知行论坛

保持清澈和纯粹的模样

■杜勤俭

●清澈和纯粹的模样，应是有信仰有追求的，应是见担当见初心的，应是有干劲有闯劲的，应是守原则守底线的，应是有底气接地气的

习主席在庆祝中国共产主义青年团成立100周年大会上深刻指出：“要铸牢对党忠诚的政治品格，高扬理想主义的精神气质，心境澄明，心力茁壮，让人迎面就能感受到年轻干部应有的清澈和纯粹。”习主席的重要讲话不仅是对年轻干部的殷切期望，也是对党员干部的谆谆嘱托。清澈和纯粹，是新时代党员干部应有的模样。党员干部以实际行动保持清澈和纯粹的模样，就要常补精神之钙、勤掸思想之尘、多思贪欲之害，不断叩问初心、守护初心，为了党和人民事业，勇于担苦、担难、担重、担险。

清澈和纯粹的模样，应是有信仰有追求的。理想信念是共产党人的政治灵魂，是共产党人安身立命的根本。没有坚定的理想信念，就会在“乱云飞渡”中迷失方向、在“泰山压顶”时退缩逃避、在“糖衣炮弹”面前败下阵来。100多年来，一代又一代有志青年在中国共产党的领导下，不为名不为利、不怕苦不怕死，只为心中的主义和信仰，在实现中华民族伟大复兴的征程上勇毅前行，谱写了震古烁今的恢宏史诗。心有光亮，自予光芒。在新时代新征程上，广大党员干部要保持清澈和纯粹的模样，必须永远站在理想信念的高地上，高扬理想主义的精神气质，志存高远、胸怀天下，从内心深处厚植对党的信赖、对中国特色社会主义的信心、对马克思主义的信仰；要正确面对理想和现实、利己和利他、小我和大我等方面遇到的问题，通过坚定信仰追求，让清澈和纯粹成为气质特征，让爱党报国成为自觉行动，争做伟大理想的追梦人和伟大事业的生力军。

清澈和纯粹的模样，应是见担当见初心的。在党的百年征程中，从“县委书记的榜样”焦裕禄到“草鞋书记”周永开，从“燃灯校长”张桂梅到“当代愚公”黄大发，他们都是把人民利益高高举过头顶、心中装着他人唯独没有自己的人，都是忠实践行初心使命、清澈而纯粹的人。在新时代新征程上，广大党员干部要保持清澈和纯粹的模样，必须始终牢记江山就是人民、人民就是江山，坚定人民立场，坚持人民至上，赓续“一枝一叶总关情”的为民情怀，让青春之花在党和人民最需要的地方绽放；要敢于担当、一心为民，面对大是大非敢于亮剑，面对矛盾敢于迎难而上，面对危机敢于挺身而出，面对失误敢于承担责任，面对歪风邪气敢于坚决斗争，努力涵养“我将无我、不负人民”的崇高情怀。

清澈和纯粹的模样，应是有干劲有闯劲的。奋斗是青春最亮丽的底色，行动是青年最有效的磨砺。回望历史，一批又一批有志青年用青春的能动力和创造力激荡起强国复兴的澎湃春潮，在脱贫攻坚战场上摸爬滚打，在疫情防控第一线披甲出征，在抢险救灾最前线冲锋陷阵，在保卫祖国的哨位上忠诚守护。恢宏画卷在勇毅笃行中展开，精彩华章在艰苦磨砺中书写。在新时代新征程上，广大党员干部要保持清澈和纯粹的模样，必须坚守“永久奋斗”光荣传统，自觉听从党和人民召唤，胸怀“国之大者”，满怀激情、鼓足干劲，以“百舸争流、奋楫者先”的豪迈，以“滚石上山、爬坡过坎”的勇气，攻坚克难、闯关夺隘，到广阔天地中去施展抱负、建功立业；要注重发扬钉钉子精神，勇当开路先锋、争当事业闯将，敢啃硬骨头、敢接烫手山芋，推进工作实打实、硬碰硬，解决问题雷厉风行、见底见效，面对难题敢抓敢管、尽责负责，努力创造无愧于党、无愧于人民、无愧于时代的业绩。

