

第一单元

我是一个“兵”



单元导读

军训,是新学期的第一课;军训,教我们怎样做人,怎样吃苦耐劳,怎样迎接挑战,怎样把握自由与纪律的尺度;军训,是我们增长才干的机遇,也是对我们自身能力的挑战。作为一名中职生,我们应该正确认识军训,积极参与军训。



目标透视

1. 初步认识军训,了解军训的内容和实际意义。
2. 了解军训之前应做的心理准备;学习一些心理调适的方法。



情境感悟

2010年9月18日的一天下午,北京某职专2010级新生和教官见面会举行,标志着新生军训正式展开。

该校11个专业的2765名新生正式迎来了为期10天的军训生活,军训教官都是来自驻京某部的官兵。这天,秋风阵阵,阳光暖暖,给军训涂抹上了一层生机盎然的气象;同学们穿着整齐的迷彩服,站成整齐的方阵队伍,给校园增添了一道新的亮丽的风景。

学生为什么要参加军训?其内容和意义何在? _____



第一节 认识军训

一、军训发展

军训是军事训练的简称,学生的军训,在我国最早开始于奴隶社会。据《礼记》《周礼》等记载,西周时的军训已经由专业军官担任,军训主要内容包括射箭、驾驶战车等军事技能。这是我国古代最早对学生进行军训的记载。此后,军训在历朝历代均有记载。

新中国成立后,我国开始从法律上规范学生军训。1955年7月我国颁布的第一部《中华人民共和国兵役法》规定,在大学生、高级中学学生中开始进行军事训练,并于同年开始试点。初期有两批14所高等院校进行了军训,受训学生达1万多人。随后,军训范围不断扩大,从1955年至1957年间,又先后在全国127所中等学校进行军训试点,受训学生达7万余人。

改革开放后,军训活动进一步获得发展。1984年颁布的《中华人民共和国兵役法》明确规定,“高级中学和相当于高级中学的学校,配备军事教员,对学生实施军事训练”“高等院校和高级中学学生的军事训练,由教育部、国防部负责。教育部门 and 军事部门设学生军事训练的工作机构或者配备专人,承办学生军事训练工作”。这体现了国家对学生军训的高度重视。国家教委、总参谋部对学生军训的训练内容、训练时间、军训教官的配备等方面作出了具体规定,推动了学生军训的迅速发展。1987年,我国已在105所高等院校、102所高级中学(含中等专业学校)设立了军训试点。

2001年7月,国务院办公厅、中央军委办公厅转发了《教育部、总参谋部、总政治部关于在普通高等学校和高级中学开展学生军事训练工作的意见》,要求从2002年起,有计划、分步骤地推动学生军训工作全面实施。我国学生军训工作步入制度化、规范化的轨道。

2011年《中华人民共和国兵役法》第3次修正,其第四十七条明确规定:“普通高中和中等职业学校,配备军事教员,对学生实施军事训练。”这也体现了国家对中职学生军训的重视。

二、军训的内容

学生军训一般由军事理论教学和军事技能训练两个部分组成。具体包括以下5个方面。

- (1) 思想政治教育,包括中国国防、中国军事思想、时事政治教育、党团组织生活。
- (2) 三大条令教育,包括三大条令简介、单个军人队列动作、分队队列动作、军体拳、阅

兵式与分列式。

(3)轻武器射击,包括轻武器常识、简易射击原理与操枪训练、射击动作、实弹射击。

(4)战术,包括单兵战术动作,班、组战术,连、排战术原则。

(5)综合拉练,包括行军、野营等。

各学校根据客观条件及时间,经上级主管部门同意后可适当调整训练内容。



三、军训的意义

严格的军事训练对于提高学生的国防意识,激发爱国热情,发扬革命英雄主义精神,培养艰苦奋斗、刻苦耐劳的坚强毅力和集体主义精神,增强国防观念和组织纪律性,养成良好的学风和生活作风,掌握基本军事知识和技能,都具有重要的意义。

