

晨光

Chenguang



DAYANG 大陽

总刊第六十五期

二零一六年第二期 (季刊)

深圳大阳晨光编辑部





大 阳 《 晨 光 》 编 辑 部

主 编：李 鸣

副 主 编：谭雪林

编 委：彭淑芳 金巍蓉 王超敏

美术编辑：宋 岗

目 录

【卷首语】

不要把心装得太满-----1

【太阳风采】

我的团队，我的家-----2

踏实前行，永不停步-----6

开机最棒的人-----8

勇于开拓的大阳人 -----11

螺丝钉-----14

【我爱大阳】

感悟工作，体会成长-----16

【照片集锦】

照片集锦-----18

【情感世界】

有一位姑娘 -----21

竹 -----22

【随感杂谈】

文明出行，你做到了吗-----25

文明出行，从我做起-----27

文明出行-----28

【七彩生活】

微信开心玩-----31

小学微信-----35

【诗海拾贝】

献给阿兰-----38

【小说天地】

心魔-----40

遇见懂爱的自己-----44

【健康知识】

长大后 发现地平线只是传说中那条线
夏季养生-----50

【开心一刻-】

开心一刻-----53



不要把心装得太满

谭雪林

我会胖的原因
是因为许多事
放在心里
不好瘦。。



我总以为自己的心胸无比的宽阔，总以为心里能装得下很多，一天到晚总让自己的心没有闲下来的时候，总是让自己的心想这想那，特别是有的问题，一时半会也想不明白，就这样逼着自己白天也想，晚上也想，直到把自己弄得精疲力竭，殚精竭虑，方才罢休。

总以为这样就是利用了时间，就是没有荒度光阴，然而持续是这样地工作和生活，有时候真的感到心里很累。我们的心能经得起这样的折腾吗？我们的心能这样无休无止地工作吗？我从来没有这样想过，直到有一天，当我感到身心疲惫的时候，我不想再想任何问题，我只想好好地静一静，于是我闭目养神，慢慢地我睡着了，当我醒来的时候，我发觉我清新气爽，精神倍增。

人的生理能力和心理承受的能力都有极限，就像弹簧一样，加载的物体过重，弹簧就拉直了，再也弹不回来了，又比如电梯，承载过重，就会报警。自然界万事万物都一样，冰箱塞得太满，就不有利于空气的流动和食物的保鲜。正所谓凡事要量力而行，留有余地。其实这些道理我们都懂，但是真正落到自己头上，未必又能做到。有时候，我们冥思苦想，夜不能寐，有时候我们加班加点，废寝忘食，然而长此以往，我们身体的损伤就像拉直的弹簧，不可逆转。

曾经有人说过，会休息的人会工作。我们不能把快速实现自己的目标建立在损害我们宝贵的身体之上。人生的目标和理想固然重要，但是若没有健康的身体，那些目标就只会成为虚无缥缈的空中楼阁。学会工作和休息，合理地安排时间，适当地让自己的心得到静谧。尊重科学，量力而行，循序渐进，这才是一条通向成功的可取之道。



编者按：我的同事，我的团队，在大阳职工心中都有许多的感受，有深刻的印象。回忆他们的笑容姿态，写写他们的亮点，也是一件值得高兴的事情。《晨光》编辑部开展了“我喜爱的同事，我喜爱的团队”征文活动，受到大家的称赞，得到职工积极投稿。编辑部将陆续刊登征文，本期刊登两篇获奖文章，展现大阳团队及同事的好事迹。

“我喜爱的团队”最佳文章：

我的团队，我的家

通讯员 阮献辉

跋

冯世兴走的时候，也不说一声，让我们送送他，也许他见了我们会落泪，见了更伤心，心里更堵得慌，他是一个重感情的人。不知谁说了一句，众人听了心里有一种说不出的酸楚，每一个人都在思索着什



么……每个心中都有一个说也说不清楚的情结，在每一个人心头盘旋，那份情，那份爱。

这就是我的团队，我的家，突然让我想起徐志摩的诗，

悄悄的我走了，
正如我悄悄的来；
我挥一挥衣袖，
不带走一片云彩

一、一枝一叶总关情

洗碗的大姐

她现在是我们餐厅唯一的一个女性，她就是李学锋，你要问她，你在餐厅几年了，她就自豪的说，我来的时候，刚好大女儿上大一，然后又考上研究生，现在已经上班了，一眨眼八年就过去了。真快啊

一说到她女儿，就觉得无比的骄傲，无比的自豪。你还别说，她小女儿也挺争气，去年也考上了一本，每每说起这个事，脸上闪烁万分喜悦，我们亲切叫她大姐，她古道热肠，只要你说一声，她都会帮忙，根本就没有想过吃亏不吃亏的，在餐厅这么多年，也从来没有和谁闹翻过，只要一进餐厅，她就像一个陀螺一样，忙个不停，她的职责是仓库，兼洗碗，同时窗户门等卫生，做每一件事她都是一丝不苟，那么认真，就像第一年进餐厅一样。

二、餐厅的舵手

餐厅菜谱搭配怎么样，菜肴怎么样，口味怎么样，掌握餐厅全局的核心人物，那就是高建军，在餐厅来说，他的技术最全面，含金量最高，并有自己一套独门秘籍。

记得有一次我们餐厅，加工的萝卜炖羊肉，这个菜是一天当中是重头戏，张智慧一在叮嘱要做好。授命于危难之时，当仁不让的亲手操作，在餐厅什么都可以吹牛，唯有这技术，是含糊不得，来不得半点虚假，来不点半点马虎。调入味以后，要求是先大火，然后小火慢炖，炖羊肉，要求很高，切实掌握炖的火侯。

记得在其他餐厅见过别的师傅做过，炖羊肉炖过了，根本看不到羊肉，成了羊汤，被上面批，相反炖的轻，不入味，羊肉的扑鼻香味根本炖不出来，象这样有技术含量，他就会好几种，如炖狗肉，酸甜排骨等，正是由于这样的舵手，带领我们一步一步走过了春夏秋冬，餐厅才有条不紊有序进行着。

2015 年状元张军凯

在公司 2015 年技术比赛中，拔得头彩，拿到第一名的就是张军凯，他来餐厅实际并不长，但他做事有头脑，善长思索，能找准事物的要害，知道该怎么处理事情，知道怎么

做才能事半功倍。

在制作菜肴上，有自己的理解方式，在炒菜制作上，不盲目跟从，他主张色香味的搭配，主张怎么样吸引人的眼球，调动人的食欲，象制作炒鸡这样简单的菜肴上，我们餐厅主张是，加工好鸡，过一下水待用，然后放姜葱蒜，再加豆瓣酱，爆炒，所有工序完毕以后再放鸡，这样加工的菜，肉质嫩，松软，

他主张，加工好鸡用清水洗好，加入豆瓣酱生粉盐，进行盐制，数分钟再下油锅进行加工，这样制作出来菜，主要是脆香，色泽亮，口感好，他的加入，使餐厅多了一些技术的分歧，但更多的是交流，与共享，正是他的到来，餐厅变得一些多元化。

平日里，他曾给我说，他有一个女儿上初中，在全班 70 个人当中，他女儿拿到第十一名的好成绩，尤其英语，满分一百二十分，他女儿就考了一百多分骄人成绩，真的为他的女儿，感到骄傲，感到自豪。

餐厅里每个人都是有故事的人，你的事，都是我们大家的事，你的笑语，都是我们大



家的笑语，正如肖从海结婚，我们一起聚在一起，同举杯，共欢笑，讨一份欢喜，讨一份吉祥，送一份祝福，送一份喝彩，送一份心意，送一份弟兄情意。

三、团队力量

在还没有说我们餐厅之前，先给大家

介绍一种植物，叫红杉，是生长美国加州的高大乔木，其高度大约 90 米，相当于 30 层楼以上。这么高大的树木，它的根只是浅浅地浮在地面而已。心想只要一阵大风，就能将它连根拔起，现实中不但没有拔掉，且屹立不倒呢？真的是一个谜。研究发现，红杉的成长，必定是一大片红杉林，并没有独立的红杉。彼此的根紧密相连，一株连着一株，结成一大片。难怪不怕任何的飓风，根本无法撼动几千株根部紧密连接、占地超过上千顷的红杉林。

红杉的茁壮成长、不可动摇，让我想起我们餐厅这几年的风风雨雨，在这个小团体里，小家庭里，他教会我很多东西，我们有过竞争也有过协作，有过碰撞也有过妥协，有过悲伤也有过快乐。

最使我难忘的是，2011年那一年，餐厅的工作人员只有十个人，还往车间送餐，人员达到了极限。毫不夸张一个人顶一个半用。2011年，餐厅每一个人，没有一个人发牢骚，知道再多牢骚，也于事无补，不如少说话，多做事，才是硬道理。

2011年，那一年，上班就像打仗，不用谁安排，精诚团结，有时候张智慧张课长，看到忙不过来，也会拿起刀，切几个菜，你还别说，她切菜，可真的不是盖的，切菜速度一点不比我们师傅慢。

2011年，人少了，菜谱搭配，味道并没有变差，严格要求，一点也没有影响正常的开餐，按时开餐，一点也没有因为这样或者那样找客观理由，而拖后腿。

一份勤奋，一份汗水，一份耕耘，就有一份收获，所有一切一切都被领导看在眼里，那一年我们餐厅迎来第一个用汗水换来奖状，优秀班组光荣称号。那一年我读懂了，红杉高大，根根相连，相互团结的重要，人心齐，泰山移。兄弟合心，其利断金。

四、找寻

真的当一个人静的时候，会问自己，自己方向，自己的目标，人在怎样的阶段，怎样的位置，才算真正找到和实现自己的价值？是光鲜的打扮和靓丽的衣着、出入于高级写字楼、银行高级职员，还是公务员的身份能让自己更抬头挺胸？我却在这里一呆就几年，也发自内心地努力和快乐地工作着。



在餐厅工作时间长了，就发现了有一个很大的特点，人生就是务实，脚踏实地工作，所有所有的理想，都是一步一步走出来的。在餐厅工作一段时间，我感觉到餐厅的每一个

员工，都要一个闪光点，值得我去学习，他们都很勤奋，努力工作，很务实，不浮躁，不急功近利。不知道谁说这样一句话，所有靠双手创造财富，都值得敬畏，我也很庆贺，我是他们其中的一员，很朴实，却脚踏实地，他们很普通，也有梦想，也有追求，

