

# 深刻领会“笃信、务实、担当、自律”重大要求

狄凯生

## 思想论坛

2025年12月,习近平总书记在中央政治局民主生活会上强调:“中央政治局的同志要当好党性党风标杆,在笃信、务实、担当、自律上为全党带好头、作示范。”带头是有力的感召,示范是最好的引领。在党性党风上,各级领导干部都应自觉当好标杆,切实做到以身作则、带头示范,以实际行动强党性、正作风,推动事业发展。对于青海而言,站在“十五五”规划的开局之年,面对艰巨繁重的改革发展稳定任务,深刻领会“笃信、务实、担当、自律”重大要求,以笃信之心筑牢忠诚,以求实之举推动发展,以担当之勇攻坚克难,以自律之行永葆本色,具有十分重要的现实意义。

笃信就要铸牢立身之本。“笃信马克思主义,坚定理想信念,是共产党人的立身之本。”笃信是根本性、毫不动摇的确信,笃信马克思主义是一种深层次的科学信仰。笃信,首在深学细悟,筑牢信仰之基。理论上的清醒是政治上坚定的前提。青海广大党员干部要持之以恒深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,自觉在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。要联系党的历史使命,联系青海在全国发展大局中的战略定位,联系自身担负的职责,不断深化理论学习,从科学理论中汲取真理的力量、信仰的力量。笃信,贵在知行合一,化为行动自觉。笃信是真信真懂后的真行,表现为认知、情感、意志和行动的高度统一,能够自觉地用马克思主义立场、观点和方法指导实际工作。理想信念不是空洞的口号,必须落实到具体行动中。对于青海而言,笃信就要体现在对党中央决策部署的坚决贯彻执行上,体现在对“国之大者”心中有数、自觉担当上,把为民办事、为民造福作为最重要的政绩,把为老百姓办了哪些好事实事作为检验政绩的重

要标准,不断满足人民对美好生活的向往,创造经得起实践、人民、历史检验的实绩。

务实就要恪守唯物本色。“共产党人是唯物主义者,务实是必备品格,必须实事求是、求真务实、真抓实干。”务实,是马克思主义实践观的生动体现,是我们党一贯倡导的优良作风。青海集高原地区、西部地区、民族地区、欠发达地区于一身,发展底子薄、发展不足仍是阶段性特征,更需要大抓务实之风,实事求是、埋头苦干,扎扎实实地推进各项工作。务实,就要深入基层,摸清实情。没有调查,就没有发言权,更没有决策权。青海地域辽阔,各地自然条件、资源禀赋、发展基础差异大。领导干部不能坐在办公室里拍脑袋决策,必须扑下身子、沉到一线,深入厂矿企业、田间地头、牧区帐篷、社区楼院,与群众坐在一条板凳上,倾听最真实的声音,了解最迫切的需求,掌握最详实的资料,注意倾听“不同声音”,哪怕是尖锐的批评意见,也要虚心听取、认真分析,从中发现真问题、找到真办法。务实,就要把握规律,科学决策。政绩不是“熬”出来、蛮干出来的,而是靠科学态度、务实精神“干”出来的。要加强对情况的深入分析研究,善于透过纷繁复杂的现象看清事物的本质,把握事物发展的内在规律。要有功成不必在我的精神境界、功成必定有我的历史担当,发扬钉钉子精神,脚踏实地干。既做让老百姓看得见、摸得着、得实惠的实事,也做为后人作铺垫、打基础、利长远的好事。

担当就要扛起时代重任。“领导干部要勇于担当,在其位、谋其政、尽其责,在职责范围内主动担责、担难。”担当,体现的是共产党人的政治勇气和斗争精神。当前,青海正处在爬坡过坎、转型升级的关键时期,改革发展稳定任务之重前所未有,矛盾风险挑战之多前所未有,迫切需要广大党员干部特别是领导干部挺身而出、勇于担当。担当,就要直面矛盾,敢于斗争。发展中总会遇到各种困难和挑战。面对生态保护的高标准严格要求,面对经济下行压力带来的挑战,面对社会治理中存在的风险隐患,面对严峻复杂的反分裂斗争形势,不能有丝

毫畏惧情绪和退缩之心。要正视困难矛盾,敢于迎难而上,发扬斗争精神,增强斗争本领,在原则问题上寸步不让,在风险挑战面前挺身而出,在急难险重任务中冲锋在前,以“狭路相逢勇者胜”的气概,坚决啃下“硬骨头”,攻克“拦路虎”。担当,就要履职尽责,主动作为。要树立强烈的事业心和责任感,把该担的责任担起来,把该管的事情管到位,在其位、谋其政、尽其责,在职责范围内主动担重、担难,以“时时放心不下”的责任感,把各项工作抓紧抓实抓出成效。要坚持党性原则,是非分明、敢于斗争,在重大问题、原则问题上旗帜鲜明,不当“老好人”,决不做“太平官”,以敢抓敢管、真抓真管的担当诠释对党和人民的忠诚。

