

国防·视线



西藏林芝军分区组建心理医疗队

心理健康服务走进官兵身边

本报拉萨讯(严贵旺 王庭)今年年初,林芝军分区选拔8名拥有国家二级心理咨询师资格的官兵组建了一支心理医疗队,自该队成立以来一直服务于边防基层一线,热情帮助官兵解决心理问题,促进部队建设有序推进。

入夏以来,各项工作、演训任务十分繁重,加之受疫情等其他因素的影响,军营长期封闭管理,官兵们的心理容易产生波动。为了增强心理咨询和疏导的针对性,林芝军分区心理医疗队采取问卷调查、专题座谈、个别交流等方式,对官兵的心理状况进行摸底,并调查清楚了当前官兵容易产生的“五种不良心理”。对此,他们因人而异制定具体对策,针对考学、提干愿望落空的人员,定期开展激励教育,并分别建立心理档案,实行一对一跟踪疏导;针对因疫情导致的烦躁心理,建立由政治机关领导、基层主官监督、心理医疗队服务的“三位一体”心理疏导网络,确保官兵心理问题及时得到解决。同时,该军分区还在强军网上开设“心理咨询室”专栏,官兵们可以在网上与心理咨询师问诊交流,受到官兵普遍欢迎。

驻藏某部

开设夜间学习课堂

本报拉萨讯(尼玛古堆)近日,驻藏某部针对志愿报考地方大学的满服役期士兵开设夜间学习课堂,旨在提高满服役期士兵考取地方大学的录取率,为退役军人优抚安置事业添砖加瓦。

近年来,自治区鼓励满服役期士兵从部队报考地方高校的政策在部队引起了广泛关注,越来越多的高中学历士兵愿意在服役期满时报考地方大学,但是驻藏某部以往报考地方大学的士兵都面临平时训练任务重、学习时间短、答疑解惑机会少等现实问题,最终导致每年被录取人数偏少。

为此,今年该部决定在基层连队开设夜间学习课堂,抽调单位高学历军官作为夜间学习课堂的教师,利用士兵夜间休息时间,组织考考士兵在学习室统一学习。这一举措既为考考士兵提供了良好的学习环境,营造了浓郁的学习氛围,还解决了士兵在学习中遇到问题无人辅导等情况。自夜间课堂开设以来,考考士兵的学习热情高涨,学习成绩提升明显。在近期一次摸底测试中,士兵成绩上线率达到80%左右。

西藏军区某运输旅

野外驻训练兵忙

本报拉萨讯(赵梦如 李超)近日,西藏军区某运输旅前往海拔4000多米的野外训练场开展专项训练,旨在锤炼部队在战时条件下的综合保障能力。

“一引其纲,万目皆张”。按照新军事训练大纲要求,该旅党委灵活运用骨干会、现场会、专题会等形式,召开议战议训会议。为及时纠正训练中的顽症痼疾,该旅紧盯短板弱项,加强对夜间驾驶、班组防卫、特种技能驾驶、复杂道路驾驶等科目的针对性训练。此次训练把演训场搬到高海拔陌生地域,聚焦未来战场,模拟逼真战场环境,极大激发了官兵训练积极性,锤炼了部队吃、打、走、住、藏、救、防等能力。

拉萨警备区组建模拟连

开展《军队基层建设纲要》培训

本报拉萨讯(许云豪 李万邦)近日,拉萨警备区从机关科室、下辖人武部和所属基层部队抽调党员干部数十人,在拉萨某训练基地组建模拟连,开展为期一周的培训。

据了解,此次培训以学习贯彻新修订的《军队基层建设纲要》为主题,通过个人自学、课堂辅导、座谈交流、模拟演训、参观学习等方式展开。培训坚持连队化管理、院校式教学,全体学员充分融入角色;每天按时起床、准时出操;保持精神饱满、军容严整,内务建设井然有序;组织开展“饭前三分钟”即兴演讲,来自不同单位的参训学员进行自我展示;学习操课认真专注,一丝不苟。

培训结束后,学员纷纷表示在培训中“取得了真经、看到了短板、理顺了思路”,对“基层建设抓什么、怎么抓、抓到什么标准”有了更直接具体的认识 and 了解。



近日,拉萨市城关区人民武装部深入蔡公堂街道、夺底街道等7个街道开展国防教育宣传和征兵宣传。活动发放各类宣传资料2000余份(册),接受兵役登记和应征入伍咨询1500人次,宣传各族群众3000人次。

