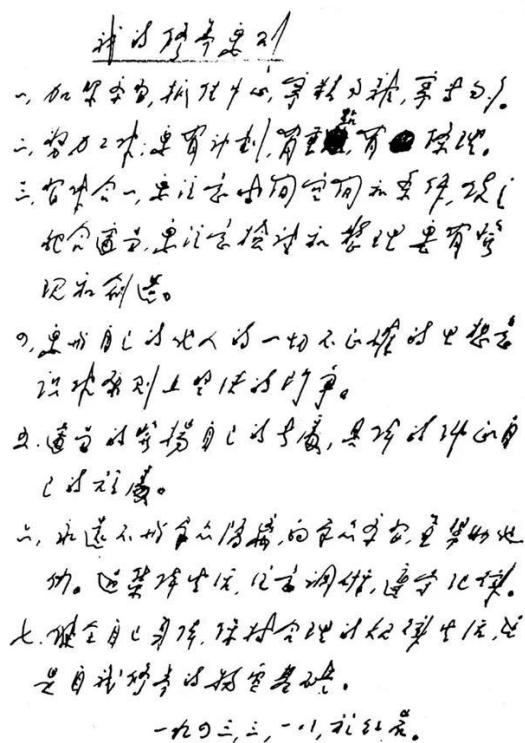


# 「党史百年·天天学」生日当晚，周恩来写下 《我的修养要则》

78年前，周恩来在45岁生日的夜晚写下给自己的生日箴言。这份珍贵的精神遗产仿佛一面清亮的镜子，透过它，我们能感受到一位伟大的无产阶级革命家、一位真正的共产党人所应有的精神境界。

在重庆红岩革命纪念馆、原中共中央南方局暨八路军驻重庆办事处二楼周恩来的办公室里，宽大的办公桌上陈列着一张长26CM、宽19CM的发黄信纸。这是周恩来1943年在自己45周岁生日当晚写下的《我的修养要则》。



我的修养要则

- 一、加紧学习，抓住中心，宁精勿杂，宁专勿多。
- 二、努力工作，要有计划，有重点，有突破。
- 三、团结同志，要谅解人，也要向人谅解，要互谅互爱，互敬互重，互学互进，互勉互励，要有管见和创造。
- 四、严格要求自己，一切不正之风和不良习气，都要坚决斗争。
- 五、适当地发扬自己的长处，克服自己的短处。
- 六、永远保持谦虚谨慎，向群众学习，向实践学习。
- 七、健全自己身体，保持合理的作息时间，注意劳逸结合，是学习和工作的基础。

一九四三，一，一，于重庆。

《我的修养要则》手稿

1943年3月18日（农历二月十三），按照农历的算法正好是周恩来45周岁生日。当天晚上，办事处的几位同志为周恩来多准备了几道菜肴，周恩来面露不悦：前方战事吃紧，后方缺衣少粮，怎么如此奢侈？这时，有人提醒今天是他45岁的生日，他才恍然大悟，但仍让人把这顿“丰盛”的晚餐端走分给大家，特别是老幼妇孺。随后周恩来回到办公室，让同事给自己简单下了一碗长寿面。

与此同时，办事处的同志们还置办了一些瓜子水果和糕点，准备为周恩来开一个小型简单的祝寿会。但任凭邓颖超和几位同志多次催促，周恩来仍拒绝下楼参加。最后只得在寿星缺席的情况下，由办事处的徐冰和孔原等同志先后致祝词，同志们将点心和水果瓜子分而尝之，直到深夜12点，这场没有寿星的祝寿会才欢欣而散。

这天晚上，周恩来独自一人在办公室，沉浸于45岁生日所触发的反思中。他坐在桌前回顾总结参加革命后的经历，认为作为一名共产党人，不论是在思想上、作风上，还是在政治生活中，应时时刻刻严于律己，发挥表率作用。凝思许久，他提笔写下了《我的修养要则》：

一、加紧学习，抓住中心，宁精勿杂，宁专勿多。

二、努力工作，要有计划，有重点，有条理。

三、习作合一，要注意时间、空间和条件，使之配合适当，要注意检讨和整理，要有发现和创造。

四、要与自己的他人的一切不正确的思想意识作原则上坚决的斗争。

五、适当地发扬自己的长处，具体地纠正自己的短处。

六、永远不与群众隔离，向群众学习，并帮助他们。过集体生活，注意调研，遵守纪律。

七、健全自己身体，保持合理的规律生活，这是自我修养的物质基础。



周恩来在重庆

细细品读这份《我的修养要则》，周恩来凝重忧远的诚恳态度、深思熟虑的斗争策略、心系群众的急迫心情跃然于眼前。为工作，他心甘情愿、鞠躬尽瘁；为群众，他俯首甘为孺子牛。“永远不与群众脱离，向群众学习，并帮助他们”，体现了一名无产阶级革命家，一名共产党人的优良品质，而他的一生，都在践行这一准则。

来源：党史学习教育