

新战友，为你下连“支个招”

★ 谢顾问答读者

拆解目标,缓解担忧

列兵小李:下连后,我总感觉心里有些发慌。每次考核前,我都睡不好觉,怕拖连队后腿。有时班长布置任务,我会反复琢磨自己是不是理解错了,越想越紧张。请问如何摆脱这种焦虑感,让自己平静下来?

谢顾问:首先,面对新环境和更高要求时产生焦虑,是非常正常的心理反应,很多新兵都会有类似感受,你不必因此责怪自己。你提到担心考核成绩拖后腿,恰恰说明你有很强的责任心和集体荣誉感。

建议你试一试“拆解目标”方法:把训练任务和考核标准按步骤拆分成一个个小目标,比如今天重点攻克某个动作的细节,明天专注提高某项技能的速度,每完成一个小目标就给自己一点肯定。这样既能让你更清晰地看到进步,也能减少对“大目标”的畏惧感。

另外,考核前的紧张,可以通过“5-4-3-2-1感官着陆法”缓解:用1分钟时间,说出你看到的5样东西、听到的4种声音、触摸到的3种物体、闻到的2种气味和尝到的1种味道。这个方法,能快速把你的注意力从焦虑的想法中摆脱出来,帮你恢复平静。

请记住,成长是循序渐进的,给自己多一点耐心,你已经在努力的路上了。

多多互动,融入集体

列兵小张:新训时,我和不少新战友结成好友,可下连时大家被分到了不同的单位。如今,我到新连队快1个月了,身边战友都很友好,但我总觉得跟他们隔着点什么。休息时大家在一起聊天,我有时候插不上话,心里空落落的。晚上躺在床上,总想起以前和新兵连战友一起训练、交流的场景,孤独的感觉越来越强烈。请问我如何才能更快地融入新集体?

谢顾问:离开熟悉的人来到新环境,就像一次重新拼图,需要时间找到属于自己的位置。你觉得和新战友有距离感,其实大家可能都在悄悄观察彼此,只是还没找到合适的互动方式。

建议你尝试“微小连接”方法,比如主动帮战友递个工具,或者训练后聊一句“今天这个课目你觉得难不难”。这些看似不起眼的小事,能够在彼此之间搭起沟通的桥梁。你还提到有时会插不上话,其实“倾听”也是融入集体的重要方式。当你专注听大家聊天时,说不定会



武警重庆总队船艇支队组织官兵进行训练。
上图:新战友进行战术训练。
右图:新战友进行搬绳训练。
供图:安宇梁、徐 优
制图:唐 硕

发现某个话题刚好是你熟悉的内容,这时候再加入会更加自然。

另外,你可以试着在新战友中找一个“共同点”——比如有人和你来自同一个省份,有人和你喜欢同一种运动等等,从共同话题切入,关系会升温得更快。别忘了,你可以和新兵连战友建立深厚情谊,现在的你同样有这样的能力,只是需要多给彼此一点时间而已。

有的放矢,更快进步

列兵小王:我是一名船艇兵,最近在学习驾驶冲锋舟和帆绳作业等技能。不少战友很快就能驾驶冲锋舟、熟练系好各种绳结,而我练了很多次都达不到要求,心里非常着急。一次靠离码头训练,我在固定绳桩时动作变形,班长很严肃地提出批评,我心里特别不是滋味。现在一到船艇训练课目我就打怵,总觉得自己肯定学不会。我该怎么办?

谢顾问:我注意到,你是因为自我要求比较严格,所以没达到预期目标时,才会格外失落。这种对自我成长的期待,本身就是进步的动力。其实,“暂时不会”是学习中的常态,就像走路时总要先摔几跤,不代表你能力不够,只是还没找到适合自己的方法。

你可以试试用“具象化挫折”的方法来解决:拿出一个本子,把训练中遇到的问题一条条写下来,比如“这个动作发力点不对”“节奏把握不好”等等,然后带着这些具体问题去请教班长或做得好的战友。比起笼统的“学不会”,这种针对性的提问会让你有的放矢,进步更快。

另外,不妨换个角度看待班长的指

导。班长指出你的问题有时并不是一种否定,是想提醒你准确学好技能的重要性。下次训练时,试着让自己先明确要重点解决哪个问题,把注意力从“怕失败”转移到“找方法”上,慢慢就会发现,挫折其实是成长的路标。

储蓄思念,化为力量

列兵小赵:下连后,训练比以前累,工作内容也多,有时候忙完一天,晚上躺在床上特别想家,想爸妈做的饭菜,想起和朋友在一起的日子,心里不是滋味。我知道这样不好,可就是控制不住自己。我该怎么调节呢?

