

晨光

Chenguang



DAYANG 大陽

总刊第五十一期

二零一二年第四期 (季刊)

深圳大阳晨光编辑部

2013

HAPPY

NEW YEAR





大阳 《晨光》 编辑部

顾问： 郭宁康 林 芑

主编： 李 鸣

副主编： 谭雪林

编委： 刘汉群、吴镭、吕敏彬

彭淑芳、贺虎

目 录

| | | |
|--------|-------------------|----|
| 【卷首语】 | 重温《把信送给加西亚》----- | 1 |
| 【大阳风采】 | 大阳 20 年 ----- | 2 |
| | 振兴——响当当的大阳人----- | 5 |
| | 最可爱的人----- | 6 |
| | 大阳之歌----- | 8 |
| 【照片集锦】 | 照片集锦----- | 10 |
| 【情感世界】 | 写给女儿的三封信 ----- | 12 |
| | 冬日遐想----- | 15 |
| | 他，她 爱情故事----- | 16 |
| | 转换----- | 18 |
| 【感悟人生】 | 幸福是什么----- | 19 |
| | 萌和尚延参教你“微幸福”----- | 20 |
| | 人生寻找的四个人----- | 23 |
| 【随感杂谈】 | 技能才是金饭碗----- | 25 |
| | 坚定信念----- | 26 |
| 【百家讲坛】 | 浅谈正思维之四----- | 28 |
| 【七彩生活】 | 李雷和韩梅梅----- | 31 |
| 【文章摘抄】 | 监听心声----- | 32 |
| 【诗海拾贝】 | 大阳颂 ----- | 34 |
| | 我自豪，我是大阳人----- | 38 |
| | 劳动者之歌 ----- | 40 |
| | 风筝----- | 41 |
| 【开心果】 | 开心一刻----- | 43 |
| 【大事记】 | 大事记----- | 44 |
| 【晨光寄语】 | 晨光寄语----- | 45 |

重温《把信送给加西亚》

谢利钧

几年前，董事长送给我一本书《把信送给加西亚》，读后久久不能平静。书中的主人翁罗文，忠于职守，履行承诺，披荆斩棘，冲破一切艰难险阻，终于把信送给了加西亚，为夺取战斗的胜利作出了杰出的贡献。罗文热爱祖国，忠于人民，舍身忘我的精神，感人肺腑，催人奋进。几年后的今天，我再次重温《把信送给加西亚》，仍然是激动万分，心潮澎湃，热血沸腾。我深深地感谢董事长送给我这么一本好书，给我送来了这么好的精神食粮，总是给我以力量，给我以鼓舞，激励着我尽职尽责，为公司的发展贡献自己的一切。

爱岗敬业，尽职尽责地完成本职工作，这是每一位员工的应尽之责。公司的发展与个人的利益息息相关，休戚与共，只有公司发展了，员工的利益才能得到最大的保障。我们每一个员工，都应该以罗文为榜样，学习罗文勇于奉献，不求索取，勇往直前的精神，为公司的发展和个人的进步，奉献自己的力量。

只有付出，才有回报。世界上没有免费的午餐，天上也不会掉下馅饼。只有全力以赴，不计得失，不怕困难，忠于职守，爱岗敬业，全心全意地工作，才能很好地完成工作任务，才能不断地超越自我，实现自身价值。

前段时间，我发现镀绕一位员工操作机台，有3个机头没有开，问他什么原因，他说“机头炉管刮线产生断线不好开。”我说：“你不能用钢丝，缠绕住钢球疏通一下？”他说：“没有钢丝，又没有钢球怎么疏通？”我说：“给你介绍一本书，书名是《把信送给加西亚》，好好拜读一下。”

公司一直倡导要提高满头率，不断提高生产效率，降低生产成本，谋求利润的最大化，但是实际执行却不能完全到位，总是有那么少数几个人，以各种各样的理由置公司的制度于不顾，敷衍塞责，自行其是，究其原因责任心不强，没有奉献精神。

第二天，我又来到他的机台边。看到他已把机头全部开满，我笑着对他说：“怎么样？看了这本书深受启发吧。”

一百多年前的故事，一直指导人们去忠于职守，爱岗敬业，干好每份工作。所以，让我们都以罗文精神共勉，共同努力，成为优秀的企业员工吧。



大阳 20 年

李鸣

“咱大阳的人，有啥不一样，只因为我们都怀着同样的理想……”一首《咱当兵的人》改编的歌曲，在大阳公司唱了许多年，部门唱，班组唱，领导唱，员工唱，唱出了激情，唱出了豪迈，唱出了斗志。伴随着这个歌声，大阳经历了风风雨雨，走过了 20 年。



座落在塘尾工业大道的高大厂房，具有独特装饰的建筑，三面迎风招展的国旗、香港区旗、大阳旗，人来人往，车流不息，这一幕幕画面，正是大阳兴旺火热的场景，是屹立在深圳特区的优秀形象。

这是大阳经过 20 年创业的成果，是大阳跨越 20 年发展的面貌。看到这一切，让大阳人心情不能平静，让大阳人难以忘怀。

20 年前，那是 1992 年，中国改革开放起步不久，深圳特区刚刚成立，深圳大阳电工材料有限公司在宝安福永成立了。在新田工业区，一幢不大的厂房里，从湖南、江西来的十几名青年开始了打工生活。

恰逢甘露滋润时。大阳事业在深圳特区建设的大潮中快速发展，不久，又添置了拉丝机、复绕机、镀锡机，不久，又扩建成立了大阳通用实业有限公司，四面八方的年轻人被吸引到这里，两年之后，大阳的年产值达到了 1000 多万，员工增加到 100 多人，在新田工业区是最具活力的企业。

大阳发展壮大，企业文化也随之建立和发展起来。“精诚敬业，创新图强”树立为大阳精神，激励大阳干部和员工发奋努力。随之大阳员工身着了统一的工作服，企业精神、质量方针、经营目标张贴在墙上，宣传到会议上、班组中，每天在管理人员和员工晨会上诵读，产生了无形的影响力。

