

2022 年第 1 期

悦 读

主管：郑州工程技术学院图书馆

主办：信息咨询部

刊期：2022 年第 1 期

（总第 41 期）

目 录

北京冬奥会

冬奥会开幕式：剪影

直击冬奥会：中国女子雪上项目奥运首金 谷爱凌夺得自由式滑雪女子大跳台冠军

坡面障碍技巧摘银 谷爱凌：目标是三项比赛都站上领奖台

冬残奥快评：拼搏绽放 温暖永恒！

冬奥知识介绍：“空中舞蹈”——自由式滑雪

两个奥运，同样精彩”目标圆满实现

科技中国·抗疫中国

中国航天计划迈出的重要一步”（外媒看中国）

我国载人航天工程空间站在轨建造任务稳步推进

溯源新研究进一步支持新冠病毒起源于自然界

美国国家卫生研究院院长：新冠病毒很可能是自然界病毒演化的结果

美丽中国·生活哲理

习近平生态文明思想造福中国光耀世界

励志人生：世上没有一件工作不辛苦，没有一处人事不复杂

来事败皆因懒，人废皆因闲，家败皆因奢

老子说：识不足则多虑，威不足则多怒，信不足则多言

活着，让自己高兴；做人，让别人舒服

遇事最有水平的处理方式

北京冬奥会开幕式剪影：



2月4日晚，第二十四届冬季奥林匹克运动会开幕式在北京国家体育场举行。

这是开幕式上的“冰雪五环”。



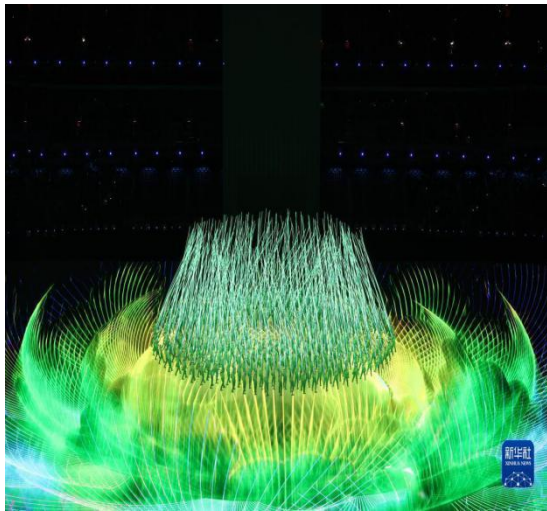
2月4日晚，第二十四届冬季奥林匹克运动会开幕式在北京国家体育场举行。



这是中华人民共和国国旗在开幕式上
升起。

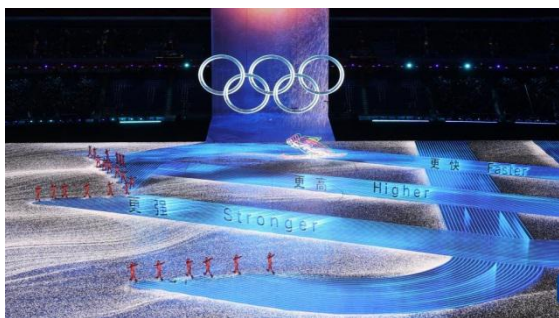


这是中华人民共和国国旗入场。



2月4日晚，第二十四届冬季奥林匹克运动会开幕式在北京国家体育场举行。

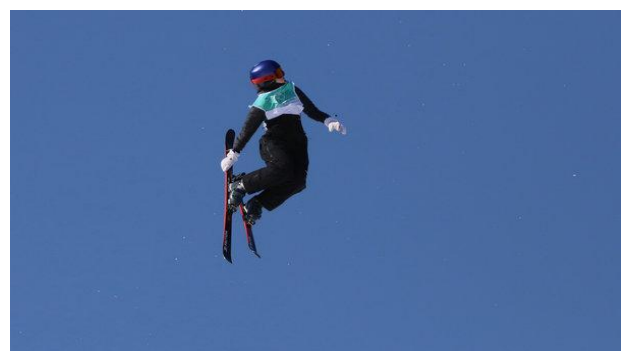




**冬奥播报：中国女子雪上项目奥运首
金 谷爱凌夺得自由式滑雪女子大跳台
冠军**



2022年02月08日 11:22 人民网



谷爱凌在比赛中，胡雪蓉摄

人民网北京 2 月 8 日电（记者杨磊）

2 月 8 日，北京冬奥会自由式滑雪女子大跳台决赛展开争夺。中国选手谷爱凌凭借第三跳的完美发挥，夺得冠军。法国选手泰丝·勒德获得亚军，瑞士选手玛蒂尔德·格雷莫德获得季军。



冠亚季军选手在颁发仪式上合影。 人民网记者 胡雪蓉摄

自由式滑雪大跳台是北京冬奥会新增项目之一。本场决赛共有 12 名选手参加，比赛共分三轮，以运动员两个完成动作的最好成绩相加作为最终得分。



谷爱凌等待裁判打分。 人民网记者 胡雪蓉摄

根据资格赛晋级排名，谷爱凌在第 8 个出场，她第一跳得到了 93.75 分的高分，在第一轮比赛结束后排名第二。第二跳，谷爱凌得到 88.50 分，总成绩排名第三。最后一跳，谷爱凌跳出了转体 1620 度的高难度动作，并且平稳落地，这一跳她得到了 94.50 分的全场最高分。最终，谷爱凌以 188.25 分的总分夺得冠军。



谷爱凌激动落泪 胡雪蓉摄

这不仅是谷爱凌夺得的首个奥运会金牌，也是中国女子雪上项目斩获的第一枚奥运金牌。接下来，谷爱凌还将参加北京冬奥会自由式滑雪 U 型场地、坡面障碍技巧两项比赛。

(责编：杨磊、张帆)

直击冬奥 | 坡面障碍技巧摘银 谷爱凌：目标是三项比赛都站上领奖台

2022 年 02 月 15 日 13:47 来源：人民网

人民网张家口 2 月 15 日电（记者胡雪蓉）第一跳排名第 3，第二跳失误，第三跳逆转获得亚军 18 岁的谷爱凌，今天在北京冬奥会自由式滑雪女子坡面障碍技巧决赛中，为中国代表团夺得一枚银牌，这也是她在本届冬奥会上获得的第二枚奖牌。“我的目标是

三项比赛都站上领奖台！”如今，谷爱凌距离自己的目标越来越近。

今早的云顶滑雪公园室外温度达到 -21℃，天空中一直飘着雪花。在早上进行的坡面障碍技巧决赛中，中国选手谷爱凌第 10 个出场。第一跳，谷爱凌得到 69.90 分，位列第 3；第二跳，她出现严重失误，重重摔倒在地，仅拿到 16.98 分；最后一跳，面对巨大的压力，谷爱凌表现无懈可击，得到 86.23 分的高分，仅比最后获得冠军的瑞士选手格雷莫德少了 0.32 分，获得第二名。



谷爱凌与冠军格雷莫德拥抱庆祝。

人民网记者 胡雪蓉摄

和 2 月 8 日进行的自由式滑雪大跳台决赛一样，谷爱凌又是在第三跳发挥完美，最终成功逆袭。“其实一点都不容易，又是第三跳，我也不知道自己为什么会有这么大压力。”赛后，谷爱凌回忆起今天的比赛坦言道，“今天摔了一跤，感觉不太好，但最终还是突破了自己，让我感觉非常骄傲！”

在结束自己的第三跳后，谷爱凌一直站在运动员区观看后面两位选手的比赛。当冠亚季军最终揭晓时，获得亚军的谷爱凌兴奋地与冠军格雷莫德相拥庆祝，“所有运动员都非常优秀，大家都很难。我祝福其他运动员，是真的希望她们也能滑到自己的最好。”

“今天是元宵节，祝大家元宵节快乐！”赛后，活泼开朗的谷爱凌不忘向大家送上美好祝福。此外，她还透露自己的奶奶将在今天来到张家口，

观战将于后天开始的女子 U 型场地技巧比赛。在本赛季四站 U 型场地技巧世界杯上，谷爱凌全部夺冠，实力出众。

(责编：胡雪蓉、张帆)

冬残奥快评 | 拼搏绽放 温暖永恒！

2022 年 03 月 14 日 08:01

2022 年 3 月 13 日夜，鸟巢的巨大留声机里流淌出北京冬残奥会告别的圆舞曲。回眸过去 10 天，一次次勇敢的跳跃、一次次咬牙的坚持，一次次打破纪录，各国残奥运动员在双奥之城的赛场上尽情拼搏绽放！

本届冬残奥会，中国军团以 18 枚金牌、20 枚银牌、23 枚铜牌，总计 61 枚奖牌的优异成绩，位居金牌榜和奖牌榜榜首，创造了我国参加冬残奥会以来的历史最好成绩。

中国残疾人运动员全项参赛、勇于超越，自强不息、团结拼搏，奏响了坚韧不屈、乐观进取的生命凯歌，实现了运动成绩和精神文明双丰收，生动诠释了新时代中国残疾人体育事业取得的历史成就。

“我看不清世界，但我想让世界看到我。”中国代表团残奥冬季两项视障运动员王跃如是说。残疾人运动员在赛场上的顽强斗志和拼搏意志，全世界都看到了！无论“无臂飞人”勇夺金牌，还是“滑雪给了我一双翅膀”；无论“你是最骄傲的倔强”，还是用一只手为对手“鼓掌”……残疾人运动员所展示的进取、合作和友善都让世界记忆深刻。