五、感悟

餐厅多像是我们根，是家，感觉到一个人独乐乐、傻乐乐，一但分享大家，就能放大快乐，就算遇到失败，大家一乐合，所有不快都会烟消云散。你说不是吗？

餐厅多像风筝的线，有了这个根线，我们才能飞得更远，有了这条线，所有的梦想才能飞得更远。梦想才能变得真实。有了这根线，心里才更踏实。

“我喜爱的同事” 优秀文章：

踏实前行 永不停步

——记质检班徐红灯班长

电工品管部 谭自然

从一个普通的质检员到年年被评为优秀员工，从带出了象刘小军、李小红等多名骨干质检员的好师傅，到带领全班的同事共同搞好质检工作的副班长、班长，徐红灯的进步可谓是有目共睹，我们津津乐道于她在太阳的成长轨迹，赏识她的人小干劲足，特别是她发现问题解决问题的过人之处。还记得她刚来的时候，还是个初为人母的小媳妇，家里的小孩时常让她牵挂，质检工作又没有走上正轨，但她毅然放下包袱，一心一意地投入到质检工作的管理之中，对各种知识的归纳总结，横向比较，使她比一般的学徒更快地掌握了公司的质检要领，佩服她的是她对客户的检验标准的熟记速度，让一般的老员工都自愧不如，因为她深知熟记客户标准



是搞好质检工作的试金石，是合格提高自己质检水平的基础。只有系统地掌握好她客户的标准，才能准确地提出对于异常产品的处理意见，协助其他部门班组快捷准确地处置不良品，对其他徒弟，她也是严格要求他们打好这个基础，走上带班岗位后，她肩上的担子更重，因为她知道，不但要贯彻好领导下达的各项指示，认真地落实到位，而且遇到不听话的班员，她还要绞尽脑汁想出对策，让她们打心眼里服从自己的安排，慢慢地树立自己在班上的威望，所谓的威望就是待人处世的一视同仁，大公无私，让班员没有半点偏见之想，久而久之，大家都感觉到她的品格，哪怕说得再重也没有抵触情绪，因为她的出发点是为把班组搞好。

虽然每天的工作是那么的繁忙，但她没有丝毫的侥幸心理，遇到什么不良现象，她总是跟我们说，我们一定要找出造成不良的根本原因，只有这样，才能最低限度地减少不良品，让我们少走弯路，面对公司裸铜线的斑点不良，虽然一般人首先会想到是否是刮水橡皮，洗水槽的问题，但徐班长首先会从源头下手，看原材料是否有异常，如原材料有斑点，再看拉丝油是否合格，清洗是否干净，从而更加有针对性地解决问题。

搞好质检工作的最基本点是控制不良，为了达到这个目标，徐班长哪怕再忙再累，面对同事们判定出来的各种不良品，她都要一轴轴的仔细审理，又是清理又是排查，硬是把不合格品降了下来。对“7S”工作，她也从不马虎，就算看到同事们前面有清理的动作，她发现有不满意的地方，自己也会重新清理起来，在她的“关照”下，我们质检班在去年的“7S”第二序列的评比中，历史性地拿到了全年12次评比的6次第一名，面对有的同事不喜欢随时关灯的习惯，她在关好灯之后会苦口婆心地对同事们说：“虽然公司没有一次因为没有及时关灯对班组进行扣分，但是我们不能熟视无睹，试想想如果你是公司老板，你会看到公司电费白白地流走也不管吗？要知道一个灯的耗电量是1.6度，那么10个，20个甚至更多呢？不想当将军的士兵不是好兵，你能判定自己一辈子只能跟别人打工吗？”

而不想自己有一天也当老板呢？这种损人不利己的事，我们为什么不制止呢？看到我们检查裸铜线芯用的香烟使用不方便，又浪费较大，徐班长要求我在每个检测点安装一个固定的香烟放置盒，经过多次的改进，现在我们每月的香烟耗用量已从当初的三条降低到了现在的 5 包，每月节约 100 多元，虽然有的同事可能会说，100 多元对于一个公司不算什么，但公司的利润难道不是由无数个这样的 100 元组成的吗？从最小的地方我们尚能挤出这么多的利润，那从其他的方面如排线质量，绞线质量呢？我们要做的，我们能做的，不是有很多很多吗？关键的是我们是否站在公司的角度去考虑，下大力气而不是做表面文章。

徐班长最难能可贵的一点我以为是跟损害公司利益的人和事作斗争，记得有一次一个操作者在复绕 5 号机台复绕线芯时，故意把自己的自检标签打成 DX-11 机台的，他想这样他就既能拿到复绕 5 号机台的计时工资，又能拿到 DX-11 机的计件工资，当时徐班长得知这一罕见的情况时，只说了一句话：你这种放下做人底线的行为我们是坚决不能容许的，她要求我们质检班在他更正好标签之前不能检他的线芯，而且将此情况反馈给公司的相关领导，使该操作者终于认识到了自己这种损公肥私的错误做法。

徐班长经常对我们说，我们要力所能及地把每天的工作做得扎实，而不是为了工作而工作，而应该把每天当作一个新的起点，自己经常检测自己，比如昨天的进步在哪里，失误在哪里，这样你才能不断地进步，超越自己。我认为她就是这样做的：永不停步，踏实前进。

开机最棒的人

李鸣

2015 年 12 月 31 日晚上，深圳大阳公司在福永杰豪皇庭酒店隆重举行 2016 年元旦晚会，晚会中，展现了一个特别节目：表彰“最美大阳人”。不一会，有 10 名职工登上舞台，

接受董事长授奖，其中有一位高个子男职工引人注目，因为他和妻子同时站在舞台上，接受颁奖。两人紧紧靠在一起，脸上露出了灿烂的笑容，男的还不时地望着妻子憨笑。这位男士就是电工镀绕班职工，名字叫周立春。

周立春被授予“开机最棒的人”称号，获得了公司奖励，让他内心无比激动，身边的同事纷纷投来羡慕的眼光和赞语，而此时的周立春心情难以平静。

周立春老家是在湖南娄底，1996年7月，他初中毕业就离开学校到外面找活干。先是



在家乡做土建工程活，同别人一起烧砖盖房子，干了一年，心里觉得没学到什么东西，就下决心出远门去闯一闯。97年上半年，他一人南下来到广州，进了一家毛织厂，当上一名染纱工人。有一次，在深圳大阳公司工作的表哥鼓动他到大阳公司工作，使他

心里产生了向往，于是就坐上汽车来到福永塘尾，进了大阳公司，被分配到电工制造部镀绕班学开镀绕机。由于他学习进步快，做了一个月就提前出师了，之后就独立开机，很快就能开动各种型号的镀绕机。

周立春正值青春期，思想愿望很多，家里的父母也操心他的婚姻，他顾及父母的牵挂，在2001年5月离开了工作三年的大阳，回老家寻找“安心”的工作。可是在老家并非有安心之事，工作不靠谱，相亲也不顺利，于是不顾家人的劝阻，背起行囊又来到深圳，在龙岗那边打工做生意，但都不顺利。他在人生的道路上起起伏伏。经过一段思考，他还是觉得大阳好，对大阳一直有好感。就在09年11月，周立春第二次走进了大阳。此时他已是而立之年，已娶妻生子，经过多年的打拼磨练，思想性格更加成熟稳定了。这一次来大阳，他仍然是分配到电工镀绕班，干起几年前的“老本行”，他心里觉得挺开心的。

开镀绕机工作看似简单，但技术性强，需要熟练的技术经验才能真正把机开好。周立春是个认真细致的人，做事非常讲究程序方法。每天上班后，首先看上班记录，了解生产指令，然后看机器上排线、收线情况，一切觉得妥当之后才开始下一步工作。他天天都是这样，久而久之就行成了一种习惯，被同事们称为做事有板有眼，有章有法的人。

周立春会开机，开好机的表现受到上级和同事们的高度称赞，但他并不感到骄傲自满，总是保持这样一种习惯开机，一年下来，他生产的镀锡线产量和质量都是全班最好的。

周立春不仅是个做事认真的人，还是一个热心人。他经常主动帮助其他同事开机，处理一些急事难事。曾有好多回，同班职工开机状态不好，他主动帮助排线、下线，或搬运胶轴，让同事变得顺利起来。有时候，班长也叫他帮帮忙，他二话没说，立即前去协助，直到完成为止，这些都成为周立春的佳话。

由于周立春机器开得好，部门主管十分信任他，经常分配新徒弟给他带，这些年来，他先后带出了 30 多名徒弟，是公司带徒弟最多的师傅。周立春带徒弟有一套方法，不仅教开机技术，还教做事方法，做人的准则，让徒弟多方面学习掌握技术，成为合格的操作工人。

电工镀绕工序机器种类多，有大小机，有新机和旧机，有的机器好开，有的机器不太好开，有些操作员工喜欢挑三捡四，想选好的机器开，而周立春从不挑剔，班长分配哪一台机就开哪一台，而且都能把机器开好，能开出好的产品。他开的镀锡线都是那么光亮、整齐，从入司到现在，每年、每月、每日生产的都是合格品，优质品。

大阳公司一直强调劳动纪律，并且保持严格的执行，但有一些职工常常不自觉地犯规受罚，可周立春却不一样，他总是很自觉地遵守纪律，从未越线触犯，他自己说：“既然我是公司的一名职工，就要自觉遵守，遵守是我的责任”。他这种纯正的思想使他保持了良好的行为。

2016 年春节，周立春同妻子高高兴兴地回到家乡，向父母报答恩情，给儿女表示爱心。

父亲扬起手拍着周立春的肩膀说：“儿子，你干得不错，为全家争了光，我很高兴”。周立春回答道：“爹、妈，我会一直好好干下去，不会让你们失望的”。

一家人高兴地拍了一张合影照，这是一张全家福照片，是周立春的动力，他仍将在大阳认真工作下去，他会继续走好今后的人生道路。

勇于开拓的大阳人

谭雪林

杨志敏 1994 年进入大阳公司，当时的大阳公司还是个二三十个人的小厂，厂房和宿舍都是租的，那时的工作和生活条件都比较艰苦，由于公司刚刚创建，各方面都是从零开始，碰到的困难很多，如车间涨水，要防洪抢险，宿舍停电，洗澡要等到深夜，但那时都是年轻人，出来闯世界，积极性都很高，不怕累，不怕苦，杨志敏就是这群热血青年中的一员。

杨志敏起初在公司担任报关工作，报关工作初看起来是一份很神秘的工作，因为要与海关打交道，而海关是公司原材料和产品进出口的门户，是公司供给和输出的一条生命线。而要做好报关工作确实不容易，当时公司主要做的是外销，报关员的业务量很大，进出关要到海关办理各种进出关手续，这样才能保障原材料及时进来，生产的产品顺利转厂出口，保持手册的进销平衡。当时办理公司进出口业务的关口也比较多，近的深圳有几个，远的广州、珠海、东莞、惠州都有，为了办理好各类线材进出口业务，他各个关