大阳的快速发展，公司的特色理念更激发起全体员工战胜困难，忘我工作。

曾经有过全体管理人员每天下班后义务加班改包装的经历；

曾经有过暴雨来临时全体员工抗洪抢险的动人场景；

曾经有过班组骨干忘我工作，管理人员无私奉献的故事。

在干部和员工身上充分体现了大阳精神，呈现了一派火热景象。

在紧张的工作之余，大阳人也有自己的欢乐。公司领导关心员工生活，1993 年，大阳举办了第一次迎新年元旦晚会，让员工们欢腾了一夜。

周末的时候，大家专程到深圳市看电影，十分开心。

爱好打篮球的年轻人组织到一起，经常到宝安、福永打球比赛。

新建的大阳餐厅豪华舒适，成了员工们常去快乐的地方。

大阳建造的后瑞大楼，为管理人员安置了家园。

那时候，没有优越的条件，没有优良的环境，却有着大阳高度的凝聚力，有着大阳快乐的氛围，有着大阳人火热的心，有着大阳人快乐的生活。

大阳在奋斗中前进，大阳人在拼搏中成长。经历三、五年的创业，事业和成就让社会关注，让众人瞩目。

跨越发展，大踏步前进又在领导层心中酝酿产生，五年后变成了现实。

1997 年，大阳公司搬进了自己建造的厂房，矗立在塘尾工业大道，一栋厂房、二栋宿

舍楼，形成了一座独立的工业园，拥有 100 多台拉丝机、镀锡机、漆包机，200 多名员工，从此展开了新的一页。

在新的厂房里，每月裸铜线产量、漆包线产量达 800 多吨。

在新的厂房里，不断有新产品开发的喜讯，大阳的产品更加畅销起来。

大阳的名字更加响亮起来，大阳的形象更加高大起来。

宿舍里多了休闲娱乐的欢声笑语，体育比赛、文艺活动，让员工们度过一个个难忘之夜。

夏天，全体员工向深圳旅游景点开拔，度过十分开心的一天。

五月时分，在塘尾小学的田径场上，大阳运动会轰轰烈烈，像一场盛大赛事，让员工提升了团结拼搏精神。

秋天刚到，规模庞大的技术比武又呈现出热闹的场面。

元旦前夕，全体员工欢聚一堂，举杯同饮，董事长同员工共同祝愿。

大阳的元旦晚会一年接一年，让员工充分炫耀了一番，快乐了一夜。精彩的舞蹈、小品与央视春晚相媲美。

企业文化繁荣，促进了员工理念提升，质量管理体系、环境管理体系相继建立起来，追求卓越，大兴环保，成为不断发展，更加崛起的动力。

国际形势复杂，市场风云多变。就在大阳事业蒸蒸日上的时候，遇到 2008 年国际金融危机。一场突然袭来的危机催残了许多企业，也考验着大阳公司。

董事长率领高层集体冷静地审视形势，寻求突破口、攻克点，寻找机遇。

终于，经过一番研究，定夺了应对策略——二次创业，扩大规模。这似乎是逆向行为，但大阳的领导却在心头涌动一股勇气，敢字开头，干字当先。于是在大阳那一块空地上掀起了二次创业的高潮。

仅一年多时间，一栋 20000 多平方米、五层楼高的厂房拔地而起，大阳电工全部搬入新厂房，拉丝机、镀绕机、绞线机增加到 200 多台，铜线产能扩大到每月 1500 吨。

与此同时，大阳通用也马不停蹄，又添置了 6 台漆包机，10 多台拉丝机，增加了立式漆包机，扩大了电机用漆包线产能，产值和销售量增加了一倍多。

伴随着二次创业东风，多项技改项目抓紧实施。镀绕机锡炉排废改造、漆包机烟气净化、抗氧化、降电耗，使车间环境得到极大改善，电能消耗极大降低，劳动生产率极大提高。

2008 年，在国际金融危机袭来的时候，大阳不仅没有后退，而是大踏步前进。所有困难被董事长率领的集体攻克了，被全体大阳员工战胜了。

清晨那初现的晨光正显现出大阳新姿，那冉冉升起的太阳，正映衬出大阳崭新的面貌。

这正像一个和谐的家，让全体成员共享阳光，而那些享受阳光的人又是苦干、奉献、追求的一代一代大阳人。

大阳二十年锻炼成就了许许多多有为的青年，大阳的精神塑造了无数有志的人才。

或许在大阳的历史照片中找到老大阳人的身影，或许在大阳的刊物上能读到大阳人曾经的故事。

那是 1992 年大阳电工第一次董事会，年轻帅气的董事长正在慷慨激昂地演说；

那是 1993 年 8 月，大阳公司迎来贵宾，湘潭市委书记亲临视察；

那是 1994 年 10 月，大阳公司第一个员工培训班开学，员工们又回到课堂；

那是 1995 年末，大阳公司元旦晚会提升规模，正式到大酒店举行；

那是 2001 年 8 月，全体员工畅游小梅沙，迎着海浪向前冲；

那是 2002 年 8 月，董事长在大阳第一届运动会上喊话鼓励；



那是 2005 年秋天，总经理郭宁康、林芑欢送先进个人旅游桂林；



那是 2006 年 11 月，全体员工纷纷将钱投放到宿舍门口的捐款箱，向患重病的同事张凯旋热心捐款；

那是 2009 年 8 月，董事长在 2 号厂房顶挥下一铲泥浆，宣告新厂房胜利封顶。

这是大阳辉煌历程的记录，是我们曾经经历的一幕幕。

每年元旦晚会上，有一批 10 年、15 年大阳之龄的员工接受奖牌，20 年后的今天，第一位接受 20 年奖牌的人——周丙辉，成为全体员工瞩目的人物，像周丙辉一样，许多大阳人把青春献给了大阳，为大阳创造了丰功伟绩，为大阳作出了

巨大贡献。他们都是创新图强，情满大阳的人。

20 年是人生的青春期，是人生的一段路，正是大阳的发展成熟期。

大阳就像一块磁铁，深深吸引着员工，董事长的风范魅力影响着员工，公司的特色文化打动着员工，良好的工作和生活条件吸引着员工，在大阳 10 年、20 年的工作历史，成为大阳员工的骄傲，无怨无悔。

企业的进步和上升靠的是一种精神。精诚敬业，创新图强，完全诠释了大阳的领导集体的勇气、胆识和毅力，也培养了大阳员工意志、团结拼搏，开拓进取。

“质量第一，服务优秀，持续改进，顾客满意”的方针推动公司上下一齐进步，创立和坚守质量品牌。

向社会公开承诺的环境方针影响每一个大阳人为环保出力，为环保多做善事。

控制总废品率，提高顾客满意度，每年修订的质量目标使每一个岗位、每一个机台操作者都兢兢业业，无止境追求最好的质量，最好的客户服务。

二〇一〇年春季，大阳新标志展现出来，大阳员工着上新的工作服，大阳新旗帜在大坪上冉冉升起，迎风飘扬。这一切是大阳新气象，大阳新的起点，是大阳人催生的力量。

二〇一二年十月的职工大会上，董事长林木坤先生回忆起大阳 20 年，忠诚地感谢大阳员工：“我衷心地感谢你们！”这是董事长用 20 年的心血，员工们用 20 年的辛劳换来的成果，为大阳划上了一个 20 年圆满的句号。

20 年的历史即将过去，走过 20 年历程的人们挥手告别昨天。看那朝阳正映照着大阳屹立的厂房；听那雄壮的国歌正唤起大阳人的热情；看那清晨走进厂区的员工正精神抖擞，笑意盈盈。

大阳即将开启新一轮航程，大阳人一齐踏上新的征程。

再过 20 年，我们来相会；再过 20 年，我们来庆祝；再过 20 年，大阳更辉煌！

我们衷心祝愿大阳更持续稳定发展，永远生机勃勃。

我们衷心祝愿大阳，明天更美好！

振兴——响当当的大阳人

谭雪林

2007年9月，他从大学毕业，就进入了大阳的，他叫黄振兴，一个响当当的名字，现实的他也和他的名字一样响亮，他生得浓眉大眼，头发根部很粗，浓密而黝黑，整齐地种植于他的顶端，显得格外的精神，标准的国字形脸庞，更增添了几分英俊，中等身高，也许是爱好体育运动的缘由，他的身体格外壮实。



他爱好唱歌，初入大阳时他带来了清新的校园歌曲之风。

他喜爱主持节目，自打他来大阳后，连续几届都是公司的金牌主持，每一年公司的元旦联欢晚会，更是少不了他的声影，去年的元旦晚会，他和同事表演的一个小品，惟妙惟肖，栩栩如生，虽然是一个小品，却具有相声的特色，有着评书的韵味，更像一场精彩的口技表演，从头到尾，振兴几乎没有什么大的动作表演，但是口技却相当出色，一个人模仿两个人的声音，时而柔和低沉，时而激昂高亢，把两个人的心理描写，感情流露，斗智斗勇的形象，表演得淋漓尽致，活灵活现，台下鸦雀无声，人们伸颈引脖，侧耳聆听，深深地沉醉于他的表演之中。

他喜欢打篮球，是公司篮球队的队长，闲暇时，他会组织队员练一练球，组织球队开展比赛，有时应邀也会带领球队外出比赛，他是球队的灵魂，他根据队员的个性和长处，排兵布阵，制定攻防策略，使队员的优势都能得到很好的发挥，他个人的球技也非常了得，在赛场上，他积极的拼抢速度，高超的过人技术，优美的跨篮、投篮动作，总是一气呵成，赢得观众的热烈掌声和大声喝彩。

