

鄂尔多斯市2016年党外干部培训班简报



第二期

4月7日



01 刊首语

树优良家风 扬道德之美

02 学员习作

学员习作精选

03 国学修身

曾国藩一天必做的十二件事

04 保健养生

五谷怎么吃最营养

05 美文欣赏

有一种素养叫等人把话说完

06 关于诗歌

安静的诗行中写下岁月

06 班歌欣赏

我和草原有个约定

06 精彩瞬间

活动剪影

■ 班训：

如梦令·班训

日纳善容解困，
交道至和心顺。
携手尚德仪，
协力同心增信。
班训，
班训，
致远标清前进。

--杨彩虹



刊首语

树优良家风 扬道德之美

习近平总书记在2015年春节团拜会上发表了重要讲话，强调家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校，在促进社会和谐中发挥重要作用。原话是这样说的：“不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风。”家庭是社会的细胞。良好的家风，必然会形成良好的社会风气，这是民族兴旺发达，国家繁荣昌盛的必要条件。

家风，一般指一个家族或一个家庭世代相传的道德准则和处世方法，是一个家庭的风尚和风格，通俗的讲，就是一个家庭的作风。家风是一个家庭的主旋律，是给家中后人们树立的价值准则。家风是一种综合的教育力量，它集思想、情感、态度、精神、情趣、生活习惯于一体。它是无言的教育，无字的典籍，无声的力量，既是家庭成员行为规范的调节器，更是陶冶家庭成员道德情操的天然“熔炉”。它在日常生活中潜移默化地影响着人们的世界观、人生观、性格特征、道德修养。积极、正面、向上的家风，可对家庭成员在个人修养、品德操守、为人处事、行为习惯起促进作用。好的家风，如同甘冽的泉水沁入心脾，令人心旷神怡，品咂间，必有所思，必有所悟，心有升华。家风正，则家庭和睦，邻里守望，英才辈出，家庭兴旺发达。反之，则子孙不孝，戾气横生。现在很多家庭家风出现狭隘、庸俗、功利化倾向。一些家长从小教育孩子“不能吃亏”、“锱铢必较”，时时处处为自己着想。传统的家风面对极大的挑战。

中国人历来重视家风，关于家风的文字记载更是多如繁星。司马光《训俭示康》中有“习其家风”之语。庾信在《哀江南赋》序

刊首语

中说：“潘岳之文采，始述家风”。辛弃疾诗词中有“一葛一裘经岁，一钵一瓶终日，老子旧家风”。忠厚传家久、诗书继世长，凸显家风的重要。

中国历史上，许多圣贤志士家庭都有自己的家风。北宋政治家司马光的家风是：有德者皆由俭来，俭以立名，侈以自败。晚清重臣曾国藩的家风是：勤奋、简朴、求学、务实。毛泽东同志的家风是：不经商、不赚钱，低调做人、清廉。周恩来的家风是不搞特殊化。朱德将“德”字贯穿家风。

中国传统家庭都很讲究家规、家风。家风的形成，无关贫富、无关文化，只关德行。即便山野普通的农家，也很讲究家庭成员的家教。家风的好坏，与文化程度高低没有必然联系，知识匮乏的寒门父母，反倒教育出品行端正，学识超人的后代。父母的一些举动，总能影响孩子。优秀的品质，就是从中培养起来的。

家风还能够调剂家庭成员之间的关系，促进家庭内部和谐、团结、稳定，凝聚家庭兴旺的力量。在一个谦逊礼让、互关互爱、宽容理解家风中的家庭成员之间必然能友好相处，心情舒畅，家庭必然温暖幸福。

良好的家风传承是社会风尚的健康发展前提，每个家庭都应构建起具有各自特色的家风和家教，作为家庭的核心人物责无旁贷应该担当起这一重任，形成家庭的凝聚合力，给力社会风尚进步发展扬道德之美；给力伟大的“中国梦我的梦”的实现；千万个家庭组合成一股强大的振兴中华力量。

