

从泳池中的冠军到社区里的贴心民警 她在“小天地”书写大精彩

►周洁参加
警体三项女子
个人比赛。



青年人物



▲周洁
参赛照片被
印在上海报
上。

◀周洁在社区。

本版均为受访者供图

在游泳赛场，她是斩获无数荣誉的国家健将级运动员；在上马赛场，她充满活力的跑马照片，被赛事方印在体育馆醒目的海报上。而在辖区的大街小巷，她又成为居民口中真诚温暖的“警察姐姐”。她就是市公安局宝山分局祁连派出所青年民警周洁，她不仅巧妙调解社区纠纷，而且守护青少年成长，为他们套上“救生圈”。

凭借对警察职业的热爱和运动员不服输的韧性，周洁如今蜕变成成为经验丰富、深受居民喜爱的社区民警。“社区工作远不止维护治安这么简单，更重要的是走进居民的内心深处，精准洞察他们的需求，巧妙化解他们的矛盾。”接受青年报记者采访时，周洁说道。

青年报记者 陈泳均

赛场荣耀 泳池中绽放的梦想之花

初次见面，便会被周洁身上独特的气质吸引。她一双明亮清澈的眼睛，说话时笑脸盈盈，亲和力十足；她身形高挑，修长的手臂仿佛在暗示着往昔作为运动员的热血与激情。

周洁与游泳的缘分，始于懵懂童年时期。年少时，她便投身于游泳训练，泳池成为她的第二空间。在周洁看来，“无论是如今代表上海警察参加全国和世界警察与消防运动会，还是曾经作为运动员参加运动会，都是为了荣誉而战。只是如今身上多了一份责任、一个身份。”

2017年，在美国洛杉矶举办的第17届世界警察与消防运动会上，周洁肩负着使命，代表上海警察出征。在游泳赛场这片浪花翻涌的竞技舞台上，周洁如璀璨的运动之星，凭借精湛的泳技和顽强的毅力，首次亮相便接连斩获200米、800米、1500米三个自由泳项目的三枚金牌。这也是上海公安在该运动会游泳类项目中首次夺金。这震撼人心的夺冠，恰似当年菲尔普斯横空出世，用风驰电掣的泳姿、无懈可击的实力，在泳池中书写下令人热血沸腾的传奇篇章，瞬间点燃全场激情，让上海警察这张名片在国际舞台留下深刻的印象。那一刻，泳池见证了她的荣耀，五星红旗因她在异国他乡高高飘扬。

时光流转，2024年7月，全国

警察体育三项赛在成都拉开帷幕，这场比赛融合了跑步、游泳和射击三个项目。周洁回忆道，“那次比赛，我遇到了意外状况。游泳项目一开始，我的泳镜就从头上滑落，变成了‘项链’挂在脖子上。”面对开场的“逆风局”，周洁迅速调整心态，在保证速度的同时，还要在水中搜寻哑铃，克服泳镜滑落带来的干扰。尽管过程发生波折，但她凭借着实力和坚韧的毅力，获得了第三名的好成绩。“虽然比赛中出现了意外，可这就如同工作中，我们难免会遇到各种不顺。也正是这些运动场上的挫折，不断磨砺着我的韧性，让我对坚持与拼搏的意义有了更为深刻的理解。”

周洁拼搏的身影不仅闪耀在专业的体育赛场，同样也活跃在充满活力的上海马拉松现场。出于工作对于体能素质的要求，以及个人对运动的热爱，周洁有跑马拉松的爱好。值得一提的是，周洁参加2023年上海马拉松比赛时被摄影师捕捉到的参赛瞬间，被打印成海报，出现在2024年上马上海体育场馆的赛事现场，吸引了现场众多观众的目光。“运动员时期的经历，以及如今日常坚持运动的习惯，不仅是我缓解压力的绝佳方式，更培养了我的韧性，让我在社区民警的工作中能够更加从容地应对各种挑战。”



成长蜕变 从“社恐”新手进阶调解能手

儿时，受警察题材影视剧的影响，警察梦的种子便在周洁的心底悄然种下。运动员退役后，周洁放弃体育教练这一常规职业道路。2015年，她选择换上警服，开启了人生全新的征程——成为一名守护社区安宁的民警。自认为内心偏“社恐”的周洁回忆道，“在泳池里，我只需要专注于自己的比赛；而在社区里，我需要和形形色色的人打交道，解决各种复杂的问题。”

