

基层有约

去年网上有个视频很火,一位满脸疲惫的老师在走进教室之前调整了一下情绪,精神抖擞地出现在了学生面前。一时间,网友纷纷为这位老师的自我情绪管理点赞。那么,作为一线带兵人,该如何做好情绪管理,该以怎样的精神面貌出现在官兵们面前?今天,我们邀请火箭军某团政治工作处主任杨卫平做客“基层有约”,和大家一起聊聊情绪管理这件事。

主持人 张良

情绪管理:带兵人的必修课

吴乐董潇寒 本报记者 张良



苏文宽绘

遇到官兵,要提前整理一下表情

主持人:听团里官兵讲,您好像烦心事很少,无论什么时候碰到您,您总是笑着和他们打招呼。

杨卫平:哈哈!当然不是,我的烦心事也不少。只是我一直坚持一条原则,只要不是下达命令、布置工作,平常和官兵相遇、交流,我一定要面带微笑。即便我本来正为一件事焦虑或者说心情沉重,但只要看到有官兵走过来了,我一定会提前整理一下表情,对战士笑脸相迎。

主持人:为什么?
杨卫平:因为我知道,现在的很多年轻战士思想很敏感,他们挺在意上级的态度或者说“脸色”。如果我面对他们时总板着一张脸,他们难免会多想,觉得自己是不是哪里做得不够好?战士们平常训练、工作已经很累了,我不想、也不能因为自己一个表情再让他们心里累。

主持人:是不是可以这么理解,作为一线带兵人,在面对下属时要做好自我情绪管理?

杨卫平:没错!这正是我的想法。去年网上有个视频我反复看了好几遍,说的是一位老师在走进教室前调整表情,从原来的一脸疲惫变成了一脸活力。后来这位老师在接受采访时说,他想要把最好的一面展现给学生,不能让学生看到自己疲惫不堪、垂头丧气的样子,害怕会影响到他们的心情和学习状态……

老师如此,带兵人也应该如此,甚至更应该如此。因为战士们是要跟我们上战场的,要在战场上经受生死考验的。站在战士们面前,面对他们的眼神,我们不能露出自己不够积极的那一面。

我觉得,情绪管理应该成为每一位带兵人的必修课。一名优秀的带兵人应该是自我情绪管理的高手,要让战士们一看到你感到心里踏实,觉得天大的事都不叫事儿,不是有一句古语叫“泰山崩于前而色不变,麋鹿兴于左而目不瞬”吗?我们可能达不到那样的境界,但做到沉着镇静,遇事不慌并不是很难。当然,做好情绪管理并不是说“喜怒不形于色”,而是不要动不动就发脾气、甩脸子、横眉冷对,传播负面情绪和负能量。

不要对“带兵人的样子”有误解

主持人:人的情绪从大的方面区分,无非喜怒两种。您觉得带兵人应该怎么处理“怒”的情绪?

杨卫平:制怒是很难的,关于这方面的论述和事例古今来有很多,就不再赘述了。我想说的是,有些带兵人的问题不在于制不住怒,而在于不觉得应该制怒,甚至还存在“本有七分怒,却发十分火”的现象。究其原因,是这些带兵人觉得发怒可以在部属心里留下深刻印象,可以快速解决问题。其实有时恰恰相反,你发了十分火,效果很可能只有三成,因为带兵人一发怒,往往瞬间就关闭了与部属有效沟通的闸门,只是完成了一种情绪的宣泄。

另外,我觉得现在很多年轻带兵人存在的一个共性问题:严肃有余,活泼不足。甚至我发现有的带兵人本来正笑着呢,但看到战士走过来了,马上收起笑容,板起面孔。他们可能觉得在部属面前,带兵人就该这个样子,认为

只有这样才显得有威严,说话才好使。这其实是一种误解。

主持人:您刚开始带兵时是否也有过类似的误解?

