

【一家言】

用心专一者事必成

◎暨佩娟

“工贵其久,业贵其专。”用心专一、持之以恒,是古今来成就一番事业的必备品质。

“要鼓励科技工作者专注于自己的科研事业,勤奋钻研,不慕虚荣,不计名利。”“要克服浮躁这个顽疾,抵制急功近利、粗制滥造,用专注的态度、敬业的精神、踏实的努力创作出更多高质量、高品位的作品。”“让每一个有创新梦想的人都能专注创新,让每一份创新活力都能充分迸发。”……习近平总书记多次强调“专注”,格外看重“专注的态度”。锚定造福国家和人民的奋斗目标,激励“用志不分,乃凝于神”的专注力,人生会因此而精彩,事业会因此而辉煌。

不专注无以攻克坚难,不专注无以固本开新。在把坎坷之路铺成胜利坦途的所有筑梦力量中,专注力是至关重要的。有研究表明,科学家的优势不仅靠智力,更重要的是持之以恒的专注和勤奋,经过长期探索而在某个领域形成优势。有记者曾专访袁隆平院士:科学家最大的特点是认真,做什么都非常认真,您内心是怎样的感受?袁隆平院士回答:专注地做好一件事,无论它是大还是小,都用心去做。从南仁东24年甘坐“冷板凳”,打造出世界最大的单口径射电望远镜,到黄旭华隐姓埋名30载,使万里海疆因核潜艇的守护而更加安宁,无不说明成功之路从来就没有捷径,唯有沉潜下来专注有益之事,方能取得不平凡的成绩。

坚持一时或许是激情使然,坚持一世则是对意志力、忍耐力的综合考验。赵声良与61窟,张元林与285窟,苏伯民与85窟……一事一生,一人一窟,敦煌莫高窟的研究者用卓著的研究成果扭转了“敦煌在中国,敦煌学在国外”的局面,也让人们感受到“择一事、终一生”的精神魅力。一个专注做事的人,必然是一个能够管好内心欲望、调适个人和外界关系的人。

有人说,世界上最厉害的东西是“时间+复利”。为什么这么说?因为每天进步1%,一年之后的结果便是起初的37.78倍。一点点改变,一天天坚持,迟早会带来质的飞跃。充分享受时间的复利效应,必须专心专注。从现实看,专注是克服时间碎片化、精力分散化的必然选择。“守少则固,力专则强。”剪去人生之树上不必要的“枝丫”,主干才能充分吮吸养分,向上生长,叶茂枝繁。当专注成为习惯,就会内化为一种强大力量,支撑我们把每一件事做到极致,踏上事业精进之路。

【街谈】

让孩子远离“开学焦虑”

◎付彪

即将迎来新学期,不少孩子突然出现“开学焦虑”。近日,一些医院的心理门诊接诊了不少学生,这些学生希望趁着假期及时处理自己的心理困扰,以更好的状态迎接新学期。“有些学生担心作业太多、起床太早、跟不上学习节奏、处理不好同学关系等,从而引发紧张、不安、烦躁等情绪反应,甚至抵触、逃避开学。”心理门诊主治医师提醒,家长要重视孩子开学前出现的情绪反应。

轻松的寒假生活即将结束,紧张的学校生活又要开始,不少孩子因为“开学焦虑”而来到医院心理门诊。孩子们的“开学焦虑”与许多上班族的“节后焦虑”相似,只是孩子的焦虑感更甚,自我调节能力不足,出现的情绪反应更明显。比如,放假期间睡到自然醒,晚上熬夜打游戏,而开学需要规律作息;寒假作业还没有完成,担心开学后被老师批评;面对“开学考试”,有的孩子焦虑考试成绩等等。

心理医生表示,在孩子的视角里,开学进入学校意味着与安全舒适的家庭分离,对即将面临的学校环境、人物及新要求等会表现出一种心理压力。这是因为孩子对学校生活缺乏必要的心理准备,从而产生紧张、不安、烦躁等情绪。有孩子曾给《中国青年报》写信说:老妈每天唠叨N遍,要开学了,你的暑假作业完成得怎么样了?一听要开学了,心里就非常抵触,一想到还有那么多作业没完成,浑身就瑟瑟发抖起来,头皮发麻。

对于“开学焦虑”,家长不能一味埋怨孩子,也不能只靠孩子自己克服,还需要和孩子共同化解,避免耽误他们开学后的正常学习生活。对此,心理医生为家长开出一些“处方”:家长要认识到孩子出现情绪问题需要心理帮助,接纳、认同孩子的压力,切忌过分批评、指责、打骂孩子;让孩子增加户外活动,放松心情,帮助孩子体验更多的积极情绪;以身作则,规律作息,不沉溺电子产品,共同调整学业期望值,营造和谐家庭氛围等。

