

身边的美德善行



范录军：危急时刻三次潜入水中救人

◎ 邹清华

8月23日清晨5时许，家住江西省遂川县泉江镇里口村的村民邓先生开车出门办事，行至县城锦绣豪园小区前的便道时，突然头疼发晕，意识模糊，连人带车坠入路边的左溪河。一早骑车出来晨泳锻炼的范录军，带着游泳设备正好经过，听到呼救声，简单向路人询问情况后，便迅速展开救援行动。

范录军迅速脱下衣服，在腰间拴了一个救生浮球后就跳入了水中。跳入水中后，范录军冷静分析，水深且浑浊不清，也不知道车里究竟有几个人，如果后排有人，通常是老人、小孩、女性等弱勢人员。于是，他想先打开后门，便拼命地拍打右后门窗户，希望里边有人听到响声及时配合开门，但没有回应。他便游到右前门，再拍打窗户，并用力拽门，也无法打开。于

是，他叫岸上的人赶快去找一块大石头来砸车窗玻璃。与此同时，范录军又用双脚顶在车身上，用双手猛拉车门。此时，岸上的人拿来了一块石头，但个头太小，根本起不到任何作用，范录军只好继续使劲拉车门。几番努力之后，他终于拉开了车子的后门，然后将脚伸进车内去搜索，但并没有碰到人。他只好又去拉前车门，这次车门很顺利地就被拉开了。

范录军先用脚在副驾驶座位上试探了一下，发现没有坐人，于是他又潜入了车内，终于在驾驶座上摸到了司机。他先尝试着拉了对方几次，但根本就无法拉动。此时，范录军感觉有些力竭气喘，便赶紧浮上水面来换气，然后又再次潜入了水里。

由于连日来左溪河的上游持续降雨，河水变得比较浑浊，在水下根本看不清车

内的状况，范录军只能靠着双手去触摸。这一次，他摸到了车里的安全带，于是赶紧对着安全带的卡口猛地按了下去。之后，他再次浮上水面来换气，紧接着第三次潜入了水里。幸运的是，这次他抓到了司机的一只手，便使劲将对方往外拽，然后抱着司机一起浮出了水面。这时，桥面上已经聚集了很多市民，大家纷纷上来帮忙，齐力将司机拉上桥去，随后马上对司机进行溺水急救。

司机因溺水意识不清，范录军担心车内还有其他人，便又潜入水中去排查，他将脚伸进车后座进行搜索，没有发现其他人。过了一会儿，司机逐渐缓过神来，表示车里只有他一个人，范录军这才放心地上岸。当范录军看到交警、120急救人员都赶到现场救助后，就悄悄地离开了。

事后，被救的邓先生夫妇多番打听，才

找到范录军，送上写着“奋不顾身 舍己救人”的感谢锦旗。谈起那惊险的一幕，邓先生至今心有余悸。他说：“范录军是我的救命恩人，再晚点我就没救了，真的太感谢他了！”

范录军救人的视频迅速在社会上引发热议，各大媒体也纷纷点赞，网友好评如潮。而从高频的点赞和留言中，范录军做的许多好事也被大众所知晓：从事公益事业15年，高中时期救过一位轻生的村民、救过河边玩水的智力障碍小孩……范录军从事教育、新闻事业26年来，敬业奉献，关爱他人，获评全省中等职业学校师德先进个人、吉安市委宣传部思想文化工作先进个人等荣誉60多项，彰显了党员干部的优良品德。这次救人，范录军被遂川县授予“见义勇为”先进个人，吉安市委文明办授予“吉安好人”称号。

王文军：让学生们看到“光”的样子

◎ 黄森

1983年，王文军从四川省威远师范学校毕业后，就一直躬耕三尺讲台，坚守四十载，以诲人不倦的敬业精神，让一批又一批学生看到了“光”的样子。他先后在威远县靖和小学、靖和初中、威远第一初级中学任教，现为威远县凤翔中学物理老师，2013年被评为高级教师。

