

# 中共中央办公厅印发《关于推动党史学习教育常态化长效化的意见》

新华社北京3月21日电 近日，中共中央办公厅印发了《关于推动党史学习教育常态化长效化的意见》，并发出通知，要求各地区各部门结合实际认真贯彻落实。

《关于推动党史学习教育常态化长效化的意见》全文如下。

在全党开展党史学习教育，是以习近平总书记为核心的党中央立足百年党史新起点、着眼开创事业发展新局面作出的一项重大战略决策。这次学习教育认真贯彻落实学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行的要求，取得重要政治成果、理论成果、实践成果、制度成果，广大党员、干部受到一次全面深刻的政治教育、思想淬炼、精神洗礼，全党历史自觉、历史自信大大增强，党的创造力、凝聚力、战斗力大大提升，达到了学党史、悟思想、办实事、开新局的目的。为进一步推动全党深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九届六中全会精神，巩固拓展党史学习教育成果，更好用党的百年奋斗重大成就和历史经验增长智慧、增进团结、增加信心、增强斗志，更加自觉主动地牢记初心使命、开创发展新局，在新的赶考之路上考出好成绩，现就推动党史学习教育常态化长效化，提出如下意见。

一、着眼坚定历史自信，坚持不懈把党史作为必修课、常修课。深入学习贯彻习近平总书记关于党的历史的重要论述，从中深刻领悟党百年奋斗的历史价值和学习教育的根本目的、基本要求、科学态度，进一步增强学党史用党史的思想自觉和行动自觉。以学习贯彻党的十九届六中全会精神为重点，持之以恒推进党史总结、学习、教育、宣传，进一步做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。原原本本学习党的第三个历史决议，学懂弄通党百年奋斗的光辉历程，学懂弄通党坚守初心使命的执着奋斗，学懂弄通党百年奋斗的历史意义和历史经验，学懂弄通以史为鉴、开创未来的重要要求，特别是深入领会党的十八大以来党和国家事业取得的历史性成就、发生的历史性变革，深入领会新时代原创性思想、变革性实践、突破性进展、标志性成果，不断深化对历史进程的认识、历史规律的把握、历史智慧的运用。坚持把党的历史经验作为正确判断形势、科学预见未来、把握历史主动的重要思想武器，作为想问题、作决策、办事情的重要遵循，作为判断重大政治是非的重要依据，作为加强党性修养的重要指引。强化历史认知，推动正确党史观更深入、更广泛地树立起来，让正史成为全党全社会

的共识，教育广大党员、干部和全体人民特别是广大青年从党的百年奋斗中看清楚过去我们为什么能够成功、弄明白未来我们怎样才能继续成功，更好把握党的历史发展的主题主线、主流本质，坚定历史自信、筑牢历史记忆，满怀信心地向前进。发挥党委（党组）理论学习中心组龙头作用，把党史学习作为常态化内容纳入其中，经常性地开展专题学习、专题研讨，推动领导干部、领导干部带头学党史、经常学党史。发挥干部教育培训机制作用，特别是结合年轻干部的成长经历和思想实际，进一步充实党史教育课程，丰富党史教育形式，提高党史教学质量。用好学校思政课这个渠道，推动党史更好地进教材、进课堂、进头脑，发挥好党史立德树人的重要作用。继续抓好党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史宣传教育，融入群众性文化活动和精神文明建设，用好新时代文明实践中心、县级融媒体中心等平台，开展切合基层实际的学习教育活动，引导全社会更好知史爱党、知史爱国。把党史宣传融入重大主题宣传，持续推出导向正确、质量过硬、形式鲜活的党史题材作品，创新创作吸引力感染力强的融媒体产品。深化党史研究，加强党史学科建设，发挥专业研究机构、研究力量作用，不断推出高质量研究成果，为推动党史学习教育常态化长效化提供有力支撑。

二、着眼增强理论自觉，坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑。深入贯彻学党史悟思想的基本要求，从马克思主义中国化的百年历程中深刻感悟思想伟力，充分认识中国共产党为什么能、中国特色社会主义为什么好，归根到底是因为马克思主义行；马克思主义之所以行，就在于党不断推进马克思主义中国化时代化并用以指导实践。坚持把学习习近平新时代中国特色社会主义思想作为重中之重，引导广大党员、干部更加深刻认识这一重要思想坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，是当代中国马克思主义、二十一世纪马克思主义，是中华文化和中国精神的时代精华，实现了马克思主义中国化新的飞跃；深刻认识这一重要思想科学回答了中国之问、世界之问、人民之问、时代之问；深刻感悟这一重要思想对实现中华民族伟大复兴的引领作用，对走好中国式现代化道路的引领作用，对建设长期执政的马克思主义政党的重要指引作用。坚持读原著学原文、悟原理知原义，坚持在学懂弄通做实上下功夫，坚持联系思想实际、工作实

