

特别策划

“5·25”大学生心理健康日

“我想告白的对象是……”对于大一学员莫婷来说,第一次面向这么多人敞开心扉,是一种既紧张又兴奋的难得体验。有爱就要大声说出来,不羞于表达,不相互嘲笑,年轻人的勇敢、直接和坦荡在拼尽全力、不留遗憾的告白中展露无遗,让人有一种“这才是青春”的感动。
“5·25”大学生心理健康日前夕,作为心理健康文化节的开场活动,武警工程大学组织了一场别开生面的“告白”活动。青年学员们面对自己的师长、同学和家人,有哪些情愫想吐露却从未开口,心中的爱最想对谁大声说出来?



爱要大声说出来

■ 连方宁晨 张炜

爱在心头口难开

“我今天站在这里,想对我的新训班长杨盟盟说迟来的‘对不起’和‘谢谢你’。”大三学员冯远航的开场白吸引了全场目光。原来,当年两人有过一些小摩擦,新训结束后他们一直同住一间宿舍,冯远航也几次想找机会向杨盟盟道歉,但由于觉得向朝夕相处的战友开口有些难为情,每次话到嘴边又不知从何说起。没办法,他只好把话憋在心里,这一憋就是整整3年。

由于没有合适的倾诉对象,或是自己性格内向,“爱在心头口难开”逐渐成为当前青年学员中的一个较为普遍难题。不愿将内心想法告诉他人,不仅让他们失去了一条宣泄压力的途径,缺乏交流引起的隔阂更是让他们烦恼不已。

武警工程大学的一份调查结果显示:当被问及如何表达心中观点时,只有约4成学员会选择“直抒胸臆,大声表达”。缺乏沟通导致的人际关系紧张,在重点关注学员中占比更高;有约6成的受访者认为自己和同学、家人的沟通存在问题,由于遇到心事不敢表露而倍感压力的占一半。

“‘告白’这种形式,是心理宣泄最直接简洁的方法。”谈到开展这项活动的初衷,该校心理教研室副主任高丽说:“当我们吐露心迹的同时,大脑会将所要表达的内容进行整理建构,对表达者而言既是一种心理强化,也是一种精神的自我成长。”

宽敞明亮的专修教室里,舒缓的背景音乐在轻声飘荡。报名参加活动的学员们手拉手围成一个大圈。准备好告白的学员只要走到场地中央,就可以自行开始。尽管一开始有些局促紧张,但在教员的耐心引导和现场氛围的熏陶下,大家慢慢放松并投入进来。

这次在众人面前敞开心扉的经历,给学员们带来了奇妙而又珍贵的体验。大一学员谭钰准的感受是:“和大家分享平日里收起来的小情绪时,我感到释放和从没有过的轻松。”

“如今,我也成了班长,才理解了当年给我的宽容和理解是多么宝贵,是你帮我走好了军校第一步。”冯远航的“告白”让杨盟盟收到了意料之外的感动。在大家的掌声中,杨盟盟一边悄悄抹掉眼角的泪花,一边和冯远航拥抱:“真没想到,多大点事儿,你小子还整得怪感人的……”



当面吐露心中情感,是一种怎样的体验?作为听者,面对平日战友的真情话语,是欣喜万分,还是感动落泪?大学生心理健康日前夕,武警工程大学组织的这场“告白”活动给出了答案。

杜建兵、王迪摄

一次特殊的“请家长”

“自从上了军校,一年只能回家一趟,现在给家里打电话,都不知道聊些什么……”活动现场,大二学员姚欢借告白的机会,对远方的父母发起了“吐槽”。

“欢欢,平时见面的次数是少了,但爸妈永远是爱你的,我们永远是你的‘坚强后盾’。”教室门口传来的声音,让姚欢瞬间愣住。回身一看,自己的父母不知何时已经悄然来到现场。姚欢再也抑制不住情绪和眼泪,与家人紧紧抱在了一起。