40年教学生涯，王文军一边传授知识，一边启悟道理，力求教书与育人并举，努力让学生们学有所获。在教学中，王文军一直善于思考。2006年，他发现当时通用的光的折射教学器材演示效果较差，学生们难以形成直观印象，于是，已有20余年从教经验的他就自己动手动脑动手，根据教学内容和教学需要，自制了一个光的折射演示器，让学生们直观地看到了光按照预设轨迹穿行的状态。

他依据光的直线传播和光在空气与水交界面发生折射的原理，利用香燃烧产生烟雾，同时在水中加少许鲜牛奶或香灰，通过烟雾中和水中的微小颗粒使光发生漫反射，帮助学生分别看见空气和水中的光路，并用有机玻璃制成直径36厘米的刻度圆盘，刻上一周度数便于学生观察入射角和折射角的大小，比较两角关系。他采用强绿光激光手电筒做光源，并固定在转柄上，贴上白色背景，以便观察。

王文军因为自制教学器材获得了全国、省、市、县级多项荣誉。值得一提的是，2012年8月，王文军指导学生刘薇制作的教具《光的折射规律探究器》获得第八届（天煌杯）全国优秀自制教具二等奖；王文军与学校老师刘超等一起研究的自制教具《凸透镜成像规律演示器》获得全国三等奖；王文军本人荣

获“全国自制教具能手”称号。

这些殊荣对于王文军来说，意味着上级对他教学能力的认可。但他觉得，身为教师，得到孩子们的认可同样重要。让学生们从刻板的公式定律中抽离出来，看到书本中光的样子实实在在展现在眼前，这才是他研制这套教具的意义所在。

善于调动学生的积极性，引导学生集中注意力，也是王文军的重要教学“法宝”之一。在他的课堂上，孩子们总是异常活跃。王文军为了引导学生们全神贯注地投身课堂，他向学生们提出了“五动”：动手、动脑、动笔、动嘴，甚至动脚，总之为了调动学生的兴奋度，在不影响他人的情况下，怎么舒服就怎么来。这让孩子们觉得物理课堂毫不枯燥，非常有吸引力，学习兴趣自然浓厚。他还注重培养学生的读题审题能力，

抽出课时专门训练学生审题技巧；他要求学生在做选择题时，不仅能找出正确答案，还要做到弄清错误选项错在哪儿，以求把知识掌握得更加牢固。

作为科任老师，王文军还非常关注学生们的心理健康。由于他活泼的教育方式，孩子们都很喜欢和他交流。他会为孩子们设定学习目标和成长路线，并根据孩子不同的特点制定不同的学习计划。尤其是当孩子们迷茫的时候，他总会给他们更多的鼓励，并为他们指出努力的方向。

王文军就像一支燃烧的蜡烛，持续散发着并不明亮的光，然而这束光传播到了四面八方。如今，他的学生们也在各自岗位上传承着他的敬业精神。40年时间里，王文军让一批又一批孩子看到了“光”，并激励着他们沿着“光”的指引向上生长。

闫文强：变身“快递小哥”为同事解难题

◎ 秦荔文

今年35岁的闫文强是陕西省渭南市大荔县韦林镇人，为帮助同事解决寄取快递这个难题，他主动建立了“爱心驿站”微信群，做起了“快递小哥”。闫文强先后荣获“陕西好人”“渭南市助人为乐标杆”等称号。

2017年9月，闫文强应聘进入位于韦林镇的中垦华山牧业有限公司工作，刚上班不久的他看到一些家在外地的同事在公司群里问“有没有人能帮忙捎一下快递”，由于公司在镇子的8公里之外，网购物品只能送到镇上的快递点，有的同事没有车取快递很不方便，闫文强就主动表示自己能帮忙取。闫文强说：“我家就在镇子附近，每天下班就能回去，帮忙取个快递就是举手之劳。”后来让他帮忙取快递的同事越来越多，为了不影响工作，心思细腻的他，还专

