

潜艇兵的“骑鲸日记”

记者推荐

与世隔绝的大洋深处，文字具有更加直抵内心的力量。

在北部战区海军某潜艇支队采访中，记者发现，许多潜艇兵都有写日记的习惯。这些日记，“诞生”于舱底狭窄的桌台和无法翻身的床铺，字字句句将茫茫深海和万家灯火紧紧相连。这些日记并非“一日一记”，官兵们挤出时间，记录下工作中的思考总结、休息时看书看剧的感悟收获，以及那些由于来去匆匆，没来得及跟家人诉说的牵挂和思念。

翻开二级军士长牟永军的日

记，每隔几页就会出现3个字“睡不着”。受环境和工作影响，许多潜艇兵要同生活作息节奏“战斗”。在潜艇上服役多年，一个个难分昼夜的深夜时刻，牟永军常靠写日记度过——由于怕影响身边战友休息，牟永军将自己蒙在被子里，打着手电筒写日记。一次长时间远航归来，牟永军给妻子带了一个特殊的礼物：一本日记——他把对家人的思念，记录在这个专属日记本里。看着这本写满深情的日记，牟永军的妻子惊喜地落了泪。

对一级上士刘文强来说，写日记是情绪表达的窗口。他的日记里，记录了自己和身边战友值得纪念的时刻：第一次出海、第一次远航、第一次

遭遇台风……这些日记，见证了刘文强和战友们如何一次次战胜风浪，又随着这些风浪成长。日记写得多了，刘文强还尝试“以诗言志”，日记中不时穿插几首自己创作的诗词，比如“长啸如钟将深港，海卷千雪，群鱼惧惊惶。”这些诗词，或许格律并不工整，但对于潜行于深海、坐卧“战鲸”的刘文强来说，“吟诗作赋”正是他排解孤寂的一种方式。

经本人同意，摘录推荐刘文强和牟永军两位潜艇兵的“骑鲸日记”，跟随他们的文字一起遥望深海，一窥潜艇兵与寂寞艰苦同行、勇闯远海大洋的心声。

（苺琳、董存金、本报记者杨明月推荐）

出海·自豪

今天是第一次随艇出海的日子。早上4点半，起床洗漱，准备出海物资。5时整，朝霞微红，我们集合上艇，备航备潜。上午7时，随着3声悠长的汽笛声，我们准时出发，向着预定的训练海域驶去。

出海前，我们上过潜艇进行训练，但是真正随潜艇出海，感受还是完全不同。潜艇空间狭小，虽然我已经足够“小心翼翼”，但因为潜艇不时随风浪晃动，一时脚步不稳，还是难免会磕碰到。

航渡过程中，最让我感慨的，是亲眼目睹指挥员下达口令后，各战位有条不紊完成响应动作的过程。真是应了那句话，“百人同擎一杆枪”，如果没有心有灵犀的默契，没有相互间的信任以及过硬的专业素质，是不可能将一艘潜艇操纵得游刃有余。

返航时，我爬上了舰桥。这是我第一次在海上遥望祖国海疆，心底油然而生一种自豪感。看啊，这里就是我作为一名军人、一名潜艇兵要守卫的地方。

远航·风景

远航前几天，我非常兴奋，一想到即

将要去祖国更广阔的海域驰骋，心里就激动不已，总想着要在出航那天写一首诗，记录第一次远航的心情。

可是，现实与理想总是相隔十万八千里。出港后我们便遇到大风浪，潜艇剧烈晃动，晃得我大脑一片空白，所有灵感也瞬间消失。

为了防止呕吐，休息时我躺在床上一点不动，任凭肚子咕咕叫也不敢吃一点东西。第一天过去，我还能勉强支撑。到了第二天晚上，我浑身乏力、头昏脑涨。正赶上要送气象预报给指挥员，我只能强忍着恶心和饥饿，上了舰桥。

