

每日伴读

——尽力而为量力而行

主讲人：安步的公考课堂

莫聽穿林打葉聲

何妨吟嘯且徐行

党的二十届四中全会 在北京开始举行

新华社权威快报



安步的公考课堂
09月29日 · 投稿了视频

一锤定音！《十五五重大问题研究权威发布》原文逐帧分析！所有人都要...
中共中央政治局召开会议，研究制定国民经济和社会发展第十五个五年规划重大问题 会议决定，中国共产党第二十届中央委员会第四次全体会议于10月20日至23日在北京召开 更多头条

学习强国 >> 重要会议

十五五重大问题研究 权威发布！

2025-09-29 来源：“学习强国”学习平台

会议决定，中国共产党第二十届中央委员会第四次全体会议于10月20日至23日在北京召开。

中共中央政治局听取了《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》稿在党内外一定范围征求意见的情况报告，决定根据各地、各部门、各民主党派中央和全国工商联等同志提出的意见建议，对建议稿进行修改后，提交二十届四中全会审议。

42:01

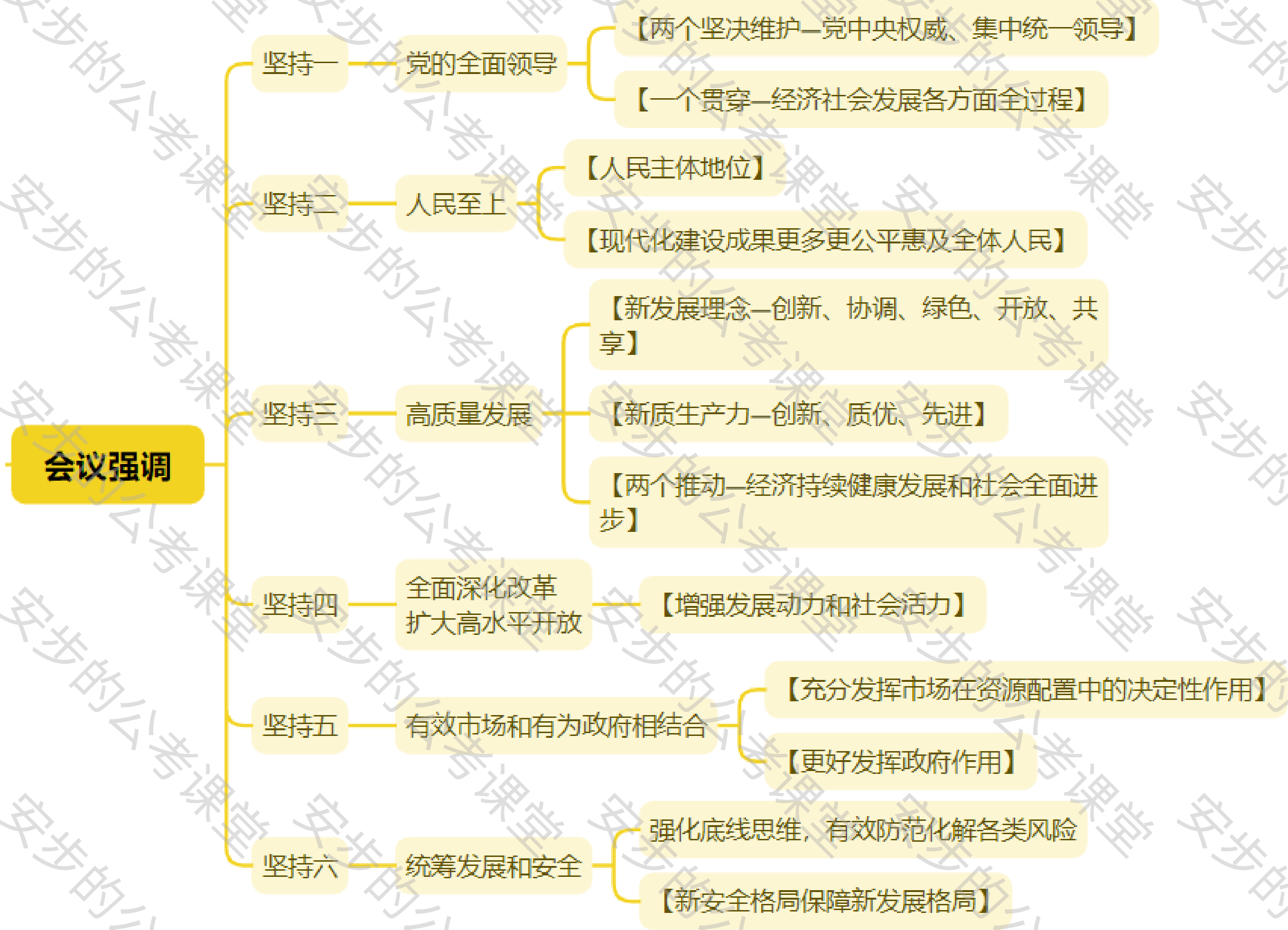
4万 10

中共中央政治局召开会议 讨论拟提请二十届四中全会审议的文件 中共中央总书记习近平主持会议

2025-09-29 来源：“学习强国”学习平台

播报

普通话 >

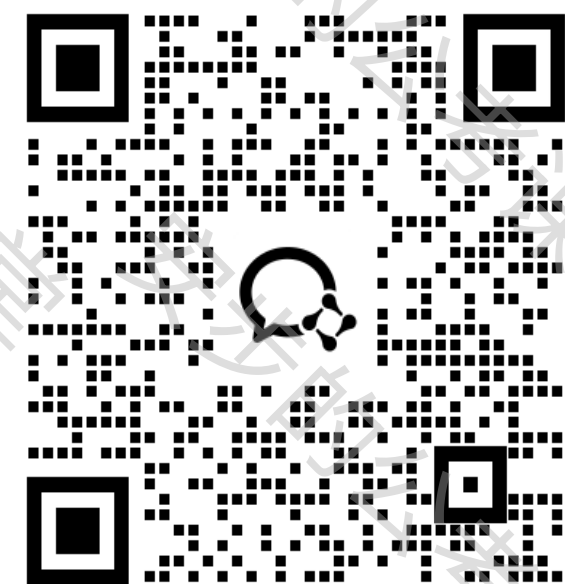


习言道 | 涉及老百姓的事，习近平一再强调八个字

来源：中国新闻网 2025-10-20 09:06



扫码加群领取电子版讲义→



每日伴读——尽力而为量力而行

涉及老百姓的事，总书记一再强调八个字

今年4月底，总书记主持召开部分省区市“十五五”时期经济社会发展座谈会时指出，“要不忘初心，把造福人民作为根本价值取向”。

