

专栏

给生活的美好腾出空间

○金美丽

当下,焦虑和浮躁似乎占据了我们的工作和生活,压力好像让我们忘记了原本的自己。其实人生无需用力过猛,太用力的人生无法走远。

人生是用来体验的,不是用来演绎完美的。

听说过一个很有意思的“三七法则”:一部手机,70%的功能几乎没用;一间房子,起码70%的空间闲置;家里的东西,有70%是不会用到的;人,70%的时间在疲于奔命,却没空去享受最好的30%……

曾几何时,我们都认为,得到越多越快乐,所以拼命去获取;付出越多越成功,所以玩命努力。可到头来才发现,结果并不尽如人意。

莱迪·克洛茨的《减法》中有这样一句话:少即是多。

当一个人的物欲越少,他获得的人生体验才会更加丰富。聪明的人,都懂得为生命做减法。

就像林清玄说的:要想得到生命的清欢,就要为生命做减法。

舍弃世俗的追逐和欲望的捆绑,回到最单纯的欢喜,抵达生命最有韵味的情境。

留白,是生活的美学。

生活中不少人把行程塞得满满的,每天疲于奔波,为名忙、为利忙,却忘了家人、健康和生命的美好。

水满则溢,生命也需要留白,学会不让自己的时间变得拥挤不堪,留一些来陪陪家人,也放空自己。

给生命留白,就是给生活的美好腾出空间。

柳宗元笔下有一种小虫子,叫蝻。爬行时,不管看到什么,都抓来背在身上;即使多到背不动,也从没想放弃。最后,它就这样被活活累死。

小虫子如此,人生亦是。

给心灵松绑,才能自然惬意地享受当下;减去负累,才能看到别处的海阔天空。把生命调到极简模式,是对自己的善待,也是智慧的法活。

古人讲:“月满则亏,物极必反。”

生活中,人们常常追求一种“完满”的状态,不想留有遗憾;凡事都想尽善尽美,但结果往往可能不尽如人意。

“人有悲欢离合,月有阴晴圆缺,此事古难全。”生活的真相就是如此,并没有完美可言。

花开半最美,情留白最浓。

只有懂得欣赏那半开的花,才是人生最美的体验。看似是缺憾,却有一种别样的留白,成就了另一种意义上的完美。

生命也是如此,正是人生中有过的那些遗憾,才会让这趟旅程变得“圆满”。

有缺失,才会让我们有努力的动力;有遗憾,才会让我们更加珍惜。所以别顾忌太多,只有你努力的结果是今天比昨天强,只要自己问心无愧,不完美又能如何?凡事往好处想,人生自然会安然自在。

人生漫长,有高潮也有低谷,保有松弛感是一种生活态度,从容淡定地经历岁月洗礼仍保持开放随性的状态。不要太过忧虑,担心太多不会减轻明天的负荷,只会减少今天的快乐。

说到底,我们每个人都应该留一段时光给自己的心。留一首诗,或者一杯茶,一本书,一首轻音乐,如此等等,世界上有那么多能够驱除疲惫、抚慰心灵的美好事物,无论哪一种,只要你喜欢,能够让你停下来,静下心来就行了。在这段时光中,你要彻底放下负累,把所有挂碍打包压缩,让它暂时沉到最底层,而你只管享受这一段美好时光。



大地萌动
○王吴军

春天到来的时候,大地萌动,用心去倾听,可以听到众多不同的声音。

然而,大地上的有些声音无法用耳朵听见,不过,这些声音却可以用心感觉得到。有些声音可以在心中蓬勃地滋长,甚至变得很响亮、很巨大,耳边却没有任何的响动。

走在草木茂盛的乡野林间,耳朵里听不到都市中的喧嚣之声,静谧、安详,鸟的歌声、虫的鸣叫、微风吹拂、庄稼摇曳,这些,是不闹腾的声音。

身在红尘,如果想听到某些声音,必须静下心来,让这些声音在心头萌动、流淌,必须要用心去细细感觉。大地上的每一种生命都一直在不断运转,大地上所有的生命都在生命的河流里不断流动着,充满了各自的活力。

