

# 打好斯诺克,只有心灵才能手巧

新华社记者 马邦杰

塞尔比连续两次击打黑球失误,他每次都呆立原地,醒过神后用手敲敲自己的脑袋。

这相同的两幕发生在7日举行的斯诺克英国锦标赛决赛第15局。塞尔比此举容易让人想起他此前接受媒体采访时说过的一句话:“打球不难,真正艰难的是与我脑子里的‘魔鬼’斗争。”

斯诺克被认为是世界上最难的体育比赛项目之一。参赛选手必须要手脑并用到极致——不仅需要精准的手法,更要有精密的计算。另外,他们还必须要练就强大的心理。斯诺克比赛极其残酷,有时一方的失误会变成对手的绝佳机会,就如塞尔比所言“比赛的胜负往往取决于一杆球”。选手们在比赛中往往承受巨大压力,有些人会因此感觉心理不适。奥沙利文称之为

“斯诺克抑郁”,他和塞尔比都曾求助过心理医生。他说,如果让他重来一次,他不会选择斯诺克作为职业,因为这项运动对心理造成的负担太大。

“斯诺克皇帝”亨得利多次表示,斯诺克90%是心理战,只有10%是技术。他说:“比赛是在脑海中进行的。世界前16的选手都能进球。是脑子里发生的一切将他们分出了高下。”

亨得利承认自己天赋不如奥沙利文,但如果两人进行巅峰对决,他自信能够获胜,因为他的心理更为强大。

不过到了职业晚期,状态下滑,亨得利也遭受了脑子里“魔鬼”的折磨。他说:“即便我告诉自己我是七届世界冠军,脑子里仍会有个声音说:‘你打不了这一杆。’这完全是心

理上的,真的是。每当发生这种情况,我的信心就被耗尽。”

中国选手张安达在本届英锦赛上也谈到了心理干扰对于选手的影响。他说:“台球这东西,当你有信心时,你不会考虑太多,脑子里只会想‘进球’‘进球’‘进球’。当你发挥不好的时候,你脑子里就多了很多杂念,你就会害怕失误,做得不好,就会有这些杂念。”

相信这也是中国选手普遍面临的问题。本届英锦赛16强中有7名中国选手,八强中有3名,都是有史以来最多。但在八强赛中,中国选手没能发挥出应有水准,失误明显增加,一些简单的球也都打丢。显然,他们并非手不巧,而是在“心灵”方面出了偏差。塞尔比在战胜一位中国选手后说:“如果你在比赛中无法建立自信,那么你永远不会夺

冠。”

近期发表的一篇学术论文名为《认知优势:精神专注如何提升运动表现》。文章说:“在体育运动中,卓越与平庸之间的差别,往往不止在于身体天赋。尽管力量、速度和技巧都至关重要,但表现的心理层面,才是顶尖运动员脱颖而出的关键。”

2005年,中国斯诺克领军人物丁俊晖在英锦赛第一次夺冠,后来他又两次称雄这一赛事。2021年,赵心童也跻身英锦赛冠军行列,今年他又在世锦赛夺冠。今年英锦赛前半程,中国选手几乎占据半壁江山,但中国选手真正要在斯诺克三大赛——大师赛、世锦赛和英锦赛中与各方高手分庭抗礼,还需要在心理层面取得突破。

打好斯诺克,只有心灵才能手巧。(新华社英国约克12月7日电)

## 乒乓球混合团体世界杯决赛:中国队夺冠



12月7日,在四川成都举行的2025年国际乒联混合团体世界杯决赛中,中国队总比分8比1战胜日本队,蝉联冠军。  
图为冠军中国队在颁奖仪式上举起奖杯。 新华社记者 王 曦摄

