

★ 读者圆桌

做一名合格班长，你准备好了吗？

■王 越 本报特约记者 康 克

话题一：既要“勤于说教”，更要“言行一致”

背景故事——

某晚，炮兵营战士小张站岗时因军容不整，被机关检查组通报。班务会上，班长申少鹏对他进行了严肃批评。会后，小张和战友吐槽：“班长自己也有类似的情况，凭什么只批评我，我不服气！”

排长胡晓龙得知此事后找到申少鹏，向他了解事情的经过，并告诉他：“想要带好兵，如何树好自身形象十分关键。既要在言行上做好表率，更要注重在平时生活及日常工作中当好榜样。”一席话，让申少鹏面红耳赤。

当晚熄灯前，申少鹏向全班表态：“从今天起，但凡是我要求大家做到的，我肯定第一个做好，请大家予以监督！”

官兵讨论——

指导员杨师：自律不严，何以服众。作为一班之长，必须树立“排头

兵”“基准兵”的意识，时刻让身边同志向自己看齐。特别是在军事训练、日常管理中，更要身先士卒、冲锋在前，真正立起榜样的标杆，才能起到上行下效的表率作用，才能带领全班完成任务、创佳绩。

下士胡恩诚：身为班长，必须做到生活中严于律己、工作中勤学苦干、训练中率先垂范，才能起到以身作则的效果。说千遍不如干一遍，说得多做少，往往会适得其反。只有言行一致、表里如一，才能让班里战士愿意学着干、跟着干。

上等兵杨海：我认为胡排长言之有理。只有说到做到、敢做敢当的人，才能真正让人信服。那些敢于叫响“看我的、跟我上”的班长，不仅能在战士中树立威信，更能形成独特的人格魅力。这样的人，一定会是优秀的一线带兵人，更是我们身边暖心的老大哥。

话题三：摒弃“以偏概全”，统筹“全面发展”

背景故事——

“为什么获得先进班的不是我们？”前不久，在合成二营五连会议室内，班长赵粮林愤愤不平地说。原来，在该营组织的换季保养总结大会上，赵粮林所在班“空手而归”。在他看来，此次评选失之偏颇。

当晚，赵粮林找到连队指导员李双超，想要“打破砂锅问到底”。对此，李双超却早有准备：“你是不是来问评选先进班的事？”

“指导员，临近年终考核，每天熄灯后，我都坚持带领全班加练体能，理应该表彰啊！”赵粮林有满肚子委屈要倾诉。

“可问题就出在这里。”李双超继续说道，狠抓体能训练本身并没有错，但换季保养同样意义重大。试想，如果大家得不到很好的休息，还怎么能将精力集中在换季保养上

呢？对工作上心、有干劲是好事，但也要综合权衡。单单军事训练突出，并不能代表班级整体建设就好。要学会结合阶段性任务，科学统筹工作，这样才能有效促进整体提升。

官兵讨论——

连长刘辉：在我看来，指导员的考虑是正确的。军事训练固然重要，但也要结合当前任务搞好科学筹划。正所谓一枝独秀不是春，百花齐放春满园。注重全面发展、放眼长远发展，是一名合格班长的“胜任之道”。

排长王东东：过去常听老兵们说，野战部队的兵，搞好体能就行了，其他的不重要。其实这是不对的，班级的整体建设涉及方方面面，而军事训练只是其中的一部分，诸如重点任务的有效落实、险难任务的攻坚水平等，都是考量一个班级发展是否全面的因素。

话题二：坚持“慈不掌兵”，还要“以情带兵”

背景故事——

前不久，侦察营班长张宝军发现：自从担任班长以来，班里时常很“安静”。大家似乎在有意疏远他，这让他很苦恼。

“难道是因为上次比武失利后，我对大家的批评太严厉？”“还是因为能力素质不强，他们觉得我不称职？”……思来想去，张宝军找到指导员杨师，希望帮助解决自己的困惑。

“你是不是觉得和大家的心始终连不到一起？”谈心中，虽只有寥寥数语，但杨师很快找到症结所在。他继续分析道，正是因为你总板着一张“黑脸”，才让大家觉得你不好相处。其实，在训练及管理上严格一些无可厚非，但日常生活中还是要依靠真情来换取真心。听罢，张宝军恍然大悟。

自此，张宝军开始发生转变，不但增强了与大家的情感交流，还经常在

生活中对他们嘘寒问暖。慢慢地，其乐融融的氛围渐渐在班里变得浓厚起来，往日的安静沉默也被欢声笑语所代替。

官兵讨论——

宣传科干事李韬：很多新上任的班长往往干劲很足，但也容易进入误区：片面理解“慈不掌兵”的管理理念，认为只有有震慑力的手段才是最有效的管理模式。长此以往，会让大家觉得没有“人情味”。其实，想要打破彼此间的隔阂并不难，要正确认识“慈不掌兵”和“以情带兵”的辩证关系，既按规矩办事，又靠感情交流，才能让大家敞开心扉，不断积聚暖暖生气。

