

主席在庆祝改革开放40周年大会上的讲话中提到：“40年来取得的成就不是天上掉下来的，更不是别人恩赐施舍的，而是全党全国各族人民用勤劳、智慧、勇气干出来的。”人民群众创造了中华民族的伟大奇迹，在新的历史阶段，我们要以马克思主义作为我们的指导思想，把人民至上作为中国共产党今后的奋斗目标。我们要始终坚持在发展中保障和改善民生，不断改善人民生活、增进人民福祉，最终形成幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居、弱有所扶的美好局面。改革开放40年来，我国的发展成果是由人民共享的，人民的生活状况得到了很大的改善。截止到改革开放40周年的数据显示，全国居民人均可支配收入由171元增加到2.6万元，中等收入群体持续扩大。我国贫困人口累计减少了7.4亿人，贫困发生率下降94.4个百分点。在教育方面，九年义务教育巩固率已经提升到93.8%。在社会保障方面，我国建成了包括养老、医疗、低保、住房在内的世界最大的社会保障体系，基本养老保险覆盖超过9亿人，医疗保险覆盖超过13亿人。同时，城镇化比率也有所提升，常住人口城镇化率达到58.52%。我国社会大局保持长期稳定，成为世界上最有安全感的国家之一。忍痛挨饿、缺少穿、生活困顿，这些几十年来困扰我国人民的问题总体上一去不复返了。

2. 全面建成小康社会体现的人民利益为中心

中国共产党自成立以来到现在，始终坚持为人民服务的宗旨，始终把实现好、维护好、发展好人民利益作为其奋斗目标。党的十八大以来，以习近平总书记为核心的党中央高度关注全面建成小康社会的进程，党中央立足于人民生活水平的不断提高，立足于人民的生存环境不断改善，立足于人民的精神文化不断充实，立足于人民的社会生活更加和谐，确立了到2020年实现全面建成小康社会的宏伟目标，实现农村贫困人口脱贫，贫困县全部摘帽，解决区域性整体贫困，做到脱真贫、真脱贫。这一目标正是习近平总书记人民至上理念的体现。

在2013年至2016年的这4年时间里，每年农村贫困人口减少都超过1000万人，累计脱贫5564万人；贫困发生率从2012年底的10.2%下降到2016年底的4.5%，下降了5.7个百分点；贫困地区农村居民收入增幅高于全国平均水平，贫困群众生活水平明显提高，在农村地区的改变尤为明显。其一，在农村教育方面，根据教育部统计，截至到2019年3月，全国92.7%的县实现了义务教育在基本上达到均衡发展水平，更多农村孩子可以享受更好更公平的教育；其二，在基础设施方面，农业机械化程度明显提高，主要粮食作物耕种收割的机械化率超过80%，标志着我国农业生产方式进入到以机械化为主的新时代；其三，在医疗方面，新型农村合作医疗制度的实施使农村居民健康水平大幅提高，新农合政策范围内门诊和住院费用报销比例分别稳定在50%和75%左右，这就为农村居民减小了因看病贵而不看病的压力；其四，在收入方面，1949年我国农村居民人均可支配收入仅为44元，2018年农村居民

人均可支配收入14617元，除去物价因素道德影响，比1949年实际增长40倍，年均实际增长5.5%。城乡居民收入差距不断缩小，2018年城乡居民人均可支配收入比值为2.69，比1956年下降了0.64。这一系列成果都是因为把人民利益作为中国共产党奋斗目标，进而才有了全面建成小康社会的奋斗目标。

3. 人类命运共同体彰显的“人民至上”

人类命运共同体思想是习近平总书记治国理政思想的重要组成部分，也是中国特色大国外交和全球治理体系变革的新理念。所谓人类命运共同体，是指包括中国人民在内的全世界范围内所有心怀美好愿望、期待和平发展、憧憬合作共赢、共谋共治安全的人们。由此可见，人类命运共同体思想的提出是以人民至上为核心的。

