

《习近平对青年和团员谆谆寄语》

----不忘初心 牢记使命 争做优秀团员青年

闻方

【课程目标】

为了深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，充分调动和激发青年团员干部队伍的积极性、主动性、创造性，不忘初心，牢记使命，激励广大青年在新时代担当新使命、展现新作为，努力创造属于新时代的光辉业绩。

【课程时长】1天，6小时/天

【课程对象】党员、团员、青年干部和青工、企业各层级干部

【前言】

习近平同志围绕青少年和共青团工作发表的一系列重要论述，立意高远，内涵丰富，思想深刻，深刻论述了新形势下青少年和共青团工作的重大理论和实践问题，指明了当代青年的历史使命和成长道路，对于准确把握青少年和共青团工作的基本要求和重点任务，引导青少年树立远大理想、树立和践行社会主义核心价值观，教育团员增强“四个意识”、增强先进性和光荣感，动员广大青少年为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而勤奋学习、努力工作，具有十分重要的指导意义。

【课程大纲】

一、青少年是国家的未来和民族的希望

青年是祖国的未来、民族的希望，也是我们党的未来和希望。中国共产党的创始人之一李大钊同志说过，青年要“为世界进文明，为人类造幸福，以青春之我，创建青春之家庭，青春之国家，青春之民族，青春之人类，青春之地球，青春之宇宙，资以乐其无涯之生”。九十五年来，我们党取得的所有成就都凝聚着青年的热情和奉献。

——《在庆祝中国共产党成立九十五周年大会上的讲话》（2016年7月1日），人民出版社单行本

二、为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗是中国青年运动的时代主题

1. 历史深刻表明，爱国主义自古以来就流淌在中华民族血脉之中，去不掉，打不破，灭不了，是中国人民和中华民族维护民族独立和民族尊严的强大精神动力。
2. 中国人民和中华民族从斗争实践中懂得，中国社会发展，中华民族振兴，中国人民幸福，必须依靠自己的英勇奋斗来实现，没有人会恩赐给我们一个光明的中国。
3. 青年志存高远，就能激发奋进潜力，青春岁月就不会像无舵之舟漂泊不定。
4. 离开了祖国需要、人民利益，任何孤芳自赏都会陷入越走越窄的狭小天地。
5. 一个人不爱国，甚至欺骗祖国、背叛祖国，那在自己的国家、在世界上都是很丢脸的，也是没有立足之地的。
6. 青年要保持初生牛犊不怕虎、越是艰险越向前的刚健勇毅，勇立时代潮头，争做时代先锋。
7. 一切视探索尝试为畏途、一切把负重前行当吃亏、一切“躲进小楼成一统”逃避责任的思想和行为，都是要不得的，都是成不了事的，也是难以真正获得人生快乐的。
8. 奋斗是青春最亮丽的底色。“自信人生二百年，会当水击三千里。”民族复兴的使命要靠奋斗来实现，人生理想的风帆要靠奋斗来扬起。
9. 今天，我们的生活条件好了，但奋斗精神一点都不能少，中国青年永久奋斗的好传统一点都不能丢。
10. 奋斗的道路不会一帆风顺，往往荆棘丛生、充满坎坷。强者，总是从挫折中不断奋起、永不气馁。

11. 面对外部诱惑，要保持定力、严守规矩，用勤劳的双手和诚实的劳动创造美好生活，拒绝投机取巧、远离自作聪明。
12. 压力是青年成长的动力，而在青年成长的关键处、要紧时拉一把、帮一下，则可能是青年顶过压力、发展成才的重要支点。
13. 青年要顺利成长成才，就像幼苗需要精心培育，该培土时就要培土，该浇水时就要浇水，该施肥时就要施肥，该打药时就要打药，该整枝时就要整枝。
14. 自古英雄出少年。在漫漫历史长河中，人类社会青年英雄辈出，中华民族青年英雄辈出。
15. 一代人有一代人的长征，一代人有一代人的担当。建成社会主义现代化强国，实现中华民族伟大复兴，是一场接力跑。我们有决心为青年跑出一个好成绩，也期待现在的青年一代将来跑出更好的成绩。

