

党史小故事—生日当晚 周恩来写下《我的修养要则》



周恩来在重庆。（重庆日报资料图片）

“永远不与群众隔离，向群众学习，帮助他们；过集体生活，注意调研，遵守纪律……”1943年3月18日，是周恩来的农历45岁生日。在重庆红岩村，中共中央南方局的同志们为他准备了茶点祝寿。但周恩来没有出席，而是简单地吃了一碗面条，就回到办公室，亲笔撰写了这篇200余字的《我的修养要则》。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。

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、适当的发扬自己的长处，具体的纠正自己的短处。
- 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。

一九五三，三，一，刘红岩。

《我的修养要则》手稿

- 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、适当的发扬自己的长处，具体的纠正自己的短处。
- 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。

带头开展自我剖析与反省

1943年3月18日，这一天是农历2月13日，初春的重庆乍暖还寒，细雨霏霏。被蒋介石“留”在重庆，几次欲回延安而不得的中共中央南方局书记周恩来，那几天都在红岩村八路军重庆办事处参加南方局机关的整风学习。

“祖籍浙江绍兴，与鲁迅先生是本家。但出生于江苏淮安，属于封建没落的官僚世家……”当日下午在南方局学习委员会秘书龙潜主持的发言讨论中，周恩来按照这次整风运动的要求，十分坦诚地进行自我解剖。

从黄埔军校工作、东征北伐、上海工人武装起义、南昌起义、反围剿、万里长征、西安事变，直到抗战全面爆发，第二次国共合作的实现，周恩来都作出了很大贡献，但是他对这些业绩和功劳，在发言中只进行了十分简要平实的介绍，而把大量的篇幅放在了寻找缺点、进行深刻的自我剖析和反省上。

“人孰无‘瑕’？知道并承认，并且敢于在下属面前承认，请大家监督，这就是周恩来的风范！”黎余说，周恩来作为书记带了头，大家纷纷开始结合自身实际，就整顿党风展开了热烈的发言和讨论。

“红岩的生活也很艰苦，我不能搞特殊啊”

“抗战建国大业尚未成功，作为一个共产党领导人，惟有努力工作才对得起正在前线拼杀的将士。现在我党正处于困难时期，红岩的生活也很艰苦，在这种情况下，我不能搞特殊啊！”周恩来的一番话，让为他准备生日惊喜的南方局同志们面面相觑，不知如何是好，一时愣在那里，进也不是退也不是。

当日，是周恩来农历 45 岁生日，可他和邓颖超都没有丝毫声张，准备和往常一样，度过这普通的一天。为了让周恩来的 45 岁生日有一点“气氛”，南方局的同志们决定“热闹一下”，同时也可以鼓舞机关的士气。

当周恩来发言时，厨房的同志就已经按照组织部部长孔原、文化组组长徐冰和办事处处长钱之光的安排，在一楼救亡室准备好瓜子、水果和糕点，想给忙碌的周恩来一个惊喜。

周恩来在会议完毕后回到二楼办公室，同志们委托邓颖超大姐上楼请“寿星”。可是一等再等，就是不见周恩来下楼。

为了不让请他的同志为难，周恩来缓和了一下语气：“你们的心意我领了，请把这些茶点留给加夜班的同志吧！”周恩来坚决而婉转地谢绝了同志们为他准备的生日茶话会，只让厨房为他做了一碗普通挂面作为纪念。

“只要有恩来同志在，我们就毫无畏惧”

“其实，南方局同志们准备的瓜子、水果和糕点在当时是来之不易的。”黎余介绍，抗战时期的重庆，人口剧增，物资匮乏，物价持续上涨。南方局机关的工作人员实行供给制，生活十分艰苦。

1938年初，抗日民族统一战线已经建立，经中共中央同意，周恩来担任了国民党政府军事委员会政治部副部长，授中将军衔，每月有几百元薪金。但他仍然按照延安供给制的标准，只留5元津贴，其余的收入全部交给党，保持朴素的生活。

繁忙的工作之外，周恩来还按照中央开展生产运动的精神，组织南方局和八路军重庆办事处的同志们种菜、养猪，自己动手，改善生活。一直在周恩来身边工作的红岩老同志童小鹏曾深情地说，“大家有一个共同的感觉，只要有恩来同志在，我们就毫无畏惧。”

3月18日晚，吃过面条，周恩来拧亮台灯，再次开始繁忙的工作，一干又是几个小时。并针对当时的整风运动，写下了《我的修养要则》，以他自己的方式，度过了45岁生日。

“周恩来把党性修养看成是每个党员终生的必修课。”黎余说，“活到老，学到老，改造到老”是周恩来的座右铭，也是他一生自觉进行党性修养的真实写照。

（本文来源华龙网-重庆日报，原标题为：周恩来：修身养德铸丰碑；党史学习教育/共产党员 公众号，原标题为：生日当晚，周恩来写下《我的修养要则》）