

我与吕梁日报的故事

50周年

1971—2021

一盏明灯照前行

□ 李玉平

看到《吕梁日报》开辟“我与吕梁日报的故事50年（1971—2021年）”栏目，一下子勾起了许多回忆，说起来，我与《吕梁日报》的情缘深深，有很多话想说说。在我30多年的工作中，一直有《吕梁报》《吕梁日报》的陪伴，阅读、剪报和投稿的一些往事仍记忆犹新，一幕幕浮现在眼前。

我在1985年参加工作后，最早接触的是《吕梁报》，并且一直坚持阅读《吕梁报》《吕梁日报》至今。是《吕梁报》实现了我第一次报纸投稿并被采用的愿望，让我十分欣喜，至今难忘。可以说，《吕梁报》是名副其实带领我开始新闻写作的启蒙老师。当时，我从气象学校毕业分配到石楼县气象站工作，单位在离城10里的一个山头上，四周都是农村耕地，晚上漆黑寂静，白天也文化娱乐项目少，看报纸成为那段时间的最好选择。值班之余，经常看《吕梁报》，逐渐有了投稿的冲动，心想要是自己写的稿子也能变成铅字刊登出来，那该多好啊。准备了一段时间，还是心里没有底，后来终于鼓足勇气写了一篇，又工工整整地誊在稿纸后，从石楼县邮电局寄给《吕梁报》编辑部。很幸运的是的当年11月21日第四版刊登了我写的那篇题为《霜和霜冻是一回事吗？》的稿件，编辑老师还特意给配发了一个气象观测场百叶箱插图。获悉自己写的“豆腐块”第一次变成铅字后，确实有过惊喜，尽管写得短，就几百字，遗憾的是当时我没见到过这期报纸。据说时任吕梁地区气象局局长看到报纸后，还对我加深了一点印象。由于我们单位远离城区，邮递员就把报纸放到家属宿舍，让我

们自己有空了去取，不知道是漏发了还是他人拿走了，后来才听同事们说。值得感谢的是报社温元元记者的热心帮忙，2021年11月26日通过她亲自查找存档报纸，才有机会见到自己当年写的这篇小文章，就留存了复印件，了却了我多年来一直想看的心愿。

《吕梁日报》是我工作中的良师益友，默默无闻地帮助我尽快适应工作岗位，真是润物细无声。记得1987年秋调回吕梁地区气象局，安排我在办公室从事文秘工作，经常需要起草文件、会议讲话稿和工作汇报材料等，不看《吕梁报》就不知道吕梁地委行署的大部署和重要会议精神，脑子里理不清头绪。我通过看报，手头积累了必要的资料，学习不同类型文章的谋篇布局，一边思考让我写又会怎么写，那些内容是我想不到或者即使想到也写不出来、写不够分量。当时《吕梁报》就是我身边的老师，也是我常用的写作宝典。看报纸时候，经常一边琢磨好文章的一些细节，思考相应的问题，这样一来也为以后写作奠定了基础。在时任局领导和办公室主任的热心指导下，平时看《吕梁报》的启发就从脑海里调用出来，每逢写材料前都能理出大体思路，逐渐写材料时心里有了数了，起码不再发愁了。经过多次锻炼，不仅能搭架起大体的框架结构，而且看得多了、写得多了，也能写得有血有肉，这算是过了单位文秘工作的第一道关口。

不知不觉剪存《吕梁日报》成为我学习和积累知识的重要手段，逐渐养成了爱剪报的一种习惯。一直以来，把《吕梁日报》副刊和一些重要理论文章，作为剪留的重点关注对象，一有空就翻开看看，“认识”了很多不一定见过面但很熟悉他们发表文章的写作老师，他们的文笔、文采和文风给我留下深刻印象，遇到他们的文章尤其爱读，看他们的作品简直是一种精神享受和美的体验，常常受到艺术感染，遇到精彩的段落特意剪存成专集，甚至还动手抄录了厚厚的好几本，至今一直珍藏在我的书柜里，成了我难得的宝贝。

我给《吕梁日报》投稿偏爱征文、科普和一些专题栏目。比如2014年9月2日刊登的《我的气象档案情缘》，是“走进档案”征文；2017年6月27日刊登的《读书是一辈子的事》，就是“我读书我快乐”全民阅读月征文；2018年9月20日刊发的《从揣把电话发气象报文说起》是“弘扬吕梁精神，奋进新时代——纪念改革开放40周年”栏目。在我看来，一个专题栏目或者一次征文的策划，往往是经过编辑的精心准备和深思熟虑，更是切合时代主题和宣传要点，也是反映作者心声的重要通道，能够参与其中有着特殊的纪念意义。何况这些文章的收集整理出来，本身就是一本好看耐看的写作文集。

