

★ 校园特别关注

当军校学员遇上心理健康文化节

■王微粒

闭上眼睛，双手放在胸前，任由身边同学一双有力的臂膀控制着自己的平衡。在国防科技大学心理健康文化节“风中劲草”游戏环节中，学员陈钻钻在经历从不知所措到全身放松的体验时，也体会到了从忐忑不安到沉着冷静的心路历程。

一个小小的游戏，带给学员不一样的体验。一场别开生面的心理健康文化节，如同平静的湖面投下一颗小石子，激起阵阵涟漪，荡漾在学员心田。

当军校学员遇上心理健康文化

节，会产生怎样的化学反应？一个时代有一个时代的烙印，一个年龄段有一个年龄段的心情。作为人们眼中的天之骄子，军校学员与伟大的时代同频心跳，尤其是高学历的研究生学员，他们屡获佳绩、光环夺目。但如果去掉这些耀眼的学术光环，我们发现，他们也还是一群20岁出头的年轻人。我们喜爱他们特有的阳光与朝气，也要承认他们会遭遇这个年纪无法避免的困惑与烦恼；我们欣赏他们刚毅、果敢、坚韧的特有品质，也要接受他们偶尔的情绪低落。举办心

理健康文化节，就是希望更多的人以科学理性的眼光看待军校学员的心理状态。

“有时候，我们要看到数字样本背后的故事。”心理健康文化节上，一名心理咨询教员说起一个引人思考的现象。从数据上来说，从地方大学考入的研究生学员前往心理咨询室的比例要大得多。但事实上，这并不意味着他们的情况更严重，反而是因为他们在本科学期间已经接收了较好的心理普及教育，将心理咨询看作“感冒发烧之后去看病”一样。“他们在登记时会

毫无芥蒂地填上个人信息，而大多数军校本科毕业生研究生会有所取舍地填写。”举办心理健康文化节，就是希望更多的人了解心理知识，乐于接受心理服务。

从这个意义上来说，心理健康文化节就像一堂课，教会学生们在诉说苦闷中消除苦闷、在感受快乐中寻找快乐，也许课时不长，影响却很远；它像一团火，用坦诚与沟通点亮一张张阳光绽放的笑脸，驱散那些可能被忽视的阴霾，也许热度不高，但传递很广；它像一粒种，埋下希望，静待收获，也许时间不

定，但终会萌芽。

“世间最纯粹、最暖人胸怀的乐事，恐怕莫过于看见一颗伟大的心灵对自己开诚相见吧。”两百多年前，作家歌德以少年维特的口吻在信中写下对伟大的心灵的向往。人的一生总会面对诸多困苦，唯有乐观强大的心灵让人战胜烦恼、迎来希望。心理健康文化节也是如此，也许在不经意间，一阵笑声、一次交流、一场游戏，就埋下了快乐成长、乐观阳光的心灵种子。

且让我们静待花开。

国防科技大学研究生院举办心理健康文化节——

一场智慧与心灵的美丽约会

■武啸剑

“我觉得我可能活不下去了。”研究生学员张浩万万没有想到，自己在被论文虐得死去活来的那个晚上，随手在朋友圈发的一个搞笑表情包，竟会让大家“如临大敌”——

先是被研究生队政委请去聊天，然后导师特地把他叫到家里“吃了顿饭”，时不时还会有作为心理骨干的同学到宿舍“串门”。“那种感觉，就好像某个广告：一直有人在你耳边问你，你没事吧？”

在今年9月底国防科技大学研究生院举办的心理健康文化节上，张浩上台讲述了自己遭遇的“乌龙”事件，引起同学们大笑。

“在学习的路上，有人关心你走得远不远，还有人关心你走得累不累。”他的一句话打开了同学们的心门，引起大家共鸣。如同平静的湖面被投下一颗石子，心理健康文化节的举办，也让人们得以窥见研究生学员在军校荡起的阵阵“心理涟漪”。

心理问题就像感冒一样普通，没有什么大不了

“牛得不讲道理，感觉智商被压制了。”研究生学员陈钻钻的话多少显得有些无可奈何。他身边的同学有的是“SCI专业户”，有的堪称“奖牌收割机”，还有的年纪轻轻就成了《Science》评委。虽然陈钻钻拿了几个全国竞赛的奖项，但他始终感觉有些拿不出手。

陈钻钻的话语中，透露出影响研究生心理状况的一个重要原因：学业压力。今年5月，国防科技大学在研究生群体中开展了近2000人次心理测评。统计结果显示，该校研究生心理健康问题平均发生率为13.2%。仅2017年，就有131人次研究生学员前往学校心理健康指导中心寻求面谈咨询。但还有更多人，选择独自面对压力与困惑。

在该校研究生院开办的心理健康文化节上，不少同学像陈钻钻一样，被鼓励走上台去，说说自己的困惑、压力。这也是活动举办方的一个初衷：让学员们放开说、大胆说，不要一讲到心理问题就谈虎色变。

