

《政工学刊》名栏精选

平心静气说心态

赵正国 韦国良 杜 航 主编



CIPG

海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

平心静气说心态

赵正国 韦国良 杜航◎主编

海豚出版社

图书在版编目(C I P)数据

平心静气说心态 / 赵正国, 韦国良, 杜航主编. -- 北京: 海豚出版社, 2019.12

ISBN 978-7-5110-4975-9

I. ①平… II. ①赵… ②韦… ③杜… III. ①杂文集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 257808 号

平心静气说心态

赵正国 韦国良 杜航 主编

出版人 王 磊

责任编辑 李文静

责任印制 于浩杰 蔡 丽

出 版 海豚出版社

地 址 北京市西城区百万庄大街 24 号

邮 编 100037

电 话 010-68325006(销售) 010-68996147(总编室)

印 刷 大连金华光彩色印刷有限公司

经 销 新华书店及网络书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 13.5

字 数 180 千

版 次 2019 年 12 月第 1 版 2019 年 12 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5110-4975-9

定 价 42.00 元

版权所有,侵权必究

前 言

“思想修养”是《政工学刊》拥有最大读者群的名牌栏目。由于我刊“工作指导类”期刊的定位,我刊的栏目和稿件更多的是指导部队政工干部高质有效地开展政治工作,所以作者读者群主要是政工干部。

但近些年来,国内外形势发生深刻复杂变化,意识形态领域斗争尖锐复杂,官兵的精神世界受到强烈冲击,“困惑”“迷茫”成为一些官兵的精神常态。面对这些,作为人文社会科学类期刊,作为在全国和军队有影响的政工类期刊,我们认为我刊除为政治工作提供指导外,还有责任直接对接广大官兵的精神世界,因此开设了“思想修养”栏目,通过刊发思考类小品文,向读者传递正确的世界观、人生观、价值观,帮助官兵保持政治坚定、思想清醒、心灵纯净。

“修养”是中国优秀传统文化的重要内容,其指向是反求诸己。就是在客观条件一定的情况下,我们如何通过调整自己的境界、格局、眼光、判断等,始终保持进取向上的精神、自觉正确的行为、良好平和的心态、积极健康的心理。根据不同的内容指向,“思想修养”下设众多子栏目。“修身养性”致力

于帮助官兵保持正确心态,积极面对军旅人生;“学习成才”致力于帮助官兵获取学习的动力、掌握学习的方法、积累学习的经验;“人品官德”致力于帮助党员干部保持初心、坚定理想信念、大有作为;“幸福密码”致力于帮助官兵正确解读幸福,积极阳光地对待生活;“智慧背囊”致力于为官兵提供一些独特的视角,帮助官兵正确对待生活中的困境和挫折,等等。这个栏目把我刊的受众由政工干部扩大为广大官兵,可读性大大提升,发行量随之显著增加。

近几年,一些青年人由于受西方文化的影响,将反求诸己这一文化传统视为无聊甚至“有毒”,丢掉了反思的能力,凡事不从自身找差距寻原因,而是做“尖酸埋怨”“牢骚满腹”的“愤青”“键盘侠”,理性思考越来越少,“戾气”越来越重。这种情况下,我们认为“修养”是我们必须捍卫的宝贵文化基因,是人生珍贵的优秀品质,这也是我们将“思想修养”栏目精品文章结集出版的重要原因。

传递理想,传递价值,传递方法——在《政工学刊》创办40周年之际,谨以此书献给历代“学刊人”,献给亲爱的读者。

目 录

【修身养性】

年轻干部应主动修炼定力	付若宝 多志亮	1
人要活得有追求	韩 亮 田 力	3
个人修养重在“六平”	郝启荣 龙卫国	5
内心和谐方能进退自如	邹方清	7
还是要“有思想”	王德松	10
莫把欲望当理想	沈红平	12
别把自己看得太重	代 兴	14
保持当新兵时的人生状态	陈小平	16
修身养德才是领导干部的“平安符”	李晓晏	17
让自律成为一种习惯	孟令岗	19
善处孤独之境 立起“四有”样子	胡维汉 孙金平	21
做人不能“任性”	何 涛	23
笃信“三真” 校正成长进步坐标	曲国辉	25
“思想早衰”莫小觑	姚志华	28
党员干部要有“长、宽、高”	岳喜星	30

