

知行论坛

严以修身 严以律己

——“年轻干部如何练好内功、提升修养”系列谈⑦

■ 杨龙溪

习主席在2021年秋季学期中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上深刻指出，“严以修身，才能严以律己。一个干部只有把世界观、人生观、价值观的总开关拧紧了，把思想觉悟、精神境界提高了，才能从不敢腐到不想腐”。每一名年轻干部都应牢记习主席的谆谆教导，自觉把严以修身、严以律己作为做人做事的基本遵循、为官用权的基本准则，使自己正气充盈、腰杆挺直，让自己的人生之路越走越好、越走越稳。

严以修身、严以律己，坚定理想信念是根本。理想信念是中国共产党人的精神支柱和政治灵魂。回顾党的百年历程，坚守马克思主义信仰、共产主义远大理想、中国特色社会主义共同理想，一直是共产党员安身立命的根本。实践反复证明，年轻干部有了坚定的理想信念，才能经受得住考验、战胜得了挑战，否则就会走歪路、走邪路，甚至走上不归路。一些违纪违法干部反思教训的第一条，便是信念缺失、灵魂缺钙，最终导致锒铛入狱、遗恨终生。坚定的理想信念不是与生俱来、凭空产生的，也不是一劳永逸、一蹴而就的，需要常修常炼，要信一辈子、守一辈子。年轻干部必须把初心使命刻于心，时时对照、躬身践行；必须牢固树立正确的世界观、人生观、价值观，把个人理想融入

国家富强、民族振兴、人民幸福的伟业之中；必须牢记全心全意为人民服务的根本宗旨，始终坚持吃苦在前，享受在后，克己奉公，多做贡献，真正做到信念坚、政治强、本领高、作风硬。

严以修身、严以律己，当学会控制欲望。“贪如火，不遏则燎原；欲如水，不遏则滔天。”适当的欲望使人进取，但恶性膨胀的欲望却能销刚为柔、塞智为昏、染洁为污。现实中，个别年轻干部前脚刚踏上仕途，后脚就走入歧途，说到底就是欲望控制了理性，管不住“第一次”，从而一错再错、越陷越深，最终沦为党和人民的罪人。无数案例警示我们，一个人倘若掉进欲望的“洞窟”，必然会进退失据、行为失范，到头来竹篮打水一场空。面对纷繁复杂的社会现实、形形色色的诱惑考验，年轻干部要常修为政之德、常思贪欲之害、常怀律己之心、常弃非分之想，自觉把私欲的洪水约束在纪律、法律、道德的堤坝之内；要时刻检视自己、坚决管住自己，不去不该去的地方、不做不该做的事情，切实做到知足、知耻、知止。唯有如此，才能不被欲望所奴役、不被诱惑所俘虏，才能做到不以物喜、无欲则刚，实现从不敢腐到不想腐的转变。

严以修身、严以律己，要自觉净化“三圈”。现实中，人际交往是不可避免的，但交往要有原则、有界限、有规矩，

做到绿色交往、谨慎交友。然而，当下不少年轻干部，认为自己参加工作时间不长，脚尚未站稳，需要多积累些“人脉资源”，于是见“朋友”就交、见“关系”就拉。殊不知，这样做不但不会拓展自己的人脉，反而会因交友不慎埋下祸患的种子。年轻干部必须充分认识自己的身份，正确对待手中的权力，处理好权与法、情与理、公与私的关系，区分开工作关系和私人关系，不把个人私交与行使公权混在一起；要树立正确的交友观，自觉净化工作圈、生活圈、交往圈，提醒自己多交益友、广交诤友、不交损友，多同困难群众交朋友、多同基层官兵交朋友、多同专家学者交朋友，善于听取善言良策，从而提升工作水平。

严以修身、严以律己，须注重小事小节。古人云：“祸患常积于忽微”“不虑于微，始成大患；不防于小，终亏大德。”这些都告诫我们，平时不拘小事小节，任不良倾向发展蔓延，很容易由微恙酿成大疾、由小问题演化成大问题，最终会败坏党风政风，损害党员干部的形象。作为年轻干部，必须时刻牢记“堤溃蚁孔，气泄针芒”的古训，“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，培养好的作风，杜绝坏的风气，始终做到谨小慎微、老老实本分、不越雷池；必须时刻坚持从严要求自己，善于从日常工作、学习

