

# 行为才是爱情的最好表达

○金美丽

所谓夫妻，难在茫茫人海里相遇，易在柴米油盐中疏离。很多婚姻，似乎都逃脱不过岁月的摧残。

很多夫妻，开始甜蜜幸福，但随着时间的流逝，很多人走着走着都选择了分开，原因无非是对感情不忠、个性不和、不再相爱。但更多以失败告终的婚姻，并不是原则和底线上出了问题，而是一方忙着工作赚钱，另一方忙着照顾家庭，生活的琐碎耗尽了彼此的激情，夫妻双方平淡的生活中不再去表达对彼此的爱，以为相互理解，实则渐行渐远。

《北京遇上西雅图》里，弗兰克感动文佳佳的，正是他在普通日子里的“润物细无声”，她说起弗兰克对自己的爱，眼睛里全是深情“他也许不会带我去坐游艇吃大餐，但是他可以每天早晨都为我跑几条街去买我最爱吃的豆浆油条。”

电影，烛光晚餐或是两个人的旅行，这无关物质，而是对生活的一种热爱，对彼此的珍视。

携手一生的意义不仅仅是婚礼上说出口的誓言，还有责任、支持、包容、忠诚以及更多。再浓烈的感情，再幸福的婚姻，如果不懂得经营，没有爱的守护，也终将被琐碎的生活磨得千二净。

事实上，并不是所有的男人，在面对自己喜欢的女人时，都能够表现得那么果断和勇敢，直接而热烈。

有些男人，他不太懂得恋爱的套路，所以总表现得那么木讷，不擅长说情话，没有什么恋爱的技巧，只知道去“做”。

但其实这样的爱情，才是真正的纯粹和真诚。要知道，行为才是爱情的最好表达。

一个男人说尽了甜言蜜语，但在你需要他陪伴的时候总说自己很忙，那这个男人一定不够爱你。

反之，若一个男人从来不擅长说情话，也不擅长哄你开心，但是他默默地为你做了很多事情，别怀疑，这才是真正爱你的好男人。

你早晚明白，男人对女人的爱，从来都不是“说”出来的，而是“做”出来的。就像是《亲爱的热爱的》里面的郑耀，出现的时候彬彬有礼，对佟年无微不至的关怀。可是，那些关心都是停留在表面的，并没有落在行动上。就连一个草莓蛋糕，郑耀买给佟年的时候都是犹豫犹豫的。

太浪漫的男人常常把“我爱你”轻飘飘地挂在嘴边，他可以和你玩浪漫，当然也会与她人玩浪漫。其实，真正的爱情往往无风无浪，平淡自然：生活中风雨无阻地接送你上下班，你生病时拿着药丸和水虎视眈眈看着你吞下去，和你平分一碗可口的面条……不需要指天赌地、赌咒发誓，这些也是浪漫，朴实爱着的浪漫。

所以，不要抱怨他不会甜言蜜语，那恰恰是你的运气；更不要抱怨爱情太过平淡，那恰恰是你的福气。

女人一定要明白，在感情里，你应该追求的，是真实的关切，而不是只停留在口头上的关心。



近日在闺蜜群里我们聊到一个话题：幸福感。

常常听身边的人说压力大，每天都是“急吼吼”地工作生活，哪有什么幸福可言，不过是马马虎虎地生存罢了。我当然理解这些不易，我自己也一样，每天忙得像个陀螺，恨不得有分身之术，要想保持幸福感的确实不容易。

但多年积累的生活经验告诉我，在有序生活的前提下，多花一点小心思，在小事上用点心，多一些仪式感，幸福指数真的很高，并且这种幸福的情愫能蔓延很长一段时间。

并不是在重要的日子里才要去买一束鲜花或者去吃一顿大餐，这样的仪式感是刻意的。可以体现在很多细小的方面，比如单纯就是因为心情好而买一束鲜花带回家；家附近的餐馆有了新菜式；为了化解乏味的工作，换上彩色键盘；换一条下班的路，就是为了去看看朋友说的那朵花。

闺蜜小枫说她的幸福感，来自于烘焙。我们说她的手艺完全是甜品店的水

平，她却哈哈大笑说：“你们不知道，没做好的西点都让我吃了，你们吃到的都是精品。”她特别喜欢听我们的夸赞，乐此不疲地奉献着“精品”，我们吃着美味且漂亮的甜点，顺便鼓个掌，她则享受着分享与认可的幸福感。

闺蜜雯雯，辞职在家照顾两个孩子，你想象中的她是不是不加修饰、怨声载道的黄脸婆？其实她依旧红光满面、神采奕奕，洋溢着青春的气息。与我们谈及事业，她说慢慢来，希望能在来年组建自己的工作团队；谈及孩子，她两眼放光，说现在更加能够理解和包容两个孩子，并非常享受每天给孩子做三餐的时光。在我看来，雯雯的幸福来自于对自我的清晰认知，来自于自然的心态，不奢求、不妄想，踏踏实实走好人生每一步。

