修养视点

锤炼能打胜仗的过硬本领

■张立军

●树立正确的事业观，把精武强能作为矢志不渝的事业追求

军人生来为战胜，能打胜仗是军人的使命所在。习主席强调，各级特别是高级指挥员要集中精力研究军事、研究战争、研究打仗，懂作战、会指挥、善组训、真抓训，练就过硬本领，带出过硬部队。我军是执行党的政治任务的武装集团，既要政治过硬，又要本领高强，这个本领就是能打仗、打胜仗。本领高强，才能冲锋陷阵、闯关夺隘，才能担当奋进、赢得胜利。广大官兵特别是军队党员干部应以强军兴军为己任，树立正确的事业观，把精武强能作为矢志不渝的事业追求，自觉赓续敢打必胜的胜战基因，坚持全部精力向打仗聚焦，全部工作向打仗用劲，全面锤炼能打胜仗的过硬本领，确保在党和人民需要的时候，能够拉得出、上得去、打得赢。

绳短不能汲深井，浅水难以负大舟。过硬的能力本领是一个人干事创业、担当奋进的重要支撑。尤其当前，面对科技之变、战争之变、对手之变，强军事业对革命军人的胜战本领不断提出新要求。如果缺乏强烈的本领恐慌，不仅挑不起重担，还会贻误事业发展。这就要求我们，必须抓好备战打仗的主责主业，牢固树立一切为了打仗、一切为了胜利的正确事业观，目光瞄准战场，内心装着敌情，不畏千难万险，不惧千磨万击，在如火如荼的练兵备战中接受磨练、强壮筋骨，努力练就克敌制胜的真本领、硬功夫，成为强军打赢的“刀尖子”，做到执戈在手、不辱使命。

以实战实训的务实态度锤炼过硬本领。“欲得强兵，必须坚甲利器，实选实练。”练就过硬的胜战本领，没有捷径可走，只有实战实训这条路。试想，没有常年在海上一线的苦练精训，海南舰舰长张美玉如何推动新型主战舰艇作战能力加速形成，完成亚丁湾护航等30余项重大任务？没有锲而不舍的冲锋陷阵、专攻精练，没有一次次在重大反恐行动中与暴恐分子的殊死搏斗，“最美新时代革命军人”成林如何把自己锻造成敢打善拼的尖刀利刃？他们的事迹充分说明，只有把平时当战时，把岗位当战位，敢于在高强度、高难度的训练中反复摔打磨砺，在艰苦的训练考验中练就钢筋铁骨，在近似实战的环境中苦练打仗本领，“拳头”才会更加过硬、本领才会更加高强。打仗需要硬碰硬，训练必须实打实。我们要始终以实战标准来对待训练，坚持一切从实际出发、一切从实战出发，发扬“一不怕苦、二不怕死”的战斗精神，远赴戈壁大漠、扎到深山密林、挺进深海大洋，多设险局难局危局困局，扎实开展实战化训练，不断激发自身潜能，在真打实训中提高打赢本领。

以精益求精的事业追求锤炼过硬本领。打仗既是全力以赴的主业，更是精益求精的专业。一切硬功夫、真本领都是经过苦练精练巧练练出来的。“三栖尖兵”刘珪，一个踢枪上膛的快速射击动作，反复练习了5000多次，终于练就了“脚跟上膛、枪响靶落”的绝技。蒋佳冀三夺“金头盔”，一个重要原因就是对飞行技术战术如琢如磨、精益求精。可以说，打仗的过硬本领不是一蹴而就的，而是在千锤百炼、精益求精中日益精进的。相比之下，有些官兵难以做到精武强能，恰恰就是因为缺乏这样的坚韧执着，凡事只求过得去、不求过得硬。今天的武器装备越来越精良，作战体系越来越复杂，未来战场上，任何人、任何环节哪怕出现一个微小失误，都可能影响整个战局。所以，我们必须摒弃急功近利的浮躁心态，保持厚积薄发的奋进姿态，每一件装备都潜心研究，每一个动作都严抓细抠，每一个细节都精雕细琢，在日积月累中形成“肌肉记忆”。如此，必能练精“手中活”，练强“必杀技”，以“一番寒彻骨”的艰辛付出，厚积未来战场的胜战底气。

