



上海市科技系统第6期中青年干部培训班 学习简报

第五期

2022年10月17日

【编者按】

10月17日,第6期中青班在继续深入学习党的二十大精神的基础上,围绕习近平总书记法治思想、科技创新重要论述等内容,组织学习了《深入学习贯彻习近平法治思想,提高运用法治思维和法治方式的能力》、《学习习近平总书记关于科技创新重要论述,推进实施科创中心建设“十四五”规划》专题报告,还根据兴趣选修了《“两弹一星”工程与中国共产党的组织力》和《自我解压与情绪调适》课程。期间,学员与授课老师进行了积极互动和深入交流,加深了对二十大精神的深刻理解,坚定了理想信念,明确了努力方向。

【思想导航】

以法治保障护航现代化 以人民为中心守住法治底线

——学习习近平法治思想 不断提高依法办事能力

10月17日上午,中共上海市委党校政府治理研究院副院长陈保中教授以《深入学习贯彻习近平法治思想,提高运用法治思维和法治方式的能力》为题,紧密联系习近平总书记在二十大开幕会的报告,从现代化建设



的时代背景、中国式现代化法治保障、法治中国建设实践三个方面为学员们做了一场深入浅出的专题讲座，也为学员们带来一次法治思想的洗礼。



陈院长首先强调了“全面现代化”中法治保障的重要性，从回顾现代化历史入手，用一个个生动感人的案例展现了我国四个现代化历程的艰辛不易。他引经据典、以史为鉴，让同学们更深刻地认识到法治是治国理政不可或缺的重要手段。基于此，我们更需要把全面依法治国摆在全局性、战略性、基础性和保障性的位置。陈院长进而以砍树处罚案件、巴黎贝甜事件、黄一川杀小学生案等为线索，深入阐述了法治精神、法治思维与法律实际操作中的原则。他提出，执法者需要广泛运用说服教育、劝导示范、警示告诫、指导约谈等方式，努力做到宽严相济、法理相融，让执法既有力度又有温度，体现出以人民为中心的坚定立场和价值导向。最后，陈院长强调，在全面现代化的新征程上，要以习近平法治思想为引领，关注现代科技下的法治变革，尊重法治原则，守住底线，讲究科学管理，不断满足人民对高质量法治的需求。



通过这次专题学习，学员们对习近平法治思想有了进一步的认识，明确了始终以人民为中心的中国特色社会主义法治建设的重要意义，也对“坚持全面依法治国，推进法治中国建设”有了更加深刻的理解和把握。

学习习近平总书记关于科技创新重要论述 推进实施科创中心建设“十四五”规划

习近平总书记在二十大报告中指出，“完善科技创新体系，坚持创新在我国现代化建设全局中的核心地位，健全新型举国体制，强化国家战略科技力量，提升国家创新体系整体效能，形成具有全球竞争力的开放创新生态”。10月17日下午，上海市科学学研究所所长石谦研究员带来《学习习近平总书记关于科技创新重要论述，推进实施科创中心建设“十四五”规划》的报告，第一时间为第6期中青班学员解读二十大报告中关于科技创新的重要精神。



石谦所长指出了学懂弄通总书记关于科技创新重要论述的核心要义，并从国之大者、理论要义、生动实践和开创未来四个方面做了全面深入的阐释。首先，当今世界正经历百年未有之大变局，科技创新作为核心的关键变量，在党和国家工作全局中的地位达到了历史新高。其次，习总书记关于科技创新的论述内涵丰富、论述深刻、逻辑严密、系统完备，为科技强国建设提供了科学的理论指导和行动指南。要全面、系统、完整地理解好这些论述，就要从1条主线、3个逻辑、7种思维和1套体系出发作结构化分析。再次，上海按照党中央和总书记的要求，把代表国家参与全球科技竞争合作作为战略使命，以科创中心建设为实践载体，取得了一系列重大成绩，涌现出很多生动的实践案例。最后，面对新形势新挑战，上海将以“强化科技创新策源功能，提升城市核心竞争力”为主线，坚持“使命导向、赋能发展、策源驱动、开放融通”的基本原则，为我国建设成为世界科技强国贡献上海力量。



