

第一章 效应、原理

一、木桶理论

木桶定律是讲一只水桶能装多少水取决于它最短的那块木板。一只木桶想盛满水，必须每块木板都一样平齐且无破损，如果这只桶的木板中有一块不齐或者某块木板下面有破洞，这只桶就无法盛满水。一只木桶能盛多少水，并不取决于最长的那块木板，而是取决于最短的那块木板。也可称为短板效应。

由此可见，在事物的发展过程中，“短板”的长度决定其整体发展程度。正如，一件产品质量的高低，取决于那个品质最次的零部件，而不是取决于那个品质最好的零部件；一个组织的整体素质高低，不是取决于这个组织的最优秀分子的素质，而是取决于这个组织中最一般分子的素质一样。

【启示】

1. 一个木桶的储水量，还取决于木桶的直径大小
2. 在每块木板都相同的情况下，木桶的储水量还取决于木桶的形状
3. 木桶的最终储水量，还取决于木桶的使用状态和相互配合
4. 木桶理论的动态演变：储水量的多少是动态的，目标设定储多少水，决定于做多少长的木板，而不是越多越好。多了是浪费投资，少了是不求进取。
5. 木桶理论中水的使用演变：一只太深的木桶，却装着太浅的水，这必将影响木桶的使用效率。这同样也不是一个企业追求的最终目标
6. 木桶储水多少还取决于各块木板的厚度
7. 木桶储水多少还取决于木桶底面的面积

二、“100-1=0”定律

“100-1=0”定律最初来源于一项监狱的职责纪律：不管以前干得多好，如果在众多犯人里逃掉一个，便是永远的失职。在我们看来，这个纪律似乎过于严格了。但从防止罪犯重新危害社会来说，百无一失是极为必要的。而在企业管理中，对顾客而言，服务质量只有好坏之分，不存在较好较差的比较等级。好就是全部，不好就是零。“千里之堤，毁于一穴”，



这是一个众人都明白的道理，“100-1=0”道理其实异曲同工，但是，或者有许多生产经营经营者不一定能明白。更重要的是，要明白不难，难的是做到。

【启示】

服务群众，不能像比赛评分一样“扣掉一个最高分，去掉一个最低分”，再取平均值。服务质量的最终评判人是群众，他们的打分要么是满意，要么是不满意。而只有让所有群众都满意，才能达到公职人员的基本要求。就像 100-1=0 一样，只要一百个群众中有一个不满意，我们的服务质量就不能说没有问题。试想，如果几万群众中的 1 个群众对我们的工作满意，会告诉另外几个人；如果不满意，则会告诉几十个人。因此，我们要向干好工作，就一定要不遗余力地重视细节的改进、改进、再改进。

【通用结构化】2023 军队文职面试领航班



三、多米诺效应

多米诺骨牌是一种用木制、骨制或塑料制成的长方形骨牌。玩时将骨牌按一定间距排列成行，轻轻碰倒第一枚骨牌，其余的骨牌就会产生连锁反应，依次倒下。其物理道理是：骨牌竖着时，重心较高，倒下时重心下降，倒下过程中，将其重力势能转化为动能，它倒在第二张牌上，这个动能就转移到第二张牌上，第二张牌将第一张牌转移来的动能和自己倒下过程中由本身具有的重力势能转化来的动能之和，再传到第三张牌上……每张牌倒下的时候，具有的动能都比前一块牌大，速度一个比一个快，依次推倒的能量一个比一个大。

【启示】

一个最小的力量能够引起的或许只是察觉不到的渐变，但是它所引发的却可能是翻天覆地的变化。这有点类似于蝴蝶效应，但是比蝴蝶效应更注重过程的发展与变化。

四、皮格马利翁效应

古希腊有一个著名的神话故事。一位年轻的王子名叫皮格马利翁，他很喜欢雕塑。有一天，他得到了一块洁白无瑕的象牙，就用它雕刻了一个美丽的少女。这个雕塑太美了，以至于王子爱上了这个雕塑，热切地希望“她”成为一个真正的少女。并且每天不停地赞赏“她”的美丽。后来，雕像经不起王子的赞美，并被他的诚心感动，因此真的就变成了一个美丽的少女，和王子生活在一起了。心理学家用这个故事命名了一个心理定律——皮格马利翁效应。

【启示】

我们对人的看法，无论是正面的或是负面的，都会对对方产生影响，对方的行为结果也越来越接近这种看法。这个效应告诉我们，要想使一个人发展更好，就应该给他传递积极的期望，即不断地赞赏他，因为这对于人的行为有巨大影响。皮格马利翁效应在人际交往中非常有用处。

五、跷跷板互惠原则

一位大学教授做过一个小小的实验。他从一群素不相识的人名中，随机挑选出一些人来，给他们寄去圣诞卡片。他估计可能会有一些回音。但随后发生的一切还是大大出乎他的意料。这些人回赠的节日卡片如雪花似的寄了回来。大部分给他回赠卡片的人根本没想过打听一下这个陌生的教授到底是谁。他们收到卡片，自动就回赠了一张。这个实验规模虽小，却很巧妙地证明了人际互惠原则在人们的行为中所起的作用。在现实生活中，我们总是采用尽量相同的方式回报别人为我们所做的一切。

【启示】

人与人之间的互动，就如坐跷跷板一样，不能永远固定某一端高，另一端低，就是要高低交错，如此整个过程才好玩，才会快乐。俗语说：助人为快乐之本。一个永远不吃亏的人，即使占了很大便宜，也不会快乐。一个永远不吃亏，不愿让步的人，即便真讨到了不少好处，也不会快乐。因为自私的人如同坐在一个静止的跷跷板的顶端，虽然维持了高高在上的优势位置，但整个人际互动却失去了应有的乐趣，对自己或对方都是一种遗憾。人与人之间的互动，就如坐跷跷板一样，不能永远固定某一端高，另一端低，就是要高低交替，这样，整个过程才会好玩，才会快乐！

六、米格-25 效应

前苏联研制的米格-25 喷气式战斗机的许多零部件与美国的相比都落后，但因设计者考虑了整体性能，故能在升降、速度、应急反应等方面成为当时世界一流。

【启示】

优秀的团队肯定是目标一致、分工明确、优势互补，但不一定是优秀个体的组合。三个臭皮匠顶一个诸葛亮，三个诸葛亮可能顶不上一个臭皮匠，不知该听谁的，各说各的理，各有各的想法，你朝东我朝西，最后分崩离析。组织结构搭建很关键，要把合适的人放在合适的位置上，有良好的机制做润滑剂，才能齐心协力，企业的发展也会越来越快。事例：田忌赛马的故事，孙臧采取“下驷对上驷，上驷对中驷，中驷对下驷”的策略，对劣势资源进行合理组合而赢得最终胜利。就像打扑克牌，单张不一定很大，但高手将手中的牌进行组合、搭配、调整顺序后，也可以取得胜利。某欧冠赛季中西班牙队配合默契，踢得行云流水，充分调动了场上球员的力量，观众看的赏心悦目，取得冠军也是情理之中，而总是拥有天才球员的荷兰队经常小组都不能出线。

七、蝴蝶效应

上个世纪 70 年代，美国一个名叫洛伦兹的气象学家在解释空气系统理论时说，亚马逊雨林一只蝴蝶翅膀偶尔振动，也许两周后就会引起美国得克萨斯州的一场龙卷风。蝴蝶效应是说，初始条件十分微小的变化经过不断放大，对其未来状态会造成极其巨大的差别。有些小事可以糊涂，有些小事如经系统放大，则对一个组织、一个国家来说是很重要的，就不能糊涂。

【启示】

(1) 做事情要精益求精，任何微小的错误或过失经过层层系统放大，将会产生巨大的影响，举例来说，如果没有一些工程技术人员的精益求精，也许不会有“神舟”系列的升空。再比如：古代的一个寓言故事：失了一颗铁钉，丢了一只马蹄铁；丢了一只马蹄铁，折了一匹战马；折了一匹战马，损了一位将军；损了一位将军，输了一场战争；输了一场战争，亡了一个帝国。由此，我们在工作中就应该见微知著，防微杜渐，对自己一定要高标准严要求。

(2) 任何人都不是是一座孤岛，都是社会人，因此要注重团队的协作。



八、森林效应

一棵树有充足的阳光和水分却不能很好的成才，而一群树交错在一起，根交错在一起，枝和叶向上生长，互相争夺雨露和阳光却能够郁郁葱葱，茁壮成长，这种现象被成为森林效应。

【启示】

(1) 在初入一个新的工作环境的时候一定要保持旺盛的精力，勤于学习善于学习的精神，多提升自己的综合素质和个人修养，保持一种不被组织淘汰的优势能力，处理好与同事、与领导、与群众的关系，在竞争中求团结，在团结中求发展。

(2) 针对考证热或者就业中的盲目性等问题，在一个组织机构中，一定要意识到危机的存在，在危机中看到机遇与挑战并存，危险与机会同在的道理，一定要注意引入竞争机制，保持组织持续的活力和竞争力，保持组织的无限生机。

九、从众效应

羊群效应：羊群是一种很散乱的组织，平时在一起也是盲目地左冲右撞，但一旦有一只头羊动起来，其他的羊也会不假思索地一哄而上，全然不顾前面可能有狼或者不远处有更好的草。因此，“羊群效应”就是比喻人都有一种从众心理，从众心理很容易导致盲从，而盲从往往会陷入骗局或遭到失败。

从众效应：从众指个人受到外界人群行为的影响，而在自己的知觉、判断、认识上表现出符合于公众舆论或多数人的行为方式。通常情况下，多数人的意见往往是对的。从众服从多数，一般是不错的。但缺乏分析，不作独立思考。不顾是非曲直的一概服从多数，随大流走，则是不可取的，是消极的“盲目从众心理”。

【启示】

(1) 消极作用：从众可能使人们在人群中失去自己明确的观点和正确的立场。青少年中会因此产生不良群体，社会上也会因此存在攀比、浪费的风气。因此可以通过舆论引导、社会监督形成良好的精神文化氛围，在此基础上产生良性的从众行为。

(2) 积极作用：处于有着良好社会规范环境中的个人，也会处于从众的心理而约束自己的言行，做到与他人的行为一致。比如有序排队的人群中较少有插队的现象；在人人爱护环境的场合中，很少有人会随地扔垃圾，类似这种符合社会道德、促成积极有益的从众行为

的情况是我们需要坚持的。此外，人们表现出的反从众行为或独立行为，也不能一概都认为是消极的东西，这主要看反从众行为或独立的行为本身的性质。

十、刺猬法则

两只困倦的刺猬，由于寒冷而拥在一起。可因为各自身上都长着刺，于是它们离开了一段距离，但又冷得受不了，于是凑到一起。几经折腾，两只刺猬终于找到一个合适的距离：既能互相获得对方的温暖而又不至于被扎。刺猬法则主要是指人际交往中的“心理距离效应”。

【启示】

(1) 我们可以从中看到在平时的工作中或者人际交往中都要把握好合适的“度”，不偏不倚，要找到合适的距离，因为“距离产生美”。

(2) 刺猬多次尝试才找到合适距离，可以说这是一个实践的过程，“实践是检验真理的唯一标准”，由此可以联想到毛泽东提出的“农村包围城市道路”以及邓小平提出的走中国特色的社会主义道路。都是再结合国情不断尝试的过程中才实现的，才铺就了我国的社会主义道路，实现了民族复兴和富强。

(3) 在刺猬多次尝试与努力后，最终找到了一个合适的及互相获得对方的温暖而又不至于被扎坏的距离，也就是达到了一种“双赢”。

十一、蘑菇理论

蘑菇长在阴暗的角落，得不到阳光，也没有肥料，自生自灭，只有长到足够高的时候才会开始被人关注，可此时它自己已经能够接受阳光了。蘑菇管理是大多数组织对待初入门者、初学者的一种方法，相信大多数人包括领导者自己都有过一段“蘑菇经历”。

【启示】

从传统的观念上讲，“蘑菇经历”是一件好事。它是人才蜕壳羽化前的一种磨练，对人的意志、耐力培养有促进作用。但我们现在用发展的眼光来看，蘑菇管理有着先天的不足：一是太慢；二是欠缺主动，因为自生自灭得不到帮助，结果胎死腹中。初入门者当上一段时间的“蘑菇”，可以消除他们不切实际的幻想，从而更加接近现实，更实际、更理想地思考



问题和处理问题。领导者应当注意的是这一过程不可过长，时间太长便会消极退化乃至枯萎。让他们高效率地走过生命中的这一段，尽快吸取教训，成熟起来，这才是领导者应当考虑的。



第二章 案例素材

一、奉献篇

1. 古代事例

(1) 开眼看世界的第一人林则徐

林则徐是中国清代爱国政治家、思想家、诗人。史学界称他为近代中国“开眼看世界的第一人”。鸦片战争时期主张严禁鸦片、抵抗西方资本主义侵略，坚持维护中国主权和民族利益，缴获和焚毁大批鸦片，并粉碎了英国侵略者的多次武装挑衅，表现了伟大的爱国主义精神。就连头号鸦片贩子英国商人在如此清廉的钦差大臣面前，也不得不承认：“他的手从来没有被贿赂玷污。在中国政治家中，这种情形是闻所未闻的。”

林则徐官场40载，行迹踏遍14省，统兵40万，到头来仍两袖清风，一贫如洗，正如晚年他在《自定分析家产书》中所述：“田地家产折价三百银有零”，“况目下均无现银可分！”实在令人可钦、可佩！所有这些，正如他故居厅堂悬挂的那幅亲笔所书的格言所示：“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。”

【备注】正面案例，具备一定的熟知度，建议使用时可酌情根据签号位置和现场状态适当概括故事大意。

(2) 诸葛亮：鞠躬尽力，死而后已

三国时杰出的政治家、军事家，被誉为“千古良相”的典范。父母早亡，由叔父玄抚养长大，后因徐州之乱，避乱荆州，潜心向学，淡泊明志。后受刘备三顾之礼，提出著名的《隆中对》，策动孙、刘联盟，于赤壁之战中大破曹操，奠定三国鼎立的基础。蜀汉建立，拜为丞相。刘备伐吴失败，受托孤于永安，辅佐幼主，外联东吴，内修政理，南征平叛，北抗强魏。为完成统一中原，兴复汉室的大业，先后五次进攻魏国，在治国、治军等方面发挥了非凡的才能，是以民用其力，百姓不忿；又推演兵法，作“八阵图”，造损益连弩、木牛流马，与名将司马懿、张郃等交锋，屡操胜算，最后一次北伐时采取分兵屯田之策，与司马懿大军相持百余日，但不幸因积劳成疾而逝世，享年五十四岁，谥曰忠武侯。其“鞠躬尽力，死而后已”的高尚品格，千百年来一直为人们所敬仰和怀念。

【备注】正面案例，具备一定的熟知度，建议使用时点明即可。



2. 现当代事例

(1) 为科学事业奉献一生的居里夫人

镭的发明者、两次诺贝尔奖的获得者居里夫人一生忠于科学，厌恶金钱和荣誉，她把所得的奖金绝大部分用于科学实验及赠送给贫穷的学生和需要帮助的朋友。她把研究的结果毫无保留地公之于众，而不接受当时可谋取巨富的专利权。

在社会授予她的荣誉面前，居里夫人只有一句话：“在科学上我们应该注意事，而不应该注意人。”

居里夫人长期接触镭，健康受到严重的损害，两手被镭射线烧得伤痕累累，并得了致命的血液病。大家劝她休息治疗，她谢绝了，她说：“我的生活是离不开实验室的。”在晚年10多年里，她带病写出30种科学报告，好几种高深的科学理论书籍，每天仍然工作14小时，直到1934年闭上了她那双智慧的眼睛。

(2) 两弹元勋——邓稼先

1950年，26岁的邓稼先在美国获得物理学博士学位后回国，祖国张开温暖的双臂迎接这位“娃娃博士”，邓稼先沉浸在青春的欢乐和家族的幸福之中。但是，历史风云变幻，祖国面临核大国的威胁。邓稼先毅然接受开拓祖国核事业重任，离别妻儿，隐姓埋名，走向大戈壁。

从此，他从物理学界的讲台上消失了。20多个春秋过后，头发里夹着大戈壁沙粒的邓稼先回来了，“两弹元勋”的美名才开始传扬，邓稼先的名字才重新出现在普通人的中间。此时，他的妻子已年过花甲，而癌魔却早注入他的肌体，他光辉的生命已燃烧到了尽头。他临终前对妻子说的最后一句话是：“我死而无憾！”

【备注】正面案例，熟知度较高，但使用时可适当展开。

3. 知识应用

有人说要不怕艰苦，也有人说要懂得奉献。请谈谈你的看法。

【参考解析】

我认为这两句话强调的是两种优秀的品质，一是要能吃苦耐劳；二是要有无私奉献的大爱精神。吃苦耐劳、无私奉献也是我国从古自今一直推崇的精神品德。

从原始古人开荒野、做陶具，到历史上的四大发明再到新时代的各行各业百花齐放，中国人从来不缺少筚路蓝缕的苦干斗志。正是有了这种越是艰难越向前的不怕苦精神，才终于把积贫积弱近百年的中国，逆转为全球第二大经济体，开始了中华民族复兴的宏伟征程，取得了举世瞩目的发展成就。

古今思想经典和楷模事迹，常有对“无我”“无私”“奉献”“牺牲”的诠释，如从古至今那些为国戍边的战士，他们在雪山、戈壁等恶劣环境下，守护着祖国的边疆。如为了祖国的核事业，离别妻儿，隐姓埋名 20 多年的“两弹元勋”邓稼先。

而在疫情时代下，我相信我们每个人都前所未有的感受到了奋斗和奉献的意义：凌晨四点上门检测的防控员；放下 2 岁女儿奔赴一线的女医生；全年无休，坚守岗位的领导干部；以及疫情突发后各个医学院主动请缨，奔赴疫区的青年学子们。他们都是在用大爱与无私在与病毒做抗争。中国之所以能快速的挡下疫情的第一波攻势，压制疫情的反弹，就在于从中央到地方，从人民大会堂到村口执勤室的齐心协力，在于千千万万的普通人不愧艰难、无私奉献的精神。

对于我们青年人来说，要将我国传统美德继续传承下去，发扬光大。为往圣继绝学，为万世开太平。每个年轻人成长道路上都会面临各类压力，学业压力、工作压力、社会舆论的压力；会碰到生活和工作中的各种困难，这就需要我们去不断淬炼自己的吃苦耐劳与无私奉献的品质，为实现自己的梦想、为祖国的不断强大奋斗拼搏、勇往直前。

全社会各主体也应积极践行共同努力将吃苦耐劳、无私奉献的优秀品德代代相传。比如在义务教育阶段要重视孩子们的劳动技术教育和思想品德教育，从小树立起正确的价值观、劳动观，修正好小树的根基；在高等教育阶段做好德育教育的衔接工作，巩固好即将进入社会的青年人正确的三观，做好树木的分叉工作；各单位要结合党内生活会、劳动节、七一建党节、八一建军节等活动形式，进行吃苦耐劳，无私奉献品质的进一步培养。同时媒体也应该发挥引导作用，承担起社会责任，共同营造积极向上的良好氛围。

二、爱国篇

1. 古代事例

(1) 屈原以身殉国

屈原一生经历了楚威王、楚怀王、顷襄王三个时期，而主要活动于楚怀王时期。这个时期正是中国即将实现大一统的前夕，“横则秦帝，纵则楚王”。屈原出身贵族，又明于治乱，娴于辞令，故而早年深受楚怀王的宠信，位为左徒、三闾大夫。屈原为实现楚国的统一大业，对内积极辅佐怀王变法图强，对外坚决主张联齐抗秦，使楚国一度出现了一个国富兵强、威震诸侯的局面。但是在内政外交上屈原与楚国腐朽贵族集团发生了尖锐的矛盾，由于上官大夫等人的嫉妒，屈原后来遭到小人的诬陷和楚怀王的疏远。他被流放江南，辗转流离于沅、湘二水之间。顷襄王二十一年（公元前 278 年），秦将白起攻破郢都，屈原悲愤难捱，遂自沉汨罗江，以身殉国。

【备注】作为正例，熟知度较高，建议使用时点明即可。

（2）人生自古谁无死，留取丹心照汗青

南宋民族英雄文天祥，兵败被俘，坐了三年土牢，多次严辞拒绝了敌人的劝降。一天，元世祖忽必烈亲自来劝降，许以丞相之职，他毫不动摇，反而斩钉截铁地说：“唯有以死报国，我一无所求。”临刑前，监斩官凑近说：“文丞相，你现在改变主意，不但可免一死，还依然可当丞相。”文天祥怒喝道：“死便死，还说什么鬼话！”文天祥面向南方慷慨就义了，给世人留下一首撼人心弦的《正气歌》。

【备注】作为正例，熟知度较高，建议使用时点明即可。

2. 现当代事例

（1）20 世纪最伟大的女性之一——宋庆龄

宋庆龄自 1913 年开始追随孙中山，致力于中国革命事业，谋求中华民族独立解放。在近 70 年的漫长岁月里，经过护法运动（1917 年）、国民大革命（1924—1927 年）、国共对立十年（1927—1937 年）、抗日战争（1937—1945 年）、解放战争（1945—1949 年），她始终忠贞不渝地坚持孙中山的革命主张，坚定地中国人民站在一起，为祖国的繁荣富强和人民生活的美满幸福而殚精竭虑、英勇奋斗，在中国现代历史上，谱写了光辉的篇章。宋庆龄因此被誉为 20 世纪最伟大的女性之一。

【备注】作为正例，熟知度较高，建议使用时点明即可。

（2）数学家华罗庚一心回国

著名数学家华罗庚早年在美国很受学术界器重。有人想和他签订合同，把他留在美国，给予优厚的待遇，但当他得知新中国成立的消息后，立即决定回国。途经香港时，他发表了一封给留美学生的公开信，满怀热情地呼吁他们：“为了国家民族，我们应当回去！”

【备注】作为正例，熟知度较高，建议使用点明即可。

(3) 星斗焕文章——孙家栋

孙家栋是中国第一枚导弹、第一颗人造地球卫星、第一颗遥感探测卫星、第一颗返回式卫星的技术负责人、总设计师，是中国探月工程总设计师，中国科学院院士，中国“两弹一星”功勋科学家。他领导下所发射的卫星奇迹般地占整个中国航天飞行器的三分之一。

【备注】作为正例，熟知度不高，建议使用适当概括。

3. 知识应用

有人说：“祖国是我们的母亲”，对此谈谈你的看法。

【参考解析】

祖国就是我们的母亲，是我们从小到大坚定温暖的依靠。没有祖国就没有我们，更不会有安定幸福的生活。

爱国是对人最起码的要求，我们爱我们的国家，爱我们的民族，为祖国的前途而奋斗，是时代赋予我们的神圣职责。从小到大我们都知晓太多的爱国故事，屈原以身殉国，留下《离骚》被世人传唱，端午节更是为了纪念他而设立；南宋民族英雄文天祥不肯接受敌人的劝降，发出“零丁洋里叹零丁”的感叹；21世纪最伟大的女性之一宋庆龄更是用其一生的精力在为国家的命运、人民的命运奔波；抗日英雄杨靖宇身先士卒地在白山黑水、林海雪原里打击日寇，用生命谱写了一曲爱国赞歌；著名数学家华罗庚在新中国成立后义无反顾地回到祖国母亲的怀抱，放弃美国的优厚待遇。

今天，我们已经长大，但这些爱国故事并不会随着时间的流逝而流失，相反，爱国会一直伴随着我们。与历史相比，我们目前生活安稳，物质水平得到大幅提高，不再是以往硝烟弥漫的战争年代，自然也不需要我们抛头颅、洒热血，然而，和平年代下的爱国会赋予我们更深的思考，踏实工作，努力奋斗，爱岗敬业，实现个人的价值，实现个人对社会的价值，是一种爱国的体现；具备良好个人品德，牢记职业道德，遵守社会公德，营造和谐有序公平友善的社会环境是一种爱国的体现；互联网时代下注意自己的言论，要有清醒的认识，为构建健康的网络生态出一份力也是一种爱国的体现。



爱国不是口号，而是神圣天职。爱国需要我们以家为家，以乡为乡，以国为国，以天下为天下。祖国像母亲一样保护我们爱护我们，而我们也要时刻牢记自己的时代使命，深刻理解爱国主义的丰富内涵，激发爱国精神，振奋民族精神，学习楷模，把英雄模范的崇高精神转化为推动实际工作的强大动力，为国争光。

三、读书篇

1. 古代事例

(1) 士别三日，当刮目相看

吕蒙是三国时吴国的大将，他曾多次立下大功，却不爱读书。于是孙权对吕蒙说：“你现在是大将军了，肩上担子很重，一定要多读读书，长点见识。”吕蒙便开始读书。慢慢地，他发现书中有很多以前他根本不知道的东西。一次，他读到孙臧用“减灶计”诱使庞涓轻敌，最后打败庞涓的故事，感到眼界大开。于是，吕蒙逐渐爱上了读书。在军务繁忙之余，他便一头钻进书堆里，如饥似渴地阅读古代的兵法和史书。几年下来，吕蒙的军事才能大有长进。孙权大为高兴，就让吕蒙担任了大都督，统领全国兵马。

【备注】作为正例，熟知度较高，建议使用时点明即可。

(2) 欧阳修克服困难苦读书

北宋大文学家欧阳修，自幼天资过人，但是，他四岁时父亲就去世了。由于家境贫寒，家里无钱买纸买笔，没有钱供他读书。欧阳修的母亲郑氏为了让儿子习文练字，想出了一个巧妙的办法，用芦苇秆在沙地上写画，教给他写字，还教给他诵读许多古人的篇章。到他年龄大些了，家里没有书可读，便就近到读书人家去借书来读，有时接着进行抄写。

【备注】作为正例，熟知度较高，建议使用时点明即可。

2. 现当代事例

(1) 读书要讲究方法

马克思的一生虽然颠沛流离，经济经常陷入困境，生活十分艰难。但他依然克服各种困难，坚持读书和科研。马克思在动手写《资本论》之前，**作过摘要的成册书籍就有 1500 种以上，经系统整理后的笔记就有 250 多本。**马克思学识渊博，一生读过的书多得无法统计，他常采用交替阅读法，当阅读理论书籍感到疲倦时，他去津津有味地读莎士比亚的戏剧，去看诗歌和小说，当疲倦的大脑得到休息后，他便又重新研读起理论书来了。**马克思经常有针**

对性地阅读。每逢书中他自认为重要和有参考价值的地方，都加以摘要，并做笔记。经过一个长期的间歇之后，重读自己的笔记本和书中加有标记的地方，以便增强记忆力。

【备注】作为正例，熟知度不高，建议使用时适当概括。

(2) 毛泽东多读书、会读书

毛泽东总是挤出时间看书。为了读书，毛泽东把一切可以利用的时间都用上了。外出开会或视察工作，常常带一箱子书。一有空闲就看起来。晚年虽重病在身，仍不忘阅读。他的中南海故居，到处都是书，床上除躺卧的位置外，也全都被书占领了。

毛泽东讲究读书的方法，认为读书的方法要“四多”——多读、多写、多想、多问。所谓多读，就是除“博览群书”外，还要对重要的书或文章多读几遍。他读《饮冰室文集》、韩愈的古文和唐宋诗词时，都是读到能背出来。他爱读诗，能背诵400多首古诗。他也爱抄写诗词，直到晚年还是既练字又写诗。多写，就是在课堂听讲后及时写课堂录，课后自修时写读书录。毛泽东同志除有各种记录本外，还有选抄全篇文章的选抄本，摘录精要的摘录本……多想，就是在读书的过程中，哪些观点是正解的，哪些观点是错误的，都要心中明白。在批语中，毛泽东同志都有比较简单的表示赞成、反对、怀疑的话，有很多地方，他都是根据历代学者的不同学说，加以综合、比较，然后再提出自己的见解。他还提倡“古为今用”，非常重视历史经验。在他的著作、讲话中，常常引用中外史书上的历史典故来生动地阐明深刻的道理，他也常常借助历史的经验和教训来指导和对待今天的革命事业。多问，就是在读书时遇到不懂的地方，及时请教。在湖南第一师范学习时，毛泽东同志除了在校自修，找本校教员问学外，还常到长沙城里向人请教。

【备注】作为正例，熟知度高，但在使用时可适当概括。

3. 知识应用

一个会读书的人不一定是好的领袖，但是一个好的领袖肯定是一个会读书的人，你怎么看待书卷气和领导力之间的关系。

【参考解析】

正如题目中所言，一个会读书的人不一定是好的领袖，但是一个好的领袖肯定是一个会读书的人，纵观古今，无数伟人的事例都告诉我们读书的重要性。三国时期的大将吕蒙从不爱读书到热爱读书并学以致用，最终令人发出“士别三日当刮目相看”的赞叹；毛泽东更是热爱读书，他挤出时间读书，为了读书，把一切可以利用的时间都用上了，外出开会或视察



工作，常常带一箱子书，一有空闲就看起来。晚年虽重病在身，仍不忘阅读。也正是这些书籍，让我们迎来了伟大领袖毛主席，让我们翻身农奴把歌唱。而无产阶级领袖马克思的一生虽然颠沛流离，经济经常陷入困境，但他依然克服各种困难，坚持读书和科研，一生读过的书多得无法统计。

这些伟人用行动告诉我们，领导力和书卷气之间有着必然的联系。

领导力的产生来自于书卷。书是人类进步的阶梯，读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。正是读书这一良好习惯，让更多的人从书籍中找寻做人的道理，找寻思考的路径，找寻人生的方向。

领导力的延续需要书卷。领导力的维护需要书籍，热爱读书能够更好地胜任工作，了解大千世界中我们不了解的事物，正所谓学无止境，一天不读书，就难以胜任工作，多读书能够丰富我们的精神世界，能够平静内心，从容淡定。

领导力的扩大需要书卷。在提倡全面阅读的背景之下，显然领导能够热爱读书就会起到良好的示范效果，在全社会营造爱读书，读好书的社会氛围。

我们不仅要热爱读书，还要讲求正确的学习方法，多读、多写、多想、多问，更要学会正确运用。

四、逆境篇

1. 古代事例

(1) 司马迁忍辱负重终著《史记》

汉朝的司马迁，出生在史官家庭。他从10岁那年起，就在父亲的指导下阅读《尚书》、《左传》、《国语》等儒家经典和史书，下决心要继承父亲的事业。他从20岁起，努力去进行社会实践，到全国各地去游历，访求名山大川，调查历史上发生过重大事件的遗迹和遗闻轶事，为继承父亲的事业、撰写史书作准备。可是一件不幸的事情突然降临到司马迁头上，他的好朋友李陵在跟匈奴作战中战败被俘，投降了。他替李陵说了几句话，触怒了汉武帝，因而遭受宫刑。不幸的遭遇，使司马迁精神受到极大刺激，曾一度想自杀，但身心备受摧残、忍辱生活的司马迁深知，人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛。他决心以残烛之年，完成父亲要他完成的史书。从此他埋首奋著述，终于完成了“究天人之际，通古今之变，成一家之言”的巨著——《史记》

