
晨光

Chenguang



DAYANG 大陽

总刊第八十一期

二零二零年第二期 (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 吴柳红

美术编辑：彭淑芳

目 录

【卷首语】	平凡之中不平凡-----1-1
【大阳风采】	夸夸我们的冷部长-----2-3
	我们心中的王部长-----3-5
	绞线班的小陆-----5-7
	说说大阳的师与徒-----7-9
【大阳变革】	变革中的新大阳-----10-11
【照片集锦】	雨中的感动-----12-12
	培训的魅力-----13-17
【情感世界】	时间，请继续前行-----18-19
	不一样的假期-----19-20
	滞后的开学-----21-22
	迟到的开学-----22-24
	“嘭”出来的记忆-----24-25
	话端午-----25-26
【抗击“疫情”】	一枚口罩的独白-----27-28
	难忘的疫情-----28-29
	过去-----30-32
【随感杂谈】	浅议沟通-----33-34
	如何有效沟通-----34-36
	做一个内心平静的妈妈-----36-38
	并不平凡-----38-40
	沟通的奥秘-----40-42
	沟通能解决一切障碍-----42-43
【七彩生活】	我的手机进化史-----44-45
	夏天来了-----45-46
【书画作品】	书画作品-----47-47

卷首语

平凡之中不平凡

谭雪林

平静的河水下面看似风平浪静，但也常有暗流涌动，暗礁四伏，危机重重，2020年1月6日，公司召开了新的一年战略发布会，按照新的战略目标，我们想着大阳今年又会发生怎样的奇迹，什么时候大阳河源的新厂又该开业了？我们甚至在心里美滋滋地盘算着，……，然而没想到新冠病毒这颗“暗礁”就埋伏在我们航船的前面，突然挡住了我们的去路，打了我们一个措手不及。

怎么办？什么时候能上班？我们的战略目标还能实现吗？在那段难熬的日子里，每一个大阳人或许会有这样的疑问。

才买的房子等着按揭，才买的车子等着按揭，小孩的学费还没有着落，……，一群平凡人的脸上写满了不平凡，一群平凡人的心里荡起了不平凡。在焦急中煎熬，在煎熬中焦急，一群平凡的人经历着不平凡。

熟悉的机器不再轰鸣，熟悉的呼喊不再响起，几声鸟蹄清脆入耳，几声喇叭划破长空，是公司派来的使者在呼唤？是熟悉的机台在召唤？一群平凡的人表现出不平凡。

他（她）们平凡吗？他（她）们不平凡吗？

不平凡？平凡？

平凡？不平凡？



夸夸我们的冷部长

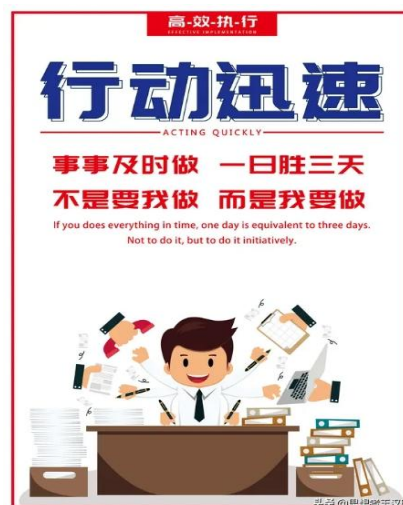
房清艳

我的领导：制造部部长冷部！别看他个头小小瘦瘦的，但是却很精神，充满着青春，激情洋溢，特别是对于制造现场管理，他总是胸有成竹，有一套独特的管理方法。



在工作方面：他2017年10月进入大阳工作，不久就被公司任聘为高级工程师，2018年5月担任大阳电工制造部副部长，接手大阳制造部的领导工作，2018年8月公司开始变革，他大刀阔斧，雷厉风行的工作作风正好适应变革的要求，变革以来，他以公司制定的战略目标为中心，带领制造部各级主管积极探索降低成本的途径，采集大量数据，进行各种分析，想尽办法挖潜增效。他总是早出晚归，一心赴在工作上。他制作的PPT图文并茂，趣味性强，欣赏性高，总是获得领导和同事们的点赞，在他的带领下，制造部的工作有了显著的进步，工序效率不断提升，产品质量稳定增长，攻克了很多难关，破解了很多难题。

2020年2月1日公司任命冷部为电工制造部部长，他觉得这是公司对他的信任和鼓励，他感觉到肩上的担子更重了，他对自己的要求更严了，今年以来由于“疫情”的影响，刚复产时一线员工到岗率不高，那段时间他总是愁眉锁脸，他绞尽脑汁，千方百计动员员工返岗复产，直到到岗人数持续上升，他脸上才见到了久违的笑容，今年电工制造中心克服了各种不利的因素，圆满完成了公司下达的战略指标，取得了可喜的成绩，得到了林总及公司的认可和表扬。对于工作上不允许有一点含糊的他，我们的团队成员都很清楚他雷厉风行、奖罚分明的处事风格，只要是他安排下去的工作都不敢有丝毫懈怠，他一定会在规定的时间内复查，检查是否按他的要求完成。坚持每日与制造部团队成员总结检讨当日工作完成情况，当团队出现相关工作异常，他首先批评自己，同时给大家鼓励、激励，始终把团队和谐、氛围、凝聚力、执行力放在首位。当制造部目标指标未达标时，不管是日规定目标、月目标，开会时严肃到令人可怕……

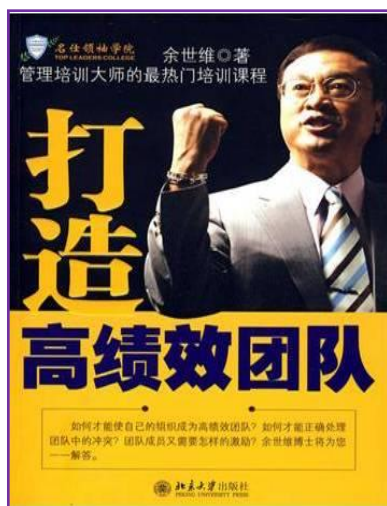


在对待员工方面：记得去年镀绕工序有一位新入司的员工腿部受伤发炎严重，由于刚

进来不久还没发工资，身上又没钱，只能忍着伤痛，班长将情况反馈给冷部，冷部亲自到机台边上询问受伤的原因后随即掏给他 1000 块钱，让他赶快去医院治疗。

如有员工在车间里因公受伤，不论什么时间，哪怕再晚他都要亲力亲为，亲自将伤者送去医院，先垫付医药费使伤者得到及时治疗。冷部对待每一位员工都像兄弟一样看待，大家常为他这些暖心的举动感动得如沐春风。

在培训方面：冷部经常给我们团队定期做关于现场管理方面的培训，他在台上的讲解幽默风趣，培训内容很接近日常中的实际工作，我们常常听得如痴如醉，感到津津有味，



把培训中所教的方法运用到现场实际工作中起到了立竿见影的效果。

制造部门工作压力大，既要保证战略指标要按质按量的完成，又要挖空心思考虑降本增效，一年多的时间下来冷部两边鬓角增添了不少白发，我们看着都很心疼。

跟着冷部总能和他学到一些好的工作方法，但是有一点就是要快速跟上他的节奏，他灌输我们团队的做事方法：行动迅速、日事日毕、动作要快、姿势要帅、打造成高绩效团队！我们团队为大阳成为行业的标杆而努力！

我们心中的王部长

吕雯

他平易近人，为人和善，他宽宏大度，做事严谨，他心地善良，他严以律己，他个子不高，戴一副眼镜，看起来很精神，他就是我们品管部部长，王瑞品。

自从 2017 年来到大阳，我有幸进到品管部当一名品管员，刚来那会儿，车间又热，环境又不熟悉，工作上无经验，在检验产品上，很是吃力，甚至想做一个逃兵，放弃这份工作。王部就在星期一的早会上对我们说，大家既来之则安之，在我们这里没有高学历，也没有高技术的情况下，大家认真做好每天的工作就好，所以很平常的一句话，我放弃了

当逃兵的打算，细想想，是啊，在这个高压多变的社会里，有一份稳定的工作和收入多么不容易，时间过得可真快，转眼三年过去了，在这三年工作有苦有乐，更多的是从我们部长身上学到了“吃亏是福”的道理，就拿我的工作中的小事来说吧，我们检验产品，每天面对几十种型号规格，不可能不会出错，一旦有客诉，首先被罚的就是我们部长，可他却从来没有在我们面前抱怨过，反而当他知道我们有人被罚时，总会心疼地说，大家今后工作仔细点，检验完了再检查一遍，挣个钱不容易，付出了就要有价值，每当听到这激励的话语，我们大家就像打了鸡血一样，更加自信，工作充满干劲。



就在上个月有个同事家里出了事，不能来工作了，他忙前忙后，为自己的下属争取些权益，他的行动感染了我们大家，我们品检这个团队在他的带领下，有家的温暖，我们能愉快地工作，我一干就是三个年头，在这三个年头，我们的部长从未向我们发一次脾气，也从未抱怨过我们在工作中犯的错，总是在默默的支持我们，默默地承受着我们在工作中带给他的压力，无论是客户的投诉，还是各个部门的说辞，他时常教导我们说，品质是我们的命脉，把好质量关，才是我们的本质，产品的检验，必须要按客户的要求执行。在这一天复一天的工作中，我们就会看到一个忙忙碌碌的身影，当别人中午在办公室休息时，



他却汗流夹背穿梭在漆包机之间，当他发现有异常时总会把大家召集在一起，认真的给我们讲解怎样处理品质异常方法，应注意的事项，每当夜深人静我们值班时，只要我们一个电话和一个信息，他都会立刻回复或马不停蹄地赶到车间，帮我们处理我们在品质方面处理不了的问题，是的，他就是这样一位负责的领导者，带领我们一帮品质检验的菜鸟们。

私下里，我们的品检班的姐妹叫他“好”部长，也许大家会问，好在哪里，告诉你们，他脾气好，三年来他从未向我们发过火，他和善，时常为我们大家着想，他宽容大度，包容我们大家在工作中所犯的错误的，一个人默默承担客户的投诉，从未抱怨过大家，就因为他的包容，才使得我们这帮菜鸟们，想要通过学习，不断的提升工作技能，

不断完善工作中的不足，把我们的品质做到更好，他平易近人，对大家总是和谒可亲的交谈沟通，时常宣导要以团队为中心，以大局为重，不要问收获有多少，但只要我们努力过认真过，虽然我们只是一个普通的打工者，但也要证明自己存在的价值。是的，从他平常的语言中，让我们感动，他的大度，他的包容，让我们从心底里敬佩和敬重，他的和善和宽容，更值得我们学习，他以大局为重，不计个人得失，尽职做好本质工作，这就是我们的部长，值得我敬重的人。

