

《律师哲思录》后记

宋振江

2020年11月,江平先生看到本书初稿后,欣然作序。“现在以律师切身体验所写的书已经越来越多了,但用哲学的思维来总结律师的业务,这是我看到的第一本”。此言令我诚惶诚恐。二十年前,我也曾总结自己的执业经验出版过《律师手记》一书,当时总感觉意犹未尽,许多理论问题尚待升华,如理性批判与律师制度存在的关系,辩证法思想与律师执业技能的关系等。

大学四年积淀的哲学专业素养,使我感悟到思想方法寓于检察和律师实务之中。在为青年律师讲授执业技艺的过程中常会讲一些哲思心得,偶尔也会在博客上分享。岁月蹉跎,一晃十多年过去了。2018年,点睛网刘卫老师约稿,

我自报的主题是“辩论和证据的哲思”。录制并推出后,业界的广泛好评,激发了我进一步深化梳理阶段性思考的热情。新冠肺炎疫情期间赋闲在家,让我有了系统思考的大块时间。经过一年多的笔耕,逐步形成了本书的初步体系。尽管积累了十余年的素材,但在成书过程中我深切地体会到体系的完成是一个艰难的再创作过程。

这是对三十多年执业生涯的理性思考,是源于司法一线的真实感悟和升华。本书感性材料的基础是坚实的、丰富的,这朵美丽的思想之花植根于司法实践深厚的土壤之中。

哲学本来就是活生生的实践,而不是冷冰冰的教条。哲学一旦成了教条就成了僵死的东西。学术的规

范性要求使其原理显得刻板凝滞,给人以教条的印象。“道可道,非常道”。哲学的高度抽象意境具有意向性,是心灵的感悟,可意会而难言表,甚至因言害义。尤其是哲学对于修身养性的功能,是一种明心见性的修炼,超然物外的心态,实难名状。“玄之又玄,众妙之门”。这恰恰是哲学关于人性的重要价值所在。

常说办案办的是别人的人生,其实也在办自己的人生。办案是主客观相统一的实践过程。在一次次看似循环往复的改造客观世界的过程中,自己的主观世界也在一次次升华。不仅是执业技能的提升,同时也是自己“三观”的修炼。一叶一菩提,一案一修行。每一个人就是一个独立的精神世界,达到一定高度就会

豁然开朗——自我主体意识觉悟。一旦觉悟到物我两忘,理性的人生才开始,活出自己才是淡泊名利的超然境界。这就是成人达己,渡人渡己。这是人格修养与超然境界的关系。

主观世界不仅仅是指认识能力,还有人格品行。偏见比无知距离真理更远。没有品行,认知能力越高,反而会更恶。可见,修行品质与修炼技能,如鸟之双翼,不可偏废。这也是哲人型律师的重要标志,是大自在境界。

认识总是相对的。虽然本书中仍有许多问题值得在实践中深度思考,但并不影响将阶段性的思想和观点抛砖引玉。

《律师哲思录》由北京大学出版社出版。作者宋振江系一级律师。

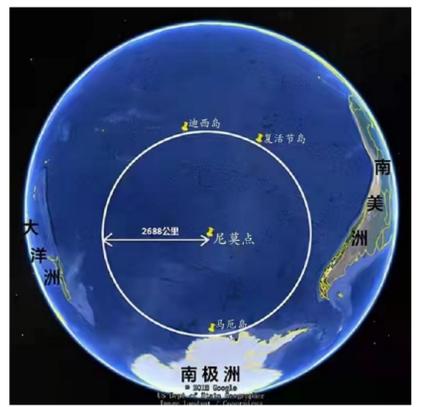
尼莫点探秘

尼莫点(Point Nemo),又称“海洋难抵极”(Oceanic Pole of Inaccessibility),是地球表面距离陆地最偏远的地点,位于南太平洋中央海面上,南纬48°52.6'、西经123°23.6',与最近的3块陆地岛屿均相隔2688公里之遥。

尼莫点在1992年由加拿大克罗地亚裔测量工程师赫沃耶·卢卡泰拉(Hrvoje Lukatela)发现,他自行设计出一套地理空间程序对该点进行定位,以法国小说《海底两万里》中的“尼莫船长”命名,而“尼莫”一词则来自拉丁语的“Nemo”,直译为“无人”。