---2019年4月30日纪念五四运动100周年大会在人民大会堂举行，习近平出席大会并发表以上重要讲话

青年最富有朝气、最富有梦想。近代以来，我国青年不懈追求的美好梦想，始终与振兴中华的历史进程紧密相连。在革命战争年代，广大青年满怀革命理想，为争取民族独立、人民解放冲锋陷阵、抛洒热血。在社会主义革命和建设时期，广大青年响应党的号召，向困难进军，向荒原进军，保卫祖国，建设祖国，在新中国的广阔天地忘我劳动、艰苦创业。在改革开放历史新时期，广大青年发出团结起来、振兴中华的时代强音，为祖国繁荣富强开拓奋进、锐意创新。

——《在同各界优秀青年代表座谈时的讲话》（2013年5月4日），《十八大以来重要文献选编》（上），中央文献出版社2014年版，第277页

三、引导青少年树立和践行社会主义核心价值观

每个时代都有每个时代的精神，每个时代都有每个时代的价值观念。国有四维，礼义廉耻，“四维不张，国乃灭亡”。这是中国先人对当时核心价值观的认识。在当代中国，我们的民族、我们的国家应该坚守什么样的核心价值观？这个问题，是一个理论问题，也是一个实践问题。经过反复征求意见，综合各方面认识，我们提出要倡导富强、民主、文明、和谐，倡导自由、平等、公正、法治，倡导爱国、敬业、诚信、友善，积极培育和践行社会主义核心价值观。富强、民主、文明、和谐是国家层面的价值要求，自由、平等、公正、法治是社会层面的价值要求，爱国、敬业、诚信、友善是公民层面的价值要求。这个概括，实际上回答了我们要建设什么样的国家、建设什么样的社会、培育什么样的公民的重大问题。

——《青年要自觉践行社会主义核心价值观》（2014年5月4日），《十八大以来重要文献选编》（中），中央文献出版社2016年版，第3页

四、勇做走在时代前列的奋进者、开拓者、奉献者

青年时期是培养和训练科学思维方法和思维能力的关键时期，无论在学校还是在社会，都要把学习同思考、观察同思考、实践同思考紧密结合起来，保持对新事物的敏锐，学会用正确的立场观点方法分析问题，善于把握历史和时代的发展方向，善于把握社会生活的主流和支流、现象和本质。要充分发挥青年的创造精神，勇于开拓实践，勇于探索真理。养成了历史思维、辩证思维、系统思维、创新思维的习惯，终身受用。

——在中国政法大学考察时的讲话（2017年5月3日），《人民日报》2017年5月4日

2018年7月2日，习近平总书记在南海同团中央新一届领导班子成员集体谈话并发表重要讲话。在讲话中，习近平总书记对青年建功新时代提出了殷切期望，并提出了“**勤学、修德、明辨、笃实，爱国、励志、求真、力行**”的十六字箴言。

习近平总书记高度关心青年成长进步，多次通过演讲、座谈等方式与青年频频互动。事实上，**2014年5月4日**，习近平在北京大学同师生代表座谈时就提出“勤学、修德、明辨、笃实”八字要求，即：

一是要**勤学**，下得苦功夫，求得真学问。

二是要**修德**，加强道德修养，注重道德实践。

三是要**明辨**，善于明辨是非，善于决断选择。

四是要**笃实**，扎扎实实干事，踏踏实实做人。

今年5月2日，习近平再次来到北京大学同师生代表座谈时，又向青年提出了四点希望，即：

一是要**爱国**，忠于祖国，忠于人民。

二是要**励志**，立鸿鹄志，做奋斗者。

三是要**求真**，求真学问，练真本领。

四是要**力行**，知行合一，做实干家。

总书记的谆谆教诲犹如一本成长指南，引领时代新人走好人生之路。党建网微平台与您共同领悟，共同进步。

勤学，下得苦功夫，求得真学问

向实践学习、拜人民为师

优秀年轻干部要有足够本领来接班，加强学习、积累经验、增长才干，自觉向实践学习、拜人民为师。

——2018年7月3日至4日，习近平在全国组织工作会议上强调

求真理、悟道理、明事理

“玉不琢，不成器；人不学，不知道。”知识是每个人成才的基石，在学习阶段一定要把基石打深、打牢。学习就必须求真学问，求真理、悟道理、明事理，不能满足于碎片化的信息、快餐化的知识。