如果说前面都是他的业余爱好，那么现在就说一说他的主业，他一参加工作，就被分配在营销部门，而今已走过了5个年头，在外人看来，营销部门好像有一层神秘的面纱，可望而不可及，也是一个很富有挑战性的部门，谁都知道，客户就是上帝，从接单到交货，每一个环节都要把控好，既不能快也不能慢，要环环相扣，恰到好处，而良好的沟通则是一名优秀营销员的看家本领，经常与客户保持良好的沟通，是每一个营销人员每天的必修课，来不得半点虚假，振兴在这方面交了一份满意的答卷，从初出校园的大学生，对营销业务的一无所知，到慢慢地了解、熟悉，扎根于营销战线，他孜孜不倦地学习，积极地探索，不断地进取，凭着自己的一股闯劲，凭着对营销工作的热爱，通过5年的拚搏，他已成长为营销战线上一名骨干。

既要把货销售出去，又要能把货款收回来，这才算完成了一个真正意义上的营销。要完成这个过程，虽然没有像舰载机既要能在航母上着落，而又要在航母上起飞一样艰难，但是也相当不容易，总有那么几个客户以各种理由拖延货款或要求延长帐期，要是碰到这样的钉子户，不下一番苦功夫那是不行的。由于工作的关系，对于逾期货款，我也要积极地跟进，于是和振兴有了一些沟通。我记得以前振兴这组也有2个这样的钉子户，到了帐期客户总是以各种理由搪塞拖延，要么说老板出国去了，要么说财务人员休假还没回来，或者说银行的额度还没下来，理由是五花八门，应有尽有。振兴遇到这样的客户总是显得不慌不忙，耐着性子，软磨硬泡，有时像打太极一样，动作看似轻柔，但是招招发力，步步紧逼，客户的头上好像上了一道紧箍咒一样，甩也甩不掉，奈也奈不何，最后只好乖乖

缴械投降。

开发新客户，是营销员保持青春永驻，四季常赢的营养液，而开发新客户却是一件很不容易的事，是一件令业务员很头痛的事。

即使在营销战线上摸爬滚打多年的老业务员，有时甚至一提到开发新客户，也常常有一种莫名其妙的恐惧，感到莫大的压力，这种压力的存在常常困扰着业务员，困扰着他们的情绪，困扰着他们的业绩。而开发新客户之所以难，就在于新客户常常是捉摸不定的，有时你在开发新客户时花费了很多心血，但如果到头来却是竹篮打水一场空时，你会感觉到很委屈，很难过，甚至很伤心。振兴在开发新客户这一块，总是能产生一些新的嗅觉，新的灵感，新的联想，新的跨越，这种思路使他能在客户之间产生一些很好的嫁接，以至于他总是能得心应手，恰到好处，这使得他的销售渠道总是水源充足，四季常青，每当他的一些大客户销售下降时，这些新客户总是能及时顶上去，以至于他销售的天平总是能保持在一个相对平稳的姿态。有时我会拿振兴的销售去做一些对比，我发现在某月，尽管一些老客户的销量有大的下滑，而振兴却能超额完成任务，细细比对，结果发现原来是一些新客户有了很好的支撑，以至于他的销售不但没有下降，反倒有些上升。



说起振兴，我不得不提一提他的家庭。振兴有一个年轻貌美的妻子，我想这也是振兴动力的源泉之一，今年振兴又升了一级，当上了父亲，这下他的责任更重了。

这就是振兴，一个多才多艺的文艺青年，一个营销战线上涌起的新秀。在他身上，我看到了太阳人的热情、开朗和自信，在他身上，我看到了勇于开拓，积极进取的大阳精神。这种精神值得我们学习，值得我们发扬光大。振兴现在是信心百倍，浑身是劲，他的销售任务月月都超额完成，我衷心地祝愿他取得新的佳绩，朝着更大的目标迈进。

这就是振兴，一个多才多艺的文艺青年，一个营销战线上涌起的新秀。在他身上，我看到了太阳人的热情、开朗和自信，在他身上，我看到了勇于开拓，积极进取的大阳精神。这种精神值得我们学习，值得我们发扬光大。振兴现在是信心百倍，浑身是劲，他的销售任务月月都超额完成，我衷心地祝愿他取得新的佳绩，朝着更大的目标迈进。

最可爱的人

彭淑芳

思来想去很久，不知道怎么写优秀的大阳人这个主题，优秀的人太多，不知道从何下笔，一直苦思冥想，终于在下班打卡的时候找到了我这期晨光的主角——那一群可爱的人。

——题记

以前读书的时候，曾学习过一篇课文——《谁是最可爱的人》，当然文中所说的最可爱的人是指我们保家卫国的志愿军英雄。今天借着《晨光》的东风，我也想写一群大阳最可爱的人，当然我写的就不是保卫国家、守护人民的志愿军英雄了，我想描绘的，赞美的，是那群守卫大阳安宁、保护大阳财产、维护大阳秩序的守护神。

保安，简简单单的两个字，代表的却是正义与秩序——保卫公司财产、守护员工安全。保安对很多公司而言，扮演着一个很重要的角色，那就是工厂的守护神。出入公司、有客来访、货物进出等等都得经过咱们的守护神的法眼。进入公司，第一道要过的关便是咱们保安。有的人说：办公楼是企业的形象，那么保安便是公司的流动招牌，代表了企业的文化素养。

没有规矩不成方圆，保安也是公司行为规范的执行者与捍卫者。



记得我初次来大阳面试的时候，来到宿舍门口，保安先询问是找哪一位员工，然后电话联系了我需要找的人，得到确定的回复之后，让我去大厅等候，告知我具体的方位。处于一个陌生的环境，一个简单的指引却能带给我很大的帮助与安抚。面试结束之后，离开大阳的时候，保安给我留下了一个热心、尽职的印象。后来确定了来公司上班，因为是第一天来上班，对公司的着装规定不是很熟悉，着装不是很符合公司的着装要求，咱们的守门神将就将我挡在了宿舍门口。“不好意思，公司规定不允许穿着超出膝盖的裙子进入公司，请你见谅。”简单表达又不失礼貌的一句话就让我明白了现在的情况，这可怎么办呢，我当时住的地方离公司还比较远，又急着上班，赶回去换肯定是来不及了，耽误了上班怎么办呢？得知这一特殊情况之后，保安当时就联系了当值班长，当值班长就联系了行政部，得到行政部的许可之后就放行让我进了公司。严谨但是不失变通这便是我对公司守护神的第二印象。

立正——稍息——立正——正步走——立定——出旗，伴随着国歌，厂旗、区旗、国旗缓缓升起，你现在看到的就是每周一都会出现的升旗仪式。标准的军姿、响亮的口号、整齐划一的动作，看得大家内心澎湃。虽然无缘欣赏到首都天安门广场的升旗仪式，看是看着眼前的这一幕，不禁让我在脑海中无限地放大，仿佛这就是首都升旗仪式上那浓缩的一景。

“请重按手指。”

“不好意思，麻烦你重按下手指，谢谢。”

这段对白几乎每天都能看听到。公司的规定是进出厂、上下班都需要按指纹机，不仅是因为公司规定，另一方面这也是一个过滤危险因素的手段，避免非本公司的员工在未经允许的情况下进入公司，给公司添加一些不安全的因素。有的时候因为指纹不清晰，力道不够，指纹机就会提示：“请重按手指”，有些人可能觉得无所谓扭头就走，不会重新再补录一次指纹，但是保安都是麻烦那些人再重按一次，不仅仅是因为按指纹是公司的规定，更多的是为了那份责任，守护大阳的责任。