——杨彩虹



■ 学员习作

学员习作精选

“矛盾论”的学习，使我深刻的明白在工作生活中，必须用哲学思维来认识事物，才能全面了解事物发展变化的规律，才能少犯错误，才能“摸准石头过河”。我们应在实践中坚持和运用辩证思维，坚持一分为二地看问题，既要看到有利的一面，也要看到不利的一面；既要看到自身的优势，也要看到面临的困难和问题；既要看到发展的机遇，也要看到存在的风险和挑战。在“一分为二”的基础上扬长避短、化危为机，推动跨越发展。

——王秀

科技实力决定着世界政治经济力量对比的变化，也决定着各国各民族的前途命运。

——哈森

意识形态的影响是潜移默化的，需要由不间断的并卓有成效的思想教育来完成。从苏联解体过程中主流意识形态所发挥的作用我们可以看到：社会主义国家加强执政党的建设是制定正确的路线、方针、政策的保证；党的领导干部及广大党员具有坚定的社会主义信念是制定正确的路线、方针、政策的保证。这就是苏联解体留给我们的最大启示。

——郑小军

我觉得只要一心向善，把博爱融入到你的血液中，而不是停留在口头上，才是真正意义上的信仰追求。

——高美玲

■ 学员习作

通过这周的理论学习使我在对党的理论学习中，思想里一段时间存在的疑问得到了清晰的梳理，让我认识到有了疑问不可怕，可怕的是遇到疑问能否正确面对，一味的强迫自己去被动接受，有时候可能会适得其反，长此以往必然会影响理想信念的坚定，从而在诱惑面前把持不住自己。

——旭荣花

加快鄂尔多斯文化旅游产业一体化发展，充分挖掘鄂尔多斯市的综合资源，突出鲜明的地域特色和个性特征，变资源优势为产业优势，变文化优势为发展优势，必将成为提高城市竞争力、实现鄂尔多斯科学发展新跨越的重要突破。

——任立新

无论是昨天、今天，抑或是未来——信仰，将永远扎根在我们的 心中，镌刻在中国共产党的旗帜上。让我明白了信仰的力量，使我的灵魂得到洗涤，令我的信念更加坚定。我也要树立远大理想，崇高信仰，为祖国的更加繁荣富强贡献力量！

——高海燕

我们在生活中碰到顺心或不顺心的事，或者身处顺境或逆境，都成核正确对待。在个人修养上，特别是在对待财富、名位上，要向“因看门前花开花落，心随天外云卷云舒”的境界看齐，努力做到宠辱不惊，往留随意。

——刘锁柱



■ 国学修身

曾国藩一天必做的十二件事，值得深思

“主敬、静坐、早起、读书不二、读史、谨言、养气、保身、日知所亡、月无亡所能、作字、夜不出户”，是曾国藩给自己及后人定下的修身十二法，这十二条中，又有八法可供现代人借鉴。常常谨记并严格执行，必事有所成。

一、主敬：整齐严肃，无时不惧

“清明在躬，如日之升”，这是一种积极健康的状态。“主敬”要求做到衣冠外貌保持整齐，心思神情端正严肃，工作时必须做到专心致志，不存杂念，唯有这样，才能保持一个良好的精神状态以及旺盛的精力，就像早晨初升的太阳一样，干净利索有力量。

二、静坐：静坐四刻，如鼎之镇

静坐四刻，即每日不限时间，静坐一小时，用以体验圣人所教诲的仁心，像宝鼎一样镇定而不可动摇。这和现代的冥想养生如出一辙，静坐以清除杂念，放松身心，亦可常思己过。

“醒后勿恋”指的是醒来后就不要有留恋安逸的念头，对爱赖床、拖沓的人来说，记住这点想必是最好的一针强心剂。

三、早起：黎明即起，醒后勿恋

虽说古人是日出而作、日落而息，比起也许日落还伏在案牍工作的现代人，做到这一点，也许不太现实。而对于夜间自制力差而熬夜娱乐的人来说，“早睡早起”永远都是最佳的健康箴言。

四、读书不二：读书专一，十页为率

在曾国藩看来，一本书还没有读完，就一定不去看其他书，东翻西地随意读书，对自己的学问毫无益处，此外，每天必须圈点十页书。荀子有言：“不积跬步，无以至千里”，读书或学习是为了更好地丰富自己。