让周洁印象深刻的是，她刚接手社区工作没几天，就接到了一个棘手的纠纷电话。电话那头，居民刘女士怒气冲冲地诉说着社区活动室的矛盾。打棋牌的居民占用了打乒乓球的居民的场地，还踩坏了乒乓球，双方争执不下。刘女士的情绪异常

激动，甚至扬言如果不解决，就要去活动室砸桌子。

大年夜，周洁的电话被双方居民“夺命连环call”。于是，她来到社区现场，和居民面对面沟通，耐心聆听双方的诉求。在交流过程中，周洁凭借敏锐的洞察力，巧妙地找到了调解纠纷的“发力点”。她发现刘女士热爱打乒乓，便以此为切入点，提出下次可以和所里同样爱打乒乓的民警切磋球技，以此拉近与刘女士的距离。

周洁的真诚和用心逐渐平息了双方的怒气，为了彻底化解矛盾，她还给双方分别买了新年礼物。给打乒乓的居民买了一盒乒乓球，给打麻将的居民买了一个麻将垫子。她耐心地劝说：“新年到了，咱们都别生气啦，就当这是新的开始，大家和和气气

过新年！”在她的努力下，居民的情绪逐渐缓和，最终接受了这个解决方案。从那以后，活动室恢复了往日的和谐，而她也在这次调解中，收获了宝贵的经验。

周洁笑着说，“每当遇到棘手的社区纠纷，在派出所，我们会互相讨论，就像在学校读书时同学们一起讨论难题一样，共同出谋划策，这让我学到了很多。”对于辖区新就业群体，她不仅向骑手宣传反诈知识，守住骑手“钱袋子”，还开展骑手交通安全课堂，守护他们的出行安全。

曾经那个略显“社恐”的新手民警，如今已经蜕变成成为社区里的调解达人，居民遇到问题，第一个想到的就是找她帮忙。处理邻里纠纷时，她像仰泳一样，引导大家换位思考，跳出固有思维，相互理解。

守护青春 为辖区青少年戴上“救生圈”

面对易怒导致冲动打架的青少年，如何聆听他们的心声，并进行正确引导，让孩子学会情绪管理？在周洁看来，处理这类青少年问题，如同蛙泳一样，需要帮助他们调整节奏，冷静思考问题。

身为“社区少年服务队”的骨干，在社区工作中，周洁尤其关注青少年的成长。今年3月，祁连派出所接到辖区学校老师的反映，有个小学四年级的男生在学校里经常因为一些小事与同学发生激烈冲突，甚至引发打架，老师和家长都为此头疼不已。

“第一次见到小男孩时，他在老师和我们民警面前显得十分拘束，低着头不说话。”周洁想，要改变小男孩，首先要打开他的心结。于是，周洁发挥女警细腻的优势，耐心引导，从小男孩的爱好入手，询问他喜欢的

运动项目。当得知小男孩喜欢羽毛球和上体育课后，她便以此为话题，慢慢引导小男孩开口说话。小男孩逐渐放下防备，开始分享自己的想法。

小男孩是家中是最小的孩子，他有两个姐姐，在家里比较受宠，这导致他在面对问题时，习惯用简单粗暴的方式解决。“每次小男孩和同学发生冲突，其实是有原因的，他需要的是培养情绪管理和沟通能力。”于是，周洁用青少年愿意聆听的方式，结合打游戏的比喻，生动地向小男孩解释如何控制情绪：“你心里的那团怒火就像一个怪物，当它要出来的时候，你可以做深呼吸，把它放出去，或者从一数到十，这样怪物就不会在你身体里捣乱。”

同时，周洁还和小男孩进行“警察手办”的约定，实行小鼓励

的激励机制。如果小男孩能做到不与同学发生矛盾、听老师的话按时上课，集齐一定的打卡次数，她就会送小男孩一个警察“小周边”。此外，她还用通俗易懂的语言告诉小男孩，打人可能会带来的后果。在周洁的耐心引导下，小男孩逐渐发生了改变。根据学校老师反馈，小男孩已经很长一段时间没有和同学发生矛盾了，上课也变得积极主动，作业质量明显提高，甚至在课堂上还会主动举手发言。

看到小男孩的成长，周洁感到无比欣慰，也更加坚定了守护青少年成长的决心。从泳池中的冠军，到社区里的贴心民警，周洁的身份在变，初心未改。在赛场，她为荣誉而战，展现出顽强拼搏的体育精神；在社区，她用爱与责任，守护着居民的平安幸福生活。