【学习成才】

学习力来自哪里	黄金国 周 林	32
读书·读人·读事	薛谋社	34
“四学四忌”话学习	王忠文 孟令波	36
提升学习的速度	郝艳龙	38
在学习中完善自我推动工作	周建明	40
学习的“厚”与“薄”	林文斌	42
学习要有“双抢”意识	曹 擎	44
向四种小动物取学习之经	唐海龙	46
理论学习“四真”	韩红月	48
理论学习是“正事”	洪静山	50
浅谈读书的意义	桑 鲁	52
在阅读经典中汲取思想智慧	唐璐璐	53
在书柜里找到读书的获得感	李岳安	55
学而后知不足——兼谈为什么要读书	严 平	57
与时俱进话读书	马誉炜	60
让学习伴随梦想远航	张凤坡	62
背着枪杆练笔杆	廖建明	63

【人品官德】

慎守为官底线	瞿险峰	66
党员干部要做到“三个自觉”	汪 昱	70
党员干部须顶住“三股力”	姜向东	74
基层年轻干部要有“五气”	王占武	76
军人当厚德	王厚明	78

党员干部要修炼好抵制诱惑的定力	高 宇	82
纯正人品官德	刘 陶 尹良明	84
以“官德效应”拷问党性灵魂	龙文江	86
努力消除威信误区	卢昊旭	89
加强党性修养 端正人品官德	丁九才	91
政治干部的血性是什么样的?	于家幸	93
诱惑当前,自诫“不可”	张国华	95
反“四风”检验为官态度	刘 斌	97
领导干部要把事业作为培养情趣爱好的出发点	徐德立	99
改革大考见党性	胡明欣	101
面对改革须有静气	何光明	103

【心海导航】

影响青年官兵情绪的因素及对策	介湘军	105
善于捕捉心灵的微光	桑林峰	109
减少人生的空耗	宫春科	111
“鸵鸟心态”要不得	姚志华	113
解惑“心累”	姚志华	115
面对挫折的“四法”	甘正气	117
21天,我们缘何无法坚持	王德松	119
欲如野马不可纵	马晓炜	120
矫正负面情绪	王应久 张红梅	122
及时吹走“心霾”	郑 刚 李旭飞	124

【幸福密码】

学会享受零碎的幸福	栾世强	126
-----------------	-----	-----

以“心安”求“理得”	邹方清	128
做个豁达人	吴宏博	130
以平和心态对待进退得失	许定平 杨定旺	132
常怀“戒”心,方能行远	卢永华	137
苦味读尽方觉甜	李岳安	139
心底无私天地宽	王 旭	141
别报怨,那是你努力不够	杨红杰	143
最大的养生是寡欲	吴金明	144
幸福三观	雷铁飞	146
简单就是幸福	韩树峰	148
读书之乐	姜 涛	150
知“止”是福	李荣东	153

【智慧背囊】

回避困难是最不划算的选择	姚志华	155
学会欣赏别人	吕政保	156
助人也要善解人意	徐 睿	158
接受批评也是一种智慧	马 辉	159
深度“归零”	马 俊	161
临渊羡鱼不如退而结网	李大华	162
慎走“终南捷径”	白雪岩 郝立山	164
克服“慢半拍”	刘 丰	166
走出“自我感觉良好”的误区	梁启宇	168
靠什么让别人说你行	沈 颖	171
勇跨“荣誉”这道坎	朱连登 王小磊	173
妙用“鸵鸟心态”	赵 强	175

有些“话”不能说	徐星星 何维维	176
适度示弱反为强	姚志华	179

【人生杂谈】

由包拯朋友少想到的	曹志刚	181
人生如长跑	李岳安	183
扁担的两头	徐清鹏	185
不要被自己打败	曾和好	187
后路心理当止	罗建华	190
挑担的为何比空手的走得快	胡兴旺	192
造访“六尺巷”引发的思考	张楼楼	195
人生就是不断付出的过程	许三润	197
“本领恐慌”应常思	倪 超	199
“和尚”应当怎样“撞钟”	王小磊	200
莫做“积极废人”	王光射	202

年轻干部应主动修炼定力

付若宝 多志亮

所谓“定力”，就是一个人在动态环境中要有稳定自己心态、稳定自己行为、干好本职工作的能力。简言之，就是定心定行之力。也可以有另一种解释，即一个人在工作和生活中所表现出来的不为繁杂现象所惑，坚忍不拔、执着追求的个性与品格。通俗地讲，就是使自己聚精会神专一做事的力量。