尼莫点最近的陆地由3个遥遥相望的南半球岛屿——皮特凯恩群岛中的迪西岛、复活节群岛的莫图努伊岛、南极洲外海的马尼岛,三者分别位于其西北方、东北方、南方,至尼莫点的距离均为2688公里。距离尼莫点最近的有人类出没的地方,只有400多公里高空的空间站。本站孤立于陆域、船舶航线及洋流之外,其所处海域的人类活动及其他生物踪迹极少。

尼莫点西距新西兰东海岸约4800公里,东距智利西海岸约4200公



注:莫图努伊岛位于复活节岛西南角

里。自1971年以来,美国、日本和欧洲国家在这里沉没了超过263块太空残骸,这里也被称为“航天器墓园”(a spacecraft cemetery)。2022年2月,美国国家航空航天局宣布,计划在2031年摧毁国际空间站,残骸将沉入“尼莫点”。

由于尼莫点在南太平洋环流所围海域的中间,阻挡了营养丰富、温度较低的外部海水流入,而陆地与该点的漫长距离,使该点欠缺陆上冲刷入海的有机物,无从维系深海生态系统,尼莫点周边的海洋中生物极少。

(摘自“百度百科”)

成功都是由努力堆积的

陈云飞

相信大家的朋友圈里也有这样的人,半年甚至一年在朋友圈里悄无声息,可能不声不响地去了国外深造,也可能默默地升职加薪。这些人可能是你的亲戚、朋友、同学,你们一起长大,在同一个起跑线上,相差无几;但是经过十几年的努力,最终你却站在了不同的平台上。为什么会有如此之大的差距,正是因为别人在默默无闻地努力。我们每个人都有不同的目标,每个人的心中都有一个想变为现实的理想,小学老师肯定都让我们写过这样一篇作文《我的理想》,但长大后的我们究竟变成了什么样子呢?

有的朋友深夜在等公交,在繁忙的工作中无法脱身,甚至没有时间去吃一口饭。但是看到这么努力的他们,为了目标不懈奋斗,我的内心也是由衷的钦佩。

如果我们每个人都有这样的一个目标,愿意为之付出百分之百的努力,而不是整天抱怨社会不公,才能享受有乐趣的生活。奋斗令人充满生机

和活力,而工作和生活的压力使我们不断成长,自己所创造的成就更会使我们为之自豪,每天的奋斗即是幸福。

每天下班回到家,觉得自己已经筋疲力尽,但是如果想要超越别人,就只能继续提升自己,增加自己的知识储备。为什么回到家的我们总是想玩手机,正是因为手机能带给我们即时的快乐和心理安慰。但我们要明白,学习是一个长期付出的过程,需要每天都在竭力付出,知道结果的那一刻,总是令人欣慰。所以在权衡玩手机和学习时,我们要有长期的眼光和广大的格局,不要在意眼前。

这个世界上最让人后悔的事情不是失败,而是我原本可以,但是由于自己的妥协,没有成功。相信每个人老了以后,都不想回忆起曾经的遗憾和后悔,而会以自己曾经奋斗的日子为豪。努力吧,朋友们!成功就在眼前,只要我们把握好每一天,执着于自己最初的选择,久久为功,必有所成。

(作者单位:邯鄲銀行定州支行)

从邯鄲銀行“约法三章”说起

李寰

一直以来,邯鄲銀行将廉洁诚信作为员工的行为准则。无论到哪个部门、哪个支行,我们都不难发现在醒目处张贴的带有全行干部职工签名的《邯鄲銀行约法三章》。面对它,上至领导、下至员工,每一天、每一时、每一刻,廉洁自律的弦都绷得紧紧的。惟其如此,邯鄲銀行的发展才如此强劲;惟其如此,各个部门才充满朝气;惟其如此,每一位员工都如此坚定。

“千里之行,始于足下”。每一名有责任心、有使命感、有进取心的员工,都面临着不容回避的选择:是选择岗位建功、无私奉献,还是选择得过且过、不思进取?是选择高风险、一身正气,还是选择火中取栗、沆瀣一气?

作为一名邯鄲銀行员工,我们必须明确地回答:我们应该爱岗敬业,而不是争名夺利。我们应该清楚地认识到,廉政建设,人人有责。我们只有时时清理自己的思想,使自己的一言一行、一举一动,都要在“约法三章”约束下,办实事、解难题,不畏不惧,廉洁自律、忠诚无私。

大家知道,一个人的力量是有限的,但所有人都行动起来,力量是无穷的。“一滴水,折射的是太阳的光辉”。只要我们每一名员工都严格执行“约法三章”,从现在做起、从点滴小事做起,就能众志成城,让邯鄲銀行的廉政文化建设结出丰硕的果实。

(作者单位:邯鄲銀行保定七一一路支行)

服务无小事

柏家豪

服务对金融业来说至关重要,是最直观的企业形象展示。作为银行一线工作人员,我们该如何做到优质服务呢?

