

特别策划

“5.25”大学生心理健康日

巧解学员「心灵魔方」

王运璇

广场上,看着越来越多的学员在“心理健康节”主题海报下合影,空军军医大学军事医学心理学系主任刘旭峰露出了欣慰的笑容。

活动开始前,刘旭峰心里还有些忐忑,担心设计的活动“过时”大家缺乏兴趣,以至于自己不时拿出手机查看网上报名情况,“紧张”地四处张望学员“动向”。

“开放性心理活动就怕跟不上学员喜好,走不进他们心里去。”刘旭峰走到“开心一瞬”笑脸征集墙前,仔细端详大家留下的笑脸。这几年,他和军事医学心理系的同事们坚持在5月组织“心理健康节”。第一年活动参与者寥寥,如今受到越来越多学员喜爱。看着这些青春洋溢的笑容,他成就感满满。



上图:学员用音乐放松系统放松心情。

左图:学员在心理咨询中心体验沙盘游戏。

作者提供

尹泽自豪地说。

此前相当长一段时间里,性格内向的单佳仁总觉得四周有道无形的“墙”。紧张的学习训练生活,常常让他有一种无所适从感,生怕自己落后或者犯错。有时,他又会滑向另一个极端,常常感觉没有谁在意他。

被青尹泽硬拉上台,单佳仁并没有多少信心。在他看来,俩人平时交流不算多。然而,舍友今天的表现让单佳仁颇为惊喜和感动。

“00后学员自我意识比较强,需要自我价值认同,进入军校后的各项规定,有时令他们短时间内难以适应。”咨询师张钦涛说,去年他们在基础医学院组织心理测评中发现,12.5%的学员在入校后普遍存在适应性问题,部分学员感到在集体中“个体”存在感很低。“解开‘包袱’的关键就是帮助学员正确认识个体与集体的关系,让他们感受到集体中大家给予的温暖。”

“咱们的学长张华,在生活中一直很关心同学……”顺着“张华班”班长张勇军的手指方向,大一学员秋平瑞仰头望着展板上张华的照片,聆听学长“富于理想、勇于献身”的事迹。

每年新学员入校,基础医学院学员二大队都会组织新学员到“张华荣誉室”参观。“这既是一种仪式,更是一种传承。”张勇军说。

张勇军口中的“传承”,让原本内向的秋平瑞感到很温暖。刚入校时,他的学长、同学会时常跟他谈心,会在他跑不动的时候推一把、陪他一起跑,会在他一个人的时候主动拉他打球,会跑来跟他“自我介绍”结“对子”,他的班长甚至知道班里每名学员的生日。

“以前,我认为部队集体是一块‘冷冰冰’的铁,如今我感觉是个温暖的集体,我们不仅因为纪律成为集体,更因为战友、兄弟凝聚在一起!”秋平瑞感慨地说。

“心理健康节”上,秋平瑞让张钦涛老师“拍立得”给他和班里同学照了张合影,贴在了“开心一瞬”照片墙上。照片中,他们靠在一起笑得格外开怀。

秋平瑞说,他会将这张照片好好保存下来,“因为这里面有懂我的战友和兄弟”。

学会自愈,驱散你的情绪“阴霾”

耳畔,响起贝多芬的《第八交响曲》。大三学员凌晨躺在“音”你而来”区的音乐放松椅上,心境逐渐放空,感到一种压力释放后的轻松。

不久前,因为疫情原因,凌晨和战友需要再次在宿舍上网课。这让他“扛过”年初西安疫情的他,心情一下子“多云转阴”,总是莫名地感到烦躁。

“老师,我最近总是感到心里闷得慌,您能给我些建议吗?”抱着试一试的态度,他拨通了学校心理咨询热线,没想到真找到了“妙方”。

“自由永远是相对的。我们先做一组正念训练,再听一听身心放松音乐进行自我放松……”跟随电话那头咨询师张俊鹏的指导,他找到了一种久违的放松感。伴随耳边舒缓的音乐,他紧皱的眉头逐渐舒展开来。

这两年,疫情起伏。刘旭峰介绍说,长期封闭隔离让许多学员产生不良情绪,“这种时候,通过适当的心理干预让学员学会自愈尤为重要”。

“有时候恨不得一睁眼就到毕业……”“心理健康节”上,大一学员邱杰将自己的心情便签写进“心海漂流”并投了出去。没想到,几小时后他就接到张钦涛的电话,邀请他有时间到心理咨询中心体验沙盘游戏。

“老师,学校紧张的课业压力、学员队的管理,有时压得我喘不过气,有时会莫名其妙地想要逃离。”面对面交流时,邱杰向张钦涛讲述了他的苦恼。

即便已入学近一年,邱杰仍未能适应军校生活。找到邱杰压力的根源,张钦涛让他站在沙盘前,用手画了一个又一个圆:“这些圆圈有的大,有的小,互相环套,交织在一起,它们就好比各项规定,不管事情有多少,只要我们在规定里面就是自由的。”听了张钦涛的形容,邱杰若有所思。

