

知行论坛

常怀远虑 居安思危

■姜凯峰

●只有不断增强忧患意识，常怀远虑、居安思危，才能有效防范化解重大风险，经得起各种风浪考验

党的十九届六中全会公报指出，全党必须铭记生于忧患、死于安乐，常怀远虑、居安思危，继续推进新时代党的建设新的伟大工程，要求全党同志“做到难不住、压不垮，推动中国特色社会主义事业航船劈波斩浪、一往无前”。

“安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱。”纵观人类文明史，“常怀远虑、居安思危”是治国理政的重要智慧，是生存发展的成功经验。新中国成立前夕，当把《义勇军进行曲》定为代国歌时，有人建议对“中华民族到了最危险的时候”这句歌词进行适当修改，毛泽东、周恩来等党和国家领导人一致认为，这句歌词没有过时，还是留下这句，继续保持警惕。党的百年奋斗历程，始终与困难、风险、挑战相伴。无论境遇多么艰难，我们党总能百折不挠、绝处逢生、毅然奋起，这离不开一代代中国共产党人居安思危、勇于担当。事实证明，小到一

人、一个集体，大到一个政党、一个国家，只有不断增强忧患意识，常怀远虑、居安思危，才能有效防范化解重大风险，经得起各种风浪考验。

“常怀远虑、居安思危”是马克思主义唯物辩证法的体现。越是取得成绩的时候，越要有如履薄冰的谨慎、居安思危的忧患。刘少奇同志在《论共产党员的修养》中写道：“我们的党员必须清楚了解这一特点，特别注意在革命胜利和成功的时候，在群众对自己的信仰和拥护不断提高的时候，更要提高警惕……而不蹈历代革命者在成功时的覆辙。”今天，我们正向着全面建成社会主义现代化强国的第二个百年奋斗目标迈进。前进道路不可能一帆风顺，党和国家面临的不安全不稳定因素很多，威胁、挑战暗藏，矛盾、风险交织叠加，铸剑为犁的时代远未到来。作为新时代革命军人和军队党员干部，必须心系“国之大者”，紧盯形势发展变化，知危图安，高度戒备，扎实做好军事斗争准备，为维护国家利益提供坚强安全保障。

以底线思维防范风险。底线思维，简而言之就是凡事从坏处准备，努力争取最好的结果。只有善于运用底线思维，对可能出现的风险准备好应对之策，才能有备无患、遇事不慌，牢牢把握主动权。新的赶考之路上，我们处于由大向强的关键时期，同时也是高风险期，党员干部必须深入学习习主席关于防范化解风险挑战的重要论述，深刻领悟蕴含其中的底线思维和忧患意识，把形势看得更清楚一些，把预案想得周全一些，把困难估计得更充分一些，见微知著、防微杜渐、未雨绸缪，下好先手棋、打好主动仗，做到一个任务多种预案、一种行动多手准备。以整风精神破积弊。历史是最好的教科书，也是最好的清醒剂。无数历史事实证明，忘战必危，忘战必亡。一支军队一旦滋生了“和平积弊”，必然会消磨斗志、消解士气、锈蚀战斗力。1945年抗战胜利前夕，少数同志未能及时认识到蒋介石发动内战的危险。为了警醒大家，在晋冀鲁豫军区高级干部会议上，刘伯承把一些高级干部带到练兵场，拿起步枪连打3枪，说：“今天打靶，既是技术上打靶，也是政治上打靶，扎实做好军事斗争准备，为维护国家利益提供坚强安全保障。”新的赶考之路上，迫切要求我们以刀口向内的勇气、壮士断腕的决心，来一次大起底大扫除，深刻反思备战之弦是否时刻紧绷、备战工作是否一刻不松、备战任务

是否充分准备，切实立牢立稳战斗力这个唯一的根本的标准，保持盘马弯弓、枕戈待旦的备战状态，把练兵备战工作抓得紧而又紧、实而又实。

以敌情观念抓准备。兵法有云：“知己知彼，百战不殆。”增强忧患意识，既要有自我检视的清醒，更要有以敌为靶的头脑。抗美援朝战争中，为破解美军精心设计的“口袋阵”，志愿军34团团长郑长华带领官兵经常研究格斗战术，在综合分析敌我形势、战机性能、敌阵弱点的基础上，迅速改变兵力部署、调整作战计划，以机动性强、可攻可守的“蛇形”战术，创造了一次空中格斗击落击伤敌机3架的经典战例。脑中有敌情、眼中有对手，方能有备无患、胜敌有方。无论时代怎样发展、战争形态如何演变，研究对手、因敌而变始终是取得战争胜利的重要法宝。新的赶考之路上，需要我们做好各方面准备，切实摸清对手的能力底数和长处弱点，扎实开展以战训、练兵备战，研透应对招法和制胜之道，立足最困难、最复杂情况做好打仗准备，锤炼高敌一筹、胜敌一手的过硬本领，确保在未来战场上慑敌制敌、决战决胜。

