

看着小徐的变化,黄班长感慨道:“心病还需心药医,遇到内向的新兵,可不能简单地‘逼’其开朗了……”

## 循序渐进告别“社交恐惧”

■周强 杨孟德

### ★ 新训·健康故事

“报告!”教育课上,一声略微颤抖却又坚定的声音响起。黄班长看到小徐第一个打报告回答问题,脸上露出了欣慰的笑容。

黄班长第一次注意到小徐是在新兵分班的时候。当被点到名字时,他低低地应了一声,匆匆忙忙地跑到了黄班长身后。黄班长心想,这小子太内向了,得多关注。

“手榴弹出手时要注意扣腕。”“拉单杠要感受背部肌肉的发力……”休息时间,新兵在热闹地交流心得。

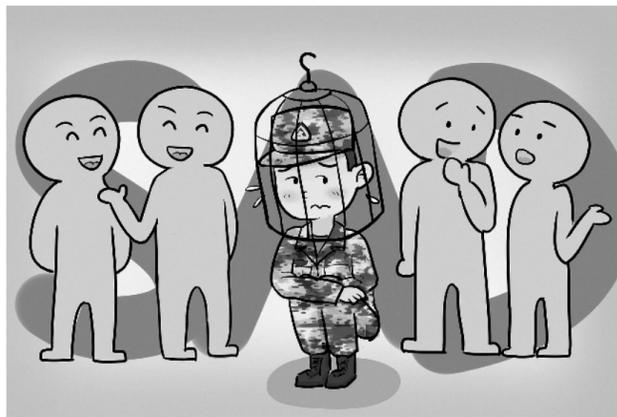
“你今天3000米跑进了全连前五,有什么秘诀吗?”忽然大家转向了默默呆在角落的小徐。

“没,没什么,就那样跑。”看着大家热切的目光,小徐说着竟扭头走掉了。

看到这一幕,黄班长回到宿舍后便跟小徐谈心聊家常,想帮小徐尽快融入到集体中去。可是黄班长把话题找了个遍,小徐也只是拽着衣角简单地答上一两句。之后黄班长又多次找机会跟他谈心,结果每次都冷场。

后来有人向黄班长反映:小徐见人不打招呼。班里的新兵也说很难和小徐处到一块。黄班长挠着头发愁:小徐融不进集体,以后的军旅路咋走呢?

“还是得找小徐聊一聊。”黄班长心



姜晨绘

想。在黄班长一再追问下,小徐终于说出了缘由:“班长,我有社交恐惧。”

“社交恐惧?”黄班长感觉这词有点专业,但大概明白意思,就是害怕跟人打交道呗。“咱当兵的无所畏惧,越是恐惧越要勇敢面对,战胜自己!”黄班长给小徐打气。

之后,连队上教育课、营里开展活动、新兵旅集会,一旦有发言机会,黄班长都“逼着”小徐发言。一旦小徐稍显犹豫,黄班长“犀利”的眼神就瞪过去。小徐只得一次次硬着头皮打报告,但每次看到那么多目光紧盯着自己,小徐就心里发怵,说话也磕磕巴巴的。重压之下,小徐越来越消沉。

没能帮小徐走出阴影,黄班长很无奈。

“对了,指导员有心理咨询师职业资格证书,他肯定有办法。”黄班长突然想到这一点,赶紧跑去向指导员求助。

指导员宫晓冬听完情况后,告诉黄班长:“新兵性格各不相同,有的内向害羞,不爱与人交流,发言时过分紧张。我们通常感觉他们‘放不开’‘上不了台面’,有的可能就是存在‘社交恐惧症’。”

“其实你让小徐直面让他感到恐惧场景的做法,就是心理学上应用最多的疗法。只不过你‘下药太猛’,产生了‘副作用’。”

指导员解释道:“让小徐融入集体,可以进行放松训练。新兵入伍课目中的心理行为训练就有大量内容,呼吸式放松法、渐进性肌肉放松法、想象性放松法等等都可以运用。平时,要多找他谈心、多鼓励,还要了解他的家庭情况、兴趣爱好,然后有针对性地做思想工作,让他主动敞开心扉。”

