

· 部队卫生 ·

做好新兵新训阶段心理服务工作的实践与体会

王鹏程¹, 张丽娜¹, 解 朋²

[摘要] 针对新兵心理特点, 扎实有效开展心理服务工作, 有助于新兵更好地适应部队生活, 顺利度过军旅生涯, 从而为有效履行职责使命打下坚实基础。本文就如何针对不同时段新兵心理特点, 抓好心理知识教育普及、团体心理行为训练和心理咨询疏导等方面做了有益探索。

[关键词] 新兵新训; 心理教育; 行为训练; 咨询疏导

[中图分类号] R395.6 **[文献标志码]** A doi: 10.3969/j.issn.1672-271X.2015.06.038

新训阶段是广大新兵由普通社会青年成长为合格军人的过渡阶段, 要求新兵既要在思想、体能上实现质的飞跃, 也要从心理上实现跨越式转变。针对新兵心理特点, 扎实有效地开展心理服务工作, 不仅有助于新兵缓解心理压力, 更好地适应部队生活, 也有利于促进新兵自我效能的发挥, 实现自我成长^[1], 从而为顺利度过整个军旅生涯, 为有效履行职责使命打下坚实基础。

1 抓好心理知识教育普及, 增强新兵心理免疫力

紧张、焦虑和恐惧是新训期间新兵常见的负性情绪, 这种负性情绪在新兵初期适应阶段、强化训练阶段和考核验收阶段所表现的程度和特点又有所不同。因此要针对不同时段新兵的心理和情绪反应, 有针对性地开展好心理健康教育。

1.1 抓好初期适应阶段应激反应教育 这一时期训练任务轻, 时间较充裕, 可以通过集中授课辅导普及心理常识, 帮助新兵尽快适应环境, 减少不良情绪反应, 减轻心理压力, 缩短适应期, 为后期强化训练阶段打下良好的基础。通过教育, 使新兵理解和接纳在适应新环境、新角色过程中所产生的焦虑、抑郁、烦躁等问题, 以减轻应激反应强度; 指导新兵面对新的人际环境积极沟通, 构建新的人际交往系统, 以减轻陌生群体带来的不安全感; 帮助新兵了解负性情绪和心理压力的来源, 学会自我情绪分析和合理的情感表达^[2], 以减少内心压抑和情绪表达不当所带来的矛盾和冲突。

1.2 抓好强化训练阶段抗压能力教育 这一时期训练难度和强度不断加大, 大部分新兵身体处于超负荷

运转状态, 对其体能、耐力和意志力都是极大的考验, 极易出现焦虑、紧张、疲惫、急躁、恐惧等心理问题。但因训练任务紧, 没有更多时间集中开展教育, 此阶段心理教育应以随机教育为主, 着重进行抗挫折和激发潜能教育。通过教育, 帮助新兵正确认识挫折, 增强心理承受能力; 掌握自我调适方法, 缓解心理压力; 挖掘自身资源潜能, 提升战胜困难的自信心。

1.3 抓好考核验收阶段心理预防教育 这一阶段新兵已逐渐适应高强度和高密度训练, 但随之而来的是考核过关的压力, 离开新训环境的分离焦虑以及对下连后未知生活的担忧恐惧。这一时期应针对迎接考核和第二适应期开展预防性心理教育, 使新兵对可能遇到的困难、挫折, 以及未来的困扰进行预告性的认识, 内容侧重对自身能力的评估与考核成绩的接纳, 对下连后工作分工的期望和认识, 对新班长的适应和理解, 与老兵的沟通和互动, 以及对执勤压力的化解等, 从而消除其恐慌焦虑心理^[3]。

2 开展团体心理行为训练, 增强新兵心理融合力

针对新兵心理特点, 借助趣味性和互动性强的心理游戏载体, 采取专题集中训练与课间随机训练相结合的方式, 大力开展团体心理行为训练。使新兵增强对军营集体的心理认同, 促进人际沟通^[4], 增强协作意识, 完善自我人格, 提高训练积极性。

2.1 开展团队适应和人际互动训练 通过“组建团队、角色协同、遵守指令”等角色认同和规则适应训练, 进行部队文化植入, 强化对部队集体的心理认同。通过“知你知我、相互依存、同心同行”等人际沟通训练, 充分体验团队安全感和归属感, 促进内部良好依恋关系的形成。通过“人体拷贝、优点轰炸、信任之旅”等互助协作训练, 使新兵感受战友情谊, 增进互助团结, 提升战友融合力和集体凝聚力。

