

军报伴我们守海岛

■王仕花



2006年2月底,“鳌伏”了一个冬天的江苏省连云港市灌云县燕尾港热闹起来,渔船陆续出港,开始新一年的捕捞作业。我和丈夫王继才守在开山岛上,终于盼来了补给物资。一位相熟的渔民给我们捎来米面粮油和煤球等生活物资,还带来了灌云县人武部送给我们的“精神食粮”——一大摞报纸杂志。

“小花,快看,咱俩上《解放军报》了!”那摞报刊的最上面是一个文件袋,老王打开一看,里面装着从报纸上复印下来的一张大照片,是春节前夕灌云县人武部领导来岛上看望慰问时,人武部工作人员拍摄的我俩在岛上巡逻的照片。

“以后可不许再说咱不是兵了!不是兵,《解放军报》怎么可能会登咱的照片?这个版叫‘国防后备军’,听听,我就说咱们民兵也是兵吧,是保卫国防的一员……”老王高兴地絮叨个不停。

我接过报纸仔仔细细看了一遍,没错,确实是刊发在军报“国防后备军”版上的一张照片,刊发日期是2006年2月1日。

照片上,老王和我都穿着迷彩服,他右肩背着枪,大步走在前面。我跟在老王身后,海风吹得我的头发有些凌乱。照片旁的文字说明不短,有100多个字,除了点明人武部领导上岛慰问,还简要介绍了老王和我守岛的情况:“该岛仅0.013平方公里,条件异常艰苦。1986年7月,26岁的民兵王继才与新婚的妻子王仕花担起了守岛的任务,过起了远离闹市的生活,这一守就是近20年。20年中,夫妻俩没漏过一次巡逻,没错过一次海情。该哨所多次被评为‘一类民兵哨所’,王继才个人也被评

为‘国防工程先进管护员’,并光荣加入中国共产党。”

看着这张照片,当时我的心里既高兴,又有点说不出的感慨。从读报人到成为“报中人”,一晃已过去了20年。

我第一次认真读军报,是1986年登上开山岛。那时,我陪着老王在岛上守了一段时间,恶劣的环境和艰苦的条件让我打起了退堂鼓。老王从之前驻岛连队撤防时留下的报刊中找出一份军报,上面刊载了部队学习原沈阳军区“学雷锋的标兵”丁红军先进事迹的相关报道,其中一篇文章的标题是《坚定信念 奋发进取》,文中写到了红军身上“体现了新一代的爱国之心和报国壮志,表达了革命战士对人生、理想和事业的正确追求”,鼓励广大官兵像他那样“不怕艰难困苦,不计个人得失”,坚定信念,奋发进取。

我还记得,老王指着标题,说我相信不够坚定:既然上了岛就要转变思想,不然怎么当好这个兵、守好这个岛?当时,我“底气十足”地反驳他,咱们只是民兵,和解放军可不一样。老王嘴上不愿意承认,但从他渐渐压低的声音里,我知道他心里应该也是底气不足的。所以,军报刊发照片这件事,对我们俩来说是非常高兴和欣慰的。刚守岛时,“民兵究竟算不算兵”这个问题,在我心里解不开,是军报给了我们答案:民兵也是兵!我和老王心里都觉得骄傲和自豪。

从看到2006年那张刊发在军报的照片算起,又有近20年过去了。其间,我俩和军报的缘分一直延续着。回想老王和我与军报的故事,能聊的事还真

不少。

开山岛上潮气大,墙面脱落的灰渣经常落得满床都是,我俩就把靠床的墙面糊上旧报纸。岛上没有电,我俩在岛上聊天、巡逻滩,时间也就过去了。有时候老王离岛或是我离岛时,晚上一个人休息,就会读一读糊在墙上的报纸打发时间。虽然那些报纸已经看过无数遍,看到标题就知道文的内容,但还是会举着煤油灯一字一字地读下去。黑漆漆的夜色中,风声、海浪声夹杂着一些不知名的声响,让人心里很不安。是军报上的一篇文章,伴我们度过那一个个难熬的守岛夜。

那时候,物资匮乏,可读的报纸刊物不多。我记得,有几份记录部队官兵战斗情况的军报,老王一直小心珍藏着。没想到,这些军报后来成了儿子王志国的启蒙教材。

儿子上学前,随我俩在岛上生活。除了我教他识字外,每天晚上休息前,儿子总喜欢缠着老王读报。昏暗的煤油灯下,老王声情并茂地给儿子读他珍藏的军报。儿子从开始时兴致勃勃,到能“抢答”后面的内容,再到变得兴味索然,老王又开始在煤油灯下让他学着敬礼、走队列,日子就这样一天天过去,直到他6岁离岛去读书。如今,儿子圆了老王的军营梦,穿上了军装,在部队服役。

