

人生感悟
侯建云

笑对人生

珍惜一分钟微笑

人的一生漫长而又短暂。说它漫长，是因为在人生的道路上，要经历许许多多的坎坷和挫折，有成功也有失败，有欢乐也有痛苦；说它短暂，是因为人的一生充其量也不过是百年的光景。左拉曾经说过：“人生只有两分钟的时间，一分钟痛苦，一分钟快乐……”可见，人生是多么的短暂，时间又是多么的宝贵。我们何不珍惜这“一分钟微笑”，去追求人生的价值呢？笑，对于人来说有其独特的妙用，它不费什么，但好处有许多。它使痛苦者受益，给者不损。它发生于瞬间，而对于它的记忆却是永久的。

没有人富得需要它，也没有人困穷而嫉恨它。

它在家中产生快乐，在生意中产生好感，又是朋友间的号角。

它是疲倦者的休息、悲哀者的温室、失望者的曙光，又是解除患难的一剂良药。

但它不能买，不能求，不能借，不能偷。需要它的时候呼之即来，不需要的话任何用处也没有。它是发自心灵深处的信号，是欢快愉悦的自然流露。

演员兼幽默家罗杰斯说：“我们不过是人生旅途的过客，何不笑笑呢？”美国喜剧演员科斯比也说：“你可借着幽默来缓和人生中最沉重的打击。”他坚持：“一旦你笑了，不论你的处境多么痛苦，你都可以撑得过去。”

用微笑打开封闭的心灵之窗

微笑是一种乐观心态的标志。善于微笑的人，看万事万物都觉得有趣可乐，遇顺境坦然，逢逆境不惧，不管命运把他们抛到哪里，都能够泰然处之。这是一种富含理性、充满智慧的人生方式。如果人人都会微笑，世界将变得更加美好。

打开封闭的心灵之窗，让阳光照进你的心扉，这时再去看世界，天也灿烂，地也美好。

人的一生，难免会遇到各种各样的境况，有顺境也有逆境，有成功也有失败，因此，学会微笑是很重要的。以豁达的微笑容纳痛苦的际遇，用乐观的前瞻代替记忆的愁容，是现代人生智慧弥足珍贵的特征。我国著名的海粟大师晚年曾对一位弟子讲：“人生即使活到百岁，到头来仍觉得不过是一瞬间就过去了。人生是短暂的，这也是没办法的。不过要记住：第一要体现人生创造价值，在有生之年做一些对自己同时也对大家都有好处的事情；第二要体现一种欢乐价值，我们来到人世很不容易，也要享受生的欢乐。”海粟大师的话是至理名言。假如一个人整天沉浸在不快之中，从早到晚阴沉着脸，那么，“梧桐更兼细雨，到黄昏点点滴滴，这次第，怎一个愁字了得”？

从心理学的角度来讲，人们都喜欢到朝阳的地方去，对阴暗的地方唯恐避之不及。由此可以断定，多数人不喜欢性格过于内向、整天愁眉不展的人。这种人与周围环境格格不入，与别人很难融洽相处，大多时候都是处于孤独状态，同时作为个人的生活质量来说，也是毫无乐趣可言。明代学者洪应明说：“疾风怒雨，禽鸟戚戚；霁日光风，草木欣欣。”只有乐观向上的人，才能享受幸福的人生。有人常说活得太累，那你为什么不笑笑呢？笑比哭好。人生一世，草木一秋，还是想开些好，愁眉苦脸是一辈子，嘻嘻哈哈也是一辈子。保持开朗的心情，能使你度过康乐人生，对人对自己都是大有裨益的。

微笑是一种具有穿透力和征服力的艺术，有一种特殊魅力。它不温不火，给人一种温馨感、亲切感、舒适感和爽快感，就像春天的风，暖洋洋的，令人陶醉。

微笑可以有千百种功能，只有真诚的微笑才最有价值。一幅以微笑而著名的世界名画《蒙娜丽莎》，不知征服了多少人的心扉。那是一种穿越时空、穿越国界的微笑，许多人因看了蒙娜丽莎真挚而动人的微笑，对生活充满了信心和依恋。

一个人学会笑并不难，我们天生就会笑，但要笑好却非易事。人有各形各色，笑有千姿百态，仅笑的种类就有真笑、假笑、大笑、微笑、苦笑、奸笑、甜笑、苦笑等，最能够做到的是微笑。微笑是一种良好心态的外在展现，是一种生活品位，

不是谁都会微笑。只有能做到想笑的时候笑，不想笑的时候也笑，才算修炼到家了。人都有想笑和不想笑的时候。在一些不想笑又必须笑的场合，如家里来了客人或在公众聚会场合，你只要放下杂念，轻撇嘴唇，带出些笑意即可。如果不会微笑，你不妨在家里拿根筷子横着衔在嘴里对镜试试，一定能制造出快意的微笑。眼睛是心灵的窗户，如果眼睛和嘴能一起微笑的话，效果会更好。

不该笑的时候不笑，可以理解；该笑的时候不笑，有失风度，起码也是生存智慧的欠缺。微笑是一门学问，学会微笑将使受益匪浅。

面对瞬息万变的环境和窗外精彩的世界，让我们打开封闭的心灵之窗，迎着崭新的生活微笑吧！

宏达杯文学作品征文



国画 张刚 作

喜气洋洋庆新春

本报讯 (通讯员 马慧龙)春节期间，铝业处处洋溢着浓厚的节日喜庆气息。长城铝业文化宫张灯结彩，公司工会和企业文化发展中心大年初一、初二组织的猜谜语、套圈、投篮、定点投篮、象棋比赛，以及初三至初五举办的跳棋、扑克牌比赛等春节系列活动受到广大职工(员)家属和离退休人员、内退职工的欢迎。

