

# 解开考前焦虑的“心理枷锁”

■国家二级心理咨询师 廖蔚

## 心理讲堂

随着军考临近,不少战友说自己“压力山大”,有时还会出现一些身体反应。其实,这大多是考前过度焦虑引起的。如何克服考前焦虑?下面我针对战友出现的不同情况,给出一些建议。

### (一)

**战士小刘:**我越临近考试越不能集中注意力,感觉别人都比我强,担心自己考不上。父母对我寄予了很大希望,每次打电话都会询问我考试准备得怎么样。如果这次没考上,我就觉得自己很失败,不知道该如何面对父母。

受周围环境的影响,小刘认为考上军校是个人能力和成就的体现,考不上就是失败的,因此情绪低落,对未来感到悲观。

一些战友在备考期间也会出现类似小刘这样的不合理观念。当战友出现绝对化的不合理观念时,可以采用“去灾难化”提问的方式,问一问自己“如果没考上会怎么样?我之后应该做什么?”通过寻找问题的解决方法,促使自己面对感到害怕的结果,同时改变原有的绝对化的看法。同样一件事,当我们看问题的角度变了,看到的事物也会不一样。战友平时要重视学习的过程,对自己有清晰的认识,客观看待成绩。其次,战友还可以发掘心理资源,找到自身优势,强化自信。当坏情绪来袭时,可以向亲人倾诉自己的烦恼,得到他们的鼓励和帮助;多找找自己的闪光点,给自己积极的暗示和肯定。



姜晨绘

### (二)

**战士小黄:**我只要一提到考试就心跳加速、呼吸加快。前几次模拟考时,我突然莫名其妙地拉肚子,吃饭也没胃口。最近还总是失眠,明明工作、学习很累了也睡不着。白天感觉头昏脑涨,精神状态不好。

身体和心理是相互影响的。当情绪处于波动和紧张状态时,身体就可能会有反应。有的青年官兵自我调节能力较弱,容易情绪不稳定,而考试压力又刺激了情绪。

这种情况建议战友采用自我暗示和放松的方法来缓解焦虑情绪。当察觉自己出现情绪波动时,不妨对自己说“我能行”“我已经做好了充分准备”“我一定能够成功”等。积极的自我对话可以增强

自信,缓解焦虑情绪。战友也可以回想自己曾经做过的成功的事情,给自己鼓励和信心。适当进行放松训练,比如肌肉渐进式放松和正念冥想训练。有意识、有目的地关注自己的身体,将注意力集中在当下,但不做任何判断、分析和反应。静下心来感受内心,培养专注力。当我们通过心理调整或放松让身体松弛下来后,躯体不适就会慢慢好转。

### (三)

**战士小李:**我最近心烦意乱,做什么提不起兴趣,学习效率很低,就希望赶紧考完。有时班长交代了额外任务,我就觉得他故意针对我。总之心情很差,看谁都不顺眼。

长时间的高强度脑力劳动会使人压力过大,当有额外的工作任务叠加

时,原有的负面情绪也会增加。

适当运动对小李来说是一剂良药。运动可以分泌“快乐因子”,使人精神放松、心情愉悦。如果感到压力较大,心情不畅,索性什么都不要想,去跑步、打打球,不仅锻炼身体,还能帮助自己赶走不良情绪,保持充沛的精力继续学习。此外,出现不良情绪时要合理宣泄。平时多听一些舒缓的音乐,与音乐内容产生共鸣,进行积极的联想,身体就会逐渐进入压力释放阶段。也可以把心中的烦恼说出来,或者有意识地把脑海中缠绕的负面情绪以日记的形式进行自我表达。积极表达能帮助自己尽快走出情绪低谷,使心情逐渐平静。

### (四)

**战士小马:**平时的小测验,我都发挥得不错,但一到比较大的考试或竞赛,我就容易考砸。我现在特别担心自己考试时发挥失常,导致成绩不理想。

有类似情况的战友,首先要给自己充分的肯定和鼓励,积极寻找人际支持,丰富自己的内在资源。其次,可以运用意象训练法,在头脑里模拟一场真实的考试。选择一个熟悉的教室作为考场,想象自己会做什么准备?带什么笔?准考证拿了没有?想象自己走进教室,看到了熟悉的战友、熟悉的题目,然后把注意力全部放在题目上。模拟即将到来的考试场景,可以帮助自己减轻焦虑感,提升自信心。在开考之前还可以做肌肉放松练习。当坐在考场时,先尽可能收紧肌肉,再让身体松弛下来。可以先从手开始,双手握拳,保持几秒钟,然后伸开手,一步一步,将自己的全身肌肉全部放松。平时也可以经常做这个练习。

