

晨光

Chenguang



DAYANG 大陽

总刊第五十八期

二零一四年第三期 (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、金魏蓉

美术编辑：谭 洲

目 录

【卷首语】	中秋节的慰问-----1
【太阳风采】	优秀的大阳人-----2
	走过大阳，走过青春-----4
	看不见的宝藏-----6
	华仔-----8
【我爱大阳】	我在大阳的日子里-----10
【照片集锦】	照片集锦-----11
【情感世界】	故乡情-----17
【随感杂谈】	团队意识培训有感-----19
	团队的力量-----21
	团队精神感悟-----22
	培训心得-----23
	由“欲”与“贪”所想到的-----26
	读书与写作-----27
	谈安全管理-----28
【感悟人生】	青春散场，后会无期-----30
【七彩生活】	又是一年中秋夜-----31
	深圳地质公园观石-----32
	期盼-----36
【百家讲堂】	提升心理资本之情绪掌控-----39
【诗海拾贝】	也许-----43
【文章摘抄】	年轻人应该明白的 20 件事-----45
【小说天地】	七年之痒-----49
【开心果】	开心一刻-----54





中秋节的慰问

阳光

每到中秋节之际，我总喜欢回忆一些往事，我想起了大阳公司的慰问信。记不清这是大阳公司哪一年的慰问信了，那饱含热情的话语至今记忆犹新——

金秋送爽，丹桂飘香，在这个美好的节日里，大阳公司携全体职工谨向您致以最美好的祝愿和最真挚的问候！

今年是大阳公司持续发展的一年，我们正在团结一心，战胜困难，迎来胜利的曙光；我们坚持严谨求实、精益求精的工作态度，充分利用产业优势、技术优势、人才优势，继往开来，乘风破浪，披荆斩棘，在面对诸多市场不利因素的影响下，仍然创造了喜人业绩，职工工作和生活条件也进一步得到改善。

这一切都离不开您及家人的默默支持和奉献，正是由于有了这种无形的力量成就了我們勇往直前的决心。大阳公司衷心感谢您的家人为大阳的发展做出的辛勤付出，也感谢您对家人的默默支持。我们坚信：凭借我们的努力和您的支持，大阳公司一定能发展得更加强大。

又是一年中秋月圆时，大阳公司全体员工祝您及家人节日快乐，阖家幸福。

读到这里，我心里暖暖的，远在千里之外，不仅有亲人的关心，也有公司的关怀，让我们增添了自信，坚定了理想，也带给快乐。在这一刻，我内心祈祷，祝家人幸福安康，祝大阳兴旺发达！

优秀的大阳人

李鸣

2014年5月的一个晚上，电工公司车间会议室灯光明亮，聚集了拉丝班的全体职工，他们今晚在这里召开一个特别有意义的会议，评选2013年度先进个人。经过一阵酝酿和几轮投票，大伙一致推选班长任明强为先进个人。一个月后，公司发布表彰通报，任明强的名字上了先进光荣榜。

大阳有着优良的企业文化，其中突出的一项就是评选先进，每一年让职工们推选，公司表彰奖励，给了当选的先进个人极大鼓舞，也对广大职工产生很大影响。

在每一年评选的先进个人中，有入司不久的新人，也有多年被评为先进的老职工，任明强就是多年当上先进的典型。屈指数来，他来大阳有10多年了，当先进就有6次，这真是一个很不简单的数字，让人们不得不想知道任明强的成绩历史。

任明强是一个很普通的青年，当然身材不错，形象良好，可称得上是一个帅小伙子。2004年8月，任明强从湖南湘乡来到深圳，踏入了大阳公司。任明强自己回忆说，那时候高中刚毕业，就听说深圳这边很不错，发展机遇多，于是萌发了去南方闯一闯的念头，经别人介绍进了大阳公司。

任明强刚入大阳就分配在大阳电工制造部拉丝班，学习开拉丝机。与其他新员工一样，经历了从学徒到独立开机的过程，他这一干，就是10年，在拉丝班深深扎下了根。

任明强做事有个特点，好学、肯钻、不骄傲自满，因而在拉丝班开机产量是最高的，开机质量也是最好的，班长和部门主管经常竖姆指夸赞他。

2006年，大阳在塘尾办了一个分厂，任明强被调到那里工作，担任拉丝班带班负责人。来到新的环境、新的岗位，他心里下决心，一定要好好干，不辜负上级的期望。每天上班，他比别人来得早一点，下班比别人走得晚一点，虽然是带班人，开机、管理现场等许多事情都要做，比以前忙了很多。有一次，有一个同事开机时手负了伤，他赶紧把他送到医院治伤，回公司后他继续开机，，延长了三个小时把当天生产任务完成。

由于任明强工作进步大，带班组做出了成绩，他来到分厂半年就被提拔为班长，让他挑起了管理全班的重担。重担压在肩，但任明强并不畏难，他一心想的是如何更加把班组带好。他不断向上级课长、部长请教，汇报工作，把人、机、料全部管起来。



分厂车间地方小，现场管理有难度，任明强积极思考，尝试和实施了多种方法，终于选定使用了分机台、按班次摆放半成品的办法，使车间物资摆放非常有序，定置管理十分好。公司领导走进拉线车间，看到良好的定置管理，对任明强高度评价。

2009年，大阳建起了2#新厂房，分厂搬回了总厂区，任明强继续担任拉丝班长。新拉丝车间宽敞明亮，拉丝机和生产员工增加了很多，产量比原先增加了几倍。这时候公司和部门对拉丝班提出了新的工作标准，班组长承担的工作任务也增大了。这对任明强是一个很大考验，他仔细琢磨公司的新标准，同时同其他带班人一起研究，制定了一套新的管理方案，这就是把生产、人员、现场有机统一起来，协调起来，通过一段时间的实践，取得了良好效果。不论什么时候走进拉丝车间，都看到机台干净，地上无杂物，半成品、成品摆放整齐，让人感觉很不错。这个结果是任明强和其他带班人夜以继日、扎扎实实干出来的，是不断流汗得来的。

2006年，任明强第一次被评为先进个人，让他更开心的是公司组织这一批先进个人到上海、杭州旅游。任明强这是第一次参加跨省旅游。大都市的气派，江南的风光，给他留下了深刻印象，深深感到大阳给予的极大温暖。

先进不仅仅是评出来的，而是扎扎实实干出来的，这是大阳先进的印象，也是任明强工作写照。但是任明强是个从不骄傲自满的人，不论得到多少荣誉，不论得到多少赞扬，他依然工作劲头不减，前进的脚步不慢。

随着公司市场销售量扩大，机台生产任务加重，但班组人员变动较多，总是有新手加入，因此，带新人、重任。任明强主动地教徒弟开机，让新手更快掌握开机新手们进行培训，巡视，发现不足之响带动下，全班新成每月生产任务。



保产量成了班组长的接受带徒弟任务，细心徒弟按期出师。为了让技术，他利用班前会对上班中对新手们不断处及时指教。在他的影员工进步很快，顺利完成

任明强多年带班，对教育引导员工积累了经验。有一次上班时，看见两个员工为争抢铁盘激烈争吵，他立即上前将两人劝开，之后分别找两人谈话，耐心教育开导，待有了思想认识之后，将两人叫到一起，互相检讨，得到了谅解，双方终于握手言和。任明强就是以这样的方法多次做通了同事的思想工作，化解了矛盾，使班组职工关系融洽，矛盾越来越少。

任明强长年在外打工，对远在湖南农村的父母很少照顾，但仍然挑起了家庭、工作

两负重担，而在两者面前，他把工作放在第一位。去年秋季，他父亲患重病住医院，母亲打电话叫他回去，当时正是拉丝班人手很紧张的时候，他怕影响生产任务，没有请假回家，只是给父母亲打两次电话问候。此事过后，他感到很内疚，而父母亲并未责怪他。父母的理解给了他巨大的动力，让他更加努力地为大阳工作，不断作出贡献。



2013年，公司机构有较大调整变动，对生产管理也实行了改革，任明强和其他班组长的担子更重了。然而，他并没感到畏难，而是积极思考如何进一步把工作抓起来。他将工作重心放在抓机台效率和产品质量上，每天细心掌握机台产量，严格监控生产的线芯质量。从统计数据显示，2013年两项指标都好于2012年，2014年1—8月又比上年有提高。拉丝班的成绩成为制造部的佳话。看到用辛勤付出

换来的成绩，任明强和同事们都开心地笑了。

一个在大阳，而且在一个岗位干了10年之久的人，总有一些优点、特点，有一些不寻常的经历，但任明强的经历十分平凡，他身上的特点就是，执着追求，不断前进。他做事总是认真、扎实，他对人总是那样和蔼，他为人总是那样谦虚，他贯彻上级的安排，总是始终如一。这些特点，使他十分愿意把青春留在大阳，把智慧和力量献给大阳。

从2013年先进光荣榜上，我们看到了任明强那张笑脸，感到他充满了开心和自信。他说，我爱大阳，我愿意为大阳付出！这是一个大阳人的心愿和情怀。祝愿任明强的心愿更好，情怀更浓，生活的道路越走越好。

走过大阳 走过青春

金巍蓉



咚咚咚咚……伴随着这样声音洪亮又急切脚步声，我知道了，一定是她从楼上下来了，估计工作又是忙得不可开交，然后她会老远地对着我说：“小金啊，快点给我叫个快递，我有个急件要发出去，不然就耽误事啦，拜托啦……”她急匆匆地跑过来，我把快递单给她，她扶一下眼镜，然后快速地填写。她给人的感觉是很有福气的那种，长着一双小眼睛，小巧的鼻子，小巧的嘴巴，那张有点婴

儿肥的娃娃脸白白嫩嫩的，总是洋溢着灿烂的笑容。这样的她让我联想到了我们喜爱的涛哥，她笑起来的时候也是那样的灿烂，眼睛眯成一条缝，给人一种亲切可爱的感觉。“OK，搞定！”她抬头把快递单递给我。“一定要尽快帮我发出去哦，谢谢啦！”看到这，我想大家应该知道我前面的描述是说的谁了吧？对，她就是我们电工公司结汇员马湘莲，人称小马。

第一次见她还是在通用品检班，那时她是品检班的班长，可是这个班长表面上看上去好像没什么威信呢。可是后来才发现，我被她的外表给“欺骗”了，她带班的技巧是始终坚持“从严带班，科学带班”，以“以身作则，率先垂范”为原则严格要求自己的做事风格，对于有关品质上的每一道工序都是严格把关，对于班员有解决不了的问题，她都会耐心教导。班长这个词在许多人看来都很威武，但其实只有班长自己才能知道那样的辛苦吧。要想当个好班长，就必须以集体利益为重。严肃点，过于认真了，你在别人心中就会留下了不好的印象。可是她却并没有给我们留下这样的坏印象，工作中她会严格要求每个人，对于有违反公司规定的，比如玩手机，打瞌睡，她都是及时制止。当然这样做并不是只为自己着想，是不想让大家辛苦上班一天就因为一次罚款而落得一场空。工作中的一点点小矛盾一些小插曲过后，她还是依然会随和地跟你相处。

第二次对她的印象，她又是另一种状态。2012年9月由通用品管部调通用营销部，这一岗位的变换，让她来了一次变身。给她带去的有欣喜也带有一点小压力，从事新的岗位一开始会有点不知所措，好在有师傅的教导和自己的灵活思维，还有就是她肯吃苦。每天她都是她们部门中最晚下班，

早上来得最早的一个。因为一开始对工作不是特别熟悉，她必须每天来得比其他人早。还有就是她的工作性质不同，每天9点前公司要出车送货，她必须要在之前把所有要出货的单据打出来，为了不耽误出车，她也是每天很努力地不让这种事情发生。从早上早早



来到公司到上午9点钟之间，她可能忙得连喝口水的时间都没有。直到单据全部打印出来无误，公司的车辆也全部派出去了，她才能松口气。

第三次也就是现在，她又提升到营销结汇，她的不断提升也正证明了她的努力，她的工作质量与工作能力得到了公司领导的认可。每一次岗位变动她都会认真地去对待，用心地去熟悉。这次的变动对她来说可能具有一定的挑战，但她也是欣然接受这样的挑战，正所谓“只要脊梁不弯，就没有扛不起的山”。她始终坚持这种信念，接手这个工作她也是虚心受教，上班时没有做完没有弄明白的，下班后她会再用上几个小时去完成。从一开始的每天加班加点，到现在的渐渐熟悉。至今她的工作也已经走上正轨了。

工作上的她有所收获，生活上，她也经营了一份甜蜜的爱情，现在的她有一个幸福的家庭，从08年的相识到09年的开始相伴，现在也有了一个可爱的儿子。我也时常会听她开心地提起她老公跟她儿子的故事。她也是一个非常乐观开朗的一个人，工作中生活上，遇事总有一套很好的调节办法。好的心态造就美好的人生，希望她今后越来越好……

看不见的“宝藏”

——戴一副“放大镜”去寻找

通讯员 阮献辉

一、她是快乐的人



2013年7月31日晚上，大阳公司工会在篮球场举行一次别开生面的喝饮料比赛，两两一组，卢清容也报名了，最后却当了“逃兵”，用她的话说：我的普通话不标准，影响同事的“超常发挥”。