绞线班的小陆

丘惠平

很多人都在人生的十字路口匍匐前行，不是所有人一出生就有很高的起点，但最后对待事情的态度却在很大程度上决定我们每个人不同的人生高度。

在我看来，陆程（以下简称“小陆”）就是一个对待事情非常认真的人。今年 22 岁的



他有着年轻男士独有的朝气，双眼皮的眼睛和冷峻立体的五官让他更显帅气，当他认真工作的时候，整个人却又非常严肃与成熟。我一下子就对这个兼具青春和成熟气质的小陆产生了好奇心。我问小陆：“你在这个厂呆了多久啊？”经过一次短暂的聊天以后我才知道，原来他才来大阳工作一年时间，可他工作

时的娴熟和顺畅总会让我产生一个错觉——他好像在大阳工作很久了。

我更加好奇了，小陆身上的什么点让我产生了这个感觉呢？我相信每一个大阳人都想融入大阳，成为其中骄傲的一份子，但有些人很难做到，有些人却很容易，我开始探究这一切。在接下来的相处中，我发现的东西越来越多……

我找了机会再一次“采访”了小陆，他告诉我，刚来大阳学习绞线的时候很不习惯，

每个人进入一个新的领域都需要一个过渡的过程，但是他很幸运，能够遇见太阳这样一家极具包容心的公司。太阳创建了一个宽敞明亮的工作环境，优质的岗前培训和划线管理，为客户生产提供良好的条件，在这个学习接触的过程中，小陆越来越了解太阳的文化，他和同事之间氛围融洽，相互帮助，而这，正是他在太阳找到归属感的原因。

绞线的操作看似简单，其实非常复杂，绞线是以绞合单线绕绞线轴等角速度旋转和绞线匀速前进运动实现的，将若干根相同直径或不同直径的单线，按一定的方向和一定的规则绞合在一起，成为一个整体的绞合线芯。如何把线开的均匀，不会太重显得很累赘，看着更紧密和有序，这些对操作员是非常大的考验，需要操作员非常认真。我时常看到小陆在机台上转来转去，一开始不知道，想着绞线不是由机器掌控的吗？开起来就好了，转来转去干什么呢？后来才明白，原来是一怕断线了机台没感应从而少条。二来看线的运行状态，观察每轴线看有没有黑线，漆珠啊什么的，及时发现止损。工作每天都忙忙碌碌进行，在小陆身上看到的就是勤奋，很少见到他休息，无论是开机，改规拉线做什么都很认真有耐心，古人就讲勤能补拙，真是这样。

有一次晚班转早班，整个班组就我跟小陆两个人上班，他一个人开七八台机，一会儿这要换线，那要下线，单薄的背影穿梭在各机台，汗水浸湿了他的衣服，他没有丝毫抱怨，依旧不慌不忙的干着。难得空闲的时候，我问他，“就你一个人开那么多台机，你怎么愿意来值班。熬夜通宵这么久了，不累吗？”他说：“因为要赶产量。熬夜通宵的工作，是能力有限，面临着生存压力而不得不卖命干活。不能再像小孩子一样想着依靠家



人，没文凭，就只能进到厂里好好做事，虚心求教，认真学。自己给自己立下一个目标，无论在那个岗位，都要能独立完成岗位的基本操作。工作有时候也会感觉很辛苦很累。但是为了我的目标，觉得这一切都是值得的，至少我在努力的往前跨步。”像他这个年纪的人，有着认真踏实的工作作风，用最快的时间接受新的事物，发现新事物的内在规律，比别人更短时间内掌握这些规律并且处理好它们。

我才知道，小陆早已把自己当成了太阳的一份子，把自己融入到这份事业当中，正因如此，在这份岗位中工作的他才浑身是光。只要认真地对待每一份工作，哪怕是在平凡的岗位中也能发光发热，而那份点燃每一个太阳人的，正是太阳如太阳般温暖的企业文化以

及那一份对每一件平凡小事都注重和认真的精神。

我们每个人都背负着各种各样的十字架在艰难前行，它也许是我们的学习，也许是我们的工作，也许是我们的家庭。但是，正是这些责任和义务，构成了我们在这个世界上存在着理由和价值。相信林董自创立大阳以来，一直是同员工致力于建立心心相印，相互信赖的伙伴关系，并以此为基础。不然不会有那么多人脚踏实地的干那么久。经营者与员工朝着同一个目标并肩前进，努力实现共同梦想，为了公司的发展而齐心协力、共同奋斗，相互理解、相互信赖的契约精神。让大阳人挥洒着自己的汗水，工作的热情，在各自岗位上实现自我价值。

说说大阳的师与徒

谭雪林

来大阳工作的新员工都知道，到大阳都要签订一份师徒合同，这样学徒的生涯就开始了。看似简单的师徒合同，其实蕴藏着丰富的内涵，孕育着大阳的文化，是大阳长盛不衰的经典良方。大阳公司自一成立，就建立起良好的师徒关系，于是一批又一批的新员工在师傅们的培训下，出师，走向独立操作，又不断地成为新的师傅，在大阳这所大学里，技术不断精炼成熟，师傅-徒弟-师傅，交替上演着大阳好戏连台的故事，交替上演着大阳不断进取的动人诗篇。二十多年来，大阳的师徒培训也在不断地走向成熟，

有人说，师傅就是领路人，师傅的一招一式，一言一语，都潜移默化，在徒弟心中生根发芽，开花结果，有的徒弟在技术娴熟之后，又成了新的师傅，把师傅言传身教的技能以接力棒的方式传递下去，这样一批一批，相互传承，造就了大阳企业文化的辉煌。

有人说，我太笨了，我学不会，也有人说，我从来没有接触过这些机器，这个太难学了，其实这都是一些逃避工作的借口。没有人生而知之，从生手变成熟手，从徒弟变成师傅，没有一个不是学会的。



当学徒也必须耐得烦，有时师傅说几句也要受得了，这也不能怨师傅，因为有的师傅

是急性子，恨不得一口气就要把所有的东西都传授给徒弟，不容有丝毫的怠慢，如果徒弟在学习途中开了小差，师傅就会发脾气，所以碰到这样的师傅你就得耐着点性子，态度好一点，诚恳一点，央求师傅多教二遍，俗话说心诚则灵，多花一点心思，多花一点时间，慢慢跟上师傅的节奏，出师也就水到渠成了。

急性子和慢性子在性格上是截然不同的，因此慢性子的师傅带徒弟的方法也不同，遇到这样的师傅你也不可急于求成，不要产生烦躁焦虑的情绪，你可以和颜悦色地主动地帮师傅做些工作，你可先在机台旁边仔细观察师傅是怎么做的，也可以主动帮师傅干点活，如搬运空轴、线轴，勤快、细心总是成功的阶梯，俗话说人心都是肉长的，师傅也慢慢会被你的真诚感动的，师傅乐于教你，出师也就为期不远了。

总之不管是慢性子还是争性子的师傅，你都不要跟师傅去较劲，师傅毕竟是师傅，师傅也是从徒弟过来的，师傅最能体会到徒弟的感受，你按照师傅教的去做，师傅是愿意教你的。

师傅的一举一动，一颦一笑，都深深地印在徒弟的脑海中，师傅的精气神都被徒弟吸收了，青出于蓝而青于蓝，师傅-徒弟-师傅-徒弟-，沿着这样一条熟悉的轨迹，大阳解决了招工难，用人难的难题，虽然师傅走了一批又一批，但是徒弟也是出师了一批又一批，



所以大阳这棵大树总是枝繁叶茂，四季长青，大阳这棵大树总是生机勃勃，春意盎然。因为大阳这棵大树每年都发出了新芽，每年都诞生了新的生命，所以大阳总是充满着旺盛的生命力。

师傅爱徒弟，徒弟反过来也敬重师傅，大阳良好的师徒关系，传为美谈。徒弟有什么要紧的话第一时间就跟师傅讲，有什么好吃的，第一个想到的也是师傅，从家里带来的土特产，总要念叨着要给师傅送点，师傅有什么病痛，总是第一时间去看望，师傅也非常感动，大阳融洽的师徒关系，编织着大阳家的温暖。看着徒弟顺利出师，看着徒弟慢慢成长，师傅的心里有时比吃了蜜还甜，就好像是自己的宝宝学会了走路那样的高兴，徒弟和师傅打成一片，相互包容，相互帮衬，所以大阳的产品是有感情的产品，大阳的产品凝聚了大阳师徒的爱，凝聚了大阳人朴实的情素，所以大阳的产品总是能感动客户，大阳的路也是越走越宽。

有了师徒培训，才有了那种处事不惊的镇定，有了师徒培训，才有了那种无所畏惧的勇气，很多走出去的大阳人也把大阳的师徒学习的文化向外传播，心灵的滋润，感人的事例，师傅不但是教会手艺，而且教会怎样做人，怎样处事，师傅教会很多，师傅的教诲将受益终生，影响终生。

师傅—徒弟—师傅—徒弟—师傅—徒弟……，大阳还将沿着这条熟悉的路继续走下去，走下去，走下去，……



变革中的新大阳

谭雪林

大阳自 2018 年 7 月开始变革以来，至今接近 2 年的时间，在这 2 年的时间里，大阳人全力以赴，积极面对变革，涌现了许多可歌可泣的感人事迹，呈现出生龙活虎，生机勃勃的变革新局面，大家齐心协力，同舟共济，为完成公司下达的战略目标，发奋图强，不懈努力，谱写了一曲曲大阳变革的新篇章。



在大阳的变革中，大家经历过压力，经历过紧张，经历过痛苦，经历过挫折，从刚开始时的不适应，有抵触情绪，到慢慢的适应，慢慢的接受，再到默默地支持，默默地行动，默默地推进，大家心统一了，大家的行动统一了，正如 2018 年 11 月 14 日，老板在大阳宿舍五楼会议室召开的大阳变革誓师大会上所说，变革是痛苦的，也是漫长的，但却是大阳唯一的选择，大阳人一定会实现新大阳的梦想。确实通过变革，大阳变出了一个新大阳，大阳人实现了新的历史跨越。大阳的变革之路由之初借外力推动，慢慢地转变成靠内力自主推进的常态，大阳在“危”中找到了“机”，大阳这艘大船，重新焕发了生机，以新的姿态，乘风破浪，扬帆远航，实现大阳新的梦想。

大阳的变革取得了极大的成功，成功的转变是从管理要效益的转变开始的，首先公司对原有的考核体系结构进行了变革，考核指标体系更加科学，指标设计对员工更具激发性和鼓励性。考核指标直接与差价挂钩，这是一项重大的变革，与传统的绩效考核相比，把差价引入考核指标体系，将企业利润直接与个人挂钩，更能激发个人潜能和工作热情，从实际运行的结果来看，各个部门、各个班组都把降低成本作为本部门的头等大事来抓，什么都要考虑是否影响成本，掂量掂量成本的份量，我们常常听说，这个是不是可以再修一修，那个是不是可以再降一降，原来好像觉得成本与自己关系不大，工资似乎与差价也没有太多的关系，但是现在不同了，工资直接与差价挂钩，公司差价高了，我们拿的工资相应也高，公司差价少了，我们拿的工资相应减少，这个一下子就戳中了我们的痛点，我们降低成本的意识一下子就激发出来了。降成本，怎么降，提差价，怎么提，这些问题就真真切切地摆在我们面前，原来是公司领导层考虑的事情，现在延伸到我们每个人，由点