2005年,灌云县人武部加强对开山岛的文化建设,每个月报纸杂志会和物资给养一起送上岛,老王和我有机会更多地了解外界信息。我俩都很喜欢看《解放军报》《中国国防报》和《解放军画报》,虽然我们看到时很多内容已经“过时”,但既然是守岛的民兵,就得多了解国防建设发展。读得多了,我们也觉得自己更有“兵”味了。

又过了几年,我俩守岛的事被更多的媒体关注,军报也陆续进行了一些相关报道,刊发过《海天“夫妻哨”》《再访开

山岛民兵夫妻哨》等文章。渐渐地,不少单位和个人慕名登岛参观见学。老王和我既感到荣幸,又觉得自身还有很多不足,所以愈发认真地阅读军队的报纸杂志,希望缩短我们和“兵”之间的距离。

2018年7月27日,老王在岛上执勤期间突发疾病不幸去世。习主席作出重要指示,充分肯定了他的事迹。军报记者上岛深入采访,刊发了多篇稿件,报道了我俩《在那并不遥远的地方》守着心中的“开山岛》,《面朝大海,春暖花开》的故事,留存了我可以回忆半生的有关老王的珍贵记忆。

从1986年第一次捧起军报,不知不觉已经过去39年。感谢军报在我和老王共同守岛的32年里,陪伴我们度过一万多个日日夜夜,为我们拉直心中“民兵是不是兵”的问号。如今,守在岛上再也不用看“过时”的新闻。我和其他民兵可以直接用手机登录客户端阅读浏览报纸,非常方便快捷。不少守岛民兵都曾当过兵,他们常说,虽然现在退役了,但退役不褪色,还要以民兵身份守卫祖国的海疆。他们还关注了“中国军号”等军队新媒体账号,时常浏览官兵们在戈壁高原、万里海疆巡逻站岗的故事。有时看到自己守岛的经历也被媒体报道,他们别提多开心了。

2023年8月的一天,守岛民兵孙存东告诉我:“王大姐,前两天的《解放军报》,用一个版登了咱们哨所民兵的故事,其中专门提到了我,还发了我的照片。我要把那张报纸好好珍藏起来。”

如今,第八批轮值民兵已上岛常态值守。守岛的时候,我也会和其他民兵一起读读报,总感觉老王好像还没有离开,还在岛上和我们一起巡逻。作为一名守岛老民兵,我衷心地祝愿我们的国防力量越来越强大,祝福军报越办越好。

(李弘非整理)

军媒视窗

空军报

10月28日

以兴趣为翼 助军旅成长

培养健康爱好
兴趣是凝聚热情的“磁石”

问:你好,我是一名基层带兵人。我发现连队一些年轻同志,对于学习、阅读、锻炼等意义的活动缺乏热情,休息时更热衷于拿着手机刷短视频或者打网游,长期下去不仅消磨斗志,还影响身心健康,同时不利于强化团队凝聚力。我该如何引导大家培养积极健康的爱好,更好地组织有益身心的集体活动?

答:心理学将人类行为动机分为外在驱动与内在兴趣。有的同志不愿意参加集体活动,原因很可能在于没有内在兴趣驱动,从而产生相应动机。兴趣的核心在于自主性,胜任感、归属感的多重满足,建议你在设计集体活动时注意以下3个方面,提升官兵参与度:

一是提升官兵自主性,激活参与意愿。在组织集体活动时多考虑官兵的意见,鼓励战友们提出创意,既让大家强化参与感,又集聚智慧,推动活动形式、内容更新,提升参与内在动力。

二是提升官兵胜任感,降低参与门槛。合理设置活动难度与时长,既让能力强的官兵“吃得饱”,也让能力有待提升的官兵“吃得消”。可以将活动中的大任务拆解为小目标,用胜任感增强官兵参与活动的信心,提高大家对活动的参与热情。

三是提升官兵归属感,强化集体凝聚力。可以打造“兴趣社群”,区分球类、健身、摄影等兴趣方向,建立兴趣小组,用共同的兴趣爱好增强群体凝聚力,通过共同练习、组队参赛等互动形成情感联结。这种基于兴趣的归属感会自然延伸至集体,最终让集体活动成为凝聚人心的纽带。

克服倦怠情绪
兴趣是维持动力的“燃料”

问:你好,我是一名机械技师,已经在机务一线坚守了18年。年轻的时候做事有股冲劲,部队换装新机型时都冲在前面。现在维修机型相对固定,每天的工作就是不断重复检修流程,需要探索、学习的东西没那么多了,有时感觉对工作逐渐产生倦怠情绪,出现工作效率下滑、思想开小差、失误增多等情况。我该怎么调整?