五、谨言：刻刻留心，第一功夫

曾国藩认为，说话谨慎是为人处世的第一等功夫。子曰：“敏于事而慎于言”，勤勉做事，谨慎说话，否则不经意间便失言得罪他

■ 国学修身

人了。

六、保身：节制操劳，节制食欲

曾国藩在文中说：“节劳，节欲，节饮食。时时当作养病。”《黄帝内经》说道：“饮食有节制，起居有规律，不妄事操劳。”现代人追求养生，却往往忽略了病从口入，饭食八分饱，茶饮两分量，切勿暴饮暴食。

俗话说：“人心不足蛇吞象”，多少人因为过多的贪欲而引火自焚，堕入深渊，节制欲望，即为明哲保身。

七、日知所亡：自省求知，不求他人

所谓“日知所亡”，即要将每日的心得体会记录下来，从而自省而能有所感知，不刻意从书中谋求深意，否则，就是曲从于他人。

此外，在《曾国藩家书》中，“人败离不得一个逸字”被分外强调，改掉拖延症，方能成大事。只要留意周边人事，不难发现有多少豪情壮志都败在一个“惰”字。

八、作字：习练笔墨，凡事即清

在现代，以毛笔作字早已脱离了大众，书法越来越成为了一种少有人能掌握的高雅艺术，和过去对比，这是一种进步，还是一种悲哀？

在曾国藩看来，早饭后必定作字半个时辰，凡笔墨应酬，就当做自己的课程。凡是今日之事，一定今日毕，否则事情越积越多，终会麻烦多如乱麻。

有人说这是蜡烛煤油灯农业时代的产物，与如今的电气时代相比已脱节。其实，这恰恰是今人最需要的律己精神与情感寄托，辩证待之，定能使人受益匪浅。

——闫云 供稿



■ 保健养生

五谷怎么吃最营养

研究表明，五谷杂粮可养五脏。早在古代就有“一谷补一脏”的说法。五谷有小米、大米、小麦、大豆、高粱。其中小米可养脾、大豆可养肾等等。中医认为，五谷不仅可以裹腹，还是五脏食疗养生的食材。

一、大豆重养肾

大豆中的黑豆被称为“肾之谷”，中医认为它具有补肾强身、解毒、润肤的功效，对肾虚、浮肿有较好的食疗作用。

做法：泡发后打制成豆浆，或煮黑豆粥，每天早晚各一次。

二、大米重润肺

大米涵盖稻米、紫米等，在出现肺热、咳嗽等症状时，具有很好的滋阴润肺的作用。

做法：用小火熬制大米粥，直至米汤浓稠，只喝米汤不吃米粒，随时可服用。

三、小米重养脾

小米是五谷之首，常食能补脾益胃。小米对脾虚体弱的人而言，可谓是进补的上品，可补中益气、延年益寿。（另：最近研究发现小米还有护心之效。）

做法：熬一锅小米粥，用汤匙撇出小米粥上层的精华——米油，空腹喝下，有很好的养脾胃的疗效，每天早晚均可服用。

四、小麦重养心

小麦被称为“五谷之贵”。中医认为它能养心安神、除烦去燥。对消除女性更年期综合征、自汗盗汗以及烦躁情绪有食疗作用。

■ 保健养生

做法：取带皮的全小麦熬粥，或去中药店买一些浮小麦熬水，每天早中晚服用。

五、高粱重养肝

高粱和大豆都属于杂粮，但却是五谷里不可缺的配角，高粱具有养肝益胃、收敛止泻的功效，尤其是患有慢性腹泻的人，持续吃一段时间后，会有良好的功效。

做法：把高粱米加工成面粉后炒熟，用开水调成稀糊每天早晚饭前服用。

春季养好你的小心肝

要养好我们的肝，保持良好的心态，可以从以下几点做起：

【一】吃：春季饮食宜养肝

春季饮食宜选择辛、甘、温之品，忌酸涩食品，如多吃酸味食物，酸味入肝，具有收敛之性，不利于肝气的疏泄和阳气的升发。另外，春季肝气旺，易犯脾伤胃，而出现消化不良等问题，因此宜少油多素，清淡可口。

