

深入推进实战化训练·新岗位新担当

直升机在气流中上下颠簸,冷风从机舱口灌进来,扑打在第83集团军某特战旅战士刁意轩的脸上。从高空俯瞰,大地呈现出一种别样的辽阔。

“跳!”投放员一声令下,刁意轩含胸、抱腹、三步跟腿,毫不犹豫地跃出机舱,扑向大地。

二级开伞失重时间长,操纵难度较大。刁意轩始终保持冷静,根据方向不断调整伞具。很快,他准确降落在着陆点。

这是刁意轩第52次伞降实跳。作为连队伞降小教员,他的跳伞动作沉稳、舒展,是战友们学习模仿的榜样。很难想象,他曾经一度恐高,连几米高的伞降模拟器都不敢跳。

入伍之初,刁意轩是步兵专业,原本与天空无缘。随着使命任务不断拓展,他转型成为特种兵。由于恐高,伞降训练成为他迈向“三栖精兵”道路上,最难跨过的那道“坎”。

恐高战士练成伞降教员

■本报记者 周远 段江山 特约记者 俞博 肖腾达

感到焦虑和烦躁。“跳还是不跳”的问题,成为他不断纠结的心结。那一阵儿,他甚至想过申请岗位调整……

焦虑彷徨时,刁意轩听说旅里有一位随队心理医生曲秋霜。抱着试一试的心态,他推开了心理咨询室的门。

一番简单介绍后,心理医生曲秋霜像朋友一般,同刁意轩拉起了家常,倾听他心中的苦闷。

“我也不想放弃,可一想到高空跳伞,心里就难受……”听着刁意轩的倾诉,曲秋霜一边开导,一边对他进行绘

心理分析。很快,她找到了帮他攻克恐高情绪的突破口。

经过针对性地鼓励、引导及心理干预,刁意轩心里的“疙瘩”逐渐解开,蛰伏的斗志变得昂扬起来。

第二次伞降实跳训练开始后,刁意轩虽然仍觉紧张,但恐惧感缓解了。等投放员下达离机口令后,他的动作没有丝毫卡顿,果断地跃出机舱。

即将着陆的时候,刁意轩远远地看到一个瘦小的身影在向他招手。离地面越近,那个身影越清晰——原来是曲秋霜。

这一幕,令刁意轩感到既意外又温暖。

刚一落地,曲秋霜就赶到跟前,关切地询问。刁意轩微笑着和她聊起穿梭于天地间的乐趣。

曲秋霜敏锐地意识到,刁意轩对伞降训练的看法开始改善。她顺势进行了一番鼓励,为刁意轩开始下一次伞降训练做好充分的心理准备。

从那以后,刁意轩的伞降训练成绩突飞猛进。去年5月,他以优异成绩被评为该旅“优秀跳伞员”。

“过去,不少人认为,心理服务就

是动动嘴皮子,对特种兵训练不会有什么作用。”曲秋霜对记者说,“我坚信,只要肯用心,这些特种兵练就的上天入地的本领中,肯定有心理服务的一份功劳。”

这些年来,特战部队经历改革转型,很多官兵面临着转型压力。曲秋霜奔走往来于各个演训场,将心理服务延伸到练兵备战、训练转型最前沿,力争将战友们心中的压力转化为动力。

据统计,4年多来,曲秋霜累计为官兵开展了700多个小时个案分析、70余场团体辅导、4000多份心理筛查。不少面临心理困惑的战友从她这里找到了打开心结的钥匙。

新闻样本

每逢组织跳伞训练,第83集团军某特战旅军医曲秋霜都会到一线开展心理服务。官兵们亲切地称她为——

伞降场的“心理瞭望塔”

■本报记者 段江山 周远 特约记者 俞博 肖腾达

特稿

“到伞训一线的路不好走,但她走得坚定而执着”

