

知行论坛

做好自己的事 尽好自己的责

■张立军

●我们只有坚持事不避难、义不逃贤，勤勉苦干、真抓实干做好自己的事，勇挑重担、勇当先锋尽好自己的责，才能共同干好强军事业

当前，世界百年未有之大变局加速演进，世界之变、时代之变、历史之变的特征更加明显。习主席在省部级主要领导干部专题研讨班上指出：“全党必须增强忧患意识，坚持底线思维，坚定斗争意志，增强斗争本领，以正确的战略策略应变局、育新机、开新局，依靠顽强斗争打开事业发展新天地，最根本的是要把我们自己的事情做好。”做好自己的事情，抓住了事物发展的主要矛盾，是一种高瞻远瞩的科学应对之策，体现的是“不畏浮云遮望眼”的强大定力和“乱云飞渡仍从容”的高度自信，为我们攻坚克难奋进新征程提供了科学的世界观和方法论。

古人讲：“知人者智，自知者明；胜人者有力，自胜者强。”大到一个国家、一个民族，小到一个单位、一个个体，只有对自己形成一个正确而又客观的理性认知，既不好高骛远，又不妄自菲薄，更不人云亦云、亦步亦趋，而是自觉自

悟、自重自省、自立自强，踏踏实实做好自己的事、尽好自己的责，才能步履坚实、行稳致远。回望我们党带领中国人民走过的百年非凡奋斗历程，正因为我们“历来坚持独立自主开拓前进道路，坚持把国家和民族发展放在自己力量的基点上”，中国发展进步的命运才牢牢掌握在我们自己手中，新时代中国特色主义才焕发出“风景这边独好”的无限生机。

事业的高山是由无数平凡的沙砾组成的。成就伟大事业，与每个人的尽职尽责密不可分。贯彻落实党的路线方针政策，把我们自己的事情做好，落在每名党员干部身上，就是要立足本职做好各自的事，尽好自己的岗位职责。“兵为民之卫，民无兵不固。”对广大官兵来说，“自己的事情”就是抓好练兵备战。这是我们必须牢记于心、坚决落于行动的主责主业和第一要务，也是不容懈怠的使命责任，任何情况下都不能偏、不能丢。正如毛泽东同志所指出的，“人民解放军永远是一个战斗队……对于这一点不能有任何的误解和动摇”。军队存在为打仗，军人生来为战胜。做好自己的事，在当前就是要紧盯科技之变、战争之变、对手之变，潜心研究军事、研究战争、研究打仗，练就一双洞察大势的慧眼、一颗临

危不乱的大心脏、一副能挑重担的铁肩膀，确保“当那一天真的来临”时，能够拉得出、顶得上、打得赢。

“肩扛千斤谓之责，背负万石谓之任。”责任有轻有重，拈轻怕重当大任，负重前行必有所成。我们要做好自己的事情，既要知责明责、起而行之、主动作为，还要担责尽责、敢挑重担，不断激发潜力、迸发活力、锤炼能力。第73集团军某合成旅营长陈松，面对部队转型的千钧重担，敢打头阵、敢涉险滩，带头驾战车下海、进行海上实弹射击、上舰指挥，仅用1年多时间就熟练掌握18个专业和12种武器装备运用，不仅把自己磨砺成强军胜战的“两栖刀锋”，还把团队锻造敢打必胜的“尖刀铁拳”；空军航空兵某旅副参谋长姚凯，在训练中，将低空飞到极低、远海飞到更远、时间飞到尽长，苦练精飞打赢本领，有效提升了履行使命任务能力……尽己之责勇担当，勤业敬业兴家邦。事实表明，只有敢担当、能尽责、勤做事、善做事的人，才能成事、成大事。对广大官兵来说，不管处于什么样的岗位，都应当保持强烈的责任意识和担当精神，勇当攻坚克难的奋斗者，不当怕见风雨的湿菩萨，历千辛万苦而初心如磐、意志如铁，遇千难万险而踔厉奋发、斗志昂扬，

跨千山万水而毫不懈怠、坚毅向前，用知重负重、善作善成的实际行动，回答好“胜战之问”“价值叩问”“本领拷问”，在强军赛道上跑出一个好成绩。

“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”做好自己的事，尽好自己的责，从来不会一蹴而就，也不会一劳永逸，而是一个需要持之以恒、久久为功的过程，一个需要日积月累、厚积薄发的过程。任何“毕其功于一役”“船到码头车到站”的想法和做法都是要不得的。前进道路上，我们要鼓足“越是艰险越向前”的精气神，保持“咬定青山不放松”的恒心毅力，锤炼“不破楼兰终不还”的韧劲拼劲，坚持一仗接着一仗打，全力攻克备战打仗的短板弱项，不断淬炼打仗能力，提高打赢本领。要坚持求真务实，敢于较真碰硬，勇于攻坚克难，力争把每一件工作都做到位，交给自己的每一项任务都完成好。

