

中国人民解放军士兵阅读丛书

军旅生活

周国泰 主编

指南

JUNLÜ
SHENGHUO ZHINAN

亲爱的战友 你有没有遇到这样或那样的问题
如果你陷入迷茫
请打开这本书寻找答案 愿它成为你军旅生活中的指南针

如何尽快适应部队紧张生活
工作中有了成绩没受到嘉奖怎么办 怎样预防日常训练损伤
怎样消除训练后的疲劳 有了单相思怎么办 家庭与邻里发生矛盾怎么办
怎样在野外生存

解放军出版社



中国人民解放军士兵阅读丛书

江苏工业学院图书馆
藏书章

生活指南

周国泰 主编

解放军出版社

图书在版编目(CIP)数据

军旅生活指南/周国泰主编. - 北京:解放军出版社,2006

(士兵阅读丛书)

ISBN 7-5065-5306-6

I. 军… II. 周… III. 军队-工作-基本知识 IV. E0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 125338 号

书 名:军旅生活指南

编 者:周国泰

责任编辑:林 雨

漫画插图:郑化政

出版发行:解放军出版社

社 址:北京市西城区地安门西大街 40 号 邮编:100035

电 话:66531659

E-mail:jfwycbs@public.bta.net.cn

印 刷:北京中科印刷有限公司

开 本:A5

字 数:100 千字

印 张:4.375

印 数:1—50000 册

版 次:2007 年 4 月第 1 版

印 次:2007 年 4 月北京第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5065-5306-6/I·913

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

出版说明

为贯彻落实胡主席关于加强思想政治教育主动性针对性实效性的重要指示,根据军委、总政领导指示要求,我们组织编印了这套士兵阅读丛书。丛书共7本,包括《军旅楷模》、《军旅传统故事》、《军旅格言》、《军旅诗词》、《军旅歌曲》、《军旅生活指南》、《军旅短信》。丛书着眼履行新世纪新阶段我军历史使命,培养有理想、有道德、有文化、有纪律的革命军人,采取青年士兵喜闻乐见的形式,集粹了反映我军优良传统和革命精神的生动故事、英雄楷模和诗词歌曲等,是广大青年士兵学习革命理论、接受先进文化熏陶的重要读物。各单位要结合思想政治教育,组织士兵认真阅读学习,把这套丛书使用好。

总政治部宣传部

二〇〇七年四月

目 录

contents

一、心理调适

- 1.到部队后想家怎么办? (1)
- 2.如何尽快适应部队紧张生活? (2)
- 3.个人爱好与部队规定出现矛盾怎么办? (4)
- 4.总感到自己不如别人怎么办? (6)
- 5.以为领导对自己印象不好怎么办? (8)
- 6.选择中出现“两难问题”怎么办? (11)
- 7.如何正确认识自身弱点和自卑心理? (12)
- 8.怎样克服“露怯”现象? (14)
- 9.工作中有了成绩没受到嘉奖怎么办? (15)
- 10.为啥自己当不上班长? (16)
- 11.怎样长期保持进取心? (17)
- 12.怎样摆脱坏情绪? (19)

二、训练防护

- 13.训练中常见损伤有哪些? (22)
- 14.超负荷训练后为什么不应立即停下来? (23)
- 15.五公里武装越野应注意什么? (24)
- 16.如何克服长跑中肚子痛? (25)
- 17.怎样预防日常训练损伤? (26)
- 18.怎样预防膝关节损伤? (28)
- 19.水中抽筋怎样急救? (29)
- 20.投掷中怎样预防骨折? (30)
- 21.肌肉拉伤怎么办? (31)
- 22.训练时如何合理补充水分? (32)

23.怎样消除训练后的疲劳?	(32)
24.怎样减轻脚汗和脚臭?	(34)
25.怎样防治中暑?	(34)
26.怎样防治冻疮?	(35)

