

知行论坛

# 守住生活关

## ——学习领会习主席重要讲话精神守住守牢拒腐防变防线④

■ 邓一非

习主席在2022年春季学期中央党校(国家行政学院)中青年干部培训班开班式上的重要讲话中,着眼守住守牢拒腐防变防线,强调“要守住生活关,培养健康情趣,崇尚简朴生活,保持共产党人本色”。深入领会习主席的谆谆教诲和明确要求,党员干部特别是年轻干部必须把守住生活关作为拒腐防变的重要课题,自觉在生活作风、生活情趣上讲操守、重品行,从生活细微处严以修身、严以律己,做到拒腐蚀、永不沾,永葆清正廉洁的政治本色。

守住守牢拒腐防变防线,最紧要的是守住内心,而生活就像一面镜子,能映照出人们内心最真实的状态。正所谓,心之所向,行之所往。生活上追求什么,喜好什么,实质上是一个人心志趣、境界和格局的反映。刘少奇在《论共产党员的修养》中指出,要“在思想、言论、行动上严格地要求自己……最好连许多‘小节’(个人生活和态度等)也注意到”。现实中的教训表明,腐败分子之所以滑向违纪违法的深渊,往往是因为生活作风不检点、生活情趣不健康,多是从不注重生活小节开始的。生活腐化是腐败堕落的重要诱因,生活关守不住,廉洁的防线必然失守。面对纷繁复杂的社会环境和丰富多彩的生活选择,党员干部只有从生活中的小事小节守起,正心明道、怀德自重,勤掸“思想尘”、多思“贪欲害”、常破“心中贼”,才能以内无妄思保证外无妄动,筑牢拒腐防变的堤坝。

洁身自好,培养健康情趣。“视其所好,可以知其人焉。”生活情趣,既是对生活的一种态度和选择,又是品行和修养的直接体现。一个人有什么样的道德情操,就有什么样的生活情趣。实践表明,健康向上的生活情趣,可以调节情绪、平复心境、缓解压力,



插图:周洁

●自觉在生活作风、生活情趣上讲操守、重品行,从生活细微处严以修身、严以律己,做到拒腐蚀、永不沾,永葆清正廉洁的政治本色

更能修身养性、提升境界、完善人格。而不健康的生活情趣,只会使人玩物丧志、精神萎靡、低级庸俗,甚至步入腐败堕落的歧途。党员干部培养健康的生活情趣,是立身做人的现实需要,也是守住生活关、走好人生路的内在要求。要慎重选择个人兴趣爱好,善于分清良莠、明辨是非、区分高雅与低俗,时刻自重自省自警自励,做到心有所戒、行有所止,任何时候任何情况下都不随波逐流、不盲目跟风,远离低级趣味,不染不良嗜好,牢记生活中有政治,情趣中有形象;自觉用高尚的道德标准约束生活情趣,时时处处知敬畏、存戒惧、守底线,不以“小节无碍”而迁就自己,不以“下不为例”而开脱自己,

不以“别人不知”而放纵自己,牢记小节中有大义,爱好中见品行;注重理性把握情趣爱好的尺度,做到“爱”而有度、“好”而有道、“玩”而有品、“乐”而不痴,不任居心叵测者乘虚而入,不给别有用心的人“围猎”的机会,增强洁身自好、廉洁自守的定力。淡泊明志,崇尚简朴生活。《训俭示康》有言,“吾心独以俭素为美”。节俭朴素作为一种美德,实质是人生观、价值观在生活观上的反映。雷锋、焦裕禄、谷文昌等时代楷模用他们闪光的人生充分印证,始终保持简朴生活能净化灵魂、纯洁品德,砺人志、催人奋进,其内在支撑是共产党人的思想境界、理想情怀和价值追求。我们

应清醒认识到,今天越是物质生活丰富、生活条件改善,越需要坚持以俭修身、以俭兴业,把崇尚节俭朴素作为一种生活方式、生活信念。尚俭戒奢,守的是拒腐防变的生活关,更是关乎人生立德、立身、立业的成败关。每名党员干部都应在生活上保持勤俭作风,坚持工作向高标准看齐、生活向低标准看齐,牢记勤俭是本、廉洁是福、贪欲是害,把以俭养德、以俭兴廉作为思想和行动自觉;增强节俭意识,带头过“紧日子”,量入为出,精打细算,坚决抵制享乐主义和奢靡之风,用实际行动营造风清气正、崇尚节俭的良好氛围;养成节约习惯,带头厉行勤俭节约、反对铺张浪费,追求简约适度的生活理念,把勤俭节约、艰苦创业的精神发扬光大。

