

生活感悟



别让坏心情左右你的人生

○灰 灰

1

上周末和几个朋友小聚,恰好碰上大家心情都不太好。丽丽所在的公司因为业务拓展受阻,领导强制要求从这个月开始全员取消双休,改为996工作制。骤增的工作压力,使原本习惯了平稳状态的丽丽既无奈又不满。木子遇到的则是感情问题。前段时间,她和交往了三年的男友小吵了一架。原以为对方会像以前那样来哄她,没想到这次男友态度十分冷漠,让她忍不住开始胡思乱想。还有小芳,因为长期作息不规律、经常失眠,加上饮食习惯不好,最近频频头痛。

那个晚上,萦绕在饭桌上的一度是此起彼伏的叹息声。直到另一个朋友小周来到,才打破了压抑而沉闷的气氛。

秋水 秋水

○李 娟

暮霭沉沉的时候,我在江边漫步。路旁的桂花开了,细碎的淡黄色的花瓣如星,风中就飘逸着隐隐的暗香。有雨滴落,蝉翼般的薄雾由江面飘来,穿梭在树梢、眉间。江水微澜,雾笼群山。撑着把伞,走一段细雨如织,走一段薄雾浓云,走一段杨柳依依,走一段繁花静好。我习惯这样的时光,一个人静静地走路,静静地想着心事。天色渐渐暗了,江上腾起淡淡的迷雾,像婷婷的女子的婚纱,人便如同徘徊在梦境中一般。江的对岸泊着两只小船,默默地相偎相守。不远的江水的转弯处,有一片裸露的沙滩,婷婷立着一对白鹭,静静地相依相伴。

2

有人说,遇到不顺心的事,不生气很难;遇到不对的人,不讨厌也很难。很理解这样的想法,可很多时候,这样做不仅不能解决任何问题,反而还会把情况变得更复杂。同事小可前不久就遇到这样一件郁闷事。公司内部筹划了一项活动,小可作为活动跟进者,需要把前期所有材料都准备好,并做好与相关负责人的对接。小可对这项工作很重视,提前三天就把相关表格都发给了对方,并征询意见。可对接人不仅没有及时回复她,还在周一临近活动推出时,当着领导和全部同事的面对她提出了批评,说她不够细心、提供的信息不全,会给用户造成误导。小可一听,当场就急了,直接站起来质问对方,信息提早了那么多天发过去核对,有疑问为什么不直接沟通……最终,两人在办公室闹得不欢而散,小可也因为这件事生了好几天闷气,吃不下饭,睡不着觉。具体分析这件事,显然对接方的处理方式有些不妥,但小可同样需要明白一点:人难免会遇到被委屈、被误解的时候。在这种情况下,越是陷入坏情绪的泥潭中,越难以挣脱。不如学会释然,把自己该做到的事情做到位,对错自有结果来评判。正如那句话所说:“我们不能决定事情本身,但可以决定用什么样的心态去面对它。”心态好了,自然就没有什么事能伤得到你。

3

都说长大之后快乐很难,诚然,人生不如意十有八九,没有谁能免得了烦恼。可我们要记得,坏情绪会来也会走,它是可以被疏导、被化解的。说到底,身为成年人,一定要懂得管理自己的情绪。勇敢地面面对每次坏情绪,不回避、不抱怨、不纠结,再坏的心情也会有慢慢变好的时候。很认可这样一句话:“你不必羡慕他人所有,一份好心情才是人生最宝贵的财富。”不为昨天的失意而懊悔,不为今天的失落而烦恼,不为明朝的得失而忧愁,看看开淡,自会知足常乐。人这一辈子,活的就是一份好心情。所以,输什么,都别输了心情。漫漫人生路,愿我们都能学会释放压力、调整自我,用怡然自得的心境,把日子过成自己喜欢的模样。(摘自《人民日报》)

