



当年以《谁动了我的奶酪》一书被誉为“奶酪之父”的斯宾塞·约翰逊是全球最受欢迎、最受尊敬的作家之一，他善于用生动的故事讲述现实的智慧，轻松活泼的寓言风格既让人深受鼓舞，又让人深受震撼，被誉为“最善于为复杂问题提供简单有效的解决方案的智者”。他的最新作品《峰与谷》讲述的是一则个人如何实现自我超越、企业如何永保持续发展原动力的寓言，书中提出了他的最新理念——峰谷理论，他认为该理论

有一天，有人问我：“你最喜欢的中国神话是什么？”当然是《夸父逐日》的故事。夸父为什么要去追逐太阳？他甚至目的不明，而且明知道不论他如何努力都无法达到目的，可是他还是开始了行动。而结果，他一定也早已料到了——倒地不起，怀恨死去。去做一件明知道不可能有结果的事，或者去做一件明知道结果的事，而还要尽自己的一切力量，总是有原因的吧。这原因，或许不足为外人道，或许想说也说不出来。可是做这种事的人，心灵深处总是知道的，总知道那样做可以使自己在某方面有所满足。不然，就绝不会如此做！世上绝大多数人都追求喜剧的结果，而到头来却得到了悲剧的结果。那还不如一开始就追求悲剧的结果，到头来一定可以如愿。这或许就是夸父要迫日的原因！常听人说：“向某某人学习。”譬如说某人在事业上大有成就，别人就会说：“向你学习。”长者也会教育子弟：“要向某某人学习。”可是事实上，向他人学习实在是一种笨行为，吃力而不好讨。人家是人家，自己是自己。人与人之间有着不同的遗传密码、不同的性格、不同的天分、不同的际遇，绝不能通过简单的学习而达成一致。这道理其实人人都明白，可是还是有那么多人喜欢学别人，也还是有那么多人教育孩子去学别人，真叫人不解。每个人是每个人自己，与其花时间去学习别人不如把自己的所能、所长去尽量发挥，所得一定比学习别人多！这种说法，可以用在任何方面：做人、处世，事业、爱情等等。专心做自己，比去学别人好得多。别人再奸，总是别人。学不来的！任何人一生之中，必然面临各种竞争。有的

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，以便寄稿稿。

峰与谷

○[美]斯宾塞·约翰逊 成君忆译

智,换得他日顺境。享受你所拥有的,你就处在快乐的山顶;贪图你所没有的,你就跌入了痛苦的谷底。我们常常无法改变客观事实,但我们的理解和选择,却决定了人生的高峰和低谷。当一个人选择好心态的时候,就意味着他将走出人生的低谷。从逆境中寻找新的转机,用坚定的信念和行动,开始从低谷向高峰攀登。两峰之间必有低谷。经营低谷的方式决定着你的攀登另一座高峰的速度。要学会反省自己,否则你就会跟这个世界发生剧烈的冲突。只有通过反省自己才能发现事情的真相,找到跟这个世界友好相处的方式。人生的高峰和低谷是一种正常的现象,你应该坦然地面对这些起起伏伏的变化。人生的高峰期是用来休养生息、深思熟虑和自我更新的时期。无论高峰还是低谷,要始终把注意力放在变化中的客观事实上面,这样就能随时随地发现生活中存在的美。怀着感恩的心面对顺境,用心做对每一件事,就会大大减少发生变故的几率。从高峰迅速跌落低谷的原因,

