

# “我们收获了信心和力量”

——来自全国两会会内会外的共鸣

新华社北京3月11日电 2024年全国两会，一场春天的总动员。会内，代表委员汇民意、聚民智，履职尽责、建言献策；会外，亿万人民增信心、鼓干劲，迎难而上、奋发进取。

习近平总书记在全国两会期间指出，要抓住一切有利时机，利用一切有利条件，看准了就抓紧干，把各方面的干劲带起来。

会内会外贯通，会上会后接续，全国两会吹响奋进的号角，凝聚起以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的磅礴力量。

习近平总书记5日参加十四届全国人大二次会议江苏代表团审议时指出，要继续巩固和增强经济回升向好态势，提振全社会发展信心。

提振信心，全国两会释放了强烈信号。

国内生产总值增长5%左右；城镇新增就业1200万人以上；粮食产量1.3万亿斤以上；赤字率拟按3%安排；从今年开始拟连续几年发行超长期特别国债……政府工作报告明确了今年发展主要预期目标和政策措施。

习近平总书记参加江苏代表团审议时强调，要牢牢把握高质量发展这个首要任务。

前路催人奋进，使命呼唤担当。

“越是关键时期、重要节点，越要坚定战略自信，动员广大人民群众把智慧和力量凝聚到党中央确定的战略部署上来，坚定不移走好高质量发展这条路。”上海财经大学金融学院副院长朱小能深有感触。

人民大会堂中央大厅北侧，一条铺着红毯的百米通道引人注目：

央企负责人、民营企业家、科研工作者、考古和文物保护工作者、“三农”创业者……连日来，45位来自不同行业、领域的全国人大代表和政协委员走上通道，畅谈履职心声，回应热点关切，传递信心力量。

“要坚持以人民为中心的发展思想，在发展中稳步提升民生保障水平”。习近平总书记参加江苏代表团审议时这样强调。

大家表示，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，亿万中国人民心往一处想、劲往一处使、拧成一股绳，满腔热忱地投入到中国式现代化建设中，必将谱写强国建设、民族复兴伟业的新篇章。



十四届全国人大二次会议闭幕。新华社图片

## 两会云连线：代表委员特别访谈

丁波

上汽集团乘用车郑州分公司党委书记、总经理

### “加快中国汽车出海步伐”

汽车出口的快速发展，充分体现了中国汽车工业在技术、工艺、制造领域的飞速进步。未来要进一步加快中国汽车出海的步伐，需要秉持全球共赢、利益共享的理念；从产品角度来说，汽车企业要准确把握海外用户对产品需求的趋势，要对出口目的地国家和地区的标准、法规、政策有足够的了解和预判。

丁雄军

中国贵州茅台酒厂(集团)有限责任公司党委书记、董事长

### “提升白酒科技化数字化水平”

白酒产业作为重要的消费品行业之一，正面临新一轮的创新升级。丁雄军认为，中国白酒在科技化、国际化、数字化等方面大有可为、大有作为。建议加大对白酒行业科技创新的支持力度，降低白酒关税贸易壁垒，推动数字资产交易发展。

李家杰

香港恒基兆业集团主席、香港中华煤气有限公司主席

### “推动智慧能源技术发展”

智慧能源技术的发展是推动能源转型升级的重要方向之一。对于如何着力破解当前在发展智慧能源技术过程中所遇到的瓶颈，李家杰建议构建创新联合体以完善研发创新生态链。

汤依伟

广东萨菲安新材料有限公司总经理

### “激发科技型中小企业的创造力”

汤依伟表示，激活科技型中小企业的发展潜力，企业应广聚英才、打造核心技术、做精产品、多渠道保障资金，同时也需要政府和社会各界加大对科技型中小企业的关注支持，为其创造更加良好的发展环境。

## 两会中国经济问答 设备更新和消费品换新 撬动内需大市场

新华社北京3月11日电 近期，我国提出推动大规模设备更新和消费品以旧换新行动方案，今年的政府工作报告也作出进一步安排。

实施大规模设备更新和消费品以旧换新主要基于怎样的考量？将如何助力扩大内需？落地实施有哪些着力点？全国两会期间，就这一话题，新华社记者采访了多位代表委员和专家学者。

### 这一轮更新换新有何考量？

全国人大代表、辽宁大学校长余淼杰说，推出这一举措的目的在于扩大有效益的投资，激发有潜能的消费，形成投资和消费相互促进的良性循环。

消费是一切生产的最终目的，是经济循环的终点，同时也是新的起点。在国际循环存在干扰的情况下，消费之于经济回升的支撑作用更加突出。

国家统计局数据显示，2023年我国社会消费品零售总额增长7.2%，最终消费支出对经济增长的贡献率达到82.5%。

消费旺，市场兴。中央财经委员会第四次会议强调，实行大规模设备更新和消费品以旧换新，将有力促进投资和消费，既利当前、更利长远。

### 更新换新的市场需求从何而来？

“消费变得低迷”“无力升级基础设施”……近期，有海外媒体质疑更新换新的市场动力。

那么，我国市场更新换新需求是否迫切？空间有多大？从现实来看，我国设备更新的需求很大。国家发展改革委主任郑栅洁在十四届全国人大二次会议举行的经济主题记者会上说，2023年我国工业、农业等重点领域设备投资规模约4.9万亿元，随着高质量发展深入推进，设备更新需求会不断扩大，初步估算将是一个年规模5万亿元以上的巨大市场。

对于更新换新所需的资金支持，中央财经委员会第四次会议和国务院常务会议分别强调“要坚持中央财政和地方政府联动，统筹支持全链条各环节，更多惠及消费者”“加大财税、金融等政策支持”。



