

晨光

Chenguang



DAYANG大陽

总刊第五十七期

二零一四年第二期 (季刊)

深圳大阳晨光编辑部





大 阳 《 晨 光 》 编 辑 部

顾 问：郭宁康 林 芃

主 编：李 鸣

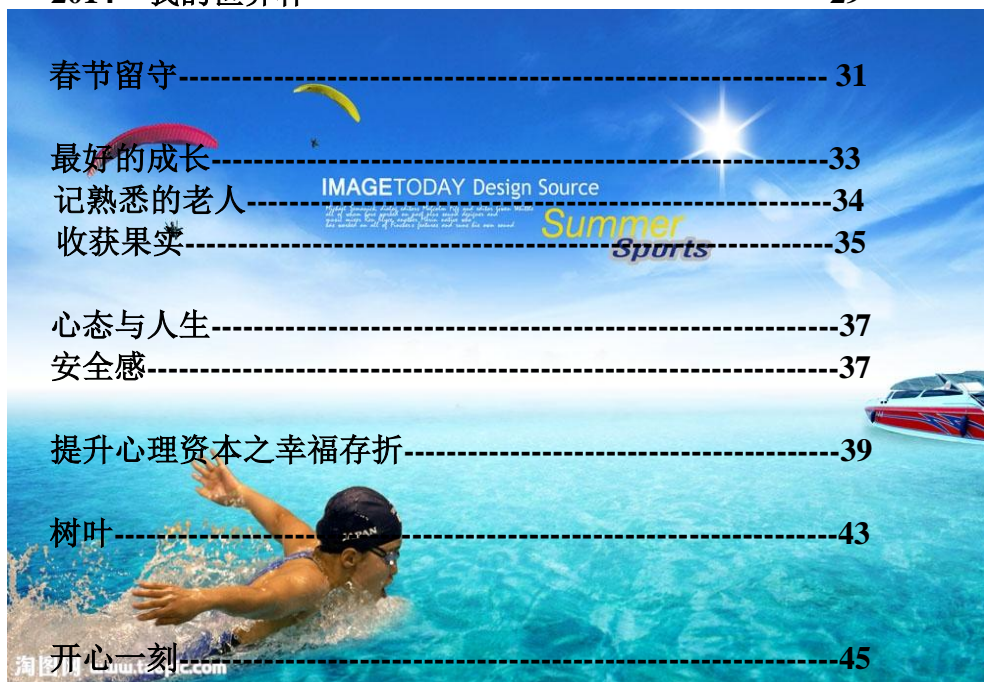
副主编：谭雪林

编 委：彭淑芳 、 金巍蓉

美术编辑：宋岗

目 录

【卷首语】	让生活充满阳光-----	1
【大阳风采】	一个活泼的姑娘-----	2
	大阳的硬汉子-----	5
	致离开大阳的你-----	7
	再说徐红灯-----	9
	我班有个好师傅-----	10
【照片集锦】	照片集锦-----	12
【情感世界】	春的记忆-----	15
【感悟人生】	一个人-----	18
【随感杂谈】	心中驻着小太阳-----	20
	孩子的伤心与挫折-----	21
	健康自己掌握-----	22
	健康的锁匙-----	24
	做事-----	25
【七彩生活】	小谈美食-----	26
	2014—我的世界杯-----	29
【我爱大阳】	春节留守-----	31
【学生作文】	最好的成长-----	33
	记熟悉的老人-----	34
	收获果实-----	35
【文章摘抄】	心态与人生-----	37
	安全感-----	37
【百家讲坛】	提升心理资本之幸福存折-----	39
【诗海拾贝】	树叶-----	43
【开心果】	开心一刻-----	45



让生活充满阳光

吴言

阿牛每次来，看起来总是那么精神，那么自信，那么乐观。阿牛喜欢打篮球，年轻时一个星期要打好几场，这种激烈的运动，要保持清醒的头脑，积极拼抢的干劲，还要有良好的球技和良好的身体素质，更要有团队协作的精神。阿牛在赛场上就是一名勇士，他冲锋陷阵，势不可挡，所向披靡，势如破竹。阿牛的身体还是这么棒，我想这和阿牛年轻时这种日积月累的锻炼不无关系。阿牛每次来，身上总是散发着阳光，即使外面是春寒料峭，我也能感受阿牛内心的炽热。

我喜欢看健康频道的节目，我看到坐在台下听医学专家教授讲课的那些观众，脸上总是洋溢着微笑，特别是当医学专家分享那一例例为病人解除痛苦的案例的时候，台下更是爆发出一片热烈的掌声。已经治愈的病人，更是愿意上台分享被治愈的心得体会，他(她)们的脸上充满着阳光，丝毫看不出半点曾经被疾病折磨得痛苦不堪的痕迹。有些观众也愿意上台接受专家的诊断，对自己的病情也没有半点隐瞒，他(她)的脸上也是充满着阳光。

健康与心态成正比，心态好的人，疾病就少，有些人一辈子都没有得过大病。看那些对长寿者采访的报道，我们总能发现长寿的人都有一个共同的特点，那就是心态都非常好。古人云：“笑一笑，十年少。”心态好才能百病不侵。

阳光总是能驱散乌云，给我们带来春暖花开、五彩缤纷的世界。我们喜欢阳光，是因为阳光也能驱除我们心中的阴霾，给我们带来积极向上的正能量。让阳光常驻我们心间，让我们的生活每一天都充满着阳光。



一个活泼的姑娘

李鸣

2013年12月31日晚上，深圳大阳公司2014年元旦晚会在福永裕华酒楼拉开帷幕，四位主持人闪亮登场，说开了晚会词，其中一位圆脸大眼、身着红色裙子的姑娘吸引了观众，她的丰富表情，标准的话语引起了观众的好感，有人指着说，那不是文员小金吗，是的，她正是公司前台文员金巍蓉。

小金不仅担任晚会主持，还参加了舞蹈《创业者之歌》的表演，元旦晚会着实让她“秀”了一番，而在她精彩表演的背后，包含了她许多的辛勤努力。

金巍蓉的家乡是江西永新县，是贺子珍的故乡。红军的历史，红军的精神影响了几代人，有一种努力奋进的精神。小金高中毕业后就来到深圳，先后在几个工厂工作过，由于工作积极努力，得到同事和企业领导的赞赏，给予许多挽留。怀着理想和志向的她一心想找一个平台锻炼，一个偶然的时机，让她圆了这个梦。

2011年5月，经亲戚介绍，小金被招聘进入大阳公司，走进工厂区和生活区，看到良好的环境，她心里产生一阵高兴。

小金被分配到通用公司品检班，跟着周佐发师傅学徒。周师傅对她言传身教，使她进步很快，工作二个月就按期出师。

品检班是个年轻的集体，而且姑娘多，小金在这个集体里积极工作，虚心向同事们学习，同时也感受到了集体的温暖。有一次，她患感冒不太舒服，上晚班时感到精力不足。同班的姑娘们见她这样，主动帮她分担一些工作，让她顺利完成了工作任务。

集体的温暖也感染了每一位班员，形成了团结友爱的局面。曾经有一个班员的小孩生病了一段时间，小金主动建议去看望慰问，大家积极响应，带上食品走进同事家里，让这位同事倍受感动。

小金在以前的工厂没上过夜班，在品检班要经受12小时和车间高温的考验，她下决心、咬咬牙，硬是挺了过来，而且晚班的工作完成得很好，深得班长和部门主管的称赞。听到称赞，她心里美滋滋的，心里想，原来上夜班也不那么可怕，勇敢一点，坚持一点就度过去了！



小金在品检班快速进步和突出表现受到公司领导的重视，2011年10月将她调到前台总机岗位，做文员工作。从车间到办公楼，看似是一个“华丽”转身，但挑战与压力也是同时相随的，小金深深懂得面临的挑战，到了新岗位后，以积极乐观的心态投入工作。

学习拨打接听电话。按照工作标准和上级的要求反复练习，很快熟练操作了。同事们反映，小金是公司前台接转电话差错最少的文员。

学习接待来访客人。公司有标准和模式，但光记下来还远远不够，还得琢磨体会。小金突出了笑脸、主动、到位六个字，把接待工作做得很妥贴，给客人们留下好印象，评价她是大阳笑容灿烂的姑娘。

学习做后勤事务。核算造册后勤费用报表，这个工作看似简单，但着实有些繁杂。刚开始做报表时，有许多数据理不清，白天没有时间计算，下班后接着做，连续工作了一周的夜晚才把第一份报表做出来，上级主管见报表准确无误，竖起姆指夸赞她。小金靠钻劲和灵巧，把这些工作做好了。

小金的前台工作还有复印、接收传真、办理入离司职工手续，有时也忙得全身冒汗，头脑发涨，但都被她很快搞定了，在较短的时间熟练了这些工作。同事称她聪明、悟性好。

是金子，总会发光。金巍蓉的表现充分体现了这一点。她不仅工作做得好，还积极参加公司的文体活动。2011年底，公司举办2012年元旦晚会，行政部推荐小金担任晚会礼仪小姐，她第一次走上舞台。2012年12月，公司又在筹备2013年元旦晚会，她原本已经参加了一个现代舞和一个民族舞的表演，但当董办节目编导邀她参加董办的节目时，她很爽快地答应了，编导十分高兴，让她担任重要角色。这个节目是表演唱，小金扮演年轻、年长两个角色。排练中她非常认真，而且表演得很投入，同事们以为她很有舞台经验，可小金说她从没有上过舞台表演过，只是对文艺有兴趣，也想试一试，这让大家吃惊和佩服，她真是有文艺天赋。

12月31日晚上，董办的节目《爱情故事》终于登台亮相，小金和演员们不错的表演赢得了观众一片掌声。与此同时，她参演的舞蹈《欢乐中国年》被评为“我最喜爱的节目”。晚会以后，小金深有体会：大阳举办这样大型晚会真好，我学到了好多东西。

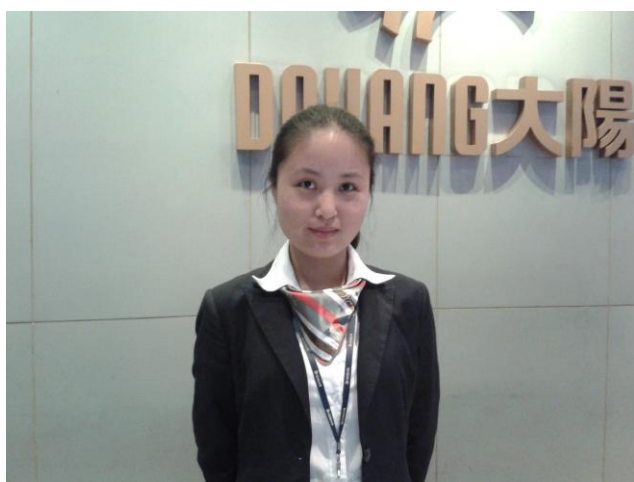
金巍蓉上元旦晚会表演，让人们看到了她的文艺天赋，是个文艺人才。

时间到了2013年10月，又到了排练晚会节目的时候，晚会总导演把演出重任交给了她，让她担任主持一角，还参加一个舞蹈节目，这等于让小金扮演了两个角色，也称是双料演员，有了上舞台的经验，小金不觉得困难，她很积极地投入排练，完成任务。白天，依然要做好本职工作，夜晚，来到会议室同演员们一起排练，每周一个晚上排练主持，三个晚上排练舞蹈，业余时间全部放到节目排练中了。有人问她，你这样排练累不累，她笑

笑说：“感觉是有点累，但心里很快乐！”

经过二个多月的紧张排练，小金同众多演员们一道于12月31日晚登上了舞台，表演了一台丰富多彩的节目。小金的主持标准、大方，表演力很好，舞蹈也跳得很优美，真像一位专业演员。同事们纷纷说，如果晚会评选最佳演员，小金足够标准了。在一次晚会演员活动中，小金兴奋地说：“我没有让大家失望，感到很满足。”