图为活动现场。

本报通讯员 唐晓光 摄

维护官兵心理健康的“知心姐姐”

——记驻阿里陆军第957医院副主任护师、国家二级心理咨询师汪瑞

本报记者 马晓艳



图为汪瑞为驻地师生讲解心理测验方法及规则。(图片由汪瑞提供)

她是阿里高原第一位心理咨询师;她在喀喇昆仑山腹地和阿里高原建立了第一个心理咨询室、开通了第一条心理热线、开办了第一个心理咨询网站;她组织开展了阿里地区有史以来第一次群体心理测量,更是第一次心理普查;

她发表的心理学论文填补了世界高原心理学的空白;

她曾先后获得全军学习成才先进个人、全军优秀心理服务工作者、“三八红旗手”“优秀共产党员”等荣誉称号;

她就是被广大高原边防官兵亲切称为“知心姐姐”的驻阿里陆军第957医院副主任护师、国家二级心理咨询师汪瑞。

汪瑞走上高原,从事心理健康工作,是偶然也是必然。1991年刚结婚的汪瑞,从身为边防连长的丈夫那里得知,高原恶劣的环境导致许多官兵出现心理问题,由此引发的事故案件屡有发生。

阿里高原平均海拔4500米,自然环境恶劣,条件艰苦,加之地处偏远、交通困难,经济发展相对落后,一直以来,阿里地区34.5万平方公里土地上的生活的数十万各族群众从未接受过心理普查,同时,该地区心理研究领域一直处于空白状态。高原边防官兵常年战斗在人迹罕至的雪山高原,心理异常发生率曾经高达27%,并有88.7%的边防官兵存在不同程度的抑郁。对临床心理学有一定了解的汪瑞意识到,各种心理疾患已经成为严重危害高原官兵身心健康的“隐形杀手”。

想到一个个年轻的战友在饱受高原严酷环境折磨的同时,还要承受种种心理压力,饱受心理障碍的困扰和折磨,汪瑞不由感到心痛。当时在军区医院从事护理工作,下决心把学习和工作主战场由临床心理学转向了高原心理学,她希望

通过自己的努力来帮助战友,让戍边的战友们拥有轻松和愉快的心情。1999年,汪瑞毅然放弃良好的工作生活环境,主动申请调往边防部队,从此踏上了维护高原官兵心理健康的漫漫征程。

古人云:“工欲善其事,必先利其器。”与高原生理疾病防治不同,高原心理疾病资料少、可供借鉴的临床经验不多,许多领域几乎是空白。为提高理论水平,汪瑞千方百计托人从各地买来心理学书籍刻苦学习,克服种种困难参加新疆泰安学校的心理咨询师培训,先后两次到原第三、第四军医大学进修,系统学习心理疾病防治知识,以全优的成绩获得了医学学士学位,成为全军高原部队首位获得国家资格认证的心理咨询师。

为掌握一手资料,汪瑞利用两年时间,对神仙湾哨所及天空防区官兵心理变化的20余项指标进行追踪检查,得到了防区不同年龄、不同职务、不同家庭背景官兵的心理健康数据,获得5万余字的数据资料,为高原官兵心理疾病防治打下了良好基础;她编撰的《高原部队官兵常见心理问题及心理调适》《高原军人心理行为训练》《高原军人心理危机干预》等手册在高原基层部队大受欢迎,10余篇论文分别被《人民军医》《解放军预防医学》《西北国防医学》《海军医学》《心理医生》《中华临床医学》等医学刊物发表;还先后被原兰州军区聘任为“兰州军区防控突发公共卫生事件心理卫生专业技术指导专家”“军区第三届后勤科学技术委员会专家库评价专家”;课题《对特高海拔区和高海拔区驻军官兵心理状况及人格特征调查的追踪调查及分析》填补了世界高原心理学研究的空白,获军队科技进步奖;课题《12年对高原军人心理健康研究及心理干预结果报告》被有关专家鉴定为国内领先水平,获西藏自治区科学技术奖。

在学习实践中,汪瑞深深体会到,心理疾病的发生发展有其内在规律性,作为一名医务工作者,必须坚持科学的态度、精神和方法,才能做好心理疏导工作,更要用真心真情感知官兵,才能真正走进他们的心灵深处。

