

今天，我们谈谈如何谈心

■吴翼飞 周青 本报特约通讯员 慕佩洲

读者圆桌

谈心交心是我军经常性思想工作的一项重要“法宝”，也是各级带兵人必备的一项“功夫”。基层工作节奏快、训练压力大，带兵人如何才能及时了解来自天南地北、不同家庭的官兵在想什么、需要什么，做好“凝神聚气、打通经脉、活血化淤”的经常性思想工作？

今天，让我们走进北部战区陆军某训练基地，听基层官兵聊聊他们是如何开展谈心交心的。

谈心交心有多重要

★ 掌握思想底数

干事李子秋：有的官兵性格比较内向、不善于交流，遇到问题时常憋在心里，很少向战友吐露心声、寻求帮助，久而久之容易憋出“心病”；有的官兵热衷网络的虚拟世界，喜欢在网上诉苦、排解压力，却找不到解决问题的真正方法……谈心交心是带兵人走进官兵内心世界、掌握官兵所思所想的重要途径，也是我们发现问题、解决问题的重要抓手。

★ 增进官兵感情

指导员王艳涛：青年官兵思想活跃，渴望被认可、被理解、被尊重的意识很强。我们把谈心交心作为一项经常性工作开展，干部拉着战士谈、老兵拉着新兵谈，倾注真挚感情，互相坦诚相待，让官兵感到被尊重、被关爱，拉近了大家的心理距离，增进了彼此之间的信任和感情，使连队这个大家庭充满温暖，形成了很强的凝聚力、向心力。

★ 提升工作动力

分队长高鹏超：身边的每名战友都可能会遇到工作或生活中的烦心事。有的战友抗压能力较弱，容易产生情绪波动，进而影响训练和工作热情，导致心理“亚健康”。遇到这种情况，我们骨干要及时靠前做好谈心交心工作，为遇到困难的战友“打打气”“鼓鼓劲”，帮助他们减轻思想压力，解开思想疙瘩，鼓励他们以健康积极的心态投入学习和训练，重新找回工作动力。

★ 化解矛盾纠纷

班长张文强：去年八九月时，班里一名战友一直闷闷不乐。我利用饭后、课余时间，主动与他“拉家常”，得知他家里因水灾导致房屋受损、田地被淹，又因疫情影响收入减少，家里的困难让他着急。我迅速将这一情况向连队报告，连队积极向上级反映，为这位战友申请了救济款，帮助他们家解了燃眉之急。通过谈心交心，战友之间建立起沟通的桥梁，有效解决了官兵工作生活中的问题和困难，大家都受益匪浅。

这样的谈心方式你能接受吗

★ 你的谈心方式有效吗？

班长王常明：选择合适适当的谈



北部战区陆军某训练基地结合党史学习教育，开展专题谈心交心活动。图为干部骨干与战士进行谈心交心。

胡鹏鹏摄

心方式，真的很重要。我入伍12年了，作为一名老兵，我想讲一些亲身经历的谈心现象：有些干部与战士谈心时自己坐椅子，让战士坐马扎，习惯了“我说你听”；有的干部看着花名册挨个点名，依次叫战士过来谈心，“流水作业、批量对话”；有时营连集中搞谈心活动，班长谈完排长谈，排长谈完连长指导员谈，人人“过关”，层层“问诊”……殊不知，从敲门喊报告走进房间开始，一道墙就在战士心里悄然立起来了。

★ 你的谈心地点选对了吗？

上士任洪德：一天晚饭后，我走在回连队的路上。“洪德”，突然有人在身后喊我，我回头一看，原来是我们训练场主任。我不由地紧张起来，带着各种猜测，一路小跑到主任面前。可那天的主任仿佛和平时不太一样，他带着我在院子里先转了个圈，随后一起坐在池塘边上，一路上跟我聊着家常，顺便问了问连队的一些情况。离开办公室，吹拂着清爽的晚风，让我倍感轻松自在，与主任的交流也从容了起来，平日里不敢向领导汇报的想法与问题，也在轻松的环境中一股脑倒了出来。选对了地点，谈心真的很舒服。

