

★ 读者论苑

新年，从好心情开始

■ 中国华

心情影响生活，心情影响工作，心情影响战斗力。心情好坏，对自己对同志对单位都会产生一定影响。良好的开端是成功的一半。新的一年，让我们从好心情开始！

日常生活中，不时会有人说：“都是由于我心情不好……”有的还因此与同事战友发生矛盾。其实，同事之间也好，战友之间也罢，不应该让心情影响价值判断、影响人际关系、影响工作积极性。人非草木，孰能无情。当工作进展符合自己意愿时，心理高兴，心情也就好起来；否则，心情就糟糕。心情好，身体各器官功能可以超常发挥，容易调动积极性，反之亦然。

然而，人毕竟是有感情的高级动物，所思所想所作所为不能完全任凭感情左右，而是应该用理智控制感情，让心情好起来。从一定程度上说，对感情的驾驭程度与品德修养不无关系。只打自己的“小算盘”，很少考虑集体利益，斤斤计较，患得患失，这也看不惯，那也看不顺眼，心情自然就糟糕。相反，遇事多替他人考虑，少为自己打算，保持一颗平常心，就会呈现积极向上的心态，乐观面对生活。即使遇到烦恼，也能及时化解，或者用理智控制感情，对工作生活都不会有太大影响。

人生不如意事十有八九。我们每一个人，都会在生活中碰到各种困难、挫折甚至打击。面对不如意，是怨天尤人、心生闷气，还是正确面对、积极化解？也许，心情不好时，看到一些事情不顺眼，会发几句牢骚。看似这口恶气出了，但却容易养成坏习惯、助长坏脾气，甚至大发雷霆，既给自己找难受，也让别人不舒服。如果善于换位思考，多一分沟通、多一分理解、多一分宽容，大事讲原则，小事讲风格，与人为善，以邻为伴，即使有分歧，也会乐观面对，尽快统一思想认识，及时找到解决办法，实现更大“双赢”。

修养好影响心态平衡，而心态往往又决定状态。心静，就不会思虑过度；气静，就不会动辄发怒；神静，说话就不会信口开河，做事就不会盲目草率。修养是一种“软实力”。加强思想道德修养，善于调整心态，把干工作当成一种享受而不是一种负担，得之不喜，失之不忧，宠不惊、辱不惧，成功不癫狂，失败不沮丧，各项工作也就不“跟着感觉走”，更不会把“心情不好”当成降低工作标准的理由，还会结出累累硕果。

新年伊始，各项工作都在加紧筹划准备。开好头、起好步，需要一个好心情、好心态。只有怀着好心情去工作，才能迸发更大的生机与活力，提升工作效率，取得更大成绩。

新年，让我们从好心情开始！



“读者之友”版

投稿邮箱：
junbaoduzhe@163.com
强军网网盘：
junbaoduzhe



主宰好自己的情绪

★ 谢顾问答读者

谢顾问：

我是一名基层的排长，连队中的战士大多是年轻人，血气方刚，有的在与他人交往中表达直来直去，容易感情用事；有的在与战友相处中凡事都要争个高低，容易引发口角和矛盾；有的遭受挫折后心态失衡，一蹶不振，导致工作中无精打采，效率低下还错误频出。说实话，我个人也遇到过类似问题，请问谢顾问，如何才能控制好自己的情绪？
某部排长 小赵

小赵战友：

你好！你的来信让我感觉很有共鸣，其实和你一样，我和身边的战友也常常遇到类似困扰。记得有一次在外执行驻训任务，夜间机动后紧接着就是骨干集训的筹备工作，本来就接连几个晚上没休息好，再加上组织集训头绪多、任务重，我感觉自己的情绪已经到了临界点，很容易一触即发。心里虽然想着要控制好情绪，可是后来还是因为同事通知集训地点出了点岔子，和他发生了几句争执。事情过后，感觉到既后悔又懊恼，明明想要控制好情绪，结果还是被情绪左右。

