

因连线评论员

从“雪域换新颜”看发展方法论

对话人：
李拯 本报评论员
巴典曲查 西藏日报评论员

李拯：“我个人命运的改变，是整个西藏重生的缩影。”在西藏自治区成立60周年庆祝大会上，藏族群众代表卓玛仁增作了情真意切的发言。“短短几十年，跨越上千年”，西藏的发展奇迹彰显了人民至上的价值底色。

巴典曲查：西藏的发展，始终与人民命运同频共振。从“政教合一”到人民民主，从封建农奴制到社会主义制度的转变，为各族群众改变命运奠定了制度基础。2024年，西藏地区生产总值是1965年的155倍，城镇居民人均可支配收入是1965年的121倍，农牧民居民人均可支配收入是1965年的199倍。在西藏的跨越式发展里，人民是主角也是最大的受益者。

李拯：这体现着发展与民生的关系。发展惠及民生，彰显正确的价值导向；民生改善则人心凝聚，又能为发展注入不竭动力。

巴典曲查：党的十八大以来，西藏步入发展最好、变化最大、群众得实惠最多的历史时期，近年来，自治区每年将80%以上的财力投入民生领域。从改善农牧民群众住房质量，到解决边境偏远区域的供电困难，从实现高海拔地区集中供暖供氧，到推动光纤宽带和4G网络全覆盖，西藏各族群众告别了“饮水难、用电难、行路难、通信难”的过去，人民至上的理念刻印在高原每一寸土地上。

李拯：民生改善为民族团结奠定基础。维护祖国统一、加强民族团结，是新时代党的治藏方略的重要内容。习近平总书记的题词“共建中华民族共同体 书写美丽西藏新篇章”引发广泛共鸣。如何在发展中铸牢中华民族共同体意识？

巴典曲查：以心换心，把满足各族人民群众的利益更好体现在发展各环节。“十四五”以来，西藏累计投入少数民族发展任务资金61.15亿元。拉萨市八廓街道鲁固社区，12个民族、4954户人家、7666位居民聚居于此，是民族融合、共生共荣的缩影。不仅要有物质改善，更要培育文化认同，西藏大力推广普及国家通用语言文字，推进“五

史”教育进课堂、进社区，讲好新时代西藏故事，让“五个认同”深入人心。可以说，中华民族共同体意识更加牢固，“茶与盐巴永不分离”的故事在新时代传承续写。

李拯：西藏是我国重要的生态安全屏障，“保护好西藏生态环境，利在千秋、泽被天下。”如何统筹好经济发展和生态保护，是西藏发展的必答题。

巴典曲查：保护生态就是发展生产力。林芝市林芝镇嘎拉村曾守着“桃花源”，把野桃树砍了当柴火烧。随着“两山”理念深入人心，当地发展乡村生态旅游，2025年桃花节旅游收入达到370万元。让群众端稳“生态碗”、吃上“生态饭”，体现着统筹保护与发展的方法论。保护生态是在更高标准上推进发展，需要驾驭发展的更高艺术。当前，雅下水电工程、川藏铁路建设有序推进，将在擦亮生态名片的同时，推动西藏发展迈上更高台阶。

李拯：西藏还是重要的国家安全屏障。“治国必治边，治边先稳藏”，从党和国家事业发展的全局来看待西藏繁荣稳定的重要性。统筹发展和安全，对西藏来说有着特殊意义。

巴典曲查：强边是西藏必须办好的大事。林芝市墨脱县通公路后，实现从“高原孤岛”到“美丽边城”的蝶变，2024年游客达到60万人次，是全县人口40多倍。在西藏漫长的边境线上，日喀则市岗巴县吉次村创办同心固边养羊专业合作社，实现放牧守边两不误；阿里地区札达县托林村依托古格王国遗址，充分激活边境县域旅游市场。安全是发展的前提，发展则能为安全奠定更为坚实的基础，边疆地区越是发展繁荣，就越能实现安全稳固。