多位学员与石谦所长在新型举国体制建设、成果转化与知识产权保护、人才评价体系等方面进行了提问交流。通过认真学习和交流互动，各位学员系统全面地学习了习近平总书记关于科技创新重要论述，进一步理解了我国及上海科技创新战略的主要脉络、重点布局、关键举措和实施路径，更加坚定了“科技自立自强、贡献中青力量”的决心。

科技丰碑薪火传承 强大组织继往开来

——“两弹一星”工程与中国共产党的组织力

10月17日晚上，上海科技政策研究所于博研究员以《“两弹一星”工程与中国共产党的组织力》为题，从“两弹一星”工程及精神、“两弹一星”工程与中国共产党组织力、大科学工程管理与三位一体模式，以及借鉴与启示四个方面为学员们做了一场生动感人的专题讲座。

于博研究员以“两弹一星”的趣闻轶事作为线索，将“热爱祖国、无私奉献，自力更生、艰苦奋斗，大力协同、勇于登攀”的“两弹一星”精神娓娓道来，特别是氢弹之父于敏的惊人事迹，让人感动、感叹又感慨。而中国共产党在“两弹一星”工程中的组织力则体现出了极为强大的政治引领力、社会动员力和组织协调力，张爱萍将军的魄力、校办工厂老师傅



的弹簧工艺等都是其典型证明。于博研究员强调，“两弹一星”是新中国科技与工程的奠基之作，这种中国特色大科学体制有其特有的规划性、规模性和工程性，影响着我国之后几乎所有的科学技术和工程活动的管理模式。最后，于博研究员以美国“斯普特尼克时刻”的启示为例，指出“举国体制”的必要性作用和其在新时代的适用性思考。

学员们通过于博研究员的讲述充分感受到了“两弹一星”精神的洗礼和激励，在课后问答中与老师共同探讨了当下基础研究的管理模式、国外协同能力的经验借鉴等问题，深感要科学把握“两弹一星”精神的深厚意蕴，努力学习传承，使之焕发出更加灿烂的时代光芒。

学会自我解压与情绪调试 践行健康工作与生活理念

当今社会正快速地向复杂化、多元化发展，工作在科技一线的中青班学员们，能够保持饱满的热情，并妥善处理工作、学习和生活之间的关系，显得尤为重要。10月17日晚，上海科技管理干部学院凌媛媛讲师为第6



期中青班学员带来《自我解压与情绪调试》的专题讲座。

中央高度重视全民心理健康，尤其关注领导干部的心理健康，把心理素质作为干部综合考察的一个重要指标。凌老师通过分析具体案例，引出客观环境、自我认知等导致情绪波动的因素，强调压力管理的重要性。她介绍了焦虑、强迫、抑郁、恐惧、躯体化趋向等常见的心理不适症状，指出过度压力会对心理、身体等带来较大的损害。凌老师提出，在了解压力来源的前提下，可以通过适当的方法来排解工作压力，通过积极社交来减小压力。她建议学员们坦然面对得失、远离攀比、杜绝依赖、不要纠结、学会放弃。