虽然在某种程度上，我现在的生活处于一种“内耗”状态，但是能把许多细小的温暖、爱意、向上的情愫传达给身边的人，其实也是对这种“内耗”的弥补，因为分享实在是一件幸福的事。

我时常在朋友圈传递自己的幸福感，

也常常被质问“怎么总是那么乐观”，我也时常反问一句“为什么不呢”。

我的工作虽然枯燥，但磨练了我的心性，好好工作是我的义务；有几位可信赖的闺蜜，不是相识相知在最好的时光，但有了她们之后我才拥有了更好的时光；心细如发叹年华，即使世界粗戾，也要保持敏感，细品生活中蕴藏着的小小美好；如果周遭阴暗，就让自己发光，得意时微笑不语，失意了优雅转身；假如能吃能睡也是福，那么无形之中我又拥有了三样最宝贵的东西：健康，微笑，希望！

对了，运动产生的多巴胺，其幸福感仅次于谈恋爱，所以这是我用于提高幸福感最好的方式，时常让自己处于快乐、温柔状态，便能更多地感知世界的美好和善意。

李娟说，人之所以能够感到“幸福”，不是因为生活得舒适，而是因为生活得有望。幸福感的对立面是不是“丧”？别总是套拉个脑袋，不是非得功成名就才有幸福感，想想那些“小确幸”，哪怕仅仅是“小有余粮”呢，也会和忽至的喜悦撞个满怀。



每个人都有自己的情绪，不管是好的还是坏的，总之情绪是一种客观存在，谁也无法躲过，谁也不能忽视情绪的存在。然而，现实生活中，人们所关注的往往不是自己的情绪，而是过多地关注别人的情绪怎样怎样，在别人的情绪里来调节自己的行为。

人生不易，生活不易。无论是人生还是生活，处于其中的每个人在遇到沟坎的时候，就会有相应的情绪变化，这是自然的，是无法避免的，也是无法逃脱的。别人情绪不佳的时候，我们要注意观察，调节自己的言行，绝不能在别人的情绪上再加把盐，让别人更加难受。当我们身边的朋友或亲人，甚至网上的朋友表现出某一种不好情绪，一定要记着别去劝对方“车

到山前必有路”“别往心里去，总会过去的”“生活还要继续，想开点”之类的话，我们本意是想给对方情绪有一个缓解，殊不知，这样的话不仅起不到应有的作用，反而会有一定的副作用。

当别人情绪不好的时候，此时无言胜有言，要静静地观察。如果对方向倾诉，那么你就做一个好听众；如果对方向沉默，那么你就默默地陪着，做一个称职的陪伴者。要知道的是，别人的情绪你是无法左右，也是无法了解的，作为一个旁观者，在别人需要的时候，能够尽其所能及提供帮助就足够了。

要说一个人没有情绪，那是不可能的。因生活坎坎坷坷，谁都会有喜怒哀乐。情绪无处不在无时不在，什么时候会

## 别人的情绪

○孙志昌

有什么情绪，是无法预测的，也是无法设防的，只能是面对。情绪是一个人对事情或环境的心理反应，这不仅与人的素质与能力有关，也与人的处事原则有关。不管怎样，情绪是无法阻止的，这是必然存在的。

既然情绪是无法预测也不能消失，那我们就用认真的态度、博大的爱去迎接，尽量减少对生活与人生的影响。人与人的不同，情绪也有差别，同样的一件事情在不同的人身上会有不一样的反应，其影响也会不同，应对的策略也会有所差异。因此，情绪是不能一概而论的，要因人而异、因时而异。

其实，别人的情绪也不是那么容易显现的。当下，好多人都会选择隐藏自己的心事与情绪，很注重情绪管理。在这里，一个是有自己的内心所想，怕别人笑话，也知道不会得到自己想要的回音；一个是作为成年人的自觉，认为别人是没有义务因自己的情绪而买单。

因此，我们要学会看别人的情绪，一旦观察到别人的情绪有所不对，就要注意自己的行为，以免给别人带来不必要的感受，增加别人坏情绪的指数。学会及时恰当的回应，为别人带去心灵慰藉和快乐的种子。

# 创建文明城市你我共同参与

中共大理市委主办  
大理时讯 DALISHIXUN  
2022年3月10日 星期四  
农历壬寅年 二月初八  
晴 8℃ ~ 24℃  
第2040期  
编辑/陈曙娟