★ 你的说话语气合适吗？

上等兵王志钢：说实话，这些天我的情绪比较低落。眼看着还有不到20天就要参加军考了，而我的模拟考试成绩却不太理想。复习效果不理想，家里人寄予的厚望，都给了我很大压力。前天晚上，指导员请我到他宿舍坐坐，一进门，映入眼帘的是两杯泡好的茶。“来，尝尝我家乡的瓜片茶！”指导员说着便把我拉到床边坐了下来。他和声细语，就像哥哥一般和我聊天，很是耐心。他全程都在倾听我的压力与烦恼，没有用“你要……”“你该……”等字眼，满脸的笑容让我很感动。那一晚，我们谈了2个多小时，我感觉如释重负、一身轻松。

★ 你对战士真诚吗？

列兵肖然：前几天晚上，班长说要跟我谈谈心。我知道，这是因为前不久的一次体能摸底考核，我的成绩在同年兵中不是很理想。那次交流，总共持续了半个多小时，大部分时间都是班长在说，我一动不动坐在那里听。说句真心话，我听进去的话真没有多少。我感觉班长就是为了落实制度，完成谈话任务才来找我的，小本子一摆、小马扎一支，我感受到的是一种距离。我知道班长骨干是想通过谈心，让我及时调整状态、提高训练成绩，但是在谈心时没有心理的共鸣，我怎么能敞开心扉与他交流呢？

开展谈心交心的“金点子”

★ “有意识瞄准，无意识击发”

教导员薛嘉德：提高手枪射击精度的要领之一是“有意识瞄准，无意识击发。”高质量的谈心交心也是这个道理。“有意识瞄准”，就是要根据阶段任务特点、人员思想变化等预选谈话对象、预设话题、预先了解基本情况，列出想要了解的大致问题。“无意识击发”，就是减少刻板正正、端坐严肃的“行政问话”，结合日常工作、学习、生活等，利用训练间隙、饭后散步、共同跑步、查铺查哨等时机与官兵随机地谈心，在轻松愉快的交流氛围中拉近彼此距离，让官兵愿意讲真话，听到官兵的心里话。

★ “趣味活动”打开心扉

指导员祝全鑫：说到底，谈心交心就是把藏在心底的话“引”出来，如何打开心扉很关键。针对这一问题，我们选择定期开展“心理素质拓展”系列活动，选取官兵喜闻乐见的趣味游戏进行互动。游戏，主要是为了破解当前官兵

现实交流热度低的难题，力求在趣味游戏中提高官兵融合度、信任感。在游戏中，我们巧妙设置“心贴心”交流环节，循序渐进引导官兵讲述自己的成长经历、人生信条、对自己触动最大的人和事、当前遇到的困难疑惑，并发动战士们齐心协力为讲述者加油打气、出谋划策、破解难题。这样，既融洽了官兵关系，为思想骨干、心理骨干日后开展工作打下信任基础，又精准找到官兵的关注点，方便谈心交心时直达“要害”。

★ 通过“愿听”换得“愿说”

训练场主任张明新：多年的带兵经验让我深感“倾听”二字在与战士谈心时的重要性。所谓倾听，就是以听为主，接纳战士在谈心时吐露的一切内容，坚决破除干部骨干“我说你听”、将被谈心人变成说教对象的错误做法，要通过“愿听”换得“愿说”。愿听诉苦，在官兵遇到困难时，能够接纳他们的负面情绪，帮助他们排解压力，做官兵诉苦的“收纳箱”；愿听诉求，在官兵提出需求时，换位思考、真心相交，积极帮助他们协调解决；愿听牢骚，对大家的“刺耳话”“挠心事”要听得进去、能坐得住，多一些疏导，少一些封堵，通过真诚相待换得官兵信任。

★ “十分相信”换来“十分信任”

