

---

# 晨光

*Chenguang*



DAYANG 大陽

总刊第八十八期

二零二二年第一期 (季刊)

深圳大阳晨光编辑部

---





大阳 《晨光》 编辑部

---

顾 问：林淳汶

主 编：谭雪林

副 主 编：彭淑芳

编 委：何勇惠 邓自生 金巍蓉

周 宇 易红霞

# 目 录

【卷首语】	还世界一片安宁-----	1
【大阳风采】	优秀的大阳人-----	2
【照片集锦】	大阳战略发布会-----	4
【大阳变革】	变革之路，任重道远-----	8
【情感世界】	春节·团聚-----	11
	父母的爱-----	13
	经久不变的味道-----	14
	疫情下的深圳-----	15
	疫情下的我们-----	16
【感悟人生】	少年强则中国强-----	19
	制订计划，面向未来-----	20
	关于吃苦-----	21
【七彩生活】	时间管理-----	23
	做豆腐-----	24
	难忘的春节-----	25
【随感杂谈】	再论谷爱凌的成功-----	29
	关于俄乌战争-----	30
	谈谈新手怎样快速上路-----	31
	每个人心中的安全感-----	33
	智能社会需要帮助老年人-----	35
【诗歌拾贝】	过客-----	36
	刺猬-----	37
【中学生作文】	团结就是力量-----	39

# 还世界一片安宁

谭雪林

今年冬季奥运会，全国人大和政协二会召开，在时间都有重叠，我们既感受到了奥运会的强大的体育精神，也感受到了人大和政协二会的春意盎然，国务院总理在记者会上精辟的回答令人难忘，有记者问，今年是你执政的最后一年，你觉得今年最大的困难是什么，李总理毫不犹豫地说，是疫情。确实疫情带给我们前所未有的挑战，深圳在今年3月突然宣布为期一周的停工停产，一时间人们的活动范围缩小到小区内，足不出户用在当下非常贴切。

俄乌战争把并不安宁的世界变得更加不安宁了，战争的乌云笼罩在乌克兰的上空，笼罩在欧洲的上空，笼罩在全世界人民的心中，进攻与防守，每天都在交织上演，制裁与反制裁，每

天都在激烈过招，人们在焦虑中度过，在动荡中生存，物价的大幅上涨和生活的压力不断的上升，带给社会的是经济的萧条和生活的艰难。

生活难，工作亦难，每天的核酸检查，各地的防疫措施，阻隔着车辆的通行和货物的流动，阻隔人员的流动，屏障着人们的心灵，屏障着社会的发展。

何时能突破，何时能把病毒彻底地消

灭，何日还世界一片安宁，何日还世界一片和平，人们翘首着，人们企盼着。



# 优秀太阳人

李森华

在我的心中最优秀的大阳人就是我的领导梁课，首先，梁课给我的第一印象是高大威猛，英姿飒爽，可能也是因为他他是退伍军人的缘故，接着就是我看到他的工作中更多的优秀之处。因为我们在同一个部门，也因为我是他的直接下属，而且是林总比较注重在变革中发展起来的职能部门“稽核办”。



每天上班梁课都会和我们见面，安排一天的工作，了解我们的工作情况，做出相应的安排，然后我们每天的工作遇到的问题都会以信息的形式汇报给梁课审核，他会用最专业的水平来分析问题点，并指导下一步的工作，每次都把复杂的问题处理得很完美。给我的第二印象是他处理事情非常果断，思路很清晰，他非常注重细节，工作态度严谨，作风务实，责任感敬业精神强，他就是我们小部门里的领头羊，也可以说是火车头，他经常教育我们要有一身正气和责任感，处理

任何事情，必须要公开公正公平，维护制度规定的严肃性。

因为保安也属于他直接管辖范围，所以我们每周都会统一开会，他强调最多的就是在一个团队里，大家要坦诚相待，团结一致，严格要求自己，也经常跟我们谈心，交换意见，分享心得。听君一席话，胜读十年书，每次的交谈都会让我受益匪浅。

给我第三印象是他的语言充满了凝聚力，战斗力和永不言败的精神。在车间现场管理方面，他经常都会亲力亲为，督促检查我们的工作，每次开会说的内容都会跟踪到底，他作风过硬，善于运用公司制度规范管理，突出重点，狠抓违规行为整改落到实处，在公司里，虽然改革的整治工作压力大，但是他从来都是迎难而上，绝不退缩。再加上他有比较高的威信，有较强的组织领导能力，注意与其他部门的沟通配合，所以最后问题处理比较完美。他给我的第四印象

是为人正派，作风硬朗，立场坚定，旗帜鲜明。

他还经常跟我们宣导安全的重要性，我印象中最深刻的就是他说，千里之行，积于跬步，立足实际，从细节点滴做起，积跬步至千里，积小胜为大胜，大阳改革创新的路，充满艰辛，我们必须打起 12 分精神，要有军人般的革命感，保护好公司的财产安全，一花一草，这就是我心中最优秀的大阳人。



# 太阳战略发布会图片集锦

大阳公司 2022 年战略发布会。于 2021 年 12 月 18 日上午在深圳大阳五楼会议室隆重举行，参加会议的有大阳公司决策委员会、大阳公司全体管理职员和班组长，主持人为大阳行政部部长孙美丽。首先大阳集团董事长林木坤先生做会前动员。

老板指出，过去 2 年的疫情，公司受到了很大的影响，但是在大家的齐心协力下，大阳度过了难关，大阳始终站在行业的最前线，竭诚为客户服务，赢得了客户的认同，大阳不断地开拓进取，找到了一条适合大阳的发展之路。



林淳汶总经理对 2022 年的战略目标进行了宣导，林总指出，2021 年公司基本实现了平稳过渡，河源开拓了 35 家汽车产品客户，在高频线，医疗线方面也取得了进展，打破了平均差价长期偏低的局面。2021 年在成本管控方面也取得了好的成绩，辅料成本下降幅度达到 30%。

林总指出，2022 年对我们有利的是互联网、东盟市场、世界汽车，机器人、医疗产品需求增加，不利的是世界市场持续疲软。林总强调，2022 年全体业务人员需结合技术人员增加专业知识，以达到更专业，2022 年公司要加强高端产品客户的攻关力度，以进一步提高产品的整体差价率，要新增设备支撑公司发展战略。



在总结表彰会上，公司对 2021 年为公司做出杰出贡献的单位和个人进行了表彰，电工营运中心获得“质量稳定奖”，河源营运中心获得“质量进步奖”，屈蓬涛、常伟分获电工和通用销售冠军奖，“最具先进奖”获得者 11 人，“最具潜力奖”获得者 11 人，林总经理为获奖员工颁发了奖杯和证书，



同时在会上公布了三项人事任命，任命钱红艺为太阳财务部长，任命张智慧为深圳大阳行政部副部长，任命李杰军为深圳大阳绞线课课长。



老板为服务公司的十年、二十周年、二十五周年的荣誉员工颁发了荣誉证书，并和荣誉职员合影留念，和往年的这个环节一样，老板也发表了感人肺腑的讲话。



大阳集团 2022 年战略发布会，对 2021 年的所取得的成绩进行了认真的总结，对存在的问题也进行了认真的检查和分析，在 2021 年的基础上规划了 2022 年大阳发展的宏伟蓝图，为公司 2022 年的发展指明了方向。

# 变革之路，任重道远

谭雪林

2020年春节突如其来的疫情，仍未得到彻底的消灭，特别是今年3月以来疫情在香港地区迅猛发展，每天成千上万的疫情确诊者，令香港蒙上了一层厚厚的阴影，受香港疫情外溢的影响，深圳在3月份疫情也不断扩散，进入紧急状态，为抑制疫情的传播，深圳在3月不得不按下了经济的暂停键，深圳市发出紧急通知，除少数几个非常紧要的部门运行外，其余一切部门暂停运行，进行为期一周的居家隔离。

面对百年之未有的世界经济大变局，大阳紧跟时代的步伐，把实现生产能力自动化管理能力智能化作为新时代新的目标，为实现这一目标，大阳河源在智能化管理方面快马加鞭，领先



一步。各种现代化的生产设备都在河源广泛推广运用，双头大拉机，拉包一体机，自动包装流水线，JV智能机器人，自动化的技术的广泛运用，为河源产品质量的稳定、生产效率的提高打下了良好的基础，虎年虎虎生威，虎年如虎添翼，随着现代生产技术的丰富和发展，随着生产自动化能力和现代管理能力的提升，大阳的生产成本将得到大幅的下降，

