

让个人的文明行为带来枣庄的改变

□石平(本报)

前几天创城期间,笔者耳闻目睹了几件事:一些以前在道路上习惯乱鸣喇叭放响驱赶行人的驾驶员收敛了许多,夜间在市内开远灯者也注意用近灯了;在菜市场也听到这样的声音,最近一段时间生意特别好,因为环境卫生了,人们买着也放心;在被称为枣庄市民客厅的光明广场,周边居民也感慨:创城真好,非法夜市不作乱了,噪音污染也不见了,广场有广场的样了,终于可以过干净整洁清新的日子了。对这座城市里的人来说,文明带来的是享受,是实惠。如果说创城过程中靠的是动力,那创城之后靠的是习惯,想长期坚持下来恐怕很难,需要做的工作很多。

我市为争创文明城市使出了浑身解数,但是与近年来经济发展和城市建设这些日新月异的“硬件”相比,包括文化氛围、文明风气、市民素质和科技水平等内在方面的“软实力”尚需极大提高,其中尤以文明风气的养成、树立和传承最具难度,而创城的重点正是对城市文明的考量和检验。当城市发展步入规模扩张与内涵提升并重的新阶段后,提升市民文明素质和城市文明程度,已成为推动城市现代化、增强城市软实力、提升城市形象品牌的一个关键因素。

“文明”是一种教养,表现为一个人良好的生活方式与道德风尚。当一个城市的文明风范成为市民的基本价值取向和社会生活的基本模式时,文明就成为这座城市独具魅力和特色的形象与品牌。一个充满文明礼貌的城市,能够给人带来愉

快和信心。一个不讲文明礼貌的城市,设施再好也难秩序井然、赏心悦目。文明礼貌表现的不仅是个人形象、城市形象、市民素质,也在一定程度上反映了社会的文明程度。

城市文明是市民道德素质的外在行为与表现,市民道德素质是城市文明的内在核心与灵魂。城市摩天大楼易建,文明大厦难筑,城市的硬件建设和外观风貌,可以通过政府主导和市场机制来推动和实现,而涉及以市民为鲜活主体的文明风范这个重要环节,则需要广大市民发自内心的领悟和自觉的互动才能得以实现。我们要更加关注城市文明建设中存在的一些不容忽视的亟须解决的问题,如部分市民的参与意识不强,社会公德意识淡薄,遵守公共秩序和城市规范的意识缺乏等等。

讲文明讲礼貌,需要开展广泛

持久的养成教育。社会教育、学校教育、家庭教育与自我教育应成为一个有机结合的系统,以强化人们讲文明礼貌的自觉意识、公德意识,培养和完善公民的道德人格,形成无论在家庭、学校、单位、社会都能够自觉自愿地讲文明、讲礼貌的习惯。提高市民素质、培养文明习惯,需由小及大、持之以恒。以在公共场所、公共交往领域的不文明行为为切入点,逐步培育和提升整个城市的公共文明素养。

“让文明深入人心,让创城造福百姓”。文明也是社会发展、物质水平和精神境界的进步状态。当文明的理念转化为一系列具体、有形、生动的群众自觉行为,文明就会彰显于我们身边,我们的城市会更加整洁有序、更加舒适美丽、更加和谐文明。俗话说:“播下一种行为,收获一个习惯,播下一个习惯,收获一

种命运,播下一种命运,收获一种成功”。文明习惯的养成需要我们从大处着眼,小处着手,留心生活,留心身边小事,滴水映辉,点滴之间可以看到文明与粗俗的分野。当深夜的大街空无一人,你是否会视而不见,一闻为快;当赶时间的你站在长长的队伍中,你是否会满不在乎,加塞为先;当别人帮助你时,你是否记得说声谢谢;当别人给你带来不便时,你是否能大度地说一句没关系……细微之处体现素养,细节之中彰显文明,一个有人格魅力的人不在于他成功或者富有,而在于他举手投足之间流露出的点滴习惯,而有一种习惯叫做文明。当文明成为一种习惯,我们的人际关系会更加和谐,我们的社会会更加美好。在创城大考结束后的创城时代,相信枣庄人的文明之路会一步一个脚印地走得更远。

画里有话



李志宇图

“睡”道养鸡

紧挨南京地铁二号线金马路站有一条全长近500多米的汽车隧道,名叫“凯旋路隧道”,建成多年却一直未通车,如今隧道里被搭起板房住上了人,还养了狗和鸡。此隧道2005年建成,而隧道中的住户自称是看守隧道的人。记者实地探访证实情况属实。隧道贯通已8年,为何不通车?多个部门称“不清楚这条隧道”。