口都要跑，有的关口路途遥远，为了保障原材料的顺利进关，他常常是早晨五点半就出发了，晚上七点多钟才回来，出门都是坐公交。那时还没有电子口岸，一切都要靠手工填写，有时在关口排队一等就是好几个小时，有时一天要报几个关，他从来没有叫过苦，也没有说过累，他每天都保持着快乐的微笑。在报关工作中，他不断地积累和总结经验，熟练掌握了报关工作的技巧，报关工作也是得心应手。虽然有很多人，对考报关员感到望而生畏，但是志敏没有畏惧，他知难而进，通过他的刻苦学习，和对报关工作的热爱，他终于在 2001 年考取了报关员资格证。

由于志敏工作的出色表现，在 2000 年和 2001 年连续 2 年被评为先进工作者。

志敏深知在这个飞速发展的社会，不学习就会被淘汰，他不断地坚持学习，2000 年到 2003 年他通过参加电大学习，拿到了英语专科文凭，2003 年到 2005 年他通过参加成人高考拿到了法学本科文凭。

2005 年志敏从海关报关转做业务员，他又来到了一个新的领域，虽然他对业务这一块非常的陌生，但他愉快地接受了挑战。

志敏把满腔的热情都投入到新的工作当中，他刻苦钻研，勤学苦练，不断的总结经验，进步很快，凭着他勇于开拓的勇气，凭着他奋力拚搏的精神，他很快就成为了营销战线上的骨干力量。从 2005 年到 2015 年，在营销工作的十年，志敏对营销工作又有了新的认识，特别是在新客户的引进方面已经是得心应手，如鱼得水。他说公司在客户引进方面，要引进战略合作伙伴，在优势上能互补的客户，这样更能实现公司与客户的双赢。他一直贯彻和执行着这样的思路，十年来经他引进的战略合作伙伴，如领亚、广宇，都是在所在行业居于领先地位，实力雄厚的大客户，为公司的发展注入了强劲的动力。

帮助客户成功渡过难关，是志敏在营销工作中又一出色的表现。远达是公司的老客户，但在最近几年，该客户由于投资失误，元气大伤，货款经常逾期，经营状况时好时坏，面对这样一个跟公司合作了十多年的老客户，怎么办？是终止与客户的合作关系，还是帮助

客户渡过难关，这是摆在志敏面前的一个重大的课题，他对双方继续合作的前景进行了分析：远达跟我们合作了这么久，其硬件设施还是不错的，也有一定的经济基础，如继续合作在贷款回收的风险上是可以管控的，而且对双方都有利，更能提高大阳的声誉。他把自己的想法向公司领导进行了汇报，获得了公司领导的赞同。在公司的大力支持下，在李总的直接领导下，志敏担负起对远达帮扶的重任，他走访远达的次数更多了，对远达的生产经营也更加熟悉了，对贷款的回收也抓得更紧了。在大阳的支持下，远达的元气一步一步地恢复，通过一年多的努力，远达基本上走上了正轨。看到远达又恢复了往日的生机，志敏心中也有说不出的高兴。远达也非常感谢大阳公司在困难时刻无私的帮助，和大阳的合作更加紧密了，贷款回收的速度也更快了。

智敏在带新手方面也是很热情，新客户业务走上正轨以后，智敏会把其中的一些客户给新来的业务员去管理，他知道新的业务员才来到营销战线，工作经验不足，要全面熟悉营销业务也需要一个过程，他说我们这些老业务员要当好新业务员的领路人，他不断地向新的业务员传授自己的经验，在他的指点下，新的业务员进步很快。他说，只有新的业务员成长起来了，大阳的营销战线才能永葆青春，大阳才能持续发展。

他常常说，大阳有现在的成就，来之不易，是大阳人奋力拚搏，勇于开拓，勇于创新的结果，他说，我们要珍惜大阳的劳动成果，不忘大阳创业的艰辛。

在家里，智敏也是一位好的带头人，他以他的智慧，把家里管理得井井有条。他的妻子也是女中强人，夫妻俩互相鼓励，配合默契，两个小孩也长得活泼可爱，茁壮成长，一家人的生活越过越甜蜜，越过越富有。

在大阳志敏获得了老板对他在大阳工作十五周年，二十周年的二次荣誉授牌，每次颁奖的时候，他的心里就充满激动，这些荣誉对他来说，也是莫大的鼓励。十五年，二十年，在人生的旅途上，都是一段漫长的距离，在大阳一干就是二十多年，把自己的青春年华都奉献给了大阳，在心中有了深深的大阳情结。

志敏就是这样一个人，干一行，爱一行，不停地学习新的知识，不停地开拓自己的视野，勇于开拓勇于创新，为了大阳的发展，默默耕耘，任劳任怨，不断地进步，不断地取得成功，他在大阳的每一天都活得很精彩，活得很充实。大阳因为这样的人而可爱，大阳也为这样的人而骄傲。有了这样的人，大阳没有战胜不了的困难，大阳的明天也将更加美好辉煌。

漆包班的螺丝钉

通讯员 周宇

我们班组有这么一个人，他似乎永不停歇，我无法形容，只能这么笼统的概括，高高瘦瘦的他，做事情永远那么积极。

在班组里所有人眼里，他很不起眼，可是，同时在大家眼里，又一直看见他在积极的工作，他对工作的热情似乎停不下来，他就是我们漆包班的利任基，我们叫他基哥，一个普通而又不可缺少的漆包操作者。



基哥是一个很细心的人，或许，这就是他一直对工作充满热情的原因，在我们漆包车间，对于跑冒滴漏这种情况，是非常重视且明令禁止的，但是多数操作员工对于这个情况却视而不见，可基哥不一样，他对自己所开机台的每一个细节都了如指掌。只要哪里有这种跑冒滴漏的情况，我就会看到他飞奔的身影：“班长，班长，我这个机台漆箱管子漏漆了”，“班长，班长，我这里好像油箱螺丝松了”，对于他开的机台，我都不用担心任何的意外发生。

从2014年10月进公司至今，利任基一直兢兢业业工作，对于领导的安排，一直是一丝

不苟地完成，不管哪里需要他，只要他自己能够开好的机台，他一定不会有丝毫的怨言，甚至，就算是他不太会开的机台，他也会自己摸索着去学习。今年漆包车间新进两台新设备，是自动下线设备，新设备的操作，同老设备的操作是完全不一样的。有一次，原分配开新设备的一个同事请假了，我找到他：“利任基，最近班里有位同事请假了，需要你去开一周5号机”，“5号机，是新机台吗，没问题”，利任基很干脆地答应了，并迅速走向5号机台。我记得他从来没有碰过自动下线机台，甚至，都没有看过其他同事怎么操作，但是他没有半点犹豫，表现态度就好象一位老练的操作者一般。之后我看见他在交接班的时候，去问开新设备的其他同事该怎么操作，虚心向别人请教。这么一个高高瘦瘦的个子，好似有使不完的干劲，和他一起当班的同事似乎都受到他的影响，都会自觉地把事情做好，也许，这就是正能量的影响。

“基哥，帮我看一下那个线，我忙不赢”，“好嘞，你去忙那边”，“基哥，我这边的线帮放一下，我吃饭去了”，“好的，你去吧！”车间里，我经常听到这样的对话。同事们经常会叫利任基帮忙，而他总是乐意地去帮助，从来不会拒绝，这就是利任基的热情本色，这在当今的90后年轻人中的确是难能可贵的。

在一个集体里，如果每个人都像他一样，对自己的工作这么认真，对同事这么友好，那么我相信，我们的工作会越来越轻松，我们的生活就会越来越好。

孔子云：“士不可以不弘毅，任重而道远。”虽然我们只是一名普普通通的操作员工，但是每一个成功的人，从来都不是天生的，相信自己，努力就会成功！

感悟工作，体会成长

王超敏

时光流逝，岁月如梭，一转眼，我在大阳公司工作已快两年了。至今还清晰地记得，2014年8月那个炎热的夏天，我怀揣着希望的梦想以及对未来美好的憧憬，走进了深圳大阳公司，来到了电工营销部开始了自己的职业道路。一路走来，最初的青涩与不安已渐渐沉淀，在用心记录工作点滴的同时，也享受着自己的蜕变。回顾这段时间的工作，心里充满太多的感动与感激，我常常想，如果不曾走进这里，将会错过怎样的一种美丽人生。

工作到今天我感觉自己是幸福的，从8.0的铜杆到成品线材；从拉丝到镀绕；从单支线到绞线；从仓库包装到营销出货；从发货销售到售后服务。我由不懂到可以熟知相关工艺工序，在这个过程中我收获着知识，积累着经验。

工作到今天我感觉自己是幸运的，从一名初来咋到的愣头青，到一名业务经理再到资深业务经理。这一切都是记录我成长和学习的缩影。在营销部高压的强度下高要求自己，严格工作，提高效率，公司领导也给了我许多的成长和锻炼的空间，使我加速了由经常对工作的不知所措到可以沉着应对工作中出

现的问题，再到可以更好的完成领导交代各项工作这一过程。以下两点给大家共勉：

1、工作中，只要你把握好自己位置，拥有一个良好的工作心态是一件非常重要的事。前国家男子足球的教练，米卢同志



曾经说过一句让人铭记的话：“态度决定一切”！是啊！拥有一个良好的心态，拥有一个美好的心情，在加上你对工作的热情和兴趣，这样工作起来不仅能给你带来快乐，也能给你

一种满足感和成就感。

2、工作中“认真、务实、求新”这三点，很能说明问题的关键。“认真”，它是一种责任的态度，一种对公司对企业负责，对自己以及自己工作岗位、工作本职的责任。“务实”，无论你做什么事情，都要本着求真、脚踏实地的原则，从点点滴滴做起。“求新”，在工作中从完善到创新，是证明自己的价值观，对自己进步的过程，是说明自己有信心，有能力迎接挑战的勇气与干劲。

其实每一份工作都会有一些困难，都会或多或少让人烦恼，但在每一份工作中，都可以发掘出令人值得感悟和体会的某些东西，把工作当享受，你就会竭尽全力；把生活当乐趣，你就会满怀信心。有些时候，我们可以试着重新审视一下自己对工作的态度，明白其中的内涵，你可能会发现，工作中有你想要的或得到一些你意想不到的快乐。

你的工作开心吗？你对工作努力了吗？你对你的工作是否已经尽力了？这些都很重要，但是，有一点你必须谨记：只要你用一种热情的工作态度，用一种充满自信心，带着兴趣出发，用你的辛勤努力把工作完成。只要你内心愿意，乐意去接受这份工作，那么，你就一定能领悟到，体会到，享受到工作中的自豪感与成就感！

在人生中，许多的成败与得失，并不是我们都能预料到的，很多的事情也并不是我们都能够承担得起的，但是，只要我们努力去做，求得一份付出后的坦然，其实得到的也是一种快乐！



登上凤凰山，大家同欢乐

4月30日下午，春风和熙，阳光普照，大阳公司工会组织会员职工开展了登凤凰山活动，大家激情高涨，首先踊跃登上山顶，欣赏大自然风光，然后到山下进行烧烤活动，品尝自己烧烤的美味食品，增添了极大的乐趣，增进了同事之间的友情。



