

XINLING YU SHIJIAN DE GANWU

# 心灵与实践的感悟

徐远洲  
著

## 平凡心路

上海大学出版社

# 心灵与实践的感悟

## ——平凡心路

徐远洲 著

上海大学出版社

· 上海 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

心灵与实践的感悟：平凡心路/徐远洲著. —上海：上海大学出版社，2016. 1

ISBN 978-7-5671-2068-6

I. ①心… II. ①徐… III. ①社会科学-文集 IV. ①C53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 295802 号

策 划 农雪玲 杜 青

责任编辑 农雪玲

封面设计 潘智华 倪天辰

技术编辑 金 鑫

## 心灵与实践的感悟——平凡心路

徐远洲 著

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路 99 号 邮政编码 200444)

(<http://www.press.shu.edu.cn> 发行热线 021-66135112)

出版人：郭纯生

\*

南京展望文化发展有限公司排版

句容市排印厂印刷 各地新华书店经销

开本 787×960 1/16 印张 25.75 字数 321 千

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5671-2068-6/C·120 定价：58.60 元

远洲同志让我为他所写的《心灵与实践的感悟——平凡心路》一书作序，我欣然答应。

我和远洲同志认识多年。他于1972年参军，曾在连队担任指导员，1983年从部队集体转业宝钢，长期在基层党委副书记、书记、纪委书记岗位上任职，经历了宝钢建设、投产、发展、壮大的整个过程，近40年时间里，他一直坚守在党群、政工岗位上。他在基层工作时，我曾多次到他所工作过的单位调研，并亲自到现场为他颁发过宝钢优秀党务工作者证书。远洲同志为人正直，工作勤奋，是一位做事十分认真的人。他参加工作以来，曾十余次工作调动，每一次调动都能自觉服从大局，服从需要，都把调动当作新的起点，并在所工作的单位始终充满激情、充满信心，以强烈的责任感、使命感，勤奋钻研、作风扎实、积极探索、任劳任怨地围绕中心做好党建工作，受到职工群众的点赞。

远洲同志是一个有心人，在繁忙的工作之余，勤于笔耕和积累。平日里他养成了写日记和随笔感悟的习惯，并每日坚持，多年不断，有的感悟文章曾在相关报纸和书籍上刊载。他从2003

年至今所写的3000多篇随笔感悟中选出200余篇短文予以整理汇集,即为这本《心灵与实践的感悟——平凡心路》。书中一些短文和读书札记不仅是他本人长期以来做党建思想政治工作的思考与实践感悟,也是对以往宝钢广大政工干部开展党建工作的一些好做法、好思路的集锦和提炼,旨在弘扬“85·9”精神<sup>①</sup>,传承年轻人,相互学习,相得益彰。

当前,宝钢正处于二次创业的关键时期,湛江钢铁建设如火如荼,曾经参加过“85·9”<sup>②</sup>建设的老同志中,不少已退休,有的将要离开难以割舍的工作岗位,他们都有着十分深厚的宝钢情结,无不期望他们曾经洒下汗水的这片热土,基业常青,更快、更好地发展。老同志要传好棒,年轻人要接好棒,一棒一棒传下去,宝钢的希望在于明天,宝钢的明天会更好!

宝钢股份党委书记

诸骏生

2015年7月20日

---

<sup>①</sup> “85·9”精神,即热爱宝钢,为国争光的主人翁精神;善于学习,敢于创新的科学求实精神;从高从严,一丝不苟的苛刻要求精神;顾全大局,团结协作的艰苦奋斗精神;奋发向上,勇攀高峰的争创一流精神。

