



睡好觉，不只是『床铺』的问题

■陆军某部二级上士 刘廷源

是换一张床铺的问题。

影响官兵睡眠质量的各种因素中，硬件的升级容易实现，而要让战士在熄灯后睡得安稳，还要在更多“看不见的地方”下功夫。

很多基层单位的宿舍，墙薄门轻，本就挡不住多少声响，偏偏夜深人静时，人对声音的敏感度会成倍放大。查铺查哨、换岗换哨是职责所需，但推门的动作若能更轻些，走廊里的脚步声若能更小些，手电筒的光若能不那么刺眼……这些细微处的调整，成本几乎为零，却能让一些浅眠的战士睡得更安稳。

比声光难防的，是那些悄然越过边界的额外“事务”。

部队就寝时间有统一规定，号声一响，营区万籁俱寂，战士们理应进入休息状态。可现实中，往往是人躺下了，事务却没有跟着“熄灯”。临时开会、信息统计有时会在夜间以“叫起个别人”的方式出现——有人敲门，战士起身，披上衣服去处理。也许一次不过十几分钟，却容易将一些战友的睡眠“切”成两段，难免影响第二天出操、训练。把本可以白天处理的事务真正“拦”在深夜的门外，才能让熄灯后的休息名副其实。

再往深里走，比外部干扰更隐蔽的，是心头那团解不开的“念头”。

床铺再舒适，也可能托不住一颗不安的心。考核临近时的紧张、家庭变故时的牵挂、前途迷茫时的焦虑、人际摩擦时的郁结，这些情绪不会随着熄灯号响起就自动“归零”。因此，除了给战士营造安静的睡眠环境，也要提供释放情绪的通道：心理咨询室不能只是个挂牌子的房间，要真有人、真管用；班长骨干不能只懂下命令，也要学会倾听和疏导；战友之间要有坦诚交流的氛围，让心里有话的人有处可说……当心灵有了安放之处，身体才能真正松弛下来。

说到底，《关注“藏在床铺上”的问题》，关注的也是带兵理念的转型。以前带兵，有的人认为吃苦越多越好，休息多了就是贪图安逸，睡得沉了就是战备意识不强。这种把“甘心吃苦”和“恢复体能”对立起来的观念，本身就是对战斗力建设的误解。

现代军事科学已经证明，睡眠不是战斗力的对立面，而是战斗力的蓄水池。官兵睡不好觉，反应速度、持续作战能力都会受到影响。

一张加长床，彰显的是用情带兵的温度；一套让官兵睡好觉的制度，检验的是科学带兵的力度。希望从床铺开始的变化，能够一路延伸到作息安排、心理服务、时间管理等各个环节。

毕竟，让战士们舒舒服服睡个好觉，就是最基础、最扎实的战斗力积蓄。

七嘴八舌

在连队，床铺睡得舒不舒服，多是自己事。床板长点短点、硬点软点，习惯了就好，老兵们都是这么过来的，不觉得这会成为机关调研的课题。

然而，军报把“床铺”作为一个“大问题”登出来，让我们意识到：“床铺”的问题，不只是战士自己的事。这组报道，也是在传递清晰的信息：战斗力不光是从训练场上拼出来的，也是从一张好床铺上“睡”出来的。

我们常说“轻伤不下火线”，似乎睡不好硬扛着也能干。可这篇文章点醒了我——组织把床铺当成一个具体问题来研究，不是因为战士“娇气”，而是因为战斗力正是一个个细节累积起来的。把战斗力这样的大课题，落在一张床铺上，“大”题“小”做，做得扎实，也做到了我们心里。

——陆军某部二级上士 梁秀琼

战斗力不是一个抽象概念，最终要落到每名官兵的身体和精神状态上。官兵身心得不到有效休息，战斗力就无从谈起。这组报道的可贵之处，在于把“睡好觉”从生活保障的层面拎出来，摆到了战斗力建设的层面上。

作为班排骨干，我从中读出更深层的问题。表面上看，稿件报道的是床铺加长了、轮室隔音了、行军床稳固了，背后其实讲的是科学带兵理念。什么是科学带兵？就是尊重客观规律，尊重官兵的身体需求。

这组报道，也让我重新审视自己

当门锁上贴了一个标签……

■武警某部干部 戴柏权

读完《关注“藏在床铺上”的问题》这组报道，我想起中队一个曾经常见的现象——进出宿舍开门时，门锁会发出“咔哒”的声响。

中队的楼房建成较早，班排宿舍仍用钥匙开门，不同宿舍钥匙开门的旋转方向不一样，有的向左，有的向右。哨兵两小时一换岗，干部查岗不定时，钥匙插在门上，开门时来回拧几次“找”开锁方向，门锁就会“咔哒咔哒”响。对大多数人而言，这个声响影响不大，但对浅睡眠的战友来说，却容易将他们吵醒，之后辗转难眠。