卢清容骨子里就是这样不肯轻易认输的人，要么不做，要么做好。卢清容系广东茂名人，虽说来大阳公司已有两年的历史了，还像第一天进公司一样，话不多，手一刻都没有闲住过。卢清容是餐厅里一名保洁员，她的工作成绩我们大家都有目共睹，不论你什么时候进餐厅就餐，都可以坐在干净的桌椅前，门窗玻璃也可以当镜子照，就连一向“工作严格、严谨”出了名的张智慧，也经常表扬她。

在卢清容身上很少看到广东本地人那种高人一等的气势，相反地却觉得她很随和，在餐厅里和谁都能聊在一块，从来没有和谁红过脸，凡是跟她接触过的人，都能感觉她的那份真诚、那份快乐，尤其她说话更有风趣，说话时不时带有一两个相声词，听来特别逗。有一次他她看到师傅们切菜，就说“我都不能像你们那样嘟嘟嘟嘟切得飞快”，让人一听到这节奏感很强的相声词，就如同看到菜刀在砧板切菜的声音。我记得还有一次早上刚

上班，就听到从不远处一棵木瓜树传来的鸟叫声，当时她就说：“你看那木瓜树上，几个小鸟‘啾啾啾啾’叫得还挺欢的。”

卢清容每天上下班总是挂着一张笑脸，说话也是笑呵呵的，我问她，从你来大阳都没见你愁眉苦脸过，你怎么这么开心呢，她说：“喜也是一天，愁也是一天，何必给自己过不去呢？”大姐就是这样一个人，餐厅每一个成员都愿意和她一块共事。



二、亲切地叫她大姐

为响应大阳公司倡导的“开源节流，减员增效”，餐厅由两名保洁员变成一名保洁员，人员少了、任务没少，标准更没变。当我问她时，她说刚开始时，面对这么多事情，说句心里话是有些着急，事情却往往是事倍功半，有时候还会累得腰酸背痛，我问她，现在呢，她则心情平淡地说，不怕活多，工作再多只要理清一个头绪，一切都迎刃而解。根据餐厅的现有情况，结合自己的工作能力，她自己琢磨出适合自己的一套工作计划，从星期一到星期天，哪一天该做什么，都有一定的顺序，什么时候抹玻璃，什么时候洗椅子，一下子就从繁杂无序的工作中摆脱出来，让工作变得忙而不乱，有条不紊，井然有序。

我见她在抹餐厅里窗户玻璃，她用雨刷缠上毛巾沾了一些去污粉和洗洁精，我问她为什么不用洗衣粉，那样洗得不是更加彻底更干净吗，她说干净是干净了，等你抹完一遍，再用干净毛巾抹第二遍，干了以后，玻璃就好像京剧的脸谱一道白一道白，我听起来挺有道理，禁不住点头称赞。

看着她忙碌的身影，不由心中赞叹，劳动者是最美丽的，也许生命只有在劳动中才能绽放出美丽与色彩吧。

餐厅是一个有序的整体，需要同事们大家的密切配合，但每个人又都有明确的分工，就拿卢清容来说，她主要是负责保洁工作，有时候餐厅同事忙不过来，她稍有空隙，就会主动来帮忙，几位同事给他开玩笑说：前面有车、后面有辙，以前保洁员都没有你做这么多，你是不是有点“傻了”。她只是一笑：“大家快了，我才能快。”她从来不计较这么多，计较太多对她来说是一种羁绊，在她看来只是举手之劳，很正常的事，也许是由于她有点“傻”，餐厅里的同事们都亲切地称呼她“大姐”。

三、没有一点奢侈的梦想，哪敢叫做生活

有一次我们聊天，问她：“你在大阳最大的梦想是什么？”她微微一笑说：“就是多挣一点钱，工作开心一些。”她的梦想很现实，踮起脚尖就够着了，她又说：“在这里同事不错、领导不错，工作自然就开心，一不留神两年就过去了。”

这个梦想很平凡，虽微小也闪烁着光芒，也激励着她前进，虽说每天都是单调重复，但不厌烦，每天都在忙碌，但过得很充实。



梦想是刚升起的太阳

带来温柔

带来阳光

梦想是清晨时的绿叶

一片葱绿

一片生机

从卢清容身上，我看到她如一片绿叶，充分展现自己的亮点和魅力。默默地工作，勤恳地工作。在大阳公司的日子里，假如你是一片绿叶，你就点缀春天，绽放新绿；假如你是一束红花，你就怒放生命，演绎精彩。不管你是绿叶或是红花，只要是你拼搏了，努力过了，也无悔青春燃烧的岁月。

华仔

通用制造部 周宇

“华仔，你给我站住。”从咱们班组一位同事的嘴里冒出，我很淡定的走过去，问：“咋回事啊，看你这火急火燎的，冷静，知道不？”“冷静个啥，华仔那混蛋，又把我东西弄坏了。”同事气喘吁吁地说着。“哈哈哈哈哈！”某人正得意地笑着，这就是咱们制造部漆包班的班长华仔。

“华仔”名李仲华，2007年6月第一次来到深圳大阳通用实业有限公司这个温馨的大家庭，在这里度过了青春飞扬的两年，更是收获了一份甜美的幸福，于是，在2009年7月李仲华因妻子孕育了一个可爱的小生命而不得不离开他所不舍的大阳公司。



2011年3月，华仔在以前班组同事的邀请下，再次来到大阳公司，刚进公司没几天，

由于班组人员紧张，正处于学习期的他也不得不独立上岗开机，这让刚刚从家里那个安乐窝出来的他还真是小小地紧张了一把，不过却没有退缩，只是拍拍胸说：“没问题，要开哪台机。”班长对他说：“华仔，明天开7号机带2号机半台。”旁边几个同事眼睛瞪得老大，其中一个和华仔关系不错的同事说，“人家刚过来，就让他开那台机，这也太过分了吧。”因为7号机是咱们整个车间所有机台的淘气王子，很多技术不过硬的同事连下线都成问题，何况还要带着2号机半台呢。可是还没等班长说话，华仔已经说，“没问题，搞得定。”第二天，大家都在担心华仔开不了的时候，却发现，尽管他有点忙，但是机台还是被他开得很顺溜，淘气王子好像也不淘气了，虽然不是变成乖宝宝，但是在华仔跑前跑后的照料下，还是很听话地一直满头到下班。

工作上的努力，和同事相处的融洽，使华仔得到了公司领导的赏识，也得到了同事们的信任，在12年5月他被提拔为制造部漆包班的班长。当上班长后，华仔没有骄傲，更没有放松自己的工作。原材料记录检查属于华仔工作范围，每天班前会他都会提醒大家把原材料的记录做好，并且要保证记录的及时性和准确性。可是，还是有同事偶尔会做不好，华仔就会抽出一点时间和这些同事聊一聊，要求他们认真对待工作，提高自己的专业技术，因为他知道，优良的产品质量离不开同事们在工作上的一丝不苟和在技术上的精益求精。

华仔在工作上对同事有着严格的要求，在生活上，却更有着他独特的幽默。他的双手有着严重的好动症，所以，我们如果发现了自己的什么东西被拆了，而他又刚好在这里呆过，那么，罪魁祸首基本上就是他没错了，可是，华仔绝对只开一些无伤大雅的小玩笑，以增进同事之间的感情。

2011年到2013年，华仔这种奇特的魅力，以及同事们的支持和公司领导的认可，连续三年被评为公司先进个人。他对工作的勤劳敬业和对班员的严格要求，为公司的其他同事做了榜样，也正因为有着这么多兢兢业业的同事们，保证了公司的产品质量，符合更超出客户的要求，使得公司能接触更多、更大的客户，能在客户面前亮出咱们公司闪亮的品牌，为公司更高的发展做了铺垫。现在的华仔，正在他的工作岗位上忙碌着，记录、报表、生产安排等等一个不能少。这不，他拿着本子去记录今天的油漆用量了，我正好把自己的事情也做了，嗯，笔还放他桌子上呢，去拿回来，手一伸，愣了半晌，看着桌上拆成几部分的笔零件，再看看那正脚步加速的背影，“华仔，你给我回来！”

我在大阳的日子里

通讯员 黄煌

不知不觉在大阳度过了第二个中秋佳节，一样地伴随着对故乡家人和朋友的眷恋，静静地欣赏着美丽明亮的月光，回忆着在大阳这两年的美好时光。

刚来大阳这陌生的环境里时，对品检岗位一无所知，对新的环境充满了恐惧，害怕自己不能胜任这份工作，感觉品检岗位是需要细心谨慎的人，不能做好。后来慢慢地接触后，才感觉没有想象中的那么艰难，只需要严格按照操作规范做好自己的事即可。

在这两年中，自己通过不断地努力，学习到品检各个岗位的技能，这期间也受过批评与奖励。在接受批评的时候，提醒自己以后要更细心地工作，类似的错误坚决不允许自己再犯，在听到他人批评时，也留心警告自己，提醒自己之前哪些问题自己没有注意，不断地完善自我。在受到表扬的时候，不骄傲自满，让我更加相信自己可以做得更好，感谢班长和同事们对我工作的肯定。

在大阳这两年，除了工作之外，业余活动也非常丰富多彩，大阳公司每逢过节便会举办各种各样的集体活动，例如跳绳比赛、拔河比赛、篮球比赛，无论输赢，都有奖励。尽管我们部门人数少，但是每次活动我们都积极参加，渐渐使得自己的性格变得开朗起来，也使小团队更加合作，增强了个人的集体荣誉感与团队的向心力。

在去年，我有幸成为《晨光》通讯队伍的一员，与通讯员一道为晨光写稿、征稿，还参加了编辑部的集体活动。前不久还参观了大鹏半岛国家地质公园博物馆和大鹏古城，了解到了深圳的历史和发展。

从 2010 年来到深圳，我就深深地爱上了这座年轻的城市，不仅仅因为它的繁华与热闹，更是因为它的道路规范。无论你坐哪一路公交车，当你放眼于窗外时，首先映入眼帘的总是那一片片绿叶，无论哪个季节，树上的叶子总是那样的翠绿翠绿，给人心旷神怡的感觉。自从了解到深圳的历史后，让我更加喜欢它了，这里的人们，曾经勇敢地抵御着外敌，保卫着祖国的边防，为人们的安居乐业静静地作着贡献。如今，在几代人的奋斗下，这里已是繁华似锦、美丽如画了。

总之，在这两年之中，我一边耕耘着，一边收获着。



一、表彰先进，鼓舞士气

6月3日晚，公司召开职工大会，隆重表彰了2013年度先进个人和先进班组，公司领导给每个先进个人授奖，并一起合影留念。先进班组的代表也上台领奖，拍照纪念。这是大阳公司又一次展现优良传统，弘扬了企业精神，给广大职工极大鼓舞。



二、学习安全知识，记牢安全生产

为了促进安全生产，公司工会于6月份开展了学习安全知识活动，倡导全体职工学安全、懂安全，牢记安全。在月末举办了一场安全知识抢答比赛，各部门派出代表参加抢答，他们沉着应战，把握时机，争分抢秒，显示了扎实的学习功底和熟练的技巧，给在场的观众启发和教育。



三、观深圳历史，传现代文化

7月13日，公司《晨光》编辑部开展了一次有意义的活动，组织通讯员和编委到深圳大鹏古城和地质博物馆参观，深深感受到深圳这座古老而又年轻的城市的派和魅力，历史和现代文化正在传承下去



四、有趣的培训，生动的教育

7月13日晚，公司举行了一场团队精神培训，全体管理人员和班组长都参加。培训师以互动的方式吸引大家积极参与，使场上气氛十分活跃。团队精神在有趣的活动中影响到每个参与者心中，大家受到了一次生动的教育。



五、篮球场上青春飞扬

7 月份，公司工会组织举行了第八届“太阳杯”篮球比赛，共有五个男队、二个女队参加了比赛。比赛中，运动员们勇敢争夺，顽强拼搏，展现了优秀的球艺和良好的团队精神。他们正是风华正茂的年代，青春在篮球场上飞扬。



六、欢乐中秋夜

9月2日晚上，公司宿舍球坪上张灯结彩，灯火通明，一场游艺晚会在这里热闹举行。许多职工带着家属来到这里，一边吃月饼和水果，一边猜谜语、玩游戏，玩得很开心。大家相聚在一起，尽情欢乐，共同度过了一个愉快的夜晚。



故乡情

通讯员 叶雄

从出生的那一刻起，故乡就认识了我，直到我后来也认识了故乡，依靠了故乡，亲近了故乡，越发地觉得故乡的重要。故乡是什么，是生你养你的地方，是家人的关心凝聚的地方，是屋后山上的每片土，是园子旁那口深井里的每一滴水，是你踢了它不喊痛，你种下一棵树，它就帮你开花的好地方。

在寂静的深秋独倚着墙壁，看着屋檐上的水滴落在台阶下，水里的沙子怎么也那么清晰，是水太清澈吧。怎么这个秋天这么长呀？怎么没事做了呀？小时候没想到终有一天不得不离开故乡，去到远方寻找未来。童年就是小伙伴课桌上的那瓶矿泉水上的四个字哟：纯真年代。可后来好像有那四个字的矿泉水也买不到了。纯真是对那些童年最好的形容。

我所居住的故乡里的山是青的，其屋脊是太青山脉，海拔有九百多米。小时候和我哥玩耍时，我哥对我说：“看，多像人猿泰山！泰山去世后选择了横卧在这里变成了这座山。”也许那只是一个孩子的幻想，我们却对故乡的青山爱得更深了。从山脚上山去走小路要爬三十六道弯，坡陡，弯急，待爬到半山腰时向下望去，只见群山绵延，水库就坐落在其中间。

