

修养视点

把奋斗力量融进青春诗行

——北京冬奥会中国冰雪健儿带给我们的成长启示

编者按

刚刚闭幕的北京冬奥会，不仅是精彩绝伦、创造历史的盛会，也是中国冰雪健儿向世界展示精神和风采的盛会。在本届冬奥会上，中国体育代表团实现了运动成绩和精神文明“双丰收”，中国冰雪健儿们在多个项目中创造了参赛史上的“第一”或“最佳”，

同时，他们那些关于拼搏、坚持和热爱的事迹，也带给我们深深的感动，让我们从中汲取到成长的营养和前行的力量。围绕本届冬奥会中国运动员们在赛场上敢打敢拼、自信从容表现的话题，“军人修养”专版组织推出一组文章，与读者共勉。

爱拼才会赢

■陈海江

在北京冬奥会花样滑冰双人滑比赛中，隋文静和韩聪用完美的表现刷新双人滑总分历史最高纪录，以0.63分优势拿到金牌，成绩出来后二人相拥而泣。有人说，这对搭档的成功密钥，就是多年如一日的刻苦努力。正如韩聪曾经回忆：“一直就这么拼了命地在练，没有放掉每一分钟。我不具备天赋，但是我得靠努力才能成长。”

泪水折射喜悦，成功源自拼搏。世界上没有无缘无故的成功，要想收获就必须艰苦付出。在北京冬奥会上，像隋文静和韩聪这样，通过顽强拼搏而不断超越自我的故事还有很多。苏翊鸣练

得最狠的时候，一周能滑断几块雪板；范可新在训练中的刻苦也是出了名的，经常练到“嗓子里带血”，她的父亲在接受采访时说，女儿长期坚持训练，已经12年没有回家过年……可以看到，摘金夺银的背后，是奥运健儿们日复一日的刻苦训练，奖牌和鲜花承载着他们为国争光信念和奋力拼搏的勇敢。

激烈的竞技体育如此，变幻莫测的人生“赛场”亦然。无论顺境还是逆境，拼搏始终是人生的主旋律。拼搏精神往往能体现出一个人的工作标准和干劲，反映出一个人的斗志和意志。无数事实证明，拼搏是打开成功之门的钥匙。然而现实

中，一些人或是执迷“速成秘诀”，或是被享乐主义所俘虏，全然没有“不惧风雨勇向前”的斗志和“不达目的不罢休”的执着。最终，不是在见证别人的胜利中懊悔，就是在近在咫尺的成功前感叹。

作家柳青曾经说过：“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。”对于年轻官兵来说，这紧要的几步怎么走十分关键。如果因短暂的胜利而飘飘然，或者被一时的困难所吓倒，甚至是被纷扰的诱惑引入歧途，从而失去了奋斗的动力，停下前进的脚步，便会留下终生遗憾。时间不可再生，青春不能重来。拼搏奋斗

与收获相连，虚度光阴与悔恨相伴。若想避免后悔之哀，唯有抓住机会奋力拼搏，才能在人生的“赛场”上赢得先机、奠定胜势。就像一首歌所唱的，爱拼才会赢。

拼搏是意志的较量，也离不开方法的保证。拼搏，重要的是找准正确方向，探寻好路径，准备好预案。那些违背常理、不求科学、急功近利的硬干和蛮干，不仅难以成功，还可能事与愿违，带来更多的问题。唯有坚定信念，在正确方法的指导下，才能向着既定目标不断前进。

“人生能有几回搏”。对于年轻官兵来说，要努力抓住每一次机遇，迎接每一个挑战，勇敢面对各种大风大浪，在搏击风浪中强壮筋骨、增强本领。以只争朝夕、不负韶华的精神奋力拼搏，才能赢得成功，创造人生的高光时刻，做到保尔·柯察金说的那样，当回首往事的时候，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧。

下去”的信念，是“再苦也能找到甜”的执着，它可以让人明确目标，保持足够专注，培养自律习惯，勇敢面对前进路上的一切“拦路虎”，不断突破自己、创造人生精彩。

热爱不仅是一种发自肺腑的情感，还需要付出实实在在的行动。一个人要想干事、能干事、干成事，空有一腔热情是不够的。很多事情从想法到成功，不是轻轻松松就能实现的。“世界上的事情都是干出来的，不干，半点马克思主义也没有。”心怀梦想，全力投身实践，才能如愿以偿。就像冰心说的那样，成功的花，人们只惊羡她现时的明艳！然而当初她的芽儿，渗透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。

