

生活需要『伸缩缝』

何礼仁

大学毕业后我进了一家贸易公司,在这里我兢兢业业干了五年,即使身体不舒服的时候也丝毫没有懈怠,经常主动加班,功夫不负有心人,我取得了不错的业绩,前不久被提拔为部门经理。

上任后我办事雷厉风行,每到月初我都精确计算好部门的工作量,然后再给下属安排任务,五天可以完成的任务绝不允许拖到第六天。有了我这样一位新上司,大家都觉得压力挺大,办公室的氛围严肃紧张,但员工工作效率不高,任务也完成得不尽如人意。交工时我忍不住对大家发脾气,部门在每个月的考评中垫底,我心里非常着急。

这段时间我的新房子正在装修,双休日我去看房子的装修进度,师傅正在贴厨房的墙砖。刚贴上几块,我发现有点不对劲,每两块墙砖之间他都留下了一点儿缝隙,看起来不是很美观。我问师傅:“墙砖之间为什么要留一条明显的缝隙呢?不留不行吗?”师傅笑着说:“这你就不懂了,这条缝隙叫做‘伸缩缝’,如果瓷砖之间不留一条缝隙,一到夏天气温升高,墙砖会发生膨胀而破裂,所以在给人家贴墙砖时都要留这么一条缝隙,其实也是为墙砖留有膨胀的余地。”

师傅的话让我醍醐灌顶,在贴墙砖时需要留伸缩缝,我们在生活中打拼就像绷紧了的琴弦,总是被步步紧逼,没有自己的空间,一个个忙得如同被抽打的陀螺,这样下去人是要“崩溃”的。我们每个人其实都需要伸缩缝,都应该给自己和别人适度留点空间,既方便别人,又方便自己。

以后再给大家布置任务时,完成时间上都留有一两天的余地。我说:“谁家没有一点事呢?哪个吃五谷杂粮没有个小病小灾的?大家尽力把工作做好就可以了,不必那么紧张地赶任务。”在办公室我也有意无意跟大家说说身边的趣事,大家兴致来了还拉拉家常,在宽松愉悦的氛围下,我们的工作效率提高了不少,我不催大家赶任务,任务反而没有出现拖期完成的情况,都完成得出色。

记得一位前辈对我说过,只有坦然处事的人才能娴熟地驾驭人生,只有自己心灵的空间顺畅了,才能给予他人更多的空间。我们在生活中需要给自己和他人多留点“伸缩缝”,虽然紧张、快节奏不为错,但灵活、宽松也许效率更高呢!



成龙曾经演唱过一首儿歌,题目就叫“红绿灯”。歌中唱到:“红绿灯,眨眼睛,一闪一闪要看清。红灯亮时要停步,绿灯亮时再前行。”这些歌词,都是唱给小孩子听的。作为大人,谁不知道“红灯停,绿灯行”?而且现在很多城市,都在严肃整治“中国式闯红灯”,如果再闯,不仅很危险,而且要面临罚款。

红绿灯是一种规则,这个规则的最大特点,就是平等。无论你的名气有多大、财富有多少,也无论你的车子有多好,在红绿灯面前都一律平等。红绿灯的平等,实际也是人生机会的平等。谁都想“万事如意”,谁都盼“一路绿灯”,但那是绝对不可能的,给你一分钟,就得给我一分钟。同等条件,同等机会,同等竞争。你想加快脚步,就只能在属于自己的那一分钟里,展现出你的智慧、实力和技能。

奇葩



别纠缠,别回头,别念旧

金美丽

李宗盛当年在宣布和林忆莲离婚的声明上说:“我们的爱是错误,愿你我没有白白受苦。”

林忆莲回应说:“我们都很好,也做了一些准备,迎接各自的未来,似乎也不那么遥远……”

他们俩在一起走过了娱乐圈的虚浮不实,扛过了流言蜚语,到底还是败给了漫长岁月。

也会有不甘、不舍、不愿,但最终也只能看开、想开、手放开。

著名作家苏岑曾说:“分手后牢记四个字——不见,不贱。否则,感情的互虐,将轮回上演。不哀求,不自虐,你感动不了一个不爱你的人。”

