



聚焦基层部队心理服务工作

“别说了,我的事不用你管!我这辈子就这样了……”连队营房前的石凳上,战士肖新望满脸通红,和排长兼心理骨干肖敏怄上了。

肖新望说出这句话时,心里已经后悔,泪水在眼眶里打转。入伍后,他一直憧憬着两年后能留队当个班长,平时训练刻苦,工作积

极主动。谁知当兵第二年,因为一件小事,急性子的肖新望和战友发生冲突,受到处分。

“我这辈子就这样了。”自那时起,他留下一块“心病”,认为自己“没戏”了,做好了打背包走人的准备。

“心病终须药石治,解铃还须系铃人。”肖敏明白,作为一名基层心理骨干,如果不能及

时解开肖新望的心结,将会给他的军旅生涯造成难以弥补的遗憾。

肖敏大步追上已起身离开的肖新望。“人心都是肉长的,总会被感化。”这一刻,他决定为这名上等兵治“心病”。

夜幕降临,华灯初上,肖敏迎着肖新望的脚步,绕着营区走了一圈又一圈。两人从最

初的保持距离到慢慢靠拢……一天、两天,肖新望终于打开心结,把肖敏当成了“知心哥哥”。从那一刻起,他决定调整心态,向心中“另一个自己”看齐。

那年,表现出色的肖新望,被评为优秀义务兵,如愿留队转了士官。那一天,心中满是感激的肖新望,跑去向肖敏敬了一个军礼。

一晃2年过去,肖敏所在的第74集团军某旅送走一茬老兵,又迎来一茬新兵。肖敏渐渐成为战士们喜欢的“知心哥哥”。

“为战友们扫去心灵的阴霾,送去清风阳光,是一件幸福而快乐的事。”作为基层心理骨干队伍中的一员,肖敏觉得“自己也变成了最快乐的人”。

一位“知心哥哥”的“心灵密语”

■本报记者 陈典宏 特约通讯员 郑 烨

记者调查

“被排斥往往是赢得尊重的开始,只有坚持不懈,才能收获鲜花和掌声”

上军校期间,喜欢心理学的肖敏,考取了心理咨询师三级证书。

2年前下连队,担任排长的肖敏工作尽心尽责,群众基础好,被连队指定为心理骨干。

全连晚点名时,指导员张云天郑重其事地宣布了这件事。一下连就被委以重任,让肖敏感到沉甸甸的压力。

平日里,肖敏十分关心身边每名战友的心理状况。他发现,大家普遍缺乏心理健康知识,便以各种形式普及相关常识。

基层心理骨干基本职责中,有一条是定期开展心理健康教育活动。可翻看连队训练周表,肖敏几乎找不到自己可以施展拳脚的时间。

“旅里定期组织心理辅导课,往往是全旅官兵坐在一起上大课,效果并不理想。”既然是指定的心理骨干,就要对得起连队的信任,肖敏向指导员张云天提出了自己的想法——定期组织全连官兵上心理辅导课,普及心理健康知识。

“心理工作得跟着官兵思想走。”张云天听后大力支持,决定让肖敏每两周为全连官兵上一次心理辅导课。

备课时,肖敏查阅了大量心理学书籍和相关资料,精心制作PPT,撰写讲稿。他特别想让大家通过他的授课,学会一些心理学基本常识以及简单的自我调节方法。

然而,现实很快给他泼了一瓢“冷水”。一听是上心理课,一些战友开始小声嘀咕:“我们又没有心理问题,给我们讲不是浪费时间吗?”心理骨干不就是谈谈心、聊聊天,至于搞得这么兴师动众吗……

望着台下战友异样的眼神,肖敏草草收场。

“心理健康问题每个人或多或少都会遇到,每名官兵都应该有过心理困扰和不愉快的心理体验。”肖敏没有泄气,他始终记得教导员熊松林给心理骨干说过的一句话:“被排斥往往是赢得尊重的开始,只有坚持不懈,才能收获鲜花和掌声。”

一次,肖敏对一个班进行心理测评。2名战士的测试结果超过正常值,他提醒班长多加关注。这名颇有带兵经验的老班长不以为然:“没那么麻烦,我加强思想教育就行了。”

