

人生智慧

岁月告诉我

张兴旺

岁月告诉我：风起的时候看落叶；下雨的时候闻雨香；春浓的时候看花开；飘雪的季节荡涤心灵——心事澄明，光明磊落。

岁月告诉我：总有风起的早晨，总有绚丽的黄昏。逝去的已是曾经，那是回不去的风景。繁华落尽，一切都是过眼云烟！把握自己，活在当下，开心过好每一天。

幸福不是你能左右多少，而是时刻伴你左右。你笑，全世界都跟着笑；你哭，全世界就你一人哭。人在江湖，身不由己，言不由衷，却不能随波逐流！

岁月告诉我：人生就是一个哭着走来，笑着离去的过程。漫漫人生路，透着沧桑，含着沉香。似那梨花，风吹雨打，洗尽铅华，清韵犹存；似那画卷，经年后，褪尽色彩，依旧斑斓；似那高山流水，蜿蜒缠绵，时而波涛澎湃，时而溪水潺潺，沟沟坎坎，深深浅浅。

岁月告诉我：生命中的遇见，都是一种注定。其中，有些人是用来成长的，有些人是用来鞭策的，有些人是用来陪伴的，有些人是用来同甘共苦的，有些人是用来忘记的，有些人是用来刻骨铭心的。不管你多么优秀，总有人不会不屑一顾；不管你多么平庸，总有一人视你为手中之宝。等你牙齿掉光，老眼昏花，腰驼背弯，你依然是他/她心里的宝。

岁月告诉我：人生就是一个饱经沧

德行图鉴

时间是一颗解药

小风

01 清空心灵的负累，让生活轻盈。 每一天，思维经过的地方，难免有一些不愉快吸附在心灵的某个角落，也许只是一瞬，也许顽固成永恒，如同晴空的乌云，搅扰着生活的秩序，嘴角上翘，泪水就不会下滑。

忧郁时让心灵浸在轻松的氛围里，污垢自会无趣地溜走。每天给心灵洗个澡，生活才会清爽。

02 时间不肯回头，只因希望总在前方。 时间，被分成三份，一份是既往的昨

天，一份是迫切的当下，一份是神秘的未来。

昨天带我们来到今天，今天领我们奔向明天。你可以走昨天的路，却永远踩不到昨天的脚印。

放下昨天，珍惜今天，心向未来。既然时光永不回头，人生亦当无悔。做好当下，是人生最好的选择。

03 人生最大的遗憾，莫过于错误的坚持和轻易的放弃。

有时候，你感觉很累，是因为想得太多。世事难以预料，遇事无需太执，谁都无法带走什么，何必纠结于某一时、某一事。

只有看开了，想通了，才能随缘、随心，不急不躁，静默淡然，随遇而安，甘甜藏于苦中，苦中酝酿着甜，人生如是。是苦是甜，只是当下的感受，我



桑历经磨砺的过程。春夏秋冬，风水轮流。揪不住的时光，衔不住的岁月。

一涯路程，不言苦痛，不问沧桑，取一份随意，肩一种责任，选一种担当。不辱使命。一跋跋涉——多一点耐心；一如探索——多一点勇敢；一如考试——多一点儿智慧。

岁月告诉我：应懂得尊重，上贤下孝，尊老携幼。子不教父之过；老不尊，子女嫌。祖祖辈辈的光荣传统当弘扬。

岁月告诉我：没有人天生富贵贫穷，三十年河东，三十年河西。没有人在乞求怜悯和同情，没有人在遗憾这个世界未曾给予什么，只需给点儿指点和时间以及温暖，奇迹随时可以发生！

岁月告诉我：有一颗宽容的心，你会健康一辈子；有一颗包容的心，你会快乐一辈子；有一颗善良的心，你会无悔一辈子；有一颗同情的心，你会平安一辈子；有一颗童年的心，你会年轻一辈子。

