

■民生提醒

徐克茹将做客周口市民文化大讲堂
为您讲述生活礼仪

本报讯(记者 赵金)记者昨日从市委宣传部获悉,“你好!新周口”市民文化大讲堂第26场报告将于12月13日上午8时30分在周口人民会堂举行。全国知名礼仪培训师徐克茹将运用她熟悉的案例讨论、实际演练等教学方式,为大家讲解生活中的礼仪问题。

徐克茹老师擅长《国际商务礼仪》、《商务礼仪》、《职业形象与商务礼仪》、《医院礼仪》等相关礼仪培训课程。曾担任纽约国际形象沟通学院中国分校形象沟通顾问的礼仪培训师、北京新思维企业发展顾问有限公司高级培训师、全国大学生就业指导卫星网礼仪课程讲师,从事《国际商务礼仪》方面的公开课及企业内训课程的教学工作。出版有个人专著《商务礼仪标准培训》、《职业秘书礼仪教程》,另有《生命的重建》、《赢得他人:发掘你社交天赋的10种方法》、《思维导图:大脑使用说明书》等译著出版。

此次讲课由市委宣传部、市文明办等单位主办,周口地方税务局承办。领票时间为12月10日、11日、12日上午8点40分,有兴趣的市民可到周口人民会堂售票窗口凭个人有效证件领票。

■基层传真

郸城 鹿邑

联手打击非法窑厂

本报讯(记者 卢好亮)12月2日,郸城县与鹿邑县联手重拳打击县际间非法窑厂。随着一连串的倒塌声,位于郸城县吴台镇与鹿邑县任集乡交界处的5座非法窑厂应声倒地。去年,郸城县在全省第一批实现了“无窑县目标”。为巩固这一成果,该县组织土地执法人员积极开展“回头看”活动,建立定期巡查工作长效机制,坚决遏制黏土砖瓦窑厂死灰复燃。

近日,他们在巡查中发现部分窑主受利益诱惑,在和鹿邑县的交界处建造小型窑厂,从事非法生产。该县国土局土地行政执法大队立即和鹿邑县土地行政执法大队联系沟通,在市国土局统一指挥下,两县执法人员严守纪律,密切配合,共组织70多人,出动10余辆车和一部挖掘机,历经2个多小时,推倒了4座窑厂,填平了一座地窑。执法完毕后,他们又发现窑场坑塘内有一处非法采砂点,10余名执法人员迅速登上采砂船,用铁链将船两侧的铁皮凿穿,沉没了采砂船。

(线索提供:李北斗 展国杰)

太康县工商局

帮扶返乡民工就业

本报讯(记者 宾娜)“没想到刚从广州回来不到10天,工商局就帮俺父子俩找到了新工作!”11月29日上午,正在太康县强盛养殖专业合作社给生猪喂食的毛庄镇八里庙村返乡民工王拥军父子兴奋地对记者说:“俺又上岗了!”为让返乡农民工能在家门口找到“饭碗”,太康县工商局“兴农富民”办公室人员采取上门服务、稳定情绪、提供信息、召开私营企业招聘会等有效措施,帮助返乡民工尽快在挣钱门路上找到适合自己的“位置”。工作人员走村入户,对返乡民工登记造册,了解返乡民工的打工经历、专业特长,然后根据返乡民工不同特点,鼓励支持返乡民工充分利用条件,发挥特长经商办企业。对于经商办企业的返乡民工,县工商局在注册、信贷、场地租赁等方面给予全力帮助协调。

毛庄镇返乡民工赵志强和张富康在打工时学习了生猪养殖技术,在工商人员帮助下,赵志强和张富康承包了100多亩土地,利用在外学到的养殖技术搞起了生猪养殖,成立了太康县强盛养殖专业合作社,并安排30多名返乡民工进厂工作。“在家做生意比外边稳当些,只要讲诚信,就能赚到钱……”赵志强向记者介绍,目前,该合作社生猪存栏6000多头,入社社员达到300多户,生猪远销到全国10多个省市,由于他们重诚信,生猪质量好,一些外地客商纷纷上门与他们签订长期供货合同。