到面的推广，降本增效的格局也发生了质的改变，俗话说得好，集体的力量是无穷的，集体的智慧也是无穷的，事实也证明了这一点，在生产和经营管理中，在提高机台效率，在提高满头率，在提高产品质量，在降低原材料和辅助材料的采购成本，在降低生产成本和经营成本，人人都是管家，个个都是主人，形成了生龙活虎，你追我赶的良好局面，出现了员工抢着干活，员工争着干活的良好势头，产量提高了，差价提高了，成本降低了，员工们拿的也多了，脸上的笑容也多了，干劲也更足了。

快速反映和快速响应机制，是变革中新的突破，变革前的管理常常是发现问题再层层上报，然后再层层批复下来，要经过很多中间环节，甚至有些问题还是跨部门的，要多个部门协商才能确定解决问题的方案，这样要走很多弯路，要兜一个很大的圈，才能从起点又回到起点，这种蜗牛式的工作作风产生了很多弊端，既要花费很多时间，也要占用很多资源，往往耽误了问题解决的最佳时机，延误了战机，不管是责任部门还是其他职能部门，意见都非常大，造成了互相埋怨，互相指责，互相推诿的不良后果，这也是与现代企业经营理念格格不入的，很大程度上制约了企业的发展。变革后充分利用现代的网络信息平台进行管理，在微信上建立分部门、跨部门的单一的和综合的信息管理群，发现问题及时在相应的群里进行反馈，责任部门迅速回应和处理，节约了遛弯和兜圈时间，工作效率和工作效益飞速增长，建立了快速反映和快速处理的现代企业管理机制，部门配合越来越融洽，员工的满意度也越来越高。



变革是大势所趋，人心所向，从变革所取得的成绩来看，2018年公司作出的变革的决策的完全正确的，古人云，破则立，从则平。在新的时代，变革是历史的潮流，是大阳新的使命，是大阳唯一的选择。

大阳的变革之所以取得圆满成功，是与大阳董事会的高度重视，大阳经营班子的齐心协力，大阳人的团结一心分不开的。变革的道路任重道远，在前进的道路上不可能一帆风顺，很多困难等待着我们去克服，很多难关等待着我们去攻破，但只要 we 坚定信心，以百折不挠的勇气和坚韧不拔的毅力，我们一定能破除万难，建设出一个更加美丽的新大阳。

雨中的感动

最近几天大雨总是接二连三地下着，有时在上班的路上，有时在下班的路上，有时在办公室突然听到窗外，哗啦哗啦的雨声，雨滴打在树叶上，就好像手指打在琴键上，演奏出动人的旋律，在火热的夏天浇上一场大雨，会感觉到特别的凉爽，有时甚至会有那种久旱逢甘霖的感觉。虽然有时下雨给人们带来了许多困扰，但是也常常会带来很多感动，特别是大阳人在雨中的感人故事，更是给我们带来鼓舞。

下图包装班新员工匡翠柏在雨中展示了最美的大阳风景，他在给客户送货的途中遇到下雨了，怎么办，货物必须尽快送到客户手中，不容迟疑，为了保护公司的货物不被雨水打湿，他作出了惊人的举动，他把雨伞盖在货物上面，而任凭身上的衣服被雨水淋湿，看到这一幕我们不觉有些心酸，但更多的是感动。

也许有人会问，怎么这么傻呢？难道不怕感冒吗？确实有时候大阳人就是这么傻，为了公司的利益可以不顾一切，为了公司的利益可以挺身而出，这就是大阳的精神，这就是大阳发展的源泉和动力。有了这样勇往直前的人，有了这样一种大阳精神，还有什么困难不能战胜的呢？



培训的魅力

人们常说，东北有三宝：貂皮、人参、鹿茸，去东北的人总想见识见识这些宝贝，似乎见不到这些宝贝总会在心中留下遗憾。大阳也有三宝：会议，培训、制度，大阳的会议多，因为会议是交流意见，讨论工作，解决问题的平台和媒介，各种各样的会议连贯着大阳的生产和经营，维护着大阳这台机器正常运转，所以说大阳的会议既是润滑剂，又是加油站，还是调色板。大阳的培训多，有大阳工作经历的人都知道，大阳的培训贯穿大阳人的工作和生活当中，每月有公司安排的培训，有部门安排的培训，有班组安排的培训，还有师徒培训，各种各样的培训，像条条溪流，汇集成巨大的河流，滋润着企业和员工的成长。把徒弟培训成师傅，把新手培养成熟手，通过培训，大阳培养了各种各样的人才，凝聚了巨大的能量，为大阳的发展注入新的生机和活力。所以毫不夸张地说，大阳就是所培训大学。大阳的制度也多，俗话说，不以规矩不成方圆，大阳的制度是确保大阳航向正确的基石。

下面就是培训这块宝的一些展示：

大阳计量工作知识的培训，培训室里座无虚席，员工们认真听课，学习和掌握计量器具的使用和操作技能。



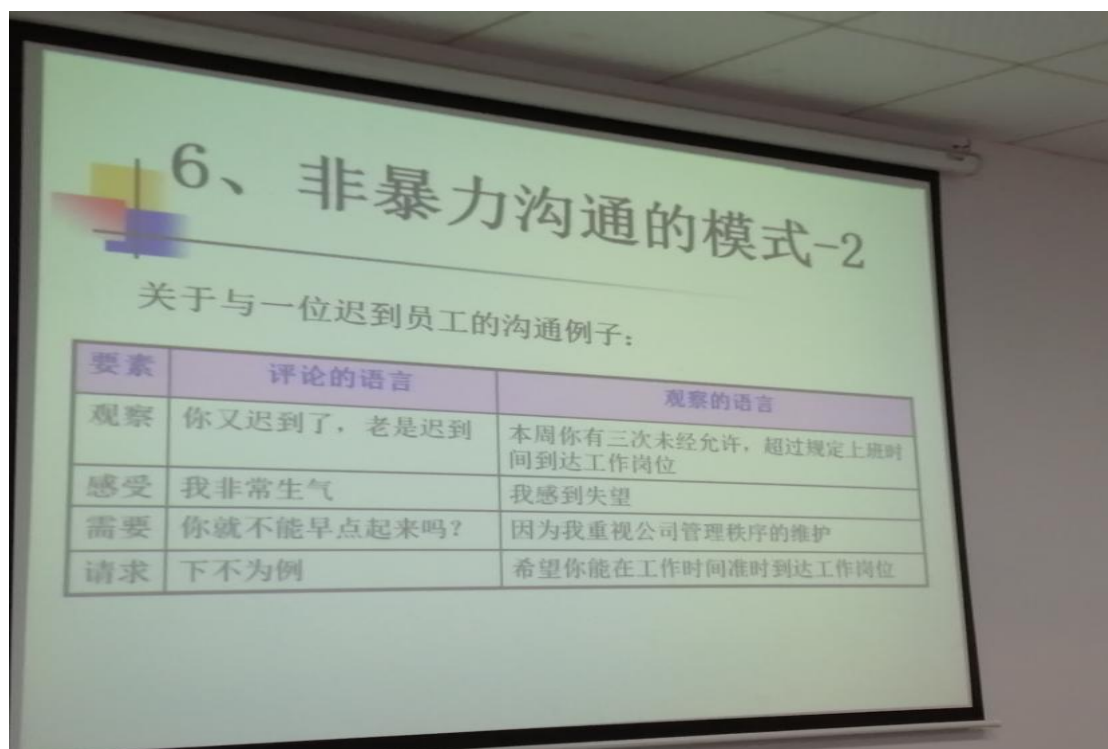


IAFT16949 的培训，是大阳获取进军新能源领域和 5G 市场的通行证的有效途径，对于大阳人来说，这是一片陌生的领域，也是能给大阳带来惊喜的领域，大阳人全力以赴，使出大阳人的看家本领“培训”来丰富自己的知识，迎接挑战。





沟通知识培训，像一块巨大的磁石吸引着大家，沟通在人的一生中具有重要的地位，沟通能力越强的人，所取得成功的希望越大，特别是“非暴力沟通模式”，对于问题的解决，有时能起到四两拨千斤，事半功倍的效果。





环境体系培训随着社会的进步和发展越来越受到重视，绿水青山就是金山银山的理念已根植于心，环境体系在社会的进步和发展中，不断完善不断进步，碧水、蓝天、绿色三位一体，构成美好的生态环境的立体图。





上面的培训仅是大阳众多培训的一个缩影，要聊起大阳培训这个话题，写本长篇小说也是绰绰有余了。有人说培训是员工的福利，有人说培训是充电宝。是加油站，确实如此，来大阳工作的人，往往有这样的体会，来的时候可以是一无所有，从不熟练到熟练，从新手到熟手，总会有人教你，甚至在潜移默化中你也会学到许多做人的道理，在大阳工作过几年的人，走的时候经常是收获颇丰，满载而归。

20 多年来，从大阳走出去的员工是一茬又一茬，他（她）们把大阳学到的知识和技能带到四面八方，成为铜线材行业的骨干和精英。大阳的培训像珍藏的老酒，越久越香，展示出无穷的魅力，大阳人热爱培训，大阳人也注重培训，从最初的黑板粉笔式的传统培训，到 P P T 课件，再到网络培训，大阳的培训与时俱进，不断地创新和发展，大阳的培训不仅为自身的发展蓄积力量，也为社会的发展输送人才，为社会贡献大阳力量。不管是正在大阳工作，还是从大阳走出去的员工，对大阳的培训总是心存感激，念念不忘，是啊，那增长知识和技能的学习，那些优秀的培训老师，总是历历在目，那熟悉的声音总是在耳际萦环，那感人的故事总是在心中涌动，以鼓舞，以激励，以温暖，以感动，谁又会忘记了得呢？

时间，请继续前行

涅槃

近日接到一个老朋友的喜讯，要结婚了，为她高兴的同时也不禁感叹时光易逝。我们是高中同学，从2014到2020，我们已经是认识16年的老朋友了，而我们上一次的见面也已经是一两年前的事情了。自从高中毕业之后，见面的次数便寥寥无几，相识时的青涩模样在脑海中都有些模糊了。

读书时的我们是一个班，比较有缘分的是经过几次换班一直都没有分开，加上其他几个志同道合的朋友，我们算是年级中有名的六人帮。大家相处的很默契，做什么事情都是一起，就像是连体婴儿一般。要好的我们曾经约定要做一辈子的好朋友，随时联系，永远挂念对方，好像这样的约定会真的将我们



捆在一起做好朋友一辈子一样。但是随着时间流逝，空间距离的拉开，生活圈子的不同，让我们渐渐的跟曾经的约定越走越远，甚至已经形同陌路。

刚开始的时候还不乏节日的问候与闲聊，逐渐的，随着时间推移，微信联系人的聊天窗口点开了又关上，翻了无数遍的电话联络人来来回回的查看，始终未能拨出去。心里总觉得需要一个合适的理由，合适的机会才能联系，不然就会觉得尴尬，不知道聊什么话题会比较合适，时间带走了我们的青涩，也带来了我们之间的距离。