在“十五五”谋篇布局的关键时刻，总书记特别强调，“涉及老百姓的事情关键在实，各项政策举措要实实在在、富有实效，坚持尽力而为、量力而行。”

十五五根本价值取向：

【以人民为中心】

核心观点：**尽力而为、量力而行**

每日伴读——尽力而为量力而行

“尽力而为、量力而行”，从党的十九大报告到二十大报告，再到二十届三中全会《决定》，党中央在部署保障和改善民生工作时，都鲜明强调了这八个字。

从字面上看，“尽力”强调主观能动性，“量力”则意在按规律办事，二者结合，凸显出在发展中保障和改善民生，需把握发挥主观能动性与尊重客观规律的有机统一。

尽力而为：**强调主观能动性**

量力而行：**意在按规律办事**

辩证关系：**【凸显尽力而为、两者有机统一】**

每日伴读——尽力而为量力而行

尽力而为，彰显着担当。

2014 年，在全面深化改革铺开之际，总书记就鲜明提出，“中国已经进入改革的深水区，需要解决的都是难啃的硬骨头，这个时候需要‘明知山有虎，偏向虎山行’的勇气，不断把改革推向前进。”

从宣示全面建成小康社会“一个都不能少”，到集中力量打好蓝天、碧水、净土保卫战；从户籍制度改革让 1.5 亿农业转移人口落户城镇，到 1.5 亿多群众喜圆安居梦，低保、低收入住房困难家庭基本实现应保尽保……党的十八大以来，在人民群众最关心的领域，改革力度持续加大，解决了许多长期想解决而没有解决的难题，办成了许多过去想办而没有办成的大事。

“十四五”规划主要指标中民生福祉类超过 1/3，102 项重大工程项目中提出教育提质扩容、健康保障、“一老一小”等方面 28 项民生工程。去年，党的二十届三中全会提出要在 5 年内完成 300 多项重要改革举措，每一项都指向制约高质量发展的难点堵点，指向老百姓关切的急难愁盼。