【备注】作为正例，熟知度较高，建议使用时无需概括故事大意，只需点明即可。

(2) 匡衡凿壁偷光

西汉大文学家匡衡出生在贫苦农民家庭，生活非常困难。他小小年纪就去给人家干活，挣点钱来养家糊口，他白天利用在田间地头休息的时候读书，时间不够用，很想再用晚上的时间多读点书，可是他家点不起灯烛，无法实现这个愿望。一次偶然的机，他发现邻居家里夜夜灯烛辉煌，把屋子照得如同白昼一般。于是匡衡就在自家墙上凿了一个洞，借着从洞中透过来的邻居家的灯光读书。这就是“凿壁偷光”的故事。匡衡就这样在困难的环境中刻苦奋斗，利用这样的办法读完了《诗经》等儒家经典，在青年时代就成了一个十分有名的学者。后来匡衡通过考试做了官，与他同时的学者都纷纷上书皇帝，说匡衡的学问举世无双，应当重用。皇帝接受了大家的意见，一步步地提升匡衡，最后让他当了丞相。匡衡在艰难的环境中发愤用功而成才，为汉朝的政治文化事业做出了重要的贡献。

【备注】作为正例，熟知度较高，建议使用时无需概括故事大意，只需点明即可。

2. 现当代事例

(1) 当代中国的保尔·柯察金的——朱彦夫

1933年朱彦夫出生在地灵人杰的沂蒙山核心区——沂源县李家泉村。他自小家贫如洗，14岁时就参了军，1949年加入了中国共产党，在青少年时期就参军保卫祖国，血洒疆场、不幸受伤残废；退役后，托着残躯带领着老乡建设家园，并将自身的经历感受写成小说集，用意志坚强和为民情怀撰写着自身的“极限人生”，被称作“我国的保尔·柯察金”。

1947年，14岁的朱彦夫报名参加中国人民解放军。1950年，朱彦夫在抗美援朝战争的一次战争中生命垂危，两腿膝关节下列、两手手腕以上高位截肢，丧失右眼，变成一级伤残军人。1957年，他出任村支部书记。就任之际，朱彦夫搀扶着拐，托着17斤重的义肢，到田里查询生产制造，逐门逐项查访民意。在这个过程中，他渐渐确定了他的想法：治山、护水、改田、架电。一个个山里人家想都没想过的大工程，在李家泉如火如荼地进行，一干便是十几年。朱彦夫知道李家泉三面是山，人口众多的分歧如果不处理，李家泉村就始终食不果腹，于是他领着李家泉村群众，依次将荒山“赶牛沟”“舍管沟”“腊条沟”变成热土。为了更好地让人民群众的家里早日通上电，朱彦夫在爱人的照料下，辗转上海市、南京市、胜利油田、陕西省联络原材料，通过艰难勤奋，总算让李家泉村于1978年结束点灯油的历史。



1982年迄今，从村党支部职位退下后，他用嘴衔笔、断肢抱笔，历经7年，七易其稿，最终完成了两本纪传体经典小说《极限人生》和《男儿无悔》。曾任天津市委常委委员会、中间军委副主席、国防部长的迟浩田亲笔书写小说名字并提字：“傲骨扬浩然正气，狂热书春秋”。很多人对朱彦夫的了解，起源于他33万字符的自传体小说——《极限人生》。一位没有四肢，没有右眼，左眼的眼睛视力仅有0.3，没读过书，但参与过上几百次作战，三次有功，十次受伤，动过47次手术治疗的特级伤残军人，用超人似的恒心，向自身挑战，向人生道路挑战，他就是被称作当代中国的保尔·柯察金的——朱彦夫。

【备注】作为正例，熟知度较高，建议使用时点明即可。

(2) 失聪音乐家贝多芬

《命运交响曲》是贝多芬最杰出的一部作品，它的主题是反映人类和命运搏斗，最终战胜命运。这也是他自己人生的写照。童年，贝多芬是在泪水浸泡中长大的。家庭贫困，父母失和，造成贝多芬性格上严肃、孤僻、倔强和独立，在他心中蕴藏着强烈而深沉的感情。他从12岁开始作曲，14岁参加乐团演出并领取工资补贴家用。到了17岁，母亲病逝，家中只剩下两个弟弟，一个妹妹和已经堕落的父亲。不久，贝多芬得了伤寒和天花，几乎丧命。尽管如此，贝多芬还是挺过来了。28岁那年先是耳朵日夜作响，继而听觉日益衰弱。他去野外散步，再也听不见农夫的笛声了。从此，他孤独地过着聋人的生活，全部精力都用于和聋疾苦战。他作曲时，常把一根细木棍咬在嘴里，借以感受钢琴的振动，他用自己无法听到的声音，倾诉着自己对大自然的挚爱，对真理的追求，对未来的憧憬。他著名的《命运交响曲》就是在完全失去听觉的状态中创作的。他坚信“音乐可以使人类的精神爆发出火花”。“顽强地战斗，通过斗争去取得胜利”这种思想贯穿了贝多芬作品的始终。

【备注】作为正例，熟知度较高，建议使用时点明即可。

3. 知识应用

人生如茶，需要洗礼和浸泡才能获得芬芳。谈谈你的看法。

【参考解析】

茶叶需要洗礼和浸泡才能获得芬芳，人生也一样需要逆境和困难才能获得成长。

古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。文王拘而演周易，仲尼厄而作春秋，屈原放逐，乃赋离骚，不论是古代的匡衡凿壁偷光还是现当代的贝多芬，不论是我国的任正非还是国外的乔布斯，每个成功的人无不是先经历了逆境炼狱，但他们都无不把逆境

当作一种意识，境界、精神的提升，无不以坚定的信念、意志和毅力化被动为主动，创造出辉煌的成就。唐汝询、奥斯特洛夫斯基、霍金……这样的事例举不胜举，他们是真正的伟人，他们在逆境中不断奋斗，让逆境在成功的道路上绽放着无与伦比的光芒。

我们不妨试想一下，司马迁在遭受宫刑之后如果不能战胜内心、不能战胜困难，而是一蹶不振、抑郁终老，怎会有一代史学家的荣耀？怎会有“史家之绝唱，无韵之离骚”的横空出世？

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。自然界没有风风雨雨，大地就不会春华秋实。不经历风雨，怎能见彩虹？吃得苦中苦，方为人上人。没有经历过艰难困苦，我们很难成为一个有能力的人。逆境使人脱变，逆境使人成熟，天行健，君子以自强不息，在面对逆境时考验的就是我们是否具备较强的抗压能力，是否能够理性地面对逆境，是否能够具备艰苦奋斗的优良传统，是否能够从容战胜困难。真的猛士敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血，从逆境中崛起，靠的是凡人之躯和非凡人之志，才具有战胜痛苦的可能。一个装着香水的无口之瓶，只有打碎它才会散发出幽远的馨香。一块朴拙的玉石，只有经过无情的雕琢，才会成为完美的艺术品。

感谢生活中的那些逆境，是它们让我们变得自信、强大，不可战胜；是它们告诉我们做人做事的道理，教会我们走向成功的方式。



第三章 名言警句

一、成就

1. 习近平总书记曾经说过：“党领导人民已经取得了举世瞩目的成就，我们完全有理由因此而自豪，但我们自豪而不自满，决不会躺在过去的功劳簿上。”铭记历史，让我们前行更稳健。但沉迷于成就，却会让我们止步不前。

2. “好汉不提当年勇。”念念不忘当年，其实是失去锐气的标志。作为新时代的年轻人，一定要能够勇往直前，不断开拓新的辉煌。

3. 维特根斯坦曾经说过：“躺在成就上就像行进时躺在雪地里一样危险。你昏昏沉沉，在熟睡中死去。”虽然听起来似乎危言耸听，但是却给我们敲响了警钟。我们要时刻提醒自己，每一点成就的取得，都标志着新的征程开始。

4. 成就感能激励人进步。无论是工作还是生活，取得成就就能让人更自信，也让人更愿意去努力、去付出、去拼搏，也就更能够再次取得成就，获得成就感。

5. “事了拂衣去，深藏功与名”是中国士人的理想境界。一方面在有需要时挺身而出解世之忧、解民倒悬，另一方面淡泊功名，浑不在意。或许我们做不到古人这般洒脱，但是至少，我们要正确看待政绩与功名。我们所做的一切，应该是为了维护群众利益、促进社会发展，而绝不应是着眼于个人利益或名誉。

6. 每一刻都是新的起点，每一次成绩的取得都代表一次新的征程。时时刻刻，保持空杯心态，才能让我们理性对待生活、对待人生，才能让我们更坚定前行的脚步，更好地走好人生的每一步。

【使用范例】

我觉得你今天的表现和其他人比起来不怎么样，你怎么评价你今天的表现？

可使用6句作尾句（节选）：虽然今天我的表现在各位考官眼里不是特别优秀，但是我始终相信每一刻都是新的起点，每一次的成绩都是新的征程。在未来的道路上，我要时刻保持空杯心态，理性对待生活，对待人生，更加坚定自己前行的步伐，更好地走好人生的每一步。因此，我不会因为自己此次失败就停止自己的脚步，我要以此为基，继续努力向前，争取在下次的考试中，取得一个好成绩。



【备注】该句适用于综合分析、自我认知类题型。

二、谦虚/骄傲

1. 毛泽东曾说：“虚心使人进步，骄傲使人落后”，我认为作为一名合格的政务人员应当永远记住这个真理。骄傲自满是我们的一座可怕的陷阱，当工作得到领导的赏识时，不能因领导的赞赏就骄傲自满，否则就是掉入了自己亲手挖的陷阱。

2. 决不要陷于骄傲。因为一骄傲，你们就会在应该同意的场合固执起来；因为一骄傲，你们就会拒绝别人的忠告和友谊的帮助；因为一骄傲，你们就会丧失客观标准。这对我们来说，是非常恐怖的。因为一个骄傲的人，必定会在骄傲中毁灭自己。

3. 古语说：“谦虚使人进步，骄傲使人落后。”谦虚的人更能看到自身的缺点与不足，让自己不断改进、不断成长。谦虚的人也更能看到他人身上的优点与长处，让自己不断学习、不断进步。

4. 古罗马西塞罗曾说：“没有什么比谦恭和宽容更值得推崇，没有什么比这两种品性更可使人变得伟大而扬名于世了。”事实上，真正伟大的人，总是谦恭处世、宽容待人；而徒有虚名之辈，反而会傲视同侪、狂妄自大。

5. “责人之心责己，恕己之心恕人”。宽容是人类的美德。每个人都可能有做得不周之处，我们应该理解和体谅。

6. 子曰：“三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。”每个人身上都有值得他人学习之处，善于发现他人身上的优点，加以学习，才能让自己不断进步。并且看到他人身上的优点，也让我们能够以欣赏的眼光看待他人，有利于形成更和谐的人际关系。这就要求我们在任何时候，都要能够谦虚好学，完善自我。

7. 个人要保持谦虚好学的态度，国家也要秉持“满招损，谦受益”的精神。中国作为世界上唯一一个具有五千年不间断文明史的古国，既不应妄自尊大，也不能妄自菲薄。我们要注意学习吸收其他国家的先进文化，取长补短，使其为我所用。

【使用范例】

你和小王一起进单位工作，以前关系不错，他在你困难时帮助过你，但是现在他经常对你的工作指指点点，还在同事面前说你工作做的不好，让你难堪，你怎么做？



可使用6句作过渡句(节选):我们需要看到他人身上的优点,以欣赏的眼光看待他人,这样才有利于形成更和谐的人际关系。

【备注】可适用于人际沟通类题目中。

三、原则/底线/自律

1. 刘少奇曾说:“如果在原则上发生错误,那就不只是会发生个别的错误,而会发生系统的、一贯的、一系列实际问题上的错误”,因此,我们要遵守作为人民公仆必须要遵守的原则,系好工作上的第一颗扣子,未来才会走的更远。

2. 刘少奇曾说:“我们党必须有原则上的严肃性,但在实施原则的具体工作中又必须有高度的灵活性”,因此我们在做工作的时候,在坚持原则的同时,也要根据当前情况适当做出改变。

3. 我一直坚信,人生有三种错误坚决不能犯:一是低级错误;二是重复性错误;三是原则性错误。这项工作所犯的 error,我保证不会重复出现。以后一定会更加严谨、细致,保证工作完成的效果。

4. 毁誉由人,我要做的是坚持自己,坚守原则底线。

5. “严以律己,宽以待人。”是古训,也是我奉行的准则。当我与他人之间出现矛盾的时候,我会首先检讨自身。

6. 我一直坚持做人当“仰不愧天,俯不愧地,中不愧对良心”。做事要能够方法灵活,但是底线不能碰、原则不可动。只有这样,一个人的行为才能一以贯之,一个人也才能不愧为万物之灵长。

7. 处世之道,当外圆内方。外圆是指外在随和,与人相处,使人感觉如沐春风。内方是指内心严正,有自己的行为准则,不为外部条件所动。用现在的话说,就是一个人为人处世,必须既能坚持原则性,又有灵活性。既能坚持党性不动摇,又能解决问题方法多样化。

【使用范例】

习近平说:要系好人生的第一粒扣子,如果第一颗扣子就系错了,那么后面的都会系错。请谈谈你的理解。



可使用1句作分析句(节选):刘少奇曾说:“如果在原则上发生错误,那就不只是会发生个别的错误,而会发生系统的、一贯的、一系列实际问题上的错误”,因此,我们要遵守作为人民公仆必须要遵守的原则,系好工作上的第一颗扣子,未来才会走的更远。

【备注】可适用于综合分析类题目中。

四、困难/挫折/勇敢/坚定

1. 苦难、挫折并不可怕。那只是人生道路上的绊脚石,只要你有勇气跨过它,展现在你前方的道路将会是灿烂明媚的。

2. 巴尔扎克说过:苦难是人生的老师。是它教会了我们坚强面对,教会我们勇往直前。也正是因为这些人生路上的挫折,让我们的生命更加的精彩、丰富。而那一条条关于面对挫折的名言警句,它代表的不仅仅是信念,更是一份前进的勇气。

3. 雷锋曾说:“不经风雨,长不成大树,不受百炼,难以成钢。迎着困难前进,这是我们革命青年成长的必经之路。有理想有出息的青年必定是乐于吃苦的人。”,作为当代青年,身上肩负着振兴祖国的责任,面对困难的时候,更不能退缩,仍然要以积极的心态去面对。

4. 《论义务》一书中谈到:“遇到困难的事情不仓皇失措也不烦恼,正如俗语所说的,不被压倒,而是能保持头脑清醒和沉着冷静,不脱离理性的轨道,这需要勇敢和坚定的精神。”勇敢和坚定的精神,是战胜困难的不二法宝。很多人被困难打败,正是由于欠缺勇敢和坚定的精神。

5. 老子说:“天下大事必作于细,天下难事必成于易。”大事是由无数小事组成的,只有把每件小事都做好,最后那件大事才能完成。困难的事无论看起来多困难,也都是由每一个小的细节组成的,只有把每一件容易的事做好,才能把困难的事完成。有成就大事的理想与信念是好的,但是,我们要知道事情的起步其实是在小事、在容易的事。我们要先把身边的事做好,有一天才能完成大事、难事。

6. 人生路上,难免遇到拦路虎。可能我们会一时气馁,却绝不能退缩。坚持下去、勇敢面对,所有困难就都是纸老虎,所有挫折就都是虚张声势。只要我们足够勇敢去面对,只要我们足够坚持去面对,成功一定属于我们。



7. “岁寒，然后知松柏之后凋也。”艰难困苦，更见坚贞本性；沧海横流，更显英雄本色。走过困难与挫折，生活会更加美好，成功会更加甘甜。只是面对困难与挫折，需要我们坚定信念，坚持前行。

【使用范例】

请讲一下你在生活中对抗压力的经验。

可使用第6句作尾句（节选）：人生路上，难免会遇到各种压力和困难。可能我们会一时气馁，却绝不能退缩。坚持下去、勇敢面对，所有困难就都是纸老虎，所有挫折就都是虚张声势。只要我们勇敢去面对就一定会成功。

【备注】可适用于综合分析、人际沟通类题目中。

五、行动

1. 李克强说：“改革贵在行动，喊破嗓子不如甩开膀子。要使明规则战胜潜规则。触动利益往往比灵魂还难。既要敢于担当，以壮士断腕的决心坚定不移推进改革，又要讲究策略方法，因地制宜、试点先行、积微成著，渐进式推进，努力取得改革新突破。”因此，在未来的工作中一旦下定决心去干，就要果敢行动。要谨记当我们开始懒惰的时候，幸运就会与我们告别。

2. 做事草率只会让人追悔莫及。古罗马的西塞罗曾经说过：“一切行动都应该避免过分的匆忙和漫不经心，我们也不应该做任何事情而说不出它的合理动机。”这样短短的一句话中，至少告诉了我们两条做事的准则：一是做事认真、谨慎，切忌粗心大意、漫不经心；二是做事一定要合情合理，绝不能做违情悖理之事。在公务员工作中，这两点对我们都有着重要的指导意义。因为我们的工作与群众利益息息相关，我们的粗心大意、漫不经心，直接影响的就是群众的利益。而一旦我们做事偏离了情理的束缚，必然受到群众的质疑，也必然影响到党和政府在群众心中的形象。

3. 习近平总书记曾经告诫我们：“踏踏实实做事，干干净净做人。”平实而简洁的话语，却囊括了人生的两个重要方面，也给我们敲响了人生的警钟。一方面，只有踏踏实实做事，才能真正把工作做好，才能切实维护群众利益，才能最终获得群众的认可；另一方面，只要干干净净做人，才能保持思想上的纯洁，才能做到道德上的完备，才能赢得百姓的赞誉。可以说，这两条做人做事的准则，相辅相成，缺一不可。



4. 我很喜欢习近平总书记的一句话：“空谈误国，实干兴邦”。可能有人会认为，作为一名还没有踏入公务员队伍的年轻人，侈谈实干兴邦会显得理想化。但是，我认为，兴邦振国，是每一个中国人的责任，所谓“位卑未敢忘忧国”，只要是中国人，都应该为兴邦济国尽自己的一份责任。而我们要实现兴邦济国，就一定要充分发挥实干精神。只有实干，才能振兴经济；只有实干，才能振兴文化；只有实干，才能巩固边疆。而与实干相对立的，是空谈。一味耽于空谈，不仅无补国事，反而会败坏社会风气，是我们必须坚决加以摒弃的。

5. “三思而后行”是古训，也是睿智之言。思与行的关系前贤多有议及。我认为，思与行是辩证统一的关系，贯穿于做事的每个环节。做事之先，要多思善思，思虑周全才能有完备的计划，也才能让事情践行起来更具可行性；而做事过程中，边做边思，根据具体施行情况随时思考、随时调整，这样才能保证最佳的做事效果；做事之后也要反思总结，这样才能总结成功与不足，积累经验，为日后提供借鉴。

6. 孔子曾说：“中庸之为德也，其至矣乎！”孔子所谓中庸，绝不是平庸，而是不偏不倚的处事，是无过无不及，是孔子尚且要感慨“中庸吾不及也”的至难之境。要达到中庸，需要了解极其全面的信息，需要站在极其客观公正的立场，在自然是极难达到的。尤其是现代社会，信息纷繁复杂、真假难辨，要达到中庸之境更增难度。但是，中庸原则应该是我们处事的理想之境，应该是我们努力的方向。尤其是作为公务员，掌握着国家资源，关系着群众利益，就更要竭尽所能中庸处事。

7. 张高丽曾说：“全面深化改革的蓝图已经绘就，‘一分部署，九分落实’，下一步关键在于行动、在于落实、在于效果。”，现在摆在我们面前的最紧迫的任务就是实干。

【使用范例】

你和小刘是同事，你工作仔细认真，他工作马马虎虎易出错，领导让你负责检查审核他的工作，小刘有点不悦，你怎么办？（刚讲两句考官就变小刘开始现场模拟对话）

可使用第2句作尾句或对话用语（节选）：曾经古罗马的西塞罗说过这样一句话：“一切行动都应该避免过分的匆忙和漫不经心。”通过这短短的一句话我们可以看到做事时需要认真、谨慎，切忌粗心大意、漫不经心。在公务员工作中，我们的工作与群众利益息息相关，如果我们粗心大意、漫不经心，就会直接影响群众的利益，也必然影响到党和政府在群众心中的形象。

【备注】可适用情景模拟、人际沟通类题目中。



六、读书

1. 读书就像开矿一样“沙里淘金”，读一本好书，像交了一个益友，而益友正是我们在人生道路上不可或缺的。因此，宁愿一日可以不吃饭，一日可以不睡觉，也不可以一日不读书。

2. 冰心老人说过：“读书好，好读书，读好书。”简简单单的九个字，却至少给出了读书的三个不同层次。第一，读书使人明智，读书使人常思常新，读书使人开阔眼界，读书使人胸怀阔朗。第二，读书应该成为兴趣。读书不该只是偶一为之的行为，而应该成为一个人生命中不可或缺的部分。丰盈的生命离不开读书。第三，读书不应该漫无目的、毫无选择。好书如同良师益友，坏书却会败坏品性。所以读书时要读好书，读经典书，读有益之书。这样才能真正的从中汲取营养，完善品性，砥砺情怀。

3. 李克强总理曾经说过：“读书不仅事关个人修为，国民的整体阅读水准，也会持久影响到整个社会的道德水平。”事实上，一个有着浓厚读书氛围的国家，其国民必然更为明理见性，其社会必然有着更高的道德水准和素质要求。

4. 李克强总理曾经说过：“好读书，读好书，既可提升个人能力、眼界及综合素质，也会潜移默化影响一个人的文明素养，使人保持宁静致远的心境，砥砺奋发有为的情怀。”从李克强总理的话中不难看出，读书对于个人的重大影响。读书是为了提升能力、眼界及综合素质，但是读书并不只为此。读书真正的作用是能够让人更理性客观地分析问题，是能够让人更明智通达地看待世界，是能够让人更睿智淡然地接人待物。

5. 全民阅读的概念已经深入人心。事实上，作为具有五千年文明史的东方古国，国民阅读习惯确实是让人引以为憾的。在我国经济建设已经取得极大成绩的今天，倡导全民阅读，真正实现全民阅读可谓箭在弦上、正当其时。要保持东方古国的文化传统，要承继东方古国的文化传统，全民阅读势在必行。

6. 书香社会的建设越来越受到民众的重视。书香社会建设的核心自然离不开读书。在全社会形成全民阅读的氛围，让全体国民养成阅读的习惯，是我们接下来文化建设的重中之重。

7. “读万卷书，行万里路”可能每个人都不陌生。然而是否每个人都曾经深入思考过，为何我们要倡导“读万卷书，行万里路”呢？读万卷书，是因为万卷书中，可以教会我们做人的道理，做事的方法，可以让我们不出门而知天下事，可以让我们安坐在家中而洞察天下



大势；行万里路，是因为万里路途，可以验证书中所学，可以领略山高海阔，可以见识各地风土人情，可以让我们看遍人生百态，可以让我们更懂包容、理解、多元共存。

【使用范例】

单位要提高工作人员文化修养，决定展开读书活动，请你列举三个有创意的主题活动，并就其中的一个展开具体阐述。

可使用第5句作首句（节选）：全民阅读的概念已经深入人心，书香社会的建设越来越受到民众的重视，而作为服务于民的我们来说，更应该多读书、读好书，发挥自己的榜样力量。

【备注】可适用于现象认知、观点认知类题目中，也可用在规划事件处理类的开头谈意义。

七、学习

1. 正所谓学会学习的人，是非常幸福的人，学问是异常珍贵的东西，因此，对待学习每天要养成当自己还不能对自己说今天学到了什么东西时，就不要去睡觉的习惯。

2. 对世界上的一切学问与知识的掌握也并非难事，只要持之以恒地学习，努力掌握规律，达到熟悉的境地，就能融会贯通，运用自如了。

3. 关于学习，习近平总书记曾经说：“有了学习的浓厚兴趣，就可以变‘要我学’为‘我要学’，变‘学一阵’为‘学一生’。”事实上这给我们明确指出了学习的方向。首先，必须培养学习的兴趣，变被动学习为主动学习；其次，要保持学习的兴趣，变阶段式学习为终身式学习。

4. 古人说“学者非必为仕，而仕者必为学”。学习应该内化为领导干部的必然要求。事实上，领导干部必须加强学习，不断提升自己、丰富自己，不断提高工作水平和质量，切实维护人民群众的利益，维护国家和民族的利益。

5. 孔子曰：“学而不思则罔，思而不学则殆。”学与思是辩证统一的。学习新知识后，有了思考，才能理解更深入，内化为自身所有。思考问题而不得，也需要学习才能找到答案，免受困扰。一味强调学习但不思考，只会变成两脚书橱；一味强调思考但忽视学习，就会沉湎于空想。

6.《论语》中孔子有“朝闻道，夕死可矣！”的感叹。这样一种好学的精神是值得我们学习、值得我们崇拜的。事实上，知识无限，人生有限。要想不枉过一生，就要不断学习、不断探索。

7.“互联网+”时代的到来给我们带来了新的挑战。每一天、每一个领域都不断有新的事物呈现。工作生活中稍有懈怠，就会落后于时代。只有时刻保持学习的精神，认识新事物、学习新知识，才能跟上时代的发展。

8.人生就像在一张白纸上画圆，圆面积越大，四角空白处面积也就会变得越大。学习的知识越多，越能发现自己的不足之处。所以我们经常能发现，越是知识渊博、见识广博的人，越是虚怀若谷、谦虚待人。这是值得我们去学习、去思考的。

9.如果我们希望自己的人生不断地向着上升的方向变化，就要不断学习，不断充实自己，最终达到“日日有不知，日日有新知”的境界。

10.孔子曰：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”事实上，每个人身上都有长处，也都有不足。我们应该看到别人的长处、学习别人的长处，这样才能让自己不断前进、不断成长。与此同时，我们看到别人身上的不足时，也要能够反省自身，引以为戒，让自己不犯类似错误。

【使用范例】

你单位打算开展一个文化节活动，老同志不愿意参加，认为是年轻人的活动，领导要求全部参加，请问你要如何劝说老同志参加，请进行现场模拟！

可使用第9句作具体劝说话句（节选）：如果我们希望自己的人生不断地向着上升的方向变化，就要不断学习，不断充实自己，最终达到“日日有不知，日日有新知”的境界。

【备注】可适用于人际沟通、情景模拟类题目中。

八、理想信念

1.理想是人生的太阳。世上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗。一个人有了远大的理想，就是在最艰苦的时候，也会感到幸福。如果能追随理想而生活，则定能臻于至善至美的境地。但是一个人没有远大理想和崇高生活目的，那么他就像是一只没有翅膀的鸟，一台没有马达的机器，一盏没有钨丝的灯泡，毫无生气。

2. 子曰：“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。”一个人只要坚定了理想信念，就不会理会前进路上有多少荆棘；一个人只要坚定了理想信念，就可以破除万难；一个人只要坚定了理想信念，就可以一往无前，无往不利。

3. 习近平总书记曾对青年人寄语：“理想信念是共产党人的精神之‘钙’，必须加强思想政治建设，解决好世界观、人生观、价值观这个‘总开关’问题。”正是因为有坚定的理想信念，战争年代才有无数先烈前仆后继英勇献身迎来最后共和国的建立；正是因为有坚定的理想信念，建国之后才有无数英才投身国家建设取得世界瞩目的成绩；正是因为有坚定的理想信念，中国共产党人才能带领中国取得 GDP 世界第二的不菲成绩。

4. 托尔斯泰说：“唯有在燃烧的物质方能燃着别的物质，同样，唯有一个人的真正的信仰与真正的生活方能感染他人而宣扬真理。”一个具有理想信念的人，也会是更热爱生活的人；一个有理想信念的人，也会是更真诚对待工作的人；一个有理想信念的人，也会是感染他人、带动他人不断进取的人。

5. 温家宝总理曾经说过：“既要仰望星空，又要脚踏实地。”这句话指出了人生在世的两个重要方面。一方面是要仰望星空，也就是要有理想，有抱负，有追求。只有这样，才能生活得有意义，才能在离开尘世时不因庸庸碌碌而羞愧。另一方面是要脚踏实地，也就是要能够具有实干精神，踏实肯干。只有踏实肯干，才能真正做出实绩，才能取得成功，才能获得他人与社会认可。

【使用范例】

(1) 有人说，不想当将军的士兵不是好士兵。你怎么看？

可使用第 4 句作首句（节选）：正如温家宝总理曾说：“既要仰望星空，又要脚踏实地。”

【备注】可适用于综合分析类题目中。

(2) 习总书记五四青年运动讲话，第一，广大青年一定要坚定理想信念；第二，广大青年一定要练就过硬本领；第三，广大青年一定要勇于创新创造；第四，广大青年一定要矢志艰苦奋斗；第五，广大青年一定要锤炼高尚品格。谈谈你对此的想法？

可使用第 3 句作论证部分（节选）：理想信念是共产党人的精神之钙。正是因为有坚定的理想信念，战争年代才有无数先烈前仆后继英勇献身迎来最后共和国的建立；正是因为有坚定的理想信念，建国之后才有无数英才投身国家建设取得世界瞩目的成绩；正是因为有坚定的理想信念，中国共产党人才能带领中国取得 GDP 世界第二的不菲成绩。



【备注】可适用于综合分析类题目中。

九、工作

1. 工作中有分歧很正常，有不同的意见才能推动工作向前发展。
2. 工作中因为每个人的立场、角度、看待问题的方式不同，产生分歧很正常。但是在出现分歧时，我们每个人都要秉持公心，一切以工作为重。切忌意气用事，切忌感情用事。
3. 真诚表达自己的意见、坚持自己的意见，是对工作的尊重，也是对共同工作的同事的尊重。
4. 每一个人都必须为自己做的事负责，承担应有的责任。这才不愧于人，不愧于己。
5. 孔子说：“不在其位，不谋其政。”我说：“在其位，谋其政。”倘若在其位不谋其政，尸位素餐，那是要被钉在历史的耻辱柱上，遗臭万年的。作为一名国家公职人员，其一言一行、一举一动都关系群众利益，就更要兢兢业业、勤勤恳恳，切实履行自己的工作职责，完成自己的工作任务，才不辜负党和国家的期望，不辜负群众的重托。
6. 任何职业都不简单，任何事业都可能受挫折，但是一个顽强坚持自己在正义事业中的目标的人是不会因同伴发疯似地狂叫错了而动摇决心，也不会因暴君威胁恫吓的脸色而恐惧退缩。

【使用范例】

(1) 进入新单位后，你发现新工作较为繁琐，与你预期的不一样，你会怎么办？

可使用第4句作首句（节选）：每一个人都必须为自己做的事负责，承担应有的责任。

【备注】可适用于综合分析、人际沟通类题目中。

(2) 同事小王为完成某项目提交一份报告，得到了领导的肯定。你虽然没有参加该项目，但是发现其中存在一些错误可能会影响后期工作进展，你会怎么办？

可使用第3句作过渡句（节选）：真诚表达自己的意见、坚持自己的意见，是对工作的尊重，也是对共同工作的同事的尊重。

【备注】可适用于人际沟通类题目中。

十、心态/态度



1. 成功是一种态度！任何一种处境无论是好是坏都受到我们对待处境的态度的影响。烦恼与欢喜，成功和失败，仅系于一念之间。世界如一面镜子：皱眉视之，它也皱眉看你；笑着对它，它也笑着看你。心态若改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。

