

## ★ 修养视点

## ● 培养健康文明的生活方式①

## 腹有诗书气自华

——坚持读书学习

■ 陈鲁民

近日,我和一个战友通电话。他说,因为新冠肺炎疫情,这段时间一直“宅”在家里办公,没有应酬,没有迎来送往,开会也比过去少了一多半。突然闲了下来,一开始还有些不适应。后来,静下心来读书,每天读几个小时,不知不觉读了几本书,还做了不少读书笔记,学到了新知识,弄懂了新理论,感到获益匪浅。因为尝到读书甜头,他说,就是疫情过去了,也要继续坚持读书的习惯,努力把读书变成自己的一种生活方式。

为何要读书?简而言之,读书可治愚,益智;长见识,广思路;学技能,增本事。培根说:“读史使人明智,读诗使人灵秀,数学使人周密,科学使人深刻,伦理学使人庄重,逻辑修辞之学使人善辩。”一言以蔽之:开卷有益。对个人来说,读书能提高素质,改变命运;对民族而言,读书能传承文明,播撒科学。所以,孔子一辈子手不释卷,晚年还“读《易》,韦编三绝”;高尔基“扑在书上,就像饥饿的人扑在面包上一样”;郑成功慨然有感“心莫若寡欲,至乐无如读书”;季羨林由衷赞叹“天下第一好事还是读书”。他们都把读书变成了一种生活方式,乐此不疲,甘之如飴,因而大得裨益,受惠终身。

坚持读书的习惯,既是理性的自觉选择,也是适应客观形势的需要。读书可

## 编者按

己亥末,庚子春,一场突如其来的新冠肺炎疫情,一度扰乱了人们的日常生活。在疫情防控这场没有硝烟的战争中,我们既为抗疫勇士的挺身而出和“一方有难,八方支援”的人间大爱而感动,同时也有必要去认真思考一些问题。防控新冠肺炎疫情的阻击战是生命保卫战,也是健康保卫战,它让我们更加体会到科学生活与健康文明素养的重要性,让我们得以重新审视自己的生活方式和生活习惯。比如,有一些陋习需要坚决革除,有一些好习惯需要进一步培养。《军人修养》专版从今日起,以“培养健康文明的生活方式”为主题推出一组文章,希望能够给读者带来启示。

以是一种主观爱好,因为有兴趣,读书会让人感到愉悦,如饮佳酿,如沐春风,同时又能陶冶情操,开启心智,提高觉悟,广博见识。读书也是一种客观需要,可以增强体能,增长才干,拓宽视野,开阔思路,从而胜任工作,跟上形势,从容迎接挑战,在激烈竞争中立于不败之地。

坚持读书,让读书成为一种生活方式,首先要解决认识问题。有人认为,军人天天忙于练兵备战,舞枪弄炮,少读书也无所谓。此论大谬也!如果说在冷兵器时代,只要有张飞那种蛮劲,有程咬金那三板斧,就能纵横天下;那么在今天现代化战争条件下,打的是高科技,面对的是信息战,如果不读书学习,没有科学素养,将会寸步难行。而且,即便是冷兵

器时代,文武双全的军人照样远强于胸无点墨的赵匡胤,关羽、陆逊、谢安、李清、辛弃疾、岳飞、王阳明、袁崇焕等,都是“上马击狂胡,下马草军书”的儒将。毛泽东早就说过:“没有文化的军队是愚蠢的军队,而愚蠢的军队是不能战胜敌人的。”今天更是如此,一个不重视读书学习的军人,无法适应新军事变革的要求,难称合格的现代化军人,早晚会被淘汰。

养成读书学习习惯,关键在于有效保证读书时间。那些说工作忙没时间读书的人,其实大都是托辞。若说忙,习近平主席日理万机,夙夜在公,但仍挤出时间读书学习。2014年2月访问俄罗斯期间,他接受俄罗斯电视台采访,在谈到自己的爱好时说:“现在,我

经常能做到的是读书,读书已成了我的一种生活方式。”再说时间问题,鲁迅有言:“时间就像海绵里的水,只要愿意挤,总还是有的。”倘若我们把读书化成一种生活方式,日日不可或缺,就一定能合理安排,精心筹划,挤出读书时间,把读书落到实处。

