谢顾问答读者

融入大海的水滴才不会干涸

谢顾问：

您好！我是一名连队指导员，我们连里有位战士，性格比较孤僻，不是很合群，连队战友平常也不怎么跟他交流。我找他谈了几次，他自己也觉得很难融入集体，在工作生活中总是处理不好和班里战友的关系，希望我给他换一个班或者换个岗位。请问谢顾问，遇到这样的情况我应该如何处理，怎样引导他处理好人际关系呢？

某部读者　小王

谢顾问：

您好！我是一名去年刚入伍的大学生士兵，入伍以后，发现部队和我的想象差别很大，尤其是对集体生活感到难以适应。我在大学时，和同学、室友关系相处得都挺融洽，但是来到部队以后，无论是和同年兵还是和班长、老兵，感觉都不是太合得来。我是大学毕业入伍的，和不少同年兵有年龄差距，聊不到一起，班长也总觉得我的想法比较多，不怎么喜欢我。部队生活相对单调，加上平常战备训练压力也不小，这让我感到十分苦恼，不知道该怎么办。请问谢顾问有没有好的建议？

某部读者　小于

小王、小于两位战友：

你们遇到的问题，也是许多官兵所面临的问题。军营是一个大家庭，每名官兵都要过集体生活。可以说，军队是集体意识最强、个体融入集体最深的地方了。因此，能否处理好人际关系，能否很好地融入这个集体，被集体所认可，是广大官兵保持良好心态的支撑点之一。融入大海的水滴才不会干涸，不论作为连队主官还是普通一兵，都应当重视官兵关系、兵兵关系问题。作为连队主官，应该想方设法让每一名同志都融入到集体之中，做到“一个都不能少”，做到“不抛弃，不放弃”。而作为普通一兵，应当主动向集体靠拢，有意识地通过个人努力去融洽人际关系，同时帮助身边的战友，更好地融入集体。

关于如何在军营里处理好人际关系，我们有几个小建议。

1.“玩到一起去”

尝试培养一些兴趣爱好，比如读书、跑步、健身、篮球、乒乓球、羽毛球、美术等等，这样除了能够丰富军营生活，更重要的是多了一种和战友们交流的途径。心理学研究发现，“兴趣爱好的一致性”是影响人际关系的要素之一。可以说，共同的兴趣爱好是友谊的“催化剂”。现在，我们许多战士都是“多才多艺”，尤其是一些大学生士兵更是“身手不凡”。作为连队主官，应当多鼓励战士们培养兴趣爱好，为他们创造培养兴趣爱好的环境和空间，比如组织一些读书、书法、美术等兴趣小组，不定期开展一些球类比赛、歌唱比赛等文体活动，也可以适当组织一些网游、手游比赛活动，让战友们真正能“玩到一起去”。

2.真诚最受欢迎

在人际交往过程中，真诚的品质尤为重要。心理学家安德森曾经对不同品质受人们喜爱的水平进行了调查研究，发现受喜爱程度高的品质依次是诚实、理解、忠诚、真实和可信。很显然，受人们喜爱的品质几乎都与“真诚”有关。因此，“诚以待人”是人际交往中最有效的法宝。在军营生活中，我们也要真诚与战友们相处。你可能会问，我们如何做到真诚呢？其实很简单，无外乎“分享”与“倾听”。一是愿意主动地向战友们分享自己的故事、经历和感受，二是愿意耐心地倾听战友们的倾诉。很多时候，倾听比分享更重要。如果能做到这两点，那么你在战友眼里便是一个“真诚”的人，你的人际关系也会越来越好。

3.宽容别人的“不同”

宽容是人际关系的“黏合剂”。人人生而平等，同时，人人也生而不同，每个人都有自己的个性特点，有自己的生活习惯、也有自己的想法和理念。能够尊重、理解、包容身边的人与自己的种种不同，是处理好人际关系的“关键一招”。比如我们有些大学生士兵处理不好人际关系，主要是不够宽容，他们或是放不下“大学生”的身段，去和身边学历不如自己的战友玩到一起，或是不能宽容身边一些战友与自己不一样的习惯和爱好等。人际交往是相互的，很多时候，我们觉得别人对自己不够宽容，实际上是我们对别人也不够宽容。如果我们能做到发自内心地尊重、包容他人，他人也必会尊重、包容我们。部队是一个高标准严要求的地方，我们应该严于律己，但也要学会“宽以待人”。