(作者单位：91827部队)

谈心录

莫让怒气冲昏头脑

■史学强 陆正祥

●善于止怒，才能言行有度不失常，才能在集体中与人和谐相处，形成正能量

明末清初的文学家申涵光在《荆园进语》中讲：“怒时光景难看，一发遂不可制，既过思之，殊亦不必。”意思是说，发怒时气色很难看，一旦发作就不可抑制，等到事情过后再回想此事，觉得完全没有发怒的必要。“怒”是人类基本情绪之一，发怒可以理解，但要做到控制情绪，及时止怒。这不仅是保持健康心理的前提，也是我们为人处世应有的涵养。

人与人的关系犹如一纸，如果撕破了，即使粘起来，也会有裂痕。我们在与人交往的过程中，难免会因种种不如意而产生怒火，如不及时掐灭，就有可能被其驱使，冲动之下，说出伤人伤己的话，做出“悔不当初”的事。很多让人抱憾终生的后果，往往都是情绪失控，一时冲动造成的。因此，善于止怒，才能言行有度不失常，才能在集体中与人和谐相处，形成正能量。

同一件事情，不同的人可能想法、感受各不相同。因此，当与人出现争执时，不要总是想着对方给自己造成了多大的伤害，也应多站在对方的角度想想，也许就会多一些理解，就不会产生那么多的怒气。人非圣贤，孰能无过。面对战友的无心之失，我们与其怒气冲冲，不如多予人宽容，跟战友坦诚相待，开诚布公交流想法，共同解决矛盾问题。只有懂得团结战友，融洽人际关系，路才会越走越宽。

当然，不发脾气不等于生闷气，将火憋在心里。人总会有负面情绪，一味压抑怒火，并不能有效解决问题，相反，还会使负面情绪得不到有效排解，而产生不良后果。只有找一件既不伤人又不伤己的事去宣泄心中的怒火，才能有效释放不良情绪。宣泄怒火的方式有很多，可以选择自己喜欢做的事来缓解，比如，陆游“赏花以破怒”，郑板桥“面竹以忘怒”。也可以选择“面壁以避怒”，找个安静的地方，让自己冷静下来，反思得失。还可以到训练场挥汗如雨，让自己集中精力投入训练。恰当的方法有千万种，只要根据自己实际情况找对找准，就能“浇灭”怒火，使情绪得到有效的宣泄和平复。

善于止怒，说起来容易做起来难，绝非一朝一夕就能练成。梁实秋曾说：“血气沸腾之际，理智不太清醒，言行容易逾分，于人于己都不宜。”如果动怒是人的天性本能，那么止怒就是人的理性本领。止怒需要与本能对抗，或忍耐谦让、任劳任怨，或沉着冷静、泰然处之。这些不仅需要瞬间“忍”的能力，更需要通过长期的品性修养、意志锤炼来练就强大的内心。唯有从点滴小事做起，开胸敞胸，遇事理智分析，洞察事物本质，不大动肝火、意气用事，方能“卒然临之而不惊，无故加之而不怒”。



影中哲思

雪后训练——

宝剑锋从磨砺出

■曹正玉/摄影 袁浩翔/撰文

则不达。

成功没有捷径可走，要想取得进步，唯有做好经受艰辛的准备，一步一

个脚印地踏实前行。凭借摔打与锤炼，才能把自己锻造成为“首战用我，用我必胜”的“刀尖”。

遇见更好的自己

■许洪昌

来根本完成不了的任务，他找到了一个新的自己，服役期满，遂决定继续留在部队发展。

其实某种意义上说，人生就是一个寻找自我的过程。为了寻找自我，向往“高议云台论战功”的王维，辞官治学，成为一代“诗佛”。为了寻找自我，哈佛大学毕业的梭罗，放弃城市的繁华，定居山林，写出了深受读者欢迎的《瓦尔登湖》。为了寻找自我，出身名门的叶剑英舍弃荣华富贵锦衣玉食，走上艰苦卓绝出生入死的革命道路，成为共和国的开国元帅。

