

## ★ 读者圆桌

手机为我们的工作生活带来便利的同时,也在不经意间影响着我们的交流方式和生活习惯。每到休息时间,不少官兵习惯性拿起手机打游戏、刷抖音、逛淘宝、看直播,沉浸在“一人一机”的网络世界中,战友之间的交流少了,学习的氛围也淡了。

记者在陆军第79集团军某旅采访中了解到,一些

基层带兵人也已关注到“一人一机一世界”的现象,他们结合日常工作深入思考,并进行了一些具有针对性、探索性的引导。几名带兵人希望分享他们关于手机管理的一些心得,为广大基层干部骨干提供参考,共同引导官兵在休息时间合理使用手机,逐渐摆脱“手机依赖症”。

# 跳出“一人一机”小世界

——陆军第79集团军某旅几名带兵人分享引导战士正确使用手机的心得

## “面对面”提升凝聚力

■ 教练员 王健

这些年,我亲眼见证了官兵休闲娱乐方式的变化。随着“网生一代”陆续入营,智能手机有序放开使用,在官兵娱乐方式发生变化的同时,也带来了一些“挠头事”。

一个周末,我和几名官兵一起打扑克。他们人来了,心却留给了口袋里的手机。有的官兵一有机会就掏出手机摆弄几下;还有的坐立不安,时不时看看表,可能是计算着还有多少时间可以与手机为伴。

几轮过后,感觉大家都心不在焉,原来想借此“联络感情”,了解思想,结果变得索然无味,只好就此解散。离开时,中士小乔还没走出门便迫不及待地掏出手机,打开网游。

新毕业的提干排长杨力军事素质突出,对连队的各项工作也都门儿清。但一次我问他与排里战士的谈心情况,他却涨红脸对我说,平时一到休息时间,战士们只想多玩一会儿手机,下连几个月了,他还没有找到机会和战士们进行深入细致的谈心。

在相对封闭的军营中,作为和外界

沟通为数不多的工具,官兵对手机的依赖程度比较高。“发了手机‘灵魂附体’,收了手机魂不守舍。”很多战士拿到手机后便“两耳不闻窗外事,一心只顾网上游”,战友间彼此虽然离得很近,但心却隔得有些远。

一部小小的手机,竟或多或少成了官兵交流的隔阂,这让我意识到问题的严重性。经过与几名连队主官商讨,我们达成一致意见:堵不如疏,硬强的管控难以把大家的心聚到一起。

为此,营连决定,每周利用1小时左右的时间举办娱乐“沙龙”,区分兴趣爱好开展棋牌、球类、K歌等文体活动,吸引大家参与。

起初参加活动的官兵不多,但欢声笑语逐渐吸引了越来越多的官兵加入进来,大家在一起互动娱乐的时间也越来越长。

如今,娱乐“沙龙”办得如火如荼,还在不断“升级”。聚在一起有说有笑的官兵多了,拿起手机各玩各的官兵少了,“面对面”玩出了真感情,更提升了凝聚力。

## “深阅读”方得真知识

■ 排长 崔滨滨

作为一名大学生士兵提干排长,我自认为对连队很熟悉,开展工作应该不难。可刚下连队没多久,我便认识到,时代在变化,战士的思想也发生了变化。

上个月,连队组织读书荐书活动,指导员特意安排我与大家交流读书心得。为此,我加班撰写了一篇总结自己读书经历的心得。然而,当我兴致勃勃地开始演讲,台下官兵却没有表现出什么兴趣,有几名战士甚至昏昏欲睡。

精心准备的读书心得,却难以引起大家的共鸣,这让我很受打击。课后,在与几名战士谈心时,上等兵小钟诚恳地向我道出心声:“排长,你讲得很精彩,可比起花大把时间去读一本书,我更愿意用手机浏览几篇新闻,看几个短视频,这样不是更方便更轻松吗?”

小钟的话引起我的思考,手机上的各类文章和短视频确实能让人以“短平快”的方式获取信息,但大都是碎片化的海量信息,内容往往良莠不齐,不利于官兵养成良好的阅读习惯,甚至可能导致官兵无法集中注意力进行深入系统的

学习思考。

为了帮助官兵摆脱“浅阅读”状态,我与指导员商议在连队开设“读书角”,组织官兵制订读书计划,鼓励大家抽出时间读书,并在每周政治教育时间安排几名官兵交流读书心得。一段时间后,我惊喜地发现,以往少人问津的学习室,陆续地出现了读书学习的身影,大家也开始在日常的聊天中谈论起读书的乐趣。

这期间,小钟的变化尤为明显,曾经的“峡谷王者”如今养成了写读后感的好习惯,并开始利用休息时间练习书法。他深有感触地说:“想想以前一到周末,捧起手机一玩就是一天,其实啥也没学到。现在经常读读书,既放松了身心,又感觉周末过得特别充实!”

