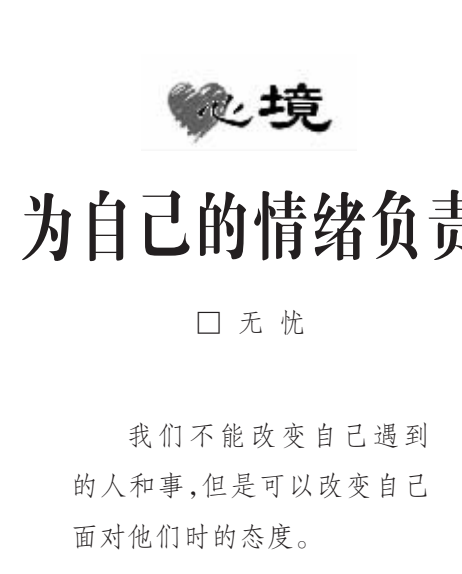




最近,微信上有一则感人的小故事转载率很高:一个儿子是大款,母亲老了,牙齿也全坏了,他带母亲去镶牙。牙科诊所的医生推销假牙时,母亲要了最便宜的那种。医生不甘心,一边看着大款儿子,一边耐心地给他们比较好牙与差牙的不同。可令医生失望的是,这个大款儿子却无动于衷。医生拗不过母亲,同意了她的要求。母亲颤颤悠悠地从口袋里掏出一个布包,一层一层打开,拿出钱交了押金,准备一周后再来镶牙。两人走后,诊所里的人就开始指责这个大款儿子,说他竟不舍得花钱给母亲镶一副好牙。不想这时大款儿子又回来了,他说,“医生,麻烦您给我母亲镶最好的烤瓷牙,费用我来出,多少钱都无所谓。不过您千万不要告诉她实情,我母亲是个非常节俭的人,我不想让她不高兴”。

这个关于儿女孝敬老人的故事结尾很温情,同样涉及“养老”问题的一则“寻狗启事”,读来却有些凄凉:某微博博主称自己的爱犬走失,承诺将用一套价值过百万的房产答谢送还者。由于发出启事的是一位空巢老人,消息一出,便走红网络,并在微博和传统主流媒体上引起关于“精神养老”的热议。讨论同



日前,被誉为华语世界首席心灵畅销书作家的张德芬女士在她的微博上写下了这样一段发人深思的话语:“前阵很抑郁,(现在)终于放下了。(我是)怎么做到的?找到那个让你痛苦的人、事、物,心里清楚明白你的痛苦跟它或它无关,完全是自找的。如果能够负起这样的全责,不试图去改变、解决他\它,只是单纯在痛苦中煎熬,不去编织故事,那么,你被煎熬的时候,就自然放下了。这种放下赋予你力量,走出后来才看到自己以前多傻!”最初读到这段话,会有点讶异,原来心灵修炼的大师也会有内心煎熬的时刻。但是细细品味,却令人会心一笑,毕竟,你我都是具有七情六欲的凡人,固然人世间太多我们在意的事情会引发那些最本能的情绪;而如何面对我们的情绪,却可以成为有智慧的选择;其中最了不起的,莫过于可选择为自己的情绪负责。

仔细想想,我们在自己最低落的时刻,是不是常常抱怨:“都是他把我害成这样!”那个我们所谓的“他”,不管是自己的老板、恋人还是家人,仿佛都已经罪大恶极。其实,每当我们如此抱怨的时候,就已经把自己放在了受害者的位置上,仿佛自己是无能为力的,只能被动接受环境和他人对自己的迫害。但事实并非如此。

在心灵畅销书《不与自己对抗,你就会更强大》中,作者这样告诉我们,“实际上,每个人都会遭受到两支箭的攻击:第一支箭是外界射向你的,它就是我们经常遇到的困难和挫折本身;第二支箭是自己射向自己的,它就是因困难和挫折而产生的负面情绪。第一支箭对我们的伤害并不大,仅仅是外伤而已;第二支箭则会深入内心,给我们造成内伤,我们越是挣扎,越是想摆脱它的困扰,这支箭就会在我们的心中陷得越深”。