可能是潜艇晃动得太剧烈，再加上一直没有进食身体虚弱，我爬到升降口时两眼一黑，向后倒了过去，身边战友立刻将我扶起来。

我坐在舰桥上休息了一会儿。平时，我的岗位在艇内，和舰桥上的战友很少接触，没想到这次我看到难得一见的“风景”：负责瞭望警戒的战友，用保险绳把身体拴在栏杆上，浑身被海浪浪了个透。以前我就听说他们在舰桥上执勤很不容易，夏天皮肤晒到脱皮，冬天要穿着护膝和棉服。这次亲眼看见，我不禁心生敬佩之情。与他们相比，我的岗位算得上舒适了。

能和这样一群可敬可爱的战友共同战斗，我还有什么可抱怨的？

台风·战斗

虽然天气预报说附近有台风警报，但这几天海上一直风平浪静。大家都开玩笑说：“台风知道我们来，给我们‘让道’了。”没想到，没过多久潜艇就开始剧烈晃动。政委做了抗风浪动员，大家迅速做好活动物品固定，每个人都严阵以待。

半夜，台风果然来了，天气预报说浪高七八米。我晃得睡不着，抓紧床链才能保证不被甩出去。既然躺也躺不住，我索性起身，踉踉跄跄走向通信室。

风浪太大，好几次呕吐物都到了嗓子眼，硬是让我咽了下去。在通信室，我看到技师刘建涛把自己绑在座位上，眼眶不禁有些湿润。刘技师告诉我，刚接到上级指示，命令我们延迟两天靠港。

风浪越来越大，大家见了面，都相互鼓励：“顶住，这才是大风浪！”一些不晕船的同志，主动把食物送到各个战位，鼓励大家再撑也要吃饭。很多人都是吐了吃、吃了再吐，心里都盼着靠港那一天。

台风终于过去，一切归于平静。进港时，广播里传来《渴望光荣》的旋律：“我的心，你的梦，我们渴望的光荣，是昂首征服每一个巅峰……”我知道，这次战斗过后，下一次遇到台风，我们会更加勇敢。

（摘自刘文强的日记，内容有删减）

挂念·后盾

每次远航，我最担心的就是家人，老人年纪大，孩子还小。没想到，担心的事还是发生了。

前几天刚上岸，我就接到领导的电话。领导告诉我，我的孩子确诊了川崎病，单位已经派人到我家里，帮忙协调让孩子住了院，后续会继续关注孩子的病情，让我不要过于担心。

川崎病，我之前从未听说过。我赶忙给妻子打去视频电话，看到她一直在抹眼泪，儿子躺在病床上输液，我却与他们相隔千里，什么都做不了，心也跟着针扎似的疼。了解到川崎病不算疑难杂症，治愈后定期检查即可，我的心里才安稳点。

妻子告诉我，我不在的这段时间，单位领导和战友忙前忙后，一定要记得谢谢他们。得知我的儿子生病，很多战友都来安慰开导我。其实，我心里明白，我们潜艇兵就是这样，不能经常陪在家人身边，随时“打起背囊就出发”。而那样在身后支持我们的人，就是我们坚实的后盾。

六一·礼物

今天是5月份的最后一天，明天就是“六一”国际儿童节。唉，出发前忘记给孩子买礼物，也不知道小家伙会不会埋怨我，只能对他说声“对不起”，回家后再再补偿他吧。

前几天，吴参谋问我：“永军，你出海这么辛苦，孩子知道吗？”我说，他只知道我在工作，不能陪他，其他的都不清楚。

“应该给孩子讲一讲，让他知道你为什么出海。孩子大了，会慢慢理解你。”吴参谋说。是啊，也许应该告诉他，可知道了又有什么用处，他没准还会担心。算了，还是让他无忧无虑、健康快乐地成长吧。