人生向下易，向上难。遇见一个更好的自己，不是一番励志就能实现的。首先，需要开阔胸襟。一个人若是胸中只容得下自己，则无可成之事，遇见更好的自己只能是空想；“泰山不拒细壤，故能成其高；河海不择细流，故能就其深”，要有包容胸怀；“事非经不过不难”，要经常换位思考，有谦恭胸怀；“把根扎在人民的沃土中”，要有平民情怀。只有“胸中有丘壑”，方能“凿石堆

山河”，容得下新的自己。其次，需要磨砺心志。古人云，宰相必起于州部，猛将必发于卒伍。没有基层工作经验，没有艰苦环境的摔打，只会在大事难事临头时止步不前，大任重任上肩时被压倒在地。只有经过走基层、经风雨、担重任的历练，才能褪幼稚、长经验、强担当，成为新的自己。最后，需要淬砺学识。有些人之所以满腹才华，却在现实中摔得头破血流，关键就在于没能经过实践淬砺，没有把知识转化为处理问题的能力。“他山之石，可以攻玉”，要善于借鉴他人的成功经验，学习掌握、融会贯通；要敢于探索新事物，勇于“摸着石头过河”，不怕挫折，善于总结与思考，寻找蕴藏其中的规律，寻求解决问题的方法，如此才能提升自己。

“士别三日，当刮目相看。”但是，想要遇见更好的自己，需要有很长的路要走。若是没有改变自己的决心，缺少实实在在的行动，不说三日，就是数年后的人生重逢，也只是由风华少年变成油腻大叔而已。

看新闻说修养

●只有充分发挥道德模范的人格示范感召作用，引导人们传承中华民族传统美德、践行社会主义核心价值观、营造良好社会风尚，才能凝聚起实现中华民族伟大复兴中国梦的强大道德力量

发挥道德模范带动作用

■刘金祥

近日，习主席在人民大会堂亲切会见了第八届全国道德模范及提名奖获得者，充分体现了我们党对道德建设的高度重视，对道德模范的诚挚关怀。通过树立道德榜样，发挥道德模范的示范作用，弘扬中华民族传统美德，可以进一步提升群众性精神文明创建的质量和实效，从而激发全社会向上向善的正能量。用好道德模范这一“精神富矿”和正向标杆，积极宣传道德模范的先进事迹，大力尊崇道德模范的高尚精神，可以为建设新时代中国特色社会主义提供不竭的精神动力和思想滋养，也可以为每个人加强道德修养、树立高尚人生追求起到引导与推动作用。

时代发展需要道德模范，社会进步呼唤道德模范，个人成长同样离不开道德模范的感召和激励。我们敬佩和赞赏道德模范，并高度褒扬和大力倡导他们的道德行为和道德精神，是由于在这些道德模范身上体现了不计较个人利益而甘于奉献社会的高洁品性和无私胸襟。他们总能在平凡的工作岗位上一步一个脚印地实践着自己的价值，把自我价值实现融于为他人、为社会的服务之中，他们的优秀事迹和道德品质能够被人们广泛传颂和发扬光大，是其人格力量在普通大众生活中的充分展示。社会支持和鼓励个体发展自身的道德价值，而且普通人在注重自身物质生活满足的同时，也有改善自我精神生活状况的意愿。只有具备了这样的社会文明发展基础，我们才有理由相信道德模范能在更多普通人生活中发挥带动和示范作用。

道德模范有其时代的特征和烙印。不可否认，随着社会主义市场经济的建立和发展，社会成员的个体生活有了更强的自主性和更大的独立性，人们更加注重自由选择生活方式的权利，这是社会发展进步的重要标志。但是，无论社会怎样发展，生活方式如何变革，道德模范所体现的道德人格永远是社会所需要的宝贵品质。一生致力于国家粮食安全的袁隆平，纵身跳入寒江英勇救人的孟祥斌，30年如一孔扎根基层的“导弹兵王”王忠心……道德模范的人格力量不会因为时代的变迁而减弱。相反，道德模范精神始终保持着旺盛的生命力，影响着一代代人的成长进步，这固然与持续不断的宣传推介有关，但支撑道德模范精神经久不衰的主要因素是其高尚的道德人格力量。