取得“真经”后,黄班长豁然开朗。之后,黄班长利用休息时间,引导小徐进行放松训练。在循序渐进的心理行为训练后,小徐慢慢敞开心扉,将生活中会让自己感到紧张的情况告诉了黄班长。

了解情况后,宫指导员和黄班长一起做了一份诱发社交恐惧的清单,帮助小徐逐项适应。“感觉怎么样?”看到小徐拿着从其他班协调的训练器材回来,黄班长问。

“感觉没那么紧张了,战友们都挺友善的。”小徐笑着说。

“好,咱进行下一项,在全排开会时发言……”黄班长在清单上画了个勾。就这样,黄班长按照从易到难的程度,一步步地帮助小徐适应那些让他紧张的情境。

在黄班长的耐心帮助下,小徐渐渐开朗起来,和战友的关系越来越好。看着小徐的变化,黄班长感慨道:“心病还需心药医,遇到内向的新兵,可不能简单地‘逼’其开朗了,不然就是‘好心办坏事’。”

现在,黄班长还从指导员处借来心理学相关书籍,一有空就给自己充电。

### ★ 名医义诊



【名医档案】肖斌,毕业于第三军医大学,现任陆军军医大学第一附属医院康复医学科主管技师,从事推拿工作(包括成人推拿、整脊治疗、针灸治疗、小儿推拿等)32年。

“教授,我的肩膀又有点酸痛了,真想再找您帮我按按……”国庆阅兵过去将近1个月,参加阅兵的官兵已经回到了自己的部队,可康复推拿师肖斌还时不时会收到来自参阅战友的消息。

今年6月初,接到任务的肖斌来到阅兵村,成为女兵方队医疗组的一名推拿按摩师。刚到阅兵村的第一天,肖斌就接到了为女兵方队的领队进行按摩治疗的任务。按摩时,肖斌运用推拿手法与关节松动术,并配合轻巧闪动的正骨手法,一个疗程下来,领队的腰肌劳损得到有效缓解。

阅兵训练时,不少官兵不同程度地出现了颈椎疼痛、腰肌劳损、脚踝伤等症状。战友们辛苦,医务人员同样不轻松。“理疗本就是体力活儿,站着工作一白天,晚上还有任务,这可比在单位上班累多了。”肖斌做过统计,他平均每天要为26个人进行治疗,4个月时间,他累计治疗了3120人次。

一到休息时间,肖斌的治疗室门口就排上了长队。为了给更多的队员做治疗,肖斌改掉了自己吃饭较快的习惯,经常是吃上几口饭就赶到治疗室。但是需要治疗的人实在太多了,时间上根本来不及。肖斌只能调整按摩手法,力求达到又快又好的效果。

一次,两个教练把一名女队员扶到医疗室,女队员满脸汗水,每走一步,嘴里就喊一声疼。肖斌发现这名女队员的膝关节受伤严重,立即对她进行了按摩推拿治疗。为了达到效果,肖斌加大了力度,一只手使劲压住女队员的痛点,另一只手在她各个穴位之间游动。女队员痛得哇哇大叫,眼泪哗哗地往下流。

“好了,下床走走试试。”只用了7分钟,治疗就结束了。女队员愣了一下,下床走了走,发现膝盖真没那么疼了。泪水还挂在脸上,女队员却报告教练,可以立即归队训练。临走时,女队员对肖斌说:“教授,你下手真是快准狠啊!”