严以修身,保持良好心态。“不能胜寸心,安能胜苍穹。”应当看到,生活处处是考场,而首先考的是心态。心态决定状态。心态端正不端正、健康不健康,直接决定着能否守住生活关。作为党员干部,一方面要正确处理公私、义利、是非、情法、亲清、俭奢、苦乐、得失的关系,加强自我修炼,自我约束、自我塑造,始终保持积极健康、向善向上的心态。另一方面,要把校正心态作为增强拒腐防变能力的关键性举措,克服攀比心态,保持平常心,不在权力、名利、地位上横攀竖比,有一种“不义而富且贵,于我如浮云”的定力,任何时候都不以权谋私、不见利忘义,不忘初心,择善而从,树好形象;牢记自己共产党员、人民公仆的身份,甘于过简朴生活,自觉同特权思想和特权现象作斗争,决不利用职权搞特殊;坚决不碰党纪法规红线、不越廉洁洁从底线,慎独慎初慎微,抵得住诱惑、抗得住心魔,经得住考验,始终做到一心为公、一身正气、一尘不染。

(作者单位:国防大学联合作战学院)

### 生活寄语

●身处网络时代,拥有健全的判断力,是一件非常重要的事情

时下自媒体发展十分迅速,网络上传播着各式各样的信息,让人眼花缭乱。面对每时每刻奔涌而来的海量信息怎么办?笔者想起了“三个筛子”的故事——

一个人急急忙忙地跑到一位哲人那儿,说“我有一个消息要告诉你……”“等等”,哲人打断了他的话,“你要告诉我的消息,用三个筛子筛过了吗?”“三个筛子?那三个筛子?”那个人不解地问。“第一个叫真实,你要告诉我的消息,是真的吗?”“不知道,我是从街上听来的……”“现在你再用第二个筛子去审查。你要告诉我的消息,还应该是善意的。”那人踌躇地说:“不,刚好相反……”哲人又打断了他的话:“那么我们再用第三个筛子筛筛。我再问你,使你如此激动的消息是重要的吗?”“并不重要。”那个人不好意思地回答。哲人最后说:“既然你要告诉我的消息既不真实,也非善意,更不是重要的,那么就别说了吧!如此,那个消息便不会困扰你。”

“三个筛子”,多么生动形象的比喻!它道出了做人的智慧,也为我们提供了评判信息的标准。时下,对于来自四面八方的信息,我们也不妨用这“三个筛子”认真筛一筛,来一个去伪存真、去粗取精。

真实,是信息的生命。一条信息如果连真实性都无法确保,还有什么价值呢?事实上,时下许多信息传播者,恰恰失去了真实的底线。为了满足一些人的猎奇心理,博得关注的眼球,他们或捕风捉影,编造小道消息;或添油加醋,渲染花边新闻;或传播流言蜚语,散布谣言……就像多年前有人预言世界末日到来这一消息的散布,使得一些人惶惶不可终日,有挖地洞的,有囤积粮的,法国甚至被迫关闭了一个小镇,以避免人们大量涌入这个传言中的安全避难之所。时至今日,地球照常运转,谣言不攻自破。其实,谣言最怕见阳光。只要我们练就一双明亮的眼睛、有一个理智的头脑,多一些刨根问底的态度,多一分独立判断的能力,就不难判断出信息的虚实与真伪,避免为虚假信息所误所扰。

善意,是信息的灵魂。作出真伪判断之后,就要进入道德判断,也就是对这件事是该褒奖还是当谴责,是该迎合还是当摒弃。在网络世界里,许多人都能在道德判断之后作出正确选择,为那些需要帮助的人搭把手。2008年,在汶川特大地震中,正在北川中学读高一的郑海洋被埋在水泥板夹缝中长达22个小时。后来,一个被称为“小雨”的志愿者来到灾区,帮助郑海洋进行康复治疗,使他重拾了生活信心。10年后,郑海洋在网上寻找“小雨”,无数人被这个故事深深打动,热情地转发信息、帮助寻找“小雨”……

有人由于轻信和盲从,丧失了自我,为陌生人之间的真诚关心和帮助,表达的善意,传递的是希望。相比之下,有的人却缺乏这种善意,把网络世界当作所欲为的地方,突破道德底线,居心不良地散布恶意信息,以此诋毁他人、中伤他人。这样做的结果,只会

