

想起一个关于禅的故事。据说有一次,释迦牟尼在灵会上说法,他拿着一朵花面对大家,不发一语。听众们面面相觑,不知所措,只有迦叶会心一笑。于是释迦牟尼高兴地说,微妙法门,不立文字,也不外传,但独传迦叶。因此,禅便在一朵花和一个微笑之间诞生了。所谓禅的精神,便是——因花微笑,由笑花开。

禅道,是佛祖推崇的最高境界,据说人到了这一境界,就可以升天做神仙了。呵呵,做神仙可以如此简单:拈着一朵花,傻傻地一笑。

从心底发出微笑,简单却高贵。只是这样的细节,似乎早已从我们的生活中悄然溜走,我们的心不是留给了微笑,而是留给了欲望。在追逐名和利和金钱之中,早已不会单纯地看花、看人、看事、看爱情、看婚姻、看事业,不断的攀比、不满和虚荣,让我们一次又一次在拈花的时刻忘记了微笑。

我认识一个小姑娘,小名就叫“微笑”,她妈妈给她起这个小名,就是为了让每个人呼唤她的时候,都可以微笑一下。因此,小姑娘每天都在“微笑”。

春天来了又要去了,花开了又要谢了。只是这微笑,却可以长久地从心底漾出。

回眸一笑百媚生,当你笑起来的时候,美好如约而至。

一位著名主持人说过:“如果你来不及化妆,那就微笑吧。”

女人也许并不知道,费尽心思想打理的精致容颜,其实抵不过一个简单的微笑。

男人更看重一个女人是否能温暖人心,是否能给他一些容易靠近的暗示和鼓励。人都需要温暖

和安全感,接“地气”的美丽才是真正的魅力。

在男人心目中,女人的魅力还源自一些不经意的小细节:随手捋一下头发时的性感,眼神无辜地注视自己时的无助,以及遇到困难时不逞强的乖巧……最有魅力的女人,不是高高在上、等候敬仰的女神,而是亲切善良、笑脸盈盈、楚楚动人的凡间女子,她触手可及,让人愿意紧紧拥在怀里。

正如《礼记》里说:“有和气者必有愉色,有愉色者必有婉容。”

笑,是从容自由的心态。周星驰在一部电影里说了这样一句台词:“世人笑我太疯癫,我笑世人看不穿。”

降低你的笑点,也许会稍微损毁你的形象,也会长出一些鱼尾纹,但是没有关系,善待自己的心情最重要。思想家罗莎·卢森堡说过:“不管一切如何,你仍然要平静和愉快。生活就是这样,我们也必须这样对待生活,要勇敢、无畏、含着笑容地——不管一切如何。”

常有微笑,自然迷人。

曾到过扬州的白塔。塔上有小龛,上面雕绘着不同属相,一个小龛,对应一个属相。有人对着小龛许愿,有人虔诚地给小龛上香。我看到一对年轻的恋人,手拉手地蹦上白塔,女孩子大概找到男孩子的属相了,笑着大叫,你在这儿,你在这儿。尔后,她双手握在胸前,闭起眼,对着小龛,久久没动。男孩子笑问,干什么呢?女孩子睁开眼笑笑,我帮你许愿呢,好了,从此后,你会天天平安。

我笑着在一边看,看得感动。喜欢这样的相爱,这是人世间最贴心的温暖。春天一般的。



40岁之前,我一直致力于对生活制造波澜壮阔的景观。我不甘心平凡,不喜欢过“一眼就能望到10年后”的生活,总觉得生活是曲线图,总觉得应该有动态美,总觉得“没经历过大起大落,不足以谈人生”是至理名言。

为了这样的理想,我简直成了一只满心欲望的猴子,拼尽全力想要摘到枝头果实,于是上蹿下跳,不停折腾。可是,多年后发现,生活不仅没有我预期的那种波澜壮阔,甚至有点乏善可陈。接受自己的平凡,可能是人生的必经之路。

“四十不惑”,40岁果然是一个人生的节点。前半段人生极力攀高,到了40岁竟然戛然而止。40岁之后,我像突然大彻大悟一般,明白了平淡平凡才是人生的终极目标。“我们曾经如此渴望命运

