

知行论坛

# 经历抗疫，更知自律

■陈大昊

●自律是一种觉悟，更是一种能力，在长期实践中，尤须锤炼自律的耐力、定力和意志力

新冠肺炎疫情发生以来，出门戴口罩已成为许多人的自觉意识和行为习惯。类似的还有“六步洗手法”，使用公勺、公筷，排队相互距离一米，等等，这些都是有效预防病毒传播的方法。然而，方法再好，如果不去实践，也是纸上谈兵。自觉遵守规定和规则，靠外在的组织约束力，更靠每个人的自律。

“最艰难的成功，不是超越别人，而是战胜自己”。疫情面前，最有效的防护是自我防护，最可贵的品质是自制自律，这是抗击新冠肺炎疫情带给我们的启示，也是做人做事的重要借鉴。自律是一种觉悟，更是一种能力，在长期实践中，尤须锤炼自律的耐力、定力和意志力。

自律不难，难的是慎终如始。疫情面前，松懈就会前功尽弃，侥幸就会带来不幸。慎终如始，坚持常态化、不获全胜决不轻言成功，这些是对疫情防控提出的要求，又何尝不是对自律的要求？“世界千万人的失败，都是失败在做事不彻底，往往

做到离成功尚差一步就终止不做了”。行百里者半九十，一篙松劲退千寻。慎始慎终才能善始善终。高度的自律是时间的积累和耐心的积攒。那些“中道辍足”、半途而废的背后，大多是在日复一日的枯燥重复、姗姗来迟的希望变化中，耐心和信心被消磨殆尽。国画大师齐白石给自己定下每天至少作画五幅的目标，即便年逾九旬，也从不间断；钟南山院士几十年如一日坚持体育锻炼，这让他能够保持良好的精神状态，身体硬朗、充满活力。坚持能孕育出美好的未来，时间能浇灌出成功的花朵。自律从来都是一场寂寞的长跑，比拼的不是速度而是耐力，全靠“爆发力”到达不了“诗和远方”。唯有守住心中的宁静，耐得住寂寞，经历时光沉淀，才能成就甘醇的事业、厚重的人生。

自律不易，须经得住环境的考验。随着新冠肺炎疫情防控形势持续向好，一些地方便出现“人从众”模式，一个重要原因是受环境、受他人影响，导致一些人自律意识有所松懈，对自身约束有所松动。有人说，路是人走出来的，人也是“路”制造出来的。环境的影响不容忽视，好的环境对人产生积极作用，不好的环境则对人产生消极影响。前进路上，

他人的怂恿、外力的驱动、欲望的干扰，都会成为自律的羁绊；变动的世界、个人的眼界、做人的境界，都会影响自律的专注。“谁不能主宰自己，便永远是一个奴隶”。自律是个人的修行，没人能替你完成。排除外界干扰，看轻世间纷扰，倾听内心的声音，坚定内心的追求，始终保持“梨虽无主，我心自有”的定力，方能在自律的道路上练出属于自己的“马甲线”。

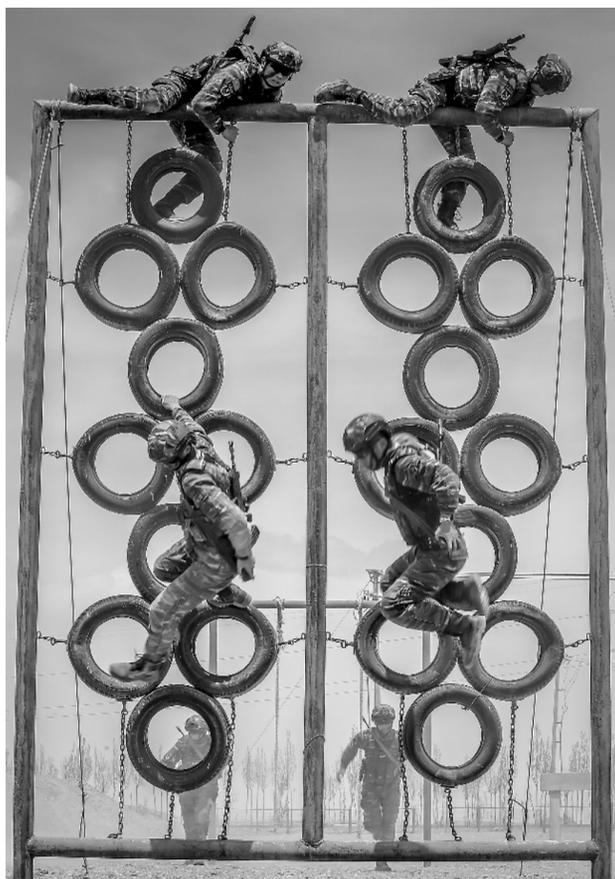
从某种意义上说，自律更多的是对抗坏习惯、培养好习惯。习惯往往支配着人的思想和行动。我们必须通过长期严格的自律来养成好习惯、远离坏习惯，依靠强大的意志力来支撑这种养成。心理学家研究发现，自律的前期是兴奋的，中期是痛苦的，后期是享受的。这就好比跑马拉松，选手跑到28公里处，也就是约全程的三分之二处时，退赛的人数最多。据大多数退赛者描述，那一刻身心极度疲惫，确实感到难以坚持，选择放弃几乎是毫不犹豫。“自我控制是最强者的本能”。在自律最困难的时候，“打得

