

★ 谢顾问答读者

新战友初入军营，在训练生活中难免会遇到各种各样的挫折。面对挫折怎么看、遇到挫折怎么办，对于新战友来说至关重要。本期“谢顾问答读者”专栏，特别邀请

北部战区陆军某旅政委王冲，为新战友答疑解惑，与大家分享如何正视挫折，不断完善自我，从挫折中汲取力量，找到成功之法，走好军旅人生路。

越过挫折才能成为军营强者

谢顾问：

我是今年入伍的大学生新兵。入伍前，我对军营生活非常向往。但是，当我真正成为了一名新兵后，发现自己要面对的问题真不少。首先是“纪律关”，我在大学里习惯了宽松自由，对部队严格的管理和严明的纪律，感到“吃不消”；其次是“体能关”，我的体型微胖，每次体能考核都是连里后几名，总给连队“拖后腿”。这段时间，我的“挫折感”很强，仿佛前面有一座大山，让我有点喘不过气来。请问，我应该怎样看待这些问题，怎样去战胜这些困难？

新兵 小吴

小吴战友：

你好！古今中外，凡强大的国家或民族历经苦难才能创造辉煌，凡成就斐然的个人必经受磨难方能有所建树。作为刚踏入军营的新战友，挫折在所难免，磨砺不可或缺，只有勇敢面对，成功跨越，才能实现从普通青年向合格军人的蜕变。

人一生，挫折不可避免不可或缺

挫折感，指个人奋斗目标不能实现、成长需求不能满足时的情绪状态。面对挫折可以从3个层面去分析：一是挫折情境，即构成对个人实现目的的干扰或障碍；二是挫折认知，即对挫折情境的知觉、认识和评价；三是挫折反应，即在认知下产生的烦恼、困惑、焦虑等负面情绪。情境催生认知，认知触发反应，反应造成影响。面对挫折，我们难以改变客观存在的情境，但可以通过对认识的调整，改变反应的状态，使挫折实现由“负”变“正”的转化。

从人生之路看——挫折是不可或缺的历练环节。人生就像一条不断向前的曲线，既有波峰也有波谷；就像一座座连绵的山脉，既有山脚的荆棘也有山巅的美景；就像季节的变换，既有凛冽的寒冬也有火热的盛夏。从辩证唯物主义的角度看，每个人都可能一生凡事顺利、没有坎坷，困境与顺境的结合，成功与失败的交替，不仅是常态，还成就了我们精彩的人生。翻开人民军队的英雄谱，董存瑞、雷锋、王杰，一个个英雄名字的背后都有一段段与挫折抗争的不凡经历。“人生不如意事常八九。”挫折后的成功最出彩。

从成功规律看——挫折是成就事业的必经之路。凤凰涅槃方能重生，数点破茧才能成蝶，中国革命历经无数次的低谷和困境才取得胜利。革命如此，想成为一名能打仗、打胜仗的合格军人，也会遇到很多挫折考验。军旅题材电视剧《士兵突击》中的许三多，刚入伍时是一个学啥啥不会、干啥啥不行，连走路都顺拐的“老末”。然而，他凭着那股初劲、狼劲和不屈服的精神，从“老末”成长为特战尖兵“老A”。

从成长周期看——挫折并非不是难越的鸿沟天堑。挫折在人生各个阶段、各个时期都可能遇到，但并非难以克服、无法战胜。从少年的学业到青年的情感，从中年的事业到老年的健康，可以说，挫折伴随人的一生。新战友在入伍前也一定遭遇过这样那样的挫折，而当我们成为一名合格军人后，也避免不了挫折常伴左右。正是在一次又一次与挫折的斗争中，我们的信心不断增长、意志得到锻炼、能力获得提升。正如古人所讲：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”

对待挫折的态度，影响成长的高度

我们常讲“态度决定一切”，虽然这种说法过于绝对，但态度确实能对事物的发展变化产生重要影响。新战友刚刚入营难免会遇到意想不到的挫折。

比如，有的因落差而失意。在征兵宣传片中看到的是战舰劈波斩浪、战机长空翱翔、坦克列阵待发，来到军营面对的却是走不完的队列、喊不尽的口号、跑不到尽头的3公里，心里难免有落差。有的因苦累而抱怨。新战友多是独生子女，父母宠爱、长辈溺爱，别说扛扛扫帚扫营院，可能连刷碗洗碗也没干过，面对从早练到晚、每天一身汗的生活，心里难免犯嘀咕。有的因落后而迷茫。入营前摩拳擦掌、信心满满，没想到入营后队列常冒泡、体能不及格、射击不上靶、考核拖后腿，对自己能不能成为一名合格军人产生了质疑。有的因批评而委屈。新战友入伍前可能在家里是掌上明珠、在学校是天之骄子，入营后初次体会到部队严格的要求、严肃的氛围、严厉的批评，一时肯定难以接受。

