

★ 修养视点

● 培养健康文明的生活方式⑥

# 心境从容天地宽

——保持良好心态

■ 郭崇学

当今社会,由于人们生活节奏快、工作强度大、精神承载重,拥有良好心态已成为对健康生活具有重要影响的因素。良好心态是关系身心健康、生活品质、事业发展的重要条件,是创造美好生活、经受实践考验、战胜风险挑战的重要精神支撑。

某种程度上说,积极健康的心态也是一种“免疫力”。调整好心态,人们看问题的角度、对待事情的态度、对外部环境的反应都会有所不同。心理学家做过“半杯水”的实验:面对同样的半杯水,有的人看到的是“只剩半杯水”,有的人看到的却是“还有半杯水”。相同的是杯中的“水”,不同的是识物的“心”。可见,拥有什么样的心态就会看到什么样的世界,即使是相同的处境,面对同样的问题,心态不同,作出的判断和采取的行动也会迥然有别。

英国作家萨克雷说:“生活是一面镜子,你对它笑,它就对你笑;你对它哭,它也就对你哭。”深刻阐释了生活态度

同生活品质的辩证关系。被誉为“发明大王”的爱迪生,在发明电灯的艰辛努力中,曾用不同材料进行了1000多次实验,但都没有成功。面对一些人的嘲笑,他毫不气馁,说“我已经知道1000多种材料不适合制作灯丝”。事实告诉我们,“心胜则兴,心败则衰”,一个人要拥有幸福生活、收获出彩人生,离不开良好心态。

人生当中,没有谁总是一帆风顺,面对前进道路上的坎坷、挫折和困惑,只有做好自己的心理医生,才能让生活充满阳光。当你憧憬的目标难以实现的时候,不是悲观失落、心灰意冷,而是科学分析和调整目标方向并为之不懈努力,人生之路才会越走越宽;当你面对进退得失生烦恼的时候,想得开、看得透、放得下,内心保持宁静和淡泊,生活才不会被各种欲望和虚荣羁绊束缚;当你感觉工作压力大到快要“爆表”的时候,放下包袱,轻装前行,才能在享受工作生活乐趣中拥有更多获得感;当你与

他人出现矛盾或被人误解的时候,拿出谦让包容的雅量和气度,远离斤斤计较、耿耿于怀,才会让人生海阔天空;当你婚恋失意情感受挫的时候,不失志、不失范、不失态,始终热爱生活、乐观向上,属于你的幸福生活终将迎来;当你感到生活枯燥精神孤独的时候,静下心来捧读一本好书,让心灵和心灵交流碰撞,或是跟朋友敞开心扉畅谈一番,便能感受到无穷的人生乐趣;当你陷入窘境深感苦恼的时候,视困难挫折为垫脚石而不是绊脚石,越挫越勇而不是自暴自弃,便会突破困境迎来一片新天地……凡此种种,都需要自我心理调适,积极化解心理问题,缓解心理压力,保持健康向上的心理状态。只有这样,才能拥有自己的“开心果”“解烦丹”。

一个人的心态如何,反映的是认知和修养,折射的是胸襟、格局和境界,恰如人们所说,“心小了,小事也会变大;心大了,大事也会变小”。现实中,每个人都会取得或多或少的成绩,收获荣耀和

欣喜,也都会遭遇这样那样的问题,出现烦恼和忧愁。我们要有“不以物喜,不以己悲”的达观心态,“宠辱不惊,看庭前花开花落;去留无意,望天上云卷云舒”的超然心境,遇到顺心事时戒骄戒躁,遇到烦心事时稳心定神,遇到急难事时沉着淡定,冷静从容对待。拥有这样的好心态,即便碰到的困难再大、困扰再多,内心也会晴空万里、阳光灿烂。

“问渠那得清如许,为有源头活水来”。培养健康文明生活方式,更好实现对美好生活的向往,保持良好心态是不可或缺的重要一环。作为新时代革命军人,面对纷繁复杂、需求多元的社会生活,我们要自觉做健康文明生活方式的倡导者、推动者和引领者,牢固树立正确的人生观、价值观,秉持进取向上的人生追求,掌握科学辩证的思维方法,注重健康心理的调适训练,永葆积极乐观的气度、豁达包容的胸襟、坚强刚毅的品格、拼搏奋斗的精神,让内心世界永远充盈强大正能量。