通的便是好汉”，等得来的便是成功。咬紧牙关，冲破“极点”，突破瓶颈，就能挣脱束缚，摆脱坏习惯这个“最差的主人”，让好习惯成为自觉，集聚不断进步的势能。

对于一支军队而言，纪律是它的生命。听党指挥靠纪律来熔铸，能打胜仗靠纪律来聚力，作风优良靠纪律来锤炼，这些都对军人的“他律”提出更高标准，同时也对军人的自律提出更严格要求。军人因纪律严格而懂得自律，因懂得自律而严守纪律。另一方面，军人的一言一行时刻受到大众的关注，一举一动直接关系到我军的形象和声誉，所以更应在自律方面作出表率，平时注重作风养成，时时处处严于律己，在人民群众心中树立起良好形象。

自律的养成不是一朝一夕的事情。穿越时间的经度，把握环境的纬度，标定好自律的坐标，坚持不懈地巩固和提高自我控制能力，就一定能实现美好的人生。

## 透过抗疫话修养 ⑤



影中哲思

### 勇攀梯墙——精雕细琢出精品

■杨浩/摄影 谭志伟/撰文

初夏，武警某部训练场，几名特战队员正在进行特战课目训练。在翻越梯墙时，只见他们左蹬右跨跨墙直上，左扶右踏飞身而下，动作规范娴熟。

队员们飒爽英姿的背后，是训练场严抓细抠的刻苦付出，是对动作要领的潜心钻研。我们无论做什么事，都

应坚持精雕细琢的标准，保持严谨细致的作风，发扬敬业精业的精神，在本职岗位上干一行、专一行、精一行，努力把每一项工作打磨成“工艺”，把每一项技术练成“绝活”。精雕细琢才能出精品，才能实现从优秀到卓越的跨越。

信，无形中在自己与官兵间竖起了一道“隔心墙”；有的党员干部不善于汲取基层的“智慧营养”，习惯于从书本里寻找答案，关起门来谋划决策，建“空中楼阁”；有的党员干部自以为智慧过人，对群众智慧不屑一顾，慢慢地步入“江郎才尽”的困境。这些忽视“泥土智慧”的做法，远离基层、脱离官兵，势必陷入官僚主义泥潭，必须引起各级的高度警觉。

坐在办公室里，闻不到清新的泥土

气息；埋在材料堆里，找不到鲜活生动的事例；待在机关楼里不接地气，作不出高明的科学决策。党员干部应力戒高高在上的“衙门气”，多些基层的“泥土味”，迈出“空谈房”，踏进“泥巴地”，躬身下回去刨取热腾腾的“泥土智慧”；善于拜基层“诸葛亮”为师，广泛调研、广开言路、广纳群言，让基层官兵的智慧生根发芽、开花结果。

(作者单位：武警信阳支队)

# 由鱼儿屡次咬钩想到的

■潘正军

●不忘初心，不失党性，守住底线，让那些沉沦于“围猎”的悲剧不再重演

我父亲晚年喜爱垂钓，最令他开心的事就是费尽心力，把多次上钩又多次逃脱的大鱼成功钓上来。明明已经知道鱼饵里面是钓钩，为什么有的大鱼还屡屡咬钩？父亲告诉我，一是鱼饵很香，鱼儿很馋；二是有些鱼的记忆力不好，即便被鱼钩钩了嘴，遇上香饵还是会继续咬钩。

