

学会“控制自己”

○李 俭

研究幸福的丹尼尔·M·海布伦为牛津通识读本撰写的《幸福》一书中,得出了一个很有意思的结论:幸福很大程度上依赖于我们控制行使自己的权利,这样才可能达到包容、合作与文明。正是这种控制的存在,人才会觉得有意义,才能与更重要的人与事产生联系,幸福依赖这种联系与意义。

说到幸福,每个人都有自己的定义与理解,正可谓“一千个人眼中有一千个哈姆雷特”。尽管如此,我们还是不应该拒绝在某些问题上的共同认知。这不,丹尼尔这番有关幸福的结论,对我们来说就不无启示。尤其是这幸福与“控制行使自己的权利”的关系,更可为我们所重视。

丹尼尔所说,实际上是要我们学会控制自己,这样才能有幸福可言。

哲人这样说:你控制不了别人,但却可以控制自己;你改变不了天气,但却可以控制心情。足见“控制自己”的重要。

生活在社会上的每个人,想要得到幸福,在许许多多的事情上,都应该有所限制、有所控制,幸福才会到来。

譬如,社区里的每位居民,都有扔弃垃圾的权利,但却要控制好自己不能乱丢乱放而要分类投放在指定地方,否则,谁都不控制,这小区干净整洁有序的环境就被糟蹋了,和谐幸福生活岂不大受影响?成年人都有独自马路行进的权利,但步行者却要控制好不能胡乱穿行,驾车者却要控制好不能违反交规,否则,不出事是偶然,出事则是必然。出了交通事故,轻则精神遭刺激,重则危及生命安全,这幸福吗?每个人都有获取财富的权利,但却要控制好行使这种权利的手段、方法、途径,不能危害他人、集体、国家利益,不然,其后果就可想而知,自身幸福又何处去寻?

大凡事物都是辩证的。个人的权利与他人的、集体的、国家的权利都是相辅相成的,每个人的权利的有限与无限都是对立统一的。无论哪方面的权利,都不可能是无限的,想要追求某种权利的无限,势必将那原本有限的权利也损耗殆尽。这还谈什么幸福呢?



每个人都有七情六欲,只要学会自我控制,就能使其欲望在合情合理合法的范围内,就会得到快乐与幸福。反之,失去自我控制,踩了道德底线、突破法律红线,不仅会丢掉幸福,严重者还可能面临牢狱之灾。瞧,打虎拍蝇以来,众多落网“老虎”,哪一个不是失去自我控制栽倒而身陷囹圄?我们通常反复在说,人要做到自省自重自律,这里饱含着要学会控制行使自己的权利。哲人也说过,

保持年轻的5个好习惯

○赵文龙

年轻,不是易逝的容颜和年华,而是一种心境,一种良好的生活状态。心若年轻,岁月不老。

1. 坚持读书

活到老,学到老。读书对一个人的重要性,不只在学新知识,更在于帮我们保持思考的能力,充满活力状态。读书可以改变一个人的气质和格局。有知识藏于心,便是对灵魂最顶级的化妆。读书多了,由书香气所孕育出的精神长相,任由时间再刻薄,也难以摧残。

2. 时常微笑

生活没有桃花源,微笑便是水云间。很多事总要经历一些风雨变幻后才明白;于喧嚣中品一杯香茗,是需要淡然心境的;于闹市中自在生活,是需要减少计较的;于鸡毛蒜皮中保持一份好心情,是需要时常将微笑挂在嘴边的。

世上没有不带伤的人,真正能治愈自己的,唯有你自己。把生活过得简单一点,开心一点,让嘴角上扬的弧度,勾住满满的幸福。

3. 保持自律

我们时常羡慕那些面容姣好、体态优美的人,好像岁月对TA们特别偏爱,舍不得在TA们身上留下一丝痕迹。殊不知,那些活成自己想要的样子的人,背后都藏着无数的坚持,都是靠着自律来雕刻。

运动能增强你的体魄,锻造你的身材,还会让人心情愉悦。越是经常运动的人,身体越健康,看起来也更年轻。让身体动起来,你迈开的每一步都是在逃离衰老,甩掉的每一滴汗都是身上的暮气。

4. 热爱生活

曾在网上看到一个话题:“哪个瞬间,你觉得自己不再年轻?”有一个高赞回答是这样说的:“经常对生活失去热情,觉得任何事情都毫无意义。”

当你丧失了对寻常事物的雀跃之心,整个人会逐渐变得无精打采、满面愁容。扔掉心中包袱,做一个从容的人,才能越活越年轻。你若乐观之心未泯,岁月便不会老去。

5. 规律作息

许多科学研究表明,睡眠不足的人,衰老速度越快。再昂贵的护肤品和保健品,都不如早睡早起。你从夜晚偷来的时间,生活都会暗地里报复在你的健康上。

一个习惯早睡早起的人,必定有着良好的生活作息,也不会轻易被烦事所扰。日子过得舒心惬意,面容得到了滋养,自然气色好显年轻。

(摘自《人民论坛网》)

不为年龄所困

○余 平

不断尝新的生活态度,用流行的话来说,父亲过的是“无龄感”生活。

父亲是喜欢了解新鲜事物的人。现在玩微信很流行,父亲很早就注册了微信号,是他的朋友圈里最早玩转微信的。父亲从不去转发各种真真假假的养生方法,而是关注了很多感兴趣的公众号,比如养花、钓鱼、摄影等,从中学习知识。他还定期在朋友圈里晒自己钓鱼的成果和摄影的作品。