窗外一片漆黑,军医曲秋霜跟战友们一起挤在车上,赶往第83集团军某特战旅伞降场。

一路颠簸,曲秋霜跟记者聊起这些年“赶场”跟训的故事——

2018年冬天,寒潮来临,她凌晨4点多搭车赶往伞降场,“人冻得脚下几乎失去知觉”;2019年夏天的外训初期,她每天5点不到就得起床,摸黑步行十几分钟赶往驻训点,路上连一个人影都遇不到……

“到伞训一线的路不好走,但她走得坚定而执着。”该旅领导介绍,曲秋霜原本是某炮兵旅的外科医生,从2006年开始担任兼职心理医生。

多年心理服务工作经历,让曲秋霜对官兵心理变化的认识,既有微观的个案,也有宏观的“曲线”。

“以前,战友们咨询最多的是婚恋问题和成长困惑。”曲秋霜说,2017年特战旅调整组建后,大家的心理压力主要来自演训场。

曲秋霜随身携带的笔记本电脑上的一张张图表,清晰展现了这种变化。部队调整改革之初,实战化训练的节奏越来越快,险难程度越来越高,有些官兵被紧张、焦虑等负面情绪困扰。有位前来咨询的士官说,自己当步兵十几年,突然转型为特种兵,要跟新兵一起学跳伞、学潜水,生怕自己能力素质跟不上,本领恐慌一下子转化为巨大的心理压力……

心理问题在演训过程中不断堆积,如果不能及时疏解,终究会影响训练质效。看到越来越多战友前来咨询,曲秋霜一时间心急如焚。

部队建设转型,心理服务也要转型。练兵备战,某种意义上首先表现为心理的准备。曲秋霜一边把这种担忧向该旅领导反映,一边在积极寻找应对之策。

走出咨询室,走上训练场,这是曲秋霜主动作为的第一步。

车停在三岔口。其他战友赶往登机场,曲秋霜拎着小马扎,独自沿着一条土路,向伞降场走去。

这些年持续跟训,曲秋霜在演训场找到了自己的最佳位置——收伞站。那里不仅便于观察官兵离机动作,也能第一时间发现特殊险情,还是官兵着陆后交伞的必经之路,方便她观察大家的动作表情,并在训练间隙与战友们沟通交流。

这一次,曲秋霜站在了伞降场的东南角。

“今天刮的是西北风,官兵如果操作不当,就容易落到这片区域。这片区域周围有不少大树,最高的有20多米,容易发现险情。”跟训多了,军医曲秋霜也成了半个“军事通”。

朝阳从东方地平线跃出,远处隐约传来旋翼低鸣。曲秋霜的“心理瞭望”开始了。

“队员们马上就要跃出机舱了,我的心好像在跟着他们一起迎风跳动”

“来了!”曲秋霜手握架次表,拿着望远镜仰望天空,看到第一架飞机迎着朝阳,向伞降场呼啸飞来。



图为第83集团军某特战旅军医曲秋霜在训练一线观察官兵伞降。

肖腾达摄

记者手记

曲秋霜的心理服务为什么这么受官兵欢迎、效果这么令人瞩目?一个重要原因,就是她经常铆在训练一线,及时跟进了解官兵心理需求,第一时间开展心理服务工作。

作为一名老兵,曲秋霜紧跟练兵备战和部队转型建设步伐,同步实现了基层部队心理服务的转型升级。她的成功经验有力地证明:唯有投身改革转型

热潮,才能成为时代的弄潮儿。

当前,我军正处于改革转型的深水区、攻坚期,面临换羽拔节之阵痛、转型升级之艰难。随着部队的野外驻训、战备拉动、演习演练等任务日益繁重,矛盾问题更是纷繁复杂。这些难题解决得越快越彻底,官兵干事创业的信心才能越高涨,部队的建设基础才能越牢固。

“飞机正在绕场飞行”“他们这会儿应该已经起立”……曲秋霜通过望远镜看到飞机飞临伞降场上空,想象着机舱内跳伞队员的动作、表情,不由自主地说:“队员们马上就要跃出机舱了,我的心好像在跟着他们一起迎风跳动。”