“其实,不少基层带兵人缺乏心理学知识,经常把心理问题简单地等同于思想问题。”肖敏决定就这个问题给大家上一课。他说:有的带兵人把思想问题当作一个“筐”,什么问题都往里装。如果把心理问题当作思想问题来治,则会“号脉”不准;如果把思想问题当作心理问题,结果会“药”不对“症”。

“‘压床板’可能是思想问题,可能是心理问题,也可能兼而有之,需要具体分



器械训练场上,第74集团军某旅心理骨干肖敏(左三)为战友加油鼓劲。

彭瑞中摄

析当事人情况。”肖敏说,同样的事情发生在不同人身上,引发的也会不同。比如,心理素质稳定的战士考不上学,出现情绪波动,可能是思想问题;性格内向的战士考不上学,出现消极悲观的想法,可能更需要在心理上加以引导。

“有的官兵认为心理问题看不见,摸不着,不想把‘有限的精力’放到‘无限的心理问题’上,有些人简单地把心理辅导等同于思想政治工作,喜欢用‘大道理’去教育有心理问题的人,其实是不可取的。”这堂课,让大家对肖敏刮目相看。

慢慢地,战友们对肖敏的心理辅导课产生了兴趣,课堂上的气氛也越来越活跃。

打开心门,许多战友有啥心事、烦心事都喜欢跟肖敏分享。训练间隙,好多班长主动请肖敏给大家打打气,鼓鼓劲儿。

刘凯性格内向,平时不大爱和别人交流,最近几天闷闷不乐,事情可能没有那么简单。

“事出反常必有因。”肖敏做事就找他唠嗑,从生活上关心他。

一天下午,肖敏陪刘凯去换药。路上,刘凯终于把憋在心里许久的话说了出来。

原来,刘凯的初恋女友不久前提出跟他分手。撂下电话,刘凯一拳重重地打碎了镜子,结果把手弄伤了。

“人会在受伤的地方,长出结实的翅膀。”肖敏以“过来人”的经历分享自己的经验。两个人不知不觉聊了一路,刘凯的脸上终于“阴转晴”。

“心理上称为‘相悦效应’。”肖敏说,战友之间有共同爱好、共同话题、共同经历,情感上自然更加亲密。做好心理服务工作,“读懂”只是基础,“做通”是更重要的“下篇文章”,前提就是用心用情用爱。

“只有真正了解官兵的所思所想所需,才能做到在思想上‘扫雷’,在心灵上‘除霾’,守护好基层战友的心理健康”

一个周末,肖敏发现战士刘凯手上缠了几圈厚厚的绷带。他假装路过刘凯身旁,“不经意”地回起他的伤。

刘凯吞吞吐吐地说:“没啥事,前两天爬障碍时不小心划伤了。”

一次,连队电脑“罢工”,好几个战士摆弄半天都没修好。这时,靳小龙凑上来说他可以试试,结果很快将电脑修好了。

肖敏翻阅“兵情档案”发现,靳小龙入伍前专门学过电脑维修。这就是靳小龙的闪光点,肖敏鼓励他钻研修理技术。

“人生的奔跑,不在于瞬间的爆发,取决于途中的坚持,纵有千百个理由放弃,也要找一个理由坚持下去!”平日里,肖敏一边鼓励靳小龙放下心理包袱,一边陪他加班训练,教他调整呼吸、步幅、频率,提高耐力。训练结束,肖敏都会帮靳小龙做身体放松,并告诉他看到自己的进步,相信自己能行。

靳小龙的改变,让肖敏觉得自己自己的工作很有必要也很有价值。“一颗种子,从破土到含苞,需要冲破泥土与石砾,经历日晒和雨淋,这一切都是成长必经的锻炼和磨砺。默默汲取营养,耐心等待,终会迎来最美的绽放。”他用这句话鼓励靳小龙,也鼓励自己。

肖敏希望,有更多的种子,破土发芽,迎来最美的绽放。

找到了自信,靳小龙渐渐成为连队的修理“大拿”,不仅维修电脑技术日新月异,连打草机、电视机、空调等电器出了故障,他都能修。去年9月,他如愿选取了士官,还成为连队的心理骨干。