际，深入学习贯彻习近平总书记重要著作，跟进学习习近平总书记最新重要讲话精神，既注重从总体上系统把握，又分专题分领域深入领会，做到至信而深厚、融通而致用、执着而笃行。坚持解放思想、实事求是、守正创新，深入阐释党的创新理论和国家事业发展全局的战略问题，不断回答深层次思想认识问题、重大现实问题、社会热点难点问题，形成更多有分量的研究成果，以扎实的理论研究支撑理论武装。加强对象化、分众化理论宣传，用好新媒体新平台，推出更多通俗易懂的理论读物，讲好新时代党的创新理论的道理、学理、哲理。推动领导干部带头学、广大党员跟进学、全社会广泛学，不断提高全党马克思主义理论素养，提高广大干部群众思想觉悟，更好用党的创新理论把全党武装起来，把人民凝聚起来，把党中央决策部署的各项任务落实下去。

三、着眼提高政治能力，坚持不懈领悟“两个确立”决定性意义、坚定做到“两个维护”的高度自觉。把常态化长效化学习党史的过程作为增强政治意识、强化党性锻炼，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力的过程，引导广大党员、干部深刻认识到旗帜鲜明讲政治是我们党作为马克思主义政党的根本要求，保证党的团结统一是党的生命；深刻认识党的十八大以来党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革，根本在于有习近平总书记作为党中央的核心、全党的核心掌舵领航，在于有习近平新时代中国特色社会主义思想指引。推动各级党组织不断提高党内政治生活质量，通过民主生活会、组织生活会、“三会一课”、主题党日、重温入党誓词、过“政治生日”等，引导广大党员、干部强化党的意识、党员意识，深刻认识坚持党的全面领导特别是党中央集中统一领导是我们的根本政治优势，进一步领悟“两个确立”的决定性意义，始终在政治立场、政治方向、政治原则、政治道路上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。强化对党忠诚教育，把对党忠诚、做到“两个维护”体现在坚决贯彻党中央决策部署的行动上，体现在履职尽责、做好本职工作的实效上，体现在党员、干部的日常言行上，自觉同党的理论和路线方针政策对标对表、及时校准偏差，党中央作出的战略决策必须坚决执行，确保不偏向、不变通、不走样。强化政治能力训练和政治实践历练，善于从政治上研判形势、分析问题，牢记“国之大者”，一切在大局下思考、一切在大局下行动，以干工作、办实事的实际行动提高贯彻党中央决策部署的本领和水平。

四、着眼强化宗旨意识，坚持不懈为群众办实事、做好事。深入践行以人民为中心的发展思想，巩固“我为群众办实事”实践活动成果，走好新时代党的群众路线。发挥基层党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用，用心用情用力解决群众的操心事、揪心事、烦心事，增强人民获得感、幸福感、安全感。在落实民生项目清单、做实政策措施的基础上，推动工作流程规范化、创新做法制度化、成熟经验机制化，完善解决民生问题的体制机制。省、市、县党政领导班子要立足实际，围绕巩固拓展脱贫攻坚成果、全面推进乡村振兴，围绕加强城乡公共服务、解决人民群众急难愁盼问题，围绕解决困难群众实际问题，制定年度民生实事计划并跟进抓好落实。县处级以上党政领导班子成员要建立基层联系点，定期深入基层了解社情民意、解决实际问题。各级党组织要积极开展志愿服务，鼓励和引导党员、干部到工作地或居住地，满腔热忱地为群众办实事、解难事，在为民造福中让群众看到党员、干部作风的新改进、面貌的新变化。坚决反对形式主义、官僚主义，不开空头支票，不增加基层负担，防止“作秀”、“造盆景”，多做为民惠民的实绩。