比如,失恋是第一支箭,这支箭并不可怕,但因失恋而产生的怨恨、自责和羞愧等情绪,才真正让你难以承受。有的人会沉浸在自责中,觉得自己怎么会这么蠢;也可能把怨恨投射在他人身上,觉得对方怎么这么“坏”;或者选择逃避给自己带来痛苦的源头,“不再相信爱情”。但是,这些都不是解决问题的关键;在未来,当遇到同样困境的时候,如果没有突破,我们仍会重蹈覆辙。

为自己的情绪负责,我们可以这样做:

- 1、接纳自己的情绪:告诉自己,我之所以会痛苦,是因为我非常在意这个人、这件事,这种情绪本来无可厚非,只是不要让负面情绪控制自己。
- 2、不责备:其实带给你痛苦的人、事、物,只是一种客观存在,而不是一种迫害。
- 3、不逃避:直面痛苦,即使这意味着要面对自己内心最深的恐惧。并没有从痛苦中解脱的所谓捷径。对于那些我们无法改变的事情,最好的办法就是面对。

很多时候,我们无法为自己的情绪承担责任,是因为在我们自己的人生经历中没有养成合理疏导情绪的习惯。任何负面情绪一旦累积久了,会变成苦毒、疾病,会反映在我们的肠胃、皮肤等身体器官上。如果我们已经为人父母,更可以培养孩子的情商,对孩子的负面情绪不是一味否定,而是接纳、疏导。

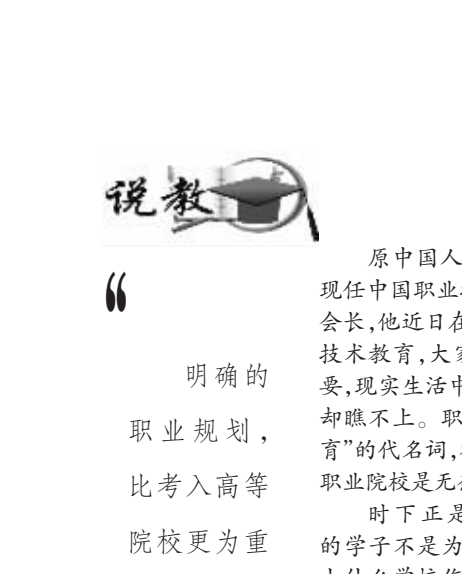
为自己的情绪负责,不是一条轻松的道路,但却心灵成长的最好选择。我们不能改变自己遇到的人和事,但是可以改变自己面对人和事时的态度。不去浪费时间痛苦抱怨或自怜自艾,就是用正能量去行动的开始。



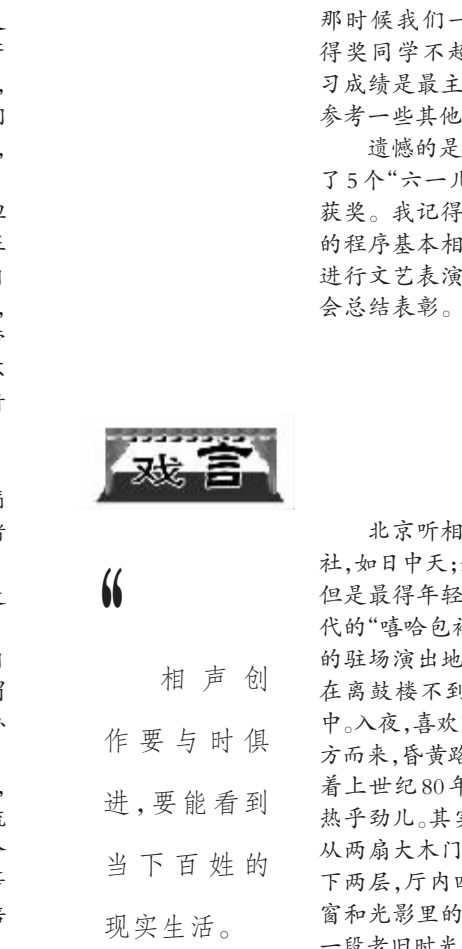
孝“顺”的前提是充分的沟通和了解,需要先放弃自己的私心杂念,更有耐心,还要拿出勇气面对一些世俗观念。

