

服务点对点

冲刺军考,送你一份备考“秘籍”

编辑同志: 我准备参加今年的军校招生考试,正在认真进行备考。现在距离考试还有不到一个月的时间,我总觉得时间不够用,经常加班熬夜复习,可是第二天感觉比较疲惫,学习时容易走神。请问考前冲刺阶段,如何调整好自己的心态,安排学习生活时需要注意什么? 某部战士 小郭

小郭战友: 你好! 军队院校士兵招生考试已经到了最紧张的冲刺阶段,不少战友都在为心中的“军校梦”而努力拼搏。随着考试时间临近,一些战友出现了不同程度的紧张、焦虑情绪,影响了正常的备考进度。为帮助战友们在考前合理安排复习,缓解备考压力,我们特意准备了一份备考“秘籍”送给大家,希望对处在备考冲刺阶段的战友有所帮助。

熬夜伤身不可取

“身体是革命的本钱”,年轻人要实现梦想,必须有一个健康的身体。考试当前,不少战友会选择分秒必争,熬夜苦读。然而,熬夜对人体免疫系统的破坏“立竿见影”。熬夜会扰乱人体生物钟和器官功能,影响免疫系统反应能力和防御能力。连续缺觉还会加重焦虑情绪,造成认知能力和记忆力下降,继而会对健康产生长期影响。充足的睡眠有利于增强人体免疫功能,帮助提升记忆力。建议各位战友在备考时加强自律,提高对时间的掌控力,合理安排好作息,提高固定时间内的学习效率,尽量避免熬夜复习。

每天设定“小目标”

学习的时候,很多人常想着一口吃成个胖子,结果往往适得其反。想要达成一个比较高的学习目标,不妨将大目标分解成若干个小目标,发挥“日拱一卒”的精神,边学习边积累,随时

调整和完善自己的学习计划,坚持下去,目标就逐渐达成了。备考冲刺阶段,可以每天设定一个切实可行的“小目标”,按时“打卡”,这样能帮助自己查漏补缺,做到全面覆盖与重点复习相结合,完善自己的知识结构,提高应考能力。如果盲目复习,缺乏计划,碰到哪个题做哪个题,则会让自己迷失方向,很容易丢了西瓜捡芝麻,抓不住复习重点。

虚心向他人学习

三人行,必有我师焉。很多战友都不是一个人在备考,有的单位集中组织备考辅导班,也有几个战友自行组织学习小组。一般来说,每个人都有自己擅长的科目,在大家共同学习时,应善于查找自己学习中的薄弱环节,虚心向老师、战友请教,避免各行其是,浪费宝贵的复习时间。如果他人请教自己,也应知无不言、乐于分享。大家相互取长补短,才能共同进步,在和谐愉快的氛围下,更容易学有所获。

把模拟考试当“实战”

军考是一场“知识战”,同时也是一场心理战。备考冲刺阶段,不少战友都会安排几次模拟考试,检测自己的复习情况,及时弥补不足。大家要认真对待每一次模拟考试,把它当作“实战”来看待。在考试答题的过程中,合理安排答题顺序、分配答题时间等,争取让自己的兴奋点在考试中释放出来。这样有助于适应考试的节奏,在真正的考试中不紧张,保持平和放松的心态,沉着冷静完成考试。

告诉自己“我可以”

自信的心灵是人生的太阳,能给人带来源源不绝的温暖和能量。人最大的敌人不是别人而是自己,很多人的失败不是被别人击倒,而是被自己打败。消极的情绪就像病毒一样会传染,不要把

自己不好的情绪传染给别人,也不要让别人不好的情绪影响自己。今年由于疫情影响,备考之路多了些困难,然而,困难面前大家是平等的,不要给自己施加太大的压力,保持良好的心态往往更重要。建议战友们采取暗示的办法自我激励,可以对镜中的自己说“祝你成功”,也可以利用清晨或黄昏到空旷的地方大声呼喊“我一定可以”。

体能训练别落下

军队院校士兵招生考试,军事共同科目考试也是重要的考核内容。备战军考,在加强文化知识复习的同时,也要注重军事体能素质的锻炼提高,做到“手中有粮心不慌”。希望战友们们在课余时间多进体能训练场,既可以增强体能素质,有助于在军事共同科目考试中顺利通过,又能够缓解身心的压力,保持良好的状态,达到事半功倍的效果。

坚持到最后一刻

一个人要取得学业上或事业上的成功,坚持是重要条件之一。面对军考,要相信坚持就是胜利。既然有梦想,就要去努力,不要中途途放弃,作为一名有志者,事竟成,破釜沉舟,百二秦关终属楚;苦心人,天不负,卧薪尝胆,三千越甲可吞吴。”时间不会辜负每一个执着于梦想的人,只要坚持不懈、勇于拼搏,相信梦想之花终究会绽放!