的波澜,到最后发现,人生最曼妙的风景,竟是内心的淡定和从容。”这样的话,狠狠击中了我。

那天看到老同学写的一段话,觉得又一次狠狠击中了我:“今天的太阳依旧与昨天没什么两样,今天的清晨依旧与昨天的清晨没什么两样,今天的早餐依

旧与昨天的早餐味道相似,今天的路线依旧与昨天的相似……可是,这种一成不变的‘依旧’,却让我觉得如此安稳和幸福。”

忽然发现,“依旧”真的是温暖和温馨的字眼。依旧,依然像从前一样。依旧,今天是昨天的翻版,明天是今天的翻版,日子波澜不惊地流逝,却是最安稳的状态。这种幸福,就像缓缓流淌的溪水,细水长流,平淡到老。从某种意义上说,这未尝不是人生可遇而不可求的状态。

在人生的风浪里翻滚过几遭,同时看到周围人奋力泅渡的状态,渐渐明白了,并非我们缺乏乘风破浪的胆识和能力,并非我们缺乏驾驭生命之舟的魄力与技巧,而是人生之海太过高深莫测,有时候我们披荆斩浪,刚刚历尽千难万险,即将抵达心中想要的彼岸,突然间被一个莫名其妙的浪头打翻船只,我们又回到了原点。几次风浪、几番起落,终于明白,风平浪静是难能可贵的幸福。

这样的道理,必定是要经历过才明白。经历过、品味过,到了一定年龄,对人生的理解会发生惊天逆转。不再执着

于梦与理想,不再执着于诗与远方,生活落地为安,前半生积累的智慧足以让我们安然而平和地度过后半生。“依旧”,说明我们还拥有属于自己的每一天,拥有日月星辰,拥有大地河流,拥有山川草木;“依旧”,说明我们还拥有属于自己的一切,拥有爱和被爱,拥有需要和被需要。当我们回归平淡之后,会愈发觉得“依旧”是那么幸福。

人生纷繁,世俗喧嚣,谁的生活不是危机四伏?“依旧”的生活,很可能被某种东西掠夺。生活中经常会听到一些意外的事发生,有些就发生在我们身边,有些就发生在离我们最近的人身上。大家感慨唏嘘:不知道明天和意外哪一个先来。从那个角度说,无常才是人生的常态,而如常和依旧成了一种奢侈。日子如常,生活依旧。

今天又看到昨天的太阳升起来,清晨又听到昨天那只鸟来敲窗,早餐的味道还是那么亲切家常……生活的溪水缓缓流淌,一切依然像从前一样,甚至以后的10年、20年、30年都会过着这样的生活。生活“依旧”平淡,幸福细水长流。人生若如此,夫复何求?



每年暑假的时候,无论孩子是上高中、初中,还是小学和幼儿园,家长们总要忙着给孩子报各种补习班,弄得孩子苦不堪言。

家长们之所以要忙着给孩子报各种补习班,是因为他们生怕孩子的一生会输在起点。

人的一生,就像一场长跑,谁都担心会输掉这场比赛。暑假里,给孩子报各种补习班,这些望子成龙、望女成凤的家长,都很在意起跑,想努力赢在开头,可以理解,但有待商榷。

其实,在人生这场长跑比赛中,懂得如何在跑步中保持正确呼吸,赢在终点,才是关键。

记得在学生时代,我在学校操场参加长跑。有一名同学,每次长跑都是他率先撞线,到达终点。他奔跑的秘诀是,保持四步一呼吸,起步不可用力过猛,过半后不可随心所欲。

另一名同学,每次起跑便拼尽全力,不久便出现腿沉、胸闷、气喘,还没跑完一半,便体力不支被迫退出比赛。

陪孩子一起玩耍,就像运动员起跑前做热身运动那样轻松,没想到孩子很争气,最后考上了一所985大学。

很多时候,孩子从幼儿园、小学,到孩子上大学,就像一场长跑比赛。如果幼儿园、小学是起跑线,那么最后考上什么大学,就是这场比赛的终点线。在这场比赛中,起跑线固然重要,但如何能赢在终点,才是关键。