中士张强：新战士思想活跃、阅历丰富，对于“黑脸班长”的管理模式并不买账。那些“既敢唱黑脸，更会唱红脸”的班长，最让战士信服。他们虽然管理严格，但也注重日常生活中的点滴关心。只有这样，才能真正带出好兵。

话题四：切忌“揠苗助长”，搞好“精准帮带”

背景故事——

在合成四营，班长王丹是小有名气的“成长导师”。他担任班长8年来，班里先后有1人考取提干，20余人立功受奖，还有很多战士走上班长岗位。谈及带兵的“秘诀”，他直言：“帮助战友实现成才目标不可急于求成，要根据每个人实际搞好有针对性的帮带，才能找到成长提高的捷径。”

战士小丁在王丹的帮助下，如愿提干。回忆起陪伴小丁奋斗的那段时光，王丹有自己的“招法”：把小丁希望提干的“大目标”分解成多个“小目标”，按阶段制订学习计划，逐步实现一个一个的“小目标”，最后实现“大目标”。在理论学习上，区分专题扎实巩固专业基础，通过阶段考核重点查找短板；在军事技术和体能训练上，循序渐进逐步加大训练量，各个课目均能达到优良水平。同时，训练成绩的提高也让小丁看到自己的努力成果。强大的正

向激励，也持续鼓励着他不断进步。

“提供平台是为了更好地约束他，但针对每个‘小目标’的精准发力同样尤为重要。长此以往，喜人的进步也就自然而然地摆在眼前。”在王丹看来，帮助战友成长成才其实并不难，重要的是方法得当、步骤科学。

官兵讨论——

营长李亮亮：王班长的做法的确值得借鉴。很多官兵成长成才的愿望十分迫切，但不少人都希望能“一步登天”，甚至要“一口吃出个胖子”，这是万万不可取的。还是要结合实际搞好“私人定制”成才计划，才能帮助战士在追逐梦想的舞台上大放异彩。

三级军士长姜永力：心急吃不了热豆腐，抓好人才培养同样如此。从事装备修理专业近20年，我带出的每一个徒弟都能单独执行保障任务。这是因为在传帮带的过程中，我都会发掘他们身上的“闪光点”，在不断的鼓励引导中激发他们的学习热情。

个阶段过来的”等话语，对新战士往往并不奏效。他们更愿意接受的，是玩在一起、融在一起的融洽关系。只要互动交流的氛围真正浓厚起来，实实在在的进步也就指日可待。

下士秦浩：作为一名上等兵班长，我在上任之初也有类似的困惑。面对班里很多比我兵龄长的同志，年龄差距一度让我感到“压力山大”。但我没有畏难，而是通过处事严格按照规定、私下虚心讨经验等做法，逐步摸索出适合自己的管理方法——工作上不分兵龄长短，生活上都是亲密战友。很快，我心里的压力一扫而空，带领大家搞训练、出公差都底气十足。

火热军营等待强健的你

★ 服务点对点

编辑同志：

我们是某高校的在读大学生，今年征兵开始后，积极报名应征，参加了征兵体检。很多同学都顺利通过体检和政治考核，如愿参军。可是，我们几个同学却因体重、视力、血糖血脂等项目超标，未能通过体检，感到非常遗憾。明年我们还想报名参军，请问在生活中我们需要注意些什么，才能达到体检合格标准？

某高校学生 小 刘、小 李

小刘、小李等青年朋友：

你们好，首先为你们积极报名应征的爱国情怀点赞。这两年，有志于投身军营的青年朋友越来越多，但每年总有一些青年因为身体原因，影响了自己的军旅梦。

我们在征兵工作中发现，体检不合格主要有两大类。一类是扁平足、红绿色盲、嗅听障碍、腋臭、哮喘、心脏病、肝炎、心脑血管等先天性或器质性疾病导致的疾病，这些都是征兵体检重点排除对象。

另一类则是由于长期的不良生活习惯、饮食方式等引发的可逆、可控、可调理的问题，常见的有体型（身高、体重比例系数）不合格、视力不合格、血液尿液化指标紊乱、精索静脉曲张等问题。

1. 体型不合格。有的青年喜欢熬夜，上网追剧或打游戏，坐着几个小时不起身；有的饮食长期不规律，暴饮暴食，经常点外卖或用方便食品充饥，高脂肪高热量摄入过多，再加上长期缺乏体育锻炼，导致了体型不合格。

