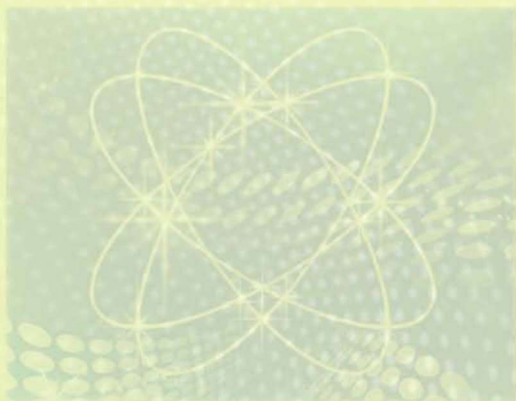


态度决定人生

曹鹏冲 主编



第四军医大学出版社

军营正能量

总主编 富 明

态度决定人生

主 编 曹鹏冲

副主编 冯亚非

编 者 (按姓氏笔画排序)

冯亚非 李建波 严亚波

陈 佩 沈明志 曹江涛

图书在版编目 (CIP) 数据

态度决定人生/曹鹏冲主编. —西安: 第四军医大学出版社,
2014.5

(军营正能量)

ISBN 978-7-5662-0507-0

I. ① 态… II. ① 曹… III. ① 军人—心理健康—健康教育
IV. ① E0-051

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第096580号

taidu jueding rensheng

态度决定人生

出版人: 富 明 责任编辑: 汪 英 执行编辑: 王丽媛

出版发行: 第四军医大学出版社

地址: 西安市长乐西路17号 邮编: 710032

电话: 029-84776765 传真: 029-84776764

网址: <http://press.fmmu.edu.cn>

制版: 天意图书

印刷: 陕西天意印务有限责任公司

版次: 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 6.5 字数: 115千字

书号: ISBN 978-7-5662-0507-0/E·9

定价: 18.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

出版说明

现在的社会竞争激烈，心理疾病的发病率越来越高，且随着社会的不断进步，心理健康问题也越来越受到人们的关注。官兵作为部队的主体，其心理素质是体现军队战斗力的重要因素。提高官兵心理素质，是我军现代化建设的需要，也是我军目前关注的重要问题。

当代的官兵具有明显的时代特征，他们大多是家里的独生子女，过着衣食无忧的生活，且其思想由于受社会思潮的影响而变得活跃、敏感，因此在面对特殊的军旅生涯时难免会出现种种不适应的状况，进而导致其心理问题呈上升趋势。针对官兵在军旅生涯中遇到的心理问题，我们策划出版了《军营正能量》系列丛书，共四分册，分别是《阳光军营 阳光心态》《态度决定人生》《幸福感从心理平衡开始》《学习理财 规划未来》。

《军营正能量》丛书语言通俗易懂，以官兵常见心理问题为牵引展开阐述，有针对性地解决官兵常见心理问

题。一方面，解决官兵在利益冲突、观念碰撞、竞争加剧、环境封闭、生活紧张等条件下，产生的不良心理问题；另一方面，提出了官兵在面对退伍、转业、理财等具体问题时的应对策略、方法。丛书的编写，既注重事例的故事性与趣味性，又注重较强的实用参考价值，融趣味性、实用性、知识性于一体，为官兵做心理上、行为上的具体指导，帮助他们培养良好的心理素质、正确的价值取向和乐观的人生态度。

《军营正能量》丛书的出版，是第四军医大学出版社长期为军服务工作中的一部分，今后我们将继续践行使命，将更好、更优质的图书带给部队官兵，为增进官兵健康、维护和提高部队战斗力做出应有贡献。同时，诚挚地希望本套丛书成为官兵解决心理问题的良师益友，伴其顺利地走过军旅生涯的春、夏、秋、冬。

