

结束新训,新战友陆续下到连队。面临新的环境和训练任务,新战友会有怎样的心态变化?为帮助新战友适应新环境,南部战区某旅心理咨询师、国家二级心理咨询师廖蔚为新战友做了一次团体心理辅导——

# 一起画个军营的美好模样

■南部战区某旅心理咨询师、国家二级心理咨询师 廖蔚

## 心理咨询室

经过新训,新战友陆续走进连队,真正开启了他们的军旅生活。进入新的环境,面临新的训练任务,刚下连的新战友会有怎样的心态变化?为帮助新战友适应新环境,我特地为他们做了一次团体心理辅导。在这次辅导中突出设计了这样一个环节——画出你理想中的军营和现实的军营。

伴随着优美的音乐旋律,大家埋下头,用笔在纸上划出“沙沙”的声音,认真地勾勒着理想军营和现实军营的样子。辅导就这样开始了。

我重点关注了一名男兵和一名女兵。男兵画了一个解放军战士手持冲锋枪的人物特写,头戴钢盔,威风凛凛,而现实中的军营展示的是一群看不出区别的“火柴人”排着整齐的队列。他的解读是:想象中的军队摸爬滚打、精彩纷呈,像影视大片那样刺激,可是真正来到部队才发现,每天重复单调的生活让他感到失望和沮丧。女兵画了两幅画:一幅上面有一棵大树,上面栖息着许多小鸟,另一幅是大部分小鸟飞走了,树上只剩下孤零零的几只。她的解读是新兵连虽然很苦很累,但是在这里,同年兵们能在一起抱团取暖,感觉很温馨,现在马上就要分别,大家各自



姜晨绘

要进入一个新环境,感觉很伤感,不太适应。

他们的这些解读和感想可能无人诉说,但好在能用画画的形式表达出来。但是团体辅导的优势和特点还没有展现,我期待的画面还没有来临。

直到一位战友在分享的过程中说起现实军营中最大的烦恼是体能考核不及格。紧接着另一位战友也站起来分享自己的体能训练经验——他也会为体能考核发愁,但是后来在战友的鼓励和陪伴下,每天坚持跑步训练,新训期间整整减重40斤,现在跑5公里完全

没问题。此时,他还主动对前一名战友说:我帮你!

一种温暖、积极的氛围便悄悄形成了。随之,新战友们纷纷站起来分享自己来到军营的困扰和进步。

一名带兵骨干也主动站起来,分享了他的心路历程:他从小在酗酒父亲的打骂中长大,所以他学会的应对方式就是撒谎、逃学和打架。但从他迈入军营那一天起,他发现人生开始发生神奇的变化——在这个处处受到约束的环境里,他从最初的不愿意,到后来的接受;从体能考试不合格到成为5公里跑的纪

录保持者;从一个任性、不懂事的新兵成长为一名班长骨干。“现实的军营就是我刚来部队那时候的样子,理想的军营就是我现在的样子。”说起自己的这些成长经历,他几度哽咽。他的真诚感染了所有人,每名新战友都为他热烈鼓掌。这位带兵骨干在大家鼓励下,讲了自己的故事。他得到了一次彻底的释放,同时也将这次辅导推向高潮。

最后,战友们离开自己的座位,互相拥抱在一起表达爱和感谢,很多人都流下了眼泪。

大家的压力得到了释放。战友们都痛痛快快地说出了他们的共同心声——累。军营环境的优劣、带兵骨干的风格、饭菜和睡眠质量等都会影响新战友的情绪。“若不能改变环境,唯有改变自己,只有不抱怨,主动去适应才能让自己变得更加成熟。”一名新战友主动向我要分享他的心得。

在此次辅导中,我发现团体心理辅导有时比传统的“点对点”咨询更适应官兵的心理特点。“一起画出理想的军营”比着独自操作更能促使官兵主动与人沟通与交流,从而取长补短、互相学习。这段时间,我计划再组织几次这样的团体心理辅导,帮助刚下连的新战友释放压力,建立信任感、增强团队凝聚力,促进他们化解不良情绪、改善人际关系,提升团队士气。

## 健康漫谈

刚刚结束紧张的新训,新战友已经陆续奔赴新的岗位。然而,在有的新战友之中却出现一些不和谐的现象:从勤跑厕所溜边溜号、钻空子,到消极训练对班长骨干的指挥“软抵抗”,种种小错误屡禁不止。究其原因,主要是随着大家对军营生活越来越熟悉,有的战友难免产生惰性心理,加之个别带兵人对一些小错误见怪不怪,导致他们陷入“小错不断”的怪圈。

在心理学中,有一个著名的“破窗效应”:如果有人打坏了一幢建筑物的窗户,而这扇窗户又得不到及时的维修,别人就可能受到某些示范性的纵容,然后去打烂更多的窗户。此理论认为环境中的不良现象如果被放任存在,会诱使人们仿效,甚至变本加厉,是趋众心理的典型体现。