为此,汪瑞在防区广泛开展心理健康教育,传授大家心理健康常识、高原常见心理问题及心理调适方法、抑郁症的防治等等;开设心理咨询室、开通心理咨询热线,为解决当时边防一线连队打电话难的问题,她积极鼓励大家以信函的方式进行心理咨询。另外,为及时发现官兵存在的心理问题,将心理咨询工作变被动为主动,汪瑞还为官兵建立了心理健康档案。

2003年的一天,一名士官给汪瑞打电话,说他已经3年没有离开边防连了,每年长达8个多月的封山期常常使他感到压抑、焦虑,封山期结束后,却得知自己的女朋友已是别人的新娘,家人也因他没有当上干部而责备他。他觉得自己一无所成,感到活着毫无意义,渐渐地,他对任何事都提不起兴趣,还常感到疲乏无力。汪瑞意识到他出现了严重的心理问题,经测试结合访谈确诊该士官为重度抑郁症。经过两个多月的心理治疗,他终于克服了抑郁情绪。

新战士小周自幼丧父,母亲改嫁,由爷爷奶奶带大,他恨亲生母亲,仇视周围一切,家人实在管不住他,便将他送到部队,期望部队严格的纪律能够约束和改造他。在新兵连第一次被班长批评时,他跑到炊事班拿了一把菜刀藏在枕头下,幸好被及时发现才免生祸端。入伍不到一个月,小周便成了全连有名的“刺头兵”。汪瑞得知他的情况后,经常与他交流,帮助他改变认识,让他明白自己的性格缺陷既不利于身心健康,也不利于成长进步。针对小周的性格特点,汪瑞又教他采取各种

心理调适方法,正确释放心理压力,改变性格弱点。一年后,小周成了连队的骨干,还当上了班长。

为帮助战士提高心理素质,汪瑞还经常组织进行多种形式、多种内容的心理素质训练。团队合作训练加强了战友之间的友谊,增进了彼此间的信任,消除自卑的心理素质训练,使很多缺乏自信的战友充满自信。

为了方便边防战士心理咨询,汪瑞创办了全军首家“边防卫士心理咨询网”,开设了“知心姐姐信箱”“心理学苑”“悄悄话”等7个栏目,日均点击率接近300人次,西藏、内蒙古等16个省(自治区)的官兵纷纷登陆访问。10多年间,汪瑞通过网络回复各种心理问题3000多个。辛勤的耕耘终于换来了丰硕的成果,防区官兵心理异常率由原来的27%下降至不到10%。

在关注高原边防官兵心理健康的同时,汪瑞也关注着驻地群众的心理健康。2006年,汪瑞在阿里札达县组织了第一场针对当地干部职工的心理健康教育。多年来,汪瑞先后为阿里地区干部群众、公安干警、学校师生等开展心理健康教育、组织团体心理辅导上百场,受到阿里地区各族人民群众的一致好评。

2018年,陆军第957医院在阿里地区组建,汪瑞也关注着驻地群众的心理健康。在院党委大力支持下,汪瑞组织展开了阿里地区有史以来第一次群体心理测量,更是第一次心理普查。汪瑞走遍阿里七县,从心理普查入手,了解各县藏族青少年的学习生活情况,对藏族青少年普遍存在的心理问题及影响因素,有针对性地组织团体疏导及个体咨询。

今年4月,随着全国新冠肺炎疫情影响的减轻,迎来淡淡春意的阿里地区各所学校陆续开学,汪瑞也和师生们一起走进校园开展心理辅导。她在帮助学校组织开展心理工作外,还针对阿里地区心理人才缺乏的现状,主动帮助学校等单位培养心理骨干、帮扶兼职心理老师、督导心理咨询驻地、现场指导团体心理行为训练,受到驻地广大师生及青少年的热烈欢迎,被阿里10余所学校和单位聘为心理咨询室名誉主任。

