

读着军报，感觉自己还年轻

■刘奎基



我今年98岁，与人民军队“同龄”，是一名参加过抗日战争、解放战争和抗美援朝战争的老兵。战争年代，我曾9次负伤，一只眼睛几近失明，右手伤残，全身留下16处伤疤。多次历经生死考验，也带给我一些荣誉：荣立一等功，被华东野战军授予“一级人民英雄奖章”……

然而，在我心中，那些在战场上英勇牺牲的战友们，才是真正的英雄。因此，我一直不太愿意接受采访。多年前的《解放军报》上，提及我的稿件大多只有一小段或一两句话。每次看到我的名字前面冠以“战斗英雄”4个字，总会让我鼻头发酸，又想起那些牺牲的战友，眼泪止不住地往下流。

说起来，我与军报这个“老伙计”已经相伴快70年了。我和老伴侯慧中是华野九纵的老兵，都是军报的老读者。1956年军报创刊时，我在原27军政治部从事青年工作，看报是我学习提升的重要途径。每天，我的办公桌上总会摆着厚厚一沓报纸，军报放在最上面，通信员知道这是我的看报习惯。后来我走上领导岗位，白天工作忙，可无论多晚，都要翻看了当天的军报才能安心睡觉。离休后，我爱好广泛，学习摄影、唱歌、书画，还经常受邀到学校、部队讲革命传统。虽然活动不少，但军报我每天都要看，通过军报了解部队建设情况和发展成果。随着年纪越来越大，加上留在头部的弹

片压迫神经，医生不让长时间用眼，可我还是忍不住要翻翻军报，哪怕就是看看大标题、看看大照片，或者让老伴拿着放大镜看，为我读读报。我总认为，军报是我们军队的报纸，看军报有种亲切感，觉得自己还是一名年轻的士兵。

《解放军报》是中央军委机关报，是喉舌、是号角，也是基层官兵身边的良师益友，被大家视为“思想的辅导员、学习的好帮手”。和许多战友一样，我读军报的习惯是在部队生活中养成的，一天不看报，心里就觉得缺点什么。读军报可不能走马观花，要读出门道：一要看到上面的精神，二要看到部队的实践，三要看到战友的示范，才能学有方向、学有创新、学有榜样。每次在军报上看到好做法，我都会推荐给部队学习借鉴。离休后，我还养成剪报的习惯，遇到感兴趣的内容会剪下来留存。我认为，军报记录着我军的发展历程，剪报就是收藏军队的历史。

有段时间，我在军报上接连看到“塔山守备英雄团”“济南第一团”“钢八连”等老英雄部队的事迹，特别为之自豪。人民军队的历史就是一部英雄辈出的历史，英雄的部队，光荣的旗帜，只有党领导下的人民军队，才有这样的战斗力。一直以来，军报也特别注重对英雄精神和大无畏英雄气概的宣扬，激励年轻官兵争做英雄传人。

20世纪60年代，我和志愿军一级

战斗英雄赵仁虎在原军事学院的广播台作广播报告，又深入连队讲光荣传统和战斗故事。这些都是我应该做的，没想到被军报报道，给我鼓励、为我加油。

军报上，还记录了我 and 年轻一代战斗英雄的相遇。1984年10月1日晚，年近花甲的我和“战斗英雄”史光柱同时受邀参加国庆联欢晚会，我俩并肩站在天安门广场东观礼台观礼。交谈中，我深深地为史光柱的乐观和坚强感动，还口占一诗赠给他：“你是战场上的英雄，你是生活的强者，惊人的毅力哪里来？因为你对祖国充满了爱！”史光柱把胸前的一枚作战胜利纪念章摘下来，戴在我的胸前。这一幕被现场的军报记者写下来，发表在军报上，引起不少人的共鸣。后来，不管是遇到年轻的英模人物还是普通一兵，我总是给他们加油鼓劲，希望他们永远做强者。

