

读者圆桌

说说我如何告别浮躁心态

战友,你是否有过这样的经历——看似整天忙忙碌碌,然而工作却毫无进展,素质没有得到提升;大项考核临近,看着战友们都加紧训练,自己却甘愿“佛系”,期盼“完美飘过”;工作中遇到困难,却无心深究,寄希望于草草了事万事大吉……这些静不下来,沉不下去,心思难集中,做事无恒心的情况,都是浮躁心态的表现。

浮躁心态会让人得过且过,遇到困难总想着“绕道走”,却往往事与愿违。长此以往,浮躁心态不仅会影响成长,还会消磨意志,甚至让人变得敏感易怒,给工作和生活带来困扰,严重的还会引发焦虑症。

那么如何才能摒弃浮躁心态?让我们一起看看几位战友的故事——

我曾经也是一个“假努力”的人,有段时间心血来潮想学英语,买了很多教材和光盘,却没有认真学过几天;花很多时间在网络上,把想学的东西“另存为”,直到硬盘存满了资料,还是没有看过几篇;想写一篇文章,却经常是写下面目和开头后,就不见下文;准备锻炼身体,找了很多攻略,在健身房拍了几张照片,发过朋友圈后就转身离开……

后来,我越来越为自己的本领和能力感到恐慌,反思自己曾经的努力仅仅是浮在表面上,所做的事情仅限于表现自己有多努力、多勤奋、多上进,为了面子而一步步丧失学习的实质。找到原因后,我尝试着去克服。

让自己的内心有方向

■陆军第82集团军某旅指导员 桑盼盼

首先要问问自己。在设定每一项爱好或者做每一项工作时,我都会先问问自己是不是真的用心了,还是只为了面子上好看,做做样子而已?当真心得到回应后,我才决定继续下一步。苏格拉底曾经说过,“未经审视的人生,不值得去过”。而我觉得,不用心的努力,不值一提。毕竟,所有的努力不是给别人看的,重要的是这些努力是否真正提升了自己。

其次要确立目标。没有目标的学习都只是浪费时间,没有目标的努力都只是自己骗自己。每天给自己制订一个可行的计划,每个月给自己设定一个小目标,不为别人、不为表象的努

力。前进的路上固然很累,但只要有了目标,就能一步接着一步地走,即使走得慢一些,也不会迷失方向。

最后是勇敢地迈出第一步。一位知名作家曾谈论自己的写作方式——他常常会对一张白纸几个小时,写了又划掉,一直到有一句“真实的句子”被写出来。然后他对自己说:“如果我能够写出一句,我一定能写出下面一句,一直到完成整本书。”第一步是最艰难的,勇敢地迈出第一步,就能顺着时间轴继续走下去。

如今,我已经渐渐地掌握了自我控制的方法,一件事接着一件事地完成,逐渐找回自信,能力也得到逐步提升。

读者推荐

这是一群志同道合的人

——推荐北部战区空军医院两名医生的战“疫”日记

编辑同志:

2月18日,军队支援湖北医疗队进驻湖北省妇幼保健院光谷院区。经过驻地协同努力,21日,医院14个感染科室全部开始接收患者,接诊救治工作全面展开。

在光谷院区工作的军队医疗队员中,有两名年轻的医生,他们是北部战区空军医院呼吸科医生张义雪和急诊内科医生岳佳煜。他们在战“疫”的间隙,不约而同选择用日记记录这段特殊的日子。在朴实的字里行间,看不到豪言壮语,却能感受到他们的付出与担当。经过本人同意,现将两位医生的战“疫”日记推荐给《解放军报》,以饕读者。

张梦瑶、刘汉宝推荐

我变得很容易动情

2月20日 星期四 多云

明天战斗即将打响——在光谷院区,我们将收治新冠肺炎确诊患者称之为“战斗”。大战前夜,我的心情既异常兴奋又有些紧张,因为明天我们将终于要打响向疫情发起总攻的第一枪了!

我的专业是呼吸重症医学,我平时不是一个多愁善感的人,因为日常工作中经历了太多的生离死别。而现在的我却变得很容易动情,很容易被身边的人和事打动。此时此刻,我的右手在握笔书写,脑海里却想起那篇《谁是最可爱的人》,来到抗“疫”战场上,在重大考验面前,我才意识到平日里我眼中那些普通的医生、护士和机关的工作人员其实才是最可爱的人!