然而，对待这些挫折的态度，会一定程度上影响在军营成长成才的高度。因为，这些挫折就像一剂药，如果错误地对待它，那它就是一剂有毒的药，让你痛苦、悔恨、懊恼，甚至因此而一蹶不振、一败涂地。如果正确而积极地对待它，那它就是一剂良药，引人反思、让人进步、促人成熟，甚至会成为我们战胜一切困难、驰骋人生考场的重要法宝。那么，新战友该如何面对挫折呢？

正确面对。不惧挫折与挑战，是军人的本色。面对敌人的炮火、无情的洪水、肆虐的疫情，军人要做的第一件事就是勇敢面对。排雷英雄杜富国选择“你退后，让我来”，双目失明、双臂皆断，可他依然笑对生活！正如网络上流行的那句话一样：“消除恐惧的最好办法就是面对恐惧。”

坦然接受。“人生最大的完美，是接受生命中的不完美。”改变可以改变的，接受不可以改变的，人生的路才会越走越宽阔。成为一名合格军人，就要接受寂寞的生活、严苛的环境、疲惫的身体、紧张的节奏，这些对于我们新入伍的战友来说是挫折坎坷，而对于一名优秀军人来讲，却是成长成才的助燃剂。走过这段难忘的经历，你会发现，正是这些挫折让我们华丽转身、成功蜕变。

果断放下。一味停留在当下的痛苦里，非但徒劳无功，还可能对自己造成更大的伤害。放下，并不意味着放弃。放下的是失意、抱怨、迷茫、委屈的心态，放下的是出丑时的尴尬、不及格时的脸红、不适应时的逃避。多给自己一次尝试的机会，相信自己通过努力，会更加适应军营的生活、离合格军人更进一步。

让挫折成为砥砺尖刀的最好磨刀石

挫折不会自动“归零”，战胜挫折也不能一劳永逸。如果说挫折是一把又一把束缚我们成长进步的枷锁，那“信仰、担当、目标、责任”就是开启这些锁的“万能钥匙”。

用信仰信念补钙。信仰信念是一个人的精神支柱，信仰信念坚定，就能百折不挠、“百毒不侵”。具体来说，就是要用习近平强军思想引领方向，从中找到不畏困难、勇往直前的信心和方法，使“做新时代的好战士”成为我们一切行动的指南。用我军光荣传统激励斗志，每当困惑的时候，读一读党史军史，感受我党我军从“星星之火”到“红旗漫卷”的奋斗历程，感受革命前辈在战火中救亡图存的优秀品质，让自己在传承红色基因、发扬革命精神中砥砺前行。用强军兴军伟业激发动力，选择穿上这身军装就是选择了强军信仰，只要初心不改、砥砺前行，再多的“雪山”“草地”、再难的“娄山关”“腊子口”，我们都一定能够征服跨越！

用使命担当强心。担当精神是我们战胜困难、走出阴霾的重要支点。新战友们，作为革命军人，我们肩膀上扛着的是亿万人民的重托、是万家灯火的安宁、是祖国强盛的保障。每当我们在训练和生活中踌躇不前时，想一想当战争来临，我们是否有能力上阵杀敌、保家卫国；想一想当天灾肆虐、人民有难，我们是否有勇气跳入江河、深入震中，坚决守卫一方平安。成为一把插向敌人心脏的利刃尖刀，是我们军人的使命，而挫折正是一块能够把尖刀砥砺得更加锋利的磨刀石。经历的打磨越多，我们就越有信心战胜一切敌人，完成党和人民交给的一切任务。

用人生目标导航。黑夜里，当船只在海上独自漂泊时，借助远处隐约的灯塔就能确保不偏航、不迷失。“风物长宜放眼量”，我们也要立起自己人生的灯塔，在遇到挫折时，积极调整自己的心态。走不好队列，就多走几圈；瞄不准靶心，就多练几次；受到了批评，就对照反思认真改正。不要纠结于一沟一坎，不要执着于几次失利，多向人生的更远处想一想、看一看，这些挫折坎坷不过是我们实现人生目标的铺路石和加速器。

用感恩思责助力。知恩思源、感恩思进、报恩思责，这既是我们成长进步的动力，更是克服困难的本钱。感恩党的培养，用坚强的内心和坚实的付出回馈社会、回报党恩。感恩父母的期待，他们在干着同样的事、站着同样的哨、扛着同样的枪的同时，多少次在我们跌倒时伸出援助之手，多少次在我们失意时抚肩安慰，我们努力克服困难、战胜挫折，才能不负战友深情。

