

优秀特质,中国共产党为什么能的关键密码

——论学习贯彻习近平总书记在庆祝中国共产党成立105周年大会上重要讲话

人民日报评论员

辉煌历史令人自豪,初心使命历久弥坚。

“中国共产党之所以能够在105年奋斗中不断铸就辉煌,历史和人民之所以选择中国共产党,根本在于我们党具有其他政党和政治力量无可比拟的优秀特质。”

在庆祝中国共产党成立105周年大会上,习近平总书记从六个方面深刻总结我们党的优秀特质,强调“要结合新的实际,把党的优秀特质不断发扬光大,确保党永远不变质不变色不变味,始终具有强大创造力凝聚力战斗力”。

任何一个有作为的民族、有担当的政党,都以自己的独特精神著称于世。

回望历史,为什么只有中国共产党能够领导人民完成和推进四件大事,推动积贫积弱的中国一步步站起来、富起来、强起来,正以自信、自立、自强的姿态阔步迈向更加美好的未来?

放眼人类发展史,世界上没有哪个政党像我们这样,遭遇到如此多的艰难险阻,经历过如此多的生死考验,付出过如此多的惨烈牺牲。为什么中国共产党能够历经磨难斗志弥坚、千锤百炼更加坚强,不断从胜利走向新的胜利?

“矢志追求真理,始终把准前进方向”“深深植根人民,始终拥有坚实根基”“勇担历史使命,始终掌握战略主动”“顺应发展潮流,始终走在时代前列”“敢于善于斗争,始终保持必胜信心”“注重强健自身,始终充满生机活力”。

习近平总书记概括总结的六个方面优秀特质,贯穿着大历史观、大时代观,丰富和发展了马克思主义建党学说,揭示了我们党为什么能的关键密码,是对新征程上奋力创造新的历史辉煌的深刻启示。

拥有马克思主义科学理论指导,是我们党坚定信仰信念、把握历史主动的根本所在。

长征途中召开的遵义会议,“开始确立以毛泽东同志为主要代表的马克思主义正确路线在党中央的领导地位”,开启了党独立自主解决中国革命实际问题的新阶段;党的十一届三中全会前后,党领导和支持开展真理标准问题大讨论,从新的实践和时代特征出发坚持和发展马克思主义……坚持解放思想、实事求是、与时俱进、求真务实,确保党和人民事业沿着正确方向前进。

以科学的态度对待科学,以真理的精神追求真理。

新时代以来,以习近平同志为核心的党中央进一步深化对中国式现代化的内涵和本质的认识,概括形成中国式现

代化的中国特色、本质要求和重大原则,初步构建中国式现代化的理论体系,使中国式现代化更加清晰、更加科学、更加可感可行。

以中国式现代化理论指引中国式现代化实践,这条强国建设、民族复兴的康庄大道,“不仅走得对、走得通,而且走得稳、走得好”。

在习近平党建思想指引下,我们党持之以恒推进全面从严治党,使党在革命性锻造中更加坚强有力。这一思想是坚持“两个结合”推进理论创新的最新成果,是加强新时代党的建设的根本遵循。

今天,中国特色社会主义事业的蓬勃生机和旺盛活力,充分检验了马克思主义的科学性和真理性,充分展现了马克思主义的人民性和实践性,充分彰显了马克思主义的开放性和时代性。

新征程上,把习近平新时代中国特色社会主义思想作为改造主观世界和客观世界的强大思想武器,不断回答中国之问、世界之问、人民之问、时代之问,定能使马克思主义真理绽放更加璀璨的光芒,以思想之力激扬奋进伟力。

战略问题是一个政党、一个国家的根本性问题。

“坚持长远目标和阶段目标相统一,适应社会主要矛盾变化确立中心任务,制定和实施正确的路线方针政策,确保牢牢掌握事业发展的领导权和主动权。”

新时代以来这些年极不寻常、极不平凡。从创造性提出新发展理念,引领推动关系我国发展全局的一场深刻变革,到作出加快构建新发展格局的重大战略决策,不断增强我们的生存力、竞争力、发展力、持续力……

