

办法公布！2025年起弹性退休这样实施

新华社记者 姜琳

坚持自愿、弹性，是渐进式延迟法定退休年龄的重要原则。2025年1月1日起，延迟退休在全国实施。职工到底怎么自愿选择？提前或者延后退休具体怎么操作？

1月1日，人力资源社会保障部等三部门发布《实施弹性退休制度暂行办法》，就弹性退休的办理程序、基本养老金领取等方面作出明确规定。

“弹性”如何体现？退休年龄变在哪？

办法提出，自2025年1月1日起，职工达到国家规定的按月领取基本养老金最低缴费年限，可以自愿选择弹性提前退休，提前时间距法定退休年龄最长不超过3年，且退休年龄不得低于女职工50周岁、55周岁及男职工60周岁的原法定退休年龄。

职工达到法定退休年龄时，所在单位与职工协商一致的，可以弹性延迟退休，延迟时间距法定退休年龄最长不超过3年。

“比如1972年9月出生的男职工，改革后的法定退休年龄为62周岁。如果他想弹性提前退休，在满足最低缴费年限的前提下，可以在60岁至62岁之间选择退休。如果单位和他协商一

致再多干几年，还可以在62岁至65岁之间弹性延迟退休。”人力资源社会保障部相关司局负责人介绍。

按照《全国人民代表大会常务委员会关于实施渐进式延迟法定退休年龄的决定》，我国自2025年1月1日起，逐步将男职工的法定退休年龄从原60周岁延迟到63周岁，将女职工的法定退休年龄从原50周岁、55周岁，分别延迟到55周岁、58周岁。

“过去的法定退休年龄是一个刚性的节点，大家到点了就必须退。而改革后的法定退休年龄是一个基准点，职工实际可退休的年龄拓展成为一个弹性区间，在这个范围内可以根据自身和所在单位情况自由选择。”北京大学中国保险与社会保障研究中心主任郑伟表示。

弹性退休条件如何确定、怎么办理？

除延迟法定退休年龄外，决定将职工按月领取基本养老金最低缴费年限，从2030年起由15年逐步提高至20年。

办法规定，弹性提前退休的职工，应达到所选择退休时间对应年份最低缴费年限；弹性延迟退休的职工，应达到本人法定退休年龄对

应年份最低缴费年限。假如一位男职工是在2031年达到改革后的法定退休年龄，2031年国家规定的职工按月领取基本养老金最低缴费年限已经提高到了16年。这位职工如果选择弹性退休，要求的最低缴费年限到底怎么算？

专家表示，如果这位职工想2029年弹性提前退休，则需满足2029年对应的最低缴费年限15年；如果弹性延迟退休，延后到2034年退休，不需要满足2034年对应的最低缴费年限17.5年，而是满足2031年达到法定退休年龄时的最低缴费年限16年即可。

那么，往前弹或往后弹怎么申请？办法明确，职工自愿选择弹性提前退休的，至少在本人选择的退休时间前3个月以书面形式告知所在单位。所在单位与职工协商一致弹性延迟退休的，应提前1个月，以书面形式明确延迟退休时间等事项。

比如1975年12月出生的、原法定退休年龄为50周岁的女职工，改革后的法定退休年龄为50周岁6个月，对应的退休时间为2026年6月。如果她还是想50周岁退休，也就是

应年份最低缴费年限。假如一位男职工是在2031年达到改革后的法定退休年龄，2031年国家规定的职工按月领取基本养老金最低缴费年限已经提高到了16年。这位职工如果选择弹性退休，要求的最低缴费年限到底怎么算？

专家表示，如果这位职工想2029年弹性提前退休，则需满足2029年对应的最低缴费年限15年；如果弹性延迟退休，延后到2034年退休，不需要满足2034年对应的最低缴费年限17.5年，而是满足2031年达到法定退休年龄时的最低缴费年限16年即可。

那么，往前弹或往后弹怎么申请？办法明确，职工自愿选择弹性提前退休的，至少在本人选择的退休时间前3个月以书面形式告知所在单位。所在单位与职工协商一致弹性延迟退休的，应提前1个月，以书面形式明确延迟退休时间等事项。