这件事后，我常常思考一个问题：情绪真的可以控制吗？我们该如何处理与情绪的关系？是要控制它？还是学习和它共处，和它做朋友？

之所以谈到与情绪的关系，是因为许多人将负面情绪视为敌人，视为洪水猛兽，避之不及。这并不奇怪——文明秩序与个人情绪化往往是对立的两面，这在军营中表现得比较突出。比如，在工作场合，我们期望官兵表现得乐观、激情、满意、奋发；在训练场上，将士理想的模样是情绪稳定、冷静果敢、“泰山崩于前而色不变”；朋友圈中，偶尔会冒出“成年人的世界，早把情绪戒了”的分享；身边常常有资深战友提醒我们，“不要把个人情绪带到工作中”，表现得更有情绪那就是“闹情绪”；如果在单位和战友发生了一两次冲突，往往会被冠上“易冲动、情绪化、脾气不好”的标签，很长时间难以抹去。我们有时不倡导谈情绪，甚至回避谈消极情绪，这似乎已经成为了大家的“共识”。

那么，回避谈情绪就可以了吗？如果我们一味回避情绪，情绪回馈我们的态度往往只有两种——压抑或爆发。遭遇生活中的触发事件，纵然心里已经翻江倒海，还不得不咬紧牙关，攥紧拳头，告诉自己“忍一忍”。没有

人会主动发火，表面看起来的即兴发火，往往是既往长久日子中，忍耐许久后的爆发；此处情绪的爆发，有可能是彼此情绪的无处安放。

有一次，士官小陈找到我，说和班里的战友小姜发生了争执，差点动手。我问了问情况，原来是因为小陈参加上级组织的操作考核没考好，小姜在班里说笑话。“其实我也知道不是什么大事，小姜平时就喜欢开玩笑，可是我最近的确心情不太好，前一段时间刚和女朋友分手，也没好意思跟别人说，一直忍着；准备了很久的操作考核没考好，又挨了班长点名批评。”小陈说：“作为老同志，本来就感觉到没面子，小姜还在一边说笑话，我当时一下就毛了。”

面对自己和女朋友分手后的失落，小陈采取了“忍着”的方式，考核的失利，班长的批评加重了小陈的心理负担，小姜的玩笑成了触发小陈内心情绪爆发“导火索”。的确，那些被压抑的情绪并没有消失，而是在别的地方又冒了出来。这情绪，看起来差点酿成一场小矛盾，不过从另一方面来看，它其实是内心深处的语言，它是在表达和诉说。小陈的愤怒是在表达，“我失恋了，我的内心很痛苦，真的很需要有人关心和安慰呢！”“考核成绩不好，不是我干什么都不行，我真的需要一些鼓励呢！”

所以说，面对情绪，我们不必害怕，其实可以尝试去读懂它，破解它独特的密码：害怕是想要寻求保护，抑或是希望得到喘息和休息，愤怒是在诉说委屈呼唤爱，悲伤是想得到安慰，无聊是在追问意义……从这个角度来看，情绪是我们与内心对话的使者，情绪也是我们理解他人的桥梁。

其实，我们可以让情绪当我们的好朋友。尽管这个朋友微妙而复杂，但依然可以找到有章可循的相处之道。

情绪这个朋友，需要倾听

倾诉是宣泄情绪的好方法。倾诉本身就能够起到心理治疗的效果，倾诉可以减少心理和生理问题的发生，倾诉会使倾诉者避免对秘密过分敏感，而且，倾诉还可以有效地解决问题。在军营中，我们可以找到适合自己的倾诉方式，我们可以去找身边的战友、亲密的朋友、家人、长辈，说说心中的苦闷，这是对亲友的倾诉；我们可以在日记本上写下自己的忧愁烦恼，这是对“时空”的倾诉；我们去找心理咨询师，这是对“专业人士”的倾诉。在倾诉中，我们的情绪得以浮现澄清，我们的故事得以重构，我们的创伤得以疗愈。

情绪这个朋友，需要倾听

很多时候，我们的情绪出现困扰和问题的时候，往往是因为我们忘记去倾听自己的内心，从而陷在困扰中无法自拔，逐渐在情绪中丢失了自我。其实我们可以学学做自己的倾听者，时常与自己对话。当我们经历恋爱、分手、升学、考核、旅行、团聚、离别……这一桩桩生活事件的时候，当人的感受作为背景，隐退到事件背后时，我们提醒自己，停下匆忙的脚步，给自己一点时间和空间，去关注和觉察自己的心中不断升起快乐、悲伤、怀念、迷茫、焦虑、担心……去追问这些感受背后想要表达的内心需要。