李拯：从更大层面来看，西藏繁荣稳定能为全国的发展筑牢安全屏障、营造良好环境。西藏不仅是地理上的高地，更是精神上的高地，“两路”精神、老西藏精神、援藏精神成为全国各地攻坚克难的共同财富。同时，从西藏自治区60年的发展来看，以系统思维、辩证思维、底线思维处理好发展与民生、民族团结、生态以及安全的关系，这样的实践具有启发意义。站上新起点、奋进新征程，更要善于在多重约束下实现高质量发展。60年沧桑巨变，西藏发展的成绩，彰显制度优越性，体现发展方法论，这也是全国各地谋划发展的共同财富。

因暖闻热评

一簋食里的城市温度

周珊珊

【事件】毕业生小刘和小宋到广东深圳求职，在一家小吃店吃饭时商量求职面试。离开后，竟收到店家13元退款，备注写着：“加油，免单！”她们把这件事发在视频平台，表示“当时最真实的感受是泪流满面，出门在外也是第一次可以感受到这种温暖的时刻”。店家的善举收获数十万点赞，引发了关于人性美好与城市温度的讨论。

【点评】一顿饭，13元钱，金额并不多，为何在网络上反响热烈？

因为助人者有单纯善良的本心。小吃店老板说，当时两个姑娘坐了1个多小时，边吃边谈找工作不易，她们的对话让自己想起20多年前刚来深圳的日子。这一举动背后，有对两个女孩的惻隐之心，有“别的帮不上，管顿饭还行”的朴实观念，有“我妈当时听了也跟我说，她们出来能帮就帮一点”的善意传承，也有“希望她们能快点融入深圳”的美好期盼。小小一笔免单，充满了纯粹的关怀。

也因受助者满怀感恩并传递这份善意。对两个姑娘而言，到陌生城市求职不易，不期而遇的帮助像一束微光点亮生活，使她们更愿意分享这份温暖。

更因善意并非单向传递，而是双向奔赴。小刘说平时总看到别人分享的暖心故事，没想到这种幸运会“砸”到自己头上。这恰恰说明了行善渐成风气，温暖环绕在你我身边。而小吃店老板说，“我也希望她们碰到同样情况的时候，也能有这样的小举动。不多，就一点点善举。”淋过雨的人也想给别人撑伞，不求回报，只求把这善意之伞传递下去。

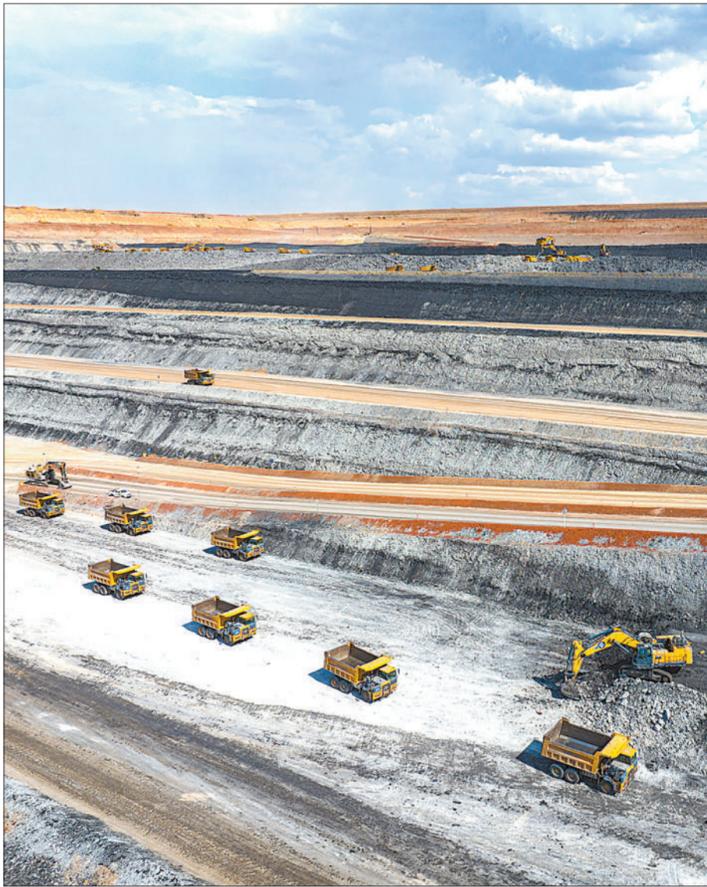
在外打拼的人，最懂得一簋食的温度和分量。漂母饭信，成就“一饭千金”的典故；苏轶被贬后，同游时得友人以山中野菜招待，写下“人间有味是清欢”的名句。一簋食里的温度，不因钱少而轻，反因情义而重。

