

学习贯彻党的二十届四中全会精神

编者按:党的二十届四中全会为中国式现代化建设绘就行动蓝图,明确了高质量发展、科技自立自强等核心任务。本报特摘取会议核心要义与相关内容,方便读者快速领会全会精神实质。

名词卡片:“好房子”

建设“好房子”是适应我国住房发展新阶段、满足人民群众对美好生活新期待的重大举措,也是构建房地产发展新模式的重要抓手。

建设“好房子”的重要意义:这是适应我国住房发展新阶段、满足人民群众对美好生活新期待的重大举措,也是构建房地产发展新模式,有效释放扩内需、促消费巨大潜能的重要抓手。

如何建设“好房子”:“好房子”建设是一项系统工程,需要政府、企业、社会多方协同,从好标准、好设计、好材料、好建造、好服务等多个方面统筹推进。

一是完善标准体系。落实好2025年版《住

宅项目规范》,因地制宜制定出台行业标准、地方标准和企业标准,构建“好房子”建设的标准体系。

二是提升设计水平。针对不同地域特点、不同群体多样化居住需求,精心设计不同户型、不同面积的“好房子”,提高设计的科学性、合理性,让房子的每一平方米都物尽其用、物有所值。

三是强化科技赋能。面向高品质居住需求,攻关住房品质提升的关键技术,研发更高性能、更加绿色的建筑材料。大力推广惠民实用的新技术、新设备、新材料、新产品。加快建设数字家庭,实现系统平台、家居产品互联互



通,提升智能化水平。

四是健全产业体系。打造涵盖建材、家居、家电等多个领域的产业集群,大力推广绿色建筑、智能建造、绿色建材和装配式装修。探索以自主更新、“原拆原建”方式改造老旧住房。

五是强化服务供给。实施物业服务质量提升行动,创新智慧物业服务模式,支持物业服务企业提供养老、托幼、助餐、家政等生活服务,更好满足人民群众居住服务需求。持续推进完整社区建设,补齐“一老一小”、停车充电、休闲健身等服务设施短板。

(据《党的二十届四中全会〈建议〉学习辅导百问》)

生活一得

顺时蓄力 方得大成

小雪已至,草木褪去浮华,沉淀养分静待来春。自然的节律藏着深刻启示:万物生长皆有其时,唯有顺应时序、潜心蓄力,方能在岁月中绽放持久价值,这正是季节教会我们的生活智慧。

季节更替始终遵循“蓄”与“发”的平衡。春生夏长是奋进舒展,秋收冬藏是沉淀积累。自然的规律昭示:人生不必时时锋芒外露,适时收敛、厚积薄发,方为长久之道。

人生如四季,起伏进退皆有其时。少年当如春日广纳新知,青年恰似夏日奋勇开拓,中年宜若秋日沉淀反思,晚年可比冬日淡泊明志。

草木顺时方得枝繁叶茂,人生顺时方能行稳致远。不必为一时沉寂焦虑,不必为暂时失意彷徨。顺时而动,该沉淀时积累,该奋进时前行,时光自会回馈坚持与付出。这便是季节的馈赠:顺时蓄力,方能不负岁月,成就大成。

草木顺时方得枝繁叶茂,人生顺时方能行稳致远。不必为一时沉寂焦虑,不必为暂时失意彷徨。顺时而动,该沉淀时积累,该奋进时前行,时光自会回馈坚持与付出。这便是季节的馈赠:顺时蓄力,方能不负岁月,成就大成。

林悦澄

新书架



书名:《初步举证》
作者:(澳大利亚)苏西·米勒

出版社:四川人民出版社

内容简介:来自工人家庭背景的女孩泰莎,凭借勤奋与努力,在英国剑桥大学法学院毕业后,成为在法律界崭露头角的精英女律师,然而,一次与暧昧男同事的约会,却让她从辩护者变成了被害者。泰莎决定绝不放过施害者,而站在证人席上的泰莎发现,那些曾经被她视为“程序正义”的辩护,却让她的身体和情感遭受了一次又一次的“凌辱”……

面对着冰冷的审判目光和复杂的法律程序,她开始思考:法律究竟是为了保护弱者,还是成为了强者手中的武器?在这个以男性为主导的社会中,女性的声音和权益又该如何被听见和保障?在这场注定艰难的诉讼中,她能否找回失去的尊严?那些隐藏在司法体系中的偏见和不公,又该如何被揭露和纠正?

※1948年12月1日,我国第一版人民币诞生。



人民出版社

※1950年12月1日,人民出版社成立。



专家谈家庭教育

孩子若提出这4种请求, 轻易别拒绝,不然容易伤害孩子一生(中)

2.“让我试试吧!”

记得有一次,我在厨房做蛋糕。五岁的女儿踮着脚尖,眼巴巴地望着我手中的打蛋器:“妈妈,让我试试吧!”她伸出沾满面粉的小手,眼睛里写满了渴望。

“宝贝,这个太难了,你会把面粉弄得到处都是……”话到嘴边,我却看到女儿眼中闪烁的光芒突然黯淡下去。这个眼神让我想起自己小时候,多少次满怀期待地向父母提出请求,却只得到冰冷的拒绝。于是,我立刻转变了态度:“我们来一起做吧,宝贝。”我站在女儿身后,大手握着小手,一步一步地教她如何搅拌面糊。虽然最后厨房变得一片狼藉,虽然蛋糕烤得有点焦,但当女儿捧着那个歪歪扭扭的蛋糕满眼晶晶地看着我时,脸上的成就感让我觉得一切都值得。

