

★ 谢顾问答读者

现实生活中,我们经常会这样那样的烦恼所困扰,感觉不如意、不快乐,影响了工作和生活的质量。不论是军事训练任务带来的压力,还是日常生活中不时遇到的挫折,都需要广大官兵乐观、勇敢面对,始终保持昂扬进取的精神状态。

本期“谢顾问答读者”专栏,我们就“保持阳光心态”这个话题,邀请中部战区陆军某旅政治工作部主任刘少华来帮助大家疏解思想顾虑和心理困惑。

# 保持阳光心态 走好军旅之路

谢顾问:您好!去年,我参加士官学校招生考试,本来准备了很长时间,考试时信心满满,但没想到落榜了。面对这样的结果,我突然感到心里空落落的,觉得军旅生活一下就没目标了,甚至一度想着干满年限就退役。考试过去都快一年了,我心里还是过不了那个坎,工作时也总感觉精神不够集中。请问谢顾问,我该如何调整这样的心理状态?某部下士 小薛

的力量,发自内心的。心胜则兴,心败则衰。”在抗美援朝战争中,革命先辈自始至终洋溢着革命乐观主义精神。在上甘岭,志愿军将士想方设法布置“阵地之家”;面对照明弹,他们说“敌人给我们送来了节日礼花”;跳进敌人炮弹炸出的弹坑,则笑称“敌人给我们送来了炮弹火炉”。正是这种乐观,给予志愿军将士充足的精神给养。在他们眼中,没有完成不了的任务,没有克服不了的困难,没有战胜不了的敌人。

的理想,有的盼着学习技术、考学提干,有的渴望立功受奖、提升职务,等等。但由于种种原因,真正能如愿的毕竟有限,多数官兵难免会经历艰苦、挫折、失败,都不过是人生对自己的另一种形式的馈赠,我们都应该欣然接受、坦然面对。

苦与累的实践,却使我们有所成长,变得更加成熟和坚强。苦累能够磨练意志,像“井冈山精神”“长征精神”“老西藏精神”等无不与吃苦紧密相连,革命先辈正是经历了难以想象的艰难困苦,才使星星之火燎原全国。当我们穿上军装,步入军旅时,也就走上了一条既光荣神圣又充满艰辛的道路,要不怕苦、能吃苦,自觉做到吃苦不言苦、苦中有作为。



空军空降兵某旅结合党史学习教育开展“好书推荐分享、读书演讲比赛、阅读读书会”等活动,营造浓厚的学习氛围,激励官兵从党史军史中汲取精武强能、岗位建功的精神力量。图为近日两名战士在图书室分享阅读心得。朱海海报

## 军媒视窗

人民陆军

4月22日

# “指标清单”助力战鹰精飞

何兵 何鑫 王宁

4月中旬的一个晚上,陆军第80集团军某陆航旅机场灯光闪闪,旋翼飞转。一阵轰鸣声中,由多种机型组成的直升机编队依次升空,在夜色掩护下向预定训练空域飞去。与往年“齐步走”模式不同,今年该旅基础课目与战术课目昼夜相互交织,不同机型、不同层级飞行员按照“量身订制”计划展开训练。该旅领导介绍说,他们将标准化、精细化、流程化管理理念引入飞行训练,通过“指标清单”列出细则,建立新型训练管理模式,大幅提高训练质效。

度,一目了然。停机坪上,飞行员谢锡波正在进行升空前的准备工作。虽然夜航训练间隔了一段时间,但他并不慌乱,“指标清单”里的内容已经牢记于心,只需要按流程一步一步操作。“从出航高度到转弯时机,每一步要干什么,我心里都有数。”谢锡波说。

“适应未来信息化战场,必须建立与之相适应的精细化训练体系。”该旅党委一班人分析后认为,要想在未来战场克敌制胜,就要提高全周期、精细化训练管理水平,科学创新组训方式方法,进一步推动部队战斗力换挡提速。为此,该旅在实战化飞行训练基础上,综合考虑年度任务、气候条件、装备性能等因素,将阶段性训练安排细化为4类315项具体的“指标清单”。从党委机关统训,到直升机营组训,再到单个机组参训,机关该抓什么、基层该训什么、个人训到什么程度,一目了然。

