

**永葆初心学党史**
**一次影响较大的民主生活会**

薛庆超

群众路线教育实践活动中,一个重要内容是举行民主生活会。召开民主生活会,面对面开展批评与自我批评,是中国共产党的优良传统。抗日战争时期,八路军总司令朱德在第344旅召开过一次影响较大的民主生活会。

1938年,第344旅驻太行山区,连战皆捷。第344旅在沁水县端氏镇休整、学习、整训期间,朱德来检查工作。该旅旅长身体不好,便请求去延安治病和学习。此事得到八路军总部批准。

这时,朱德认为,论资格和能力,可以由该旅23岁的团长田守尧代理旅长。旅政委黄克诚完全赞同。于是,朱德同田守尧谈话,明确告诉他代理旅长职务,等候八路军总部任命。

但中央军委主席毛泽东和八路军副总司令彭德怀不同意朱德的提议,认为田守尧在资历和领导能力方面,指挥一个近万人的主力旅,似乎不够,将另派人前来任职。

八路军总部派杨得志任第344旅代旅长后,田守尧有点不高兴,为老旅长送行的聚餐会也不参加。

朱德见状,便对黄克诚说:“开个党委会吧,开展批评与自我批评,对田守尧进行帮助。”于是,黄克诚召集旅党委会——即民主生活会。会议刚开始没人发言,黄克诚先开了口,但对田守尧的批评比较婉转,不够尖锐。朱德发火了,站起来一个一个指着与会领导干部说:“你们这是什么党委会?不敢进行批评和自我批评,算什么共产党员?”接着,他对田守尧进行了严厉批评。最后,朱德又说:“戏点到谁,谁就唱,没点到你,就不能出台。共产党员嘛!我们都要听党中央的,不能闹情绪。”

后来,在朱德指导下,第344旅经过学习整训,总结了抗战以来的作战经验和教训,在战略思想和战术指挥上,实现了以打游击战为主的根本转变。次年春天,杨得志调走,田守尧经受了考验,相继被任命为该旅副旅长、新2旅旅长等。

(作者为中央党史研究室宣教局副局长)

**一生学习《共产党宣言》**

李振

1976年5月,朱德收到中共中央党校顾问成仿吾翻译的《共产党宣言》新译本,如获至宝。90岁高龄的他用了一天时间,认真对照旧译本,重新读了一遍。

第二天一大早,朱德告诉秘书,自己要去看望成仿吾。秘书打电话给成仿吾,告知这一消息。成仿吾激动地说:“请转告老总,请他不要来,我马上去看望他。”没过多久,成仿吾再次接到朱德秘书打来的电话:朱老总坚持要亲自登门拜访。

到达中央党校后,朱德拿出《共产党宣言》新译本,称赞成仿吾做了一件很有意义的工作:“新译本通俗易懂,可以一口气读下来。有了好译本,才便于弄懂马克思主义。”临别时,朱德请成仿吾保重身体,表示以后时常来看看。遗憾的是,一个多月以后,朱德因病情加重,与世长辞。

自1922年11月加入中国共产党,从周恩来手里接过陈望道翻译的《共产党宣言》,到1976年临终前再读成仿吾翻译的《共产党宣言》,可以说,朱德的一生与《共产党宣言》结下了不解之缘。

研读《共产党宣言》,是朱德一生学习的一个侧面。他始终以“革命到老,学习到老,改造到老”鞭策自己。留德期间,朱德积极参加党小组学习,阅读了包括《共产党宣言》《社会主义从空想到科学的发展》在内的系列德文版马列著作;延安时期,认真学习马克思主义的革命理论;20世纪60年代中期,坚持研读党中央规定高级干部学习的32本马列著作,写下了许多学习笔记。此外,朱德不仅重视书本知识的学习,更重视在实践中向群众学习。他说:“马列主义最重要的一条精髓就是联系群众,向群众学习。”

我们党依靠学习走到今天,也必然要依靠学习走向未来。在新时代,各级领导干部应像朱德同志那样坚持学习、认真学习、善于学习,继续把革命前辈开创的伟大事业推向前进。

(作者单位:中央党史和文献研究院)

