

关于加强新时代部队官兵心理建设与疏导的方法论述

Strengthening the psychological construction and counseling of the army officers and soldiers in the new era

伏艳晶¹ Volyanjing¹; 伏丽晶² Voltallijing²

1. 中国人民解放军 65316 部队 辽宁省 大连市瓦房店市 116300;

1. PLA Unit 65316, Wafangdian City, 116300, Dalian City, Liaoning Province

2. 中国人民解放军联勤保障部队第九六七医院 辽宁省 大连市 116000

2. The 967th Hospital of the Joint Logistic Support Force of the PLA, Dalian 116000, Liaoning Province

深入贯彻落实习近平强军思想,坚持走中国特色的强军之路,推进实现建军一百年奋斗目标,是人民军队的重大责任使命,也是全体官兵的职责担当。在新形势下,要求军人强化危机意识,时刻做好军事斗争准备,不仅要苦练本领,增强武力作战能力,更要强化心理建设,提升心理对抗能力,以稳定持久、适应抗压、积极乐观、自信自强的高心理素质作为强有力的战斗支撑。因此,在日常训练中,加强广大官兵心理建设与疏导尤为重要。

To fully implement Xi Jinping's thought on strengthening the armed forces, adhere to the path of building the armed forces with Chinese characteristics, and advance the realization of the centenary goal of building forces is a major responsibility and mission of the people's armed forces and the responsibility of all officers and soldiers. Under the new situation, the soldiers are required to strengthen the sense of crisis, always ready for military struggle, not only to practice skills, enhance the military combat ability, more to strengthen the psychological construction, enhance the psychological confrontation ability, with stability, resilience, optimism, confidence and high psychological quality as a strong combat support. Therefore, in the daily training, it is particularly important to strengthen the psychological construction and counseling of the officers and soldiers.

一、构建健康心理堡垒

着眼新时期部队官兵心理特点和根源属性,及时掌握官兵的心理状态、突变特性及其发展变化规律,切实做好心理健康教育和构建,激励广大官兵适应新时代、新发展、新任务,保持健康、稳定、积极的心理状态,构建健康心理堡垒,是当前和今后一个时期完成军事斗争准备,提高战斗力的有效路径。

(一)加强思想强化,培育革命奋斗精神。始终坚持革命光荣传统,传承精神血脉,服从命令,听党指挥是人民军队的首要职责。教育引导广大官兵用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑,在中国共产党带领全国人民向第二个一百年奋进的重大历史机遇期,在思想上经受住艰巨复杂的时代考验,不忘初心、牢记使命,以永不自满、永不懈怠、不畏强敌、不怕牺牲的精神品格,奋力走好新时代的强军之路,决不掉队、决不动摇。

(二)加强学习教育,培育牺牲奉献精神。加强政治理

论学习,深化党史学习教育,教育引导官兵继承发扬长征精神、红岩精神、东北抗联精神、上甘岭精神,坚定理想信念,强化革命意志,继续传承革命军人不怕牺牲、英勇斗争的精神品质。深刻认识国际国内形势变化对军队履行职能使命带来的全新挑战,努力在党和人民需要的关键时刻担当使命重任,当先锋站排头打头阵,做到旗帜鲜明、立场坚定、敢于斗争、不怕牺牲。

(三)加强实践锻炼,培养革命乐观主义精神。养兵千日,用兵一时。准备打仗,时刻做好军事斗争准备是新时代官兵首要任务。本事是训练出来的,功夫要下在平时,只有不怕苦累,才能锤炼过硬本领。培养官兵不惧艰难困苦和风险挑战的革命乐观主义精神,调整好积极乐观的心理状态,正确看待苦与累、付出与收获,在苦累中释放压力,寻找乐趣,看到价值,积蓄起“红军不怕远征难,万水千山只等闲”的英雄气概。

(四)加强实战心理演训,锻造革命者大无畏精神。战场打不赢,一切等于零;武艺练不精,不是合格兵。战争是残酷的,战场必然会有流血牺牲。在日常军事训练中加强实战心理演训十分必要。培养官兵在实战场景中临危不惧、沉着冷静、泰然处之的心理应变能力,锻造舍我其谁的拼劲,逢山开路的闯劲,只争朝夕的韧劲,不畏强敌、不惧风险、不怕牺牲,敢于斗争、勇于胜利,真正在强国强军的新时代大潮中戮力践行革命军人的职责使命。

