

道德良师

训练参谋

成才向导

生活顾问

- ★ 应征篇—瞩望长城
- ★ 新训篇—融入绿色
- ★ 奉献篇—建功部队
- ★ 锤炼篇—铸造兵魂
- ★ 进取篇—添彩军旅
- ★ 收获篇—再创辉煌

士兵实用手册

马立峰 编著

长征出版社



士兵实用手册

马立峰 编著

长征出版社

责任编辑：齐 欣

图书在版编目 (CIP) 数据

士兵实用手册/马立峰编著. —北京：长征出版社，2000.4
ISBN 7-80015-606-0

I. 士… II. 马… III. 军人—中国—手册 …IV. E221-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 04349 号

长征出版社出版发行

(北京阜外大街 34 号/邮政编码 100832)

石家庄陆军指挥学院印刷厂印刷 新华书店经销

2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

开本：850mmX1168mm 1/32 11 印张

字数：248 千字 印数：1—4000 册

定 价：18.80 元

目 录

一、应征篇——瞩望长城

国 防 知 识..... (2)

- ★ 我军建设的指导思想是什么？..... (2)
- ★ 我军建设的宗旨是什么？..... (3)
- ★ 新时期军队建设的目标和总要求是什么？..... (3)
- ★ 我国武装力量的组成和任务？..... (4)
- ★ 我军现有的军兵种有哪些？..... (4)
- ★ 我军是怎样在战斗中成长壮大的？..... (5)
- ★ 我军历史上使用过哪些名称？..... (6)
- ★ 中国人民解放军的优良传统有哪些？..... (7)
- ★ 我国公民有哪些国防义务？..... (7)
- ★ 当兵光荣在哪里？..... (9)

兵 役 政 策..... (10)

- ★ 《兵役法》中对士兵是如何定义的？..... (10)
- ★ 我国现行的是何种兵役制度？..... (10)
- ★ 《兵役法》对士兵服现役的期限是如何规定的？..... (11)
- ★ 征兵命令通常何时发布？..... (11)

- ★ 征兵命令对可以征集的对象、范围和年龄有哪些规定？..... (11)
- ★ 年龄如何计算？..... (12)
- ★ 征兵工作的一般程序？..... (12)
- ★ 政审有什么意义？..... (12)
- ★ 政审的主要内容有哪些？..... (13)
- ★ 政审的依据是什么？..... (13)
- ★ 政治审查中对应征人的基本要求是什么？..... (13)
- ★ 政审由哪些单位实施？..... (13)
- ★ 征兵期间，各级政审的职责有哪些？..... (14)
- ★ 独生子女可以不参加征兵吗？..... (15)
- ★ 信仰宗教的人能应征入伍吗？..... (16)
- ★ 文身为什么当不了兵？..... (16)
- ★ 单迁户口为什么不能当兵？..... (17)
- ★ 当兵需要文化考试吗？..... (18)
- ★ 征接兵有哪些纪律？..... (18)
- ★ 兵役机关和接兵部队是什么关系？..... (19)
- ★ 哪些人可以缓征或免征？..... (20)
- ★ 把“光荣”让给他人，行吗？..... (21)
- ★ 违反兵役法规怎样处罚？..... (21)
- ★ 不履行兵役义务如何处置？..... (22)

体 检 标 准..... (23)

- ★ 体检由哪些单位实施？..... (24)
- ★ 外科标准中关于身高、体重的条件有哪些？..... (24)
- ★ 外科标准中关于四肢躯干的条件有哪些？..... (24)
- ★ 外科标准中关于生殖泌尿系统的条件有哪些？... (25)

- ★ 外科标准中关于皮肤病、性病的条件有哪些? ... (26)
- ★ 内科标准中关于血压、心脏的条件有哪些? (26)
- ★ 内科标准中关于呼吸、消化系统的条件有哪些? (27)
- ★ 内科标准中关于肝功能的条件有哪些? (27)
- ★ 内科标准中关于内分泌、神经等系统的条件
有哪些? (27)
- ★ 耳、鼻、喉科标准有哪些? (28)
- ★ 眼科标准有哪些? (29)
- ★ 口腔科标准有哪些? (30)
- ★ 女兵体检哪些项目? (30)
- ★ 体检有哪些注意事项? (31)

入 伍 准 备 (31)

