



越过“障碍”，遇见更好的自己

■第80集团军某旅二级上士 雷尔鑫

我和我的勋章

“二等功臣之家”——当家乡人武警工作人员把这块红色烫金字牌匾高挂在家中客厅的墙上，我心中百感交集。

今年2月，一阵敲响打鼓声中，我的二等功喜报被送回浙江省平阳县家中。我胸前佩戴着1枚二等功奖章、1枚三等功奖章以及1枚“优秀士兵”奖章，与身披“一人立功 全家光荣”字样红色缓带的家人，在牌匾前合影留念。

牌匾下方的墙上，张贴着一张张我入伍以来荣获的奖状。它们仿佛一级级阶梯，“托举”着我从一名普通士兵成长为精武尖兵。那些在障碍场、比武场流过的血和汗都在告诉我，人生就如同过障碍，只要心怀勇往直前的信念，每个磕绊和跟头，都会成为垫高梦想的基石。



虎口、掌心、手指甚至手腕上，布满一层又一层老茧，成为一个凹凸不平的“硬疙瘩”——入伍之初，班长王吉龙的手，让我第一次直观认识到，想成为训练尖子，需要付出怎样的努力。

2016年，我带着家人的期盼走进军营，却被体能训练“拦”住脚步。我主动申请跟着连队体能尖子队进行补差训练，可“心有余而力不足”，每天训练结束，两腿就像灌了铅，喘气都带着火，好几次产生放弃的念头。

王班长给我分享了他的秘诀：“训练没有捷径，就是反复练、一直练，不断总结，不断突破。”

我似懂非懂地点了点头。王班长



猜出我的心思，伸出双手让我“验证”。摩挲着王班长的手，那一个个“硬疙瘩”带给我强烈的冲击。顿生敬意的同时，我也看到了榜样的“模样”。

在王班长悉心指导下，1个多月后，我的手上也磨出一层茧子——单杠能做25个，3公里跑成绩提高到10分11秒。

那时的我，看到老兵们在400米障碍场上行云流水般穿梭跳跃，终于不再只是在一旁羡慕，而是有了跃跃欲试的想法。

“雷尔鑫，想练你就试试。”王班长鼓励我。虽然我的脚步踉踉跄跄，但王班长发现我对过障碍技能领悟得很快，一些动作练习几次就能基本掌握。

“你可以试试专攻400米障碍，看能不能跑进1分48秒！”王班长给我定下目标。1分48秒，是那时400米障碍比武连队参训人员的最低成绩。王班长帮我制订了“一日三餐”体能训练计划——每天完成5个800米、700次俯身登山跑的“爆发力套餐”，负重10公斤100个引体向上、500个俯卧撑的“上肢力量套餐”，以及弓步跳200次、半蹲跳200次的“腿部力量套餐”。

奔跑、跳跃、攀越、钻爬……那段时间，我头顶着烈日在训练场挥汗如雨，鞋底好像都被烤化了。终于，不断“加餐”的我，在2个月 after 跑进了1分48秒。

2018年底，我留队晋升下士后，迎来军旅生涯第一次比武。站在400米障碍赛场，我满心都是对胜利的渴望。然而，翻越高墙时，我的左脚在蹬墙时突然打滑，身体瞬间失去平衡，向后重重摔在地上。虽然我很快起身，不顾疼痛全力完成所有障碍，还是没能取得好成绩。

“雷尔鑫，一次失败不算啥。”连长走过来，拍了拍我的肩膀，“就像你跑400米障碍，会遇到各种障碍或挑战，只要不放弃，好好总结经验，继续努力，一定能实现目标。”

连长的话，让我若有所思。都说“宁愿长跑5000米，不跑障碍400米”，作为综合考验军人体能素质、意志品质的课目，短短400米障碍，何尝不是军旅人生摸爬滚打、奋力拼搏的缩影？只有努力跨过前行路上的重重“障碍”，才能遇见更强大的自己。

2019年，旅创破纪录比武400米障碍第三名；2020年和2021年，距离冠军领奖台只有一步之遥……2022年10月，我又一次站在400米障碍比武场。那段时间，连续的高强度训练，让我的身心达到极限。可我心里一直有个信念——一定要站上最高领奖台。

哨声一响，我像离弦的箭一样，一下子冲在最前面，全神贯注通过每一个障碍。低桩网环节，铁丝钩住了我的后背。我听见看台上的惊呼，但“肌肉记忆”让身体自动作出反应——左肩下沉，右臂前探……撕裂的布条，像一面旗帜在身后飘扬。