肖敏说,心理骨干只有用真心与官兵交心、用真情付诸不懈努力、用真爱抚慰官兵心灵,才能走进官兵内心。

战士靳小龙体型偏胖,5公里训练成绩总在及格线边缘徘徊,经常在战友面前抬不起头。

一次聊天,靳小龙无意中吐露了想选取士官的想法,没想到引来一片哄笑。此后,他更加沉默寡言。

良好心理素质的前提,是思想政治素质、军事专业素质、科学文化素质形成和提高的基础,也是维护部队安全稳定,增强战斗力、凝聚力的重要因素。随着社会环境、时代条件和部队使命任务的深刻变化,对基层部队心理服务工作提出了更高要求和更大挑战。

作为开展基层心理服务工作的关键环节,基层心理骨干的能力素质很大

了解,树立正确面对挫折困难的积极心态,提高自我调节能力。新战友们都觉得,肖排长就像一位知心大哥,让自己在艰难成长中学会了奔跑。

一天下午,官兵们经过高强度训练后,肖敏将心理辅导的课堂直接搬到了操场。他先播放了一段轻柔的音乐,让战友们放松身心,随后才进行授课。

心理疏导结束,虽然他的掌心已经渗出了汗,但听到大家热烈的掌声,看到战友们一张张开心的笑脸,肖敏开心极了:这次心理疏导成功了!

“心理骨干的作用,就是在战友心里有疙瘩时,给予及时化解,让阳光照耀在心头。”肖敏欣慰的是,如今各级越来越重视基层心理服务工作——上级开通了心理服务网络预约系统和心理咨询热线,旅队建立了心理咨询室,形成了旅有专门的心理咨询师、营连有心理骨干的良好局面。

令人振奋的是,定期组织心理骨干集训,邀请经验丰富的心理专家来旅队授课,面对面传帮带,选派心理骨干到院校进修培训等,这些像肖敏一样的基层心理骨干们期盼已久的好事,不少已经落实,有的已经提上议事日程。

肖敏所在旅定期开展“心理服务下基层”活动,分批次、分时段组织基层心理骨干们同旅里的心理咨询师一道,在基层各营连巡回组织开展心理健康教育

活动。一次次实践与观摩,提高了基层心理骨干的任职能力。

随着“充电”机会越来越多,肖敏感到,自己不是“一个人在战斗”。有了各级领导机关的重视,我干好心理骨干的信心更足了!”他说。

“心灵就像一扇门,常开则畅,常闭则幽。”两年下来,肖敏的言语里满是自豪,“作为一名基层心理骨干,尽管有时不被一些战友理解,但我愿意做打开战友心门的那把‘钥匙’,迎来清新的空气也迎来灿烂的阳光。”

(文中部分人名均为化名) 版式设计:梁晨

“心理骨干的作用就是在战友心里有疙瘩时,给予及时化解,让阳光照耀在心头”

那段时间,肖敏发现,刚下连的不少新战友不同程度出现了“水土不服”的情况,几名新战士还悄悄找他寻求帮助。

“排长,自从下连后我经常感到疲惫,担心自己哪里做得不好,晚上总是失眠,能给我一些建议吗?”

“我是一名大学生士兵,在新兵连时我和大伙儿关系都不错,可是下连后总受到批评,还因为性子急和一名老兵吵了架。现在我很想念新兵连的战友,该怎么办?”

……

“第二适应期是新兵军旅生涯的一个重要节点,面对新环境、新任务和新的人际关系,他们往往会产生诸多不适应。心理骨干应该及时疏导,帮助他们尽快融入新集体。”肖敏说。

肖敏运用所学,采用自我心理暗示、故事引导、现场互动等形式,向新战友传授释放情绪的正确方法和减压技巧,从他们广泛关注的现实问题入手,耐心解答有关心理知识的疑问,帮助他们掌握自我调适的方法。

