

2022年军队院校招收士兵学员文化科目考试日益临近——

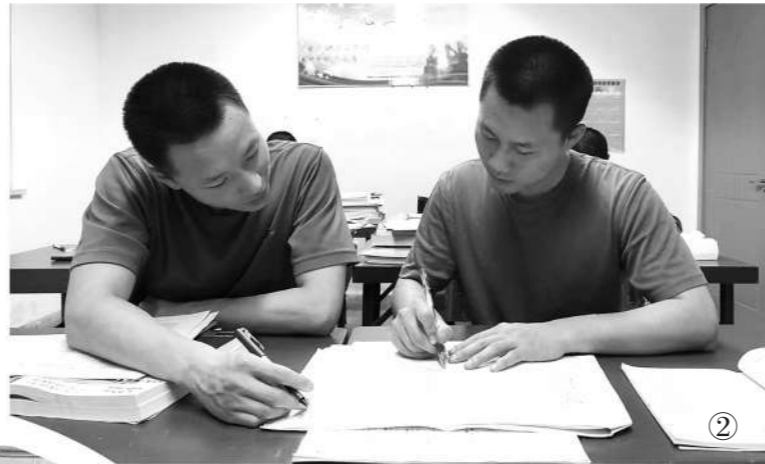
给你支招，轻松自信上考场

记者推荐

随着军队院校招收士兵学员文化科目考试日益临近，部分准备考学的战士出现“考前综合征”：有的担心考不好，出现紧张、失眠等问题；有的常常学习到深夜，白天训练时精神不足、注意力不集中，导致训练成绩下降；有的因为焦虑导致情绪不稳定……

遇到这些情况，一线带兵人如何帮助考学战士卸下思想包袱？备考的战友又如何调整？今天，让我们听听4名基层官兵的经验之谈。

（张一帆、本报记者司李龙推荐）



图①：武警第一机动总队某支队指导员赵志行利用训练间隙，与两名考学战士谈心交心。
图②：第72集团军某旅即将参加军考的两名战士复习迎考。
图③：武警湖北总队咸宁支队某大队组织篮球比赛，即将参加军考的上等兵唐军豪（左二）积极参与。
图④：第71集团军某旅一上级士苑汉林在训练间隙与考学战士冯宇航谈心聊天。

谷朝顺摄
刘琼海报
许吉超摄
付少旋摄

科学备考 轻装上阵

某大队医师 魏炎文
■武警湖北总队咸宁支队

随着军考日益临近，备考的战士们进入考前冲刺阶段，大家争分夺秒，希望取得新的突破。在这个过程中，不少战友感到“压力山大”，出现“考前综合征”。在这里，我和大家聊一聊如何正确面对挑战，以健康向上的心态迎接考试。

摆正心态，正确认识军考。有不少战友把军考看作衡量自己军旅生涯成败的唯一标准，这种绝对化观念会导致压力过大，产生心理应激反应，引发不良情绪。战友们要跳出军考看军考。军考的意义不只是一场考试，更是对自我信念、耐心与勇气的考验。备考过程中，自己收获的不仅是书本上的知识，还有意志的磨砺和自我的超越。比考试的成败更重要的是，自己是否有了成长进步。观念一变天地宽。有了对军考的正确认识，就不会只计较“一城一地”的得失，就能做到“战略上藐视它，战术上重视它”，从容备考。

实事求是，明确自我定位。自知者明，自胜者强，对自我的客观评价和清醒认知，是我们事业取得成功、实现自我超越的前提。田忌赛马“以己之长，攻彼之短”取得胜利的策略，就是建立在对自我能力明确定位的基础之上。这些智慧和道理同样适用于备考的战士们。大家不妨花一点时间进行反思，给自己勾勒一幅“自画像”：军考对个人能力素质的要求有哪些，我已经做到了哪些，还有什么欠缺；哪些知识是重要的急需补齐的，哪些知识对我来讲太困难是可以适当舍弃的……有了这幅“自画像”，可以为自己制订清晰的复习目标，增强备考的针对性。

文武之道，一张一弛。越是到了冲刺阶段，越要学会自我调节，劳逸结合才能事半功倍。如果不注意休息调整，一味追求快马加鞭“超负荷”运转，就会出现疲劳、焦虑、沮丧等问题，导致学习能力下降、学习效率变低。物极必反，欲速则不达。战友们，如果感到压力太大、心情沉重，就停下来听听音乐、和亲友聊聊天……适当的放松训练和心理宣泄能够帮助我们尽快走出情绪低谷，使心情逐渐平静。

