

在真正的“享受”中追寻更好的自己

时事聚焦

北京冬奥会,观众或多或少都能感受到,这届选手普遍展现出了不同以往的精神面貌:少了紧张沉重,多了自在从容。

这种变化最集中的体现,就是被频频提起的“享受比赛”一词——首金得主、挪威越野滑雪运动员特蕾丝·约海于格“很享受在这条赛道上飞驰”;加拿大名将马克斯·帕罗特表示,“癌症让我开始享受赛场”;负于帕罗特的苏翊鸣不改乐观心态,“我会尽自己最大努力去享受比赛”;阳光开朗的谷爱凌更是把“享受比赛”写在了脸上……

从一场场精彩的冰雪之约中不难看出,“享受比赛”不是空话套话,而是运动员个体情绪的真实抒发,甚至是促成胜利的重要法宝。毕竟,冰雪条件放大了竞技体育的不确定性,曾经的世界冠军、当下的热门选手,都无法轻言胜券在握。面对这种情况,平衡心态就成了关键。带着享受比赛的态度迎接未知,平常心反而可能换来不平常的结果。

“享受”并不等同于“享乐”,这个差别,或许是过去常被忽视的。谷爱凌描述自己对滑雪的着迷,“脚上的一双雪板、22英尺长的U型池和各种特技动作是我肾上腺素的主要来源,也是极限运动中真正令人上瘾的核心要素”。运动员身体和意志上遭受的磨砺不可抗拒,但若怀抱热爱、保持专注,就能让整个过程变得意趣无穷,而不是完全被痛苦萦绕。最后摘取到的果实除了甘甜,也会别有一番余味。

“享受”不仅意味着重过程、轻结果,亦是一种“和解”。当被问到女足比赛策略时,冠军教练水庆霞也提到了享受,“足球场瞬息万变,我希望队员发挥自己特点和精气神,享受比赛本身”。享受比赛当然不是退让或者躺平,更不是放弃,恰恰相反,这是一种更纯粹的状态,是放下杂念,在尊重对手、直面挑战的同时关注自我成长。这对我们日常生活无疑

有正面疏导作用。中国家长喜欢比较,对于在同他人比较中成长起来的一代代人来说,当我们不把打败对手作为唯一前进动力,与心头那个“别人家的孩子”和解,去追寻一个比昨天更好的自己时,才能真正实现自我超越,如同铿锵玫瑰无惧无畏。

赛场上有较量、有对抗,但这远不是竞技体育的全部。在这背后,还有交流,还有对话,有许多超越了竞技层面的价值。享受比赛,就是要珍惜这一交流平台,以更加开放自信的姿态与人沟通,通过专业对话加深相互了解。让那些互赠礼物、大方拥抱的片段更多一些,让体育成为促进世界各国交往交融的纽带,让不同的雪花汇聚成一朵人类共同的雪花。

从场馆硬件设施的配置,到相关技术力量的加强、场馆运行团队的保障,北京冬奥会为运动员营造了不受干扰的良好比赛环境。能让人“享受”心无旁骛的享受,前提正是有这样友好的环境和土壤。而其他方方面面的工作,何尝不也是如此?比如,人才是面向未来发展的决定性因素,要让人才心无旁骛享受奋斗,那么打造高品质的人才生态系统、建立“全链条式”人才服务体系,就是一项重点工作。

“知之者不如好之者,好之者不如乐之者”,运动场上的故事,对运动场外有重要的启示。投身任何事业,最理想的状态,一定是享受其中的状态,这需要个体的全情投入,也需要环境的有力支撑。过去我们往往不愿把享受与学习、工作、比赛等词汇连用,似乎那样就会使人耽于安逸。但真正的高级享受,是摒弃功利的平常心、是全情投入、是纯粹专注。

冬来夏往,与奥运同行的日子教会我们,比赛没有“躺赢”,人生尤需努力,心态至关重要。要做任何事都不可谓轻松,真正的享受,甚至意味着要使更大劲、吃更多苦。但这一切都会因挑战自我而变得有意义。最终,我们也许能收获更优的结果,也可能跌倒——这没有大不了,站起来笑一笑,继续享受拼搏过程,人生必有收获。(来源:解放日报)