想儿子了，可能是快回家了，想得厉害。

选择·答案

是否选择留队，是我又一次面临的选择。我犹豫了很久，虽然很热爱这身“海军蓝”，但如果继续留队，意味着接下来的日子依然很难照顾到家庭。

和家人交流后，双方老人都支持我留队。“你就在部队好好干，家里有我。”在老人的开导下，妻子还是决定全力支持我的工作，她把工作辞了，家也搬到单位驻地。农活不忙的时候，岳父岳母会过来照看孩子。我真心感谢他们，支撑我的军旅梦的，是整个大家庭的默默付出。

其实，这么多年，由于保密要求，家人对我的工作内容几乎一无所知。如同他们怕我担心不跟我诉苦一样，我也从来不向他们提及工作中的辛劳。单位组织过家属到艇上参观的活动，我没让家人来过，怕他们看到我真实生活的狭小空间。父亲提过许多次，说想到艇上看看，我每次都告诉他们，等我退休，退休了一定带他去看看。

如今，我没什么后顾之忧，能做的就是把事业干好，争取一直干到退休。

（摘自牟永军的日记，内容有删减）

图①：刘文强在工作中。张利宁摄

图②：北部战区海军某潜艇支队任务潜艇开展实战化训练。

图③：牟永军在工作中。苺琳摄

制图：唐 硕

军媒视窗

空军报

8月18日

军考，是不少年轻战友军旅之路的关键节点。随着录取通知书到来，许多战友即将奔赴新的征程。无论成功或失利，对参加军考的战友而言，心中都难免泛起波澜。这里，围绕考学结束后战友们容易出现的两种心理，邀请心理咨询师黄煜给出调适应对的方法建议，希望大家提供有益参考。

录取后防倦怠——

明晰目标保持进取之心

问：你好，经过半年紧张的备考，我在军考中取得了不错的成绩，得知被录取的消息，心里放松了不少，自我感觉有种倦怠感，整个人的状态“紧”不起来。如今，我心中充满对军校生活的憧憬，对当下学习训练的兴趣明显减弱。我知道，以这样的状态，就算进了军校也会落后，心里有些着急。请问我该如何调整自己的状态？

答：战友你好！从心理学角度来看，你正在经历长期高压备考后出现的“状态坍塌”，这是典型的“目标达成后心理倦怠”现象——当高强度压力突然释放，大脑的“奖励机制”会过度激活，导致行为模式从“自律驱动”转向“放纵补偿”，这是一种正常的心理反应，但需要及时调整，避免陷入长期懈怠。希望以下建议能帮助你到：

一、建立“目标接力”机制，避免动力断层。将军校生活的抽象憧憬转化为具体任务，例如提前了解课程大纲、制订体能强化计划，用“阶段性小目标”延续行动惯性。

二、重构行为模式。当出现懈怠情绪时，立即启动“微行动”，例如整理书桌或做10个俯卧撑，利用“行动启动效应”激活大脑的自律模式，避免自身陷入“躺平”和“焦虑”的恶性循环。

三、借助环境力量，强化行为约束。与上进心强的战友们组建“自律小组”，约定每日训练打卡、学习分享，利用群体监督效应减少放纵行为。例如在连队学习室设立“自我提升角”，每天选择固定时段与其他战友共同学习。

成功后的心态调整，本质上是“从目标驱动到成长驱动”的认知升级。从心理学上讲，你当下的状态波动恰恰说明前期备考投入的精力很大。及时建立新的目标，可以帮助自己持续成长，当找回奋斗的节奏后，会发现踏实前行的自己只是开了个小差。

落榜后防消沉——

积蓄成长的力量与自信

问：你好！我的两个学习伙伴被军校录取了，我因“一步之差”落榜。回想和他们一起刻苦学习、你追我赶的时光，我打心眼里为他们高兴，但每每想到自己，总感觉表现差、运气差，辜负了父母的期望，也在连队战友面前抬不起头。我