岁月告诉我：青春不在，年华向晚，不恋尘世浮华，不问红尘纷扰。要深知有些话不便轻与人言，雄辩不绝者银，韬光养晦者金。

有些事不可贸然疾行，常在人前遭忌妒，木秀于林风必摧。

有些微利，不可随意伸手，得是一种短暂，失是一种境界。

有些平凡不可丢而弃之，淡可久远，静可永恒。

岁月告诉我：青春不在，年华向晚，看淡看开想通一切，清静之中见真境；淡泊之中识本然，逆境之中求生存；干江有水干江月，万里无云万里天。

岁月告诉我：富贵荣华，身外之物；平安健康，才是根本。忘记不该记住的，珍惜身边拥有的。闲煮岁月，细品时光，于卑微中，活出健康，活出精彩。

好心情才会有好风景；好眼光才会有好发现；勤思考才会有主见。美丽是健康带来的，伟大是平凡积累的，幸福是心情带来的，好名声是无私奉献带来的。

岁月让我告诉大家：珍惜自己，因为一辈子不长；珍惜身边的人，因为下辈子不一定遇见。拉长生命的长度，拓展生命的宽度！（摘自《品读时刻》）

们只是未必看得见下一刻的转变。

不经苦，何来甜。一念苦，一念甜，转个念就是希望。

04 生活不简单，尽量简单过。 时间就是一颗药，你掌握好了它便是解药，你肆意挥霍它便是毒药。

不喧、不吵、静静地守着岁月；不怨、不悔，淡淡地对待自己，别紧张、深呼吸、坚持住！人生最困难的不是努力，也不是奋斗，而是做出正确的抉择。别放弃，一步一步走下去，别让机会从眼前溜走。

当你能够忘记你的过去，看重你的现在、乐观你的未来时，你就站在了生活的最高处。

当你明白成功不会显赫你、失败不会击垮你、平淡不会淹没你时，你就站在了生命的最高处。

当你修炼到足以包容生活的不快、专注于自身的责任而不是利益时，你就站在了精神的最高处。

（摘自《青年读吧》）

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，以便奉寄稿酬。

心灵瑜伽

如何抚平生活中的「情绪波动」？

徐之

高铁上，听到小孩的哭闹，自己也会变得焦躁；工作中，听朋友大倒苦水，心情不自觉也变得糟糕；结伴出游时，一个闷闷不乐的队友让整个团队的气氛阴云笼罩……这样的情形，在日常生活中并不鲜见。自己的情绪何以总是被他人牵动？如何才能避免成为这样的“情绪黑洞”？负面情绪一旦接收或者产生又该如何化解？

心理学上，情绪是指人们对客观事物的态度体验以及相应的行为反应。现实生活中，即便是面对同样的事件，不同的人甚至同一个人不同阶段都可能产生不同的反应。同样的秋日景色，有的人“自古逢秋悲寂寥”，有的人却“我言秋日胜春朝”。对于这种差异，有心理学家提出了情绪ABC理论，认为人针对一个事件(A)所产生的情绪和反应(C)，并不是由事件本身的事实或者性质决定的，而是由人们对于这个事件的看法和信念(B)决定的。这为情绪的产生提供了一种新的视角。换言之，如何看待事件，很大程度上将决定会产生什么样的情绪。

进一步而言，情绪又包含了内在感受和外在表现两个部分。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等感受，皆是内部、主观的，而通常我们能够观察到的，则是在内在感受牵引下的行为反应。喜就手舞足蹈、怒则面红耳赤、忧会茶饭不思……人们正是从这些行为中感知到他人情绪，并进一步传递。国外心理学家曾做过一个实验，让一个乐观开朗的人与一个唉声叹气的人同处一室，结果不到半个小时，这个原本乐观的人也开始唉声叹气起来。足见见得，如何表达情绪，是影响情绪传递的重要环节。

负面情绪的不恰当表达，就如投石入水，会激起涟漪，层层扩大。有这样一个故事：一位父亲在公司受到了老板的批评，回家把孩子骂了一顿；孩子为了出气踢了身边的猫；猫逃到街上，正好一辆卡车经过，司机为了避让猫，把路边的孩子撞伤了。这就是著名的“踢猫效应”，描绘的正是负面情绪传递的过程及后果。可见，肆意发泄负面情绪不仅于事无补，反而可能形成恶性循环，最终导致意想不到的后果。