——2018年5月2日，习近平同北京大学师生座谈并发表重要讲话

修德，加强道德修养，注重道德实践

重视道德认知、道德养成、道德实践

广大青年要把正确的道德认知、自觉的道德养成、积极的道德实践紧密结合起来，自觉树立和践行社会主义核心价值观，带头倡导良好社会风气。

——2013年5月4日，习近平同各界优秀青年代表座谈时的讲话

德是首要、是方向

道德之于个人、之于社会，都具有基础性意义，做人做事第一位的是崇德修身。这就是我们的用人标准为什么是德才兼备、以德为先，因为德是首要、是方向，一个人只有明大德、守公德、严私德，其才方能用得其所。

——2014年5月4日，习近平在北京大学师生座谈会上的讲话

明辨，善于明辨是非，善于决断选择

千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金

要树立正确的世界观、人生观、价值观，掌握了这把总钥匙，再来看看社会万象、人生历程，一切是非、正误、主次，一切真假、善恶、美丑，自然就洞若观火、清澈明了，自然就能作出正确判断、作出正确选择。正所谓“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金”。

——2014年5月4日，习近平在北京大学师生座谈会上的讲话

凿井者，起于三寸之坎，以就万仞之深

“凿井者，起于三寸之坎，以就万仞之深。”青年要从现在做起、从自己做起，使社会主义核心价值观成为自己的基本遵循，并身体力行大力将其推广到全社会去。

——2014年5月4日，习近平在北京大学师生座谈会上的讲话

笃实，扎扎实实干事，踏踏实实做人

当老实人、讲老实话、做老实事

要沉下心来干工作，心无旁骛钻业务，干一行、爱一行、精一行。要信念如磐、意志如铁、勇往直前，遇到挫折撑得住，关键时刻顶得住，扛得了重活，打得了硬仗，经得住磨难。优秀年轻干部要把当老实人、讲老实话、做老实事作为人生信条。

——2018年7月3日至4日，习近平在全国组织工作会议上强调

蓝图不可能一蹴而就

蓝图不可能一蹴而就，梦想不可能一夜成真。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。

——2013年4月28日，习近平在同全国劳动模范代表座谈时的讲话

爱国，忠于祖国，忠于人民

为民族、为国家、为人民作出新的更大的贡献

青春理想，青春活力，青春奋斗，是中国精神和中国力量的生命力所在。今天，在实现中华民族伟大复兴新征程上，北大师生应该继续发扬五四精神，为民族、为国家、为人民作出新的更大的贡献。

——2018年5月2日，习近平在北京大学师生座谈会上的讲话

爱国，不能停留在口号

爱国，不能停留在口号上，而是要把自己的理想同祖国的前途、把自己的人生同民族的命运紧密联系在一起，扎根人民，奉献国家。

——2018年5月2日，习近平在北京大学师生座谈会上的讲话

励志，立鸿鹄志，做奋斗者

是追梦者，也是圆梦人

广大青年既是追梦者，也是圆梦人。追梦需要激情和理想，圆梦需要奋斗和奉献。广大青年应该在奋斗中释放青春激情、追逐青春理想，以青春之我、奋斗之我，为民族复兴铺路架桥，为祖国建设添砖加瓦。