“YOU RAISE ME UP！”残疾人运动员点燃了与生命搏击的激情，更感染了世人挑战自我、昂扬向上。他们的优秀表现证明了残疾人能够带给世人无穷的精神力量，更证明了“健全

人可以活出精彩的人生，残疾人也可以活出精彩的人生”。

国际残奥委会主席安德鲁·帕森斯表示，“北京冬残奥会竞赛组织达到了预期水平，北京冬残奥会把办赛水平提高到了新的阶段。”

“两个奥运、同样精彩”，中国全面兑现申办冬奥盛会时的每一项承诺。从“三个赛区、一个标准”，到令人叹为观止的无障碍环境，以及让人感动的贴心服务都深深地打动了各国残奥运动员。中国人民展现出的热情、真诚、友善的东道主风范，在各国参赛运动员心中温暖永驻。

赛场上，是运动员们实力的比拼；赛场外，则是国家实力的彰显。北京冬残奥会不仅是一场残疾人体育盛会，更彰显着中国风采，传递着中国自信。习近平总书记指出，成功举办北京冬奥会、冬残奥会，不仅可以增强我们

实现中华民族伟大复兴的信心，而且有利于展示我们国家和民族致力于推动构建人类命运共同体，阳光、富强、开放的良好形象，增进各国人民对中国的了解和认识。

“举办北京冬奥会、冬残奥会来之不易、意义重大，同实现‘两个一百年’奋斗目标高度契合。”北京冬奥会、冬残奥会留下的“遗产”，随着时间的推移将越发显现其深远意义。

从“冬梦”到“飞跃”，北京冬残奥会在世界残奥运动和全球残疾人事业发展史上留下了浓墨重彩的中国篇章，展现了“为世界谋大同”的中国担当。伴随着春天而来的北京冬奥会和冬残奥会，为人类超越分歧、携手共赴美好的未来注入了信心与力量！

来源：央视新闻客户端

(责编：宋心蕊、牛镛)

北京冬奥组委：

“两个奥运，同样精彩”目标圆满实现

2022年03月14日06:24 | 来源：

[人民网 - 人民日报](#)

本报北京3月13日电（记者孙龙飞、唐天奕、刘若轩）北京冬奥组委相关负责人在13日举行的新闻发布会上表示：“两个奥运，同样精彩”目标圆满实现，我们兑现了对国际社会的庄严承诺。

北京冬奥组委执行副主席张建东说，北京冬奥组委在成立之初就确立了“同步筹办、一岗双责”的工作原则，加强筹办工作整合。在场馆建设方面，北京冬残奥会使用5个竞赛场馆和23个主要非竞赛场馆，都是沿用北京冬奥会的场馆，在规划设计和建设改造过程中，充分考虑冬奥会和冬

残奥会的赛事需求。例如，国家游泳中心为残奥运动员设计了多功能更衣室，修建了入场轮椅大坡道并进行了卫生间无障碍改造；国家体育馆建设了轮椅坡道；国家高山滑雪中心为残奥运动员设立打蜡房及山地无障碍电梯等。

在服务保障方面，北京冬奥组委从抵离、住宿、餐饮、交通、医疗等方面加强对运动员的服务。3个冬残奥村在公寓楼、健身中心、娱乐中心、广场区等区域都有完善的无障碍服务设施；冬残奥会期间，设立了轮椅假肢维修中心，随时提供维修服务；餐厅规划了用餐座位和饮品摆放方式，方便运动员坐轮椅就餐。3个赛区投放了近300辆无障碍车辆，并配备志愿者提供轮椅协助、乘降和语言支持。

在赛事运行方面，北京冬残奥会竞赛项目场地根据残奥运动员特点和竞赛规则做了相应转换和调整，经过

国际冬季残奥单项体育联合会认证，竞赛器材按照冬残奥标准进行配备。国家体育馆设置了用于残奥冰球项目的防冰板和透明挡板，国家高山滑雪中心调整赛道起点和旗门设置，云顶滑雪公园进行残奥单板滑雪项目场地塑形，国家冬季两项中心规划建设了残奥项目专用部分赛道、调整靶场设置等。

北京冬奥组委副主席杨树安说，举办北京冬奥会和冬残奥会是一项以体育竞赛为中心的复杂系统工程。北京冬奥组委在申冬奥成功之后，就从顶层设计层面深入研究分析，制定各环节联动的计划方案，在各级政府部门的巨大支持下协调联动。

北京冬奥组委专职副主席、秘书长韩子荣介绍，北京冬残奥会执行与北京冬奥会基本一致的医疗服务标准。3个赛区设置了3个冬残奥村综合诊所、38个固定医疗站和51个竞赛区

域医疗站，在延庆和张家口赛区，配备了救援和医疗转运直升机，保证在 5 分钟内到达赛道上空，并在 15 分钟内完成救援任务。场馆免费提供包括车载 CT 机、方舱核磁机和数字 X 线机等大型医疗设备，在 3 个赛区配备了 100 套 AED（自动体外除颤器）一体机。



空中舞蹈”——自由式滑雪

2022 年 02 月 14 日 06:01 | 来源：[人民网 - 人民日报](#)

自由式滑雪是将高山滑雪和空中技巧相结合的项目，又被称为“空中舞蹈”。运动员需要身穿滑雪服，戴滑雪头盔、滑雪镜、滑雪手套，穿滑雪靴、滑雪板，有时还需要手持滑雪杖。

自由式滑雪有不同小项，项目不同、比赛场地不同。北京冬奥会自由式滑雪比赛设 13 个小项，包括：男、女空中技巧、雪上技巧、障碍追逐、U 型场地技巧、坡面障碍技巧、大跳台比赛，以及空中技巧混合团体项目。大跳台比赛在首钢滑雪大跳台举行，其余 11 个小项的比赛在云顶滑雪公园进行。

自由式滑雪起源于 20 世纪 60 年代的美国。在 1988 年卡尔加里冬奥会上，自由式滑雪是表演项目，从 1992

年阿尔贝维尔冬奥会开始，被列为比赛项目。北京冬奥会新增大跳台和空中技巧混合团体项目。

空中技巧比赛，场地由出发区、过渡区一、跳台、过渡区二、着陆坡和停止区组成。运动员从助滑坡出发，经过过渡区一从跳台起跳，在空中完成各种空翻动作，随后在着陆坡降落，经过缓冲后达到终点停止区。裁判根据腾空、动作、着陆等打分，选手两次跳跃，两次得分相加，得分多者名次列前。

雪上技巧比赛，场地长 200—270 米，宽 15—25 米，坡度为 24—32 度。斜坡上设置雪包，选手在下滑过程中，要根据场地雪包排列的形状在雪包上或雪包之间滑行。评分以技巧、动作和用时为依据，得分多者名次列前。

U 型场地技巧、坡面障碍技巧都是满分为 100 分的项目，资格赛时选

手均可进行两次表演，取其中更高的分数决定排名。U 型场地技巧比赛场地，在 U 型雪槽中进行。运动员完成空翻、转体、抓板等动作。

坡面障碍技巧赛道地形复杂，设有多条路线供运动员选择，赛道包括坡面、跳台、轨道等，场地垂直落差最小 150 米。这两个项目，裁判均根据运动员动作高度、旋转、技巧、难度系数等进行打分。

大跳台比赛，要求运动员从一个斜坡上下滑，顺滑、倒滑均可，而后在斜坡的尽头腾跃，完成空翻、转体等技术动作组合。裁判对运动员滑行表现打分。

障碍追逐是自由式滑雪中唯一的纯竞速项目。4 名选手在由各种地貌构成的赛道上追逐，按通过终点线的顺序依次排名。

整理：史哲 制图：张芳曼

彻底阻断社区传播是防控当务之急

2022年03月14日 08:45 来源：北京青年报

国家卫生健康委3月13日通报，3月12日0—24时，新增本土确诊病例1807例，新增本土无症状感染者1315例。其中，吉林省新增本地确诊病例1412例，新增本地无症状感染者744例。进入3月份以来，疫情防控形势陡然严峻，这是本土确诊病例和无症状感染者数据首次出现同时超过千例的情况。

作为本轮疫情最严重地区，吉林省单日新增阳性感染者超2000例，疫情发展令人揪心。吉林省感染数量出现较大幅上升，主要是由于奥密克戎新冠病毒传播隐匿、传染性强、传播速度快，早期难于发现，易形成社区传播。感染数量激增也表明，相关地

区对奥密克戎病毒特点和严峻复杂的疫情形势认识不足、研判不准，在落实“应检尽检、应隔尽隔、应治尽治、应管尽管”方面还有不足。

针对疫情快速上升，医疗资源扩容能力不足问题，包括吉林省在内的疫情严重地区应加强定点医院基础设施建设和药品物资保障，加快推进方舱医院、方舱隔离点、“黄码医院”建设和改建进度，全力救治病患，有效保障群众正常就医需求。