二、构筑心理防护防线

现代战争的突然性、破坏性、残酷性对军人心理素质提出了新的更高的要求。世界各国军队都非常重视现代条件下的心理训练,强化官兵的心理防御能力,抵御心理攻击和精神震慑。加强官兵心理防护的方法途径主要有四种:

(一)心理健康知识普及。世界卫生组织对心理健康的界定是要有足够充沛的精力,能从容不迫的应付日常生活和工作的压力,而不感到过分紧张;处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔;善于休息,睡眠良好;应变能力强,能适应外界环境的各种变化。在官兵中开展心理健康知识普及,就应把心理健康相关知识贯穿部队日常训练和生活,定期开展心理健康学习教育,编制心理健康知识手册,增进官兵对心理健康标准、内容及现实表现的全新认知,化解基层官兵因严格管理、战备训练和各种现实问题等因素影响下产生的心理压力和情绪问题,引导官兵增强学习能

力、适应能力、情绪管控能力和意志力。

(二)心理引导与疏导。近年来,随着军队推进改革和军事斗争准备加剧,部队战备训练任务日益繁重,基层官兵中部分人员的工作压力大、承担任务重、晋级竞争激烈、个人家庭生活面临一些现实问题等,易出现心理失衡、认识偏激、情绪不稳等现象,进而产生心理障碍。因此,做好基层官兵的心理教育引导疏导工作,已成为提高官兵全面素质、加强队伍凝聚力、战斗力建设不可或缺的基础性工作。比如,针对新冠疫情对官兵心理的影响,及时进行心理疏导,加强医学常识和疫情防护宣传指导,对新冠疫情的特点、传播途径和防护手段等进行详细讲解,增强官兵对新冠疫情的判断、认知,消除官兵的心理恐慌和产生的烦躁、压抑等不良情绪,达到心理疏导、缓解压力的目的。

(三)进行心理预防。落实心理跟踪管理机制,定期开展心理健康普查,广泛开展走访调查,了解官兵的思想状态、工作状态、情绪等方面心理状况,对官兵出现的情绪变化问题要分析产生的原因,及时采取有效措施进行心理预防。比如,完成急难险重任务,处置突发情况时,要兼顾到官兵产生的相应心理变化,积极引导官兵加强心理建设,正确面对风险和危机,并对苗头性、倾向性问题做到早发现、早诊断、早施策,为后续开展针对性心理疏导打好基础。

(四)心理危机干预。正确面对官兵在不同时期或某个时间节点,遇到抢险救灾、反恐袭击、战争爆发等突发事件而产生的心理应激反应,对军人个体心理和群体心理产生的负面影响,及时制定心理救助干预方案,进行积极的心理危机干预和稳定化干预,提供积极的社会情感支持,并运用“心灵花园、安全之地、百宝箱、放松技术、蝴蝶拍”等稳定化技术不断练习,以激发被干预者足够强大的自我功能,同时有助于提高情绪的耐受力。把心理干预与思想政治工作和部队日常管理结合起来,更能发挥良好作用。通过开展谈心谈话,权威信息发布,提供情感支持或承诺,帮助被干预者正确认识、面对、接受现实和表达各种复杂情感,确定对他们来说最急需解决的问题是什么,然后针对具体问题尽其所能地进行心理干预,达到缓解压力、调解情绪、鼓舞士气、稳定军心的目的。

三、打造心理建设空间

心理建设是指通过长期的学习、教育和实践锻炼,接受指导建立起一种健康、正确、积极的心理状态。心理建设的空间范围应包括正常的智力水平、健康稳定的情绪、健全的意志、完整的人格、正确的自我评价、和谐的人际关系、良好的社会适应能力、符合年龄的心理行为特征。所谓打造心理建设空间,就要从这八个方面开展心理建设工作。

(一)筑牢信念高地。理想信念是鼓舞和激励人奋勇前行的不竭动力,是我们成就事业的重要基础。没有理想就没有目标,没有信念就没有实现目标的动力。占领思想、铸牢军魂,是人民军队的根本力量所在,发扬军队思想政治教育的传统优势,教育引导官兵增强对理想信念的深刻认识,认清肩负的重大责任和使命,始终坚持真理、坚守理想,始终站在时代潮流最前列、站在攻坚克难最前沿、站在最广大人民之中,义无反顾地肩负起实现中华民族伟大复兴的历史使