前言

从第一次穿上军装那天起，我们就有了一个光荣的称号——“人民子弟兵”，那是祖国人民对我们的信任，确定了我们的宗旨是“全心全意为人民服务”；

从第一次穿上军装那天起，我们就有了一个亲切的称号——“最可爱的人”，那是祖国人民对我们的肯定，褒奖了我们有情有义、无私无畏的赤胆忠心；

从第一次穿上军装那天起，我们就有了一个响亮的称号——“钢铁长城”，那是祖国人民对我们的期望，赋予了我们保家卫国、保境安民的神圣使命。

因此，从第一次穿上军装那天起，我们的人生，就开始了一段光荣而艰巨的历程：头顶国徽，脚踏国土，胸怀国民，肩负国运。从军旅生涯的一开始，我们就要端正态度，勇担中国军人的使命与责任，永葆中国军人的宗旨与性质，做好磨练自己、锤炼自己的思想准备。

军营生活开始了，面对陌生的环境、枯燥的训练、

严格的约束、困难和挫折、理想和现实的落差，我们难免会痛苦、纠结和失落，难免会茫然、踌躇和无措。此时，更需要我们端正态度、迎难而上，用积极的心态去点燃火热的青春，用火热的青春书写无悔的军旅生涯。

军人的生活与享乐无关，与舒适无缘，因此我们要不怕苦、不怕累；参军是一个公民对国家许下的郑重承诺，因此我们要勇担当、不逃避；我们是一群来自五湖四海、胸怀壮志的好兄弟，因此我们要不抛弃、不放弃；服从命令是军人的天职，因此我们要紧团结、守纪律。

“铁打的营盘流水的兵”，每一位当过兵的人，最美丽、最真切的回忆在军营。选择了军营，往往意味着选择了孤独寂寞，选择了吃苦耐劳，选择了默默无闻，选择了平凡简单，但是同时，我们也选择了品质的纯洁和高尚，选择了意志的坚韧和刚强，选择了气质的淳朴和谦虚，选择了胸怀的美丽和宽广，选择了不平凡和不简单！

因为把每一件平凡的事情做好，就是最大的不平凡；把每一件简单的事情做好，就是最大的不简单！正如保尔柯察金所言，我们的军旅生涯应该这样来度过，“当我们回首往事时，不因虚度年华而悔恨，也不因过去的碌碌无为而羞耻”，这样，在退伍时，就能够说，我最火热的青春和最旺盛的精力，都在践行着如何去做“人民子弟兵”，成为“最可爱的人”，构筑“钢铁长城”。到那时，把军旅生涯的每一个点滴串联起来，那将是我们最华美

的人生光环，最绚丽的人生画卷！

人生最美是军旅。军旅之美，美在忠诚、美在纪律、美在奉献、美在刚毅、美在拼搏、美在荣誉……战友们，尽情地呵护、创造和绽放自己的军旅之美吧！

目 录

>>> 第一章 最美军旅

生命的天平	001
突击的士兵	005
伟大的老兵	010
壮丽的人生	013

>>> 第二章 成功之路

目标决定成败	017
目的会“颤抖”	019
自信是成功的引擎	023
机遇来临时，你准备好了吗	027
克服惰性	030
撕掉身上的标签	035
摆脱习惯性思维	039
上帝关门，自己开窗	042
阅读、越读、悦读	045
知止方能进	050
条条大路可圆梦	054

>>> 第三章 快乐之道

常怀感激之情，一生快乐无穷	058
幸福源于心态	061
做情绪的主人	064
狠斗“贪”字一闪念	067
让脚步慢下来	071
享受生活的不完美	077
我们需要敌人一样的朋友	080
心灵的毒药	083

>>> 第四章 他山之石

从侏儒到巨人	087
好奇的看门人	091
千古名臣范仲淹	095
一身傲骨徐悲鸿	098
了解自己，积累点滴	100
接受“拒绝”	104
敲不死的乔布斯	106
跑出“龙套”方成龙	110

>>> 第五章 人生哲学

人生如迷宫	116
忍耐是人生的必修课	118
思想是人类最大的收获	120

带刺的玫瑰	123
竹子与笛子	125
活在当下	128
活到老，改到老	131
词话人间	134
心中的世界决定眼中的世界	138
26个英文字母释放的正能量	141