## 在新时代新征程上留下无悔的奋斗足迹

——论学习贯彻习近平总书记在中青年干部培训班开班式上重要讲话

□人民日报评论员

青年有为，奋斗无悔。习近平总书记在今年春季学期中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上发表重要讲话，强调年轻干部是党和国家事业发展的希望，勉励年轻干部锤炼对党忠诚的政治品格，树立不负人民的家国情怀，追求高尚纯粹的思想境界，为党和人民事业拼搏奉献，在新时代新征程上留下无悔的奋斗足迹。

当前，世界百年未有之大变局加速演进，中华民族伟大复兴进入关键时期，我们已经实现了第一个百年奋斗目标，踏上了全面建设社会主义现代化国家、向第二个百年奋斗目标进军的新征程。一切伟大成就都是接续奋斗的结果，一切伟大事业都需要在继往开来中推进。处在前所未有的变革时代，干着前无古人的伟大事业，年轻干部作为党和国家事业发展的生力军，使命光荣、责任重大。唯有不断提高与时代发展和事业要求相适应的素质和能力，努力成为可堪大用、能担重任的栋梁之才，以强烈的历史主动精神奋进新征程、建功新时代，方能不负历史、不负时代、不负人民。

无论是干事创业还是攻坚克难，不仅需要宽肩膀，也需要铁肩膀；不仅需要政治过硬，也需要本领高强。年轻干部要胜任领导工作，需要掌握的本领是很多的。最根本的本领是理论素养。马克思主义立场、观点、方法是做好工作的看家本领，是指导我们认识世界、改造世界的强大思想武器。党员干部一定要加强学习理论、厚实理论功底，自觉用新时代党的创新理论观察新形势、研究新情况、

解决新问题，使各项工作朝着正确方向、按照客观规律推进。要坚持理论和实践相结合，注重在实践中学真知、悟真谛，加强历练、增长本领。在学习中增长知识、锤炼品格，在工作中增长才干、练就本领，才能使思想、能力、行动上党中央要求、跟上时代前进步伐、跟上事业发展需要，更好肩负起新时代的职责和使命。

中华民族伟大复兴绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的，也绝不是一马平川、朝夕之间就能到达的。习近平总书记强调：“只有全党继续发扬担当和斗争精神，才能实现中华民族伟大复兴的宏伟目标。”担当和斗争是一种精神，最需要的是无私的品格和无畏的勇气。无私者无畏，无畏者才能担当、能斗争。担当和斗争是一种责任，敢于负责才叫真担当、真斗争。党员干部特别是领导干部要发扬历史主动精神，在机遇面前主动出击，不犹豫、不观望；在困难面前迎难而上，不推诿、不逃避；在风险面前积极应对，不畏缩、不躲闪。担当和斗争是一种格局，坚持局部服从全局、自觉为大局担当更为可贵。要心怀“国之大者”，站在全局和战略的高度想问题、办事情，一切工作都要以贯彻落实党中央决策部署为前提，不能为了局部利益损害全局利益、为了暂时利益损害根本利益和长远利益。无数事实告诉我们，唯有以狭路相逢勇者胜的气概，敢于斗争、善于斗争，我们才能赢得尊严、赢得主动，切实维护国家主权、安全、发展利益。在各项工作中埋头苦干、攻坚克难，在风险挑战

面前挺起脊梁、冲锋在前，在斗争中经风雨、见世面，我们就能“风雨不动安如山”，牢牢掌握发展主动权。

群众路线是我们党的生命线和根本工作路线。年轻干部无论是立身处世还是从政干事，首先要解决好“我是谁、为了谁、依靠谁”的问题。习近平总书记强调：“贯彻党的群众路线，首先要对群众有感情，真正把自已当作群众的一员、把群众的事当作自己的事。”要深入研究 and 准确把握新形势下群众工作的特点和规律，改进群众工作方法，提高群众工作水平。要通过信访渠道摸清群众愿望和诉求，在网上、懂网、用网中了解群众所思所愿，做好新就业群体的思想引导和凝聚服务工作。虚心向群众学习，真心对群众负责，热心为群众服务，诚心接受群众监督，就能始终保持党同人民的血肉联系，真正成为群众的贴心人。

今年是进入全面建设社会主义现代化国家、向第二个百年奋斗目标进军新征程的重要一年，我们党将召开二十大，这是党和国家政治生活中的一件大事。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深刻领会“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，牢记“国之大者”，真抓实干、勇毅前行，以实际行动迎接党的二十大胜利召开，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗、不懈奋斗！（转载自3月7日《大理日报》）

## 大理市“苍洱巾帼贷”活动启动

为充分发挥妇联组织的优势和金融部门职能作用，做好新时期女性群体创新创业金融服务工作，3月7日，大理市“苍洱巾帼贷”活动启动。

大理市“苍洱巾帼贷”是各级妇联组织展现新作为、更好服务全市女性创新创业发展的重要举措，对于全市营造良好营商环境、助力经济社会高质量发展具有重要意义。活动将激发广大妇女创新创业热情，助力