命。对党绝对忠诚,时刻听党指挥,始终坚守初心使命,坚持革命优良传统,传承精神血脉,苦练打赢本领,敢打敢拼、英勇顽强,永葆革命军人本色。

(二)增强使命认知。习近平总书记指出,军队必须为巩固中国共产党领导和我国社会主义制度提供战略支撑,为捍卫国家主权、统一、领土完整提供战略支撑,为维护我国海外利益提供战略支撑,为促进世界和平与发展提供战略支撑。这是党和人民赋予人民军队的新时代使命任务。我们要教育官兵充分认识这是支撑中华民族伟大复兴的战略要求,也是我军全部价值所在。在强军兴军路上站排头、当标兵,争做“四有”新时代革命军人,在心理上增强价值认同感,把使命担当体现在攻坚克难上、体现在苦练精兵上、体现在完成急难险重任务上,真正做到把全部身心投入到从军报国的初心使命当中。

(三)稳定心理状态。军人是个特殊的职业群体,有着特殊的本职属性。军令如山,一声令下,就得整装出发,冲在前、干在前,不惧风险、不怕困难、不畏牺牲,这就要求军人必须始终保持良好的心理状态。强化官兵长期保持健康稳定的心理状态,首先,要加强学习,过好心理关,对心理变化有提前预知和科学判断能力,这样面对危险或突发事件时才能做到临危不惧、不慌不乱,保持住平稳情绪和稳定的心理状态。其次,要加强教育,增强官兵的荣誉感、责任感和使命感,知道为谁而战,创造的价值是什么,从而支撑起强大的心理,做到不畏惧、不退缩,勇往直前。第三,要加强锻炼,胆量是练出来的,所谓艺高人胆大,在平时的军事训练和隧行突发任务中,借机锻炼摔打官兵增强战斗意志,强化吃苦耐劳、不惧危险挑战的精神。

(四)培养战斗意志。所谓战斗意志,就是一种亮剑精神。有优良传统的部队,都有自己的性格和气质,往往具有培养英雄的土壤,这是这支部队的灵魂。培养官兵战斗意志应从上至下,发挥表率作用,一级做给一级看,一级带着一级干,在官兵中树立榜样、塑造模范,在心理上起到模仿、看齐的示范效果。培养官兵战斗意志还需营造良好的成长环境,在实际工作中不断磨炼意志。比如,担负卫国戍边、抗击新冠疫情、抗震救灾、救火等任务时,人民军队逆向而行、冲锋在前、勇担重任、不辱使命,涌现出祁发宝、陈薇、空降兵“十五勇士”等英雄人物,引领全体官兵学习英雄人物迎难而上、敢闯硬拼、不怕牺牲的超强意志品质和革命军人向死而生的大无畏精神。

(五)凝聚团队力量。军队是一所“大熔炉”“大学校”,既锻炼人又培养人。军队注重团结友爱,有深厚的优良传统,始终坚持不抛弃不放弃的团队精神。加强心理建设离不开集体主义精神引领,我们在日常训练和生活中应注重这方面的培养。教育引导官兵不仅要讲纪律、讲服从,还要讲团结友爱、互相帮助,把战友友情发扬光大、融入血液,用集体的智慧和力量战胜一切困难,让每位官兵感受到军队大家庭的温暖。军人和普通人一样,也有来自家庭、工作和生活的困难或问题,部队应及时了解情况,关键时刻伸出援助之手,帮助官兵解决个人的“急难愁盼”问题,让其在心理上有坚强依靠,把感恩之情转化为努力工作、刻苦训练的动力。

四、畅通心理疏导渠道

军队是个特殊群体,担负着重大的使命任务。责任大,压力就大,官兵必然会产生工作、学习、生活、精神等压力。加拿大著名心理学家汉斯·薛利认为,压力是表现出某种特殊症状的一种状态,这种状态是由生理系统中因对刺激的反应所引发的非特异性变化所组成的。尤其对入营新兵、转改士官、生长军官等新融入群体,应做好心理问题的识别和筛查。组织开展全员问卷调查、心理评估、心理测验,开展面对面谈心,团体心理训练,正念练习等活动,有助于唤醒个体内部的成长力量,宣泄消极情绪,提高个人认知能力。因此,建立并完善人文关怀和心理疏导机制非常必要,畅通心理疏导途径,达到缓解释放官兵心理压力,舒缓情绪的目的是基层部队需要认真对待并加以解决的问题。

