

# 试试用沙盘游戏打开官兵心结

■廖蔚

## 心理咨询室

前不久，一位连队指导员找到我：“我们有个女兵班，最近不知为什么新老兵之间相处得不融洽。”

“那就试试沙盘游戏吧。”我建议道。“沙盘？游戏？……”

说起沙盘游戏疗法，很多人都觉得好奇。事实上，它是我们部队心理服务工作中重要辅助手段，也是官兵非常喜爱的心理咨询方式之一。

在沙盘治疗中，我们为战友们提供了接触内在感觉或心灵的通道，让他们用意象来呈现自己的内心和外在世界的事，通过内心世界的具体化，将自己的关系带到现实中去，无意识心理活动被揭示，同时被压抑的情绪也释放出来。而治疗师扮演的是联结者、守护者、见证者和促进者角色。

“请大家把双手放在沙上，闭上眼睛轻轻地去抚摸它，感受它……”

沙盘游戏中，每名女兵都虔诚地闭上眼睛，有的轻轻地揉捏，有的慢慢地搓动，有的干脆什么也不做，只是将手埋进了沙堆里。

伴随着优美的音乐，大家慢慢放松下来，安静下来。

接下来，我让每个人找到4件自己喜欢的沙具，开始创造属于她们的沙盘世界。

在摆放过程中，大家都保持沉



姜晨绘

默。突然，一名女兵哭了，她拿起一对情侣模样的小人，认真地放在一栋房子旁。

经过几轮的摆放，最后终于完成了她们的作品——梦想照进现实。

我邀请每个人表达自己的感受。

“一看到这组人偶我就喜欢上了，这是我童年时代最美好的回忆。”一个女兵指着西游记四人组沙具说：“小时候我特别喜欢看西游记。”

“我感觉这就是我小时候的家，这辆自行车是妈妈骑的，每天我都渴望妈妈骑车来接我回家。”

……

通过游戏，每个人都被带回到自己的回忆中，对童年、对家人、对故乡的

眷恋和思念，在这个沙盘中都呈现出来。

这也体现出官兵在部队容易遇到的心理困扰——适应不良。作为一名军人，训练生活节奏快、压力大，不少新兵都会出现不同程度的适应性不良的问题。而新老兵混编的班，等级差别相对比较明显，新兵很难真正和老兵打成一片。尤其是女孩子心思细腻，情绪如果得不到及时疏解，更容易造成人际关系紧张。

我没有去专门探究那名女兵哭的原因，在沙盘治疗中，不解释不批判，陪伴就是最好的治疗。

连续做了几次沙盘游戏后，大家呈现的画面越来越精彩，越来越有爱，从最初“各自为政”的游戏模式

切换到齐心协力共同创造属于她们的“世界”。对于每位参与者而言，沙盘治疗过程都是独一无二的，因为每个人都是一个独特的个体。

在最后一次沙盘游戏中，我组织大家进行了一个命题式沙盘游戏，主题是“这是我的班”，一起讲述她们共同的故事。

这一次，每个人都是神采飞扬，热烈讨论之后，分头去取沙具，然后串起一个有趣有爱军旅故事。

她们布置了4个场景：新兵入伍、分配下连、春节晚会、婚姻殿堂。从站军姿、走队列，到集合训练、参加晚会，一直畅想到将来的美好生活。这中间包含很多她们共同生活的细节，一路从青涩走向成熟，有笑有泪，更多的是成长和感动。

在最后的分享环节，有的说起战友一个动作抑或一个鼓励的眼神带给自己的温暖；有的说起听到战友讲的军营生活小插曲，也勾起自己的美好回忆，带给自己更多积极的体验；还有的说当大家越来越深入地分享感受后，感觉彼此之间似乎产生了强烈的磁场，互相更加信任、更加亲密了。

最后，她们相拥在一起。

虽然，我没有去探寻当初她们不那么融洽的原因，但是，我相信她们通过共同创造属于自己的沙盘世界，就像看到了未知的自己，打开心结，释放负面能量，激活并获得了那些被否认的领域。



