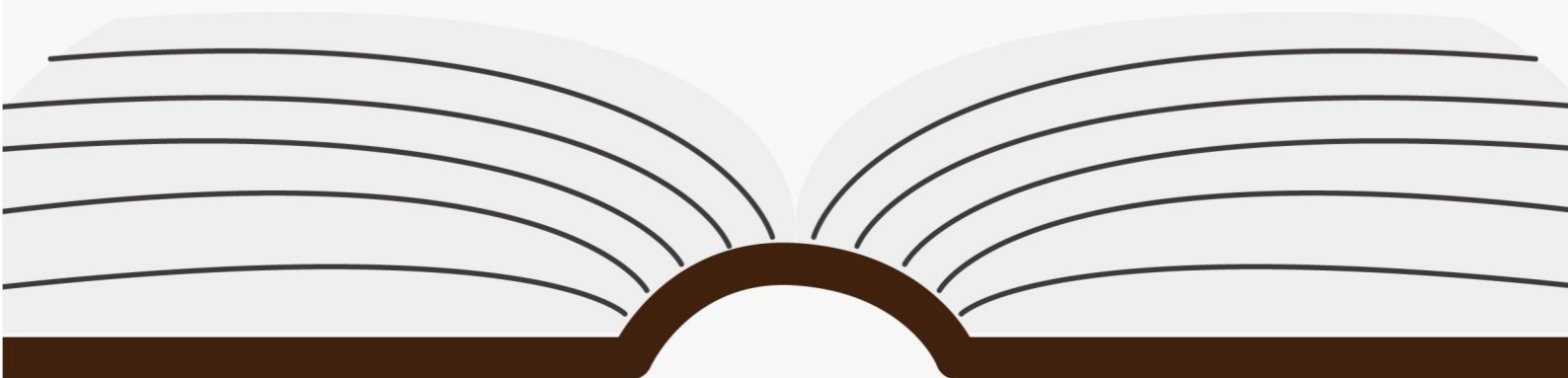




华图事业单位  
SYDW.HUATU.COM

# 晨读手册

2023 年事业单位联考面试

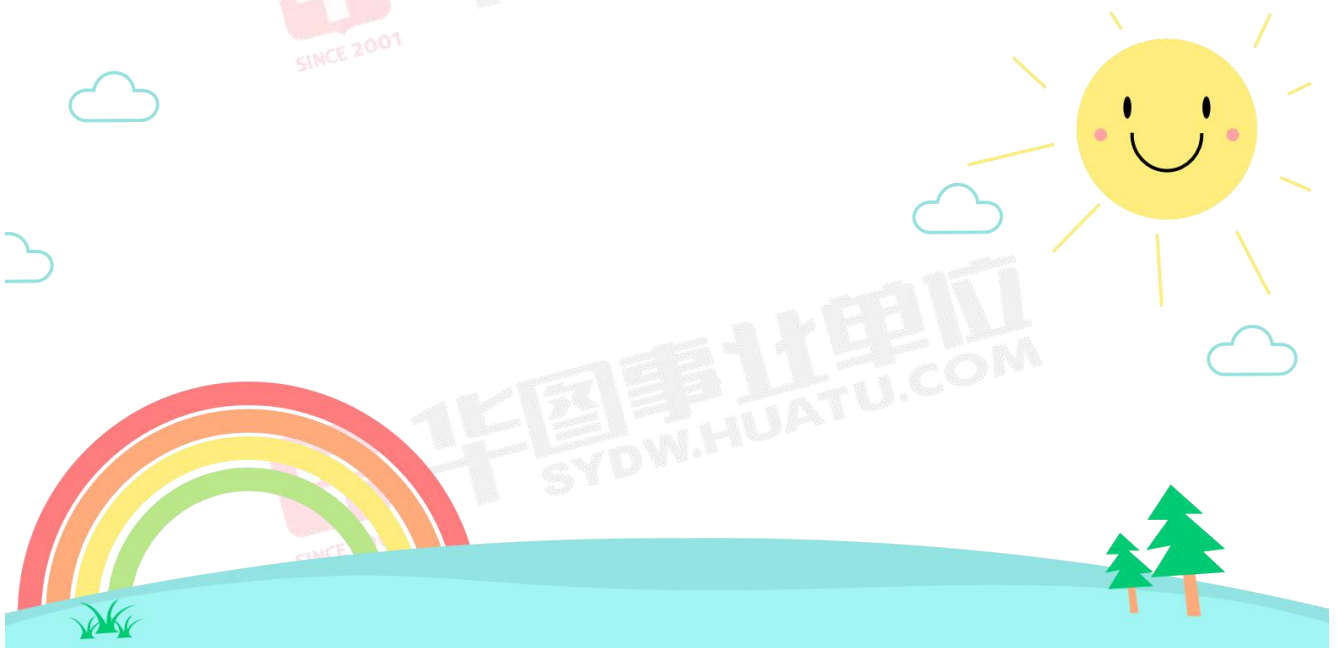


清晨，唤醒你的是梦想。

一句话，一个故事，一次次触动。

滴水可穿石，聚沙可成塔。

带着好心情，开启晨读吧！



# 第 1 天

## 【记住一句话】

人不负青山，青山定不负人。

## 【理解一句话】

万物各得其和以生，各得其养以成。

【解读】语出《荀子·天伦》，意思是万物各自得到了自然融合的和合之气而产生，各自得到了相应的滋养而成长。“天”是中国哲学的一个重要范畴，天与人的关系从来都是哲学家们努力探讨的问题。荀子认为：“天行有常，不为尧存，不为桀亡。”自然万物的存在及变化有其自身的规律，不以人的意志为转移。习主席引用此典旨在强调，大自然是包括人在内一切生物的摇篮，是人类赖以生存和发展的基础。大自然孕育抚养了人类，人类应该以自然为根，深怀对自然的敬畏之心，尊重自然、顺应自然、保护自然，促进人与自然、人与人、人与社会和谐共生，繁荣发展。国际社会也要加强合作，心往一处想、劲往一处使，共建地球生命共同体。

## 【记住一个人】

为国铸盾的工程专家——钱七虎

——感动中国 2022 年度人物

### 1. 颁奖词

什么才是安全？不是深藏地下构筑掩体，是有人默默把胸膛挡在前面；什么才是成就，不是移山跨海上天钻地，是奋斗一甲子，铸盾六十年，是了却家国天下事，白发终不悔。

### 2. 人物事迹

长期从事防护工程及地下工程的教学与科研工作，创建了中国防护工程学科，建成了国家重点学科、重点实验室和创新研究群体。在国内倡导并率先开展了深部非线性岩石力学基础理论，以及深部防护工程抗核武器钻地爆炸毁伤效应的研究，填补了深地下工程抗核武器钻地爆炸效应的防护计算理论空白。2019 年获得“全国敬业奉献模范”；2019 年，入选“中国海归 70 年 70 人”榜单；2022 年，获颁“八一勋章”。钱七虎长期从事防护工程及地下工程的教学与科研工作，解决了孔口防护等多项难点的计算与设计问题，率先将运筹学和系统工程方法运用于防护工程领域。

## 第 2 天

### 【记住一句话】

要保持反腐败政治定力，不断实现不敢腐、不能腐、不想腐一体推进的战略目标。

### 【理解一句话】

交通是经济的脉络和文明的纽带。

【解读】从古丝绸之路的驼铃帆影，到航海时代的劈波斩浪，再到现代交通网络的四通八达，交通推动经济融通、人文交流，使世界成了紧密相连的“地球村”。当前，百年变局和世纪疫情叠加，给世界经济发展和民生改善带来严重挑战。我们要顺应世界发展大势，推进全球交通合作，书写基础设施联通、贸易投资畅通、文明交融沟通的新篇章。

中国开放的大门只会越开越大，永远不会关上。中国将继续推进高质量共建“一带一路”，加强同各国基础设施互联互通，加快建设绿色丝绸之路和数字丝绸之路。让我们携手走互联互通、互利共赢的人间正道，共同建设一个持久和平、普遍安全、共同繁荣、开放包容、清洁美丽的世界，推动构建人类命运共同体。

### 【记住一个人】

因为持守而变得美丽——邓小岚

——感动中国 2022 年度人物

#### 1. 颁奖词

你把自己留给一座小小山村，你把山村的孩子们送上最绚丽的舞台。你在这里出生，也在这里离开。山花烂漫，杨柳依依，为什么孩子的歌声如此动人，因为你对这片土地爱得深沉。

#### 2. 人物事迹

在 2022 年北京冬奥会开幕式中，44 位来自太行山深处的孩子用天籁之音演唱了希腊语奥林匹克会歌《奥林匹克颂》，这群在鸟巢体育场内唱响世界的孩子们背后，是默默耕耘十余载，无私奉献的音乐教育志愿者老人邓小岚。十几年来，每年数十次往返于北京和地处太行山深处的马兰村，为改善当地孩子的读书环境，让山里的孩子感受音乐的美好而尽自己的一份爱心努力。