2014年3月的一天，大阳《晨光》编辑部主编来到前台，赠给金巍蓉一本聘书，正式聘任她为《晨光》编委，小金高兴地接过聘书，旁边的同事见此也很羡慕。原来，小金早在去年初就向《晨光》投稿，之后每一期她都有投稿和刊登。她喜欢写散文，文采很不错，刊登在《晨光》上受到读者好评。编辑部先聘小金为《晨光》通讯员，她更加积极写文章，还热心参加编辑部的工作，深得编委们的表扬。小金不断写作和学习。散文水平也进一步提高，2013年《晨光》第四期刊登她的散文《那一夜，走进梦乡的人》，文章以情感深切，描写生动的特点获得读者赞赏，被评为本期最佳文章。小金象对待工作一样，认真对待每一件事情。



她把写文章投稿看作是一个很有意义的事情，在辛勤耕耘的文字园地中得到新的收获，她进步了，提升了，荣誉和赞赏自然会落到她身上。如今，她成了一名最年轻的《晨光》编委。

功夫不负有心人，金巍蓉从普通员工走向文员岗位，从单纯的工作变为繁重的工作，她积极认真做好了，这是她凭着一股钻劲和乐观的心态取得的成绩，也是一个活泼

姑娘靠自己的努力换来的好成果。

小金并不骄傲自满，她考取了北京交通大学，正在攻读成教工商管理专业，向着更高的人生目标攀登。她仍然还在虚心向上级、向同事请教，把本职工作做得更加完善。

2014年4月，公司开展评选2013年度先进个人活动，金巍蓉以得票最多和一致好评，获得先进个人称号，这是前台文员中第一个被评为先进的人，是小金做出来、唱出来、跳出来、写出来的成果。看到她更加灿烂的笑容，看到她更加精神的姿态，相信她今后会做得更好。我们祝愿小金有更多的好收成！

大阳的硬汉子

谭雪林

他说话风趣、诙谐，他的性格耿直、坦率，他工作认真，勤勤恳恳，任劳任怨。

自 1998 年来大阳，掐指一算，至今已有 16 个年头了，他就是大阳的硬汉子——刘汉群。

初来公司，他分在漆包班工作，凭着一股钻劲，他很快熟练地掌握了漆包操作技术，首次参加技术比武，他就获得了亚军，但他并不满足，他爱琢磨，爱钻研，凭着一股闯劲，凭着他对漆包工作的热爱，他的技术得到了快速提升，在随后的技术比武中，他夺得了两届漆包班技术比武状元的好成绩。成功的喜悦总是能给人以兴奋、以鼓舞，汉群的成功凝聚着他辛勤的汗水，凝聚着他执著的追求。他出色的表现，赢得了公司领导的信任，2004 年公司任命他为漆包班班长，紧接着又提拔他担任漆包工艺员，2006 年公司调他到制造部生管课工作，2011 年公司任命他为生管课副课长，2012 年提任为生管课课长，同年公司调他到营销部工作，担任为资材课课长。工作虽然几经调动，但是汉群的工作作风、工作态度，却丝毫没有改变。他仍然是那么任劳任怨，勤勤恳恳，他依然是那么繁忙，他像一头不知疲倦的铁牛，辛勤地耕耘着，默默地奉献着。他心里总是装着工作而常常忘了自我。

在公司的十六年里，他先后 3 次被评为大阳的先进个人，也享受了公司对先进的奖励，2003 年去海南旅游，2006 年去上海、杭州旅游，2008 年他再次当选为先进个人。每一次旅游他都开阔了视野，陶冶了



情操，感受到公司对来深建设者们无微不至的人文关怀。每一份荣誉的取得，都是汉群向前攀登所留下的坚实的脚印，都是汉群所付出的辛勤汗水的最好回报。他把这份荣誉看作是一面镜子，看成是鼓励和鞭策自己不断进步的精神力量。

公司的迅猛发展，销售订单日益增多，汉群的工作更加忙碌了。他每天 7 点半左右就来到了公司，对出货单和装箱清单进行审核并签字，为车辆 9 点钟之前出厂提供保障。出完货后，他要到车间检查，检查客户订单的生产进度，对一些急单与生产部门协商进行生

产调整，回到办公室里他又要对下午的出货进行审核。他还有另外两项重要的工作任务，第一就是核交期，业务员接单后，汉群要根据现有库存和生产周期对交货期进行核对，下达内部订单。第二就是对已经执行完了的销售订单，他要逐一进行核实和销户。可以说汉群就是一台订单的中央处理器，订单处理好了，客户满意，业务员也高兴，订单没有处理好，客户就会投诉，业务员也要耗费很多时间，这样就会影响公司的形象，也会影响业务员的工作，但是汉群这台中央处理器高效快速满意的效果获得了大家的好评。营销部、车间是汉群的两个工作点，他每天在这两个点上来回奔波。在办公室里，他常常是紧紧盯着电脑，看哪些客户的货源已经生产出来，哪些客户又增加了订单，合同交期能否完成，哪些客户的订单已经执行完毕可以核销，他认真地审核电脑里的每一条数据，他一坐就是几个小时，有时甚至连水也顾不得喝一杯。到车间，他又马不停蹄地围着机台转，看订单已经生产多少了，哪些订单还没有完成，是否能按期交货，直到掌握了全部的数据。正是因为汉群不懈的努力工作，正是因为有一群像汉群这样一心想着客户、一心想着公司的优秀的大阳人，大阳才能赢得客户的信赖，才能在激烈的市场竞争中迅猛地发展，茁壮地成长。汉群在平凡的工作岗位上做出了不平凡的成绩。

汉群有两个儿子，都考上了大学，大的快要毕业了，小的才刚刚步入大学校园。说起他的两个小孩，汉群既感到自豪，又感到深深的愧疚。他说他在孩子很小的时候就外出打工了，与小孩相聚的时间很少，给小孩的爱太少了。说起他的小儿子，汉群更是声带哽咽，眼睛有些湿润。他说自从他的妻子也从家里出来后，他的小儿子常常默默地守望着他妈妈出去的那个路口，盼望某天能看到妈妈出现在路口，可是天天都是失望而归。缺少了父母的关爱，小儿子的性格慢慢地变得有些内向。父爱的温柔在他微红的双眼中油然而升，透着慈祥的光芒，这种爱曾经长时间地驻扎在汉群的心底，有时也会像汹涌的洪水一样猛烈地撞击着他的心房，他能感受到千里之外孩子对父母那种声嘶力竭的呼喊，好几次他的心几乎都要动摇了，更多的时候，这种爱成为他精神上的支柱，成为他力量的源泉，鼓舞着他战胜一切艰难险阻，激励着他开拓创新，奋勇前进。

汉群有一个勤劳朴实的妻子，也是一名大阳员工，在公司做毛毡裁剪工作，工作上也是勤勤恳恳，任劳任怨，汉群和妻子一起在大阳打拼，两个人风雨同舟，相濡以沫。

汉群多年来一直是晨光的编委，他写的文章，实事求是，情真意切，他写的诗，情景交融，意境幽美。最近几期，他的稿件总是晚交，他说，他实在是有点忙不过来。今年四月他不得不退出了多年来笔耕不辍和心爱的《晨光》，我也为他的退出而深感惋惜。

说起他的家乡，汉群由衷地高兴，他说家乡的阳明山林场，是国家级森林公园，阳明山林场十万亩杜鹃花开，被收入世界吉尼斯大全。虽然现在阳明山林场还不是很著名，但

随着旅游业的发展，他相信阳明山林场一定会迎来她美好的未来。

2013年，汉群把他的母亲接来深圳居住，他说，他陪伴母亲的时间太少了，现在小孩都长大成人了，自己的生活也好了起来，要多陪陪母亲，要让母亲过得开心一点、幸福一点。他休息时总要抽出时间陪母亲打打麻将，他总是故意输点钱给母亲，以逗她开心，我想，这也是儿子敬献给母亲的一片孝心。

汉群说，能投入深圳的改革开放之中，能把自己的青春年华贡献给大阳，这是他一生中最大的荣耀。他说，是大阳培养了他，是大阳给了他施展才华的舞台，是大阳使他一家的生活发生了翻天覆地的变化。现在他家正在修建一座三层楼的新房，而楼房的3D效果图完全出自于他的大儿子之手，儿子的优秀作品使他倍感骄傲。他打心眼里感谢大阳，热爱大阳，他要为大阳的发展贡献自己的一切，和大阳人一起，把大阳建设得更加美丽。

致即将离开大阳的你

彭淑芳

望云飞鸟长天外，何似贤才遍中外；
金羁骆马近卖却，花翻丽日影徘徊；
万事相寻荣与衰，事道初无中与外；
如饮甘泉饷腹脯，意缥缈兮群仙会。

——题记

与她的缘分，应该是我刚入大阳开始。当我刚进公司的时候，公司安排我与她住一间房，看着住宿单上面的名字，我偷偷问当时带我的唐婕：何金花是谁啊？她长什么样啊？性格怎么样啊？好不好相处啊？当时心里在想，要是好相处还行，要是不好相处，那我以后日子不是不好过了？！当唐婕将她介绍给我看的时候，个子小小，身材纤瘦，一张娃娃脸，一身正装显得格外干练，这就是我对她的第一印象。

一眨眼，认识金花也两年多的时间了，随着接触的时间越来越长，对她的了解也越来越多。在她身上我看到了湖南人的直爽却又带着江南水乡姑娘的温柔，工作中的干练与精明，生活中的细致与温馨，让我对她越发地佩服。

金花是湖南湘潭人，高中毕业之后在老乡的介绍下，来到了大阳。自2007年进入大阳，到如今已经7年了。从最开始的质检班的一线员工，再到后来制造部文员，到现在的

营销部结汇，岗位的变迁不仅仅是公司对她的赏识，也是对她能力的一种肯定。

在质检班的时候，她任劳任怨，不会说因为自己是女孩子就经常偷偷懒，做事不认真，她始终坚守自己的岗位，努力做好自己分内的事情。

在制造部的时候，各种各样的报表看得人眼花缭乱，头脑灵活的她，靠着自己对岗位工作的熟悉以及积极与他人沟通，简化了之前的工作流程，更加有效地完成工作，而表现出众的她也将原本是一线员工的岗位做成了管理职员，她的付出与努力也得到了班组长们的认可，在接下来的几年先进个人评选中，都以高票进入最终候选人当中。

2011年5月，公司将表现出色的她由制造部调到了营销部，担任结汇这个岗位。可别小看这个岗位，那可是要天天与钱打交道，每一笔货款，哪些客户的钱到了，哪些客户的没到，到了多少，没到多少，都必须心里要有底。由于之前也没有接触过这个岗位，对它的了解不是很多，又加上刚好带她的师傅同时也需要交接其它岗位，没有太多的时间手把手地去教她，在师傅大概的移交之后，她便开始慢慢地摸索，平时遇到不懂的地方就到处问，就这样一点一点地开始熟悉起来。那段时间对她来说也是一段记忆犹新的日子，因为

工作的重要性与责任性，她必须花更多的时间去摸索了解清楚，那段时间她基本上每天都会加班，不到10点、11点那基本上没有下班的可能。就这样，经过了半年多的加班努力，她基本上能独立接手结汇这个岗位的工作。而现在，对账，收账，开票，货款数字，这些东西基本上都在她脑子里扎根，随便你问



什么客户，她基本上都是立马回答。当然付出是有回报的，在2011年的先进个人评先中，她被评为先进个人。对于大家对她的肯定与夸奖，她只是会淡淡地回一句：这是我应该做的。

别看她个头不高，但是小小的身体里面却蕴藏着大大的能量，不管是公司组织的文体活动，还是其他活动，她都积极参加。环保知识演讲比赛、篮球比赛、拔河比赛那都是不用说的，别看她看起来柔柔弱弱的，打起篮球来那可是一把好手，躲人、上篮、投篮动作一点都不含糊。在2012年的时候，她也被选为元旦晚会的主持人，对于她当主持人，当时大家还是有点质疑，看起来这么柔弱，她主持下面能听得到声音吗？面对大家的质疑，亦或是看好戏的心态，她在晚会上的表现，给大家一个惊喜，响亮的声音，铿锵有力的音调，字正腔圆的普通话，打消了大家对她的质疑，对于她的表现，大家回报的是一阵接