赢在终点,并不取决于你起跑时如何漂亮、如何用力。就像我学生时代长跑比赛的那位冠军,他懂得在长跑中如何保持四步一呼吸的秘诀。倘若起跑使用劲全力,就像我以前同事家的小孩,虽赢在了起点,结果却输掉了终点。

我并不是否认起跑的重要。起跑跑得好,能先人一步,能首先赢得别人的喝彩;起跑跑得好,首先能占据有利位置,占

文明连着你我他 创造福千万家

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 免费赠阅

2022年7月28日 星期四
农历壬寅年 六月三十

大理时讯 DALISHIXUN

第2134期
编辑/罗绍亮

传真电话:2181773
新闻热线:13987250936
Email:dlsxtg@163.com

2022年7月28日 星期四
小雨
17℃ ~ 24℃

微信扫一扫
关注大理时讯

我市着力画好党建为民“同心圆”

“我们的社区工作纷繁复杂,时常需要调解群众之间的纠纷,这就要求我们社区干部具备一定的法律知识。趁着周末‘充电’,有好处。”满江街道西窑社区党总支副书记赵锦锡在参加《民法典》专题讲座时边听边记。

近日,市司法局、满江街道办事处联合云南兴祥(大理)律师事务所,到西窑社区开展“同心圆”党建联盟体基层治理专场活动,为社区党员送上法律知识讲座和免费法律咨询等服务。宣讲人结合大家身边发生的案例进行讲解,让《民法典》更鲜活地展现在大家眼前。

这场活动是我市构建“同心圆”城市基层党建联盟体,社区搭平台、部门来唱戏、群众得实惠的一个缩影。今年以来,我市以全市44个社区党组织为核心,进一步整合州市单位与驻区单位力量,构建党建同抓、活动同做、问题同解、发展同推、品牌同塑,以社区党组织为圆心、以精细化服务为重心、以州市联盟体为轴心、以高质量发展为中心、以解决急难

愁盼为靶心,圆人民幸福梦、圆基层善治梦、圆城市宜居梦的“同心圆”城市基层党建联盟体。联盟单位与联盟社区以月为单位,集中力量联合开展卫生健康、基层治理等专场活动,共同擦亮党建为民底色。

在医疗资源丰富了下关街道龙溪社区,一场关于膝关节疼痛诊疗知识、脑卒中知识、正确测量血压、慢性乙肝预防保健等内容的知识讲座,受到社区居民的欢迎。

讲座由龙溪社区党总支联合辖区内的大理州人民医院、大理州中医医院等医疗卫生机构共同开展,把优质医疗资源送到社区居民身边,让群众掌握健康知识,并向身边人传播健康理念和生活方式。

社区居民赵锐璋说:“通过专家们的讲解,我学到了当自己身体突发状况时,应该如何进行简单有效的处理。”“我学到了一些穴位按摩的知识,回家以后可以按照学到的知识自我保健。”社区居民

陈媛玲开心地说。大理镇五华社区辖区是大理古城的核心区,流动人员和外来游客较多,社区党总支与党建联盟单位大理古城派出所常态化开展基层治理系列活动,做好信息采集、宣传引导、联动服务,共同破解社区治理难题,不断提升社区服务水平。

我市“同心圆”城市基层党建联盟体活动大联办通过月月有专场、周周有活动,把群众对美好生活的向往回应“家门口”,使城市基层党建呈现出“多点开花、百花齐放”的局面,广大群众从中受益。截至目前,全市各联盟单位与社区联合开展卫生健康、基层治理、洱海保护等专场活动417场次,服务群众37500余人次,为群众解决实际问题973个。



为增强全民防灾减灾意识,提升居民自救互救技能,近日,下关街道福文社区组织志愿者们开展家庭减灾防灾志愿服务宣传活动。活动中,志愿者们深入小区、居民家中,向居民发放“关注消防 生命至上”“用水用电用火安全知识”“减轻灾害风险,守护美好家园”等宣传折页,普及家庭减灾防灾安全知识,引导广大群众树立居安思危意识,进一步提高居民应对突发事件的自救和互救能力。王姚摄



州市老年健康宣传周活动启动

7月26日,由州卫生健康委、市卫生健康委联合举办的2022年大理州、市老年健康宣传周服务活动在下关人民公园启动。

启动仪式上,州、市卫生健康部门通过展板宣传、发放宣传资料、主题海报等形式,为老年人及过往市民群众发放老年人健康生活手册、老年人权益保障法律法规、老年人膳食指南、防范养老诈骗

