

书香滋养心灵 文化铸就警魂

□记者 杜营营 通讯员 张保全 文/图

文化,如清泉滋养心灵,似阳光洗涤灵魂,引领时代风尚,固本培元强基。市公安局川汇区分局自成立以来,便深谙“以文化人”的育警之道。近年来,川汇区分局采取一系列举措,如建设图书阅览室、举办诵读会及读书心理团辅活动,为全体民辅警搭建起汲取知识、调适心理、提升素养的坚实平台,让警营书香四溢、文化氛围浓厚。

近日,记者步入川汇区分局图书阅览室,一股温馨的气息扑面而来。这里藏书500余册,种类丰富,从珍贵的文献资料到专业类图书及小说读本,应有尽有。从《习近平扶贫故事》到《史记》,从《治安案件办理规范》到《平凡的世界》,每一本书都蕴含着丰富的知识与深邃的思想。如今,这里已成为民辅警“充电”学习、提升自我的首选之地。

在阅览室的一隅,民辅警们或坐或立,手捧书卷,沉浸在知识的海洋中。他们深知,时间如海绵之水,只要愿挤,总还是有的。在繁忙的工作之余,民辅警利用点滴时间来到阅览室“充电”,不断提升自己的业务能力和综合素质。

除了阅览室的建设,川汇区分局还积极举办诵读会和读书心理团辅等活动,进一步激发民辅警的读书热情。在2023年的世界读书日,川汇区分局各党支部分别开展“品读书籍、分享故事”主题活动,支部书记带领民辅警诵读经典、讲述故事、分享心得,共同增长见识、陶冶情操。

在“阅读丰富自我、思考强大内心”系列读书心理团辅活动中,国家二级心理咨询师马清华老师带领大家共读《内心强大的心理学——每天读点尼采智慧》。参与活动的民辅警结合工作生活体验,就提升专注力、自制力及寻求内心宁静等话题展开深入交流。在马清华的引导下,通过正念腹式呼吸法的练习,民辅警不仅工作压力得到减轻,认知水平和心理素质也得到了提升。

此外,川汇区分局还举办了“诗忆清明、追思英烈”诵读会活动,用诗歌缅怀英烈、致敬先烈,激励广大民辅警继承遗志、传承红色基因。

多年来,川汇区分局坚持党建工作与文化学习并重,不断激发民辅警的读书学习热情,营造浓厚的警营书香氛围。民辅警们纷纷表示,将牢记党的宗旨,多读书、常学习,争做有理想、有信念、能奋斗、敢担当的新时代民辅警。



民警在阅览室认真读书。

静享阅读好时光



在周口市新华书店阅览区,读者尽享阅读乐趣。

□记者 刘华志 文/图

本报讯 12月14日,在周口市新华书店阅览区,小朋友们在家长的陪伴下享受阅读乐趣。

记者在书店内看到,有的读者在购买心仪的书籍,有的读者在翻阅喜爱的图书,处处洋溢着浓厚的学习氛围。在快节奏的生活中,读书不仅能让自己获得知识,更能在繁忙的生活中给家人一份温馨的陪伴。

在儿童图书区,一群小朋友陶醉在故事情节中。“孩子喜欢看《三国演义》《西游记》等古典小说,周末一有时间我就带孩子到书店看书,培养孩子的阅读习惯。”市民马先生说。

“我喜欢带孩子到书店购书、看书,让孩子通过广泛阅读,学习更多的课外知识。”市民李伟告诉记者。我市书香氛围日益浓厚,越来越多的市民走进书店,静心阅读,享受阅读带来的乐趣。

社会现象圣哲看 文明新风进万家

内心宁静 向光而行

——读者焦中耀谈《从“心”出发》读后感

□记者 黄佳

“用手机刷视频根本停不下来!”“想看会儿书,却总是被各种陌生电话、微信骚扰!”你有没有这样的困惑:在这个快节奏的时代,拥有一段相对完整的时间似乎变得十分困难。早上睁开眼,在手机上各种微信群里的信息,刷头条新闻,朋友圈为人点赞……在海量信息的包围中,我们越来越掌控不了自己。

近日,在阅读《让善意流淌起来——“社会现象圣哲看”优秀征文选编》一书后,周口市图书馆全民阅读推广人、淮阳区羲城中学青年教师焦中耀告诉记者,他对书中收录的董雪丹老师的作品《从“心”出发》印象深刻,读后受益匪浅。

焦中耀说,《从“心”出发》这篇文章,开篇便指出了现实生活中普遍存在“比”的现象。从小时候比成绩,到长大后比财富、地位,甚至连微信运动步数都要比一比。在这个不断比较的过程中,人们陷入了焦虑。究其原因,这世界的矛盾、痛苦,大多是我们以不同的价值取舍造成的。

焦中耀告诉记者,我们常常面临着物质享受与内在修养的抉择。有些人过于追求外在的物质,一看到别人的车比自己的好,心中就充满了不平衡和不愉快。而有些人则懂得知足常乐,只要能满足生活的基本需求,就很满足。《道德经》里“知足者富”,就是告诉我们欲海无边,知足是岸。过多的物欲会蒙蔽我们的智慧。一个有智慧的人,会重视自己的精神修养,让内心澄明、宁静。

《坛经》中有这样一则故事:两位僧人争执“风吹幡动”,一位僧人说是“风动”,一位僧人说是“幡动”。慧能禅师听后说:“非风动,非幡动,仁者心动。”此话虽有些唯心,却揭示出躁动的根源——心动。

在纷纷扰扰的事情中,如何才能不心动?焦中耀有自己的认识,他说:“想要拥有定力,就要坚定自己的目标和志向。《大学》有言‘知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得’。如果不坚定自己的目标和志向,外界的一点风吹草动都会干扰你。当下,我们若拥有‘虽千万人吾往矣’的笃定,就能排除外界干扰,迎来光明。”