

中共中央办公厅印发《关于在全党大兴调查研究的工作方案》

新华社北京3月19日电 近日，中共中央办公厅印发了《关于在全党大兴调查研究的工作方案》，并发出通知，要求各地区各部门结合实际认真贯彻落实。

《关于在全党大兴调查研究的工作方案》全文如下。

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，全面贯彻党的二十大精神，中央决定，在全党大兴调查研究，作为在全党开展的主题教育的重要内容，推动全面建设社会主义现代化国家开好局起好步。现制定如下工作方案。

一、重要意义

调查研究是我们党的传家宝。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视调查研究工作，习近平总书记强调指出，调查研究是谋事之基、成事之道，没有调查就没有发言权，没有调查就没有决策权；正确的决策离不开调查研究，正确的贯彻落实同样也离不开调查研究；调查研究是获得真知灼见的源头活水，是做好工作的基本功；要在全党大兴调查研究之风。习近平总书记这些重要指示，深刻阐明了调查研究的极端重要性，为全党大兴调查研究、做好各项工作提供了根本遵循。

当前，我国发展面临新的战略机遇、新的战略任务、新的战略阶段、新的战略要求、新的战略环境。世界百年未有之大变局加速演进，不确定、难预料因素增多，国内改革发展稳定面临不少深层次矛盾躲不开、绕不过，各种风险挑战、困难问题比以往更加严峻复杂，迫切需要通过调查研究把握事物的本质和规律，找到破解难题的办法和路径。在全党大兴调查研究，是深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想、感悟这一重要思想的真理力量和实践伟力的必然要求，是深刻领悟“两个确立”的决定性意义、坚决做到“两个维护”的具体实践，是应对新时代新征程前进路上的风浪考验、推进中国式现代化的有力举措，是时刻保持解决大党独有难

题的清醒和坚定、回答“六个如何始终”的现实需要，是转变工作作风、密切联系群众、提高履职本领、强化责任担当的有效途径。

二、总体要求

在全党大兴调查研究，要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻落实党的二十大精神，紧紧围绕党的理论和路线方针政策、党中央重大决策部署的贯彻执行，大力弘扬党的光荣传统和优良作风，突出问题导向和目标导向，促进广大党员、干部特别是领导干部带头深入调查研究，不断深化对党的创新理论的认识和把握，善于运用党的创新理论研究新情况、解决新问题、总结新经验、探索新规律，扑下身子干实事、谋实招、求实效，使调查研究工作同中心工作、决策需要紧密结合起来，更好为科学决策服务，为提高党的执政能力和领导水平服务，为完成新时代新征程的使命任务服务。

在全党大兴调查研究，必须坚持党的群众路线，从群众中来，到群众中去，增进同人民群众的感情，真诚倾听群众呼声、真实反映群众愿望、真情关心群众疾苦，自觉向群众学习、向实践学习，从人民的创造性实践中获得正确认识，把党的正确主张变为群众的自觉行动。必须坚持实事求是，坚守党性原则，一切从实际出发，理论联系实际，听真话、察实情，坚持真理、修正错误，有一是一、有二是一，既报喜又报忧，不唯书、不唯上、只唯实。必须坚持问题导向，增强问题意识，敢于正视问题、善于发现问题，以解决问题为根本目的，真正把情况摸清、把问题找准、把对策摸实，不断提出真正解决问题的新思路新办法。必须坚持攻坚克难，发扬斗争精神，增强斗争本领，勇于涉险滩、破难题，知难而进、迎难而上，把调查研究成果转化为推进工作、战胜困难的实际成效。必须坚持系统观念，深入实际、深入基层、深入群众调查了解

情况，把握好全局和局部、当前和长远、宏观和微观、主要矛盾和次要矛盾、特殊和一般的关系，前瞻性思考、全局性谋划、整体性推进党和国家各项事业。

三、调研内容

在全党大兴调查研究，要紧紧围绕全面贯彻落实党的二十大精神、推动高质量发展，直奔问题去，实行问题大梳理、难题大排查，着力打通贯彻执行中的堵点淤点难点。各级党委（党组）要立足职能职责，围绕做好事关全局的战略调研、破解复杂难题的对策性调研、新时代新情况的前瞻性调研、重大工作项目的跟踪性调研、典型案例的解剖式调研、推动落实的督查式调研，突出重点、直击要害，结合实际确定调研内容。主要是12个方面。