谢顾问:离家在外的人,在疲惫或压力大时,思乡情绪会变得格外强烈,这说明家在你心里是温暖的港湾。这份情感,其实是支撑你前行的力量。你不必因为想家而感到愧疚,承认这份思念,反而能更好地和它“相处”。

你可以试试“情感储蓄法”,把和家人通话时的温馨瞬间或者他们鼓励你的话语记在本子上,想家的时候拿出来看看,就像把家人的关爱“储蓄”起来,需要时随时“支取”,也可以给家人写封信,不一定要寄出,把训练中的进步、遇到的趣事告诉他们,既能缓解思念,也能让你更清晰地看到自己在军营的成长。

另外,不妨把对家的思念转化为动力,想家人希望你成为更坚强的人、更优秀的战士,现在的每一次努力都是在向这个目标靠近。当你慢慢在连队找到归属感,思乡的情绪会渐渐淡化,就像风筝飞得再高,线的另一端有牵挂,就有力量。

扎实积累,规划未来

列兵小陈:下连后我一直在努力适应,但感觉把班长交代的任务完成好就很不容易。有时候静下心来想一想,如果我以后想在部队长期发展,现在付出的这些努力够不够?短期来看,我希望能跟上大家不出错就行;往长远看,我还不知道该向哪个方向努力,不知道该做哪些准备,感觉有些迷茫。您能给我一点建议吗?

谢顾问:你能思考短期适应和长期发展的关系,说明你是个有规划、有远见的人,不少新兵在这个阶段更多地关注眼前事,你的这份思考其实已经走在前面了。

短期适应和长期发展并不矛盾,短期的扎实积累正是长期发展的基础。短期来看,你“跟上大家不出错”的目标很务实,这其实是在培养你的执行力和适应力,这也是军人非常重要的能力。长期发展方面,你可以试试“倒推法”:想象3年后的你,想成为什么样的兵,比如成为技能标兵或班长骨干等,然后思考要达到这个目标,今年需要掌握哪些技能、明年需要积累哪些经验,把长期目标分解到每一年,就会清晰很多。

另外,多去观察身边的老兵,看看那些你敬佩的老兵是如何成长的。可以向他们请教,当年他们在这个阶段都做了些什么、如何制订成长计划,也许能给你很多启发。不必急于确定最终方向,在适应过程中多尝试、多学习,慢慢就会找到属于自己的节奏。

请记住,你现在走的每一步,都在为未来铺路。
(武警重庆总队船艇支队心理咨询师唐小东执笔)

字里行间是关爱

——一名退役士兵笔记本的故事

■李济民

“这本笔记,我现在在交给你,希望你仔细读一读,将连队的医疗工作做好做实……”前几天,空军某部举行退役士兵欢送仪式。人群中,我注意到退役的中士卫生员胡林正与新任卫生员交接工作。除了药箱,胡林还把一本笔记本交给新任卫生员。

去年新训期间,我在一次训练中腰部受伤,虽治疗了一段时间,但始终没有痊愈。前不久,我又感到腰部不适,便去找连队卫生员胡林。“我的腰有点直不起来,好像是旧伤复发了,能不能帮我看?”胡林点头示意我坐下,仔细地按压、询问之后,他判断是旧伤复发。他转身去找药的间隙,我注意到药箱旁放着胡林的那本笔记本,封面上用钢笔写着一句话:“当卫生员就要当战地里的及时雨。”

我忍不住翻开,笔记本里面并不只是白纸黑字,还夹杂着各种剪报,不仅有“丛林环境伤口感染预防”“军人常见心理应激处置”等内容,甚至还有手绘的“训练伤高发部位示意图”,膝盖、脚踝、腰部用红蓝笔标注得密密麻麻。

我第一次注意到胡林药箱的“不一样”,是去年9月的一次野外驻训。连队在一片陡峭山林里进行渗透训练时,天气骤变,暴雨倾盆,列兵李嘉铭不慎踩到湿滑的石头摔进沟里,右腿被尖锐碎石划出一道长口子,鲜血顷刻间将作训服染红。