军报，也一直记着我们这些老英模。人民军队建军70周年之际，我参加由军报的子报《中国国防报》等组织的“共和国不会忘记——老英模相聚在北京”活动，见到了智取华山侦察英雄刘吉尧、辽沈战役中闻名全国的“机枪大王”梁荣保、支前模范“沂蒙六姐妹”代表杨桂英等英模代表。我们一起参观了中国人民革命军事博物馆，与三军仪仗队官兵座谈，还到八一电影制片厂和在银幕上扮演过英雄人物的部分演员见了面。那次活动内容非常丰富，让我们这些老英模感到备受尊崇。真心感谢军报做了件好事，不仅大力弘扬英雄精神，也借此回击了当时社会上滋生的金钱至上的价值观和漠视英雄的歪风邪气。

最近几年，干休所的同志和学校的学生们总是“缠”着我讲故事，干休所还“下达”了口述历史的任务，我感到责任重大，也觉得非常光荣，能讲一点是一点吧，再不讲可能也没机会了。没承想，这些聊出来的老故事，被他们当成“宝贝”，整理出来以《革命人永远是年轻》和《铁血浪漫》为题登上了军报。我和老伴在战争年代的爱情故事刊发出来后，老战友还打来电话，打趣我的同时也表示很羡慕我。有些年轻人问我，你们那时候就这么浪漫吗？我说，这就叫革命乐观主义精神。

我的那些战斗经历再次被军报报道后，老部队的官兵千里迢迢来看望我，干休所驻地部队的年轻战友也邀请我去讲军史、作报告。我很乐意把牺牲战友和战斗英雄的故事讲给更多人听，希望他们的英勇事迹能被一代代人所铭记。

“革命人永远是年轻，他好比大松树冬夏常青，他不怕风吹雨打，他不怕天寒地冻，他不摇也不动，永远挺立在山岭……”这是我最喜欢的一首歌，每次唱起这首歌，总让我激情满怀，仿佛充满无穷的力量。虽然年近百岁，可我觉得自己还能继续为党和国家作贡献。前些年，我和老伴商量，决定不给组织添麻烦，百年后把遗体捐献给医学院用于医学研究，把一切交给党和人民。我们永远是党的战士，面对生死，这算不了什么。

在这里，我也祝福军报这个即将过70岁生日的“老伙计”永远年轻、永远真诚，继续为官兵提供源源不断的精神动力，让英雄精神不断传承发扬。（作者系江苏省军区原副司令员，文字整理：尹娟、练红宁）

战士，就要一直冲锋

——推荐空军某部一级上士陈剑锋在该部强军故事会上的发言



读者推荐

近日，空军某部组织“学习榜样、矢志打赢”强军故事会，一位皮肤黝黑、身材精瘦的老兵走上台，一双眼睛炯炯有神。他是该部教导队教员、一级上士陈剑锋，在台上讲述了自己勇夺专业集训冠军的经历，用汗水和坚持告诉年轻官兵：“最大的对手是自己。战士，就要一直冲锋！”

经本人同意，我们推荐他的发言，感受一位36岁老兵“肩头扛起的不是岁月是拼搏，脚下踏碎的不是年龄是极限”的钢铁意志。（殷畅、本报特约通讯员朱海涛推荐）

前不久，我参加了上级组织的一次专业集训。作为集训队年龄最大的队员，我取得综合排名第一的好成绩，并

荣立三等功。在这里，我想和大家聊一聊那几个月“脱层皮”的经历。因为休假，我遗憾地错过了集训选拔，归队后单位安排我去集训队担任教员。虽然角色不同，但指导帮助战友们的参与感，暂时抚平了我心底的不甘。

机会，有时就像戈壁滩上的雨，不知道何时就会落下。第一阶段专业基础训练结束后，第二阶段转入翼伞伞降训练。这个变化带来人员的重新编组：由翼伞教员接手组训，集训队在原有的组训教员和参训队员中选拔人选。

这个调整，为我打开了一扇窗——通过一系列考核，我终于成为集训队一员。然而，兴奋之后，是沉甸甸的压力。虽然我有10年的圆伞伞降教学经验，跳伞超过150次，但那都是我转岗之前的事。控制更精准、操作更复杂、风险更高的翼伞伞降课目，对我来说可谓是“熟悉又陌生”的领域，既要从头再练一遍基础动作，也要把新动作练熟练精。

