



■滾滾江水、雪亮鋼刀，這是某部組織官兵進行模擬戰場攻防訓練中的一個鏡頭。



■2008年5月，解放軍派出心理疏導車急赴四川地震重災區，為救災官兵提供及時的心理疏導服務。



■空軍某部汽車分隊正在進行心理素質訓練。

人物故事

海拔5千米上的「知心姐姐」

被高原邊防官兵親切地稱為「知心姐姐」的汪瑞，是全軍特高海拔地區第一位獲得國家資格認證的二級心理諮詢師、全軍唯一在海拔5000米以上地區全面開展心理研究和教育疏導的女警務工作者，現任阿里軍分區獅泉河醫療站護士長。

嫁軍人結緣高原

汪瑞與高原結緣因為有愛。1984年10月，她從地方衛校畢業後，參軍來到喀喇崑崙山腳下的南疆軍區某野戰醫院。幾年後，她選擇嫁給了高原軍人。

因為這段感情，汪瑞深入了解了高原戍邊軍人的艱苦與奉獻。有一年丈夫下山休假，放不下連隊，一天要給連隊打七八個電話問這問那。讓丈夫牽腸掛肚的，是邊防官兵的喜怒哀樂。由於常年與世隔絕，戰備執勤壓力大，不少官兵孤獨寂寞難以排遣，各種



■新疆軍區獅泉河醫療站護士長汪瑞在被稱為生命禁區的世界屋脊上為戰士進行心理疏導。

心理問題成為危害官兵健康的「隱形殺手」。從那以後，汪瑞開始把關注的目光，從臨床心理學轉向高原心理學，開始關注高原官兵的心理問題。

親赴邊防問卷調查

「無法改變高寒缺氧的惡劣環境，但我們可以通過努力，讓守防官兵每天都有好心情！」1999年6月，汪瑞向組織提出上喀喇崑崙山和官兵一起守防，探索研究高原心理疾病的防治規律。為掌握高原官兵心理健康的真實狀況，她製作好心理調查測試問卷，奔赴每個邊防連隊親手發給官兵。每人完成的幾百道題目都要先統計再計算，然後分別開類進行處理。當時還沒有配套軟件，數百萬組的數據全靠她一個人手工完成。沒過多久，汪瑞的手指就佈滿了老繭。

在雪山哨卡為兵服務，絕不是一句輕鬆的口號。汪瑞曾在巡邏路

學舞蹈娛樂高原官兵

為了排遣戍邊官兵的寂寞，活躍連隊氣氛，汪瑞30多歲時特意學會了舞蹈。雖然在高原缺氧的環境下跳舞，常常使她心口疼痛，但只要看到戰士們陽光般燦爛的笑容，她就開心得什麼都忘了。

在汪瑞的持續努力下，「邊防衛士心理諮詢雪山站」隨著軍隊綜合信息網進入雪山哨卡而正式開通。從此，高原邊防部隊的內部網絡有了專業心理諮詢網站，許多邊防官兵向汪瑞發帖傾訴心曲，網站每天訪問人數都超過300人次。

解決心理問題成軍官必修

隨着經濟社會的發展和人們生活水平的提高，中國軍隊對官兵的心理健康問題越來越重視。如何解決好戰士的心理問題，已成為基層帶兵人的必修課。

然而，在實際工作中，一些幹部骨幹由於受傳統思維方式和教育手段的影響，常常把心理問題和思想問題混淆，容易導致工作偏差。因此，把準心理問題和思想問題的區別和聯繫，有的放矢做好相關工作就顯得尤為重要。

《現代漢語詞典》解釋：思想是人們思維活動的產物，是客觀存在反映在人的意識中經過思維活動而產生的結果；心理是人的頭腦反映客觀事物的過程，比如感覺、知覺、情緒等。可以看出，思想問題是比較長的時間裡思維結果出現的偏差，心理問題則是在某個過程中事物變化引起的心理突變。比如，在部隊

常見的立功受獎中，有些官兵認為自己應該受表彰但最終沒有得到就可能產生思想問題，而如果這些官兵看到自己身邊的戰友受表彰了，心生不平，就有可能產生嫉妒等不良心理。

基層帶兵須對症下藥

當然，人性的複雜和時間地點的微妙變化，都可以使思想問題和心理問題相互作用、相互轉化。同樣的事情發生在不同人身上，引發的問題可能是不一樣的。這就需要基層帶兵人一切從實際出發對症下藥。如果心理素質較好的戰士，評功評獎沒評上，出現情緒波動，這可能是思想問題；而性格內向的戰士發生了類似情況，就有可能是心理問題了。