目前一些地区疫情还在扩散，彻底阻断社区传播是当务之急。针对奥密克戎变异株，现有的防护措施只要落实到位，仍能有效地阻断病毒传播。各涉疫地区应落实快速核酸筛查，适当扩大核酸筛查范围，及时对相关区域进行全员核酸检测。奥密克戎变异株传播隐秘性强，要开展多轮核酸检测，才能摸清疫情规模，切断传播链。相关地区要以最快速度找到社区隐匿

潜在感染者，确保症状较轻时就得到及时救治，有效阻止感染者病情向重型及危重型发展，有效阻止疫情进一步扩散。

当前，国内整体的疫情态势不容乐观，广大市民务必做好个人防护措施，不扎堆、少聚会。3月7日以来，北京市累计报告30例本土感染者，涉及5个区，出现了6条京外输入传播链条，呈现点多面广的特点。其中一条传播链条中有两个家庭全员感染，还有一条传播链条中的首发病例返京后聚餐引发了聚集性疫情，目前同餐10人中已有4人确诊。当前正处于疫情防控关键时期，广大市民要进一步加强防控意识，坚决履行属地、部门、单位和个人四方责任，各单位、各行业做好人员管理，近期非必要不出京，不去中高风险地区旅行或出差，坚决守住外防输入防线。

一段时间来，境外持续高发的疫情态势，让物防工作成为疫情防控的另一个重要方面。近日，杭州顺丰速运余杭中转场已有49名员工确诊，杭州市本轮疫情由于及时排查风险人群并进行集中管控，目前社会面传播风险已大大降低，这起疫情源头更是明确指向被污染的境外物品。国内多起疫情表明，入境物品引发物传人，再通过人传人模式造成后续传播的风险不容小视。

针对进口物品“物传人”风险加大，各地监管部门和相关企业应加强常态化疫情防控。各地行业监管部门要加强对辖区内从事进口物品企业的监管，要加强进口物品的规范消毒、直接接触和间接接触人员日常核酸检测和环境监测等，对新到进口物品要至少静置7天。广大市民也要加强科学防护，在接收快递物品时，应全程规范佩戴口罩，戴好手套，非紧急使

用的包裹最好放到通风处静置一段时间再开封，确保人员健康安全。

新冠疫情发生以来，病毒不断变异，传播能力持续增强。我们必须针对新的传播特点，不断完善防控举措，持续做好重点部位、重点场所防控，巩固疫情防控成果，保护人民生命安全和身体健康。

(责编：乔业琼、杨迪)

溯源新研究进一步支持

新冠病毒起源于自然界

2022年03月11日08:24

来源：新华网

近日，不同国家的三个科研团队在预印本网站上分别发布了有关新冠病毒溯源的新研究报告。相关研究结果进一步支持新冠病毒起源于自然界

的观点，表明“实验室起源论”缺乏证据。

这些团队的研究人员来自中国、美国等多国。中国疾病预防控制中心、中国科学院等机构研究人员的报告分析了在武汉华南海鲜市场采集的大量环境和动物样本，提供了许多关于疫情早期病毒传播情况的有用线索。美国亚利桑那大学等机构研究人员的两篇报告梳理了来自世界卫生组织等多个渠道的数据和信息，对疫情早期的病毒传播特点进行了解析。

目前这三篇报告都只是发布在预印本网站上，尚未经过同行评审程序正式在学术期刊发表。但是研究者在业内有较高的知名度，因而其发现广受关注。

其中一个重要发现是，疫情早期在人群中传播的新冠病毒有被称为谱系 A 和谱系 B 的两种毒株。基因分析

显示两个谱系差异很大，不大可能是单一来源在传播给人之后演化而成。这意味着两种毒株都是在动物身上演化而来，然后分别传播给人。

美国亚利桑那大学病毒学家迈克尔·沃罗比参与了上述两篇国际团队报告的研究。他对英国《自然》杂志说，随着证据越来越多，他有关疫情起源的观点发生了改变。他此前曾表示不排除“实验室起源论”，但现在认为，两种不同谱系的新冠病毒毒株同时出现等情况可以表明“实验室起源论”极不可能。

美国斯克里普斯研究所的病毒学家克里斯蒂安·安德森也参与了上述两项研究。他在社交媒体推特上写道，两篇报告的数据分析都“非常清晰地显示，病毒是通过被感染动物传播到人，但“我们对更上游事件的认识还非常有限”，这包括：病毒来自哪

种动物？中间的关联性到底怎样？未来这方面的风险在哪里？

安德森说，要回答这些问题，研究人员需要进一步分析更多相关的基因数据，最终排除其他假说。

但也应该看到，病毒溯源涉及很多方面的问题，科学调查充满挑战。英国剑桥大学教授詹姆斯·伍德曾在评价病毒溯源工作时说，回溯性调查相当有挑战性。“很可能的一个情况是，我们永远都无法找到病毒源头方面的确凿证据，只能给出一些平衡各类可能性后的有关疫情源头的观点。”

(责编：孙红丽、杨迪)

美国国家卫生研究院院长：新冠病毒很可能是自然界病毒演化的结果

2021年10月23日 09:32 | 来源：新华网

新华社华盛顿 10 月 21 日电（记者谭晶晶）美国国家卫生研究院院长弗朗西斯柯林斯 20 日发表声明说，迄今为止的科学证据表明，新冠病毒很可能是自然界病毒演化的结果，可能从自然宿主直接传染给人类或通过尚不明确的中间动物宿主传染给人类。

柯林斯在《关于新冠病毒起源的错误信息的声明》中指出，尽管科学界作了大量努力，新冠病毒的起源迄今还没有确认。这并不罕见，因为 100% 确定病毒源头是一个“漫长而复杂”的过程。科学家们耗费了 14 年时间才找到导致 2003 年非典疫情的病毒源头——包含冠状病毒所有必要遗传成分的一个蝙蝠种群。2014 年埃博拉疫情的起源至今尚不明确。

柯林斯表示，不幸的是，在新冠病毒源头没有明确答案的情况下，“错误信息和虚假信息正在填补空白，这弊大于利”。

柯林斯说，从历史上看，许多病毒是从动物起源并引起流行病和大流行病，包括流感、埃博拉、寨卡、西尼罗河热、非典等。此外，大多数机构评估认为新冠病毒几乎不可能是基因工程的产物。

（责编：崔译戈、杨牧）

中国航天计划迈出的重要一步”（外 媒看中国）

2021 年 10 月 18 日 05:12 | 来源：人民网 - 人民日报

10 月 16 日，神舟十三号载人飞船采用自主快速交会对接模式成功对接于天和核心舱径向端口，3 名航天员成功进驻天和核心舱，开始中国迄今时间最长的载人飞行。外国媒体高度关注中国载人航天事业这一重大成就，认为中国航天事业展现出自主创新能力，再次表明中国航天技术达到国际领先水平。

“这是中国航天计划迈出的重要一步。中国的航天计划正迅速成为世界上最先进的计划之一。”美国有线电视新闻网发文评论。文章援引美国海军战争学院国家安全事务副教授大卫·布尔巴赫的评价说，“中国航天计划在所有主要前沿领域都取得了迅速进展。”

英国路透社第一时间在社交媒体及官方网站刊发了神舟十三号载人飞船发射的报道。报道说，中国航天计划取得了巨大成就，中国正依靠自主创新能力建设自己的空间站。国际空间站按计划在未来几年内退役，中国空间站将成为唯一一个在轨运行的空间站。

韩联社报道说，中国正自主建造空间站“天宫”，并在明年年底前完成“天宫”建设。中国近年来接连推进月球、火星、太阳探测项目，航天事业发展步伐不断加快。

泰国《每日新闻》第一时间以图文形式报道神舟十三号成功发射，并评论说：“中国航空航天技术、空间站技术发展迅速，已经创造并将不断创造新的历史。”

美联社报道说，神舟十三号载人飞船将3名中国航天员送至正在建造中的中国空间站，开启为期6个月的在轨驻留，这是破纪录的驻留时间，中国正向完成新的空间站建设而迈进。

法国国际广播电台发表文章，详细介绍神舟十三号的载人飞行任务，并援引中国外交部发言人的话说：“中方将继续加大载人航天领域国际合作与交流的深度和广度，为人类探索宇宙奥秘、和平利用外空、推动构建人类命运共同体作出积极贡献。”

《人民日报》（2021年10月18日03版）

(责编：杨光宇、胡永秋)

我国载人航天工程空间站在轨建造任务稳步推进

2022 年 03 月 14 日 06:23 |

来源：人民网

本报北京 3 月 13 日电（记者余建斌）据中国载人航天工程办公室消息：2021 年以来，我国载人航天工程已成功实施空间站关键技术验证阶段 5 次飞行任务，目前，我国空间站核心舱组合体在轨稳定运行，神舟十三号航天员乘组状态良好，计划于今年 4 月返回地面，空间站建造关键技术得到全面验证，后续任务准备扎实推进。

建造空间站，解决有较大规模的、长期有人照料的空间应用问题，

是我国载人航天工程“三步走”发展战略中第三步任务目标。2022 年是空间站建造决战决胜之年，根据任务安排，今年将组织实施空间站问天舱、梦天舱、货运补给、载人飞行等 6 次飞行任务，完成空间站在轨建造，建成在轨稳定运行的国家太空实验室。目前，执行空间站建造阶段 2 次载人飞行的航天员乘组已经选定，正在开展任务训练。

《人民日报》（2022 年 03 月 14 日 12 版）

(责编：胡永秋、白宇)