清澈和纯粹的模样，应是守原则守底线的。心无挂碍、便得自在，心无杂念、便得纯粹。干净的人，灵魂深处有净土，大都简约朴素、心灵澄澈，内心坦荡、无私无畏，品正行端、纯洁无瑕。在我们党历史上，毛泽东立下“恋亲不为亲徇私、念旧不为旧谋利、济亲不为亲撑腰”的治家原则，朱德定下“不准搭乘他使用的汽车、不准亲友相求、不准讲究享乐”的家规……老一辈无产阶级革命家为共产党人坚持“公”字为先、严守底线树立了榜样。在新时代新征程上，广大党员干部要保持清澈和纯粹的模样，必须始终在心中高悬法纪明镜，带头明大德、守公德、严私德，着力锤炼意志力、坚忍力、自制力，做到心不动于微利之诱、目不眩于五色之惑；要严格自律，纯洁“三圈”，坚决防止“小节无害”的麻痹心理、“下不为例”的试探心理、“不为人知”的侥幸心理，知敬畏、存戒惧、守底线，做到一心为公、一身正气、一尘不染。

清澈和纯粹的模样，应是有底气接地气的。土地革命战争时期曾流传一首歌谣：“苏区干部好作风，自带干粮去办公，日着草鞋干革命，夜打灯笼访贫农”。延安时期，党的领袖、高级将领和广大官兵都身着粗布衣服，干在一起、苦在一起，分不清谁是官谁是兵，形成了被广为传颂的“延安作风”。这些是当时红军和八路军将士优良作风的真实写照，也是共产党人清澈和纯粹的形象反映。这种清澈和纯粹似春风、如清流，滋润着大地、温暖着百姓的心。现实中，清澈而纯粹的人，大都遇事有主见、做人有棱角，不谄媚、不世故，真诚而坦荡、质朴而敦厚。在新时代新征程上，广大党员干部要保持清澈和纯粹的模样，必须坚持实事求是、求真务实的作风，自觉践行党的群众路线，身子向下探、眼睛向下看、步子向下迈，多和基层官兵“坐在一条板凳上”交朋友、拉家常，这样才能拉近与基层官兵的距离，真切感受到基层官兵的苦与乐，掌握基层的真实情况；要坚持马上就办、真抓实干，保持紧张快干的力度和韧劲，力戒形式主义、官僚主义，不做虚功、不兴伪事，善始善终、善作善成，努力创造经得起实践、人民和历史检验的新业绩。

书边随笔

守心克己，方能成己

■淮 楚

●守心克己是一种由内而外、高度自觉的律己，克制的是欲望、管住的是行为、守住的是底线

据《传习录》记载，王阳明弟子萧惠向他请教：“己私难克，奈何？”王阳明回答：“人须有为己之心，方能克己；能克己，方能成己。”意思是说，一个人要有一颗检讨自己的心，能够克制自己的私欲，才能成就更好的自己。推而言之，一个人最终能够达到的高度，取决于自我要求、自我约束的程度。只有时时、事事、处处守心克己者，方能成己。

“天下之难持者莫如心，天下之易染者莫如欲。”一个人，最难逾越又必须跨越的沟壑就是自己内心的欲望。内心无所坚守、随波逐流，私欲就会脱缰失控。久而久之，本心就会迷失，初心就会淡忘，人生迟早会出问题，甚至“一失足成千古恨”。相反，勤于修炼内心，修养德行，坚持“吾日三省吾身”，做到“一念之非即遏之，一动之妄即改之”，私欲的种子才会无处生根，从而保持内心纯正纯粹，品行高尚。可以说，守心克己是一种由内而外、高度自觉的律己，克制的是欲望、管住的是行为、守住的是底线。