着一阵的热烈掌声。

刚入大阳的时候，虽然是在车间上班，但是不甘心于现状的她，也一直在丰富自己的业余生活，提高自身的修养。2010年的时候，她报考了大专自考，每次下班或者休息的时候她都会去上课，风雨无阻，那段时间她一下子瘦了10多斤，好像风一吹就能刮跑一样，看得周围的朋友都心疼不已。付出终究会有回报的，在2013年上半年的时候，经过三年的刻苦努力，她终于拿到了大专文凭。勤奋的她并不止步于此，在2013年上半年的时候，她又报考了助理会计师的培训班，每周的二、四、六下班之后就立马收拾东西去上课。第一次准备可能不够充分，在上半年的第一次考试的时候因为一门挂科，考试没能通过。这次的失败激起了她不服输的干劲，到下半年她又开始去上课，平时不上课的时候，下班回宿舍之后就开始捧着书、捧着笔记在那里看，除了积极完成老师布置的作业外，平时也不断研究之前的例题试题。终于皇天不负有心人，在2013年下半年的考试中，她通过了考试，成功拿到了助理会计师的证书，在自己的职业生涯中又添加了一个加分的砝码。

当然了，在大阳，她不仅仅只是收获了事业与学习上的成果，在感情上她也找到了一个可以携手一生的另一半。2008年的牵手到现在的不离不弃，也是大阳的一段佳话。

而如今，她因为各种各样的原因，即将离开这个生活工作为之奋斗了7年的地方。对于她的离开，我们唯有给她祝福，希望她的前程似锦，生活更加美好，希望她带着我们的祝福能够更行更远……

再说徐红灯

电工品管部 叶雄

这一期我还是要说一说我的师傅徐红灯。徐红灯，湖南湘潭人。2010年进入大阳公司工作至今。她也是我们电工质检班近两年的技术比武第一名和优秀荣誉员工。

徐红灯带徒弟是认真负责的。还记得2012年深圳的七月，天气依旧炎热，在这里工作的人们也都各自忙碌在自己的岗位上。那时的我刚进大阳，上班的第一天质检班长带着我从一楼走上了四楼生产车间，“徐红灯，你带一下他吧？”戴着眼镜儿的质检班长周方对徐红灯说道。仔细端详，原来我师傅个头不是很高，公司要求女员工的头发都是要盘起来的，我师傅也是。再看看我师傅的眼神，我觉得可以用“明亮”这两个字来形容吧。“到一楼办公室拿包烟上来！”还记得这是师傅对我说的第一句话。没有自我介绍，没有其它指导，直接就开始领上道了。当时的我还在想叫我拿烟干什么？后来才知道是测裸铜线是否带水用的，这是师傅留给我的第一印象，没有太多的闲言碎语，做事干练。

我又想起了前不久在食堂一起吃饭的时候，恰巧那几个人都是徐师傅的徒弟，我无意



中听谁说道：“我们师傅带的徒弟都可以得到她亲笔在笔记本的第一页画的一杆千分尺。”我听完笑了，别人的笔记本上有没有画我没有去了解，我学徒的时候她确实是在笔记本的第一页帮我画了一杆。师傅将真的机械千分尺放在了纸上面，用笔贴着千分尺的边缘画出了它的轮廓，然后再补充完整区

分出一些部件结构，对应地标出名称。“你看：这是尺架，这是测微螺杆……”师傅用笔点着千分尺对我说道。细微简单的东西她也会认真地去教。

师傅带了不少的徒弟，她总是细心又耐心的去教会每一个徒弟，让徒弟们受益匪浅。

师傅在工作中能善于发现问题，并且想办法去解决问题，对工作很负责。有时候班会上你能听她说到检验过程特别是巡检过程中发现的问题，遇到问题她自己解决不了的，她会及时向带班人或者管理职员及时反馈情况，有自己的好的想法她也会无私地说出来。

“你是怎么检线的？”当一个认真负责的质检员去检验产品发现问题较多的时候，旁边的操作员工也许会这样说质检员，我师傅也遇到过类似的情况，但她是个讲原则的人，她不会因为其它的一些因素而放松对产品质量的把关。

天气又热起来了，机器像往常一样运转着，我走上楼去又看到师傅在巡检线径，想到最近要写一篇关于她的文章，也想起了画在本子上的那把千分尺来……

我班有个好师傅

电工制造部 杨水平

在电工公司镀绕班里，只要提起周立春，大家都异口同声赞扬他是一个性格好、技术好的师傅。

周立春是湖南娄底人，初中毕业后就外出打工，在深圳进过一些工厂。2009年冬季，他经人介绍来到大阳，分配到镀绕班。他之前在同行业工厂做过，是开机熟手，所以一到镀绕机台就熟练地操作起来。但是他并不自满，经常琢磨操作要领，还很谦虚地向同班的师傅请教，同班长交流经验，这样一来，他的操作技术进一步提高，工作半年后，就十分老练地开各种镀绕机了，不论是裸铜线、镀锡线、二零线，还是大线、小线，他都操作得很好，排线也很平整，机台满头率也都在96%以上，很少有客户反映他的质量问题。

周立春做事很细致认真。他有一个特点，就是上班时先巡检设备，准备好胶轴、模具和操作工具，准备妥当后才从上一班人手中接过操作。他还善于动脑筋，对于开机中遇到的问题主动分析研究，找到解决的办法。有一次上晚班，他开 0.08 的镀锡小线，有几个头子时常断线，他反复观察寻找原因，结果是锡炉放线装置不正常，他进行了调整，处理好后果然不再断线了。

班里的同事们都喜欢同周立春交流，因为他脾气性格好，对人和善，脸上总是挂着笑容，好像对什么事都很乐观，没有听到他说苦累。除了开机之外，他还主动帮助同事完成一些工作，和同事的关系十分融洽。

周立春也是一个做事讲究、爱干净的人，每天上班时，总看到他扫这里、擦那里，保持机台周围干干净净。他操作的机器，维修人员很少来修过。部门主管和班长经常夸赞他。

镀绕班经常分配新员工，新伙伴的到来，给班组带来活力，也增加了老师傅们的任务。班长经常把徒弟交给周立春带，他从没有推辞，很热心地接受这份新的任务。他对徒弟教育十分耐心，教如何量线径、如何配模穿模、如何挑选胶轴、如何看排线、如何看仪表、锡炉温度，还讲安全生产和规章制度，让徒弟尽快学会和掌握了操作技术。他带的徒弟都是两个月按期出师，而且能独立、熟练操作。几年来，周立春带出了许多徒弟，培养了大批生产能手，为公司的发展做出了不小的贡献。

屈指数来，周立春在大阳工作已快五个年头了，这五年里，他付出了很多辛劳，也得到很多收获。他不追求名利，总是那么积极地完成本职工作，他十分普通，总是这样默默无闻地生活，而在他的心中却有着生活远景和人生目标，这就是追求幸福的生活，开创自己的事业。



1、清明时节游海滩

清明节假期，公司50多名职工自行组团，来到风景优美的海滩——巽寮湾游玩，他们或在海上坐船游玩，或在岸边骑车散步，或在花园休闲欣赏，让心胸随大海开阔，让心情随风景愉悦，度过了一个难忘的假日。



2、篮球比赛连友谊

4月18日晚上，公司工会邀请福永天鹏盛公司篮球队来大阳公司举行了一场篮球友谊赛，双方球队争夺激烈，打得精彩。观众们欣赏到了天鹏盛公司球队的高超球技，也看到大阳篮球队的拼搏精神。



3、拔河比赛显精神

5月6日下午，天下着蒙蒙细雨，大阳的青年们聚集在篮球场，进行一场“五四”青年节拔河比赛，共有六支男队和三支女队参加比赛。他们奋力齐心，顽强拼搏，充分体现了良好的团队精神和青春力量。大阳青年们度过了很有意义的一天。



4、座谈交流、增进和谐

5月16日晚上，公司工会组织召开了一次职工座谈会，有20名职工代表参加会议。他们来自生产岗位，在会上积极发言，提出了许多宝贵的意见和建议，行政部主管和工会委员作了解答。座谈会气氛融洽，体现了企业与职工互相关心，共同促进的氛围。



5、消防安全牢记心上

5月28日晚上，公司举行了两场消防知识培训，全体义务消防队员和入司新员工130多人参加了听课。大家认真听取老师讲解消防知识，了解了灭火方法，受到了一次很好的教育。消防工作在大阳持续开展，正在形成人人参与的局面。



6、爱心家庭传爱心

4月22日，深圳市隆重召开精神文明建设暨创建文明表彰大会，大阳公司企业文化总监郭宁康家庭被评为“十佳爱心家庭”。

郭宁康家庭夫妻恩爱，翁婿之间相互尊重，情同父子；亲子之间关系和谐，一家三代人生活非常和睦。全家人均热心公益，乐于奉献。岳父曹绍求担任星海名城义务防火安全员12年，被评选为首届“南山好人”。妻子曹准是一名五星级义工，坚持7年接听心理热线。郭宁康、曹准均获得全国无偿献血金奖、银奖、铜奖，至今共累计献血达60多次。



春的日记

春路雨添花，花动一山春色

——题记

通讯员 阮献辉

一、茶壶

深圳的天气很是反常，刚才还艳阳高照，这会儿就下起了倾盆大雨，幸好出商场没有多远，反应快扭身就往回跑，一个不小心就差一丁点撞到一个导购小姐的身上，忙说“对不起”，她只是极客气地说了句“没关系”。听她的声音很像一杯茶，淡淡的香，很安静淡泊。

让我感到吃惊的不是那画到精致的五官，也不是那副很标准职业般的微笑，露出甜甜的笑靥，更不是那合体的统一着装勾勒着青春的活力，而是这么靓丽的导购小姐手里拿着一个很普通的暖水瓶。

在外漂泊的日子，见过很多人拿着各种各样精致的茶具，却很少有人用这样的茶壶，就是那种外面塑料里面一个壶胆，上面用一个木塞子塞住瓶口那种，再次见到这样的茶壶有一种久违的感觉。



第一次见到这样的茶壶，在我印象中大约是五六岁的光景，也就是那一年爸妈把我送到外婆家，一直到我叔父结婚我才回到我母亲身边。

姥姥家是一个很普通的乡村，青砖瓦房，院里种了一些香椿树、枣树等，院后是一个大池塘，池塘周围种了很多柳树，尤其是到夏季，水涨满，柳条轻拂着水面，我最喜欢光着脚丫子，坐在水边洗脚。我去外婆家的时候，枣树已经开花了，如星星一样很小很小，如果不仔细闻，根本闻不到它的香味。姥姥正坐在一个小方凳上做针线，一见到我，脸上皱纹便如水塘的水纹一样一圈一圈向四周扩散，我感觉这是我见过最美的笑容，那种慈爱很清澈，很醉人。桌子上放着一个茶壶，上面除木塞子以外，还有一个塑料杯子，上面印着一些简单的花纹，具体什么样的花纹已经不记得了。

记得住进姥姥家第一天，姥姥就告诉我不准喝凉水，按她话说，“娃喝凉水拉肚子，

阎王爷都不收的。”我曾经问她为什么，她说阎王爷嫌脏。在以后的日子里，我与茶壶结下了不解之缘。

最喜欢吃过晚饭以后，看着外婆在炉灶前忙活儿，把炉灶烧得旺旺的，火苗舔着锅底，火红火红的，映红了外婆满是皱纹的脸庞。烧开了，听那水舀子把锅里的水舀到茶壶“滋滋”的声音，再舀一碗开水放到小桌子上。等忙完了这一切，就有了牛郎织女、嫦娥奔月、杨家将、岳飞传……的故事了，现在想来，那也算是我最早的启蒙教育吧，知道好人一定有好报，坏人一定要遭报应的，而且好人一定会有贵人相助。对我印象深刻的就是岳武穆是何等的英雄神武、精忠报国的英雄形象。

