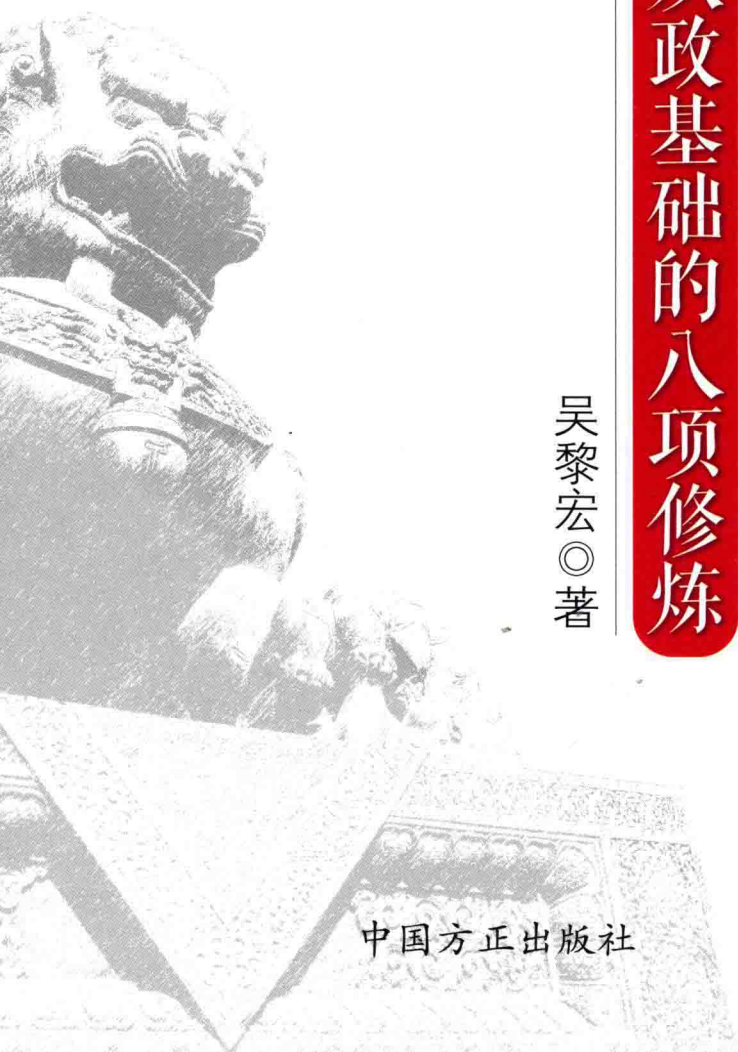


赢在底气

夯实从政基础的八项修炼

吴黎宏◎著

中国方正出版社



赢在底气

夯实从政基础的八项修炼

吴黎宏 / 著

中国方正出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

赢在底气：夯实从政基础的八项修炼 / 吴黎宏
著. —北京：中国方正出版社，2015. 4
ISBN 978 - 7 - 5174 - 0194 - 0
I. ①赢… II. ①吴… III. ①中国共产党 - 党员 - 修
养 - 学习参考资料 IV. ①D263. 3
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 070372 号

赢在底气：夯实从政基础的八项修炼

YING ZAI DI QI: HANG SHI CONG ZHENG JI CHU DE BA XIANG XIU LIAN
吴黎宏 著

责任编辑：刘彦彩 杨 睿
责任印制：李 华

出版发行：中国方正出版社
(北京市西城区广安门南街甲 2 号 邮编：100053)
编辑部：(010) 59594619 发行部：(010) 66560936
出版部：(010) 59594625 门市部：(010) 66562755
邮购部：(010) 66560933
网 址：www. lian Zheng. com. cn

经 销：新华书店
印 刷：北京圣夫亚美印刷有限公司

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张：15.75
字 数：228 千字
版 次：2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月北京第 1 次印刷
(版权所有 侵权必究)

ISBN 978 - 7 - 5174 - 0194 - 0

定价：36.00 元

(本书如有印装质量问题，请与本社发行部联系退换)

