

钟兰祥 主编

每周一谈

— 部队心理教育52题 —

南京大学出版社

每 周 一 谈

——部队心理教育 52 题

主 编 钟兰祥(南京政治学院)

副主编 范 彬(北京大学医学人文研究院)

徐 翔(空军招收飞行学员工作局)

张谨毓(军事交通学院)

丁 耀(后勤指挥学院)

宋忠伟(南京政治学院上海分院)

胡 岩(公安边防部队广州指挥学校)

江苏工业学院图书馆
藏书章

南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

每周一谈:部队心理教育 52 题/钟兰祥主编. —南京:
南京大学出版社, 2009.4

ISBN 978-7-305-05896-7

I. 每… II. 钟… III. 军人-心理卫生-健康教育
IV. E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 060627 号

出版者 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
网 址 <http://press.nju.edu.cn>
出版人 左 健

书 名 每周一谈:部队心理教育 52 题
主 编 钟兰祥
责任编辑 王 慧 编辑热线: 025-83592123

照 排 南京通联图文制作有限公司
印 刷 南京南海彩色印刷有限公司
开 本 720×1000 毫米 1/16 印张 20 字数 370 千
版 次 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-305-05896-7
定 价 36.00 元

发行热线 13905179975(南京) 13366650411(北京)
电子邮箱 sales@press.nju.edu.cn(销售部)
nupress1@publicl.ptt.js.cn

* 版权所有,侵权必究

* 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购图书销售部门联系调换

前 言

四月,明媚的春光洒满军营。阳光的笑脸,阳光的心理,阳光的官兵,集成一支阳光的生气勃勃的人民军队。在履行新的历史使命道路上前行的人民军队,她的每一名官兵都拥有更过硬的心理素质,在新世纪新阶段,更加凸显其深远的时代意义。

过硬的心理素质是军人素质的重要组成部分。与思想政治素质、科学文化素质、军事专业素质一样,心理素质已成为当代革命军人不可或缺的核心素质之一。无论是打赢未来的信息化战争,还是平时遂行抢险救灾、护航维稳等非战争军事任务,我军官兵除了要有对党对国家的忠诚,有为人民牺牲的勇气和高昂的战斗精神之外,还要有过硬的心理素质。

大力培育革命军人过硬的心理素质是思想政治工作的紧迫课题。新的历史时期,我军所处的环境日趋复杂,担负的任务日趋多样,面临的考验日趋严峻,这对广大官兵不仅从政治信仰上、价值追求上、战斗精神上提出了高标准,同时也对他们的心理素质提出了更高的要求。特别是当前,90后士兵步入军营,国防生比例逐年增大,大学生成为基层军官的主体,独生子女成为士兵的主体,士官成为军兵种士兵的主体。在他们身上,还不同程度地存在着生理成熟而心理发育滞后、现实心理压力过大而自身心理承受能力较弱、期望值过高而对遇到的挫折准备不足、智力发展较快而个性不够完善等心理矛盾冲突。这些心理矛盾冲突与思想问题、实际问题交织在一起,相互作用、相互转化,加深了思想工作的难度。因而,如何把思想教育与心理教育有机结合,实现官兵思想进步与心理健康的统一,已成为思想政治工作的一个十分现实而又紧迫的课题。

本着对我军建设和发展高度负责的态度,我们在充分吸纳军内外学者研究成果的基础上,紧密结合部队官兵实际,试从官兵成长心理、军训心理、交际心理、婚恋心理、性格培养、情绪调控、意志磨炼、心态调节等八个方面,梳理出52个官兵心理健康方面亟待解决的热点、难点问题,并逐一进行了心理学解读,旨在为基层部队开展心理健康教育提供一本较为实用的参考读物,力求体现针对

☆ 每周一谈:部队心理教育 52 题 ☆

性、指导性、操作性和可读性。

当然,培育军人健康、过硬的心理素质是一项复杂的系统工程,是一项循序渐进的具体工作,需要各级领导的高度重视、科研工作者的深入研究和广大官兵的躬身实践。我们期望本书能够成为广大官兵成长成才的良师益友。