按常理，官兵睡不好觉会直接影响训练状态，干部骨干理应重视。可很长一段时间内，这件事没人在意。细想下来，似乎各方都有理由：哨兵开门是履职，干部查岗是尽责，战士睡不着可以归结为“睡眠质量差”。正因为各自行为都在“正常”范畴，这个转瞬即逝的声响便在日复一日中被默认，也没被当作需要组织介入解决的问题。

这种“默认”，在基层似乎并不少见。干部骨干每天盯着人员在位、作

风纪律、训练考核，这些事目标明确，有抓手、见效快，上级问起来能说得清、看得见。而夜间开门是否影响睡眠这类事情，不在日常管理的台账上，也没有列入任何检查清单，久而久之就成了“盲区”。

可“盲区”存在的时间长了，就容易让干部骨干和战士之间“隔着一层”：战士被吵醒后的辗转难眠发生在深夜，查岗人员查完岗转身走了，没人看见；战士第二天训练不在状态，干部骨干多半归因于没休息好，却很少追问一句“为什么没休息好”；战士心里烦躁，但说了怕被认为“矫情”“事多”，于是选择沉默。干部骨干看不见，战士不愿说，“咔哒”声就会在沉默中持续。

说实话，我刚到中队任职时，也没有注意到“咔哒”声，直到一次查夜岗，开门后借着走廊微光，瞥见一名战士猛地翻了个身——他被吵醒了。后来和战士们聊天，才发现“咔哒”声确实给一些人的睡眠带来困扰。

后来，中队采取了一个简单做法：在门锁上方贴一张黄色的荧光小标

签，注明钥匙旋转方向，夜里开门时对照说明轻转即可，“咔哒”声因此大幅减轻。

无需更换门锁，一个小标签也花不了多少钱，但能让浅睡眠的战友不被惊醒。其他中队的干部骨干来队交流，问起支队这个“普遍问题”如何得到解决，我说就是个标签的事。他们愣了一下：原来如此简单。

这个不起眼的小标签，让我一直在想：日常工作中，还有多少类似的“盲区”没人在意？再看军报这组报道，解决“硬件”短板的务实之举值得肯定。不过，换了床铺，改善了睡眠环境，还要关注那些潜藏的“咔哒”声。毕竟，换床铺看得见、摸得着，写进总结有数据，迎检时有实物，做完容易有“完成感”。而消除“咔哒”声，做了可能没有多少人知晓，不做也无需追责。

然而，真正的政绩，不在于做了多少“看得见”的事，而在于官兵的获得感是否实实在在。官兵睡得好不好，最终检验的是眼里有没有兵、心中有没有责，能不能发现那些不在台账和清单上的“咔哒”声。



的职责。骨干带兵，首先得懂兵知兵，不只是一了解他们的思想动态，还得知他们睡得好不好、训练后身体恢复得怎么样。这些事说起来小，却是战斗力最基础的支撑。把战友睡不好的问题解决，他们到了训练场，劲头自然就上来了。

说到底，战斗力建设不是一句空话。把那些不起眼的日常抓实了，战斗力就有了扎实的根基。

——陆军某部二级上士 曾鹏程

很长一段时间里，不少人陷入认知误区，总觉得加练、熬夜、压缩休息时间是训练刻苦的表现，床铺只是内务整齐的展示面，标准统一往往高于个体感受。殊不知，高质量睡眠是精

力恢复、专注力校准、心理素质稳定的核心前提。主动调整床铺尺寸、砍掉冗余的形式化内务、拒绝无谓的精力消耗……这些改变，不是降低标准、放松要求，恰恰是对战斗力建设规律的尊重；所有日常规范、后勤保障，最终都要为官兵蓄能聚力、向战打赢服务。

——陆军某部干部 牟诗琪

未来战争形态正在发生改变，高强度、快节奏、跨昼夜连续出动将成为常态。这种背景下，比拼的不再是

谁更能“扛”，而是谁能在有限休憩窗口内得到更有效的恢复。比如，飞行员常年执行高强度任务，身心长期处在紧绷状态，对他们的睡眠保障更加精细化；可穿戴设备监测疲劳指数、排班算法避免连续跨时段作业……这些不是“娇惯”，而是把“关机”纳入作战管理流程，像维护装备一样维护飞行员的身心状态。

从一张床铺的长度，到一套科学的睡眠管理体系，本质上是战斗力生成模式向“高效恢复型”的改变。我们常说“保存自己才能消灭敌人”，保存自己的第一步，也许正是熄灯后有张能安心“关机”的床铺。

每一次“关机”，都是为了更高效“开机”。这才是对战斗力真正的负责。

——空军某部干部 徐萌泽

谢顾问答读者

谢顾问：

您好！因为上肢力量弱，入伍以来我的引体向上成绩一直不理想。一次训练，一名同年兵提醒我：“你别光靠胳膊发力。腰腹不用劲，练得再久也没用。”我明白他是为我好，可周围战友听得清清楚楚，让我觉得很难堪。从那以后，每次训练我都很紧张，总想着“别人是不是都在看我”“我的动作是不是很不标准”。我知道这样想不对，可就是过不了心里那道坎。请问我该怎么办？

