

大家推荐

西部战区某保障队打造“零压力”公共疗愈空间,提升心理工作质效——

心情不好? 请到这儿来

■本报记者 郭丰宽 李晓霞

推荐理由

“我想静静!”在被工作任务和生活负担压得喘不过气时,战友们是否有过这样的想法?那时的你,是不是想找到一个舒适、放松的空间进行心理疗愈呢?西部战区某保障队就为官兵打造了这样一个“零压力”的公共空间——“舒怀阁”。今天,本报记者就带大家去那里看一看,探究它有何特别之处。希望该保障队开展心理工作的理念能对其他单位有所启发。



新闻样本

装满图书的书架、温馨精致的茶座、舒适的个性沙发……早就听说西部战区某保障队有一个“舒怀阁”,记者慕名前去,发现果然不同凡响。置身其中,仿佛进入了远离喧嚣的心灵港湾。

这是集书吧、水吧、影吧、乐吧于一体的休闲疗愈空间,既有宽敞的公共区,也有独立的小房间,官兵们在这里可以享受一个人的阅读时光,也可以七八个好友一起,举办沙龙、品茶聊天。2020年,该保障队进行营房改造时,别具匠心地打通上下两层楼的4间办公室,设计建造了这个loft结构的空间。如今,这里已是许多官兵业余时间常去的“打卡”之地。

与保障队领导交谈,记者才知“舒怀阁”的主要功能其实是“心理咨询室”,他们不说,到此参观的人根本看不出。看出来了就对了。该队政委朱毓妹说,这正是队党委一班人的匠心独运所在。

“现在,官兵们的思想压力很大,出现心理问题并不奇怪,但用以前的老做法很难奏效了。”朱毓妹是从战士成长起来的,当过班长、指导

员、教导员、政治处主任,深知心理工作的重要,也体会过做心理工作的无奈。“一段时间,各基层单位都建有心理咨询室,可是门口挂着那么明显的招牌,谁还愿意在众目睽睽之下走进来呢?”朱毓妹说,加之“咨询”二字本身就有“无事不登门”的意味,前来咨询的人很容易被贴上标签。“心理问题可不是单凭坐等人来的‘心理咨询’就能解决的,必须依靠带兵人细致贴心的‘心理服务’。”

既然是服务,就得有服务的真心实意。为此,在组织“舒怀阁”内部设计时,他们充分考虑青年官兵的特点喜好,翻阅了大量资料,多次请教心理学专家,参考借鉴了地方公司的优秀案例,还特意在墙面加装了隔音材料,确保各个独立空间不被干扰。此外,随处可见的家庭化装饰,比如留声机、烛台、落地台灯等,更是暗含了“零压力”的小心思。就这样,一个全新的公共休闲疗愈空间出现在官兵面前。

一次,战士别瑶随队前往高原执行任务,原本期待大干一场的他,

却饱受高原反应的折磨,多数时间只能躺在病床上。归队后,留营战友询问别瑶高原之行的感受,他只有摇头苦笑。别瑶说,那段时间,他内心的挫败感无以言表,干工作劲头也不高,尤其不愿参加集体活动。那天,将这一切看在眼里的一名队领导,主动约别瑶来到“舒怀阁”。两人随意窝在沙发里,伴随着舒缓的钢琴曲,品着热茶,有一搭没一搭地聊天。放松的状态,朋友式的交流,爽朗的笑声,一次心理疏导就这样无痕地完成了。离开“舒怀阁”时,别瑶一脸轻松。

“心情不好?请到这儿来!”这是该保障队马干事为“舒怀阁”打出的广告。他说,自己以前曾到地方医院进行过心理咨询,原本与医生“话聊”了两个小时后,心情变好了不少。然而从贴有“心理咨询室”标牌的房间走出来,总感觉周围的人用异样的眼光盯着他,反而心理压力更大了。正因为有过这样的经历,使他对“舒怀阁”由衷点赞。他说,在这里,没有“正襟危坐”,没有“心理设防”,没有标签和猜疑,有的是温馨、放松、独处的自在和