读大学时,我的一位哲学老师教导我,人生活在大地上,必须要让自己具有静止流水一般的心境。我当时颇为怀疑,大地上的流水都是流动的,流水哪里会有静止不动的呢?因为,流水是流动的水,既然是流动的水,便根本无法在流动的同时保持静止。所以,在大学时期我一直在想,大地上的声音也是如此,既然是声音,哪里会有用耳朵听不见的声音?既然用耳朵听不见,是不应该称为声音的。

但是,我的哲学老师说,静止的流水是一种心灵状态,用心去感觉那些用耳朵听不见的声音也是一种心灵状态。让心灵保持静止和安详,并不是说生命与世界的相互作用会暂时停止下来,心灵静止和安详的时候,沉思依然在心灵中不断流动着,而智慧则常常在这样的心灵状态中产生出来。

我懂得了,那些表面的现象不能决定所有的状态。在心中响起来的各种声音,别人用耳朵是听不见的,那是心声,心声没有响动,却发出肺腑。别人心中的声音是听不见的。同样的道理,大地上有许多声音不是在耳边响起的,而是

人生,其实是一场单程的苦旅。活着,或许就是一种蛰伏的修行。在这个过程中,难免会出现许多关键时刻。每当这时,我们就应该懂得人生“三得”。

首先是忍得。苏轼说:“所就者大,则必有所忍。”一个人只有忍得住气,才能成得了大器。孔子周游列国,忍受饥寒交迫;勾践卧薪尝胆,忍受亡国之恨;韩信当街受辱,忍受胯下之辱;司马迁撰写《史记》,忍受宫刑之痛。凡是青史留名者,无一不是得“忍”字之精髓。

一时的隐忍,并不是怯懦,更不是无能,而是一种无声的进取。它不仅能消灾避祸,化解纷争,还能保全自身,成就自我。由此可见,只有忍常人所不能忍,方可为常人所不能为。

其次是容得。曾子曰:“夫子之道,忠恕而已矣。”“忠”即忠诚律己,“恕”即宽恕待人。赵国的蔺相如完璧归赵后,被拜为上卿,位列廉颇之上。廉颇处处使蔺相如难堪,当他得知蔺相如这样做是为了国家利益时,他羞愧难当,便负荆请罪。

三国时的周瑜足智多谋,才华出众,可他一生胸襟狭窄,嫉贤妒能,导致英年早逝。在领教孔明的超人才能后,他就想借机除掉孔明。最后适得其反,不得不发出“既生瑜,何生亮”的悲叹!

“海纳百川,有容乃大;壁立千仞,无欲则刚。”一个人只有高瞻远瞩,去宽恕、包容他人,方能使自己的内心得到洗礼,和世界温暖相拥。

其三三是舍得。“舍”与“得”,其实是一种因果关系。“舍”是因,“得”是果。战国时期的孟尝君养了很多门客,其中一人名叫冯谖。一次,孟尝君派他到薛地收债,没想到他竟然把百姓的债据付之一炬。后来,孟尝君因遭免职而走投无路,只好来到了薛地。出人意料的是,百姓们扶老携幼,意气欢迎。孟尝君恍然大悟,当年冯谖的行为看似一种“失去”,其实是一种“获得”。

真正的智者从来都是能屈能伸、宽宏大量、宠辱不惊。凡事我们只有做到“忍得”“容得”和“舍得”,“欲则刚。”一个人只有高瞻远瞩,去宽恕、包容他人,方能使自己

认真贯彻执行《洱海保护管理条例》

人生「三得」
○曾正伟

中共大理市委主办
大理时讯 DALISHIXUN
2023年3月23日 星期四
农历癸卯年 闰二月初二
多云 8℃ ~ 19℃
第2293期
编辑/罗绍亮
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

字德海以普通党员身份参加所在党支部党员大会暨2022年度组织生活会

3月21日,市委办公室党支部召开党员大会暨2022年度组织生活会。州委常委、市委书记字德海以普通党员身份参加讲授党课,并与支部党员一起交流思想,检视剖析问题,听取意见建议,明确努力方向。

