

余文云、万良富： 勇救落水男孩 见义勇为显大爱



余文云。

眉山日报全媒体记者 张丹梅

初夏的洪雅县，漫山茶飘香，一派抢抓农时采摘的丰收景象。连日来，洪雅县东岳镇团结村10组村民余文云放下手头的工作，与妻子一道起早贪黑地采摘茶叶，累并快乐着。

“茶叶收入不多，加上我务工的收入，养一家人是没问题的。”谈起如今的生活，今年51岁的余文云表示很知足。

回望20余年的青春岁月，开过修理铺、打过工，也当过工厂老板，余文云早已锤炼出了勤劳勇敢、不畏艰

险、乐于助人的高贵品格。2023年，余文云与同村的万良富因勇救落水男孩，被评为“见义勇为”眉山好人。时间倒回到2022年。正值仲夏时节，天气异常炎热，住在洪雅县花溪河附近的群众聚集在拦河坝下游戏水乘凉。鲜某同伴一起在河边玩耍，出于青少年活泼好奇的天性，他俩不知不觉离开浅水区向河中央走去，水深陡然增至3米。鲜某不会游泳，恐慌顿起，很快便溺水了，同伴受到惊吓，退回岸边，忘记了呼救。拦河坝游玩群众众多，嘈杂的人声淹没了鲜某微弱的求救声，没有人发现他溺水，情况万分危急。

此时，余文云正与8岁的女儿在岸边戏水，一回头看见鲜某在水中挣扎扑腾，不像游泳，便询问鲜某在岸边的伙伴怎么回事，其回答，“他不会游泳。”闻言，余文云顾不得自己游泳水平一般，也不懂得水中施救的技巧，立即冲入河中施救。靠近鲜某后，余文云伸手环抱其胸部想向后拖拽，但突然被鲜某牢牢抓住，并向水中按压。期间，鲜某脱手再度沉入水中，慌乱中还抓住了余文云脚，

连带其一起向水下沉去。余文云难以控制场面，自身也乱了阵脚，与鲜某抱在一起开始挣扎，两人都陷入溺水的险境。

在离事发地十几米处，万良富突然发现河中两人抱在一起不断上下沉浮，他立即让同行的大哥帮忙照看其外孙，下水救人。由于余文云和鲜某两人缠抱着在水中挣扎，使得施救的难度更上一个层级。万良富经验丰富，靠近后，见余文云已体力不支，即将沉入河中，便绕至其后方，一把将其抓住游向岸边。来不及休整，万良富又立即折返河中，从背后将鲜某奋力推入浅水区，再由岸边群众带走施救。

“要不是我们一浮一沉，有了换气的机会，孩子就没命了。”如今，回忆起当时救人差点淹死的场景，余文云语气依旧坚定，“完全出于本能，是女儿给了我支撑的信念，很感谢万良富的救命之恩。”

事后，鲜某一家上门对余文云和万良富表达了感谢。余文云也对万良富表示感谢。万良富对余文云不顾自身安危见义勇为的行为表示赞许。二



万良富。

人事迹在当地传播后，引起强烈热议，大家为他们的精神点赞。同年，余文云、万良富被洪雅县人民政府授予“见义勇为公民”荣誉称号。

余文云、万良富将自身安危抛诸脑后，他们见义勇为的行为彰显了中华民族优秀传统文化美德，值得表彰和宣扬。

践行社会主义核心价值观
——身边人身边事——

以爱之名 传递幸福



活动现场。

本报讯(眉山日报全媒体记者张莉 文图)近日,由青神县小青笋青年志愿者协会主办的“以爱之名 传递幸福”母亲节主题活动在该县汉阳镇汉阳社区童伴之家开展,34名儿童参加。

活动现场,“童伴妈妈”利用故事和图画等形式,向儿童生动地讲解了防灾减灾知识及避险方法。“童伴妈妈”向孩子们普及了母

亲节的由来及意义。在这个充满爱的日子里,孩子们将满满的爱意和感恩装进“礼物”,为妈妈送上了最美的祝福。

此次活动的开展,不仅让孩子们树立了防灾减灾安全意识,还营造了关爱母亲、感恩母亲、回报母亲的良好社会风尚,让孩子们懂得了用实际行动表达对母亲的感恩之情。

开展防灾减灾主题活动 筑牢学校安全防线



近日,我市一学校正在开展防灾减灾演练活动。

今年的5月是防灾减灾宣传月。连日来,我市各级各类学校紧紧围绕“人人讲安全、个个会应急——着力提升基层防灾避险能力”主题,聚焦防灾减灾重点领

域,开展形式多样的防灾减灾各项活动,切实加强学校应急能力建设,普及防灾减灾知识和技能,提高师生自救互救能力,从源头上防范化解安全风险,持续筑牢学校安全防线。

眉山日报全媒体记者 王琴 摄

用餐不浪费 光盘入人心

本报讯(眉山日报全媒体记者张丹梅)如今,在餐馆用餐时经常会看到这样一幕——食客离开后,餐桌上的食物也随着“人走盘光”。在新时代文明之风的劲吹下,眉山市民节约意识明显提升,“文明餐桌”氛围日渐浓厚,“光盘行动”已成为市民就餐的好习惯。

