

深刻把握“十五五”时期我国发展必须遵循的重要原则——论学习贯彻党的二十届四中全会精神

人民日报评论员

方向正确、目标明晰、路径清晰。谋划部署“十五五”时期经济社会发展,党的二十届四中全会明确了指导思想、主要目标,提出了必须遵循的“六个坚持”重要原则,为奋力开创中国式现代化建设新局面提供了行动指引。

全会确定的“十五五”时期经济社会发展的指导思想,是以习近平同志为核心的党中央在统筹国内国际两个大局、把握党和国家事业所处的历史方位和发展阶段、分析我国发展环境面临的深刻复杂变化基础上提出来的,内涵丰富、指导性强。全会立足“十五五”时期基本定位和阶段性要求,在深入研究和科学论证的基础上,从七个方面提出了经济社会发展的主要目标,鼓舞激励全党全国人民为基本实现社会主义现代化而不懈奋斗。

贯彻指导思想、实现主要目标,确保基本实现社会主义现代化取得决定性进展,关键要深刻把握、深入贯彻落实“六个坚持”重要原则:坚持党的全面领导、坚持人民至上、坚持高质量发展、坚持全面深化改革、坚持有效市场和有为政府相结合、坚持

统筹发展和安全。全会确定的指导思想和“六个坚持”重要原则,是改革开放以来特别是新时代经济社会发展经验的科学总结,是我们党不断深化对经济社会发展规律性认识的重大成果,彰显了习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论,为“十五五”时期经济社会发展提供了基本遵循。

这里着重对“坚持党的全面领导”“坚持有效市场和有为政府相结合”进行深入阐释,以深化理解。

“十四五”时期,我们都亲历和见证了我国发展历程的极不寻常、极不平凡,更加深刻地领悟到为什么办好中国的事情关键在党。从经受住世纪疫情的严重冲击,到有效应对外部遏制打压,再到果断部署一揽子增量政策有效提振市场信心……一路闯关难、涉险难、应变局、开新局,党和国家事业取得新的重大成就,根本在于以习近平同志为核心的党中央领航掌舵,在于习近平新时代中国特色社会主义思想的科学指引。

“只有毫不动摇坚持党的领导,中国式现代化才能前景光明、繁荣兴盛”,这是历史和实践给出的结

论。“十五五”时期,我国发展战略机遇和风险挑战并存、不确定难预料因素增多。坚决维护以习近平同志为核心的党中央权威和集中统一领导,把方向、谋大局、定政策、促改革,把党的领导贯穿经济社会发展各方面全过程,就能为推进中国式现代化提供根本保证。

“发展社会主义市场经济是我们党的一个伟大创造,关键是处理好政府和市场的关系,使市场在资源配置中起决定性作用,更好发挥政府作用。”我国经济发展获得巨大成功的一个关键因素,就是我们既发挥了市场经济的长处,又发挥了社会主义制度的优越性。坚持有效市场和有为政府相结合,正是做好经济工作的一个重要方法。

市场是最稀缺的资源,超大规模市场是我国的优势所在。如何将这一优势持续放大?把“无形之手”和“有形之手”结合起来重要途径。近年来,依靠市场提供多样化供给和服务,通过政府引导及“真金白银”支持,大规模设备更新和消费品以旧换新政策拉动内需、惠企利民,成为有效市场和有为政府协同发力的生动注脚。

政府行为越规范,市场作用就越有效。从出台《全国统一大市场建设指引(试行)》,到迭代发布5版市场准入负面清单;从集中清理妨碍全国统一市场和公平竞争的规定和做法,到开展新出台政策与宏观政策取向一致性评估……纵深推进全国统一大市场建设,为我国发展增强了韧性、注入了动力、释放了潜能。

当前,我国发展具有诸多有利因素和显著优势。推动“十五五”时期经济社会发展,关键就要把握发展机遇、抓住时间窗口、巩固拓展优势,坚持和完善社会主义基本经济制度,统筹好有效市场和有为政府的关系,充分用好“两只手”,构建统一开放、竞争有序的市场体系,建设法治经济、信用经济,打造市场化、法治化、国际化一流营商环境。

