

# 人生的收纳法

◎张凌云

也许是孤陋寡闻,前些天刚从网上看到一个词——断舍离,颇有意思。断,就是不买不收不需要的东西;舍,处理掉家里没用的东西;离,舍弃对物质的迷恋,让自己处于宽敞舒适、自由自在的空间。发明者是位日本女子山下英子,其身份美其名曰杂物管理咨询师,其实就是家庭主妇,断舍离自然指家居生活,但往深处看,这简单的三个字,却提供了一种简便可行的人生收纳法。社会发展到今天,我们早已告别了物质短缺,却常常处于一种什么东西都感到冗杂富余的状态。家里的东西多,吃穿用度的总是没地方放;工作的事务多,不论来回奔波,还是对着电脑,从早到晚忙个没完;生活的烦恼多,孩子要上学,老人要赡养,买房还贷,晋职加薪,想偷懒自己多几趟旅游……我们就像一间屋子,不停地往里面加塞物件,直至堆得满满当当,而自己则像一只被鞭打的陀螺,不停地沿着固定的线路飞来飞去,得不到喘息的机会。世事纷繁而人生有限,我们更需要精确地打理,把有限的时间精力用于做最有意义的事情,断舍离好,其根本意义在于做减法。有句话叫“上半生做加法,下半生做减法。”当人生进入下半场,更需要将断舍离用好。断,断了一切不实际的念想,比如做高官,发大财,成为社会名流、一方人物等;舍,舍弃不现实的计划,量力而行,比如一段时间要干成什么大事,一天要完成多少任务等;离,逐渐使自已从物欲名利的渴求中摆脱出来,而专注于精神世界的丰富,淡泊明志,宁静致远。将断舍离用到极致,就是只干最少的几件事。《假如给我三天光明》中,海伦将在有限的三天时间内,完成见朋友、去森林和花园、看日月升降等几件事。盖茨、巴菲特等人管理时间的法则,就是用80%的精力做20%最重要的事情,比如列出25项认为重要的事情,然后再从中挑出5项去做,其余20项则全部舍弃。当许多人埋怨时间过得越来越快时,这的确是一种行之有效的倒



逼法或排除法。其实,与日本人发明小确幸类似,断舍离这个词同样透射着大智慧。比如,佛家所说的贪嗔痴,与断舍离的对象就有几分类似,贪是指贪欲,非得到不可;嗔是指得不到就嗔恨,愤怒;痴是指不明事理,不辨是非。与此相对照,就是要断了贪念,舍下心中的恨怒,离开痴狂蒙昧的状态。而这恰是另一佛家术语戒定慧,即专治

# 文明无处不在 和谐触手可及

中共大理市委主办 内部资料 免费赠阅 大理时讯 DALISHIXUN 2019年10月24日 星期四 多云 11℃ ~ 22℃ 第1463期 编辑/陈曙娟

## 我市积极调整农业产业结构助农增收

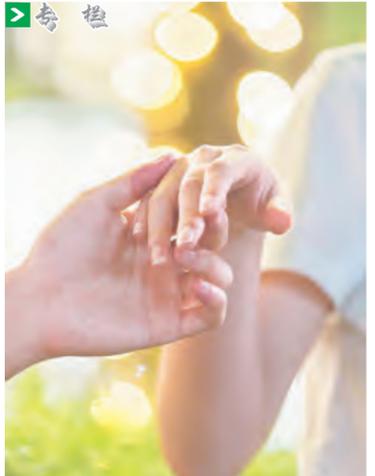
为有效控制和减少农业面源污染,切实做好洱海保护治理工作,2018年以来,我市全面推进“三禁四推”工作,禁止在洱河流域种植以大蒜为主的大水大肥农作物。工作实施后,为保护广大蒜农的利益,我市积极调整农业产业结构,在保护洱海“母亲湖”的同时,探索流域农业发展出路,促进农民增收。自“三禁四推”工作实施以来,上关镇政府扎实开展工作,从农户手中流转土地15000多亩。2019年5月,上关镇云川蔬菜种植专业合作社正式成立,向政府流转土地近千亩。以沙坪村为主要种植基地,运用高效节水滴灌技术种植生态蔬菜,主要种植辣椒、番茄、茄子、黄瓜等品种。10月中旬,在云川蔬菜种植基地,可以看到一排排整齐的蔬菜架子上挂满了茄子、番茄、甜椒等蔬菜,合作社的工人正有条不紊地采摘、打包、装运,一派喜人的丰收景象。上关镇沙坪村村民薛敬荣说:“现在政策好,土地流转出去后有固定收入,我们空

