

知行论坛

# 经历抗疫，更知敬畏

■张萱

●古人云：“畏则不敢肆而德以成，无畏则从其所欲而及于祸。”心存敬畏方能行有所止，行稳致远

朱熹在《四书章句集注》中说：“君子之心常存敬畏。”敬畏，在现代汉语词典里的意思是又敬重又畏惧。敬畏是人们对待事物的态度，它包含了“敬”与“畏”的双重情感。在中华传统文化中，有很多关于“敬畏”的论述。儒家有“畏天命，畏大人，畏圣人之言”之说；道家强调，人与自然要和谐相处、对自然规律应怀有强烈的敬畏感。这些理念对当时人和后来者都产生了深远的影响。每个人都应常怀一颗敬畏之心，有了敬畏，就会感觉有一双眼睛在时刻盯着自己，对待事物才会有如履薄冰的谨慎态度，三思而后行；倘若没有敬畏，就容易做事不考虑后果，甚至突破底线、触碰红线，于己于人、于家于国都将带来沉痛的后果。

此次突如其来新冠肺炎疫情，让很多人的生活一度被按下了“暂停键”，每个人都是这场抗疫斗争的参与者和见证者。经历抗疫，我们一方面为千千万万挺身而出的普通人而感动，另一方面，也对那些滥食野生动物者、漠视他人生命者、不遵守疫情防控期间管理规章制度者的行为嗤之以鼻、视如敝屣。古人云：“畏则不敢肆而德以成，无畏则从其所欲而及于祸。”经历抗疫，让我们更知敬畏。心存敬畏方能行有所止，行稳致远。

经历抗疫，更知敬畏自然。人与自然是共生关系，自然界中的动物不仅

**编者按**  
在此次新冠肺炎疫情防控阻击战中，我们看到党和国家坚持把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，看到社会各界众志成城守望相助，看到一批又一批“不计酬劳、无论生死”的“逆行者”冲锋在抗疫第一线……疫情之下的所见所闻促使我们思考，让我们更加懂得敬畏自然、珍惜生活、心怀感恩。疫情终将过去，我们每个人都应从这场抗疫斗争中汲取力量，提升修养，完善自我，从而更好地走向未来。从今日起，“军人修养”版以“透过抗疫话修养”为主题推出一组文章，敬请关注。

是人类的伙伴，也是我们赖以生存的地球上必不可少的维持生态平衡的一部分。达尔文认为，关心动物是一个人真正有教养的标志；一个社会的文明程度越高，其道德关怀的范围就越宽广。然而随着生活水平的提高，一些人不知敬畏自然，为所欲为，滥食野生动物。殊不知，野生动物身上往往携带有不为人们知的病毒。研究表明，人类新发的传染病有78%与野生动物有关。如SARS病毒、马尔堡病毒、埃博拉病毒等，均源于野生动物。正是因为一些人恣意而滥般一味向大自然索取，不懂得敬畏自然，才会受到大自然的惩罚。只有树立人与自然和谐共生的理念，坚决革除滥食野生动物陋习，悲剧才不会重演。因此，对自然要常怀敬畏之心，爱护生态环境、建设生态文明，共同保护我们赖以生存的家园。

经历抗疫，更知敬畏生命。此次新冠肺炎疫情，让我们意识到在疾病面前生命是多么脆弱。人的生命只有一次，生命是宝贵的，所以才有了疫情肆虐之时那些为生命出征、用生命守护生命的“逆行者”。耄耋之年的钟南山院士，义无反顾奔赴疫区，只因他坚

信“健康和生命是第一位”；陈薇院士夜以继日、争分夺秒带领团队开展科研攻关，研制疫苗，为我们带来了希望；时任武汉金银潭医院院长的张定宇，自己身患绝症、妻子也不幸感染新冠肺炎，他却依然坚守在病房，为了挽救更多人的生命而奔忙……为表达全国各族人民对抗击新冠肺炎疫情斗争牺牲烈士和逝世同胞的深切哀悼，在2020年4月4日举行了全国性哀悼活动。微博、微信朋友圈中，广大网友纷纷自发参与哀悼活动，表达追思之情。举国哀悼，是对逝者的尊重与缅怀，更是对生命的敬畏与珍视。敬畏生命就是要珍爱自己和他人的生命。同时也应意识到，我们虽然无法拓展生命的长度，却可以通过后天努力拓展生命的厚度，让有限的生命更加精彩，这也是敬畏生命题中应有之义。