从出生到现在，我们从幼儿到青年到中年人，从孩子到学生到为人父母，角色不断的变化，心态跟生活重心也在不停的变化。学生时代的学业为重，工作后的事业为重，成家后的家庭事业两手抓，成年人世界里的忙碌让我们无暇去追求太多理想的东西，生活的压力让我们逐渐变得稳重，从公主的梦想城堡到现实中的柴米油盐酱醋茶，我们变得现实，变得理性，换句话说，就是我们变的成熟，为生活为压力为金钱折了腰，不会为了一时的冲动去做决定去改变，凡事会计较得失，毕竟梦想与冲动也是需要金钱做基础的。

一人独处的时候，我也会回忆过去30年发生的事情，这其中自然会有很多遗憾，也会

有很多美好的回忆，也曾曾在遗憾中不肯释怀，幻想如果有机会回到过去，肯定会弥补这些遗憾。当然时间穿梭这种事情也就只是想想而已，但是现在如果有人真的给我这个机会，让



我回到过去改变那些错过的遗憾，我可能会放弃，现在的生活其实已经是最好的选择，不用去纠结曾经的遗憾，可能在你心中不肯放下的东西，也许在别人看来什么都不是，只是自己放不开而已。

人生是不圆满的，青春是留有遗憾的，我们不能用现在的眼界跟思考方式替代年幼时的我们，毕竟属于我们的有遗憾的青春才是真实的。象牙塔的孩子始终是要走入现实的，生活会给我们教训，让我们学会思考，才能在未来前行的路上，尽量不要再让自己留有遗憾。

不一样的假期

宁容

今年的春节假期是有史以来最长的，往年公司统一都是放假 12 天，每年正月初八开工，“八”广东话谐音“发”，其中就有寓意发财、兴旺的意思。今年也不例外，同样是定的这天开工。

2020 年 1 月底正值农历春节假期，大家都沉静在过年的喜悦中。大人们忙得备年货，小孩子则变着法玩。但从 1 月 22 日起新闻里陆陆续续就有报道，一种名为新型冠状病毒



的细菌在湖北武汉慢慢肆虐。前期也没当回事，可是随着新闻报道说，可以通过飞沫传播，也是人传人，这才意识到事态的严重性。

每天各新闻频道、村里的广播都在宣传疫情的严重，公司原定2月1日初八开工的也宣告改期，具体时间待定，使得今年我在家过了最久的一个假期。为了响应号召，不聚会、不聚餐，每天的日子除了带娃就是各种折腾，以此打发时间。

之前因为一直在上学，有很长一段时间没回老家，这下倒好，听说不能走亲戚，第二天一大早就不见人影，原来是跟邻居家的那些孩子去玩了，什么玩沙子、赶鸡、挖蚯蚓……每天衣服、鞋子都是脏兮兮的。这让我想起了小时候我们何尝不是这样过来的，正好也让他体验父母儿时的乐趣。而我也乐得自在，随便他去玩。

在这长长的假期里，我则变身美食达人，以此打发时间。隔三差五我就会在网上搜索。



比如对北方的人来说做面食很简单，但对于土生土长在南方的我来说总觉得很难，材料浪费不说，关键还不会操作。刚开始一直不敢下手尝试，但每天朋友圈不是这个晒，就是那个晒，搞得我心痒痒的。因为疫情大家都宅在家里，所以有了更多的时间去折腾这些。终于连续看了几个视频后，我下手了，成果勉强算过关。虽然总有失败的时候，但总体来说成绩还行。有了第一次的尝试后，之后时不时的在家我就会捣鼓这些，总是变着法做新花样。要说最给面子的还是我儿子，小家伙不管我做的多丑、多没形，多没味道，在他嘴里总是好吃好吃，之后还评论一、二句：“要是加点料就更好了。”

就是这样的评价给了我动力，让我有了勇于尝试新花样的念头。

看到家人美美的吃着，心里真的很欣慰，工作以来，一直早出晚归，回到家不是督促孩子写作业，就是躺着看手机，总觉得没时间陪家人。趁疫情期间，我们有了更多时间陪家人，增进感情，弥补了以前缺失的陪伴，深深的让我体会到，有了父母的陪伴，孩子才能健康快乐的成长；有了儿女的承欢膝下，才能让老人安享晚年。不管工作多忙，都请“常回家看看”。

滞后的开学

云淡风轻

2020年春节，是新冠肺炎大爆发的特殊时期。特别重视这个传统节日的中国人，十三亿的华夏民众，自然上演了各种心酸历程，有的骨肉分离，有的阴阳两隔，有的倾家荡产，不一而足。幸运的是，在强大而有凝聚力的中国政府领导下，展开了各种救援和抗击疫情的行动，李克强总理亲临灾难的最前线——武汉指导工作、鼓舞民众，最终以极小代价（截止到6月15日，累计确诊患者84778人，累计死亡4645人）逐渐取得了这场战役的胜利，可谓天佑中华。今天要跟大家分享的也是跟疫情有关的故事——因疫情影响而导致的滞后的开学。

我是湖北洪湖人，春节前一家老小回到老家过年，大家都高高兴兴的。可是到了除夕（1月24日），新冠疫情就变得严重了，到处封路封城，抢口罩，人心惶惶，觉得末日就要来临了一样。我家宝宝叫壮壮（男），今年5岁，在塘尾幼儿园读中班，本来2月份



是要上学的，因在家隔离到3月底，所以自然上不了学。在这2个多月的时间里，使得我和孩他妈有大量的时间陪他，并刻意在生活过程中让他养成良好的习惯。主要体现在以下几个方面：

一、讲礼貌：讲礼貌是中华民族的传统美德，我们从

最基本的打招呼开始锻炼他，见面先问候，而且要看着人的眼睛说话。一段时间下来，从刚开始的不敢说话、不会说话，变成了基本上能正常的跟人打招呼，爷爷奶奶是非常的高兴。二是学习：学习语文、数学、英语、美术等基础知识，特别是画新冠病毒，懵懵懂懂中宝宝知道病毒不是好东西，所以把病毒画的特别形象，特别丑，长大了以后，应该会有特别的记忆吧。三是锻炼身体：每天下午3—4点左右，我便会带着孩子和他的堂哥、

堂姐（5-8岁）去野外徒步4公里以上，在气息芬芳、如诗如画的乡村小路上，3个小孩竞相奔跑、嬉戏，自由的呼吸着新鲜的空气，活动着他们的小胳膊小腿，看着都是那么的惬意和幸福。同时在路上我也会教他们认识各种动物、植物，如牛、狗、鱼以及油菜花、桃花、豌豆花等等，这些可比书本上来得生动多了，宝宝学习的也很快。四是热爱劳动：大人们劳作时，刻意叫宝宝一起参与，如帮助一起做蛋糕，做馒头，扫地等等，时间长了，孩子也慢慢开始喜欢劳动了。没有开学的这段时间，我们觉得小孩很开心，成长了很多，德智体美劳得到了全面发展，且有很多是学校学不到的东西。而我们大人也重温了一遍家乡之美，享受到了天伦之乐，觉得非常的满足和幸福。



《圣经》说：“当上帝关了这扇门，一定会为你打开另一扇门。”通过这次疫情，让我更加懂得，任何情况下，我们都要积极面对生活，把能做的事情做好，才叫不辜负光阴，不辜负自己。

迟到的开学

宁容

今年的寒假假期受疫情影响，学校原定于2月中旬的开学日期，也是一拖再拖，直到前不久教育局才下达正式通知：高三、初三的学生4月27日开学，三年级以上5月11日，一年级到三年级5月18日。通知一出，家长们终于看到了曙光，马上快要解放了。

在此期间孩子们都是在家上网课，虽说在家上课大大减少了感染风险，但因为大多数家长要上班，家里只有老人带着，缺少老师和家长的指导，加上孩子自觉性差，上着上着就变成拿着手机玩游戏、看视频，可苦了家长们了。而那段时间我真不知道白了多少头发，隔三差五家里就鸡飞狗跳。就我家那小子，刚开始上网课还规规矩矩的，每天按时上课，就是写作业磨叽，非要等到晚上我下班陪着才能写完，可是慢慢的，我发现在给他上传作业的手机，不知何时下载了几个APP，都是些游戏还有抖音，当时就气得我不行，抓着他狠狠批评教育了一顿。但好了没多久，他又来另一招，老人家投诉他看电视，一问就是

课上完了，但等我一回来就急急忙忙在写作业，问他就说这不会，那不会，没办法，我只能耐着性子，慢慢给他讲。就这样每天下班给他讲解作业中的难点，他倒是明白了，平时



也算规矩，就是写作业拖拉了点。可是好景不长，过了几天，有一天下班回家检查作业，一问才知道他什么作业都没写。打开手机一看，明明就有作业，细问之下他才老实回答，原来他白天只顾跟邻居家孩子玩了，把作业忘得一干二净，当时气得我直接给班主任打电话，求

老师帮忙。像年级小的孩子都听老师的，反倒家长的话不怎么听，因为平时听多了，孩子都听腻了，年级大了这招效果就没这么好了。结果可想而知，效果甚佳，不过老师也说了，不能过多的参与到家庭教育中，会影响亲子关系。就这样苦熬了三个月，教育局终于定了开学日期，这种白天上班、还担心孩子在家没上课，晚上回家还要辅导的苦日子马上就要结束了。

离开学前几天班主任组织了网络视频家长会，要求学生和家长一同参与，会议上老师详细讲解了学校对疫情的防护与措施，学生上、下学指引以及在校的注意事项。学校高度重视小学生的返校工作，实行了错峰上、下学的规定，校门口电子测温仪、临时隔离点、每日消毒、每天发放口罩，另外还搭建了许多临时洗手台，上面还摆放了许多消毒用品，防护措施做的可是相当好，省去了家长的担忧。

5月18日是“小神兽”们归笼的日子，一大早小家伙就早早的起床，平时不到8点是喊都喊不起来的，可今天起了个大早，看到他这么积极，我也开心，他也盼望早点到校。对于一年级的小学生来说防范意识没那么强，于是就变成了最晚上学、最早放学，平时上7-8节课，现在只上5-6节课，大大缩短了在校时间，非常时期特殊对待，大家都理解，只是开学了，这么多学生难



免还是会担心，在家一再的提醒他，总是担心他会忘记洗手、没戴好口罩。问了几天，我发现他做得挺好的，真的是瞎操心。

通过这个漫长的假期，孩子长高了，也结实了，变得自觉，也懂事了。做父母的总有操不完的心，一个时候有一个时候的担忧，但孩子会慢慢长大，该放手时就得放手，这样才能更好、更快的成长。