读书学习贵在坚持,久久为功。马克思终生勤奋读书,视读书为生命,哪怕生活再贫苦困顿,都始终不忘学习,常废寝忘食,夜以继日,最后长眠于书桌旁。毛泽东从少年时代起就发愤苦读,博览群书,读书习惯保持了一生,临终前几个小时还在看书。他们都是坚持读书的楷模,令人高山仰止。遗憾的是,我们有些人读书则“三天打鱼,两天晒网”,高兴时读几页,郁闷时束之高阁;闲暇时翻几篇,工作一忙就忘到脑后。这样的读书态度,心猿意马,一曝十寒,很难有所收获。有鉴于此,读书也要持之以恒,长流水不断线,日积月累,水滴石穿,方可学有所获。

疫情终将被战胜,大家会重新回到熟悉的生活轨道,但再忙也不要忘记读书学习。“踌躇莫遣韶光老,人生唯有读书好”。这次疫情给我们的一个重要启示,就是一定要保持健康文明生活方式,而坚持读书学习即为题中应有之义。

## ■ 影中哲思

## 向光而生——

## 于逆境中绽放

■ 陈明/摄影 陈保林/撰文

一朵微小的野花,沐浴着头顶的一缕阳光,在惨着铁锈的浮土中悄然绽放,向着光明倔强生长。野花的生长环境虽然恶劣,但它依然努力向下扎根,向光伸展枝叶,不向环境低头,不放弃一丝一毫水分和养料,最终在盛大的春景中绽放出属于自己的美丽。

磨难孕育不屈,逆境成就非凡。于

无声处起惊雷,是一种迎难而上的可贵品质。能够在逆境中不屈不挠,努力奋斗,怀着不服输的心态和自己较劲,再细微的工作也努力做好、做实,积小流而成江海,一切努力终将见到成效。在逆境中练就耐得住寂寞的恒心、不懈追求非凡的毅力,待到春风送暖时,自会绽放精彩。



## ■ 言简意赅

当前,不单纯以考核成绩论英雄的理念虽在工作中成为普遍共识,但在一些单位,“没有成绩,何以服人”“成绩是硬指标”等现象依然存在。有的带兵人看战士有没有进步,首先看某项训练成绩上去了没有,某项任务完成得怎么样,只是一味和先进的战士比,忽视了后进者的努力;要求后进者在短时间内补短板弱项补上,忽视了他们思想上的进步……诸如此类,实质是带兵人思想

## ★ 心灵和谐

## ● 人人都需要时时擦亮心中的灯盏,守护这一缕微光中凝聚的初心和梦想

一位恩师在朋友圈分享了一首钢琴曲,同时发出一句感言:“心灯已明,再无暗夜。”聆听着仿若天籁的琴声,我在纸上抄录下这八个字,自问心头是否已有灯盏照彻前行的路。

有时候,我真切感受到了这么一盏微光,一粒微光的存在,不远近地点亮在征途之上,引领我一次次从现实的困境中走出来,迎来黎明的曙光;有时候,我又对周而复始、犹如轮回的暗夜感到忧虑,觉得人生的这场修行终究还是悲欣交集。然而可以确信,我确实看到过这“一盏灯”。静夜遐思,若有所思,我将“心灯已明”改作“心灯亮处”,只是为了将自己带入一种境地,同时也将一种哲思归于己。收获了崭新的启示,我静坐于桌前,心中升起一片澄

## 莫以一时成绩论英雄

■ 郭伟峰

方法存在片面性的表现。

被称为中国近代“力学之父”的钱伟长,参加大学入学考试时,数理化一共考了25分,其中物理只有5分。虽

然当时他的物理成绩并不好,但钱伟长从祖国需要出发,放弃了自己擅长的文科,转而学习自己不擅长的理工科。通过不懈努力,钱伟长最后成为

## ★ 方法谈

## ● 岗位是责任,职务是担子,更要怀着“赶考”心态,结合实际深思细悟

一位八路军老战士作报告时说:“当年我们在战场上,谁提拔快就意味着牺牲得快,因为官职越高,危险越大。你们可不能光想当官,不想担当啊!”不忘初心、牢记使命,对于政治工作者而言,就是要深刻认识到,岗位是责任,职务是担子,更要怀着“赶考”心态,结合实际深思细悟,处理好八个方面关系。