现实社会中，面对浮躁喧嚣的世界，面对种种诱惑与欲望的挑逗，有的年轻干部定力不足，坐不下来，沉不下去，心烦意乱，魂不守舍。表现为工作精力不旺，学习动力不足，业务钻研不够，调查研究不透，了解情况不深；把个人利益看得太重，职务荣誉一旦不合心意，就工作消极、混天度日；追求奢华和享受，追逐名利和权位，多有为自己私利操劳奔波之行，少有为部队建设尽力之心；受流俗和利益裹挟，在大是大非上面迷失，在财色诱惑面前出轨，在危重压力下崩溃，等等，严重影响了自身形象和威信。所以，年轻干部要修炼定力，不断培养良好品行。

要坚定理想信念。理想信念是人生的奋斗目标和精神支柱，是个人积极进取的指路明灯。理想信念缺失就会缺乏进取心，就难有作为。只有理想信念坚定的人，才能干事有信心、做事有恒心、成事有耐心。军队年轻干部更要坚定理想信念，这个理想信念就是爱党爱国爱军队，为建设强大的国防和现代化军队贡献力量。年轻干部内心一定要时刻保持这种神圣感情、坚定这个理想信念，使之成为人生的最高价值理念和追

求的最高目标。有了坚定的理想信念,就能牢记党组织的信任和官兵的期望,树立正确的世界观、人生观、价值观,不只为个人享受而生存,不只为一己私利而工作,多想着党的要求,常掂量官兵的看法,定好自己的位,站好自己的岗,不好高骛远,不脱离实际,脚踏实地、兢兢业业地履职尽责。

要加强自身修养。良好的个人修养是思想、理论和知识所表现出来的综合美德,是崇高人生的内在力量,是高尚品位和价值的外在体现。自身修养高的人,定力就强。注重自身修养是中国人的优良传统。自古以来,中国人传统的道德理想就是“修身、齐家、治国、平天下”。孔子与他的学生谈论理想时,并不认为志向越高远就越好,真正重要的是一个人内心的定力与信念。大千世界,芸芸众生,多少人为了蝇头小利斤斤计较,多少人为了一纸虚名呕心沥血,多少人明争暗斗以致心力交瘁,多少人野心勃勃却一事无成。唯有具备良好个人修养的人,不卑不亢,不急不躁,在人生中自得其乐、游刃有余,即使没有平步青云,也是幸福美满,让人羡慕。年轻干部要注重修养善学、尊重、谦虚、豁达、见贤思齐、乐善好施、宠辱不惊的品性,时刻保持一颗平常心、感恩心和宽容心,努力做到不为赞美之词所惑、不为过去成绩所骄、不为财色名利所动。

要促进内心和谐。实现内心和谐,是构建和谐社会的重要内容。一个人内心的感受远比他外在的业绩重要,只有放平心态、祛除杂念,才能感受世间的种种美好。无论你的理想是大是小,实现所有理想的基础,在于找到内心的真正感受。要保持轻松平和的心态,正确地看待自己,宽容地对待别人,努力与周围环境保持和谐。人活在社会中,自然要与他人、与社会发生联系,这就有一个以什么样的心态和方式做人做事的问题。年轻干部只有放平心态,固守淡泊,才能在困难和失败面前不灰心丧气、不意志消沉,在成功和胜利面前不骄傲自满、不得意忘形。当然,放平心态并不是要安于现状、不思进取,而是尽量把个人名利、荣辱、进退看得淡一些,防止这些东西干扰正常的学习、工作和生活;也不

是要人跳出“三界”、脱离实际,而是努力在纷繁复杂的社会生活中把握正确方向,坚持做对部队建设和官兵有益的事。放平心态就能促进内心和谐。只有内心和谐,才能保持清醒头脑,淡泊名利,不为进退滋扰,宠辱泰然不惊。

修炼定力的过程就是给自己的心魔锻造牢固枷锁的过程。为此,年轻干部必须下苦功潜心修炼,修炼到定力如磐。用定的境界净化自己的灵魂,用定的力量全心投入工作,为部队建设服务,为党的事业奋斗。

(载于 2011 年第 2 期)