闲时还可以到合作社打打零工,每天可以挣到80元,在合作社干活比较满意,既可以安心干活又照顾得了家,一举两得。”上关镇河尾村村民杨春移说:“今年我们家流转了土地0.9亩,有2000多元的收入。现在我跟妻子在合作社打工,每个月收入5000多元,比起以前种大蒜好多了。”蔬菜种植专业合作社不仅让政府流转的土地得到有效利用,还解决了附近闲散劳动力的就业问题,促进了农民增收。上关镇云川蔬菜种植专业合作社的成功运营是上关镇在农业产业转型中走出的第一步,也是在大蒜禁种之后上关镇解决群众增收问题的新路子。上关镇镇长尹志雄介绍,上关镇以土地资源和水利条件为契机,引进实力强劲的农业企业,开启了低水、低肥、全滴灌、规模化的有机生态蔬菜种植模式,改变了以往上关镇除水稻外只种大蒜不种其他蔬菜的传统,逐步带动农业结构转型发展,最终实现让生态环境得到保护、农民和企业得到



### 市委办举行「不忘初心、牢记使命」主题教育第二次集中学习研讨

10月18日,市委办公室举行“不忘初心、牢记使命”主题教育第二次集中学习研讨。市委常委、市委办主任时荣主持会议并讲话,市委办公室干部职工参加学习研讨。研讨会上,与会人员集中学习了“时代楷模”张富清同志保家卫国、深藏功名的先进事迹。市委党校老师王进才作党史新中国史专题辅导,通过从新中国成立、巩固政权、过渡时期、社会主义探索、改革开放等十个方面的内容,全面回顾和精彩讲述了中国共产党带领全国人民走过的光辉历程和创造的伟大奇迹。围绕主题,市委办公室领导班子和多名党员代表结合自身学习、工作经历和家庭情况开展学习研讨,交流 and 分享了新一代共产党人在和平年代传承红色基因,发扬革命传统、优良作风的学习心得和感悟。会议指出,学习党史新中国史,就是要通过党史国史这块“镜子”,照出坚守的初心,照出肩负的使命,照出存在的差距,照出前进的方向。每一名党员干部要在学习中感悟初心、担当使命、弥补差距、勇往前行,时刻在思想上、行动上向伟大先辈和先进典型看齐,及时校准偏差,始终做到永葆党办人的政治本色、发扬党办人的良好作风、坚守党办人的优良传统、传承党办人的优秀品质,努力做好办公室“三服务”工作,共同履行好新时代党办人的光荣使命,继续走好新一代共产党人的长征路。 张真源



## 婚姻中的分寸感很重要

◎金美丽

之间的暧昧开始的。当分寸感失去了边界,爱情也变得岌岌可危。网络上盛赞杜江在综艺节目中“避嫌”表现,完美地展现了什么是已婚男人的分寸感,哪怕在游戏中环节,他也全力避免过近的身体接触。好的婚姻或者恋爱关系中,爱你的人,一定会懂得什么是分寸感。《奇葩说》里曾有这样一段话:“和懂得分寸感的人在一起,容易有一种妥当的被保护的安全感,没有患得患失的爱情,往往能成就婚姻关系中彼此最好的样子。”“宠妻狂魔”朱亚文,对待异性的距离感,被称为已婚男人的典范。参加综艺节目时有抱人的环节,何昊提议朱亚文给吴昕来一个公主抱,朱亚文想都没想就拒绝了,理由简单而有力:因为我已婚了。其实,在舞台上,和女明星有肢体接触实在是太正常不过的事情,尤其是综艺节目的游戏中,可是朱亚文用一句“我已婚”拒绝了所有绯闻的开始。还有一次,在《声临其境》中,主持人让朱亚文选择一个人来说句话,朱亚文选择了海清,主持人问需不需要换个女搭档,他立刻拒绝

