

劈波斩浪，送你一份好心情



7月10日，陆军第73集团军某旅官兵在海训中进行游泳训练。 郑毅摄

★ 谢顾问答读者

盛夏时节，许多单位陆续开始海训，战友们战高温、斗酷暑，搏风浪、

涉险滩，紧贴实战，全面提高海上作战能力。

然而，海训课目难度高、强度大，具有一定的危险性，加上驻训场条件艰苦，有的战友难免会产生一些不良情绪，既影响个人身心健

康，又影响部队训练质量。本期“谢顾问答读者”专栏，特别邀请陆军第73集团军某旅参加海训的4名官兵代表，为战友们解答如何应对不良情绪，希望能带来一些帮助和启发。

条件艰苦、保障水平有限、业余生活单调，首次参加海训的官兵没有做好充分思想准备，往往“希望越大，失望越大”，面对“理想生活”与“现实条件”的强烈反差，容易出现失落郁闷的情绪。

“当兵不吃苦，回家卖红薯；武艺练不精，不算合格兵。”每名军人从穿上军装那天起，就告别了舒适安逸的生活，风餐露宿、战风斗雨成了家常便饭。正是这样的吃苦受累，才磨炼出军人坚韧的品质。海训场不是度假村，新战友们注意及时调整心态，把海训当成磨刀石，勇于接受苦累的洗礼，在吃苦中磨心智、练本事、强能力，练就打赢本领。

海训前，新战友可以多请教老兵和骨干，老兵也可以多结合自身经历讲讲海训的经验 and 注意事项，给新战友打好“预防针”。新战友如果感到有心理波动时，可以积极向干部和心理骨干反映，或者找其他战友多交流，不要把烦恼憋在心里。随

着驻训任务的推进，驻训场的生活环境会逐渐改善，业余生活也会变得丰富多彩。连队将利用训练间隙，开展沙滩足球赛、海景风光摄影展、海边晚会等活动，希望大家都能积极参加，充分放松心情，缓解枯燥训练和艰苦环境带来的失落郁闷情绪。

指导员 林彤执笔

紧张恐惧怎么办？

科学训练，勇敢越过“心”障碍

谢顾问：

我从小对水有一种莫名的恐惧，以前连小河沟都没下过。去年第一次参加海训时，虽然学了岸上动作，但一下水就紧张得心慌出汗、双腿发抖，就像秤砣一样往下沉，还呛了好几口又苦又涩的海

水。听说今年还要增加武装泅渡等课目，虽然心里是抗拒的，但如果我不下海会影响连队的参训率。请问，在海训中，如何克服紧张恐惧情绪？

上等兵 钱学坤

小钱战友：

你好！

初学游泳时，有些战友不熟悉水性，不了解陌生的水环境，容易喝水、呛水；有些战友童年时有过溺水经历，形成了恐水心理；海上波浪较大，海水的温度较低，也会让人产生不安全感，有些战友甚至会“晕海”。

勇者无畏，战胜恐惧最好的方式是直面恐惧。有恐水心理的战友，不要以逃避的方式来面对海训，而应直面内心对大海的恐惧，坚定能够战胜它的信心，勇敢地迈出第一步，多掌握关于海训的科学知识，积极主动地进行练习，就一定能够像其他战友一样劈波斩浪。

海训前，大家多关心关注身边有恐水心理的战友，帮助他们慢慢熟悉水性。比如在近海浅水区练习独立划行行走、水中的感觉，适应水下的环境。在学习游泳过程中，善于发现他们的优点，哪怕有一点点的进步，也要充分地肯定、及时地表扬，增强他们的信心。战友之间可以采取“结对子”等形式，开展互帮互学活动，帮助有恐水心理的战友克服恐惧心理，摆脱困难；同时，切记不可急于求成，不能对进步较慢的战友讽刺和责备，将他们“骗”入深海进行训练加剧他们的恐惧心理。

班长 夏涛执笔

烦躁焦虑怎么办？

善于疏导，降温降火“凉”情绪

谢顾问：

海训期间，每天的训练计划都排得

满满当当的，加上这几天有点闷热潮湿，令人感觉透不过气，大家都吃不好饭、睡不着觉。包括我在内，很多战友都变得有些烦躁焦虑，比如昨天两个战友因为一点小事就吵了起来。请问在海训中，如何克服烦躁焦虑的情绪？

下士 王磊

小王战友：

你好！

海训期间，训练任务繁重，文化生活相对匮乏，随着时间的推移，初到海边的新鲜感逐渐消失，加之条件艰苦，管理严格，部分官兵心理压力较大，容易出现厌训情绪、心烦意乱、精力不集中和不同程度的睡眠障碍等。同时，烦躁焦虑的情绪具有一定的传染性，容易在朝夕相处的战友间传播，影响士气和团结。

情绪烦躁焦虑的战友，不妨进行积极的自我暗示，告诫自己“心静自然凉”“生气有害身心”，保持平和的心态。可以向班长、排长和身边的战友倾诉，通过自我宣泄来转移注意力，控制烦躁情绪。另外，还可以通过按揉太阳穴、轻压眼球、轻拉耳垂等动作，刺激大脑神经引发烦躁的根源进行抑制。