以敢于创新的品格作风锤炼过硬本领。天下之事，非新无以为进。军事领域是竞争和对抗最为激烈的领域，谁在创新上高人一筹、先人一步，谁就能做到制人而不制于人。空军航空兵某团无人机大队大队长李阳，紧盯信息化智能化作战前沿，积极投身无人智能作战力量建设，带领团队探索创新战法，深挖装备潜能，牵头创新了10多套战法，出色完成50余项重大任务。实践表明，只有勇于创新、敢于突破，才能挺立潮头、抢占先机。当前，新一轮科技革命和军事革命迅猛发展，新生事物每时每刻都在孕育和涌现，战争制胜观念、制胜要素、制胜方式发生重大变化。我们要做到“苟日新，日日新，又日新”，准确识变、科学应变、主动求变，不被条条框框、思维定势束缚，鼓足当先锋的勇气，增强做表率的魄力，敢走前人没有走过的新路，敢闯前人从未涉足的险滩，以攻坚克难的创新力培育形成克敌制胜的战斗力。

备战打仗的本领越过硬，战场胜算就越大，就越能体现军人的价值。向着实现建军一百年奋斗目标奋力攻坚，新时代革命军人要不惧风雨、不畏险阻，不断淬炼打仗硬功、增强胜战本领，确保在关键时刻召之即来、来之能战、战之必胜。

（作者单位：江苏省苏州军分区）

谈心录

把党的纪律刻印在心上

■王宏杰

●纪律进不了内心，形成不了自觉，从严执纪的效果、追责问责的效应，都会大打折扣

我们共产党人的纪律，是建立在政治自觉之上的纪律，是自觉和严明的统一。习主席指出，要把党的纪律刻印在全体党员特别是党员领导干部的心上。正在全党开展的党纪学习教育，明确要求广大党员要把遵规守纪刻印在心，内化为言行准则，进一步强化纪律意识、加强自我约束、提高免疫能力，增强政治定力、纪律定力、道德定力、抵腐定力，始终做到忠诚干净担当。

纪律严明是我党我军的光荣传统和独特优势。毛泽东同志曾讲，“党的纪律是带着强制性的；但同时，它又必须是建立在党员与干部的自觉性上面”。陈云同志也说过，“纪律虽然带着强制性，但必须自觉遵守。只有使全体党员自觉地遵守纪律，纪律才能成为铁的、不可动摇的、有效的东西”。我军政治工作的优良传统中，有一条就是“坚持实行自觉的严格的纪律”。革命战争年代，人民子弟兵哪怕冻饿交加，也不拿群众一个红薯，哪怕劳累饥渴，也不吃老百姓一个苹果，哪怕露宿街头，也不去打扰上海市民，靠的就是发自内心的高度自觉。

“欲知平直，则必准绳；欲知方圆，则必规矩。”国有国法，党有党规。没有严格的纪律约束，就谈不上工作生活的正规秩序。近年来，执纪守纪越抓越严、越抓越紧，形成强大震慑，但仍有一些人发生违纪违规问题，究其原因，根子就在于没有形成遵规守纪的高度自觉，纪律规矩没有在内心打下“烙印”，甚至还存有一些错误心态。比如，有的存有侥幸心理，认为一些事情干了没人会发现，有的在被发现之前甚至还想好了怎么掩饰；有的认为出事的都是少数人，自己不会有问题，学习违纪违规案例抱着“吃瓜”心态、看客心理，压根没有走心入脑；还有的认为只要出发点是好的，是为了工作、为了集体，发生违纪违规问题情有可原。如此种种，说到底还是纪律意识淡薄、自律意识不强造成的。

