

# 中流击水当奋楫

编者按

鼓声歇，余韵长。

第二十六届安康汉江龙舟节已圆满落幕，江面的鼓声与岸边的喝彩声渐次远去。然而，关于这场赛事的故事，并未随比赛而终结。

竞赛总有胜负，但输赢之外，那数月如一日刻苦训练的坚守，本身就已足够动人。本期专题，我们把目光投向此次龙舟竞赛的划手、舵手、教练等亲历者，通过

他们的文字，回溯比赛前那段难忘的训练时光。那些日子里，他们的生活被清晰地切分为两半：一半是工作，一半是训练。没有聚光灯，没有喝彩声，只有磨破又结痂的手掌、疲惫袭来时咬紧的牙关和风雨无阻的每一次赴约……

借由这些朴素的记录，愿大家看见他们，更看见龙舟竞渡背后那份沉甸甸的、被汗水浸透的、日复一日积蓄而成的力量。

## 没有抵达不了的彼岸

□ 郑力源

作为市人大办龙舟队的一员，在此前两个月的工作中，我的生活被备战龙舟赛填满。回望那段备赛的日子，我心中不禁感慨：划龙舟不仅是对体能和意志的锻炼，更是对团队精神的锤炼。

两个月前，单位工作群里发出组建市人大办龙舟队的邀请。说实话，本以为同事们会以“忙”为由婉言拒绝。然而，当屏幕上接二连三跳出“我参加”三个字时，我心头猛地一热。那一刻，我真正读懂了什么叫集体荣誉的号召力。

我们这支龙舟队里，九成队员是头一回接触划龙舟。从克服恐惧心理到学习划船技巧，从静止的单兵训练到水上的集体实操，从划50米到100米再到200米，每一步都走得不易。记得第一次下水，12个人挤在窄长的龙舟上，个个都很紧张。只要有人稍稍一动，整条船便左摇右晃失去平衡，急得教练连声高喊“快平桨！快平桨！”待船平稳下来，他又耐心地纠正我们的坐姿、握桨、发力方式和节奏。

我们在“入水、划水、出水、回桨”的反复练习中，一点点校准着自己的动作，渐渐适应了龙舟的晃动，克服了恐惧心理。大家的动作从散乱变得整齐，从生涩变得流畅，从软弱变得有力。偶尔与兄弟单位比拼一下，竟还能略占上风，这让我们有了小小的成就感，也真切体会到了划龙舟的魅力，不知不觉爱上了这项水上运动。若是哪天因天气原因不能训练，心里还有些着急。

## 汉水激扬“铁军”魂

□ 党小杰

作为安康市中级人民法院的一名干警、天平先锋龙舟队的教练，历经数月集训备战，我在一次次挥桨奋进、并肩前行中愈发读懂了龙舟竞渡蕴含的拼搏内涵。

龙舟行稳致远，靠的是标准规范、步调统一。训练初期，队员们体能、动作习惯各异，入水深浅、划桨快慢、回桨节奏的细微偏差，都会打乱整船节奏、阻碍前行速度。为此，我们仔细拆解动作、校准细节，反复调整入水角度、发力力度与回桨节奏，纠正每一处疏漏，统一每一个动作，让全队划桨分秒契合、发力整齐同步。

训练场的严谨，正是司法履职的生动缩影。司法是维护公平正义的最后一道防线，我们审理每一起案件、撰写每一份文书、办理每一次执行，都必须依规依矩、严谨细致、精准规范。正如龙舟队必须统一标准、杜绝偏差，我们更要严守司法程序、恪守法律准绳，不放过一处瑕疵、不遗漏一处，以严谨的态度对待每一件司法案件，以标准化、规范化履职校准法治天平，守护司法公正底线。

龙舟竞技从来不是单人作战，鼓手掌控节奏、划手凝聚力量、舵手把控航向，每个岗位上的人员各司其职、缺一不可。集训期间，我们日复一日重复枯燥的练船动作，时常面临体能透支、动作磨合的难题，但无人退缩。大家相互鼓劲、彼此补位，耐心磨合，把零散的个体力量汇聚成无坚不摧的团队合力，生动诠释了同舟共济的深刻

内涵。

这种团结协作的精神正是法院工作的真实底色。司法效能的提升、公平正义的落地，从来不是一人之功。立案服务、庭审审判、合议研判、强制执行、后勤保障等各项工作环环相扣、紧密联动。一起矛盾的化解、一件案件的办结、一项为民举措的落地，都需要全体干警心往一处想、劲往一处使，立足岗位密切配合、携手担当，以团队之力化解矛盾纠纷、维护司法权威、守护社会安宁。