三、社交礼仪

27.如何与人交往?	(37)
28.握手有哪些规矩?	(39)
29.做客有哪些讲究?	(42)
30.待客有哪些礼仪?	(45)
31.怎样介绍自己和他人?	(48)
32.与人交谈有何技巧?	(49)
33.怎样避免交谈中的冷场?	(50)
34.怎样把握谈话的表达节奏?	(52)
35.待人接物应把握哪些原则?	(54)
36.怎样感谢他人的帮助?	(56)
37.开玩笑时应注意什么?	(58)

四、自我修养

38.新战士如何与战友相处?	(59)
39.战士为什么顶撞我?	(60)
40.爱较真好不好?	(62)
41.怎样做一名成功的战士?	(63)
42.如何塑造良好的个性?	(66)
43.怎样对待批评和表扬?	(67)
44.受不得委屈怎么办?	(68)
45.怎样磨炼意志力?	(69)
46.怎样把握住机遇?	(70)

五、婚姻家庭

47.义务兵为什么不能在驻地找对象?	(71)
48.为啥找不到满意的对象?	(72)

49.有了单相思怎么办?	(73)
50.初登女友家门应注意什么?	(75)
51.失恋后摆脱不了痛苦怎么办?	(76)
52.怎样拒绝异性的求爱?	(77)
53.军人在婚姻家庭方面的一般权益有哪些?	(79)
54.士官家属能否随军,其待遇有何规定?	(80)
55.义务兵及其家属享受哪些优待?	(81)
56.革命伤残军人享受哪些优待?	(82)
57.遇到亲友发生纠纷怎么办?	(84)
58.家庭发生宅基地纠纷应如何处理?	(86)
59.家庭与邻里发生矛盾怎么办?	(87)

六、保健营养

60.怎样防止水土不服?	(89)
61.为什么剧烈运动后马上洗冷水浴不好?	(90)
62.怎样预防胃肠道传染病?	(91)
63.如何预防食物中毒?	(92)
64.如何清洗果蔬上的残留农药?	(93)
65.吃水果时应注意什么?	(94)
66.怎样烹调才可以防止食物营养成分的丢失? - -	(95)
67.哪些食物有助于润肠排毒?	(95)
68.牙膏为什么不宜混用?	(96)

七、特情处理

69.被火烧伤怎么办?	(98)
70.被毒蛇咬伤怎么办?	(99)
71.被困在电梯里怎么办?	(101)
72.楼房发生火灾时怎样逃生?	(102)
73.乘车遇险时怎样自救?	(103)
74.遇到洪水怎么办?	(103)
75.遭遇泥石流时怎样逃生?	(104)
76.遭遇雪崩时怎样逃生?	(104)

77. 怎样处理水中意外情况?	(105)
-----------------------	-------

八、野外生存

78. 怎样选择野外宿营地?	(108)
79. 如何寻找水源?	(109)
80. 怎样进行野外饮用水的净化处理?	(111)
81. 如何辨认方向?	(112)
82. 迷路了怎么办?	(113)
83. 如何在野外生火?	(114)
84. 野炊应注意哪些事项?	(115)

九、涉密涉法

85. 规定军人在私人信件中不准谈论国家和军事秘密 是否侵犯公民的通信自由?	(116)
86. 军人泄露军事秘密会受到什么处罚?	(118)
87. 对违反军容风纪的军人如何处理?	(119)
88. 军人玩忽职守怎么处理?	(121)
89. 藏匿、损毁武器要追究什么样的刑事责任?	(122)
90. 军人在战场上投敌将受到何种处罚?	(123)
91. 军人在受到不法侵害时怎样实施正当防卫? ...	(125)
92. 为打抱不平而伤人会不会被判刑?	(126)

十、退伍安置

93. 义务兵在什么情况下退出现役?	(128)
94. 义务兵退伍费包括哪几种?	(128)
95. 义务兵退役后如何安置?	(129)
96. 士官在什么情况下退出现役?	(131)
97. 士官退役后如何安置?	(131)
98. 复员、转业士官退役后, 户口能转入配偶 所在地吗?	(132)
99. 退役士兵自谋职业将享受何种税收优惠?	(132)
100. 退伍军人从事个体经营如何办理手续?	(134)



一、心理调适

1. 到部队后想家怎么办?