(以上文章来源:由人民出版社出版的《共产党员应知的党史小故事》;摘自《人民日报》)

# 真正把读书学习当成一种生活态度

——重温习近平《领导干部要爱读书读好书善读书》

董大伟

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。读书是最基本也是最重要的学习途径之一。

习近平同志2009年5月13日在中央党校2009年春季学期第二批进修班暨专题研讨班开学典礼上发表题为《领导干部要爱读书读好书善读书》的讲话,这篇重要讲话于2009年5月18日在《学习时报》刊发。文章围绕领导干部读书学习这个主题进行深刻论述,系统阐释了“为什么要爱读书”“应读什么书”“该怎样读书”这三个事关领导干部学习和成长的终身课题。时隔十余年再次重温,该文仍然具有强大的理论生命力和现实指导意义,尤其是对新时代建设高素质专业化干部队伍有着重要意义。

## 领导干部的读书学习水平在很大程度上决定着工作水平和领导水平

领导干部是党和国家事业发展的中坚力量,是党不可多得的宝贵人力资源,是党执政兴国、克敌制胜的重要保证,通过读书学习增强本领尤为重要。习近平同志强调,各级领导干部一定要深刻认识现代领导活动与读书学习的密切关系,深刻认识领导干部的读书学习水平在很大程度上决定着工作水平和领导水平,真正把读书学习当成一种生活态度、一种工作责任、一种精神追求,自觉养成读书学习的习惯。

一方面,读书学习有利于领导干部加强党性修养、坚定理想信念、提升精神境界。通过读书学习修身立德,不仅是中国优秀的历史文化传统,而且是成为一个真正共产党人的基本要求,对党的领导干部来讲更为重要。习近平同志认为:“在现代领导活动中,领导干部的人格力量对于做好领导工作越来越重要,而人格力量的形成很重要的途径是读书学习。”领导干部的人格力量大小,又集中体现为并取决于其政治品德、思想境界和道德修养的高低。这就需要领导干部坚持不懈地读书学习,从而坚定理想信念、提高政治素养、锤炼道德操守、提升思想境界,做好领导工作,经受住各种考验。

另一方面,读书学习有利于领导干部胜任领导工作。关于读书学习与提高领导干部领导

能力二者之间的关系,习近平同志明确指出:“领导干部如果不加强读书学习,知识就会老化,思想就会僵化,能力就会退化,就难以做好领导工作,就会贻误党和人民的事业。”由此可见,读书学习是领导干部提高专业素养和领导能力,进而履行好领导职责、胜任领导工作的必经之路。党的十九大报告也明确提出要建设高素质专业化干部队伍,这是新时代提高党的执政能力和领导水平的重要举措。只有通过读书学习,领导干部才能得到专业能力和专业精神的快速提升,更好地适应新时代中国特色社会主义发展的要求。

## 选择那些与所从事的工作关系密切、自己爱好和有兴趣的书来读

放眼古今中外,书籍浩如烟海。如何从中甄选适合领导干部阅读的书目?习近平同志认为,领导干部应当围绕提高思想水平、增强工作能力、完善知识结构、提升精神境界,选择那些与所从事的工作关系密切、自己爱好和有兴趣的书来读。

马克思主义是共产党人的精神信仰,是共产党人安身立命的根本。学习马克思主义理论,理应成为广大领导干部的终身必修课。习近平同志认为,领导干部首先要认真研读马克思主义中国化最新成果。同时,要追根溯源认真学习马克思列宁主义经典作家的原著原文。通过二者的有机结合,深刻理解马克思主义的发展历程及其基本理论和创新理论的相互关系,从根本上信服马克思主义理论的真理性,进而坚定理想信念、坚定政治立场和党性原则。进入新时代,领导干部首要的就是认真研读习近平新时代中国特色社会主义思想原著原文,带头在学懂、弄通、做实习近平新时代中国特色社会主义思想上下功夫,不断增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,自觉做习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定信仰者、忠实实践者。