在情绪方面，历来就有“心宽体胖”的说法，说的是心情乐观开朗，身体自然舒坦。情绪或多或少会影响人们的身体健康，做好情绪管理的重要性不言而喻。一方面，我们要通过调整对事物的看法，以求减少消极情绪的产生；另一方面，对待已经产生的消极情绪，则要及时采取正确的方式方法来调节纾解。有人喜欢小酌，有人借助游戏，有人选择呼呼大睡……类似适度合理的方式，能为消极情绪找到一个合适的出口。

如今，人们在社交中越来越重视“情绪价值”，往往更倾向于亲近情绪稳定的人。这种来自社交方面的压力，给情绪的排解提出了新的难题。比如，向外因害怕麻烦别人而不愿开口倾诉，对内因无法自我疏导而怀疑自己的情绪管理能力，等等。不管承不承认，无论处不处理，已经产生的负面情绪不会凭空消失，反而会在日积月累中给生活埋下隐患。承认情绪的波动、正视情绪的反复，或许是保持情绪稳定、提升情绪价值的第一步。

其实，情绪作为个体对外界刺激的反应，既是一次认识自我的机会，也是我们与外界互动的一种方式。找到导致焦虑、抑郁、悲伤、痛苦的症结，对症下药加以化解，既有利于悦纳自己，也能够帮助我们在面对外在事物时拥有“清风拂山岗”的坦然和从容。（摘自《人民日报》）

百善孝为先家和万事兴



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 免费阅读



DALISHIXUN

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

2023年6月7日 星期三 农历癸卯年 四月二十

多云 16℃ ~ 29℃

第 2344 期 编辑/陈曦娟

微信扫一扫 关注大理融媒



我市以党建“红”引领洱海“清”

近年来，我市深入践行“绿水青山就是金山银山”理念，围绕洱海保护治理强堡垒、当先锋、抓作风、促文旅，实现党建“红”引领洱海“清”。

堡垒在一线筑牢，构建组织引领“党建圈”。以打造环洱海党建示范圈为抓手，充分发挥基层党组织在洱海保护治理中的战斗堡垒作用，持续深化基层党组织规范化建设，扎实推进“双整百千”四级联创工作，创建洱海流域“五好”基层党组织30个，培育选树古生村党支部等先进基层党组织，构筑起洱海保护治理的坚强战斗堡垒。2020年至2022年全湖水质连续3年为“优”，实现了“党建+洱海保护治理”双推进。



全市地质灾害防治工作切实开展

6月2日，2023年大理市地质灾害防治工作会议召开，对今年地质灾害防治工作进行动员部署，进一步做好以汛期为重点的地质灾害防治工作。

就切实做好地质灾害防治工作，我市要求各乡镇(街道)各成员单位要深入贯彻习近平总书记关于防汛救灾工作重要指示批示精神，指挥部各单位、各乡镇(街道)要高度重视地质灾害防控工作，提高站位，坚持人民至上、生命至上，以时时放心不下的责任感抓好防汛渡汛工作。要坚持预防为主，做好隐患排查。大理市地质灾害应急指挥部及成员单位要按照汛前排查、汛中巡查、汛后核查的要求分别组织开展地质灾害隐患排查，使防灾关口进一步前移，严格落实地质灾害风险源头管控措施；做好群测群防和监测预警，严格执行群测群防“十项制度”和网格化管理要求，筑牢群测群防网络体系，加快形成一套综合监测预警模型与有效预警措施，提升监测预警效率；做好临灾避让，发挥好市级地质灾害防治技术专家队作用，通过多种形式广泛开展地质灾害防治、临灾避让基本知识等宣传培训，提高防灾责任人、受威胁群众防灾减灾意识和自主防范能力。要强化组织领导，坚持属地负责、分级负责原则，上下贯通，左右联动，齐抓共管，确保各项任务落实到位。严格落实值班值守、预警处置、应急响应等工作制度，确保电话旁、风险点、办公室值班值守人员时刻坚守岗位，全力做好重点区域重要时段防范工作，做好应急处置，扎实做好地质灾害防治工作。

副市长杨长中国，海开委分管领导，市自然资源局、气象局主要负责人及相关部门负责人，各乡镇(街道)分管负责人，驻市级地质灾害防治技术指导站人员参加会议。 记者 郭鹏昌 杨尔华



