

晨光

Chenguang



DAYANG 大陽

总刊第五十九期

二零一四年第四期 (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 渊

目 录

【卷首语】	辉煌的 2014-----	1
【大阳风采】	唱起来，跳起来-----	2
	大阳的小才女-----	4
	咱们的马部长-----	6
【我爱大阳】	我的收获与爱情无关-----	8
【照片集锦】	照片集锦-----	10
【情感世界】	爸爸妈妈-----	13
【随感杂谈】	士兵突击-----	15
【感悟人生】	救救我吧-----	17
【七彩生活】	美丽的台湾-----	18
	羊台山游记-----	20
【百家讲堂】	提升心理资本之情绪掌控（中）-----	22
【诗海拾贝】	足印-----	26
【文章摘抄】	平抑心态-----	28
【小说天地】	爱的轮回-----	29
	谎言-----	33
【开心果】	开心一刻-----	36
【大事记】	大事记-----	37
【晨光寄语】	晨光寄语-----	38

辉煌的 2014

——谭雪林

2014 年大阳这条大船，开始了新的远航。2014 年，我们有欢笑，也有泪水，有收获，也有挫折，经历了激流险滩，也历经了崎岖曲折，我们取得了很大的进步，我们取得了很大的成功。回首往事，我们无限惊喜，回首往事，我们无比骄傲，大阳的英雄儿女，驰骋于南粤大地，大阳人勇于拚搏，勇于奉献的精神，赢得了客户的信赖。2014 年大阳与多家大客户实现了强强联合，2014 年大阳的私家车更多了，大阳人的工资高了，大阳人的生活水平提高了，大阳人追求物质生活和精神生活的境界高了。

在大阳的每一天，我们奋斗，我们出发，我们开拓，我们创造自己的美好生活。我们在快乐之中工作，我们在幸福之中生活，如果你去采访大阳人，他（她）们会很自豪，脸上充满着微笑，心底感受到幸福。在良好的生活和工作环境，他（她）们的才华得到了施展，他（她）们的追求得以实现。他（她）们说，他（她）们很喜欢大阳，很喜欢这样的工作和生活，这就是大阳人的心声。有人说，人生就要去创造，去拚搏，要去改造世界。改造世界需要勇气，要改造命运，也要靠我们自己。大阳的《晨光》，如清澈的泉，如清澈的光，恬淡静谧的心境，聚集正能量的光辉。

2014，我们创造了辉煌；2015，我们将创造新的辉煌。



唱起来，跳起来

——李鸣

大阳公司 2015 年元旦晚会又开始准备了，今年工会委员们行动比往年早一些，九月份就开始策划晚会文艺节目，经过几番推荐和筛选，终于在月底前定下了节目框架。国庆节一过，节目排练就纷纷动起来。

大阳每一年的元旦晚会都有亮点，而这些亮点都是具有高度热情、积极创新的人们制造出来的，是众多的演员们锻炼出来的。

2015 年元旦晚会的亮点自然还未呈现出来，但策划人员、节目导演、组织者却个个热情高涨，干劲十足，他们都有决心，对演好节目充满信心。

10 月 7 日晚上，工会女工委员何勇惠把 20 多名男女青年召集到宿舍会议室，开展了舞蹈节目排练总动员。这 20 多名青年是她从各生产、管理岗位挑选出来的，也可称是百里挑一。何勇惠具有组织舞蹈节目的丰富经验，今年受组织委托，她积极挑起了这付重担。这个晚上，她向大家讲了 20 多分钟，唤起了青年们的激情。

今年晚会定下三个舞蹈，其中两个是集体舞蹈，都定了 20 名演员，是历年舞蹈节目人数最多的一次。何勇惠自豪地说，今年要搞得大气一点，浓重一些，彰显大阳青年的风采。

担任这两个舞蹈节目的指导又是朱强和匡丕炎，他们虽然是兼职指导，可舞蹈的水平不亚于专业老师，因为他们多年活跃在大阳的舞台上，经验和水平都属上乘。大家说，有他们当指导老师，不愁练不好。

从 10 月 10 日起，每周三、五、日晚上排练舞蹈，会议室成了排练厅，音乐响起，群体舞动，青年们跳得十分起劲。演员中有 20 岁的



姑娘小伙，也有年轻的妈妈，有的已上过几次舞台，有的还是第一次学跳舞。“不担忧，有朱老师和匡老师教，我们学得很快。”这些夜晚，他们把美好的愿望、心中的梦想都融入舞蹈排练中，到那一天，一定会让全体观众看到最亮最美的情景。

大阳元旦晚会有几个传统节目，其中大合唱就一直保留的节目。从大阳举办元旦晚

会起，就表演这个节目，一直唱到现在，唱了十几年，唱了许多励志歌、爱国歌，还有抒情的歌。

曾经是电工、通用管理职员各唱一首，早两年，大合唱也进行了改革，两支队伍组合到一起，扩大了队伍，壮大了力量，演唱气氛和效果也增强了很多。

今年担任大合唱指挥的仍然是企业文化总监郭宁康，郭总是个热心人，在教唱指挥方面不厌其烦，引导大家释放心情，放声高歌。

为了增强大合唱的气氛及渲染力，今年大合唱选取了一首革命历史歌曲——保卫黄河，而且安排为开场第一个节目，这一举动更加突出大阳团队的力量。参加节目的都是管理职员，四十八人站成三排，较庞大的阵容，整齐高亢的声音，将会给晚会带来震撼，带来感染——保卫黄河，振兴中华，让抗日的精神永远激励我们为事业而奋斗！

记得去年元晚黄振兴主演的小品《诊断结果》获得了“我最喜爱节目奖”。黄振兴是工会文体委员，打篮球、唱歌、演小品，样样都能来，而且发挥程度极佳。他在大阳元晚舞台上演了几年的小品，十分入戏的表演给观众留下了深刻的印象，被同事们称为“小品明星”。

今年黄振兴又和搭档杨波排练一个小品，是去年演的小品系列版本——误会帝，他们二人利用业余时间抓紧排练。黄振兴说，今年的表演不会让大家失望。



九月份，工会接待了福永文体中心派来的窦老师，他来大阳教打快板。晚会策划人早有表演一个快板节目的想法，正好有专业老师来教，就好像如鱼得水了。工会迅速组织几个青年学习，从九月到十月，他们跟着老师学习了十个晚上，把基本动作学会了，紧接着，信息部的黄翀部长编写了快板剧本，于是一个快板节目成型了。四位快板手将在元晚舞台上给大家表演一个好段子——赞大阳。

眼下已是十二月初了，离晚会举行越来越近，参加节目的职工们更加抓紧排练。大阳老牌主持谌有为正在带领三位新主持练习演说词，今年的主持台词创作和排练指导他一人包揽，每周花二个晚上排练，四位主持人的干劲十分高。

电工营销部杨立涛、廖亮辉是一对舞台上的老搭档，今年两人互换了角色，杨立涛担任小品策划兼组织，廖亮辉担任主角，带领小集体从十一月起就开始排练，现在已进入熟

练阶段，同事们期待他们会有更出色的表演。

通用公司货车司机刘恒寿白天送货奔忙，晚上回来又参加节目排练，同其他三位同事一起排练男声四重唱歌曲，他担任领唱，优美浑厚的声音颇具魅力。这一首四重唱民族歌曲将会打动观众的心，把人们带到遥远的地方。

表演节目的演员都是舞台上的闪亮，而一台晚会又是许多舞台后的人员辛勤工作完成的。大阳每年的元旦晚会都是许多工作人员配合完成。今年又安排了几十名工作人员，从统筹指挥到执行准备，分配了大量任务，他们都是在业余时间里进行，采购物资，准备服装道具，花了许多心思和精力，大家为举办晚会忙碌，心里挺快乐，到了12月31日，让全体观众体验丰硕的成果吧。

唱起来，跳起来！大阳人在一年入尾的日子里为企业文化忙碌，为自己的成就抒怀。大家唱出好心情，唱出好生活；大家跳出欢乐，跳出风采，在大阳的平台上圆美好的梦想，在元晚的舞台上实现愿望。

12月31日晚上，我们共同期待吧！

快乐的小才女

——谭雪林

从车间到图书室



听说车间来了一位女大学生，下面有信息反馈上来，说一个女大学生放在车间，是否有点大材小用，于是看是否有合适的岗位安排，刚好图书室原图书管理员辞工，于是就问她是否有兴趣去图书室工作，没想到她爽快地答应了，她在太阳的职业生涯也就这样开始了。

她把图书室管理得井井有条，图书整整齐齐地排列着，分门别类地摆放着，要找哪一类书籍，都十分方便。她每天把图书室打扫得干干净净，一尘不染，把报纸叠放得整整齐齐，每天上图书室阅览的员工，总能感觉到图书室的那一份温馨，在这么美好的环境下阅读，不但从书香里学习文化知识，感受读书的乐趣，而且也能感受到环境的优美，沉浸在浓浓的书香里，度过美好快乐的时光。而且图书室还兼管体育器材的管理，职员借出体育器材非常方便。看到公司员工能专心致志地读书学习，而且能开展有益身心的体育