光谷院区感染十三科,就是我们的战场。在这里,大家从零开始,在短短不到4天的时间内,就完成了对病区的彻底改造,把原本的毛坯房变成一个符合收治新冠肺炎确诊患者的标准科室,其

工作量之大、难度之高,超出常人想象,但我们做到了,这既源于党组织的坚强领导,也源自于团队的齐心协力。

这是一群志同道合的人,在这里有团结与努力。为尽快收治病患,队长和主任处处带头、事必躬亲,从设计病区、调配物资,到搬卸装备、打扫病房,样样都是干在前面。这里的每个人都拼,很多同志吃了早饭就开始忙碌,忙起来顾不上吃饭,常常是等到晚上11点之后,把午饭和晚饭“二合一”当夜宵吃。一次,在搬运物资过程中,有个护士手指不小心被割破,但在简单的消毒包扎后,她又继续回到工作中……

明日战斗在即,我特别庆幸几天前自己主动请缨参战的决定。能加入到这样的团队,与这样的战友们并肩战斗,是我这一生中最大的荣幸!向战友们致敬!

呼吸科医生 张义雪

如果有一天瞞不住

2月21日 星期五 小雨

今日是离家赴汉的第五天,又是充满战斗豪情的一天。在短短一下午的时间内,我们感染十三科共收治22名新冠肺炎确诊患者,后续还会有更多的确诊患者入院。对此,我们每一名医疗队员都进行了充分的准备。作为一名急诊内科医生,我更是严阵以待!

从来没有想过自己第一次来武汉竟然是以这种出征的方式。今天早晨在进入治疗区之前,我特地跟家里视频,看着2岁多的宝宝哭着喊“妈妈抱”,心里有种说不出的想念。

面对这次新冠肺炎疫情,全国各地数以万计的医护人员奔赴湖北支援。那天,当接到我们医院组建医疗队的消息后,我当即与丈夫商量,身为退役军人的他坚决支持我的选择,于是我义无反顾地报名,成为光谷院区1200名战斗员中的一员。

出征前,医院机关事无巨细地为我们准备行囊,小到牙刷、棉签,大到棉被、褥子,无一不传递着组织的关怀。家中每天都会接到医院领导的电话,询

问是否有生活上的困难需要解决,从送菜上门到院领导慰问,解除了我们的后顾之忧。虽说在前线工作辛苦一些,但有医院党委在后方的支持,我们会更坚定地勇往直前。

一会儿就要去病区值班了,临行前再给父母打个电话吧。由于出发前并没有告诉老人要到武汉战“疫”,还是继续装作在沈阳工作的样子吧!想想年过半百的老人,真不忍心让他们还要为我担心。如果有一天瞞不住了,也希望他们能体谅我的选择,理解一名医生的担当。作为军队医院的一名医生,当“疫”魔扑来的时候,我有责任跟战友们并肩战斗。

电话里,老人说清晨的沈阳下了大雪,而我所在的武汉则下起了蒙蒙细雨。愿全国人民早日战胜疫情,愿远征的战友们早日凯旋!

急诊内科医生 岳佳煜

(文中标题为编者所加,内容略有删节)

让自己的内心更笃定

■中部战区陆军某团干事 高星良

一些人喜欢把“习惯性换目标”美其名曰兴趣爱好广泛,实则是不愿意在某一件事上下苦功夫、笨功夫,归根结底还是内心浮躁的表现。这些人一天一个小目标,一月一个大目标,三天捕鱼两天晒网,虽然每天看起来都是忙忙碌碌,但往往一事无成,也许在短时间里看不出和别人的差距,一旦将时间轴拉长,这个差距便触目惊心,给自己留下的是无尽的遗憾和后悔。

曾经有段时间,我自己也存在这样那样的问题。作为一名机关干部,本想利用休息时间给自己“充电”,多掌握几款常用的办公和图像软件,提升一下自身的业务水平,可在学习的过程中,我时常会有“太难学了,换一个吧”的念头,结果一年下来,一款精通的软件都没有。当我意识到自己的浮躁心态后,便下定决心改正,也取

得了一些进步。先思后行。常听人说,并不是自己想中途放弃,而是在这个过程中失去了原有的动力。所以我们要做好思考,学什么?为什么学?怎样学?学完的结果是什么?只有将这些问题都想明白了,才能做到目标明确,有条不紊地推进工作和学习。

自我激励。每个人都有情绪低落的时候,都有扛不住的时候,这时候就需要我们学会调节自我情绪,进行自我激励,及时恢复信心。

循序渐进。有人说,当碰到大项工作时,感觉一眼望不到头,缺乏战胜困难的勇气。这时候我们需要循序渐进,将“大任务”拆分成数个能完成的“小任务”,一步步体会完成“小任务”的喜悦,激发内心成功的渴望,推动“大任务”的整体推进。

