

# 拥抱情绪 心向未来

文 | 康玉梅

有一种东西,我们时常忽视它的存在,却又每时每刻都受它影响,它就是情绪。

情绪是一种复杂的心理现象。它受生理周期、舆论氛围、自然环境、心理预期等多方面因素影响。管理好自己的情绪是一项非常重要的能力。首先要学会觉察认知情绪。情绪的觉察是调节情绪的重要前提。要学会有意地开启“第三只眼”,时刻留意自己的“喜怒哀惧”的情绪状态,觉察自己的情境、感受、想法及程度,当情绪开始波动时能及时意识到自己情绪的变化。第二步要学会主动接纳情绪。所有情绪都期待被看见,都在寻求被接纳。要接受并拥护你所经历的任何情绪,用心去感受当下所产生的情绪,让他们在身体和头脑里升起、发展、消失,甚至循环往复。第三要学会合理情绪表达。情绪没有好坏之分,但表达情绪的方式有好坏之分。“表达情

绪”是在有意识地觉知情绪的前提下,用积极的语言、艺术的形式、负责任的行为处理情绪。第四要学会有效调节自己的情绪。把注意力从引起不良情绪(负面情绪)中转移到其他事情、场景,想方设法让自己冷静下来;也可以通过痛哭、倾诉、运动、听音乐等方式释放自己的情绪;或者是通过深呼吸、积极的暗示、正向的冥想来稳定自己的情绪。第五要学会改变思维方式。尝试从不同的角度看待问题,避免过度消极或片面的解读。同时,给自己设定合理的情绪目标,比如在遇到挫折时尽量保持平和而不是立刻陷入焦虑或失控状态。

情绪也是万病的根源。精神压力和负向情绪都有不同的能量等级,都会造成免疫力低下。为了保持自己每天心情愉悦、心态平和,身心健康,我们一定要学会积极主动调节、管控好自己的情绪,做“情绪”的主人。



八泉峡美景  
耿华师 摄

## 知足常乐

文 | 张小伟

杭州灵隐寺有这样一副对联:“人生那能多如意,万事只求半称心。”初遇这副对联,心底感到困惑,我们祈祷人生如意,万事称心,它怎么说人生没有多如意,万事只求半称心呢?人生半称心,还能知足常乐?

季羨林曾说:“每个人都争取一个完满的人生,然后自古至今,海内海外,一个百分百完满的人生是没有的。”不称心是人生的一种常态,我们怎么能追求十全十美呢,我们应该坦然面对人情冷暖,淡泊面对荣辱得失,这样,我们在经历风雨时,才能从容大度,豁达淡定。

齐白石老人是深谙其中况味的,在很长时间内,它的画毁誉参半,有人认为是百年难得艺术大师,也有人责难

他是挂羊头卖狗肉,但是齐白石老人却概置之不理,听之任之,有人问他为什么。但他只是以他的座右铭“人誉之一笑,人骂之一笑”应对。

人生天地间,必然会遇到不同的眼光,这“两笑”里是怎样的一种心态和智慧啊。荣辱糊涂一点,得失看开一点,胸襟开广一点,心态平和一点,处在怎样的境地,都能做到从容平和,无愧我心。

知足是一种智慧,常乐是一种心境,人生在世有两出悲剧,一是万念俱灰,另一是踌躇满志,惟有知足常乐,才可在无穷的欲望与有限的潜质之间,恰当地找到平衡点,竭尽所能,所以人生无悔,因道,知足常乐,人生大智。

心想事成,万事如意,这只是人们美好的祝福,如果凡事如只求“半称心”,那么即便遭遇失败,也能够从中找到幸福与快乐,不贪婪、不强求、不攀比,明白自己的幸福,活出真实的自己,还有什么不能知足常乐呢?

## 光 荣 退 休

(2024年5月退休人员)

离退职工服务中心  
郑彦林

太钢采购中心(太钢国贸)  
郭春林

太钢复合材料厂  
包仁宏

太钢规划发展部  
王军华

太钢炼钢二厂  
武旭华 郝文生 白永胜  
常俊杰 张会清 郭晋义  
庞成俊 郭长春 李泽良  
张成喜 康宏斌

太钢炼铁厂  
洪晓龙 李玉胜 周晓霞  
李丽萍 武志龙 郝建平  
牛根强 韩文忠 宋金山  
周银付 刘原生 范云贵  
贺林

太钢不锈钢冷轧厂  
黄勇 苏明卜 武登峰  
杨丽君

集团办公室  
张建英

太钢热连轧厂  
丁艳萍

太钢医疗公司  
林吉秀 聂林川 张玉芳  
俞恒 李艳萍 贾庆国

太钢不锈钢管公司  
王根存

太钢硅钢事业部  
王平剑

地质工程勘探公司  
陕爱君 高计文 毛立业  
张福计

太钢代县矿业公司  
侯建平 马丽峰 郝国平  
王建国 王胜利 贾丽燕  
张永梅 乔建东

太钢不锈钢热轧厂  
李小明 傅彬 张惠敏

共享服务中心  
武曼慧

太钢装备部  
赵永生 林玉 刘丽萍  
李宏

集团公司内退

郝钰 李长胜 齐龙麟  
解小丽 李小岗 智泉生  
白书平 张明生 张赛钢  
赵永明 周成保 翟元娥  
张宝亮 崔晔 刘晓东  
张云中 韩云魁 王杰  
乔京霞

不锈钢股份内退  
苗振荣 宿喜文 冯伟  
杨金福 刘建军 刘国樑  
刘昌贵 梁林忠 朱元山  
张惠民 李学彬 郝颖彤  
朱焕奕 邓有林 范春雷  
金玉龙 梁志俊

集团离岗中心  
郑伟红 滕锐灵 柴建龙

太钢物流部  
宋玲花 任春香 曹永林  
袁保珠 刘建平 曹国建  
宋登学

太钢型材事业部  
张毛 任尚文 田向军  
宋兆明 张世忠 常太斌

公司工会  
马永强

太钢焦化厂  
王玉成 冯志华 范怀进  
魏丽丽

太钢保卫部  
靳宏

太钢尖山铁矿  
刘玉兰 王海英 杨红英  
田利娜 贾海霞

太钢工程技术公司  
刘焕亮 朱垣亮

太钢炼钢一厂  
成连生 李玉峰 马东昇

太钢东山矿  
耿德昌 帅惠林

太钢营销中心  
牛志刚

矿山劳务市场  
尹龙祥

太钢能源部  
乔新元 张文俊 贺艳  
朱永明 郑文才 杨万宝

太钢岚县矿业公司  
杨海霞 康文斗 杨起