- ★ 怎样端正入伍动机? (32)
- ★ 入伍前应有哪些心理准备? (32)
- ★ 部队喜欢什么样的兵? (33)
- ★ 参军会不会造成“技术荒废”? (34)
- ★ 内心不想入伍却被批准了怎么办? (35)
- ★ 入伍时档案中应有哪些材料? (36)
- ★ 新兵如何处理党、团关系? (36)
- ★ 入伍离开家乡前应办哪些事? (37)
- ★ 离开家乡时个人应带哪些物品? (37)

二、新训篇——融入绿色

军 政 常 识 (40)

- ★ 什么叫连队一日生活制度? (40)

- ★ 军人着装的规定和要求是什么？..... (41)
- ★ 军人的举止有何规定和要求？..... (42)
- ★ 军人在队列生活中应注意哪些问题？..... (43)
- ★ 怎样适应严寒气候？..... (43)
- ★ 冬季训练时注意什么？..... (44)
- ★ 怎样预防冬天手足皸裂？..... (45)
- ★ 怎样预防雪盲？..... (45)
- ★ 怎样适应炎热天气？..... (46)
- ★ 夏季野外训练时注意什么？..... (46)
- ★ 训练中中暑了怎么办？..... (47)
- ★ 雨天怎样防止雷击？..... (48)
- ★ 怎样消除训练后的疲劳？..... (48)
- ★ 军训中怎样防止肌肉损伤？..... (49)
- ★ 训练中碰到外伤如何处理？..... (49)
- ★ 在训练中如何防止蚂蟥叮咬？..... (50)
- ★ 在训练中如何预防毒蛇咬伤？..... (50)
- ★ 夜间站岗应注意什么？..... (51)
- ★ 新兵怎样适应紧急集合？..... (51)
- ★ 怎样才能使枪打得准？..... (52)
- ★ 进行实弹射击训练时注意什么？..... (53)
- ★ 射击时怎样保护耳朵？..... (54)
- ★ 进行投弹训练时要注意什么？..... (54)
- ★ 投手榴弹时扭伤了怎么办？..... (54)
- ★ 进行器械训练时应注意什么？..... (55)
- ★ 我老想家怎么办？..... (55)
- ★ 连队生活艰苦怎么办？..... (57)
- ★ 班长要求太严怎么办？..... (58)

- ★ 怎样克服老乡观念？..... (60)
- ★ 新兵偷跑回家是不是犯罪？..... (60)
- ★ 入伍不久就受了纪律处分怎么办？..... (61)
- ★ 怎样正确对待分工？..... (62)

生 活 顾 问..... (63)

- ★ 晕车、晕船怎么办？..... (63)
- ★ 水土不服怎么办？..... (64)
- ★ 义务兵邮寄信件有哪些规定？..... (64)
- ★ 怎样写信封？..... (65)
- ★ 怎样写信？..... (66)
- ★ 怎样打电话？..... (67)
- ★ 怎样打长途直拨电话？..... (68)
- ★ 怎样使用特种电话服务？..... (69)
- ★ 怎样确定自己的军装型号？..... (70)
- ★ 怎样确定自己的鞋、帽号码？..... (73)
- ★ 为什么新军服要先洗后穿？..... (73)
- ★ 怎样洗大檐帽？..... (74)
- ★ 怎么修复冬帽、大衣领上倒伏的长毛绒？..... (74)
- ★ 怎样洗涤衣服领口？..... (74)
- ★ 怎样防止军装、肩章和帽徽褪色？..... (75)
- ★ 怎样晾晒衣服？..... (75)
- ★ 怎样熨烫毛料衣服？..... (76)
- ★ 怎样简易熨烫衣物？..... (76)
- ★ 怎样去除毛料军服上的发亮部位？..... (77)
- ★ 绒衣穿着及保管时应注意哪些问题？..... (77)
- ★ 怎样洗刷棉衣裤？..... (77)

- ★ 用公用洗衣机时注意什么? (78)
- ★ 怎样保护胶鞋? (78)
- ★ 怎样保护皮鞋? (79)
- ★ 怎样保护针织品? (79)
- ★ 怎样洗涤毛衣? (80)
- ★ 怎样给被褥消毒? (80)
- ★ 怎样选择刷牙的时机? (80)
- ★ 怎样预防感冒? (81)
- ★ 喝水过多仍不解渴怎么办? (81)
- ★ 为什么不提倡吃零食? (82)
- ★ 找医生看病时注意什么? (82)
- ★ 服药时应注意什么? (83)
- ★ 怎样给餐具消毒? (84)