一次次关键时刻的关键抉择,深刻诠释“战略上判断得准确,战略上谋得科学,战略上赢得主动,党和人民事业就大有希望”。

今年是“十五五”开局之年。从“一五”到“十五五”,一以贯之的主题是把我国建设成为社会主义现代化国家。

五年规划是对长远战略的分步落实,也是实现长远战略目标的重要保障。

五年规划如事业的阶梯,“一步一步坚定走,一个阶段一个阶段向前推进,从而不断积小胜为大胜,保证党和国家事业行稳致远。”

走的是人间正道,干的是正义事业,肩负的是历史和人民赋予的重任。

新的赶考之路上,更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,大力弘扬伟大建党精神,把党的优秀特质不断发扬光大,新时代中国共产党人一定能书写更加优异答卷,中华民族伟大复兴的宏伟目标一定能实现。(新华社北京7月3日电)

凝心聚力“十五五” 能碳提效建新功 全国钢铁行业主题劳动竞赛在京启动

本报北京7月3日电(记者赵欢)全国钢铁行业“凝心聚力‘十五五’,能碳提效建新功”主题劳动竞赛今天在京启动。竞赛旨在贯彻落实党中央、国务院关于碳达峰碳中和的重要战略部署,通过五年持续竞赛,推动钢铁行业实现“十五五”能效提升和降碳目标,激发广大职工群众发挥工人阶级主力军作用,投身“双碳”主战场。

“十四五”期间,中国机械冶金建材工会、中国钢铁工业协会联合开展全国重点大型钢铁生产设备节能降耗对标竞赛,各吨位高炉、转炉、烧结机、电炉设备参赛881座次,覆盖冶炼全流程90%以上高耗能关键工序,基本实现全行业大中型核心设备应参尽参。竞赛推动一系列节能项目落地,一大批技术成果涌现,重点统计钢铁企业吨钢可比能耗下降明显,高炉渣、钢渣、含铁尘泥利用率保持在98%以上,极大助力了行业完成“十四五”能效管控硬性目标。

为推动行业智能化、绿色化、融合化发展,在全面总结“十四五”竞赛经验

的基础上,对“十五五”竞赛进行了优化升级。竞赛目标上,从“能耗双控”向“碳排放双控”协同化转变,对接钢铁行业能碳提效工程,推动全面迈向能碳一体化协同治理。竞赛内容上,从“单一设备”向“工序产线”全链条延伸,由横对标设备指标扩大到比工序、比企业整体水平,助力能效提升水平全面提升。竞赛主体上,从“技术人员”向“全员参与”全覆盖拓展,将企业开展节能降碳宣传教育、知识竞赛、岗位技能比武、技术革新、“五小”等群众性活动纳入竞赛内容,激发广大职工参与能碳提效的积极性主动性创造性。

竞赛启动仪式上,山东钢铁、宝山钢铁、首钢、湘潭钢铁等4家单位作经验分享交流。据悉,中国机械冶金建材工会将把开展竞赛与加强职工思政引领、推动职工创新创造、提升职工职业技能水平、服务行业高质量发展深度融合,以竞赛活动实效赋能产业绿色发展。

党的十九大:把习近平新时代中国特色社会主义思想确立为党的指导思想写在党的旗帜上

(上接第1版)

党的十九大以来,面对世所罕见、史所罕见的风险挑战,以习近平同志为核心的党中央统筹国内国际两个大局,统筹发展和安全两件大事,以正确的战略策略应变局、育新机、开新局,依靠顽强斗争打开事业发展新天地。

稳经济、促发展,攻贫困、建小康,战疫情、抗大灾,应变局、化危机……翻开沉甸甸的《党的十九大以来大事记》,一桩桩彪炳史册的实绩、一组组振奋人心的数据,深刻展现我们党高瞻远瞩的战略定力、人民至上的为民初心、攻坚克难的斗争本色、统揽全局的领导优势。在党的创新理论指导下,改革发展稳定、内政外交国防、治党治国治军各方面取得的重大成就,彰显出当代中国马克思主义、21世纪马克思主义的实践伟力、时代魅力。

“把中国特色社会主义事业大写在中华民族伟大复兴的历史上,大写在世界人民进步的历史上。”党的十九大代表

的共同心声化作团结奋进的誓言,在实践中不断变为壮阔现实。

站在今天回望,这一幕场景意味深长——

党的十九大后,再次当选中共中央总书记的习近平首次出京活动,带领中共中央政治局常委,专程前往中共一大会址、嘉兴南湖红船瞻仰,重温入党誓词,豪迈宣示“不忘初心、牢记使命、永远奋斗”,为全党注入继续前进的精神动力。