冠军！站上最高领奖台，抚摸着胸前的金牌，看到观众席上连队战友兴高采烈做出“胜利”的手势，我庆幸没有辜负大家的期望，也明白这份荣誉不只属于自己，也属于整个连队。

走下比武场，我并没有松劲，依旧每天早早出现在训练场。我希望能把冠军“留”在连队，也希望自己的比武经验能帮助战友们提高训练水平。当我看到自己琢磨出的《正反程通过障碍十八招》成为连队400米障碍课目的训练教材，当我总结参加演习教训提出改变战术越障训练方法的建议得到上级肯定，当我在演训任务中带领战友成功突袭“蓝军”阵地，我愈发感受到训练场是战场的“镜子”，训练、比武就是为了寻找战斗力生成的“最优解”。

2023年，我以1分33秒的新纪录蝉联旅军体运动会400米障碍冠军。2024年，实现“三连冠”的我，还获得4个单项课目第一名，个人总成绩排名榜首，荣立二等功。



今年初，担任旅队400米障碍首席教练员后，我站在障碍场边，经常看到新兵们重复我当年的“糗事”：有人在高墙前犹豫，有人在深坑里挣扎，有人在低桩网下缩手缩脚。每当那时，我就会想起王班长的手，想起连长的鼓励，想起那些在障碍场独自加练的日日夜夜。

我知道，每个军人的成长都像跑400米障碍，总会有某个“高板”把你卡住，总会有某个“深坑”让你想放弃，但只要把每道障碍看作必经之路，把每次跌倒当作调整呼吸的契机，终会迎来冲过终点的时刻。

今年2月，连队荣誉室新增了一面“障碍场精神传承墙”。我荣立二等功的留影旁，贴着一张张战友们在障碍场刻苦训练的照片。

上等兵王宇问我：“班长，障碍场精神到底是什么？”我指了指他掌心刚磨出来的水泡说：“是明知攀高板会摔也要往上冲的狠劲，是掉进深坑还能扒着边缘爬出来的倔劲，是最后100米冲刺精疲力竭也要咬牙往前冲的拼劲，是看见战友落后就主动伸手的热乎劲……”

看着墙面最后方的“不抛弃、不放弃”6个字，王宇不禁感慨：“以前觉得这是一句口号，现在我明白了，这是把硬茧、伤疤变成勋章的过程。”

障碍场边，我不止一次被问过一个问题：“班长，您最初跑障碍时啥感觉？”我告诉他们：“当时我从深坑里爬不出来，后来就不敢往下跳。可班长说，障碍场的泥水能洗掉娇气，摔出来的伤疤能长出勇气。”我希望把障碍场教给我的东西，变成战友们面对困难时的底气——就像当年王班长给我展示他的老茧，就像如今的我手把手教新兵们翻过高墙，我想让年轻战友明白，障碍场上跨过的是一道道障碍，锤炼的是军人迎难而上、勇往直前的血性胆气。

400米障碍场一直在那里，等待着下一个怀揣梦想的士兵。而我跨越的，不只是高墙深坑，还是实现梦想的成长关卡——从害怕跌倒的新兵，到在暴雨中冲锋的尖兵，再到能为战友铺路的班长，一路上的每个脚印都在证明：当把每个障碍当作通往胜利的阶梯，把每次挑战视为超越自我的契机，所有的“难”，都会在障碍场的千百次摔打中，变成刻进骨子里的“能”。

（聂旺沙整理）

图①：雷尔鑫进行越障训练。
图②：雷尔鑫参加2024年旅军体运动会留影。
图③：雷尔鑫近影。
图④：雷尔鑫（中）为战友讲解越障动作要领。
图⑤：雷尔鑫的勋章。 聂旺沙摄影 制图：唐 硕

“天空蓝”和“孔雀蓝”的约定

——空军某训练基地某教研室主任孙伟与女儿的家书

读者推荐

一位是获颁军队院校育才奖银奖的空军老兵，一位是即将登上三尺讲台的“孔雀蓝”，为育人的共同追求，让空军某训练基地某教研室主任孙伟和女儿孙榕成为传道授业的战友。

近日，孙伟给女儿写去家信，字里行间表达了一位父亲对女儿人生选择的欣慰和期冀。女儿在回信中，倾诉了对父亲逐梦蓝天的理解和自己继承父业的憧憬。经本人同意，我们摘录两人的家书，感受字里行间朴实动人的家国情怀。