比如1975年12月出生的、原法定退休年龄为50周岁的女职工，改革后的法定退休年龄为50周岁6个月，对应的退休时间为2026年6月。如果她还是想50周岁退休，也就是

应年份最低缴费年限。假如一位男职工是在2031年达到改革后的法定退休年龄，2031年国家规定的职工按月领取基本养老金最低缴费年限已经提高到了16年。这位职工如果选择弹性退休，要求的最低缴费年限到底怎么算？

专家表示，如果这位职工想2029年弹性提前退休，则需满足2029年对应的最低缴费年限15年；如果弹性延迟退休，延后到2034年退休，不需要满足2034年对应的最低缴费年限17.5年，而是满足2031年达到法定退休年龄时的最低缴费年限16年即可。

那么，往前弹或往后弹怎么申请？办法明确，职工自愿选择弹性提前退休的，至少在本人选择的退休时间前3个月以书面形式告知所在单位。所在单位与职工协商一致弹性延迟退休的，应提前1个月，以书面形式明确延迟退休时间等事项。

比如1975年12月出生的、原法定退休年龄为50周岁的女职工，改革后的法定退休年龄为50周岁6个月，对应的退休时间为2026年6月。如果她还是想50周岁退休，也就是

应年份最低缴费年限。假如一位男职工是在2031年达到改革后的法定退休年龄，2031年国家规定的职工按月领取基本养老金最低缴费年限已经提高到了16年。这位职工如果选择弹性退休，要求的最低缴费年限到底怎么算？

专家表示，如果这位职工想2029年弹性提前退休，则需满足2029年对应的最低缴费年限15年；如果弹性延迟退休，延后到2034年退休，不需要满足2034年对应的最低缴费年限17.5年，而是满足2031年达到法定退休年龄时的最低缴费年限16年即可。

那么，往前弹或往后弹怎么申请？办法明确，职工自愿选择弹性提前退休的，至少在本人选择的退休时间前3个月以书面形式告知所在单位。所在单位与职工协商一致弹性延迟退休的，应提前1个月，以书面形式明确延迟退休时间等事项。

比如1975年12月出生的、原法定退休年龄为50周岁的女职工，改革后的法定退休年龄为50周岁6个月，对应的退休时间为2026年6月。如果她还是想50周岁退休，也就是

应年份最低缴费年限。假如一位男职工是在2031年达到改革后的法定退休年龄，2031年国家规定的职工按月领取基本养老金最低缴费年限已经提高到了16年。这位职工如果选择弹性退休，要求的最低缴费年限到底怎么算？

专家表示，如果这位职工想2029年弹性提前退休，则需满足2029年对应的最低缴费年限15年；如果弹性延迟退休，延后到2034年退休，不需要满足2034年对应的最低缴费年限17.5年，而是满足2031年达到法定退休年龄时的最低缴费年限16年即可。

长的重要引擎和稳定锚。

“这些都更加坚定了我们在新时代新征程开拓进取、攻坚克难、扎实推进中国式现代化的决心和信心。”12月举行的中央经济工作会议上，习近平总书记这样总结全年成绩。

（三）人民至上 矢志不渝——“中国式现代化，民生为大”

青石板、红砖房、黄桷树……在重庆九龙坡区谢家湾街道民主村社区，敞亮的社区客厅、功能齐全的党群服务中心、饭菜飘香的社区食堂……都是社区居民的好去处。

曾经远近闻名的“老破小”，经过城市更新，蝶变为传统新潮交融的新家园。

2024年4月，习近平总书记重庆考察时来到民主村社区，同大家唠起家常：“多少钱一份饭菜？”“运营方是哪里的？实现盈利了吗？”“一定要可持续。”

“中国式现代化，民生为大。党和政府的一切工作，都是为了老百姓过上更加幸福的生活。”总书记语重心长。

就业是最基本的民生，事关人民群众切身利益，事关经济社会健康发展，事关国家长治久安。

2024年5月27日，习近平总书记带领中共中央政治局同志就促进高质量充分就业进行第十四次集体学习。

稳增长、稳就业的压力始终存在，结构性就业矛盾不断凸显，提升就业质量已经成为劳动者的迫切愿望……针对就业工作面临的突出矛盾和问题，习近平总书记强调，促进高质量充分就业，是新时代新征程就业工作的新定位、新使命。