空军某部列兵 钱浩

小钱战友：

你不必苛责自己，心里的那道坎，是因为你把一时的面子当成了心理包袱。

我们不妨静下心来，想一想“没面子”的想法从何而来。训练场上被战友当面指出动作问题，即便对方语气平和、建议中肯，还是会下意识觉得难堪，怕被贴上“动作不标准”“训练跟不上”的标签。产生这种想法很正常，但如果被它牵着走，把面子看得比进步重要，就容易钻进牛角尖，越怕出丑越不敢练，动作就很难改正。

新战友，别把面子当成包袱

要打破这个恶性循环，得想明白一件事：面子到底是靠什么挣来的？入伍之初，动作不规范、成绩不理想是常态，没有人天生就是训练尖子。每一项过硬的军事技能，都是在一次次纠错、一遍遍打磨中练就的。如果因为怕被批评、怕丢面子就逃避训练，成绩无法得到提升，在考核、任务中拖集体后腿，才是真正丢了“面子”。反之，坦然面对不足，虚心接受指正，日积月累进步，终会让你在训练场上崭露头角，赢得战友们发自内心的认可。

人们常说“诤友难得”，一句善意的提醒或建议，不是刻意挑刺，而是战友间的真诚相待和暖心相助。倘若战友看到你的训练短板却闭口不言，看似保全了你的面子，实则耽误了你的成长。军营里从来不是孤军奋战，战友间互帮互助能帮助彼此补齐短板。下次训练时，不妨主动找到这位同年兵，向他请教腰腹发力的技巧。这份虚心求教的态度，反而会让战友觉得你真诚坦荡，值得交往。

想走出心理困境，还要学会转移注意力，在训练场上把全部精力放在琢磨动作要领上，进行单杠练习时不妨多想一想如何做到“腰部收紧，胳膊不要僵”。如果你仔细观察就会发现，连队里那些训练标兵、比武尖子，往往都敢于直面不足，班长指正就立刻改，战友建议就认真学，一步步练就过硬本领。这种“不怕丢面子、一心练硬功”的劲头，才是最该学习的品质。

小钱战友，你一时迈不过心里那道坎，不是因为不勇敢，而是因为过于在意别人的眼光。这说明你是个要强的人，追求进步，但可以试着把这份在意换个“方向”——从“在意别人怎么说”变成“在意自己怎么练”。下次训练的时候，如果有战友再给你提意见，不妨笑着说一句：“谢了兄弟，我试试。”慢慢你就会发现，自己不会再害怕那些“声音”了。

（执笔：李昊霖）

本期话题

硬核

“硬核”，一个充满力量感的词语，从“坚硬内核”的字面之意衍生为对强大实力或高超技术的认同，蕴含着对不畏艰难、追求极致、成就非凡的推崇。军营里，正是靠着千磨万击、千锤百炼，才能练就敢啃最硬的骨头、敢接最难的任务、敢攻最坚固阵地的硬功夫，最终把“不可能”变成了“可能”。

指间胜算

第一轮射击刚结束，天边突然涌来乌云，淅淅沥沥的小雨砸在炮衣上，风也跟着紧了起来。

“风速3.6米/秒，气温骤降4℃，湿度上升16%！”气象员快速报告。

班长胡慧博左手飞快转动磨得发亮的计算盘，右手笔尖在计算本上划出利落的弧线。几秒钟后，修正后的射击诸元清晰报出，同步传向所有炮位。

有新兵小声嘀咕：“现在火控计算机能自动修正，还练手算干嘛？”

胡慧博把计算本往手心一磕：“计

算机靠得住，脑力更要靠得住。手算是咱们的最后一道胜算！”

——陆军某部排长 秦海凡

雪夜捕影

风雪裹着边防哨位。二级军士长马刚亮紧盯着监控屏，目光穿透夜幕。

“班长，屏幕全是噪点，根本看不清。”年轻战士叹着气。马刚亮却精准指向屏幕一角：“铁丝网疑似出现破损，立即加固！”

战友前出排查，发现铁丝网确实有一处破损，满心叹服。

去年大雪封山，马刚亮带队巡边，



铁臂“绣花”

比武场上，一级上士于西富坐在挖掘机驾驶舱里，要用绑在铲斗上的刀

片，把气球上的黄瓜切成两半。

起臂、拉杆、翻斗。“咔”——黄瓜断开，气球完好。

紧接着，铲斗上固定好开瓶器，伸向一排汽水瓶。开瓶器轻撬，4个瓶盖依次弹开。

比武结束，战友们围过来讨教。于西富拍拍驾驶舱：“把这大家伙摸透了，就能绣花。”

夕阳下，挖掘机收回铁臂。铁臂“绣花”，绣的是与日俱增的精准，更是战场上的底气——毫毫之差，胜负之别。

——陆军某部二级上士 梁佳豪（罗成、程致远整理）

（近期话题：种草、水精灵、情感密码、双向奔赴，欢迎投稿）

左图：近日，火箭军某旅开展实战化训练，锻造官兵应急应变硬功。图为操作号手传递口令。

本报特约通讯员 张峰摄

本版制图：唐硕

迷彩心语