

# 为生活找回激情

○王婧懿

生活方式淡淡的,日子淡得像白开水,事件密集度低,主打一个随遇而安……近来,一批网民被贴上了“淡人”标签,引发广泛讨论。但在信息流另一端,也有一批被遮蔽了的“生活浓人”,其中极具代表性的便是“主题月生活法”的践行者,他们活得极为“浓烈”:日子以月为单位,给自己见缝插针排满各种主题活动,那些看似遥不可及的任务被切分成一个个小目标……通过系列主题的尝试、体验和学习,“生活浓人”们悄悄解锁更多可能。

**何为“主题月生活法”**

在各大社交平台上,“主题月生活法”正高频出现,其核心理念是“每月给自己设定一个主题”,主题内容不设限,但在整个月的时间里,都要尽量专注实践这个主题。这种以月为单位的生活模式,精准地指向了年轻人的几大痛点:三分钟热度、难以执行、时间精力碎片化……

很长时间以来,王丘(化名,下同)的生活动线简单到在公司和家两点间直线奔波。即便是周末,她也更倾向于宅家躺平,少了很多社交体验,她与周边环境的联结越来越弱,人也渐渐变得佛系,成了一个缺乏活力的“淡人”。比如,她曾激情下单买了一个尤克里里,从找视频学乐理开始,手忙脚乱地完成了第一首歌,但当她发现自己的演奏技巧并未达到预期时,便果断放弃了。然后,学习进度就永远停在了第一首歌。直到现在,尤克里里仍孤独地躺在家里“吃灰”。

当她偶然刷到“主题月生活法”时,隐约感觉自己找到了一种重燃生活激情的方式。她一次性给自己列出了一整年的

# 鱼传尺素 的浪漫

○张楠

在古代,书信是人类交流、沟通、联系的重要方式。“展信安,见字如晤,翻一页纸,知三生事。”中国人自古最懂纸短情长。

从前,车马慢,书信远。在那飞鸽、马车、乌篷船的年代,昏暗的油灯前,有人用一管羊毫,一块古砚,一纸花笺,寥寥数字,却写尽了家人人事,儿女情长……“鱼雁传书”“红叶传书”,书信跋山涉水送到收信人手中,把思念送达,让风回到了家。

齐白石早年就曾画信笺给朋友使用。他在《白石老人自述》一文中提到:“那时,龙山诗社从瓠龙山的大杰寺内迁出,迁到南泉冲黎雨民的家里。我住来于龙山、罗山两诗社,他们都十分欢迎。这其中另有一个原因,原因是为什么呢?他们要我造花笺。我们家,是买不到花笺的,花笺是家乡土话,就是写诗的诗笺。两个诗社的社友,都是少年爱漂亮,认为做成了诗,写的是白纸,或是普通的信笺,没有写在花笺上,觉得是一件憾事,有了我这个能画的人,他们就跟我商量了。我当然是义不容辞,立刻就动手去做,用单宣和官堆一类的纸,裁八行信笺大小,在晚上灯光之下,一张一张地画上几笔,有山水,也有花鸟,也有草虫,也有鱼虾之类,着上了淡淡的颜色,倒也雅致得很。我一晚上能够画出几十张,一个月只要画上几个晚上,分给社友们用用,就足够的了。说起这花笺,另有一段故事:

在前几年,我自知文理还不甚通顺,不敢和朋友们通信,黎雨民要我跟他书信往来,特意送了我一些信笺,逼着我给他写信,我就从此开始写起信来,这确是算得我生平的一个纪念。”

齐白石经常用自己画的花笺给朋友写信,比如他会挑选具有纪年性质的笺纸在当年给师友、徒弟写信,或会挑选符合心境的笺纸信手拈来而用。

鲁迅收藏过大量的花笺,并以花笺写信给其好友。他曾给新婚不久、已有身孕的许广平用漂亮的枇杷笺和莲蓬笺写信。鲁迅知道许广平素爱吃枇杷,莲蓬并蒂又意为多子多福。妻子看到笺上图案,就已心领神会丈夫的温柔情谊。

此外,鲁迅在1929年4月20日给李霁野写信时用了一张“风生虎啸空林”笺,为一幅悬崖边大树下的虎啸图。信上写道“上海的出版界堕落了,净是印些吊膀子小说来骗人钱财”,正文结束后,“迅”字的署名完美地被老虎衔在嘴里,还用刻意的而为。

