

寻找微笑的理由

□郭亚南

表情就像一台展示我们情感、欲望、希冀等所有心理活动的显示器。表情由人的喜怒哀乐等内在情感所影响,是内心情绪的外部表现。每个人都不可能没有任何表情,由于其直观外露,所以常会受到人们的重视。之所以说在日常生活和与人的交流中,我们的表情很重要,甚至可以说,这与我们的成功与否有着直接的联系。

表情中最具有感染力、最有可能瞬间缩短与他人之间心理距离的莫过于微笑了!它甚至可被称作“参与社交的通行证”。

拿破仑说过:“真诚的微笑,其效用如同神奇的按钮,能立即接通他人友善的感情,因为它在告诉对方:我喜欢你,我想和你成为朋友。同时也在说:我认为你也应该会喜欢我的。”

微笑的力量,不需要怎样去夸大,去描述,每个人都有从内心发出微笑的时候。总而言之,微笑带给我们的,是亲近、是信任。因为微笑,我们去选择相信微笑的脸庞,尽管我们因此上过当、受过骗,没错,手段较高一点的骗子都是很好的演员,他们为什么能成功?因为他们会演,懂得用表情来为自己打掩护。看着他们貌似真诚的微笑,就会迷惑我们去相信。当然,这些都是极端的、反面的例子。不过话说回来,多数微笑是真诚的,是会给人以信心和力量的。

有一个老太太年轻的时候喜欢研究心理学,退休后在家开了家心理咨询所。没想到的是生意异常红火。预约的号甚至排到了几个月后,有人问她能如此受欢迎的原因是什么?老太太说:“其实很简单,我让他们寻找微笑的理由”。顾名思义,她让人们去注意生活细节,从而去发现微笑的理由。她还说,我们在生活中受到的这样那样的恩惠、关心、祝福、赞美或是认可,都可以成为你微笑的理由,这是生活馈赠于你的礼物。

一位业绩卓越的推销员,推销成功率高得让人不敢想象。我想大家都知道,对于推销人员,大部分人是怎样的心态,要么闭门不见,要么找这样那样的借口“请”他们出去。他为什么会成功呢?秘诀很简单:每次在敲开陌生人的门之前都对着随身携带的镜子微笑,当他觉得自己的笑容足够真诚时,才带着这样的微笑去敲门,客户就是被他这永远不变的真诚微笑所俘虏了。

微笑的力量非凡。它有助于缓解负面情绪,有利于人与人之间的交往,能引发健康的情绪,减轻生活压力,让人变得快乐。

微笑的功能是巨大的。能否笑得恰到好处,是一门学问,也是一门艺术。

微笑的要求有:发自内心的、自然大方,显示出亲和力,要由眼神、眉毛、嘴巴、表情等动作来协调完成。防止生硬、虚伪,总之绝不能笑不由衷。

微笑的过程中,最重要的部分是眼睛。泰戈尔说:“人一旦学会了眼睛的语言,表情的变化将是无穷无尽的”。眼睛是心灵的窗户,窗外如若是一片美景,岂不叫人心旷神怡?

不得不承认,在我们对他人微笑的同时,看到他人也会回以同样的微笑。在对他人和善的同时,成就自己,也可以让自己郁闷的心情瞬间晴朗起来。

既然如此,为什么不去微笑呢?

让我们为微笑寻找一个理由。比如,降温的时候,家人发来的一句“天冷加衣”的叮嘱;难过的时候,朋友的一句“没事,有我们呢”的安慰;电梯门将要合拢时,有人按住按钮等你赶来……诸如此类的细节,都可以作为微笑的理由。

微笑如此简单。轻轻动一动你的嘴角,就有可能收获不一样的结果。在我看来,微笑不只是一个表情,更是一种温暖人心、让人振奋的“营养品”。

在佳友唯景这样接触各色人群的酒店里工作,微笑显然更为重要。

回想老早过夏天

□周曙明

年年有夏天,今年又来了。过夏天最难过“赤日炎炎似火烧”的高温天。

在我小的时候,学校里一放暑假,我和宅上的几个年龄相仿的小男生,几乎天天结伙到河里玩游泳比赛、打水仗、钻水鼻头官等游戏,还摸螺丝、摸鱼、摸蚌……直到骄阳西下,才依依不舍地爬上岸,急急忙忙割羊草回家。