同时,太康县工商局利用现有企业经济户口数据,一一深入民营企业走访,组织民营企业召开招聘会,鼓励一些民营企业广开就业门路,在工商局引导下,目前,该县已有100多家民营企业先后安排2000多名返乡农民工成为车间里的“新工人”,月收入1000元以上。

线索提供:王青俊

市工商局荷花分局东区工商所

拉网检查辖区
御寒家用电器

本报讯(记者 宾娜 通讯员 胡国峰)随着天气逐渐变冷,人们对御寒家用电器的消费需求明显增强。2月4日,市工商局荷花分局东区工商所出动执法人员20多人对辖区内所有经营御寒家用电器商品的商户进行拉网式突击执法检查,让消费者放心购买御寒家用电器。

此次专项行动,主要以御寒家用电器为主,重点查验经营户的经营主体资格,商品的进货台账、强制认证标志、检验报告、进货发票等情况。两天来,全所共检查经营御寒家用电器户60多户,未发现违法违规经营行为,对6户“索证索票”制度坚持不够好的经营户当场下达责令改正通知书。

通过突击执法检查,不仅有效地规范了御寒家用电器的市场经营秩序,从一定程度上保证了消费者对御寒家用电器的消费安全,同时也对辖区内的违法违规经营行为起到一定的震慑作用。

讣告

我父马蕴芝(原周口市川汇区教育局副局长)因病于2008年12月6日16时20分不幸病故,享年84岁,定于2008年12月10日上午在周口市殡仪馆举行追悼会,望亲朋故旧相互告知!

子:马驰军 马赞亨 马三 马向阳

2008年12月7日

昔日“龙须沟” 今朝景观带

——扶沟县治理县城“两渠一沟”纪实

记者 岳建辉 通讯员 许宝山

在扶沟县城境内,自县城北贾贾鲁河支流芦义沟又出两条自北向南,分东西两路,贯穿县城的灌排干渠,即马村干渠、固城干渠,还有一条自县城中部清真寺向南到城外的排水沟,叫清真寺沟,扶沟人统称为“两渠一沟”。

如今在夜晚或清晨,你若漫步在干渠两侧,用彩色地砖铺设的路面蜿蜒平坦,渠岸两旁绿意葱茏,渠内流水清澈,明亮的路灯下,沿河绿化景点和健身场内,前来休闲的居民尽情享受县城开发建设的丰硕成果,个个脸上洋溢着无限喜悦之情,着实给县城增添了一道亮丽的风景线。

昔日垃圾满地、污水横流、臭气熏天的马村干渠、固城干渠、清真寺沟变成了3条净、美、绿、亮的景观带。实现这一转变,马根章、刘传成、许留德等县人大代表和代表团的努力功不可没。

代表为民请愿

“说它是臭水沟,一点不夸张。特别是一到夏季,臭气熏天,道路不通,蚊蝇成群,垃圾漫天飞,臭味几百米外都闻得到!”据在马村干渠边居住22年之久,63岁高龄的老居民张大姐介绍,整个马村干渠河道被各种垃圾严重堵塞,致使渠水梗阻断流,常年的污水成为死水,整个干渠城区段成了名副其实的“臭水沟”、“死渠”,附近居民心痛地称它“龙须沟”。固城干渠、清真寺沟也是如此。

马村干渠的状况引起了扶沟县人大代表马根章、刘传成、许留德等人的高度关注,他们多次到“两渠一沟”实地考察,听取当地居

民、县建委的意见和建议。2006年3月,扶沟县十二届人大第五次会议上,县人大代表马根章、刘传成、许留德提出关于加快县城“两渠一沟”治理步伐的建议。2007年2月,扶沟县十三届人大一次会议上,城关镇代表团提出“关于治理县城清真寺沟”的建议。2008年2月,扶沟县十三届人大二次会议上,城郊乡代表团提出“治理固城干渠城区段”的建议。