三、奉献篇——建功部队

- 爱 军 习 武**..... (86)
- ★ 在行军中应注意哪些问题? (86)
- ★ 行军后如何治疗脚泡? (87)
- ★ 野营训练应注意什么? (87)
- ★ 在野营中如何选择宿营地? (87)
- ★ 摩托化训练怎样预防震颤性疲劳? (88)
- ★ 在游泳训练中应注意哪些问题? (88)
- ★ 如何适应野战生存训练? (89)
- ★ 怎样在沙漠、戈壁中寻找水和食物? (90)
- ★ 如何搞好山岳丛林地带的作战训练? (91)
- ★ 怎样熟记“三十六计”? (92)

知 法 守 纪	(93)
★ 怎样变更姓名?	(93)
★ 军人与国外、境外通信有什么规定?	(93)
★ 怎样区别部队点验和搜查?	(94)
★ 施工中挖到金银怎么办?	(95)
★ 军人在公共场所无故受到盘查讯问甚至搜查 怎么办?	(95)
★ 军人外出时如受到流氓分子挑衅怎么办?	(96)
★ 军人遇到不法侵害, 怎样实行正当防卫?	(96)
★ 对值勤时离开值勤岗位者怎么处罚?	(98)
★ 对私存子弹者怎么处罚?	(98)
★ 对军人私自离队怎么处罚?	(99)
★ 对为泄愤报复而对领导进行威胁和恐吓者怎 么处罚?	(100)
★ 醉酒后打人怎么处罚?	(100)
★ 对小偷能打骂关押吗?	(101)
★ 军人犯罪后怎样自首?	(101)
医 疗 急 救	(102)
★ 怎样进行心理健康判定?	(102)
★ 何时该去看心理医生?	(102)
★ 人体美的基本标准有哪些?	(104)
★ 怎样判断体重是否标准?	(104)
★ 女兵怎样使胸部健美?	(104)
★ 能用冷水洗脸吗?	(105)
★ 怎样防止脸上长粉刺?	(106)

★	得了“偷针眼”怎么办？.....	(106)
★	灰屑入眼怎么办？.....	(107)
★	看电视时怎样保护视力？.....	(107)
★	怎样防止和消除口臭？.....	(108)
★	怎样预防龋齿？.....	(108)
★	牙痛怎么办？.....	(109)
★	呃逆不止怎么办？.....	(109)
★	怎样防止冬春季节烂嘴角？.....	(110)
★	为什么爱拔胡子不是好习惯？.....	(110)
★	鼻子出血怎么办？.....	(110)
★	有了脚气、脚癣怎么办？.....	(111)
★	脚上长了鸡眼怎么办？.....	(112)
★	夏天怎样防治痱子？.....	(112)
★	怎样预防痔疮？.....	(112)
★	怎样自我检查脉搏？.....	(113)
★	多梦怎么办？.....	(114)
★	睡觉打呼噜怎么办？.....	(115)
★	失眠怎么办？.....	(116)
★	腐木、锈钉刺入皮肤怎么办？.....	(116)
★	有人中暑怎么办？.....	(117)
★	有人晕倒时怎么办？.....	(118)
★	有人触电怎么办？.....	(118)
★	怎样抢救煤气中毒者？.....	(119)
★	怎样抢救农药中毒者？.....	(119)
★	怎样救护车祸中的受伤者？.....	(120)
★	有人溺水怎么办？.....	(120)
★	水中怎样自救？.....	(121)

- ★ 被疯狗咬伤后怎么办? (121)
- ★ 被毒蛇咬伤后怎么办? (122)
- ★ 刺伤后怎么处理? (123)
- ★ 挫伤后怎么处理? (123)
- ★ 怎样实施口对口人工呼吸法? (124)
- ★ 怎样进行战地救护? (124)

福 利 待 遇..... (125)