2. 心态决定了我们看待问题的方式。以积极的心态看待生活与工作，能从挑战中看到机遇，能从困窘中看到欢乐，能从末路发现新途。而以消极的心态面对生活与工作，即使宾朋满座也会面壁垂泪，即使繁花盛开也会想到枝枯叶败，即使机遇来临也会坐叹错失。

3. 前行路上，很多时候打败我们的并不是真实存在的困难，而是畏难的情绪。一旦我们心态上退缩、畏惧，即使是小小的困难，也会被放大无数倍，变得无比艰巨、难以逾越。

4. 毛泽东主席说过：“在战略上要藐视敌人，在战术上要重视敌人。”只有战略上藐视敌人，才能放松心态，轻松应对；也只有战术上重视敌人，才能计划周详、准备全面，取得最后的胜利。心态放松，行动重视，是我们永远的准则。

5. 很多时候，态度决定一切。在我们生活工作中，做事的方式方法很多人都会、都懂，理论知识很多人都明白、都能讲解传授，但是并不是所有人都能成功。其中很重要的差别就是态度。有人以认真严谨的态度面对每一项工作、每一件事，有人却挑三拣四、挑肥拣瘦，总是以敷衍的态度面对一切。初始态度的微小差异，会直接影响事态的后续发展，影响事情的最终成败。

【使用范例】

(1) 有人说成功才会快乐，但美国心理学家肖恩说快乐才能成功，快乐是第一生产力。你怎么看？

可使用第1句作首句或尾句（节选）：成功是一种态度！任何一种处境无论是好是坏都受到我们对待处境的态度的影响。成功和失败，仅系于一念之间。心态若改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。

【备注】可适用于综合分析类题目中。

(2) 有人说成功需要妥协，也有人说成功不需要妥协。请你谈谈成功与妥协，并举例加以说明。



可使用第3句作分析句或尾句(节选):前行路上,很多时候打败我们的并不是真实存在的困难,而是畏难的情绪。一旦我们心态上退缩、畏惧,即使是小小的困难,也会被放大无数倍,变得无比艰巨、难以逾越。因此,面对困难的时候,不能妥协。

【备注】可适用于综合分析、人际沟通、应急应变类题目中。



第四章 用典

一、修身和立德

(一) 修身

1. 与人不求备，检身若不及。——《在全国组织工作会议上的讲话》等文中引用
2. 祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。——《领导干部要认认真真学习老老实实做人干干净净干事》等文中引用
3. 从善如登，从恶如崩。——《在同各界优秀青年代表座谈时的讲话》等文中引用
4. 见善如不及，见不善如探汤。——《在十八届中央纪委第三次全体会议上的讲话》等文中引用
5. 见贤思齐焉，见不贤而内省也。——《从小积极培育和践行社会主义核心价值观——在北京市海淀区民族小学主持召开座谈会时的讲话》等文中引用

(二) 立德

1. 当官之法，惟有三事，曰清、曰慎、曰勤。——《干在实处走在前列——在浙江省委十一届四次全会上作报告时的插话》等文中引用
2. 取法于上，仅得为中；取法于中，故为其下。——《在河南省兰考县委常委扩大会议上的讲话》等文中引用
3. 一心可以丧邦，一心可以兴邦，只在公私之间尔。——《在十八届中央纪委第三次全体会议上的讲话》等文中引用
4. 修其心治其身，而后可以为政于天下。——《之江新语——做人与做官》等文中引用
5. 静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。——《之江新语》中《做人做事要力戒浮躁》等文中引用
6. 国有四维，礼义廉耻；四维不张，国乃灭亡。——《青年要自觉践行社会主义核心价值观——在北京大学师生座谈会上的讲话》
7. 才者，德之资也；德者，才之帅也。——《在全国党校工作会议上的讲话》等文中引用

8. 忠信谨慎，此德义之基也；虚无谲诡，此乱道之根也。——《在党的新闻舆论工作座谈会上的讲话》等文中引用

二、笃行和劝学

（一）笃行

1. 功崇惟志，业广惟勤。——《在十二届全国人民代表大会第一次会议上的讲话》等文中引用

2. 一勤天下无难事。——《在同全国劳动模范代表座谈时的讲话》等文中引用

3. 合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土。——《在全国宣传思想工作会议上的讲话》等文中引用

4. 耳闻之不如目见之，目见之不如足践之。——2013年6月28日《在全国组织工作会议上的讲话》

5. 不受虚言，不听浮术，不采华名，不兴伪事。——《之江新语》等文中引用

6. 看似寻常最奇崛，成如容易却艰辛。——《在知识分子、劳动模范、青年代表座谈会上的讲话》等文中引用

（二）劝学

1. 吾生也有涯，而知也无涯。——《干在实处走在前列·在浙江省委办公厅系统总结表彰大会上的讲话》等文中引用

2. 腹有诗书气自华。——《领导干部要爱读书读好书善读书——在中央党校2009年春季学期第二批进修班暨专题研讨班开学典礼上的讲话》等文中引用

3. 昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路。

衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。

众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。

——《在全国宣传思想工作会议上的讲话》等文中引用

4. 学而不思则罔，思而不学则殆。——《领导干部要爱读书读好书善读书——在中央党校2009年春季学期第二批进修班暨专题研讨班开学典礼上的讲话》等文中引用



5. 知之者不如好之者，好之者不如乐之者。——《在中央党校建校 80 周年庆祝大会暨 2013 年春季学期开学典礼上的讲话》等文中引用

6. 博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。——《青年要自觉践行社会主义核心价值观——在北京大学师生座谈会上的讲话》等文中引用

7. 学如弓弩，才如箭镞。——2013 年 5 月 4 日《在同各界优秀青年代表座谈时的讲话》等文中引用

8. 学所以益才也，砺所以致刃也。——《之江新语·要善于学典型》等文中引用

9. 少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日中之光；老而好学，如秉烛之明。——2009 年 5 月 13 日《领导干部要爱读书读好书善读书——2009 年在中央党校春季学期第二批进修班暨专题研讨班开学典礼上的讲话》等文中引用

10. 为天地立心、为生民立命、为往圣继绝学、为万世开太平。——《在知识分子、劳动模范、青年代表座谈会上的讲话》等文中引用

三、天下和信念

(一) 天下

1. 计利当计天下利，求名当求万世名。——《携手建设中国—东盟命运共同体——在印度尼西亚国会的演讲》等文中引用

2. 浩渺行无极，扬帆但信风。——《深化改革开放共创美好亚太——在亚太经合组织工商领导人峰会上的演讲》等文中引用

3. 一花独放不是春，百花齐放春满园。——《在联合国教科文组织总部的演讲》等文中引用

4. 物之不齐，物之情也。——《在省部级主要领导干部学习贯彻十八届三中全会精神全面深化改革专题研讨班上的讲话》等文中引用

5. 既以为人，己愈有；既以与人，己愈多。——《永远做太平洋岛国人民的真诚朋友》等文中引用

6. 智者求同，愚者求异。——2014 年 3 月 29 日《中欧友谊和合作：让生活越来越好——在比利时〈晚报〉的署名文章》等文中引用



7. 单则易折，众则难摧。——《共同构建人类命运共同体——在联合国日内瓦总部的演讲》等文中引用

8. 和羹之美，在于合异。——《共同构建人类命运共同体——在联合国日内瓦总部的演讲》等文中引用

9. 日月不同光，昼夜各有宜。——《在华盛顿州当地政府和美国友好团体联合欢迎宴会上的演讲》等文中引用

10. 得其大者可以兼其小。——《接受〈华尔街日报〉书面采访》等文中引用

（二）信念

1. 位卑未敢忘忧国。——《在中央党校建校 80 周年庆祝大会暨 2013 年春季学期开学典礼上的讲话》等文中引用

2. 千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。——《青年要自觉践行社会主义核心价值观——在北京大学师生座谈会上的讲话》等文中引用

3. 石可破也，而不可夺坚；丹可磨也，而不可夺赤。——2014 年 1 月 20 日《在党的群众路线教育实践活动第一批总结暨第二批部署会议上的讲话》第 4 页

四、任贤和创新

（一）任贤

1. 宰相必起于州部，猛将必发于卒伍。——《在参加兰考县委常委班子专题民主生活会时的讲话》等文中引用

2. 盖有非常之功，必待非常之人。——《在中国科学院第十七次院士大会、中国工程院第十二次院士大会上的讲话》等文中引用

3. 邦之兴，由得人也；邦之亡，由失人也。得其人，失其人，非一朝一夕之故，其所由来者渐矣。——《在河北参加省委班子专题民主生活会时的讲话》等文中引用

4. 不知人之短，不知人之长，不知人长中之短，不知人短中之长，则不可以用人，不可以教人。用人者，取人之长，辟人之短；教人者，成人之长，去人之短也。——2013 年 6 月 28 日习近平在全国组织工作会议上的讲话等文中引用

5. 我劝天公重抖擞，不拘一格降人才。——2014 年 6 月 9 日在《在中国科学院第十七次院士大会、中国工程院第十二次院士大会上的讲话》等文中引用



6. 骏马能历险，力田不如牛。坚车能载重，渡河不如舟。——2013年6月28日《在全国组织工作会议上的讲话》等文中引用

（二）创新

1. 苟日新，日日新，又日新。——《在中国科学院第十七次院士大会、中国工程院第十二次院士大会上的讲话》等文中引用

2. 不日新者必日退。——《在全国宣传思想工作会议上的讲话》等文中引用

五、辩证和历史

（一）辩证

1. 泾溪石险人兢慎，终岁不闻倾覆人。却是平流无石处，时时闻说有沉沦。——《干在实处走在前列在浙江省委贯彻胡锦涛总书记重要讲话精神专题学习会上的讲话》等文中引用

2. 多言数穷，不如守中。——《在中央经济工作会议上的讲话》等文中引用

3. 兵无常势，水无常形。——《干在实处走在前列——在浙江省富阳市调研时的讲话》等文中引用

4. 变化者，乃天地之自然。——《在中央政治局第二十次集体学习时的讲话》等文中引用

5. 甘瓜抱苦蒂，美枣生荆棘。——《共担时代责任 共促全球发展——在世界经济论坛2017年年会开幕式上的主旨演讲》等文中引用

6. 聪者听于无声，明者见于未形。——《努力构建中美新型大国关系——在第六轮中美战略与经济对话和第五轮中美人文交流高层磋商联合开幕式上的致辞》等文中引用

7. 不谋全局者，不足谋一域。——《关于〈中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定〉的说明》等文中引用

（二）历史

1. 疑今者，察之古；不知来者，视之往。——《在南京大屠杀死难者国家公祭仪式上的讲话》等文中引用

2. 其作始也简，其将毕也必巨。——《在2015年春节团拜会上的讲话》等文中引用

3. 明镜所以照形，古事所以知今。——《在庆祝中国共产党成立95周年大会上的讲话》等文中引用



4. 时穷节乃见，一一垂丹青。——《在颁发“中国人民抗日战争胜利70周年”纪念章仪式上的讲话》等文中引用

5. 天地英雄气，千秋尚凛然。——《在颁发“中国人民抗日战争胜利70周年”纪念章仪式上的讲话》等文中引用

6. 靡不有初，鲜克有终。——《在空令中国人民抗日战务照报反法西斯线华胜利70周年大会上的讲话》等文中引用

7. 自知者英，自胜者雄。——《在纪念红军长征胜利80周年大会上的讲话》等文中引用

六、文学

1. 情者文之经，辞者理之纬；经正而后纬成，理定而后辞畅。此立文之本源也。——《在党的新闻舆论工作座谈会上的讲话》等文中引用

2. 感人心者，莫先乎情。——《在二〇一七年春节团拜会上的讲话》等文中引用

3. 盲人骑瞎马，夜半临深池。——《在中央政治局第二十次集体学习时的讲话》等文中引用

4. 如竹苞矣，如松茂矣。——《香港回归祖国二十周年大会暨香港特别行政区第五届政府就职典礼上的讲话》等文中引用

5. 太山之高，背而弗见；秋毫之末，视之可察。——《在党的新闻舆论工作座谈会上的讲话》等文中引用

6. 接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。——《在庆祝澳门回归祖国15周年大会暨澳门特别行政区第四届政府就职典礼上的讲话》等文中引用

7. 褚小者不可以怀大，绠短者不可以汲深。——《在党的新闻舆论工作座谈会上的讲话》等文中引用

8. 舟车所至，人力所通，天之所覆，地之所载，日月所照，霜露所坠。——《在中央民族工作会议上的讲话》等文中引用

9. 慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。——《在2015年春节团拜会上的讲话》等文中引用



10. 悠悠天宇旷，切切故乡情。——《在西雅图出席侨界举行的欢迎招待会时的讲话》等文中引用

11. 凡菱笋、鱼虾，从水中采得，过半个时辰，则色味俱变；其为菱笋、鱼虾之形质，依然尚在，而其天则已失矣。谚云：“死蛟龙，不若活老鼠。”——《在党的新闻舆论工作座谈会上的讲话》等文中引用

12. 笼天地于形内，挫万物于笔端。——《在文艺工作座谈会上的讲话》等文中引用

13. 观古今于须臾，抚四海于一瞬。——《在中国文联十大、中国作协九大开幕式上的讲话》等文中引用

七、俗语

1. 敢啃硬骨头，敢于涉险滩——改革要勇于冲破观念障碍和利益藩篱

2. 蹄疾而步稳——全面深化改革的辩证思维

3. 把权力关进制度的笼子——健全权力制约与监督体系

4. 中华民族的“根”和“魂”——传承和弘扬中华民族优秀传统文化

5. 拧紧“总开关”——理想信念的核心问题

6. 核心价值观像空气一样无处不在——形成培育、弘扬核心价值观的氛围

7. 中国人的饭碗要端在自己手里——保障粮食安全和社会稳定

8. 绿水青山就是金山银山——生态与经济的相互支撑与转化

9. 理想信念是精神上的“钙”，精神上缺钙就会得“软骨病”——信仰迷茫、精神迷失的危害

10. 踏石留印，抓铁有痕——抓作风建设要有狠劲和韧劲

11. 带电的高压线——切实执行和严格维护组织纪律

12. 为民服务不能一阵风——为民服务需要有实际效果和长效机制

13. 不要换一届领导就“兜底翻”——保持大局稳定性和工作连续性

14. 基础不牢，地动山摇——提高基层服务和管理能力

15. 打铁还需自身硬——不断加强党的自身建设

16. 新办法不会用，老办法不管用，硬办法不敢用，软办法不顶用——加强学习，克服本领恐慌



17. 力量不在胳膊上，而在团结上——团结一致，共创伟业
18. 我不是痛并快乐着，是累并快乐着——带着乐观主义精神努力工作
19. 有话要放到桌面上来讲——善于开展批评和自我批评
20. 十个指头弹钢琴——坚持统筹兼顾地开展工作
21. 行百里者半九十——青年要毫不懈怠地努力奋斗
22. 以青春之我，创建青春之国家——青春是用来奋斗的
23. 人生的扣子从一开始就要扣好——价值观的养成重在青年
24. 让我们的“朋友圈”越来越大——中国将永远向世界敞开怀抱
25. 习近平总书记引用越南俗语“莫见浪头高，放下手中桨”——水中行船时，若是因为前方水急浪大就放弃划桨，最终要么被浪潮吞噬，要么被冲回原点。只有抓紧手中的桨，继续奋勇向前，才能攻克难关，驶向终点
26. 习近平总书记引用阿拉伯谚语“金字塔是一块块石头垒成的”——“不积跬步，无以至千里。”
27. 习近平总书记引用俄罗斯谚语“通向成功的道路永远都是曲折坎坷的”——成功不是一帆风顺的
28. 习近平总书记引用阿拉伯谚语“语言是叶子，行动才是果实”——行动的重要性
29. 习近平总书记引用阿拉伯谚语说独行快，众行远——朋友多了路好走

第五章 时代精神

一、开天辟地：在新民主主义革命时期完成救国大业

1. 五四精神

【内涵】

五四精神是指忧国忧民、热爱祖国、积极创新、探索科学的爱国主义精神，其核心内容为“爱国、进步、民主、科学”。

【背景】

第一次世界大战期间，欧洲列强无暇东顾，日本乘机加强对中国的侵略，严重损害了中国的主权。中国人民的反日情绪日渐增长。1919年1月，英、美、法、日、意等战胜国在巴黎召开对德和会，决定由日本继承德国在中国山东的特权。中国是参加对德宣战的战胜国之一，但北洋军阀政府却准备接受这个决定。这次和会上中国外交的失败，引发了伟大的五四运动。

从1918年11月的“公理战胜强权”庆典，到次年1月的巴黎会议，短短两个月时间，当时的中国充分诠释了“自古弱国无外交”的定律，所谓的“公理战胜强权”不过是一个美丽的童话。面对这样屈辱的局面，从5月4日开始，北京的学生纷纷罢课，组织演讲、宣传，随后天津、上海、广州、南京、杭州、武汉、济南的学生、工人也给予支持。

新时期，当代爱国主义又增添了新的精神内核与价值诉求：一、在国际交往日益频繁、全球化不可逆转的浪潮中，维护我们的国家利益和民族利益；二、在中国发展世人瞩目的背景下，寻求我们国家在世界上全新的定位和方向；三、在对外开放交往日益扩大的现实中，探讨构成我们民族精神、民族性格的新内容。以爱国主义、振兴中华为核心的五四精神一直激励着中国青年去争取实现祖国繁荣富强、民族伟大复兴。

2. 红船精神

【内涵】

红船精神：2005年6月21日习近平在《光明日报》上刊发《弘扬“红船精神”走在时代前列》首次公开提出“红船精神”的概念。红船精神指的是开天辟地、敢为人先的首创精神，坚定理想信念、百折不挠的奋斗精神，立党为公、忠诚为民的奉献精神。

【背景】

1921年7月，中共“一大”在上海秘密举行。7月30日晚，因突遭法国巡捕搜查，会议被迫休会。此后，“一大”代表毛泽东、董必武、陈潭秋、王尽美、邓恩铭、李达、张国焘、刘仁静、周佛海、包惠僧等，由李达夫人王会悟作向导，从上海乘火车转移到嘉兴，在南湖的一艘画舫上继续举行并闭幕，庄严宣告了中国共产党的诞生。这艘画舫因而获得了一个永载中国革命史册的名字——红船，成为中国革命源头的象征。

1921年7月底的一天，南湖浩渺烟波上，停泊一艘单夹弄中型画舫，舫中十多位外地青年从中午11时开会直到傍晚6时分。他们在小船上通过了《中国共产党党纲》，《关于当前实际工作的决议》，选举产生了中央领导机构，庄严宣告了中国共产党的诞生。面对满天风雨阴霾，会议闭幕时他们轻呼出时代的强音：共产党万岁！世界劳工万岁！第三国际万岁！共产主义万岁！一湖烟波无声，有幸见证阴霾中“开天辟地大事变”。

多年以后，毛泽东同志这样评价“红船”上的这一幕历史：“自从有了共产党，中国革命的面貌就焕然一新了。”

“红船”是中国共产党的“母亲船”。“红船精神”是教育当代中国共产党人的无价瑰宝，是用以提高党的执政能力，始终保持党的先进性的宝贵资源和精神财富。在中国共产党走过了百年奋斗历程的时候，必须充分挖掘并利用好这一独特的政治资源，不断发挥“以史鉴今，资政育人”的积极作用。

3. 井冈山精神

【内涵】

井冈山精神诞生于土地革命时期的井冈山根据地，其内容概括为：**坚定信念、艰苦奋斗、实事求是、敢闯新路、依靠群众、勇于胜利。**

【背景】

井冈山精神产生于开创井冈山革命根据地的伟大实践。1924年，国共实现第一次合作，工农运动得到大发展，可蒋介石却对共产党人和革命群众进行了疯狂地屠戮。毛主席提出了“枪杆子里面出政权”的论断，发动了“秋收起义”。1927年10月，毛泽东率湘赣边界秋收起义的部队到达湖南、江西两省边界的井冈山地区。1928年4月，朱德、陈毅率领南昌起义军余部和湘南农军相继抵达井冈山，与毛泽东领导的工农革命军会师，合编为工农革命军第4军。



井冈山地区地势险峻，经济落后。中国共产党在这一地区建立和恢复党的组织，团结改造地方武装，发展革命力量，建立工农兵政府，领导农民分配土地，经历“三月失败”和“八月失败”两次重大挫折和近百次大小战斗，打退国民党军阀多次进攻，无数红军战士在战场上冲锋陷阵、英勇杀敌，在敌人屠刀下慷慨就义、视死如归，经受住了血雨腥风的洗礼和考验。

井冈山斗争始于革命低潮时期。在这一历史关键时刻，中国共产党坚持实事求是、调查研究，把马克思主义基本原理同中国革命具体实践相结合，以大无畏的革命胆识，开创了以**农村包围城市、武装夺取政权的中国革命独特道路**，引领中国革命不断走向胜利。

在井冈山革命斗争中，毛泽东同志、朱德同志等中国共产党和红军领导人身先士卒、以身作则，带领井冈山军民克服种种困难艰险，打破重重包围封锁；中国共产党始终相信和依靠群众，关心和帮助群众，同广大人民群众结下了鱼水深情，赢得了广大人民群众的支持。

井冈山革命根据地是第二次国内革命战争时期毛泽东创立的第一个农村革命根据地，开辟了中国革命以农村包围城市，武装夺取政权的光辉道路，被称之为“革命摇篮”。

4. 长征精神

【内涵】

伟大长征精神，是把全国人民和中华民族的根本利益看得高于一切，坚定革命的理想和信念，坚信正义事业必然胜利的精神；是为了救国救民，不怕任何艰难险阻，不惜付出一切牺牲的精神；是坚持独立自主、实事求是，一切从实际出发的精神；是顾全大局、严守纪律、紧密团结的精神；是紧紧依靠人民群众，同人民群众生死相依、患难与共、艰苦奋斗的精神。

【背景】

1934年10月，第五次反“围剿”失败后，中央主力红军为摆脱国民党军队的包围追击，被迫实行战略性转移，退出中央根据地，进行长征。

长征是人类历史上的伟大奇迹，中央红军共进行了380余次战斗，攻占700多座县城，红军牺牲了营以上干部多达430余人，平均年龄不到30岁，共击溃国民党军数百个团，期间共经过14个省，翻越18座大山，跨过24条大河，走过荒草地，翻过雪山，几乎每天都有遭遇战，平均走365里方能休整一次，日均行军74里，行程约二万五千里，红一方



面军于1935年10月到达陕北，与陕北红军胜利会师。1936年10月，红二、四方面军到达甘肃会宁地区，同红一方面军会师。红军三大主力会师，标志着万里长征的胜利结束。红军长征的胜利，为开展抗日战争的新局面创造了重要条件。

长征的路线：瑞金→突破敌四道防线→强渡乌江→占领遵义→四渡赤水→巧渡金沙江→强渡大渡河→飞夺泸定桥→翻雪山→过草地→陕北吴起会师（1935年10月）→甘肃会宁会师（1936年10月9日）→宁夏西吉县将台堡会师（1936年10月22日）。

在长征途中，面对艰难困苦时，红军官兵讲的最多的话是“只要跟党走，一定能胜利”。面对国民党的围追堵截，面对严酷无情的自然环境，面对绝地断粮等生死考验，红军将士能够克服重重困难，战胜强大敌人，靠的就是坚定的共产主义理想和革命必胜信念。红军战士抱定以死求生的革命信念和顽强意志，与敌人展开殊死搏斗，征服空气稀薄的雪山寒岭和渺无人烟的沼泽草地。据史料记载，在红一方面军二万五千里的征途上，平均每300米就有一名红军牺牲。艰难可以摧残人的肉体，死亡可以夺走人的生命，但没有任何力量能够动摇中国共产党人的理想信念。心中有信仰，脚下有力量。坚定的理想信念，经过长征的“淬火”，成了中国共产党人永远的精神之“钙”。

在整个长征中，红军上下之间、官兵之间、军民之间，无时不体现着同甘苦、共患难、心连心的同志情、战友爱。朱德总司令多次把伤兵扶上自己的战马，自己却徒步前进；右臂重伤截肢的红军师长贺炳炎，不但让出坐骑给伤病员，而且还为之牵马引路。许多红军将士宁肯自己挨饿也要把所剩不多的干粮让给战士，宁肯自己牺牲也要抢救战友的生命。在极度缺吃少穿、缺医少药的困境中，官帮兵、强帮弱、大帮小、有帮无，大家互相支持、互相鼓励，形成了团结友爱、坚如磐石的合力，才使红军成为打不倒、压不垮、拖不烂的钢铁洪流。

战争的伟力在于民众之中。人民是革命的母亲，革命是为了人民。长征伊始，红军就把联系群众、宣传群众、武装群众作为自己的重要任务。每到一地，都向群众宣传自己的主张，帮助群众建立革命政权，打土豪、分田地，领导群众争取自身利益。在红军政策的感召下，各族人民纷纷慷慨解囊，支援红军。仅阿坝地区，就为红军筹集粮食1000万公斤，还有大量的牲畜和食盐。长征路上，红军战士“半条被子”的故事广为传诵：“什么是共产党？共产党就是自己有一条被子，也要剪下半条给老百姓的人。”



2016年7月18日，习近平总书记在宁夏考察时指出，“伟大的长征精神是中国共产党人革命风范的生动反映，我们要不断结合新的实际，传承好、弘扬好，我们每代人都要走好自己的长征路”。**新长征永远在路上，长征精神永放光芒！**

5. 抗战精神

【内涵】

2014年9月3日，习近平总书记在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利69周年座谈会上的讲话中指出了抗战精神的深刻内涵：“中国人民向世界展示了**天下兴亡、匹夫有责的爱国情怀，视死如归、宁死不屈的民族气节，不畏强暴、血战到底的英雄气概，百折不挠、坚忍不拔的必胜信念。**”伟大的抗战精神，是中国人民弥足珍贵的精神财富，是激励中国人民克服一切艰难险阻、为实现中华民族伟大复兴而奋斗的强大精神动力。

【背景】

抗战时间从1931年9月18日九一八事变开始算起，至1945年9月2日结束，共14年抗战。

中国共产党承担了抗日战争中的敌后战场，是有组织开展十四年抗战的唯一政党。从史实来看，九一八事变后，无论是当时执政的国民党还是其他党派，都没能勇敢地挺身而出，只有中国共产党担负起了这一历史重任，其领导的东北红色游击队、东北人民革命军、东北抗日联军贯穿了十四年抗战的全过程。

国民政府的退让助长了日本在华侵略扩张的野心，另一方面坚持“攘外必先安内”的方针，导致了中国在尔后祸患不断。1936年12月，“西安事变”发生后，何应钦放言中央军攻打西安，蒋介石也是命悬一线。但中共中央不计前嫌、以抗战大局为重，周恩来亲赴西安助推放蒋抗日。“西安事变”的和平解决，不仅促成了国共合作，而且防止了国民党的内战和分裂，凝聚了全民抗战的合力，这是中国共产党对抗日战争的又一重大贡献。

进行大规模的抗日战争，必须有先进的政治思想和科学的军事理论来指导。国民党一直未解决这个问题，而是产生了汪精卫的“亡国论”和蒋介石的“妥协论”。针对这些错误思想，毛泽东于1938年5月发表了《论持久战》。毛泽东认为，在战略相持阶段，敌我之间处于犬牙交错的形态，必须灵活机动地运用不同的战术战法，并将游击战和广泛发动人民群众提到战略地位来考量。广泛地动员和发动人民群众投入到游击战之中，让日军逐步葬身于“人民战争的汪洋大海”，是毛泽东军事思想的一大创举。



《论持久战》中，提到“抗战”93次、“抗日”91次，提到“胜利”89次，“抗战”“抗日”与“胜利”的比例几乎是1比1。通过积极的抗日形势和政策教育，全党上下精神振奋、士气高昂。抗日战争的实践表明，《论持久战》是中国共产党及其领导的八路军、新四军的科学理论武装和军事战略指导，对抗战相持阶段的战略战术指导起到了积极作用。

抗日战争期间，中国共产党领导人民军队深入敌后，放手发动群众，广泛开展了各种形式的抗日游击战争（如地道战、地雷战、麻雀战、破袭战、围困战等），建立了大小十九块抗日根据地。有人认为，共产党领导的敌后抗战只能起牵制日军的辅助作用，这种认识是十分片面的。从表面上看，敌后游击战是多股小股部队分散作战，打得赢就打，打不赢就跑。但成千上万个小组部队的游击战，合起来就是多次大兵团作战，是积诸多小胜为大胜，是发挥我国地广人多之优势和克服武器装备落后之劣势的有效途径。

1940年8月20日，八路军以105个团的兵力发起“百团大战”后，日军便将侵华的重点转入对准共产党及其领导的八路军的多次“大扫荡”，对国民党则实行以诱降为主的政策。从全面抗战八年的时段划分看，国民党作为主力抗战，主要集中在战略防御阶段的一年多之中；共产党作为领导敌后武装力量和民众的抗战，则存在于相持阶段的五年多之中。战略相持阶段的敌后战场，已逐步转变为抗日战争重要战场，共产党所领导的武装力量已逐步转变为抗日战争的重要力量。

6. 南泥湾精神

【内涵】

1941年3月，八路军三五九旅进驻了作为陕甘宁边区南大门的南泥湾，一边练兵，一边屯田垦荒。正是在开荒过程中，培育和形成了以“艰苦奋斗、自力更生”为核心的南泥湾精神。

【背景】

三五九旅刚开进南泥湾的时候，南泥湾还是一个梢林满山，荆棘遍野，野兽出没，人烟稀少的地方。在中国共产党的领导下，人民军队在困境中奋起、在艰苦中发展。没有房子住，战士们先是露营，在用树枝搭起的简陋帐篷里住，遇到雨天衣服被子被淋湿，就烧火取暖，后搭草棚、打窑洞，解决了住的问题；粮食不够吃，就在饭里掺黑豆和榆树皮，旅团首长带头，冒着风雪严寒，到百里以外的延长等地去背粮；没有菜吃，战士们到山里挖野菜（如苦菜、地皮菜等），找榆树皮，收野鸡蛋，打猎，下河摸鱼；没有烧的，战士们就打柴烧木炭；

穿的很困难，每个战士一年只发一套军衣，平时就缝缝补补，夏天光着膀子开荒、种地、打场，长裤改短裤，短裤改裤衩，磨破裤衩的布条打成草鞋，绝不浪费；没有生产工具，他们自己制造；没有耕牛，就用镢头；没有灯油，就用松树明子，或者把桦树皮卷成筒当灯点；缺少学习用具，就用桦树皮当纸，用炭当笔；没有擦枪油，就采集野杏仁榨油代替。部队在困难的时候，节衣缩食；在生产自给有余的时候，仍然勤俭节约，艰苦奋斗。旅首长曾向全旅发出号召：“生产要多，消费要省。”