人大全程监督

“两渠一沟”的恶劣环境让广大群众深受其害,扶沟县领导对此给予关注。2006年5月18日,扶沟县人大召开主任会议,县政府主管副县长及县建委、县水利局、交通局、电业局、林业局、环保局、财政局等部门负责同志和县人大代表马根章、刘传成、许留德列席会议,就县人大代表马根章、刘传成、许留德提出的“关于治理县城‘两渠一沟’的建议”进行专题交办,并会商治理方案。11月6日,县人大组织人大代表对马村干渠、清真寺沟治理现场实地视察。2007年4月28日,马村干渠综合整治工作全线开工。7月9日,县人大在清真寺沟治理工地现场召开主任会议,县政府副县长程维峰、建委主任彭郎头、水利局局长张宏斌、城关镇镇长岳明献列席会议,就城关镇代表团提出的“关于治理县城清真寺沟”的建议进行督办,进一步会商工作方案。12月9日,县人大组织代表对“两渠一沟”治理情况进行视察,“两渠一沟”已初现景观雏形。2008年9月18日,县政府办公室主任胡国胜在县十三届人大常委会第十次会议上,向会议作的关于县十三届人大

二次会议代表所提建议、批评和意见办理情况的报告中说:县城“两渠一沟”治理已接近尾声,到入冬前即可全部完工,委员们露出满意的微笑。

政府倾情为民

民生是第一要务,代表建议就是命令。2007年1月7日,扶沟县人民政府县长孙敬林神色严肃地看着县人大代表关于治理县城“两渠一沟”的建议,再也掩饰不住内心的焦虑和不安,立即主持召开由各位副县长、县水利局、建设局、国土资源局、交通局、电业局、环保局、财政局、林业局等有关部门负责人参加的政府办公会,专题研究“两渠一沟”治理工作,与会人员展开热烈的讨论,县委常委、常务副县长张宁华首先发言:“两渠一沟城区段两岸居民稠密,长期以来,因管理不力,居民经常向河道内排放生活污水和垃圾,造成上游河道淤积严重,排涝能力极差,每遇大雨,污水横流,臭气熏天,治理已刻不容缓”。县长孙敬林掷地有声地说:“办理人大代表建议是政府和我们政府机关领导干部义不容辞的责任和义务,治理‘两渠一沟’关乎县城居民的切身利益,是实实在在的民生问题,我们必须抱着对县城10万

人民高度负责的态度,千方百计办好这件实事好事,向全县人大代表和广大群众交上一份合格答卷。”经过近两个小时的讨论研究,会议一致通过将治理“两渠一沟”列入县政府要办的实事当中,并决定成立“两渠一沟”治理指挥部,县长孙敬林亲任指挥长,常务副县长张宁华、副县长程维峰任副指挥长,县水利局、城建

局、国土资源局、电业局、财政局、林业局、环保局、城关镇、城郊乡等有关单位负责人任成员,副县长程维峰具体负责工程建设。同时明确了各成员单位的职责分工:水利局负责河道整治,建委负责沟渠两岸道路硬化,电业局负责亮化,林业局负责绿化,环保局负责污水监测治理,财政局、国土资源局负责资金用地,两个乡镇负责沿途居民拆迁安置。一场轰轰烈烈的“两渠一沟”治理战役拉开了序幕。

县水利局立即组织施工队按照规划的干渠治理方案,开始对“两渠一沟”河道进行清淤挖土和渠道土方回填工作,到2008年6月份,总计投资674.53万元。其中马村干渠清淤15公里,护坡衬砌1.5公里,老坡加固0.3公里,配套桥梁6座;固城干渠清淤3.38公里,配套桥梁7座;清真寺沟清淤1.87公里,封闭1.0公里,彻底解决了河道淤积堵塞不通问题。

县城建、电业、林业等成员单位,也紧锣密鼓地按工程硬化、亮化和绿化方案设计的要求,各司其职,抢进度、保质量,紧张施工,建委负责硬化两侧道路1.2万多米,电业局安装沿渠路灯500多盏,林业局栽植绿化树木1000余棵。

昔日的“龙须沟”变成了一条集生态环境保护、休闲娱乐于一身的景观带,人与自然和谐共生的理念在这里得到了充分体现。在固城干渠边生活了30余年的居民王老汉激动地说:“政府花那么多钱,下那么大功夫治理‘两渠一沟’,真是把好事办到俺老百姓心坎上了,我活了一辈子,这还是第一次,咋不感谢政府呢?”