“别担忧还要再过多久,才能过你想要的的生活,把明天的烦恼交给明天。没什么大不了的,今天要快乐……”偶然听到这首歌的时候,我的脑子里正在飞快地想问题。我在想,明天我组织的活动如果出现纰漏怎么办,一个环节做不好,就有可能满盘皆输,而如果这次活动搞砸了,我则到新单位就会给人留下不好的印象,如果在这个单位做得不好,我还要面临找工作,再找工作的话,我还得从零做起,年岁不小了,真禁不起折腾了……

这些问题看似复杂,其实只需不到10秒钟就会在我脑子里闪一遍,但这样闪过后带给我的却是越来越糟糕的心情。我在为未可知的明天忧虑,在提前预支还没发生的烦恼。除此之外,我还经常为更远的“明天”烦恼。更远的明天,是遥不可知的未来,甚至10年、20年之后的事也要提前烦恼一下。孩子学习不好的话,将来怎样在社会上立足?学个一技之长吧,又怕社会发展太快,十几年之后不知道哪个职业是热门;多给他存点钱总是好的,可又担心钱会随着时间慢慢贬值;还有我的老母亲,没有积蓄,连养老保险都没有,她的身体还越来越不好,现在真是每天都让人提心吊胆的,不知道将来会怎样。另外,现在都讲延迟退休,可我的职业恐怕不会延迟退休,如果早早退休了工资少了怎么办……如此等等,这些烦恼的问题随时随地都会来侵扰,搅得人心神不宁,甚至失眠,有时半夜醒来想起这些事,后半夜就再也睡不着了,是不是我们都听了老祖宗的那句“生于忧患,死于安乐”,怎么个个的忧患意识如此强烈。但还有一句话叫“过犹不及”,忧患过头了就是自寻烦恼,简直成了“杞人忧天”的蠢人。我们为什么不能像歌里唱的那样:“把明天的烦恼交给明天,今天要快乐。”据统计,人们担忧的事,70%不会发生,比如我担心明天组织的活动不成功,可第二天一切顺利,我白白烦恼了一番,提前预支的烦恼也是真烦恼,会让新心情沮丧,情绪低迷。我早早就为未来烦恼,可未来根本不在我的掌控中,除了白白增添烦恼,一点作用都没有。今天最好,不要为明天还没有发生的事忧虑,预支明天的烦恼,只能使今天活得不快乐。没有翻不了的山坡,没有过不去的河,车到山前必有路,船到桥头自然直。把明天的烦恼交给明天,就能过好今天,过好了今天,明天自然不会错!

### 把明天的烦恼交给明天

◎王国梁

### 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、不硬闯红灯;
- 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、不讲粗脏话。



## 全市退役军人和其他优抚对象信息采集工作切实开展

为确保退役军人和其他优抚对象信息采集应采尽采,实现不错不漏目标,近期以来,我市进一步加大宣传力度,压实责任,确保采集对象人人知晓,采集工作有序推进。退役军人和其他优抚对象信息采集工作开展以来,我市按照上级退役军人事务部门的要求,进一步压实责任。各乡镇(办事处)充分发挥退役军人服务站的

作用,根据本级采集任务抽调相应工作人员具体负责,定岗定位,明确职责,将信息采集工作实实在在扛在肩上、抓在手上,确保采集对象随时找到工作人员,实现跑一次能达到采集的愿望。为确保采集对象人人知晓,我市进一步加大宣传力度,在利用广播、电视、报刊、板报、墙报、微信、云岭先锋等载体广泛开展宣传的基础上,充分利用村委会