法国哲学家卢梭曾说：“规章只不过是穹隆顶上的拱梁，而唯有慢慢诞生的风尚，才最后构成那个穹隆顶上的不可动摇的拱心石。”纪律进不了内心，形成不了自觉，从严执纪的效果、追责问责的效应，都会大打折扣。一个人不可能天天靠着别人监督来生活，关键是要把党的纪律刻印在心上，切实增强纪律意识、保持自省自律。

把党的纪律刻印在心上，首先要学纪知纪。坚持从习主席关于全面加强党的纪律建设的重要论述中汲取营养，常学常新以提升境界，深思深悟以对照反省。同时深入学习《中国共产党纪律处分条例》等法规文件，搞明白行为边界和红线底线是什么，真正将纪律规矩持之为明镜、内化为意识、升华为信条、形成为风尚。

把党的纪律刻印在心上，还要以历史和现实的教训警心策行。许多人犯错误，往往不是不知道教训，而是总觉得那些教训是针对别人的，摊不到自己头上。北宋的蔡京，掌权时风光无限，后来被皇帝下旨流放。他的门人陪他前往流放地的途中，问了他一个问题：“公高明远识，洞鉴古今，知国家之事，必至于斯乎？”意思是，您看问题又高明，见识又长远，古今的事您都知道，怎么落到今天这个地步？蔡京回答：“非不知也，将谓老身可以幸免。”意思是，我不是不知道啊，我以为我是可以幸免的。事实证明，看不到危险就是最大的危险，心存侥幸就是最大的不幸。党员干部要善于从一些违纪违规案例中吸取教训，主动把自己摆进去，决不能把别人的教训当故事听、当热闹看。

把党的纪律刻印在心上，尤其需要在日常工作生活中常修常为。党员干部要心中常念“紧箍咒”，手中常持“铁戒尺”，做到人前人后一个样，有无监督一个样，“八小时”内外一个样，真正使严守纪律成为一种自觉习惯、一种生活方式。

生活寄语

人生犹如长跑

■刘小康　闻洛屏

●由长跑想到人生，我们在通过跑步锻炼身体的同时，也要以长跑的精神走好人生路

长跑比赛中，参赛者在挑战自己、超越自我的同时，也在享受着跑步的快乐。笔者也有坚持跑步的习惯，从3公里到5公里再到10公里，在长跑过程中，脑中经常会思索：人生不也如长跑吗？

由长跑想到人生，我们在通过跑步锻炼身体的同时，也要以长跑的精神走好人生路。

长跑需要毅力，人生又何尝不是？每个人随时随地都可以跑步，作为一项运动，长跑的成本很低，但不少人因为怕累都不去尝试，要坚持下去就更难了。坚持长跑是对毅力的挑战和对自律的考验，没有休息好、心情不舒畅等理由，都会让你“心安理得”地放弃坚持长跑的念头。在工作和生活中，我们有时也会因为一个简单理由就放弃做自己想做的事，无法养成良好习惯。“三天打鱼两天晒网”，终会功亏一篑。只有以足够强的毅力坚持下去，才能最终实现目标，抵达成功彼岸。

长跑需要专注，人生又何尝不是？在有的人眼里，跑步不如刷手机、打游戏等娱乐活动轻松畅快，尤其对于“初跑者”来说，疲惫和单调更容易使自己分心。长跑需要对抗枯燥乏味，排除沿途的干扰，心无旁骛地朝着目标前行。不可否认，当今多元多样的社会生活，使得专注越来越成为“稀缺资源”，许多人习惯于碎片化阅读，难以长时间集中精力做一件事。因此，不妨多尝试坚持长跑等需要集中注意力的活动，以此涵养自身专注力，养成专注做事的习惯。

长跑需要目标，人生又何尝不是？跑步最大的快乐莫过于实现既定目标，比如设定10公里跑量，如果没有完成或从中偷懒，就会感到不安，反之就有超越自我、赢得挑战的满足感。当行动有了明确目标，就有了努力的方向和意义。在工作生活中，当任务看起来遥不可及时，不妨将其分解细化为许多小目标，再努力去一一实现，就能从中收获快乐与信心，在不断提升自我中最终完成任务。