习近平生态文明思想造福中国光耀世界



2021年9月27日拍摄的云南腾冲北海湿地（无人机照片）。新华社记者王冠森摄

新华社北京10月11日电题：从北极星的方向凝视地球，它被两根橄榄枝紧紧环抱，五大洲镶嵌于5个同心圆，代表八方的8条直线交汇于一个中心点……

联合国徽章，昭示希望。镶嵌着它的大理石讲坛，是凝聚全球共识的重要场所。

生态环境，攸关人类存续；生态文明，攸关人类发展。这是摆上“世界桌”的紧迫课题：如何完善全球环境治理体系？如何共建地球生命共同体？如何定位生态文明在人类文明中的地位？

面对这些激荡全球的时代之问，中国作出了历史性回答——

今年9月举行的第七十六届联合国大会一般性辩论上，中国国家主席习近平在视频发言中指出，坚持人与自然和谐共生。完善全球环境治理，积极应对气候变化，构建人与自然生命共同体。

一年前，习近平在第七十五届联合国大会一般性辩论上向世界庄严承诺：中国二氧化碳排放力争于2030年前达到峰值，努力争取2060年前实现碳中和。他并倡议，推动疫情后世界经济“绿色复苏”。

10月11日至15日，联合国在昆明首次以生态文明为主题召开全球性会议——《生物多样性公约》缔约方大会第十五次会议第一阶段会议。习近平主席将于12日以视频方式出席领导人峰会并发表主旨讲话，贡献中国方案，展现大国担当。

中共十八大以来，习近平生态文

明思想指引中国不断深化对发展规律的新认识，不断开创生态文明的新境界，为构建人与自然生命共同体、共建地球生命共同体进行了深入探索，作出重大贡献。

新理念

时间的指针回拨至 2012 年 11 月 8 日——中共十八大开幕，世界聚焦中国。

十八大报告中，生态文明建设被首次纳入中国特色社会主义总体布局，与经济建设、政治建设、文化建设、社会建设一起构成“五位一体”。

“生态文明建设”还首次载入党章，将生态文明建设纳入执政党行动纲领。

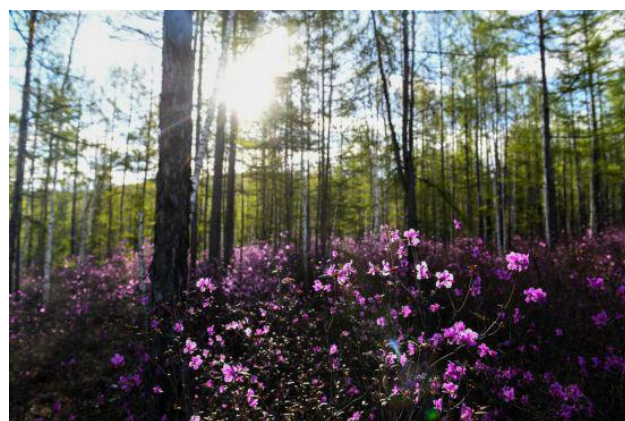
早在 2005 年 8 月 15 日，时任浙江省委书记的习近平就提出重要论断——绿水青山就是金山银山。这是对经济与生态在演进过程中相互关系的深刻剖析，是对经济社会发展基本规律的生动阐释。

从中共十八大召开的那年开始，中国经济主动放缓。这给转变经济发展方式和生态文明建设留出了空间。

2014 年，中国作出了经济发展进入新常态的重大判断。

2015 年，中国提出新发展理念及加强供给侧结构性改革。而“绿色”则是新发展理念的五大构成之一。

也就是在这一年，内蒙古大兴安岭林区全面停止了天然林商业采伐。



图为内蒙古自治区额尔古纳市大兴安岭林区（资料图片）。新华社记者刘磊摄

57 岁的周义哲一直在跟树木打交道。在当了 35 年伐木工后，他“转身”成为一名护林员，和工友们一起负责森林的健康抚育。

在内蒙古大兴安岭林区，周义哲所在工队曾经一个冬天砍伐的木材就能装满 400 节火车皮。

从“砍树人”到“看树人”，周义哲的身份转变，也正是中国及其民众生态观念转变的一个缩影。

2017 年 1 月，习近平在瑞士日内瓦万国宫呼吁：坚持绿色低碳，建设一个清洁美丽的世界。

9 个多月后，在被国际舆论称为“站在世界地图前”召开的中共十九大，推动建设清洁美丽的世界被写入大会报告。

报告提出，把中国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。

“美丽”由此成为社会主义现代化强国的主要特征之一。

报告明确了中国现代化中一个主要内涵：要建设的现代化是人与自然和谐共生的现代化。

在中共十九大上，“习近平新时代中国特色社会主义思想”被首次提出

并载入党章。习近平生态文明思想作为其重要组成部分，是新时代中国生态文明建设的根本遵循和行动指南。

在 2018 年的中国全国两会上，“生态文明建设”载入了国家宪法。

2018 年 5 月，中国全国生态环境保护大会，首次提出“生态文明体系”目标，涉及生态文化体系、生态经济体系、生态环境质量目标责任体系、生态文明制度体系和生态安全体系等五大方面。



2020 年 8 月 15 日，在青海省玉树藏族自治州，牧民在雪山脚下远眺岗加曲巴冰川。新华社记者吴刚摄

2020 年 9 月，习近平在联合国生物多样性峰会上通过视频发表重要讲话指出，“共建繁荣、清洁、美丽的世

界。”较之3年多前在瑞士日内瓦万国宫倡议的“建设一个清洁美丽的世界”，又增加了“繁荣”的定语，这更全面地反映了中国对经济发展和生态保护两者关系的深刻理解。

从2013年提出的“山水林田湖”是一个生命共同体，到2017年提出的“山水林田湖草”是一个生命共同体，再到2021年先后提出的统筹“山水林田湖草沙”系统治理、坚持“山水林田湖草沙冰”系统治理。习近平关于人与自然生命共同体论述、部署不断拓展深化。

100多年前，面对突飞猛进的工业文明，马克思曾忠告说：“文明如果是自发地发展，而不是自觉地发展，则留给自己的是荒漠。”

2019年，北京世界园艺博览会，习近平以其关心人类文明发展前途的宏阔视野强调指出，纵观人类文明发展史，生态兴则文明兴，生态衰则文明衰。

习近平生态文明思想是21世纪马克思主义的人与自然关系新学说，也蕴含着中国传统哲学中的生态智慧。在中国古代思想体系中，“天人合一”的基本内涵就是人与自然的和谐共生。

中国社科院生态文明研究智库理论部主任黄承梁说，习近平生态文明思想，是中国共产党人为人类社会实现从工业文明向生态文明转型贡献的东方智慧。

新实践

58岁的王明武在长江上“漂”了几十年。如今，他的“漂”没有改变，但已从摇船撒网的捕鱼人变成了驾船巡防的护鱼员，拥有了稳定工资。

王明武是武汉江夏区的居民，15岁起就在长江上捕鱼，是当地数一数二的捕鱼能手。

王明武说：“在最好年份，一家能有10多万元收入。但近些年，长江里的鱼越来越少、越来越小了。”

长江，曾是全球七大生物多样性

丰富河流之一，但由于长期过度捕捞和水质污染，其生物完整性指数一度到了最差的“无鱼”等级。

长江流域也是中国经济活动最为密集的地区。长江经济带覆盖 11 个省市，人口和生产总值均超过全国的 40%。



2021 年 5 月，长江宜昌江段葛洲坝下游附近出现成群长江江豚。新华社记者肖艺九摄

2021 年 1 月 1 日零时起，长江流域重点水域 10 年禁渔计划全面启动。这是史无前例的大规模生态保护和恢复计划，共计退捕上岸渔船 11.1 万艘、涉及渔民 23.1 万人。

人与自然和谐共生的关系，在当今全球现实中突出表现为经济发展和

生态保护是否能协调统一，生态环境保护和经济高质量发展是否能实现双赢。

在习近平生态文明思想的指引下，中国不断用新的实践证明，经济发展不是掠夺自然的“竭泽而渔”，生态环境保护也不是困守青山的“缘木求鱼”。

中共十八大以来，中国将绿色发展、绿色生活等新的理念转化为一系列政策实践，引领生态文明建设不断向纵深推进。

2015 年，被专家称为“史上最严”的新环保法实施，中央生态环境保护督察制度也正式建立，中国还提出设立统一规范的国家生态文明试验区，目前已在四省设立运行；2017 年，“污染防治”被确定为三大攻坚战之一；2018 年，新的生态环境部组建运转。

在至关重要的大规模国土绿化行动、生态保护修复工程建设、生物多样性保护重大工程建设等方面，中国均在全面推进。

中国已连续多年成为全球可再生能源最大投资国，可再生能源装机和发电量连续多年稳居全球第一。

中国在清洁能源方面已是全球领导者，不仅拥有全球最大清洁能源市场，同时也是全球最大清洁能源生产地。中国还是全球最大的电动车生产国和消费国。

目前，中国全国生态保护红线划定工作基本完成，初步划定的全国生态保护红线面积比例不低于陆域国土面积的 25%，覆盖了重点生态功能区、生态环境敏感区和脆弱区，覆盖了全国生物多样性分布的关键区域。



