

读者推荐

编辑同志：

当前，新兵入伍阶段训练正在如火如荼展开。一些新兵战友在经历了新鲜期后，随着训练强度难度加大、阶段考核增多，逐渐步入训练的瓶颈期，成绩提升缓慢，苦恼逐渐取代了兴奋。如何破解训练困境？陆军第79集团军某旅步兵七连连长肖留洋为新兵讲了一堂课，分享了自己入伍以来成长进步的经

历和感悟，在新兵中引起反响。肖留洋入伍15年，先后参加全军特种兵比武、国际军事比赛、国际维和、陆军“精武-2018”等重大军事任务，多次在各类比武竞赛中摘金夺银，荣立一等功1次、二等功3次、三等功4次，积累了丰富的训练经验。现将肖留洋讲课的文字稿摘录推荐给《解放军报》，以飨读者。

安东海、特约记者海 洋

给您提个醒

理性消费细分辨 “购物节”中有门道

网络电商的“双11购物节”即将开始，很多战友打算在“购物节”期间为自己和家人选购一些心仪的商品。各大电商除了发放优惠红包之外，还推出各种类型的促销和打折活动吸引消费者，有的电商还提前很多天就开始了某种商品的预售和预订。由于网络电商平台众多，商品流通渠道多样，商品质量难免良莠不齐。为帮助大家理性消费，识别电商“购物节”中的门道，笔者在此给大家提个醒：

1. 防止电商先涨后降、明降暗涨。笔者曾对比往年一些热销的商品在“双11”前后的价格，发现许多商品“暗地里”涨价了。个别电商平台在“双11”之前先涨价，而在“双11”当天降价，促销活动名不副实。消费者在购买前，要注意将平时的销售价格与促销价格对比，确认是否存在真正的优惠。

2. 防止电商活动玩法多便宜少。“一顿操作猛如虎，分到红包两毛五。”这是很多消费者耗费大量时间和精力参与电商抢红包活动后的真实感受。电商组织的抢红包活动除了在商品分类页面随机发放之外，还通过让消费者玩小游戏获得。这类小游戏需要打卡、与朋友分享、浏览产品信息等，才能升级获得更多打开红包的机会。不过，经历了“持之以恒”的每天操作及三番五次的“骚扰”家人朋友之后，最终能赢得多少红包，完全凭运气了。

3. 防止电商在赠品上做文章。消费者在购买商品下单前，如有附送的赠品，要注意截图保留商家宣传的活动页面，以防商家不按承诺发送赠品。同时，对于赠品的质量和售后服务，相关法律明确规定，赠品与商品具有同等的法律地位，售后服务同样要有保障。一般情况下，赠品通常没有票据，但商品销售单据上往往有赠品的明细，注意保留好这类单据。

4. 注意区分“电商专供”类商品。“购物节”期间，电商经常会推出一些“电商专供”类商品用来促销。这类商品与实体店销售的产品看似一样，但是在颜色、配置或某些功能上存在差别。有的电商为了增加销量，会拿出某些型号的产品或库存商品，用于线上降价促销，在服装、电器、鞋帽、箱包等电商中，这种情况出现较多，消费者一定要擦亮眼睛。

5. 小心“红包陷阱”。大家在购物时还要小心“红包陷阱”，一些需要提供个人信息、银行卡信息的抽奖活动都不大可靠，碰到大额的红包也要提高警惕。还要谨防低价拼团购物的陷阱，例如“一元拼大奖”实为花钱抽奖，“低价拼团”的背后可能是为了获取用户的个人信息，还有的虚假拼团链接可能带有手机病毒。

新训遇难题，你该怎么“破”？

基础差、起点低，别灰心，只要足够努力，终究会遇到“更好的自己”——

不断超越自我练

说实话，刚到部队时，我是同一个车皮里最后一个被挑走的兵，没有人看好身材瘦小的我。这一下子唤起了我最原始的好胜心，我默默地说：“现在不被你们看好，将来一定让你们好看！”新兵训练时，我认真打基础，全面求过硬，最后凭借较好的成绩分到了赫赫有名的“神枪手四连”。“神枪手四连”是闻名全军的荣誉连队，光集体一等功就立过9次。

荣誉连队里个个都是过硬的兵，我在新兵连的基础课目成绩，拿到连里全都排在了下游。好在，荣誉连里的红色基因无处不在，“荣誉高于生命”“必须抢第一”的氛围无处不在，让我不但没有沮丧，而且从当初兵分时赌气式的要强，慢慢转变成为打得赢而强本领的自

觉。为了在连队站稳脚跟，炎夏，我胳膊吊着砖块练据枪，迎着太阳练瞄准；寒冬，我在雪地上练战术动作，手上冻出一道道口子，稍一用力皮肤就会迸裂，鲜血顺着裂口往外渗，我都没有当回事。为了提高跑步成绩，我严格执行班长为我制订的训练计划，坚持每天腿上绑着沙袋，除了睡觉从未取下，从不偷懒。就这样，凭着一股不畏难的“闯劲”、不退缩的“韧劲”、不怕苦的“狠劲”，我不断挑战生理和心理极限，军事素质迈入连队尖子行列。