锻炼，她心里感到十分高兴。

由于图书室的工作要兼顾白班和晚班员工的正常阅读，因此晚上要工作到很晚，这样夜晚差不多有一半的时间都要在图书室度过。在炎热的夏天，当宿舍还没有装空调的时候，职员们除了阅读，也都愿意到图书室去避暑，那时图书室都是座无虚席，门庭若市。但是一到严寒的冬天，光顾图书室的人就相对要少了，特别是到万籁俱寂的深夜，图书室似乎也像这严冬一样寒冷。她一个人静静地坐在那里，连一个伴也没有，有时不免感到有些孤独，有时又感到有些无聊，看着那些吃完晚饭，就成双成对离开宿舍去外面逛街，逛夜市，在霓虹灯下流连忘返，在超市赏心悦目购物，在餐馆举杯畅饮，在节假日里都能出去旅游的伙伴们，她真的有些羡慕，有些动心，但又有些无奈，她有时长长地吸上一口气，又慢慢地吐出来，以驱散身上的寒意。有什么办法打发这长夜的寂寞呢？望着这满柜的图书，她顿觉茅塞顿开，眼前一亮——这么好的环境，这么多的藏书，在这宁静的夜晚，居然只属于我一个人，还有什么不知足吗？想到这里，她的心头顿时一热，寒冷立即跑得无影无踪，孤寂也消失得干干净净，她的心里一下子也开朗了很多。从此，她沉浸在书的海洋，沉浸在快乐的阅读之中。在知识的海洋里徜徉，她觉得她的工作特别的有意义，于是慢慢地她越来越热爱起这份工作，她怀着极大的热情，接待每一位进出图书室的员工，于是图书室就有了家的味道，充满了家的温暖。她觉得不论做什么事，都要做好，要让员工能感受到这份温馨，要让员工感受到这份温暖。后来因为手机和电脑的普及，人们的读书习惯也慢慢地改变了，上图书室的人越来越少，图书室变得越来越冷清，图书室的开放时间也不断地减少，这样公司就安排她每天到办公室这边做点工作。她本来是学理科的，但是她对文学作品也非常喜爱，且由于在图书室工作的缘故，每天可以近水楼台先得月，这样她对写作也产生了浓厚的兴趣，慢慢地《晨光》吸收她为编委委员。她积极写作，晨光组织的活动，她都积极参加，她活动的身影总是能调节现场气氛，她走到哪里，哪里就是生机一片，接着她又兼任了餐厅的出纳工作，她快乐的身影有时出现在图书室，有时又出现在办公楼，这样的工作前前后后又持续了半年之久。



从图书室到财务室

到后来，图书室基本无人光顾了，因此公司决定撤销这个岗位，刚好财务要招聘一名出纳，因为她工作积极，做事认真负责，于是公司安排她到财务部工作。记得她刚开始去财务部时，由于以前从未接触到财务工作，她开始拚命地学习，晚上常常加班到很晚。这

样的过度劳累，她的精力有些透支，好几次，刚开晨会，她就忽然晕倒了，然而休息一会，感觉稍微好一点，她又咬紧牙关开始工作，从没有叫一声累，诉过一声苦。同事们都为她的身体感到担忧，要她多多注意身体，别过度劳累，她总是说没关系。就这样，多年如一日，她默默无闻地奉献着，任劳任怨地工作着。通过勤学苦练，刻苦钻研，她进步很快，工作起来也是得心应手。出纳工作，她一丝不苟，钱进钱出，她仔细核对，认真清点，没有出现半点差错，银行业务，她及时填单，仔细检查，无一遗漏，网银授权，电话查询，她都安排井井有条，干得是得心应手，数据上报，准确无误，凭证业务，按期完成，发货放行，准时准点。她热情的微笑，风趣的交流，快速的效率，赢得了同事们的信赖和赞誉。

婆媳一家亲

前年她可爱的小孩也出生了，为了减轻她的负担，她的婆婆也早早地千里迢迢赶了过来，每天中午去食堂吃饭，总能看到她婆婆依在婴儿车旁，抱着小孩，在宿舍的大坪等她的身影，初一看，她和她婆婆还真的很像，起初我还误以为她婆婆就是她的亲娘。她们就像亲娘女一样，每天带着小孩到餐厅去吃饭，婆媳间笑意融融，亲密无间，充满着和谐。有人说婆媳关系很难处理，但是她们却相处得很好，我想这也许是她的真诚和坦率，才使得她们的关系契合得这么融洽。她对小宝宝的关怀也是亲力亲为，小孩有个小病小痛的，她都痛在心里，对孩子的呵护，体现了那份温柔的母爱。

她就是唐婕，一个美丽的女大学生，一个快乐的小才女。她在大阳的里程已走过了五个年头，她对工作的热爱，她对同事的热情，她对家庭的爱护，在她身上，无不闪现着一个当代大学生“自信、自立、自强”的精神，无不聚集着一个大阳人的优秀品质。我想，一个拥有着许多优秀品质，一个积极上进，一个不屈不挠的人，一定是一个快乐的人，一定是一个受大家欢迎的人，也一定是一个能取得成功的人。

咱们的马部长

——通讯员·叶雄

你也许会看到她在车间巡查，你也许会看到她在不良品区清理线芯，你也许会看到她在办公室认真办公，没错，她就是我们的电工品管部长马启凤同志。

戴着眼镜儿，扎着头发，穿着管理职员的正装，这是工作时的马部长。马部长是北方人，来大阳已数年，在来大阳之前也是在同



行业公司任职，工作经验丰富。马部长作为电工管理品质的主管，其本人当然对工作是很严谨的，对员工是关心的，这是我作为一名品管部一线员工对她的印象。

记得 12 年的有一天，我是在二楼镀绕机台检验，到第二天来上班的时候，班长对我说有一批 pc-5 盘型的裸铜线芯表层出现了氧化手印的现象，差不多有三十多轴。很有可能是由于我的手套不干净造成的。后来我有事去办公室，马部长叫住我找我谈话。我当时是比较惊讶的，惊讶的是马部长对整个品质情况如此了解，并且对品质问题了解的速度如此之快。马部长告诉我要注意做事的方式方法，多注意细节，对工作中应该注意的一些事情进行了强调。听完后，对自己的工作确实有帮助。

马部长经常会和我们质检班员交流一些工作上的事情。说话是一门艺术，马部长说话也比较有技巧。记得遇到问题时，她首先会突出地讲问题，和大家一起去研讨和解决问题，当然，最后马部长也会鼓励我们大家，为我们大家加油。她还有一句让我印象比较深的话，这句话是关于她如何指导分配员工工作任务，都知道质检不同的岗位做的事不同，每个人的检验手法也略有区别，她说：“要尽量给每个岗位安排上合适的人员来负责”。

记得去年有段时间 095 的产品线表出现了氧化斑点问题，在那段时间的某一天，马部长下班后没有马上回家，而是来和晚班的出厂的员工们一起清理在发货平台上的线芯，一直工作到快十二点才收工。

马部长除了对工作认真负责之外还非常关心我们员工。有一次，我们的质检同事罗鑫感冒了，于是去找马部长请假，马部长了解情况之后批准了罗鑫的请假，马部长的抽屉里刚好备有感冒药，于是还给了罗鑫感冒药。这件事情真的让员工感动。

我们还会经常看到马部长和她放学回家的儿子在一起的画面，看到她帮她的儿子背着书包然后一起回家去，那一幕充满温馨。

对工作认真负责，对员工关心，对生活充满热爱，这就是我眼中的马部长。马部长也觉得做人要低调，她还说公司的产品质量不是靠哪一个人就能做好的，我们大家一起努力吧！

我的收获与爱情无关

——通讯员·阮献辉

坐看闲云宠辱不惊，闲看庭前花开花落。生活，也许更多的是那一份淡定。

——题记

一、淡定

几个月前，回了趟老家。时值深秋，天气有点凉意，行走在乡村的刚铺的水泥路上，两边的玉米棒已经泛黄，硕大丰满的玉米棒叙述着别样的情怀，风一吹，唰唰作响。

真的无法想象，我看到的眼前的一切，就是我们河南省曾遭遇到 63 年以来最严重的旱灾洗礼后的景象。仔细观察两边的玉米地，就好像老太婆掉了牙一样，时不时看到少了几株玉米。听父母说，今年如果不浇灌，可以这样说只能是绝收。就是及时浇了，来年是什么收成都很难说。

我和父亲聊天时，看到那满是皱折的脸，说到收成，看到的是满怀希望，和面对 63 年大旱来临时，那一份淡定，仿佛大旱压根就没有来过一样。我读懂了父亲那一份宽阔，那一份坚毅。



