
晨光

Chenguang



DAYANG 大陽

总刊第八十二期

二零二零年第三期 (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 金魏蓉

周 宇 易红霞 吴柳红

美术编辑：彭淑芳

目 录

【卷首语】	谱写紫金大阳新辉煌-----	1-1
【大阳风采】	她，大阳电工的品质守护者-----	2-3
	优秀的大阳人-----	3-4
	大阳环境守护者-----	5-6
	紫金的召唤-----	6-8
【照片集锦】	紫金大阳图片集锦-----	9-14
【我爱大阳】	如何在平凡的岗位做出不平凡的成绩-----	15-16
【情感世界】	父亲-----	17-20
	幸运的事-----	20-21
【七彩生活】	蟹说-----	22-23
	忘不了的味道-----	23-24
【随感杂谈】	选择前进并不难-----	25-26
	控制情绪-----	27-28
	转折-----	28-30
	情绪管理-----	31-32
	掌控自己的情绪-----	32-34
	做情绪的主人-----	34-35
	做情绪的掌控者-----	36-37
	浅谈西方国家民主政治-----	37-39
	谈节约粮食-----	39-41
【感悟人生】	加入晨光有感-----	42-43
【诗歌】	笑对人生-----	44-45



卷首语

谱写紫金新辉煌

谭雪林

二十八年前，太阳在深圳播下了一粒种子，二十八年来，太阳人在深圳这片沃土默默耕耘，太阳播下的这粒种子也越来越大，由一粒变成十粒，由十粒变成百粒，由百粒变成千粒……，太阳在珠三角不断发展壮大，成为颇具规模的大厂，有人说，播种了就有收获的希望，谁说不是，倘若没有太阳人二十八年前在深圳播下的这颗种子，就注定没有太阳今日的辉煌。二十八年后，太阳在河源又播下了一粒种子，播下这颗种子，需要勇气，需要胆识，播下这粒种子，同样有了收获的希望。这颗种子是否能由一粒变成十粒，由十粒变成百粒，由百粒变成千粒……或许这样的疑惑，或许这样的疑虑，二十八年前也曾有之，但是太阳人以百折不挠的勇气和毅力，以开拓创新和勇往直前的精神，毫无疑问地证明了自己。相信在河源紫金，太阳人一定能继续发扬太阳的优良传统和作风，披荆斩棘，再攀高峰，相信有紫金政府的大力支持，在碧波荡漾的万绿湖畔，在群山环抱的太阳紫金工业园，太阳这粒种子一定会生根发芽，一定会枝繁叶茂，孕育出一片美好的绿洲，一定会创造出新的大阳奇迹，谱写出紫金大阳新辉煌。



她——大阳电工品质守护者

云淡风轻

爱好交流、说话铿锵有力、办事干净利索，巾帼不让须眉，大阳电工的品质守护者，说到这里，相信大家十有八九能猜到这个人是谁了，不错，她就是我们大阳电工品管部的掌门人——马启凤部长了。下面就以我个人的认知来认识认识我们的马部长吧。

一、脾气耿直 来自安徽大别山的马部为人正直，心直口快，刚开始共事，心理上可能会有抵触，但时间一长就会慢慢发现，马部的心直口快都是为了工作，为了同事。有一次 191 太阳客户投诉我司产品标准与客户标准不一致，马部查看了我司的外来文件标准后就直接在办公室大声说我们的技术标准没做好，而标准是我做的。自认为做事小心谨慎的我听了之后感觉不舒服，觉得马部可以私底下交流，而且说的可能有点“武断”了。后来查找原因才发现，真正的原因是客户改版后没有及时发给我司做更改，而是隔了好几版才



发过来，而由于 191 的标准非常多，我每次更改标准都是按照“更改提示”改的，导致中间几版的修改没有及时更新，也就是说这事确实有我的责任。后来我们采取了两方面来防止这类错误，一是要求客户更改文件后及时发文过来，二是我修改文件时逐条逐条的核对，避免标准出错而导致公司损失。通过这件事情，我觉得正因为马部的耿直，才让我有了进步。而且马部的耿直都是对事不对人，没有恶意，绝没有秋后算账之说。

二、乐于助人 平常工作和生活中，马部也非常乐于助人，同事不管有什么困难，马部都知无不言，言无不尽，物质上也是尽可能的帮助大家，各种爱心捐款、看望救助等，她都是以身作则，慷慨大度，把温暖带给大家。德不孤，必有邻。时间一长，越来越多的同事都喜欢我们的马部，愿意和她交流许许多多的事情了。

三、工作积极，业务能力强 2010 年进厂以来，马部在电工品管部就职，品质管理工作繁琐而细致，特别是客诉的处理，客户能以任何借口进行投诉和退货，包括正常的和恶意的，面对这些问题既不能得罪客户，又要给客户一个满意的交代，同时也要尽最大可能维护公司的利益，这就需要很强的甄别能力和高超的沟通技巧。但这些都难不倒马部，马部在平时工作中积极主动，能够自我加压，总能高效完成各种工作任务，就算前两年处

于孕期的她，对于工作也丝毫没有放松，经常加班加点到晚上 10 点，赢得了林总经理、变革老师及各届领导们的一致好评，也为公司减少了巨大的损失。如品质客诉对外赔偿款历年呈大幅减少，由前几年的 7 万多元逐渐减少到去年的 1000 多元。由于工作突出，她先后晋升为品管部课长、副部长、部长，取得的荣誉也不计其数。公司实行变革以来，多次获得《制造分线周工 PK》、《公司周总结工作评比》、《周稽核战报评比》的评比奖励；个人更是获得了“变革闪耀之星”、“变革特殊贡献奖”的殊荣。

四、团结同事，管理能力强 2014 年马部荣升电工品管部主管，上任以后时时刻刻都对自己高标准、严要求；管理同事能从大局着想，公正廉明，同时也不乏人性管理，设身处地的为员工着想，碰见难事大事都能身先士卒。因此多年以来，深受员工的爱戴。质量是企业生命线，没有质量企业就走不远。在马部的带领下，品管部始终捍卫着大阳公司的生命线，熠熠生辉；大阳公司的产品也受到了客户的一致好评，客户满意度调查表一直保持在目标 85 分以上（2016 年 87.1 分、2017 年 88.4 分、2018 年 90.7 分、2019 年 91.3 分）。公司实施变革期间，带领品管部荣获 2018 年度“最卓越贡献团队”、2019 年度“变革优秀部门”。



五、持家有道 生活上，马部勤俭持家，虽然老公在外地打拼事业，但 2 个小孩和 2 个老人照顾的无微不至，一家人其乐融融，幸福而甜美。有家室的人都知道，这得付出多大的心血。

综上，大家不难看出来了吧，马部真正可称得上入得了厨房、上得了厅堂的优秀女性，实至名归的“大阳之花”，是我们大阳人学习的标兵。

优秀的大阳人

太阳花

有一个人，我是通过同事朋友而认识的，他的工作作风，为人处事令我感触颇深，他就是冷和超先生。



他起初以一个小小的技术员来到了太阳，专门负责通用绞线部的技术工作。当时我们的通用绞线部只有绞合线的机子，产量也不算太高，客户投诉产品质量有问题的也不少。主要原因也是我们通用确实缺少一个对绞线相关技术精通的人才，可他来了，来得真是时候，可谓是久旱逢甘霖啊！经过他的专项指导和培训之后，我们产品的产量和质量都有了一个质的飞跃，客户投诉也在减少，甚至已经满足了某些客户品质方面的高要求。他默默的付出，把公司的利益放在了第一。不久后，我们看到了

了绞线部增加了新的机器——丝包机、膜包机及绞合线的大机。从 30 多台机增加到了 60 多台机，从这里可以看出他的贡献有多大，也看到了老板以及高层领导对他的认可和支持。他持之以恒，日夜奋斗，盯紧目标努力的向前奔跑。

在涉及到有关工作时，他都是一脸严肃，可不了解他的人，怎么知道私底下他是以什么样的身份与同事朋友相处呢？工作上有失误时，他最先想的、做的是怎么样才能更好的去补救，怎么样才能把公司的损失降到最低。首先也是从他自己身上，自上而下的寻找原因，找出问题的所在，避免类似情况再次发生。在会上，他经常强调一个团队荣辱与共的重要性，一双筷子容易折断，而一把筷子是不容易折断的。这是他经常给举的例子；也常表示感谢大家的对他工作的配合与付出。

我们都知道 2020 初新冠肺炎的疫情是有多么的严重，而他在这样的情况下，做出了两个伟大的动作：一，开工时，他给同事们写了一封感谢信，他感谢大家对公司的厚爱，为公司发展提供了动力，也感谢员工身后亲人的支撑。在这特殊情况下，不是我们应该感谢公司以及领导对我们的不离不弃吗？然而，我们却收到了他对我们最真诚的感谢。二，他为了完成公司的生产任务和客户的订单，不畏辛苦，像白衣天使那样逆行，用来回 96 个小时的车程把困在家里的同事带到了太阳，从而保障了订单的交期。从这我们可以看出他的胸怀，他的格局有多大？在太阳短短的三年时间里，他从一名高级工程师提升到制造部副部长，再到现在的制造部部长，就这样，他一步一个脚印向着更高更远的目标攀登。

我很庆幸能够与他相识，也很庆幸能在太阳里听到他一两句对我教导的话语，也很感谢他，感谢他为太阳的付出和贡献，相信我们太阳一定能创造新的辉煌。

大阳环卫守护者李姨

丘惠平

迎来清晨的第一缕阳光，送走傍晚的最后一片晚霞，为营造更加整洁的厂区环境，每一片干净的区域都有负重前行的人，处处都有她们忙碌的身影，用辛苦的劳动提升厂区的颜值，默默无闻的为我们厂区卫生做贡献。在大阳有这么一位环境保卫者。她双耳带着一对金色的耳环，喜欢穿凉鞋套袜子，不喜欢露脚趾出来，她说露出来感觉对他人不礼貌。凡是所见她的地方那一片区域都是干净整洁的，这样的环境，是她辛勤创造出来的，她就是李雪锋（李阿姨）。很早之前看过一个电视剧，其中一句话，我印象非常深刻，建筑不能提高一个楼的品质，楼里的一群人，却能美化一个楼的环境，环境包括人文，卫生。现在想想，还真是这样。我们的价值观和厂里核心价值紧密相连。

在七、八月如此闷热潮湿且没有冷气的日子，看到她四处抹擦拖，那种专注的表情让看起来周围的燥热与她毫不相干，多看几眼便觉得十分解暑。她虽看上去眉目硬朗，但姿态与神情让她看起来十分娴静，是一个认真且工作效率很高的人。