因为公司主要是生产铜线，铜可算是贵金属，要是一个失误，那损失可是不小的，所以在平时的车辆出入，咱们的守护神也是会仔细地查看、核查，基本上都是宽进严出，放行的车辆都需要对后备箱、车厢内进行检查，没有问题之后才放行。对于每天早上的出货车辆，守护神们更是严格检查。仔细地查看车厢内的产品，是否与出货单的数量一致，型号是否对得上。直到确定数量无误之后才放行，确有“一夫当关万夫莫开”的气场。春节，对我们来说，是一年之中最重要的节日，于我们而言，那是幸福的开端，可以在假期年里每天都睡睡懒觉，与亲友团聚，但是对于守护神们来说，却是另一种滋味。公司的保安制度是24小时制，24小时内都会有保安在厂区内巡逻。春节放假的时候，我们在家享受着美食、感受温暖、团聚的欢乐时光的时候，他们却依然在上班，在巡逻，在守护着公司的财产。他们也想回家，也想与亲人团聚，吃着热饭菜、陪着家人聊聊天、看看电视，享受着天伦之乐，但是他们不能，因为他们没有忘记他们的职责——他们是大阳的守护神，他们需要无时无刻地守护着大阳的一切。正是因为有了这群尽职尽责的守护神，大家才能安心地在家过年。

最可爱的人，这个充满赞美与美好的词应该给咱们大阳的守护神，那群尽职尽责保卫大阳的保安们，你说对吗？！

太阳之歌

阮献辉

丹桂飘香的十月，当橙红的橘子缀满了枝头，黄橙橙、金灿灿的菠萝成熟的时候，大阳公司迎来了她二十周年华诞。



荏苒二十年，真是弹指一挥间，从最初二十几个人，十几台机器的小作坊，发展到现在拥有 600 多人，初具规模的企业，有自己配套宿舍楼、科学规范化厂房，完整的系统管理制度。

二十年的风雨坎坷，二十年传承跨越，二十年携手作战，成就今天的辉煌，记录了我们所有大阳人的自豪以及成长历程中所付出的汗水。

二十年的南征北战，二十年开疆扩土，二十年经营，二十年的酸甜苦辣，其中滋味，只有我们大阳人心里才最清楚。

二十年的考验，也不是很容易的事，经历了太多磨难，度过非典，闯过经济危机，二十年来我们的队伍从小到大，产品从少到多，完成了无数次的蜕变，变的只是数量跟时间，不变的是我们大阳心中那一份准则，那一份公开的承诺。

二十年，我们不断地摸索，创新，步履蹒跚，一深一浅，不断尝试，走到今天。“滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。”二十年来不管我们拥有鲜花和掌声，或是批评与责难，但我们拼搏了，已把最靓丽的风姿展现在深圳这个具有时代符号的开发特区的上空了，问心无愧。

今天是她的生日，在这个特殊的日子，我也不想可以为她庆祝什么，或者亲手点燃二十支蜡烛，只是在此刻放飞一份美丽的与快乐，以一颗诚挚的心感受她，感受她强烈跳动的脉搏，聆听她的声音。

一、家

“有一种家的感觉，”在这里工作十几年的李如平小姐，向我娓娓道来她内心的感受，她以一个女性视野来感受她，品味她。“作为一个女人，在外面打拼不容易，在一个公司要让人感受到她的温暖，要让人感觉到家的温馨，大阳公司做到了。”

说得太好了！大阳公司不正是用一个“家”文化气息，关怀着我，关爱着你，关爱着每一个员工的吗？对我印象最深的一件事，是我刚进公司，在我生日的时候，收到了公司领导的祝福，虽然只是一张小小的生日贺卡，却令我开心不已，心情久久不能平静，让我心里感觉到暖暖的，体会到自己已经是大阳公司大家庭中一员。那一份温暖，那一丝幸福和荣幸。

是企业，都想把自己的品牌和形象推广，推向更广阔的天地。产品质量是企业生存最基本的条件之一，虽说我们曾披星戴月忙碌工作，但公司在文化活动方面也下了很大的功夫，丰富了我们的业余生活。

且不说乒乓球赛场技艺的较量，羽毛球赛场上拼力的厮杀，也不说篮球赛场上运动健儿，闪转腾挪，动如脱兔，技术盖科比，亦不说三八节日女同胞趣味活动，只说那简单的拔河比赛，全场沸腾，呐喊声，加油声，声震天，那个场景，那份感动，那么震撼，那份凝聚力，感觉到我们的心此刻紧紧地靠在一起，让人感觉大阳人就是这样团结在一起，大阳人永远都是这么的年轻。

平日里，我们公司会邀请电影公司为我们员工播放电影来丰富我们的业余生活，在重大的节日会邀请兄弟企业一同联欢，邀请福永杂技团来我们公司演出。说到文化活动，就不得不提一下元旦晚会。元旦晚会是我们公司的重头戏，众人翘首以盼，也是你大展才华的舞台，说一句调侃的话——好胆你就来（张惠妹的一首歌），这里是你的舞台，舞出你的风采，唱尽你的青春。我更喜欢几个人围在一起，少了平日忙碌，就酒杯交错，谈天说地，谈未来，谈在大阳生活的点点滴滴，享受那份其乐融融的氛围，如若运气好的话，还会拿一份奖品呢。

“十年树木，百年树人。”大阳公司非常注重人才的培养，自进公司以后，就开展各类的培训工作，既有理论为主的专题讲座，也有以实践为主的，如各类技术比武，既是对员工一年来的工作肯定，也是对员工一年来工作技能的一种测量，同时也是为公司发展储备人才。

没有大阳环境熏陶，就没有我们展现的舞台，企业培养了我们，让我们成长。像李如平这样工作这么久的职员不在少数，在大阳公司雨露中沐浴成长，正如李大钊曾经说的：“以青春之我，创造青春之家庭，青春之国家，青春之民族，青春之人类，青春之宇宙，资以乐其无涯之生。”他们何尝不是青春之他们创造青春之大阳公司。

在这个平台上，我们都在丰富着自己的阅历，充实着自己，在这个平台我用激情点燃这梦想。



二、爱心

“爱心”，李鸣李部长说出了自己的心里话。大阳公司有一颗爱心，让他看到了一个大企业家才拥有的胸怀，让他看到了大阳公司固有的品质，才使李部长在大阳公司一呆就是十几年。

虽然我进公司不久，却亲眼目睹了她那虚怀若谷博大的胸怀，一颗诚挚的爱心。如若公司中有哪一个员工有难，就会通过工会向广大员工发出捐款倡议，号召大家献出自己的一份爱心。大阳公司不但为自己员工捐款，也向汶川地震灾区慷慨解囊，踊跃捐款，表达了大阳公司的一种博爱，一种大爱，也是中华民族扶危济困传统在我们大阳公司一种很好的演绎和诠释。

三、大阳精神

大阳人正是由于这种爱心，用这份激情与汗水，书写激昂的青春，公司正以那昂扬的斗志，稳健的发展，集团化发展，多元化经营，创新而为，顺势而动，正是这种兢兢业业，辛勤付出，才使大阳公司在珠三角一带成为同行业中的佼佼者。

二十个春秋见证了她的茁壮成长，不管以后再大风雨，我坚信二十年磨一剑。我也相信，有这样的员工，有这样的团队，有这样的氛围和企业文化，一定会走得更远，更稳健。

一、文艺进大阳，大家笑开怀

10月31日晚上，福永杂技艺术团来到公司慰问演出，表演了舞蹈、歌曲、相声、小品、快板、杂技等节目，精彩的表演引得观众开怀大笑，报以热烈的掌声。



二、元旦晚会近，职工排练忙

公司即将举行新年元旦晚会，许多职工积极准备文艺节目，每天下班以后，他们聚在一起排练节目，为公司元旦晚会奉献才艺。





写给女儿的三封信

郭宁康

前言：子女教育是每一个做父母的都非常重视的一个问题。在这一方面，我们也曾经走过很多弯路，当意识到做家长也需要不断学习和成长以后，我们便在这方面努力学习，积极探索，也有了一些感悟。在这里，选取几封家书，同有这方面需求的同事们一起分享。

(之一)