往往是不了解真相的骄傲自满;在低谷里无法重新振作的原因,往往是不了解真相的忧虑恐惧。人不能只为了“自我”而活。只有抛开“自我”,才能发现问题的真相,继而有效地解决问题,走出人生的低谷。通过制定愿景来攀登高峰是一个好办法。它能够让你产生一种渴望,并且愿意用自己的行动把愿景变为现实。上天制造苦难,是为了唤醒你的知觉——要关注那些被你忽视的真相。征服内心的恐惧,就意味着你处在人生的高峰状态。愿景能够帮助我们更好地理解现实,恐惧将会消失,高峰就在眼前,而人生也将从此变得天高云淡。无论是个人还是个人组织,要想长时间地保持成功的高峰状态,就应该:不要被外在赞誉或者嘲笑所迷惑,要把注意力放在对事实的研究和判断上;保持谦虚谨慎的工作作风,及时发现问题,及时解决问题;永远比竞争对手领先一步;热情帮助他人,用以培养友爱互助的人际关系;提前为可能出现的危机做准备。迅速走出低谷的方法:更客观地看待自己,审视自己的缺点,找出改善的途径;要有更多的服务意

识,而不是跟这个世界发生冲突;要懂得如何去关爱别人,而不是企求别人对自己的爱护。你的眼睛决定着人生的幸福;看着你所失去的,你就会跌入不幸的谷底;看着你所拥有的,你就会处在幸福的高峰。那么,如何用峰谷理论指导你的人生呢?无论是顺境还是逆境,你都应该清醒而又友好地面对事情的真相;无论是春风得意还是身处困境,绝不能让真相远离你的视线;要学会从逆境中寻找人生的转机——在真相中隐藏着许多意想不到的有利因素;放松你自己,情况并不像你想象的那样严重,低谷总有尽头;高峰和低谷本来就是相对的,转换一下思路,按照相反的方式行动,就能重新回到你的高峰状态;这是属于你的世界,要有更多服务意识,而不是跟它发生冲突;设计你的愿景,让它引导你走向成功;看着你所拥有的,用感恩的心去经营你的人生;保持你的优势力量,永远比竞争对手领先一步;提前为可能出现危机的危机做准备;与你需要的人分享你的成功,教他们学会经营自己的顺境和逆境;帮助人们快乐地生活,让人类共有的生活空间变得更加和谐美好。(摘自《读者文摘》)

美丽大理是我家 文明创建靠大家



中共大理市委主办 大理时讯 DALISHIXUN 2022年11月30日 星期三 农历壬寅年 十一月初七 晴 6℃~20℃ 第2216期 编辑/陈曙娟 传真电话:2181773 新闻热线:13987250936 Email:dlsxtg@163.com 微信扫一扫 关注大理融媒

聚焦实现高质量发展这个主题 ——论深入学习贯彻党的二十大精神

□云南日报评论员 高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务。学习宣传贯彻党的二十大精神,要坚持以推动高质量发展为主题,完整、准确、全面贯彻新发展理念,把党的二十大精神转化为推动高质量发展的动力,努力在建设我国民族团结进步示范区、生态文明建设排头兵、面向南亚东南亚辐射中心上不断取得新进展。发展是解决云南一切问题的总钥匙。云南仍是后发展和欠发达地区,发展不平衡不充分问题突出,实现高质量发展跨越式发展仍是最鲜明的主题、最重大的任务。推动云南实现高质量发展,我们要把学习贯彻党的二十大精神同贯彻落实习近平总书记考察云南重要讲话精神结合起来,准确把握云南在服务和融入新发展格局中面临的机遇和挑战,把智慧和力量集中到践行新发展理念推动高质量发展上来。在加快补齐发展短板、努力提升工作弱项、充分发挥独特优势、确保社会安全稳定上持续用力,加快推动省委、省政府安排部署的产业强省、打造一流营商环境、农业

大理市第十届人民代表大会 常务委员会公告 [2022]第16号 根据大理市第十届人大常委会主任会议的提请,经2022年11月29日大理市第十届人大常委会第七次会议决定:李东海任大理市监察委员会副主任;接受张琮同志辞去大理市监察委员会主任职务和大理市第十届人民代表大会民族与外事华侨委员会主任委员职务。特此公告 大理市人民代表大会常务委员会 2022年11月29日

大理市第十届人民代表大会 常务委员会公告 [2022]第18号 根据大理市人民法院院长黄章保的提请,经2022年11月29日大理市第十届人大常委会第七次会议决定:李全任大理市中级人民法院副院长、审判员、审判委员会委员(挂职)。特此公告 大理市人民代表大会常务委员会 2022年11月29日

