

健康的两端，一边是身体，一边是心理。每颗心都有自己独特的声音，守护官兵的心理健康，各部队从未停止步伐。本期，心理咨询师开设心灵驿站，通过信件、电话、当面咨询、讲座等多种形式，让那些奔波许久的心在这里歇歇脚。

—编者

心理调节学问大

■陈芝霖 张亚丽

信件往来，是心理服务工作的一种重要方式。现在，让我们走入某信息通信旅女兵的内心世界，了解她们的喜怒哀乐。



静静来信：咨询师您好，我是一名刚刚学习归队的士官学员。单位新调整组建后，我原先的单位成了全新的集体。归队以后，我好像不太能适应新环境，加之个人性格比较内向，平时也不知道如何和大家沟通。平日的自由活动，大家都开开心心聚在一起聊天、运动，而我却融入不进去，感觉没人喜欢我。最近我和新班长出现了一些矛盾，她一直在提我犯的错，我就和她在宿舍大吵了一架，现在我总是容易陷入比较低迷的状态，不知道该怎么办。

回信：静静你好，看完你的故事，我觉得你现在最主要的是需要提高人际交往能力。集体的人际关系具有一定的复杂性，再加上女孩子本身就心思细腻，新的环境大家又互不了解，难免会出现小的摩擦。此外，不同的人在性格、能力、家庭背景等方面存在差异，这些差异也可能导致沟通障碍。现在，我们来聊一下你信中说的这件事。虽然班长提醒你犯的错误确实会伤害到你的自尊心，但换言之，班长明确指出你工作中的问题，才能帮助你正

视不足，促使你有意识去调整自己的行为。所以，你可以学会换位思考，站在另一个角度去思考问题。在平常的工作中，要善于看到班长的长处，多学一学她们干工作的统筹能力，千万不要因为一句批评、一次争吵就产生抵触情绪，迷失自己，这样可不利于你的个人成长哦。基层连队中有许多优秀的同志，你可以主动与他们交流学习，慢慢来，总能找到知心朋友。当然你也不必过于担心别人是不是喜欢自己，我希望你敢于表达，试着主动和大家聊聊天，或是一起跑跑步，慢慢把自己带进这个大环境里，学会适应环境和改变自己，可能下次你和我聊的就是你身边的各种趣事了。



萌萌来信：咨询师您好，我是一名话务女兵，平日执勤工作繁杂琐碎，感觉忙得喘不过气。上周我在夜班计算话量，数据庞大，不小心出现一个失误，受到了批评。休息时，我看到朋友圈里别人的游玩照，一下子有了落差感，工作热情也降低了。虽然我也在努力调节，但还是容易产生低落情绪。

回信：萌萌你好，当兵可不是人人都有经历，或许朋友圈的他们此刻正羡慕着你呢。听你讲到工作压力大，产生了低落情绪。在此，我有几个小小的建议。首先，你可以学习一些放松技

巧，让紧绷的神经放松。休息时可以听着节奏感强的音乐去运动，会带走不好的情绪；多看看书，很多困惑和迷茫都能在阅读中找到答案。其次，可以多和战友参加一些连队活动，我曾走访过一些基层连队，开展的文艺活动非常接地气啊。每次结束值勤工作后，要学会及时抽离，适当让自己放松，而且还要学会积极进行心理调节。例如，多使用“我很棒”“今天也是能量满满的一天”等积极语言进行自我暗示。必要时，多和班长骨干或者连队领导进行沟通，他们会给你一些有用的建议。工作中不要害怕出现问题，在每一次解决问题的过程中，相信你会收获颇多。期待下次可以看到一个轻松活泼的你。



曾曾来信：作为单位的“大龄女青年”，我有一个藏在心里的小问题。我在当兵入伍前就交往了一个男朋友，现在是异地恋，长期异地，感情总是起伏不定。最近我更是感觉每次打电话聊天，彼此缺少话题。我最近工作压力有些大，不想把坏情绪带给对方，可是男朋友并不能理解我，很多时候我们的对话不了了之，我觉得很累。咨询师，您说我该怎么办呢？

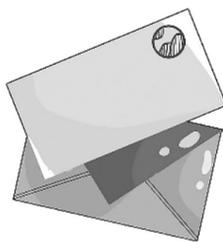
回信：曾曾你好，首先我还是要恭喜你有一个爱你的男朋友，但出现问题，我们就要努力去解决。多沟通是首要的，