唯有热爱可抵岁月漫长。在强军征程上，面对形形色色的困难、前所未有的考验和一生难逢的机遇，广大官兵只有始终保持对事业的热爱，不为任何困难所惧，不被任何干扰所惑，勤勤恳恳，踏踏实实，全力投入，才能在强军事业中大有作为，让人生绽放精彩。

浑浊，只要长久沉淀，依然会变得清澈；人再愚钝，只要足够努力，一样可以改变命运”。

网球名将塞雷娜·威廉姆斯曾说过一句话：“对于冠军的定义，不是看他们赢过多少场比赛，而是得看有多少次他们能跌倒后重新再来。”实践证明，有前后相续的努力，才能实现新的突破；有再接再厉的拼搏，才能获得更好的成绩。敢于为梦想而坚持，就要笃定目标，不怕失败、永不服输，通过脚踏实地的付出，让自己信念越来越坚定、心态越来越平和，在日复一日的积累与磨练中，强壮羽翼，迎来质的飞跃。

初者笃行，韧则行远。军人的荣耀和辉煌，体现在一声令下、迅即行动，决战决胜、不辱使命。要想练就这样的胜战本领，比拼的同样是毅力、决心和长期的坚持。只要我们志存高远、无惧艰险，蓄积坚韧之力，撸起袖子加油干，驰而不息向前进、不达目的不止，定能在不懈奋斗中让梦想照进现实，成就更加出彩的军旅人生。

换颜色”，这份自信背后是他三四年间大量重复的训练：“就连晚上做梦都是滑冰”；苏翊鸣能够在冬奥会决赛中勇敢地冲击从未在比赛中完成过的高难度动作，用他自己的话说：“这份自信来自于日复一日的锤炼”。奥运会是国际顶级体育赛事，可谓高手如云、强手如林。中国体育健儿能够一次次在赛场上力挫群雄、摘金夺银，靠的是强健的体魄、精湛的技艺、高度的自信、从容的心态，但归根到底，靠的是硬实力。他们每一次突破自我、每一次绝地反击，都是靠实力支撑。

当代青年官兵奋进强军征程，应当向奥运赛场上的中国体育健儿学习，保持自信从容的心态，鼓起攻坚克难的勇气，激励苦干实干的精神，把每一次训练搞扎实，把每一次任务完成好，面向未来战场，将手中的武器练到极致，将战术战法钻研到极致，坚定“首战用我、用我必胜”信心，就一定从胜利走向更大的胜利。

始终心怀热爱

■高峰

北京冬奥会期间，短道速滑运动员武大靖那双严重变形的脚的图片在互联网上刷屏，让无数网友直呼心疼。因为长年累月穿着冰刀鞋训练，他的整个脚部遍布伤疤、老茧，脚骨已经变形。有人形容他，28岁的年纪有双50岁的脚。这双脚既是武大靖艰苦运动生涯的缩影，也是他心怀热爱、创造精彩的见证。

回顾武大靖20多年的滑冰生涯，从教练给出“几乎没有天赋”的评价，到通过努力进入国家队；从刚进国家队的排名靠后，给女队当陪练，到坐稳主力位置；从打破奥运会纪录，到打破世界纪录，成为奥运冠军……一路走来，武大靖用坚持成就人生、用热爱铸

就梦想。正如在短道速滑男子5000米接力决赛后，武大靖所说：“曾经有考虑过北京冬奥会之后是不是退役，但当我真的站在赛场上的那一刻，我发现自己根本舍不得说再见，舍不得离开这个我深深爱着的项目，只要国家需要，只要身体允许，我还会一直站在冰场上”。

“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”干任何事情都是一个不断探索的过程，唯有保持热爱，才能挖掘出最大潜力，释放出最大活力，展现出最好状态，创造出最佳成绩。武大靖的故事启示我们，热爱是最好的老师，兴趣是成功的秘诀，唯有始终保持对事业的热爱，心无旁骛地投入其中，才能书写

