

知行论坛

经历抗疫，更知珍惜

■苗盼桃

●唯有更加珍惜当下拥有，才能为未来的美好生活打下坚实基础。更知珍惜，就要更加努力

经过艰苦卓绝的努力，中国疫情防控阻击战取得重大战略成果。疫情防控的日子令人难忘，也使我们有了更多思考和感悟。当解除隔离走到户外时，很多人感慨脚踏大地、头顶蓝天的感觉真好，曾经熟悉的景致如今看来也明艳了许多，就连街道旁的熙攘嘈杂也变得格外亲切。其实，一切都还是往常的模样，只是经历了疫情，人们看事物的心境变了，更加懂得了珍惜。

很多时候，人们常常忽视所拥有的，认为稀松平常，唾手可得。经历抗疫才深切感到，没有什么理所应当、永恒拥有的。不久前，一位接援鄂医疗队返程的机长在广播中说：此生无悔入华夏。短短7个字，道出了无数中国人的心声。回望抗疫斗争经历，9天时间全国口罩日产能增加了近2倍，10天时间火神山医院拔地而起投入使用，12天时间一座万吨级熔喷布生产厂建成投产……中国之所以能屡屡创造奇迹，离不开集中力量办大事的显著制度优势；“白衣天使”义无反顾奋战一线，人民子弟兵闻令而动誓死不退，基层工作者不辞劳苦忠于职守……中国之所以能攻坚克难砥砺前行，离不开全国人民的守望相助同舟

共济。中国疫情防控阻击战让世界再一次看到了中国力量、中国精神、中国效率，人们为身处这个充满希望的国度而感到荣幸，也更加珍惜国家的发展进步，因为没有强大的祖国作后盾，就没有我们安宁祥和的生活。

突如其来的疫情打乱了人们的生活节奏，当丰富多彩的日子因为居家隔离变得枯燥单一，当会有期的亲友因为病魔侵袭可能生死相隔，当琳琅满目的商品因为停工停产暂时不再齐全……人们才更真切地体会到生活的变化莫测。经历抗疫，人们更加珍惜日常生活的点滴，更加珍惜亲友相聚的时光，更加珍惜重返岗位的机会。一场疫情，也让人们充分认识到健康的重要性。身体健康是实现梦想的基础，拥有健康才能更好地做事。习主席说，人民的获得感、幸福感、安全感都离不开健康。懂得珍惜健康身体，才能创造无限可能，才能不辜负那些在疫情防控斗争中为我们拼过命的抗疫一线工作者。因为失去过所以更明白拥有的意义，因为经历过所以更懂得拥有的珍贵。

从某种意义上说，对现在的珍惜不仅是对过去的补偿，也是对未来美好生活的铺垫。人的一生都在不断地失去和拥有，其中大多数的东西是一去不复返的，比如青春、生命、机遇等。当失去时，与其自怨自艾，后悔当初的不珍惜，怀念那些不可复得的，不如珍惜当下拥

有的，积极奋斗，拼搏出别样的精彩人生。从某种角度讲，这也是对过去的珍惜作了最大限度弥补。世界是由矛盾构成的，如果一个人总盯着矛盾困难而犹豫徘徊，或沉浸在失去中而懊恼悔恨，就会错失机遇，那么当下拥有的也会因再次的忽略漠视而悄然流逝，让自己在不断叹息中浪费时光。日月既往，不可复追。就像有位诗人所说，“不要老叹息过去，它是不再回来的；要明智地改善现在。要以不忧不惧的坚决意志投入扑朔迷离的未来”，唯有更加珍惜当下拥有，才能为未来的美好生活打下坚实基础。

更知珍惜，就要反映在追求上。珍惜拥有并不是让人安于现状，不思进取，而是立足眼前，追求高远。古往今来无数事实表明，不懂得珍惜，是不会有高尚追求的。那些不懂珍惜的人们或沉迷于享乐，或庸碌度日，虚度大好年华。相反，珍惜来之不易的幸福生活，把幸福建立在奋斗基础之上，才能拥有更加精彩的人生。更知珍惜，就要更加努力，“一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快”。懂得珍惜，就应树立高远目标，保持高尚追求，在努力提升自我的基础上提高拥有的质量。

更知珍惜，就要落实到行动上。马克思说，一步实际行动比一打纲领更重要。一个真正懂得珍惜的人，绝不会夸夸其谈，而是见诸行动中的努力。靠着国家给予的助学金读大学的林俊德，十分珍惜这来之不易的学习机会。不论寒暑，他始终不懈地刻苦学习，心无旁骛地汲取知识，为献身国防事业打下了坚实的知识基础。为者常成，行者常至。所有的珍惜都需要落到实实在在的行动中，不耽于空想，不骛于虚声，用行动体现珍惜的价值和意义。