让自己的内心静下来

■陆军第81集团军某旅副连长 王大力

曾经有一段时间,受一些负面影响,我也抱着“六十分万岁,多一分浪费”的心态对待工作和学习,只求完成任务过得去,不求深入了解精益求精,始终疲于应付。一段时间后,我形成了惯性思维,自己的工作标准越来越低、眼光越来越窄,心态越来越浮躁,耽误了自己的成长进步。

我认真剖析产生这种状况的原因,发现浮躁心态在作祟,总是“这山望着那山高”,总是在寻找“快捷方式”。后来,在领导和战友们的帮助下,我在改变自己的心态上进行了一些尝试,也取得了一些效果。我和战友们分享几点体会。

多问多想,提高标准。部队的各项工作都是相互联系、有规律可循的,做每一件事之前,都要想一想是什么、为什么、怎么样。当遇到事情较多的时候,要善于梳理归类,分出轻重缓

急。当一项工作完成的时候,切不可急于撒手,要注意及时做好总结分析,如果是重要的资料信息,还应当认真做好归档留存,以便今后能继续使用。在做事的过程中,追求尽善尽美,不要敷衍了事,学会享受追求高标准的过程,越是追求卓越,就越能在工作中得到大的提升。

学会自控,养好习惯。古人有云:非宁静无以致远。能够控制自己静下心来去做一件事情,需要磨砺心境,培养心性。部队事务性工作千头万绪,随时考验着官兵的体力脑力耐力,做事越沉不住气,就会越静不下心,进而对糊弄应付产生依赖。学会控制自己的心态,让自己保持做事严谨专注的态度,久而久之,就会养成做事沉心静气、精益求精的好习惯。

李国臣整理



“清风意见台” 请你扫一扫

为畅通听兵意、解兵忧、纳建言、受监督的渠道,陆军第77集团军某旅搭建“清风意见台”,官兵利用手机扫码,就可以给旅领导和机关留言、提意见建议。

刘善麟摄



退役军人为社区防疫献爱心

李文卿、杨东海等9名去年转业安置到北京市门头沟区的退役军人,积极投身疫情防控工作,主动请缨参与本单位下沉社区防疫值守任务。他们还自费购买了一批保暖贴,捐赠给防疫任务繁重、值守环境艰苦的两个街道,为寒风中坚守一线的社区防疫人员送去温暖。图为2月11日,他们为街道值守点赠送保暖贴。

北京市门头沟区退役军人事务局提供

给您提个醒

谨防利用疫情进行诈骗

士官小王在微信朋友圈看到有微商在销售医用口罩、消毒液、电子测温计等防疫用品,宣称都是正规厂家的货源。小王想给家人买一些医用口罩和消毒液,便联系该微商,可对方声称只有购买到达一定数量才能发货,而且还要先付款,如果购买的数量不多可以找人一起团购,也可以将小王拉入团购群。

于是,小王给班里战友说了团购口罩和消毒液的事,好几个战友也想一起团购。排长在聊天中得知此事后,赶紧提示小王:“这个微商发布的极有可能是诈骗信息,现在市场上口

罩紧缺,前几天,就有一些不法分子在社交平台上发布销售医用口罩、消毒液等防疫用品的信息,利用厂家货源、数量众多等信息,要求有一定的订货数量才发货,吸引消费者转发好友或入群进行拼单,当他们收到货款后要么拉黑购买者,要么拿伪劣产品以次充好。”小王等了两天,那个微商果然已不见踪影,联系不上了。

战士们听说此事,也纷纷说起了最近碰到的类似情况。班长小马说前几天收到一条短信,内容为“新型冠状病毒扩散,点击链接免费领取口罩”,当点开链接,进入一个不常见的购物平台,想

领口罩要先填写手机号、身份证号等个人信息。战士小李说,在微信朋友圈看到有人发“公益捐助”“为患者献爱心”等信息,号召大家为抗疫一线医护人员和患者捐款捐物,点开一看,却没有公益组织的捐款账户信息,而是个人账户和红包打赏信息。

近期,类似小王等碰到的网络诈骗并不少见。针对此类骗局,笔者给大家几点提醒:

1. 购买医用口罩等防疫用品要通过正规渠道,不在社交平台上与个人交易。医用口罩等防疫用品都是专业厂家生产的,有正规的生产标准和批号。

随着工厂陆续复工,医用口罩等防疫用品的产能进一步增大,前一阶段市场货源短缺的现象已经得到逐步缓解。

2. 收到“免费领奖品”“扫码送物品”等信息要仔细核对,不要贪图小便宜,不要点击其中的不明链接,不要扫描不明来源的二维码,以免泄露个人信息。

3. 大家如果想献爱心,可以通过正规的社会公益组织进行捐助。正规的社会公益组织一般都有全国统一的银行捐助账号,捐助信息可以在官方网站查询。

武警山西总队忻州支队 袁浩翔