或许你们之间出现问题的导火索就是彼此沟通不深入，致使你们双方都不够了解彼此的生活和工作节奏。你可能会想，我不和他说不希望他担心，但其实并不是这样。你有现在的困扰，说明你男朋友对你的一些情况并不了解。你们长期异地，生活在完全不同的环境中，这时要敞开心扉和他沟通，讲出你心里所有的问题和不安点，让他感受到来自于你的信任，同时也能给予你力量。此外，彼此之间要在实现情感沟通的基础上，不断给予对方关心和回应。朋友之间不能因为眼前的困难就轻易放弃，要用积极的语言和真实可行的行动，不断启发对方对你的爱意，平时也可以多制造一些浪漫的小惊喜给对方，幸福要携手去努力才能拥有哦。

亲爱的战友，希望我的回信，能够对你有所帮助。接下来的日子，让我们一起多学习心理调节知识，做一个身心健康的女兵吧！

(徐童整理)

版式设计：胡亚军



近日，武警某部开展心理服务活动，帮助官兵放松心情、舒缓情绪。图为官兵正在进行“激流勇进”的心理行为训练。

张书彦摄

向左走 向右走

■国家二级心理咨询师 韩立敏

一进咨询室，来访学员就开门见山地说：“韩老师，我昨天刚听过您的讲座，觉得很受益，便想过来跟您请教一下。”

我上下打量着他，个子不高、身材单薄……“我有印象，你好像是坐在第一排中间吧？”听到这话，他眼睛亮了一下，随后又暗下去：“是的，我选在离您最近的位置就是想好好学习一下，但感觉我的问题还是解决不了。”

“哦？看来你是遇到难题了。”

“老师，我遇到的难题挺多的。”他声音低低地说：“我最近睡眠不好，上课没劲儿，心里很纠结，总之就是好多好多问题。”

“嗯，那咱们先从我最想谈的开始。”我笑了笑，鼓励他说出内心最大的困扰。

“最想谈的？”他轻轻问出口，歪着脑袋想了一会儿说：“老师，我觉得我好像有选择困难症。”

“选择困难症？”我有些疑惑，这实在不算很大的问题，“什么样的选择困难症呢？”

“我现在大四，年级排名比较靠前。从上个学期开始，我就一直在踌躇不决，毕业分配时，到底是选择有利于事业发展的单位还是离家近的单位？韩老师，这个事我琢磨了很久，很快就定下来了，可我还是不知道该怎么办。”

“听你这样说，看来你想谈的是你该怎么选择。”

“是的，老师，还有就是选了之后不后悔。”

存在选择困难的来访者，抱有“鱼和熊掌兼得”的期待，不愿意舍弃或不知道如何舍弃。表面上看这是动机冲突导致的心理困境，实则是不同需要之间的纠缠，背后隐藏的可能是认知上的固着、片面，个性上的完美主义、优柔寡断等问题。

鉴于来访者要尽快做出决策，我们确定了短期的咨询目标，即在干事业和顾生活之间做出选择。因此，后续咨询重点在于帮助来访者认清主导需要，做出最合适的决定。值得注意的是，因选择困难而纠结的个体往往认知能力较强，情绪唤起程度较高。来访者的这一特点决定了咨询师可以充分发挥其主观能动性，实现“助人自助”。因来访者急于解决问题，我们按照5天1次的频率进行了后面2次咨询。

第二次咨询，我首先讲清他身上存在的多重趋避冲突，让他认识到正是其选择理想还是现实，使之左右为难，以致出现了一系列躯体性症状，比较典型的就失眠。这样可以增强来访者对问题的理解，为下一步支持、鼓励、启发、引导来访者打下基础。其次，与来访者一起寻找内在资源，重点放在寻找顺利选择的情况。让来访者自己举出学习生活中能够轻松决策的实例，使来访者感受到任何选择都有利有弊，顺利

轻松的选择是因为明了核心需求，做到了“舍鱼而取熊掌”。

第三次咨询，我先是与来访者理清事业和家庭的关系。其次，陪来访者一道看清主导需要，引导其在着眼未来的前提下，做出合理选择。最后，带领来访者关注当下，不管做出何种选择，都不要预测事情的发展，尽量不要产生心理焦虑。

任何事情都有两面性，不管是向左走还是向右走都有利有弊。得到的同时意味着失去，失去的同时又意味着得到。人要学会在不完美中生活，学会改变将得到更多。



姜晨绘



知心姐姐专线

近期，北部战区某旅国家二级心理咨询师解国秀在退伍季开设“知心姐姐专线”，倾听烦恼，提出建议。

【来电一】知心姐姐您好，我是一名在校大学生入伍士兵，两年前怀着当兵考军校的梦想来到部队，但考核失利。现在父母希望我留队，可我想退伍把大学读完。一边是父母的良苦用心，一边是我的个人愿望，我内心很纠结，一想到最近开展的士官选晋工作，就觉得头疼。