我们也可以尝试倾听他人。我们常常觉得能在别人的故事中看到自己的影子，听见自己想要表达的话语，可见，和自己对话有很多种方式，倾诉是一种，在诉说中我们慢慢铺开一段段纠葛，我们重温纠葛中的种种情绪，这种重温本身就是对自我的觉察和对情绪的释放；倾听是另一种，我们在别人的纠葛中同样能够体会到自己那份人类共通的情感，却从一个旁观者的角度更为客观地看待它，从而更容易对那些不太容易放下的事情释怀，这也同样是一种“自省”。确实，倾听和倾诉并没有截然的界限，两者都在鼓励我们打开自己的心扉，当我们的心扉渐次打开的时候，心结也随之层层解开。

情绪这个朋友，需要合理归因

我们常常认为是一些人一些事让我们有“情绪”，但实际上，对这些事这些人的认知和解释也在影响着我们的情绪。每个人在成长的过程中，心中都有一些既定的“观念”，这些“观念”并不一定是合理的。就拿文章开头我自己的例子来说，我和同事的争执是因为我认为“别人一定要做正确的事情”“工作中不出错误才是最好的状态”。同样，士官小陈也有一些“不合理观念”，比如“考核没考好，就没有价值了”“身边的战友一定要理解我”“我应该得到班长和战友的喜爱和赞许，不应该得到批评和嘲笑”等等。

如果我们怀有这些不合理观念，那么当我们遇到期望受挫，当我们希望得到尊重却受到侮辱，当我们希望自己被肯定却遭遇贬低，我们会觉得受到伤害，感受到愤怒、悲伤、委屈、焦虑。这个时候，我们先别急于表达愤怒，采取反

击，可以尝试表达愤怒背后隐藏着的委屈和焦虑本身；然后，去识别这些情绪是不是由错误的认知和归因引起的，换一个角度去看看——“即使考核没有考好，也并不代表我没有价值啊”“我不一定会得到身边所有人的喜爱和赞许”“并不是每件事都能做到完美”。当我们意识到，其实并不是别人惹了我，而是我的想法带来情绪的时候，情绪就慢慢变得容易平复下来，情绪下的冲动行为也会减少。

情绪这个朋友，需要学会承载

积极情绪和消极情绪不是非此即彼，而是此消彼长的关系。如果把心灵比作容器，容器中的积极情绪多了，消极情绪自然就少了；容器中积极情绪充盈了，消极情绪也就显得微不足道了。小陈和小姜的争执，正是因为失恋和考核受挫让小陈的心里已经不堪重负，失去了弹性空间，小姜的几句玩笑话便成了“压倒骆驼的最后一根稻草”；许多新兵战友刚到连队容易发出口角和矛盾，也是因为一方面要适应连队新环境，要多承受一些公差勤务，还会不时想家，情绪容器被一系列压力事件填满，没有多余的容器面对当下的小矛盾小摩擦，如果身边有战友撞了枪口，就只好让他倒下了。

积极心理学有许多增加积极情绪、扩充情绪容量的方法，可以通过练习而得以提升。我们可以练习专注力，全身心投入，沉浸在当下的事情中，不去想别的，这能够增加当下的积极情绪；我们可以学会感恩和宽恕，对过往的时光心存感激，经常记录下值得感恩的事，宽恕伤害过你的人和事，放下怨恨，而不是沉溺在痛苦的漩涡中，无法解脱，这能增加过去的积极情绪；我们可以培养希望与乐观，停止对自己的指责，多看到自己的优点，认出自己的悲观想法，并反驳它，这能增加未来的积极情绪。