三五九旅在大生产运动中，上自旅长，下至勤务员和炊事员，一律编入生产小组，同甘共苦，战胜困难。由王震带头，各级干部都战斗在开荒第一线，担负和战士一样的生产任务。不同的是，凡出现困难的地方，干部总是冲在前面，真正做到了领导生产“不是指手画脚，而是动手动脚”。王震是旅长兼政委，还兼任延安军分区和地委的领导工作，但他却常住在南泥湾，很少留在延安，经常挤出时间参加劳动。由于组织领导全旅生产取得优异成绩，王震被评为边区大生产运动的劳动英雄，一位到边区采访的外国记者由衷地赞叹道：“王旅长的双手像他的部下一样，由于劳动而生满了老茧。”

1942年以后，部队已经达到了粮食自给，还是将瓜菜、红薯、山药蛋等掺和在粮食里做“八宝饭”吃，而且每天仍然坚持吃两千一稀。从1941年起，部队基本上没有向上级领过被子。战士们被子里的棉絮，早就滚成一团团的疙瘩了，可是发下新被子时，战士们谁也不肯要，说：“哪天不打败日本鬼子，哪天就不换被子。”总之，在短短的三年内，三五九旅发扬“自力更生，艰苦奋斗”的革命精神，把荆棘遍野、荒无人烟的南泥湾变成了“处处是庄稼，遍地是牛羊”的陕北好江南。南泥湾由此成为大生产运动的一面旗帜。

7. 沂蒙精神

【内涵】

沂蒙精神沂蒙精神要点为：“吃苦耐劳、勇往直前、永不服输、敢于胜利、爱党爱军、开拓奋进、艰苦创业、无私奉献。”习近平总书记把沂蒙精神的特质高度概括为“水乳交融、生死与共”。

【背景】

1948年深秋，淮海战役打响。战役初期，部队每人只携带三天口粮，粮食的供应，是淮海战役能否取胜的关键问题之一。



“华东支前英雄”唐和恩从山东出发，这位山东大汉带领运粮小分队推着独轮车走过山东、河南、江苏、安徽4省88个村镇，跋山涉水、昼夜兼程几千公里，把一车车粮食、弹药送上前线，再将一批批伤员转送后方。

最后一碗米送去做军粮，最后一尺布送去做军装，最后一件老棉袄盖在担架上，最后一个亲骨肉送去上战场……山东支前民工推起小车、挑起扁担，搭桥修路、赶运军粮，在“一切为了前线，一切为了胜利”的号召下，男女老幼总动员，保证前方供给，争取全国早日解放。

“部队打到哪，小车推到哪。”其实，说起来容易，做起来难。一支支不穿军装的“支前大军”完成了巨大的任务——为前线战士不断粮而编织出一张巨大的“物流网络”。天降大雪车辆不好通行，支前民工便扛着粮食在雪中送至前方粮站；雪后的路更不好走，沿线人民便扫雪、修路、搭桥，他们用生命践行誓言：“一切为了前线，一切为了战争的胜利。”淮海战役的胜利体现了人民战争的巨大威力，拥有现代化运输工具的国民党军，最终输给了没有飞机，但有百万小推车的人民解放军。

据不完全统计，淮海战役中，山东地区支前民工出动88万辆大小车辆，向前线运送原粮两亿多公斤，在恶劣的战争环境和交通条件下，支前大军用一辆辆小推车将补给源源不断地运往前线。

在抗日战争和解放战争期间，沂蒙革命根据地420万人中，21.4万人参军参战，120万人次拥军支前，10.5万名革命烈士献出了宝贵的生命。山东人民不惜倾家荡产，大力支前，为争取战争的胜利做出了巨大的牺牲。

据统计，除在后方碾米、磨面和做军鞋的人力外，淮海战役期间，华东、中原和华北解放区共出动包括随军、二线转运常备民工和临时民工在内的支前民工达543万人，为参战兵力的九倍，支前民工为支援淮海战役作出了巨大贡献。正如陈毅元帅所说：“淮海战役的胜利，是人民群众用小车推出来的。”

二、改天换地：在社会主义革命和建设时期完成兴国大业

1. 抗美援朝精神

【内涵】

抗美援朝精神的内涵为：祖国和人民的利益高于一切、为了祖国和民族的尊严而奋不顾身的爱国主义精神；英勇顽强、舍生忘死的革命英雄主义精神；不畏艰难困苦、始终保持高昂士气的革命乐观主义精神；为完成祖国和人民赋予的使命、慷慨奉献自己一切的革命忠诚精神；为了人类和平与正义事业而奋斗的国际主义精神。

【背景】

70年前发生的那场战争，是帝国主义侵略者强加给中国人民的。朝鲜内战爆发后，傲慢的美国政府自恃有足以压倒一切的实力，悍然发动对朝鲜的全面战争，并越过三八线，直逼中朝边境的鸭绿江和图们江，出动飞机轰炸我国东北边境城市和乡村，把战火烧到了新生的中华人民共和国国土之上，对新中国的安全构成了严重威胁。面对这个世界上的头号强国，面对新中国刚成立后百废待兴的局面，要下抗美援朝这样的大决心，极为不易。但为了捍卫人民的利益、维护民族的尊严，毛泽东同志果断决策：“我们认为应当参战，必须参战，参战利益极大，不参战损害极大。”全国各条战线和广大人民积极响应党和政府号召，开展了轰轰烈烈的抗美援朝运动，形成了同仇敌忾、战胜一切困难和强大敌人的无穷力量。

在整个抗美援朝战争期间，志愿军将士以勇于担当的英气、横刀立马的豪气、舍我其谁的勇气、赴汤蹈火的胆气，与美帝国主义进行了一次次惊心动魄的抗争，上演了一幕幕威武雄壮的活剧。魏巍在《谁是最可爱的人》中，为我们展现了志愿军战士与敌人血战到底的松骨峰战斗。“勇士们在这烟与火的山岗上，高喊着口号，一次又一次把敌人打死在阵地前面。敌人的死尸像谷子似的在山前堆满了，血也把这山岗流红了。”上甘岭战役是整个抗美援朝战争的缩影。上甘岭战役中，危急时刻拉响手雷、手榴弹、爆破筒、炸药包与敌人同归于尽，舍身炸敌地堡、堵敌枪眼等，成为普遍现象。敌人先后投入6万多兵力，倾泻了190万发炮弹，投掷炸弹5000余枚，耗时43天，付出伤亡和被俘2.5万余人的沉重代价，山头被削低2米，志愿军官兵仍牢牢地铆在阵地上。毛泽东同志在总结抗美援朝战争经验时说，志愿军打败美军，靠的是一股气，美军不行，钢多气少。

在这场战争中，美国军队动用了除核武器以外所有新式武器，地面部队全部机械化，还掌握着战场的制空权和制海权。中国人民志愿军基本上是靠步兵和少量炮兵作战，武器装备相当落后，后期参战的少量空军也仅能掩护后方主要交通运输线和局部的空中作战，不能直接支援地面部队作战。他们冒着摄氏零下30多度的严寒，在白雪皑皑的崇山峻岭中纵横驰骋、前仆后继，以劣势装备进行殊死搏斗。长津湖战役进行时，朝鲜半岛正遭遇50年一遇



的严寒，气温急剧下降，志愿军部队来不及休整，在药品、粮食及油料等物资十分短缺的情况下就投身天寒地冻的战场，不少战士被冻坏手脚、耳鼻，即使冻死在阵地也仍然保持着战斗的姿态。美军陆战第1师师长史密斯感叹：“长津湖战役，是钢铁部队在和钢铁的人作战。”“特级英雄”杨根思最后抱着炸药包冲入敌群壮烈牺牲，杨根思生前说过三句话：“不相信有完不成的任务！不相信有克服不了的困难！不相信有战胜不了的敌人！”这正是不畏艰难困苦、始终保持高昂士气的革命乐观主义精神的生动写照。

无数志愿军战士都用自己的鲜血和生命，证实了自己对祖国和人民的无限忠诚。黄继光舍身堵枪眼，为部队开辟了胜利的道路；孙占元双腿被打断，拉响最后一颗手榴弹滚向敌群；邱少云任凭烈火烧身，严守潜伏纪律，直至生命的最后一刻；杨连第抢修大桥，定时炸弹爆炸壮烈牺牲……由此产生的抗美援朝精神体现了中华民族精神的精华，并在我们民族的发展史上永放光辉。

2. 大庆精神

【内涵】

大庆精神，产生于20世纪60年代初举世闻名的大庆石油会战，其精神内涵包括：为国争光、为民族争气的爱国主义精神；独立自主、自力更生的艰苦创业精神；讲求科学、“三老四严”的科学求实精神；胸怀全局、为国分忧的奉献精神。概括地说就是“爱国、创业、求实、奉献”。

【背景】

新中国成立之初，我国石油工业基础十分薄弱。1949年石油产量仅仅12万吨，对于百废待兴的新中国来说，这无异于杯水车薪。因为缺油，首都北京的汽车背上了煤气包，有的地方汽车甚至烧起了酒精、木炭，一顶“贫油”的帽子，压得人喘不过气来！不仅如此，西方国家还对我国实施石油禁运，妄图扼杀红色政权，并断言，红色中国没有足够的燃料，支撑一场哪怕是防御性的现代战争。朱德总司令忧心忡忡地说：“没有石油，飞机、坦克、大炮不如一根打狗棍啊！”

面对如此严峻的石油供需矛盾，石油工业该怎么发展？1958年，主管石油工业的邓小平高屋建瓴地指出，石油勘探重点要从西部向东部转移。1959年9月26日，黑龙江省大同镇松基三井喜喷工业油流，发现了大油田。大庆油田的横空出世，印证了我国陆相生油理论的伟大胜利，打破了中国“贫油”的论断，掀开了新中国石油工业崭新的一页！

但是，面对这样一个世界上少有的大油田，怎么把它拿下来呢？当时我们一无经验、二无技术、设备落后，国家又十分困难。这让西方国家再次认为，离开他们，我们中国人根本就开发不了这样的大油田。

面对重重困难，难道就毫无办法吗？石油部决定集中人力、物力和财力，以打歼灭战的形式，组织石油大会战。会战队伍更是响亮地回答：我们能找到大油田，就一定能开发好大油田！会战队伍，怀着“为国分忧、为民族争气”的雄心壮志，创出“月上五千，年上双万”的世界纪录；以“人拉肩扛运钻机，破冰取水保开钻”的忘我拼搏精神，打出大庆第一口生产油井；以“有条件要上，没有条件创造条件也要上”的钢铁意志，铭记在几代人民心中。

铁人王进喜发出一句“宁肯少活20年，拼命也要拿下大油田”的豪言壮语。他带领1205钻井队的几十名硬汉，人拉肩扛运钻机，盆端桶提运水抢开钻，只用5天零4小时就打完了大庆会战的第一口油井，创造了当时的最高纪录。在打第二口井时，发生了井喷。为了制服井喷，王进喜顾不上腿伤，跳进齐腰深的泥浆池用身体搅拌泥浆。井喷制服了，可他的伤腿已血肉模糊，泥浆把他的手脚烧起了大泡。

采油三矿四队，当时管理二十几口井，要用二十几盘钢丝绳，每盘钢丝绳2000多米。每次使用前，队长辛玉和都要用放大镜一寸一寸地仔细检查，看上面有没有砂眼，防止刮蜡时出事故。在交接班时，生产报表涂改一个字，灭火器上有一点灰尘，开关闸门差半圈或工具摆得稍微不整齐，都要交班人一一改正，才能接班。在这种大量、具体、细致的工作中，逐步培养出了“三老四严”的好作风。设计院有个技术员叫蔡升，他为了解决向火车上装原油，到底需要多高温度的问题，就选择最冷的天气，坐上拉原油的油罐车，先后跑了五趟，每趟是五天六夜，在没有任何保温措施的情况下，每小时出来测一次温度和风的流速，带的窝窝头，都冻成了冰块。就这样，他行程1万多公里，取得了2800多个数据，最后做出了正确的设计。

凭着这种报国情怀，会战队伍仅用三年时间，就成功开发建设了大庆这个世界级特大油田。到1963年底，大庆油田累计生产原油1155万吨，我国石油因此实现基本自给，一举甩掉了中国“贫油”的帽子，真正为国家争了光，为民族争了气！

3. 红旗渠精神

【内涵】

红旗渠精神的内涵是“自力更生、艰苦创业、团结协作、无私奉献”。红旗渠精神经反复锤炼、丰富发展，越来越发出历久弥新的光芒，激发了广大人民群众干事创业热情，为西部振兴和中华民族的伟大复兴提供强大的精神动力。

【背景】

受气候、地形及地质条件的影响，林县土薄石厚、水源稀缺，历史上“十年九旱”。据1995年版《红旗渠志》记载，在红旗渠修建之前，林县550个行政村中，有307个村人畜饮水困难，有100多个村要跑5公里以上取水吃。为了实现“清水到处流”“生活日日好”的梦想，1960年2月，三万七千多名干部群众奔赴修渠工地，劈山填谷，开山凿渠。

红旗渠从1960年2月动工，到1969年7月建成，历时10年。总投工3740.2万个，总干渠长达70.6公里，干渠、支渠和斗渠总长度1520多公里，削平了1250个山头，打通了211个隧道，挖土石方1818万立方米，相当于从哈尔滨到广州修筑一道高3米、宽2米的“万里长城”。同时，修建小型水库48座，塘堰346座，各种建筑物12408座，架设渡槽157个，还建起了扬水站、水电站等等，重新安排了林县的山山水水。

红旗渠开工时，正值三年困难时期，国际敌对势力千方百计封锁、制裁我国。林县人民从自己的实际出发，毅然上马红旗渠项目。在缺少住房、道路不畅、天气寒冷、没有任何现代化施工手段的情况下，林县人民喊出了荡气回肠的豪迈口号：“既然愚公能移山，我们修渠有何难，立下愚公移山志，决心劈开太行山”。没有工具自己制，没有石灰自己烧，没有抬筐自己编，没有炸药自己造，粮食不够吃就采野菜、下漳河捞水草充饥……仅仅靠着一锤、一铲、两只手，在太行山悬崖峭壁上修成了这全长1500多公里的红旗渠。

红旗渠饱含着人民群众的心血和汗水。建渠10年间，领导、群众、技术人员同心协力，干部与群众同吃同住同劳动，遇到问题同群众商量，相信和依靠技术人员，充分发挥他们的作用。期间，人民群众也表现出了巨大的牺牲精神，危险中他们把生的希望留给别人，把死的威胁留给自己。工程技术人员吴祖太在一个隧洞施工出现塌方时，明知有危险，但为了民工安全，他和姚村卫生院院长李茂德一起入洞查看，不幸牺牲。除险队长任羊成，每天腰系大绳，飞崖除险，为崖下修渠民工的安全开路。有一次从半崖上掉下来，掉到荆棘窝里，浑身扎满了枣刺，还被磕掉了三颗牙，仍不下火线。建渠的10年中涌现出了一大批英雄模范，先后有81位同志献出了宝贵生命。



任村公社承担渠首截流任务，指挥部派出 500 名强壮劳力组成突击队投入战斗。截流筑坝需要大量沙石，队员们在羊肠小道上迅跑如飞，脚上磨出血泡，肩膀压得红肿，也不停歇。一个月内平均每人穿破四双布鞋，磨烂六个垫肩。最后截流的 10 米工程，河水翻滚，奔腾咆哮。人们喊着口号把一块块巨石、一筐筐石渣、一个个沙袋同时投向龙口，但随即被激流冲走。几个人将几百斤重的巨石抛下，亦无踪影。在这种情况下，群众激情满怀，124 人组成了三道人墙，手拉手，肩并肩，挺立在寒冷的河水里，在人墙的掩护下，垒起了一块块巨石，贴上了一个个沙袋，填上了一筐筐石渣，终于使大坝合拢，截流成功。

周总理生前对红旗渠的建设倾注了很多心血。他曾自豪地告诉国际友人：“新中国有两大奇迹，一个是南京长江大桥，一个是林县红旗渠。”1974 年，新中国参加联合国大会时，放映的第一部电影就是纪录片《红旗渠》。红旗渠宛如一座绵延起伏的“水长城”，被称为世界水利第八大奇迹。

4. 两弹一星精神

【内涵】

“两弹”，一个是核弹，包括原子弹和氢弹，还有一个是导弹。“一星”就是人造卫星。1964 年 10 月 16 日，原子弹爆炸成功；1966 年 10 月 27 日，导弹核试验成功；1970 年 4 月 24 日，人造卫星发射成功。“两弹一星”精神就是“热爱祖国、无私奉献，自力更生、艰苦奋斗，大力协同、勇于登攀”二十四个字。

【背景】

“两弹一星”事业是新中国在内外有困难、外有压力下，独立自主从零起步的。这个困难，是经济薄弱、技术落后、人才紧缺、自然灾害造成的困难；这个压力，是帝国主义核垄断、核威慑、核讹诈和超级大国封锁威吓、毁约撤援、百般刁难造成的压力。在研制尖端武器的起步阶段，毛泽东同志和党中央就清醒地认识到外部援助是有限的，因而自“两弹一星”事业起步就明确了坚持不搞合作、不搞共有、不受制于人。随着中苏两党、两国分歧的加深和关系的恶化，1959 年 6 月，苏联单方面撕毁技术协定、撤回全部专家、带走全部资料、停止一切援助。这对于正值三年自然灾害的新中国来说，无异于雪上加霜。有些外国人幸灾乐祸地断言：中国的核工业已遭到“毁灭性打击”，中国核工业已“处于技术真空状态”，中国“二十年也搞不出原子弹来”。



困难是吓不倒、击不垮已经站起来的中国人民的。在此危急关头，毛泽东同志果断决定：“自己动手，从头做起来，准备用8年时间，拿出自己的原子弹！”一大批科学家满怀建设社会主义新中国的赤诚与激情，和全国各族人民一道，不信邪、不怕压，发扬“天欲堕，赖以拄其间”的斗争精神，坚定地向着科技高峰继续挺进。

家国情怀是中华民族深入骨子里的血脉传承，同样深刻印记在以“两弹一星”元勋为代表的老一辈科学家身上。不少当初怀着“科学救国”梦想远渡重洋、学有所成的科学家闻之振奋，毅然冲破重重阻挠、克服种种困难，放弃国外优厚条件，义无反顾地回到祖国，投身经济、文化和国防等方面的建设。“回国不需要理由，不回国才需要理由”成为时代最强音。据统计，在23位“两弹一星”功勋奖章获得者中，有19位是在新中国成立前后从国外归来的。钱学森、邓稼先、王承书是他们中的典型代表。为了回国，钱学森隐忍负重5年，历经波折，最终于1955年踏上回国的旅途。他曾满怀深情地说：“科学没有国界，可是，科学家有祖国。”钱学森的归来让中国“两弹一星”研究进程显著提速。

“两弹一星”事业是辉煌的，又是神秘的。它的神秘，需要用无私的精神支撑，用奉献的精神坚守。主持研制第一颗原子弹的邓稼先比钱学森早回国5年。他在美国获得博士学位9天后，便谢绝了老师和同学的挽留，毅然决定回国。在北京外事部门召开的招待会上，有人问他从国外带了什么回来。他回答说：“带了几双眼下中国还不能生产的尼龙袜子送给父亲，还带了一脑袋关于原子核的知识。”接受原子弹研制任务时，妻子许鹿希问他“去哪”“做什么”“去多久”？因保密要求，他连续回答了三个“不能说”。此后他隐姓埋名，在试验场度过了整整8年的单身生活，有15次在现场领导核试验。1964年10月中国成功爆炸的第一颗原子弹时，他率领研究人员迅速进入爆炸现场采样，终因核放射性影响身患癌症，临终时留下的最后一句话是“死而无憾”。

他们在“春风不度”的戈壁滩上，冒高温、顶沙尘、住土屋、挤帐篷、喝咸苦水，奋战两年多建起了导弹试验基地。由于资料封锁、设备简陋，安装在我国第一颗原子弹里的精密零件的形状和体积，是靠简单手摇计算机甚至算盘计算出来的；溶解炸药的实验中所用的工具，大多是日常生活中所使用的盆盆罐罐。为了研制一个新的型号、设计一个复杂精巧的工程结构、制作一个精密的元件或零组件，技术人员和工人们奋不顾身、呕心沥血、日夜奋战。为了尽快得到重要核装料——铀，铀矿勘查地质队普遍开展土法炼铀，几个大桶里装上人工



用铁锤砸碎的矿石和腐蚀性强的硫酸、硝酸，用布袋过滤沉淀物。靠着这样近乎原始的简陋装备，工人们在短时间内生产出了 160 多吨重铀酸铵，为我国首次核试验赢得了时间。

凭着这股干劲、这股精神、这种热情，我国于 1964 年 10 月 16 日成功爆炸了第一颗原子弹，成为继美、苏、英、法之后世界上又一个自行研制原子弹并成功实施核爆炸的国家。1967 年 6 月 17 日，我国第一颗氢弹试验成功。从第一颗原子弹爆炸到第一颗氢弹爆炸的跨越，美国用了 7 年零 3 个月，苏联用了 4 年，英国用了 4 年零 7 个月，而我们只用了 2 年多，这是核工业发展史上的奇迹，是广大科研人员和全体中国人民自力更生、艰苦奋斗的结果。

从发射第一枚国产导弹，到“两弹结合”试验成功，从第一颗人造地球卫星唱响《东方红》到第一枚远程运载火箭飞越太平洋，从“神舟”飞天到“天宫”交会，从“悟空”探苍穹到“墨子”游寰宇，每一次发射，都是两弹一星精神的集中体现，这种精神永远不会过时，在崇高的荣誉面前，我们将继续不忘初心、接续奋斗。

三、翻天覆地：在改革开放和现代化建设新时期推进富国大业

1 改革开放精神

【内涵】

改革开放精神，是指中国共产党在改革开放实践、探索和发展中国特色社会主义事业这一特定的历史时期中所形成**开拓创新、勇于担当、开放包容、兼容并蓄**的精神品格。

【背景】

时间回到 1978 年。那年 5 月 11 日，一篇题为《实践是检验真理的唯一标准》的特约评论员文章在《光明日报》刊发。短短六千字，激荡数十年。文章掀起了席卷中国的真理标准大讨论，成为撬动改革开放的哲学杠杆。

那年 11 月 24 日夜，安徽省凤阳县小岗村，18 位农民聚集在村民严立家的茅屋里，在一张“秘密契约”上按下鲜红的手印。这些庄稼汉想不到，正是这个近乎悲壮的举动，拉开了中国农村改革的序幕。实行“大包干”后的第一年，小岗村在遭遇罕见大旱的情况下，仍然取得了大丰收。光油粮总产就达到了 3.5 万斤，相当于前 20 年产量的总和。小岗村人不仅吃饱了肚子，还上缴粮食给国家和集体，当年实现人均纯收入 400 元，是上一年的 18 倍。

发端于小岗村的家庭联产承包制度解放了农村的生产力，犹如一声春雷，唤醒了沉睡的大地。到 1984 年底，全国 569 万个生产队中 99% 以上都实行了家庭联产承包责任制，人均



粮食拥有量达到 800 斤，基本解决温饱问题。改革开放激发出亿万人民的创造活力，迸发出改天换地的变革力量，写下了震撼世界的“中国奇迹”。

1978 年 12 月 18 日，中国共产党十一届中央委员会第三次全体会议在北京召开，全会作出了实行改革开放的伟大决策，启动了农村改革的新进程。如果说《实践是检验真理的唯一标准》冲破思想桎梏，为中国改革开放奠定了思想基础，小岗村的“大包干”冲出“禁区”，为中国的改革开放提供了实践经验，那么，十一届三中全会则是在中国大地上全面吹响了改革开放的号角。

1980 年，深圳、珠海、厦门、汕头成为经济特区。在蛇口，一块巨型的广告牌上“时间就是金钱，效率就是生命”几个大字，率先亮出了解放思想的“深圳态度”。这个口号随后走向全国，成为社会主义市场经济发展过程中的普及性理念。

1988 年 5 月 10 日，我国第一个高新技术产业开发区在北京成立。“教育的春天”“科技的春天”“深圳速度”“温州模式”……从那以后，“改革”和“开放”成为汉语中的高频“热词”，也成为世界认知中国的“密码”。被激活的春水在中国的版图上澎湃地奔腾。

多年来，中国人民坚信“创新是改革开放的生命”，始终秉持开拓创新精神，进行了一系列从理念、实践到制度的创新：从“计划经济为主、市场调节为辅”到“使市场在资源配置中起决定性作用，更好发挥政府作用”，从“坚持公有制为主体，非公有制经济为补充”到坚持“两个毫不动摇”，从“引进、消化再吸收”到“自主创新”……改革开放的中国跑出了发展的“加速度”，结出了社会主义市场经济的累累硕果：1978 年，中国人均国民总收入只有 200 美元，中国经济总量仅占全球的 1.8%；如今，中国已是全球第二大经济体、第一大工业国。

40 多年来，中国秉持开放合作精神，对外开放的大门越开越大，改革开放的新高地越来越多：从兴办深圳、珠海、汕头、厦门、海南等经济特区到加入世界贸易组织，从东部沿海率先开放到沿江、沿边和中西部内陆地区全面开放，从提出并稳步推进“一带一路”建设到成功举办三届“买全球、卖全球”的中国国际进口博览会，从设立自由贸易试验区到谋划中国特色自由贸易港……我国形成了全方位、多层次、宽领域的对外开放新格局，并一跃成为开放型经济大国：40 多年来，中国货物进出口总额增长约 200 倍，对外投资实现从零到



千亿美元的飞跃，中国已成为 100 多个国家的主要贸易伙伴，中国经济增长对世界经济增长的贡献率年均在 30% 以上，位居世界第一。

“改革开放是党和人民大踏步赶上时代的重要法宝，是坚持和发展中国特色社会主义的必由之路，是决定当代中国命运的关键一招，也是决定实现‘两个一百年’奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的关键一招。”这是一条让梦想开花的中国之路，每一朵花里都藏着一个“春天的故事”，这些永远讲不完的故事汇聚起来，就是磅礴的中国力量。

2. 载人航天精神

【内涵】

2016 年 12 月 20 日，习近平总书记在会见天宫二号和神舟十一号载人飞行任务航天员及参研参试人员代表时指出：“我们注重传承优良传统，发扬特别能吃苦、特别能战斗、特别能攻关、特别能奉献的载人航天精神。”

【背景】

1999 年 11 月 20 日~2002 年 12 月 30 日，成功进行了 4 次“神舟”号无人飞船飞行试验。

2003 年 10 月 15 日，“神舟”5 号载人飞船发射成功，将中国首位航天员杨利伟送上太空，中华民族千年飞天梦想终成现实。

2005 年 10 月 12 日，“神舟”6 号载人飞船发射成功，航天员费俊龙、聂海胜经过 115 小时 32 分钟太空遨游后安全返回。

2008 年 9 月 25 日，“神舟”7 号载人飞船发射成功。航天员翟志刚、刘伯明、景海鹏在地面组织指挥和测控系统的协同配合下，顺利完成了空间出舱活动和一系列空间科学试验。“神舟”7 号载人航天飞行圆满成功，标志着中国成为世界上第三个独立掌握空间出舱关键技术的国家。

2012 年 6 月 16 日，“神舟”9 号载人飞船发射成功，航天员景海鹏、刘旺和刘洋顺利完成了中国首次载人交会对接任务，标志着中国载人航天工程第二步战略目标取得了具有决定性意义的重要进展。

2013 年 6 月 11 日，“神舟”10 号载人飞船发射成功，航天员聂海胜、张晓光、王亚平顺利完成了与天宫 1 号目标飞行器两次交会对接任务。

2016年10月17日，“神舟”11号载人飞船发射成功，在轨飞行期间与天宫二号空间实验室成功进行自动交会对接。航天员景海鹏、陈冬在天宫二号与神舟11号组合体内驻留30天，完成了一系列空间科学实验和技术试验，创造了中国航天员太空驻留时间新纪录。

2021年6月17日，“神舟”12号载人飞船发射成功，顺利将聂海胜、刘伯明、汤洪波3名航天员送入太空。3名航天员将成为“天和”核心舱的首批“入住人员”，并在轨驻留3个月，开展舱外维修维护、设备更换、科学应用载荷等一系列操作，这是空间站阶段首次载人飞行任务。

2021年10月16日0时23分，搭载神舟十三号载人飞船的长征二号F遥十三运载火箭在酒泉卫星发射中心按照预定时间精准点火发射，约582秒后，神舟十三号载人飞船与火箭成功分离，进入预定轨道，顺利将翟志刚、王亚平、叶光富3名航天员送入太空，发射取得圆满成功。神舟十三号航天员乘组在轨驻留六个月。2022年4月16日9时56分，神舟十三号载人飞船返回舱在东风着陆场成功着陆，神舟十三号载人飞行任务取得圆满成功。中国航天，又站在了一个新的起点。

2022年6月5日10时44分，搭载神舟十四号载人飞船的长征二号F遥十四运载火箭在酒泉卫星发射中心点火发射，发射取得圆满成功。航天员将进驻天和核心舱，开启为期6个月的在轨驻留，开展空间站平台维护与照料、机械臂操作、出舱活动、舱段转移等工作以及空间科学实验、技术试验。

中国载人航天事业是在极其艰苦和困难的条件下起步的。茫茫戈壁、浩瀚海洋，自然环境恶劣的驻训场；白手起家、晚他国30多年起步，需要持续数十年的昼夜攻关。为了适应航天环境，航天员必须接受超重耐力训练、低压缺氧训练、失重飞行训练等“魔鬼训练”。航天员要在时速100公里旋转的离心机里，承受相当于自身体重8倍重量的考验。离心机上的他们，面部肌肉变形下垂，胸部极度压抑，呼吸非常困难。短短几十秒，就如同跑完一万米一样难受。不过，没有人在训练中把手伸向旁边的红色按钮。只要按下它，就可以“解脱”。“对我来说，这个按钮就不存在，我就是晕在上面，也不会去按！”航天员王亚平话语坚定。承担载人航天大地测量任务的单位，他们的足迹甚至遍布“死亡之海”塔克拉玛干沙漠、“魔鬼城”罗布泊和海拔5000米以上的“生命禁区”。对他们而言，“一切为了任务，一切为了胜利”是他们吃苦受累、向死而生的唯一目的。



中国载人航天工程是继“两弹一星”后中国航天领域迄今为止规模最庞大、系统最复杂、技术难度最高、可靠性要求最严和风险挑战最大的重点工程。2000年12月，神舟二号发射的前10天，火箭意外被撞。年过六旬的总指挥黄春平、总师刘竹生亲自爬上11层平台，一层一层仔细查看，20多个小时没有合眼，嗓子已经讲不出话来，但经过严密诊断后，凭着过硬的本领，他们斩钉截铁地作出了抉择：“按计划1月10日组织发射！”4天之后，一份长达50余页的报告《碰撞后火箭受损结果分析及处理措施》有理有据地给出了“可以正常发射”的结论。于是，火箭又重新耸立在发射塔架旁，并于2001年1月10日把神舟二号飞船如期、成功地送上太空。像这类的“特别”战斗和“特别”战斗员，在中国载人航天的队伍里不胜枚举，王永志、戚发轫、袁家军等，他们每一个人都能讲出无数个生动的战斗故事。