有一年,我到上海杨浦区贵阳路的姑母家过暑假。她家的房子只有24个平方米一间平房,姑父利用三间屋面的空间,搭了一只“小阁楼”。屋里闷热不算,还有一只烧饭炒菜的煤球炉子,夜里热得无法睡觉。我和表哥表弟就天天傍晚搬着竹躺椅、钢丝床、旧席子等,跑到弄堂口头去挨位置(占地盘),舀几桶自来水泼在地上降温。

弄堂口头有穿堂风,睡在那里很凉快。姑妈讲:“头顶风,暖烘烘,脚对风,清郎中”,所以睡觉还要看风向。弄堂里蚊虫很多,还没睡着的时候,就拿来蒲扇扇扇拍拍,睡着以后就只好竖起屁股让蚊虫尽管咬。有一夜,我在上风头点上一根蚊香,在凉风中很快就睡着了。可是第二天起来,脚上、腿上又叮又痒,胳膊上也都是蚊虫块,如同赤豆饭。

1970年12月份,我当上了老师。搭伙在

我学校吃饭的大队皮鞋厂的顾问张师傅,以3块钱的价格,让我搞一台华生牌旧台扇,我叫做电工的大阿哥重绕了马达,居然又开始了转动。从此,我家有了第一件家用电器,吃饭的时候,电风扇就放在台子的一只角上,让它摇着头扇风,只不过摇到风向对准我吹的时间实在太短了,刚刚觉着有点凉快,它又把头摇过去了,真不过瘾!有时,宅头邻舍来我家串门,我就让他们吹吹电风扇,喝口白开水,他们十分眼热。

到1981年9月,我被评为公社先进教师,奖到一台三角牌吊扇。我把它安装在饭桌上头。夏天吃饭时,吊扇一开,啊呀,真不要太舒服喔!夜里,饭桌挪到旁边,吊扇下面用长凳、门板搭一张临时铺一家门睡。小困快睡着的时候,吊扇调到慢档,地上点一根蚊香,凉风习习,又没有蚊虫叮咬。从那时候起,社会发展越来越快,促屋里也算是与时俱进。上世纪九十年代以后,女儿工作了,家里收入像个芝麻开花节节高,生活像个梢浪开始吃甘蔗,一节更比一节甜。

现在,我家的就餐间里装了一台2匹的立式空调,两只房间里都有了壁挂式空调,夏天制冷,冬天制热,随心所欲地享受着幸福。从前过夏天的情景成了永远的记忆。

让梦想照进现实

□李秀萍

想被简单化,只要嘴巴一张一合,开口就是一个盛唐,无需思考那远在背后的故事。

我们无法阻止,于是日子顺理成章地从你身旁流过,无需同意或者不同意。我们还会谈及梦想,在无数个与试卷、题解奋斗的日日夜夜,那个时候的梦想已经不会像小时候不经大脑脱口而出,那时候自己的梦想已经开始萌芽,找寻着一个属于自己的位置。当看着许多同龄人的经历,那些寻常的叛逆,那些勇敢寻找自己的动力,逃课、写书、旅游、玩转他们的兴趣……然后再听着周围人羡慕的声音,我却总也说不出来。我清楚地明白,那些行动背后的支撑以及附送的结局让多少人只能望而却步。不是胆怯,不是懦弱,更不是懈怠,而是被很多很多自己无法决定的东西死死禁锢了。梦想的追求开始有差异:或远近、抑或是难易……

