

一言一语

# 在点滴养成中培育好习惯

## 核心观点

用新的好习惯替掉旧的坏习惯,如同脱胎换骨,日复一日的坚持,年复一年的守望,才能逐步形成好习惯、涵养新风气。

### 市直 一言

习与性成,化随教行。

近一段时间,垃圾分类被频繁提起。7月1日,随着上海等地通过地方立法推行生活垃圾分类制度,垃圾分类正在从日常生活中的“选答题”变为“必答题”。不容忽视的是,垃圾分类看似一件小事,但涉及人们思想观念、行为方式、生活习惯的改变,不可能一蹴而就。小习惯折射大文明,垃圾分类关系千家万户,要变“随手扔”为“随手分”,需要每一位公民身体力行,并使之成为一种文明自觉。

“习惯若不是最好的仆人,便是最坏的主人。”事实上,一个社会的文明水平,与每个个体在生活中的微小习惯密切相关。进入盛夏,部分

市民脱掉上衣“光膀子”出街,这种行为本是图一时清凉,但在各地已被纳入整治范围。近日,山东济南、福建厦门、湖北十堰等地出台措施,集中整治夏季不文明行为,包括公共场所衣着不整,赤膊光膀、脱鞋晾脚、随意暴露等。治理措施包括教育、劝阻、曝光、罚款等,以此督促“膀爷”们改善个人行为习惯、提升公共道德水平,共同维护城市文明气质。

叶圣陶说,在相信人家的话很有道理的时候,只是个“知”罢了,“知”比“不知”似乎好些,但仅仅是“知”,实际上与“不知”并无两样。起而行之,“知”才会转化为习惯,进而生成能力。培养好习惯并非易事。用新的好习惯替掉旧的坏习惯,如同脱胎换骨,但也别无他法,只能按照“抓常、抓

细、抓长”的“方子”老实抓药治病。好习惯的培养,往往需要从“刻意而不自然”到“刻意而自然”再到“不刻意而自然”的过程。日复一日的坚持,年复一年的守望,才能逐步形成好习惯、涵养新风气。好习惯也不会自动定型。培养好习惯,个体必须充满内在“定力”,社会舆论也应给予必要“压力”。如果对种种陋习搞温良恭俭让或“三天打鱼两天晒网”……那么,坏习惯永远也改不掉,好习惯始终也出不来。

《习惯的力量》一书中提到这样一个被论证过的观点:习惯不能被消除,只能被替代。你想改掉坏习惯,只能选择用好习惯来代替它。改变不良的习惯,需要坚持“小处着眼”的原则,在点滴养成中培育好习惯。即便是一个小而美的习惯,也能换来大不同的人生。

# “暑期德育妈妈”值得推广

## 核心观点

可以把“德育妈妈”这种形式作为乡村振兴的一个软件管理内容,真正有效地把暑期的孩子管理起来,提高他们的生活质量。



### 缙云 张维东

据《处州晚报》近日报道,遂昌县西畈乡实行“暑期德育妈妈”制度,以保护全乡的留守儿童。西畈乡离县城非常遥远,整个乡小学73名学生中就有40名留守儿童,这些儿童的暑期生活管理,也成为是一个非常令人头痛的问题。在这样的情况下,西畈乡小学的领导动起了脑筋,为每一个村的留守儿童都请了一个“德育妈妈”,关注孩子们的生活起居,组织孩子们的集体活动,防溺水教育,讲红色革命故事等等。对于这些留守儿童来说,自己的妈妈不在身边,“德育妈妈”成了他们的假期临时依靠。

大家如果经常浏览新闻,可以发现全国各地的留守儿童问题都很突出,一些甚至酿成大事,成为社会和谐的一大隐患。在整个丽水市,不仅是偏远的地方,就是在大城镇甚至是县城,也有很多留守儿童。另外,即使不是留守儿童,在暑期,很多家长需要上班,不可能全天候陪伴孩子也无法为孩子做好各种服务保障工作,如何做好中小学生的暑期生活管理,也成为了很多家庭面临的难题。当然,对于这个难题,政府和社会各界都在积极地想办法。解决的方法也很多,在一些地方,体育设施不断地建设起来,小型文化场馆也越来越多,但是依然不能完全满足对孩子们暑期管理的需要。

遂昌西畈乡创造的“德育妈妈”这种形式,为解决这个问题提供了一条新的思路,非常值得推广。现在,“乡村振兴”日渐兴起,很多城镇、农村变得越来越漂亮,但正如电脑一样,光硬件好,还不算一台好的机器,软件也是非常重要的一环。暑期中的孩子管理就是非常重要的一个软件,这软件如果没有开发好,会大大影响电脑的质量和使用寿命。笔者以为,政府可以把“德育妈妈”这种形式作为乡村振兴的一个软件管理内容,真正有效地把暑期的孩子管理起来,提高他们的生活质量,这也是一件利国利民的好事。

声明:本报《念白勺·杂谈》版倡导百家争鸣,所有言论皆为一家之言,不代表本报立场。

投稿邮箱: C215166609 @163.com

## 乱象

正值暑期,家教生意更为走俏,一些机构甚至开出了金牌家教一小时500元的“天价”学费。然而,记者调查发现,家长花高价请到的很有可能是家教中介虚假“包装”出来的老师;家教行业缺乏准入和专业标准,相关部门监管乏力,一旦发生事故难以追责。

新华社图



# 消除不文明行为,我们该做什么?

## 核心观点

丽水市民“最反感的不文明行为”无异于一面镜子,让每位市民都来照一照自己,看一看自身的“短板”,想一想今后的改进措施。

城市创建成果。

2017年11月17日,丽水捧回沉甸甸的“全国文明城市”牌匾。回顾“创建”过程所遭遇的酸甜苦辣,大家应该还历历在目,这块国字号的“金字招牌”着实来之不易。面对已获得的荣誉,我们应该多一份警惕之心,少一份心浮气躁的骄傲自满,更要保持住一颗永远不褪色的“初心”。

本次开展的全市最反感的不文明行为调查,证明广大市民日常生活中还存在一些不文明的行为,而且对周边人影响很大。“最反感的不文明

行为”无异于一面镜子,让每位市民都来照一照自己,看一看自身的“短板”,想一想今后的改进措施。老子有曰:“知人者智,自知者明。”有自知之明才能精心呵护崇德向善、文化厚重、和谐宜居的文明大丽水;有自知之明才能迈步未来。

俗话说,有则改之,无则加勉。希望每位市民都把自己当作局中人,从头到尾给自身行为“洗澡澡”,给身边人“唠唠叨”,用十项不文明行为来对照自己,勇敢地对不文明行为说“不”,做一个俯仰无愧的文明城市人。



### 莲都 林华斌

近日,丽水市民“最反感的不文明行为”结果出炉。市民日常生活中,一些不文明现象有所反弹。市民们对当前一些不文明行为给予严肃的批评和谴责,呼吁地方政府能够出台《丽水市文明行为促进条例》,依法提升广大市民的文明素质,进一步巩固提升文明