等宣传资料。现场为市民科普讲解老年健康政策、老年营养健康知识等,进一步

引导老年人树立健康意识,养成健康的生活方式。

同时,启动仪式上精彩的文艺表演,也展现了老年人健康、积极向上的精神风貌。活动现场还组织开展了义诊活动,设立咨询台,为老年人提供健康管理咨询,加强慢性病防控知识宣教。

据了解,7月25日至31日是2022年全国老年健康宣传周。2022年大理州、市老年健康宣传周以“改善老年营养,促进老年健康”为主题,活动旨在通过

宣传,引导全社会增强接纳、尊重、帮助老年人的关爱意识和老年人自尊、自立、自强的自爱意识,提高老年人健康知识知晓率,同时也希望老年人能作为健康目标,树立“自己是健康第一责任人”意识,主动践行健康生活方式,合理营养膳食、科学运动健身、保持心理健康,实现全方面的健康维护安享高质量的幸福晚年。

记者 张益秋 杨尔华

大理市铸牢中华民族共同体意识专题培训

为学习贯彻习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想及关于宗教工作的重要论述,提升全市各级领导干部履职能力水平,增强铸牢中华民族共同体意识政治自觉、思想自觉和行动自觉,7月25日,大理市铸牢中华民族共同体意识专题培训班开班。

市委常委、市委统战部副部长杜利辉作动员讲话。

会议要求,要着力抓好民族团结进步示范创建工作能力的提升,精学细研、深学笃用,以当前加快推进环洱海铸牢中华民族共同体意识示范区各项工作任务,助力大理州全国民族团结进步示范州重新申报工作等为重点,认真分析查找本地区本单位本部门在示范创建工作中的短板和不足,以高度的政治感、时代感、紧迫感、责任感和使命感抓紧抓实抓好“责任田”内示范创建工作,努力成为践行习近平总书记提出“把云南建设成为我国民族团结进步示范区”的先行者和实践者,合力推动全市创建工作再上新台阶。

据了解,此次培训为期3天,采取专题讲授、案例教学、经验分享等多种教学形式。课程设置上,特别邀请州级业务部门领导讲解州市关于民族团结进步示范创建工作要求及宗教事务管理法规;大理大学学者教授解读“铸牢中华民族共同体意识”要义内涵;洱源郑家庄及全市相关点位分享开展民族团结进步示范创建经验;开展铸牢中华民族共同体意识及创建工作知识测试等内容。

此次专题培训是落实中央和省、州委民族工作会议精神的重要举措,也是为推动和深化全市民族团结进步创建工作,突出铸牢中华民族共同体意识这条民族工作主线的具体工作实践。

记者 马丽红 杨振飞 周华

全市村(社区)工作人员能力提升培训会议召开

7月21日至22日,大理市2022年村(社区)工作人员能力提升培训会议召开。

此次培训从党建引领基层治理、社会工作如何参与乡村振兴、社会工作需求评估和社会工作基本程序、社会工作项目设计、项目管理、社会工作的基本工作方法、社会工作案例分享等6个方面进行培训,采取讲政策、提问题、解疑惑的方式推进。结合社会工作相关理论和特点,培训通过对案例的分析深入浅出地进行讲解,强调社会工作实务操作中的注意事项和经验提示,并就新形势下如何履行好工作职责提出要求。

据了解,此次培训旨在提高村(社区)工作人员的业务能力,进一步强化基层干部的政治建设、本领建设、能力建设,不断提升综合能力和服务水平,打造出一支高效、务实的村(社区)干部队伍,积极为群众办好事,为乡村振兴夯实基础。

下关街道、太和街道、大理镇、银桥镇、湾桥镇、喜洲镇、上关镇社会工作站站长、民政助理员、下属村(社区)民政协理员参加培训。

记者 马丽红 马 驎

湾桥镇开展系列活动促进民族团结进步

为促进民族团结进步,传承红色基因,铸牢中华民族共同体意识,7月26日,湾桥镇开展文艺汇演活动,加强民族文化交流,并为民族团结进步示范户颁牌,展示民族团结进步的良好精神风貌。

