

读者推荐

在陆军第82集团军某旅二营教导员王佳斌的工作笔记本上,以时间为轴,记录着他担任教导员以来的许多难忘瞬间。基层是强军事业的沃土,2019年4月,王佳斌从陆军机关到该旅交叉任职、担任营教导员以来,以归零的心态、拼搏的姿态,坚持扑下身子融入营连、躬身实干带头抓建、铆在岗位思战研训,用实际行动赢得了官兵的认可。我们从他的工作笔记中撷取了6个难忘瞬间,推荐给《解放军报》,希望能给基层一线带兵人以启迪。

基层淬火,“子弹不需要镀金”

——推荐陆军第82集团军某旅二营教导员王佳斌的基层感悟

2019年4月8日 第1天

报到

清明假期刚过,我带着到陆军第82集团军某旅任职的一纸命令,告别机关的战友和家中的妻子,乘车一路向东,朝着远方的山脉驶去。周围的建筑越来越少、越来越矮,喧嚣的城区渐渐远去,我的内心就像车窗外起伏的山峦一样,忐忑不安,从笔耕不辍的机关干事到带兵打仗的基层主官,怎么转变、如何适应、哪里突破……我的思绪不停翻滚。高速公路、乡镇路、山区路,颠簸的土路把我拉回现实。透过车窗向前望去,我并没有见到营房,而是一片开阔的训练场。一台台战车马达轰鸣,从我面前卷尘而过。官兵个个战斗着装,一身泥土。我被眼前的场面震撼了,心里不禁打起鼓来,这样的部队这样的兵,我能带得吗?不等多多想,车子停在一片沙土地的尽头,一座大山的脚下,这是我们旅的野外驻训地,也是我军旅生涯的又一个起点。走进二营营区,刚从训练场回来

2019年4月15日 第7天

洗礼

问号还未拉直,困难接踵而至。到任后的第7天,全旅组织第一季度军事训练考核。刚听到这一消息,我心中暗喜。本来我刚刚到任有一个月的训练适应期,可以不用参加这次考核,但一想到在原单位的军事训练成绩也算上游,这次考核正是证明自己、赢得官兵信任的最佳时机,所以我主动请缨参加。理想很丰满,现实很骨感。站在武装3000米起点的那一刻,我彻底蒙了。身上的战斗装具,好像背负了几块大石头一般沉重,我的信心瞬间折了一半。这才明白,原来机关和作战部队的考核内容虽同样是3000米,却是截然不同的两个概

2019年6月18日 第71天

逆袭

今天,值得珍藏,我把日历上的这一页写上了个人武装3000米的最好成绩——14分17秒,然后把这页纸撕下来夹在当天的日记里。午后,我买了一瓶可乐,为今天的自己庆祝一下。来到旅里和营连战士在一起摸爬滚打的这段日子,我渐渐读懂了一个道理:汗水不会白流,付出才有收获。在哪里跌倒,就在哪里爬起来。一次训练间隙,营长朱伟的一句话提醒了我:论训练,官兵中有真正的行家手里。也算一语惊醒梦中人吧,那天开始,我主动凑到战士堆里,跟他们一起早出晚归,一起冲山头、跑障碍,不仅天天到班排跟训,我每天定闹钟比战士早起半个小时,“笨鸟”先

2019年7月20日 第103天

挑战

紧张忙碌的带兵生活特别充实。刚从军事训练中回到营区,紧接着又迎来了新的挑战,部队马上跨区演习,由于对演习驻训情况不熟悉,对抓建基层也是一知半解,眼下营里即将展开的很多工作都等着我拿主意,我却鲜能提出建设性意见,工作指导也不够具体。那段时间,我就像热锅上的蚂蚁,急得团团转。“部队就要开拔,已经没时间给我去慢慢熟悉工作了!”为了跑步进入岗位角色,我坚持白天忙训练,晚上加班恶补战时政治工作和部队管理方面经验,工作不熟的就啃《军队基层建设纲要》,情况不掌握就翻通知报告、向机关干部和官兵请教。那段时间,我帐篷里的灯总是最晚熄灭,站夜岗的战士悄悄送我一个小美称:“熬夜达人”。部队进驻演习地域后,我对驻训