“只要我们团结一心、苦干实干,就一定能够乘风破浪……”习近平总书记挥动手臂,笑着说:“从小船一直划到巨轮上,驶向光辉的彼岸。”

穿越历史的烟云,当年,中国共产党从南湖的红船起航,经过艰苦卓绝的奋斗,建立了社会主义新中国。面向未来,中国共产党高举习近平新时代中国特色社会主义思想旗帜,引领民族复兴的航船劈波斩浪,向着梦想进军。(新华社北京7月3日电)

《北京市养老服务条例》正式施行 打通养老、医疗、康复服务全链条

本报记者 沙剑青 赖志凯

7月,作为北京首部基础性、综合性养老服务地方性法规,《北京市养老服务条例》(以下简称《条例》)正式施行。“太好了,困扰许久的养老问题,总算慢慢有了着落。”市民张琴为母亲寻找社区日间托老服务屡屡碰壁。距离远、照护不专业、床位紧张——每一道门槛,都曾让这个家庭深陷“养老焦虑”。

同日,74岁的王大爷独自在小区散步。他生活尚能自理,但家门口的养老配套几乎空白。“自己一个人住,最怕突发情况没人照应,就盼着楼下能有靠谱的养老站点。”

“家门口没有养老服务设施”曾是无数家庭的痛点。《条例》在全国率先通过地方立法,将区、街道(乡镇)、社区(村)三级养老服务网络确立下来。区级中心统筹协调,街乡中心提供全日托养、日间照料,社区驿站链接家庭与社会服务,形成统分结合、服务健全的格局。

目前,全市已建成155家街乡镇服务中心,“十五五”期间计划再建100家。北京市民政局副局长杨志伟说:“建立健全三级网络,就是要构建分级分类、普

惠可及、覆盖城乡的养老服务体系,让养老服务唾手可得,让养老温度切实可感。”

老年助餐是养老的基础保障。北京已建成2900余个养老助餐点,覆盖470余万老年人。《条例》将助餐纳入法治化轨道,统筹布设标准化助餐点,联动社会力量为行动不便老人提供送餐服务——从“有没有”到“怎么做、做到什么标准”,服务有了明确依据。

对失能家庭,《条例》带来实实在在的利好:支持建设失智老人专门养老机构,规范家庭养老床位,开展照护技能培训。幸福颐养护理院负责人李玉卿介绍:“新规明确了医养结合方向,为专业机构规范运营提供了制度依据。”该院依托“五床联动”机制,打通养老、医疗、康复服务全链条,合规服务可纳入医保、长护险报销。《条例》明确支持养老机构内设医疗机构,并推动符合条件的纳入医保和长护险范围。

“我相信不久的将来,一定能为妈妈找到一家合适的日托机构。有了政策支持,老人能享受专业贴心照料,我们做子女的也能安心工作了。”张琴的期许,道出众多家庭的心声。



AI技术赋能中医

日前,北京,2026数字经济产业博览会现场,观众正在智慧医疗展台体验“AI+中医”的智能诊断设备。这是一台搭载了人工智能技术的中医智能舌象辅助诊断系统,该设备通过AI深度学习和数字孪生技术,结合中医理论,便可通过不同舌象给出专业建议。 本报记者 王伟伟

换民心,以实干聚民力。

“天下之势不盛则衰,天下之治不进则退。”学习领会习近平总书记重要讲话精神,人力资源社会保障部、农业农村部、交通运输部等部门职工深感责任重大。大家表示,我们党胸怀共产主义远大理想,立志于中华民族千秋伟业,肩负着强国建设、民族复兴的时代重任,前行路上既要有“咬定青山不放松”的坚韧执着,也要有“不畏浮云遮望眼”的清醒定力,在历史前进的逻辑中前进、在时代发展的潮流中发展,永远做当之无愧的时代先锋、民族脊梁。

敢于善于斗争,注重强健自身——

商务部、审计署、水利部干部职工表示,前进道路上,难免要跨越“娄山关”、攻克“腊子口”。必须既敢于斗争,又善于斗争,以顽强拼搏打开事业发展新天地。同时,坚持打铁必须自身硬,将严的基调、严的措施、严的氛围长期坚持下去,把“心中有党、心中有民、心中有责、心中有戒”作为干事创业的行动指南,锻造更加坚强有力的马克思主义政党。