大阳的综合盈利能力将得到一个极大的提升。但是在目前我们面临的任任务仍异常艰巨，我们前进的道路上存在着很多的不确定性，很多客户都在压缩产能，都在压缩成本，都在想尽一切办法渡过目前的难关。大阳也一样，也走在控制成本的路上，但机会总是为有准备着的人而准备着，要突破难关，要化解风险，就要一步一个脚印，踏踏实实地走好每一步，任何不切实际的想法，任何好高骛远的目标，都只能是空中楼阁，虚无飘渺。

今年春节过后大部分员工都按时到岗，部分员工因疫情的影响不能按时返岗，虽然深圳及周边地区的疫情此起彼伏，虽然疫情对人员和货物的流动都造成了一定的阻碍，但大家都坚守岗位，认认真真地工作，这都是大家对工作的热爱和对大阳的热爱。变革已进入到第四个年头

了，一切都已成习惯，一切都已成为常态，微信群里，仍然是灯光闪烁，交相辉映，一条条记录，一张张图表，是对信息的反馈，是对问题的处理和跟踪，是对工作的汇报和交流，是攻坚克难的披荆斩棘，是大刀阔斧的锐意革新，是大阳人工作的真实记录，是大阳勇敢向前坚定的脚步，每天夜阑人静，老板总会在微信群留下亲切的两个字：谢谢！虽然只是简单的 2 个字，看似平凡，却饱含着老板对大家的关爱和对工作的热爱。如涓涓细流，滋润着大阳人的心灵，给人以鼓舞，以人以激励。大大小小的会议总是如期举行，变革的口号也会经常响起，让人总是想起变革以来那些难忘的往事，一年一度的战略发布会也按时召开，一切都井然有序，大阳人迈着坚实的步伐朝着既定的目标前进。

降低成本，提高质量，创新求变，似乎总是变革不断重复的话题，但是每年都赋予了新的内容，从形式到内容都有新的突破，从量变到质变都有新的跨越，不再是简单的宣导，不再是敷衍塞责，相互推诿，也不再是头痛医头，脚痛医脚，而是有具体的目标和措施，有切切实实的行动，有完成目标的时间表，有锲而不舍的精神，一句话要见到成效，要见到结果，只有经历暴风雨的洗礼，才能真正感觉到透彻心扉，干是唯一的出路，执行是唯一的选择，不理解也要理解，不执行也得执行，让时间融化心中的坚冰，让真理接受时间的检验。

岁月无痕，脚步有声，再浪漫的花朵，再浪漫的叶子，再青春的岁月，再铿锵的玫瑰，也得饱经风霜，也得季节轮换，只有经过岁月的沉淀，才能绽放出夺目的光芒，如姹紫嫣红的树叶，映红了天空，映红了大地，30 年的大阳，亦如这姹紫嫣红的树叶，红的透彻，红的可爱。物价仍然没有停止上涨的脚步，仍然在艰难的爬坡，在高空中颤抖，露出狰狞的面孔，张着血盆的大嘴，露出可怕的獠牙，吞噬着企业那微不足道的利润，吞噬着复苏的嫩芽，大地在哭泣，地球在颤抖，有些材料的价格上涨得虽然非常离谱，但是也没有降下来的迹象，铜价也一直是令人仰望，在高空中盘旋，原油价格也在不停地上涨 精锡去年上涨了十多万，今年又上涨了近 7 万，其他的材料价格也是居高不下，资本的逐利的结果往往是以无数的企业无情的倒下为



代价。

尽管如此,大阳的战略发布会仍然如期召开,董事长对 2022 年的发展作出了宏伟的规划,林淳汶总经理对 2022 年的市场作出了透彻的分析,战略发布会对 2022 年的发展作出了重大部署,虽然前进的道路充满艰难,虽然前进的道路布满险阻,但我们有坚定的信心,在董事会的英明领导下,在大阳人的不断努力下,我们能冲破一切艰难险阻,我们能到达光辉的彼岸。



## 春节-团聚

金巍蓉

依然是疫情持续的一年，临近春节假期，归期还摇摆不定。因为深圳疫情的突然反复，让原本浓烈而又急切的归家热情瞬间被浇灭。好在给力的深圳政府在短短的半个月内把疫情控制在爆发的萌芽期，我们也终于如愿踏上了归家的旅途。

按照老家的风俗，上山祭祖是我们除夕之日最庄重的活动，在每年的最后一天去山上看看长眠大地的祖辈是我们这些后代表达思恋最直接的方式。冬雨绵延，每年的除夕我们都要起的特别早，把睡眠朦胧的女儿叫醒，简单洗漱一下，便打着伞步行上山了，长龙似的人流簇拥在山间小道，让人转不过身来，男女老少、儿子媳妇、女儿女婿、孙子孙女、外孙外孙女……全员出动，有的抬着竹篮，有的抓着鸡，有的拿着镰刀，神情肃穆。湿漉漉的山草、水淋淋的青松，浇湿了裤脚，打湿了头发。一场登山运动进行了近1个小时后，到达了祖辈们长眠的地方。说实在的如果不是有长辈带路，我们这些常年在外工作的晚辈实则是找不到北。清除茅草，铺开草纸，滴上鸡血，点燃香烛，一块蒸肉、一碗米饭、一壶水酒、化作无尽思念，一整套每年不会变的流程祭拜先祖。末了，全家大大小小聚到墓前，一起给祖先叩拜。虽有冬至、清明，老家大年三十上山扫墓杀鸡祭祖的风俗，千年未改。



下了山，回到家赶紧喝杯热乎乎的茶水，再吃上妈妈准备的美味早餐，我们就开始了贴对联行动，女儿在一旁天真的面孔，以为我们在过家家，自己也过来帮忙涂胶水。我则在一旁告诉她，这个是我们中国的习俗，叫贴对联。不管她是否真的听懂了，只愿在她童年的记忆里知道了，过春节上山纪念祖先和贴对联的习俗她也参与了。

大人小孩忙活一上午了，热腾腾的饭菜端上了餐桌，一碗炖鸡、一碗辣椒炒牛肉、一碗鲜鱼、一碗红烧肉、一碗血鸭、一碗狗肉、几碗小炒，挤挤挨挨摆满了一整桌。爆竹响后，大家

举杯庆祝，对了，我们家乡的年夜饭往往是指除夕那天中午的那顿饭。

大年初一华灯初上，走在县城大街，可见一个接一个小商店、餐饮店，人们摩肩接踵，脸上绽放着如花的笑容，喜气洋洋。百货超市、烧烤店人头攒动，大街上人潮涌动，大人手提大袋小袋物品；年青人拿着各色烧烤；小孩举着气球、拿着压岁钱红包乐开了花。疫情防控下，浓浓的年味回归老家的各个角落。

我们走街串巷的一家家亲朋好友去拜年，每家的主人都穿上了新衣服，有的围着喜庆的红围巾，热情地邀请我们进屋喝茶。主人端来一杯清茶，一桌待客的零食，有年轻人爱吃的辣条和小朋友爱吃的糖果，重点的是面前的几碟酱萝卜、酱姜、橙皮是老家的特产挑动了我的味蕾和思念。



走进一处砖瓦房，因为是老建筑，窗户比较狭小。屋内比较幽暗，里面住着的是一位年纪跟自家奶奶一样大的堂奶奶，我们进去要跟她拜个年，出来迎接的是她的儿媳。先是招待我们进屋坐，然后便去叫在烤着柴火的奶奶。奶奶因为年纪大了，耳朵不太好使，我们跟她说话分贝要大一些，问她为什么不跟儿子儿媳住新房，她说老房子她才住的舒服。问她还认识我不，她想了好一会才想起来了。因为

就住在家隔壁，从小是看着我长大的，如今看到了，还要提醒才能想起来我，顿感伤感，岁月不饶人。也想起了自家的奶奶，如果她还在世的话，应该也是这般模样。

往年的春节都是感觉自己又加了一岁，今年的春节，在疫情防控中的除夕之夜，在家家户户的璀璨灯光和五彩缤纷的烟花下，我愿疫情早日结束，亲人可以随时团聚。不受疫情的阻碍饱受思念之苦。

# 父母的爱

彭淑芳

因为疫情的原因，已经2年没有回过娘家了，今年时间刚好，计划好行程，跟父母说好，要回娘家玩几天。定下行程之后，电话就一直没停，问什么时候出发，大概什么时候到，好让弟弟去接我们。

26号，动车准时到达荆州火车站，人高马大的弟弟已经在出站口等我们，儿子对这个很少见面的舅舅格外喜欢，看到之后就马上迎面飞奔过去，给了一个大大的拥抱。舅甥两人就这样

