



荣誉“上新”，让每一分努力都有回响

■武警第二机动总队某中队政治指导员 戴柏权

我所在中队，是一支荣誉连队，曾被上级授予“攻坚英雄连”荣誉称号。中队荣誉室里，陈列着泛黄的奖状、闪亮的奖杯和前辈们用过的作战装具，也展陈着近年来中队获得的各类集体荣誉。每次组织新兵下队教育或者上级来工作组，解说员都会打开荣誉室，声情并茂地讲述中队战功卓越的辉煌历史。然而，我留意到，多数时间，荣誉室的门是锁着的。对不少年轻战士来说，荣誉室里的荣光，是需要仰望且略带疏离感的历史符号。

同时，我还观察到另一种现象：战士在比武场摘金夺银，上台领奖是高光时刻。但热闹的仪式过后，沉甸甸的奖章和红彤彤的证书，往往被寄回家中或收进柜子深处。这种荣誉激励的效果，就像投入湖中的石子，激起了一阵涟漪，却难以形成持续的波澜。

中队的光彩历史和官兵的新近荣誉，似乎都成了“沉睡的宝贝”。如何“唤醒”它们，让荣誉真正成为激发官兵练兵精武动力的催化剂？军报2月2日刊发的《连队荣誉室“上新”啦》，帮我打开了思路。

《连队荣誉室“上新”啦》一文篇幅不长，报道的是一个红军连为一名荣立三等功的中士，专门举办了一场“光荣物品进荣誉室”活动。中士陈世豪那本写满火炮射击心得的工作笔记，被郑重地放进荣誉室展柜，与那把象征连队血火荣光的老军号“并肩而立”。

崇尚荣誉，不只是对过去的“致敬”，也是对当下的“记录”和对未来的“期许”——文中这个连队的创新举措，其意义不仅在于让一件“年轻”的物品“入驻”荣誉室，更在于它打破了一种思维定势——荣誉是鲜活的、生长的、有载体的，它属于每一个努力奋斗的官兵。

文中，连队义务兵刘军帅流露出想成为下一个“光荣物品进荣誉室”活动主角的念头。我想，刘军帅之所以有这样的想法，是因为看到与自己朝夕相处的战友陈世豪，凭借实打实的奋斗成绩“走进”了荣誉室。那个场景，清晰地告诉刘军帅和所有在场的战士：只要肯拼搏，你也能成为写进“荣誉史”里的那个人。这种由身边榜样带来的激励，比任何空洞的说教都来得真切、有力。

其实，近几年我所在中队也在推进

“荣誉进班”活动，但往往习惯于把那些有历史传承的班打造成“荣誉班”，似乎只有拥有光荣历史的集体，才配得上谈荣誉、亮荣誉。这种做法，无形中割裂了当下奋斗与光荣传统的内在联系，不仅限制了荣誉的感召力，更可能在无意中影响了其他班排官兵创先争优热情。

我忽然明白，此前对崇尚荣誉的理解过于狭隘了。一个没有悠久历史的班排，难道就没有荣誉可言吗？当然不是！战士们在训练场上的每一次冲锋、在平凡岗位上的每一次坚守、在战法革新中的每一次突破，同样是闪闪发光的荣誉，同样是构成部队战斗力的宝贵财富。这些看得见、摸得着的奋斗成果，都是中队“攻坚精神”的“活载体”，都值得被看见、被铭记。

读罢报道，一个想法在我的脑海中形成：除了中队的荣誉室，还可以在每班排都建起“荣誉角”，鼓励官兵把个人获得的奖章、证书，把记录他们高光时刻的照片，甚至是一件见证奋斗过程的物品、一本写满心得的训练笔记，都大大方方地展示出来，让每一分努力都有回响，让每一次拼搏都能被记录。当荣誉成为

抬头可见的“路标”，它就能融入官兵日常，内化为价值追求，外化为自觉行动。

同时，我还注意到，这篇报道刊发在军报今年新推出的“政治建军专刊”中的“光荣传统”专版。年初以来，军报版面有了不少“新面孔”。改版“上新”中，“光荣传统”这个“回溯”版面的设立，似乎稍显特殊。然而，翻看刊发的几期“光荣传统”专版，我发现版面上不仅开设了“寻根行”“文物会说话”和“图说传统”等栏目，探寻如何在历久弥新中“继续走好前行的路”。我想，这正是版面设立的初衷——传统不是静止的陈列，弘扬光荣传统，关键在于让今天的奋斗与昨天的荣光产生连接，激励一代代官兵用荣誉的“增值”来完成时代的接力。