五、着眼激发昂扬斗志，坚持不懈弘扬伟大建党精神。坚持把弘扬伟大建党精神作为推进党史学习教育常态化长效化的重要任务，作为培育党内政治文化的重要内容，作为践行社会主义核心价值观的重要抓手，融入党员、干部学习教育的日常，体现在干事创业的平常，做到见人见事见精神。加强革命传统教育，用好中国共产党历史展览馆这个精神殿堂，用好革命遗址遗迹、纪念馆、博物馆等红色资源，发挥革命英烈、时代楷模示范引领作用，以重大节日和纪念日为契机开展主题活动，引导广大党员、干部深刻领悟中国共产党人精神谱系的丰富内涵和时代意义，传承红色基因，赓续红色血脉。加强党的光荣传统和优良作风教育，完善作风建设长效机制，把优良传统带进新征程，将好作风弘扬在新时代。加强形势政策教育，利用专题培训、集中宣讲、媒体传播等多种形式，及时深入解读国际国内形势，解读党和政府的政策措施，引导广大党员、干部正确认识和把握我国社会主要矛盾和中心任务，把思想统一到党中央科学判断上来，增强继续前行的信心。加强斗争精神教育，注重从党的历史中汲取战胜风险挑战的智慧和力量，在新时代的伟大实践中不断锤炼斗争精神和斗争本领，激励广大党员、干部发扬历史主动精神，敢于直面矛盾

问题和困难挑战，积极履职尽责、勇于担当作为，保持踔厉奋发、笃行不怠的坚定意志，为党和人民事业赤诚奉献。

六、着眼永葆初心使命，坚持不懈推进自我革命。把常态化长效化学习党史作为不断砥砺初心使命的重要途径，作为推进党的自我革命的重要要求，引导广大党员、干部深刻认识勇于自我革命是我们党区别于其他政党的显著标志，是我们党对如何跳出历史周期率的时代回答。全面贯彻新时代党的建设总要求，以党的政治建设为统领，全面推进党的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设，把制度建设贯穿其中，深入推进反腐败斗争，不断增强党自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力。用好党推进自我革命的宝贵经验，认真践行永葆马克思主义政党本色的实践要求，在为谁执政、为谁用权、为谁谋利这个根本问题上头脑要特别清醒、立场要特别坚定。经常性开展政治体检，自觉打扫思想政治灰尘，积极开展批评和自我批评，不断增强政治免疫力。各级领导班子和领导干部要经常对照党章党规，对照党中央决策部署，对照人民群众新期待，对照先进典型、身边榜样，查找自身在政治、思想、组织、作风、能力、廉洁等方面存在的差距和不足，深刻检视剖析，认真抓好整改落实。督促党员领导干部严守党的政治纪律和政治规矩，严格执行廉洁自律准则、党内政治生活若干准则，严格落实中央八项规定及其实施细则精神，认真贯彻执行新时代党的组织路线，知敬畏、存戒惧、守底线，崇尚对党忠诚的大德、造福人民的公德、严于律己的品德，驰而不息抓作风改作风。

推动党史学习教育常态化长效化是建设马克思主义学习型政党的一项长期重要任务。各级党委（党组）要提高政治站位，落实主体责任，加强组织领导，完善制度机制，进一步巩固拓展党史学习教育成果。领导干部要学在前、作表率，带着对党的深厚感情学党史，带着对事业的强烈责任感学党史，形成一级带一级、全党一起学的良好局面。积极探索适合不同行业、不同领域、不同群体深入学党史的方法途径，既要精准有效覆盖，又要深入鲜活开展，使学党史、知党史、用党史在全社会蔚然成风。要把推动党史学习教育常态化长效化同做好中心工作结合起来，把党史学习教育成效转化为干事创业的动力、举措和成效，满怀信心奋进新征程、建功新时代，以实际行动迎接党的二十大胜利召开，不断开创党和国家事业发展新局面。

## 我国地下水超采综合治理取得成效

将以11个区域为重点进一步推进

据新华社北京3月21日电（记者 刘诗平）3月22日是第三十届“世界水日”，22日至28日是第三十五届“中国水周”。今年我国纪念“世界水日”“中国水周”活动的主题，是“推进地下水超采综合治理复苏河湖生态环境”。

“近年来，我国各地根据地下水利用与保护规划和超采区评价成果，制定地下水超采综合治理方案，开展地下水超采治理，效果正逐渐显现。”水利部水资源司司长杨得瑞说。

统计显示，2020年我国地下水开采总量为892.5亿立方米，较2012年减少约242亿立方米。据了解，我国地下水超采综合治理，华北地区是重点。

随着南水北调工程受水区地下水压采和华北地区地下水超采综合治理工作的深入推进，以及地下水开发利用严格管控与保护措施的有效实施，华北平原地下水超采状况开始好转。

监测分析表明，治理区地下水水位与综合治理前相比总体回升，河湖生态环境复苏和地下水回补效果明显。

2021年12月底，京津冀治理区浅层地下水水位较2018年同期总体回升1.89米；深层承压水水位平均上升4.65米。经测算，通过河湖生态补水累计入渗回补地下水近80亿立方米。