——2018年5月2日，习近平同北京大学师生座谈并发表重要讲话

志之所趋，无远弗届

“志之所趋，无远弗届，穷山距海，不能限也。”对想做爱做的事要敢试敢为，努力从无到有、从小到大，把理想变为现实。

——2016年4月30日，习近平在知识分子、劳动模范、青年代表座谈会上的讲话

求真，求真学问，练真本领

知行合一、格物致知、学以致用

学术、知识不能只是在嘴上，要联系实际，做到知行合一、格物致知、学以致用。所以，我后来看书很注意联系实际。

——2018年5月2日，习近平在北京大学考察与青年学生分享读书心得时的讲话

不懂就学，不会就练

广大青年要保持初生牛犊不怕虎的劲头，不懂就学，不会就练，没有条件就努力创造条件。

——2016年4月26日，习近平在知识分子、劳动模范、青年代表座谈会上的讲话

力行，知行合一，做实干家

迈稳步子、夯实根基、久久为功

青年有着大好机遇，关键是要迈稳步子、夯实根基、久久为功。心浮气躁，朝三暮四，学一门丢一门，干一行弃一行，无论为学还是创业，都是最忌讳的。

——2014年5月4日，习近平在北京大学师生座谈会上讲话

投身人民的伟大奋斗

当代中国青年要有所作为，就必须投身人民的伟大奋斗。同人民一起奋斗，青春才能亮丽；同人民一起前进，青春才能昂扬；同人民一起梦想，青春才能无悔。

——2015年7月24日，习近平致全国青联十二届全委会和全国学联二十六大的贺信

五、共青团要紧紧围绕党和国家工作大局找准工作切入点、结合点、着力点

青年身上蕴藏着巨大的创造能量和活力。要充分认识青年的这种特质，适应这种特质去拓展工作，否则就会落后于青年。一方面，团的工作要注意为青年成长成才创造条件，把蕴藏在青年身上的创造能量和活力激发出来，使青年人人都能成才、人人皆可出彩。团组织帮助他们成才了，他们也就心向团组织。另一方面，团组织要善于关爱人才、发现人才，加强对社会各方面青年的工作，特别是要加强对一些有才华、有能力、有创意的青年的工作。因为这些青年在青年群体中影响大、有号召力，把他们的工作做好了，就可以对做青年工作产生事半功倍的效果。

——《在同团中央新一届领导班子集体谈话时的讲话》（2013年6月20日）

六、团的干部必须心系青年、心向青年

团的干部，必须心系广大青年。共青团是为党做青年群众工作的组织，团的干部是做青年工作的，必须心系青年、心向青年。做团的工作必须牢记，任何时候都不能脱离青年，必须密切联系青年。如果不能深入广大青年，自说自话，自拉自唱，工作是很难做好的。团干部要深深植根青年、充分依靠青年、一切为了青年，努力增强党对青年的凝聚力和青年对党的向心力。

——《在同团中央新一届领导班子集体谈话时的讲话》（2013年6月20日）

七、加强党对青少年和共青团工作的领导

青年兴则国家兴，青年强则国家强。我们党自成立之日起，就始终代表广大青年、赢得广大青年、依靠广大青年。各级党委和政府要充分信任青年、热情关心青年、严格要求青年，为青年驰骋思想打开更浩瀚的天空，为青年实践创新搭建更广阔的舞台，为青年塑造人生提供更丰富的机会，为青年建功立业创造更有利的条件。各级领导干部要关注青年愿望、帮助青年发展、支持青年创业，做青年朋友的知心人，做青年工作的热心人。

——《在同各界优秀青年代表座谈时的讲话》（2013年5月4日），《十八大以来重要文献选编》（上），中央文献出版社2014年版，第281-282页

八、谈古喻今，习近平用典与金句

1、天将降大任于斯人。

今天，新时代中国青年处在中华民族发展的最好时期，既面临着难得的建功立业的人生际遇，也面临着“天将降大任于斯人”的时代使命。

——2019年4月30日，在纪念五四运动100周年大会上的讲话

【原典】

故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。

——《孟子·告子下》

2、立志而圣则圣矣，立志而贤则贤矣。

青年志存高远，就能激发奋进潜力，青春岁月就不会像无舵之舟漂泊不定。正所谓“立志而圣则圣矣，立志而贤则贤矣”。

——2019年4月30日，在纪念五四运动100周年大会上的讲话

【原典】

故立志而圣则圣矣，立志而贤则贤矣。志不立，如无舵之舟，无衔之马，漂荡奔逸，终亦何所底乎？

——[明]王阳明《教条示龙场诸生》

3、青春虚度无所成，白首衔悲亦何及。

“青春虚度无所成，白首衔悲亦何及。”当今时代，知识更新不断加快，社会分工日益细化，新技术新模式新业态层出不穷。这既为青年施展才华、竞展风采提供了广阔舞台，也对青年能力素质提出了新的更高要求。

——2019年4月30日，在纪念五四运动100周年大会上的讲话

【原典】

夕阳不驻东流急，荣名贵在当年立。

青春虚度无所成，白首衔悲亦何及。

……

——[唐]权德舆《放歌行》

4、凿井者，起于三寸之坎，以就万仞之深。

“凿井者，起于三寸之坎，以就万仞之深。”社会主义建设者和接班人，既要有高尚品德，又要有真才实学。学生在大学里学什么、能学到什么、学得怎么样，同大学人才培养体系密切相关。

——2018年5月2日，在北京大学师生座谈会上的讲话

【原典】

为山者，基于一篑之土，以成千丈之峭；凿井者，起于三寸之坎，以就万仞之深。

——[南北朝]刘昼《刘子·崇学》

5、玉不琢，不成器；人不学，不知道。

“玉不琢，不成器；人不学，不知道。”知识是每个人成才的基石，在学习阶段一定要把基石打深、打牢。

——2018年5月2日，在北京大学师生座谈会上的讲话

【原典】

玉不琢，不成器；人不学，不知道。

——《礼记·学记》

6、纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”学到的东西，不能停留在书本上，不能只装在脑袋里，而应该落实到行动上，做到知行合一、以知促行、以行求知，正所谓“知者行之始，行者知之成”。