鱼儿是贪婪的也是愚钝的，遇上香饵就咬钩。由此想到那些在诱惑的考验中败下阵来的人，并不是不知道饵后有钩，可为什么还甘愿冒险去“咬”呢？归根结底是贪婪所致。因为贪婪，而难克利令智昏。利益诱惑是检验一个人品质的试金石，能在诱惑面前不为所动，才是共产党员应有的品质。当年的朝鲜战场上，担任志愿军司令员的彭德怀对于慰问物资的发放，给分管的同志确定了三条原则，第一自己不贪，第二不送别人，第三敢把厚脸皮的上司、熟人顶回去。彭德怀如此要求部属，自己也带头这么做。如果每一名共产党员都能像彭德怀那样，在坚持党性原则上始终高标准严要求，“心不动于微利之诱”，必然会对物质利益不贪婪、不贪占，自然不会去咬“钩”，做出违纪违法的事情。

党的十九届四中全会明确提出，要坚决斩断“围猎”和甘于被“围猎”的利益链。斩断利益链，首要的是严防权力异化为谋私利的工具。那些居心叵测者处心积虑所追求的就是权力异化，他们最怕的就是党员领导干部面对诱惑不动心、不把权力用来谋私利。为此，他们编织“围猎”网可谓挖空心思，纵使你拒绝千百次，但只要打开一次缺口，便会如鱼儿咬钩，难逃被“围猎”的命运。因此，党员领导干部当有如履薄冰、如临深渊的警惕，对诱惑识得破、忍得住、抵得过，时刻保持对权力的敬畏之心，牢牢把权力关进制度的笼子里，强化自我约束，一以贯之地坚持依法用权、秉公用权、廉洁用权。否则，只要破了一次制度规矩，留了一分可乘之机，就如堤溃蚁孔、气泄针芒，“骄夫淫妇”后便“不复顾惜”，最终落得“早知今日事，悔不当初”的下场。

屡次被钓起又屡次逃脱，最终还是因为嘴馋被丢进了鱼锅——鱼儿的悲剧便在于没有多长久的记性。现实中那些被成功“围猎”的人，往往也是面对诱惑失去“记性”、缺乏定力的人。他们在诱惑面前自愿“上钩”，并不是不知道“手莫伸，伸手必被捉”的道理，也不是没看到因贪腐而锒铛入狱的前车之鉴，但在“香饵”诱惑下，却把“警示钟”当成了“耳旁风”，如《醒世恒言》中那个在梦中化身为鱼的官吏

薛某一样，明知饵在钩上，却“眼里识得破，肚里忍不过”，心存侥幸，掩耳盗铃，最终难逃法纪制裁。党员领导干部应常怀敬畏之心，常思贪欲之祸，守住第一关。如果总想盯着界线打“擦边球”，就如同舍舟走大路而踩“钢丝”，随时会落入“围猎”圈套，“白袍点墨，终不可濯”的慨叹、镣铐铁窗以泪洗面的下场就在眼前。

天下虽有侥幸之事，但面对“围猎”却绝不能有侥幸心理。鱼儿不可能懂得敬畏，难逃被人摆上餐桌的命运。党员领导干部则不能不知敬畏，要时刻牢记共产党员身份，不忘初心，不失党性，守住底线，让那些沉沦于“围猎”的悲剧不再重演。

(作者单位：滁州市琅琊区人武部)

## 言简意赅

# 常遏权力欲

■牛承猛 杨希圆

人人都欲望，对正常的欲望有所追求无可厚非，问题是应懂得如何控制自己的欲望，让欲望适可而止。对权力欲的遏制同样如此。权力欲膨胀，其实是有些人面对权力不能修身自检，一朝权力在握，便私欲膨胀，把权力变成了满足不合理欲望的工具，为所欲为、不加克制。

权力是一把“双刃剑”，用得好可以有所作为，造福一方；一旦权力欲泛滥，在用权中掺入私心杂念，就会变得不知敬畏，滥用权力，导致欲壑难填，必将带来悲剧。现实中这样的例子不在少数。