把我扔在后面，两个人你一言我一语的聊着天走了，徒留失宠的我在后面心里默默流泪。

从荆州到家实际还有一段路程，跟弟弟就在车上就这样一路聊着，感觉变化很大很陌生，等看到熟悉的环境，才有了一丝归属感。回家之后更加不用说了，儿子最大，我已经沦为附带了，各种零食、玩具早已经备好，就等着他回来临幸，他是玩的格外开心，一个劲的说妈妈，这里太好玩了，我要玩一个月。

在家其实也没有什么特别的，也是早上睡到自然醒，然后吃饭闲聊然后继续吃饭闲聊，没有做什么特别的事情，但是在这里，就是觉得心里很踏实，觉得很满足。小的时候喜欢过年，是因为过年有新衣服，有好多好吃的，而现在盼着过年，是因为只有过年的时候，一家人才能够难得的聚在一起。

临回家前一天下午的时候，在厨房跟爸妈坐着闲聊，妈妈在准备晚上的晚饭，爸爸在帮忙打下手，我就负责各种蹭吃蹭吃，跟爸妈东扯西拉的聊着，聊着

聊着，妈妈就说感觉对不起我，就回来这么几天，家里的事情也多，没能好好的照顾我吃几回饭，等这两天忙完了，我又要走了，又不知道多久才能再见。我连忙说道，回来反正就只是看看他们，一家人在一起就行了，不需要大鱼大肉，一口家常菜足够了，我在这一直在说，无意



间看向爸爸，只见老爸的眼睛里已经饱含了泪水，连忙给他拿纸巾，还傻傻的笑话他，心里想着咋回事呀，我老妈都还那么淡定，老爸你咋还哭上了呢，而当我转头看着一直低头没做声的妈妈时，泪水已经顺着脸颊一滴滴滑落在砧板上，一滴、两滴、三滴……我的鼻头也瞬间泛酸，父母把他们所有的爱给了我们，却还觉得给的不够。

外婆家跟我们家很近，临近过年，外公外婆的生日也快到了，今年是他们80岁的生日，我可能待不到他们生日的时候，便提前带上儿子一起去看望他们，等到了外婆家，妈妈的感觉也变了，在外公外婆面前，妈妈也不再是家里那个天不怕地不怕的女强人，也是一个孩子，在父母面前享受着他们的关心跟照顾。今年，外婆生了一场病，差一点就没能救回来，家里人都瞒着妈妈，免得在外打工的

妈妈担心，妈妈知道后，跟我打电话的时候，也是哽咽了，她其实也想陪在父母身边，在他们需要照顾的时候，能够照顾他们。

小时候会觉得父母管的太多，长大之后却想回到被父母关爱的日子，子欲养而亲不在，人生最难过的事情莫过于此了。我



们一天天的长大，一天天的成熟，可是父母的白发一天天的增多，皱纹也慢慢爬上脸颊。老话说，有父母的地方才有家，父母就是家，当父母不在了，我们就再也找不到归途的理由。珍惜跟父母在一起的每一刻，不让自己在遗憾中缅怀。

## 经久不变的味道

彭彩红

随着国家经济的发展，中国从站起来到强起来。这些年，发生了翻天覆地的变化，很多事物也随着时代的发展而更新。有的已经慢慢淡出我们的视线，有的蕴藏在我们心里，有的顺应

着时代在发展。可那些经久不变的事物，就成了几代人共同的记忆，也是一种令人难以忘怀的味道。那种味道直击心灵，印在骨子里，永远抹不掉。这种味道可能是一碟菜、一件服饰、一种文化，一个地方的人文地理……它们成了我们流连忘返、永不磨灭的记忆，它们也是我们共同的记忆。

在这样的环境中，总有一些与时代不相同的事物，但却一直流传，经久不变。时间的长河不断地流淌。在我们那个地方，每年春节都会有祭拜祖先的仪式——感谢祖先的养育之恩。每年祭拜时，我们都会准备好美味佳肴和一些必需品供给祖先使用。老人告诉我们：就算时代如何进步，如何改变，我们这颗感恩祖先的心不能变。



我还记得，在新年的第一天早上，家族都会进行一种仪式——跪拜年。每至于此，都会早早起床，从长到幼为序排好，而长辈就会在高堂上坐着。等到一定的时辰，小辈就会一个一个进行跪拜，跪拜完毕之后，长辈就会给我们一句祝福语和一个红包。

每每这个时候，场面总是最隆重的，因为这不仅是为了感谢长辈的养育之恩，更是一个家族的风俗文化。这些风俗文化，并不会因为时代的发展变化而消失。唯一变的是，长辈给小辈的红包内的钱币越来越多。因为这些年随着国家经济水平的提高，我们的物质生活水平也提升。

一种文化，可能是几代人共同的记忆；一座桥，可能是几代人共同的记忆；一棵树，可能是几代人共同的记忆。

但是，是什么让我们可以持续地拥有各自的地方文化呢？是我们的祖国。“有国才有家”，有国才有文化长流。我感谢我的祖国不断地发展，让我拥有经久不变的味道。

## 疫情下的深圳

赵长玉

2022年注定又是一个不平凡的一年，才刚刚享受完春节长假，才刚刚从春节的余温中回味过来，新冠病毒又开始在全国各地肆虐横行，都说一年之季在于春，我们还没来得及给自己一个规划，就已经开始打响防疫的第一枪了……

深圳，是一个奋斗的城市，这里的打工人，每天都是日出而作，日落而息，为了生活，而四处奔波，公交，地铁，马路上，到处都是我们打工人忙忙碌碌的身影，每天来也匆匆，去也匆匆，都说别人每天做核酸是为了保命，而深圳人每天做核酸却是为了能够上班，保住工作。

病毒的不断蔓延，还是让这座城市受了伤，而且越来越严重，就这样，拥有2000万人口的城市，终究还是按下了暂停键，工厂停工，学生网课，所有的小区出入口都停止了出入，我们作为城市中的一员，也开始了一周的闭关。



家有神兽一枚，因为疫情，今年就没去过学校，一直在家上网课，这次，我们终于也可以停下脚步，好好陪陪他，封闭的时间虽然是焦虑的，但也是放松的，早上睡到自然醒，然后白天就是各种打发时间，做做美食，陪陪孩子……

我们始终认为，短暂的停留是为了更好的开始。当我们在家舒舒服服的葛

优躺时，而那些医护人员，志愿者却还在加班加点的工作着，封闭的日子是无聊的，是不自由的，才封闭两天，已有好多人开始抱怨，抱怨没有自由，没有收入，而我们想走出的家门，却是那些医护人员做梦都想回去的家。3月的深圳，天气早已开始闷热，那么多大白穿着密不透风的防护服，一做就是一整天，从早到晚，想到这些，我们还有什么理由抱怨了。

有国家强有力的后盾，还有国人一直这么努力的配合，我们会很快战胜病毒，每天看着病例一天比一天的少，我们就看到了希望，要相信，这就是深圳速度。

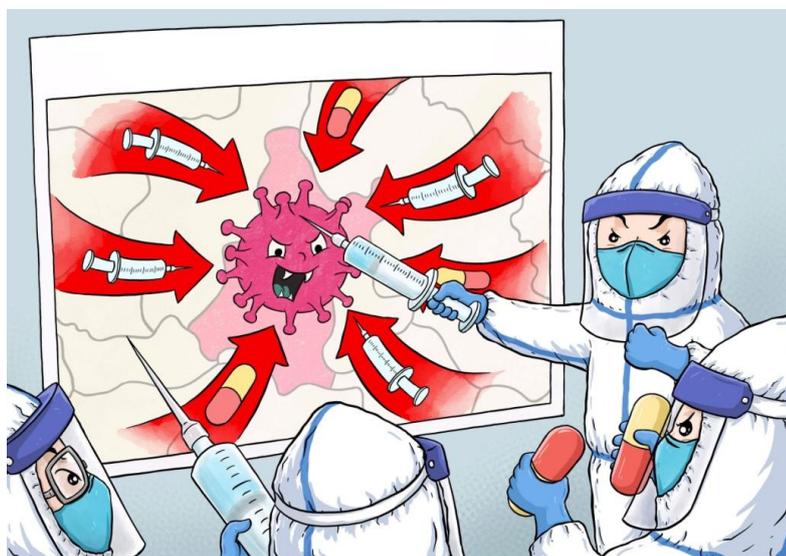
## 疫情下的我们

宁容

自2019年12月份第一例确诊病例开始，新型冠状病毒已经进入我们生活3个年头。在此

期间我国的防疫工作一直是全世界的榜样，虽然疫情严重影响了我们的生活，但却让我们更加珍惜眼前来之不易的太平。

2022年的深圳是波折的，随着龙岗等地疫情的发生，牵动着千万深圳人的心，辛辛苦苦在外打拼，因为疫情原因，有许多人已经2-3年没有回家，特别是防疫人员。临近年关，许多人早已计划春节的行程，可因为这一重磅炸弹，导致有可能回不去了，所以那段时间深圳人关注最多的就是什么时候能降为低风险地区。功夫不负有心人，在无数默默无闻的抗疫人员以及群众的积极配合下，离过年只有10来天时，好消息终于传来，深圳终于打赢了这场胜仗，这意味着回家不再是梦。