近日，武警河南省总队机动支队创新开展心理行为训练，有效提升了新战友心理调适水平。

谷峰摄

## 辅助训练助力投弹不受伤

■廖航李峰

的心理产生不良影响。

如何改善训练现状，让排里的手榴弹投掷打出“满堂彩”？马排长通过反思、请教、总结，将腰带、绳索、哑铃等辅助元素引入训练，通过辅助训练打牢基础。

热身的重要性在于可以避免运动损伤的发生，减少损伤的风险系数。每次训练前的热身训练必不可少，马排长结合健身操改编出了一套热身训练法。通过热身运动增加身体的核心温度，从而使肌肉更松弛、更灵活。

热身后再组织两人一组协同训练，将编织外腰带调试到合适的长度，投掷人员拉住腰带的一头，辅助人员在投掷人员身后握住腰带另一头。投掷人员结合投掷技巧进行模拟训练，辅助人员适量用力保证腰带不脱落，往复数次后交换。这种辅助训练主要是为纠正癖癖动作，强化全身协调性。

“仅仅进行协调性训练是不够的，提升上肢的力量才是训练的关键。”马排长告诉笔者，“甩绳”训练是提升手臂爆发力的有效方法。训练时，两腿分开与肩平齐，双腿屈膝，身体重心略微向后。双手协同摆动直径约为2厘米的绳索，向上摆臂时要略高于头部。

作为排里的长跑小达人，新兵小黄的投掷成绩一直在25米左右徘徊。由于他体形偏瘦，第一次投掷训练不到半分钟便筋疲力尽。通过连续两周的辅助训练，小黄竟能在1分钟内达到120次，臂围也增大了一圈。

为了强化训练效果，马排长在班排里还准备了哑铃，睡前集中组织哑铃抓举、挺举训练等。以6组为一轮，前3组哑铃重量递增，每组次数递减。后3组哑铃重量递减，每组次数递增。前后间隔60至70秒，每组重量在8至15公斤（重复做的最大数值）之间。

“放松训练必不可少。”马排长介绍说，手榴弹投掷属于爆发性训练，如果放松不好，乳酸积压导致肌肉酸痛，严重影响下一次的训练。由于训练强度较大，小王刚开始训练时只是简单的甩甩手臂，睡前举完哑铃后倒头就睡。第二天明显感到胳膊酸痛无力，持续了三天后才逐渐缓解。有了教训，后来每次训练小王都会利用15分钟的时间进行放松训练，通过拉伸按摩来舒缓紧绷感。

经过一段时间的辅助训练，面对立姿、跪姿、卧姿、侧姿等不同战术动作下的手榴弹投掷，排里的整体及格率均已达到100%，人员受伤率也降为了零。

## 健康漫谈

近期，某部针对官兵兴趣爱好情况进行了问卷调查。调查结果显示，部分基层官兵兴趣爱好不够广泛，对手机游戏、上网等轻松娱乐活动比较喜欢，对看书、培训等学习行为兴趣不大。其中，有相当一部分官兵表示，休息时间更愿意在玩手机中度过，令人唏嘘。

兴趣爱好是一种带有意识特点的心理倾向，也是接受外来信息、探索未知世界的内在动力。爱因斯坦曾经说过：“兴趣爱好是最好的老师”。可以说，兴趣爱好对人格、心理的形成和发展起着巨大作用。对于青年一代官兵来说，有积极意义的兴趣爱好是认识和开展工作的巨大动力，可以使他们眼界更加开阔，适应环境更强，对生活充满热情。

前不久，“游戏成瘾”正式被世界卫生组织列入精神疾病的范畴。然而，从近几年调查的情况来看，随着网络和智能手机走进军营，基层官兵对于手机的依赖程度越来越高。每逢休息时间，三五战友聚在一起，来上一把“吃鸡”游戏，场面好不热闹，“拇指族”和“低头族”有所增加。相反，课余时间参加体育运动、读书看报、培训学习的却不多。有相关统计显示，近年来出现心理问题的基层官兵数量也呈上升趋势。究其原因，其中一个重要因素就是军营文化没有在官兵心理成长过程中发挥应有作用。