9月，《中共中央 国务院关于实施就业优先战略促进高质量充分就业的意见》发布，从中央层面为促进高质量充分就业作出顶层设计。12月，中央经济工作会议进一步对保持就业总体稳定作出部署，提出实施重点领域、重点行业、城乡基层和中小微企业就业支持计划，促进重点群体就业。

一系列稳预期、稳增长、稳就业政策支撑下，2024年前11个月全国城镇调查失业率平均值为5.1%，比上年同期下降0.1个百分点。民生为大，民生为要。

从民生工程、基层治理到保供稳价，从托幼养老、入学就医到低收入人口救助帮扶……跋山涉水、走村入户，这一年，老百姓的事情，习近平总书记看得细、问得深、想得周全。

从全国教育大会强调牢牢把握教育的政治属性、人民属性、战略属性，到中央政治局会议为走中国特色社会主义社会治理之路指明方向，从全面实施个人养老金制度到加快完善生育支持政策体系……百姓的身边事、关切事、贴心事在党和国家发展的顶层设计中不断得到回应。

中国式现代化，乡村振兴是一个大课题。

冬日的湖北省嘉鱼县潘家湾镇，十里蔬菜长廊满目青绿、生机勃勃。2024年11月，习近平总书记来到这里，沿田埂走进菜地深处，细问蔬菜生产长期、收割存储、销量价格。总书记最牵挂的，还是乡亲们能获得感：“不能忘了农民这一头，要让农民得到实惠。”

聊起收入，菜农叶祥松一五一十跟总书记“报账”。临走时，总书记微笑着探身向前，伸出手来。叶祥松迈前一步，紧紧握住总书记的手。

紧紧相握的手，连接的是人民领袖与人民的心。

这一年，大棚里、田埂上、果林间、渔村内，习近平总书记围绕如何实现农业更强、农村更美、农民更富深入调研；

看账本、话家常、聊困难、问需求，“带领乡亲们做好‘海’的文章”“抓住种子和耕地两个要害”“聚焦现阶段农民群众需求强烈、能抓得住、抓几年就能见到成效的重点实事，抓一件成一件”……总书记的殷殷嘱托，转化成推动乡村全面发展的强大动力。

城乡融合发展是中国式现代化的必然要求，是满足人民对美好生活的向往、促进共同富裕的内在要求。

着眼城乡融合发展，习近平总书记多次作出重要指示。党的二十届三中全会《决定》对完善城乡融合发展体制机制作出部署，新型城镇化战略五年行动计划落地实施，壮大小城镇经

济，健全基本公共服务体系，巩固拓展脱贫攻坚成果，坚决防止发生规模性返贫……

2024年全国粮食总产量首次迈上1.4万亿斤新台阶，乡村全面振兴与新型城镇化有机结合进一步强化，全力缩小城乡差距、地区差距、收入差距，推动全体人民共同富裕不断取得更为明显的实质性进展。

“老百姓的事情是最重要的事情”。2024年春节前夕，习近平总书记来到天津市西青区第六埠村。

2023年海河发生流域性特大洪水时，第六埠村也遭了灾。在村民杜洪刚家，习近平总书记同一家人亲切交谈，一笔一笔算灾情损失和灾后生产发展、就业增收账。

听说杜洪刚一家在党和政府帮助下很快渡过了难关，总书记很是感慨：“国泰民安，民安才能国泰，党中央和各级党委、政府时刻记挂着大家的安危冷暖，也希望乡亲们依靠自己的双手重建美好家园，创造幸福生活。”

战洪水、抗干旱，守住兜牢民生底线，坚持在发展中保障和改善民生……风雨中，党和人民想在一起、干在一起，拼搏在一起、奋斗在一起。

“必须始终坚持以人民为中心，一切为了人民，一切依靠人民，努力让全体人民在共同奋斗中共享改革发展成果。”庆祝中华人民共和国成立75周年招待会上，习近平总书记再次郑重宣示。

（四）自信自立 彰显担当——“在和平发展、合作共赢中不断拓展中国式现代化的广度和深度”

