

新兵战友，遇到这些问题怎么办？

★ 谢顾问答读者

谢顾问：

您好！我是一名正在带新兵的排长，在训练生活中发现：有的新兵适应能力比较弱，面对部队紧张的生活不能很好的适应，出现焦虑、自责的情绪，有时会感到“不合群”；有的新兵在遭遇挫折、被批评时，不能及时调整心态，克服困难解决问题，容易“泄气”，认为自己“不是当兵这块料”；很多新兵都是独生子女，个性比较张扬，战友之间有了矛盾难免会意气用事，不能很好地解决矛盾……我是第一次参加新训工作，经验不是很丰富。请问，在新兵遇到这些问题时，我应该如何引导新兵正确处理呢？

某部排长 小江



10月8日，陆军第76集团军某旅新兵连邀请国庆受阅士兵走入连队，讲述阅兵经历，用阅兵精神激发新兵献身国防、扎根军营的热情。图为受阅士兵与新战友交流阅兵体会。李忠元摄

环境不适应怎么办？

嘹亮的军号随着晨曦响起，军人紧张的一天开始了。

“起床、洗脸、集合、站队，排队上操场，稍息、立正，昂首挺胸，报告班长”，一首《士兵小唱》的歌唱出紧张有序军营生活，从早到晚一环扣一环，踩着钟点一步接一步，这就是快节奏的军营生活。

新兵离开家乡来到部队，从松散的地方生活环境走进军营，往往不能马上在心理和生理上适应紧张的生活，暂时对部队紧张生活出现不适应是正常的，不必自责、自恼和气馁。一个人适应新环境需要一个过程，但不存在无法适应的问题，只有适应快和慢之分，面对一时的不适应，你该怎么办？

要敢于对自己说“我行”，一个人自信了，就能充分激活自身潜能，改变原有的思维方式和行为习惯，提高自身对军营的适应能力。掌握部队一日生活规律和相关规定，熟悉每天的工作和生活程序，注重一日生活规律的养成。

一是要学会做时间的主人。养成尽可能在限定时间内完成计划任务的良好习惯。

二是学会科学安排日常活动。对生活程序灵活机动地进行排列组合，以自己在感觉上减轻紧张的程度。比如早操后应避免洗澡高峰，或者先去卫生间，或者先整理内务，等人少时再去洗澡等。

三是要加强技能技巧的培养。熟练的技能技巧不仅能节约时间，更重要的是能大大提高对部队生活的适应能力。如空闲时多练练整理内务、打背包，多练练队列动作，多练练穿衣戴帽等等。

四是尽可能多地参加集体活动。部队生活紧张，不等于没有一点空闲，要善于利用星期天和学习、训练的间隙，参加一些文化娱乐活动，多和战友打打牌、下下棋、唱唱歌、猜谜语、讲个故事，或与战友开开心心、讲几句幽默话等，都可以取得放松的效果，减轻心理压力，从而缩短适应期。

海明威说过，“这世界是个好地方，值得我们为之奋斗。”十七八岁的青年，正处于人生的黄金时期，身体健康，反应敏捷，接受能力强，来到部队这个好地方，只要有信心，努力拼搏奋斗，就一定会很快适应部队生活。

受到批评怎么办？

作家柳青说过一句著名的话：“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。”新战友光荣参军，是青春时期关键的一步，但因阅历浅、经验少、情况不熟悉，认识事物不全面，处理问题不善于把握“火候”，难免会犯点错误受到批评。这里就有一个如何对待批评的问题。受到批评怎么办？

一是要虚心接受。“人非圣贤，孰能无过。”在人生的道路上出现一些失误是难免的，新兵刚入军营，更容易出现这样那样的问题，有的问题自己还觉察不到。在这种情况下，领导和同志给自己指出来，确实是一种关心和爱护，对自己的成长进步有好处，不要不理解。有的同志觉得，自己的问题作些自我批评就行了，用不着别人说三道四。要知道，“观人之过易，见己之失难”，自我了解总是受到一定局限。那些落马的贪官，就是听不得批评，一步步走向犯罪。俗话说：“背脊上的灰自己看不见。”如果不让别人帮助拍打，怎么能把身上的“灰尘”拍干净呢？因此，不管批评来自何人，都