1. 贯彻落实党中央决策部署和习近平总书记对本地区本部门本领域工作重要指示批示精神的主要情况和重点问题。
2. 贯彻新发展理念、构建新发展格局、推动高质量发展中的重大问题，推进高水平科技自立自强，扩大国内需求、深化供给侧结构性改革、建设现代化产业体系、落实“两个毫不动摇”、吸引和利用外资、全面推进乡村振兴中的主要情况和重点问题。
3. 统筹发展和安全，确保粮食、能源、产业链供应链、生产、食品药品、公共卫生等安全，防范化解重大经济金融风险中的主要情况和重点问题。
4. 全面深化改革开放中的重大问题，重要领域和关键环节改革，推进高水平对外开放中的主要情况和重点问题。
5. 全面依法治国中的重大问题，完善中国特色社会主义法律体系、推进依法行政、严格公正司法、建设法治社会等主要情况和重点问题。
6. 意识形态领域面临的挑战，推进文化自信自强、建设社会主义文化强国和新闻舆论引导、网络综

合治理中的主要情况和重点问题。

7. 推进共同富裕、增进民生福祉中的重大问题，巩固拓展脱贫攻坚成果、缩小城乡区域发展差距和收入分配差距的主要情况和重点问题。

8. 人民最关心最直接最现实的利益问题，特别是就业、教育、医疗、托育、养老、住房等群众急难愁盼的具体问题。

9. 牢固树立和践行绿水青山就是金山银山理念方面的差距和不足，推进美丽中国建设、保护生态环境和维护生态安全中的主要情况和重点问题。

10. 维护社会稳定中的重大问题，防灾减灾救灾和重大突发公共事件处置保障短板，处理新形势下人民内部矛盾和强化社会治安防控的主要情况和重点问题。

11. 全面从严治党中的重大问题，落实党的领导弱化虚化淡化、党组织政治功能和组织功能不够强，干事创业精气神不足、不担当不作为，应对“黑天鹅”、“灰犀牛”事件和防范化解风险能力不强，形式主义、官僚主义、特权思想和特权行为等重点问题。

12. 本地区本部门本单位长期未解决的老大难问题。

四、方法步骤

在全党大兴调查研究，分为6个步骤。

（一）提高认识。各级党委（党组）要通过理论学习中心组学习、读书班等，组织党员、干部深入学习领会习近平总书记关于调查研究的重要论述，学习习近平总书记关于调查研究的重要讲话和重要指示精神，继承和发扬老一辈革命家深入基层调查研究的优良作风，增强做好调查研究的思想自觉、政治自觉、行动自觉。

（二）制定方案。各级党委（党组）要围绕调研内容，结合本地区本部门本单位实际，广泛听取各方面意见，研究制定调查研究的具体方案，明确调研的项目课题、方式方法和工作要求等，统筹安排、合理确定

调研的时间、地点、人员。党委（党组）主要负责同志要亲自主持制定方案。

（三）开展调研。县级以上领导干部班子成员每人牵头1个课题开展调研，同时，针对相关领域或工作中最突出的难点问题开展专项调研，要坚持因地制宜，综合运用座谈访谈、随机走访、问卷调查、专家调查、抽样调查、统计分析等方式，充分运用互联网、大数据等现代信息技术开展调查研究，提高科学性和实效性。要深入农村、社区、企业、医院、学校、新经济组织、新社会组织等基层单位，掌握实情，把脉问诊，问计于群众、问计于实践。要转换角色、走进群众，了解群众的烦心事操心事揪心事，发现和查找工作中的差距不足。要结合典型案例，分析问题、剖析原因，举一反三采取改进措施。要加强督查调研，检查工作是否真正落实、问题是否真正解决。

