

帮助官兵维护心理健康,防治各种心理问题,培养良好的心理素质是带兵人的重要工作内容。有的放矢做好心理工作,提升心理工作质效,需要带兵人主动学习和掌握做心理工作的方法。在此,我们介绍几个实用的心理工作方法,希望对基层带兵人有所帮助。

—编者—

# 心理服务的“望闻问切”

■ 贾磊 陶晋旭

## 心理讲堂

近年来,心理工作方法广泛应用于军事训练和部队教育管理中。基层带兵人掌握做心理工作的方法,有助于及时排查不良心理隐患苗头,把握官兵的心理需求,帮助官兵保持健康阳光的心理状态。北部战区海军某部心理服务团队,结合基层心理服务工作经历,总结出“望、闻、问、切”4个做心理工作的方法,分享给大家。

### 一

“望”就是观察。心理问题的发生是有征兆的。通过观察,基层带兵人可以及时发现官兵的不良心理倾向。

“望”面貌特征。异常心理状态可以通过面貌特征反映出来。基层带兵人在观察时可以着重注意以下3方面:一是表情。面部肌肉和大脑情绪控制区相连,一个人的情绪往往会通过面部表情传递出来。如出现悲伤情绪时,可能有眉毛收紧、嘴角下拉、下巴抬起或收紧等表现;出现愤怒情绪时,可能有眉毛下垂、眼睑和嘴唇紧闭等表现。二是眼睛。眼睛可以传递出很多信息,如眨眼速度较快,说明可能压力较大。三是皮肤。心理紧张、神经亢奋会使血液流动加速、血管扩张,可能导致面部和身体皮肤出现潮红现象。

“望”情绪变化。心理危机往往伴随情绪异常,比如压力过大的人常出现焦虑情绪,遭遇失败的人常出现抑郁情绪。带兵人要对战友突然出现的异常情绪保持敏感,如忽悲忽喜、无故哭泣等,并及时给予心理上的支持。

“望”躯体行为。心理变化还会带来生理上的变化。当个体陷入心理困

境时,可能会出现一些异常的躯体行为。如果官兵经常出现疲劳、食欲不振、头晕、头痛、失眠等症状,应引起带兵人的警觉。

“望”性格特征。成年人的性格特征一般比较稳定,但也可能因重大事件或环境变化发生改变。如果性格特征发生明显转变,如性格外向的人突然变得内向、沉默寡言,可能是心理状态出现了失衡。带兵人要了解战友们的性格特征,并细心观察大家的性格特征有无变化,以及把握官兵的心理状态。

### 二

“闻”就是倾听。积极倾听是有效沟通的基础。通过倾听,可以快速掌握官兵内心的真实想法,拉近心理距离。基层带兵人在倾听时要运用正确的方式,从而与官兵建立良性的信任关系。

认真“闻”。带兵人在倾听时要给予倾诉者积极反馈和正面回应,如保持目光接触、对听到的内容进行简单的重复总结等。这样可以使倾诉者感受到被尊重和被理解,从而逐渐敞开心扉,说出自己的困扰并宣泄情绪。倾听时不要东张西望、翻抽屉、接电话或随意打断倾听过程,否则可能打消对方沟通的意愿。

系统“闻”。心理状态出现异常可能与原生家庭、工作压力、情感需求等方面有关。如果发现战友心理状态失衡,可以在谈心谈话前系统分析战友近况,看是否出现家庭变故、婚恋受挫等情况,了解其内心症结所在。

辩证“闻”。有的战友在倾诉时会选择性倾诉,比如只倾诉痛苦感受,不说事情的原因和经过等,或者对遭遇的难题进行错误归因。因此,带兵人在倾听时,不能只听倾诉者的“一面之词”,

还要多方求证相关信息,辩证分析倾诉内容。比如,谈心前可与倾诉者的战友、班长进行沟通,了解其最近的工作表现、矛盾问题等。

### 三

“问”就是提问。提问是心理疏导过程中的一种重要方法。通过合理提问,可以梳理总结出对方表达的主要想法,了解对方的心理需求。提问是否妥当,对心理疏导过程至关重要。带兵人可以通过不同的提问方式,对谈话进行引导。