心理学家埃里克森认为:0-6岁是儿童发展信任、自主和主动感的关键期。早期发展受挫会带来连锁反应,会对孩子之后的成长和行为带来负面影响。其实,孩子的世界充满了好奇与未知,他们的每一次尝试,都是探索世界的勇敢步伐,也是在构建自己的能力版图。学步时的蹒跚跌倒,是在建立平衡感;自己吃饭时的满桌狼藉,是在训练手眼协调;争着自己穿鞋穿衣,是在培养生活自理能力;如果家长频繁以“你还小,别捣乱”等理由拒绝,很可能扼杀了孩子的探索欲和成长机会。

在安全范围内,尽可能地让孩子去挑战,去尝试。要知道,孩子的探索行为本身就是一种探索世界的自然方式,他们如同在暗夜中摸索前行的探险家。你的过度保护,可能正在剥夺他们成长和探索的机会。

3.“妈妈,我好难过……”

一位网友回忆道:小时候,在学校受到委屈时,就回家向妈妈诉说,可是却甚少得到妈妈的积极回应。有一次放学,她抽噎着跟妈妈说,“今天体育课分组,没有人选我当队友……我好难过……”妈妈正在忙着做菜,头也不抬地说:“这有什么好哭的?你能不能坚强一点,一个人也不能玩得挺好吗?”她默默地走回房间,关上了门。从那天起,她就越来越少跟妈妈分享学校里的故事了。作为父母,你有没有过这种类似的时候?当孩子放学回家,因为考试失败和你诉说难过的心情时,你却因为忙着做饭,对孩子说的话心不在焉;孩子在外面受了欺负伤心回家,跟你诉苦时,你不但没有及时安慰,还责怪孩子太笨老受欺负;孩子的情绪就像身体上的伤口,需要被看见、被处理,而不是被持续否定。

如果一个孩子的情绪经常被忽视,就会活成一座孤岛,再也不愿意向任何人打开心门。当孩子说“妈妈,我好难过”时,他们不是在无理取闹,而是在发出求助信号。作为父母,我们要及时接住孩子的负面情绪,并教孩子如何抒发和释放自己的情绪。绘本《妈妈,我好难过怎么办》里,妈妈教男孩释放负面情绪的方法,值得我们借鉴:难过了就哭,没有什么关系的,难过了就躲,只要不太长。难过的时候,可以和身边的长辈和朋友倾诉;难过的时候,可以画出心中的悲伤;还可以去外面跑一跑、跳一跳,走到大自然里,闻花香听鸟鸣,呼吸新鲜的空气,尝一尝健康的食物……把悲伤赶跑!一个从小被允许表达各种情绪的孩子,才能成长为一个情感健康的成年人。 新东方家庭教育



林塘秋霁

淡君 摄

百姓天地

守护生育力,给未来多一份选择

在快节奏现代生活中,不少年轻人推迟生育却透支生育力。生育力如手机电池,长期不当消耗会衰减,科学守护才能保障未来生育自由。

男女士育力都受时间与生活方式挑战。女性出生时约200万颗卵泡,青春期末30万左右,35岁后卵子数量锐减、质量下降;过去50年全球男性精子浓度降幅超50%。现代生活方式持续影响精子生

成。

熬夜、外卖依赖、久坐、压力大是主要元凶,环境中双酚A等内分泌干扰物还会扰乱激素平衡。守护需从细节入手:多吃深色蔬菜、深海鱼等抗氧化食物,搭配黑豆、枸杞调理;每天睡7-8小时,23点前入睡;每周3-5次中等强度运动,配合艾灸关元、按摩涌泉穴;减少塑料使用,戒烟限酒。

暂无生育计划者35岁前

可做AMH检测,备孕夫妇提前3-6个月调生活、补叶酸;女性应多关注月经周期,男性40岁后可定期查精液。生育力是生命力源泉,保护它不是强制生育,而是保留更多可能,当下养成健康习惯,就是给未来多份稳妥选择。

来源:南翔医院



筑梦新时代

金秋时节,稻穗飘香,近日,嘉定二中高二年级学生赴上海市少年儿童浏河活动营地,开启为期五天的农村社会实践,让学习走出课堂,在泥土与阳光中感悟成长。

清晨的嘉北郊野公园,学子们开启农事体验:在老师指导下学古法种豆,铁锹起落间挖沟播种施肥;午后化身“小农夫”,手持镰刀穿梭金黄稻田,割稻穗、摔打脱粒,看着金粒滚落,真切体会劳动的重量与幸福。

劳动不仅需体力,更藏智慧。育苗基地里,大家学习水培种植技术,听老师讲解植物工厂理念,亲手搭建水培系统、培育种子,感受科技与农业的融合;张红梅老师的《多姿多彩的蔬菜家族》课,揭开现代蔬菜栽培奥秘;王渊超老师的沪语童谣讲座,以轻快旋律传递乡土文

幸福劳动嘉



化,让学生触摸文化之根。

传统手艺亦不可或缺,学子们跟着老师学黄草编织,挑草、编织、收尾,制成精致杯垫,草香里延续传统技艺。他们还走进村落农家,与老农促膝长谈,听改革开放后农村变迁,尝老农端上的花生与芦粟,读懂“勤劳致富”的真意。

五天时光虽短,却在学子心中留下深刻印记。他们在劳动中体悟责任,在汗水

中收获成长,学会珍惜与感恩。“劳动让我们看见世界,也让我们看见自己”,这段浏河记忆将化作动力,激励他们在新时代征程上,播种理想、耕耘希望,收获属于青春的未来。

上海市嘉定区第二中学