当天的文艺汇演由来自湾桥镇的2个文艺团队进行表演,分为两场。在湾桥农贸市场开展的“中华民族一家亲,同心共筑中国梦”文艺演出中,表演了

《舞起双狮贺太平》《民族一家亲》《祖国你好》等节目,欢快的歌声、优美的舞姿、动听的器乐表演赢得群众一片喝彩。在周保中将军纪念馆前开展的“传承红色基因,共谱民族团结进步曲”文艺演出中,表演了《歌唱周保中》《小船情深》《走进新时代》等节目,抒发爱党、爱国热情,不仅丰富了广大人民群众的精神文化需求,而且进一步传承红色基因,促进了各民族间的文化交流。

同时,为充分发挥民族团结先进典型的引领作用,湾桥镇按照特色宜居、特色产业、文明生活、团结互助、遵纪守法等评选标准,为10户民族团结进步示范户颁牌,促进相互尊重、相互交流、相互帮助,有效加强民族团结进步宣传教育,营造了人人关心民族团结、人人参与民族团结、人人拥护民族团结的浓厚氛围,让各族群众得实惠、心连心。

记者 唐攀伟 罗晓川

下关军供站举办食品安全专项培训会

为进一步增强军供保障食品安全意识,有效落实食品安全责任,规范保障厨房管理工作,筑牢食品安全防线,化解风险隐患,切实保障部队饮食安全,日前,下关军供站举办食品安全、卫生知识专项培训会。

此次培训采取专家授课与实践训练、现场工作指导相结合的方式,邀请市市场监督管理局、下关市场监管分局、食品药品检验所相关负责人围绕食品安全、食品检验、厨房规范化管理等内容进行专业授课。会议要求,针对军供保障批量供餐、盒装运输等特点,要严格按照《餐饮服务食品安全操作规范》,进一步检查和规范食品原料、加工过程、储存环境等,优化食品安全配套设施,加强场所灭菌和人员消毒工作,通过“明厨亮灶”保证餐品安全,实现服务优质、部队满意。

通过举办此次食品安全专项培训会,进一步提高了下关军供站全体职工的安全责任和防范意识,提升了食品安全管理业务技能,为推动军供站食品安全长效机制建设起到积极促进作用。



杨璐 摄影报道

龙溪社区:文明评选表彰引领文明新风

为促进精神文明建设工作深入开展,丰富精神文明实践内涵,近日,下关街道龙溪社区召开精神文明表彰会,激发社区居民参与新时代精神文明创建的主动性、积极性,把社区精神文明建设活动引向深入。



为开展好此次评选表彰活动,社区工作人员通过辖区网格员入户走访、微信群等多种形式进行广泛宣传,引导辖区居民积极参与此次评选活动。此次评选活动共评选出联建共创先进单位4个,文明楼庭院文明小区4个,社区先进工作者22人,优秀志愿者19人,文明家庭、最美家庭4个,敬老先进个人3人,道德模范身边好人1人。他们

的先进事迹洋溢着崇德向善的芬芳,弘扬了社会公德、家庭美德和个人品德,将进一步教育和激励社区居民崇尚传统美德、传承家风正气。

通过开展此次精神文明评选活动,龙溪社区将进一步引导社区居民群众向身边的榜样看齐,从自身做起,认真践行文明公约,积极参与环境整治、精神文明宣传、文明监督、邻里互助等活动,在全社区形成人人争做文明市民的良好氛围。

李浩伦

社区公益兴趣班为孩子暑假生活添彩

为给孩子们提供更好的成长环境,丰富暑假生活,下关街道宁和社区党总支联合泰业物业党支部开办暑假公益兴趣班,第一期兴趣班于近日正式开课。

记者在宁和社区儿童之家看到,参加暑假兴趣班的孩子们正在认真上绘画课,低年级的同学用水彩笔或毛笔勾画一些简单的图画,稍大的同学在老师的教授下用毛笔尝试学画中国山水画。老师耐心地从坐姿、执笔、作画步骤等方面进行讲解,着重向孩子们介绍国画相关的基础知识,培养孩子们对传统文化的兴趣,感受国画的艺术魅力。