就像《放手》中唱得那样:天地江湖日月,不留不念不说话。

一个人的路,或许每一步都很孤独,但至少比纠缠一个不爱自己的人要舒服。

愿我们在彼此看不见的日子里熠熠生辉。

李宗盛的《当爱已成往事》中有句歌词:有一天你会知道,人生没有我并不会

红绿灯是一种风景。我们家附近有个老太太,每天没事的时候,就搬个小板凳坐在路边看红绿灯。她说:“红绿灯虽然只有一个,但却可以看出千种风情。”你看那辆小车,怎么那么暴躁?你看那辆大车,怎么那么蛮横?还有那辆,不在后边排队,却硬要插到前边。老太太最自豪的一件事,是有一次她断言一辆车要出事,果然不然,那辆车闯过路口之后,真的撞到另一辆车。开车的小伙,也伤了一条胳膊。

红绿灯是一种考验。考验人的品质,也考验人的性情。比如夜深人静,路面空空,前边虽然是红灯,但前后左右一辆车都没有,过还是不过?比如,绿灯将停而红灯却未亮的那一刻,加油门就可以过去,不加油门就得再等,等还是不等?还有,见没有车辆,一大群人都迎着红灯横过马路,走还是不走?人生也是如此,很

不同。离开徐志摩涅槃重生后的张幼仪曾说:“最彻底的伤害是最有力的成长。”

如果负重飞翔久了,那就给自己轻盈的自由吧。我们终究要在不幸中学会慈悲,在寂寞中学会宽容。

总有一天你会发现,爱情未必是人生的全部意义。

就像肖骁在《奇葩说》中说:“不要问别人有多爱你,而是要问你,有多爱自己。”

是啊,在跌跌撞撞的波折中,我们终究会遇见那个真正“对”的人,以及更加从容清醒的自己。

愿你我能拥抱一份洒脱——既有相濡以沫的准备,也有相忘于江湖的决心;既可以毅然决然地爱你,也可以毅然决然地离开你。

并不是每一段恋情都一定要有一个完美的结局,当你发现身边的那个他并非良人,不值得自己托付一生的时候,请及时止损,不纠结过往,不惧怕将来,给自己一个重新选择的机会。

一如率性的王菲,无论是与窦唯还是

人生的“红绿灯”

严蕊

多的违法违纪违德,当场就能得到好处,却不会马上受到指责和报应。只有那些高尚者,才能不为所动。

红绿灯是一种调整。表面看,红绿灯调整的是路上的秩序,实际上,调整的是人心的欲望。人的欲望是没有止境的,快了还想更快,好了还想更好。而每一次红灯,都是一个信号,告诉人们要冷静。这个世界,不可能任由自己的性子来,也不可能把所有的好事美事都加到一个人身上。所以面对红灯的时候,需要调整的是自己的心情。不闯红灯,才能保证一生的安全;放慢速度,才能积蓄前进的力量。

红绿灯是一种希望。红灯和绿灯是截然相反的对手,又是朝夕相处的伙伴。红灯为绿灯把关,绿灯为红灯放行。有红灯的地方,就必然有绿灯。如果把红灯比做是困难和挫折,那么绿灯就是收获和成功。每一次等待,换来的都是新一轮的进步。红绿灯的原理,不仅体现在交通上,而且体现在商场、职场和人生中。没有常胜的将军,也没有总阴的天空。人生的最大魅力,就在于等待。等待机会,等待朋友,等待未来,又何必在乎等待一个红灯!