“嘭”出的香甜记忆

金巍蓉

随着“嘭”地一声巨响，一股白烟升腾而起，热腾腾、香喷喷的爆米花钻进了事先备好的麻袋，扑面而来的米香让围观的孩子直咽口水，也把我带入了儿时的记忆。

还记得在老家的偶然一次，观看到了一场别开生面“爆米花”表演。一团炉火、一个风箱、一口黝黑的像葫芦一样的老式手摇爆米花机，在老家的一处祠堂支了起来，只见师傅动作娴熟、表情悠哉，似乎每一次爆响都是一种享受。而这个熟悉的爆破声也同样是吸引周边孩子前来围观。围着他的“摄影师们”更是全神贯注，抓拍每一个瞬间的细节，快门声不绝于耳。新鲜出炉的爆米花的香气扑鼻而来，我们禁不住诱惑，纷纷伸手捧着爆米花吃了起来，重温儿时的美味。在我的童年记忆中，经常会看到像眼前这位师傅的手艺人，他们肩挑着像葫芦一样的爆米花机，走街串巷用永新话吆喝“打格包嘞”，每当这时，都

是孩子们兴奋的时刻，总有某户会叫停师傅坐地生火，然后拿出一碗稻米或玉米来爆米花，随着“嘭”的响声和溢出来的香气，往往吸引越来越多的孩子手拿着米、口里吞着口水在排队等候。觉得师傅这样生着火炉、转着葫芦型压力锅的就是个会变魔术、会放炮声的神奇人。那时，由于物质贫乏，生活比较贫



穷，能吃饱饭就不错了，哪里还有零食吃？能吃到一锅香喷喷的爆米花是莫大的幸福。

随着时代的发展，传统爆米花的品种和类型也不断变革，现在超市里的膨化食品琳琅满目。如今，随着各种美味小吃新鲜出炉，传统的“爆米花”吸引不了现在孩子们的口味，老行当、老手艺日渐衰落，这项极富时代特色的行业正逐渐湮没在人们的记忆中。

不过，据网上记载这个大炮形状的手摇爆米花机据说在大洋彼岸掀起了一阵风潮，2013年年初还登上了美国一个著名的探索节目《流言终结者》。节目中，主持人不仅翻译了中文版的使用说明书，还架起防弹玻璃，穿上防爆衣，用实验探究制作爆米花的最快方法。其实，爆米花机技术美国人并不难掌握，只是他们很难读懂我们几代中国人的童年回忆罢了。《流言终结者》视频随即在网上引起围观，遭到大批网友吐槽，大炮手摇爆米花机被网民们称为“神器”，也勾起许多60后的回忆。大家都觉得老式爆米花机爆出来的爆米花才是最香的，别的任何工具都做不出这种“儿时的味道”。



话端午 话端午

婉约似水

又到一年端午时，街头巷尾都漂着浓浓的粽叶清香，一个个翠绿的粽子，甜的，咸的，各种形状的，它们卧在竹篮里，在大街小巷里散发着它们独特的味道，深深地吸引住人们的味蕾……

端午节，是为了纪念楚国诗人屈原而设立的。他是一位伟大的爱国诗人，为了国家兴亡，最终在汨罗江纵身一跳，世人记住了他的爱国情怀，他的诗歌也成为了传世佳作，世人为之景仰。包粽子，划龙舟，渐渐成为了端午时节必不可少的活动。

我的家乡在湖北的一个小镇上，那里受楚文化的影响，每到端午前夕，家家户户都会采摘新鲜的粽叶，购买新鲜的糯米，来包上鲜美的粽子。在我小的时候，一年难得吃上一

回粽子，吃粽子就像过年一样难得，我们也像期待过年一样期待端午的到来。每年的六月，村里正是忙的时候，但是无论多忙，端午前夕，家人都会放下手中的农活，专心致志的去做一件事，那就是包粽子。那里的老人，仿佛个个都有绝活，总是能包出各种各样形状，还有各种各样味道的粽子，有甜的红枣，有咸的五花肉，还有五彩豆。粽子要在大锅里用柴火煮上好几个小时，我们一边焦急的等待着，一边开心地闻着锅里漂出来的清香，粽子在聚集了家人的心血还有我们孩童的期望后，终于出锅了。迫不及待的打开一个，咬上一口，回味无穷，原来那便是我们童年的快乐，有期望，有满足。渐渐的，我们长大了，曾经的老人也慢慢地走了，但是他们的绝活被一一传承了下来，每到端午，我们依然能吃上一口鲜美的粽子，依然是记忆中的味道。



现在的我们身在外地，已经很久没有吃到过家乡的粽子，每到端午时节，心中都万分思念，思念儿时的味道。有些东西，再也回不去了，但是留在记忆深处也是件幸福的事情。



一枚口罩的独白

婉约似水

我，是一枚小小的蓝色口罩，曾经的我，平凡而又普通，名不见经传，一直以来，都只是医生的专利，一直默默的在医院里奉献着自己小小的身躯，一直游走于医院的各个角落里，虽然我的寿命很短暂，只有仅仅四个小时的价值，但我每天都尽心做好自己的本职工作，防传染防飞沫。直到有一天，一个叫作新型冠状的病毒，打破了以往的宁静，我的生活开始有了翻天覆地的变化，我的世界迎来了不一样的使命……



那是几个月以前，正逢过年，人人都沉浸在过年的喜悦中，中国又一次经历着人类的大迁徙，从南到北，从北往南，火车加班加点地在铁轨上飞驰，飞机票早已售罄，高速公路上依然堵得水泄不通，即便这样，也没影响人们过年回家团聚的心情。然而，一场灾难已悄无声息地来到人们的身边，给正处于兴奋中的人们来了个下马威，打得人们措手不及，于是一场没有硝烟的战争正式开战了……

就在那时开始，曾经不起眼的我，成了人们眼中的香饽饽，无论是药店，还是网络，关于我的信息，都是瞬间售罄，一时间，我的身价暴涨，全国各个角落都在努力寻找我的踪影。然而，不幸的是，敌人的强烈进攻，已经让武汉这样一座超级大城失守，人们开始经历着最黑暗的时刻，医院人满为患，医护人员高负荷工作，因为我们的严重稀缺，病毒的来势汹汹，一个又一个英雄倒在了一线战场，为人民的健康献出了宝贵的生命。作为一枚口罩，不得不和我的兄弟姐妹们一起来到战役最前线，每一天，白衣天使们会把我们小心翼翼的戴好，里三层外三层，我们和护目镜，还有防护服，一起同心协力，保护着白衣天使们的安危，每一天，我们都在和时间赛跑，守护医患，我们不分昼夜，每一天，我们都在经历着生死，有人健康的出去，有人躺着进来，也有人再也出不去了……每一天，我们都在经历着人间的悲欢离合，生离死别，直到时间一天天过去了，我们一起渡过了漫长

的寒冬，终于迎来了春暖花开。最艰难的日子里，我们一同见证了白衣天使的伟大，见证了许许多多平凡的人不平凡的人生。

渐渐地，我不再成为大家哄抢的对象，人们早已习惯了我们的存在，我成了大众出门的标配，我开始有了各种颜色，也有了各种造型，极大的满足了各类人群的需求。每当看到人们自觉地把我们戴在脸上，我都有一种自豪感，因为有了我们，大家的习惯慢慢变好，因为有了我们，飞沫传播也越来越少，战役已经胜利，但没有结束，我们要继续完成我们的使命，守护人们的健康。

难忘的疫情

宁容

2020年年初，一场突如其来的疫情完全打乱了人民的生活。一种名叫新型冠状病毒性肺炎正在悄无声息的钻入人们的身体！

对于这次的疫情，其实在人们心中还是挺畏惧的。然而刚开始的时候不了解情况却不以为然，大部分只是在电视上看到某个台的新闻报导。比如最近在湖北武汉地区出现了新型的冠状病毒肺炎，该病情的传播途径十分可怕，它可以通过人与人短时间近距离的交流、接触空气中飞沫迅速传播，感染者严重的会导致呼吸衰竭从而死亡……。说实话，当时心里都觉得没什么，而且又相隔那么远，不会对周边造成什么影响。其实这种想法只是存在侥幸心理。

直到2020年1月23日武汉封城的消息传出后，人们心里才开始恐慌起来。一时间，到处都在宣传新冠病毒的肆虐。各个城市的大街小巷、甚至乡下农村里、还有各个电视频道、媒体、新闻等都在实时实地播报。党和国家领导人也赶紧组织开始积极商量对策。一条条的预防措施和隔离措施出炉后，立马贯彻落实到人们生活中。



在这期间，说得最多的就是：不聚会、不聚餐、少扎堆、戴口罩、勤洗手、多通风、少出门、勤消毒……等等。可想而知，这次疫情有多疯狂。疯狂到一个诺大的城市需要封城；疯狂到所有客车、公交、地铁、飞机、火车停运；疯狂到所有的服务行业、餐饮企业都不能正常营业，必须关门歇业；疯狂到全国中小学到了开学的日子却不能去上学，只能待在家里开启线上学习模式；疯狂到往年热热闹闹过年、走亲访友的人们一个个的都只能自觉地待在家里闭不出户，取消一系列过年该有的习俗和热闹气氛！走在大街上竟也看不到什么行人，以前的繁华都市现在只能用杳无人烟四个字来形容了。

在这种紧张氛围下，大家严格遵守，因为这不仅仅是为了自己，也是为了家人、朋友、甚至全国人民这个大家庭。一些人开始害怕起来，觉得这病毒传播这么可怕，且病患还在增加，这以后的日子该怎么办，总不能一直待在家里吧。还能继续像以前那样过上“为所欲为”的日子吗？还能再回到从前吗？又或者这些病患该怎样去处理去统一治疗才能把病情控制直至逐渐减少呢？



这时全国各地涌现出一批医务志愿者，他（她）们冒着生命危险汇聚到前线。他（她）们自告奋勇、不畏艰险、远离亲人地来到疫情区奋战。他（她）们每天都穿着厚厚的，密不透风的防护服，微笑着服务每一个病人，像对待自己的家人一样对待他们。

虽然辛苦，到他（她）们从没有想过退缩。他（她）们治愈了一个又一个的病人，挽救了一个又一个的家庭，同时也感动了全国人民的心。这才是真正的英雄，人民的好榜样，中国人的骄傲。

现在疫情已经完全被打败了，人们也恢复了正常生活，孩子们也开心地过上了校园生活。通过这次事件，让我感受到了中国人民的面对困难、不畏艰险、挺身而出的大无畏精神。同时还感受到了中国人民团结一致、共同战胜病毒的力量。中国！加油！

过去

惠子

将时间调到 2020 年 1 月 25 日的下午，正值年味浓浓，与父母、姐弟一起烤火，聊天的时刻，也是大年初一的大好日子，所以打开手机一边烤火，一边给身边的好友发拜年微信、短信，突然接到深圳的长辈和远在湘潭的朋友电话和微信，说湖南岳阳在 24 日下午（年三十）封路了，江西也封路了，湘潭的朋友在改签初二的高铁票，深圳的长辈叮嘱我早一点回深圳，再发信息到我们的班组群问大家的情况，告知郴州也封路了。听到这一些封路、疫情的消息，我有点急了，我第一时间的反应是快点回深圳，不然后面都回去不了。