编 者

二〇〇九年四月

目 录

第一部分 成长心理篇

健康战士的另一个标准	
——军营成功需要具备的心理素质	1
想家的时候	
——如何把思念转化为动力	8
如何度过心理“断乳期”	
——谈谈依赖心理的消除	13
人人皆可成为“李云龙”吗	
——梦想与现实撞击中的心理调适	18
潮湿的火柴点不燃成功的火焰	
——谈谈自信心的培养	24
骄兵必败	
——骄傲心理的危害与调适	30
越挫越勇真英雄	
——遇到挫折后的心理调适	35
云开雾散终有时	
——被人误解和受到不公正待遇时的心理调适	41
向军营潇洒地挥手	
——老兵退伍前夕常见心理状态及调节	46

第二部分 军训心理篇

你的手心出汗了吗	
——军事训练中紧张与恐惧心理的调节	51
为什么会“走神”	
——军事训练中注意力的调控	56
真是没劲儿	
——军事训练中心理疲劳的预防与调控	61

“马大哈”的危害

——如何在军事训练中养成严谨的习惯 67

敢打必胜

——军事行动中勇敢心理的激发 72

我有铁骨 也有柔肠

——抢险救灾时的心理防护 77

你准备好了吗

——实弹训练与军事演习中的心理调适 83

第三部分 交际心理篇

和谐催生战斗力

——战友间人际交往健康心理的培育 88

跨越职务的障碍

——与干部交往中健康心理的培养 94

保持亲密的鱼水关系

——军民交往中健康心理的培养 99

为你的战友喝彩

——攀比和嫉妒心理的调适 107

从虚幻回归现实

——摆脱网瘾的控制 113

“手机依赖”何去何从

——如何摆脱手机的束缚 121

第四部分 婚恋心理篇

青春期的必修课

——谈谈恋爱的心理准备 127

爱在心里口难开

——谈谈单恋心理的调控 134

爱情需要精心呵护

——恋爱中常见不良心理的调适 140

天涯何处无芳草

——谈谈失恋后的心理调适 146

不便说出口的烦恼

——青年士兵如何树立健康的性心理 152

把爱情当作事业的动力	
——谈谈婚前心理准备	160
第五部分 性格培养篇	
性格决定命运	
——当代革命军人应有的性格特征	166
“认识你自己”	
——如何认识和塑造自己的性格类型	174
“有个性”是好还是坏	
——谈谈个性闪光点的发掘	180
我适合做什么	
——谈谈性格类型与职业发展	186
“秉性”真的难移吗	
——如何弥补性格缺陷	193
第六部分 情绪调控篇	
愤怒出诗人吗	
——愤怒情绪的调控	200
别找我,烦着呢	
——烦躁情绪的调控	206
他为何坐立不安	
——焦虑情绪的调控	213
茫茫人海回头望	
——孤独情绪的调适	218
冲动的代价	
——过激情绪的形成及调控	223
别让“郁闷”成为你的口头禅	
——抑郁情绪的调控	229
第七部分 意志磨炼篇	
不可事事随大流	
——谈谈如何培养主见	235
拖拖拉拉常误事	
——怎样养成处事果断的风格	241
成功总在最后一刻	
——怎样培养百折不挠永不言弃的品格	247

☆ 每周一谈:部队心理教育 52 题 ☆

信马由缰难免马失前蹄	
——谈谈自律心态的培养	253
我能行	
——如何培养自强不息、自力更生的品格	259

第八部分 心态调节篇

我梦想,我快乐	
——乐观心态的培养	266
行动改变人生	
——积极心态的培养	272
你不是在“打工”	
——责任心态的培养	278
我们是钢铁集体	
——团结共赢心态的培养	284
苦难是人生的教科书	
——以苦为乐心态的培养	290
不满足是前进的车轮	
——奋进心态的培养	296
因循守旧让人生失色	
——创新心态的培养	302
滴水之恩,涌泉相报	
——感恩心态的培养	308
后 记	314

■ 第一部分 ■

成长心理篇

健康战士的另一个标准

——军营成功需要具备的心理素质

授课目的：

通过教育，使官兵明确健康的心理标准，理解军营成功需要具备的心理素质，即积极进取的信心、持之以恒的耐心、愈挫愈勇的决心、敢于创新的狠心，重视心理素质的锻炼和提高，努力实现军营成功。