大理市第十届人民代表大会 常务委员会公告 [2022]第17号 根据大理市人民政府市长王剑的提请,经2022年11月29日大理市第十届人大常委会第七次会议决定:杨伟钦任大理市人民政府副市长(挂职);封先财任大理市人民政府办公室主任。特此公告 大理市人民代表大会常务委员会 2022年11月29日

大理市第十届人民代表大会 常务委员会公告 [2022]第19号 根据大理市第十届人大常委会主任会议的提请,经2022年11月29日大理市第十届人大常委会第七次会议决定:任命李东海同志为大理市监察委员会代理主任。特此公告 大理市人民代表大会常务委员会 2022年11月29日

竞争失败了无关宏旨,可以付诸一笑;但有的竞争如果失败了,就会性命攸关,叫人心灰意冷。有的人天生喜欢参与竞争,这种性格的人会自动去找各种各样的竞争。这种人在竞争之中甚至能体会到乐趣,他们往往是竞争中的优胜者。有的人天生不喜欢竞争,一点斗志也没有,一看到竞争的场面,就敬而远之,实在避不开的,也高举双手,投降认输。这种人自然没有什么胜出的机会,天生是一个失败者。竞争令人感到十分疲惫,做失败者也有失败者的好处——至少休息的时间要比胜利者多得多了。失败者的想法是:为什么一定要有竞争?人人都望第一,那多好!望着一个闷闷不乐、看来像是全世界的忧患都集中在他身上的人好一会儿,在他长嗟短叹不绝如缕、叹得人以为世界末日降临之际,对他说:“你的所有忧愁,全是你自己找来的!”那人本来一直低着头(所谓“垂头丧气”者也),闻言才抬起头来,眼神迷惘,在上一次眨眼和下一次眨眼之间,又趁隙叹了一口气,一副不明白的神情。于是再对他说:“人生,想找快乐十分艰难,即使很努力,也不一定找得到。但是要去寻找烦恼,却容易至极。若想找一分烦恼,保证在寻找的过程中,会有大赠送,至少可以找到三分,甚至可以找到五分、七分、十分!而人的许多忧愁、烦恼,说起来没有道理,实际上而且的确是自己找来的!”那人听的时候呆若木鸡,听了之后,如泥塑木雕。好一会儿他才极缓慢地摇了摇头,说:“不是,你讲的是道理,可是实际生活和大道理往往不一样。烦恼岂有自找之理?当然是飞来的!道理谁不懂?而实际完全是另外一回事!”对话的双方,一方是我,另一方也是我。(摘自《倪匡说三道四:处世之道》)



小扣柴扉 宋利萍 我们曾接母亲去住,她却总惦记着洒满阳光的老屋、树荫下一同打牌纳鞋垫的邻居、她的菜园子、她的小猫和鸡鸭,还有每周一天热闹非凡的乡村集市,终又回到村居。推开熟悉的柴门,满院蒿草疯狂零乱,只有那枝红杏还撩人地横出石墙。母亲心疼地抚着柴门,说再也不走了。我常常回去,同母亲坐在柴门前的木墩子上说话,摘些紫红的凤仙花,轻轻捣碎,染着指甲…… (摘自《散文选刊》)