道德人格不是空泛抽象的，人格的培养也不是短时间所能完成的，它体现在平常生活的一点一滴中，贯穿于人的一生。马旭、王继才、沙子叩等道德模范都是普通人，都有普通人的喜怒哀乐。然而，平凡生活之上的道德人格又使其彰显出崇高的力量，值得人们尊重和学习。向道德模范学习，并不是要求普通人完全放弃个人的利益，只强调为

社会作贡献，而是希望普通人在日常工作和生活中注重强化自身道德修养，提高自身思想境界，在获取正当合理的个人利益的同时，努力为他人和社会多做一些有益的事情。

当我们对道德模范的人格魅力深表赞叹时，更应该见贤思齐，以实际行动向他们学习和接近。如果有更多的人自觉地对自身生活进行道德反思，并选择具有道德意义的生活方式，我们又何须担忧社会的道德风貌得不到有效改善呢？我们呼唤像道德模范那样执着担当，倡导像道德模范那样脚踏实地，呼吁像道德模范那样笃真真诚，提倡像道德模范那样互动互助。简言之，只有充分发挥道德模范的人格示范感召作用，引导人们传承中华民族传统美德、践行社会主义核心价值观、营造良好社会风尚，才能凝聚起实现中华民族伟大复兴中国梦的强大道德力量。

(作者单位：黑龙江省中国特色社会主义理论体系研究中心)

用心灵阳光驱散心中“雾霾”

■刘志存

方法谈

●尤其要用心用情用力做好官兵的心理服务工作，使每名官兵都能打开心灵之窗，用心灵的阳光驱散心中的“雾霾”

《百战奇略》中讲：“兵之所以战者，气也；气之所以胜者，鼓也。”这告诉我们，平日里除了严格的管理教育，还需要鼓励与关怀以提振士气、和顺心气。关注官兵心理健康，对于安全稳定工作有着重要现实意义，尤其要用心用情用力做好官兵的心理服务工作，使每名官兵都能打开心灵之窗，用心灵的阳光驱散心中的“雾霾”。

以尊重接触心灵。尊重与关爱，可以为心灵与心灵的相融搭建起一条最短、最直接的通道。不管是一线带兵人，还是心理工作骨干，都应学会以尊重之心去呵护官兵的心灵，进而搭建起心灵的桥，开启心灵的窗。要紧紧把握年轻官兵的心理特点，结合部队担负的任务、官兵所处的环境以及自身的境遇，加强心理知识的宣传教育普及。要用生动鲜活的事例、贴近生活的语言，引导官兵正确看待和面对心理问题，增强战友之间的相互信任、相互关爱。用尊重、信任、欣赏的眼光去关心关爱官兵，营造平等、和谐、融洽的人际环境，确保官兵有了思想包袱、心理困惑，能

够积极主动地敞开心扉，寻求心理倾诉与帮助。

以融人温暖心灵。情感是沟通的桥梁，与一线官兵走得近，心才能贴得更近。要善于寻找与官兵共情的结合点，用一颗温润的心去温暖另一颗心。带兵人应怀揣对官兵的真挚情感，走进班排哨所，走进训练场，走到一线官兵身边，把自己融入其中，切身感受官兵们最真实的工作、生活、学习状态，通过面对面促膝交谈，在轻松融洽的氛围中探讨大家遇到的思想矛盾、人生困惑、现实问题，寻找解决的方法。要用诚心、热心和耐心去倾听，切实在春风化雨、润物无声中疏解官兵愁肠百转的“结”，消除久积于心的“霾”，让心灵始终保持清澈，始终充满阳光。

以释压慰藉心灵。心病还得“心药”医。搞好心理服务，要善于让每名官兵给自己找到一个倾诉的出口，在缓解内心压力、释放负面情绪中使心灵得到慰藉。一方面，充分利用信息网络等技术手段，建立“阳光心理服务站”，科学设置心理课堂、“咨询师在线”等专栏板块，精心打造多种渠道、多种方式的心理服务平台，让每件心事都有人倾诉、每个烦恼和困惑都有处可诉，真正成为官兵心里依赖的“精神港湾”。另一方面，组织官兵积极开展心理行为放松训练，体验到被重视、被认可，感受到团队力量。在这个过程中，让每名官兵相互之间传递爱与暖，释放自我，缓解压力，慰藉心灵。