让心灵与山水同美 用行动为大理增辉



中共大理市委主办 内部资料 免费赠阅 欢迎广大博友关注大理时讯新浪微博 有新闻线索请@大理时讯 Email:dlsxtg@163.com

传真电话:2121743 新闻热线:2121743 13987250936

大理时讯 DALISHIXUN

2019年6月20日 星期四 农历己亥年 五月十八

多云 18℃ ~ 29℃

第1378期 编辑/陈曙娟

微信扫一扫 了解更多资讯



我市公共卫生服务和卫生应急能力全面加强

我市不断加强疾病预防控制工作,落实基本公共卫生服务项目,做好家庭医生签约服务,加强卫生应急处置能力,做好防疫和血防工作,确保城乡居民真正免费享受优质、高效、规范、方便、快捷的基本公共卫生服务,保障群众健康。

不断健全完善传染病监测预警机制,认真实施免疫规划,加强重大传染病防控。2018年,全市共通过网络直报法定传染病23种2828例,发病率为448.56/10万。切实做好计划免疫,去年全市出生9358人,五苗接种率99.94%,项目乙肝接种率99.88%。大力推广慢性非传染性疾病早期干预模式,遏制高血压、糖尿病等慢性非传染性疾病发病率上升势头,积极推进大理市慢性病综合防控示范区和全民健康生活方式示范区各项工作。

全市基本公共卫生服务有效落实。居民电子化建档540791份,建档率80.68%,建档管理65岁及以上老年人65497人,高血压患者37754人,糖尿病患者10922人。开展公众健康咨询、健康巡讲、健康知识讲座,提高群众自我保健意识。家庭医生签约工作稳步推进,共组建家庭医生团队189个,全市签约218107人,建档立卡贫困人口签约15377人,签约率100%。

卫生应急处置能力得到增强。开展抗震救灾应急演练,应急队伍能力得到提高;突发公共卫生事件监测与预警作用充分发挥,突发公共卫生事件得到及时规范有效处置。去年,全市共报告处置突发公共卫生事件84起,有2起达到网络直报条件。

防艾和血防工作成效显著。2018年我市防艾报告合格率100%,随访干预率为94.4%,疫情得到有效遏制。血防工作进一步巩固传播控制成果。马邑村申报达血吸虫病传播阻断标准,沙村、南门、太和、上和、江尾5个村申报达到消除标准。广泛开展血吸虫病检查、灭螺工作,全市共捕获钉螺7655只,经解剖未发现感染性钉螺。

记者 王淑云



6月18日,共青团大理州委“爱于心,践于行”百场公益巡讲活动启动仪式在北附育英实验学校举行。

此次“爱于心,践于行”百场公益巡讲活动由共青团大理州委、大理州青少年发展基金会主办,旨在加强对青少年的思想政治引领和价值观念塑造,引导青少年将个人追求与家国情怀相结合,学会爱家、爱国、爱社会、爱大自然,做新时代

的求学者和奋进者。活动邀请青少年家庭教育方面权威专家,聚焦

我市扎实推进“希望工程——爱心圆梦大学”助学活动

6月18日,我市召开2019年“希望工程——爱心圆梦大学”助学活动领导小组第一次会议,贯彻相关政策,审议助学活动实施方案,确定出资标准,推进爱心助学各项活动。

“希望工程——爱心圆梦大学”助学活动是市委、市政府的一项惠民工程,旨在关心支持青少年成长成才,帮助贫困学子圆梦大学,更好地助力我市脱贫攻坚工作。活动开展以来,得到各级领导及社会各界的大力支持

和热情参与,取得了良好的社会效益。今年的助学活动坚持“政府主导、社会参与”的原则,依托信息网络,宣传介绍国家助学政策,展示家庭经济困难青少年自强不息、励志成才的精神风貌;广泛动员社会公众和单位参与公益助学活动,献一份爱心,送一份

学费,帮助贫困学子顺利进入大学校

园,实现人生梦想。2019年“希望工程——爱心圆梦大学”助学活动开展时间为6月至9月底,广泛动员社会各界爱心人士为贫困大学新生捐款。捐方通过与困难学生结对的方式进行资助,所有捐款全部进入大理市希望公益服务中心。联系电话:0872—2312477。

此次活动针对2019年考入全日制普通高等院校的大学本科(含一本、二本)的大理市户籍困难新生(工会对在档困难职工子女资助条件可放宽到专科,残联资助条件可放宽到专科),有意愿且符合申请条件的学生可于8月1日前向高中毕业学校提出申请。经过初审、入户走访、公示确认程序后,最终确认资助对象和资助金额。