样话题的还有一个转载率很高的微博,据说是一道把很多人都算哭了的“亲情题”:这辈子你还能见父母几面?和父母相隔两地,假如他们今年60岁,能再活20年,你每年回家一两次,还能见三四十面;每次呆5天,最多也就是100天……。总觉得日子还长,其实真的时日不多。这道“亲情题”告诉人们一个“残酷”的现实:世界上最不能等的事,就是孝顺;最大的遗憾,莫过于“子欲养而亲不在”。所以,我们每个人都应该珍惜和老人相处的时光,别让关心缺席。

尽管这些都是倡导儿女尽孝的小话题,但背后却折射出“养老”这个大的社会问题。随着我国人口老龄化进入快速发展期,养老问题已经成为新媒体和传统媒体共同关注的热点。这个话题之所以转载率、关注率高,是因为感动和触动了大家。但到底该如何对待老人、让老人安享晚年,却有待于每个人和全



原中国人民大学校长纪宝成,现任中国职业技术教育学会理事会会长,他近日在媒体上说,关于职业技术教育,大家谈起来都认为很重要,现实生活中又离不开,打心眼里却瞧不上。职教简直成了“平民教育”的代名词,很多老百姓的孩子上职业院校是无奈之举。时下正是毕业季,即将毕业的学子不是为找工作发愁,就是为上什么学校伤脑筋。读个好大学、学个好专业就一定能找个好工作,这样的观念在社会上依然流行。其中,上职业技术学校,对许多中学生而言是难以启齿的,也是无奈的。在大众眼中,职业教育就是“差等教育”,多数人瞧不上职业教



北京听相声的地儿不少,德云社,如日中天;老舍茶馆,古色古香,但是最得年轻人追捧的,当属新生代的“嘻哈包袱铺”。“嘻哈包袱铺”的驻场演出地——广茗阁茶馆,藏在离鼓楼不到半里地的一片平房中。入夜,喜欢听相声的人从四面八方而来,昏黄路灯下赶场的身影,透着上世纪80年代赶露天电影般的热乎劲儿。其实,茶馆很有些破旧,从两扇大木门走进来,大厅内分上下两层,厅内四方桌,木条凳椅,木窗和光影里的雕花装饰,都映射出一段老旧时光。不过,“嘻哈包袱铺”的演出却是靠“新”字扬名。

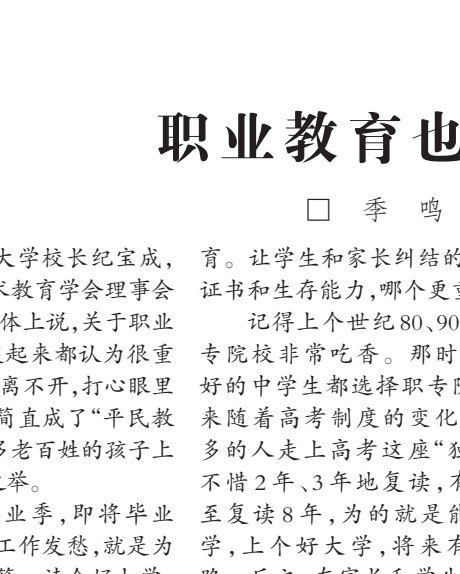
“新”在于演员年轻。一水儿的“80后”年轻演员,青春逼人的脸庞,精灵古怪的表情,映衬着长衫马褂,无厘头的对比中就透着可笑。



成难题了呢?如果还想不通,或者不知道怎样尽孝,“孝”后面那个“顺”字也是现成的答案。当然,“顺”的前提是充分的沟通和了解,需要先放弃自己的私心杂念,需要更有耐心,还需要拿出勇气面对一些世俗观念。