序 言

底气，是人内在的底蕴，是人胸中一股不可磨灭之气，是人安身立命的精神所在，其实质是道德品行、能力素质、修养气度的综合体现。

根深则叶茂，基厚而台高。一个人立身行事，当有底气支撑。底气足，则事业兴、人气旺、表率好。

有没有足够的底气，决定着一个人的魄力和办事风格。底气足，则处事雷厉风行、果断有力，做人昂扬向上、独领风骚。底气不足，则畏畏缩缩、优柔寡断，让人不可信、不放心，必失之于软、困之于力、流之于俗、毁之于形。因此，做人需要底气，干事需要底气，做官更需要底气。

有底气就得有底蕴，有资本，有素质。要成为一名优秀的党员干部，需要一定的资本和条件，需要一些核心的素养。一般来说，一名优秀的党员干部，应当具有坚定的信仰、敬业的品格、清廉的操守、较高的情商、阳光的心态、顽强的意志、和谐的人际。以上八个方面的修炼，涉及到党员干部信念、品格、情商、心态、人脉、意志、能力、形象的方方面面。一个党员干部这八个方面修炼到家了，气质就会更出色，品德就会更高尚，素质就会更全面，本领就会更高超，人格就会更完善，魅力就会更出众，亲和力就会更强大，底气就更足了，当干部做工作就有了坚实的基础，本领就更强大，工作就有生气，事

业就能兴旺，就能走出一条成功之路。有了这些从政的资本，才能做人有人品、做事有本事、做官有官德，才能做人令人敬、做事令人服、做官令人信。

成功就是比别人优秀一点点。优秀是一种习惯，是一种素养，优秀是可以培养的。本书重点不是阐述优秀的内涵，而在于探寻让党员干部变得更加优秀、增强底气的修炼途径，重在解决“如何做”的问题，力求有较强的操作性和借鉴意义。

本书结构简单鲜明，条理清晰，一目了然，便于阅读；用大白话讲大道理，说理深入浅出，通俗易懂，把复杂的东西讲简单了，把深奥的道理讲明白了，容易理解掌握，让人乐于接受；援引案例故事，避免抽象的说教，增加了可读性。语言亲切朴实、生动鲜活、简练晓畅，同时名言警句、妙语慧言迭出，富有真知灼见，常有会心之得，掩卷而思，回味无穷，富有启迪，是党员干部修身养德的好镜鉴、资政育人的好读本。

吴黎宏

2015年4月

目录

>>>Contents

第一章 树立坚定的信仰 001

- 一、补足精神之钙 / 003
- 二、立志贵在高远 / 007
- 三、端正从政的理念 / 011
- 四、价值观决定选择 / 014
- 五、胸怀为民大情怀 / 017
- 六、坚守才能致远 / 021

第二章 养成敬业的品格 025

- 一、敬业是事业成功之基 / 027
- 二、全力以赴地投入工作 / 031
- 三、保持充沛的工作激情 / 036
- 四、认真才能把事情做好 / 039
- 五、高效合理地使用时间 / 043
- 六、学会快乐地工作 / 048