（赵轩、莫雅洁、本报特约通讯员朱海涛推荐）

亲爱的闺女：

白天，收到你寄来的快递，是一个装着你的照片的精美相框。照片上，年初参加单位文职人员初任培训的你，捧着“优秀骨干”证书，笑容灿烂。虽然已经过去一段时间，但这是你穿上“孔雀

蓝”后获得的第一项荣誉，作为父亲真为你高兴，也欣喜于那个曾经追着我问“跳伞时能摸到星星吗”的小姑娘，如今成为了我的战友。

记得你曾为在人生每一个重要节点都“差那么一点”而感到懊恼。从小学立志报考军校的你，在高考放榜那天哭丧着脸趴在我的肩膀上，一遍遍念叨：“就差2分……”后来，你想报考国防科技大学的研究生，阴差阳错再一次与心仪的学校擦肩而过。

然而，两次受挫，你并没有认输，希望能身着“孔雀蓝”步入向往的军营。备考的那些日子，对研究生还未毕业的你来说，最大的难关是体重达标。因为不适应南方潮湿的气候，你身上长满荨麻疹。让我和妈妈欣慰的是，你凭借顽强的毅力成功减重，把机会握在自己手中。

尽管你在军队大院长大，真正踏入部队这个大熔炉，严格的作息管理与军事训练还是一度让你措手不及。可融入军营的日子里，你变得坚强与独立，学会勇敢面对困难。我想，当年那个在训练场上够不到单杠的小姑娘，终于找到属于自己的“战位”。

我和妈妈期待着你在三尺讲台绽放“芬芳”，展现文职教员的风采。愿你永远有追求“星光”的勇气，我们会一直在你身后支持你！

爱你的爸爸

亲爱的爸爸：

展信安好！虽然我告诉自己一定要改掉爱哭的毛病，可读着你的来信，眼泪还是止不住地往下掉。

小时候，我觉得你像一只候鸟，不知什么时候就会因执行任务离开家。上小学时，我不喜欢下雨天，因为校门口来接孩子的父母撑起五颜六色的“伞花”，我却不敢奢望其中有你的身影。我最喜欢的事，是趴在车库外的窗户上，看着你和战友们叠伞。你的手指像在云端“穿针引线”，将洁白的伞衣折成棱角分明的“豆腐块”。“我有一个会跳伞的爸爸！”那一刻的骄傲，总能抵消因为缺少你的陪伴而心生的遗憾。

高考落榜那段日子，我心情非常沮丧。有一天，你递给我一张复读班缴费单，对我说：“你不是想成为像爸爸一样的军人吗？军人的字典里可没有‘放弃’两个字！”后来，那张缴费单被我当成书签，每次翻开书看到，耳畔仿佛都会响起你的鼓励。

那年冬天，你送我去参加文职招考笔试。列车站台上，我向你挥手告别，你突然朝我做出一个“前进”的手势。我想，你是在告诉我，我是军人的女儿，要朝着目标勇敢向前。

那一次，我陪你回老部队参观。晨光中，你抚摸旧伞包的模样，和多年前叠伞时一样专注。你兴致勃勃地说起当年部队跳伞的故事，仿佛就发生在昨天。那一刻我突然懂得，你把一生中最好的年华献给了军营、献给了蓝天，也把对我的爱“藏”在一朵朵绽放蓝天的伞花里。

作为伞训教员，你常挂在嘴边一句话：“三尺讲台为育人，服务部队是根本。”我不懂其中的深意，直到像你一样走进军营，才渐渐感受到身上肩负的立德树人、为战育人的责任。

穿上“孔雀蓝”那天，我在镜子前站了许久。家中衣柜里，挂着一套你的“天空蓝”，总是熨烫得平平整整。摩挲着银色的胸标，我告诉自己，这身“孔雀蓝”不是终点，而是我向你靠拢的起点。

爸爸，培养出许多空降空投骨干的你，2022年被评为“全军优秀教师”。如今，我也将登上三尺讲台，愿这身“孔雀蓝”能继续承载咱们家执教育人的军旅故事，续写两代人的忠诚与担当。

女儿
（信件有删减，标题为编者所加）

军媒视窗

人民陆军

5月23日

陆军某旅原汁原味倾听官兵意见建议——

刺耳的声音不过滤

■王麒淞 赵莹莹 张光轩

“机关工作统筹不够科学，交叉‘撞车’现象时有发生”“有时周末集体活动组织得比较频繁，影响大家休息”……近日，陆军某旅“官兵恳谈会”上，基层官兵代表反映问题不遮不掩，辣味十足。会后，一条条原汁原味的官兵意见建议，摆在旅党委一班人的案头，成为该旅下一阶段改进工作的重要参考。