心理問題不同於思想問題，這需要基層帶兵人既要從理論上把握二者的區別和聯繫，更需要在實際工作過程中搞好研究調查，具體問題具體分析，提高解決問題的針對性和有效性。

溫暖心靈

解戰士萬千心結 助軍隊戰力提升

——心理服務深入基層 人文關懷惠及官兵

近年來，中國軍隊現代化建設任務繁重，執行多樣化軍事任務日益增多，對官兵的精神意志提出了嚴峻考驗。同時，由於兵員結構發生的新變化，一些青年官兵心理適應和承受能力較弱的問題更為凸顯。

2009年，解放軍總後勤部召開全軍心理衛生工作座談會，實施拓展專業人才教育、形成心理服務工作網絡、組派服務隊深入基層等6項加強軍隊心理衛生工作新舉措，進一步推動全軍心理衛生工作邁入有序建設、科學發展的新軌道。

■在實際環境下錘煉戰鬥員的快速反應能力和過硬的心理素質。



■2008年5月14日，參加四川特大地震搶險救援的空降兵15勇士，在高原地形複雜且無地面引導、無地面標識、無氣象資料條件下，從4999米高空空降，創造了世界空降史上海拔最高跳傘紀錄。



■空軍雷達某團政治處利用網絡為基層官兵上心理輔導課。



■2008年5月，心理救援分隊首次出現在四川地震災區。

軍隊心理服務體系初步完善

這些年來，中國軍隊為什麼這麼重視心理服務呢？首先，關注官兵的身心健康，符合科學發展觀「以人為本」的理念。其次，由於心理問題常常伴隨着思想問題發生，現在中國軍隊已經把心理服務作為思想政治建設的一個重要方面，從解決好官兵心理和思想問題的雙重效果入手，增強心理教育的針對性、融合性、創造性和實效性。心理服務的意義在於它直接關係到軍心士氣，關係到部隊戰鬥力水平的高低，是否能做好心理服務工作，能打得贏心理戰，將對未來戰場的勝負起到關鍵性作用。

目前，中國軍隊的心理服務已初步形成完善的體系。我們不妨以多視角方式看看：從受眾主體看，現在每一名官兵都能享受到心理服務；從心理服務人才隊伍建設情況看，100%的建制團以上單位，都有取得國家二級心理諮詢師以上的專業心理醫生，每一個建制連都培養了2名以上的心理骨幹；從服務方式看，有「法律、心理、文藝」三位一體巡迴式服務、面對面諮詢服務、網上心理諮詢服務、心理測試評估服務等多種服務方式；從軟硬件建設來看，已研製出心理評估系統、心理教育訓練系統等8種系統，研究構建心理服務的研究、心理教育、心理行為訓練等都已納入心理服務體系。



■解放軍某部運用互動方式開展心理教育。



■談心不僅能解思想包袱，增進戰友團結，還能釋放精神壓力。堅持開展談心活動，收益頗豐。

以自然條件較為艱苦的蘭州軍區部隊為例，無論是在高原高寒山區還是地處荒漠戈壁深處，每一名官兵都能通過網絡、電話以及面對面諮詢等方式，隨時隨地享受到心理服務給予的呵護與溫暖。

心理疏導上高原

素有「世界屋脊上的屋脊」之稱的阿里地區，平均海拔4,500米以上，冰峰林立，氣候惡劣，高寒缺氧，被生物學家稱為「生命禁區」。這對駐守官兵的險惡環境適應能力、社會反差不受能力、心理壓力釋放能力都提出嚴峻考驗。

南疆軍區共有數十名心理醫師活躍在高原邊防一線，為戍守官兵提供著貼心的經常性心理服務。

戰士李俊豪從小在單親家庭長大，因長期缺少父愛，性格內向孤僻自卑，不願與人交往。心理醫生趙亮為李俊豪制訂了每周一次的心理康復計劃。每一次，趙亮都耐心地聽李俊豪訴說自己的成長經歷，從不打斷。李俊豪也把趙亮當成了「知心姐姐」，有啥話都願意跟她說。經過3個月的心理輔導和康復訓練，李俊豪漸漸走出了心理陰影，以一個「陽光男孩」的新形象融入了連隊生活。

南疆軍區把心理疏導作為思想政治工作的重要組成部分。針對部分官兵缺乏基本心理常識的問題，他們圍繞「心理基礎知識」、「團體行為訓練遊戲」、「心靈暢想」和「文體活動常識」4個部分，組織編寫了自我調適教材《我的心理我做主》，方便官兵學習掌握。