研究生院政委吴小松说，作为高素质新型军事人才培养和国防科技大学自主创新的高地，国防科技大学的研究生在学术研究上有着得天独厚的优势。学员可以直接参与到“天河”“北斗”等重大科研项目……种种夺目的学术光环，让很多人觉得，国防科技大学的研究生仿佛是一个异于常人的优秀群体。但这个群体其实与普通入一样，也会经历心理问题的困扰，同样需要“心理照料”。

征集最美笑脸、设计文化节徽章、校园随访、团体辅导与训练、心理知识讲座……随着心理文化节活动的一项项展开，研究生学员少了一些难以启齿的尴尬，多了一些“吐槽”之后的畅快。

“我们办文化节，就是想让更多的学员知道，人人都有情绪低落的时候，心理问题就像感冒一样普通，没有什么大不了，也没有必要难为情。”谈及活动初衷，吴小松说。



心手相牵、放飞梦想。图为国防科技大学研究生学员开展“信任背摔”心理趣味游戏。

杨越摄

一场美丽的心灵之约背后，是团队多年的心理服务付出

“浓厚的学习氛围和优越的学习条件在给学员们动力的同时，无形中给了他们压力。要战胜这种压力，不仅需要最强大脑，更需要最强大心脏。”从文化节活动的前期策划到现场组织，该校军事心理学教研室主任韩立敏与她的团队一直活跃其间。这是她从事心理服务工作的第16个年头，这场与研究生学员的美丽心灵之约，是团队多年心理服务工作的一个缩影。

“不谦虚地说，我们有着跟军内同行比起来堪称豪华的阵容。”谈及“心之桥”心理服务团队，韩立敏信心满

满。他们聘请了2名专职心理咨询师开展学校心理服务工作，24名值班心理咨询师每年要接受40学时左右的督导培训，前往学员队进行心理知识宣讲的志愿者也常年保持在50人左右的规模。因为心理咨询师的庞大规模，他们甚至定了一个近乎奢侈的门槛：必须达到国家二级心理咨询师才允许进行面对面心理服务。

“我们现在是专职老师、核心骨干队伍和外围服务团队三位一体的团队。”文理学院军队政治工作系协理员曹静说，“即使这样，跟研究生学员打交道时，我们也得打起十二分精神。”

叩开研究生学员的“心门”不是一件容易的事情。这个高学历群体往往是有备而来。一次，专职心理咨询师郭莉萍在面谈咨询时惊讶地发现，对面坐着的学员了解的心理知识不比自己少，“社交回避”“原生家庭”等专业术语张口就来。“与别人不同的是，他做了很多功课，自己找书学过大量心理学知识，对自己表现出

什么症状，甚至引起问题的原因都分析得一清二楚，他来的目的很明确，就是尝试心理自愈失败之后的求助。”这对郭莉萍提出了很大的考验，一来要用专业的素养打消戒备赢得信赖，二来要确实想出开解的办法不辜负学员的期待。

“其实，军校研究生学员的心理现状，比我们预想的要好得多。心理咨询大多面对的是发展性和适应性问题，障碍性问题占少数。对于研究生学员来说，前两类问题已经被他们通过自我学习和自我调节解决得很好了，来到咨询师面前的，大多属于难啃的硬骨头。”尽管面谈咨询的数据结果显示“不那么美”，但对于研究生学员的心理现状，韩立敏有着不一样的解读。多年与研究生学员面对面的咨询经历，让心理服务团队更容易透过现象看到本质，在心理健康文化节的组织过程中格外顺畅。

“老师们的辅导包括他们设计的游戏，都能打到我们心坎上，感觉很放松。”一名学员说道。

让阳光照进心灵，需要打开多扇窗口

国防科技大学校园网选课系统开放不到半天，选修课《心理健康与幸福人生》的100多个名额就被预订一空。

文理学院的研究生教学参谋沈丽莉找到任课教员兰芬“走后门”：“能否给我一个名额，我也想知道，为什么学员们宁可旁听都要来这个教室。”兰芬告诉他：“学生们爱听这堂课，就好像万物喜欢阳光一样。”

一扇窗，洒进一缕阳光。为了让研究生这个优秀群体始终洋溢着青春与阳光，校、院、队、教研室、导师，都在不遗余力地作出努力。

心理咨询室的一份资料显示，研究生学员咨询问题类型主要集中在关系问题、学业困扰和自身困扰三大方面。关系问题占35.55%，主要包括婚恋、亲子、一般人际以及和导师的关系四类；学业困扰占24.1%，主要是日常学业压力、毕业论文压力、专业兴趣问题等；自身困扰占17%，主要指个体的性格问题、身心症状等。这也与本科学员主要集中在如何适应严格正规的管理、繁重的课业任务和高强度的训练问题表现有所区别。