（四）深化研究。全面梳理汇总调研情况，运用习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观、方法论和贯穿其中的立场观点方法，进行深入分析、充分论证和科学决策。特别是对那些具有普遍性和制度性的问题、涉及改革发展稳定的深层次关键性问题，以及难题积案和顽瘴痼疾等，要研究透彻、找准根源和症结。在此基础上，领导班子交流调研情况，研究对策措施，形成解决问题、促进工作的思路办法和政策举措，确保每个问题都有务实管用的破解之策。

（五）解决问题。对调研中反映和发现的问题，逐一梳理形成问题清单、责任清单、任务清单，逐一列出解决措施、责任单位、责任人和完成时限。对短期能够解决的，立行立改、马上就办。对一时难以解决、需要持续推进的，明确目标，紧盯不放，一抓到底，做到问题不解决不松劲、解决不彻底不放手。

（六）督查回访。各级党委（党组）要建立调研成果转化运用清单，加强对调研成果转化情况、问题解决情况的督查督办和跟踪问效；领导干部要定期对调研对象和解决问

题等事项进行回访，注意发现和解决新的问题。

五、工作要求

（一）加强组织领导。各级党委（党组）要高度重视调查研究工作，作出专门部署，科学精准做好方案设计、过程实施、监督问效等各个环节工作。党委（党组）主要负责同志负总责，抓好本地区本部门本单位调查研究的推进落实；班子其他成员各负其责，抓好分管领域和分管单位的调查研究工作。领导干部要带头开展调查研究，改进调研方法，以上率下、作出示范。

（二）严明工作纪律。调查研究要严格执行中央八项规定及其实施细则精神，轻车简从，厉行节约，不搞层层陪同。要采取“四不两直”方式，多到困难多、群众意见集中、工作打不开局面的地方和单位开展调研，防止嫌贫爱富式调研。要加强调研统筹，避免扎堆调研、多头调研、重复调研，不增加基层负担。要力戒形式主义、官僚主义，不搞作秀式、盆景式和蜻蜓点水式调研，防止走过场、不深入。要在调查的基础上深化研究，防止调查多研究少、情况多分析少，提出的对策建议不解决实际问题。对违反作风建设要求和廉洁自律规定的，要依规依纪严肃处理。

（三）坚持统筹推进。对表现在基层、根子上面的问题，对涉及多个地区或多个部门单位的问题，上下协同、整体推动解决。统筹当前和长远，发现总结调查研究的有效做法和成功经验，完善调查研究的长效机制，使调查研究成为党员、干部的经常性工作，在全党蔚然成风、产生实效。

（四）加大宣传力度。充分利用党报、党刊、电视台、广播电台、网络传播平台等，采取多种多样的宣传形式和手段，大力宣传大兴调查研究的重要意义和各地区各部门各单位大兴调查研究的具体举措、实际成效，凝聚起大兴调查研究的共识和力量，营造浓厚氛围。

良好睡眠 健康之源 市第二人民医院睡眠医学中心为您定制好睡眠

记者 吴启珍 通讯员 马志春

3月21日是世界睡眠日，今年的主题是“良好睡眠，健康之源”。

众所周知，良好的睡眠，是健康的标志与源泉。如果睡眠出现问题，会导致脑信息处理异常，比如注意力不集中、记忆力下降、决策异常等。此外，睡眠问题还与常见慢性疾病，如高血压、心肌梗死、痴呆、肥胖、免疫功能失调等有着重要关系。

据了解，最常见的两种睡眠障碍类型为失眠障碍和睡眠呼吸障碍。目前，我国60岁以上的老年群体睡眠障碍的发生率约为35.9%，青少年睡眠障碍发生率为26%，睡眠问题已不容忽视。为此，记者特别专访市第二人民医院睡眠专家，助您拥有健康好睡眠。



失眠 不容忽视的“慢性杀手”