中国载人航天之路是一条建立在完全独立自主基础上的自主创新道路。为了确保中国载人航天事业的后发优势，我们在飞船设计、火箭改进、轨道控制、空间应用、测控通信、航天员训练、发射场和着陆场等方案论证设计中，一开始就瞄准世界一流，努力实现关键技术重大突破，把关键技术掌握在自己手里。面对众多全新领域和尖端课题，广大科技工作者知难而进、锲而不舍，勤于探索、勇于创新，攻克了飞船研制、运载火箭的高可靠性、轨道控制、飞船返回等国际宇航界公认的尖端课题，不仅获得了一大批具有自主知识产权的核心关键技术，而且形成了一套符合我国载人航天工程要求的科学管理理论和方法，展示了中国航天人卓越的攻关能力和创新能力。

中国载人航天是用生命去探险、用躯体去铺路的神圣事业。2003年10月15日杨利伟英勇出征，在神舟五号飞船上他经历了“惊魂26秒”的生死考验。2008年9月，景海鹏与战友在太空执行神舟七号飞行任务时，曾经连续出现过两个意外情况。2016年11月11日凌晨零时10分，景海鹏在执行天宫二号与神舟十一号任务时，险情再次发生。但每一次，他们都能坦然面对、沉着处置。在“感动中国”颁奖晚会上，主持人直率地问景海鹏：“你们在执行载人航天飞行任务时，有没有想过有可能回不来？”景海鹏回答：“对于我们航天员来说，使命重于生命。即使我们回不来，也要让五星红旗在太空高高飘扬！”正是由于在航天人心中祖国的分量最重、人民的利益最大，中国的载人航天之路，才能铸就辉煌、创造奇迹。

四、惊天动地：在新时代推进并将在本世纪中叶实现强国大业

1. 伟大抗疫精神

【内涵】

在同新冠肺炎疫情的殊死较量中，中国人民和中华民族展现了敢于斗争、敢于胜利的大无畏气概，习近平总书记在全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会上从5个方面概括了伟大抗疫精神：**生命至上，举国同心，舍生忘死，尊重科学，命运与共。**

【背景】

面对疫情，以习近平同志为核心的党中央统一指挥、统一部署、统一调度，举全国之力，组织调派330多支医疗队、4万多名军地医护人员紧急驰援；组织26个省份对口支援，19个省市采取“一省包一市”方式，将大量医疗设备、人员、物资往湖北倾斜。各省区市步调一致、统一行动，相继启动重大突发公共卫生事件一级响应，及时构建联防联控、群防群控体系，打造了一张严防死守的天罗地网，形成了全面动员、全面部署、全面加强的防控局面。这种举国体制下的同仇敌忾、共克时艰，上下一心、众志成城令世人动容。

严峻疫情让很多地方一时间进入战时状态，这种状态下需要有非常举措、超常规做法。火神山、雷神山医院仅用不到十天时间奇迹般建成并开始集中收治，完成了看似不可能完成的任务；具有战地色彩的十余家方舱医院迅速开设，实现了从未有过的一种新创举。一声号令，迅速集结，毫无怨言、毫不犹豫，这种作风、姿态和速度让世人惊叹。

中央确定“内防扩散、外防输入”的战略策略，堵住传染源、切断传播链至关重要。为顾全大局，一座千万级人口的武汉被“封城”，湖北省对人员外流实施全面严格管控。这一需要巨大政治勇气的决断，展现了极大的自我牺牲精神。局部的奉献是为了全局的安稳，这是一种代价，也是走好下赢“这盘大棋”的关键一招。为了疫情防控大局，14亿中国人行动起来，“宅”在家里，以一种特别方式默默地贡献自己的力量。

“沧海横流，方显英雄本色。”当病毒“魔鬼”袭来，一个个白衣天使、科技人员、解放军将士、党员干部迎难而上，他们同时间赛跑，与病魔较量，逆行的背影成了抗疫前线最美的风景。这一群群和平年代的战士们，一不怕苦、二不怕死，以救死扶伤、医者仁心的职业操守，冲锋陷阵、义无反顾。有的身患绝症，却不下火线；有的倒下了，战友同事抹去眼泪接着上；有的家人感染或病了，也无暇顾及；有的推迟婚期上“战场”；有的单车骑行找



“部队”；有的夫妻双双上阵；等等。他们誓死不退，不胜不休，以一种压倒一切困难而不被困难压倒的大无畏精神战斗在抗疫一线。

疫情暴发时，人们难免惊慌、恐惧、焦虑和担忧。然而，党始终是中流砥柱，党的坚强领导一直是定海神针，制度优势日益彰显，还有那一面面高扬的党旗、一个个救死扶伤的“勇敢的人”，他们是主心骨、定心丸和保护神。随着疫情防控有力有序有效地向好推进和拓展，人们心里都越来越有底了，“有信心有能力有把握”打赢这场人民战争成了社会心理主流。

2. 伟大建党精神

【内涵】

2021年7月1日，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在庆祝中国共产党成立100周年大会上的讲话提到：“一百年前，中国共产党的先驱们创建了中国共产党，形成了**坚持真理、坚守理想，践行初心、担当使命，不怕牺牲、英勇斗争，对党忠诚、不负人民**的伟大建党精神，这是中国共产党的精神之源。”

【背景】

弘扬伟大建党精神，是中国共产党百年光辉历史的全面总结，是中国共产党特质的生动写照，是中国共产党人精神谱系的高度凝练，是新时代中国共产党人继续砥砺前行的强大动力。伟大建党精神是立党兴党强党的精神原点、思想基点，也应成为中国共产党人的安身之魂、立命之本。

百年来，中国共产党紧紧依靠人民，跨过了一道道沟坎，取得一个接一个的胜利，为中华民族作出了伟大历史贡献。百年党史既是一部艰苦奋斗史，也是一部理论创新史，还是一部自身建设史。百年来，中国共产党带领中国人民浴血奋战28年，打败日本帝国主义，推翻国民党反动统治，完成新民主主义革命，建立了中华人民共和国；带领中国人民完成社会主义革命，确立社会主义基本制度，消灭一切剥削制度，推进了社会主义建设；带领中国人民进行改革开放新的伟大革命，极大激发广大人民群众的创新性，极大解放和发展社会生产力，人民生活显著改善，综合国力显著增强，国际地位显著提高，实现了中华民族从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。

今天，经过全党全国各族人民持续奋斗，我们实现了第一个百年奋斗目标，在中华大地上全面建成了小康社会，历史性地解决了绝对贫困问题，正在意气风发向着全面建成社会主义现代化强国的第二个百年奋斗目标迈进。今天，我们比历史上任何时期都更接近、更有信



心和能力实现中华民族伟大复兴的目标。弘扬伟大建党精神，就要统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，深刻认识我国社会主要矛盾变化带来的新特征新要求，深刻认识错综复杂的国际环境带来的新矛盾新挑战，永远把伟大建党精神继承下去、发扬光大，在进行具有许多新的历史特点的伟大斗争中，逢山开道、遇水架桥，带领全体中国人民创造新的历史伟业！



第六章 名人轶事

一、马毛姐：闻名全国的“渡江英雄”

女，汉族，1935年9月生，1954年6月入党，安徽无为人，解放战争时期支前英模的杰出代表，闻名全国的“渡江英雄”。

1949年4月20日夜至21日，百万雄师强渡长江。茫茫江面上，上万船工抱着誓死运送解放军“打过长江去，解放全中国”的决心，奋勇向前。当时，年仅14岁的安徽省无为县渔家少女马毛姐，就是其中之一。

岁数小、身体弱，还是个女娃娃，最初解放军并不同意马毛姐登船。可是打定主意决不退缩的马毛姐藏进了芦苇丛，趁着信号弹升起，捡起长篙就上了船。就这样，穿着满是补丁的小棉袄，马毛姐载着解放军战士驶离江岸。突然，炮弹袭来。轰鸣声在马毛姐耳边响起，却没让她后退……“我水性好，会掌舵，当时一心想着把第一批突击队员安全送到对岸！”马毛姐说。敌人的子弹如雨点般，打烂了船帆，也打伤了马毛姐的右臂。她忍住痛，撑着船，拼命划向对岸。那一夜，马毛姐横渡长江6趟，先后把3批解放军送上南岸。

“打小我就吃不饱、穿不暖，直到解放军来。老百姓分了田，有了粮，日子有了盼头，我这是送亲人过大江！”马毛姐说，怀着对共产党的信任，她做出了加入“渡江突击队”的决定。

后来，马毛姐被授予“一等渡江功臣”“支前模范”称号，曾受到毛主席接见，并题词“好好学习、天天向上”。参加工作后从不以功臣自居，在平凡岗位上默默为党工作，仅离休后义务作革命传统教育报告就有300多场次。离休前，马毛姐任原合肥市服装鞋帽工业公司副经理，可拿的却是最低级别的工资。每次工资评级，她都把机会让给他人；上个世纪70年代，马毛姐在合肥市蜀山人民公社驻点工作，天气寒冷，她把自家的棉袄送给了村里的五保户。

1998年10月，八一电影制片厂筹拍纪念渡江战役胜利50周年影片，邀请马毛姐参与拍摄。事后，摄制组要付给她500元劳务费，马毛姐谢绝了。“我是党员，要讲贡献。再说了，这本就是我应该做的。”“她一直保持着共产党员的本色，既朴实，又能干。”方云杰感慨，厂里干活搬运东西，马毛姐总是带头干；大家有困难，找马毛姐准能解决。



2021年是中国共产党百年华诞，86岁的马毛姐获得了党内最高荣誉“七一勋章”。

【励志警句】

我从来没想过党和人民给我这样的功劳，叫我家女儿把勋章送到渡江战役纪念馆去，给以后的人看看，更好地为党、为人民服务。

【应用方向】

①爱国；②奉献；③坚持；④担当；⑤攻坚克难。

二、王占山：战功赫赫的百战老兵

王占山，男，汉族，1929年12月生，1948年8月入党，河北丰南人，河南省安阳军分区原副师职顾问，第四、五届全国人大代表。荣获党内最高荣誉“七一勋章”、志愿军“二级战斗英雄”荣誉称号和“全国离退休干部先进个人”等称号，被朝鲜授予“一级国旗勋章”。

1929年，战火纷飞的年代，王占山出生在河北唐山一个贫苦农民家庭。16岁加入民兵组织，18岁入伍，19岁入党，他先后参加辽沈、平津、衡宝、两广战役战斗和抗美援朝等，出生入死、英勇杀敌，4次受到毛主席亲切接见。在抗美援朝金城战役中，带领战友坚守阵地4天4夜，打退敌人38次进攻，歼敌400余人。

1953年7月，在抗美援朝金城反击战中，时任排长的王占山代表全排向营党委请战，“请把最艰巨的任务交给我们！”受领任务后，王占山随连队抢占巨里室北山408.1高地。

7月18日拂晓，敌军在飞机、大炮掩护下，向“408.1”“408.2”和“418.1”左侧无名高地进行连续猛烈攻击。7连官兵连续奋战，伤亡惨重，干部只剩下王占山1人。“同志们，人在阵地在，誓与阵地共存亡！”王占山临危受命，带领战友们立下庄重的誓言。

王占山带领战友们浴血奋战，一次又一次地阻击敌人进攻。敌人久攻不下，便严密封锁交通、切断供应。王占山和战友们几乎弹尽粮绝，没有食物就用野菜充饥。渐渐地，王占山摸清了敌人进攻的规律，趁天黑，组织了4个小组到前沿阵地敌人尸体旁搜集枪弹和食物：机枪18挺、步枪10余支、手榴弹数枚、水壶几个、半袋子大萝卜……整整4天4夜，打退了敌人38次进攻，消灭敌人400余人，直到友军前来换防时，阵地没有丢！战斗中，王占山多处负伤，刚下战场就一直昏迷不醒。幸而，抢救数天后，王占山慢慢恢复了过来。

1987年离休后，王占山积极投身关心教育下一代的工作。几十年来，王占山先后应邀担任10多所学校和单位的“校外辅导员”，深入学校、部队、少管所、企事业单位，开展



英模事迹和革命传统教育报告 400 余场，捐款资助学生 20 多名，帮助 10 多名失足青少年重新走上人生的正常轨道。

【励志警句】

“同志们，人在阵地在，誓与阵地共存亡！”

“人可以离休，思想不能离休，革命精神不能离休，必须在发挥余热中体现老有所为的价值！”

【应用方向】

①爱国；②革命英雄主义；③紧密团结精神；④冷静沉着；⑤攻坚克难。

三、朱彦夫：当代中国的“保尔柯察金”

1933 年朱彦夫出生在地灵人杰的沂蒙山核心区——沂源县李家泉村。他自小家贫如洗，14 岁时就参了军，1949 年加入了中国共产党，在青少年时期就参军保卫祖国，血洒疆场、不幸受伤残废；退役后，托着残躯带领着老乡建设家园，并将自身的经历感受写成小说集，用意志坚强和为民情怀撰写着自身的“极限人生”，被称作“我国的保尔·柯察金”。

1947 年，14 岁的朱彦夫报名参加中国人民解放军。1950 年，朱彦夫在抗美援朝战争的一次战争中生命垂危，两腿膝关节下列、两手手腕以上高位截肢，丧失右眼，变成一级伤残军人。1957 年，他出任村支部书记。就任之际，朱彦夫搀扶着拐，托着 17 斤重的义肢，到田里查询生产制造，逐门逐项查访民意。在这个过程中，他渐渐确定了他的想法：治山、护水、改田、架电。一个个山里人家想都没想过的大工程，在李家泉如火如荼地进行，一千便是十几年。朱彦夫知道李家泉三面是山，人口众多的分歧如果不处理，李家泉村就始终食不果腹，于是他领着李家泉村群众，依次将荒山“赶牛沟”“舍管沟”“腊条沟”变成热土。为了更好地让人民群众的家里早日通上电，朱彦夫在爱人的照料下，辗转上海市、南京市、胜利油田、陕西省联络原材料，通过艰难勤奋，总算让李家泉村于 1978 年结束点灯油的历史。

1982 年迄今，从村党支书职位退下后，他用嘴衔笔、断肢抱笔，历经 7 年，七易其稿，最终完成了两本纪传体经典小说《极限人生》和《男儿无悔》。曾任天津市委常委委员会、中间军委副主席、国防部长的迟浩田亲笔书写小说名字并提字：“傲骨扬浩然正气，狂热书秋春”。很多人对朱彦夫的了解，起源于他 33 万字符的自传体小说——《极限人生》。一位



没有四肢，没有右眼，左眼的眼睛视力仅有0.3，没读过书，但参与过上几百次作战，三次有功，十次受伤，动过47次手术治疗的特级伤残军人，用超人似的恒心，向自身挑战，向人生道路挑战，他就是被称作当代中国的保尔·柯察金的——朱彦夫。

【颁奖词】

人生不只是给你一次，士兵，更是给你经历。没有向长津湖的冰雪屈服，没有向困苦低头。与自己抗争，向贫困宣战。总是在战斗，一辈子都在坚持，人的一生就应该像你这样度过。

【应用方向】

①身残志坚；②无畏；③爱国；④励志；⑤克服苦难；⑥坚持。

四、拉齐尼·巴依卡：永不折翅的“帕米尔雄鹰”

拉齐尼·巴依卡，男，塔吉克族，中共党员，生前系新疆维吾尔自治区喀什地区塔什库尔干塔吉克自治县提孜那甫乡牧民护边员。

2021年1月4日，塔吉克族护边员拉齐尼·巴依卡为救落水儿童不幸遇难，年仅41岁。中共中央宣传部追授拉齐尼·巴依卡“时代楷模”称号。1月4日，2021年开年第4天，气温骤降。和严寒一起袭来的，是拉齐尼·巴依卡牺牲的噩耗。拉齐尼·巴依卡是新疆塔什库尔干塔吉克自治县塔吉克族护边员。这一天，正在喀什大学参加培训的他，为救一名落水儿童英勇牺牲。

一周前，他还兴高采烈地上街买了一套崭新的民族服装。作为全国人大代表，这是为两个月后去北京参加两会准备的。而这次在喀什大学参加汉语培训，也是为了在两会中克服语言障碍，更好地履行人大代表的职责。

令人心痛的是，这套崭新的服装，却永远地失去了它的主人……

受父亲影响，拉齐尼·巴依卡从小就有当兵的梦想。2001年12月，他如愿以偿参了军。在部队，他的军事训练成绩一直名列前茅，还被评为“优秀士兵”。2004年7月，退役的拉齐尼·巴依卡光荣地加入了中国共产党。也是从那年开始，他接过“接力棒”，沿着父亲的足迹，义务为红其拉甫边防连担任巡逻向导，期间多次被评为“优秀共产党员”，被边防官兵和当地牧民誉为“帕米尔雄鹰”。

2011年冬天，边防连一支巡逻队伍遭到暴风雪袭击。途中，战士皮涛突然滑入雪洞，



周围冰雪不断塌陷。危急时刻，拉齐尼·巴依卡迅速爬到雪洞旁脱下衣服、打成结、系成绳子，花了2个小时才将皮涛拉出来。皮涛得救了，拉齐尼·巴依卡却被冻得不省人事，被送到医院抢救了3个多小时才挽回生命。伤刚好，他就立即回到护边队伍当中。

如今，英雄已经离去，但他似乎并没有走远。因为，千千万万个像拉齐尼·巴依卡一样的护边员，如同一只只雄鹰永远翱翔在祖国万里边防线上。

【励志警句】

“没有祖国的界碑，哪有我们的牛羊。为国护边是我们家的荣耀！”

【应用方向】

①奉献；②职责；③民族关系；④边防；⑤爱民。

五、顾诵芬：冲天鹏翅阔

顾诵芬是我国著名飞机设计大师、飞机空气动力设计奠基人、航空战略科学家。他建立了新中国飞机空气动力学设计体系，开了我国自主研发歼击机的先河，持续开展航空战略研究，为我国航空科技事业作出了重大贡献。去年11月3日，2020年度国家科学技术奖励大会隆重召开，顾诵芬荣获国家最高科学技术奖。

1930年，顾诵芬出生于苏州的一户书香世家，祖上系有着“江南第一读书人家”美誉的苏州名门唯亭顾氏。他的父亲顾廷龙是我国著名古籍版本目录学家、书法家。5岁那年，父亲顾廷龙应邀到燕京大学任职，顾诵芬全家迁居北京。顾诵芬少时便立志航空报国，高中毕业后，他被上海交通大学录取，攻读航空工程系。1951年大学毕业后，顾诵芬毅然投身新中国刚刚起步的航空事业，此后的30多年间，在基础全无、经验空白、人力缺乏、设备掣肘的境况下，顾诵芬先后参与或主导设计研发了“歼教1”“歼8”和“歼8II”等一批具有里程碑意义的机型。

多年来，顾诵芬院士始终关心、关注着家乡的建设和发展。2019年5月，市科协专程拜访看望顾诵芬院士，他亲笔寄语苏州：“科技创新，引领苏州高质量发展。”去年10月，市科协、姑苏区科协等共同为远在北京的顾诵芬院士寄去了精心准备的重阳礼物。顾诵芬院士亲笔致信表示感谢：“家乡如需我做什么，我当尽力为之。”寥寥数语间，尽是心系桑梓的拳拳深情。

【颁奖词】



像静水深流，静水里涌动报国的火，似大象无形，无形中深藏着强国梦。心无旁骛，一步一个脚印，志在冲天。振长策，击长空，诵君子清芬。

【应用方向】

①热爱祖国；②理想信念；③勤于学习；④科技创新；⑤坚持不懈；⑥甘于奉献

六、李保国：太行新愚公

河北省内丘县岗底村，是富岗苹果的发源地，也是“太行山上的新愚公”李保国生前扶贫的主战场。

甘甜脆爽的富岗苹果靠的是“128道工序”。“128道工序”是李保国生前制定的富岗苹果生产工序，怎样挖定植坑，什么时间修剪，什么时间套袋去袋，怎么采摘，怎么包装运输，都规定得具体清楚。严格按128道工序结出来的苹果，个头、着色、果型、硬度、口感、风味等，像一个模子刻出来的一样。农业标准化生产，科学化的农业生产技术对产品产量、质量、成本以及食品安全起着关键作用。

为了把李保国精神发扬光大，让农业技术惠及更多贫困群众，岗底村成立了一支由60多名职业农民参加的“李保国128技术服务队”。这些“土专家”可不简单，很多人经过培训拿到了果树工职称证书。

这支“李保国128技术服务队”，不仅服务本地，还到外地免费提供技术服务，承德、唐山、邯郸以及河南、山西等地，都留下了他们的足迹。他们还把富岗苹果128道生产工序编成128个科普故事，免费提供给果农。

传承李保国精神，把青山变成“金山”，近年来，内丘县聚焦机制创新、模式创新、组织创新，做大做强做优苹果产业，建成优质苹果生产基地106万亩，苹果产业年产值近17亿元，带动2万多农民增收致富。目前，全县75个贫困村全部脱贫出列。

2020年10月18日，国务院扶贫开发领导小组发布《关于表彰2020年全国脱贫攻坚奖的决定》，河北省2人2单位获奖，内丘县位列其中。如今，这个“太行山上的新愚公”生前为之奋斗的地方，荒岗秃岭栽上了兴村富民的苹果树，绿水青山正在变成金山银山。

【应用方向】

①心系群众；②扎实苦干；③奋发作为；④无私奉献；⑤坚持不懈。

七、苏炳添：亚洲飞人

苏炳添，1989年8月29日出生于广东中山市古镇镇古一村，祖籍广府，中国男子短跑运动员。暨南大学体育学院副教授，暨南大学2013级经济学院国际贸易专业研究生。男子60米和100米的亚洲纪录保持者。

2007年，苏炳添进入广东队，两年后他进入国家队。2012年，在伦敦奥运会男子100米比赛中，苏炳添以小组第三的成绩晋级四强，成为中国短跑历史上第一个晋级奥运会男子100米半决赛的跑者。2015年5月，在国际田联钻石联赛美国尤金站他以9秒99的成绩获得男子100米季军，成为第一位真正意义上进入9秒大关的亚洲本土选手。2017年5月，他以10.09秒夺得国际田联钻石联赛上海站男子100米比赛冠军，成为首位获得钻石联赛100米比赛冠军的中国人。

2018年2月，苏炳添以6.43秒夺得国际田联世界室内巡回赛男子60米冠军，并刷新亚洲纪录；3月，他获得世界室内田径锦标赛银牌，以6秒42再次打破男子60m亚洲纪录，成为首位在世界大赛上获得男子短跑奖牌的中国运动员，也创造了亚洲运动员在该项目上的最好成绩；6月23日，在国际田联世界挑战赛马德里站，他以9秒91的成绩追平亚洲纪录，获得男子100米冠军。8月，他在雅加达亚运会男子100米田径决赛中以9秒92的成绩打破亚运会纪录。2019年11月，当选为国际田联运动员工作委员会委员。2021年3月，在2021室内田径邀请赛西南赛区男子60米决赛中以6秒49的成绩排名亚洲第一，世界第三。

2022年1月，国际田联公布了2022赛季首个单项世界排名。在男子100米(包括室内50米-60米)的排名中，中国选手苏炳添以1325分名列第8，他是世界前10名中唯一的亚洲选手。上赛季，苏炳添在东京奥运会上跑出了9秒83的个人最好成绩，并顺利进入决赛。

正是由于他的热爱、追求、魄力与坚持，成就了今天的他。苏炳添说过赛道上的对手只有自己，0.01秒的进步都值得全力以赴。在喜人的成绩背后，天赋之外，就是执着的努力，他每天训练两小时，在两个小时的训练时间，他要求每个动作都要做到最标准，细小到关节。他被称为中国田径队——最严苛的运动员之一。

他每一次训练每一次比赛，都体现了他作为一名运动员的奥林匹克精神，“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳，然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。”在一步步的拼搏中，苏炳添获得了乘风破浪的勇，历练出了披荆斩棘的韧，为自己，为国家，

为整个亚洲，“跑”出了更多的可能性。

【应用方向】

①运动精神；②挑战自我；③理想信念；④坚持不懈。

八、彭士禄：潜龙育身

彭士禄被誉为“中国核潜艇之父”。彭士禄是我国著名的核动力专家，中国核动力事业的开拓者和奠基者之一。上世纪50年代，他隐姓埋名投身核潜艇研制事业，为我国第一艘核潜艇成功研制作出了重要贡献。

1945年8月1日，彭士禄经陈勇岷（曾任602所副所长）和陈锦华介绍，加入中国共产党，由于表现突出他一入党即被破例免去预备期，成为正式党员，不久就担任党支部书记。1945年底，时任延安自然科学院副院长恽子强带队从延安出发，本打算经张家口向东北挺进。但由于形势的变化，将延安自然科学院留在张家口，成立晋察冀边区工业学校，彭士禄在那里学习。

1951年，彭士禄被选派留学苏联，先在喀山化工学院化工机械系学习。1955年苏联将中国留学生集中到几个大城市学习，彭士禄又被转学到莫斯科化工机械学院继续学习，到1956年毕业。六年间，彭士禄共修了36门课程，除3门课程成绩为合格外，其他33门课程成绩均为优秀。求学期间，彭士禄还有3门实践课程的成绩也是优秀。最后在毕业证书上，彭士禄的成绩总评为优秀。综合彭士禄的课程成绩和毕业论文成绩，彭士禄在毕业时以全优的学习成绩在莫斯科化工机械学院获得了“优秀化工机械工程师”的称号。

1958年回中国后一直从事核动力的研究设计工作，曾先后被任命为中国造船工业部副部长兼总工程师、中国水电部副部长兼总工程师、中国广东大亚湾核电站总指挥、中国国防科工委核潜艇技术顾问、中国核工业部总工程师兼科技委第二主任、中国秦山二期核电站联营公司首任董事长。2021年3月22日，彭士禄在北京逝世，享年96岁；5月26日，彭士禄被追授为“时代楷模”。2022年3月3日，被评为“感动中国2021年度人物”。

彭士禄是中国的核动力专家，中国核动力领域的开拓者和奠基者之一，为中国核动力的研究设计做出了开创性贡献。

【颁奖词】

历经磨难，初心不改。在深山中倾听，于花甲年重启。两代人为理想澎湃，一辈子为



国家深潜。你，如同你的作品，无声无息，但蕴含巨大的威力。

【应用方向】

①奉献；②理想信念；③坚持；④爱国；⑤坚毅；⑥工匠精神。

九、苏权科：用奋斗架起中国脊梁

港珠澳大桥总工程师，教授级高级工程师，第十三届全国政协委员苏权科说：“港珠澳大桥承载着几代桥梁人的梦想，要梦想成真，每一项前期工作都要扎实。15年里，我们先后组织开展300多项专题研究，主持审查几十万张图纸，反复论证修改几百本设计施工方案，期间还要克服内地与港澳地区在政策法规、管理体制、办事程序、技术标准等方面差异带来的诸多分歧，五千多个日夜，团队成员群策群力、攻坚克难，大家拍过桌子，也红过脸。

国之重器来不得半点马虎，大桥的海底沉管隧道建设就是典型的例子。这是我国首次在外海环境下建沉管隧道。记得方案讨论初期，一名外国专家就质问建设团队：目前国际上最好的挖泥船能挖到水下36米，在海面以下开挖将近50米深的槽，你们能挖出来吗，挖出来能稳定不塌、不淤积吗？大桥在海中混凝土结构的设计寿命要达到120年，我们欧洲八个国家，联合研发了六年，也才刚刚解决。你们有这项技术吗，你们行吗？后来，他们成功开挖出了世界上最长的海下深槽，达5.56公里；我们还成功研发出了耐久性超过120年的钢筋混凝土设计方法（被业界称为港珠澳模型），制成了世界上最大的混凝土沉管构件，每个长达180米，重达8万吨。

苏权科说：“其实不只是我。大桥动工以来，共有2万多名施工人员、1000多名科研人员投身进来。工地上有一支青年工程师组成的‘80后小虎队’。”为克服桥墩接头处的制造难题，总工孙业发带领大家搞了几个月仍不理想。有天深夜，值班领导到工地查看，在月光下竟发现他抱着桥墩，脸贴着在和混凝土说话。高级工程师、“铁娘子”张宝兰，在荒岛上与混凝土相伴7年，光试验就用坏了5个搅拌机，因摔伤才休过一次假，终于保证了百万方沉管混凝土无裂缝。就在这七年里，她错过了儿子的中考和高考，失去了她深爱的母亲。我想说，正是无数中华儿女拼着命建成了这座给中国人争气的桥，在世界面前挺起中国的脊梁。”

【应用方向】

①不畏困难，迎难而上；②创新；③团结协作；④感恩之心，不贪功；⑤意志坚定，不



放弃；⑥认真细致，精益求精的工匠精神。

十、祁发宝：卫国戍边英雄团长

祁发宝，男，汉族，甘肃省武威市人，1979年3月生，中共党员，乌鲁木齐陆军学院步兵指挥专业毕业，大专学历，现任中国人民解放军某边防团团长。

2021年2月，中央军委授予祁发宝“卫国戍边英雄团长”荣誉称号。

2020年4月开始，有关外军违反两国协议协定，抵边越线搭建便桥、修建道路，频繁在边境越线争控，试图单方面改变边境管控现状，导致边境局势陡然升温。2020年6月，外军公然违背与我方达成的共识，悍然越线挑衅。按照处理边境事件的惯例和双方之前达成的约定，团长祁发宝本着谈判解决问题的诚意，仅带几名官兵前出交涉，却遭对方蓄谋暴力攻击。祁发宝组织官兵一边喊话交涉，一边占据有利地形，与数倍于己的外军展开殊死搏斗。增援队伍及时赶到，官兵们奋不顾身、英勇战斗，一举将来犯者击溃驱离。外军溃不成军，抱头逃窜，丢下大量越线和伤亡人员，付出了惨重代价。

在前出交涉和激烈斗争中，团长祁发宝身先士卒，身负重伤；营长陈红军、战士陈祥榕突入重围营救，奋力反击，英勇牺牲；战士肖思远，突围后义无反顾返回营救战友，战斗至生命最后一刻；战士王焯冉，在渡河前出支援途中，拼力救助被冲散的战友脱险，自己却淹没在冰河之中。

这些英雄的边防官兵把青春、鲜血乃至生命留在喀喇昆仑高原，筑起巍峨界碑。

【应用方向】

①爱国；②理想信念；③坚持。

十一、吴天一：天降大任 一生执着

中国工程院院士吴天一是高原医学事业的开拓者、低氧生理学与高原医学专家。2021年6月29日，他站上人民大会堂金色大厅领奖台，戴上了代表党内最高荣誉的“七一勋章”。2022年3月3日，吴天一获评2021感动中国年度人物。

1958年，吴天一和妻子响应党中央号召，来到青海，支援大西北建设。几十年的科研工作，吴天一走遍了青藏高原大部分高海拔地区，诊治过数万名牧民群众，整理了大量的临床资料，在此基础上，对发生在青藏高原的各型急、慢性高原病，从流行病学、病理生理学



和临床医学方面做了系统研究。

在青藏铁路建设的5年中，吴天一带头制定出一系列劳动保护和高原病防治措施。他的研究不但保障了青藏铁路的顺利建设，而且创造了14万劳动大军在海拔4000米以上地区工作4年，无1例因急性高原病死亡的世界医学奇迹。