有时吃饭休息的时候偶尔会遇到她闲聊一会。聆听那些艰苦奋斗的事迹，感慨时光飞快，她微微失落道：“我也在大阳工作十多年了，在饭堂做早餐到餐厅仓管，退休后回来做清洁，回想刚来大阳的时候仿佛就在昨天，当年来的时候觉得就是一份工作，但是到了现在，感觉已经变成自己生命的一部分，我很感激遇到了这样一个温暖又团结的公司，尊重和善待每一个愿意和公司一同成长的员工，有这么多有爱的同事领导。我问她：“究竟是什么让你在一个地方待了这么久，是因为喜欢做的工作吗？”她笑着回道“我也曾想过这个问题，最终只能归结于安于现状。随着年龄的增长，对于大多数的我们来说，总是会越来越害怕生活有所变动，尤其是我们有家庭的。”



谈及自己家庭时又是眼角眉梢都是喜悦和温柔。原来她有两个很优秀的女儿，一个是人民

的教师，一个大学毕业进部队磨练，希望能为祖国贡献一点自己的力量。我说：“阿姨，您好福气啊，生了两个这么优秀的女儿。”她满脸喜悦的笑了笑“是她们自己争气，我没帮上什么忙”。虽然，她已经五十多了，是一点一滴的积累起月月年年的岁月，脸上也有了很多皱纹，但我觉得特别美，觉得她脸上的皱纹是美美的年轮，是爱意的记录。她松弛的轮廓，是福至心灵的弧线。

已经退休的她本应该好好停息一下，享享福。但她依旧没有让自己停下来，不愿给自己的女儿增加负担，自己对自己负责。这是一个朴素而勤劳的母亲对女儿的守护，让我深受感动。原来她一直如此坚韧，是要把自己塑造成让别人依靠的人。用勤劳的双手撑起平凡的家庭，用博大的胸怀勾勒美好的未来。这就是母爱的力量！

在她身上让我也看到我母亲的影子。勤劳，坚强，坚毅，善良，朴素，一次次让我崇拜。从她身上我总是受到启发，总是决定要变得更加良善，面对困难要更加有勇气，更加努力的工作，对待生活要更加乐观向上。因为母亲一直是我学习的榜样，还有什么不能解决的呢。像她们一样努力踏实的生活吧。“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”深深感恩所拥的一切。

真诚祝愿天下所有的母亲都笑容灿烂，身体健康，幸福平安。祝愿大阳业绩年年长，蓬勃发展，日胜一日。生意兴隆通四海，财源茂盛达三江。

紫金的召唤

谭雪林

很多人没有去过紫金，那里离深圳将近 300 公里，是河源市的一个县，没有什么著名的风景名胜，也不怎么闻名，然而今天紫金和大阳的距离却越来越近了，也越来越为大阳人熟悉了，那里有什么好吃的，有什么特色产品，大阳人都能耳熟能详，因为最近一年多来，大阳人就在那边扎根驻点，大阳人在那边忙忙碌碌，为了大阳紫金工业园的兴建而紧张地工作，大阳紫金工业园占地面积非常大，是大阳历史上的又一大手笔。

最近几年，很多公司都在进行战略转移，如华为将工厂转移到了东莞的松山湖，中兴将工厂转移到了河源，原来与我们仅一路之隔的南玻整体搬迁到了清远，这么多的大公司或部分转移，或整体搬迁透露出的信号就是这些公司在深圳的发展遇到了瓶颈，像这些大公司一样，深圳紧缺的土地资源也遏制了大阳的进一步发展。

深圳工厂向毗邻地区发展已成为一种趋势，一种潮流，利用临深片区的富裕的土地资

源优势，把劳动密集型工厂搬迁出深圳，这也是解决企业在深圳因土地资源而陷入瓶颈的有效途径。



在这个关键时刻，太阳听到了来自大山深处紫金的召唤，那信号是那么强烈，那声音是那么炽热，太阳听到了山间清泉沙沙的流动，太阳听到了山间微风轻轻的吹拂，太阳闻到了山间缕缕的花香，那声音清脆悦耳，那花香沁人心脾，也许这就是太阳心往神驰的那片天地吧！紫金，太阳来了，满怀着喜悦，满怀着憧憬，太阳来了。魂牵梦绕的紫金，热情奔放的紫金，听到了你深情的

呼唤，太阳来了。

2019年8月大阳河源紫金工业园正式动工了，工业园区的设计相当大气，层高十二米，这个也是大大高于铜线材行业要求的标准了，对于车间的排气，空气流通，车间环境将有大大的提升，生产工人在车间生产舒适度将极大的提高，与深圳工厂楼层较低，车间空气流通不畅，员工们倍感沉闷和压抑的环境相比，紫金工厂的面貌是焕然一新。因此河源紫金大阳工厂达到了现代化工厂布局的要求，已是非常理想的，河源紫金大阳工业园，应该也是员工们最关心和津津乐道的了。听到这个消息，员工们心里一定比吃了蜜还甜，早已心花怒放了。

去年大阳公司组织公司中高层和先进去大阳紫金工厂参观，虽然那时主体工程尚未完工，但是站在高处，也能一睹新工厂的风采，真的是大气磅礴，气贯长虹。

有人说河源紫金项目就像是拍一部大型的电影一样，场面壮观，气势雄伟，波澜壮阔，各种资源的指挥和运用，都显得很大气，匠心独运，巧夺天工，舞台，灯光师、导演、演员，摄像，都是强强联手，配合非常默契，大家齐心协力，共同演绎出一部美好的大作，



大阳人在这部大作里，各种资源的调度非常连贯，各个部门的配合非常默契，特别是在大阳紫金工厂施工期间，河源紫金领导多次到工地视察，了解工程进度，关心工程施工过程中遇到的困难，督促有关部门跟进解决，对大阳紫金项目给予极大的信心和鼓舞，大阳董事长也多次亲临工地视察，指导工作，施工单位也是开足马力，大阳全力支持，随着工厂开业的临近，大阳与紫金的联系也更加频繁，物资源源不断地运往紫金工地，人员往返也是越来越密集，设备调试，一环套一环，环环相扣，这车水马龙，川流不息的景象，打破了熟睡着的大山的沉寂，带来了一片繁荣的新气象，随着河源紫金大阳项目的投产，昔日沉寂的山区将是一片沸腾的海洋。

因为听到了紫金的召唤，大阳在发展的关键时刻，顺应了历史的潮流，听从了内心的呼唤，在紫金作出了历史性的战略布局，为大阳的未来下了浓墨重彩的大手笔，大阳的命运又发生了新的转折，大阳的发展又注入了新的活力，紫金的发展需要越来越多的人才，需要越来越多的大阳人继续发扬大阳人的团结一心，奋勇拚搏的精神，相信大阳人一定能不负使命，在河源紫金开创出大阳的新天地，实现大阳新的飞腾。



河源紫金图片集锦

大阳紫金工厂在紫金县委、县政府的大力支持下，在建设单位的大力推动下，在设备、施工单位的大力协作下，在各供应商的大力配合下，在深圳大阳的全力支持下，通过一年多的努力，厂房竣工了，内、外部装修基本完成了，新机台陆续到位了，人员调配到位了，已初步具备开机的条件，特别是最近 1 个月以来，紫金工厂特别热闹和繁忙，人员调配，机台调试，材料采购，各项工作都在紧锣密鼓地进行，在这个美好时刻，银行对紫金项目也产生了浓厚的兴趣，老板热情陪同饶有兴趣的银行客人参观河源工厂。



紫金县委书记廖书记到大阳紫金工业园视察指导工作，廖书记对紫金项目非常重视，组织政府有关部门到工地视察，现场指导工作。为了紫金大阳能早已投入生产，早日产生效益，紫金地方政府倾注了一片心血和浓浓的关爱，为紫金大阳项目营造了良好的营商环境。



大阳河源紫金的新机器已陆续到位，新设备科技含量更高，第一批到位的新机台有大拉机 1 台，小拉机、微拉机 51 台，漆包机 9 台，这些新设备早已摩拳擦掌，跃跃欲试，它们将为紫金大阳的发展大显身手，立下新功。



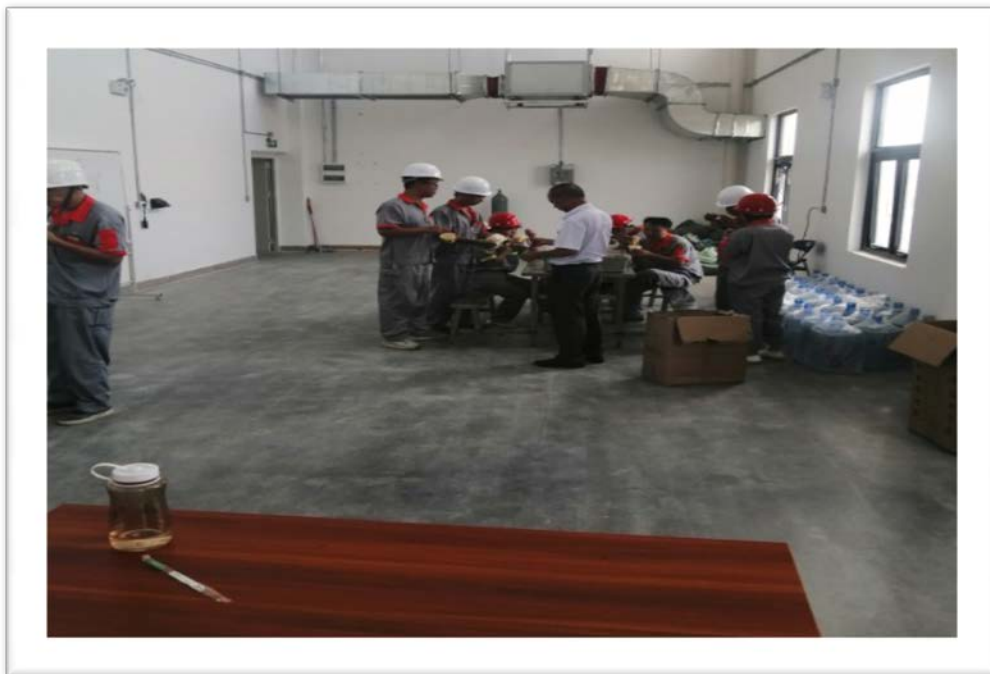
品检班组对紫金大阳工厂生产的第一批铜线进行检验，第一批铜线铮铮发亮，铜线完全合格，迎来了一个开门红，这也是一个好兆头，预示着大阳的发展将一帆风顺，这也是大阳人不懈努力的结果，大阳人始终牢记一次做对，争创一流的目标，这也大大提高了紫金大阳人的信心，是振奋人心的大喜事。