在去世前的两年里,鲁迅还使用过大量彩印的中国古代笺纸,精心挑选给朋友写信。胸部染有旧疴的他,在闷热的上海租界地,笔耕不辍地战斗着。那案头的诗笺、花笺,代表了他与知音好友、年轻艺术家之间的交流、沟通,构成了他生命最后的绝响。他说:“譬如哪怕是极其简单地收集几枚画有旧式图案的笺纸,我们或许也能够从中观察到其所在时代的风气、习

惯以及社会的真实面貌。”

民国时期,很多文人画家都会自己绘制笺纸,并到南纸店定制画笺。知名画家张大千也醉心于此,他不仅有为南纸店定制的笺纸,还有自用画笺的绘制,并且会登广告宣传自己的笺纸。

张大千也曾使用自己画笺为友人写信。如他写给姚云江就用了自己与溥心畲合作的山水笺。此外,还有他写给上海画坛名家王师子的信,使用了荣宝斋制的杏花笺和荷花笺。

斗转星移,时移世易,文人趣味的转变,绘画风格的变迁都会在一张小小的笺纸展现。笺纸正如一面镜子,折射出丰富的精神世界,也道出了文人们在文字中表达的情意。然而,在网络时代,消息的传递,逐渐由信件、电报、座机变为短信、微信等强调即时的通讯工具,写信似乎已经成了一件奢侈的事情——我们被忙碌的生活裹挟着向前冲,时间显得珍贵——写一封信然后等待回复的时间太久了。

有人因此得出结论,人心不古,现代人早已忘记了浪漫的情怀,也忘记如何去珍重爱人。但是,真的是这样吗?又或许,中国人对于“信笺”的追求与热情从未减弱——手机上的设置的聊天背景、发邮件时设计的背景,也可以说是笺纸的另一种物质转换形式,只是以电子的形式呈现,而不是物质性的了。

(摘自《光明日报》)

# 凤阳邑村:选好“领头雁” 带好一村人

近年来,太和街道刘官厂村委会凤阳邑村因地制宜,找准乡村振兴示范创建与“重点依托凤阳邑茶马古道及古村落保护和发展”的发展定位,详细规划了“有旧保旧、修旧如旧”的发展思路,初步形成了“凤阳邑——品质慢生活”文旅振兴新模式,村民生活甜如蜜。

凤阳邑村有着悠久的历史和丰富的文化遗产,其中许多古村落保存完整,具有独特的历史价值和民俗风情。然而,由于经济基础薄弱和资源匮乏,古村落保护和经济发展一直面临诸多困难。为了改变这一现状,作为凤阳邑村建设发展的“领头雁”,多年来,刘官厂党总支书记、村委会主任杨东和刘官厂“两委”班子积极探索找思路、想办法,在做好《去有风的地方》电视剧拍摄服

务保障工作的同时,找准发展定位,团结带领村民从环境整治、基础设施提升改善入手,不断提升改善古村落的道路、供水、供电等基础设施。同时,积极推动古村落保护规划的编制工作,盘活古院落,凤阳邑蝶变为大理旅游新热点,走出一条茶马古道传统乡村的旅游振兴之路。

杨东高兴地说:“十多年的努力得到今天的效果是值得的。我们今后将从环境提升改进入手,把文旅产业做好、做大、做强,让游客进来后有满意的体验。”

目前,凤阳邑借力热播剧《去有风的地方》,定位“品质慢生活”,游客量从起初寥寥无几到如今人流如织,各类艺术家及特色产业品牌纷纷入驻,

# 玉溪市企业联合会考察团到大理考察

5月10日至11日,玉溪市企业联合会考察团到大理考察并召开交流座谈会。大理州相关部门作了招商推介,考察团成员分享了在大理考察的体会和收获。

会前,考察团先后到思尔乳业公司、云南欧亚乳业公司、云南顺丰洱海环保科技股份有限公司、大理佳利集团大理公馆温泉度假村进行现场考察。

会上,州企业家协会会长赵中柱对玉溪市企业联合会到大理考察交流表示欢迎,并希望玉溪市企业家们围绕大理的城市定位,建立长效沟通机制,深化交流合作,携手共享机遇、共赢发展。

今年以来,大理州企业家协会全面贯彻落实党的二十大精神,坚持稳中求进的工作总基调,完整、准确、全面贯彻新发展理念,切实推动大理州民营企业高质量发展,加快企业转型升级,不断提升企业对大理经济社会发展的贡献。在推进发展中展现新担当、新作为,坚定不移地为政府服务、为企业服务,不断提升协会公信力,努力打造大理一流、云南知名的社会组织,走出一条协会高质量发展的新路子。