尽力而为本质：**彰显担当**

民生尽力而为论据 1：**+**

八大以来民生领域改革

民生尽力而为论据 2：**+**

四五规划指标重点

每日伴读——尽力而为量力而行

量力而行，考验着智慧。

我国民生工作面广量大，具有稳定性、连续性、累积性等特点。总书记曾形象描述：“光是解决 14 亿多人的吃饭问题，就是一个不小的挑战。还有就业、分配、教育、医疗、住房、养老、托幼等问题，哪一项解决起来都不容易，哪一项涉及的人群都是天文数字。”2015 年全国两会期间，在参加吉林代表团审议时，总书记就特别谈到民生工作的方法论。

“要有坚持不懈的韧劲，一件接着一件办，不要贪多嚼不烂，不要狗熊掰棒子，眼大肚子小”，“务求扎实，开空头支票不行，要同经济发展阶段相匹配，既要积极作为，又要量力而为”。

“十四五”以来，民生领域的稳扎稳打、久久为功，实打实地转化为民众的获得感和幸福感：每年城镇新增就业稳定在 1200 万人以上；城乡收入相对差距进一步缩小；人均预期寿命达到 79 岁；全国跨省异地就医直接结算惠及 4 亿多人……

量力而行本质：**考验智慧**

量力而行方法论：**要有坚持不懈的韧劲，一件接着一件办**

民生量力而行论据：**十四五期间重点成绩**

每日伴读——尽力而为量力而行

家事国事天下事，让人民过上幸福生活是头等大事。

“任何时候，我们都要以人民之心为心、以天下之利为利，为增进人民福祉而不懈努力。”

