毛泽东严于律己反对吃喝风

无论是在条件异常艰苦的革命战争年代，还是在建立新中国后，作为党和国家领导人的毛泽东都始终保持着艰苦朴素、勤俭节约的光荣传统和优良作风，在饮食上决不搞特殊化，坚决反对大吃大喝、奢侈浪费，为中国共产党人作出了好表率，是留给后人的一笔宝贵的精神财富。

新中国成立后，物质条件比革命战争年代要宽裕很多，作为党和国家领袖的毛泽东同志如果提出想吃什么，应该能做到，但是从史料看，他依然保持着简单节约的饮食习惯，吃得相当平常。

据在毛泽东身边工作了 15 年的卫士长李银桥回忆："毛泽东一家的伙食费我给定的是每天 3 元。"但是，毛泽东看了后，嫌高了点，经李银桥解释还包括"待客的钱"，他这才提笔写了"照办"二字。保健医生王鹤滨也说："毛主席不准我们提高伙食标准，对饭菜也没有什么特殊的要求。他老人家保留着湖南人一般的饮食习惯。"

平时吃饭，四菜一汤。根据多位毛泽东身边工作人员回忆，建国后，"主席的正餐一般是四菜一汤，一个荤菜，一个鱼，一个半荤半素，一个全素"。毛泽东从来不对饭菜发表意见。

在吃喝用的生活细节上，毛泽东绝不许搞特殊。他说："中国不缺我毛泽东一个人吃的、用的、花的。但是如果我毛泽东白吃、白喝、白拿、下面的人都会照着做，这个国家还有法治理吗？"新中国成立后，毛泽东领取的是国家一级工资，总数 610 元，三年自然灾害他带头将工资降到了三级工资 404.80 元，其中，每月吃饭开销 100 元左右，哪怕从中南海供应科拿一棵菜也要付钱。

毛泽东的孩子一个星期跟他吃一顿饭，平时吃食堂。遇到外地给毛泽东送来少量土特产，他都叫工作人员送给幼儿园，或者分给身边的工作人员，不把这些东西送给自己的家人。毛泽东请客，除了外宾外，都是用自己的稿费来招待客人，而且都是四菜一汤，他自己点一个菜，请客人点一个菜，然后配两个蔬菜，一碗汤。

毛泽东对于人民群众的吃饭问题的认识是非常深刻的。1939 年 5 月 20 日，毛泽东在延安在职干部教育动员大会上说："吃饭穿衣不但我们需要，我们的儿子、孙子、子子孙孙，也是要吃饭穿衣的。"新中国建立以后，毛泽东认为人民群众的吃饭问题，已经不仅仅是单纯的吃饭问题，他指出："须知我国是一个有六亿五千万人口的大国，吃饭是第一件大事。"

据给毛泽东担任生活管理员达 12 年之久的吴连登同志回忆，一次吃饭时，毛主席夹起掉在桌上的饭粒朝嘴里送，他赶忙说："主席，不要了。"毛泽东马上很严肃地说："你们知道农民吗？农民苦啊，农民不容易啊。我们不能浪费，不是一粒饭的问题，我们要提倡这种精神，就是要勤俭、节约、艰苦奋斗。"

毛泽东同志在生活上不仅自奉甚简，带头节约，并且还坚决阅大吃大喝行为作斗争，在全党全国倡导反对奢侈浪费、反对大吃大喝的廉洁风尚。

1948 年 4 月 1 日，结合当时的革命发展形势和生产实际，毛泽东在晋绥干部会议上指出："必须注意尽一切努力最大限度地保存一切可用的生产资料和生活资料，采取办法坚决地反对任何人对于生产资料和生活资料的破坏和浪费，反对大吃大喝，注意节约。"这是作为中共最高领导人的毛泽东在察觉当时党政干部中出现大吃大喝苗头，及时向党内公开发出的严正警告。

1950 年 2 月，毛泽东访苏回国，顺路考察东北哈尔滨、长春、沈阳几处工业基地，受到了地方领导的热烈欢迎，哈尔滨、沈阳两市精心准备丰盛的美味佳肴招待毛泽东一行，留下了毛泽东痛批大吃大喝的故事。在哈尔滨的接待宴上，毛泽东只吃了点蔬菜和米饭，餐后，他严肃地对哈尔滨市领导说："我们国家还很穷，不能浪费，不能搞大鱼大肉、山珍海味。吃米饭和蔬菜就可以嘛！"面对沈阳更加奢侈的招待宴会，他只是礼节性地陪同客人喝了几口葡萄酒，吃了一点儿青菜，其余大部分时间都在抽烟。之后，他批评沈阳市的领导："同志们，我们是人民的公仆，是为人民服务的，如果你们一层一层效仿下去，这么吃起来，在人民群众中将会有什么影响？"第二天，在中央东北局、辽宁省和沈阳市的领导干部会议上，毛泽东再次怒不可遏地批评"吃喝风"。