人要活得有追求

韩 亮 田 力

翻开人类社会发展的史册,每每在闪光的篇章里,都写着两个大字——追求。追求,是闪光的阶梯,能把人类托到理想的高度,让生命创造出价值,使青春得到延续;是奔腾不息的浪花,使人生的长河充满活力,把宇宙点染得辉煌壮丽!正因为有着孜孜不倦的人生追求,李时珍跋涉千山万水,尝遍世间百草,历时 30 年完成医学巨著《本草纲目》;爱迪生经历上千次失败找到钨丝,发明了电灯,为人类生活带来光明;居里夫人冒着被放射性物质辐射的危险,在化学废料中提取出镭元素,为癌症患者开创了放射治疗的新天地。

人活一世,要有追求。司马迁在阐释生命的意义时,有一句经典之言:“高山仰止,景行行止;虽不能至,心向往之。”只有追求才有动力,有了动力才会进步,有了进步才能实现人生价值。

要懂得,没有追求难成事。愚公移山取得成功,是因为他挖山不止的执着精神感动了上苍;唐玄奘西行天竺能够取得真经,在于他饱经磨难却从不退缩,朝着心中的圣地不断迈进;毛泽东成为一代伟人,与他年少时“自信人生二百年,会当击水三千里”的远大抱负密不可分。这就告诉我们一个道理:无论什么人,要想成就一番事业,都必须朝着既定的目标奋力前行,并矢志不移地坚持下去,直到取得最后胜利。那种在困难面前知难而退,在挫折面前一蹶不振,在阻挠面前半途而废的人,注定干不成事,也干不好事。

要警惕,追求不高易颓废。人无理想就会胡思乱想,胸无大志就会玩物丧志。人的一生如果没有高尚、美好的追求作动力,前途将一片暗淡,生活也会因空虚而索然乏味。有的人年轻时不拼不闯,在吃喝玩乐中虚度光阴,年老时方觉一生庸碌无为;有的甘与落后者为伍,迷恋低级趣味、腐化堕落的生活,结果泥足深陷贻误人生;有的将自己的命运寄托于权钱交易或诸天神佛,不靠努力靠关系,不信人力信神恩,一生毫无自信和个性而言。这些都是缺乏远大的理想追求导致精神空虚、思想颓废的表现。无所事事,总觉寂寞。只有为了理想而奋斗,为了追求而奋进,人生才会真正充实有意义。

要牢记,盲目追求没发展。在一个物欲横流、喧嚣浮躁的社会里,许多人生的选择和追逐常与自我相去甚远,活得现实却不真实,往往让浮云遮了望眼,恍恍然如梦一场,难有大的发展。有的人云亦云,跟风从流,没有自己的主见,像挤公车一样过日子,前行之路处处受堵;有的横攀纵比,隔山观景,吃着碗里的盯着锅里的,总觉得别人发展好,这山看着那山高,结果却走丢了自己的路;还有的自命不凡,眼高手低,认为自己“一屋不扫也可扫天下”,到头来一事无成。其实,适合自己的追求才是最好的追求,能到达的奔头才能尝到甜头,脚踏实地才能让发展长远稳固。

(载于 2011 年第 9 期)

个人修养重在“六平”

郝启荣 龙卫国

面对着物欲盛行、充满诱惑、竞争激烈的现代社会,不少人在对待生活、注重做人、把握心态、梦想事业、提升素质、选择方向时,难免困惑、不知所向,而“平”字的修养之道也许会给党员干部一些启发。

平淡生活记宗旨。不少人都希望自己的人生能散发着耀眼的光环,能拥有一个富有温馨、生活惬意的家庭,或拥有一段惊天动地、功成名就的事业。可是当一切光环都消失的时候,我想剩下的就应该是本色的生活状态。因为平淡才是真,生活需要真实的平淡,不需要缥缈的华丽。平淡的生活里照样可以体现出一个党员干部的修养,因为共产党员的修养不只在枪林弹雨中辉煌,也不只在惊涛骇浪前闪光;不只在飞船卫星上凝聚,也不只在紧急危难时刻高扬。所以不论是在日常的生活琐事中,还是在成功的巅峰时刻上,都需要我们牢记党的宗旨。