“五、四” 节日好热闹

5月4日下午，正值“五、四”青年节当天，公司工会组织举行了一场拔河比赛，共有男、女青年六个队参加比赛。赛场上，队员们奋力争夺，旁边的同事高喊助威，十分热闹。拔河比赛激发了青年职工顽强拼搏，也增强了团队精神。



沟通交流，表达思想

5月27日晚上，公司工会组织召开了新、老职工座谈会，邀请了20名职工参加。大家纷纷发言，对工作和生活方面提了许多宝贵意见和建议，体现了对公司的关心，对本职业工作的热爱。



学习知识，提高意识

6月15日晚上，公司组织全体管理职员、班组长和部分女职工参加了一场培训，听取了来自深圳妇联的专业老师讲课，讲解如何搞好家庭关系，处理好家庭矛盾，使大家受到很大启发。



有一位姑娘

金巍蓉

你说你想在海边买一所房子，和你可爱的松狮一起住在那里，你也会成为一个心情杂货铺的老板娘，随着心情卖着自己喜欢的东西，但生活变得越来越压抑，你开始越来越不像自己……

她是一名来自南方小镇的姑娘，她总喜欢穿着碎花的裙子站在路旁的树下发呆，头轻轻一抬就能看见那个一身白衣的骑着单车的年青人，是的，她从树条刚抽出嫩叶的时候就在这里，而今，飘落的树叶已经厚厚地铺满树底，就连隔壁邻居都猜到她现在的心事。可少年却从来没有停下他那张总在风中轻轻拂过的侧脸。她用粉色的信笺写好了一封信，明天等他路过的时候就给他，可是她没有想到，这次经过的时候他的后座上多了一个和她一样一袭长裙，笑着两个浅浅酒窝的姑娘，她把信撕的粉碎，飞散在风中，那天的落叶像疯了一样飘散，一会就埋没了她所有的情愁。



她是一个三十岁没有结婚的姑娘，只是这一次，她离开了南方小镇，来到了最大的北方城市，喜欢这里的灯红酒绿，可是生活的柴米油盐让她不得不走出自己的乌托邦，这里的每一条街道都能听到汪峰的《北京、北京》，她走散在汪峰嘶吼的歌声里，淹没在匆匆忙忙的人流中，她渴望拥有自己的房子和车子，还有这里所有人表面上的尊重，她学会伪装和欺骗，并努力地抓住生活中的每一个机会，最开始的时候，她甚至一个人找了三份工作，她把自己休息时间压缩到每天只有4个小时，她从来没有休闲的周末，没有玻璃窗里

漂亮的高跟鞋，没有各式各样的手提包和包里永远用不完的化妆品，她似乎已经忘记了自己依旧是个单身的姑娘，她就这样一直一直奋斗着，不知过了多久，也不知她是否真的达到自己心目中的成功，反正她拥有了一套自己的大房子和仿佛这辈子都用不完的积蓄，只是她依旧单身，她很累，她想回家了。



她回到了南方小镇，只是她不再穿那满是碎花的裙子，脸上也不再浅浅的酒窝，很庆幸小镇并没有太大的变化，她不再憧憬那所建在海边的房子和那只可爱的松狮，但是她真的在镇边冷清的角落开了一个小小的杂货店，她习惯了早起

在杂货店的门口看来来往往的行人，她总是孤零零，这个生她养她的小镇里，却没有她的朋友，终于有一天，她想起了路旁的老树还有那个骑着单车的少年，她又开始打扮着自己，守候在老树的旁边，一天又一天……

竹

通讯员 阮献辉

生活惯了北方，刚一来南方，就有着一份说不清道不明的感觉。

南方的天地，绿油油、软绵绵、滑腻腻的，没有象北方一样弥漫天际的黄沙烟尘，也没有象北方一样能冻断狗尾草的酷寒，没来南方很难想象出秀山丽水、丝竹管弦，婀娜的柳腰、销魂的柔风细雨，特别是那种翠绿翠绿的竹林，很叫人向往，真正对竹有印象就是金庸武侠小说《笑傲江湖》，其中的那一段绿竹翁洛阳城东的幽篁小筑章节，“竹箴竹榻竹屋，举

头青碧一目。四周萧萧竹林环护，几上冽冽清酒一壶，隔断尘世喧嚣无数，洗净锦绣繁华如布。听姑姑琴音轻抚，忽春暖花开，燕莺出谷；忽群卉争艳，花团锦簇；忽珠玉跳跃，清脆短促；忽朝露暗润花瓣，柳梢晓风低拂。真真是临水结庐，琴箫泉溅花坞”，那时令狐冲少小孤苦，受恩师母。恰逢正受师傅猜妒，体中八道真气交互，内力尽无，备受欺负，小师妹也移情别处，自己心中万般凄楚，陷入人生低谷，幸在绿竹深处，与姑姑学琴识谱，诉生平肺腑，拉开了笑傲江湖的序幕。

竹的那份摇韧的芊华，竹的那份悠扬的神韵，那份宁静飘逸，已深深的扎在心里一直让我魂牵梦绕的竹，多少次都梦想着一睹它的风采。

二

在深圳这里想找到一大竹林，也不是一件容易的事。在仙湖植物园第一次见到有一片竹林，幽幽葱葱的，是那样的静谧、安祥、温馨，这是给我第一感觉，每当一缕风轻轻吹来，那轻微而细密的沙沙声，似倩倩少女絮说着心中的柔情，甜润而柔美，动听而悦耳。

一个人走在幽静的小路上，漫步于竹林之中，入幽幽深处，如入梦幻虚空，又好似进入迷宫布阵，当你真的置身于青绿时空时，全身就会渲染上这层层绿衣；当你真的置身于青绿时空时，所有所有尘埃撩乱的心境都随风飘散，仿佛融入这舒缓悠扬的梵音之中，得以宁和，好似空灵了似的；当你真的置身于青绿时空时，所有所有的心事都可以放下，闻一闻淡淡清香，吸一口神清气爽的清新鲜，也是一种心灵洗礼，也是一种精神享受。

当我轻轻的抚摸凉凉的竹，看到满山的修竹微微摇曳着，倾斜着，幌动着，不觉得心都醉了，不由得想起了《卧虎藏龙》中章子怡和周润发在竹林间打斗的经典场景，在轻柔纤细的竹林间那衣袂飘飘的柔美画面，太美了，想想卧虎藏龙里发哥在竹林之上的

飘逸，好有一种做个大侠的感觉，心中就有了万种豪情，梦想着自己有一天也能做个大侠，长发飘飘，身背长剑，策马闯天涯，饮马啸西风，实现自己以梦为马，诗酒趁年华的夙愿。想想生活中千丝万缕，磕磕绊绊，有成功，有失败，有挫折，有苦恼。……

一人走在竹叶柔柔，挺直的竹林之中时，世间的种种枷锁，一切一切都能解脱，都能释怀，多想多想像苏轼一样，“莫听竹林打叶声，何妨吟啸且前行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生”豪爽，豁达。据记载毛竹用了4年时间，仅仅长了3厘米，但从第5年开始，以每天30厘米的速度疯狂地生长，仅用6周，就长到了15米，我顿时明白了，竹之所以被人们称赞，那时因为默默无闻的走了四年，才婷婷玉立。竹之所以被人们称赞，那是因为他们沉默执著，谦让，竹之所以被人们称赞，那是因为他们会弯的下腰低调谦卑，能屈能伸。

懂得韩信胯下弯腰，内敛大气，司马迁的弯腰，书写出了绝唱史记来，稻穗因弯腰而丰稔厚重，翠竹因弯腰而坚忍不拔。竹之所以被人们称赞，那是他们不张扬，懂得了给予。



文明出行，你做到了吗？

小路

现代社会，流动人口越来越多，谋活、出差、上班、上学、休闲、旅游等等，每天都有许许多多出行的人。国家政府一再倡导和号召人民群众做文明行为的人，做绿色出行的人。看看我们周围的环境，城市面貌日新月异，农村的发展也蒸蒸日上。社会在进步，环境在改善，但人的意识行为也需要紧紧跟上来。

由于城市人口越来越密集，带来的环境压力越来越重，文明与不文明，环保与不环保，遵守与不遵守的矛盾越来越多。看看我们周围，好的风景亮点大有，但不好的行为现象不少。

乱扔垃圾：马路上、车站、商场内都有被乱扔的垃圾，甚至一些美丽的公园内、海滩上到处有垃圾，美景遭到损颜。

混乱的交通：在街道上，闯红灯、酒驾、乱行走现象天天存在，引发的交通事故天天发生。

制造污染：音响的噪声、机器的噪声、喇叭的噪声，排废气、废水、废油、废料等等，每天产生大量的污染。

这些都是每天看到的现象，都是每天发生的事情，它严重干扰影响了广大人民群众宁静、健康。当议论起这些，有人会说，城市太大，人口太多，难管理。

其实不然，看看别的国家城市，如欧洲的巴黎，亚洲的新加坡，东京，邻近的台湾、香港，他们的状况截然不同，市民百姓都是文明出行者，城市环境都很洁净美好。

我曾经去过台湾，在台北和高雄城市旅游时，到处是干干净净，马路上没有垃圾桶，人们行走开车都十分守规矩。也去过几次香港，看到市民排队上车，自觉遵守交通规则



行动十分敬佩。

我推想，他们可通能受教育很深，人人都自觉，加上严格的城市管理，使一座城市保持美丽，保持宁静。

改革开放以后，我们国家物质越来越丰富，生活节奏越来越快，但精神动力，思想信仰，道德理念没有紧跟上来，经过三十多年的探索与变化，国家政府已经重视环保，重视和谐，更加强调精神文明。作为我们每一个市民，无论是外来建设者还是原居民，无论是普通百姓还是政府管员，无论是老人长者，还是青年小孩，都要为这座城市，为自己的生活环境争光彩，添绿色。

你的行为文明一点，社会就增加许多和谐，你的行为讲究一点，家庭内外，大街小巷就会保持清洁舒爽。

你的意识提高一点，阳光和笑容就会更多一些，心情会更舒畅一些。

2016年5月15日，一个阳光灿烂的早上，大阳公司几名党员带着家属同塘尾片区党支部的党员们一起到凤凰山上捡垃圾，大家提着塑料袋，用钳子将道路边上的垃圾一一捡



起来。垃圾捡了不少，汗也流了不少，但心里是很高兴的，因为今天大家为美丽的凤凰山做了一点好事，为维护环境献上一点爱心。这天，还有许多环保自愿者纷纷行动，这就是文明出行的一种体现。

朋友们，我们生活在这座城市里，就要守候她的宁静，维护她的洁净，保护她的秩序，这些都不难做到，难的倒是一直是坚持下去。当然，政府还需要下大力气抓城市管理，市民群众还需要深入接受文明教育。我相信，经过不懈的努力，在不久的将来，文明出行一定会成为每一位市民的行动，世界一定会变得更加美好！