答:你描述的是职业倦怠现象,其根源在于长期同质化工作产生的“动机衰减效应”,这是一种正常的心理现象。想要破解这一困局,关键是找到兴趣与岗位的结合点,让兴趣为行动赋能,让自己维持对岗位工作的热情。这里为你提供以下建议:

一是运用情绪调节工具。在工作疲惫甚至感到心浮气躁时,使用“4—7—8呼吸法”(4秒吸气,7秒屏息,8秒呼气)快速找回状态。建议每天固定练习,为大脑建立快速响应机制,能够唤起工作积极性,避免负面情绪积累。

二是以创新挑战重构任务兴趣点。在工作中给自己设置一些小挑战、小任务,主动寻找岗位新课题,驱

动“挑战欲”“探索欲”,激发工作兴趣。例如,可以基于个人实践,创新维护工具、改进维护流程等。

三是让隐性成果转化成为显性激励。可以建立“能力成长档案”,采用“目标拆解法”将任务细化,通过完成小任务积累成就感,同时记录检修效率,故障发生率等关键指标,用折线图展示进步轨迹,动态感知自身成长节奏,增强对工作的兴趣。

保持进取信心
兴趣是打破瓶颈的“锤子”

问:你好,我现在是一名警卫战士。在同批新兵中,自己的体能水平还算优秀。来到警卫连前几个月,我练得比战友们都多,进步也比较明显,但是没有取得预期的突破。眼看体能不如我的战友逐渐赶上甚至超过了我,心中不免有些着急。近期自由活动,大家邀请我一起跑步、打球,我也懒得动了,感觉对体能训练的热情在下降,也变得有些不自信。

答:这是一种“高原现象”,指技能形成时个体可能经历的成绩停滞甚至下滑的阶段。请不要焦虑,这不是成长的终点,而是“中场休息”。这时候可以利用兴趣驱动行动,打破这种固化模式的惯性,尽快缩减“高原现象”的时间。为你推荐以下建议:

一是采取新的训练方法。随着训练的深入,进步陷入停滞,本质上是大脑对固化训练模式产生了适应性。可以采取新的训练模式,如不断挑战负重数值,明确的、连续的奋斗目标可以激发兴趣,最终使个人体能水平得到提升。

二是拓展自身价值归属。不再用单一项目衡量成败,勇敢尝试自己感兴趣的新领域(如摄影、写作等),在拓宽能力边界的同时,用信心突破自我否定的“包围圈”。

三是建立即时反馈闭环。依据心理学理论,及时正向强化能显著提升行为意愿。尝试每次训练有意识地记录成绩,当成绩取得突破后,哪怕进步很小都奖励自己,如买一个喜欢的东西。在实现阶段性目标时,加大奖励的分量。

(张强、郑诗昂整理)

新兵行囊里,装着迷彩梦想



行囊,是游子奔赴远方时暖心的陪伴,装着父母的嘱托、朋友的祝福,也藏着远方的梦想。如今,2025年下半年入伍新兵入营已一月有余。面对陌生的环境,不少新兵流露出对家乡的思念、对亲友的牵挂。近日,武警湖北总队新兵团组织新兵开展“晒晒我的行囊”活动,分享亲友的期望如何激发献身国防、精武强能热情的故事。经本人同意,我们刊发几名新兵的讲述。

行囊物品:父亲的奖章
主人公:武警湖北总队襄阳支队新兵 曲普

曲普的背包里,有两个红色盒子,里面是父亲的“优秀士兵”奖章。入伍前,父亲把奖章交给曲普,嘱咐他带着这份荣耀,在军旅路上续写新荣光。

心声:我的父亲1997年参军到济南军区某师。他训练不怕苦、干活不怕累,脚底磨出血泡仍坚持训练,戴的手套烂了一双又一双。

入伍第一年,父亲就捧回一枚“优秀士兵”奖章,第三年他光荣入党,第四年荣获第二枚奖章。参加驾驶员、炊事员

集训,他也被评为“优秀学员”。

5年服役期满后,父亲不舍地离开军营,可他一直保持着部队里养成的好作风。父亲对我的教育也带着浓浓的军味:被子要叠成豆腐块,做事要雷厉风行……

渐渐地,从军报国的梦想在我心中生根。可因为种种原因,我曾两次应征未果。父亲拿出珍藏的奖章鼓励我:“想当兵就要能吃苦,朝着目标前行,再苦都值得。”