全市经济社会高质量跨越式发展，引领广大妇女和家庭建功“十四五”，有利于推动广大妇女积极参与经济社会发展，进一步引领广大家庭、企业和妇女群众创先争优，营造正气充盈、向上向善的良好风尚。

为切实做好大理市“苍洱巾帼贷”工作，我市各级妇联组织将主动对接、增强联动、梳理总结、摸清底数，确保有需求的创业女性都能用足用

好“苍洱巾帼贷”这一政策红利；组织广大女性创业者加强对金融知识的学习研究和金融服务创新，结合生产经营实际，综合运用多种形式，真正把资金用好活用。

市委副书记李欣，副市长周志明等领导出席启动仪式。出席仪式领导集体启动大理市“苍洱巾帼贷”活动，为“苍洱巾帼贷”承贷企业和个人授信。

记者 郭赐昌 杨尔华

### 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、不讲脏粗话。

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

为进一步贯彻落实省委、省政府关于来一场“湖泊革命”的有关要求，全力推进全省“湖泊革命”攻坚战水量水质监测工作，3月5日，云南水文“湖泊革命”攻坚战水质水量监测工作现场交流在大理举行。

由省水利厅党组成员、省水文局党委书记、局长李伯根带队的调研组一行先后到洱海大关邑水位站、中和溪水文站、阳溪水文站等实地调研洱海以及入湖河流水质水质监测站点，开展现场水质取样监测，了解洱海水生态环境、水文情势及保护状况。调研组还到云南水资资源局大理分局参观水文展厅，了解洱海水文监测监控平台管理和运行情况。

在现场交流座谈会上，省湖泊处就2021年贯彻落实全省实施“湖泊革命”攻坚战工作情况以及“十四五”九大高原湖泊水水质监测体系建设规划作汇报，大理、昆明、玉溪、红河、丽江分局围绕当前九湖的水质现状和近10年水质、水量、水生态变化等情况作汇报交流，省局水质处、站网处、水情处、科信处等讨论了“湖泊革命”攻坚战水质水量监测工作及2022年工作方案。

会议充分肯定了大理近年来在洱海保护工作中采取的措施和取得的成效。会议强调，要提高认识，压实责任，高度重视九大高原湖泊水量水质监测工作，要进一步深入学习贯彻《中共云南省委云南省人民政府关于“湖泊革命”攻坚战的实施意见》精神，进一步明确责任、理清思路、聚焦问题、树牢目标、突出重点，认真履行好水文职责，准确把握“湖泊革命”存在的问题和现状，把加强做好“湖泊革命”攻坚战水质水量监测作为推动九大高原湖泊精准治污、科学治污、依法治污的基础性工作，保持生态文明建设战略定力，努力建设人与自然和谐共生的现代化，坚持“舍我其谁”精神，认真履行好水文职责，全力推进“湖泊革命”攻坚战水质水量监测工作。

记者 罗晓川

▲春回大地，万物复苏。连日来，洱海生态廊道沿途到处是绿化工人们忙碌的身影，他们热火朝天地培土、浇水、施肥，构成一幅幅美丽的春耕新画卷，让洱海生态廊道景色更靓丽。



# 我市强化党建引领开启网络“职”播送岗新模式

为持续巩固党史学习教育成果,进一步推动全市就业创业工作再上新台阶,日前,我市人社局等部门以“我为群众办实事”实践活动为契机,充分发挥党员先锋模范作用和支部战斗堡垒作用,组建党员先锋服务队,深入辖区各企业了解岗位空缺情况,广泛归集市内外岗位信息。同时,科学利用新兴媒体,整合社会资源,积极搭建岗位、人才供给无缝对接服务平台,通过“强强联合”多部门和各企业,破除“单打独斗”局面,创新推行“政府+企业+新媒体+广大求职者”的网络“职”播送岗新模式,聚力奏响网络招聘“最强音”。



城市党建 我为群众办实事

近年来,我市深入贯彻落实党中央、国务院和省州党委、政府关于“六稳”“六保”的决策部署,始终坚持党对人社就业创业工作的全面领导,不断强化就业优先战略,为持续巩固党史学习教育成果,进一步推动全市就业创业工作再上新台阶,日前,我市人社局等部门以“我为群众办实事”实践活动为契机,充分发挥党员先锋模范作用和支部战斗堡垒作用,组建党员先锋服务队,深入辖区各企业了解岗位空缺情况,广泛归集市内外岗位信息。同时,科学利用新兴媒体,整合社会资源,积极搭建岗位、人才供给无缝对接服务平台,通过“强强联合”多部门和各企业,破除“单打独斗”局面,创新推行“政府+企业+新媒体+广大求职者”的网络“职”播送岗新模式,聚力奏响网络招聘“最强音”。