自律就要永葆清廉本色。“领导干部特别是高级干部必须头脑清醒、严格自律,始终保持本色、安守本分,如临如履、谦虚谨慎。”廉洁自律是党员干部最好的“护身符”。在市场经济大潮和复杂社会环境下,各种诱惑和考验无处不在,必须时刻绷紧纪律规矩这根弦,做到知敬畏、存戒惧、守底线。自律,就要敬畏法纪,严守规矩。纪律和规矩是带电的“高压线”,领导干部要带头学习党章党规党纪,带头严格执行民主集中制,带头严格落实中央八项规定及其实施细则精神,带头遵守议事决策规则,自觉按制度、按规矩办事。要坚持把中央八项规定作为铁规矩、硬杠杠,毫不松懈整治“四风”顽瘴痼疾,不断推进作风建设常态化长效化。要习惯于受监督和约束的环境中工作生活,做到心有所畏、言有所戒、行有所止。自律,就要怀德自重,清正廉洁。廉洁自律是共产党人为官从政的底线。要常修为政之德,常思贪欲之害,常怀律己之心,又要凝聚协同合力,构建家校社一体化育心格局,深层次彰显对“人的全面发展”的深层关切和教育保障。

# 涵养师生心理健康 夯筑立德树人基础

陈永涌 颜语含

重要作用。拥有健康心理的教师,能够始终保持极大工作热情与学习、创造的积极性、主动性,以乐观豁达、韧性进取的人格魅力感染学生,更容易获得学生的认同与信赖以及构建和谐融洽的师生关系。在润物细无声中培育学生向下扎根、向上生长的优良品质,引导学生养成“亲社会行为”,增强对社会主义核心价值观的情感认同和心理共鸣,真正实现育心与育德的深度融合、同向同行。教师的快乐感与学生的快乐感形成正向循环,教师积极情绪与学生连续感知到的教师热情、饱满状态显著正相关,学生的积极参与又能进一步增强教师的职业愉悦感。更为重要的是,拥有健康心理的教师,往往具有更强的职业认同感与幸福感,能够将教书育人从谋生手段升华为实现人生价值、服务教育事业的自觉实践,始终以热爱、奉献深耕三尺讲台,注重提升心理育人质量,始终在心层层面与学生产生联结、契合,与学生同频、与教育共振,持续为培养担当民族复兴大任的时代新人注入坚实“心”力量。

相反,教师如果在心理健康上出现问题,也会对学生发展产生不可逆的负面影响。心理学研究表明,教师若存在较高的职业倦怠或情绪耗竭,会表现出较差的教学质量和低质量的师生关系,会将压力传递给学生,致使学生产生心理压力,甚至出现生理层面的应激反应,让学生出现焦虑、退缩等内化问题和冲动、反抗等外化问题,进而影响学生学习的内驱力、面对挫折的韧性和与人合作的能力。为此,要建立健全教师心理健康服务机制,可以每一至两年开展一次教师心理健康普查,建立教师心理档案;设立“教师心理发展中心”,配备专兼职人员,为教师提供日常心理咨询与危机干预;建立由校领导、心理教师组成的“教师关怀小组”,通过恳谈会、匿名信箱等主动倾听教师心声;组织文体社团,丰富教师业余生活,帮助教师协调工作与生活的关系,提升教师的幸福感。要全面落实《生命安全教育与健康教育进中小学课程教材指南》,建设学生心理健康监测预警系统,利用人工智能等现代信息技术赋能学生心理健康工作,完善心理健康问题及时发现、预警、干预处置机制,助力学生不断增强心理韧性和心理免疫力。

## 健康学校须重心理健康

育人为本、育心为要。日前,教育部印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》,明确提出“深化心理健康教育”,要求“加快构建学校全员育心工作体系,切实把学生心理健康工作摆在更加突出位置,以德育人、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健身,把心理健康工作贯穿教育、教学、服务全过程”。这一部署不仅是对当下学生心理健康问题日益凸显的现实关切,也是对新时代学校心理健康教育指明了方向。社会转型期价值观念的多元碰撞、信息技术发展的深度渗透、升学竞争压力的持续传导,与青春期待特有的心理敏感相互叠加,使得当代学生面临着前所未有的心理发展挑战。学业压力、人际关系困扰、网络沉迷、亲子冲突等,使得部分学生出现自我认同危机、情绪调节困难乃至极端行为倾向。如果这些问题得不到及时有效的干预,不仅会影响学生个体的健康成长,也将给家庭和社会带来沉重负担。实践表明,忽视心理健康的教育是不完整的教育,缺乏心理关

