

大江号

江西人自己的朋友圈



大江视觉



问政调查



10万+精选



大江活动



从心出发 把日子过成喜欢的模样

编者按

假期余额不足。明天,日子又会回到原来的轨道。闹钟照常响起,消息照常涌来,任务重新围拢……那些在假期里暂时被按下的心事,也悄悄浮了上来。愿你在回归日常的路上,少一点内耗,多一点允许;少一点追赶,多一点驻足。一张能安睡的床,一段无须表演的关系,也足以把寻常日子,慢慢过成自己想要的样子。

别总较劲,问问自己“还好吗”

和人聊了一句不痛快的话,回来反复琢磨,我是不是说错了?一件小事过去很久还在想,如果换种做法,结果会不会不一样?明明已经很累了,却还是忍不住复盘,我是不是哪里做得不够好?

我们好像总在分辨对错。这些时刻别人看不见,它们安静地发生,却像一只被反复按下的开关,悄悄消耗你的能量。

这不是太敏感,只是你习惯了自我检讨。从小被叮嘱要礼貌、懂事、识大体,于是长大后,我们最熟悉的动作,是随时检查自己有没有越界,有没有让别人不满意。

你那么擅长照顾别人的情绪,却唯独忘了问问自己:你还好吗?

情绪不会因为压抑就消失,它只是被按进更深处,等一个恰当的时刻,一起涌上来。那不是矫情,是你积攒太久的东西,需要出口。

慢下脚步,看看叶隙透出的阳光

很喜欢一句话:“会在路上停下来看树叶间隙透出的阳光的人,是不可能过不好自己的人生的。”

长大后的世界,人人步履匆匆。多数人习惯低头奔走,盯着生活的压力、眼前的琐碎和未完成的目标,匆匆路过四季,潦草度过朝夕。很少有人愿意停下脚步,看看藏在寻常日子里细碎的温柔。

可真正珍贵的,从来不是多会赚钱、多会表达,而是拥有感知生活、捕捉温柔、治愈自己的能力。

走在路上,但凡有风掠过树梢、有阳光穿透叶隙,我总会下意识地停下脚步,静静伫立。

不赶时间,不慌前路,只安静站着,看斑驳光影散落,任由细碎的光亮漫过眼底,任由温柔的风包裹身心,抚平焦虑,消解疲惫,治愈所有内耗。

总有人说我笨拙,不善言辞,不会刻意讨好。从前

其实仔细想想,那些反复纠结的对错,最后大多没有清晰结论。当时觉得天大的事,过段时间再看,也不过如此。

可消耗掉的情绪,睡不着的夜晚,堵在胸口的闷气,却真真切切地留在了自己身上。

其实,不是每件事都要分对错。别人和你想法不同,不代表你错了;事情没按期待发展,也不代表你做得不好。

要允许遗憾,允许人与人之间想法不同,允许自己偶尔做得不那么完美,不必拿别人的标尺衡量自己的生活。

试着把框松一松。允许朋友偶尔没接住你的情绪,允许自己偶尔说出不得体的话,允许一段关系没有走到最后,也允许今天什么都不想做,只想安安静静待着。

当你不再事事想赢,不再时刻想证明自己,日子会轻盈许多。那些曾让你辗转反侧的纠结,其实并没有想象中那么重要。

(大江号·不爱吃红萝卜)

我也因此自卑,觉得不如旁人活络通透。长大后才懂得,我只是拙于表达,却天生擅长感知幸福。

世人各有活法。有人靠言语赢得人心,靠通透周旋生活;而我靠感知治愈自己,靠温柔接纳世界。

我能感知晚风的温柔,感知落日的浪漫,感知雨后空气的清冽,感知叶隙阳光的治愈。我能从一片落叶、一缕清风、一束柔光里,读懂生活的善意,接住日常的温柔。

这份藏在骨子里的感知力,是生活赠予我最珍贵的礼物。

日子平淡,我便从烟火细碎里找浪漫;生活疲惫,我便从草木光影里找治愈;世事嘈杂,我便安静驻足,借一缕清风、一束暖阳安顿身心。

我始终相信:心里能装下细碎美好的人,日子一定温柔绵长。

(大江号·潘旺)

撕掉标签,过过简单的“纯日子”

偶然看到讲“纯过日子时代”的一篇文章,大意是说,现在越来越多的人不再比有什么,而是比不需要什么。

商业逻辑曾告诉我们,你买什么,你就是什么。可当我们买下一切,却发现“我”消失了。那个被包、车、logo堆砌起来的“我”,不过是广告词和他人目光缝制的影子。

真正的“我”是什么?是那个深夜睡不着觉的人,是那个面对繁重任务烦躁又无力的人,是那个在饭局上忽然感到疏离的人。纯过日子,就是转身问一问这个影子:“你到底想要什么?”