在没有任何准备的情况下，第一时间和家里人沟通，我们明天（初二）早上出发回深圳，父母听了急急忙忙的给我准备车上要带的家里土特产（鸡蛋、鸡、鸭、青菜、干菜、剁辣椒等等），从大年初一晚上 19:00-24:00 父母都在忙碌着给我准备东西，凌晨 4 点就听到咚咚的脚步声，父母在给我准备早餐，等我 7:00 起床，一桌子的饭菜摆的整整齐齐，只等我们吃饭，一塑料袋一塑料袋装好的煮鸡蛋、煮红薯热气腾腾，放眼望去像是一塑料袋的水蒸汽水珠，旁边还有一碗观音菩萨赐的“神茶叶水”，这就是父母给儿女的爱和牵挂，一场异常的疫情打破了我们在家陪伴父母的机会，打破了原计划的行程，也把我吓得一个晚上基本没有睡觉，也吓得父母不知所措的匆匆忙忙准备物资。

天下其他父母也何尝不是和我的父母一样呢，甚至有些父母还在为逆行者准备行囊，准备物资、叮嘱去疫情区域的注意事项，含泪的送家人上车等等。之后就是默默的祈祷、默默的在家操心、默默的独自一人流泪，担心家人的安危和安全，甚至网上传出有一个父亲每天给女儿发 100 元微信红包，如果能准时收红包或者在空隙时间回一分钟的视频，就证明女儿安全，父母心理就踏实。这也是全天下父母对儿女的爱、对远离家乡儿女牵挂的

不同方式。

从年初一至今（4月8日），时间过去了整整73天，在过去的73个日日夜夜里，逆行者、志愿者、爱心人士、专家、院士、国家领导人都在为疫情区做贡献，在过去的73天大家的辛苦付出、全国人民的团结配合下，中国人民打赢了一场没有硝烟的战争，最严重的武汉也陆续的解封了，直到今天（4月8日）武汉全部解封，高铁、火车全部启动，中国人民像解放了一下。我们今天的解放，是过去70多天无数人的付出，一些烈士用生命换来的自由与解放，我们不能放松、我们不能大意、我们不能对不起这一些在疫情区域牺牲的烈士，我们要更加爱自己、爱家人、爱国家。我们要珍惜过去的点点滴滴，珍惜自己身边的亲人、朋友、同事，我们要庆幸自己没有隔离、没有被病情折磨、都还活着。所以我们不能忘记过去，忘记昨天。

严重的疫情过去已有70多天了，清华大学教授王洪亮的一段话好经典，我们有时间细细的阅读、品味一下：“再忙再累别忘了心疼自己，一定要记得好好照顾自己！人生如天气，可预料，但往往出乎意料。不管是阳光灿烂，还是聚散无常，一份好心情，是人生唯一不能被剥夺的财富。把握好每天的生活，照顾好独一无二的身体，就是最好的珍惜。得之坦然，失之泰然，随性而往，随遇而安，一切随缘，是最豁达而明智的人生态度”。



“我们都有缺点，所以彼此包容一点。我们都有优点，所以彼此欣赏一点。我们都有个性，所以彼此谦让一点。我们都有差异，所以彼此接纳一点。我们都有伤心，所以彼此安慰一点。我

们都有快乐，所以彼此分享一点。因为我们有缘相识，请珍惜生命中的每一位家人、朋友！开心的过好每一天”！

“十年后，你保持了健康的体魄，还能到处旅游，打拳、跳舞。您的孩子会说，老爸、老妈你们太明智了！”

给孩子最好的礼物是自己的健康！其实人生就是做好两件事：第一，教育好孩子，不要危害社会；第二是照顾好自己，别拖累孩子。再过若干年，我们都将离去，对这个世界来说，我们彻底变成了虚无。我们奋斗一生，带不走一草一木。我们执着一生，带不走一分虚荣

爱慕。今生，无论贵贱贫富，总有一天都要走到这最后一步。到了天国，蓦然回首，我们的这一生，形同虚度。所以，从现在起，我们要用心生活，天天开心快乐就好。三千繁华，弹指刹那，百年之后，不过一捧黄沙。请善待每个人，因为没有下辈子“。

过去的就让他过去了，我们珍惜当下，珍惜过去的美好、回忆着过去的美好，从今往后要好好感受生活的乐趣、好好体会生命的每一天，因为只有今生，没有来世。



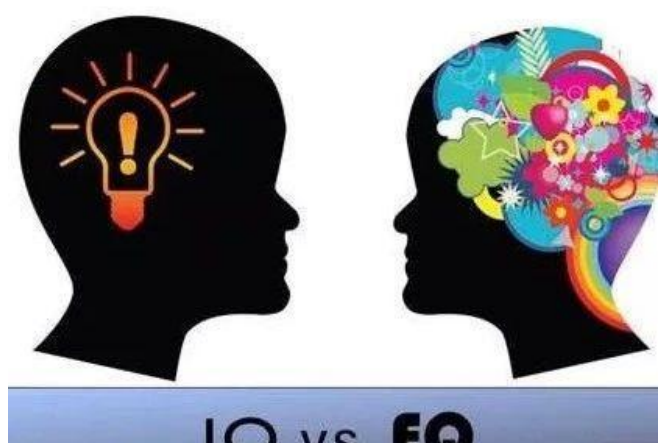
如何进行一个有效的沟通，在我的理解来说：首先，沟通的时候你要言之有理，言之有物，这样才能让别人信服，不能天马行空乱七八糟的一通乱说，就想着要别人信任你，这是不可能的。其次你需要从对方的角度去思考，代入其中，想着如何才能打动对方，以情感共鸣的方式获得对方的认同，最后就是利益，大多数的沟通起源就是利益，只有存在利益关系，才会有沟通的兴趣，给予合适的利益，从而达成沟通的目的。

当然，我觉得最重要的还是三观要一致，三观在一个价值面上才是能沟通的前提，跟心理扭曲，三观不正常的人去沟通是完全没有沟通的必要性的，犹如鸡同鸭讲。沟通一门需要进修的课程，需要用生活经验、社会经验去进修，掌握一门好的沟通技术，会让我们的工作、生活更加顺利的进行。

如何有效沟通

吴柳红

如果说生活中沟通是一门艺术，那么有效的沟通则是一门技术。要想掌握这门技术，不单要靠勤奋，更需要悟性。为什么那么多的人都渴望拥有，却始终没有掌握，究其原因，还是没掌握其中的精髓。



说到沟通，我脑中立马浮现两个人，何炅和黄渤，这两人是娱乐圈出了名的情商高，好人缘。为什么说他们情商高，因为他们会沟通，懂得沟通之道，既不会让对方难堪，也不会让自己吃亏，也让大家开心，圆满结局。这样的有效沟通才是大家所期待的。但对于有效沟通又是怎样定义的呢，通过沟通，能从某种程度达成个人目标，还能够维持或增进关系，让关系更为融洽，这大概就是最直接的有效方式吧。要怎么进行有效沟通呢？

首先要了解你的沟通对象，所谓知己知彼百战百胜。了解他的性格，兴趣，生活背景等。

了解性格是为了选择合适的方式进行沟通，比如说软硬兼施还是只吃软不吃硬，这都要看对方的性格，做出调整。而兴趣是帮助你寻找话题，调动对方的积极性，保证和对方顺利的进行谈话，也让对方更有兴趣和你分享，拉近彼此的关系。至于生活背景是无形中的影响，比如说父母的从小不问青红皂白的打骂，让学生变得叛逆，成天窝在网吧不回去，逐渐堕落成网瘾少年。假设你是他的老师，你明白了事情的原委，首先找他父母谈谈处理这种紧张关系，意识到这对孩子的不良影响，改变家里的紧张氛围，也让父母加入到关心和帮助孩子的队伍中来，人都有经不住诱惑的时候，但迷途知返，都是好孩子，父母改变自己的所作所为，大家一起监督；学生愿意改变，重新回到校园，这样的沟通结局才是预想中的样子。

营造好的沟通环境。一般要选择安静无噪音，灯光温暖，最好是独立空间，让谈话者放下戒备心理，尤其是不要有外人在场！这会使得谈话者因为各种顾虑放不开，不愿意说太多话，导致沟通失败。在引导沟通时，坐的位置也有讲究，不要坐太远也不要靠太近，高度也不能太高或者太低，太高有种被俯视的感觉，太低有种被训斥问话的感觉。其实水平相视的高度才是最没有压力的，这样会让对方觉得没有差别，像朋友一样推心置腹，真心想帮助他，而不是其他目的，只有先扔掉了心理包袱，才能进一步拉近彼此之间的心理距离，推动沟通的顺利进行。

学会有技巧的提问，也可以理解为找话题。会提问题的人，能和别人用问题聊一天，不会提问的人，就只能聊一秒就结束了。比如两个相亲的人在通过微信聊天，男生说：“你好，有时间吗，出来一起吃个饭吗？”这样的提问想当然女孩会以拒绝结束。这就是不会提问引起的尴尬，都还不熟悉认识，就约见面，这样尴尬的相亲自然也会以失败结束。那么要怎么提问呢？第一最好不要封闭式提问，这往往会使整个谈话非常枯燥，令人尴尬；第二如果真心想知道别人怎么想的，想知道别人的观点或理由，千万不要提前表示赞同或不赞同；第三，提问前最好先在脑中过一遍，琢磨一下这样说会有什么反应，对方会不会欣然接受，自己能得到想要的答



案吗？

当然，最重要的是在积极倾听中，给出适当反应，能使沟通对象更想有表达的欲望。你没有回应，或者只是在一边玩手机，然后一边嘴里还敷衍着嗯，哦，啊的，对方会觉得你不尊重她，也没有真的想听她的烦心事，以至于对方说着说着就更失落了，然后谈话就无法进入一个吐露心声的阶段，同时倾听者也无法准确了解对方的痛点，找不到重点，沟通就失去了效果。另外，如果能切实帮助到沟通对象的中肯建议，能给沟通者提供什么样可行的帮助，那真是再好不过了。



其实知道并学习仅仅是开始，知道学习并应用才能算成功了一半！做任何事情都讲究方法，沟通又何尝不是。这个世界没有完美的沟通，因为文化不同，说话情景也不一样，所以追求有效才是王道。

做一个内心平静的妈妈

刘小平

我常常控制不住自己的情绪。在情急之下，在气头之上会说很多很多不加思索的伤害自己爱的人的话。待情绪过后，又常常很懊恼。

就如我对待我深爱的女儿，我常常吼她。她吃饭的时候一定要看小猪佩奇才肯吃，我吼她；她洗手常把衣袖洗湿，我吼她；她乱丢玩具，我吼她；她乱按点读笔，我也吼她；严重时，我歇斯底里地吼，还装作要打她的样子。