走过千山万水,仍需跋山涉水。向第二个百年奋斗目标进军,贯彻落实党的二十届四中全会精神,将“六个坚持”重要原则落到实处,咬定青山不放松、风雨无阻向前行,我们定能在新征程上赢得主动、赢得优势、赢得未来。

新华社北京10月25日电

“情绪魔法课”点亮镇雄苏木小学



本报讯(记者莫娟最孝美实习记者兰波文/图)“大家知道心里难过的时候,除了哭还能做什么吗?”近日,镇雄县黑树镇苏木小学的绿茵场上,昭通市精神卫生中心心理咨询师谢谊诚的提问,拉开了一堂别开生面的心理健康课序幕。他用通俗易懂的语言拆解专业知识,将抽象的心理调节方法转化为孩子们能轻松掌握的“情绪魔法”,180余名学生在互动中收获了直击心灵的成长指引。

“当你感到生气时,就像手里的气球越吹越胀,憋得难受。别急,我们可以深呼吸,慢慢把‘气’放出去……”课堂上,谢谊诚没有枯燥的理论讲解,而是通过趣味游戏、情景模拟、真实案例分析等方式,让抽象的情绪变得可感、可知、可调节。

学生们围坐在操场中央,形成两个同心圆,仿佛一颗颗跳动的心紧紧相依。从“如何识别自己的情绪”到“怎样化解与同学的小矛盾”,再到“遇到难过的事该向谁求助”,孩子们在轻松愉悦的氛围中,一步步学会倾听内心、理解他人、表达情感。

“记住这个号码——12356,这是全国统一的心理援助热线。”课程尾声,谢谊诚特意将心理援助热线号码重复多遍,并对记者说,“希望每个孩

子都知道,遇到心理难题时,永远有地方可以求助。”

下课铃响后,孩子们并未散去,而是纷纷跑上前,将亲手折叠的小蝴蝶、玫瑰花、小灯笼等手工作品当作礼物塞进谢谊诚手中。那一双双明亮的眼睛里,写满了信任与感激。“这是我第一次上心理健康课,我觉得特别有意义,也特别喜欢!”四年级(1)班的兰冰凡同学认真地说,“以后的

生活中,我知道该怎么面对烦恼,也能更好地管理自己的情绪了。”

谈及此次送课进校园的初衷,谢谊诚话语间满是关切。“我们将课堂搬到操场,就是想打破空间与心理壁垒,把这堂‘缺失’的心理健康必修课‘送到’孩子们身边,让每个孩子都明白:你的感受值得被重视,你从未孤单。”他表示,山村学校多留守儿童,亲子陪伴缺失,家庭经济压力

等因素,使他们更易陷入自卑、焦虑情绪,人际交往中也常表现出敏感怯懦。

本次活动是昭通市融媒体中心联合昭通市精神卫生中心推出的“心理健康知识进校园”系列活动的重要组成部分。后续,系列活动将持续走进更多山村学校,让专业心理关怀覆盖每一个需要的角落,护航乡村儿童健康成长。

张亚平：“科技+人才”双轮驱动 深挖资源赋能产业

◆记者 唐龙泉飞 郎 伟 姜跃武

科技入昭,院士献策。近日,中国科学院院士、中国科学院昆明动物研究所研究员张亚平接受采访时,为家乡发展把脉定向,强调科技赋能与人才引领是昭通将资源优势转化为产业优势的关键路径。

张亚平高度评价此次“科技入昭、沪滇合作”双招双引活动。他指出,昭通发展势头良好,拥有得天独厚的资源禀赋,但关键在于如何推动资源优势向产业优势转化。“科技入昭”正是实现这一转化的典型方式。“本次活动的目的是搭建一个昭通与上海等发达地区深化合作的优质平台,助力昭通引进上海的科技与优秀人才,实现资源优势与科技优势的紧密结合。”张亚平期待通过机制创新,共同打造良好品牌与产业体系,真正将昭通的优势转化为强大的产业驱动力,助推区域经济高质量发展。

谈及家乡近几年的变化,这位从昭通走出去的院士深有感触。这次回到家乡,张亚平感觉“既熟悉又陌生”。“大部分地区变得更漂亮了,甚至令人难以辨认。”张亚平充分肯定了昭通在生态建设、产业发展及乡村振兴方面取得的成就,认为整体环境更加优美,人民生活更加幸福,对人才的吸引力也随之增强。