二、遗憾

我是一个伪球迷，算不上真正的球迷。但面对如风如山一样世界

杯来临时，我也像疯子一样，顶着熊猫眼每晚看足球到二三点。四年一届的世界杯，牵动了太多人的心，足球魅力无限，让人魂牵梦绕，难以割舍。

每每个人深夜守在电视旁，都能感受到足球带来的无比的震撼。我在想足球为什么有这么大的魅力，那可能就是它的不可预知性，就如同今年的世界杯呼声最高莫过巴西队，他们强大不需多说，他们从来不缺乏天才球员，却未能走到最后，走到最后的德国幸好也是强队。

当再次回顾今年世界杯时，仿佛耳边又响起震耳欲聋的呐喊声，嘶杀声，尖利的哨声，一阵高过一阵，但给我印象最深的是那足球赛场的遗憾。

说起遗憾，莫过于巴西的内马尔被撞伤的那一幕。我记得很清楚，内马尔被担架抬出



时，双手掩面，流了很多眼泪，有很多球迷为内马尔而哭泣，大声责骂哥伦比亚的卡米洛·苏尼加，更有甚者想杀了撞内马尔的苏尼加。

失去了内马尔，对于巴西是致命的，从小组赛3场进四球，到1/8决赛中点球制胜，到与哥伦比亚比赛中送出关键助攻，内马尔在巴西的地位无人替代。在以后比赛中，也着实证明了这一点，没有了内马尔，桑巴军团溃不成军，再也没有留住大力神杯，六冠王的美梦也彻底破灭了。

很多球迷都这样想，假如内马尔没有受伤，或者一点皮外伤又重上战场，世界杯将会重写，世界杯又会变成谁的霸业呢？一串串假如，一串串遗憾，也许这就是足球的魅力。

有了遗憾，才有了感动，才有更多的追求。

三、感恩

一路走来，在大阳的日子里，不管是花开与花落，不管是开心或是落寞，大阳教会了我很多东西。看车间的忙碌，聚焦办公室热点，以及他们忙碌的声影，懂得了只有拼搏，才会有收获。

在大阳的日子里，有时我会想，自己到底收获了什么？有了大阳这个平台，我收获那一份关爱，领导的关心和朋友的支持，同事们的帮助。

有时会误入别人的果园里，看到他们的果园里都是枝头姹紫嫣红的花朵和累累丰硕的果实，有的收获了成功，有的收获了爱情，有的收获了突破自我的喜悦……

我也更希望自己拥有像武侠小说那样，学会一门九阴真经，一门邪门的真功夫，一技之长闯天下。在大阳的日子，我渐渐明白，生活中我更多是像我们老家面临63年大旱需要父亲那份淡定、坚毅，也许我生活中也会像足球赛场上那样留下遗憾。

渐渐地明白，在大阳的日子里，一切的成功都是来自于脚踏实地，同事们的相互扶持以及呵护。

一、先进个人游厦门

9月20日至21日，公司组织2013年度先进个人到福建厦门旅游，大家欣赏海滨城市风光，享受旅游的快乐，增添了工作热情和同事友情。



二、打扑克、添乐趣

10月下旬，公司工会组织开展一项趣味活动——扑克比赛，有30多名扑克爱好者报名参加，他们发挥平时锻炼出的水平，展示技巧，积极竞争，争取赢得好成绩。这项活动丰富了职工们的业余生活。



三、中秋夜晚学快板

9月份，公司工会开展一项特别活动，邀请福永文体中心老师来公司教打快板，组织了10名青年学习。大家热情很高，认真学习，经过一段时间练习，学会了打快板的基本要领，还自编了一个节目，将在元旦晚会上表演。



四、元旦晚会排练忙

10月国庆以后，公司又展开了2015年元旦晚会节目排练，许多职工被挑选参加节目演出，他们白天忙工作，晚上忙排练，投入了极大的热情和精力，决心为晚会献上最佳的节目表演。



爸爸妈妈

——金巍蓉

我好像一直都不怎么体谅爸妈，一直到我出来工作，到我一个人到这人生地不熟的深圳碰到挫折的时候，我才突然发现妈妈的手是最温暖的，而爸爸的手是最踏实和宽厚的。爸爸和妈妈永远是让人感到最温馨的字眼。

妈妈，好像我们在一起的时候总是会小吵小闹。我其实就是会埋怨您对我太放心了，什么决定都依着我去做，有时候觉得这样有点太难为我了。我曾经做过一些不太明智的很重要的决定，您甚至放心地没有过多纠正我，所以我只能谁都不怨地继续固执地下一个决定。

我当时没有顾及您的感受，只能从您对我决定的那一丝犹疑中看到一个特别平凡无所



求的母亲，其实很奇怪的是，你应该知道我持有的好胜心，可是它是遗传自谁呢？其实妈妈，我觉得您骨子里同样是这样的人，只是对我可能更加未知的前方有些过度小心翼翼了，又或许您还是认为我只要高兴平安就足够了。

出来久了，相处的机会变得好少。

我们再相处的时候没有争吵了，就像很好的朋友。相互宽慰和体谅。我开始懂得去理解您的辛苦了。

爸爸，说实话，我之前只觉得您很严肃甚至古板，大家长主义。您也很少逗我，所以我经常羡慕那些坐着摇摇车的小孩子，站在他们旁边扮鬼脸的爸爸永远没有你的影子。我甚至没怎么和您特别的亲密过，好朋友说的十指相扣，跟爸爸，我真是没想过。最近的记忆还是你骑电动车我在后座挨着您的时候。我们几乎没有一起聊过天，像朋友那种的。

本来就是，我们相处的机会一直都不多。很小很小的时候，您就在外面工作，那时候我天真地以为外面的世界肯定特别精彩，我和弟弟最喜欢的就是您过年回家的时候带回家的各种新鲜的零食、我和弟弟在电话里向您要的礼物。或是一只小小的吊坠，一个漂亮的手表，还有漂亮的洋娃娃。哈哈，儿时的梦想单纯却极有乐趣。

我和弟弟都已经长大了，我们的话题依旧不多，但是小时候缺少交流的隔阂却已经不再有了。已经成年的我深刻地体会到父爱如山的精髓了。我本该早点懂事的，本该早点理解您为了我们这个家庭做出的牺牲和努力。

慢慢地爸爸妈妈都已经老了，白头发也渐渐地多了起来，可是却还依旧在外工作供养读大学的弟弟。我也参加工作了。我希望尽量分担爸妈身上的担子。等弟弟毕业以后，我们一家人就一直生活在一起吧。安安心心的。

爸爸妈妈，记忆中好像没太多跟你们撒娇说一些让你们开心的话，今年离我们相聚的日子不远了，等我回家一定好好地跟你们说一句：在我的生命中有你们的一直陪伴让我感到很幸福，谢谢你们！



观《士兵突击》有感

——通讯员·叶雄

这是一部好几年前拍出来的军旅题材电视剧，里面没有出现爱情主要体现战友情以及战斗精神等多方面的电视剧。看到最后，感受很多，觉得不仅看到军旅生活，而且还看到了许多人生道理。

就比如说故事中的许三多，一个玩了命的兵，一个从稚嫩到成熟的兵，一个有情有义的兵，一个耐得住寂寞的兵，一个把每一件小事都很认真去做的兵。有的人认为他有点呆，成才后来也说其实许三多不是傻子。

“许三多，出列！”

“马上就要去 A 大队了，给新兵同志们讲几句！”副营长高城对许三多说到。

“我~我也没啥讲的，嗯~以前我爹跟我说要好好活，多做有意义的事情，有意义的事情就是好好活！”



热烈的掌声响起，新兵们送给这个即将去到 A 大队的兵，是对他话语的肯定，是对这位曾经活捉 A 大队中校的老兵能力的赞许！

生活中每个人都会遇到挫折，就像三多当年被分到五班，到三五三之后的种种不适应，还有后来家庭上遭遇的困难，但他后来通过自己和他人的帮助突破了自我，不得不说那一份执着那一份韧性让人佩服。

草原五班，一个负责看守设备的野外驻地，周围人烟稀少，正如战士李梦所说：“驻守五班是件光荣而艰巨的任务，光荣在于平淡，艰巨在于漫长。”但就是在那里，三多依然耐得住寂寞，站岗、修路、锻炼，他找到了很多有意义的事情。成才也在五班反思过，他后来把五班带好了，五班配枪却不发实弹，成才也天天坚持练习瞄准，同样练就了好枪



法，那个时候他找到了像许三多一样觉得有意义的事情。其实我们每个人在自己的生命中往往也会被送往“五班”，在“五班”的生活中，你也许会帮自己随便找点乐趣去度过，也许会觉得无聊了，随便打发，但我们更该像许三多一样和战友修一条“路”，修一条我们的路，大家