## 第 3 天

### 【记住一句话】

制度稳则国家稳，制度强则国家强。

### 【理解一句话】

民主不是装饰品，不是用来做摆设的，而是要用来解决人民需要解决的问题的。

【解读】如果人民只有在投票时被唤醒、投票后就进入休眠期，只有竞选时聆听天花乱坠的口号、竞选后就毫无发言权，只有拉票时受宠、选举后就被冷落，这样的民主不是真正的民主。

一个国家民主不民主，关键在于是不是真正做到了人民当家作主：要看人民有没有投票权，更要看人民有没有广泛参与权；要看人民在选举过程中得到了什么口头许诺，更要看选举后这些承诺实现了多少；要看制度和法律规定了什么样的政治程序和政治规则，更要看这些制度和法律是不是真正得到了执行；要看权力运行规则和程序是否民主，更要看权力是否真正受到人民监督和制约。

我国全过程人民民主实现了过程民主和成果民主、程序民主和实质民主、直接民主和间接民主、人民民主和国家意志相统一，是全链条、全方位、全覆盖的民主，是最广泛、最真实、最管用的社会主义民主。

### 【记住一个人】

巾帼英雄，扶贫英雄——杨宁

——感动中国 2022 年度人物

#### 1. 颁奖词

连就连，连上书记结对子，莫看女娃年纪小，敢卖婚房种新田。连要牢，担子虽重，娃敢挑。苗乡今年多喜事，紫了糯米撑荷包。牢又牢。党和乡亲我作桥，后有党员千千万，不怕弯多山又高。

#### 2. 人物事迹

“留在城里，还是回到小山村，这是一次艰难的抉择，我彻夜难眠。大苗山养育了我，或许我可以为改变家乡的贫困面貌出一份力呢？”2010年7月，大学毕业的杨宁在收到南宁市一家农资公司录用通知的同时，也了解到家乡正在选聘大学生村官。几经思考，杨宁下决心回村里当一名大学生村官。十多年后，从穷乡僻壤的深山苗寨，到如今瓜果飘香的美丽乡村……看着家乡的巨变，杨宁觉得一切辛苦付出都是值得的。“我无悔当初回乡的选择，农村广阔天地真的大有可为。”杨宁说，希望能有更多的年轻人到农村来，有人才才有更美好的未来。

## 第 4 天

### 【记住一句话】

辛亥革命永远是中华民族伟大复兴征程上一座巍然屹立的里程碑。

### 【理解一句话】

吾心信其可行，则移山填海之难，终有成功之日。

【解读】语出孙中山先生的《建国方略》，大意为，如果有信心把某件事做成，即使像移山填海一样困难，也会有成功的一天；如果没有信心把事情做成，即使像翻手掌、折树枝一样容易，也不会有见成效的时候。

1840 年鸦片战争以后，西方列强在中华大地上恣意妄为，封建统治者孱弱无能，中国逐步成为半殖民地半封建社会，国家蒙辱、人民蒙难、文明蒙尘，中国人民和中华民族遭受了前所未有的劫难。英雄的中国人民始终没有屈服，在救亡图存的道路上一一次次抗争、一次次求索，展现了不畏强暴、自强不息的顽强意志。

今天，经过长期奋斗，实现中华民族伟大复兴具备了更为完善的制度保证、更为坚实的物质基础、更为主动的精神力量。前景光明辽阔，但前路不会平坦。我们要以史为鉴、开创未来，在全面建设社会主义现代化国家新征程上继续担当历史使命，掌握历史主动，不断把中华民族伟大复兴的历史伟业推向前进。

### 【记住一个人】

导弹人生——沈忠芳

——感动中国 2022 年度人物

#### 1. 颁奖词

从无到有，从近到远。从长缨在手，到红旗如画，这一代人从没有在乎过自己的得与失。这一代人一辈子都在磨砺国家的剑与盾。今天后辈们终于能听到你们的传奇，隐秘而伟大，平静而神圣。

#### 2. 人物事迹

沈忠芳，1992 年 1 月任第三代防空武器系统总指挥，1993 年 1 月任 B610 总指挥，1996 年 10 月任 B611 总指挥。他长期从事飞行器系统设计研究工作，先后完成车载红缨五号超低空防空武器系统试验样车、第三代防空武器系统、B6 系列武器系统等研发、指挥工作，为国防事业发展作出了重要贡献。



## 第 5 天

### 【记住一句话】

惟愿诸君将振兴中国之责任，置之于自身之肩上。

### 【理解一句话】

实现中华民族伟大复兴，必须有领导中国人民前进的坚强力量，这个坚强力量就是中国共产党。

【解读】中国共产党领导是中国特色社会主义最本质的特征，是中国特色社会主义制度的最大优势，是历史的选择、人民的选择，是党和国家的根本所在、命脉所在，是全国各族人民的利益所系、命运所系。

中华民族近代以来 180 多年的历史、中国共产党成立以来 100 年的历史、中华人民共和国成立以来 70 多年的历史都充分证明，没有中国共产党，就没有新中国，就没有中华民族伟大复兴。历史和人民选择了中国共产党。

新的征程上，我们必须坚持和加强党的全面领导，充分发挥党总揽全局、协调各方的领导核心作用，提高党科学执政、民主执政、依法执政水平。要弘扬伟大建党精神，推进党的建设新的伟大工程，增强自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力，确保中国共产党始终成为中国人民和中华民族最可靠的主心骨。

### 【记住一个人】

徐淙祥：欣欣田间麦

——感动中国 2022 年度人物

#### 1. 颁奖词

饿过，所以懂得温饱，拼过，才更执着收获。种了一辈子庄稼，现在赶上了好年景。禾苗在汗水中抽穗，稻麦在农机下归仓，珍惜陇亩颗粒，心怀天下仓廩，你是泥土上的黄牛，夕烟下的英雄。

#### 2. 人物事迹

1972 年，高中毕业的徐淙祥回到家乡。“为了种好粮，俺能不要命”，进行高产试验时，他从早到晚蹲在田里，用放大镜观察小麦长势和虫情，用笔记本记录风速雨量……就这样，他的农田平均亩产 1000 斤，还将 50 多年的种地经验分享给村民。

## 第 6 天

**【记住一句话】**

年轻干部生逢伟大时代，是党和国家事业发展的生力军。

**【理解一句话】**

莫道桑榆晚，为霞尚满天。

**【解读】**语出刘禹锡的《酬乐天咏老见示》，意思是“不要说日落时光照桑榆树端已是傍晚，它的霞光余晖照样可以映红满天”，虽然人到老年会发稀、多病、势力减弱，但也有懂得珍惜时间、自奋自励的一面，如果全面细致地加以思考，就能树立积极乐观的老年观，就能从嗟老叹老的情绪中解脱出来，而有所作为。

他们是我们出生时，产房里喜不自胜的身影；是我们入校时校门外站了很久的身影；是我们去陌生城市打拼时，目送我们远去的身影。他们总说自己很好，却把孤单悄悄藏好；他们总说不用担心，却时刻为我们担心；他们总是喋喋不休，只怕觉得自己没用。我们作为子女，要常回家看看，真正做到“你把我养大，我陪你变老”。

我们也要大力弘扬孝亲敬老传统美德，落实好老年优待政策，维护好老年人合法权益，发挥好老年人积极作用，让老年人共享改革发展成果、安享幸福晚年。同时，也要引导老年人保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神，绘就一幅“老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安”的美丽画卷，让孝亲敬老成为新时代中国的生动生活场景。

**【记住一个人】**

银发知播：千秋不老春

——感动中国 2022 年度人物

**1.颁奖词**

春蚕不老，夕阳正红。没有墙壁的教室，不设门槛的大学，白发人创造的流量。汇聚成真正的能量。知播，知播，传播知识与文化，始终是你们执着的方向。

**2.人物事迹**

天文、物理、文学、美学，没有墙壁的教室，不设门槛的大学……这群爷爷奶奶在网课直播间里，欢脱幽默地传授硬核知识。他们是老师、院士，将毕生所学通过网络授以青年，用日复一日的耐心播下知识的种子。