杨卫平:当然有。这可能是带兵人都要走过的一条弯路吧。

5年前,我刚担任教导员时,为了树立自己的威信,总是喜欢板着脸装严肃。结果,时间一长,战士们看见我都躲着走,遇到难题也不敢向我反映。但那年冬天发生的一件事,改变了我的观念。

那时的炊事班还没有安装热水器,战士们每天用冷水洗菜刷碗,人人手上都有裂开的口子 and 冻疮。在当时,虽然营里没有独立解决供应热水的能力,但给战士们每人买一双橡胶棉手套还是能办到的。我随即找炊事班班长质问此事,没想到炊事班班长对我说:“其实我们也想买,但每次跟你接触的时候,你都黑着脸,想向你反映也不敢张口了……”

从那以后,我开始尝试笑着与战士们相处。没过多久,大家跟我的交流就变得频繁了,全营整个氛围也活跃了很多,各项工作也容易开展了。

努力使微笑成为一种习惯

主持人:平常保持微笑还不算难,难的是遇到烦心事特别是挨了批评,还能做到不迁怒部属。

杨卫平:是的。这个问题,我前两天就遇到过。在上次的机关基层办公会上,按流程是基层发完言后,机关要进行现场答复。由于我刚上任没多久,对工作不太熟悉,以为是在会后再进行梳理反馈,而负责此事的王干事也没有告知我,所以会上没有吭声,结果当场受到领导批评,场面一度很尴尬。会后,王干事找到我,红着脸站在那里,等着我批评他。但我只是安慰了他一下,没有批评半句。从他的表情我能看出,他很意外,也很感动。

为什么这么做呢?因为我认为只要部属能够充分认识到自己的错误,就没有必要大动肝火了。谁都会遇到烦心事,都有心情不好的时候,我的处理方法是找个地方独处一会儿,不让自己的坏情绪影响到其他人。

主持人:我们知道,情绪既是心情的外在反映,也能反过来影响心情。即便是心情不太好时也努力保持微笑,可能带动心情也好起来。

杨卫平:没错。从指导员转任宣传干事的第一年,我面对的是能力提升的紧迫与压力,经常加班加点学习和工作。即使这样,每天回到宿舍,我都会对着镜子给自己一个微笑,鼓励自己继续加油。

同年底,我被任命为宣传保卫股股长。当时正值年终岁尾,我不仅牵头各项安全检查,还要负责组织春节晚会等几个大项工作。那段时间,我每天带着股里的干事加班至深夜。由于他们到机关的时间都不长,对业务规定与办事流程还不是很清楚,经常被领导批评,情绪很不稳定。为了尽快改变这一局面,我一边积极主动做思想工作宽慰大家,一边带头“微笑”工作,还不忘抽空讲几件趣事逗逗乐。大家受到我的感染,也开始变得积极乐观,工作很快有了起色。

度过那段难熬的日子,微笑也就变成了一种习惯。我现在与基层干部谈心聊天时,总是鼓励他们“微笑带兵”。因为,脸上常常挂着笑容,不仅能感染官兵,也会感染自己,真是一件两全其美的好事啊。

少说“扎心”的口头禅

■武警青海总队参谋部固定通信中队指导员 王倩

带兵人笔记

前不久,中队快要熄灯就寝时,我正在水房洗漱,听到不知哪个班里传来争吵声。我循声找到四班,原来是班长郭春梅批评了战士马彦琳,马彦琳顶了句嘴,两人就吵起来了。

班里战士见我过来,都低下了头,谁也不言语了。只见马彦琳一副委屈的样子,眼角还红红的,显然是哭了。在我的追问下,郭春梅道出了事情经过。

原来,点名后回到班里,马彦琳因肚子不太舒服,急着去方便,就随手把帽子腰带往床上一扔,跑了出去。郭春梅见状倒是也没拦她,等她回来就开启了“批评模式”:“你再急也不差把帽子腰带放好那几秒钟吧?你以为这是你家啊?想怎样就怎样?”

郭春梅本想让马彦琳认个错就行,毕竟也不是什么大事。谁知,马彦琳没忍住,把“憋”了好久的怨气发泄出来:“平时让我们干这干那的时候,总说要部属当家,现在又不是我

家了……”

“就是呀”“到底是不是家嘛”……班里其他战士似乎一边倒地站在马彦琳这边,纷纷小声嘟囔起来,像是都压抑了很久似的。一场关于“部队是不是家”的争吵就这样展开了,当时把我弄得也是有点哭笑不得。

