**课本：**

中国革命道德还体现在共产党人对自身道德修养的重视方面。

加强个人道德修养是影响革命成败的大事，因而践履中国革命道德的重要环节就是共产党人修身自律、保持节操。

具体来说，就是要以中国革命事业为重，严于律己、谦虚谨慎、淡泊名利、清正廉洁、襟怀坦白 、光明磊落，始终保持高风亮节，展现出高尚的人格力量。

1943年3月18日是周恩来的45岁农历生日，在重庆红岩村，中共南方局的同志们为他准备了茶点祝寿。但周恩来没有出席，只是简单地吃了一碗面条就回到办公室，撰写了《我的修养要则》作为自己的生日箴言。

他从学习工作方法、自律自省、党性修养、生活态度等方面为自己规划了一篇“大文章”并身体力行，堪称修身自律、保持节操的楷模。

**我写：**

课本（内容）+故事+回归课本（意义）