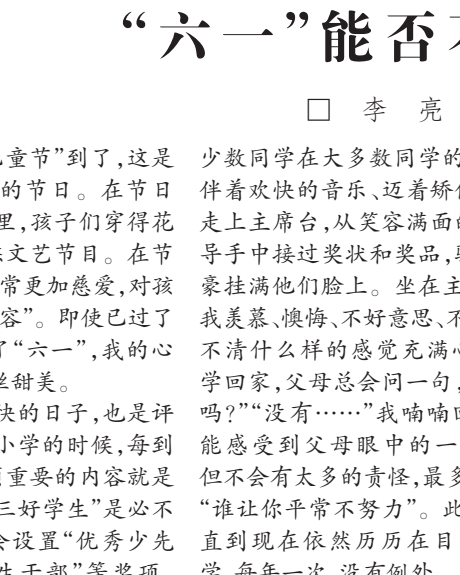
开头的故事不但是“让老人做主”的好例子,而且也是充分考虑老人心理、满足老人需求的好例子。无论是对个人,还是对企业和社会,都有启示意义。

对于我国来说,老龄化正如硬币的两面,既有如何尽快建立健全养老服务体系的严峻挑战,又有发展“银发产业”的难得机遇。与当前老年人的多元化需求相比,老年人消费市场还存在产品单一、服务滞后等很多问题,呈现的是供需不平衡的局面,可谓“水已到,渠未成”。养老机构、老年医院、老年住宅等方面,有的只是低水平开发,有的还是一片空白,都还面临着考验。要想抓住“银发经济”的巨大商机,企业和社会都需要把眼光放宽、放远,探索和研究老年人独特的消费心理、消费特点,针对老年人消费行为的多元化特点,将老龄产业市场细分,为老年人提供差异化产品和服务。总之一句话,也应学会“让老人做主”。



让学生和家长纠结的是:学位证书和生存能力,哪个更重要?记得上个世纪80、90年代,职专院校非常吃香。那时候,成绩好的中学生都选择职专院校。后来随着高考制度的变化,越来越多的人走上高考这座“独木桥”,不惜2年、3年地复读,有的人甚至复读8年,为的就是能够上大学,上个好大学,将来有个好出路。反之,在家长和学生眼里,职业技术学院是那些成绩差的学生才去读的。

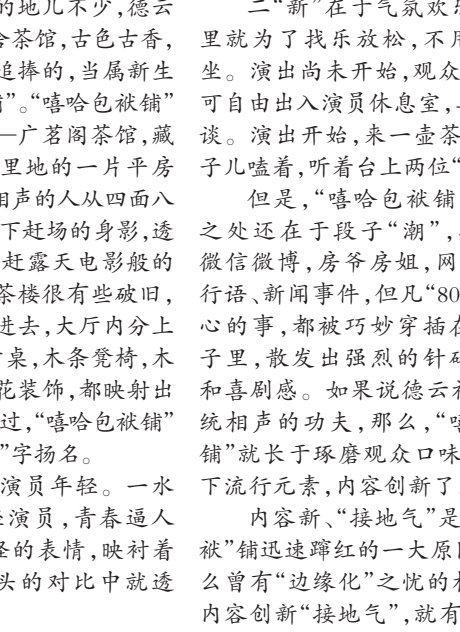
其实不然,当下的职业教育,虽然很多人瞧不上,但是高技能劳动动力短缺已经成为我国劳动力市场日益突出的现实。笔者春节过



“六一国际儿童节”到了,这是孩子们期盼已久的节日。在节日即将到来的日子里,孩子们穿得花团锦簇,忙着排练文艺节目。在节日里,家长也比平常更加慈爱,对孩子们多了一些“纵容”。即使已过了20多年,每每到到了“六一”,我的心里依然会荡起丝丝甜美。

“六一”是欢快的日子,也是评奖的日子。我上小学的时候,每到“六一”前夕,一项重要的内容就是评选各类奖项,“三好学生”是必不可少的,学校还会设置“优秀少先队员”、“优秀学生干部”等奖项。那时候我们一个班40多个学生,获奖同学不超过10个。当然,学习成绩是最主要的评奖标准,也会参考一些其他因素。

遗憾的是,我上了5年小学,过了5个“六一儿童节”,一次也未能获奖。我记得,每年“六一儿童节”的程序基本相同,前一天各个班级进行文艺表演,当天上午学校开大会总结表彰。开表彰大会的时候,