只要你准备得足够好，机遇总会不期而遇。2013年3月，单位备战全军特种兵比武。当时，作为集训队兵龄

最老的士官，我每次训练都拼尽全力。攀登是我的强项，但在一次阶段性考核中，我由于失误成绩只排到第三。我意识到是自己动作还不够娴熟，所以才造成失误。从那以后，我更加刻苦训练，别人练1次，我就练3次，每次都精益求精，最终取得了参赛资格。正式比武时，在连贯完成应用攀登、越障越野等课后，我的左脚突然被一颗铁钉刺破，鲜血顺着伤口往外流。我强忍疼痛，硬是一脚一个血印完成比赛，最终一路过关斩将，获得小组综合第一名，荣立一等功。

别人问我，取得这样的成绩是不是天赋使然，我认为，哪有什么天赋，我只是每天比别人努力一点，每天比昨天进步一点。



合力突击

漫画：王宇寰

小招法、小窍门，别忽视，“小”中蕴含着“大”，掌握了科学方法，提升训练质效指日可待——

坚持琢磨方法练

在日常训练中，班长骨干会采取一些教材上没有的组训方法，可能看似不那么“高大上”，却是一批批组训骨干日积月累的经验，大家一定要认真汲取。

我刚当连长时，发现连队官兵的射击基础技能不扎实，于是借鉴老连队“神枪手四连”的训练方法——托砖练臂力、盯针练眼力、夹豆练耐力、伸手练测距等等，还运用模拟器材、DV拍摄视频辅助训练，出枪、据枪、瞄准等每一个动作都精细抠。射击距离也由原来的100米、200米整米数，调整为120米、170米，真正瞄准实战。现在，全连官兵步枪精度射击平均成绩达到45.8环。

去年我带队参加陆军“精武-2018”比武，其中有一个通过障碍物的课目。刚开始训练时，大家感觉已经竭尽全力，但成绩还是在低水平徘徊。后来经过观摩学习和集体研究，大家发现症结是通过障碍时，步骤不清晰，分工不明确。后来我们改进训练方法，对通过障碍时每个人的脚往哪里蹬、手往哪里抓，协作时通过次序、手脚动作等都

进行精准规范，减少了多余的动作和环节，成绩提升了一倍多。

还有一次实弹射击考核，连队一台步战车开出去转了一圈，5个目标就打了两枪，还都脱了靶，我当时闹了个大红脸。回来后复盘讨论，发现车长、射手、驾驶员没有很好配合，要么不能及时发现目标，要么发现目标不能即时打击，这样上了战场就等于给敌人当“活靶子”。

车组成员之间要想“貌”合，首先必须“神”合，奠定思想基础，甚至是感情基础。为此，我安排车组成员日常同吃同住同玩，一起组队玩游戏，增强默契度。训练中加强磨合适应，一个眼神就能读懂彼此心意，有时甚至讲话都异口同声。接着，我们继续为提升训练质效展开攻关。在炮装弹过程中，上膛和退膛时摇炮是射击准备最耗时的环节，我们召集官兵骨干开“诸葛亮会”，大家群策群力，不断尝试新方法新手段，大大提升装弹速度，连队官兵总结出的射击流程口诀，还被全旅推广。

铁丝网、坑包坎，别厌烦，只有敌情相伴，锤炼出的技能才有“含金量”——

始终带着敌情练

我感到，近些年的新兵训练，越来越注重战场意识的培养。比如通过障碍后，必须就近利用掩体隐蔽；观察报知和指示目标训练，预设战场复杂情况进行随机导调。有的战友说，也不是真打仗，没必要那么认真。

而我经历过比武、维和，切身体会到，只有闻到战火硝烟，才能深切感到“今夜就上战场”是如此紧迫；置身生死考验，才能清醒认知“敌情就在身边”是如此真实。我们应当把每一次训练都当成是实战，如果平时不给自己找麻烦刺激，将来上了战场，麻烦就会来找你。

记得在俄罗斯参加比赛时，新西伯利亚高等军事学院一位战术教员

负责指导我们。他参加过车臣战争，对敌情考量达到了几近苛刻的程度。一次，我们在训练攻入建筑物时，一名队友为抢时间，手榴弹一扔进窗户，就开始往前跃进，结果这名队友被当场判定“阵亡”。教员说，手榴弹还没爆炸就跃进，爆炸产生的碎片和冲击波必然会伤到自己。在随后的训练中，他要求我们背负25公斤的背包投掷飞刀，射击结束后迅速转移射击阵位……经过一系列训练，强烈的敌情观念根植到我思想深处。