## 第 7 天

**【记住一句话】**



人无精神则不立，国无精神则不强。

**【理解一句话】**

塞罕坝精神：艰苦创业，科学求实，无私奉献，开拓创新，爱岗敬业。

**【解读】**60年来，河北塞罕坝林场的建设者们听从党的召唤，在“黄沙遮天日，飞鸟无栖树”的荒漠沙地上艰苦奋斗、甘于奉献，创造了荒原变林海的人间奇迹，用实际行动诠释了绿水青山就是金山银山的理念，铸就了牢记使命、艰苦创业、绿色发展的塞罕坝精神。他们的事迹感人至深，是推进生态文明建设的一个生动范例。总书记强调，全党全社会要坚持绿色发展理念，弘扬塞罕坝精神，持之以恒推进生态文明建设，一代接着一代干，驰而不息，久久为功，努力形成人与自然和谐发展新格局，把我们伟大的祖国建设得更加美丽，为子孙后代留下天更蓝、山更绿、水更清的优美环境。

塞罕坝精神是中国共产党精神谱系的组成部分。全党全国人民要发扬这种精神，把绿色经济和生态文明发展好。塞罕坝要更加深刻地理解生态文明理念，再接再厉，二次创业，在新征程上再建功立业。

**【记住一个人】**

徐梦桃：梦想无时休

——感动中国 2022 年度人物

**1. 颁奖词**

烧烤炉温暖的童年，伤病困扰的青春，近在咫尺的金牌，最终披上肩膀的国旗。全场最高难度，这是创纪录的翻转，更是人生的翻转。桃之夭夭，灼灼其华，梦之芒芒，切切其真。

**2. 人物事迹**

北京冬奥会上，31岁老将徐梦桃带着钢钉出场，凭借完美一跳夺冠，成就了个人职业生涯的全满贯。此前，伤病困扰的她曾萌生退意，但“狠心”的父亲告诉她“不差这一步”，一定要坚持下去。最终，她以女子决赛最高分108.61分夺冠！

## 第 8 天

**【记住一句话】**

坚持以人民为中心。在发展中保障和改善民生，保护和促进人权，做到发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享，不断增强民众的幸福感、获得感、安全感，实现人的全面发展。

**【理解一句话】**

年轻干部要坚持以党性立身做事。

【解读】坚强的党性修养是共产党人的“根”和“魂”。年轻干部要坚持以党性立身做事，把说老实话、办老实事、做老实人作为党性修养和锻炼的重要内容，敢于坚持真理，善于独立思考，坚持求真务实。习近平总书记的谆谆教诲语重心长，殷殷嘱托寄予厚望，为新时代年轻干部成长成才提供了行动指南。

年轻党员干部要想在党性中立身做事，就要做到有崇高理想和坚定信念；对党忠诚，做政治上的明白人、老实人；坚持从实际出发，掌握调查研究这个基本功；要担当干事，而不是做官享福；要有秉公办事、铁面无私的精神，讲原则不讲面子、讲党性不徇私情，真正担负起新时代赋予的职责和使命。

### 【记住一个人】

陈清泉：强国尚功勋

——感动中国 2022 年度人物

#### 1. 颁奖词

汽车曾经改变世界，而你要改变汽车。中国制造，今天车辙遍布世界，你是先行者，你是领航员。在新能源的赛道上，驰骋了四十多年，如今，你和祖国，正在超车。

#### 2. 人物事迹

陈清泉，中国香港第一位中国工程院院士。1982 年，在香港任教的他预判出电动汽车的发展前景，以此为研究方向，希望帮助祖国抓住机遇。他创造性地把汽车、电机、控制技术融合到一起，形成一门全新学科。幼时经历动荡的他，渴望为祖国贡献力量，“是光荣的”！

## 第 9 天

### 【记住一句话】

理想信念是中国共产党人的精神支柱和政治灵魂，也是保持党的团结统一的思想基础。

### 【理解一句话】

坚定理想信念是终身课题，需要常修常炼，要信一辈子、守一辈子。

【解读】中国共产党成立一百年来，始终是有崇高理想和坚定信念的党。这个理想信念，就是马克思主义信仰、共产主义远大理想、中国特色社会主义共同理想。

理想信念是共产党人精神上的“钙”，没有理想信念，精神上就会“缺钙”，就会得“软

骨病”。理想信念也是中国共产党人的精神支柱和政治灵魂。因此，广大青年干部只有坚定理想信念，才能经受住各种考验、才能行稳致远；一旦理想信念缺失或者不坚定，就会经不住风吹浪打，甚至临阵脱逃。

带领兰考人民与深重的自然灾害进行顽强斗争的焦裕禄，在老百姓心中树起了一座不朽的丰碑的谷文昌，“敢啃硬骨头，甘当‘燃灯者’”的邹碧华，“无愧于‘全国优秀县委书记’的称号”的廖俊波……无数个光辉的榜样已经给出昭示，当一名党的干部有了坚定的理想信念，站位就高了、心胸就大了、干劲就足了，就能坚持正确政治方向，做到“全心全意为人民服务”。

年轻干部要坚定理想信念，既要“信”，也要“行”，勇于担当、善于作为，注重实际、实事求是，勤学苦练、增强本领，努力成为可堪大用、能担重任的栋梁之才，继而在时代华章之中留下自己精彩一笔。

### 【记住一个人】

#### 福建省“漳州110”

——2021年1月10日时代楷模

#### 人物事迹

福建省“漳州110”全称为“福建省漳州市公安局巡特警支队直属大队”，1990年引领全国建立110报警服务台和快速反应机制，实现了打击犯罪、维护治安、服务群众功能的有效整合，赢得了当地党委政府的充分肯定和人民群众的高度信赖，被百姓亲切地誉为“远亲不如近邻，近邻不如漳州110”，推动“110”成为人民警察队伍的标志性品牌。中宣部当时会同有关部门，将“漳州110”作为全国重大典型进行宣传，在全社会引起广泛深刻影响。进入新时代，“漳州110”深化警务机制改革，着力打造“漳州110”升级版，积极拓展建立网格治理“社区（乡村）110”，进一步强化打击犯罪和服务群众的整体效能，有力推进基层社会治理体系建设，不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感。

## 第10天

### 【记住一句话】

就业是最大的民生，也是经济发展最基本的支撑。

### 【理解一句话】

中国力争于2030年前二氧化碳排放达到峰值、2060年前实现碳中和。

【解读】碳中和，节能减排术语，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，抵消自身产生的二氧化碳排放，实现二氧化碳的“零排放”。而碳达峰则指的是碳排放进入平台期后，进入平稳下降阶段。简单地说，也就是让二氧化碳排放量“收支相抵”。

当前新冠肺炎疫情仍在全球肆虐，病毒迭代变异，世界经济不稳定性、不确定性增加，全球绿色和可持续发展面临严峻挑战。各国应密切合作、共克时艰，努力实现谋发展与绿色转型并行不悖、相互促进，推动转型升级。就此提出三点建议：

一是秉持科学精神和务实态度，合理推动能源清洁利用和低碳转型。二是结合历史责任和国情实际，持续推进全球气候治理。三是强化政策协调和结构改革，携手实现世界经济均衡、绿色、可持续复苏。

最终，通过多方努力，打造人人可为、人人参与的绿色低碳社会。

### 【记住一个人】

#### 空军某运输搜救团一大队

——2021年2月3日时代楷模

#### 人物事迹

空军某运输搜救团一大队长期担负飞机播种造林和防风治沙任务，笃定让沙漠变绿洲信念，在加强战备训练的同时，几十年如一日扎根荒漠、播撒绿色，为荒漠地区、沙漠地带筑起重要绿色屏障。空军某运输搜救团一大队飞播航迹遍布内蒙古、川、黔、陕、甘、青、宁等7省（区）130多个县（市），作业面积2600余万亩，播撒草籽树种万余吨，为坚决打赢脱贫攻坚战、促进地方经济社会发展作出重要贡献。该大队2019年被评为“全国民族团结进步示范单位”，2020年被评为“全国拥政爱民模范单位”，荣立二等功、三等功各1次。

## 第 11 天

### 【记住一句话】

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。

### 【理解一句话】

心有所畏，方能言有所戒、行有所止。

【解读】讲规矩、守底线，首先要有敬畏心。干部一定要知敬畏、存戒惧、守底线，敬

畏党、敬畏人民、敬畏法纪。严以修身，才能严以律己。一个干部只有把世界观、人生观、价值观的总开关拧紧了，把思想觉悟、精神境界提高了，才能从不敢腐到不想腐。我们共产党人为的是大公、守的是大义、求的是大我，更要正心明道、怀德自重，始终把党和人民放在心中最高位置，做一个一心为公、一身正气、一尘不染的人。

总之，年轻干部要紧密结合思想和工作实际，加强理论学习，提高党性修养，砥砺政治品格，锤炼过硬本领，以忠诚干净担当的实际行动，在全面建设社会主义现代化国家新征程中奋勇争先、建功立业。