首先,坚守服务初心。认真践行中央关于金融服务实体经济的要求,秉承“以客户为中心”的服务理念,积极为客户提供帮助,解决问题,保持工作热情,用心去和客户交流。

其次,注重细节。我们要善于观察客户,理解客户,要想客户之所想,急客户之所急,让顾客觉得我们的一言一行、一

举一动,都是在用心地为客户服务。

第三,精通业务知识。良好的业务素质是优质服务的前提和保障,只有掌握了金融业务知识,才能在了解客户的需求后,为客户及时快速地解决问题、办理业务,提供高效便捷的服务。

在工作中,我们要对客户多一分耐心,多一分热心,多一分责任心,展现金融员工的优秀素质,将优质服务送到千家万户。

(作者单位:邯鄲銀行白沟支行)

谜语

石家庄客户 一民

- 1.冷室(打一日用品)
- 2.花草凋零人去(打一字)
- 3.同胞(打一宇)
- 4.唇齿相依(打一宇)

(谜底见本期第三版)

发放范围:各分支行,总行各部门,武安村镇銀行 印刷数量:5000份 印刷单位:邯鄲日报社印刷厂

邯鄲銀行赞(上)

张建生

一赞党委领导好,谋划发展有实招。抓党建,根基牢,区域化特色化品牌化发展有成效。“党管銀行”创建好,树立起风清气正文明风貌!

二赞全行党员好,带头创业领先跑。抢在先,能耐劳,先锋模范敢于担当尽英豪。不忘初心使命记牢,掀起了你追我赶争先热潮!

三赞分支行好,省城发展功业高。分支行长抓营销,强化管理明确任务超指标。服务全省贡献大,提升着经营业绩步步高!

四赞全行服务好,优质服务有奥妙。开门早,暖心笑,夜间服务始终把客户当成宝。春夏秋冬不辞辛劳,铸就出“快乐銀行”专属商标!

(作者为邯鄲銀行丛台路支行客户)



战友(雕塑)

郑志瑛摄于中央党校

门前四季

肖雨涵

支行门前有一方绿地,随季节的更替而不断变换景色,犹如工笔画中的细细描绘,勾勒出不同的人间景象。

春天来临的时候,门外更多的是叽叽喳喳的小鸟,到处散播“春来了”的好消息。干枯的树干长出新芽,满眼的绿色由深至浅,将景色分割,不同却又和谐。天气一天比一天暖和,门外也一天比一天热闹。前来支行办理业务的、咨询问题的,人来人往,络绎不绝。

门外的竹叶一日比一日青翠,

在喧嚣的车道和宁静的步道之间隔成一道屏障。藤蔓愈爬愈远,它们爬上枝头,爬上亭子,洒下一片荫凉。正是初夏时节,阳光明媚,日头却不毒辣。偶有清风送爽,伴随着好天气让人整日心情舒畅。远道而来的老人拉着拐杖,一走进大厅,找到最近的长椅,便赶快坐下歇息。支行的工作人员递上一杯清水,老人连声道谢。做客户的好朋友、好帮手、好邻居,便利了客户的生活,更是拉近了人与人之间的距离。

当树叶变得金黄,门前的地面,仿佛铺上了一层金色的地毯,只有万年青依旧倔强着,不肯褪下那身绿色的衣裳。有时,一阵冷风吹过,送来季节的信笺,写在一片片金黄的树叶上,脉脉像字迹蔓延。环卫工人门前清扫落叶,若是累了,便走进支行大厅歇歇脚,不多久,就起身继续工作,门前的道路又整洁了起来。

后来,路边的汽车顶上覆盖了一层薄薄的细雪,到了午后,便化作潺潺小溪流下。放学的孩子们跑着

跳着、叫着笑着,白色的哈气在空气中跳舞,像是漫画里的对话框一般。在寒冷的冬季,一早一晚来的客户渐少,人们都愿意在气温稍高的半下午来办业务。在大厅里与熟识的朋友拉几句家常,感慨气温骤降,或是家长里短,或是国家大事,大厅里总是热热闹闹的。

