

# 雪域军营强“心”有道

## ——西藏军区某通信团开展心理服务活动掠影

■李贾楠 雷卓立 本报记者 马三成摄影报道



官兵开展游戏活动,增强团结互助之情。

在微课堂讲强军故事,在宣泄活动室借助智能击打器材释放压力,在放松调适室听着美妙的音乐放松身心……5月1日,记者在西藏军区某通信团采访时看到,官兵三三两两前往团“心理成长中心”放松身心,缓解工作训练压力。

“驻地环境艰苦,训练任务繁重,官兵是否拥有良好的心理素质,直接关系到部队战斗力生成。”团领导介绍说,近年来团党委积极适应新形势新任务,在战备训练中关注官兵心理健康,积极为官兵提供心理服务。配合西藏军区开展的“铸魂强心”工程,团队专门建成集心理行为训练、心理咨询、放松治疗于一体的“心理成长中心”。

记者走进“心理成长中心”看到,这里设置了体验区、游戏区、辅导区及心理

咨询室、情景模拟训练室、宣泄活动室等场所,配备了多种心理健康服务专业设备,采取多种手段帮助官兵调节心理压力、解决心理问题。

通过“心理成长中心”提供的科学辅导,官兵有效缓解了心理压力,以更好的精神状态踏上强军征程。团汽车军械修理所士兵刚根袁刚到雪域高原服役时思乡心切,难以适应。在心理咨询师的引导下,他利用自己积累的军事历史知识,为战友们做了5期关于“世界战争”的微课堂演讲,不仅增强了自信,而且加深了与战友间的感情,消除了孤独感。自动化站女兵陈航,训练之余喜欢到“心理成长中心”的VR体验室玩一些军事游戏,逐渐克服了胆怯、紧张等心理问题。

借助VR设备,进行心理调节。



“心理成长中心”成为官兵放松身心、舒缓压力的心灵港湾。

一名战士在放松调适室放松身心。

官兵利用智能击打器材释放压力。



### 解放军新闻传播中心出版社 | 期刊

2020年第5期要目



#### 《解放军生活》

【特别策划】  
听,她们在唱青春战歌 / 本刊编辑部

【强军进行时】  
向海向战“接力飞” / 邓鹏 王莉莉 刘亚迅 东剑

【边海防纪事】  
三沙之水 / 阳宗峰

【中国军校】  
线上“主播”,强校“主角” / 陈卓 楼立

【一封家书】  
爱是我共同走过的路 / 吴香莲



#### 《军队党的生活》

【特别策划】  
营级党委应成为新体制下基层建设的中坚力量 / 汪官锋

【党建论坛】  
领导干部要做制度执行的表率 / 梅德沛

【党建论坛】  
打好“组合拳”提升担当作为效能 / 李海龙

【思想政治教育大家谈】  
激活思想政治教育一池春水 / 王家鹏 姚远

【思想政治教育大家谈】  
新时代基层政治教育须抢占“信息高地” / 徐鹏



#### 《解放军文艺》

【中篇小说】  
乌兰木图山的雪 / 曾剑

【短篇小说】  
除锈 / 高密

【短篇小说】  
士兵邂逅 / 胡月

【军旅名家访谈录】  
写作是职业,读书是至乐 / 朱秀海 朱寒汛 陈雨薇

【诗歌】  
退役军人 / 温青