图为塞罕坝机械林场风光（2021年8月22日摄，无人机照片）。新华社记者牟宇摄

这些年，中国生态版图不断扩大，像塞罕坝这样的地球上的“绿色奇迹”一个接一个地涌现。

中共十八大以来，受益于空前的生态保护和执法力度，中国 90% 的陆地生态系统类型和 85% 的重点野生动植物种群得到有效妥善保护，部分珍稀濒危物种野外种群也在逐步恢复。

在将绿水青山“还”给当地群众的同时，也将它“还”给了这里的“祖

居生灵”。

2021年中国全国两会上，青海代表团带来的两张照片吸引了众人的目光：一张是漫步在草丛中的荒漠猫，另一张是行走在树丛中的雪豹。

这是祁连山生态环境系统持续改善的重要标志。祁连山构筑了中国西部生态安全的防线，是河西走廊的“生命线”“母亲山”，是“亚洲水塔”免受荒漠侵袭的主要掩体。

另外，一度濒临灭绝的中国豹，于2013年起被发现已重返人口密集的华北栖息地。这是中国生态保护和恢复有力的又一个鲜明迹象。

新贡献

2019年2月，美国国家航空航天局（NASA）“地球越来越绿”的推文引发全球关注。

其地球卫星数据显示，中国的植树造林和中印两国的集约型农业活动主导了地球变绿的过程。

数据还显示，过去20年里地球增加的绿化面积，相当于亚马逊热带雨林的覆盖面积。其中，全球植被叶面积净增长的25%来自中国。

这是中国生态文明建设给世界所作重大贡献的一个绿色缩影。

然而，“地球越来越绿”的结论，只是相较20年前的动态过程，它并不足以解决地球和人类所面临的严峻生态危机。

多个联合国机构与合作伙伴近日发布的《2021 团结在科学之中》报告显示，全球气温上升正推动世界各地发生毁灭性极端天气。

过去5年，全球平均气温为有记录以来最高。如何有效应对气候变化成为全人类亟待解决的难题。

另外，新冠肺炎疫情仍在全球持续，保护主义、单边主义持续抬头，均给全球生态议程带来严峻挑战。

在习近平生态文明思想的指引下，中国坚决维护多边主义、建设性参与

全球环境治理，以促进实现全球的可持续发展。

站在人类生态文明发展的十字路口，习近平 2020 年 9 月通过联合国讲坛，就提高国家自主贡献力度作出了实现“双碳”目标的庄严承诺。



2021 年 9 月 21 日，习近平在北京以视频方式出席第七十六届联合国大会一般性辩论并发表重要讲话。新华社记者王迎摄

一年后，习近平又通过联合国讲坛宣布，中国将大力支持发展中国家能源绿色低碳发展，不再新建境外煤电项目。

庄严的宣告、有力的行动，又一次明确了中国经济社会绿色低碳转型的长期政策坚持，给全球气候治理与

绿色发展议程注入了新的政治动力。

“如果世界上有哪个国家能达成如此宏大的气候变化目标，那就只有中国了。”全球知名能源咨询顾问公司伍德麦肯兹亚太地区副主席加文·汤普森说。

面对地球生态环境恶化的威胁，人类是一荣俱荣、一损俱损的命运共同体，没有哪个国家能独善其身，只有并肩同行，才能让绿色发展理念深入人心，全球生态文明之路行稳致远。

2014 年，中美两国元首共同发表《中美气候变化联合声明》，宣布各自 2020 年后的行动目标，加强清洁能源、环保领域合作。而这强有力地推动了《巴黎协定》的达成。

2015 年 12 月 12 日《巴黎协定》在第 21 届联合国气候变化大会上通过，并于 2016 年 4 月 22 日在美国纽约联合国大厦签署，于同年 11 月 4 日起正式实施。中国政府在《巴黎协定》上首批签字。

2018年，中国率先发布《中国落实 2030 年可持续发展议程国别方案》，实施《国家应对气候变化规划（2014 - 2020 年）》，向联合国交存《巴黎协定》批准文书。



2021年8月12日，尼日利亚留学生拉瓦迪·达蒂在福建农林大学学习菌草技术。如今，许多非洲青年希望通过菌草技术改善自己祖国的生活质量和环境质量。新华社记者林善传摄

2019年，在第二届“一带一路”国际合作高峰论坛上，中国宣布实施“一带一路”应对气候变化南南合作计划。这是中国为全球生态治理贡献力量的又一个行动证明。在之前的2015年9月，中国已经宣布设立200亿元人民币的中国气候变化南南合作

基金。

另外，中国正积极推进“一带一路”绿色发展国际联盟和生态环保大数据服务平台建设。

2020年，中国337个地级及以上城市平均优良天数比例为87.0%，同比上升5.0个百分点；初步核算，单位国内生产总值二氧化碳排放比2015年下降18.8%。

2020年，中国再生资源回收总量达到3.7亿吨，比四年前增加约30%。同年，中国实现了固体废物进口清零的目标。

截至2020年底，中国碳强度较2005年降低约48.4%，非化石能源占一次能源消费比重达15.9%，大幅超额完成到2020年气候行动的目标。

2021年，中美达成应对气候危机联合声明，重启气候变化对话合作渠道。世界第一大和第二大经济体的这个举动，给全球环境治理改善增加了新的政治动力。

中国还加大力度向世界分享绿色技术和经验。中国理念和技术元素融入非洲“绿色长城”工程建设；菌草技术已为 100 多个国家和地区创造了绿色就业机会；一些非洲和中亚国家通过中国的技术援助实现“点荒成绿”……

习近平生态文明思想的国际影响不断扩大。例如，2013 年，联合国环境规划署理事会会议通过了推广中国生态文明理念的决定草案；2016 年，联合国环境规划署发布《绿水青山就是金山银山：中国生态文明战略与行动》报告。

英国《自然》杂志曾刊文指出，中国拥有平衡经济发展与控制物种和生态系统损失的丰富经验，为世界生物多样性工作带来重要助益。

联合国环境规划署亚太区域主任德钦次仁说，中国树立了一个很好的榜样，可以作为指导全球战略方向的典范。（记者王建华、程云杰、李怀岩、

秦华江、齐菲、周乾宪、陆芸）

（责编：崔译戈、燕勳）

励志人生：世上没有一件工作不辛苦， 没有一处人事不复杂

光明网 V 观察

2022/03/14 09:49



生活中，有人给予帮助，那是幸运，没人给予帮助，那是命运。我们要在幸运青睐自己的时候学会感恩，在命运磨练自己的时候学会坚韧。这既是对自己的尊重，也是对自己的负责。

真正的内心强大，就是活在自己的世界里，而不是活在别人的眼中和嘴上。为人处事靠自己，背后评说由他人。

人生在世，无非是笑笑别人，然后再让别人笑笑自己。

最好的人生，不是一马平川没有障碍，而是跨过或者绕过路障继续向前；最好的际遇不是不受伤，而是带着伤口依然愿意奔跑；最好的天气不是永远都是艳阳天，而是尽管现在滂沱大雨，太阳明天依旧会跳出地平线。

人生就是这样，和阳光的人在一起，心就不会晦暗；和快乐的人在一起，嘴角就常带微笑；和进取的人在一起，行动就不会落后；和大气的人在一起，处事就不小气；和睿智的人在一起，遇事就不迷茫；和聪明的人在一起，做事就变机敏。借人之智，完善自己；学最好的别人，做最好的自己。

你怨或不怨，生活一样；你愁或不愁，人生不变。抱怨多了，愁的是自己，惆怅多了，苦的还是自己。你

哭，生活不会流泪，你苦，生活不会烦恼。为人，哪能事事如意，样样顺心；做事，哪能件件圆满，样样无憾。既然如此，何不微笑？既然这样，何必惆怅？人生在世，快乐是一生，忧愁也一世，何不看开？

当有人逼迫你去突破自己，你要感恩他。他是你生命中的贵人，也许你会因此而改变和蜕变。当没有人逼迫你，请自己逼迫自己，因为真正的改变是自己想改变。蜕变的过程是很痛苦的，但每一次的蜕变都会有成长的惊喜。

世上没有一件工作不辛苦，没有一处人事不复杂。不要随意发脾气，谁都不欠你的。学会低调，取舍间必有得失，不用太计较。学着踏实而务实，越努力越幸运。当一个人有了足够的内涵和物质做后盾，人生就会变得底气十足。若是美好，叫做精彩，若是糟糕，叫做经历。

人生没有白费的努力，也没有碰巧的成功。我们的生命里，藏着我们读过的书、走过的路、爱过的人，那些奋笔疾书的夜晚，那些煮茶读书的日子，串联起来，才换来我们现在丰盛的人生状态。

人生太短，岁月太长。生活是公平的，要活出精彩，需要一颗奋进的心。以勤为本，以韧为基，尽自己的全力，求最好的结果，行动成就梦想，奋斗成就人生。

人生的奔跑，不在于瞬间的爆发，取决于途中的坚持，你纵有千百个理由放弃，也要找一个理由坚持下去，能激励你，温暖你，感动你的，不是励志语录心灵鸡汤，而是身边比你优秀的人比你还努力！