<sup>②</sup> “85·9”指1985年9月15日宝钢一期工程顺利投产。

# 目 录

## Contents

### 第一篇 学习思考篇

|                        |    |
|------------------------|----|
| 拜袭老为师 .....            | 3  |
| 领导的力量源于民众 .....        | 4  |
| 每日“四所”乐无穷 .....        | 6  |
| 灵感是创新之源 .....          | 7  |
| 天道酬勤 .....             | 8  |
| 解读“金、木、水、火、土” .....    | 10 |
| 观念决定人的命运 .....         | 12 |
| 领导者应学会并提倡讲短话、写短文 ..... | 13 |
| 每遇问题要善思 .....          | 15 |
| 讲话、文章“三意”为精妙 .....     | 17 |
| 题好文一半 .....            | 19 |
| 成功者的小秘诀 .....          | 21 |
| 意志力是强者制胜的法宝 .....      | 23 |
| 感悟生活 .....             | 25 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 自信是成功的基石 .....         | 26 |
| 勤奋自有好运来 .....          | 28 |
| 善于总结是一门大学问 .....       | 29 |
| 人生最大的成功是什么? .....      | 31 |
| 处处留心有吾师 .....          | 32 |
| 做学问须“三多四寡” .....       | 34 |
| 行成于思毁于随 .....          | 35 |
| 读茅以升学习研究“十六字诀”有感 ..... | 37 |
| 人的差异在于空闲时间 .....       | 39 |
| 学风十戒 .....             | 41 |
| 思考是一种“软资源” .....       | 42 |
| 感悟日行一善 .....           | 44 |
| 高尚的人生境界得益于学习 .....     | 46 |
| 感悟深刻为时晚 .....          | 48 |
| 见微知著 深谋远虑 .....        | 49 |
| 壮士断腕 英雄豪杰 .....        | 50 |
| 系统思考五步法 .....          | 52 |
| 讲空话、唱高调连野猪也骗不了 .....   | 54 |
| 思路清晰方法当 少走弯路成效显 .....  | 55 |
| 勤勉贵践行 .....            | 57 |
| 梦想与理想是心灵之魂、生命之光 .....  | 58 |
| 寻根 .....               | 60 |
| 人生无常 善待生命 .....        | 61 |
| 审时度势调整好 .....          | 62 |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| 偶闻“三句话”心愉悦 .....                                      | 63 |
| 与大师交流 .....                                           | 64 |
| 守住底线 把握生命线                                            |    |
| ——做好纪检监察工作的实践与思考 .....                                | 66 |
| 学习陈云同志的思想方法札记 .....                                   | 68 |
| 来自百姓莫忘本 .....                                         | 70 |
| 党之望 国之兴 民之福 .....                                     | 72 |
| 摆架子的实质是低能的表现 .....                                    | 74 |
| 重读一位退休党员干部的临别赠言有感 .....                               | 75 |
| 咬定目标不放松 只缘功在认真中                                       |    |
| ——学习习近平总书记在党的群众路线教育实践活动<br>总结大会上的讲话中关于“认真”的论述札记 ..... | 77 |
| 11 个字回答 5 个问题                                         |    |
| ——邓小平简洁的语言魅力 .....                                    | 82 |
| 认识自己无难不克 .....                                        | 83 |
| 教育实践活动注意把握好“准、实、度”3 个字 .....                          | 85 |
| 学习楷模,榜样力量 .....                                       | 86 |
| 新任干部履职 10 字箴言 .....                                   | 88 |
| 人生有涯学无涯 .....                                         | 89 |
| 调整好、定好位、不越位,不找事、做好事 .....                             | 90 |
| 雄心的一半在耐心 .....                                        | 92 |
| 做一名合格的企业纪委书记应具备的基本素质                                  |    |
| ——几点体会认识与思考 .....                                     | 93 |
| 决策与用人 .....                                           | 96 |
| 环境氛围也是生产力 .....                                       | 98 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 企业管理之道 .....       | 99  |
| 靠山和实力,哪个靠得住? ..... | 100 |
| 微笑与沉默 .....        | 101 |
| 战胜自己方为强 .....      | 102 |
| 生命是一种缘             |     |
| ——阅读札记 .....       | 103 |
| 党员干部如何“补钙” .....   | 105 |
| 人生无悔是努力 .....      | 107 |
| 学习是沉淀修炼之本 .....    | 109 |
| 认真是水平,务实是能力 .....  | 110 |
| 思想政治工作的要旨是做人 ..... | 112 |
| 成长进步靠“三力” .....    | 114 |
| 如何结合实际学理论? .....   | 115 |

