

余生幸运的事，便是在婚姻的围城里，还能痛快活自己。爱你的人，不愿用世俗的标准磨去你身上的独特性。

嫁入豪门以后，郭晶晶为接地气而被网友吐槽没有豪门阔太的样子，背便宜的包包，用五角钱的面圈，穿便宜的地摊货。

看似没有品位，配不上富豪老公。

可霍启刚在上节目时，一句“我是郭晶晶的老公霍启刚”，言语中的骄傲显露无遗。

没有要求她一定要大家闺秀，没有介意两人原生家庭的巨大差异，在霍启刚的眼里，郭晶晶是他独一无二的“跳水皇后”。

真正爱你的人，明白能在一起已经是最大的幸福。不会勉强你一定要变得八面玲珑，一定要拥有各种适用于妻子或丈夫的“标准”品质，而是会努力找到适合彼此的生活方式，共奏一曲和谐的乐章。

亦舒曾说过：“真正属于你的爱情不会叫你痛苦，爱你的人不会叫你患得患失。凡觉得辛苦，即是强求。”真正的爱情叫人欢愉，如果你觉得痛苦，一定是出了错，需及时结束，重头再来。

我想起一句话：脚底下有火盆的人，从不去问温暖是什么；手里拿着筷子的人，从不去问饥饿是什么；深处热恋的人，从不去问爱情是什么，倒是一天到晚很闲的人，问东问西。

别因为别人的怂恿，而改变了自己生活的节奏。并非他人的人生都有参考价值，我们走的路、吃的盐，都不一样。

“不愿将就”的人生，的确很难。它意味着更多的未知和挑战，但那些坚定自己、尽情感知世界的人，会活得更加丰盛而饱满。

总有一个人，让你可以随心所欲地做自己，爱情最好的样子，莫过于我喜欢你，更喜欢和你在一起的自己。

好的婚姻，是婚后依旧可以凭自己的喜好，做自己想做的事。

在婚姻中坚持做自己的人，也更容易得到另一半的支持。

鲁斯·巴德·金斯伯格大法官在2015年被美国《时代》周刊评为年度全球100位最具影响力的人物之一。

在那个年代，女性如果从事法律相关的工作，能力会遭到质疑，但她仍然坚持自己的理想，以第一名的成绩从康奈尔大学毕业，又考入哈佛大学法学院，要知道当时哈佛招收的所有学生中女生只占2%。

她的决心和努力让丈夫更加爱她，也更加无私地支持她。

当她被派到华盛顿工作的时候，丈夫毅然放弃在纽约税务所的工作，跟着妻子去华盛顿。

一个人如果没有了自我，就像珍珠蒙尘，黯淡无光；只有做自己，才会变得闪闪发光，赢得伴侣的喜爱和尊重。

好的婚姻，应该是两个自由独立的灵魂在相爱。

世间纷纷扰扰，很多人都在寻找自己想成为的人，但唯独忽略了自己。

人生苦短，我们最该取悦的是自己。找对象、结婚，不是一方依附于另一方，而是两个独立个体的互助，要从对方身上吸取优点，切实提高自己，让自己变得更优秀，而非迷失自我。



程贵涛

烦恼有时是我们身后的影子。如果我们愿意走在阳光下，烦恼只是一场邂逅。

烦恼不是你的主人，不能由着它主宰你的心境。它作为客人，是能路过你的心情，根本没有打算陪你许久，你又何必自寻烦恼。

烦恼如我们每个人随时都会遇见的老朋友。我们只需对它说声“嗨”，然后擦肩而过，烦恼会随风飘去，不再纠缠你。你若拽着它不放，面对好客的你，它当然会难辞盛情。它会萦绕在你的身边，它会徘徊在你的脑海。你愈烦，就会愁上加愁；你愈恼，它就愈挥之不去。

烦恼就如河水，一路高调奔来，实则匆匆路过。你何必失落落魄，沮丧不已。人生的历程，谁不曾经历烦恼；人生的旅途，谁不曾遭遇烦恼。天空没有暴风雨的烦恼，我们怎能见到七彩虹桥的美丽；梅花没有严寒的烦恼，我们怎能得闻暗香独放的雅致；河水不遇高山

莫陷“舒适区”

王玉初

人生路上，不少人在寻找自己的“舒适区”。希望在那里，不为生计而劳其筋骨，不为事务而心神不宁。于是乎，有人事业小成，便激流勇退；有人小有积蓄，便隐居田园；有人遇到挫折，没有愈挫愈勇，而是选择后退一步或几步，躲进了“舒适区”。