再大一些，晚上一个人就开始写家庭作业了，茶壶便成为我一个人的最奢侈的物品。不知什么时候碗里多了一些黑糖或者茶叶，我不喜欢喝茶叶，却喜欢泡茶，从铁皮筒里抓一把茶叶，放进碗里，片刻以后，干燥晦涩的茶叶在水里如花朵在绽放，有的长出可爱的蘑菇状，有的升起来，有的落下去，仿佛间又有了生命似的，用鼻一吸，一缕袅袅的香气便钻进了鼻孔。

第二次见到这样的茶壶是叔父结婚的时候，那时候我才上小学三年级，叔父结婚的时候住的是新房，盖的是新被子，看上去软软的，最喜欢做的事，就是叫他们回来吃饭，运气好的话，还有一块糖吃。

吃完晚饭以后，母亲都会烧一壶开水，让他们提走。在我记忆里，渴了就用碗接凉水喝（除了在姥姥家以外），心想，茶壶里的开水有没有外婆家好喝？于是便偷偷地一个人去叔父家，趁屋里没人，倒了一杯水，如同做贼一样，喝了一口，一点都不甜，相反却把水壶打翻，换来的是父亲一顿揍。

再次看到这样一个简单普通的水壶，却勾起我无限的思绪，伴我读书，伴我成长，伴我童年的茶壶。

二、小鸡

一日与母亲打电话，听习惯了母亲的絮絮叨叨的话音，不觉还听到“叽叽叽，叽叽叽”的叫声。母亲告诉我家里现在养了一群小鸡，听到母亲的话语，真心感觉春天就要过去了。

身处在城市里高楼大厦中，每日听到汽车喇叭的鸣叫声，工业园的机器轰鸣声，忽地听到这温柔细嫩的充满生命气息的叫声，那一种软软柔柔的感觉便陡然涌上心头。

记得每年春天这个时候，都会有几个推着车，车里放着几个竹编箩筐的庄稼汉，站在街中心不停吆喝，引来更多的是儿童，围着箩筐，踮着脚尖，伸长脖子，张大眼睛，透过只有铜钱大小的网孔往里看，那一团团嫩黄嫩黄的小绒球，欢快地叫着，拥挤着，很是惹人爱怜。

当油菜花开的时候，就是我母亲养小鸡的季节，每每想到这个季节，就能感觉到家乡里每个地方都流动这一种温馨的芬芳。

母亲用厚纸板围成一个正方形的圈，里面铺上一层废报纸，母亲说小鸡爪子怕凉，然后再把小鸡放进去。一进这个大院子，只见小鸡一个个扑腾着小翅膀，跳跃着追逐着，美丽的小脚丫在废报纸上发出轻微的“沙沙”声，嫩黄嫩黄的小绒球在阳光照耀下更显得那么稚嫩可爱。

“你在那里生活怎么样？”再次听到母亲的话语，突然觉得有一种特别的感动，有母亲牵挂的日子里，感觉到自己的世界里依然是那样明丽鲜活，充满着生机，总是觉得自己是一个坚强的男人，可在母亲眼里依然是一个长不大的孩子，从那一句话语里读出了那一份温馨，不管自己走多远，自己仿佛就是母亲用厚纸板围成的城堡里养着的小鸡，一直沐浴在母亲温柔暖人的眼光中。

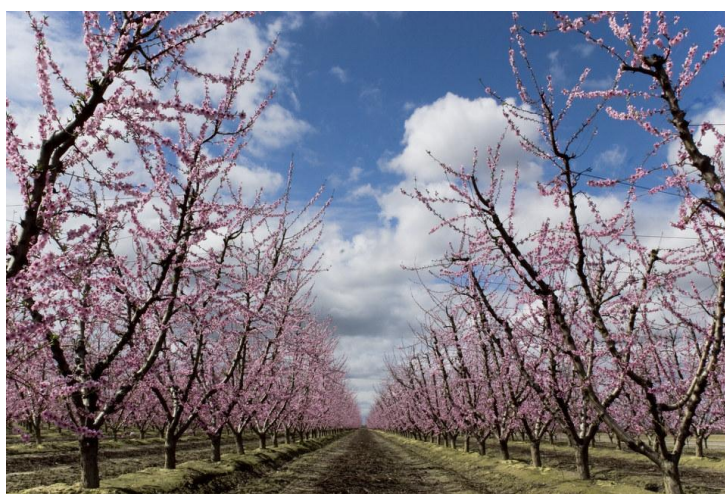
很久以前，总是迷恋外面的世界，觉得外面的世界很精彩，于是我便到处追逐那个梦想，总觉外面应该有一个更迷人的春天。

纤尘荏苒，流年缱绻……

在外漂泊的日子，不管是流火飞红的夏，一倾湛蓝的秋，或是雪如柔絮的冬，怎么也找不回家乡里儿时记忆的春天。

那些与春有关的记忆，就这样被轻轻地从遥远的日子里唤起，款款而来，在我心底摇曳生情，一股暖暖的情愫就这样慢慢晕然开来。

细碎的、温暖的、潮湿的感觉穿透了心扉，如雨丝一样细腻而绵长……



一个人

金巍蓉

一个人，一个爱安静、也爱热闹，爱说话、也爱沉默，爱晴天、也爱雨天，爱哭、也爱笑，爱某些食物、也不太爱某些食物，爱某种动物、也讨厌某种动物，有时很果断、有时又会很纠结，有时会莫名的伤感、有时也会很疯癫，有时顽固得像头牛、有时温顺得像只猫，性格多样化、情绪随心所欲、甚至有点怪异的一个人。

一个人，她会在无人陪她逛街的时候多半选择逛商场，因为逛大街会让她感觉与其他三五成群的人走在一起会格格不入。去那些人员稀少环境舒适的商场，听着商场里播放时下流行的音乐，漫无目的地四处闲逛，看看这个看看那个。这个看上去好像挺不错的，不过自己不怎么需要；这个好像比自己的那个好用，不过那个还没用完，就暂时先存在这里吧；这个外表看上去很喜欢可是不怎么实用，还是买别的吧。有时会在一个看中的商品前停留好一段时间，这段时间已经分裂出了两个自己。

一个说这个确定要买吗，买回去是不是会放着发霉；另一个就说怎么会呢，比如说某些时候还是能用得到的，又不是很贵，而且又那么喜欢。一场不长的辩论赛结束后正方胜利了，然后拿着商品走向另一个柜台。有时看中喜欢的衣服会情不自禁地就想把它带回家，然后从试穿到满意这两个程序很顺利，可是却卡在了跟老板砍价的这一环节。碰到个老板是个顽固的人，说得唾沫横飞，旁边无人助威，最后只能败下阵来。然后只能安慰自己，或许真值这个价，还是高兴地买下了。纠结而又漫长的购物，收获还是有的。



一个人，下班后悠闲自在地去解决她的晚餐，没有一丝的急促感。依然悠闲地安排属于自己一个人的夜晚。当多样的情绪转向了愉快的那天时，会选择一个人看看喜剧，然后肆无忌惮地哈哈大笑，各种奇葩坐姿或是各种奇葩表情。然后会有各种零食，当然也有各种吃相。晴转多云的那天，喜剧对于自己来说可能就变成不屑的难以接受的低俗笑话，所以不会给自己添堵，就有了另一套对抗的方法。洗漱完毕一身清爽，然后穿上自己喜欢的略带点可爱的粉红色睡衣。房间开着爱听的音乐，站在阳台看着那几家亮着的灯火，数着天上的星星，吹吹柔和的微风。想想某件事，想想某些人。想想那些曾经做过的，然后

让现在的自己感到有点懊悔的事情，哎，那个时候怎么能那样做呢，真是不考虑后果啊，要是时间能回去的话，绝对不会那样做了。那真是一个不切实际的安慰方法，我们都已经回不到从前了。伴着一些做过的傻事情，发现原来自己已经走过了那么长的一条路，正是因为这些事的不断发生，成就了现在懂事的我们。也便欣然接受了它们。有时想到一些开心的事情，会不禁地傻笑一阵，当回过神发现自己在犯傻时，额…还好自己一个人。

一个人会在高处或者某个咖啡店看窗外过往的人群和车辆，一个人去散步、一个人逛街、一个人不想做饭、随便吃点什么填肚子。一个人去吃路边摊、一个人爬山、一个人在房间锻炼、心血来潮地想学学哪个舞蹈。一个人发呆、一个人看电影、一个人上网瞎逛。一个人嘴馋了想自己学做点吃的。一个人高兴的时候会把房间打扫得很干净、不高兴时则像个疯子一样在房间瞎晃。一个人会乱想而且会很极端。一个人会想起伤心的往事和不堪回首的记忆，然后也会流泪，止不住地流泪。一个人也会憧憬美好的未来，倔强地不去相信最后和你相守的不是你最爱的。一个人会突然发现自己一夜间长大了。一个人会渴望别人的关怀，渴望一份简单的快乐。一个人会想逃离现在的生活，收拾简单的行李不顾一切地去流浪。一个人的时候会觉得一个人挺好，然后慢慢地适应了一个人。

一个人的时候应该会是最真的自己吧，那么你是一个怎样的人，你一个人的时候又会想什么、做什么呢？



心中住着小太阳

金巍蓉

一条蚯蚓，遁地三尺，穿越黑暗，缘于它锲而不舍的挖掘；一只大鹏，俯瞰五岳，睥睨江河，缘于它始终不渝的飞翔。一条山路，尽管崎岖而险恶，但不畏艰险的人终会直抵高山之巅；一条大道，尽管平坦而宽阔，但瞻前顾后的人也会半途折戟沉沙……这一切，都缘于态度。

我们生活也正是如此，生活的态度往往决定着我们的生活的高度和生活的质量。心中住着太阳才可以向着阳光。

鲁迅先生曾经说过：“希望是附丽于存在的，有存在，便有希望，有希望，便是光明。”是啊，人活着不能没有希望，否则会像失去控制的小船，随波浮沉。若有了希望，便有了前进的动力，有了战胜困难的勇气，有了奋勇拼搏的力量。希望是热情之母，它孕育着荣誉，孕育着力量，孕育着生命。

相信大家依然记得刚出来奋斗的时候吧，没有朋友的帮助，没有足够的工作经验，从最底层做起。日复一日每天能做的只有低头工作下班睡觉，三点一线的工作总是无情地消磨着自己当初改变世界的豪情。可是让我们想想那帮最淳朴的人的吧。古老的乡村里面家家都很贫穷，但没有人对生活丧失希望，每一个淳朴的农村人都会挂着笑脸，哼着动听而向上的歌谣大摇大摆地走在乡村的青石板上，从晨曦到黄昏。他们不停地耕耘，播种，然后收获希望，收获阳光。我们听见了，夏日的午后扇着扇子的老爷爷高兴地谈论着在外人看来微不足道的存粮，他们感到如此满足。每个人的心里面都住着一个太阳，向着希望。



那个电影《阿甘正传》让我们明白，生活能给我们的就是这么多，但心态积极的人却可以富有到拥有整个世界。于是我们开始变得积极起来，微笑地面对所有人，积极地做好每一件事情。其实社会给了我们太多，生活给了我们太多，你还有什么理由去抱怨？

微笑吧，不管是何时。

孩子的伤心与挫折

慧子

我们大人工作上、生活上都会遇到伤心与挫折，但能自己进行调整与消化。小孩子遇到伤心与挫折的事情，他们不能像大人一样会自己调整和消化，他们在遇到伤心与挫折的时候会向大人说出来：为什么会这样？为什么我不能？为什么老师会批评？很多为什么。

小孩上幼儿园从小班到大班是一个阶段，大班就是他们的毕业班，教育局规定在9月1日前满6周岁的孩子可以正常上小一，否则只能再读一年学前班，每一届的幼儿毕业，



部分孩子因为出生月份在9月1日以后，故不能正常进小一。大班的幼儿毕业时很开心，会照毕业照、好朋友合影、唱毕业歌、背毕业文章，也会老师和孩子哭成一堆，老师会给他们讲很多道理，讲很多进入小学的规矩，这样每一个孩子都会认为自己下一学期会读一年级，他们对进小学读书的期望