的路。为什么要修路？因为修路是一件很有意义的事情。

说起许三多的成功，真的得感谢一个人，就是他的班长史今。为了培养许三多，史今

就算是自己落到退伍的地步也觉得值得。他不能让别人再叫自己的兵龟儿子，他答应了三多他爹要把三多带成一个堂堂正正的兵。教三多腹部绕杠，教他维护战车，在教三多抡大锤的时候手被三多砸伤了依然不放弃他，三多啊，我想你也很感激史班长吧。其实我们每个人的生命中都有值得去感谢的人，因为有了他们我们才会生活得更好。

和许三多一起成长的战友还有很多，他们在每天的训练和生活中互帮互助，取得进步。有对许三多说“我们是朋友”的伍六一，有对三多说“加油”的成才，有说“生活就是问



题接着问题要抬头挺胸去面对”的高城，有告诉士兵们什么是老A和说“常相守是一种考验”的队长。故事里面的士兵建立起了深厚的战友情，人是有感情的，战友之间的情谊要能经得住战火的考验，经过战火考验过的情谊比山高比海深。战友情就是全队最后

只剩下了最后一袋口粮，自己不吃让给战友，战友情就是能帮战友挡子弹。

看完了这部故事我还了解到部队的战斗力是与部队的优良传统有关联的。故事里面的钢七连每次来新兵都会有一个专门的入连仪式，记住自己连史，记住前辈，记住七连，记住七连的优良传统和战斗作风，在那样一支优秀的连队里人人都要变硬骨头！后来七连接受改编，老七连的兵永远都没有忘记“钢七连”和“不抛弃，不放弃”这几个字。

《士兵突击》这部作品讲的是一个励志故事，是永不放弃的精神，是战友情的动人写照，是对勇挑重担的最可爱的人的赞美。

仿佛时间一下又回到了故事里，车辆再次有序地奔驰在草原上，坐在指挥车辆前排的高营长对大家说道：

“去 936 驻扎。”

936 就是五班，快到驻区的时候，驻守五班的几名战士一字横排在驻地外面向车队敬礼，庄严肃穆。

格外的美，云朵样。风向标在空岗亭静静矗立，想到许三多会手握八一杠，站在蓝色天空的成了一道靓丽



夕阳下的天空像被火烧过一中飞舞个不停，似乎又会让人在这里，想起他着标准的军姿，衬托下，仿佛变的风景。

救救我吧

——金巍蓉



天空很蓝，蜿蜒的水流静静地从上一个美美的山沟流向下一个遥远的深壑。我和我的小伙伴们追逐嬉戏着。从这边的山头飞向另一边的山头。我们就像是这儿的老主人，没有买卖和杀戮。“砰...”“人类重工业嘈杂的噪音把我从梦中惊醒。多美好的梦啊。

我尽力地张开了自己的翅膀，骄傲地昂起头向前飞翔，可是我却没有方向，严重的雾霾就像一道道可恶的屏障，让我根本看不清前方。原本成群的我和我的伙伴一不留神就走散在各个地方。孤独的我还是努力地飞啊飞。人类的贪婪砍尽了山里的树木，我们失去了家园。于是我轻轻地落脚在人类建起的高楼的最上头，仰天长叹。突然另一只落单的小伙伴从低空向我飞来，我抑制不住自己的欢快，扑腾扑腾地向他招手。可是我不知道为什么，他好像撞到什么东西，留下一摊血迹垂直往下降落，原来是可恶而高耸的透明玻璃，重复地夺走我们的生命。

可是坚强的我怎能轻易就放弃，我绕过一个个高高竖起的烟囱，穿越喧嚣的闹市，一路向南。我小的时候妈妈告诉我那里的春天空气里全是泥土的香味和飞舞的柳条，那里的人总带着大大的草帽手拿长长赶牛鞭，我们可以站在青砖白瓦的屋顶看农妇炒着热气腾腾的饭菜....

地平线依稀看到一点曙光，我还在不停地飞翔，哪里才是梦想的地方呢？我明明已经飞过了妈妈说的路，我好累，好困，好渴。所有的溪流都像被染过色一般污浊，我只能挑个路边的小坑汲取那一些还没有干枯的雨水，可是我去哪里寻找食物？人类的捕杀和对环境无休止的破坏早已打破了原来世代不变的生物链，可能我们下一级食物链也正在遭受着和我一样的惨淡人生。

我还在飞翔，前面的风景依旧没有变样。我到底该何去何从，妈妈口中的天堂是不是只是梦里的海市蜃楼。

远处我又看到几只弱小的小伙伴，他们怎么蜷缩在了一起，眼神中透露出无奈和忧伤。我再也无法淡定了，加快了双翅的频率，飞速冲了上去。“不要过来！”同伴的声音还没落下，我已经扑在这该死的鸟网上了。我不再挣扎，只是淡然。

救救我吧，救救这片我们生存了千百世的大自然。

美丽的台湾

——小路

两年前，我去了台湾旅游，从南到北，几乎走遍了半个台湾，一路上欣赏了台湾的风光和民俗风情，而印象最深刻的是台湾优美的环境及城市管理。

一、无垃圾的街道

我随行的旅游团到达台湾的第一站是高雄市，当天晚上和第二天上午，我到附近街上走了两趟。这是一个老城市，没有林立的高楼，都是一些旧房屋，但到处都很干净，空气也很好。我在街上行走，没看见路边有垃圾桶，我感到很奇怪，一个城市街道怎么不放垃圾桶呢，难道没有人收垃圾吗？像深圳市的街道路边，相隔不远就放有一、两个垃圾桶，这里竟然没有，而且街道路边也看不到一点垃圾。我好奇地问导游，回答说，街道的马路上是不放垃圾桶的，只放在偏僻的地方。



方。市民都是把垃圾装袋带走，不会随便扔。听导游这么一说，我感到惊讶和佩服，一个几十万人口的城市，垃圾管理得这么好，老百姓这么自觉，

实在让我难以想象，这是怎么做到的。回头看看我们深圳，也称是大都市，可城市卫生就不如人意，看看我们周围，地上随处可见垃圾。我想，台湾人民做得这样好，我们学得到吗？一座城市纵然以人口、商业、面积为繁荣标准，但我以为，城市好不好，以垃圾管得好不好应为最大标准了。我从高雄到台北，无论是街道上还是公园里，一路上看到的都是无垃圾现象，这个印象一直保留在我心中。

二、城市无噪音

记得我在高雄时，晚上到外面行走时周围很安静，听不到嘈杂的声音，许多商店都关门歇业了。我也曾向别人问起此现象，回答说，台湾人喜欢安静的生活，夜晚大都是在家里休息。高雄就是一座很安静的城市。高雄如此，那其它城市呢？当我到达台湾首府——台北市，感受到的也是同样的情景。晚上我到街上走走，台北毕竟是台湾的中心城市，人多车多，夜市也很热闹，而这种热闹并非是吵得

热闹，是指商铺多，商品丰富，大陆来的游客很多，但是却没有噪音，哪一个商店门口都没有摆放音箱放音乐，也没有销售员的叫喊，不像深圳，街上大大小小的店铺门口都放了音箱，从早到晚大声放音乐，吵得人震耳欲聋。我想台湾人做生意不要叫买和吆喝吗？的确没有这样，一些商店门口只是站着一、两个营业员迎接过路人进店，却没有高声叫喊，这与深圳市街上的噪音现象形成强烈的反差。我十分称赞台湾的城市管理，一个没有噪音的城市才是真正的美丽的城市、宜居的城市。台湾人民做得如此好，我们学得到吗，做得到吗？城市没有噪音，肯定有管理上的诀窍，但更有老百姓的高度自觉性，我感到台湾人民是非常自觉和文明的人民，虽然在电视上曾有看到两党派为权力之争吵吵嚷嚷，甚至拳脚相加，但老百姓生活很安逸，很舒适，对此，不得不使我们大陆游客络绎不绝，流连忘返。

三、丰富的美食

台湾素有美食之乡之称，我到台湾以后，品尝了许多小吃饮食，果然名不虚传。在高雄市，导游带我们团队到著名的六合夜市吃晚餐，这里小吃品种繁多，有油炸品、有甜品、有炒干货，我挑了一份凉粉和一份烤鱿鱼，味道非常好。我们团队一行人都选了自己喜欢吃的食品，在回酒店的路上，个个都评价点赞小吃的好味道。

台湾的食品的确品种繁多，十分丰富，如酥糖、糕点、水果等，各有特色，就连台湾生产的方便面也与众不同，面料多，肉馅多，当开水冲泡后味道十分鲜美。我们旅游团队在离开台北前，到一个免税超市购了许多食品，连我这个平常不太喜欢吃方便面的人也买了好几盒回家。我想，既然来了，就不虚此行，多带一点，今后留个印象纪念。台湾的美食的确吸引我们大陆游客，把台湾的食品带回家，使台湾的美味传遍四方。