2024年12月12日，北京人民大会堂。习近平主席接受28国新任驻华大使递交国书，并同他们一一合影。

“中国式现代化不是中国独善其身的现代化。”在展现北京中轴线壮观气象的画作前，习近平主席对使节们说，“中方愿同各国分享中国发展机遇，实现美美与共、相互成就，为实现和平发展、互利合作、共同繁荣的世界各国现代化而携手奋斗。”

现代化，是中国人民孜孜追求的目标，也是世界各国人民的普遍愿望。

2024年，习近平主席密集开展元首外交，出席系列主场外交活动，展开欧洲、中亚、金砖、拉美之行，同各国各界人士密切往来，不断拓展中国式现代化的广阔国际空间。

在动荡变革的国际形势中主动塑造于我有利的国际环境——

大国关系事关全球战略稳定。一年来，习近平主席同美国总统一同赴利马会晤，向美国当选总统特朗普致贺电，在重要节点为中美关系发展提供战略指引；同俄罗斯总统普京三度会晤，持续巩固中俄战略互信；同法国总统马克龙续写“高山流水”佳话，同德国总理朔尔茨漫步钓鱼台，同英国首相时隔6年再次会晤……着力推动中欧关系行稳致远。

讲信睦邻、亲仁善邻是中华文明一贯的处世之道。习近平主席分别会见印度、日本领导人，中国同地区大国之间不断增信释疑；越南、印尼领导人就任后首次访中国，中国同中亚五国的全面战略伙伴关系提质升级，周边命运共同体建设深入推进。

团结协作而非零和博弈、互利共赢而非“脱钩断链”，越来越成为世界各国发展对华关系的普遍南方。

在全球南方群体性崛起的历史大势中勇立潮头引领航向——

2024年9月4日至6日，中非合作论坛北京峰会举行，这是近年中国举办的最大规模主场外交。习近平主席同53个非洲国家的国家元首、政府首脑、代表团团长以及非盟委员会主席、联合国秘书长等，盛大团聚。

办好中国的事情，关键在党。首次以党纪为主题在全党开展集中性教育，强化严的基调、严的措施、严的氛围；印发《整治形式主义为基层减负若干规定》，以作风建设保障改革促进发展；推进二十届中央巡视，精准有力开展政治监督……

一年来，全面从严治党纵深发展，党在自我革命中不断焕发蓬勃生机，始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心。庆祝全国人民代表大会成立70周年、庆祝中国人民政治协商会议成立75周年、召开全国

2025年12月退休，那么最晚要在2025年9月向单位提交书面申请，这样便于用人单位作出安排，同时体现职工弹性提前退休的真实意愿。

值得注意的是，根据办法，弹性延迟退休期间，所在单位与职工协商一致，可以终止弹性延迟退休，按规定办理退休手续。

公务员、国有企事业单位领导人员及其他管理人员，达到法定退休年龄时应当及时办理退休手续。机关和国有企事业单位工作人员弹性退休的，应当按照干部人事管理权限和规定程序报批同意。

养老金何时领取？职工权益如何保障？

如果选择弹性提前退休，能及时领到养老金吗？答案是肯定的。

根据办法，所在单位不晚于职工选择的退休时间当月向社会保险经办机构提出领取基本养老金申请，审核通过的，职工从本人所选择退休时间的次月开始领取基本养老金。

为切实维护职工权益，办法强调，用人单位不得违背职工意愿，违法强制或变相强制职工选择退休年龄。

从双边外交活动到多边国际会议，习近平主席旗帜鲜明引领全球南方国家自信自立、联合自强。

11月18日上午，巴西里约热内卢，二十国集团领导人峰会围绕“抗击饥饿与贫困”议题展开讨论。习近平主席情真意切的讲话，引发会场内外强烈共鸣。

“中国脱贫历程表明，本着滴水穿石、一张蓝图绘到底的韧性、恒心和奋斗精神，发展中国家的贫困问题是可以解决的，弱鸟是可以先飞、高飞的。中国可以成功，其他发展中国家同样可以成功。这是中国成功打赢脱贫攻坚战的世界意义。”

在和平共处五项原则发表70周年纪念大会上，倡导全球南方共同做“四大力量”、宣布支持全球南方合作的八项举措；在“大金砖”峰会上，提出把金砖打造成促进全球南方团结合作的主要渠道、推动全球治理变革的先锋力量；在亚太经合组织工商领导人峰会书面演讲中，呼吁不断提升全球南方的代表性和发言权……

