



JUNLV SHENGSHUO DAOHANG

主编 许金根 夏世富

从普通老百姓到军人转变的开始

军旅生活导航



解放军出版社



军旅生活导航

主 编 许金根 夏世富

解放军出版社

(京)新登字 117 号

书 名:军旅生活导航

编 著 者:许金根 夏世富

出 版 者:解放军出版社

(北京地安门西大街 40 号 邮编:100035)

印 刷:江苏省委创新印刷厂

发 行 者:解放军出版社发行部

开 本:850×1168 毫米 1/32

印 张:8.5

字 数:180 千字

版 次:2005 年 10 月第 1 版

印 次:2005 年 10 月第 1 次印刷

统一书号:55065·2463

定 价:20 元

《军旅生活导航》

编委会

主 编	许金根	夏世富	
副主编	乔 欣	张 新	别兴祥
编 委	许金根	朱小宁	陈建军
	李彦华	储 琴	李文龙
校 对	乔 欣		

《军旅生活导航》

撰稿人

王 宁 乔 欣 许如祥 朱小宁
朱龙旺 别兴祥 李广西 李卫东
李文龙 张 新 陈会群 章锡根
(按姓氏笔划排序)

前 言

作为一名刚刚走上从军路的新战友，从穿上军装之日起，就面临着人生道路的一次重大转折，即从一个普通老百姓到合格军人的转变。怎样尽快实现这一转变，迈好军旅第一步，是新战友十分关心的问题。本书紧扣新战友的所思、所想、所需，在内容选定、篇章编排、立意创作上独具匠心，为新战友迈好军旅第一步，也为基层干部、骨干更好地搞好新兵教育训练，作了有益的探讨。

本书共分十章。在这里有当兵的光荣与责任，有我们这支军队的光辉战斗历程和优良传统，有我军武装力量的组成和兵器知识，有对新战友充满深情的谆谆寄语，还有军旅生活常识、婚恋指导等，不仅囊括了新战友步入军营之初所必须了解、掌握的知识和道理，而且针对新战友在步入军营后关心和容易遇到的问题，从心理学的角度做了准确详实的回答，无疑可以帮助新战友缩短老百姓到军人之间的距离，使自己尽快成长为一名合格的军人。书中所谈的话题，皆是新战友关注或亟待解决的现实问题，事例翔实，包含哲理，具有很强的针对性。该书是理性的实话实说，没有“理论”的庄严硬壳，更没有空洞的大道理，而以通俗易懂的话语引人所悟。对新战友迈好军旅第一步

具有较强的指导意义。

我们在编写此书的过程中，请教了来自部队的领导、机关干部、基层一线带兵人，也参考、借鉴了一些书报的资料，在此无法一一列举，谨向这些单位、部门、个人致以衷心的感谢。

由于时间的仓促和我们学识方面的局限，本书难免出现疏漏和不当之处，诚请部队领导、机关干部、基层官兵和广大读者批评指教。

编 者

2005年10月



目 录

第一章 光荣与责任

- 参军服兵役是每个公民应尽的义务····· (1)
- 国不可一日无防····· (1)
- 神圣的兵役义务····· (3)
- 光荣属于你们····· (6)
- 光荣与责任紧相连····· (8)
- 生命因当兵的历史而精彩····· (10)
- 从军先立志····· (13)

第二章 伟大的人民军队

- 没有一个人民的军队便没有人民的一切····· (17)
- 光辉的战斗历程····· (17)
- 人民军队忠于党····· (23)
- 人民军队爱人民····· (24)
- 严格铁的纪律····· (26)
- 压倒一切敌人的英雄气概····· (28)
- 祖国利益高于一切····· (29)

第三章 我国的武装力量

- 现代军兵种知识····· (32)
- 陆军····· (32)
- 海军····· (38)
- 空军····· (41)
- 第二炮兵部队····· (45)