两年过去了，台湾的美丽，台湾的优秀，台湾的特色，至今还在我脑海中不断浮现。



羊台山游记

——彭淑芳

10月19号9时，由朝阳楼小分队组成的“爬山小队”就准备正式出发了，目的地——羊台山。

临行之前有查询一下关于羊台山的一些信息：羊台山位于深圳市宝安区石岩境内，气势宏伟，风光秀丽，海拔高度587米，是深圳西部最高峰，而其中“羊台叠翠”被评为深圳八景之一。同行的小伙伴中也有之前去过羊台山的，对这个地方评价还不错，对于此行，我便有了些许期待。

10点半左右，当我们到了山脚，看着山脚下的人群，以及源源不断上山的人群的时候，我脑海中居然天马行空地想起了西游记中一句经典台词：“大王叫我来巡山哪啊，咿儿哟哦，巡完南山我巡北山咯，咿儿哟哦。”哈哈，想想也是笑了，我们这不就是巡山的小妖么？

因为之前还有一个朋友也是约好在这儿集合，一起去爬山，但是因为我们到的方向与他的方向不一样，而我们唯一的集合点也就山顶了，便约好山顶集合。

看清楚指示牌就开始踏出我们爬山的第一步，刚开始的时候还是精力充沛，兴致大好，时不时跟小伙伴们谈笑风生，时不时地摘摘路边的野花。最开始平坦的路段给我一个错觉，似乎与凤凰山无二样，那这样的山完全毫无压力呀。

现实很快就给了我一闷棍。走了大半个小时之后，半路中的指示牌告诉我，我们居然还只是走了八分之三的路程。妈呀，腿都已经开始打颤的我真想掉头就下山算了。自认为自己体力算是不错了，结果这才爬了一小半就没力气了，真心失策，错估自己的能力了，也错估了587米高山的难度。一路上因为我体力不支的缘故，便是走一段歇一段，看看来来往往的人从我们面前走过，中间也是乐趣不断。例如有一对夫妻我们每次歇息的时候都能遇到他们，我们直叹有缘，有一对情侣，女生穿着五六公分的细跟高跟鞋毫无疲惫感地在我们前面走着，让我实在是汗颜。

看着日渐高升的太阳，以及一秒一秒过去的时间，筋疲力尽的我也只能咬咬牙，借助小伙伴的助力，一步一步地真可谓算是挪上去的。台阶上都用白色的字体标注了数字，当我们爬上第2700多坎的阶梯时，就听到前面有人在叫到山顶了，我也顿时松了口气，总算到了。

终于到达山顶了，看着眼前辽阔的风景，爬山的疲惫在这一瞬间好像也不见了，张开双手，闭上眼睛，感受着阳光照在脸上的温暖，倾听耳边吹过的清风，呼吸清新的空气，这感觉，确实很美妙。



找到一块空地，拿出之前准备好的零食，便开始坐下来慢慢品尝，等候另一位朋友的到来。等了良久，依然没有接到对方的电话，拿出手机一看，信号全无……这真可谓是计划赶不上变化啊，到处挪动着找信号，而作为吃货的我，就专心致志地用美食祭奠我的五脏庙。终于联系上了，但是不幸的消息也随之传来，我们不在一个地方。羊台山有大羊台与小羊台之分，我们因为是从石岩方向开始爬的所以到的是大羊台，而对方却是在小羊台。没办法，只好又重新约定山脚集合了。

俗话说得好，上山容易下山难，那几乎垂直的梯面也是让我一步难迈啊，真心一步一步地，眼睛死死地盯着脚下，就怕一个不小心便摔了。

可能是因为下山的心态与上山的心态不一样的缘故，虽然体力仍然透支，但是心情却很愉悦，而山间也会时而回荡几声伪狼叫，沿途的山间小路上也会有一些小清泉，不少人在这儿嬉戏玩耍，看着一点一点在接近的山脚，身体也开始提供动力，一步一步地向山脚走去。

在山脚的会面对我而言不亚于红军长征两万五的历史意义，因为终于可以脚踏实地地走路了。而此时我们的羊台山之旅也由此告一段落，虽然走得很累，虽然没有看到经典的羊台叠翠，虽然我们与朋友错过约定地点，但是谁能不说这也是一次难忘的经历呢？

借用小伙伴的一句话来说，人生就是一个不断尝试不断成长的过程，一次经历便是一次成长。这话没错，但是对我来说，爬山，最起码羊台山来说，真心的一次经历就够了。这便是我们的羊台山之旅，一次难忘的旅行。

提升心理资本之情绪掌控（中）

——郭宁康



在上一期中，我们从“愤怒的骆驼”和“一只苍蝇打败了世界冠军”两则小故事谈到了为什么要掌控情绪，并从情绪的分类、情绪的作用以及情绪管理的 ABC 理论等几个方面来和大家一起探讨如何认识情绪。

从情绪管理的 ABC 理论，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。但是，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。

这一期，我们继续探讨如何进行情绪管理，做情绪的主人。

台湾管理大师曾仕强先生认为：“情绪能不能管理？很多人认为不能管理，说我就是这个脾气，我也没有办法，我想改就是改不了，这种话我们听太多了。那这样就无从管理了。其实这些都是不正确的，情绪不但可以管理，而且它比其他的事情你的自主性更高，因为我们是自己情绪的真正主宰，我们可以做自己情绪的主人，它跟别人没有太多的关系，它完全是我们自己在决定。”

情绪管理的第一步：察觉自己的情绪。

若要进行情绪管理，第一步就是要正确觉察自己的情绪。我们产生情绪时，表示生活中有事件刺激而至引发警报。与此同时，若我们能察觉到情绪的产生并认知情绪的种类，可以延缓情绪瞬间的爆发，并有针对性的管理。

因此，我们要时时提醒自己注意：“我现在的情绪是什么？”特别是当我们发现到自己情绪异常时，要特别警觉。

那么，我们怎样才能察觉到自己的情绪呢？

我们先来看看“戒指”的由来吧。

从前有个脾气很坏的国王，经常暴跳如雷，稍有不如意就拍桌打椅，吓得大臣们都惶

恐不安。事后，国王也后悔不已，但没过多久又会故态萌发。

为了改掉自己的坏脾气，国王做了一个铜圈套在手指上，当他发怒拍打桌子时，手指就会疼痛不已。久而久之，国王的坏脾气就被“戒”掉了。于是，他就将这个铜圈称为“戒指”，目的是为了制止自己的怒气。

“戒指”就是国王的“情绪监控器”，那么，我们是不是也想有一个这样的“情绪监控器”，以便及时监控到自己的情绪呢？

在我们以往所受到的教育里，对“情绪”贴上了很多负面的标签，以至于我们都觉得“情绪”是个不好的东西，因此，根本就不敢去面对情绪，久而久之，我们对自己的情绪变得非常陌生，情绪一旦上来了，自己却浑然不知，更不用说去辨别是哪一类情绪了。试想一下，对一个根本不了解的东西，你又怎么去管理它，掌控它呢？

所以，我们要管理好自己的情绪，首先就要察觉它，而察觉它的前提就是坦然地接受它，不排斥，不抵抗。要告诉自己，我们有情绪是可以的，感谢它带给我们的启示，感谢它让我们成长。这样的练习，我们可以经常做，不断增加我们对情绪的敏感度。长此以往，我们就拥有了自己的“情绪监控器”。有时候，情绪也会伴随着一些生理变化，而生理反应是快速而明显的，我们可以及早感觉它。再进一步，当我们感受到这种反应时，不妨问问自己：“我现在的感觉从何而来？”当我们反问自己，便可以对自己的情绪反应有更深一层的认识，而不只停留在表面的直觉反应上。

另外，我们还可以试着找出自己的情绪脉络，如花一些工夫对自己的情绪状况进行记录，一段时间后便可看出自己的情绪周期及变化的原因，进而采取适当的对策来调整自己的情绪或避开容易引发某些情绪的因素。

情绪管理的第二步：缓解自己的情绪。

情绪如同潮水，有潮涨就有潮落。有人以为，在情绪冲动时等待其退潮一定是一件很难的事，一定需要巨大的毅力与意志。其实不然，在情绪的把握上有时甚至只需要短短的几分钟和很简单的几个行为。