要虚心听取。

二是要闻过则改。陈毅元帅说过，“难得是诤友，当面敢批评。”我们犯了错误，要有闻过即改的作风，闻过、知过的目的是为了改过。受到批评之后，要善于查找原因，静下心来认真想想：自己出问题出在哪里，产生了哪些危害，原因是什么？只有认真自我反省，才能“摔个跟头，捡个明白”，便于自己从根本上吸取教训，今后不再出同样问题、犯同样错误。

三是要正确对待不准确的批评。有的同志认为，领导和同志们的批评是与自己过不去，这些想法都是不对的。其实，领导和同志们对有缺点错误的人进行批评，都是出于关心和爱护，希望战友跟上队伍，共同进步，并不是故意“整”谁，更不是想把人“一棍子打死”。因此，万一别人的批评与事实有出入、分析不准确、方法欠妥当，也应当有则改之，无则加勉。

也许，很多年过去，你会怀着无限的眷恋，回忆当年新兵连的批评，因为这些批评已成为你成长过程中的一种养分。

训练学习跟不上怎么办？

从一个地方青年到一名合格军人，就像一块铁炼成宝剑，需要不断地淬火加钢，像凤凰涅槃一样浴火重生。教育培训就像雕刻的刀，就是塑形的模，抑或是火热的熔炉。

你们一到部队，就要进行比较系统的教育训练，有人会因为文化程度低，参加学习教育感到吃力；有人会因为身体素质弱，训练成绩提高不快……这些困难就像弹簧一样，你强它就弱，你弱它就强，只要有颗勇敢的心，这些困难就不算个事。

一是正视自己的差距。大家基础不同、经历不同、接受能力也不同，自然的，学习训练起点也不一样。有人学历高，理论知识掌握就牢一点；有人曾经参加过军训，队列训练上路就快一点。这些都是正常现象。认清了这一点，就要围绕自己的弱项，多下些功夫，多向做得好的战友学，时刻给自己打气，只要用心、方法得当，肯定能“赶上队”，甚至会超越战友。

二是“跟困难拼刺刀”。遇到学习训练上的矛盾困难，不能见难思退绕道走，要勇敢面对，知难而进。现

在学习和训练中遇到的一些挫折不算什么，比如有人怕紧急集合，背包打不好，东西找不到。那么你应该总结方法，比如衣服、鞋子放到位，平时训练打背包，只要在困难面前不低头、不认输，就能战胜学习和训练难题，克服一个困难自己就提高一截，解决一个问题训练就前进一步，慢慢地困难就迎刃而解了。

三是比别人多动几遍。跟别人有了差距，就必须付出比别人更大的努力去追赶。不能别人休息你休息，别人闲玩你闲玩，那可不行。只有挤出时间多练，别人一个动作做两遍，自己可以做十遍；别人课余时间休息了，自己还可以加班学习训练。只要肯下苦功夫、真功夫，就能使自己在训练上有大的进步，在较短的时间内，取得超越别人的优秀成绩。

“只要功夫深，铁杵磨成针。”要想成为军营中的佼佼者，就须得下一番苦功夫。就像一位将军说的，“当许多你从未经受过痛苦接踵而来你又无法躲避的时候，你所获得的就是迅速成长，因此，你的身体和灵魂变得丰富起来。”

战友之间闹矛盾怎么办？

战友、同学、发小被称作“人生三铁”。部队是年轻人的天地，新兵正处于血气方刚、容易冲动的年龄，遇到事情有时不能很好控制自己的情绪。天天在一个锅里吃饭，没有勺不碰锅沿的。大家工作、生活、训练、学习在一起，相互之间免不了发生点误会和矛盾。碰到这样的情况，应该怎么办呢？

