

策，也是自然规律。但领导干部工作了大半辈子，退休代表的不仅仅是从繁忙的岗位上退下来，随之带来的更是一系列的转变，从职场到家庭、从单位人到社会人、从领导干部到普通百姓，能否正确看待这些转变，是必须过好的关。

（一）慎终如始，谨防“五九现象”。“五九现象”是指公职人员特别是领导干部在临近退休年龄之际，利用手中的权力大肆贪腐、“狠捞一把”的现象。当下，在临近退休的领导干部当中，有的认为“有权不用，过期作废”，便想在从位子上退下来之前，为自己留条后路，为子女留点财富；有的居功自傲，自以为对党和人民贡献很大，对比自己的所得，内心失落，心态失衡，于是产生了赶快补偿的错误心理；有的心存侥幸，打“时间差”，同他人达成“约定”，“退休前办事，退休后收钱”，妄图给自己的贪腐行为披上“隐身衣”，等等。一日得失看黄昏，一生成败看晚节。干部退休前后，考虑生活保障渐多，利益诉求渐多，而自我约束相对减弱，这也是政治免疫力相对较弱的阶段。总觉得脱离了组织，没人监管，思想上、作风上便松懈了下来。如何抵御各种腐朽思想的侵蚀，保住晚节，永葆共产党人的纯洁性，这对领导干部来说是一个严峻的考验。一个守不住晚节的领导干部，最终的结局必定是令自己和家人感到无比难过和无地自容，也让世人感到惋惜和不屑，更愧对党和人民。一时的自律容易，一世的自律很难。防止侥幸，保住晚节，必须加强自律，做到慎独慎微。要自觉遵守党规党纪和法律法规，操行自守，不欺暗室，做到人前人后一个样、退前退后一个样，坚持从小节、小事严起，严防诱惑之“微”，严杜蜕变之“渐”，见微知著，及时改正小缺点、小错误，警惕小侥幸导致大错误。

（二）身心健康，安享晚年生活。退休后离开了长期工作的岗位，告别了熟悉的工作环境，社会角色发生了改变，社会关系网络也发生了变化。退休还意味着将会失去某些权力，更重要的是失掉了原来所担当的那个角色的情感，改变了几十年的行为模式，导致一些退休干部失落感、自卑感、空虚感和孤独感等负面情感随之而来，如果百无聊赖，不及时自我调整，就会有害于身心健康。不可太念往，生活自有真情在。在位时身上的光环、荣耀、成绩，很多得益于组织给予的工作平台，离开了这个平台，或许会让我们有机会去认识真正的自己，并接纳这个真实的自己。如果因此生气、愤怒，咒骂那些当初你一手培养

的骨干有问题，那么恰恰不正常的就是你自己。不妨换个角度看看，这个时候还有谁愿意欣赏你的能力、赞叹你的工作、乐于同你交往，才知道什么是虚假、什么是真实、什么是弥足珍贵的人间真情。不可太放松，生活充实最重要。大家都知道弹簧，越往下压弹得越高，如果没有压力它就失去了弹的动力。人也是一样，工作时连轴转疲于奔命，退休后突然闲下来，太放松了，身体和精神都会出现很大的变化，产生不适，甚至郁郁寡欢、离群索居。生命是永远需要激活的，适度的紧张才可以长寿。积极主动转换角色，始终对生活充满热情，可以让思维和行动保持在平均水准以上。要继续学习新的知识，培养兴趣爱好。比如，参加老年大学、订阅自己喜欢的报刊、结交良师益友，参加书法、摄影等活动，让自己过得充实一些、丰富一些。多陪伴家人，享受天伦之乐，用和谐的亲情驱走空虚感。同时，也要开展适合的体育运动，提升生命的活力。

（三）离岗不离党，退休不褪色。退休干部是党和国家的宝贵财富，是党执政兴国的重要资源，是推进新时代中国特色社会主义伟大事业的重要力量。虽然退休了，但有多年积累的丰富工作经验，在条件允许的情况下可以发挥余热、老有所为，继续奉献社会，为党的事业和社会发展贡献自己的力量。发挥余热，为党和人民事业增添正能量。要怀着对党和人民事业无比深厚的感情，不忘初心，继续发扬艰苦朴素、密切联系群众的作风，牢固树立党员的先锋形象。做好传帮带，积极关心下一代工作，向青少年讲历史、讲传统，传思想、传精神，帮助青少年扣好人生“第一粒纽扣”。发挥自身优势，讲好中国故事、弘扬中国精神、传播中国声音。保持政治本色，永葆党员身份不退休不褪色。入了党的门，一辈子都是党的人。要牢记自己的第一身份是党员，第一职责是为党工作。坚守政治纪律和政治规矩，不利于团结的话不说，不利于团结的事不做，不传谣不信谣，特别是在事关大是大非的原则立场问题上，敢于抵制歪风邪气，敢于坚决斗争，做到在党言党、在党爱党、在党忧党、在党为党，永葆共产党人的政治本色，始终坚守共产党人的精神家园。☞

（本文节选自中共云南省委常委、省委组织部部长李小三同志2018年12月20日在省市组织部门新入部人员集中培训班学员暨省委组织部机关干部座谈会上的讲话）