31610部队 范骏、沈兵武

按照军队院校士兵招生考试安排,6月上旬,陆军第82集团军在旅进行士兵学员军事共同科目考试。该旅认真落实上级指示要求,科学筹划考核计划与考场设置,认真挑选监考人员和保障人员,并指定专人对考核全程录像存档,纪检监察部门全程督导检查,确保考试公正公开公平。下图为考生在现场核对射击考试成绩。

刘畅、陈天锦摄影报道



陆军第七十二集团军某旅在训练中心广泛开展团队竞赛活动,激发官兵训练热情,增进战友感情。图为六月八日,官兵进行扛弹药箱接力跑比赛。 赵庶民摄

基层是形式主义官僚主义的直接受害者,也是减负松绑的最大受益者,现实中存在哪些问题,改进得如何,基层官兵最有发言权。本期《军媒视窗》聚焦困扰基层官兵的“痕迹管理”问题,刊登南部战区空军某团处理“重复填写表格”问题和火箭军某旅解决“修改登记统计”问题的做法,敬请关注。

数据库终结“报不完的表格”

空军报 6月2日

为加强信息资源共享,减少无效工作,南部战区空军某团决定开展官兵、装备等信息基础数据库建设项目。5月下旬,该数据库已初具规模并开始应用。该团某营干部段军介绍,自从听取基层反映“报不完的表格”这一问题后,团机关迅速行动,数据库的建立真正为基层减轻了负担。前不久,单位需上报人员保健费申报统计表,机关只要求基层对表格中有变化的数据进行更新,无需对基本信息重复填写,同

时还附有“请核对,只需更新变化数据”字样。 此前,该团召开一季度基层建设恳谈会,大家对机关存在的反复要基层填报数据的问题反映强烈。原来,为了引起基层重视、提高工作质量,个别机关干部本可以内部直接沟通掌握数据信息,却仍要求基层逐级上报,甚至还存在除上报电子版外,还需打印纸质版经主管签字并盖章后上报的情况。针对这一现象,该团领导当场提出批评,并要求及时整改。机关请领“问题清单”后,进一步统筹谋划,对照新修订的《军队基层建设纲要》,制定《为基层减负七项措施》,其中对数据填报

进行规范:由人力资源部门牵头,在全团范围内进行一次普查性登记,将诸如装备型号编号、官兵个人基本情况等原始数据上传形成数据库,机关各部门可随时共享,如需填报新信息时,基层单位只更新数据库,重复信息不必反复填写。 “现在,我们很快就能将全营官兵的数据更新完,要是之前,没有一整天时间是完不成的。”谈起变化,段军深有感触,“为基层减负的成效不是喊出来的,机关具体实在的举措,确保了信息流转、工作开展的精准和高效,让我们基层官兵真切感受到了减负带来的红利。” (陈茂勇)

登记统计告别“可擦笔”

火箭兵报 5月29日

不久前,火箭军某旅部队管理科科长在基层检查时发现一件“怪事”:几个单位的《连队要事日志》都用可擦笔填写,而且有明显的擦除痕迹。 在随后的调查中,经常填写《连队要事日志》的某营排长于广源向机关工作组倒起了“苦水”:该旅组建不久,连队各项登记统计填写尚未规范,哪些需要记、哪些不该记、如何规范记等问题营连把握不准,机关检查时也往往往一人一种说法,发现问题就要求营连整改,导致有的单位《连队要事日志》反复抄了两三遍。无奈之下,很多单位选择了“可擦笔”这一办法,发现错误就擦除重填。

对此,该旅经过深入调研学习、反复征求意见,制定下发《关于规范基层登记统计类软件资料的通知》,不但对基层现有的登记统计类软件资料进行了削减、整合,还对条令中明确的“七本五簿三表一册”如何填写进行了全面规范。该旅专门组织连排长和文书进行培训,手把手传授《连队要事日志》等软件资料的填写方法,现场解答基层疑问。该旅还对机关各项检查进行统揽整合,将各部门经常性分散检查改为定期综合检查,连队各项登记统计填写尚未规范,哪些需要记、哪些不该记、如何规范记等问题营连把握不准,机关检查时也往往往一人一种说法,发现问题就要求营连整改,导致有的单位《连队要事日志》反复抄了两三遍。无奈之下,很多单位选择了“可擦笔”这一办法,发现错误就擦除重填。

轻装上阵蹄疾步稳。该旅发射六连连长万源说,以前连队每次迎检前,干部都要带着文书整理软件资料到深夜,旅党委出台这些措施以后,连队压力明显减轻,带兵人能腾出更多精力抓训练、搞建设。在最近开展的一项调查中,基层官兵对旅机关指导工作的满意率达到96%。 (姜晨)



读者推荐

编辑同志: 每当离别时,总会有无尽的回忆和说不完的祝福。6月上旬,在陆军第82集团军某旅组织的转业干部退役仪式上,该旅政委郝长清为即将踏上新征程的转业干部,致以敬意、送上祝福。这篇饱含深情的临别赠言,既回顾了转业干部在军营的贡献,又对他们提出了殷切希望,让全旅官兵深受触动,现推荐给《解放军报》,以飨读者。 陆军第82集团军某旅 张望正、冯鹏