父亲的同学们都在70岁左右,同学之间很少往来。不久前,个性开朗的父亲牵头建起同学群,多方打听,把班上大部分同学都拉进了群。此后,老同学有聊不完的话,道不完的心声。父亲作为群主,热心地管理着这个群,付出不少精力,可他说自己像回到了青春岁月。

保持学习也是保持年轻的重要方法,只要开始学,就不会晚。父亲年轻时学过英语,现在忘得差不多了。父亲并不在乎记忆力正在衰退,而是夜以继日地重学英语,每天晨练之后还在公园里背单词、读课文。有人对父亲说:“年纪这么大了,学什么英语啊,有什么用?”父亲笑着说:“学习的时候可以感觉到自己的年龄,学习可以保持我的记忆力!”现在父亲可以看懂原版英文书了,母亲笑着说:“老头子越活越小了。”

“无龄感”生活并非盲目地不服老,而是为年龄所困,能够在生活中始终保持活力。如此老年生活,活得精彩,不留遗憾。

(摘自《广州日报》)

洱海是大理人民的「母亲湖」

人生第一个行李箱

○韩浩月

洱海是大理人民的「母亲湖」

是大理可持续发展的根基

中共大理市委主办 大理时讯 DALISHIXUN 2022年6月15日 星期三 农历壬寅年 五月十七 15℃ ~ 18℃ 小雨 第2103期 编辑/罗绍亮

省人大常委会调研组对我市安全生产工作进行专题调研

6月9日,省人大常委会副主任罗红江率调研组到我市,就安全生产工作情况进行专题调研。

省人大常委会调研组先后深入大理州人民医院医疗核心区建设项目、大理中运汽车贸易有限公司进行实地调研。

省人大常委会调研组指出,要深入学习贯彻习近平总书记关于安全生产工作的重要论述和重要指示批示精神,认真落实党中央、国务院决策部署和省委工作要求,切实提高政治站位,进一步增强做好安全生产工作的责任感,牢牢守住安全生产这条红线。要始终坚持问题导向,突出抓好重点行业领域综合治理,聚焦重点行业领域严格监管执法,全面压紧压实安全生产责任,进一步防范化解重大安全风险隐患。要始终保持高度警惕,结合应急管理体系建设,健全应急处置预案,科学有序开展演练,全面提升抢险救灾能力,严防重大自然灾害和突发事件发生。要认真贯彻落实新修订的《安全生产法》和我省的《安全生产条

大理市2022年“文化和自然遗产日”非遗宣传展示活动举办

为进一步提高人民群众文化遗产保护意识,营造文化遗产保护浓厚的社会氛围,传承弘扬中华优秀传统文化,6月11日,由市文化和旅游局主办,市非物质文化遗产保护管理所承办的大理市2022年“文化和自然遗产日”非遗宣传展示活动举办。

围绕今年遗产日的主题“连接现代生活 绽放迷人光彩”,我市结合大理文化生态保护实验区建设、《大理白族自治州非物质文化遗产保护条例》宣传,组织开展内容丰富的“文化和自然遗产日”宣传展示活动。

非遗集市上,我市邀请白族扎染技艺、白族刺绣技艺、甲马、陶器制作技艺、毛毡制作技艺、大理彝族服饰彝族刺绣、燃香制作技艺、大理传统制茶技艺、“慎德堂”传统诊疗法等9个非遗代表性项目的传承人开展非遗活态展示及产品展览销售。工作人员在现场向过往行人发放非遗宣传资料。

在喜洲镇四方街广场石碑坊前的空地上,身着白族服装的传承人载歌载舞、对歌应答,极具民族特色的白族大本曲、霸王鞭等非遗歌舞乐展演吸引了众多市民和游客驻足欣赏,大家纷纷拿出手机记录下演出精彩的瞬间。

孩子们则在非遗传承人的指导下,兴致勃勃地亲身参与到白族扎染、泥塑、陶器制作等非遗技艺的研学体验中。通过现场制作扎染小挎包、瓦猫和土陶碗,激发了孩子们从小热爱和传承中华优秀传统文化的热情和活力。



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。

市政协举办市政协委员培训班

记者 黑浩川 杨尔华

“书香大理·比学苍洱”智汇大理读书班第一期“无废城市”建设专题培训举办

6月13日,“书香大理·比学苍洱”智汇大理读书班第一期“无废城市”建设专题培训举办,标志着“书香大理·比学苍洱”智汇大理读书班正式启动,之后每个月都将举办形式多样、内容丰富的培训活动,通过“专家作专场、领导干部上讲坛、典型模范作宣讲”的形式,长期性开展读书教育培训活动。活动旨在全市上下营造“学习大进步、事业大发展”的良好氛围,切实推进“两个革命”,答好“大理之问”,为全市广大干部提升能力、提振士气搭建学习成长锻炼的苍洱智汇平台,推动我市经济社会民生各项工作任务高标准高质量完成。

市委常委、市委组织部长尹智主持开班仪式。

市政府领导班子成员,大理海东开发管委会分管领导,市“无废城市”建设工作领导小组成员单位主要领导、分管领导,各乡镇(街道)主要领导,分管领导和州生态环境局大理分局、市发改局、市工信和科技局、市农业农村局、市城管局领导班子成员参加培训。

记者 张益秋 杨 阳

