

聚焦基层部队心理服务工作

“排长，和您聊完，我心里敞亮了！”第74集团军某旅女子连营区内，花香四溢。一名女兵和排长蔡焘聊完天，脸上露出了久违的笑容。蔡焘清楚记得，去年，排里一名战士考学失利，性格从此变得敏感。刚开始，她试图从思想层面说服引导，但效果并不明

显。后来，经过旅里心理咨询师的心理疏导，这名战士的心情日渐好转。“如果连队心理骨干能及时靠上去疏导，问题可能会更快解决。”从那时起，连队急需心理骨干这件事，被蔡焘记在心上，也成为她沉下心来学习心理学知识的初衷。

没过多久，旅里开始筹备打造专业心理骨干队伍，蔡焘顺利搭上了心理服务的“顺风车”。“像我这样的心理骨干，在全旅还有很多。”蔡焘说，每名心理骨干上岗前，都需要经过严格考核培训，评定合格后才能为官兵进行心理服务。

如今，在第74集团军某旅，像蔡焘一样，一个个心理骨干逐渐成为掌握官兵心理情况的“信息员”、宣传心理知识的“辅导员”、发现心理症状的“观察员”、解决心理问题的“疏导员”。他们活跃在基层，像春天的阳光温暖着战友们的“心田”。



独家原创 第一视角



探寻打开“心灵密码”的“金钥匙”

■本报记者 陈典宏 特约通讯员 郑 烨

记者调查

读懂每名战友的“心世界”，下好心理预防的“先手棋”，是开展心理服务工作的“金钥匙”

“真是神了，画一棵树就能读懂我的心！”刚刚做完心理“体检”后，一名战士发出这样的赞叹。

作为第74集团军某旅心理咨询师，张洪波说，为了及时掌握官兵的心理特点和动态，有针对性地开展个性化心理服务，旅里结合实际建立起心理健康服务机制，制订服务规范，为每名官兵建立了专属心理健康档案，并进行动态跟踪评估。

“这名战士的心理状况需要及时关注。”心灵驿站里，张洪波首先通过绘画投射的方式为10多名官兵进行了心理测评。

测试结果出来后，张洪波将心理波动较大的人员进行标记，然后有针对性地开展心理疏导。

“这些档案记录了每名官兵的心理健康状况，是开展心理疏导的数据库。”张洪波说，为了及时掌握官兵的心理特点和动态，有针对性地开展个性化心理服务，旅里结合实际建立起心理健康服务机制，制订服务规范，为每名官兵建立了专属心理健康档案，并进行动态跟踪评估。

高大的档案柜内，根据不同时段、不同岗位、不同心理状况进行区分的心理健康档案摆得整整齐齐。记者了解到，每一份心理健康档案涵盖了官兵基本信息、心理健康评估、能力倾向测验、咨询记录等项目。

张洪波至今还记得心理健康档案盒里的一份档案。

在面临留队还是退伍的选择时，上士王达决定继续留队。因为没有和妻子充分沟通，妻子时常和王达闹别扭，一度成为他的“心病”。

对王达进行心理测试，尽管量表测试都处在正常范围，但张洪波根据他的行为举动，判断他的心事很重。后来，张洪波一次次找他聊天谈心疏导，一步步打开了他的心结。

“有些官兵对传统的量表测试存在防御心理，遇到问题时怕引来别人异样的目光，导致测试结果不准确。”张洪波说。

“怎样才能尽快打开像王达这类官兵的‘心世界’？”张洪波和心理骨干们研究出来一个管用的小妙招——和官兵一起“玩游戏”，顺便“聊聊天”或者“画画”。

通过这种方式，张洪波和心理骨干们让许多战友卸下了心理包袱，建立起一份份真实的心理健康档案，他们也成了官兵打心底敬佩的“心灵导师”。

“说得再多，不如懂我。”张洪波给全旅心理骨干培训时说，作为和战友们一起摸爬滚打的基层心理骨干，既要善于通过“饭堂看饭量、床上看睡相、工作看干劲、处事看态度”等方式接收官兵的“心灵电波”，更要真心融入他们的“心世界”。



作为基层心理骨干，第74集团军某旅指挥通信连排长肖敏（右三）相信，只要主动靠前，心里装着战友，就一定能够及时驱散战友们的心灵阴霾。图为训练间隙，肖敏和战友们聊天。 韦尚德摄

“读懂每名战友的‘心世界’，下好心理预防的‘先手棋’，是开展心理服务工作的‘金钥匙’。”张洪波说，生活中，每个人心理都可能出现一些心理波动，只要及时化解，就不会演变为心理问题。

在不少带兵人眼里，借助这份沉甸甸的官兵心理健康档案，还可以了解到每名官兵的优点和缺点，结合他们的日常表现，准确把握每名官兵的思想脉搏，让心理服务更好地向战斗力聚焦。

“这名新兵虽然训练成绩突出，但受心理影响，一到实弹射击就紧张，导致频频发挥失常，暂时不适合分配到核心战斗岗位。”在决定新兵专业岗位去向会上，张洪波应邀参与新兵岗位分配，他根据新兵心理健康档案，为每名新兵定岗提出合理化意见建议。