和生活中的小事小节做起，件件叠加、次次积聚、久久为功，切实在防微杜渐中筑牢防线、守住底线、保持本色。

年轻干部成长既要靠严以修身律己、不断强化个人约束，也离不开他人的提醒和外部的监督。从近些年查处的腐败案件看，权力不论大小，如果不受到制约和监督，都可能被滥用。有权必有责，用权必受监督。年轻干部自觉接受监督，是党性修养和组织观念的集中体现，也是实现自我保护和自我完善的重要途径。随着监督体系的不断健全完善和“互联网+”时代的快速发展，年轻干部可以说始终工作在“玻璃房”中、生活在“探照灯”下，必须时刻保持如履薄冰、如临深渊的警觉，严格自律、经常自省，主动养成在监督下开展工作的习惯。要正确认识接受监督的重要性和必要性，充分认清接受监督不是与自己过不去、不是给自己找麻烦，而是对自己最大的爱护、最好的帮助；要牢固树立主动接受监督的意识，自觉把组织和群众监督当成“镜子”，经常掸一掸身上的“灰尘”，找一找缺点不足，及时加以改正；要让自我约束成为一种工作和生活习惯，在任何时候、任何情况下都以党性原则、法规制度和道德规范衡量自我、约束自我、反思自我、完善自我，确保想干事、能干事、干成事、不出事。

●党员干部在工作学习过程中，也会产生各种各样的“垃圾文件”，要想保持良好状态、轻装上阵，亦需定期清理“缓存”

日常生活中，手机使用一段时间后可能会变慢、卡顿，这是因为安装的各种应用程序在运行过程中会产生图片、视频等大量垃圾文件，占用手机的内存空间，只有定期清理缓存，手机才能保持最佳使用体验。由此想到，党员干部在工作学习过程中，也会产生各种各样的“垃圾文件”，要想保持良好状态、轻装上阵，亦需定期清理“缓存”。

扫除“思想灰尘”，清理“系统缓存”。毛泽东同志在《论联合政府》一文中指出：“房子是应该经常打扫的，不打扫就会积满了灰尘；脸是应该经常洗的，不洗也就会灰尘满面。我们同志的思想，我们党的工作，也会沾染灰尘的，也应该打扫和洗涤。”思想是行动的先导。对于党员干部来说，思想犹如手机的“系统”，是管根本、最重要的，必须有针对性地进行“优化”“清理”，才能保持良好运行状态。党员干部须经常对照党章党规党纪，检视自己的理想信念和思想言行，自觉做到在纪律规矩面前知敬畏、存戒惧、守底线，永葆政治本色；要善于运用批评和自我批评武器，对思想之弊、行为之垢来一次大排查、大检修、大扫除，不断增强政治免疫力；应时刻不忘为了谁、依靠谁、我是谁，保持平和心态，看淡个人得失，心无旁骛为党和人民努力做事。

跳出“事务主义”，清理“应用缓存”。手机里安装的每一个应用程序，在运行过程中都会产生缓存。如果只是一味地使用而不加以清理，应用缓存就会越来越多，最终影响手机性能。现实中，一些干部特别是基层干部的时间精力容易被琐碎事情牵绊，逐渐在单一重复的工作中变得麻木，陷入“事务主义”泥沼。人的时间和精力是有限的，无谓的事务多了，仰而思、躬而行的空间就会被挤占，就难以一心一意抓落实、见成效。党员干部须加强思考谋划，对各项工作任务进行认真梳理，理清重点、分清主次，科学统筹，把工作重心放到办实事、求实效上，减少虚功多、实效少的事务性工作，做到忙而不“盲”，真正忙出成绩、忙出实效。