活着，让自己高兴；

做人，让别人舒服

光明网 V 观察

2022/03/24 20:35

无论何时何地，都能被向善和向上的力所牵引。在自我设定的自由空间里，用心地付出，尽情地徜徉，不亦乐乎？

01

活着，让自己高兴

国内一位著名导演曾说过：

“年过半百终于活明白了，让自己高兴才是真格的，其他全是瞎掰。钱挣得再多又怎么样，能带走吗？

去西山采景，看了十几座百年大宅，主人均已无处可寻，拿钥匙的全是不相干的人。”

钱财，够用就行，挣得再多，真的带不走一文。人生的关键是，要让自己活得开心，活出真性情、真境界和真意义，如此最好。

谁规定每个人一定要活得精彩？我本平凡，不求精彩，只求自在。

活着就是胜利，挣钱只是游戏，健康才是目的，快乐更是真谛！



《菜根谭》：“一场闲富贵，狠狠争来，虽得还是失；百岁好光阴，忙忙过了，纵寿亦为天。”

意思是：拼命争来一场对生命无意义的富贵，即使得到了，还不如不要；匆匆忙忙度过百年光阴，即使寿命很长，也如夭折。

在红尘俗世中，多数人并不觉得轻松。生计的奔波，人事的琐碎，交织成了

生活。熙攘间，我们都忘记了初始的面目。

世上本无枷，心锁困住人。抓到的都是空气，想起的都是回忆。当叹息已失去了气味，就让一切都不留痕迹。

不论这个世界多么糟糕，你自己的世界一定要精彩；不论人心多么黑暗，你的内心一定要明亮。不要用糟糕去对付糟糕，不要用黑暗去对付黑暗。

也许，行走的意义，就在于繁华看尽后，心灵的自由。而我们如此执着，只是因为，生命只有一次。

身外之物何须执着，言外之意不必猜忌，淡看世界的热闹，也笑看世界的冷清。

我们的幸福和快乐，需要在生活中慢慢感受，用心体会，而不是靠别人的赞誉和认可编织而成。

活着，不给别人添堵；更重要的是，
要让自己高兴！

02

做人，让别人舒服

《菜根谭》：“处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。”

意思是：为人处事，以遇事都要让一步的态度，才是高明的人，因为让一步就等于是为日后进一步留下了余地；待人接物，以抱宽厚态度对人，才是有福的人，因为给人家方便就是日后给自己留下方便的基础。

古人所说的“让一步”“宽一分”，其实就是在人际交往中让别人舒服。

有的人生怕别人舒服，尽量让别人不舒服，而只要自己舒服就行，其最终结果是，你不让别人舒服，别人就会让你不舒服！

让别人舒服，就是替他人着想，首先要照顾人性中无伤大雅的虚荣。

比如说，古人有这样一句俗语，“逢人减寿，见货添钱”。

尽管人人都巴不得自己活得尽可能长寿，但是年纪大的人都不愿意别人说出自己的真实年龄，而是希望别人把自己的年纪说的越小越好。

所以猜测别人年龄的时候，要尽可能猜的小一点，意思是对方像年轻人一样健康，还可以像年轻人一样长久地享受生命的欢乐。

看到别人买的东西，应该把价格猜的比实际价值稍微贵一些，这才容易显出对方有眼力，会买东西。

让别人舒服，其次是要照顾别人的利益和面子。

都说“谈钱伤感情”，但是很多时候，不谈钱才伤感情，所以正确的做法是，

在别人关心钱而又不好意思跟你谈钱的时候，你要主动谈钱。

有时候开开玩笑，会让人舒服，而有时候开玩笑不当却会得罪人。

其中要把握的原则是：有的玩笑，只能对愿意纵容你的人开；有的玩笑，只能对内心强大的人开；有的玩笑，只能对高智商的人开；有的玩笑，只能对高情商的人开。

不必刻意让别人舒服，刻意对人好，过犹不及，有时候反倒会给别人压力。

但是在公共场合，即使是无意中冷落了或者忽视了一个人，对他的伤害也是很大的，人都是好面子的。

礼尚往来，双方彼此付出，而不是觉得谁亏欠了谁，才能彼此舒服。

来事败皆因懒，人废皆因闲，家败皆

因奢

光明网 V 观察

2022/03/23 15:59

自警、自省、自律。

曾国藩说：“天下古今之庸人，皆以一惰字致败。”

天底下，从古至今，如果一个人没有什么成就，懒是一大原因。

事败皆因懒，人废皆因闲，家败皆因奢，一懒毁所有，只有勤才能百弊除。

“勤”之一字，是一个人成才的关键，也是一个家兴衰的根本。

人生唯有克勤克俭，才会幸福。



1

事因懒败

《新五代史·伶官传序》中说：“忧劳可以兴国，逸豫可以亡身。”

其意是，忧虑辛劳可以使国家兴盛，安闲享乐可以使自身灭亡。

在历史上，有这样一个故事：

有一个将军打了胜仗回来，在庆功会上得到了很多人的称赞。

有人奉承他：“将军，您有着一身的功夫，谁还敢来进犯啊。”将军听了这话很是高兴。

自此之后，将军就不再刻苦练功，过上了花天酒地的生活。

将军爱睡懒觉，清晨号兵吹起床号，他气得把号兵打了一顿；

鸡鸣报晓，将军让人将报晓的鸡装到了酒坛子里。

日子一天天过去，将军的身体由强变弱。

过去他能举起大鼎，现在却连一块石头也举不起来；过去射箭轻松自如，如今却连弓都拉不开。

可笑的是，将军过生日时，还有人给他送了一块大匾，上面写着“天下第一英雄”。

就在大家为将军祝寿的时候，敌国进犯，将军只好硬着头皮上阵应战。

结果吃了败仗，将军也当了俘虏。

一个人如果获得成功后就沾沾自喜，
贪图享乐，一定会前功尽弃。

韩愈说：“业精于勤荒于嬉；行成于
思毁于随。”

人懒不是福，越活越痛苦。失去了自
己本该有的魅力，艳羡着别人的生活，
回首往事时，只会为自己的无能深感
羞愧和自责。

《左传》有言：“人生在勤，勤则不
匮”。

一个人的勤奋中藏着无限的可能性，
只要你用心奋斗，慎终如始，持而保
之，你想要的一切上天都会给你。

机遇总是青睐那些有准备的人，居安
思危，不吃老本，做事不偷懒，才能
收获精彩的人生。

2

人因闲废

孔子说：“饱食终日，无所用心，难
矣哉！”

其意是说，人吃饱了没事干，不用心
思考，就难有成就。

看过这样一个小故事：

有个地主，去拜访一位禅师：“我感
到头昏脑涨，浑身无力，吃补药也没
见效，我是不是得了怪病？”

禅师问他：“你每天都干什么？”

地主说：“家里的事老婆做，外面的
事儿子做，我一直闲着。”

禅师说：“这个病很好治，你每天上
山砍一捆柴，然后背回家，连续砍 30
天，病就好了。”

过了一个月，地主又来拜访禅师：“你
让我天天去砍柴，我现在感到浑身有
使不完的劲。”

禅师说：“其实你得的是懒病，都是太闲给闹的。”

《劝民》中说：“闲也过一日，劳也过一日。不见闲人精力长，但见劳人筋骨实。”

人若一天到晚无所事事，不仅身体会生病，思想也会混乱，很容易迷失方向。

闲散的生活，让人无精打采，只会虚度光阴。只有做些该做的事情，才会精神抖擞，生活充实。

有道是“能闲世人之所忙者，方能忙世人之所闲”。

工作时全身心地投入；休息时就充分享受乐趣。不违天道，劳逸结合，才有的人生真滋味。

人是自然的一部分，做事要顺应规律。即使工作再忙，也要有属于自己的时间，更不能丢失人的尊严和心性。

忙时心不乱，闲时心不空；闲时有趣味，忙时有价值，生命才会更加丰盈。

3

家因奢衰

“子孙若如我，留钱做什么？子孙不如我，留钱做什么？”

林则徐的这句话，把一个家的传承说了个通透。

一个人，一个家庭，若只知道骄奢淫逸，忘记勤劳节俭，那么就离灾祸不远了。

晚清重臣李鸿章，对此似乎不以为然，他死后就给子女留下了丰厚的财产。

但是，到了他孙子李子嘉这一代，李家就因不勤俭开始衰落了。

李子嘉在父亲死后，分到 1.3 万亩租田和 2 处房产，每月还能只需签下他的名字，就能从银行领取 500 元零花钱。

从此，他对家里的事一概不管不问，租田也全权交给他人搭理。

自己整天就知道吃喝玩乐，日复一日，很快，所有家产都被他挥霍一空。

母亲四处托人，给他找了份当翻译的工作。

可他只干了三个月，就辞职了，理由是“不想伺候别人”。

母亲一气之下不再管他，妻子也离他而去。

最后，李子嘉无法忍受寄人篱下、衣不裹体、食不果腹的生活，跳水自杀。

一个家积累家业时，需要祖辈几代人辛苦付出。但败家时，一个不肖子孙胡乱挥霍就足够了。

《道德经》说：“金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。”

黄金美玉堆满室内，也没有办法守住；富贵而骄，自毁前程，只能自食其果。

一个家族兴旺，不是看前辈给子孙留下了多少财产，而是看好的家风能否得到传承。

最好的家风就是，戒骄戒奢，克勤克俭，不给子孙留过多财产。

父母以身作则，言传身教让子孙养成勤俭习惯，好家风得到代代相传，家族才会人才辈出，繁盛绵延。

▽

“事败皆因懒，人废皆因闲，家败皆因奢。”