“借助心理健康档案，为每名官兵找准符合其心理特征的岗位，有利于进一步释放他们在练兵备战上的潜能。”该旅旅人资源科科长刘纪伟说。

心理骨干犹如一棵幼苗，需要不断施肥和浇水，才能长成给战友乘凉的大树

“面对心理危机时，人会产生各种各样的反应，一个好的倾听者需要学会共

情……”一个阳光灿烂的上午，心理辅导员钟林飞和基层心理骨干们讨论着工作中转换视角、换位思考的重要性。

课堂上，官兵们发言踊跃，纷纷表达自己的观点和看法。

走出课堂，钟林飞同心理骨干们一起做“同舟共济”“四人三足”等团体性心理游戏，大家的欢声笑语为培训增添了无限活力。

“像这样的心理骨干集训，旅里定期组织，与其说是培训班，不如说是一个互相探讨交流、共同成长进步的课堂。”钟林飞说，这些来自基层营连的心理骨干，学历层次参差不齐，但他们个个都是闪闪发光的“金子”。

“他们提出的每一个问题和疑点，都是在实践过程中遇到的。”钟林飞说，面对心理骨干工作中遇到的难题，他都会认真详细地解答，“等下次再遇到同样的问题，他们就会有新的放矢”。

四级军士长张广训是该旅数一数二的军事训练尖子，连续12年担任班长，他带过的兵个个生龙活虎、素质过硬。为了更好地履行班长职务，做战士的“贴心人”，他主动报名参加心理骨干培训。

经过两周学习，张广训深有感触地说：“心理服务不仅仅是和战友谈谈话、聊聊天，自己以前对专业的心理工作方法一无所知，这次真的受益匪浅。”

“心理骨干犹如一棵幼苗，需要不断施肥和浇水，才能长成给战友乘凉的大

树。”负责培训的该旅宣传干事陈思焯说，这种互动式的心理培训，不仅让基层心理骨干们学到了更多知识，更能提高他们的学习积极性，真正把心理服务工作做到官兵心里去。

钟林飞同样也是培训的受益者。由于部队驻地分散，过去他了解基层官兵的心理状况，大多只能通过电话或者网络，很多情况不能及时掌握，无法“一对一”“面对面”对官兵进行心理疏导。如今，依托遍布全旅的心理骨干，心理服务工作覆盖到了每一名官兵。

心灵驿站里，心理骨干卢锦涛一边学习心灵沙盘、心理测试仪、仿真宣泄人等心理服务工作网络——旅有专业心理咨询师，营连有心理骨干。他说：“我就是经过营连推荐、集中培训、考核评审选拔出来的心理骨干，干不好说不过去。”

卢锦涛说，旅里不仅营造了良好的学习环境，还健全了心理骨干培训选拔机制，并根据考评结果进行等级划分。如今，该旅已形成梯次配备、纵向到底、横向到边的心理服务工作网络——旅有专业心理咨询师，营连有心理骨干。他说：“我就是经过营连推荐、集中培训、考核评审选拔出来的心理骨干，干不好说不过去。”

“开展心理服务工作既需要积极的工作态度，更需要系统的理论知识和实践经验。”班长李泉说，前段时间，旅里组织心理骨干专项能力评估，他被评定为不合格。后来通过不断学习和实践，李泉熟练掌握了基本功，最终重返岗位。

选派优秀心理骨干到院校和驻地医院进修代培，定期组织心理骨干集训，邀请心理专家来队授课，建立奖惩机制……

官兵们相信，随着旅里这些举措的落地，心理骨干们将发挥更好的作用。

官兵在哪里，心理服务就延伸到哪里，“心”工作源源不断迸发“心”能量

“‘知心姐姐’来啦！”再次看到心理服务小分队队员谭畅到来后，上等兵付晓宁开心地说。

“大家训练辛苦啦，我们做一个心理游戏放松一下……”训练间隙，官兵们围坐一圈，被誉为“知心姐姐”的谭畅，见缝插针地组织官兵开展“坐地起身”“驿站传书”等心理游戏，为大家放松身心，缓解训练疲劳。

“旅里定期开展心理服务下基层活动，自己很荣幸能够参与其中。”谭畅说，为了更好地帮助战友们调适身心、疏导情绪，旅里经过严格考评筛选出10余名心理骨干，组建心理服务小分队，深入基层营连巡回宣讲心理健康知识、开展团体心理疏导、组织心理行为训练。

“生活中并不缺少快乐因子，我们要学会随时清理心灵垃圾，给阳光留出更大空间。”某连教室内，心理服务小分队

队员黄涛为10余名战士开展团体心理疏导，鼓励大家用微笑展现自信、用笑容感染他人。

“你们准备好了吗？我要上了！”“准备好了，我们支持你！”心理行为训练场上，心理服务小分队队员张俊现场示范，耐心指导大家开展“凌空跨越”“信任背摔”“合理冲击”等多种心理行为训练课目，锻炼官兵们的意志胆量，增强心理承受能力和自信心。