大理民进开明画院特聘画家杨慧基介绍:“参加这次暑假兴趣班,来教小朋友画国画,我是想让他们

在心里种下国学的一颗‘种子’,让这颗‘种子’生根发芽,进一步弘扬中华优秀传统文化。”

据了解,此次暑假公益兴趣班为期一个月,配有专业的师资力量,满足不同年龄段儿童的需求,为社区儿童提供一个学习与娱乐发展的平台,课程包括暑假课外作业辅导、书法、绘画、剪纸等,让孩子们在“家门口”过一个丰富多彩的暑假。

宁和社区党总支书记、居委会主任李淑琴表示:“希望参加兴趣班的孩子们在这个假期中,不仅能一起完成课业、提高学习技能,还能学习到博大精深的传统文化,做传播优秀传统文化的‘小能手’,度过充实而有意义的假期。”

记者 杨振飞 周华 唐攀伟 杨汝钰 摄

民族团结是我国各族人民的生命线

下关司法所突出『五字诀』推动基层司法行政工作高质量发展

近年来,市司法局下关司法所以高度的责任感和使命感,突出“稳准严细实”五字诀,全力以赴,认真开展法制宣传、人民调解、社区矫正管理、公共法律服务等工作,为经济社会高质量发展营造安全稳定的政治、社会环境。

突出“稳”字,确保组织有力。下关司法所始终把辖区安保维稳作为头等大事,把维护社会安全稳定作为压倒一切的政治任务,明确目标任务、职责分工,层层压实责任,全力以赴投入基层社会安保维稳攻坚战。巩固深化党史学习教育和教育整顿成果,深入推进“两个革命”开展“学做”活动,抓好防风险、保安全、护稳定各项措施落实,确保辖区政治安全和社会大局稳定。

突出“准”字,确保提质增效。按照市委政法委及市司法局开展社会治理“1+7”工作模式及大调解工作格局布置,在下关街道办、各村居委会及居民小区均设有治保调解员及网格信息员。在全街道配置村居法律顾问,并建立法律顾问工作机制,确保群众遇事找法、办事依法。同时,坚持问题导向,树立底线思维,坚持常态化开展扫黑除恶斗争,在辖区内每月开展矛盾纠纷排查化解,特别是涉及婚姻家庭、征地拆迁安置等问题,与派出所、综治中心、信访办等部门及时互通有无,确保出现问题及时处理、精准处理。

突出“严”字,确保执法有序。依据市司法局党委关于开展社区矫正工作相关要求,严格按照“三个紧盯、三个抓、三个坚持”,做好特殊人群管控工作,无脱漏管现象发生。同时,在开展社区矫正工作中,在组织所内工作人员及社区矫正对象认真学习的基础上,严格对照社区矫正工作规范,逐条逐项地抓好对照落实,确保依法管理、依法实施。

突出“细”字,确保稳控到位。积极组织辖区各部门配合州市相关行业部门,大力推进“法律十进”活动,开展防范电信诈骗、养老诈骗、非法集资和禁毒防艾等专项宣传,教育和引导群众做到知法、守法、护法,从源头上预防和化解矛盾纠纷。注重创新普法依法治理工作,积极打造“横到边,纵到底”的人民调解组织网络体系,联合市司法局在辖区洱河森林公园建立法治文化广场,并在各个公园设置法制宣传角,努力在全社会形成崇尚法制的风尚。在开展矛盾纠纷排查时,坚持最高标准、最高要求,细化落实“三大二小”工作原则,精心组织、周密部署、全力推进,努力实现案结事了。

突出“实”字,确保万无一失。全面启动和运转辖区维稳安保联动值守机制,充分发挥司法所基层社会治理的协调纽带作用,加强机制建设、信息预警和应急处置,在加强面上调度的基础上,进一步聚焦重点人员稳控、重点问题化解、社会面防控等工作,确保万无一失。按照市域治理“1+7”新模式,每月定期与派出所会商,协调法院、法律顾问等积极参与街道辖区信访处置、矛盾纠纷化解、特殊人群严管联控,切实做到守土有责、守土负责、守土尽责。

本报通讯员



时代楷模
中宣部宣教局
人民画报社

为乡亲们打造
金山银山的绿化将军

张连印
河北省军区原副司令员