文明出行，从我做起

王超敏

荀子云：“不学礼无以立，人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”继承传统、倡导文明、讲究礼仪、树立新风是义不容辞的责任，更是社会主义精神文明建设的需要，是和谐社会建设的需要。

“个人一小步，文明一大步。”这句话就告诉了我们文明与每个人都密切相关。文明出行需要我们每个人的参与，文明出行也离不开我们每个人的努力，文明出行已经成为这个文明社会关注的焦点。中国人口众多，堵车、人挤人看似是常有的事，但人多并不是也不应该成为人们不文明的理由。在这忙碌的街道上，隐藏着一个非常可怕的魔鬼——交通隐患！

生活中这些现象已司空见惯：见缝插针似的超车；面对公路护栏，飞身翻越；横穿马路，无视红绿灯；超速超载……看似简单的小事，却是我们身边埋下的一颗颗定时炸弹，它们随时会爆炸，只要一不小心就会酿成一出悲剧。

在一个风和日丽的下午，我和朋友在街上散步散心。当我们在一个路口等红灯时，悲惨的一幕发生了：一个行人闯红灯时，被一辆急速行驶的小轿车撞出三米外。这时，南北方向驶来的一辆轿车没踩住刹车，径直从那人身上碾过去了。当120救护人员赶来时他已经没有任何生命迹象了，而交警认定这起事故的主要责任在于行人。一个鲜活的生命就这样在我面前就这样逝去了。



现如今，减少交通隐患已成了迫在眉睫的一项任务。报纸、电视上那一幕幕血的教训，

那让人撕心裂肺的画面，又有多少人能谨记于心，又有多少人会试着去改正自己的“无所谓”和“侥幸心理”，避免一出出人间悲剧的重演……

“文明出行，人人参与”，从自身做起，从小事做起。驾驶员要做到醉不上道，上道不超速，要知道“平安”二字值千金，“平安”才是回家最快的路；而我们这些“走路族”也要遵守交通规则，如果人人谨记“马路如虎口，行人当心走”，必然可以将车祸的发生率降到最低。当我们过马路时看红灯，按斑马线走，不争不抢，平时走人行横道，忽然间我感到了出行也是一件快乐的事情。当看到那逝去孩子的家长在那里痛哭流涕时，我也不经感到了文明出行的重要性。

想起一件件血的教训，一曲曲未奏完的生命交响曲，我们要时时刻刻警惕的我们对交通法规的忽视，也就是对生命的忽视。让我们小手拉大手，每个家庭拉起全社会的手，让我们一起倡导“安全出行、文明出行、快乐出行”。遵守交通规则，“倡导文明出行”，珍爱他人生命，就等于珍惜自己的生命。

我们中国曾被称为“文明古国”、“礼仪之邦”。可是现在人们很少讲究文明，生活忙忙碌碌，脚步飞快而又不肯有一丝一毫的停留，为了上班，对红灯视而不见；为了图方便，不肯多挪几步去走斑马线；为了耍酷，疯狂的飙车，将文明置之度外，将生命安全置之度外，我在此呼吁：文明出行从我做起！

生命没有彩排，一旦失去将无法重来！你文明，我文明，大家共创文明社会。让文明的灯火照亮道路，让文明的天使守护生命，让文明的彩虹构建心与心的桥梁。文明出行，从我做起！

文明出行

金巍蓉

文明出行，利人利己，我们出行要遵守社会公德，规范自己的行为，做一个文明的出行

者。

相信大家都有印象，在早几年前隔三差五的会听说，谁谁的钱包被偷了，谁的手机不见了，谁的包包被划了一个大洞，发现时包里的东西已经光光了。这样的现象让那时的人们恐慌不已，但是我们回想一下，在公交车站和火车站这样的人口流动量较大的环境下，我们是否自觉排队、有秩序的上车，给我的印象是这样的，当公交车到达，大家都一起的蜂拥而上，瞬间挤成一团，这当中我们还得练就各种“功夫”比如“锁骨功”、“大力功”、“女汉子功”才能在这样的“混战”中挤上车，耗尽10几分钟，该上的上了，该下的也终于下去了。当这样的“战斗”平息下来，大家都松口气的时候。后座位上就有人传来：哎呀，我的钱包不见了，然后也有另外一个人说：我的手机也不知道哪去了。顿时全车上的人都在摸索着自己的物品，这一摸，不摸不要紧，一摸吓一跳，又有几位青年神色紧张地喊道：“我的口袋也被割了。”这一看，他们就是刚才争先恐后上车的青年。那么这里就出现了许多问题了。（1）我们想想，他们的口袋可能被什么人给割了？（2）他们的口袋为什么会被割呢？（3）如果想不被人割口袋偷钱，该怎么办？（4）除了把物品放好，就没有别的办法可行吗？其实到这，总结起来就是：如果大家都井然有序的上车，不制造混乱，那么就不会给小偷下手的机会。

还有这样的一个事件，现在的人们生活条件好了，不仅仅只是解决温饱的问题了，让他们还有另外的追求生活的方式，度假成了大家放松心情缓解压力的极好方式，但是有关各种节假日结束的第二天，我们都会看到类似这样的新闻“某某度假区在迎来大量的游客同时，也迎来的大量的垃圾”，本是一片旷世美景，但散落其间的食品包装袋、啤酒瓶、塑料袋、枯树叶等垃圾却显得分外扎眼。游客在这样的环境下游玩，相信游玩的美好心情也会得到大大的折扣。然而这样的处境恰恰是他们自己造成的。

随着五一小长假的临近，喜欢旅游的朋友们也蠢蠢欲动，但当人们尽情享受铁路的便

捷和假期的惬意之时，文明出行的呼声也越发强烈。

铁路作为交通运输的主力军，备受大众亲睐，尤其是高铁的崛起，让更多出行的人选择铁路，与此同时，一些不文明的现象乃至陋习也接踵而至。或是购买火车票时的肆意插队，或是候车大厅里的大声喧哗，或是垃圾满地的随心所欲，或是座椅上的凌空一脚，或是火车厢里的烟雾缭绕……虽然，当今社会一直在努力开展文明服务活动，也在倡议广大旅客文明出行，可仍然有一些旅客总是在道德素质上跟不上“节拍”。总之，所有不文明、不道德举止行为的根源在于游客文明旅游理念的缺失。出行的时候，候车室就是一个家，车厢就是一个小团体，小小车厢折射了人生百态，坏习惯很容易影响到其他旅客。只有我们每个人在乘车的过程中从我们自身做起，注重自身的行为，做到有道德、有修养、有文明，自觉规范自己的言行，才能带动和改变周围的人。

实现文明出行，我们不能只对服务部门提要求，形成文明有序的出行环境，需要我们大家共同去创造。



微信开心玩

谭雪林

微信功能

现在通信工具日益发达，不知不觉微信又成为了我们主要的交流工具了。说起微信的好处还真的是数不胜数，微信普及速度之快，就在于其功能强大实用。微商、微群、朋友圈、公众号、微信红包、微信支付，“微”无不尽，家里有什么活动，再也不用一个一个电话通知了，在微信群里发个信息，大家马上就知道了。同学之间，有什么活动，也不用挨个去通知了，点击微信群，一键搞掂，节省了许多时间和费用。依此类推，许多事情都可以一键搞掂，甚是便捷。在微信里，看到有什么好的作品可以立即转发，与大家一起分享；想写点什么，跟大家分享，自己写出来，发到朋友圈中，立即就有人点评、点赞。节假日，或是群里有什么活动，大家更是心情愉悦，在群里发红包，更能增加群里的热闹气氛，微信支付，更是节省了许多，提高了效率。



微信欣赏

在周末或节假日，有些群成员会自发地组织一些活动，如踏青、包饺子、农家乐、K歌之类的，有时我打开微信，就有很多精美的图片已传送过来，灯光不停闪烁，很多图片正在实时传送，群里早已是欢歌笑语，热闹非凡，嘿，一大片金黄的油菜花，令人赞不绝口，仿佛闻到了油菜花的芬芳，沁人心脾。同学们在油菜花的簇拥下争奇斗艳，如一朵朵并蒂莲，在这鲜花丛中争相开放，又如一朵朵盛开的玫瑰，把这金黄金黄的油菜花点缀得更加美丽，徜徉在这花的海洋，我

大饱眼福。农家乐，柴火土灶，蒸笼层叠，蒸气袅袅，家乡的美味又在鼻尖飘荡，吸一口，清香四溢。西风古道，落日长亭，同学从西安古城，一路向西，经甘肃，至新疆，沙漠中有绿洲，也有沙尘暴，一日，同学发来一段视频，打开一看，只看到铺天盖地的沙尘暴，里面传来同学的尖叫声，却不知同学身在何处。我们随同学的身影游览祖国的山山水水，云南丽江，山西晋城，北京长城，杭州西湖，青海湖畔，山东青岛、浙江杭州，马来西亚的美丽海滨，泰国的寺庙……，游览的图片和视频，总是给群里以喜悦，以兴奋，带来聊不尽的话题。在歌厅，同学们翩翩起舞，同学们放声高歌，实时直播，活动如火如荼。

在群里发红包，顿时群里可就热闹了，那激动人心的场面丝毫不亚于元旦晚会的抽奖环节，“刷、刷、刷”几秒的功夫，红包就抢完了，特别刺激，抢到红包的人，用赞美的语言和图片表达心中的谢意，有时红包接龙，是一波未平，一波又起，群里的人玩得酣畅淋漓，意犹未尽。

群里的投票活动，总是令人激动人心。多少票了，能不能超过，如票数不够，有时还要发动其他的群进行投票。

微信的优秀作品是一个好的微信群里的一大亮点，如果一个群里纯粹是转发一些链接，这样的群众迟早会被群成员遗弃。在微信群里能欣赏到群成员自创的优秀原创作品，感到格外的亲切。这时微评的一般都会很多，有时虽然没有时间进行微评，但对其作品也会暗暗佩服。有的微信段子，在微信群里起着开心果的作用，这样的幽默段子常令我们捧腹大笑，群里有时还真的需要调节一下，不然达不到那种效果。这些优秀的作品，有时激动人心，有时赏心悦目，陪我们度过了愉快而又美好的光阴。

同学群，总是最开心的群，那种知无不言，言无不尽，无拘无束，纯真无邪

的同学之情，总是令人倍感温馨。

微信点评

对朋友圈中发来的朋友创作的作品，进行点评，也是我在微信里必修的功课，以前对作品的评价只是点个赞，总觉得有些不尽兴。后来看到好的文章和好的作品就有了写评语的冲动，这样对那些喜欢创作的人的劳动成果是一个尊重，同时也可以提高自己的欣赏能力和写作水平，其实要写好评语也不是那么容易的事，首先你对作品要把握好，其次评语用词都要仔细斟酌推敲，既要对作品有个中肯的评价，使创作者本人能从外面获取自己的作品的闪光点和不足，但又不能吹毛求疵，过于苛刻，影响到创作者的积极性。特别是对歌曲之类作品的评价，花费的功夫更多，有时要找来原唱听几遍，感到心里有点底了，才敢下笔。因为自己平日里也喜欢听歌，听多了心里也有点谱了，评得多了，现在也有些得心应手了。朋友见了我的评语，也很高兴，经常回赠几句贴心的话，倍受鼓舞。