党员干部遏制权力欲，首先应认清手中权力是人民赋予的，牢固树立宗旨意识、服务意识，真正做到为民用权、为民谋利；其次，为官做人、用权做事应常怀敬畏之心，强化法纪意识，常与自己的贪欲作斗争。陈云同志说：“不跟自己的错误意识作斗争，结果就会越走越远，终究会离开革命队伍的。”我们要经常开展批评和自我批评，让“红脸”“出汗”成为常态，掐断犯错误的苗头；应加强个人修养，保持淡泊之心，常扫思想灰尘，剔除私心杂念，如此为官做事，才会行止有度，有所作为。

# 盛情不难却

■陶磊

有些党员干部犯错找，往往以“盛情难却”为借口，强调自己违反纪律规定是因为顾及某种情面，不得已而为之。

既然是“盛情”，必有其缘由。特别是手握权力的党员干部，当有些所谓的“朋友”对你表达出超乎寻常的热情时，当警惕其别有用心。如果是为了收买你手中权力为已所用，让你违背原则“开绿灯”或“走后门”，这种“盛情”即便难却，也坚决要却。

有些人口中讲“盛情难却”，也不排除是为掩饰贪欲寻找托词。心中存着以权谋私的念头，对“盛情”压根就不想却，当有人借人情往来拉拢

时，自然半推半就了。殊不知，一些党员干部就是在这种渐进式腐败中逐渐堕落，终致身陷囹圄的。党员干部如果不能做到慎初慎微，就很容易被人以“人情”为幌子打开突破口。所以，一定要心有定力，守牢做人做事底线，否则就会在“人情”攻击下有“翻车”的危险。

在党性与人情出现冲突的时候，一名合格的党员干部必须毫不犹豫地选择党性。时时不忘初心，涤荡精神，坚定立场，把握原则，胸中自会长存一股“邪不可干”的浩然正气。如此，想在人情上做文章的人自然不会自讨没趣，盛情也就不难却了。

## 书边随笔

●一个人有所“怕”，才能有所为，有所不为

做人做事，“怕”还是“不怕”？关键是看对什么人做什么事。唐太宗虽为君主，也有所怕：“人言天子至尊，无所畏惧。朕则不然，上畏皇天之监临，下悼群臣之瞻仰，兢兢业业，犹恐不合天意，未副人望”。这是“君子以恐惧修省”的怕。可以说，没有唐太宗的“怕”，就没有励精图治的“贞观之治”。我党我军老一辈革命家不怕艰难困苦，不怕流血牺牲，不怕“武装到牙齿”的反动派。这种“不怕”，体现的是大无畏的担当精神。但同时，他们也有所“怕”，任弼时同志就有“三怕”：一怕工作少，二怕麻烦人，三怕用钱多。一个人有所“怕”，才能有所为，有所不为。

由此，我联想到一些应该“怕”而“不怕”的现象。有的党员干部理想信念罩着“迷雾”，把自己装进“套子”里，不怕人生方向迷失；有的习惯于当老好人，工作畏首畏尾，精神暮气沉沉，不怕部队建设滑坡；有的明知安全隐患不去想办法解决，能推则推，能凑合就凑合，不怕发生问题；有的遇到矛盾绕道走，碰到问题打哈哈，面对风险不敢闯，不怕难题困扰单位建设；有的谈“错”色变、望“错”生畏，本该自己负责的事，却要上推下卸，不怕官兵指指戳戳；有的为官不为，只要不出事，宁愿不做事，不怕贻误部队发展。诸如此类的“不怕”，究其原因，一个是精神懈怠，另一个就是责任担当缺失，不作为、假作为，尸位素餐。解决问题的关键，就是让应该“怕”的真正“怕”起来。

心存敬畏常思“怕”。“畏则不敢肆而德以成，无畏则从其所欲而及于祸。”媒体曾对50多名贪官忏悔录梳理后发现，其中绝大部分官员从政之初的才干和政绩是突出的，群众也是认可

的。他们之所以后来走向违法犯罪的道路，主要就是对权力丧失了敬畏之心。事实也证明，党性不一定会随着党龄增长而增强，定力不一定会随着权力增大而提高。党员领导干部要常怀敬畏之心，善于用“怕”来约束自己，高悬“达摩克利斯之剑”，时常反思自己用权是否公正、有无违纪违法，思想上是否贪图安逸享乐，从而绕过“温柔陷阱”，真正做到心有所畏、言有所戒、行有所止。