经历抗疫，更知敬畏规则。孟子云：“不以规矩，不能成方圆。”人是社

会的产物，天生就处在各种社会秩序形成的社会规则之中。规则是约束人们行为的准绳，也是社会实践的结果，它能让我们的工作生活保持有序。对规则心存敬畏，才能更好地融入与服务社会。当下，疫情防控阻击战取得重大战略成果，统筹推进疫情防控和经济社会发展工作取得积极成效，一定程度上说，这是大家共同努力恪守规则的结果。然而，也有一些人在疫情防控期间不敬畏规则、不遵守规则，有的刻意隐瞒自己出入境情况、不按规定进行隔离；有的不遵守疫情防控期间管理规章制度，外出佩戴口罩、不服从防疫人员管理；还有的认为疫情防控跟自己没有关系，我行我素，罔顾自己与他人的身体健康和生命安全……如此种种行为，必将受到法规的惩罚。只有发自内心的敬畏规则，才能形成长期有效的自我约束和自我监督，让自己的行为始终置于规则的约束之下，从而推动整个社会的风气不断向善向好。

明代方孝孺说：“凡善怕者，必身有所正，言有所规，行有所止，偶有逾矩，亦不出大格。”经历这场抗疫斗争，我们更应做到知敬畏、存戒惧、守底线。多一些自律，少一些放纵，多一些自省，少一些自大。常怀敬畏之心、常握戒尺在手，始终保持清醒的头脑，加强自我约束与自我修养，涵养浩然正气，锤炼高尚品格，就一定能够成就更加强大的自己。

## 透过抗疫话修养 ①

## 让书香充盈人生

■赵杰

### 生活寄语

●通过读书学习，让我们更加坚定自己的初心，厚实自己的底蕴，谈而有得，学以致用

春风和煦，莺鸣翠柳，人间最美四月天。古人云，读书不觉已春深，一寸光阴一寸金。疫情防控常态化条件下，周末假日，我们有了更多时间可以用于阅读。触摸绵软的纸张，淡雅的墨香，沁人心脾的文字，给这个疫情下的春天增添了别样的韵味风采。

人类历史长河，总在书籍的河床上流淌，通过“文以载道”而融入生命，让生命至纯至真，催动梦想的漩涡，激起思想的浪花。“希望散居在全球各地的人们，无论你是年老还是年轻，无论你是贫穷还是富有，无论你是患病还是健康，都能享受阅读带来的乐趣。”这是世界读书日主旨宣言，也是阅读最本真的状态。读书，需要与生活相伴，如影随形，终生为之。

从“诗书继世”到“敬惜字纸”，从“书中自有黄金屋”到“腹有诗书气自华”，中国人对读书的热情和推崇源远流长。读书的乐趣，也许就洒落在满天的星光里，凝聚在充满艰辛的探索道路上。读书能更新思维、拓宽眼界、修身养性，还能增强素质本领。在武汉方舱医院中，人们看到了躺在病床上静心读书的青年，看到了即将出院的患者在方舱医院的最后一夜安静地读书……即使身处逆境，他们仍以平和的心态读书，为心灵寻得一方宁静天地。

“春催万物皆书卷，绿染千山尽燕歌”。有的人或许会把书香解读成油墨香，认为在电子阅读、手机阅读成为普遍现象的当下，阅读的仪式感没有了，书的味道变了。可实际上，书香是由世间百味构成，与书的介质没有太大关系。全民阅读时代，不论是数字阅读的方便快捷，还是捧起书本沉醉于书香，只要静下心来投入进去，多开有益之卷，便能做到开卷有益。

“蹉跎莫遣韶光老，人生唯有读书好”。军人执干戈以卫社稷，在军事科技迅猛发展的今天，更加需要知识的武装。因此，军人应把读书当成一种使命责任，变成一种生活方式，让学习成为一种发自内心的需求。通过读书学习，让我们更加坚定自己的初心，厚实自己的底蕴，读而有得，学以致用。

(作者单位：军事科学院国防工程研究院)



### 影中哲思

#### 雪域之巅——

## 无声坚守显品质

■王述东/摄影 伍海峰/撰文

山高谷深，云海涌动。在海拔5000余米的雪域高原边防执勤点上，鲜艳的五星红旗在蔚蓝的天空下迎风飘扬。两名边防军人登上执勤点后，整理军容，面向国旗庄严敬礼，用无声坚守在雪域之巅铸就忠诚之魂。