第三章 恪守清廉的操守 053

- 一、守住从政的底线 / 055
- 二、为政清廉方是福 / 060
- 三、算好人生的大账 / 064
- 四、涵养清淳的家风 / 068

五、莫让爱好成祸端 / 072

六、拉紧欲望的缰绳 / 077

七、谨防小官成大贪 / 081

第四章 培养较高的情商

087

一、情商是做人的能力 / 089

二、情商是决定成功的关键 / 091

三、情商高才能工作好 / 095

四、人贵有自知之明 / 099

五、认识自己的性格 / 102

六、情绪调控益处多 / 107

七、克服浮躁情绪 / 111

八、提高自己的情商 / 115

第五章 保持阳光的心态

121

一、心态决定状态 / 123

二、始终做自己的主人 / 127

三、平常心不平常 / 131

四、避免苛求之心 / 135

五、常怀感恩之心 / 140

六、驱除消沉情绪 / 144

七、塑造积极心态 / 148

第六章 构建和谐的人际

153

一、人际关系也是生产力 / 155

二、会团结是真本事 / 159

三、融洽职场人际关系 / 162

四、妥善化解人际冲突 / 167

五、有效沟通促人际和谐 / 170

六、幽默是沟通的润滑剂 / 173



七、妙手处理人情关系 / 178

第七章 锤炼坚强的意志 183

一、意志力是人生的正能量 / 185

二、决心是强大的意志力 / 189

三、坚持到底才可能胜利 / 193

四、知难而进不畏难 / 196

五、直面恐惧方能打败恐惧 / 201

六、挫折是人生的教科书 / 205

七、应对挫折的心态调整 / 208

第八章 蓄养深厚的底气 213

一、有矢志不移的定力 / 215

二、有干事成事的硬本领 / 219

三、自信来自胸有成竹 / 222

四、注意防止本领恐慌 / 226

五、多接地气以养底气 / 230

六、常锻炼保持身体健康 / 234

七、做一个有竞争力的人 / 238

第一章

树立坚定的信仰

树立坚定的信仰。理想信念就是共产党人精神上的“钙”，理想信念不坚定，精神上就会“缺钙”，就会得“软骨病”。提高党员干部素质，首要的任务就是坚定理想信念，就要深入学习马克思主义理论和中国特色社会主义理论，不断提高政治敏锐性和政治鉴别力，确保在任何时候、任何情况下都坚守信仰，始终做到政治信仰不变、政治立场不移、政治方向不偏，在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致，进一步坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信。



信仰是一个人的“总开关”，是管人一辈子的总愿景和总蓝图，控制着人的思想和行为，统率人的灵魂，是人的重要精神支柱。坚定信仰是最重要的党性修养，只有坚定信仰，才能实践好全心全意为人民服务的根本宗旨，才能在喧嚣中坐稳冷板凳，在纷杂中不迷失方向，始终保持共产党人的本色。

一、补足精神之钙

理想信念就是共产党人精神上的“钙”，没有理想信念，理想信念不坚定，精神上就会“缺钙”，就会得“软骨病”。

——习近平

信仰，从哲学的角度来看，是人类历史上一一种普遍存在的精神现象，是人类建构自我精神世界的重要方式，是人们对人生观、价值观和世界观的选择和持有。哲人说，未经思考的人生，不值得一过。而人的终极思考，就是信仰。

信仰，是一种精神纽带，是一个组织或政党、一个社会或国家的成员团结奋进的精神基础和精神动力。美国诗人惠特曼说过，“没有信仰，则没有名副其实的品行和生命；没有信仰，则没有名副其实的国土”。缺乏信仰的人，无法使正确的理想转化为有力的行动，还往往容易对已经确立的思想产生动摇。缺乏信仰的社会，将是杂乱无章、秩序混乱、是非混淆、黑白不分的社会，将是一个非常危险的社会。

不同的信仰，反映的是不同的世界观，体现的是观察事物不同的方法论。中国共产党人，正是由于选择并信仰了马克思主义，掌握了世间的真理，才产生强大的精神力量，夺得一个又一个胜利。中国共产党的革命、建设和发展历程，就是无数革命者用理想和信仰浇铸的历程。

1920年的春夜，浙江义乌分水塘村一间久未修葺的柴屋。两张长凳架起一块木板，既是床铺，又是书桌。桌前，有一个人在奋笔疾书。

母亲在屋外喊：“红糖够不够，要不要我再给你添些？”儿子应声答道：“够甜，够甜的了！”谁知，当母亲进来收拾碗筷时，却发现儿子的嘴里满是墨汁，红糖却一点儿也没动。原来，儿子竟然是蘸着墨汁吃掉粽子的！