怀的学校也难以称得上真正的“健康学校”。要做好心理健康教育,需坚持系统思维,在理念更新、机制重塑、资源整合等多方面协同发力,切实推动学校心理健康教育高质量发展。既要分阶段精准施策,让心理健康教育“活”起来,又要树立身心一体发展观,将心理健康教育深度融入教育教学各环节;既要建强师资队伍,夯实心理健康教育的人才根基,又要凝聚协同合力,构建家校社一体化育心格局,深层次彰显对“人的全面发展”的深层关切和教育保障。

唯有教师心怀积极,才能培育出发奋有为的时代新人。心理健康不只是心理教师的事,持续筑牢师生心理健康,应当构建“专职教师引领+全员参与”队伍体系,形成“教师人人是导师,学生人人有导师”全员育心格局。其关键在于所有教师应自觉提升心理意识和能力,专职教师需掌握心理测评、危机干预技能,班主任重点提高“情绪识别、积极沟通”能力,学科教师则要学会“课堂氛围营造与学业压力疏导”,共同推动实现“学科教学与心理教育”有机融合。首先,教师自身的内在调适,是培育心理健康的核心所在。教师作为高情绪劳动职业,在教育教学中需持续投入情感、调控情绪,而培养自我调适能力,以积极视角看待教育教学挑战,将困难转化为专业成长、引领学生的契机,正是抵御职业压力、将情绪管理内化为专业素养的关键。教师应主动涵养积极人生观,以教育家为榜样,将个人发展与教育事业、国家需求紧密结合,在教育育人中实现人生价值,这种由内而生的意义感,是培育心理健康的持久动力。其次,学校作为教师工作生活的主体阵地,其环境氛围与支持机制,是培育教师心理健康的重要保障。学校要将人文关怀融入制度设计与日常管理,切实关注教师工作负荷与成长需求。健全“传帮带”机制,搭建专题培训、教学展示、跨校交流等多样化平台,通过教师沙龙、心理驿站等形式,畅通教师表达诉求、疏解情绪的渠道,打造开放包容的沟通氛围,让教师在交流中获得共情与支持。常态化引入专业心理资源,开展心理健康讲座、团体辅导等活动,帮助教师系统掌握压力管理与情绪调适的科学方法,筑牢心理防线。严格落实相关政策要求,建立社会事务进校园“白名单”制度,切实减轻教师非教学负担,为心理健康培育创造更好条件。第三,厚植尊师重教文化沃土,凝聚教师心理健康滋养合力。要持续深化教育评价改革,坚持以育人成效为核心,引导公众理性、客观、全面看待教师与教育事业,摒弃不合理期待,为教师营造宽松友善的教育环境;要加强尊师文化建设,充分发挥大众传媒作用,广泛宣传人民教师的先进典型与感人事迹,生动展现新时代教师爱岗敬业、甘于奉献、改革创新的精神风貌,引导全社会深刻认识教师职业的特殊价值与艰辛付出,不断提升教师的职业荣誉感与社会认同感。深化家校社协同育人机制建设,通过家长学校、校园开放日等平台,增进家长与社会对教师工作的理解与支持,引导家长树立科学教育观念,信任教师专业判断,构建和谐家校关系,为教师减轻外部压力,让教师能够潜心从教、潜心育人。

(作者单位均为青海师范大学)

# 扩大内需 提振消费

吴晓璐 李小玲

## 学思践悟

内需是中国经济发展的基本动力,也是满足人民日益增长的美好生活需要的必然要求。近年来,就坚持内需主导提升发展确定性,中央经济工作会议都作出深刻战略考量和精细政策设计。2024年中央经济工作会议强调“大力提振消费、提高投资效益,全方位扩大国内需求”;2025年中央经济工作会议强调“坚持内需主导,建设强大国内市场”;2024年,《政府工作报告》提出“着力扩大国内需求”,启动发行超长期特别国债支持国家重大战略政策安排;2025年,扩大内需被置于政府工作任务首位,首次明确“实施提振消费专项行动”,安排专项国债资金支持消费品以旧换新,将补贴品类具体化;2026年,《政府工作报告》进一步将任务表述为“着力建设强大国内市场”。这些部署充分表明,面对不确定性增多的外部环境,内需主导成为当前中国经济工作的重中之重。