很大，也会认为自己长大了。事与愿违，不能正常入小学一年级的孩子这个时候会很伤心，好像遇到很大的挫折一样，会问大人：我为什么不能上小学，不能与我的好朋友在一起读书，不能穿上漂亮的小学衣服，有些孩子甚至会哭着一定要上小学等等，很多为什么来了。这个时候我们大人就要很耐心地教他们道理，告知为什么不能正常上小学一年级的理由，如：其他小朋友比你大，你比他们小，你的年龄还不够，他们有6岁了，你只有5岁半，明年的这个时候你就可以上小学了，一样能够见到你之前的好朋友，一样穿着新的衣服，还可以到他们的教室去找他们玩，他们会认识你的，也会记得你的名字等等，这样孩子就会将之前的伤心变成开心。大人调整了孩子的心情，化解了孩子的疑惑，让他们的童年无伤心的阴影。

在生活中还有许多事情会影响孩子的情绪，大人们就要及时开导他，有方法地引导和教育，这样，孩子们就会很快恢复快乐，也会记住你的好言，影响他的人生。

健康—自己掌握

小路

两年前，公司请了宝安中医院的陈医师来讲课，其中讲到了亚健康，有的人可能刚听到这个名词，感到有点好奇，听完以后才恍然大悟。

亚健康似乎是现代人中的一种普遍现象，它揭示了当今社会的人们存在一种不健康状况。亚健康现象有多种，一句话，就是不那么健康了。

健康与不健康的因素有多方面的，人的身体健康，体现了他的良好体质，还有好的生活习惯；而不健康则正好相反，身体抵抗力差，生活习惯有问题。

如今媒体上、报纸上谈健康的事真是太多了，归根结底，就是提醒人们要注意健康，告诫人们要懂得健康。

现代生活又似乎与健康有些相背的状况，比如，生活水平提高了，个人身体却出现这样和那样的问题；城市乡村日新月异，却带来环境污染和危害；口袋里有钱了，却时常感到身心疲惫，有诸多的不舒服。

你觉得你健康吗？你重视健康吗？不同年龄段的人态度不一样。

青年人身强力壮，充满活力，没有太多去想这件事，小病挺得住，大病不会来，不在乎！

中年人负担沉重，生活压力增大，隐隐约约感到有点力不从心，健康的事慢慢重视起来。

老年人夕阳西下，生活慢悠，自然珍惜健康，钻研健康学问，朝健康的跑道上行走。

然而，无论处在哪一个年龄层次，无论个人条件差异多大，健康的问题对每一个人都是公平的。你注意一点，健康就离你近一点，你讲究一点，健康的感觉就更好一点。



现在媒体、教科书上经常道出几句话：“管住你的嘴，迈开你的腿”，“腰围小一点，寿命长一点”，讲的就是人们可以做得到的，要积极做到的方法。

大鱼大肉，美味佳肴，尽挑喜欢的吃，满足了自己的食欲，这样不控制，不节制，毛

病自然逐渐增多，“三高”（高血压、高血脂、高血糖）就是这样得来的。

上班累，学习累，懒得动；玩电脑熬夜，打破了生活规律；还有多种不良习惯，使人不好动，不运动，久而久之，身体上的沉淀物多了起来。

由于这么多的忽视，这么多的不良，所以容易导致疾病，容易产生亚健康。

说到这些健康的事，概括一句话，就是自己要重视，自己掌握，健康是完全可以掌握的。

大阳公司谢利均部长，人们都称他“老谢”，年近 60 岁的年龄，身体却很健壮，心态也较年轻。同事们都知道，老谢有一个好习惯，就是每天早上出去跑步，不管是热天还是冷天，不管是工作日还是休息日，天天都如此，有时天下小雨，他照例出去活动。他在大阳工作 19 年，就跑了 19 年，真是太不简单了。难怪他如此健康，如此保养得好。

说到健康，我个人也有深刻体会。两年前，我也是处于亚健康状况，出现有“三高”，有一次体检时几个指标吓住了我。我下决心要回归健康，于是寻找方法，经过两年多的努力，好不容易使“三高”指标降了下来，但我不骄傲自满，一直坚持自己的方法，让身体离健康更近一点。



生活的环境我们改变不了，但生活习惯我们完全可以改变，这就要靠自己的毅力和恒心。

戒烟、少酒——如今戒烟环境更加多了起来，抽烟实在有害身体，奉劝烟民自醒、自律。喝酒有益也有害，平时尽量少喝一点也是对身体的保护。

节制饮食——尽量清淡一点，少油、少盐、少脂肪，多食水果蔬菜，肯定让你感觉好很多。

坚持运动——不论是做体力工作，还是坐办公室，不论你是哪一个年龄阶段，运动是必要的。笑一笑，十年少，跑一跑，身体好！哪怕你再忙，也不要放弃运动，哪怕你很年轻，也需要锻炼。当你坚持下来，肯定有巨大收获。

为什么世上有那么多寿星，为什么他们生活得那么好，他们共同的特点是，饮食清淡，心态平和，保持活动。

我们可以从中悟出点什么，我们可以学会自己来掌握健康。你我健康了，生活更快乐，工作更轻松；你我健康了，身体更年轻，家庭更幸福。

让我们学会健康，懂得健康，珍惜健康，掌握健康吧！

健康的钥匙

通用制造部 周宇

正如名人所言，健康是人生的第一财富，有了健康，我们才能从容不迫地去面对工作，有了健康，我们才能悠然自得地去享受生活，因此，我们要人人珍爱生命，个个关注健康。

名人之言，既富含哲理，又有其深刻的现实意义。那么，怎么才能健康？我记得我初中的成老师对我说过：“每天微笑一次，是对自己的身体负责。”那个时候，不是太懂老师这句话的意思，现在才明白，老师的意思其实是，保持良好的心态，才是健康的首要前提。

董事长林木坤先生给我们说过一个故事，一个对自己生活充满悲观情绪的人，别人会回以悲观的对待，而一个对自己生活充满希望的人，别人自然会回以美好前景对之。

每个人的生活都不会是一帆风顺的，总会遇到这样、那样的问题，在遇到问题和困难，遭遇挫折和不幸的时候，我们都要保持着乐观向上的心态，“自信人生二百年，会当水击三千里”，当你保持这份自信去面对困难的时候，你会发现，就算是前路重重阻碍，你也有信心去跨越，那么，我们的身体也会随之活跃，从而更加健康。

好的心态，会给我们的健康塑造一个良好的环境，那么，一个好的身体，就会给我们的健康建立一个良好的基础。伟大教育家徐特立，就是一个很喜欢锻炼的人，当时徐特立住地在延安城北的杨家岭，而自然科学院则在延安城南的杜甫川，将近有 10 公里的路程，为此中央给徐特立配备了一匹温顺的毛驴，可是他很少骑，总是步行。别人就问他你为什么有毛驴不骑？他说锻炼身体，所以徐老健康非常好，他从杨家岭到学校去上班，都是牵着毛驴到学校。

俗话说：“身体锻炼好，八十不算老，身体锻炼差，四十长白发。”这话不无道理，锻炼可以使身心舒适，大脑也会变得更聪明，变得更年轻有活力。

而要锻炼，要保持着我们身体的健康活力，就需要我们保持着良好的生活习惯，良好的生活习惯和生活方式是我们健康身体的至要关键，是我们精力充沛、激情勃发地投入工作的保障，是我们保持身心健康的基本要求。我们要自觉地、有意识地、有目的地培养和恒久地坚持，使之成为我们生活中的一种自然习惯。还要注意合理的饮食结构，早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少。丰富多彩的食物不仅能满足我们的营养需要，还可以使我们享受美食，享受健



康，享受美好的人生。每个人都有自己的“生物钟”，养成良好的作息生物钟，每天早睡早起，保持充足的、高质量的睡眠是保证机体正常运转的前提。如果我们想得到一个健康的身体，并且精力充沛、活力四射，那么就要做到合理科学地安排作息时间，劳逸结合、张弛有度、规律作息。

古往今来，那些成功者们，无一不具有良好的生活习惯，习惯非与生俱来，而是生活中慢慢养成的，而优良的习惯更是需要我们一点一滴，坚持不懈的努力才能培养出来。

怎样才能健康，良好的心态是首要关键，坚持锻炼是重要保证，规律生活是至要关键。

总之一句话，要健康，就不要享福，要享福就不可能健康，更不言长寿。

做事

电工品管部 江磊云

俗话说：“事来莫慌，事后莫追，事多莫怕，事杂莫烦。”说的是做事的心态、章法和分寸。

做事最怕的是走神，就是在做事的时候心里想一些与工作不相干的事情，没有认真在考虑怎样去完成眼前的事。“心若一潭清水，便可容量无限，心若一潭浑水，只能整日无闲。身若累了，不过一身臭汗，心若累了，人生不会再有奇迹。”由此可见心态的摆正是认真做事的第一前提。

做事的过程中我们往往会碰到一些挫折，解决得不好我们会承受一定的压力，这时候我们应该想办法去解决这些挫折，释放这些压力，而不应该怨天尤人，用“以我为先”的念头去想自己为什么要承受别人所不需要承受的挫折和压力。我有权去争取我的幸福，而别人也是如此，有时我能如愿以偿，有时则会轮到我尝试新的做法。其实做事遇到挫折的时候，释放内心的想法会有意想不到的结果，比如在挫折面前大声地在心中训斥自己：你以为你是谁啊？谁规定你这辈子都该万事如意？倒霉的事天天有，今天不过轮到你罢了。



人遇事时敢担当，做事稳重放心上。

小谈美食

彭淑芳

食客，最新的代名词是吃货，而吃货一词，简而言之，就是爱吃的人。最开始吃货一词是讽刺那些好吃懒做、不做事的人，而随着电视美食节目在网络中的影响，伴随着网络文化创造文化的新词应用，吃货一词也开始变贬为褒，成为那些爱搜寻美食，爱吃美食，对美食有着一定研究的人群的代名词。当然了，吃货也不是那么容易当的，作为一个专业合格的吃货，你必须会吃、懂吃、爱吃，于我而言，只是一个打酱油级吃货而已。

海味的鲜而不腥，素食的淡而有味，肉食的烂而不柴，甜食的甜而不腻……世界各地的万千美食都让人为之着迷。于众多美食之中，女生一般都独偏爱甜食，蛋糕、糖果、糖水、蜜饯、冰淇淋等等，都是她们的挚爱。



甜食似乎有一种魔力，能带给人快乐的心情。心情不好的时候来上一块蛋糕，当软软的糕体与巧克力果酱的味道在口腔中融合，当甜蜜的味道占领味蕾，不爽的心情就已经被蛋糕带来的甜蜜给忽略，剩下的只是回味蛋糕给味蕾带来的惊喜。我也不例外，对甜食有着不自觉的偏爱，蜜饯的酸中带甜，让人回味无穷，看电视或者乘车无聊的时候来上几颗，最合适不过；宁静的下午，捧着一杯暖暖的奶茶，吃上一口软糯香甜的蛋糕，似乎也恰到好处；盛夏的阳光让人无处躲藏，这个时候吃一口冰凉的冰淇淋，细胞都凉爽了下来，可谓夏季必备之品。细数吃过的糕点中，最带给我惊喜的莫过于黄米糕——以小黄米为原材料做的一种糕点，本来以为可能会与糍粑的做法类似，会是软糯粘牙的糕体，但是上桌的时候确实给了我惊喜。嫩黄的米糕在洁白的盘子中显得格外显眼，切成三角形的糕摆放得也很精致，因为刚出锅的原因上面冒着丝丝白气，用筷子夹起一块咬上一口，顿时觉得惊喜无穷。米糕中带有小黄米独有的味道，口感微甜，因为刚刚出锅糕体带着余热，用筷子用力夹一下感

