

知行论谈

以奋斗姿态激扬青春

——从习主席二〇二三年新年贺词中汲取奋进力量⑤

■孙家斌 张惠军

●做到心中有梦、眼中有光、肩上有责、脚下有路、身上有劲，勇毅前行，不懈进取，我们必将在新时代新征程上有更大作为，让青春“不负时代，不负年华”

新年前夕，习主席在二〇二三年新年贺词中寄语广大青年：“要厚植家国情怀、涵养进取品格，以奋斗姿态激扬青春，不负时代，不负年华。”党的十八大以来，习主席在不同场合多次寄语中国青年，作出一系列重要论述，既是对新时代青年的勉励与期望，也是对军队青年的激励与鞭策。

关山千万重，山高人为峰。今年是全面贯彻党的二十大精神开局之年，开局关乎全局，起步决定后程。党的二十大精神绘就了宏伟蓝图、确定的奋斗目标，激励广大青年官兵从当下做起，把自己的事情做好，切实树立奋斗姿态，用斗争精神迎接挑战、凭实干拼搏开创未来。当前，在推进军队改革重塑、加快新质战斗力生成等各领域，军队青年不怕苦累、拼搏奋斗，知责于心、担责于身、履责于行，展现出青春激昂的风采。然而也要看到，由于成长在长期和平稳定环境中，个别官兵学业、事业相对顺风顺水，容易滋生骄娇二气，难以经受困难挫折考验，尤其需要勇于正视缺点、克服弱点、弥补不足，多经风

雨、见世面，多到困难矛盾多的地方摔打磨练，以奋斗姿态激扬青春，勇担使命任务。

以奋斗姿态激扬青春，就要厚植家国情怀。理想指引青春方向，信念决定事业成败。青年官兵当心怀“国之大者”，时刻把事关党和国家前途命运、事关战斗力生成的大事放在心中重要位置，把建功军旅的青春追求与党和国家前途命运紧密结合起来，把人生理想建构融入实现中华民族伟大复兴的伟大事业中，在各自岗位上放飞青春梦想，书写人生华章。同时，还应牢固树立“一盘棋”思想，增强大局观念，把自己的小我融入祖国的大我、人民的大我之中，因岗制宜、因事制宜，创造性开展工作，把全部心思和精力向备战打仗聚焦用力，共同推动各项决策部署落地见效。作为革命军人，要坚定不移听党话、跟党走，旗帜鲜明讲政治，始终做政治上的“明白人”；要像钉钉一样牢牢地钉在自己的岗位上，既怀抱梦想又脚踏实地，既敢想敢为又善作善成，让青春在全面履行新时代军队使命任务的实践中绽放绚丽之花。

以奋斗姿态激扬青春，就要涵养进取品格。志存高远，永不懈怠，方能迸发出强劲进取动力。过去的一年，在世界技能大赛舞台上，多位中国青年获得世界冠军。这些身处平凡岗位上的年轻人，通过持之以恒的积累、千锤

百炼的磨砺，淬炼出精湛本领，用志存高远、追求极致的工匠精神，成就了闪闪发光的自己。无论我们身处什么岗位，要想有所成就，都须用积极主动、热情似火的青春姿态去完成各项工作任务。如果把“躺平”当作豁达，总想“躺赢”，凡事“差不多就行”，淡化进取的青春底色，于己于人都是不负责任的表现。涵养进取品格的过程就像一场马拉松比赛，最快的脚步不是冲刺，而是坚持。最是进取动人心，驰而不息、久久为功拼到底，终能拼出一番作为、干出一番业绩。如何葆有进取的精气神？关键是要找到自己的“燃点”。俗话说，心不想走，脚就不会出发。进取的状态能否“燃”起来，取决于心中是否有激情、有热度。军队青年要“燃”起“时时放心不下”的责任感，“变”要我干为“我要干”，集聚进取的锐气，敢于有梦、勇于追梦、勤于圆梦，让进取的脚步永不停滞。此外，还要自觉加强思想淬炼、理论武装、政治历练、实践锻炼，保持强烈的忧患意识，以“千磨万击还坚劲”的搏击进取上书写光荣与梦想。

以奋斗姿态激扬青春，就要敢于担当作为。新时代为军队青年提供了更广阔的成长成才空间，这更需要我们锚定奋斗目标，发扬斗争精神，在急难险重任务中锤炼意志、增强本领，在奋

