



# 不和坏情绪较劲，才是聪明的做法

游骑兵

1  
前几天，我坐火车到外地出差。出了站台，我就去排队等出租车。人和车都很多，我等了好一会才上车。没想到，我刚报目的地酒店，司机师傅脸色就不对了。我有点懵，接着说请他直接开到酒店门口，他也黑着脸不理我。等红灯时，司机忍不住开始用方言骂骂咧咧。我费劲听了听，总算明白他为啥不高兴了。原来他等了半天，只想接大单子，哪晓得我的路程很短。他埋怨自己运气差，怪我浪费他时间。过了一会，他居然打起同行电话，继续吐槽，一路骂骂咧咧，我本来想制止，想想快到了就算了。结果他因为分心，拐弯时没注意，和

对面过来的车碰上了。我只能提前下车，步行离开，留下他处理事故。恐怕司机也没想过会这么倒霉吧！其实，有的事本可以避免发生。出租车去车站，接到短程客人并不稀奇，司机如果觉得不划算，可以不去，但接到小单子就发火甚至迁怒乘客，怎么都没道理。他即便不撞车，也很可能被乘客指责或投诉，惹出一地鸡毛。发生这种事情，有多少能怪到运气或别人头上呢？更多是因为任由坏情绪蔓延，而将原本寻常的事变得糟糕了。每个人碰上不顺心的事，都可能情绪不好，但因此耿耿于怀，带着情绪做事，就没有必要了。不和坏情绪较劲，才是聪明的做法。

## 教玄散悟

# 第三面佛 (外一篇)

林清玄

到泰国旅行，朋友带我去拜泰国人认为最灵验的四面佛。通常拜四面佛要从第一面佛顺时针方向拜过去，第一面是求平安，第二面是求财富，第三面是求情感，第四面是求事业。住在泰国的朋友说：“依照我的观察，一般人总是在第三面佛停留的时间最长，祈求得最诚心，可见在人间，感情是最大的难题呀！”为了求证朋友的说法，我们拜完四面佛后站在一旁看别人拜，果然，不论男女老少，在祈求情感和婚姻顺利的第三面佛前，总是屹立不动很久，表情非常虔诚。人是因感情而投胎，感情因此是生命最大的难题。离开四面佛时，我想，如果每个人都

有朝拜四面佛时那虔诚祈愿的心，愿意花更多的时间在感情的理解，那情感的难题也可以解决不少吧！  
海滨椰子  
屏东的朋友开车带我到海滨，因为椰子正在盛产，而我们都是爱喝椰子水的人，朋友说：“如果不到海滨吃椰子，台湾的椰子就太昂贵了。”我们找到一家海滨的农户，他有几亩地的椰子，他一边帮我们开椰子，一边说：“好险呀！今年经过几回台风，以为椰子会被吹落，没想到长得更结实。”然后，老农夫若有所思地说：“椰子树努力地生长椰子，是对风雨最好的抗议了。”

2  
有个网友，半年前开了自媒体号，定期更新文章。经常有网友阅读后留言评论。出于对读者的尊重，每次留言他都会认真阅读并回复。即使遇上反对或抨击的留言，他也会保持耐心跟对方讨论交流。但有一次，他遇到了一个奇葩网友。起先，两人也是理性交流。但当他指出对方留言中明显的谬误时，对方理屈词穷开始胡搅蛮缠。网友无奈，提议不再争执，免得浪费两人时间。没想到网友不识趣，反而嘲笑他是理亏认怂了。他气不过，开始和对方互怼。那天他准备出门办事的，结果因为想出口气，一直跟对方死磕，硬是把事情给耽误了。更不可思议的是，吵完拉黑之后，那个网友更换了六七个账号，不停留言或私信挑衅他，最后他不得不关了评论和私信功能。常有人说，不要跟烂事纠缠，其实最关键的就是不要被事情带来的坏情绪较劲。坏情绪解决不了问题，只会带来更多问题。人有喜怒哀乐本是人生常事，情绪会来，也会走。如果一直揪着这某种情绪不放，只会把情绪扩大，变成一个被情绪控制的人。而一旦你被情绪控制，做出的任何决定都很不理智。不跟坏情绪做过多纠缠，你的时间和精力才能花在更正确的地方。

3  
上下班高峰，开车堵在路上，不高兴很正常。但是倘若“路怒症”发作，不光自己情绪更糟，还很可能发生事故。不如听听音乐或广播，说不准你会觉得堵车没那么可怕了。参加考试，第一门写错几道题，心情糟透了，未必就打紧。后面几门好好考，还有希望，如果生气后后悔自暴自弃，那才真完蛋了。工作上因疏忽失误犯了错，挨了批评甚至扣了奖金，也别垂头丧气就此沦落，默默蛰伏，继续努力，你总会有扬眉吐气的时候。我们这一生，会有突如其来的顺遂，也会有始料不及的波折；会遇见“春风得意”，也会碰上“落魄江湖”。无论是生活中小小的不顺，或是很困难的事，都可能让人情绪不佳。这个时候，不过分陷入情绪，冷静面对问题，才是最明智的选择。不要和坏情绪较劲，也不要和烂事纠缠，人生苦短，你要抬头向前看。（摘自《猫姐能量圈》）