所以，当情绪冲动时，只要我们懂得把握自己不采取行动，从而缓解自己的情绪。有时候，甚至只需要一分钟的把持，就可以避免许多的麻烦甚至不幸。

下面介绍几个缓解自己情绪的方法。

1、转移注意力。

在古老的西藏，有一个叫爱巴的人，每次和人生气起争执的时候，就以很快的速度跑回家，绕着自己的房子和土地跑三圈，然后坐在田边喘气。爱巴工作非常勤奋努力，他的

房子越来越大，土地也越来越广。但不管房和地有多么广大，只要与人起争执而生气的时候，他就会绕着房子和土地跑三圈。“爱巴为什么每次生气都绕着房子和土地跑三圈呢？”所有熟悉他的人心里都想不明白，但不管怎么问他，爱巴都不愿意明说。直到有一天，爱巴很老了，他的房地也已经太广大了，他生了气，拄着拐杖艰难地绕着土地和房子转，等他好不轻易走完三圈，太阳已经下了山，爱巴独自坐在田边喘气。他的孙子在旁边恳求他：“阿公，你已经这么大年纪了，这四周地区也没有其它人的土地比你的更广大，你不能再像从前，一生气就绕着土地跑三圈了。还有，你可不可以告诉我你一生气就绕着房子和土地跑三圈的秘密？”爱巴终于说出了隐藏在心里多年的秘密，



他说：“年轻的时候，我一和人吵架、争论、生气，就绕着房屋跑三圈，边跑边想自己房子这么小，土地这么少，哪有时间去和别人吵架呢！想到这里气就消了，把所有的时间都用来努力工作了。”孙子问道：“阿公！你年老了，又变成最富有的人，为什么还要绕着房子和土地跑呢？”爱巴笑着说：“我现在还是会生气，生气时绕着房子和土地跑三圈，边跑边想，自己房子这么大，土地这么多，又何必和人计较呢？一想到这里，气就消了！”

转移注意力的方法有很多，例如，跑步、唱歌、吃零食、玩游戏、看电影、逛街购物，等等，每个人都可以找到最适合自己的方法。其实，还有一个好方法，就是去找另外一个人，尽力为对方做点事，试着让对方开心一下，因为当我们不把焦点放在别人的言行态度或者自己遇到的烦乱忧困上，反而愿意敞开心胸，转移焦点，对第三者付出关怀时，对于改变自己的负面情绪将大有助益。

2、适度宣泄。

忍受和忍耐不同。忍耐是对事物的坚持，是一种执着的态度；而忍受是承受压力，抵制性情。过分压抑只会使情绪困扰加重，而适度宣泄则可以把不良情绪释放出来，从而使紧张情绪得以缓解、轻松。

一天，美国前陆军部长斯坦顿来到林肯那里，气呼呼地说一位少将用侮辱的话指责他偏袒一些人。林肯建议斯坦顿，写一封内容尖刻的信回敬那家伙。斯坦顿立刻写了一封措辞强烈的信，然后拿给总统看。“对了，对了，”林肯高声叫好，“要的就是这个！好好训他一顿，真写绝了，斯坦顿。”但是当斯坦顿把信叠好装进信封里时，林肯却叫住他，问道：“你干什么？”“寄出去呀。”斯坦顿有些摸不着头脑了。“不要胡闹。”林肯大声说：

“这封信不能发，快把它扔到炉子里去。凡是生气时写的信，我都是这么处理的。这封信写得好，写的时候你已经解了气，现在感觉好多了吧，那么就请你把它烧掉，再写第二封信吧。”

发泄的方法也有很多，林肯采用的方法只是其中一种。除此以外，我们还可以找与事件不相干的朋友倾诉一番，或者约心理辅导的专业人士疏导一下，或者到空旷无人的地方怒吼一通，甚至于躲到被子里大哭一场。总之，通过这些既安全又有效的纾发管道，可以让滚烫的情绪有个出口。

3、自我安慰。

面对我们无法改变的现实，要学会安慰自己，追求精神胜利。这种方法，对于帮助人们在大的挫折面前接受现实，保护自己，避免精神崩溃是很有益处的。

比如，同样是面对诸葛亮，周瑜心中抱持“既生瑜，何生亮”的怨恨，终于怀恨而死；司马懿一句“诸葛亮真神人也”，表示了“吾不如”的自谦，顶着敬贤的光环，而心安理得。因此，当人们遇到情绪问题时，经常用“胜败乃兵家常事”、“塞翁失马，焉知非福”等词语来进行自我安慰，可以摆脱烦恼，消除抑郁，达到自我安慰、自我激励的目的，从而带来情绪上的安宁和稳定。

生活中，要我们即刻转换心情，有时并不容易，当遇到问题时，我们需要学习一点坦然面对，进而转弯面对的幽默感。

有一个脾气非常暴躁的总经理，对部属要求十分严苛。有一天，部属拿了一份写好的公文进去，总经理大发雷霆，骂道：“你写的是什么东西，根本只有初中水平！”部属出来后，居然面带笑容地说：“你们看我进步多快，昨天他骂我只有小学水平，今天我就有初中水平了！”

我这里并非赞同脾气暴躁的做法，但当改变的主权并不在我们手中时，我们要学会的是自我安慰，不让情绪受到外在的影响而对自身产生伤害。

以上的方法，确实能够帮助我们在处于低潮时可以让心情变好。但是通常好不了多久，依然不能忘怀于那些困扰我们的问题。就像借酒浇愁，很可能酒醉之后变得更加忧愁。因此，情绪管理，还需要治本的办法。下一期，我们继续讨论情绪管理治本的办法，敬请关注。

足印

—谭雪林



我有一枚足印
伴着我走南闯北
伴着我春夏秋冬
我用足印
猜度着前方的路
我用足印
篆刻着我的人生

在旷野的田地里
我把足印
印在了光滑光滑的泥巴里
在没有月色的夜晚
积雪发出白色的光
我在雪地上写下
一行又一行
清澈的足印
在寂寞的山林里
在绿茵如茵的地皮
我留下了摩摩挲挲的足印

我仰慕在沙漠中的
那一枚足印
环抱一望无际的沙漠
犹如环抱浩瀚无垠的大海
于是我喜欢在海边的海滩上漫步
但却没有
茫茫沙滩
带给足底的
那种虚怀若谷的意念

我企望在万仞高山之巅
留下自己的一枚足印
于是凤凰山成了我最喜爱的攀登
站在凤凰山顶
俯瞰群山翠绿
但却没有
九天凌云
那种热血沸腾
慷慨激昂的意志

我想把足印留在云霄
和月亮一起在云间漫步
和星星一起把夜空点亮
在太空中自由地翱翔
博览人间的万种风情
看遍大地的万千景象

我想让足印和海浪一起升腾
在大海中拨起浪花的美丽
像赛艇一样在大海中冲浪
让思绪
在波澜壮阔的大海中飞扬
让心胸
在大海的咆哮中荡漾



足印啊足印
我坚强的足印
你从没有抱怨过大地的泥泞
面对无数的坎坷和险阻
即使鞋底磨破
即使脚底磨出了许多老茧
你依然没有畏怯不前
于是大地留下了你坚实的足印

足印啊足印
刻录着我足迹的足印
刻录着我记忆的足印
我为你骄傲
我为你自豪
也许前面的路更加崎岖
也许前面的路更加曲折
但是
我相信你
在未来的路上
你将刻上更加坚定的足印

平抑心态

——彭淑芳 推荐

有些事不可能总是美好，一定要留一些遗憾，才能证明这不是童话，是生活。

并不是每天祈祷就会祈祷作用的，重要的是相信并坚持下去。

回忆能让一个人变成神经病，前一秒还是嘴角上扬，这一秒却湿润了眼眶。

永远不要去羡慕别人的生活，即使那个人看起来快乐富足，永远不要去评价别人是否幸福，即使那个人看起来孤独无助。

有人最见不得身边人不开心，这种人不是善良，而是愚蠢。喜欢为别人的心事买单，最终却发现，自己每天都不快乐。

人们常常去怀念过去的事情，不是因为它有多美好，而是它再也回不来了。

每个人都有孤独迷茫忧郁沉闷的时候，当你度过低潮，那些独处的时光必定能照亮你的路，也是这些不堪陪你成熟。

其实世界上没有那么多的如果，有时候我们一瞬间失去的就是永恒。

人最软弱的地方，是舍不得。----- 舍不得一段不再精采的感情，舍不得一份虚荣，舍不得掌声。我们永远以为最好的日子是会很很长很长的，不必那么快离开。就在我们心软和缺乏勇气的时候，最好的日子毫不留情地逝去了。



做事情别抱着必赢的心态，否则一旦输了，那种打击将是沉重的。将输赢置之度外，赢了淡然，输了坦然，才是最好的心态。你还非常年轻，有输有赢才叫人生。你应拼尽全力去做一件事，享受中间的过程所带来的充实和满足，结果没那么重要。别因为一次小小的失败就哭天抢地。输不起的人，往往也赢不了。