“新”在于气氛欢乐。来这里就为了找乐放松,不用正襟危坐。演出尚未开始,观众、“粉丝”可自由出入演员休息室,与演员攀谈。演出开始,来一壶茶,就着瓜子儿嗑着,听着台上两位“瞎贫”。

但是,“嘻哈包袱铺”最“新”之处还在于段子“潮”,接地气。微信微博,房爷房姐,网络语、流行语、新闻事件,但凡“80后”们关心的事,都被巧妙穿插在传统段子里,散发出强烈的针砭时代感和喜剧感。如果说德云社长于传统相声的功夫,那么,“嘻哈包袱铺”就长于琢磨观众口味,融入时下流行元素,内容创新了。

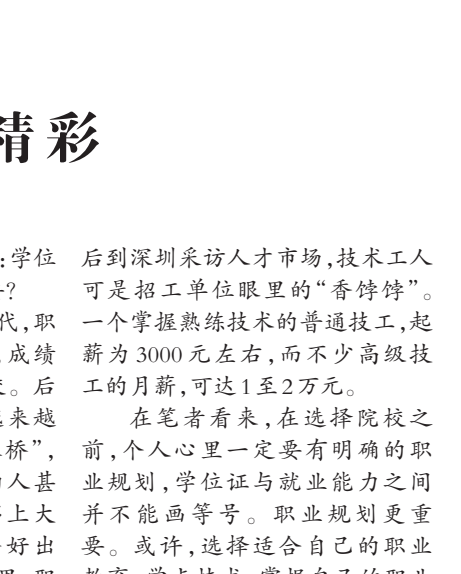
内容新、“接地气”是“嘻哈包袱”铺迅速蹿红的一大原因。为什么曾有“边缘化”之忧的相声只要内容创新“接地气”,就有人捧呢?



成为难题了呢?如果还想不通,或者不知道怎样尽孝,“孝”后面那个“顺”字也是现成的答案。当然,“顺”的前提是充分的沟通和了解,需要先放弃自己的私心杂念,需要更有耐心,还需要拿出勇气面对一些世俗观念。

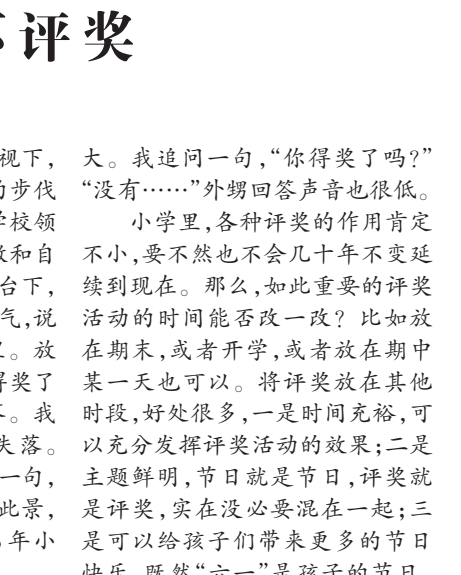
开头的故事不但是“让老人做主”的好例子,而且也是充分考虑老人心理、满足老人需求的好例子。无论是对个人,还是对企业和社会,都有启示意义。

对于我国来说,老龄化正如硬币的两面,既有如何尽快建立健全养老服务体系的严峻挑战,又有发展“银发产业”的难得机遇。与当前老年人的多元化需求相比,老年人消费市场还存在产品单一、服务滞后等很多问题,呈现的是供需不平衡的局面,可谓“水已到,渠未成”。养老机构、老年医院、老年住宅等方面,有的只是低水平开发,有的还是一片空白,都还面临着考验。要想抓住“银发经济”的巨大商机,企业和社会都需要把眼光放宽、放远,探索和研究老年人独特的消费心理、消费特点,针对老年人消费行为的多元化特点,将老龄产业市场细分,为老年人提供差异化产品和服务。总之一句话,也应学会“让老人做主”。



