责任编辑 阎义
版式设计 雨林
版式校对 张旭
编辑 白霖

周末缘朋友圈

本期聊圈：此生有你有我

职工比赛规则难定

让萌姐头疼啦，哈哈！

没啥难滴，关键是适合。

我们这里确实有问题，象棋比赛中，老韩走一步棋的时间能吃一张饼

那就设个时间把比赛计时表摆桌上，超时算输呗！可咱哪来那么多表啊？

菊子分享一个链接

【内外有别】

职工体育比赛内叫业余，外叫专业。内重兴趣，外重成绩。内倡参与，外做选拔。内练身体，外练技巧。内松筋骨，外要拼抢。内聚人气，外讲名声。内靠众心，外靠奖金。内有内规，外有外则。明白此理，方能做到内松外紧。

菊子姐哪搞来这帖啊

还别说，此帖真有些道理！尽管都是比赛，但职工比赛与职业比赛之间的区别确实不小。我曾经组织职工比赛吃过苦头啊。

张哥吃亏得经验啦

曾经组织过几百场比赛

组织长跑赛，有职工抄近道，组织棋赛有人悔棋，组织歌赛有车间找外援配乐，组织足球赛为个下雨是否继续比赛能争个半小时。组织个桥牌赛有人为了朋友成心送分……总之，组织职工比赛要有解决问题的能力。

林哥举例还真不少啊！看来点滴体会，来自多多问题。

能说出来就能解决

没错，这也是种能力

职工比赛也有好的一面，毕竟都是抬头不见低头见，许多人还是吃了亏也能体谅咱们组织者滴。都是工友兄弟！

微人生

生命有起有落 有悲有喜

■自绘鼠标画/张光

生活中难免有痛苦和失落，但是我们不能总是用悲观的心态去对待生活，而应该在艰难中给自己一点儿希望，让自己坚强起来，再苦也要笑一笑。

钟爱东，百庙鱼塘的主人，被评为省“巾帼科技兴农带头人”。

从一名普通的下岗女工到身价千万的养殖大王，不惑之年的钟爱东仍然勤劳淳朴。事业几经起落，她说，只要横下一条心，就没有过不去的坎儿。

1997年1月1日——钟爱东不能忘却的日子，这一天，本以为捧上“铁饭碗”的她下岗了。在这家工厂工作了近20年，还成了厂里的“一把手”，钟爱东说，她把全部的心血、最好的青春年华都给了工厂，甚至没有时间照顾年幼的孩子。“当时觉得，心里有什么东西被人硬掰了下来，”钟爱东说，“那天，我哭了。”

下岗后，她接到的第一个电话，是花都区妇联打来的，她说，就是这个电话，在最艰难的时候教会她“用笑容去迎接困难”。钟爱东在当厂长的时候就经常与周围的农民接触，知道养殖水产有赚头，看准这一点，她拿出了仅有的2000元“箱底钱”，又东奔西走借了些款，一咬牙承包了200亩低洼田，资金不够，就赚一分投入一分，滚动式周转。几年下来，天天“泡”鱼塘、搞技术，200亩低洼田变成了水产养殖地。钟爱东说，那时鱼塘就是她全部的生活了。她每天早上都要花一个小时绕池塘走上一圈。

钟爱东没想到，生活中的第二次打击来得这么快。1997年5月8日，是钟爱东最伤心的日子。那一天，一场洪水淹没了她刚刚兴旺的鱼塘。站在堤坝上，看着不断上涨的洪水一点点地吞没了鱼塘，钟爱东绝望地回了家。“从哪里跌倒就从哪里爬起来。”钟爱东说，这是当时丈夫说的唯一一句话，倔犟的她这次没有流泪。她开始带着工人挖塘、养苗，引进新技术、新鱼种，被洪水淹没的鱼塘一点点“回来”了。

钟爱东成了远近闻名的“鱼王”，鱼塘越做越大，还办起了企业。多年的艰难经营，“养鱼为生”的钟爱东对技术情有独钟。她认为一个没有创新、没有新产品的企业，就像脱水的鱼。

钟爱东有个温暖的四口之家，她说：“在最困难的时候，家人的支持成了我的精神支柱。当初好多次都想到放弃，是他们帮我挺过了难关。”屡经磨难，钟爱东又说：“最重要的是要学会如何看待失败，下岗、失败都不用怕，路是自己走出来的，认定目标走下去，一定会成功。”

生命有起有落，有悲有喜，起伏不定，但是太阳却依然光亮，月亮仍然美丽，星星依旧闪烁……一切的一切仍旧是那么和谐，而生命，依然会有着更美丽的色彩，亟待我们去开发。明天总是美好的，只要我们有心，只要我们在艰难中咬紧牙关，我们就能够在痛苦中盼来新一轮的朝阳。

微镜头

@心语：太漂亮了！500年难见的艳照！

微话题

#七七事变#

1937年7月7日22时40分，日军以“士兵失踪”为借口，假意与中方交涉；8日凌晨，日军炮轰卢沟桥，事变爆发，中华民族由此踏上8年抗战路。“一寸山河一寸血”，据不完全统计，8年间中国军民伤亡3587.9万人，其中军人伤亡413万人。纪念，不为延续仇恨，而为悲剧不再重演！

@我爱贾：看到七七事变的图片之后，真的很伤心，很感谢革命先辈的努力，没有他们的鲜血，可能我们现在还在遭受日本人的侵虐。中国发展到现在太不容易，签订过太多丧权辱国的条约，这屈辱的历史，每时每刻都在警告着我们，正是因为这样，我们每个人应该行动起来，为中国的发展做出贡献，不能再让历史悲剧重演！

@tiemoboys：国家兴旺，匹夫有责。不管怎样，我们都要勿忘国耻，在任何情况下，只要祖国需要我们，召唤我们，我们一定毫不犹豫，奋不顾身。

@ZEaticQng：硝烟虽已散去，但血与泪的国耻不容遗忘！

@妍小妞宝宝：勿忘国耻!!! 珍爱和平，今天我们每一个人都有义务告诉孩子今后给国家社会做出贡献，让我们的中国走向复兴，不要忘记屈辱的历史！

@L代代木_：每每看到这些就觉得好心痛好心酸，想想现在，真的应该感谢那些抗日的士兵。要不然我们不会有今天美好的生活。

劳动午报官方微博

劳动午报微信公众号