自找 倪匡 在竞争之中甚至能体会到乐趣,他们往往是竞争中的优胜者。有的人天生不喜欢竞争,一点斗志也没有,一看到竞争的场面,就敬而远之,实在避不开的,也高举双手,投降认输。这种人自然没有什么胜出的机会,天生是一个失败者。竞争令人感到十分疲惫,做失败者也有失败者的好处——至少休息的时间要比胜利者多得多了。失败者的想法是:为什么一定要有竞争?人人都望第一,那多好!望着一个闷闷不乐、看来像是全世界的忧患都集中在他身上的人好一会儿,在他长嗟短叹不绝如缕、叹得人以为世界末日降临之际,对他说:“你的所有忧愁,全是你自己找来的!”那人本来一直低着头(所谓“垂头丧气”者也),闻言才抬起头来,眼神迷惘,在上一次眨眼和下一次眨眼之间,又趁隙叹了一口气,一副不明白的神情。于是再对他说:“人生,想找快乐十分艰难,即使很努力,也不一定找得到。但是要去寻找烦恼,却容易至极。若想找一分烦恼,保证在寻找的过程中,会有大赠送,至少可以找到三分,甚至可以找到五分、七分、十分!而人的许多忧愁、烦恼,说起来没有道理,实际上而且的确是自己找来的!”那人听的时候呆若木鸡,听了之后,如泥塑木雕。好一会儿他才极缓慢地摇了摇头,说:“不是,你讲的是道理,可是实际生活和大道理往往不一样。烦恼岂有自找之理?当然是飞来的!道理谁不懂?而实际完全是另外一回事!”对话的双方,一方是我,另一方也是我。(摘自《倪匡说三道四:处世之道》)



携手同心抗疫情 志愿服务暖人心 近期,我市疫情防控形势严峻复杂,防控任务艰巨繁重,广大志愿者持续开展志愿服务,防疫工作人员奋战一线,助力抗击疫情。在明珠广场水幕宫核酸检测点,志愿者们坚守在疫情防控各岗位,开展排查登记、体温监测等服务。同时向前来采集核酸的居民群众仔细讲解核酸检测流程及注意事项,配合医护人员维持核酸检测采样区域秩序,提醒居民正确佩戴口罩、保持安全距离,确保采集工作安全高效,坚决当好疫情防控一线“哨兵”。疫情防控志愿者刘晓丹说:“我是一名党员,希望通过做志愿服务,尽一份作为一名大理市市民的义务,希望早日战胜疫情。”惠丰瑞城17栋因疫情防控实施临时封闭管理后,太和街道和三和社区工作人员及志愿者每天收集居民需求、搬运物资、代购药品等,保障居民的日常生活。同时,全面准确地传递上级信息,及时通报最新情况,帮助居民安心居家,缓解焦虑情绪。太和街道工作人员袁媛说:“我们街道、社区和医护人员对惠丰瑞城17栋分两组进行了核酸采集。核酸采集过程中,我们尽量避免人员聚集,挨家挨户进行核酸采样,避免再次接触。同时,街道和社区一直为居民提供一些生活物资帮助和后勤保障,让隔离人员安心居家隔离。”在防疫一线,还有很多这样的“逆行者”,每一名坚守平凡岗位的他们有着舍小家、为大家的无私精神,不畏艰辛、冲锋在前,默默发挥着自己的作用,为疫情防控凝聚起不平凡的力量,共同守护好大理这一方水土。 记者 唐攀伟 杨振飞

“展退役军人风采·献礼二十大”系列报道

谭正雄：军心不改守好一池清水

谭正雄的工作是跟水打交道，他守着大理市容量最大的水库——三哨水库。从部队到水库管理所，谭正雄保持着“舍小家为大家”的初心，始终坚守在岗位一线，无私地贡献着自己的力量。

谭正雄2005年入伍，在部队度过了12年。2018年，谭正雄离开了部队，转业安置到三哨水库管理所。2020年8月，谭正雄成为了三哨水库管理所所长。

谭正雄说：“在领导的关心和同事的帮助下，我顺利地开展了各项工作。我很热爱现在的工作岗位，我们的工作看似简单，其实比较特殊。由于工作的特殊性，我女儿已经上幼儿园一个多月了，她的学校在哪里我都不知道，但我还是牢记部队领导‘舍小家为大家’的教诲。”

