

用一万个小时练书法

阅读提示

退休了,我们可以在自己喜欢的事情上投入大量的时间。我决心每天坚持练两个小时以上的书法,争取在退休后的十几年内完成“一万小时定律”。



今年,我退休了,终于有充足的时间来练习书法。我曾看过一本书,其中提到了一个“一万小时定律”,就是你做一件事情,只要坚持一万个小时,基本上都可以成为该领域的专家。成功人士并非天生非凡,一万个小时的锤炼是我们从平凡到不平凡的必由之路。退休之后,我打算将这一定律作为我练习书法的法则。

我从小就喜欢书法,到了现在这个年纪,依旧痴心不改。我理解的老有所为就是做自己喜欢做的事情,书法不仅能陶冶情操,还能延年益寿,何乐而不为呢?我深知想要练好书法,需要下苦功夫,需要长时间的练习。过去,我忙于

求学、工作,很少有大量的时间练书法,甚至曾经一度中断练习。5年前,我重新提笔练起了书法。在练习书法的过程中,除了保持兴趣和持之以恒外,我觉得向名师请教也很重要。缺乏名师的指点,不临习前辈书家的法帖,很可能一直走弯路。如果是这样练,就算是练习了一万个小时,也难以有较高的成就。

退休了,我们可以在自己喜欢的事情上投入大量的时间。我决心每天坚持练两个小时以上的书法,并向名师请教,争取在退休后的十几年内完成“一万小时定律”。彼时,我想我的作品,当会有极大的进步。

(黄贵宁 60岁)

2019 年《财富》中国 500 强出炉 中国平安位列第 4

7月10日,《财富》(中文版)发布2019年度中国500强榜单,中国平安以9768.32亿元人民币(按国际财务报告准则为10821.46亿元)的营业收入,名列榜单第4位。

《财富》指出中国500强累计收入再创新高,上榜公司总收入达到45.5万亿元,收入同比增长14.8%,但利润率则受到中美贸易摩擦、宏观经济压力增大等外部因素的影响出现了一定的下滑,上榜公司净利润率由去年的8.8%下滑至本年的8.0%。

在“金融+科技”“金融+生态”的战

略指引下,中国平安2018年整体业绩实现稳健增长,营业收入达人民币9768.32亿元,同比增长9.6%,全年纳税总额1213亿元,日均纳税3.3亿;净利润为人民币1204.52亿元,同比增长20.5%;归属于母公司股东的净利润人民币1074.04亿元,同比增长20.6%。截至2018年末,平安的个人客户数较年初增长11.0%至1.84亿,全年新增客户4078万,其中35.6%来自于集团五大生态圈的互联网用户,集团互联网用户较年初增长23.4%至5.38亿,NPS(客户净推荐值)达到41%。



游处州府城

城门排闥向南开,古韵新风扑面来。一碧环流山水画,通衢杰栋蜃楼台。月笼万象杳陈迹,星应少微多隼才。故邑迎春闻燕语,莲峰崇阁竞崔巍。

游超马绿道

为迎超级马拉松,山水田园花径通。若练瓯江镶绿带,犹龙驿道卧霓虹。烟云缥缈芳林上,溪鹭翩跹画苑中。气息清新人豁朗,乡心随棹一帆风。

(市区 傅祖民 70岁)

福彩3D		
第2019192期		
开奖号码: 7 4 6		
销售总额49102286元		
奖等	浙江中奖注数	每注奖额(固定)
单选	1341	1040元/注
组选 3	0	346元/注
组选 6	1427	173元/注
其他投注方式中奖额 3076元		
浙江销售:3124822,派发额:1644587元。 本信息若有误以公证数据为准。		
2019年7月18日		

中国体育彩票排列 3(浙江省)第 19192 期开奖公告信息			
开奖日期:2019 年 7 月 18 日			
本期浙江销售金额:1,286,390 元			
本期开奖号码: 729			
本期中奖情况			
投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	1,024 注	1,040 元	1,064,960 元
组选 3	0 注	346 元	0 元
组选 6	986 注	173 元	170,578 元
合计	2,010 注	...	1,235,538 元
14,425,411.16 元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为 2019 年 9 月 16 日,逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准			

中国体育彩票浙江省 20 选 5 第 19192 期开奖公告信息			
开奖日期:2019 年 7 月 18 日			
本期销售金额:150,188 元			
本期开奖号码:06 14 15 18 19			
本期出球顺序:06 18 19 14 15			
本期中奖情况			
奖级	本地中奖注数	单注奖金	
一等奖	4 注	5,509 元	
二等奖	389 注	50 元	
三等奖	6,421 注	5 元	
0.00 元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日为 2019 年 9 月 16 日,逾期作弃奖处理。			
本信息若有误以公证数据为准。			

福彩 1 5 选 5			
第2019192期			
投注总 额603518元			
中奖号码(无需排序)			
	02	04	09 10 12
奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中 5 连 4(常规)	0	0 元
一等奖	5 个号全中(常规)	95	2107 元/注
二等奖	中任意 4 个号(常规)	5453	10 元/注
奖池累计182.3911万元滚入下期。			
2019年7月18日			

福彩双色球			
第 2019083 期			
全国销量:329029762元 浙江销量:26414034元			
中奖号码:红色球(●) 蓝色球(★)			
	06 15 17 26 28 31		03
奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●+★	10 注	6795196 元/注
二等奖	●●●●●●	118 注	190169 元/注
三等奖	●●●●●+★	1189 注	3000 元/注
四等奖	●●●●●/●●●●+★	61110 注	200 元/注
五等奖	●●●●/●●●●+★	1161496 注	10 元/注
六等奖	●●+★/●●+★/★	8812163 注	5 元/注
本期我省中1注一等奖(杭州),8注二等奖(杭州3注,温州2注,杭州,金华各1注)。奖池累计9.2873亿元滚入下期。本信息若有误以公证数据为准。			
2019年7月18日			

中国体育彩票排列 5 第 19192 期开奖公告信息			
开奖日期:2019 年 7 月 18 日			
本期全国销售金额:10,504,650 元			
本期开奖号码 :72947			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	94 注	100,000 元	9,400,000 元
合计	94 注	...	9,400,000 元
283,878,996.30 元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为 2019 年 9 月 16 日,逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			

公益广告

请不要随地吐痰



小小一口痰，细菌千千万。不能随便吐，养成好习惯。

丽水日报社 宣