



□ 张亚芳 董晓波

“衣食无忧”四个字是古代劳动人民最真实朴素的愿望，历朝历代的统治者无不把提高人民生活水平当作治国理政的重点。早在春秋时期，政治家管仲就提出了强国富民的思想，并在齐国的四十年间，实践这一思想，最终帮助齐桓公“九合诸侯、一匡天下”，顺利成为春秋五霸之首。

管仲，名夷吾，安徽颍上人，世人尊之为管子。其人生经历坎坷又丰富：少年丧父，家道中落，为维持生计，早年当过兵、经过商，也多次试图出仕；辅佐公子纠，然夺位失败；后在好友鲍叔牙的引荐下成为齐国国相，时年38岁，可谓大器晚成。前半生的底层挣扎，令其看尽世间百态、民生疾苦，也更明白只有真正让人民富裕起来，才能安民心、聚民力、施王道。《管子》记录了管仲在齐国四十载的政治实践和思想学说，实乃融儒、法、道、阴阳各家思想于一体的治国宝典。

以民为本 树明君之治国观

《管子》通篇都是劝政之言，其“劝”的对象是君主。在中国古代社会，君主的权力至高无上，天下兴亡系其一身。管子清醒地认识到，若要齐国在群雄逐鹿的格局中脱颖而出，就必须令最高统治者充分了解人民的重要性；只有树立君主“以民为本”的治国观，强国富民才指日可待。因而在桓公询问如何成就霸业时，管子提出了“齐国百姓，公之本也”。何以为本？“大国之君所以尊者，何也？曰：为之用者众也”，君主的权威来自于拥护他的人民，可谓君威民赋；“政之所兴，在顺民心；政之所废，在逆民心”，政权的兴废取决于民心的向背，可谓政权民决；“民事农则田垦，田垦则粟多，粟多则国富”，农业是国家的经济命脉，而人民则是农业生产的承担者，可谓农绩民负；“凡兵之胜

也，必待民之用也，而兵乃胜”，军队的胜败在于人民是否服从差遣，可谓军力民定。管子从君威、政权、经济、军力四个方面提醒君主，要时刻牢记人民这一力量之源。

树立了“以民为本”的治国观，君主就掌握了治国的“道”，而施行这一“道”的“术”就是“牵之以利”。管子认为，人生来“见利莫能勿就，见害莫能勿避”，聚拢民心的方法很简单，顺其心足其欲即可。“民恶忧劳，我佚乐之；民恶贫贱，我富贵之；民恶危坠，我存安之；民恶灭绝，我生育之”，如果能够解民忧、富民财、保民安、育民生，将国家的利益与民众的利益联系起来，人民自然会主动地敬国、爱国、忠国、报国。人民生活的好坏从根本上决定了国家的稳定与否，“民富则安乡重家，安乡重家则敬上畏罪，敬上畏罪则易治也”。此外，物质层面的满足是追求精神境界的前提，正所谓“仓廪实，则知礼节；衣食足，则知荣辱”，只有衣食无忧，才能追求更高层次的精神自律。

取予有度 立施政之平衡观

“中道”是中国“和”文化的精髓，是一种动态发展的平衡之道。中国文化强调“中”，追求平衡，希望事物能够处于“刚刚好”的状态，部分与整体相合，矛盾与统一并存，既不缺也不过分。受此影响，管子提出了“取予有度”的施政观，劝诫君主主要懂得持中有度，驾驭平衡之术。“取”之有度，则民不安。《权修》有载：“地之生财有时，民之用力有倦，而人君之欲无穷。以有时与有倦，养无穷之君，而度量不生于其间，则上下相疾也。”土地的产出和人民的生产力是有限的，君主要想得民心，就应当抑制自己的欲望，有节制地索取，才能稳定社会秩序。“予”之有度，则民心聚。有道是“致赏则匮，致罚则

虐。财匮而令虐，所以失其民也”。君主在处理赏罚的问题上，应当谨慎持重，注意二者的平衡。如果功过与赏罚不匹配，长此以往，人民就会心生怨尤，质疑君主的威信。因此，圣明的君主在施政过程中，应善用平衡之道，取之有度，予之有节。