故乡的水是净的。在我所居住的房屋旁边是一道弯，那里的小山坡是我们放牧牛羊的牧场也是我们嬉戏玩耍的地方。弯里有条小溪，弯口小溪处有一个水潭，清澈见底，是我们的游泳池。在炎热的夏季总是会想起水潭里的清凉。



故乡的友善的人们是亲切的，包括了亲人和朋友。在家乡有家里亲人的关照，有地方水土的养育。无论遇到了什么难题，大家总是齐心协力共同面对。爷爷奶奶经历过艰苦的年代，那时候吃饭都成问题，现在生活是小康水平了，对那段艰苦的岁月的记忆也还是比较深刻，以至于到我们后辈出世之后有什么好吃的也总是想留给我们。

还记得在县城读高中时，起得很早从家里乘车去上学，有时候坐早班车家里人也陪着我凌晨四五点起来。每次出远门提着行李出行的那个时刻，他们都会送到路口看着你远行，奶奶快九十岁了，送那些外出挣钱的亲人时总会说句“发财呀”，走了好远了，转过头去看看，家里人还在看着你，直到走了好远拐了几道弯他们看不见……

随着时间的推延，少年会长大，中年的会变老，祝愿老年的人们更加健康长寿。

慢慢的长大，接触到了事情也多了，认识到的人也多了，来到外面的城市，看着夜晚的霓虹，经历过喧嚣，更加觉得农村的宁静。

梦境忽现，我又背着书包放学了，正值橘子熟了，爬到树上挑了个最好的；再往前走，季节突变为秋季，几只蜜蜂正伏在路旁的野菊花上采着蜜，路上全是野菊花的芳香；再往前走，季节突变为冬季，我正惊奇地看着小狗踩在雪地上的梅花印，回到家和家人一起围在火炉旁边烤火，谈天说地，其乐无穷！



编者按：今年7月13日晚上，全体管理职员和班组长参加了一场团队精神培训。大家踊跃参与互动活动，从中受到许多启发，现刊登四篇谈体会和感受的文章，与大家回味和分享。

团队意识培训有感

彭淑芳

离7月份的团队意识培训已经过去一段时间了，时间在流逝，但是那次培训带给我的感触却随着时间的流逝在心中越扎越深。

当收到行政部说要进行团队意识培训的通知之后，心中的好奇就一直没有停止。因为来公司这么久，其他培训接触过不少，但是一直没有接触过诸如团队意识培训的活动，只是偶尔从以前的历史资料中能看到公司之前团队培训的影像。对于这次培训，我充满期待。

培训场地没是在宿舍楼的大会议室。当走进会议室摆放好的凳子全部收起来之前已经有一部在三三两两地议论关



大家都是一头雾水，不知道是什么流程。时间一到，培训的主讲人郭总就上台宣布正式开始培训了。

总共分为四个环节，一个是找伙伴游戏，就是根据郭总报的数字大家跟周围的同事组成相应的人数圈子，多人或者是少人都算失败，那失败肯定是少不了惩罚了，男同志们就是十个俯卧撑，女同志俯卧撑算了，蛙跳还是可以的，对于这些，大家都给与鼓励的掌声。

第二个就是之前最后一个数的分组，与周围的小组两两合并成一个新的小组，将郭总分好的扑克牌按花色与大小分好，任务很快就完成了，但是奇怪的是拿到的扑克牌中会有多牌或者是少牌的情况出现。

第三个就是各个小组根据自己手中多牌或者是少牌的情况与其他小组进行互换，从而达到汇总成一副完整扑克牌的目的，然而在这个环节上，大家都出现了卡壳的情况。随着郭总任务开始的口令下达，大家都开始了换牌之旅，遗憾的是，很少能找到刚好与自己缺的或者是多的牌互补的小组，基本上都是你要的，别人不要，别人要的，你不要，就跟无头苍蝇一样，大家就在会议室中来来回回地穿梭，希望能换到自己想

要的牌。时间一分一秒地流逝，然而却没有一对小组完成比赛，此时的比赛陷入了僵局。

这个时候，贺总领悟到了这次比赛的意义，号召大家将手中的多的牌交到他手上，然后大家缺什么牌去他那里拿，这样到最后大家都可以拿到自己合适的牌了，但是贺总的这个举动大家都不是很配合。贺总那个小组最后将自己的牌共享了出来，最后的结果就是，除了贺总那个队，所有的小组都完成了比赛。

然而没有想象中完成比赛的那种喜悦感，心中更多的是遗憾。因为我们是一个团队，团队的意思不是包括我们自身所在的那个小组是一个团队，而是我们参加比赛的所有小组都是一个团队，有一个小组没有完成任务，我们都是失败的。而且在开始比赛的时候，我们也忽略了游戏本身的意义，之所以会将牌打散，就是想让我们有个团结协作的意识，牌都是完整的牌，就算是打散了，但是牌在总量上仍然是完整的。只要我们所有小组一开始的时候就将所有多或者是少的牌全部公示出来，那么大家都会换到自己想要的牌从而完成比赛，但是我们都没有意识到这一点，只是看着眼前自己的牌去参与游戏。这个环节的失败，带给了我们一些反思，让我们开始了解团队的含义。

第四个就更加简单了，很简单的报数游戏，两对相同人数的报数，看谁的时间短，看谁能在 15 秒钟完成。刚开始的时候，我们以为不能完成，15 秒钟，多么短的时间啊，而我们却有四十几个人。事实证明，我们是可以的。比赛开始的时候，大家都紧张地盯着前面的那个人，等到他报数之后我们就立马跟着报数，气氛一次比一次紧张，而用时也一次比一次短，终于在最后一轮的尝试中，我们完成了 15 秒钟完毕报数的任务。

在这个游戏中，我们学到的是，我们所有的人都是一个团队，当然，我们也是一个独立的个体。在团队中，需要我们每个个体都能明确自己的职责，先完成好自己个体的任务，才能更好地完成团队工作。

团队精神的力量是无穷的，古有“一根筷子容易折，一把筷子难折断”的家庭教育故事，今有“团结就是力量”的口号，说明团结是很重要的。用郭总最后的四句口号来总结这次培训的效果，我觉得最恰当不过，那就是：“大、大阳、大阳人、大阳人最棒！”有着大阳领导人英明的决策与带领，有着大阳人团结协作的决心，大



阳，只会走得越来越远，只会发展得越来越强大。

团队的力量

金巍蓉



7月23日，公司组织了一场以“团队精神”为主题的培训活动，在公司领导郭总精心设计的活动中，我们逐渐进入状态。首先来个热身——围圈。所有人分两组围成两个圈，双手举起以示完成任务。这个任务完成得似乎有点乱。接下来叫数抱团，没有按数抱团的，将要接受惩罚，这个看似有点紧张的游戏却让我们玩出很多有趣滑稽的场面。现场各种叫唤和欢笑声。当然也有人被“抛弃”而没有成功组团的，所以当然要按规则说的，接受惩罚。男生都是很干脆的做了10个标准的俯卧撑，女生也是毫不退缩的做起了蛙跳。又一个环节要开始了，郭总开始宣布下一个游戏的规则。大家分成十队，每队将有一盒扑克牌，要将其按顺序完整地排好一副扑克牌。用时最短的一队获胜。了解规则后大家急切地开始分配任务，手忙脚乱地开始做任务。有人发现自己手上的牌似乎有点不对劲，但是管不了那么多，先按顺序排好就行，完成任务要紧。后来才发现每个队的牌都是不完整的，十副牌都是互相混乱的。了解情况后现场也便混乱了，每个队的队员都在盲目地互相寻找着自己缺少的那张。最后的完成结果很不理想。这次的游戏结束，要求我们每队一个代表对于游戏进行总结。接下来是报数，分成两个人数一样的队伍，哪个队报数时间用得短，哪个就获胜。最终以15秒的最好成绩得出我们的最后成果。然后再来一次围圈，因为前车之鉴，这次我们用很短的时间和有序的队形完成。在郭总的带领下，一起整齐拍掌高喊着“大、太阳、太阳人、太阳人最棒”中结束此次有趣而含义深刻的培训。

此次的的培训中我们都能看出，郭总想要带给我们的精神。此次主题“团队精神”，大家对这个词都不陌生。但从这几个亲临当中的小游戏中，我们更加感受到团队的重要性，游戏后的总结大家都说出了自己的感受：游戏中我们是一个团队，要



想很好地完成任务，不单单是靠一个人，靠的是集体的力量。整理扑克牌，靠的是大家的默契与协作，还有临危不乱的精神。显然，我们并没有做到这一点，大家后来也因为自己的失利而进行了反思。由于前面游戏的影响，大家的团结精神

有所提高，报数环节顺利进行，从中我们也了解到自己身为团队中的一员，就必须要为团队奉献自己，即使不谈奉献，也不能拖团队的后腿。成败在于细节，由团队中每一个微不足道的我们来决定，所以尽自己最大的努力完成好自己的任务。

所谓团队，是指一些才能互补、团结和谐并为负有共同责任的统一目标和标准而奉献的一群人。团队不仅强调个人的工作成果，更强调团队的整体业绩。它强调通过成员的共同贡献，能够得到实实在在的集体成果，这个集体成果超过成员个人业绩的总和，团队的核心是共同奉献。这种共同奉献需要每一个成员能够为之信服的目标。只有切实可行而又具有挑战意义的目标，才能激发团队的工作动力和奉献精神，为工作注入无穷无尽的能量。

在市场竞争异常激烈的今天，我们作为公司团队中的一份子应该尽量做好我们自己应该做好的事情，尽量避免由于我们的失误而使公司受损，在我们公司面临压力的紧要关口，真正做到与我们的公司同舟共济，共渡难关！

团队精神感悟

来欢



360 百科之团队精神：所谓团队精神，简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现。团队精神的基础是尊重个人的兴趣和成就，核心是协同合作，最高境界是全体成员的向心力、凝聚力，反映的是个体利益和整体利益的统一，并进而保证组织的高效率运转。团队精神的形成并不要求团队成员牺牲自我，相反，挥洒个性、表现特长保证了成员共同完成任务目标，而明确的协作意愿和协作方式则产生了真正的内心动力。

公司此前组织了一次团队精神培训，培训中郭总带领大家做了几个小游戏，其中一个游戏让我记忆犹新。首先将所有人员分成十个组，每个组发一副打乱顺序的扑克牌，请组员在最短的时候内，将扑克牌按花色、大小顺序整理好。看似容易的任务，却充分地考验了大家的团队精神，在活动中，各个队伍将扑克牌按花色、大小顺序整理好后才发现，原来每副扑克牌都不完整，有多余不要的，但也缺其中的某几张。刚开始我们以为是扑克牌出了问题，后面才发现，我们需要去别的队伍中寻找缺失的那几张牌，这让整个活动陷入了一片混乱之中，人性的自私自利充分地展现了出来，每个队伍都只顾自己。后来贺总发现了问题的所在，呼吁大家将每个组多余的牌集中在

他的手上，这样就达到一个资源的共享，然后大家再去他那里拿每个队伍所需的牌。但现场一片混乱，每个队伍各自为政，没有人听从安排。最终活动以失败告终：每个队伍自己拿着多余的牌，但自己所需的牌不知道“花落谁家”。

郭总进行了活动后的总结：在活动中，我们就像一盘散沙，不会互相照应、互相配合、都只想着自己。在这个世界上，任何一个人的力量都是渺小的，只有融入团队，



只有与团队一起奋斗，你才实现个人价值的最大化！团队，是为了实现一个共同的目标而集合起来的一个团体，需要的是心往一处想，劲往一处使；需要的是分工协作，优势互补；需要的是团结友爱、关怀帮助；需要的是风雨同舟，甘苦与共！一个想成功的人，仅凭自己的孤军奋战，单打独斗，是不可能成大气候的。你必须要融入团队，你必须要借助团队的力量。与团队和谐相处的秘诀就是：尊重别人、关心别人、帮助别人、肯定别人、赞美别人、学习别人、感恩别人！

俗话说，“一个和尚挑水喝，两个和尚抬水喝，三个和尚没水喝。”“一只蚂蚁来搬米，搬来搬去搬不起，两只蚂蚁来搬米，身体晃来又晃去，三只蚂蚁来搬米，轻轻抬着进洞里。”上面这两种说法有截然不同的结果。“三个和尚”是一个团体，可是他们没水喝是因为互相推诿、不讲协作；“三只蚂蚁来搬米”之所以能“轻轻抬着进洞里”，正是团结协作的结果。

在公司里每个人都有自己的优势与缺点，如果在太阳这个团队里，每个人都能发挥自己的优势，那么这个团队是无比强大的。一个家庭、一个企业、一个组织、一个国家……每件事情，无论大小，都需要大家齐心协力，发挥出自己的特长，把自己的那份工作做好。一个企业，如能让所有员工上下一心，团结合作，将公司的每件事情当作自己的事情来做，就一定能不断的做大做强。

“大、太阳、太阳人、太阳人真棒”的口号中，活动划下了结束的句号，虽然游戏失败了，但此次团队精神培训的目的达到了，团队的精神，将永远记在我们的心中并运用到以后的工作与生活中，做一个有大局意识、服务意识和协调意识的人！

培训心得

谭渊

公司于7月23日晚上进行了一次团队培训，这也是我进入公司以来的参加的第

一次以提高团队精神为目的培训。培训之前我以为是以传统老套的解说举例方式进行，这种模式下，刚开始可能还能听听，时间久了肯定乏味、困意十足。培训是以小组游戏的模式进行的，大致为四个流程，开始是报数抱团游戏，接下来是集齐一副扑克牌正确排序，然后是排队报数，最后是大家一起念口号。