招聘会现场

## 大理市“声动作文”活动(第一季)启动

3月8日,由市教育局、市文明办、市融媒体中心、团市委、市妇联、市关工委联合主办的大理市“声动作文”活动(第一季)在大理市下关三小启动。启动仪式上,下关三小开展了开学第一课《阅读伴我成长》主题活动,学校老师和家长都要侧重学生素养类能力的养成和提升。“声动作文”活动作为课后育人活动的一部分,一方面能满足学生的多样化需求,另一方面有助于提高学生的阅读写作水平,促进学生养成主动钻研的习惯。“声动作文”活动(第一季)将面向全市3至6年级学生征集作文,分片区依次开展活动。期间,各承办单位(学校)将分别结合主题组织指导教师进行作文选送,承办单位(学校)选出优秀作品汇总后,再通过广播、报纸、新媒体等各个平台进行宣传推广。启动仪式上,下关三小开展了开学第一课《阅读伴我成长》主题活动,学校老师和家长都要侧重学生素养类能力的养成和提升。“声动作文”活动作为课后育人活动的一部分,一方面能满足学生的多样化需求,另一方面有助于提高学生的阅读写作水平,促进学生养成主动钻研的习惯。

记者 郭鹏昌 马骅

尽最大努力消除疫情影响,促进广大城乡劳动者更充分就业和全市经济社会高质量发展。3月7日,我市人社局等部门联合州人社局等部门、州市妇联、市融媒体中心、省企业人力资源协会、州企业家协会以及锦联文化、方圆音画、璞真白族扎染、欧亚乳业、悦云雅阁、来思尔乳业、恒源汽车、旅游集散中心、实力物业、爱上翠珠宝等10余家部门和企业,组织开展以“云上观企·职播大理”为主题的“大理市2022年‘春风行动’直播送岗招聘会暨助力产业发展州内企业用工第二场网络直播招聘会”。招聘会邀请8家高端企业人事负责人来到直播间,提供包括销售经理、服务顾问、电商运营在内的101个优质岗位,拟招聘608人,月薪从5000元起,最高达20000元左右,并同步提供大理俊发铂尔曼酒店、大理恒健集团、云南德泰等近百家企业3000余个岗位,拟招聘近万人。“工资待遇如何?”“都有哪些岗位呀?”直播还未开始就有群众积极参与互动,直播间管理员立即为大家上传岗位链接,为直播活动“预热”。直播活动开始后,主持

人邀请各大企业负责人介绍公司基本情况、岗位工资待遇等,同时为参与互动的“小伙伴们”送出代表企业名片的精美礼品,吸引了广大群众的“点赞”和转发。一时间,当天的网络“职”播送岗关注度提升到5.02万人次,在直播结束时更是达到了14.6万人次。同时,依托“大理融媒”“大理就业”“大理市就业”“大理妇女”“苍洱金花”等微信公众号对直播视频进行重播回放,截至3月8日关注度飙升到17.1万人次。

据介绍,此次网络“职”播送岗招聘会受到社会公众的广泛关注,参与和认可,仅直播过程中提交的简历就有260余份。据不完全统计,直播结束当天,参与招聘的百家企业已接到报名电话上千个;为直播提供场地、技术等支持的5家企业已接到50余个项目合作意向。此次招聘会的开展,实现政府、企业、新媒体和广大求职者的“同频共振”,充分凸显党委、政府政策宣传和为民服务的阵地作用,全面促进企业经营发展和广大劳动者城乡一体化就业,为破解“大理之问”、推动“大理之变”交出一份人民满意的“人社就业”新答卷。

李春宾 刘毅

近年来,我市坚持“绿水青山就是金山银山”的发展理念,以绿色发展为导向,加快产业转型升级步伐,提升绿色工业发展水平,持续推进全市经济社会高质量发展。其中,云南皇氏来思尔乳业有限公司积极落实州党委、政府决策部署,通过科技创新引领绿色发展。

一直以来,来思尔乳业始终坚持“高品质好味道”的乳制品研究和开发,拥有国内最大的益生菌菌种资源库和国内首家企业益生菌菌种资源库,形成了涵盖发酵乳、巴氏杀菌奶、灭菌奶、饮料、奶酪和植物蛋白饮料六大系列80余种的产品结构,先后荣获“国家级高新技术企业”“中国驰名商标”“中国最具影响力品牌企业”等荣誉称号。

云南皇氏来思尔乳业有限公司行政总监古继芳介绍:“去年6月17日,22株来思尔鲜活菌搭乘神舟十二号载人飞船登陆空间站,开展为期3个月的太空之旅。在成功返回地球后,公司组建科研团队与省州科技厅及科研高校共同开展‘航天菌种’研究,解决乳制品‘民族芯’问题,开启国内航天乳制品探索的新篇章。”