我市依托城市“金角银边”，通过拆除新建一批、提升改造一批的方式，见缝插绿补绿，建设一大批休闲游憩、运动健身的“口袋公园”，让市民“推门见绿、移步入园”，切实让“口袋公园”成为市民休闲好去处。图为市民在城关街道文化路中段“口袋公园”休闲。 周应良 摄

我市召开道路交通安全工作推进会暨市交安委成员单位联席会议

6月4日，我市召开道路交通安全工作推进会暨市交安委成员单位联席会议，深入学习贯彻党的二十大精神，习近平总书记关于安全生产工作的重要指示批示精神，对全市进一步抓好道路交通安全工作和安全生产工作再再强调、再部署。

市委常委、常务副市长王选斗主持会议并讲话，副市长、市公安局局长芮灿杰作工作安排。 会议指出，各级各部门要深刻汲取近期连续发生的多起

融合”模式，高位推动农文旅融合发展，古生村成功创建为乡村旅游重点村、中庄村荣获第三届中国生态文明奖。目前，已形成洱海海西田园风光游、茶马古道民俗文化旅游和大理乡村游等一批旅游精品线路，实现在洱海沿线党建与文旅产业双融合双促进。

作风在一线锤炼，织密洱海保护“责任网”。坚持把洱海保护治理作为磨砺干部才能的大熔炉、检验干部作风的试金石和考察识别干部的主战场，在洱海保护治理一线提拔使用一批敢担当、善作为、有实绩的干部，推动全市上下形成担当作为、奋勇争先的浓厚氛围。在洱海保护治理中大力践行项目工作法、一线工作法、典型引路法，接续推进洱海保护治理“四治一网”“五项整治”“六大工程”“七大行动”“八大攻坚战”和“六个两年行动”，实现洱海保护治理从“一湖之治”向“全域之治”“生态之治”转变。 宝明泽

6月1日，大理市专项普法工作队队长工作会议召开，通报近期普法强基补短板各项工作开展情况，安排下一步工作。

会议要求，各工作队要深刻认识省委决定开展专项普法工作的重大意义，积极对照要求，进一步查找分析存在的问题，积极补齐工作短板弱项，采取有力措施，扎实推进专项普法工作取得实效。各乡镇(街道)工作队要紧紧围绕“三下降一扭转”的目标要求，突出工作重点，认真统筹，积极谋划，扎实组织开展好专项普法工作。各督导组组长要紧扣目标任务，进一步加强对接挂钩乡镇(街道)及工作队的督导检查，重点督导开展专项普法行动以来的思想认识、工作开展、“三下降一扭转”等情况，以严的纪律、高的标准督促开展好专项普法工作。市级政法各部门、各乡镇(街道)要进一步加强宣传工作力量，及时对工作开展情况进行总结、归纳和提炼，及时挖掘特色亮点。

会上，各工作队队长分别汇报了4月份以来的工作开展情况、存在问题和下一步工作打算；市专项普法办公室通报了近期普法强基补短板工作存在的问题，并安排下一步工作；市普法强基补短板专项行动督导组工作小组组长分别作工作要求。

市委常委、市委政法委书记鹤松主持会议并作要求。 市普法强基补短板专项行动督导组工作小组组长；各乡镇(街道)专项普法工作队队长、副队长；市普法强基补短板专项行动办公室成员参加会议。 记者 郭鹏昌 吴志



会议要求，全市上下要认清新形势，找准差距，进一步树牢底线思维和红线意识。要主动靠前、压实责任，加快推进交通运输重大事故隐患专项排查整治，全面开展交通运输领域各类安全隐患整改，抓细抓好各项安全防护措施；要严厉打击交通违法行为，深入开展道路交通安全宣传教育，强化责任督导检查 and 执法人员能力提升，部门联动形成合力营造良好社会氛围；要突出重点，强化措施，高度重视消防安全工作、防汛减灾和护林防火工作，