他叫陈望道，他翻译的册子叫《共产党宣言》。

墨汁为什么那样甜？原来，信仰也是有味道的，甚至比红糖更甜。正因为这种无以言喻的精神之甘、信仰之甜，无数的革命先辈，才情愿吃百般苦、甘心受千般难。

信仰是朴素的。宋庆龄在写给美国同学的信中说：“孙中山好几次告诉我说……他下了决心，认为中国农民的生活不该长此困苦下去。中国的儿童应该有鞋穿，有米饭吃。就为这个理想，他献出了他四十年的生命。”

信仰是无私的。1930年8月27日，临刑前的几分钟，共产党员裘古怀有感于“每一个同志在就义时都没有任何一点惧怕，他们差不多都是像完成工作一样跨出牢笼的”，匆匆写下《给中国共产党和同志们的遗书》，饱含深情地用“满意”和“遗憾”四个字诠释自己对信仰的理解：“我满意为真理而死！遗憾的是自己过去的工作做得太少，想补救已经来不及了。”

中国历史、中国共产党的历史证明，谁守住了这份朴素和无私，谁就能获得人民最可靠、最永久的支持。历史和人民为什么最终选择了中国共产党？那是因为“共产党、红军信仰他的主义，甚至于每一个兵，完全是一个思想”。

对马克思主义的信仰，对社会主义和共产主义的信念，是共产党人的



政治灵魂，是共产党人经受住任何考验的精神支柱，也是我们党的政治优势。有了这样的信仰，就有了立身之本，就有了追求的方向，就能够自觉地、满腔热情地为党的事业而奋斗。坚持这种信仰，就能在政治上保持无比的坚定性，就能立得稳、站得高、行得远，我们就能在困难面前不灰心，在遇到挫折时不气馁，透过各种迷雾阴霾，看到无限美好的未来。

习近平指出，理想信念就是共产党人精神上的“钙”，没有理想信念，理想信念不坚定，精神上就会“缺钙”，就会得“软骨病”。党员干部精神上缺不缺钙、骨头硬朗不硬朗，直接关系着工作的状态、思路、成效、创新度。可以说，提高党员干部素质，首要的任务就是坚定信仰，坚守理想信念。

在新的历史时期，党员干部要坚定信仰，需要继承和发扬党的优良传统，对崇高理想矢志不渝、对党和人民无比忠诚、对社会主义现代化事业锲而不舍，做到任何时候任何情况下都坚定信仰不动摇。重点要从四个方面努力：

坚守信仰，需要始终做到“三个自信”。一个政党的自信不是因为它历史悠久，也不是来自于它取得多少令世人瞩目的成就，而是根源于它的理想信念。道路、理论和制度不是生来就有的，而是经历了我们党几代领导人一以贯之的接力探索。之所以是一以贯之，是因为有始终不褪色的理想信念贯穿始终。推动人类发展的道路有千百条，但是党既没有走封闭僵化的老路，也没有走改旗易帜的邪路，既没有乱打乱撞，也没有被牵着鼻子走，而是以党的集体智慧紧紧依靠人民独立自主地走出了一条属于自己的道路，创造了一套体现科学与进步的理论体系，创建了一种行之有效的制度，从根本上改变了中国人民和中华民族的前途命运。因此，我们有理由保持这样的道路自信、理论自信和制度自信。

坚守信仰，需要加强政治理论学习。信仰的坚定源于理论上的清醒。科学的信仰不可能来自朴素感情或自发意识，而是建立在对社会发展客观规律深刻认识的基础之上。有了理论上的清醒，才能拥有正确的世界观和方法论。信仰的坚定决定着实践的自觉性。因此，需要真正把加强政治理论学习作为提高党性修养的根本途径，深入学习马克思主义基本理论，学

习中国特色社会主义理论，不断提高马克思主义理论素养，用马克思主义理论的立场、观点、方法观察问题、分析问题和处理问题，善于从人类社会规律的高度来认识和把握当今世界的变化，不断提高政治敏锐性和政治鉴别力，确保在任何时候、任何情况下都坚守信仰。