这个寒假,上海小学生何腾宇除了上他最爱的围棋课,其余时间都被他“安排”了体育锻炼、行走和阅读。翻开何腾宇的“行走手账”,寒假以来,他已和家人一起“打卡”了不少地方。记者从上海教育部门了解到,上海鼓励学校布置探究性和实践性作业,引导学生在寒假期间坚持规律作息、锻炼健康体魄、培养广泛兴趣、参加社会实践、分担家务劳动。根据上海市政府工作报告,2022年,上海将健全“双减”长效机制,提高课堂教学、课后服务、课业辅导等校内教育质量,完善培训市场综合治理机制。图为何腾宇和妈妈在假期里参观黄浦剧场。

■新华社记者 吴振东 刘颖

冰墩墩何以征服全世界?

■丁静

一夜之间,“冰墩墩”霸屏了。线上售罄,线下排队,一些门店不得不打出“限购一个”的标语。网友呼唤“一户一墩”的留言排起了长队。

不仅国内“一墩难求”,国际上也成了俏宠,一位日本记者称要扔掉衣服,回国时把行李箱都塞满冰墩墩;摩纳哥亲王也希望带两个“冰墩墩”回家,送给自己的双胞胎孩子。

北京冬奥会吉祥物“冰墩墩”将熊猫形象与富有超能量的冰晶外壳相结合,体现了冰雪运动和现代科技特点。

头部外壳造型取自冰雪运动头盔,装饰彩色光环,其灵感源自北京冬奥会的国家速滑馆“冰丝带”,流动的明亮色彩线条象征着冰雪运动的赛道和5G高科技;左手掌心的心形图案,

代表着东道主对全世界朋友的热情欢迎。整体形象酷似航天员,寓意创造非凡、探索未来,体现了追求卓越、引领时代以及面向未来的无限可能。

“冰墩墩”霸屏,不仅因为它萌出新高度,更因为它的背后是北京冬奥会的热爱和中国科技的“硬度”。它超酷的外壳、超强的运动能力,承载了中国人“科技强国”“体育强国”的希望,它传递了中国人美美与共、“一起向未来”的心愿。

北京冬奥热度不断升温,人们期待体育强则中国强,体育兴则国运兴。北京冬奥会开幕以来,17岁的小将苏翊鸣收获了中国男子单板滑雪第一枚冬奥会奖牌,任子威夺得短道速滑男子1000米冠军,谷爱凌摘得自

由式滑雪大跳台金牌,中国人对冰雪运动的热情不断升温。而北京冬奥会期间,中国女足时隔16年再次夺得亚洲杯冠军,更是将国人对运动、竞赛的关注推向一个新高度。

中国科技“硬度”令人惊艳,人们希望科技成为国家强盛之基,创新成为民族进步之魂。从机器人做饭到智能遥控床,冬奥村为各国运动员提供了科技感十足的服务。

“冰墩墩”和“雪容融”是人们冬奥热情的一个出口。正如设计者所言,“冰墩墩”的冰壳之下有一分暖和软。在世界百年未有之大变局和新冠肺炎疫情叠加的世界中,但愿“一起向未来”的这声呐喊,能温暖更多愿意听到的人。(来源:新华每日电讯)

令行禁止 让公交车厢更“清静”

■方翔

禁止在车厢内使用电子设备时外放声音;禁止在车厢内饮食(婴儿、病人除外);乘客应当自觉遵守有关公共卫生及其他突发事件等方面的管理规定……修订后的《上海市公共汽车和电车乘坐规则》(简称《乘坐规则》),于近日正式实施。

不少人在乘坐公交车时,经常会刷刷朋友圈、浏览视频等。然而,电子设备外放产生的“噪音”却会影响其他乘客,被诟病不已。2020年12月1日,《上海市轨道交通乘客守则》颁布,新增针对电子设备的“静音条款”,人们对于公交“静音车厢”的呼声也愈来愈高。去年年初,中运量71路公交车推出车厢文明“静音”公约,倡导市民乘客文明乘车。但公约毕竟只是一种柔性的倡议,广大乘客希望更有强制约束力的规定。《乘坐规则》的实施可谓正逢其时。