保持“空杯心态”，清理“历史缓存”。在心理学上，有一个“空杯心

谈心录

■ 李大远

学会清理『缓存』

态”的概念，意思是想要学到更多学问，先要把自己想象成“一个空着的杯子”。现实中，有的人喜欢在手机里存储一些有“年代感”的照片、视频或资料，即使很少或从来没有使用过，也舍不得将其清理删除，白白占据了大量内存。人的大脑与内存类似，如果总是被过去的经验、成绩等“历史缓存”占据着，就没有了接受新事物的空间。因此，党员干部须摒弃经验主义、惯性思维，勇于“向前看”，敢为人先、先行先试，用创新的思维寻找解决问题的办法；要始终保持求知若渴的态度，不断优化知识结构，更新知识储备，努力成为业务工作的行家里手；要正确对待已经取得的成绩，让心态适时“归零”，戒骄戒躁、再接再厉，不断提高自我、完善自我，争取实现更大的进步和提升。

言简意赅

“因情施策”带好兵

■ 65370 部队 赵乾

“现在的新兵难带，有时真有些力不从心。”一位带兵班长这样说。这位班长说“难带”，想必有几个原因：一是现在的士兵大多为独生子女，从小备受呵护，自我意识强；二是现在的士兵大多出了家门进校门，出了校门进营门，社会阅历不足，没有受过大挫折，心理承受能力不强；三是现在的士兵文化程度普遍较高，思想活、想法多。在这种情况下，有些带兵人的带兵思路方法并没有及时跟上，有的文化水平跟新兵甚至存在一定差距……对这些问题，可以有针对性地找突破口。

坚持“一个原则”，就是严格按照规章制度办事。新训是新兵扣好军旅“第一粒扣子”、提素质促养成的关键阶段，因此，这期间要严格按照规章制度

办事，避免出现“土规定、土方法、土政策”，更不能搞“亲疏远近”。要在制度规范下守住安全底线，进而帮助新战友度过第一个适应期。

做到“两个关心”，就是在工作上关心、生活上关心。人心换人心，玛瑙兑黄金”，带兵付出了真情实感，就能打破“隔心墙”，打通“连心桥”。为此，在工作中就要当好新兵的老师，在生活中更要像家长一样关心他们，做好言传身教。

注重“三个提高”，就是提高带兵人自身军事素质、文化素养、人格魅力。

“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从”，只有自己本领强、形象好，才能做到腰杆硬。提升素质的同时，也要提高文化素养，增加人格魅力。如此，开展各项工自然得心应手，水到渠成。

“无针注射”不可取

■ 武警河南总队 孙建永

有句歇后语叫“老好人出诊——无针注射”。表面上是说一个人为人处世方式圆滑不得罪人，寓意在于讽刺工作中处理问题“只栽花不栽刺”现象。处理问题的落脚点是解决问题，搞“无针注射”不可取。

现实生活中，部分同志“老好人”思想根深蒂固，面对问题，用形式主义的“本本”记病历，用官僚主义的“药棉”擦皮肤，然后采取“无针注射”的方式去治病，再把“诊疗过程”向上汇报，用于应对检查。遇到事情，仍习惯于“大事化小、小事化了”，处理问题不痛不痒。这种处理问题的方式，不能像良医一样“望闻问切”，也不能深入调查研究，深挖病灶找出症

结，只能遮遮掩掩、躲躲闪闪，对问题轻描淡写，图形式走过场，于解决问题毫无益处。比如，开展批评本应见人见事见思想，达到“红脸出汗”功效，但如果搞“无针注射”式批评，批评领导放“礼炮”、批评同级放“哑炮”、批评下级放“空炮”，表面上一团和气，实则败坏了民主风气。

“刮骨疗毒”“治病救人”，是负责任的工作态度。不敢较真碰硬，搞“无针注射”，是缺乏斗争精神的表现。每名党员干部都应自觉摒弃“老好人”思想，敢于直面问题，敢钻“矛盾窝”，深挖病灶分析顽症，对症下药治疗痼疾，以“抓到底”的精神，彻底解决问题。