1  
网上有个问题是：“对一个人最高的评价是什么？”有个高赞回答说：“靠谱，凡事有交代、件件有着落、事事有回音。”有人写过这样一句话：“无论是对老朋友，还是对陌生人，守时就是最大的礼貌。”守时，代表了对时间的重视，对他人的尊重。时间观念强的人，身上有强大的自律能力，往往更能取得成绩。一个不尊重时间的人，也不会获得他人的尊重。我有一个同事西西，是出了名的“迟到大王”。有一次公司组织外出团建，前一天晚上，行政在群里反复强调，明早7点一定要在指定地点集合。第二天早上，过了约定时间，西西始终不见人影，一车的人只能等她。期间有同事打电话问她到了哪个地方，她不耐烦地说：“马上就到了，不要催。”大概过了半个小时，西西还没到，车上的人已经等得怨声载道。又等了差不多15分钟，西西才姗姗来迟。因为西西的迟到打乱了我们的行程安排，起初兴致勃勃的同事们此时都显得有些扫兴。一个不守时的人，不仅耽误自己的时间，还会耽误别人的行程。守时，是社交礼仪中最基本的礼貌和尊重。越守时的人，往往越靠谱。

2  
孔子说：“人而无信，不知其可也。”诚信是一个人最好的底牌，是安身立命的根本。唯有以诚待人，人生的路才会越走越宽。古人常讲：“一诺千金，一言九鼎。”诺言不只是一句话，而是如金子一般贵重的东西。真正靠谱的人，始终以真诚之心行信义之事。他们不轻易许诺，但一旦点头答应，就一定会尽全力去做。在工作与生活中，我们都偏好和靠谱的人相处。为什么呢？大概是因为这样的人遇到事情靠得住，责任面前有担当，做事有始有终。有人说：“做事要找靠谱的人。”真正靠谱的人，都拥有“让人放心”的能力，与他们共事，轻松顺心。人这一辈子，能和靠谱的人同行，是一种福气。

3  
有人说：“靠谱最重要的莫过于真诚，而且要出自内心的真诚。靠谱才能在社会上无往不利。”这世上，聪明的人很多，靠谱的人很难得。经历越多，越会觉得能和靠谱的人相处是件特别幸福的事情，他们事事办得妥帖周到，很少给人添麻烦。一个真正靠谱的人，一定是负责任、有担当的人；也是坚守底线、有原则的人。余生，希望我们都能做个靠谱的人，在这繁花似锦的世界，活得美好而热烈。（摘自《人民日报》）



本版所摘文章，作者地址不详，请相关作者与本报编辑部联系，以便奉寄稿酬。

真正的靠谱，是拥有让人放心的能力

# 保护洱海 保护环境 实现资源生态和经济社会协调发展

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 免费阅读

# 大理时讯

DALISHIXUN

2021年3月31日 星期三  
农历辛丑年 二月十九

多云  
9℃ ~ 21℃

第 1813 期  
编辑/罗绍亮

社会主义核心价值观  
富强 自由 爱国  
民主 平等 敬业  
文明 公正 诚信  
和谐 法治 友善  
反对浪费

微信扫一扫 关注大理时讯

## 以更高标准更严要求更实举措推动生态建设与经济社会高质量发展 ——我市深入学习贯彻省委省政府大理现场办公会精神

3月26日，省委、省政府召开大理现场办公会，为大理未来发展把脉定向。我市干部群众纷纷表示，省委、省政府大理现场办公会为大理当前和今后一个时期的工作指明了方向，将以更高标准、更严要求、更实举措推动生态建设与经济社会高质量发展，绝不辜负省委、省政府的期望与重托。

“阮成发书记在现场办公会上指出，大理要成为名副其实的历史文化名城、国际旅游名城、打造世界一流‘绿色食品牌’示范区。因此，‘十四五’时期将是双廊抢抓机遇推动高质量发展的关键五年。”双廊古镇景区党工委副书记、管委会主任、双廊镇党委书记杨游寰表示，双廊镇将主动融入发展大局，以高质量发展为主线，以双廊艺术小镇建设为引擎，全面推

进乡村振兴，促进农业高质高效、乡村宜居宜业、农民富裕富足；坚持全域旅游理念，将文化旅游产业作为主导产业，加快推进重点建设项目，打造双廊特色文旅品牌，将双廊建成大滇西旅游环线上的靓丽明珠、世界级旅游和健康生活目的地。