我国具有超大规模市场优势,有14亿多人口、庞大的中等收入群体,人民群众对高品质生活的多样化需求不断增长,蕴含着巨大消费潜力,要求我们必须牢牢把握扩大内需这一战略基点,使生产、分配、流通、消费各环节更多依托国内市场实现良性循环;坚持内需主导,统筹促消费和扩投资,拓展内需增长新空间,更好发挥我国超大规模市场优势;坚持把经济发展与改善人民生活统一起来,持续推动消费潜力释放和创新活力涌现,充分发挥消费在内需结构中的稳定器和引擎作用。2025年,我国消费市场规模稳步扩大,社会消费品零售总额首次突破50万亿元,内需对经济增长的贡献率达67.3%,其中最终消费支出贡献率为52.0%,比上年提高5.0个百分点……一组组亮眼数据,彰显了我国超大规模市场的底气与潜能,内需特别是消费作为经济稳定“压舱石”的作用格外突出,为经济稳定增长提供了坚实支撑。但也要看到,有效需求不足是当前中国经济面临的持续性问题,必须着力扩大内需、提振消费、激发有效投资需求。通过进一步优化和扩大有效供给,尤其是通过创新逐步提升有效供给,满足消费结构升级以及人口结构变化等带来的需求结构变动,助力供需的结构性平衡。

作为经济增长“主引擎”,消费直观反映着经济复苏的温度与活力。对于青海来说,消费、投资增长动力不足,民生保障存在短板弱项,激发消费意愿、提振消费信心,仍须强化政策协同、增强综合效应,持续扩大内需、优化供给,做优增量、盘活存量、培育新量,通过系统性政策支持和改革举措进一步释放内需潜力,促进全社会商品和服务消费较快增长,让一系列有温度、有力度的扩内需促消费政策真正转化为市场活力、企业信心和居民获得感。

2025年,青海湖、岗什卡雪山入选国家首批高质量户外运动目的地,“丝路梦想号”旅游列车驰骋高原,串起了大美青海的风景线,登山热、避暑游、文博潮成为消费新热点……今年一季度,青海实现社会消费品零售总额226.14亿元,同比增长2.1%,增速位居全国第16位、西北五省区第2位,较去年同期提升1.5个百分点。去年以来,随着一系列促消费政策落地见效,青海居民消费不断拓展新内容、新动能、新空间。为此,我们要切实聚焦居民消费这个重点,既以新需求引领新供给,又以新供给创造新需求,出政策、办活动、优场景,多出台符合本地实际的促消费举措;既释放“真金白银”支持消费的政策暖意和市场信心,又健全提振消费的政策体系,夯实扩大消费的制度基础,提高居民收入,增强居民消费能力,让人民群众“能消费”;改善民生,解除居民后顾之忧,让人民群众“敢消费”;扩大优质服务和服务供给,满足多元化消费需求,让人民群众“愿消费”。兼顾需求侧管理与供给侧结构性改革,引导金融机构加力支持扩大内需,让更多资金投向提振消费,“投资于企”领域。通过中小微企业贷款贴息、专项担保计划、债券风险分担机制等,精准支持民营企业开展设备更新、技术改造和产业升级;大幅提高个人消费贷款贴息额度,扩大贴息消费领域和覆盖品类,并与消费品以旧换新补贴、育儿补贴、就业补助等民生政策相衔接,兼顾当期消费复苏、居民收入增加和社会保障基础。

提振消费是稳增长、调结构、惠民生的战

略之举。对于青海来说,要积极实施城乡居民增收计划,在促进低收入群体增收、增加居民财产性收入、完善薪酬和社保制度等方面推出一批务实举措。放大“两新”政策效能,开展服务消费提质惠民行动,打造一批带动面广、显示度高的消费新场景。深化“人工智能+消费”“智慧商业+文旅”,打响“青海好货”品牌,拓展“青海好物”供需产业链,做强青海拉面产业平台,提升赛事活动带动力,促进“农体文旅商养”多业态聚合、多场景融合。紧扣产业转型升级的特色路径,引领供给更加适应经济结构升级趋势、消费品质升级态势,推动产品和服务更加满足群众所需、民生所需,以系统创新牵引带动消费供给体系优化升级,从供需两端激发消费潜力,加快培育消费新增增长点,着力提高发展型消费比重;培育建设多层次消费中心,推动文旅商融合发展,不断激发改善型消费活力;积极发展社区嵌入式服务和一刻钟便民生活圈,让更多居民享有“家门口”“楼底下”的便民服务,着力适应不同群体消费需求扩大优质供给,持续激发市场主体活力,营造放心消费环境。

