

浅谈情商

◎退休职工 赵锦潮

情商又称情绪智商,是近年来心理学家们提出的与智力智商相对应的概念,现在已被越来越多的人所理解和认同。

情商,实质上是属于心理学范畴的概念,最早是由美国哈佛大学著名心理学家戈尔曼教授提出来的。情商的核心内容概括为:知道自己的情绪,能调控自己的情绪;知道别人的情绪,能尊重别人情绪。也就是说,情商高的人遇事能理性思维,排除忧虑烦恼等不良情绪的干扰,控制感情冲动,保持乐观向上、热情认真的工作情绪;在与他人交往中,善于倾听,善解人意,能以同理心换位思考,依据人们的情感反应,待人接物,协调沟通,运用积极的情感去激励自己,激励别人,发扬团队精神,朝着既定目标迈进。据此,心理学专家得出结论:成功=80%情商+20%智商,情商的高低直接关系到人们事业的成功。

我们知道,中国社会是人伦社会,人际关系有相当重要的意义,事事处处都可感受到人情因素的作用。正因为如此,一旦遇事,不论公事还是私事,人们第一个念头便是拐弯抹角地找朋友托熟人拉人情关系。这并不全是坏事。人情关系如果管理得当,就可以增加信息渠道,省去周折,使办事通畅顺达,提高效率,而非歪门邪道。假如能善于思考,还可以领悟到许多做人的道理,懂得如何客观理性地对待问题,处理问题,增强为人处世的自信心,对此何乐而不为!平日里,如果不能理性地控制自己的情绪,为所欲为,就必然会陷入人际关系紧张的境地。

有的人,智商并不差,能力还可以,在顺境中工作尚顺畅。然而,一旦因客观环境的改变而更换自己的角色时,就不能理性地对待,缺乏自我调控情绪的能力,老感到别人欠他什么似的,成天郁郁寡欢,怨天忧人,牢骚满腹,怒火中烧,久而久之,损害了免疫功能,踏进了病魔的圈套,毁灭了自己。然而,同样的情况,有的人却不是这样。他们心态很好,拿得起,放得下,豁达大度,在新的岗位迅速进入角色,在其岗,尽其责,做好应做的工作,心情舒畅,团结协作,奋发有为,创造出新的业绩。

有的人,在校时成绩很好,毕业后却到处碰壁,碌碌无为,常常抱怨生不逢时,怀才不遇,领导偏见,没有伯乐。同事间纠葛不断,关系紧张,埋怨人难相处,人情淡薄。在家庭婚姻的情感生活中,心情郁闷,难以协调。相反,有一些人在校时成绩平平,被认为智商不高,可毕业后工作中人际关系顺畅,如鱼得水,左右逢源,成为独占鳌头的成功者。两者差别何在?在情商!情商不高的人即使智商再高,也难以取得好成绩,甚至会葬送自己的聪明才智。

一个人的情商除受先天遗传因素影响外,主要受后天环境的熏陶,如父母、师长,亲友等等的性格行为,道德情操对其的耳濡目濡。这对人们的个性塑造和情商的提升起很大的作用。古人云:知己者明,知人者智。知道自己的性格特征,保持并强化优点,改正缺憾与不足,就能不断提升自己的情感智商。

风景

◎陈玲

下班,走在医院公园的小径上,却不想被石凳边的一对老夫妻吸引了。

老公公戴着帽子,穿着严严实实的衣服,坐在轮椅上,消瘦的脸颊上找不到一丝血色,嘴巴嘟哝着,发出依依呀呀的声音。一旁的老奶奶坐在石凳上,一只手把着轮椅,一只手在敲打自己的左腿,和老公公在述说着什么,脸上始终洋溢着笑容。老奶奶从口袋里拿出了一把梳子,开始梳妆起自己的头发。老公公的眼中露出了光亮,虽然没有言语,但是看得出他是高兴的。在爱人的眼里或许稀疏的白发也是美丽的,在爱人的眼里欣喜的目光就是一切,没有言语也能懂得爱人的心。