不一样的人生篇章。

一个人对事业热爱的程度，往往决定着他的发展高度。“八一勋章”获得者王忠心入伍时学历不高，但他始终秉持对导弹事业的热爱，主动给自己加压，翻烂了一本又一本教材，熟记下每一个电路图，经过常人难以想象的艰苦付出，他最终成长为“活电路”“排障王”。然而在我们身边，也存在这样一些现象，有的人在事业顺风顺水时能够保持热爱，稍遇挫折就想打退堂鼓；有的人刚开始时对工作热情满满，但“三分钟热度”一过，兴趣就逐渐丧失……这样的热爱不是真爱，也难有作为，还很容易导致工作虎头蛇尾，事业迟滞不前。事实证明，真正的热爱是“再难也要走

为梦想而坚持

■申正晖

心中有火，总会燃烧；眼中有光，总会向前。2月14日，在北京冬奥会自由式滑雪女子空中技巧决赛中，我国运动员徐梦桃以108.61分的成绩夺得金牌，历经四届冬奥会、用16年的坚守，终圆奥运冠军梦。徐梦桃说：“我可能不是这个项目中最好的，但我绝对是一个最能坚持到最后的人”。始终为梦想而坚持，努力拼搏到最后，使她终于站上了冬奥会最高领奖台。

有人讲，这届冬奥会是祖国强大实力成就的精彩，更是运动员矢志坚持成就的精彩。自由式滑雪男子空中技巧比赛金牌得主齐广璞说，“只要有梦想，你肯坚持，年龄不是问题”；在结束

第四次冬奥之旅后，中国单板滑雪U型场地队选手刘佳宇说，“坚持下去，相信自己，就一定能够成功站起来”；花滑组合隋文静、韩聪两人搭档15年，不畏伤痛、坚持训练、不断精进，终于攀上事业的巅峰……坚持之于体育健儿的意义不言而喻。可以说，他们在赛场上的每一个闪光时刻，背后都是不懈的奋斗和坚持。

“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”古往今来，任何人的成长成才成功，都要经历夯基垒台、拔节起势的漫长过程。其间，困难、坎坷常伴左右，挫折、失败在所难免，需要拿出“锲而不舍，金石可镂”的恒心毅

力，不断接受考验、面对挑战。倘若遇到瓶颈不顺即萎靡不振、畏葸不前，或者放弃初心、丧失志向，必然难有建树。只有为梦想而坚持不懈，面对困难不退缩、面对挫折不放弃，追逐梦想、奋斗不止，才能架起开始与抵达之间的桥梁，看到事业之巅的美景。

诚然，因先天条件、经历履历的差异，多数人在所属行业领域、专业岗位，并非处在同一起跑线上，但无论是能力素质的短板，还是经验知识的欠缺，都可以通过不断地进行钻研学习去弥补。从某种意义上讲，能够为梦想坚持到最后，实为用沉潜的努力换成长空间的明智之举。正如有句话所说，“水再

自信从容向未来

■尚佳伟 周辉

这是北京冬奥会上激动人心的一刻：自由式滑雪女子大跳台决赛中，谷爱凌最后一跳凭借偏轴转体1620度的高难度动作上演完美逆袭，最终夺得金牌。在最后一跳前，现场观战的妈妈建议谷爱凌做一个相对有把握的动作，去争取一枚银牌。但她并没有采纳妈妈的建议，而是以充分的自信选择挑战自我，最终成功完成从未在正式比赛中跳出过的动作。她不仅发挥出了自己高超的水平，更展现出了当今中国青年一代的自信与从容。

自信是一种可贵的人生态度，它不需要从别人的镜子里看自己，而是始终

保持坦坦荡荡的自知豁达；自信是一种宝贵的精神力量，它可以使人不畏艰险、愈挫愈勇、奋发有为。小到一个人、一个集体，大到一个政党、一个民族、一个国家，只要有信心，就会“不惧千山万重”。1955年，钱学森排除万难从美国回到中国。有人问他：“中国人搞导弹行不行？”钱学森回答：“外国人能搞的，难道中国人不能搞？中国人比他们矮一截？”5年后，我国第一枚弹道导弹“东风一号”发射成功。正是凭借这种志在必成的坚定自信，我国国防科技实力大踏步向前，赶超世界先进水平。