## 健康话题

2020年6月6日是第25个全国“爱眼日”。本期,我们邀请新疆军区总医院全军眼科中心专家,对5种多发常见眼病进行解读,为官兵提供科学的护眼良方。

### 近视眼——合理用眼

战士小王今年要考军校,晚上经常熬夜学习。最近,他看书时感觉眼睛十分吃力,看远处也有些模糊不清。经验光检查,小王双眼出现近视。

近视眼的形成原因主要有以下几种:用眼距离过近,眼睛调节长期过度;用眼时间过长,眼肌长时间处于紧张状态;光线过强或过弱,使眼睛调节过度或痉挛;看书姿势不正确,加重眼睛负担等。

预防近视眼应注意平时不要用眼过度。近距离工作,一次不要超过50分钟,建议每工作50分钟休息10分钟,可以极目远眺,放松眼睛;不要在阳光直射下或暗处看书;不要躺着、趴着或走路、乘车时看书;眼部感到疲劳时可眨眼睛、轻揉眼部或闭目半分钟;不偏食、不挑食,多吃含维生素A的食物,如鸡蛋、牛奶、胡萝卜等。

### 结膜炎——重在预防

战士小陈前段时间眼睛突然发红,他一开始没太在意,结果没几天双眼红肿、又痒又痛。到医院检查后被确诊为结膜炎,连用三天眼药水,症状才逐渐好转。

结膜炎是接触性多发眼病,具有较强的传染性,春天和秋天为多发季节,其临床症状一般表现为眼红、眼睑红肿、眼痒、眼灼灼感、流泪或溢泪、分泌物等。结膜炎本身对视力的影响并不严重,但是炎症感染角膜或引起其他并发症时,可导致视力损害,严重的还可能造成失明。

结膜炎重在预防。官兵平时应养成良好的卫生习惯,勤洗手、洗脸,提倡流水洗脸;不要随意用手揉眼;不到卫生条件差的浴室、游泳场所;毛巾、手帕等个人物品不要混用,并经常清洗消毒。如果官兵患有结膜炎,应及时到正规医院诊治,不要乱点眼药水。

### 眼外伤——及时就医

战士小刘在格斗训练时,右眼眶不慎被队友击中,出现了眼眶周围软组织肿胀、眼内有异物感、畏光、流泪、疼痛等症状。经眼科医生检查,被确诊为钝性撞击伤。

常见的眼外伤主要有眼眶骨折、眼睑或结膜撕裂伤、泪小管断裂伤、视网膜脱离、眼部热烧伤、眼部化学伤等。其中,眼眶骨折、眼睑或结膜撕裂伤是官兵在训练中的多发常见伤。

官兵平时应增强自我保护意识,一旦发生眼外伤,要及时处理。不同的眼外伤处理方法也不相同。若出现机械性眼外伤,必须保持创面清洁,勿用脏手或不干净的布擦擦伤口;若出现开放性伤口,避免挤压和涂擦眼膏,可用纸盒盖等物品简单保护后尽快前往医院;发生眼部化学伤后应尽快用清水冲洗,并及时寻求医生的帮助。

### 青光眼——趁早防治

近段时间,某团王股长经常感到眼睛干涩、眼眶胀痛、视力模糊、双眼疲劳

# 科学用眼 关注眼健康

■陈敏 柳金虎 本报记者 孙兴维

不适,到医院检查后才知患了青光眼。青光眼的主要症状是眼压高,视力下降伴眼球胀痛。持续的颅内高压压力会给眼球各部分组织和视功能带来损害,造成视野下降和视野缩小,如不及时治疗,视力可能全部丧失。青光眼的发病原因比较复杂,劳累过度、睡眠不足、情绪波动、饮食不节等都可能诱发青光眼急性发作。