1. 了解国防知识,增强国防意识

国防教育是提高中等职业教育的重要内容。作为中职生,我们不一定以军人为职业,但是作为中华人民共和国公民的一分子,关注国防、了解国防知识、增强国防建设,是我们义不容辞的义务。《中华人民共和国国防教育法》明确规定:“国家在受教育者中进行爱国主义、集体主义、社会主义的教育,进行理想、道德、纪律、法制、国防和民族团结的教育。”

2. 激发爱国主义热情

中国人民解放军的宗旨是为人民服务,建设祖国、保卫祖国是我军的光荣使命。参加军训,近距离地感受军队的生活、融入军队生活,可以使学生更好地接受爱国主义教育。

青年学生参加军训,在军队的封闭式管理及严格化训练的氛围中,与有着强烈的爱国之情的广大官兵朝夕相处,接受爱国主义教育,使得学生的国防观念在军训中得到提高和升华。

军旅格言

伟大的目标能激发献身精神和无穷勇气,崇高的追求能带来坚定信念和顽强毅力。

3. 培养坚强勇敢的品质

军训中严格的训练,可以培养学生坚强勇敢的意志品质。军训可以磨炼青年学生坚忍不拔的优良意志品质,培养青年学生勇敢、顽强、自制和果断的性格。这种意志品质可以有效地帮助学生在以后的学习、生活、工作中战胜困难,为其走上社会、踏上工作岗位奠定了坚实的基础。

4. 塑造集体主义精神

军队是一个锻炼人的熔炉,在青年学生的生活中,军训是最严格、最统一、最集中、最紧张的集体活动。军训中的学生按照统一的命令行动,接受各种规章纪律的约束,共同经历艰苦生活的锤炼。这些训练可以极大地提高学生的集体主义精神,养成关心集体、维护集体、依靠集体的良好习惯。

拓展阅读

国防离我们并不遥远!

中等职业教育,担负着为国家和社会培养和输送高素质劳动者的重任。培养的人才,不但是我国一线专业技能型人才的主要来源,更是我国国防后备力量的重要组成部分。

随着我国国防科技水平的不断提高,国防建设对专业技术人才的需求越来越大。越来越多的中职生不但能够通过应征入伍直接参加国防建设,更有可能在毕业后从事国防工业或相关岗位工作,间接服务于国防建设。

俗话说“当兵受益一辈子,不当兵后悔一辈子”,中职生毕业后,一方面应积极服兵役、尽义务,另一方面可以通过直招士官,成为部队的技术骨干。据了解,随着军队技术岗位的不断增多,具有一技之长的士兵将会越来越多地通过服兵役在部队发挥自己的技术特长。特别是军队关于直选士官的政策出台以后,中职生凭借自己的技术特长,在军营中被选为士官的机会大大增多。这不但会在短时期内解决就业问题,而且通过部队生活的锻炼,可以全面提高自己的综合素质,从而为今后的人生发展打下坚实的基础。

第二节 军训的心理准备及心理调节

一、军训前的心理准备

军训是教育部门为了激发学生的爱国热情,锻炼学生的身体素质,培养学生的集体意识,增强学生的交往能力和使学生尽快适应新环境等而制定的针对入学新生的教育活动。在军训过程中,我们要接触许多陌生的人和事,要学会很多课堂外的新知识,要处理许多突发的事件,最重要的是要开始适应新的集体,如果我们没有做好心理准备,在军训中往

往会处于被动局面。

那么,在军训前我们应该做好哪些心理准备呢?具体来说,大致有以下5个方面:

1. 做好适应新环境的心理准备

对于新入学的学生来说,军训是适应新环境的大好机会,可以通过军训,熟悉同学和老师,这样可以在正式入学时摆脱新环境给自己带来的陌生感,以最好的状态投入新的学习中。

2. 做好树立集体观念的心理准备

中国人民解放军被我们誉为“钢铁长城”,是因为他们强烈的集体意识,“我是集体的一员”的思想深入人心,所以才攻无不克、战无不胜。学生参加军训都是以班级或专业为单位的,因此一定要确立个人荣辱与集体息息相关的思想,利用军训的机会,积极树立集体观念。

3. 做好提高交往能力的心理准备

面对陌生的同学、教师和教官,如何交往是一个大家关心的问题,我们不能顺其自然或冷漠对待,应该采取积极主动的态度,创造机会与大家交往,尽快融入集体中。这是提高我们交往能力的好时机,当然事前要做好这方面的心理准备,被动承受只会产生消极的情绪。

4. 做好培养耐挫能力的心理准备

军事训练和体育课肯定是有区别的,所以许多的要求做不到是正常的,不必因此而忧心忡忡,当然也不要因此而产生抵触的情绪。面对挫折,要积极应对,既去调整好自己的情绪,更要寻求正确的方法来解决已经发生的问题,这样,我们的耐挫力才会得到培养。

5. 做好磨练个体意志的心理准备

军训是艰苦的,而个体的意志也正是在艰苦的环境中磨练出来的。因此同学们不要把军训当成是一次快乐的旅游,而应该做好吃苦的心理准备。

军旅名言

意志是每一个人的精神力量,是要创造或是破坏某种东西的自由的憧憬,是能从无中创造奇迹的创造力。

——莱蒙托夫

二、军训中的心理调节

在军训过程中,即使同学们做足了心理准备,但由于训练环境的陌生和训练过程的艰苦,以及一些突发的情况,还是会让许多同学措手不及。在这种情况下,如果同学们不会自我调节,很可能出现一些心理偏差和行为偏差,影响到个人的健康成长。

针对军训中容易出现的心理问题,现提出以下几种自我调节的方法。

1. 解决军训中怕苦怕累的毛病

面对单调、紧张的军训生活,很多同学可能会产生一些怕苦怕累的毛病。那么,怎样才能克服这种思想顾虑呢?

(1)苦中寻乐。苦与乐是一对孪生兄弟,“乐”其实就隐藏在“苦”的背后。因此,要想度过艰苦的军训生活,就要学会苦中求乐。比如训练间隙,如果只是静静地坐一下或躺一下,有时不但不能解除疲劳和缓解苦痛,反而还会加剧。真正会休息的人是采取积极的休息方法,比如唱唱歌、与同学们聊聊天、和教官谈谈训练心得、做点有趣的小游戏等,让自己的内心笑一笑,缓解一下紧张的情绪。这些小办法会让我们把“苦”字丢在脑后,让一种满足感、欣慰感和快乐感涌上心头。

(2)借助他人。怕苦怕累是思想不成熟的表现,也是心理脆弱的反映。生活告诉我们,当苦难向你压下来的时候,一个人是很难承受的,但是,当别人向你伸来援助之手,或当你有了学习的榜样、参照的对象的时候,就会焕发出战胜困难的勇气。因此,在军训中,当自己感到快要挺不住的时候,可以看看年龄和自己相仿的教官,想想他们转变为一名合格军人所吃的苦,也可以看看与自己一起军训的其他同学的表现,然后问问自己:“他们都能挺过来,我为什么就不行呢?”这样,我们就会增强战胜苦累的信心和勇气。此外,我们还可以暗中与同学展开竞赛,比一比谁能够做到“流汗流血不流泪,掉皮掉肉不掉队”;或者与几个要好的同学组成“互助小组”,在困难的时候,大家互相激励、互相帮助,共同战胜困难,完成军训任务。

(3)格言激励。孟子曰:“天将降大任于斯人也,必先苦其心智,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,增益其所不能。”就是说,要想成就大事业,必须经过艰苦的考验。苦累可以磨炼人。随着生活水平的提高,人们对艰难时期已经很少经历,通过军训经受艰苦生活的锻炼将是人生的一种收获。平时我们可以收集一些类似的格言,当“苦”袭来时,我们就认真想想它,它将给我们无限的安慰和无穷的勇气。