2019年10月19日 第193天

融入

基层的历练让我渐渐找到了带兵人的状态。“身在兵中、兵在心中”这是我对带兵的理解。新排长王成荣刚下连队,面对新环境,工作打不开局面,进入迷茫期。看到他,我想起了从前的自己。我安排他当我的“跟班”,吃饭训练都在一起,不讲大道理,就从我的每一件“囿事”讲起,让他明白进入“角色”需要过程,最重要的是要有目标和恒心,时刻不松懈。在这个过程中,我还发现了王成荣的写作特长,把营里的宣传任务交给了他。没想到这种开导方式还真有效,王成荣很快找到了“存在感”,挑起营队宣传工作的重担。官兵气顺了,工作劲头自然会足。在营里这些日子,我养成了一个

2020年1月3日 第266天

突破

今天的开训动员会,我们营迎来大丰收。我和营长分别上台领取了“军事训练优秀军官”“军事训练一级营”的证书、奖牌,全营上下士气高涨。更令我欣慰的是,在旅年终军事训练评比中,二连由全旅后进上升至主战连第3名,营队军事训练工作迈上了新台阶。天上不会掉馅饼,没有全力以赴,换不来突破性成绩。2019年,面对营队改革转隶以来训练成绩始终在中游徘徊的窘境,我和营长绞尽脑汁,一起磨了几个晚上,终于碰撞出“火花”,我们召集营党委成员认真分析各连队现状,查找出干部动力不足、作用发挥不好、能力素质有短板等问题,大胆向旅党委建议对部分连队军政主官进行互换,营党委委员带头作表率。



武警安徽总队蚌埠支队积极做好疫情防控工作,轮流组织官兵学习防疫知识和安全防护技能,提升官兵的自我防护意识,为完成执勤任务筑起安全屏障。图为2月12日,该支队卫生队军医为官兵讲解口罩的正确使用方法。李程辉摄

谢顾问答读者

谢顾问:

您好,我是一名基层干部。今年春节前夕,新冠肺炎疫情突如其来,各单位都要求,在此期间休假、因公外出的官兵归队后要进行至少14天的隔离观察,待解除隔离观察后再返岗工作。我们单位也有十几名休假归队的官兵正在隔离中,由我负责管理和生活保障工作。我发现,在隔离的前几天,有的人在认真读书学习,有的人一直在玩手机游戏、刷微信,有的人整天睡觉。请问,有什么好的建议,可以帮助大家平稳度过隔离观察期?

某部排长 小吕

如何平稳度过隔离观察期

——新冠肺炎疫情隔离观察期间心理防“疫”小贴士

小吕战友:

你好!当前,新冠肺炎疫情防控到了关键阶段,为有效切断病毒的传播途径,不少地方和单位都出台了一系列严格的管控措施,要求从异地归来的休假探亲人员、出差人员及返城复工人员等,都要隔离观察至少14天,每日进行健康监测。我和单位几个同事也是前两天才结束隔离观察,返岗工作的。隔离观察,一下子有了许多天的空闲时间,听起来似乎很美好,但“关”起来却比较煎熬。结合我自己和一些战友在隔离观察期间的感受,许多被隔离人员在心理上大致经历了3个阶段的变化。第一个阶段:迷茫期。我没有去过疫区城市,家里又不在这疫情较重的地方,我也没有吃过野味……只是休了几天假,为什么要让我隔离观察?相信隔离之初,不少人都有这样的迷茫。有一些人对此次的新型冠状病毒不甚了解,对新冠肺炎扩散的态势不掌握,没有意识到新冠肺炎疫情的来势凶猛,还存在侥幸心理,对自身的防护也不甚认真。第二个阶段:焦虑期。通过铺天盖地的信息,有一些人已经充分认识到病毒的严重危害,开始反复回忆休假期间去过的地点、接触过的人员,安全感急剧下降,变得异常敏感,特别关注自身的各种状况和感受,稍有不适就怀疑自己是否被感染,有时一个上午要测好几遍体温、洗十几次手,焦虑、抑郁的情绪开始滋生蔓延。第三个阶段:无聊期。这时已经不再感到焦虑和恐慌,因网友一句“躺着就是做贡献”,开始心安理得地“堕落”起来。有的人黑白颠倒,凌晨三四点还在朋友圈活跃,然后一觉睡到大中午;有的人每天“吃饭睡觉打怪兽”,困了睡,饿了吃,就靠打游戏消磨时间……由于生活规律紊乱,免疫力逐渐下降,食欲减退、失眠多梦、心情低落,精神状态跌入低谷。