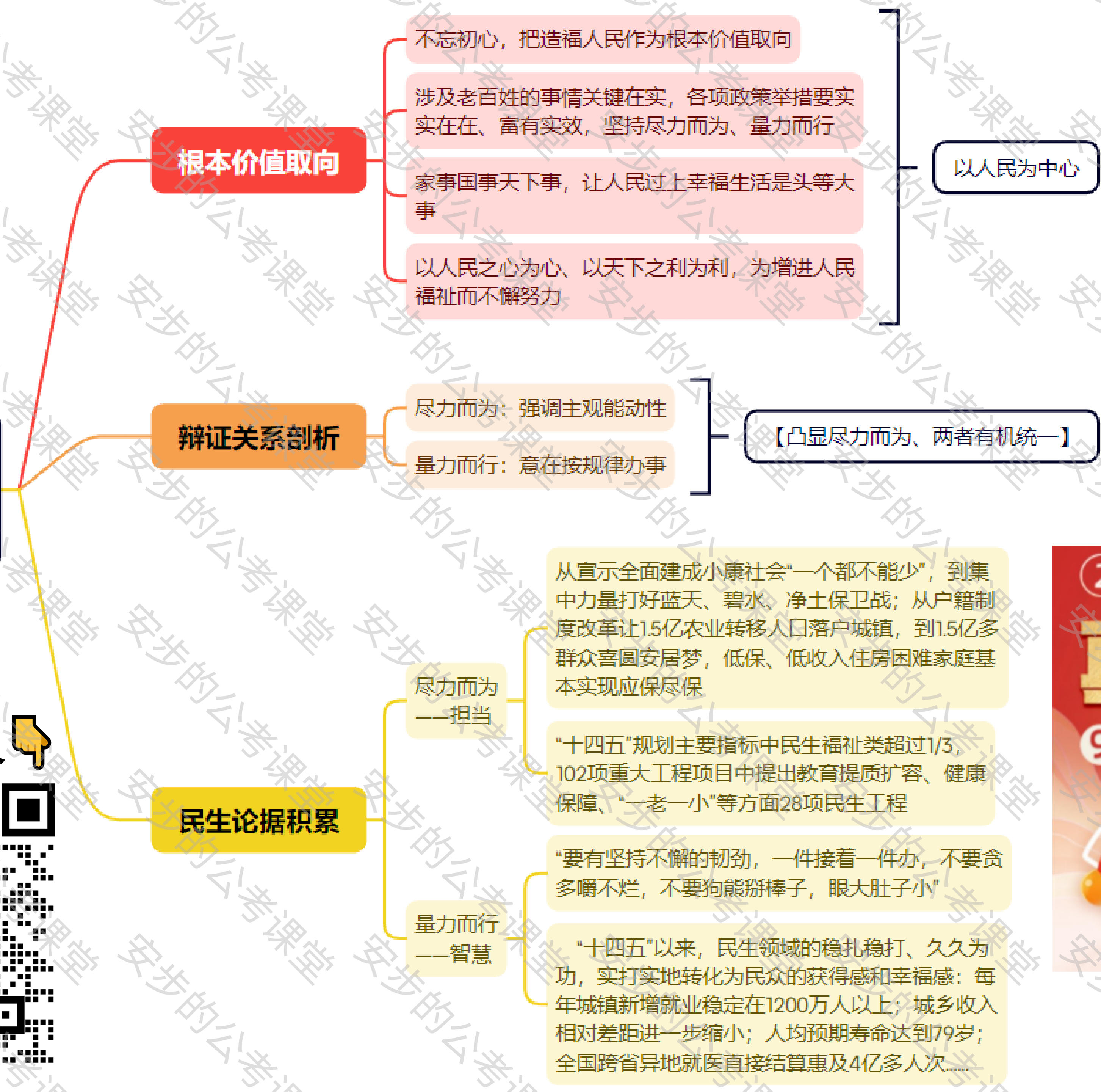
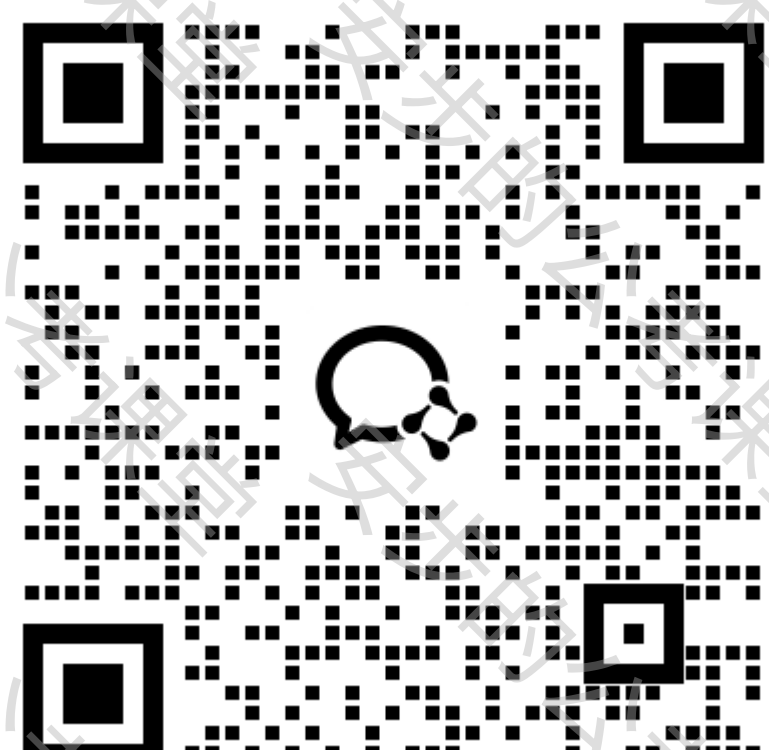
收官“十四五”，谋划“十五五”，以人民为中心的价值旨归一以贯之。

民生金句 1：家事国事天下事，让人民过上幸福生活是头等大事

民生金句 2：以人民之心为心、以天下之利为利，为增进人民福祉而不懈努力

尽力而为 量力而行

电子版讲义



合集·申论系统课程
合集·20个视频·09-18

国省考申论学习课程

▶ 播放全部

解决申论学习三大痛点

- 一、标准众说纷纭 备考迷失方向【学系统课程】
- 二、视频一看就会 题目一写就废【学刷题实操】
- 三、政策晦涩难懂 积累难如登天【学理论素材】



499 07:49

申论80分 备考攻略

申论70分 (上)

2026 国考申论

真题讲解班

9套国考 2套省考(自选) 套卷精讲

公考安步老师亲授

适用人群：2026年国考、江苏、浙江、广东、山东、多省联考等公务员考试和选调生考试