投资和消费是驱动经济增长的两大核心动力。以有效投资带动消费能力和意愿提升,以消费升级牵引投资方向优化,超大规模市场的优势将更进一步释放。对于青海来说,加力扩大有效投资,要用足用好中央预算内投资、超长期特别国债和地方政府专项债券,高质量实施“两重”项目;加快西宁至成都铁路建设、开工同德至玛沁等公路项目、全面投运共和机场、试点建设低空基础设施、高效建设柴达木盆地水资源配置一期引调水工程、实施工业千亿投资、激发民间投资活力、重点产业招商聚能突破“三大行动”。提振消费需要各方面政策协同发力,财税、金融、产业、投资等各项经济社会政策都要体现促消费的政策导向,要把惠民生和促消费结合起来,进一步清理消费领域不合理限制措施,加大直达消费者的普惠政策力度,以人无我有、人有我优的独特资源为经济发展增值赋能,为群众生活增收赋美,不断挖掘促消费的切入点、扩投资的着力点、增收的突破点。健全就业促进机制,加大各类政策对就业的支持力度,支持企业稳岗扩岗、个人创业就业,积极培育新职业新岗位,强化劳动者技能培训,促进劳动者技能就业、技能增收,稳步提高最低工资标准,健全按要素分配政策制度,完善知识价值导向分配机制,加快构建技能导向的薪酬分配制度,多渠道增加城乡居民财产性收入,持续提升居民消费能力,并从源头预防消费侵权问题,着力提升消费便利度与安全感。

强大国内市场是中国式现代化的战略依托。加快扩内需特别是消费短板,使内需成为拉动经济增长的主动力和稳定锚,需要青海积极服务和融入全国统一大市场,以统一大市场建设破除循环堵点,深化财税体制改革、规范财政补贴,优化政府采购秩序,在落实国家整体部署时,结合自身资源禀赋和产业特点,因地制宜制定实施细则,把“需要”和“可能”统一起来,优化供给体系适配性,促进形成更多由内需主导、消费拉动、内生增长的经济发展模式,不断提高经济循环质量和运行效率,进一步增强消费对经济增长的基础性作用,实现供需更高水平动态平衡,增强国内大循环内生动力和可靠性。大力提振消费,扩大国内需求,有利于发挥我国经济以内需为主导、内部可循环的独特优势,推动经济持续健康发展,保持质的有效提升和量的合理增长。对于青海来说,要深化市场化准入合理清理整治,规范税收优惠、财政补贴政策,促进流通设施互联互通,降低全社会物流成本。聚焦政策直达快享、免申即享,深化“高效办成一件事”改革,理顺实施机制。对于贴息、担保、补贴等资金类政策,要充分运用数字化手段,简化申请流程,提高审核效率,确保符合条件的企业和居民便捷、快速享受政策红利;同时,要加强政策宣传解读,通过多种渠道向经营主体和消费者推广政策内容、申请方式,提升政策知晓度和覆盖面。加强平台企业监管,深入整治“内卷式”竞争,打造“投资兴业、优选青海”品牌,深化“放管服”改革,落实产权保护、维护公平竞争等举措,持续打造市场化、法治化、国际化的一流营商环境,稳定市场预期,增强内生动力。

(作者单位均为汉中职业技术学院马克思主义学院)

## 新论荟萃

### 历史过程“阶梯式递进”的科学内涵

周阳

习近平总书记指出:“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。”历史过程的发展是阶梯式递进的,只要条件具备,目标的实现就是自然而然、水到渠成的结果。我们只有在尊重历史条件的基础上,确立合适的阶段性目标,对具体情况作具体分析,坚持稳中求进的工作方法,才能实现长期性目标与阶段性目标的辩证统一,推动事业不断向前发展;条件对历史发展的影响是客观存在的,但马克思主义者不是唯条件论者,因为条件本身也在发展变化,其变化是有规律的,而这种规律能够为我们所把握。

一旦把握了条件发展变化的规律,我们就能主动利用条件,甚至改变条件,为我所用,从而加快历史过程的阶梯式递进,达成尊重客观规律与发挥主观能动性的辩证统一;对于值得学习的经验,要从自身实际条件出发,择善而从。立足本国实际推动现代化进程,不照搬照抄别国的发展模式,根据自身现有条件选择适合国情的道路,依据不同时期的发展水平制定阶段性目标,彰显一般规律与本国实际的辩证统一,这正是中国式现代化的成功经验。

(原载于《光明日报》2026年4月17日第11版,本文有删节)