河源紫金大阳工厂层高十二米，这可以说是漆包厂房最高规格的设计，厂房宽广，视野非常开阔，环境特别优美，气势磅礴，气宇轩昂，远看像大型的会展中心，近看像是现代化的商业中心，设计新颖，构思巧妙，是现代化工厂的典范。为迎接领导检查视察，工人们浑身是劲，地面拖了一遍又一遍，非常干净，整洁。



在厂房的一隅，在临时简陋的餐厅，员工们正在用餐，大家吃得津津有味，虽然正式餐厅还未建好，但是员工们毫不在乎，他们只想着能生产更多更好的产品，为大阳紫金工厂贡献出自己的力量。他们吃得很香，这份香是发自内心的。



晚上 10 点多钟，拉丝油到达工厂，在这个时点，虽然有点晚，但对于河源紫金的大阳工厂，这不是简单的拉丝油，这也是供应商对大阳的爱，因为爱所以不辞辛苦，因为爱所以再晚也要送到，这也是大阳人与供应商在长期的合作中结成的深情厚谊。



如何在平凡的岗位做出不平凡的成绩

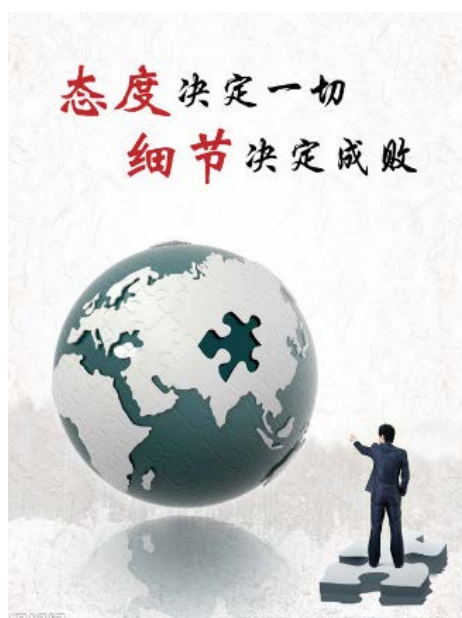
罗聪

如何在平凡的岗位做出不平凡的成绩？

一是职业素养，二是行为习惯，三是业务技术。

诚如公司训导：思想作风，光明磊落；组织纪律，令行禁止；工作态度，严谨求实。作为一个合格作业员，必须要了解并认可公司的价值观，以公司的标准来要求自己，时刻牢记自己是公司的一员，把公司利益放在第一位。

俗话说，态度决定一切。只要心态摆正了，事情也就成功了一半。万事开头难，唯有摆正心态，认真学习，方能提升自我，为公司贡献自己的一份力量。



那一年，我还在上学，平时课不多，便找了个兼职做。一个家居广场正在搞活动，需要招聘兼职，通过努力，最终我被聘用了。活动持续 15 天，我的工作内容就是更新实时数据，做好统计，以便各个品牌商家实时了解，推进活动进行。中途有两天，学校临时排课，必须到校。我找负责人请假没有通过。实在没有办法，我就只能冒着被老师逮到的风险：一边上课，一边更新数据。两天下来，数据更新比较及时，丝毫没有影响活动的进行。但是，后面结工资的时候，这两天并没有算在内，理由是我没有到现场打卡。虽然有点不爽，但是想想也没什么，年轻人应该多经历些事情，学习到有用的东西，那些不是特别重要的，不必放在心上。作为学生，

我不合格；但对于工作，我问心无愧！

细节决定成败。一个人能走多远，靠的是每一步的脚踏实地，而不是想着一飞冲天，只有厚积，才能薄发。电工三楼有这么一段话：一个人一轴线剩多少轴底，一天下来会有多少轴底，一个月下来又会有多少轴底，一个车间一个月会产生多少轴底。也许你认为一个轴底微不足道，但是对于公司来说，积少成多，却是巨额损失；一轴线多开一点轴底，对公司来说，又会减少多少废线。车间里有人开着水龙头洗手；线架上线头一个又一个；洗澡间全程开着浴头洗澡，用浴头放水洗衣服；寝室内白炽灯开通宵。一个人的习惯，带来的坏处是集体来买单，每个人的坚持带来的是集体来享受。坚持好习惯，其实并不难，重在行动！

工欲善其事，必先利其器。只有合格的操作流程，才能生产出合格的产品。要生产合格的产品必须要做到了解原材料的特性，熟悉机台的参数，严格执行生产指令，随时检查，找出并改正生产过程中的违规操作，做好成品自检。另外，熟练掌握操作技术，提高生产合格率，坚决做到：业务技术，精益求精！

人大多生而平凡，但却有很多人做出了不平凡的成绩。只要你愿意，你就可以不平凡！



父亲

刘艳

挺拔的身躯，矫健的步伐，稳稳当当地走在乡间的小路上，肩挑扁担，扁担两头有两个箩筐，一头装着是弟弟，一头载着的是我。挑箩筐的就是我的父亲。我们是河南人，河南人一般都有1.75米以上，父亲就有1.8米多，挑的扁担好长，长到小南岭的石头路，箩筐很大，大的可以像床一样在里面打滚。记忆里，我和弟弟的童年就是在箩筐中长大！

又是一年炎炎夏日，午休刚过，我还眯着眼，就在父亲的箩筐里了，一路上箩筐摇来摇去，太阳好热，我在父亲的背影中进入梦乡，美梦挑到了地里，箩筐着地，我就醒了，夏天的渠沟里，可是孩子们的天堂，我和小伙伴们在渠沟里捉螃蟹，逮泥鳅，光着脚丫子，在草丛中跑着，追着，疯着……父亲和母亲在地里用机器擦红薯干，擦满了箩筐，一筐一筐的，摆满一地，父亲叫我们回来，把箩筐里的红薯片撒在空地里，当时小，也不懂，就和弟弟满地丢，你丢给我，我丢给你，弄得乱糟糟的，远的，堆的，多的，父亲就一片一片的摆整齐，不一会儿，满地里白花花的，一片一片的，整整齐齐的，像等待检阅的海军一样！



又过了几天，父亲带我们去收红薯干，父亲挑着箩筐在前，我和弟弟一路小跑才能跟上父亲。在地里，看到之前水嫩嫩的红薯片，变成了饼一样，咬一口，咔吱脆，父亲一个个的捡起红薯干，再丢进箩筐。我和弟弟就直接拿起红薯干开始啃，啃渴了，父亲停下来给我们喝点水，他又继续捡，两个箩筐装满，拿回家，又来捡，装满，又回家，再来捡……不知不觉，天空出现了火红的朝霞，我们在地头看火烧云，看着就睡着了，睁开眼睛已经能看到圆圆的月亮，父亲带我们回家，弟弟实在走不动路了，没办法父亲就挑起他。月光下父亲的影子是那么有力，我扶着箩筐在父亲后面走，小南岭的路很长，很窄，我能听到蚩蚩的歌声，能听到弟弟的呼噜声，还有父亲的脚步声……

过了几天，收红薯干的小贩，开着车来到村子里，父亲和他们商量一下，就开始把成袋成袋的红薯干抬出来，过称，然后就放进小贩的车里，临近中午，好客的乡下人要留小贩吃饭，被小贩拒绝了，说是要赶着去下一个村子呢。父亲接过一塌钱，开始数着，我和弟弟一人抱一个大腿，惦着脚，看着父亲认真数钱的样子。“够一个娃交学费了”母亲从厨房出来，开心的说。

秋天到了，金黄的玉米露出了胡须，是的！该掰玉米了。这一年，我家购置了一台拖拉机，10匹的，马力大，在村里也是家家羡慕的，再也不用一担一担的挑回家了。我和弟弟最得意的就是坐车了，我们早早上车，等待父亲启动，父亲左手板油门，右手摇动，伴随着“通通通”的响声，我俩开心的拍手学着“通通通”。父亲坐在前面，我和弟弟手扶着边缘站起来，微风吹过，小伙伴羡慕的朝我们挥手，那感觉不言而喻！



农村的庄稼地都是一片一片的地图色，花生地是翠色的，红薯地是墨绿色的，高粱地是紫红色，玉米地则是金黄色的，因为是农村的孩子，经常在地里玩，我知道自家玉米地的位置，父亲把车停好，把小箩筐从大箩筐里拿出来，就开始掰玉米了，父亲把大箩筐放在地里，熟练地往里面丢玉米，很快箩筐满了，再往车里倒。我也学着父亲的样子，

准备掰玉米，往我的小箩筐里倒，我踮起脚，勉强能够得着玉米，第一个还算顺利，第二个玉米就开始跟我作对了，硬是掰不下来，我双手拽，用脚蹬才勉强掰下玉米，玉米杆也被我折断了，不过看着我的箩筐也慢慢满了，还是很高兴的。小箩筐很轻，可装了玉米的箩筐，很难提得动。我走一步歇一步的，终于拿到车旁边，车太高了，我上到车里，弟弟在下面送，我在上面使劲拽，用力拉，最后还是失败了，没办法，一个一个的丢进车里。休息一下，拿着空箩筐，和弟弟又往玉米地里走去。

今天结束的有点早，天没有黑，父亲准备带我们回家，我和弟弟扶着箩筐，坐在玉米堆上，顾不得手上的划痕，胳膊上的伤口，满脸的汗印，睡着了。“老冰棍，老冰棍”村里的卖货郎把我们吵醒，父亲也看出来，“来犒劳一下我的娃们”“好啊好啊”我和弟弟飞下车，奔向卖货郎。父亲买了2个，我和弟弟一人一个，父亲和我们面对面地坐在砖头

上，父亲喝着水，我和弟弟舔着冰棍，还吧唧吧唧嘴巴，“悠悠，好冰呀”冰棍水滴在我腿上，我大叫起来，弟弟笑，我也笑，父亲也乐呵呵的。

过了几个农忙时节，我离开村庄去县里读书，这天，父亲借了一辆摩托车准备送我去上学，学校很远，我背着书包坐在父亲后面，父亲不善言辞，就不停的说着“去了好好听老师的话，和同学搞好关系，不够钱就给家里打电话，好好学习”之类的话。