(上接第一版)习近平总书记今年5月在河南考察时指出,“面对复杂的外部环境,要坚定信心,坚定不移办好自己事”“以高质量发展的确定性应对各种不确定性”。

信心,来自领航者的智慧远见、勇毅担当。

一年来,从东北的辽宁、黑龙江、吉林,到西部的贵州、云南、西藏、新疆,再到上海、河南、山西、海南、广东,习近平总书记的足迹遍及大江南北,在一次次考察调研、听取工作汇报中,为中国经济持续健康发展把准脉、开好方。

一年来,从主持召开中央政治局会议、中央政治局常委会会议、中央财经委员会会议,到出席全国两会、民营企业座谈会等,习近平总书记发表一系列重要讲话,作出一系列重要部署,为做好经济工作提供根本遵循。

一年来,从主持上海合作组织天津峰会,到出席第二届中国—中亚峰会、亚太经合组织第三十二次领导人非正式会议,习近平总书记多个国际场合鲜明提出中国主张、宣示中国贡献,为世界经济注入稳定性和确定性。

沉甸甸的成绩单再次有力印证,中国经济在劈波斩浪中不断发展壮大,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特别是习近平经济思想科学指引。

信心,来自政策出台更加给力、稳定预期持续用力。

2月17日,人民大会堂,一场民营企业座谈会引发广泛关注。

“党和国家对民营经济发展的基本方针政策,已经纳入中国特色社会主义制度体系,将一以贯之坚持和落实,不能变,也不会变”“新时代新征程民营经济发展前景广阔、大有可为,广大民营企业 and 民营企业家大显身手正当其时”……

习近平总书记深刻阐明事关民营经济发展的一系列根本性、方向性问题,让广大民营企业 and 民营企业家吃下安心谋发展“定心丸”,为促进民营经济高质量发展注入“强剂”。

这一年,民营经济促进法施行,进一步促进民间投资发展13项措施落地实施,推进清理拖欠企业账款行动加快加力……坚持和落实“两个毫不动摇”,持续优化营商环境,为各类所有制经营主体筑牢发展根基。

积力之所举,则无不胜也。

加紧实施更加积极有为的宏观政策,出台稳就业稳经济推动高质量发展的若干举措,安排3000亿元超长期特别国债资金支持消费品以旧换新,投放5000亿元新型政策性金融工具资金……今年以来,存量政策和增量政策共同发力,为经济平稳运行提供重要保障。

牢记习近平总书记嘱托,经济大省打头阵、勇争先,走在前、作示范。今年前三季度,国内生产总值排名前十的省份均站上4万亿元台阶,广东和江苏经济总量均超过10万亿元。

面对美国单方面掀起的所谓“对等关税”风暴,中国迅速反击、多箭齐发,在多领域打出反制“组合拳”有效应对。一年间,习近平主席同特朗普总统4次通话,在釜山举行会晤,达成一系列重要共识。中美双方经贸团队先后在日内瓦、伦敦、斯德哥尔摩、马德里、吉隆坡举行会谈,直面分歧、平等对话,取得一系列实质性进展。

信心,来自高瞻远瞩的战略擘画、广阔壮丽的发展蓝图。

10月28日,随着“十五五”规划

建议全文发布,一幅未来五年甚至十年的中国发展宏伟图景展现在世界面前。

承前启后的重要节点,习近平总书记点明其重大意义:“‘十五五’时期是夯实基础、全面发力的关键时期,制定和实施好‘十五五’规划,就能为2035年基本实现社会主义现代化奠定更加坚实的基础。”

担任四中全会文件起草组组长,提出明确方向要求;在上海主持召开部分省市区“十五五”时期经济社会发展座谈会,听取意见建议;要求就“十五五”规划建议开展网上征求意见活动,并作出重要指示……习近平总书记亲自领导、全程指导“十五五”规划建议编制工作,倾注了大量心血,起到了决定性作用。