连长付震：心理咨询中有一种正面关注理论，就是咨询师完全相信来访者是真诚的，这种信任传递着“正能量”。谈心也需要这种信任，只有“我相信你”，才能得到“我也相信你”。去年，我们单位有个战士经常以不参加训练，班长骨干和他谈了几次都没有起色。我得知后，就利用休息时间找他聊天，中间不断地向他传达“我信任你”的信号，相信他能够调整好、相信他是个好兵。几天下来，他选择了相信我，向我吐露出自己是因与女友分手而痛苦的实情。在谈心交心中，只有充分相信战士，对他们报以“十分相信”，才能换来他们对我们的“十分信任”。

我的三份入党申请书

■空军空降兵某旅班长 王程程

我第一次接触党组织是在入伍前的那个夏天，我的家乡河南安阳突降暴雨，多个乡镇被洪水围困，很多房屋倒塌或损毁。我和家人也被困在家中，一时无法脱险。就在大家想办法往外撤离的时候，几名解放军战士驾驶着冲锋舟向我们冲过来，把我们全家救了出来。

坐在冲锋舟上，汹涌的洪水不停拍打着舟身。我们被战士们围在中间，他们用自己的身躯保护着我们。我看到他们奋力划桨的手臂上，都戴着一个显眼的红袖章——“党员突击队”。那是我第一次如此近距离地接触党，也就是从那时起，我的心里种下了一颗红色的种子，向往着中国共产党这个集体，想要成为其中的一员。

那年9月洪水退去，我应征入伍成为一名光荣的空降兵。入伍后，我想入党的意愿更加强烈。但我对党的认识，仅限于课本上学到的一些浅显知识，于是我买来党史书籍，开始自学。那时的我还不知道入党申请书该怎么写，在多方请教之后，2016年的冬天，我认真写下了第一份入党申请书。

连队党支部考虑到我入伍时间不长，距离党员标准还有着相当大的差距，便鼓励我认真学习党的创新理论，学习党的优良作风，并且向连队的老党员学习。从那以后，我更加严格要求自己，积极参加党组织开展的“向党员学习、为团徽增色”活动，从小事做起，从一点一滴努力。我还主动请党员骨干宋春帮助自己学习理论知识。在他的帮带下，3个月后就便走上连队的“天兵讲坛”，还被评为连队“理论小能手”。

2017年秋，我向连队党支部递交了第二份入党申请书。连队党支部再次讨论我的入党问题，然而，由于军事技能和各项任务经验存在短板，我仍未能如愿。虽然我还没有达到党员的标准，但是我并没有就此气馁，把它当作是党组织对我的磨砺和考验。

从那以后，每当连队遇到大项任务、比武竞赛等活动，我总是抢着参加。2018年夏，旅里组织军事体育骨干集训，我主动报名参加。刚入集训队时，我的成绩并不起眼，第一次摸底考核，就让我认识到自己和战友之间的差距。我开始给自己“开小灶”，逐项进行强化训练。几个月后的结业考核中，我终于站到了领奖台上，还被评为“优秀学员”。回到连队，我郑重地向连队党支部递交了第三份入党申请书。

2018年11月25日，是个让我终生难忘的日子，我被连队党支部正式吸收为入党积极分子。向着加入中国共产党又迈进了一大步，我感到自己身上的责任更重了，更加严格要求自己，全身心地投入训练。

在2020年底的一次对抗演练中，面临着被“敌”军包围的险境，我坚守阵地，与“敌”军展开周旋，一直坚持到援军赶到。同时，我还带着俘虏了第一名“敌”军。

战斗结束，回归营地的当天晚上，我躺在卫生队的病床上，辗转反侧，回想这次对抗演练的点点滴滴，我更加



清晰地认识到，越是在关键时刻，共产党员越要咬紧牙关、迎难而上。

今年年初，我的培养联系人宋春告诉我，因为我英勇顽强的战斗作风和一直以来的优异表现，连队党支部决定按照入党程序确定我为党员发展对象。我迫不及待地把这个好消息告诉了父母，他们也为我开心：“好样的，未来的路还长，可千万不能松劲儿。”

