版式校对 刘芳 李亚楠
版式设计 白霖
责任编辑 高铭
编辑 白霖

周末缘朋友圈

本期聊圈：给点阳光就灿烂

为什么有的同事一定要让你经常催着才能做好事情，做完事情？累！

人与人确实不同吗。

与性格有关，与素质有关

或许与环境风气也有关

明明可以做完的事情，却一拖再拖。没觉着有那么紧张啊？咋办啊？

还是没有压力造成滴

崽崽分享一个链接

【强者都是含泪奔跑】

鸡蛋，从外打破是食物，从内打破是生命。

人生亦是，从外打破是压力，从内打破是成长。凡事多找方法，少找借口，强者都是含泪奔跑的人！压力不是有人比你努力，而是比你牛叉几倍的人依然在努力。

确实不能靠压力活

年轻时我确实自己给自己设置些压力，而并非被外部所压。毕竟外部环境由不得你，所以当环境太优越时，自己需要清醒。如此你才能永立不败之地。

明白了所以急也没用

工作紧张时不要忽略了对同事心灵的关照。倘若外部压力太大时，可能内部的承受力受到损伤。因此对同事的成长要有对外部环境的检测。太松散的管理需要调整，太过重的压力需要减压啊。

一个有弹性的管理？

只要别跌破了管理规定的底线就行。但总顺着底线走，恐怕队伍没啥发展前景。

需要一种均衡的标准吧

确实是这样，平衡点也不一样啊，好团队在管理平衡点上就高一些。所以小萌也别着急，从现在做起，逐渐培养吧

微人生

绝境中 寻找人生的希望

■自绘鼠标画/张光

生活是美好而沉重的。人生，是有苦又有乐，是丰富多彩又艰难曲折的，就像白天与黑夜的互相交替一般。快乐时“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”，快乐的人连路边的鸟儿都在为他歌唱，花儿都似专为他开放。痛苦时，落日西风，万念俱灰，睡梦中也在滴泪。

曾经有两个囚犯，从狱中望窗外，一个看到的是满目泥土，一个看到的是万点星光。面对同样的遭遇，前者心中悲苦，看到的自然是满目苍凉、了无生气；而后者心往好处想，看到的自然是星光满天，一片光明。

人生的道路虽然不同，但命运对每个人都是公平的。窗外有土也有星，有快乐也有痛苦，就看我们能不能咬定青山不放松，心往好处想。西方哲学家蓝姆·达斯讲过这样一个故事：

一个病入膏肓、仅剩数周生命的妇人，整天思考死亡的恐怖，心情坏到了极点。蓝姆·达斯去安慰她说：“你是不是可以不要花那么多时间去想死，而把这些时间用来考虑如何快乐度过剩下的时间呢？”

他刚对妇人说时，妇人显得十分恼火，但当她看出蓝姆·达斯眼中的真诚时，便慢慢地领悟着他话中的诚意。“说得对，我一直都在想着怎么死，完全忘了该怎么活了。”她略显高兴地说。

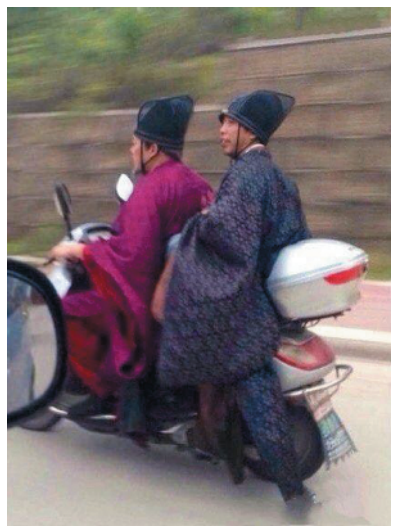
一个星期之后，那妇人还是去世了，她在死前充满感激地对蓝姆·达斯说：“这一个星期，我活得比前一阵子幸福多了。”

“苦乐无二境，迷悟非两心”，妇人学会了心往好处想，便在离开人世前仍能感到一丝幸福，快乐地合上双眼，相信她死后能进入天堂；如果她仍像以前一样，一味想死，那只能是痛苦地离开人世，死后只能进入地狱。

人总是避苦求乐的，都希望快乐度过每一天，但生活本身就充满酸甜苦辣，快乐和痛苦本是同根生。当我们快乐时，不妨留一片空间，以接纳苦难；当我们痛苦时，不妨想到往昔的快乐。

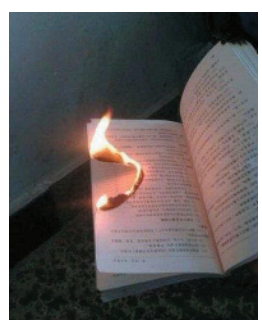
心往好处想，才能帮我们冲破环境的黑暗，打开光明的出路，才能获得更多更大的人生乐趣。在困顿、苦难面前，一味哭丧着脸，除了磨掉自己的锐气外，是不会赚到任何同情的眼泪的。只有颤抖于寒冷中的人，最能感受到太阳的温暖；也只有从痛苦的环境中摆脱出来，才会深深感觉到这个世界的美好。就像火车过隧道，即使在黑暗中，也要看到前方的光明。

微镜头



@默希尔：你们二位是赶着上早朝吗？

@逍客：养狗养到这份上算是绝了。



@有点丑：再难的题我也不怕，直接烧掉。

@窝窝熊：大哥快停，你的东西掉了。

微话题

#哪个瞬间让你决心减肥#

不要在最好的时间里成为一个胖子

有人说胖是因为骨架大，其实是脂肪多。那么是哪一个瞬间真的让你下定决心减肥了？

@娃娃MOMO-W：穿长裙上地铁，坐着的男生盯着我的肚子看了半天……给我让座了，以为我是孕妇。

@有褶的大白：当我坐下来，肚子上的肉一褶一褶的，真心表示不能直视了，简直就是米其林形象代言。

@小拳头：当你晕倒的时候，几个大汉过来把你抬上救护车，嘴里喊着：“1、2、3起”。

@尼莫思：站在秤上，肚子挡住视线，既看不到脚也看不清秤上的读数。

@Judy：暗恋他的时候我很胖，自卑，为此健身减肥。不到一年，我已经完全瘦下来，可是他已经有了女朋友。如今我还在坚持健身，只为在遇到下一个我喜欢的人的时候，能在第一时间告诉他：“我喜欢你。”

@神风小草：自己吃着汉堡，却抱怨别人身材为什么比自己好，应该感谢那些嘲笑我胖的人，是他们让我坚持在30分钟慢跑后，还能再做100个俯卧撑。

劳动午报官方微博

劳动午报微信公众号