

★ 读者推荐

# 七十年后，我成了你

编辑同志：

陆军第73集团军某旅新兵张小龙的爷爷张承夏，是一名1949年3月入伍的老兵，在部队从事医务工作，多次受到上级表彰，于上世纪60年代初转业到地方工作。转业已经50多年，老兵张承夏依然保持着军人本色，始终把军旅生涯视为一生的荣耀与骄傲，也一直对军营念念不忘。国庆前夕，张承夏收到中共中央、国务院、中央军委颁发的“庆祝中华人民共和国成立70周年”纪念章，激动万分，提笔

为刚入军营的孙子鼓劲，希望张小龙立志军营、苦练本领、报效国家。张小龙收到爷爷的来信后，也把自己入伍一个多月来的感想感受和思念之情向爷爷写信倾诉。这两封书信字里行间饱含真情，传递着祖孙俩相隔70年投身军营、献身国防的浓浓家国情怀，在新兵中引起反响。征得本人同意，现在将这两封书信推荐给《解放军报》，希望能对广大新战友有所启发。

陆军第73集团军某旅 陈坤丰、陈科

## 老兵张承夏给孙子张小龙的来信——

龙儿：

久未通信，甚念！

你去当兵有一个月了吧？在部队过得怎么样？能不能跟上部队的训练？你在部队要好好干！要团结同志，尊重领导！

爷爷记得你小时候就跟我讲，你长大了要当兵。我当时高兴坏了，咱家里又多了一个小兵。你考上大学以

后能选择去当兵，爷爷真的为你感到高兴和自豪！记得小时候你最喜欢听爷爷给你讲打仗打仗的故事。爷爷当时17岁入伍，18岁入党。现在轮到你来接爷爷的班了。那个时候爷爷是为了跟着共产党建立新中国去当兵。现在国家发展这么快，挺不容易的，你现在是大学生了，可比爷爷的文凭高啊！你要珍惜荣誉，努力拼搏，把所学

知识运用到部队现代化建设中，贡献出自己应有的力量，你将来肯定比爷爷有本事！

你在部队里要好好干，不用担心家里，我和奶奶身体都好，记得有空多给家里打电话。

祝龙儿再接再厉，更进一步！

爷爷：张承夏

2019年10月1日

## 新兵张小龙给爷爷的回信——

亲爱的爷爷：

您好！收到您的来信特别高兴！我在部队里一切都好，但最让我放心不下的就是您和奶奶的身体。请您放心，我们会在部队认真训练，积极向上。

这段时间，我在食堂就餐的时候，常常想起您给我讲的军营故事。那个年代你们一个连队有时一餐只能分一桶稀饭，好多人吃不饱，饿着肚子打仗。现在我们部队可不一样了！我们的伙食非常丰富，炊事班每天都能做出热腾腾的可口饭菜，不光吃得饱而且吃得非常好；我们每天的训练内容灵活多样，班长的训练方法也很科学，部队还聘请专业健身教练来指导我们进行体能训练，这样不仅提高了我们的训练效率，也减少了不必要的训练伤。

现在，我感觉身体比原来结实多了，部队确实是个大熔炉。在新兵连里，班

长虽然只比我大几岁，但在学习、训练、生活上都很关心我。随着训练强度的增大，我们的饭量也随之增大，班长和副班长怕我们吃不好，还经常把自己碗里的饭菜都夹给我们吃。平时整理内务、叠被子，班长总是一遍又一遍耐心地给我们示范。在训练场上，他会严肃认真地给我们示范每一个课目内容，耐心地纠正我们的每一个错误动作。

前天下午，我们组织了3公里跑测试。在最后的冲刺中，我因小腿抽筋倒地。班长和副班长急忙跑过来，帮助我按摩放松，随即又背着我往医务室跑。一路上，班长喘着粗气，豆大的汗珠从班长的脸颊上滴下，我能明显感到班长的手已经累到颤抖，衣服被汗水浸透。晚上，班长又细心地帮我按摩上药，让我好好休息。这种只有在父母身边才有的无

微不至的关怀，我在班长那里深深地感受到了。平时，班长也像哥哥一样经常与我谈心，让我明白为人处世的道理，我也改掉了做事懒散的毛病，战友们都说我比刚来时稳重勤快多了。

从小您就经常自豪地跟我说，您17岁参加解放军，18岁入党。我觉得我们爷孙俩太有缘了！1949年您穿上戎装，实现了从军报国的理想；70年后，2019年国庆大阅兵前夕，我暂别校园，像您一样步入军营，我为此特别自豪和骄傲！我一定不辜负您的期望，努力拼搏，刻苦训练，在军营这个大熔炉里淬炼成钢，尽快完成从一名地方青年向合格军人的转变！