团队对于任何人来说都有重大意义，一个人再优秀也不可能面面俱到什么都能做，俗话说“三个臭皮匠赛过诸葛亮”，可见团队的力量是巨大的，接下来就说说我对这次团队培训的看法和理解。

开始时，主持人郭总让我们手拉手围成一个圈，大家一片茫然，零零散散的几个人牵着手，走来走去不知所措，在郭总的几次催促之后，花了几分钟时间居然围成了两个圈，也算是差强人意，其实两个圈变一个圈简单得不能再简单了，四个字——拆开接上。如果有这么一个人进入人群中拉着一个人的手将附近人的手连上，多次之后，大家是否会自然而然地连成一片呢？任何一个团体都需要一个领头羊来指引，这样才能引导团体快速地完成任。最有意思的就是报数抱团，因为落单的要被惩罚，所以对于任何人来说不得不去参与并快速的与人抱成团，这就起到一个激励作用了。



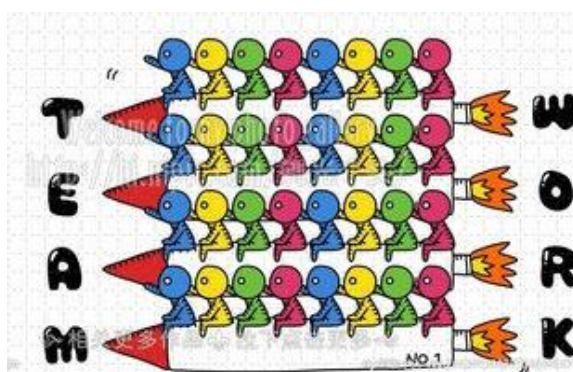
无规矩不成方圆，一个团队有着它的规章制度，它才能持续高效地保持运行。奖励与惩罚是制度的重要部分，他们是并行的，惩罚能很好地维护集体的利益，保持团体的稳定性、有效性；奖励则能激励每个个体提高工作效率创造更多的价值，奖惩制度是一门高深的学问，它的规章不应该是一成不变的而应该随实际情况而变化，关系到一个团体是否是积极向上的还是死气沉沉的。众所周知，一个死气沉沉的团队如何能发展呢？关于规矩这点，贺总和刘前香做得很好，在游戏中他们两都有一次落单了没和人抱成团。男士的处罚是做十个俯卧撑，女士的处罚是十次蛙跳。开始发现贺总落单我就在想贺总那体型能做十个俯卧撑么，结果他硬是撑着做了十个，脸都憋红了；刘前香穿的是凉鞋，愣是把鞋脱了跳了半个会议室将蛙跳跳完。这些都是以身作则维护规则的典范，规矩一旦建立了就要保持不能轻易地破坏并尽力地去维护，当然规矩是死的，特殊情况是不可避免的，需要的时候是可以变通的，革故鼎新也是必要的。

每一个团体或许在制度上都有些差别，但他们必定有一个相似的权利体系，必然有一个权力核心来统筹规划各项事务。在这些游戏中，主持人郭总就是权力核心，游

戏规则是他制定并维护的。记得在集齐一副完整的扑克牌并正确排序的游戏中，有三组在主持人限定的时间内完成了任务，还有一组是在要宣布结果的时候集齐的扑克牌，旁边的人将收集齐扑克牌的小组在黑板上打勾，勾了四组，郭总看见后果断把那一组的勾抹去。对于这里我觉得做得很好，作为规则的维护者需要做的就是尽最大可能维护大家的相对公平，只有这样才能维护团队的稳定。

团队的建设与发展需要每一个成员的努力，一个人消极怠工祸害的是整个团队；每个团体通常都是分工合作的，某一环节出错势必影响整个工作。排队报数本是一个很容易就能做好的事，花了许多时间结果还是马马虎虎。金无赤足、人无完人，在工作中出现错误是不可避免的，那么如何对待这些错误了？这就应该视情况而论，是有意还是无意，是可避免的还是有可能发生的，是初犯还是经常犯，造成的影响大或小等等。不管处罚如何，都应该培养一种心态——如果换做我犯了错误怎么样？我们是一个团队，同事的错误也是我们团队的责任。这样大家在保持责任心的同时也不会战战兢兢深怕自己犯错，越小心反而太过专注某件事而在其他的地方出错；也本该如此，团队意识就是一个整体，一荣俱荣一损俱损，这样的团体才能经得起风浪，才能创造更大的价值。

团队之中总是不缺乏优秀的人，只要善于去发现，总会有的。这次培训过程中就涌现了许多优秀的人，我见过但有些叫不出名字；我之所以觉得他们优秀，在于他们所做的起到了模范作用，引领大家完成任务，他们所说的对事物的认识比较清晰，有着自己的理解，比较客观地描述，没有刻意去迎合，也没用特意地去表现自己。要充分发挥团队的行动能力就要将合适的人放在正确的位置上并赋予相应的权利。在收集扑克牌的游戏中，由于人数太多没有人统筹管理，大家都想找到自己那一组想要的牌，会场乱哄哄的，效率低下，不知道自己想要的牌在哪，无头苍蝇似地找，很久都没达到目的。这时候，贺总认识到问题所在并开始行动起来，收集扑克牌，谁要什么就问他并从他那里拿，可惜效果并不是很理想，直到时间结束只有三组收齐，为什么会这样呢？因为贺总并没有拿到所有的大家需要交换的扑克牌，有的人没有交给贺总，自己拿着，他们担心的是自己的牌交了拿不到想要的牌，这样其他的队就会赢。还有就是这次培训所有规则由主持人定，故权力集中在主持人上，如果是主持人郭总做贺总所做的，那效果就大不一样了。一个团体有许多人也就会有很多的不同的想法，不仅仅需要管理者还需要给予管理者足



够的权利才能保证团队的有序和稳定，否则就会指挥不动从而乱作一团。

排队报数游戏结束后我们又再次进行了手拉手围成圈，先是围成一个圈，然后围成了一个同心圆，这两次大家很快就围好了，郭总口令一出大家就纷纷行动起来了，比之之前快了许多许多。团队精神的培养更多的是潜移默化，从工作生活的各个方面慢慢地改变加强的，并经过长时间的团队合作交流和互相了解认识，使每个人认同这个集体，有一种归属感。归属感强烈，团队的凝聚力自然地就更强，大家就越发地团结合作，团体就能发挥更大的效力。文化影响着生活的方方面面，特别是精神世界，团队文化能很好地提高大家的归属感。我想如果让我在国外生活我会郁闷死，就是因为文化差异，听着不熟悉的话，吃着奇奇怪怪的食物，住着五花八门的房子，每天出门都见不到相似的面孔，走在陌生的路上，混在没有亲切感的人群中……想想就会崩溃！活动的末尾，我们围成圈跟着主持人大声说“大，太阳，太阳人，太阳人最棒！”



起初的时候还没有什么感觉，念着念着就感觉融入进去了，一种说不出的感觉，不知不觉中已经影响着我了。

团队的强大是体现在物质和精神两个方面的——这些是基础，物质的丰富能给人的生活带去强大的动力和支撑，精神上得满足能使人保持良好状态并提高凝聚力。团队的发展重要的是与时俱进、推陈出新、不断地完善自己，多和优秀的同类的团体作比较，采纳对自己有益的，借鉴对方的发展经验，才能清楚地认识自己的队伍，要把握自己团体的优势并突出出来，这样就有核心竞争力，更具市场优势。就个人而言，要努力学习知识完善自己，对待工作认真负责，做好自己的工作，融入团体当中去。

由“欲”与“贪”所想到的

舒间

我们家有早上全家人一起做操的习惯。今天做早操的时候，年届八十的老岳父谈到，近年食量在逐渐减少，这是因为消耗减少了，再吃那么多就不平衡。听到这里，我突然有一个感悟：其实我们很多时候是将“欲”与“贪”这两个概念弄混淆了。欲，是推动着人类探知世界、认识世界的诱因，是人类追求进步的动力，是必须的，

但得有个度，过了，不知足，就是贪，而贪则是万恶之源，也是烦恼之根。

就如美食，若用心去品味，少量即可心满意足，而无须一味贪多。不由得想起梁实秋先生曾写过的这么一段话：“对于某一种食物有所偏好，对于大量的吃，这是贪得无厌。馋，则着重在食物的质，最需要满足的是品味。上天生人，在他嘴里安放一条舌，舌上还有无数的味蕾，教人焉得不馋？馋，基于生理的要求；也可以发展成为近于艺术的趣味。……馋非罪，反而是胃口好、健康的现象，比食而不知其味要好得多。”

真正的吃货，是有品位的，绝非“饕餮之徒”。就如梁实秋先生笔下的那个又穷又馋的老头子，得到一只鸭梨，啃剩半只后，突然想起榲桲拌梨丝的味道，竟然不惜于风雪之中奔走一小时。这就是吃货。而那个据说每天早餐一口气吃二十个荷包蛋的埃及废王法鲁克，绝不是吃货，只能算作饕餮之徒。

“欲”而不“贪”，或者如梁实秋先生所说的“馋”而不“贪”，关键在懂得一个“品”字。

其实，说到“品”，还有更深一层的意思。不管是珍馐美饌，玉液琼浆，还是豆腐白菜，淡饭粗茶，只要用心去品，都能品出不一样的滋味。若是对着一桌美酒佳肴，或胡吃海喝，或风卷残云，除了获得个“饕餮之徒”的雅号以外，就是当代的“土豪”。这里拼的是“人品”。我特别推崇“饮食五字诀”，即杂、少、淡、慢、温，这又牵涉到健康养生了，扯远了，就此打住！



读书与写作

叶雄

时常觉得自己写得太僵硬，但始终觉得坚持写作会让自己变好，所以一直在用喜欢的态度写下去。

主编李部说，要想提高写作水平就要多看好的文章多学多写。好的文笔不是一朝一夕就能练成，靠的是积累。事事做着难，靠的是坚持。冰心也曾说过，读书好，多读书，读好书，为我们指明了读书的方向。再思考，就觉得写作就真的不是一件容易的事儿，不同于说话，我又怎可当说话来写？偶尔过于谨慎了却也不敢下笔，也不知从何写起了。写文章就像做人，文章写得夸大，做人就显得言过其实，做人做得太好，写作太过谦虚，未免不是骄傲。种种情感夹杂着而来的时候，让我想到了写作与

个人素养、个人心情与灵感有关系！在我眼里但凡能写出好的文章的人，都是个人素养和灵感较好的人。冰心看雨后的青山就像是看到了泪洗过的良心，看绚丽的花儿能看到其奋斗过的泪水，川端康城会凌晨四点起来专门去看海棠花，他才会知道“凌晨四点起来，发现海棠未眠”。之所以写作不是一件容易的事儿，不容易的不仅是语言文字的积累，还有写文章时的那份灵感与心情。我上次又给我爷爷打了电话，向他说着自己的情况，也说了在《晨光》的情况，我爷爷叫我把写作当成一种爱好而不是负担，我对爷爷说：“爷爷，《晨光》让我从一个好人变成一个好人。”当然，我的意思不是说自己有多好，我想说的重点是《晨光》会让一个人变好，因为你选择了写文章，写作就在规范着你！公司的刊物弘扬的是真善美，接触得多了写得多了就是对其本身的一种洗礼。所以呀，亲爱的同事们，《晨光》的大门既然向你们敞开，就快积极加入进来吧！



都说字如其人，通过看文章也可以更加了解作者本人，或许比看单个的字迹更能了解作者内心更深处东西。当漫漫人生遇到让你迷茫或者惊讶的事情时，你就也许会想起献辉所说的空中飘着的蒲公英，飘呀，飘呀，不知道接下来会怎样，当你不开心或者想用自己的某种方式表达对于生活的热爱时，你也许会跟淑芳一样做一个不折不扣的“吃货”，你可以做一个喜欢鸡蛋的吃货，可以做一个无肉不欢的吃货，记住，吃了以后还要跟她一样研究一下美食的文化，那样你的人生也就精彩多一份了。还有记住吃货的口号：“吃货这条路上没有止境，作为一个吃货，不会停止自己的脚步，不是在吃，就是在吃的路上。”你若哪天碰到了春天，恰逢下了点小雨，就像巍蓉一样去外面踏踏青吧，最好把鞋也脱了，尽情体验下“迟日江山丽，春风花草香”的美景吧！

人生随感众多，或悲或洗，或苦或忧，无人诉说或不想诉说时，写作便成了一种方式，无处询问或不想询问时，读书便成了开导心灵的钥匙。

谈安全管理

电工制造部 肖旗丰

每年公司开展的安全培训和消防演练中，作为一名老员工及公司义务消防队员，

我深有感受，只因一时的疏忽和松懈，包括我和身边的同事，都受到了血的教训，甚至有同事还留下伤残。因此，特别对年轻气盛的新员工而言，从行为意识到经验，都存在一定的空档和漏洞，这更需要我们加强事故安全的培训和消防经验的演练，规范操作，树立安全意识，避免事故发生。

企业成于安全、败于事故，任何一起事故对企业都是一种不可挽回的损失，对家庭、个人更是造成无法弥补的伤痛。安全意识应始终牢牢扎根于每个人心中，让大家知道若责任心不到位，就会酿成事故，正确认识到安全不是一个人的问题。