狭路相逢勇者胜。战友们，我们既要不畏艰苦、迎难而上，也要科学备考、轻装上阵，以最好的状态跑出迎考加速度。

（金旺生、卢旭东整理）
本版制图：唐 硕

为备考战友加加油

■第71集团军某旅班长 侯浩迪

前段时间，我发现上等兵张睿鹏精神状态不好，教育课上总爱打瞌睡，训练场上无精打采，晚上躺在床上翻来覆去睡不着。

“临近军考，顾虑较多，担心考不好，辜负父母的期待和战友们的信任。”一天晚饭后，我和小张边走边聊，他说出了心里话。

军考到了紧张的冲刺阶段。有的战友出现不同程度的紧张、焦虑情绪，影响了正常的复习备考。

作为班长，首先要运用多种方法手段，帮助备考战士缓解压力。长时间高强度脑力劳动会让人压力过大，也容易

导致不良情绪。适当运动是缓解压力的一剂良药。运动可以分泌“快乐因子”，使人精神放松、心情愉悦，消除不良情绪。周五下午文体活动时间，我和热爱篮球的张睿鹏来了一场对抗赛。赛后，大汗淋漓的张睿鹏说：“班长，谢谢你，我一下子感觉轻松了很多。”当天晚上，张睿鹏没有加班熬夜。他说：“休息好，才能有更充沛的精力学习。”

其次，多一分关心关爱，让备考战士感受到大家庭的温暖。俗话说，良言一句三冬暖。为此，我在周末组织了一次谈心交心活动，让张睿鹏诉说备考中遇到的困惑，战友们主动为其

成败都是人生财富

■武警第一机动总队某支队大队长 姜鑫

不知不觉，又到一年军考时。作为一名基层带兵人，我非常理解备考战友这段日子的感受。大家怀揣着从军报国的远大志向投身军营，一路走来，付出了很多，也希望收获更多。面对最后的冲刺，我想与大家分享自己的心得体会。

勤能补拙是良训，一分辛苦一分才。有的战友说，军考录取名额少，自己前几次摸底考试成绩不理想，即使参加了，估计也考不上，不如放弃。《钢铁是怎样炼成的》中有这样一句名言：“人的一生应当这样度过：当他回首往事时，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧。”这个时候，有的战友复习热情不高，学习效率较低，有些灰心丧气。我当年也有过这个阶段，总拿“明知道结果，继续下去也没有什么意义”的借口安慰自己。扪心自问，我们报考军校的初衷是什么？希望战友们面对机会时全力以赴，不留遗憾。不要等到多年以后回想起来，懊悔地感叹：要是时间能回到几年前，我一定更努力。

放宽心态轻松迎考。军考不是我

们通往成功的唯一通道，它只是我们人生旅途中的一个驿站，是一次增长阅历和见识的机会。成绩出来，肯定有人欢喜有人忧，但比成绩更重要的是备考中的收获。奋斗的青春最美丽，考上与否都是人生风景。大家要做到一颗红心，两手准备。当前国家的政策越来越好，不上军校当军士，或者退役返乡继续完成学业、创业就业都是不错的选择。为军考拼搏的经历，相信会成为战友们成长路上的一笔财富。

战友们，青春有梦，更有拼搏。每个人的一生都会遇到各种“十字路口”，不论军考成功与否，愿你们在回首青春时，记忆里是付出的汗水，是逆境的奋起，是收获的喜悦。衷心祝愿大家的人生路越走越坚实，越走越宽广。有一天，当你登上山峰，你会对军考路上的自己说一声：“感谢当初有你！”

（毛大伟、焦文杰整理）

迎考重在调整状态

■第72集团军某旅连长 章智峰

回想自己当初的备考时光，有不少感触。作为一名“过来人”，我想分享自己参加军考的经验，希望能给大家带来帮助。那年，随着考试时间越来越近，我和大家一样，也会感到焦虑和紧张，白天学习走神，晚上睡觉失眠。通过及时调整，我最终取得优异成绩，走进军校大门。如今回想起来，面对军考感到紧张和焦虑是正常的，关键在于如何调整自己的状态。

冲刺阶段，不少战友因为成绩难以提高而感到焦虑。我认为，这一阶段的重点是归纳整理易错知识点，提高学习

的针对性。理科是我的短板，我在临考前把物理、化学的所有公式完完整整地整理出来，有针对性地进行复习巩固。同时，细化学习任务，每天按计划展开复习，既避免眉毛胡子一把抓带来的焦虑感，也在完成复习计划时有成就感。如果遇到自己确实不理解的知识点，主动寻求战友帮助。战友有难题向自己请教时，积极给予解答，帮助别人的过程也是巩固知识点的过程。战友之间互帮互助，学习效率会更高。最终，我的物理、化学考试都取得不错的成绩。合理安排作息，以良好心态迎