一只站在树上的鸟儿，从来不会害怕树枝断裂，因为它相信的不是树枝，而是它自己的翅膀。与其每天担心未来，不如努力现在。

在。成功的路上，只有奋斗才能给你最大的安全感。

爱的轮回

——彭淑芳

“前世我是你桌上的蜡烛
 点点红泪是我的相思
 幻想我做你红罗帐下的新娘
 生生世世结发如霜
 前世我是你桌上的蜡烛
 点点烛光照亮你的脸庞
 幻想我做你红罗帐下的新娘
 结发如霜
 今生我求佛化作一株昙花
 含苞待放在你涉水的河旁
 而你却买了迟到的船票
 错过了我最美丽的绽放”

……

尽职的闹钟雷打不动地在固定的时间将我从睡梦中唤醒，半眯着眼睛看着手机上硕大的7点钟字样，立马关掉闹钟回归周公的怀抱。

今天周日，不用上班，难得休息的时光。

闹钟铃声是我喜欢的一首歌，《三生三世》，我没有信仰佛教的习惯，但是我偏爱这种轮回循环的因果故事。可能是因为小时候奶奶信佛，时常会跟我们这些小孩子讲一些神话故事的缘故，因果循环，得人恩果千年记之类的俗语一直印在脑海中。

小时候风靡一时的新白娘子传奇让我对因果与前世今生的宿命更加的痴迷，而读书的时候也一度沉迷于前世今生或涉及因果的小说中，有一段时间流行的《求佛》更是让我百听不厌，虽然大家都评论这首歌可能是口水歌，网络歌曲，但是吸引我的依旧是歌曲中的故事。有的时候也会幻想会不会上辈子自己也做了些好事，这辈子有个男白素贞会来找我报恩，哈哈，当然只是幻想而已。

睡觉睡到自然醒，伸个懒腰，拉开窗帘，一股温暖的阳光照在脸上，眼睛因为不适应而半眯着，秋季的阳光独有的温暖。看着外面的好天气，心情也一下子变得更加好了。

手机响了，是闺蜜兼同事许蕾的电话，“老孙，起床啦，逛街去吧逛街去吧。”



这个大嗓门女人，“死蕾子，你别叫了，等我一下，40分钟之后老地方见。”

本人孙瑾，外号老孙，可能是因为上能装灯泡下能打流氓的性格，大家都说我是个十足的女汉子，周围的好朋友都叫我老孙。电话中的许蕾是我的闺蜜+损友，大学毕业之后我们便一起留在了这座年轻的城市发展，现在在同一家公司上班。

稍事捋飧了一下，便出门了。

等到到达约定地点的时候，许蕾同志还是没有到，拿出手机盯着屏，果然不到三分钟她电话就来了

“老孙啊，你说我是穿红色的裙子好呢，还是穿这件天蓝色的裙子好啊？”

“……”

“你觉得是配黑色还是浅色？”

“……”

这就是亲爱的蕾子同学，每次都是纠结出门的着装问题，是没有指望她能在半个小时内赶到了，挂了电话让她慢慢去纠结，我便先去商场逛了。

可能是因为还是上午的原因吧，商场的人不是很多，各家门店内的客人也是三两个人。一家里面琳琅满目但是却很有特色的小店吸引了我，都是些很有特色的小饰品，晶莹剔透的水晶制品，古朴典雅的木雕饰品，奇形怪状但是却各有特色的石头制品……每一个小饰品就让人有一种留恋不舍的感觉，真想把所有的东西都搬回去。反正蕾子还没到，我便一个人慢慢地欣赏。

其实我自认为自己不是个温柔、有耐心的的人，但是却喜欢一些细腻精致的东西，饰品、鲜花、小装饰，各种各样的。蕾子就觉得奇了怪了，就我这性格怎么会偏爱于这样细致的东西。

曾经甚至一度想过辞职了去开一家花店，那个时候蕾子就不停地打击我，“估计等到你开业的时候，你花店的花都已经全部被你养死了。”

对于这个不刺激我几下就会不舒服的人类，我已经选择了无视。我喜欢花，更喜欢花儿代表的含义，可能是因为我名字的缘故吧。木槿花，我母亲最喜欢的花，并以它为我命名。它代表的含义就是温柔的坚持：木槿花朝开暮落，但每一次凋谢都是为了下一次更绚烂地开放。就像太阳不断地落下又升起，就像春去秋来四季轮转，却是生生不息。更像是爱一个人，也会有低潮，也会有纷扰，但懂得爱的人仍会温柔地坚持。因为他们明白，起伏总是难免，但没有什么会令他们动摇自己当初的选择，爱的信仰永恒不变。另外一层意思就是坚韧，永恒美丽：木槿花生命力极强，花象征着历尽磨难而矢志弥坚的性格，

也象征着红火，象征着念旧，重情义。

我的名字代表了母亲对我的期许。

眼神从一件又一件精美的饰品中划过，突然有一个小饰品映入眼帘，那是一个不到十厘米的天使透明玻璃塑像，店内的灯光照在塑像上，周围似乎还散发出微微白光，好似天使的光环一样。我顿时被这个小天使吸引住了，刚准备伸手去拿，发现有一只手比我更快地将这个天使拿在了手上。

“小姐，麻烦帮忙把这个包起来。”

是一个男人，26、7岁左右，挺阳光的，看着有一种莫名的熟悉感。

看到这个被他拿走了，我便问服务员是否还有库存

“小姐不好意思，这个是我们店里最后一个了，要不你再看看别的？”

看着服务员手中正在包装的小天使，我还是有点不舍得放弃，便可怜兮兮地看着那个男人，希望他能懂我的眼神，将这个小天使转让给我，虽然我知道希望不大，但还是想试试。

可能是老天真的听到我的哀求了，我听到那个男人说，不要了，把它给这个小姐吧，我忙不迭地给他道谢，哈哈，小天使终于是我的了。

付完款，那个男人还在店里看礼物，我有点不好意思，正准备给他一起找礼物的时候，蕾子的电话来了

“老孙啊，我到了，你在哪儿呢？”

“我在商场了啊。”

还没等我问她现在在哪，她的话便一通全出来了——

“老孙啊，你看看啊，你这么一三好青年，独树一帜的千年奇葩，就这么孤芳自赏多可惜啊，是不是？这不是继续造成男女资源不平衡么，所以为了拯救一个快男人化的你，我决定给你介绍个男朋友，人我见过还不错，为了避免你的拒绝我已经把人约过来了，现在就是告诉你一下，你现在给我老老实实地坐好，别到处蹦跶不见了，你……”

还没等她说完，很利索的我就把电话挂了然后关了机，此时不溜更待何时。

因为怕现在出去刚好被蕾子逮着，我便到处晃，这样最起码遇到的几率会小很多，逛了差不多 2、3 个小时，我琢磨着蕾子应该 HOLD 不住已经走掉了，便开始往出口方向前进。

到门口的时候正好看见在饰品店遇见的那个男人，也是一个人在那里，似乎准备出去，因为想感谢一下他，所以便上去打招呼。

“这么巧，你也要出去啊？”

“是啊，本来是约了朋友，临时有事没来，便到处看了看。”

“恩，谢谢你把小天使让给我，不然我请你吃晚饭吧？”

“这怎么好意思，还是我请你吧，正好我也饿了。”

……

吃饭的时候，我们聊得很投机，有不少相同的兴趣爱好，似乎有一种相见恨晚的感觉，临分别的时候我们留了电话，也知道了他叫张泽轩。

后来联系也渐渐地多了起来，在两个月后，他成了我的男朋友。

对于我的坦白从宽，蕾子一点都不相信，觉得我肯定是骗她的，让我一定要把男朋友带给她看一下，我跟泽轩商量了一下，订了个见面时间。



“蕾子，我来给你介绍，这就是找我来报恩的千年白素贞。”

“哲轩？”

“hello，许蕾。”

这下该我糊涂了，“你们认识？”

蕾子看着我，然后又看看泽轩，然后笑了起来，把我弄得这是一头雾水，什么情况啊这个？

等到蕾子的笑声停下来，泽轩已经把事情的来由跟我说清楚了。原来，他与蕾子是认识良久的好朋友，也就是之前蕾子想介绍给我而被我放鸽子的男生。而那件让我们认识的水晶天使也是他准备送给我的礼物，因为蕾子告诉他，我喜欢这样的东西，谁知道那么巧

的，虽然我临时当了逃兵，而我们居然还是因为这个饰品而认识，而在一起。果然缘分是这么的妙不可言。

“泽轩，你说我们这样算不算是前世有缘，所以这辈子让水晶天使给我们搭桥，让我们相遇啊？”

“小笨蛋，哪有那么多的前世今生，我们能在一起便是我们的缘分，独属于我们的今生。”

对呀，现在什么都不重要了，最重要的就是现在我们在一起。

谎言

——通讯员·阮献辉

“今天又损失 2000 元，”心中不住嘀咕。

“值了！”一想到父母的开心的模样不由说。

一丝丝晚风越过田野，飘进了村落，带着一股乡野的清涼。静坐小院里，倍感到一阵惬意，驱散了心中的一些烦闷与不快。

常年漂泊在外，很少能体会农村这种恬静。

“吃饭了！”母亲喊我，打断了我的思绪。

“吃完饭，好好休息一下。”妈心疼地说。

“今年春节一定回来啊！”