影中哲思

落日余晖——

## 始终坚守光明

■ 张钧泓/摄影 张钰浩/撰文

日暮时分,太阳渐渐西沉下去。虽然即将落山,但太阳依然为黄昏留下温暖和光明,留下一片宁静的庄严。

人生应像太阳一样,从始至终都是一片光明。在岗时,尽职尽责,积极奉献;离岗后,不改本色,不减斗志。有意义的人生不仅靠一时的成就和作为来衡量,更要靠一生的坚守和执着来评定。

从“旭日初升”到“夕阳唱晚”,人生路上往往是鲜花与荆棘相伴、阳光和风雨并存,唯有兢兢业业,始终如一地坚守信念,初心不改,人生才能展露最美风采。

言简意赅

## 带兵当忌“刻板效应”

■ 31696部队 田忠良

刻板效应,又称刻板印象,是指对事物形成的一般看法和个人评价,认为某种事物应该具有其特定的属性,而忽视事物的个体差异。刻板效应一定程度上简化了人们对事物的认知过程,但也容易使人形成偏见,从而影响正确的判断。

现实中不乏类似现象,比如有的人认为家庭条件优越的新兵吃不了苦,有的人对某一地域的人存在刻板印象,还有的仅凭一些特定的身份特点便把官兵归类到某一群体,打上“标签”区别对待。如此看待官兵,难免会忽视他们的实际情况,不能给予客观的对待,从而

给官兵的成长带来不利影响。久而久之,就会在彼此间形成隔膜,乃至凉了官兵的心。

用信任的眼光、欣赏的眼光、发展的眼光看待基层官兵,才能真正走进他们、赢得他们。基层官兵是基层建设的动力源泉,是强军兴军的主体力量,带兵人应积极融入基层官兵,多用“眼见之实”去纠正“偏信之词”,有意识地改变刻板印象。决不能想当然,以固化的思维去看待基层官兵。只有跳出刻板印象的“迷障”,才能客观全面地认识人和事,减少判断和决策的失误。

## 勤于擦拭心中“沙粒”

■ 73123部队 杨孟德

法国作家伏尔泰说:“使人疲惫的不是远方的高山,而是鞋子里的一粒沙子。”如果说鞋内的沙粒带给人的是疼痛和疲惫,那么心灵上倘若有了“沙粒”,会使人变得消极懈怠,让远大的抱负、美好的理想都化为泡影,其危害更不容小觑。

如今,社会生活多元多样,各种思想交流交融交锋,使人们思想活动多变性、差异性明显增强。现实生活中,每个人的心灵都会或多或少混入“沙粒”,如果长期得不到擦拭,将会在多元中迷失方向,在多样中动摇立场,在多变中丧失原则,难免走

上歧途。正所谓“千里之堤,毁于蚁穴”,小小的蛀虫,能摧毁参天大树。事物都有一个由小到大、从量变到质变的发展过程,每个人都应勤于加强修养,积小流以成江海,同时又要加强自我省察,防止“小洞不补,大洞吃苦”。

“人之洗濯其心以去恶,如沐浴其身以去垢”。我们只有经常“洗濯其心”,善于自省,不断自新,才能在欲望的漩涡中坚守底线,在各种诱惑中保持定力,在大是大非面前站稳立场,涵养一身正气,让自己在纷繁复杂的环境里行稳致远。

★ 看新闻说修养

● 敢于挑重担,多到斗争一线淬炼,把火热的斗争实践作为对成长的最好馈赠

近日,国务院新闻发布会的数据显示,在全国4万多名支援湖北医务人员中,有12000多名“90后”“00后”的年轻人。在抗击新冠肺炎疫情一线,这些年轻人在人民需要的时刻挺身而出,不惧风险,敢于应战,忘我奉献,彰显了当代青年的责任、担当和价值。3月15日,习主席在给北京大学援鄂医疗队全体“90后”党员回信中指出:“广大青年用行动证明,新时代的中国青年是好样的,是堪当大任的!”