这时，她很惊恐。每当她犯错时，尤其是她不注意安全玩耍一些危险事情时，我总是失去理智大声地批评她。女儿常被吓得默不作声，把头低得很低，默默地站在一旁双手都不知道该往哪儿放。她看着我满脸愤怒的样子，总试探



着扬起嘴角想逗我笑，而我却还停留在自己的情绪里不能平静……

直到孩子爸爸过来抱她的时候，她突然哇的一声音大哭起来，无论爸爸怎么安慰她都没有停止，但眼睛却一刻也没有离开过我，眼神里满是渴望我可以过去抱抱她的期盼。我猛地惊醒，我是怎么了？怎么会变得如此的不理智？怎么能随便吓唬孩子？突然想到孩子最近的表现，一稍有不顺就大声尖叫，原来能讲得清道理的，现在都听不进去了？于是，我开始羡慕起那些彬彬有礼、举止有礼的孩子的父母了。他们怎么培养了这么雅气的孩子啊？仔细观察后，马上羞愧不已。看那些母亲，对孩子说话总是轻声细语，举止优雅。她们面对孩子的恶作剧或各种生活中意外状况，从不发脾气，从容对待，以平和稳定的状态化解这些问题。我突然感到恐怖。女儿这样，不正是因为我以暴而待吗？她只是复制了我的情绪而已。



曾经听过一位育儿专家说，所有的子女在内心里最在乎的一点就是母亲的情绪。母亲心态的稳定，是影响孩子心态稳定最重要的一个因素。一个母亲真正的力量，是她的慈祥，是温柔，温馨，温和。母亲的情绪平和，即便物质不那么富裕，孩子也是快乐的。老舍在《我

的母亲》这篇文章里充满情感地叙述了母亲的一生，他说母亲给他的教育是生命的教育。他说：“母亲这点软而硬的性格，也传给了我。我对一切人与事，都采取和平的态度。”老舍的母亲对事待人都是柔和的，对待自己的孩子也一样保持平和的情绪。她以身作则，影响了孩子。让老舍与他的兄弟姐妹即便在没有父亲、生存条件恶劣的情况下依然保持乐观向上的心态，健康成长。一个母亲真正的力量，一个母亲的教育力量，在于情绪柔和。每个母亲都希望能时时和颜悦色对待孩子，但是这有时候真的只是一个美好的梦想。因为人总有各种压力与焦虑，尤其是母亲。要时时刻刻保持情绪平和，需要修炼。

我认为可以从两方面来修炼柔和的好脾气：第一点，是做到“静”。母亲看到自己孩子的优点和缺点的时候都不要动，不要慌乱。告诉自己，这是孩子成长必经之路。告诉自己孩子需

要母亲用良好的情绪去孕育和保护，只有母亲看到孩子的优点和缺点都不露声色的时候，才能赋予孩子内心的成长动力。母亲情绪不稳整个家庭就跟着翻腾，孩子是活在母亲这条船里的，一点点动静都会影响到孩子内心紧张情绪，孩子单单平息自己的情绪就要消耗很多心理能量。如果孩子天天处于焦虑的情绪中，还能留下多少心理能量来用于自我成长呢？所以，母亲在要发火前，要强制自己停5秒，之后可以出门遛个弯或关自己进房间听首歌，平复了心情再来面对孩子。

第二点，是懂得示“弱”。强势妈妈的孩子很难自信，孩子的自信会在你这种状态里面一



点点的削弱，形成自卑。能够在孩子面前示弱的母亲，孩子的内心必然自信而坚强。学会在孩子面前示弱，就是实现对孩子的托举。处处占孩子上风的母亲，孩子只有站下风，最后甘愿站下风，没有一点竞争性，也没有一点动力，极端的会追求叛逆性、破坏性来完成自我的畸形成长。母亲有示弱的意识，她心里就必定会有孩子是

不完美，会犯错的意识，那么在孩子犯错时，她就会换位思考，自然能平息怒火，恢复平和。母亲掌控着一个家庭的情绪状态的发展和家庭氛围的热度。母亲的情绪平和，家庭就温暖，家庭温暖，孩子就幸福快乐。反之，母亲脾气暴躁易怒，就很可能把孩子的一生都毁了。

最后深切反思自己，有则改之，无则加勉。努力让自己成为一名合格的妈妈。

并不平凡

吴柳红

人的一生总会有很多迷茫，很多时候，也会怀疑自己是不是真的一无是处，重复着上班下班千篇一律的生活，但只要某天出现了一点想法，立刻就会让自己“不甘平凡”的内心重燃激情。

我有个朋友是前台，前台的工作枯燥而乏味，每天早上好下午好不停地问候，接待各地来

访的客人，端茶倒水，做一些基础的数据工作，这简简单单几句话基本上就囊括了前台一整天的工作，基本上就是充当一个招牌门面。这样的工作说不上好，也说不上坏，但是如何把招牌门面的工作做到极致那就是另外一门学问了。

她们老板是空中飞人，她还经常要给老板订票，或者给老板的客人订票，我们订票的时候可能简单的询问“什么时候走，几个人”就可以了，她不一样，她会详细询问老板的需求，“几点出发，出行的话有几位，有没有女性，如果在饭点出发的话，需不需要订餐，需不需要叫车去机场，到目的地需不需要订酒店，酒店有没有什么要求，需要在繁华地带还是普通的就可以，酒店需不需要派车来接送”。这其实都是我们自己出行都会遇到的问题，都是很多人在给别人订票的时候并不会想到这样的需求，久而久之，老板觉得我朋友做事很靠谱，很多不属于她的工作也会安排她一起解决。

前台还有一个重要的工作任务就是“接待”，接待谁都会做，但是怎么样让客人觉得如沐春风并不是所有人都能做到，如果是客人来访，她会及时接待，并安排茶水，核实预约会告知相应的人员，如果没有预约也会及时告知客人下一步怎么做，不会让客人等很久，我见过太多公司，就是一直让来访的人员等待，等待，等待的最终结果也是无疾而终。老板的重要客人会及时安排车辆接送，也会在第一时间告知老板他的重要客户来访，时间和流程都会衔接的比较

顺畅，简单的工作也给老板和客人们留下了非常好的印象。

而且由于前台的工作时间较短，晚上有大把的时间可以学习，她在工作之余报了 Excel 的进阶课程，人力资源的进阶课程，考取了证书，也让老板看到了她的学习能力，在公司岗位有合



适缺口的時候，第一個就想到她，並把她調了過去。

她並沒有因為自己是前台就放棄自己的學習，也沒有因為很多不屬於自己的工作安排給自己而氣憤，她覺得這是鍛煉和學習的好機會，還把前台的工作完成的盡善盡美，一個普通且平凡的工作，把它做成一門學問，也不甘平凡。

“掃地僧”這個名詞，我想大家也聽過很多次，浙江大學的保安從小受到連環畫的吸引，他酷愛繪畫，自學成為一名頗具名氣的畫家，除了繪畫，他也擅長詩詞、書畫、攝影目前有一個人詩稿三百餘篇，小說、雜記、隨筆，散文美術理論文獻等個人文集約三十餘萬字，他自己的精藏書畫藝術作品五百餘幅，儘管如此，還是堅守在浙大的保安崗位上，這還只是眾多“掃地僧”中的冰山一角。宿管也可以是英語老師，兼職跑個馬拉松還能獲得多塊獎牌，等等等等，在這些平凡的崗位，我們也能看到如此不平凡的成绩，不管你出身如何，堅持下去，就會有收獲，平凡之人有不平凡的理想。

作家王小波曾說過：“一個人只擁有此生此世是不夠的，他還應該擁有詩意的世界。”不僅要滿足眼前所擁有的，還應該追求更美好的。我們也一樣，在自己平凡的人生中盛開出一朵不平凡的花朵，才會讓自己的生活更有意義。

溝通的奧秘

丘惠平

山欣賞水的灵动，水愛慕山的沉稳，他們之間有相互溝通的語言，快要下雨了，蛇會進洞，地震快來了，動物們也會接收到這種信息變得驚恐，大自然界尚且在用他們獨特的語言在溝通避免不必要的損失。就連華夏文化也是基於和天地萬物溝通的這個初衷延展開來的。更何況人呢！

但我却遲遲不明白溝通的重要性，在我看來，溝通不是一蹴而就的簡單動作，溝通更意味著一而再再而三的反复交流和強調。正因如此，很多時候我們必須要因為一件小事在不同的人中周旋、溝通。我總覺得，溝通在拖累我的工作效率，占有我的工作時間。我為溝通感到煩惱，但在關鍵時刻，溝通卻能因為你的懈怠給你致命一擊。

故事發生在我剛剛出來工作的那個夏天。

炎热总是让人焦躁不安，变得没有耐心，我像往常一样做好了工作，却突然间不想把工作的文件发给别人，因为这会大大增加我的“沟通量”，很多人会跑出来提出符合他们岗位需求的意见，而我要一一确认并进行再改动，这样沟通下去实在是太麻烦了。

我一直因为这次“偷懒”战战兢兢，后来，我果然收到了来自“沟通”的报复，那个项目因为我懒于沟通遭受了损失。当我得知这个结果时，内心无比愧疚。老板试着从这个案例中吸取经验，她告诉我，“如果沟通了是不是会有不一样的结果？”对啊，如果沟通了是不是会有什么不一样的结果？我总是忽略了沟通，觉得沟通在拖累工作效率，却不知道，正是每一次前期的沟通才铸造



了一个个完美的符合客户预期的产品。在这一前提下，沟通其实是避免了不必要的错误，提升了工作效率。

经过了那件事以后，我开始积极和同事们沟通，这一次我收到的是来自“沟通”的大礼包、大惊喜。

首先是印象的改观。开始沟通是一件非常困难的事情，过去的我总是把话憋着，这就常常



导致别人容易对我产生误解，通过他人的转述形成对我的印象以及判定。但我的心里始终有些“佛系”，我不在意别人的看法，我相信只要我做好自己，是金子总会发光。但通过积极和同事们沟通的过程中，我发现沟通才是让别人了解一个人的捷径和正确的方法，大家都在说我变得不一样了，也更加深入了解到我的闪光点。

其次，是工作失误率的降低。当局者迷旁观者清，很多工作上的错误我自己不一定能发现的

了，太阳更是一个讲究团队协作的大家庭，我自己的错误可能会连累整个团队的辛苦努力白白付诸东流，这时候，积极和同事们沟通往往能帮助我很多可以预防的地方，让我看到一些我看不到的地方。

其三是团队氛围的改变。很多时候，我们总是不经意间做出伤害别人的事情，但积极沟通能够帮助大家化解误解，团队氛围更融洽，团队协作更默契，提高工作效率。

沟通不仅仅只是让别人认识你的好渠道，更是预防工作失误、提高工作效率的“好方法”。每当我看见一个个线芯的成品，我总是满怀骄傲，因为这是团队作战的结果，而那个将我们连接在一起的，就是沟通。

