

# 军营里的“金牌讲解员”

青岛科技大学学生陈姝均入伍后成为旅史长廊解说员 重返校园主动给同学当军训教官

## 自制计划加倍练体能

参军入伍是梦想,更是陈姝均的人生理想。父亲曾服役于南海舰队,幼时的陈姝均经常穿上父亲的军装,在镜子前敬起一个个稚嫩的军礼。2021年,陈姝均为理想出征,捧回了一张红彤彤的入伍通知书。

新训期间,由于表现突出,陈姝均担任副班长。在连队的建设和发展中,她积极建言献策,发挥带头作用。入伍之初,她的身体素质并不强,第一次3公里测试没有及格,屈臂悬垂也撑不到优秀。那段时间陈姝均十分苦恼,在身边同年兵的鼓励、陪伴以及班长的关心、帮助下,她为自己制定特殊的训练计划。在常规体能训练结束后,总是自己进行蜘蛛爬、变速跑等训练,别人做两组,她就加倍付出。日复一日的汗水、血水和泪水凝结出一张答卷,最后在结业考核时,陈姝均以优异成绩为6个月的新训画上圆满的句号。

2022年8月,陈姝均参与“跨越2022——三界B”演习,野外环境相对恶劣,因为有些战友害怕蛇鼠虫蚁,她主动到草木茂盛的地方。当帐篷附近有蛇出没时,她第一个站出来用雄黄驱蛇。此外,陈姝均始终坚守工作一线,紧紧跟在老班长身后学习各种知识,从不拘泥于本专业既有的本领。从信息系统运维保障到视频试



青岛市优秀  
退役大学生士兵

系列报道 ⑦  
青岛市退役军人事务局  
青岛早报 联合推出

2001年出生的陈姝均,2021年3月入伍,2023年3月退役,青岛科技大学本科在读。在部队服役期间,陈姝均立足本职岗位,兢兢业业、一专多能,同时积极发挥个人文体特长,解读旅队历史,宣讲时代思想,获得“听党指挥、奋斗强军”征文活动二等奖、“金牌讲解员”、“优秀教官”等荣誉。2023年,她荣获“青岛市优秀退役大学生士兵”称号。

音通联,从野外战术训练到伪装网搭建,都能看到她勤奋好学的身影,最后甚至连如何人工挖野战厕所她也了然于心。

## 担任旅史长廊解说员

新兵连期间,繁重的训练没有磨灭陈姝均对军旅生活的热情和对文学的热爱。在陆军通信训练基地组织的“听党指挥、奋斗强军”大型征文比赛中,她获



陈姝均 受访者供图

得二等奖。之后,陈姝均的另外一篇文章《每一次破茧成蝶,每一次深情回眸》以身边战友身上的红色基因作为切入点,阐述军人不负重托、砥砺前行的优良品质,刊登在了《解放军报》。

虽然有越来越多的“00后”应征入伍,但有不少人在身心上还没有完成“从地方青年到合格军人的转变”,下连队之后,陈姝均一直作为单位的“知心姐姐”,到各个单位交心谈心,及时发现有心结

的战友,并进行开导和劝慰。陈姝均所在的单位是一个历史悠久、战功卓著的英雄部队,受到旅史的感召,她担任旅史长廊解说员,多次接待各级首长参观,出色完成解说任务。同时,她发挥老兵的“传帮带”作用,培养了一批又一批“金牌讲解员”。

## 走到哪,把军人光荣传统带到哪

入伍前,陈姝均在校期间多次获得校级综合奖学金、社会实践奖学金、文体优秀奖学金;她热爱志愿活动,获评“优秀志愿者”称号。退役后,陈姝均重返大学校园,丰富多彩的大学生活让她感到充实有趣,参加各种社会实践和学校活动的同时,始终把学习放在首位,上课认真听讲做好笔记,课后高标准完成老师布置的作业,并通过图书馆和网络拓宽知识、丰富视野。

重返校园后,陈姝均努力适应大学生活,完成学习任务的同时,积极参加学校活动。在学校2023年4月份的军训补训工作中,她主动担任军训教官,带领同学们短短7天的时间里,高标准地完成了军训任务。所带连队获得“先进内务连”和“优秀连队”称号,她本人也被评为“优秀教官”。

“走到哪里,就把中国人民解放军的光荣传统带到哪里。”陈姝均曾经在热血与泪水的洗礼中闯过道道关卡,虽然每一重困难之后又有崭新考验,但每一次的突破,都会让她更加坚强勇敢、一往无前。 观海新闻/青岛早报记者 姜丹宁 通讯员 刘朋朋

减 | 少 | 疾 | 病 | 从 | 小 | 细 | 节 | 开 | 始



增强防疫 保护健康

提倡公勺公筷  
让宴席更完美

中央文明办 宣



中央文明办 宣