

# 军报教我带好兵

■赵明才



## 我和军报的故事

我是一名90岁老兵。1956年,《解放军报》正式创刊这一年,我走进绿色军营,从此与军报相伴而行。是军报,让我从半文盲的新战士成长为能读书看报的学习标兵,让我找到向雷锋学习的人生追求。

刚入伍时,不少新战友和我一样识字不多,我们读报学习主要靠“听报”,连队会组织有文化的战士轮流读报。那时,部队大力提倡学文化,军报报道了高玉宝、崔八娃等人自学成才的事迹。他们入伍时只是粗识文字,有的甚至根本不识字,但在部队培养教育和战友帮助下,加上个人刻苦努力,都创作出比较成功的文学作品。我将他们视为榜样,学习劲头十足,慢慢地也被点名读报。尽管读得磕磕巴巴,我却十分珍惜每次机会,更加认真地读报识字,见识也随之长进不少。

一年后,我被任命为班长,后来又当上文书,负责分发、回收和保管报纸。有时,读报员在读报前会提前试读、分配任务,所以不少文章我会听两遍甚至更多遍。日积月累,我认识的字越来越多。我还专门准备了一个笔记本,不仅记下生字和读报体会,还把在军报上看到的“一秒一秒提速度、一环一环拒射击”等训练口诀抄下来。现在想来,当文书虽然工作繁杂,却给了我读报学习的好机会,为我后来能够胜任指导员、教导员、政委等岗位打下扎实的基础。

1960年,我提干担任军教练排长。那年10月,我和战友们的一张合影被军报刊登,我激动得一夜没合眼——这张我曾经“看不懂”的报纸上,竟然出现了我的身影。不过,冷静下来后,我告诉自己绝不能骄傲自满,要追求更大的进步。自此,我学习的劲头更足了,军报上的理论文章、英雄故事,我都反复研读,不仅自己学,还带着战友们一起学。

成为一名政工干部后,我一直把军

报当成自己的“带兵说明书”。那时,不少战士和我一样,入伍前没读过多少书。高深的理论讲多了大家听不懂,更不要说解决官兵思想问题。我发现军报上的稿件总能讲到基层官兵心坎里,既有大道理,又有身边事——有战斗英雄冲锋陷阵的精神宣扬,有训练尖子精武强能的窍门分享……字里行间充满“硝烟味”和“兵味”,战士们听得懂,也容易理解。所以,我把军报当成做好思想工作的“活教材”,经常挑选一些生动的报道和战士们交流。

我记得,有个叫熊大寿的战士,初到部队时,扛枪嫌沉、跑步嫌累,参加实弹训练时,腿和手直发抖。我找他谈过好几次,他要么低头不语,要么说“我害怕”。后来,我揣着几份军报找到他,把那些年轻官兵为保卫祖国不怕流血牺牲的英勇事迹,一字一句念给他听。

“你看,这些战士和你年纪差不多大。他们不是不怕死,可他们知道,当了兵就得把生的机会让给别人,竭尽全力完成任务。你现在怕苦怕累,到了战场上、到了祖国和人民需要的时候,你说我们能躲吗?躲得掉吗?”那天,熊大寿掉了眼泪。之后,我又让他当读报员,读军报上那些练兵故事——有个班长为了练投弹,胳膊肿了还绑着沙袋继续练;有个通信兵在炮火中接线路,手指被弹片削掉也不松手……读着读着,他主动找我“开小灶”,说“我也想当军报上那样的兵”。后来,我们在战场执行排弹任务,熊大寿跟着我趴在弹坑里,鼻尖直冒汗,可他没有退缩,还帮着我把一枚卡在石缝里的重磅炸弹炸拆了——我想,这就是报纸的力量,不去讲“你要勇敢”,而是让官兵们从英雄事迹里感悟“怎么样才算勇敢”,把悟出来的道理和思考变成训练中的冲劲、打仗时的胆量。

1965年1月23日,军报头版刊发了一篇题为《透过现象看本质 抓好训

练活思想》的文章,介绍我活学活用《实践论》,根据战士训练表现主动开展思想政治教育的工作经验。我从一开始拿着小喇叭在训练场到处喊,到和战士们一起训,一起干,以身作则、带头苦练,逐步摸索到在训练场抓好活思想的经验。文章刊登后,不少战友向我讨教,我也对做好思想工作更有信心。