预备役部队·····	(47)
武装警察部队·····	(49)
民兵·····	(51)

第四章 现代化的武器装备

——兵器知识·····	(53)
近战利器·····	(53)
战争之神·····	(55)
陆战之王·····	(58)
海上蛟龙·····	(59)
长空雄鹰·····	(64)
倚天长剑·····	(67)

第五章 从普通老百姓到军人转变的开始

——超越自我的学问·····	(69)
怎样突破想家的障碍·····	(69)
怎样经受艰苦的考验·····	(71)
怎样克服军事训练考核中的紧张心理·····	(74)
怎样正确处理老乡关系·····	(77)
怎样走出自卑的阴影·····	(80)
怎样对待别人的闲言碎语·····	(82)
怎样化解心理压力·····	(84)
怎样正确对待部队分工·····	(86)
怎样尽快适应连队的生活·····	(90)
怎样正确对待批评·····	(92)
初次参加班务会应注意些什么·····	(94)
新战士应胸怀什么样的理想·····	(97)

第六章 军人应具备的基本技能

——实现跨越的技巧·····	(101)
----------------	-------

队列动作靠养成·····	(101)
打得准有学问·····	(103)
投得远有技巧·····	(105)
战术动作要灵活·····	(106)
卫生防护要牢记·····	(109)
紧急集合不要慌·····	(110)
体能训练讲科学·····	(111)

第七章 成长进步的阶梯

——理想彼岸的航标灯·····	(113)
加入党组织的条件和程序·····	(113)
加入团组织的条件和程序·····	(125)
报考军队院校的条件和程序·····	(127)
士官选取的条件和程序·····	(136)
怎样发挥自己的特长·····	(138)
怎样从挫折中奋起·····	(141)
怎样确定成才的目标·····	(144)
怎样处理军事训练与文化学习的矛盾·····	(145)
怎样选择学习的榜样·····	(147)

第八章 美丽的心灵空间

——婚恋与家庭·····	(150)
怎样选择理想的恋人·····	(150)
怎样“谈恋爱”·····	(152)
怎样与恋人交往·····	(154)
怎样确定自己爱上了别人·····	(156)
怎样向异性表达爱意·····	(158)
怎样识别爱的信号·····	(159)
怎样处理爱情与事业的关系·····	(161)



患了单相思怎么办·····	(163)
失恋之后怎么办·····	(165)
家人反对自己选择的恋人怎么办·····	(167)
怎样才能办好婚礼·····	(169)
怎样顺利度过婚后磨合期·····	(171)
怎样建立和谐的家庭气氛·····	(172)

第九章 军旅生活读写

——军人常用文体写作方法·····	(175)
怎样写普通书信·····	(175)
怎样写军旅日记·····	(178)
怎样写读书体会·····	(181)
怎样写请战书·····	(186)
怎样写决心书·····	(188)
怎样写挑战书·····	(191)
怎样写应战书·····	(193)
怎样写入党申请书·····	(195)
怎样写入团申请书·····	(198)
怎样写演讲稿·····	(199)

第十章 军旅生活常识

——日常生活小窍门·····	(204)
不会洗衣服怎么办·····	(204)
怎样预防腰肢劳损·····	(205)
穿胶鞋如何防止出脚汗·····	(205)
感冒：“运动疗法”不足取·····	(206)
如何避免军体训练伤·····	(206)
洗澡不宜用劲搓·····	(207)
不良习惯损大脑·····	(208)