学员们与凌老师在压力发展变迁、快速有效入眠等方面进行了交流，在欢快的手掌操中体验到了一次运动减压，结束了一天充实的课程。



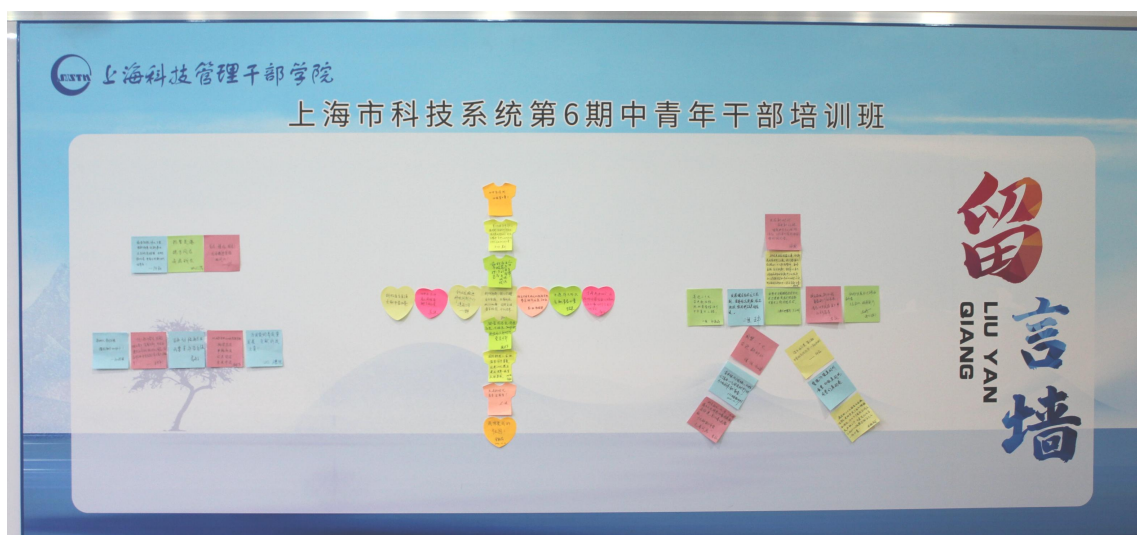
【学员动态】

学习二十大报告 交流思想感悟

——第6期中青班留言墙启用

为了让学员们及时记录学习体会、交流学习心得，第6期中青班临时党支部特地设计制作了留言墙。各位学员纷纷留言，并在留言板上拼出了“二十大”标识，表达对二十大胜利开幕的喜悦之情！

精彩留言摘编



留言一——坚定不移听党话、跟党走，埋头苦干、奋勇向前，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而奋斗！

留言二——通过对二十大报告的系统性学习，更加坚定了我的理想和信念，作为共产党员我将立足本职工作，为建设社会主义现代化强国贡献自己的一份力量！

留言三——科学技术“从来”没有像今天这样影响着国家前途命运，影响着人民福祉。广大科技工作者“大有可为”。



留言四——学懂、弄通、做实，这段时间最重要的任务就是在老师的指导下充分地学习。

留言五——科技创新、核心关键，自立自强、大有所为，抓住机遇、实践突破，青年报国、开创未来。

【中青心语】

第一组

“法者，治之端也。”依法治国是党领导人民治理国家的基本方略，法治是治国理政的基本方式。党的二十大报告中，进一步把全面依法治国摆在党和国家工作中的突出位置，坚持人民主体地位，保证法律面前人人平等的宗旨，以前所未有的决心、举措和力度推进全面依法治国，大力推进平安中国、法治中国建设，落实依法治国基本方略，加快建设社会主义法治国家。陈保中教授用浅显的语言、生动的案例，深入浅出地讲述了在习近平法治思想引领下的社会主义现代化法治建设的智慧。“守江山，守的是人民的心”，党中央从根本上保障了人民群众对美好生活的向往和追求。

（上海科技管理干部学院 葛晓高）

今天，在二十大召开这样一个特殊的时间点，学习了陈教授的报告，心中感慨很多。陈教授从我国老一辈领导人提出的四个现代化目标的转化历程，深刻阐述了我们党两个百年目标的内涵。习近平总书记在二十大报告中提出，“我们要坚持走中国特色社会主义法治道路”，这是我们党百年发展史上的经验总结，是新时代中国特色社会主义发展道路的重要方面。陈教授从各个国家法治发展的历史，详细为我们阐述了秩序和自由的联系



与区别，更加印证了中国特色社会主义法治道路是我们的不二选择。

（上海市地震局 王小明）

近代以来，中国的科技创新之路举步维艰：从清朝末年因“技不如人、器不如人”而引发的洋务运动，到后来针对“制不如人、治不如人”的辛亥革命，以及针对“文不如人、思不如人”的“五四”运动，中国人在科技自主方面的探索从未止步。但直到成立新中国以后，我们才真正拥有了科技创新的土壤和底气。

我国“两弹一星”工程的成功，采取了大科学工程管理的三位一体模式，体现在政治挂帅、技术负责和行政支撑三个方面，这离不开中国共产党的超强组织力，包括政治引领力、组织协调力和社会动员力。总书记在二十大报告第五部分中指出，要“健全新型举国体制，强化国家战略科技力量，提升国家创新体系整体效能，形成具有全球竞争力的开放创新生态”。自己作为一名普通科技管理人员，如何在新时代背景下，传承发扬老一辈科技管理工作尊重科学、尊重科学家的服务意识甚至牺牲精神？作为一名支部书记，又如何理解“新型”两字，在党建工作中既体现党组织优势、又激发市场经济活力？这些都需要在今后的学习和工作实践中，进一步学习历史，悟透理论，积累管理经验，最后一点点形成自己的管理智慧。