肖斌这个“快准狠”的名头在阅兵村很快传开了。仪仗方队、武警方队……都邀请肖斌去做治疗。可这样的治疗方式,只能是偶尔一次,解决不了根本问题。为了服务更多的阅兵队员,肖斌收了来自其他方队的4名徒弟。

## 阅兵村里显身手

肖斌

阅兵队员在训练时,肖斌就给徒弟们训练。在教授过程中,他把晦涩难懂的专业术语,归纳成易于背记的顺口溜:“清洁洗手剪指甲,根据病情施手法,小心皮肤摩擦破,感受反应勤观察。”他还把复杂难辨的按摩手法总结成方便操作的小做法,毫无保留地传授给了徒弟们。为了提高徒弟的实战技能,他主动当起试验对象。谁捏对了,谁推歪了,谁用力不够,谁手法错了,他都一一纠正,成效也非常明显。有的时候徒弟按摩的穴位不对,疼痛阵阵袭来,肖斌却从来不提。最终,他带的4名徒弟以娴熟的技法、准确的定位、恰当的力度服务了更多的阅兵队员。

有人问肖教授,每天给阅兵队员按摩,自己就不想去现场看看吗?肖斌郑重地说:“战友们代表国家形象,能为这些战友服务,我深感荣幸。我的心和战友们在一起,和国家在一起,他们阅兵成功,我就会收获满满的喜悦。”



新训期间,新疆军区某团新兵连开展形式多样的心理疏导活动,帮助新战友快速适应军营生活。图为新兵正在进行“穿越电网”小游戏。

张守鑫摄

### 健康信箱

军人的健康是部队战斗力的基石。为了给官兵提供更实用贴心的健康指导,即日起本版开设“健康信箱”栏目,旨在为基层官兵提供健康服务、解答健康问题。欢迎战友积极来信。

——编者

#### 【来信】

我是中部战区陆军某团的一名战士。入伍以后,我就想着好好训练、工作,在去年的全师专业比武中,我还取得了第一名的成绩。

可是后来在拉练途中,我受伤了,到医院检查发现是半月板损伤。医生让我保守治疗,回去静养。但受伤后,我腿疼得连地也下不去,每天吃饭还需要战友帮忙打回来,心里特别难受。每天战友训练回来,我问的第一句话就是,你们今天训练了什么科目。本以为休息一段时间就会好起来,可是时间一天天过去,膝盖还是肿得厉害。我请假去其他医院看病,医生给了一样的答复——先回去养。休养一星期,真不知道看病之路什么时候才到尽头。我的心里又着急又担心。有时候我就在想,病一直都没有好,会不会影响日后训练。疗养的过程真的很漫长,我想早点投入训练,再回到从前,继续建功军营。

## 养病期间,如何身心兼顾?

■杨大岭

#### 【回信】

中部战区陆军某团军医 胡传忠

战友你好,读到你的来信后,我感受到了你作为一名优秀士兵建功军营的坚定信念,也看到了字里行间流露出的迫切心情。作为一名骨科专业的基层军医,希望我的建议能够助你打消疑虑,早日康复。

半月板损伤是运动医学常见损伤,没有达到一定程度损伤的半月板多数不需要手术治疗。长距离的负重行军、急行军会增加关节软骨和半月板应力负荷,可能会造成关节半月板撕裂和软骨磨损。

根据你的描述和诊疗经历,我大概了解到,你的半月板损伤程度没有很严重。膝关节肿胀的原因是软骨软化磨损造成的炎症反应,因为膝关节每天都在活动,若不能充分休养就会出现疼痛、肿胀等症状。软骨软化症、软骨磨损是导致你关节疼痛的主要原因。我建议你采取积极的治疗措施,药物治疗+休养+康复锻炼。口服药物有硫酸氨基葡萄糖胶囊,可促进软骨修复。在生活中要注意避免一些易损伤关节的运动,如蛇形跑、踢足球等。如想进行康复锻炼,可以进行膝关节屈伸、小腿

负重(绑沙袋、水壶)后膝关节屈伸、靠墙静蹲等动作练习,增加股四头肌肌力和韧带强度,改善局部软骨营养代谢。也可以进行一些增加膝关节稳定性的训练,如侧卧腿抬起、仰卧屈伸腿等动作。此外,还要养成运动前热身、运动后放松良好的训练习惯。需要注意的是,在治疗时要听从医嘱。

希望我的建议对你有帮助,祝你早日康复!