**【记住一个人】**

拉齐尼·巴依卡

——2021年3月3日时代楷模

人物事迹

拉齐尼·巴依卡，塔吉克族人，生前是新疆维吾尔自治区塔什库尔干塔吉克自治县提孜那甫乡提孜那甫村村委会委员、护边员。他2001年入伍，2003年从部队复员后，接过祖父、父亲接力棒，成为红其拉甫边防部队的义务巡逻向导，守卫神圣国土、捍卫祖国尊严，多次冒着生命危险救助巡逻战士，10余年来足迹踏遍帕米尔高原边防一线，一家三代人70年守卫边境的爱国奉献壮举，传遍新疆内外，感动无数军民，曾荣获“全国劳动模范”“全国爱国拥军模范”等荣誉称号。2018年当选全国人大代表后，他忠实履行职责，积极建言献策，努力推动民族地区发展进步。2021年1月4日，为解救落入冰窟的儿童，不幸英勇牺牲，年仅41岁。

## 第12天

**【记住一句话】**

我们要坚持人民至上、生命至上，呵护每个人的生命、价值、尊严。

**【理解一句话】**

共同富裕是社会主义的本质要求，是中国式现代化的重要特征。

**【解读】**

当前，全球收入不平等突出问题突出，一些国家贫富分化，中产阶层塌陷，导致社会撕裂、政治极化、民粹主义泛滥，教训十分深刻！我国必须坚决防止两极分化，促进共同富裕，实现社会和谐安定。



我们说的共同富裕是全体人民共同富裕，是人民群众物质生活和精神生活都富裕，不是少数人的富裕，也不是整齐划一的平均主义。促进共同富裕，要把握好以下原则：鼓励勤劳创新致富；坚持基本经济制度；尽力而为量力而行；坚持循序渐进。

### 【记住一个人】

#### 陆元九：毕生奉献中国航天——“七一勋章”获得者

##### 人物事迹

陆元九，是此次“七一勋章”获得者中年纪最大的，今年101岁，中国共产党党员。他是中国科学院院士、中国工程院院士，陀螺、惯性导航及自动控制专家，我国自动化科学技术开拓者之一。

作为早期出国留学的博士，新中国成立初期，陆元九突破重重阻力毅然回到祖国怀抱。1958年，“我们也要搞人造卫星”的号召一经发出，陆元九便提出：要进行人造卫星自动控制的研究，而且要用控制手段回收它。这是世界上首次提出“回收卫星”的概念。与此同时，我国第一个探空火箭仪器舱模型在陆元九及其同事的手中组装出来。

在他的领导下，中国航天先后开展了静压液浮支撑技术等预先研究课题以及各种测试设备的研制工作，为以载人航天、探月工程为代表的国家重大科技工程的规划和论证作出了重要贡献。现已百岁高龄仍心系航天的陆元九，把一生的精力都奉献给了祖国的航天事业。

## 第13天

### 【记住一句话】

广大青年要肩负历史使命，坚定前进信心，立大志、明大德、成大才、担大任，努力成为堪当民族复兴重任的时代新人，让青春在为祖国、为民族、为人民、为人类的不懈奋斗中绽放绚丽之花。

### 【理解一句话】

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。

【解读】善于总结历史经验，是马克思主义认识论、实践论的具体体现。党的经验是我们党在历经艰辛、饱经风雨的长期摸索中积累下来的，充满着智慧和力量。我们只有系统、全面、深入地学习党的历史，才能通过党的经验去提高我们应对风险、解决问题的能力。党的历史，是连接过去、现在和未来的重要精神纽带，重视党史、研究党史、借鉴党史，发挥好党史以史鉴今、以史资政、经世致用的重要作用，有助于深刻理解党因何而生、红色政权

从哪里来、新中国怎样建立、中国特色社会主义如何发展，从而不断深化对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发展规律的认识。尤其今年是建党 100 周年，是实施“十四五”规划、开启全面建设社会主义现代化国家新征程的第一年，加强党史学习教育，对于激励全党全军全国各族人民锚定第二个百年奋斗目标，奋力夺取全面建设社会主义现代化国家新的伟大胜利，具有十分重大而深远的意义了解历史才能看得远，理解历史才能走得远。

### 【记住一群人】

**黄宝妹：新中国纺织工人的优秀代表——“七一勋章”获得者**

人物事迹

黄宝妹，1931 年出生，原上海第十七棉纺织厂工会副主席。13 岁便进入日资裕丰纱厂当童工，每天早晨四点钟起床，被搜身后才能站在纺纱机前照看纱线，终日不见阳光，不仅腰酸腿疼，手指也常被纱勒出血。童年时代的遭遇，使她对党领导下的新中国有更深沉的期待和感受。

新中国成立后，她立足岗位，勤动脑筋、苦心钻研、改进技术，探索出一套“单线巡回、双面照顾、不走回头路”的先进操作法，22 岁就以一人可照看 800 个纱锭的全厂最快记录，1952 年，黄宝妹成为了一名光荣的共产党员。

黄宝妹一直在车间勤勤恳恳工作了 42 年，在平凡的岗位上干出了不平凡的业绩，直到 1987 年 1 月退休。退休后的黄宝妹坚持发光发热，参与多地多个棉纺厂建设，积极服务居民群众，直播宣讲劳模精神、宣讲党的优良传统。“我能够做，我要一直做下去，共产党员不退休，劳动模范不退休，我现在就是要发动青年人，一起为国家建设。

## 第 14 天

### 【记住一句话】

发展是实现人民幸福的关键。

### 【理解一句话】

以史为鉴，可以知兴替。

(2021 年 7 月 1 日，习近平总书记《在庆祝中国共产党成立 100 周年大会上的讲话》)

**【解读】**“以史为鉴，可以知兴替”，典出《旧唐书·魏徵传》：“夫以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。”这是唐代谏臣魏徵病故后，唐太宗在哀痛之余对朝臣的感叹之言。意即对照铜镜可以整理好衣帽，借鉴历史能够预知世代

兴衰，听取他人教训才能明了自身得失对错。具体来说，“以史为鉴知兴替”蕴含三个方面的内涵：

一是忧患意识。世间万物皆处于流变之中，这就要求我们在变动不居的世界要求人们居安思危、革故鼎新。

二是务实精神。以史为鉴是以具体的历史事件为借鉴，也要有“经世致用”的价值取向。

三是未来指向。“以史为鉴，可以知兴替”告诉我们在领悟历史演变规律的同时更要把握发展大势。这是一种面向未来的历史态度。

### 【记住一个人】

#### 崔道植：公安刑侦第一线——“七一勋章”获得者

##### 人物事迹

崔道植，男，朝鲜族，1934年6月生，1951年2月参军，1953年12月加入中国共产党，1955年7月参加公安工作，是全国公安第一代刑事技术警察、中国首席枪弹痕迹鉴定专家，享受国务院政府特殊津贴。

他在60余年公安生涯中，他始终战斗在刑侦第一线，先后参与检验鉴定7000余件痕迹物证，参与办理1200余起重特大案件疑难痕迹检验鉴定无一差错，研发的现场痕迹物证图像处理、枪弹痕迹自动识别系统，填补国内多项技术空白。他80多岁高龄仍退而不休、忘我工作，参与侦破多起全国有影响力的大要案件、培养了一大批刑事技术人才，先后荣获全国最美奋斗者、全国公安系统一级英雄模范、全国模范退役军人、全国离退休干部先进个人等荣誉。2021年6月29日，党中央授予崔道植“七一勋章”

面对弹道的崔道植是一个智者，生活中的崔道植更像是一个隐者，很少有人知道，这位身怀绝技、叱咤警界52年的痕迹专家，现今仍居住在一个51年前建造的老房内，“房龄”和他“警龄”几乎一样长。每天崔道植都从家步行上班，人们很难想到身边这个干瘦的老者，就是屡破惊天大案并掌握着中国弹痕鉴定绝密标记的国内首席弹道专家。

## 第15天

### 【记住一句话】

非物质文化遗产是中华优秀传统文化的重要组成部分，是中华文明绵延传承的生动见证，是连结民族情感、维系国家统一的重要基础。

### 【理解一句话】

学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。

**【解读】**明理是增信、崇德、力行的前提。要从党的辉煌成就、艰辛历程、历史经验、优良传统中深刻领悟中国共产党为什么能、马克思主义为什么行、中国特色社会主义为什么好等道理。

学史增信，就是要增强信仰、信念、信心，这是我们战胜一切强敌、克服一切困难、夺取一切胜利的强大精神力量。要增强对马克思主义、共产主义的信仰，增强对中国特色社会主义的信念，增强对实现中华民族伟大复兴的信心。

学史崇德，就是要引导广大党员、干部传承红色基因，涵养高尚的道德品质，崇尚对党忠诚的大德，崇尚造福人民的公德，崇尚严于律己的品德。

学史力行，就是要教育引导广大党员、干部更加自觉地不忘初心、牢记使命，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，始终在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致，坚定理想信念，学好用好党的创新理论，赓续红色血脉，发扬光荣传统，发挥先锋模范作用，团结带领全国各族人民，更好立足新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局，全面做好改革发展稳定各项工作，汇聚起全面建设社会主义现代化国家、实现中华民族伟大复兴中国梦的磅礴力量。