一念执着，一生逐梦，长期在高原奔波，长期从事医学实验工作，让吴天一饱受伤病折磨，身体遭遇了很多困难。全身14处骨折，双眼白内障，耳朵鼓膜被击穿。

吴天一常常说“青藏高原是我生命的根，是我科学的根，我的成长和成功，我取得的一切事业成就都是国家给我的，是人民给我的。”这位将青春、热血、知识和才华，全部贡献给高原医学事业的老人，以老骥伏枥，志在千里的雄心壮志，深刻践行了一名共产党员，服务国家，造福人民的初心使命，生动诠释了一名医务工作者敬佑生命，救死扶伤，甘于奉献，大爱无疆的责任担当。

【颁奖词】

一口煮不开的水，一口煮不开的巴赞，一个留不住的亲情封印，是因为心里有一个放不下的梦。缺氧，不缺志气！海拔越高，目标越高。在高原上，你看一条路，开辟一条路。

【应用方向】

①热爱祖国；②理想信念；③勤于学习；④艰苦奋斗；⑤坚持不懈；⑥甘于奉献；⑦淡泊名利。

十二、林俊德：走进罗布泊，投身核事业

林俊德，中国工程院院士、原总装备部某基地研究员。林俊德入伍52年，参加了我国全部核试验任务，为国防科技和武器装备发展倾尽心血，在癌症晚期，仍以超常的意志工作到生命的最后一刻。

林俊德的中学和大学都是靠政府助学金完成的。大学毕业后，他被分配从事核试验研究。由于核爆炸具有极大的破坏性，测量仪器研制一直存在很大难度。林俊德根据当时的实际情况，独立创新研制了钟表式压力自记仪，为测量核爆炸冲击波参数提供了完整可靠的数据。在之后40多年的科研旅途中，他先后获得30多项科技成果。

2012年5月4日，他被确诊为胆管癌晚期。为了不影响工作，他毅然放弃了治疗。病情恶化的他，被送进重症监护室。醒来后他拉着医生的手说：“我是搞核试验的，一不怕苦，



二不怕死，现在最需要的是时间。在这里我无法工作，请把我转回普通病房。”在普通病房里，他坐在临时搬进病房的办公桌前，吃力地挪动着手中的鼠标，显示屏上出现的每一个字，似乎都是他最后的嘱托。他的电脑里，有关系国家核心技术文件，还有自己的科研思考，以及学生的毕业论文，每一件都只有他才能整理。时间不多了，他必须尽快完成！

5月31日，已经极度虚弱的林俊德，9次要求、请求甚至哀求医生，同意自己下床工作。家人不忍心他最后一个愿望都不被满足。他才终于又坐在电脑前，开始了一生中最艰难，也是最后一次的冲锋。两个小时后，他再也撑不住了！医护人员将他扶回病床，他很快陷入了昏迷。在半昏半醒中，他反复叮嘱学生和家人们，办公室里还有什么资料要整理，密码箱怎么打开，整理时要注意保密。

5月31日20时15分，心电图上波动的生命曲线，从屏幕上永远地消失了。这位军人，完成了生命中最后的冲锋。

【应用方向】

①爱国；②创新；③奉献；④奋斗；⑤知恩图报；⑥善始善终。

第七章 部队生活报道

一、丹东第一离职干部休养所文职人员罗妮：老干部的“生命保护伞”

“罗妮是我的‘生命保护伞’，像亲闺女一样亲。”提起丹东第一离职干部休养所护士、文职人员罗妮，一些老干部这样说。

“要不是罗妮，我这条命早没了。”回忆往事，年过九旬的吴老眼眶红了。2019年，吴老洗漱时突然休克，呼吸心跳骤停。危急时刻，正在值班的罗妮果断处置，及时进行心肺复苏、建立静脉通道等处理，为老人转送医院治疗打下了基础。

住院期间，吴老被确诊为恶性肿瘤。即使进行了手术，但老人内心仍很焦虑，甚至有了轻生念头。吴老出院后，罗妮几乎每天下班都抽空陪他聊天，一聊就是一两个小时。

“罗妮把我从绝望中拉了回来！”老伴离世后，黎老形单影只，经常孤零零地坐在阳台，守着十几盆无人照料而枯死的花发呆。为了让黎老重燃希望，罗妮自费为他买来几盆花草，并开导老人：“奶奶生前那么喜欢花，那么牵挂您，您也要把花养好、把自己照顾好……”从那以后，黎老爱上了养花，脸上逐渐有了笑容。

“罗妮从来不嫌脏。”尹老患脑梗塞常年卧床，失去生活自理能力。一次做胃肠镜检查时，子女不在身边陪护，罗妮主动陪同保障。服用导泻剂时，由于行动不便，老人的排泄物弄脏了房间。罗妮为老人换上干净衣物，又帮他把屋子打扫干净。尹老住院期间，罗妮坚持帮他按摩、翻身擦体，老人从未长过褥疮。

干休所老干部和遗孀平均年龄超过90岁，参战负伤占75%以上，基础病症多、突发情况多、心理疾病多。“我多尽心，老干部们就能更安心。”罗妮干工作力求未雨绸缪，每次值班巡诊时都会到老干部楼下转几圈，哪家关灯比平时晚，她就上楼瞧一瞧，才放心回去……

寒来暑往，十几个年头过去，罗妮如今已是老干部心中的“贴心小棉袄”。黎老为感谢罗妮，为她创作了几首小诗；徐老经常挂念罗妮，邀请她到自己家过节；姚老几乎每次散步都要到门诊部与罗妮聊几句：“看到闺女，我心里才踏实。”

（摘自：《解放军报》，2023年1月18日，作者：崔鹏、李宏瑜）



二、“真是留恋这三尺讲台”

——记陆军工程大学野战工程学院教授王建平

走进陆军工程大学野战工程学院道路桥梁与渡河工程教研室教授王建平的办公室，映入眼帘的是一把有着裂纹的办公椅、一张摆满学生作业的办公桌，三个摆放整齐的书柜，没有多余的摆设。见到记者，王教授一边整理着书籍，一边连忙摆手笑着说：“我已经老了，没什么好报道的了，把这个机会留给年轻人吧。”最终，在记者的坚持下，王教授还是接受了采访。

“把机会留给年轻人，让他们脱颖而出。”这是王教授在采访过程中说得最多的一句话，也是他一直在做的事。

2016年以来，王教授多次指导学员参加“卓越杯”“交通科技创新”等竞赛，并多次被评为优秀指导教师。令记者印象最深刻的，还是2016年夏天王教授指导设计的“某型号浮桥”项目。当时正值夏季教学转换期，但由于此次竞赛需要将理论和实物相结合，再加上校内实验室实验器材有限，导致竞赛难度大大增加。为了让学生从容应赛，王教授决定放弃休假，备赛期间全程陪着他们。

参赛队员刘建邦回忆起那个夏天时，满怀愧疚地说：“王教授已经56岁了，但是他比我们认真，比我们还能吃苦。他经常在40摄氏度的高温天气里，骑着那辆蓝色电动车跑东跑西为我们购买实验器材。论文提交前一天晚上，王教授专门把我们几个队员叫过去，一页一页认真地校对论文，甚至连最基本的排版、字体的大小设置，他都会耐心地教给我们如何去改，记得那晚教授陪着我们熬到了凌晨三点。”

苦心人，天不负。那一年的参赛项目凭借着在舟桥装备技术中的结构创新和理论创新，突破了当前我军舟桥装备的局限性，在未来战场上有着较大运用前景，最终摘得桂冠。2017年，王教授再次带队出征，他指导设计的“某型号浮桥”再次拿下全国大学生“卓越杯”一等奖。

去年疫情期间，学校所有课程都只能在线教学，按教学计划，王教授这学期的研究生课程《工程项目案例分析》也要在网上进行授课。教研室领导考虑王教授年事已高，提议将课程交给年轻教员来上，得知消息的他找到领导，谢绝了好意说：“教书育人是我的本职工作，教好了是称职，教不好就是失职，这个时候岂能当‘甩手掌柜’？”



话虽如此，但王教授心里还是有点怵。要知道年近 60 的王教授，教学经验十分丰富，所有知识要点都了然于胸，讲课如行云流水，在三尺讲台“驰骋”30 多年，全院师生没人不服。但他年龄大了，眼睛不太好，各种直播平台更是从来都没接触过，在线当“主播”，还要在网上授课，王教授还真是门外汉。“网课怎么上，效果怎么样？”他心里直犯嘀咕。

一边是守在家中翘首以盼的学生，一边是陌生的教学方式。王教授没有犹豫，决心一定要攻下这个山头。他开始研究钉钉、雨课堂、腾讯课堂等多个在线教学平台的特点，并组织试讲，整理出各平台不同的优势，然后根据不同授课内容选择合适的平台。

研究了几天，王教授心里终于有点底气了。上课前一天，他把课代表拉进“腾讯课堂”，将第一堂课完完整整地彩排了一遍，具体到什么时候该问什么问题，什么时候该调动学生的氛围，他都一一在教案上做出了标记。

两个多月的网课上下来，学员们说道：“在直播平台，60 后的老教授比我们 90 后、00 后玩得还溜，我们有什么理由不努力呢？”

现在的王教授已经完全熟练掌握了各类网络授课软件的操作，有时还会利用微信“小程序”中的“小打卡”功能，建立学习群，监督学生每天学习打卡。

“当了一辈子军校教员，真是留恋这三尺讲台，就希望还能多讲几堂课。”王教授感慨道。

（摘自：《光明日报》2021 年 4 月 29 日，作者：刘小兵、王海波、肖力铭）

三、武警乌兰察布支队文职党员田茂丰：恪尽职守葆初心

“感谢党和部队的培养，让我有了实现梦想的舞台……”前不久，在武警乌兰察布支队开展的先进典型事迹报告会上，保障处文职党员田茂丰走上讲台，与战友们分享强军体会和感悟。

2015 年，田茂丰成为一名国防生。在校期间，他在学业上严格要求自己，获得全国大学生电子设计竞赛三等奖，被评为优秀国防生。他认真学习党的创新理论，积极向党组织靠拢，多次申请加入中国共产党。

2019 年来到梦寐以求的军营后，田茂丰矢志强军的信念更加坚定。经过组织培养考察，他终于光荣入党。“我要时时处处以党员的标准严格要求自己，真正立起共产党员的好样子。”田茂丰下定决心。



随着部队改革调整，田茂丰转改成为一名文职人员。“我是中国人民解放军文职人员，我宣誓……”身着“孔雀蓝”，他以昂扬饱满的精神状态庄严宣誓。

从“橄榄绿”到“孔雀蓝”，变的是身份，不变的是初心。岗位调整后，他负责财务工作、军需业务等，为了胜任本职工作，他加班加点啃书本、学政策，常常忙到深夜。凭借刻苦努力，他很快实现了从“门外汉”向“专业通”的转变。

财务工作关系官兵切身利益，涉及法规制度多、敏感事项多。田茂丰严把关口，严格按照规定做事管钱，始终恪守原则底线。一次，一名战友从外地出差回来报账，田茂丰审核票据时发现，报销凭证里有一张非出差时间的票据。“决不能因所涉金额小就手下留情，否则只会助长不正之风和腐败行为。”田茂丰毫不犹豫，立即要求这名战友重新核实。这几年，他严谨细致、恪守原则的工作态度得到支队官兵认可，大家找他办理业务时都能自觉主动按规矩办事，不越雷池半步，田茂丰负责的业务实现了零差错、零违规。

“作为一名党员，无论任何时候都要把群众利益放在第一位。”这是田茂丰最常说的话。2021年6月，支队退休职工许瑞栋送给田茂丰一面锦旗，上面写着“忠诚敬业、一心为民”。原来，许瑞栋退休移交时已经超过60岁，与地方相关部门交接医疗、养老问题时遇到了困难。为协调解决问题，田茂丰白天查阅政策规定，晚上汇总材料，经过辛苦奔波协调，最终有效解决了相关问题。

在今年支队组织的“心连心走基层、面对面解难题”指导帮带活动中，田茂丰作为业务骨干主动请缨，完成了10余个基层单位的指导帮带任务。两个多月的时间里，他随工作组行程1000余公里。其间，他走访30余家军用食品供应商，查阅60余本账目记录，督导整改问题及时到位，受到大家好评。

支队四子王中队军士程祎哲面对岗位调整，一度感到力不从心。为帮他尽快适应岗位，田茂丰每天利用课余时间对他进行帮带，耐心细致讲解工作中的重难点问题。在田茂丰悉心帮带下，程祎哲业务水平有了较大提升。

“恪尽职守，永葆初心。”这是田茂丰在工作笔记本上写下的座右铭。他说，要认真学习贯彻党的二十大精神，坚决履行好使命任务，将信念誓言化作奋进动力，为强军兴军贡献自己的智慧力量。

（摘自：《解放军报》，2022年10月26日，作者：席圣金、乔道强、胡泽昊）



四、30年青春，800里洞庭，一级警士长李寿武光荣退出现役

从营区出发，沿着钢引桥走至码头。这一段路，武警湖南总队岳阳支队一级警士长李寿武曾经走了无数遍，唯独4月13日这一天，他走得极为缓慢，因为那是他光荣退休的日子……

李寿武在军营扎根30年，与船艇也相识了30年。30年一挥间，眼看就要离开，李寿武此时却显得格外平静。

1990年，18岁的李寿武怀揣着军官梦，独自一人从湖南省冷水江市的农村出发，在崎岖的山路上徒步20多公里，前往报名参军。那时的他根本没想到，这兵一当就是30年。

来到岳阳船艇大队后，李寿武最开始接触的是机电岗位，不管春去秋来、寒来暑往，他都跟着老骨干铆在轮机声轰鸣的舱底，经常满身油污、汗渍。也就是这样，让他练就了针对船艇发动机“听声辨位找故障，维修保养一条龙”的绝活，没过几年，就成长为机电长。

后来，由于驾驶专业骨干人才稀缺，他从机电长转至艇长岗位，一切从头开始，李寿武加班加点补课学习，直到拿到驾艇出航的“上岗证”。

驾艇出航，走的是洞庭湖，水上水下的“门道”都必须清楚。从那时起，李寿武每到一处，便详细记录沿途参照物和水情、航道等信息，整理出20多万字的水文资料。最终，他把洞庭湖印在了心底，成为了洞庭湖的“活地图”。

30年来，李寿武的世界很大，大到整个八百里洞庭；他的世界又仿佛很小，小到一个机舱、一个艇长的战位。

30年军旅如歌，终有句点。李寿武缓步来到码头，支队官兵已经在船艇甲板上准备好了欢送仪式，他的妻子也受邀出席。

伴随着一声洪亮的口令，李寿武整装立定，向武警部队旗敬礼。礼毕，李寿武双手托旗，久久凝视、不愿放下……

回忆军旅，惜别战友，49岁的李寿武深情告白：“回首过往，我从一个农家孩子，成长为一级警士长，成长为一名对社会、对国家有用的人，是组织培养了我、岗位历练了我、时代成就了我、战友家人支持了我。”

这天既是李寿武的退休仪式，也是他带出的徒弟过孝华晋升一级警士长的授衔仪式。现场静寂，一人摘下一级警士长肩章，另一人戴上一级警士长肩章，两位老兵热泪滚滚。

“过孝华同志，我已达士兵服役最高年限，今天正式退休！希望你新的岗位上，再立



新功，再创佳绩！”李寿武将一枚象征着光荣、传承与责任的“船锚”纪念物交到过孝华手中。

“李寿武同志，今天接过你手中的‘船锚’，也接过了你的好思想、好作风、好传统，我一定继续扎根本职、忠诚奉献！”当兵25年，参加了60余次重大任务的过孝华，如今已是支队素质过硬的专业技术骨干。

“让老班长再带领大家完成一次巡航。”岳阳船艇大队教导员姚泽民道出了大家的共同心愿。在战友的陪伴下，李寿武驾驶交通艇再次出发。

巡航归来，李寿武提出还要最后再下一次机舱。下舱的阶梯有6级，他一边缓慢爬下，一边喃喃自语：“这一级就是5年，6级刚好30年……”

在机舱里，李寿武再一次对技术骨干们交代注意事项，生怕有所遗漏。讲到最后，李寿武拿出陪伴自己多年的修理工具，细心擦拭一番后交到战友手中。

“这两艘船是我一手带出来的，就像自己的孩子一样，跟它们在一起的时间远比在家里长。”登岸时，李寿武不停回头望着两艘并列停靠的交通艇，他说：“虽然退休了，但只要部队召唤，我会随时回来！”

（摘自：《解放军报》2021年4月30日，作者：寻树文、陈宗昊、欧阳璐）

五、联勤保障部队文职人员余小翠：做官兵健康的“守护者”

“抗美援朝战争时，老一辈军队药监人在简陋的化验室里挑灯夜战，将一支支合格针剂、一片片合格药品源源不断地输送到前线……”每次走进总站“站史长廊”，品读一个个故事、回顾一段段历史，我都会被一代代军队药监人红心向党、舍生忘死、追求卓越、精益求精的精神信念深深打动。

每当回想起入职时面向军旗喊出的字字誓言，我脑海中就会浮现出件件往事……

我的丈夫是一名现役军人，我也想在部队成就一番事业。于是，我毅然辞去地方一家三甲医院的工作，选择报考文职人员。通过层层选拔，我如愿成为总站军用食品药品检验科主管药师。

入职后，为帮助文职人员快速了解部队、适应岗位，组织安排我们赴高原进行岗前培训。

“军队药监人坚守初心使命，先后完成了抗击非典、抗震救灾、抗击新冠肺炎疫情等重大保

障任务，用实际行动诠释了责任担当”“为了高原官兵用药用械安全，军队药监人数十年如一日，忠诚履行党和人民赋予的使命任务”……教育课堂上，我深受触动。

“有你们在，我们坚守战位更有底气信心。”一次培训交流时，一名战士告诉我，他们平时用到的相关药品和制供氧设备，都是由总站监督把关的。大家都说，军队药监人是官兵健康的“守护者”。

那天，我在心得笔记中认真写道：作为官兵用药用械安全的把关人，唯有把监督检验工作做好，才是对官兵的最大支持关爱。

岗前培训那段经历，磨炼了我的意志品质，激励着我奋斗前行。一次，科室突然接到某战储药品应急检验任务。我们迅速启动应急检验程序，并成立党员突击队。科室党支部书记曹红说，该药品是军队特需药品，只有尽快完成检验发出报告，才能第一时间保障官兵生命健康。

军令如山，使命在肩。科室人员争分夺秒、密切协同，检验样品即到即检，取样、检验、数据分析等程序一气呵成。连续奋战5个昼夜，就在检验任务即将完成时，一台液质联用仪突然“趴窝”。当时，如果联系厂家维修，至少需要数天。紧急关头，总站医疗设备维修专家、高级工程师陆建荣主动请战，凭借丰富的卫生装备器材维修经验快速排查故障，顺利解决了问题。敬佩之余，我练强本领的紧迫感进一步增强。

设备恢复运转后，我们干劲更加高涨，最终提前2天高质量高标准完成任务。

虽然药品仪器监督检验任务繁重，但一想到自己的付出能为官兵健康保驾护航，我心里就有种说不出的喜悦和满足。正如总站政委何明在新入职文职人员宣誓仪式上与我们共勉的那句话：“生命只有拼出来的精彩，没有躺出来的辉煌。”

（摘自：《解放军报》2022年8月24日，作者：余小翠、张磊）

六、地中海畔的“战地玫瑰”

——我第19批赴黎巴嫩维和建筑工兵分队女兵风采

从家人的掌上明珠到英姿飒爽的维和女兵，从最初时面对陌生环境的些许紧张，到如今沉着处置各种突发情况，我第19批赴黎巴嫩维和建筑工兵分队的4名女兵，犹如地中海畔的“战地玫瑰”，在维和战场不断绽放光彩。



“呜……呜……”刺耳的警报声打破了地中海东岸我第19批赴黎维和建筑工兵分队营地清晨的宁静。“遇敌空袭，执行2号方案！”随着对讲机里传来命令，一场应急演练拉开帷幕。

此时，医疗组迅速赶往营门进行救援，其中一个身背急救箱的身影格外显眼，她是2019年入伍的女兵白应飞。包扎、止血、运送伤员……整个过程，一气呵成。

“小白的能力素质很过硬，大家都非常信赖她。”官兵们的身体一旦出现不适，护理专业出身的白应飞总能及时有效进行医治。除了检查伤口、清理消毒时一丝不苟外，她经常会把注意事项写在小纸条上，与药袋一起拿给患病官兵。她有时还会写上几句鼓励的话语，给受到病痛困扰的战友带去暖意。

与白应飞温柔的性格不同，李昆霖平时展现出的更多是刚毅。在新冠肺炎疫情蔓延、社情民情复杂的异国土地上，作为一名平面建筑作业手，在执行施工任务时，搬过多少个钢槽、抬过多少次钢瓦、解决过多少次潜在风险，李昆霖自己也记不清了。说起这些经历，她一脸自豪：“当兵就要敢于直面挑战，不断在执行任务中历练自己。”

平时喜欢唱歌跳舞的柯菁，工作中却透着一股倔强。为了胜任外事组“后备翻译”一职，她在完成日常的工作训练后，将往年维和分队的上千份邮件全部翻译，并进行反复背记。为了锻炼英语口语，她经常往外事办公室跑，协助翻译员处理业务工作。一次迎接联黎部门突击检查时，她主动请缨参加翻译工作，出色的表现受到外方的赞赏。

细心的维和女兵王静婷负责检查网络、修理电话等工作。维和营区大雨天断网的问题有时会阻碍官兵们与家人的亲情连线。这种时候，王静婷总会第一时间检查和修复。

任务区形势一直非常严峻，分队除了要时刻准备应对恐怖袭击等突发情况，营地周边的一些潜在风险也是不可小觑的安全隐患，必须保证监控摄像头24小时都处于正常状态。为此，王静婷始终耐心细致对待手上的工作。遇到难题她会记在本子上，自己认真摸索解决方案。如今，她已经成为营区的网络技术“大拿”。

“许多英雄虽已离开，但他们的精神将永放光芒，指引我们前行！”近日，维和营地里掀起一股“学英雄、当英雄”的学习热潮，王静婷在演讲比赛中赢得满堂喝彩。天下并不太平，和平需要保卫。这4名维和战场上的“战地玫瑰”，心中有着同样的责任与担当，她们正在用行动践行、用奋斗砥砺，用奉献写下新的青春华章。

（摘自：《解放军报》2021年4月12日，作者：刘雄马、庄小好）



七、空军某厂高级工程师周勇军：困难激发探索的勇气

工匠心语：“人生路上，当你感到很累的时候，说明你在加速奔跑。”

一块手掌大的电路板，竟由成百上千个元器件组成，最核心的芯片互联逻辑门多达上百万。每条指令传递的可靠性，直接影响着战机飞行的精准度。

电子故障，并不像机械问题那样看得见、摸得着，尤其是新型飞机的航电系统复杂多变，故障点就像飓风中的一片树叶，飘忽不定。

空军某厂高级工程师周勇军有一种本领，能在星罗棋布的电路中，以最快速度找出故障点。

周勇军的速度，源于对电路的天生敏感和后天的持续努力。

20年前，周勇军大学毕业，来到空军某厂。成绩优异的他，却选择最枯燥的电路焊接专业。当时，同学们对他并不看好，“当焊工，一辈子没有出头之日”。

“三百六十行，行行出状元。”在自己选择的跑道上，周勇军加速奔跑。背电路图、动手实践、平台推演……那段时间，周勇军把自己牢牢“焊”在工作台上。2年的勤学苦练，周勇军不仅“焊功”飞速长进，各种模型电路图也熟稔于心。

2003年，某型装备电路板进厂修理，这种电路板修理风险高、难度大，出现故障问题后，工人们都是直接换新，导致修理成本升高。

工厂第一时间成立电路板修理攻关团队，周勇军自告奋勇成为团队带头人，带领团队6个多月就完成主要板件的修理工作。

电路板修得好不好，需要配合产品联合调试。当时，如果选择引进调试设备，将面临“卡脖子”问题；自主研发，又是一项看似不可能完成的任务。

“不能让人牵着‘牛鼻子’走，没有设备我们自己造。”周勇军的话，让同事们大吃一惊，“缺少资料参考，造设备谈何容易”。

“当一切困难摆在眼前，反而激发了我们探索的勇气。”一次出差调研经历，让周勇军找到研发灵感。借此机会，周勇军对照梳理设备信号，经过上百次测试，终于找到了信号处理的“最优解”。

之后，周勇军带领团队成功研制出电路板检测设备。如今，这些设备成为该型装备电路板测试的“神器”。



(摘自:《中国国防报》2021年3月19日,作者:姚皓然、杭星)

八、扎根山沟不言苦

10月底,太行山腹地,一场救护课目考核正在进行。

“前方遭袭,2名战友受伤严重,请求抢救支援!”考核组下达作战命令后,一名医护人员组织几名卫勤官兵,分组交替掩护前出,熟练运用战术动作,一边观察“敌”情,一边搜救“伤员”。迅速将“伤员”移动至掩体内,他们抓紧展开止血、包扎、固定等一系列急救处置,整个过程快速高效,得到考核组好评。

带领大家取得优异成绩的,是郑州联勤保障中心某部文职人员李晨阳。

李晨阳入职之初,还不是现在这般干练模样。2020年,李晨阳怀着对军营的向往,如愿成为一名文职人员。可就在去单位报到的路上,看到眼前越来越荒凉景象,他有些犹豫了。

“革命战争年代,刘邓大军就战斗在这里。老一辈革命家率领八路军一二九师浴血千里太行,打退敌人多次进攻……”同行的军人干部金晓力看李晨阳情绪有些低沉,便主动打开了话匣子。

李晨阳从小生活在城市,对革命老区的认识并不深刻。听了金晓力的话,李晨阳有些激动。

入职后,不等李晨阳细想,紧张的岗前培训就开始了。整理内务、学习教育、军事训练……李晨阳每天的时间都被安排得很满。一想到其他同学都在城市医院工作,自己却来到了山沟里,他心里还是会有些不是滋味。

但随后的一次革命传统教育,改变了李晨阳的想法。那天,单位组织文职人员前往八路军一二九师纪念馆参观,光辉的革命历史和厚重的红色文化让李晨阳深受触动。

“八路军一二九师师长刘伯承亲自选址,在这里设立了战地医院……”看着图片中简陋的医疗条件和抢救伤员的情景,李晨阳驻足良久、思绪万千。

这时,金晓力对李晨阳说:“战火硝烟中,拿起手术刀是医生,架起机关枪是战士,他们一边救人一边战斗,为挽救战友的生命不顾个人安危,是我们学习的榜样。”这番话让李晨阳扎根军营建功立业的信念变得坚定。“既然身穿迷彩,就要努力让自己出彩。”李晨阳



下定决心，要用实际行动向老一辈革命家学习，传承好、发扬好他们留下的光荣传统和优良作风，扛起使命担当。

思想通，事事通。从那以后，李晨阳经常主动经受摔打磨练，训练场成为他业余时间最常去的地方。一次，上级下达考核任务，李晨阳主动请缨参与组训。他白天与战友们一起推演训练方案，晚上加班学习考核大纲。经过加钢淬火，他的能力素质得到快速提升。

如今，李晨阳原本白净的脸被晒得黝黑，身上的“兵味”越来越浓了。前不久，李晨阳参加培训归来，干事创业的底气更足了。他说：“认真学习党的二十大精神，我深受鼓舞。我要接过老一辈革命家的精神火炬，让红色精神扎根灵魂深处。”

（摘自：《解放军报》2022年11月10日，作者：张强）

九、哪里需要就扎根哪里

教师节那天，陆军指挥学院训练管理系教员、文职人员刘波瑶收到了很多祝福短信，脸上洋溢着幸福的笑容。对于刘波瑶来说，这既是鼓励，更是鞭策。强军路上，她追梦的步伐更加坚定执着。

“她讲课的风格让人耳目一新。”提起刘波瑶，领导战友们都说她勤奋好学、工作认真。

“我们都很喜欢上刘教员的课。”一名学员说，下课后，常常有很多学员向刘波瑶请教交流问题，她都会认真回答、耐心指导。

2018年，刘波瑶通过公开招考成为学院一名文职人员。一次，学院组织新聘教员下沉到学员队跟队学习。由于缺少基层部队工作经验，刘波瑶有些顾虑。“作为教员，要多了解官兵，不断磨练本领，这对你以后讲课大有用处。”一名教授的话给了她启发和动力。

那段时间，刘波瑶详细记录其他教员授课的重难点内容，课后学习查阅有关资料，遇到不懂的问题就认真请教、反复研究。学习期满，她深有感触地说，在授课过程中，有的教员以小见大、深入浅出，有的教员以事明理、寓理于事，有的教员紧贴实战、紧贴实践……一堂堂精彩的课程，让她受益匪浅。

机会总是留给有准备的人。2021年，系里举办教学比武，刘波瑶进入初职组比武名单。如何巧妙设置课程结构？如何讲出感染力？如何调动课堂气氛？刘波瑶一遍遍模拟授课方式，一句句推敲授课内容，细致到连一个手势、一个语调都深钻细研。



胜任三尺讲台，非一日之功。为了确认一组数据，刘波瑶打数十个电话进行核对；为了概括一个名词定义，她将与之相关的名词全部弄懂……比武如期而至，刘波瑶深入剖析大量案例，将课程内容全面生动地呈现出来，台下不时响起掌声。最终，刘波瑶获得初职组第一名。

越是艰难，干劲越足。一次，刘波瑶受领教授“学员日常管理规范”课程任务。在时间紧、任务重的情况下，她一边梳理规范要点、收集学员建议，一边拍摄范例图片、做好课程设计，力求将枯燥的规范条文讲得生动，最终圆满完成任务。“教学是我的使命任务，我要做一个有价值的人，在被需要的地方扎下根。”刘波瑶说。

薄暮时分，凉风习习，秋雨连绵。虽然家人不在身边，但有学员战友相伴，有热爱的教学事业相伴，刘波瑶觉得很充实。

（摘自：《解放军报》2022年10月12日，作者：郭统）

十、火箭军某旅一级上士尹昊：像战车那样一往无前

初冬，火箭军某旅驾驶员复训补训现场，一名驾驶专业教练员快速登上战车。点火、加油、挂挡、起步……整套动作一气呵成。

随着该旅某营营长李东亮下达“开始”口令，战车如离弦之箭冲入训练场，连环“8”字形迂回突围，快速驶过高架桥百米破障……13个示范项目，用时6分42秒全部完成。现场响起热烈掌声。