4

前不久听哥哥讲了一件事:他们单位原先的一名项目骨干,现在靠跑车拉零活谋生。哥哥这位同事姓张,在单位是出了名的能干,连续多年被评为优秀。平时领导很器重他,把很多优质项目交给他做,他也不负众望,只要他经手的项目,不仅保质保量,还从不耽误进度。可几个月前,他被一个曾经合作过的乙方爆出私拿回扣。原来对方看他即将升职,为了方便以后从他那拿到更多的合作订单,便进行了“表示”。这件事因为乙方内斗被爆了出来,原定的升职黄了不说,连饭碗也没有保住。私拿回扣这个消息在行业里不胫而走,他也没法在这行继续干下去了。兢兢业业打拼十多年,眼看就要迎来自己的职场高光时刻,一时的贪念,让这些年的职场成就瞬间归零,让人唏嘘不已。一个人为什么奋斗,每个人都有自己的答案。有人是为了更体面的生活,有人是为了实现更高的人生价值。当身边没有诱惑的时候,每个人都很清楚自己该做什么,可是当诱惑出现的时候,很多人都忘了掂量自己的人生是否能承担这样的冒险。常言道:“人见利而不见害,鱼见食而不见钩。”许多事情都是利害相连、祸福相关的,如果经不住诱惑只看见好处,迟早会因利致害、反受其苦。当你凝视诱惑时,诱惑也在凝视你。无论何时,都不能忘了前行的方向。著名史学家钱穆先生,为了能安心写书不受外界打扰,在云南的深山老林中,找到一处僻静的寺庙进行潜心创作。写书期间,有同事邀请他去昆明做演讲,以扩大学术的影响;还有人喊他倒卖黄豆,以改善生活的清贫,但所有的这些,他都一一谢绝。他想把上课以外的全部精力都用来写书,哪怕一分一秒也不想被耽误。而他也始终相信,踏实的努力比任何名利都要靠谱。他的朋友国学大师陈寅恪跟他开玩笑说,山中寂静虽好,如果要他住上一天必定发疯。但钱穆在山里不止住了一年多时间,而且每天伏案写作长达十几个小时。身为学者,钱穆先生将做学问视为安身立命的根本。正是这种甘坐冷板凳,不为外界名利所诱惑的治学精神,他最终在这大山深处写成了蜚声中外的史学著作《国史大纲》。人生中的诱惑无处不在,一不小心,我们就可能会深陷其中;项目验收,对方悄悄塞过来一张卡;结婚多年,再次遇见怦然心动的一个人;身居要职,亲朋好友来“拜托”一件事……如果一个人经不起诱惑,就会被欲望支配,失去理性的判断,以身试险。而经得起诱惑的人,无论走多远,都记得自己当初为了什么出发。他们清楚自己想要做的事,明确自己责任和底线,无论遇到什么诱惑,都能坚守初心。这样的人,才会身有所正,行有所止,事有所成。成年人的自律,从守住初心开始。(摘自《猫姐能量圈》)

5

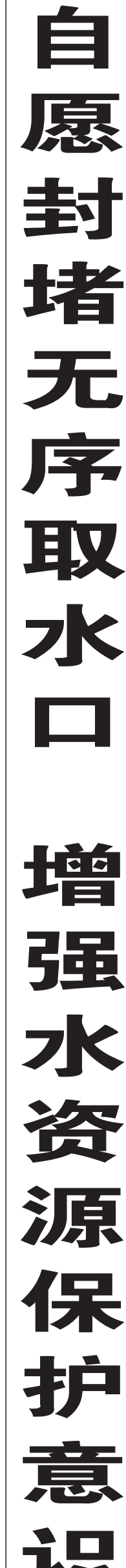
从这些诗句,想到一个词“秋水伊人”。有一些人,在你心中,就像山岚中的一弯秋水,在有月亮的晚上,盈盈地流淌过你心中裸露的沙滩。他辗转千里沟壑,万里峡谷,只为以微澜的秋水洗过你荒凉寒冷的心滩。心中充盈着一泓秋水的人,该是温润、柔和与安详的。忽然,听见有飞鸟在枝头扑着双翅的声响,在寂静的江畔回荡,又如湖心泛起的层层涟漪,渐渐的一波波又恢复宁静。阵阵松涛,风袭芦花。山中松子落,万户捣衣声。真正的寂静,不是无声。真正的寂寥,不是无思。(摘自《李娟文集》)