扛起复兴使命 实干开启新篇

“中国共产党105年的辉煌历史令

人自豪,但我们决不能骄傲自满、止步不前。”

中央和国家机关、人民团体干部职工纷纷表示,习近平总书记的重要讲话发出了奋力创造新的历史辉煌的伟大号召,要坚定信心、接续奋斗,走好第一方阵,当好排头兵,不断创造无愧于时代和人民的新业绩。

脚踏人间正道,未来无比宽广。

认真学习习近平总书记重要讲话,最高人民法院、文化和旅游部、自然资源部干部职工认为,新征程赶考路上,必须坚持党的基本理论、基本路线、基本方略不动摇,保持道不变、志不改的定力,既不走封闭僵化的老路,也不走改旗易帜的邪路,继往开来、守正创新,把中国发展进步的命运牢牢掌握在自己手中。

团结就是力量,团结才能胜利。

中央统战部、国家民委、全国总工会干部职工表示,坚持和发展中国特色社会主义是全党全国各族人民共同的事业,要在中国共产党的坚强领导下,不断巩固和发展各民族大团结。全国人民大团结、全体中华儿女大团结,汇聚起实现中华民族伟大复兴的磅礴伟力。

当前,我国发展正处于战略机遇和风险挑战并存、不确定难预料因素增多

材质劣质引发皮肤、呼吸道损伤;部分款式有非理性宣泄导向……

解压玩具:越玩越解压,还是越玩越焦虑?

本报记者 肖婕妤

“本来是想用它来缓解工作的紧绷感,但后来发现,短暂转移注意力后,不仅压力没有减少,反而会觉得更加焦虑。”进入职场两年后,陈竹瑄因为在网络上刷到各种音效舒适的解压视频而“入坑”,陆续购买了史莱姆泥、扭扭乐等多种解压玩具。但长期的体验却让她感到,这些被冠以“解压”“治愈”之名的玩具,并没有真正带她走出压力的泥潭。

近年来,史莱姆泥、慢回弹捏捏乐、手作球等“解压”玩具快速渗透校园与职场,成为不少人疏解情绪的随身物件。然而材质劣质引发皮肤、呼吸道损伤,部分款式有非理性宣泄导向,过度依赖导致越玩越焦虑……本被寄予情绪纾解期待的解压玩具,却成为容易被忽视的健康隐患。

从“治愈神器”到风险频现

“拆开包装的时候就觉得味道特别大,玩了一会儿就开始头晕。”玩家张欣再回忆起第一次玩手作解压球时的场景,至今仍心有余悸。当时,直播间里主播不断展示各种颜色鲜艳、手感柔软的解压玩具,反复揉捏的画面让她觉得十分新奇,一口气下单了好几款。可收到货后,她发现部分产品散发出明显的刺鼻气味。起初她并未在意,没想到玩了一段时间后,手背开始发红发痒,第二天甚至出现了轻微脱皮。后来上网一查,她才意识到这些TPR材质的玩具可能存在增塑剂、甲醛超标的隐患。

和张欣再有相似经历的玩家并不在少数。大学生李萱从高中就开始接触史莱姆泥。多年来,各种“升级版”“新品

种”的泥层出不穷,她也一路跟着尝鲜。“有的泥如果不加香精会有一股橡胶味,加了香精之后又特别刺鼻,房间不通风的时候味道会很大。”她说。

除了气味刺激,皮肤过敏,一些质量不过关的产品还可能带来意外伤害。在北京上班的王欢下班后喜欢在家玩拼豆,一次在制作拼豆作品时,使用的小型塑料刀突然出现故障,电线断裂后冒出火花,导致手部被烫伤。“因为只是玩具,不会花大价钱买质量特别好的配件,但廉价的产品安全隐患其实不小。”她感叹道。长时间低头拼豆还让她“肩颈酸痛,有时头疼”。

与身体损伤同样值得警惕的,是部分解压玩具滋生的非理性宣泄导向。近段时间,一款名为“娜塔莎”的婴儿捏捏乐在网络平台迅速走红。与普通捏捏乐不同,这款玩具被设计成婴儿模样,在一些短视频中,玩家对它进行摔打、针扎甚至“肢解”等极具破坏性的暴力行为。部分视频还刻意放大玩具变形时的声音和画面,以增强所谓的“解压效果”。