“永远会被这种人与人之间，最淳朴的温情所打动！”正如网友所言，事虽小，但触动了人心中最柔软的部分。不是每个人都有同样经历，但多多少少会有相似感受。不少人分享自己有困难时受过的帮助和支持，也有很多人立志关爱他人、播撒善举。这再次印证：善行是一颗火种。当个体在生活褶皱中彼此照见，便能织就更坚韧的社会温情网络。

“孤举者难起，众行者易趋。”视频走红后，团龙岗区委工作人员很快联系上两位求职者，邀请她们入住免费的青年驿站。从一家小吃店的善意，到网友们的点赞反馈，再到相关部门迅速跟进，“来了就是深圳人”的口号化为热气腾腾的行动，让城市更有亲和力——这里不仅有高楼林立间的机遇，更有市井烟火里的温情。治理的温度就是城市的温度，有温度的城市像一块沃土，让每一粒漂泊的种子愿意在此扎根。

生活中，这样的暖心故事并不鲜见。从不少餐饮小店为困难群众提供免费爱心餐，到街头爱心凉茶摊为户外劳动者送去清凉，从供读者免费阅读的“拓荒书屋”在姐妹间接力传递，到“顺其自然”二十余载持续匿名捐款，这些看似微不足道的举动，不仅从物质上更从精神上为在风雨中奔忙的人搭起避风港、加油站。这启示我们，每个人都可以成为善意链条中的一环。“勿以善小而不为”，举手之劳的帮助，或许就能成为他人生命中的一抹亮色。

当传统美德与现代文明完成精神同构，当善意成为城市肌理的一部分，每个凡人善举都在为文明长河注入新的活水。



新疆准东经济技术开发区一露天煤矿积极引入5G智能采煤系统等先进技术，不断强化生产安全。图为大型机械在智能云控平台调度下有序作业。

何龙摄(影像中国)

据应急管理部数据，今年上半年，全国各类生产安全事故起数、死亡人数同比分别下降22.9%、17.8%，安全生产形势总体稳定。目前，全国累计出台63项重大事故隐患判定标准，每千次检查发现的重大事故隐患数从2024年初的4.9项上升到47项，排查整治质效显著提升。

这正是：
安全防范重于山，
莫教亲朋泪涟涟。
检查不敢辞烦举，
消患绸缪在未然。

裴回文

因金台随笔

守护我们的专注力

张佳莹

你是否也过有这样的困扰？想读书却静不下心来，翻几页书视线就忍不住飘向一旁的手机；提笔想写点什么，脑海里刚冒出零星想法，就下意识点开对话框向人工智能索要答案；有时候，甚至连一部电影都要以倍速看完……数字时代，海量资源唾手可得，但“读不进、看不下、沉不住”成了不少人的常态。

缺乏专注的探索，难以抵达认知的深处；没有深度学习的支撑，也难以真正慎思笃行。当下，越来越多人困扰于专注力的减弱、深度学习能力的退化。有人抱怨，生活节奏快，无时无刻不在赶时间、赶路程、赶进度，不知不觉消磨了精气神，空闲时间只想刷刷不用动脑子的内容。也有人渴望

在文化体验与自我提升中“由浅入深”，却又陷入“知易行难”的窘境。

在碎片化的浪潮里，我们该如何守护专注力、思考力？

找回专注力，当从改变心态做起，卸下功利的枷锁，静待花开。追求高效率本身并无不妥，一些实用性技巧也确实可以快速掌握。但若过度追求快节奏，便容易形成对“深度”的挤压。比如，3分钟可以“看完”一部电影，但没法欣赏镜头语言中的艺术；5分钟也可以“速读”一部名著，却难以体会隐藏在文字之下的意蕴。只有当我们不再执着于追问“这有什么用”，不再把每一项投入都视作必须即时兑现的投资，才能沉浸于过程本身，从容涵泳。