让孩子远离“开学焦虑”,学校和老师也非常关键。给学生们一些缓冲时间,多做些心理建设。比如,上好“开学第一课”,循序渐进安排教学进度,精心设计课堂教学,广泛开展文体娱乐活动,营造愉悦的学习氛围。尤其是不宜用“开学考”的办法,强迫学生收心。当然,对于孩子来说,也要自己调整好心态,遇事抱有积极乐观的态度,处理好与同学、老师之间的关系,并积极展现自己的优点。其实,紧张、不安、烦躁等情绪源于诸多潜在失控和不确定性,每一个有“开学焦虑”的孩子内心深处都渴望健康的学校生活。希望家长和学校共同努力、综合施策,让开学打开的不是焦虑和压力,而是快乐之门。

北疆观察

快起来,只争朝夕大抓发展

——“开局就是决战、起步就是冲刺”系列谈之一

◎安华伟

万事日相催,机会失不得、发展误不得、事业怠不得。如果没有奋勇争先的雄心壮志,没有大抓发展的争分夺秒,何谈在百舸争流、千帆竞发、万马奔腾的激烈竞争中占得先机、赢得主动

没有大抓发展的争分夺秒,何谈在百舸争流、千帆竞发、万马奔腾的激烈竞争中赢得主动、赶超晋位?面对开年的大好春光,面对新征程上的新要求,亟需内蒙古各族干部群众坚定信心、鼓足干劲,全面紧起来、迅速动起来、快步跑起来,干成一番新事业、干出一片新天地。

“赶早不赶晚”,是做任何事情抢得先机的朴素道理。只争朝夕大抓发展,就要在行动上“早”字当头。各项工作都要早谋划、早布局,早准备、早行动,早落实、早见效,该启动的项目抓紧启动,该出台的政策抓紧出台,该解决的问题马上研究

解决,绝不让机遇在按部就班中错过,绝不让项目在左顾右盼中流失,绝不让政策在熟视无睹中旁落。始终增强“时时早、事事早”的紧迫感,不断提高工作主动性,凡事尽量往前赶,敏锐反应、健步跟进,方能起步就冲刺,在新的一年里有更大作为、更大收获。

发展如逆水行舟,不进则退,慢进也是退。只争朝夕大抓发展,就要在节奏上“先人一步”。定下的事、看准的事、形成共识的事,就要抢时间、提速度、能快则快。否则,一步慢、步步慢。各地各部门要振奋精神、迅速行动,把起步冲刺、决胜全年的干

劲鼓起来,把大抓发展、加快发展的势头扬起来,把优势和机遇转化为发展抓手、发展动力,不遗余力为高质量发展按下“快捷键”。当然,“先人一步”绝不是萝卜快了不洗泥、捡到筐里都是菜,不顾实际成效的“快”不会有真发展,以新理念为遵循、以高质量为主旨的发展才是我们的最终追求。

四季轮回春为首,北疆大地处处新。盎然春意中,全区各地聚力招商引资、优化营商环境,加快项目建设、抓紧春耕备耕,从城市到乡村一派大干快干、欣欣向荣的景象。从春天启程,一刻都不能耽误;向胜利进军,必定是天道酬勤。让我们铆足干劲快马加鞭,以饱满的精神、昂扬的斗志,全力以赴跑好“第一棒”、夺取“开门红”;让我们如脱兔般奋跃而上,主动去闯、主动去创、主动去干,以向上的姿态奔赴美好,在接续奋斗中再创佳绩!

画里有话

将于今年3月1日起正式施行

首部电子产品语言规章



新规施行

面向残疾人、老年人的信息技术产品,应具备语言文字信息无障碍功能;面向少年儿童的信息技术产品,应符合其身心特点和语言文字学习规律;办公软件等应为用户提供错别字、错符等提示功能……教育部日前发布《信息技术产品国家通用语言文字使用管理规定》,这也是我国第一部规范信息技术产品中通用语言文字使用的专门规章。王琪/作

【洞见】

民主生活会不妨多点儿“辣味”

◎夏艳梅

“辣”,不搞“概略瞄准”,必须较真动,戳要害、揭短板,做到“解剖自己不怕严,亮出问题不怕丑”。党员干部只有拿起自我批评的武器,才能开展积极健康的思想斗争,对自身存在的潜在病灶及时对症下药。