身处“舒适区”的人，往往不慕、不争、不悲、不喜、不怨，看似心境高雅、心胸豁达。在笔者看来，一个人的心境平和，值得称赞；但久居“舒适区”，未必真舒适。

久居“舒适区”，无疑会消磨一个人的斗志。表面上心胸宽广，实则与胸无大志别无二样。久居“舒适区”，往往离群寡居，远离曾经一起奋斗打拼的朋友，难免形单影只。久居“舒适区”，远离社会的最前沿，闭目塞听，极易让自己的思维与境界与日新月异的社会脱节。久居“舒适区”，错把安稳当成懈怠的遮羞布，也无法再去享受奋斗的喜悦与幸福。一旦风险或人生变故来临，久居“舒适区”就像跑步途中停下了脚步，再发起冲刺，艰难且极易被落下或被时代所抛弃。

的烦恼，怎能有百米瀑布的恢弘；盘龙没有卧潭的烦恼，怎能体悟一跃九天的气势；猛虎没有残落平川的烦恼，怎能领略呼啸下山的威猛；勾践没有被俘受辱的烦恼，怎能卧薪尝胆雪耻复国？

纵使卑微到尘埃里的一棵草，也要笑对路边的鲜花；纵使隐退到山林里的一株树，也要笑对每天的黎明。与其痛此失彼，不如振作起来，明天的阳光更明媚。

快乐是月亮，有圆必有缺。烦恼是潮水，褪去又涌上来，但永远不可能成为纵横一方的永久岸。懦弱者屈服于烦恼，抑郁不得志；勇敢者战胜烦恼，剑亮舞人生。

如果没有烦恼的光临，怎能体会到开心的极致；如果没有烦恼的路过，怎能珍惜快乐时光。

学会淡泊，就少了名利的烦恼；学会真诚，就少了虚荣的烦恼；学会宽容，就少了计较的烦恼；学会转身，就少了翻脸的烦恼；学会感恩，就少了抱怨的烦恼；

学会放弃，就少了失意的烦恼；学会等待，就少了焦灼的烦恼。

春寒虽料峭，万物已勃发；夏季虽炙烤，万物皆向荣；秋来虽萧条，万物已收获；冬至虽冰冻，万物在养息。无门慧开禅师悟到“春有百花秋望月，夏有凉风冬听雪。若无闲事烦心头，便是人间好时节。”烦恼处处在却又处处不在，徒增烦恼又何必。让烦恼如风拂枝叶去不曾留声，让烦恼若雁过寒潭不曾留影。

田野有寒冬覆雪的烦恼，可是却等来了春来雪化甘泉润泽大地。莫若我们也闲观庭前花开花落，坐望天外云卷云舒，于是烦恼随落花成泥了无痕迹，于是烦恼随云散尽不见踪影。赏遍人世美景，忘却尘埃不净。自得其乐，世外桃源开在心底；豁达心境，烦恼琐碎不挂心头。

其实烦恼只是一场邂逅，不曾常驻；其实烦恼只是偶遇，不曾常相随。放下得不到的，珍惜拥有的，阳光在前面，把烦恼甩在身后。我们的生活永远都是追逐阳光，而烦恼永远追不上我们。



莫陷“舒适区”，当有“三不”。不知足。常言道，知足常乐，那说的是个人的欲望。对于人生追求而言，我们要有内心的渴望，有一颗不知足的小进取心。不知足，才会避免小富即安、小成即满；不知足，让人从“舒适区”中拔出腿，不断前行，在新的奋斗路上闪烁光芒，获得新的人生成长。奋斗正当时，莫陷“舒适区”，让事业一路向前，人生一路高歌。

洱海是大理人民的「母亲湖」是大理可持续发展的根基

大理时讯 DALISHIXUN 中共大理市委主办 2021年10月21日 星期四 第1946期 13℃ ~ 23℃ 微信扫一扫 关注大理融媒

弘扬载人航天精神 自立自强创新超越 ——论中国共产党人的精神谱系之十八

人民日报评论员

“建造空间站、建成国家太空实验室，是实现我国载人航天工程‘三步走’战略的重要引航工程。”2021年4月29日，习近平总书记在致载人航天工程空间站阶段飞行任务总指挥部并参加天和核心舱发射任务的各参研参试单位和全体同志的贺电中指出：“希望你们大力弘扬‘两弹一星’精神和载人航天精神，自立自强、创新超越，夺取空间站建造任务全面胜利，为全面建设社会主义现代化国家作出新的更大的贡献。”