干部、小组长、扶贫驻村工作队等人员进行入户再宣传,利用战友聚会进行相互宣传,利用走读学生在在家庭邻居进行宣传,形成全方位、多渠道的浓厚宣传氛围。市党政机关、各人民团体、各企事业单位等通过通知到本单位在职及离退休退休人员、优抚对象等每一位采集对象,真正做到不漏一人、不落一户、应采尽采。 记者 杨振飞 郭鹏昌

## 我市扎实推进州级“平安家庭”示范村创建工作

为进一步推进全市州级“平安家庭”示范村创建工作,10月18日,由市妇联牵头组织的州级“平安家庭”示范村创建工作推进会在银桥镇马久邑完小召开。会议就推进州级“平安家庭”示范村创建工作提出要求,并通过以会代训的方式对防范电信诈骗、道路交通安全、消防安全等方面安全知识进行了专题指导培训。会上,下关镇龙祥社区、上关镇沙坪村、银桥镇马久邑村先后汇报了州级“平安家庭”示范村创建工作推进情况。会议要求,要充分认识到“平安家庭”示范村创建工作的重要意义;突出重点,努力提高“平安家庭”示范村创建工作的针对性和实效性;多措并举,确保“平安家庭”示范村创建工作取得实效;强

化宣传,发动群众,做好、做足、做活“小家庭”平安的“大文章”。在下一步工作中,要统一思想抓落实,细化任务抓落实,强化作风抓落实,确保年度创建目标任务圆满完成。会上,下关镇龙祥社区、上关镇沙坪村、银桥镇妇联主席、专兼职副主席,2019年州级“平安家庭”示范村(社区)党总支书记、妇联主席,市妇联部分干部职工等60余人参加会议。 彭黎明 何娅虹

# 摒弃不良生活方式 做文明健康大理人

# 我市各级各部门抓实抓好“不忘初心、牢记使命”主题教育

**市市场监督管理局** 自第二批“不忘初心、牢记使命”主题教育开展以来,市市场监督管理局始终坚持把“学”和“改”贯通全过程,抓实“四项举措”,确保主题教育取得实效。

领导带头学。局党组领导班子及市管干部带头先学一步、学深一层,率先垂范、作出表率,先后2次召开党组理论学习中心组主题教育专题学习,领导班子成员在会上围绕主题讲感受、谈体会。领导班子举办为期3天的“读书班”,通过学习新中国史、学党史,守初心、担使命。下属各支部主题教育坚决克服形式主义,求真务实,不走过场,做到学习全覆盖。

调研聚焦主线。围绕食品安全、特种设备、产品质量、消费维权、标准计量、知识产权、商事制度改革、洱海保护、脱贫攻坚等工作重点,确定调研主题,深入基层、深入企业,广泛开展调查研究,抓重点、补短板、强弱项,力求边学边查边改,及时发现问题、及时抓好整改落实。

差距深入查。把主题教育与创建全国文明城市、创建国家卫生城市、脱贫攻坚、扫黑除恶专项斗争重点工作紧密结合起来,与当前大理市改革、发展、稳定大局和全面完成全年目标任务结合起来,通过自己找、群众提、集体议、上级点等多种方法找差距、补短板。班子成员共查找、梳理出问题清单7条,个人梳理出问题清单30余条。

抓实改求实效。始终以刀刃向内的勇气和决心,在学习教育、调查研究、检视问题中深入查找问题,逐条制定整改路线图,明确整改时限和整改责任人,逐项限时销号整改。坚持做到边学边查边改,把“守初心、担

## 大理文化生态保护实验区2019非遗进校园活动走进银桥中学

10月22日,由州非物质文化遗产保护中心与州白剧团联合举办的非遗进校园活动走进银桥中学,为师生们带来了精彩的节目展演,充分展示了大理州非遗代表性项目和传承人保护成果,推动大理民间优秀传统文化在校园的普及和传承。