### 聊天室

## 爱自己，才是真正的“热辣滚烫”

主持人/七七

Hello 株洲网事的朋友们，我是七七。今天聊天室由我来主持，很高兴与大家一起聊聊生活，唠唠家常。

不同人生轨迹我们各自忙碌，抛去诸多角色我们依然是自己。欢迎大家扫二维码加入我们，一起聊聊生活中有意思的事情。

今天是三月第一期聊天室，想和大家从近期影院热播的《热辣滚烫》聊起。这是一部很燃的电影，但它讲的不是简单的瘦身、增肌、拳击，更是一个“爱自己，为自己好好活”的故事。你看完《热辣滚烫》有何感受？被生活/工作压力重拳出击时你如何应对？你有没有缓解压力的好方法？……本期聊天室我们一起来聊聊如何“爱自己”吧！

小雪：春节档我最期待的电影是贾玲拍的《热辣滚烫》，看完回来，后劲十足。影片里杜乐莹是一个特别愿意为别人付出的人，以至于有点讨好型人格，身边人都得过了她的好处，但他们内心也有对她的低看。所以《热辣滚烫》并不是一个单纯的励志故事，影片根本没有俗套且不符合合理的逆袭桥段。

我喜欢这部电影，是因为电影叙事中闪现了难得的光彩，是一个人的改变可能有很多种方式，但杜乐莹选了最有力量感的拳击。传统观念里，女性练拳击会被认为野蛮、粗犷，而她选择拳击去瘦身，我想这代表了一种防御性、一种进攻性，代表一个人更有力量保护自己，更有能量在海里搏击。

在我们的生活中，偶尔也会出现某种偏见、某种负累、某种沉痛……希望自己能像杜乐莹一样支棱起来，因为“你只活一次”，因为

重塑自我、自主命运的感觉真的很好。

Summer：昨天看到一个《热辣滚烫》的影评，说所有努力过坚持过的人，都会被电影里表达出的坚韧所感动。

作为一个运动受益者，运动对于我的意义就是重新认知自我、解剖自我，并学会面对自我、面对问题，进而学会坚持、解决问题、获得进步。作为一个业余爱好者，我无法像专业运动员一样充满力量。但运动的精神本不在此，而在于战胜过去，战胜自己。当我们通过努力站上赛场的那一刻，我们就已经赢得了和自己、和人生的比赛。是运动，让我成为更好的自己。希望《热辣滚烫》里面的故事能和各位共勉，希望所有在生活中遇到困难与挫折的朋友，在难过的時候都有机会通过运动，重新拾回对自己身心的信心。

一加老梁：爱自己的人都知道，身体健康最重要。人的意志和身体，常常是互为因果的存在。我看到乐莹陷于颓废自弃的精神状态的时候，她虚胖的身材也是一种外化的、无力的象征；反过来，当她的身体经过锻炼，从笨拙的肉身蜕变成了一座战神，也为她的精神输入了力量，成为电影中最燃的看点。

很多人的自律和自爱，都是从身体管理开始的，包括规律的饮食起居，习惯性的运动锻炼。当然，选择身形的胖瘦的每个人的自由，只要是健康的状态就好。不过我相信绝大多数人还是在健步奔跑、灵活跳跃的时候，更为自己充满活力的身体感到喜悦吧！像乐莹那样的“爆改”，不是人人都有实力挑战的，天气渐暖，我也准备开始从最简单的“管住嘴、迈开

腿”，慢慢感受身体发生美好改变。

本期我们特别邀请到国家二级心理咨询师毕亚伟老师为大家来讲讲如何“爱自己”。

毕亚伟：请大家做一个小游戏，10秒之内说出几个你爱的人……

现在，请检阅一下您的答案里，是否有“自己”？绝大多数人都会忽略“好好爱自己”。

从事多年的心理咨询与团体治疗，我们见证了很多来访者、团体成员甘于付出、不敢说“不”，忽略自我的生命故事，甚至在无意识中，充斥着对自己的指责、不满、打压，时常恼怒自己：“怎么这么没用！”“怎么又说错话了？”“什么事都做不好！”——自我否定、自我内耗，导致的结果是更寄希望于外界的认可与评判，从而自乱阵脚，不时在心灵深处掀起轩然大波，风雨飘摇。

瓦尔德说：“爱自己，是终身浪漫的开始。”只有当我们自己确定自我存在的价值，内心越稳定，越能抵御外界的风雨。我们可以尝试从以下几个方面试一试：聆听自己内心的声音，在忙碌的生活里，空出一些时间听一听自己的声音，冥想、写日记、画画等，记录自己的心情与感受；在意和尊重自己的感受。一段关系里，如果一味付出，总是委屈自己，对方要么轻慢、无视，要么也会感受到不平等带来的不舒服；对自己温柔一点，再温柔一点。接纳自己的不完美，接纳人生的有限性，感受花开、月明、清风徐来的美好与生命中的小确幸。



▲扫码加入聊天室。

### “花”式祝福

在刚过去的“三八”妇女节，街头的“花”式祝福能否打动你？



▲扫码观看视频

### 二月二“剃龙头”

二月二，龙抬头。据说在农历二月初二理发能给一年都带来好运气，不少市民把攒了一个冬天的头发专门留在这一天剪，全市多家理发店顾客扎堆从早上就开始排队，你预约上了吗？



▲打开抖音扫码观看视频

### 警民一家亲

热心市民将一名“阿尔茨海默症”走失老人送到铜湾派出所，在等待家属来接的过程中，为缓解老人的焦虑情绪，民警陪老人在派出所跳起了“广场舞”，画面十分暖心。



▲扫码观看视频