愉快的假期总是短暂的，2月3日起随着宝安石岩新增病例的发生，深圳又迎来了新一轮疫情。每天早上第一件事便是打开“深圳卫健委”、“深圳大事件”等公众号查看疫情最新情况。另一边随着香港疫情的大爆发，深圳疫情防控工作面临巨大压力，形势日渐严峻，深圳持续报告发现多名新增病例，特别是2月15日

至2月28日，全市累计报告165例阳性病例。2月20日之前以龙岗新增为主，20日之后以福田、南山新增为主，深圳疫情时刻牵动着深圳人的心。

针对此次奥密克戎变异株传播力强、传播速度快、隐匿性高、人群普遍易感等特点，为迅速控制传染源、切断传播途径、保护易感人群，在国家和省级领导下，深圳坚持“动态清零”总方针，采取了迅速、果断、有力的防控措施。在狡猾的新冠肺炎病毒面前，我们不能有丝毫松懈，这段时间诸多的医护人员、社区工作人员、网格员、志愿者们都义无反顾地坚守在疫情防控第一线，守护着这座城市。他们满头的汗水，脸上被防护口罩勒出的一道道痕迹，无不在诉说他们为这座城市所做的一切。

近期深圳打工人互相打趣的话题也是一道独特的风景线，“上班带行李，下班带电脑”，连做核酸排队也是在忙工作，一刻都不停歇。深圳作为一线城市，生活节奏快，压力大，不努力就会被生活打倒。别的城市做核酸是保命，深圳人做核酸则是为了保住工作，保住绿码。网

上时不时有新闻报导，有的人面试，却出不来了，直接过试用期；外卖小哥直接将被子随身携带，就怕睡一觉起来小区被封……

现下是抗击疫情的关键时刻，不添堵，不添乱，做好个人防护，积极配合，想想有太多的医护人员、志愿者以及社会人士冒着风险，抗战在一线，让我们继续加油，早日打赢这场疫情防控狙击战，春天已到，静待春暖花开时！



# 少年强则中国强

彭淑芳

2022年北京冬奥会已经成功落下了帷幕，精彩绝伦的比赛吸引了大家的目光，不论是老将的稳步发挥，还是新将的初次表现都令人拍手称好，其中一个年仅18岁的运动员更是让我印象深刻，那就是苏翊鸣。



参加奥运会的时候，苏翊鸣还未满18岁，但是他凭借自己过人的实力，为中国赢得了北京奥运会单板滑雪男子坡面障碍技巧亚军以及北京奥运会单板滑雪男子大跳台的冠军。其中男子坡面障碍技巧的亚军也是我们中国第一位单板滑雪奖牌的得主，不得不让人称赞。

苏翊鸣的资料随后被大家翻了出来，大家这时候才发现，原来他还是一位小童星，曾经在当时非常火爆的电影《智取威虎山》中扮演在雪林中自由穿梭的“小栓子”。在电影中，小小年纪的他就展示了优秀的滑板实力，让人一度以为是特技，年幼的他没有被娱乐圈的名利所吸引，选择往演艺道路上发展，而是坚定的选择滑雪作为自己的最终方向，在前进的路上不断努力，最后取得了

了菲人成绩。

除了苏翊鸣，本届冬奥会还有一些归国的华裔运动员，如谷爱凌，朱易等等，他们回归中国国籍代表中国比赛，为中国的荣誉而献出自己的努力。如果说2008年的北京奥运会，中国是用谦和的态度展现给世界，那2022年的北京冬奥会，中国就是用强大的实力告知世界，中国不是之前的中国，现在的中国就是腾飞的巨龙，它用实力，用格局，吸引着世界的瞩目。现在，中国越来越强大，用他的宽以待人，用他的胸怀，用他的强国风范，在现在的青少年中，埋下了一颗种子，一颗爱国种子，一颗积极向上的种子，引导着他们不断向上，在他们心中埋下的这颗种子，终会跟他们一样，长成一棵参天大树，成为国家的栋梁，守护我们的国家。

这些年，经历不少风雨，此刻享受和平生活的我们不禁感叹，有幸生于华夏，此生无悔华夏人。翻开中国近代史，新中国的成立来之不易，是先辈们用鲜血和生命换来的，而我辈必将接过先辈们的托付，用自己的生命去守护他，爱护他，为中国的进步奉献自己的力量。

# 制定计划 面对未来

彭彩红

2021 已然过去，2022 我们也在不停的奔跑，不断前行，可盲目的奔跑没有目标计划，只会让很多事情落空。计划在管理学术语，拆解开“计划”的两个汉字来看，“计”的表意是计算，“划”的表意是分割，“计划”从属于目标达成而存在。对于生活、对于工作、对于自己都要有计划，良好的计划能让我们更好的实现自己的目标，让生活充实，变得更轻松。

在工作上，应做好计划，让工作实施的更加顺利。一、加强自身能力，我也会不断学习新的内容，抓好品质问题，身在大阳里，上班认真工作，不断提高自身的能力，让自己更有细心、耐心，有上进心，是最基本的原则。二、平时也要虚心受教，做到不懂就问，知错能改，多学习身边同事领导的优点，不断更新自己，用最好的状态来面对工作。三、对于自己的工作计划，要一步步脚踏实地、稳扎稳打的去完成。作为一个品检员，最重要的便是把品质保



证好，每天上班领导都会说这个问题，提醒我们一定要保证质量，一旦质量不过关，那会面临一系列问题。这不仅仅是我的工作，也是大阳的宗旨——质量永远在第一位！

在生活上，应该保持积极向上的心态。过去的已经过去了，我们需要面对的是未来。有人说开心是一天，难过是一天，何不笑着面对。即使我们走向终点的路上满是荆棘，即使我们满身伤痕，我们也要积极面对，因为终点很美，也因为值得。有时也要敢于清零，不要被悲伤掩盖，跟过去的自己说再会。

对于自己，一要锻炼身体，保证身体健康，毕竟身体才是革命的本钱。早上早起跑跑步，晚上下班吃完饭散散步，多锻炼身体。二是提高自身的能力，让自己得到升华。俗话说：活到老，学到老。工作能力提高，不仅让自己能更轻松的完成工作，也能更快更好完成领导交代的任务。