问:小王是一名刚入伍的新兵,连长发现他有情绪低落、工作热情不高、愿意找老乡聚谈的现象,经了解,原来他正因想家而苦恼。像小王这种情况在新兵里还很多。请问新战友怎样才能克服过度想家的心理呢?

答:十八九岁的青年正处于人生的第二次断乳期。第一次断乳切断了对母体生理上的依赖,第二次断乳切断的是心理上的依赖。新战友初次离开家庭、离开熟悉的人际关系,难免会产生孤独感,这可以说是远方游子的一种普遍心理现象。但是有的新战友想家想到不能自拔的地步,以致训练无精打采,学习注意力不集中,晚上睡不着觉,有时还躲在被窝里哭鼻子,甚至有私自回家的念头。这一方面需要带兵人尽快让新战友感受到大家庭的温暖,另一方面,也需要新战友加强心理自我调适,早日向一名真正的军人转变。

首先,要自觉强化成人意识。我国的法律规定,18岁以上的为成年人。成年人就应该担当起家庭和社会的责任。离开家庭走进军营,这是每一个公民应尽的义务,也是每一个青年锻炼体魄、增长才干、增强独立生活本领的极好机会。我们的新战友应该认识到,父母不可能一辈子跟着你,所以应当确立好男儿志在四方的远大志向,自觉地抑制想家心理,有意识地培养自己自强自立的精神。

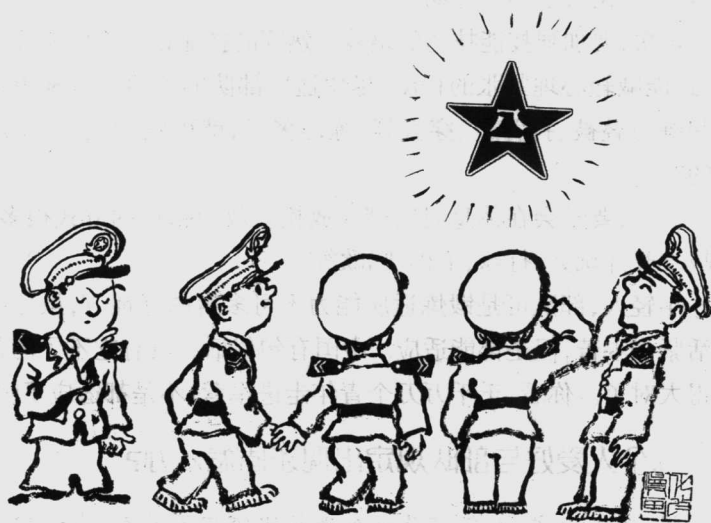
其次,要积极地进行情绪转移,把自己的精力集中于学习和工作上。这样既能减轻想家的程度,又利于提高自己、做出成绩,这是家人送我们来当兵的最大愿望。业余时间还应多参加文体活动,以分散注意力,宣泄不良情绪。平时多看书报,特别是多看描写英雄人物的作品,这样做既可增长知识,又可陶冶情操。

再次,要尽快融入部队这个大家庭。部队官兵虽来自五湖四海,但大家同学习、同训练、同娱乐、同生活、同甘苦,从这个意义上说,部队是一个革命的大家庭。特别是领导的关心、战友的帮助,如同父母兄弟的亲情,会让人感受到家的温暖。要学会与战友交往,及时向要好的朋友倾诉自己的苦恼。工作和生活中碰到难题,应主动争取领导和同志们的帮助。“大家庭”的观念有了,想家的程度也就随之减轻了。

2.如何尽快适应部队紧张生活?

问:我是今年入伍的新战士,因为部队生活太紧张,总有一种压抑感,悔不该走进军营,您说我能适应部队生活吗?