肝藏血，养好血才能护好肝。春季养肝应多吃红色食物，此类食物有养血补血的功效。如：山楂、红枣、动物的肝脏（猪肝、牛肝、羊肝等）、红薯、红米、枸杞等等。中药学中山楂是入脾、胃、肝经的，有开胃消食、助脾运化、活血通络之功，脾胃功能健旺，气血生化充沛，肝血丰盈方能健行。红枣补气养血，安神健脾。多食红枣既补养气血又能改善睡眠，调节情志，一举两得。枸杞味甘，性平，有滋补肝肾，益精血明目的功效。

【二】喝：春季宜喝茶



春季宜喝茶。如：蜂蜜菊花茶可以清肝明目；红茶、绿茶、普洱茶清热解毒，提神明目；柚子茶、柠檬蜂蜜茶生津化痰，舒肝解郁；山楂冰糖茶健胃消食，生津化痰。但需注意，茶不宜过浓、过多。

【三】睡：保证充足的睡眠

充足的睡眠才能养肝。肝主魂，肝藏血才能主魂。中医有句话“人卧则血归肝”，夜间的子时到丑时是肝胆经养护时段，又是十二时辰的第一个时辰，一元复始的重要时段，此时段睡好肝胆之气才能生发，全身气血才能随之而起，白天才会精神饱满，思维敏捷，处事决断，情绪稳定。反之若熬夜不睡，耗伤阴血，肝胆失养，虚火扰动神明，不但人的情志会受到影响，抑郁、焦虑、人际关系紧张、做事犹豫无决断，而且会百病丛生。

【四】锻炼：适当锻炼以调情养肝

早起锻炼，吐纳呼吸、舒经活络也可调节情志，使身心愉悦养肝。可选择练习气功、八段锦等和缓的运动，也可踏春、登高、望远舒展身体，开阔心胸。

【五】经络保养：中医经络养生法

春季运用中医经络养生法循经按压足厥阴肝经及肝经的穴位可以疏通经络，起到养肝的作用。

- 1、大敦穴：是肝经的第一个穴位，在大脚趾内侧的趾甲缝旁边。可以按摩，也可以艾灸。能达到清肝明目的功效，可以使您头脑清晰，神清气爽。
- 2、行间穴：在大脚趾和二脚趾缝上。若肝火旺盛，扰动心神，出现眠差多梦，或木生火口舌生疮，可以揉按此穴泻火宁神。
- 3、太冲穴：在大脚趾缝往脚背上4厘米处，揉按此穴可以疏肝理气解郁。

--范翠萍、王巧霞供稿

有一种素养叫等人把话说完

——作者喇嘛哥

年轻的母亲为了验证她教子有方的成果，把两个苹果喜盈盈地给了年幼的儿子。接下来，他等待儿子把一个苹果送给妈妈，可是儿子接住苹果后，看都没看她一眼，就一颗苹果咬了一口。

年轻的母亲当然非常伤心，正要发火训斥儿子的自私贪婪，谁知道就在这时，童稚的儿子奶声奶气地说：妈妈，你吃这颗苹果，我尝过了，不酸！妈妈的眼泪瞬间就流了下来。

有时候，我们之所以愤怒是因为没有耐心和时间等一个回答，倾听的后面是另一番的暖意。

前一段时间，和一个朋友合作一个项目，自己感觉十分用心，验收的时候，听到这样那样的批评和建议很不爽。朋友打来电话谈修改意见，还未开口，我就讲了一大通自己的理由和想法。后来我们俩基本是各唱各的调，各说的各的套，谈话不欢而散，结果谁也没有表明自己的思路。

朋友着急地说，能不能谈？不能谈我们微信上聊吧！后来朋友从微信上把自己的思路条理清晰的发来，其实有些地方的确有非常可取的意见，问题迎刃而解。事后想想，很多事情坏在我们没有给对方把话说完的机会。

你等我把话说完。这是现代社会交往中多么卑微的一个要求啊，而我们往往忽略交流中最基本的尊重。

兄弟刚成家，磨合期，小夫妻天天争吵，双方都很苦恼，都快到离婚的地步。昨天女孩给我打来电话诉苦，我知道家事无理可讲，驴圈里踢不死驴，无非就是那些鸡毛蒜皮的小事，你付出多了，他回报少了等等。我耐心地听她诉说，适时地表示同情和认