据了解,此次活动旨在深入贯彻落实习近平总书记关于保护弘扬中华优秀传统文化重要论述精神,推动非物质文化遗产的创造性转化创新性发展,活态展示我州非物质文化遗产保护传承成果,推动大理文化生态保护实验区建设。同时,宣传弘扬保护洱海、扫黑除恶等党的方针政策,践行“不忘初心、牢记使命”主题教育,激发同学们爱国爱家乡的热情,让广大师生在民族传统文化的融汇、展示中真切感受到非遗之美,加入到非遗保护传承的队伍中来。

活动以“乡愁大理,文脉传承”为主题,通过非遗展览展示活动向广大师生展示传统音乐类、传统舞蹈类、传统戏剧类、曲艺类非遗代表性项目保护成果,号召师生共同参与保护珍贵的民族优秀传统文化。活动中,来自国家、省、州各级非遗代表性项目和传承人向师生们展演了白族大本曲演唱《白曲心·洱海情》《大理好风光》《习总书记到我家》,白族调《叭啾啾》,群舞《巍山彝族打歌》,八角鼓舞《海思果秋》等节目,精彩的表演赢得了师生们的热烈掌声。

当天,州文化和旅游局还向银桥中学捐赠了霸王鞭、八角鼓等教学器具以及书籍、光盘。

记者 杨振飞 杨尔华

使命、找差距”各项工作抓实抓细,落实到市场监管和行政执法工作中。  
陈颂东

**市投资促进局** “不忘初心、牢记使命”主题教育开展以来,市投资促进局始终把学习教育、调查研究、检视问题、整改落实贯穿主题教育全过程,实施“四个一”工程,推动主题教育高标准高质量展开。

建立完善一套方案。市委部署“不忘初心、牢记使命”主题教育伊始,市投资促进局就根据市委主题教育领导小组办公室相关要求,结合单位职能职责和工作特点,建立完善了一整套方案,对学习内容和检视问题、调研及整改落实等主题教育工作做好谋划。

定实一套问题清单。检视问题过程中,采取个别访谈、召开座谈会、发放征求意见表、设置征求意见箱等多种方式,广泛听取一线服务对象、基层党员群众的意见建议,注重对学习研讨中查摆的、调研发现的、群众反映的等相关问题进行系统梳理,形成一套实实在在的问题清单,突出了问题导向,为整改落实找准了方向。

开展一次一线专题调研。调查研究之前,一是做好先学先改调研方案,确定好调研课题,调研对象等相关问题。二是结合正在做的工作开展,到任务一线去,到一线群众中去,接地气、摸实情,搞清楚问题是什么、症结在哪里,找到表象背后的真相,拿出解决问题的真招实策。三是调研不走过场,不搞“作秀式”“盆景式”和不解决实际问题的调研。

突出一个“改”字。持续推动问题整改,建立完善工作台账,针对问题清单,按照项目化推进的要求,逐条逐项“销号”,逐一贯

彻落实,确保专项整治各项措施改到位、改彻底,切实获得上级党委的肯定,取得群众的认可。  
潘勇

**市中等职业学校** 认真贯彻落实党中央和省州市“不忘初心、牢记使命”主题教育工作会议精神,使全体党员更加坚定理想信念,树牢“四个意识”、坚定“四个自信”,做到“两个维护”,旗帜鲜明讲政治,更加自觉地为实现新时代党的历史使命而不懈奋斗。

10月19日,市中等职业学校到大理市爱国主义教育基地——周保中将军纪念馆开展“学习党史、新中国史”主题党日,到古生村开展“保护洱海,职中在行动”活动。

在周保中将军纪念馆,市中等职业学校全体党员重温入党誓词,鞭策和激励自己向着初心,砥砺前行。通过参观周保中将军纪念馆,了解周保中将军的革命历程,追忆革命历史丰碑,传承高尚革命精神。中等职业学校党支部书记在馆内给全体党员上了一堂党课,引导全体党员不断学习党史、新中国史,传承红色基因,当好红色传人。

下午,市中等职业学校全体党员到古生村开展洱海保护志愿服务活动。通过参观“习近平总书记到古生村”纪念馆,深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,认真落实保护洱海重要指示,全体党员表示身体力行,争做洱海保护的倡导者、捍卫者和践行者。  
李亚锦