沟通能解决一切障碍

太阳花

成长就是从一棵渺小的芽，经过风吹雨打、阳光滋润，变成一枝花，又从一枝花成为一颗果实，这个生长的过程就是成长，成长也就意味着要经历更多的风雨，直到成熟。我们人就像这一棵渺小的芽一样，都要经历婴儿、少年、青年、壮年、老年的各个时期。在这整个人生的过程中，我们不是单一、独立个体的存在；而是和大自然中的动物、植物、人相互依存的。当然人跟动植物的相处很简单，但是人与人之间的相处是非常复杂的。要想变得简单明了，事事顺心如意，我认为最重要的一点就是靠两张嘴相互传递信号，也就是我们常常谈到的两个字——沟通。



故事一，我曾经有一个很好的朋友，可以说是无话不谈，可有一天我突然听到有人说：我朋友认为我在背后说了她的坏话，是个表里不一的人。我当时真的气坏了，没有找朋友当面说清楚，我朋友也真的认为我说了她坏话而不再联系我，我们的友情也就在这场小风波里结束了。

故事二，我刚调换到新岗位不久，对新岗位各项工作流程还不是很熟悉的时候，有个小摩擦出现了，同事以为我调试好了产品，可以继续生产了，而我认为同事在继续生产产品之前应

该会问我调试得怎么样了，我们两个都在各自的认为里做事，到最后做出来的产品是不合格的，那时候我们才把各自认为的事说出来，可为时已晚。

故事三，同事 A 跟同事 B 因为在使用公共物品过程中发生了一点争执，谁都不让谁，结果因为太过于冲动而用拳头解决了口头上的矛盾。

人在社会上与人相处，无论是家庭还是单位，出现误解时不去沟通，把事放在心里，只会把对对方的怨念堆积起来。再亲密的关系都会产生距离。更不要因为沟通不到位而发生各种各样的大小事情，小事情可以反省，可以补救，可万一是对生命构成威胁大事情，那就太不值得了。我一直坚信沟通能够解决一切障碍。因为你不说我不问，再简单的问题也可能形成矛盾。

在沟通过程中我们还可以让语气温柔一些，音调小一些，多一些肢体语言和面部表情。因为一个眼神也是与他在沟通。眼睛是心灵的窗户，一个带有微笑的眼神，沟通的是快乐；一个含有愤怒的眼神，沟通的是恼怒；人生的喜怒哀乐、酸甜苦辣，都可以通过眼睛、嘴巴与他人沟通，同他人一起体验人生。



我的手机进化史

涅槃

智能技术发展的今天，我们已经习惯于便捷的交通工具，通讯工具，付款工具，时至今日，有的时候回想过去的30年，仍感叹时间流逝，科技的发达，一切好像梦一样。

就拿通讯工具来说吧，从BB机——座机——大哥大——手机——智能手机，通讯工具到现在都已经改朝换代了N多次。在我小学的时候，手机还是属于高档货，没几个用的起的，座机算是比较常见的通讯工具。那个时候外面也有可以接打电话的地方，一般也就是小卖部顺带的，通话是按时间收费，一分钟为一个收费标准，一分钟五角钱，如果要去打电话，一般大家都会心里默算好时间，然后去卡点挂断电话，这样子也能节约几毛钱。

读小学初中的时候，大家也没有需要联系的概念，中途不读书退学也基本上没有，反正天天上课就能见面，而且基本上都是附近乡里的人，学校找不到去家里就行了。等到高



中的时候，辍学的人开始变多，而那个时候能有手机的基本上也是凤毛麟角，分别之后，大家就流行写信，写上满几页纸，将友情寄托在邮件中传递出去，那个时候通讯很慢，但是友谊很真。

在我初高中的时候，主要的联系方式还是写信或者是QQ，手机套餐那个时候还是双向收费，到后面才逐渐的转变单向收费，收费标准也慢慢降低了，用手机的人也比以前多一些了。那个时候大街小巷出现很多电话铺，一个小小的铺面，主业卖电话卡，手机之类的，在靠墙的地方放上几部电话，收费的话就是几毛钱一分钟，聊上个几十分钟也就几块钱，对于没手机的人来说还是比较划算，所以平时生意还是很不错的。等我出来上班的时候，手机普及率已经很高，不论年纪，基本上都已经是人手一部，套餐也优惠了很多，这样的电话铺就越来越少，到现在基本上都已经看不到了。

在我上大学的时候，我拥有了我人生中的第一部手机。是在市里的手机店买的，600块钱，是一部杂牌的直板手机，就只能日常的打电话发信息，至于手机游戏，QQ什么的就不要想了，都不能用。但是这个拥有这个手机我也是乐翻了天，感觉解锁了新世界大门，可以随时跟朋友同学们联系。这个手机陪伴了我四年，见证了我的青春，直到后来不能用了才寿终正寝。

第二个手机是 OPPO 的翻盖手机，花了 1600，差不多是我那时候一个月的工资了，这个手机就功能比第一个多很多了，手机自带游戏，拍照像素也还可以，还能登手机 QQ，只是可惜这个手机我用了不到几个月就被小偷给顺手牵羊了，还让我给气的哭了一场。

第三个手机就是为了应急买的一个手机，还是团购买的，499，是一部触屏手机。这也是我第一次用触屏手机，感觉很好玩，不过手机质量就很一般，用了不到一年就报废了。

第四个就是魅族，这是我用的第一个智能手机，我也是这个时候开始用微信的。在我用这个手机的时候，市面上基本上就很少看见以前常见的直板，翻盖，滑盖手机了，智能手机就如同雨后春笋一样，出现在市面上，占据了传统按键的手机市场。

.....

到现在，我已经不记得换了多少手机了，手机的功能也越来越多，越来越实用，微信、视频、手机支付、导航定位、手游……这些功能让你体会到了技术带来的愉悦与方便。曾经手写信的时候，曾经摸黑偷偷去网吧挂 QQ 升级，蹭卡打校内网的时代一下子消失了，那些我们曾经经历的东西也沉入时间长河中不再被提起，只是记忆存在我们脑海中，不曾遗忘。



夏天来了

金巍蓉

夏天来了，夹着午后狂骤的暴雨。

立夏才过去没多久，夏天的气息就立马浓烈了起来。像一个文艺的小生，在一夜间就变成一个暴躁的少年。

记忆里，每一年的夏天都过得漫长而难忘。可能是在我们充满活力的小时候，我们每年都在家里慢慢的感受着长达两个月的炎炎夏日。和我一起度过夏天的，还有门前的苦栗

子树上一直鸣叫的夏蝉。那时候的夏天，白天特别的久，因为那时候的我们可以不用睡午觉，所以就有了大把的时间来自由发挥。男孩子们总是在大人们午休的时候顶着大太阳打球、捕蝉、去河里游泳。然后又一股脑跑到村中的古井边上，大口大口的喝水解渴，古井的水自然而清凉，像是一位与炎炎烈日顽强斗争的母亲，滋养着全村的子女们。女孩子们爱美，怕晒黑，一般不会在夏天的午后进行太剧烈的活动，都是躲进没有日晒的巷子里，跳皮筋、跳房子、拍手掌、踢毽子。嘻嘻闹闹，一旁的狗则懒洋洋的趴在地上，吐着舌头，时不时摇摇尾巴，赶走落在它身上的苍蝇，悠闲自在。



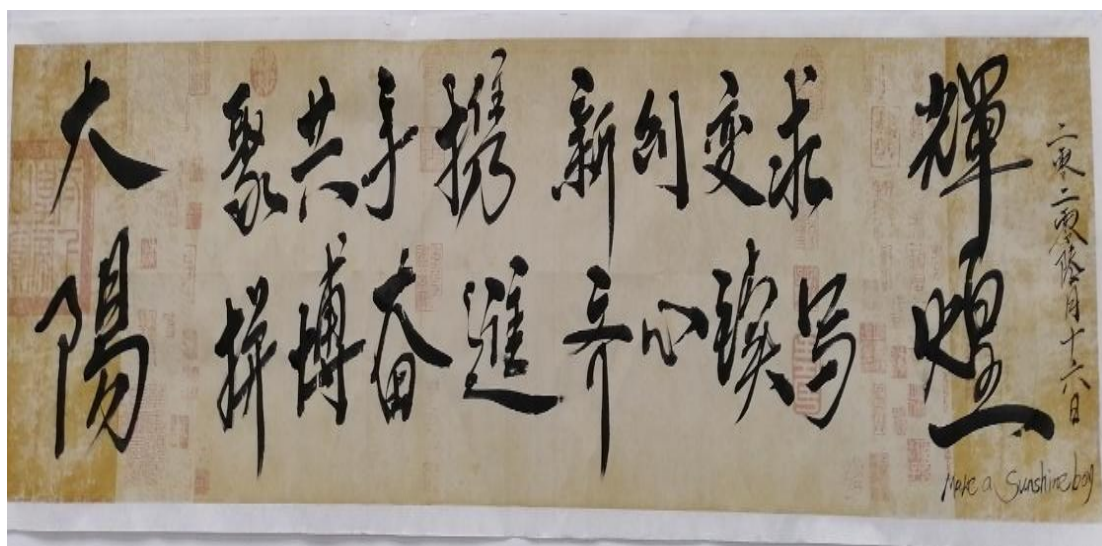
来到深圳以后，夏季变得更加漫长了，从三月到十月份，一年之中我们要度过七八个月的夏天。来这里以后，夏天又变成了另一番光景。

这里的夏天仿佛比家里更热一些，白天大家在办公室里吹着空调，办着工。躲避着火辣辣的太阳。一到傍晚，大家开始下班，深圳也在这个时候进入真正的夏天。路边的大排档，围着一群群来自五湖四海的打拼者，侃着天喝着冰镇啤酒，他们说话很大声，似乎越大声的说话，心里的寂寞感就会越小一些。年轻的小夫妻也在这个时候带着自己的小孩出来透透气，白天上班的时候都是由孩子的奶奶或者外婆照顾着，他们格外珍惜晚上和孩子相处的时光。平时不爱出门的老人也都跑到广场，跳起广场舞，这是他们唯一的休闲娱乐方式，他们都玩的乐此不疲。超市里人来人往，饱满的荔枝和圆圆的西瓜，成为大部分人最喜爱的消暑水果。我却最喜欢在夏天的傍晚去公园散散步、跑跑步，随着黄豆大小的汗珠一颗颗掉落，放松的同时也希望赘肉离我而去。

夜色慢慢降临，街道也渐渐恢复安静。夏日的一天也在满地的啤酒瓶和西瓜皮中走完了。而第二天，又像翻日历一般走过第二个繁忙的一天，深圳总是这样。从不会因为某个人而改变他的一点点轨迹。



夏天来了，马上也会走掉。可能明年的夏天也会这样来到然后走掉，也可能明年的夏天会有点不一样。



——“求变创新 携手共聚大阳 拼搏奋进 齐心续写辉煌。”
这首对联写出了作者对大阳的热爱，作品隽永俊秀，遒劲有力，
大气磅礴，出自于大阳电工制造部冷和超部长之手。