会议传达了学习了党的二十届二中全会精神和习近平总书记在十四届全国人大一次会议上的重要讲话精神。市委办党支部负责人报告了2022年度党支部工作情况。参会党员紧密联系思想和个人工作实际,严肃认真开展了批评和自我批评。会议还对党支部和党员进行了民主评议。

字德海指出,过去的一年,市委办公室紧紧围绕全市中心工作,充分发挥参谋助手、承上启下、服务全局、协调各方的职能作用,兢兢业业、干劲十足,展现出了良好的精神面貌,为市委高效开展工作提供了有力保障。

字德海强调,市委办公室是市委的中枢服务机构,全体党员干部要深入学习贯彻党的二十大精神,紧紧围绕中心、自觉服务大局,对标“五个坚持”要求,厚植党办良好作风,团结干事、主动作为,全面提升“三服务”工作质量和水平,为全市机关当好先锋模范,做到想市委之所想,急领导之所急,办全市之所需,让市委放心,让人民满意。

字德海要求,要坚持绝对忠诚的政治品格,坚定理想信念,抓好理论武装,谋助手、承上启下、服务全局、协调各方的职能作用,兢兢业业、干劲十足,展现出了良好的精神面貌,为市委高效开展工作提供了有力保障。

字德海强调,市委办公室是市委的中枢服务机构,全体党员干部要深入学习贯彻党的二十大精神,紧紧围绕中心、自觉服务大局,对标“五个坚持”要求,厚植党办良好作风,团结干事、主动作为,全面提升“三服务”工作质量和水平,为全市机关当好先锋模范,做到想市委之所想,急领导之所急,办全市之所需,让市委放心,让人民满意。

字德海要求,要坚持绝对忠诚的政治品格,坚定理想信念,抓好理论武装,

州二院新时代文明实践点授牌授旗仪式暨首场志愿服务活动开展

3月21日,大理州第二人民医院新时代文明实践点授牌授旗仪式暨首场志愿服务活动开展。为进一步增强大理市社会心理服务体系,培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态,传播“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,大理市新时代文明实践中心决定实施“心之光”心理健康志愿服务项目,将州二院发展为大理市新时代文明实践点,由州二院组建“心之光”志愿服务队伍,作为“心之光”心理健康志愿服务项目的实施单位。

市委常委、市委宣传部长马晓玲在仪式上讲话,并授予州二院“新时代文明实践点”牌匾及“心之光”志愿服务队旗帜。

“心之光”志愿服务队伍紧紧围绕贯彻落实党的二十大精神,立足群众所需、群众所盼,携手社会各界力量,整合资源,组织开展心理健康知识讲座、抑郁筛查、老年痴呆防治知识宣传、睡眠知识普及、送医送药诊疗、心理服务人才培养等志愿服务项目,进一步加强大理市社会心理服务体系,建立健全心理健康服务网络,持续提升人民群众的身心健康素质,不断实现人民群众对美好生活的向往。

仪式结束后,“心之光”志愿服务队伍开展了首场志愿服务活动,举办了心理健康知识讲座和义诊活动。

市级相关部门主要领导,相关乡镇(街道)分管领导、宣传委员及大理市相关社区负责人,州二院主要领导及心理服务志愿者参加活动。

记者 唐馨伟 吴志



大理市2023年市人大代表建议和市政协委员提案交办会议召开

3月21日,大理市2023年市人大代表建议和市政协委员提案交办会议召开。会议要求,在人大代表建议和政协提案办理中,要抓好跟踪督办、抓好协调服务、抓好质量把关。

今年市十届人大三次会议和市政协十届二次会议期间,市人大代表和政协委员充分发挥人大代表在经济、政治、文化、社会建设等方面参与国家和社会事务管理以及政协委员政治协商的作用,认真履行工作监督、法律监督和民主监督职能,通过提出建议、提案的形式,对全市经济社会发展提出了许多宝贵的意见和建议。