腿肚抽筋怎么办·····	(208)
去除鞋子异味四招·····	(209)
怎样预防冻疮·····	(209)
休闲莫压指关节·····	(210)
伤口化脓莫用龙胆紫·····	(210)
内衣裤不宜翻晒·····	(211)
怎样预防打呼噜·····	(211)
巧挑肉中刺·····	(211)
鼻子出血怎么办·····	(212)
巧除眼中砂尘·····	(212)
牙痛快速止疼法·····	(212)
起床莫急叠被子·····	(212)
怎样预防红眼病·····	(213)
怎样克服打嗝·····	(213)
得了落枕怎么办·····	(213)
如何防止患“面神经炎”·····	(214)
嗓子哑了怎么保养·····	(214)
看电视不易过久·····	(214)
拆缝被子有窍门·····	(215)
如何防治头屑·····	(215)
随身听不可长久听·····	(215)
训练后厌食怎么办·····	(216)
帮厨要量力而行·····	(216)
得了痢疾怎么识辨和预防·····	(216)
怎样预防痔疮·····	(217)
伤口怎样不留痕·····	(217)
如何缓解口臭·····	(218)



附 录

《中华人民共和国兵役法》·····	(219)
《中国人民解放军现役士兵服役条例》·····	(232)
《退伍义务兵安置条例》·····	(240)
《军人抚恤优待条例》·····	(244)



第一章 光荣与责任

——参军服兵役是每个公民应尽的义务

国不可一日无防

历史告诉我们：国不可一日无防，“无备则伤，穷兵则亡”。国防就是国家的防务，是国家为防备和抵抗侵略，制止武装颠覆，保卫国家的主权统一、领土完整和安全，维护国家利益所采取的一切防务措施。一个国家如果没有可靠的国防，就无法抵御外来的侵略和颠覆，就会在政治上、经济上受制于人。中华民族是一个伟大的民族，在其悠久的历史中，国防事业经历过一个由盛变衰，又由衰变强的变迁过程。国防事业给人们留下了许多丰富而又宝贵的经验教训，无论是历史还是未来，没有强大的国防，就不可能成为独立富强的国家，就没有国家的生存和发展，就没有国际地位和国家尊严。

国防随着国家的产生而产生，随着国家的发展而发展，国防的历史和国家的历史一样漫长而悠久。一个国家，从它诞生之日起，首要的任务就是固疆强边，以武力抵御外来侵略。国防是国家赖以生存的根本保证，国不能一日无防，世界各国无论其发展模式怎样不同，发展阶段如何差异，但国防建设却是各国始终如一的建设重点。

国家的生存与发展,历来与国防息息相关,有国无防,必然导致民族生存条件的恶化。生存与发展构成国家的两大基本利益,二者互为条件,互相依存。生存是人类繁衍延续的第一需要,是发展的前提;发展是国家繁荣富强的根本途径,是生存的条件。中外历史反复证明,国家的生存与发展,离不开国家的主权独立、领土完整、完全统一和稳定。无论是确保国家的内政不被干涉、主权不被侵犯、领土不被分裂和占领,还是实现祖国统一,促进国家的长治久安和人民的安居乐业,都不能没有强大的国防。中华民族素有重视国防的传统,在历史上,我们出现过汉唐盛世,强大的国防是保卫中华民族生存繁衍的首要条件。即使在清朝前期,我们的国防也是相当强大的,如康熙大帝曾击败过俄罗斯对雅克萨的侵略,平定过边境少数民族的分裂反叛……但是,在我国近代史上也有过“有国无防”的屈辱历史,使得炎黄子孙无不因此而感到切肤之痛。从1840年鸦片战争到1945年抗日战争结束,世界上大大小小的帝国主义国家几乎都侵略过中国,迫使中国先后签订了一千多个不平等条约或协定,致使中华民族国土沦丧、任人宰割,人民惨遭蹂躏、备受欺侮。国家不可一日无防,国防不可不强,这是历史发展的必然规律。

明末清初大学者顾炎武,因博学多才而闻名,但作为一般人了解他,大多源于他“国家兴亡,匹夫有责”的名言。这句话深刻揭示了一个道理,即国防是整个国家的国防,是全体人民的国防,国防所要保卫的是全体人民共同的根本利益,没有牢固的国防,集体利益、家庭利益、个人利益就没有保障。因此,“天下兴亡,匹夫有责”是中国人民高度自觉的国防参与意识的归纳,体现了中国传统的公民国防义务观。