门建了一个微信群——“爱心驿站”。

从此，这个热心肠的小伙走上了“快递小哥”之路。慢慢地，骑电动车上下班的他，每天多了一项“工作”——取快递。无论刮风下雨，天寒暑热，他每天上下班都要在公司与快递点奔走两三趟，遇到不好搬的大件，他就把家里的电动三轮车开上，帮忙给运回公司，放到门卫室通知同事来取。母亲和妻子也曾反对过他，更有人对他冷嘲热讽说他坚持不了多久。面对质疑，每每想到父亲常说的“吃亏是福”，闫文强对他人的说辞总是一笑置之，继续做“快递小哥”。

一次寒冬腊月取快递时，当时已是天色渐黑，路上有了一层薄薄的雪，冰冷刺骨的寒风将雪花拍打在闫文强的脸上，突然轮胎一滑，闫文强连人带车重摔在地，快递也散

落一地。闫文强不顾身体疼痛，将快递捡起绑好在车上，休息片刻后，推着电动车继续往回赶，他说“既然答应了就一定要做到！”

天气的影响和身边人的不理解并没有让他放弃，只要有同事需要他帮忙取快递，闫文强就义不容辞、风雨无阻。每当他看到家门口“共产党员家庭”“带头为民服务”和“带头弘扬正气”的字样时，他更加坚定要把这份“快递”事业做到底。如今，义务寄取快递成了闫文强生活的一部分，周围人的态度也从起初的不理解转变成亲切的为他点赞。

后来，闫文强买了车，他的后备箱也总是装着为同事取的快递。他说：“现在群里有102名同事，大家谁有快递就把取件码发到群里，我下班就去取。”快递取回来他会

把车停在门口，后备箱轻轻盖着，然后在群里发消息告诉有快递的同事，大家可以根据自己的时间去取。有人说，闫文强应该收一点钱作为补贴。但他认为这钱不能收，收钱就违背了帮助他人的本心。

除了义务帮同事寄取快递外，闫文强还帮助周边村民寄取快递，积极参与大荔县爱心行动协会组织的关爱孤寡老人、留守儿童等公益活动……哪里有需要哪里就有他的身影，无论风霜雨雪从未停歇。

奉献不分大小，点滴汇聚爱心。当“快递小哥”的这几年，闫文强累并开心着，他说：“雷锋精神人人可学，奉献爱心处处可为。传承弘扬雷锋精神，从自己做起，从身边做起，每个人都做一件好事，就能汇聚成排山倒海的磅礴力量！”

广西钦州市：以点带面推进清廉乡村建设

本报讯(罗继梅 叶建春)“2021年收入28.3万元，2022年收入53.6万元……最近几年我们村集体收入不断增加，同时也有相应的一些支出，每一笔费用都征求了村民的意见，并清楚地公布出来。”近日，广西壮族自治区钦州市钦北区贵台镇百美村村务监督委员会主任张仕宝介绍道。

作为2022年钦州市清廉乡村建设示范点，百美村注重发挥群众监督主体作用，将清廉乡村建设与健全基层党建、发展产业项目、解决群众急难愁盼问题等基层治理相融合，不断提升治理效能，营造了村风清正、治安良好、邻里和睦的和谐氛围。

今年以来，钦州市围绕班子清廉、干部清正、村务清爽、民风清朗、干群亲清的“五清”目标，培育示范点，以点带面，抓好清廉乡村建设工作。“今年，全市拟培育创建16个自治区清廉乡村建设示范点、20个市级清廉乡村建设示范点。”钦州市清廉乡村建设工作小组相关负责人说。

为使清廉乡村建设各项工作落地见效，钦州市从深化农村党组织建设、优化村级权力监督体系、提升乡村建设和治理水平、大力涵养清廉乡风民风等方面持续发力。推广积分制的行政村有322个，推广清单制的行政村有93个，实现数字化的行政村有653个……在提升乡村建设和治理水平方面，该市将浦北县作为全市创新推动“两制一化”(积分制、清单制、数字化)治理运用试点县，带动全市975个行政村推进清廉乡村建设，其中浦北县率先完成274个村(社区)文明积分全覆盖。