现在回想起来,军报对我最大的帮助,是让我跳出“政工归政工、军事归军事”的自我划线——让我明白思想工作不只是“坐在屋里谈”,而是战士在哪里我们就要在哪里;让我这名政工干部,不仅能跟战士们聊“为什么当兵”,还能教他们“怎样当好兵、怎样打胜仗”。上了战场,我带头冲到任务一线,没有把“不怕死”当口号,而是照着军报上那些优秀政工干部的样子去做。说到底,是军报把我变成“懂思想、会带兵、能打仗”的一线带兵人——让思想政治工作有了“战味”,让军事训练有了“精气神”。

去年是古田会议召开95周年和古田全军政治工作会议召开10周年,军报“老兵天地”版开设了“寻根生命线”栏目,我这名“老政工”有幸应邀分享多年前开展思想政治工作的经验。我最大的感受,就是战场上拼的不仅是武器装备,更是军人的血性胆气。关键时刻,党员干部要勇于担苦、担难、担重、担险,用以身作则、率先垂范为官兵补足“精神弹药”,立起前行的路标。

我和军报的渊源,其实不止于此。翻看军报上关于我的报道,与雷锋相关的大约占了一半。正是通过军报的报道,让我深刻认识了雷锋,读懂了雷锋精神,也把学雷锋变成一辈子的行动。

1960年11月,在原沈阳军区工程兵党委召开的连队政治工作会议上,我和雷锋相识——他是战士标兵,我是干部标兵。会议期间,我俩同住一屋,一起谈学习、聊工作,成为无话不谈的好战友。1个多月后,军报第一次刊发雷锋的报道《一株茁壮的新苗——新战士雷锋光荣入党的经历》,之后雷锋的动人事迹陆续见诸报端。与雷锋相处时感受到的崇高品质,我从读报中体会得更加深切,后来一直与雷锋保持书信往

来,相约“做党的好战士”。雷锋因公殉职后,我受单位委派参加雷锋葬礼。我在雷锋墓前许下承诺,一辈子学习宣传实践雷锋精神。

1963年2月9日,军报发表社论《像雷锋那样做个毛主席的好战士》。我把那篇社论剪下来,贴在笔记本上,翻来覆去地读。社论里说,学习雷锋同志,要像他那样“党指到哪里就到哪里,党叫做什么就做什么,在任何工作岗位上,都是勤勤恳恳,埋头苦干,有一分热发一分光,毫不利己专门利人,全心全意为人民服务”,每一句话都像在跟我谈心。我暗下决心,要一辈子学雷锋、做雷锋。

1968年3月,我作为英模代表走进人民大会堂,受到党和国家领导人接见。我在雷锋生前曾和他约定“努力做出优异成绩,到北京去见毛主席”。那一天,我在心里默默告诉雷锋:“咱们的约定,我替你实现了。你没来得及做的好事,我会接着做下去。”

多年来,我尽己所能帮助有需要的人,更希望将学雷锋事业传承下去,让“千万个雷锋在成长”成为全社会的自觉要求和实际行动。

2023年是毛泽东等老一辈革命家为雷锋同志题词60周年。军报以《我和雷锋有个约定》为题,报道了我多年坚持学雷锋的经历。因为越来越多的年轻战友、学校师生来家中看望我,我把家里的客厅打造成“家庭雷锋文化馆”,展陈自己收藏的有关雷锋事迹的图文资料。我还经常前往南京市大金山国防园雷锋文化馆,义务为参观者讲述雷锋事迹。只要我还讲得动,就会一直把雷锋故事讲下去。

老兵不老,永远战斗。我从一个文化程度不高的年轻人,成长为基层好战士、一线带兵人,前线指挥员和雷锋精神传人,离不开军报这位好老师的指导,离不开这位好战友的陪伴。军报即将迎来创刊70周年,作为军报的“铁杆粉丝”,我真心想军报越办越好,让我们这些老兵不断汲取新的精神力量。

(作者系江苏省原溧水县人武部政委,文字整理:王贵保、王馨雨)

## 军媒视窗

人民陆军

11月11日

## 驻训归来易倦怠,调节身心有策略

当前,许多部队野外驻训任务进入收尾阶段,参训官兵陆续返回营区。驻训期间,官兵克服环境陌生、条件艰苦、任务繁重等现实困难,始终保持昂扬斗志,奋战在演训一线,不断锤炼打赢能力。然而,返营后部分官兵出现了持续倦怠、精神萎靡等“延迟性心理疲劳”症状,既影响官兵身心健康,又不利于后续训练任务衔接。各级应及时为官兵提供科学调适指导,帮助他们尽快恢复良好身心状态。

### 基层案例

“注意动作要领,保持节奏!”驻训结束返营后,陆军某旅修理连正按照训练计划,有序组织400米障碍训练。然而,战士小高却有些心不在焉,动作总是慢半拍,翻越矮墙时还险些摔倒。教练员在一旁反复提醒,但他的状态始终不见好转。