“卫生员!快!”对讲机里传来急促的呼喊,胡林二话不说,背起药箱就跑过去。他并没有立即给李嘉铭止血,而是先用雨衣挡住伤口,防止雨水冲刷,再迅速清创、消毒、撒药粉止血。处理完伤口,他又从药箱里掏出一卷保鲜膜,在李嘉铭的伤口处缠绕了几圈,这才招呼我们将其背到救护所。

到达临时救护所,军医揭开李嘉铭伤口上的保鲜膜,点了点头:“处理得很专业,要是没有保鲜膜把伤口隔离起来,就有感染的风险。不过这保鲜膜是哪来的?”

“我提前准备的。”胡林抹掉脸上的雨水说道,“我从一篇医学文章上看到,丛林暴雨环境下,保鲜膜可以临时阻隔污染物,防止伤口感染,我就想着准没错。”

胡林的心细,战友们都看在眼里。季节转换的时候,他会提前备好相关药品分发给大家,并细心叮嘱注意事项。此外,他的药箱里一直有个小包,里面装着许多生活用品:指甲刀、风油精、针线包,还有几个分装好的小瓶花露水。他解释说:“野外驻训的时候,这些小问题小麻烦最容易困扰大家。我是个卫生员,就得想得更多一点、更细一些。”

去年底,胡林被评为“四有”优秀士兵。连队举行颁奖仪式,连长翻开胡林那本笔记本向大家展示:周一记录训练伤高发动作,周二研究雨天伤口处理,周三学习医学理论知识……连长说:“这不是一本普通的笔记,这是一个战士对职责的忠诚,对战友的关爱。”

但最打动我的,是不久前看到胡林在卫生室整理资料。那时,他已经确定即将退役,除了正常工作,他一直在梳理这些年的经验和笔记。

“得给下一任卫生员留点干货。”胡林说,有几点他想叮嘱下一任卫生员,首先卫生员不只是开药看病,而是要做一个防患于未然的健康管家,

要像熟悉自己的身体状况一样,熟悉连队每个人的旧伤、体质、心理状态,“我的方法是做笔记、勤更新、多走动。笔记本就是我的第二个大脑,谁膝盖有旧伤,谁容易过敏,谁送诊结果如何,都要记清楚。”

“其次,卫生员不能躲在屋里等伤员,得跟着上训练场。引体向上看热身活动,武装越野看膝踝负荷,训练内容不同,关注的部位也不同。要提前了解训练计划,预判哪些环节容易受伤,才知道要准备哪些药品。更重要的是,要学会在训练中观察状态,有的人咬牙硬撑,你得从他的脸色、步态看出问题,主动问、主动查,不能等战友病倒了才处理。”

“最后,战友受伤时一定要记住这三点:一是冷静判断,别慌了手脚;二是环境评估,天气、地理情况都要考虑到;三是处置完不代表结束,还得跟踪恢复情况,防止二次损伤或感染。”

他拍了拍那本笔记本说:“要想当好卫生员,一半在技术,一半在心。技术可以练,心一定要真,把战友当兄弟,把他们伤的当成自己的伤。”

胡林说,他还把这本笔记处理成电子文档,并配上相关的示意图和案例,补充一些实际工作中的细节心得,“到时候谁接着干,这些笔记应该都能派上用场,也算是我留给连队的礼物。”

(梁敏整理)

新排长，请入列

不开眼睛,更难熬的是新训时的“水土不服”:训练跟不上节奏,执勤时慌了手脚……在战友们帮助下,我渐渐适应了直线加方块的生活。当我第一次在考核中全部合格,当我终于将被子捏成“豆腐块”,当我对着手机说出“爸爸妈妈,我很好”时,我清晰地感觉到,内心深处那颗名为“梦想”的种子,已经破土而出。

刻苦训练、钻研专业,当我走进军校,生活翻开新的一页。一年的学习淬炼,让我逐渐读懂“带兵人”3个字的分量。我知道,我必须跑得更快、跳得更高、学得更多,才能担得起肩头的责任。

如今,我以新的身份重回老部队,熟悉中面临新的挑战。岗前培训,我被分到武装侦察连当兵锻炼。一次全连集合,我耽误了点时间,被值班员当着全连官兵的面点名批评。那一刻,我能清晰感觉到自己的脸红得发烫。

