

特别策划

“5·25”全国大学生心理健康日

打开电脑上“学员心理测评报告”文档,国防科技大学气象海洋学院学员大队政委陈治华的心里有些忐忑。阅读心理测评报告他太投入,以至于自己都没有注意到,墙上钟表的指针已不知不觉转了3圈,手边满满的水杯早已见底。

“不知道下一页文档里写着什么,但永远充满期待。”在陈治华眼中,这100多页文档就像是这一代军校青年学员的心情“盲盒”。每翻开一页,就像拆一次“盲盒”,那些可以遇见的青春阳光和可能被忽视的心理阴霾,都会在“盲盒”打开的那一刻呼啸而出。

打开学员的心情「盲盒」

韩雪 齐旭聪 本报特约记者 王薇粒



图①:国防科技大学“心理健康活动节”中,学员们正在进行心理游戏。图②:学员们进行“信任坐”游戏。图③:走进军营酒吧,学员们释放压力、抒发情感。

周富敬摄

享着自己的通关秘诀。

然而,在参加这个游戏之前的相当长一段时间里,位家乐经历着新学员的“寒暑期”:开饭时打好饭菜,走到食堂的一个角落,“享受”着自己一个人的晚餐;休息时拿出手机,坐在宿舍的某个地方,“享受”一个人的周末……

如人饮水,冷暖自知。这样的生活位家乐真的享受吗?此前,他从未想过。直到这次学校“心理健康活动节”专题讲座时,心理专家郭莉萍提出了那个问题:上了战场,谁会为你挡子弹?

这个问题问蒙了位家乐。或者说,这个问题问蒙了许多和他一样曾经“享受”着孤独世界的同学们。看着台下学员们一张张“问号脸”,郭莉萍说“全在意料之中”。

在这次心理健康月活动中,国防科技大学气象海洋学院组织全院学员进行心理测评。数据显示,10.29%的学员在不同程度上存在人际敏感的问题。“伴随着‘95后’‘00后’走进军校,有的学员喜欢把自己‘关’进个人世界,不愿表露自己的心迹。”发现问题的同时,陈治华也在帮助学员一同寻找打开心灵的钥匙。

“三!二!一!吹蜡烛啦!”随着《生日快乐歌》响起,学员姬贺林和其他几名同学一同在大学度过了人生第一个集体生日。

看着眼前的蛋糕,听着战友们的祝福,姬贺林瞬间眼眶湿润,红扑扑的脸上挂满了奶油,甜蜜温暖的滋味涌上心

头。“大家都说部队是大熔炉,在我看来部队就是大家庭;大家都说我们是军营熔炉炼出的铁,但这个铁是有温度的铁,是有感情的铁!”姬贺林说。

揣着一颗热乎乎的心,大家紧紧拥抱着在一起,用兄弟的方式拍着对方的肩膀。看着集体生日时拍摄的照片,姬贺林把它画成了漫画,记录下那个让他心灵“破冰”的夜晚。

在此次心理健康月开展的“青春三行诗”活动中,姬贺林这样写道:“有困难找战友/一定伸出我的手/冷暖不必自知。”

稳住,我们能赢

如果说有些学员的心情“盲盒”贴着“孤独感”的标签,那么有些学员的心情“盲盒”则被一种“焦虑感”充斥着。

又是一个看不见星星的夜晚,学员喻洋深躺在床上辗转反侧。他已经记不清这是第几个失眠的夜晚。

“老师,我真的感觉压力很大。每次考试前都会失眠,脑海里就像电影一样放着考试失利的场景。您能给我些建议吗?”走进学校“心之桥”心理咨询中心,喻洋深开始向心理咨询师钟珊“求医问药”。

让喻洋深没想到的是,钟珊并没有直接答应他的请求,而是将他带到了一

个沙盘前。

钟珊让喻洋深抓一把沙子。喻洋深用力抓起一把沙子,可沙子迅速在指缝间流走。当喻洋深打开双手时,手上的沙子所剩无几。一旁的钟珊用双手轻轻捧起一捧沙子,“你看,你的手比我的手大,我却比你抓得更多,差别就在于你抓得太紧了。”

随后,钟珊将喻洋深带到放松椅前,让他缓缓躺下,闭上眼睛,播放起一段轻缓的音乐。

“想象自己躺在一片绿色的草地上,柔软的,阵阵清香扑面而来,湛蓝的天空没有一丝云彩……”伴随着音乐的节奏和钟珊的引导,喻洋深紧绷的眉头逐渐舒缓开来,紧张的心也慢慢放松下来。