4月10日，连队党支部召开支部党员大会，正式同意接收我为预备党员。入党仪式现场，我坚定地举起右拳，眼里含着激动的泪花，面向党旗，立下铮铮誓言。一名党员就是一面旗帜，我终于入党了！我也深深懂得我的终生奋斗之路才刚刚开始。

直到今天，我一直珍藏着3份入党申请书的底稿。每当遇到挫折和困难时，我就会拿出这些底稿，读上一遍。每次翻阅，我都会在心中重温一遍入党誓词，感觉整个人又重新充满力量。

(朱海涛整理推荐)

征文启事

“初心故事·对党说说心里话”专栏欢迎广大党员战友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。

征稿时间：从即日起到2021年年底。

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



叔叔，让我来试试！

在“六一”国际儿童节到来之际，武警广西总队贵港支队举行“军营开放日”活动，邀请驻地幼儿园的百余名师生走进军营，零距离体验部队生活。图为一儿童在武警战士指导下体验验枪瞄准。

任旺摄

用好谈心交心这个“法宝”

■杜希光

谈心交心是我军经常性思想工作的一项重要“法宝”。通过谈心交心，及时了解官兵的思想动态，开展有针对性的思想政治工作，能够有效增进官兵感情、化解矛盾纠纷、密切内部关系、促进安全稳定、提升部队战斗力。

当前，受多元社会思潮、多样家庭背景和多种社会经历影响，青年官兵思想更具多样性和复杂性，给开展谈心交心带来新情况、新问题和新的挑战。在此情况下，如何通过谈心交心做好“凝神聚气、打通经脉、活血化淤”的经常性思想工作，真正做到倾听兵声、走进兵心、读懂兵情，是各级带兵人应予思考和解决的问题。

《军队基层建设纲要》指出，要“建设有温度、有实感、凝聚力强的战斗集

体”“把管理工作做得既有硬度又有温度”“有温度”“有实感”“凝聚力强”，是广大官兵对官兵间甘苦与共、生死相依的革命情谊的期盼与呼唤。这就要求带兵人主动推倒阻隔官兵情感沟通的“心墙”，用带有温度的教育管理方式和积极回应官兵的情感诉求。在把握“硬度”与“温度”的辩证关系上，既要注重行政命令和思想动员的严肃性，也要关注情感因素在工作中的润滑作用，使部队的内部环境既团结紧张又严肃活泼，使官兵既令行禁止又心气顺畅，推动各项工作有效落实。

当前，在开展谈心交心活动时，普遍存在“战士不愿谈、带兵人不会谈”“谈不真、谈不深”等问题，不少战士宁愿选择在网络上“吐槽”，也不愿与身边的

战友聊一聊。这就需要带兵人破除固有思维定式，深入兵中了解青年官兵的笑点、泪点、槽点，以此作为开展工作的突破口，用他们习惯、喜爱的交流沟通方式开展谈心谈话，让经常性思想工作与时代接轨、与官兵同频。当带兵人成为官兵的“同龄人”、走进官兵的“朋友圈”，官兵自然会主动敞开心扉说真话、讲实情。

感人心者，莫先乎情。共情，指的是一种能设身处地体验他人处境，从而感受和理解他人情感的能力。简单来说，就是换位思考和感同身受的能力。谈心交心中，带兵人要善于共情，学会换位思考，用平等、真诚的态度与官兵交流，想官兵所想、急官兵所急，让官兵感到自己被理解、被信任，从而感到愉快、满足，有

了表达的欲望。让官兵的个人情感得到彻底释放，越说越想说、越说越敢说，带兵人就能够真正摸准官兵思想底数，进而找到思想症结，解开思想疙瘩，让官兵的精神获得成长，情绪得到疏解，把问题隐患消灭在萌芽状态，确保部队高度集中统一和安全稳定。

军媒视窗