



好好说话，你就赢了

◎文 龙

我们每天都在说话，但话语的重要性却常被我们忽略。有时候，一句话可以化解坚冰，也可以刺痛心灵；可以激发勇气，也可以浇灭热情。

对家人好好说话，是最高级的家风，能将对彼此的爱融入日常，让家成为温暖的港湾。对合作者好好说话，是最高效的协作方式，能以真诚沟通消除隔阂、凝聚共识，从而事半功倍。对陌生人好好说话，是最温暖的教养，能彰显出一个人内在的善良，为世界增添暖意。

话语看似无形，却传递着我们的态度、格局与智慧，也拥有着影响现实的力量。好说话，可能比我们想象的还要重要。学会以下三种办法，让我们一起好好说话。

会说话的人，懂得处理情绪

处理好心情，是好好说话的起点。很多时候，我们不能好好说话，是因为被情绪裹挟着。当我们内心充满愤怒、委屈

或焦虑时，说出口的话往往只是情绪的宣泄，不仅不利于问题的解决，甚至可能刺痛对方，最终导致关系破裂。

在情绪上头时，试试“暂停”，给自己一个缓冲的机会。可以深呼吸三次，或者暂时离开现场片刻。一个短暂的停顿，或许就能为理智争取空间，让我们从“情绪的奴隶”变为“语言的主人”。安顿好自己的心情，才能更加清晰、理智地思考和表达。

会说话的人，懂得学会倾听

说话，不是单方面的表达，而是双向的沟通。会说话的人，往往首先是会倾听的人。真正的倾听，不是沉默地等待轮到自己发言，而是真诚地尝试理解对方。不仅听到对方话语的内容，更用心去感受话语背后的情绪、需求或是期待。

当你真正懂得倾听时，对方也能感受到你的专注，这本身就是一种积极的互

动，让他更愿意敞开心扉。试试在对方说完后用“所以你的意思是……”“我理解你的感受是……”来确认你的理解吧。建立起双向沟通的桥梁后，你接下来的表达，也将更能直抵人心。

成年人活得累的根源：总是期待一个结果。你是否有过这样的时刻：越是渴求的，它越是迟迟不来；越是想遇见某个人，往往是见不到；越是怕失去对方，对方越会远离你……

也许每个人的一生里都有过这样落空的时刻，固执地在“如何达到”上面等待一个结果，哪怕它并不适合你。可世间之事，斗转星移，过去的无法改变，未来的我们又无从得知。既然“无从得知”是唯一能够确定的事情，那么，等待我们的又岂止是一个答案？

总是期待一个结果的人是很难得到快乐，人长大成熟的标志之一就是允许自己有无能为力的时候。如果这个“结果”所付出的时间和精力需要占据你的整个生活的时候，就要问问自己：非要这个“结果”的理由是什么？是追求？是不甘心？还是纠结于过去的沉没成本？

月满则亏，果熟则落。给生命留出一个缺口，存一束希望之光，拉长时间的维度来看待眼前的成败，少一分执念，多一点儿耐心，闲观万事岁月长。

不是生活变得如意，而是选择了不在意。细数生活，不如意的事情似乎真的不少，可是在这些事情里面，兜兜转转，又掺杂着许多的惊喜与转机，带你去往不同的道路。

每一段路都有风景每一个路口都可以转弯。所以，不要害怕结果不完美，要知道，决定生活好坏的从来不是结果，而是你面对结果时平心静气的态度。

人这一生，怎么活，如何过，只有经历了才懂得：所谓的人生路，先是人，才有路。人们总期待日子变好，可许多人却习惯把“变好”和“结果”画上等号，好像那个“结果”只要再踮踮脚就可以够得着、摸得到。久而久之，也习惯只做与这些“结果”相关的事情。却不知，被结果左右情绪后，任何一种答案都很难让你满意，主次错了，一切也都乱套了。

承认自己没做好，或是做得不够好，也并非什么大不了的事情。正因为足够了解自己的不足，对“结果”也不再有过多的期待，别人的声音和眼光也就变得不再重要了。

你不再看重“结果”的那一刻开始，人也变得随意轻松起来，有更多的能量聚焦自我，反而会达到满意的效果。人生一程，努力过、争取过，便无惧无悔。路很长，谁又能保证当前的“塞翁失马”会不会蕴含着命运的转机？一个人难得的本事，就是深信所有的事情最终都将变成好事，并且是来成就自己的。

