

高新区、旅顺口区降雪达到中到大雪量级

## 其他区域：雪在哪儿？

名笔视线  
SHIXIAN  
MINGBIAN

王岩岩

## 在岁末的整理中，找回内心的秩序感

还有不到20天就过年了，估计很多人已经开始置办年货和准备大扫除了。

关于大扫除，过去我都是留岁尾几天搞突击，结果可想而知，累得腰酸腿疼胳膊疼，外加活没干完，心急火燎。今年策略改变，早早做好区块划分，卧室、客厅、阳台、厨房、卫生间……每周末整理一点，主打一个渐进、从容。

当目标被拆得分小而确定，掌控感和秩序感随之而来。打扫，成为难得的让自己动起来的过程以及和自我对话的过程。尤其是看到眼前的物件、空间一点点变得洁净、规整，内心会涌出小小的成就感和喜悦。想起小时候到了腊月，家里老人也是这样，一天有一天的计划，一天有一天的落实，除垢、扫尘、浆洗、晾晒……迎新就要有迎新的姿态。

这个劳动的周末也让我思考，2025年是不是应该多一些身体力行，少一些心神劳思？多一些具体，少一些宏大？多一些真实，少一些虚拟？

回想过去一年，很多人会和我一样有着相似的感受：信息超载，思虑过多。最有趣的是你都不清楚自己为什么会有那么多情绪、念头。

现在的人为什么容易心神不安？上海大学历史系副教授成庆有个解读：因为“相”太多。现代社会中，智能手机、互联网造了太多的“相”，你迷在其中，造成身心交瘁。他认为，互联网、虚拟信息技术与人工智能的兴起，对人类精神世界和意识活动模式产生巨大的影响，例如传统社群关系的瓦解、个体孤独感加剧。当然，让人心力交瘁的不止这些。

如何从纷乱中找到宁静？从繁复中活出简单？

一位大学同学跟我推荐了浙江宣传的新年献词——敬我不能，尽我所能。他还分享了中年之后的喜好——骑自行车。夏天，清晨三四点提车出门，星海、东港、机场、车站，看日出的游客、去钓鱼的大叔……在路上，在风中，他感受到无比的自由，而世界如此阔大。他说带着这样的心境去上班，一整天神清气爽。

如何找回内心的秩序？如何过好2025？这是我们每个个体都要面对的功课。前几天在杂志上看到一个个心理健康4M法，与大家共享，也共勉。

掌控(Mastery):做一些让你感到快乐、有成效、有创造力、有挑战性的事情。每天给自己15分钟学习时间，有目的地阅读、练习一项新技能，培养、恢复一项爱好。你可以写一页纸，也可以写一本大部头；可以种一盆花，也可以打造一座花园。

运动(Movement):动起来！每天至少运动15分钟至30分钟，可以不用整块的时间，比如做家务时放首歌扭动一下、遛狗时小跑一下，点点滴滴，积少成多。

有意义的接触(Meaningful Engagement):定期和重要的人约饭，或者叫大家来家里聚餐，一起吃外卖、看电视剧、互相“吐槽”……目的是和大家建立联系，有意识的关注最重要。

正念(Mindfulness):练习正念就是要培养对现实世界的从容、接纳和对当下的觉知，与呼吸和身体做朋友。每天花1分钟至10分钟静坐，或者在地铁、公交车、做饭、洗衣等琐事中深呼吸，慢慢吸气、缓缓呼气。

崭新的年，我们一起努力，迎接一个更好、更自如的自己。



海区域。

为什么旅顺、高新有积雪，而市内其他海边区域仅有零星飘雪呢？程航说：“以旅顺为例，旅顺的降雪量4.7毫米，积雪深度2.6厘米，首先降雪量很大，下来的雪比较干，从地面到高空的温度都很低，没有融化层，降到地面后就形成了干雪，所以积雪深度比较深。

而市区像是中山区域，虽也在沿海，但比较偏东，西北风带来的渤海海域的湿气，先经过旅顺、高新，再到中山，水汽已经消耗得差不多了，所以降雪量少。”

在昨天中午前后本轮降雪已经结束，同时本轮冷空气将在今日结束，11日白天开始气温回升，未来一周几乎没有降水。

文 大连新闻传媒集团记者卢真珍

图 大连新闻传媒集团记者高强

本报讯 1月9日，大连人的朋友圈里出现了两种截然不同的场景：我这里大雪纷飞，积雪影响出行；你那里连个雪花都没看到，晴空万里。这还是同一个大连吗？

昨天，记者从大连市气象台了解到，从1月8日20时到9日11时，我市市区、旅顺口区、金普新区、普兰店区、长兴岛、瓦房店出现了阵雪天气。其中只有高新区、旅顺口区降雪量大，达到中到大雪量级。其余地区仅有零星飘雪，没有积雪。此次降雪给旅顺、高新的小伙伴出行带来了不小的影响，各单位、街道社区也积极组织清理积雪。

大连市气象台首席预报员程航告诉记者，此次降雪属于非常典型的冷流雪，8日夜到9日白天的冷空气非常强，海面上的温度较高，海气温差达到了14℃以上，因此就产生了冷流飘雪。此次降雪主要是在南部及西部沿海区域。

## 西藏日喀则市定日县发生6.8级地震后 众多大连高校行动起来

大连新闻传媒集团记者栾光煜

本报讯 1月7日9时5分，西藏日喀则市定日县发生6.8级地震。记者日前获悉，大连理工大学等多所在连高校密切关注灾情信息，连日来陆续发布紧急通知，启动受灾学生专项补助通道，为因地震灾情出现临时经济、生活困难的学生提供临时困难补贴。