高原20余载,汪瑞始终辛勤笔耕不止,她把自己对阿里高原、对边防战友和阿里地区各族人民群众的深情倾注笔端,先后在《新华文摘》《中国文化报》《散文》《山花》《解放军文艺》等30多家报刊杂志发表文学作品近300万字,并出版长篇报告文学《守防日记》、散文集《当兵走阿里》。2007年9月获“军旅优秀文学作品奖”,2007年12月获“第七届昆仑文艺奖”,2014年2月作品入选“2013年度中国当代文学作品排行榜”,2013年6月获“优秀军旅文学作品奖”,2013年8月获“西北优秀军事文学作品奖”,2013年12月获“第十二届全军优秀文艺作品奖”,2014年5月获“第六届冰心散文奖”,2014年6月获“解放军文艺优秀作品奖”,2014年作品入选“国家新闻出版广电总局(第十一届)向全国青少年推荐百种优秀图书”,2015年1月获“第十四届昆仑文艺奖”,2016年1月在全军政工网“军人的样子”主题征文获一等奖。

大山里迎来了“新战友”

本报通讯员 唐晓光

“来了!来了!”警卫班的小战士艾力兴奋地冲着营门口欢呼着,不远处,一辆军绿色大货车正顺着山路缓缓驶来,牵动着营区战士们的心跳。一天前,单位副主任奉命去拉萨受领新型枪支的消息迅速成为营区内的热门话题,战士们对这批“新战友”更是翘首以盼。

驻藏某部位于大山深处,营区依山而建,小且陡的营区内连一条像样的3公里跑道都没有。在机械化的时代,该单位库房没有履带式传送机,每次搬运物资都是战士们一件件、一箱箱地人工劳作,即使在这样艰苦的条件下,官兵们仍然完成了一次次的训练任务。可是,在全军逐步推进机械化改革的这一时期,官兵们对新装备的渴求就像苍茫的大地亟待一场春雨的滋养,所以此次请领新型枪支对于战士们来说是难得的好消息。在此之前,官兵打靶训练用的一直是某型号老式自动步枪,老旧的枪支在战士们保养维护下虽然一直“坚守岗位”,可枪支久破旧的问题依然让官兵在每次打靶训练中心有余悸。近几年,枪支在训练中护木脱落、枪机卡壳的情况愈发严重,经挑选能用来训练的枪支仅有10余把,随着大抓练兵备

战,强化军事训练的势头逐步推进,单位枪支的现状却让官兵发愁。在得知此次请领的是某新式自动步枪全枪新枪支后,官兵们悬着的心着落了下来。在部队,枪可是军人的“第二生命”,它们像生死相依的“战友”一样与军人一起上阵杀敌、保家卫国,是军人不可缺少的“另一半”,重要性不言而喻。有了这批“新战友”,战士们日常的训练、执勤就有了“好搭档”,在实弹射击训练等操枪科目中再也不用担心因枪支老旧出现训练事故,为单位大抓练兵备战提供了硬件保障。

“以前都是在电视里看着别人的新装备,羡慕得不行,没想到现在自己也能用上新型枪支,以后可以带着新枪执勤训练,心里更有劲了。”警卫班战士艾力说道,艾力是个小枪迷,对于他来说,参军的小愿望之一就是能用上我军的新型枪支。新枪配发后,艾力的训练热情高涨,在近期射击考核中,成了连队射击标兵。

近年来,在我军聚焦练兵备战、大抓军事训练的形势下,全军上下兴起了练兵热潮,各兵种紧贴实战化练兵,确保部队能打仗、打胜仗。

驻藏某部组织儿童埋下「红色种子」

本报拉萨讯(郭忠祥 徐浩然)

近日,驻藏某部组织官兵与林芝市八一爱民小学的学生们一起参观了由该部援建的国防教育园,让驻地儿童在重温光辉历史中感悟红色文化、传承革命精神。

林芝市八一爱民小学国防教育园于2018年建成,是由该部协调林芝市相关单位牵头建设,园内通过“国防建设”及“西藏建设”两大版块内容展现了西藏军民波澜壮阔的艰苦奋斗国防史。

驻足在新增的武器装备展区内,六年级(三)班的“小军迷”丹增罗布尤为兴奋,颇为精通地向周围同学们讲解起来,专业的介绍让一旁的解放军官兵们十分欣赏,对他勤学博闻的学习精神表示鼓励,还邀请他下次到部队来看看“真家伙”。

近年来,该部官兵高度关注驻地儿童教育问题,他们与八一爱民小学结成点对点帮扶,先后捐赠各类书籍1000余册,书本书包300余套,进行国防教育宣讲30余次,有效推进了驻地国防教育的发展。