而今,又是一年初秋时节。门前的景色经过了一轮又一轮的变换,每一幕都犹如定格在老照片中的画面,遥远却鲜活。

(作者单位:邯鄲銀行联纺西支行)

吃饭七分饱 健康活到老

王洛

美国塔夫茨大学营养专家苏珊·罗伯茨及其研究小组对218名21-50岁的参与者研究发现,食物摄入量减少25%的人,血液中好胆固醇明显升高,肿瘤坏死因子减少25%,胰岛素抵抗降低40%,整体血压更低。简单地说,只需少吃一点,不费成本,不痛不痒,不花时间,不仅寿命轻松延长20岁,而且还没有衰老的痕迹。

一、吃太饱惹出多种病

1.吃太饱容易惹来癌。当人体摄入的蛋白质或者脂肪过量,会给消化系统带来负担,而不能被很好消化的食物会长时间地滞留肠道中,很容易产生毒素甚至是致癌物。吃得太饱会造成抑制细胞癌化因子的活动能力降低,增加患癌概率。

2.吃太饱容易早衰。吃进去的食物在体内经消化、代谢、氧化产生能量,但机体氧化反应中还会产生有害化合物——自由基,它会导致细胞损伤、动脉血管硬化,从而引发疾病、衰老,甚至死亡。人体摄入的能量越多,产生的自由基就越多,人体老化的程度就越快。少吃可以减少自由基的产生,从而延缓衰老。

3.吃太饱容易老年痴呆。吃太多,大脑中会大量产生一种叫做“纤维芽细胞”的因子,它会使脂肪细胞和毛细血管内皮细胞增大,促使动脉硬化、脑皮层

血氧供应不足、脑萎缩以及脑功能退化,最终会导致痴呆。日本专家发现,30%-40%的老年痴呆病人,在青壮年时期都有长期饱食人的习惯。

4.吃太饱容易伤胃伤肠。如果胃始终处于饱胀状态,胃黏膜就不易得到修复,胃大量分泌胃酸,会破坏胃黏膜屏障,产生胃部炎症。

5.吃太饱容易伤肾伤骨。饮食过量会伤害人的泌尿系统,因为过多的非蛋白氮要从肾脏排出,势必加重肾脏的负担,还易使骨骺过分离脱。

6.吃太饱容易引发肥胖。现代人常吃高脂肪高蛋白食物,消化起来困难,多余的“营养物质”堆积在体内,其后果就是肥胖和一系列富贵病。

无数科学研究证实,肥胖会带来心血管疾病、高血压、糖尿病、脂肪肝、动脉硬化、胆囊炎等,再加上由此带来的并发症,可能达到上百种,非常可怕。

二、八大黄金吃饭法则

1.两餐间隔4至6小时。吃饭对于时间的把握很重要,如果两餐间隔时间太短,刚吃完上顿还没来得及消化就吃下一顿,影响肠胃和消化。

2.不要狼吞虎咽。

3.每天尽量吃12种以上食物。食物多样是平衡膳食模式的基本原则。每天的膳食应包括谷

薯类、蔬菜水果、禽畜鱼蛋奶、大豆坚果等食物。平均每天尽量吃12种以上的食物,每周25种以上。

4.喝汤也要吃肉。对于煲汤,很多人会说,营养全在汤里了,其实无论鸡汤、肉汤还是鱼汤,汤的蛋白质含量远不及里面的肉,要想营养均衡,喝汤也要吃肉。

5.食物换着吃。在选择食物时,同类型的食物可以在一段时间内轮换,比如,你今天吃米饭,明天可以吃面条,而后天又可以吃小米粥、全麦馒头等。猪肉、鸡肉、鸭肉、牛肉等可以互换,鱼、虾、蟹等可以互换,牛奶、酸奶、奶酪等可以互换。

6.不要趁热吃。食道适宜的进食温度是10-40℃,耐受高温不超过60℃,一旦食物温度超过65℃便足以烫伤食道黏膜,时间久了,便会诱发食道癌。所以,热食、开水等食物,应该放置几分钟,等温度降到体温37℃左右再吃。

7.饭后甜点要少吃。甜点热量高,会额外增加能量摄入,容易肥胖。

8.饭后先休息半小时。很多人喜欢饭后立马去散步、运动等,其实很多事情并不适合在吃完饭后立即就做,包括吸烟、洗澡、运动、喝茶和开车等。饭后半小时内,还是以休息为主,我们可以做一些小幅度的运动,比如擦桌子、扫地等。

三、饭量减1/3,可以这么做

(摘自搜狐网)