

山东省公安专项面试题（网络版）2024年8月30日 上午

扫描下方二维码下载妙学吧APP 刷海量题库掌握最新热点



QQ扫码直接下载

微信扫码到应用市场下载

支持所有机型

【问题1】

在本次巴黎奥运会的赛场上，我国很多00后的小将们都取得了不俗的成绩，拥有一颗“大心脏”是一个重要因素。请你谈谈新时代青年该如何培养“大心脏”？

【问题1参考答案】

在巴黎奥运会的赛场上，我国00后小将们以沉稳的心态、卓越的表现惊艳世界，他们展现出的“大心脏”特质，不仅是竞技体育的制胜法宝，更是新时代青年应对复杂挑战、实现人生价值的重要品质。所谓“大心脏”，并非与生俱来的天赋，而是一种在压力下保持冷静、在逆境中坚守信念、在关键时刻敢于担当的心理素质与精神境界。培养这样的“大心脏”，需要青年人在理想信念、实践磨砺、知识储备、情绪管理等多方面进行系统性锤炼。

培养“大心脏”，首先要筑牢理想信念的根基。青年一代只有树立远大的志向和坚定的信仰，才能在纷繁复杂的现实中保持定力，不为一时得失所困。正如奥运健儿们心怀为国争光的使命感，才能在赛场上超越自我。新时代青年应当将个人理想融入国家发展大局，从党史、国史中汲取精神养分，从时代楷模身上感悟奉献精神，从而在内心深处建立起强大的价值支撑。这种理想信念如同灯塔，照亮前行的道路，让我们在迷茫时找到方向，在挫折时获得力量，真正形成“乱云飞渡仍从容”的底气。

培养“大心脏”，离不开艰苦环境的实践磨砺。“大心脏”往往是在一次次挑战与失败中淬炼而成的。温室里长不出参天大树，安逸中练不出过硬本领。青年人要主动走出舒适区，勇于到基层一线、艰苦岗位、复杂环境中去经风雨、见世面。就像运动员日复一日的枯燥训练，青年人也需要在平凡岗位上精益求精，在急难险重任务中挺身而出。通过处理复杂问题、应对突发状况、承受工作压力，不断拓展心理承受能力的边界，逐渐养成处变不惊、临危不乱的心理素质，实现从“小我”到“大我”的蜕变。

培养“大心脏”，还需要深厚的知识储备与持续的学习能力。真正的从容与自信，源于对事物规律的深刻把握和对自身能力的充分认知。青年人要树立终身学习理念，不仅钻研专业知识，还要广泛涉猎经济、政治、文化、科技等多领域知识，构建系统化的知识体系。同时，要培养批判性思维和辩证分析能力，学会在复杂信息中辨别真伪、把握本质。知识就是力量，当我们的认知水平不断提升，面对未知和挑战时，就能更加理性地分析形势、科学地制定策略，从而减少焦虑与恐惧，增强应对的自信与从容。

培养“大心脏”，必须掌握科学的情绪管理与心理调适方法。在快节奏、高压力的现代社会中，青年人会面临各种情绪波动和心理压力。要学会识别并接纳自己的情绪，通过运动、阅读、艺术欣赏等健康方式疏导压力。更重要的是，要培养积极乐观的心态，善于从困难中看到机遇，从失败中总结经验。可以借鉴运动员的心理训练方法，如正念冥想、目标可视化、自我暗示等，提升专注力和抗干扰能力。同时，建立良好的社会支持系统，与家人、朋友、同事保持真诚沟通，在互助中汲取情感力量，避免陷入孤立无援的心理困境。

培养“大心脏”，最终要落脚于服务社会、奉献国家的实际行动。真正的强大不是独善其身，而是兼济天下。青年人要培养家国情怀和责任担当，将个人成长与国家命运紧密相连。在工作和生活中，要敢于挑重担、啃硬骨头，在解决群众急难愁盼问题中体现价值，在推动社会进步中实现升华。当我们的视野超越个人得失，关注更广阔的世界和更崇高的使命时，自然就能涵养出“泰山崩于前而色不变”的恢弘气度。这种在奉献中锻造的“大心脏”，将支撑我们在民族复兴的伟大征程中，无论遇到什么风浪，都能坚定前行，绽放属于新时代青年的璀璨光芒。