在训练中注意科学安排，做到统筹合理、劳逸结合。穿插一些小比武以及减压小游戏，缓解训练的枯燥感和疲惫感；学一些心理知识，组织大家开展“对海呐喊”“投掷石子”等简易放松活动，释放心理压力；有针对性地组织一些集体活动，让大家都参与进来，在活动中通过战友间的交流和配合，增进内部团结。

教导员 邓可宝执笔

麻痹懈怠怎么办？

提高警惕，筑牢安全“心”防线

谢顾问：

我当兵10年，年年参加海训。连队

有几个和我兵龄相当的老兵，总感觉海训课目练了好多年，自己对训练内容很熟悉，没有什么挑战性，训练中就有些麻痹大意，在游泳和沙滩战术训练前也不认真进行热身，结果有的腿抽筋，有的还扭伤了脚踝。请问在海训中，如何克服麻痹懈怠情绪？

上士 杨超

小杨战友：

你好！

参加过多次海训的老兵们，往往认为自己水性好、技术硬、经验足，容易滋生自满厌训和麻痹懈怠情绪。个别老兵在训练中盲目乐观，安全意识淡薄，警惕性不足，对正规的训练程序、训练方法产生抵触心理，甚至凭个人喜好和“经验”参训抓训。殊不知，思想麻痹是海训中最大的安全隐患。

警惕安全在，麻痹事故来。海训课目安全隐患多、危险系数大，每一名战友都不能大意，要在心中时刻敲响安全警钟。老兵们应做到严格自律，多向优秀的战友看齐，不满足现状、敢超越自我，以精益求精的追求克服厌倦心理。作为“身经百战”的老兵，更应当好新战友的表率，以严格的要求、过硬的作风，带动连队整体训练成绩不断提高。

海训中，大家务必紧绷安全这根弦，不管是老同志，还是新战友，都要有责任意识；定好的三五小组，每个人都要明白责任区分，人人参与，人人负责；筑牢“我的安全我负责、他人安全我有责、单位安全我尽责”的主人翁意识，不放松任何一个群体、一个人的安全底数。大家还应注意破除“以前都是这么干”的惯性思想，破除“反正大家都是这么干”的跟风思想，对于熟悉的训练课目集思广益，精益求精；积极参加上级组织的创破纪录比武活动，不断挑战自我、超越自我。

营长 陈敏执笔

（王路加、王梦圆、谢文剑整理推荐）

人民陆军

7月9日

实弹考核，“独家秘籍”失灵

看着公示栏中的实弹射击成绩，陆军第80集团军某旅三营火力连迫击炮班班长徐任迪心情久久难以平静。平时大小考核都名列前茅的他，怎么也没想到自己竟会有“马失前蹄”的一天。

实弹射击考核前夕，徐任迪胸有成竹地向连长打了包票：“这次考核，我们班稳拿第一。”

徐任迪的自信并非凭空而来。作为“老炮手”的他曾多次参加比武考核，并在日积月累中练出了一手设置座板坑的“独家秘籍”。紧牢固的座板坑可以减小迫击炮的后坐力，能够提高射击的精确度、稳定性。考核前夕，徐任迪带领全班从操炮到射击反复演练了好几遍，确保万无一失。

实弹考核如期而至。第一轮考核中，徐任迪带领全班稳定发挥，第一个上场就打出5发5中的满分成绩，其中

首发正中靶心。可让徐任迪没想到的是，射击进行到第二轮，“意外”却发生了。

“现在的情况是，你班在转移射击阵地过程中，不慎丢失脚架、座板……”考核组突然宣布的导调情况让徐任迪措手不及，原本自信满满的他一时也慌了神。

“班长，没有脚架和座板，这炮怎么打？”在一炮手、列兵林万里紧张的追问下，徐任迪冷静下来，迅速带领全班转移至预备射击阵地，当机立断采用简便射击方式对目标进行射击……

考核情况突变，引以为傲的“独家秘籍”没了“用武之地”。由于仓促处置，加之平时对简便射击的训练较少，尽管徐任迪反应迅速，带领全班完成了考核，但5发炮弹只有2发命中。

考核结果在该旅强军网“官兵之

声”栏目引发激烈讨论：训练中，是依靠“独家秘籍”，还是追求“全面过硬”？战场上该不该有“B方案”？

灯不拨不亮，理不辩不明。最终，全旅统一声音：只有把训练场当成战场，把平时训练当成战时，提高敌情观念和预判意识，增加训练难度和考核险情，才能逼着官兵在难局、困局中激发潜能，锤炼出能打胜仗的意志和本领。

思维之变激发精武动能。考核过后，该旅按照“打仗需要什么就苦练什么”的原则，引导官兵深入开展训练问题研究。徐任迪带着全班对表实战查找总结出7个平时训练中的薄弱环节，并组织“偏科”战士瞄准短板苦练精练，决心在下次考核中取得好成绩。