近日，武警宁夏总队石嘴山支队邀请官兵家属来到营区，开展军营开放日活动。图为官兵进行刺杀对抗演示。罗辉波摄

重回军营，聆听一场青春的对话

■王凯华

坐在返程的车上，老部队营区渐行渐远，翻涌在心头的不舍之情久久不能平息。

前不久，作为清华大学“青春界碑·国土边防”主题实践活动的一名支队长，我带着10余名同学走进自己曾服役的东部战区陆军某旅。

踏入营区大门的那一刻，熟悉的感觉扑面而来，阳光依旧明媚，和记忆里的那些夏日一模一样。战友们笑着迎上来，有力拥抱拍打后背，一下子就把我拉回与战友们摸爬滚打的日子。

路过器械训练场时，我的目光不由投向单杠。新训时，我的引体向上成绩不错，生出几分自满。下连后，我发现引体向上课目的考核标准更严格，习惯于上杠后“摆浪”的我只能勉强达到及格。后来，我严格按照标准动作训练，手掌一次次磨出血泡又结痂，直到结成厚厚的茧子。当我在体能考核中咬牙完成20个标准动作时，终于体会到坚持的收获。这段经历让我明白，军人的坚韧不是与生俱来，而是在一次次突破自我中磨炼而成。

走进“模范修理连”荣誉室，同学们围在讲解员身旁，随着他的讲述，视线扫过墙上的一面面锦旗和展板上的一张张

老照片，眼神里充满敬意。看到这样的场景，我不禁想起新兵下连那天，我和新战友们也是站在这里，聆听老班长讲述连队的光荣历史。当时，连队一级军士长任勇讲起他参加国庆60周年阅兵保障任务的难忘经历。2008年底，面对服役期满、家人期盼，任班长毅然选择留下。那段时间，由于时间紧、任务重、标准高，一些官兵产生畏难情绪，任班长逐个找他们谈心，工作上倾囊相授，生活上细心关照，所带班被阅兵指挥部评为“装备保障先进班”，任班长也被表彰为“装备保障技术能手”。

任班长的经历，对那时刚刚成为一名修理兵的我来说，无疑是一次精神的洗礼。虽然任班长和战友没有参加过阅兵，但保障滚滚铁流通过天安门，他们是当之无愧的幕后英雄。从他们身上，我认识到修理兵虽然很少有机会驾驶战车在演训场驰骋，但有了我们的保障，战车才有冲锋沙场的底气。我深切体会到，将个人追求融入国防和军队建设事业，平凡岗位也能成就不凡。

参观官兵宿舍时，看到内务架上摆放的背囊及战斗装具，几名同学充满好奇。经同意，他们试穿起来。穿上沉甸

甸的战斗装具，背上装满物资的背囊，他们的肩膀瞬间一沉，脚步也有些踉跄。一位同学说：“我只是体验了一下，你们是日复一日的训练。我终于知道‘负重前行’的含义……”

装甲车前，我们与官兵齐声高唱《强军战歌》——“听吧新征程号角吹响，强军目标召唤在前方……”那一刻，青春的激昂与军人的坚毅在歌声中共鸣。有同学在活动结束后的感悟中写道：“战车前的那场合唱，仿佛一种宣告：从清华园到演兵场，青春报国的长路殊途，但终将回归——在民族复兴的壮阔征途上，我们与最可爱的人并肩，是不可阻挡的奔涌后浪！”

座谈活动中，大家起初还有些拘谨，气氛很快在真诚的对话中变得热烈。一位同学问一名战士：“你为什么想来当兵？”战士回答：“我从小就向往军营，虽然平时的工作只是修理车辆、执勤站岗，但一想到维护战车也是在保障部队战斗力，就觉得很有价值。”

一位刚荣立二等功的班长分享了他的军旅故事。谈起备战全军比武的经历，这位班长说：“讲自己的故事，不需要准备，不需要稿子。”那一刻，我仿佛看到被汗水浸透的作训服、磨出老茧的双手、