睡眠是人类最基础的生理需求，对于每个人来说都是至关重要的。但在当今社会，失眠已成为困扰很多人的一个重要健康问题。

莲都区的张奶奶，20年前因遭遇家庭变故出现了失眠，经常整晚辗转难以入睡。“以前我听人说晚上睡不着很痛苦，有那种生不如死的感觉，那时还不相信，等自己长期失眠了才知道真是这样。”为了摆脱失眠，张奶奶尝试过各种方法，幻想着有一天能重新拥有优质的睡眠，但效果始终不如人意。

日前，张奶奶来到市第二人民医院睡眠医学中心寻求帮助。中心负责人因国庆详细了解她的病史，为其量身定制了睡眠行为治疗方案。通过药物、物理、心理等治疗手段，张奶奶的睡眠障碍逐渐得到改善，入睡没那么困难了，哪怕有时凌晨醒来也还可以继续入睡，深睡眠一天天增加。

因国庆表示，随着社会生活节奏加快、工作生活压力的增加，失眠症的患病率逐年增高，并呈现年轻化趋势。研究表明，充足的睡眠可以维持大脑功能的正常运转，有助于学习记忆、调节情绪、恢复体力等，保障人类身心健康。但另一方面，睡眠障碍会导致精神压力增加，从而导致多种精神、心理疾病的发生，如焦虑障碍、抑郁障碍、精神分裂症等；还可引起多种躯体疾病，如高血压、心肌梗死、高血脂症、免疫功能失调等；以及带来认知受损，导致注意力不集中、记忆力下降等。可以说，睡眠障碍是不容忽视的“慢性杀手”。

发病呈年轻化 警惕儿童青少年睡眠障碍

在很多人的印象里，失眠患者大都是成年人，但其实，现在越来越多的青少年也出现了睡眠问题。不久前，市第二人民医院睡眠医学中心就迎来了一名16岁的患者小孙。

说起自己的病情，小孙坦言：“我从来都没有想过我会失眠。刚开始我只是偷偷地熬夜玩手机，第二天晚点起来，白天精神依然很好；但随着晚上玩得越来越晚，白天也睡不着了。现在我晚上基本就是在床上躺躺，脑

袋都是清醒的；白天也没有心思学习，对周围一切也感到烦躁不安，我甚至感觉自己到了崩溃的边缘。”

入院之后，市第二人民医院党委委员、市睡眠医学技术指导中心常务副主任张岩，对小孙采取了心理睡眠认知行为治疗和药物治疗，通过治疗，目前小孙的睡眠节律恢复到了正常。

张岩介绍，失眠的发病率越来越年轻化。在临床中，比较常见的有青少年因学业压力大、不良刺激等因素导致失眠。同时，生活不规律也会引起青少年失眠，如上网玩游戏将生活节奏打乱等。除睡眠时长外，我们还需要关注睡眠质量，如果入睡后多梦、时常醒来，即使睡眠时间达到7—8小时，也不能达到缓解疲劳、恢复记忆力和增强免疫功能等，这样的睡眠也是有问题的。

“大多数人都会出现短期失眠现象，比如压力大，一段时间没休息好，自我调整一下就可以恢复。”张岩表示，如果一周至少有一半时间睡眠质量不好，会引起白天疲劳、情绪不稳定、反应下降等现象，从而诱发焦虑，导致学习表现差和学业分数低。

“经颅磁刺激”治疗 还您健康睡眠

45岁的陈先生拥有人人羡慕的工作，但每个晚上对于他来说都特别漫长，因为每晚他只能睡2个小时。睡眠问题让他痛苦不堪，为此心烦躁长达十余年。此外，他还存在注意力不集中、睡眠差、记忆力减退等情况。

近日，陈先生来到丽水市第二人民医院睡眠医学中心就诊，得知“经颅磁刺激”治疗不仅能够改善睡眠情况，还能改善心情和记忆力。于是，他抱着尝试的心态走进了脑功能检测与治疗中心，通过“经颅磁刺激”治疗后，陈先生的心情变得放松，夜间睡眠时间延长至4—5小时，参与外界活动的意愿也越来越强，这让他感到特别惊喜。