>>> 第六章 影射中国心

生活的硬道理就是硬生生的活着	151
阿甘正传	155
冲出亚马逊	159
勇敢的心	163
隐形的翅膀	166
追梦赤子心	169

>>> 第七章 以人为镜

隋炀帝与唐太宗	172
袁世凯与曹操	177
马克·吐温与杰克·伦敦	180
名人与书的故事	184
山高人为峰	187
历史最大的教训就是忽视历史教训	190



第一章 最美军旅



生命的天平

张华，黑龙江省虎林市人，中共党员。1977年入伍，生前系西安解放军第四军医大学二大队学员。1982年7月，张华因跳入化粪池营救一位不慎落入池中的老农而献出自己宝贵的生命。

1958年，张华出生于黑龙江省虎林县一个革命军人家庭。小学、中学时，他连年被评为“三好学生”。在地方农场劳动时，他是劳动模范，优秀共青团干部。1977年1月，张华应征入伍。在部队，他是先进战士，多次受到奖励，入伍两年便加入中国共产党。1969年初



位于第四军医大学校园中的张华烈士塑像



春，11岁的张华和朋友一块在江边玩耍，突然冰面发生断裂，一块裂冰载着一名小伙伴顺流直下，十分危急，其他小朋友吓得嘶声乱叫：“救人啊，快救人啊！”小张华看到这个情景，二话没说，就向冰面冲去。一个小伙伴一把抓住他，说：“不行，太危险！”张华回过头坚决地说：“我们发过誓要向先烈学习，救人要紧！”他飞快地跑下小坡，跳进刺骨的江水，奋力游到江中，抓住了断冰上小朋友的手。在小冰块倾翻的瞬间，勇敢地跃上另一块更大的冰块，最后终于成功上了岸。

1976年的一天，一场突如其来的大火，对已经是农场团支书的张华提出了严峻的考验。火势很凶猛，一丈多高的火头，喷着黑色的烟云，吞噬着一人多高的枯草，向着不远处的森林席卷而去。张华带着他的同学们，在森林和荒原间，用刀割、用手拔、用树枝抽，拼命想开辟出一条防火道来，但是风太猛、火太大，蔓延的火势一旦烧到森林，将会给国家带来巨大的损失。不能再犹豫了！张华看了看大家，突然有了主意，二话没说，俯身倒地，在枯草中滚了起来。榜样的力量是无穷的，行动是无声的命令。大家立刻学着他的样子，向枯草、荆棘丛中滚去，很快形成了一条防火道，火势蔓延到压平的枯草时得不到充分燃烧，一下子弱了下去，大家趁机扑打，终于消除了火苗。

1979年初秋，21岁的张华跨进了第四军医大学的校

门，成为空军医学系的学员。

张华的学习底子差，但他知难而进，自强不息，刻苦学习。在校三年的25次考试，多半都在80分以上，最好的数学成绩达到97分。被誉为“军营里的好战士，校园里的好学员”。

1980年暑假期间，他乘车回东北家乡。有一位孕妇回南方生孩子，没想到在旅途中早产，只好倒车返回工作单位。产妇身体虚弱，归途尚远，举目无亲，急得落泪。张华看到了，主动端水送饭，热情照顾。他和产妇下车后，把产妇和婴儿送到自己姨家，并设法与产妇的丈夫取得联系，然后才放心地登车北去。

1982年7月11日，西安康复路的小商品批发市场像往常一样热闹。突然，从附近传来呼救声。在一个老旧厕所后边，69岁的掏粪老汉魏志德在三米多深的化粪池里工作时，被有毒沼气熏到，跌入粪池。恰好路过此处的张华赶到现场时，魏志德已经俯卧在粪水里，只有头发露在外面，好心人李正学正要下去救人。张华一把拉住他说：“你年龄大，我下去。”

他沿着竹梯下到粪池，一手抓紧梯子，一手从一米外拽过老汉，抱在腰间，向着粪池上的人群喊：“快放绳子，人还活着……”话音未落，浓烈的沼气也把张华熏倒了。“扑通”一声，他同老汉一起跌入粪水之中。当群众把张华救出来送进医院是，他因严重中毒窒息时间过