书边随笔

多些“人十已千”精神

■ 杨海军

●不断发扬“人十已千”精神，靠实干立身、凭实绩进步，不舍微末、沉潜蓄势，终能抵达事业的高峰



影中哲丝

深秋时节，站在高处，俯瞰玉渊潭公园。一艘小船驶过波光粼粼的湖面，留下一道美丽的航迹。

此情此景，让我想起了作家余光中说过的那句话：人生有许多事情，正如船后的波纹，总要过后才觉得美的。是啊，经历也是一番美景，更是一种人生财富。只有经历了破茧成蝶的痛苦，毛毛虫才能迎来蜕变后的飞翔；只有在遭

遇困难挫折时勇敢踏过，才能在未来的道路上走得更远……每一次经历不管是好是坏，艰难与否，都是人生的航迹，

都会带给我们启示、给予我们收获。留好人生的航迹，我们就能不断成长，拥有美丽人生。

船后的波纹——

留好自己的航迹

■ 张亮/摄影

刘国辉/撰文

有感于“两棵长势不同的茉莉”

■ 戴永洋

“正是因为风吹不着雨淋不着，所以才无精打采。”家人的一句话进入我耳中。仔细想想，确实如此。在室内种植茉莉，风吹不着雨淋不着看似是一件好事，实则不然。殊不知，我们在为它遮风挡雨的同时，也遮住了它成长所需的阳光雨露，挡住了蕴藏在它身体里的强大生命力。笔者家乡有一句谚语叫“一天一暴，田埂长稻”，意思是说，到了夏天，水稻抽穗的时候，每天下场暴雨，水稻就会越长越茂盛，就连田埂都开始长稻了。这其中就蕴含着成长的客观规律。

人的成长同样如此。风吹雨打、负重承压，不仅不会阻碍我们成长，反而会强大我们的意志、强壮我们的筋骨、增强我们的素质。相反，那些贪图安逸、不经风雨的人往往弱不禁风、难当重任。正如俄国物理学家列别捷夫所说：“平静的湖面练不出精悍的水手，安逸的环境造不出时代的伟人。”

在我们身边，就有许多这样的同志，他们不辞辛苦、不图安逸，对于挑战总是欣然接受，对于挫折总能调整心

态，有的甚至主动吃苦、负重前行，不放弃任何一个提升能力、丰富自我的机会。他们就像“室外的茉莉”一样，一天一个样，天天在进步。笔者所在部队有这样一名战士，新兵连结束时，他主动申请去训练强度最大的连队和艰苦岗位工作。经过岗位磨练，不到三年，他就当上了所在连队的尖刀班班长。前不久，旅里召开干部命令宣布大会，他的名字赫然在列。如今，他已经走上了排长岗位。

新兵入营，我们的队伍里又增添了许多朝气蓬勃的新鲜血液。他们有文化、有学识，有理想、有抱负，但同时也需要我们，这些新同志大多刚出校门就进入营门，缺乏基层生活的打磨和艰难困苦的历练。如今，有幸进入部队这样一个锻炼人、培养人、成就人的大熔炉，就要格外珍惜机会，思想上做好吃苦的准备，行动上接受军营生活的淬炼。用心上好军营第一课，用心走好军旅第一步，早日完成由地方青年向合格革命军人的转变，努力在部队这片沃土中茁壮成长、不断进步。

生活寄语

● 风吹雨打、负重承压，不仅不会阻碍我们成长，反而会强大我们的意志、强壮我们的筋骨、增强我们的素质

休假在家，笔者从花卉市场买了两棵茉莉，一棵种在房间的花盆里，一棵种在院子里。起初几天，看不出它们有什么区别，可半个多月后，就慢慢拉开差距：房间里的茉莉总是一副无精打采的样子，不仅没有长出新芽，就连原本的叶子也开始泛黄；而院子里的那棵，不仅枝叶葱葱郁郁、长势喜人，而且还冒出了许多含苞待放的花骨朵。

这样的结果有些出人意料。按说，房间里茉莉的生长环境明显比院子里茉莉的生长环境好很多，不仅温度适宜，而且风吹不着雨淋不着，应该更有条件长得枝繁叶茂。可事实恰恰相反，这是为什么？