励志人生

成年人的自律,从守住初心开始

○许 妹

自愿封堵无序取水口 增强水资源保护意识



中共大理市委主办
主流思想 大众心声
权威发布 本市新闻资讯
内部资料 免费赠阅

大理时讯

DALISHIXUN

2020年9月16日 星期三
农历庚子年 七月二十九
多云 16℃ ~ 26℃



厉行节约 反对浪费
第1683期
编辑/陈曙娟
微信扫一扫 关注大理融媒

罗永斌到挂钩幸福社区调研督导创建国家卫生城市及爱国卫生“7个专项行动”工作

为扎实推动创建国家卫生城市及全市爱国卫生“7个专项行动”工作,9月12日,市委常委、市委书记罗永斌深入挂钩联系下关街道幸福社区开展调研督导。罗永斌先后到人民路、幸福路、福文路等路段现场查看,并深入各居住区详细了解工作开展情况。每到一处,罗永斌仔细查看卫生整治情况,向有关人员详细了解老旧小区改造、道路整治、公共卫生管理、垃圾清运等情况,并对当前工作提出具体要求。罗永斌指出,社区是城市行政管理最基层的组织,也是与人民群众联系最为紧密的组织。在创建国家卫生城市及爱国卫生“7个专项行动”工作中,社区要发挥密切联系群众的优势,加强宣传教育力度,团结引领社区居民以主人翁的姿态积极参与。各网格挂钩单位要切实履行好挂钩责任,服从挂钩社区的网格管理,加强与挂钩社区的协同联动,主动服务创建工作,及时解决挂钩社区、网格中存在的困难和问题,进一步凝聚“共建、共创、共享”的强大合力。罗永斌要求,要重点加强老旧小区、背街小巷、城乡结合部、城中村的环境卫生综合整治,做好病媒生物防制工作。各临街商铺要严格落“门前三包”责任制,及时清理门前堆放杂物,不断提升基础设施管

水平,确保环境卫生整洁干净。罗永斌强调,创卫工作不是形象工程,不能搞“一阵风”。要本着“创建为民、创建利民、创建靠民”的原则和思想,通过爱国卫生“7个专项行动”的深入开展,全面消除城乡裸露垃圾、消除城镇旱厕、完善公众洗手配套设施,改善餐饮服务环境卫生、推进公共场所常态化清洁消毒,构建常态化机制。要加快城市有机更新,统筹实施好棚改城改、老旧小区改造、农贸市场提升,以建促改,以改促提升,让群众的生活环境得到明显改善、生活质量得到显著提高。市委办、市创卫办、下关街道、幸福社区有关负责人参加调研。

记者 彭黎明 杨尔华

大理市22名军队转业干部顺利完成公开选岗

9月10日,大理市召开2020年军队转业干部安置选岗工作会议,22名军转干部顺利完成公开选岗。近年来,我市不断改进军转干部分配办法,建立健全公开、公平、公正的军转干部安置机制,进一步推进行军转干部安置工作制度化 and 规范化进程。市委、市政府高度重视今年的军队转业干部安置工作,进行认真细致的研究,希望各单位按照省州市党委、政府的要求落实好军队转业干部安置工作。

今年军队改革的收官之年,大理市共接收计划安置军队转业干部22人,随调家属1人,安置数量占全州一半以上。为确保选岗质量,依据《中共大理州委退役军人事务工作领导小组办公室关于下达2020年计划分配军队转业干部安置预计划的通知》,我市对22名军转干部采取考试考核的办法,以综合成绩排名顺序进行军转干部自主选岗。军龄15年的张红伦转业前在西藏部队服役,此次选岗他以111.17分的总成绩第一个优先选择安置到大理市审计局。张红伦说:“很感谢大理市政府对我们军转干部的关心和厚爱。从今年岗位设置来看,军转干部们都感觉都很满意。我很荣幸能够成为军转干部的第一名选岗,选到了自己心仪的大理市审计局。在今后的工作中,我会踏踏实实、勤勤恳

恳努力学习业务知识,争取把工作干得更好。”安置过程公开、公平、公正,市委组织部、纪检监察部门全程监督,较好地实现了军转干部、接收单位和部队“三满意”的目标,22名军转干部均已在选岗表上签名确认。公开透明的阳光安置工作机制受到军转干部、家属以及社会各界的广泛好评。左蕊超是42军军转干部杨业刚的随调家属,在此次选岗中她被分配到大理市国有资产经营有限公司和军转办对我们家属的关心、爱护,给了我一个好岗位,也让我爱人得到了一个满意的答卷。”

记者 鲍亚颖 戴向晖



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、不讲脏脏话。