2. 克服军训中的自卑感

所谓自卑感,是人们轻视自己,自认为无法赶上别人的一种心理状态。军训中的自卑心理主要是由于生理、心理等原因造成训练成绩不如别人而产生的心理负担。在此提供几种驱逐自卑感的方法。

(1)辩证地看待自己的优缺点。寸有所长,尺有所短,任何人都有缺点,那种耗费精力去掩饰的人是愚蠢的。例如,一个人身材矮小,这是不易隐瞒的,而他也有优势的一面,如在社交活动中,身材矮小的人与身材高大者相比,前者更易和生人接触,更易使对方产生亲近感。总之,化弱点为优点是很重要的。

(2)注意发现自己的长处。每个人都有自己的独到之处,所谓成功者,往往是那些不断致力于将自己的长处扩展到极限的人。发现自己的优点,张扬自己的长处,可以帮助自己恢复信心。同时,在成功之后要大声地说出来:“我成功了!”实践证明,说出声来与默想的效果是大不一样的。

(3)跟自己纵向比较,坚定信心。常言道:“人比人,气死人。”把和别人比的心劲用在和自己比上是一个明智的做法。我们可以建立一个“军训记录本”,把自己的训练成绩和

心理收获等,不管成果大小、收获多少,都可以列出来,这时就会有一种“今日之我胜于昨日之我”的进步感。

(4)给自己积极的心理暗示。大家都知道“背水一战”这个典故。人在绝境时,往往能够产生超乎想象的能量。军训中,要善于根据自己的情况,制定出阶段性的目标计划,然后对自己下达严厉的命令,在绝境中实现目标。随着目标一个一个地实现,我们会发现自卑在一点一点地消退,信心在一步一步地建立。

(5)不往自己的伤口上撒盐。世上没有常胜的将军,对于失败或苦难紧抱不放,无异于慢性自杀。正确的做法是总结失败的原因,然后忘掉失败,眼睛只向前看。

(6)向朋友知己吐露心声。通过向亲密的朋友或军训教官吐露心事,能够取得以下收获:心里的郁闷可以释解;心里混淆不清的问题得以梳理;原以为重要无比的事,可能会使自己觉得“不过如此”,原以为不大的事,竟是关键所在。以倾吐为开端,往往能找出解决问题的对策。

(7)开怀大笑。自卑感占据一个人的大部分情绪时,笑容必少,即使想笑,也会变成无声的“苦笑”。如此的笑,难以引起别人的共鸣,有时还会使他人产生错觉。因此,务必使自己笑出声来。发出声音不仅是为了让别人听见和注意,同时它也是在“向自己呼唤”。

3. 在军训过程中戒掉粗话

一个人一旦沾上了讲粗话的习惯,往往是出口不雅,自己还不知道。军训中讲粗话,不仅影响他人的情绪,也影响整体的团结与协作。俗话说,习惯成自然。讲粗话也是如此。习惯是长期条件反射累积和加强的结果,因此,要改变讲粗话的习惯,就需要终止原有的条件反射,努力建立新的语言习惯。

军旅名言

心理健康是一种持续的心理状态,当事者在那种状态下能做出良好的适应,具有生命的活力,且能充分发展其身心的潜能。这乃是一种积极的丰富的状况,不只是免于心理疾病而已。

——英格里士

(1)主观上排斥粗话。要认识讲粗话是一种坏习惯,是不文明的表现,从思想上强化克服这种习惯的动机。实践表明,动机越强烈,行动的决心越大,效果一般也越明显。

(2)戒掉最常用的粗话。找出出现频率最高的粗话,集中力量首先改掉它。可以通过改变讲话频率、每句话末停顿一下、讲话前提醒自己等办法,改变原有的条件反射。出现频率最高的粗话改掉了,其他粗话的克服也就不难了。