现在我越来越喜欢对朋友的作品进行点评了，于是朋友发给我的作品也越来越多，我现在觉得有点深受其累了，不过也是得乐在其中。

微信困惑

微信群也有烦人的时候，微信已经占据了我們越来越多的时间，当海量信息铺天盖地袭来的时候，我们不知道哪些信息需要阅读，哪些信息不需要阅读，特别是当一个群里的信息一下子爆满的时候，我们要爬很久的楼梯才能慢慢地阅读到最前面的信息，当我们把最前面的信息读完了的时候，我们发现其中有用的信息很少，特别是有许多信息是群群相转，相互重复的信息。朋友圈中转发的信息也不少，既然是朋友发过来的信息，肯定是经过认真阅读和觉得有益的信息才发

送的，对于这类信息必须阅读，有的信息阅读完成之后，我们还得进行评价，这样，我们又得花去一些时间，对于一些公众号的信息，因为公众号是我们经过筛选才加的，这类信息我们也得花时间去阅读，当把所有的信息读完之后，也许我们就没有多余自我支配的时间了，因此有时我们被微信包围得透不过气来。如何冲出微信的包围，还自己一片清静的沃土，还自己一些自由的时间，这是我们迫切需要解决的问题。

精读微信

现在我改变了阅读的方法，群信息我都会看，但主要是阅读那些群成员自己写的信息，对于那些转发的链接，我会看信息标题的内容，看这信息是否值得阅读，对于朋友圈中发转发链接，我要看朋友在上面的评语，是否值得阅读，没有评语的链接，再看看链接标题的内容，有选择性地阅读。对于那些转来转去的链接，我一般不会去浏览，朋友自己创作的微信，我觉得写得比较好的，我会进行点评。对于公众号的信息，实在是太多了，无法一一阅读，我只能选择那些对自己有实用价值的信息进行阅读，

或者周末有空时才对部分信息进行阅读，采用这样的阅读方法之后，在微信群里，我学到了许多，增进了许多知识，增加了同学之间、朋友之间、



家人之间的联系与交流，每天泡在微信群里的时间也缩短了许多，自由支配的时间多了，一切都恢复了原样，我也轻松了许多。

开心玩微信

现在也有许多人一天到晚沉浸在微信之中，在微信上花大把大把的时间，给

自己的工作和生活带来许多烦恼和困惑，我觉得这完全没有必要。如果我们把微信当成是一种休闲和娱乐的工具，没时间就挂在那里，有时间有选择性地阅读和点评，这样玩微信我们会玩得更开心。

小学微信群

,周宇

叮咚，这是手机微信传来新信息的声音。

叮咚，叮咚，叮咚，第三，第四，第五条信息接踵而来，莫名的信息声传来，我被拉进了一个新建的小学同学群——“河清小学”

短短几分钟，我进去一看就已经有 40 多条未读信息了，我也只能呵呵了，心想，这都十几年过去了，细想一下，这十多年来，还有联系的小学同学屈指可数，存在手机里面的联系人里是小学同学的至今也就几个人，小学一毕业，有的一起读了初中分配在不同的班，有的去的其他地方读书，各分东西，重新开始新的朋友交际，这么多年下来，恐怕就算在马路边上相遇，一时间可能也认不出来是否是儿时同窗吧？

“我记得 H 小时候脸特别圆”

“我记得 T 睡午觉最爱流口水”

“Z 小时候特别矮，看你这名字，现在估计胖成球了吧？”

“我记得你以前特别喜欢追着 H 妹子一起玩，那时候都说你喜欢她，脸瓜红得跟什么似的，哈哈。。”

往事像电影般一幕幕的重演，说来惭愧，很多的事情，很多的人的样子，

甚至很多的名字我都已经不记得了，或许是沉重的现实生活同美好的儿时回忆有着巨大的冲击，我们压抑住了天真，表演着我们这个年纪该有的成熟。演着演着，我们丢失了那一份美好，但是就在此刻，随着一条条的信息跳动，那画面开始变得清晰。

我记得每年学校会有摘茶叶的活动，就在离学校不远的茶厂，早早的，我们拿起准备的袋子，迎着早上的晨曦，踏着新鲜的露水，赶往茶厂。每个人都会分配任务要采摘多少斤茶叶，所以需要赶在大太阳直射之前尽可能多的摘到茶叶，因为沾有露水的茶叶最打称，会比较重，所以一早过去能看到满山的同学在茶树间游走嬉戏。有的在认真的摘着茶叶，有的早已经到处飞奔玩耍，有的偷偷躲在隐蔽的角落睡觉，醒后就会去偷拿别人的劳动成果。纯真在这一片时空蔓延，我努力回忆起那一张张熟悉而又陌生的脸。

从来不会被叫姓名，天天被人叫别名的济公，矮矮瘦瘦的狮子王辛巴，“四大天王”之一的黎明。我好像又回到了童年，在这里我们无忧无虑。双人座的课桌不知道现在是否还有三八线的痕迹？黑黑的礼堂里是否还有体育课时传来的阵阵欢笑？操场上的五星红旗是否还会升起？教室旁的乒乓球台是否依然围满了身影？是否你会想起那因为背不出课文而被留校的同伴？

记忆不会流失，只是时间推着我们向前，没能回头。

微信真是一个神奇的东西，网络真是一个神奇的东西。假使十多年未见的小学同学和你相遇，一对一交流时可能会有很多的尴尬，但是在群聊中这种尴尬可以被轻松的化解。一群人聚在一起，隔着屏幕通过网络，大家畅聊着以前的种种。你可以选择成为一名“潜水员”，亦或者你可以开启各种话题，群里那么多人，总会有一两个或者更多的人一起响应，聊着以前的美好，现在的困惑，八卦女同

学的婚姻状况，嘲笑着男同学的单身生活。仿佛十几年的时间不曾陌生了我们之间的友谊。

聊到浓时，果然有提议聚会的，然而我想，如果真的聚在一起，是否依然如同现在这样聊得天南海北？是否真的能够脱下表演的面具，释放最真实的自我？微信让我们聊天没有距离限制，却也让我们丧失了部分面对现实的勇气。



献给阿兰

谭自然

岁月是一把无情的利刃

在我的额头刻上一道道深痕

但却浇灭不了我心中的激情

对往事

我依然是那么的怀念

即使生活的艰辛

掩盖着我

深沉的眷恋

但我想远方的你

定能体会我此刻的心境

宛如我也能感知你一样

啊兰，你那独具魅力的双眼

我至今仍无法忘怀

你那博大的胸怀仍令我十分崇敬

你那做人的境界令我钦佩不已

虽然你我很少用语言交流

但我们总是心有灵犀

你的宽厚仁慈使我更加

珍爱友情



你的无私奉献

给了我莫大的鼓舞

你从不奢求我的回报

哪怕只是一点点

我想把最美好的祝福

我想把最真诚的问候

我想把最温馨的情怀

一并献给你

让你感受我的真诚

还有那些爱的记忆

有时爱的力量

竟能翻山越岭

飘洋过海

犹如电波，穿透迷雾

宛若繁星，照亮夜空

虽然，一切过去得那么遥远

但是，阿兰，我还是想向你

揭开我心中久藏的那个秘密



心魔

——彭淑芳

清风徐徐，阳光正好，在杏花村的路边摆着不少摊子，杏花村正好在驿站旁边，每天都有不少的人在驿站休息，村民便将自家做的一点东西拿出来摆摊，赚点生活费。驿站边有棵百年大树，平时就有不少人在那乘凉，今天人好像格外多，大伙走过去一看，原来是有人在讲故事，这里三层外三层的都是人。

讲故事的是一个白发老头，手里拿着一个酒葫芦，穿着打着补丁却很干净的一身衣裳，打开酒葫芦抿上一口小酒，这故事就开始了：

“话说在这前去四公里的地方有一座庙，最初香火鼎盛，后因香火不盛慢慢的败落，逐渐沦为了一座荒庙。平日无人打



理，更没有人上去上香拜佛，平日显得有些阴森，唯有等到科举考试的时候陆陆续续上京赶考的贫寒学子为了节约一点盘缠，便夜宿在这破庙。

等到晚上的时候，就有不少人看到浑身红色的山妖女鬼出来，到处飘，吸食人的精气，不少的学子就这样被山妖女鬼吸食干净精气在这庙里就再没醒过来，化作白骨……话说，这三年一度的科举马上就要来了，大家要小心啊”

“好了，今天的故事就讲到这里了，下次再讲”说完白发老头就拿着自己的酒葫芦慢

悠悠的起身准备离开

“老爷爷，这山上真的有女鬼吗？”守在一旁听故事的小孩子一个劲的追着老头问

“这就看你信不信了，你信就有，不信就没有”说完老头便慢慢的往远处走开了。

街边卖酒水摊子的老板一边擦拭着酒瓶上根本看不见的灰尘，一边说“这老头隔三差五的就出来讲鬼故事吓人，你们都听听算了，别被他吓住咯”开始吆喝起生意来。

人群也慢慢的散开了，这其中有不少人还在谈论这个故事的真实性，这人群中就有个准备进京赶考的学子名叫薛刚，虽家境贫寒，然妻子跟父母都支持他读书，坚信他可以出人头地，这不苦读数十载薛刚就希望这次自己能就考个好成绩来回报家人。临行前，一家人拿出省吃俭用存下来的一点钱，妻子也卖掉了嫁妆，凑了银子给他做盘缠。为了节约盘缠，薛刚特意提前了一段时间出发，希望能赶在少人的时候先到京城，可以一边读书一边做点小工来维持生活，平时他就是个无神论者，为了节省盘缠，他都会选择荒山野地这些不要钱的地方凑合着睡一宿，然后接着上路。他此行原本就是打算在破庙休息一晚上再赶路的，刚刚老头讲的故事他也听到了，但是他没当一回事，这人不做亏心事就不会有鬼敲门，咱为人正气什么妖魔鬼怪的都不怕，他休息了片刻便接着上路了，方向正是破庙。

可能是很多人都听过老头讲的古庙有鬼的故事，所以虽然破庙很大然而好多人还是宁愿再多走一段路也不愿意在破庙凑合一宿。夜色渐晚的时候，薛刚赶到了破庙，趁着夜色去找了一堆树枝小心的打开火折点亮了它们，顿时整个庙亮堂了起来。取出包袱里的干粮，就这竹筒里的水慢慢的吃着，外面很安静，不停的传来动物的呼叫声，鸟飞过的声音，薛刚在庆幸，还好没有下雨不然这火堆点不起来，不说女鬼了，估计这狮子老虎什么的一来自己就没命了。