在谭正雄的管理下，所内的防汛物资及相关物品摆放井然有序，环境干净整洁。而这些改变都是谭正雄这位

“兵所长”从部队带来的优良传统，三哨水库管理所的职工们把这些改变看在眼里，对他也是发自内心的认可。

三哨水库管理所水库管理员高丽军说：“谭正雄从2018年转到我们单位，把部队里的优良传统带到了三哨水库管理所，他敢说敢干，勇于办实事，保持了军人本质。在单位，他团结同事，认真钻研业务，严格执行三哨水库的各项规章制度。”

谭正雄每天最主要的工作就是巡查水库，周边的围栏有破损要及时修复，库区如果有人违规钓鱼、游泳、放牧要及时劝离，看到“白色垃圾”要及时清理……为了保障库区的水源安全，水库区域需要24小时值守，三哨水库管理所的6名职工轮流值班，每天8:00—8:30之间必须把水库的各项数据往上报。

不值班的时候，谭正雄每天早上起床第一件事就是确认数据有没有上报。管好水库不仅要下苦功夫，更是

一件细心活，很多人都觉得管水库是一件很容易的事，但是其实要把这件事做好、做细，让大家能认可，是需要付出很多心血的。谭正雄不辞辛劳，保障着4万多人饮水安全，而他这些年的工作也受到了大家认可，2021年，谭正雄荣获大理市水务局2020年度“优秀共产党员”称号。

谭正雄说：“在接下来的工作中，我还会继续保持军人本色，‘退伍不褪色’，团结同志，为三哨水库建设贡献应有的力量，给当地群众交上一份合格的答卷。”

谭正雄每天都要用脚步丈量三哨水库大坝的高度、宽度，他看起来并不强壮，但是坚实得就像三哨水库的堤坝一样，默默守护着这一池清水。

记者 罗晓川 实习生 洪瑶

大理市退役军人事务局
中国农业银行大理市支行 合办
大理市融媒体中心

市妇联举办基层妇联干部学习贯彻党的二十大精神暨基层妇联干部能力素质提升培训班

为深入学习贯彻党的二十大精神，进一步提升妇联干部履职能力和服务妇女群众的能力，11月24日至25日，市妇联举办基层妇联干部学习贯彻党的二十大精神暨基层妇联干部能力素质提升培训班。

此次培训是着眼于当前形势下妇联干部队伍的整体发展实际，着力加强妇联干部队伍建设的一项有力举措。举办培训旨在让全市妇联干部学到新知识、提升新能力、知识结构有新变化、思想认识有新飞跃、综合素质有新改善、工作能力有新提升，培养成理论素养高、专业知识丰富、综合能力强的新型妇联干部，成为熟练开展妇女工作的复合型人才，努力塑造新时期妇联干部新形象。

培训中，市委党校教师用通俗易懂的话语为妇女干部宣讲党的二十大精神，并对党的二十大精神提出的“坚持男女平等基本国策，保障妇女儿童合法权益”“加强家庭教育家风建设”“深化工会、共青团、妇联等群团组织改革和建设，有效发挥桥梁纽带作用”等内容进行了重点解读，将习近平总书记和党中央对妇女儿童的亲切关怀、对妇女事业和家庭工作的高度重视传达到基层妇女干部中，切实推动党的二十大精神深入人心。

此次培训班主要围绕学习贯彻党的二十大精神、脱贫攻坚政策解读、婚姻家庭矛盾纠纷调解技巧、妇联干部履职能力、新媒体宣传技巧等内容，采取理论辅导、经验交流、分组讨论等相结合的形式进行。

全市各乡镇(街道)妇联主席、专职副主席，村(社区)妇联主席或专职副主席以及市妇联干部职工参加培训。

记者 马丽红 周华

认真学习贯彻党的二十大精神

大理市城镇棚户区改造沙河埂片区举行第四轮第三批安置房选房活动

11月25日，大理市城镇棚户区改造沙河埂片区房屋征收补偿安置办公室举行安置房第四轮第三批选房活动。

为了让安置户选到真正合适的房源，确保安置户搬得出、住得进，沙河埂片区项目办提前谋划、精心组织，按照疫情防控要求，组织选房人扫码、测量体温，并认真进行公示、资料审核，安排专