高尚的道德品格,也是衡量一个领导干部是否称职和优秀的重要标准,要求领导干部必须有较高的人文素养。而优秀传统文化书籍,恰恰是提高人文素养、培育高尚品德的富矿宝藏。读历史经典,可以知兴替;读文学经典,可

以长才情;读哲学经典,可以明思辨;读伦理经典,可以明是非。习近平同志在文中指出:“领导干部多读优秀传统文化书籍,经常接受优秀传统文化熏陶,可以提高人文素养,增强对人与人、人与社会、人与自然关系的认识和把握能力,正确处理义与利、己与他、权与民、物质享乐与精神享受等重要关系。”德才兼备、以德为先、任人唯贤,是新时代党的组织路线提出的要堅持的方针,广大领导干部要通过研读优秀传统文化书籍,不断提升人文素养和精神境界,争作德才兼备的表率。

习近平同志还指出,领导干部要“多读与本职工作相关的新理论、新知识、新技术、新规则的书,努力使自己真正成为行家里手、内行领导”,要“通过读书学习进一步树立科学观念,掌握科学方法,弘扬科学精神,使自己不断增强对本职工作的规律性认识”,同时要认识到“领导活动本身也具有专业性,需要遵循一定的领导原则,掌握和运用相关的领导方法、领导艺术”,必须涉猎现代社会管理、危机管理方面的书籍。这对新时代培养高素质专业化领导干部有重要启示。领导干部要通过研读领导工作必需的各种知识书籍,在熟悉所在岗位和领域相关知识的基础上,在具备较强统筹协调能力的前提下,不断提高对本职工作的精通程度和领导把控能力,提升自身专业素养,实现专业知识、专业能力、专业作风、专业精神的统一。

## 要提高读书效率和质量,讲求读书方法和技巧

读书除了要有明确的目标,还要追求效率和质量、讲求方法和技巧,这样才能称为“善读书”。对此,习近平同志倡导领导干部在读书时要真正做到“学而思”“学以用”“学能恒”,不断提高思想水平、解决实际问题、实现自我超越。

针对阅读和思考不相统一的问题,习近平同志在文中精辟地总结出三种表象。一种是“思而不学”,他强调“思考的基础是阅读。终日而思,不如须臾之所学”。只有通过阅读获得新知识、了解新思想、树立新观念,才能提高思维的准确性、逻辑性、深刻性、敏捷性、创造性”。

一种是“学而不思”,他指出“有的对学习浮光掠影、蜻蜓点水,不深入,欠思考,忙碌于会议、活

动、应酬”。还有一种是“不思亦不学”,他认为“有些人既不学习也不思考,既罔于自己也殆于工作”。领导干部在读书学习中,切忌“学而不思”“思而不学”,更不可“不思亦不学”,要坚持学思统一,养成边读书边思考的好习惯。

读书是学习,运用也是学习,而且是更重要的学习。习近平同志指出:“我们看领导干部水平高不高,不是单纯地看他读书多不多,而主要看他运用理论和知识解决实际问题的能力强不强。”因此,读书学习要大力弘扬理论联系实际的马克思主义学风,做到学以致用、用以促学、学用相长。在现实生活和工作中,领导干部如何提高运用知识的能力?在该文中,习近平同志给出了答案:一是“要勇于实践,把知识转化为能力”。敢于将书本上学到的理论和知识付诸实践,善于在实践中检验理论和知识,通过不断探索和总结提高思想水平和工作能力。二是“要运用理论和知识着力改造客观世界”。通过读书学习,不断提高把握工作规律的能力,进而提升工作水平,增加工作实效。三是要“运用理论和知识自觉改造主观世界”。通过读书学习,牢固树立马克思主义世界观、人生观、价值观和正确的权力观、地位观、利益观。

再者,领导工作具有一定的独特性,统筹协调、处理公务、会议活动等都会占去大量的时间和精力。如何在有限的时间里取得最佳的阅读效果?这需要领导干部管理和利用好时间,养成坚持不懈的读书习惯。对于这个困扰领导干部的读书难题,习近平同志也开出自良药三步曲——发扬三股劲。一是发扬挤劲。要善于挤时间,尤其把各种零碎时间利用起来读书。二是发扬钻劲。要善于精读书、细读书、深读书,不可囫囵吞枣、浅尝辄止,要追求阅读效率和效果的最大化。三是发扬韧劲。读书是一个需要付出辛苦的过程,必须锲而不舍、久久为功。同时树立终身读书的理念,在各个年龄阶段取得不同的收获。