去县里上学，住在学校，一个月回来一次。有天下午，我回家里，进不去门，就知道父母又去庄稼地了，左等右等愣是等到天黑，我站在路口，不知所措，邻居们都陆续回家了，还不见父母的影子，焦急的我还是把父母等回来了，父亲看见我，诧异了一会，说“你怎么回来了，等急了吧”“饿了吧，走，回家做饭去”我接过母亲手里的重箩筐，“上学辛苦，不用你拿”。母亲执意抢过箩筐。月亮底下，我走在父母后面，空空手也，影子拉那么长，我的个头竟然快超过母亲了。

再后来也偶尔跟着父亲，带着箩筐，收花生，收大豆，收小麦，收红薯，绿色箩筐变成黄色，后来成了黑色，换了竹箴，换了筐把手，伴随着更换，我长大了，毕业了，离家了，结婚了，生子了。

前几天又回家，母亲说要包饺子，父亲就去拔萝卜，一手拿一个箩筐，菜地不是很远。我也跟着去，拔了萝卜，揣着满满萝卜回家去，我走在父亲后面，不经意间，父亲的后脑勺闪闪银丝，头顶也秃了，背有点驼，气喘吁吁的上坡，在坡上还休息了一下，1.8米的大汉去哪里了，眼前的老人是我的父亲吗？是啊，父亲老了，走不动了，腰也疼，颈椎也不好，毕竟是60多岁了，我不敢再继续看父亲，因为我的眼睛有些不舒服。不由分说，我拿起父亲盛萝卜的箩筐径直走回家，听到父亲在后面喊，“我能拿得动，放下来，很沉的”。我激动地说：“父亲，我长大了，也能拿得动，再沉也没关系，未来的箩筐就由我来拿吧”！

幸运的事

涅槃

到今年，正好是三十而立的年纪，人生路已走了近三分之一，看看现在，回想过去，我一直觉得自己都挺幸运的。不管是遇到的人，经历的事，都很幸运。细究起来，要说最幸运的话，那就是这两件事情，第一件事情就是关于读书，第二件事情就是来了深圳。

我老家在湖北的一个小村庄，父辈都是以务农为生，随着交通的便利也有不少人选择外出打工。对家里大多数人而言，读书没有太多意义，特别是女孩子，完全就是浪费钱，还不如早点出去学门手艺然后赚钱减轻家里负担。渐渐的，身边的小伙伴从小学开始，就开始减少，大多按照家里的安排辍学去学裁缝或者学习理发了。而等我读高中的时候，基本上同行的已经只有寥寥几人。



说实话，我的成绩一直都很一般，也没有什么特别的想法，就是按照父母的安排一路去读书，小学，初中，高中。直到高考结束，成绩不是很理想，只能读专科，其实那个时候也有好多人劝说我父母，女孩子读那么多书干什么呢，再过几年都要嫁去别人家了，我自己内心也是有点不想读书，看着老早就踏入社会的发小们，在外面自由自在的，还能赚钱自己花，心里还是有点小羡慕的。最后还是我妈拍了板，让我继续读，不管是本科还是大专都要读。

就这样，我成了村里为数不多的大学生，我也很庆幸，父母那个时候让我去读了书。因为不论是接触的人跟事，还是所处的环境，确实给了我很多宝贵的经验与记忆，也给我的人生路抬高了一个起点。虽然没有到腹有诗书气自华的地步，确实也让自己成熟稳重了不少。

另外一件幸运的事情便是来深圳了。其实来深圳也是一个冲动的决定，当时毕业之后在武汉工作了一年，薪资不是很高，也想换个环境，就来了这个听过N次却没有来过的城市。

没想到一晃在这座城市已经待了 9 年了，当时以为自己只会是这座城市的一个过客，没想到最后却爱上了这座繁华却不缺乏人情味的城市。很幸运，来到深圳，也很幸运遇到大阳，在这 9 年的时间让我也收获了很多，一份稳定的工作，一些志同道合的朋友，一个情投意合的爱人，一个活泼可爱的宝宝，一个幸福美满的家庭。从孑然一身来深圳，到如今拖家带口，从懵懂少女到现在的职场女性，这一切的变化都是因为来了深圳。如果当时继续留在武汉也有可能会有不一样的结果，但是现在，我觉得已经是最好的安排了，感恩。

实际上，我们每次做出的选择都有可能改变我们的人生，因为性格、因为习惯、因为要求，我们每次的选择都不一致，我们也无法预料未来会发生什么事情，只是在此时此刻，我们做出这个选择的时候，我们希望能够给我们带来一个好的结果。



蟹说 蟹说

涅磐

俗话说的好：秋风起，蟹脚痒，菊花开，闻蟹来。七夕刚过，中秋将至，不知不觉又到了一年一度吃蟹的好时节。对于爱吃螃蟹的人来说，这可是一年中不能错过的美味。

第一次见到螃蟹，还是小时候，有一次过年，有个亲戚给我们家送了一提篓螃蟹。那



张牙舞爪的样子格外嚣张，嘴巴还咕噜噜的吐着泡泡，好奇的我试着去抓它，还不小心给夹了一下，疼的我直嗷嗷叫，顿时对这个硬邦邦的铁壳壳完全就失去了兴趣。心里还在嘀咕，个头也就拳头那么点大，壳还那么硬，一点肉都没有，有啥

好吃的。等到老妈把螃蟹洗刷干净之后，上锅一蒸，青将军就变成了红将军，当除了我之外的其他人都吃的津津有味，大快朵颐的时候，我还一脸无语，有那么好吃吗？等后来爱上螃蟹的美味，陷入其中的时候，只觉啪啪打脸，还带有遗憾，我这是错失了美味呀。

老家水域虽多，但是大多是以养殖甲鱼、黄鳝、草鱼、小龙虾为主，养螃蟹在我们那真没有，因为养殖螃蟹是个技术活，对养殖环境还是要求挺高的，所以在老家吃小龙虾是人人都吃，但是吃螃蟹的人还真是不多。

互联网的发达，让各种美食纪录片横空出世，全球的美食都囊括其中，让食者的视野大开，特别对于我这个吃货来说，更是下饭神器。其中我看的最多的就是国内《舌尖上的中国》、《老广的味道》这两个美食纪录片，特别是现在生活在深圳这个沿海城市，对广东的美食也更加关注。这两部纪录片里都有花不少篇幅去展示螃蟹的诱惑力，不仅仅是常见的河蟹，还有毛蟹，膏蟹，不常见的椰子蟹，还有蟹中巨无霸帝王蟹等等。做法也是各种各样，除了常规清蒸，还有避风塘炒蟹、煲蟹粥、葱姜爆炒、淹蟹、蟹酱……只有你想不到，没有他们做不到的，看的人直咽口水，果然在对美食的探索上，人的潜力是无止境的。

看了这些美食纪录片，我不禁改变了幼时对螃蟹的观念，对螃蟹起了浓厚的兴趣，找了个机会，去吃了一顿螃蟹，这一吃，便爱上了这个味道。

螃蟹的品种很多，全世界加起来约有600多种，各有各的特色与味道。撇开个大肉多能够一口裹腹的帝王蟹，国内大多数人爱上的却是河蟹，虽然现在一年四季都有螃蟹吃，但是公认秋天的螃蟹才是最好吃的。九雌十雄，就是说的吃蟹时节，黄满膏肥，9月吃雌蟹，十月吃雄蟹。掀开蟹盖，敲开螃蟹坚硬的外壳，就可以品尝到它藏匿在壳里那鲜嫩中带有微甜的蟹肉，肉虽不多，但是却韵味无穷，就跟吃小龙虾一样，吃着就会上瘾。



与小龙虾操作繁琐、配料丰富的烹饪方式不一样，清蒸，配上姜丝陈醋，就能品尝到螃蟹的个中滋味。

然而螃蟹性凉，不可多食，适量即可。这一期一会的美味，值得我们用时间去等待。

忘不了的味道

金巍蓉

又到了中秋吃柚子的时候了，想起了往年的这个时候，回到老家，除了和家人说事或叙旧，剩下的时间，我会首先用来拜访妈妈的园子。和当下一大片、一大片的果园不同，那时的园子，都不是专一的。满园的绿色，篱笆是早就关不住了，我的眼睛也关不住，郁郁葱葱的菜，我都叫得出名字，对这些绿色的小东西，我满心都藏着欢喜，从骨子里往外，都透着爱。慢慢地，我就随我的爱一起，往园子的深处走去，一边不时蹲下身来，去抚摸这些水灵灵的小东西，享受这些小东西带给我的、在城里不可能感受到的愉悦和神清气爽。和村里所有的园子一样，妈妈的园子，除了栽种各种时令蔬菜外，还零星栽了几棵果树，这个季节，果树太多都秃着了，唯有柚子树还挺着满满的叶子。树是妈妈在我出来上班的这几年里种下的，站在树下，站在秋天的风里，摸着柚子树上的柚子，我情不自禁地又有

了少年时的冲动，又想像那年一样，和弟弟一起，在高高矮矮的柚子树上，猴子样爬来爬去。



柚子是在八月成熟的，这个时间，不用刻意去记住，因为中秋节前后，正是柚子大量上市的时节。柚子的个头和成熟期，因品种而异，但一般都是围绕中秋节这个轴心转的，至于肉是红色的，还是白色的，不把柚子皮剥了，是看不出来的。

年少时，市面上的水果少得可怜，就算有那么几种，也只有少许人才吃得起，农村的孩子，一般都是在果子还是半青不

熟时，就开始摘着吃了，其实那时不像现在，多数时间是不能用“摘”、只能用“偷”的，几乎所有的人家都有果树，都巴望果子成熟后，能拿到街上卖几个钱来补贴家用，于是守果子，便也成了常事。

少年，是不知道酸和涩的滋味的，从七月开始，大家就慢慢开始吃柚子了，那时的柚子，肉儿子粒小，一瓣一瓣，都干干瘪瘪的，一点也不水灵饱满，吃起来特别涩口，但这丝毫不会影响我和小伙伴们快乐、幸福的表情，大家开心地吃着、玩着，直到把牙子吃酸，把嘴巴吃苦，把烂漫的少年，吃成懵懂的青年。



选择前进并不难

宁容

最近有部电视剧火了一—《三十而已》，片中备受争议的女主角之一—王漫泥，这个人物很贴近生活，是多少打工游子的处境。但她又脱离生活，毕竟人生中哪有那么多的贵人相助。女主的际遇与很多打工族一样，大城市的消费水平太高，每天三点一线的生活，日子过得枯燥，但时间久了，又跟不上时代的进步，加上工作压力大，加上感情的不顺，心里想找个寄托，自然而然蒙生回归老家发展的念头。但后来回归上海的她，凭借自己的能力，让别人看到了不一样的自己，证明了自己并不是靠脸吃饭，也可以凭自己的努力，过上自己想要的生活。看到自己的不足，不顾年龄，勇于追求，出国提升自己，这种魄力是多少人做不到的。