为了解决这些问题，2016年初，学校专门制订下发《关于进一步加强学校心理服务工作的意见》，机关制订了具体的《实施方案》，设立专项经费保障心理服务条件建设；研究生院组织心理健康文化节，发放服务手册、组织专家讲座、开展心理辅导；学员队建立心理骨干队伍，把服务工作做在平时；教研室一方面开设《军人心理学》《心理健康与幸福人生》等选修课，一方面依托“心之桥”网站、微信公众号等平台，普及心理知识，并接受学员们的点名面谈预约。

除了从心理知识角度进行普及和开解，学校的一些暖心举措也起到了很好的效果。该校留校博士黄贤俊至今仍清楚地记得出国留学时赶上的第一个圣诞节。“当时初到异国他乡，也找不到人交流，特别孤单，幸好后来学校海外党支部组织活动，才感觉心里暖暖的。”他说。

“让研究生们智慧的心灵充满阳光，不仅是心理服务工作者的责任，也是所有院校教育工作者共同的义务。这些年，多方力量一直在努力，只不过今年形成了一个文化符号，这样便于引起更多人的关注，吸纳更多的力量。”研究生院院长沈林成说。

尾声

9月25日，阳光正好。国防科技大学篮球场上走来一群年轻的研究生学员。他们围成一团，开心地聊着天，聊着“风中劲草”“低空飞行”等心理游戏，空中传来一阵欢声笑语。

心理健康文化节虽已近尾声，但这个活动引发的原生效应仍在继续。这是一个理应奋发有为而且必将有所作为的群体，这是一个理应朝气蓬勃而且必须朝气蓬勃的年纪，如何让这个充满希望的群体永远洋溢着阳光与激情，军校人永远在路上。

★ 军校吧

畅聊军校校园人和事

■本期观察 陈帅 阳恒

高徒



从靶场走进课堂，张浩的瞄准镜里有了新目标：成为“学战研战的高徒”。

入学前，国防大学研究生学员张浩是一名特战狙击手。瞄准目标，扣动扳机，张浩总是百发百中。然而，从熟悉的训练场走进陌生的课堂，他有些手足无措，一时不知该瞄准什么目标。

正当张浩陷入迷茫时，一场名为“后天沙龙”的特色讲堂，让他重新找到了靶标。高科技武器、新作战理论，让张浩见识到，什么才是“明天的战争”、未来的战场。争做“学战研战的高徒”成为他的新目标。

从此，校园里多了一个忙碌的身影。精品课程、特色讲堂、高端论坛，张浩不放过任何一次“充电”的机会。充实的学习生活，让他每天都清晰地感受到自己的进步。

从苦练枪法到拓展格局，变的是思维层次，不变的是学战研战的从军初心。每每想到未来军队建设的实践，张浩和战友们感到，肩上的担子更重了。

良匠



吴忆平是个头发花白的老头儿。

刚开学，陆军边海防学院新学员徐峰，就在轻便炮兵训练上和教授吴忆平较上了劲儿。

入学前，徐峰是迫击炮手，两年“炮龄”的他没把眼前这个慢吞吞的老教授“放在眼里”。在一次戈壁靶场实弹射击中，徐峰打算在教授面前露一手。

架好迫击炮，徐峰信心十足。没承想，连开3炮全部脱靶！那一刻，徐峰就像泄气的皮球。

这时，吴教授取下瞄准镜，却掉炮架，手扶炮管简易发射，一炮命中靶心。从瞄准到发射，整个过程不到3秒钟，徐峰服了面前这个“神枪手”。后来，徐峰才知道，看似轻松的动作背后，是时光雕刻的“肌肉记忆”，是吴忆平对迫击炮30年如一日痴迷钻研。

书痴者文必工，艺痴者技必良。“神枪手”吴忆平并没有什么诀窍，他只是用一生将一件事做到了极致。将职业当事业，视工作为艺术，吴忆平用一颗匠心，诠释了一名良匠对完美的不懈追求。

大师



在战友们眼中，杨文奇是有一手剪纸绝活儿的“大师”。

剪刀一起一落，平淡无奇的彩纸变成精美的艺术品。国防科技大学信息通信学院战士杨文奇，用剪刀勾勒出精彩的强军故事。

一幅幅栩栩如生、惟妙惟肖的作品，几乎占用了杨文奇全部业余时间。耗时7个月创作65幅抗日战争群体画像集，耗时3个月创作32幅我军英雄模范肖像集……

如今，这位战士又有了新的创意：“明年是新中国成立70周年，我想用70幅剪纸作品向亲爱的祖国献礼！”

以文化人，方能致远。一张彩纸，一把剪刀，讲述的是小故事，反映的是大时代。气势恢宏的红色历史在小小的剪纸上定格聚焦，杨文奇听到自己心中久久回响的英雄乐章。

（本组稿件由刘志尚、王杰提供资料）