我下定决心加强身体锻炼。今年我终于穿上军装,成为一名武警战士。新兵训练比想象中还要艰苦。每当身体逼近极限时,我就会想起父亲的军旅故事,内心又充满力量。

父亲请放心,我一定会努力拼搏,去获得属于自己的奖章。

行囊物品:荣誉证书
主人公:武警湖北总队武汉支队新兵 付日

付日的行囊里装着一沓荣誉证书。这些证书,是他赛场拼搏的印记。对付日来说,过去的佳绩不是终点,而是起点。步入军营,他希望保持对荣誉的渴

望,站上更高的领奖台。

心声:市级竞赛第二名、校级田径比赛第二名、一等奖学金……这些印着烫金字体的证书,是我学生时代耀眼的注脚。

入伍前,同学们都说我是个“竞赛达人”。大学期间,学习体育教育专业的我,多次参加体育比赛。一次,为了备战排球比赛,我在训练中不慎扭伤了脚。决赛中我带伤上场,比赛结束才发现脚踝肿得像馒头一样。虽然获得第二名,但我并不遗憾,因为我为集体的荣誉已经拼尽全力。

大一时,学校组织了一场报告会,邀请几名退役学长分享军旅故事。看着他们讲述在部队执行任务的经历时眼中闪烁的光芒,我也希望自己能成为他们中的一员,去感受不一样的青春。

凭着过硬的身体素质,毕业时我如愿入伍。来到军营,我把赛场上不服输的劲头,变成训练场上的坚持。队列训练,我反复练习踢腿高度、摆臂幅度,直到动作规范;越野跑成绩不理想,我就在腿上绑着沙袋,尝试一次次突破身体极限……

前段时间,新兵团举行演讲比赛。我把训练的苦和收获的甜与战友们分

享,获得一等奖。

人生就是一场场不同的比赛。虽然换了“赛道”,但我依然会朝着新的目标奋力奔跑。

行囊物品:记事簿
主人公:武警湖北总队荆州支队新兵 邓嘉鹏

邓嘉鹏的行囊里,装有一本记事簿。翻开扉页,那句“等你成为更好的自己”,让他在每个疲惫的夜晚都能感受到坚持的意义。

心声:这本记事簿,是女友在我入伍前送的礼物。去年,我们因共同的爱好相识,渐渐走进彼此的生活。我曾向她吐露过自己的从军梦。我的父亲曾是一名军人,家中相框里几张泛黄的照片,记录了他的军旅时光。父亲常说,要是为了照顾身体欠佳的爷爷奶奶,他舍不得脱下心爱的军装。

在父亲的耳濡目染下,我非常向往他曾奋斗过的军营热土。女友很支持我,入伍前她送给我一本记事簿。我翻开一看,眼眶不禁有些发热。记事簿的前半部分,她精心挑选了36张有特殊意义的照片,按时间顺序做成“手账”。第一次合影、第一次相约晨跑……最后一张照片的后面,她写下一句话:“虽然不舍,但为你骄傲。”记事簿的后半部分,她特意留给我:“前面的故事我们一起书写,后面的篇章交给你来续写。”

军营生活丰富多彩,点滴瞬间都被我记录下来:9月20日,第一次队列训练,咬牙坚持;9月30日,参加会操,班里获得流动红旗……

前不久,我参加3公里跑比赛,跑到最后一圈时双腿有些乏力。想起和女友一起晨跑时她曾给我的加油鼓励,我咬紧牙关向前冲,拿下全班第一名。

“10月10日,3公里跑,全班第一名”——这是我在记事簿写下的最新内容。未来的日子,我会继续努力,成为更好的自己。

(文字整理:谢定安、蒋金、刘晓)

图①:武警湖北总队新兵开展擒敌术训练。

图②:曲普手握父亲的奖章。

图③:付日展示自己的荣誉证书。

图④:邓嘉鹏浏览记事簿。

供图:侯义琰、鲁多、雷云鹏

制图:扈硕



近日,陆军某旅开展心理行为训练,帮助官兵缓解心理压力,培养团队协作意识。

叶富景摄