- ★ 怎样计算军龄? (125)
- ★ 志愿兵与干部享受福利待遇的区别有哪些? (125)
- ★ 军人实行计划生育后有哪些优待政策? (125)
- ★ 在地方医院看病的医药费怎么办? (126)
- ★ 革命残废军人有哪些优待? (126)
- ★ 因公致伤残废怎么办? (127)
- ★ 因公致残后评残手续怎么办理? (127)
- ★ 志愿兵怎样评残? (127)
- ★ 战士非因公致残怎么办? (128)
- ★ 优待金的办理原则是什么? (128)
- ★ 军人及其家属的优待政策有哪些? (128)
- ★ 对军烈属的优待政策有哪些? (129)
- ★ 家居农村的义务兵家属没得到应有的
 优待, 怎么办? (130)
- ★ 农村籍战士是否可以分给自留地? (131)
- ★ 农村义务兵家属应享受几年的优待? (131)
- ★ 同是农村义务兵, 家属的优待金不同怎么办? ... (131)
- ★ 对按军龄长短优待义务兵, 家属不理解怎么办? (131)
- ★ 对农村籍义务兵分摊义务工怎么办? (132)

- ★ 要求农村籍义务兵家属承担各种税务和提留
怎么办?..... (132)
- ★ 要求军属承担公共事业经费怎么办?..... (133)
- ★ 从农村应征入伍后,自己原来承包的责任田怎
么办?..... (133)
- ★ 义务兵提为干部或转为志愿兵,其家属优待怎
么办?..... (134)

四、修养篇——铸造兵魂

- 完 善 自 我..... (136)
- ★ 成熟的个性有哪些表现?..... (136)
- ★ 有教养的人有哪些标准?..... (137)
- ★ 怎样知道自己的气质和性格类型?..... (137)
- ★ 怎样克服讲粗话?..... (139)
- ★ 如何改掉坏脾气?..... (140)
- ★ 怎样对待心直口快?..... (140)
- ★ 如何克服害羞?..... (141)
- ★ 如何消除自卑感?..... (142)
- ★ 办事总是拿不定主意怎么办?..... (143)
- ★ 怎样战胜迟钝?..... (144)
- ★ 如何克服拖拉的习惯?..... (145)
- ★ 怎样消除嫉妒心?..... (146)
- ★ 怎样对待批评和表扬?..... (147)
- ★ 办了好事没人表扬怎么办?..... (147)
- ★ 有了成绩受到表扬,别人嫉妒怎么办?..... (148)
- ★ 领导错误地批评了我怎么办?..... (149)

- ★ 气量狭隘，受不得半点委屈怎么办？..... (150)
- ★ 怎样锻炼意志力？..... (151)
- ★ 怎样消除烦恼？..... (152)
- ★ 如何克服心理压力？..... (153)
- ★ 怎样改变不善言辞的现状？..... (154)
- ★ 发言时怎样开头？..... (155)
- ★ 怎样把握住机遇？..... (156)
- ★ 办事前的必要思考有哪些？..... (157)
- ★ 家中有了“突然情况”怎么办？..... (158)
- ★ 父母对我希望过大怎么办？..... (159)
- ★ 老人身体不好又没人照顾怎么办？..... (160)
- ★ 未婚妻“拉后腿”怎么办？..... (161)

待 人 接 物..... (163)

- ★ 怎样给人留下良好的第一印象？..... (163)
- ★ 青年战士初涉社会，应当如何与人交往？..... (163)
- ★ 新兵处好人际关系的秘诀？..... (165)
- ★ 为什么有的人总是人缘关系不好？..... (166)
- ★ 凡事多疑，与战友相处不好怎么办？..... (167)
- ★ 我说话爱“抬杠”怎么办？..... (168)
- ★ 怎样和爱搬弄是非的人交往？..... (169)
- ★ 与首长交往应注意什么？..... (170)
- ★ 领导上老让我干不愿干的事怎么办？..... (170)
- ★ 领导处事不公平怎么办？..... (172)
- ★ 我顶撞了领导怎么办？..... (173)
- ★ 当领导对你有“看法”时怎么办？..... (174)
- ★ 怎样消除与干部或战友之间产生的矛盾？..... (175)