授课提纲：

★前进的动力——积极进取的信心

★发展的基石——持之以恒的耐心

★力量的源泉——愈挫愈勇的决心

★成功的关键——敢于创新的狠心

授课时间：一课时

授课内容：

同志们！随着我国生活水平的不断提高，健康越来越成为人们关注的话题。随着时代的发展，健康已开始不仅仅是传统意义上“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态”，而且是一种个体

在身体上、心理上、社会上完全安好的状态。可见,健康的标准不仅在身体方面,还应包括心理的层面。本课着重谈谈军营成功需要具备的心理素质。

军营成功需要具备各方面的条件,比如学识、能力、机遇等等,而心理素质是其中必不可少的条件。但凡那些取得成功之士,往往都具备非常好的心理素质。相反,不具备相应的心理素质,就不可能获得成功。那么对于我们解放军官兵而言,军营成功需要具备哪些心理素质呢?

◎前进的动力——积极进取的信心

积极进取的信心,就是随时保持积极向上、争取成功的心理状态。要实现成功,首先要想成功,而要想成功的先决条件就是自信。一个充满自信的人,会觉得世间没有不可以征服的困难,没有弥补不了的缺陷,没有克服不了的缺点,没有学不会的技能,只要自己充满自信,就一定能够成功。信心越足,越有希望成功。有心理学家做了一个调查,看看亿万富翁的思维特征跟常人有什么不同。研究结果发现,亿万富翁有一个心理共性,就是当他们有一个新的想法后,往往都将这一新的想法朝好的方面去想,表现出相当的自信,从而态度非常积极地去完成这件事情。这样,即使100件事中可能有99件没成功,但一件事成功了,他就成就了辉煌的人生。而常人的心态是信心不足,有新的想法后,他们会想这件事情完成不了的种种理由。因此,实现成功首先要从培养信心开始。

第一,积极锻炼。我们完成任何一项任务,都需要一定的能力作保证,它是影响人们完成某项任务最直接、最基本的个性心理特征,也是影响信心的主要因素。人的能力是实践锻炼的结果,具有很大的可塑性。因此,要在实践中积极锻炼,通过提高能力增强我们的信心。比如,新兵刚入伍进行五公里越野训练,多数人以前没有专门训练,因此对自己没有信心,这是一种正常的心态。但是经过一段时间的努力,成绩很快有了提高,他们会想:原来我通过努力是能够取得进步的。这时,他们的信心就有了增强。如果有一系列的事件,不断给他们以这种心理暗示和刺激,他们的信心就会越来越强,心理素质就会越来越好。对信心不足的问题,采取“自我暗示”疗法效果比较好。自我暗示的作用在于通过主观想象某些特殊的事、物、人的存在,达到改变行为和主观经验的目的。方法是,当对完成某项任务感到焦虑时,可以专心想象自己必定能完成任务,而且完成得很好,不久焦虑就会减轻。还可以有意识地、实事求是地分析一下自己,充分看到自己的优点和潜能,相信自己一定很棒。

第二,正确比较。生活中我们常讲,不比不知道,一比吓一跳。因此正确的比较对保持信心有重要作用。要学会比什么,必须选准参照系。比较的对象不同,

会比出不同的心态,善于选择比较对象,就能比出自信、比出乐观、比出劲头。有这样一个故事:有人问一个双目失明的老人,你连这个世界的样子都看不到,不觉得痛苦吗?老人说:“我干嘛要痛苦呢?与聋子比,我能听到声音;与瘫痪者比,我能走路;与哑巴比,我能说话。所以我一直活得愉快。”要学会怎样比,采取正确的方式。比较的方式不同,效果就会大相径庭。不要局限于自己的宿舍、连队,而要开拓眼界,与全军的先进模范比,与真正有才能、有作为的人比,从中找差距和不足,激励自己不断去努力去奋斗。不要盲目地用别人的标准来衡量自己,应经常进行今天与昨天的纵向比较,为自我获得的进步而欢欣鼓舞、自强不息。