**不忘初心 牢记使命**  
牢记使命托 奋进大理



## 市住建系统开展职工技术技能大赛

10月22日,市第十二届职工技术技能大赛住建系统实操比赛在天泰·大理十畝项目建设现场举行,来自我市10家建设单位的24名优秀技工在这里开展“脚手架搭建”和“钢筋加工焊接”2个项目的实操竞赛。

为继续深入开展云岭职工跨越发展先锋活动,以“当好主人翁,建功新时代”为主题,建设一支规模宏大、结构合理、技术精湛、作风过硬的职工队伍,为推动大理转型升级,全面建成小康社会提供人才保障和技能支撑,我市组织开展第十二届职工技术技能大赛。

此次大赛在教育体育系统、住房和城乡建设系统、交通运输系统举行,其中住房和城乡建设系统涉及“脚手架搭建”和“钢筋加工焊接”2个工种。经过初赛,来自中铁二局四公司、云南建投第五建设有限公司、大理龙金建筑公司等10家建筑企业的24名优秀技工脱颖而出,晋级决赛,并于10月21日开展理论考试。

在实操竞赛现场记者看到,一号、二号焊接操作台上,参赛技工动作行云流水,有条不紊地进行比赛;脚手架搭建场地上,参赛技工和辅助工人配合默契,搭建工作迅速进行。参赛选手申超一表示:“参加这个比

为保障居民的生命财产安全,有效消除辖区内“三合一”场所存在的消防安全隐患,下关镇榆华社区近日开展消防安全隐患排查整治活动,及时发现和消除“三合一”火灾高风险场所消防安全隐患,消除存在的各种不安全因素,确保辖区范围内消防安全形势持续稳定。  
张国丽 摄

## 张纪中携新书《人在江湖》与大理书迷分享

10月22日,大理的老朋友,著名导演、制片人张纪中携其最新散文集《人在江湖》来到大理十畝·喜心主屋,与大理的书迷们现场分享并进行签售。

张纪中曾拍摄了央视版四大名著中的三部,并制作了《天龙八部》《神雕侠侣》《射雕英雄传》等多部经典金庸武侠剧集,开创了国内风格武侠剧,被誉为“大陆武侠剧第一人”。2003年,拍摄《天龙八部》期间,张纪中踏遍了大理的山山水水,对大理优美的自然风光和深厚的文化底蕴赞叹不已,此次应邀回大理签售新书,一方面缘于他对大理的由衷热爱,一方面也是他从江湖到生活的一次回归。

《人在江湖》是张纪中历数四十年的导演、制片生涯,深入“侠文化”的集大成之作,全书分为“为理想而战”“侠骨禅心——纪中说”“江湖浮沉——以梦为马”“真,是最强大的力量”“制片艺术”“诗意人生”六部分。该书记录了张纪中艺术生涯的人生感悟及个人成长的心路历程,贯穿了一个艺术家对中国优秀传统文化的热爱与弘扬。书中不仅首次揭秘了《水浒传》《三国演义》《笑傲江湖》《神雕侠侣》《激情燃烧的岁月》等热播剧的幕后故事,还深情回忆了张纪中与金庸先生20多年的交往细节,展示了张纪中“以侠为心,以剑为名”的“江湖”人生。

新书分享会以“风花雪月,侠骨禅心”为主题。大理读吧又凡、空间美学设计专家艾薇、知名导演吴大伟先生作为特邀书迷,与张纪中先生在台上互动交流。张纪中就书迷们普遍关心的为什么执着于传播中国传统文化精神,创作的灵感从哪里来,大理有什么样的发展变化等问题一一回答。分享会后,张纪中为排成长队的书迷们签售了新书。  
记者 郭鹏昌 彭黎明

# 坚守耕地红线 集约节约用地



广西壮族自治区百色市委宣传理论科原副科长  
派驻乐业县新化镇百坭村原第一书记  
用生命坚守初心和使命的  
优秀共产党员

黄文秀

中宣部宣教局  
人民画报社