在管子看来，国家的财富取自于人民，人民的财富仰赖国家的保障，两者既相互依存，又存在矛盾。如何调节这种矛盾是君主施政的一大难题。管子通过一系列的政策和制度，巧妙地解决了这一问题，将平衡之术运用得淋漓尽致。以农业税为例，管子提出“地均以实数”，即按照实际产值将荒山、沼泽、丘陵、江河等折算成耕地面积，不同类型对应不同的折算率，实现土地统计的规范统一；“相地而衰其政”，将土地质量作为征税的考量因素，按照土地等级有差别地征收税款，规定“上年什取三，中年什取二，下年什取一”，据土地年成灵活减免税费，确保课税合理有度，达到土地与税收的动态平衡；“赋禄以粟，案田而税”，确定民众可以用实物缴纳税费，使其免受劳役之苦，同时提出以“亩”为单位征收土地税，统一征税单位，极大程度地解放了生产力和刺激了农民的生产积极性。

以法治国 建强国之制度观

君主在思想上认识到了人民的重要性，在施政过程中懂得运用平衡之术，就能达成强国富民的愿望么？答案是否定的。如果说前两者是“怀柔”之策，那么“以法治国”的制度观就是治国的“硬手段”。《管子》一书中对“法”作出了诸多定义。《禁藏》指出“法者，天下之仪也，所以决疑而明是非也”，《七法》更是以“尺寸”“绳墨”“规矩”“衡石”“斗斛”“角量”六种度量工具来定义法，可见“法”是辨别是非曲直、衡量功

过赏罚的手段。法的作用在于“兴功惧暴”“定分止争”“令人知事”，也是君臣百姓都应遵循的最高行事准则。管子提出“以法治国”，以法律的强制力保障富民举措的有序开展，为强国富民奠定坚实的制度基础。

《管子》全书86篇，现存的76篇中，其中有关法律的内容几乎占五之一。论述的法律法规更是涉及民事、行政、刑罚、税收、经济、军政、水利、环境保护等各个方面，可谓先秦法学研究之重典。历史的经验告诉我们，经济与法治是相辅相成的。其一，经济发展，资源配置愈发细化，需要法律来引导、规制和保障。其二，安定的环境是经济发展的必要条件，需要法律来建立和维护秩序。常言道，“没有规矩，不成方圆”，《管子》丰富臻善的法律内容，对内约束社会成员，对外防止专权滥权，既是保护合法权益的宝盾，也是惩治不法犯罪的利刃。

法谚有言，“程序是法治和恣意而治的分水岭”。为了用好“法”这一国之重器，管子将“以法治国”理念落实到程序中，提出“凡将举事，令必先知。曰事将为，其赏罚之数，必先明之。立事者，谨守令以行赏罚，计事致令，复赏罚之所加。有不合于令之所谓者，虽有功利，则谓之专制，罪死不赦。首事既布，然后可以举事”。他规定在办事的准备、执行、检查、汇报等各个阶段，都必须严格遵守法律。如此一来，民众在生产生活中，行止坐卧均有规绳；国家在治民施政时，进退取舍皆具章法。有法可依，有序可循，何愁国之不强，民之不富？

历史文化

典籍

的联结。就像在战“疫”中的医生、护士和志愿者，他们虽身处危险之中，却在病人好转康复的笑容中感受到自身的价值与生命的崇高，在服务他人的成就中感受到满足，丰富自我生命意义，更好地实现个人与社会的融合发展。

爱护环境、善待自然。“天人合一”“顺应自然”是中国人自古以来处理天人关系的基本法则。植物、动物、石头、空气、光等是人精神的无机界。确实，整齐清洁的居室、清新宜人的空气、干净甘甜的水源、巍峨秀美的山川、生机勃勃的自然，是人类生存与健康的必要前提，也是维护人们心理健康的基础因素。在满足人类自身需求的同时最大可能保护自然环境，实现生活发展与生态平衡的协调统一，是健康文明生活方式的应有之义。所以，应切实确立“人与自然是生命共同体”理念，对外事万物“取之有度、用之有节”，清洁打扫以保持居室微观环境的卫生，自觉增强爱护野生动物、维护生态平衡的绿色环保意识，节约用水、使用可再生能源、分类回收垃圾、循环利用废弃物、借助公共交通出行、减少碳排放等，真正实现人与自然的和谐共存，是健康幸福之所在。