“潮平两岸阔，风正一帆悬。”当前，我们正处在前所未有的变革时代，干着前无古人的伟大事业。前进道路上，我们只有坚持事不避难、义不逃贤，勤勉苦干、真抓实干做好自己的事，勇挑重担、勇当先锋尽好自己的责，才能共同干好强军事业。

（作者单位：江苏省淮安军分区）

方法谈

由“三明治效应”说开去

■樊光普

●掌握正确开展批评的方法，使批评发挥出应有作用，达到“惩前毖后、治病救人”的效果

心理学上有个“三明治效应”，讲的是把批评包裹在表扬之中，就会让被批评者愉快地接受。这样去开展批评，不仅不会挫伤被批评者的自尊心和积极性，还会使其积极地接受批评、改进不足。

“三明治效应”揭示了掌握批评方式方法的重要性。在军营这个大家庭中，批评作为一种指出他人缺点、错误的手段，有利于官兵的成长进步；但如果批评方法不对，非但达不到效果，还会使被批评者失去自信、降低工作热情。因而，带兵人有必要重视批评的艺术和方法，提高批评的质量和效果。

把批评与鼓励相结合。正如“三明治效应”所指出的方法，带兵人可以通过侧面点拨的方式，寓批评于鼓励中，从而使被批评者从内心深处认识到自己的缺点错误；也可以通过肯定成绩、指出不足的方式进行批评或者用希望式的语言进行批评，把批评的过程变成说理的过程，使“忠言”不“逆耳”，从而达到让被批评者积极主动进行自我批评的目的。

批评要“评”到点子上。批评指出问题，如扎针治病一般，要一针见血。如果避重就轻、轻描淡写，不但对问题整改没有帮助，还会引发其他不良反应。一针见血指出问题，就要善抓问题根源，避免小题大做随意批评，真正“批”在要害处、“评”到点子上，让被批评者心服口服。

批评还应做到就事论事、“量体裁衣”。不同的人对于批评的接受程度不同，必须充分考虑不同官兵心理承受能力的差异，因人制宜地开展批评。注意开展批评的时机和场合、语言和态度，还要做好批评的“下篇文章”，及时跟进做好思想工作，避免有的官兵被批评后出现自我怀疑和自我否定情况，形成解不开的思想扣子、甩不掉的心理包袱。

以无声批评代替有声批评。在一定的场合，有意识地保持沉默也是一种有效的批评方法。前提是要创造一种紧张、严肃的气氛，通过沉默来表达自己的不满和责备，使被批评者产生心理压力，并在自我反省中认识到自身的问题，从而以“此时无声胜有声”使批评产生效果。当然，对于原则性问题和酿成严重后果的责任事故，绝不能采用沉默的方式进行批评，必须指出问题，在原则问题上绝不含糊、绝不姑息迁就。

作为一种工作方法和促进官兵成长的重要途径，批评体现出带兵人的工作能力、领导水平和工作态度。带兵人在工作中应当深入领会批评的艺术，掌握正确开展批评的方法，使批评发挥出应有作用，达到“惩前毖后、治病救人”的效果。



影中哲思

金黄色的沙丘似波浪般起伏，如火的骄阳炙烤着每一寸沙漠，在视野可及的地方，仅有几株绿草倔强地迎风而立，与风沙顽强抗争，展示出生命的坚强。

沙漠绿草迎战风沙的勇敢品质令人心生敬意，我们从中可以汲取到直面困苦的力量。人的一生，会跋涉山川，也会遭遇沙漠，无论一时环境怎样

沙漠绿草——

愈坚韧愈茁壮

■刘国辉/摄影 王泳棋/撰文

艰苦、过程多么坎坷，只要我们坚定信心、顽强不屈，心怀志气、鼓起勇气、永

葆朝气，就一定能够积跬步而至千里，穿越茫茫沙海，迎来人生绿洲。

注重提升情绪价值

■亮节

人际关系

●一个人的情绪价值越高，所释放的积极情绪往往越多，带来的正能量就会越多，不仅能给自己增添信心，也能帮助他人走出低谷、摆脱困境

生活中，很多人身边都会有这样一些朋友，当遇到了开心事，他们会跟你一同快乐；当你产生困惑和烦恼时，他们会设身处地替你考虑问题，想方设法帮你解决难题……这样的朋友未必很多，但和他们在一起时，总会让人保持心情愉悦。从心理学的角度来看，这样的朋友能够为自己提供很高的情绪价值。