“心理疏导的意义就是通过一些方式帮助学员消除苦闷、焦虑等负面情绪,找到实现快乐的自愈之道。”张钦涛说,这些年他们持续开展心理健康活

动,就是为了通过开展活动驱散学员心中的“阴霾”。

为了做好学员常见的心理问题疏导工作,军事医学心理学系专门成立24小时心理服务工作小组,通过开设24小时热线、建立网上咨询平台、定期下发科普海报和辅助视频、身心放松音乐、开展心理服务宣讲等方式,帮助学员找到压力下的自适应方法。

“学会适应,学会融入,学会在规矩之中找到自由。”晚上,邱杰在日记本上记录下他的“心理健康节”体会。

不急不躁,青春时光奋斗就好

“总是想各方面做得更好,这样的人生似乎没有尽头。”大四学员于刚至今记得几年前那种如影随形的紧张感、压迫感——

以高分考入临床医学专业的于刚,入校后,曾一度“拼命”与身边同学竞争,什么都想拿第一。“那段时间,拼尽全力后的疲惫、失落、沮丧,像块大石头一样压得我喘不过气。”于刚说。

“心理健康节”上,于刚的心理微视频被“心灵奇旅”栏目评为优秀投稿,并在大屏幕上展播,引得众多学员驻足观看。

“接受‘不完美’,不意味着失败;别人眼中的‘平凡’,不意味着青春碌碌无为。”视频最后,于刚的心灵感悟像一颗石子激起阵阵涟漪,引发大家共鸣。

于刚并不是个例。他反映出当前学员心理一个重要问题——竞争压力。根据心理咨询中心在本科学员中的问卷调查,学业压力、人际关系等方面的心理问题占总数的64%。

“其实,军校学员自我心理调节能力很出色。”刘旭峰说,这两年,学员间“比学赶超”的氛围很浓,许多同学都能快速找到适应之道。当然,我们还应当关注另一种极端的心态——“躺平”。由于军校学员未来的工作确定、发展方向确定,面对高度同质化竞争,有的学员就产生与其“内卷”不如“躺平”的心态。

“解决这两个问题,需要从集体

心理学着手。”第一附属医院心理科副主任王化宁说,只有通过系统的心理教育和富有实践意义的实践活动,才能让学员学会在压力面前迎难而上而非就地“躺平”,才能让学员真正认识到奋力拼搏的目的而不再陷入“内卷”。

“每个人都是独一无二的。我们今天的奋斗,就是为了在明天遇到更好的自己。”走出竞争压力的于刚变得自信开朗。他发挥自己的专长,成了学院“红十字方队”一名出色的编辑,还在全国大学生英语竞赛中取得较好成绩,更收获了很多各有专长的好朋友。

“心理健康节”现场,学员肖薇的视频同样引起大家讨论。不久前,肖薇如愿考取心仪专业研究生,但面对更为繁重的科研压力,她反而失去了动力。这次“心理健康节”上,她将自己从迷茫中找到方向的心路历程制作成视频,也投到了“心灵奇旅”栏目。

“一定要走出这种实现目标后的迷茫,拒绝‘躺平’。”今年3月,在咨询师的建议下,肖薇参加了学校组织的心理知识讲座,并报名张华传人志愿服务队,前往西安市中心特殊儿童发展中心为孩子进行科普宣传。通过一段时间的心理灌输和实践活动,肖薇的思想也随之转变——人生中有意义的事情还有很多。

“青春奋斗路上可以停下来休息,但总要保持前进的激情!”视频中,肖薇留下了她的心路感悟,赢得同学们的纷纷点赞。

尾声

五月的西安,微风不燥、阳光正好。空军军医大学“心理健康节”的精彩还在继续,学员们围坐一起畅游在“一沙一世界”的沙盘游戏和“非常心‘竞’”的心理知识竞赛中,不时传来阵阵欢声笑语。

再过一个月,于刚将毕业,肖薇的研究生之路也刚刚开始。面对未来的竞争与压力,他们不再急躁迷茫:“我会用青春的拼搏与汗水去书写属于自己的军旅人生!”

《带队日志》里的“笑脸”

刘家红 本报特约记者 黎明宇

收到4项国家实用新型专利证书。每当韦定江有进步,李敏就会在当时的备注旁画上一个“笑脸”。不到3年,李敏已集满17个。

为更好地解开学员思想疙瘩,李敏的日志里还常年“活跃”着一支“心理服务小分队”,为她献策支招。长跑,就是小分队经常组织的解压活动之一。

起初,对于参加长跑活动,体能“菜鸟”岳泽群敢想却不敢为。3000米跑成绩难以提高,常常让他陷入困扰。“你这是能力焦虑,加入我们吧,解压的同时提高成绩!”李敏把岳泽群交给了小分队。然而,第一天的训练量就给岳泽群来了个下马威。接下来持续几天的酸痛,更是让他打起退堂鼓。此

时,小分队的骨干们纷纷伸出手来,争相指导他做拉伸动作、帮他按摩放松。掌握了正确的训练方式后,岳泽群重拾信心,只用了三个月,他就把成绩跑进了“优秀”。

去年国庆节,李敏在日志里又画上了一个“笑脸”,旁边写着岳泽群参加“庆祝祖国生日·10.1公里长跑”活动后的一句话:“迈开艰难的脚步,让我懂得坚持就能到达!”