为抢抓打造世界一流“绿色食品品牌”的大好机遇,来思尔乳业于2018年8月启动总投资15.5亿元集种植、养殖、加工、流通四位一体的高原特色乳制品全产业链建设项目。“为答好‘大理之问’,加快推进全州乳业创新发展、绿色发展、高质量发展,去年12月,公司还与巍山县政府、祥云县政府、大理州交投、工投分别签订了万头牧场合作协议,标志着来思尔乳业的两座万头牧场顺利落户巍山和祥云。”古继芳说。

随着产销规模的成倍增加,来思尔投资10亿元在大理经开区新建了占地283亩、年产20万吨的云南高原特色乳制品智能工厂。古继芳表示:“今后,公司将坚持‘做中国最好的酸奶’初心不动摇,以‘大理之问’大讨论活动为契机,推动大理乳业高质量发展,为大理打造‘百亿乳业’、建设世界一流‘绿色食品品牌’示范区贡献来思尔的力量。”

记者 黑浩川 马骅



来思尔乳业工厂

## 来思尔乳业:以科技创新引领绿色发展

奋斗百年路 启航新征程 答好“大理之问” 推动“大理之变”

的尊重,是对时间的敬畏。此次誓师大会的举行,敲响了下关四中正阳校区毕业生全体师生加速前进的战鼓,激励着同学们脚踏实地,全力以赴备战中考,实现誓言。记者 徐建伟 吴志 摄影报道

# 各民族都是一家人 一家人都要过上好日子

# “在推动高质量发展上闯出新路子”——“十个明确”彰显马克思主义中国化新飞跃述评之七

《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》,以“十个明确”概括了习近平新时代中国特色社会主义思想的核心内涵,其中一个就是——“明确必须坚持和完善社会主义基本经济制度,使市场在资源配置中起决定性作用,更好发挥政府作用,把握新发展阶段,贯彻创新、协调、绿色、开放、共享的新发展理念,加快构建以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局,推动高质量发展,统筹发展和安全”。

党的十八大以来,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,在习近平经济思想科学指引下,我国经济实力、科技实力、综合国力跃上新台阶,经济迈上更高质量、更有效率、更加公平、更可持续、更为安全的发展之路。

“夯实现代化根基:‘发展社会主义市场经济是我们党的一个伟大创造,关键是处理好政府和市场的关系’”

建立社会主义市场经济体制,是前无古人的改革实践。

改革开放以来,中国共产党创造性提出在社会主义条件下发展市场经济,建立并完善了中国特色社会主义市场经济体制,带领中国人民取得了举世瞩目的发展奇迹。

迈入新时代,经济发展面临新形势、新挑战、新任务,如何进一步突破经济发展的体制机制障碍?

“我们应该在完善社会主义市场经济体制上迈出新的步伐。”2013年11月9日,习近平总书记党的十八届三中全会上强调。

这次全会通过的《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》鲜明提出:“使市场在资源配置中起决定性作用和更好发挥政府作用”。

从“基础性作用”到“决定性作用”,一词之变,反映我们党对市场作用的认识达到新的高度。

习近平总书记深刻阐释:“提出使市场在资源配置中起决定性作用,是我们党对中国特色社会主义建设规律认识的一个新突破,是马克思主义中国化的一个重要的成果,标志着社会主义市场经济发展进入了一个新阶段。”

“发展社会主义市场经济是我们党的一个伟大创造,关键是处理好政府和市场的关系”;

“努力形成市场作用和政府作用有机统一、相互补充、相互协调、相互促进的格局”;

2017年1月,习近平总书记主持十八届中央政治局第三十八次集体学习时指出:“要坚持使市场在资源配置中起决定性作用,完善市场机制,打破行业垄断、进入壁垒、地方保护……”

“经济体制改革必须以完善产权制度和要素市场化配置为重点,实现产权有效激励,要素自由流动,价格反应灵活,竞争公平有序、企业优胜劣汰”“让企业和个人有更多活力和更大空间去发展经济、创造财富”。

在习近平总书记引领下,深化要素市场化配置改革,实施全国统一的市场准入负面清单制度……一系列重大改革措施推出,促进市场迸发充沛活力。

科学的宏观调控,有效的政府治理,是发挥社会主义市场经济体制优势的内在要求。

2014年5月26日,十八届中央政治局就使市场在资源配置中起决定性作用和更好发挥政府作用进行第十五次集体学习。

习近平总书记强调:“更好发挥政府作用,就要切实转变政府职能”“该管的事一定要管好、管到位,该放的权一定要放足、

放到位,坚决克服政府职能错位、越位、缺位现象”……

鼓励发展混合所有制经济,完善构建亲清政商关系的政策体系,加强反垄断和反不正当竞争,强化知识产权保护,支持和引导资本规范健康发展……

党的十八大以来,在以习近平同志为核心的党中央领导下,在构建更高水平的有效市场的同时,我们不断探索构建更高水平的有为政府,既营造良好的营商环境,又及时防止市场的无序、失序、