这里我要说的是另一个女孩—小秋，跟电视剧中前面的经历类似。刚毕业只身一人来到深圳闯荡，人生地不熟的她来到人才市场，本以为凭着自己所学的专业先找个文职工作，适应一下环境，也有个住的地方，可是谁承想，应聘时说好的办公室文员，结果就是在流水线上做事，美其名曰：先适应环境，试工期三个月。睡的也是大通铺，工资也少得可怜，除了日用，基本留不了多少。刚开始小秋觉得不算什么，可眼看三个月就要到了，工作一点也没变，反倒是新来了个主管。新主管上班第二天就把她叫到办公室，询问她觉得这份工作怎么样，还说了些公司后期的发展，最后的结果就是要么继续在生产线上做，要么自己走人。没想到小秋的第一份工作就这么被欺骗了，愤怒而又无助的她毅然选择了离职，可是工资却要等到下个月中才会发，怀揣着省吃俭用的几百元，拿着简单的行李离开了那里。大城市依然喧嚣、华灯初上，看着繁华的夜景，举目无亲，第一次小秋有了退缩的想法，觉得自己不属于这里，好想回到老家，守父母的身边，可是只能想想，却不能这么做，刚出来社会就被吓倒，不是她的作风，整理好行囊继续上路。



当晚小秋找了家便宜的旅馆住下，第二天天一亮她就来到人才市场。入场需办理门卡，



分为单日卡和月卡，有了第一次的工作经历，她决定要慢慢找份满意的工作，不能这么草率了，于是她果断的办了张月卡。进入会场她不再那么匆忙，而是仔细寻找适合自己的，看到合适的就会上前递份简历，就这样一上午她投了二份，并约好了到公司面试时间。整整一下午她都在争分夺秒，去了这家，赶下家，去完最后一家，天色也渐渐黑了。总的来说这一天收获满满，此刻的她又找回了初来深圳时的激情，对大城市满满的憧憬。就这样过了几天，每天她都忙于人才市场和各公司面试，晚上拖着疲惫的身躯回到旅馆，一日三餐也是草草在奔波中解决。眼见口袋所剩无几，终于有家心仪的公司通知，明天可以来办入职手续了。这下可把她高兴坏了，无疑是个大好消息。原来幸福只是迟到，但没有缺席。

第二天早早的她带着行李办好了入职，宿舍也比以前好多了，工作环境也是她喜欢的，于是她暗下决心，一定要好好工作，展示自己的才能。转眼在这家公司做了几年，期间她也认识到自己的不足，利用业余时间，考取了相关资质并且提升学历。工作上也一直兢兢业业，各项工作都能出色的完成，领导对她很赏识，自然也顺利的升职了。并且这几年她收获了爱情，并组建了幸福的家庭。此时此刻的她才有了在这座城市扎下根的感觉。

好了，故事讲完了。我觉得小秋有这样的结局，离不开她坚持与不懈的努力，面对困难，没有选择退缩，回老家过安逸的日子，而是重拾信心，重新出发，懂得在生活、工作中弥补自身的不足，通过学习增长自己的见识，才在这座城市生存下来，才有了让人羡慕的生活。

好了，故事讲完了。我觉得小秋有这样的结局，离不开她坚持与不懈的努力，面对困难，没有选择退缩，回老家过安逸的日子，而是重拾信心，重新出发，懂得在生活、工作中弥补自身的不足，通过学习增长自己的见识，才在这座城市生存下来，才有了让人羡慕的生活。



控制情绪

彭淑芳

人都有七情六欲，即喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲，这也是人的基本情绪，开心的时候大笑，生气的时候发怒，难过的时候伤心，害怕的时候大哭，这些情绪都是我们与生俱来的本能。

生活总不是一帆风顺的，人生那么长，我们总会遇到各种各样的事情，也会遇到形形色色的人，有让我们开心，也有让我们不开心的，让我们喜欢的，也有让我们厌恶的。我们每个人也生而不同，是一个独立个体，每个人都有自己的性格，都有自己的脾气。当遇到不开心的事情，有些人可能大大咧咧的，就自我消化掉了，有些人可能就会郁结于心，整天的七想八想不肯释怀，被在这些负面的情绪包围。



前段时间新闻上播报的杭州杀妻事件，就是因为平时生活中积累了很多不满的情绪，随后爆发，发生的一起残忍蓄意杀人分尸案。当夫妻生活中矛盾累积到一定程度，不去沟通，不去释放，那生活中可能某件小事就会成为导火线，让两人发生冲突，轻则争嘴吵架，重则大打出手，上升为身体伤害。这样

的事情生活中都比比皆是，别人眼中芝麻绿豆大的小事，可能对他们来说就是一个爆观点，一个引火线。

在很多人眼中，我还是属于一个心态跟性格都比较好的人，不会轻易的动怒发脾气，比较佛系。但其实，我也有自己的脾气，只是我很少外放不好的情绪，我会去控制，让自己去释放这些负面情绪。

就比如说每当我遇到不开心的事情的时候，我可能就会给自己心理暗示或者是说心理疏导，让自己不过多的去关注这些不开心的事情，多去想想开心的事情，去吃好吃的东西，去看

好看的电影，或者出去走走，或者在家睡个昏天黑地，可能一觉醒来，就没事了，不开心的事情就抛诸脑后，明天又是开心的一天。也会跟亲人朋友诉说，在倾述的过程中，就是一个舒缓自己情绪的一个过程，可能你讲出来的时候，你的不爽就已经释放出去一半了。

我们不是佛，做不到无欲无求，也不可能没有喜怒哀乐，我们是鲜活的人，各种情绪是我们的鲜明特征，只是我们需要去控制这些情绪，不能一味的去发泄或者放大这些情绪，过而不及。

控制情绪也是我们成长路上的一项必备技能，步入社会后遇见的不再单纯是家人朋友，即有仁慈心善的好人，也有心怀歹意的坏人，我们可能在成长的路上会遇到挫折，会受伤，我们会沮丧，会难过，但是请不要因此害怕这个社会，厌恶这个社会，这个世界其实还是很美好的。

沟通跟陪伴也是控制情绪的一个有效途径，当你不开心的时候，身边有人可以跟你分享你的喜怒哀乐，陪伴你每个需要陪伴的时刻，你会觉得世界很温暖，人生很幸福。同时，也请你做一个好的聆听者陪伴者，去帮助需要控制情绪的人，让他们感受陪伴的幸福。



转折

吴柳红

高考，是一场全靠真凭实力的角逐比赛，也是获得大学入场券的重要途径。它能让你通往心中梦想的学术殿堂，开启崭新的人生旅程，实现命运的转折。也正因如此，更是寒门学子希望的曙光。

纵观每年高考中都会诞生不少的才子佳人，今年也不例外，但因受疫情影响，高考推迟，所以到七八月，高考依旧成为大家最关心的话题。而其中最受瞩目的莫过于高考状元了，仿佛一夜之间苦尽甘来成了家喻户晓的天之娇子。



众所周知高考状元是当地数一数二的佼佼者，都是各大名校争相抢要的对象，所以不用操心选学校，清华北大随便挑，但下面这位江苏文科高考状元白湘菱就有点像命运开了个小玩笑，居然被清华北大拒招了，这是怎么回事？原来是因为江苏是全国为数不多实行新高考的省份，选修算等级，而白湘菱两科选修成绩分别是 A+B+，其中坏

就坏在白湘菱的历史仅仅只有 B+。而作为我国的殿堂级学府代表清华北大，基本要求都得是双 A+，尤其是北大最注重文史，所以更加注重考生的文史成绩，而白湘菱就卡在这不上不下的历史等级上，所以按规则就被拒收了。据说她是史上第一位被北大清华拒之门外的高考状元，被网友称为史上“最惨”的高考状元。其实不止清华北大，连山东大学，南京大学，浙江大学等一些知名国内双一流大学都将其拒之门外，眼看迈进最高学府只有一步之遥，却因为选修成绩卡住了，白湘菱的心情可谓是一落千丈，但开朗的她还说自己心态很好，不知为什么，这番话惹人心疼。

于是乎网友们纷纷建议希望清华北大能破例招收，但官方表示不达条件确实没法招收。面对无情的现实，也只能接受并另作打算。但没想到的是此时武汉大学，南开大学，香港大学纷纷向其抛来橄榄枝，还表示非常欢迎白湘菱，大门随时为其敞开。这对白湘菱来说无疑是雪中送炭，后来很意外的是她选择了香港大学，同时还奖励 100 万元，其母称这个结果挺意外也很满意。

这样的转折可谓神来之笔，还好结局是美好的，国之栋梁依然有其可以施展才华的地方，也为白湘菱高兴，努力终究没白费。如果说重点名校都将这位白同学拒之门外，不仅寒了莘莘学子的心，还可能改写白湘菱的命运，所以说高考是一场与命运较量的考试，命运也因此发生转折。

同样是高分才子，湖南耒阳留守学生钟芳容就显得更幸运了。钟芳容高考 676 分，获得湖南文科第四名的好成绩。高分成绩一出，校长便连夜带着 50 多名老师到村里向钟芳容报喜并放鞭炮庆祝，钟芳容家里挤满了道喜的人，这样的庆贺场面尤其壮观，一时之间在网上传开。同时清华北大招生老师也相继上门提供志愿咨询服务，但意外的是钟芳容跳过了金融、会计和计算机等热门专业，选择了不被看好北大的考古专业。因为这个专业，她又一次被送上热门，可把网友操心坏了，纷纷留言表示“专业冷门”、“赶紧重选”、“考古没‘钱途’”、“担心找不到工作”、“可惜了这么高的分，填个好专业多好”等等，这则新闻很快引起了她的偶像，即考古学家樊锦诗的关注。为此，樊锦诗特地写了一封鼓励钟芳容的信，让她不忘初心，坚守自己的理想，静下心来学习。有了偶像的鼓励，想必钟芳容的决心更坚定了。除了此之外，钟芳容还收到 9 家考古所和博物馆送来的豪华大礼包。这 9 个包裹将近 50 斤，堆满了桌子，相当于获得了半个考古圈的支持，更有人