同时，河湖生态状况持续改善。2021年，京津冀22条（个）河湖累计实施河湖生态补水85亿立方米，永定河、潮白河、滹沱河、大清河、南运河等多条河流全线贯通，形成最大有河水河长2355公里，最大水面面积750平方公里，水生生物和岸坡植被恢复良好，水质较补水前明显好转。

杨得瑞表示，下一步，水利部将抓紧组织制定华北地区、全国其他重点区域地下水超采综合治理方案，以京津冀、三江平原、松嫩平原、辽河平原及辽西北地区、西江河流域、黄淮海地区、鄂尔多斯台地、汾渭谷地、河西走廊、天山北麓及吐哈盆地、北部湾地区等11个区域为重点，明确治理目标、措施、任务，巩固华北地区地下水治理成效，深入推进全国地下水超采治理工作。

## 捣毁“跑分”洗钱团伙



武汉市黄陂区警方近日成功捣毁一个为电信诈骗、网络赌博转移资金的特大“跑分”洗钱犯罪团伙，抓获犯罪嫌疑人37人，现场扣押涉案手机43部。经初步核查，涉案资金流水达2.4亿元。

新华社发

## 关注世界睡眠日

数了1000只羊还没睡着，怎样才能摆脱特“困”生？“90后”“00后”也有失眠困扰？追崇保健品、忌讳安眠药？3月21日世界睡眠日之际，记者调查发现，睡眠问题成为很多人的困扰。多位受访专家指出，“睡眠欠债”太多危害大，告别特“困”生，要身心同治、综合调理。

### 特“困”生年轻化趋势明显

中国睡眠研究会等机构发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示，我国44%的19至25岁年轻人熬夜至零点以后，19至35岁青年是睡眠问题高发年龄段。特“困”生年轻化趋势明显。

高三学生李翔军饱受睡眠障碍的痛苦，每天身体很疲倦，大脑却不困，睡前闭着眼睛逼迫自己数羊，却越数越精神，第二天不得不没精打采地继续去上学。最近他到长沙市中心医院就诊，发现自己患上了慢性失眠症。

长沙市中心医院神经内科主任贺国华告诉记者，近年来，医院收治的患上睡眠障碍的人群以年轻人居多，其中学生比例较大，很多学生压力大、长期睡眠不足。

湖南省第二人民医院精神科主任周旭辉介绍，新冠肺炎疫情期间，一些青少年在家上网课，作息不规律，有些学生晚上也在刷手机看视频，睡眠质量令人担忧。

中南大学湘雅医院神经外科教授李学军分析，过度使用电子设备加剧青少年睡眠障碍的发生，夜间暴露在手机和平板电脑发出的低强度光线下，使得褪黑素合成减少，昼夜节律紊乱，睡眠质量降低。

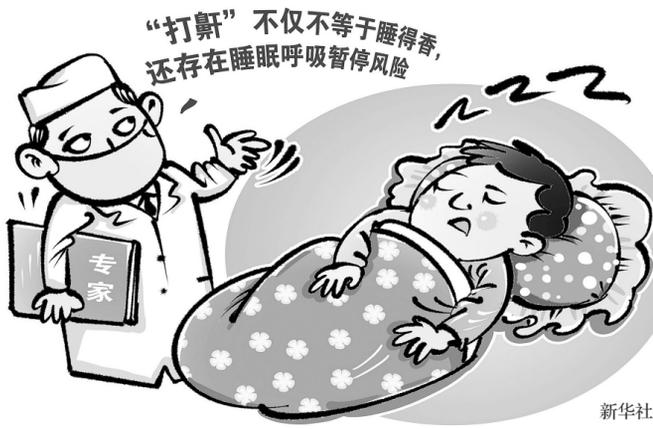
“失眠是一种睡眠异常症状，它可能是人体生理功能、生物节律出现异常的信号。失眠主要是心失所养和心神被扰所致，很多人是‘心病’导致失眠。”浙江省立同德医院心身科主任马永春介绍。

目前工作压力、学习压力是青少年失眠的重要诱因，尤其是初三和高三学生面临升学考试，学习压力大，经常性睡眠不足、存在睡眠障碍，这些睡眠问题让孩子出现精神不佳、神经衰弱或抑郁等问题，甚至