我市将加强领导、明确责任、统筹协调,认真做好组织动员、学生资料审

核、录入上报、受助学生入学后的跟踪联络等工作;大力宣传国家助学政策,动员社会参与,传播公益理念,以开设活动专栏、公益广告、专题新闻等形式营造良好社会氛围。同时,严格按照“公开、公平、公正”的原则,严格资助学生评选标准,加强监督管理,自觉接受捐赠者和社会各界爱心人士、爱心企业的监督,确保爱心善款专款专用、公开透明,使每一笔爱心捐款都落到受助学生身上。

记者 王淑云



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、不讲脏话。



6月10日,上关镇团委、妇联、工会联合组织镇政府机关女职工、村妇联主席、村团委书记、大学生村官、驻村工作队队员、巾帼志愿者和青年志愿者等共50余人开展以“护洱海守乡愁”为主题的洱海保护徒步公益志愿服务。志愿者们从河尾码头沿环海路徒步至弥直河入海口,对环海路两侧及滩地的垃圾进行拾捡和清扫,并向村民及游客宣传洱海保护知识。此次活动共出动垃圾清运车2辆,清扫收集清运垃圾杂物3吨,为有效保护洱海创造良好环境。 施训吉 摄

团州委“爱于心,践于行”百场公益巡讲活动启动

新时代青少年思想引领、价值观念塑造以及道德品质养成,以巡讲对象的年龄及身份为界别条件,以家庭教育、亲子教育、心理教育、感恩教育、环保教育等为主要内容,在全州范围内营造“爱于心,践于行”的时代潮流。

当天上午,活动在北附育英实验学校学生欢快的歌舞中拉开帷幕,团州委书记刘晓东为活动

10万个家庭、30万人次,今年将在全州范围内各级各类学校、单位团体和社会组织开展100场“爱于心,践于行”大型公益巡讲活动。通过最有效的亲子教育、心理教育、感恩教育方法,让青少年在充满爱心和信任的环境中成才,同时鼓励青少年将这份爱表达出来,珍惜父母给予的关爱、学校给予的教导、国家和社会

给予的优越的学习进步机会,学会奉献、懂得友爱、分享快乐、勇于实践,从点滴付出当中成就精神的丰满。州市各部门、州市属团组织负责人,州市属各中小学校领导,大理州企业界嘉宾,北附育英实验学校学生及家长参加活动启动仪式。

记者 张益秋

开展爱国卫生运动 提高人民健康水平

地址:大理市下关苍山路23号 办公室电话:2183183 编辑部电话:2181773 邮政编码:671000 印刷:大理天龙印务广告有限公司 电话:2511268转8113

# 大理经开区与州教育体育局直属学校集团化办学签约仪式举行

6月18日,大理经济技术开发区与州教育体育局直属学校集团化办学签约仪式举行。

集团化办学,是在同一区域或跨区域组建办学联合体,带动发展相对薄弱学校、农村学校、新建学校,分享先进的办学理念、成功的管理模式、有效的课程教学、优秀的教师团队等,增强自身造血功能,获得更稳健的发展。

大理经开区与州教育体育局直属学校集团化办学,双方达成协议,由大理经开区满江中学、育才三小分别与下关一中初中部和大理州实验小学进行合作办学。满江中学为原址改扩建,地处龙山办公区以东,苍山路延长线,占地88.54亩,建筑面积5.23万平方米,总投资约1.86亿元。满江中学现有13个教学班,改扩建工作将于2020年3月全面完成,建成后容纳48个教学班2400人就读,与下关一中初中部合作办学后命名为下关一中初中部经开区校区,于今年8月正式启动合作办学。育才三小为新建学校,地

处开发区富海路以东,占地面积约22亩,共设24个教学班,建筑面积约24900平方米,投资概算约9400万元,2017年9月25日开工建设,将于2020年3月全面完成建设,2020年9月可投入使用,与大理州实验小学合作后命名为大理州实验小学经开区校区,于2020年8月正式启动合作办学。