预防青光眼首先要保持心情舒畅,避免情绪过度波动。其次要劳逸结合,饮食清淡,适当参加体育锻炼,不要剧烈运动,禁烟、酒、浓茶、咖啡等刺激性物品。此外,还要注意用眼卫生。若官兵一旦确诊为青光眼,要立即住院治疗,防止视功能突然丧失。

### 眼底病——科学治疗

某团徐政委患有高血压,最近他发现自己左眼视力下降,来到医院就诊。眼科专家进行检查后,发现他是由眼底血管阻塞引起的出血,经激光与药物治疗后转危为安。

眼底病包括视网膜病变、脉络膜病变、玻璃体病变、视神经炎、缺血性视神经病变和其他各类眼底血管病变,不仅种类繁多,而且对视功能损害较大。眼底病成因比较复杂,常见的有动脉硬化、高血压、糖尿病、肾炎、贫血、高度近视病等。眼底病的发病人群涵盖了各个年龄段,其临床表现主要有两种:一是患者不同程度出现视力下降,甚至无光感;二是视野缩小或有暗影。

早期诊断、早期治疗是遏制眼底病蔓延的主要方法。中年人群和“三高”人群要定期进行眼底检查,一旦确诊为眼底病,要通过物理、药物和激光治疗对症施治,防止眼底病继续发展。

## 健康讲座

# 马尾引流 解“脚泡之苦”

■张学磊 崔寒凝

前段时间,第988医院派医疗队随某院校学员到驻地训练基地开展实战化训练。演训期间,学员们有时需要日行军60多公里,不少学员脚上磨出了水泡。为了不影响行军,许多学员会在休息时用手把水泡挤破。

一次,马军军医帮一名掉队的学员处理脚上的伤口时,发现他脚部渗出血水。学员告诉马军医,开始只是单个小水泡,后来小水泡逐渐发展成大水疱,脚落地时特别疼,只能强行挤破。

部队休整时,看到又有学员开始挤脚上的水泡,马军医急忙上前制止,并从巡诊箱里取出消毒用品和用酒精浸泡消毒过的马尾。马军医对水泡及周围皮肤消毒后,用一次性注射用针的针头穿着尖细的马尾毛将水泡贯通穿刺,放出水泡里的积液,然后将马尾留在水泡里继续引流,最后对皮肤消毒包扎。处理完毕,马军医提醒学员一定要勤消毒。

官兵在野外综合演训中,特别是强行军时,脚上容易起水泡。为帮助官兵减轻水泡痛苦,马军医还介绍了几个小妙招。

**挑选透气合脚的鞋子。**轻装行军时,鞋子脚后跟处最好能插进一根手指;重装行军时,鞋子只要略宽松即可。保持鞋内干燥。长时间行走会增加脚部热量,使脚部出汗。在潮湿的环境中,脚底皮肤就会变软,过度摩擦会使真皮下积水形成水泡。

**学会系鞋带。**鞋子中前部和脚跟处的鞋带要系紧,这样可以减少脚与鞋的摩擦;脚背的鞋带可稍宽松些,方便脚部用力 and 血液流通。

**注意消毒通风。**休息时间,可把鞋脱掉通风或晾晒。袜子也要勤洗勤换,晾干后再穿,保证鞋袜干爽。

**科学处理脚泡。**若脚底已经起了水泡,在没有消毒的情况下,不要自行处理,以防感染。另外,不要撕破水泡的皮,避免新鲜皮下组织直接暴露,使脚部疼痛。



在第25个全国“爱眼日”到来前,武警江西总队医院眼科开展健康巡诊活动,为官兵宣讲眼部疾病的预防知识。图为眼科医师为官兵进行裂隙灯眼科检查。

付 焯摄

# 带兵人要多吹心理“南风”

■张卫华

## 健康漫谈

前不久,某部对官兵转改士官意向进行了一次民意调查。调查结果显示,不同单位愿意转改士官的人员比率存在较大差距。究其原因,有官兵坦言,单位是否有家的感觉,带兵人是否有温度,是选择留队与否的重要因素。“感人心者,莫先乎情。”带兵人只有走进官兵内心,在管理中充分尊重、关心和信任下属,以官兵为本,才能真正做到拴心留人。