答案是一张能安睡的床、一顿不必应酬的饭、一段无须表演的关系、一个不必向任何人证明的周末。

这听起来像是退步,实则是一种清醒。我们曾以为“拥有”是加法、是累积,要让世界看见自己。可到了一定年纪才明白,“拥有”也可以是减法、是剥离,要让自己看见自己。

这并非躺平。躺平是对世界的倦怠,而“纯过日子”是对生命的热忱。从前奋斗,终点是别人的掌声;如今奋斗,是为了父母、孩子、自己。从前努力是为了站在高处,如今努力是为了有底气说“不”。

我们常以为,生命的价值在于高度,于是拼尽全力往高处爬。可爬到一定高度才发觉,高处的风太大,看不清脚下的路。而真正的好风景,未必在顶峰,可能在半山腰,在溪涧旁,在某个不经意的转角。

所谓“纯过日子”,说到底是人越来越注重过程体验。年少时,我们拼命活给别人看;成熟后,才开始认真地活给自己看。这中间隔着的,不是岁月,而是一场对“拥有”的祛魅,一场对“存在”的回归。

当一个人不再需要用外在的东西来证明自己,他才真正拥有了自己。而一个拥有自己的人,哪怕骑着小毛驴头顶烈日,也是自由幸福的。

(大江号·风清气自安)

大江热议

少年心怀家国 开口自有力量

近日,武汉市第六十三中学的七年级学生周梓妍,在中国人民革命军事博物馆即兴演讲的视频全网刷屏。

视频中,她自信从容、吐字铿锵、气场全开。网友纷纷赞叹“气场惊艳”“未来的外交官”“读出了中国少年的底气与担当”。

一段没有彩排的即兴演讲,为何能引发强烈共鸣?剥开流量的外壳,或许能看到一些更值得品味的东西。

让人眼前一亮的,是那份超越年龄的“清醒”。面对突如其来的关注,周梓妍的回应是:“这次出圈是日积月累的储备换来的,我不会因此骄傲自满。”这份清醒,来自她对“走红”本质的理解——台上被看见的几分钟,是台下无数小时的反复打磨。

比演讲技巧更动人的,是“用情发声”的能力。周梓妍说:“想要打动听众,首先自己要读懂、共情文字背后的意义。”她的共情力来自真实的体验:暑假参观南京大屠杀遇难同胞纪念馆,历史的沉重在她心中留下烙印;父亲常看的时政军事新闻,让她对“大国”二字有了具体感知。当内心装下了山河与历史,站在军事博物馆的展台前,脱口而出的便不再只是背诵的词句,而是从心底涌出的真情。

但真正让这段视频“破圈”的,或许是它无意中触碰到了一个更深层的社会情感。网友用“外交官气场”“中国少年的底气”形容一名13岁的孩子,这背后其实是一种集体性的期待与认同。我们期待年轻一代拥有从容自信的表达能力、开阔的视野和深厚的家国认同,而周梓妍恰好以一种未经雕琢的方式,呈现了这种期待的模样。

值得注意的是,周梓妍出生于国庆节,每逢生日都与家国盛典相伴。这种成长中的“仪式感”看似偶然,却也在潜移默化中塑造着她的精神底色。从校园朗诵到红领巾讲解,从历史阅读到时政关注,这些日常的积累,构成了她站演讲台的底气。

周梓妍的梦想是考入中国传媒大学,成为优秀的主持人。梦想仍在路上,但她已经让许多人看到了一种正在生长的力量——眼里有光,心中有底,表达有温度。这或许才是这段视频留给我们的,最有价值的余音。

(郭学福)