明代徐溥“储豆律己”的故事脍炙人口、流传甚广。为了不断检视自己的言行，徐溥在书桌上放了两个瓶子，每当自己做了一件坏事、说了一句坏话、出现了一个坏念头，就在一个瓶子里放一粒黑豆，做了好事就在另一个瓶里放一粒黄豆。开始时，黑豆颇多，黄豆寥寥，他便深刻反省，改正缺点、改进不足。过了一段时间，黑豆黄豆已各占一半。他再接再厉，律己更严，瓶中黄豆日益增多，黑豆则屈指可数。徐溥凭借不懈地守心克己，不断修炼自我、完善自我，终成一番事业。

守心克己，意味着必须有所舍弃，舍弃自己的偏好、舍弃自己的惰性、舍弃自己的私欲……这一过程看上去很辛苦，然而恰恰因为这种不同寻常的“辛苦”，才能让人获得真正意义上的自由和幸福。换言之，守心克己，就是要在内心立起一把衡量行为、评判是非的标尺，坚持“君子有所为有所不为”，懂得什么事情能做，什么事情不能做。如此才能激昂风采、昂扬奋进，又不越雷池半步。所以说，守心克己绝不是表面的、口头上的，它带给人们的是内在的、深层的改变，让人褪去浮华、远离私欲，心怀大道、坚守正道，向着道德高地和事业高峰稳步前行，正如古人所言，“心者，万事之原也。人之一心，得其正，则事事皆得其正。心或不正，则无一事得由于正”。

守心克己，既要从大处着眼，更要从小处着手，因为小事小节是一面镜子，小事小节中有原则、见人格。给孩子们立下不准“看白戏”规矩的焦裕禄，告诫家人“不许沾公家的一点油”的谷文昌，要求女儿陪他看病也不能搭“顺风车”的杨善洲……无数优秀共产党人从小事小节上守心克己、防微杜渐，从而赢得了人们的尊重和景仰。“不矜细行，终累大德。”守心克己，就要慎独、慎初、慎微、慎欲，自觉做灵魂的“守望者”和“监督人”，做到私底下不放纵、无人时不越轨、细微处不逾矩，确保一尘不染、一世清白。

明代薛瑄所撰《读书录》中有句话：“只公之一字，乃见克己之效验。”检验守心克己的成效，对广大党员干部来说，关键在于是否做到了一心为公。这就要求我们，一方面要正心明道、怀德自重，积极主动地克制欲望、约束言行、摒弃私心；另一方面，更要涵养无私无我、至真至纯的人民情怀，做到克己奉公、人民至上，像周恩来那样鞠躬尽瘁做人民的“总服务员”，像任弼时那样任劳任怨做“党和人民的骆驼”，经得住平淡、扛得住苦难、守得住本心，追求“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的崇高境界，保持“利居众后，责在人先”的过硬担当。如此，必能成就高尚而又充实的人生。

心灵和谐

面对生活，请保持微笑

■刘志民

●多播撒一些快乐和阳光因子，以“予人玫瑰，手留余香”的修养，让笑脸、笑声常伴我们左右

笑，是人们思想感情的外露，传递出的是喜悦、友善、自信等情绪。谚语“笑一笑，十年少”“一日三笑，不用吃药”等，都在劝导人们，不论待人还是处事，都应当保持积极乐观心态。身处军营，微笑同样不可少。当我们保持微笑时，常能起到鼓舞自己、感染他人的作用，有助于调整心态、营造战友间团结和谐氛围。

人们常说：“美好的一天从微笑开始。”不可否认，工作生活当中，我们会遇到一些烦心事，也常会陷入情绪的低谷，但情况再糟总有转机，“风雨过后是彩虹”。只要我们保持微笑、保持乐观，积极面对困难、勇于迎难而上，问题总会得到解决；反之，沉溺在紧张、焦虑等负面情绪中，于己无益、于事无补，甚至会让坏情绪影响到我们的思考判断、影响到周围人的状态，使事情变得更糟。

微笑是可以传递的。我们常有这样的生活体验：当碰上一个冲我们微笑的人，我们多会自觉地还以微笑，同时收获的还有一份好心情；反之，如果身边的战友同事，整日愁眉苦脸、一副忧郁的样子，久处以后，自己的心绪也会受到一定影响。身处军营这个大家庭，我们有义务有责任做一个传递正能量的人、一个笑口常开的人，多播撒一些快乐和阳光因子，以“予人玫瑰，手留余香”的修养，让笑脸、笑声常伴我们左右。