5月12日,正值周末,位于眉山城区万达广场的一家自助餐餐厅内,市民正在有序取餐。在餐厅的显眼位置,张贴着“节约粮食 按需取餐”“光盘行动从我做起”等提示语,市民自觉做到勤拿少取。在这

里用餐的吴女士表示,每一粒粮食都来之不易,吃多少拿多少,如果不够吃,随时可以再取。餐厅经营者介绍,店里每一位员工都是“光盘行动”的践行者和宣传者,面对食客都会主动提醒适量取餐。在浓厚的节约氛围里,食客都自觉反对食物浪费,用实际行动传承弘扬勤俭节约的传统美德。

在晚上用餐高峰时段,记者来到位于眉山城区春熙广场的一家饭店看到,市民基本做到“光盘”,吃不完的饭菜会主动打包带走。曾先生一家就餐后向服务员要了打包盒,打包剩余

的回锅肉。曾先生说,出门就餐时若有剩菜都会打包带走,“勤俭节约自古以来就是中华民族的传统美德,按需点餐、光盘行动”正是对这一美德的传承,吃不完的打包带回家,热一热还可以吃。”

连日来,记者走访我市多家餐馆发现,大多数市民、餐饮企业“光盘”意识逐步增强,并为此付诸实践。餐饮企业也有着同样的感受:“现在剩菜剩饭比以前明显少了,大家不论是自己就餐还是宴请客人,吃不完的都会打包带走。”

近年来,我市持续推进“文明餐

桌”行动,通过设置公益广告、在餐饮店张贴宣传提示牌、督促各餐饮企业引导消费者合理点餐等,营造文明用餐新“食”尚。越来越多的市民加入“光盘行动”的队伍中,“光盘行动”从口号变成了大家的自觉行动,“文明餐桌”蔚然成风。



眉山市教育和体育局
眉山市妇联
眉山市未成年人保护工作委员会办公室

特别鸣谢
眉山市精神卫生中心
东坡区图书馆金龙分馆

有读者留言,说因为不懂得如何拒绝,对别人几乎有求必应,不仅自己很累,有时还会让对方得寸进尺。本期《守护成长 丫丫有话说》邀请眉山市精神卫生中心主治医师廖丽君,一起聊聊,如何学会拒绝别人?

如何学会说“不”?

问题一
为什么有的人不善于拒绝别人?

【廖丽君】人际交往是我们日常生活的一部分,拒绝别人则是其中的一个重要方面。不少人觉得自己不懂得拒绝别人的请求或要求,这是为什么呢?我们可以从这些方面进行探讨。

一个人的成长环境、教育背景和家庭教育方式等可能影响一个人是否善于拒绝。比如,有的人从小生活在家长的绝对权威之下,对父母言听计从,不敢表达自己的态度和主见;有的人小时候害怕因为拒绝父母而得罪了父母,所以一直都是尽力讨好、从不拒绝;还有的人父母对他们的教育就是要乐于助人,这样才能有好人缘……长此以往,他们习惯了赞同别人的意见,不懂得拒绝别人。长大后,也是继续讨好别人,渴望得到

问题二
做不拒绝别人的“老好人”就能拥有良好的人际关系吗?

【廖丽君】你身边有没有这样的人?他们为人和善,面对别人提出的请求几乎都会同意,事后又抱怨。其实他们心里是不情愿的,但拒绝的话又怕影响人际关系。很多人都以为做个不拒绝别人请求的人,就能获得良好的人际关系,可事实并非如此。

不懂得拒绝的人通常会被人看作是“老好人”,这种“不拒绝”的行为可能会让人认为他们性格软弱,没有原则,自然不被尊重。因为不懂得拒绝他人要求的人,很多时候并不是出自真心和友谊而帮助别人的,只是因为他们不懂得说不

问题三
如何“拒绝”别人不伤感情也不失礼?