立在长远,谋在全局。

规划建议继续把推动高质量发展确定为未来五年经济社会发展的主题,要求坚持以经济建设为中心,明确了重点工作,是奋力开创中国式现代化建设新局面的宣言书和动员令。

“我国经济基础稳、优势多、韧性强、潜能大,长期向好的支撑条件和基本趋势没有变,中国特色社会主义制度优势、超大市场规模优势、完整产业体系优势、丰富人才资源优势更加彰显。”

面向未来,这是中国发展韧性和底气所在,决心和信心所在。

保持定力——  
“在现代经济大潮中始终保持弄潮儿角色”

机械狗“舞狮”斗技,机器人敲鼓助兴,“模小速”现身迎宾……11月底,上海“模速空间”大模型创新生态社区打造的“具身工坊”开业。

今年4月,习近平总书记到这里调研,走进人工智能产品体验店,指出“我国数据资源丰富,产业体系完备,市场空间巨大,发展人工智能前景广阔”。

来沪之前,习近平总书记主持中央政治局集体学习,聚焦“加强人工智能发展和监管”。短短几天之内,一次集体学习,紧接一次实地调研,个中考量意蕴深远。

8月,国务院印发《关于深入实施“人工智能+”行动的意见》;10月,“十五五”规划建议提出“加快人工智能等数智技术创新”……

一张紧锣密鼓的时间表,从一个侧面勾勒出中国抓住新一轮科技革命和产业变革历史机遇,抢占科技发展新制高点、不断催生新质生产力的战略布局。

习近平总书记指出:“我们要走科技创新的道路,实施科教兴国战略,推动新质生产力发展,使我们国家能够在现代经济大潮中始终保持弄潮儿角色。”

这一年,习近平总书记一次次深入科技创新最活跃的地方,多次强调高水平科技自立自强之于中国式现代化的重要意义,对统筹传统产业转型升级和战略性新兴产业培育壮大作出重要部署。

实业兴国,实干兴邦。

在辽宁,考察鞍钢集团所属的本钢板材冷轧总厂第三冷轧厂;在河南,来到洛阳轴承集团股份有限公司智能工厂;在山西,走进阳泉阀门股份有限公司生产车间……

习近平总书记一年间多次到制造业企业调研,再次强调一以贯之的要求:“实体经济不能丢,实体经济里边的传统产业不能丢,要通过科技创新实现转型升级。”

就历史变迁启示,总书记坚定指出“我们坚持走自主发展实业的道路,靠自己的力量发展工业、制造

业,这条路是走对了”;

就新旧动能转换,总书记明确要求“以新化旧、循序渐进,不要一哄而上”,“金娃娃”还没抱上就先把吃饭的家伙扔了”;

就未来发展路径,总书记鲜明提出“制造业要坚持高端化、智能化、绿色化方向,不断提高产品科技含量和附加值”。

创新驱动,久久为功。

“经过这些年努力,科技创新氛围浓厚,产业创新百舸争流,两者融合势头良好,但某些体制机制不顺的问题仍然存在。”今年全国两会上,习近平总书记参加江苏代表团审议时指出当前创新瓶颈所在。

对症下药,总书记强调,抓科技创新,要着眼建设现代化产业体系,坚持教育、科技、人才一起抓,既多出科技成果,又把科技成果转化为实实在在的在生产生产力。

因地制宜发展新质生产力,要防止一哄而上,搞一种模式。

习近平总书记对地方和企业考察调研时谆谆告诫,“各地资源禀赋、基础条件等不同,抓产业转型升级要从实际出发,遵循经济规律,突出自身特色”“多元发展要坚持有所为有所不为,在出精品上下功夫,切忌‘捡进篮子都是菜’,不能走重数量轻质量的老路”……