长跑需要踏实，人生又何尝不是？长跑从起点到终点，没有捷径，也不能找人替代，必须靠自己一步一步跑完。成功同样没有捷径，离不开脚踏实地，如果心浮气躁，总想着弄虚作假，就会前功尽弃。“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”人生旅途中，我们唯有脚踏实地奋力前行，才有机会实现梦想。对待人生当如长跑一般，坚持实事求是，老实做人、踏实做事，面对学习不敷衍，面对工作不推责，以不懈努力求进步，最终成就精彩人生。

（作者单位：联勤保障部队）

影中哲丝

海边石洞——

奇崛多自磨砺来

■褚华为/摄影　周海洋/撰文

沿着蜿蜒绵长的海岸线漫步，一座巍峨壮观的石洞映入眼帘。巨大的礁石饱经海浪侵蚀、岁月洗礼，形成了宛若刀劈斧凿而成的石洞，棱角分明，气势磅礴。透过石洞，可以看到碧蓝如洗的天空和波澜壮阔的大海，景色奇崛，美不胜收。

如果礁石不曾被侵蚀，完好地立在那里，那它可能只是一块普通的礁石。正因为被蚀成了石洞，才让礁石变得不同寻常。人生也是这样，若不经历磨砺，又怎会成就更好的自己？经受磨难是一笔宝贵的财富，它虽然让人生路变得崎岖，但也让生命更加富有内涵。人生中的每一次伤痛，都会让我们更加坚强；前行中的每一次跌倒，都会让我们愈加勇毅。只有经历风雨，才能见到美丽彩虹；只有经过磨难，才能拥有多彩的人生。

言简意赅

避免盲目从众

■32148部队　庞斯年

心理学中有一个概念叫“从众效应”，俗称“随大流”“跟风”，是指当个体受到群体的影响（引导或施加的压力）时，会怀疑并改变自己的观点、判断和行为，朝着与群体大多数人一致的方向变化。

从众是一种普遍存在的社会心理现象。积极的从众行为，可以使人受到群体的激励，把社会群体的正能量转化为自身向上的动力。然而，如果不加辨别地盲目从众，则会产生消极作用，带来很多危害。盲目从众会降低人们思考和判断的能力，容易导致错误行为发生；还会使人们不愿意承担独立决策所带来的风险和后果，使个体失去责任感。同时，盲目从众也限制了个体主观能动性的发挥，使人们失去创新的意识和能力。因而，我们应保持清醒头脑和理性思考，避免盲目从众。

避免盲目从众，养成独立思考的习惯很重要。面对问题时要进行深入思考，理性看待他人的意见或者选择，不管别人怎么说、如何做，要知道自己应该怎么说、如何做。勤于学习、善于学习是关键。只有自己积累更多的知识，才有底气提出自己的观点，才能更准确地判断别人做的或说的是否正确。此外，还应积极参与讨论和辩论，通过与他人交流意见、碰撞观点，更好地理解问题，从中获取更全面的认知，同时也使自己思维更活跃，视野更开阔，有利于作出更明智的选择和决定。

常怀敬畏之心

■陆军勤务学院　于　洋

一个人立身处世，应当怀有一颗敬畏之心。有了敬畏之心，做人才会谦虚谨慎，戒骄戒躁。党员干部手中或多或少握有权力，更须心怀敬畏，严于律己，谨慎用权，做到言有所戒、行有所止。

要敬畏法纪。“法纪是块铁，谁碰谁流血。”常怀对法纪的敬畏之心，才能时刻握紧法纪这把“戒尺”，任何时候任何情况下都遵纪守法，不踩“红线”、不碰“高压线”。要加强对党规党纪和法律法规的学习，弄明白什么事能干、什么事不能干，坚持法定职责必须为、法无授权不可为，把握好用权尺度、依法依规履职尽责。