家长周瑶对此忧心忡忡。读小学五年级的女儿告诉她,班里有不少同学在玩这个玩具。“有的孩子用门夹,用力摔打,甚至比赛谁能把玩具弄得变形更厉害。”成年人看着都会感到不适,但孩子们却觉得很好玩。”周瑶担心心智尚未成熟的儿童长期接触这种暴力玩法,会影响他们对“发泄情绪”的理解。

解压玩具无法消除真正的压力来源

对许多年轻人来说,解压玩具最吸引人的,是它所宣称的“减压效果”。

吕雯珊家里有好多形态各异的

捏捏乐,她几乎每天下班回家都会拿出来玩一阵,每次玩40分钟左右。“刚开始玩的十几分钟确实会觉得很解压,尤其像玩液态玻璃,捏久了它会有金属的光泽感,很漂亮,看着就开心。”但这份轻松感往往撑不了多久,“玩到后面就变成机械式地捏,解压效果边际递减了,反而有种说不上来的空虚。”

为什么解压玩具会让人产生短暂的放松感?临床心理学博士徐珂解释,从心理学角度看,这类玩具本质上属于一种感官刺激工具。人在焦虑、紧张的时候,注意力容易陷入反复担忧和内耗中,而揉捏、挤压等动作带来的触觉反馈,可以把注意力暂时拉回到身体感受上。同时,重复性的动作也会给人一种熟悉感和控制感,让情绪获得短暂缓冲。

但这种缓冲并不等于问题得到解决。中国心理学会注册督导师沈家宏将其比作“情绪的临时止痛药”。在他看来,解压玩具能够带来即时舒缓,却无法消除真正的压力来源。

陈竹瑄对此感触颇深。“压力特别大的时候,玩解压玩具其实帮不了你什么。”她说,有时工作任务堆积如山,自己却忍不住拿起解压玩具来分散注意力。短暂逃离之后,待完成的工作依然摆在那里,反而会因为时间流逝产生新的焦虑感。

沈家宏进一步指出,过度依赖“被动解压”,正在悄悄削弱人们主动调节情绪的能力。“真正的情绪练习需要你调动认知,去察觉自己为什么难过,去思考该怎么解决。但玩解压玩具跳过了‘想’和‘说’的环节,直接用动作把情绪打发掉。久而久之,人调节情绪的能力就会退化。一旦情绪上来,要么憋

着,要么爆炸,不会梳理。”沈家宏说。

在认知调整与真实连接中找到情绪出口

既然解压玩具治标不治本,还会带来身心双重隐患,我们该如何找到稳定、健康的情绪出口?

沈家宏认为,很多人痛苦的根源是把压力当成了必须消灭的敌人。他表示,从认知上,要学会与压力和解,而不是消灭它。“压力是人生的信使,它在提醒你,有些内在需要没被满足,或者你面对的问题需要新的解法。”他建议,与其反复沉浸在“我压力好大”的情绪内耗里,不如把注意力转向“我具体能做什么”,去找到那个未被满足的需要,去解决具体的问题。

徐珂则建议,可以通过四个步骤调解情绪:首先识别自己当下的具体情绪,再尝试用语言把情绪表达出来,比如“我是愤怒、委屈、焦虑还是疲惫”,然后通过正念呼吸、渐进式肌肉放松等方式让身体从紧张状态中平复下来,最后回到现实问题本身,看看压力背后有哪些未被满足的需求,哪些可以通过沟通、求助,调整边界或具体行动来解决。

“大部分压力本质上都来自关系——自己和他人,以及自己与自己的关系。”沈家宏提醒,绝大多数精神内耗,都源于人际关系内耗和自我苛责,最终要靠情绪连接和自我接纳治愈。

沈家宏建议,焦虑时,不要独自硬扛,靠解压玩具发泄,“多和亲友倾诉沟通,一个温暖的拥抱,一次深入的交谈,胜过一百次对玩具的摔打。爱和连接,是抵御压力最坚固的堡垒。”他提醒,要学会包容不完美的自己,停止自我否定,从根源上减少精神内耗。