（中国科学院上海药物研究所 沈丽萍）

今天学习习近平法治思想，老师抛出的几个观点让我印象深刻，例如法律思维与法治思维不同，由立场到观点再到方法，站在人民的立场最终才有合理合法的办法等。从大的方面说，实现全面现代化需要法治保障，



法治也是全面现代化要义之一。从日常社会管理层面说，执法者站在以人民为中心的立场，才会运用法治思维而非仅仅法律思维，拿出合情合理合法的办法，既能维护社会秩序，又能维护人民利益，促进社会和谐发展。我作为一名科技系统中层干部，日常工作中应站在公司的立场、员工的立场，找到推动单位发展的方式方法。

（中国电科第三十二所 王子剑）

第二组

石谦教授从核心地位、理论要义、上海实践和科创中心建设四个方面对习近平总书记关于科技创新重要论述做了系统全面的解析和阐释，让我更加深刻地认识和感受到科技创新在两个大局中的核心地位和关键作用。习近平总书记创造性地提出科技创新重要论断，内涵丰富、论述深刻、逻辑严密、系统完备。我们要立论于马克思主义基本原理，立足于新时代科技创新的生动实践，加强科学思维方法的运用，学懂弄通新时代中国特色社会主义思想，提高战略思维、历史思维、辩证思维、创新思维、法治思维、底线思维的能力，在纷繁复杂的国内外形势下，善于认清矛盾、把握规律，不断积累经验、增长才干。作为上海科技馆的一名科学普及工作者，我会始终坚持以总书记对上海科技创新的要求为根本遵循，在科普场馆建设中坚持对标国际一流、服务全国的发展格局，时刻关注上海科技创新领域，跟踪上海科技新赛道，做好场馆内容建设和形式创新，以高质量科普助力上海科创中心和国家科技强国建设。

（上海科技馆 陈颖）



10月17日下午，中共上海市委党校陈保中教授为我们上了一堂生动的法治课。党的十八大以来，党中央明确将“全面依法治国”纳入“四个全面”战略布局，十九大之后，又做出了一系列重大决策部署，全面依法治国实践取得了重大进展。今天陈教授结合现实案例，深入阐述了习近平法治思想的核心要义等内容，并对现实中相关人员依法办事能力中存在的问题进行了分析。习近平总书记指出“法治当中有政治，没有脱离政治的法治。每一种法治形态背后都有一套政治理论，每一种法治模式当中都有一种政治逻辑，每一条法治道路底下都有一种政治立场”。通过讲座我也充分认识到法治建设要充分建立在国情分析的基础上，任何超越阶段或者脱离国情的法治都是不可能成功的。两千年前，商鞅就说过，“为国也，观俗立法则治，察国事本则宜。不观时俗，不察国本，则其法立而民乱，事剧而功寡”。我们现在推进的全面依法治国正是坚持以人民为中心，充分体现人民利益的法治化进程。我们要珍惜当下，成为社会主义法治的忠实崇尚者、自觉遵守者和坚定捍卫者。

（上海市生物医药技术研究院 赵 瑞）

今天，我学习了题为《“两弹一星”工程与中国共产党的组织力》的专题讲座。我了解到，“两弹一星”工程是在党中央坚强有力的领导下，周总理亲自挂帅“中央专门委员会”，以强大的政治引领力、组织协调力和社会动员力领导着的伟大事业。以于敏、邓稼先等为代表的老一辈元勋楷模，在物资信息极其匮乏的条件下，通过艰苦卓绝的斗争，以震惊世界的中国速度，完成了“两弹一星”的重大科技任务。

听完讲座，我进一步加深了对二十大报告中完善党中央对科技工作统一领导的理解和认识，也深刻领会了习总书记要求广大科技工作者弘扬



“两弹一星”精神、增强历史主动的时代意义。

（中国科学院上海硅酸盐研究所 殷杰）

第三组

从二战结束到上世纪60年代中期，大批的亚非拉国家走上了现代化征程。然而，在经济取得长足进步的同时，这些国家混乱加剧、暴力频发、政权迭起，发生了“政治衰朽”的现象，就是因为没有较好地解决法治和人治的问题。而中国改革开放40多年来尤其是十八大以来所取得的伟大成就，充分证明我们已经走出了一条正确的中国式现代化道路，这是中国共产党和中国人民为解决人类面临的共同问题提供的中国智慧和方案，而中国特色社会主义法治是这一中国方案的重要保障。当今我们正处于百年未有之大变局，世界进入混乱动荡变革期，国际竞争越来越体现为制度、规则、法律之争。我们必须在党的领导下，更好地发挥法治固根本、稳预期、利长远的保障作用，在法治轨道上全面建设社会主义现代化强国，实现中华民族伟大复兴。