空中战鹰精飞,离不开地面高效指挥。塔台上,飞行指挥员和动作控制席、综合态势席的值班参谋正对回传的飞参数据进行研判,并将一条条指令发送给正在空中训练的机组。相较以往,塔台飞行指挥组增设多个辅助指挥席位,分别对不同空域的指挥范围,在打通地面保障要素和空中作战力量之间信息壁垒的同时,也实现了不同空域信息实时共享和同一空域内多个机组之间的协同,提高了指挥效率。

## | 点评

# 精耕细作抓备战

刘定军

战争实践告诉我们,做好军事斗争准备,“实”是基础,“准”是关键。信息化条件下的现代战争,作战行动精准到秒、火力打击精准到米,如果平时训练满足于大而化之,必然导致失败。陆军第80集团军某陆航旅注重加强精细化训练,推行清单式、任务式训练模式,有针对性地提升实战化训练水平,他们的做法值得借鉴。

精耕细作抓备战,努力解决计划不具体、重点不突出、操作性不强的问题;训练实施上坚持质量牵引,努力解决秩序不正规、进程难把握、质量效益不够高的问题;训练考评上探索数据量化,实现由“眼观、尺量、手算”的人工评估向“人机结合”的精确考评转变,努力解决“好坏一个样”、质量难界定的问题。

谢顾问:您好!担任连队主官以来,我一直都感到肩膀上备战打仗的责任沉甸甸的。随着练兵备战不断推进,连队日常工作和演训任务都较重,连主官谋战研训的压力也比较大。不巧的是,最近连队由于管理问题被机关接连通报,我心急如焚、寝食难安,内心也感到焦虑和苦恼。请问谢顾问,我该如何调整好自己的心态,带领连队官兵完成各项任务?某部连长 小乔

心中充满阳光,生活更加幸福。2020年初,一场突如其来的新冠肺炎疫情打乱了人们平静的生活。大家虽然感慨生活少了游山玩水、走亲访友,但因此多了陪伴家人的时间,享受着难得的团聚。一念一世界,幸福原本就是一种心境,工作中不可能事事如意。作为革命军人,往往要承担比别人更多的压力,但在诸多困难考验面前,心中充满阳光,永葆积极乐观的态度、豁达包容的胸襟、坚强刚毅的品格、拼搏奋斗的精神,生活也会精彩纷呈。

工作生活难免遇到困难。都说世界上有一种英雄主义,那就是认清生活之后依然热爱生活。“排雷英雄战士”杜富国,虽然双目失明、双手截肢,但在康复治疗中依旧精神昂扬,积极面对生活。对于基层官兵而言,家庭住房、家属就业、亲属患病、子女上学等实际困难现实存在。人生如天气,可以预料,但往往也会出乎意料,我们应善于发现身边的美好事物,理性面对不如意的事情,豁达处理。

学会正确看待压力。军人,是勇者的职业,历来与挑战相随、与压力相伴。对于压力,应学会辩证来看,认识到压力是促进前进的动力。翻看我军历史上诸多英雄模范的先进事迹,每一个英雄名字的背后都有一段与挫折抗争的不凡经历。有压力并不可怕,这是动力的积蓄、进步的开始。应当学会适当调节,借助情绪转移、自我鼓励、休息调整等方法,适当调节身心来管理压力。应当学会积极应对,结合个人实际情况,认真分析压力来源,不断加强学习、提升素质,在积极适应中加以解决,最终迎接胜利的彩虹。