新中国成立初期，在资产阶级思想的腐蚀和影响下，党政机关里的贪污、浪费、官僚主义现象严重滋长，有的干部堕落变质，大吃大喝，热衷奢靡生活。1952 年，党中央在全国上下开展了一场反贪污、反浪费、反官僚主义的"三反"运动。毛泽东在 1952 年 1 月 1 日的《元旦祝词》中，将开展一个大规模的反对贪污、反对浪费、反对官僚主义的斗争作为"新开辟的一条战线"，认为贪污、浪费、官僚主义是"旧社会遗留下来的污辱"，从中可以看出，他对包括大吃大喝、铺张奢靡等浪费行为的痛恨程度之深。

在"三反"期间，处决天津地委、专署负责人刘青山和张子善，就是因为这两位曾经的革命功臣，进城"掌权"之后，堕落为贪图享乐、大吃大喝，严重贪污浪费，并接受资本家贿赂的"人民的罪人"。"三反"运动清除了干部队伍中的蜕化变质分子，教育和挽救了一批干部，树立了廉洁朴素的社会风尚。

1956 年 11 月 15 日，党的八届二中全会提出勤俭建国、反对浪费的方针，号召全国人民都要实行增产节约，反对铺张浪费。毛泽东说："这不但在经济上有重大意义，在政治上也有重大意义。"可见，作为卓越政治家、开国领袖的毛泽东对于包括大吃大喝在内的浪费问题的一丝不苟的态度、高瞻远瞩的战略思维。

点评

历史证明，在中华人民共和国创立和建设时期，由毛泽东等老一辈革命家大力提倡推动的反对铺张浪费、反对大吃大喝、厉行节约等治国举措为政权巩固、党和国家的长远发展、中华民族优良传统传承夯实了基础。

（杨凤琴摘编）

理论 微故事

涵养政德

中华优秀传统文化对为政者的道德操守有比较高的要求，不少政治家、思想家都强调为政以德。孔子说："为政以德，譬如北辰，居其所而众星共之"。孟子也讲："以德服人者，中心悦而诚服也"。这些都体现了对为政者政德的要求。习近平同志强调，领导干部要讲政德，并对"立政德"的内涵和要求作了深刻阐述，强调"明大德、守公德、严私德"。

在古人看来，修身是为政以德的基础。为政者必须重视自身道德修养，首先要"格物、致知、诚意、正心、修身"，然后才能"齐家、治国、平天下"。孔子较早提出了为政者"修己"的思想："修己以安百姓""其身正，不令而行"。意思是说，对为政者来说，修身至关重要，修己而身正，身正才能正人，安百姓。此后，许多思想家都提出为政者要修身。明末清初思想家王夫之提出，"夫为政者，廉以洁己，慈以爱民，尽其在己者而已"。他认为，做到清廉爱民，需要在主观上努力修身。党员、干部只有不断改造主观世界，加强党性修养，才能不断提高思想觉悟和道德水平，立好政德。

古人讲为政以德时，特别强调勤政为民。之所以特别强调勤政为民，是因为为政者能否做到仁爱民众、理顺民意，关系到民心向背，社会稳定和国家长治久安。在我国古代商周之际，勤政为民思想就已经萌芽。《尚书·盘庚》中有"重我民""施实德于民"的说法。西周政治家周公旦吸取商朝灭亡的历史教训，提出"保惠于庶民"的思想。孔子、孟子的勤政为民思想流传最广，如"节用而爱人，使民以时""民为贵，社稷次之，君为轻""得天下有道，得其民，斯得天下矣；得其民有道，得其心，斯得民矣"。