“大多数失眠还是因为给自己的压力太大,过分担心未来未必会发生的事。”钟珊说。

又是一个考试将至的夜晚,喻洋深躺在床上,一呼一吸给自己进行放松练习。“那一晚,我睡得无比香甜。因为我知道,只有稳住,才能赢得漂亮。”他说。

感谢,每片乌云

“其实乌云也是一种别样的风景,感谢生命中的每片乌云。”夜幕降临,华灯初上,学员郑建锋发了这样一条朋友

圈,配上了一张他刚刚获得心理美文大赛获奖证书的照片。

打开郑建锋的心情“盲盒”,陈治华眼前一亮,甚至有些惊喜。这种惊喜,源于这4年来郑建锋面对挫折态度的转变。

时间的指针拨回4年前。和许多同龄人一样,郑建锋在高考志愿上果断写下“国防科技大学”几个字。

“既然要上军校,为什么不上最好的呢?”在郑建锋心中,自己的成绩配得上“最好”这两个字。然而,当他走进军校,面临个性经常被“修剪”、校风校纪的情况时,挫败感油然而生。

在这种心境里,但凡受到一点挫折,心中的伤痛都容易“放大”。事实上,也确实如此。班务会上,班长一次次点名郑建锋的名字,被子叠得差、训练不积极、上课打瞌睡……那一刻,郑建锋觉得自己到了崩溃的边缘。“学习批评我、训练批评我、内务批评我。为什么都针对我?”满怀抱怨与不解,郑建锋感觉自己的人生被接踵而至的乌云笼罩了。

一个时代有一个时代的烙印,一个年龄段有一个年龄段的心情。在向一名合格军人转变的路上,走进军校的学员们不再是老师时常挂在嘴边的“学霸”,有时还会成为班长的“加练对象”,这样的遭遇难免会让他们产生挫败感。

对此,开展了10多年心理服务活动的国防科技大学文理学院某教研室主任韩立敏说:“能够进入军校,学员们的学习成绩都很‘硬核’,但一直以来‘两耳不闻窗外事’的读书生活,往往也会使学员产生一种‘玻璃心’。我们培养一流的军事人才,不仅需要他们拥有最强大脑,更需要拥有最坚强心脏。”

为了帮助学员把“玻璃心”转变为“钻石心”,韩立敏带着“心之桥”团队一直在努力:开展心理讲座,帮助学员正确认识挫折与人生的关系;组织心灵故事会,引导学员积极应对困难和挫折,培养学员阳光、健康的性格;征集笑脸照片,带领学员感受生活、掌握缓解负面情绪的有效方法……

“时间唤醒梦想,青春这样走过,科大的生活磨砺着我。”在韩立敏的帮助下,郑建锋渐渐走出了心理阴霾,愈发勇敢坚强。

翻看书桌里的那些荣誉证书,郑建锋突然有种感觉:生命中那一片片乌云带来的雨水正滋润着他的军旅生涯,帮助他绽放出最绚烂的花朵。

再过几个月,郑建锋即将毕业,踏上一段新的征程。怀揣着4年军校生活中锻造出的那颗“最强心脏”,这个勇敢的少年执着前行,继续追逐他心中的那片阳光……

版式设计:梁晨



扫描二维码 更多消息请

国防科技大学公众号

军校学员的“快乐星球”



我在人文社科类的书架旁,坐过、站过、踱步过,笑过、累过、迷茫过。在这里,我灵光一现“拿下”数模论文;在这里,我随手一翻浸入哲学书海。刮风下雨,这里总是晴朗;寒风凛冽,这里总有暖阳。这里是图书馆,这里是我的“快乐星球”。 @杨深硕



拨动琴弦,弹一段急速的solo;音乐响起,唱一首畅快的歌曲。在这里,我感受指间的舞蹈;在这里,我享受音乐的激情。在这里,我用歌声寻找向往已久的诗和远方。约上战友,你唱我和,这种默契感,最是让人感到放松。这里是军营酒吧,这里是我的“快乐星球”。 @徐天炘



汗珠滴在地上倒映着跳动的身影,秒表伴着铃声见证着一次次超越。在这里,我挥汗如雨不懈训练,声嘶力竭发出呐喊;在这里,我把失败当成起点搏出未来,把磨难作为阶梯击碎挫折。寒来暑往,我在这里挥洒热血;春去秋来,我在这里收获快乐。这里是格斗馆,这里是我的“快乐星球”。 @何翰