重视学习、善于学习是中国共产党的优良传统和宝贵经验,是中国共产党战胜各种风险和挑战的制胜法宝。广大领导干部要按照习近平总书记的要求,在读书学习方面躬身示范、起而行之,爱读书、读好书、善读书。

(来源:学习时报)

## 石化新书

### 《轻烃加工工艺与工程》

张正威



《轻烃加工工艺与工程》由中国石化出版社出版,论述了炼油厂碳六及以下轻质烃类的加工工艺过程和工程技术,内容包括炼油厂轻烃资源与加工利用方案、轻烃回收与净化、炼厂“干气”的综合回收利用、高辛烷值清洁汽油组分、石油化工基础原料及相关精细化产品、合成树脂与合成橡胶、轻烃加工综合效益分析等。该书是突出理论与实践、工艺与工程、技术与经济及国内与国外相结合的创新性专著,对指导炼油厂轻烃的统筹规划、优化加工利用,对促进炼油厂结构调整、节约石油资源、降低原油加工成本、增加炼油厂经济效益具有重要意义。

莫小君

今年的阅读计划是阅读40本书,目标不是很高,但比去年有所增加,我也感到满足了。不怕少,只要比以前读得多就好,有进步就知足。每年制订阅读计划时我都会比上一年增加几本,完成后有成就感。在人间四月天时,我已阅读完17本,完成全年计划的42.5%。在朋友圈晒了一下阅读完成情况,有人问我哪有时间阅读这么多书?我也很惊讶自己能按时完成阅读计划,回想自己哪儿来的阅读时间?

龚曙光在《罢读季》一文说过这样的话:真想读点书,人有时间没用,非得心有时间。这话是说给真想读书的人听的。

有些人是有时读读书,却很少甚至不读书,就连很方便的电子书也很少几乎没有看过。我曾经也是我没有时间的理由不看书,即使看书也是翻翻停停,这是一条无须遭人反驳的理由,也是极容易说出口的理由。几年前,我下定决心要好好读书。

有一次,很有信心地把《世界第一好

懂的哲学课》一书带在火车上,下决心准备利用出差的机会把它读完,不想浪费坐火车的时间。上火车安顿好后,像模像样地把书拿出来读。刚翻到第6课《致死的疾病》(以前读到这里),手机微信的铃声响了,不由自主地拿起手机,见是高中同学群有人发消息,查看了一下,顺便又看了其他信息。书还没有看,手机却看了五六分钟。我继续看书,才看一页半时,火车上服务员叫卖小吃的声音轻轻入耳,放下书,花了十多分钟挑选食品,最后挑了一包瓜子。因买东西,忘了所看的内容,于是又从头开始看。

边吃瓜子边看书很难集中精力,干脆吃完瓜子再看书。我专心吃瓜子,书在一侧凉快,翘起的书页有时扇动一下,仿佛在提醒我该看书了。等我把瓜子嗑完,一看时间也不早了,又拿起手机在群里逛了一下,时间又过了一段,最后干脆把书丢在一边睡觉去。

当我在准备看书时,出差的目的地也到了。书在包里,所看的内容还是停在《致死的疾病》。火车上我有时间,却没有看

几页书。心中有时间,哪里都能把书看完。有一个名叫露丝的英国姑娘,在一次飞机延误机中,没有去打听飞机起飞时间,没有像同事那样不停地走动与不安,只是安静地坐着看书,在等待时和飞机上把一本厚厚的书看完,并且还在上面记录着很多文字。她说,一年要看100本书。

很多人有时间,也有很多人没有时间,有的人一年一本大书一个字也没有见过面,有的人一年几十本甚至上百本的书读。作家邱华栋在央视艺术清谈节目里讲,他一年精读三十本,泛读三百本,浏览三百本,剩下的暂时不读,放在书架默默地看着它们,也是一种书的力量。