为了使中铝郑州企业(员)家属和离退休、内退老同志过一个祥和、欢乐、喜庆、热闹、热烈的春节，大年初一、初二一大早，企业文化发展中心的同志就忙着布置活动场地，挂五颜六色的谜语条幅，摆放套圈活动物品和定点投篮、幸运球活动器具，整理棋牌室，准备象棋比赛。活动时间还没有到，前来参加活动的人们已经兴致盎然，跃跃欲试了。活动开始后，不时有喝彩声、欢笑声响起，汇成了浓浓的年味，整个活动现场热闹非凡，不少参加了活动项目后又排队参与另一个项目。节日期间图书馆和游泳馆都正常开放，大家感受着活动现场热闹融洽、欢乐祥和的气氛，尽情地享受着节日的欢乐。

本报讯 (通讯员 安华芳)为进一步增强企业的凝聚力和向心力，营造团结、和谐、欢乐的节日氛围，春节前夕，氧化铝二厂组织开展了丰富多彩的“迎新春”趣味娱乐活动。1月19日、20日，公司书协副主席、二厂工会主席宋利和员工刘国华在该厂办公楼现场挥毫泼墨，为员工写下一副副吉祥如意春联和一张张温馨喜庆的“福”字。他们加班加点，共为员工书写春联等百余副，受到了大家的一致好评。20日下午，二厂多功能球场内欢声笑语，热闹非凡，投篮、踢毽子、跳绳、谜语等比赛异常精彩。厂部为各个项目的优胜者颁发了奖品。

本报讯 (通讯员 王玉焕)近日，水泥厂党委举办了“众志成城，共克时艰”激情唱响红歌迎春会。各参赛单位演唱了《没有共产党就没有新中国》、《众人划浆开大船》等10首歌曲。制成党支部、原料党支部、销售党支部分别获得红歌比赛一、二、三等奖。

本报讯 (通讯员 邓广顺 张艳华)1月19日下午，工程公司举办了以“激情满怀唱红歌，同舟共济渡难关”为主题的歌咏会。该公司基层单位组成10个代表队分别合唱了《团结就是力量》、《咱们工人有力量》、《走进新时代》等20首红色经典歌曲。工程公司党政工领导及各所属各单位的主要负责人带头登台演唱，精彩的演出博得员工们的阵阵喝彩。经过评比，电修车间、机关代表队等5个单位获得金奖，管道车间、铆焊车间等5个单位获得银奖。

本报讯 (通讯员 肖明)1月16日，热电厂举办了“万众一心，共渡难关”迎新春歌咏比赛。热电厂5个车间和机关员工组成的代表队分别合唱了《团结就是力量》、《咱们工人有力量》、《众人划浆开大船》等歌曲。检修代表队和焦化代表队并列获得金奖，机关、锅炉、汽电3个代表队获得银奖。春节前夕，热电厂还开展了扑克、象棋、跳大绳等各种员工喜闻乐见的文娱活动。

本报讯 (通讯员 杨晓玉)1月19日，水电厂工会举办了吹气球、扔飞镖、团结协作接力赛等庆新春系列活动。经过激烈的角逐，污水车间、黄河水车间、电车间分别获得了各项目的第一名。厂工会为获奖者颁发了奖品。

本报讯 (通讯员 胡玉州)近日，总计控室举办了迎新春联欢会，总计控室党政工领导及各所属单位员工参加了演出。整场联欢会精彩纷呈，形式多样，有舞蹈、小合唱、双簧等近20个节目。

本报讯 (通讯员 季永峰 吴高鹏)日前，保卫消防中心举办了竞技拔河、掰手腕等为期两天的新春系列文娱活动，增强了职工之间的相互沟通，展示了保卫消防中心雷厉风行、纪律严明的精神风貌。

文化高速路

▲1月19日，氧化铝二厂蒸发车间组织了“唱响红歌，共渡时艰”“红歌会”。 (王晓)

▲1月15日，水电厂排水车间开展了安全生产谜语竞猜、投球和跳绳等迎新春文体活动。 (康宏伟 奚溪)

▲春节期间，热电厂工会、计生办组织了有关计划生育知识谜语竞猜活动，普及了计生知识，做到了过节不忘计生宣传。 (李红)

▲春节期间，氧化铝一厂检修站开展了象棋、乒乓球比赛。 (渠文广)

▲近日，运输部工会女工委获得了2008年度“河南省先进工会女职工委员会”称号。 (王欣欣)

“河南省先进工会女职工委员会”称号。(王欣欣)

▲近日，水电厂黄河水源车间组织女工学习了女性健康知识。 (高建华)

▲近日，长城铝业科技送参郑州市科技馆第五届文艺会演的舞蹈节目获得优秀节目奖。 (杜新立)

▲近日，企业文化发展中心为中心全体员工进行了体检，并购买了人身意外伤害险。(曹莉)

▲近日，水电厂污水处理车间工会开展了投飞镖、吹气球等系列庆新春活动。 (杨丽红)

▲近日，运输部车务段组织全体员工召开了迎新春座谈会。 (傅晓阳)

▲近日，供水车间工会组织开展了跳绳、套圈、打扑克等丰富多彩的文体活动。 (樊兴红)

亚星·江南小镇
YAXING TOWN OF SOUTH RIVER
50万㎡原创江南风情 度假文化社区

金牛贺春 江南献礼

过大年·送红包

亚星·江南小镇 新年购房贺岁礼包盛情推出

49-58m²玲珑小坞·103-106m²幽香雅阁·127-136m²雍容大居

看房即有贺岁大礼相送



江南热线
0371:

68005333 68005666

物业坐落:郑州市上街区许昌路与淮阳路交会处东100米