面对昭通丰富的生物多样性和独特的民族文化资源,怎样走出一条特色可持续发展之路?张亚平认为,这既是重大机遇,也是现实挑战。他提出核心策略:精准定位资源优势,借助智力、人才与技术的输入,推动资源产品化、产业化,并着重提升产品附加值。

他特别强调,资源富集地区往往面临科技管理相对滞后、人才短缺等瓶颈,这制约了技术创新和资源的高效转化。“将资源转化为优质产品,并让更多附加值留在昭通本土,使本地企业获得更大效益,从而真正形成产业优势。”张亚平着重指出,突破人才短板,强化技术支撑、发展精深加工,是昭通实现资源价值最大化、最终形成核心竞争力的必由之路。

法治昭通
天天说法

非法种植少量罂粟会被处罚吗?

【有事要问】非法种植少量罂粟会被处罚吗?
【身边案例】朱某在自家房顶种植了300株罂粟,打算成熟后用作作料。后因罂粟花开得过于艳丽,引起了邻居的注意。邻居随即将情况告知了村干部。村干部查证后,告知朱某此举违法,必须立即铲除。朱某虽不情愿,但还是当着村干部的面将罂粟全部拔除。朱某咨询:非法种植少量罂粟,会被处罚吗?
【衡律律师解答】根据《中华人民共和国治安管理处罚法》规定,非法种植罂粟不满五百株或者其他少量毒品原植物的,处十日以上十五日以下拘留,可以并处五千元以下罚款;情节较轻的,处五日以下拘留或者一千元以下罚款。在成熟前自行铲除的,不予处罚。

昭通市司法局 审核
云南意衡律师事务所 供稿

上接第1版《抓住时间窗口 赢得战略主动》

细读全会公报,“加快”一词格外醒目:“加快建设制造强国、质量强国、航天强国、交通强国、网络强国”“加快高水平科技自立自强”“加快构建新发展格局”“加快构建高水平社会主义市场经济体制”“加快经济社会发展全面绿色转型”“加快先进战斗力建设”……

一系列重大部署,既直指发展和安全具有基础性影响的关键任务,又注重全面协调发力,彰显新时代中国共产党人“同时赛跑、同历史并进”的奋斗精神。

抓住这个时间窗口,必须凝聚亿万人民的磅礴力量。

全会文件的起草过程,是发扬党内民主和全过程人民民主的又一次生动实践。

会议期间,出席会议的中央委员会委员、候补委员分10个小组,对大会文件进行讨论。智慧在这里碰撞交流,共识在这里进一步凝聚。

参加讨论的还有列席会议的基层代表。他们有来自西部地区的农村党支部书记,有城市里为居民群众排忧解难的社区工作者,有矢志攻克关键技术难关的科研人员,有奋勇争先、为国争光的体育健儿……

一名列席代表,平时工作在民航机场的安检岗位,她这样感言:“建议稿有着满满的民生温度,说的是‘顶层事’,操的是‘基层心’,描绘了每个人的幸福生活图景。”

“中国式现代化是亿万人民自己的事业,人民是中国式现代化的主体。”今年5月20日至6月20日,“十五五”规划编制工作开展网络征求意见活动,累计收到网民建言311.3万余条。民意的涓滴细流,汇入国家发展的宏伟蓝图。

翻开约2万字的规划建议,以人民为中心的发展思想贯穿始终:开篇指导方针,鲜明提出“推动人的全面发展、全体人民共同富裕迈出坚实步伐”;具体部署里,强调“坚持惠民生和促消费、投资于物和投资于人紧密结合”;压轴结尾处,号召“全党全国各族人民团结起来为实现‘十五五’规划而奋斗”……

习近平总书记殷殷叮嘱:“要坚持不忘初心,站在人民立场考虑问题,坚持在发展中保障和改善民生,稳步推进共同富裕。”

历史如潮,大道如砥。把全会的两个场景贯通来看,更显意味深长——

第一次全体会议,在京西宾馆会议楼一层大会议室举行。两侧墙上的巨幅画作交相辉映:一边是生机勃勃的山川盛景,一边是壁立千仞的太行奇观;