古人云：“观乎人文，以化成天下。”火热的军营，是先进文化生长的沃土。伟大的民族精神，在这里激荡；时代的文化大潮，在这里凸现。当前，先进的军营文化，正着眼于信息时代的新要求，深刻反映着强军征程中的军队生活。然而，有的官兵对文化的理解有偏颇，或把军营文化等同于思想政治工作，或仅仅局限于文体和宣教工作，或认为整几块牌子、立几个灯箱、出几期板报就算有“文化”了。其实不然，先进的军营文化更多的是创造一种氛围，催生一种直抵官兵心灵深处的力量。

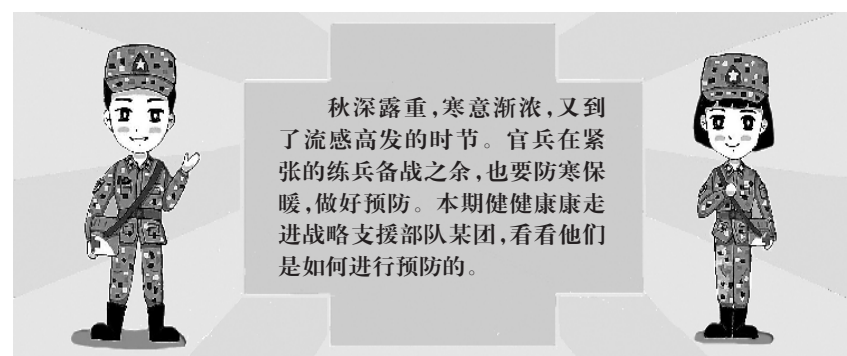
马克思曾经说过：“环境创造人，人亦创造环境”。氛围是一种环境，也是一种力量。发挥先进军营文化的作用，就要注重政治环境的营造，让官兵在潜移默化中时时受熏陶、处处受激励。走进“大功三连”会发现，先进军营文化无处不在，看似简单的理论学习也可以搞得有声有色——“传家宝”见证历史，“士兵讲坛”火花迸发，“理论沙龙”精彩纷呈，快板书朗朗上口，漫画集作品

栩栩如生……他们将深奥的理论翻译成白话文、口头语，让理论看得见、摸得着、有温度、有实效，用“软实力”对官兵成长和部队发展形成“硬支撑”。

常言道：“鼓之以雷霆，润之以风雨”。积极向上的军营文化，是军人精神的火炬，是强军奋进的号角。只要军营文化牢牢把握住真、善、美的内涵，深深扎根于基层生活，就一定可以在砥砺官兵心理成长中发挥重要作用。

## 入夜渐寒凉 流感需预防

■马明安晓宇



## 健康康走军营

**健康：**健康，最近连队有些战友高烧、乏力、全身酸痛，大夫说得了流感。流感不就是感冒吗？

**健康：**流感和感冒是不同的。感冒主要表现为打喷嚏、流鼻涕等上呼吸道症状，患者全身症状较轻，一般持续3至7天即可自愈；流感是流感病毒引起的急性呼吸道感染，是一种传染性强、传播速度快的疾病，表现为发热、头痛、全身酸痛等症状，主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播，传染力强，传染途径广，容易引发大范围流行，秋冬季节是其高发期。