人生若没有计划，就会恍恍惚惚度过，就会随波逐流。建立良好的计划，树立明确的目标，同时努力进取，有持之以恒精神，才能创造人生的奇迹。

# 关于吃苦

周宇

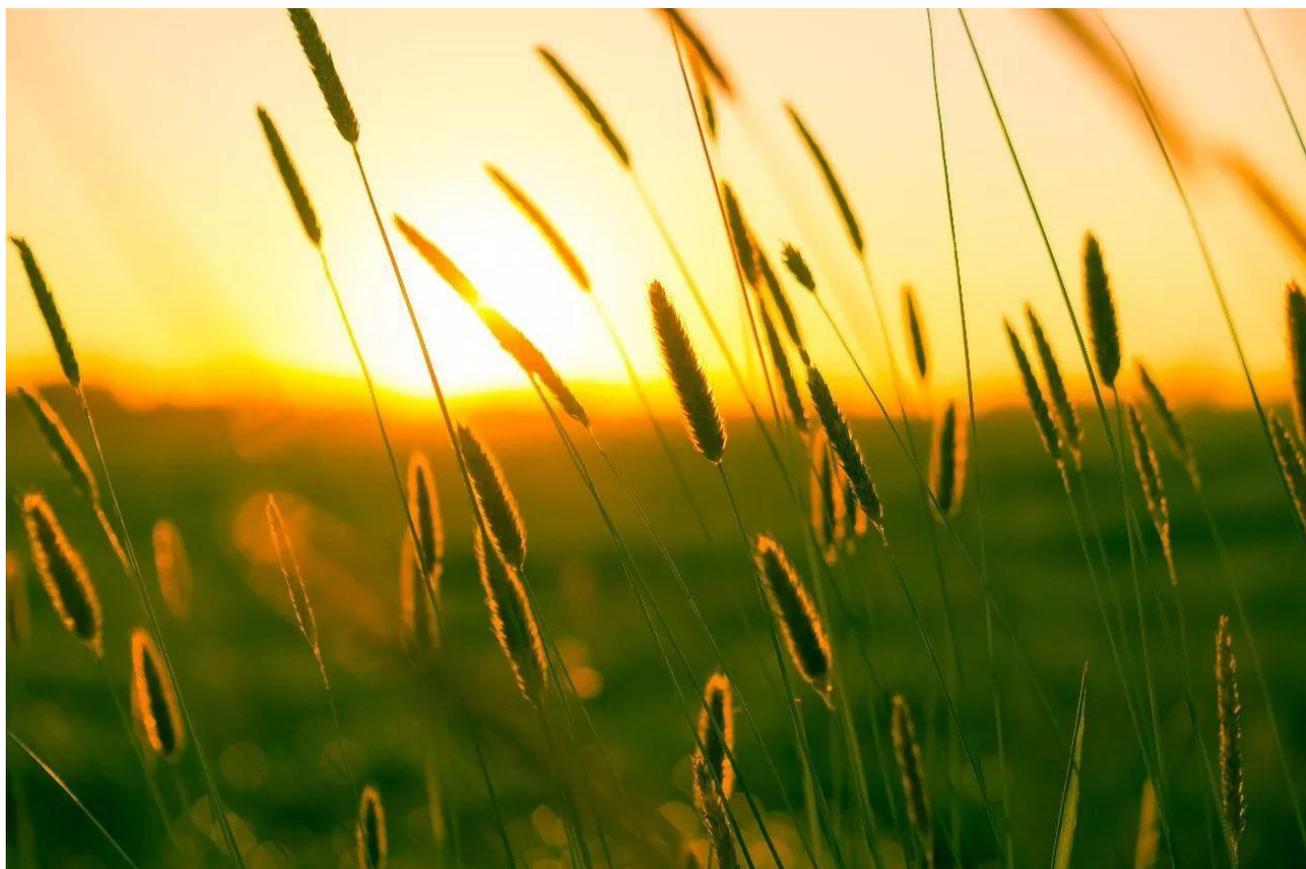
最近吃苦这个词频繁映入眼帘，似乎大家都在标榜，吃苦这件好事，很多时候很多人不愿意吃苦，他们眼里的吃苦或许是受穷，但其实这个看似贬义的词背后代表的是隐忍，是坚毅，其本质是长时间为了一件事聚焦的能力，以及在这段时间中所放弃的娱乐生活，无效社交，无意的物质消费。还有在这个过程中所忍受的不被理解和孤独，本质是一种禁欲能力，自控能力，坚持能力和深度思考的能力。



兴许很多流浪街头的穷人并不觉得自己有多辛苦，那种不甘愿穷着还不做出改变的人才会真正痛苦，对很多富人来说，他们勤奋，懂得忍受孤独，会延迟满足，还简单纯粹，这种穷人吃不下之苦，他们早已习以为常，996对他们来说是放假，007才是值得过的生活。

极限挑战有一期内容是学生们统一起跑线嘉宾提问题让符合答案的孩子向前一步走，这些问题包括：你的父母都接受过大学以上的教育吗；父母是否有给你请过一对一的家教；父母是否让你持续学习功课以外的一门特长且目前还保持一定水准；从小到大的旅行经历中是否有出国的经历；父母是否承诺过要送你出国留学；从小到大，你是不是父母心中的骄傲并时常会在亲友面前炫耀你。六道题答完，遥遥领先的同学只有寥寥数几，而停在原地的却偶也还有。这是一个现实而扎心的现象，这跟自己本身并无多大关系，但就是父母打下的江山会让自己少走几步路，可终点并不是在此，未来的很长一段路，完全取决于自己有多拼，有多想赢。当起跑指令发出的那一刻，所有学生都奋勇冲向前，这时广播里放出来振奋人心的歌曲：“燃烧吧，骄傲的少年，年轻的心里面是坚定的信念。”

是，有信念有梦想，永远以资源有限，条件不足为前提，去实现现实世界的目标。永远不要说自己的条件不允许，起点低，NASA 的工程师、运载火箭研究院的工程师条件从来没有允许过；两弹一星的工程师条件从来没有允许过，条件会被决心打败。劣势，限制的是一个人的过去，但无法完全禁锢一个人的未来。要想成功，摆脱吃苦就不能只是一个念头，经不起风吹雨打，动辄夭折，要知行合一，抛弃包袱，不再沉溺过去，发自内心地改变。环境会影响一个人，但决定因素还是在于自己想过怎样的生活。你的未来是想要坐在咖啡馆里喝着下午茶谈事情还是坐在酒馆跟人泄愤你的不幸遭遇，都是你自己的选择。年纪轻轻多吃点苦吧，苦过了就会有来自生活的馈赠。



# 青蛙公主谷爱凌-时间管理

周宇

冬奥会，一炮而红的不仅仅是冰墩墩，还有青蛙公主谷爱凌。这个 03 年美国出生的混血儿奥运冠军爱好广泛：跑步，篮球，钢琴，滑雪……同时还兼顾运动员、学生、模特等身份。人家需要耗费几万个小时奋斗的目标，她玩着玩着就实现了，由于热爱，顺带比了赛，夺了冠。从对谷爱凌的报道中知道，她平衡爱好与职业的诀窍：“第一是每天要睡够 10 个小时；第二是吃好；第三是要有热爱；第四是做一件事情是百分之百投入，做完以后再换到下一个，不要做一件事情的同时想其他的，可能一天只能做一件事情，但一定要把它做好。”



相信很多人都有过时间不够用的感觉，想做的事情很多，但其实只能一件一件专注投入地按部就班地去做，即使是一天做一件事，把它做好，也值得满足，相反同时想着很多事，时间更多地被焦虑情绪所掌控。一定程度上，正确的时间管理是高效率完成高价值的事。首先要习惯于做计划，最好

是临睡前整理出第二天的待办事项列表，管理好自己每天要做的事。有了明确的目标计划后，强大执行力，将事情分为一：重要且必须要完成的事；二：比较重要今天尽量要完成的事；三：不那么重要，看心情去完成的事。让方法落地，时间的价值将会被最大化利用。还有一个近期觉得比较有效的方法是倒计时法，规定自己在多长时间内完成某件事，从一开始给自己带来紧张感。之所以这样做也是因为人在持续很长时间地做一件事情是会感觉到疲惫，过了体力峰值后反而效率会降低。像我大概连续做一个小时事情后会让自己短暂地休息一下，可以是上个卫生间，或者看看窗外，或者听首歌，吃点什么，这样大脑得到正向反馈，也能更好地继续工作。

还有一个大家容易忽视的小细节就是利用碎片化的时间，在晨起洗漱护肤的时间可以听新闻早班车，在坐车的时候可以听英语原文新闻，走路的时候可以听有声书课程。将不经意间流逝的时间利用起来也可以收获很多不一样的知识。

或许我们不可能人人成为谷爱凌，但当我们每天合理安排时间，将每一天都过得有意义有收获，那么每一天都会比昨天的自己有所长进，也就无愧于生活。

## 做豆腐

金巍蓉

无意间在网上看到了人家在直播原始制作豆腐的全过程，观看过程中我的潜意识里好像知道了他的每一个步骤。还在好奇，我都没有自己动手做过怎么会知道他的流程呢。仔细想过后，脑袋里面的记忆越来越清晰了。

在自己很小的时候，看过自己的爷爷奶奶做过，并且还参与其中，顿感自豪。

爷爷奶奶每年会种好多的黄豆，收割黄豆的步骤，记忆里面没有，大抵是因为黄豆的收割过程比较辛苦，在田地里，室外环境差，黄豆的杆子很粗，要用链刀一根一根的割断，黄豆壳还扎手。他们就不叫我吃这个苦。一捆捆黄豆抱回家后晒干，再用棍子敲打，豆壳分离。再倒入老式木制风车，把残留的碎渣吹走。再把豆子洗干净，浸泡一个晚上。

第二天，奶奶把两块石磨洗干净、晾干，然后叠合，把所有工具准备好，旁边放好洗净的黄豆，左手一勺一勺把黄豆和水舀到石磨的圆孔里，右手把着上面那块石磨的把手。一圈一圈的摇动着。这个摇石磨的活，奶奶一只手是摇不动的，虽然这个石磨不像我们在电视里面看到的用驴