(3)学会控制激动情绪。有人统计过,情绪激动时,粗话频率较高。当遇到这种情况时,要先默数10声数,然后再说话。实践证明,这个办法不仅能够冷静情绪,理智地解决问题,也能有效地减少讲粗话。

(4)持续地去克服。习惯的形成不是一朝一夕的事情,它的克服当然也要积以时日,不大可能在一两天内把长久以来形成的习惯迅速改掉。有时讲话中仍然漏出几句粗话,

也是在所难免的。对此,要有实事求是的思想准备。如果一下子要求把所有粗话统统改掉,反而会因难以办到而感到失望,影响克服讲粗话习惯的信心。

(5)请别人督促。由于有时自己讲了粗话不知道,请别人督促就能起到提醒、检查的作用。督促还有另一层心理意义:造成一种不利于原有条件反射自然发生的外界气氛,以促进旧习惯的终止。当然,这里的别人最好是了解自己的人、军训教官或同班同学,这样督促起来可以直截了当。

4. 克服军训产生的心理压力

军训中产生的心理压力,主要指青年学生从较为自由松散的环境,一下子进入严格紧张的军事训练中所产生的生理及心理的不适应感。克服心理压力的方法有多种多样。

(1)敢于面对。为什么在军训中会产生心理压力呢?那是因为一部分人之前的生活松散惯了,现在有一套法规和纪律约束,他们就如同戴上紧箍咒的孙悟空,浑身不习惯、不适应、不舒服,这是很正常的。适应军训需要有一个过程。随着军训过程的延续,大家就会由不习惯到习惯、由不适应到适应,心理压力就会逐步减弱。

(2)树立信心。要时刻有这样的心理暗示:别人能承受的,我也能承受;别人不能承受的,我还能承受。我们应相信心理暗示的作用,它会让我们在获得心理成熟的同时,也能体验着战胜压力的快感。

(3)主动出击。军训之前,必须做好心理准备。我们可以向参加过军训的同学或朋友了解军训的有关事项,对可能遇到的困难做到心中有数,并找出应对的办法。这样,进入角色就会快一些。军训中,自己先要对自己严格要求。一般来说,别人要求你办的事,总觉得严,而自己要求自己办的事再严也不觉得。因此,如果对自己的要求比教官还严,反而会觉得教官的要求“松”了。

(4)适当宣泄。一定的心理压力,可以产生工作和学习的动力。但是,如果压力过大,又找不到适当的宣泄途径,就会导致心理疾病或心理障碍。因此,在紧张的军训中,适当地宣泄压力是很有必要的。我们可以找好朋友聊聊天,也可以找教官谈谈心,甚至可以找一个空旷无人的地方大喊大叫。此外,我们还要积极参加各项活动,并争取充当主要角色。这些方法对缓解心理压力是大有益处的。

(5)容忍挫折。挫折并不要紧,重要的是我们对挫折的反应。在许多时候,人们的挫折感来源于对“完美”的追求。要知道,这个世界并不十全十美,我们犯不着为一些小失误斤斤计较,过分自责。

5. 正确对待表扬和批评

军训中受到组织、教官和同学的批评或表扬(奖励)是很正常的事情。但是,如果认识不到位、处置不得当,事情就会向错误的方向发展。

(1)面对褒贬要平和冷静。要知道,批评和表扬是一件很正常的事情,并不说明自己比别人差多少,也说明不了自己比别人高明。关键是要明白为什么受表扬,因什么事情受

到的批评,从而明是非、知对错。

(2)受到表扬要谦虚谨慎。受到了表扬切不可沾沾自喜,更不能目中无人。任何表扬(奖励)都是相对的,是对已经过去了的成绩(不管成绩是大是小)的肯定。需要牢记的是,每个人都有各自的长处,因此,要多看到别人的长处,把表扬(奖励)当做前进的起点,做到不骄傲、不自满,百尺竿头,更进一步。