祝爷爷奶奶及全家人身体健康，万事如意！

孙子：小龙 遥祝  
2019年10月12日



## 刚下阅兵场就上训练场

上图：10月16日，武警北京总队执勤第一支队组织6名优秀基层官兵来到新训大队，为新兵现身说法，激励新战士迈好军旅第一步。宣讲会结束后，参加完国庆大阅兵的受阅队员来到训练场，给新兵传授队列训练经验。

左图：10月16日，刚参加完国庆大阅兵的陆军第76集团军某旅一营火力连战士汤国建回到营区，征尘未洗就走进训练场，与官兵交流心得体会，讲述阅兵见闻，激励官兵牢记强军使命，刻苦训练。

崔获阳、李超、李艳摄影报道

★ 谢顾问答读者

# 注意力总是集中不起来怎么办？

谢顾问：

您好，来部队一个多月，我基本上适应了部队的训练生活，各项训练成绩也不错，但有一点却让我很苦恼。我在上教育课和学理论知识的时候，总是难以集中注意力，往往没听一会儿，思想就开始“神游”了，别人课后都能收获满满，我的笔记本上都是一些零碎的记录，总要课后再补学习笔记，您能给我一些建议吗？

新兵 小赵

小赵战友：

你可能有过这样的感受：在家上网玩游戏时，常常会听不见家人叫吃饭的声音；聚精会神地思考某一问题时，周围的一切仿佛都已不存在。这些是注意力高度集中的典型表现。

心理学研究表明，当一个人注意看一样东西或想一件事情时，会将这个东西或这件事情从周围环境中分离出来而加以特别的重视，就像注意一幅画中特别感兴趣的那部分时，画的其他部分就成为模糊不清的背景了。注意力集中指向一定事物的功能，对人来说是非常重要的，它可以使人排除各种干扰，清晰地感知某一事物，深入地思考某一问题，集中精力做好某一事情。

在现实生活中，有些新兵的注意力却老是集中不起来。读书学习时常分心走神，看了半天书脑子里仍是一片空白；课堂听讲时人在心不在，一

堂课下来不知指导员讲的是什么；操场训练时思想常开小差，总跟不上趟。为此，不少同志感到十分苦恼。的确，注意力集中不起来会影响学习效果，降低工作效率，更为严重的是，还可能发生意想不到的事故。比如，驾驶员开车时注意力不集中，就不能及时发现和处理情况，很容易酿成交通事故；医务人员注意力不集中，就不能准确诊断和治疗，很容易发生医疗事故；战士操枪弄炮时注意力不集中，就可能违反操作规程，发生走火伤人事故。

人们对活动的目的意义理解得越深刻，对活动的重要性认识得越明确，对有关事物的注意程度就越高，保持注意的时间也就越长。部队在开展重要工作之前都要进行思想动员，讲明重大意义，其目的就是为了引起大家的注意。因此，我们在学习训练中，要强化对注意对象意义的理解，认清学习训练的重要性，如连队开展普法教育，我们就要认识到依法治国、依法治军是社会发展的潮流，是军队建设的需要，不知法、不懂法，会使自己难以在社会上立足，难以在部队发展；在新装备演练中，就要意识到未来战争是高科技的战争，只有掌握高技术知识，掌握高技术装备，才有可能立于不败之地。这样，在参加这些活动时，我们才会有参与的兴趣，注意力也才容易集中起来。

注意力是有限的心理资源，保持注意力的集中，也要防止出现超负荷运转的状况。心理学研究表明，一些人之所以注意力不集中，并不是他们缺乏应有的注意力，而是注意的指向不集中，主次不分，内容太多。这就必须科学分配注意力，把注意力集中在主要目标上，防止出现多中心的现象。比如，连队上政治课，指导员讲课的内容就是你注意的主要目标，这时如果你在想昨天那盘棋为何下输了、该给家里写封信了，那你肯定就不会去注意指导员讲什么，注意力也就集中不起来。

我们要培养良好的注意力，还必须学会用意志和毅力去排除干扰，通过加强训练提高抗干扰能力。比如，到人多嘈杂的地方练习思考，在嘈杂的环境中坚持读书。需要指出的是，一个人长期面对同样的刺激，比如长时间看书、听长篇报告等，也会引起注意力的下降。这是感觉的适应、意志的涣散、精力的疲劳等综合作用的结果。注意还有一种起伏现象，经过15—20分钟的注意起伏，会导致注意力不自觉地离开。