为认真做好人大代表建议和政协提案的办理工作,根据《云南省人民政府关于办理人大代表建议和政协提案的办法》规定,我市要求各承办单位要进一步加强组织领导,健全工作机制,落实工作责任,作为常态化年度重点任务,列入重要议事日程安排部署,明确办理工作“时间表”“路线图”“任务书”,层层压实责任,确保承办的每一件建议提案依法依规按程序办理,以代表满意率检验工作质效。要深入调查研究,增强办理措施的针对性,加快由“文字答复型”向“问题解决型”转变,加强面商沟通,规范办理工作,主动协调配合。市政府督查室要充分发挥指导、协调和督查作用,采取现场抽查、上门检查、定期通报等多种方式,专题对承办单位领导研究办理工作情况、办理进度和解决率、落实率等进行督查,强化建议提案的督办工作。对答复质量不高、代表委员不满意的建议提案,必须重新办理、重新面商、重新答复,直到代表委员满意或基本满意。

市委常委、常务副市长王选斗,市人大常委会副主任陶云,市政协副主席李曼青以及各相关部门领导参加会议。记者 郭鹏昌 赵正银 实习生 高志馨

大理经开区党工委抓党建优服务提升营商环境

今年以来,大理经开区党工委树牢“开年即决战、起步即冲刺”的工作理念,激励广大党员干部发扬自我革命精神,以优良的作风、一流的效能、务实的举措、冲刺的状态,推进干部作风明显改进、机关效能明显提升、营商环境明显改善、经济发展明显提速。

促进思想解放。通过常态化开展区委工委中心组理论学习、党支部“三会一课”和“主题党日”,教育引导机关党组织牢固树立党建促发展、抓党建促优化营商环境鲜明导向,机关党员干部树立主动服务理念,强化有呼必应、无事不扰的“店小二”服务意识,围绕群众和企业需求提供精准化、“保姆式”服务,切实推动政务环境、市场环境、法治环境进一步优化。

提升能力素质。推动各级机关探索构



建“大理经开区模范机关”创建、推进、评比、表彰工作机制,以开展“承诺践诺”、创建“模范机关之星、模范机关科室”、授“模范机关流动红旗”等活动为载体,将营商环境相关业务、具体要求纳入模范机关创建重要内容。大力营造“比学赶超”浓厚氛围,抓实“微党课”“微讲堂”实践运用,要求每名处级以上党员干部讲授优化营商环境专题党课,用好“学习强国”“云岭先锋”APP,加强云南老干部在线和时代前沿知识讲座、“大理经开区基层党建讲堂”等载体的实践运用,通过抓实专题宣讲、专题学习、专题研讨,切实完善党员和干部在市场经济、法律法规、项目开发、行政审批等方面的理论素质和业务水平。

抓细具体举措。提升基层党建与优化营商环境工作的融合度,将抓党建促优化营商环境工作纳入经开区机关党组织书记述职评议、民主生活会、组织生活会、支部主题党日重要内容。建立健全政企沟通机制和领导干部挂钩联系服务重点企业工作

凤仪镇对高危火险期森林草原防灭火工作进行再部署

为深入贯彻落实州、市近期森林草原防灭火工作紧急会议精神,切实做好全镇高危火险期及清明节、“三月街民族节”、“五一”劳动节等重要时间节点的森林草原防灭火工作,近日,凤仪镇召开高危火险期森林草原防灭火工作紧急会议,对森林草原防灭火工作进行再动员、再部署、再落实,确保全镇森林草原防灭火安全形势持续稳定。

会上,参会人员集中观看了森林防火警示教育宣传视频;东山村、乐和村、丰乐村就森林草原防灭火工作作发言。会议传达了



▲近日,银桥镇人大主席团组成督查组对全镇森林防灭火工作进行监督检查。督查组深入各村护林防火卡点和林区,通过听、查、看、访全面掌握全镇森林防灭火工作落实情况,对发现的问题和不足及时进行反馈,要求限时整改,确保各项工作落到实处。 代福林 摄

爱心人士张文刚向母校捐赠一批图书

日前,爱心人士张文刚向母校双廊镇青山完小捐赠了一批洱海保护图书,总价值1000余元。

张文刚说:“我从小生活在洱海边,是喝着洱海水长大的。洱海养育了我们,是大理人民的‘母亲湖’,更是一张重要的乡愁名片。作为洱海子女,我们要力所能及唤醒身边人的环保意识,共同