4.必要时心理干预

人际关系和心理健康状况是显著正相关的，人际关系紧张会给战友们造成不小的心理压力。与此同时，心理健康状况不佳又会反过来影响人际关系。抑郁或是焦虑的人往往会易怒或是沉默寡言，这都不利于处理好人际关系。心理状态不佳会使一些战友陷入人际关系紧张甚至导致心理问题，而心理问题又加重了人际关系紧张，成为一个恶性循环。这时，便需要进行有针对性的心理疏导，让存在这样问题的战友跳出恶性循环。作为个人，如果我们发现自己存在这样的问题要主动向连队反映，寻求连队帮助；作为连队干部，发现连里有受到这种困扰的同志，要主动靠上去，积极做好心理疏导工作。

亲爱的战友，这是我们的一点建议，希望能够帮助到你们，愿你们更好地融入军营这个大家庭！

本期执笔：东部战区空军某旅宣传科干事、国家二级心理咨询师**陈政锦、潘梦婷**

陆军第72集团军某陆航旅广泛开展“三五句话聊一聊、三五分钟谈一谈、三五十米走一走”谈心交心活动，激发官兵训练热情。图为4月27日，该旅机务一连指导员王靖国（中）利用飞行保障间隙与战士谈心。

孙明建摄

给您提个醒

“验证码”要谨慎验证

不久前，战士小梁在某网购平台购买了一款数码产品。几天后，一个自称是网购平台的“客服”打电话给小梁，说该产品存在质量问题，平台愿意收回产品并给客户退款。由于“客服”准确说出小梁购物订单的编号及个人信息，他便同意退货。这位“客服”说需要小梁另外登录一个客服平台网页填写资料，才能办理退货流程。

“客服”给小梁发送了客服平台网页的登录链接，小梁多次登录均显示验证码超时。“客服”便提议小梁将收到的验证码发送给他，由他来帮助小梁操作登录网页，小梁于是把验证码发给他。随后，小梁的手机收到一条信用卡支付信息，由于小梁设置了支付限额，该笔支付没有成功。小梁才发现自己被骗了，他马上联系银行并报警。

注册新账号，需要短信验证码；登录网站忘记密码，需要短信验证码；在网上转账提现，需要短信验证码……现在，使用短信验证码验证用户身份的技术，被广泛应用于各类移动应用和网站服务。一些不法分子也盯上了“验证码”，通过盗取用户的验证码信息进行诈骗。笔者在此提醒战友们：

1.防范个人信息泄露。不要将个人信息、支付敏感信息、短信验证码等随便告诉陌生人，银行一般不会通过电话要求客户提供短信验证码。

2.防范新型电信网络诈骗。不轻信“中奖”“返利”“免费”等字样的信息或广告，不轻信陌生人提供的网站链接，要与官方信息核实确认，仔细辨别网站域名真伪。

3.设置好自己的手机功能。手机通讯录云同步、短信云同步、自动填写验证码等功能虽然方便，但容易被不法分子利用，应尽量将手机这些功能取消或设置为手动操作。

武警山西总队忻州支队　**袁浩翔**

北部战区海军某基地着力加强士官船艇长队伍建设，组织士官船艇长系统学习全船各类专业技能，加速士官指挥人才培养。图为4月16日，在该基地对首批士官船艇长进行的综合能力考核中，士官船长胡文来下达口令，指挥全船人员完成考核。

周建龙摄

人民陆军　4月22日

“只要肯动手，就没有修不好的”