人有序引导安置户办理选房手续。

选房现场，资格选房人按照被征收房屋协议号先后顺序采用叫号方式上台抽签，并现场对现场结果进行签字确认，整个过程由公证人员、纪检组监督见证。当天，共计31户安置户完成选房。

薛振平 周漫云

我市多名教师荣获大理州初中教师课赛一等奖

为进一步贯彻落实义务教育课程方案和课程标准(2022年版)精神，全面深化课程改革，推动课堂教学研究，切实提高大理州初中课堂教学质量，经云南出版集团教材中心和大理州教育科学研究所研究决定，于11月13日至18日组织大理州初中语文、数学、英语、物理、生物、道德与法治、历史、地理等8个学科课堂教学竞赛。

此次竞赛汇聚了大理州各县市、直属校现场赛课脱颖而出的104位教师参加角逐。我市经过认真组织市级初赛，推选8位优秀教师参加此次课赛。为发挥好以赛促训、以赛促研的作用，还从辖区初中学校中安排40位教师分别参加8个学科课赛的观摩学习。在此次竞赛中，7位参赛教师获得一等奖，1位教师获得二等奖。其中，下关五中陶雪蕊获得道德与法治学科一等奖，下关四中北校区陈齐获得数学学科一等奖，下关四中正阳校区赵颖获得语文学科竞赛一等奖，下关四中正阳校区马雄飞获得物理学科一等奖，下关六中郑健偶获得历史学科一等奖，下关四中北校区翰进获得地理学科一等奖，下关四中北校区李成慧获得生物学科一等奖，下关四中正阳校区李熹获得英语学科二等奖，同时受到表扬的还有8位参赛教师的指导教师。

期间，市教体局教师发展中心还安排带队教师对参赛教师、指导教师和观摩教师进行指导管理，参加课赛活动的各位教师按时全程参加了课赛活动。

何发

口罩要戴好 心态调整好 身体锻炼好 卫生保持好

前进，光荣和梦想的远征

——写在习近平总书记提出中国梦十周年之际(上)

“实现中华民族伟大复兴，就是中华民族近代以来最伟大的梦想。”

习近平总书记提出的中国梦，指引中华民族的光明前景。

新时代十年，在中华民族伟大复兴的壮阔征程中，书写出非凡篇章。

同心筑梦，并肩追梦，携手圆梦，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，14亿多中国人民，以小我赴家国，以奋斗立天地，团结成一块坚硬的钢铁，迸发出磅礴伟力。

“实现中华民族伟大复兴，就是中华民族近代以来最伟大的梦想”

11月12日10时03分，震天动地的轰鸣之后，长征七号遥六运载火箭托举天舟五号货运飞船穿云破雾，直入云霄。

中国空间站建成前的最后一艘“货船”正式启航。

我们的梦想是星辰大海！伟大事业，从来就孕育于伟大梦想。

“何为中国梦？我以为，实现中华民族伟大复兴，就是中华民族近代最伟大的中国梦。它体现了中华民族和中国人民的整体利益，它是每一个中华儿女的一种共同期盼。”

现行标准下9899万农村贫困人口全部脱贫；全国居民人均可支配收入2021年比2012年实际增长78%；10年累计实现城镇新增就业1.3亿人，基本医疗、养老保险分

别覆盖超过13.6亿人、10.4亿人；全球创新指数排名大幅提升；碳排放强度下降了34.4%……

中国梦想承载起14亿多人民的期盼，让心之所向化作人所共享。从温饱不足到迈向全面小康，迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，中华民族近代以来最伟大的梦想之火已经燎原。

“任重道远，需要我们每一个人继续付出辛勤劳动和艰苦努力”

“新时代的伟大成就是党和人民一道拼出来、干出来、奋斗出来的！”党的二十大

或者设施的，依法拆除或者封闭，所需费用由违法者承担，并处1万元以上10万元以下罚款；

(六)乱扔垃圾或者在景物或者设施上刻划、涂污的，由苍山保护管理机构责令恢复原状或者采取其他补救措施，处50元罚款；刻划、涂污或者以其他方式故意损坏国家保护的文物、名胜古迹的，依照《中华人民共和国治安管理处罚法》的有关规定予以处罚；