本报（记者 成燕）3月21日是“世界睡眠日”，智联研究院联合Just So Soul研究院共同发布的《2022中国职场青年睡眠质量报告》显示，超过半数职场年轻人每天都要熬到零点以后才睡觉，而超过七成的年轻人每天平均睡眠时长不足7小时。

从职场维度来看，交通物流、房地产业、建筑业、IT互联网成为“最缺觉”的三大行业；市场、广告、公关、法务、客服、销售等打工人则组成了“熬夜先锋队”。农林牧渔行业的人相比其他行业来说，在22时前睡觉

## 怎样才能摆脱特“困”生？



新华社发

有的孩子因为失眠无法上学。

### 追崇保健品、忌讳安眠药

随着睡眠障碍年轻化趋势，“90后”“00后”也逐渐重视起这个问题，通过各种途径寻求“自我救赎”，而在保健品市场上悄然走红的褪黑素成为他们的首选。

杭州某互联网公司程序员陈涛经常熬夜加班到夜里一两点，“过了正常要睡觉的时间，回到家躺在床上虽然身体很累，却睡不着。”陈涛被同事推荐购买了一款褪黑素保健品，吃了两个多月，“好像也并没有太大改善，但心理上可能会有暗示，今天我吃褪黑素了，晚上应该能睡着了。”陈涛说。

浙江省精神卫生中心医疗办公室副主任陈正昕介绍，褪黑素其实也有依赖性，不建议长期使用，它针对中老年褪黑素分泌

数了1000只羊还没睡着

## 怎样才能摆脱特“困”生？

眠变成慢性失眠，连续一周失眠或者一个月中每周超过三天失眠应尽快就诊。

贺国华建议，青少年应戒掉睡前玩手机的习惯，多参加户外运动；睡眠障碍者要积极调整作息规律，如果严重失眠短期内得不到改善，又影响工作和生活，可以在医生指导下适量服用安眠药改善睡眠。

“除了环境、床具等要适宜睡觉，防止预期焦虑也是需要特别注意的。”马永春说，有不少病人会给自己暗示，比如今天晚上一定要11点睡着，睡不着的时候则是看时间，反而给人睡增加了压力。

针对睡眠障碍人群，曾宪祥提醒，合理安排工作时间、工作量，提高工作效率，缓解家庭关系、亲子关系，缓解睡前焦虑情绪。核心还是定时睡觉、定时起床，不要在床上做任何与睡眠无关的事情。可以尝试放松疗法，晚上上床之后，可以放慢、加深呼吸，让全身肌肉放松，进入身心松弛状态。

此外，专家表示，睡得好、睡得不好，睡得多、睡得少更多是人的主观感受，比如一些人“秒睡”“入睡快”其实是疾病征兆。长沙市中心医院耳鼻喉头颈外科副主任医师周定刚介绍，有很多患上睡眠呼吸暂停综合征的人，看上去睡眠很好，躺在床上就“秒睡”，睡觉就打呼噜，很多人认为这是“睡得香”，其实恰恰相反。

周定刚说，睡眠期间呼吸反复暂停，长年累月下来，身体重要部位缺血缺氧，容易诱发脑血管病、心悸、呼吸系统疾病等，“鼾症就像睡眠中的‘沉默杀手’，长期嗜睡或肥胖经常打鼾者要及时就医，排除睡眠呼吸暂停综合征。”

马永春表示，睡眠方式和时间需要根据个性化的生活方式和习惯调整，可以早上起来人是否舒服、精神状态如何来做初步判断。

新华社长沙3月21日电

## 职场青年睡眠质量报告显示 交通物流、房地产、IT为“最缺觉”三大行业

的可能性最高，而最喜欢熬到2时之后的是文娱行业（文化/传媒/娱乐/体育），占比超三成。从岗位上看，市场/广告/公关人最能“熬大夜”，他们中的19%都选择2时

以后才睡觉，其次是法务、运营和销售。

《报告》显示，年轻人熬夜的状况还因性别、地区、居住环境、所处行业、岗位等的差异有不同的表现。从性别上来看，男性

比女性更爱熬夜，男性中有15%的人凌晨2时以后才睡觉，而女性选择在22时至零点睡觉的比例比男性更高。

据了解，《报告》共回收4000余份有效问卷结果，其中，男性占比52%，女性占比48%，35岁以下人群占比高达89%，独居、独居青年占比达64%。在职场上来看，受调查者来自13个行业，其中，来自互联网、服务业、房地产、制造业、金融业的职场人居居多，岗位方面，技术、销售、运营、研发等岗位居多。