### **【记住一群人】**

#### **马毛姐：渡江英雄——“七一勋章”获得者**

##### 人物事迹

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

渡江战役中，年仅14岁的她参加“渡江突击队”，在手臂中弹的情况下依然咬牙坚持，不畏枪林弹雨6次横渡长江，运送3批解放军成功登岸。毛主席亲切接见她，并题词“毛姐：好好学习、天天向上”。参加工作后她从不以功臣自居，在平凡岗位上默默为党工作；离休后义务作革命传统教育报告300多场次。

从“百万雄师过大江”的壮伟画卷到“全面建成小康社会”的时代巨变，信念一步步变为现实，如今86岁的马毛姐，既是亲历者又是建设者、贡献者。岁月如梭，她初心如磐，信念永远。

## 第16天



### 【记住一句话】

人权是人类文明进步的成果和标志，尊重和保障人权是现代文明的基本精神，也是中国共产党人的不懈追求。

### 【理解一句话】

适己而忘人者，人之所弃；克己而立人者，众之所戴。

【解读】语出明代著名学者方孝孺的《家人箴》，意思是合适自己就忘了他人，别人肯定讨厌；克制自己来树立他人的，人们才会拥戴。我们要担负起促进发展的责任，让发展成果更多更公平地惠及各国人民。在人类追求幸福的道路上，一个国家、一个民族都不能少。世界上所有国家、所有民族都应该享有平等的发展机会和权利。我们要直面贫富差距、发展鸿沟等重大现实问题，关注欠发达国家和地区，关爱贫困民众，让每一片土地都孕育希望。发展是世界各国的权利，而不是少数国家的专利。我们要推动各国加强发展合作、各国人民共享发展成果，提升全球发展的公平性、有效性、协同性，共同反对任何人搞技术封锁、科技鸿沟、发展脱钩。我相信，任何以阻挠他国发展、损害他国人民生活为要挟的政治操弄都是不得人心的，也终将是徒劳的。

### 【记住一个人】

艾爱国：大国工匠——“七一勋章”获得者

人物事迹

艾爱国，男，汉族，1950年3月生，1985年6月入党，湖南攸县人，湖南华菱湘潭钢铁有限公司焊接顾问，湖南省焊接协会监事长，党的十五大代表，第七届全国人大代表。

工匠精神的杰出代表，秉持“做事情要做到极致、做工人要做到最好”的信念，在焊工岗位奉献50多年，集丰厚的理论素养和操作技能于一身，多次参与我国重大项目焊接技术攻关，攻克数百个焊接技术难关。作为我国焊接领域“领军人”，倾心传艺，在全国培养焊接技术人才600多名。荣获“全国劳动模范”、“全国十大杰出工人”等称号。

## 第17天

### 【记住一句话】

民主是各国人民的权利，而不是少数国家的专利。

### 【理解一句话】

胜非其难也，持之者其难也。

【解读】“胜非其难也，持之者其难也”选自《淮南子·道应训》：“胜非其难也，持



之者其难也。贤主以此持胜，故其福及后世。”持：保持。意思是说取得胜利并不难，保持胜利却很难。贤明的君主因知道这个道理而保持胜利，所以，其所创造的胜利果实能传给后代。我们要切实做好巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接各项工作，让脱贫基础更加稳固、成效更可持续。对易返贫致贫人口要加强监测，做到早发现、早干预、早帮扶。对脱贫地区产业要长期培育和支持，促进内生可持续发展。对易地扶贫搬迁群众要搞好后续扶持，多渠道促进就业，强化社会管理，促进社会融入。对脱贫县要扶上马送一程，设立过渡期，保持主要帮扶政策总体稳定。要坚持和完善驻村第一书记和工作队、东西部协作、对口支援、社会帮扶等制度，并根据形势和任务变化进行完善。党中央决定，适时组织开展巩固脱贫攻坚成果后评估工作，压紧压实各级党委和政府巩固脱贫攻坚成果责任，坚决守住不发生规模性返贫的底线。

### 【记住一个人】

#### 瞿独伊：淡泊名利、勤恳奉献——“七一勋章”获得者

##### 人物事迹

瞿独伊，女，汉族，1921年11月生，1946年8月入党，浙江萧山人，新华通讯社原国际新闻编辑部干部，赓续红色基因的革命先烈后代。

1941年被捕入狱，面对敌人威逼利诱，绝不屈服。立足本职岗位，勤勤恳恳奉献。开国大典上，用俄语向全世界播出毛主席讲话，作为我国第一批驻外记者赴莫斯科建立新华社记者站，期间多次担任周总理和中国访苏代表团的翻译。一生淡泊名利，从不向党伸手，从不搞特殊化，始终保持共产党员的精神品格和崇高风范。

## 第 18 天

### 【记住一句话】

绿水青山就是金山银山、冰天雪地也是金山银山。

### 【理解一句话】

其作始也简，其将毕也必巨。

(《庄子·内篇·人间世》)

【解读】语出《庄子·内篇·人间世》，它的本意是一个事物开始时单纯细微，临近结束时变得纷繁巨大；引申为任何具有远大前程的事业，尽管在初创之时微不足道，等到将要完成的时候就一定会发展得非常巨大。

这句富有哲理的话正是中国共产党发展历程的真实写照。中共一大召开后，当时我们党只有五十几名党员。但是，中国的伟大事业实质上已经开始，中国人民和中华民族的前途和命运已经发生深刻改变。从此，苦难深重的中国人民开始掌握自己的命运，谋求民族独立。在百年波澜壮阔的历史进程中，中国共产党不畏艰难险阻，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，跨过一道又一道沟坎，取得一个又一个胜利，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，取得了令世界刮目相看的伟大成就。

今天，中国共产党发展成为拥有 9000 多万党员的世界上最大的马克思主义执政党，从嘉兴南湖驶出的一艘小小红船已成为领航中国行稳致远的巍巍巨轮。100 年来，我们党团结带领人民取得了举世瞩目的伟大成就，这值得我们骄傲和自豪。同时，事业发展永无止境，共产党人的初心永远不能改变。唯有不忘初心，方可告慰历史、告慰先辈，方可赢得民心、赢得时代，方可善作善成、一往无前。

### 【记住一个人】

陆鸿：人生贵自强

——感动中国 2022 年度人物

#### 1. 颁奖词

有人一生迟疑，从不行动；而你从不抱怨，只想扼住命运的喉咙。能吃苦，肯奋斗，有担当，似一叶扁舟在激湍中逆流而上，如一株小树在万木前迎来春光。在阴霾中，你的笑容给我们带来力量。

#### 2. 人物事迹

江苏小伙陆鸿，幼时因病导致脑瘫。埋怨过、消沉过，但不愿成为家人累赘的他，开始摆摊、开店、学影视后期，练就一手绝活。2017 年，他带领残疾人做自媒体、开网店。如今，他的工厂已成为远近闻名的残疾人扶贫创业基地，“永不服输！”

## 第 19 天

### 【记住一句话】

科技创新、科学普及是实现创新发展的两翼。

### 【理解一句话】

江山就是人民，人民就是江山。

【解读】我们党根基在人民、血脉在人民。党的百年历史，就是一部践行党的初心使命

的历史，就是一部党与人民心连心、同呼吸、共命运的历史。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央提出以人民为中心的发展思想，坚持一切为了人民、一切依靠人民，始终把人民放在心中最高位置、把人民对美好生活的向往作为奋斗目标。“这么大一个国家，责任非常重、工作非常艰巨。我将无我，不负人民。我愿意做到一个‘无我’的状态，为中国的发展奉献自己。”正如习总书记所说的这样，他始终把人民挂在心头、念在心里，饱含着人民领袖对人民的真挚情怀，映照出百年大党对人民的赤子之心！我们要坚持以人民为中心的发展思想，坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享。

### 【记住一个人】

#### 赵亚夫：坚守茅山老区，推广“戴庄经验”——全国脱贫攻坚楷模

人物事迹

赵亚夫（男，汉族，中共党员，1941年4月生），江苏省句容市天王镇戴庄有机农业专业合作社研究员。

赵亚夫创造性提出“水田保粮、岗坡致富”的工作思路。退休后，作为志愿者来到茅山老区戴庄村，坚持不收指导费用、不搞技术入股、不当技术顾问，带着农民干、做给农民看，村民人均收入从2003年的2800元增长到2020年的34000元。2013年以来，他和团队积极参与东西部扶贫协作，走进陕西、贵州、新疆等地。2018年5月，亚夫团队工作室挂牌成立，培育农村科技人才1200名。曾获“全国优秀共产党员”“时代楷模”“全国脱贫攻坚奖”等称号和荣誉。