一是开放式提问。如询问战友“你当时是怎么想的”“难过的原因是什么”等,引导对方更详细地表达,从而获取更多信息。

二是封闭式提问。如用“你同意吗”“你觉得你现在开心吗”“你认为这样做正确吗”等,只有是和否两种答案的问题,缩小讨论范围,防止谈话偏离主题。

提问时要注意语气语调。建议用共情式、温和式的发问代替辩论式、强硬式的发问。如用“你这样做的原因是什么”代替“你怎么能这样做”,用“这件事情你还要补充的吗”代替“这件事情你必须讲清楚”。

此外,提问时还要注意以下4方面:一是观察对方的反应。如果官兵有明显的回避表现,如身体后倾、双手抱臂呈保护状、眼睛不时向门口张望,建议暂停提问。二是检验情绪的真实性。如果在交流过程中,不确定自己感受到的情绪是否准确,可以通过询问进行核实。三是表达支持。在提问过程中,可以用“我理解你”“这些情感很正常”等话语,表达对对方的理解和支持。四是适可而止。询问时注意尺度,避免让对方产生抵触心理。

### 四

“切”就是把脉开方,针对不同的心理问题进行个性化的心理疏导。带兵人将观察、倾听、提问得到的信息进行梳理总结后,基本能够判断官兵的心理状态。如果发现战友存在不良心理状态,应及时进行调节和干预,以免发展成严重的心理问题。下面针对几种常见的不良心理,给出一些疏导建议。

自卑心理。出现自卑心理的人自我效能感低,十分看重别人对自己的评价,尤其是负面评价。这样容易导致自信心受挫,影响个体的积极性。如果发现战友出现自卑情绪,带兵人可以采取表扬激励法。如针对战友的闪光点 and 细微的成长进步及时进行表扬,从而帮助其提升自信心,增强自我认同感。

焦虑心理。个体处于焦虑状态时,容易出现紧张担心、坐立不安、心慌烦躁、失眠等情况。若身边战友持续存在上述症状,带兵人可以采用情感支持法,帮助其缓解焦虑情绪。如耐心倾听、见面时点头微笑、邀请其一起运动等。此外,还可以建议他们通过收拾房间、整理个人物品等方式减压。

抑郁心理。个体处于抑郁状态时,容易出现行为抑制和退缩,如不愿与人交流、对什么事情都提不起兴趣、注意力难以集中、无价值感、反复出现悲观消极的想法等。抑郁状态通过积极调整,可在短期内缓解。若身边战友出现抑郁情绪,带兵人可以采用转移注意力法,帮助其从抑郁情绪中走出来。如果抑郁情绪较为严重,通过自我调节或带兵人的帮助,不良情绪未得到改善和缓解,应向专业的心理咨询师或心理医生寻求帮助。

近日,北部战区海军某潜艇基地开展战场救护技能比武,检验官兵的战场救护能力。图为官兵对“伤员”进行包扎固定。

尹程林摄



## 秋冬时节注意养肺护肺

■ 党永进

品,忌食油腻厚味,避免生冷进食,以防加重肺燥症状。

笑能宣肺。肺是呼吸器官,情绪剧烈波动时,呼吸也会发生相应的变化。呼吸急促、呼吸频率过快不仅会增加肺脏负担,还可能使呼吸肌疲劳。大笑能使胸廓扩张,肺活量增大。人在大笑时会不自觉地深呼吸,使肺脏吸收更多氧气,进而改善肺脏功能。因此,战友间要保持心情舒畅,在生活中多笑一笑。

穴位助肺。秋冬时节,有的战友会出现流涕、咳嗽、咽干等症状,这与肺气不能宣发有关。战友们可以通过按揉穴位,达到强肺、防治肺病的目的。如果出现干咳症状,可以按揉列缺穴(前臂外侧,腕横纹上1.5寸处),以通经

