

子，工作才能驾轻就熟、游刃有余、出新出彩。党员干部只有在持之以恒的知识更新和实践锻炼中练就一手“绝活”、几把“刷子”，成为行家里手、内行领导，才能胜任繁重的工作任务，挑起硬担子，肩负起时代重任。

——本领不换代，早晚被替代。党员干部最大的挑战是能力的挑战，最大的恐慌是本领的恐慌。习近平总书记指出，本领恐慌在党内相当一个范围、相当一个时期都是存在的。真本事是学出来的、干出来的，不会随着职务的提升而自然提高。面对日新月异的发展形势、复杂多变的社会生活，党员干部要应对本领恐慌，关键还是要把学习与实践贯穿领导工作全过程各方面，自觉把学习作为一种神圣职责、一种精神境界、一种终生追求，积极主动到群众最需要的地方、急难险重现场去摸爬滚打、砥砺磨炼。

——在干事中提能力，在学习中强本领。习近平总书记一再强调，“领导干部加强学习，根本目的是增强工作本领、提高解决实际问题的水平”。党员干部要加快知识更新、优化知识结构、拓宽知识视野、扩大知识存量、优化知识增量、打牢知识功底，才能更好地面向未来、迎接挑战。

四是身心健康。身心健康就是身体无病痛、心灵无纷扰。习近平总书记强调，健康是促进人的全面发展的必然要求。当前，在高强度的压力之下工作，很多党员干部患病率较高，“亚健康”很普遍，在一定程度上透支了身体，甚至倒在了工作岗位上，长此以往，不利于工作的开展。只有保持精神和身体的平衡，才能更好更有效地开展工作。

——健康身体是实现目标的基石，没有健康，一切都是浮云。身体是革命的本钱。健康不是一切，但一切都需要健康。党员干部只有拥有健康的身心，才能保证工作质量和工作效率，有一个好身板、一份好心情，才能以良好的精神状态，全身心投入到为各地区各领域谋划发展中，有效地促进各项事业向前推进。

——文明其精神，野蛮其体魄，养成好习惯就是储存健康。健康是生命的基础，也是党员干部履职的前提。健康来自良好的生活方式，党员干部要爱惜自己，保持良好的生活习惯，不断提高身体素质；要根据个人身体情况合理锻炼身体、强健体魄，为高质高效工作提供保障；要懂得爱惜，少一些无节制的挥霍，少参加无谓的应酬，少透支身体。不会休息，就不会工作。要学会科学合理地安排自己的工作和生活，有张有弛，松

紧适度，该工作就认真工作，该休息就好好休息，保证以充沛的精力投入工作。

——人生最大的错误是用健康换取身外之物，每个人都是自己最好的医生。但凡事业有突出业绩、取得成就的人，都襟怀坦荡、宽宏大量、心胸豁达。党员干部要学会顺其自然，做一个快乐的人、一个心胸开阔的人，成功时稳得住得意，失意时经得起挫败，赢得起也输得起。要多为心理健康“把脉”，时刻关注自身的心理健康，不断调适自己的心理状态，真正做到以立德之心律己、以平常之心待己、以公仆之心律己、以包容之心慰己、以奋进之心悦己。

三、丰富从政之源

水有源、树有根，世间万物，皆有其源。

“求木之长者，必固其根本；欲流之远者，必浚其泉源。”党员干部必须不断强化理论武装、坚持终身学习、胸怀“国之大者”、练就强大内心、坚持知行合一、勇于自我革命，保持履职之水源源不断。

一要不断强化理论武装。习近平总书记指出，“理论修养是干部综合素质的核心，理论上的成熟是政治上成熟的基础，政治上的坚定源于理论上的清醒”。新时代党员干部必须加强马克思主义理论武装，做到真学真懂真信真用，才能在重大原则问题和大是大非面前立场坚定、旗帜鲜明、行动有力。

——解其言知其意，才能悟其理，要做到“真学”。习近平总书记指出，“马克思主义理论基础扎实了，才能全面认识和把握各类复杂的矛盾和问题，敏锐地识别各种错误的观点和思潮，科学地制定各项政策和措施，也才能在各种复杂的局面中坚持正确的政治方向，保持政治定力”。新时代的党员干部要把学习习近平新时代中国特色社会主义思想作为首要政治任务，及时跟进学习习近平总书记重要讲话、重要指示批示精神，涵养正气、淬炼思想、升华境界，不断提高马克思主义思想觉悟和理论水平。

——知其然知其所以然，才能知必然，要做到“真懂”。对待马克思主义理论，光学还不够，还必须真懂。党员干部要自觉用党的创新理论武装头脑，掌握其完整的思想体系、主要观点和思维方法，提高运用马克思主义立场观点方法判断形势、分析问题、化解矛盾的能力，努力做到在基本的理论信仰上清澈，在主要的理论观点上清楚，在复杂的理论问题上清晰，在具体的理论运