这一年,新质生产力这一“关键变量”作用日益凸显,数数百业、万物为经济增长打开“数智空间”,推进传统动能焕新升级,新动能积厚成势,新优势不断塑造。

2025年,中国在全球创新指数排名中首次跻身前十,是10多年来创新能力提升最快的经济体之一,深圳—香港—广州跃居全球创新集群榜首。

新质生产力本身就是绿色生产力。

今年,绿水青山就是金山银山理念提出20周年。真理的光芒,在指引中国绿色发展实践的进程中愈发璀璨。

主持召开中央财经委员会第六次会议,研究海洋经济高质量发展等问题,会议强调“要加强海洋生态环境保护”;在地方考察时强调“越是发展任务重,越要重视生态环境保护”,出席西藏自治区成立60周年庆祝活动时殷殷嘱托“守护好‘世界屋脊’和‘亚洲水塔’”……

习近平总书记坚持为当下谋、为长远计,引领绿色发展持续深入,推动产业“含绿量”转化为发展“含金量”。

前三季度,我国非化石能源消费占能源消费总量的比重同比提高约1.7个百分点;10月,新能源汽车销量达到汽车新车总销量的51.6%,占有率首次过半。

统筹发展和安全,任何时候都是至关重要的时代课题。

今年2月,中央政治局就建设更高水平平安中国进行第十九次集体学习,习近平总书记强调:“进一步树立发展是硬道理、安全也是硬道理的理念,在工作中自觉把发展和安全统一起来,共同谋划、一体部署、相互促进。”

关心农业生产,总书记叮嘱“扛牢粮食安全责任,延伸现代农业产业链条”;来到工厂车间,总书记强调“制造业是国民经济的重要支柱,推进中国式现代化必须保持制造业合理比重”。

应对全国多地连阴雨,安徽、山东、河北、河南等地争分夺秒与时间“抢”跑,全力以赴抗灾夺秋粮丰收;

推进煤炭供应保障基地建设,强化油气勘探开发,持续提升油气储备能力,多措并举保障迎峰度夏度冬能源安全稳定供应;

前三季度全国规模以上制造业增加值同比增长6.8%,增速高于全部规模以上工业0.6个百分点,“压舱石”作用持续凸显……

备豫不虞,为国常道。

以新安全格局保障新发展格局,我国重点领域风险得到有力有效防范化解,发展底气更足、韧性更强。

情系民生——  
“让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民”

黄浦江畔,里弄交错。今年,随着无卫生设施旧住房提升改造的完成,上海告别了“拎马桶”的历史记忆,更多居民享受到更高品质城市生活。

城,所以盛民也。

今年7月,时隔10年,又一次中央城市工作会议召开,习近平总书记出席会议并发表重要讲话。会议指出“城市工作要深刻把握、主动适应形势变化、转变城市发展理念,更加注重以人为本”。

以建设创新、宜居、美丽、韧性、文明、智慧的现代化人民城市为目标,持续推进城市更新行动的意见、推动城市高质量发展的意见相继出台;我国城市发展正从大规模增量扩张阶段转向存量提质增效为主的阶段。

今年前三季度,全国新开工改造城镇老旧小区2.43万个,加装电梯、增设停车位、建设养老托育等社区服务设施持续推进,安全舒适绿色智慧“好房子”进入房地产市场。

中国式现代化,民生为大。

从《乡村全面振兴规划(2024—2027年)》发布,到中央一号文件聚焦“进一步深化农村改革,扎实推进乡村全面振兴”,今年以来乡村全面振兴步伐正在加快。

今年是我国巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接5年过渡期的最后一年。7月30日召开的中央政治局会议强调,巩固拓展脱贫攻坚成果,确保不发生规模性返贫致贫。

近5年来,我国已累计识别帮扶600多万监测对象稳定消除了返贫致贫的风险,脱贫人口务工就业规模稳定在3000万人以上。

习近平总书记指出,“我们要始终坚持以人民为中心,及时有效回应群众需求和关切,用心用情办好民生实事,不断提高人民生活水平,让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民。”

从“投资于人”写入政府工作报告,到中央、国办印发《关于进一步保障和改善民生 着力解决群众急难愁盼的意见》,再到实施提振消费专项行动……百姓从一件件民生实事中获得实实在在的幸福感。