拉的那么大，但毕竟是一块要压碎豆子的石磨，重量还是有的，这里就需要用到我了，爷爷做了一个可以套在石磨把手上面的推拉杆，拉着这个推拉杆可以带动石磨转起来。我很喜欢这个活，跟着奶奶一起拉磨，有时力气大了，拉的快了，奶奶的手跟不上。叫我慢些，豆子也是要慢慢磨，才细腻。

豆子磨完了。然后把豆浆倒在装好的大纱布上，转动豆架，豆浆就会从纱布的缝隙中流下，纱布上留存的就是豆渣，转动过程中，要不断的加入刚刚烧好的热水，不停搅拌，直到从纱布上流下的水变得比较清亮就可以了，将豆渣装好，豆渣也是一样美味的菜哦，用干辣椒和姜，最后出锅前散点葱花，简简单单，至今是爸爸的最爱。然后把豆浆倒入锅里，爷爷烧柴，奶奶

不停搅动，以免粘锅，最后煮差不多了，加几片青菜叶子进去把浮沫带出来。将卤水倒 20ml 左右放到勺子里就可以对豆浆勾兑了，用勺子慢慢的均匀的，以打圈的方式点入豆浆中，这个时候就不要再加火，以免烧糊，点入卤水后，慢慢的豆浆就会凝结成豆花。这时候的豆花，奶奶总会舀出来好几大碗，加点白砂糖，那种香甜的味道，现在已经找不到了。其余的豆花，奶



奶会舀到爷爷做好的木制豆腐模具里面，铺上纱布。压好盖子。再压一块石头，把水分沥干，豆花就变成了豆腐。

新鲜出炉的豆腐，原先就有邻居预定了，奶奶把豆腐一块块切好，让爷爷一家家送过去，这也是他们生活中的一份收入。虽繁琐，但他们乐此不疲。这些画面虽然只在记忆里了，但一想到，回味无穷。

# 难忘的春节

谭雪林

在春节有很多人吐槽，广东往湖南方向的高速都是单向三条道，而一到湖南都变成二车道了，难怪湖南经常堵车，确实是这样，司机朋友都会有这样的感受，在广东这边高速公路特别多，大部分都是双向六车道，因此跑起来也非常顺畅，今年又开通了一条新的高速，这就是广连高速。

在网上搜索这条高速是双向六车道，整条线路都比较平缓，而且沿途的风景很美，早就想领略这条高速的风采了，自然而然成了春节自驾的首选，果然不失所望，公路在山林中穿梭，



两岸的美景时不时映入眼帘，总是令人赏心悦目，大开眼界，一幅幅拍案惊奇的作品出自大自然的鬼斧神工，是大自然神奇的宝藏，有高耸入云的山峰，有奇珍异石的山崖和峭壁，有蜿蜒起伏的山峦和山峦上翠绿的层层叠叠，仿佛如置身世外桃园，一路上妙趣无穷，

一点也不觉得累，更多的是享受。只是好多服务区还处于施工状态，配套设施尚不健全，有的只能提供简单的露天的饮食，有的只能提供加油，但不管怎样，路还是通了，这就足够了，至于那些收尾工程估计工期也不会太长，下次进入服务区环境就不一样了。然而一进入湖南就走不动了，经常是走走停停，停停走走，一看导航多处都是红红的一段，距离有长有短，导航也用语言发布信息，前方严重拥堵，长度多少多少公里，预计通行时间多少，经常收听到这样的播报，大家也都习以为常了，毕竟每年增加这么多车，这是不争的事实，修路的速度永远赶上购车的速度，所以还得面对现实，慢也得慢，不慢又如何，前面都是密密麻麻，望不到头的车流，难道还能飞过去不成，慢就慢吧，权当是休息，其实放松一下也是挺好的，伸伸胳膊，看看外面的风景，舒缓一下烦躁的心情，吃点点心，悠然自得，不亦乐乎。

家乡的变化也是一年一个样，首先映入眼帘的是城市鳞次栉比的高楼大厦越来越多，造型越来越精美，富丽堂皇，争奇斗艳，真是年年岁岁花相似，岁岁年年花不同，城市的道路也是

越来越宽广，越来越漂亮，纵横交错，星罗棋布，成为一道道亮丽的城市景观，有道是山重水复疑无路，柳岸花明又一村，不觉心旷神怡，精神格外舒畅，目睹着城市的变迁，总感觉到家乡的变化越来越精彩，人民的生活越来越美好。

在家里生活的方式也悄然发生变化，智能游戏的引入改变了春节单调的生活模式，大人和小孩排成一排，一起拿着游戏手柄，站在电视机前的地毯上，随着游戏的节拍而舞动，而跳跃，在湍急的河流中穿山越岭，在春意盎然的绿色中释放激情，频频按下游戏的键盘，就好像敲打着悦耳的乐器，演奏动听的旋律，青春灵动的脚步，在欢乐的节拍中荡起浪漫的旋律，抑制不住内心的喜悦，暴发出阵阵会心的欢笑，足不出户也能玩出野外的乐趣，这是社会的进步，这是科学的发展。

好久没有见到家乡的雪景了，每年回家都是艳阳天，总以为全球气候变暖，家乡的雪怕是再也见不到了，不想今年回去又见到了雪的妩媚，雪的妖娆，一觉醒来，窗外的雪在向我招手，树上、窗台上、屋顶上、小车上、地面上，全都是雪的身影，雪的味道，雪的气息，空气中的雪裹着寒冷扑面而来，用力吸上一口，冷冷的，甜甜的，从里到外有种清新的味道。

今年的同学群，异常的热闹，掀起了抢红包的热潮，红包接龙，闪电如飞，红包如满树的红叶飘落，群里是绯红的一片，每天玩到深夜，乐此不疲，有同学直言我的手都冻得打哆嗦了，也有同学躲藏在被子里直呼我



的眼睛都打架了，但是有的同学仍在坚持着，互相鼓励，在恋恋不舍中进入梦乡，第二天游戏又重复着，这就是同学，大家彼此问好，相互鼓励，有的同学非常健谈，话痨子特别多，也特别能聊，在群里总是感到特别的温暖，也特别的温馨，同学们乐此不疲，我们好像又回到了十

五、六岁的学生年代，那时的我们多么的纯真，多么的青涩。

春节的餐桌总是很丰盛，美味佳肴热气腾腾，亲人们平常都天各一方，只是在春节才能短暂相聚，大家围坐在一起，享受这难得的重逢，亲情在年味中升温，亲情在年味中沸腾。

春节是短暂的，但亲情也总是在短暂的春节中浓缩，酿成一杯又一杯醉人的甘纯，酿成一段又一段难忘的回忆。也许这就是春节的意义之所在，也许这就是春节的拥堵之根源。

明年回去还会堵吗？一定会堵，那明年还会回去吗？一定回去，也许这就是答案，春节是这样的令人思念，又是这样的令人难忘。



# 再论谷爱凌的成功奥秘

谭自然

在第 29 届北京冬奥会上，代表中国运动员参赛的中美混血滑雪运动员谷爱凌可谓是风光无限，其二金一银的骄人战绩无疑是中国代表队在冬奥会上金牌总数位于世界第三的最大功臣。一时间关于她成功的奥秘在全世界广为探讨，蹭着这波热度，我也想对此说上自己的一点体会。

大家都知道，谷爱凌出身在知识分子家庭，其父母、祖父母、外祖父母都是名校毕业，可谓是遗传基因强大，这一点在她十七岁就以高分考入斯坦福大学，应该是功不可没的，但我们更应看到的是其成功的因素里遗传基因、自律、科学的时间分配，都十分重要，我特别想提一点是她的接受能力非凡，她不

但在她热爱的滑雪项目中可谓是进步神速，而且在钢琴、跑步、舞蹈、游泳等项目上也有很高的天赋，记得在她结束北京冬奥会，在隔离期间学滑冰的视频，短短几天，她就从一个滑冰的新手，到能自如地完成空中转体，想想如果她专门从事滑冰运动，几年之后，她



是否也会在滑冰场上大放异彩呢？即使经过多年的刻苦训练的专业运动员，也不一定能在其专攻领域出类拔萃。而谷爱凌却能在体育、音乐、学业上达到一般人不能企及的高度，说明她的悟性能力，记忆能力，都异乎常人，这样的人才放在哪里都是宝。更难能可贵的一点是她的三观也非常端正，她可以说是在中美两国之间长大，对中美两国都有很深的感情，之所以选择将户籍改回中国，并以中国选手的身份参赛，一是她喜欢中国文化，认为在中国可以更好地进行训练，二是她真的希望在她的感召之下可以有更多的人，特别是女孩子可以到雪地上进行有意义的探索，尝试不一样的人生体验，她不单是这么说的，也是这么做的。在她参加冬奥会的首个女子滑雪大跳台的比赛中，在最后一跳中，如果她不去挑战自己从来未做过的世界超难度的