玉溪市企业联合会考察团表示,大理历史悠久、文化灿烂、文旅资源丰富,具有得天独厚的资源优势,是理想的投资沃土。希望未来双方能够进一步加强交流、寻求合作,共同利用好大理丰富的自然资源、良好的文旅环境,助力推进大理文化旅游产业转型升级。

大理州有关部门负责同志和大理州企业家协会领导参加座谈会。

# “新销路”促进我市特色农产品消费助力乡村振兴

5月13日,大理市供销社社属企业苍耕洱作农特产品公司“苍耕洱作农特产品展销中心”开业。这是大理市深化供销改革的新篇章,也是大理供销社服务“三农”、联通城乡,一二三产融合发展,助力乡村振兴的又一创新实践。

“苍耕洱作农特产品展销中心”作为大理市供销社推动乡村产业发展的重要举措,充分发挥了供销社的资源优势和渠道优势,汇聚了以大理市为核心、辐射全州的特色农产品。

店内展示销售的不仅有原汁原味的大理市农特产品,独具特色的大理供销社咖啡系列产品、大理文创伴手礼盒,还有祥云、弥渡、云龙、南涧、剑川、巍山、洱源等县域优质特产,每一件产品无不承载着大理乡村的质朴与醇厚。

接下来,大理市供销社将以“苍耕洱作农特产品”培育为重心,继续深入推进以服务“三农”为根本,围绕大理的农文旅产业,做好“融合发展”的选题,提升农副产品的附加值,助力乡村振兴战略深入实施。通过团购模式,为广大消费者提供便捷、优质、实惠的购物体

“履职尽责展担当 实干笃行促发展”系列报道

# 我市强化示范引领让劳动市场更稳定

近年来,大理市紧紧围绕“降、缓、返、补、扩”等一系列人社助企纾困政策,积极构建和谐劳动关系,营造良好营商环境,服务企业发展,有效维护劳动市场稳定。

2023年,我市人社部门主动下沉一线、担当作为,深入企业和在建项目部大力宣传创建工作,动员引导企业和在建项目部积极申报、努力创建“无欠薪企业(项目部)”。最终,大理来思尔乳业有限公司、大理旅游集团有限责任公司、云南欧亚乳业有限公司等3家企业被认定为省级“无欠薪企业”,云南省滇西区域医疗中心建设项目(一期)被认定为省级“无欠薪项目部”。

大理来思尔乳业有限公司建厂28年来,从未发生过欠薪行为。即使面临三年疫情的严峻挑战和经营上的重重困难,公司依然坚持不减薪、不裁员,并按

## 大理镇2024年5月“河长清河”主题活动启动

为扎实推进“河长清河”专项行动,着力加强水生态环境保护,努力营造全民参与保护洱海的良好氛围,5月11日,大理镇2024年5月“河长清河”主题活动启动。

当天,大理镇组织镇村组三级河长、镇村干部以及挂钩联系单位干部和辖区志愿服务者共1151人次分组参与活动。

在才村清理区域,参与人员手持各类工具,岸上、水中同步推进,对垃圾杂草、死亡水草、淤积泥沙进行拾检和清理。

才村中和溪河道组长李寿全说:“清理河道、打捞死亡水草、清理岸边垃圾是我们常态化开展的工作,每天都在进行。这次‘河长清河’活动启动后,让更多人参与进来,我们更有信心把环境保护好。”

开展此次“河长清河”主题活动,旨在与洱海保护“八清”工作相结合,利用河湖枯水季节有利时机集中清理河道、沟渠、湿地等区域,持续改善河湖库渠基本面貌,并与入湖河流水质改善、绿美河湖建设相结合,持续改善河湖库渠水环境质量。同时,通过开展“河长巡河”、宣传发动、清捡垃圾等系列行动,努力营造全民参与保护洱海的良好氛围。

市卫生健康局副局长李景红介绍:“作为市级挂钩单位,我们通过积极参与‘河长清河’活动,有效传播生态文明理念,增强广大干部、群众的环保意识,营造共同关心、支持、参与和监督环境保护的良好氛围。”

在此次“河长清河”活动中,才村组织所有村组干部、党员、志愿者、人大代表参加。”才村党总支书记、村委会主任杨如康说,“希望所有党员、村民积极行动起来,为保护洱海尽自己的一份力量。”

活动当天,共清理河道沟渠31条,清运垃圾103.3吨、河道沟渠淤泥94.8吨,投入机械车辆115辆,投入资金19.37万元。同时,还向群众发放河道保护相关知识宣传布袋、宣传画报、宣传手册等400余份。