人类命运共同体的历史走向和目标与“自由人联合体”高度契合，二者都凝结着对人类的终极关怀。从一定意义上来说，构建人类命运共同体，就是在营造未来社会建立和发展的基础，就是在向共产主义社会靠近。人类命运共同体可以为人们提供更多的保障，一是，在物质基础方面，世界各国都应真正认清“一荣俱荣、一损俱损”的连带效应，秉持合作共赢的利益观，做到相互合作、优势互补、共谋发展、共享成果，在寻求自身发展时兼顾别国发展。构建人类命运共同体，立足于发展社会生产力，发展经济，消灭贫困，共同富裕，从根本上说，就是为未来社会的发展奠定物质基础。二是，在思想基础方面，构建人类命运共同体，立足于文明交流互鉴，各种文明取长补短、包容发展、共同进步，逐步提高世界文明整体水平，推动人类精神境界的提升。只有在多样中相互尊重、彼此借鉴、和谐共存，这个世界才能丰富多彩、欣欣向荣。我们应该从不同文明中寻求智慧，汲取营养，为人们提供精神支撑和心灵慰藉，携手解决人类共同面临的各种挑战。总之，构建人类命运共同体，从长远看，是在逐步创造“每个人的自由发展是一切人的自由发展的条件”。

参考文献

- [1] 习近平. 在庆祝改革开放40周年大会上的讲话[N]. 人民日报, 2018年12月18日, 第4页.
- [2] 《马克思恩格斯选集》(第1卷)[M]. 北京: 人民出版社, 2012年版, 第422页.
- 作者简介:
张淑云(1973.12.26—), 女, 汉族人, 吉林省辽源市东辽县平岗镇中学教师, 研究方向: 汉语言文学。
徐子琇(1997.03.20)女 汉 吉林省辽源市东辽县实验中学教师, 计算机科学与技术

提升中级任职培训学员学习效率的几点思考

赵国杰

(武警指挥学院 天津 300250)

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.741

参加武警中级任职培训是提任的必经环节，培训时间紧，训练内容多，学习压力大。如何提升中级任职培训学习效率是摆在很多中培学员面前的一个现实问题。

一、正确处理工作学习生活矛盾

武警中培学员，大都在三四十岁。这个年龄的人，在单位是领导，业务上是骨干，肩头扛着任务，身后跟着不少官兵；在家庭是顶梁柱，上有父母要赡养，下有儿女要哺育，身旁还有配偶要照顾。

(一) 工作中要适度“放权”

中培通常采取脱产式学习，但是，想要真正地脱产是比较困难的。作为一名部队干部，工作上总会有杂七杂八的事情，需要他们去处理解决。这当中，有些事情是非本人不能办理的，必须亲力亲为，而有些事情，则是可为可不为的。此时，就应当适度“放权”，让属下全权负责。必要时，给予一些指导和把关即可，无需事必躬亲。这样做，既能减轻个人负担，还能促进下级成长进步，可谓一举两得。

(二) 生活中要适度“放心”

老人，辛苦工作了一辈子，需要子女的陪伴照顾养育，但这并不意味着中培学员要全面介入老人的生活。毕竟，老人们积攒了一辈子的经验，很多事情，由他们自己处理，也会游刃有余，无需插手。至于孩子，作为家长的中培学员期望值不宜过高，避免过分强调“只要努力，什么都有可能”，更不要用“别人家的孩子”来比自己家的孩子。想一想，孩子如果不停地用“别人家的父母”来将你自己和别家小孩子的父母相比较，你愿意吗？！肯定不愿意啊，因为，作为家长的中培学员很有可能没有别人父母帅气（漂亮），没有人家有钱，没有……。对于孩子，中培学员要教给他们正确的世界观、价值观和人生观；引导其养成良好的学习习惯；掌握科学的学习方法。而绝不是，一味地给孩子报“特长班”“兴趣班”“补习班”。事实上，不可能每个孩子都是“天才”。即便你幸运养了一名“天才”孩子，他（她）也不可能各个方面都是“天才”。至少这样的人在历史上还没有记载。所以，做为家长，对于孩子的期望要适度，要学会“放心”。

(三) 学习上要适度“放下”

中培时的年龄，早过了“见到什么都能学”的年纪。在学习上，必须有所取舍，有所侧重。培训时间本来就很紧张，再去研究一些杂七杂八的东西，只会浪费宝贵的时间而难成一事。因此，一定要把下步任职岗位所需而自己又有所欠缺的知识作为重中之重。