分析到这是各大考古所、博物馆开始抢人大战了... 看着这一件件礼物，还有人说没前途了吗？我看不一定，术业有专攻，越顶级的东西，越少人，就越受人尊敬，就好比处于该知识领域塔顶端层一样。所以钟芳容这一步棋走得还真是高，还有考古界前辈的加持，无疑是注入了一针定心剂，也更加坚信自己的选择没有错。而且钟芳容再三表示自己非常喜欢历史，才会慎重思考并做决定选这个专业。都说相信兴趣是最大的老师，不管以后的路怎么样，相信她可以不惧前行，一路披荆斩棘，最终到达梦想的彼岸。

人这一生都会经历很多考试和选择，从而带来不一样的转折。而每场考试、选择的过程就像升级打怪一样，赢了就晋级，输了就淘汰。人不能一味沉浸在短暂的辉煌之中，也不能迷失在失败之中，我们能做的就是不断磨砺自己，适应生存，勇敢逐梦，在机遇到来的时候果断抓住，实现人生的华丽转折，并不断的突破，不断的超越，成就更好的自己。

情绪管理

宁容

人非圣贤，孰能无过？没有人是十全十美的，每个人一生中遇到的形形色色的人，碰到各种各样的事，在人际交往过程中难免会有不如意的时候，这时候就需要我们好好管理自己的情绪了。情绪控制的好，人际关系，事情处理起来也会好起来，要是没控制好，一时嘴快，得罪人不说，事情也处理不好，受影响的还是自己。

好的情绪使人乐观、积极向上，坏的情绪则使人烦闷、意志消沉。虽说“江山易改、本性难移”，但性格也是可以后天弥补的。脾气好的人，对人、对事习惯沉着、冷静，自己的想法不会第一时间表露出来，会自己先想想，考虑再三后再做决定。碰到性子急，脾气暴躁的人，往往说话不经过大脑，心里想什么第一时间脱口而出，自己是舒服了，但别人的感觉却没有顾忌，结果可想而知。都说“冲动是魔鬼”，在情绪不稳定的时候做出的决定往往是错的。其实事情并不只有一面性，遇到困难或挫折，凡事多想想，换位思考，站在别人的角度看待这件事，多替别人想想，事情也会好处理，心态自然也好。



都说父母是孩子的第一任老师，好的榜样，言传身教可以让孩子身心健康成长。现在的孩子学习压力大，放学后作业也多，一、二年级的孩子作业得做到晚上9、10点，而且全程得家长在边上辅导，可以说上课学的，回到家就能忘记。相信大多数家长都经历过，明明讲过的东西，可

孩子就是记不住，最后就上演了“河东狮吼”，结果是孩子还是不会，家长气急败坏，感觉快要透不过气，动手打人的心都有。其实这个时候就要好好管理自己的情绪了，方法很简单，你可以暂时先不管这事，转移一下自己的注意力，比如听听舒缓的歌曲，或是出去走走呼吸新鲜空气，找家人朋友倾诉，这些都是不错的选择。等自己冷静下来了，再去处理这事，往往孩

子就会一点就通。青春期的孩子比较敏感，少言，说多了就会发脾气，对待青春期的孩子格外要注意，切记不能发脾气，要跟孩子多沟通，跟处朋友一样交心，多问问孩子的想法，不着急



评论，而是帮他分析原因，这样孩子才会跟你推心置腹。

情绪是个很难控制的东西，也是门大学问，学会控制好自己情绪才能做情绪的主人，不被情绪左右。也可以多读读心理学方面的书籍，学习更加专业的知识，丰富自己的眼界。总之，为人处事时，先冷静，后思考，再行动，结果一定会大不

一样。另外时常保持良好的心态，积极向上的，这样不仅使人心情愉悦，更有助身心健康。

掌控自己的情绪

金薇蓉

在我们还是婴儿时我们会用哭声来表达自己的情绪，情绪与生俱来，每个人都拥有。可是所受的教育和各自特有的生活经历让每个人的情绪控制能力完全不同。有人温文尔雅，有人暴躁易怒。管理自己的情绪，让自己更接近完美型人格是我们这辈子永远学不完的必修课。

好的情绪像一沐拂面的春风，总能带给别人愉悦和轻松。在平时的工作中，我们常常面对着带有不同情绪的同事，有的人因为刚吃过心心念念的早餐而愉悦，有人因家里传来喜事而开心，有人因为收到心仪对象的表白信而窃喜。而我们在与这些同事的共事中收获快乐，无论是工作的交接还是工作问题的讨论，相互的这种良好的情绪让原本乏味的工作变得轻松起来。好的情绪会传染，如果在工作中大家都能将自己好的情绪呈现出来，那么大家的工作积极性和工作效率都将得到很大的提升，我们也不会感觉工作那么累了。

在生活方面同样是这样，倘若一回到家你的爱人就满面喜悦的跟你分享今天发生的趣事，你的孩子同样开开心心的跟你分享发生在他们学校的好玩的事情，是不是我们就会突然心情变好起来，工作中的不愉快也立刻一扫而光。家庭关系也在这样其乐融融的氛围里变得融洽起来。好的情绪就像家庭的粘合剂，让一家人更新密无间。

俗话说语言在表达爱意的时候往往很无力，但在表达伤害的时候却十分锋利，当我们自己被坏情绪包围的时候，我们传达坏的情绪的时候就会十分直接，也容易给别人带去不好的影响。我们在传达不好情绪的时候如果没有把控好尺度往往酿成无法挽回的后果。

小的方面我们因为自己的坏心情而在工作中有所怠慢对同事态度也不好，这导致了工作氛围压抑，不仅影响了同事之间的感情，还影响了工作的效率。家庭里可能就因为一句稍微重一点的气话，导致家庭矛盾的爆发，影响家庭成员的关系，进而影响我们的生活质量。大的方面有时候我们因为控制不了自己的坏情绪，而一时冲动犯下大错，造成对自己和他们严重的伤害，那个时候后悔都来不及了。这里我分享一个真实的故事：有一个暴躁的警察，穿便衣去商店买香烟，在门口遇到一个乞丐向他讨一根烟，他说自己没有香烟正要去买，于是拒绝了乞丐的请求，乞丐以为等他买到香烟会分他一根，于是就在门口等，一边等一边喝着半瓶讨来的酒，警察买到香烟后乞丐又过来讨烟，他厌恶乞丐身上的酒气拒绝给他烟，两个人因此吵了起来，愤怒的警察掏出警察证和手铐警告乞丐，乞丐喝了酒烟瘾又发作，不把警察放在眼里，两人扭打起来。旁人把他们分开后乞丐依旧挑衅警察，警察一怒之下掏出手枪射杀了乞丐，警察也因为杀人而被判刑 30 年。冲动是魔鬼，一根香烟就能引发一起命案。

情绪就像一把双刃剑，我们好好把握，情绪的利剑就往好的方面去切。如何把控好这把利剑是一门无尽的学问。每个人在控制情绪方面都有自己独特的方式，我



**宝宝有小情绪了，
有小情绪了，
有小情绪了！**



分享一些我的情绪控制方法。

一：自觉，即及时的自我反省，当自己发现自己处在一种不良情绪里面的时候及时提醒自己这是不对的，并及时抽身出来。

二：及时沟通，当自己正被坏情绪包围的时候，及时与身边的朋友倾诉，把困扰自己的烦心事说出来，让局外的朋友帮忙梳理一下。让情绪早点得到宣泄。

三：转移注意力，当自己不开心的时候，赶紧去做一些能让自己开心起来的事情，我的做法就是去商场逛街，或追剧、运动。慢慢的坏情绪也就不见了。

四：直面引起情绪的导火索，有时候我们的坏情绪是由某件事直接引起，如果我们可以冷静客观的解决这件事情，那么坏情绪也会被解决掉。

好情绪也是过一天，坏情绪也是过一天。不被坏情绪主导才能天天主导自己的生活。

做情绪的主人

吴柳红

喜怒哀乐，是人正常的情绪，不管是开心，还是难过，适当的宣泄情绪有利于自己的身心健康，可往往很多时候我们都没办法掌控自己的情绪，反而让情绪不受控制，造成无法挽回的结果。



近日看到一条新闻，在陕西宝鸡，一名男子因和女友发生争执，怒火中烧之下，竟将两人的亲生骨肉，高高地举过头顶，再重重地摔向沙发，更让人愤怒的是，宝鸡市公安局发布了正式通报：“被父亲摔向沙发的孩子，经医院抢救无效，已经死亡。”这个小朋友才2岁半，他在母亲肚子里的时候，一定对这个世界是满怀期待与爱意的，他的家人也一定

是充满着期盼与祝福的，可是，2岁多的孩子还不太会表达，嚎啕大哭的样子我们看了都心疼，那么小小个的身子，他原把父母当成最安全的依靠，可是这个最安全的依靠，却因为怒火而夺走了他的生命，在怒火中的人是没有理智的，他举起了这个宝宝，扔下去的那一刻可能都没有意识到发生了什么事情，摔倒沙发上也只是顺手解气，就跟平常摔个杯子一样的吧，可是他忘记了这举起来的是他的小孩，我不知道等他缓过神来的时候会有多么的心痛和后悔，我只知道这意味着一个家庭的破碎，也意味着这个曾经满怀期待的小宝贝是永远的离开了。

人在生气的时候，怒火占据了他的大脑，无法控制自己的行为，这也是为什么说我们不要跟在生气中的人理论，你无法想象被怒气充满大脑的人能做出什么样的事情。

想到朋友跟我说的一个旧事，她以前被前男友劈腿，她是从别人口中得知这个事情，刚好劈腿的对象她也认识，她分析了一下，觉得男友的眼光实在不怎么样，男友劈腿的这个对象各方面都比不过她，实在想不通为什么会被劈腿，越想越气，突然感受到自己的心跳漏了几拍，有种心悸的感觉，等反应过来，全身都是冷汗，冷静后和平分手。原本一个健健康康的人，因为怒火



却感受到了来自心脏的压力，古人云：“气大伤身。”诚不欺我。

但也并不一定只有怒气让自己无法控制，也有可能是喜事，曾听说一男子因中了彩票，喜不自胜，后掉入护城河淹死，这样的例子太多太多，物极必反，什么事情一旦过了一个度，那也将承担不可控的风险，每个人都有被情绪左右的时候，被情绪左右不可怕，被情绪控制了自己的行为，那后果将不堪设想，。

在平常的生活中，也要注意宣泄情绪，长期处在压抑的环境中，或者长期充满着怨气，一旦某件小事成了压死骆驼的最后一根稻草，会发生什么，我们也无法预料，所以在平常，看场电影，听听音乐，爬爬山，和朋友约一约，舒缓情绪，不失为一个好的选择呀。