载人航天是当今世界高新技术发展水平的集中展示，是衡量一个国家综合国力的重要标志。上世纪90年代初，面对世界科技进步突飞猛进、综合国力竞争日趋激烈的新形势，党中央高瞻远瞩、审时度势，对我国尖端科技事业的发展进行了全面部署，作出实施载人航天工程重大战略决策。几十年来，航天人艰苦奋斗、奋力攻关，取得了连战连捷的辉煌战绩，使我国空间技术发展跨入了国际先进行列。从2003年10月中国第一艘载人飞船神舟五号成功发射，到实现我国太空出舱、交会对接、在轨补给等多项核心技术“零”的突破，再到天和核

心舱发射成功、标志我国空间站建造进入全面实施阶段……载人航天事业的巨大成就，极大激发了全社会创新创业创造活力，充分展示了伟大的中国道路、中国精神、中国力量，坚定了全国各族人民实现中华民族伟大复兴中国梦的决心和信心。

人类在浩瀚的宇宙面前是渺小的，但人类的探索精神是伟大的。实施载人航天工程以来，广大航天人牢记使命、不负重托，培育铸就了特别能吃苦、特别能战斗、特别能攻关、特别能奉献的载人航天精神。主要表现为：热爱祖国、为国争光 的坚定信念，广大航天人始终以发展航天事业为崇高使命，以报效祖国为神圣职责，表现出了强烈的爱国情怀和对党对人民的无限忠诚；勇于登攀、敢于超越的进取意识，广大航天人知难而进、勇于创新，攻克了一系列国际宇航界公认的尖端课题，形成了一套符合我国载人航天工程要求的科学管理理论和方法，创造了大型工程建设进行现代化管理的宝贵经验；科学求实、严肃认真的工作作风，广大航天人始终坚持确保成功作为最高原则，坚持把质量建设作为生命工程，以提高工程安全性和可靠性为中

心，依靠科学、尊重规律，精心组织、精心指挥、精心实施，创造了一流的工作业绩；同舟共济、团结协作的大局观念，全国数十个单位、十几万科技人员自觉服从大局、保证大局，有困难共同克服，有难题共同解决，有风险共同承担，凝聚成一股气势磅礴的强大合力；淡泊名利、默默奉献的崇高品质，广大航天人不计个人得失，不求名利地位，以苦为乐，无怨无悔，用自己的青春、智慧、热血和生命铺就了通往太空的成功之路。习近平总书记会在见神舟十号载人飞行任务航天员和参研参试人员代表时指出：“我们培养造就了一支特别能吃苦、特别能战斗、特别能攻关、特别能奉献的高素质人才队伍，培育铸就了伟大的载人航天精神。广大航天人展现出了坚定的理想信念、高昂的爱国热情、强烈的责任担当、良好的精神风貌，你们不愧是思想过硬、技术过硬、作风过硬的英雄团队。”载人航天精神，是“两弹一星”精神在新时期的发扬光大，是我们伟大民族精神的生动体现，彰显了坚定的中国特色社会主义道路自信、理论自信、文化自信，为坚持和发展中国特色社会主义增添了强大精神力量。（下转第二版）

换届后第六期全省乡镇(街道)组织委员培训班在大理举行

10月19日，换届后第六期全省乡镇(街道)组织委员培训班开班仪式在大理市委党校举行，来自云南省8个州市的199名学员参加为期4天的培训。

省委组织部组织二处副处长张祖权作开班动员，并围绕“关于抓党建促乡村振兴”作专题辅导。张祖权在动员讲话中强调，乡镇(街道)党委书记和组织委员在领导乡镇(街道)经济社会发展和基层治理中承担着重要任务和基层治理中承担着重要任务，在基层组织建设、干部队伍建设和人才队伍建设中负有重要职责，是党联系群众的桥梁纽带，直接代

表着党的作风和形象。希望通过集中培训，加深学员对习近平新时代中国特色社会主义思想的学习，深刻领会新时代党的建设总要求和新时代党的组织路线，准确把握当前组织工作面临的新形势新任务新要求，强化和提升能力水平，为做好基层党建工作打牢基础、指明方向、提供遵循。

市委常委、市委组织部部长王选斗致辞。王选斗向参训学员介绍了大理市经济社会发展情况和基层党建工作情况。当前，“十四五”蓝图已经绘就，省州党委、政府已为大理市发展举旗定向，大理

市将以打造历史文化名城、国际旅游名城、世界一流“绿色食品品牌”示范区示范样板田、“漫步苍洱”核心区、“美丽湖区、公园城市”为契机，答好“大理之问”，推动“大理之变”。王选斗表示，大理市将全力以赴做好各项保障工作，努力将最精最好的现场教学课程呈现给参训学员。