明代大臣张瀚在他致任后的回忆笔记《松窗梦语》中,记载过这样一段经历:张瀚初任御史参见都台王廷相时,王廷相给他描述了一桩见闻,某日乘轿进城遇雨,见有个穿新鞋的轿夫,从灰厂到长安街时,先择地而行,怕弄脏新鞋,而进城后,泥污渐多,一不小心踩进泥水后就“不复顾惜”了。

其实,“轿夫湿鞋”这个故事,也符合现代心理学的“破窗效应”。对于全新完好的东西,人们总是竭尽全力地去保护,一旦最初的完好遭到破坏,人们便会不自觉地任其自然发展。新战友的军旅生活刚刚起步,就像轿夫穿上了“新鞋”,站在全新的起点,前进的路上难免会遇到种种“泥污”,导致出现心灵的“破窗”。

古语有云:“尽小者大,慎微者著。”日常生活中的“破窗效应”往往也都是从细微处开始的,出现“破窗”归根结底是独立意识和自我判断能力的丧失。有的带兵人为了给新战友营造一个和谐轻松的氛围,事事希望“小事化了”,不管不问,其结果往往得不偿失;有的带兵人意识不到第一扇被打碎的“破窗”,没有及时去修复,导致效仿者数量不断扩大,最终变成大麻烦。

目前,新战友正处于认识军营的关键阶段,也是良好习惯形成和稳固的定定期,为此带兵人要给他们营造一个“无垢”的环境,以“祸患常积于忽微”之心,帮助他们始终秉持慎初慎微的良好心态,护好“新鞋”,走好军旅生活的每一公里。

# 「破窗效应」与「轿夫湿鞋」

■拓蒙恩

## 健康小贴士

### 春季当心“红眼病”暴发

■付思远 湛小贝

“红眼病”是一种急性传染性眼炎,因其发病会伴随结膜出血、眼睑红肿等症状而得名,又称结膜炎。该病发病早期眼睛会有刺痛、发痒及异物感,进而出现烧灼、畏光、眼睑肿胀等症状。严重者晨起分泌物较多,会出现暂时性视物不清,冲洗后即可恢复。春季是“红眼病”的高发期,在此特别提醒广大战友要注意防范。

少揉眼睛勤洗手。“红眼病”是接触性传染眼病,洗手能切断其传染途径。广大战友应养成勤洗手的习惯,防止病原扩散,在接触到可能带有病菌的物品后应立即用肥皂水洗手。平时应注意勤剪指甲,避免用手揉眼睛,防止手上的细菌直接进入眼部。

卫生用品不混用。“红眼病”传染性极强,预防的关键是在日常生活中注意个人卫生,不与他人共享可能的传播介质,包括毛巾、浴巾和脸盆等个人卫生用品。特别是当战友间出现患者时,应当严格隔离个人用品,防止“红眼病”暴发性传染。

远离潜在传染源。在“红眼病”的高发期,官兵要尽量避免到人员密集的公共场所活动,如健身房、公共浴室等高危传染场所。另外,还应该定期对营区环境以及公共物品进行消毒,经常晾晒被褥。

患上“红眼”莫慌张。若不小心患上“红眼病”也不必担心,该病发病突然,病势迅猛,但有自愈趋势。只要及时就诊治疗,并注意眼部卫生,不遮盖患眼,避免细菌滋生或病毒繁殖,就能很快痊愈。

此外,饮食方面应以清淡为宜,忌油腻、辛辣、刺激的食物,同时注意休息,保证睡眠质量。



关注“迷彩TATA”获取更多健康知识



3月中旬,武警兵团总队执勤第五支队紧贴实战,开展战伤自救互救、伤员转运、战场包扎等系列战场救护课目训练,锤炼官兵战场救护本领。图为官兵进行抢救伤员演练。黄超摄

## 剧烈运动谨防半月板损伤

■陆军第72集团军医院骨科军医 徐云

### 健康讲座

某部战士小吴一直都是“训练尖子”。在一次军事训练中,他右膝不慎扭伤,当时感觉到有些酸痛,但他还是咬牙坚持完成了训练。事后,小吴右膝伸屈时常会出现“咯吱”弹响声,但他并没有在意,直到后来右腿不再像以前那样灵活,训练成绩也直线下滑,才去医院进行诊治,被确诊为半月板损伤。

半月板损伤是一种极为常见的疾病,多出现于部队官兵、体力劳动者等群体。在进行运动或训练时,膝关节半屈状态下受身体的惯性力或侧方撞击力影响,极易造成半月板撕裂损伤。特别是在进行快速奔跑、急速转弯、奋力跳跃等动作时,要万分小心。当下,部队军事训练热情高、强度大,稍有不慎极易造成半月板损

伤,仅去年我院就收治了100多例患者。

值得注意的是,半月板损伤的症状极具欺骗性,受伤时伴随疼痛,但体位改变后疼痛可能消失。一般情况下,患者行走时容易乏力,上下楼梯时疼痛就会出现,膝关节活动时有明显弹动和弹响声。严重者在行走时会突然感觉膝关节疼痛异常,不能活动,甚至出现站不住的情况,但忍痛活动小腿后,又能恢复行走。