# 「三个筛子」的联想

· 乐其

伤人伤己、污染网络空间。面对纷繁复杂的信息,我们须有基本的判断能力,不能凭自己的感觉主观臆断,而应依据社会主义核心价值观来评判,“见贤应有慕心,遇恶得有戒心;逢弱当有善心,临危须加小心”,尤其要有政治敏感性和政治鉴别力,绝不能被不怀好意的信息牵着鼻子走。

重要,是信息的价值。对于海量的信息,我们不必有闻必看、有闻必传,而要经过严格的筛选,从那些有价值的信息中汲取有益的东西。人的精力是有限的,在快节奏的现代生活中,时间是十分宝贵的。如果我们整天被大量没有价值的信息所困扰,还有多少心思和精力去干正事呢?军人肩负的责任重大,不仅要比普通群众有更强烈的政治责任感,防止虚假信息、错误信息左右自己的思想和言行,还要对信息的价值作出精准判断,防止那些无用的、泡沫化的信息耗费自己的宝贵时间和精力,防止那些错误的信息对自己的思想和工作产生干扰,带来消极影响。

哲学家康德说,判断力是联结知识与道德、必然性和自由之间的桥梁。身处网络时代,拥有健全的判断力,是一件非常重要的事情。时下,一些人由于轻信和盲从,丧失了自我,为陌生人之间的真诚关心和帮助,表达的善意,传递的是希望。相比之下,有的人却缺乏这种善意,把网络世界当作所欲为的地方,突破道德底线,居心不良地散布恶意信息,以此诋毁他人、中伤他人。这样做的结果,只会

## 勤掸“思想尘”

■ 高红宝

踏空”,犯下错误。因此,年轻干部要养成自觉掸“思想尘”的习惯,主动改造思想,不断加强修炼,切实做到知敬畏、守纪律、讲规矩。

勤掸“思想尘”,校准坐标是根本。思想是行为的“总开关”,思想有问题,行为就会出偏差。年轻干部要给自己的思想划定一个界限,经常对照党的理论和路线方针政策,对照党章党规党纪,认清哪些事情能做、哪些事情不能做,时刻自重自省,严守法律法规。通过持续对照检视,主动在灵魂深处筑起“防火墙”,让各种不安分、不合规、不自律的思想念头无处藏身,如此才能保持强大的政治定力、纪律定力、道德定力、抵腐定力,扣好成长进步的每一粒“扣子”。

勤掸“思想尘”,强化自律是关键。胜人者有力,自胜者强。一个人的成长进步,就是一个不断修养的过程,这背后是时刻与自己较真较劲的严格自律。人不可能生活在真空中,难免有私心杂念,难免会心浮气躁,但如果熟视无睹、任其滋长,就容易走上邪路。年轻干部应时刻保持清醒头脑,经常自省自警,加强思想上的管理,时刻注意“修枝剪叶”,及时进行思想“大扫除”,剔除浮躁,祛除贪欲,让自身获得抵御侵蚀、防止腐化的强大抗体,真正炼就共产党人的“金刚不坏之身”。

(作者单位:北部战区总医院)

### 谈心录

●勤掸“思想尘”,是一个重要的人生修养课题,对于保持思想纯洁、提高人生境界、守住拒腐防变防线,具有十分重要的意义

“身是菩提树,心如明镜台。时时勤拂拭,勿使惹尘埃。”这是许多人耳熟能详的诗句。它启示我们,心灵上纯净,不染尘埃,就能做到身正行端;相反,思想上有私心杂念,行为上就会破格越线。勤掸“思想尘”,是一个重要的人生修养课题,对于保持思想纯洁、提高人生境界、守住拒腐防变防线,具有十分重要的意义。作为党员干部特别是年轻干部,应重视勤掸“思想尘”,努力在自我净化、自我完善、自我革新、自我提高中不断修正人生坐标,提高修养水平,永葆共产党人本色。

勤掸“思想尘”,增强自觉是重点。打扫一间屋子,扫帚如果扫不到,灰尘不会自己跑掉。“思想尘”亦是如此,如果不及时清扫,自私的念头就会越积越多,任其发展下去,就会由量变产生质变,轻则行为出格、违规违纪,重则腐化堕落、违法犯罪。年轻干部人生经验不足,倘若心无敬畏,很容易被各种利益诱惑侵蚀,被不良风气裹挟,以致“一脚