2017年，我入选第五批赴马里维和部队警卫分队。马里加奥是联合国公认最危险的任务区，地处战乱腹地，暴恐袭击频繁。为真正做到有备无患，我

们仔细测算哨兵登上集装箱顶部哨位的步数，研究上楼梯时如何协同，下哨位时使用自行设计的滑杆，耗时由20秒缩短至2秒；每个狙击手阵位都配备毛毯，防止长时间卧姿据枪被集装箱烫伤。归国后，我把这些经验做法运用到日常组训中，逐步纠正了连队官兵乘车战时不利用观察镜和射击孔观察车外敌情，载员下车后一味猛冲，不注重利用掩体等问题。

因而，大家从现在每一个课目、每一个动作、每一个细节做起，培养扎实的实战意识和敌情观念至关重要。备战的虚与实，不是现在考核及格与优秀的差别，而是将来战时生与死的鸿沟。

谢顾问答读者

“读者之友”版投稿信息

投稿邮箱：junbaoduzhe@163.com

强军网网站：junbaoduzhe

66069部队 李亮亮 武警黔西南支队 陈文

连队伙食吃不惯怎么办？

谢顾问：

您好，我有一个小问题想请您帮我出主意。说来可能会让您笑话，我从小爱吃米饭，不太喜欢吃面食，但是炊事班每周有两顿晚饭做的是面条，这让我很苦恼，每次我都应付式地吃一点，到了晚上快睡觉时感觉肚子很饿。到部队一个多月了，我也知道这样不行，却又说服不了自己，您能帮帮我吗？

新兵 小许

小许战友：

你好，估计你也是经过了几番思想斗争才提出这个问题的。很多新战友初入军营时，也有类似你这样的小苦恼。

古语常说“兵马未动，粮草先行”，可见吃饭对于行军打仗的重要性。部队是一个大熔炉、一所大学，也是一个大家庭，来自祖国东西南北的战友会聚在这里，自然会出现“众口难调”的情况。四川人喜欢吃辣，山西对面食“情有独钟”等等，这都是由于大家所处的成长环境不同，长期养成了各自不同的饮食习惯。但是，当我们从天南海北来到部队以后，各自不同的生活习惯就不一定适应部队战斗力生成的需要了。因为部队是一个具有高度组织性、纪

律性的武装集团，它所担负的任务要求每名官兵必须经得起各种艰苦环境的考验。

雪山、草地、丛林、戈壁……对于很多战友来说，昨天还是陌生的词汇，明天就有可能去那里生活、战斗。如果大家都抱着离开自己习惯的地域就不能生活的想法，不能适应当地的饮食、气候，那我们这支部队怎么才能生存，怎么才能形成战斗力呢？其实如果你仔细观察就会发现，生活中有很多例子都能表明，人的习惯是可以改变的。原来不习惯的，可以逐渐养成，已经养成的，也可以重新改掉。你到部队快两个月了，我想队列训练就是最直观和典型的例子。刚开始大家的行进速度肯定是有快有慢，步幅也有大有小，这样走出来的队列就松松散散，但当你们反复练习过后，每个人的步幅、步速都一样，“一二一”的口号喊起来，队列动作自然就整齐划一。这其实反映的就是习以为常的事物是可以改变的，从不适应到适应，从别扭到习惯。

不知道你在看《上甘岭》等战争电影时有没有留意到这样的场景，在朝鲜战场上的藏兵洞里，我们的志愿军官兵在极度缺水、嘴唇干裂的状况下，响应着连长的号召“把吃饭当成任务来完

成”，党员干部带头，大家以“完成任务”的心态，坚持将干硬的炒面吃下去。这是为了保存自己而吃饭，为了战胜敌人而吃饭。

小许战友，我希望你在吃饭问题上也要学习这种“把吃饭当成任务来完成”的精神，过去对面食望而生畏，今后偏要把它“消灭掉”，遇上馒头就从“消灭”一个两个开始，遇上面条也和战友比个高下，如果连队组织包饺子、包包子，就更应该吃得香……这样慢慢培养与面食的“感情”，我想你不仅在饮食上能习惯，而且面对新的工作环境也能尽快适应，很快上手。

当然，你入伍没多久，从生活了近20年的地方突然来到陌生地域多少有些不适应是正常的，很多习惯的改变也需要一个过程，我完全能理解。在平时，你也可以将自己的想法逐级反映，我们也会安排炊事班根据大家的反馈进行适当的伙食调剂，尽量照顾到不同习惯、不同口味的战友们。

希望你能早日克服“吃面食”这个困难，尽快融入连队这个大家庭，适应紧张有序的训练生活并取得良好的成绩。

本期执笔：陆军第83集团军某旅政委 王建忠

(王 越、程致远推荐)



小目标激励 新兵成长

武警某部机动第八支队利用黑板报、宣传栏等载体，激发新兵荣誉感，营造“比、学、赶、帮、超”的浓厚氛围。

朱 雄 撰