军媒视窗

人民海军 5月18日

指导员改任队长——

啃“硬骨头”赢信任

■赵林浩 陈昊

“总算打了个‘翻身仗’。”带队夺得格斗比武团体第二名的好成绩，北部战区海军某抢修抢建队中队长卞长城掩饰不住心中的喜悦。

去年下半年，从指导员转岗担任中队长的卞长城，刚上任时一度因为抓训谋训能力欠缺，一上演训场就“露怯”。战士们一度对他产生了“信任危机”。

“兄弟单位的抢修抢建水平提升真快，我们却连块像样的训练场地都没有。”前不久，在执行驻训任务途中进行综合演练时，一名战士不经意间牢骚话，引起了卞长城的注意。

卞长城立即把这件事带到该队党委议战议训会上进行汇报。该队党委一班人高度重视，很快达成共识。经过多方协调，该队与友邻单位共用训练场地，同步开展机械训练、

组织联训联演，互相切磋学习。官兵十分珍惜这样的机会，训练热情高涨，训练水平稳步提高。

卞长城由此找到关爱士兵与提升战斗力生成的结合点，努力提高中队战士的满意度、归属感。他还时刻提醒自己，军事素质过硬才是带兵人立身的“硬杠杠”。

为尽快熟悉武器装备，提升专业技能，卞长城白天铆在岗位，虚心向专业能手请教，晚上啃专业教材“充电”，并利用军职教育平台，研学主责主业。

功夫不负有心人。在随后上级组织的“四会”教练员比武中，卞长城进行挖掘机作业示范教学。思路清晰、动作标准、指挥得当，他赢得考官一致好评，并最终带领该队赢得连贯考核团体第一名、格斗比武团体第二名的好成绩。

参谋“变身”指导员——

思路一变天地宽

■赵丙超 刘广阔

初夏时节，南航某场站汽车连驾驶员集训队一场战地驾驶考核正火热进行。突然，抽考组传来信息：连长尹文浩“负伤”，由指导员覃振甲接替连长指挥战斗。关键时刻，覃振甲临机受命，果断处置，指挥得有条不紊。

一位政治干部指挥处置特情为何如此熟练？原来，覃振甲曾是一名优秀的作训参谋，装备操作、指挥技能等训练成绩在全场站出类拔萃，多次在重大演训任务中取得优异成绩。去年8月，覃振甲被任命为场站汽车连指导员，一度让很多人感到意外。

“自己任参谋时，眼中的‘优秀’只和军事训练成绩挂钩。”覃振甲坦言，担任指导员后，随着工作重心的改变，

他对一些老问题有了新思路。覃振甲说，下士驾驶员姜德慧因为训练成绩靠后，曾经被还是作训参谋的他作为“后进生”重点关注。他当时经常给姜德慧增加训练压力、传授训练方法，但收效甚微。

成为指导员以后，覃振甲通过谈心得知姜德慧擅长主持和写作，便有意给他创造机会展示才华。得到大家认可后的姜德慧，变得信心十足，在训练中自然也不甘落后，参训积极性明显增强。在最近的季度体能测试中，姜德慧取得全连第二名的好成绩。

“岗位变，思路也要跟着变。”看到姜德慧的成功蜕变，覃振甲对胜任指导员的新岗位充满信心。

争做“两个行家里手”

■李涛

既懂军事工作，又懂政治工作，是新时代军队复合型干部应该具备的能力素养。总结梳理我军高级将领的成长经历不难发现，无论是战争年代还是和平时期，要做到能文能武、军政兼通，就必须经过多方面、全方位的锤炼，才能真正成为“两个行家里手”。

尤其是正处于成长关键期的基层干部，不必过早给自己定型。对于干部来说，基层就是成长成才的最好土壤，是砥砺品质、提高本领的最好平

台。若缺少在基层沃土中的摔打磨练，就好比庄稼没有经过蹲苗一样，难免日后经不住风雨，一旦面对纷繁复杂的局面，急难险重的任务，往往会心无定力、无所适从。因此，广大基层干部，特别是基层主官，一定要在重大任务一线多淬炼，在各种岗位之间多打滚，经风雨、见世面、壮筋骨、长才干，这样才能厚积薄发、行稳致远，为以后担重任、挑大梁做好积累和准备。



5月上旬，东部战区海军某驱逐舰支队组织“青春向党百年路，奋进喜迎二十大”主题展，官兵用一幅幅精美的绘画作品展现水兵的青春风貌。图为淄博舰官兵正在精心绘制作品。
许宸摄