首先要克制忍让。一个连队几十名官兵来自五湖四海，由于个人经历、成长的环境、性格、志趣的不同，发生这样或那样的矛盾、摩擦、争执都是正常现象，生活中令人气愤的事情时有发生。每当这种情况出现时，都是对双方当事人的一个考验，如果剑拔弩张，大打出手，就可能造成严重后果。如果有一点忍让精神，则会息事宁人，化干戈为玉帛，“退一步海阔天空，让三分风平浪静”。遇事不火，用克制和容忍来“冷却”自己的激情，做到这一点，对于血气方刚、性格急躁的年轻人来讲可能是一件不容易的事情。这就要求大家要加强思想修养，在发生矛盾冲突时多想兄弟情、同志爱，多想战友友谊，这样一来，就不会为了一点小事斤斤计较，激化矛

盾了。

其次要学会运用息怒“冷处理”法。当自己心中不快、怒气上升时，及时进行心理上的自我放松，或提醒自己“不要急躁，不要生气”，或从旁边人的劝阻，转移话题和兴奋点，改做其他事情，这些都是使冲动和急躁的心情平静下来的“冷处理”方法。如果多来这么几次“冷水降温”，则可以缓和矛盾，疏解内心的不快，从而避免矛盾的激化。

再次要主动伸出和解之手。战友之间的矛盾有时可能是一句玩笑话引起的。有的同志跟别人争执起来，往往不考虑对方的承受能力，什么话“解恨”说什么。有的觉得对别人说声“对不起，是我不对，请原谅”是“掉价”的事，明知自己理亏，也不愿承认自己错误，认识不到恶语伤人的危害。社会新闻上常有因为“一句脏话引来杀身祸，一个瓜子皮杀死人”的激情案件。所以，战友之间相处，要注意语言美，不讲脏话粗话，不揭别人短处，相互尊重，相互理解。

（执笔：甘肃省陇南市武都区区武部 游成锋、戴万军、黄志军）

★ 读者推荐

盛世华诞举国欢庆。国庆节前，东部战区海军航空兵某旅举办了“我和我的祖国”——迎国庆歌咏比赛暨篝火晚会，展示了新时代海空雄鹰人，以练兵打仗为己任，在本职岗位上恪尽职守、矢志强军的精神风貌。

晚会上，副旅长陈国强的女儿陈怡辰表演一段精彩的朗诵《我的爸爸》，伴着熊熊篝火，一句句暖心的话语、一幅幅感人的照片，感人至深、催人泪下。我们把这篇文章推荐给解放军报，致敬坚守岗位、无私奉献的军人，更感谢那些一直在背后默默支持、辛勤付出的军属们。

着熊熊篝火，一句句暖心的话语、一幅幅感人的照片，感人至深、催人泪下。我们把这篇文章推荐给解放军报，致敬坚守岗位、无私奉献的军人，更感谢那些一直在背后默默支持、辛勤付出的军属们。

东部战区海军航空兵某旅 金音、张瑜推荐

我的爸爸

■陈怡辰

我的爸爸是一名军人，一身军装威武挺拔。我有时会偷偷穿上他的军装，虽然镜子里的自己有点傻，心里却乐开了花！

我的爸爸是一名军人，他总是很忙很忙。他好不容易抽出时间，陪我看电影《摔跤吧，爸爸》。他用电影里的话激励我：“金牌选手不是上天注定，面对梦想，要用热爱和勤奋来浇灌它！”

我的爸爸是一名军人，战斗值班就像他的“小情人”。每次值班回来，我想把攒了好久的话一股脑儿告诉他，可一个不定时的电话，他只留给我一个匆匆的背影和一串急促的脚步声。

每一次，爸爸回来时，我都会问妈妈，爸爸能在家里多久？什么时候又要出发？

妈妈告诉我，当他把咱家的冰箱都塞满，当他把地板擦了又擦，当他在黑夜里亲吻你熟睡的面颊，这个时候，爸爸就又要离开家了。

我的爸爸实在是太忙了，我常常埋怨他陪我的时间太少，甚至忍不住怀疑他是不是一个合格的爸爸。有时候，我

也会忍不住奢望，军人啥时候也能有个暑假，那该多好！

但在我眼里，我的爸爸是全天下最帅的。当我遇到困难时，只要想到身后还有他，我就不再害怕，我会在心里默默夸赞，他就是我生活中的“小飞侠”！

爸爸从不跟我说他的工作。训练忙时，他主动放弃休假，工作起来没日没夜，把办公室和宿舍当成了家。他常常叮嘱我：“怡辰同学，我不在家时，要听妈妈的话，学会照顾自己。”