第三,调整心态。成功者与失败者之间首先是心态的差别:成功者始终保持积极、自信、乐观的心态,而失败者常常是被消极、疑虑、悲观的心态所控制。积极的心态,往往形成欢悦、愉快、乐观的情绪。受这些良好情绪的感染和刺激,人就会产生舒适和满意情感体验,情绪容易高涨,好象浑身有使不完的劲。心理学家把这类能够提高身体机能、增强人们学习和工作效率的情绪,称为“增力情绪”,它对人有很大激励、鼓舞和推动作用,成为实现成功必不可少的情感条件。保持良好的心态,最重要的是坚持乐观主义,凡事不要钻牛角尖,多看积极的一面,看问题时用发展的眼光、辩证的态度,相信明天会更好。在必要的时候,特别是在遇到不可抗拒的因素导致失败,或不是自己能力所能改变的情况,不妨用“酸葡萄式”的自我安慰来维持心理平衡,通过“阿Q精神胜利法”实现心理自救,正视挫折,承认现实,尽快走出心理困境。

◎发展的基石——持之以恒的耐心

成功取决于坚持,要有持久的耐心。俗话说,只要功夫深,铁杵磨成针。任何事情,只要坚持,总能成功。步兵某师高炮团修理连班长向南林的成长经历,生动地说明了这一点。向南林长期坚持学习党的创新理论,在本职岗位上做出突出的事迹,多次立功受奖,受到胡主席的接见。向南林的成功,很大程度上取决于他学习上的坚持不懈和他的“钉子精神”。他每天早上一睁开眼睛,首先就是看书。晚上睡觉前,也要看一会儿书。一天三顿饭,从安排人去食堂打饭到正式开饭,中间有10分钟的时间,这10分钟向南林从来都不浪费。“睡前醒后”,“饭前饭后”,看似不起眼,但积累起来,每天比别人多获得的学习时间至少有半个小时,一个月下来就有15个小时,一年下来就是180个小时。即使是微不足道的举动,如果能坚持几十年,就可能取得很大的成就,向南林做到了这一点。许多事都证明,只要再坚持一步,成功就在前头了,否则前功尽弃。能不能迈出最后一步,成为成功与失败的分界线。

一是要志存高远,目标明确。高尔基有一句名言:“一个人追求的目标越高,他的才能就发展得越快,对社会就越有益,我相信这是个真理。”有远大的志向,才会有伟大的成就。有人曾做过调查,发现伟大的成功人士都有一个共同点,那就是他们年轻时都胸怀大志。可以说,立大志是成大器的先决条件。因为志向越远大,目标越明确,越有利于调动心理潜能,使人观察敏锐,记忆持久,思维活跃,想象丰富;越能激发人的行动的自觉性,做到精力充沛,兴趣集中,锲而不舍,持之以恒;越能不怕困难,不怕挫折,勇往直前,不断进取,敢于成功。当然,目标也不是越高越好,要根据每个人的实际能力,设定一个合理的、通过努力有实现可能的目标,以免对前景感到渺茫而失去信心。好的目标,既能“够得着”,又需“跳一跳”,在确立时应兼顾三个方面:一是长远目标,否则会南辕北辙;二是自身能力,否则是竹篮打水;三是现实条件,否则如沙上建塔。

二是要自觉挑战极限,磨炼心志。成功光靠想象是永远都实现不了的,要脚踏实地,落实到每天的行动中,在实践中接受生理体能和意志耐力的挑战。目标的达成往往在于坚持,成功的基础首先是一种永不言弃的精神。军旅励志题材电视剧《士兵突击》中,以许三多为代表的士兵,坚持不抛弃、不放弃,克服体能的极限,心理上经受种种非人的考验,历尽千辛万苦、克服千难万险,选进被称为老A的特种部队,终于成为名副其实的“兵王”。许三多的成功告诉我们,完成士兵的人生突击,要自觉接受困难的挑战,锻炼意志,坚持下去,成功就在眼前。

◎力量的源泉——愈挫愈勇的决心

成功的大小,往往取决于决心的大小。决心越大,越有可能成功,特别是在遇到困难挫折时,不至于被失败击倒,渡过难关,实现目标。俗话说:失败是成功之母。任何一项伟大的发明或成就的取得,都不可能是一帆风顺的。成功之路总是充满荆棘充满坎坷。爱迪生发明灯泡过程中,对1600多种耐热材料做了上千次试验,最后终于选择碳丝作为灯泡的发热材料,制造出世界上第一盏实用的灯泡。诺贝尔为了发明炸药,做试验时差点被意外爆炸的炸药炸死。青年官兵在通往成功之路上,往往会有失败相伴随,这就需要具备愈挫愈勇的决心。大家可以尝试几种应对挫折的方法,提高心理承受力。