坚守信仰，需要强化党的意识。始终在党言党、在党为党、在党忧党，自觉把个人发展与党的前途命运紧密联系在一起，把对理想信念的追求体现到始终与党中央保持高度一致上；正确认识党内存在的某些消极腐败现象，坚定对党的正确领导的信赖；自觉遵守党的政治纪律，坚持党的基本理论、基本路线、基本纲领、基本经验，坚持立党为公、执政为民，热爱党组织，说话、办事要站在党和人民的立场上，在不利于党的言行面前能够挺身而出，维护党的形象和利益，自觉维护中央权威，保证中央政令畅通。

坚守信仰，还要积极投身中国特色社会主义建设事业。党员干部保持坚定的理想信念，最集中、最具体、最直接的体现，就是在胸怀共产主义远大理想的同时，坚定不移地走中国特色社会主义道路。要把对理想信念的坚定性，体现在为实现党在社会主义初级阶段的基本路线和基本纲领而努力奋斗上，体现在完成党的各项工作任务、推进中国特色社会主义事业的伟大实践中。当前，就是要按照党的总体布局 and 战略部署，勤奋工作，艰苦奋斗，创造一流业绩，在全面建成小康社会的实践中实现人生理想。

英国作家塞缪尔·斯迈尔斯说过：“能够激发灵魂的高贵与伟大的，只有虔诚的信仰。在最危险的情形下，最虔诚的信仰支撑着我们；在最严重的困难面前，也是虔诚的信仰帮助我们获得胜利。”这话道出了信仰的巨大力量。坚守信仰是一项长期的、艰苦的任务，是一辈子的事情。我们应当经常地审视和反省自己理想信念的坚定性，在长期实践中不断学习，不断提高，无论前进中出现多少曲折，征途中遇到多少艰难，都要始终不渝地为自己的理想信念而奋斗。



二、立志贵在高远

梦想的目的不是为了实际，而是为了给你的人生带来意义和快乐。

——李开复

志者，人生奋斗的方向和目标也，也可以理解为理想或抱负。立志就是为自己确定一个宏伟目标，也就是树立一个理想，认定自己终身奋斗的方向目标。

志向是决定人一辈子的目标和方向。因此，一个人一定要有自己的独立思考与与众不同的人生设计。做什么样的人，怎样做人？干什么事业？怎么去干？这些，如果想不清楚，弄不明白，就必然浑浑噩噩，稀里糊涂，空过一生。

有志者，事竟成。人生匆匆，想在人生之中有多建树，首先要确定一个志向，并且要坚定不移地去执行，为实现志向不懈努力。志不立，天下无可成之事。

纵观古今中外，概莫能外。志不立，犹如在重雾迷茫的大海上航行，尽管历经艰辛，却在原地绕圈，劳而无功。欲想少走弯路，达成夙愿，必先立志。

俗话说，人各有志。志分大小，又存高下。所谓远大的志向，其人多是有志于贡献社会、服务他人，志在促进社会的和谐与进步；所谓低下的志向，其人多半是为了升官发财，生活安逸，主要是为了追求个人的利益。志向不同的人，其精神的层次当然不同，对社会的贡献也不同。

奥斯特洛夫斯基有句名言：“只为家庭活着，这是禽兽的私心；只为一个人活着，这是卑鄙；只为自己活着，这是耻辱。”唯有“自己活着就是要使别人活得更美好”，才是高尚的、优美的、纯洁的。

壮志与毅力是事业的双翼。坚持大的志向，难免会遇到各种各样的困

难。心中有理想，有希望，才能集中意志去克服那些困难。古之立大事者，不唯有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。生活就像海洋中的一只船，只有一心向着灯塔，历尽艰难险阻，经受住大风大浪，才能驶进理想的港湾。

器大者声必闳，志高者意必远。志不强者智不达。人要立大志，才能激发自己的潜力，激发强大的动力。丈夫志不大，何以佐乾坤。远大的志向可以造就伟大的人物。自古至今，许多名人、伟人之所以成功，流芳百世，为人类文明作出有益的贡献，就是因为他们志向远大。