## 第 20 天

### 【记住一句话】

政之所兴在顺民心，政之所废在逆民心。

### 【理解一句话】

物有甘苦，尝之者识；道有夷险，履之者知。

【解读】“物有甘苦，尝之者识；道有夷险，履之者知。”出自刘基《拟连珠》：“盖闻物有甘苦，尝之者识；道有夷险，履之者知。”这句话的意思是任何事物都有甘苦之分，只有尝试过才会知道；天下道路都有平坦坎坷之分，只有自己走过才会明白。

神农氏，看到飞鸟衔着种子，因此发现了五谷，所以被世人尊为神农。上古时期，人们

生病了，不知道怎么应对。神农就开始尝遍百草的滋味，体察百草寒、温、平、热的药性，辨别百草之间君、臣、佐、使的关系，曾经一天里就遇到七十种毒药。神农把自己亲身尝试的药材、药性、药效等逐一记下来，为众人治病，“医道自此始矣”。人类社会的每一次前进，都是由多少人不断尝试、不断探索，甚至是不断牺牲的结果，在这无数人、一次次的尝试探索中，积累下来宝贵的经验和认知，然后就像夯土建房一般，一层一层地夯实在文明的基石中。

新冠肺炎疫情是百年来全球发生的最严重的传染病大流行，是新中国成立以来我国遭遇的传播速度最快、感染范围最广、防控难度最大的重大突发公共卫生事件。在整个抗击疫情期间，党团结带领全国各族人民，进行了一场惊心动魄的抗疫大战，经受了一场艰苦卓绝的历史大考，付出巨大努力，取得抗击新冠肺炎疫情斗争重大战略成果，创造了人类同疾病斗争史上又一个英勇壮举！

### 【记住一个人】

**夏森：用爱心托起学子的梦想——全国脱贫攻坚楷模之一**

人物事迹

夏森（女，汉族，中共党员，1923年9月生），中国社会科学院原外事局研究员。

夏森同志14岁开始投身革命，15岁加入中国共产党，多年来，她生活艰苦朴素。她离休后仍心系贫困地区教育事业，累计捐出自己靠省吃俭用积攒下来的203.2万元，用于改善陕西省丹凤县、江西省上犹县贫困乡村学校的教学条件，其中100万元设立“夏森助学金”，目前已资助182名贫困大学生圆了“大学梦”。她强调，“资助的学生不光要看他考入的是几类、几本大学，主要看他的思想道德表现，资助的学生必须热爱祖国！”曾获“全国脱贫攻坚奖”等荣誉。

## 第21天

### 【记住一句话】

红色资源是我们党艰辛而辉煌奋斗历程的见证，是最宝贵的精神财富。红色血脉是中国共产党政治本色的集中体现，是新时代中国共产党人的精神力量源泉。

### 【理解一句话】

时代造就英雄，伟大来自平凡。

**【解读】**时代造就英雄，伟大来自平凡，脱贫攻坚战的全面胜利，是千千万万平凡英雄

拼出来的。在脱贫攻坚工作中，数百万扶贫干部倾力奉献、苦干实干，同贫困群众想在一起、过在一起、干在一起，将最美的年华无私奉献给了脱贫事业，涌现出许多感人肺腑的先进事迹。35年坚守太行山的“新愚公”李保国，献身教育扶贫、点燃大山女孩希望的张桂梅，用实干兑现“水过不去、拿命来铺”誓言的黄大发，回乡奉献、谱写新时代青春之歌的黄文秀，扎根脱贫一线、鞠躬尽瘁的黄诗燕等同志，以及这次受到表彰的先进个人和先进集体，就是他们中的杰出代表。他们有的说：“脱贫攻坚路上有千千万万的人，我真的就是其中一个小小的石子。其实走到最后，走到今天，虽然有苦，还是甜多。”有的说：“不为钱来，不为利往，农民才能信你，才能听你。”有的说：“把论文写在大地上，真正来地里面写，那才叫真本事。”在脱贫攻坚斗争中，1800多名同志将生命定格在了脱贫攻坚征程上，生动诠释了共产党人的初心使命。

### 【记住一个人】

林占熺：寸草向春晖

——感动中国 2022 年度人物

#### 1. 颁奖词

咬定青山大地，立根黄沙破岩，传递幸福，不以闽宁为限，传播文明，不以山海为远。时不我待，所以只争朝夕；心系乡土，所以敢为天下先。你不是田间的野草，你是新时代滋养的大树。

#### 2. 人物事迹

福建农林大学教授林占熺，是《山海情》中凌一农教授的原型人物。为解决“种植食用菌就必须砍树”的世界级难题，他无数次试验，发明出以草代木培养食药菌的方法；为科研，他的亲弟弟倒在了菌草栽培的一线，林占熺也在常年奔波中差点遭遇意外……如今，“菌草”已走出国门，为全世界脱贫致富提供了方案。

## 第 22 天

### 【记住一句话】

中国共产党立志于中华民族千秋伟业，百年恰是风华正茂！

### 【理解一句话】

治国之道，富民为始。

【解读】“治国之道，富民为始”出自《史记·七十列传·平津侯主父列传》，意思是



治理国家之道，首先要使百姓富裕起来。强调了我们要始终坚定人民立场，把人民放在心上。强调了消除贫困、改善民生、实现共同富裕是社会主义的本质要求，是我们党坚持全心全意为人民服务根本宗旨的重要体现，是党和政府的重大责任。要想做好党和国家各项工作，必须把实现好、维护好、发展好最广大人民根本利益作为一切工作的出发点和落脚点，更加自觉地使改革发展成果更多更公平惠及全体人民。

### 【记住一个人】

#### 张小娟：用生命践行扶贫誓言——全国脱贫攻坚楷模

##### 人物事迹

张小娟（女，藏族，中共党员，1985年4月生），生前为甘肃省甘南藏族自治州舟曲县扶贫办副主任。

2008年6月，张小娟主动放弃北京工作，毅然回到深度贫困的家乡工作，在舟曲泥石流抢险救灾现场一线入党。她遍访全县208个村的所有贫困户，了解群众需求，解决群众困难，被干部群众称为“藏乡好女儿”“群众知心人”。2018年底，舟曲县贫困发生率由2015年底的18.24%下降至6.31%。2019年10月7日晚，张小娟在下乡扶贫返回县城途中，因车辆坠河不幸殉职，年仅34岁。被追授“全国优秀共产党员”“全国脱贫攻坚模范”“全国三八红旗手”等称号。

## 第23天

### 【记住一句话】

发展是解决一切问题的总钥匙，是实现人民幸福的关键。

### 【理解一句话】

志之难也，不在胜人，在自胜。

【解读】“志之难也，不在胜人，在自胜”出自战国韩非的《韩非子·喻老》，意思是一个人立志的境界，不在于胜过别人，而在于胜过自己，要做到这一点，才是最困难的。想要取得胜利，靠的不是别人而是自己。正如脱贫攻坚工作，就必须要让群众摆脱思想意识上的贫困。要注重把人民群众对美好生活的向往转化成脱贫攻坚的强大动能，实行扶贫和扶志扶智相结合，既富口袋也富脑袋，引导贫困群众依靠勤劳双手和顽强意志摆脱贫困、改变命运。脱贫攻坚的胜利充分证明，人民才是真正的英雄，激励人民群众自力更生、艰苦奋斗的内生动力，对人民群众创造自己的美好生活至关重要。

**【记住一群人】**

**刘虎：为国著功成——全国脱贫攻坚楷模**

人物事迹

刘虎（男，汉族，中共党员，1974年7月生），新疆维吾尔自治区喀什地区伽师县水利局党组副书记、局长。

刘虎2016年任职以来，为实现贫困人口饮水安全保障目标，解决当地各族群众因水致病、因病致贫的问题，他带领团队找水源、探路线、定方案、划标段。在发现身患肺癌的情况下，仍坚持奋战在一线。2020年5月，工程全面通水并投入使用，47万各族群众彻底告别饮用苦咸水的历史。因耽误治疗及劳累过度，刘虎同志病情恶化，左眼失明、瘫痪在床。曾获“新疆维吾尔自治区脱贫攻坚创新奖”。