“排雷英雄”杜富国受伤后，在接受康复训练期间，妻子发现他比以前更爱笑、更开朗了。在这种积极情绪调动下，杜富国不仅实现了生活自理，更在人生新的战场上取得了新的成绩。我们常说，最难战胜的敌人是自己。当我们面对前进路上的激流险滩、沟沟坎坎，不仅需要“逢山开路、遇水架桥”的勇气，更要保持“阳光总在风雨后”的乐观，经常自励自勉，以微笑和热情、执着和希望，努力使自己成为生活的强者。

“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。”战友们，让我们从每天睁开眼看到清晨的阳光时，就开始保持微笑吧。以微笑面对自己，增强信心和勇气；以微笑面对战友，展示朝气和友好；以微笑面对家人，增进和睦和幸福……在微笑中，保持对世界的友善、对生活的乐观，在友善与乐观中，拥抱更加美好的明天。

影中哲丝

竹林蝉鸣——

居高声自远，非是藉秋风

■张 亮/摄影 刘国辉/撰文

初秋午后，竹林深处传来阵阵蝉鸣。循声望去，但见一只秋蝉高伏于翠竹之上。此情此景，不由得让人想起唐朝诗人虞世南咏蝉的名句——“居高声自远，非是藉秋风”。

秋蝉清脆响亮的鸣叫声之所以能够传播得很远，是因为它们常栖息于树木的高处，而并非是借助秋风的力量。立身处世也是同样道理。一个人品格高尚、素质过硬，自然会有美好的声誉，而不需要借助他人的吹捧。对于带兵人来说，威信不是通过职务任命得来的，不是通过摆架子摆来的，更不是发号施令用权力压出来的。只有树立起良好的自身形象，才能增强影响力和感召力，从而赢得官兵发自内心的尊重和认可。

生活寄语

人生不应求“倍速”

■曹 腾 周华勋

●每个人都应静下心来找到适合自己的节奏，不急不躁、稳扎稳打，把前行路上的每一步都踩稳踩实

“倍速”播放是视频软件的一项功能，当剧情进展缓慢时，观众可以选择加快播放速率，这样既节省时间，又不会错过剧情，成为一些人“追剧”的普遍操作。剧情可以选“倍速”，人生却不能求“倍速”。一味求快，很可能导致高速低效，欲速则不达。对于青年官兵来说，每个人都应静下心来找到适合自己的节奏，不急不躁、稳扎稳打，把前行路上的每一步都踩稳踩实。

不求“倍速”，成长进步稳下来。“八一勋章”获得者王忠心，3次被列为提干对象，却因学历、年龄等原因未能如愿。与很多人比起来，他的发展并不顺利，但他没有气馁，而是凭借自己的努力，一步一个脚印扎实向前，最终成为“导弹兵王”。成长进步是组织培养、个人努力、机遇机缘等因素综合作用的结果，当初“一个学校毕业的”“一个车皮拉过来的”“一纸命令任职的”战友，多年后进步总会有快慢，发展总会有差异。与其计较一时快慢，不如沉下心来厚积底蕴，扎扎实实走好自己的路。要知道，人生没有白走的路，每一步都是迈向成功的积累。我们应当像那往下扎根、积蓄力量的毛竹一样，抱着平常心、带着求知欲，稳扎稳打、夯实根基，终能厚积薄发、拔节成长。

不求“倍速”，工作标准提起来。《续古文观止》中有这样一个故事，一个人带着书童赶路，想在城门关闭前进城，路人劝他慢慢走，时间还来得及。他却不以为然、火急火燎，结果因为太着急，书童摔了一跤，书散落一地，等二人收拾完赶到城边时，城门已经关上。现实中，一些人干工作同样火急火燎，片面追求速度而忽视质量，“倍速”之下赶着完成的工作经不起实践检验，有的还需要返工，结果事倍功半，甚至做“无用功”。任务繁重时，追求速度是迫不得已，但“高速”不等于“高效”，抛开标准谈速度绝不可取，而应质效并举、脚踏实地，在保证质量的前提下再追求效率。