亲爱的女儿：

自从十五年前你呱呱坠地以来，你的一言一行，无不引起我们的关注；你的一颦一笑，无不牵动我们的心。你是爸爸妈妈爱情的结晶，但我们更认为你是上天赐给我们最为珍贵的礼物。你给我们带来欢乐，给我们带来幸福；你让我们更深地体会到什么是家庭的责任，什么是生活的乐趣；我们也在同你一起学习和成长！我们要衷心地对你说一声：谢谢你，亲爱的女儿！



十五年来，我们在尽我们的所知，尽我们的所能，去呵护你、培养你、关爱你。但是，由于知识的欠缺，方法的欠妥，曾给你带来了一些伤害，给你的生命剧本带来一些需要日后清除的瑕疵。虽然我们在这几年努力学习和钻研，尽量改善和弥补，但我们还是要诚恳地说一声：对不起，请原谅，亲爱的女儿！

看着你一天天健康地长大，我们非常高兴；看着你一天天快乐地成长，我们倍感欢欣。明天，你将跨越人生一个重要的门坎，爸爸妈妈很想为你举行一个特别的成人仪式，送你一件特别的礼物。但我们觉得，给你写的这封信，就是我们最好的礼物。在这样一个非常重要的时刻，我们要高兴地说一声：祝贺你，亲爱的女儿！

人生的道路非常漫长，酸甜苦辣还要自己去品尝；鲜花和掌声固然令人振奋，痛苦和磨难也绝对不会少。请你记住：无论何时，爸爸的肩膀永远是你可以放心倚靠的大树，可以为你遮蔽烈日，阻挡风雨；妈妈的怀抱永远是你温暖的港湾，可以为你抚慰心灵，沟通情感。爸爸妈妈更愿做你真心的朋友，幸福和快乐，我们一起分享；烦闷和苦恼，我们一起倾诉；忧伤和痛苦，我们一起分担。我们希望你真真正成为一个美丽、自信、快乐和幸福的女孩！我们要深情地说一声：祝福你，亲爱的女儿！

永远爱你的爸爸妈妈

写于女儿成人日前夜

(之二)

亲爱的女儿：

从西安回来，转眼已快一个月了。这次西安之行，收获良多，感慨良多。兵马俑坑的摄人心魄，秦始皇陵的神秘巍峨；华清池的令人遐想，捉蒋亭的往事云烟；法门寺的佛指舍利，博物馆的瑰宝珍藏；孔庙碑林的书法碑刻，雁塔广场的音乐喷泉；城头上的学生作品，城脚下的民乐表演；大市场的土特产品，回民街的风味小吃……西安的确不愧为六朝古都，处处都透出历史的厚重和文化的积淀，与深圳这座年轻的城市形成了鲜明的对比。走上这么一遭，好似经历了一次历史的洗礼，文化的熏陶。事实说明，你的选择是非常“英明”的！这几天听“百家讲坛”，有一位教授说他的老师曾对他说，研究明清要到北京，研究先秦就要到西安。而先秦诸子正是中华文化的杰出代表，也是难以逾越的顶峰。作为未来的社会学家，正可以利用这样一个“地利”，再结合“天时”，打下扎实的基础，汲取丰富的营养，日后取得骄人的成就。



其实，这次西安之行还有更令我印象深刻，倍感欢欣的，这就是：我看到我们的女儿更加成熟了，更加美丽了！从你四处奔波为我们选择住处，看到了你的认真细致；从你对公公的关心和对青青的照顾，看到了你的孝悌美德；从你参观博物馆的认真劲，看到了你的钻研精神；从你挑选衣物的品位，看到了你的审美情趣；从你的课堂发言，看到了你的卓尔不群……看着青春靓丽，热情洋溢的女儿，老爸的心都醉了。

走到阳台上，扶栏俯瞰，一丛火红的凤凰花从一片深沉的绿中钻了出来，是那么的耀眼夺目，那么的自在逍遥。由此联想到深中的凤凰树，转眼已是一年，却好似仍在昨天。但是，一切都在变化，包括我的女儿——你！

父字
二〇〇七年五月卅日

(之三)

亲爱的女儿：你好！

关于“家”，我们需要与你有些区分性的沟通：

一、从这个暑假后，请你意识到这儿已不是你的家，而只是我们的家。因为你已经是成人了。就像航天飞机在进入它的既定轨道之前，它必须与将它送入脱离地心引力的“母体”——运载火箭分离一样，我们已经完成了将你抚养成成人并送你入大学的第一使命。我们相信你已拥有和具备让自己生存，且能创造自己家的感觉的能力。你已经是你自己家的主人。看到你与中学、大学师生关系相处融洽，看到你不断清晰自己的人生目标，在大学努力学习和丰富的大学生活，我们更坚信你已经在创造你的家（自爱、自信、自尊、自立、自创……）。我们觉得我们不能因需要女儿在身边（内心隐晦的需求），而把你拉到我们的生活中。



对于你，我们今后的使命是：我们的爱会随着你生命的发展而改变。请原谅这迟到了一年的界定：这儿只是我们的家。我们的家邀请（欢迎）你来小住一段，共同创造我们在一起生活、相互尊重、关爱、奉献的美好时光，而非相互索取、抱怨的灰色时光。以后的寒暑假或节假日，或我们发出邀请，或你发出协商，但一定是在相互尊重的前提下作出决定，是否在一起小住一段。今后我们对你的爱会更多地支持、鼓励你创造自己的生活，会更多地接纳、尊重你所创造的一切……今后，在生活（物理）空间里这只是我们的家，我们会创造今后我们想要的生活。虽然我们与你各自的生活空间里，平行地生活而不相互介入，而在爱的空间里我们是在一起的一家人，我们永远彼此相爱。

二、在你大学期间，我们将继续支付你的大学学费和基本生活费（每月 500 元）。当你有高于基本生活的物质需求时，你自己去创造满足。当你有超越自我成长的精神、学业需求，而需要经济投资时，我们可以无息借款支持你，但须凭具有法律效应并有承诺还款时间的借据借款。

三、关于我们与外公一同生活，这是我们的需求，外公也接受我们的需求愿意和我们一同创造幸福的生活。我们把孝养父母当成为我们也会老去的生命储存一份接纳、包容、敬重、慈悲、无条件的爱的能量。在孝养父母老人的过程中，学习、发现自己需要成长的部分，以为我们更自信、轻松、淡定地面对、走向身体的老化做准备。

四、虽然我们做你的父母没有做到最好，但是我们不断学习，努力做到更好。如果说孩子与父母之间需要回馈的话，你让我们与你一同成长已经给了我们无限感激的回馈。衷心感谢你，女儿！你让我们经历了不一样的第二次生命！我们与你之间只存在感激，不存在相互的亏欠。所以没有谁应该为谁做什么（也许有谁在征得对方同意的前提下，愿意为谁做些能做的）。你完全不要因为我们的存在而有任何的负担，你可以自由自在地创造你自己的生活 and 世界。我们永远祝福你！

祝你快乐安好！

永远爱你的爸爸妈妈

二〇〇七年八月十四日

冬日遐想

吕敏彬

连续十来天的绵绵细雨，把这个冬季笼罩在一片潮湿中。华南亚热带地区，在冬季极少会下着如此阴冷的雨，而且恰似春季的梅雨，绵绵不绝。

湿漉漉的寒风掠过脸颊，有种似曾相识的感觉。飘飘洒洒的雨丝裹着寒气打在五颜六色的雨伞上，溅起了点点的寒意。于是我仿佛又看到了成都的冬季。



那一年，孤身一人去到了那座城市求学。之前一直都是守在广东这片温柔的冬天中，于是兴奋地期待着成都冬天的来到，期待着能够看到飘扬的雪花。失望伴着冬季的来临悄悄地侵进我的心里。绵绵的细雨取代了飘扬的雪花湿透了这个城市。