提到这次特殊的“请家长”,还得从几天前说起。队干部发现姚欢最近总是闷闷不乐,上课听讲也没有精神。通过了解发现,原来姚欢还有一个双胞胎妹妹在地方大学就读,平日里父母总是在朋友圈晒他们和妹妹团聚的照片,每当此时,姚欢的内心就会泛起一种失落感。再加上近期训练压力大,思想就出现了波动。为了帮助姚欢解开心中结,队

干部和心理教员悄悄邀请了她的父母来到活动现场。

“家长在心理健康疏导中扮演着一个重要角色,做好学员的心理工作,需要学校和家庭的共同努力。”该校军事心理学教研室副教授李锁让说,“我们学校采用思想骨干、队干部、家庭、专业心理老师、学校五位一体的心理服务模式,通过心理教员包队等措施,形成一个相对成熟的机制闭环,力求在第一时间发现学员的心理问题,第一时间找到解决办法。”

邀请家长来校参与活动,心理教员石文斐最初也碰了不少钉子:“很多家长认为组织心理活动只是走形式、做游戏,来不来无关紧要。经过这几年的不懈努力,学员家长慢慢理解了我们的用心和努力,逐渐主动参与到活动中来。”“要是没有这次‘请家长’,我们还不知道原来孩子心里有这么多悄悄话。”说起这次现场听孩子“吐槽”自己,姚欢的父亲感慨地说,“以前孩子在身边每天都见得到,觉得自己对她的一切都很了解。如今上了军校,总以为孩子在学校一切都好。感谢学校今天给我们提供了一次心与心交流的机会。一家人相亲相爱,把心里的想法大大方方说出来,才不会产生隔阂。”

青春有爱,不吐不快

深受感动的不仅有姚欢和她的家人,还有现场的学员们。学员尹贤财在活动现场主动拨通了妈妈的手机,大声喊出“妈妈,我爱你。”他说:“以前我和家人很少有心的沟通,彼此就像是‘最熟悉的陌生人’。感谢教员给我提供了一个能说出心里话的平台。”

活动前一天,大四学员张靖远主动找到了组织活动的教员程音,想要“内定”一个上台“告白”的机会。原来,西藏一直是他魂牵梦绕的远方,援藏是他不为人知的梦想。临近毕业,他想把这份心底的爱说出来,又担心错过这次活动就再也没有机会向同学们开口。

初夏时节,这些准毕业学员即将投身基层军营,在充满对未来的憧憬和渴望的同时,分配、竞争、考核带来的焦躁、迷茫、自我怀疑等负面情绪同样日益增加。在告别军校生活的前夕,他们有着更多的心理烦恼,以及更强的表达欲望。

“你放心,明天你尽管放下包袱,我来为你作开场介绍。”在教员的鼓励下,次日现场,张靖远和大家分享了自己埋藏在心底的援藏理想:如果祖国需要,我将到祖国最需要的地方去,将青春和热血洒在那里,这是我关于忠诚的理解和选择。这句特别的“告白”打动了所有人,得到了大家久久不息的掌声。

“同学们温暖的鼓励让我更加坚定自己最初的梦想,感谢大家的祝福,它让我在未来前行的道路上更有力量。”张靖远说。

“帮助大家解开心中结,让每一位学员的心里每天都充满阳光,是我们一直不变的追求。”负责活动现场组织的教员康小花说,“希望这次‘告白’活动能够成为一个起点、一扇窗口,让学员们明白青春就应该朝气蓬勃,勇于表达不留遗憾。”

青春有爱,不吐不快,人生才会充满鲜活色彩。一场告白活动,让学员们勇敢大声说出了心中的爱。沟通消除误解,表白激扬斗志,未来的日子里,愿他们卸下负担,轻装上阵,迎接更美好的未来。