“适应未来信息化战场,必须建立与之相适应的精细化训练体系。”该旅党委一班人分析后认为,要想在未来战场克敌制胜,就要提高全周期、精细化训练管理水平,科学创新组训方式方法,进一步推动部队战斗力换挡提速。为此,该旅在实战化飞行训练基础上,综合考虑年度任务、气候条件、装备性能等因素,将阶段性训练安排细化为4类315项具体的“指标清单”。从党委机关统训,到直升机营组训,再到单个机组参训,机关该抓什么、基层该训什么、个人训到什么程度,一目了然。

塔台飞行指挥组增设多个辅助指挥席位,分别对不同空域的指挥范围,在打通地面保障要素和空中作战力量之间信息壁垒的同时,也实现了不同空域信息实时共享和同一空域内多个机组之间的协同,提高了指挥效率。训练场上精耕细作,战场上才能精准制敌。一系列精细化训练措施,成为该旅战斗力提升的有力杠杆。在不久前一场陆空对抗演训中,该旅通过精细化作战指挥,实现在陌生地域长距离夜间机降,夜间运输投送和打击能力得到全面检验。

小薛、小乔两位战友:阳光心态是对人生的豁达、名利的淡泊,对克服困难的乐观和执著,也是我们一直在追求的人生觉悟和境界。心正则物美,心悲则事衰。人生之路不可能总是平坦笔直的大路,难免会有曲折坎坷。始终保持乐观向上的阳光心态,不仅有助于健康成长、家庭和美,更是攻坚克难、建功军营所必需的。

心中充满阳光,身心更加健康。中医认为,怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾。所谓“病由心生”,是指愤怒、恐惧、焦虑等不良心态会对身体各个器官、各种机能组织的正常运作造成干扰和破坏。相反,若处于一种愉悦的情绪状态下,人的生理机能会更加正常而和谐,避免因“心病”而引发疾病。

强军征程必然有挑战。一块原石,不经一番雕琢,难成美玉;一段生铁,不经一番锻造,难成好钢。今年是中国共产党成立100周年,是“十四五”开局,全面建设社会主义现代化国家新征程开启之年,也是国防和军队现代化新“三步走”起步之年。纵观世界历史,由大到强的道路从来不会一马平川、一帆风顺,特别是当今世界百年未有之大变局正加速演进,新冠肺炎疫情影响广泛深远,国际形势不确定性明显增加,强军事业面临重重挑战。作为新时代革命军人,要保持革命意志,发扬斗争精神,下定闯关决心,勇于挑重担,攻下险山头。

学会正确看待得失。俗话说,舍得舍得,有舍才有得。失去是一种痛苦,但从另一个角度讲,也未尝不是一种收获。从“小我”来看,取舍之间必有得失,往往是计较得越多感受到的越少,摆脱名利的羁绊,反而可以轻装上阵、行稳致远。从“大我”来看,军人职业与牺牲奉献密不可分,在得失的天平上,更需要舍小顾大家,个人利益服从组织利益。无论是战争年代英勇无畏、浴血奋战的革命先辈,还是新时代卫国戍边英雄官兵、冲锋在抗疫一线的时代楷模,都是自觉把个人理想与党的事业、个人得失与部队需要紧密联系在一起,以阳光乐观的心态安心本职、矢志强军,走好军旅人生路。

## 谈心

# 谈心

4月上旬,武警新疆总队昌吉支队组织“送理论、送法律、送心理、送医疗”服务下基层活动,打通服务基层的“最后一公里”,把温暖送到广大官兵的心坎上。图为心理医生努尔斯曼(右一)和战士谈心。罗海报

## 心境决定心态,心态决定状态

生活是一面镜子,你对它哭,它也会对你哭;你对它笑,它也会对你笑,心境是决定人生态度的主要因素。心中充满阳光,动力更加充足。金一南教授在《心脏》一书中写道:“真正

## 拨开心中迷雾,正确看待磨难

俗话说,人生不如意事十之八九。任何困难、磨难都具有两面性,既是人生的不幸,也是磨炼的机遇。成长路途少不了挫折。《士兵突击》中的许三多,刚入伍时是一个啥啥不会、干啥啥不行,连走路都颠拐的“老末”。然而,他凭着那股韧劲、狼劲和不屈服的精神,从“老末”成长为“老A”。穿上军装来到军营,我们都怀揣着美好