答:这个问题提得好。“适应”既是每一个新战士都需要面对的问题,也是人类生存时时面临的问题,更是生物界延续至今的基础。骆驼高耸的驼峰、企鹅厚厚的脂肪、穿山甲结实的外壳都是适应环境进化而来的,否则它们会与千百万已灭绝的物种一样早就



变成化石了。军营生活节奏很快，从早到晚一切活动都要踩着钟点，必须在规定的时间内完成，不少新战友由此出现紧张、焦虑、失眠、情绪波动、心理烦躁、血压增高等生理心理变化。这不仅影响他们的工作、学习和个人进步，而且对他们的身体健康也十分不利。遇到这种情况，新战友可以从以下几个方面做起：

首先，要掌握部队一日生活秩序和规律。部队生活虽然紧张，但却井然有序、有规律可循。只要熟悉掌握了部队一天的工作和生活的秩序、规律以及制度，增加预见性和主动性，就可做到忙而不乱、紧而有序。

其次，要学会做时间的主人。要养成尽可能在限定的时间内完成计划任务的良好习惯，这一点很重要。俗话说：一步慢，步步慢。如果在遵守一日生活制度上总比别人慢半拍，难免就会产生心理

压力,从而延长了不适应期。

再次,要加强技能技巧的培养。熟练的技能技巧不仅能节约时间,还能减轻心理紧张的程度,尽快适应部队的生活。可利用空闲时间练习叠被、打背包、穿衣等,练得多了,就可熟能生巧,缩短操作的时间。

最后,要学会在休息时间彻底放松。放松精神的方式很多,如和战友开开玩笑、打球、下棋、唱歌等。

年轻人,部队可是锻炼适应能力不可多得的好地方,虽然部队生活紧张艰苦,但是都能适应。中国有句俗话,“没有吃不了的苦”,说得太对了。你看,千千万万个青年走进军营,不是都适应了吗?!

3.个人爱好与部队规定出现矛盾怎么办?

问:战士小方,入伍前是一个兴趣比较广泛的人,在读中学时还曾有“多面手”之称。他的两个最大的爱好,一是对酒特别偏爱,二是喜欢进歌舞厅,尤其是后者,平时只要有空他便要到歌厅亮亮歌喉,去舞场展展舞姿。但是入伍后,部队明确规定不准酗酒,不准到地方营业性歌厅、舞厅娱乐,前两天新兵团还对两名不假外出酗酒的新战士给了处分。这些都使得小方不敢越雷池半步,只好强制忍受。可时间一长,觉得部队规矩太多、纪律太严,自己感觉很压抑。于是,成天闷闷不乐,脾气也大了起来,甚至感觉有时被压得喘不过气来。请问遇到这种情况该怎么办?

答:小方的那种心态,不少战士刚入伍进入一个比较陌生的环境时都曾体验过或经历过,叫压抑感。导致一个人产生压抑感的直接原因是很多的。对任何原因引起的压抑感,都应该早调节、早排除,否则就会给个人的生活带来许多负面影响。实际上,个人爱好与部队规定之间的矛盾,在一个人的内部表现为动机的冲突。满足

个人爱好的动机与按规范行为的动机,总是处于一种彼此争夺、互相排斥的状态。一般来说,处于冲突状态的动机是缺乏动力性的,这就像两人去干同一件事时,如果两人总打架,那又怎么能有力量?又怎么能把事情干好呢?同理,没有动力推动的学习、训练和工作,又怎么会有效率可言呢?所以,有了压抑感就应及时排除。为此,不妨从以下几个方面进行调适。