一悟宏与微。做好政治工作首要一条是在大局下行动,认清时与势,保持敏锐性,强化执行力。有想法还要有办法,明大势还要抓结合,费脑筋还要流汗水,想到做到才有实效。在这个过程中,既要有“婆婆嘴”,不厌其烦地把道理讲清讲透,也要扑下身子感同身受、盯在现场抓好细节。

二悟实与虚。做好政治工作既要务“虚”更要务实。务虚是为了更好地务实,把虚功做实,防止盲动或蛮干。要挤出水分,一切向内容聚焦,把管党治党的基础夯实,把聚焦中心的导向立实,把优良传统的法宝用实,把纪在法前的规矩挺实,把创新党建的功夫做实,把建强基层的责任压实。

三悟深与浅。政治工作任务繁重,哪些工作需要集中力量开小口掘深井,哪些工作需要统筹兼顾全面抓落实,既是用功问题,也是工作导向。跟进理论武装,严格组织生活等需要深入进去见真章,丁是丁、卯是卯。经常性工作紧抓不可漂浮、活抓不可僵化、常抓不可中断,由浅入深,培育官兵灵魂,支撑起坚定的理想信念。

四悟快与慢。有些工作急不得,慢是为了有质量;有些工作拖不得,越拖

## ★ 忆传统话修养

## ● 没有哪一种生命比活在人们心里更长久,没有哪一种精神比引领人的成长更永恒。雷锋精神就是这样

57年前的今天,毛泽东同志发出“向雷锋同志学习”的号召。57年来,雷锋精神的光芒丝毫未减,因为它体现的是人性光辉、明确的是道德标准、彰显的是时代担当。雷锋精神所承载的红色基因,澎湃着昂扬向上的力量,引领着纯净社会风气的责任,推动着历史的车轮滚滚向前。

雷锋精神,体现为舍生忘死的奉献。奉献是自愿而又真诚的付出,是纯洁而又高尚的情怀。谁都明白,人的生命只有一次,无论对谁都非常宝贵。但是在今天,面对肆虐的新冠肺炎疫情,无数医务人员挺身而出、不惧生死,许多志愿者、劳动者不怕危险、乐施援手。他们的英勇行为彰显的是一种舍我其谁的使命担当,反映的是一种无私奉献的价值追求,这与平凡而又伟大的雷锋精神高度一致。强军兴军征程中,如果每名党员干部在紧要关头,都能始终把党和人民的利益放在第一位,敢于叫响“我先上”,发挥模范带头作用,那么就没有完成不了的任务,克服不了的困难,战胜不了的敌人。行动见证忠诚,行动彰显义举。党员干部只有始终牢记党的宗旨,积极发扬雷锋精神,才能在工作岗位上更好地砥砺忠诚品格、强化敬业精神、磨砺血性胆气,才能在关键时刻冲锋陷阵、无所畏惧、一往无前,凝聚起能打仗、打胜仗的磅礴力量。

雷锋精神,体现为克己奉公的胸怀。如果一个人在名利得失面前,能克制私欲、战胜自己、想着他人,就是一个思想纯粹、道德高尚的人。生活中,一个人难免会面对得与失。在得失问题上,既要有宽广的胸怀,又要有洒脱的态度。这涵养的是一种精神和风度,彰显的是一种责任和情怀。习主席指出:“雷锋精神是永恒的,是社会主义核心价值观的生动体现。”向雷锋同志学习,党员干部在利益得失面前就要先人后己、发扬风格,就要敢吃亏、能吃亏。对党员干部来说,吃亏不仅能为自己“减少是非”、赢得群众支持,而且还有助于推进党的事业、维护党员干部形象。可以说,以先人后己为重要表现的雷锋精神,既是党员干部联系群众、发动群众、引领群众的榜样力量,又是开展工作的制胜法宝。