后到深圳采访人才市场,技术工人可是招工单位眼里的“香饽饽”。一个掌握熟练技术的普通技工,起薪为3000元左右,而不少高级技工的月薪,可达1至2万元。

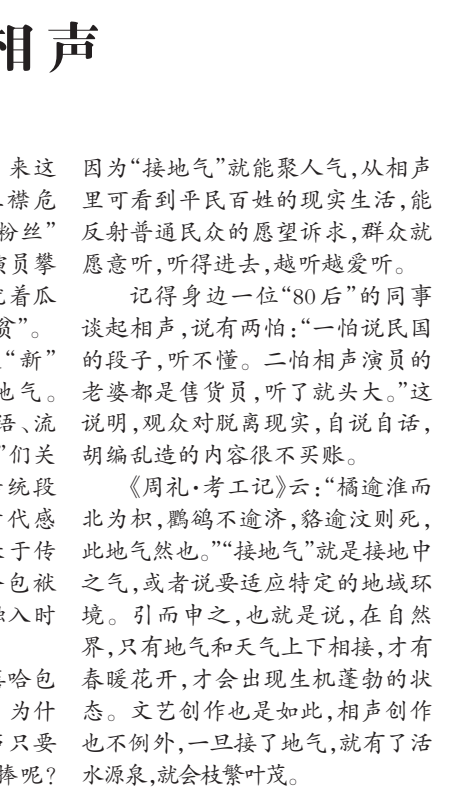
在笔者看来,在选择院校之前,个人心里一定要有明确的职业规划,学位证与就业能力之间并不能画等号。职业规划更重要。或许,选择适合自己的职业教育,学点技术,掌握自己的职业未来,将来步入社会打拼也不会挨饿,说不定还能闯出自己的天地。要不然,就算进了高校的门槛,恍惚大学4年间,毕业时才感觉“腹中空空”,毕竟便“失业”的窘况就可能降临。



大。我追问一句,“你得奖了吗?”“没有……”外甥回答声音也很低。

小学里,各种评奖的作用肯定不小,要不然也不会几十年不变延续到现在。那么,如此重要的评奖活动的时间能否改一改?比如放在期末,或者开学,或者放在期中某一天也可以。将评奖放在其他时段,好处很多,一是时间充裕,可以充分发挥评奖活动的效果;二是主题鲜明,节日就是节日,评奖就是评奖,实在没必要混在一起;三是可以给孩子们带来更多的节日快乐,既然“六一”是孩子的节日,就少些评比,让他们欢乐得彻底一些。既然“六一”是孩子的节日,就让这个少数孩子幸福,多数孩子不舒服的评奖离开他们吧。

“六一”不评奖很容易做到。其实,在小学里少评奖,甚至不评奖,做起来也不难,关键是需要有放弃的勇气和决心,关键在于小学教育的真正重心是孩子的健康成长,还是其他。



因为“接地气”就能聚人气,从相声里可看到平民百姓的现实生活,能反射普通民众的愿望诉求,群众就愿意听,听得进去,越听越爱听。

记得身边一位“80后”的同事谈起相声,说有两怕:“一怕说民国段子,听不懂。二怕相声演员的老婆都是售货员,听了就头大。”这说明,观众对脱离现实,自说自话,胡编乱造的内容很不买账。

《周礼·考工记》云:“橘逾淮而北为枳,鸛鷖不逾济,貉逾汶则死,此地气然也。”“接地气”就是接地中之气,或者说要适应特定的地域环境。引而申之,也就是说,在自然界,只有地气和天气上下相接,才有春暖花开,才会出现生机勃勃的状态。文艺创作也是如此,相声创作也不例外,一旦接了地气,就有了活水源泉,就会枝繁叶茂。



国家旅游局近日发布的首份《中国国民休闲状况调查报告》显示,中国国民工作日常空闲时间仅3小时,远低于经济合作与发展组织18个国家的平均值。报告指出,从主观上来看,中国国民旅游休闲的愿望还不够强烈。