一是切实进入军人角色。在社会中,我们每个人不仅有自己的位置,也有自己的责任,这在心理学中叫角色。社会为了使每一种角色都能在社会协调下发展,又给不同的角色制定了不同的要求。譬如,个人的爱好或嗜好,对一个地方青年来讲,只要是合法的,对他人无害,都可以保留甚至允许其发展。而对于军人来说,就有一定的限制了,即凡与条令条例及其他规定不符合的兴趣、爱好及嗜好等,一律要自我控制、自我淡化、自我消除。这是为什么呢?很简单,军队是一个武装集团,要实现高度集中统一,个人的需求、爱好等都要符合军队集中统一这个要求。可以说,军人这个角色与地方其他的角色相比,严格按规范行动是最大的区别之一。实际上,只要我们一旦进入了军人的角色,其部队规范与自己爱好之间的矛盾便会迎刃而解。

二是认同和适应部队规范。要消除因适应规范不良而导致的压抑感,就必须设法从心理上接受规范,也就是个人能全面认识规范的作用,对规范不仅不讨厌,而且愉快地加以认同,坚持用规范指导行为。大家不妨试试以下几种方法来帮助自己冲出不良的压抑:(1)用途吸引法。即通过努力寻找及充分认识有关规范的作用及价值,以此增加规范在心中的吸引力。经验证明,一个人如对规范用途的认识愈广泛、愈深刻,其吸引力会愈强,认同的可能性就会愈高。(2)及时强化法。也就是在努力接受自己并不喜欢的规范

过程中,哪怕有一点认识上、情感上的进步,也应立即施以自我肯定,以激励自己继续发展。(3)逆向思维法。即对引起自己受压抑的那些具体规定,再用反向思考的办法去想想,也许就可能改变看法。例如,对于一般人来说,认识不准酗酒、不准进地方营业性歌舞厅,常常是顺着“因为有这个规定,才使我的爱好无法满足”这个思路进行,因此,始终把规范作为自己的对立物,其结果会越想越对立。如果将思路改为“如果没有这个规定,大家都可以随意喝酒、进歌舞厅,部队会怎样?”这样一想,你就能对这个规定有一个新的认识,适应这个规定的进程肯定会大大加快。

三是优化自己的爱好。人的爱好并不是天生的,而是后天学习得来的。所谓优化自己的爱好,简单地说,即按一定原则将自己的爱好进行新的选择或新的组合,使之更适应环境的需要。为了适应部队建设的要求,我们可以将原有爱好与部队生活结合起来。例如,将爱到地方歌厅唱歌、喜欢到舞厅跳舞的爱好转移到活跃连队文化生活上。可以对原有爱好加以扬弃,用其优长,舍弃缺点。例如,有的士兵在家爱玩动物宠物,可以利用他的这一爱好,培养其热爱饲养员岗位的动机,或将猪喂得肥肥的,或将马养得壮壮的,或将军犬驯得灵灵的,等等。用新的积极的爱好,取代原有的不良爱好。例如,用打球、下棋、练书法等,去替代打麻将等嗜好,这不仅有利于锻炼身体,更能提高爱好的层次。

4.总感到自己不如别人怎么办?

问:在连队各项竞赛、比试中我总是落后,为此我时常感觉很苦恼。我为什么样样都不如别人呢?

答:你之所以产生样样不如人的感觉,是因为你对自己的优缺点不能进行良好的自我评价。心理学认为,自我评价是自我意识的



一种形式,是人们对自我的思想、愿望、行为和个性特点的判断和评价。青年期是自我评价逐步接近成熟的时期,绝大多数官兵能够从具体行动中概括出自己的个性品质,对自己的智力和个性特征做出比较全面和稳定的评价。但在现实生活中,也有一些年轻战友在遇到挫折时,往往看不到克服困难和不足的有利因素,对自己做出样样不如别人的自我贬低评价;还有少数同志,搞不清楚自己到底有哪些长处,又有哪些短处,只看到自己比人家差的一面,看不到自己比别人强的地方,明明自己某些方面不比别人差,还有很多方面优于他人,却偏偏把自己看得一无是处,一切不如别人。这样,自然而然就会产生样样不如人的感觉。