第二次全体会议,在人民大会堂二层宴会厅举行。会议结束时,全体起立,雄壮的《国际歌》响起。熟悉的歌词浮现在共产党人的心头:“团结起来到明天,英特纳雄耐尔就一定要实现……”

时间是最客观的记录者,也是最伟大的书写者。时间就在奋进者手中。我们站在历史正确的一边。

新华社记者 朱基钗 高蕾
新华社北京10月25日电

这些“好习惯”

其实不健康

误区1:趁热吃喝,对身体好

“趁热吃”“多喝热水”是很多人表达关怀的方式,但这个“热”指的是温热,而不是滚烫。长期食用过热、滚烫的食物或饮品,会严重损害人的口腔与食道健康。口腔与食道黏膜耐受温度约50—60摄氏度,超过65摄氏度的饮食被世界卫生组织列为2A类致癌物。高温会反复烫伤食道黏膜,长期刺激可增加食管癌风险。正确做法是将食物或饮品稍晾片刻,待温度降至40摄氏度左右(唇试微温不烫)再食用。这不仅能保护消化道,也能让人更好地品尝食物的原本风味。

误区2:常吃维生素补剂,有益健康

这是一个“花钱买安心”却可能赔上健康的误区。维生素补充剂不是食品,更不能替代健康饮食,它本质上是“膳食补充”,针对的是特定缺乏人群。对绝大多数饮食均衡的人来说,盲目长期服用维生素补充剂不仅是浪费,更可能造成危害。脂溶性维生素(如A、D、E、K)过量会蓄积中毒,损伤肝脏;水溶性维生素(如B族、维C)超量也会加重肾脏负担。核心原则是不缺不补。获取营养的最佳途径是均衡膳食,只有在医生确诊缺乏或因疾病需要时,才应遵医嘱短期、定量补充,切勿盲目自行服用。

误区3:代糖食品热量低,可以敞开吃

认为“代糖食品绝对健康、可以敞开吃”是一种常见误解。代糖虽有助于控制热量,但长期大量食用存在隐患,它会维持对甜味的依赖,让人更难适应天然食物的味道;有研究指出,它可干扰血糖调节机制与肠道菌群,甚至引发食欲紊乱,不利于形成健康的饮食习惯。代糖食品可以作为从高糖饮食过渡的“桥梁”,但不应被视为可以无限畅享的健康选择。最根本的办法依然是逐渐降低整体饮食的甜度,用心去享受食物天然的味道。对于代糖,适度使用是关键,切勿因为“无糖”就放松警惕,过量摄入。

误区4:不吃碳水,好减肥

“戒碳水减肥”是一个非常流行但偏激的减肥观念。碳水摄入是人体重要的能量来源,短期内严格戒断碳水化合物的确能让体重快速下降,但这减掉的大部分是身体储存的水分和宝贵的肌肉,而非真正的脂肪。人的大脑依赖碳水供能,长期缺乏会导致精神不振、情绪暴躁,并使基础代谢下降,形成“易胖体质”,恢复饮食后极易反弹。健康减肥的关键在于优化选择,应减少精制碳水摄入,如白米、甜点;优先选择富含膳食纤维的优质复合碳水,如糙米、燕麦、豆类等,它们升糖慢、饱腹感强,能提供稳定能量,通过增肌减重才是科学的减肥方式。

(来源于人民网)

上接第1版《团结奋斗启新程》

中央宣传部、国家民委、司法部党员干部认为,当前我国发展环境面临深刻复杂变化,战略机遇和风险挑战并存,不确定难预料因素增多。要集中力量办好自己的事,发挥好中国特色社会主义制度优势、超大规模市场优势,完整产业体系优势、丰富人才资源优势,把各方面优势转化为高质量发展的实际效能,推动经济实现质的有效提升和量的合理增长,以自身高质量发展的确定性应对外部环境急剧变化的不确定性,牢牢把握发展主动权。

中央和国家机关、人民团体广大党员干部表示,“十四五”时期党和国家事业取得新的重大成就,根本在于以习近平同志为核心的党中央领航掌舵,在于习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引。新的起点上,全面实现“十五五”蓝图目标,必须坚持不懈用党的创新理论凝心铸魂,坚持和加强党的全面领导,坚决维护党中央权威和集中统一领导,把党的领导贯穿经济社会发展各方面和全过程,不断提高党领导经济社会发展的能力和水平,确保基本实现社会主义现代化取得决定性进展。

