

# 军报教我带好兵

■赵明才



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、一环一环狙击”等训练口诀抄下来。现在想来，当文书虽然工作繁杂，却给了我把读报学习的好机会，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，我提干担任军教连排长。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、英模故事，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政治工作的“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，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，我也对做好思想政治工作更有信心。

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“战场”，让军事训练有了“精气神”。

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。我在雷锋墓前许下承诺，一辈子学习宣传雷锋同志，要像他那样“党指到哪里就到哪里，党叫什么就做什么，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。我在雷锋墓前许下承诺，一辈子学习宣传雷锋同志，要像他那样“党指到哪里就到哪里，党叫什么就做什么，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。我在雷锋墓前许下承诺，一辈子学习宣传雷锋同志，要像他那样“党指到哪里就到哪里，党叫什么就做什么，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。我在雷锋墓前许下承诺，一辈子学习宣传雷锋同志，要像他那样“党指到哪里就到哪里，党叫什么就做什么，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。我在雷锋墓前许下承诺，一辈子学习宣传雷锋同志，要像他那样“党指到哪里就到哪里，党叫什么就做什么，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。

（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）

## 寄语新战友：把困难当作“磨刀石”



你独有的困境。

因此，请你务必明确一点：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案。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——军人勇敢坚韧的性格，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

（执笔：武警内蒙古总队二级士官 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：扈硕

## 军媒视窗

人民陆军 11月11日

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计划训练计划，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，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涛伟：“‘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“思想懈怠”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，循序渐进调整。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，实施循序渐进的训练安排。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，促进经验分享与互动。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）



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

## 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：

你能坦陈自己当前面临的困境与内心的焦虑，本身就很值得肯定。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