我的爸爸平凡又伟大。黑夜里他是守护平安的灯塔，清晨他迎来第一缕朝霞。虽然他很少在家，可我却知道，他一直不在远处，守护着我，守卫着祖国的海空。

我的爸爸可能没有太多言语，却用实际行动，将信仰和职责在我的心田种下。他错过我太多的成长，但我心里明白，祖国的海空，比我更需要他！

爸爸，等你回家，我要给你一个大大的拥抱，然后告诉你：“爸爸，我为你感到骄傲！”

警惕微信公众号中的陷阱

★ 给您提个醒

近日，某地青年小王手机收到一条“××银行”发来的短信，而且手机显示该号码也是“××银行”常用的服务号码。短信告知其信用卡严重逾期，已被临时冻结，并被录入征信系统。收到短信后，小王赶忙拨打短信中留的电话号码，对方表示要交2000元才可以解冻，还要关注一个“××银行自助服务中心”的微信公众号进行办理，否则就会影响个人征信。关注该公众号后，小王发现上面无论标识，还是功能，都与××银行一致，当小王按照公众号指示操作，看到还款逾期的名单与自己的个人信息完全符合，就赶紧扫描公众号里提供的二维码，向对方转账2000元要求解冻。事后，小王越想越不对劲，就拨打了××银行的客服电话，才发现自己的信用卡根本没有逾期，而是落入了诈骗陷阱，白白损失了2000元。

无独有偶，学生小李无意中在朋友圈看到一条“关注某商家微信公众号免费领取礼物”的链接后，便随即关注了该公众号。根据公众号提示，小李填写了微信号、姓名、手机号码、家庭住址等信息，以便商家邮寄礼物。最后，该公众号提示小李：“为保证每人只能领取一个礼物，需要提交收到的‘手机验证码’”。当

小李按照提示输入验证码后，微信钱包里的钱竟被神秘不鬼不觉地转走了，这时小李才意识到自己上当受骗。

上面这些都是不法分子利用微信公众号进行诈骗的常用手段，他们在公众号中植入虚假广告、钓鱼链接，令大家防不胜防。为此，笔者给大家提个醒：

1.擦亮“火眼金睛”。许多虚假公众号都会披上“某企业、某公司”的外衣，用以迷惑使用者。这类公众号尽管与官方公众号十分相似，但它们的注册认证信息只能为“个人”。这是虚假公众号与官方公众号的最大区别。

2.不要在公众号内随意填写个人信息。不法分子要想利用公众号骗取大家的钱财，一般都需要用户填写姓名、身份证号、电话以及手机验证码等个人信息。建议大家在使用时多多留心，不随意提供个人信息。

3.切勿随意邀请好友关注或自己转发公众号链接。不法分子经常会利用“免费领礼物”“转发红包”等诈骗手段，诱导使用者掉入自己的“陷阱”，或扩大虚假公众号的传播范围。大家在没有确认公众号的真假之前，切莫贪图小便宜，使自己乃至更多人掉入陷阱。

4.如若发现自己不慎掉入公众号陷阱，在第一时间报警求助，将自己的损失降到最低。

武警金华支队 何博帅、余宁磊



欢送执行国庆安保任务的老兵返乡

10月8日，因担负国庆安保任务推迟退伍的武警北京总队数千名老兵开始踏上返乡归途。在火车站候车大厅，部队为他们举行了简洁而隆重的欢送仪式。老兵们纷纷表示：永葆革命军人本色，在新的岗位上早立新功。

姜润澍、特约记者武炎龙摄影报道