1620 动作，她已经稳获一枚银牌了，但是她不想放弃冠军的梦想，在与谷妈妈进行了短暂的交流之后，谷妈妈支持她向着更高目标挑战的选择，从而她能勇敢地挑战自己，在比赛中超常发挥，从而收获女子滑雪大跳台比赛的金牌。从谷爱凌的身上，我们是否看到了一个人的成功，先天的条件固然重要，但后天的努力拚搏也同样重要。再坚固的帆船，也只有在舵手的正确操控下，才能到达胜利的彼岸，再美丽的海棠，也只有在精心的呵护下，才能盛开绚丽的花朵，没有创新，没有对未知事物的探索，你永远也不会知道自己能走多远，永远不知道自己的能量有多大。做最好的自己，挖掘自己无穷的能量，不只谷爱凌能够做到，我们也能做到，关键是我们首先在思想上要敢于突破自己，多角度、多方位去开探索，从而发现自己的闪光点，不怕失败，把每一次的经历都当作新的历练，不管是失败的还是成功。

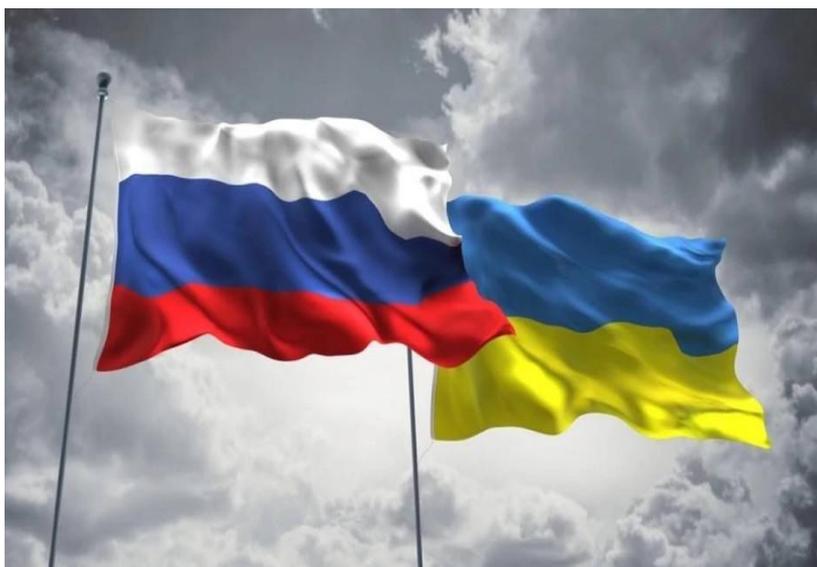
创新与变革，永远是你与众不同，勇攀高峰的制胜法宝。

## 关于俄乌交战

周宇

据央视消息，俄罗斯国防部当地时间 3 月 5 日宣布，莫斯科时间当天 10 时起，俄军在乌克兰进入静默状态，并为平民离开马里乌波尔和沃尔诺瓦哈开放人道主义通道，人道主义走廊和撤离路线已与乌克兰方面达成一致。

自 2 月 24 日俄罗斯发动对乌克兰的特别军事行动以来，已持续将近 1 个月的时间，3 月 5



日，中国第二架接返乌克兰撤离中国公民的临时航班安全抵达郑州，中国驻外公民再次感受到祖国的强大。从遥远的冷战时期起，美国似乎就在试图控制亚欧大陆的“边缘地带”，来压制苏联“对外扩张”的理论。到今天来看，美国试图利用欧洲大国对俄罗斯的忧虑，挑动欧洲盟国与俄罗斯对立。美国用这种

方式来拉住欧洲，把德法等欧洲大国纳入美国的地缘战略轨道，支撑美国妄想独霸的地位，这

时候，俄罗斯变成其首要的战略对手。借乌克兰之手削弱俄罗斯，似乎是一步好棋，这时候这个从喜剧演员出身的乌克兰总统泽连斯基被扒出来裸露于大众视野之下，他决定与俄罗斯独自作战时起，乌克兰政府仿佛就成了砧板上的肉，任人宰割。这不，2月24日扎波罗热州边防设施遭导弹攻击，造成6死12伤。紧接着首都基辅附近出现巨大爆炸声，俄军登陆乌克兰敖德萨，越过边境进入乌克兰城市哈尔科夫，就连乌克兰国民卫队司令部都被摧毁，乌克兰全境变为战时状态。两天过后，俄罗斯在乌进行的特别军事行动已让乌军第302防空导弹团自愿放下武器投降，471人被俘。这场战役里美国直接向乌克兰运送“毒刺”防空导弹，将用于击落直升机和其他飞机。从军事到对外经济到国土人民这场战役乌克兰最后大概落得炮灰的下场，俄欧相互消耗，美国坐收渔翁之利。一场冲突爆发，俄罗斯亿万富翁们的财富凭空持续



蒸发，超百位亿万富翁损失超过1260亿美元财富，这些行业涉及采矿、石油、钢铁、银行和国防。普京表示：这是必要措施，我们别无选择。与此同时，乌克兰富豪不想面对战争逃出国门却带不走产业，他们的资产价值直接下降20%，涉及矿产、金属、能源、金融、电信和媒体等。

有人说，北约国家声称中国不作为，试图挑衅滋事让中国蹚进这趟浑水，但中国作为另一巨头，从来保持中立，不让危机有机可乘，从观战到撤侨，中国始终认为，一国安全不能以损害他国安全为代价，地区安全不能以扩张军事集团来实现。在这个崇尚和平的年代，从来不应忘记现有的盛世太平是前人用血肉之躯贡献出来的。第三次世界大战没得打，也从来不会有人愿意打。回到这场冲突上，普京无意恶化与邻国关系，只回应不友好举措。不惹事，也不怕事，即使展开军事行动也是以不损害乌克兰人民群众生活为前提。因为鲜血不是甘露，用它灌溉的土地不会有好收成。

有人说，北约国家声称中国不作为，试图挑衅滋事让中国蹚进这趟浑水，但中国作为另一巨头，从来保持中立，不让危机有机可乘，从观战到撤侨，中国始终认为，一国安全不能以损害他国安全为代价，地区安全不能以扩张军事集团来实现。在这个崇尚和平的年代，从来不应忘记现有的盛世太平是前人用血肉之躯贡献出来的。第三次世界大战没得打，也从来不会有人愿意打。回到这场冲突上，普京无意恶化与邻国关系，只回应不友好举措。不惹事，也不怕事，即使展开军事行动也是以不损害乌克兰人民群众生活为前提。因为鲜血不是甘露，用它灌溉的土地不会有好收成。

## 谈谈新手司机如何快速上路

云淡风轻

去年年底，我有幸成为了一名新手司机，但如何快速的上路，却成为了一个“拦路虎”，让我既兴奋又害怕，兴奋的是终于可以驾车了，害怕的是出交通事故。还好，在老司机的帮助下，经过半个月的临时抱佛脚，我终于可以独立的开车了。紧接着就是春节，我独自开车回家，高速、盘山公路、暴雪等各种环境都经过了一番考验，往返 3000 公里的里程有惊无险，没有一次事故和损伤，也没有一次违章，算是完成了一个新手到熟手司机的蜕变。下面就我个人的上路经历，与大家分享，特别是新手司机，希望能对你们有一点点的帮助。



一、心理克服 新手刚开始上路，就是各种害怕、紧张，殊不知，这才是导致事故的主要原因。遇事不要慌，该干啥就干啥，这就需要有底气，底气主要来源于 2 点：一是汽车知识的积累，比如汽车元部件的功能及控制、启停、入库等，可通过汽车销售经理、抖音、朋友等获得，这里给大家推荐一个叫“斯令 vlog 说车”的抖音号，里面讲解的汽车知识既实用又全

面，还通俗易懂；二是找老司机给你坐镇，亲自上路几次，顺便了解一下驾驶经验和交通规则。通过以上 2 点，你自然有了底气，自然敢于上路。

## 二、上路注意事项

有了基本功和勇气，就可以跟着导航上路了，当然这并不代表一路顺风，个人觉得还得注意以下几点：

1、不要超速行驶 不管普通公路还是高速公路上，都不能超速行驶，既容易扣分还容易反应不及时导致出事故（当然高速也不提倡龟速，也容易出事故），新手司机更加要按照要求的速度进行驾驶。