“安全就是效益”，这种观点应根植于每个人心中。首先武装好自己，熟知熟会各项操作规程、安全制度，认真学习有关安全的法律法规。其次养成良好的安全操作习惯，杜绝习惯性违章。第三是勤于检查，及时发现和整改事故隐患。一线岗位安全隐患和死角多，习惯性违章较普遍，如果只在形式上讲安全，应付检查，那么即使是投入再大，付出再多，安全环境也不能得到本质改善，安全管理水平永远不能得以提升。如果每位员工在每日平凡的工作中互相监督，相互提醒，互相检查、相互影响，查找漏洞和薄弱环节，防止不安全因素存在，杜绝事故隐患，从小事做起，就能筑起安全大堤。无危



则安、无损则全，安全就能使我们在生活和生产过程中身体免于伤害，财产免于损失。

让人人都来重视安全，时刻关注安全，将“安全生产”铭记于心，不折不扣地遵守操作规程之章，守安全生产之法，不要抱有任何侥幸心理。当我们树立了正确的安全意识，那么我们的安全生产工作必能做得更好，我们的企业就能长盛不衰，我们个人都能在一个安全和谐的环境里幸福生活、工作、成长。

后会无期

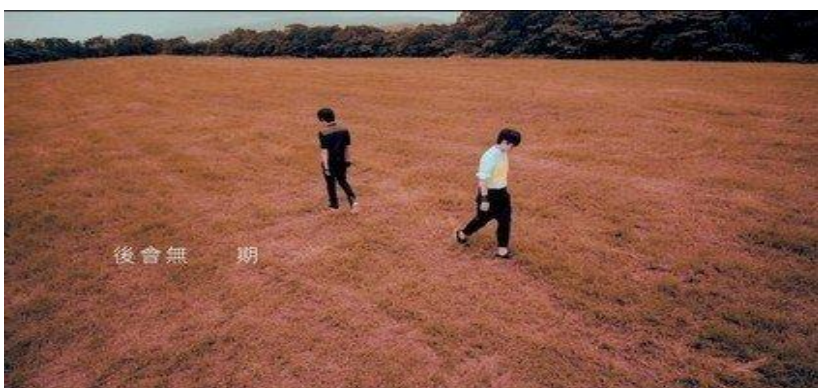
青春散场，后会无期

电工技术部 谭君

有些记忆是用来唤醒的，一旦开启，就可以拉回时间；
有些片段是用来陪伴的，一旦闪现，就可以直面眼前；
有些梦想则是用来围观的，无论是否实现，我们都心生羡慕。

那些我们经历过的，未曾经历的，想要经历的，都在大银幕上铺开来闪着光，仿佛盛夏夜晚被仰望的璀璨银河。看得久了，恍惚着觉得触手可得，却终究还是隔着天堑。

之所以会去看《后会无期》，只是因为《三重门》的韩寒和《生如夏花》的朴树。惭愧地把它看成了喜剧，对影片内容没有产生整体的把握，没有看出无具体情节脉络，散文式的它的独到魅力，仅仅捡了一遍所有的韩式幽默的笑料，惊叹了一遍国民岳父设置的所有育人式台词，给了影片“很韩寒的公路片”的中肯评价。只不过在曲终人散的时候，听到朴树那熟悉的声音“我曾经毁了我的一切，只想永远地离开；我曾经堕入无边黑暗，想挣扎无法自拔……”才引起心灵底处那根弦的共振……



走出电影院，脑海中回荡的是浩汉在最后说的那句“跟人告别的时候，还是得用力一点，因为你多说一句话，说不定就是最后一句，多看一眼，弄不好就是最后一

眼。”这让想起了那些曾在我生命中如此绚烂最终却悄无声息不知归处的人。

这些关系败给了时间？还是距离？还是埋藏太久的小心结？但无论如何回想，都是一种美好，或许莞尔，或许泪流，心无芥蒂，无比珍藏。

我也永远不会知道我没有认真说再见的那些人是否还会出现，或许就这样消逝在漫漫人生里。或许某个梦境偶遇，某个午后遐想，相忘于江湖的我们是否在另一个平行空间相遇，或者相顾无言，或者热络寒暄，或者只是相视一笑，一句好久不见。

请放心，在我臆想的世界里你们都过得很好，不需要打扰的过得很好，所以也请如此般好好的。如此，便好！

又是一年中秋夜

小路

中秋节就要到了，节日的气氛日渐浓厚起来，超市里摆满了各式各样的月饼，街道上挂起了灯笼，节日放假的信号早已传到耳边。



中秋是一个渐凉的时节，在我的老家湖南，早晚要着外衣了，而在南方深圳，丝毫没有秋凉的感觉，依然是火辣辣的太阳，热腾腾的温度。深圳的中秋是热热的，暖暖的。

过中秋节是中国人的一大传统习俗，月饼是中秋节的象征，而团圆则是中秋节的中心。以前在家乡过中秋节，总会同父母和兄弟姐妹聚在一起，吃着丰盛的饭菜，品尝香甜的月饼，然后一起到户外赏月，让明亮的月光带去梦乡。

我自来深圳之后，中秋节都是在深圳过的，这十几年来，打电话问候、祝愿便成了一种过节的形式，还有大阳公司寄去的一份慰问信，增添几分温馨。其实远在他乡，在大阳的同事们和我一样，在离家千里之外的大阳，以另一种方式度过这一个节日。

记得我来大阳不久，由于职务的需要，让我组织举办中秋晚会。当时我苦思冥想，也听取了他人的意见，设计了一场玩游戏的晚会，让职工们参与多种有趣的游戏，还尝到了富有特色的广式月饼。那一夜，大家都觉得很开心。我想，原来

搞一次这样的活动，让职工们忘记了孤单和寂寞，得到了一种别样的快乐。

之后，我每年都策划组织中秋晚会，形式也采取多样化。有一年中秋节，邀请沙井天虹商场的靓女们来公司一起联欢，真是别开生面，



亮点多多。

附近的友利电公司是塘尾的女人国，我也不错过这个机会，在 2005 年的中秋时，邀请了友利电的一群姑娘们来参加大阳的中秋晚会，她们表演了优美的舞蹈，给大家留下深刻印象，至于以后大阳的男青年同哪位姑娘好上了，成了久传的佳话。

随着时代的发展变化，我和工会同仁一起也与时俱进，将中秋晚会不断创新，有文艺表演晚会，有邀请外厂联欢的晚会，还有保留传统、经久不衰的游艺活动，而每次的月饼抽奖掀起了晚会的高潮。大阳的几百号人，在宿舍这一块四百多平方的球场上度过了愉快的夜晚，感受了集体的温暖、快乐心情久久留在心中。

“喂！大家快来，我这里有几十张奖票想送给大家，大家来玩游戏吧！”随着工会文体委员黄振兴一声高喊，在场的大人和小孩都围了过来。这是 9 月 5 日晚上中秋晚会一个场景，游戏吸引了众人热情参加。

“欢乐中秋夜，共度好时光。”今年的中秋晚会又在热闹喜庆的气氛中展开，来到场上的人们，都是那样兴高采烈，而晚会的工作人员也是乐此不疲。或许今晚你还没有打电话给父母亲，或许你还没有准备以什么方式度过后面几天的假日，但此时的晚会让你感到了节日和浓情，让你感到特别的关怀。今晚我在这里虽然很忙，但过得很开心。

明天，还是中秋之季，还是假日之中、还在工作之中。我们共同祝愿一切美好！

深圳地质公园博物馆观石

谭雪林

深圳地质公园博物馆掩映在深圳大鹏半岛的群山之中，它的后山与白云相接，一片烟波浩渺，山上树木，郁郁葱葱。而令人大开眼界，目不暇接，令人流连忘返的还是馆里珍藏的千奇百态，璀璨夺目，绚丽无比的珍奇异石。

博物馆里陈列着世界各地的石头，这是我平生以来见过的最多最美丽的石头，这些石头就像一座石头的迷宫，一座石头的城堡。我在这鳞次栉比、色彩斑斓的石头长廊里，慢慢地欣赏着，慢慢地品味着，时而回首，时而前行，我的眼睛眨也不眨地盯着这些美丽的石头，生怕有所疏忽而让一块石头从我眼底漏过。石头在我心中慢慢地堆积，我的大脑也慢慢地被石头占领，观赏得越久，石头情结在我心中越浓。我仔细地打量着这些石头，它们静静地立在这里，或光滑，或粗糙，或色彩鲜艳，或柔和温驯，或粗犷狂野，或玲珑剔透，或清香淡雅，像一朵朵盛

开的玫瑰散发着淡淡的幽香，淡淡的幽香渗入我的鼻尖，我顿感身轻气爽，心旷神怡，大脑慢慢地舒展。石头悠久的历史，灿烂的文化，也在我心头慢慢地舒展开来。

大名鼎鼎的和田玉

早就听说大名鼎鼎的和田玉了，今日得识庐山真面目，才感到果然名不虚传。和田玉立在展厅，犹如鹤立鸡群，气度非凡。质地是那样的纯朴，色彩又是那样的柔和，看上去更是那么的高雅。我想这就是上等玉石的表现，虽然我对玉石一窍不通，但看到这块和田玉，也不禁为之一振，我想这就是玉石的魅力。



广东台山的台山玉

未曾想到，广东也是盛产玉石的大省，如广东台山的台山玉，广东茂名的信宜玉，在全国也很有名。台山玉看上去质地没有和田玉那么细腻，色彩也没有那么淡雅，但是台山玉很厚实，也很柔润，我想这就是台山玉的独特之处。

广东茂名的信宜玉

信宜玉显得有些粗犷，面上像铺上了一层淡淡的青苔，有一些毛茸茸的感觉，质地坚硬，别有一番风味。





孔雀石

孔雀石，顾名思义，以孔雀命名的石头，是否她真的长得像孔雀一样呢？其实不然。只是石头的绿像孔雀的羽毛一样浓艳，像从绿的染料里浸过，那一袭绿，透着一股厚实和凝重，透着一种纯朴和自然。

在深圳地质公园博物馆看了很多美丽的石头，有国产的，也有国外的，有海里的，也有陆地的，有方解石，有石英，有莹石，有云母

片石，有蓝铜矿，……。星罗棋布，位列其间，千奇百态，不一而足。

石头的开采

石头的开采有着悠久的历史，自从石器时代以来，石头就开启了人类文明的一个新纪元，为开采石头，多少人，呕心沥血，风餐露宿，在茫茫的戈壁，安营扎寨，顶着漫天黄沙，顶着炎炎烈日；在嶙峋峭壁的岩石中，在乱石堆砌的古道，披荆斩棘，不畏严寒，不畏艰辛。也许一连数月，一无所获，也许倾家荡产，都徒劳无功，但是总有人在不懈坚持。有道是精诚所至，金石为开，当一块宝石蘸着月色晶莹地在你的眼前闪烁的时候，我想除了猝不及防，除了惊喜若狂，恐怕没有比这更加兴奋的了。是啊，这些宝石，经过地壳的变化，岩石的挤压，岩浆的凝聚和冷却，一度沉睡在地下千百万年，无人知晓，也无人问津，但一旦挖掘出来，就大放异彩，经过艺术家们的精雕细琢，更是点石成金，名声大振，价值连城。这就是石头：一度沉睡无人知，一举成名天下惊。

石头的生命

在石头馆里，流连忘返，总觉得意犹未尽，总觉得酣畅淋漓。石头，虽然不会说话，但是与石头接触，我们能够听懂它的语言，我们能听懂石头



背后那鲜为人知的故事。石头的文化越来越精彩，越来越丰富。石头再也不是普

普通通的石头，它有它的生命，它创造了生命的奇迹。石头或作为装饰材料，或作为装饰品，或作为雕刻艺术，越来越被人们所喜爱和崇尚。石头的声音总是那么铿锵而有力，石头的艺术总是那样地令人惊叹不已。戴着石头的首饰，走在石头的路上，坐在石凳上休憩，欣赏路边的石雕、石刻，用手触摸石头的光滑、柔和，石头随处出现在人们的视线中，石头随处出现在人们的生活里，我想这就是石头的生命。

石头的精神

抛开石头背后纯粹的商业利益，撇开石头背后商人的巧取豪夺，石头的光芒艳丽璀璨，石头带给人们的审美观，石头带给人们的艺术魅力，无与伦比。我羡慕石头，石头埋藏在地下那么深，但同莲一样，纯洁无暇，出污泥而不染。也许有人说，石头不通人性，我想说，石头一样有它的真性情，有它的生命，一样充满着活力。你欣赏它，它会对着你微笑；它默默地陪伴着你，却从不索取；它听你叽叽喳喳，却从不抱怨；它的生命也有顽强，有勇敢，有委曲，有伤心，也



有难过，这一切都融化在它的肌肤和纹理之中，融化在它的包容之中。如乐山的大佛，云岗石窟，敦煌石窟，人们心往神驰，趋之若鹜，只为一睹芳容，人们顶礼膜拜，只为心中敬仰。有一次我到一個庙里观赏，看到一个笑容可掬的大肚石佛，旁有对联：“开口便笑，笑天下可笑之人，大肚能容，容天下难容之事。”多么的妙趣诙谐，多么的虚怀若谷。笑口常开，笑对人生，豁达大度，看似多么简单的人生哲学，但要做起来却又不是那么容易，不然哪来那么多烦恼忧愁，又哪来那么多牢骚满腹。我想人生若能像石头一样，坚韧不拔，不屈不挠，乐观、豁达，笑口常开，海阔天空，定会活得很轻松愉快。人生如此，不亦乐乎！