## 第二篇 工作方法篇

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 激情与理性 .....                 | 119 |
| 干好工作靠“两结” .....             | 120 |
| 严格苛求贵在认真 .....              | 122 |
| 善于沟通是一门重要的领导艺术 .....        | 123 |
| 协调才能发展 .....                | 124 |
| 做好企业党群工作应有吸引力、影响力、凝聚力 ..... | 126 |
| 浙江东磁发展靠什么 .....             | 128 |
| 留下好作风就是重要的政绩 .....          | 130 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 善于倾听是做好思想工作的重要方法 .....     | 132 |
| 浙江东磁人的精神支柱 .....           | 133 |
| 创新五步法 .....                | 135 |
| 坚持“四重”法,抓好工作落实 .....       | 136 |
| 以情感人,做好工作 .....            | 138 |
| 常关心,送温暖 .....              | 139 |
| 成功源于坚韧 .....               | 141 |
| 如何当好领导? .....              | 143 |
| 做正确的事比正确做事更重要 .....        | 145 |
| 搞好调查研究三部曲 .....            | 146 |
| 抓好工作落实应“三手” .....          | 148 |
| 掌握做好领导工作的两大法宝 .....        | 149 |
| 把批评当作机遇 .....              | 151 |
| 成功的心路 .....                | 153 |
| 企业管理的层面与方法 .....           | 155 |
| 《孙子兵法》“故经之以五事”的内涵及运用 ..... | 157 |
| 吃五谷观六路听八方才有生命力 .....       | 160 |
| 信任与支持是做好工作的动力 .....        | 162 |
| “木桶理论”的辩证法 .....           | 164 |
| 成功企业领导者至为重要的 6 个习惯 .....   | 165 |
| 人遇困境靠自救 .....              | 167 |
| 十分成绩讲八分 .....              | 168 |
| 把握时机是干好工作的关键 .....         | 170 |
| 干好工作是一门艺术 .....            | 172 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 倾听了解别人,倾诉被人理解 .....            | 174 |
| 优秀基层管理者的“三字”基本功 .....          | 175 |
| 抓重点 马上办 .....                  | 177 |
| 《看法与说法》处处充满辩证法                 |     |
| ——读李瑞环《看法与说法》一书札记 .....        | 178 |
| 思路+实干=发展 .....                 | 184 |
| 好的工作方法与思路源于倾听和相互交换意见 .....     | 185 |
| 帮解基层疑惑 反映基层心声 .....            | 186 |
| 思路、方法与激情 .....                 | 187 |
| 看法透 说法准 做法好 .....              | 188 |
| 常想缺点不足处 少犯错误多进步                |     |
| ——读李瑞环《看法与说法》札记 .....          | 189 |
| 行文、写材料“三部曲” .....              | 191 |
| 急必出错,事缓则圆 .....                | 193 |
| 手中有典型,工作才有水平 .....             | 194 |
| 见识与胆识 .....                    | 195 |
| 示范、思路与方法 .....                 | 196 |
| “稳、准、好”地做好事,干好活 .....          | 198 |
| 领导的权威从何而来 .....                | 199 |
| 高效工作“三化”法 .....                | 200 |
| 抓好工作应“三法” .....                | 202 |
| 易经之道——至简至易 .....               | 204 |
| 平时建立感情你帮人,关键时候需要人帮你 .....      | 205 |
| 平时对职工合理需求有求必应,关键时刻才能一呼百应 ..... | 207 |

## 6 心灵与实践的感悟

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 成功的秘诀 .....                | 209 |
| 年轻干部成功之要 .....             | 210 |
| 凡事多听慎言才是真聪明                |     |
| ——读星云大师《厚道》札记 .....        | 212 |
| 做人做事成功之道 .....             | 214 |
| 良好的语言系统是做好工作的前提 .....      | 216 |
| 做好工作须“三认” .....            | 217 |
| 要学会善于用好“拐杖” .....          | 219 |
| 善于“穿针引线”是做好基层工作的好方法 .....  | 220 |
| 打牢“三大基础”是中青年干部立身创业之本 ..... | 221 |