更知珍惜，就要体现在恒心上。珍惜不是一时的心血来潮，而是需要长期坚持的品质。为了所珍惜的付出恒久努力，这种珍惜才弥足珍贵。作为新时代革命军人，有幸生逢伟大时代，更应常怀珍惜之心，把它倾注于本职岗位，专心致志，精益求精地做事，全身心投入，种好自己的“责任田”，提高能力素质，积累工作经验，立足岗位成才。珍惜每一次重大任务，把高标准完成工作任务当成锻炼提高自己的机会，特别是在遭遇艰难困苦时，更要咬紧牙关攻坚克难，做到“千磨万击还坚劲”，乐于吃苦，勇于付出，磨砺顽强意志，锤炼过硬本领，努力做到堪当大任，不负伟大时代。

透过抗疫话修养②

用好谈心的带兵方法

■张吉蒙

方法谈

●谈心之要在用诚心、怀爱心、有耐心，谈心之法在晓事理、用技巧、善倾听，谈心之机在闲顿时、关键时、困难时

“知人知心，带兵要带心”。经常与部属谈心是我党我军的优良传统，是思想政治工作者的“看家宝”，也是一门政治性、艺术性、实践性都很强的学问。早在延安时期，毛泽东同志就称谈心为“最细致入微的宣传鼓动形式”。新形势下，运用好谈心传统方法，做好凝聚军心、提振信心工作，是带兵人需要具备的基本功。

谈心之要在用诚心、怀爱心、有耐心。“感人心者，莫先乎情”。作为带兵人，应带着真诚和信任与部属谈心，放下架子，摆正位置，真心诚意，平等交流，使官兵敞开心扉，畅所欲言，形成用真情换信任、以真心换共鸣的效果。应本着关心同志、维护团结、解决思想和实际问题的原则，换位思考，与人为善，急对方所急，想对方所想，鼓励为主，达到凝聚人心、促进工作的目的。应坚持循循善诱，注重“细水长流”“润物无声”，不求“疾风暴雨”“一劳永逸”，真正让官兵发自内心地信服与接受。

谈心之法在晓事理、用技巧、善倾听。以其昏昏，难使人昭昭。作为带兵人，平时当注重知识积累，不仅要有理论水平、专业素质，而且要懂得政策法规，做到人情练达，善把思想脉搏。扣住官兵思想症结做工作，晓之以理，动之以情，明之以道，做到以理服人、以情感人。谈心可不拘泥于形式，选择好时机，把握好分寸，因势利导，因地制宜，先轻后重，由远及近，进退自如，迂回达到目的。还要学会倾听，让官兵打开思想“闸门”，倾听官兵真实心声，这样才能谈得深、摸得透、切得准。

谈心之机在闲顿时、关键时、困难时。做饭烧菜看火候，谈心成功在时机。谈早了条件不成熟，达不到预期目的；谈晚了时过境迁，会失去工作主动。抓住时机，营造宽松融洽氛围，茶余饭后可闲聊，工作间隙可沟通，遇到事情及时谈，在不着痕迹中产生效果。注重盯住关键环节，做到官兵有较多意见时必谈、工作出现偏差时必谈、个人意愿未达成时必谈、家庭遭遇重大变故时必谈、意志消沉时必谈。注重及时解难帮困，积极主动、力所能及地解决好官兵的实际问题，消除官兵的所忧所虑，如此更能让官兵理顺情绪、振奋精神，心无旁骛地投入工作。



影中哲思

擎旗奔跑——

前进有方向，脚下才有力量

■余海洋/摄影 慕佩洲/撰文

征途。唯有找准目标，对准航向，才能迸发出一往无前的磅礴力量，在人生旅途中披荆斩棘、锐意进取，干出一番事业。

让劳动精神融入强军血脉

■冯程

看新闻说修养

●强军征途上，军人更应弘扬劳动精神，为国家安全稳定筑起坚实屏障

4月30日，习主席给郑州圆方集团全体职工回信，勉励广大劳动群众弘扬劳动精神，克服艰难险阻，在平凡岗位上续写不平凡的故事。劳动是人类最基本的实践方式，任何理想的实现都离不开劳动精神的支撑，它是民族复兴、国家富强的不竭源泉。