勇争先中践行“请党放心、强国有我”的青春誓言，为实现中国梦强军梦贡献青春力量。要敢于在担当中历练、在磨砺中成长。温室里长不出参天大树，历经千锤百炼方能成“钢”。敢于担当作为，就要坚持“敢”字当头，保持“风雨无阻向前进”的闯劲，以“咬定青山不放松”的执着，扛起自己应尽的责任，遇到困难挑战不怕，在奋斗的实践中努力提高担当作为的能力素养。同时，还要在行动上“自找苦吃”，把困难当财富、把吃苦当收获，把艰巨任务作为磨练自己的机遇，做到克难不怕难，勇于战胜一切困难，而不被任何困难所压倒，切实把大事办出彩、把难事办圆满、把急事办稳当，在经历大风大浪甚至是惊涛骇浪中淬炼品质、强筋壮骨，不怕吃苦、攻坚克难，敢于闯新路、创大业，以挺膺担当的青春作为不断开辟强国强军事业发展的新境界。

路虽远，行则将至；事虽难，做则必成。只要笃定以奋斗姿态激扬青春的必胜信念，做到心中有梦、眼中有光、肩上有责、脚下有路、身上有劲，勇毅前行，不懈进取，我们必将在新时代新征程上有更大作为，让青春“不负时代，不负年华”。

（此系列文章刊发完毕，前4篇文章分别刊发于1月5日、10日、12日、17日《解放军报》。——编者）

生活寄语

第四届世界互联网大会大数据显示，每个人平均每过6.5分钟就会看一下自己的手机，一天要看150次左右。随时弹出的聊天窗口、不期而至的信息推送、突然响起的电话铃声，都可能分散或中断我们的注意力。许多人可能都有这样的经历，有时打开手机本为处理某事，却被其他信息所吸引，不知不觉在信息丛林里迷失了方向，蹉跎了时间，甚至记不得原本想要干什么。移动互联网时代，“有关注就有流量、有流量就能变现”，太多的事物在抢占时间空隙，争夺我们的关注。面对越来越不利于使人保持专注的外在因素，加强内在修养、涵养日渐稀缺的专注力，愈发必要和迫切。

涵养专注力，不妨给信息装个“过滤器”。随着以互联网为代表的信息技术发展，人们可以便捷获取各类海量信息的同时，“信息过载”也成为日益严峻的新课题。传播学者霍华德·莱茵戈德认为，数字时代需要具备专注力、对信息批判性接收的能力等五种素养，否则就可能被“不良信息的汪洋大海淹没”。面对“你需要一片树叶，网络给你一片森林”的情况，我们有必要学会取舍，给纷至沓来的信息装个“过滤器”，比如，减少即时通讯工具的干扰，拒绝算法推荐的“喂养”，在有限时间内将精力集中在最有价值、最有意义的事情上，于意念专注中激发更大潜能。

涵养专注力，目标志向是最好的“聚光镜”。古人说：“志不立，如无舵之舟，无衔之马，漂荡奔逸，终亦何所底乎？”反之，明确了目标志向，人生就能变得更加沉稳专注，如聚光镜将光线聚集到一点，形成强大的能量场。为打造世界最大的单口径射电望远镜，南仁东24年甘坐“冷板凳”；为造出中国人自己的核潜艇，黄旭华隐姓埋名三十载；为了让中国人把饭碗牢牢端在自己手里，袁隆平一生行走在田间地头……事实证明，远大的志向、恒定的目标是指引人凝神聚气、行稳致远的“明灯”。目标志向有大有小、可远可近，只要始终紧盯目标干事创业，以一日之目标成一日之专注，日复一日，就能稳步前进，避免陷入躁动、低效的泥淖。

涵养专注力，关键是淬炼坚定的内心。科学研究表明，人的专注力同肌肉一样，是可以通过训练来保持和培养的。面对外界的诱惑干扰，除了被动躲避应对，我们也可以尝试主动培养“闹中取静”的定力，修炼“心静如水”的性情。毛泽东在湖南省立第一师范学习期间，就常拿着书到离校楼不远的嘈杂喧闹大街边阅读，锻炼培养自己随时随地都能专注做事的能力。“用心专者，不闻雷霆之震惊。”一颗坚定而专注的心，可以帮助我们更好地与自己相处，不被躁气所扰，不为利欲所熏，排除一切干扰，养成“每临大事有静气”的宝贵品质。