资料显示,2012年,我国城乡居民人均年出游率超过2次,国内旅游人数达29.6亿人次,旅游业发展进入了大众化、产业化新阶段。在旅游业大发展的形势下,为什么说国民旅游休闲的愿望不够强烈呢?回答这个问题,首先要厘清两组概念,即“休闲”不完全等同于“旅游”,“国民”也不完全就是“游客”。过去,我们基本上只谈旅游,不谈休闲,或者片面地把休闲看成旅游的一部分。今年2月国务院正式发布《国民旅游休闲纲要》,不仅对二者关系予以理顺,还从政策层面关注了人们的生活方式和休闲质量,强调休闲与旅游的同等重要性。

国民休闲愿望不强,一方面说明我国虽步入中等收入国家行列,经济规模位居世界第二,但国民收入还不够高,人们工作时间与休闲时间之比还比较高,而且社会保障体系仍有待完善,在旅游休闲方面人们还难以充分投入资金和精力;另一方面说明,推行国民休闲纲要仅靠政府引导还不够,需要整合全社会的力量,逐步培育更加成熟的国民休闲习惯。

笔者认为,除了以上原因,要想激发起国民休闲愿望,还需要在打造旅游休闲体系方面下功夫。

从改革开放初期的事业性接待,到上个世纪90年代以来面向大众的产业化发展,再到如今真正开始向惠及全民的休闲事业型的回归,我国旅游业发展经历了较为明显的几个阶段。而旅游休闲体系的构建,意味着旅游业要从产业属性更多地延伸向公益服务属性,这就要求有更多的公共资源向旅游休闲倾斜。

从当前实际来看,很多城市规划和建设理念难以满足旅游休闲发展的现实需求。国民旅游休闲纲要的实施,并不能依靠传统的景区景点,而应通过对城市、乡村公共空间的休闲化改造和服务设施的完善,让老百姓能够就地休闲、社区化休闲和便利化休闲,真正将休闲与生活融为一体。显然,这是今后城市发展需要面对的新课题:摒弃千城一面、机械式的建设模式,真正将国民旅游休闲的理念渗透到交通规划、生态建设、城市改造、美丽乡村等工作中去,让休闲成为每个空间功能中的重要组成部分。



住房和城乡建设部日前发出通知,严禁公园“以园养园”。通知要求,各地要开展公园运营管理专项检查,就公园中存在的出租公园房屋及设施设备给私人经营,违规建立为少数人服务的餐馆、会所、茶楼等情况进行整改。

公园是政府投资的公共资源,但现实生活中,公园里一些大众餐饮、休息场所甚至绿化用地被占用,有的还被改造成了高档酒店、会所,引来普通游客抱怨不断,公园的公益性受到了严重挑战。

这还得以我国城市公园的运营体制说起。总的来说,我国城市公园是一项惠民工程,由政府为公园规划建设、管理和维护买单。政府按照预算所需开销把经费拨给对应的绿化养护公司,而绿化养护公司把公园门票、游乐设施、营利项目的收益按一定比例上交。由于技术、管理落后等原因,许多公园运营效率低下,经费紧张。为了弥补建设和管理经费不足,一些公园将经营权承包或租赁给逐利图最大化的私人来经营。

呼唤还公园以“公益”本色,直接瞄向“以园养园”的尖锐矛盾,这一贴合民意的举措赢得了大众的欢呼与支持。事实上,媒体爆出一些公园觊觎交错和豪车云集的场面之后,总能引发一阵激烈的声讨。然而,随着监管者长时间的沉默,事情多半不了了之,“以园养园”还是成了我国公园管理实际中的“通行规则”。其中涉及的复杂利益纠葛和多头管理体制问题,让人们不得不担忧,这样的一纸通知究竟能否落地?效果又将如何?

笔者认为,上述通知仍然有待细化。比如由谁开展专项检查,怎样检查,什么算是违规租赁经营,采取什么措施整改,如何保证持续的效果,由谁进行更长时间的监督,等等。只有当一个个具体问题都思考完备并落实到具体责任人身上时,才能避免专项检查沦为走过场。

另外需要考虑到的是,相关政策一旦到位,必然给城市公园的经济收益带来不小的冲击。除了增加财政支持力度以外,如何提高公园管理效率、降低成本,如何在保障公园公益性质的前提下增加营收,也考验着各个相关方的能力。