二、克服记忆力下降带来的影响

人过三十以后，记忆力随着年龄增长而下降，是不可改变的自然规律。那么，怎么解决记忆力下降给学习带来的影响呢？

(一) 按是否需要记忆区分知识

中培学员在记忆力下降的同时，分析判断问题的能力有了较大提升，要充分利用较强的判断能力，区分哪些知识是需要强化记忆的，哪些东西是以理解为主的。通过分析，可以将需要“死记硬背”的知识量降到最低，从而节省学习时间。通常来说，党的政策、法律、法规是相对稳定的，变化较小，对于其主要内容和重要观点，需要在理解的基础上，强化记忆。对于业务机关下发的指导性意见等，由于时效性较强，通常只需要消化理解即可，无需强化记忆。

(二) 灵活运用记忆方法

方法得当，事半功倍。灵活运用记忆方法，能显著提高学习效率。目前，带着宣传味的各种快速记忆法很多。通过测试，大多数记忆法都有一定的效果。中培学员完全可以选择其中一至两种做一下尝试。例如，首字记忆法。此种方法通常适用于记忆一些条例规范，字数相同的内容。实践中，首先将这些内容分成短句读

熟，而后将首字相连成一句话加以记忆，运用时默念首字，顺藤摸瓜将其后面的文字带出来。再如，联想记忆法。此种记忆方法适用于记忆遂行任务的法规政策等。因为，中培学员的实践经验比较丰富，而实践过程中都是按照政策法规来做的，所以，在记忆重要的法规政策时，就可以将两者联系起来，使枯燥的文字表述变得鲜活起来，增强记忆效果。其实，无论采用何种记忆方法，都离不开对于记忆规律的利用。其中最关键的一点：在遗忘之前把暂记住的知识再复习一下。

三、辩证看待教学模式

中培作为一种任职培训，既不同于初级任职培训，也不同于学历教育。中培学员如能正确看待其教学模式，会更好地提高学习效率。

(一) 正确看待参考答案

中级任职培训过程中很多内容没有“标准”答案，个别内容甚至连“参考答案”都没有。这对于从“填鸭式”教学中走出来的中培学员而言，是比较难以接受的一件事情。对此，要正确看待。至于为什么没有标准答案，那是因为，教学中所提出的问题，在部队实践过程中，真的没有固定做法。往往是采取这种方法也行，采取另外一种方法也未尝不可，只要最后能够完成任务，都是可行的。因此，在教学过程中，往往只能提供一套或几套“参考案”供大家借鉴。

(二) 正确看待课堂讨论

中培学员中一种常见的态度是：我就想听听教员是怎样讲的，其他学员讲的我不要听。这种认识有失偏颇。有句话说得好：即便别人说错了，那也是为错误打上了一个标签，可以让更多的人避免犯同样的错误。一般而言，中培教学过程中的课堂讨论比较多。在听取别人发言时，不能仅限于一听而过，要善于从别人的发言中发现闪光点，启迪自己的思维。

(三) 正确看待模拟演练

院校模拟演练不同于部队实践，带有较强的虚拟成分。因此，在模拟演练中，学员内心要为自己设定三重角色，才能“不虚此行”。一是当好学员。参与到演练内容之中。二是当好专家。以审查的视角，分析评判教员模拟演练组织的怎么样。三是当好教员。要设身处地想一想，自己回单位后，遇到类似的演练，应该怎样组织。

四、养成良好的学习习惯

目前，中培学员普遍主要存在着使用手机过多、经常熬夜等问题，如放任不管，将严重影响学习效率。

(一) 少看手机多读书

随着智能手机的更新换代和传媒行业的发展，手机能够完成的工作越来越多。但是，手机在给中培学员提供便利的同时，带来的问题也不容忽视。一是耗时过多。二是易形成强迫思维和动作。不少学员早上起床第一件事就是摸手机，便是此症。三是影响学习效率。四是损伤视力。五是易引起颈椎疾病。因此，很必要少看手机省时间。将省下来的时间用于读书，开卷有益，时间久了，学习效果自然就上去了。

(二) 少熬深夜多早起

熬夜会损害身体健康，导致体能下降，进而影响为党工作。熬夜的害处，至少有以下五个方面：一是经常疲劳，免疫力下降。二是头痛难受。三是黑眼圈大眼袋。四是皮肤干燥、长黑斑和痘痘。五是影响生殖系统。六是肝功能异常。七是罹患慢性病的概率增加。八是严重危害视力。有鉴于此，中培学员一定要少熬夜，严格遵守部队规定的作息时间。俗话说：“一日之计在于晨”。充分利用早操后至上午正课前的时间，读书学习，持之以恒，终成学业。