课后,肖敏组织新战友进行“信任背摔”“心理健康操”“悄悄话大声说”等拓展训练,让他们在游戏中释放压力、增进

定、持续发展的心理骨干人才队伍。

从问卷调查和实际调研中,我们发现心理骨干队伍建设方面,有的单位选拔心理骨干程序不够规范、标准不够明晰;有的单位人员不固定、制度没保障;有的单位学习培训力度不够,不同程度存在队伍素质薄弱、不稳定等情况。

但我们也欣喜地看到,不少单位在加大心理服务宣传教育力度,引导官兵树立正确思想观念的同时,通过严格选拔标准,强化激励措施,搭建学习平台等举措,不断加强用好基层心理骨干队伍,充分发挥其骨干作用,提高了基层心理服务工作的质效。

我们相信,通过各级和官兵的共同努力,部队基层心理服务体系将会越来越完善,每一名官兵脸上都会阳光灿烂。

独家原创 第一视角

34号军事室

第847期

34号军事室

34号军事室

34号军事室

34号军事室

34号军事室

34号军事室

34号军事室

34号军事室

34号军事室

34号军事室

34号军事室

34号军事室

34号军事室

34号军事室

34号军事室

34号军事室

34号军事室

34号军事室

34号军事室

34号军事室

34号军事室

34号军事室

34号军事室

微调查

前不久,我们以“关于基层心理服务,你的感受如何”为主题,在部分基层单位发起了匿名调查。

调查中,27%的官兵认为,部队基层心理服务工作宣传教育力度还不够,一旦咨询心理问题就会被其他战友嘲笑,不少战友有了心理郁结,宁愿憋在心里也不愿意倾诉出来,有心理咨询室但进去的人少;33%的官兵认为,学习培训力度不够,很多单位心理骨干完全是“自学成才”,缺乏经验、底气不足;25%的官兵认为,心理服务队伍力量薄弱,基层部队缺少专业的心理医生;10%的官兵认为,软件硬件

设施还不够完善,缺少相关的训练条件和治疗设备。

在对200名基层心理骨干问卷调查中,35%的人认为,不少官兵对心理学的认知不深,缺乏对心理骨干的岗位认同,工作不好开展;33%的人认为,对官兵心理需求把握不准,开展心理工作方法单一;25%的人认为,缺少相应的激励机制,难有作为。

基层官兵的反馈,折射出一个共识:基层心理服务工作是一项长期工程,也是一项系统工程。基层心理骨干作为基层部队开展心理服务工作的中坚力量,是掌握心理情况的“信息员”、宣传心理知识的“辅导员”、发现心理症状的“观察员”、“解决心理问题的“疏导员”,作用不可低估。

官兵们普遍认为,心理健康是军人

良好心理素质的前提,是思想政治素质、军事专业素质、科学文化素质形成和提高的基础,也是维护部队安全稳定,增强战斗力、凝聚力的重要因素。随着社会环境、时代条件和部队使命任务的深刻变化,对基层部队心理服务工作提出了更高要求和更大挑战。

作为开展基层心理服务工作的关键环节,基层心理骨干的能力素质很大

程度上决定了工作质效,必须认清形势需要强化作为意识,搞好自身定位发挥职能作用,加强学习培训提高能力素质、勇于实践探索增强服务实效。

基层心理骨干的优势在于身在基层、了解基层,与战友朝夕相处。他们呼吁,各级在更加重视心理服务工作的同时,能给予他们更多关注,帮助他们快速成长,打造一支素质过硬、相对稳

定、持续发展的心理骨干人才队伍。

从问卷调查和实际调研中,我们发现心理骨干队伍建设方面,有的单位选拔心理骨干程序不够规范、标准不够明晰;有的单位人员不固定、制度没保障;有的单位学习培训力度不够,不同程度存在队伍素质薄弱、不稳定等情况。

但我们也欣喜地看到,不少单位在加大心理服务宣传教育力度,引导官兵树立正确思想观念的同时,通过严格选拔标准,强化激励措施,搭建学习平台等举措,不断加强用好基层心理骨干队伍,充分发挥其骨干作用,提高了基层心理服务工作的质效。

我们相信,通过各级和官兵的共同努力,部队基层心理服务体系将会越来越完善,每一名官兵脸上都会阳光灿烂。