开始就加强自我调适,以避免不良情绪带来的影响和危害。

一是保持规律的生活作息。规律生活的掌控感是应对焦虑恐慌的良药。尽管在隔离观察期间,按照“单人单间”要求,隔离人员只能待在一间房,四面墙的封闭空间,活动范围受到极大的限制。但我们仍要尽可能按照正常的节奏生活,坚持好一日生活制度,按时起床、吃饭和休息,在房间内自主学习、办公,注意劳逸结合,适当进行室内的体育锻炼,让生活轨迹保持正常。在此基础上,还要培养良好的生活卫生习惯,科学饮食,足量睡眠,切忌试图通过烟、酒等带有刺激性的物质来缓解不良情绪。

二是抓住自我提升黄金期。寻找有意义的事做,保持充实状态,也能对抗失控感、焦虑感。隔离观察期间,是面对自我、找回自我的最好时机,更是锻炼自我、提升自我的最佳时光。我们可以充分利用这段时间阅读一本好书,或者学一项有益的技术;可以开展理性思考,给自己制定新年度目标;也可以帮助在岗的同事开展一些力所能及的工作,等等。在此期间,可适当理性关注疫情新闻,向身边疫区的好友表达关心,按照“不造谣、不信谣、不传谣”要求,宣扬传播正能量,抵制虚假负面信息。

三是合理宣泄不良情绪。压抑情绪会损害健康,正确宣泄情绪才能避免抑郁。我们可以歌唱,直至心里感到轻松、舒畅,或者适时幽默一番,抖落猜疑的尘埃,甩掉愤怒的包袱,又或者可以与家人朋友通个电话、发发微信,互相鼓励,保持乐观心态,树立抗疫必胜的信心。当然,如果感到寂寞孤独甚至情况更严重时,就必须寻求专业人士的帮助了。各单位一般都有心理咨询室,配有专职或兼职的心理咨询师,可以通过电话与心理咨询师交流,获得专业的心理指导。或许此刻,你需要的正是一个倾听者。

隔离不隔离,孤单不孤独。战友们,让我们携手抗疫,静待春暖花开!

本期执笔:31121部队宣传科干事、国家二级心理咨询师 湛雅俊

生活中如何预防新冠肺炎传染(二)

给您提个醒

★ 新冠肺炎流行时,我们怎么吃才好?

- 1. 日常饮食应注意保持合理的饮食结构,保证均衡营养。注意食物的多样性,粗细搭配、荤素适当,多吃新鲜水果蔬菜,补充维生素与纤维素,多饮水。
2. 不要食用已经患病的动物及其制品;要从正规渠道购买冰鲜禽肉,食用禽肉蛋奶时要充分煮熟。
3. 处理生食和熟食的切菜板及刀具

★ 到生鲜市场采购,怎样预防新冠肺炎传染?

- 1. 在市场接触动物和动物产品后,及时用肥皂和清水洗手。
2. 在市场采购时,避免用手触摸自己的眼、鼻、口。
3. 避免与生病的动物和病变的肉接触。
4. 避免与市场里的流浪动物、垃圾废水接触。

曹明迪整理

“读者之友”版投稿信息

“读者之友”版投稿邮箱:junbaoduzhe@163.com 强军网网盘:junbaoduzhe

南部战区海军某旅注重抓好新入营官兵的爱装护装教育。图为2月19日,该旅分批组织新入营官兵参观装备阵地。刘羿辛摄