下一步,大理镇将积极践行“绿水青山就是金山银山”的理念,结合“党建+河湖长制”等工作,持续开展洱海保护和河湖长制宣传、科普、教育、实践等系列活动,加大河道整治力度和宣传力度,提高辖区群众生态保护意识,为“水清、河畅、岸绿、景美”的生态宜居建设贡献力量。

记者 李标钰 马 驷

# 防灾减灾系万家 关爱生命靠大家

# 加强纪律建设 走好“第一方阵”

——中央和国家机关深入开展党纪学习教育

纪律严明,是我们党的光荣传统和独特优势。党纪学习教育开展以来,中央和国家机关各单位切实把思想和行动统一到党中央决策部署上来,把开展党纪学习教育作为重要政治任务,走在前、做表率,抓住学习重点、丰富学习形式、强化警示教育,推动党员干部学纪、知纪、明纪、守纪。

4月27日,一场秩序井然、严肃认真的党内法规测试,在中央党校(国家行政学院)县委书记研修班开考。

在学制一个月以上的班次,把《中国共产党纪律处分条例》作为重点考察内容融入党内法规考试,是中央党校(国家行政学院)推动以考促学的具体举措,旨在督促学员全面掌握条例内容,更好领会条例精神。

与此同时,中央党校(国家行政学院)把学习贯彻条例作为必修课程列入教学计划,覆盖所有班次,举办学习贯彻条例专题集体备课会,既做好校内学员课程辅导,也为全党党纪学习教育提供优质教学资源。

开展党纪学习教育要抓住学习重点,在学习贯彻《中国共产党纪律处分条例》上下功夫见成效。连日来,中央和国家机关各单位坚持更高标准、更严格要求认真组织学习,引导广大党员干部掌握好条例的具体要求和实质要义。

国家监委举办领导干部党纪学习教育读书班,采取集中自学、辅导报告、参观展览等形式,深入学习习近平总书记关于党

纪学习教育的重要讲话和重要指示精神,原原本本学习《中国共产党章程》《中国共产党纪律处分条例》,推动党纪学习入脑入心。

交通运输部党组充分发挥“关键少数”表率作用,采取集体学习与个人自学相结合、辅导报告与交流研讨相结合的方式,举办党纪学习教育读书班,深入学习领会习近平总书记关于党的建设的思想,认真学习领会新修订的《中国共产党纪律处分条例》《中国共产党巡视工作条例》等党内法规,以上率下推动党纪学习教育扎实开展。

文化和旅游部党组召开理论学习中心组集体学习会议,深入学习领会习近平总书记关于党的自我革命的重要思想、关于党纪学习教育的重要讲话和重要指示精神,原原本本研读《中国共产党纪律处分条例》,筹办两期司局级干部党纪学习教育暨廉政教育培训班,带动全体党员干部掀起学习热潮。

全国妇联党组带头示范,各部门单位同步组织全体党员开展专题读书班,原原本本、逐章逐条学习《中国共产党纪律处分条例》,诵读领学、集中自学、交流研讨等方式相结合,紧扣“六项纪律”开展学习研讨,切实把学习教育落到实处。

党纪学习教育开展以来,中央和国家机关各单位持续加强警示教育,用身边事教育身边人,让党员干部受警醒、明底线、知敬畏。

中央统战部组织各级党组织以统战系统典型案例为镜鉴,召开民主生活会、组织生活会等强化警示教育;对照典型案例以案促改,落实整改方案,全面梳理权力清单,开展设租寻租空间和廉政风险隐患集中排查,推动党员干部把遵规守纪刻印在

心,内化为言行准则。

中央政法委全面梳理剖析党的十八大以来政法领域中管干部被查处情况,编写学习资料,以身边案例和《条例》条款相结合,强化以案说纪、以案说责,完善队伍教育管理、预警预防、监督惩处等制度措施,推动党员干部强化纪律观念、加强自我约束、提高免疫力。

教育部推动全体党员干部深入学习教育部直属系统党的十九大以来违纪违法案例集《戒尺2》等警示教育材料,同时筹备召开警示教育大会,集中通报典型案例,以形式多样的警示教育活动推动党员干部增强政治定力、纪律定力、道德定力、抵腐定力。

公安部组织党员干部集中观看研讨10部《警钟》系列警示教育片,引导党员干部自觉做党纪法规的自觉尊崇者、坚定执行者、忠实捍卫者;向全体党员干部家属印发温馨提示书,提醒家属在党员干部饮酒醉酒、外出聚餐、“隔空收礼”等问题高发时节配合加强教育提醒,严防发生违纪违法问题。