活络、宣肺解表。建议每次按揉6秒左右,每天3次。如果咳嗽较为严重,且伴有大量白痰,可按揉太渊穴(手腕前侧,大拇指根部凹陷处),以补益肺气、化痰止咳。按揉时力度适中,以局部有酸胀感为宜。建议每次按揉2分钟左右,每天3次。

此外,随着气温逐渐降低,如果不做好防护,还可能发生肺部感染。肺部感染是由细菌、病毒等病原微生物感染引起的炎症,常出现咳嗽、咳痰、发热、畏寒、胸痛等症状。如果患者咳嗽、咳痰、发热等症状较轻,可以口服抗炎及止咳化痰的药物进行治疗。如果病情较重,出现持续咳嗽、咳黄痰、发热(体温在39摄氏度以上)、胸痛明显等症状,须及时就医治疗。

## 健康漫谈

军无百疾,是谓必胜。官兵身体健康,是部队战斗力提升的基础。保健康就是保战斗力。维护官兵的身心健康,事关部队全面建设,须臾忽视不得。

上医治未病。健康以预防为主,预防以科普为要。呵护官兵身心健康、关爱官兵生命安全,要在军事医学科普工作上多下功夫。做好军事医学科普工作,可以帮助官兵树立健康观念、掌握健康知识、养成健康行为,对预防疾病、提高官兵自身的健康水平、避免部队非战斗减员、提升部队战斗力具有重要意义。

当前,各级普遍比较关注军事医学科普,能够紧盯未来战场需求、日常军体训练以及季节变化做好相关工作。但仍有部分战友对维护健康的知识和技能了解掌握不够,不健康的生活方式依然存在。有的作息和饮食不规律;有的出现训练伤后不管不顾,带病坚持训练;有的生病后自行用药……因此,做好军事医学科普工作,持续提升官兵的健康素养,依然是一项需要更加引起重视的任务。

随着部队训练实战化程度不断提升,对军事医学科普工作者的综合素质也提出了更高的要求。军事医学科普工作不仅是专业医疗机构和医务人员的事情,基层主管、卫生员等相关人员也应参与其中。有关机构和人员应将权威、专业的健康知识,通过不同渠道,以更加多样的形式传递给官兵,从而实现更好促进官兵健康的目标。

以官兵健康需求为导向。不少战友长期坚守在恶劣环境,战斗在急难险重任务一线,身心健康难免遭受一定程度的风险。因此,军事医学科普工作者要聚焦官兵的健康需求实际,着力普及伤病防护知识,增强官兵未来战场自救互救能力、极端险恶环境下的应激能力,为促进军事训练转型升级、练就战战兢兢的特种兵,提供健康支撑。

提高医学科普知识质量。军事医学科普工作者要在专业性和通俗性上下功夫,运用官兵易于理解、接受和参与的方式开展科普工作。比如邀请医学专家举办健康知识讲座,组织专家服务队深入基层开展健康巡诊与心理咨询服务,广泛利用报刊、广播、电视、黑板报、互联网等平台,普及早期发现、及时就医、合理用药、应急避险等军事医学知识,从而增强官兵防病治病和健康管理能力。

# 做好军事医学科普工作

■ 王海平

从官兵的日常生活入手。军事医学科普工作者还要结合衣食住行等,将日常生活中的健康习惯养成作为科普工作的重要内容。如根据形势任务变化和季节转换,及时宣传合理穿衣、均衡膳食、驻地防疫、安全行军等健康常识,倡导文明健康绿色环保的生活方式,引导官兵树立健康理念、养成良好的生活习惯,自觉维护自身健康。

总而言之,军事医学科普是一项润物细无声的系统工作。做好军事医学科普,是提升官兵健康素养、打造健康军营的重要前提。军事医学科普工作者要牢固树立战斗力这个唯一的根本的标准,推动军事医学科普走深走实,为部队建设提供坚实的健康保障。