初识成都的冬季，记忆深刻的是它的寒雨。淅淅沥沥，似乎想把春天的雨水一起下完。寒雨浇醒了枯黄的小草，滋润了老朽的树枝，冻僵了路人的步伐。在五六度的气温下，雨水携着寒气透入骨髓，所有感觉唯有冰冷。那时作为一个南方人我还有点怨恨自己，为什么会选择这样的一个地方。这是一个冷酷的城市，可能也是我无法适应的城市。人们总是在赞颂春雨的“润物细无声”，而这里寒冬的雨却如此地让人厌恶。

再识成都的冬季，那便是我期待已久的雪。在成都度过了三个年头，终于还是适应了成都冬季的寒雨。三年的冬季寒冷依旧，但仍未看到过雪花飘扬的天空。期待变成失望，正当失望之际又见转机。大学最后的一个冬季，那天我拖着行李准备回家过寒假，突然天空中毛毛的细雨变得轻盈了起来。下雪了！雪花像小精灵一样，围绕着花草树木、行人游客翩翩起舞，把整个眼前的世界粉刷了一遍。银装素裹原来是如此的动人。这就是我人生见过的唯一的一场雪，孩时在雪堆里翻滚、打雪仗、堆雪人的愿望也没有在那一刻实现，可是我并未觉遗憾。拖着行李箱，漫步在飘雪纷飞的校园，纵然是离去，心里还有着暖暖的感觉。

离开成都已经多年了，而如今那座城市是下着冰冷的雨水，还是飘着灵动的雪花呢？再回首，回忆走远。无论是雪花还是雨水，无论是喜欢还是厌恶，都在我的人生划下了深深的一笔。

望着雨后的晴空，我甩了甩头，抛去了那些回忆。也许现在的天空才是最好的。

他·她 爱情故事

彭淑芳

很俗套的一个故事，刚刚开始大学校园生活的两个人日久生情在一起，山盟海誓，天荒地老，诗词中词典里只要可以表达爱情的语句都被他们用得淋漓尽致，宛若专门为他们准备的。

在大学的象牙塔里面，无所顾忌，每天都在一起，计划去哪里玩，去吃什么好吃的，独享着属于他们的无拘无束的生活。只是开心的时间是短暂的，终于，两个人毕业了，要踏入社会开始工作。女孩子选择留在当地工作，男孩子选择了去别的城市奋斗，两个人对未来充满了信心，想着能够好好奋斗，然后买房、结婚。送男孩上火车的站台上，女孩子满脸泪水窝在男孩子怀里，死死地抱着他：“你要好好的，记得到了联系我，自己多注意身体...……”男孩子没有说话，只是回拥着女孩，气笛声响起，火车要开了，男孩子要上车了，上车之前男孩在女孩额上轻轻一吻，“等我回来！”然后转身上火车。



就这样，两个人分开了，刚开始都觉得很不能适应，习惯了对方在身边的日子，下班回去之后家里没有人说话，上班的时候遇到好笑的事情想彼此分享又怕对方在忙，打扰彼此的工作，两个人只能在晚上的时候打电话，一聊好几个小时，倾诉着离别之后的思恋与不舍。

太美的承诺因为太年轻而渐渐淡忘，随着时间的慢慢流逝，两个人的工作都开始慢慢走上正轨，认识的人越来越多，工作也越来越忙，慢慢地男孩子的信息越来越少，聊天的时间也越来越短，两个人聊的话题也越来越少。彼此都知道接下来发展的结果是什么，但是都不想先去戳破那层纸。终于女孩子忍不住了，有一天问男孩子：你还打算在那边呆多久，会回来工作吗？男孩子沉默了，让他放弃现在的工作，然后回女孩子在的城市，从头开始，他做不到。“我可能最近几年都会在这边，不会回去了吧。”女孩子也沉默了，然后轻轻地说了一句：“我知道了。”然后说了一句再见，挂了电话。

从此之后两个人的联系越来越少，直到不再联系，都开始只有一个人的生活，偶尔从共同的朋友口中听到对方的一点零星消息，回想起过去，然后感叹一番。女孩也曾经想重新开始一段恋情，周边的朋友也开始说女孩：你们俩都分手这么久了，也该重新开始找一个了吧，每次女孩都会笑着回应：好啦，我会睁大眼睛好好找的，一定找个更好的，行了吧。但是可能是没有遇到合适的人，可能是觉得时机未到，可能是因为觉得自己已经没有了爱人的功能，女孩子都一直是单身一个人。

几年之后，以前的那些朋友开始计划来一个聚会，大家都长期在外工作，基本上都很久没有联系了，想弄一个聚会，联络联络彼此之间的感情。男孩跟女孩都收到了邀请。因为活动是在女孩在的城市举行，很多人都跟女孩子联系讨论关于聚会的事情，男孩子也是。因为这样两个人又开始了联系，不深不浅的问候，却能在女孩心中荡起不一样的涟漪。对于她来说，男孩子不算是她认识的所有男性朋友中最优秀的一个，但是他却算是她生命中影响最深刻的一个，他代表的是她曾经的那段青春年华，那份刻骨铭心的祭奠。

计划了很久，终于聚会时间到了，大家都往女孩子的城市集合，男孩子也来了。脱去了一脸稚嫩的表情，举手投足之间都有着独属于他这个年纪的感觉：张扬却不失稳重，阳光而不失气质。男孩也看到了女孩的时候，微微一驻步，走了过来：

“好久不见，你还好吗？”

“我还行，你呢，听说你在那边混的不错啊？”

“呵呵，还行吧。”

然后一顿沉默，过了一会儿，男孩子拿出一份请帖：

“我下个月就要结婚了，希望你到时候能来。”

看着喜气洋溢的红色请柬，女孩子没有说话，就那样看着请柬，不知道她在想什么，就在男孩觉得气氛很尴尬的时候，女孩子笑着开口了，

“好啊，什么时候，我肯定早点到。”

“7月初四——我爱人的生日。”

“好，到时候肯定早点到。”

“那我先去给其他人发请帖，再聊。”

“嗯，你先忙，再见。”

男孩离开之后，女孩看着请帖突然笑了起来，不是因为难过，也不是自嘲，而是在看到请帖的那一瞬间，

女孩子以为自己会觉得很伤心、难过，但是她没有。她明白了，并不是现在自己还有多喜欢他，只是舍不得放不下他们过去几年的那段感情，一旦放下，就感觉是背叛了他们之前的那些曾经一样，如今看到他有了自己的幸福，她终于也可以放下，原来，曾经对他们而言真的已经是过去，彼此都需要开始新的生活了。想明白了这些，女孩子笑得更加灿烂了。

这时候身后传来一个熟悉然而略带紧张的声音：“如今他已经找到他自己的幸福了，你愿意让我来守护你，成为你一辈子的幸福吗？”转过身，女孩子看到一张熟悉的脸孔，她的死党、兄弟，一个在任何时候提出任何要求都会应允她的人，不管她的要求是有多不合理。他毕业之后就留在女孩子在的城市，两个人时常相约一起出去玩，生病时候的呵护，降温防寒时候的问候，假日节期的陪伴，原来这个人已经悄悄地用他自己的方式融入到女孩的生活中。

看着他紧张的表情，很怕听到女孩子的拒绝，女孩子笑了，为什么要拒绝呢，虽然没有绚丽烟花下的倾城一吻，没有惊天动地的爱情神话，没有天荒地老的誓言，但是平淡的生活才是幸福，不是吗？得到女孩的肯定回复，男孩子咧大了嘴笑着，满满的幸福，抱着女孩在她耳边轻声地说着什么，然后女孩脸上也露出灿烂而期待的微笑。周围的人了然的笑了，在他们看来，男孩子肯定是在说些甜言蜜语之类的，实际上男孩子是跟女孩子说：我新找到一个好吃的蛋糕店，聚会完了之后带你去。女孩的最爱便是好吃的美味蛋糕。