自信从容天地宽。自信的人，视困

难为挑战自我的机会，享受每一次迎难而上过程。我们看到，在自由式滑雪女子坡面障碍技巧决赛中，谷爱凌第二跳出现重大失误，直接摔倒在地。摔倒后她迅速调整状态，顶着巨大压力顺利完成第三跳，最终以86.23分的成绩获得银牌。由此可见，唯有在困难面前始终保持自信从容和战胜困难的勇气，才能不断地挑战自我，突破自我，从而取得成功。

千锤百炼方能自信，多经风雨自会从容。自信不是盲目的乐观，而是建立在实力的基础之上。北京冬奥会前，曾获奥运会铜牌的高亭宇曾不止一次表示过，他的目标是要“让自己的奖牌换

生活寄语

●把青春奋斗与雷锋精神有机结合起来，融入党和人民的事业，勇做实现中华民族伟大复兴的先锋力量，让青春在为党和人民、为国家和民族的不解奋斗中绽放出绚丽之花

在中国共产党百年奋斗历程中，先进模范人物在谱写中国共产党人精神谱系中发挥了重要作用。雷锋就是其中杰出代表，他用平凡而伟大的一生铸就的雷锋精神，跨越时空，影响深远。

党的十八大以来，习主席多次对弘扬雷锋精神作出重要论述和重要指示。2018年9月28日，习主席亲临抚顺雷锋纪念馆时指出，学习雷锋精神，就要把崇高的理想信念和道德品质追求融入日常的工作生活，在自己岗位上做一颗永不生锈的螺丝钉。

新中国成立后，中国人民真正成为国家的主人，中华民族迈进走向伟大复兴的新纪元。面对重整山河、百废待兴的困难局面，党领导中国人民发愤图强，开始了大规模的社会主义建设与探索。雷锋怀揣对党和人民的赤诚之心，投身到社会主义建设的时代洪流中，成长为时代楷模。雷锋精神生动诠释了社会主义核心价值观，昭示出平凡铸就伟大的道理，也彰显出爱国奉献、爱岗敬业、助人为乐等崇高道德品质，集中体现了党的性质宗旨、优良作风，体现了中国共产党人艰苦奋斗、无私奉献的伟大品格。

弘扬雷锋精神

砥砺奋斗青春

■邓建伟

雷锋从普通群众成长为优秀的共产党员、从旧社会孤儿成长为新中国时代楷模，用青春奋斗点亮了自己的人生。2009年，他当选“100位新中国成立以来感动中国人物”；2019年，他被评选为“最美奋斗者”；2021年，雷锋精神成为第一批被纳入中国共产党人精神谱系的伟大精神。时间川流不息，精神代代相传。雷锋及其传人用火热的青春奋斗，谱写了百年党史中熠熠生辉的精彩篇章。

雷锋精神集中表现为青春奋斗，青春奋斗成就雷锋精神。青春奋斗就像一根接力棒，让中国共产党人的精神特质与红色基因一代一代地往下传。党的事业，靠一批批奋发有为的年轻人创造完成。长征路上，红军作战部队的官兵平均年龄在20岁左右；社会主义建设时期，雷锋用22岁的青春凝结成雷锋精神；改革开放以来，科技报国的“嫦娥团队”“天问团队”“神舟团队”“北斗团队”的平均年龄都在30至40岁之间。百年大党，风华正茂，凝聚着青春奋斗的热情与奉献。坚持学习雷锋精神，就要在自己的岗位上奋发进取，像永不生锈的螺丝钉那样发挥作用。如此，我们的凝聚力、战斗力将无比强大，我们将无往而不胜。

未来属于青年，希望寄予青年。当代青年是与新时代同行、砥砺奋进的一代人，肩负重大使命责任，应自觉传承发扬雷锋精神，立大志、明大德、干大事、成大才，把青春奋斗与雷锋精神有机结合起来，融入党和人民的事业，勇做实现中华民族伟大复兴的先锋力量，让青春在为党和人民、为国家和民族的不解奋斗中绽放出绚丽之花。



制 图：贾国梁
图片来源：新华社