全面加强安全隐患排查治理工作，最大限度防范各类事故发生，切实保障群众生命和财产安全。

会上，市公安局交警大队通报“6·2”道路交通事故情况和相关领导批示精神、全市道路交通安全隐患排查治理工作情况；市交通运输局通报全市道路运输安全排查治理工作情况。

市级有关部门负责人、各乡镇(街道)主要负责人、市交安委成员单位参加会议。 记者 马丽红 马 驷

我市多部门加强协调沟通促进城区门牌号码规范管理

为切实办理好政协委员提出的《关于进一步完善门牌号管理》的提案,近日,市民政局牵头组织召开提案办理工作协调会,市政协提案委、市政府督查室、市公安局等单位领导和提案人参加会议。

会上,提案人介绍了提出提案的原因以及提案的主要内容和意见建议。市民政局、市公安局等部门汇报提案办理情况,市政协提案委和市政府督查室就主办部门和协办、会办部门协调配合做好提案办理工作提出指导意见。与会人员充分交流协商,提出充分发挥地名管理联席会议制度作用,尽快制定出台大理

市地名管理办法、理顺管理机制、明晰各部门管理职责等有针对性的意见建议。通过此次提案办理工作协调会,提案人与主办单位和会办单位对协调配合办好提案达成共识,有力推动提案办理落实。

与会认为,街巷门牌、楼牌是公民户籍基础信息之一,标准化、规范化的门牌反映了城市管理的能力和水平,对方便群众生活、服务经济社会发展有着重要作用。小门牌关乎大民生,强化门牌号码规范化管理也是增进民生福祉的具体举措。如今大理市城市发展日新月异,一大批新地名新街道出现、新小区建成,一些老地名因城市拆迁、老城改造而

自然消失,街巷门牌、新旧小区楼宇标识牌重、错、漏等问题日益突出。这不仅给广大市民的物流配送、人际交往、走亲访友等日常生活和企事业单位正常运转、工作往来带来诸多不便,也不利于城市城镇文明程度提高。

会议要求,承办和协办单位要高度关注和重视,加强协调沟通,整合资源,建立机制,全力推动提案办理进度;要积极探索,集思广益,进一步完善提案办理措施,推动大理市地名、门牌、楼牌管理办法尽快出台,规范全市地名、门牌管理秩序,切实保障群众切身利益,进一步推动发展、改善民生。 李翎 曾海平

市人大常委会机关联合南环社区开展铸牢中华民族共同体意识恳谈会

近日,大理州人大常委会机关联合下关街道南环社区在南环社区藏族村开展铸牢中华民族共同体意识恳谈会。

南环社区辖区面积约2平方公里,聚居着汉、白、藏、彝、回等12个少数民族,长期以来辖区各民族和睦相处、相濡以沫,共同团结奋斗、共同发展,绘就了民族团结进步的

美好画卷。 恳谈会前,南环社区负责人详细介绍藏族村的历史、现状等,热情的藏族同胞给客人献上哈达,表达敬意和欢迎。恳谈会上,州人大常委会机关领导和工作人员与藏族村村民一起谈心、交流,关心他们的生产生活,为他们解决实际困难,并向他们介绍铸牢中华民族共同体意识的历史背景、

现实意义、发展演变、深刻内涵等方面内容。村民们畅所欲言,说出自己对铸牢中华民族共同体意识的理解。大家表示,铸牢中华民族共同体意识就是要各民族相互团结、相亲相爱,增进各族人民的家国情怀,牢固树立有国才有家人的理念。 下一步,南环社区将一如既往地紧紧抓住

铸牢中华民族共同体意识 苍洱一体·民族共融



为增强居民群众保健意识,关注老年人健康,近日,下关街道花园社区联合弘仁堂大药房开展“普及安全用药知识,服务百姓健康”活动。活动中,药房工作人员为居民群众免费测量血压、血糖、骨密度和微量元素,详细询问老年人身体状况,耐心细致讲解卫生保健知识、注意事项、合理用药等卫生常识,提供专业健康生活建议,倡导健康生活方式,共同打造健康社区。 董迪雅 摄

市一医院举行地震应急演练

为提高处置突发性破坏性地震事件的能力,最大程度预防和减少破坏性地震事件造成的损害,保障公众生命安全,最大限度减轻人员伤亡和财产损失,近日,市一医院举行2023年度地震应急演练。