碎片化的浏览能让人快速获取一些信息,但同时也挤占了大量时间,容易使人对“简短直白”的信息获取方式形成依赖,从而失去自己的思考。“一机在手”固然能浏览万千世界,但不能让这种“浅阅读”取代了“深阅读”,丢失了系统学习和独立思考的空间与时间。

## “一小时”促成好习惯

■ 指导员 张书铭

“一人一机一世界,回过神来身心疲。”连队工作忙碌而繁杂,休息日也经常加班。即便如此,我一直坚持抽出时间锻炼身体、阅读书籍。

然而,挺长一段时间以来,我发现每逢休息过后,当我精神焕发地组织连队官兵打扫卫生、召开例会时,大家反而有些蔫头耷脑。这我不禁感到疑惑,连队尽量让大家充分休息,为啥效果不佳?

后来,我在休息时间到各班排转了几圈后发现,不少官兵有一时间便抱着手机,不到饭点不撒手,经常一坐就是半天。

“指导员快上线,还能再打一局!”为了探究网游的魅力,我下载了一款游戏,与几名战士组队“开战”。“鏖战”了一上午,眼瞅着快到开饭时间,大家依旧兴致不减,而我已感觉到头晕、眼发胀,全然没了食欲。

“指导员,午休前还有点时间,要不要再杀两局?”回到宿舍,上等兵小曾兴冲冲地来找我,看着他满是期待的眼神,我却丝毫没有再战的欲望,也终于明白了为啥大家休息一结束,手机一上

交,便个个无精打采。

“有的同志一拿起手机就如获至宝,兴奋得直跳。适当娱乐可以放松心情,但长时间将注意力高度集中在网游上,会让人身心疲惫,达不到休息放松的效果。”一次教育时间,我以“沉迷手机游戏的危害”为主题上了一课,但收效不大。到了休息日,大家依旧拿起手机,上网“厮杀”。

为了让大家合理使用手机,连队党支部发起“放下手机一小时”活动,号召大家放下手机,投入到有益放松身心的课外活动中。

起初,官兵并不“买账”,我们几名干部骨干带头参与活动。有的官兵喜欢一展歌喉,我们就依托“唱吧”小屋,组织“军营好声音”评选活动;有的喜欢健身,我就利用健身软件,让官兵一起组团健身。几个月下来,连队官兵手机使用时间和频率明显降低,参加课外活动和学习的越来越多,曾经的“网瘾少年”小曾也养成了练习长跑的好习惯。休息结束后,大家的双眸有了神采,精力也更加充沛,训练工作干劲十足。

## “管住手”回归好传统

■ 班长 崔久健

去年9月,班里战士小郑如愿晋升为下士。看着工资单,小郑信誓旦旦地说,要给自己和父母攒下一些钱。

然而,过了一段时间,我发现小郑的快递包裹越来越多,大多是网购的商品。一开始,他以提高生活品质为理由,先买了比较贵的洗发水、剃须刀等生活用品,又换了一部新手机,后来逐渐发展成看什么新鲜就买什么。

前几天,我发现小郑一拿起手机,就开始浏览各个网购平台,经常一看就是几个小时。我赶紧拉着小郑谈心,了解他的网络消费情况。几个月下来,小郑的网络消费额度直线上升,工资也没有剩下多少。

“再这样下去,你就管不住自己的手,变成只会买买买的‘剁手党’。”我对小郑提出批评,并用沉溺于网络购物的反面事例对他进行了教育。

小郑的问题并非个例。我还注意到不少战士的消费清单中,既有虚拟的游戏皮肤和装备,还有电子设备、日用品、食品等各种实物商品,“冲动消费”比比皆是。

网络消费十分便捷,手机上动动手指就能买到各种各样的商品,而许多年轻官兵还没有形成正确的消费观,容易被网络上的促销信息冲昏头脑,产生过度消费问题。

“经不住网络消费平台各种促销活动的诱惑,无法控制自己的购买欲望,严重时甚至会发展成精神依赖。”向连队反映这一情况后,我特意上网搜集了关于网购的一些资料,在班务会上组织学习讨论,翔实的数据和鲜活的案例引起了班里战士的重视。

随后,连队听取我的建议,进行了个人消费情况统计,并结合调查情况开展了消费观教育。我帮助班里战士挨个分析他们的个人消费情况,告诉他们以后需要用钱的地方还有很多,要保持合理消费、勤俭节约的好习惯。

这几天,小郑就要休假了,我发现他又收到了几个快递包裹。他不好意思地笑着说:“马上就要回家了,给父母买一些礼物,让他们也高兴高兴!”