人无精神不立，国无精神不兴。社会主义建设和改革开放时期，一代代劳动者前赴后继、拼搏奉献，为国家和人民创造财富，用实际行动诠释了“劳动精神”，留下了一串串光辉足迹。为摘掉石油工业落后的帽子，王进喜用生命践行“宁可少活20年，拼命也要拿下大油田”的誓言；为铸就国防盾牌，林俊德院士扎根大

漠50余载，把全部青春献给了祖国的核事业；上世纪50年代，为将迁址西安的交通大学建设成西部科技高地，交大西迁人“打起背包就出发”，扎根北大创业……正是这千千万万的劳动者，在各自岗位上埋头苦干、默默奉献，才汇聚起建设强大祖国的磅礴力量。军人作为一个特殊的劳动群体，虽然不生产谷物，但是生产和平与安全。强军征途上，军人更应弘扬劳动精神，为国家安全稳定筑起坚实屏障。

弘扬劳动精神，是军人义不容辞的责任。“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”。作为和平与安全的生产者，革命军人始终把自己的前途命运同国家安全紧密相连。革命战争年代，革命先烈为了国家独立、民族解放抛头颅、洒热血。无数可歌可泣事迹的背后，是军人用生命在奉献，“中国人民站起来了”就是他们最感欣慰的劳动成果。和平时期，为了保护人民身体健康和生命财产，军人同样辛勤耕耘着。洪水肆虐时，人民子弟兵以身作桥，解救百姓；汶

川地震中，15勇士纵身一跳，为灾区人民带去希望；抗疫斗争中，军队支援湖北医疗队除夕夜驰援武汉，同病魔赛跑，奋力挽救患者生命……作为新时代革命军人，弘扬劳动精神就要始终胸怀国家和人民利益，勇于攻坚克难、积极担当作为，用汗水浇灌收获，以实干笃定前行，用奋斗把美好蓝图变成现实。

练兵备战需要劳动精神。“守不战，将之任也；训练有备，兵之事也”。战场打赢是军人的终极目标。实现终极目标，需要积极倡导劳动精神，保持为了打赢一无所惜、除了胜利一无所求的奋斗姿态。当前，强军号角催人奋进。在实现中国梦强军梦的征途上，我们还有许多“娄山关”“腊子口”需要征服，一切消极等待、不愿继续开拓前行的想法都要不得。弘扬劳动精神，就是要不畏艰险、逆流而上，以舍我其谁的责任感、时不我待的紧迫感，刻苦钻研军事技能，锻造过硬军事本领，以辛勤的劳动成果，为实现党在新时代的强军目标、全面建成世界一流军队贡献力量。

修养漫笔

年前，一位在医院工作的亲戚来家里串门，带来一包口罩，没想到管了大用。疫情正紧张时，戴上口罩下楼办事，让人感到壮胆暖心。

由此想到曾成为网上热搜的诗句：“青山一道同云雨，明月何曾是两乡”。这句印在日本捐赠中国口罩等防疫物资包装箱上的诗，出自王昌龄的《送柴侍御》。尽管相隔两地，却能感受到头顶一方云雨、共赏一轮明月，只要心的距离够近，还在于你在此地还是他乡？诗句表达的，是对朋友的真情厚意。患难见真情，投桃以报李。当世界疫情肆虐之时，中国为多个国家紧急筹措医用口罩、防护服、呼吸机防护救治物资，还向疫情严重国家派出专家组。这些彼此间的真诚往来，传递着人类命运与共、共克时艰的理念。

小小口罩，竟承载着如此重要的意义。可在100多年前，口罩还是个稀罕物件。1910年冬，东北暴发鼠疫，哈尔滨疫情尤为严重。紧急关头，朝廷想起了毕业于英国剑桥大学的伍连德博士，任命他为东三省防疫全权总医官。伍连德不负众望，很快发现该鼠疫不是以往由鼠蚤传人的腺鼠疫，而是通过飞沫人传人的肺鼠疫，因此他提出封锁疫区、隔离人群、戴口罩等一整套防控措施，还亲手设计了一款“伍氏口罩”，仅用67天就控制了鼠疫流行。可一同派来的法国专家梅斯尼傲慢固执，哪里看得起中国医生，不仅不认同伍连德的防疫措施，还坚决不戴口罩。不幸的是，几天后就感染上鼠疫，过早地为自己的傲慢丢掉了性命。看来，傲慢也是要付出代价的。