“不是吧，这次回来了，春节又要回来？你看吧，春节回来，买票难，又要排队，坐了火车又要坐汽车，而且还要花钱。”我为自己辩解，心说，我更怕你们过完春节，拉着到处相亲。

“不是想你嘛，”老妈说，“你爸也想你回来。”

“我没说！”老爸矢口否认。

“每年过节，我给儿子打电话让回来你不是也没反对吗？还一个人偷偷看儿子的照片！”

“吃饭了，就你妈是个操心命。”

“对了，今天这个姑娘不错。”

想到今天这个姑娘，心里就冒凉气。

“是不错，”我一口应承着。

心想，这是我花钱，花 2000 元租来的媳妇，我撒了一个弥天大谎。

幸好蒙混过关，但心里仍然很忐忑，但看到母亲的皱纹舒展开了，老爸的笑声变得那么爽朗，真的不忍心撕破这个谎言。

时间过得飞快，一晃一个星期过去，在家吃得好，睡得香，如果没有那么多揪心的事，跟爸妈在一起生活，感觉挺美的。

当提出要走时，老爸就开始忙活了，往箱子里塞苹果、花生，还有一些零食，老妈在一边还一个劲地唠叨着，爸妈恨不得把家里的好东西一股脑地都塞到箱子里。

第二天早早就起来，谁知爸妈已经准备好早餐。吃罢早饭，说什么也不让爸妈送了，不忍心看老妈飘动的花白的头发。

到了县城，买了车票，离发车还有一段时间。临行之时，老爸交待，让我去看看张月馨，“你们虽然没有成为夫妻，她也来过咱家几次，对我们老两口挺好的，也带一些东西给她。”

拨通电话没多久，一辆红色的小车便倏然而至。

“走，我请客。”

“哎哟，发财了？”她依然得理不饶人。笔挺的黑色小西装，白色衬衣，红色蝴蝶结挽在衣领上，显得很艳丽，又显得很活泼。那鹅圆形的脸庞，总是带着一丝笑意，忽闪忽闪的眼睛，让人想起了三月的桃花，人不但漂亮，而且非常聪明，想当年学习非常自傲的自己就败在她的手下，她很顺利地考上一本。往事不堪回首啊。

“今天怎么想起我？”她抬一眼，“还瞅还瞅，没见过漂亮姑娘啊？”她性格仍然那样风风火火，她的名字很温雅，性格则有一些像张飞，一点都不含蓄。

“是不是把我早忘了？”

“不敢。对了，老爸让我给你们带一些东西。”

“咱们还是边吃边聊吧。”

找了一酒店，点了一些小菜，谈一些陈年旧事。随后，我问她现在做什么事。

“婚礼司仪，你看我今天的打扮就是。”

“你还没结婚？”

“没呢。”我应了一声，“你呢？”

“我小孩都快四岁了。”说到这里停了一下，仿佛要说什么又没说。

“我现在很烦父母整天唠叨，尤其是我老妈。”

“你呀，真是，你没有结婚不懂得。打个比方吧，如果你得罪了老板，失去的是一份

工作，如果你得罪了客户，失去的是一份订单，世界上只有一个人你可以得罪，你给她脸色看冲她发牢骚，你还要以大声地顶撞她，甚至当着她的面摔碗，这个人就是你母亲，就是撒谎，她也一样爱你。”

我愣愣地看着她，仿佛不认识她了。只见她眼圈有些红了，有些哽咽了。“其实我有两个孩子，是双胞胎，其中一个不幸……如果能用我的命来换他的命，我也愿意，真的。”

“对不起，提起了你的伤心事。”

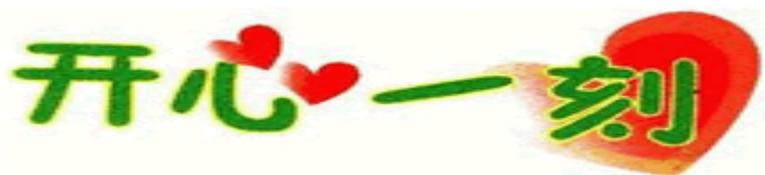
“对了，忘了给你说，你老爸给了我 2000 元，让我给你找一个。我说不要吧，又无法推辞，现在给你，你的事就是我的事，但是这钱你一定要拿走。真的，哪一个母亲不疼爱自己的孩子呀？”

“2000 元？”我看到这一沓钱，心中不由得感慨万端，扭身就走。

“你要去哪？”

“我要回家，告诉老妈……”





百米冠军

儿子在校运会得了百米冠军，老婆非常高兴，连声称赞。
儿子瞟了老婆一眼低头小声说：“不是你每天拿棍子撵我写作业我能跑这么快吗？”

试卷得分

女儿：妈，这是考试卷子，90分。
妈妈：你老实交代，后面那个0是不是你加上的，你如果老实交代妈妈给你100块。
女儿：好吧，妈妈，我说实话，其实那个9才是我加上的。
妈妈：……

我先睡了

小保姆嗓门特别大，主人叮嘱，今晚来的都是有身份的人，说话务必小声一点。吃完饭，主人客人玩牌，小保姆收拾完想早点休息，于是凑近男主人耳边轻声道：“那我先睡了哈。”

不丢就好了

9岁的小威威因为丢了钱，站在路边哭泣。这时，有个人走过来问他：“小朋友，你怎么啦？”小威威说：“我丢了一元钱。”这个人说：“嗨，别哭了，叔叔给你一元钱。”小威威破涕为笑，可接过钱后，又哭了起来。这个人说：“你怎么还哭啊？”小威威看着钱答道：“刚才不丢就好了，那样我就有两元钱了。”

老外说汉语

某日，一个对中文略知一二的老外去某工厂参观。半路当中，厂长说：“对不起，我去方便一下。”

老外不懂这句中文，问翻译：“方便是什么意思。”

翻译说，“就是去厕所。”老外：“哦……”

参观结束，厂长热情地对老外说：“下次你方便的时候一起吃饭！”

老外一脸不高兴，用生硬的中文说：“我在方便的时候从来不吃！”

七个球

青年：“我想要有很多很多钱。”

禅师：“只要你能找到七个球，你的愿望就能够实现。”

青年：“您是说七龙珠吗？”

禅师摇摇头：“不，是双色球。”

大阳2014年大事记

1. 2014年1月24日大阳微信公众平台上线。
2. 2014年10月两家公司获外商投资协会“双优企业”称号。
3. 2014年10至11月两家公司举行一年一度的大型技术比武。
4. 2014年公司继续对职能机构进行改革。
5. 2014年两家公司对固定资产的投资规模进一步加大。
6. 2014年公司在节能挖潜方面取得了新的突破。
7. 2014年公司在环境改造方面取得了新的飞跃。
8. 2014年公司开发了几家实力雄厚的大客户。
9. 2014年公司组织先进个人去厦门旅游。
10. 2014年12月31日公司举办大型元旦晚会。



2015 年新年寄语

骏马奔腾四蹄击鼓辞旧岁，吉羊起舞双角开春迎新年。大阳人可歌可泣的事迹需要我们去发掘，去记录，去宣传；大阳人如诗如画的前景需要我们去描绘，去开拓，去追求。愿我们的《晨光》承担起这一神圣的使命，履行好这一光荣的职责！

——郭宁康

伴随着时间的脚步，晨光与大家又将跨入新的一年。在过去的一年，晨光给大家呈现了亮点，发扬了特色，在新的一年里，让我们一起为晨光增添新的色彩，注入新的活力。感谢你，亲爱的读者，祝新年快乐！

——李鸣

花开花落，潮涨潮汐，蓝天白云，云卷云舒。每一天，我们总是在重复中进步，每一天我们又在进步中重复。当新鲜的阳光洒向我们的时候，我们的心中又注满了光。我爱《晨光》！

——谭雪林

又是一年辞旧迎新季，回首往昔，晨光带给我们的感动还历历在目，希望在接下来的时光里，晨光与感动与我们常在，带给我们更多的惊喜！

——彭淑芳

恍惚之间，时光已经来到了 2015 年，在忙碌的工作之中，一切的记忆都已经变得模糊。要用简单的几句话来总结过去的一年：青春已经远去，激情不再；希望就在前方，愿望慢慢实现。祝各位同事，羊年工作顺利，身体健康，心想事成，阖家幸福！

——金巍蓉

时光飞逝，岁月如梭，流年似水，总是在不经意间淌过，遗留下许多的遗憾；过去的已然不在，现在的好好把握，未来的充满期待；向前走，是一片朗朗晴空，待将年，实现梦想创辉煌。愿大家在新的一年里顺心如意，再创佳绩！

——谭渊