他們還邀請7名軍內外心理學專家，通過網上辦班的形式，對全區3,000多名幹部骨幹進行了心理知識技能培訓，實現了「團有心理醫生，連有心理骨幹」的目標。

「陽光天使」來救災

汶川抗震救災、玉樹抗震救災、舟曲搶險救災……最近幾年，蘭州軍區所屬部隊連續投入重大自然災害救援行動。

無論是在應急救援階段，還是在災後重建期間，都活躍著一支被部隊官兵親切稱為「陽光天使」的心理疏導服務隊。這支由蘭州軍區某紅軍師14名女幹部和女士官組成的心理疏導小分隊，不僅為數千名受災群眾進行了災後心理疏導服務，更把緩解釋放救災官兵的心理壓力作為重中之重，有力保障了救災行動的順利進行。

隊員史麗娜回憶說，部隊在蘭南參加抗震救災時，一些戰士看到震後慘烈場面的第一眼，即受到強烈刺激，出現嘔吐、暈血、心跳加速等症狀。「這是典型的『應激心理障礙』反應。」史麗娜說，「我們及時為他們進行了『脫敏』治療，收到很好的效果。」

「第一時間作心理治療很重要。」某連指導員張斌深有感觸地說，執行應急突任務需要連續作戰，往往剛啃下一塊硬骨頭，又要投入下一場惡戰。如果因為心理障礙吃不下飯、做噩夢，甚至一直處於精神高度緊張狀態，難免會影響持續戰鬥力。

心理網吧悅身心

蘭州軍區所轄西北五省區幅員遼闊，部隊駐地分散、點多線長，使普遍性地開展面對面的心理服務存在諸多困難。依托延伸到所有部隊一線班排哨所的網絡系統，「鍵對鍵」心理服務的比重逐漸增加。

「心理疏導上邊防，官兵心裡有陽光！」在蘭州軍區最為偏遠的阿里軍分區網絡中心，軍分區司令劉萬龍指著一台台電腦告訴記者，這裡是守防官兵放鬆心情、愉悅身心、排解壓力的「心理網吧」。

他介紹說，阿里軍分區投資30多萬元，為每個邊防連都建起了集學習、娛樂和心理疏導於一體的網絡學習室，還開通了心理諮詢熱線，安裝了視頻對話聊天系統，由軍分區8名獲三級以上心理諮詢證書的軍醫輪流值班，隨時回答官兵提出的心理問題和困惑。

記者打開蘭州軍區政工網心理服務網頁，大量的心理輔導信息撲面而來：「怎樣盡快融入新集體」「如何正確面對批評」「自我化解失落心情的幾個小竅門」……官兵日常碰到的心理問題的解決方法在這裡應有盡有，有的還做成了DV視頻和動畫短片，輕鬆幽默，直觀易學。

「深入開展的網上心理疏導服務，讓政工網成為官兵心理的『穩壓器』。」蘭州軍區政治部副秘書長周小平告訴記者，如今網絡已成為調節官兵情緒、疏導心理壓力的重要渠道。心理調查、諮詢、干預、調節等科學手段都已成功引入網上「心理診所」，推動著網絡心理服務工作有序有效開展。

心理服務出戰鬥力

「心理素質是戰鬥力，心理服務出戰鬥力。」連年執行重大任務的蘭州軍區某紅軍師經過多年工作實踐，得出了這樣一個結論。師政委張綸武深有感觸地說：「遂行多樣化軍事任務，有效履行歷史使命，不僅需要提高官兵思想政治覺悟、軍事專業技能和科學文化水平，還必須增強心理素質。」

去年8月，某紅軍師炮兵團參加軍區組織的聯合火力打擊要素演練。上等兵侯



■「知心姐姐」王瑞，十年間遍訪全軍特高海拔地區兵站哨卡，為官兵提供心理服務。

學銳回憶說，第一次參加實彈射擊，火炮巨大的轟響、現場緊湊的發射口令、刺耳的防空警報，嚇得他臉色煞白。

隨隊心理醫生發現情況後，及時侯學銳實施「系統脫敏療法」，一個多星期就治好了他的「恐炮症」。後來實彈考核，侯學銳和戰友們密切協作，打了個滿堂彩。

在「跨越—2009·港南」遠程機動實兵演習中，一本厚厚的野外駐訓心理服務工作日志，詳細記錄著5支心理疏導小分隊服務官兵的歷程。隊員們每天攪帳篷、進掩體、臥戰壕，隨時隨地為官兵開展心理諮詢、疏導干預，及時化解了封閉時間長、訓練強度大、自然環境差給官兵帶來的不良情緒，部隊始終保持了樂觀向上的精神狀態和連續作戰的昂揚鬥志。

在演習結束後舉行的慶功大會上，上級首長點名表揚：「野戰心理服務功不可沒！」據某紅軍師師長汪海江介紹，最近三年，部隊先後完成10餘次重大軍事行動，共組織心理測試2萬多次，進行心理康復治療100多例，幫助60多名有心理隱患的官兵走出了陰霾。



■解放軍某部心理醫生正在為戰士做心理測試。