重义轻利也是我国古代对为政者的重要道德要求。中国历史上对如何处理义利关系的讨论一直没有停止过。孔子提出："见利思义""义然后取""君子喻于义，小人喻于利"。孟子进一步阐发了这一思想，提出："生，亦我所欲也；义，亦我所欲也。二者不可得兼，舍生而取义者也"。荀子也讲："君子之能以公义胜私欲"。宋代程颐认为，"夫利，和义者善也，其害义者不善也"。总体上讲，中华优秀传统文化关于义利问题的基本观点是重义轻利、见利思义、义利统一，主张不谋私利、不计近功。这是为政以德的重要道德准则。对于今天的党员、干部来说，处理好义利关系依然十分重要。作为党员、干部，就要讲大公无私、公私分明、先公后私、公而忘私。领导干部更是要时刻牢记自己手中的权力是人民赋予的，不能利用权力谋取一己私利，而要克己奉公、戒贪止欲，真正做到心底无私天地宽。**（曹德本）**

话说口头禅

口头禅是人们常常挂在嘴边、重复率较高的话，体现着一个人的品位和所人。对于领导干部来说，口头禅可以从一个侧面体现其规矩意识和工作作风，会对周围的人产生影响，切不可轻视。

口头禅主要体现的是个人特色，但会打上深刻的时代烙印。每个时代都有独特的流行语，也有反映这个时代特色的口头禅。比如，革命战争年代，很多人民军队指挥员的口头禅是"跟我上"。又如，上世纪 60 年代，全国学雷锋、做好事蔚然成风，"党叫干啥就干啥""革命战士是块砖，哪里需要哪里搬"等口头禅不仅广为流传，而且成为一种特殊的精神激励。

但也要看到，时下有的党员领导干部尤其是单位或部门的一把手，仍然会说出一些不太合适的口头禅。例如，把单位提供的公务用车和司机叫作"我的车""我的司机"，把办公室主任、财务科长说成"我的办公室主任""我的财务科长"，在向他人介绍单位或部门副职时也常说这是"我的副手"。更有甚者，有意无意地说出"只要不出事，宁愿不做事""看看别人怎么说再说，等等别人怎样做再做"这样的话。经常这样说话，是规矩意识不强、工作作风不实的表现，也是党纪党规所不容许的。

口头禅体现一个人的说话习惯，也是其内心世界的自然流露。"我的"与"我们的"相比，虽然只少了一个字，但意思大相径庭。"我的"具有特定的归属之意，意在凸显自己的特殊定位，有鲜明的排他性；"我们的"则具有归属集体的意思，体现的是一种平等意识。领导干部是"关键少数"，其口头禅既是领导方式和工作作风的体现，也是其内心深处权力观、政绩观和群众观的下意识流露。特别是一把手，他们是"关键少数"中的"关键少数"，其口头禅甚至会成为一个单位、一个部门的风向标，不可不慎重对待。

有人可能会说，将"我们的"说成"我的"不过是句口头语或"口误"，如此这般的深剖细究有点吹毛求疵。其实不然，见微知著这个成语意在告诫人们：只有从小的方面看到事物发展的走向，才可能及时防微杜渐。

树立规矩意识和优良作风，既是一种政治行为，也是一种政治文化。领导干部要从自身做起，从一言一行严起，做到心有所畏、言有所戒、行有所止，带动本单位本部门形成遵章守纪、清清爽爽的良好政治文化与工作氛围。同时，各级党组织要健全制度机制，发挥监督体系功能，对不讲规矩、污染空气的"口头禅"早发现早纠正，该教育的教育，该批评的批评，防止小毛病演变成大隐患。**（侯立虹）**

锻造担当大任的时代新人

伟大时代呼唤时代新人，时代新人创造伟大时代。习近平总书记放眼中华民族伟大复兴的历史使命，发出了"培养担当民族复兴大任的时代新人"的伟大号召。时代新人的"炼成"，既是时代熔铸和锻造的结果，也是自我锤炼和改造的结果，需要我们珍视人生际遇，以时不我待的热情拥抱时代，以贵无旁贷的担当勇立潮头，在春风化雨、淬火成钢中担起时代重任，抒写无悔人生。

学习要始终处于迫切状态。习近平总书记指出："应该把学习作为首要任务，作为一种责任，一种精神追求，一种生活方式。"在知识更新以加速度发展的今天，有人认为，"学习的速度小于变化的速度等于死亡"；任何人一旦认为没什么可学的，学习的愿望如果不再迫切，也就意味着开始安逸懈怠，不会再有大的进步。要成为担当大任的时代新人，需要以时不我待的精神，一刻不停地学习。"学习就必须求真学问，求真理、悟道理、明事理"。

求真理，是青年学习的重中之重，真理之于知识，如灯塔之于航船。要把马克思主义当作"真经"来研，当作"心学"来修，特别是学懂弄通做实习近平新时代中国特色社会主义思想，把党的创新理论作为自己成长成才的指路"明灯"。