2、不要疲劳驾驶 新闻中经常看到，疲劳驾驶导致的各种事故。试想一下，你都打瞌睡了，还有什么反应能力，还有什么安全可言？

3、保持安全车距 根据车速保持安全车距，这也是给司机提供一个反应的时间，高速上一般保持 100 米左右，低速上根据车速适当保持车距，一般就是不睬急刹车都能把车安全停下来就好了。

4、专心开车，不开小差 开车过程中会碰到各种异常，如果不专心，比如看剧，就会没有足够的时间去处理这些异常，导致事故。高速上前车出现故障或异常比比皆是，要是不及时减速、开警示灯等，就很容易造成事故。



5、变道和超车 这也是新手司机比较害怕的事情。变道时注意提前打转方灯（至少提前 3-5 秒），再通过后视镜确认后面

安全的情况下才能变道。超车除了变道外，还要注意保持好速度，不能减速超车，另外得观察前面车辆的情况，如果要超车的道路前面车辆较多，建议暂缓超车。

6、关于大车 尽量不要跟大车，不要与大车并行，重量不是一个级别的，出事了受伤的总是小车。

冰冻三尺，非一日之寒。新手司机朋友们，拿出你的勇气和技巧，勇敢的上路吧，体验一下属于你自己的“速度与激情”，时间一长，你自然就成了老司机！

## 每个人心中的安全感

小星

生活中我们会经常会感觉没有安全感，坐车会担心驾驶安全，和女朋友在一起总是会担心突然有一天就莫名其妙的分手，分手的理由可能就是女生觉得跟你在一起没有了安全感！努力工作我们会有物质上的安全感，好好学习我们会有期末考试的安全感，知足常乐好好珍惜会有爱情上的安全感，安全感的本质是我们用自己的努力和生活的的一种等价交换，可是有一份安全感是与生俱来的，你不需要努力付出就能得到的安全感。

战火纷飞的叙利亚，炮火连天的俄乌局势，山河破碎，遍地浮屠，无数贫民流离失所迫走他乡，迎来的却是他国冰冷冷的枪口！2020 年春节一场新冠病毒汹涌袭来，无数人被感染，

给全世界按下了暂停键，美国疫情一天几十万的增长，直接实行全民免疫政策，此时大洋彼岸的我们生活依旧灿烂。我们的国家没有战火纷飞，炮火连天，也没有全民免疫的开放包容，生在红旗下，长在春风里，我们这一代人是幸运的。



中东弹丸小国-以色列，自从建国以来一直饱受战火的摧残，各种恐怖活动接二连三的发生，阿拉伯世界至今没有承认以色列的国际地位，国家弱小，袭击太多，他们输不起！二战时期纳粹对犹太人展开种族灭绝，犹太人不是在逃难就是在逃难的途中被杀害，从那个时候起犹太人成为了一个没有安全感的民族，

一直以来犹太人所做的一切就是重建安全感，所以你可以看到今天的以色列无论是在经济，还是科技，军事都是世界强国。

对于一个国家和他的国民而言，不安全感一旦渗透到每个国民的生活中，一旦蔓延进每一个国民的心里，会让人失去一份心安理得，这份心安理得意味着你不需要向其他国家解释你国家存在的正当性，不需要提防国土安全，更不需要担心国破家亡，流离失所，这一份安全感是一个国家给国民最根本的安全感。国家层面的安全感是抛开个人因素，只因享有国民身份就可以免受漂泊，免受欺辱！

一百多年前梁启超先生说：今日之责任不在他人，而全在我少年，少年强则中国强，一百多年后的今天道理可以反过来，中国强则中国少年强，强大的祖国赋予一个少年强大的安全感，基于安全感，我们每个人可以选择自己所喜欢的生活姿态以及工作，轻装上阵的去看这个世界，又理直气壮的回到自己的国家。我们觉得生活很舒服，是因为有很多人在为我们默默付出，我们觉得很安全是很多人在为我们承担风险，他们是消防战士，边疆官兵，为了我们的安全感在不懈努力。



# 过客

辜良辉

谁会祭奠那相聚的时光，  
珍惜那个秋季的第一杯奶茶。  
不计较昔日的得失对错，  
即便在灿烂的秋阳里离别。  
我在繁忙里寄托情愫，  
忘却了谁负了谁。  
谁在迷茫中挥霍青春，  
不在意谁爱了谁。  
假如还来得及相伴，  
谁愿穷极一生去守候？  
秋将消逝，  
有人离去，  
谁更在乎明天？  
秋会重来，  
人难再聚，  
谁在约定未来？  
没有离别的伤，  
唯剩黯然的魂。  
我假装沉默，  
却在倾诉告别之苦。  
此间还有乐，  
在频繁的日子里奔放。  
秋去冬来，  
匆匆岁月不留人，  
人来人往都是过客。



# 刺猬 刺猬

谭自然



我是一只笨笨的刺猬  
我尖尖的长刺并不吓人  
如果没有恶意的攻击  
我的长矛会像草一样柔软  
只有在面临攻击时  
我的防护罩才会像电网一样打开  
任凭险恶无处不在  
我会作最周全的防守  
狡猾的狐狸  
凶残的蜜獾  
还有飞来的老鹰  
都是我致命的天敌  
我并不是十恶不赦  
为什么总是招致厄运  
难道是我的肉非常鲜嫩  
如果不是生活所迫  
我也不会暴露在荒郊野外  
尽管我捕食的只是蚂蚁、细虫  
对别人也没有构成威胁  
为何总是招致敌意  
如果不给我活下去的路  
别怪我拿出杀手锏



不管是夏眠还是冬眠  
只要能御敌千里  
不管是沙漠还是荒漠  
都是我的容身之所  
在最寒冷处求生  
在最黑暗中度过  
练就的本来就是圆滑  
我圆滑的身躯不为翻展  
只为险中取胜  
我圆滑的身段不为开屏  
只为自保求福  
天生我才必有用  
披荆斩棘有后人  
若要留得刺满身  
苦练百日功夫成  
任他风吹和雨打  
走遍天下随我行  
不要以为我好欺  
金枪让你长见识  
英雄不问何处出  
明年再来把君会

# 团结就是力量

赵小刀

我们早已习惯背着一箩筐的理想与追求，在大雾漫漫的路上一腔热血，在未来这条道路上独自奔跑，休息，徘徊，忽然，天空洒下好多阳光，我看清了延伸至同一方向的好多小路，我们奔跑着向着旭日东升的地方，一道道身影汇聚成前所未有的力量。

鼓舞人心，一个小红鼓，交杂错乱的绳子，一个网球，是我们此次活动的精华，如何让一个笨拙的鼓去捕捉一个灵活的球？是活动的精妙之处，也是活动的难点所在。不久，分工明确，我们依然迷惑着，计策献的不少，结果终是灰暗的，像一瓢冷水浇在一群满腔热血的少年头上，然而，鼓声大作，一声接一声号召少年们团结起来，鼓点燃起了我们的斗志，激起了少年勇敢拼搏的精神，团结就是力量，我们一起面对这场挑战。



整装待发，只为给努力的我们一个满意的结果，站起身来，心连在一起，整齐一致，网球轻轻落在鼓面，三二一！网球腾空而起，在天空停留又迅速落下，一群少年追着赶着，随着网球的起伏，我们的心也在起伏，网球在天空划出一道道亮丽的彩虹，却又轻轻地落入鼓面的怀抱，那种感觉是那样的美妙，又是那样的神奇。

网球有时也会弹出中心掉落地上，有人迅速捡起，再轻轻放回鼓面，谁都沉浸在球起球落这精美的画面，谁都没有在意风吹过几次脸庞，树摇动了几次，旁边的那群少年是否能与我们一争高低，只想着，只想着努力去赢，只想着去万众瞩目，一股力量使球一下下跳起，一声声追逐，一声声倒计时，在心中响应。我们奔忙，各司其职，只为一个目标，我们努力的样子停留在一声声令下……我们成功了，不是最好，却胜最好。洋溢的笑容，是我们荣光队胜利的模样。

现在想来，那些拚搏的声音，精彩的画面仍在眼前浮现，这是团结的声音，这是团结的风景，风过林梢少年团结的画面印入蓝天。过去了，却又仍在心中奔跑，牵着手奔跑！站在同一战线心连心奔跑，"少年不惧岁月长，彼方尚有荣光"，这是团队的呼声，这是团结的力量。