2.2 加强情绪管理和压力放松训练 通过“情感

作者单位: 1. 210019 江苏南京, 武警江苏省总队宣传处;
2. 221008 江苏徐州, 解放军 73061 部队后勤部
通讯作者: 张丽娜, E-mail: 754005175@qq.com

红绿灯、情绪易容术、直面批评、我的情绪我做主”情绪管理专题训练,使新兵学会识别和感受不同的情绪体验,了解自己和他人的情绪表现,学会情绪的合理表达。通过“笑声运动、肌肉放松、冥想放松”等放松系列训练,掌握自我减压和身心放松的方法,调节紧张心情,缓解应激反应,保持身心和谐。

2.3 搞好自我提升和心理防御训练 通过“成长的旋律、镜子的魔力、自信呐喊^[5]”等自我提升能力训练,使新兵进一步认识自我,探索自我,找准定位,挖掘潜能。通过“战胜恐惧、闪电出击、绝处逢生”等敢为性训练,使其体验挫折失败感和成功喜悦感,不断增强抗压能力和心理稳定性,提升超越自我的信心和勇气。

3 加大心理咨询疏导力度,增强新兵心理修复力

部分新兵由于受原生家庭、教育、环境及生活事件等诸多因素影响,本身就不健全的人格特质很难应对环境的骤然变化,极易产生各种心理问题,这就需要发挥心理咨询师和心理骨干作用,及时跟进服务,做好一人一事咨询疏导工作。

3.1 建立良好咨询关系 严格遵循心理工作原则理念,以尊重、热情、平等、真诚的态度使新兵放松心情,降低戒备、防御和阻抗,充分利用共情、积极关注等技能与其建立良好的咨询关系,避免以领导和管理者身份说教、批评,营造平等、安全、轻松的氛围,确保心理疏导效果。

3.2 找准心理问题症结 合理运用心理咨询相关

技术,采用面质、澄清、探问等专业技术,鼓励新兵充分表达躯体感受和心理症状^[6],耐心引导其层层深入,探索自我,找出诱发心理问题的原因和症结,避免急于求成或强制干预,使新兵无所适从,产生厌烦和逃避心理。

3.3 积极治疗有效干预 科学选择适合个体的咨询和治疗手段,运用认知调控、合理宣泄、自我暗示等方法帮助新兵消除不合理理念,宣泄负性情绪,探寻内在资源,逐步建立自信。运用“安全岛、隐喻故事、眼动脱敏^[7]”等技术,帮助新兵缓解分离焦虑,修复早年创伤,消除应激障碍,使其增强自我疗愈能力,恢复自我功能。

【参考文献】

[1] 刘 婷.积极心理学视野下的军队心理服务工作[J].政工导刊,2011(6):24-26.
[2] 郭翠翠,王有智.干预不同个体记忆内容对负性刺激诱发的情水平影响[J].心理与行为研究,2014,12(5):588-592.
[3] 张丽娜,王鹏程.多措并举 积极作为 切实提高心理服务效益[J].武警政工,2013(6): 56-57.
[4] 杨艳贞.心理服务在提高军人战斗力中的作用探讨[J].东南国防医药,2014,16(5):556-557.
[5] 晏海珍.基层心理行为训练指南[M].北京:解放军出版社,2011:12.
[6] 刘 茵,陈伏生.武警新兵心理疾病预测与影响因素研究与分析[C].武警部队军事心理学学术年会论文集,2013:41-44.
[7] 林崇德,张日昇.咨询心理学[M].北京:人民教育出版社,2013:98-99.

(收稿日期:2015-09-15;修回日期:2015-10-08)
(本文编辑:徐燕茹)

(上接第 670 页)

[5] 鲜荣华,林叶青,吴 冰,等.医院学科品牌建设策略探索与实践[J].中国医院,2011,15(2):60-62.
[6] 陈汝雪,欧阳晶,林庆贤,等.某医院 3 年学科建设设备投入综合绩效分析[J].中国医院,2013,17(9):54-55.
[7] 邹德威.突出特色 着眼长远 促全军脊柱外科中心科学发展[J].解放军医院管理杂志,2010,17(2):104-106.
[8] 孙 阳,李 平.加强医院学科建设的实践探讨[J].东南国防医药,2012,14(2):174-175.
[9] 余英豪.成就研究型学科的必由之路[J].东南国防医药,2015,17(3):319-321.

(收稿日期:2015-07-04;修回日期:2015-09-10)
(本文编辑:徐燕茹)