（何鑫、孙林、唐子路）

人民海军

6月29日

万变战场，“一步一动”失宜

“编队组成防空队形，航向××度，航速××节。”近日，黄海某海域，随着编队指挥所的指令，北部战区海军某驱逐舰支队3艘舰艇迅即机动占位，进入一级战斗部署。

“发现空中目标！”雷达显示屏上显示，两架“敌机”正快速逼近，沈阳舰对空长王兆毅随即组织人员抗击……多批次“敌机”从不同方向来袭，均被编队防空火力网“摧毁”。

演练间隙，虽然“战绩”不错，编队导调组成员郝红芳进行讲评时表情却十分凝重：“虽然队形变换迅速，但各舰执行编队指令过于死板，固守防空扇面导致目标处置不够灵活，演练中虽然模拟击落目标，实战却不一定能准确命中！”

面对导调组的讲评，王兆毅很是不解：“难道严格按照上级指令组成的阵位还能变？”

“各舰在执行队形变换时，还应考虑实战中的最佳攻击阵位。在战场上如果不能根据来袭目标及时灵活调整，就极易成为对方的靶子。”在郝红芳看来，指挥员要用好临机处置权，善

于以变应变，才能取得更大胜算。

对于这样的变化，潍坊舰航海长隋铭超感同身受。一张图，一张表，这是他领受的出海训练方案，也是近年来该支队“方案预案订图表化、方案推演兵棋化、指挥预案口令化”的一个趋势。

“方案模糊了，但背后的要求却更高了。”该支队作训科参谋张建告诉记者，以往，演练方案框定了演练进程的每一步，看似让演练环环相扣，实则背离实战化要求，束缚了指挥员手脚。为此，该支队打破演练教条化模式，大力推行方案图表化。

“以航海为例，原先的方案会细致到时间点和具体位置，如今，我只知道这段时间要进行什么科目，而采取什么队形、多少航速完全由指挥员临机决断。”航海长隋铭超说，这样的安排看似让指挥员“难办”了，实则让实战化训练“好办”了。

摆脱了束缚，官兵可以大展拳脚，训练热情自然高涨。随后的大自主对抗击训练中，各舰根据演练的态势，进行大角度机动条件下对空抗击训练，舰艇实际作战能力在多种态势下得到

检验。

指挥是否高效？链条是否顺畅？是否符合实战这个唯一的标准？这既是编队导调组的评估原则，也成为参训各舰指战员们思索作答的问题。目前，该支队机关、基层正在依托演训演练，探究如何让图表更科学、行动更高效。参加此次演练的三级军士长耿国栋说：“大家谋战研战的手脚放开了，训练的实战味儿自然就浓了。”

（王冠彪）

| 编后

千变万变，转变观念最难。实战化训练，树立真正的实战化观念最关键。实战化训练的重要性不言而喻，要想让实战化训练真正取得实实在在的效果，就必须在头脑中立起实战这把标尺，拿这把标尺比一比、量一量，找找影响打赢实战的绊脚石有哪些？实战化训练与实战的差距有多大？战斗力水平距离打赢实战差多少、差在哪儿？立查立改，让训练离实战近一些、再近一些，让每名官兵切实在实战化训练中练出血性、练出打赢本领。



征兵宣传进社区

7月初以来，山东省蒙阴县人武部组织现役干部、文职人员和职工走进社区街道，向群众宣讲兵役登记制度和征兵政策，鼓励适龄青年踊跃报名参军。图为7月12日，蒙阴县人武部征兵宣讲小组成员在街头向群众宣讲征兵政策。

傅家德摄

空军报

6月24日

给学习加上“主动”属性

■卢伟伟

学习的热爱与向往，主动克服一切不利因素，并做到持之以恒、坚持不懈，最终获得人生的成功。

俗话说，一勤天下无难事。其中的“勤”字，所体现的就是主观上的积极、态度上的自觉，而不是一味强调客观条件限制的被动和无奈。在这个靠才干立身、凭实绩进步的时代，机会对于每个人来说是均等的，唯有主动学习方能促进提高。尤其是面对普遍存在的工学矛盾，只要我们能够坚定学习信念，发挥主观能动性，利用好有限的空闲时间，见缝插针地学，就能由“量”的积累实现“质”的突破。

所以，最关键的还是解决好“内因”问题。坚定理想信念，为自己清晰描绘出梦想蓝图，从而激发奋斗热情、燃起学习欲望；增强自我约束、自我克制的能力，抵御外界诱惑，拒绝玩物丧志，做到静心学习、潜心研究；合理调整心理预

期，把学习当作“长期投资”，少盯眼前收益，多看长远发展，抛开私心杂念，瞄准目标学，增强学习的系统性。

青春虚度无所成，白首衔悲亦何及。我们只有立志求学、发奋自学、勤勉苦学，给学习加上“主动”属性，才能不断克服学习路上的大小“拦路虎”，在新时代的强军征程中书写属于自己精彩华章。

军媒
视窗