(卜庆学、陈松、本报特约记者海洋整理)

## 征文启事

还记得你入党时的初心吗?还记得你准备为党奋斗终身的誓言吗?为庆祝党的百年华诞,抒发广大官兵听党话、跟党走的热情,本报“读者之友”专版从即日起开展“初心故事·对党说心里话”主题征文活动。

无论过去,现在还是将来,对党、对党的热爱,对党的忠诚,对党的信仰,也是对党最深情的告白。欢迎广大党员战友围绕“说过去忆初心,谈现在明初心,讲未来守初心”,以第一人称的方式讲述自己的初心故事,以激励更多战友牢记入党初心,忠实履行职责,自觉坚

守使命,在新时代有新担当新作为。

**征文要求:**结合自身真实经历,有故事有细节,务求真情感,字数在1000字以内。

**征稿时间:**从即日起到2021年年底。“读者之友”专版将开设专栏,择优刊载。

**投稿邮箱:**junbaoduzhe@163.com(来稿请注明“初心故事”主题征文)。

**投稿地址:**北京市阜外大街34号解放军报读者之友版(来稿请注明“初心故事”主题征文);邮编:100832。



南部战区空军某场站利用驻地红色资源,组织官兵重温入党誓词,开展党史学习教育,激励官兵扎根军营建功立业。图为4月1日官兵参观“全国脱贫攻坚楷模”黄文秀纪念馆。

吴高明摄

## 军媒视窗

人民海军

3月18日

## “我的故事”讲给你听

■ 毕征 张路遥

“强军使命高于一切,责任与荣誉我们来传承……”前不久,随着主人饱含激情的话语,北部战区海军参谋部某大队“轮训经验分享会”拉开帷幕。

该大队组建以来,为加快提升专业技术骨干指挥筹划能力,分批选送中青年技术干部赴上级机关轮训。其间,他们恪尽职守,圆满完成了机关赋予的任务,能力素质得到锻炼提升,多次受到上级机关表扬。

在官兵热烈的掌声中,首先上台的是助理工程师张剑雄。在北部战区机关轮训过程中,一次重大任务严格有序的部署,让他切身感受到联合作战正面交锋的紧张感,也让他认识到了自身的差距,激发了他以更加饱满的姿态投入业务研究和训练的决心。

紧接着,朝气蓬勃的年轻女干部代表、助理工程师张笑吟走上台,接受现场采访。当被问起轮训中什么事情让她最难忘时,张笑吟回想起一次加班至凌晨2点,下楼时看到有一辆车专门在等着送她,那一刻让她感到了“家”的温暖。

“我没有任何理由不努力工作。”台下官兵静静地听着她分享,情不自禁地为她鼓掌。

不仅有讲述战位收获、访谈心得体会,还有工作经验总结、情景短剧表演,丰富多样的形式,让这次分享会既轻松又生动。

| 点评

## 用好故事打动人

■ 王庆厚

俗话说:“没有声音,再好的戏也出不来。”也就是说,没有形式,内容就难以体现。于戏来说,声音是表现形式;于教育而言,讲故事是一种重要形式。越是深刻的道理,越要通过生动的形式来打动人、说服人、教育人。深化“传承红色基因、担当强军重任”主题教育,增强教育的时代性和感召力,也要注重讲好故事、用好故事。

好故事能拨动人的心弦,能触动

人的心灵。一个故事就是一粒种子。基层部队应紧扣时代脉搏,紧贴使命任务,把深刻思想蕴于鲜活故事,把精神力量赋予生动实践,让教育更有味道、更有温度;应发挥官兵智慧,运用多种方式,把好故事讲得精彩有趣,让好故事直抵人心,产生共鸣、凝聚共识、汇聚力量,把教育成效转化为英勇顽强的战斗力,转化为昂扬向上的精神状态,转化为能打胜仗的过硬本领。



## “这题我来答”

4月2日,武警广西总队钦州支队组织开展“学党史、悟思想、办实事、开新局”党史知识竞赛活动。此次竞赛共设置必答、抢答题、互动题、风险题等6个环节,采取现场抽选题目、现场打分、现场评比等方式进行,充分调动了官兵学习党史的积极性。图为知识竞赛现场,官兵积极抢答。

柴浩摄