觉就跟小孩子的脸蛋一样，极其有弹性，一下子征服了我的胃，吧唧吧唧一口气吃了两三块。

众多美食之中，我最喜欢的还是鸡蛋。小的时候，生活水平远没有现在高，没有那么多的零食吃，那个时候对我们来说最常见的零食也就是家里老母鸡下的蛋了，每次在鸡窝找到鸡蛋之后，我跟弟弟就兴冲冲地跑到妈妈面前，然后用无辜而渴望的眼神望着她，眼神中一直传达着我要吃鸡蛋、我要吃鸡蛋的信息，每次她都会满足我们的要求，将鸡蛋弄成各样的美食，满足我跟弟弟对鸡蛋的欲望。而无论什么做法的鸡蛋，都会让我口水飞流直下三千尺的惦记，蒸水蛋的细腻润滑，水煮蛋的弹牙爽口，荷包蛋的焦香入味，都让我心仪。

当然了，作为一个无肉不欢的吃货，糖醋里脊、红烧肉、东坡肉等等这些肉类美食也是我钟爱的。特别是糖醋里脊，它酸甜适中的口味，调起味蕾对里脊的渴望，弹牙有嚼劲的口感以及鲜而不柴的肉感更是满足了我对糖醋里脊的所有期待。而红烧肉与东坡肉的肥而不腻，入口即化也是我弃身材于不顾，投身于与肉类美食斗争中去的原因。

追溯美食的历史，由最开始的饱腹到现在的对色香味的严格要求，也是一个漫长的过程。从最开始原始社会的食生肉，茹毛饮血，到后来的简单煮食，再至后面的煎炒烹炸炖蒸，再至现在追求的健康饮食，这一渐变即是生活条件越来越好，也是人们对美食要求越来越高的证明。美食，不仅仅只是可以吃的、可以饱肚子的东西而已，对于美食的定义，我个人的理解是色香味俱全的一个视觉嗅觉味觉的盛宴，好的美食，不仅仅是从口味上征服食客，

更可以给食客们在视觉上一个惊喜与震撼。如近几年比较流行的分子料理，就是运用科学的方法结合食物分子的物理、化学特性，借助现代仪器研究食物在烹调过程中的变化，观察烹调温度、时间长短的关系，再加入不同物质，使食物产生各种物理、化学变化，解构重组食物，做出颠覆传统厨艺与食物外貌的烹调方式，



最终让食物中的营养价值达到极致状态，单单从外观上看，你完全都不会想到这是什么食物，是什么原材料做成的，但是吃起来确实回味无穷，这也是吃货们在美食历史上的一个重大进步。

爱美食，对美食的了解那也是必不可少的。由于条件限制，目前，我对美食的了解主要是来自美食节目。对于有特色的美食节目，我基本上都是一期不落，例如《顶级厨房》、《舌尖上的中国》、《谁借我厨房》、《爱玩客》等等，在这些节目中，既有国内的美食介绍又有国外的美食推荐，除了满足了对美食的了解另多了一份对各地旅游点的兴趣。在美食节目中，各种各样的美食，不管是中餐西餐还是特色菜，不管是煎炸炖煮炒蒸，我都非常感兴趣，看着屏幕中的美食，总是止不住地咽口水。而随着《舌尖上的中国》这个节目的播出，图文并茂的画面，略带磁性的解说，吸引了无数的吃货，让一大批的人陷入美食的“圈套”中无法自拔。



每每看到电视中关于各地美食的介绍时，我都希望有一天自己有机会能尝尽天下美食，北京的烤鸭、天津的狗不理包子、广东的肠粉、武汉的热干面、南京的盐水鸭、上海的南翔小笼包、杭州的西湖醋鱼、长沙的臭豆腐、西安的羊肉泡馍、福建的佛跳墙、蒙古的烤羊腿等等，都是我的目标。希望有一天能有一段说走就走的旅程，然后吃遍这些美食。当然了，理想很丰满，现实很骨感，除了吃过极少数的正宗特色与山寨版的特产外，基本上绝大多数的特色都没吃过。任重而道远，我的吃货旅程还需要继续前行。

当然，作为一个对美食极其狂爱的吃货，我最大的一个不足之处就是：不会做饭！作为一个吃货，这个是绝对不允许的！空长一副吃货的嘴，没有做美食的天分，只能望天兴叹，果然鱼与熊掌是不能兼得的。

虽然，在吃货这条路上没有止境，但是作为一个吃货，我不会停止自己的脚步，我不是在吃，就是在去吃的路上……

2014——我的世界杯

通用营销部 常伟

世界杯——越简单，越快乐！

各位现场与电视机前的朋友，大家好！这里是 2014 年世界杯现场！

世界杯踢了有几天了，连续熬夜，身体异常痛苦，疲惫不堪，但好在精彩的球赛带来了精神上的愉悦！毕竟，四年一届，一届时隔四年！让我们的生活也随着世界杯一起充满激情吧！

我们来说说这几天的球赛吧，可以用四个字形容——精彩纷呈！从揭幕战巴西新晋球王的逆袭，到第二天荷兰 5 比 1 血洗西班牙，卡西哥无助的眼神，再到昨天 4 球完胜的德国高调现身。从小跳蚤梅球王满血复活到 C 罗再也无暇顾及



自己那凌乱的发型。每一场，几乎都踢得风生水起（除了昨晚伊朗 VS 尼日利亚）。印象最深的是墨西哥 VS 喀麦隆的那场球，被吹掉两个进球的墨西哥人，不恼怒，不抱怨，从容做好自己，最终 1 球小胜，赢下了比赛！职业素养之高，令人敬佩无比！

说完了足球，我们来谈谈生活！世界杯如期而至的走向了我们的生活，我们应该怎么面对？我想，这个问题可能是很多球迷朋友们，共同的问题！你们有没有觉得，我们看球，好像已经改变了初衷，没有得到完全享受，赌球、买彩票，让我们看球变得焦虑、不安，甚至是懊悔、愤怒！戴起有色眼镜，对裁判一些争议判罚变得无限放大，觉得好多场球都是赌博公司操纵！究其原因，我觉得还是在于我们自己，我们本身！博彩业涉及足球没有错！现代足球不引进像 NBA 式的电视回放技术也有他的道理！一切的一切，在于我们自己！假设一下，没有赌球这一说，我们看世界杯，聊世界杯会是怎样？我想，应该很快乐，看到自己支持的球队进球、赢球，那种欢呼应该很纯粹！发自内心的快乐！也许也会在聊球的时候哥几个为了各自的支持争得面红耳赤！再也许，如果赌球规定赌博金额上限为 10 块钱，我想，大多数人一定会在看球的同时买点，增添一下快乐指数！

但是，人类是欲望动物，我们的欲望、贪婪，是摧毁一切的可怕东西！赌博公司为了利益最大化，想尽各种办法，没错啊，人家就是为了赚钱的！可是我们，却为了博得金钱，伤害着自己的快乐，透支着自己的精力，把世界杯想象成了一月暴富的造富舞台！

世界杯，四年一次的足球盛宴！每一个热爱足球人们的节日！既然是节日，我们就要快乐起来！各位球迷朋友们，我在这里吧大家劝一劝，足球比赛的最大魅力在于不确定性，不到终场结束的哨音想起，是没有结果的！所以，胜负、进球、半全场、比分……这一系列的竞猜足球玩法，都是在和未来打赌！人类是无法预知未来的，所以，要玩你就当这场赌局是在作实验，练判断，少买点！中不中不伤元气，看球第一，博彩第二！

越简单，越快乐，越快乐，越幸福！

用一种纯粹的态度对待世界杯球赛！用心，去对待你的生活！



春节留守

通用行政部 梁辅波

“每逢佳节倍思亲。”春节临近，把亲人间的距离逐渐拉近，把思乡的念头变得越发渴望，把团圆的期盼变成现实。春节，是在外游子想家的情怀，春节，是母亲望眼欲穿的等待。在春节这个万家团聚、欢乐祥和的传统节日里，我们保安班全体同事却为了公司的安全，放弃了和家人团聚的机会，默默地坚守在这平凡的岗位上，因为大家都知道，舍小家顾大家是公司每个保安应尽的职责和义务。

每逢春节放假，公司财产安全就是各级领导最担心的问题，然而这次春节放假，我们课长彭灿先爽快地答应带队留守，为公司解除这一忧愁，让全体员工能回家过一个踏实安稳的新年。

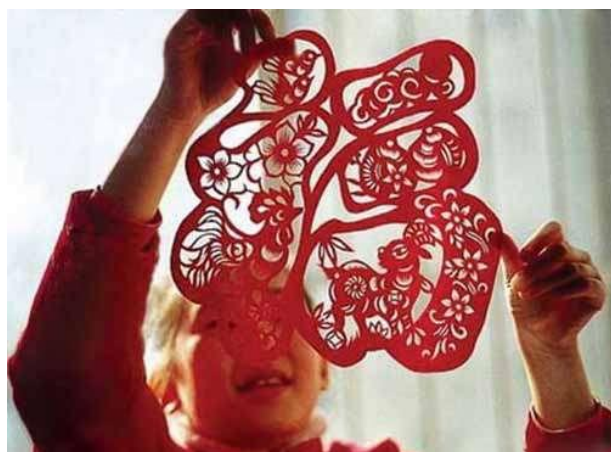
1月25日接到上级的电话：“今天下班之前务必把所有的门、窗都锁好，关好，扣好，封好。”腊月的天气还是晴空万里，天气十分暖和，我和彭江庆、黄国新从通用包装班开始逐一按要求认真检查，将门窗关扣好再贴上封条。记得上学时读过一篇课文：你洒水，我扫地，他擦桌子，我们现在是：你关窗子，我粘胶水，他贴封条。三个人分工合作，做得井井有条，愉快得忘记了时间的流逝。

春节是中国人一年中的第一个传统佳节，它标志农历旧的一年结束，新的一年已经开始，家家户户也忙着贴春联，买年货。我们此时也忙着打扫卫生，贴春联，宿舍门上，厂区门上，办公室上都贴上红红的春联，厂区门卫室还挂上两个红红的大灯笼。虽忙得不可开交，但让整个公司增添了浓浓的节日气氛。

年夜饭是除夕的重要活动之一，中国的老百姓对年夜饭极为重视。日子一天天过去，终于迎来了大年三十，我们留守的人员和一部分没有回家的同事高高兴兴地围坐在一起吃年夜饭。年夜饭好丰盛啊！有清蒸鱼，香辣虾，最显眼的就是红烧猪蹄，大家看了口水直流。我一开始就占领了一大半猪蹄，从彭亮芳、雷杰、彭江庆……按顺时针依次各发一块。这时值班领导也是我们的队长站起来说：“来来来，请大家举起酒杯，第一杯，我代表公司敬大家，祝大家新年快乐！”同事们都相互举杯敬酒，祝福以后工作顺利，合家欢乐。此时熟悉的声音又传到我们的耳朵里：“来来来，再举起杯中酒，第二杯，我代表林总经理敬大家，祝大家身体健康，马年吉祥！”大家都沉浸在欢乐的气氛中，有的酒兴正高，有的杯酒言欢，有的好酒贪杯，有的酒足饭饱。再看肖足根，脸红得就像关公。值班领导接着又说：“第三杯，我敬大家一杯，祝大家马年马到成功！大家吃好，喝好，酒不够还有，前提是不要喝醉了。”正所谓“三杯过后尽开颜”，吆喝声，话语声，碰杯声，欢笑声，

声声悦耳，大家都喝得很尽兴。

一眨眼工夫，太阳看了大地最后一眼就不见了，大地顿时一片黑暗。公司早就备了一箱鞭炮准备年三十晚上放，大家把鞭炮拆开，排成一长串，一直铺到了大门口。当新年的钟声敲响，我们满怀激动地呼喊：“新年到了！新年到了！放鞭炮啦！”鞭炮在一瞬间炸开了，震耳欲聋的鞭炮声，噼里



啪啦地响了起来，鞭炮为我们增添了新年的色彩。鞭炮声刚响完，电话突然响起来，好像是约好的，那么准时。我知道是谁打的，他就是我们可尊可敬的林总，每年这个时候他都会打电话来向全体留守人员拜年，把祝福送给大家。当我接起电话时，果然没错，是林总，对方亲切地说：“辅波啊，新年快乐！给你们拜年了，你们辛苦了！”我满怀激动地说：“谢谢！谢谢总经理的关心！”此时我欣喜若狂，久久不能平静。挂了电话后我用对讲机把所有的祝福都传达到每位同事的耳朵里，让大家知道领导在牵挂我们，我们一定不辜负领导的希望，保证完成任务。