### 第三篇 修养交友做人篇

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 从容是一种风度和修炼 .....     | 225 |
| 常自省是一种境界 .....       | 226 |
| 躁急者败事 .....          | 227 |
| 工作着是幸福的 .....        | 228 |
| 人为什么活着 .....         | 230 |
| “难得糊涂”是一种大智慧 .....   | 233 |
| 学会自我调整是最好的心理医生 ..... | 235 |
| 珍惜生命,善待自己 .....      | 237 |
| 知足常乐人之福 .....        | 238 |
| 快乐共享,痛苦分担 .....      | 239 |
| 吃亏亦是福 .....          | 240 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 凡事和为贵 .....          | 242 |
| 常怀一颗平常心 .....        | 244 |
| 每临大事有静气 .....        | 246 |
| 舍得 .....             | 247 |
| 德高人长寿 心宽福自来 .....    | 248 |
| 忍耐者方成大事 .....        | 250 |
| 能过六难,方成圣贤 .....      | 251 |
| 嫉妒之心难成器 .....        | 253 |
| 理解万岁 .....           | 255 |
| 战胜自己 无事不成 .....      | 257 |
| 人生无处不美好 .....        | 258 |
| 命运掌握在自己手里 .....      | 260 |
| 道德人心是国宝 .....        | 261 |
| 人生最大的资本是品行 .....     | 262 |
| 盛时常作衰时想 .....        | 264 |
| 贫富看淡心坦然 .....        | 265 |
| 好习惯养成贵有恒 .....       | 267 |
| 同事间共事的原则与品行 .....    | 269 |
| 人有境界力无穷 .....        | 271 |
| 为官之道的高境界、大智慧 .....   | 273 |
| 感悟人生简单 心里觉得舒坦 .....  | 275 |
| 要有规律地生活 .....        | 277 |
| 心胸宽广 不计前嫌 以德报怨 ..... | 278 |
| 宽容 .....             | 279 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 中青年干部应以良好的人品修养作表率、聚人心 ..... | 281 |
| 人生三层楼 .....                 | 285 |
| 幸福 .....                    | 287 |
| 坚持“四多”益无穷 .....             | 289 |
| 但求善行 莫问前程 .....             | 290 |
| 决定命运的关键是自己 .....            | 292 |
| 人可以骄傲,但不可以傲慢 .....          | 294 |
| 真正的充实来自内心的宁静 .....          | 295 |
| 遇事冷静才能有办法 .....             | 296 |
| 逆境、磨难是人生最好的大学 .....         | 298 |
| 苦难成就人生 .....                | 300 |
| 祸福相依,坏事变好 .....             | 302 |
| 心胸有多宽,平台就有多大 .....          | 303 |
| 何为“道” .....                 | 304 |
| 日常生活处事之要 .....              | 305 |
| 健康“八字法”,坚持益无穷 .....         | 306 |
| 世上没有迈不过去的坎 .....            | 307 |
| 不争不辩是大智慧、高境界 .....          | 308 |
| 知而谨言是智慧 不知而言是愚蠢 .....       | 309 |
| 定力 .....                    | 310 |
| 活在自己的精神世界里 .....            | 312 |
| 拜名师、交益友、读好书 .....           | 314 |
| 人生至乐交“三友” .....             | 316 |
| 交友 .....                    | 318 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 学会做人学问深 .....     | 320 |
| 执著做人,灵活处事 .....   | 322 |
| 做人要正气,做事要大气 ..... | 323 |
| 学做好人须努力 .....     | 324 |
| 感悟做人与处世 .....     | 326 |
| 历经艰难好做人 .....     | 328 |
| 我的做人准则 .....      | 329 |
| 如何对待自己与他人? .....  | 331 |
| 以德立人 以能立业 .....   | 333 |