很多大学生士兵在面临走留时会遇到这种冲突，这就需要你对自己的人生做一个清晰的规划。不论是你自己的想法还是父母的想法，出发点都是为了未来更好地实现人生理想。只是父母考虑更多的是现实问题，而你考虑更多的是长远发展问题。因此，建议你与父母就这个问题好好谈一谈，相信父母会理解支持你。你也要仔细想一想接着读大学或者留在部队的真正意义在哪里。其实不论是读大学还是继续留队，每一种人生都有其乐趣，也会有另一种人生的遗憾。世界上毕竟没有完美的选择，所以希望你不论选择继续读书还是留在部队都能够真正用心感悟、仔细品味。

【来电二】知心姐姐您好，我是一名即将服役期满的下士。5年前，我



(向勇、秦张杰整理)

健康讲座

又是一年退伍季，耳边再响驼铃声。在这一时期，一些即将退役的老兵常常会出现困惑、焦虑、不安等情绪。如何让退伍老兵调整好心理状态，走向社会？不妨先来看几个小镜头，了解一下退伍老兵的心理活动。

【镜头一】绝大多数老兵在结束军旅生活时都对军营依依不舍。炊事员下士白剑最留恋的是陪伴自己3年多的锅；驾驶员下士李梦泽最留恋的是自己精心保养的战车；话务员上等兵洪明霞最留恋的是三尺机台；舟桥兵下士罗伟最留恋的是和班长一起操舟训练……

【镜头二】临近九月，下士刘中华忙得团团转。他白天忙着打听就业形势，晚上辗转反侧难以入睡。未来何去何从令小刘焦虑难安，压力倍增的他开始出现失眠症状。

退伍季，调整心态再出发

■常桂苹 王树财

【镜头三】临近退伍，每个人都会对自己几年来的军旅生活做一番回顾和总结。下士谢文哲也不例外，看着和自己同年入伍的战友有的人入了党，有的走上骨干位置，自己却一事无成，各种挥之不去的烦恼情绪在心头缠绕。

针对这些心理波动，国家二级心理咨询师牛国华给出一些建议。

一是谈心交心，了解老兵心理。复退期间，老兵考虑的事情很多，工作、家庭、恋爱、婚姻，事事摆在面前，可能使情绪不稳定。有的老兵对未知环境恐惧，我们要开导和鼓励，让他们将内心的困扰倾诉出来，减轻其心理压力。针对老兵的失落情绪，可帮助其调整思路，让其以平常心面对，认识到每个人都有自身的长处，没有军功章并不等于不优秀，未

来的路还很长，要坚定不移地往前走。

二是调节心态，调适情绪。当老兵产生恐惧、失落等心理时，可能会伴生出焦虑、不安和烦躁等负面情绪，这时要让他们放松和冷静下来。可以先让身体放松，用运动排解紧张与不安是最简单和常见的办法，游泳、散步、打球等都可以让身体出汗，焦虑和烦躁会随汗水一起消散。如果没有时间运动，也可以偶尔放空大脑，收缩腹部、收拢下颌、扭动身子、打哈欠，连续做这几个动作，能够达到放松身体、舒缓压力的效果。其次可以让精神放松，焦虑烦躁时可以尝试听音乐、看书或静坐，把注意力集中在不同的感觉上，达到放松神经的目的。最后舒缓情绪，如果有退伍老兵出现烦躁情绪，可让他放松地坐好、闭上双眼，想象自己俯卧在海滩或躺在

草地上，清风拂面，阳光温暖，全身无比舒适。

三是解决老兵的实际困难。老兵退伍前产生的心理反应有些是实际困难引起的。有的老兵退伍后，不知道自己该怎么办。这就需要单位专门组织老兵学习有关复退的知识，告诉老兵如何办理退伍后相关手续，如落户、办理预备役登记、就业登记等。加强特长培训，增加老兵再就业砝码。可有针对性地加强培训，使老兵学得一技之长。培训专业可以多种多样，但是一定要贴近实际，紧跟社会需求步伐。立足实际，为老兵解决合理需要。即将退伍，老兵内心留恋不已，对于退伍前游览驻地、刻录部队生活纪念光盘、印制通讯录等合理要求，在注意保密的前提下，可以尽量帮其实现。