“情绪价值”这个词，最初来源于经济学和营销领域。在生活中，这个词多用来指一个人影响他人情绪的能力。一个人的情绪价值越高，所释放的积极情绪往往越多，带来的正能量就会越多，不仅能给自己增添信心，也

能帮助他人走出低谷、摆脱困境。反之，一个人的情绪价值低，不仅自己容易受外在负能量影响，还总会让他人产生不良的情绪，这样的人很难拥有良好的人际关系。

好的情绪，是治愈心灵的良药；高的情绪价值，是改善人际关系的妙方。遗憾的是，现实中一些人缺乏对情绪价值的认知，往往表现为情绪价值不高。有的人不懂得理解体谅他人，总喜欢站在自己的视角考虑问题，说出的话、做出的事让人难以接受；有的人习惯于把自己封闭起来，不喜欢与人交流，给人冷漠孤傲的感觉……这些人不仅对他人的情绪没有共情力，还经常把自己的负面情绪释放给别人，久而久之，身边的朋友也会与他们渐行渐远。

一定程度上说，能否给他人提供较高的情绪价值，首要的是管理、控制好自己情绪。发脾气是人的本能，控制好自己情绪才叫本事。倘若一遇到不如意事就恼羞成怒，甚至迁怒于他人，不仅不会让自己心态失衡，还会影响他人的情绪，伤害与他人的关系。而一个能够很好控制自己情绪的

人，往往能以从容、淡定的心态为人处世，做到“事急人不躁”“事多人不烦”。如此，才能释放出更加积极的信号，让其他人愿意接受他、接近他。

“一句话说得让人跳，一句话说得让人笑”“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”……这些老话充分说明了，看似简单的一句话给他人情绪带来的影响是不同的。由此而言，提升情绪价值，还要“学会说话”。同样一件事，从不同的视角，以不同的口吻、不同的语气，在不同的时机说出来，效果可能大不一样。他人犹豫时一句肯定的鼓励、失意时一句温暖的宽慰、情绪激烈之际一番缓和的言辞，都会拉近彼此距离、消除彼此隔阂，提供较高的情绪价值。

有人说，人与人之间最大的吸引力，不是你的容颜、财富、才华，还有你传递给对方的态度和情绪。在部队中，官兵们每天朝夕相处，相互之间的影响是巨大的。每名官兵都应当努力成为战友提供较高的情绪价值，努力给战友们带来好情绪和正能量，长此以往，相互之间的感情才能更加密切，有了矛盾也能快速化解，内部关系也会更加和谐。

谈心录

●讲道理是思想政治工作者的基本功。提高讲道理的能力，是开展思想政治工作的硬核素质

思想政治工作的本质是讲道理，基本特点是以理服人，说理水平决定着工作成效。然而现在一讲思想政治工作的改进创新，有的同志就把功夫下在形式求新上，课件做得很精美、手段用得很新颖，但在研究如何讲好道理上却用力不够，效果往往达不到预期。必须政治工作紧贴时代、改进创新是必要的，但内容为王，“讲什么”永远是第一位的，要把功夫下在讲好道理上，把道理讲深、讲透、讲活，真正让思想政治工作讲出思想、讲进人心。

讲道理是思想政治工作者的基本功。古人讲：“势服人，心不然；理服人，方无言。”从实践看，有的思想政治工作者道理讲不好，入不了心，症结在于理论功底弱，道理讲不透、听了不解渴；有的是知识储备少，说理干巴巴、听了没味道；有的是缺乏创新思维，说理不生动，一个比喻能讲清的问题，绕半天弯子都说不明白。所以，必须切实增强自身素养，提高讲道理的能力。提高讲道理的能力，是开展思想政治工作的硬核素质。

讲道理重在“近”，要拉近距离、善抓结合点。把道理讲好，需要具备的素质很多，但讲不好道理，有一条原因是共性的，就是思想懒惰、不愿动脑，没有把上级的部署要求与工作对象的距离拉近，文电照着念，要求泛泛提，看似工作做了不少，但没有多少实际作用。无论是搞教育还是谈心交心，都要精心思考、充分准备，不能信马由缰。做工作前，要研究透上级指示精神和工作对象实际，找准联系点，把与工作对象相关的要求搞准确；找准关注点，把工作对象关心关切、感到困惑的问题搞清楚；找准利益点，把牵涉到的个人利益问题搞明确。把这三点抓住了，就找准了做好工作的关键点。否则，就是盲人骑瞎马，空对空、走形式。