走着走着,路上渐渐也出现了懈怠的人,放弃的人,脚步加快的人……形形色色乱人眼花。然而每个人却也按照自己的生活方式有条不紊

有家的感觉真好

□陈丽群

爸妈妈看到我那时那开心的笑容,原本晕车的我竟然一反常态变得神采奕奕了起来。离家已有一年多了,家在我的眼里竟是如此的陌生又如此的熟悉。

一年多的变化不可谓不大:几个空旷的地方新建了几栋房子,或是突然间多出了几个店面,池塘已不见踪影却竖立起了一栋栋楼房。瞧,家乡已经发生了深刻的变化。而我经过一年多的工作,又变化多少了呢?在别人眼里也许变了许多,但我相信回到家里,我还是爸妈眼里那个不懂事的小孩,因为家是最幸福、最温馨的地方。

身在异乡为异客,每逢佳节倍思亲。每到佳节时牵动着我们情思的是家,虽然我们走出了距家千里之远,但是我们日日夜夜牵挂着家。有多少在外地工作的人,为了过年回家,排上几天的队买票;又有多少人站上几十个小时的火车,就是为了快点到达无可替代的幸福而温暖

索地继续着。周围的风景似乎也开始逐渐吸引你的眼球。我更加无法猜想,我到底会以怎样的姿态给我的梦想画上一个该有的句号?参加了工作,每天上班下班,简单的循环,日复一日,年复一年。我感觉得到,梦想,不是生活中锻造一次便可轻而易举扛起的分量!它需要时间的沉淀,需要知识的阶梯,需要精神永不枯竭的毅力!

挫折有过、压力有过,年复一年的我们是否能够坚持走过那看似数不清的日子?然而人终究是要面对生活的。困难面前我们是接受挑战还是退缩不前?爱迪生通过一千多次的失败才找到了钨丝,点亮了灯泡。从此人类拥有了光明的黑夜。刘备三顾茅庐屈尊求见,最后感动了孔明,赢得了三分天下……

要成功就需要付出代价,我们现在还年轻,正是人生打拼的好年华。

我不知道,这趟梦想的旅途终点止于何时何地,我只是记得,我曾重重地写下一句话,安静地写在一生的扉页:“让梦想照进现实。”

的港湾。无论你人在哪里,家永远是你最快乐的源泉。

家是能给我动力的,同时也给了我决心和信心。家对于一个人来说,该是何等的重要啊!

曾经漫不经心的问及比自己年长的:在外的时候是否也曾想家?如今,自己却害怕被这样问及。因为转眼之间,自己也成了漂泊在外数年的漂泊者了,家的概念常会逗引出我的思念一片。

每当想家的時候,便会和同事转悠在佳友唯景的一步一景当中,聊聊天,忽然让我滋生出了家的感觉。原来,在不知不觉当中,我的工作与生活已与佳友唯景难以割舍,“佳友”成为了我心中强有力的支点,承载了我很多很多的希望。

抬头仰望,星空蔚蓝。“佳友”,我想对你说:“你是我的朋友,但却超越了朋友范畴——因为你给了我一家一般的感受。”

适合自己就好

□南京九中高二(2)班 陈心仪

能当上“导演”,但又希望完成自己的“剧本”。可又受到了母亲的反驳:“以后就业怎么办?以后用什么养活自己?”我仍然无法签下自己的志愿。什么才适合我呢?我的未来之路?!

不知不觉中,父亲走到了我的身边。他抽取我手中的表格,反复端详着填写学校信息的几项。“与你母亲不同”,父亲说,“我还是会尊重你的选择的。现在要你考虑这些似乎还太早了一些。”是的,太草率了一些。

“你要的人生是你自己的,不为我们,也不至于考虑到太琐碎,但你要记住,适合自己的人生才是幸福而长久的。”

释然的月光缓缓落在我的眼前。或许,太急促的人是我才对。我真正只是在无知的世俗中乱打乱撞,而真正要的是什么,还未真正的由衷感觉到。我需要的还是在生活、学习中渐渐成长,直到触及到自己真正合适的东西吧。

人生不是为了别人而活着,更不是为了简单的传宗接代。找到自己的活法,即适合自己就好。