雷锋精神,体现为埋头苦干的担当。空谈误国,实干兴邦。一个国家的兴旺与发达,一个民族的进步与发展,既离不开心无旁骛、目标专一的人,又离不开勇挑重担、敢打硬仗的人,更离不开低调务实、埋头苦干的人。执着专注、埋头苦干,是脚踏实地的人生态度,是顽强拼搏的工作作风,是强军兴军的重要保证。如今,建设信息化军队、打赢信息化战争的历史重任,已责无旁贷地落在新时代革命军人肩上,在强军兴军的征途上,还有

## 雷锋精神彰显时代担当

■ 程荣贵

很多艰难险阻需要我们去克服,很多沟坎坎等着我们去跨越,很多矛盾问题亟待我们去解决。如果党员干部没有脚踏实地的工作作风、攻坚克难的顽强意志、埋头苦干的担当精神,再宏伟的蓝图、再辉煌的事业、再远大的目标,都会变成镜中花、水中月。所以,要发扬雷锋的钉子精神,铆在岗位上脚踏实地埋头苦干,让自己这颗“螺丝钉”发挥不可替代作用,让组织放心,让群众满意。

没有哪一种生命比活在人们的心里更长久,没有哪一种精神比引领人的成长更永恒。雷锋精神就是这样。在当前发扬雷锋精神,就应该像许多艰苦奋斗的时代楷模那样,知艰苦而不言苦,居平凡而不平庸,临困厄而不懈怠,在艰苦奋斗中磨砺共产党人的忠诚品格和精神定力。部队的每个岗位都连着打赢,每项工作都系着使命。党员干部只有把岗位当战位,把工作当使命,心无旁骛、专心投入、拼搏进取,老老实实做人,踏踏实实干事,恪守积极向上的道德情操,彰显履职尽责的使命担当,在本职岗位上传承发扬雷锋精神,才能在实现中国梦强军梦的伟大征程中,书写灿烂的人生篇章。

(作者单位:中央军委训练管理部)

我国著名物理学家。这告诉我们,应以发展的眼光看人看事,一时成绩并不能代表全部。

现实工作中也是这样,衡量一名战士的进步,不能局限于一时的训练成绩,还应包括政治学习、工作态度、遵守纪律、团结同志等各个方面。并且由于每个人自身条件不同,成长进步的速度也不会一样。如果凭借一时成绩就对一个人的优劣进行定性,显得有失公允。作为一名基层带兵人,应多看战士身上的闪光点,对他们多欣赏、多鼓励,客观全面地评价每一名战士。

## 心灯亮处,再无暗夜

■ 陈海强

的方式将所有看到过的事物逐一清点,历历在目的景致在柔情蜜意的叙述中回放,仿佛正在俯身亲吻岁月的脸颊。这种记忆呈现的细节,以文字的形式得以再现之后,在阅读者的内心激发出惊人的能量。如果不是因为长久置身于黑暗之中,光明又怎能给人留下如此深刻的印象。海伦·凯勒找到了心灵的灯盏,获取了灵魂的觉悟,在她看来凡是能够看见的日子,“那一天就属于我们,那一天所展示的一切也就属于我们”。面对这种觉悟,盲人和正常人并无本质区别。

在成长过程中,我们要么以为弄丢了属于自己的小小灯盏,要么以为时光已经收走了记忆中的光亮。殊不知,一盏灯其实一直静伫在我们生命的深处,等待着我们去找回,去感悟。想想那

些在黑暗年代里寻路的革命者,凄风冷雨,泥泞坎坷,都没能阻止他们跋涉的脚步。勇赴国难,才是真正的英雄壮举。所有敢于在暗夜中持灯前行的革命先驱,无不经过现实生活的生死考验,其精神之纯粹、意志之坚强、品行之高洁,令后人肃然起敬。他们心中的灯盏以信仰为燃料,那是充满热血和激情的燃烧,焕发出来的光亮不仅照耀行者的足下之地,也勾勒出历史的剪影。

那些连一束微光都接收不到的人生,才是真正白活一场。负重前行的日子,心灯亮处即为路,当我们在大地上迂回奔突,只要心中灯火常在,人生就不会陷入绝望。即便误入暗夜的纵深之地,我们也终能被一盏心灯引领,从逼仄的窘境走向辽阔的人生。