该旅领导介绍，以往基层讲问题，担心说重了伤和气，往往“不痛不痒、大而化之”；机关害怕被问责，梳理问题有时会选择性上报。虽然旅里设置了意见箱，开通了“常委热线”，但只有少数官兵遇到棘手问题才会用。

“刺耳的声音虽然难听，背后可能是部队建设的真问题，过滤处理容易掩盖矛盾，让小问题变成大问题。”该旅党委一班人结合交班会、办公会等时机，明确提出官兵反映问题严禁过滤处理，同时引导大家放下思想包袱，大胆发声、积极建言。

训练场地受限曾让该旅某分队官兵苦恼。该分队配备的是大型工程机械装备，组织训练需要大面积场地，因营区场地有限，很多课目训练难以落实。该分队官兵将问题反映给机关，却因为涉及几个科室，一

时没有得到解决。在交班会上，抱着试试看的态度，该分队干部将问题提了出来。会后，相关科室一起登门了解具体情况，共同对接研究场地的升级改造。看着全新的训练场，该分队干部陈盼龙难掩喜悦之情：“训练场地升级不仅解决了训练难题，更让我们看到了旅党委机关倾听基层呼声的诚意。”

“改进作风形象，说得好更要做得好，才能让官兵真正放下顾虑。”谈起变化，该旅组织科科长感触颇深。他介绍，旅里相继推出“三办”机制，每月由常委带队对重大问题“马上办”，每周机关干部下沉到常规问题“现场办”，开通24小时服务热线对急难问题“随时办”，不仅把问题建档立卡，还明确了责任科室、具体承办人和办结时限，让大家吃下“定心丸”。

基层打开心扉，机关真诚解难。官兵办理证件时，因照片格式要求严格常需返工，宣传科指派专人处理图片，办理周期大幅缩短；人力资源科发挥家属委员会作用，编制内容翔实的婚育服务“暖心手册”……笔者翻看该旅整改清单看到，一个个困扰基层、制约发展的问题得到解决，受到官兵称赞。

新疆军区某团想方设法为官兵排忧解难——

棘手的难题不回避

■李言平 晏子玮

“感谢组织出面协调，家里的土地纠纷得到妥善解决。”近日，新疆军区某团中士凯赛接到家里传来的好消息，欣喜之余向连队干部道谢。

凯赛的父亲前几年和同村村民签署了十几亩土地交换协议，但对方一直未履行承诺，给凯赛父母生活造成很大困扰。凯赛向该团法律援助站提出援助申请后，该团向其家乡所在地人武部发函请求协助解决，并派人赴现地协商，还协调律师帮助搜集相关材料证据，最终帮凯赛父母解决纠纷。

“随着时代发展，官兵矛盾诉求也在不断变化，在解难帮困上只有事不避难，下真功夫实效，情况掌握到位、组织跟进到位、政策运用到位，才能确保暖人心、聚兵心。”该团领导表示。

“孩子是家中老人在照顾，幼儿园离家较远，他们接送实在不方便。”该团一级上士尹雄辉一直为孩子入托难

题发愁。今年初，该团组织军人子女入学入托需求摸底，指定机关业务科室牵头，联合地方落实优抚政策，全力解决相关问题。在相关科室协调下，尹雄辉的女儿顺利转入离家更近的幼儿园。

“官兵的棘手事，就是党委机关的心头事。”该团党委认识到，解难帮困不能浅尝辄止、选择执行，要紧盯官兵急难愁盼事项下大力解决。为此，他们通过建立首长信箱、公布常委联系方式、下发解难帮困联系卡、召开恳谈会等途径，畅通民主渠道；结合党委会、交班会等时机，对掌握的矛盾困难研究解决方案，坚持主官分工负责、机关限时攻关解决，最大程度维护官兵权益。协调官兵子女入学入托享受驻地优质教育资源，解决高原驻训官兵吸氧、如厕、洗澡等实际困难……该团为官兵办的一系列暖心实事赢得广泛点赞，部队练兵备战士气高涨。



5月29日，东部战区海军某训练基地组织新兵授衔仪式。经过两个多月的训练和学习，新兵们以饱满的精神状态，迎来见证成长和进步的光荣时刻。图为授衔后新兵们开心交流。

杨 帆摄