

因为在遇到不愿接受或面对、又无法回避的事件时，出于心理防御，可能采取不健康的应对方式，即表现出一些躯体症状，并出现反复的求医行为，客观上起到了回避矛盾的效果。当然这一切是在潜意识中发生，一般人难以主动意识到，与“装病”完全不同。但是，这些现实问题并非真的不可解决，往往是因为当事人的认知偏差和局限。要解决这个问题，必须正视现实，正确认识症状所表达的信号，并学习好的应对方式，积极适应高原环境。

3、如何克服藏区维稳处置中的紧张情绪？

很多官兵都是第一次遂行藏区维稳任务，容易产生心慌、不安、激动和烦躁等紧张情绪，特别是在双方对峙、处置突发情况时，有的官兵可能会出现惊慌失措、动作失调等现象。紧张情绪是人们精神活动的一种正常现象，是面对某种强大压力而出现的生理和心理上的应激变化。一般来说，情绪的适度紧张是必需的，但过度的紧张则非常有害。在这里，给大家介绍几种在高原上简单、实用的放松方法：

(1) 身心放松法

4

常用的身体放松的方法有做操、散步、洗热水澡；常用的精神放松的方法有听音乐、看漫画、静坐等。

(2) 松弛训练法

包括练习深呼吸、浅层和深层肌肉放松。练习中，按照从头部、面部、颈部到肩、胸部、腹部、腿部顺序，屏住呼吸，保持数秒，然后吐气、放松。反复几次。

4、如何消除长期维稳带来的身心疲惫？

藏区维稳由于环境陌生、高度紧张，部队机动频繁，有些同志感到身体极度疲劳，浑身乏力。这是面对工作压力产生的正常心理反应。一般情况下，只要注意休息，经过一段时间调整会自动消失。

如果你总是感到高度紧张难以放松，时时担心自己会崩溃或无法控制，出现明显的记忆力减退和工作效率低下。这是身体发出的预警信号，意味着你的身心超出了自身负荷能力，必须采取有效办法及时进行调整。

(1) 抓紧时间休息

要利用一切可能的条件和工作间隙，抓紧休

5

息，时间短的可以打个盹，时间充足的要躺下休息，尽可能增加睡眠时间，提高睡眠质量。

(2) 保证必要营养

即使不太想吃东西，也必须保证饮食。要减少吸烟，因为在身心疲惫的状态下，尼古丁的摄入会进一步降低食欲，影响营养吸收。

(3) 学会与战友沟通

多与战友沟通交流，谈谈自己一天的工作，说出自己看到什么、想到什么、有什么心得体会，共同分享工作和体验生活。这样一方面可以降低个体因工作负荷过重带来的身心疲惫，另一方面可激发斗志，保持顽强的战斗作风。

5、如何消除维稳中存在的思乡恋家情绪？

在藏区维稳的特殊时期，多数官兵远离故土、亲人，出现想家、思念亲人是一种正常的心理反应，可通过打电话、写信、日记等方式进行有效调节。同时可积极参加一些文体娱乐、谈心交心和学习活动，转移对故土和亲人的思念。

6、面对藏独分子的嚣张气焰心里“憋得慌”怎么办？

在前期紧张处置阶段，部分战士总想找个机

6

会同藏独分子“较量”一下，替受伤的战友出口气。这是“好战”心理比较强的表现。在特殊背景中可以理解，也是正常的心理反应。但藏区维稳是一场特殊的“政治仗”，自己要注意防止和克服这种不正确的心理。

(1) 保持认知正确

充分认识到藏区维稳是军事行动中的政治仗。如果自己在处置中因情绪过激，就会使“小问题演变成大问题、一般性问题演变成政治性问题”，甚至授人以柄，给大局添乱。为此，在藏区维稳中自己要高举“三面旗帜”，坚持“三个慎用”，严格执行武器使用“六条规定”，为党和国家工作大局赢得主动。

(2) 避免个人情绪

只要清楚对方挑衅的用意，不将它看作对自己的人身攻击，就不会产生强烈的情绪反应。

(3) 及时进行宣泄

有了情绪不能堆积，愤怒就始终不会突破底线。可以采取高声唱歌、大声喊叫、踢打沙袋等方式宣泄。

7、藏区维稳如何克服急躁和冲动情绪？

7