今年春节前夕,习近平总书记走进沈阳市大东区长安街道长安小区,叮嘱社区工作者:“社区工作是千家万户的事。社区工作这个位置承上启下,但得眼睛向下。‘上面千条线’也是为了人民,最终要落实到人民群众身上,尤其要呵护好‘一老一小’。”

今年以来,围绕“一老”,我国发布深化养老服务改革发展的意见,明确进一步激发养老事业和养老产业发展活力,更好满足老年人多层次多样化养老服务需求;针对“一小”,我国建立实施育儿补贴制度,逐步推行免费学前教育。

推进中国式现代化,根本上靠劳动、靠劳动者创造。

“创造更加良好的就业和劳动条件”。习近平总书记在庆祝中华全国总工会成立100周年暨全国劳模和先进工作者表彰大会上发表重要讲话时强调。

今年以来,各级党委政府把稳

就业放在重要位置,突出就业优先导向,全力应对外部环境变化对就业的影响。

采取措施进一步加大稳就业政策支持力度,加快构建普通高等学校毕业生高质量就业服务体系,新就业形态人员职业伤害保障试点累计参保人数超过2200万人……10月份,全国城镇调查失业率为5.1%,连续两个月下降。我国就业形势保持总体稳定,重点群体就业继续改善。

人民至上,生命至上。

今年元旦刚过,西藏日喀则市定日县6.8级地震造成重大人员伤亡。

习近平总书记第一时间作出重要指示,“要全力开展人员搜救”“及时调拨抢险救援物资,抓紧抢修损毁基础设施”。

目前,灾区重建的2.2万余户民房和维修加固的1.05万余户房屋已全部交付使用,群众陆续搬入新居温暖过冬。

百姓的安危冷暖,是总书记心中深深的牵挂——

春夏我国多地出现旱情,指示“确保城乡居民供水和农业灌溉需求”;“七下八上”防汛关键期,要求“落实落细各项防汛措施”;香港新界大埔区住宅楼发生重大火灾事故,强调“有关部门和地方提供必要援助,努力把火灾伤亡损失降到最低”……

今年1月,习近平总书记来到辽宁省绥中县明水满族乡祝家沟村,走进灾后搬进新建新居的王宝维家。

习近平总书记问他还有什么要求和希望,王宝维说自己的希望是把生活过得更好。总书记高兴地回应他,你们的希望也就是我们的希望,党和政府永远是人民群众的强大依靠。

坚持以人民为中心,初心如磐;为人民谋幸福,矢志不移。

登高望远——  
“以全面深化改革推动高质量发展”

南海之滨,风起扬帆。

党的二十届四中全会后习近平总书记首次国内考察,深入海南、广东两省。

在海南,听取海南自由贸易港建设工作汇报时,总书记强调:“建设海南自由贸易港的战略目标,就是要要把海南自由贸易港打造成为引领我国新时代对外开放的重要门户。”

12月18日,海南自由贸易港将正式启动全岛封关。1978年的这一天,划时代的党的十一届三中全会召开。

对改革开放的最好纪念,就是更高举起改革开放旗帜。习近平总书记饱含期待:“我们坚持走中国特色的改革开放之路,一步步走到了这里。”

在广东,习近平总书记来到叶剑英纪念馆,走进南福金柚种植基地,并在广州察看广东科技创新和产业创新融合发展成果展示。

“广东增创新优势、实现新突破,必须大力弘扬改革开放精神、特区精神,以全面深化改革开放推动高质量发展。”习近平总书记发出新的动员令。

这一年,进一步全面深化改革不断向广度和深度进军。

党的二十届三中全会提出的300多项重要改革举措正逐步落地,重点领域和关键环节改革成效显现,进一步破解深层次体制机制障碍,加快形成同新质生产力更相适应的生产关系,推动有效市场和有为政府更好结合,进一步解放和发展生产力。