那些在专注中度过时光，从来都不是无意义的消耗。正如一位作家所说，“许多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成过眼烟云，不复记忆，其实它们仍是潜在的。在气质里、在谈吐上、在胸襟的无涯，当然也可能显露在生活和文字中。”阅读如此，一切深度的学习皆是如此。成长从来不是速成的结果。那些在专注中积累的思考、养成的习惯、慢慢打磨出的从容与豁达，都是时间的馈赠。

除此之外，重拾好奇心，也是唤醒专注力的重要方式。好奇心就像多米诺骨牌的第一张，一旦被触发，就能引起一系列连锁反应：产生疑问、激发兴趣、探求原因、深究结果……古往今来，正是纯粹的好奇，让我

们跨越未知、走向更大的世界。何不主动为自己创造这样的“触发时刻”？放下手机，在和朋友的谈天说地中迸发灵感，在和大自然的亲密接触中发现新知，在观览遗址文物中寻迹历史。当你真正想要深入探究某个问题，专注力自然也就随之形成——那不是靠自律维持的状态，而是一种由内而外的思维沉浸。

如果说碎片化的消遣是快餐，刺激味蕾，也能果腹；那么专注的学习和创造，则更像一碗粗粮，初尝或许有些粗粝，但慢慢咀嚼，就会咂摸出谷物的香甜，更有益于健康。用耐心替换浮躁，让坚持成为日常，当专注成为习惯，那些心无旁骛的时刻、沉浸其中的“心流”，自然会在不经意间到来。

今天，数字技术如同一张无形的网，将海量文化资源编织进我们的日常。我们面临的一个重要课题，就是如何过好数字时代的文化生活。从解决注意力“失焦”的问题，到培养信息甄别与批判思考的能力，再到保持对文化的敬畏之心……努力把这些问题都解决好，我们才能更好享受数字技术带来的便利，让每一次的文化接触都成为深入心灵的滋养，成为丰富我们精神世界的力量。

因中国道路中国梦
每一个人都是主角

我是一个农民工，也是别人口中的诗人。每天早上6点半，城市还未完全苏醒，我便已穿好工装，骑着电动车驶向工地，敷设线管、安装导线。飞扬的粉尘中，我手中的切割机就仿佛一根指挥棒，发出的声音如同交响，誓要“在每一堵墙上埋下伏笔”。哲人说，每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。我想，自己的生活该是充实的。一条条粗细均匀的线槽里，蕴藏着城市生长的脉络，也孕育着我的文学之梦。

工友们常笑我痴，不务正业。确实，我在算不上一个合格的打工人，接活赚钱于我而言从不是第一位的。他们每个月的日程表都满满的，可我要留那么几天，钻进读书和写作中去。文学，才是我生命的中中之重，是不可或缺的精神庇护所。夜深人静时，自己会对着皎洁的月光发呆。谁能想到，这粗犷的外表下有一颗向往文学海洋的心。

我自认为和文学有些缘分。高中读到《诗刊》等杂志后，我便喜欢得无以复加，还在报纸上发表了诗歌。有老师苦口婆心地劝诫：“咱农村娃读好课本才是正道，文学不能当饭吃。”后来，我干过木工，学过机械，做过生意，最后当了水电工，奔波中也一度想要放弃文学梦。可人要吃饱，也需要精神食粮。对呼呼作响的切割机，我曾非常害怕，但为了生活硬着头皮也要上。名著佳作的殿堂，我是如此向往，有什么理由不坚持下去呢？

做不了专职作家，也可以读书！我不知几平方米的小屋，已被书籍占领。上千册图书如流水般涌入这方小小的浅池，容我恣意畅游。名家的文字如高山，我从中领略他们眼里别样的风景。沉浸其中，自己就像武侠小说里醉心功夫的傻小子，时而陷入突飞猛进的狂喜，时而又因内力不济而苦恼……看了不少书，假如只吃桑叶不吐丝，岂非很无趣？写作的激情喷薄而出。斯是陋室，惟吾德馨。这一方小小的螺蛳壳，成了我文学的道场。