## 涵养乐观心态,保持满格状态

奋进新时代,对每名官兵都提出了新挑战新考验,要想健康成长、保持状态,就必须不断磨砺好心态,提升综合素养。学会正确看待苦累。没有人甘愿受苦,就像没有人喜欢吃药一样。但



## ★ 来函照登

编辑同志:到今年5月1日,《中华人民共和国英雄烈士保护法》(以下简称《英烈保护法》)已施行3周年。《英烈保护法》施行以来,在宣传和弘扬英雄烈士精神方面,发挥了积极作用。去年施行的民法典进一步确认了《英烈保护法》的规定,明确了此类案件的民事责任。今年3月1日施行的《中华人民共和国刑法修正案(十一)》明确规定了侵害英雄烈士名誉、荣誉罪,从更高层面上加大了对英雄烈士依法保护的力度。近年来,随着网络媒体的发展,在社会上和社交平台上,抹黑英雄、侵犯英烈名誉的事件频出。从自媒体“暴走漫画”在多个平台发布恶搞董存瑞、叶挺2位烈士的短视频,到某高校一条微博同时

# 共同守护英烈的名誉尊严

侮辱董存瑞、黄继光、邱少云3位烈士;从某地一理发店张贴“我要的是桂纶镁,出来的是刘胡兰”的广告语,到某公司用孟祥斌烈士名字的谐音“梦祥斌”抢注商标……一些别有用心的人“戏说”“歪曲”英烈形象的言行,既对烈士后人和家人的情感造成了伤害,也造成不良的社会影响。为此,笔者呼吁,应从3个方面进一步加大英雄烈士的保护力度。进一步加大宣传引导力度。《英烈保护法》是有效惩治歪曲历史事实、诋毁亵渎英雄烈士等各种违法行为的法律依据。建议新闻媒体要结合庆祝建党100周年等重要活动、重要时机,采取灵活多样的方式方法,向社会公众广泛宣传《英烈保护法》,在广大群众心中形

成法律预警和后果认知,推动营造“保护英烈人人有责”的浓厚氛围。进一步加大依法惩处力度。无论是商标法,还是广告法等法律法规,最基本的要求是必须遵守诚实守信原则。傍英雄、谤英烈,恶意用他们的名字、声誉当摇钱树,是一种投机行为,更是一种违法行为。英雄烈士的名誉尊严不容侵犯,是法律划定的红线底线。要进一步加大对英烈权益的保护力度,对侵害英雄烈士姓名、肖像、名誉、荣誉的案件依法从严从快办理,惩处相关违法犯罪行为,并及时向社会公众通报有关案情。进一步加大综合协调力度。贯彻实施好《英烈保护法》不是一朝一夕的事情,也不是一个人一个部门的职责。

退役军人事务部门、宣传部门、司法部门、商标注册部门、知识产权保护部门、市场监管部门和军队有关部门,需进一步加强协调配合,形成工作合力。唯有综合施策,勠力同心、久久为功,才能有效遏制和严厉打击侵害英烈名誉荣誉的违法行为。一个有希望的民族,不能没有英雄。《英烈保护法》是一部饱含着广大人民群众对英雄烈士深切尊崇和缅怀的法律。需要人人学习了解,形成思想自觉和行为自觉,共同守护英雄烈士的姓名、肖像、名誉和荣誉等权益,让英雄烈士的伟大精神代代相传、生生不息,激励新时代官兵为强军兴军作出更大贡献。武警某部 梁嘉焯、郭朝阳



## 健康服务到岗位

五一前夕,海军青岛特勤疗养中心组织专家医疗队到北部战区海军某部巡诊。来自该中心各科室的20多名医生通过一对一门诊、手把手帮带等方式,为官兵进行精准体检和健康服务。图为康复理疗科医生为官兵进行针灸治疗。解孝来摄