（中国科学院上海硅酸盐研究所 秦超）

上海市科学学研究所石谦所长所作的《学习习近平总书记关于科技创新重要论述及推进实施科创中心建设“十四五”规划》的专题报告，从“1条主线、3个内在逻辑、7种科学思维、1套理论体系”梳理和剖析了习总书记重要论述，使我更加全面和系统地理解其思想精髓和实践意义。科技创新是国家“十四五”高质量发展的关键，是实现新时代中国特色社会主义事业发展的根本方法和路径。新的征程已经开启，我们比历史上任何时期



都更需要强大的科技创新力量。因此，站在新的历史起点，作为科研院所的青年，要肩负使命，勇担责任，进一步发扬科技创新精神，提升自主创新能力，以实现建设世界科技强国的宏伟战略目标。

（上海材料研究所 杨俊）

习近平总书记在二十大报告中强调，必须坚持科技是第一生产力、人才是第一资源、创新是第一动力，深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，开辟发展新领域新赛道，不断塑造发展新动能新优势。这是新时期新形势下我国经济建设发展、人民幸福安康对科技创新的迫切需要。作为一线的科技工作者，我们应该深刻领悟科技创新驱动发展在我国现代化建设全局中的核心地位，以只争朝夕的使命感、责任感、紧迫感，在基础前沿领域奋勇争先，在原始创新上取得新突破，推动关键核心技术自主可控，加强创新链产业链的融合，加快实现科技高水平自立自强。

（中国科学院微小卫星创新研究院 朱晓钺）

第四组

“深入学习贯彻习近平法治思想，提高运用法治思维和法治方式的能力”，陈保中教授从习近平总书记的二十大报告展开，突出了法治在中国式现代化建设中的重要作用，并从国际斗争中的民主和法治、中国式现代化保障、法治中国建设实践三个角度进行了具体阐述。作为中青年干部，我们要学法懂法，这不仅是修身自持的要求，更是适应依法治国、从严治



党新常态的要求。让我们从自身做起，加强法治意识，提升法治思维，塑造法治精神，为加快推进法治中国建设贡献力量。

（中国科学院上海天文台 俞波）

今天上午，大家学习了《深入学习贯彻习近平法治思想，提高运用法治思维和法治方式的能力》的课程。关于“坚持统筹推进国内法治和涉外法治”的主题内容，结合自身经历，我有一些感触与大家分享。近年来，来自西方特定国家的制裁与“长臂管辖”等单边行为已经对购买国外高端科研仪器产生了较大负面影响。例如，当前上海一些单位购买德国的某些高端激光类仪器的订单已经出现了被对方以种种理由取消或者拒不发货的情况。构建科学可行的涉外法律体系，以及在涉外法律斗争中进一步提升话语权、增强主动性，将对发展中国特色社会主义的科学技术事业具有很大意义。

（中国科学院上海光学精密机械研究所 孙远）

伟大的精神成就伟大的事业！老一辈科学家在极度困难的情况下完成“两弹一星”研制，向全世界展示了中国人的志气和骨气，也给了全中国人底气。10月17日晚，上海科技政策研究所于博研究员为我们第6期中青班学员生动讲述了老一辈科学家在“两弹一星”研制过程中的艰辛和很多不为人知的故事，大家深受鼓舞。今天，我们同样面临西方一些国家的技术封锁，作为科技管理人员，我们必须坚定斗争意志，练就斗争本领，坚守斗争底线。在新时代，我们要继续发扬“两弹一星”精神，相信一定能打赢关键核心技术攻坚战！

（张江实验室 袁静）



【青春风采】



葛晓高

百年征程再出发，我辈青年当自强



王 丰

咫尺安能知前路，学史悟思必有得



张 鑫

疫情虽按暂停键，带娃学习不断线



毛艳艳

低调，真诚，进取

报：上海市科技工作党委领导

送：上海市科技工作党委组织人事处、上海科技管理干部学院

发：培训班全体学员