后来我在任吕梁市气象局办公室主任期间，新闻宣传工作更是直接受到《吕梁日报》的大力帮助。记得那时报社任昱主任、刘少伟记者经常参加吕梁市气象局的气象新闻发布会，也多次采访过气象工作，更熟悉气象部门的实际情况，对培养气象通讯员给予热心指导，我在新闻写作上也多次受益于两位老师的指导，尤其在掌握

新闻的准确性和稿件的时效性方面，在气象新闻写作基础知识方面有了很大的进步。有一段时间主动为《吕梁日报》的《视点》栏目写稿，及时报道重要天气，发挥了天气气候预测的行业优势。

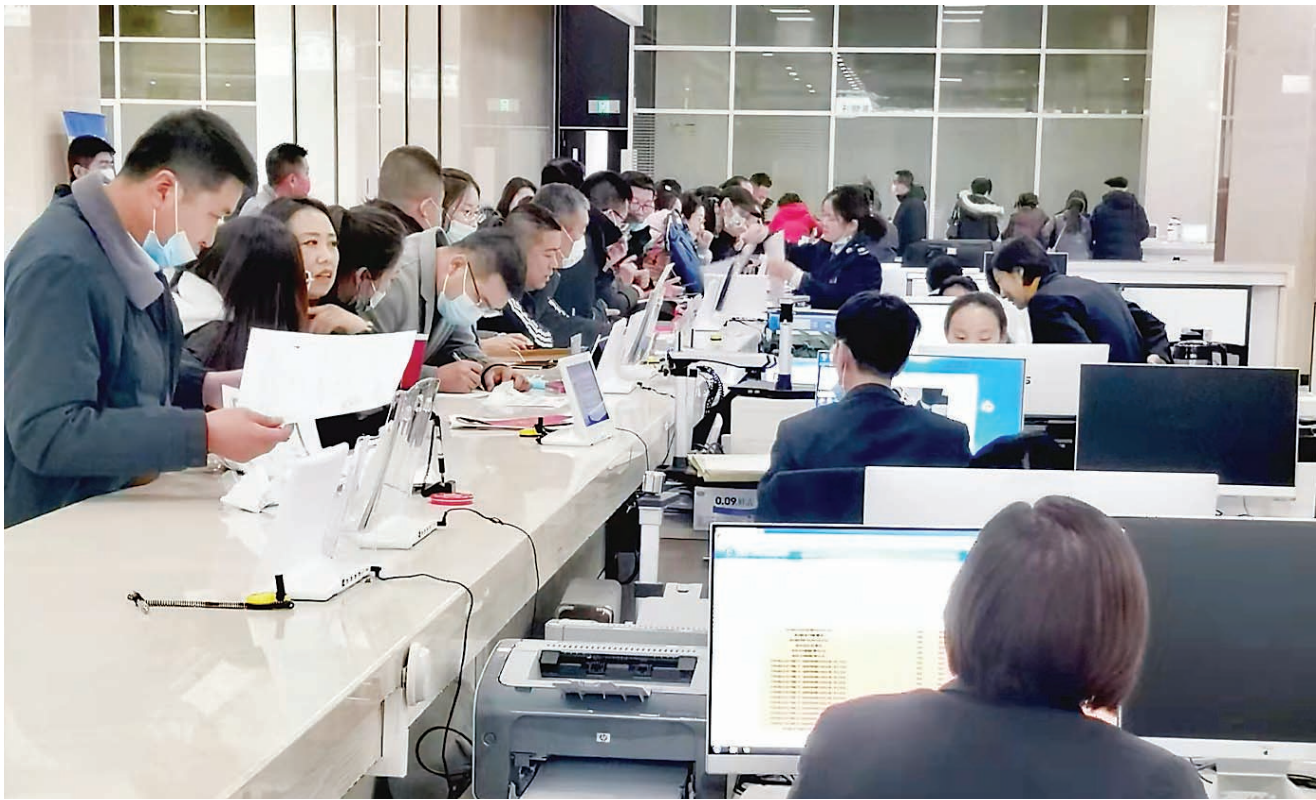
在吕梁市气象部门举办的几期气象新闻写作培训班上，邀请吕梁日报社的老师们为学员授课，我有幸聆听过梁琪玲老师、任昱老师和曾在报社工作的雒晓利老师的精彩讲课，对我后来写稿帮助都很大，少走了不少弯路。通过多写稿、勤投稿，尤其抓住每年3月23日世界气象日和防汛关键时期，我在《吕梁日报》发表了60多篇气象稿件，有的还刊登在一版上，也组织过气象防灾减灾内容专版。有了《吕梁日报》发稿的经历，后来还在《中国气象报》《山西日报》《山西经济日报》《山西农民报》等刊发过，曾获得中国气象报社年度优秀通讯员奖励。这些成绩的取得，得益于常看《吕梁日报》潜移默化的影响、受益于当初报社编辑记者老师们的辛勤授课和悉心辅导。永远不能忘记是《吕梁报》给了我一个好起点，是《吕梁报》《吕梁日报》给我提供了写作锻炼和成长的好平台，要感谢报社的编辑记者们的倾心扶持。