小赵战友，情绪其实常伴我们左右，消极情绪也有积极意义。当它来拽你胳膊的时候，别大惊失色，莫要推开它，让我们一同去学习，去践行与情绪共舞的智慧，主宰好自己的情绪。

（本期执笔：空军某旅心理咨询师 华蕾）

题为东部战区陆军某旅在海边开展奔跑呐喊、高地照相、众志成城等心理游戏，让官兵在轻松愉快的氛围中释放心理压力，培养团结协作意识，保持积极健康的心理状态。

丁磊摄影、陈坤丰合成

新年寄语——

2019，我和祖国一起出发

2019年，共和国将迎来70周年华诞。新的一年有啥愿望？是希望事业上有新突破，还是生活上有新惊喜……让我们一起来看看几位基层官兵的新年心愿和祝福——

为祖国制胜天空

■北部战区空军航空兵某旅飞行一大队大队长 谢朗

作为空军飞行员，执干戈以卫社稷、驾战机制胜天空是我们神圣的使命。去年夺得“金头盔”，让我拿到了通往战场的“入场券”。新的一年，我要继续保持练兵备战的冲锋姿态，不断强化使命意识和忧患意识，瞄准强敌、枕戈待旦、深学细研、向战而行，把空战本领练过硬、把战斗作风练过硬，用实际行动担负起维护国家主权、安全和发展利益的重大责任，为中华民族腾飞保驾护航，做让党和人民放心的忠诚卫士。

（刘书瑞、特约记者郝茂金整理）

时刻保持本领恐慌

■南部战区海军某护卫舰支队百色舰副炮兵 朱海洋

2018年，我在海军舰炮专业比武竞赛中，取得了海军副炮专业第一名的好成绩，被支队评为十大“南海尖兵”并荣立三等功。“自己多吃一分苦，舰艇航行少一分险。”新的一年，我将始终保持奋斗姿态，继续用青春和汗水刻画一名副炮兵的好样子，用责任和担当践行军人的忠贞誓言。每天都要有奋斗的态度，每天就会收获成长的喜悦，想要扎根军营沃土，就要时刻保持本领恐慌，这样才能当好新时代的军旅追梦人。（盛敬秋整理）

向着心中的目标前行

■国防大学军事文化学院学员 邱靖

我出生在军人家庭，大阅兵中英姿飒爽的女兵给我留下了深刻的印象，也让我对昂首阔步走过天安门广场开始心生向往。五年前，我有幸成为首批到地方招收的女兵。两年间，我先后走上红毯执行迎宾礼仪任务，走出国门展示中国军人形象，广场上外国元首的肯定目光和俄罗斯红场上高高飘扬的五星红旗，都让我切身感受到祖国强盛带来的巨大力量。此刻，我是一名军校学员，身上肩负着实现强军兴军的时代重任，能够走过天安门广场接受祖国和人民的检阅，成为祖国繁荣发展的见证者依旧是我不变的梦想。

唱响90后的大山旋律

■某工程维护部队干事 郝蔚宇

我是一名90后国防生，毕业后分配到了某工程维护部队，成了一名光荣的工程兵。从繁华都市到大山深处，从大学生到基层排长，我也曾迷茫忧虑。幸福要靠自己的双手去创造，巡逻、执勤、施工……渐渐地，我爱上了脸上的灰、身上的土和脚下的泥。新的一年，我要潜下心来，学好工程维护专业，传承好老一辈工程兵光荣传统；同时继续投身基层建设，与官兵一起感受这支钢铁雄师的磅礴伟力和光明未来。

在惊涛骇浪中守护安宁

■海军陆战队某部作训参谋 王登科

我是海军陆战队的一名作训参谋，当然，我更喜欢称自己是一名战士。想要成为一名合格的陆战队员，最难跨越的不是一次又一次超越极限的训练，而是要在深海、高山、丛林和荒原，甚至是驻守海岛的岁月里，克制着对家人的无尽思念，始终保持内心如火的激情。年复一年，我们在严寒孤寂中守护温暖，在惊涛骇浪中守护安宁。2019年，我希望能够执行更为重要更为艰巨的任务，为共和国70周年华诞献礼，也让父母为我自豪。

在磨砺中不断成长

■新疆军区某团排长 路向飞

作为任职刚满半年的排长，我在训练工作中没少“出糗”，但面对一个个挫折，我始终坚信自己的选择没有错。经过半年的努力，我已经逐步摆脱了“本领不足”“水土不服”的窘境，正在向一名合格带兵人的目标大步前进。2019年，我有两个心愿，一是希望自己能保持住现在的劲头，继续努力提升自我；二是希望自己能更多地参与连队建设，成长为一名“上级靠得住、下级信得过”的好排长。

（刘程、柏红侠整理）



新兵下连喜报平安

去年12月下旬，经历了新兵连3个月摸爬滚打的火箭军某部新战士，奔赴基层各点位，开启军旅生涯新征程。图为新兵杨翔泽（右二）到达连队后，向家人报平安。

魏玉麟摄