讲道理贵在“真”，要以真人、善抓共鸣点。讲理出发点要“真”。教育也好，谈心也罢，本质都是使人信服，产生“一个灵魂唤醒另一个灵魂”的效果。所以，必须把出发点放在培养人、提高人上。讲理内容要“真”。教育谈心要把问题往深处剖析，多想几个为什么，确保能够真正解决问题、实现教育目的。讲理态度要“真”。真理也要以真诚、真实的态度去传播。思想政治工作者只有做到我讲的都是我信的、我说的都是我做的，让官兵听到的理、见到的人、看到的事相

一致，才能真正让官兵从内心接受教育。

讲好道理成于“活”，要方法灵活、善抓官兵兴趣点。有的基层干部骨干往往费了半天劲，工作成效却不佳，就是因为教育方法单一且内容缺乏说服力。给人一碗水，自己先要有一桶水。思想政治工作者把道理讲好，首先要能强能、厚实底蕴，加强经常性培训和岗位历练，不断提高自身人文、科技素养和创造性开展工作能力，真正把道理讲得深入浅出、引人入胜。把道理讲好，还须下好转化的功夫，注意把上级要求、公文语言用自己的话讲出来，使所讲的道理有个性、有魅力、有激情，能抓住人。把道理讲好，语言艺术也很重要。要善用比喻、类比的方式讲理，多讲生动有趣的故事，把大道理讲实、不能概念化，把小道理讲正、不能庸俗化，把硬道理讲软、不能生硬化，使所讲的理一听就明白，并且能够吸引人、打动人，真正让教育对象喜欢听、能记住。

（作者单位：航天工程大学研究生院）

言简意赅

善用“布朗定律”

■32655部队 王可彪

管理学中有一个“布朗定律”，是指一旦找到了打开某人心锁的钥匙，往往可以反复用这把钥匙去打开他的其他心锁。这一定律指出了解决思想问题应遵循的原则，用好这一原则，就能找到做好思想工作的“钥匙”。

心锁，就是束缚一个人敞开心扉的思想障碍。“布朗定律”启示我们，要做通一个人的思想工作，应从找到对方的思想症结入手，使其愿意敞开心扉，主动表达意愿，这样才能打破思想藩篱，畅通沟通渠道，从而有的放矢地加强思想交流，有效解决问题。

“布朗定律”对做好部队经常性思想政治工作有一定借鉴意义。带兵人在对部属做思想政治工作过程

中，首要的是能让对方愿意和自己倾心交谈。这就要求带兵人在谈心前详细掌握部属的性格特点、个人好恶等，对他们的学习、工作和生活情况全面掌握，用“四个知道、一个跟上”为谈心交心打下基础。谈心要在暖人心。交谈要从关心和爱护部属的角度出发，针对其所忧所虑，努力帮其解困惑、出主意、想对策，增强同部属交流的主动性。同时，还要讲究方式方法，不讲大话、空话，也不能避重就轻，遮遮掩掩，更不能高高在上、盛气凌人。要切实站在对方角度思考问题，将心比心，以心交心，围绕主要矛盾和关键环节说真话、见真情、求实效，直至把问题解决好。

制定“有效目标”

■沈阳联勤保障中心 刘振宁

一个人在制定工作目标时，不能好高骛远、脱离实际，而应结合自身优势和岗位特点合理确定“有效目标”，并明确实施步骤。当目标富有挑战性、措施步骤具有操作性，便是最有效的。

制定“有效目标”，关键在于按规律办事。只有符合客观规律，才能目标清、方向明，让目标更好地引领行动，让行动更加有效。然而现实工作中，一些同志在制定目标时眼高手低，自我认知不足，不能脚踏实地、量力而行；在实现目标过程中热情不高、意志不坚、执行力不够，等等。这些都是与做事成事规律相背离的，结果往往成效不大、进步不明显，最终事与愿违、梦想成空。

有人说，我们的未来一定程度上取决于我们的目标以及为实现目标而付出的努力。新时代的使命任务要求革命军人放眼未来，将个人目标与中国梦强军梦有机结合起来，与岗位任务要求、部队发展需求有机结合起来，统筹好总体目标与阶段性目标的关系，以阶段性目标的顺利实施推进总体目标的最终实现。另外，既定目标一旦确立，就要按实施步骤一步步去努力实现，不能碰到难题就低头，遇到挫折就回头。要时刻保持一抓到底的狠劲、持之以恒的韧劲和一丝一毫的严劲，锚定目标奋力拼搏，不达目的誓不休，直至最后如愿把蓝图变成现实。