为保证演练顺利进行,医院专门成立地震应急演练领导小组,制定详细可行的应急演练方案,明确相关科室和医护人员的岗位职责。

演练当天,随着预警信号响起,各科室第一时间组织患者紧急避险。当疏散撤离警报响起时,医护人员保护患者按照既定疏散路线,快速有序到院内紧急避难场所集结;对无法行走的重病患者,由医护人员用担架实施紧急运送。到达安全区域后,应急工作领导小组立即部署下一步工作安排。演练中,应急疏散组、医

疗救援组、抢险救灾组、安全保卫组、后勤保障组、疾病预防与院内感染控制组及信息管理组高效组织、密切协同,各项工作配合默契、井然有序。

在此次应急演练中,参加演练医护人员沉着冷静,表现出良好的紧急避险意识和突发事件下的快速反应及自救自护能力。医院同时要求各部门、各科室要以此次演练为抓手,不断总结演练过程中的宝贵经验,进一步优化应急处置措施;全体医护人员要进一步熟悉应对突发事件实际操作和执行程序,提升遇震不慌、救人有序的救灾意识和综合救治能力,以便在出现地震灾害时能够有序、高效地开展抗震救灾应对工作,减轻地震灾害对患者及家属、医护人员的伤害,最大限度保障群众生命财产安全。 本报通讯员



栖凤谷生态农场的「蝶变」之路

从生态农庄到社会实践教育基地

学好身边人 提振精气神 做好当下事 创造新业绩

◎第五届「大理十大最美人物」最美医务工作者 段丽屏

◎第五届「大理十大最美人物」最美拥军人物 常加凤

◎第五届「大理十大最美人物」最美政法干警 王国川



近年来,中小学生在课外实践活动不断升温,随之而来的是越来越多的户外拓展基地应运而生,军旅主题、自然主题、动植物主题……各种风格、百花齐放。在凤仪镇三哨村,有一家名为栖凤谷生态农场的社会实践教育基地受到许多学生和家长的青睐。

当前正值土豆收获的季节,6月2日上午,记者在栖凤谷生态农场看到,来自北附育英实验学校200多名学生正在开展劳动教育体验活动,同学们在农场工作人员的示范和指导下,挖土豆、种玉米,现场秩序井然又热闹非凡。在劳动过程中,不少同学是头一次挖土豆,当从肥沃的土壤里翻出大大小小的像鸡蛋一样的紫色土豆时,同学们感到十分新奇。

2020年4月,柴志和返乡创业,回到三哨村成立大理栖凤谷生态农场。刚开始建设时是计划以生态养殖、种植为主,在发展过程中,柴志和发现当地的土壤、气候等情况都不适合发展种植养殖业。“发现这里的气候和土地情况不太适合进行种植养殖后,我们便积极转型,转向发展观光农业和农旅产业融合。”柴志和说。

在之后经营农场的过程中,柴志和慢慢发现,农场里的很多活动都适合让青少年儿童参与,也是让孩子们接触大自然的好机会。柴志和积极调整农场发展方向,对农场进行转型升级,设计了培训课程,规划了20多亩的种植实验田、养殖试验区,农场慢慢走上了社会实践教育基地的发展之路。

柴志和介绍:“去年开始,我们响应国家政策号召,在农场开展让学校中小学生学习参加的社会劳动实践项目,一年来受到了社会和学校的好评。”

2022年,北附育英实验学校在多次实地考察、协商的基础上,与大理栖凤谷生态农场达成合作,学校的社会实践基地落户栖凤谷生态农场。社会实践基地成立后,学校按计划组织学生参加社会实践活动,让同学们参与农作物种植、管护、收获及家禽饲养等活动,在实践中接受锻炼、磨炼意志,培养正确的价值观和良好的劳动品质。

柴志和说:“我们基地内提供的劳动实践活动既有猪、鸡、小兔的饲养,也有一些农作物的收种、管护等。”

下一步,栖凤谷生态农场将不断丰富课程,以“生态自然、农耕文明、亲子活动”等内容为主题,按照季节更替,开展蚕豆、西红柿、麦子、土豆、玉米等农作物种植和猪、羊、兔子等动物养殖为内容的活动,让同学们在劳动体验活动中对劳动有更深入的认识,提升劳动技能,积累劳动经验和智慧,将劳动的种子深植心中。

记者 黑浩川 戴向晖 摄影报道