★ 方法谈

● 对本领恐慌不仅在于认识有多深刻,更在于行动有多坚决,唯有在知行合一中不断反思、学习、实践,才能让能力素质始终跟上时代步伐

本领恐慌,这一概念最早由毛泽东在1939年5月20日延安在取干部教育动员大会上提出:“我们队伍里边有一种恐慌,不是经济恐慌,也不是政治恐慌,而是本领恐慌。”指的是个人对能力不足需要有清醒认识,并由此采取行动,加强学习、提升能力、增强本领。习主席也要求全党同志特别是各级领导干部,都要有本领不够的危机感,都要努力增强本领,都要一刻不停地增强本领。

当前,我军正处于改革强军关键期、转型建设攻坚期,面对飞速发展的时代,我们所具备的眼界学识、经验方法无时无刻不在“折旧”,许多新情况、新问题、新挑战应对起来没有先例可循,处理起来也不会轻而易举,因此迫切需要我们努力提高与形势任务发展相适应的能力素质。看到自身不足,产生本领恐慌,是

一种清醒认识,是跟上时代发展节拍的必然要求。但是,现实中也有一些人仅把本领恐慌当作表态,挂在嘴上,写在纸上,在行动上却不紧不慢,恐而不慌。有的自我感觉良好,看不到自身的短板弱项,不屑学;有的觉得船到码头车到站,没有“上升空间”,不愿学;有的虽恐慌焦虑,却缺乏自我超越的勇气,不真学;还有的剖析自己一针见血、鞭辟入里,表面上看态度诚恳、思想上进,实际上并不是他们真的看到了差距,感到了恐慌,而是把本领恐慌当成挡箭牌,遮羞布。

“光说不练”的本领恐慌,对自身成长没有丝毫益处。能力并不会因为有了恐慌感就从天而降,也不会随着年龄、职务等提升而同步增长。本领恐慌是一个实践与认识的辩证关系。因此,对本领

★ 谈心录

● 这种爱是对祖国的大爱,是对人民的厚爱,也是对岗位的热爱

“我们坚信有爱就会赢,你有多痛我就多痛心,有难一起扛,共分担才更坚强,风雨中凝聚民族的力量……”这首描述全国人民众志成城、聚力战“疫”的歌曲,以激昂向上的主题、优美动听的旋律,抒发了以医务人员为主的疫情防控工作者在大“疫”面前无所畏惧、迎难而上、敢于胜利的战斗情怀。奋战在抗击新冠肺炎疫情一线的最美逆行者的确值得点赞、值得学习,正是他们的胸怀大爱、恪尽职守,才取得了抗疫斗争的节节胜利,疫情防控形势持续向好。

是什么力量让这些最美逆行者闻令而动,越是艰险越向前?又是什么力量让他们誓死不退、不胜不归,把最美身影留在抗疫一线?无疑,如歌中所唱,是爱的力量。是因为他们心中有爱,爱党、爱国、爱人民、爱职业;是他们坚信有爱就会赢,只要人人献出一点爱,涓涓细流就会化作滚滚大潮,汇聚成强大力量,任何困难险阻都会被击溃,就像人们所企盼的,没有一个春天不会到来。

这种爱是对祖国的大爱。中华民族是一个勤劳勇敢的民族,也是一个饱经沧桑、历经磨难的民族。悠悠五千年,虽然苦难重重,但英勇的中华儿女从来没有被困难吓倒、被磨难征服,危急关头,总有埋头苦干的人,有拼命硬干的人,有为民请命的人,有舍身求法的人……撑起中华民族不屈的脊梁。列宁说:“爱国主义就是千百年来巩固起来的对自己的祖国的一种最深厚的感情。”在新冠肺炎疫情给国家民族带来灾难的时候,身为一名中华儿女,尤其是以保卫国家为己任的共和国军人,更应在祖国需要时,以“祖国如有难,汝应作前锋”的无畏担当,把个人拼搏奋斗与国家民族前途命运紧密结合起来,把对祖国的挚诚大爱落实到抗疫的具体行动中,做到“亦余心之所善兮,虽九死其犹未悔”。

这种爱也是对人民的厚爱。孔繁森说:“一个人爱的最高境界是爱别人,一个共产党员爱的最高境界是爱人民。”作为人民子弟兵,就应视人民为父母,心系人民群众的安危冷暖,群众有所呼必有相应,群众有所求必伸手相助,为了人民勇于挺身而出,赴汤蹈火在所不辞。要发扬“一不怕苦、二不怕死”的战斗精神,敢于叫响“我是党员,我