最好的铭记是传承，最好的传承是奋斗。我相信，当新时代的奋斗成果在荣誉室和“荣誉角”不断“上新”，与光辉历史交相辉映，优良传统就不再是遥远的概念和符号，而是看得见、摸得着的身边榜样，会激励更多年轻官兵去书写属于他们的胜战故事。



本期话题

氛围感

贴春联、赏花灯、逛大集……新春佳节，人们以丰富多彩的方式感受欢度春节的氛围感。如今，营造氛围感、享受氛围感，日益成为追求美好生活的一种方式，大家在捕捉“须臾之物”的意境和共鸣中获得情绪价值。军营里也不乏特有的氛围感，置身其间时会鲜明地感受到：我是一个兵。

戈壁星河

无垠戈壁，星垂旷野。晚饭后，余香还未散去，我们用箱子垒好台基，铺上鲜艳的桌布——一方简易的舞台，在戈壁滩上搭起来了。一名战友抱起吉他，弹起《我和我的祖国》。曲调悠扬，阵阵吟唱渐渐汇成了大合唱。白日的风沙让嗓音粗粝而雄厚，歌声裹着年轻的热气，飘过冰冷的沙丘，朝着家乡的方向飞翔。

《十五的月亮》《说句心里话》……每一句都唱得格外用力，仿佛要代替除夕的鞭炮，炸响戈壁的寂静。我们拧亮手电筒，一点、两点……暖暖的光如故乡的灯笼，在茫茫沙海连成一片星河，映亮一张张绽放却洋溢着笑容的脸庞。远处没有万家灯火，身旁没有亲朋围坐，但戈壁的风听见了，头顶的星也看见了；最特殊的年味，是脚下必须守住的战位；最珍贵的团圆，是肩上共同扛起的承诺。

——陆军某部二级上士 梁佳豪

新春盲盒

除夕下午，连队宿舍里一片忙碌。大家各自在盲盒里各下一份心意：或是家乡寄来的特产，或是闲暇时亲手做的小物件。每个盲盒里，都附着一张手写的卡片，话不多——“万事如意”“心想事成”，字字真切。

大年初一，盲盒被收齐编号，整齐排列。抽签时，欢声笑语里充满期待。拆开盒子，一盒糖、一双手套、一本书……心意就这样有了形状。千里之外的乡愁，那一刻被捧在掌心。窗外是边关冷夜，屋内暖意涌动。

赖成龙撰

此刻，远离家乡的军营溢满了属于“年”的喜悦与温情，也在无声地诉说：此心安处，便是吾乡；此身所在，便是家园。

——陆军某部一级上士 郝宣

饭前军歌

食堂前的空地上，清晨到日暮，迷彩队伍总会准时列队站好。值班员一声口令，歌声便从喉咙里涌出来，没有伴奏，就那么放声唱起来，整齐嘹亮。

有人唱得脸红脖子红，有人吼得嗓子嘶哑，但大家的脊背都挺得笔直。身边战友的呼吸、发声的节奏凑在一起，你跟着我，我跟着你，气息慢慢融到一处。歌声落定，余音仍在营区萦绕，刚训练完的乏累，被这股齐整的声浪抚平，只剩满心笃定。一日三餐，饭前一曲，是军营里再平常不过的光景。