小街小巷变化大



昨日,施工人员正在川汇区李庄街铺设混凝土。据了解,再过半月,这条长398米的民心路即可全面改造完毕。截至目前,川汇区已硬化改造中心城区小街小巷338条,硬化面积18万多平方米。

理效明 摄

文化下乡村民乐



近日,省豫剧团在袁老乡集市上演出。眼下,由商水县人口计生委牵头组织的文化“三下乡”活动,正在全县如火如荼地开展。许多村民纷纷走出家门,尽享计生部门为他们带来的文化大餐。

刘飞 摄

编者按:11月29日,星期六,周口市民文化大讲堂迎来了第25次文化盛宴,江苏省委党校心理学教授黄菡,为一直忙于生活和工作的现代都市人送来一场及时雨——在快节奏强压力的时代,如何学会心理调适营造快乐人生。记者听完讲座后,余兴未尽,对黄菡教授进行了专访。

现代人如何调适心理营造快乐生活

——访周口市民文化大讲堂特邀嘉宾江苏省委党校心理学教授黄菡

记者 刘彦章 实习生 刘林鹏 董雪娇

今天你快乐吗?从心底里问问你自己。

在这个世界上,总有那么多人不快乐。也许你已经很有钱,不愁吃不愁喝,不会再为了一件合适的衣服因囊中羞涩而犹豫;你现在事业有成,家庭幸福;在职场,步步高升,年少得志。你早已过上了许多人梦寐以求的生活,也实现了自己当年的追求,但是却怎么也無法像从前那样快乐起来,你甚至怀疑自己这些年的奋斗是否值得?你是不是觉得这种状态和自己的情况很相象?

树立“快乐幸福中心主义”的信念

“我认为,比心理学家的所有其他假设更可能被公众接受的假设是,人是追求快乐和幸福的人……”干练的风衣,飒爽的马尾,看似平凡,却透露着一股智慧、自信的气息,这是黄菡教授给我们的第一印象。

黄教授指出,快乐是一种愉悦的精神感受与心理体验。人类行为在其本质上,均显示为精神快乐的需要和对快乐、幸福的追求。食物,居所,金钱,荣誉,都是实现人们快乐的手段,但并不是最终目的。人们之所以欲求这些东西,只是因为它们具有能够给人们带来快乐的属性或效用。但只有幸福、快乐才是人类欲望追求的本质和行为的终极目的。

20世纪70年代,美国南加州大学经济学教授理查德·伊斯特林教授通过研究发现了经济增长与国民快乐的不一致性问题。即随着收入增长到一定程度,国民的快乐与幸福感不再随着收入增长而增长。美国、日本等一些发达国家均出现了这种“伊斯特林悖论”现象,亦称为“财富悖论”现象。它是在“有增长无发展”的发展中国家经济发展难题解决后,在发展中国家与发达国家同时遇到的“有发展无(幸福指数)提高”的经济社会发展新难题。实际上,“伊斯特林悖论”现象的产生并非偶然,它是忽视

经济社会发展的终极价值,只顾物质利益(工具价值)中心主义而不是快乐幸福中心主义——特别是对“最大多数人的最大快乐”终极价值原则的忽视的结果。事实上收入大致只能说明快乐原因的10%。

“人对了,世界就对了”

有这样一个故事:有个牧师,周六晚上正在苦苦思索隔天礼拜的讲道内容时,5岁的小儿子在旁边不断要求爸爸陪他玩。牧师于是拿出一张印有世界地图的报纸,撕碎并嘱咐孩子拼好粘起来,心想这样应该可以让孩子专心一会儿。不料10分钟后,孩子兴高采烈地跑来说拼好了。牧师十分惊讶,一个5岁的孩子怎么有认识世界地图的能力呢?只见孩子十分得意地说:“很简单啊,地图的背面是一个人像,所以我就把纸翻过来。人对了,世界就对了。”

人对了,世界就对了。多么精辟而富有哲理的话语啊。

黄教授认为,在中国人的字典里缺少一些诸如妥协、退让、宽容之类的词汇,往往在生活中容易斤斤计较,暴躁,在待人处事过程中缺乏弹性,喜欢黑白分明的态度,这经常导致矛盾的发生和出现自我的焦虑、多疑等症状。所以难免经常出现不快乐的现象。另外,由于大多数人因为对自己和世界的期望,要求得不到满足,产生了抱怨和痛苦。“人对了,世界就对了。”黄教授笑着说。“其实,这就应该是我们每个人在生活中遵循的态度,你一旦摆正了自己的位置,想不快乐都难。”

这样子减轻工作压力

很多现代人都生活在一定的压力之下,失业、升职、调薪、人际关系等等。据统计,与工作压力相关的心理、生理方面的疾病已经成为导致员工缺勤、停工、意外事故的主要原因。那么,应该如何缓解工作压力呢?