因此，为了保持注意力的持久，最好采取“断续式”的方法，适时转换注意的内容。比如，看20分钟书后，休息一下，或改做别的事情，这样才能始终保持注意力的高度集中。

（执笔：甘肃省陇南市武都区人武部 游成锋、戴万军、黄志军）



## 官兵献爱心 情暖敬老院

武警江西总队赣州支队瑞金中队官兵坚持27年到瑞金市象湖镇敬老院开展志愿服务，帮扶关爱敬老院的孤寡老人，谱写了一段军民鱼水情深的佳话。图为10月14日，武警瑞金中队官兵来到象湖镇敬老院，与老人拉家常，为他们理发、剪指甲，打扫室内外卫生。

曹先训摄

★ 给您提个醒

# 小心“走路就能赚钱”背后的套路

看着新闻里的某手机APP因涉嫌传销、非法集资等违法问题被有关部门立案调查，战士小王惊出一身冷汗，才知道自己被骗了。原来，小王上网时看到一则手机APP的推送广告——“只要每天走够4000步，每月就至少能赚200元，最高能月入2万元……”只要走一走，每月就有钱拿，这钱也太好赚了！小王没有多想，立即下载了这个“赚钱”的手机APP。小王按照手机APP的提示注册了用户，在向运营平台提供了身份证号、银行卡账号、微信账号等信息，并且支付了1元钱的“身份验证费”后，便开始了“赚钱之旅”。

小王通过智能手环每天记录步数，在自由活动时将步数同步到手机，该APP里就可以获得数量不等的“糖果”。该APP的运营平台宣称，“糖果”作为平台的虚拟货币，达到一定的数量就可以用来兑换商品，也可以直接提取现金，但是提现的手续费比较高。运营平台用各种方式让用户继续攒“糖果”，并且还不间断暗示用户积攒的“糖果”越多，未来能换的钱数也越多。运营平台通过后台操作，再把“糖果”的价值提高，哄抬这个压根就不存在的价值，让用户产生想提现的心理。

用户要想挣到更多的“糖果”，仅靠每天积累的步数兑换很慢。运营平台利用个人贪便宜的心理，鼓励用户向其他人推荐该软件，推荐参加活动的人

越多，用户就可以获得更多的“糖果”，还能降低提现的手续费。这一推荐机制类似多级传销，随着推荐参加活动的人数增多，看似是零投资，本质却是利用传销拉人头的方式发展下线。

无独有偶，战士小李也碰到了类似的情况。某天，小李发现一款手机APP在某短视频平台上打广告：“一个能赚零钱的神器，看视频、看资讯、看小说就能赚到零花钱，你看，我的余额已经有80多块钱了，可以随时提现哦……”小李下载后发现，该手机APP规定要填写的信息诸如浏览资讯、绑定手机号、填写资料、邀请好友、拆红包等才可以获得相应奖励。小李按照提示要求将手机APP分享给微信好友，对方收到了一条标题为“玩手机还能顺便赚个钱，我已经赚了14.7元”的连接。实际上小李的收益界面此时只有1.43元，当小李打算将这1.43元提现时，却被告知要连续5天登录APP才能提现1元。

笔者调查后发现，这个看似无本万利的买卖，实则隐藏着巨大的消费陷阱，消费者不光花费了大量时间和精力，就算好不容易获得了一些“奖金”，等想变现时却又难上加难。此类手机APP投入成本较低，运营模式具有迷惑性隐蔽性，以至于很多用户不自觉、无防备地被“套路”，进而充当其非法吸收公众资金的帮凶。譬

如，还有不少声称可以通过刷新闻赚零花钱、看视频攒积分兑换商品的手机APP，背后都有虚假广告、网贷传销、骗取个人信息等陷阱。在此，笔者给大家提个醒——

1.警惕成为不法分子的“帮凶”。一些手机APP让用户获利的方式是通过拉人头获得的，并在用户注册时需缴纳小额费用。用户如果将此类APP大量分享给他人，不知不觉中就成了不法分子敛财的“帮凶”。大家上网时要擦亮眼睛，注意识别“传销式”手机APP，切勿将这些APP再推荐给他人。

2.切勿疏忽大意泄露信息。此类统计步数的手机APP需要开启手机定位功能，手机记录的轨迹很容易暴露营区的位置信息。此外，此类手机APP还需要获取大家的短信、通讯录、手机号码等信息，也可能造成个人信息泄露，严重时还会造成个人财产损失。

3.莫信“天上掉馅饼”。天下没有免费的午餐，部分不法商家以蝇头小利为“诱饵”吸引大量用户付费并下载注册，达到了非法集资的目的。此类手机APP大多是没有经过相关审查，安全无保障，一旦运营平台关闭，用户投入的也就成了石沉大海。大家还是要树立正确的理财观念，不要相信“天上掉馅饼”的好事，防止落入骗局。

66069部队 李亮亮  
71217部队 赵博博