欲读不忍,欲罢不甘,只要我们心有时间,这一辈子就像意大利作家艾柯说的那样,别想摆脱书。



赵青新

在我们的一生里,睡眠占据了三分之一的时间。睡个好觉,极其重要。中华医学学会行为医学分会睡眠医学组两位专家汪腊、欧阳萱撰写的《睡个好觉》(中信出版社出版),分为失眠篇、安眠篇与科普篇三个部分,直击中国人的睡眠状况,深入浅出地为读者答疑解惑。从结构安排可以看出,这部作品是以实用为上的,面对实际问题提供解决之道,最后才是睡眠知识的理论普及,塑造并强化我们的睡眠观念。

失眠篇是现象的呈现。为什么睡不着觉呢?困扰着我们的“睡眠杀手”究竟是什么呢?早在2007年,世卫组织就把熬夜定为2A类致病因素,熬夜会导致机体疲惫、记忆力下降,引发心脑血管疾病。本书用生动的案例说明了白天补觉、周末补觉的不可行性。部分人还有个坏习惯,觉得人生的“幸福”时刻,大概就是在晚上被窝里玩手机。作者认为这是极不可取的,睡前吃夜宵、思考白天的事情,这些也都会影响入睡。书中提供了阿森斯失眠量表,我们可以通过这个量表进行自我评估,判断在什么情况下需要去看医生。

安眠篇是实用操作指南。有些大方向的建议,比如保持规律的作息、累积足够的睡眠量、学会如何放松身心。作者提供了两个具体

## 怎样睡个好觉?

——读《睡个好觉》



方法,即刺激控制法和放松训练法。前者的目的是重新建立睡眠反射弧,后者的目的是平复

情绪性失眠。两种方法都陈列了基本步骤和助眠小贴士,可以学起来。本书还强调了基于接纳的心理训练,两位作者都擅长使用认知行为治疗、正念治疗等循证心理治疗技术为情绪障碍、睡眠障碍等常见心理障碍提供系统心理治疗服务,这是他们长期工作的成果总结。

科普篇是理论说明。继续解说睡眠障碍是什么、关于安眠药应该知道的常识、科学的运动助眠攻略、当前国际研究动态、仪器发明等。最后提到的湘雅模式展现了中国医学界在睡眠研究领域的突破和深入成果。

这部作品清晰明确,满足大众需求,可以作为睡眠健康教育参考用书,也可作为失眠患者的指导意见。不过,它也存在一些不足。

睡眠是一个复杂的机制,失眠的原因多种多样。要注意,本书提到的措施都是因人而异

的。比如,作者认为想入睡最重要的是培养睡意,在睡前不做的事情里,其中一项是读书。但是,以我的个人经验,很多时候躺在床上越想睡反而越睡不着,而读书恰好是帮助我的良方,当然,别读刺激的悬疑小说等,不如翻阅优美轻盈的小诗册或者平和从容的散文随笔,这样的阅读可以让身心放松下来。

根据健康咨询、《健康界》、巨量引擎、春雨医生、蜗牛睡眠、咕咚运动等机构协同合作的一项调查,2020年国人平均睡眠时长仅6.69个小时,相比2013年减少了两个小时。其中,外卖骑手、快递员、医护人员、淘宝店主和自媒体从业者平均睡眠时间仅3-6个小时,凌晨后入睡更是普遍现象。调查还显示,2020年达到深度睡眠的人群占比不足24.9%,相比2019年下降3.1%。城市维度方面,北上广深四大一线城市中有45.9%的人睡眠时间不足7个小时。58.5%的中国人认为自己睡得浅,国人深度睡眠远不够达标。

该书作者关心的是具体问题怎么解决,但实际上,除了个人原因,我们绝不能忽视社会大环境造成的影响。焦虑是导致失眠的重要因素之一。我们为何焦虑?如果没有多层次干预措施,没有政府、社会与公共舆论的齐心协力,没有个人睡眠权益的有效保障,要想睡个好觉,就只能是奢望。