这一幕被班长黄俊宇看在眼里。他记得,野外驻训4个多月的时间里,小高训练十分刻苦,从不叫苦喊累,在跨昼夜对抗演练中还因表现突出受到表扬。

“最近是不是遇到什么困难了,看你训练状态不太好。”训练结束后,黄俊宇主动找到小高。小高也十分苦恼:“班长,我也不知道啥情况,最近总感觉浑身没劲,晚上翻来覆去睡不着,白天训练无法集中精力……”

听完小高的倾诉,黄俊宇回想起近段时间连队其他战友的表现。这些天,他注意到有的战士白天精神不振,晚上却难以入睡;有的战士食欲减退,以往喜爱的饭菜也吃得很少;还有几名性格温和的战士,近期出现情绪波动,会因一些小事发脾气……

带着这些观察和思考,黄俊宇查阅相关资料了解到,驻训期间,官兵长期处于高度紧张状态,回到营区后这种压力突然释放,反而会让人产生不适应,出现“延迟性心理疲劳”。

看着战友们没精打采的样子,黄俊宇陷入深思——如何帮助战友们尽快恢复满格精神状态呢?

### 为你支招

陆军某旅卫生连政治指导员田

清玮:“延迟性心理疲劳”是指个体在经历长时间高度紧张状态后,因压力骤降而出现的生理与心理调节失衡现象。驻训期间,官兵长期处于高强度应激状态,会暂时抑制疲劳感受。当任务压力解除,返回熟悉的营区环境,大脑从高度警觉状态转为相对抑制状态,被压抑的疲劳信号就会集中释放,造成注意力涣散,出现精力不济、食欲减退等现象。这并非意志薄弱或思想问题,而是人体自我保护机制在发挥作用。

此外,“延迟性心理疲劳”还容易引发人体褪黑素分泌紊乱,导致入睡困难、浅睡易醒,进而影响精力恢复,使得部分官兵夜晚失眠、白天困倦,甚至出现情绪易波动、活动兴趣减退等现象。

结合部队心理服务工作实践,建议从以下3方面着手,帮助大家有效应对“延迟性心理疲劳”:

重构认知,树立科学观念。现实中,部分官兵将返营后的疲惫误认为是“思想松懈”或“意志不坚”,容易产生自责情绪,加重心理负担。对此,各级要主动引导,帮助官兵科学认识。返营后,可以由旅团统一组织相关专题授课,让官兵认识到这是高强度训练后出现的正常心理反应,消

除认识误区。同时,营连可适时组织心理行为训练,帮助官兵学会识别自身状态,掌握呼吸调节、注意力转移、自我暗示等调适方法。连队心理骨干可通过个别谈心、行为观察,重点排查存在认知偏差的个体,建立“一人一策”的认知矫正方案,确保官兵能以科学态度看待自身状态。

遵循规律,循序渐近调整。返营后若立即恢复高强度训练,容易加剧身心消耗,影响恢复进程,应遵循人体机能恢复规律,实施循序渐近的训安排。初始阶段,建议以慢跑、拉伸放松等低强度恢复性活动为主。随后逐步加入装备操作与单兵技能课目,穿插组织趣味体能竞赛、团队拓展训练等活动,通过小组竞赛形式激发官兵训练热情。待官兵身心状态基本稳定后,再增加班排战术、分队协同等课目训练比重。在恢复训练秩序的同时,仍要注意观察个体差异,对恢复较慢的官兵适当调整训练内容。

分层疏导,化解心理压力。官兵在压力释放期大多存在情绪波动、兴趣减退等现象,单一的疏导形式难以满足不同官兵的心理需求。结合工作训练实际,可每日灵活组织集体放松活动,帮助官兵稳定情绪;每周开展以压力管理、情绪调节为主题的团体辅导,提升官兵应对技巧;每月适时组织团体交流,促进经验分享与互助。同时,改善营区休憩场所条件,更新心理健康宣传内容,丰富图书角与文体活动,营造轻松愉悦的生活氛围,由外而内引导官兵走出心理疲劳期。

(李泽平、王怀璋整理)

## 寄语新战友:把困难当作“磨刀石”



时,要理解掌握每个动作的要领,一个细节一个细节去抠。此外,要善于利用碎片时间巩固强化,课间休息、睡前都可进行“无实物”模拟或小肌肉群训练,如揣摩握枪姿势、练习踢腿定位,加强核心力量等,这些零散练习也能有效加深肌肉记忆。