付出总是有回报的。在文学的土地里扎根，每读一本书都成为一次沉潜与蓄势，为果实的成长积聚力量，只待瓜熟蒂落。2021年加入杭州临安作协，今年出版了第一本诗集《我与春天，相隔一道墙》。也有朋友劝我，“白天还要上工，文学嘛，玩玩就好。”然而，我是个有野心的人，对文学还真当真了，因为那是粗糙手掌里攥紧的星光，更是疲惫工作后不肯熄灭的火种。

利用闲暇时刻，我构思行文脉络，不仅不辛苦，反而点缀了枯燥的工作。有时候，灵感就像顽皮的野兔，猝不及防就蹿到面前，那种又惊又喜的感觉，简直妙不可言。我会抱起它，安抚它，待回到家里，再慢慢用文字为它营造一个舒适的安乐窝。就这样，日复一日，我写下了点滴日常、工友际遇，用文字记录生活中的酸甜苦辣。

过去，我对农民工的身份有些介怀，把自己比作“悬挂于城市边缘的空调外机”。是文学的翎羽牵引我走出了内心的自卑，走向更广阔的天地。如今，自己已年过半百，时不我待，更要在劳作之余，以笔为犁深耕文学的土壤，让那些隐藏在钢筋水泥里的感动、那些浸透在汗水里的故事，都能在文字中沉淀成岁月的琥珀。哪怕只是拾取零星光阴，也要让它们在纸上落地生根，长出一个春天。

(作者为建筑工人、中国诗歌学会会员)

因纵横

探索免税店的更多“加法”

钟颐

日前，广东广州首家市内免税店开业。市内免税商店指经国务院批准、按规定设立在市内、向即将出境的旅客销售免税商品的商店。

市内免税店具有独特优势。购物更灵活，消费者可在离境前60日内“市区下单、口岸提货”；店面设在核心商圈，辐射范围更广，便利程度明显提升。通过市内免税店给符合条件的消费者让利，有利于促进消费回流，同时可以延长游客停留时间，带动住宿餐饮交通等关联消费。

这样的“城市会客厅”，还承载着文化传播功能。《市内免税店管理暂行办法》明确，鼓励市内免税店销售国货“潮品”，将具有自主品牌、有助于传播中华优秀传统文化的特色产品纳入经营范围。打好“国货牌”，从全域体验上发力，有助于提升城市的吸引力和竞争力。

开业只是第一步。从免税商品的丰富度，到提货方式的多元化，再到产业融合的深层次，把“流量”化为“留量”，提升发展能级，更多“加法”值得探索。

(摘编自《南方日报》，原题为《市内免税店不只利好“买买买”》)

图书众筹当以品质为王

龙敏飞

图书众筹是一种新型出版模式，指作者或出版机构通过众筹平台发起项目，向公众募集资金以支持图书的创作、制作和发行。然而，货不对板、价格虚高等现象，让一些图书众筹变了味，也影响行业发展。

作为新的探索，图书众筹为行业发展打开了新的空间。读者能以预付资金的方式支持自己期待的作品，参与图书出版。出版社可以获得有效的用户反馈，并显著降低市场风险。这种模式重构了读者与出版社的关系，重塑了图书行业的产销链条。

坚持内容为王，图书众筹才能走得更远。这需要多方协同，共建健康生态。出版机构应坚守内容品质，建立沟通机制，及时反馈进展，将众筹资金用于打造精品。监管部门需加快建立健全行业规范，明确权责界限，完善纠纷调解机制。

出版方以敬畏之心打磨内容，读者以支持者的身份理性参与，平台积极履行责任为良性生态护航，图书众筹方能发挥桥梁作用，更好助力出版行业高质量发展。

(摘编自《河北日报》，原题为《图书众筹应以内容为王》)

本版邮箱：rnrhpl@peopledaily.cn (来稿请注明栏目名)

本版责编：刘天亮 李洪兴 邹翔

尘土飞扬中，我写下诗篇

洪信明