文化视点

健康文明生活方式，从我做起

□ 潘 莉



新冠肺炎疫情发生以来，面对病毒的肆虐和生命的脆弱，我们每一个人都深刻感受到“治已病”的艰辛不易，深刻认识到“治未病”，即确立健康文明生活方式的紧迫性和重要性。

树立“自己是健康第一责任人”的整体健康观。“健康既是一种权利，也是一种责任”。1948年，世界卫生组织将健康定义为“健康不仅仅是没有身体疾病，还要有完整的心理、生理状态和社会适应能力”，构建了包含生理、心理和社会在内的全方位的整体健康观，视“合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心理平衡”为健康的四大基石，指出生活方式对健康的影响度最高，每个人都是自己健康的“第一责任人”。不论人们具体生活条件和社会资源供给如何，个体都拥有选择更加健康文明生活方式的自主能动性，可以调节和改变不良的生活方式。“人”自身在维护身体健康、建设健康中国中居于主体地位，要树立大卫生、大健康观念，把以治病为中心转变为以健康为中心，切实确立规律作息、合理膳食、适度运动、讲究卫生、重视身体保健、自觉维护自然环境的健康文明生活方式，承担和履行每一个人在维护自身健康方面应有的责任。

合理膳食、适度运动。自古以来，起居有常，是中华民族自古以来的生活方式。三餐时间合理、饮食结构科学、食量适中、依四时变化规律作息、合理锻炼身体，是有益于身体健康的生活原则和行为习惯，也是增强体质、提高人体免疫力的重要途径。要身体健康，就要确立良好的健康习惯：一是注意在物

质生活日渐丰裕的情况下控制肉类和盐油摄入量，增加谷类、蔬菜、水果和奶类的摄入量，进一步优化饮食结构；二是规律作息，保证三餐时间和食量分配合理，睡眠时间充足；三是科学合理运动，可以自小培养体育行为，在不同年龄段选择适合自己的运动形式，渐进增加运动量至合理水平，积极参与全民健身活动，通过日常生活行为的“小调整”，获得体魄强壮的“大收益”。

积极向上、理性平和。“天行健，君子以自强不息”。对人生和社会始终抱以积极乐观的态度，理性辩证地认识外部世界的纷扰变化，在淡定从容的处理应对中保持情绪平和、内心安宁，这是心理健康的核心要义。面对突如其来的新冠肺炎，有的人出现了迷茫、不安与焦虑相互交织的心理应激反应，无法保持内心平和与正常作息，有的甚至会对照新冠肺炎症状陷入怀疑自己中招的恐惧和害怕之中。事实上，面对突发危机产生焦虑恐惧的心理反应都是正常的，只要个体能够在接纳自身情绪变化的基础上，以

客观、冷静、理智、科学的心态认识了解新冠肺炎及其防控策略，及时跟踪疫情进展，正确判断甄别各类信息，“心中有数”地做好日常生活卫生、出门戴口罩等个人防护工作和适量的物资储备，与亲人朋友进行信息沟通和情感交流，保持科学的作息规律，平心静气地在家办公学习，以稳定健康的生活方式提升应对疫情的能力，化疫情危机为发展契机，提升自身维护心理健康的能力和水平。

投入工作、和谐人际。过一种有意义的生活，不仅需要我们身心健康，同时要通过职业生活、人际交往等与外部世界之间建立有效链接，进而超越自身视界。明白自我和他人、自我和社会是一种什么关系，认识个体社会性，在与其他人与社会的和谐一致中确立个人目标，在对社会的责任担当与奉献中实现自我价值。要突破“自我中心”，以开放包容的心态与家人朋友充分交流，感受爱与被爱；积极投入工作，承担起自己肩负的责任和使命，在工作中实现自己与社会有意义

乡村教师是乡村教育发展的第一资源，是乡村教育振兴最为具体的实践者和最为根本的动力源泉。这支队伍的能力决定着乡村教育的质量和水平，关心和支持新时代乡村教师发展，培养和造就一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化乡村教师队伍，具有重大现实意义和长远战略意义。

党中央历来高度重视教师队伍建设，支持乡村教师队伍发展，《乡村教师支持计划（2015—2020）》更是首次将乡村教师队伍建设摆在优先发展的战略地位。截至目前，我国基本形成了完整的乡村教师政策支持体系，乡村教师队伍建设成效显著，师资队伍向好发展。但不可忽视的是，当前乡村教师队伍建设面临重重挑战，这主要表现在：乡村教师队伍建设缺乏统筹规划，难以协调整体推进；新入职教师师范专业水平和比例较低，初始配置质量亟待提升；乡村社会文化消费匮乏，乡村教师精神需求难以得到充分满足；等等。