期 盼

阮献辉

序

假如给你三段甘蔗，一段是最甜的部分，一段是一般的，一段是最差的，你会先选哪一段呢？

一、小巷

由《晨光》编辑部组织的一次集体活动，去大鹏古城参观学习。

虽然在深圳呆了有七八年光景，生活在北方的我，依然无法真正读懂南方的个性。刚下来，第一眼就看到这样的宣传口号：“注意台风来袭，一旦发现台风，保管好自己的财物并及时拨打 110。”心里就不由地嘀咕：110 能挡台风吗，台风真的如暴徒一样凶猛吗？

我喜欢旅游，喜欢与朋友们去到一个陌生的环境里，让心情好好放一个假。每一次旅游总会有一些期盼，期盼一个美丽的相约，期望看到动人的山水，期盼一个优美的神话，或者期盼一些感动。

去大鹏古城的时候，正值夏季，我们到达时已快中午了，骄阳似火，大家的情绪依然很高涨，因为没有向导，也没有明确的方向，哪里人多就往里走，也不知道鹏城是一个什么模样。正因为什么都不知道，便多了更多的期待。

没有走多远，就看到了一个有两层楼的城墙，灰白色城墙，向我们展示了他的久远和历史的厚重。砖块斑驳在城墙嵌着“南门”两个字，在“南门”两个字下面有个像陕北农户住窑洞开的门，供游人出入，这门不是很宽，目测有一辆私家小汽车宽度左右吧。听同事们介绍说古城现有三个门，分别是南门、东门和西门。

走近“南门”时，就感觉那一段尘封的历史迎面走来，“来一张”，来这里参观的年轻人居多，扭头一看，看到两个年轻人摆了一个很潮的 POSE。他们衣着太有个性了，雪白T恤豁然有几个龙飞凤舞的大字：“那年，我们曾经在一起”，挺有趣，显得那样生机勃勃。相比之下，城墙却显得越发沧桑和久远。



穿过城门，看到一条狭窄蜿蜒的小巷，以青石板铺路，踩在硬硬的石板，发出

清脆的响声，光光的石板路泛着一些光泽，透露一种古朴。路的两边摆满了各种各样的手工艺品，可以说每一件手工艺品都彰显着她的精妙绝伦，令游客赞叹不已。

在这里你能找到七八十年代时期或者更早一些的儿童玩具，仿佛一下子又回到那久远的儿童时代的梦境，在这里你还能找到 2000 年以后动漫世界各种漫画人物的造型，令人叹为观止。

也许是我们游人的到来，这条街仿佛一下子鲜活起来，也许是我们的到来打扰了它们的宁静吧。你再看两侧低矮房屋，错落有致，看到这些房屋建筑让我想起儿童玩的积木，一不小心把积木叠压一起，窄窄的木门，矮矮的窗户，让人一眼就看到里面忙碌的身影，让人一下子就回到古时候，人与人之间相互依存，相互帮助的时代，根本不需要现代的防盗网，防盗门装置。

二、许愿树

小巷的尽头是一片开阔的平地，就好像陶渊明笔下过了一条窄窄通道以后来到世外桃源一样。首先进入眼帘的是一棵参天的大树，高约十几米，枝叶茂盛，是游客乘凉的好去处。远看树上挂满红布条，上面好像还写着什么，走近一看，才知道是一颗许愿树。树龄百年，据记载每年开花两次到三次，每次开花，艳丽浓郁，据当地人说，只要把心愿写到布条上，然后挂到树杈上，焚香祷告，很灵验。看看四周的人真的有人很虔诚焚香祷告，此时也不敢亵渎神灵，不由拿起手中手机虔诚地给它来了一张全身像。

坐在许愿树下乘凉也是一件惬意的事，听游客聊天，谈天论地也是一件开心的事。听他们说，这个古城历史很悠久，很早就有人在这里生活，早的时候要追溯到越国、楚国那个时代，就有人在这里生息繁衍了。现在你别看这里平凡，房屋格局不怎么样，在这里却住过很多将军呢！

三、忆景台

总是想看路的尽头是什么样的风景，是风华正茂还是残垣断壁呢，那你就登上忆景台吧。



从下往上看，这个忆景台有点像古代城墙，有垛口，忆景台是古城最高的地方，可以纵观全貌。回头再看来时的路，透过郁郁葱葱的树木，可以看到鲤鳞似瓦片透迤远去，再远处就看到艳阳下几朵盛开的遮阳伞在慢慢移动，不由让我想起戴望舒的《雨巷》——



撑着油纸伞/独自彷徨在悠长/
悠长又寂寥的空巷

相比之下，这时却是艳阳高照，没有那么多忧伤，在这漫长小巷，一群时尚姑娘拿着雨伞走在厚重文化小巷，不知她们会有怎样畅想，而让我想到的是雨巷里那把油纸伞带来的一幅很美的水彩画。

向外看时，在不远处有一大片荷花，现在长得正茂，青翠碧绿，煞是好看。

当我们拾级而下，就碰到一些小商小贩给我们推荐一些工艺品，难怪同伴叶雄说：连这古朴很有文化气息的旅游胜地也沾染了生意的气息，不觉有点美中不足。

也许这是一次简单的旅游，让我懂得了有了期盼才有更大的动力，总是想知道路的尽头的风景，有了期盼才有更大的梦想，总会为了一个理想去追求。不由让我想起了网络上一道智力分析题，说是给你三段甘蔗，一段甜的，一段一般，一段是差的，问你会先选择什么，我会先选差的，因为我期盼会有更好的出现，有更甜的甘蔗在等着我。那么，你的选择是什么呢？



提升心理资本之情绪掌控

郭宁康

在上一期中，我们谈到了幸福存折的概念。如何让自己的幸福存折上的数字不断增加呢？第一步，就是对我们的幸福资产进行盘底；第二步，列出一份感恩清单；第三步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。推荐给大家的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。

这一期，我们要谈谈情绪掌控。

为什么要掌控情绪

我们先来看一则小故事。



一匹骆驼在沙漠中跋涉着。正午的太阳像一轮大火球，晒得它又饿又渴，焦躁万分，一肚子火不知道该往哪儿发才好。正在这时，一个石块把它的脚掌硌了一下，愤怒的骆驼顿时火冒三丈，抬起脚就狠狠地向石块踢去。石块翻着跟头落在远远的沙丘上，锋利的棱角却把骆驼的脚掌划开一道口子，鲜红的血液立即染红了冒烟的沙粒。生气的骆驼一瘸一拐地走着，血迹引来了天上的秃鹫，它叫着在天空中盘旋着。骆驼心里一惊，不顾伤势狂奔起来，在沙漠上留下一条长长的血痕。跑到沙漠边缘时，浓



重的血腥味引来了附近沙漠里的狼。疲惫再加流血过多，无力的骆驼只得像只无头苍蝇般东奔西突，仓皇中跑到一处食人蚁的巢穴附近。鲜血的腥味儿，惹得食人蚁倾巢而出，黑压压地向骆驼扑过去，一眨眼，就像一块黑色的毯子一样把骆驼裹了个严严实实。不一会儿，可怜的骆驼就鲜血河流倒在地上了。临死前，骆驼追悔莫及地哀叹：“我为什么

要跟一块小小的石块生气呢？”

我们再来看一则故事，这可是一起真实的案例。

1965 年 9 月 7 日，世界台球冠军争夺赛在纽约举行。路易斯·福克思的得分遥遥领先，只要再得几分就能稳拿冠军。就在这时他发现一只苍蝇落在主球上，他挥挥手赶走了。可当他伏身击球时苍蝇又飞回来了，他起身驱赶，但苍蝇好像在跟他作对，

他一回身，苍蝇就落在主球上，周围的观众发现了这个现象，开始哈哈大笑。他的情绪恶劣到了极点，终于失去了理智，愤怒地用球杆去击打苍蝇，结果碰到了主球，裁判判他击到了球，于是他失去了一轮机会。他因此方寸大乱，连连失利，而对手则越战越勇，最后获得了冠军。第二天人们发现了路易斯的尸体，他投河自杀了。一只小小的苍蝇，竟然打垮了大名鼎鼎的世界冠军。本来可以一笑了之的事情，竟因情绪的失控而导致最后自杀的结局，让人扼腕叹息啊！



这两个故事告诉我们一个道理：能否掌控好情绪攸关一个人的事业成败，甚至一生的美满和幸福。所以，我们一定要掌控好自己的情绪，做自己情绪的主人。

让我们来认识情绪

我们的生活充满着情绪，有时欣喜若狂，有时焦虑不安，有时孤独恐惧，有时满腔怒火，有时悲痛欲绝，有时舒适愉快。情绪的多样性说明它是一个极其复杂的心理现象。

情绪是内心的感受经由身体表现出来的状态。情绪是心理状态的晴雨表。

情绪活动是无时不在，无处不在的，人人皆有情绪。在现实生活中，我们的行为经常是伴随着情绪反应。

情绪的分类

我国古代将人的情绪分为喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧七种基本形式，现代心理学一般把情绪分为快乐、愤怒、恐惧、悲哀四种基本形式。

快乐是盼望的目的达到后，继之而来的紧张解除时的情绪体验。快乐的程度取决于愿望满足的意外程度。快乐是一种追求并达到目的时所产生的满足体验。快乐的程度依次是：满意、愉快、大喜、狂喜。

愤怒是由于受到干扰而使人不能达到目标时所产生的体验。目的和愿望不能达到，一再受到阻碍，从而积累了紧张，最终产生愤怒。特别是所遇到的挫折是不合理的或是被人的恶意所造成的时候，愤怒最容易发生。当人们意识到某些不合理的或充满恶意的因素存在时，愤怒也会骤然发生。愤怒的程度依次是：不满、生气、愠怒、愤怒、激愤、大怒、暴怒。

恐惧是企图摆脱、逃避某种危险情景时所产生的情绪体验。恐惧往往是由于缺乏处理、摆脱可怕情景的力量和能力而造成的。恐惧的程度依次是：忧虑、惧怕、恐惧、惊恐、惊骇。

悲哀是在失去心爱的对象或愿望破灭、理想不能实现时所产生的体验。悲哀情绪体验的程度取决于对象、愿望、理想的重要性与价值。悲哀所带来紧张的释放会产生

哭泣。悲哀的程度依次是：遗憾、失望、难过、悲伤、哀痛。

在以上四种基本情绪之上，还可以派生出众多的复杂情绪，例如：厌恶、羞耻、悔恨、嫉妒、喜欢、同情等。

情绪有什么作用？

人类有这些情绪，自然都有它的作用，也就是说，情绪本身并没有好坏之分。

快乐引领我们探索。当我们每达成一个目标，获得满足时，这种快乐感会刺激我们继续探索，获得新的满足。

愤怒给我们力量。当我们的目的和愿望因为遇到干扰和挫折而无法实现时，愤怒的情绪会让我们集聚更大的力量去达成目标，同时，愤怒的情绪还能激发出人的控制感，在面对危险和困难时可能表现得更为坚强。

恐惧让我们学会情景时所感受到的这的生理活动，促进肾上腺我们发挥身体上和小心地保护好自己，远到的各种困难，去取得



保护。当我们遇到可怕的那种恐惧的情绪会影响我们腺素的分泌加快，从而刺精神上的全部潜能，更加离危险，并巧妙地克服遇成功。

悲哀让我们学会接纳。当我们失去心爱的对象时，悲哀的情绪会让我们释放和平衡，会更加关注外部世界新信息，使得我们的思维方式变得更具体、更系统，从而接纳现实，继续完成自己的使命。

情绪管理的 ABC 理论

情绪管理的 ABC 理论是由美国心理学家阿尔伯特·艾里斯 (A·Ellis) 于 20 世纪 50 年代首创的一种情绪调节法，又称 ABC 性格理论。这种理论认为人的情绪的产生是一个被称作 ABC 的过程。A 是指诱发性事件 (Activating events)，B 是指个体在遇到诱发性事件后产生的信念 (Beliefs)，即他对这一事件的看法、解释和评价；C 是指特定情景下，个体的情绪及行为的后果 (Consequence)。通常观点认为是 A 引起了 C，而艾利斯则认为 A 是引起 C 的间接原因，更直接的原因是 B。也就是说，人们对事物的看法不同，会引起行为和情绪的不同。因此，在受到情绪困扰的时候，我们可以通过调节自己认识的方式来调节情绪，通过改变对事物的看法来起到调节情绪的作用。

为了便于大家更加容易理解，我们先看这样一个小故事。一个老太太有两个女儿，大女儿嫁给卖雨伞的，小女儿嫁给开染坊的。晴天，她担心没人买雨伞，所以卖雨伞的大女儿会生意不好；雨天，她又担心没办法晒布，所以开染坊的小女儿会没有生意。

因此，老太太每天都很忧愁。有一天，一位智者劝导她，你换一下想法，就无忧无虑了。晴天，可以晒布，所以开染坊的小女儿的生意好，该高兴；雨天，有人买伞，所以卖雨伞的大女儿生意好，也该高兴。果然，这样一来，老太太不再每日忧愁了，而是每天开开心心，笑容满面，快乐享受晚年。