国家二级心理咨询师 范新娜

战友你好,我能感受到你因伤病影响正常训练产生的心理压力和对未来发展的焦虑担忧。根据你信中所描述的情况,我给出一些建议,希望可以有所帮助。

首先,你需要对疾病有更清晰的认识。心理学中认为对不明确对象的恐惧会产生焦虑情绪,如果对疾病没有清晰的认识,就容易产生强烈的不安全感。

其次,不要过度关注腿伤这个事情。你越是强调它有问题,心理负担会越重。每个人在遇到困难、挫折时,都有一个心理适应过程,这是普遍存在的。

积极的治疗、良好的心态以及合理的锻

炼对疾病的康复都是很重要的。我建议你从以下两个方面尝试:一是调整心态。膝盖受伤会影响你的训练成绩,但决定不了你的心态。在出现负面情绪时,想想曾经被战友夸赞的场景,反复告诉自己“没问题”“我能行”。平时也可以多与战友和家人交流沟通,获得他们的支持,建立自信心。二是积极关注优势。能获得比武冠军,说明你有自己的过人之处。你认真努力、刻苦钻研的积极品质,不仅仅体现在训练成绩上,在其他工作上也会有所建树。因此,把眼光放远一些,平时可以闭上眼睛冥想,与自己对话,关注到自己好的方面,相信一切都会好起来的。

(肖士金、欧阳棋整理)

电子邮箱:jfbjrk@163.com  
来信地址:北京市西城区阜外大街34号《解放军报》文化副刊编辑室

### ★ 健康漫谈

魏文王曾问扁鹊:“你兄弟三人精于医术,到底谁最好?”扁鹊答:“长兄最佳,中兄次之,我最差。”文王不解。答曰:“长兄善治未病,于病情发作之前,一般人不知道他事先能铲除病因;中兄善治欲病,于病情初起时,一般人以为他只能治轻微的小病;而我仅善治已病,于病情严重之时,一般人看到我下针放血、用药治病,都以为我医术高明。”扁鹊的回答不是谦虚,而是在告诉我们一个自古以来的健康理念:预防大于治疗。

《黄帝内经》中记载:“圣人不治已病治未病。”古人在追求健康的道路上,凝成了未病先治、防患未然的智慧。如今,“预防为主”的健康思想也得到了广泛关注。《国务院关于实施健康中国行动的意见》提出要坚持预防为主,从以治病为中心转变为以人民健康为中心。从“治已病”到“治未病”的转变,蕴意深远,不言而喻。

然而,“预防为主”的健康理念还没有彻底的“深入人心”。军营中仍存在一些不注重预防的现象。有的同志生病了不去看医生,总认为扛一扛就过去

了;有的超负荷工作,不把身体当回事儿;有的训练不科学,出现伤腕、骨折等损害身体的现象。小病不堵大堤,小病不治成大病。这些工作、训练中一点一滴的“不注意”,慢慢就会转化为健康上的“大问题”。

预防疾病只有理念远远不够,更需要具体行动。不健康的生活方式是疾病出现的一大诱因。国际权威医学杂志《柳叶刀》2019年6月发表论文,分析了1990年到2017年中国34个省份(包括港澳台)居民的死亡原因。排名前三的分别是中风、缺血性心脏病和肺癌。而大量证据表明,这些疾病大都与不良生活习惯相关。改变不良生活习惯,养成健康的生活方式成为预防疾病的一大举措。将健康理念转化为自觉行动,从源头处“扼住疾病的咽喉”,需要每名战友做自己健康的第一责任人,从每一件小事做起,让作息更加规律,让训练更讲科学,让心理保持平衡,真正做到预防先行。当然,形成这种健康的意识与行为,绝非一日之功,既要认识到位,又要日积月累。

《孙子兵法》云:“军无百疾,是谓必胜。”预防是打败疾病的第一步,引导和教育广大官兵重视防病,及时排除健康隐患,做“预防为主”健康理念的自觉践行者,意义深远。