地震发生后，大连理工大学通过生源地信息、身份证代码区域匹配以及家庭住址等信息，确认了19名家住日喀则市的学生，于1月8日上午为每位学生发放了1000元的首轮临时补贴。

据悉，首轮补贴发放后，大连理工大学将于1月10日初步完成学生家庭受灾情况统计，再进一步结合实际情况予以分类资助。

首轮受助的大工学子都收到一条这样的短信——亲爱的同学，面对突

如其来的地震灾害，我们知道你和家人正承受巨大压力。但请相信学校始终是你坚强的后盾，我们已向你的建行卡打入1000元受灾补助，灾难无情，人间有情，愿这份心意，能在寒冷的冬日里为你和家人带去一丝温暖和力量。如有任何困难，请联系学生服务中心。短信最后还留有联系方式。

来自学校的浓浓温情，让受灾学子们倍感温暖！

连日来，众多在连高校通过官方渠道发布紧急通知，包括大连海事大学、大连工业大学、大连民族大学、大连大学、大连医科大学、辽宁师范大学海华学院等。在紧急通知中，在连高校资助对象均为“受地震影响，造成重大损失导致家庭出现临时性经济困难的校全日制在籍学生”。申请的流程多是向学院或辅导员提出临时困难补助申请，填写相关表格即可。

## 大连英博官宣 拉布亚德加盟

大连新闻传媒集团记者赵健

本报讯 昨天，大连英博官宣了新赛季首位加盟的球员——上赛季效力于云南玉昆的拉布亚德。

拉布亚德1993年3月9日出生于荷兰，司职中场，曾效力于埃因霍温、维特斯、葡萄牙体育、阿贾克斯、富勒姆、里斯本竞技等欧洲知名球队，获得过3次荷甲联赛冠军、3次荷兰杯冠军以及1次荷兰超级杯冠军。上个赛季，拉布亚德作为云南玉昆的主力球员出场31次，打进6球贡献9次助攻。拉布亚德能胜任中场、边锋等多个位置，有着丰富的多国联赛征战经验，将是英博中前场强有力的补充。

对于加盟英博，拉布亚德表示很开心：“大连球迷你们好，很高兴能来到这里，在美丽的城市和漂亮的球场里面比赛，我在英博感觉很舒服，有一种家的感觉，很期待在球场与你们见面。”

## 精读 时间 1817

## 真正高情商的人，都是话少做多

大冰在一次直播里，谈到对情商的看法。许多人认为舌绽莲花就是情商高，八面玲珑就是情商高。大冰却认为：一个人讷于言而敏于行，这样的人反而是真正情商高的人。

想一想也是如此。无论与谁相处，说得少、做得多，才能真正走进别人的内心深处。

作家李尚龙曾问过身边的朋友，为什么选择和自己成为朋友？朋友们的回答出奇一致：因为你情商高，和你在一起很舒服。李尚龙以为朋友是指他能说会道，后面才意识到，他之所以能得到朋友的认可，是因为他对于朋友的真诚与义气。

朋友想请教一些创业的问题，或是想让他指点下口语问题，李尚龙不啰唆，直接手把手地传授经验。

人与人相处，说得漂亮简单，但做得漂亮却不容易。

我们身边不乏一些深谙说话之道的人。可是呢，当我们真有事要找他帮助时，他要么左顾而言他，要么各种推托敷衍。而有一些人的情商体现在做事做人上，也许平时话不多，但办事让人放心，做人让人安心。

有一次，思想家章炳麟在经济上遇到了一点麻烦，几番周转，始终没得到解决。

有位朋友得知以后，独自跑到苏州，先是和章炳麟闲话家常一番。随后，趁章炳麟离开的一小会儿，将一张钱票折好，偷偷压到茶碗底下。一个小小的举动，就不动声色地帮章炳麟解决了问题。

所谓高情商，是锦上添花，也是雪中送炭。

如果单有口吐莲花的嘴，骨子里却冷漠自私，这样的人永远换不回别人的真心。再高超的话语技巧，都是浮于表面的。真正打动人心的，永远是一个人内心的赤诚和慷慨。

林海音在《窃读记》里讲过自己的一段经历。

小时候痴迷阅读，却因囊中羞涩，只能偷偷到书店里蹭书读。书店有位店员知道她在蹭书读，但都不吱声，也从未打扰过她。

有一次，她照例到角落翻找一本正在读的书，却没有找到，她一下子就慌了。这时，那位店员走了过来，一句话也没说，轻轻地把她正在找的书放在了地面前的书架上。

有时，与人相处，无言胜有言。

我们遇到别人的困窘，千言万语地开导不如选择沉默。

高情商的人，从不拆穿、点破他人的难堪，而是周到地给对方一份体面和自在。

在生活里，如果你觉得某人情商很高，多半是因为这人是体贴而温柔的。这种人未必是一个捧场王，也未必口齿伶俐，但他的一举一动都让你感到舒适。

所谓，君子如玉，温润而泽。

那些让人乐意靠近的人，身上往往有珠玉之质，温和而亲切。

如果以为会说漂亮话，就是情商高，那就落了下乘。

真正情商高的人，在行不在言，他们怀着同理心、悲悯心，去理解和成全所有人。 文 洞见 ciyu