不求“倍速”，浮躁之气祛除掉。快节奏的工作生活，使一些人变得心浮气躁。闲暇时，有些青年人看了几页书就想做运动，运动没一会又想刷短视频，什么都想做，却什么都难以投入。浅尝辄止的“碎片化”状态，带不来深入收获，还容易使人在朝三暮四中一事无成。我们需要涵养静气来压制浮躁之气，努力锤炼在闹中取静、在躁中求静的心境，沉得住气、稳得住神，多一些从容不迫、少一些急躁冒进，如此方能驱散心中浮躁之气，凝神静气干事成事。

正视“首因效应”

■赵培县

方法谈

●应当正视“首因效应”，克服它所带来的消极影响，同时利用好它的作用原理，助力思想政治教育提质增效

心理学中有个名词叫“首因效应”，指“先入为主”的第一印象所形成的心理定式，能够干扰甚至主导人们对事物的后续判断。这一效应会对人们工作、学习、人际交往等方面产生潜移默化的影响，其中也包括思想政治教育。审视当下思想政治教育实践，不少思想政治教育者往往容易忽视“首因效应”带来的影响，进而降低了思想政治教育的实效性。开展好思想政治教育，应当正视“首因效应”，克服它所带来的消极影响，同时利用好它的作用原理，助力思想政治教育提质增效。

正视“首因效应”，应当注重调查分析，动态掌握个体情况。不同的人、同一人的不同阶段，思想状况不尽相同。然而一些思想政治教育者却往往受“首因效应”影响，仅凭第一印象中的有限信息，便草率地给人贴上某种固有标签，不能真正依据教育对象的现实情况开展有效教育。对此，教育者应当深入官兵调研，及时开展谈心交心，更加深入、全面、准确地了解官兵最新思想动态和心理状态；应当坚持以辩证的观点、发展的眼光，透过表象把握本质，在充分了解的基础上，客观公正地评价官兵群体和个体，杜绝“贴标签”“戴有色眼镜”看人等现象发生。

正视“首因效应”，应当改进课堂设计，充分营造良好氛围。当前，谈及思想政治教育，少数官兵仍停留于刻板、枯燥的固有印象中。这种偏见现象存在于教育对象，但问题的症结还在于教育者。在“首因效应”作用下，教育者应当率先作出积极改进，创新思想政治教育的课堂设计，通过营造良好教育氛围，带动教育对象在教育中双向用力、双向奔赴。具体讲，就是要遵循“好的开始是成功的一半”的规律，牢牢抓住第一堂课和每堂课开始阶段的关键时机，多采用生动有趣、富有吸引力的方式抓住官兵的心；要保持“把每堂课都当作第一堂课讲”的热情，持续营造张弛有度、和谐轻松、开放有序的课堂氛围，充分调动官兵的学习积极性；要树牢“灵活摆布各类教育资源”的理念，创新教育方式方法，用活身边的人和事，增强官兵的参与感，创设课堂联动的和谐教育环境。

正视“首因效应”，应当强化身教作用，全面提升人格魅力。“先入为主”的第一印象并非都是准确可靠的，却往往是存在于人脑中的最牢固印象。教育者与教育对象朝夕相处，教育者在研究分析教育对象时，教育对象也在观察评价教育者。日常工作生活中，要避免“首因效应”带来的消极影响，教育者应当坚持把言教与身教统一起来，说自己信的、做自己说的，时时处处严于律己，争取通过平时的一言一行，让教育对象对自己能够信服，进而产生好感，并把这种好感移情到教育课堂，提高课堂教育的效果。此外，教育者还应全方位地提高自身综合素养和知识储备，不断提升会知兵、会施教、会谈心、身教好的“三会一好”能力，切实立起新时代思想政治教育者的样子，以过硬的形象和素质切实把思想政治教育的作用发挥出来，真正产生实效。

（作者单位：南疆军区政治工作部）