■ 美文欣赏

同，最后女孩高高兴兴地说回去给男人做饭去。

临了她赞我：你真会安慰人，经你一安慰我觉得原来没什么大事。我笑着挂了机。心想，我什么话都没说。只不过她想倾诉一下自己的委屈而已。

相传钟子期是一个戴斗笠、披蓑衣、背冲担、拿板斧的樵夫。历史上记载，俞伯牙在汉江边鼓琴，钟子期感叹说：“巍巍乎若高山，荡荡乎若流水。”两人就成了至交。钟子期死后，俞伯牙认为世上已无知音，终身不再鼓琴。

倾听不仅拉近心灵的距离，而且是遇见知己的开始。

国际巨星卡罗尔有一次巡演，空运吉他被摔坏。卡罗尔找航空公司投诉，居然没人愿意倾听他的投诉。航空公司认为卡罗尔小题大做，而对于一个艺人来说，吉他就是他的生命，航空公司的做法令卡罗尔十分伤心。

多次投诉无果的卡罗尔一怒之下，创作出一首《美联航弄坏了我挚爱的吉他》的视频歌曲，通过歌唱的形式，将吉他受损及整个投诉过程中的遭遇展现出来。

想不到，接下来短短两周内，这首歌的网络点击量竟超过500万。更让人没想到的是，受这首视频歌曲的负面影响，美联航的股票几天内，直跌10%，造成了高达1.8亿美元的巨大损失——足以买下51000多把吉他赔给卡罗尔。

“其实，我只想美联航能有一个人站出来倾听我的不满，承认他们做错了，对我说一声‘对不起’，仅此而已。可是他们没有这样做。”卡罗尔最后这样说出了自己坚持投诉美联航的原因。

你等我把话说完。卡罗尔无非要的一个尊重的倾听而已。

现在很多家长诉苦，自己孩子进入叛逆期，根本不听话！不听

■ 美文欣赏

话基本成了青春期家长共同的心声，但冷静想想，其实这个埋怨的本身就出了问题：

扪心自问，你认真去听孩子的心声了吗？你知道孩子在想什么，希望什么？你要了解孩子，却不去听他的，而是要他听你的，你老是在那里像复读机一样，他听你什么？！

你等我把话说完，这是一种提醒，对浮躁和急于求成的你我的一种讥讽。上帝创造人的时候，为什么只有一张嘴却有两个耳朵，那是为了让我们少说多听。我们谁也不是火烧屁股，火急火燎了，怎么连等待别人表达的时间也没有吗？有时候扪心自问，这是一种病，得治。

等待别人把话说完，是一种能力，也是一种修养。有一种倾听叫胸有成竹，沉着冷静，那是一种气势和气场，不语也能威严，无声也能温暖才是魅力。有一种聆听需要忘我，听落雪的声音，听风过屋檐，听早晨的鸟鸣，听一段美妙的旋律是一种境界和修为。内心安详，才能懂得岁月静好。

贾宝玉倾慕林黛玉，只为那一低头的温柔，目不转睛的旷世的深情；三毛和荷西的深情，也是为那我六年时间等你一句表白；杨绛和钱钟书的爱情不过也是感动于深情款款的倾听，我说你一直在听。爱和尊重，有时候就是听的力量，把话说完才是最最深情的凝望。