大江时评

学部制改革“上新” 江西教育强省建设提速

9月17日,上饶师范学院举行二级学院授牌仪式,标志着该校学部制改革正式落地,成为江西地方高校推进内涵式发展的生动实践。

当前,江西高等教育持续深化学科专业优化调整,全域铺开学部制改革,依靠体制机制创新破解办学堵点,推动全省高校办学转型、人才提质、校地协同发展,为高等教育高质量发展注入强劲动能。

学部制改革的核心,在于打破传统二级学院分立办学壁垒,依托优势学科集群整合师资、科研平台、教学资源,构建统筹协同的学部管理运行体系。对比传统单科办学模式,学部制聚焦学科交叉融合、资源共建共享、整体统筹规划,着力破解学科碎片化、办学同质化、产教供需脱节等共性难题,进一步明晰高校办学定位与学科建设方向,是江西高校顺应新时代高等教育发展要求的重要体制革新。

这场改革为江西高校办学带来全方位质变。办学层面,高校跳出单一学科局限,盘活存量专业资源、优化增量学科布局,实现学科集群化、平台集约化发展。以上饶师范学院为例,学校整合原有二级学院与相关专业,组建三大学部,创新探索“一部多院多平台”运行模式,既坚守师范育人主业,又紧扣地方产业链布局应用型专业集群,实现师范底色与产业适配双向兼顾。

在人才培养领域,改革的价值尤为凸显。传统分科育人模式难以满足产业升级对复合型、创新型人才的需求。而学部制打通教学、科研、育人壁垒,推动通识教育与专业深耕衔接、学科教学与产业需求对接。借着改革契机,江西各高校立足特色优势学科,围绕省市重点产业布局优化人才培养体系,推动学科建设与产业发展同频共振,持续培育适配区域转型升级的优质人才,补齐重点领域人才供给短板。

立足全省发展大局,学部制改革是江西推进教育、科技、人才一体化发展的关键抓手。全省高校坚持一校一策稳步实施改革,逐步破除封闭办学惯性,推动教育链、人才链与产业链深度联动。作为一项系统性体制革新,学部制改革为江西高校内涵式发展开辟新路径,持续赋能区域产业升级与高等教育提质增效,为教育强省建设筑牢人才根基与智力支撑。

(吴琳)

问政调查

承诺付款却屡次爽约

48万余元工程款为何被拖欠2年?

全媒体记者 曹智健

“项目2024年就完工了,还有48万余元工程款没拿到。”近日,南昌县市民龚先生向大江新闻《问政江西》栏目反映,江西昌南建设集团有限公司(以下简称“昌南建设集团”)拖欠工程款,影响其企业正常经营。

反映

旧改项目结束 余款至今未结

龚先生介绍,2023年4月,其门窗企业承接昌南建设集团发包的南昌县向塘镇老旧小区综合改造工程(二期)一标段铝合金门窗项目。工程于2023年底完工,2024年5月底完成结算,项目总造价1036019.03元。

截至目前,昌南建设集团累计支付工程款548000.03元,尚有48万余元款项未结。两年来,龚先生多次催告,

款项始终未能到位。

追踪

集团承诺付款 却屡次爽约

记者多次赴昌南建设集团核实情况。今年3月31日,该集团出具情况说明,称项目门窗安装工程确由龚先生承包,双方对其中的材料工程量存在争议,正在协商完善结算手续,待手续办结后再行付款。

4月初,集团安排人员与龚先生协商,事情一度出现转机。6月底,龚先生向记者反馈,昌南建设集团再次爽约,未支付任何欠款。龚先生提供的工程量费用清单上,该集团向塘镇老旧小区综合改造项目负责人聂顺根已签字确认。谈及争

议缘由,聂顺根称分歧在于施工未按图纸实施。

对于该说法,龚先生并不认同。他表示,双方早已就该分歧达成共识,相关内容已体现在工程结算单中,昌南建设集团以此为由提出异议,有失诚信。

后续

住建部门调解遇阻

记者联系南昌县住房和城乡建设局管股,科室胡姓负责人表示,正积极组织双方调解,但昌南建设集团相关人员始终不愿到场,这给调解工作带来不小阻力。

随后,记者联系昌南建设集团相关负责人聂强。对于龚先生的诉求,聂强建议其走司法途径,被问及拖欠款项的具体原因时,聂强不愿作进一步说明。