吃着美味的奶油蛋糕，女孩子满足地笑了，一直以为自己已经没有了爱人的精力，却只是没有在对的时间遇上对的人而已，于前任，只是在不适当的时间相遇。“乖，来尝尝这个，新出的水蜜桃蛋糕。”男孩拿了一个心型可爱的小蛋糕走了过来，看着小心捧着蛋糕的男孩，女孩异常满足，还好，没有错过，原来，爱情只是一个转身而已。



转 换

杞人

在我返校的前一天晚上，我突然有一阵恐慌。我清醒地睡在床上，我想着：明天的课我还没准备教案，我该怎样去上课，星期二应传给学生的视频也还没有录制……于是算计着接下来的这一周压力肯定很大，像是一阵掉入无底洞的感觉。想着想着我越是不安，这学期要进行职称评审，还要写好几篇论文，我的文献还没开始查呢，又想着这一期的升学率会比去年好吗……就这样我满眼的黑色中陷入了一种绝望，我没意识到我或许在不必要的担忧而烦恼，只是满脑子的坏的场面，无尽的折磨，到最后我意识到这样我恐怕会耗上好几个小时也无法入睡，于是我脑子里换了场景，最终那场噩梦般的幻像最终没有在我脑海蔓延开来，也庆幸最终一夜好梦。



第二天返校在火车上，又是一个晚上，白天在车上耗着挺累，夜深了，听着火车轰隆隆的声响，整个人就迷迷糊糊地靠在硬座上极度进入催眠状态。可是很久我都没睡着。我盯着车厢的光滑的天花板，脑海中又有无数的画面浮现，不过这一次不是坏的惊扰。我的时间好像随着我的思绪已经穿越到了寒假的春节，一个喜气洋洋的日子，我们合家团圆的画面，我的脑海涌现出无数的最欢乐的计划和可能性，就这样我突然感到我原本沉重的身心的压力正在莫名地卸去，就像海潮一样向后涌退。进入新的学期，新的环境和人，新的任务等着我去适应和完成，一直以来我都倍感压力，我要求自己以最快的速度融入这个新的学期，然而我越对自己只有命令和服从，最后所有的事情反而处理得越遭，到最后我甚至对每一件事我都得诚惶诚恐地去面对。然而在火车上陷入催眠的那一瞬间，所有的压力和恐慌都不见了，所有的事情原本只是在我的眼睛中我自己把它看成了魔鬼，那些张牙舞爪的让我一次又一次屏住呼吸的，也不过是自己杯弓蛇影而已。最后我进入了梦乡。一觉醒来，有股惊喜，因为我离学校已经不远了，而有些东西却离我远远而去。

其实很多时候，坏的事情不过是自己在杞人忧天。即使真的是不好的结局已经到来，我们需要的是欣然地迎接它的到来，认真地去处理，从中吸取教训。有些错误可以一而再，但只要自己坦然地面对了，相信“事不过三”。我消极的时候，可能显得有些堕落，可是即使再茫然，我也在寻找，在等待，在感受，在突出重围。

幸福是什么？

吴镭

幸福是什么？

王羚柔的歌这样唱：

只要爱过不管结果，只要付出不问收获，只要单纯为生命感动。从没想过爱是什么，从没计较是谁对错，从没难过一个人生活，从没关闭心中的窗口。

不知幸福要如何寻获？要努力或持续才能拥有，不知幸福到底是什么？是拥有还是奉献所有。

天空的云儿正飘过，夜里星星缓缓闪动，我爱着你你也爱着我，幸福应该是这种感受！



幸福是什么？

周立波说：

小时候，幸福是一件东西，得到了就感到很幸福；

长大了，幸福是一个目标，达到了就感觉很幸福；

成熟后，幸福是一种心态，满足了就感觉很幸福。

无论豪富或者赤贫，都不会感觉很幸福。因为，豪富钱多了担心会失去，不会感觉幸福；赤贫没有钱，吃不饱穿不暖，哪来幸福可言？只有中间的不太富裕不太贫穷的人，才会感觉幸福。

其实，幸福就在身边，像影子跟随着你，很多时候，心态决定了幸福的程度和幸福的多少。

幸福是什么？

钱小样说：

幸福就是猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽。

也许幸福的生活只有一种，但我想，对于幸福的定义却有成千上万种。我无意于否认前人对于幸福的定义，亦无意于标榜自己定义得有多么的高明，只是怀着一种还不成熟的心态觉得对于人生一个人能够做到想然后做就是幸福。

有梦想是一件很幸福的事。站在现实不满的基石上，憧憬这如果的有一天，如果的这样和如果的那样，到那时会怎样？是否我们都想到了自己的梦想，回想的时候是否都有那莞尔的一笑，我想这种感觉就是幸福，也许仅有那么迷蒙的一刹那，但却能在失意的时候温暖人心。我想，这样的幸福感是为多数人曾感触过的。

有梦想之所以幸福是因为梦想的都是我们憧憬而喜欢的事物。只是我们憧憬，却常在现实面前打了退堂鼓，我们太过于惊惧未来不定的生活，我们总是忧虑着如果这样，会有怎样的危险，我们亦常常太重责任，太沉溺于现在平静的生活。所以我们总是没有想然后做的勇气。而我们中的很多人，也因为过着自己不爱的生活，从事着自己不爱的工作，甚至和自己不爱的人一起生活，觉得自己不幸福。

想然后做，是一种洒脱，一种超然，带着一点毅然决然的莽撞。常常我们不够洒脱，不够超然，不够莽撞。得空，我们会想很多，关于梦想，关于未来，关于幸福的生活。但更多时候，那些仅仅停留在想的层面。因为我们有很多现实的牵绊，世俗的烦扰，还有割舍不下的责任。所以我觉得能够真正做到想然后做是一件很幸福的事，而这样的人亦是幸福的存在。

很羡慕那些对于旅行说走就走的人。因为在地图上看到了那个地方，然后背着背包启

程了。没有旅游攻略，没有导游，将自己容身于自然，容身于陌生的环境，带着生命的本真，去体验。遇到喜欢的地方，稍作停留，流连其中。没有旅费的时候，停下打工，然后继续前行。那是一种豁达，一份非常纯粹的幸福。

人生，很漫长，也很短暂。我们没有理由将自己的人生活成和别人一样的版本。我想一个人的一生如果没有至少一次为自己的梦想做争取，如果没有不考虑现实因素的从事过自己热爱的工作，如果没有不计后果的放纵自己爱过喜欢的人，那应该都算是一种遗憾和不幸。一千个人能得出一千种关于幸福的定义，但我们追求的却是同一种幸福的生活。或许幸福不是一种文字足以诠释的感觉，也许一个人花一辈子的时间也未必悟得出幸福的真谛，但有一点我们很明白，幸福总是伴着满足的微笑。

所以不论幸福是什么，我们都要笑着过好自己的生活。

萌和尚延参教你“微幸福”

他是佛学大师，更是卖萌帝，爱小徒弟，更爱芸芸众生……他就是延参法师，以下就是他做客腾讯微访谈摘录。

1、幸福是什么

网友问：幸福是神马？

延参法师：幸福是微笑，不是撇嘴。

网友问：什么是幸福？

延参法师：每个人都是人海茫茫中的匆匆过客，每个故事都是最终以不了了之为结局。世界还是那个世界，我们还是我们，生命是一场能量的转换，也是一种接力。

网友问：您觉得幸福是什么？怎么才算幸福？

延参法师：生活里我们总希望完美，有时候甚至扩大、扩散一点点缺憾和遗憾，让烦恼一次又一次的破坏心情，有句俗话说得好，凡事不必太较真。面对生活送给我们的种种苦涩，我们不妨给自己说几个笑话，让自己快乐。