吃过晚饭，薛刚便就着庙里的一堆草垛子，枕着包裹便睡着了，赶了一天的路，也太累了。

薛刚是被鸟的叫声唤醒的，昨夜燃起的火堆已经只剩下一堆灰了，薛刚站起来伸伸懒腰觉得神清气爽，收拾好行李便准备赶路了。走之前薛刚看了一眼古庙，心里暗想，故事果然不可信，女鬼，我就说世上怎么可能有女鬼嘛。这一路犹如神助一样，在接下来的乡试殿试中薛刚一路过关斩将，凭借自己的学识，被皇上钦点为状元，带红花骑白马，围着京城绕了一圈，周围都是倾慕、羡慕的眼神，薛刚觉得自己有点飘飘然了。

科举过后，薛刚被皇上任命为三品官，然后更是被当朝丞相中意，将自己的独生女儿许配给他，顿时青云直上，被各种奉承，薛刚也开始贪污腐败，结党营私，更甚者为了不让年老的父母与妻子拖他后退他甚至派人去杀了他们。然而不久之后，薛刚贪污舞弊的事情被人举报，皇上判了他死刑，在菜市口，身着一身囚服的薛刚跪在地上，之前羡慕、倾慕他的那些眼神都变成了鄙视、嫌弃、憎恨他的眼神，还有不少人往他身上扔烂菜叶臭鸡蛋。

“午时三刻已到，斩”

监斩官下了命令，刽子手一刀，薛刚便没了知觉。



呼呼呼，薛刚大声喘着气，身上也是一身冷汗，他环顾四周，火堆还在烧着，他还在破庙当中，薛刚回想梦中刚发生的这一切，这绝对不可能，也不会发生这样的事情，我不会是这样子的，我不会忘记家里人为了让我读书不分日夜的劳作，也不会忘记妻子为了让我读书不惜一个人挑起家庭的重担，让

我专心读书，我答应过她，也对自己要求过我一定会对她好一辈子，我一定不会变心的，这只是个梦而已。

正在薛刚为了梦境的事情苦恼不已的时候，薛刚忽然听到了有女人的声音，薛刚突然想起来老头的那个故事，摸过身边的一根粗树枝放在手上，死死的盯着门口。突然一个身穿红色的身影扑到他身上，在说“相公，相公你终于回来了，我就知道你会回来娶我的”

薛刚一下子还没从高度紧张中反应过来，还死死的拿着那根树枝

“芸娘，芸娘快放手，他不是你相公”

薛刚听着这个声音比较熟，从门口走进来的那个人不就是白天在路上说鬼故事的那个老人吗？

原来这个芸娘，也就是女鬼，就是白天那个讲故事老头的女儿，她当年也是很辛苦的支持她的相公上京赶考，他们曾在这破庙休息，当时他丈夫承诺说如果高中状元一定再让她披嫁衣风光光再嫁她一次。后来他丈夫确实中了状元，正当她满怀欣喜的等待丈夫的归来时，等到的却是一纸休书，她受不了这个刺激人有点疯疯癫癫，整日穿着一身红衣，最喜欢到这破庙等她相公回来娶她。老人为了照顾女儿也为了怕女儿吓到其他人，便故意在人多的地方去说鬼故事就是不想让他们到破庙这里来。

原来是这样，知道整个详情之后，薛刚也就理解了，但是那个梦是怎么回事呢，薛刚没有问老者他就只是当他是一个普通的梦，毕竟薛刚相信自己不会是这样子的人。薛刚离开破庙之后，便也向外面宣扬破庙有鬼的故事，希望不会有其他人去打扰他们，这也是自己唯一能给这对苦命的父女做的一件事吧。

在科举之后，薛刚如愿的中了状元，他主动向皇上申请做他们那个地方的县令父母官，从此清正廉洁，做一个人人爱戴的父母官，与他的娘子相伴携手一生。

遇见懂爱的自己

阮献辉

一、幸福

“她如果知道我生病了……”明轩说了一半，看了我一眼，那个姿态要多得瑟就有多得瑟。

“怎么样啊，不会一把眼泪，一把鼻涕吧”

“来了你就知道了……”

虽说明轩说话时，脸上写满了幸福，还是很难掩身体带来的痛楚，俊朗的脸上，眉头拧成疙瘩，脸上有一层层密密的汗珠，想必一定很疼很疼的。刚进医院没多久，又是拍片，又是找大夫，一直到现在才安排妥当，



“你不信……”

看到他憔悴的样子，心里很不是滋味，平日多壮实的小伙，一来病，就如同换了一个人。

“信……”真的不忍心和他抬杠。

大夫 给他打了止痛针，过了好一会，气色才好了点。

当我给他女朋友打电话，电话那头传来甜美的声音说在出差，说可能要晚几天，刚准备给她说明生病，明轩他一个劲给我使颜色，不要我告诉她住院的事，怕她着急。怕她担心，

看到他样子既担心，又开心，好像是一个长不大的小孩，然后又给公司请假，让他放心静养，当我捉弄他时说，爱一个没有必要这么认真吧，如果输了话，死的很惨。

“这你就不明白了。打个比方，干革命就要去延安，信上帝就要去耶路撒冷，追女孩，就追自己喜欢”。一说到他女朋友了，他所有伤痛都仿佛不见了似的，眼睛里全是喜悦

他说他们刚认识时，还在上大学，那时她刚刚二十多一点，身材亭亭，皮肤白白的，就像刚刚成熟的蜜桃，既香甜又带着点的青涩，又像清晨的鲜花，如朝露般的青春蓬勃劲儿。一头乌黑的长直发，明眸皓齿，姣好的面容仿佛工笔仕女。“真的真的很美，但一点都不娇气”他喘口气，笃定的说：“你没有见过，就好像邻居家的漂亮女儿俏生生站在你面前，谁见谁喜欢”

“我承认，一见到她我一下丧失了抵抗力，就认定了她”。

“我们一同毕业，一起南下淘金。一起奋斗过，在一个战壕蹲过，是忠贞不渝的生死战友，经得起考验，岁月的洗礼的”。

只要一提他女朋友，就有说不完的话，好像点放的炮竹，根本插不进话，只有听的份。

“是啊，”我由衷的说，“不过现在你要静心养病。”

“在深圳这里打拼的日子里，连生病的时间都没有了，头顶一片蓝天，脚踏一方热土，穿行在高楼林立中，不知何时才有属于自己小窝啊。”真服了他，就连生病了，还放不下领导的架子，发一些牢骚。

“事业未成，何以为家……”

二、突变

第二次再去看他时，是大夫给我打电话，说可能是癌症，一听到这样的消息就紧张万分，我们从小是光屁股长大的小伙伴，万一有什么三长两短，心里无法适应。我放下手中工作，请了假就直奔医院，一路小跑，还没到地方，就听到他大吵大闹，

“不可能的，”他声嘶力竭的大喊：“我不信”

他一见了我，好像见了救星一样，“他们骗人的……你说是吧？”

此刻看到他的样子，有点恐怖，有点不敢认了，眼眶都冒出来，一看就有点伤心过度了，神情有些恍惚。

“别着急，”我去问一下

问过大夫才知道，他得的是胃癌，不过问题不算太大，就是生活里没规律作息，没规律吃饭，工作压力过大造成的，想给你打电话，说说这件事，不曾想被他听到了，你好好劝劝他。

谢过大夫，回转

再回来时，见到他时，两眼发直，好像没有魂魄的僵尸一样，样子有些吓人，百般按抚，心情才好一点，自觉不自觉又说他女朋友那里，一说她，仿佛此时就是他的救命稻草。

此时就不得不说一下明轩，从上学以来，就没有落人后面过，成绩傲人，就连找工作也是顺水顺风，也难怪他倔强不屈服，从不低头，就算低头也是低头做事高调做人。

他让我看看他手机里女朋友的模样，照片出现一个，青春靓丽，年轻的女孩，

腕凝霜雪，美人如玉，眉眼弯如新月，说不出的妩媚，眉黛轻颦，仿佛一只正在撒娇邀宠的小猫，怎么看都像有点有点林黛玉弱不禁风，一点也不像他说的王熙凤那样风风火火，有头脑，很有主见的现代年轻的女人，只见他怔怔发呆，一时间有些迷茫，对着照片里的人傻笑，看着照片的人，巧笑倩兮，美目盼兮，玫瑰花一般的樱唇微绽，我心中没由来的一痛。真心祝福他们爱情甜蜜，圆圆满满，越是看到他这样，对未来充满美好向往，越是担心，不觉得在我心里，在我的胸口怎么会传来如此真实而清晰的疼痛？

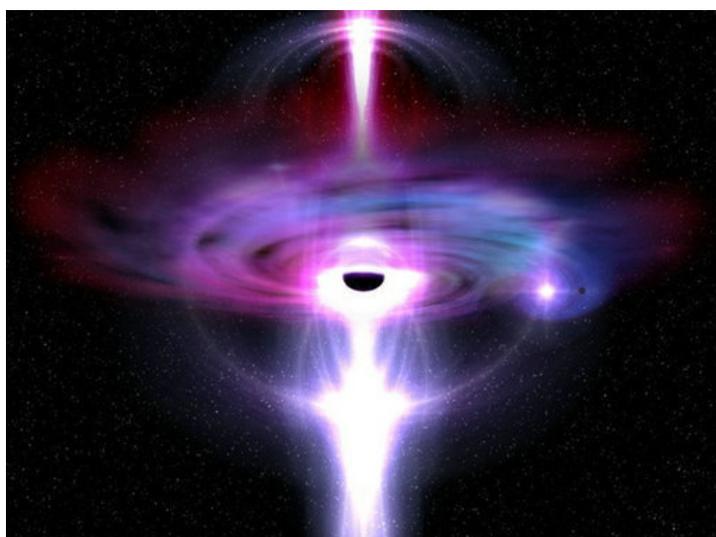
周杰伦的青花瓷音乐，急促的响起了。我们两个都下了一跳，他做了一个手式，给我说是他女朋友，

一会他让我去车站接，很好认，她叫璎，

一出门，才知道天已暗下来了，华灯初上。清风徐来，呼吸一口新鲜空气，不觉得心情好了许多，在医院里太闷了，太压抑了，没有病也能把人闷出病来了，刚到车站，远看去，有一个身着白底黑花一袭长裙的的姑娘，长长的头发，点缀了青春，一下定格成朦胧的美，真有点周星施电影里紫霞仙子那样，有点仙气，真的很美……

“你是璿吧，”

是，



“我是明轩的朋友，他让我接你。”