古往今来，无数大师巨匠、领导人物，都具有远大的志向，并为了实现自己的志向积极地进取、顽强地奋斗。

美国前国务卿赖斯的奋斗史颇有传奇色彩，历经20多年，她从一个备受歧视的黑人女孩成为著名外交官，奇迹般地完成了从丑小鸭到白天鹅的嬗变。

赖斯10岁那年，全家人来到首都华盛顿观光游览。就因为黑色皮肤，他们全家被挡在了白宫门外，不能像其他人那样走进去参观！小赖斯倍感羞辱，咬紧牙关注视着白宫，然后转身一字一顿地告诉爸爸：“总有一天，我会成为那房子的主人！”

赖斯父母十分赞赏女儿的勇敢志向，经常告诫她：“要想改善咱们黑人的状况，最好的办法就是取得非凡的成就。如果你拿出双倍的劲头往前冲，或许能获得白人的一半地位；如果你愿意付出四倍的辛劳，就可以跟白人并驾齐驱；如果你能够付出八倍的辛劳，就一定能赶到白人的前头！”

为了实现“赶在白人的前头”这一目标，赖斯数十年如一日，以超出他人八倍的辛劳发奋学习，积累知识，增长才干。普通美国白人只会讲英语，她则除母语外还精通俄语、法语和西班牙语；白人大多只是在一般大学学习，她则考进了美国名校丹佛大学并获得博士学位；普通美国白人26岁可能研究生还没读完，她已经是斯坦福大学最年轻的女教授，随后还出任了这所大学最年轻的教务长。凡是白人能做的，她都要尽力去做；白人做不到的，她也要努力做到。最重要的是，普通美国白人可能只知道遥远的俄罗斯是一个寒冷的国家，她却是美国国内数一数二的俄罗斯武器



控制问题的权威。天道酬勤，“八倍的辛劳”带来了“八倍的成就”，她终于脱颖而出，一飞冲天。

立志贵在高远。庸俗狭隘的理想会限制人们的格局，而远大的理想则可以提升人们的眼界和器量。当人们有了一个高层次的目标时，就可以摆脱掉一些世俗烦恼的束缚，不会因为这些琐碎的东西而迷失方向，失却动力。

志不同，人亦不同。因为各禀其志，人生的道路就有种种：大路小路，正路歧路，平坦之路，崎岖之路。

在改革开放和发展社会主义市场经济的条件下，有些人受拜金主义、享乐主义、极端个人主义思想的侵袭和腐蚀，尊奉什么“前途前途，有钱就图；理想理想，有钱就想”的人生信条，把自己的人生目标和理想追求放在攫取金钱上，玩物丧志，格调低下。这种低俗的追求，正如爱因斯坦所说，“每个人都有一定的理想，这种理想决定着他的努力和判断的方向。就这个意义上，我从来不把安逸和快乐看作是生活目的本身——这种伦理基础，我叫它猪栏的理想。”

有了高尚的心志，才能成为高尚的人物；如果没有高尚的心志，就没有高尚的行动。《三国志》云：“志正则众邪不生”，意思是只要志向远大，心地光明，就能防止邪恶的产生。万事德为先，无志德不立，党员干部只有志存高远，才能为政清廉，廉政为民。

作为党员干部特别是领导干部，肩负着党和人民的重托，行使人民赋予的权力，担负着带领群众共同奋斗以实现“中国梦”的任务，其志向的高低，可以反映其世界观和价值观的高下、政治品格和精神境界的优劣、宗旨意识的强弱；也可以影响其事业心、工作热情和领导水平。

因此，树立高远的志向、坚守纯洁的信仰，对党员干部来说是一个带有根本性的大问题。事德为先，无志德不立，党员干部只有志存高远，才能为政清廉，廉政为民。党员干部应当志存高远，树立崇高的马克思主义信仰，胸怀民族振兴的报国为民之志，为自己的工作注入不懈的动力和激情。这是从政之基，也是官德之本。

志存高远，就是要立报国为民之志。党的十八大之后，新一届中央领导集体站在历史与未来的交汇点，深刻阐释了以实现中华民族伟大复兴为