2016年3月4日,习近平总书记参加全国政协十二届四次会议民建、工商联界委员联组会时指出:“新型政商关系应该是什么样的?概括起来说,我看就是‘亲’、‘清’两个字。”

“牢牢坚持‘两个毫不动摇’,推动各种所有制经济健康发展,是我国经济能经受住各种风浪冲击的重要制度保证;不断完善收入分配制度,既要做大‘蛋糕’,又要分好‘蛋糕’,让一切创造社会财富的源泉充分涌流……”

2019年秋天,党的十九届四中全会上,“公有制为主体、多种所有制经济共同发展,按劳分配为主体、多种分配方式并存,社会主义市场经济体制”成为社会主义基本经济制度的新概括。

这一“三位一体”框架,标志着我国经济制度更加成熟和定型。坚持和完善社会主义基本经济制度,制度优势的充分彰显将转化为治理之“效”,助力中国高质量发展行稳致远。

“坚持思想引领:‘高质量发展就是体现新发展理念的发展,是经济发展从‘有没有’转向‘好不好’”

2022年1月4日,习近平总书记来到国家速滑馆“冰丝带”考察调研。

从建筑材料到制冰技术再到赛后利用,总书记一一询问并指出:“要坚持绿色办奥、共享办奥、开放办奥、廉洁办奥的理念,突出科技、智慧、绿色、节俭特色。”

理念是行动的先导。

2012年,我国经济增长自新世纪以来首次回落至8%以下,经济结构性体制性矛盾不断积累,发展不平衡、不协调、不可持续问题凸显。

中国经济该如何发展,习近平总书记进行着深邃思考。习近平总书记指出:“必须坚持以经济建设为中心,坚持发展是党执政兴国的第一要务”“不能不顾客观条件、违背规律盲目追求高速度”“决不能再回到简单以国内生产总值增长率论英雄的老路上去”。

2014年5月,习近平总书记在河南考察时明确提出“适应新常态,保持战略上的平常心态”;

2015年10月,习近平总书记在党的十八届五中全会上提出“创新、协调、绿色、开放、共享”五大发展理念。

适应新常态,贯彻新发展理念,中国经济发展开启一次深刻变革。

创新是引领发展的第一动力,是建设现代化经济体系的第一动力。

2021年5月28日,习近平总书记在两院院士大会、中国科协十大上强调:“科技立则民族立,科技强则国家强”“坚决打赢关键核心技术攻坚战”“建设全球人才高地”“要改革重大科技项目立项和组织管理方式,实行‘揭榜挂帅’、‘赛马’等制度”……

百年未有之大变局,科技创新是其中一个关键变量。

习近平总书记反复强调,要像当年攻克“两弹一星”一样,集中力量攻克“卡脖子”的关键核心技术。

以习近平同志为核心的党中央提出一系列奠基之举、长远之策,推动我国向着建设科技强国的目标稳步迈进。

实施创新驱动发展战略,发布《国家创新驱动发展战略纲要》,提出科技创新“三步走”的战略目标,明确构建新发展格局最本质的特征是实现高水平的自立自强……中国科技创新加速前行。

环境美不美,生态好不好,关系人民福祉和永续发展。

曾几何时,雾霾频发、工厂污染、河流黑臭……2012年,中国经济总量约占全球11.5%,单位GDP能耗却是世界平均水平的2.5倍。

习近平总书记对环境保护和经济发展之间的关系有着深入思考:“绿水青山就是金山银山”“要像保护眼睛一样保护生态环境,像对待生命一样对待生态环境”“保护生态环境就是保护生产力,改善生态环境就是发展生产力”。

将生态文明建设纳入“五位一体”总体布局,将“美丽”一词写入社会主义现代化强国目标,实行最严格的生态环境保护制度,出台“史上最严”环保法……

2018年5月,全国生态环境保护大会上,习近平总书记指出:“生态兴则文明兴,生态衰则文明衰。”

同年,《中共中央国务院关于全面加强生态环境保护坚决打好污染防治攻坚战的意见》对外公布。此后,打好蓝天、碧水、净土保卫战,努力打造青山常在、绿水长流、空气常新的美丽中国,成为全社会的共同追求。

以协调促平衡,着力推动区域协调发展、城乡协调发展、物质文明和精神文明协调发展,高质量发展统筹推进。

以共享促和谐,坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享,高质量发展彰显人民至上;

以开放促改革,在高水平对外开放中打造国际合作和竞争新优势,高质量发展联通内外。

习近平总书记指出:“高质量发展就是体现新发展理念的发展,是经济发展从‘有没有’转向‘好不好’”“新发展理念就是指指挥棒、红绿灯”“全党必须完整、准确、全面贯彻新发展理念”。