# 做闪耀光芒的「一滴水」

■ 宋博铭

力,只要大家心往一处想、劲往一处使,就能聚集起无坚不摧的力量,战胜任何困难,攻克任何险阻。青年官兵是实现中国梦强军梦的生力军,只有人人努力成为闪耀光芒的“一滴水”,才能成就强国强军事业的波澜壮阔。

做甘于奉献的“一滴水”。“最美新时代革命军人”“安静坚守”“惊天动地事、做隐姓埋名人”的价值追求,像钉子一样铆在战略武器定型试验最前沿,在“寂寞的长跑”中填补多项技术空白;“全国巾帼建功标兵”马和帕丽尔自荐到坦克连工作,勇于突破生理心理极限,掌握了坦克驾驶等多项技能,带领官兵把连队锻造能打仗打胜仗的“刀尖”“铁拳”……青春因奉献而光芒闪耀,青年官兵只有自觉把个人价值追求融入强军征程,多从党的事业和部队长远建设出发想问题,少算个人名利得失账,在平凡岗位上笃志坚守、忘我奋斗、默默奉献,才能建功军营,书写精彩人生。

做锐意进取的“一滴水”。鲁迅先生说,青年“所多的是生力,遇见深林,可以辟成平地的,遇见旷野,可以栽种树木的,遇见沙漠,可以开掘井泉的”。不论身处什么岗位、面对什么境遇,我们都不能失去斗志,停下奋进的脚步。“排雷英雄战士”杜富国在执行云南边境人工扫雷任务中,为掩护战友失去了双眼和双手。面对突如其来的打击,他没有被击垮,而是以惊人毅力从头再来,报名参加高校继续教育课程,学习播音主持……经过一番拼搏进取,他开拓出人生新天地。坚硬的钢是在烈火中锻造出来的,愈是煎熬的环境,愈不能放弃努力。只有始终保持勇往直前的冲锋姿态,才能不断开拓新局面,迈向新的人生高度。青年官兵正处在成长成才的关键期,更应保持进取的锐气,不向困难低头、不因艰险而退缩,始终坚持向上向前,争创一流、追求卓越。

做堪当大任的“一滴水”。全国道德模范王亮入伍后,勤奋刻苦训练,努力熟悉各个专业课目,练就了扎实的军事技能。休假期间,面对突发险情,他挺身而出,3次下水、两破车窗,勇救4人,在危急时刻展现出人民子弟兵的本色。平时过得硬,关键时刻才能顶得上,没有过硬的素质本领,怎么能经得起考验,担得了重任?增强本领不仅要靠重大任务的历练,熟练掌握手中武器装备,练精每一项战斗技能,练就全面厚实的素质基础,不断为担当重任蓄力赋能。

### 看新闻说修养

●滴滴清流成江河。任何伟大事业的成功,都离不开一个个普通人的努力

疲惫不堪的眼神、狼吞虎咽的样子……前不久,山东威海一位名叫崔晓青的女医护人员吃大饼的视频让很多网友“破防”。当地发生疫情后,刚参加工作7个月的崔晓青响应号召前往抗疫一线投入核酸检测工作。连续十几天高强度工作令她十分疲惫,体重骤减。视频拍摄当天,她累得几乎晕倒,但依然斗志昂扬。她说:“我就像大海里的一滴水,很普通,只不过恰巧被大家看到了,还有许许多多的医护人员都在全力以赴。”

滴滴清流成江河。任何伟大事业的成功,都离不开一个个普通人的努



### 影中哲思

岩缝中的小花——

## 在哪里生长,就在哪里绽放

■ 黄飞皓/摄影 黄后葵/撰文

在荒原戈壁,几朵黄色的无名小花在毫不起眼的角落里静静绽放。尽管这里没有肥沃的土壤,缺少充沛的水源,但它们并没有因此放弃生长,而是就地扎下根,从岩石缝隙中挤出茎干,绽放花蕾,给大地增添了一抹春色。

种子落在哪里,就在哪里努力生长。公园里、原野上、道路旁……无论

是生存条件优越的地方,还是环境恶劣艰苦的地方,处处都有小花努力绽放的身影。

每个人都如同一粒种子,岗位就是我们生长的地方,没有不出彩的岗位,只有不够努力的人。只要积极向上,勤奋努力,不懈坚持,即使岗位再平凡,遭遇的阻碍再多,也能筑牢根基,拔节成长,释放出各自的光芒。