科技部指明前进方向

国家发展改革委、交通运输部、全国总工会党员干部表示,全会把握“十五五”时期的阶段性要求,明确提出经济社会发展必须遵循的原则,分领域部署对推进中国式现代化具有重大牵引、驱动和支撑作用的战略任务,标志着我们党对经济社会发展的认识不断深化,具有很强的思想性、战略性、指导性。要完整准确全面贯彻新发展理念,加快构建新发展格局,坚持有效市场和有为政府相结合,持续巩固壮大实体经济根基,不断提高发展质量和韧性。

教育部、科技部、工业和信息化部

党员干部认为,“十五五”时期必须牢牢抓住新一轮科技革命与产业变革机遇,发挥新型举国体制的优势,在新一代信息技术、人工智能、量子科技、生物医药等领域积极抢占制高点。要统筹推进教育科技人才一体发展,加强原始创新和关键核心技术攻关,全面增强自主创新能力,提升国家创新体系整体效能,持续提升全要素生产率,为发展新质生产力、推动高质量发展注入强大动力。

“开放是促进改革、推动发展的重要法宝。”中联部、商务部、中国人民银行党员干部表示,全会对高水平对外开放作出部署安排,释放了中国坚持开放合作、互利共赢的强烈信号。要进一步全面深化改革,推动社会主义市场经济体制更加完善,高水平对外开放体制机制更加健全,畅通国内国际双循环,与世界各国共享机遇、共同发展。

10月24日,全国人大常委会举行会议强调,要对照建议确定的战略任务和重大举措,统筹安排“十五五”开局之年人大工作。全国政协党组召开会议,审议通过《中共全国政协党组关于深入学习贯彻党的二十届四中全会精神的工作方案》。

“要贯彻全会精神,推进社会主义民主法治建设,将全过程人民民主落实到治国理政各方面。”全国人大代表、全国政协机关党员干部表示,“十五五”时期,必须坚定不移走中国特色社会主义政治发展道路,保障人民当家作主,不断推进社会主义民主政治制度化、规范化、程序化,把制度优势转化为治理效能,让社会主义民主政治焕发生机活力。

高水平安全是发展的前提,没有高水平安全就没有高质量发展。

中央政法委、最高人民法院、最高

人民检察院、国家安全部党员干部表示,要立足岗位职责,强化底线思维,坚持把国家安全同经济社会发展一同谋划、一起部署,有效防范化解各类风险挑战,持续推进国家安全和能力现代化,建设更高水平平安中国,完善社会治理体系,以新安全格局保障新发展格局,推动高质量发展和高水平安全良性互动。

凝心聚力创造新的伟业

一分部署,九分落实。学习好贯彻好全会精神是当前和今后一个时期全党全国的重大政治任务。

全会后,退役军人事务部研究制定4个方面13项学习贯彻措施;民政部研究部署编制“十五五”民政事业发展规划;住房和城乡建设部结合全会精神要求和自身职责,谋划高质量开展城市更新等工作……

“目标任务就是主攻方向、工作导向。”中央统战部、人力资源社会保障部、水利部党员干部表示,要围绕党和国家中心任务、对标对表全会精神抓好贯彻落实,坚持宏观着眼、微观着手,深入开展调查研究,明确今后一个时期推动改革发展的任务书、时间表、路线图,以钉钉子精神和抓铁有痕、踏石留印的干劲,把全会的部署要求落到实处,把各方面积极性主动性创造性充分调动起来,推动中国式现代化不断取得新进展新突破。

实现社会主义现代化是一个阶梯式递进、不断发展进步的历史过程,需要不懈努力、接续奋斗。

“前进道路上,必须坚持发扬斗争精神,勇于面对风高浪急甚至惊涛骇浪的重大考验。”公安部、农业农村部、应急管理部、共青团中央党员干部表示,要坚持目标导向与问题导向相统一,更好巩固拓展优势、破除瓶颈制约、补强短板弱项,提高发展质量效