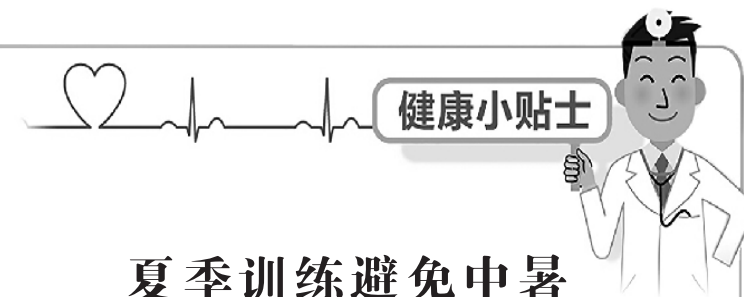
法国作家拉封丹写过一则寓言:北风和南风比威力,看谁能让人把身上的大衣脱掉。北风首先吹起凛冽的寒风,结果行人紧裹大衣;南风则徐徐吹动,行人纷纷脱掉大衣;这就是心

理学中的“南风法则”。温暖胜于严寒,这启示每一位带兵人,南风徐徐吹动的“柔”在很多时候比北风凛冽刺骨的“刚”效果更佳。只有像“南风”一样深入官兵内心,使官兵丢掉心理包袱,激发他们的积极性,部队才能营造“心齐、气顺、劲足、家和”的良好局面。

良药入其里,树人润其心。从古至今,许多著名将领都深谙战士渴望被呵护的心理。战国时期大将吴起,曾用嘴为战士吮脓血;抗金英雄岳飞,以爱兵如子著称于世。今天,如果带兵人的管理教育方式不能与时代同步,官兵容易出现逆反抵触、自卑受挫、孤僻抑郁等不良心理反应。全军军事卫生心理学专业委员会委员、解放军第458医院心理科主任王真真,曾用心理学大数据的方式为青年官兵进行抽样调查后指出,军人往往承受着较重的心理压力。这就

要求带兵人关注官兵的心理健康,帮助官兵降低心理负荷,在管理过程中把握战士希望“被呵护”、看重“被负责”、期望“被引导”的心理需求,既要为官兵构筑“心理防护墙”,又要成为官兵的“心理调音师”,走近战士内心,赢得战士信赖。带兵人应努力让官兵真正感到部队管理虽严,但始终有温暖“南风”吹过;工作虽有压力,但更有动力和希望;生活虽然简单,但在集体中生活有乐趣,内心不孤单。

人非草木,孰能无情。“南风吹”不仅可以消除一些官兵的心理芥蒂,还能有效激发官兵的工作热情。带兵人如沐春风般的温情管理,让官兵感觉到处处被关心、时时受尊重、事事得信任,官兵自然会以饱满的工作干劲,充分发挥自己的聪明才智,在军营大家庭中实现自身价值。



## 健康小贴士

### 夏季训练避免中暑

■赵焕斌 王浩

夏季天气炎热,官兵如果在训练时不做好防范措施,就可能发生中暑。夏季训练,建议战友做好以下几点。

**训练前充分热身。**人体对热是一个被动适应的过程。如果训练前未进行充分热身,人体的耐热耐受性降低,就可能导致中暑。因此,官兵在训练前应充分热身,为随后的高强度训练做准备。热身强度因人而异。一般来说,身体微微出汗即可。

**充分评估气候情况。**组训人员应及时掌握气温、湿度、风速、气压等情况,科学安排训练时间、项目和强度。如气温较高、湿度较大,应适当调整训练时间,降低训练强度。

**及时补充水分。**夏季气温较高,训练过程中身体会消耗大量

水分。官兵在训练中应及时补水,维持机体内环境的稳态。高强度运动时,可在训练前10-20分钟饮用200-300ml淡盐水;训练中要间断饮水,切忌等到口渴时才喝水;训练后2小时内应及时补充流失的水分。

**做好医疗保障。**营连医护人员在训练前可准备藿香正气口服液、生理盐水、口服补液盐、口服补液盐等防暑降温用品。如在训练中发现大汗或无汗、动作不协调、恶心呕吐、意识模糊等行为表现异常的人员,应及时对其进行体温监测。如有官兵体温过高,应立即停止训练,并及时采取降温措施。若官兵出现中暑现象,医护人员要区分先兆、轻度、重症中暑症状,视情正确诊治或及时送医。