在《吕梁日报》创刊50周年之际，由衷地感谢这份好报纸，给我写作和工作上的大力支持和帮助，在我事业发展上导航指路，就像黑夜里陪伴我前行的一盏指路明灯。作为《吕梁日报》的忠实读者和铁杆粉丝，我会一如既往地勤读《吕梁日报》，珍爱《吕梁日报》这份好报纸，衷心祝愿《吕梁日报》越办越好！

贯彻习近平法治思想
离石法院深入学习

本报讯 2月7日，离石法院召开专题会议集中学习《习近平法治思想学习纲要》，全院领导、员额法官、中层部门正副职、法官助理、书记员参加了学习。

通过认真学习《习近平法治思想学习纲要》第一、二章内容。大家一致认为，要真学笃行、学深悟透习近平法治思想，要深刻认识习近平法治思想在全面依法治国中的指导地位，坚持党对全面依法治国的领导，不断增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”、坚决捍卫“两个确立”，以干事创业的成效，诠释对党的忠诚、对人民的赤诚。要进一步加强以习近平法治思想为指导，增强学习贯彻的政治自觉、思想自觉和行动自觉，牢牢把握习近平法治思想的核心要义，明确工作要求，自觉把法院工作置于党和国家工作大局中谋划推进，巩固深化党史学习教育和队伍教育整顿成果，落实全面从严治党责任，锻造忠诚干净担当的法院队伍，切实把习近平法治思想体现在服务大局、司法为民、公正司法的具体行动和扎实成效上，为服务离石区经济社会高质量发展提供坚强法治保障，以实际行动迎接党的二十大胜利召开。（李倩倩）



为进一步方便群众办事，深入推进“最多跑一次”改革，不断创新服务举措，市政务服务中心立足实际，综合考虑结构、布局、群众办事便利等因素，在大厅开设24小时自助服务区，打破原“上下班”时间，全天候为企业和群众提供服务，让企业和群众享受24小时“不打烊”政务服务，办事更省时、省力、省心。

记者 郭炳中 摄

深入学习贯彻党的十九届六中全会精神

1.为什么要总结中国共产党百年奋斗重大成就和历史经验？

回顾党的百年奋斗历程，能够看清楚过去我们为什么能够成功、弄明白未来我们怎样才能继续成功。党的十九届六中全会通过的《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》（以下简称《决议》），全面总结党的百年奋斗重大成就和历史经验，对于全党更加坚定、更加自觉地践行初心使命，在新时代更好坚持和发展中国特色社会主义，具有重大现实意义和深远历史意义。

第一，总结党的百年奋斗重大成就和历史经验，是在建党百年历史条件下开启全面建设社会主义现代化国家新征程、在新时代坚持和发展中国特色社会主义的需要。站在建党百年新的历史起点上，开启全面建设社会主义现代化国家新征程，是党走向第二个百年新的伟大革命，是坚持和发展中国特色社会主义新的伟大创举，是马克思主义基本原理同中国具体实际相

结合、同中华优秀传统文化相结合的伟大实践。党的百年历史蕴含着丰富的思想启迪和政治智慧，为奋进新征程、建功新时代提供了丰厚滋养和强大力量。总结党的百年奋斗重大成就和历史经验，能够教育引导全党大力发扬红色传统、传承红色基因，赓续共产党人精神血脉，始终保持革命者的大无畏奋斗精神，鼓起迈进新征程、奋进新时代的精气神；能够教育引导全党继续发扬彻底的革命精神，坚持全面从严治党永远在路上，保持面对新的“赶考”的高度自觉和清醒，进一步以党的伟大自我革命引领伟大社会革命，确保我们党在世界形势深刻变化的历史进程中始终走在时代前列，在应对国内外各种风险挑战的历史进程中始终成为全国人民的主心骨，在新时代坚持和发展中国特色社会主义的历史进程中始终成为坚强领导核心。

第二，总结党的百年奋斗重大成就和历史经验，是增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，确保全党步调一致向前进的需要。旗帜鲜明讲政治、保证党的团结和集中统一是党的生