(七)擅自采摘花卉、果实、茎叶的，由苍山保护管理机构责令停止违法行为，可以并处100元以上500元以下罚款；造成损失的，依法承担赔偿责任；应当给予治安管理的，依照《中华人民共和国治安管理处罚法》的有关规定予以处罚。

第三十三条 在苍山保护管理范围内违反本条例的行为，本条例未作处罚规定的，依照相关法律法规处罚。

第五章 附 则

第三十四条 本条例经自治州人民代表大会审议通过，报云南省人民代表大会常务委员会审议批准，由自治州人民代表大会常务委员会公布施行。

自治州人民政府应当根据本条例制定实施办法。

第三十五条 本条例由自治州人民代表大会常务委员会负责解释。

(完)

时间回溯到2012年11月29日。刚刚当选中共中央总书记的习近平在参观《复兴之路》展览时发表的重要讲话，激活了海内外中华儿女共同的历史记忆，激发出强烈的时代共鸣。

在近代以来漫长的历史进程中，中国人民经历了太多太多的磨难，付出了太多太多的牺牲，进行了太多太多的拼搏。

一百多年前，中国共产党诞生于民族危亡之际。从那一刻起，我们义无反顾地肩负起实现中华民族伟大复兴的历史使命。

从浴血牺牲的革命之路，到筚路蓝缕的建设浪潮，从波澜壮阔的改革开放，到砥砺奋进的强国之路……中国共产党人从未忘记为何出发，为谁奋斗。

当中国特色社会主义进入新时代，以

习近平同志为核心的党中央对党和国家事业发展作出更加科学完整的战略部署，稳经济、促发展，战贫困、建小康，控疫情、抗大灾、应变局、化危机，中华民族伟大复兴号巨轮向着梦想的方向破浪前行。

敢于有梦，没有什么山峰不能攀登。勇于追梦，没有什么急流不能横渡。

山海间的广东省中山市翠亨村，天空寥廓，山水舒朗。

全长24公里的深中通道正在加紧施工建设。通道投入使用后，从深圳到中山的车程仅需20分钟，当年孙中山先生出生的小渔村，将一跃成为粤港澳大湾区的中心地带。

“中山先生的夙愿是振兴中华。”孙中山曾侄孙女孙雅丽说，新时代十年，中国梦已成为全体中华儿女的共同梦想，画出了最大同心圆。

十年来，以习近平同志为核心的党中央，团结带领全党全军全国各族人民，坚定历史自信，增强历史主动，把中国发展进步的命运牢牢掌握在自己手中，攻克了一个个看似不可攻克的难关险阻，创造了一个个令人刮目相看的人间奇迹。

开幕会上，习近平总书记铿锵有力的话语凝聚起14亿多中国人民的奋斗意志。

走进中原大地的田野，托起麦穗看灌浆，对老乡笑道“我们都是种庄稼出身”；来到湖南湘西的柚子林，熟练地帮村民摘下柚子；深入甘肃八步沙林场，拿起一把开沟犁，同林场职工一起挖起来……

“人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标。”春秋十载，习近平总书记以实际行动不断践行着这句对人民的真情告白。

“这么大一个国家，责任非常重、工作非常艰巨。我将无我，不负人民。我愿意做到一个‘无我’的状态，为中国的发展奉献自己。”

习近平总书记“无我”的情怀与担当，激励着亿万人民奔跑在追梦的赛道上。

因为对“禾下乘凉”的执着，袁隆平不断突破杂交水稻产量，端牢一个国家的饭碗。

因为对科技报国的笃信，黄大年只争朝夕奋勇攻关，填补多项国内技术空白。

因为对大好山河的热爱，祁发宝和战友誓死战斗，站成祖国的巍峨界碑。

……

中国梦，是强国梦、强军梦，也是航天梦、海洋梦，更是经济繁荣梦、政治民主梦、生态文明梦……如繁星组成银河，似涓滴汇成巨澜。无数个梦想叠加，描绘出新时代最为壮阔的图景。