懒惰、闲散、奢侈是最大的恶习，沾染不除，就会给个人和家庭带来无穷灾祸。

如果想有所作为，就要自重、自警、
自省、自律。

勤劳节俭，是修身齐家的妙方，更是
迎祥纳福的法宝。

只要我们能遵道贵德，坚守运用，不
仅会事顺家旺，人生也会越来越精彩！

来源：国学静夜听 FM

推荐阅读



源：国学静夜听 FM

遇事最有水平的处理方式（深度好文）

光明网 V 观察

2022/03/21 18:53



作者：桃几

莎士比亚说：“世事本无好坏，皆因
思想使然。”

人这辈子，会遇到许多事。有些事繁
琐复杂，让人心浮气躁；有些事河决
鱼烂，让人心灰意冷。

一个人遇事的方式，反应了他的
思维方式和心态。

真正聪明的人，都懂得放平心态，化解危局，摆脱困境。

遇事最有水平的处理方式，就是做到以下三点。

01

因人而异，学会“区别对待”

古语说：

方外有圆，圆中有方，外圆而内方。

做人，既要学会八面玲珑，也要懂得因人而异。

有个修行的小徒弟，他的师傅平常对人十分和善。身边人遇到了麻烦，师傅都会热心地给予帮助。只有一个人是例外。

每次，当这位年轻人过来找师傅帮忙，师傅总是不理会，直接找各种理由拒绝。

小徒弟很疑惑，问道：“师傅，您为什么不帮他呢？”

师傅回答说：“这人过来请我帮忙，但每次态度都十分嚣张。我在村里打听了下，他时常借钱不还，还不孝顺自己的母亲。对于这样的人，我当然不会再提供帮助了。”

电影《教父》中曾说：

没有边界的心软，只会让对方得寸进尺；毫无原则的仁慈，只会让对方为所欲为。

对于不懂感恩的人，你的善良，只是他放肆的借口。而一个真正聪明的人，都懂得凡事因人而异。

网友莉莉分享过这样一个故事：

在小区里，有两位老大爷。他们平时会在小区内收一些废品变卖。

可同样是收废品，结果却截然不同。

原来，王大爷在到业主家门口去收废品时，会主动帮户主把垃圾带走。而李大爷只会拿走自己需要的废品，而且从不道谢。

久而久之，业主们便开始厚此薄彼了。谁家有了废品后，他们都会专门为王大爷留着。等他来了以后，专门送给他。

顺手帮人扔垃圾，其实并没有多麻烦，但是却增进了自己和业主们之间的感情，从而获得了他们的认可。

《诗经》中有一句诗：

投我以木瓜，报之以琼琚。匪报也，永以为好也。

遇事，请学会因人而异，珍惜真心待你的人，远离虚伪自私的人。

这样的“区别对待”，才能不负真心，收获善意。

02

因势而动，学会向外借力

牛顿说：“我之所以成功，不是我有本事，而是因为我站在巨人的肩膀上。”

成功，不可能一蹴而就。但如果学会巧妙地借助外力，便能大大增加成功的几率。

曹操就是一个擅于集他人之长为己所用的人。

他曾颁布《求贤令》，提出“吾任天下之智力，以道御之，无所不可”，想要汇集各路人才智慧，来帮助自己。

在数道求贤令下，阵营中人才济济，为他运筹帷幄，制定作战计划。他靠着这些左膀右臂，争得了半壁江山。

善于借力，是一个成功者的顶级思维。只有善用他人的智慧，才能在人生之路上所向披靡。

比尔·盖茨说：

你可以不想成功，但你不能不要合作，否则连生存都有问题。

他先后与史蒂夫·鲍尔默、保罗·艾伦成为朋友，和他们一起开发计算机软件。

保罗负责技术，史蒂夫负责销售支持。就这样，他们创立了微软公司。

在朋友们的助力下，比尔·盖茨的事业登峰造极，获得了别人无法比拟的成功。

股神巴菲特人生中第一桶金，也是借助了他人的力量。

那时，巴菲特发现汽车二手市场很有前景，但他并不了解汽车该如何改装。

而他的朋友，恰好是一个修理高手，他便邀请对方和自己一起合作。

就这样，两人进行了分工。巴菲特负责市场部分，进行买卖。他的朋友则发挥自己的长处，对破旧机器进行翻修。

不久之后，巴菲特手中的钱就翻了十倍。

真正有智慧的人，都懂得借他人之长，补己之短。

阿基米德说：“给我一个支点，我能撬起整个地球。”

在生活中，学会借力，才能用更少的力气，取得更大的成就。

03 因机而变，学会及时转弯

《易经》里有一句话说：“变则通，通则达。”

在生活中，我们往往会遇到各种难题，有时候，换种思路，学会转弯，也许问题就会迎刃而解。

在一个旅游圣地有一家度假酒店。这家酒店房间里的一些小东西，总是被住宿的旅客偷偷带走，经理对此苦恼不已。

于是，他告诉酒店员工，在客人退房时，要派人去检查一遍房间，确认好了才能让客人离开。

然而，这却引来了客人的反感。他们觉得这样不仅耽误了时间，更是对自己的不信任。

久而久之，酒店的生意也越来越惨淡。

就在经理束手无策之际，一位主管找到他，说道：“我们不如就让客人拿吧！”

经理听完后，惊讶不已，他解释道：

“顾客其实并不是真的想要偷东西只是想带走留作纪念。”

他接着说道：“我们可以在每个房间里放纪念品售卖，让顾客可以直接购买。这样既满足了顾客的需求，也可以让我们自己创收。”

结果，酒店因为这一创新举措，生意越来越好了。

漫画家郑辛遥说：

在路走完的时候，并不意味着到了路的尽头，而是提醒我们是时候转弯了。

陷入人生困境之际，如果只是用惯性思维去思考，就会停滞不前。

只有懂得转弯的人，才能在迷茫中获得新的转机。

04

有句话说得好：

“平庸的人改变结果，优秀的人改变原因，而高级的人改变思维。”

人生有各种各样的矛盾与坎坷。当我们遇到事情之时，要学会用恰当的方式去处理。

面对态度截然不同的人，因人而异，学会“区别对待”。

面对自身难以做到的事，因势而动，学会“向外借力”。

面对走进死胡同的难题，因机而变，学会“及时转弯”。

来源：国学文化

真正厉害的人，从不着急

光明网 V 观察

2022/03/25 20:23

古语云：“欲速，则不达。”

很多事情，你越是着急，越是成不了事。

当你，太过迫切，难免会出错，不如慢慢来，就很快。

虽说快是效率，但慢才是智慧，从古到今，那些真正厉害的人，从来都不着急。

01 做人别急着出名

有句话说：“有才，不怕无名。”

一个优秀的人，用不着去争虚名。只有那些没有真才实学的人，才会用虚名，来证明自己。

急于出名，早晚会迷失方向，一败涂地

只有慢慢来，用真才实学提升的名气，才能让大家认可，得以长久。

初唐四杰之一的骆宾王，七岁能诗，号称“神童”，因此闻名天下，不过他并没有因此得意，而是更加努力。

那个时候他们家穷得叮当响，骆宾王看着母亲每天辛苦劳作，他很想早点出名赚取银两，帮助家庭，减轻负担。

有一次，骆宾王拿自己的旧书去换钱，想给母亲买一架新纺车

哪知，母亲知道后，顺手给了他三耳光，一度告诫孩子说：再穷也不能穷知识。

自此以后，他更加用功，一心读书，最终创出了许多佳作，留古千名。

李大钊曾说过：“不驰于空想，不骛于虚声，而唯以求真的态度做踏实的功夫。”

真正的名声，从来不是靠吆喝得到的，而是一步一个脚印地努力，踏踏实实的积累。

有时候，不急于成长，恰恰是最好的成长。

急于成名，反而会焦虑不前，不如脚踏实地，稳扎稳打，一步一步地充实自己，一天一天的达到终点。

02 做事别急着求利

司马迁说：“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往。”