枯叶飘然落下,落地无声。肃杀的季节里,爱情、亲情不会凋零。

望着这对恩爱老夫妻,看着进进出出的人流,我瞬时感受到了自己的责任。或许生老病死是注定的,那么上帝安排白衣天使到人间,就是尽可能的减轻世人痛苦,挽救患者生命。

忘却工作的疲惫,深深的呼吸一口傍晚略带凉意的空气,心里暗暗地给自己鼓励,天使继续执着前行,谱写另一场生命的美丽风景。

花朵

◎徐丽青

春天的梦，总是带着芬芳放入遐想盛开。
夏天的心，总是含着幽香的热情盛开。
秋天的笑，总是带着丰收的喜悦离开。
冬天的醉，总是披着白雪的纱衣高贵。

我们的生活就像花朵，
盛开的是美丽，
枯萎的是岁月。
我们的理想也是花朵，
包含的是热情，
沉醉的是人生。

文艺副刊

2012 县卫生系统“三八”时装SHOW



3月8日下午，县卫生系统庆“三八、展天使风采”时装表演赛在我院多功能厅举行。

褪去一身素色工作服，换上华彩时装，来自各个卫生单位的19支表演队，在T台上，全情投入，为观众呈现了旗袍、礼服、休闲等多种不同风格的视觉盛宴，完美诠释了女性的婉约、妩媚、时尚之美。

半满人生

——读《小团圆》有感

◎倪蓉

得母亲的注意和欢心，这是少年爱玲生命中不能承受之痛。

爱玲还母亲钱的一幕,印象深刻。女儿还教育费给自己的母亲,仿佛是在告诉她,我们之间是两清了,我再也欠你什么了;好像除却金钱,他们之间毫无骨肉亲情,身为母亲怎么能不感到痛彻心扉的寒意? 蕊秋流下泪来。“就算我不过是个待你好过的人,你也不必对我这样,喂!”全天下的人只要身为母亲,相信都能理解她当时绝望的心情。

应该说,她们彼此都想进入对方的世界,却始终不得要领。母女之间隔阂如斯,不由让人可叹可悲,泪盈于睫。

等看完全书,我更坚定了自己的看法,因为藉此,理解了张爱玲文字风格为什么总是如此的沉郁而又一针见血, 读着好像心口压着千斤巨石,沉甸甸的。

其实,或许,生命本不该如此沉重。

记得前几个月的都市快报曾经有登过一些生物图片,那些形状各异、摇曳多姿的生命因为在一千多米的深海底, 从未被人类发现并探究过,这是一个让人震撼的世界。那么一个人的深处,是否和一个海的深处一样,有着看不真切的美妙和意外呢? 他们就这样在那

品茶寓意

◎梁英

念。

第二道:称为甜茶,寓苦去甘来之意,代表的是人生的甜境。经过困苦煎熬,历经岁月的浸泡,奋斗埋下的种子终于发芽、成长,最后硕果累累。这是对勤劳的肯定,这是对付出的回报。当我们在鸟语花香里,在明月清辉下品尝甜美的果实时,又怎能不感到生活的快意呢!

第三道:称为香茶,因呈甜、苦辣等味,故又称回味茶,代表的是人生的淡境。一个人的生,要经历的事太多太多,有高低,有曲折,有平坦,有甘苦,也有如名利、权势、富贵荣华的诱惑等等。要做到“富贵于我如浮云”、“顺境不足喜,逆境不足忧,”需要淡泊明志的心胸和恢宏广阔的气度。如果一味地沉湎于成

职工摄影作品选登



看海——傅金可\摄



九寨沟风景——李铮\摄



散步——陈锆锋\摄

梦境

◎俞红粉

在细雨蒙蒙的夜里，做了一个很长很长的梦。在梦里遇见一场墨色山水画，和着静夜里的雨，濡湿了我多年以来干涩的梦境。

梦里的画卷上有许多类似于徽州风格的白墙黑瓦的民居，屋檐和门窗是用黑色粗笔描绘，屋顶瓦片连成一色，模模糊糊并不能看清，只有一个乌黑的轮廓。那墨汁像是被一双柔软的手研磨了许久许久，性子细腻温和，颜色似江南水乡中一位洗衣女子温润的浅黑色眼瞳，漾着氤氲的水汽，烟雨笼罩，只看一眼就让人沉醉下去，无法自拔，亦不愿再醒悟。此心安处，便是吾乡。