命，也是我们党能成为百年大党、创造世纪伟业的关键所在。习近平总书记指出：“要治理好我们这个大国、治理好我们这个大国，保证党的团结和集中统一至关重要，维护党中央权威至关重要。”党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央全力推进党的建设，健全维护党中央权威和集中统一领导的各项制度，党的团结统一更加巩固。历史已经证明，什么时候全党坚定维护党中央权威和集中统一领导，党的事业就不断取得胜利；离开了党中央权威和集中统一领导，党的事业就必然遭受挫折。只要全党团结成“一块坚硬的钢铁”，就能够把全国各族人民团结起来，形成万众一心、无坚不摧的磅礴力量，战胜一切强大敌人、一切艰难险阻。总结党的百年奋斗重大成就和历史经验，有利于引导全党坚定不移向党中央看齐，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，切实增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，自觉在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，确保全党上下拧成一股绳，心往一

处想、劲往一处使。

第三，总结党的百年奋斗重大成就和历史经验，是推进党的自我革命、提高全党斗争本领和应对风险挑战能力、永葆党的生机活力、团结带领全国各族人民为实现中华民族伟大复兴的中国梦而继续奋斗的需要。100年来，我们党一步步走过来，历经千锤百炼而朝气蓬勃，很重要的一条就是不断总结经验、提高本领，不断提高应对风险、迎接挑战、化险为夷的能力水平。当前，我国发展面临着前所未有的风险挑战，既有国内的也有国际的，既有政治、经济、文化、社会等领域的也有来自自然界的，既有传统的也有非传统的，“黑天鹅”、“灰犀牛”还会不期而至。我们必须铭记生于忧患、死于安乐，从历史中获得启迪，从历史经验中提炼出克敌制胜的法宝，总结党在不同历史时期成功应对风险挑战的丰富经验，这对于解决党的建设面临的现实问题，不断提高党的执政能力和领导水平、增强拒腐防变和抵御风险能力，具有十分重要的意义。

据《党的十九届六中全会〈决议〉》学习辅导百问》

疫情防控总关“心”！
这些常见心理问题要注意！

疫情面前
常见心理问题

1. 焦虑、疑病

表现为特别关注身体的各种感觉，而且会将身体的各种不舒服与病毒联系起来，怀疑自己生病。一部分人过于关注疫情相关信息，反复查看各种内容，加重了紧张、恐慌的情绪，甚至导致产生一系列盲目从众的行为。

心理健康

安全感下降
出现焦虑心理

疫情面前
常见心理问题

2. 愤怒情绪

根据心理学上的“挫折—攻击模型”，面对疫情风险和种种压力，油然而生的愤怒情绪，其实是增强控制感、进行自我防卫的自然反应。我们更需要保持自己情绪和行为反应的冷静和克制，以“不信谣、不传谣”的心态，理性关注疫情状况。

心理健康

愤怒油然而生
请保持冷静

疫情面前
常见心理问题

3. 低落、抑郁

受疫情影响的人们，会有情绪低落，甚至一度悲伤、绝望，难以感受到愉悦。当疫情影响到自己工作、家庭的重要事项时，就会更加沮丧。这样的表现可能是抑郁的信号！低落抑郁的情绪如果持续时间过长，可能导致生活规律紊乱，造成机体免疫力下降等。

心理健康

生活不如意
难以感受到愉悦

疫情面前
常见心理问题

4. 盲目乐观

面对疫情，适度的乐观是必要的，但如果抱着“没听说身边有患者，自己不会被感染”的错误想法，产生盲目乐观情绪，甚至放松警惕、麻痹大意，就可能增加自己和他人感染的风险。

心理健康

不要麻痹大意
小心疫情反弹

普通大众
心理自助与疏导

1. 正确认识自己的心境反应

传染病暴发会给我们带来巨大的压力，产生一定的消极情绪十分正常。即使发现自己出现了一些平时不常出现的情绪，也不必视之为洪水猛兽。接纳这些情绪，有助于我们更好地生活、应对疫情。

2. 以恰当心态面对疫情信息

对疫情做到“心中有数”，认真看官方媒体关于疫情的报道，不轻信某些传言。了解相关科学防护知识，化恐慌为认真、科学、适度的个人防护。

心理健康

普通大众
心理自助与疏导

3. 积极和相关人士进行沟通

可以通过电话、网络多与家人、朋友交流，相互鼓励、沟通感情，加强心理上的相互支持。如果是疑似患者、确诊患者的接触者等，在隔离医学观察的过程中尤其需要倾听和倾诉，构建抗疫心理同盟。

来源：中国卫健委官网