真是好事连连，美事不断。凌晨1点，我巡逻到厂区值班室，灯光映着挂在值班室上面灯笼的影子，被风吹得在地上左右摇摆，厂区内静悄悄的，突然一阵缓慢的脚步声由远而近，我循声望去，一个熟悉的身影在朦胧的灯光下走着，那不是我们值班领导吗？我迎上去，看他手里拿着一叠红包，我喜出望外，是派发红包来了！红包是华人的习俗，中国人喜爱红色，因为红色象征活力，愉快与好运。我们的彭课长将红包送到每个保安手上，还有一瓶红牛。他面带微笑地说：“红包是公司的，红牛是我的，一定要喝掉提神，别带回去。”以后连续三天他都给我们买来了红牛，起到了抗疲劳的作用，使得大家精神焕发，此是后话，暂且不提。

此时，蒙蒙的夜空上有几道微微的彩霞，一片寂静中暗藏着生机，片刻的安静中天也渐渐亮起来了。迎着灿烂的朝阳，我发现大家似乎非常开心，脸上都带着和善的微笑。这时电话又响起来了，这次不知道又是谁？我接起了电话，传来对方温柔的声音：“新年快乐！”原来是谭部长，也是给大家拜年的，我也说了几句春节祝福语，告知谭部请放心，我们一定站好岗，保护好公司的财产。

春节已经过去几个月了，但温馨感人的情景仍历历在目。尽管春节时的我们没有回家陪亲人，但这并不影响我们对春节的盼望，因为在大阳公司的春节我们依然过得很开心。

最好的成长

——“话辩汤姆，再辩群雄”读书会

塘尾小学八年级 朱乔薇

阅读与成长，是一对永不分开的兄弟。我们在阅读中成长，在成长中阅读。永远不要停下脚步，永远不要停止阅读。

我认为读书最大的意义就是成长，在不断的探寻与思索中，我们找到了最真的自己。而举办读书会的目的就是让不同观点思维进行碰撞，不断融合。一次好的读书会，就是在我们最美好的时光里，拥有最温暖的时刻。所谓成长，就是在我们最不平静的年代里，迸发出最动人的光彩。所谓阅读，就是在我们最不平静的年代里，拥有一颗最平和的心。

我们的读书会内容：

成人世界与儿童世界的对比：

这里我们将成人与儿童的价值观念、金钱观等等区别一一进行比较，我认为将成人与儿童划分的关键是——价值观。大多数的成人注重物质上的需求，每一次的行动都会去考虑现实与利益，他们是“可悲的实践家”；而大多数的儿童更注重精神上的享受，按着自己的本心，他们是“无忧的梦想家”。



我们所认识的顽童：

古今中外，我们所认识的顽童多得数不过来，这里，我们的同学就给我们介绍了几个顽童。

NO.4

皮特潘：拥有着自己的世界，面对强权，你捍卫自己的家园，带领伙伴们一起打败强盗。你拥有完美的令人羡慕的能力：魔法和飞行，真够强大。

颁奖词：你的强大之处就是现在有了一种病叫“皮特潘综合症”。

NO.3

马小跳：生活在都市，老师眼中的“后进生”，和伙伴们一起活出了不一样的童年。

颁奖词：生活在都市，一样的教育，一样的烦恼，却活出了和我们不一样的童年。他才是真正的顽童，身居都市这个“大鸟笼”，却会怀着一颗充满活力的、善良的心去面对生

活。

NO.2

凯文：《小鬼当家》大家都看过吧，剧中的凯文智斗盗贼，遇敌杀敌，兵来将挡，水来土掩，用自己的聪明才智将贼吓得屁滚尿流，斗智斗勇的情节一下子就把大家给逗乐了。有多么调皮就有多么聪明。

颁奖词：你是最聪明的顽童，用尽身边的玩具，来给坏蛋使绊子，感谢你的顽劣。

NO.1

孙悟空：看《西游记》大家印象最深刻的莫过于孙悟空了，而他鲜明的性格特点也深入人心。他大闹天宫，拿走东海龙宫的定海神针，偷吃蟠桃……都让天庭里的神仙们恨得牙痒痒，捣蛋、破坏，就是他的代名词。而后，他在护送唐僧西天取经时，使出浑身解数来保护师傅。面对唐僧十万个好心肠，不明辨是非的错误判断，不顾责罚，不畏艰辛，硬要坚持自己的内心，不管三七二十一就一棒子打死了妖怪，可见他是有多么的率真。

颁奖词：为有史以来年龄最大（出场时 342 岁）、破坏力最强、最顽劣、最牛的顽童非您美猴王莫属呀。亲，你是顽童的始祖吧。Made in China.我骄傲！

这顽童榜的环节让全班捧腹大笑，说明，我们生活不是缺少顽童，而是缺少一颗发现顽童的眼睛！

在一片欢声笑语中，我们的读书会结束了。虽然做得不错，但仍需改进。

当然，这次的读书会不仅是读书，更重要的是成长。全部由学生进行组织和筹划，老师只是准备好时间和场地而已，这无疑是一种大挑战、大进步。这一次的读书会举办，无疑让我们振奋不已。在这样的年纪里，我们渴望成长，渴望被认可，渴望创造出一个属于自己的天空！我们同时也学会了如何去深入阅读，学会了如何去更透彻地学习。

最好的成长，是蜕变。不停地走着，不停地成长。

如果永远躲在壳里，你就永远是一只小猫，变不成豹子。

如果永远停留在一处，你就永远只看到一片天空，不是整个世界。

走还是停，你决定。

——后记

记我熟悉的一位老人

塘尾小学八年级 刘舒琴

临近冬季，天渐渐黑得快了，望着黄昏，想到了远方的老人……

所有的人都说：人老了，不中用了。但我并不这么认为，因为我外公就不是这样的，他人虽老，老得有点弯腰，但他却有一种不服输的勇气。

“老”，这个字并不都是贬义，它还有许多不同的含义，比如说：“老当益壮”这个成语。意思是说：虽然年纪很大了，但志气和身体更壮。



难得一家人都回老家，天刚好下着小雨，小路上全是泥泞，但空气格外的好，快到家的小路上，远远地看见一位头上戴着斗笠，挑着扁担的人，向我们迎面快步走来，越走越近。因为斗笠遮住了脸部的上一部分，看不清是谁，当前面的人忽一抬头时，我看见是谁了——我们家的外公，远远望去看不出是一位

老人，但近看额头上的皱纹清晰可见……

接我们回家的路上，我与外公有说有笑，欢乐间差一点在泥路上摔跤。回到家，看见那用“新竹条”编的扁担，我隐隐约约又想起了什么……那年我六岁，外公六十四岁，一天，外公像往常一样到山坡上放羊，在放羊的时候因为肾结石作怪，疼得外公差一点晕倒，蹲在原地不能动。羊没人赶，在山坡上到处乱跑，到太阳下山的时候，吃饱了的大羊带着小羊自己回家了，外婆看见羊都回来为什么放羊的人没有回来呢，就觉得很蹊跷，连忙出去找外公，还好一位老乡路过看到外公不舒服马上给外公做了简单的应急救治，外公平安回来了。第二、第三天……日复一日，外公仍然按时去放羊，有时候就去割草挑回家放到羊圈。这么几年下来，他每天都在坚持，侍候着他的羊群。因为有了羊群，让外公的生活更加充实，除了肾结石偶然会作怪外，身体还是棒棒的，真佩服他老人家。

那一次，我收获了“果实”

塘尾小学八年级 刘羽婷

果实的满园飘香，是花儿对生活的向往，奋斗与坚持。

——题记

虽然很累，但风雨过后是彩虹。

那一次，学校组织去春游，实际上是去军训，早闻军训的艰辛，可还是抱着激动的心情去了。

来到军训教育基地，我就感受到了太阳的抚摸，烫在脸上，火辣辣的。放好书包，穿上军服，就来到训练场地，先教的是：立正与稍息。我们在太阳的暴晒下坚持艰苦地训练，一遍一遍地练着，头顶出了几滴黄豆大小的汗珠，在教官的口令下一遍一遍坚持。休息了一会儿，喝了口水，接着又开始练军姿，一站就是十几分钟，“手指并拢，头抬高！”在教官严厉的口令下有一些同学坚持不住了，衣服已经被汗水渗湿。教官对动作的准确性要求得非常严格，对我们也充满很高的期望，不过，我们并没有对教官的严厉有半点的怨言。的确，教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心的，在我们艰苦坚持下，一天的日子已经过去……

第二天，天还蒙蒙亮，我们就早早地起了床。今天，我们主要练习齐步和正步，这一次练的，比昨天更苦了，脚要抬平，步子要一致。“齐步走！”在教官的口令下达后，我们忍耐着军训带给我们的劳累，咬紧牙关，努力练习。教官对我们说，这一次会有比赛，会评比。我们更加卖劲了，每个人心里都有一个信念，我们要拿第一。在我们共同坚持努力之下，我们有了很大的进步。到了午饭时间，每个人都是狼吞虎咽——实在是饿得不行了。吃完饭，教官让我们在阴凉的地方练习，我们开心极了。练了很久，腿脚就开始发麻，手臂开始发酸了，有几个同学坚持不下来，晕倒在地上，教官让他们休息了一会儿，我仍在坚持，虽然自己也有点儿不舒服，但还是选择了坚持，因为我相信，有付出就有收获。



最后一天了。在紧张的气氛中，我们开始了检测，我们用响亮的口号、坚定的步伐，展现出了我们这几天艰苦奋斗的成果。在一阵阵的掌声中，送走了我们班——毫无疑问，我们班获得了最佳奖。而我也获得了个人优秀奖，我开心极了，我的努力没有白费，仿佛我成了如众多星星中，最灿烂的那一颗。我明白，这几天的劳累、付出与坚持，是值得的。

在风风雨雨的生活中，总会遇到许许多多的困难，没有付出，哪儿来的收获？为了明天，未来的美好，我们一定付出，收获“果实”。

心态与人生

马启凤 推荐

沙粒进入蚌体内，蚌觉得不舒服，但又无法把沙粒排出。好在蚌不怨天尤人，而是逐步用体内营养把沙包围起来，后来这沙粒就变成了美丽的珍珠。

吸血蝙蝠叮在野马脚上吸血，野马觉得很不舒服，但又无法把它赶走，于是就暴跳狂奔，不少野马被活活折磨而死。科学家研究发现，吸血蝙蝠所吸的血量极少，根本不足以致野马死去，野马的死因就是暴怒和狂奔。

启示：人生不如意事常八九。我们遇到不如意的事时，不妨多想想蚌和野马。我们何不像蚌那样，设法适应，利用自己无法改变的环境，以“蚌”的肚量去包容一切不如意的境遇，使之为我所用。不要像野马那样一不如意就暴跳如雷，这样只能自食苦果。

成功者说：让自己停止烦躁，学会适应一切逆境。因为逆境是成功的阶梯，痛苦和委屈是人生最宝贵的经历。一个人的心胸和格局也都是被痛苦和委屈给撑大的。

慢慢的才知道：人这一辈子，要经得起谎言，受得了敷衍，忍得住欺骗，忘得了诺言。慢慢的才知道：给自己一个迂回的空间，学会思索，学会等待，学会调整。人生，有很多时候，需要的不仅仅是执着，也需要回眸一笑的洒脱……



安全感

彭淑芳推荐

“所谓安全感就是人在社会生活中有种稳定的不害怕的感觉”