- ★ 怎样选择良友? (176)
- ★ 与战友交谈时应遵守的原则? (177)
- ★ 与人交谈的技巧? (178)
- ★ 交谈时怎样听别人讲话? (178)
- ★ 开玩笑时注意什么? (179)
- ★ 怎样使用见面时的礼貌用语? (180)
- ★ 怎样称呼不熟悉的人? (180)
- ★ 握手时的礼节? (181)
- ★ 怎样作自我介绍? (181)
- ★ 接受名片时的礼节有哪些? (182)
- ★ 交往时忘记了姓名怎么办? (182)
- ★ 宴会就餐时如何就座? (183)
- ★ 餐桌上的礼貌有哪些? (183)
- ★ 如何向他人道歉? (184)
- ★ 怎样向他人致谢? (184)
- ★ 去拜访他人时应注意什么? (185)
- ★ 如何探望病人? (186)
- ★ 告辞的时机和注意事项? (186)
- ★ 遇到尴尬场面怎么处理? (187)
- ★ 家里来人要我帮助做生意怎么办? (188)
- ★ 亲朋好友远道而来, 我无能力接待怎么办? (189)

婚 恋 生 育..... (190)

- ★ 女性注重男性哪些方面? (190)
- ★ 姑娘传递爱意的信息有哪些? (191)
- ★ 与经人介绍的恋人怎样相处? (192)
- ★ 怎样观察和了解恋人? (193)

- ★ 怎样做好初恋时的六个第一?..... (194)
- ★ 初登女友家门注意什么?..... (194)
- ★ 士兵能在驻地找对象吗?..... (196)
- ★ 驻地女青年要跟我谈恋爱怎么办?..... (196)
- ★ 女战士能与男战士、男干部谈恋爱吗?..... (197)
- ★ 辈份不同的人能否相恋?..... (198)
- ★ 表兄妹能相恋吗?..... (198)
- ★ 怎样计算三代以内的旁系血亲?..... (199)
- ★ 自己选中的恋人, 父母不同意, 怎么办?..... (199)
- ★ 父母包办、买卖军人婚姻, 怎么办?..... (200)
- ★ 与恋人性格不同怎么办?..... (200)
- ★ 当恋人伤、残、病时怎么办?..... (201)
- ★ 失恋后怎么办?..... (201)
- ★ 多次恋爱不成功的原因有哪些?..... (202)
- ★ 怎样对待自己所爱的人与别人结了婚?..... (203)
- ★ 怎样对待已经失过身的恋人?..... (204)
- ★ 发现未婚妻有不轨行为怎么办?..... (205)
- ★ 我与对象感情越来越谈怎么办?..... (206)
- ★ 在恋爱中如何控制自己的性意识?..... (208)
- ★ 踏入爱的迷宫后要注意什么?..... (209)
- ★ 怎样办理结婚登记手续?..... (209)
- ★ 婚前体检有何意义?..... (210)
- ★ 办理结婚登记后又翻悔, 不愿同居怎么办?..... (211)
- ★ 领取了结婚证, 不愿举行婚礼, 行吗?..... (211)
- ★ 法律为何不保护军人婚约?..... (212)
- ★ 怎样戴戒指?..... (212)
- ★ 婚后收到旧恋人的来信怎么办?..... (212)

- ★ 如何防止婚姻关系破裂? (213)
- ★ 军人的配偶要求与军人离婚怎么办? (214)
- ★ 发生遗精现象怎么办? (214)
- ★ 怎样戒除手淫? (215)
- ★ 包皮过长和包茎怎么办? (216)
- ★ 女兵经期应注意什么? (217)
- ★ 怎样做到性心理健康? (218)
- ★ 选择配偶时, 该考虑哪些优生因素? (219)
- ★ 男子生育能力差怎么办? (220)

理 财 消 费..... (220)

- ★ 怎样识别假人民币? (221)
- ★ 津贴不够花怎么办? (221)
- ★ 怎样办理存款取款手续? (223)
- ★ 如何保管存单、存折? (223)
- ★ 发现存折丢失后怎么办? (224)
- ★ 会理财的基本标准? (224)
- ★ 怎样管理好个人家庭经济? (225)
- ★ 怎样安排家庭开支? (226)
- ★ 怎样鉴别伪劣商品? (226)
- ★ 消费者合法权益受到损害时怎么办? (227)
- ★ 怎样对假冒、伪劣商品进行投诉? (228)
- ★ 怎样识别小摊贩宰客的招术? (228)
- ★ 怎样识别广告骗术? (229)
- ★ 怎样保管好印章? (230)

文 化 休 闲..... (231)