冬末春初，因防疫急需，全国口罩生产迅速扩能，一些服装、食品、汽车、电缆甚至航天企业也加入口罩生产行列，使日产N95口罩从开始时不足20万只达到160万只，普通口罩达到1亿只，不仅很快满足了国内需求，还开始向世界提供援助。别小看这口罩生产，产业链关联诸多环节，涉及数百项产品，哪一个环节不畅，都会影响生产效率。没有中央“一张图”、全国“一盘棋”，市场需求再急，也只能心有余而力不足。

“少出门、不聚集、戴口罩、勤洗手”，新冠肺炎疫情的暴发，以一种特殊的方式让我们更加崇尚科学。大家看到，抗疫不仅需要专业技术力量，更需要提高全民科学素养，培养健康文明的生活方式。最近，为预防传染性疾病的传播，有人提出用餐使用公筷、公勺的倡议。除此之外，全国人大常委会表决通过了关于禁止非法野生动物交易、革除滥食野生动物陋习、切实保障人民群众生命安全的决定。倡议也好，决定也罢，呼吁的不仅是改进就餐习惯，更是观念上的更新。面对大

口罩传递出别样心思

■谭然

自然的一次次惩罚，人类真的需要堵一堵滥食的嘴，多一点对大自然的爱。

前段时间，“共情伤害”这一名词在网上热传，说的是当一个人长期关注灾难信息，同情心导致的代入感会伤害心理健康，从而变得抑郁、焦虑、愤怒甚至精神崩溃。从报纸上还看到一位美国作家的论断，认为大规模的传染性疾病流行，不仅是一个医学事件，也是一个文学事件、道德事件。这些都说明，严重疫情不仅会带来公共卫生危机，还可能引发心理危机、道德危机，加剧群体心理敏感，催生非理性过激反应；抗疫，不仅在社会中进行，也在每个人的内心里进行。心理的冲击需要心理援助，多一点亲友般的问候，建立起经常性沟通，戴好“心理口罩”，保持健康心态，从而让社会充满春天般温暖，而不是变得灰色、滋生戾气甚至产生隔膜。

方寸之间，自有乾坤。三片纱布，两条挂绳，一根曲直自如的铝塑条，组合到一起就有了心思。尤其是中间一层熔喷无纺布，堪称口罩的“心脏”。正是这个通透的芯，使它懂得了该挡住什么、透出什么。

言简意赅

善用“罗森塔尔效应”

■沈阳联勤保障中心 刘振宁

有一种社会心理效应叫“罗森塔尔效应”。美国心理学家罗森塔尔等人通过实验发现，当老师对某些学生寄予一定期望，并对他们施以更多激励行为时，学生就会对老师作出积极反馈，学习成绩和日常表现就会朝着老师期待的方向发展。这种反馈又会激起老师更大的工作热情，使其维持原有期望，促进了教与学的共同提高。“罗森塔尔效应”彰显的是一种因果关系，形成的是一种良性循环。它表明赞美、期待、鼓励等行为所激发的能量是巨大的，收到的成效也是明显的。

部队工作中，各级领导尤其是一

线带兵人，也应善用“罗森塔尔效应”，使其成为干好工作的“催化剂”、战士成长进步的“助推器”。如今的战士思维活跃、个性鲜明，但有的也存在心理承受能力差等问题，作为带兵人，教育管理士兵应坚持宽严相济，对他们的缺点不足和言行偏差不能视而不见、放任不管，在批评教育的同时，应着眼解决问题，以正面引导为主，多采取表扬、鼓励等积极手段，既要帮助他们正视自身存在的问题，也要帮助他们发现自己的潜力和优长，使他们真切感受到组织的关怀，及时认识缺点、克服不足，增强动力、改进工作，取得更大成绩。

干工作莫要“跑空梭”

■武警河南总队 刘奇山 姜天波

织布机上的梭子脱线“跑”起来，看似在机器上高速运转，实则空耗能量而不出产品，属于无效作业。机关指导基层，若空转空耗，看起来很忙，实则如“跑空梭”，难有实效。

现实中不乏这样一些现象：有的到基层调研，找官兵谈来谈去，课题有的在工作中文件签来签去，事情议来不得。弘扬劳动精神，就是要不畏艰险、逆流而上，以舍我其谁的责任感、时不我待的紧迫感，刻苦钻研军事技能，锻造过硬军事本领，以辛勤的劳动成果，为实现党在新时代的强军目标、全面建成世界一流军队贡献力量。

但有耕耘，当问收获。当前，全军上下正在以紧张快干状态贯彻落实中央军委基层建设会议精神。机关干部应以时不我待的紧迫感，扎扎实实、踏踏实实、老老实实种好“责任田”，用实干结出硕果。