悟道理，就是认识和把握事物的客观规律，围绕千什么学什么、缺什么补什么、做什么钻什么，积累知识、丰富学识，增长见识，苦练党和国家需要的"十八般武艺"，全面提高脑力、脚力、眼力、笔力，真正成为有"几把刷子"的"行家里手"。

明事理，就是懂得做人做事的分寸，识大局、明是非、知进退，在实际工作中既遵循政策法规，又尊重社情民意，力争既有为更善为、既高明更开明。

做一般人所不愿做的事。习近平总书记指出，"人间万事出艰辛，越是美好的未来，越需要我们付出艰辛努力"。有人说，成功者之所以成功，就在于他们能做别人不愿做的事，做别人做不到的事。当今世界面临百年未有之大变局，我们面临的机遇和挑战都前所未有。作为时代新人要走出"舒适区"，勇闯"无人区"，想，人之所未想；行，人之所难行。

不畏难事。"烂石出好茶"。时代新人要把"苦"当成一种机遇，把"难"当成一种修炼，敢于到"吃劲"岗位吃大苦、流大汗，多啃"硬骨头"，多接"烫手山芋"，甚至多一些"热锅上蚂蚁"般的体验，成长就不会缺钙，成才就会有坚实基础。

不辙小事。大事能锻炼人，小事也能磨练人。惊天大事不常有，身边小事天天见。"把每件简单的事做好就是不简单；把每件平凡的事做好就是不平凡"。青年要"甘于做辅垫性的工作，甘于抓毫末未成之事"，把小事当作大事干，不弃毫末之益，多积尺寸之功，以"功成不必在我"的境界，实现"功成必定有我"的作为。

不怕新事。每一代人有每一代人的长征路，每一代人都要走好自己的长征路。惟改革者进，惟创新者强，惟改革创新者胜。"青年是最富有活力、最具创造性的群体，要敢于适应新环境、迎接新挑战，勇于设想和大胆尝试，研究新情况、解决新问题，不畏风浪、闯出新路，成就光荣，坚决克服"怕"字当头和路径依赖，不守"摊子"，少循"惯例"，真正让创新成为青春远航的动力，让创造成为青春搏击的能量。

坚持常人所难坚持。习近平总书记曾告诫青年，"只要坚忍不拔、百折不挠，成功就一定在前方等你。"古人也说，"贵有恒，何必三更眠五更起；最无益，只怕一日曝十日寒。"现在有些年轻人往往"冲劲"有余、"韧劲"不足，常常跑不完"最后一公里"。做时代新人，需要拿出滴水穿石的韧劲，坚定久久为功的恒心，做到"三或"。

戒急躁。人生不是单场"百米赛"，而是"马拉松"，不可能一蹴而就、一鸣惊人、一步到位。实践证明，青年不怕起步晚，就怕走不稳，不怕进攻冲锋，就怕剑走偏锋。只有一步一个脚印，把基础打扎实了，才能飞得更高更远。

戒浮躁。青年最忌汲汲于名利，最没有前途的是搞花拳绣腿、花里胡哨那一套。要把时间、精力和智慧用在做实事、求实效上，做到"四比四不比"，即比"多干"不比"多看"，比"进球"不比"传球"，比"作品"不比"作秀"，比"口碑"不比"口号"。

戒骄躁。"饱满的谷穗总是低垂着头，空壳的谷子总是趾高气扬"。青年头脑活、学历高，但文凭不代表水平，学历不代表能力，进入社会和职场，要大气不能气大。特别是年轻干部，更不能"瞪眼睛，拍桌子，使性子，撂挑子"，多拜群众为师、多向基层学习，蓄养才气、静气和勇气。

律己要近乎苛刻。习近平总书记曾对青年说，人生的第一粒扣子就要扣好，这就像穿衣服扣扣子一样，如果第一粒扣子扣错了，剩余的扣子都会扣错。"不能胜寸心，安能胜苍穹"。青年正处在可塑性最强的成长阶段，既可以长成参天的栋梁，也可能变成难以雕琢的朽木，这里面既需要外部环境的倾心呵护、精心培育，更需要守住做人、处世、交友的底线，始终行得端，做得正，达到"三严"。

立德立身严。蔡元培先生说过："若无德，则虽体魄智力发达，适足助其为恶。"一个人只有明大德、守公德、严私德才能用得其所，尽展所长。作为时代新人，要自觉以德修身，以德服众，以德领才，筑牢干事创业的道德基石。