“这个连队没有‘个别人’,干部更要以身作则,平时顶不上去,打仗的时候战士们还会跟着你走吗?”连长语重心长地对我说。这是一支涌现出许多功臣的标兵连队,前不久刚刚在全师实兵对抗训练中夺得第一名。一代代连队官兵用过硬作风铸就连魂、用过硬本领赢得荣誉,身处其中的我,愈发体会到自身过硬才能带出过硬队伍的道理。

岗前培训,我像一块海绵拼命吸收养分:学习组训方法,研究装备操作,模

拟情况处置……我深知,戍守边疆,需要的是能打仗、打胜仗的硬实力。

这片辽阔的戈壁,见证了我的成长,也必将见证我继续奋斗。从普通一兵到带兵人的转变,就像一场新的冲锋。未来的路或许充满挑战,但我已做好准备,全力以赴用最快的速度冲向岗位,用最硬的作风赢得信任,用忠诚与热血守护祖国的西大门。

当好“列兵”

■李玄玄

几年前,我怀揣憧憬步入军营,在这个营区的一个俱乐部里,以新兵身份作自我介绍:如今,车轮循旧路,我又回到熟悉的营区。不同的是,这一次我带着军校所学,以新毕业学员的身份重返老单位。

这些年,我多次参加上级组织的各类比武,两次荣立三等功,作为优秀士兵被保送军校学习。这次岗前培训,我正巧被分到提干前所在营当兵锻炼。刚报到,就被告知火炮实弹射击考核即将展开。

出发前,营长特意叫住我:“专业学得怎么样?回来了千万不能掉链子!”我笃定回应:“放心!我在学校的专业成绩是同批第一,肯定没问题!”于是,营长将

观察所最前沿的关键岗位交给我。

抵达观察所后,大家着手准备架设器材。我一番操作下来,显示器却始终黑屏。我不禁有些着急,身旁经验丰富的班长见状过来查看,一下子就指出问题所在——线路接错了。那一刻我明白,理论学得再好,也要在实装实操中融会贯通。

重回老部队,再见老战友,他们笑着喊出一声声“老班长”,一股暖意涌上我的心头,也感受到了沉甸甸的压力。我心里只有一个念头:沉下心来抛开过往荣誉,做一名合格的“列兵”。

从那以后,我以“归零”心态与时间赛跑:主动钻研专业领域新知识,一支支红蓝铅笔头见证了我强化参谋业务技能的努力……一段时间后,我加训加练的劲头,还带动了下连不久的列兵小蒋。

我注意到,因为训练成绩波动比较大,小蒋对体能训练产生了一定的抵触情绪。我用自学心理学知识帮他疏导情绪、调整心态,一点点让他重拾信心,又结合军校体育教员教授的训练技巧,对他进行针对性强化,帮助他提高训练成绩。

站在新岗位的起点,我更加坚定初心:多学真知、多干实事,不论接下来面对何种挑战,都能底气十足地叫响“看我的”“跟我上”,用行动扛起肩上的责任。

(李兴友、刘洋整理)

★ 读者推荐

近日,为练强专业技能、提升任职能力,新疆军区某部组织新毕业学员岗前培训,紧抓新排长第一任职需求,全面增强岗位适应能力。

从校门到营门、从课堂到岗位,面对岗位要求和实际差距,新毕业学员如何在培训中实现角色转变与能力跃升?这里,推荐两位学员的培训感悟,听听他们立志在基层一线淬炼成长、为强军事业奋斗奉献的心声。
(阿合卓勒·努尔兰别克推荐)

重回“起点”

■李冲伟

客机舱门打开,热浪混着熟悉的气息扑面而来。我深吸一口气,胸膛仿佛被一种滚烫的东西填满——作为一名军校新毕业学员,我重回魂牵梦绕的边疆,回到军旅生活的起点。

2022年,我大学毕业后报名参军,踏上西行的列车。3000多公里的路程,窗外景色从绿意盎然变为苍茫戈壁。初入军营,除了毒辣的日头、干燥的空气让皮肤刺痛脱皮,漫天风沙刮得人睁



9月4日,海军某舰举行士兵退役仪式。

郭 涵摄