【廖丽君】我们难免会遇到别人向自己提出要求或寻求帮助的情况,当我们认为对方的要求不合理或自己做不到,该如何巧妙又有礼貌地拒绝别人呢?可以试试这些方法:

不要总是立刻回答对方的请求,而要选择恰当的时机。有时候,可能需要时间来考虑是否能接受请求,可以向对方委婉地表示需要时间考虑,并承诺稍后给出答复。这样,可以让自己有更充分的思考时间。听取对方的请求和想法后,思考自己目前最需要优先处理的事情,以及答应了对方的请求之后需要付出和牺牲的东西,考虑自己是否拒绝。不过,回应的时间也不宜拖得过去久,因为迟迟不给答复才更有可能导致人们最害怕的那些负面结果出现,比如伤害对方感情。

别人的理解和认可,对别人有求必应,从不会拒绝。哪怕有那么一两次硬着头皮拒绝别人了,心里也觉得很难过去,等下一次别人有要求的时候又不会拒绝了。

有的人性格敏感,觉得拒绝别人,是对别人的一种冒犯,不想让别人失望,甚至觉得没有自己的帮助,别人就无法解决困难;有的人出于对人际关系的担忧,不想让别人觉得自己不友善,害怕自己的拒绝导致和别人的关系破裂、被孤立等;还有一些人因为自卑、懦弱的性格特点,担心拒绝会得罪人,哪怕心里很不愿意,哪怕对方是无理的要求,他们也不会提任何意见,无力拒绝。

而已,他们不分对象、不分事体地帮助别人,自然也无法获得他人的友谊。相反,人们会尊重那些能够坚持自己的“真性情”的人,从而产生真正的喜爱。虽然拒绝可能会引起冲突,但冲突过后,可能会建立真正的友谊。

长期无条件地满足他人的要求,可能会导致受助者缺乏感恩之心。可能人们在初次向不懂拒绝的人求助之时,一般都会心怀感恩。但时间一长,他们心中的感恩情愫便会减少,甚至是消失。他们可能会认为别人的帮助是廉价的,不需要感恩。长期对别人有求必应,会让互动双方陷

采用委婉的方式,坚决但友好地拒绝。如果你已经决定拒绝,要坚定但礼貌地表达。对方有可能三番五次地提出请求,而你需要做好准备反复坚定地表达自己的想法与需求。在你和对方说明拒绝的原因时,尽量避免过于冗长的借口、频频道歉等。因为这些借口有可能让对方找到更多可以说服你的点,也让对方感觉可能你还在考虑他们的请求,只要多费些唇舌便能说服你,甚至给对方一种“你不帮我就是你的错”“帮我不是你应尽的义务”等错觉。即使你无法满足对方的要求,也要避免直接和生硬的语言。可以尝试用“我理解你的需求,但我也有一些自己的困扰”,或者用幽默的语气说出拒绝,既能让对方在你的玩笑中察觉你的态度,也能化解尴尬,让对

在不同的社会文化中,对“拒绝”的态度和行为存在差异。有些企业文化、工作环境更强调合作与和谐,这可能导致人们更不愿意拒绝别人。他们会认为,拒绝他人会让自己显得十分不合群,不善于团队合作。同时,他们生怕自己因为拒绝了一些人的请求,就会遭到来自团队中其他成员的排斥而受到孤立,因此不愿意拒绝以维持良好的人际关系。此外,社会压力和群体期望也可能对一个人的拒绝能力产生影响。如果一个人身处在一个对拒绝持负面态度的社会环境中,他可能会觉得拒绝别人是不被接受的行为,从而不愿意拒绝。

人一段依赖共生的关系。求助的人依赖于不拒绝的人,把一切当做是理所应当;不拒绝者长期压抑自己的需求,导致内心充满疲惫、不满,充满抱怨。有的人不善于拒绝别人的要求,可能会采取消极抵抗,比如在执行任务时故意做得不够好等,这些对人际关系都是不利的。

因此,为了拥有良好的人际关系,学会合理拒绝别人的要求是很重要的。这并不意味着要拒绝所有人的所有要求,而是在尊重自己和他人利益的基础上,在不伤害他人感情、也保护自己权益的同时,建立更加健康和平等的人际关系。

方更容易接受。解释原因,提供替代方案。在对别人的请求表达拒绝时,给出合理的解释可以帮助对方更好地理解自己的立场。不管是时间冲突、能力不足等客观解释,还是个人喜好、价值观等主观理由,都能让对方明白你的决定是出于对自己和他人的考虑,而不是无故拒绝。当然,拒绝并不意味着对方的需求完全无法得到满足。有时候,我们可以帮助对方找到其他途径或者推荐其他人来满足他们的需求。比如,告诉他们“这件事我确实无法帮你,但你可以尝试找专业人士,他们更有经验。”如果可能,我们可以提供一个或几个替代方案,既能够表现出我们的关心和善意,同时也让对方感受到了帮助。



结语

拒绝不是冷漠,而是对自己的尊重,对他人的诚实。希望本期内容能让大家学会拒绝,懂得说“不”,不再消耗自己。如果你在家庭教育、亲子关系、权益保护等方面有什么问题,欢迎在线留言,《守护成长 丫丫有话说》将为你解答。

眉山日报全媒体记者 余毅 整理

主编 周军 编辑 张媛媛
美编 李燕 校对 肖倩