从画里的墙砖上看得见一些古老的划痕，随着时间风逝已不再尖锐，早就褪去了被旧时顽皮孩童手中石子刻划的锋利模样。屋前有条小路深幽曲折，通向远方。而在不远处，一座玉石板小桥正安安稳稳地睡在小河两岸旁的石墩上，沉寂了仿佛有一世那么长的时光。小桥像一位消瘦的素衣老者，正闭目修行，眉宇间透出一股不卑不亢之气，随和而不失风范，他未曾被打扰过，也不会被打扰。桥下水流平稳，不泛波澜，清如秋霜明镜，静若桃花深潭，可鉴人须眉毫发。

沿着小河一直往前走，在隐藏的墙瓦之后竟伸出几支令人惊喜错愕的桃花。深褐色树枝用浸透了浓墨的笔尖加以勾勒，淡些的墨汁晕染出花树上一小团一小团的叶，像是粗心的画者无意中抖洒了几笔墨在浅月色画纸上。水墨稍干之时，以红色软笔在画卷上微微按压出十几个细点，即刻间桃花墨叶彰显两益，浑然天成，不着痕迹。

同学会

◎退休职工 王定九

2011年金秋10月，一场高龄老人同学会在婺城的皇冠茶楼举行。1954年金华卫校护士班毕业的18位老同学,个个脸带笑容,精神抖擞,一见面就热情地握手,拥抱,欢笑……聊聊整个茶楼沸腾起来。喂,你是周见明吗?你是陈宇怀?你是陈玉明吧!……好几位同学自毕业分配后今天还是第一次相见。57年了,真是别时姑娘今为婆,大家都老了,不认得了。

每个同学都介绍了自己的经历及近况。在漫长的半个多世纪中,每个人经历过悲欢离合,风雨人生。最使我感动的是周见明同学,她丈夫被划成右派分子时,发配到北大荒劳改,她在金华中心医院工作,因丈夫的事件辞请调动,跟随去北大荒农场劳动,直到老伴平反,后又随丈夫调到新疆工作至退休。那是一对有福同享,有难同当,恩爱永相随,不离不弃的好夫妻。经过艰苦环境的磨练,她意志坚强,学习工作都很努力,她是一位优秀白衣战士,副主任护师,曾任过护士长,护理部主任。

我们交流,畅谈,拍照,唱歌,唱戏,跳舞,做滑稽,大合唱……今天的我们都仿佛回到年轻时代,那样纯真活泼。连服务员也被我们的欢乐所感染,争着要与我们合影留念。他们说这里开过多次的同学会,要算我们最有激情了,年纪这么大了,还有如此的活力四射,真佩服,真羡慕。

第二天,我们去拜访了93岁高龄的护理老师——陆月玲,都说六十告老还乡,七十搓麻将,八十晒晒太阳,九十躺在床上,我真以为她是老态龙钟,可能要躺在床上,结果一见,虽是满头银发,但却是清秀健康。她非常健谈,反应灵敏,思路清晰,语音清脆,看起来要比实际年龄小许多。现在每天都去医学院(原卫校)上班,听课,上课,还到敬老院做义工,护理老人,培训护工,又承包了好几个孤寡老人,贫困病人上门服务及参加社区一些的爱心活动,非常忙。退休不退休,不求名利,不计较报酬,只有无私的奉献。她说,我活一天有力量就要干一天,我生活很充实,也很快乐。太感动了,真是不容易,不简单,不愧是我们的好老师,好榜样。

晚上举行告别晚宴,餐桌上还是谈不尽的话,我们当中的佼佼者,曾任金华中心医院的护理部主任,副院长,主任护师,荣获浙江省优秀护士称号的颜玉兰同学,介绍了她出色的工作,取得优异成绩的经验。曹爱湖同学有三个子女,其中两个是博士生导师,一个是大学本科毕业高材生,她则介绍了如何教育培训子女成材的经验。还有生活紧跟潮流,喜欢旅游,要打扮自己,富有现代时尚老人风采的赵霞同学,她说,过去没有条件,现在生活好了,要善待自己,装扮自我,正如歌词中唱的,“最美不过夕阳红”,晚霞是最美的,缤纷人生夕阳红展现老人新形象,也是社会精神文明的一种表现。她们讲得多好呀!我为他们感到自豪。

相见时难,别也难,难分难舍又握别。最后大家举杯祝福,互送礼物,一场难得难忘,欢乐的同学会在一片热烈的掌声中降下帷幕。