“这名教练员叫尹昊，是一名一级上士。在前不久火箭军组织的驾驶专业比武中，他凭借过硬技术和顽强斗志夺取了‘勇士指挥车组’冠军。”李东亮介绍道。

记者现场向尹昊请教夺冠奥秘，他给出了这样一组数字：集训备战期间，减重10多公斤、晒脱了几层皮、磨坏4条轮胎……

时间倒回，该旅选拔推荐人员参加火箭军汽车驾驶专业比武。然而，第一次摸底就给尹昊泼了一盆冷水：连续直角转弯、长距离直线倒车等多个课目被判不合格。

原来，此次比武不仅考验驾驶技术，还增加了战场救护、故障排除等课目，更贴近实战，难度系数更大。为尽快提升能力，尹昊给自己制订了严格的训练计划：每天早上5点起床，先从构造原理着手，将车上的零部件和管线接口一一拆解下来，对照书籍资料反复研究；为精准掌握油门与车速，他练习百米测速，直到力道多大、车速多快、用时多少都了然于胸；



为补齐“圆形错位障碍”这个短板弱项，他用卷尺一遍遍测量，规定每次转向时，前轮离障碍物必须在5厘米左右……最终，尹昊以基地第一名的成绩拿到了火箭军比武入场券。

“谁都想赢，但考到最后往往拼的是心态，看谁能发挥出最大的潜能。”比武那天，尹昊听到考官呼喊自己的编号时，他深吸了一口气，从容不迫地走向考核场。穿戴防护装具、跑步奔向驾驶室、精准点火、卡点起步……他驾车一路奔袭、一路激战，先后成功完成错位小巷、双直角转弯、圆形错位障碍、模拟山路、高架桥等13个考核课目，并以最短用时和零失误摘得桂冠。

“成绩已成为过去，我要像自己所驾驶的战车那样，一往无前地疾驰，直至到达未来战场、胜利彼岸……”采访虽然结束，但尹昊的一番话仍然萦绕在记者耳畔。

一句话颁奖辞：夺冠奥秘是什么？尹昊给出的答案不仅仅是一组数字，更是勇毅前行的坚定和执着。（摘自：《解放军报》2023年1月18日，作者：王婷、冯义桥、张新凯）



第八章 习近平重要思想

一、习近平新时代中国特色社会主义思想

习近平新时代中国特色社会主义思想的核心内容是“十个明确”和“十四个坚持”。

“十个明确”：

1. 明确中国特色社会主义最本质的特征是中国共产党领导，中国特色社会主义制度的最大优势是中国共产党领导，中国共产党是最高政治领导力量，全党必须增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”；

2. 明确坚持和发展中国特色社会主义，总任务是实现社会主义现代化和中华民族伟大复兴，在全面建成小康社会的基础上，分两步走在本世纪中叶建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国，以中国式现代化推进中华民族伟大复兴；

3. 明确新时代我国社会主要矛盾是人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾，必须坚持以人民为中心的发展思想，发展全过程人民民主，推动人的全面发展、全体人民共同富裕取得更为明显的实质性进展；

4. 明确中国特色社会主义事业总体布局是经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设五位一体，战略布局是全面建设社会主义现代化国家、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党四个全面；

5. 明确全面深化改革总目标是完善和发展中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化；

6. 明确全面推进依法治国总目标是建设中国特色社会主义法治体系、建设社会主义法治国家；

7. 明确必须坚持和完善社会主义基本经济制度，使市场在资源配置中起决定性作用，更好发挥政府作用，把握新发展阶段，贯彻创新、协调、绿色、开放、共享的新发展理念，加快构建以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局，推动高质量发展，统筹发展和安全；

8. 明确党在新时代的强军目标是建设一支听党指挥、能打胜仗、作风优良的人民军队，把人民军队建设成为世界一流军队；



9. 明确中国特色大国外交要服务民族复兴、促进人类进步，推动建设新型国际关系，推动构建人类命运共同体；

10. 明确全面从严治党的战略方针，提出新时代党的建设总要求，全面推进党的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设，把制度建设贯穿其中，深入推进反腐败斗争，落实管党治党政治责任，以伟大自我革命引领伟大社会革命“**十四个坚持**”：

坚持党对一切工作的领导，坚持以人民为中心，坚持全面深化改革，坚持新发展理念，坚持人民当家作主，坚持全面依法治国，坚持社会主义核心价值观体系，坚持在发展中保障和改善民生，坚持人与自然和谐共生，坚持总体国家安全观，坚持党对人民军队的绝对领导，坚持“一国两制”和推进祖国统一，坚持推动构建人类命运共同体，坚持全面从严治党。

“十个明确”“十四个坚持”有机融合、有机统一，体现了理论与实际相结合、认识论和方法论相统一的鲜明特色。

二、中国梦和中国共产党人的初心和使命

1. 中国梦

习近平总书记把“中国梦”定义为“实现中华民族伟大复兴，就是中华民族近代以来最伟大梦想”，并且表示这个梦“一定能实现”。

“中国梦”的核心目标也可以概括为“两个一百年”的目标，也就是：在 2020 年全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标的基础上，再奋斗 15 年，在 2035 年基本实现社会主义现代化。从 2035 年到本世纪中叶，在基本实现现代化的基础上，再奋斗 15 年，把我国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。

2. 中国共产党人的初心和使命

不忘初心，方得始终。中国共产党人的初心和使命，就是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。这个初心和使命是激励中国共产党人不断前进的根本动力。全党同志一定要永远与人民同呼吸、共命运、心连心，永远把人民对美好生活的向往作为奋斗目标，以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态，继续朝着实现中华民族伟大复兴的宏伟目标奋勇前进。

三、四个意识和两个维护

1. 四个意识



在新的历史条件下，增强政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，是加强党的建设、坚持党中央集中统一领导、增强党的团结统一、形成全党的向心力、凝聚力和战斗力的重大举措，具有丰富的思想内涵。

第一，增强政治意识，就是要求全体党员一定要坚定正确的政治方向，始终与党中央保持政治上的高度一致，这是对党员干部第一位的要求。

第二，增强大局意识，就是要求全体党员一定要确立正确的大局观，把握党的工作大局和中心工作，站在党和国家大局上思考和处理问题，自觉地认识、服从和维护大局，毫不动摇地贯彻落实中央的决策部署。

第三，增强核心意识，就是要求全体党员一定要毫不动摇地维护、发展和巩固党在国家事业发展中的领导核心地位，党中央在全党中的领导核心地位，坚决维护习近平总书记在党中的崇高威信。

第四，增强看齐意识，就是要求全体党员一定要自觉主动地以高标准严格要求自己，向党中央看齐、向党的领袖看齐、向党的决策看齐，跟上步伐，保持一致，确立标准，不能偏离。

2. 两个维护

“两个维护”是指坚决维护习近平总书记党中央的核心、全党的核心地位，坚决维护党中央权威和集中统一领导。带头做到“两个维护”，是加强中央和国家机关党的建设的首要任务。

四、五位一体和四个自信

1. 五位一体

“五位一体”是指：经济建设是根本，政治建设是保障，文化建设是灵魂，社会建设是条件，生态文明建设是基础，这五大要素是互为条件、相互促进的，既不可分割又各有自己的特定领域和特殊规律，彼此形成了内在的互动关系。

“五位一体”发展新理念，是我们党站在新的历史起点上，深刻总结国内外发展经验特别是改革开放以来我国发展实践经验基础上提出来的，是对马克思主义关于发展思想的丰富和发展，是我们党对发展问题的最新认识，是推进我国现代化建设的新理念。

2. 四个自信



面对实现全面小康和民族复兴伟业，强调坚持道路、理论、制度、文化“四个自信”，就是强调在经济不断发展、物质不断丰富的时候，中国人的精神内核、中华文化也要不断成长和发展。坚持“四个自信”，就是铸就推进民族复兴的蓬勃精神力量。

第一，道路自信是对发展方向和未来命运的自信，坚持道路自信就是要坚定走中国特色社会主义道路；第二，理论自信是对马克思主义理论特别是中国特色社会主义理论体系（包括邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观以及习近平新时代中国特色社会主义思想）的科学性、真理性的自信；第三，制度自信是对中国特色社会主义制度具有制度优势的自信。第四，文化自信是对中国特色社会主义文化先进性的自信。

五、新发展理念和新发展格局

1. 新发展理念

2015年10月29日，习近平总书记在党的十八届五中全会第二次全体会议上的讲话鲜明提出了创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念。新发展理念符合我国国情，顺应时代要求，对破解发展难题、增强发展动力、厚植发展优势具有重大指导意义。

2021年1月28日，习近平总书记主持中央政治局集体学习时强调：完整准确全面贯彻新发展理念，确保“十四五”时期我国发展开好局起好步。

第一，坚持创新发展，就是把创新摆在国家发展全局的核心位置，解决发展动力问题。

第二，坚持协调发展，就是实现辩证发展、系统发展、整体发展，解决发展不平衡问题。

第三，坚持绿色发展，就是在中国发起一次生态革命，解决人与自然和谐问题。

第四，坚持开放发展，就是深度融入世界经济，积极参与全球经济治理，解决发展内外联动问题。

第五，坚持共享发展，就是要坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享，做出更有效的制度安排，使全体人民在共建共享发展中有更多获得感，增强发展动力，增进人民团结，朝着共同富裕方向稳步前进。

2. 新发展格局

“十四五”规划和2035年远景目标纲要提出，加快构建以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局。这个新发展格局是根据我国发展阶段、环境、条件变化提出来的，是重塑我国国际合作和竞争新优势的战略抉择。

六、一老一小

“十四五”期间，我国老龄化进程将明显加快。“十四五”规划和2035年远景目标纲要提出，实施积极应对人口老龄化国家战略。特别是以专栏形式，提出特殊困难家庭适老化改造、养老机构服务提升、普惠托育服务扩容等五大服务项目，旨在完善以“一老一小”为重点的人口服务体系，促进人口长期均衡发展。

上有老下有老是绝大多数家庭面对的责任，怎么解决好家政服务人员水平参差不齐、儿童入园难、普惠养老机构紧缺、失能老人护理压力大、居家养老服务网络不完善等一系列现实问题，不仅关乎个体家庭幸福和睦，更是涉及国家利益和民生福祉的社会性问题。

“一老一小”问题是阶段性、系统性和结构性问题。目前，养老和托育市场潜在需求巨大，但短期回报率普遍较低。对此，要勇于打破壁垒、创新模式，探索互联网、大数据及人工智能等前沿技术在其中的深度应用，努力让这两个市场发展得快、发展得好，把“普惠”二字落到实处，扎扎实实地变成“一老一小”的福利。

七、健康中国和平安中国

1. 健康中国

二十大报告提到，推进健康中国建设，把保障人民生命健康放在优先发展的战略位置。在中国工程院院士张伯礼代表看来，这是党对14亿人民健康的高度关注。从全方位全周期健康服务到中国特色医疗卫生服务体系，从中西医并重到人口发展战略，进一步推进健康中国建设为守护人民生命健康给出“人民至上、生命至上”的中国方案。

2. 平安中国

“十四五”规划和2035年远景目标纲要提出，统筹发展和安全，建设更高水平的平安中国。

坚持总体国家安全观，实施国家安全战略，维护和塑造国家安全，统筹传统安全和非传统安全，把安全发展贯穿国家发展各领域和全过程，防范和化解影响我国现代化进程的各种风险，筑牢国家安全屏障。

加强国家安全体系和能力建设。强化国家经济安全保障。实施粮食安全战略，实施能源资源安全战略，实施金融安全战略。



全面提高公共安全保障能力。坚持人民至上、生命至上，健全公共安全体制机制，严格落实公共安全责任和管理制度，保障人民生命安全。提高安全生产水平，严格食品药品安全监管，加强生物安全风险防控，完善国家应急管理体系。

维护社会稳定和安全。正确处理新形势下人民内部矛盾，加强社会治安防控，编织全方位、立体化、智能化社会安全网。健全社会矛盾综合治理机制，推进社会治安防控体系现代化。

八、总体国家安全观、新时代强军目标和军民融合

1. 总体国家安全观

2014年4月15日上午，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席、中央国家安全委员会主席习近平在主持召开中央国家安全委员会第一次会议时提出，坚持总体国家安全观，走出一条中国特色国家安全道路。新时代国家安全体系总体国家安全观包括16种安全，包括政治安全、国土安全、军事安全、经济安全、文化安全、社会安全、科技安全、网络安全、生态安全、资源安全、核安全、海外利益安全、生物安全、太空安全、极地安全、深海安全等。

2. 新时代强军目标

强军目标是中共中央总书记、中共中央军委主席习近平在出席十二届全国人大一次会议解放军代表团全体会议时提出，建设一支听党指挥、能打胜仗、作风优良的人民军队，是党在新形势下的强军目标。

听党指挥是灵魂，决定军队建设的政治方向；能打胜仗是核心，反映军队的根本职能和军队建设的根本指向；作风优良是保证，关系军队的性质、宗旨、本色。

3. 开创国防和军队现代化新局面

二十大报告指出，如期实现建军一百年奋斗目标，加快把人民军队建成世界一流军队，是全面建设社会主义现代化国家的战略要求。必须贯彻新时代党的强军思想，贯彻新时代军事战略方针，坚持党对人民军队的绝对领导，坚持政治建军、改革强军、科技强军、人才强军、依法治军，加快军事理论现代化、军队组织形态现代化、军事人员现代化、武器装备现代化，提高捍卫国家主权、安全、发展利益战略能力，有效履行新时代人民军队使命任务。



九、“两山论”和碳达峰、碳中和

1. “两山论”

“两山论”即“绿水青山就是金山银山”，是时任浙江省委书记习近平于2005年8月在浙江安吉考察时提出的科学论断。

二十大报告指出，人与自然和谐共生的现代化，是我国社会主义现代化的一个重要特征，是中国式现代化的本质要求。我们要贯彻绿色发展理念，守牢生态底线，着力解决生态环境中的突出问题，促进形成人与自然和谐共生的格局。

2. 碳达峰、碳中和

2020年9月，中国在联合国大会上向世界宣布了2030年前实现碳达峰、2060年前实现碳中和的目标。

碳达峰，就是指在某一个时点，二氧化碳的排放不再增长达到峰值，之后逐步回落。碳中和，是指企业、团体或个人测算在一定时间内直接或间接产生的温室气体排放总量，通过植树造林、节能减排等形式，以抵消自身产生的二氧化碳排放量，实现二氧化碳“零排放”。

碳中和、碳达峰目标的达成是系统工程：一方面涉及能源结构的调整，如以风光为代表的新能源比例的提高，因而报告提出需大力发展新能源；另一方面关乎存量部分传统能效提高，因此节能板块也是非常重要的布局领域，需促进新型节能环保技术、装备和产品研发应用，培育壮大节能环保产业。

十、百年未有之大变局

2017年12月28日，习近平总书记在接见驻外使节的讲话中指出：“放眼世界，我们面对的是百年未有之大变局。”这是中央首次明确指出“百年未有之大变局”。党的十九届五中全会深刻分析了我国发展环境面临的深刻复杂变化，指出：“当前和今后一个时期，我国发展仍然处于重要战略机遇期，但机遇和挑战都有新的发展变化。当今世界正经历百年未有之大变局，新一轮科技革命和产业变革深入发展，国际力量对比深刻调整。”从习近平总书记对“百年未有之大变局”论述来看，这一论断主要着眼于国际环境，特别是国际格局的新变化、全球治理的新趋势和科技革命的新态势等。



国际格局新变化具体来说就是，原来经济中心在大西洋两岸，现在经济中心向太平洋两岸开始转移。尤其是进入 21 世纪之后，发展中国家，特别是新兴市场国家的力量有了大幅度提升；

全球治理新趋势具体来说就是，伴随世界经济重心的逐步多元，国际力量对比更趋均衡的态势更加明显，多极化进程继续稳步向前推进，特别是亚非拉第三世界国家在实现政治独立开始全面追求发展和复兴，在国际体系中的地位和影响力也在逐步提高；

科技革命新态势具体来说就是，当下世界正处在从第三次工业革命转入第四次工业革命的转折期，以大数据、人工智能、量子通讯等为代表的第四次工业革命将极大地改变人类生活和运作的方式。新工业革命带来的新陈代谢和激烈竞争前所未有，进而会改变国家间的关系。

当今世界正经历百年未有之大变局，我国也正处于实现中华民族伟大复兴关键时期。站在“两个一百年”奋斗目标的历史交汇点上，中国将充分抓住当前的重要战略机遇期，在做好自己事情的基础上，力所能及地为国际社会提供更多公共产品，推动国际格局和国际秩序朝着有利于人类和平与发展的方向前进。

十一、习近平强军思想

党的十八大以来，习近平在统揽伟大斗争、伟大工程、伟大事业、伟大梦想的实践中，高度重视国防和军队建设，奋力开拓了以强军支撑强国的宏伟基业，创立形成了具有鲜明时代特征、中国特色的马克思主义军事理论——习近平强军思想。党的十九大把习近平强军思想写入党章，确立这一思想在国防和军队建设中的指导地位。

“十个明确”是习近平强军思想的主体内容。

(1) 明确强国必须强军，巩固国防和强大人民军队是新时代坚持和发展中国特色社会主义、实现中华民族伟大复兴的战略支撑；

(2) 明确党在新时代的强军目标是建设一支听党指挥、能打胜仗、作风优良的人民军队，必须同国家现代化进程相一致，力争到 2035 年基本实现国防和军队现代化，到本世纪中叶把人民军队全面建成世界一流军队；

(3) 明确党对军队绝对领导是人民军队建军之本、强军之魂，必须全面贯彻党领导军队的一系列根本原则和制度，确保部队绝对忠诚、绝对纯洁、绝对可靠；

(4) 明确军队是要准备打仗的，必须聚焦能打仗、打胜仗，创新发展军事战略指导，构建中国特色现代作战体系，全面提高新时代备战打仗能力，有效塑造态势、管控危机、遏制战争、打赢战争；

(5) 明确作风优良是我军鲜明特色和政治优势，必须加强作风建设、纪律建设，坚定不移正风肃纪、反腐惩恶，大力弘扬我党我军光荣传统和优良作风，永葆人民军队性质、宗旨、本色；

(6) 明确推进强军事业必须坚持政治建军、改革强军、科技兴军、依法治军，更加注重聚焦实战、更加注重创新驱动、更加注重体系建设、更加注重集约高效、更加注重军民融合，全面提高革命化现代化正规化水平；

(7) 明确改革是强军的必由之路，必须推进军队组织形态现代化，构建中国特色现代军事力量体系，完善中国特色社会主义军事制度；

(8) 明确创新是引领发展的第一动力，必须坚持向科技创新要战斗力，统筹推进军事理论、技术、组织、管理、文化等各方面创新，建设创新型人民军队；

(9) 明确现代化军队必须构建中国特色军事法治体系，推动治军方式根本性转变，提高国防和军队建设法治化水平；

(10) 明确军民融合发展是兴国之举、强军之策，必须坚持发展和安全兼顾、富国和强军统一，形成全要素、多领域、高效益军民融合深度发展格局，构建一体化的国家战略体系和能力。这“十个明确”纲举目张、高度凝练，是对习近平强军思想核心要义的科学概括。

“十个明确”分别阐明新时代强军使命、强军目标、强军之魂、强军之要、强军之基、强军布局、强军关键、强军动力、强军保障、强军路径，紧扣“强军”渐次展开，充分反映习近平对“强军强什么、怎么样强军”的深邃理论思考。

经中央军委批准，由军委政治工作部组织编印的《习近平强军思想学习纲要》，全面系统阐述习近平强军思想的重大意义、科学体系、丰富内涵、精神实质、实践要求，是学习贯彻习近平强军思想的基本教材。



第九章 习近平重要讲话

一、论人才工作

1. 培养造就大批德才兼备的高素质人才，是国家和民族长远发展大计

培养造就大批德才兼备的高素质人才，是国家和民族长远发展大计。功以才成，业由才广。坚持党管人才原则，坚持尊重劳动、尊重知识、尊重人才、尊重创造，实施更加积极、更加开放、更加有效的人才政策，引导广大人才爱党报国、敬业奉献、服务人民。完善人才战略布局，坚持各方面人才一起抓，建设规模宏大、结构合理、素质优良的人才队伍。加快建设世界重要人才中心和创新高地，促进人才区域合理布局 and 协调发展，着力形成人才国际竞争的比较优势。加快建设国家战略人才力量，努力培养造就更多大师、战略科学家、一流科技领军人才和创新团队、青年科技人才、卓越工程师、大国工匠、高技能人才。加强人才国际交流，用好用活各类人才。深化人才发展体制机制改革，真心爱才、悉心育才、倾心引才、精心用才，求贤若渴，不拘一格，把各方面优秀人才集聚到党和人民事业中来。

——习近平 2022 年 10 月 16 日在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告

2. 培养创新型人才是国家、民族长远发展的大计

培养创新型人才是国家、民族长远发展的大计。当今世界的竞争说到底人才竞争、教育竞争。要更加重视人才自主培养，更加重视科学精神、创新能力、批判性思维的培养培育。要更加重视青年人才培养，努力造就一批具有世界影响力的顶尖科技人才，稳定支持一批创新团队，培养更多高素质技术技能人才、能工巧匠、大国工匠。我国教育是能够培养出大师来的，我们要有这个自信！要在全社会营造尊重劳动、尊重知识、尊重人才、尊重创造的环境，形成崇尚科学的风尚，让更多的青少年心怀科学梦想、树立创新志向。“栽下梧桐树，引来金凤凰。”要构筑集聚全球优秀人才的科研创新高地，完善高端人才、专业人才来华工作、科研、交流的政策。

——习近平 2021 年 5 月 28 日在中国科学院第二十次院士大会、中国工程院第十五次院士大会、中国科协第十次全国代表大会上的讲话

3. 有才无德会坏事，有德无才会误事，有德有才方能干成事



光有思路和部署，没有优秀的人来干，那也难以成事。新时代党的组织路线提出坚持德才兼备、以德为先、任人唯贤的方针，就是强调选干部、用人才既要重品德，也不能忽视才干。有才无德会坏事，有德无才会误事，有德有才方能干成事。

——习近平 2020 年 6 月 29 日在十九届中央政治局第二十一次集体学习时的讲话

二、论青年工作

1. 青年强，则国家强

青年强，则国家强。当代中国青年生逢其时，施展才干的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明。全党要把青年工作作为战略性工作来抓，用党的科学理论武装青年，用党的初心使命感召青年，做青年朋友的知心人、青年工作的热心人、青年群众的引路人。广大青年要坚定不移听党话、跟党走，怀抱梦想又脚踏实地，敢想敢为又善作善成，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。

——习近平 2022 年 10 月 16 日在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告

2. 未来属于青年，希望寄予青年

未来属于青年，希望寄予青年。一百年前，一群新青年高举马克思主义思想火炬，在风雨如晦的中国苦苦探寻民族复兴的前途。一百年来，在中国共产党的旗帜下，一代代中国青年把青春奋斗融入党和人民事业，成为实现中华民族伟大复兴的先锋力量。新时代的中国青年要以实现中华民族伟大复兴为己任，增强做中国人的志气、骨气、底气，不负时代，不负韶华，不负党和人民的殷切期望！

——习近平 2021 年 7 月 1 日在庆祝中国共产党成立 100 周年大会上的讲话

3. 青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望

青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。希望你们努力在为人民服务中茁壮成长、在艰苦奋斗中砥砺意志品质、在实践中增长工作本领，继续在救死扶伤的岗位上拼搏奋战，带动广大青年不惧风雨、勇挑重担，让青春在党和人民最需要的地方绽放绚丽之花。

——习近平 2020 年 3 月 15 日给北京大学援鄂医疗队全体“90 后”党员的回信

4. 科技的未来在青年



当前，新一轮科技革命和产业变革蓬勃兴起。科技的未来在青年。开展科技人文交流，推动青年创新合作，是各国共同愿望。希望与会嘉宾围绕“汇聚天下英才·共创美好未来”主题，交流思想，互学互鉴，筑牢友谊基石，扎紧合作纽带，让更多青年科技人才施展抱负、成就梦想，以科技创新引领经济社会发展，共创人类发展的美好未来！

——习近平 2019 年 10 月 26 日向 2019 世界青年科学家峰会所致的贺信

5. 自古英雄出少年

自古英雄出少年。在漫漫历史长河中，人类社会青年英雄辈出，中华民族青年英雄辈出。《共产党宣言》发表时马克思是 30 岁，恩格斯是 28 岁。列宁最初参加革命活动时只有 17 岁。牛顿和莱布尼茨发现微积分时分别是 22 岁和 28 岁，达尔文开始环球航行时是 22 岁，爱因斯坦提出狭义相对论时是 26 岁。贾谊写出“西汉一代最好的政论”时不到 30 岁，王勃写下千古名篇《滕王阁序》时才 20 多岁。在我们党领导人民进行革命、建设、改革的伟大历史进程中更是青年英雄辈出。中共一大召开时毛泽东是 28 岁，周恩来参加中国共产党时是 23 岁，邓小平参加旅欧中国少年共产党时是 18 岁。杨靖宇牺牲时是 35 岁，赵一曼牺牲时是 31 岁，江姐牺牲时是 29 岁，红三十四师师长陈树湘牺牲时是 29 岁，邱少云牺牲时是 26 岁，雷锋牺牲时是 22 岁，黄继光牺牲时是 21 岁，刘胡兰牺牲时只有 15 岁。守岛 32 年的王继才第一次登上开山岛时是 26 岁，航天报国的嫦娥团队、神舟团队平均年龄是 33 岁，北斗团队平均年龄是 35 岁。这样的青年英杰数不胜数！我们要用欣赏和赞许的眼光看待青年的创新创造，积极支持他们在人生中出彩，为青年取得的成就和成绩点赞、喝彩，让青春成为中华民族生气勃发、高歌猛进的持久风景，让青年英雄成为驱动中华民族加速迈向伟大复兴的蓬勃力量！

——习近平 2019 年 4 月 30 日在纪念五四运动 100 周年大会上的讲话

三、论学习

1. 我们党历来重视党史学习教育

党的历史是最生动、最有说服力的教科书。我们党历来重视党史学习教育，注重用党的奋斗历程和伟大成就鼓舞斗志、明确方向，用党的光荣传统和优良作风坚定信念、凝聚力量，用党的实践创造和历史经验启迪智慧、砥砺品格。毛泽东同志说：“如果不把党的历史搞清楚，不把党在历史上所走的路搞清楚，便不能把事情办得更好。”邓小平同志说：“每个党、



每个国家都有自己的历史，只有采取客观的实事求是的态度来分析和总结，才有好处。”江泽民同志强调：“要努力学习中国历史特别是中国近现代历史和党的历史，并通过这种学习努力掌握和发扬中华民族的优良传统和党的优良传统。”胡锦涛同志指出：“要通过开展各种纪念教育活动，促进广大中青年干部进一步学习党的知识和党的历史，深入了解党的优良传统和作风，不断增强党的意识，更加坚定自觉地为党的事业而奋斗。”

——习近平 2021 年 2 月 20 日在党史学习教育动员大会上的讲话

2. 在全党开展集中性学习教育，是我们党推进自我革命的重要途径，也是一条重要经验

在全党开展集中性学习教育，是我们党推进自我革命的重要途径，也是一条重要经验。改革开放以来，我们通过开展整党、“三讲”教育、先进性教育活动、学习实践科学发展观活动等，有力推进了党的建设新的伟大工程。党的十八大以来，我们先后组织开展群众路线教育实践活动、“三严三实”专题教育、“两学一做”学习教育、“不忘初心、牢记使命”主题教育，党的创造力、凝聚力、战斗力显著提高，党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力不断增强。

——习近平 2021 年 2 月 20 日在党史学习教育动员大会上的讲话

3. 广大党员、干部带着责任、带着问题读原著学原文

广大党员、干部带着责任、带着问题读原著学原文，通过中心组学习、举办读书班、集中交流研讨等形式，深学细悟、研机析理，加深理解和领会，推动学习往深里走、往实里走，强化理想信念和使命担当，较好解决了学习不深入、落实不到底的问题。大家都认识到，科学理论是我们推动工作、解决问题的“金钥匙”，越学越觉得有信心，越学越觉得有力量。

——习近平 2020 年 1 月 8 日在“不忘初心、牢记使命”主题教育总结大会上的讲话

4. 时代课题是理论创新的驱动力

马克思、恩格斯、列宁等都是通过思考和回答时代课题来推进理论创新的。现在，在波涛汹涌的世界经济大潮中，能不能驾驭好我国经济这艘大船，是对我们党的重大考验。面对错综复杂的国内外经济形势，面对形形色色的经济现象，学习领会马克思主义政治经济学基本原理和方法论，有利于我们掌握科学的经济分析方法，认识经济运动过程，把握经济发展规律，提高驾驭社会主义市场经济能力，准确回答我国经济发展的理论和实践问题。新时代改革开放和社会主义现代化建设的丰富实践是理论和政策研究的“富矿”，我国经济社会领



域理论工作者大有可为。这里，我给大家提几点希望。一是从国情出发，从中国实践中来、到中国实践中去，把论文写在祖国大地上，使理论和政策创新符合中国实际、具有中国特色，不断发展中国特色社会主义政治经济学、社会学。二是深入调研，察实情、出实招，充分反映实际情况，使理论和政策创新有根有据、合情合理。三是把握规律，坚持马克思主义立场、观点、方法，透过现象看本质，从短期波动中探究长期趋势，使理论和政策创新充分体现先进性和科学性。四是树立国际视野，从中国和世界的联系互动中探讨人类面临的共同课题，为构建人类命运共同体贡献中国智慧、中国方案。

——习近平 2020 年 8 月 24 日在经济社会领域专家座谈会上的讲话

5. 中国共产党人依靠学习走到今天，也必然要依靠学习走向未来

全党同志要跟上时代步伐，不能身子进了新时代，思想还停留在过去，看问题、作决策、推工作还是老观念、老套路、老办法。这样的话，不仅会跟不上时代、做不好工作，而且会贻误时机、耽误工作。这个问题必须引起全党同志特别是各级领导干部高度重视。与时俱进不要当口号喊，要真正落实到思想和行动上，不能做“不知有汉，无论魏晋”的桃花源中人！

——习近平 2020 年 1 月 8 日在“不忘初心、牢记使命”主题教育总结大会上的讲话

四、论理想信念

1. 要牢记党的初心使命，坚定理想信念

我们作为党的全国代表大会代表，使命光荣，责任重大，一定要牢记党的初心使命，坚定理想信念，弘扬伟大建党精神，认真学习领会党的理论和路线方针政策，贯彻落实党中央关于全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴的战略部署，更加自觉地学习党章、遵守党章、贯彻党章、维护党章，在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致；一定要牢记江山就是人民、人民就是江山，践行全心全意为人民服务的根本宗旨，保持同人民群众的血肉联系，始终同人民站在一起、想在一起、干在一起，积极反映广大党员和人民群众呼声，正确履行代表职责，自觉接受党和人民监督；一定要牢记“国之大者”，提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，带头维护党中央权威和集中统一领导，带头遵守政治纪律和政治规矩，带头提高党性修养、提升素质能力，为党和人民事业贡献自己的全部智慧和力量，为全体党员作出表率，不辜负广大党员信任。

——习近平 2022 年 10 月 22 日在中国共产党第二十次全国代表大会闭幕时的讲话



2. 在全党开展党史学习教育，是牢记初心使命、推进中华民族伟大复兴历史伟业的必然要求

我们党的一百年，是矢志践行初心使命的一百年，是筚路蓝缕奠基立业的一百年，是创造辉煌开辟未来的一百年。回望过往的奋斗路，眺望前方的奋进路，必须把党的历史学习好、总结好，把党的成功经验传承好、发扬好。在全党开展党史学习教育，是牢记初心使命、推进中华民族伟大复兴历史伟业的必然要求，是坚定信仰信念、在新时代坚持和发展中国特色社会主义的必然要求，是推进党的自我革命、永葆党的生机活力的必然要求。