——引自著名的BD

按照这个定义，安全感之于国人，简直是个奢侈品。马斯洛偏偏把安全作为认为人类基本需求之一，仅仅略高于吃饭睡觉活命的基本生理需求。

我们到底在怕什么？

怕生病，怕没钱，怕房价继续涨，怕另一半变心，怕世界末日即将来临。

所以我们拼命养生，拼命攒钱，买房子，买黄金，买盐买绿豆，买保险，婚前公证，无所不尽其能。

如蚂蚁般在了无生趣的奔波中活着，似乎只有抓住这些实际的东西，心里才似乎略微有些安全感，似乎有了些许依靠。

失去安全感的表现（引）：

- 1、人多不自在, 害怕周围不知名的关注目光
- 2、手机总是开机, 总要带在身边
- 3、如果还有空位置的话, 喜欢坐在角落里
- 4、非常敏感, 在感觉到可能伤害到自己的时候会立马躲起来
- 5、情绪容易失控, 偶尔会歇斯底里, 会强迫自己做一些事情
- 6、随时预见坏的结果, 即使那不是自己期望的
- 7、怕黑, 晚上睡觉得有光
- 8、经常不想说话
- 9、很多事情无法面对解决不了, 伤心绝望的时候一个人躲起来, 不想打扰和破坏别人的好心情
- 10、哭的时候一个人进行, 不想让人看到软弱的自己
- 11、违背意愿的离开爱的人, 怕悲剧所以先转身, 总是不能好好恋爱, 会恐慌
- 12、很怕看鬼片
- 13、反复的求证, 反复的做同一件事, 直到自己确定无误
- 14、不停的收拾东西
- 15、搭公车坐同一个位置, 坐位刚坐满, 自己一个人或几个人站在那里, 会很没安全感
- 16、喜欢跟在人后面
- 17、在情况可能变糟之前, 先断绝一切可能性
- 18、与人保持距离, 怕别人对自己好, 怕习惯后失去
- 19、会很习惯别人突然太亲密或太关切, 会逃跑
- 20、跟朋友分开说再见后, 会头也不回的往前走, 怕舍不得忍不住要哭, 怕自己期望朋友没走的意识失望了, 所以练习自己决绝
- 21、不容易入睡, 而且睡得很浅, 半夜经常惊醒
- 22、需要很大很大很大的决心才会投入一场恋爱
- 23、一旦有了依靠会变得很害怕寂寞
- 24、即使难过的要死, 也会若无其事的微笑或讲笑话
- 25、有时候喜欢自己一个人, 有时候又想要热闹, 但是即便是出去玩, 也喜欢坐在那当观众, 看别人很高兴, 气氛高兴, 也跟着高兴
- 26、喜欢紧紧拥抱的感觉大于其他的亲昵



提升心理资本之幸福存折

郭宁康



在上一期中，我们谈到了什么是心理资本，心理资本的四个维度，心理资本与人力资本、社会资本的比较，心理资本的作用，心理资本的投资与开发等。下面先简单回顾几个基本概念。

1. 所谓心理资本，是指一个人所具有的、符合积极组织行为学标准的一种积极心理状态。

2. 心理资本的四个维度分别是：自信、乐观、希望、坚韧。

3. 人力资本强调“你知道什么”，诸如知识与技能，它是显性的；社会资本强调“你认识谁”，诸如关系和人脉，它有一部分是隐性的；而心理资本则强调“你是谁”及“你想成为什么”，关注的重点是个体的心理状态，它就像冰山隐藏在水底的那一部分，能量更大，作用更大。

4. 心理资本可以带来决定性的竞争优势，因为人的潜能是无限的，而其根源在于人的心理资本。

5. 心理资本具有投资和收益特性，可以通过特定方式进行投资与开发，如提升自我，激发潜能，掌控情绪，增加幸福感等。

言归正传，下面我就同大家一起谈谈如何通过增加幸福感来提升心理资本。

在这里，我们先要引入“幸福存折”这个概念。

我们知道，存折是我们在银行里的资产的存取记录凭证。虽然现在流行的是银行卡，可以很方便地在 ATM 机上操作，但存折上面那一笔笔记录还是让人更有真切的感觉。现在我要说的却是另外一种存折——幸福存折。在我们生活的这个世界上，每个人都拥有一本幸福存折，虽然这本存折看不见摸不着，但是它上面储蓄的财富却让我们受益终生。

当我们伴随着第一声啼哭来到这个世界上时，这本幸福存折就陪伴在我们身边。父母亲给了我们生命，这是我们在自己的幸福存折上记录的第一笔财富，也是最为宝贵的财富，它是我们一生中积攒的一切财富的基础和源泉。那么，时至今日，我们的幸福存折上已经积累了多少财富了呢？我们有没有认真清点过我们的幸福资产呢？

因此，我们要做的第一步，就是对我们的幸福资产进行盘底。

让我们静下心来，拿出纸和笔，记录下我们的一笔笔幸福资产：

我拥有哪些优良品德、性格特征、工作作风、生活习惯？

我拥有哪些知识、才华与技能？

我拥有哪些资源，包括人脉资源、物质资源？

我获得过哪些人的关心、支持与帮助？

我又关心、支持与帮助过哪些人？

.....

当我第一次对我的幸福资产进行盘底时，我感动得泪流不止——我原来不知道，我是一个多么富有的人啊！

我相信，您在做这个盘底时，一定会有同样的感受。

当我們对自己的幸福资产进行了一次盘底以后，就会想到，如何让我们的资产不断增加呢？

其实，方法有很多，我这里向大家介绍一个方法，就是感恩。

感恩是爱的一种呈现方式。爱是一种品质和一种状态，是无法被练习的；而感恩却是可以被练习出来的。刚开始的时候，我们也许会觉得不习惯，但练得多了，我们内在的心理机制就会发生改变，天长日久，我们内在的爱就会逐渐增长。那么，我们就开始练习吧。

首先，让我们来列出一份感恩清单。

第一部分，感恩我们生命中遇到的每一个人：

感恩父母，给予生命，养育长大；

感恩老师，传授知识，教会做人；

感恩爱人，携手相伴，共同成长；

感恩孩子，快乐相随，共享天伦；

感恩同学，一起在知识的海洋畅游；

感恩小伙伴，度过美好的年少时光；

感恩朋友，总在我最需要的时候出现；

感恩老板，给我展现才华的平台；

感恩领导，指导我成长进步；

感恩同事，团结协作，相互支持；

感恩帮助过我的人，使我感受善良；

感恩伤害过我的人，让我学会坚强；



.....

感恩来自于爱，也是爱心的自然表现。当我们以感恩的心来对待周围的人时，我们收获的就会是生命的奇迹。

第二部分，感恩我们身边的万事万物：

感恩阳光，托起我的希望；

感恩雨露，它把我来滋养；

感恩蓝天，让我心胸开阔；

感恩白云，让我放飞梦想；

感恩绿草，带来勃勃生机；

感恩鲜花，送来醉人芬芳；

感恩翠鸟，献上动听音乐；

感恩彩蝶，呈现五彩斑斓；

感恩小狗，忠诚陪伴左右；

感恩地球，无私敞开博大的胸怀；

.....

用感恩的心，观察我们身边的世界。一颗对世间万物感恩的心，才可以得到来自整个宇宙的祝福。

第三部分，我们人生中的各种经历：

感恩失败，因为它可以使我迈向成功；

感恩风浪，因为它可以洗礼我人生的尘埃；

感恩障碍，因为它能使我创造奇迹；

感恩成长，因为它使生命铺满精彩，写满美丽；

感恩帮助和鼓励，因为它给我更大的能力和勇气；

感恩批判和挑战，因为它提携我努力前进和成功；

.....

人生中每一件事情都有值得感恩的理由。凡事感恩，学会感恩，感恩一切使我成长。

感恩清单列出来以后，下一步就是要行动，让我们将感恩的心融化在每一天的每一件小事当中，也就是在我们的幸福存折上，每天存储。

我这里给大家推荐一套简单易行又非常有效的方法，就是：

每天早上找到 1 件值得去感恩的事情。

② 每天临睡前找出 5 件开心的事情。

③ 时刻保持微笑。

④ 传播正能量。

就这么简单。您还在犹豫什么？为了让自己的幸福存折上的数字不断增加，为了提升自己的心理资本，马上行动吧！



树叶

谭雪林

一片片树叶
不知何时
从树枝中脱落
轻轻地
坠落于地

仰望天空
树叶织成了
一条绿色的长廊
蜿蜒曲折
漫延天际

那一道绿色的屏障
遮住了太阳
隐藏了月亮
留住了风雨
成了护佑我们的
林荫之道

小小的一片树叶
你银装素裹
莽莽昆仑
伴着彩霞
染红天空
和着风儿
群山舞遍

小小的一片树叶
你滑落枝头
一头扑向大地
你在地里生出的养料
又拥入了你热爱着的
母亲的怀抱

小小的一片树叶
暑来冬又去
冷暖心自知
疾风知叶力
叶叶紧相依

小小的一片树叶



我爱你
爱你在空中
执着的守候
绽放的美丽





该洗澡了

一个学生去看医生，医生检查后说：“没关系，注射一针就好了。”
 医生拿药棉在学生手臂上擦了擦，如此反复三四次。
 学生以为病重，担心地问：“医生，问题严重吗？”
 医生认真地说：“同学，你该洗澡了。”

猪的用途

老师说：“猪是一种很有用的动物，它的肉可以吃，它的皮可以做皮革，它的毛可以做刷子，现在有谁说得它还有其他用途吗？”
 “老师，”一个学生站起来答，“它的名字可以骂人。”

我会小心的

有一个小学生暗恋他的老师好久了，有一天终于鼓起勇气，跟老师表白，老师一直开导他，说他这样不对等等，可是小学生很倔强，就是不听，还说什么爱情是不分年龄的，最后老师受不了了，就说：“我不要小孩子啦！”只见小学生露出一脸满足的笑容，说：“老师，我一定会很小心的！”

想法不错

5岁的儿子喜欢学我打呼噜，老婆就吓唬他说：“男孩子打呼噜，小心将来没有女孩儿肯嫁你。”儿子不甘示弱：“骗人，那你怎么嫁给我爸了？我爸打呼噜比我还响！”老婆赶紧辩解：“早知道你爸睡觉打呼噜，我才不嫁给他。”不想儿子一语惊人：“妈妈，那你就不能嫁给爸前，先跟爸睡上一觉？”

再来一瓶

今天打吊瓶打了4个小时，终于打完了，医生摘下瓶子，瞅了瞅，又从口袋里掏出一瓶。我惊讶地问：“不是只有3瓶吗？”医生若无其事地说：“你看瓶盖。”我也瞅了瞅，“尼玛，‘再来一瓶’。”



征稿启事

《晨光》是大阳自办刊物，是宣传大阳精神，传播企业文化的阵地，是职工文学创作的园地。自创刊以来，让许多写作爱好者得到培养锻炼和提高。

《晨光》设有以下栏目：

- 1、大阳风采——反映大阳职工的优秀事迹，报道集体的成绩；
- 2、我爱大阳——描写在大阳的经历、感受，回顾大阳的历史；
- 3、情感世界——描写工作和生活的经历，描写亲情、友情，反映社会故事；
- 4、感悟人生——描写个人成长的经历、感受，描写人生的道路、收获；
- 5、七彩生活——描写个人、集体的活动经历、感想、收获，生活中有意义、有趣的故事；
- 6、班组生活——反映班组里发生的故事、工作成绩、同事的印象；
- 7、随感杂谈——发表对工作、生活中发生的事情，以及对社会现象的看法、评论、建议；
- 8、百家讲坛——发表对企业管理、社会生活的论点、论文；
- 9、诗海拾贝——描写工作、生活、人生、爱情、社会、历史的诗歌；
- 10、小说天地——发表描写生活的短篇、微型小说；
- 11、中、小学生作文——发表职工子女的优秀作文。

《晨光》每季度末月出刊一期，面向职工长期征稿，投稿方式有：

发送邮件：lm@dayangsz.com，或发腾讯通（电子文稿）至编委；纸质稿可放入《晨光》稿件箱（设宿舍门卫室、春晖楼宿舍一楼）。

投稿一经采纳，给予稿酬，请作者署真实姓名（可附笔名）。

提示：文章须由本人创作，忌从网上或其它渠道抄袭他人作品。

大阳《晨光》编辑部