《柳叶刀》曾刊文指出：人类大脑天生对负面刺激的反应更强烈、记忆更深刻。这意味着，一句随口的差评，可能会造成难以想象的伤害。当否定成为习惯，它就不再是简单的提意见，而变成一种关系腐蚀剂。

学会用欣赏代替指责、用包容代替否定，克制住脱口而出的差评，多给予赞美与肯定，你会收获稳固而舒服的人际关系。卡耐基说：批评和指责或许能赢得辩论，但赞美与接纳才能赢得人心。所有长久的关系都是彼此精心呵护的结果。它需要的是善意的解读，而非恶意的揣测；是温柔的接纳，而非锋利的评判。要想建立牢固的感情，一定要少消耗，多赋予。

给对方以包容和支持，他人才会还你一份深厚绵长的友谊。

(摘自《南方都市报》)

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。

懒惰是万恶之源

运动是健康之道



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

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

2025年12月10日 星期三
农历乙巳年 十月二十一

晴
2°C ~ 18°C

第2957期
编辑/罗绍亮

微信扫一扫
关注大理融媒



大理时讯

凤仪镇:抓实项目建设 赋能区域发展

开栏语:2025年，大理市创优提质步履铿锵，13个乡镇(街道)锚定高质量发展目标，在乡村振兴、产业发展、服务群众一线实干争先。为生动展现基层破困突围的奋进姿态，记录产业转型、项目建设、民生改善中的鲜活故事，本报即日起推出“创优提质 奋进大理”专栏，全方位呈现各乡镇(街道)在创优提质工作中的创新实践与丰硕成果，见证大理高质量发展的崭新篇章。

今年以来，凤仪镇牢固树立抓项目促发展理念，强化项目谋划与推进，提升投资质效，持续推动经济社会高质量发展。

在凤仪镇江西村委会白塔安置地，凤仪镇2025年新增安置地污水管网配套及农村管网提升改造工程正在火

热进行。该项目为“十四五”洱海保护治理重点项目，实施内容为北汤水直接外排，保障洱海入湖水

污染治理重点项目，实施内容为北汤水直接外排，保障洱海入湖水

通过紧抓项目谋划提速、超前谋划重点项目，凤仪镇推动形成“谋划一批、储备一批、开工一批”的项目管理机制，谋划储备“十五五”项

目141个，预计投资57.8亿元。同时，

通过全链条抓好资金争取、全流程服务项目建设，加快实施民族团结示范

创建、管网提升改造、以工代赈等项

目，推进项目创优提质。招商引资方面，目前已签订招商引资项目2个，2

个项目达成合作意向，4个项目预计

投资1.17亿元。

作为大理陶艺的一张靓丽名片，凤仪镇东山村委会敬天村有600余年的烧窑制陶历史，仍保存有部分古

老窑址，并汇集了多名非遗传承人。

为更好规划利用“非遗+旅游+乡村

振兴”的模式，促进保护传承和开发

利用有机结合，凤仪镇积极争取衔接资金，规划敬天村

龙窑生产体验展销中心建设

项目，打造“敬天窑火陶艺文化村”。

凤仪镇社会事务办主任罗伟介绍：“今年凤仪镇实施的民族团结进步示范项目总投资1030万元，其中东山村委会敬天村龙窑生产、体验、展销中心建设项目投资约350万元。

于9月30日开工建设，项目盘活村集

体闲置土地资源，利用敬天村长期闲置的原砖厂进行前期生产基地、展销

中心和工作室建设，预计12月中旬完工；项目建成后，既保护传承土窑非遗文化，又带动村民就业增加。”

以项目为抓手，凤仪镇坚持稳中求进，持续推进绿色发展、增强经济活力、增进民生福祉、做优文旅融合。今年1至10月，凤仪镇辖区固定资产投资完成13.78亿元。

凤仪镇党委副书记、镇长李银江表示，下一步，凤仪镇将聚焦高质量发展主线，推动传统产业升级升级，发展食用菌和智能化蛋鸡集中养殖；深化农文旅融合发展，加快敬天窑非遗传承与乡村振兴示范项目、农贸市场迁建项目等；聚焦民生短板，加快区域综合养老服务、七星山骨灰堂等项目建设。通过强化项目全链条监管、优化“一站式”服务，确保创优提质目标任务落地见效。