■张　池

不久前的一个傍晚，孟加拉国赴南苏丹维和步兵营官兵在巡逻途中，一台车辆突然抛锚，几经修理后仍无法启动。事发地点十分危险，入夜后将面临被武装分子袭击的可能。

情急之下，孟方指挥官想到了中国维和工兵分队。接到求助后，第10批赴南苏丹维和工兵分队修理技师孙胜利火速赶到。他钻进车底排查故障，不一会儿就爬了出来，微笑着向孟方指挥官打了一个“OK”的手势。看到巡逻车正常启动，孟方指挥官对孙胜利的精湛技术连连称赞。

作为一名入伍18年的老兵，孙胜利曾3次赴利比里亚、1次赴苏丹达尔富尔维和，此次赴南苏丹已是他第5次踏上维和之路。

“有他在，大家放心。”战友们这样评价孙胜利。

“修理尖兵”并非一日“炼成”。孙胜利至今难忘第一次执行维和任务时的考验。那天，利比里亚维和任务区气温接近40℃。经常施工的几台工程机械车耐不住高温，故障频出。那几台装备孙胜利之前没有接触过，性能也与国内装备大不相同，而且连随车说明书也没有。在闷热的车内忙了一整天，孙胜利还是没有修好。

晚上，孙胜利辗转难眠，回想起刚学修理时的情形：一间小屋，一台装备，拆、装、再拆、再装，就是反复练。

“只要敢下手，就没有修不好的。”第二天一大早，孙胜利就来到工地埋头干了起来。他一条线一条线地捋、一根管一根管地查，没有现成的配件，就想办法“造”，最终将几台装备全部修好。

一点一滴的经验积累，以及勤思好学的习惯，让孙胜利一步步成为“技术大拿”。如今，他练就了一套“听音辨位”的绝活——用耳朵凑近故障机械一听，就能“诊断”出哪里出了问题。

空军报　4月20日

“在平凡的岗位上也能闪光”

■胡倍源　王东方

年均收发物资850余万件套，能记住近千个品名代码，被装码垛总是横平竖直……空军“四有”优秀士官、某综合仓库保障一队保管二班副班长王海亮，把看似繁杂琐碎的工作，干出了别样的精彩。他常说：“我是一名后勤兵，虽然不能像飞行员那样驾驶战机翱翔蓝天，但只要立足本职岗位，坚定保障为打赢的信念，在平凡的岗位上也能闪光！”

2010年，王海亮刚调入该仓库时，对被装保管一窍不通。仓库储供上千种被装物资，保障上百家单位，要保证“不漏供一人，不错供一件”，难度可想而知。

该从哪里入手？困难和挑战面前，王海亮决定从最基础的知识学起。他每天给自己设定一个学习目标，要求自己必须完成，为了提高记账速度，努力背记品名代码。虽然当时很多人质疑，但王海亮坚信自己可以做到，最后真的把品名代码全部记下来了。被装码垛这种常人眼里的苦力活，到他这儿似乎成了“艺术创作”般的享受，所有的被装总是被码得横平竖直整整齐齐。

“把业务学精，是为了更好服务战友。”对王海亮而言，战友再小的事儿，哪怕是一粒扣子，他也记挂在心上。遇到一些特体型号，王海亮先是向上级业务部门申请，同时向兄弟单位协调调拨，要是还没有，他就联系工厂专门定做，直到让战友穿上合身的衣服为止。看到一些战友衣服穿的时间长了，扣子容易掉，他就主动联系工厂发货时“捎些扣子来”。官兵领到不合身的衣服可随时来换，他每年为官兵调换服装数百人次，服务满意度连续10年100%。

经过历练，王海亮开始兼任仓库业务助理员、被装物资质检员。军队调整改革期间工作量激增，王海亮主动挑起担子，带领战友积极完成好各项保障任务，确保改革期间被装物资不断供、漏供。

火箭兵报　4月18日

“有担当，不输男兵的‘霸王花’”

■张倩晓彤　冯金源

“光缆中断！”电脑屏幕上一段刺眼的红线，让正在值勤的火箭军某通信团一营一连传输交换站上士刘婕瞬间紧张起来。她定睛一看，确定中断线路后，在数百个交叉时隙中，精准挑出最佳路由，手指在键盘上下翻飞，快速完成传输数据配置，线路警报转瞬恢复正常，故障排除的用时比大纲规定的标准缩短一半！