2024年，在习近平主席元首外交引领下，中国同广大发展中国家在现代化之路上的团结合作，成为国际关系中一道亮丽的风景线，有力引领世界大变局演进方向。

在“同球共济”的时代呼唤中不懈推动构建人类命运共同体——

百年变局加速演进，人类再一次走到历史的十字路口。开放还是封闭、合作还是对抗、团结协作还是以邻为壑，考验各方勇气与智慧。

“中国古人讲‘同舟共济’，我看现在需要‘同球共济’。”习近平主席以生动的话语，讲述命运与共、和合共生的道理。

高质量共建“一带一路”不断取得新成果，进博会、广交会、服贸会、链博会、消博会等接连举办；免签政策和便利化措施持续优化，“中国游”成为全球热词；北京中轴线、春节成功申遗，全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议深入人心……世界见证着开放包容的中国，为人类文明进步事业不断作出新贡献。

“对习近平主席领导中国人民取得的伟大成就非常钦佩，愿学习借鉴中国共产党的经验”“将继续致力于深化同中国的合作，积极参与中国式现代化进程”“习近平主席为人民谋福祉，维护社会公平正义，倡导和平而非战争、合作而非对抗、创造而非破坏，为世界做出了榜样”……

这是中国式现代化的时代回响，这是今日之中国创造的人类文明新形态的世界意义。

（五）同心协力 一往无前——“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”

2024年6月30日，伶仃洋上碧波荡漾。继港珠澳大桥后粤港澳大湾区又一超大型交通工程——深圳至中山跨江通道建成开通，见证“中国之治”创造的又一个奇迹。

“全体参与者用辛勤付出、坚强毅力，高质量完成了工程任务。这充分说明，中国式现代化是干出来的，伟大事业都成于实干。”习近平总书记专门发来贺信，令广大干部群众深受鼓舞。

长龙腾海，天堑通途。一项项“当惊世界殊”的超级工程，在华夏大地拔节生长，汇聚起中华民族同心协力、一往无前的磅礴力量。

力量，来源于中国共产党的坚强领导。“我们要始终坚持党总揽全局、协调各方的领导核心作用，坚决维护党中央权威和集中统一领导，持之以恒推进全面从严治党，努力以党的自我革命引领伟大社会革命。”

庆祝中华人民共和国成立75周年招待会上，习近平总书记谈推进中国式现代化，第一条就是“必须坚持中国共产党领导”。

办好中国的事情，关键在党。首次以党纪为主题在全党开展集中性教育，强化严的基调、严的措施、严的氛围；印发《整治形式主义为基层减负若干规定》，以作风建设保障改革促进发展；推进二十届中央巡

视，精准有力开展政治监督……一年来，全面从严治党纵深发展，党在自我革命中不断焕发蓬勃生机，始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心。庆祝全国人民代表大会成立70周年、庆祝中国人民政治协商会议成立75周年、召开全国

随着办法于1月1日起在全国施行，职工将按照一系列新规定办理退休手续，这对各地社保经办机构也提出了新要求。

“目前各地经办机构已准备就绪，将按照‘高效办成一件事’的理念和要求，调整完善社保经办业务规程，简化程序、优化流程，方便单位和职工办理相关业务。”人力资源社会保障部相关司局负责人告诉记者。

同时，社保经办机构将逐步开展退休提醒服务，主动对接临近退休年龄的参保人员，提前提醒参保人员可以考虑选择退休时间，告知参保人员办理退休手续的流程和渠道。

各地还将逐步推开退休预先服务，提前受理临近退休人员提出的相关档案信息审核或基本养老保险关系归集业务申请，方便参保人提前了解自己历年的参保缴费情况。

“我们已与各地协调好，一季度弹性退休能够正常办理，不会受到提前1个月或3个月申请的影响。”上述负责人说，如果大家对法定退休年龄、弹性退休办理尚无疑问，各地社保经办机构 and 12333人社服务热线都提供相应的咨询服务，可供广大职工查询了解。