在这个故事中，事件（A）仍然是晴天和雨天，并没有改变，但因为对事物的看法改变了，也就是信念（B）改变了，最终导致情绪（C）也改变了。

我们知道，很多事情人们都很难控制，有些甚至无法控制。如果我们的情绪完全



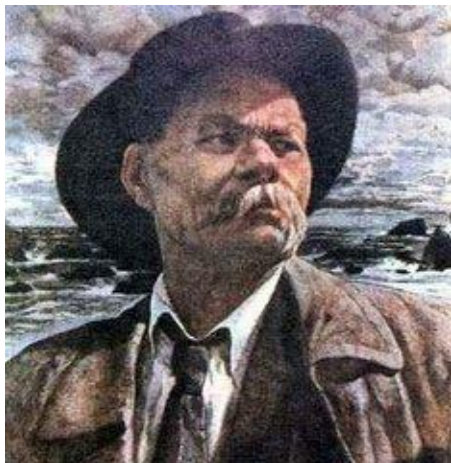
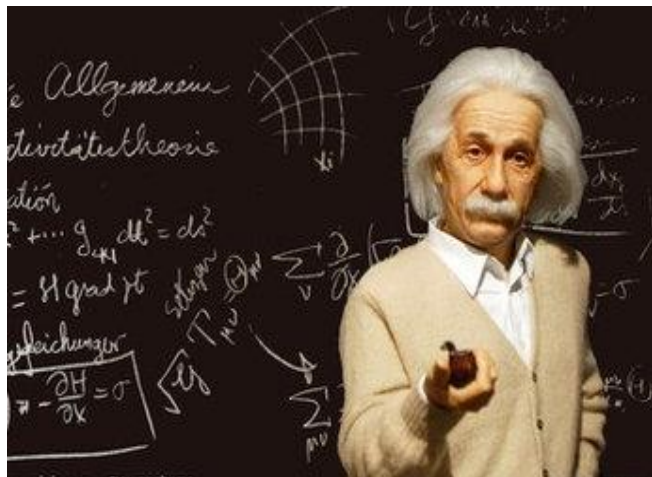
由事件左右，完全听从环境的摆布，那就会深陷其中而无法摆脱。幸好，我们从情绪管理的ABC理论中知道，在受到情绪困扰的时候，我们并不需要去改变引起我们的情绪的事件，只需要通过改变对事物的看法，转变自己的观念，就能够达到调节情绪的目的。这样岂不是轻松多了？

但是，说起来容易，做起来可就不那么容易了。那么，我们该如何进行情绪管理，做情绪的主人呢？我们将在下一期继续探讨，敬请留意。

也许

—谭雪林

有人说，你能成为一名科学家
你暗暗高兴
你大量地阅读着科学书籍
你说你要在科学的道路上徜徉
你要踏着爱因斯坦
居里夫人的足迹前进
然而你总是感到困惑、迷茫
那些深奥的道理
你无法捉摸



有人说，你能成为一名文学家
你暗暗高兴
你大量地阅读着文学书籍
你说你要在文学的道路上耕耘
你要成为当代的高尔基
你写了一部又一部的小说
然而出版社里
总是没有你的消息

有人说，你能成为一名翻译家
你暗暗高兴
你大量地阅读着外语书籍

然而
你吐出的那一串串音节
苦涩而难懂

有人说，你能成为一名企业家
你暗暗高兴
你说，你要创造奇迹你要成为时代的佼佼者
然而……
很多年，你依然
在外飘泊
举步维艰
青春已离你而远去
你的意志慢慢地消沉
那些“家”的枷锁
磨灭了你的斗志
吸干了你的血液



也许
你真的不该落入“家”的圈套
你不该让那些“鲜艳”的光环
套住了你自己

也许
你真的不要在乎别人怎么说
做就做真实的你自己

还好
你已从执迷不悟中醒来
还好
你已挣脱了桎梏的镣铐

未来的路
要靠你自己去走
只要方向对了
即使千辛万苦
即使困难重重
但是风雨过后
你总会看到
天边为你挂着的那道彩虹



年轻人应该明白的 20 件事

詹森·纳扎尔

彭淑芳 推荐



20 多岁的时候，我创办了 Docstoc 公司，还曾荣登过一次听起来有些陈腐的“20 岁以下 20 人”榜单(20 Under 20)。现在，我聘请了一帮 20 多岁的年轻人。

管我叫倔老头好了，但今年 34 岁的我怎么跟新世纪成长起来的一代相差如此之大？一路走来，我犯了许多错误，我发现这一代人也在不断犯错。

下面，我想给 20 来岁的年轻人指出 20 件他们还没弄明白的事情：

1、时间不是一件无限供给的商品

——我很少发现年轻的专业人士具有那种要达到下一个高度而产生的高度紧迫感。当我们 20 多岁的时候，我们一天到晚都想 A) 搞清楚某件事情，B) 获得我们想要的结果。刚迈入职场之际，时间是我们拥有的唯一一笔充裕，但永远也不会失而复得的财富。最大限度地利用你今天拥有的机会，因为时间并不是一件你可以用之不尽的商品。

2、你很有才华，但才华往往被高估

——恭喜，你们或许是最有能力，最具创意，最有见识，并且能够完成多项任务的一代。正如我的父亲所言：“我将给你颁发一枚狗屁奖章。”未精炼的原材料（无论多么珍贵）只不过是白白浪费的潜力。奖赏不是授给才华，而是授给结果的。即

使看似最有天赋的人，也是通过艰辛而讲究方法的工作才收获成功的。

3、早上工作最富成效

——在我创办 Docstoc 头两年（那时我还 20 多岁），我经常在办公室工作至凌晨 3 点，并以此为傲。我当时认为，我在其他人早就离开后的那些小时中完成了如此多工作。但回想起来，我完成的多是一些相对乏味，基于任务的工作，而不是更复杂的战略规划、电话沟通或者会议，后者需要在正常上班时间内进行。现在，我在全公司推行早上上班时间，因为我知道，在大多数情况下，在一天刚开始的时候，我们团队的工作更有成效。

4、社交媒体不是一项职业

——这些职位存在的时间不会超过 5 年。社交媒体仅能发挥营销职能；它有助于品牌推广，提升投资回报率或两者兼而有之。社交媒体是一种获得更高知名度、更多用户或更多收入的手段。它本身不是目标。我强烈告诫年轻人不要把你的职业路线孤注一掷地寄托于一个社交媒体职位。

5、拿起电话

——不要整天躲在计算机后面。生意是在电话上，是亲自出面谈成的。与真人交谈以

寻觅商机应该成为你的第一，而不是最后一个本能。当网络中断时，不要茫然不知所措，不要要求下班回家。不要总是一副胆小怯懦的样子，拿起你的电话。

6、第一个上班，最后一个离开

——我把这条建议送给每一位刚开始从事一份新工作，或者职业生涯依然处于形成阶段的年轻人。相较于你周围的每个人，你需要学习更多东西，你需要做出一些能够证明自己的成绩。通往成功的道路只有一条是安全可靠的，那就是比你的同事更加努力地工作。

7、不要等着别人告诉你怎么做

——没有责任感，就无法获得成就感。如果你总是等着别人告诉你该怎么做，你就永远也不会成功。总是说“没人要求这样做”的人是注定要失败的。宁可因做得过多而犯错误，也不要做得太少。

8、为你的错误承担责任

——在你的职业生涯早期，你应该犯许多错误。但你不应该辩解你在判断或执行过程中犯下的错误。不要为你搞砸的事情寻找托词。唯有接受你从错误中汲取的教训，并下决心学习这些经验，你才会尽快地成长起来。

9、你应该被不断督促

——梅丽尔·斯特里普 (Meryl Streep) 在电影《穿普拉达的女王》(The Devil Wears Prada) 中扮演的角色，堪称你可能碰到的最有价值的老板。这是你的职业生涯中最易受影响，最具可塑性，最易定型的时期。有一位要求员工精益求精，每天都在推动你超越自我的老板，将为你在专业领域的持续成功打下最坚实的基础。

10、一年换一个工作不是好事

——一年的工作时间不会告诉我你才华过人，以至于你已经无法在公司大展拳脚了。它告诉我，你缺乏完成自身学习曲线所需的纪律性。掌握任何新的关键技能都需要大约 2-3 年，在你跳槽前，你至少需要给自己这么长时间。否则的话，你的简历读起来就像是一系列关于你为什么不能被录用的警告信号。

11、人比福利待遇更重要

——年轻人非常热衷于挑选那些提供最富弹性的工作时间、数不胜数的饭局、按摩服务、娱乐室和集体出游等福利的公司。这些福利待遇当然应该考虑，但其重要性远不及公司创始人和管理者的品质。卓越的领导者将指导你，即便你离职很长时间之后，他们也将成为一个可靠的就业源头。有意识地把你的前程压在那些你打算为之工作的人身上，这种忠诚带来的回报将远远超过那些华而不实的福利待遇。

12、把今日之努力映射到明日的回报上

——你将被要求做一些你不喜欢做的事情。请把注意力放在奖赏上面。把你今天正在做的事情，与你明天希望获取的成就联系起来。这应该是你所需要的全部激励。如果你无法将未来的成功与当下的责任关联在一起，那么就到了找寻新机遇的时候了。

13、畅所欲言，不要窃窃私语

——我们正在养育一代喋喋不休的碎嘴子。在你的工作场所，这是一种癌症。如果你对管理层、公司文化或者你的角色和职责有意见，那就畅所欲言。不要把这些埋怨，以及那些关于公司或同事的垃圾谈论拿到午休时间和匿名聊天室去说。如果你能够就需要改善的地方进行有效的交流沟通，你就有能力塑造你的环境和自身职业生涯的命运。

14、你必须建立你的“技术库”

——简历中个人技能下面只有“熟悉使用微软办公软件 (Microsoft Office)”，已经无法胜任现在的工作了。我肯定优先录取那些精通 Photoshop, HTML/CSS, iOS, WordPress, Adwords, MySQL, Balsamiq, advanced Excel, Final Cut Pro 等软件的求职者——无论他们申请哪一种工作岗位。如果你想继续被高薪聘用，你最好用一些适用的技术印章来补充你的人文学科学位。

15、社交网络的规模和质量都很重要

——你认识的人比你知道的事情更能帮助你在职场获得成功。熟识一小群人，或者与众多人士只进行过表面上的肤浅接触，都是办不成事的。与众多人士会面，并保持接触，然后花费时间尽可能多地发展这些关系。

16、你需要至少三位专业导师

——最有保证的成功之路，是效仿那些已经取得了你所期望的成绩的人。自始至终，你都应该至少认识三位你可以尊称为导师，已经抵达你希冀的高度的人。他们的免费指导和忠告，将是你能够收到的最无价的礼物。

17、挑选一个偶像，并用心模仿

——你或许不知道应该怎么做，但你的职业偶像知道。我经常教导我的员工去挑选一位他们钦佩的商业人士，并模仿他或她行事。如果你是某某人（请任意填空），那你就想象一下他或她将如何做事，如何决策，如何安排一天的工作，并最终实现目标。你需要假装自己就是你的偶像，直至你真正实现你的梦想。所以，你最好挑选一位你能够想象的最有成就的人，然后假装自己是他/她。

18、多读书，少发微博

——你们这一代人通过报纸头条和 140 个字符获取信息，这些信息源无所不包，但缺乏深度。当你不得不一页不漏地读完一本书的时候，你的创造力、思想深度和思维能力都将被释放出来。你未来成功的关键在于，你是否汲取了其他人过往的经验。每个月务必读一本书（小说或非小说），你就将拥有一个无比灿烂的职业生涯。

19、花的比挣的少 25%

——当你的物质需求达到或超过你的收入时，你实际上是在破坏你真正实现成功的能力。不要给自己套上一副金手铐（购买一辆豪车或一套昂贵的公寓）。在短期内愿意并且能够减少 20%的花费，有可能让你未来的收入增加 200%。如果你为了保持额外多那么一点点的收入而错过了一个极好的工作机会，那么你就跟那些“捡了芝麻，丢了西瓜”的人没有多大区别。无论你现在挣多少钱，请减少 25%的开销。这样做的话，你的压力将大大减少，而且会始终具备追寻梦想的灵活性。

20、你的名声是无价的，不要损坏它

——久而久之，你的声誉将是你在职场上最有价值的通行证。它是一把无形的钥匙，会打开或关闭职业机会的大门。尤其是在这样一个一切信息都被永远地记录下来，任何人都可获取各种信息的时代，你的声誉犹如最神圣的宝藏，你必须全力捍卫。你一旦失去它，就永远无法找回。

七年之痒

彭淑芳

“怎么还不开饭啊，这都几点了，饭还没做好！”

“老公，今天公司加班晚了点，再等一下，饭马上就做好了啊。”

“算了，算了，不吃了，你跟儿子两个人吃吧，我出去吃。”

当男人摔门的声音传来，在厨房做饭的女人不禁泪流满面。不知道何时开始，诸如这样的对白越来越多，两个人的争论次数也日渐频繁，沟通越来越少。难道真的躲不过七年之痒的魔咒？



两个人是大学校友，因为参加一个社团认识，大学毕业之后就留在读书的城市共同打拼。当工作稳定之后两个人便顺理成章地结婚，生子。男人也算是很有能力，不到5年的时间便在这座城市买了间不大但是很温馨的房子，买了车。小孩如今已经上了幼儿园，如此算起来，今年便是他们结婚的第七年。