——2018年5月2日，在北京大学师生座谈会上的讲话

【原典】

古人学问无遗力，少壮工夫老始成。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

——[南宋]陆游《冬夜读书示子聿》

7、看似寻常最奇崛，成如容易却艰辛。

“看似寻常最奇崛，成如容易却艰辛。”青年的人生之路很长，前进途中，有平川也有高山，有缓流也有险滩，有丽日也有风雨，有喜悦也有哀伤。心中有阳光，脚下有力量，为了理想能坚持、不懈怠，才能创造无愧于时代的人生。

——2016年4月26日，在知识分子、劳动模范、青年代表座谈会上的讲话

【原典】

苏州司业诗名老，乐府皆言妙入神。

看似寻常最奇崛，成如容易却艰辛。

——[北宋]王安石《题张司业诗》

8、人才有高下，知物由学。

“人才有高下，知物由学。”梦想从学习开始，事业靠本领成就。广大青年要自觉加强学习，不断增强本领。

——2016年4月26日，在知识分子、劳动模范、青年代表座谈会上的讲话

【原典】

“人才有高下，知物由学。”

——[东汉]王充《论衡·实知》

9、士不可以不弘毅，任重而道远。

“士不可以不弘毅，任重而道远。”国家的前途，民族的命运，人民的幸福，是当代中国青年必须和必将承担的重任。

——2015年7月24日，致全国青联十二届全委会和全国学联二十六大的贺信

【原典】

曾子曰：“士不可以不弘毅，任重而道远。仁以为己任，不亦重乎？死而后已，不亦远乎？”

——《论语·泰伯》

10、四维不张，国乃灭亡。

每个时代都有每个时代的精神，每个时代都有每个时代的价值观念。国有四维，礼义廉耻，“四维不张，国乃灭亡。”这是中国先人对当时核心价值观的认识。

——2014年5月4日，在北京大学师生座谈会上的讲话

【原典】

凡有地牧民者，务在四时，守在仓廩。……四维不张，国乃灭亡。

——《管子·牧民·国颂》

11、博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。

《礼记》中说：“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”有人说：“圣人是肯做工夫的庸人，庸人是不肯做工夫的圣人。”青年有着大好机遇，关键是要迈稳步子、夯实根基、久久为功。心浮气躁，朝三暮四，学一门丢一门，干一行弃一行，无论为学还是创业，都是最忌讳的。

——2014年5月4日，在北京大学师生座谈会上的讲话

【原典】

博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。有弗学，学之弗能弗措也；有弗问，问之弗知弗措也；有弗思，思之弗得弗措也；有弗辨，辨之弗明弗措也；有弗行，行之弗笃弗措也。人一能之，己百之；人十能之，己千之。果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强。

——《礼记·中庸》

12、功崇惟志，业广惟勤。

广大青年一定要坚定理想信念。“功崇惟志，业广惟勤。”理想指引人生方向，信念决定事业成败。没有理想信念，就会导致精神上“缺钙”。中国梦是全国各族人民的共同理想，也是青年一代应该牢固树立的远大理想。中国特色社会主义是我们党带领人民历经千辛万苦找到的实现中国梦的正确道路，也是广大青年应该牢固确立的人生信念。

——2013年5月4日，在同各界优秀青年代表座谈时的讲话

【原典】

呜呼！凡我有官君子，钦乃攸司，慎乃出令，令出惟行，弗惟反。以公灭私，民其允怀。学古入官，议事以制，政乃不迷。……戒尔卿士，功崇惟志，业广惟勤，惟克果断，乃罔后艰。……”

——《尚书·周书·周官》

13、学如弓弩，才如箭镞。

古人说：“学如弓弩，才如箭镞。”说的是学问的根基好比弓弩，才能好比箭头，只要依靠厚实的见识来引导，就可以让才能很好发挥作用。

——2013年5月4日，在同各界优秀青年代表座谈时的讲话

【原典】

学如弓弩，才如箭镞。识以领之，方能中鹄。
——[清]袁枚《续诗品·尚识》