两所学校管理运行模式为:教育集团的牵头学校校长担任总校长,在成员学校全面行使校长的职能职责,开发区校区与本部校区同时一体化管理。集团化办学成员学校机构属性不变、经济独立核算不变、人事关系不变、行政隶属关系不变,原则上保持人、财、物管理相对独立。大理经开区管委会负责做好开发区校区相应的人、财、物保障工作,并设教育集团专项经费,每年纳入财政预算,保障集团化办学中骨干教师流动、优质课程开发、教育科研联动、课程改革等费用开支。开发区校区的招生范围以满足本片区学生就读为原则,由州、市教育部门协

商后明确划定。

签约仪式上,州教育体育局领导对大理经开区引进优质教育资源、合作办学的创举予以充分肯定,并提出指导性建议。大理经开区管委会领导对合作办学相关情况作介绍,并分别与下关一中初中部部长、大理州实验小学校长签订合作办学协议;下关一中初中部部长、大理州实验小学校长分别作表态发言。

大理经开区与州教育体育局直属学校集团化办学,是近年来大理州基础教育领域综合改革的一项重要举措,也是推进义务教育均衡发展向优质均衡发展迈进的重要举措。通过集团化办学,州市教育资源将得到合理配置,优质教育资源的辐射、示范和引领作用将得到充分发挥,对消除“择校热”、有效化解“大班额”、回应人民群众接受高质量教育需求,推动大理经开区乃至全州教育事业发展具有重要的现实意义和深远的历史意义。

记者 彭黎明

为进一步加大洱海保护宣传教育力度,深化和提高全民保护洱海意识,下关镇正阳社区组织洱海保护志愿者沿西洱河对道路、水沟、绿化带内的枯草、落叶、垃圾等进行清理。志愿者们表示,今后要“从我做起”,真正成为“母亲湖”的守护者,以实际行动让洱海的水更清、景更美。

周萍 摄



## 下关镇工会会员达8336人

下关镇总工会自2006年12月成立以来,按照“组织起来,切实维权”的工作方针,紧紧围绕重点中心工作,服务大局,不断扩大覆盖面,持续增强凝聚力,全镇工会工作科学化水平不断提升、规范化建设得到加强,为促进全镇经济社会跨越发展、和谐发展、持续发展发挥了积极作用。

目前,下关镇共建立工会组织358个,其中非公企业工会209个、联合工会34个、社区工会20个、村委会工会13个、机关和学校工会3个、工会联合会1个(含5个单独基层工会),共覆盖企业893个,共有职工8767人,工会会员8336人。下关镇总工会还先后被授予“全国百家示范乡镇工会”“云南省六好乡镇(街道)工会”等荣誉称号。

王正明

## 大理供电局优化电力营商环境促售电量增加14.09%

大理供电局积极响应国家优化营商环境的要求,全力提升供电服务水平,服务大理经济高质量发展,促进售电量大幅提升。今年1月至5月,大理供电局完成全口径售电量28.29亿千瓦时,同比增长14.09%。

今年以来,大理供电局在业扩报装接电方面,进一步精简办电环节,压缩时限,群众用电办电更加便捷。截至5月,大理供电局办电业务中,高压归档工单83单,平均办电时长35.98天,较上月环比减少38.39天;低压居民归档工单1104单,平均办电时长1.29天,环比降低0.24天;小微企业归档工单1163单,平均办电时长2.3天,环比降低0.37天。

李灿斌

## 为了高原明珠的璀璨

○北雁

最让人记忆深刻的是大蒜。洱源素有“高原大蒜之乡”之称,拥有悠久的大蒜种植传统,并以个大、鲜辣、味浓、早熟的红皮蒜著称。小时候,每至初夏蒜熟时节,乡亲们总是起早贪黑,顶着太阳或蹲或坐在田里,抽蒜茎、挖大蒜,田头地脚片刻不停的都是人们欢快的歌声、话声和笑声,人们在丰收的忙碌和喜悦中唠嗑子、讲故事、说家常。到了饥肠辘辘的午饭时间,自会有善良的奶奶或姐姐们送来美味的午餐,其中自然少不了水煮洋芋,带着甜甜的新蒜清香,解馋又解暑,让人在记忆犹新。在那时,不论父辈和祖辈,似乎都完全顺应了日出而耕、日暮而息的生活规律,赶在太阳落山前挖完最后一锄,只要