踏上新征程,新发展理念正引领中国经济不断创造高质量发展的新奇迹。

重塑未来格局:“这是把握未来发展主动权的战略性布局和先手棋”

虎年“雨水”节气,宁波舟山港,塔吊林立,一片繁忙。

而在2020年初新冠肺炎疫情冲击下,国外原材料进不来、国内货物出不去,这个世界货物吞吐量第一大港一度成为“空港”。当年3月底,疫情仍在蔓延时,习近平总书记前往浙江考察,冒雨来到舟山港。总书记一路走、一路看、一路思考。

“我感觉到,现在的形势已经跟不一样了,大进大出的环境条件已经变化,必须根据新的形势提出引领发展的新思路。”

回望前不久,2020年4月10日,习近平总书记任在中央财经委员会第七次会议上首次提出:“构建以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局”。

格局关乎全局。

习近平总书记进一步指出:“这是把握未来发展主动权的战略性布局和先手棋,是新发展阶段要着力推动完成的重大历史任务,也是贯彻新发展理念的重大举措。”

“在推动高质量发展上闯出新路子,在构建新发展格局中展现新作为”。

聚焦畅通国民经济循环,不断释放发展

新活力——

当今世界,最稀缺的资源是市场。而市场资源恰恰是我国的巨大优势,如何不断巩固和增强这个优势?

习近平总书记深刻指出:“要牢牢把握扩大内需这个战略基点,努力探索形成新发展格局的有效路径。”

印发《建设高标准市场体系行动方案》,审议通过《关于加快构建新发展格局的指导意见》,破除妨碍生产要素市场化配置和商品服务流通的体制机制障碍,深化教育、医疗、养老等领域改革……

习近平总书记强调:“我们只有立足自身,把国内大循环畅通起来,努力炼就百毒不侵、金刚不坏之身,才能任由国际风云变幻,始终充满朝气生存和发展下去,没有任何人能打倒我们、卡死我们!”

聚焦区域协调,不断拓展发展新空间——

“黄河入海流,真是辽阔啊!”2021年10月20日,山东东营,站在黄河入海口码头凭栏远眺,习近平总书记感慨系之、思绪万千。

在三江源头,反复叮嘱要保护好“中华水塔”;在甘肃,首次提出“让黄河成为造福人民的幸福河”;对宁夏,赋予“建设黄河流域生态保护和高质量发展先行区”重要任务……

习近平总书记考察了黄河的上中下游,对黄河流域生态保护和高质量发展进行了深邃的思考。2021年10月,《黄河流域生态保护和高质量发展规划纲要》对外发布。

京津冀协同发展、长江经济带发展、粤港澳大湾区建设、长三角一体化发展、黄河流域生态保护和高质量发展……

党的十八大以来,在习近平总书记亲自谋划、亲自部署、亲自推动下,我国逐渐形成相互支撑、优势互补的区域发展新格局。

聚焦更高水平对外开放,不断塑造竞争和合作新优势——

2018年首届中国国际进口博览会开幕式上,习近平总书记说:“中国主动扩大进口,不是权宜之计,而是面向世界、面向未来、促进共同发展的长远考量。”

2022年伊始,第五届进博会“云招展”加速推进。

进博会是习近平总书记亲自部署推动下举办的,如今已成功举办四届,成为国际采购、投资促进、人文交流、开放合作的平台,成为全球共享的国际公共产品。

广交会、消博会、服贸会、进博会等国际经贸盛会如期举行,统筹推进21个自贸试验区建设,共建“一带一路”朋友圈扩至147个国家、32个国际组织,区域全面经济伙伴关系协定生效实施,正式申请加入全面与进步跨太平洋伙伴关系协定……

习近平总书记强调:“加快构建新发展格局,就是要任在何种可以预见和难以预见的狂风暴雨、惊涛骇浪中,增强我们的生存力、竞争力、发展力、持续力,确保中华民族伟大复兴进程不被迟滞甚至中断。”

越是面对挑战,越要扩大开放;越是扩大开放,越要统筹好发展和安全。

征程万里风正劲,重任千钧再奋进。

习近平总书记指出:“当今世界正经历百年未有之大变局,但时与势在我们一边,这是我们定力和底气所在,也是我们的决心和信心所在。”在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,在习近平经济思想指引下,亿万人民团结奋进,准确把握发展之机,牢牢掌握发展主动,坚定迈向高质量发展,中国经济必将迎来更加光明的未来!

新华社记者 韩洁 刘红霞 叶昊鸣 王雨萧 王悦阳

(转载自2月20日《云南日报》)

## 下关四中正阳校区举行毕业班百日誓师大会



誓师大会现场