等别人把话说完是一种素质，看似絮絮叨叨的表达，身前身后却是气象万千的智慧和懂得。听别人说话，其实在度你我到彼岸，一回头已是郁郁葱葱，繁花似锦。



关于诗歌

安静的诗行中写下岁月

马兰诗社·清颜

1

灵感沉睡不醒
灵魂却躁动不安

强塞几粒文字为工程奠基
微调一缕情感妆点墨色
建成的棚户却过风漏雨

文字的厚度硬度重要
拼接的技巧要好
否则，怎会有唇齿相依的和谐

执念增加韧性
总会造出一间美丽的
文字小屋

2

愤怒？愤怒好啊
诗人愤怒了
会将潘多拉的魔盒掀翻
诗之箭，射向贪婪，祸害，灾难
箭箭毙命
之后，放飞人之为人的希望

我不是诗人
只在愤怒的边缘绕了绕
柳絮般，被风吹走
但我，仰望晴天

3

安静地做一枚树叶
独守与众不同的容颜
繁茂也好，沉落也罢
敬畏泥土的醇厚
感念阳光的馈赠
来过，即是永恒

做一株山杏，独自
开在通往寺院的道边
不为朝圣，不为争宠
只想静悄悄地
拥有整个春天

4

诗是灵魂的医者
将隐约疼痛的病灶撕开
用鲜红的血液冲刷霉菌

■ 关于诗歌

长出新活的肌肉
将腐朽根治

5

在李词的清韵里
吟咏绿肥红瘦
慢卷一帘幽梦
目送渐行渐远的背影
在诗行中栽种一棵芭蕉
放飞一只俊鸟

6

二月的春风不减，岁月不老
山寺的桃花渐次盛开
迷恋山光水色的女子
将桃花缀满了衣袂
手执粉纱，移步山峦，嗅一嗅花
蕊
忘掉日月更替，斗转星移
望一望山下池塘
一只鸭游过来
荡漾一池春水



班歌欣赏

我和草原有个约定

作词：杨艳蕾

作曲：斯琴朝克图

演唱：齐峰

1=G $\frac{6}{8}$ $\frac{9}{8}$

中速稍快

杨 艳 蕾 词
斯 琴 朝 克 图 曲

(3 5 5 5 3 | 6 6 3 6 5. | 5 6 3 1 3 | 2 1 5 6.) |

6 6 1 2 3 5 | 5 3 2 3 6. | 2 2 3 6 5 | 1 1 2 3 3. |

1.总 想 看 看 你的笑 脸, 总 想 听 听 你的声 音;

2.看到你 笑 脸 如此纯 真, 听到你 声 音 如此动 人;

3.我曾在 远 方 把你眺 望, 我曾在 梦 乡 把你亲 近;

3 5 5 5 3 | 6 6 3 6 5. | 5 6 3 1 3 | 2 1 5 6. |

总 想 住 住 你的毡 房, 总 想 举 举 你的酒 杯。

住 在 你 毡 房 如此温 暖, 尝 到 你 奶 酒 如此甘 醇。

我 曾 默 默 为你祈 祷, 我 曾 深 深 为你牵 魂。

3 6 6 6 3 | 3 3 1 1 7 6. | 5 3 5 6 1 | 6 5. 2 3. |

我 和 草 原 有 个 约 定, 相 约 去 寻 找 共 同 的 根。

我 和 草 原 有 个 约 定, 相 约 去 祭 拜 心 中 的 神。

我 和 草 原 有 个 约 定, 相 约 去 诉 说 思 念 的 情。

6 3 2 2 6 | 1 6 5 3. | 6 6 1 3 2 1 | 3 2. 5 6. 6. :||

如 今 踏 上 这 归 乡 的 路, 走 进 了 阳 光 迎 来 了 春。

如 今 迈 进 这 回 家 的 门, 忍 不 住 热 泪 激 荡 的 心。

如 今 依 偎 在 草 原 的 怀 抱, 就 让 这 约 定 凝 成 永 恒。

||: 3 6 6 6 3 | 3 2 1 6. | 5 3 5 6 1 | 2 1 2 3. |

噜 噜 噜 噜 噜 噜 噜 噜 噜 噜 噜 噜 噜 噜 噜 噜

6 3 2 2 6 | 6 6 6 5 3. | 6 6 1 3 2 1 | 3 2 5 6. 6. :||

如 今 依 偎 在 草 原 的 怀 抱, 就 让 这 约 定 凝 成 永 恒,

6 6 1 3 2 1 | 3 5 3 5 6. 6. | 6. 6. ||

就 让 这 约 定 凝 成 永 恒。

(齐峰演唱)

精彩瞬间





--侯建军提供

印发：市委组织部 市委党校

鄂尔多斯市2016年党外干部培训班

4月7日印发

责任编辑：王 秀 闫 云 王巧霞 杨彩虹 哈 森 范翠萍 孙晓鸣 侯建军

共印30份