坚守从来不是容易的事，需要克服“板凳要坐十年冷”的寂寞，铆定日拱一卒的执着，还会面临艰难困苦的挑战。但“惟其艰难，才更显勇敢；惟其

笃行，才弥足珍贵”，坚守的品质令人肃然起敬，因为它折射信念的光芒，体现情怀的力量。军人把自身与祖国紧密

联系在一起，在本职岗位默默坚守、甘于奉献，因而成就崇高，于平凡中书写不平凡的人生。

### 心灵和谐

●“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”心有静气方能安定自如，最后有所收获

■潘广平

## 长留静气于心底

心有静气，是一种修养境界。开国大将粟裕戎马半生，面对战场上数倍于己的敌人仍保持静气在胸。黄桥战役是我军以少胜多的典型战例。决战前夕，粟裕居住于溧阳水西村，处理完公务后仍荷锄下田，与当地村民闲话桑麻，浑然不似大战将至。这份胸有成竹、从容不迫的气度令人钦佩。

当今快节奏的社会生活中，随着各种竞争的日趋激烈，人们承受着来自方方面面的压力，心浮气躁、急功近利者有之，意气用事、患得患失者有之，不切实际、好高骛远者亦有之……一些人耽于形、逐于力、恃于技，难以保持内心的平衡与淡定，缺乏一种从容与静气。干

事创业要行稳致远，尤其应当长留静气于心底。

长留静气需要意志坚定。唯有意志坚定，才能把持住自己，耐得住寂寞、挡得住诱惑、守得住底线，才可以保持积极平和心态，做到宠辱不惊，专心走稳脚下的路。

长留静气需要务实肯干。英国哲学家维特根斯坦有一句名言：“我贴在地面步行，不在云端跳舞。”长留静气就需要拒绝“云端跳舞”式的浮躁，特别是广大青年干部，正处于人生中爬坡过坎的关键阶段，更需要摒弃浮躁心态，培养务实作风，沉下心来学，静下心来思，静下心来干，在基层、在一线砥砺品质、

增长才干。

长留静气需要克制情绪。“怒不过夺，喜不过予”。懂得克制情绪，使理智战胜情感，方能达到“不以物喜，不以己悲”的境界，做事便不会冲动、急躁，格局自然会大，视野自然会宽，就能稳心定神，在抽丝剥茧中探寻事物本质，问题便会迎刃而解。

《礼记·大学》有云：“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”这告诉我们，心有静气方能安定自如，最后有所收获。新时代新征程，我们既要激情满怀，也要保持静气在胸，不骄不躁，脚踏实地，从容不迫，扎实前行，久久为功。

### 谈心录

●始终保持一份朴实纯粹，做到不忘初心、无私忘我，不牵挂一己得失，常忧事业之兴衰；保持高尚的灵感和博大的胸怀，做到不为杂念所扰，不为虚名所累，不为贪欲所惑，不为狭隘所困

## 「简单」二字不简单

■蒋铭鑫

冰心说过：“如果你简单，那么这个世界也就简单。”这里的“简单”，不是思想空洞、浅薄无知，不是敷衍应付、不求甚解，而是心无旁骛、不为物役。简单，不只是一种生活方式，更是一种精神境界，可以让人心境宁静，轻装上阵，行稳致远。

很多人都读过《瓦尔登湖》这本书，美国学者梭罗只带了一把斧头，到瓦尔登湖边建了一间小木屋，独居了两年多，领悟到了生活的真谛：“一个人，只要满足了基本生活所需，不再戚戚于声名，不再汲汲于富贵，便可以更从容、更充实地享受人生。”《庄子》中讲：“其者欲深者，其天机浅。”意思是说，如果一个人的欲望过多，就会缺少智慧与灵性。这些都告诉我们，谁能保持简单的态度，谁就能拥有清醒缜密的思考；谁能实践简单的生活，谁就能以简驭繁，从容淡定，恬居人生。

简单，本质在于摆脱外物纷扰，避免枝蔓纠缠，是追求“用心一也”的过程。孔子弟子颜回“一簞食，一瓢饮，在陋巷”，依然“不改其乐”；爱因斯坦坚信，“简单的生活，无论对身体还是精神，都大有裨益”。只有做到简单处世，做人才能够更加纯粹，干事才能够真正沉下去，才能成就不简单的人生。

简单的反面是复杂。当前，个别党员干部受社会上功利主义、实用主义的影响，总习惯于把简单事物复杂化。比如，有的把人际关系搞得复杂，热衷于拉关系、走门路；有的把名利看得很重，欲望太多、“想法”太多，为一时之快、一己之私而费尽心思，绞尽脑汁。殊不知情绪烦扰、负担累赘会从这里衍生，违法乱纪、腐化堕落会由此而起。