黄教授指出,压力与消极情绪的产生都有一个相同的特质,就是突出表现在对明天和将来的焦虑和担心。面对压力首先要自己去发现紧张的压力源头在哪里,然后对症下药,分三步进行排解。

第一步,从自己的生活细节出发,工作一天后,要懂得适当解压放松的办法,通过闭目放松、深呼吸、吃块巧克力、听音乐、跑步等方法调整自己的情绪。周末的时候,可以打打羽毛球,或者去郊区、游乐园旅游,给心情放个假。

第二步,从工作自身出发,改善工作效率,加强人际关系沟通能力和解决问题能力,同时要注重学习,通过不断地学习和阅读,来减轻自己对未来的恐惧,让心灵保持年轻状态。

第三步:要适时调整自己的生活方式和价值观,要明白自己工作的目的是什么,人生的目的是什么。比较金钱、健康、爱其实更重要,当内心有所追求时,才能让内心不会空虚和恐惧。“昨天是张作废的支票,明天是张信用卡,只有今天才是现金,要善加利用。”

“学会放弃,强迫休息,彻底放松。”这是黄教授给所有压力一族的话。

正确的心理调适

生活中有许多细节在提醒我们:心理状态开始出现小问题了。比如频繁更换工作时,特别容易对生活中的某些细节耿耿于怀。工作被肯定的情况下,无缘无故地担心会被裁员。对年龄增长产生恐慌,对工作能力不自信。需要通过辛辣和油炸的食物来刺激食欲。以及在工资提高的前提下,反而对生活满意度和成就感有所下降,遇事易急躁,抱怨增多,注意力不集中,精神状态差等等。

“把自己当作别人,把别人当作自己,把别人当作别人,把自己当作自己”!如果你处理好了自己和别人、自己和自己、别人和别人的关

系,那么,你就会拥有理解和快乐。

黄教授讲了这样一个故事:一位少年去拜访一位年长的智者。他问:“我如何才能变成一个自己愉快、也能给别人愉快的人呢?”智者望着他说:“孩子,在你这个年龄有这样的愿望,已经很了不起了。我送你四句话。第一句话是:把自己当成别人。你能说说这句话的含义吗?”少年回答说:“不是,说,在我感到痛苦忧伤的时候,就把自己当成是别人,这样痛苦就自然减轻了;当我欣喜若狂之时,把自己当成别人,那些狂喜也会变得平和中正一些。”智者微微点头,接着说:“第二句话,把别人当成自己。”少年沉思一会儿,说:“这样就可以真正同情别人的不幸,理解别人的需求,并且在别人需要的时候给予恰当地帮助。”智者两眼发光,继续说道:“第三句话,把别人当成别人。”少年说:“这句话的意思是不是说要充分地尊重每个人的核心领地?”智者哈哈大笑说:“很好,很好。这句话理解起来太难了,留着你以后慢慢品味吧。”少年说:“这四句话之间有许多自相矛盾之处,我用什么才能把它们统一起来呢?”智者说:“很简单,用一生的实践的经历。”少年沉默了很久,然后叩首告别。后来少年变成了壮年人,又变成了老人。再后来在他离开这个世界很久以后,人们都还时提到他的名字。人们都说他是一位智者,因为他是一个愉快的人,而且也给每一个见过过他的人带来了愉快。

亲爱的读者,你是否明白这句话的意思呢?法国作家雨果曾说过:“思想可以使天堂变成地狱,也可以使地狱变成天堂。”你不能样样顺利,但可以事事尽心;你不能左右天气,但可以改变心情;你不能选择容貌,但可以展现笑容;你不能预知明天,但你可以用好今天。你不能改变别人,你只能改变自己。所有这些的关键就是积极主动地调整自己的心态。