一是培养正确的挫折观。正如古人所说,天有不测风云,人有旦夕祸福。要认识到挫折是不可避免的。纵观古今,许多著名的科学家、文学家和政治家都是在逆境和坎坷中磨砺过来的。有人专门研究过国外293名著名文艺家的传记,发现有127人在生活中遭遇过重大的挫折。也要认识到挫折虽然不可避免,但多数

是可以控制的,主观努力即使不能战胜挫折,至少也能减轻挫折给人们带来的心理伤害,相信天无绝人之路,有心人总会有反败为胜的机会。

二是学会自我调节情绪。战士们在训练中考核成绩不理想,或是遇到不顺心的事,感到悲伤难过,这是人之常情,是一种正常的情绪反应。如果被悲观的情绪所奴役,可能导致心理压抑、扭曲甚至更严重的问题。要采取积极的做法,通过适度宣泄,达到调节情绪的目的。宣泄情绪的方式多种多样,例如向亲密的家人、朋友倾诉或写信;写日记或者博客作自我倾诉;向同病相怜的人倾诉等。还可通过其他活动分散和转移不良情绪:从事正当的消遣娱乐、旅游、体育活动,发泄因情绪兴奋而动员起来的多余精力;欣赏音乐,让自己的感觉随着音符自由地流动;专注于阅读、游戏、整理内务、学习电脑等活动中;看电影、电视片消遣;放松身体,舒舒服服地坐在椅子上,或躺在床上,凝神于气息,控制呼吸节奏,慢慢将空气吸进肺里,然后缓缓呼出,一边呼吸一边在心里数数,等等。

三是正确运用心理防卫机制。心理学上把恢复心理平衡的适应性倾向或行为称作心理防卫机制。青年官兵遇到挫折时,一味憋气愁闷,或颓唐绝望,都无济于事;做出反社会的报复行为,更是下策。正确的态度是运用心理防卫机制,化挫折失败为动力,从心理困境中奋起,做生活的强者。一是升华。当一个人所追求的人生目标受到挫折时,转而在另外更有价值的活动中寻求自我实现,就实现了升华。通常人们所说的“化悲痛为力量”,或者把嫉妒之心转化为竞争、进取的动力等都是升华的表现。历史上这样的例子屡见不鲜,如文王拘而演《周易》;仲尼厄而作《春秋》;屈原放逐,乃赋《离骚》;司马迁凌屈受辱,身陷囹圄以《史记》传世等等。二是补偿。当既定目标受挫时,选择其他能够获得成功的活动来代替,或通过改变途径达到目标,从而弥补由先前失败而受损的自信心和自尊感。希腊政治家狄塞西格斯因发音微弱和轻度口吃,使他不能演讲。他下决心练习口才,把小石卵放在嘴里练习讲话,并面对大海高声呼喊。最终,他的语言劣势得到补救,成为闻名的大演说家。官兵们在日常生活中也可以通过补偿作用来淡化或抵消受挫感。比如相貌平平的战士,通过发挥文体特长得到他人的认可;未能当选骨干,就通过刻苦训练,获得优异成绩来赢得大家尊重等等。

◎成功的关键——敢于创新的狠心

创新是时代的潮流。江泽民同志强调:创新是民族进步的灵魂,是国家兴旺发达的不竭动力。以胡锦涛为总书记的党中央,提出增强自主创新能力,努力建设创新型国家的战略决策。作为个人来说,创新思维也是成功的一项重要心理

素质。创新活动并不仅仅是科学家、发明家的事,普通人在生活中都可以进行创新性的活动。青年官兵为了实现军营成功,要在创新上下狠心,使狠劲,注重提高创新思维的能力。

培养独立思考举一反三的能力。官兵们在军营里生活、工作时间长了,逐渐养成了服从命令、听从指挥的良好意识和习惯。从部队管理的角度看,这是必须的,但是不能把服从命令的意识与独立思考对立起来。要做到管理上服从命令,思想上保持独立思考,把两者有机地统一起来。独立思考,就是遇事不人云亦云,而是坚持自己的主见;就是不因循守旧,打破传统思维定势的束缚;就是要敢于向权威提出挑战,达到思想的自由。历史上很多重大理论的发现就是敢于推翻权威的结果。亚里士多德认为自由下落的物体重量越大,下落的速度越快,反之速度越慢,这一理论整整流传了一千多年。伽利略敢于对权威提出质疑,他设计了一个巧妙的实验,把亚里士多德的理论推翻了。