男人从家里出来之后，便开车去了酒吧。其实男人不常来酒吧，偶尔来也是因为跟客户应酬的关系，今天实在是心情不好，便想来喝上几杯。打电话叫了一个兄弟出来，然后叫了一打啤酒便坐在卡座喝了起来。想到家里的女人，男人便是一肚子郁闷，两个人谈恋爱跟刚结婚那会也是你依我依，感情非常好，但是自从女人生了儿子之后，女人便开始越来越不喜欢打扮自己了，每天素颜朝天的，也不会像公司那群女孩子一样打扮打扮自己，每天画点淡妆，配上一身漂亮的衣服，那绝对的是赏心悦目，不说有其他花花心思，起码看着漂亮的事物自己做事也做得有激情一点。但是回到家里，看着自己的女人来来回回就那么几身衣服，心情一下子凉了，男人越加的不想回家。

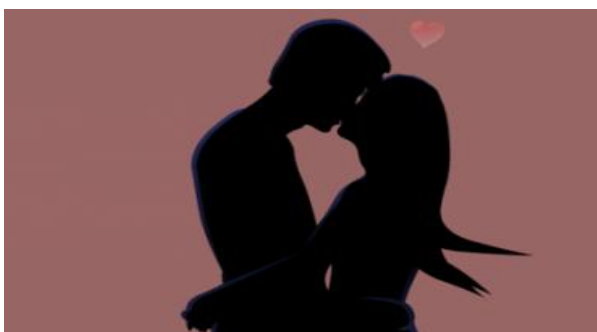
在等兄弟的时候，男人自己一个人闷头便喝了不少酒，突然有液体溅到自己身上。还没等男人反应过来，便听见一连串的不好意思，抬头便看见一个穿着火辣的美女拿着一个空酒杯站在自己旁边，灯光朦胧，映入男人眼中的是一张精心打扮过的精致面孔。

大概是酒精的原因让男人的大脑反应迟钝了一下，待反应过来，男人便大度地说没关系没关系。正在这个时候，兄弟打电话过来解释，临时有点事情不能过来了。挂了电话，男人看着那位美女便问她介不介意一起喝酒，刚好女子是一个人过来的，便

坐下来与男人一起聊天了。

聊天中，男人得知美女叫 ROSE，23 岁，目前单身，刚好从事的是与男人相同的行业，相同的兴趣，相同的职业，没有繁琐的生活琐事，只有畅所欲言的聊天论地，两个人聊得很投机。临分手的时候，两个人互留了联系方式。

犹如投入平静湖面的一粒石子一样，ROSE 的出现带给男人无数的新奇，漂亮的容颜，青春的年龄，崇拜的目光，存着不该存的心，带着一丝丝的刺激，男人与 ROSE 的联系越发地多了起来，男人经常约 ROSE 出来吃饭，而对女人说要加班，不在家里吃饭了。时间多了，女人可能察觉出什么，但是没有说。



这天，男人在 ROSE 的公司楼下等她下班去吃饭，等上了车，男人问 Rose 想吃点什么，Rose 抿嘴一笑，想了一下，“咱们去万达广场那新开的西餐厅吃牛排吧，我同事他们都去过，还不错。”男人说了声好，便掉头去了西餐厅。在西餐厅里，听着餐厅内优美的音乐，闻着七分牛排散发出的鲜味，看着对面妆容精致的 Rose，男人却有着一种土气的想法，哎，天天不是牛排就是面包的，就这么点东西都不饱肚子，还不如去吃几个包子呢。

吃完饭，看完一场最近热映的电影，男人送 ROSE 回到了她家楼下。坐在车里，听着柔美的音乐，只听 ROSE 的声音：“要不要上去坐一下？”男人侧头望着她，是 ROSE 那精致的容颜，看着眼前的 ROSE，暧昧的气氛越来越浓郁，两个人也靠得越来越近，终于男人吻上了 Rose 的红唇。没有想象中的那么融洽，刚贴上去男人嘴上就沾上了 Rose 嘴上的口红，一股怪味从舌尖传来，男人顿时便没有了继续下去的心情，脑海也越来越清明，甚至脑海中还浮现过女人那不施粉黛却粉嫩的红唇。

天天在外面吃饭，男人有点腻了，开始怀恋家里的清汤小菜了，等到有天 ROSE 问吃什么的时候，男人便试探说，“不然去你家，你做饭吃吧。”听到男人的话，ROSE 立马尖叫：“你没开玩笑吧？做饭，你不知道做饭对女人是件多么残酷的事情，天天对着柴米油盐酱醋茶，那满屋的油烟，就算是天仙也变成黄脸婆了，我才不要做饭！”听到这话，男人心中略有不悦，便不再提这个话题了。

这天，女人接到家里的电话，母亲生病了，父亲身体又不是特别好，照顾母亲有点吃力，爸妈就只有自己一个孩子，女人放不下母亲的身体便跟单位请了一个月的假准备回去照顾母亲。等到男人回家的时候，女人便跟男人说了这件事。对于岳母娘，男人还是很敬重的，老人平时都是把他当亲儿子一样地在疼，刚好男人也想跟女人分

开冷静一下，便开车将女人送上了回娘家的火车。临上火车之前，女人给了男人一张纸，说是她不在的这段时间，家里的事情可以按照这个时间表来安排，实在搞不定的时候就给她打电话。随手接过纸条，男人心里其实有点小小的不屑：你还以为你走了整个家就转不动了吧，我既然能管理一个部门，管理个家还不是小事一桩。等女人走了之后男人便随手将纸丢到车里就开车回家去了。

“爸爸，爸爸，快点起来，我要吃早餐，我要去学校了！”

第二天，男人还在睡梦中的时候，儿子便来吵他，他这才反应过来，对哦，女人回家了，自己要送儿子去幼儿园。觉也不睡了，马上起来洗漱，然后带上儿子的小书包就准备带儿子去幼儿园。

“爸爸，今天没有太阳蛋吃吗？妈妈每天都有给我煎太阳蛋哦。”

“儿子乖啊，妈妈回姥姥家了，咱们今天就不吃太阳蛋了，爸爸带你去吃其他好吃的啊？”

“那好吧！”

终于把儿子哄好，送去幼儿园，自己也到了上班的时间，马上掉头回公司去了。

到了下班的时候，部门新签了一个合同，同事们都喊着要出去庆功，男人也去了。等到7点多钟的时候，男人的手机接到一个陌生电话，原来是儿子幼儿园的老师打过来的。男人这才反应过来，女人不在家，自己还要去接儿子，立马跟对方说对不起，跟同事们辞行之后便往幼儿园赶。

“爸爸，你是不是不要我了呀，你都不来接我，妈妈都不会这样。”

看到男人终于来了，儿子满肚子的委屈，好不容易爸爸来接自己一次，还迟到这么久，小伙伴们都走了，就剩下自己了。

“宝贝，对不起啊，爸爸错了，下次肯定不会了。”

“那爸爸我们快点回家吧，我都饿了。”

男人跟老师别过，便开车回家，看见家里的冷灶，才想起来原来女人回家了，没人做饭。便打电话叫了快餐回来，终于解决了温饱问题。

伺候儿子洗完澡，自己也累得不行，倒头便睡了。

就如第一天一样，男人每天就这样安排自己的时间，直到儿子吵着要穿女人给他买的那套有喜洋洋的背带裤的时候，男人才发现，自己跟儿子都快没有衣服穿了，卫生间已经堆满了自己跟儿子洗澡时换下来的衣服。花了星期六跟星期天两天的时间，男人才把所有脏衣服用洗衣机全部洗完。

“爸爸，我不想吃肯德基了，我想吃妈妈做的红烧鱼。”



“儿子乖啊，你不天天吵着吃肯德基吗，你看爸爸天天带你来吃，随便你吃。”

“不要，不要，我不要吃肯德基，我要妈妈做的饭。”

被儿子一闹，男人也没有胃口了，因为女人天天在家做饭，自己已经好久没有吃过肯德基跟麦当劳这样的快餐了，实在是偶尔吃一餐都是迫于无奈，而现在女人不在家，自己又不会做饭，天天在外面吃，不说儿子了，男人自己也受不了了。看着手中干巴巴的汉堡，想着女人做的汤汤水水，更加食不下咽了。

开着车回家的时候，男人无意中看到了之前女人留给她的纸条，打开纸条只见上面有着密密麻麻的时间表：

早上起来给儿子跟老公做早餐

送小孩去幼儿园

上班

晚上 5 点 30 下班去菜场买菜

6 点开始做饭，顺便将头一天晚上的衣服洗掉

6: 30 吃完饭之后收拾锅碗，然后给男人跟儿子准备水果

7: 30 检查儿子的学习情况，然后帮儿子洗澡

8: 15 打扫一下房间

10 点钟洗澡睡觉



其中月初跟月底的时候要去交水费、电费、天然气费，买菜哪家的菜比较新鲜，儿子喜欢吃什么，男人喜欢吃什么，上面都列举得清清楚楚。怕儿子跟男人不习惯在外面吃饭，女人还贴心地在上面备注了哪家的菜比较新鲜刚好有卖他们喜欢吃的食材，还贴上了几张简易的小食谱。女人还说，要是实在自己动手不来，可以去隔壁老王家吃饭，自己已经跟王奶奶说好了，回家的这段时间可能会让他们父子两个去他们家蹭蹭饭。

.....

不当家不知道柴米油盐贵，不自己当家不知道女人的辛苦。看着因为没有人打扫而乱七八糟的房间，看着自己跟儿子身上因为没有熨烫过而皱巴巴的衣服，看着儿子巴望着家常便饭的眼神，男人一顿的感触，原来女人是那么的辛苦，那么的累，她不是没有梳妆打扮的心思，只是那份心思，她全花在了自己跟儿子身上，她的素面朝天换来的是自己跟儿子舒适的衣食住行。而自己却嫌弃她的不时尚，不精致，却没想到，她也是个爱漂亮的女人，只是在跟自己结婚之后，便将那些漂亮的衣服都收了起来，因为做饭不需要那么漂亮的衣服。

想到这，男人愈发的想念女人也愈发的感到惭愧。到家之后，男人便给女人打

电话，问问岳母娘的情况，表达下自己跟儿子对女人的思恋，希望她能快点回家。而男人也渐渐地与 ROSE 疏离，直到没有了联系。而自己和儿子便开始望穿秋水地等待女人的归来。

这天，当男人接儿子放学回家的时候，刚开门就闻到一阵熟悉的饭菜香，儿子立马跑到厨房，不一会儿子的声音就传了出来：

“妈妈妈妈，你可回来了！”

“妈妈，我想死你了，你有没有想我啊？”

“妈妈，今天做什么呀？我好想你做的饭，比喜洋洋还想。”

“妈妈，我给你说哦，幼儿园的小梅说她要做我女朋友。”……



听见儿子的童言，女人也是笑声不断，跟儿子你一句我一句的，此时男人心中不停地庆幸，还好，自己及时的醒悟，没有因为一时的欢愉而将这满满的幸福拱手让人。看着妻子与儿子那灿烂的笑容，听着他们欢乐的笑声，男人觉得自己如同在天堂一样的幸福。

而厨房中的女人，此时却在一心二用，耳中听着儿子的话，心中却想着其他事情。其实当男人经常说自己要加班，不回来吃饭的时候，女人心中已经有所察觉了，用女人独有的第六感来感觉，男人可能是在外面有了情况，特别是当好几次男人回家时，身上带有的隐隐约约的香水味时，女人就更加确定了，自己是从来不用香水的。但是女人还是没有跟男人去争吵，因为她觉得如果这几年来的感情能被其他女人轻易地就打败的话，那么这样薄情的男人就算自己将他留在自己身边，那也是强求来的幸福，还不如放彼此自由，刚好父亲的电话打来，便给了自己跟男人一个缓冲的时间。还好自己的决定是对的，男人总归是回来了，那么过去的就让它过去吧，这件事情都当做一个秘密，从此尘封在自己心底吧。

用张爱玲的小说来解释七年之痒，就是也许每一个男人全都有过这样的两个女人，至少两个，娶了红玫瑰，久而久之，红的变了墙上的一抹蚊子血，白的还是“床前明月光”；娶了白玫瑰，白的便是衣服上的一粒饭粘子，红的却是心口上的一颗朱砂痣。得不到的永远是最好的，当身边的这个人变成了蚊子血的时候，所谓的七年之痒便出现了。



爸爸用的是移动电话

有一天，小智看到爸爸打电话的时候走来走去，就好奇地问妈妈：“为什么爸爸打电话的时候非要走来走去才行？”妈妈对小智解释说：“因为你爸爸用的是移动电话。”

将计就计

一个很舍不得花钱的小伙子，因第一次到女朋友家不愿花钱，就想了个计策。一进女朋友家，小伙子就苦着脸说：“今天太倒霉了，新买的一块表，本想送给你，不料在公共汽车上被扒手偷走了。”

女朋友听后，对他很感激，只是惋惜地说：“今后可要小心点呀！”

小伙子立刻答道：“一定，一定！扒手真可恨！下次来，我什么都不带，看你偷什么？”

病单上的上网费

病人做完手术，要出院结账的时候，看账单上面有个上网费用。病人问医生：“这怎么会有上网费呢？”

医生回答：“是这样的，在给你开刀的时候发现一个东西，大伙都没见过，临时给你百度了一下……”

司机开慢点

坐公交，一群赴考学生里头，一送考大妈正在打电话，突然司机师傅一个急刹车，大妈的手机掉在了地上，手机壳、电池散了一地，大妈捡起手机各零件，说：“师傅，开车慢点撒，我手机肠子都出来了……”

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、太阳风采——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