正如习近平总书记所说：“有梦想，有机会，有奋斗，一切美好的东西都能够创造出来。”

“95后”up主“刘小备”带着缤纷的颜料回到家乡，用一幅幅栩栩如生的公益墙绘装点昔日的墙面，描绘乡村振兴的美好画卷。

农民工出身的邹彬凭借砌墙“绝活”，斩获世界技能大赛砌筑项目比赛优胜奖，实现了我国砌筑项目奖牌零的突破。

……

与时代共同奔跑，以奋斗逐梦圆梦。每一张梦想成真的笑颜，都印刻在时代的华彩中。

“从有书读到读好书，再也没有什么可以阻挡山里孩子求学的脚步。”党的二十大代表、云南丽江华坪女子中学校长张桂梅一有机会，就向当地的干部群众讲述自己对二十大精神的感悟。

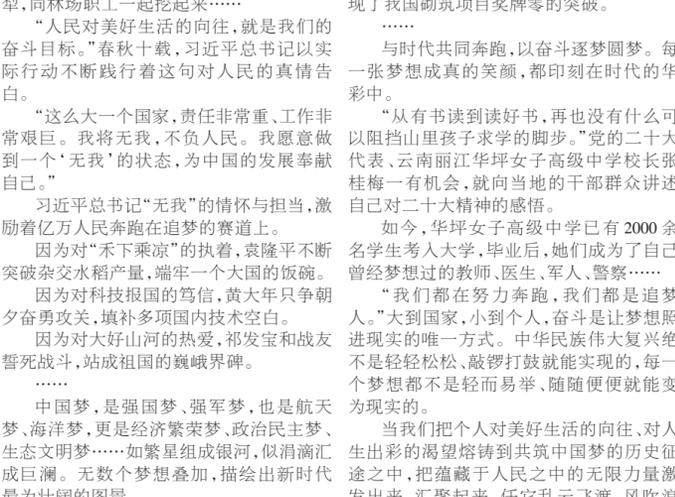
如今，华坪女子高级中学已有2000余名学生考入大学，毕业后，她们成为了自己曾经梦想过的教师、医生、军人、警察……

“我们都在努力奔跑，我们都是追梦人。”大到国家，小到个人，奋斗是让梦想照进现实的唯一方式。中华民族伟大复兴绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的，每一个梦想都不是轻而易举、随随便便能变为现实的。

当我们把个人对美好生活的向往、对人生出彩的渴望熔铸到共筑中国梦的历史征途之中，把蕴藏于人民之中的无限力量散发出来、汇聚起来，任它乱云飞渡、风吹浪打，我们都将无坚而不摧、无往而不胜！

新华社记者
(转载自11月29日《云南日报》)

配合防控 人人有责



出现发热、干咳等症状，及时就医，并主动向社区报告
发现抗原自测阳性，主动向社区报告

中宣部宣教局 国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作



下关一小篮球队在州级比赛中获佳绩

“好球！”“转身，传球！”……观众的阵阵呐喊声和掌声响彻篮球场，11月21日下午，下关一小男子篮球队和南涧县示范小学男子篮球队正在激烈角逐，争夺冠军。“嘘——嘘——”比赛终于的哨声吹响，在掌声与欢呼声中，下关一小男子篮球队最终以55比52战胜了东道主队，赢得了大理州第七届校园篮球联赛小学男子组冠军。

大理州第七届校园篮球联赛暨职工篮球运动会由大理州教育体育局、中共南涧县委、南涧县政府主办，南涧县教育体育局、南涧县总工会承办，共有来自大理州12县(市)及3所州直属学校共76支篮球队和南涧县31家单位49支职工篮球队参赛。比赛共设6个组别，分别是小学男子组、小学女子组，初