支持乡村教师发展、全面加强乡村教师队伍建设是一项系统工程，既要有战略思维、全局视野，又要坚持问题导向。

第一，全面深化教育体制机制改革，让制度成为乡村教师队伍建设的“强心剂”和“稳定器”。首先，建立城乡融合发展制度体系，逐步建立全民覆盖、普惠共享、城乡一体的基本公共服务体系。通过政府、企业和社会多元主体加大农村基础设施投入，加快城乡基础设施互联互通，推动人才、资本等要素在城乡间双向流动。其次，加快农业农村现代化进程，建设产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕的新农村，让美丽乡村成为人们对美好生活向往的所在地，从根本上吸引一届届优秀大学生投身乡村教育，在乡村安下身、扎下根、教好学、育好人。再次，构建城乡教育发展联动机制，促进城乡教育协调发展、共同繁荣，形成乡村教师队伍建设合力。优先保障乡村教师队伍建设财政投入，制定乡村教师队伍建设补偿性政策，发挥财政的再分配功能，缩小城乡差距。

第二，加强师德师风建设，让乡村教师成为学生全面发展的引路人。坚持不懈地用习近平新时代中国特色社会主义思想武装乡村教师头脑，把教师职业理想、职业道德、法治教育、心理健康教育等融入职前培养、准入、职后培训和管理的全过程，不断提高教师的思想政治素质。开展多种形式的师德教育，明确师德禁行行为，既注重宣传教育、示范引领，也强调政策保障、制度规范、法律约束相衔接，逐步确立教育、宣传、考核、监督与奖惩相结合的师德建设长效机制，让广大乡村教师成为先进思想文化的传播者、中国共产党执政的坚定支持者、学生健康成长的指导者。

第三，拓展乡村教师补充渠道，优化乡村教师资源配置，让优秀的人培养更优秀的人。当前，乡村教师队伍正处于代际更迭的关键时期，因此要建立统筹规划、统一选拔的乡村教师补充机制，扩大农村教师特岗计划实施规模，重点支持中西部老少边穷弱等贫困地区补充乡村教师，采取有效措施鼓励城镇退休教师到乡村学校支教讲学。鼓励地方政府和师范院校定向培养“一专多能”的乡村教师，以更大力度推行师范生公费教育政策，为乡村学校持续输送大批优秀高校毕业生。

第四，提高乡村教师专业化水平，让乡村教师得发展、教得好。为此，要把乡村教师培训纳入基本公共服务体系，保障经费投入，确保乡村教师培训时间和质量。一是按照乡村教师实际需求改进培训方式，采取网络研修、送教下乡、专家指导、校本研修等多种形式，增强培训的针对性和实效性。二是按照新时代“四有好老师”标准推进制度体系建设，构建乡村教师教育能力提升和专业发展支持系统，激发乡

打好支持乡村教师发展的『组合拳』

□ 刘伟熊建辉

乡村教师专业成长内生动力。三是突出新课程、新教材、新方法、新技术培训，帮助乡村教师“修炼内功”，把学习和培训转化成教育教学的实招硬招。既要帮助他们充实教育理论、提高专业素养，鼓励他们开展课题研究和校本课程开发，也要鼓励乡村教师提高学历层次，增强自身造血功能，还要全面提升乡村教师信息技术应用能力，积极利用远程教学、数字化课程等信息技术手段，破解乡村优质教学资源不足的难题。

第五，提升乡村教师幸福指数，让乡村教师有回报、受尊重、被善待。首先，要从制度上保障工资、提高待遇、改善条件，逐步增强乡村教师的职业吸引力，让广大乡村教师享有应有的社会声望和尊严，真实地感受到收获感、成就感和自豪感。其次，建立和完善乡村教师荣誉制度，保障他们享有健康体检、旅游、住房、落户等优待政策，逐步形成“越往基层越是艰苦，地位待遇越高”的激励机制。再次，建立乡村教师关怀制度，关注他们的工作成就感、自我认同感、融入乡村社会的归属感，创造条件帮助教师在自我发展、自我提升中实现自我蜕变，达到职业理想和个人发展追求相一致。