在旅创破纪录比武场上，下士范思远由于紧张出现心悸等症状。休息间隙，心理咨询师张洪波立即对他进行心理疏导干预，让他缓解紧张情绪。范思远很快重返比武场，比武取得佳绩。

“官兵在哪里，心理服务就延伸到哪里，‘心’工作源源不断迸发‘心’能量。”旅旅领导说，要让心理服务工作跟紧训练场，让心理骨干成为守护官兵心理健康的“知心战友”。

营区内，“心灵对对碰”活动如火如荼，基层连队干部、心理骨干与战士“结对子”，官兵间的沟通交流变成了“拉家常”；机关汇编制作的《官兵心理常识普及图册》，成为官兵们的“心灵宝典”；心理服务板上设置的“励志墙”“笑脸谱”，让官兵们争相展现出最美的笑脸；心理骨干们传授的心理调适简易方法，成为呵护官兵们心理健康、驱除坏情绪的“过滤器”。

今年野外驻训期间，该旅机关适时播放优秀战斗影片、优秀战斗歌曲、组织文艺小分队汇演，为官兵们思想减压；心理骨干们穿梭演训场，为官兵们心灵“除霾”，让官兵们始终斗志昂扬。

心理骨干李月婷说，为了让大家始终保持旺盛的战斗意志，旅队总结的正向心理暗示、负面情绪宣泄、跳心理健康操等自我调适八法，有效舒缓了官兵们因长期高强度训练带来的紧张情绪。

指挥保障一连网络学习室内，连队心理骨干彭瑞中点开“心灵港湾”专题网页，引来战友围观。

彭瑞中介绍，网页设有心理咨询、心理测试、心理案例、心理论坛、心理信箱等10多个专栏，通过视频、漫画、图片等形式进行解读，战友们可以在自助学习中把握心理健康标准，了解心理问题产生的原因，学会自我心理调适技巧。

“我最近在上级组织的比赛中没发挥好，影响了团队成绩，感觉大家对我的态度和以前不太一样，我很郁闷……”一天下午，战士赵有惠拨通旅里心理咨询热线，向值班心理医师王冠宇求助。王冠宇运用“理性情绪疗法”，引导他走出心理阴影。

“旅里面向全旅官兵开通心理咨询热线，为不愿‘露面’的官兵，开辟了守护心理健康的‘绿色通道’。”王冠宇说，一系列举措相互衔接、相互促进，让旅里的心理服务工作真正成为战斗力提升的倍增器。

(文中部分人名均为化名) 版式设计:梁晨

第848期

锐视点

《中国人民解放军内务条令(试行)》明确:各级应当严格执行军人健康保护相关规定,加强军人健康管理,积极开展健康教育、健康检查、疾病防护、心理卫生服务等,增强官兵的身体素质和心理素质。各级应当重视心理卫生服务工作,军级单位每年、师(旅、团)级单位每季度、营(连)级单位每月开展1次心理卫生服务活动,做好心理教育、心理测评、心理咨询和心理疏导等,确保官兵心理健康。官兵心理健康影响着部队战斗力

心理服务连着战斗力

■陈典宏 郑 烨

水平,部队心理服务工作是一项经常性工作。这就要求各级既要在保证心理服务工作常态化上下功夫,又要积极探索适合基层特点的工作方法和途径,不断推动基层心理服务工作科学有效落实。找准着力点,普及心理健康知识,坚持从实际出发,将心理常识普

及工作纳入理论学习、思想政治教育、科学文化学习计划中,并与经常性思想工作、形势任务、主题教育等相结合,把握新兵入伍后、老兵退伍前、高强度训练演习、士兵考学、骨干选配、评优评奖等时机,注重在提高官兵自我疏导和自我调适能力上下功夫。

找准支撑点,提高骨干工作能力。坚持把加强基层心理骨干队伍建设作为开展心理服务工作的基础工作来抓,建立完善心理骨干培养选拔、考评任用和奖惩机制,采取个人自学、专家宣讲、讨论交流等形式抓好心理骨干经常性学习,通过理论授课、实操带教、案例教学等方式抓好

心理骨干学习培训,帮助他们掌握基础知识,提高基本技能,理清工作思路,并适时选派优秀心理骨干到院校、驻地医院进修代培,提高心理骨干服务水平。找准切入点,增强心理服务实效。坚持把心理疏导与日常工作相结合,利用各种载体、心理咨询热线、

心理信箱等方式,摸准官兵心理脉搏;建立官兵心理健康档案,开展个性化心理疏导;利用训练间隙组织心理游戏,放松官兵身心;与时俱进更新硬件设施,完善心理诊治空间,为官兵提供良好心理咨询平台;做好心理问题筛查,把心理健康纳入部队官兵年度体检范畴,把心理健康服务贯穿到各项任务始终,全面提升官兵心理健康水平。

“激人之心,励士之气。”基层部队心理服务工作是一项长期性、系统性工程,需要各级不断探索、常抓不懈,不断推动心理服务工作往实里走、往心里走,让心理服务真正服务到每名官兵心里。