人孩子脸上那种纯粹的笑容了。然而更大的危机在于大蒜种植对土壤的破坏,为了保证丰产稳产,农民们常常过量施用含氮磷的化肥及有害农药,最终造成水源污染,同时给水系下游的洱海生态带来了严重危机。

2017年,大理州紧锣密鼓启动洱海保护治理“七大行动”;2018年,以在洱海流域禁止销售使用含氮磷化肥,推广有机肥替代;禁止销售使用高毒、高残留农药,推广使用无公害农药;禁止种植以大蒜为代表的“大水”“大肥”农作物,推广种植绿色、无公害作物为内涵的“三禁四推”政策全面推行。通过积极的宣传引导,尽管

高额利润在前,尽管面对丰厚的回报,尽管蒜种已购、蒜田已开,甚至青苗已经出地,但为了“母亲湖”的永远洁净,乡人们在弃与舍和利与欲之间毫不犹豫地选择了“前者”。“绿水青山就是金山银山”“洱海清、大理兴”今天的治理就是明天的“高额回报”“洱海不只是我们的洱海,还是子孙后代的洱海”……许多这样的理念在乡人们心中蔚然成风。今年春节回家,晚饭后再次带妻女出门散步,远远眺望田野里由麦子、豆花和芋苗组成的绿浪,我恍然感到那个多彩缤纷的童年似乎又回来了。

是,为了“母亲湖”洱海的永远璀璨,我忍不住要为父老乡亲点个赞!

### 守望洱海·逐梦乡愁

有奖征文

主办单位:中共大理市委宣传部 大理日报社

# 加强耕地保护 促进城镇化科学发展

## 凤仪镇整治违法建房不手软

为进一步加强洱海周边环境保护整治力度,有效制止辖区内的各种违法、违规建设行为,6月18日,凤仪镇依法对庄科村委会永乐村5户未批先建违法建筑进行强制拆除,以

对违法建房行为不手软的态度,打破部分村民的侥幸心理,有效遏制不良风气蔓延。永乐村5户村民未得到政府和相关部门批准,私自违法建房。事发后,凤仪镇国土、规划巡查人员多次到现场制止,对当事人下发《国土资源违法停工通知书》和《国土资源违法改正通知书》,并开展相关法律法规宣传,要求5户村民自行拆除违法建筑,恢复土地原状,但当事人仍动工建设。为此,为刹住未批先建违法建筑歪风,凤仪镇依法作出对5户违法建筑强制拆除的行政处理决定,并制定强制拆除违法建筑行动方案。

凤仪镇高度重视此次未批先建违法建筑强制拆除工作,党政相关领导多次深入相关村组及当事人家庭宣传相关政策法规。在镇政府及相关职能部门和村组的大力配合下,当天,凤仪镇依法对5户违法建筑实施强制拆除,拆除违法建筑面积1015平方米,从源头上遏制违法建设和建设行为。

下一步,凤仪镇将加大对农村建房政策的宣传力度,继续强化日常巡查监管,规范建设行为,做到早发现、早制止、早处理;对新增违章行为,坚决给予严厉打击,防止违章建筑行为反弹回潮。

赵思兰



# 爱国守边最美格桑花

——西藏自治区山南市隆子县玉麦乡牧民 卓嘎、央宗姐妹

“如果我们走了,玉麦乡这块国土上就没有人了!”父亲的话,卓嘎和央宗始终铭记在心。几十年来,姐妹俩和父亲坚守在玉麦乡,以放牧为生,守护着祖国的这片领土。家靠玉麦,国是中国。她们深知,守护土地,就是守护国家。

时代楷模

中宣部宣教局 人民日报社全国平媒公益广告制作中心