说起刘婕，大家对她最多的评价就是“有担当，不输男兵的‘霸王花’”。过去通信传输专业均由男兵担任操作号手，部队调整改革后，刘婕成为通信传输专业的首批女兵之一。为了快速掌握新专业，她自己摸索总结出“分台、分项、归类”的记忆方法，仅用30天便将1000多条传输线路走向、600多个专业知识点熟记于心，成为该团首个通过上岗资格认证考核、能够独立值勤的女兵。

“追求极致”是刘婕的座右铭。她不仅在故障排除中追求精度和速度，更在专业学习中追求深度和广度。在学习程控专业时，程控专业组长、四级军士长李煜东对她大加夸赞：“程控交换机等设备功用讲解一遍即懂，一点就透，刘婕是我当兵10多年里遇到的专业学习领悟能力最强、上手最快的操作号手！”殊不知，为了尽快弄通学深程控专业，刘婕在专业培训开始前，早已利用点滴时间将程控专业3本厚厚的教材翻成了“白菜卷”。

在随后进行的“一专多能”达标考核中，当刘婕以高分通过专业理论和实装操作达标考核后，营长谢晓东临时抬高考核门槛，随机设置了3个特情课目，限时排除故障。程控专业系统线路数据复杂，故障种类繁多，对一个刚刚接触专业不到一个月的新号手来说，能准确锁定故障都非易事，何谈排除？刘婕循着各种异常状态一路测数据、调配置，反复验证、核对各类数据，最终在规定时间内成功排除了3个特情故障，令现场许多经验丰富的工程师刮目相看。

人民武警报　4月24日

“不论干什么，都要干出个样子”

■徐　伟

凌晨4点半，一轮冷月悬挂夜空，大多数官兵还在睡梦中，武警安徽总队合肥支队执勤八中队炊事班的帐篷内已是灯火通明，一场“战斗”悄然打响。刷锅、生火、烧水……炊事班班长袁永超带着几名炊事员开始忙活开来。

清晨时分，看着演训官兵吃完早餐后心满意足的神情，一脸油烟的袁永超说：“胃动力连着战斗力，官兵吃饱吃好就是对我们炊事员最大的褒奖。”

直到现在，中队一直流传着袁永超“从炊事员到特战队员”的故事。他常说：“不论干什么，都要干出个样子！”

2011年入伍的袁永超一心想当特战队员，可新兵下队后没多久就被选派到了炊事班。虽然每天面对柴米油盐，他却一直没有放松对自己的要求。支队特战队员选拔考核，袁永超一路过关斩将，如愿成为一名特战队员。

2015年，袁永超参加支队特战比武考核，在携枪通过400米障碍时，不慎从云梯上摔落，但他还是咬牙完成了考核。后来到医院检查才发现，他的腰椎已扭曲变形，医生告诉他以后不能再参加高强度训练了。袁永超思来想去，向中队申请又回到了炊事班。

随着练兵备战的不断深入，对炊事员等后勤专业士兵的军事素质要求提高。袁永超带着战士反复练习给养单元装备组合，研究野外保障装备的结构及性能，还总结出一套快速搭建宿营帐篷的方法，并在全中队推广。前不久，该中队在支队宿营帐篷搭建考核中，成绩提高了近50秒。

袁永超总是对战友说：“不会搞训练的炊事员不是一个合格的战斗员。”虽然有腰伤，但他一直坚持带头参加军事训练，带领全班跑10公里，主动担任擒敌课目教练员……在他的带动下，炊事班战士的军事训练热情高涨，训练成绩也比以前高出了一大截。

军媒视窗

社址　北京阜外大街34号　电报挂号　6043　邮政编码　100832　查询电话　66720114　发行科电话　68586350　广告许可证京西工商广字第0170号　广告部电话　66720766　月定价　20.80元　零售　每份0.80元　昨日（北京版）开印3时40分　印完5时00分