(3)面对批评要认真检讨。受到批评的时候,首先要认真听取,自我反思。对于批评要虚心接受,勇于承认,并认真检讨,及时纠正,切不可自暴自弃,一蹶不振。要善于从错误中接受教训,重新振作精神,争取创造出新的成绩。即使批评的有出入,或者完全是误会,除做必要的解释等,也应联系自己的实际进行主动的反思,并从中接受教益,做到有则改之,无则加勉。



训练考核

根据本单元的训练内容和要求,对参训学生各个训练项目的成绩进行考核和评定,并签字认定(见表 1.1)。

表 1.1 军训认识评定表

__营__连__排

排长签字:

日期:

| 序号 | 学号 | 姓名 | 军训 意义 (10分) | 军训 内容 (30分) | 军训 准备 (30分) | 自我 调适 (20分) | 综合 素质 (10分) | 总分 | 备注 |
|----|----|----|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----|----|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |

连长签字:

指导员签字:



知识拓展

军训前的物品准备

军训生活与学生的日常生活有比较大的区别,为了能尽快适应这个特殊的时期,除了必备的洗漱用品外,还要注意配备以下物品。

1. 床上用品

有的部队为学生准备褥子,有的并不给予。事先学校都会跟学生和家长交代清楚。如果部队只提供床铺,学生要带被子(或毯子)、褥子和枕头。家长和学生不能图省事,以为越简单越好。军训一天下来学生非常疲惫,特别需要一张舒适的床。如果把衣服铺在身子底下充“褥子”,把衣服叠起来当“枕头”,学生会感觉很不舒服,睡觉也不解乏。因此,该带的东西都应该带齐。

2. 鞋子和袜子

学生军训宜穿球鞋、军鞋或旅游鞋,忌穿新鞋、高帮鞋或高跟鞋。新鞋硬不随脚,高帮鞋卡脚容易起泡。鞋号宜稍大不宜小,以免鞋小磨脚。除了脚上穿的鞋子外,还应该另外带一双,防备雨天鞋湿后可以替换。此外,袜子也应该多带几双,还应该注意袜子要柔软一些,最好是纯棉的,容易吸汗。

3. 平角内裤

军训时由于大量出汗,内衣经常湿透,三角裤边经常卷起来将大腿内侧磨破露出鲜红的嫩肉。建议身体较胖、大腿较粗的男女学生多带几条平角裤,避免大腿根部的摩擦。

4. 短裤和衬衫

军训的地方一般都在郊区甚至山区,日夜温差大,夜间学生还有可能站岗值勤,且难免赶上阴天下雨,最好带一条大短裤和一件纯棉无袖衬衫,以备天凉时套在军训服里面。立秋以后军训的学生尤其应该重视这一点。

5. 个人卫生用品

军训运动量大,女学生有可能月经提前或经量增多,要备足卫生纸等个人卫生用品,以满足自身需要。

6. 水壶

水壶容量要大,既可以晾水,还可以储水;瓶口要大,接水时以免烫伤;要便于携带;还应耐用,不易碎裂。

7. 脸盆

军训时活动量大,出汗多,而部队不可能保证几百名学生每天都可以洗澡,因此一定要准备脸盆,以满足个人的清洁需要。

8. 润喉片

军训时不断地喊口号,经常会喊得口干舌燥,因此,可以带点润喉片,养护嗓子。

9. 其他小药

可以根据学生自己身体的具体情况带一些小药,如防备蚊虫叮咬的清凉油、花露水,预防晕车的乘晕宁,防中暑的藿香正气水等。

在准备以上物品时,要遵循“精简、一致”的原则。如果以上物品是学校统一购置配备的,必须按统一的要求携带,不得因个人喜好而改用其他款式或颜色。