相互批评要够“辣”,要一针见血。“良药苦口利于病,忠言逆耳利于行”,相互批评环节辣味程度与民主生活会的成效成正比,相互批评不是让党员干部在鸡蛋里挑骨头,而是实打实找出党员干部在工作中存在的问题。

【来论】

多措并举让“归雁”返乡更有底气

◎蒋文军

“归雁”选择返乡就业创业,资金、技术、市场等都可能成为创业路上的制约,“锦上添花”固然令人欢喜,但“雪中送炭”尤为可贵。客观而言,一些地方为了吸引“归雁”返乡就业创业,也出台了各种优惠政策,拿出了许多真金白银,但要想取得理想的成效,就要更重视政策的连续性、灵活性与统筹性。因此,各地在制定政策前要认真听取返乡创业“归雁”的

意见建议,要把返乡就业创业政策与乡村振兴战略结合起来,该给的政策给够给足给到位,既要让返乡“归雁”回得来、稳得住,更要让他们有成就、有效益。返乡创业者,不仅承载着个人发展的梦想,也寄托着带动一方致富发展的希望。众所周知,不少乡村并不缺乏特色,有的瓜果香甜,有的文化产品口吻温暖,形成拴心留人的“强磁场”,为返乡创业释放出新机遇提供了强支撑,才能让更多“归雁”在家门口创业顺心、安心,为建设家乡贡献力量。

共有精神家园

功崇惟志,业广惟勤

【出处】

(上古时代)《尚书·周书·周官》

【原典】

王曰:“呜呼!凡我有官君子,钦乃攸司,慎乃出令,令出惟行,弗惟反。以公灭私,民其允怀。学古入官,议事以制,政乃不迷。……戒尔卿士,功崇惟志,业广惟勤,惟克果断,乃罔后艰。……”

【释义】

《尚书》是中国古代重要的经学文献,其中《周书》是《尚书》组成部分之一,相传为记载周代史事之书,从中我们可以体会到周公的一些治国理念。“功崇惟志,业广惟勤”的意思是,取得伟大的功业,首先要远大的志向;实现伟大的功业,更在于勤勉努力。

这句话的背景是,周成王灭了淮夷,回到王都丰邑,和群臣一起总结周王朝成就王业的经验,并向群臣说明设官分职用人的法则。他在告诫“有官君子”(大夫以上有职事者)要忠于职守、勤于政务时说:你们要认真对待你们的职责,不能怠惰疏忽,要知道“功崇惟志,业广惟勤”。这句话表明了立志与实干相辅相成的关系,在强调立志于成功的重要意义的同时,又强调了笃志力行在功业成败中的关键作用。既是对周王朝崛起经验的总结,也是对成就功业所需条件的深刻认识。

【启悟】

人有志向,则奋斗目标明确,前进动力强劲;人无志向,便会随波逐流,碌碌无为。孔子曰:“三军可夺帅也,匹夫不可夺志也。”明代王守仁在《传习录》中道:“志不立,如无舵之舟,无衔之马,漂荡奔逸,终亦何所底乎。”诸葛亮在《诫外甥书》中有言:“夫志当存高远,慕先贤,绝情欲,弃凝滞,使庶几之志,揭然有所存,惏然有所感。”《菜根谭》有云:“立身不高一步立,如尘上振衣,泥中濯足,如何超达?”说的都是志向的重要意义。有了志向,就有了明确清晰的前进目标和源源不断的前进动力,就能够为事业成功奠定坚实基础。

无志不足以行远,无勤则难以成事。如果没有高远目标,拥有再多力气也都只是徒劳;如果没有勤奋努力的过程,再宏伟的目标都会遥不可及。可以说,拥有远大志向是吹响攀登高峰的号角,勤奋和实干是向着顶峰努力的过程和路径。古人说“书山有路勤为径”“君子终日乾乾,夕惕若厉”“天道酬勤”“民生在勤,勤则不匮”,都是在说勤奋和实干的重要性。

对于今天的我们来说最大的志向和追求,就是实现中华民族伟大复兴的中国梦。实现第二个百年奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦,我们仍会面临不少困难和挑战,要使全体中国人民都过上美好生活,要使梦想变为现实,需要我们每个人付出坚持不懈的艰苦努力。

不管是实现中华民族伟大复兴,还是成就个人事业,都需要立志与勤奋。只要我们以志向为方向、以勤为动力,朝着既定目标,拿出“逢山开路遇水搭桥”的勇气、“千磨万击还坚劲”的韧性、“不破楼兰誓不还”的执着、“越是艰险越向前”的斗志,不驰于空想、不骛于虚声,以务实作风、踏实态度,一步一步向着梦想笃行不怠,就一定能够奋斗成就梦想。

(袁宝年)