（新华社北京1月1日电）

民族团结进步表彰大会、持续深化国防和军队改革……全党全国各族人民在党的旗帜下团结成“一块坚硬的钢铁”，心往一处想、劲往一处使，迸发出奋进新征程的磅礴伟力。

力量，来源于伟大精神的引领召唤。金秋九月，人民大会堂金色大厅，国家勋章和国家荣誉称号颁授仪式。一身整齐绿军装、93岁的革命老英雄黄宗德坐着轮椅，在工作人员搀扶下来到授勋台中央。

习近平总书记俯身，双手紧紧握住黄宗德的手，为他佩挂上共和国勋章：“您老保重好身体。”

“人民卫士”“人民艺术家”“人民科学家”“人民教育家”“人民医护工作者”……国家以最高规格表彰英雄模范。一枚枚勋章奖章熠熠生辉，铭记着不可磨灭的卓越功勋，激励着亿万国人奋勇前进。

民族复兴需要精神引领，国家发展需要信念导航。

接见第33届奥运会中国体育代表团，赞许奥运健儿的精神表现“让中华民族精神和时代精神交相辉映”；烈士纪念日向人民英雄敬献花篮，表达对人民英雄的无尽思念和崇高敬意；参观福建省东山县谷文昌纪念馆，叮嘱“人民心里有一本账，金杯银杯不如老百姓的口碑”；深入“英雄的城市”湖北武汉考察，强调“大力弘扬大别山精神、抗洪精神、抗疫精神”……

在习近平总书记引领推动下，全社会敬仰英雄、学习英雄、争做英雄的良好氛围日益形成，社会主义核心价值观广泛传播，全体中华儿女赓续伟大精神、阔步新的征程。

力量，来源于中华文明的滋养哺育。秦岭脚下，高台门阙式的陕西宝鸡青铜器博物院气势恢宏。

镌刻着迄今为止“中国”一词最早文字记录的国家级青铜器何尊前，习近平总书记停下脚步，沿着玻璃展柜缓缓环绕一周，久久注视。

“中华文明五千年，还要进一步挖掘，深入研究、阐释它的内涵和精神，宣传好其中蕴含的伟大智慧，从而让大家更加尊崇热爱，增强对中华文明的自豪感，弘扬爱国崇史精神，把中华优秀传统文化一代一代传下去。”习近平总书记叮嘱托股。

中华文化绵延不绝，文化创造日新月异。“北京中轴线——中国理想都城秩序的杰作”成功申遗，老城的市井烟火和现代的生活方式相融共生；“春节——中国人庆祝传统新年的社会实践”列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录，赓续不绝的中华优秀传统文化符号进一步走向世界；《习近平文化思想学习纲要》出版发行，进一步筑牢强国建设、民族复兴的文化根基……

放眼中华大地，新时代中国特色社会主义文化不断焕发更加强大的思想引领力、精神凝聚力、价值感召力、国际影响力，中国人的志气、骨气、底气空前增强，全民族创新创业活力充分涌流。

力量，来源于全体中华儿女的艰苦奋斗。盛世莲花，灼灼绽放。2024年12月18日至20日，澳门回归祖国25周年之际，习近平总书记亲临澳门，擘画濠江故事的新新篇章。

天际线上，层楼隔海相望；海岸线旁，百舸排浪而行。“一国两制”创新实践的生动缩影，中国式现代化的万千气象，在南海之滨徐徐铺展。

“以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业，一定会有澳门更为精彩的篇章！”习近平总书记的深情寄望，鼓舞着澳门社会各界满腔热忱奋力打开发展新天地。

坚守“一国”之本、善用“两制”之利，港澳与国家同发展、共繁荣的道路越走越宽广；促进两岸经济文化交流合作，深化两岸各领域融合发展，更多台胞企企共享祖国大陆发展进步成果。画出最大同心圆、凝聚奋进正能量，海内外中华儿女筑梦前行、共襄伟业。

道阻且长，行则将至；行而不辍，未来可期。

两个月前，省部级主要领导干部学习贯彻党的二十届三中全会精神专题研讨班上，习近平总书记的深切寄语犹在耳畔——“当下是世界百年未有之大变局，这样一个时代，更多孕育的是中华民族复兴的曙光。”

（新华社北京1月1日电）