7月1日,习近平总书记主持召开中央财经委员会第六次会议,研究纵深推进全国统一大市场建设。会议提出“五统一、一开放”的基本要求:统一市场基础制度、统一市场基础设施、统一政府行为尺度、统一市场监管执法、统一要素资源市场,持续扩大对内对外开放。

以建设全国统一大市场为抓手,

一项项改革举措聚焦重点难点、清除顽瘴痼疾,着力解决制约构建新发展格局的卡点堵点问题,持续释放改革红利、不断激发市场活力。

围绕构建高水平社会主义市场经济体制,完善中国特色现代企业制度,发布《市场准入负面清单(2025年版)》,市场准入壁垒清理整治行动在全国范围推进,在全国部分地区实施要素市场化配置综合改革试点,明确“高效办成一件事”年度重点事项清单,健全社会信用体系,完善价格治理机制,实施新修订的反不正当竞争法,综合整治“内卷式”竞争;

瞄准健全推动经济高质量发展体制机制,实施《生态环境保护督察工作条例》,生态环境法典的立法进程又进一步,推进绿色低碳转型加强全国碳市场建设,加快场景培育和开放推动新场景大规模应用;

立足构建支持全面创新体制机制,深化科技成果转化机制改革,统筹推进教育科技人才体制机制一体改革;

着眼健全宏观经济治理体系,出台意见指导做好金融“五篇大文章”,深化零基预算改革,推动国家发展规划法出台,宏观政策同向发力……

改革越深入,对开放的水平要求就越高;开放水平越高,对改革的促进作用就越大。

这一年,尽管外部冲击影响加大,中国坚持敞开开放的大门。

3月28日,习近平总书记在北京会见国际工商界代表。来自世界多个国家和地区的40余位外资企业全球董事长、首席执行官和商协会代表相聚人民大会堂,共话开放、合作、发展、共赢。

习近平总书记会在会见中指出,中国事业舞台大,市场前景广,政策预期稳,安全形势好,正是有利于外资企业投资兴业的一方沃土。

与天下同利者,天下持之。

从中国—马尔代夫自贸协定生效实施,到中国—东盟自贸区3.0版升级议定书正式签署;从实施自由贸易试验区提升战略,到复制推广上海自贸试验区的77条试点措施……

中国坚定不移奉行互利共赢的开放战略,坚持引进来和走出去并重,多措并举稳外贸稳外资,与各方做大合作蛋糕、拉紧利益纽带。

今年以来10个月,中国出口机电产品同比增长8.7%,拉动整体出口增长5.2个百分点;前三季度,我国服务贸易同比增长7.6%。中国产品、中国技术、中国服务的“含金量”愈加凸显。

一个更加真实、立体、全面的中国正被越来越多的人看见。

今年以来,为规避签证政策再扩容,离境退税“即买即退”政策更优化,各地多项便利化服务落地,带动“中国游”“中国购”持续火热。1月至8月,免签入境外国人达到1589万人次,同比上升52.1%。

德不孤,必有邻。如何共促世界发展繁荣,各方期待聆听中国方案。

上海合作组织天津峰会上,提出“全球治理倡议”;出席亚太经合组织第三十二次领导人非正式会议,主张“坚持‘拉手’而不是‘松手’、‘延链’而不是‘断链’”;向亚太经合组织工商领导人峰会发表书面演讲,发出共享机遇、共同发展的真诚邀约……

习近平总书记一次次向世界传递积极信号:“与中国同行就是与机遇同行,相信中国就是相信明天,投资中国就是投资未来。”

时代,又将书写新的篇章。

走向“十五五”,锚定基本实现社会主义现代化目标,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,亿万人民焕发出前所未有的历史主动精神、历史创造精神,迎难而上、砥砺前行,迎来更加壮阔的光明前程。

(新华社北京12月8日电)