然而不可否认的事实是，信息“碎片化”的今天，人们的时间与注意力被无限切割，专注力变得越来越稀缺。

涵养专注力愈发迫切

■田翊

●面对越来越不利于使人保持专注的外在因素，加强内在修养、涵养日渐稀缺的专注力，愈发必要和迫切

专注，是古往今来人们推崇的一种宝贵品质。庄子提倡“用志不分，乃凝于神”，韩非子以“右手画圆，左手画方，不能两成”告诫人们专心致志方能有所成就，歌德也打了个类似比方：一个人不能骑两匹马，骑上这匹，就要丢掉那匹。成就一番事业，专注力至关重要。王羲之从小专注于书法练习，留下“笔山”“墨池”的佳话，终成千古“书圣”；曹雪芹专注《红楼梦》的创作，“披阅十载，增删五次”，写出不朽篇章；屠呦呦专注攻克疟疾，历经190次失败，最终成功提取出青蒿素，获得诺贝尔奖……从古至今，类似的励志故事不胜枚举。

然而不可否认的事实是，信息“碎片化”的今天，人们的时间与注意力被无限切割，专注力变得越来越稀缺。



影中哲思

萧萧荻花——

默默成长终能美丽绽放

■周文静/摄影 徐明阳/撰文

夕阳西下，落日涂金，滩涂旁的荻花正以自己独特的风姿点缀着大地，一丛丛、一簇簇，时而飘摆着、时而静默着，别有一番风韵。

荻草多生于荒滩上，春日发芽生长，在暮秋叶黄枝枯之时，从顶端开出长长的条状扇形荻花。不同于其

他在春日竞相争艳的花朵，荻花在深秋初冬之时才开放。正是这样的特质，使其在这特殊的时节自成一一道风景。人生亦如荻花，只要默默坚持，努力成长，不论在何时何地，即便是在寒风呼啸时，即便是在滩涂之间，也能美丽绽放。

心灵和谐

●人不会在懒散中实现梦想，只有在坚持奋斗中得到回报，在自觉自律中收获精彩

每个人都有理想，许多人当初也都充满斗志，可走着走着，一些人就放弃了对理想的追求，让理想变为空想，其原因虽多种多样，但大多有一个共同原因，就是懒惰。一位作家说，懒惰是很奇怪的东西，它使你以为那是安逸、是享受；但实际上它给你的却是倦怠、是消沉。

懒惰使人沉迷于玩乐和享受，忘了本心和理想，失去激情和动力。一个人无论能力多大，一旦懒于思考、懒于行动，再好

的理想也只是美丽的幻想。芬兰有句谚语：“勤劳的人会有各种幸运，懒惰的人则只有一种不幸。”因此，做人一定要战胜懒惰，千万不能让懒惰主宰自己的人生。

克服懒惰，就要适当给自己一些压力。“井无压力不出油，人无压力轻飘飘。”压力是驱赶懒惰的“撒手锏”，适当的压力能够唤醒人的斗志，激发人的潜能，激起人的奋斗动力，使人不断进步。如果感受不到压力或者不善于自

谈心录

●作为领导干部，应当注重从亲和力、统筹力、自控力等方面修炼情商，用高情商提高自身领导能力、增加自己的非权力影响力，密切与人民群众的联系

情商是领导力的重要组成部分。所谓“情商”，主要是指人在自我管理、自我激励和处理人际关系等方面的能力。高情商的人，善于控制自己的情绪，调整自己的状态，能够积极应对外部环境，善于与人沟通和交往。

想要做好领导工作，情商不可或缺。一名领导者能否赢得部属和群众的支持拥戴，把大家拧成一股绳，做到心往一处想、劲往一处使，至关重要的一点，就是他有没有高情商。日常工作中，情商高的领导干部遇到问题和困难，往往能从容应对、冷静处理。他们不仅能保持良好的工作状态，充分发挥自己的能力，有效解决问题，做好本职工作，而且能与他人融洽相处，善于沟通，给周围的人带来正能量。如果一名领导干部能够做到让大家自觉跟着自己一心干工作、谋发展，所带领的团队能够创造出更多成绩、取得更大效益，那么他就是一名成功的高情商领导者。

培养亲和力。亲和力就是以领导者个人为载体，以自己的高尚品德和人格魅力联系和带动周围群众，向周围辐射而产生的影响力和组织效能，由此而使部属和群众发自内心地对自己产生信任感，获得他们的拥戴。古语云：“天时不如地利，地利不如人和。”这其中，“人和”处于首要位置，作为一名成功的领导者，要想得到广泛认可和拥戴，尤其要善于营造“人和”氛围。一名领导干部如果没有亲和力，自己高高在上，人民群众就会对他敬而远之。失去了群众的支持拥护，再好的思路及办法都将难以实施，再宏伟的目标任务都很难实现。领导干部应牢记初心使命，切实站稳人民立场，在感情上贴近群众、融入群众，在工作中迈开步子、深入一线。作为军队领导干部，只有同普通官兵“坐同一条板凳上”，才能及时了解官兵所思所想、所忧所盼，把暖心话讲到官兵心窝里，把实事办到官兵心坎上，从而得到官兵的信任和支持，团结带领官兵一起干事创业。