大众的欢愉。

诚如所言。在“舒怀阁”,随便找一个地方邀请官兵们坐下,记者的采访也进展得格外顺利。也许,不是每个基层单位都有这样的条件,但“舒怀阁”蕴含的带兵育理念、心理工作观念,却是值得学习借鉴的。

官兵们说,现在的“舒怀阁”不只是休闲放松的地方,大家在工作中碰到棘手问题也会来这里展开“头脑风暴”。前不久,该队水文保障室的某项工作遭遇瓶颈,室主任便召集相关负责人到“舒怀阁”讨论。舒适的环境、平等的交流,让大家“脑洞”大开,不到半天就找到了最佳解决方案。

图①:“舒怀阁”里的书是为官兵精挑细选的,大家都爱读,交流读书心得也很热烈。

图②:围拢一起,有弹有唱,心里的烦恼一扫而光。

图③:席地而坐,如朋友般随意自然,这样的谈心毫无压力。

照片由李胜利、本报记者范离提供



亲历者说

我找到了心灵的栖息之所

■西部战区某保障队观测员 兰盾

对于我来说,“舒怀阁”的意义很不一样,因为我不仅参与了它的后期建设,还是它的第一批体验者。2020年初夏,我随队到高原执行保障任务。每天看到的不是高山就是峡谷,过于单调的环境让原本性格开朗的我情绪跌入谷底,最严重时,在15天里与战友只说了10句话。

那段时间,从心底滋生的孤独感把我逼得快要发疯,甚至在任务结束后回到单位后,我依然被这种情绪折磨着。保障队领导发现我的异样后,便让我参与“舒怀阁”后期完善工作,希望我能借此转移注意力,找回工作

状态。

第一次走进“舒怀阁”,我就感到了扑面而来的放松感:超高空的建筑空间、简约风的座椅沙发、各种各样的精巧摆件……我心里不由地感叹:这真是一个别致的地方!

我在“舒怀阁”的工作主要是整理图书。为了丰富大家的阅读体验,队里采购了涵盖历史、政治、经济、文学等不同领域的图书,甚至还有一套我寻觅多年而未果的绝版漫画。我大喜过望,利用工作间隙看完了整套漫画,情绪有了一些好转。后来,图书整理工作完成了,我还是经常来到这里,拿

一本书,倒一杯茶,坐在沙发里,享受内心的静谧。

一天下午,我又来到“舒怀阁”,偶然间翻开《与这个时代温暖相拥》这本书,里面一篇题为《精神的三间小屋》的文章让我茅塞顿开:是啊,只有学会与孤独相处、与自己独处,容心之所才算真正辽阔,人才能变得强大无畏。

巧合的是,那一刻正好有一束阳光从窗子照进来打在我的脸上,一股暖流从我的心头涌起,整个人都变得轻盈了。我知道,我终于从负面情绪中走了出来,而且具备了

面对困难挑战的足够勇气。战友们说,那个喜欢说话、积极乐观的我又回来了。

说实话,成年人的世界里没有“容易”二字,各有各的难处。有时出现“思想疙瘩”,相较旁人的疏导、说教,可能更希望有一个可以独处的空间释放压力、自我调适。我很感谢“舒怀阁”,它让我找回了曾经的自己,也找到了心灵的栖息之所。现在,当有战友向我请教心理调适方法,我就会指向“舒怀阁”:“去那里吧,你会自己找到答案。”

(本报记者马嘉隆、李晓霞整理)

带兵人手记

随着一班班长李伟君的一记精彩进球,我们连以76:68的比分战胜四连。官兵高声欢呼,一扫上次失败的阴霾。

前段时间,看到连队官兵一到休息时间就捧着手机刷视频、玩手机,我和四连指导员商量后决定在周末组织一场篮球赛,丰富大家的文化娱乐生活。得知这一消息,官兵们都很兴奋,比赛这天,参赛队员更是早早来到球场准备。然而,比赛结果却是我们连以大比分输给了四连。

我原本以为不过是一场娱乐性质的篮球赛,胜负无关紧要,没想到却带来了不小的“后遗症”:一些官兵沉浸在输球的消极情绪中,甚至开始影响日常训练。更让我心急的是,这件事还暴露出部分官兵抗挫折能力较弱的问题。