小事小节严。小事小节既是缺口，也是关口；反映人品，体现作风。现实生活中，一些青年或因一念之差而终身莫赎，或因一时之利而追悔莫及，从"万无一失"走向"一失万无"。作为时代新人，要管好自己的一言一行，不感于小惠、做到俯仰皆坦然、进退无愧作。

内修内省严。"破山中贼易，破心中贼难"。一个人能否自律，最大诱惑是自己，最难战胜的也是自己。作为时代新人，要始终不忘初心，牢记使命，面对外界的诱惑挑战，稳得住心、沉得住气，始终做到心不妄念、身不妄动，"一日三省"从容抵达"从心所欲不逾矩"的人生境界。

（余谓之）

让忙碌变得充实

前段时间，一篇名为《凌晨 3 点不回家》的网文引发网友共鸣。现代生活中，忙碌，的确成了不少人的生活常态："白加黑""五加二"，工作总干不完；忙应酬，忙补课，周末也不得闲；即便是休假游玩，也常常把行程安排得满满当当。通宵达旦、废寝忘食或许有些夸张，但生活节奏也免不了是争分夺秒、应接不暇。

在很大程度上，忙，是奋斗，是拼搏，是马不停蹄向梦想前进。在每一本时间管理的"攻略"上，都不会有人教你不劳而获。县委书记廖俊波，把车子、饭桌、工地当作办公室，每天工作到深夜；清华大学特等奖学金获得者马冬晗，将每天从早上 6 点到午夜 1 点的学习计划细致到分钟；乡村医生贺星龙，18 年间出诊 17 万次，摩托里程足以绕地球 10 圈……在与时间赛跑的路上，没有人可以不奋斗就到达终点，没有人可以不忙碌就收获幸福。无论是一心为民，还是献身学术，以梦为马，忙碌就能让人变得充实。

在我们栖居的城市，随时都有人在工作。当"夜班人""熬夜族"拖着疲惫的身躯走回家，便利店营业员、环卫工人早已开启了新的一天。24 小时"不打烊"，为城市带来了故事，也平添了不少魅力。吃喝的小贩、值班的警察、开夜车的司机……忙碌的人们激活了城市运行的机理。尽管城市也面临交通拥堵、住房困难等问题，但忙碌意味着进步空间巨大，当勤劳努力的个人组成干劲冲天的群体，每个城市的未来都值得期待。

就国家而言，忙碌是发展活力的表征。从三天一层楼的"深圳速度"到 30 年不懈治沙的"库布其模式"，中国现代化进程的每一步，无不是由行动者的汗水创造出来的。如今，早高峰的北京地铁 4 号线以 1 分 43 秒的发车效率将一批批上班族送达岗位，世界第一大港宁波舟山港日夜不停，一艘艘巨轮把货物运往五大洲，这是中国活力的生动注脚。中国快速发展，离不开地区互相比照你追我赶，离不开企业奋发图强塞战商海，更离不开个人争分夺秒增长才干。以时不我待，只争朝夕的精神投入工作，方能为中国梦的实现贡献力量。

不过，就有些人而言，之所以忙忙碌碌，片刻不息，不见得是选择了远方，也有可能是选花了眼。在现代社会，人们看似从重复劳动中被解放出来，但物质的丰富、生活的多彩令人目不暇接。手机、汽车减轻了沟通之苦，但网络社交、保养停放令人伤神；成为健身达人、追剧狂魔、手游玩家也是让人劳神的"小目标"。五颜六色的生活，是时代进步的馈赠，但某种意义上也是忙碌的源头。稍不小心，朝着目标阔步而去的忙碌，就会变成无头苍蝇式的庸碌，甚至带来低效混沌的"拖延症"。所以，值得思考的是：如何忙得充实，忙得有效，让忙碌真正加快前进的步伐？

有人说，人生是一场看不见终点的奔跑，片刻不停才不会掉队。事实上，在每个城市不舍昼夜的"接力跑"中，个体虽要以国家社会的宏大叙事作为参照，却不用独自跑完全程。即便忙已成为很多人的生活方式，但忙不应占据生活的全部。正如反复折叠的铁丝必然会断，切莫让忙碌拖垮了身体。既要在忙碌中提高效率，把刷手机、侃大山等无谓的忙碌剔除出去；要找到忙碌的节奏，慢一拍，喘口气，养精蓄锐，重整旗鼓，明日的赛程会更自如。**（石羚）**