对于跳伞队员在机舱内的行动和心理状态,曲秋霜并非只靠想象。早在几年前,该旅组织首次伞降实跳,她就主动申请登机,多次到高空体验机舱内轰鸣的噪音、复杂的环境,观察跳伞队员的动作、口令、表情。

飞机遇到气流剧烈颠簸,曲秋霜和新兵一样感受到紧张害怕。几次跟飞下来,身心疲惫的她精确掌握了官兵不同阶段的心理变化,为做好心理服务工作“划出了重点”。

此刻,曲秋霜在地上,跳伞队员在天上,他们相距数千米。但她知道,在出舱前至绕场飞行这几分钟里,队员们容易紧张。她还知道,他们很可能在默默做着肌肉渐进放松训练,或者在做着腹式呼吸减压训练。

这些心理行为训练,是曲秋霜前期传授给大家的。一天前,她对此次参训的每名官兵都进行了心理测评,找出了压力值偏高的官兵,并预先对他们进行了团体心理辅导。在她拿着的架次表上,早已圈出了那些需要重点关注的对象。

“首先出舱的是焦妹灼、王兴两名试风员!”曲秋霜低头看了一眼架次表,满

脸轻松。她知道,试风员都是经验丰富的老队员,一般不会有问题。

几分钟后,试风员安全着陆,其他队员陆续开始跳伞。这时,曲秋霜表情严肃起来,开始了繁忙的工作。

“小王离机翻滚”“空中小何与邻兵距离较近”“小曹着陆时没有三点并紧”……曲秋霜时而仰望天空,时而查看架次表,记录跳伞队员出现的不规范动作,并精准对应到具体人。专注的目光,不漏掉任何一个细节、任何一处异常。

这些详细的记录,帮助曲秋霜研判前期心理行为训练的效果,并一一锁定后期心理辅导对象。

当架次表上圈出的需要重点关注的队员出舱时,曲秋霜更是全神贯注,神情紧张。直到最后一名队员安全着陆,她悬着的心才放下来。

曲秋霜知道,开展心理服务的最佳时间就在此刻。朝着不远处正在收伞的伞降队员,她快步走了过去……

“她站在那里,就是一道光让大家既温暖又安心的风景线”

距离下一架次训练还有十几分钟休整时间。几名跳伞队员背着伞包,笑容满面、昂首挺胸地走过来。

投身热潮方能弄潮

■周远

脚下有多少泥土,心中就有多少办法。曲秋霜到训练一线跟训,乘坐直升机体验高空飞行,掌握了战友们

在训练各个阶段的心理变化,也为更好开展心理服务打下了坚实基础。这启示我们,唯有深入到一线,才能真正了解广大官兵的所思所盼,深刻把握基层部队的所需所求,工作开展才能更有针对性、实效性。各级领导干部、

党员骨干应主动沉到末端,到一线去解决问题、提振士气,指导和帮助基层完成好各项任务。

雄鹰换羽而重生,军人自新而战胜。站在改革强军大棋局上,我们应积极投身转型建设的浪潮中,以昂扬的姿态、无畏的勇气、饱满的激情,聚焦职能使命、突破能力瓶颈,努力推动基层部队转型升级、全面过硬。

这几名战士刚刚的跳伞动作完成得非常漂亮。曲秋霜微笑着,冲他们竖起大拇指:“跳得很好,棒极了!”

这些年,跳伞队员们总能在着陆成功后,见到曲秋霜在路旁第一个为她们点赞。该旅领导说:“她站在那里,就是一道让大家既温暖又安心的风景线。”

曲秋霜也在用心地观察队员们的细微差异——

有的离机时发生翻滚,尽管安全着陆了,但笑容里透着尴尬;有的开腿侧身着陆,脚部受伤,导致走路不太平稳;有的操作不够规范,担心挨批,这会儿正闷闷不乐……

“刚出舱时有点小情况,真是惊出一身汗,好在都解决了……”有战士急切地围过来,跟曲秋霜分享挑战自我的感受。更多的人则是用目光向曲秋霜致意:“瞧,这一次,我又成功啦!”