# 有爱就会赢

■ 王祖来

先上”,只要为了人民的利益,千辛万苦不怕,流血牺牲亦不惜。关键时刻愿站出来,危急关头敢豁出来,真正把爱民为民铭记在心,落到实际行动中。

这种爱也是对岗位的热爱。哲人说:“不论从事哪种职业,走向成功的第一步,就是必须对这种职业感兴趣。”爱岗敬业是干好本职工作的前提和基础,一个人对岗位有几分热爱,就会在工作中付出几分实干,也就会取得几分成绩。军人生来为战胜。然而,战胜是有条件的,最重要的就是热爱本职岗位,兢兢业业工作,苦练打仗本领。这就要求我们在履职尽责过程中,无论是完成日常性工作任

务任务,还是执行抗疫救灾等急难险重任务,不管坚守的岗位有多苦、有多难、有多险,都要心怀对岗位的热爱,把干好本职工作当作对自己的历练和人生价值的实现,对工作真心对待、真情投入、真挚为之,发自内心地全力把工作干好,努力为部队建设贡献自己的力量。

(作者单位:沈阳联勤保障中心)

## 多到斗争一线淬炼

■ 宋博铭

刀在石上磨,人在事上练。斗争一线遇到的困难矛盾多,是年轻人摔打锤炼、加钢淬火的好地方。年轻人就像“早晨八九点钟的太阳”,正处在人生上坡的阶段,只有戒除安逸享乐心理,多攀陡坡,在复杂严峻的斗争中经风雨、见世面、壮筋骨,才能让人生不断攀上新高度。

上世纪50年代,10万复转官兵、大批知识青年响应毛主席“到最艰苦的地方去”的号召,以“敢教日月换新天”的豪

气,实现强军梦的主体力量。在岗位上扛起如山使命,要求我们必须有到斗争一线经历风雨淬炼的自觉。青年官兵应立足岗位所需、战场所需,主动在重大任务中磨砺自己,多承担急难险重任务,多处理一些急事难事,多破解一些痛点难点,勇于担当、攻坚克难,在火热的实践中长本事、强素质。如此,才能具备关键时刻顶得上、关键时刻敢于亮剑的底气与实力,成为制胜明日战场的尖刀利刃。

“当攻坚克难的奋斗者、不当怕见风雨的泥菩萨”。青年官兵是强军事业的

## 本领恐慌岂能光说不练

■ 冯有峰

本领恐慌不仅在于认识有多深刻,更在于行动有多坚决,唯有在知行合一中不断反思、学习、实践,才能让能力素质始终跟上时代步伐。

克服本领恐慌,就要破除功利心。如果带着功利心看待本领恐慌,就会偏离产生本领恐慌的初衷,短时间内可能给人留下虚心好学的印象,但长久看,以功利心对待学习,往往只开“虚花”不结“实果”。所以,我们应坚决杜绝学习中的形式主义、功利思想,切忌投机取巧、急功近利。唯有把本领恐慌和解决实际问题紧密结合,坚持干什么学什么、缺什么补什么,才能学以致用、用以促学、学用相长。

克服本领恐慌,还要消除守成心。如果害怕承担风险,不敢打破常规,习惯用旧思路老套路来做事,就会不知不觉

落后于时代。实践中,需要以“明知山有虎,偏向虎山行”的魄力胆识,在一次次碰壁中不气馁,不停顿,积极进取,在一次次敢为人先中破而后立,不断把恐慌转化为动力,从失败中汲取教训,增加智慧,以新理念、新思路、新本领应对风险、迎接挑战、破解难题。

克服本领恐慌,更要保持进取心。“为学正如撑上水船,一篙不可放缓”。要时刻把自身本领与能打仗要求对标对表,把自身能力与组织需要标齐靠拢,始终保持斗志昂扬的工作劲头、敢涉险滩的工作状态和攻坚克难的工作精神,主动作为、知难而进,勤勤恳恳精武,扎扎实实强能,不断解决前进道路上产生的本领恐慌,确保能力与岗位相适应,与职责相匹配。

(作者单位:95112部队)