

突破极限从“心”开始

——西藏军区某部开展心理训练掠影

■常晨玥 蒲津 本报记者 郭丰宽摄影报道

“冲啊！”
“跳啊！”
“要敢豁得出去，大不了重来……”

10月11日，西藏军区某部心理训练场，一场突破心理极限的训练正在进行。看到站在器械上训练的一名战友踌躇不前，旁边的官兵纷纷为他加油助威，相互激励、顽强拼搏的团队精神深深感染着每一个人。

“有的官兵参加训练时，成绩一直没有明显提高，其中一个原因就是训练中表现拘谨，放不开。”排长冯德晖告诉记者，战斗力要提高，就会涉及极限问题，要突破极限就得过心理关。

为帮助官兵科学突破身体极限，推进部队战斗力建设，上级机关认真调研后下拨专

项经费，在该部建立了心理训练场。该部领导介绍说，心理训练场建成一年多来，已帮助30多名战士解决了训练中出现的心理问题，训练成绩逐步提高。通过开展室内心理行为训练游戏活动，有效缓解了高原特殊气候环境给官兵造成的心理烦躁，增强了官兵克服困难、抵抗压力的能力，同时提高了大家的团队精神和协作意识。

图①：开展空中断桥训练，砥砺战士过硬心理素质。

图②：攀岩比拼，挑战极限。

图③：女兵相互配合进行信任训练。

图④：借助VR体验，提升官兵心理素质。



《星火燎原》精选本（融媒书）全新出版

光照千秋的东方史诗，鲜血写就的红色家谱
辉煌征程的历史记录，强军兴军的深刻启迪

不忘初心的生动教材，牢记使命的精神源泉
薪火相传的使命担当，融合传播的创新实践

读者在阅读纸质书的同时

可以扫描书中的二维码



倾听原文（朗读精彩原文，呈现有声阅读）



观看微视频（挖掘史实细节，呈现影像故事）



欣赏沙画（挥沙创作表演，呈现艺术神韵）



欣赏动漫（塑造卡通形象，呈现动漫形态）



体验H5（勾勒革命历程，呈现掌上画卷）



体验AR（设置参与环节，呈现战场互动）



《星火燎原》精选本精装版，定价：188元
《星火燎原》精选本大字版，定价：218元



《星火燎原》精选本平装版，定价：188元



《星火燎原》漫画书，定价：42元

《星火燎原》精选本（融媒书）出版后，新华社播发了消息通稿；
“新闻联播”节目一周内3次播出出版消息及读者反响；
人民日报、解放军报、光明日报等报纸刊出出版消息及读者反响；
“新闻和报纸摘要”节目播出出版消息；
《求是》杂志第20期刊发书评；
中国军网、强军网开设“星火燎原”专题网页；
人民网、新华网、央视网等中央主要新闻网站和客户端，“学习强国”平台，腾讯、搜狐、新浪、今日头条等门户网站持续推送融媒产品；
“伟大历程 辉煌成就——庆祝中华人民共和国成立70周年大型成就展”有“《星火燎原》系列图书”专柜。

联系方式：中国军事书店 010-66736698