修订后的《乘坐规则》与2016年的版本相比,在六个方面作出调整,除了静音方面的要求之外,还增加了乘客安全乘车、不得携带相关物品等方面的要求,着力营造清新和谐的乘车环境。

推动《乘坐规则》落到实处,

除了要通过宣传、倡导、推广之外,也需要完善相关的劝阻与处罚机制。《上海市轨道交通乘客守则》实施初期,大多数人会戴上耳机,即使外放也会把音量调低,但时不时还是会遇到噪音问题,不少乘客却“不太敢劝”,生怕产生冲突。一位乘客表示,曾经打过上海轨道交通网络服务监督热线,但等站台派人过来,被投诉人早已经到站下车,反倒是耽误了自己的上班时间。对此,轨交方面加强执法队员的巡视,对于不文明行为进行劝阻。

相比轨交,公交车由于空间较小,可鼓励司乘人员与乘客“共治”。曾经有一位女乘客上车不戴口罩,司机提醒后,她不仅不理睬,还面露不满:“我有口罩,但就是不戴!”见她这么固执、不讲理,一车厢乘客都站在司机这边来劝说她,最后这位女乘客在众目睽睽之下只好戴上了口罩。

公交车是城市的一张流动名片。通过营造良好乘车环境“小空间”,可以助力书写城市文明“大文章”,彰显上海城市出行的软实力。(来源:新民晚报)

推动5G应用规模化发展

■韩鑫

截至去年底,全国5G基站数超140万个,建成全球规模最大、技术最先进的5G网络;5G手机终端连接数达5.18亿户,所有地级市、超过98%的县城城区和80%的乡镇镇区实现5G网络覆盖……不久前,工业和信息化部公布了我国5G建设最新成绩单。

可喜的数字背后,是一个个真实可感的应用场景。5G建设的最新成果,为冬奥场外观众提供360度视角观赛的全新体验,让偏远地区的患者享受到“云端诊疗”,让乡村学校的孩子远程共享优质教育资源。云端的服务、网上的便利,也让智慧工厂中远程设备操控成为可能、流水线上机器视觉质检更加敏锐。目前,面向信息消费、实体经济、民生服务等多个领域,全国5G应用创新案例已超1万个,覆盖22个国民经济重要行业。5G应用,正在成为赋能千行百业加速数字化转型

的重要驱动力。

以产业数字化激发经济发展新动能,推动5G应用规模化发展是关键。近年来,通过加大新型基础设施投资、适度超前开展5G网络建设,5G网络覆盖广度不断延展,无论是从投资有效性角度,还是从加速发挥新动能引擎来看,“以建促用”的目标都显得更为迫切。应该看到,当前我国5G技术在各地各领域落地生根的同时,在应用效果、融合深度、覆盖领域等方面还存在不足,在不同行业推广5G应用面临着技术融合难度大、规模化复制难等堵点,亟须统筹各方力量,加快形成建用结合的良好发展模式。

以建促用,建是基础。要稳妥有序开展5G网络建设,继续增加县城和乡镇覆盖的广度,也要以点带面,有的放矢。通过提高在交通枢纽、购物中心等人流密集区域以及在工业、医疗等重点行业的深

度覆盖水平,鼓励优先在这些重点区域、重点领域探索5G融合应用,以试点示范扩展到规模推广,才能探索出加速推动5G大规模商用的路径。

推广5G应用,需握指成拳。5G应用的主战场在赋能实体经济,具有长期性、复杂性和系统性。横向看,不同行业、企业的数字化水平和发展阶段不尽相同,需求差异性大;纵向看,从技术研发到产业化落地,环节多、流程长,满足行业应用个性化需求,亟待加强5G技术、标准对行业需求的适配和支撑。更好推动5G应用赋能实体经济,不仅需要产业链上下游多个主体开展关键核心技术攻关,加快研发多层次的5G行业芯片、行业模组等相关产品以满足差异化需求,也需要相关部门通力合作,加大支持和引导力度,让突破性进展和成熟应用加速复制推广到千行百业。(来源:人民日报)