掌握逆向思维融会贯通的方法。思维方法的改变,往往能获得意想不到的成功。很多时候,只要换一下思维视角,情况就会发生重大变化。逆向思维能给人以新的思路,逆向而往,反其道而行之,是创新的一种常用方法。今天我们早已习惯了电脑键盘上字母的排列方式,虽然觉得既难记忆又不顺手,但总以为有这样排列的理由。事实上这是典型的逆向思维的结果。原来,在19世纪70年代,打字机的字键在击打后弹回速度较慢,而打字员击键速度太快,就很容易发生两个字键绞在一起的现象,必须用手小心地把它们分开,从而严重地影响了打字速度。工程师们为了提高字键的弹回速度伤透了脑筋,但是一直解决不好。这时有人想出一个解决办法:既然无法提高字键的弹回速度,那就设法降低打字员的击键速度,确保字键有足够的时间弹回原位。于是一种新的键盘字母的排列方式出现了:常用的字母摆在较笨拙的手指下,使用频率低的字母反倒由最灵活的手指来负责,这种键盘的排列顺序一直沿用到现在。日常生活中也经常运用逆向思维的方法。比如,我们常说要换位思考,干部要设身处地从战士的角度想想问题,战士也要站在干部的位置思考问题,就是一种逆向思维。

把握捕获灵感突破创新的机遇。创新思维的过程大致可以分为四个阶段,即准备期,酝酿期,豁朗期,验证期,其中豁朗期也称产生灵感阶段,是创新思维的重要标志。灵感是突发式的、飞跃式的,因此要用心去捕获灵感,必须进行长期的预备性劳动,并且把全部注意力集中在问题上。牛顿把怀表当作鸡蛋放在锅里煮,爱因斯坦创立狭义相对论是“经过了十年的沉思”。只有沉迷到足够程度,才能排除各种分散注意力的因素,为灵感来临创造条件。应充分利用事物原型,通过联想启发创造。相传,鲁班是从被茅草割破手这一现象中得到启发而发

明锯子的,瓦特发明蒸汽机是因为看见水蒸汽冲开锅盖而得到启发。另外,还要创造产生灵感的状态和环境,比如,有意放松精神,参加集体讨论问题,与他人交流思想,保持乐观的心境等。

后勤指挥学院 李步前

思考题:

结合自身实际,谈谈在军营走向成功要具备哪些心理素质?

想家的时候

——如何把思念转化为动力

授课目的:

通过教育,使同志们了解官兵想家的几种表现,掌握想家的心理原因,从而自觉地把思念转化为投身军队建设的动力,促进自身在部队“大熔炉”里的锻造和成长。

授课提纲:

- ★想家的几种表现
- ★想家的心理分析
- ★把思念化为动力

授课时间:一课时

授课内容:

大家一定记得《想家的时候》这首歌吧,歌中这样唱道,“夜深人静的时候,是想家的时候。想家的时候很甜蜜,家乡月就抚着我的头。想家的时候很美好,家乡柳就拉着我的手……”歌中所描述的这种想家的滋味儿是多么缠绵悱恻,撩人魂魄啊。这首歌是我们军人都爱唱的歌,我们之所以喜爱它,就因为它唱出了我们心中那份浓浓的思乡之情。古人也说过,“马上相逢无纸笔,凭君传语报平安”;“一寸丹心为报国,两行清泪为思亲”,这把军人的思家之情表达得更加豪迈悲壮。可以说,想家是远方游子正常的情感需要,是一种普遍的心理现象。不论入伍时间长还是短,不管是干部还是战士,都有想家的时候。

◎想家的几种表现

想家的时候有很多,有外界环境的影响,也有内心情感世界的正常反映。但总体归结起来有以下几种:

一是出门常恋家。俗话说,在家千日好,出门万事难。我们的新战友离开了养育自己的父老乡亲,来到了一个全新的环境,看到的是陌生的面孔,听到的是异乡口音,过的是紧张艰苦的集体生活,不少同志感到一下子很难适应。特别是