做情绪的掌控者

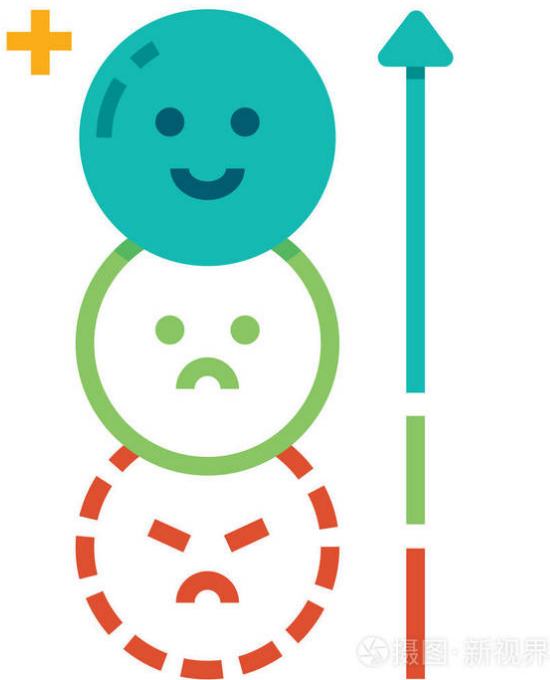
太阳花

人之初，性本善。世间一切的美好事物，都被人们所向往着。通情达理，有内涵，有进取心，对生活充满希望，有责任感，善解人意，人缘好，每个人都想听到这些赞美的声音，可是什么样的人怎么样做才能得到身边人的认可和赞美呢？我想应该是有自律，有自控力，懂得如何控制好自己情绪的人吧！

很多让人唏嘘的事件，都跟人的情绪有着密不可分的关系，让人追悔莫及，痛心疾首。有些事可以去偿还，去弥补，可有关乎生命的事，是怎么样都弥补不了的，因为人的生命只有一次，唯有对自己生命的爱惜，对他人生命的尊重，才能让活着更加有意义。从自己做起，去学着做一个情绪的掌控者。

那需要怎么做才能养成做情绪的掌控者呢？

首先得去发现自己的情绪，并自我缓解，减少不良情绪对我们人生的影响。自我觉察，找到你的情绪失控是不是跟自己以往所经历过的某件事或某些事有关。有的情绪源自童年时代，也有的情绪跟成年后经历的突发事件紧密相关。心理创伤难以磨灭，如果没有真正释怀，也会变成一个“情绪按钮”。



第二，逃离情绪“控制”的误区。由于面对创伤太过痛苦，人下意识会转移注意力，或者直接避开能让自己产生情绪的人事物。这也是我们常常想到的“情绪控制”法。这些做法可以理解，有时候，逃避和自我欺骗能让人好受些。但这些都治标不治本，甚至还会让事情恶化。压抑情绪、不面对以往创伤、屏蔽心灵真实的感受，就好比伤口发炎，却不肯去脓、挖掉烂肉，只是一味地给上止痛药，结果内里愈发

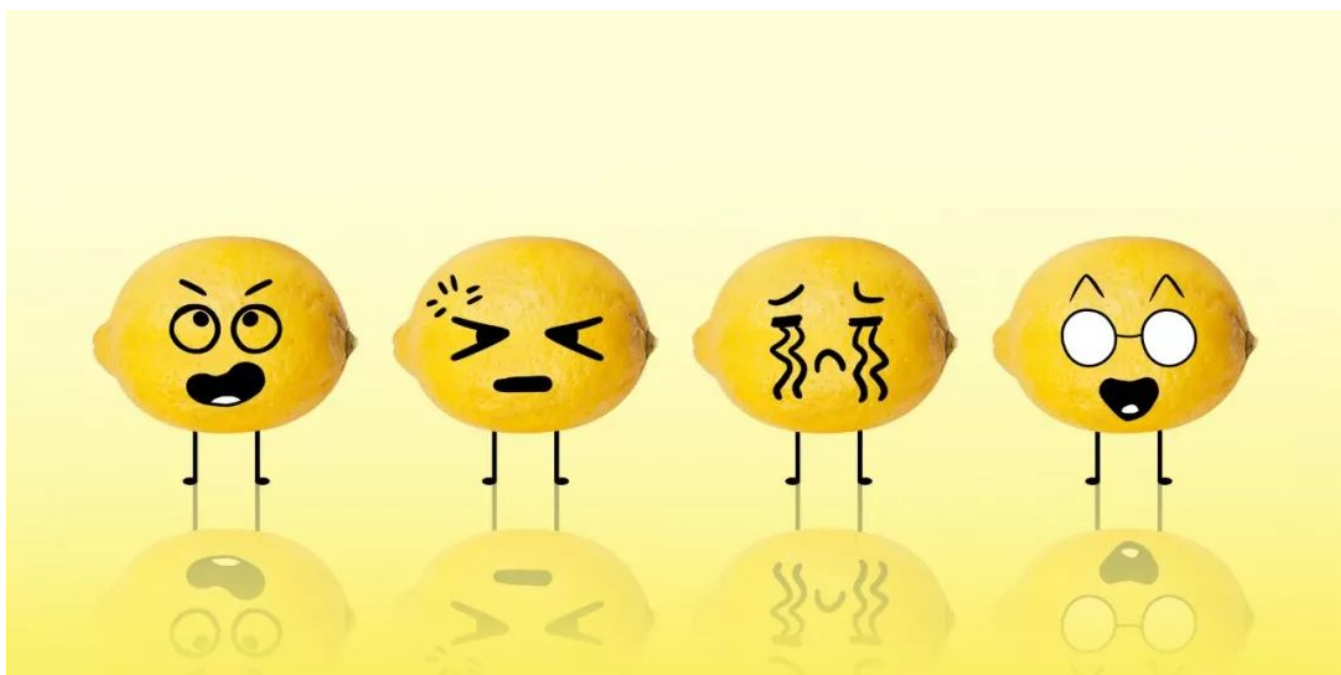
溃烂，情绪崩溃一次比一次容易。所以，我们不应该一味地逃避，应该直面它们，不让它们成为我们情绪的控制者。

第三，多留意自己平常情绪稳定的状态是什么样的，这样才能让自己情绪有起伏开始爆发之前有所察觉。

第四，当感觉情绪快失控的时候，给自己一个冷静的空间，深呼吸，是可以让自己情绪冷却的办法。

第五，学会向爱人和信任的朋友求助。当我们意识到自己生命中重要的人正在身边，看着或者听着我们时，会感到平静和安全，当我们的心灵与爱的人相联结时，会远离混乱和恐惧的状态。

我们应该掌控自己的情绪，而不是被情绪推动、受它支配。在日常生活中，每个人都会累积情绪，长期堆积产生化学反应，凝聚出一只情绪怪兽。当我们压抑情绪，像是把怪兽硬塞在箱子里，它会在未预知的时候会冲出来，撞击着我们的生活。只有察觉到体内的这只怪兽，定期“喂养”，填补精神食粮，才能摆脱它的支配，与它和谐共处。



谈谈西方国家的民主政治

谭自然

2020 年注定是不平静的一年，澳大利亚的山火肆虐，给地球环境极大的破坏，非洲国家埃塞俄比亚、肯尼亚等国家遭遇的数十年未遇的蝗灾，紧接着在我国武汉爆发的新型冠状病毒，继而新冠病毒相继在意大利、伊朗、美国、俄罗斯爆发，紧接着在全



球几十个国家引起新冠病毒的大爆发。发展之快，范围之大，已超乎人们的想象。但我国在党中央的英明领导下，迅速采取行动，遏制病毒的扩散和漫延，在武汉迅速采取全市封城措施，紧接着进行全民总动员，打响了全国疫情防控的人民战争，总体战，阻击战，这一切无不显示出我国以人为本，生命至上的执政思想，由此展现给世人的我国全方位的人力组织战，物资保障战，科技突击战，资源运动战所取得的傲人成绩，书写了人类抗击疫情史上的奇迹，体现了 14 亿中国人，集体情感，背后的团结与力量，展示了中国共产党，以人民为中心的执政理念，中国人民集中力量办大事的制度优势。

改革开放，40 多年积累的雄厚国力和国家治理现代化建设成就，中华民族同舟共济，守望相助的文化底色，中国人民浓厚的家国情怀，天下情怀，然而就是这样一场从 1 月 24 日的除夕至 3 月 8 日的抗疫之战，全国共有 346 支国家医疗队，4 万 2 千 6 百名医务人员，400 多万名社区工作者，880 万名志愿者，3900 多万名党员、干部，积极响应党的号召，听从党的安排，奋战在全国 65 万个城乡社区，参与到了这样一场声势浩大的抗疫人民战争。

在西方民主国家所坚持的政治思想指导下，完全无视我国人民短短两个月积累起来的抗疫经验，完全无视我国为其提供的抗疫准备的窗口期，特别是美国这个自恃是全世界最大的民主国家，在医疗保障力量处于全球领先地位的优势条件下，却一再错失良机，成为全球抗疫的笑柄。至 6 月 20 日止美国创造了全国确诊病例 221 万，死亡病例 11.9 万的世界纪录，确诊病例是我国确诊病例 8.5 万人的 26 倍，死亡病例是我国 4645 人的 25.6 倍，而此前对我国支持良多的意大利，在我国 3 批救援力量的支持下，也没有扭转其疫情快速发展的势头，究其原因，是他们无法复制我国被实际证明了行之有效的抗疫经验，是他们放不下所谓西方民主政治思想，他们完全无视人民的生命健康，只为追求资本得利。就连深受病毒所害的英国首相鲍里斯。



约翰逊，在知道其推行的全民免疫政策失败后，也不学习我国的抗疫经验。试想想如果骨子里只有傲慢与偏见，视别人的帮助为威胁，视别人的发展为威胁的人，怎么能虚心的接受别人的方法呢，即使让本国人民受罪，也不学习中国的抗疫经

验，相信这就是这些国家奉行的所谓的民主政治。因为学习了中国就向本国人民证明了中国的强大，就无法继续对中国这个社会主义国家进行抹黑了，就无法堂而皇之对中国进行所谓的民主改造了，就无法对中国进行前苏联式的瓦解了。

