

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——不仅需要有精准的手法，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，如果让他再来一次，他不会选择斯诺克作为职业，因为这项运动对心理造成的影响太大。

“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，当你有信心的时候，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。（新华社记者 马邦杰）

(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
移办好自己的事”“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，习近平总书记在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，广大民营企业和民营企
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，让广大民营企业和民营企
业家吃下安心谋发展的“定心丸”，
促进民营经济高质量发展注入
“强心剂”。

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基
础。

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、广袤壮丽的发展蓝图。

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
开部分省区市“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
性好、潜力大，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、超大规模市场优势、
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
保持弄潮儿的角色”

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，紧接着一次实地调
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
技发展制高点、不断催生新质生
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
持弄潮儿的角色。”

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“我们坚持走自主研发实业的
道路，靠自己的力量发展工业、制

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’还没抱上就先把饭
吃的家伙扔了”；

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。

习近平总书记在地方和企业考
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，数融百业、网
联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
能积蓄厚势，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
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。

今年是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。

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
持弄潮儿的角色。”

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。

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。

就历史变迁启示，总书记坚定
指出“我们坚持走自主研发实业的
道路，靠自己的力量发展工业、制

业放在重要位置，突出就业优先导
向，全力应对内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
灾后搬进重建新居的王宝维家。

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——
“以全面深化改革开放推
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。”

近5年来，我国已累计识别帮扶
600多万监测对象稳定消除返贫致
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，到中办、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。

今年来，习近平总书记多次到制
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
济里的传统产业不能丢，要通过科
技创新实现转型升级。”

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
持弄潮儿的角色。”

就历史变迁启示，总书记坚定
指出“我们坚持走自主研发实业的
道路，靠自己的力量发展工业、制

业放在重要位置，突出就业优先导
向，全力应对内外部环境变化对就业
的影响。

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。