我们为什么要有“国不可一日无防”的观念,因为国家是大“家”,人们要和平地生活在美满的家庭里,就要首先建设好国

防。爱国将领冯玉祥用简单的儿歌形式非常明白地说明了家庭与社稷的依存关系。“鸟爱巢，不爱树，树一倒，没处住，看你糊涂不糊涂？人爱家，不爱国，国若破，家无着，看你如何去生活？”家庭是社会的细胞，是国家的基本单元，家园需要护卫，这是每个家庭成员的职责和义务。人们把国家比做“大家”，国家的安全也需要防护，需要有人保护，国防事业自然也就成为全体公民义不容辞的责任和义务。

当今世界综合国力竞争日益激烈，国防实力已成为综合国力的重要组成部分。进入新世纪的青年朋友们，愿你们把祖国需要作为自己的人生选择，勇敢地肩负起历史的重任，为振兴中华，建设强大的国防，贡献自己的壮丽青春。

神圣的兵役义务

18岁，是一个多么令人羡慕的青春年华！你可曾知道，当你领取了共和国公民身份证的时候，同时也就拥有了依法服兵役的光荣义务。

国防是全民的国防。强大的国防是国家安全的重要保障，国家的安危与每个公民息息相关。“国家兴亡，匹夫有责。”每个公民尤其是适龄青年都应当带头履行国防义务，从关注国家利益、民族盛衰的高度，响应祖国的号召，积极报名应征，接受祖国的挑选。

在我们这个历史悠久的华夏古国，兵役制度源远流长。当我们祖先在用甲骨文记载历史的时候，就已开始实行民军制。与当时奴隶制的夏、商、周政权相适应，国家将青壮年以军事建制编制起来，平时耕牧为民，战时出征为卒。公元前三世纪，当



欧洲许多地区还处在蒙昧时代,秦王朝就已实行征兵制,规定符合一定年龄条件的男子都必须服兵役。明清两代,实行世袭兵役制,即父死子承,兄终弟及,世代服兵役。国民党统治时期,实行过征兵制,但实行的结果往往是“抓壮丁”。新中国成立后,于1955年颁布了我国第一部兵役法,开始实行义务兵役制。我国现阶段实行的则是以义务兵役制为主体的义务兵与志愿兵相结合、民兵与预备役相结合的兵役制度。

依法服兵役是每个公民的神圣职责。我们是社会主义的国家,人民是国家的主人,每个公民享有法律所规定的权利,同时又必须履行法律所规定的义务。《中华人民共和国宪法》第五十五条规定:“保卫祖国、抵抗侵略是中华人民共和国每一个公民的神圣职责。”“依照法律服兵役和参加民兵组织是中华人民共和国公民的光荣义务。”这些规定,体现了保卫祖国人人有责的思想,体现了公民在服兵役问题上有着同等的权利和义务,实行义务兵役制就是公民的基本权利和义务在保卫国防方面的具体体现。兵役义务不是一般的义务,它关系着国家的安危,民族的存亡,是国家和民族利益在法律上的体现,是法律赋予公民的神圣职责,是不能以个人意志为转移的。每一个达到服兵役年龄的公民,都必须按规定和要求依法应征服役,履行自己应尽的义务。

依法服兵役是每个公民的光荣义务。依法服兵役既是每个公民必须履行的法定职责,同时也是应尽的光荣义务。爱国主义是中华民族的传统美德,积极服兵役是爱国主义思想的一种体现。强烈的爱国主义像一条奔腾不息的历史长河,滋润着一代又一代中华儿女的心田,激励着人们为民族的生存、发展而前赴后继,奋斗不息。无数将士为反抗外敌入侵,捍卫民族尊严,谱写了一曲又一曲的慷慨悲歌,树起一座又一座的历史丰碑。