（本期执笔：北部战区陆军某旅政委 王冲）

本报特约记者 向勇 通讯员 秦张杰 推荐



红船边·悟初心

11月6日，陆军第72集团军某新兵大队组织新兵党员赴南湖开展主题党日活动，激励他们牢记初心使命，把“红船精神”化为苦练军事本领的强大动力，早日成为一名合格的战士。图为新兵党员在南湖红船旁重温入党誓词。

本报特约通讯员 谢权鑫 摄

军媒视窗

人民海军 11月2日

这场演练，“二号手”担当主角

■杜钰

“方位××，烟幕遮蔽！”“嗖！嗖……”伴随着耀眼的火光，数枚干扰弹腾空而起后迅即爆炸，电磁迷雾在舰艇不远处形成。

金秋时节，北部战区海军某驱逐舰支队西宁舰组织实弹射击演练。作战室内，看到任务圆满完成，副机电长马雪松脸上露出了笑容。

与以往不同，此次演练全部由部门的“二号手”操作完成，他们无一例外，都是第一次作为主角执行实弹射击任务。

“这次任务由你指挥，并且让全体‘二号手’担任主操作手。”任务部署会上，舰领导的安排让马雪松颇感意外。在舰上工作4年中，他虽多次参加实弹射击，但是由自己坐镇指挥，而且还要带领全体“二号手”一起上阵，还是头一次。没有了部门长和老班长的“保驾护航”，他心里虽然有些不托底，却十分感激领导的大胆放手。

火箭兵报 10月31日

这次考核，营连主官自主指挥

■黄洋 冯金源

中原深山，夜幕初垂。“‘敌特’渗透至我作战区，伺机实施破坏活动……”穿行在丛林间，火箭军某旅某营突然接到导调特情，营长王斌当即下令：启动军警民联防机制，各连根据现有作战力量加强警戒并搜捕“敌特分子”。某旅野外驻训考核现场，不见机关人员身影，但见营连指挥员自行拟制方案、筹划部署行动。

该旅营连主官队伍存在人员成分新、任务经历少等问题。以往部队开展演练活动时，机关人员为确保行动安全顺利，在指挥控制、力量编成等方面包揽了营连的部分工作，让部分营连指挥员习惯于听令行动，未得到应有锻炼。

“营连指挥员不能只做指挥链条的中间环节，要做打仗的中坚力量！”该旅领导介绍，旅队在深入分析问题基础上，着力构建指挥人才

培养新格局，用大项演练任务倒逼营连指挥员实现从“中间”到“中坚”的转化。

该旅定期组织营连两级主官集训，突出营党委工作规范、作战分队编成与力量运用、组训的基本方法等内容；选送人员到院校或上级机关培训，重点强化信息处理、作战筹划等方面能力；厘清机关基层指挥职责权限，演练中机关只负责构设训练条件与环境，营连需根据实际情况细化作战部署；安排专人跟踪监督，不让一名指挥员“挂空挡”。

“本想观摩，不料成考生。”前不久，该旅野外合成训练考核如火如荼展开，全旅数十名营连长被拉到考场就地观摩，发射三营营长张栋刚走进指挥大厅就接到了考题。演练场上，随着相应等级战备命令下达，发射一营迅速召开相关会议，考官指着智能

监控视频中显示的画面抛出问题：“如果你是该营营长，在外的关键号手无法归队怎么办？人员出现畏战怯战心理如何处置？”张栋全力以赴，使出“连环招”破题。

当天的复盘会上，观摩人员与受考单位主官共同总结研讨，深入剖析演练瓶颈。连续3天的集智攻关，让20多项训练难题浮出水面。机关考核组及时修订完善《特情处置手册》等，并将考核问题和研讨内容拉单列表，纳入合成训练研究课题清单。

瞄准实战加压育才，打仗水平跨越升级。连日来，该旅同时展开多项演练活动，各营连主官主动站到“中坚地带”，自主指挥、有效应对导调组随机设置的各种情况，圆满完成承担的实操操作、合成训练、密闭生存等各项任务，推动旅队整体战斗力进一步提升。

战场上没有配角

现代战争早已没有前方与后方之分，战场上人人都是主角，没有配角。无论是经验丰富的骨干，还是初出茅庐的新指挥员，上了战场都是克敌制胜的关键因子。值得重视的是，未来战争中，人人都是作战体

（邬兴羽）



十一月初，海军陆战队某训练基地从难从严组织新兵专业训练。图为该基地某训练大队组织新兵开展“比武、小竞赛”活动。

孙宏韬 摄