据悉，此次培训将持续至10月22日。培训期间，参训学员将对抓党建促乡村振兴、支部规范化建设、党的组织体系建设、党员教育管理等工作条例、“智慧党建”等业务知识进行系统学习。记者 郭鹏昌 吴志 朱浩

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。

挖色镇:开列为群众办实事清单200多项推动党史学习教育走深走实

为推动党史学习教育走深走实,挖色镇开列为群众办实事清单200多项,着力解决群众最关心的问题,把党史学习教育成果转化为为民办实事、办好事的实际行动,持续巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接。



挖色镇大城村村委会文化、沙坝两个自然村基础设施落后,除村内主干道是水泥硬化路面外,进村巷道路面都是土路。入户巷道是村民每日必经之处,遇到阴雨天气湿滑、通行困难,不仅给村民生产生活带来不便,也为村民夜间出行带来安全隐患。为切实解决群众出行难问题,挖色镇积极争取项目资金192万元,对文化、沙坝两个自然村的巷道路面进行硬化,方便群众出行。

“自开展党史学习教育以来,挖色镇党委、政府高度重视为群众办实事工作,通过前期深入村组分析调研,发现大城村内文化、沙坝两个自然村道路基础设施严重滞后。”挖色镇党委副书记杨杰红介绍,“通过前期调研和向市级相关部门汇报请示后,我们争取到市级财政资金有效衔接资金投入大城村两个自然村,通过实施道路路面硬化和灯光亮化工程,极大方便了群众出行,解决了群众生产生活等诸多问题。”

今年9月,文化、沙坝两个自然村开始实施村内巷道路面硬化工程,目前已完成路面硬化3000米。同时,结合道路硬化项目,挖色镇向上争取资金20万元,将为两个村安装路灯200盏,改善提升村人居环境。

大城村党总支支部书记杨朋华说:“大城村基础设施比较落后,村民多次来反

映,要求对巷道路面进行硬化。以前没有这个条件,经过镇党委、政府的努力,争取到资金用于硬化沙坝村、文化村内道路。听到这个消息后,两个村的村民都非常高兴。”

“政府不仅帮我们修了门前的道路,还要安装路灯。作为村民,非常感谢党和政府为我们办了一件实事,我们心里都感到暖洋洋的。”大城村村民张宽权说。

除了办好文化、沙坝两个村路面硬化和灯光亮化的实事外,挖色镇还多次到各村开展工作调研,梳理解决了一些群众最关心、最迫切的事情。

“在开展党史学习教育中,挖色镇党员干部共开列为群众办实事清单200余项。”杨杰红表示,“在今后的工作中,通过开展党史学习教育,我们将充分调动各级党组织和党员的工作积极性,深入群众、深入基层,切实解决群众生产生活困难,切实为老百姓办实事、办好事。”

大力实施乡村振兴战略 全力推进农业农村现代化

党政军民齐努力 共创双拥模范城

白族调培训走进东门村

近日,“白州技能人才助力乡村振兴百村行”大理市专家服务团送技能、送培训、送服务活动走进大理镇东门村。白族调是用白语及白曲传统曲调演唱的白族民歌,分长歌和短歌两类,其内容极为丰富,是多彩的白族民间音乐文化和文学艺术的宝库。“白州技能人才助力乡村振兴百村行”大理市专家服务团送技能、送培训、送服务活动近日邀请非遗大理白族调技艺传承人肖枝朝,为东门村村民讲解和授艺。

肖枝朝说:“今天来到东门村为村民培训、授艺,我感到非常高兴。作为白族调州级传承人,我从小就爱好白族调和大本曲。能把白族调唱好很困难,唱白族调基本都是靠临场发挥,我们要把白族调发扬光大,一代一代传承下去。”

培训会上,肖枝朝现场演唱了几曲人们非常熟悉的白族调。倾情的演唱、声情并茂的讲述,赢得了在场群众的阵阵喝彩,很多群众不由自主地跟着肖枝朝一起哼唱,气氛十分融洽。

东门村村民赵树银说:“把白族文化技艺以培训的方式送下乡是一种很好的传承,不然不少传统技艺隔两代以后就可能失传了。通过这样的培训,为村民学习白族传统技艺搭建了很好的平台。”

记者 罗晓川 摄影报道



“我为群众办实事”要把事办“实”

杨婧舒

“我为群众办实事”实践活动要求,结合实际,立足本职岗位为群众服务,从最困难的群众入手、从最突出的问题抓起,用心用情用力解决基层的困难事、群众的烦心事。要真正把事办好、办实,需要党员干部在“实”字上下功夫,真心实意急群众之所急,脚踏实地地为群众办实事。