与此同时，钦州市大力涵养清廉乡风民风，推进红白喜事移风易俗，在浦北县实施婚俗改革试点工作，举办了首届传统集体婚礼，发放宣传单3000余份。据不完全统计，今年以来，全市利用清风墙、廉政书屋、廉政广场等设施，开展“立家训、树家风”等清廉文化和文明实践活动，惠及群众30多万人次。

更好保障未成年人权益 四川成都“高新家长学院”开课

本报讯(高新文)“当孩子遭受校园侵害时父母该如何处理?”“孩子在不同成长阶段应该主动承担哪些责任?”“国家出台了哪些法律保障未成年人的合法权益?”近日，四川省成都市高新区“高新家长学院”法治宣传系列活动之“光”系列活动·“依法前行”未成年人权益保障普法沙龙举行，全方位保护未成年人权益。

此次活动邀请四川省律师协会妇女和未成年人权益保护专委会委员王春蓉律师现场普法。基于平时在学校参与处理的大量现实案例，王春蓉从未成年人法治保护司法现状和法律体系角度，围绕未成年人施害与被害、校园欺凌前中后期处理、儿童刑事责任与民事责任等内容板块，对《中华人民共和国未成年人保护法》开展了法律知识普及讲座，增强家长法治意识，强化家庭教育孩子自我保护的意识和能力，为未成年人全面健康成长营造良好的家庭氛围。

活动提问环节，家长们纷纷结合自身日常生活中的育儿经验，对如何教育孩子反抗校园欺凌提出了自己的做法，老师也就家长关心的未成年人校园欺凌关于责任划分、环境因素等问题，针对性进行解答。

安徽怀宁县黄龙镇：聚焦“四强”推进法治乡村建设

本报讯(钱续坤 刘泉)近年来，安徽省安庆市怀宁县黄龙镇聚焦法治乡村建设和群众法治素养提升，通过强阵地、强队伍、强示范、强宣传，不断夯实法治乡村建设根基，为乡村振兴提供良好的法治环境。

强法治阵地。该镇整合普法宣传、人民调解、法律援助等资源力量，建成1个镇级法律公共服务工作站、8个村(社区)公共法律服务室，为困难群众提供“一站式”法律服务；全面实现村级法治阵地提档升级，先后建成法治文化园(广场)8处，制作固定法治宣传栏11个，集中展示重要法律法规、法治故事等内容，让村民能够时时处处学法。

强法治队伍。该镇有效整合法律明白人、法律顾问、人民调解员、社区民警、网格员等力量参与法治乡村建设，畅通和规范群众诉求表达、利益协调、权益保障通道；紧紧抓住村“两委”成员、党员、村民代表等，培育乡村法律明白人126人、法治带头人16人；为群众提供及时高效便捷的法律服务，实现“一村(社区)一法律顾问”工作全覆盖；加强人民调解队伍建设，组建镇、村两级人民调解委员会9个，配备专职调解员47人，基本形成横向到边、纵向到底，“防、控、调、处”全覆盖、全流程人民调解工作网络。

强法治示范。该镇以民主法治示范村(社区)创建为载体，突出村民自治、法治、德治相融合，推动基层民主与法治建设不断走向深入，提升基层社会治理能力和水平，通过典型示范带动法治乡村建设。近年来，先后创建省级民主法治示范村1个、市级民主法治示范村(社区)4个、县级民主法治示范村3个。

强法治宣传。该镇纵深推进法律“六进”活动，利用村(社区)线下法治文化阵地和微信群、公众号等线上平台，组织法律顾问、普法讲师团成员、人民调解员等，定期开展普法讲座、微宣讲等群众性法治文化活动，通过故事讲述、法条解读、以案释法等形式，大力宣传与农民群众生产生活密切相关的法律法规，全面增强广大村民的法治观念和法治意识，营造浓厚的乡村普法氛围。

法治宣传 进产业基地

近日，贵州省黔西市公安局谷里派出所开展了“法治宣传进产业基地”宣传活动，向鲜花基地、八月瓜基地的村民讲解禁毒、防电信诈骗、交通安全等知识，提升产业基地村民的安全防范意识。图为在谷里镇香山社区鲜花分拣车间，民警向村民普及禁毒知识。 周训超 摄