(一)建立心理倾诉平台。应在基层部队建立心理咨询平台或倾诉热线,借助局域网络或确保安全的新媒体模式,完善心理平台建设,搭载心理方面的文字、图片和短视频,加强心理知识宣传,配备专业心理咨询师,进行线上线下同步服务。为医务人员报考心理咨询师和心理治疗师创造有利条件,鼓励专业人员参加心理培训。官兵遇到情绪上或心理上的变化问题可以及时通过平台进行咨询或倾诉,听专业人员的解答和疏导,同时充分表达自己的不同意见和质疑,把淤积在心的不痛快尽情倾吐出来,达到释放压力、缓解情绪的目的。专业人员再根据具体情况进行心理治疗和药物治疗,做到把问题解决在初始状态,及时消除隐患,疏通心理障碍。

(二)创造换位思考机会。学会认识自我。引导官兵在认识、思考和评价客观事物时,要从多方面看问题。坚持实事求是,讲求理性的科学思维方式,以理性驾驭情感,矫正情绪化、非理性的思维习惯,学会了解自己,正确评价自我,从比较中认识自己。学会角色互换。军队是讲等级讲服从的特殊群体,在管理过程中,管理者与被管理者之间容易引发观点、认识和方法上矛盾冲突,解决这方面问题的最好方法就是引导官兵转换角色,学会运用基于平等心、利他心的换位思考,互换身份后让其有更真实更直接的感受,体味到其中的难处和不容易。学会感同身受。负责心理咨询的专业人员要借助求助者的言行深入了解对方的内心,掌握其情绪变化、感受和思维,从中找出心理症结,再有针对性地对其进行疏导化解。

参考文献

- [1]《心理咨询与治疗学》(中山大学出版社 赵静波)
- [2]《心理危机干预》(人民卫生出版社 孙宏伟等著)
- [3]《正念心理治疗师的必备技能》(中国轻工业出版社 李丽娟 译 刘兴华 审校)

(三)引导降低心理期望。降低心理预期,其实就是调整心态问题。归根结底,就是科学合理构建官兵的认知。加强思想政治工作,教育引导官兵在树立科学的世界观、人生观、价值观和方法论的基础上,保持科学合理的思维方式和认知方式,始终保持心理平衡和行为方式的适度性。引导官兵用联系、发展、变化的辩证思维来看待社会变革、军队改革、经济发展等过程中出现的问题,让个人思想尽快适应社会环境变化,防止思想和行为走极端。教育官兵学会和他人进行合理的比较,不盲目攀比,能有效控制自己的思想和情绪,始终保持一颗平常心,坚决摒弃不科学、非理性、缺乏合理性价值观指导的思维或认知方式。

(四)进行积极心理暗示。积极心理暗示不但能增强官兵的信心,消除烦恼、缓解压力、放松心情,还能克服怯懦,激发兴奋点,把心态、情绪调整到最佳状态。所以,在部队日常军事训练、生活或担负重大任务时,引导官兵正确看待自己的优势和不足,在自身长处和潜力方面树立自信,完成自我激励,“我可以”、“我一定行”。通过积极的心理暗示训练,让官兵接受外界或他人的愿望、观念、情绪、判断、态度等信息,从而做出积极的反应,增强敢打必胜的信心和勇气,往往会完成不可能完成的任务。例如,汶川地震时,空降兵“十五勇士”临危受命,冒着生命危险从5000米高空惊天一跳,最终安全着陆,顺利完成了上级赋予的任务。

(五)适当缓解心理压力。心理减压是指通过身心放松,从而保持一种健康、积极向上的心态。倾诉、读书、音乐、帮助他人、休息、运动等都是进行心理减压的有效方法。要引导官兵学会自我排解,采取适当方式将内心消极情绪发泄出去。定期在基层官兵中开展团体咨询活动,给他们创造相互倾诉的机会,在听别人的见解的同时,对自己也有了更多的审视、了解,激发出积极面对现实的动力。从而,通过互动交流达到释放情绪,有效缓解心理压力的目的。

总之,心理疏导是思想政治工作理念和内容的着眼点,也是思想政治工作的手段,要做好新时期基层部队官兵的思想政治工作,必须坚持心理疏导和解决实际问题相结合,把心理疏导的研究和应用放在重要位置,不断创新心理工作方式方法,使之成为保持部队稳定、团结,增强凝聚力、战斗力的必备课题。