千百次重复划桨动作，是龙舟队员备战的日常。赛场上没有一蹴而就的成功，唯有日复一日的坚持。司法工作亦是一场默默坚守的“长跑”。基层一线的司法干警常年面对繁杂的民生纠纷、复杂的疑难案件和繁重的工作任务。多年来，安康市中级人民法院干警始终扎根司法一线，耐心倾听群众诉求，用心化解邻里纠纷，公正裁决是非曲直，以默默坚守践行司法为民宗旨。

百舸争流，奋楫者先。奋勇争先的拼搏精神，是新时代法院铁军必备的精神风貌。面对司法改革、基层治理和群众司法期盼带来的新要求、新挑战，我们更应当传承龙舟竞渡的闯劲、拼劲、韧劲，深耕审判执行主业，积极参与基层治理、常态化开展普法惠民活动、全力攻坚克难，以精准司法护航汉江生态保护、助力地方高质量发展。

## 在浪花里读懂“同舟共济”

□ 李正治

在完成动员报名、购置保险等准备工作后，市审计局组建的审计铁军龙舟队正式登舟试水，开启了划龙舟训练。

下水前，教练为队员们开展了培训，讲解了划桨技巧、腰身与双手发力配合、登舟坐姿及安全注意事项，并逐一纠正动作。队员们虽然都是初次接触到龙舟，但学习领悟能力较强，很快掌握了基础要领。大家兴致高涨，迫不及待想要登舟体验。在教练的排兵布阵下，队员依据身高体重就位，龙舟缓缓驶离岸边。

行至开阔的江面，教练以鼓点指挥划桨节奏。起初鼓点舒缓，大家划桨轻松自如。随着鼓点骤然加快，部分队员逐渐跟不上节奏，船桨相互碰撞，飞溅的水花打湿了衣衫。因队员发力不均、节奏不一，龙舟在江面剧烈摇摆，险些侧翻。危急时刻，经验丰富的教练及时调整重心稳住龙舟，全队随即靠岸复盘。

经历此次惊险时刻，队员们再次登舟时更加谨慎专注，摒弃嬉闹心态，严格听从号令，划桨动作愈发整齐默契。从一桥至四桥区间往返训练时，队员们汗流浹背、气喘吁吁。两个小时的训练结束后，大家纷纷交流心得，一致认为龙舟运动考验的是团队的默契和队员的耐力，这次险些侧翻的问题反而让大家更快地找准了训练的诀窍。

“党办先锋，勇争一流！”是党办先锋龙舟队的口号。这支由市委办公室各科室干部组成的队伍，来自文稿起草、督查督办、机要保密、后勤保障等不同岗位，平日里立足中枢、服务全市中心工作，走上龙舟，大家变身鼓手、舵手、划手，共用“党办先锋”之名，因热爱集结，为使命并肩。

兼顾繁重的日常工作与高强度的龙舟训练已成队员的常态。平日里，大家立足“三服务”职责，精准落实市委部署、细化会务保障、下沉一线调研；投入龙舟竞赛后，大家准时集结江畔认真训练。划桨磨出的厚茧、反复磨破的水泡，都是奋斗留下的勋章。没有一个人因工作繁忙轻言掉队，大家合理调配时间，在工位与训练之间无缝切换，用毅力消解训练的疲惫。江面上时常传来队员相互鼓励的声音，“大家再坚持一下，最后20桨，咬牙坚持一下，让意志带我们突出重围。”

同舟共济是龙舟的内核，亦是党办工作的底色。“一船一颗心，全桨一个频”，龙舟之

上，全体干部同船挥桨，跟随鼓点同步发力，浪涌船摇时彼此鼓劲，节奏错乱时互相提醒。这种凝心聚力、协同攻坚的集体精神，正是市委办公室一贯秉持的工作准则。日常办公会办事，全办上下一盘棋，紧扣市委中心工作统筹协作；江上挥桨竞渡，全队一条心，紧盯训练目标同向发力，龙舟精神与党办严谨务实、团结协作的工作作风深度相融。

市幅队员更是江上亮眼的风景线。面对体能短板，她们以技巧补力量、用意志克难关，她们在训练中主动对标精进，处处彰显党办女干部干练果敢的担当本色。

汉江文脉绵延千年，龙舟承载一城情怀。队员们挥桨逐浪，不止为赛场争锋，更借龙舟传承汉水民俗文化，把精益求精、攻坚克难的党办特质融入竞渡之中。

党办先锋，勇争一流。全体队员将把龙舟竞渡凝聚的奋进之力转化为履职动能，以昂扬风貌展现党办先锋精气神，以实干姿态守护安康发展。

## 桨起汉江砺初心

□ 罗言山

## 厚积薄发见真功

□ 聂晓杨

端午节前，我有幸参加了市政府办公室组织的划龙舟训练，在这个过程中，既锻炼了身体，也对团队合作和个人成长有了更深的体会。

2025年7月以来，办公室组织了多次比赛，几支龙舟队的竞赛成绩大幅提升，逐步向专业队伍方向迈进，这是艰苦训练得来的。在训练组织上，大到训练计划、练后复盘、赛后总结，小到人员配备、节奏安排、动作标准，每一个细节都历经反复打磨；在后勤保障上，从器材购置、赛场搭建到应急预案，每一个环节都经过充分考虑，安排得井井有条。一场龙舟竞赛，从发令枪响到龙舟冲过终点线，时间虽然短暂，但却凝聚着全体队员无数个日夜的辛勤付出，是大家智慧与汗水的结晶。