“把部队当家”本是一个很恰当的比喻,能凝聚兵心、增进团结、激发干劲。“你以为这是你家啊”这句则纯属是部分带兵干部骨干批评战士的一句口头禅,本意无非就是想战士守规矩、讲纪律,但说服力不足,又带着一种情绪,很容易引起战士抵触和反感。

细细回想,类似的口头禅不在少数,诸如“干啥啥不行,吃啥啥不剩”“还不想干了”“卷铺盖回家”等等,而且我发现一些带兵人的口头禅还比较固定,一着急批评战士时,动不动就脱口而出。

说者无心,听者有意,看似不经心的几句口头禅,也许会让战士伤心很久。尤其我们中队绝大多数是女兵,本身自尊心就比较强,干部骨干不注意自己的言行,就容易“扎心”,打击战士工

作积极性,甚至影响内部关系,所以不能小觑。

当晚,我单独把郭春梅和马彦琳喊到队部,既点出了郭春梅批评战士用语不当,也批评了马彦琳不应该当众顶撞班长,最后让二人拥抱一下,握手言和,化解了她们之间的矛盾。

第二天的教育课上,我专门抽出时间,让大家围绕这件事展开讨论,几名班长坦言自己存在说话不注意分寸的问题,排长谢昌繁还拓展了一下自己的看法:“不光是说话,我觉得带兵一定要讲究方式方法,多些和风细雨,少些疾风骤雨,站在关爱兄弟姐妹的角度去批评教育,肯定能有更好的效果。”

这次讨论中,我还提了一个小建议,受到了大家的一致欢迎:按月在中队开展“最可爱的带兵人”评选,让战士们给干部骨干打分,引导干部骨干更好地规范带兵方法,真正做到文明带兵。

近段时间,我发现中队内部关系越来越融洽,前几天在连队军事考核中,大家团结一心、互相鼓励、顽强拼搏,取得了优异成绩。

(郭紫阳整理)



1月12日,北部战区陆军某边防旅“黑河好八连”官兵冒着严寒展开巡逻。图为巡逻途中,两名战士认真擦拭界碑。

刘泉泉摄

连日来,陆军某团遴选优秀教练员组织开展高原体能训练示范教学,并为每名官兵量身订制体能套餐,既有效防止了训练伤,也提高了训练质效。

李振玮摄

机关办公楼有了指示牌

■钟俊杰 许生军

新闻前哨

“现在到机关办事跟着指示牌认门,真方便!”第74集团军某旅侦察营营部战士陈锋没想到,自己到机关办事一次不经意的“吐槽”,竟让旅机关大楼挂起了“一站式”指示牌。

“机关大楼很气派,但楼内不仅没有任何指示,就连值班岗哨也不了解各楼层分布,来机关办事太折腾了!”那天,陈锋到机关上交营里当周休计划,好不容易从一层找到四层,却发现人力资源科房门紧闭。无奈之下,陈锋一边叹息一边准备离开,却不想引起了部队管理科参谋刘鑫垚的注意。

听完陈锋的“吐槽”,刘鑫垚

说:“人力资源科的干事下午都去训练了,要到晚上才能正常办公。你们营的休假计划先放我这儿,他们回来我就送过去。”送走了陈锋,刘鑫垚不断回想陈锋的“吐槽”。在随后召开的旅交班会上,刘鑫垚建议在机关大楼增设科室指示牌,方便基层官兵来机关办事,旅领导当场拍板同意。

很快,该旅在机关一楼大厅增设了投影指示,官兵一进门就能清楚看到楼层分布、办事指南等信息。除此之外,他们还在各科室门口贴上人员分工和联系方式,不让基层官兵白跑腿。

与此同时,该旅举一反三,进一步延伸服务触角,优化办事方式和流程,相继推出身份证线上办理、营院环境卫生社会化保障等暖心举措。

微议录

多一些“料事在先”

■第74集团军某旅政治工作部主任 丁立敏

为方便基层官兵,机关办公楼增设“一站式”指示牌,这当然是件值得点赞的好事。但需要反思的是,为什么我们没有在官兵吐槽之前就想到这一点、做到这一点?原因不言而喻。

我想,每一名机关干部每一次进出机关办公楼时都应该看看这个指示牌,好好想一想指示牌背后蕴含的意味。干工作有时总靠官兵的吐槽来推动,料事在先总比被动应变要好。