同志们: 人生总有一些时刻,让人刻骨铭心。此时此刻,驻足人生站台,回望军旅历程,与同志们并肩战斗的往事一幕幕浮现在眼前。铁打的营盘流水的兵。对我们每个人而言,军旅生涯都是我们青春岁月里一段最耀眼的旅程。我完全相信,这次即将告别军营的32名同志,因为在我旅这片沃土上百炼成

进退走留都是人生的风景

——推荐陆军第82集团军某旅政委郝长清给转业干部的赠言

钢,走向地方也必将开启人生新的辉煌篇章。 眺望军旗猎猎,心中万般不舍。回首美好的军旅人生,你们把最远大的梦想寄托军营,把最真挚的感情融入岗位,把最美好的青春献给这里,你们的热血忠诚,你们的奉献付出,都在旅队的历史上写下了浓墨重彩的一笔,将永远铭刻在旅队光辉的历史上,熠熠闪光,永不能忘!忘不了你们黎明而来、午夜而归加班忙碌的身影,机关办公楼深夜的灯光,见证了你们埋头苦干、任劳任怨的好样子;忘不了你们一线练兵、勇站排头、躬身示范的英姿,火热的训练场定格你们摸爬滚打、严训实练的好样子;忘不了你们热爱旅队、奉献旅队的博大胸怀,全旅

战友都感受到了你们团结友爱、淳朴善良的好样子;忘不了你们遵规守纪、严于律己,立起执行命令不讲条件、绝对服从的好样子。你们为旅队建设发展付出了汗水、倾尽了心血,为旅队改革转型贡献了力量,是大家不可或缺的全部力量。全旅官兵感谢你们! 人与人之间是一种缘分。今天尤其让我难以割舍、令我心情异常复杂的是,我的搭档、我们的老旅长王爱斌同志,也站到了光荣转业的序列里。作为我旅的首任旅长,全旅官兵不能忘、也不会忘。老旅长转业,是他回归家庭的个人选择,也是他人生一次新的出征!我曾经说过,于我旅三年建设发展成就而言,“三年磨一剑,感谢王爱斌”。

莫愁前路无知己,天下谁人不识君。作为旅队的一分子,旅队是我们每个人重要的人生驿站、永恒的精神家园,正所谓“一感情、一辈子”。我衷心地希望同志们都能记住:无论到哪里你们都有家,旅队永远是你们最温暖的港湾、最坚实的靠山,我们旅党委机关会一如既往地关心大家的成长发展,尽最大努力帮助大家解决实际困难,希望大家常与部队联系,依然相信组织、依靠组织。无论到哪里你们都有情,能够一起共事是一种缘分,不管是走过几年还是十几、二十年的军旅路,大家都有往日的共同回忆,不管你们在什么地方,在什么岗位,记得身后总有一帮战友兄弟在为你们摇旗呐喊,希望大家珍惜战友情谊,珍重军

旅情怀。无论到哪里你们都不要忘记,是部队教会我们立身做人、帮助我们成长成才,希望你们永远不忘当兵的历史,永远保持军人的本色,传承军队好作风,塑造军人好样子,初心不改、奋斗不息,在地方广阔的舞台上建功立业,为军旗增光添彩,为军人书写荣光。 以梦为马、不负韶华;流年笑掷、未来可期。我及全旅官兵衷心祝愿同志们新的起点上有新的作为,在新的征程中有新的辉煌。衷心希望你们坚守初心,做一个信仰坚定的人,保持共产党员的本色,将锤炼党性作为终生课题,在更广阔的天地里激荡青春、开拓人生。衷心希望你们律已修心,做一个老实本分的人,自觉做到心有所畏、言有所戒、行

有所止、品有所正,真诚对待每一个人,专注做好每一件事,用心经营你们的事业、爱情和家庭。衷心希望你们别具匠心,做一个事业有成的人,永远保持军人的坚毅刚强,靠实干扎根立足,靠勤劳获取财富,靠奋斗赢得幸福,敬终始始干好当下,善作善成接续前行! 一曲清歌满樽酒,人生何处不相逢。我们都是“忠诚、人性、善战、铁律”的旅队作风引领下成长的,我坚信,凭借在部队锻造的钢铁意志,你们一定能在新的战场上闯过“娄山关”、守住“上甘岭”,赢得新胜利;我坚信,凭借在部队锻造的过硬素质,你们一定能乘风破浪、大展拳脚、大有作为,开创事业新篇章;我坚信,凭借在部队锤炼的优良作风,你们一定能严守规矩、严格自律,唱响好声音、弘扬正能量、走好人生路。 每个人的一生总会遇到各种“十字路口”,但其进退走留都是人生的风景。同志们,人在旅途,岁月如歌;感恩遇见,感谢相助;山高水长,后会可期!最后,我代表旅党委、代表全旅官兵,真诚地希望大家常回家看看、常回来转转,也衷心祝愿大家身体健康、心想事成,家庭美满、一生幸福!