一路上，我小心，间接给她说了他住院，轻描淡写说了一句得了癌症，让我没有想到她还很镇定的，

“他现在呢，怎么样，厉害吗？”

听她说话，声音透出一丝慌乱，感受到她的担心和不安，仔细一看眼眶

已装满了泪水，

想说几句安慰话，张了张嘴，又不知该说些什么，把她领到明轩住院的地方，借故一个理由，撤离。郎骑竹马来，绕床弄青梅，我在想，还是女朋友劝慰，效果更好，

三、决裂

还在南柯中舒舒服服骑着骏马自由飞翔，做着良辰好梦，一阵急促电话把我吵醒，

“快点来医院，接我回去，不看了，死了算了。”

话里藏着几吨重的炸药，能把一整栋别墅都能炸塌，

一进医院就看到，明轩一个人坐在床上发呆，地上有没有倒的瓜果皮，还有一些纸巾，

不用问，她女朋友，也掉了不少眼泪，肯定很伤心，要不然也不会愤然离去，剩下这个残局，子然而去。

“什么女朋友，有这么安慰人的吗？”

又不是她得癌症，心能放宽吗？

还说我不像男子汉，没有气魄，你知道吗？得了癌症已经宣判死刑了，心里那能轻松得了，

还说，这么胆小，死了算了

真的气死我了，这么毒的女人

明轩气鼓鼓甩手走了，怎么劝就是不住院了真的不治，我可倒好，办出院手续，拿东西，还捎带做保镖，真的佩服他这种倔犟的个性，也不吃药，第二天就上班了，时常会担心他会不会疯掉，结果我猜错了，人真的改变了不少，

接下来的几个星期里，明轩一头扎到工作中，做计划，写汇报，落实文件，召开座谈会，不计较报酬，见谁都是，不笑不说话，人也特勤快。

“哎哟！明轩，您这唱的是哪一出啊？是不是真的病疯了，

早上第一个来，晚上最后一个走，有时还拉着我，在晚风慢跑几圈，

懂他，他想让忙碌的日子充实自己，要证明一个人，他永远都是打不垮，他恨她，拼命的工作，反正得了癌症，又没有女朋友，还有什么你就来吧，没有什么可怕的了，用他的话说，就让暴风雨来得更猛烈一些吧。

一年过去了，安然无恙，总归放心不下，于是提意再去医院再复查一下，结果太出乎人意料了，癌症基本上消除，按大夫的说法是，这是一种精神治疗。

明轩心一下放肚子里，最让气不过的是他女朋友，明天找她算帐，连戒指一并退给她，被我拦下了，他们一见面免不了又要吵骂，让我探探路，问问深浅。

四、解铃还须系铃人

我在她公司门口，见到她，本打算帮朋友退了戒指，然后告诫她一番，出出气，虽说只有一年没有见，她的脸写的太多太多的委屈，还有心酸无奈，

我朋友怀着对你们的爱情那种崇高的献祭感，对你那么好，你还……话都没说完，我就看见她的眼眶都装满了泪水，一下子就心软了，就请他喝一杯咖啡，看看她有什么好说的，当我们坐下时，还没开口，已泣不成声了，过了一会，才说：“让你见笑了”，

我知道你和他一样恨我，你有许多话想问我，再没有回答之前我给你说一故事

明轩从来都不信佛，这个我真不知道，我静静的听着，她接着说：有一次我们去一寺庙，那个寺庙烟火很盛，来往礼佛的香客们熙熙攘攘，寺院内香火鼎盛，烟烛缭绕。明轩当时就给我说了一句话，我不信佛，也从不祈佛，我说你会为我祈佛吗？他都没有同意，那一次游玩，一直都不开心，知道他固执，倔犟的个性。

下山时，他却恭恭敬敬上了香，跪在蒲团之上，叩了三叩，合十祷告，不知道都说了些什么，

我问他说了什么，

他说一句，很流行的一句话，愿意少活十年，换与我一生相依。

我知道他心里那份情感，执著，都懂

爱他，懂他。又有谁会懂我呢

你知道吗？那一个晚上我劝了一个晚上，他都是自暴自弃，除了这样，我还能做怎样的选择，握着手里的戒指，不由的松开了……

也许这个结只有系铃人才能解开了。



夏季养生保健小常识

一、夏季失水多，应多喝水

喝多点水，而且是温水比较好，每天要喝七八杯白开水。身体要随时保持水分和补充水分，水在人体内起着至关重要的作用，维持着人体正常的生理功能。水是人体不可缺少的重要组成部分，器官、肌肉、血液、头发、骨骼、牙齿都含有水分，夏季失水会比较多，若不及时补水就会严重影响健康，易使皮肤干燥，皱纹增多，加速人体衰老。另外矿泉水、冷茶，牛奶，苹果汁是理想的解渴饮料。

二、应时起居

夏季则宜晚睡早起，中午尽可能午睡。切记不能在楼道、屋檐下或通风口的阴凉处久坐、久卧、久睡。更不宜久用电风扇，因夏令暑热外蒸，汗液大泄，毛孔大开，易受风寒侵袭，吹的时间过久可能会引起头痛、腰肌劳损、面部麻痹或肌肉酸痛等。

三、保健要“养阳”

《黄帝内经·素问·四气调神大论》说：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应、养生之道也。”炎热夏季，很多人会患空调病，人们白天夜里都开着空调，室内外温差可以达到十几度，加上大量食用冰品冷饮，肯定会伤阳气。因此，要注意居住环境不要过于潮湿，不要过多吃冰冻及凉食，夜间空调的温度不要开得太低，最好在 26 度以上，不要在露天及阴冷的地方过夜。



四、饮食清补，多吃“苦”

在饮食滋补方面，热天以清补、健脾、祛暑化湿为原则。肥甘厚味及燥热之品不宜食用，而应选择具有清淡滋阴功效的食品。

甘凉清润的食物：小麦、高粱、青稞、豆腐、白扁豆、黑芝麻、马铃薯、白菜、莴苣、龙须菜、菠菜、冬瓜、西瓜等。健脾养胃、滋阴补气的食物：菠菜、藕、茭白、西红柿、胡萝卜、鸡蛋、苹果、牛奶、葡萄、莲子、桑椹、蛤蜊，鹅肉、青鱼、鲫鱼、鲢鱼、大麦粉等。

祛暑利湿、清热解毒的食物：蚕豆、赤小豆、黄豆、生萝卜、茄子、白菜、芹菜、荸荠、薏苡仁、菜瓜、西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、甜瓜、苦瓜、菊花、荷叶、茶水等。

苦味食品中所含有的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。热天适当吃些苦味食品，不仅能清心除烦、醒脑提神，且可增进食欲、健脾利胃。苦瓜：取其未熟嫩果作蔬菜，成熟果瓤可生食，既可凉拌又能肉炒、烧鱼，清嫩爽口，别具风味。苦瓜具有增食欲、助消化、除热邪、解疲乏、清心明目等作用。此外，苦菜、茶叶、咖啡等苦味食品亦可酌情选用。应注意的是，食用苦味食品不宜过量，否则可能引起恶心、呕吐等症状。

五、补充盐分、钾和维生素

暑天出汗多，随汗液流失的钾离子也比较多，由此造成的低血钾现象，会引起人体倦怠无力、头昏头痛、食欲不振等症候。热天防止缺钾最有效的方法是多吃含钾食物，新鲜蔬菜和水果中含有较多的钾，可多吃些草莓、杏子、荔枝、桃子、李子等；蔬菜中有大葱、芹菜、毛豆等也富含钾。茶叶中亦含有较多的钾，热天多饮茶，既可消暑，又能补钾，可谓一举两得。人体夏季大量排汗，氯化钠损失比较多，故应在补充水分的同时，注意补充盐分。每天可饮用一些盐开水，以保持体内酸碱平衡和渗透压相对稳定。营养学家还建议：高温季节最好每人每天能补充维生素 b1、维生素 b2 各 2 毫克，钙 1 克，这样可减少体内糖类和组织蛋白的消耗，有益于人体健康。故在夏日应多吃一些富含上述营养成

分的食物，如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝脏、虾皮等，亦可饮用一些水果汁。

六、尽量穿浅色衣服

深色衣服会吸收阳光，使人体温升高燥热；同时蚊子有趋暗的习性，深色容易吸引蚊子，特别是黑色。

七、皮肤瘙痒注意事项

夏季出游，因日晒而导致皮肤瘙痒、干疼时，可涂少量肤轻松等软膏，不要用热水烫洗，也不宜用碱性大的肥皂清洗，以免刺激皮肤，加重症状。

八、做些养心运动

夏季运动量不宜过大、过于剧烈，应以运动后少许出汗为宜，以免运动量过大、出汗过多损伤心阴。对于夏季依然坚持锻炼身体的人可以选择练太极拳、太极拳动静相兼，刚柔相济，开合适度，起伏有致，身端形正不偏倚，正气存于内而风邪不可侵，与自然的阴阳消长相吻合，可谓夏季最佳的养心运动之一。





买两根冰棒

因为小事跟媳妇争吵了几句，三岁的儿子跟媳妇说：妈妈你别欺负爸爸了，他还得上班挣钱，还给你买好吃的！！当我感动的热泪盈眶的时候，儿子说：爸爸，买两根冰棍，我跟妈妈都想吃。。。

褪色

我正在收在阳光下晾晒的衣服，不禁感叹道：任何东西在阳光下晒久了，都会褪色的。儿子看了我一眼，撇了撇嘴说：不尽然，你的脸怎么越晒越黑了。

三居室

中午上街，我给老婆买了一袋五香花生。老婆接过去拆开袋子，津津有味地吃起来。我问老婆：“怎么样，花生香吗？”老婆白了我一眼，很幽怨地回答：“当然香了。你也不想想，人家花生有这么好的生存环境，肯定个个都是优良品种！”看我不解，老婆拿起一个仁仁的花生解释道：“你瞧瞧，人家一家三口住着三居室呢，哪像咱家。”

抽奖

商场门前正在搞买皮衣抽大奖活动，特等奖是一辆轿车。朋友对老婆说：“嫂子，你不说马上就买车吗？干脆你买一件皮衣，没准儿时来运转就能中奖。”那皮衣近万元一件，老婆舍不得买，她故弄玄虚地说：“买件皮衣是小事，关键是我根本没看上那款特等奖轿车。”

打的

晚上加班晚，打的回家，下车后，我给司机 100 元，30 元打的费，他找给我 70 元，一张 50 的，一张 20 的，司机还善意的提醒道：钱看清楚，尤其是 50 元的，这段时间假的多。他这一说，我还仔细的看了看那张 50 的，不是假币，然后下车回家睡觉。第二天买东西才发现，20 元那一张是假的……

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、生活事情，对社会现象的看法、评论、建议；
- 8、百家讲谈——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，或发腾信通（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：文章由本人创作，忌网上及他人作品抄袭、篡改。

大阳《晨光》编辑部