微言大义

◎华生2010(经济学家):日韩在城市化转型中严禁工商资本下乡购地原因有三,一是农户无力与城市资本竞争,若农民离土与城市资本不同步会成社会问题;二是资本种粮无优越性,易成非粮化;三是资本搞特种经营也会巧立名目搞非农化。故政府用各种政策优惠鼓励进城安居农民向家乡剩余专业农户流转出售土地,但严禁城市资本收地。

◎枫叶红似火V:成都某小学宣布取消补课,家长竟然急得哭了,还联合起来按手印要求学校恢复补课。家长联合要求学校补课,这种行

为别光怪家长不通情理。如果应试教育仍未动摇,什么“取消补课”、“减少作业”等等都是白废话,指望家长们消除“不要让孩子输在起跑线”上的想法,也只是奢望。

◎杨红旭(财经评论员):“中国式购房”,相比成熟市场国家,有一大特点:从众心理强,羊群效应显著。就像近几个月,有些热点城市的人,原本没有自住需求,看到身边同事朋友购房,赚了钱,心痒难耐,不管三七二十一,也得再弄一套房。相反,楼市冷时,就砸售楼处。其结果:会加剧市场波动频率与幅度。



脐带血——人生第一份珍贵的礼物

储存脐带血为生命保驾护航

脐带血移植成白血病治疗新手段

脐带血是指新生儿脐带在被结扎后残留在胎盘和脐带中的血液。上世纪70年代医学家发现脐带血中富含干细胞,特别是造血干细胞可代替骨髓进行干细胞移植,治疗白血病、再生障碍性贫血等疾病。随着干细胞医学的进步,脐带血已经成为临床使用造血干细胞的重要来源之一,广泛应用于恶性血液病、免疫病及实体肿瘤的治疗。

白血病是一种造血组织的恶性疾病,俗称“血癌”,是某一类型低分化白细胞在骨髓或其他造血组织中的恶性增生,可浸润体内各器官、组织、造成各个脏器的功能受损,产生相应的症状和体征。

1974年医学家发现,通常被废弃的脐带血里含有丰富的造血干细胞,可以代替骨髓干细胞进行移植。脐带血来源于干细胞相对于骨髓

和外周血来源于干细胞不仅来源丰富、获取便捷、资源纯净而且排斥反应小、治疗费用低,已成为造血干细胞的重要来源,是一种非常重要的人类生物资源。

脐带血不仅已能有效地治疗白血病等恶性疾病、再生障碍性贫血等难治型疾病,据美国纽约血液中心统计,目前可以治疗80多种疾病。

脐带血——合法保存仅一家

脐带血必须储存在合法的并具备资质的脐带血库才能得到权益保障。

脐带血库是脐带血造血干细胞库的简称,是国家卫生计生委批准的特殊血站,用来保存新生儿的脐带血,主要是保存其中丰富的造血干细胞,可为需要造血干细胞移植的患者储备资源和提供干细胞的配型查询。

作为特殊血站必须要经国家规划、卫生计生委批准设立、卫生厅督导监管,并具备《血站执业许可

证》,通过执业验收,才能开展相关脐带血采供血业务。目前,山东省内正规合法的脐带血库只有山东省脐带血库一家。

同时在应用保障方面,根据卫生部办公厅关于印发《脐带血造血干细胞治疗技术管理规范(试行)》的通知,开展脐带血造血干细胞治疗技术的医疗机构应当与其功能、任务相适应,且必须确保有合法的脐带血造血干细胞来源,只能接受具有《血站执业许可证》的正规脐带血库提供的脐带血造血干细胞。

学会管理好自己的情绪

贺敬义



贺敬义,枣庄市立二院院长,主任医师,高级心理咨询师,山东省医学会精神病学专业委员会副主任委员,枣庄市医学会精神病学专业委员会主任委员。长期从事精神病学研究和临床诊治工作,专业造诣深厚,著述甚丰,出版专著10余部,发表论文30余篇,多项研究成果获奖。

潮起潮落,冬去春来,日出日落,自然界万物都在循环往复的变化中,人的情绪也不例外,也会时好时坏。

传统情绪理论认为,情绪是人在接受特定刺激后所产生的相应的反应。例如,站在悬崖边,会感觉到恐惧;看到蓝天白云,就会心情舒畅;遇见心仪已久的人,心跳会不由自主地加快,感觉很紧张等等,这个理论看似十分合理,其实是经不起推敲的。对于一个刚刚失恋的人来说,他看到的阳光都可能是灰色的;同样是没考上重点大学,甲可能觉得无所谓,即使普通大学也不错,而乙可能感觉世界末日提前到了……由此我们可以看出,在解释简单情绪、单一情绪如何产生的时候,传统的情绪理论是奏效的。而在加入了各种特殊因素,具体到某个人时,它就不适用了。心理学研究表明,刺激的性质并不直接决定情绪的性质,而决定着人对刺激的估量和评价。情绪产生的基本过程是刺激—评估—情绪。同一刺激情景,由于对它的评估不同就会产生不同的情绪反应。超越情景刺激的过度情绪反应就是情绪化。

