



让人羡慕的「压力」

单位有一位年轻的同事,她是一个典型的乐天派,无论她走到哪里,都是笑声一片。有一次,我问她:“你每天都像一只快乐的小鸟,难道你从来都没遇到过不开心的事?”

她说,每个人都有烦恼和开心的事,只是每个人对烦恼的定义不同。烦恼,其实就是一种心理上的痛苦,它是由人的主观感受而产生的。

烦恼,其实就是一种心理上的痛苦,它是由人的主观感受而产生的。烦恼,其实就是一种心理上的痛苦,它是由人的主观感受而产生的。

烦恼,其实就是一种心理上的痛苦,它是由人的主观感受而产生的。烦恼,其实就是一种心理上的痛苦,它是由人的主观感受而产生的。

烦恼,其实就是一种心理上的痛苦,它是由人的主观感受而产生的。烦恼,其实就是一种心理上的痛苦,它是由人的主观感受而产生的。

烦恼,其实就是一种心理上的痛苦,它是由人的主观感受而产生的。烦恼,其实就是一种心理上的痛苦,它是由人的主观感受而产生的。

烦恼,其实就是一种心理上的痛苦,它是由人的主观感受而产生的。烦恼,其实就是一种心理上的痛苦,它是由人的主观感受而产生的。

烦恼,其实就是一种心理上的痛苦,它是由人的主观感受而产生的。烦恼,其实就是一种心理上的痛苦,它是由人的主观感受而产生的。

快乐的秘诀

○钱永广

如果你每天能把那些开心的事想上一千遍,你就会有一千次开心。而对那些烦恼的事,你哪有时间考虑? 这样你就完全可以遗忘。这样,日积月累,你心中的快乐自然就会越来越多,烦恼越来越少,你整个人看上去就会充满快乐。

她的这种快乐秘诀,虽然让我将信将疑,但我还是打算在生活中尝试一下。我的邻居朋友小张,最近与妻子闹别扭,那天我和小张在一起散步,谈了自己与妻子相处的夫妻之道说,一个人不可能没有缺点,如果我们能加强选择性记忆,多记住老婆的优点,多夸夸老婆,少指责老婆的不是,老婆也一定会变得更加爱你。

我的儿子很顽皮,我经常借事批评他。其实,说实话,儿子还是很有艺术细胞的。放假前,他在学校举办的音乐比赛中得了二等奖,虽然没有拿到一等奖,但儿子很满足。当儿子把喜讯告诉我和妻子时,我们开心了好几天,妻子还通过手机微信,把这个快乐的喜讯发到了朋友圈,引来亲朋们的热捧和祝贺,我和妻子也因此开心了许多天。现在,在我心中,我能记住的大多是儿子的优点,我对儿子的批评少了,这也让我们家充满了欢笑。

其实,我们身边每天都有许多事情发生,有好事,也有坏事。如果我们生活中有意识地练习这个选择性记忆,多记住别人的优点,多想一些好事、开心事,忘掉别人的缺点,时间长了,我们心中自然就会变得快乐。

人活着总有烦恼和心事,其实快乐也是一天,烦恼也是一天,因此无论工作多忙,生活多么紧张,稍有空闲,就掌握快乐的秘诀,再给别人,你就会有一不一样的感受,你的生活会变得愉悦起来,脸上自然就会露出笑容。

爱,不该那么苦

爱是什么? 是梁山伯与祝英台、罗密欧和朱丽叶……是一切以此为你杆山盟海誓,地老天荒、天崩地裂……即使无需面对生死,也一定会经历波折、纠结和疼痛。

痛苦才是爱情的极致感受吧? 而不是从头到尾浅薄的快乐。那算什么爱情? 没有眼泪算什么爱情? 没有疼痛算什么爱情?

于是成年后,我们修改爱情准则:谁令我快乐一生,谁便是最爱我的人。

保护洱海 实现人与自然和谐发展

大理时讯 DALISHIXUN 中共大理市委主办 内部资料 免费赠阅 2019年1月24日 星期四 农历戊戌年 十二月十九 3℃ ~ 18℃ 晴 第1283期 编辑/陈曙娟

市人武部2019年度第一次党委(扩大)会议召开

高志宏出席并讲话



1月22日,市人武部2019年度第一次党委(扩大)会议召开,总结上一年工作,安排下一步工作任务。市委书记、市人武部党委第一书记高志宏出席会议并讲话。

高志宏指出,2019年是新中国成立70周年,是全市国防动员和后备力量建设提档升级的关键之年,也是全面推动和谐大理转型升级的重要之年。

会上,市委常委、市人武部部长吴清玉代表市人武部党委作工作报告,总结2018年度工作,部署2019年度任务。

高志宏还代表市“四班子”向工作在大理市国防动员及后备力量建设一线的各位同志表示新春祝愿和问候,祝他们新春快乐、工作顺利、阖家幸福。

我市入选全国农村一二三产业融合发展先导区创建名单

1月17日,农业农村部网站公布全国农村一二三产业融合发展先导区创建名单,我市名列其中。

据了解,此次全国农村一二三产业融合发展先导区创建工作经各地申报、省级农业农村部门审核推荐、专家评审和公示,农业农村部确认153个县(市、区)入选。

党的十九大以来,我市按照“产业兴旺”的总体思路和要求,以促进农业增效、农民增收、农村发展为目标,以洱海保护治理统领经济社会发展,积极探索创新特色产业转型升级模式,着力推动农村一二三产业深度融合,引领乡村振兴发展。

大理市市民基本文明行为15条

- 1、不乱扔垃圾; 2、不随地吐痰; 3、不随意吸烟; 4、不乱穿马路; 5、不抢道行车; 6、不大声喧哗; 7、不到处遛狗; 8、不随意吸烟; 9、不乱停车辆; 10、不插队抢座; 11、不乱涂乱画; 12、不摘花踏草; 13、不占道经营; 14、不赌博酗酒; 15、不讲脏脏话。