#### 第四篇 警示自律篇

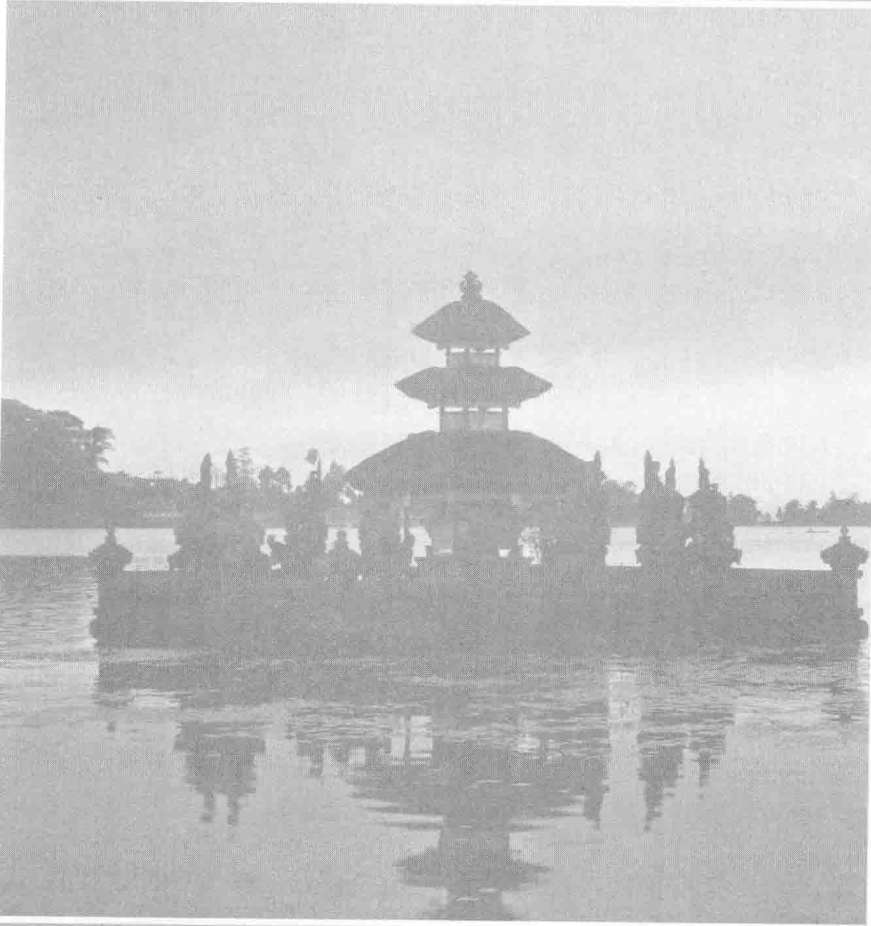
|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 人生成功与失败的抛物线 .....     | 337 |
| 监督的实质是爱护 .....        | 341 |
| 平安是福气 .....           | 343 |
| 在位“三知”信倍增 .....       | 344 |
| 三句名言感悟 .....          | 346 |
| 强化自律 过好“五关” .....     | 348 |
| 一个人为什么会“牛” .....      | 351 |
| 付出不求感恩,但求无愧我心 .....   | 353 |
| 人靠自觉天天乐,权有监督岁岁安 ..... | 354 |
| 有道之财自平安,不义之财惹祸端 ..... | 356 |
| 谨而慎之防犯错 .....         | 358 |
| 学好三年 学坏三天 .....       | 359 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 走好人生长城每一步 ..... | 361 |
|-----------------|-----|

## 第五篇 诗 歌 篇

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 博爱 .....          | 365 |
| 十六字令·观黄果树瀑布 ..... | 367 |
| 大海情思 .....        | 368 |
| 在问我 .....         | 370 |
| 慈母情 .....         | 372 |
| 选择 .....          | 374 |
| 长江 .....          | 376 |
| 人生 .....          | 378 |
| 责任 .....          | 380 |
| 惜今 .....          | 382 |
| 母亲心 .....         | 384 |
| 幸福 .....          | 385 |
| 如果                |     |
| ——与青年朋友们共勉 .....  | 387 |
| 附录：40 年风雨人生 ..... | 389 |
| 跋 .....           | 392 |





第一篇

学习思考篇