有的人只要情绪一来,就什么都顾不得了,什么难听的话都敢说,什么伤人的话都敢骂,甚至还作出后果严重的违法乱纪的行为来,这就是情绪化的典

型例证。人的情绪化行为具有五个方面的特征:即行为的无理智性、行为的冲动性、行为的情景性、行为的不稳定多变性、行为的攻击性。情绪化的这五个特征,就决定着情绪化的个体易出现行为“跟着情绪走”;行为缺乏独立性,显得不够成熟,轻信他人;情绪受个体利益相左右;情绪变化多端,使人捉摸不定;人际关系不稳定易使他人难堪,极易破坏和谐氛围。当今社会人的头脑承载了太多的信息量:求学、工作、买房、结婚、竞争、人际关系处理等等无数的信息,无不时时刻刻给人们带来焦虑、烦恼、紧张、恐怖,使人们的内心变得极不平衡。学会控制自己的情绪,使之与所处的环境相一致,是个体心理成熟和社会化成熟的重要标志。所谓的情绪管理,就是用对的方法,用正确的方式,探索自己的情绪,然后调整自己的情绪,理解自己的情绪,放松自己的情绪。常用的情绪自我管理方法有六种:

一是心理暗示法:从心理学角度讲,就是个人通过语言、形象、想象等方式,对自身施加影响的心理过程。利用语言的指导和暗示作用,来调适和放松心理的紧张状态,使不良情绪得到缓解的方法。心理学的实验表明,当个人静坐时,默默地说“勃然大怒”、“暴跳如雷”、“气死我了”等语句时心跳会加剧,

呼吸也会加快,仿佛真的发起怒来。相反,如果默念“喜笑颜开”、“兴高采烈”,“把人乐坏了”之类的语句,那么他的心里面也会产生一种乐滋滋的体验。因此,当我们在生活中遇到情绪问题时,我们应当充分利用语言的作用,用内部语言或书面语言对自身进行暗示,缓解不良情绪,保持心理平衡。

二是注意力转移法:就是把注意力从引起不良情绪反应的刺激情境,转移到其它事物上去或从事其他活动的自我调节方法。当出现情绪不佳的情况时,要把注意力转移到使自己感兴趣的事上去,有助于使情绪平静下来,在活动中寻找新的快乐。

三是适度宣泄法:适度宣泄则可以不良情绪释放出来,从而使紧张情绪得以缓解、轻松。遇有不良情绪时,最简单的办法就是“宣泄”;宣泄一般是在背地里,在知心朋友中进行的。采取的形式或是用过激的言辞抨击、谩骂、抱怨愤怒的对象;或是尽情地向往至亲好友倾诉自己认为的不平和委屈等,一旦发泄完毕,心情也就随之平静下来;或是通过体育运动、劳动等方式来尽情发泄;或是到空旷的山林原野,拟定一个假目标大声叫骂,发泄胸中怨气。

四是自我安慰法:当一个人遇有不幸或挫折时,为了避免精神上的痛苦或

不安,可以找出一种合乎内心需要的理由来说明或辩解。如为失败找一个冠冕堂皇的理由,用以安慰自己,或寻找的理由强调自己所有的东西都是好的,以此冲淡内心的不安与痛苦。这种方法,对于帮助人们在大的挫折面前接受现实,保护自己,避免精神崩溃是很有益处的。

五是交往调节法:某些不良情绪常常是由人际关系矛盾和人际交往障碍引起的。因此,当我们遇到不顺心、不如意的事,有了烦恼时,能主动地找亲朋好友交往、谈心,具有缓和、抚慰、稳定情绪的作用。同时人际交往还有助于交流思想、沟通情感,增强自己战胜不良情绪的信心和勇气,能更理智地去对待不良情绪。

六是情绪升华法:升华是改变不为社会所接受的动机和欲望,使之符合社会规范和时代要求,是对消极情绪的一种高水平的宣泄,是将消极情感引导到对人、对己、对社会都有利的方向去。如同一同学因失恋而痛苦万分,但他没有因此而消沉,而是把注意力转移到学习中,立志做生活的强者,证明自己的能力。

精神卫生名家讲座