据脑功能检测与治疗中心主任胡林玲介绍，“经颅磁刺激”是一种无创伤性的物理治疗方法，是21世纪脑科学研究四大核心技术之一，是现代技术与医学相结合的一项“助眠利器”。

作为一种非侵入性治疗技术，“经颅磁刺激”利用高强度脉冲磁力线透过颅骨深入大脑，作用于中枢神经系统，再通过感应电流



调节神经细胞的动作电位，从而影响神经生理活动。“经颅磁刺激”治疗失眠症的机制是直接影响了受刺激部位大脑皮质的局部兴奋性和血流状态，并且对深部脑组织也有影响作用。同时“经颅磁刺激”可以影响脑内睡眠调节相关神经递质水平如5—羟色胺、多巴胺、去甲肾上腺素、γ—氨基丁酸、谷氨酸以及褪黑色素等。此外，“经颅磁刺激”可以激发脑慢波活动从而诱导入睡、促进非快速动眼睡眠，改善睡眠—觉醒周期。因此，该技术近年来逐渐应用于睡眠障碍的治疗中，取得了良好的治疗效果。

如何拥有高质量睡眠？ 请牢记睡眠法则

高质量的睡眠，每个人都想拥有。为此，张岩特别为大家准备了系统且科学的睡眠法则：

避开焦虑陷阱。如果你睡觉的时候想着明天能否成功取决于今晚的睡眠质量，那你就是在为今晚的失眠做准备。记住，经常醒来是正常的睡眠周期表现。试图阻止这一过程只会引发无休止的恶性循环，让自己在睡眠中反复醒来。一定要安慰自己，告诉自己一定还会睡着的。大脑的自我平衡本能可以保证这一点。

固定每天起床的时间。失眠患者通常关注的是他们入睡时的困难，并且能够记住大量细节，比如就寝时间、迷迷糊糊入睡所需的时间、醒来的频率，以及他们在夜里醒着的时间。但当被问及他们的起床时间时，答案就变得模糊了。从行为方式上解决睡眠问题的第一步是固定起床的时间。

逐渐增加睡眠时间。在一夜之间增加总



睡眠时间是很难做到的。如果你想把每天的平均睡眠时间增加1小时，那就要逐渐养成一个新习惯：在一到两个星期的时间里，每天比平常早15分钟上床睡觉，比平常晚15分钟起床。适应这个新习惯，然后再增加30分钟——这是一种比较简单的方法，可以实现你把总的睡眠时间延长一个小时的的目标。

再次入睡的小窍门。如果你晚上醒来后难以再次入睡，可以使用下面这些方法：不要看时间；平静地躺着，专注于呼吸；不要看手机；或打开手机、电视、电脑；不要吃零食。暗示自己：睡意最终会回来的。

最后，他提醒大家如果存在睡眠困扰，还是要第一时间就医，寻求专业医生的帮助和建议，科学治疗科学调整。

●新闻链接：

丽水市睡眠医学技术指导中心，挂靠丽水市第二人民医院，是丽水市睡眠健康咨询、睡眠障碍预防保健和诊治康复中心，设有睡眠门诊、睡眠实验室、睡眠心理测量室、睡眠心理咨询与治疗室、睡眠物理治疗区、睡眠VR治疗区等，并集医学心理科、呼吸内科、神经内科、耳鼻喉科、康复科、中医科等为一体。

拥有一支临床实践经验丰富的，由睡眠专科医生、专科护士、物理治疗师、心理治疗师、心理咨询师等近40人组成的专业诊疗团队，为各种原因所引起的睡眠障碍提供全方位的监测及多学科会诊等诊疗服务。

中心共设床位120张，运用药物治疗、心理治疗、物理治疗、中医针灸推拿和中药相结合的综合治疗模式，擅长诊治各种原因导致的眼睑下垂、睡眠相关运动障碍、睡眠行为异常、睡眠增多症、睡眠呼吸暂停综合征及心理障碍性疾病相关睡眠障碍等各种睡眠相关疾病。