要真心实意为民。我们党的根基在于人民,人民群众是我们党最坚强的后盾。党员干部在为群众办实事过程中,要始终牢记一颗为民之心,始终牢记人民的利益高于一切,把人民的利益放在首位,党员干部要到群众身边去,深入群众,融入群众,不是高居“庙堂之上”。要深入基层倾听人民群众最真实的声音,想民之所想,切实掌握群众的急事、困难事、烦心事,成为人民群众的“知心人”,才能真正知民生之冷暖。同时,也要与时俱进,准确把握群众的新期待、新需求,创新服务方式,更好地解决民之所需。

要脚踏实地办实事。“实”就是要务实、过程扎实、结果真实。要杜绝只把事做完、敷衍了事、好事办坏的情况发生。在办实事时党员干部要始终坚持求真务实的工作作风,答应群众的事要脚踏实地办,一步一个脚印,用心把群众事办好。同时,不能“贪大舍小”,要坚持



永葆革命本色的抗美援朝老英雄 孙景坤

兴盛社区举行“书记楼宇协商会”

为扎实开展“我为群众办实事”实践活动,更好发挥社区党建引领社区治理作用,推进城市建设,为居民营造整洁、优美的小区环境,近日,下关街道兴盛社区党总支在建设东路106号人纤厂生活区,组织生活区党员代表、居民代表、施工方举行“书记楼宇协商会”。

爱心企业向我市福利机构捐赠“爱心苹果”

10月18日,在大理市中心敬老院门口,大理康宜农业开发有限公司员工和敬老院工作人员将一箱箱苹果从汽车上搬运到敬老院内。这是大理康宜农业开发有限公司向敬老院老人们赠送的300斤“挖色红”牌爱心苹果。

大理康宜农业开发有限公司是一家生态农业种植为主的企业,公司的种植基地位于挖色镇大城村黄梁子山,以种植苹果、车厘子、杨梅等水果和蚕豆、大夹碗、白芸豆等蔬菜为主,占地1300多亩。其中,苹果占地400亩,是基地种植的主要水果,有早熟的红露、华硕,中熟的红将军、富士2001,晚熟的烟富3等三大类、五个品种,约1.8万株。今年是该公司苹果树第一次大面积挂果,因自然条件优越、果树品种优良,所结的苹果个头大、外观美、甜脆多汁,深受消费者青睐,市场销售供不应求。

大理康宜农业开发有限公司负责人赵晓康介绍:“今年是我们的苹果树第一年挂果,品质都很好,就打算送给敬老院的老人们、福利院的孩子尝尝,品尝一下我们的成果。”

据了解,大理康宜农业开发有限公司将继续开展“爱心苹果”捐赠活动,并在之后几天陆续向大理市儿童福利院等社会福利机构进行捐赠。

记者 黑浩川 杨尔华

(上接第一版)

党的十九大确立了到2035年跻身创新型国家前列的战略目标,党的十九届五中全会提出了坚持创新在我国现代化建设全局中的核心地位,把科技自立自强作为国家发展的战略支撑。立足新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局、推动高质量发展,必须深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略,完善国家创新体系,加快建设科技强国,实现高水平科技自立自强。大力弘扬载人航天精神,我国广大科技工作者要以与时俱进的精神、革故鼎新的勇气、坚

忍不拔的定力,面向世界科技前沿、面向经济主战场、面向国家重大需求、面向人民生命健康,把握大势、抢占先机,直面问题、迎难而上,肩负起时代赋予的重任;广大航天人要

以坚定的理想信念、高昂的爱国热情、强烈的责任担当、良好的精神风貌,在航天事业发展的征程上勇攀高峰、不断前行,为建设航天强国和科技强国建功立业。

星空浩瀚无比,探索永无止境。2021年6月17日,神舟十二号载人飞船在酒泉卫星发射中心发射升空,三名航天员聂海胜、刘伯明、汤洪波顺利进驻天和核心舱,标志着中国人首次进入自己的空间站。9月17日,神舟十二号载人飞船返回舱在东风着陆场成功着陆,三名航天员安全顺利出舱,空间站阶段首次载人飞行任务取得圆满成功。新的征程上,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,大力弘扬载人航天精神,锐意进取、攻坚克难,团结协作、拼搏奉献,我们一定能不断开创载人航天事业发展新局面,使中国人探索太空的脚步迈得更

远,为实现中华民族伟大复兴的中国梦作出新的更大贡献。

(转载自9月23日《大理日报》)