总感觉自己样样不如别人的自我评价是消极的,若不及时纠正就可能发展成自卑、敏感、多疑、胆小的个性特点。它会使人畏缩不前,不敢在集体场合自由发言,不敢与战友在学习训练场上一争高低,不敢去做一切本来有能力做而且可以做好的事。可以说,良好的自我评价对于人的自强自立、对于事业的成败是至关重要的。一位哲人说过:“失去金钱的人损失甚少,失去健康的人损失极多,失去勇气的人失去了一切。”我们要在军营中有所作为,就必须学会正确的自我评价的方法,纠正偏激、消极的自我评价,冲破心理束缚,扬起自信的风帆。

要消除样样不如人的感觉,首先要增强自信心。自信对于事业的成败有着至关重要的作用。老一辈无产阶级革命家正是凭着“革命一定会成功”、“共产主义必定能实现”的坚定信心和执著追求,前仆后继,不断从胜利走向胜利,最终建立了社会主义新中国。古今中外,凡成大器者,无不是有着极强的自信心,并勇于行动、勇于实践的人。自信必须建立在客观而又准确的自我评价基础之上。“知人者智,自知者明”,全面而又深刻地评价自我和他人,有助于





我们准确地分析自我,充分利用自己的优点,有效地克服自己的缺点,永远乐观向上、信心百倍,即使遇到困难,也会表现出巨大的勇气,充分挖掘自己的潜力,顺利地把工作开展下去。

勇于接受自己的缺点也是消除样样不如人自我评价的一个有效方法。“金无足赤,人无完人”,谁都会有缺点,谁都会犯错误,人就是在承认缺点、改正错误的过程中成长进步的。当然也要看到,自己并不是只有弱点,也有很多的优点,不要用自己的短处和他人的长处相比较。这有助于我们放下思想包袱,准确地评估自己的能力和可能获得的成绩,把主要心思集中于要做的事情上,哪怕真的失败了,也不会出现样样不如人的感觉。

如果总感到自己样样不如人,不妨再重新认识一下自己。心理学研究发现,人的大部分行为、情感甚至才能与其“自我意象”是一致的。说得通俗一点,就是你把自己想像成什么样的人,你就会不自觉地、无意识地按那样的人行事。比如说,如果你总认为自己不行,样样比不过人家,那么在现实生活中,你就会把自己束缚成软弱无能的人,自己的内在潜能就难以发挥出来,以致错过机遇而碌碌无为。要消除过低的自我评价,可以进行一下自我设计,你希望成就什么、做什么样的人,你具有什么样的长处,相信幸运和机遇是人人平等的,相信“我能行!”做好试试看的心理准备,经常为自己确定一个标准,每达到这个标准,就及时进行自我激励,慢慢地你就会发现自己正在渐渐超越原先的自我和许许多多的成功者,走向自信,走向成功。

5.以为领导对自己印象不好怎么办?

问:我有个战友小刘最近总向老乡和要好的战友打听领导说他什么没有,对连长、指导员的言行也特别在意,而学习和训练却





总打不起精神。后经了解才知道,原来是有一天中午,小刘正好下哨回班,在路上迎面碰上了连长、指导员,小刘向连长、指导员敬礼后,本以为他们会热情地与自己打招呼。可没想到,他俩竟只顾说话,没加理会地走过去了。第二天小刘又因不小心将连队一件训练器材弄坏了,受到连长严厉的批评。自此,小刘便以为领导对自己产生了不好的印象,陷入苦恼之中。这是什么原因呢?

答:其实,小刘的“以为”没有多少事实依据,从心理学角度上看,这是一种猜疑心理。所谓猜疑心理,是指一种完全由主观推测而产生的不信任心理,也是一种自我暗示心理。具有猜疑心理的人,在认识某一事物时往往是预先主观地设定了一个框框进而寻找出许多“证据”,以使自己的主观推测得以验证和自圆其说,并陷入难以自拔的恶性循环之中。我国古代有一个“疑人偷斧”的寓言故事,说有个老头儿丢了一把斧头,他怀疑是邻居家的一个小孩子

你怎么总是……



两个月前连长曾批评过我一次……