“我们将深入贯彻落实省委、省政府大理现场办公会精神，在巩固现有‘喜’文化品牌的基础上，走一条以绿色为底色的高质量发展之路。”喜洲镇党委书记杜利辉表示，喜洲镇将紧扣“中国白族风情第一镇”的发展定位，以洱海保护和绿色发展为统领，全力以赴抓项目，砥砺奋进稳增长，坚定不移保生态，凝心聚力促改革，千方百计惠民生，稳步推进洱海保护、乡村振兴、特色小镇建设、人居环境提升、党的建设等各项工作。

“省委、省政府大理现场办公会的召开，让我们目标更明、思路更清、干劲更足。”湾桥镇

党委副书记、镇长杜凯洋表示，将充分发挥湾桥镇的资源和生态环境优势，全力推动生态水稻粮种植区和高标准烟田建设，打造“湾桥米”等绿色食品品牌；加快发展文化旅游产业，努力实现生态环境保护与经济发展的有机统一。同时，动员、引领群众管好污水、护好清水，提升村庄人居环境，打造生态田园环抱美丽村庄的和谐美景。

上关镇党委书记马晓磊表示，“十四五”期间，上关镇将以环境保护为根本，抓实污染防治，坚定必胜信心，保持工作定力，持续精准发力，坚决守住生态底线，确保洱海保护治理取得新成效；以绿色发展为核心，突出商旅融合，努力推进转型升级，打造“上关花”品牌，建设以生态农业、旅游观光为主的“湿地水乡”；以打造“洱海绿色食品牌”为主线，改造提升传统产业，做大做强特色产业，夯实产业发展基础，力促一二三产融合发展。

黑浩川 朱 蕾

## 我市加强园林绿化建设管理着力提升城市“颜值” “数字大理”建设成效初显

今年以来，许多市民发现大理市区变绿了、变美了，随着一批高标准、高质量的重点绿化建设项目和主城区精品路段绿化的完成，大体量、宽林带、多树种的绿化，让城市呈现出“高颜值”。

3月19日一大早，在洱河森林公园改造绿化工程现场，工人们有序忙碌着，配合工程机械起挖、转移、搬运草皮。部分工人正在对路边花坛内的鲜花进行补植补种。市城市绿化队党支部书记何全峰介绍：“我市目前正在实施洱河森林公园提升改造，项目内容是对老化的草坪进行更换，适当修剪乔木、灌木，完善喷灌系统，在人口处和空旷地方种植鲜花图案进行点缀、美化。项目提升改造完成以后，将为市民和游客提供一个更加愉悦舒心的休闲环境。”

在绿化工程建设过程中，我市坚持质量与速度并进，确保按期完成绿化项目建设任务。目前，已对市区部分道路和重要节点进行绿化美化、改造提升，全面完成兴盛大桥桥头、绿地的整体提升改造和桥上中央隔离带鲜花种植工作，并对大风路双鸳溪到阳溪的示范段、机场路全线的景观进行提



升改造，以园林绿化打造城市“高颜值”。下一步，我市将对美登大桥、龙溪桥和漾濞路的重要节点进行园林绿化，继续提升城市主干道和重要节点的景观效果。同时，加强园林绿化日常养护管理工作，按照“一街一品”的原则有序开展行道树、绿篱修剪造型等工作，让大理市民充分感受到城市品质提升带来的幸福感。记者 马元娟 吴志 摄影报道

近年来，我市不断加快“数字大理”建设，通过加大资金投入，抢抓新型基础设施建设等重大机遇，多措并举，不断助力“数字大理”建设。工作中，我市着重提升信息网络基础设施建设水平，累计投资9亿余元，重点用于光纤网络通信、4G网络、三网融合建设，打造高速传输、光纤到户的信息网络，并对下一代移动通信、IPV6、数字电视、宽带等业务进行改造升级。同时，初步具备建立大数

据平台的基础条件，建成洱海智慧监管平台、大理市公共信用信息平台、云计算中心、信息资源中心、视频监控云平台、人口健康信息平台、市民卡综合服务应用系统平台等项目，“数字大理”建设成效初显。据了解，近年来“数字大理”建设除了不断造福群众生活，形成极大便利外，数字化在洱海保护、政府治理等领域的应用也日趋广泛。记者 张益秋

据平台的基础条件，建成洱海智慧监管平台、大理市公共信用信息平台、云计算中心、信息资源中心、视频监控云平台、人口健康信息平台、市民卡综合服务应用系统平台等项目，“数字大理”建设成效初显。据了解，近年来“数字大理”建设除了不断造福群众生活，形成极大便利外，数字化在洱海保护、政府治理等领域的应用也日趋广泛。记者 张益秋

### 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、不讲脏话污。