## 第24天

**【记住一句话】**

统一战线始终是中国共产党凝聚人心、汇聚力量的重要法宝。

**【理解一句话】**

安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜。

**【解读】**“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”出自唐朝诗人杜甫的《茅屋为秋风所破歌》，这句话是说“怎样才能得到千万间宽敞高大的房子，让普天下贫寒的人们都能得到庇护，让他们欢乐开怀”。在脱贫攻坚的这条道路上，党和人民披荆斩棘、栉风沐雨，发扬钉钉子精神，敢于啃硬骨头，攻克了一个又一个贫中之贫、坚中之坚，脱贫攻坚取得了重大历史性成就。在这场与贫困问题的历史较量中，正是由于广大党员、基层干部、驻村干部、帮扶干部的艰辛付出，以及广大贫困群众带着对美好生活的向往，自立自强，摒弃“等靠要”思想，用自己的双手和智慧挖穷根、换穷业，展现了敢于压倒一切困难的顽强意志，才能够取得前所未有的伟大成就。

**【记住一个人】**

**钟南山：生命至上 勇于担当——2020年“共和国勋章”获得者**

人物事迹

钟南山，我国呼吸疾病研究领域的领军人物，敢医敢言，勇于担当，提出的防控策略和防治措施挽救了无数生命，在非典型肺炎和新冠肺炎疫情防控中作出巨大贡献。

2020年1月18日，一张照片刷屏网络：84岁高龄的钟南山靠着餐车座椅，面容疲倦。这天他刚抢救完病人从深圳回到广州，接到通知后又立即赶往武汉。接下来的几天，钟南山辗转广州、武汉、北京三地，及时研判疫情，为防止疫情蔓延赢得宝贵时间。一场史无前例的全民战“疫”全面打响。

从医从教一甲子，钟南山以其专业精神、勇敢担当和仁心大爱，诠释了医者的初心和使命，诚如他在全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会上发言时所讲，“‘健康所系，性命相托’，就是我们医务人员的初心；保障人民群众的身体健康和生命安全，是我们医者的使命。”

## 第 25 天

### 【记住一句话】

大道不孤，天下一家。

### 【理解一句话】

人类只有一个地球，人类也只有一个共同的未来。

【解读】习近平总书记指出：“地球是全人类赖以生存的唯一家园。我们要像保护自己的眼睛一样保护生态环境，像对待生命一样对待生态环境，同筑生态文明之基，同走绿色发展之路！”

人与自然是生命共同体。生态环境没有替代品，用之不觉，失之难存。“天地与我并生，而万物与我为一。”“天不言而四时行，地不语而百物生。”当人类合理利用、友好保护自然时，自然的回报常常是慷慨的；当人类无序开发、粗暴掠夺自然时，自然的惩罚必然是无情的。人类对大自然的伤害最终会伤及人类自身，这是无法抗拒的规律。

人类只有一个地球，人类也只有一个共同的未来。无论是应对眼下的危机，还是共创美好的未来，人类都需要同舟共济、团结合作。实践一再证明，任何以邻为壑的做法，任何单打独斗的思路，任何孤芳自赏的傲慢，最终都必然归于失败！

### 【记住一个人】

张伯礼：术以辅仁皆为民——2020年“人民英雄”国家荣誉称号

人物事迹

张伯礼，人民英雄，指导中医药全程介入新冠肺炎救治，主持研究制定的中西医结合疗法成为中国方案的亮点，为推动中医药事业传承、创新、发展作出重大贡献。

张伯礼，长期从事心脑血管疾病防治和中医药现代化研究工作。20世纪80年代开展中

医舌诊客观化研究，开拓了舌象色度学和舌底诊研究方向。2003年抗击“非典”期间，组建中医医疗队，担任中医治疗“非典”总指挥，应用中西医结合方法救治患者。2020年2月，为应对新型冠状病毒肺炎疫情，率领由来自天津、江苏、湖南等地中医医疗团队组成的“中医国家队”，进驻武汉市江夏方舱中医院。

新冠肺炎疫情暴发后，作为中央指导组专家组成员，张伯礼逆行武汉，奋战了80多天。以他为代表的中医药人为抗疫“中国方案”贡献了中医药力量，身为全国人大代表的他也在不见硝烟的战场忠实履行职责。

张伯礼用海人不倦、勇于开拓的科学精神，生动地诠释了一名共产党人对党的事业的无限忠诚、对人民群众的赤诚大爱、对科学探索的执着追求，无愧于全国优秀共产党员光荣称号，彰显了一位有崇高价值观的中医达人的高远胸怀。

## 第26天

### 【记住一句话】

当代中国青年是与新时代同向同行、共同前进的一代，生逢盛世，肩负重任。

### 【理解一句话】

人不率则不从，身不先则不信。

（《宋史·宋祁传》）

【解读】语出《宋史·宋祁传》，是北宋名臣宋祁对宋仁宗赵祯的谏言，意思是为官者如果自身不能作出表率，就无法让别人跟从；如果不能以身作则，就不会使别人信服。简而言之，树立威信的关键，在于从自身做起。

领导机关和领导干部带头冲在前、干在先，是我们党走向成功的关键。革命战争年代，喊一声“跟我上”和吼一声“给我上”，一字之差、天壤之别。新中国成立以后，也是因为我们有大批像焦裕禄、谷文昌、杨善洲、张富清这样的英雄模范率先垂范，才团结带领人民群众不断开创各项事业发展新局面。

古往今来，凡是被百姓拥戴的为政者，都有带好头、做好表率的政治智慧和政治担当。因此，干部要率先垂范、身先士卒，以钉钉子的精神、绣花的功夫抓落实，以铁肩膀担当硬任务，以真本领啃下“硬骨头”，才能营造风清气正的政治生态，才能汇聚推动发展的正能量，才能绘就干事创业的“政治底色、奉献底色、担当底色”，不负人民期待，以出彩的业绩答好时代考卷。



**【记住一个人】**

**白晶莹：“草原绣娘”——全国脱贫攻坚楷模**

人物事迹

白晶莹（女，蒙古族，中共党员，1963年4月生），内蒙古自治区兴安盟科尔沁右翼中旗人大常委会主任，科尔沁右翼中旗蒙古族刺绣产业专项推进组组长、蒙古族刺绣协会会长。

白晶莹推动蒙古族刺绣非遗文化传承保护和创新发展，筹划建立国内最大的蒙古族刺绣扶贫车间等，无偿设计制作出1072件刺绣产品和7000余张刺绣图案，免费提供给广大绣工及返乡就业大学生使用，形成了“企业+协会+基地+农牧户”的产业运营模式，逐步完善蒙古族刺绣产业组织架构，带动科尔沁右翼中旗2.6万名妇女参与蒙古族刺绣产业。

在白晶莹的努力推动下，历经数百年沧桑的蒙古族刺绣，从宫廷走向民间，分散各地的草原绣娘走到一起，重拾技艺，因“绣”得业，以“绣”兴业，从十几岁的少女到耄耋之龄的阿妈，个个成为守护者，人人堪当传承人。如今，兴安盟科右中旗蒙古族刺绣已然实现了助力百名大学生返乡就业、培养千名刺绣技能艺术人才、带动万名妇女参与的产业化发展道路。

## 第27天

**【记住一句话】**

众力并，则万钧不足举也。

**【理解一句话】**

骏马能历险，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟。

**【解读】**意思是骏马能长途奔驰跨越艰难险阻，但要论耕田，就比不上牛了；坚固的车子能负载很重的东西，但若要渡河，就比不上船了。这句话形象地告诉我们，物各有利弊、人各有长短。作为领导，要善用人之道，只有扬长避短、因材施教，才能人尽其才、物尽其用。而我们自身，要善于认识自己，客观、公正地评价自己，既要看到自己的长处，又要看到自己的缺点和不足，做到扬长避短。同时，在工作中，要注重发扬团队精神，相互协作，利用个性和能力差异，在团结协作中实现优势互补，发挥积极协同效应，带来“1+1>2”的效果。

**【记住一个人】**



## 东深供水工程建设者群体

——2021年4月21日时代楷模

### 人物事迹

东江-深圳供水工程（简称“东深供水工程”），是党中央为解决香港同胞饮水困难而兴建的跨流域大型调水工程。上世纪60年代，来自珠三角地区的上万名建设者用短短一年时间，建成了全长83公里的宏大供水工程，极大缓解了香港的用水困难。50余年来，共有3万多名工程勘探、设计、施工人员和运行维护人员参与东深供水工程建设运行。他们接力传承，精心守护，先后四次对供水线路进行扩建、改造，使供水能力提升三十多倍、水质安全得到根本保障，惠及了沿线各地，满足了香港约80%的淡水需求，成为保障香港供水的生命线。

## 第28天

### 【记住一句话】

同舟共济扬帆起，乘风破浪万里航。尽管有时会遭遇惊涛骇浪和逆流险滩，但只要 we 齐心协力、把准航向，人类社会发展的巨轮必将行稳致远，驶向更加美好的未来！

### 【理解一句话】

天地英雄气，千秋尚凛然。

（刘禹锡《蜀先主庙》）

【解读】意思是先主刘备英雄气概充满天地，千秋万代一直令人肃然起敬，立意在赞誉英雄，鄙薄庸碌。一个有希望的民族不能没有英雄，一个有前途的国家不能没有先锋。包括抗战英雄在内的一切民族英雄，都是中华民族的脊梁，他们的事迹和精神都是激励我们前行的强大力量。