**健康：**原来流感这么可怕，那有什么预防的措施呢？

**健康：**饮食方面要注意少食辛辣，保证三餐按时定量、营养均衡；不要偏食、挑食或暴饮暴食；注重多喝水，帮助身体排毒，预防流感。

**健康：**那生活方面应该注意什么呢？

**健康：**生活方面要注意个人和环境卫生，定期给宿舍消毒；做好保暖措施，保持充足睡眠，晚上用40℃至50℃的热水泡脚。另外，要坚持体育锻炼，体育锻炼能促进血液循环和代谢，激活免疫细胞，从而预防流感侵袭。

**健康：**我发现天气变冷，很多战友都不愿开窗通风了。

**健康：**这是不对的。这样会导致空气变污浊，有利于流感病毒滋生繁衍。应该早、中、晚开窗通风，每次15分钟，既保持了室内空气清新，又抑制了病毒的滋生。

另外，预防流感还有些小技巧。每天早晚、餐后用清水漱口，可以清除口腔细菌，预防流感病毒；鼻咽部是最易感染的部位，每天用食指和拇指按揉鼻翼两侧的迎香穴能有效预防流感；每天坚持用冷水洗鼻子，不仅可以清除污垢和病菌，还能增强鼻孔及整个上呼吸道对寒冷的适应性。

**健康：**这些预防措施太实用啦！那一旦有了流感症状，应该怎么办呢？

**健康：**如果有流感症状，须立即去医院就诊，不能盲目吃抗生素类药物，并佩戴口罩，以免流感扩散。



关注“迷彩TATA”  
获取更多健康知识

## 健康小贴士

### 秋冬交替

### 谨防胃肠道疾病

■慕佩洲 张石水

秋冬交替之际，天气愈加寒冷，人体受到冷空气刺激后，胃酸分泌增加，胃肠抵抗力和适应性也会随之降低，容易发生痉挛性收缩。胃肠道对寒冷刺激非常敏感，如果防护不当，就会引发疾病而出现反酸、腹胀、腹泻、腹痛等症状。特别是对刚入营不久的新兵，由于生活习惯各异，卫生意识不强，加之学习训练紧张，身体与心理难以及时适应环境等，更应提前做好保护措施，防止出现胃肠道疾病。

**注意防寒保暖。**天气转冷，需适当添加衣物做好保暖工作，以防腹部受凉。官兵训练后要格外注意保暖，汗湿的衣裤和鞋袜应及时换洗晾晒。睡前用热水泡脚，不仅可以促进血液循环、暖身暖胃，还可以缓解疲劳、促进睡眠。担负夜间执勤和夜训的官兵，更要及时添加衣物，夜晚睡觉时要盖好被褥，谨防腹部着凉而引发胃肠道疾病。

**讲究饮食调养。**吃饭要定时定量，训练后不可喝冷水，不宜吃生冷、辛辣、过酸、过烫的食物。胃肠道疾病患者的饮食应以温软淡素鲜为宜，如胡萝卜、栗子、莲子、蜂蜜、牛肉等都是不错的选择，要做到少食多餐。进食要细嚼慢咽，切勿暴饮暴食。

**保持身心健康。**胃肠道疾病与人的情绪、心态密切相关，预防和治疗胃肠道疾病，要保持心情愉快和情绪稳定，避免焦虑、忧伤、紧张、愤怒等不良情绪的刺激。平时要加强身体锻炼，患有胃肠道疾病的官兵要结合自身体征，适度运动锻炼，提高机体抗病能力，防止疾病复发，同时需注意劳逸结合，防止过度疲劳而影响胃肠道疾病的康复。

## 健康故事·新训

“投掷距离40米……”当听到考核员念出成绩的那一刻，新兵小王紧握的拳头终于松开了，他怎么也不敢相信，仅一个多月的时间里自己竟然进步这么大。

回想第一次适应训练时，小王因手榴弹的握法不对，在离自己仅5米的地方砸了个“大坑”。为此，很长一段时间，小王在战友面前都抬不起头。

新兵排长马聘说，刚接触手榴弹训练时，排里能够及格的新战友屈指可数，不少新战士都出现了畏难情绪，整体训练积极性不高。及时采取手榴弹投掷辅助训练法后，不仅大幅提升了训练质效，更有效防止了训练伤发生。

“在开展手榴弹投掷训练时，不少新兵没有掌握正确的动作要领，肩、腰、颈等部位极易受伤。轻者会造成局部拉伤，重者则会出现脱臼、胳膊骨折等不良情况。”军医姜兴学解释说，秋季天气转凉，肢体僵硬、关节不灵活极易导致训练伤。这不仅会影响到后续训练，还会对新兵