如果任由负面情绪蔓延下去,很可能会影响连队士气。思考再三,我决定把问题摆到台面上,让大家开诚布公地谈一谈,早点解开心中结,恢复正常状态。另外,我正好借此机会对官兵们开展一次战斗精神教育。

这天教育课一开始,我直接把“篮球赛为什么会输”的问题抛了出来,让官兵们畅所欲言,无论好的、坏的、正面的、负面的,心里怎么想的就怎么说。

听完大家的心声,我没有急着总结评价,而是播放了一段关于抗美援朝战争的短视频。面对强大而凶狠的敌人,身处恶劣而残酷的战场环境,哪怕只能在极寒中穿着单衣、就着积雪吃炒面,志愿军将士依旧以“钢少气多”力克“钢多气少”,最终赢得战争胜利。

“什么叫永不言败的精神?这就是!”视频播完,我望着台下的官兵说:“这段时间,有的同志因为输了一场篮球赛就变得士气低沉。咱们舟车劳顿、战壕奔波,怎能被一次失败击倒?比赛输了,就再赢回来!更何况,战场远比球场更残酷,我们会遭遇更大的困难,难道就因此丧失斗志吗……”

我的发言结束后,不少官兵都主动站起来自我反思。这时,一名战士大声提议道:“指导员,咱们找时间再和四连比一场,把输掉的比赛赢回来!”

教育课后,官兵终于恢复了往日的训练劲头。几天后,我们连和四连又进行了一场篮球赛。这一次,我们连官兵一路高歌猛进,牢牢把握住比分优势,最终赢得胜利。

「比赛输了,就再赢回来」

第七十二集团军某旅指导员 马粒

其实换个角度想,比起“输了比赛无所谓”的态度,连队官兵因此而失落的表现更让人欣慰,这说明他们心中装着连队荣誉,有对胜利的渴望。当然,在今后的工作中,我要更加重视挫折教育和战斗精神培育,让官兵们真正练就钢筋铁骨,敢于战胜一切挫折和挑战。

(黄凯楠整理)

干部比武,不能让战士受累

■李浩爽 彭乐祝

基层之声

某部领导在基层调研时发现,有些基层干部参加授课比武,让理论骨干查材料、列提纲、撰写讲稿,让文书制作课件、剪辑视频、准备教具,自己则当起“甩手掌柜”。明明是干部比武,结果却是战士受累,这不禁让人感叹:如此比武,到底检验了谁的能力?

仔细分析这种现象背后的原因不难发现,是部分干部的思想观念出了问题。有些人既想在比武中取得名次、收获荣誉,又不想费心费力准备,于是将任务分派给部分战士,最终通过团队合作收获个人荣誉。然而授课比武目的是为了检验参赛干部的个人专业素养,并非考察团队协作能力。这样借助外力而非自身本事取得的成绩和荣誉,就像看着美丽但实际脆弱的肥皂泡,很容易破灭。

另外,对于基层干部来说,准备比武的过程是一个难得的检视自身能力短板弱项,进行查漏补缺、成长提高的

机会。如果干部把相关工作都交由他人完成,自己只是照本宣科,不仅个人的真实水平得不到展现、专业能力得不到提升,还会给战士们留下负面印象,最终损害自身威信,甚至影响连队风气。

“子帅以正,孰敢不正?”基层干部做出什么样的行为,就会给官兵们树立什么样的导向,单位内部就容易形成什么样的风气。在战争年代,每当冲锋号吹响,干部都是叫响“跟我冲、跟我上”。反观现在,个别干部只动口、不动手,只领命、不出征,缺少率先垂范、立身为旗的担当,该负责的不负责,该作为的不作为。

“干部干部,先干一步。”基层干部要树立和践行正确的政绩观、事业观,在工作任务面前,身先士卒扛起责任、身体力行挑起担子,把岗位职责体现在具体的工作中。此外,还要把每一次任务当作提升能力的机会,在摸爬滚打中锤炼本领,在实践历练中积累经验,在担当作为中树立威信。官兵齐心,上下才能协力,单位才会充满向心力、凝聚力、战斗力。

(漫画:李文杰、张帆绘)



漫画:李文杰、张帆绘