中华民族是崇尚英雄、成就英雄、英雄辈出的民族。巾帼英雄赵一曼宁死不透露情报，惨死在敌人的刀下！杨靖宇在弹尽粮绝的情况下，只身一人与敌人周旋，壮烈牺牲！谢晋元率“八百壮士”死守四行仓库被叛徒杀害！“人民是历史的创造者，是真正的英雄”，把英雄作为中华民族的脊梁和激励前行的强大力量，是对青年一代争做英雄的鼓舞和对国家发展英雄辈出的充分信心。

从战火中为民族独立、人民解放和国家富强、人民幸福作出英勇牺牲的千万名烈士，到和平年代抛洒热血的英烈们，他们出自平凡，但造就了伟大。新时代中国特色社会主义伟大

事业需要千千万万个英雄群体、英雄人物。只要有坚定不移的理想信念、只要有奋发有为的干事决心、只要有脚踏实地的奋斗精神，一切平凡的人都可以获得不平凡的人生，一切平凡的工作都可以创造不平凡的成就。

### 【记住一个人】

**黄旭华：中国核潜艇之父——2020 年国家最高科学技术奖获得者、2019 年共和国勋章获得者、2019 年荣获“最美奋斗者”、2013 年感动中国十大人物**

#### 人物事迹

黄旭华，男，汉族，中共党员，1926 年 3 月生，广东揭阳人，中国船舶重工集团 719 所名誉所长、原所长，中国工程院院士。

49 年前的 12 月 26 日，我国第一艘核潜艇下水——在没有任何外援的情况下，我国仅用 10 年时间就研制出了国外几十年才研制出的核潜艇。这个承载着中华民族强国梦、强军梦的庞然大物从水中浮起时，我国第一代核潜艇总设计师黄旭华难掩激动，泪流满面……正是包括他在内的无数人的艰辛付出，才使中国成为世界上第五个拥有核动力潜艇的国家。由此，黄旭华的名字与核潜艇紧紧地联系在了一起。

再往后，不少人称他为“中国核潜艇之父”，但黄旭华婉拒美意。这个为了核潜艇隐姓埋名 30 年、奉献了毕生精力的九旬老翁，哪里在乎什么名头，他只是觉得：“这辈子没有虚度，我的一生属于核潜艇、属于祖国，无怨无悔！”

如今，为核潜艇奉献了一生的黄旭华已年满 95 岁，有只耳朵已听不太清，但腿脚还算利索。身为中国工程院院士、中船重工第 719 研究所名誉所长，他仍坚持每天从家属楼走到研究所的办公室，整理整理材料，必要时帮后辈出出主意。黄旭华说，他最希望年轻人记住一句话——“爱国主义，就是把自己的人生志愿同国家命运结合在一起，有这一点就够了。”

## 第 29 天

### 【记住一句话】

中国共产党一经诞生，就把为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴立为自己的初心和使命，点亮了实现中华民族伟大复兴的灯塔。

### 【理解一句话】

德智体美劳全面发展，字字千金，都是经过多年总结摸索才得出来的。孩子们要全面发展，做社会主义建设者和接班人，成为对社会有用的人，成为国之栋梁。

【解读】百年树人，教育为本。不断促进人的全面发展，努力提高全民综合素质，培养更多对社会有用的人，是新时代教育事业发展的核心所在，事关“国之大者”。

“德者，才之帅也。”思想道德是青少年健康成长的先导因素，指引着他们将来成为什么人。德育之本，在于践行先成人再成才之理念，要培养具有大爱大德大情怀的人，培养具有远大理想信念、浓厚爱国情怀、高尚品德修养的社会主义建设者和接班人。

“才者，德之资也。”知识才干是青少年能力养成的核心素养，决定着他们将来能干什么事。智育之本，在于聚焦全面建设社会主义现代化国家之目标，要培养一大批适应国家发展战略需要，符合社会发展实际需求，具有创新精神、过硬本领、特殊专长的各类型专业技术人才。

全面发展素质教育，还在于补齐体育、美育、劳育之短板。一个对社会有用的人，一定是具有崇高审美情趣与良好文化情操的人，是尊重劳动、热爱劳动、善于劳动的人。

### 【记住一个人】

李桓英

——2021年8月20日时代楷模

#### 人物事迹

李桓英，女，汉族，1921年8月生于北京，中共党员，世界著名麻风病防治专家，首都医科大学附属北京友谊医院医生，北京热带医学研究所研究员。上世纪五十年代初，她曾在世界卫生组织工作7年，为了新中国的卫生健康事业，舍弃国外优厚条件，回国投身麻风病防治工作，长期面对面接触麻风病人，严谨细致开展临床试验，科学稳妥进行治疗研究。

她推广的“短程联合化疗”方法救治了无数的麻风病患者，她提出的垂直防治与基层防治网相结合的模式，为我国乃至世界麻风病防治工作做出了巨大贡献。曾荣获国家科技进步奖一等奖、首届中国麻风病防治终身成就奖，2019年荣获“最美奋斗者”称号，2021年入选“3个100杰出人物”。

李桓英同志是党领导卫生健康事业发展的见证者、亲历者和参与者。她对党忠诚、热爱祖国，始终心系人民健康福祉，把毕生精力贡献给了卫生健康事业；她视病人如亲人，精心医治、破除歧视，为数以万计的病患解除了疾苦；她尊重科学规律、坚守科学认知、勇于探索创新，致力于建设人类卫生健康共同体，为破解麻风病防治的世界难题贡献了中国智慧，鲜明体现了心有大我、赤诚报国的爱国情怀，生命至上、护佑苍生的医者仁心，求真务实、勇于攀登的科学精神。

为宣传褒扬她的先进事迹和崇高精神，中共中央宣传部决定，授予李桓英同志“时代楷模”称号。

模”称号。

## 第 30 天

### 【记住一句话】

实现中华民族伟大复兴，中国人民和中华民族必须同舟共济，依靠团结战胜前进道路上一切风险挑战。

### 【理解一句话】

为者常成，行者常至。

（《晏子春秋·内篇杂下》）

【解读】中国的传统哲学，是讲究实践的哲学，俯拾皆是讲求“坚持”“践行”的名言：从“千里之行，始于足下”，到“日拱一卒，功不唐捐”；从孔夫子的“高山仰止，景行行止”，到王阳明的“知行合一”，无不如此。这其中有着深刻的哲学理念：知识，仅仅是认知是不够的，更要去实践。只有实践，才是真正的认知，也才有可能使认知深化。所以，“空谈”者往往误国，而实践者才会真正为人尊崇。所谓“圣人”，与常人可能并无大“异”，真正存“异”的地方，也许就是“为”和“行”。

中华民族的美好未来需要全体中华儿女共同开创，我深知没有坐享其成的收获，也没有一劳永逸的事业，实干才是最响亮的语言，才是赢取事业胜利的保证。

### 【记住一个人】

于敏：氢弹之父——2019年共和国勋章获得者、被授予改革先锋称号、荣获“两弹一星”功勋奖章、国家最高科学技术奖

人物事迹

于敏，男，汉族，中共党员，1926年8月生，2019年1月去世，天津宁河人，中国工程物理研究院高级科学顾问、研究员，中国科学院院士。他是我国著名核物理学家，长期领导并参加核武器的理论研究和设计，填补了我国原子核理论的空白，为氢弹突破作出卓越贡献。

### 28年隐姓埋名

1961年，钱三强找他谈话，交给他氢弹理论探索的任务。于敏毫不犹豫地表示服从分配，转行。从那时起，他开始了长达28年隐姓埋名的生涯，连妻子都说：没想到老于是搞这么高级的秘密工作的。

### “百日会战”令人难以忘怀

为了尽快研制出中国自己的氢弹，于敏废寝忘食。100多个日日夜夜，于敏先是埋头于堆积如山的计算机纸带，然后做密集的报告，率领大家发现了氢弹自持热核燃烧的关键，找到了突破氢弹的技术路径，形成了从原理、材料到构型完整的氢弹物理设计方案。

在他的组织和部署下，氢弹理论得以突破。1967年6月17日，罗布泊沙漠腹地，一朵蘑菇云升腾而起，我国氢弹试验取得成功。从第一颗原子弹爆炸到第一颗氢弹试验成功，美国用了7年多，苏联用了4年，中国用了2年8个月。



华图事业单位  
SYDW.HUATU.COM



华图事业单位  
SYDW.HUATU.COM



华图事业单位  
SYDW.HUATU.COM