穿上“战靴”,换上“战靴”,闲暇之余约上三两好友来到这里肆意挥洒汗水。连贯的过人动作、精妙的团队配合……这方小小的场地,充斥着青春的简单快乐。这里是篮球场,这里是我的“快乐星球”。 @叶英东



活动好筋骨,我等待哨声响起时一跃入水。舒展有力的泳姿、节奏均匀的呼吸,都让曾经的自我怀疑烟消云散。用皮肤感受水流的涌动,用目光丈量终点的距离,用手掌拨开前方的阻力,每一次成绩的进步,就是最单纯、最自豪的快乐!这里是游泳馆,这里是我的“快乐星球”。 @詹炜凯

文字:姚建兴、关世望整理 漫画:王楠

冷暖,不必自知

“5·25”全国大学生心理健康日来临之际,在国防科技大学操场上,一张张青春洋溢的脸庞笑得格外灿烂。

大一学员位家乐蒙着眼罩,把手搭在另一名战友肩上,小心翼翼地绕过一个又一个障碍。他们俩成了第一组顺利通过“军旅向导”团体心理游戏的搭档。

“不能交流,只能通过肢体接触来进行引导,一开始还是有点担心,但是我知道只要相信战友就一定没错。”与参加活动的学员围坐在一起,位家乐分

绽放

韩雪 周超

主持人语:本期《校媒联盟》的主题词是——绽放。

花朵的绽放,少不了大地的滋养;青春的绽放,离不开心灵的呵护。

在人们眼中,军校学员,热血、青春、阳光。与他们有关的一切,似乎都被打上了一个鲜明的标签——绽放。

然而,一首歌,有高潮也会有低谷;一幅画,有浓墨也会有留白;一段绽放的青春,也会有常常被人忽视的阴霾。

为了让年轻的学子走出阴霾,拥有一颗勇敢的心,军校人一直在努力。今天,向大家推荐来自火箭军工程大学官微推文,一起感受军校学员的心灵绽放。



扫描二维码 更多消息请

火箭军工程大学公众号

5·25,爱自己的“心”方式

韩立敏

目标可以给我们带来希望感,让我们感觉自己一直朝着一种更好的、更有意义的未来前行。

每天记录3件好事。学着关注细节,坚持记下自己感觉良好的事情,并说一说自己开心的原因。好事不需要太大,可以是生活中的小事,如学习训练工作中的小收获、小进步、小满足、小感动。比如,今天我去了理发,感觉非常舒畅、清爽,头发剪完了整个人都变帅气了。再比如,今天我外出,心情就如晴朗的天气一样,非常开心。

学会体验“福流”(注:英文flow译音,意指投入喜欢做的事情,从中体验沉浸其中的快乐)。中学课本里有篇课文《庖丁解牛》,原文这样说:“庖丁为文惠君解牛,手之所触,肩之所倚,足之所履,膝之所踣,砉然向然,奏刀騞然,莫不中音。合于《桑

林》之舞,乃中《经首》之会。”庖丁这种由全神贯注所产生的物我两忘、幸福酣畅的体验,就是“福流”。日常生活中,哪些事情更容易让人产生“福流”体验呢?研究发现,我们做自己喜欢的事情时,也是产生“福流”频率最高的时候。

调整姿势和声调。常言说:站有站相,坐有坐相。我们常常可以从别人的姿态中看出一个人的精气神。其实,姿态除了影响别人对我们的看法,更能影响我们的心理、感受和状态。心理学家研究发现:调节姿势可以改变内分泌和脑神经的状态,“高能量姿势”让人变得更有自信、更有力量,而且短短2分钟时间内就能有效果。实验还得出结论:不仅那些明显的高能量姿势——顶天立地、振臂高呼有效果,即使非常轻微的扩展性动作——简单的“直立”坐姿、

上扬嘴角也可以获得相同的效果。研究还发现,即使是声音的扩展,比如高昂的声调,也能影响我们的感受。开放性的姿势会让我们感受到自身的力量,提升我们的心理状态。如果你正面临着情绪困扰,或者心态不好,可以尝试停止无效的自我安慰,仅仅去改变身体的姿势,就有可能收到更好的效果。

其实,这样的方式还有很多。比如还有一个很重要的,被研究反复证明的小事:不开心的时候吃甜食,尤其是巧克力,可以瞬时有效缓解心情。

爱自己是一种能力,更是一种选择。能力是可以培养的,而你要做的,就是相信:那份选择权,掌握在自己的手心。所以,5·25,不妨给自己一个“我爱我”的小任务,试试上面的方法,或许有意想不到的爱和温暖在等着你!