版式设计:连方宁晨

化解「消极」去远航

■ 张潇赫 王磊

“‘消极’是一种情绪,谁能给消极情绪下一个定义?”看着大家疑惑的眼神,杨琼解释道:“消极情绪是我们在生理反应上对事物呈现的消极评价和体验。你们当前感受到的消极情绪,不仅来源于繁多的事务,更是因为每件事都有一定的难度,超出你的预期,才滋生出‘消极因子’。”

“面对消极情绪,首先自己得有所察觉,如果你发现自己什么都不想干、睡不安稳甚至失眠,那就要小心了。”杨琼顿了顿,接着说道,“此时就要用‘宣泄’的方法来与‘消极’做对抗。记得去年的毕业学员张靖,毕业考核期间,干什么都不精打采。于是,我带他去了石鹰山山顶,让他大声喊出心里想说的话。事后,他和我谈,听着声音一点点地被风吹散,那些烦恼好像也一点点地跑了出去。嗓子哑了,但是忽然感到很轻松。”

“转换思维调整心态能让我们更快地从消极情绪中走出来。”杨琼从讲台上缓缓走到学员中说,“消极情绪往往来源于自我和他人认知的不同,除了宣泄之外,更重要的是要和身边的人好好沟通,通过沟通解决分歧与困难,让自己化被动为主动,变消极为积极。”

化解“消极”去远航。活动最后,杨琼勉励学员说:“这段日子,是你们军校生涯漫长5公里的最后冲刺,希望大家能放松心情,把消极情绪转化为人生旅程中前进的风帆。”

可以言者有八九

■ 郝立君 张珊珊

“不如意事常八九,可与言者无二三。”这句俗语说出了人在面对不如意之时,羞于表达、难于倾诉的一种苦闷状态。原因无外乎两种:不愿意开口或者找不到合适的对象。

我们习惯了用坚强面对困难,常常把“过段时间就好了”挂在嘴边。殊不知,长期的沉默压抑会让得不到及时纾解的情绪演变成焦虑、苦闷、不安、愤怒的暗流,这股侵犯性的能量积蓄在潜意识深处,某一天可能会冲破心理堤坝,一发不可收拾。

还有人总觉得身边缺少适合倾诉的对象,其实不然。尽管都有被认同理解的需要,但并不是每一个人都会主动倾诉、表达自己内心的感受。去年,一档“天台告白”节目的风靡让不少人恍然大悟,原来大家都有许多想要和身边人交流的真话,只是都在等待彼此先开口。不论哪种原因,我们都应该意识到,

“当言未言”并不会让矛盾随着时间的推移而消遣,袒露心声、敞开心扉才是倾诉心底消极情绪的正确方式。

学会倾诉是一种能力。我们航行在人生的长河中,难免会经历激流险滩、跌宕起伏。如果这时勇敢开口呼唤,或是有人主动上前,大家携手面对风雨,就不难通过眼前的险阻。年轻的大学生洋溢着青春的蓬勃力量,军校学员也是如此。军是性

质、人是本质,青春年少时谁没有被各种各样的困难、挫折或者不良情绪烦恼过?尽管军校的鲜明特色,给他们打上了坚韧、顽强的印记,但身着军装的军校学员们面对“人生不如意事”时,也不可“把所有问题都自己扛”,学会科学、合理地倾诉,对心理健康发展尤为重要。

尝试倾诉是主动疗愈的开始,痛苦会在倾诉和表达中烟消云散,要相信自己的倾诉会换来他人的倾听,同

学师长、家人亲朋,都是我们值得沟通的对象。不要担心遭遇冷漠,更不必执拗于军人的“流血不流泪”,其实军校学员之间的战友情,只会在大胆表达中变得愈加紧密。

种种坎坷和“不如意事”,可以言者,不是“二三”而是“八九”。人生旅途需要同行的伴侣,让我们在倾诉中吐露心声,在表达中收获良友,带着好心情整装出发,拥抱更美好的明天。