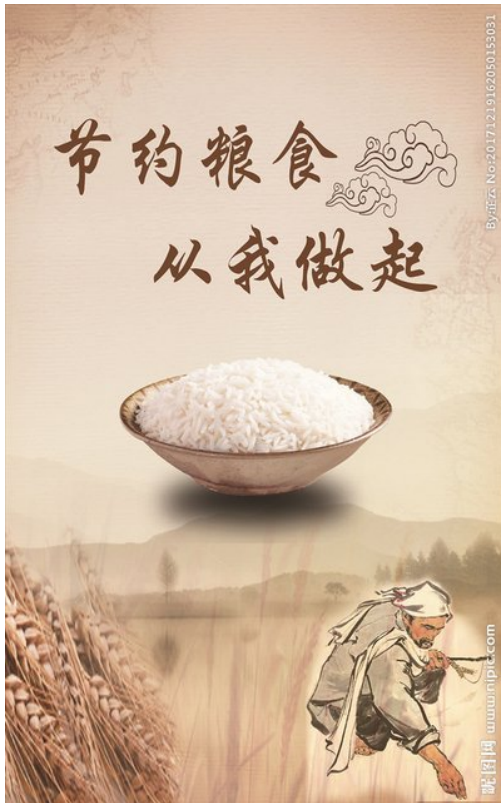
认识了这一点，我们就认识了西方国家掩盖在所谓民主政治下的民主的本质，对他们来说复工比抗疫重要。因为这不仅是利益问题，同时也是政治问题。

谈节约粮食

谭雪林

今年新闻媒体，大报小报，网络平台，大家都在谈论着一个共同的话题，节约粮食，光盘行动，其实这也不是什么新鲜事，节约大家经常在提，也经常在做，大阳公司的战略目标就是开源节流，增收节支。可见对于节约大家都有共识，都已经认识到节约的重要性了。

现在听说有的餐馆在客人点餐时还会提示，吃多少点多少，不要浪费，这确实是件好事，古人云：谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。节约也历来是中华民族的美德，“节约每一个铜板，一切为了革命”，“节约光荣，浪费可耻”，过去久远的标语仍记忆犹新。但是随着人们收入的提高，随着物资供应的越来越丰富，随着人们生活水平的提高，人们对节约的意识也越来越淡薄，点菜总是挑好的点，似乎吃得越好身体就越健康，似乎不点好一点就对不住自己，往往一桌饭菜下来，没有几百、几千、甚至上万元是结不完帐的，而且社会上的攀比之风也越来越严重，你



家里用的是草鱼我家里就要用石斑鱼，你家用的是石斑鱼，我家里就要用鳄鱼，你家里用的是白沙烟，我家里就要用芙蓉烟，你家里用的是芙蓉烟，我家里就要用大中华，似乎不比出个高低总觉得没有面子，这也助长了社会上的奢侈之风，也造成了极大的浪费，我们常常看到，很多酒席的饭菜还剩了一大半，剩了的这些饭菜只能白白倒掉，这样的浪费真的很惊人。

人们的生活水平提高了，收入增加了，适当提高生活水平当然是应该的，但是这就可以成为浪费的理由吗？吃得越好身体就会越健康吗？不吃好一点就是虐待自己吗？带着这些疑问，带着这些疑惑，我们经常不停地反问自己，对于这些问题你又会怎样回答呢？是肯定，还是否定，抑或两者都有呢？在现实生活中，我想这样的答案应该都有，但是各自所占的比重，应该还是以否定的居多吧。

我们不妨提问：浪费对你有利吗？浪费对社会有利吗？那么浪费对谁有利呢？仔细分析对谁也没利。再说吃得越好身体就越健康吗？恐怕有很多人不会同意，这样的观点，至少医务人员、营养专家是不会同意的，因为很多的肥胖病患者，很多脂肪肝患者，很多其他疾病的患者都是吃出来、喝出来的，难道一个患病的人比健康的人更好吗？恐怕任何人都不会同意的。

事物总是有一定规律的，所谓物极必反，也就是这个道理，所以现在到了正本清源的时候了，因此节约粮食又成了现在的热门话题了。是啊，浪费破坏了社会风气，浪费的攀比心理增加了很多人的负担，浪费已与社会的发展格格不入，与社会的文明之风格格不入，浪费也到了必须根治的时候了。

我们欣喜地看到现在节约的风尚又在悄然复苏，吃多少点多少已普遍达成共识，人们越来越认识到节约的重要性。



大阳公司一直以来就形成了良好的节约风尚，在餐厅到处张贴了宣传标语，吃多少，就打多少，绝对不要浪费，这种节约的理念已深入到每一个员工的心中，大家已养成了这样一种习惯。

在社会上我们也看到大家都是吃多少，点多少，如果吃不完，大家就会打包带走，总而言之，决不浪费粮食，但愿这样的风气越来越好，大家都把“节约为荣，浪费可耻”的理念牢牢根植于心，但愿社会环境越来越好。



加入晨光有感

丘惠平

黄昏把它的碎片一片片洒向人间，融入山川湖海，于是耿耿星河才有幸住进我们的眼睛，让我们把这些碎片收集起来写成文篇。想象清风，浮云，把九月的天空渲染得像琉璃，没有一丝的杂质，林鸟在空旷的原野放歌，炊烟在高峰低谷间盘旋，落落的山野人家，无时不在讲述着尘缘故事，用微微晨光点亮这喧嚣世界。

第一次写文投稿晨光，我就觉得这个平台特别好，每期我都坚持写个一两篇投稿出去，很荣幸都有被录取，很感谢支持我的领导同事们，你们的阅读、是我写作唯一的动力。

期间也学习其他作者是如何写作的，怎么开头诱惑的，怎么引导展开的，怎么讲述故事的，怎么结尾升华的。每个人，都在以他的理解和经历，构建自己的思维模式，然后再用这个思维模式，理解这个世界。因为思维模式的不同，同一件事，不同的人写，体现出来的风格也大不相同。大家在晨光这个团体里互相去感受对方的能量，互相交流，把最珍贵的记忆写出来给大家分享。我们看到的是平时不曾看到的東西。而是珍藏好久久的故事。因为日常点滴和感悟不去记录很容易流逝，所以在晨光这个平台让更多的人更清楚了解大阳公司的企业文化、观点、人物、家庭、感情等等~最难得的故事是有生活基础的有真实感的故事。最难的技巧不外乎看似平淡的平铺直叙，却在不经意间引人入胜。

晨光



没有写下来的，随着时间流逝就会消失，人的记忆力并没有想象中那么出色。我以前特别能写东西，小时候最喜欢语文考试，因为能写作文，一分钟能写好多字。到后来，我就很难写出东西了，不是不想写，而是总写不出自己想要的感觉，别人都说，读书破万卷下笔如有神，经历的事愈多，就会有更多写作素

材，而我是恰恰相反的人，随着对世界的更深了解，越发觉语言的匮乏，文字的无力。我们现在对很多事情的描述，开始倾向于使用非常笼统的词语。就像古人写，“隔牖风惊竹，开门雪满山”，到了今天人们可能就只会说，“妈呀，好大的风好大的雪。”这几年碎片信息的爆炸，长篇系统阅读的时间被手机侵占。越来越多的人表达能力在变差，而语言的匮乏也会反向影响思考的深度和宽度，我自己也一样。

通过写晨光的短文，让我现在越来越喜欢阅读，坚持写阅读笔记。阅读使人了解外界世界，笔记能使人在纷繁的世界找回自己，沉淀自己。我们的生活充斥了太多的噪音，我们也过惯了匆匆的生活，而一个人最难得的是能安静下来，倾听自己的内心，写下自己的想法。未忘初心，方得始终。能够流畅、清晰的用文字表达内心世界，也是一件非常有趣的事情。

不过现在越来越多的喜欢刷抖音，录视频，很少有写笔记的了。文字相比视频的优点显而易见：对于创作者而言，创作的时间成本低，同样时间产出的信息量更大；对于接收者来讲，信息检索和筛选的速度快，效率更高；同时文字张力大，给人留有了充分的想象空间——这是个非常美妙的优点。

看到月亮升起，穿行在时卷时舒的云层中。虽然入秋，深圳还是很热。路边还是郁郁葱葱，一草一木都自然舒展。我现在觉得自己所看到的，自己所知的，自己所掌握的，都不过是大千世界极小的一部分。这让我不由得懊恼自己的知识匮乏与不求甚解，以为解了一道惑，抬头却发现总千万道惑等着去解开。有些时候自己也不确定，到底需要懂得多少才能更深一步去靠近这个世界？也许，这一辈子真的也就只能专注那么一两件事。

虽然生活总是有那么多的不尽如人意，但那些还葆有着理想主义情怀的人，却总能够让我由衷地佩服。人若想得到更多的智慧，就必先承认自己的无知。物质的匮乏算不上什么问题，内心的贫乏才是真正的空虚。

你不知道你今天的所思所想所感所悟，哪天能用得上。但是



这一点一滴看似不显而易见的积累，每一个明天都会让你不同于昨天。祝晨光越来越好，越来越多的人加入这个平台，分享心中最美的故事。

笑对人生

谭自然

你来到这个世上，
你就是别人的骄傲，
即使在很小的时候，
你也不调皮捣蛋。
在你的脸上
看到最多的表情是笑容。
儿时是无邪的笑，
欢笑不止，是那么天真，
有一些成绩，你会会心的笑
有些进步，你会开心的笑，
父母奖励你，你会甜蜜的笑
老师表扬你，你会激动的笑
与朋友玩耍，你会无所顾忌的笑
做错事了，你会对别人歉意的笑
长大了，成熟了，你会稳健的笑，
长大了，成熟了。肩上的责任更大了。
学习、工作，要踏踏实实，
做人、做事，要真心真意。
你从来不让人生气，
因为你知道与人为善
你从来不对别人生气，
因为你知道是人都会出错，
变天了，你首先想到的是别人的冷暖。
有难了，你想到的是自己解决
有喜了，你会第一个祝贺别人



听说物价又涨了，你会更加节俭
听说公司在扩招，你由衷为公司壮大而高兴
遇上心上人，就真心地相爱吧，
爱是奉献。要全力以赴
生活真美好啊。你规划了未来
生活也不易啊，你懂得感恩
要是再多一个菜就好，
你更加体贴了。
要是父母在身边就好，
你时刻牵挂着他们
时间过得真快啊
转眼又到冬天了
该准备年货了，
该和父母团聚了。
你说你做了一个梦，
梦见天边有祥云，
我也说这是好梦啊，
不是吗？明天多美好，
不是吗？这不是梦啊，
这不就是明天的现实吗？
这不是梦，我们所有的努力，
不都是为了实现它吗？