记者 李季钰 陈银涛 周华

12月4日，学习贯彻党的二十届四中全会精神州委宣讲团报告会在大理市举行。

州委宣讲团成员、州生态环境局党组书记、局长李利彪作宣讲报告。市委副书记杨斌主持报告会。

报告会上，李利彪紧紧围绕习近平总书记在党的二十届四中全会上的重要讲话精神和全会《建议》，从全会的重大意义和深远影响，“十五五”时期我国发展取得的重大成就，“十五五”时期在基本实现社会主义现代化进程中的重要地位，深入透彻地宣讲解读了全会精神。并紧扣实际，为推动大理市经济社会高质量发展提出了具有针对性和指导性的意见。

会议要求，全市上下要深刻把握党的二十届四中全会提出的一系列重大理论观点和重大工作部署，学深悟透全会精神。领导干部要在学习贯彻全会精神上走在前、做表率，带头思考，带头调研、带头宣讲，讲出干货、讲出水平，宣传部门要营造良好舆论氛围。要把学习贯彻全会精神与做好当前工作、冲刺全年目标任务和谋划部署明年工作紧密结合起来，开创大理市发展新局面。

市委常委、市人大常委会、市政府、市政协领导班子成员，市政府调研员，市法院、市检察院主要负责同志，海办委领导班子成员和委机关部门负责人，市级各单位、各部门主要负责同志，市人大及其常委会各专工委、市政协及各专委负责人；各乡镇（街道）党（工）委主要负责同志；市委宣讲团成员代表、退休老同志代表、社科理论界代表及青年代表等参加会议。

12月5日，李利彪还走进大理镇才村，面向基层干部群众宣讲党的二十届四中全会精神。

记者 张辉 周华

学习贯彻党的二十届四中全会精神在大理市举行



344万尾鱼苗投放洱海

12月8日，大理市2025年中央农业生态

资源保护资金渔业增殖放流活动在湾桥镇

古生村洱海增殖放流点开展。

此次放流严格遵循国家及省、州级渔业主管部门制定的水生生物增殖放流物种规划，精选适合本地水域生态条件的洱海水

著鱼种春鲤、杞麓鲤和兼具生态与经济双

重价值的鳙鱼、白鲢鱼，投放优质鱼苗约

344万尾。

投放前，工作人员严格按照放流规范，抽

检鱼种规格，逐一测量体长、称重记录，确

保鱼苗规格符合放流标准。同时进行解剖

检测，细致排查鱼苗是否携带寄生虫、存

在病害风险，从源头杜绝劣质、带病鱼苗进

入洱海，保障放流效果与水域生态安全。

活动现场，云南省渔业科学研究院工

作人员宣布放流物种鉴定结果，确保鱼苗

符合生态放流标准；大理南诏公证处公证

员宣读公证词，对放流程序合规性、鱼苗数

量及全过程进行现场公证，保障活动公开

透明。

在专业技术人员指导下，活动参与者共同进行鱼苗放流，大家有条不紊地将一批批鱼苗投放至相关水域。此次鱼苗放流分4批进行，为提高鱼苗成活率，投放的鱼苗将在暂养池进行暂养，待鱼苗适应新的生存环境后逐步放流洱海。

为保障放流成效最大化，市农业农村局、市洱海管理局将组建专项巡查队伍，在放流后一定时期内对放流水域及周边区域实行禁渔或限额捕捞管理，常态化开展巡查执法，严厉打击各类非法捕捞行为。

此次渔业增殖放流活动，是大理市持续推进洱海保护治理的重要一环。科学、规范的增殖放流，不仅能有效补充洱海公共水域渔业种群数量、优化种群结构，修复受损的水域生态环境，实现洱海保护新格局。

记者 唐恋 杨振飞 摄影报道

“人大代表风采”系列报道

黄忠:深耕乡村守初心 履职为民显担当

从一名教师到村干部,从致富带头人到为农民发声的人大代表,黄忠始终以“为民代言、为民办事、为民谋利”为己任,将村干部的实干精神与人大代表的责任担当紧密结合,用脚步丈量民情,用行动践行使命,在履职路上留下了一串串坚实的足迹。

金秋十月的双廊镇五星村到处是村民忙碌的景象,他们有的种植大蒜、有的移栽蔬菜。上一季地里收成不错,大家脸上洋溢着幸福的笑容,憧憬着新一季的好收成。

黄忠正和同事一起走在田间小路上,四处查看小春播种情况。田间地头看看,挨家挨户走访——这是他当选人大代表以来常做的事。

黄忠说:“自当选人大代表以来,我始终牢记‘人大代表为人民’的宗旨。在市镇人大代表会上提出加强特色农业种植扶持、完善农村基础设施建设等建议,切实改变群众生产、出行条件,为群众增收打下坚实基础。”