州、市近期森林草原防灭火工作紧急会议精神,并对近期森林草原防灭火工作进行安排部署。

会议要求,全镇各村(居)委会、各部门要提高政治站位,清醒认识当前森林草原防灭火工作面临的严峻形势,深刻认识到森林草原防灭火工作的重要性 and 紧迫性,强化责任担当,把森林草原防灭火工作做细做实;要坚决补齐短板弱项,分析研判森林草原防灭火工作的严峻形势,吸取各类重大火灾事故的教训经验,认真查摆森林草原防灭火工

双廊镇基层立法联系点开展立法意见征询工作

为深入贯彻落实习近平法治思想,全面落实党的二十大精神,完善立法工作机制,发展全过程人民民主,积极鼓励社会各界有序参与立法,广泛听取基层群众对十四届全国人大常委会立法需求和立法工作的意见建议,近日,双廊镇基层立法联系点以走访调研的形式开展立法意见征询工作。

走访调研中,双廊镇人大主席团向基层群众认真讲解开展征询立法需求和立法工作意见建议的背景及重要意义,积极鼓励基层群众将最真实的想法、最热切的期盼、最关心的问题大胆说出来;群众积极响应,围绕自身生活、工作实际,对立法需求和立法工作进行认真思考,提出了各自的意见建议,让大家有了真切的民主体验感。

此次立法意见征询工作的开展,进一步让基层群众

直接参与立法过程,提高了基层群众对立法工作的关注度、参与度和认同感,大幅提升了群众的法律意识和投身社会治理的积极性,同时对提高立法质量起到促进作用。下一步,双廊镇基层立法联系点将进一步密切同人民群众的联系,充分发挥基层立法联系点的桥梁纽带作用,在建立互联互通“民心桥”上做好文章。

杨丹蕊



▼下关街道吉苍社区党总支近日联合党建联盟单位共同开展“同心圆”“禁白”“禁磷”宣传活动。活动中,志愿者们向居民群众宣传禁止生产、销售和使用不可降解泡沫塑料餐具、塑料袋等工作及相关法律法规,进一步增强居民群众环保意识,让“禁白”“禁磷”理念深入人心。 杨雪松 罗静英 摄

各民族共同团结奋斗 共同繁荣发展

我市开展社会工作宣传周主题活动暨交流座谈

3月21日是第17个“国际社工日”。为贯彻落实习近平总书记关于社会工作的重要指示精神,当天,市民政局联合辖区13个乡镇(街道)社工站、社会组织开展推进“五社联动”、关爱“一老一小”主题活动暨大理市2023年社会工作交流座谈。

在下方泰业国际广场,工作人员通过展示宣传展板、发放宣传手册资料等方式,让市民群众充分认识社会工作的价值,了解社会工作者的作用。在座谈会上,社会工作者代表积极交流发言,介绍展示了我市社会工作的发展成果;市民政局相关负责人就社工站运行情况、“五社联动”项目进展情况作详细介绍;参会乡镇(街道)和社会组织对社工站(街道)和社会组织对社工站(街道)“五社联动”项目推进情况、存在的问题、遇到的困难等进行了讨论;市级社工机构就当前开展的项目实施情况作分享。

浓浓社工爱,温暖群众心。通过此次活动的开展,将进一步激励广大社会工作者发挥优势、联动资源、履行职责、践行使命,推动全市社会工作高质量发展,为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴贡献力量。

下一步,我市将持续推进“五社联动”项目,通过引入社会慈善力量,动员更多的爱心企业、志愿者参与到社会工作的各个领域,让社会工作走进千家万户。

记者 马骅 实习生 杨颖

新时代 新征程 新伟业·全国两会精神看落实

加快构建新发展格局

——贯彻落实全国两会精神综述之三

加快科技自立自强 建设现代化产业体系

构建新发展格局最本质的特征是实现高水平的自立自强。

“完善新型举国体制”“支持高校、科研院所、企业全方位培养、引进、用好科技人才,加强对青年科技人才的支持”“瞄准重点领域布局一批具有战略性全局性前瞻性的国家重大科技项目”……在政府工作报告、预算报告和计划报告中,多项举措聚焦强化高水平科技自立自强。