简单做人，才能用心做事。当下，一些党员干部谈工作感受时，往往会说到两个字：苦累。其实，苦与累是党员干部担当尽责的“代名词”，怕苦怕累莫当官。但从另一个方面看，产生苦累的心理包袱，主要还在于“想得太多，做得太少”。作为党员干部，为人处世，要常留一份简单给自己；为官从政，须存一点淡泊在心头。只有对虚名浮利看得轻一些，追求得少一些，才能收获精神的丰盛和充实。

2003年，时任浙江省委书记的习近平在接受中央电视台采访时说，我也希望我一辈子能够坚持下去，做成我既定的人生的事情。而这个事情我觉得不多，最多就是这么一件事，我想就是为老百姓多做些事情。人生在世，会当有业。一辈子只为坚持“为老百姓多做些事情”；这样的人生态度追求看似简单，实则是共产党人不忘初心、牢记使命的深刻体现。

“大道之行也，天下为公”。党员干部追求的简单，就是要走天下大道，行君子之道，始终保持一份朴实纯粹，做到不忘初心、无私忘我，不牵挂一己得失，常忧事业之兴衰；保持高尚的灵感和博大的胸怀，做到不为杂念所扰，不为虚名所累，不为贪欲所惑，不为狭隘所困。只有简简单单做人，才能不论身处什么位置、担任什么角色，都心静如水，淡泊自律，仰无愧于天，俯无愧于地，拥有酣畅淋漓的快意人生。

(作者单位：31401部队)

### 言简意赅

## 瞄准一流做工作

■32670部队 湛伟

英国管理学家哈罗德·德克说：“如果你处在第二的位置，你就总想努力去争做第一。”这句话表达的意思，被人们称为“廷克定律”，所倡导的是一种永不言败、追求卓越的拼搏精神。事实的确如此，一个人欲往高处走，就必须向高处看，胸怀高远目标，坚持高标准严要求，遇到强手不畏惧，敢为人先不怕输，才能以一流的作风、一流的工作，创造出一流的业绩。

军队历来倡导“见红旗就扛，见第一就争”的精神，这与“廷克定律”蕴含相同道理。古人说：“取乎其上，得乎其中；取乎其中，得乎其下。”做事情只有瞄准一流，才能成就一流。作为新时代革命军人，要在未来战争中实现打赢目标，做

到不辱使命，就必须有时刻努力争第一的劲头。

在军人的字典里，“只有冠军，没有亚军”；在军事斗争领域，只能全力争取压倒对手而不会被对手所压倒。所以，军人必须时刻保持旺盛斗志，培养过硬作风，凡事坚持高标准，处处对自己严格要求，对上级赋予的任务和自己所负责的工作认真对待、精益求精，不符合要求决不放手，不达到目标决不罢休。尤其是在军事斗争准备上，更要重视到位、工作到位、效果到位，坚持从早训练、从严要求，树立敢打必胜信念，坚定有我无敌决心，立足现有装备，着眼最困难、最复杂的战场环境，瞄准强敌苦练打赢本领。如此，才能在未来战场上做到克敌制胜。

## 统筹得当打胜仗

■66194部队 徐疾

善于统筹是一种务实高效的科学工作方法。实践表明，统筹得当，善于“十个手指弹钢琴”，干工作就能事半功倍；不善统筹，总是“眉毛胡子一把抓”，工作中就会顾此失彼、事倍功半。

然而实际工作中，有的人情况不明决心大、思路不清主张多，干工作率性而为、盲目而动；有的人一叶障目不见森林、只看局部不看整体，不善于从全局上统筹安排工作；有的人不论主次、不分先后，资源和力量分配不均，导致工作忙乱无序，乃至劳而无功。有人形容不善统筹的结果是，“领导忙得团团转，官兵累得像陀螺”。“简单工作重复做，每天如同转圈圈”。

世上任何事物都不会孤立存

在，彼此间总存在千丝万缕的联系。尤其是部队工作，更加强调全局一盘棋、上下一条心。因此，谋划和推动各项工作，要形成整体合力，取得最大效能，确保能打胜仗，就应把统筹兼顾作为科学工作方法着力培养、挺在前面。要在抓工作中弄清主攻点、分清助攻点，少些本位主义、多些全局思维，因时因人因人统筹分配各种力量和资源，善于调动各方面积极因素，主次分明又衔接有序，各司其职又密切协作，从而形成忙而有序、忙而有力、忙而有效的生动局面。如此，平时各项工作就能开展得井井有条、全面开花；关键时候能应对有方、措置裕如，做到能打仗、打胜仗。