2. 视力不合格。现在中学生和大学生中，近视率已经过半。课业负担重和锻炼时间少是学生近视的主要原因，但使用手机成瘾，“低头族”“游戏控”等长期疲劳过度用眼更是近视的重要诱因。这几年我们区里体检时，仅仅因为视力不合格一项被淘汰的应征青年就达到两成多，实在是令人惋惜。

3. 血液尿液化指标紊乱。一般情况下，体检不合格的血液尿液化检查指标紊乱较多，常见的有血糖、血脂、尿酸等指

标偏高。从2017年使用网络化征兵体检系统以来，化验所包含的10多项指标中只要有一项不合格，系统即自动判定为不合格。我们对没有通过体检的青年进行调查，发现很多人都是体检前几天有熬夜、吃烤涮食品、饮酒等情况，从而造成检查指标不合格。

4. 精索静脉曲张。从近两年的体检数据来看，患有精索静脉曲张的青年比例逐年递增，已经成为继近视之后的第二大应征体检“杀手”。其主要原因是久坐不动，保持一个姿势玩手机、玩电脑，日常运动量过少造成的。有的青年可能会有疑问，“平时怎么一点感觉没有，而且这怎么就能影响当兵呢？”这是因为轻度或中度精索静脉曲张在未进行剧烈运动或久站时，有的人可能感觉不到，但如果到部队后，频繁进行高强度的训练，容易导致血管爆裂，诱发急性病症等，对身体带来伤害。

青年朋友如果明年想报名应征，最好从现在开始重视，及时改变不良的生活习惯，积极参加体育锻炼，以上的几个问题大多是可矫正、治愈和改善的。为此，我们给青年朋友提几点建议：

一是定期体检。提前摸底，主动到医院查体，按征兵体检标准对照自己的体检结果，如果有疑似和边缘的疾病或不合格项目，及时发现，早做准备，对症治疗。

二是改变生活方式。强制自我克服“懒”“馋”“玩”，杜绝久坐、沉溺烟酒、喜高脂肪高热量食品等不良生活习惯和饮食方式，积极参加体育锻炼等，都可以有效避免精索静脉曲张和血液尿液化指标紊乱的发生。

三是及时治疗。对于近视和体积小数量少的息肉、囊肿等经过治疗不影响入伍的疾病，要根据医生诊断及尽早治疗，有的治疗需要在征兵体检前留出足够的康复期（比如采取准分子激光手术矫正视力的应征青年，手术时间距应征时间的间隔应在半年以上）。

紧张火热的军营需要强健的体魄。希望有志于投身军营的青年朋友早做准备，调理好身体，才能顺利实现自己的军旅梦。

（本期执笔：内蒙古包头市九原区人民武装部 王永震、薛永旺）



11月28日下午，北部战区陆军某训练基地新兵四营二连，为被评为“训练标兵”的大学生士兵杨逸天（中）等3名新战士佩戴大红花，颁发荣誉证书。该部把小比武、小竞赛等活动融入新兵训练全过程，并通过定期评选训练标兵、学习标兵和内务标兵等活动，营造浓厚的争优氛围，激励新战士爱军精武，积极投身强军实践。

奚宁宇摄

谨防微信“克隆语音”新骗局

★ 给您提个醒

近日，某地董女士上班时突然接到父亲在微信上发来的消息，称外出购物忘记带钱，让董女士转300元到微信上。

自认为有一定防骗知识的董女士，便用语音问了一句“爸爸，是你吗？”很快就收到了对方的语音回复。

董女士一听就是自己父亲的声音，没有多想就直接把钱转了过去，结果还是落入骗子精心设置的陷阱。经过调查，发现是董女士父亲的微信被盗用了，语音是合成的。

消息一出，引起了很多人的重视，也有人表示疑问，微信语音不能转发，为什么还会出现这样的情况？经有关人员进行技术分析，了解事实细节发现，“克隆语音”是“克隆微信”骗术的一部分。董女士父亲的微信被骗子通过植入木马病毒盗取，骗子通过外挂软件，制作“克隆微信”。这种“克隆微信”不仅能够完全复制用户信息，还具备转发语音等“盗版功能”。骗子利用盗取的用户语音信息及微信平台留存的语音信息，通过语音合成软件加以处理实施诈骗。

5. 当发现个人微信账号被盗时，应及时与微信客服联系，进行被盗投诉，冻结相应账号，并通知好友谨防诈骗。

73056部队 邵 阳



11月26日，陆军第72集团军某旅10名参加陆军比武的勇士凯旋，旅里专门邀请他们的亲属到部队营区，和官兵一起迎接他们归来，见证和分享属于他们的荣光。图为排长李童龙和父母分享胜利的喜悦。

彭新华摄



“读者之友”版

投稿邮箱：
junbaoduzhe@163.com

强军网网盘：
junbaoduzhe