这歌，唱的不是多响亮的口号，是默契，是同心，是一群人聚在一起的踏实。就这样简单一唱，把分散的心神凝聚，把彼此的距离拉近，让军营里平凡的日子，多了些热腾腾的味道。

——新疆军区某团中士 封新宇

寻常烟火

闹钟在凌晨5点震动。厨房的灯已经亮了，老班长揉面的身影投在墙上，像某种宁静的仪式。面粉在掌心飞扬，酵母在温水里苏醒，最简单的食材，在他手中被赋予了风味。

第一笼馒头出锅时，天刚蒙蒙亮，白雾般的蒸汽裹着麦香。我负责切菜，刀刃与案板碰撞出的节奏，像为这静谧的清晨打着拍子。

清早号响起，战友鱼贯进入食堂。看着他们大口吃饭的模样，突然懂得：强悍的战斗力，往往始于寻常的烟火。

——武警某部某中队二级上士 胡加耀

（高杰、张琦、高翔整理，本版制图：唐硕）

（近期话题：破圈、打怪升级、爱你老己、“初代”战友、显眼包，欢迎投稿）
上图：新春佳节之际，武警广西总队玉林支队开展庆新春系列活动。

赖成龙撰

迷彩心语

批评“精准”，让每一点进步都被看见

■新疆军区某边防团某连政治指导员 孙延山

军报2月3日刊发的《“有些同志”须点明是谁》一文，我是在帕米尔高原的午后读完的。文中作者那份“始料未及”的内疚，我非常熟悉——刚任职指导员时，我在讲评工作中也常以此为“口头禅”。

那时，我以为，大家朝夕相处，互相知根知底，批评时不必点到具体人，是给大家留面子，他们能自己领会、自觉改正。直到一次演练复盘，当我提到“有些分队协同脱节”时，3个分队长争相辩解，问题反而成了“糊涂账”。

时任王连长指着沙盘，一锤定音：“一分队形过密，延误15秒；二分队火力中断早20秒；三分队预备队前出过慢。问题清楚了没有？”

3个分队长红着脸，心服口服地开始复盘。王连长事后对我说，对战士负责、对单位负责，就要清清楚楚指明存在的问题，才能有的放矢地尽快改正。

我想起中士孙旺，一个平日里很开朗的骨干，一次却有些不好意思地悄悄问我：“指导员，你说的

‘状态很差’的人，是不是指我？”

我愣了一下，想起前几天确实笼统批评过“有些同志训练滑坡，状态很差”。那段时间，孙旺因顾虑家事在训练场上分神，我的模糊批评让他背上了思想包袱。还有一级上士陈志浩，因为我提及“有些老同志要跟进新装备”，在学习室熬夜钻研装备手册；新排长穆斯塔帕，也因我的“有些带兵人”泛泛之谈，在工作中“束手束脚”……

王连长的提醒和那一刻的反思，让我意识到，“有些同志”“个别人员”等类似表述，表面看温和周全，透着一股怕伤和气的“人情味儿”，实则是“和稀泥”，会使问题解决失去方向。它没有点名道姓，却容易制造普遍焦虑；没有促进问题整改，却可能导致官兵自我消耗。我打心自问：这背后，有没有一种惰性思维在作祟——没有下功夫“对事对人”厘清问题短板，抑或是想回避指名道姓可能引发的直面交锋。

我不觉有些惭愧。我们戍守边防，训练装备的要求非常精确：坐标、

方位、时刻、参数……任何“大概”“差不多”，都可能意味着无法挽回的损失。然而，日常管理中却模棱两可、含糊其辞，就像打靶没有瞄准靶心，难免会把个人问题变成大家的问题、把个体责任变成集体的责任，真正需要“红脸出汗”的同志可能不痛不痒甚至心存侥幸，其他同志则一头雾水或者互相猜疑。

自此，我在工作点评中尽量避免“模糊化”的表述：台账上，“内务有待加强”变成“3班杨林吉，战备包偏移标线2厘米”；晚点名时，“有些同志检查不细致”变成“一班长孙宏发，巡逻前漏检防风镜”……问题明确，改变也清晰可见：红着脸的孙班长，当晚就带领全班细化出巡逻前“三步九查”法。

这个过程中，我也真切感受到，批评“精准”需要担当与能力，也需要扎实细致、实事求是的作风——深入一线多观察、多了解，才能在把“事”摆清、把“人”点明中，让受批评者知道问题何在、如何改正，让其他同志明白界限何

在、如何避免，从而立起清晰明了、公平公正的是非标准和工作导向。

可喜的是，我发现伴随这种“透明”而来的，是战士的信任感。一次夜间潜伏，中士马鹏飞超时归队后主动报告：“原定观察点云层反光，我移至新点位需要时间，为确保不间断监视，自行决定延长20分钟。这是我的判断，请组织评估。”清楚的报告，背后是责任与信赖。我们肯定了他的临机处置，还共同优化了处置流程。

读罢《“有些同志”须点明是谁》一文，我走到窗前。远处，巍巍雪山在湛蓝天幕划出清晰而硬朗的线条。我想，带兵人对战士的真正爱护，不是含糊的留面子，而是清楚的“看见”——看见每个人的独特之处，也看见短板不足。在“点名道姓”中宣示“每个战士都重要”，在分析原因、找到症结中让他们的每一点进步都被看见。