人生在世，忙忙碌碌，走南闯北，不过是在追名逐利，想要通过自己的努力，来累积财富，这本身没错。

但一心急于求利，就会被名利所束缚，反而让事情得不到好的结果。

正所谓君子爱财，取之有道，靠自己的真本事赚钱，这样才更有意义。

在晚清时期，胡雪岩是个家喻户晓的人物，他的成功有很多原因，但最重要的是他不急于求利。

有一次，一个富商因投资失败，需要大笔的资金周转，于是，富商主动找上胡雪岩，开出低价，想让胡雪岩收购他的产业，以便救急。

哪知胡雪岩调查清楚后，却没有急于求利，而是以市场价来收购对方的产业。

富商既惊喜又疑惑，实在不解胡雪岩的做法，这送上门的利，都不急着占，那不是傻子吗？

也正是因为这次，胡雪岩不急着求利，让富商有了翻身的机会。

从而促成了两人长期的合作，以至于让胡雪岩的生意越做越大，到最后成了轰动一时的“红顶商人”。

俗话说：“心急吃不到热豆腐”。

人做事，不能图短平快，如果你太急功近利，往往会一败涂地。

要知道，放短线只能钓到小鱼，放长线才能钓到大鱼。

你追求眼前的利益，只会一叶障目，不见泰山。

不如多下点功夫，提升自己的能力。

春天的播种，到了秋天才有收获，所以，不管做什么，都不要急于回报，目光短浅走不远。

03 人生别急于求成

老话说得好：“只要功夫深，铁杵磨成针”。

只有沉下心来，去充实自己，才能攀越一个又一个高峰，达到成功的彼岸。

晚清时期，著名的曾国藩，在没成名前，是个十足的笨人。

考功名，一个秀才足足考了七次，才成功。

背书背到半夜，还被梁上的小偷嘲笑，太笨了，一个晚上都没背会。

对于读不懂的书，曾国藩更是慢，一句不懂不读下句，今天不会，明天继续。

正是曾国藩的这种不急于求成，凡事慢慢来的笨功夫，恰恰让曾国藩，从天下第一笨人，变成了天下第一完人。

正所谓慢工出细活，在这个千变万化的世界，所有人都在找捷径，想走进快速通道直达梦想。

可世间万物皆有规律，一个人想要成长，那是一个漫长且艰辛的过程，如果你急于求成，反而一事无成。

要知道人生路，远而长，你只有踏踏实实的行动，默默地前进，才能收获最终的成功。

别以为花最小的力气，就可以得到最大的成果。

人生就如一棵树，3年成长的木材，永远比不上30年的好用，要学会沉淀，你求快不求深，永远成不了大器。

真正的大智慧在“慢”，而不在“急”，你只有耐住寂寞，才会有所收获；你只有淡定从容，才会潜力无穷。



▽

林海音曾说：

“要学骆驼，沉得住气。看它从不着急，慢慢地走，慢慢地嚼，总会走到，总会吃饱的”。

做人要学骆驼，做那种沉得住气的人，
事要慢慢做，话要慢慢说，饭要慢慢
吃，才能事半功倍。

人生，更别急，有才华的人，从不怕
晚出头。

人活一世，我们总用成功标榜自己，
于是，急着去贪功求名，弄丢了原则；

急着去赚取利益，舍弃了信誉，急于
求成，却遗忘了初心。

不着急，不代表不在乎，而是拥有沉
稳的内心；

不着急，不代表不紧张，而是拥有从
容的态度。

慢一拍，不是落伍了，而是寻找解决
问题的捷径。

所以，不着急的人生，看似慢，实则
快。

往后余生，愿你在快节奏的生活里，
也能做到有方向，不慌乱！

来源：国学静夜听 FM

**老子说：识不足则多虑，威不足则多
怒，信不足则多言**

光明网 V 观察

2022/03/22 18:46

多见者识广，博览者心宏。

人生是一条长河，得高人指明方向则
幸也；人生如一本大书，深度阅读可
乐在其中也！中华传统中，道家哲学，
儒家智慧，可取之不竭！

1. 识不足则多虑

见识不足、难以决断就会思虑过度、
担忧狐疑、没有安全感。所以有时候，
多思多虑、惶恐不安的生活并不是外
界给我们的，而是自己见识浅薄造成
的。

想要改变这种状况，就要充实自己，开阔眼界。“读经长学问，读史长见识”——多读前人的优秀书籍，借鉴前人的智慧经验，遇到事情自然心开意解，知道如何应对处理。

2.威不足则多怒

威德不足以服众就会容易发怒。有人用发怒来树立威望，其实会事与愿违的，因为发怒暴露出了德行的不足。威望都是从德行而来，道德的力量可以慑服一切大众。而真正有学问、有道德的人表现出的，必定是谦虚恭敬和平易近人，哪里会用愤怒去招众人的怨恨呢？

3.信不足则多言

信用不足的人，说话别人不相信，通常就会费尽口舌去讲更多的话。《易经》又言：吉人之辞寡，躁人之辞多。话多有时候从侧面表现出了一个信用缺失，所以守信非常重要。

8句话，16个字，老祖宗为人处世精髓

01 站高

北宋王安石说：“不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层。”

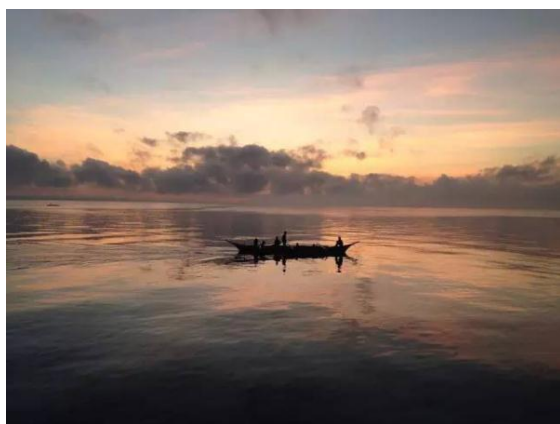
山中的浮云能够遮住登山人的双眼，而我们生活中又有多少“遮望眼”的“浮云”啊！不光是一切陈腐的陈规陋习，就连那些闲言碎语都可能成为遮挡我们视线、妨碍我们认清方向的“浮云”。

自然界的浮云有消散之时，生活中的“浮云”需要我们有较高的境界才能看清和忽略。

只有志存高远，胸襟旷达，才不会为私心杂念所困、功名利禄所累。

置身于崇高的境界当中，心灵才能得以纯洁而美好。

定位决定地位，心境跨越艰险。



02 望远

俗话说：“走一步看十步。”你能看多远，才能走多远；没有远见必寻短见，急功近利没有明天。

人生就像是一个舞台，如果你死守于枯井之中，那么你的人生将毫无起色，因为世界在你的眼里只有巴掌大的一块地方；如果想让自己未来的舞台更加绚丽多彩，那么就必须打破安于现状的心态，把眼光放得更长远一些。

古人云：“江海不与坎井争其清，雷霆不与鸟雀争其声。”

江海之所以浩瀚无际，雷霆之所以引动暴雨，都在于它们知其当为，眼界开阔。没有广远的目光，再有本事的人也会平庸而无所作为。

03 广闻

古人云：“多见者识广，博览者心宏。”

一个人见的世面多，经历、阅历多，知识面就广阔，经验就丰富。

北宋欧阳修说：“强学博览，足以通古今。”

书看得越多的人，就是博览群书者，他的心胸就一定比其他人开阔得多。

也就是说，人要有知识，有经验，一个人要有一个博大的胸怀，那就必须多看书学习，也包括多观察社会，多参加社会实践。

所见所闻成就一生，无知无觉葬送一生。

04 慎言

西汉刘向说：“君子慎言语矣，毋先己而后人，择言出之，令口如耳。”

一言兴邦，一言丧邦。说出去的话，泼出去的水。不慎的语言，会在有意无意间伤人自尊，影响人际关系。

对个人来说，如果言语不慎重，轻则取其辱，重则丧其生。故出言一定要慎之又慎，特别是对别人羞辱、讥讽、指责、贬低等之类的话，更是不要轻易说出口。

言必适时，言必适情，言必适度。

不多说话，不乱说话。说实话不如说对话，说对话不如说好话。

05 心宽

古人云：“心头无事一床宽。”

心若计较，处处都有怨言；心若放宽，时时都是祥和。心有多大，世界才会有多大。

世间不如意事十之八九，能对你百依百顺的人，能让你如愿以偿的事毕竟很少。你若计较，没有一样能让你满意。量宽才能得人，无我才是境界。

心宽一寸，路宽一丈；心宽似海，风平浪静。笑看花开，宁静喜悦；静赏花落，随缘自在。

06 神定

北宋苏东坡说：“天下有大勇者，卒然临之而不惊，无故加之而不怒。”

不要一遭遇到不顺心的事情，立即心烦意乱，浮躁紧张，不知所措；也不要是在顺境的时候，得意忘形，一副小人得志的嘴脸。

老子说，“祸兮福所倚，福兮祸所伏”，世上有很多的事情往往是因祸得福，

因为福与祸两者是在不断地交替转换的，人生的一切都难以预料。

一个懂得生活的人，其性格是充满自信和豁达的，既使遭遇到困境，心也不乱、意也不烦，保持头脑清醒，泰然处之，从容应对。

因此，对于一个有智慧的人，不但在顺境中可以操控自如，同时在逆境中也能得心应手。

07 意坚

南宋朱熹说：“立志不坚，终不济事。”

成功靠的是信念，而非条件。顽强的意志是成就梦想的可靠保证。只有拥有顽强的意志，我们才能不为困难吓倒，不为逆境屈服。没有顽强的意志，我们只能是在不幸面前徘徊不定，在逆境当中裹足不前。

意志坚定，是一切成就大事业的人所具有的特征。劳苦不足以使他们灰心，

困难不足以使他们丧志。不管处境如何，他们总能坚持与忍耐。他们内心强大，神鬼难近。

08 气足

唐代李白说：“天生我才必有用。”

底气很足，就是自信，但绝非盲目自信，而是做了充足的准备后的胸有成竹。

自信的人内心富足，腹有诗书气自华，胸有丘壑天地宽。

自信的人纯净，不在乎别人的无聊看法，能正确处理自我与世界之间的关系，坦然对待生活中的得与失，工作中的是与非。

自信的人敢为天下先，用知识改变命运，用真诚赢得喝彩，用智慧得到尊重，用善良打动人心，用真情书写人生。

来源：国学静夜听 FM