提高统筹力。在一个单位，如果要顺利开展工作，人与人之间的互助合作至关重要。只有懂得尊重他人、乐于助人，统筹协调处理好人际关系，才能获得他人的认同和支持，团结协作完成好各项工作任务。在一个班子里，领导干部应当珍惜共事之缘，班子成员之间没有根本利益冲突，有的只是分工的不同，工作上意见、出现分歧是很正常的，要用理解和宽容的态度去对待矛盾、解决分歧。广大官兵是部队开展各项工作的依靠力量，没有他们的努力，就没有一个单位的建设和发展、成绩和荣誉。因此，领导干部应在工作中对他们多关心帮助，而不能刁难和排斥；多为他

领导干部应注重修炼情商

■傅凌艳

们营造愉悦舒心的环境，而不能态度高傲，对他们漠不关心。要切实为官兵成长进步创造条件，帮助他们丰富成长经历，提高综合素质。

修炼自控力。一名领导干部做人成熟、做事靠谱，关键在于能了解并成功控制自己的情绪。做到这一点，就要修炼自控力，正确认识自己，做自己情绪的主人。古人所说“吾日三省吾身”，讲的就是一种自我认知，包括认知自己的情绪、情感。“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去”。领导干部岗位重要，身份特殊，应当树立正确的情绪管理理念，培养宽广胸怀和举重若轻的素养。“海纳百川，有容乃大”，只有通过修身养性培养自己的包容心，才能使心绪平静、宁和，不轻易受外物所扰。无论面对成绩还是困难，领导干部都要做到戒骄戒躁，保持从容平和心态，尤其不能使自己的情绪失控。这样才能在清醒冷静中有条不紊工作，有序推进各项建设，在平心静气中多做打基础、利长远的事。

（作者单位：解放军总医院第七医学中心政治工作部）

言简意赅

过节勿忘节约

■朱亚飞

“过节期间，无论是探亲休假还是坚守岗位，同志们在亲友欢聚、节日会餐、感受年味儿的时候，一定要把勤俭节约放在心上，身体力行‘光盘行动’……”日前，某部领导在教育课上对官兵过节勿忘节约的提醒，让笔者深有同感。

时至今日，合理膳食已成为许多人的习惯，但餐饮浪费现象时有发生，特别是节日期间更易出现。据统计，不包括居民家庭饮食，我国每年城市餐饮食物浪费巨大。出现这种情况，说明不珍惜粮食蔬菜、不会精打细算“过紧日子”、缺乏节俭意识等问题依然存在。对此，我们当引以为戒，自觉在践行军营“光盘

行动”的风尚中，时刻把勤俭节约精神放在心里、落在行动中。

在绿色消费广受推崇的今天，广大官兵是推动“光盘行动”的重要力量，对厉行勤俭节约之风起着示范引领作用。一粥一饭，当思来之不易。我们应以“剩宴”为耻，以“光盘”为荣，争做勤俭节约的模范践行者，让节俭之风在军营、家庭和社会蔚然成风。厉行节约，不仅不会冲淡温馨祥和的节日氛围，反而会让节日的精神文明内涵底蕴更加丰厚。同时，也要立足日常，坚持不懈，真正养成勤俭节约的工作生活习惯，共同营造文明和谐、节约绿色的社会生活风尚。

不要让懒惰主宰自己的人生

■汪天玄

我加压，就很容易被惰性支配，浑浑噩噩，消磨时光，最终一事无成。有压力，才能不断督促自己、鞭策自己，使自己跟上时代发展的步伐。

克服懒惰，就要让“勤”成为人生的主基调。俗话说，一勤天下无难事。勤奋的人都有一个共同点，那就是具有持之以恒的毅力和知行合一的品质，“行”字当头，“干”字为先。他们对每天要完成哪些工作，干好哪些事

情，都能做到心中有数，按序落实，并踏踏实实地做好，绝不拖拉。能够自觉养成良好的工作生活习惯。让勤奋成为自己的主人，懒惰就会离你而去。勤奋虽然会吃些苦，但吃苦也是“吃补”，会转化成宝贵人生财富，让勤奋而有恒心的人成就自己的人生。“天上不会掉馅饼”，人不会在懒散中实现梦想，只有在坚持奋斗中得到回报，在自觉自律中收获精彩。