**周恩来《我的修养要则》在全党树立典范**

来源：[人民网－人民日报](http://dangshi.people.com.cn/n1/2016/0830/c85037-28675366.html)

　　1941年春至1945年春，中国共产党在全党范围内开展了一场以反对主观主义以整顿学风、反对宗派主义以整顿党风、反对党八股以整顿文风为主要内容的整风运动。在这次大规模教育学习中，广大党员认真学习整风文件，深入开展批评与自我批评，普遍提高了马克思主义思想理论水平。周恩来同志作为党的高级领导干部，身先士卒，在全党树立了典范。

　　1943年3月18日这天，正好是周恩来的农历45岁生日，尚在重庆主持南方局工作的周恩来并没有忙着为自己庆生，而是结合两年来的整风学习，以及过去革命斗争工作经验总结和自我批评，在办公室为自己写下一份《**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。**

　　这份提纲式的“要则”，看似简单明了，却从学习工作方法、自律自省、群众路线、生活态度、党性修养等方面为自己规划了一篇“大文章”。这既是周恩来对过去的自我解剖，也是对未来的期许；既是他整风期间的学习成果，也是他对自己的警醒勉励和庄严承诺。大到思想原则上的坚定性，小到日常生活中的自觉性，充分体现了一个共产党人对自我的高标准、严要求。

　　1943年11月，周恩来返回延安参加整风，在进一步思考、反思和总结的基础上，对自己的修养要则作了深化和补充。他在报告中表示，“必须从专而精入手。宁可做一件事，不要包揽许多。宁可做完一件事，再做其他，不要浅尝辄止。宁有所舍，才能有所取。宁务其大，不务其小。”

　　党性修养是党员的自我教育、自我改造和自我完善，是每一个共产党员的终生必修课。党员领导干部要把深入改进作风与加强党性修养结合起来，充分发挥共产党员的先锋模范作用。广大党员应以周恩来同志为榜样，从日常生活、工作的点点滴滴为自己订下守则要则，并严格自我约束、自我修炼。

　　（作者：陈娅飞 单位：中央党校党史部）

　　《人民日报》（2016年8月30日18版）