翼伞伞降集训之初，地面动作训练是每天的必修课。烈日当空，弓背屈腿的我们，必须像钉子一样钉在原地。双腿止不住颤抖，腰背疼得仿佛要裂开，我全凭一股“不能倒”的念头撑着。不少年轻战友看到我“痛苦”的模样，忍不住问我：“老班长，你这岁数，这么拼图干啥？”我强忍着咧嘴笑了笑，内心却十分清楚，这些年，我正是一次次“折腾”自己，才不断突破能力极限，也正是靠着不服输的劲头，一次次超越过去的自己。

地面定型练得骨头缝都疼，但“上天”前，还得啃下负重“踩绳上”这块硬骨头。“踩绳上”，名字听起来简单，对第一次接触的人来说，那滋味真是“酸爽”，更别提还要背着几十斤重的枪和装具。粗糙的绳索磨得手掌生疼，肩上的装具压得胳膊抬不起来……一次训练中，爬到半程时，“算了吧，下去调整调整”“不能放弃，马上就到顶了”，两种声音在我脑海中激烈交锋。就在意志动摇的瞬间，战友们“陈班长，加

油上”的吼声点燃了我。我咬紧牙关，用尽力气一寸一寸往上爬。当指尖终于碰到绳顶，整个人像被抽空了，心里却乐开花。

终于到了升空跳伞。站在机舱口，强劲的气流呼啸灌入，吹得险生坠。远远望去，大地像一块巨大、模糊的拼图。离机信号响起，听到教员一声令下，我没有丝毫犹豫，纵身跃出舱门。到达预定高度，我猛地拉动开伞拉环，操纵着拉棒，对准地面那片醒目的“T”字布，小心翼翼地调整方向。当双脚终于稳稳落在地面，那种脚踏实地的感觉，混杂着再次征服天空的豪情，让我忍不住狠狠捶了一下胸口。

如果说体能是基础，跳伞是突破，武装奔袭就是实战的预演。背着几十斤重的装备，胸口像被无形的铁链勒住。最后几百米，汗水糊住双眼，我全凭着本能拖着身体往前挪，脑子里只有一个声音：“疼？疼就对了，疼说明你还没趴下！”冲过终点那一刻，我双膝一软，重重砸在地上，内心深处却在“仰天嘶吼”：我又闯过了一关。

“掉皮掉肉”的日子没有白熬，汗水、血水、泪水都化成实打实的本领。结业考核持续了整整两天一夜。我们精准操纵翼伞，悄无声息落在“敌后”区域，立刻隐蔽接敌。夜幕是最好的掩护，也是最大的挑战。我们在陌生地域穿越荆棘密布的丛林，蹚过没腰深的河水，以雷霆之势突破“敌”防御堡垒……

考核中，我的身体疲惫到极限，精神却始始终像绷紧的弓弦。“陈剑锋，总分925分，第一名！”当考官宣布最终成绩时，所有的坚持、痛苦仿佛都有了意义，泪水冲出眼眶。我挺直腰板，敬了一个标准的军礼——这份成绩单，就是给我这名“高龄”队员最好的奖章。

这，就是我这名36岁老兵在专业集训中交出的答卷。我想用自己的经历告诉大家：战旗扛在肩头，36岁和18岁喊出的誓言，分贝一样高——不要被年龄束缚，不要给自己设限，只要心里的那股劲还在，不服输、敢吃苦，就能像我一样实现逆袭。

图①：集训官兵进行翼伞伞降训练。

图②：陈剑锋进行器械训练。

图③：集训官兵在夕阳中进行负重武装奔袭训练。

供图：朱海涛、高山钦
制图：扈 硕

军媒视窗

人民陆军 10月14日



心理故事

心理学家曾做过一项实验：他们请一组参与者担任“敲击者”，从《生日快乐》等耳熟能详的歌曲中挑选一首，在桌面上敲击它的节奏。另一组参与者担任“听猜者”，根据这串敲击的节奏猜出歌名。