要敬畏组织。敬畏组织，是对党员干部的基本要求；保持高度严密的组织纪律性，是党员干部的基本素质。要摆正个人与组织的关系，时时处处把自己置于组织之中，始终相信组织、依靠组织、服从组织，为组织着想、替组织分忧、对组织负责。要深刻认识到组织对党员干部进行监督是一种关爱，自觉接受组织的监督，习惯在接受监督的环境中工作生活。

要敬畏群众。水能载舟，亦能覆舟。人心向背关系党的生死存亡。党员干部要常怀对群众的敬畏之心，时刻牢记党的宗旨，始终把群众利益放在心上，树立正确的权力观，真正做到权为民所用、情为民所系、利为民所谋，以服务人民的实际行动赢得人民群众的支持和拥护。

加强斗争精神和斗争本领养成

■韩　锐　王宗强

方法谈

●以战略思维把准斗争方向，以辩证思维研究斗争策略，以底线思维掌控斗争主动

习主席在党的二十大报告中号召全党同志“务必敢于斗争、善于斗争”，同时强调“要把握好新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论，坚持好、运用好贯穿其中的立场观点方法”。加强干部斗争精神和斗争本领养成，要善用战略思维、辩证思维、底线思维，提高斗争的科学性、预见性和主动性，不断积累斗争经验，增强斗争本领。

以战略思维把准斗争方向。战略思维是一种善于从全局性、长远性、根本性视角把握事物发展总体趋势和方向的思维方法。方向问题是根本性问题，绝不能有丝毫动摇。习主席指出：“共产党人的斗争是有方向、有立场、有原则的，大方向就是坚持中国共产党领导和我国社会主义制度不动摇。”斗争的根本方向是维护党的领导地位，坚持中国特色社会主义制度。新征程上的斗争实践要求领导干部必须具备驾驭全局的战略思维能力，从政治上把方向，从全局上看问题，在重大原则问题上旗帜鲜明、态度明确，凡是危害党的领导地位和中国特色社会主义制度、危害我国主权安全发展等核心利益和人民根本利益、迟滞民族复兴的各种风险挑战，必须头脑清醒、立场坚定，敢于出击、敢战能胜。

以辩证思维研究斗争策略。辩证思维即运用唯物辩证法揭示和反映客观事物矛盾运动与发展规律的思维方法，是马克思主义哲学的根本方法。习主席强调：“要学习掌握唯物辩证法的根本方法，不断增强辩证思维能力，提高驾驭复杂局面、处理复杂问题的本领”。发扬斗争精神、增强斗争本领是坚持敢于斗争和善于斗争的高度统一，既要认识和掌握斗争规律，又要讲求灵活多样的斗争策略。当前，我国形势总体是好的，发展面临难得历史机遇，但也要清醒看到，我国发展也面临一系列重大风险挑战。面对复杂形势和繁重任务，各级领导干部要善于抓主要矛盾和矛盾的主要方面，既要直面矛盾、化解矛盾，也要因时、因势、因地灵活调整斗争策略，做到在原则问题上寸步不让，在策略问题上灵活机动，才能抓住关键、找准重点，提高斗争成效。

以底线思维掌控斗争主动。底线思维是充分考虑面临的各种问题、困难和风险，立足实际设定最低目标，争取最大期望值的一种思维方式。习主席深刻指出：“当前和今后一个时期是我国各类矛盾和风险易发期，各种可以预见和难以预见的风险因素明显增多。我们必须坚持统筹发展和安全，增强机遇意识和风险意识，树立底线思维，把困难估计得更充分一些，把风险思考得更深入一些，注重堵漏洞、强弱项，下好先手棋、打好主动仗”。新征程上继续进行具有许多新的历史特点的伟大斗争，要求党员领导干部必须始终坚持问题导向，居安思危、未雨绸缪，凡事从最坏处准备，努力争取最好的结果，主动识变应变求变，提高风险预见、预判能力，牢牢把握工作主动权，不断夺取全面建设社会主义现代化国家新胜利。

（作者单位：西安交通大学）