解放军总医院第三医学中心眼科医学部——

## 战场在哪里,救治就在哪里

■ 本报记者 贺敏 通讯员 张晓宁

### 特色医院巡礼·医学部

“感谢你们治好了我的眼睛!”在解放军总医院第三医学中心眼科医学部,某部战士小翁激动地对医护人员说。

不久前,战士小翁在训练中不慎撞伤右侧面部,造成眼脸严重损伤。他到解放军总医院第三医学中心眼科医学部就诊后,被诊断为右眼下泪小管断裂、右眼下睑内眦外伤性畸形等,需要立即进行修复手术。该医学部陶海教授带领的团队高效、快速为小翁完成术前各项检查,并制订了周密的手术方案。术中,陶海教授运用“经皮肤一针吻合法”修复断裂的泪小管,同时置入新型分体式人工泪管。经过两个多小时的努力,手术顺利完成。术后一周,小翁流泪不止的症状得到控制,眼部外观也有明显改善。

泪管及眼脸外伤是眼部战创伤的主要类型。如果治疗不当或不及时,可继发角膜溃疡穿孔,甚至造成失明,严重影响伤员的身心健康。由于泪管和眼脸结构精细复杂,对创伤修复的要求很高。为减轻伤员痛苦,帮助其快速恢复眼部功能,该医学部组织专家团队进行探索研究,创建了泪管及眼脸外伤同期修复救治新技术体系,可以对复杂眼脸泪管战创伤进行精准结构修复与功能重建。如经鼻内镜自体组织移植泪道再造术,可以治疗泪道严重阻塞或毁损;“经皮肤一针吻合法”,可以修复泪小管断裂。

“战场在哪里,救治就在哪里。”为提升战场救治能力,该医学部常态化组织专家医疗队开展巡诊工作,深

入救护一线进行调研,研究眼部战创伤快速救治的方法,以提升一线救治时效。

专家医疗队在基层巡诊时发现,眼眶骨折是较为常见的眼部训练伤。发生眼眶骨折后,需要及时进行治疗。但是眼眶骨折情况复杂多样,每一种骨折需要的修复材料不尽相同。针对这一难题,该医学部主任医师杨新吉团队提出,可以利用3D打印技术,根据患者伤情个性化打印出骨折的具体部位及形态,并通过镜像反转技术,重建手术所需要的骨折修复材料,从而及时有效进行治疗,提高战场救治效率。目前,这一技术已在临床中得到应用。

一次,一名战士因眼眶受伤被紧急送到该医学部就诊。“右侧眶颧颌复合骨折,移位明显,需要立即进行手术。”

经过检查,医护人员迅速做出判断。将CT数据导入计算机,通过镜像反转技术重建受伤侧的眶面部形态,用3D打印机打印骨折部位的形态,将修复材料精准塑形……经过一系列快速有序的操作,患者的眼眶面部基本恢复正常形态。

“我们就是要用一流的技术、一流的服务,全方位满足广大官兵的医疗保障需求。”该医学部主任李朝辉表示,他们已形成以眼眶眼外伤救治、复发性白内障诊治、人工角膜手术、神经眼病、泪器病、眼眶病等为代表的诊疗项目,之后将继续发挥特色技术优势,建设国内一流眼科诊疗平台,为官兵眼部健康提供坚实支撑。

下图:该医学部医护人员为眼外伤患者进行术前检查。 周明政摄



## 健康小贴士

秋冬时节天气寒冷,空气干燥,昼夜温差较大,容易对肺脏造成损伤,使人出现肺燥症状,主要表现为咳嗽、咽干、咽痒、口唇干裂等。因此,秋冬时节要注意养肺护肺。

以水养肺。天气干燥时,肺部水分易缺失,可能造成肺黏膜和呼吸道损伤。及时补充水分是肺部保养的重要措施。建议每日饮水2500毫升以上,以保持肺脏和呼吸道黏膜湿润。

食疗润肺。除多喝水外,还可以适当吃一些滋阴润肺的食物,如莲子、蜂蜜、雪梨、百合、山药等。尽量少吃辛辣