目前,治疗半月板损伤多采用关节镜下微创手术进行治疗,一般需2至3个月方可恢复正常生活和训练,所以预防尤为重要。平时要多加强下肢力量的锻炼,保证膝关节的稳定和灵活。可选择静蹲:站直背靠墙,双脚与肩同宽,脚尖向前,下蹲至膝盖弯曲,深度可自行掌握,控制在2分钟左右,间隔10秒钟再反复进行,连续5至10次一组,一天2

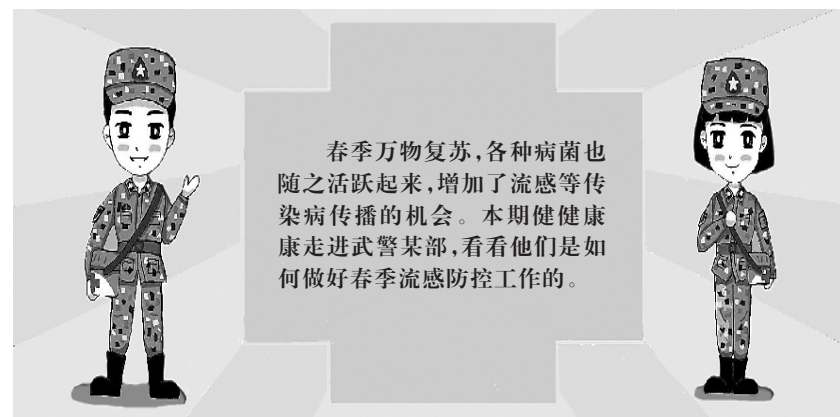
组。也可选择抬腿:仰卧平躺在床上,一条腿弯曲放正,另一条腿伸直,向上抬腿至脚后跟离床面15cm处,保持至力竭,间隔10秒再反复进行,两腿交替,10次一组,一天3至5组。

训练前,要充分做好思想准备,做足热身运动,使膝关节完全热起来。热身运动可选择揉膝,保持坐姿,小腿屈伸均可,将两手搓热,分别放在两膝关节处,用手按揉,左右各30次,以膝部感觉微热为宜;也可选择扭膝,两腿并拢,屈膝半蹲,两手扶膝,轻轻转动膝部,先从左至右转动,再从右至左转动,各自转动或交替转动10至15次,动作要轻而缓慢,不可过快、过猛。

此外,大家要控制好运动量及锻炼强度,切勿在疲劳状态下进行训练,以免出现意外损伤。(童祖静、刘伟伟整理)

## 春季易流感 防控是关键

■闫光磊 秦雨蒙



春季万物复苏,各种病菌也随之活跃起来,增加了流感等传染病传播的机会。本期健康走进武警某部,看看他们是如何做好春季流感防控工作的。

### 健康康康走军营

健康:康康,前不久我们单位出现了几例感冒发热患者,最后被军医确诊为流感,这种情况严重吗?

康康:流感属于呼吸道传染病,不同于普通感冒,其病原体为独特的流感病毒,一般发生在冬春季节,如果防控不及时,会造成暴发流行,影响范围大,切不可轻视。

健康:原来流感的危害这么大,具体有什么特征呢?

康康:流感最大的特点是发病快、传染性强、发病率高,症状一般来势凶猛,病人常伴有高烧、寒战、头痛、全身关节痛等严重的全身症状;严重的病人还会并发肺炎、心肌炎,甚至造成死亡。

健康:流感属于呼吸道传染病,能不能具体介绍一下是如何传播的?

康康:流感病毒主要是通过空气(飞沫)传播,比如打喷嚏或者咳嗽,另外通过手、眼、鼻等部位也会造成疾病传播,比如用手揉眼睛、搓鼻子等。

健康:那有什么好的预防措施吗?

康康:预防春季流感要做到经常开窗通风,保持室内空气流通;注意个

个人卫生,做到勤洗手;加强体育锻炼,规律生活,保证充足睡眠,提高机体免疫力;加强防寒保暖,在寒冷天气训练,应及时增减衣物,训练出汗后要及时更换衣物;做好自身防护,流感高发期不要到人员聚集的地方,必要时还应戴上口罩。

健康:部队官兵平时都是集中生活训练,弄不好就会“一人生病,全连吃药”,我们应该怎样做好防控工作呢?

康康:一是要加强疫情监测,及时与驻地疾控机构联系,密切关注驻地疫情动态,做到早发现、早报告、早隔离、早治疗。二是要开展防病知识宣传教育。通过报纸、板报、广播等形式,普及卫生防病常识,提高官兵自我防病意识和能力。三是要加强部队管控。疫情流行期间,严格控制人员出入,加强营区卫生管理,加大巡诊密度,生活垃圾日产日清。四是要落实发热隔离制度。特别是对3例以上具有发热、呼吸道感染症状的情况要重点关注,及时上报,按要求实行日报告、零报告制度。五是要做好营区消毒。对人员密集的工作生活场所及重点部位,可定期使用含氯消毒剂进行预防性消毒。

健康:你介绍的这些防控常识太实用了,我们快去给大家普及一下吧。