加强纪律性,革命无不胜。深化思想认识、抓住学习重点、压紧压实责任,中央和国家机关各单位坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,高质量开展好党纪学习教育,全面提高机关党建质量,为营造风清气正的政治生态不懈努力。

(转载自5月9日《大理日报》)

## 大理州2024年职业教育活动周精彩纷呈

5月12日,大理州2024年职业教育活动周启动,吸引了众多市民、职业教育学生到现场参观。他们穿梭于各个展区之间,体验各种职业技能的操作过程,感受职业教育带来的乐趣。

在大理市中等职业学校展区,挤满了前来参观体验的市民,只见学生们在老师的带领下,现场展示手绘扇面、插花体验、书法体验、职教糕点鉴赏、幼儿手绘风筝等项目。

“风筝是我国非物质文化遗产,是我国传统手工艺品的代表之一。放风筝也是小朋友喜欢的户外活动,选一个自己喜欢的风筝和爸爸妈妈一起画上喜欢的图案颜色是一件非常有趣的事。”市中等职业学校幼儿教师专业学生高浩杰说,“这次我们准备了很多好看好玩的风筝,有漂亮的蝴蝶、燕子、老鹰,还有火箭、飞机和可爱的小蜜蜂。”

活动现场,各高职院校师生对教育教学成果与技能才艺进行展示。他们将自己的所学、所思、所创变成一件件别出心裁、精巧别致作品,充分展示广大职教学生的技能和风采。

市中等职业学校招生办副主任白鹏玉介绍:“学校积极承担社会责任,成立大理老年大学职中分校,开放共享教育资源,推动全民终身学习,创新职业教育



与社区教育、老年教育联动发展的办学路径,目前,开设音乐、舞蹈、茶艺、插花四个班,轻松愉悦的课堂氛围受到了广大老年朋友的一致好评。这次活动中我们也将书法、绘画、手工、插花带到了现场,积极践行全民终身学习理念。”

现场感受心肺复苏、无人机技术、虚拟现实技术、厨艺雕花展示……每一个展区都凝聚了大理州职业教育的智慧和力量。

►为弘扬中华民族优良传统美德,丰富社区文化生活,传递温暖和关爱,营造感恩母爱的良好氛围,在母亲节之际,下关街道和社区物业党支部开展“温情五月天,感恩母亲节”DIY制作团扇、蛋糕活动。此次活动通过节日文化与感恩教育相结合的方式,进一步对孩子们进行爱的情感教育,让孩子们学会感恩,增进亲子关系,也培养了小朋友的动手能力。 杨 婷 摄



## “高雅艺术进校园”美育系列讲座走进海东育英实验学校

为充分发挥中央音乐学院新时代文明实践·云南大理基地建设作用,提高中小学师生的音乐素养,5月13日,“高雅艺术进校园”美育系列讲座走进海东育英实验学校。

活动现场,中央音乐学院派驻大理的文艺宣讲师陶冶为大家授课,以其深厚的艺术造诣和生动的讲解方式,吸引了众多师生的关注。她围绕《如梦令·常记溪亭日暮》《定风波·莫听穿林打叶声》等经典作品展开讲解,从作品的历史背景、文化内涵到艺术特点,进行了深入浅出的剖析。陶冶不仅为学生们普及了音乐基础知识,还分享了音乐创作的灵感来源和演奏技巧。

同时,讲座现场还演奏了多首经典曲目,通过指尖流转的音符,将音乐的魅力传递给在场的每一位听众。在演奏过程中,陶冶还与学生进行互动交流,现场指导学生进行发声练习,鼓励他们要敢于表达自我,通过音乐传递情感,培养审美能力和创新精神。

据了解,“高雅艺术进校园”美育讲座隶属于我州“艺术点亮人生”美育系列讲座活动。该系列活动以新时代文明实践中心(所、站、点)为依托,旨在大力弘扬和传承中华民族优秀传统文化,着力赓续中华文脉,提升广大基层文化文艺工作者艺术修养,助力乡村文化振兴,助推我州文化事业繁荣发展。除“高雅艺术进校园”美育系列讲座外,还有大理州声乐人才培优课、中央音乐学院乡村音乐教室挂牌及乡村小学美育课堂、社会声乐爱好者周末“艺术沙龙”等多形式活动依次开展。

记者 唐琴伟 杨振飞