最后,主动融入集体环境,借助团队力量促进个人成长。军队是高度强调集体性的组织,个人成长离不开集体支持。你因为担心拖后腿而回避战友,这种心情可以理解,但这种行为反而切断了最重要的外部支撑。集体与个人是相辅相成的关系,你的进步会为集体战斗力提升作出贡献,反之,因回避而脱离集体才是对集体力量的削弱。训练中遇到难题,试着主动、勇敢地去寻求帮助,询问班长“这个动作不能再教教我”,或者请教战友“你的动作这么标准,有没有什么窍门”。这并非示弱,而是对训练负责、对集体负责的一种表现。同时,主动参加集体活动,无论是政治学习、文体活动还是内务整理,共同学习训练能拉近与战友的距离,良好的内部关系会反哺训练场上的默契协作,让你感受到集体的温暖,减轻心理压力,以更积极的心态投入训练。

张昊战友,军旅生涯不是一次百米冲刺,而是一场长跑,重要的是奔跑过程中对意志、品格、能力的全方位锻造。你胸怀从军报国之志走进军营,目前的困境只是对你的第一次严峻考验。请记住,军旅之路,成长总是与困难相伴而行。训练中的失误并不是失败,而是帮你发现需要改进提高之处。我相信,只要正确认识训练规律,调整好心态,运用科学的方法,在战友们的帮助下,你一定能够战胜训练场上的一个个困难,成长为让父母骄傲、让祖国放心的合格军人。

(执笔:武警内蒙古总队二级上士 刘聪)

图①:武警内蒙古总队新兵进行战术训练。

图②:新兵举行队列会操。

图③:新兵进行刺杀训练。

图④:新兵们围坐在一起讨论交流。

供图:徐杨

制图:唐硕

## 谢顾问答读者

谢顾问:

我自幼崇尚军人,今年9月满怀保家卫国的热忱参军。然而,入伍后我总是跟不上训练进度,几次考核成绩都不理想。这种挫败感让我越来越自卑,训练时不敢与班长对视,休息时也刻意回避战友。我不想放弃,却找不到战胜困难、摆脱困境的方法,希望您能为我指点迷津。

武警内蒙古总队新兵 张昊

张昊战友:

你能坦然自己当前面临的困境与内心的焦虑,本身就值得肯定。意识到自身不足并积极寻求解决之道,就是开始走向成熟的标志。你所描述的训练跟不上、成绩不理想以及由此产生的挫败感、自卑感乃至回避战友的行为,在新训阶段是相当一部分新同志都会经历的心理波动,不是

你独有的困境。

因此,请务必明确一点:现阶段遇到的困难,不是对你个人能力的否定,更不意味着你无法成为一名合格军人。它恰恰是军旅生涯为你设置的第一道也是至关重要的一道“淬火工序”。基于你当前的状态和诉求,我梳理了一些建议,希望能帮你调整心态、改进方法,从而有效地突破训练瓶颈。

首先,对军事训练规律要有客观的认知。从社会青年向合格军人转变,是一个系统性工程,会伴随生理适应与心理调适,动作不熟练、成绩起伏、内心焦虑都是正常现象。你可以试着将关注点从“比别人差多少”转移到“比昨天的自己进步多少”,比如队列训练,不必因动作协调性不足气馁,而是关注摆臂定位是否更准确、踢腿动作是否更稳定,每个细节的改进都是从量变到质变的积累。

第二,建立积极的自我对话模式。出现训练失误时,不要用类似“我永远都做不好”的想法进行消极暗示,试着采用

建设性思考,比如“是据枪不稳还是呼吸紊乱”,将问题具体化才能找到解决方向。每天晚上,可以花几分钟回顾当天的训练过程,重点确认掌握了哪个新要点、克服了哪个老问题,这种正向反馈是重建自信的基石。更重要的是,要理解挫折的价值——军人勇敢坚韧的品格,正是在克服一个个困难中锤炼而成。眼前的困境,正是锻造心理承受能力、培养不屈意志的契机,要视其为提升韧性的“磨刀石”。

第三,掌握科学高效的训练方法。感觉自己“跟不上进度”,往往与方法不当有关。以3公里跑为例,它其实是由起跑、途中跑、呼吸调整、体能分配、冲刺等构成的一个体系。若跑起来吃力,可以逐一分析:是起跑后速度控制不好,是呼吸节奏紊乱,还是后半程难以坚持?找到短板弱项后,集中进行专项练习,将提高成绩这个大目标,细化为“本周稳定途中跑呼吸”“下周提升最后400米冲刺”等小目标。每完成一项,都能有效缓解面对大目标时的无力感。同



近日,西藏军区某部开展多课目强化训练,锤炼官兵过硬军事素质。  
于沛摄