实验前，敲击者预测听猜者能猜中的概率应该在50%左右，因为歌曲大家都非常熟悉，节拍也很简单。然而，实验结果却让人诧异，听猜者的正确率仅为2.5%，因为他们听到的只是一串难以辨识的嗒嗒声。这就是心理学上著名的“知识的诅咒”效应。

基层案例

陆军某旅二级上士小李：作为一名新训骨干，我担负新兵训练工作。在我看来，像匍匐前进这样的基础动作，只需要收腹、屈腿，依靠肘部和脚交替发力蹬爬即可，没有多大难度。教学过程中，我拆分步骤、反复讲解、详细示范，手把手地去纠正新兵的姿势。可一些新同志就是掌握不了，有的同手同脚、动作僵硬，有的蹬爬无力、原地不动，还有的越练越走样。看着他们吃力却不得要领的样子，我焦虑又自责，那种“怎么说都不明白”的无力感不禁让我怀疑自己的教学能力。

为你支招

陆军某旅卫生连一级上士、心理骨干陈洪燕：工作生活中，我们时常会遇到这样的情况：机关干事起草文电，自以为表述清晰，基层官兵却看不懂执行要点；干部骨干组织教育，道理深刻却难以引发战士共鸣；班长布置任务，觉得“我说得够明白了”，年轻战士还是不知所措……这种现象，就是“知识的诅咒”效应。

“知识的诅咒”，又称“专家盲区”，是指当我们熟悉某一知识或技能后，会不自觉地假设他人也具备同样的理解。这是一种典型的“认知不对称”：掌握知识的一方，因熟练而形成思维盲区，难以回溯至不知不会的原始状态，难以体察初学者的困难与需求。这种“说不清”“讲不通”“教不会”的挫败体验，容易让人产生自责、愧疚等情绪，甚至影响正常工作训练。

当前，部队建设加速推进，多兵种联合、人装协同、人机互促日益深化，更需要打破认知壁垒、强化知识共享。如何破除“专家盲区”，实现知识高效传递、认知同频共振？下面为战友们介绍几种方法，供大家参考借鉴。

调整心态，正向解读，消除自我怀疑。陷入“专家盲区”后，个体大多难以自察，反复的无效沟通使得

跳出带兵中的『专家盲区』

他们会不断进行自我否定，对自身能力产生怀疑。实质上，这种现象并非能力或责任心的问题，而是一种广泛存在的认知偏差，理解这一心理机制本身，就有助于减轻自我批判。可以尝试进行积极正向的自我对话，“不是我的方法或表达方式存在问题，只是我们正处在认知进程的不同阶段”，有意识地将“我不会教”转为“我需要找到我们之间共同的认知锚点”，把挫败视为改进的契机，而非进行自我否定。这样不仅能保持良好的教学状态，也能逐步重建自信。

建立反馈，增强沟通，摆脱情绪困境。陷入“专家盲区”时，容易因单向传递、回应不足而产生焦虑和内疚。对此，可以尝试建立轻松、开放的双向反馈机制，真诚主动地询问“有哪些地方不理解”“哪一步没明白”，鼓励对方复述关键步骤、模仿操作甚至提出不同思路。在倾听他们真实困惑的同时，不急于纠正，而是先共情再引导。这种双向沟通，不仅有助于迅速定位认知缺口，及时调整讲解策略，也能充分感受到对方积极参与、逐渐进步的过程，从而有效减轻自责情绪，提升个人成就感。

坦诚分享，集体赋能，敞开心扉对话。陷入“专家盲区”时，往往容易自我封闭，陷入独木难支的错觉中。此时，可以主动分享自己所经历的挫折。心理学研究表明，交流交谈能有效降低内心的压力负荷，并在倾听与共鸣中获得情绪释放和心理支持。可以尝试同信任的心理骨干或者战友进行沟通，主动说出“我遇到一个怎么都讲不明白的难点”。他人的经验，有时能提供全新的解释角度或演示方法，从而打破认知僵局，缓解负面情绪。（李卓煜、马力、袁国恒整理）
崔 凯绘图



近日，海军某大队组织官兵开展心理行为训练，锤炼官兵团队协作能力。
杨光宇摄