“这对科技界和教育界提出非常高的要求。”全国政协委员、中国科学院院士陈仙辉从北京返回中国科学技术大学后,就带着学生投入实验。他表示,作为在大学从事教育和科研的工作者,将坚持“四个面向”,加强基础研究,并努力培养更多优秀的青年科技人才。

在广东,从事生命信息与生物医药研究的深圳湾实验室,已向近200家企事业单位提供了仪器开放共享服务。这得益于深圳市前不久出台的促进重大科技基础设施和大型科研仪器开放共享的管理办法。

深圳湾实验室平台部负责人郑波认为,仪器设备共享让创新型中小企业既节省了成本,又能借助研究机构的智力资源加速研发,进而催生更多科研成果和创新产品。

打造自主可控、安全可靠、竞争力强的现代化产业体系,是构建新发展格局的基础。

“强化产业基础再造和重大技术装备攻关”“大力发展战略性新兴产业”……习近平总书记在今年实施;落实国家新版鼓励外商投资产业目录,深入推进服务业扩大开放综合试点;持续提升总部型经济能级;加强重大外资项目服务保障……

“我们将进一步加大对知识产权保护力度和投资权益保护力度,全力打造市场化、法治化、国际化营商环境,支持外资企业扎根上海、不断做大做强。”上海市商务委副主任诸旒说。

“总书记强调要推动制造业高端化、智能化、绿色化发展,这些都是新能源汽车的发展方向。”全国人大代表、小鹏汽车董事长何小鹏说,国内庞大的消费需求、完善的供应链配套体系以及较多的软件人才,支撑我们在智能网联汽车领域不断创新、不断突破。

新华社记者
(转载自3月20日《大理日报》)

实施营商环境“一号改革工程”

大力推进数字化改革,建设数字浙江、打造数字变革高地……今年以来,浙江省坚持把改革作为关键一招,着力激发各类经营主体活力。

“更大力度吸引和利用外资”“优化区域开放布局”“继续发挥进出口对经济的支撑作用”……政府工作报告围绕扩大开放做出多项部署。

3月16日上午,伴随汽笛鸣响,从北京发出的首列直达欧洲的中欧班列缓缓开出,满载建材、家电、服装等,驶向俄罗斯首都莫斯科。

“中欧班列畅通双循环提供有力支撑。”全国人大代表、乌鲁木齐海关所属阿拉山口海关技术中心副主任李兰说,截至目前,今年经阿拉山口口岸通行的中欧班列突破1200列。

在上海,外资稳存量扩增量提质量行动将于今年实施;落实国家新版鼓励外商投资产业目录,深入推进服务业扩大开放综合试点;持续提升总部型经济能级;加强重大外资项目服务保障……

“我们将进一步加大对知识产权保护力度和投资权益保护力度,全力打造市场化、法治化、国际化营商环境,支持外资企业扎根上海、不断做大做强。”上海市商务委副主任诸旒说。

“总书记强调要推动制造业高端化、智能化、绿色化发展,这些都是新能源汽车的发展方向。”全国人大代表、小鹏汽车董事长何小鹏说,国内庞大的消费需求、完善的供应链配套体系以及较多的软件人才,支撑我们在智能网联汽车领域不断创新、不断突破。

新华社记者
(转载自3月20日《大理日报》)



云南省大理白族自治州大理历史文化名城保护条例

第三十六条 鼓励市场主体依法通过产权置换、协议收购等方式,收储利用名城老旧闲置房屋,发展文化旅游产业。

第三十八条 市人民政府及其相关部门、历史建筑保护责任人应当支持教育等部门和学校组织学生定期参观博物馆、展览馆、艺术馆,开展社会实践等活动,学习传承优秀传统文化。

第五章 法律责任

第三十九条 国家机关及其工作人员在名城保护工作中不履行监督管理职责,发现违法行为不予查处或者有其他玩忽职守、滥用职权、徇私舞弊行为,构成犯罪的,依法追究刑事责任;尚不构成犯罪的,依法给予处分。

(待续)