担当尽责常怀“怕”。位不在高，有则为名；权不在大，尽责则灵。一名党员干部如果责任心强，具备担当精神，心中就会常怕干不好工作、做不好事情。宋代名相范仲淹每天就寝前，总要把当天的工作和花费梳理一遍。两者相称，则能安稳入睡；否则，就夜不能寐。今天，在推进强军事业的伟大实践中，我们面临着诸多困难和挑战，这种寝食不安的“怕”应该更加强烈。具体说，就是要在大大非面前绝不能沉默失语，无动于衷，退避三舍，不能搞“爱惜羽毛”那一套；就是要在矛盾困难面前敢带头，知难而进，逢山开路，遇水架桥，当好官兵的“定盘星”，不做八面玲珑的老好人；就是要在歪风邪气面前敢斗争，做挡风驱邪的“泰山石”，循铁规，动真格，让正气压倒邪气；就是要在失误面前敢担当，不透过，敢于对失误负责，善于从失败中汲取教训。

正风肃纪常存“怕”。解决熟视无睹“不怕”的现象，关键在于硬起正风肃纪的手腕，常查查为什么“不怕”，让“怕”成为法纪面前的常态。这就必须始终保持正风肃纪的高压态势，做到零容忍的态度不变、猛药去疴的决心不变、刮骨疗毒的勇气不变、严厉惩处的力度不变，剥去不良风气的“隐身衣”，革除积弊，让爱岗敬业、奋发有为风气充盈军营；必须消除认为“紧箍咒”紧了不自在的抵触情绪，破除不愿革自己命、不想动自己奶酪的特权思想，在作风建设上促使更多人完成从不习惯到习惯、从不自觉到自觉、从外力推动到内驱力的转变。

要条件。谈到群众智慧，毛泽东同志曾感叹：“中国人民中间，实在有成千成万的‘诸葛亮’……”党员干部只有拿出“三顾茅庐”的精神和甘当学生的姿态，常到基层去向“诸葛亮”问计求策，才能将分散的智慧集中起来，形成科学的思路和方法，促进决策的科学化和合理化。

然而，在实际工作中，有的党员干部不愿意走进基层这片“智慧沃土”，即使下到基层，也是隔窗观景、隔层听音、隔人传

## 方法谈

●善于拜基层“诸葛亮”为师，广泛调研，广开言路，广纳群言，让基层官兵的智慧生根发芽、开花结果

基层是智慧的“富矿”，是科学决策的“源头活水”。只有多沾基层的“泥土”，主动深入“泥土”里挖掘智慧，才能提升决策的科学性和合理性。我们党很多重大决策和理论创新都源自基层“泥土”，彰显着群众智慧的巨大能量。

知屋漏者在宇下，知政失者在草野。基层“泥土”里的智慧是新鲜的、富有活力的。充分的调查研究，正确的集智方法是实现科学决策、民主决策的重

要条件。谈到群众智慧，毛泽东同志曾感叹：“中国人民中间，实在有成千成万的‘诸葛亮’……”党员干部只有拿出“三顾茅庐”的精神和甘当学生的姿态，常到基层去向“诸葛亮”问计求策，才能将分散的智慧集中起来，形成科学的思路和方法，促进决策的科学化和合理化。

然而，在实际工作中，有的党员干部不愿意走进基层这片“智慧沃土”，即使下到基层，也是隔窗观景、隔层听音、隔人传

# 多到基层去拜访“诸葛亮”

■卓永力

信，无形中在自己与官兵间竖起了一道“隔心墙”；有的党员干部不善于汲取基层的“智慧营养”，习惯于从书本里寻找答案，关起门来谋划决策，建“空中楼阁”；有的党员干部自以为智慧过人，对群众智慧不屑一顾，慢慢地步入“江郎才尽”的困境。这些忽视“泥土智慧”的做法，远离基层、脱离官兵，势必陷入官僚主义泥潭，必须引起各级的高度警觉。

坐在办公室里，闻不到清新的泥土

气息；埋在材料堆里，找不到鲜活生动的事例；待在机关楼里不接地气，作不出高明的科学决策。党员干部应力戒高高在上的“衙门气”，多些基层的“泥土味”，迈出“空谈房”，踏进“泥巴地”，躬身下回去刨取热腾腾的“泥土智慧”；善于拜基层“诸葛亮”为师，广泛调研、广开言路、广纳群言，让基层官兵的智慧生根发芽、开花结果。

(作者单位：武警信阳支队)