长，年轻的心脏永远停止了跳动，牺牲时年仅 24 岁。

就在张华舍身救人的事迹广为传播，张华本人也被授予烈士称号并成为全国大学生学习榜样的时候，一场围绕着张华的争论在全国大学生中展开。

张华的牺牲引爆了一场举国上下的大讨论：一边是天之骄子的大学生，一边是掏粪的老农，大学生为救老农而死值不值得？

对此，全国各大报刊，都以不同的方式进行着报道和评论。一场“人生的价值和意义”的大讨论在全国如火如荼地展开。“张华的死到底值不值得？”这个问题的答案并不值得去讨论，不过这种讨论本身是非常值得的。单从个体价值判断，一个当年“文革”后我国自己培养的急缺的作为天之骄子的年轻大学生与一位普普通通的年近七旬的老农，他们对社会的贡献肯定是不好在一起比较的。但是，生命的价值从来都不在于等价交换。在生命的天平上，难道精英就比老农更重？果如此的话，这样的民族该是何等的势利，何等的冷漠？张华虽然牺牲了自己的生命，社会主义现代化建设少了一位出色的建设者，固然是一种损失，但是他表现出来的见义勇为、舍己为人的崇高精神，拥有巨大的社会价值和深远的教育意义。

如今的西安，一方黑色大理石纪念碑、一尊庄严的塑像、一个普通的骨灰盒，分别在康复路南口、第四军

医大校园、南郊烈士陵园。这就是张华在异乡生活三年的全部生命痕迹。张华的生命虽然很短暂，但是他的精神永远不会过时，永远历久弥新，因为那是人类对真善美的永恒追求！历史就是用这样独特的方式选择自己的英雄，岁月就是用这样深刻的方式展现了生命的天平。张华已是一个象征，超越了生死，成为永恒的精神标杆。



突击的士兵

江勇西绕，藏族，1998年9月入伍，2000年5月入党，历任排长、副连长、指导员、连长，现任西藏军区某部副营长，上尉军衔。先后被评为西藏自治区“十大优秀青年”，全军爱军精武标兵，全军优秀指挥军官。荣立一等功1次、二等功2次。2007年8月光荣出席全军英模大会，2008年2月被选为第十一届全国人大代表。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。从一名普通士兵成为扬名中外的“中国尖刀”，江勇西绕肯定如电视剧《士兵突击》中的许三多那样，历经了无数磨砺。

2001年，从解放军昆明陆军学院毕业后，江勇西绕被分配



“高原雄鹰”江勇西绕



到位于雅鲁藏布大峡谷驻藏某旅基层中队，中队所属的连是一个崇尚血性和斗志的“尖刀连”。初到中队时，投手榴弹，他用尽全力也不到40米，老兵们一出手就是50米开外。单杠练习，老兵嗖嗖嗖几个360度大回环跟玩似的，可他就连做最简单的引体向上也很吃力。

1977年出生于西藏昌都的江勇西绕，是典型的“康巴人”，有着直爽、坚毅和不服输的性格。江勇西绕把所有休息时间都用来练习，从最笨的方法——吊杠开始练。班长丁晓宏为他讲解技巧，同学边巴次仁用背包绳帮他把手捆在单杠上。起初只能吊30秒，慢慢地可以吊1分钟、3分钟、10分钟、1小时……那些日子里，他的双手打满了血疱，吃饭时连筷子都拿不住。

一次，部队拉到海拔5100米的米拉山集训。冰封雪裹，氧气稀薄，全连只有3顶帐篷。其余的，只好挖地下掩体。江勇西绕的任务是挖一个“地下空间”。晚上10点多，天上突然下起了冰雹。连队早有准备，拉起一块20多米长的大布挡在工事上方，只剩一截工事露在外面。江勇西绕招呼官兵都躲到布下接着挖，自己却独自留在露天挖。冰雹打在他头上、身上，他吭都没吭一声，埋头挥锹。连长看在眼里，满意地点点头：“这小子能吃苦，将来一定是个好兵！”

又一次，一个意外让他面临突然的考验。由于排长突患感冒，江勇西绕临时担负起指挥一个排战术演练的