不久后,这一届学员将毕业,李敏的《带队日志》上又将多出不少“笑脸”。前不久,他们来到操场,放飞自制的风筝,一张张“笑脸”望向天空……4年的军校生活,学员们描绘的火热理想,也即将在大海之上放飞!

战友别慌,懂你的人还有我

今年“心理健康节”现场,学员们聚在“我的情绪你最懂”项目周围,看着一对“黄金搭档”的闯关表现,不时发出爽朗的笑声。

台上,两名大一学员相向而立,学员单佳仁看着提示的情绪名词现场演绎表情,搭档青尹泽略加思考便给出答案。二人配合默契,不一会儿便连对5道题,将奖品收入囊中。

“悲伤、犹豫、难过……这些情绪有些类似,一开始我还有些担心我的表情变化你会看不出来,没想到你这么了解我。”下台后,单佳仁小声对青尹泽说。

“作为你的舍友,我必须懂你。”青

初夏,北海某海域阳光明媚。舰艇甲板上,海军大连舰艇学院参加毕业实习的大四学员围坐一圈组织心理行为训练,一张张青春洋溢的面庞笑得格外灿烂。

学员史汉栋蒙上眼罩,在战友们的绳索拉起的网面上进行“排雷”操作。“向右转体45°,俯身。”靠着战友的默契指引,他拔得头筹。

这一幕被指导员李敏记录在那本页面泛黄的《带队日志》里。4年里,她习惯把解决学员遇到的情绪问题标注为重要待办事项,并在与他们携手攻克“成长的烦恼”后画上一个“笑脸”。

4年前,刚入校的史汉栋因不适应军校生活一度迷茫。几次谈心,李敏发现他比以往学员更善于吐露心声。

带着日志,李敏来到心理教研室求助。“小史提到自己擅长编曲和唱歌,何不鼓励他发挥专长?”心理教员这样启发他。

在李敏的支持下,史汉栋和战友们组成“400克”乐队。“400克”可理解成“八两”也就是“82”——这是他们的队

心灵驿站

卢沟宗 邢玉凤

当负面情绪来“敲门”,你会怎么做?是主动求助,是自我调节,还是在心里默默“疗伤”?身处军校的我们,如何排解负面情绪?

5月,武警士官学校组织“心灵护航,‘疫’路相伴”主题心理健康月活动。在“心灵驿站”现场,心理学教员们通过推荐心理学经典书籍,让大家更为客观理性地梳理自己的情绪,以更好的心态面对生活。下面,就让我们和心理教员们一起,给心灵做个“有氧健身操”。



《自卑与超越》

推荐理由:没有战友的敏捷身手,没有战友的多才多艺……也许你因为自己的看似“平庸”而自卑。这本书告诉你,自卑可能是成长道路上的最大动力。每个人都有过自卑情绪,只要愿意成长,永远来得及。打开这本书且认真读完,就已经实现了一次自我超越。



《幸福心理学》

推荐理由:每天紧张的生活、训练节奏是否让你感到“压力山大”?任务中的紧张气氛是否让你喘不过气?军人不是紧张情绪的免疫体,这本书对军人提升应激能力、应对高压情境和发挥军人潜能具有特殊的积极意义,是官兵提升心理韧性的简明实用手册。



《也许 你该找个人聊聊》

推荐理由:心理咨询就是心理疾患?一肚子心事不知道找谁诉说?走到心理咨询室门口又徘徊不前?这本书从咨询师和来访者的双重视角展现心理治疗的过程。找个人聊聊,我们会发现没有人能避免困境与煎熬,但我们也能成长,不再受困于情绪牢笼。



《心理学与生活》

推荐理由:心理学听起来也许很遥远、神秘,但实际上它是一门与人类幸福密切相关的科学。这本书把心理学理论知识联系到我们日常工作与生活中。选择它,读懂它,就像是人生路上一次“智慧的旅行”。让我们怀着颗温暖柔软的心,一起收获知识的营养。



《蛤蟆先生去看心理医生》

推荐理由:心墙,源自于心防。当我们遇到心理问题,一定记住——治愈的过程,是为了让自己找到答案。深读此书,你会发现人生在人生的长河里,能让你摆渡过岸的,只能是自己。在这本书里,你将学到如何在心理上真正长大成人,并且充满希望地生活。



《非暴力沟通》

推荐理由:你是不是总觉得自己是大家口中的“话题终结者”,不知道怎么和别人交谈,与战友相处总是格格不入?你是否为此而困惑?通过这本书你能在其中找到自己的影子,带你一起提升沟通能力和共情能力,促进人们心意相通,和谐相处。