雪线之上，万物澄澈。带兵之道，也当如此——官兵心思透亮、方向明确，就会在心无旁骛中合力同行。

“虚假休息”无疑是在透支精力。

支招：真正的休息应该是有意识地放松，而不是被动地消耗时间。可以到图书室阅读报刊书籍，增长见识又放松心情；可以参加体育活动，在运动中释放压力；可以学习绘画、乐器演奏等才艺，陶冶情操；还可以与战友一起散步聊天，在轻松氛围中交流思想、加深了解。

学会“对症下药”

不少战友反映，虽然知道休息很重要，但不知道如何休息才能达到最佳效果。其实，睡眠和休息完全不是一回事，疲惫也是多重原因造成的，身体疲劳、大脑疲劳和情绪疲劳的恢复方式并不一样，只有“对症下药”才能获得真正的补给充电。

支招：身体疲劳时，很多战友会选择睡眠来恢复体力，但如果有以下表现，还额外需要一些主动休息，比如身体出现酸痛、经常生病且免疫力较弱时，就需要依靠散步、肌肉放松等来消减这些慢性疲劳；大脑疲劳时，可以采取冥想、箱式呼吸法让大脑放空，摆脱大脑“自动驾驶状态”；情绪疲劳时，可以关注自己在哪里消耗了情感能量，通过倾诉、写日记、听音乐等方式疏导心理压力。

战士们，真正的休息不是简单的娱乐消遣，而是让身心都能得到恢复和滋养的积极过程。希望大家重视休息、学会休息，在假期结束后以更饱满的精神状态回归训练和工作。

（李昊霖整理）

左上图：近日，陆军某部官兵在训练之余开展文化活动。

给您提个醒



@战友，你真的会休息吗？

春节期间，许多战友在完成战备值班任务之余充电蓄能。然而，在基层调研时，我们发现不少战友在节假日和业余时间存在“被动休息”的情况，休息过后状态依然不能“满格”，不仅可能影响身心健康，也会影响下一阶段训练工作。这里，我们梳理了几条建议，供大家参考。

科学规划作息

在基层连队，我们经常看到，有的

战友在午休时间加班补笔记，有的在课间休息时加练体能。这种精神固然值得肯定，但若长期忽视必要的休息，就像一直拉满的弓弦会失去弹性，势必会留下隐患。事实上，训练伤的发生、工作效率的下降，往往都与过度疲劳有关。

支招：既要科学的训练观，也要科学的休息观。合理休息不是懈怠，而是为了更好地工作和训练。平时严格遵守作息制度，该训练时全力以赴，该休息时彻底放松。在午休、课间、周末，安排

一些有质量的休息，哪怕找一个安静的地方，闭上眼睛放空10分钟，都会帮大脑悄悄清理杂质，减轻精神负担。

远离“屏幕依赖”

一些年轻战友把休息等同于“玩手机”，将大量休息时间耗费在刷短视频、玩网络游戏上。碎片化的电子娱乐，虽然能带来一时愉悦，却会让大脑持续处于兴奋状态。一些战友连续几个小时玩手机后反而头晕目眩、精神疲惫，这种

军报是我的“启蒙书”

■林诗清



在我生命的底色里，浸着一股淡淡的墨香。那是军报的味道，是父亲指尖的味道。

那一刻，病房里那些叔叔们的讲述和担忧，瞬间有了沉重而具体的画面。父亲教我认过的那些字，“军人”的“军”、“国家”的“国”，从此不再是纸面上的字眼。父亲用军报教会我认识世界，也近乎用生命为我诠释那些字的分量。这张报纸，从此于我有了全新的意义——它是一个孩子理解父亲生动的“解码本”，也是军人家国情怀的真切呈现。

许多年后，命运有了奇妙的回响——我成为一名军事新闻工作者。每天翻看着无比熟悉的纸张，我常常想起父亲的手指，想起那张照片，键盘下敲出的每一个字，仿佛都带着那段记忆的温度。

感谢军报，它记录历史，也塑造人生；它曾是我的“启蒙书”，如今是我的灯塔。那缕墨香已从父亲的手指传递到我的手上，也会继续叠印进我生命的年轮里。