这让我深刻体会到了“养兵千日，用兵一时”的含义。日常工作也是如此，只有勤于练笔、积累沉淀，才能写出好文章；只有反复推敲、精益求精，才能办好每一份文件；只有周全细致、严谨稳妥，才能确保会务不出疏漏。说到底，人生也是如此，只有千锤百炼、日积月累、厚积薄发，才能有所成就。

标准龙舟船身狭长，鼓手、舵手操作空间有限，划手们更是一个紧挨着一个。在这种条件下，所有人必须目标一致、节奏同步，才能破浪前行，取得好成绩。一旦用力不均、节奏混乱，龙舟就会左右摇摆甚至原地打转，“同舟共济”在龙舟竞渡上展现得淋漓尽致。

但“同舟”并不意味着“吃大锅饭”。在龙舟竞渡中，每个人的技术、力量以及投入程度，在挥动船桨的那一刻都显露无遗，水平高低一目了然。可以说，龙舟既是一个需要成员相互协作的集体项目，又是一个能够充分展现个人训练成果的舞台。

这不禁让我联想到办公室工作，以筹备一次会议为

例，从制定方案、印发通知，到编印材料、收集名单，再到布置会场、保障会务以及会后督办，这一系列工作不是一个人完成的，需要整个科室乃至办公室全体成员的共同参与。在这一过程中，大家通过团结协作凝聚起强大的合力。也正是在这种紧密无间的协作中，每个人的价值得到了充分彰显。

在训练中，我担任舵手一职。我发现，水情对行舟影响巨大，只有精准把握不同水情特性，做到灵活有效应对，才能驾驭航向。逆流时需稳，逆流水急，稍不注意，船就会因水流冲击而失去方向，所以不适合大幅调整，而应频繁修正航向，力求平稳前行。顺流时求快，顺水行舟虽轻松，但也易随波逐流，要盯紧目标，巧妙地运用每一份力量——划桨的力、流水的力、河风的力，将这三股力量融合，方能驾舟疾行。横渡时贵“活”，汉江江面宽广，岸边和江心、凸岸和凹岸，水流速度都不尽相同，龙舟前进的角度也随时需要改变，面对复杂且多变的水情，舵手既要把握好大致方向，又要随机应变、灵活调整，根据不同位置水流的特点，掌控好龙舟的姿态。

这让我明白，面对不同的形势，应有不同的应对方法：处逆境要稳，遇难关如逆水行舟，越是行事艰难越要稳住心神，把准方向；处顺境要坚定，不被一时的顺利冲昏头脑，紧紧抓住每一个机遇，坚定地朝目标前进；处变局要沉着，在复杂变幻的形势下，坚定立场，把住方向，稳步向前。

龙舟竞渡不仅是一项体育活动，还蕴含着深刻的智慧与启示。今后，我将把这份领悟融入日常工作，始终以“练兵备战”的态度夯实业务能力，以“同舟共济”的精神加强团队协作，以“把舵定向”的智慧应对复杂挑战，为推动各项工作高效有序开展贡献更多力量！

## 给母亲河最深情的献礼

□ 康安成

早上8点，汉江上的薄雾散尽，我已经站在了龙舟训练营码头。作为安康发投龙舟队的一名普通队员，十几分钟前，我还在梳理今天的重点工作，把待办事项一一记在本子上。而此时，我的世界里只剩下手中的桨、眼前的江以及身边这群并肩作战的队友。

为了迎战今年的安康汉江龙舟节，安康市发投集团精心选拔了36名精兵强将，组成鲲鹏队、木兰队和猛龙队3支队伍。与其说是“选拔”，不如说是一次“双向奔赴”。我们当中，有坐在办公室写材料的“书生”，有常年跑项目的“硬汉”，也有平时文静优雅的女同事。但在工作之余，我们脱下职业装、换上训练服，投身到这片碧波之中。

训练是枯燥的。800米的长距离耐力划、400米的极速冲刺、起步步的爆发力训练……每一次训练结束，衣服都能拧出汗水，手掌上的血泡磨破后结成茧。在训练场上，没有领导，只有舵手、鼓手和划手，坐在船舱里一桨一桨地拼。这种在风浪中建立起来的情谊，超越了职级的界限。

这让我想起我们的企业文化：“担当、创新、实干、共