——习近平 2021 年 2 月 20 日在党史学习教育动员大会上的讲话

3. 我们要认真回顾走过的路，不能忘记来时的路，继续走好前行的路

“大鹏一日同风起，扶摇直上九万里。”100 年来，中国共产党秉持为中国人民谋幸福的初心、为中华民族谋复兴的使命，不畏艰难险阻，不惧流血牺牲，团结带领全国各族人民浴血奋斗、发愤图强、改革开放，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。今天，中国共产党已经发展成为一个走过百年光辉历程、在最大的社会主义国家执政 70 多年、拥有 9100 多万党员的世界上最大的马克思主义执政党，得到了 14 亿中国人民最广泛的支持和拥护。中国共产党立志于中华民族千秋伟业，百年恰是风华正茂！我们要认真回顾走过的路，不能忘记来时的路，继续走好前行的路，坚定理想信念，牢记初心使命，植根人民群众，始终保持蓬勃朝气、昂扬斗志。只要我们党始终站在时代潮流最前列、站在攻坚克难最前沿、站在最广大人民之中，就必将永远立于不败之地！

——习近平 2021 年 2 月 10 日在 2021 年春节团拜会上的讲话

4. 把个人的理想追求融入党和国家事业之中，为党、为祖国、为人民多作贡献

这场抗击新冠肺炎疫情的严峻斗争，让你们这届高校毕业生经受了磨练、收获了成长，也使你们切身体会到了“志不求易者成，事不避难者进”的道理。前进的道路从不会一帆风顺，实现中华民族伟大复兴的中国梦需要一代一代青年矢志奋斗。同学们生逢其时、肩负重任。希望全国广大高校毕业生志存高远、脚踏实地，不畏艰难险阻，勇担时代使命，把个人的理想追求融入党和国家事业之中，为党、为祖国、为人民多作贡献。

——习近平 2020 年 7 月 7 日给中国石油大学（北京）克拉玛依校区毕业生的回信

5. 中国共产党人的理想信念建立在对马克思主义的深刻理解之上，建立在对历史规律的深刻把握之上

中国共产党人的理想信念建立在对马克思主义的深刻理解之上，建立在对历史规律的深刻把握之上。历史和实践反复证明，一个政党有了远大理想和崇高追求，就会坚强有力，无坚不摧，无往不胜，就能经受一次次挫折而又一次次奋起；一名干部有了坚定的理想信念，站位就高了，心胸就开阔了，就能坚持正确政治方向，做到“风雨不动安如山”。信仰认定了就要信上一辈子，否则就会出大问题。

——习近平 2019 年 3 月 1 日在中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上的讲话

五、论文化

1. 确立和坚持马克思主义在意识形态领域指导地位的根本制度

我们确立和坚持马克思主义在意识形态领域指导地位的根本制度，新时代党的创新理论深入人心，社会主义核心价值观广泛传播，中华优秀传统文化得到创造性转化、创新性发展，文化事业日益繁荣，网络生态持续向好，意识形态领域形势发生全局性、根本性转变。我们隆重庆祝中国人民解放军建军九十周年、改革开放四十周年，隆重纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利七十周年、中国人民志愿军抗美援朝出国作战七十周年，成功举办北京冬奥会、冬残奥会，青年一代更加积极向上，全党全国各族人民文化自信明显增强、精神风貌更加奋发昂扬。

——习近平 2022 年 10 月 16 日在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告

2. 没有多样性，就没有人类文明

摒弃意识形态偏见，共同走和平共处、互利共赢之路。世界上没有两片完全相同的树叶，也没有完全相同的历史文化和社会制度。各国历史文化和社会制度各有千秋，没有高低优劣之分，关键在于是否符合本国国情，能否获得人民拥护和支持，能否带来政治稳定、社会进步、民生改善，能否为人类进步事业作出贡献。各国历史文化和社会制度差异自古就存在，是人类文明的内在属性。没有多样性，就没有人类文明。多样性是客观现实，将长期存在。差异并不可怕，可怕的是傲慢、偏见、仇视，可怕的是想把人类文明分为三六九等，可怕的是把自己的历史文化和社会制度强加给他人。各国应该在相互尊重、求同存异基础上实现和



平共处，促进各国交流互鉴，为人类文明发展进步注入动力。

——习近平 2021 年 1 月 25 日在世界经济论坛“达沃斯议程”对话会上的特别致辞

3. 民族的就是世界的

民族的就是世界的。特色苗绣既传统又时尚，既是文化又是产业，不仅能够弘扬传统文化，而且能够推动乡村振兴，要把包括苗绣在内的民族传统文化传承好、发展好。

——习近平 2021 年 2 月 3 日至 5 日赴贵州看望慰问各族干部群众时的讲话

4. 坚定文化自信，推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展

要坚定文化自信，推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展，继承革命文化，发展社会主义先进文化，不断铸就中华文化新辉煌，建设社会主义文化强国。统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局，文化是重要内容；推动高质量发展，文化是重要支点；满足人民日益增长的美好生活需要，文化是重要因素；战胜前进道路上各种风险挑战，文化是重要力量源泉。“十四五”时期，我们要把文化建设放在全局工作的突出位置，切实抓紧抓好。要坚持马克思主义在意识形态领域的指导地位，坚守中华文化立场，坚持以社会主义核心价值观引领文化建设，紧紧围绕举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象的使命任务，加强社会主义精神文明建设，繁荣发展文化事业和文化产业，不断提高国家文化软实力，增强中华文化影响力，发挥文化引领风尚、教育人民、服务社会、推动发展的作用。

——习近平 2020 年 9 月 22 日在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上的讲话

5. 社会主义核心价值观、中华优秀传统文化的力量

抗疫斗争伟大实践再次证明，社会主义核心价值观、中华优秀传统文化所具有的强大精神动力，是凝聚人心、汇聚民力的强大力量。文化自信是一个国家、一个民族发展中最基本、最深沉、最持久的力量。向上向善的文化是一个国家、一个民族休戚与共、血脉相连的重要纽带。中国人历来抱有家国情怀，崇尚天下为公、克己奉公，信奉天下兴亡、匹夫有责，强调和衷共济、风雨同舟，倡导守望相助、尊老爱幼，讲求自由和自律统一、权利和责任统一。在这次抗疫斗争中，14 亿中国人民显示出高度的责任意识、自律观念、奉献精神、友爱情怀，铸就起团结一心、众志成城的强大精神防线。历史和现实都告诉我们，只要不断培育和践行社会主义核心价值观，始终继承和弘扬中华优秀传统文化，我们就一定能够建设好全国各族人民的精神家园，筑牢中华儿女团结奋进、一往无前的思想基础。



——习近平 2020 年 9 月 8 日在全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会上的讲话

六、论教育工作

1. 讲好党的故事、革命的故事、英雄的故事

要强化教育功能，围绕革命、建设、改革各个历史时期的重大事件、重大节点，研究确定一批重要标识地，讲好党的故事、革命的故事、英雄的故事，设计符合青少年认知特点的教育活动，建设富有特色的革命传统教育、爱国主义教育、青少年思想道德教育基地，引导他们从小在心里树立红色理想。

——习近平 2021 年 6 月 25 日在十九届中共中央政治局第三十一次集体学习时的讲话

2. 发展科技第一生产力、培养人才第一资源、增强创新第一动力

高水平研究型大学要把发展科技第一生产力、培养人才第一资源、增强创新第一动力更好结合起来，发挥基础研究深厚、学科交叉融合的优势，成为基础研究的主力军和重大科技突破的生力军。要强化研究型大学建设同国家战略目标、战略任务的对接，加强基础前沿探索和关键技术突破，努力构建中国特色、中国风格、中国气派的学科体系、学术体系、话语体系，为培养更多杰出人才作出贡献。

——习近平 2021 年 5 月 28 日在中国科学院第二十次院士大会、中国工程院第十五次院士大会、中国科协第十次全国代表大会上的讲话

3. 培养担当民族复兴大任的时代新人，构建一流大学体系

追求一流是一个永无止境、不断超越的过程，要明确方向、突出重点。要培养一流人才方阵。建设一流大学，关键是要不断提高人才培养质量。要想国家之所想、急国家之所急、应国家之所需，抓住全面提高人才培养能力这个重点，坚持把立德树人作为根本任务，着力培养担当民族复兴大任的时代新人。要构建一流大学体系。高等教育体系是一个有机整体，其内部各部分具有内在的相互依存关系。要用好学科交叉融合的“催化剂”，加强基础学科培养能力，打破学科专业壁垒，对现有学科专业体系进行调整升级，瞄准科技前沿和关键领域，推进新工科、新医科、新农科、新文科建设，加快培养紧缺人才。要提升原始创新能力。一流大学是基础研究的主力军和重大科技突破的策源地，要完善以健康学术生态为基础、以有效学术治理为保障、以产生一流学术成果和培养一流人才为目标的大学创新体系，勇于攻克“卡脖子”的关键核心技术，加强产学研深度融合，促进科技成果转化。要坚持开放合作。



加强国际交流合作，主动搭建中外教育文化友好交往的合作平台，共同应对全球性挑战，促进人类共同福祉。

——习近平 2021 年 4 月 19 日在清华大学考察时的讲话

4. 职业教育前途广阔、大有可为

在全面建设社会主义现代化国家新征程中，职业教育前途广阔、大有可为。要坚持党的领导，坚持正确办学方向，坚持立德树人，优化职业教育类型定位，深化产教融合、校企合作，深入推进育人方式、办学模式、管理体制、保障机制改革，稳步发展职业本科教育，建设一批高水平职业院校和专业，推动职普融通，增强职业教育适应性，加快构建现代职业教育体系，培养更多高素质技术技能人才、能工巧匠、大国工匠。各级党委和政府要加大制度创新、政策供给、投入力度，弘扬工匠精神，提高技术技能人才社会地位，为全面建设社会主义现代化国家、实现中华民族伟大复兴的中国梦提供有力人才和技能支撑。

——习近平 2021 年 4 月对职业教育工作作出的重要指示

5. 实现中华民族伟大复兴，青年一代责任在肩

实现第二个百年奋斗目标，实现中华民族伟大复兴，青年一代责任在肩。希望同学们树立远大理想、热爱伟大祖国、担当时代责任、勇于砥砺奋斗、练就过硬本领、锤炼品德修为，努力成为对社会有用的人、道德高尚的人，积极投身全面建设社会主义现代化国家的伟大事业。

——习近平 2021 年 3 月 22 日至 25 日在福建考察时的讲话

6. 全面提高教育质量，注重培养学生创新意识和创新能力

加强创新人才教育培养。人才是第一资源。国家科技创新力的根本源泉在于人。十年树木，百年树人。要把教育摆在更加重要位置，全面提高教育质量，注重培养学生创新意识和创新能力。要加强数学、物理、化学、生物等基础学科建设，鼓励具备条件的高校积极设置基础研究、交叉学科相关学科专业，加强基础学科本科生培养，探索基础学科本硕博连读培养模式。要加强基础学科拔尖学生培养，在数理化生等学科建设一批基地，吸引最优秀的学生投身基础研究。要加强高校基础研究，布局建设前沿科学中心，发展新型研究型大学。要尊重人才成长规律和科研活动自身规律，培养造就一批具有国际水平的战略科技人才、科技领军人才、创新团队。要高度重视青年科技人才成长，使他们成为科技创新主力军。要面向



世界汇聚一流人才，吸引海外高端人才，为海外科学家在华工作提供具有国际竞争力和吸引力的环境条件。

——习近平 2020 年 9 月 11 日在科学家座谈会上的讲话

7. 全面贯彻党的教育方针，坚持优先发展教育事业

“十四五”时期，我们要从党和国家事业发展全局的高度，全面贯彻党的教育方针，坚持优先发展教育事业，坚守为党育人、为国育才，努力办好人民满意的教育，在加快推进教育现代化的新征程中培养担当民族复兴大任的时代新人。要坚持社会主义办学方向，把立德树人作为教育的根本任务，发挥教育在培育和践行社会主义核心价值观中的重要作用，深化学校思想政治理论课改革创新，加强和改进学校体育美育，广泛开展劳动教育，发展素质教育，推进教育公平，促进学生德智体美劳全面发展，培养学生爱国情怀、社会责任感、创新精神、实践能力。

——习近平 2020 年 9 月 22 日在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上的讲话

七、论科技创新

1. 必须更强调自主创新

劳动力成本在逐步上升，资源环境承载能力达到了瓶颈，旧的生产函数组合方式已经难以持续，科学技术的重要性全面上升。在这种情况下，我们必须更强调自主创新。因此，在“十四五”规划《建议》中，第一条重大举措就是科技创新，第二条就是突破产业瓶颈。我们必须把这个问题放在能不能生存和发展的高度加以认识，全面加强对科技创新的部署，集合优势资源，有力有序推进创新攻关的“揭榜挂帅”体制机制，加强创新链和产业链对接，明确路线图、时间表、责任制，适合部门和地方政府牵头的要牵好头，适合企业牵头的政府要全力支持。中央企业等国有企业要勇挑重担、敢打头阵，勇当原创技术的“策源地”、现代产业链的“链长”。

——习近平 2021 年 1 月 11 日在省部级主要领导干部学习贯彻党的十九届五中全会精神专题研讨班上的讲话

2. 我国“十四五”时期以及更长时期的发展对加快科技创新提出了更为迫切的要求



当今世界正经历百年未有之大变局，我国发展面临的国内外环境发生深刻复杂变化，我国“十四五”时期以及更长时期的发展对加快科技创新提出了更为迫切的要求。一是加快科技创新是推动高质量发展的需要。建设现代化经济体系，推动质量变革、效率变革、动力变革，都需要强大科技支撑。二是加快科技创新是实现人民高品质生活的需要。当前，我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾，为满足人民对美好生活的向往，必须推出更多涉及民生的科技创新成果。三是加快科技创新是构建新发展格局的需要。推动国内大循环，必须坚持供给侧结构性改革这一主线，提高供给体系质量和水平，以新供给创造新需求，科技创新是关键。畅通国内国际双循环，也需要科技实力，保障产业链供应链安全稳定。四是加快科技创新是顺利开启全面建设社会主义现代化国家新征程的需要。从最初提出“四个现代化”到现在提出全面建设社会主义现代化强国，科学技术现代化从来都是我国实现现代化的重要内容。

——习近平 2020 年 9 月 11 日在科学家座谈会上的讲话

3. 坚持需求导向和问题导向

坚持需求导向和问题导向。科研选题是科技工作首先需要解决的问题。我多次讲，研究方向的选择要坚持需求导向，从国家急迫需要和长远需求出发，真正解决实际问题。恩格斯说：“社会一旦有技术上的需要，这种需要就会比十所大学更能把科学推向前进。”

当前，我国经济社会发展、民生改善、国防建设面临许多需要解决的现实问题。比如，农业方面，很多种子大量依赖国外，农产品种植和加工技术相对落后，一些地区农业面源污染、耕地重金属污染严重。工业方面，一些关键核心技术受制于人，部分关键元器件、零部件、原材料依赖进口。能源资源方面，石油对外依存度达到 70% 以上，油气勘探开发、新能源技术发展不足；水资源空间分布失衡，带来不少问题。社会方面，我国人口老龄化程度不断加深，人民对健康生活的要求不断提升，生物医药、医疗设备等领域科技发展滞后问题日益凸显。对能够快速突破、及时解决问题的技术，要抓紧推进；对属于战略性、需要久久为功的技术，要提前部署。

——习近平 2020 年 9 月 11 日在科学家座谈会上的讲话

4. 持之以恒加强基础研究

持之以恒加强基础研究。基础研究是科技创新的源头。我国基础研究虽然取得显著进步，但同国际先进水平的差距还是明显的。我国面临的很多“卡脖子”技术问题，根子是基础理



论研究跟不上，源头和底层的東西没有搞清楚。基础研究一方面要遵循科学发现自身规律，以探索世界奥秘的好奇心来驱动，鼓励自由探索和充分的交流辩论；另一方面要通过重大科技问题带动，在重大应用研究中抽象出理论问题，进而探索科学规律，使基础研究和应用研究相互促进。要明确我国基础研究领域方向和发展目标，久久为功，持续不断坚持下去。要加大基础研究投入，首先是国家财政要加大投入力度，同时要引导企业和金融机构以适当形式加大支持，鼓励社会以捐赠和建立基金等方式多渠道投入，扩大资金来源，形成持续稳定投入机制。对开展基础研究有成效的科研单位和企业，要在财政、金融、税收等方面给予必要政策支持。要创造有利于基础研究的良好科研生态，建立健全科学评价体系、激励机制，鼓励广大科研人员解放思想、大胆创新，让科学家潜心搞研究。要办好一流学术期刊和各类学术平台，加强国内国际学术交流。

——习近平 2020 年 9 月 11 日在科学家座谈会上的讲话

5. 加强创新人才教育培养

加强创新人才教育培养。人才是第一资源。国家科技创新力的根本源泉在于人。十年树木，百年树人。要把教育摆在更加重要位置，全面提高教育质量，注重培养学生创新意识和创新能力。要加强数学、物理、化学、生物等基础学科建设，鼓励具备条件的高校积极设置基础研究、交叉学科相关学科专业，加强基础学科本科生培养，探索基础学科本硕博连读培养模式。要加强基础学科拔尖学生培养，在数理化生等学科建设一批基地，吸引最优秀的学生投身基础研究。要加强高校基础研究，布局建设前沿科学中心，发展新型研究型大学。要尊重人才成长规律和科研活动自身规律，培养造就一批具有国际水平的战略科技人才、科技领军人才、创新团队。要高度重视青年科技人才成长，使他们成为科技创新主力军。要面向世界汇聚一流人才，吸引海外高端人才，为海外科学家在华工作提供具有国际竞争力和吸引力的环境条件。

——习近平 2020 年 9 月 11 日在科学家座谈会上的讲话

八、论互联网宣传工作

1. 要做好网络统战工作，走好网络群众路线。

要做好网络统战工作，走好网络群众路线。

——习近平 2022 年 7 月 29 日至 30 日在中央统战工作会议上的讲话



2. 主流媒体守土有责，更要守土尽责

准确、权威的信息不及时传播，虚假、歪曲的信息就会搞乱人心；积极、正确的思想舆论不发展壮大，消极、错误的言论观点就会肆虐泛滥。这方面，主流媒体守土有责，更要守土尽责，及时提供更多真实客观、观点鲜明的信息内容，牢牢掌握舆论场主动权和主导权。主流媒体要敢于引导、善于疏导，原则问题要旗帜鲜明、立场坚定，一点都不能含糊。

——习近平 2019 年 1 月 25 日在十九届中央政治局第十二次集体学习时的讲话

3. 传统媒体和新兴媒体之间，是迭代关系、是此长彼长、是优势互补

传统媒体和新兴媒体不是取代关系，而是迭代关系；不是谁主谁次，而是此长彼长；不是谁强谁弱，而是优势互补。从目前情况看，我国媒体融合发展整体优势还没有充分发挥出来。要坚持一体化发展方向，加快从相加阶段迈向相融阶段，通过流程优化、平台再造，实现各种媒介资源、生产要素有效整合，实现信息内容、技术应用、平台终端、管理手段共融互通，催化融合质变，放大一体效能，打造一批具有强大影响力、竞争力的新型主流媒体。

——习近平 2019 年 1 月 25 日在十九届中央政治局第十二次集体学习时的讲话

4. 人在哪儿，宣传思想工作的重点就在哪儿

我多次说过，人在哪儿，宣传思想工作的重点就在哪儿，网络空间已经成为人们生产生活的新空间，那就也应该成为我们党凝聚共识的新空间。移动互联网已经成为信息传播主渠道。随着 5G、大数据、云计算、物联网、人工智能等技术不断发展，移动媒体将进入加速发展新阶段。要坚持移动优先策略，建设好自己的移动传播平台，管好用好商业化、社会化的互联网平台，让主流媒体借助移动传播，牢牢占据舆论引导、思想引领、文化传承、服务人民的传播制高点。

——习近平 2019 年 1 月 25 日在十九届中央政治局第十二次集体学习时的讲话

九、论互联网建设与管理

1. 世界互联网大会国际组织成立

网络空间关乎人类命运，网络空间未来应由世界各国共同开创。中国愿同国际社会一道，以此为重要契机，推动构建更加公平合理、开放包容、安全稳定、富有生机活力的网络空间，让互联网更好造福世界各国人民。

——习近平 2022 年 7 月 12 日向世界互联网大会国际组织成立致贺信



2. 开创数字合作新局面，打造网络安全新格局

当今世界，新一轮科技革命和产业变革方兴未艾，带动数字技术快速发展。新冠肺炎疫情发生以来，远程医疗、在线教育、共享平台、协同办公等得到广泛应用，互联网对促进各国经济复苏、保障社会运行、推动国际抗疫合作发挥了重要作用。

中国愿同世界各国一道，把握信息革命历史机遇，培育创新发展新动能，开创数字合作新局面，打造网络安全新格局，构建网络空间命运共同体，携手创造人类更加美好的未来。

——习近平 2020 年 11 月 23 日致世界互联网大会·互联网发展论坛的贺信

3. 移动互联网已经成为信息传播主渠道

移动互联网已经成为信息传播主渠道。随着 5G、大数据、云计算、物联网、人工智能等技术不断发展，移动媒体将进入加速发展新阶段。要坚持移动优先策略，建设好自己的移动传播平台，管好用好商业化、社会化的互联网平台，让主流媒体借助移动传播，牢牢占据舆论引导、思想引领、文化传承、服务人民的传播制高点。

——习近平 2019 年 1 月 25 日在十九届中央政治局第十二次集体学习时的讲话

4. 没有规矩不成方圆

没有规矩不成方圆。无论什么形式的媒体，无论网上还是网下，无论大屏还是小屏，都没有法外之地、舆论飞地。主管部门要履行好监管责任，依法加强新兴媒体管理，使我们的网络空间更加清朗。

准确、权威的信息不及时传播，虚假、歪曲的信息就会搞乱人心；积极、正确的思想舆论不发展壮大，消极、错误的言论观点就会肆虐泛滥。这方面，主流媒体守土有责，更要守土尽责，及时提供更多真实客观、观点鲜明的信息内容，牢牢掌握舆论场主动权和主导权。主流媒体要敢于引导、善于疏导，原则问题要旗帜鲜明、立场坚定，一点都不能含糊。

——习近平 2019 年 1 月 25 日在十九届中央政治局第十二次集体学习时的讲话

5. 举办网络安全宣传周、提升全民网络安全意识和技能

举办网络安全宣传周、提升全民网络安全意识和技能，是国家网络安全工作的重要内容。国家网络安全工作要坚持网络安全为人民、网络安全靠人民，保障个人信息安全，维护公民在网络空间的合法权益。要坚持网络安全教育、技术、产业融合发展，形成人才培养、技术创新、产业发展的良性生态。要坚持促进发展和依法管理相统一，既大力培育人工智能、物联网、下一代通信网络等新技术新应用，又积极利用法律法规和标准规范引导新技术应用。



要坚持安全可控和开放创新并重，立足于开放环境维护网络安全，加强国际交流合作，提升广大人民群众在网络空间的获得感、幸福感、安全感。

——习近平 2019 年 9 月对国家网络安全宣传周作出的重要指示

十、论社会主义生态文明建设

1. 提升生态系统多样性、稳定性、持续性

以国家重点生态功能区、生态保护红线、自然保护地等为重点，加快实施重要生态系统保护和修复重大工程。推进以国家公园为主体的自然保护地体系建设。实施生物多样性保护重大工程。科学开展大规模国土绿化行动。深化集体林权制度改革。推行草原森林河流湖泊湿地休养生息，实施好长江十年禁渔，健全耕地休耕轮作制度。建立生态产品价值实现机制，完善生态保护补偿制度。加强生物安全管理，防治外来物种侵害。

——习近平 2022 年 10 月 16 日在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告

2. 坚持尊重自然、顺应自然、保护自然

面对脆弱的生态环境，我们要坚持尊重自然、顺应自然、保护自然，共建绿色家园。面对气候变化给人类生存和发展带来的严峻挑战，我们要勇于担当、同心协力，共谋人与自然和谐共生之道。

——习近平 2021 年 7 月 6 日在中国共产党与世界政党领导人峰会上的主旨讲话

3. 守护好自然生态，保育好自然资源，维护好生物多样性

生态是我们的宝贵资源和财富。要落实好国家生态战略，总结三江源等国家公园体制试点经验，加快构建起以国家公园为主体、自然保护区为基础、各类自然公园为补充的自然保护地体系，守护好自然生态，保育好自然资源，维护好生物多样性。

——习近平 2021 年 6 月 7 日至 9 日在青海考察时的讲话

4. 中国将生态文明建设纳入中国特色社会主义总体布局

中华文明历来崇尚天人合一。中国将生态文明建设纳入中国特色社会主义总体布局。作为全球生态文明建设的参与者、贡献者、引领者，中国坚定致力于践行多边主义，捍卫以联合国为核心的国际体系和以国际法为基础的国际秩序，提升全球环境治理水平。中国将于今年承办《生物多样性公约》第十五次缔约方大会，愿同各方共商生态保护大计，为全球环境治理注入新动力，打造人与自然生命共同体，共建清洁美丽世界。



——习近平 2021 年 6 月 5 日致巴基斯坦世界环境日主题活动的贺信

5. 从生态系统整体性出发，推进山水林田湖草沙一体化保护和修复

要提升生态系统质量和稳定性，坚持系统观念，从生态系统整体性出发，推进山水林田湖草沙一体化保护和修复，更加注重综合治理、系统治理、源头治理。要加快构建以国家公园为主体的自然保护地体系，完善自然保护地、生态保护红线监管制度。要建立健全生态产品价值实现机制，让保护修复生态环境获得合理回报，让破坏生态环境付出相应代价。要科学推进荒漠化、石漠化、水土流失综合治理，开展大规模国土绿化行动。要推行草原森林河流湖泊休养生息，实施好长江十年禁渔，健全耕地休耕轮作制度。要实施生物多样性保护重大工程，强化外来物种管控，举办好《生物多样性公约》第十五次缔约方大会。

——习近平 2021 年 4 月 30 日在十九届中共中央政治局第二十九次集体学习时的讲话

6. 出一条生产发展、生活富裕、生态良好的文明发展道路

生态环境保护和经济发展是辩证统一、相辅相成的，建设生态文明、推动绿色低碳循环发展，不仅可以满足人民日益增长的优美生态环境需要，而且可以推动实现更高质量、更有效率、更加公平、更可持续、更为安全的发展，走出一条生产发展、生活富裕、生态良好的文明发展道路。“十四五”时期，我国生态文明建设进入了以降碳为重点战略方向、推动减污降碳协同增效、促进经济社会发展全面绿色转型、实现生态环境质量改善由量变到质变的关键时期。要完整、准确、全面贯彻新发展理念，保持战略定力，站在人与自然和谐共生的高度来谋划经济社会发展，坚持节约资源和保护环境的基本国策，坚持节约优先、保护优先、自然恢复为主的方针，形成节约资源和保护环境的空间格局、产业结构、生产方式、生活方式，统筹污染治理、生态保护、应对气候变化，促进生态环境持续改善，努力建设人与自然和谐共生的现代化。

——习近平 2021 年 4 月 30 日在十九届中共中央政治局第二十九次集体学习时的讲话

7. 像保护眼睛一样保护自然和生态环境，推动形成人与自然和谐共生新格局

坚持人与自然和谐共生。“万物各得其和以生，各得其养以成。”大自然是包括人在内一切生物的摇篮，是人类赖以生存发展的基本条件。大自然孕育抚养了人类，人类应该以自然为根，尊重自然、顺应自然、保护自然。不尊重自然，违背自然规律，只会遭到自然报复。自然遭到系统性破坏，人类生存发展就成了无源之水、无本之木。我们要像保护眼睛一样保



护自然和生态环境，推动形成人与自然和谐共生新格局。

——习近平 2021 年 4 月 22 日在“领导人气候峰会”上的讲话

8. 保护生态环境就是保护生产力，改善生态环境就是发展生产力

坚持绿色发展。绿水青山就是金山银山。保护生态环境就是保护生产力，改善生态环境就是发展生产力，这是朴素的真理。我们要摒弃损害甚至破坏生态环境的发展模式，摒弃以牺牲环境换取一时发展的短视做法。要顺应当代科技革命和产业变革大方向，抓住绿色转型带来的巨大发展机遇，以创新为驱动，大力推进经济、能源、产业结构转型升级，让良好生态环境成为全球经济社会可持续发展的支撑。

——习近平 2021 年 4 月 22 日在“领导人气候峰会”上的讲话

9. 保护生态环境，不能头痛医头、脚痛医脚

坚持系统治理。山水林田湖草沙是不可分割的生态系统。保护生态环境，不能头痛医头、脚痛医脚。我们要按照生态系统的内在规律，统筹考虑自然生态各要素，从而达到增强生态系统循环能力、维护生态平衡的目标。

——习近平 2021 年 4 月 22 日在“领导人气候峰会”上的讲话

10. 生态环境关系各国人民的福祉

坚持以人为本。生态环境关系各国人民的福祉，我们必须充分考虑各国人民对美好生活的向往、对优良环境的期待、对子孙后代的责任，探索保护环境和发展经济、创造就业、消除贫困的协同增效，在绿色转型过程中努力实现社会公平正义，增加各国人民获得感、幸福感、安全感。

——习近平 2021 年 4 月 22 日在“领导人气候峰会”上的讲话

11. 建立高质量的城市生态系统和安全系统

增强中心城市和城市群等经济发展优势区域的经济和人口承载能力，这是符合客观规律的。同时，城市发展不能只考虑规模经济效益，必须把生态和安全放在更加突出的位置，统筹城市布局的经济需要、生活需要、生态需要、安全需要。要坚持以人民为中心的发展思想，坚持从社会全面进步和人的全面发展出发，在生态文明思想和总体国家安全观指导下制定城市发展规划，打造宜居城市、韧性城市、智能城市，建立高质量的城市生态系统和安全系统。

——习近平 2020 年 4 月 10 日在中央财经委员会第七次会议上的讲话

12. “绿水青山就是金山银山”理念已经成为全党全社会的共识和行动



“绿水青山就是金山银山”理念已经成为全党全社会的共识和行动，成为新发展理念的重要组成部分。实践证明，经济发展不能以破坏生态为代价，生态本身就是经济，保护生态就是发展生产力。希望乡亲们坚定走可持续发展之路，在保护好生态前提下，积极发展多种经营，把生态效益更好转化为经济效益、社会效益。全面建设社会主义现代化国家，既要有城市现代化，也要有农业农村现代化。要在推动乡村全面振兴上下更大功夫，推动乡村经济、乡村法治、乡村文化、乡村治理、乡村生态、乡村党建全面强起来，让乡亲们生活芝麻开花节节高。

——习近平 2020 年 3 月 29 日至 4 月 1 日在浙江考察时的讲话