趁着训练间隙这段时间,曲秋霜通过聊天咨询和组织简短的心理行为训练,成功疏解了多名官兵的紧张情绪。

“训练场上的心理服务就是要简短高效,这是我这几年摸索出来的要诀之一。”曲秋霜告诉记者,部队调整改革后,训练节奏更快、标准更高、要求更严,同时增加了大量高危高难课目。她说:“以前那种疗程长、见效慢的传统心理咨询服务方法,已经难以满足部队训练转型对心理服务的实际需求。”

战士宋俊峰首次参加伞降实跳训

秋霜又在那个名字后面打了个“钩”。

新一轮伞降实跳,曲秋霜注意到,刚才因为心理紧张而导致出舱动作不规范的几名队员,这次都有进步。这是她最有成就感的时刻。

“虽然无法量化他们的进步有多少是源于我的心理服务,但倾听他们的感受,陪伴他们成长,这就是我在这里的意义。”曲秋霜说,跟训这么多年,她早已跟这些伞降队员结下了深厚友谊。

一次伞降训练,战士何昊宇找到曲秋霜,诉说自己的满腹焦虑:由于离机动作不规范,他在空中收到地面指挥多次提示,但着陆时还是偏离了预定区域,他既懊悔自己没有发挥好,又担心回到连队后受批评。

何昊宇说完,情绪平静了许多。曲秋霜一边安慰他,一边帮他分析失误原因和改进方法。

回到连队后,何昊宇坦然接受了批评。第二天,他再次背上伞包登上战机,安全顺利地完成了伞降训练,着陆在了预定区域。

“倾诉也是一种情绪宣泄。但受限于管理中的上下级关系,战士的心里话有时候并不便于向干部骨干讲。”曲秋霜是军医,是心理咨询师,也是战友们的知心大姐。

收获战友满满的信任感,是她最感到欣慰的事。

事实上,曲秋霜的工作并不仅仅局限于伞降场和心理咨询室。旅队调整组建4年多来,她还跟训了潜水、爆破、狙击等几乎所有的特战专业险难课目,她的足迹遍及数个省市的训练基地。

在曲秋霜那几大本工作日志中,积攒了数万张心理测评表和心理咨询守护图。这些记录,是她对战友们别样的守护和陪伴,也见证了大家的成长和蜕变。

伞降场上,训练一个架次接着一个架次,曲秋霜一次又一次凝视瞭望。当对讲机里传来“计划返航”的声音时,曲秋霜匆匆收起小马扎往回走。

那天下午,曲秋霜找到几名出现负面情绪的战友展开心理服务。运用情景再现技术,她对恐高的战友进行心理疏导,运用“曼陀罗”“绘画添加”等方法疏解个别战友的焦虑情绪……

女兵曹文娟对自己要求高,跳伞时压力偏大,曲秋霜便采取艺术治疗的方式,通过绘画和拼图帮助她放松心情;李亚东等几名战士性格内向,着陆时信心不足,曲秋霜便采取团体辅导的方式,让每个人都说出自己的焦虑……

借助上午的跟训和详细记录,曲秋霜开展的每一项心理辅导,都能做到因人而异,有的放矢。用她的话说就是:“既提高效率,更注重效果。”

对于第二天的伞降实跳训练,官兵们信心满满。而曲秋霜又开始准备再一次的“心理瞭望”……

版式设计:梁晨



独家原创 第一视角

第937期

“倾听他们的感受,陪伴他们成长,这就是我在这里的意义”

“稳多了!”透过望远镜,曲秋霜仰头观察到一名跳伞队员的出舱动作。那名队员的名字原本被画了个圈。现在,曲