平和做人练豁达。平和是一种心态,是一种气质,更是一种精神境界。身为党员干部,碰到生活的挫折、事业的低潮,也要自我调适,重整旗鼓。苏东坡仕途坎坷,多次被贬,但所作《定风波》“料峭春风吹酒醒,微冷,山头斜照却相迎。回首向来萧瑟处,归去,也无风雨也无晴”,却展示了他的旷达情怀,向我们阐明了人要有平和之气的道理。自古圣贤向来恪守“自强不息、厚德载物、勉善成荣、修德成贤”的教导,细细潜研,不无道理。同样,党员干部做人应须不争不躁、不愠不怒、不气不馁,力求做到“不以物喜,不以己悲”,不断提升个人的党性修养,锤炼豁达的境界。

平静心态看得失。尘世熙熙攘攘,不同的人演绎着不同的人生;人生漫漫长途,不同的人梦想着不同的追寻。我们惯见“飞花逐月终有时,花自飘零水自流”和“春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪”的现实写照,毕竟万物的一切变化都是自然而符合时节的。诸葛亮在《诫子书》中亦说:“夫君子之行,静以修身,俭以养德。非淡泊无以明志,非宁静无以致远。”因此,一个党员干部面对一切荣誉利益的时候,应先树立大局意识,考虑大局观念,尔后坦然面对得失。如得之则坦然,失之亦淡然,顺其是自然。如此才能不为进退滋扰,集中精力,轻装前进。当然,平静的心态并不意味着要消极地“看开”“暂忘”,而是一种“世事洞明、人情练达”的明悟,是对人生、军旅及党性的透彻理解。

平凡岗位重事业。古语云:不积跬步,无以至千里;不积小流,无以成江海。凡立功名于世者,无不是从小做起,注意点点滴滴的积累,有意识地培养自己的品德才能。我们在自己平凡的岗位上要知党员之责,知军人之责,知为官之责,不为名利所累,不为后路分心,不为环境所扰,以对部队长远建设负责的精神,以寝食不安、夜以继日的劲头,积极开拓,勇于创新,心无旁骛干事业,做一流的工作,创一流的业绩,做到无愧于党、无愧于部队。

平衡素质补短板。素质展现能力,素质决定命运。当今社会的特点是“知识爆炸”,军事领域的新技术、新知识不断涌现,部队中的党员必须清醒地看到自身能力素质上的差距,经常想一想能不能担当指挥信息化战争的重任,与实战需要相比,在知识储备、学识智慧、高技术武器装备的掌握方面还有多大的差距。因此,我们只有在风浪中奋勇前进,只有在崎岖的山路上努力攀登,才能把自己的那块“短板”拉长些。

平安成长守根本。当我们异地求学、戍守边疆或执行艰险任务的时候,总有人会为我们心弦紧绷,为我们默默祝愿,为我们专注祈祷。他们最终的心愿都是希望我们能平安地成长。平安是福,但在成长的过程中,总会有许多形形色色的诱惑试图阻挡我们前进的脚步,如何平安地茁壮成长便是我们常虑之事。党员干部对照党章,常常自勉,做到思想

纯洁常弃非分想、老实做人常怀安分心、办事规矩常做本分事。只有这样,我们才可以守住做人与处事的根本,为自己的军旅生涯多带一分完美、多带一分平安。

修养是智慧的心曲,是思想的灯盏,是灵魂的美韵。而党性中“平”字的修养不失为其中一道亮丽的风景线,只有仔细地品尝,才能欣赏到它的妙处。趁着年轻、健康,我们要努力追求人格塑造上的全面修养,使我们在军旅中的青春岁月葳蕤葱茏、花香满径,让汗水流淌成一条无悔的河流。

(载于 2012 年第 1 期)

内心和谐方能进退自如

邹方清

每个人的面前,都有一条通向远方的路,崎岖而充满希望。但并不是人人都能走到远方,因为总有人因为没倒掉鞋里的沙子而疲惫不堪半途而废。所以,主宰人的感受的并非欢乐和痛苦,而是内心。内心是人的精神世界的总和。人们只有使内心活动处于一种平衡自然、协调统一、愉悦满意的状态,才能对外界人、事、物有正确的认识与评价。维持内心和谐,便可以不断超越,不断向自我挑战。即便远方是永远的远方,也会诞生一种东西——那就是奇迹。一个人的内心状态往往与命运相连。内心和谐有助于取得成功,内心失衡很有可能会导致毁灭。