五星村是双廊镇的山区村,受地理位置、自然条件等因素的影响和制约,原本村民生活较为贫困。近年来,在脱贫攻坚、乡村振兴等相关政策的扶持下,五星

村牢牢发展机遇,充分利用地处热河谷区这一气候优势,大力发展高原山区特色农业,走出了一条多元化的致富路。

黄忠介绍:“五星村属于大理市洱海流域村,现有村民683户、2288人,村民以种养殖业为主要经济收入。每年种植大蒜、贡菜各1000多亩、烤烟1700亩,栽桑养蚕3400亩,合计收入4600多万元,还有养殖肉牛、奶牛、生猪等,也为村民增收不少。”

作为人大代表和五星村党总支书记、村委会主任,黄忠深感责任重大。他始终以“双岗双责”勉励自己,不断学习,积极参加市、镇人大组织的各类培训和学习活动,系统学习法律法规,深入领会党的方针政策,及时掌握市镇发展动态;密切联系群众,利用业余时间走訪村民家庭、田间地头,了解群众生产生活困难,并在走访中注重排查化解矛盾,维护村庄和谐稳定。

同时,黄忠围绕群众关心的热点难点问题积极撰写代表建议。近年来,他提出了关于聚焦乡村振兴、加强农村基础设施建设、推进农村环境卫生整治、加大教育投入力度、完善医疗卫生服务体系等方面的意见。这些建议得到了市镇人大、党

委、政府及相关职能部门的高度重视,许多建议已得到落实和解决,切实改善了群众的生产生活条件。

黄忠作为市人大代表,认真倾听我们老百姓的所思所想所盼,对村里的基础设施、产业发展作了很多深度的谋划,及时反映群众愿望,提出了很多很好的意见建议。”双廊镇人大主席团常务主席施国东说,“他作为村里书记,也是发展产业的带头人,在乡村振兴方面出了很多计划,现在已经见到了效果,特别是发展高原山区特色农业方面成效显著。无论是家庭、子女教育还是孤老病残,他都能够进行关心、关爱、关注,所以在村里群众对他的认可度很高。”

现在的五星村,田地里有贡菜、烤烟、水稻、玉米等作物,山坡上有石榴、沃柑、冬桃等水果,农户家中牛羊满栏,一年四季“丰”景不断。这是五星村积极发展高原山区特色农业的硕果,也是黄忠深耕乡村守初心、履职为民显担当的结果。

黄忠表示:“作为人大代表和村党总支书记、村委会主任,我深感责任重大。在以后的工作中,我将继续以饱满的热情、务实的作风带领群众发家致富。”

记者 黑浩川 杨振飞

全国顶尖骑手共赴苍山洱海间速度与浪漫之约

12月7日,2025中国公路自行车职业联赛暨“环云南”公路自行车赛大理站激情开赛。

113公里的赛道,232米的爬升高度,如一条灵动的丝带沿着洱海生态廊道蜿蜒延伸,串联起喜洲、双廊等白族聚居地,让来自全国各地的骑手们在风驰电掣间沉浸式感受大理苍山洱海的开阔与浪漫。

赛道旁,白族村民们的热情呐喊此起彼伏。

高士特 superteam车队选手王培晨说:“赛道风景特别美,我们穿过各个村庄时村民都很热情,为我们加油呐喊,我们也是动力十足。此次的赛道对我们而言有一定的挑战性,中间有一些石板路对我们来说也是一种锻炼,明年我们争取取得更优异的成绩。”

在这场激烈的角逐中,每一名选手都全力以赴挑战自我。对于来自山西的选

手高翔来说,这次比赛不仅是一次竞技的挑战,更是一次难忘的旅行。高翔说:“感觉大理的风景很美,赛道非常宽,尤其是洱海边风景特别好,美食也特别多。这几天我天天吃米线,感觉特别好吃,菌子也可以尝一尝。”

辽宁选手薛富文表示:“当地政府和主办方都非常专业,大理是非常有名的旅游城市,风景特别漂亮,洱海特别美。”

在这场激烈的角逐中,每一名选手都全力以赴挑战自我。对于来自山西的选

手程东云、张辉、罗晓川、赵正银

赛道上,骑手们奋力蹬踏、你追我赶;

赛道上,骑手们奋力蹬踏、你追我赶;