网友问：您好，能说说什么是幸福吗？生活中遇见种种不顺如何摆脱，现在的人都太实际，一切都以利益为首，是否正常，是否符合人性。

延参法师：不要让外在的社会影响自己原本纯洁的心灵，假如有一天，你也变得那么世俗，是人生中的损失。

网友问：大师呀！所谓的幸福，是物质生活重要，还是其它的呢？

延参法师：幸福不在物质生活，它是一种对生命的阳光认识。

网友问：幸福难道是别人给的不成？

延参法师：幸福不是别人给的。是自己寻摸出来的。

网友问：幸福就是知足吗？那大师怎么理解知足呢？

延参法师：生活中，几分胸怀，几分包容，生活的快乐，就在于还有宽宽的余地。

网友问：大师，怎样生活才算充实？



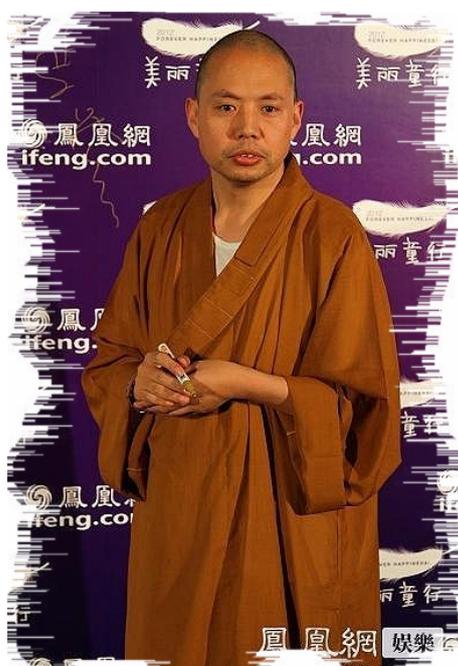
延参法师：远离奢望。活自己的真实，简单，快乐。

网友问：人的一生，什么是甜什么是苦？什么是爱什么是恨？

延参法师：一定要掌握好自己心态的分寸，世间万物有时候随着我们的心理变化而转移。

2、法师诊问幸福

网友问：我对婚姻没有安全感，生活在恐惧中。不知是不是心有所累。



延参法师：要相信生活，曲折每个人都有，谁的经历也足够惊心动魄，活自己的坦然，才是智慧。

网友问：都说家家有本难念的经，家庭成员之间性格和生活习惯差异造成的摩擦，应该如何消除和平息？真心求助！

延参法师：生活里要学会担待，谁的个性都有可能带刺，相互的温和才换一个和睦。

网友问：现在幸福是一个社会问题却让大师来谈，敢问大师可能够还众生一个幸福？远离奢望，看淡生活，敢问大师这话你敢负责？

延参法师：有一个故事说不清结局，有一个传说找不到主角，有一段梦想还它梦想，有一个问题它永远是个问题。

网友问：大师我每天都很累，一点也不幸福。

延参法师：幸福和累没有关系，烦恼是自己生活态度出了问题，人生不幸福，苦难给谁看。

网友问：我觉得我已经很幸福了，不过有的时候还是会有抱怨，道理我知道，可是当别人抱怨时我觉得那些话常常安慰不了其他的人，大师，我该怎么办呢？

延参法师：每个人的抱怨都很多，但是每个人都得努力的活着。别人的抱怨不影响你的生活，你的抱怨肯定给自己的命运拖后腿。

网友问：生意，债务，家庭琐事，压力实在太大，焦虑，烦躁，绝望。幸福对我来说是十分遥远的事，大师你在聊幸福，我只能在看你们的幸福。阿弥陀佛。

延参法师：幸福就在能旁观别人的时候，别错过。

网友问：延参法师，怎样才能减轻工作压力啊？

延参法师：不要惧怕工作的压力，那也是你的生活能力。告诉自己真棒，赛大象。

网友问：为什么明明有一个好的家庭，明明知道比那些吃不上饭的孩子们好，为什么还是感到不幸福？

延参法师：要理解自己的心胸的局限。让生活真正的活起来。

网友问：生活中经常遇到小人，应该怎么看待呢

延参法师：相信小人也是在经历生活的磨砺，人生路多难啊，做小人更难。

网友问：大师：生活好没意思，没有斗志，对任何事情都失去兴趣，该怎么调整这样的心态呢？

延参法师：要非常清楚，命运是一场考验，缺乏努力等来的，不可能是乐观。

网友问：大师，为什么自己感觉对每个人都尊重和宽容，而得到还是有别人的疏远呢？

延参法师：别人的态度，决定不了我们对命运的态度，一腔热心肠，就是我们对

命运的承诺。

网友问：法师，请问一下男人的压力从哪里来？但我现在觉得的压力不是我个人来源，心里总老是觉得有压力压着我，求救……

延参法师：有时间，去山水之间走走，世界宽宽，人间阔阔，幸福的心，最美好。

网友问：有时候觉得爸爸妈妈都在自己很幸福，有时候又觉得喜欢的人不在乎一点都不幸福。就现在我就觉得不幸福……

延参法师：幸福是因为你心里有幸福，它才幸福，与外在的原因没有一毛钱关系。

网友问：我现在失去了对人生的希望，我像走到了绝境，明明触得到阳光却不敢触碰。

延参法师：生活是自己的，幸福也是自己，阳光是免费的，自己给自己画的圈，出口只有自己知道在哪里，始终需要自己走出去。

网友问：法师，如何才能让一颗浮躁的心沉静下来，做到淡然处之？

延参法师：拿得起，放得下。如果问幸福在哪里，可以这么认定，幸福在快乐里。

网友问：法师，怎样才能静心好好的去感受幸福？

延参法师：要发现生活中那些琐碎的快乐，大事化小，小事化了，总是一种生活的哲学。



3、法师的幸福细节

网友问：请问法师，你幸福吗？

延参法师：我不喝凉茶。

网友问：大师，您的生活快乐吗？

延参法师：眼看着日落西山，黄昏岁月，开心一些，平淡一些，挺好。

网友问：大师，您真棒！

延参法师：人总要活着，别人是大雁，咱们是野草。咱么活的平凡，欣赏那些高飞的鸟。

网友问：您有生气烦恼的时候吗？

延参法师：这个也有，但是一会就忘记了。挺好。

网友问：大师，你姓福吗？

延参法师：我姓拖延的延。

网友问：请问法师，这样智慧幽默，慈悲且才华横溢，是怎样修来的？

延参法师：谁都历经磨砺，谁的命运不颠簸呢。心平了，路就宽了。

网友问：法师看你的微博很开心啊。

延参法师：生活不是和时间赛跑，更应该给自己留一些时间，思索苦与乐、悲与喜，品味生活，我们不必要挑剔生活，活几分实在，活几分本来。

网友问：延参法师，您今天要在这里2个半小时呢，您会觉得浪费时间吗？

延参法师：从生活当中寻找到快乐的一种方法。虽然每天都把感谢挂在嘴边，传递的不应该是单纯的一份人情，更应该是来自心底的一种慈悲和平和。



人生寻找的四个人

佚名（彭淑芳推荐）

人生就是为了找寻爱的过程，每个人的人生都要找到四个人。

第一个是自己，
第二个是你最爱的人，
第三个是最爱你的人，
第四个是共度一生的人。

首先会遇到你最爱的人，然后体会到爱的感觉；
因为了解被爱的感觉，所以才能发现最爱你的人；
当你经历过爱人与被爱，学会了爱，才会知道什么是你需要的，
也才会找到最适合你，能够相处一辈子的人。

但很悲哀的，在现实生活中，这三个人通常不是同一个人；

你最爱的，往往没有选择你；
最爱你的，往往不是你最爱的；

而最长久的，偏偏不是你最爱也不是最爱你的，
只是在最适合的时间出现的那个人。

你，会是别人生命中的第几个人呢？

没有人是故意要变心的，他爱你的时候是真的爱你，

可是他不爱你的时候也是真的不爱你了，

他爱你的时候没有办法假装不爱你；

同样的，他不爱你的时候也没有办法假装爱你。

当一个人不爱你要离开你，

你要问自己还爱不爱他，

如果你也不爱他了，千万别为了可怜的自尊而不肯离开；

如果你还爱他，你应该会希望他过得幸福快乐，

希望他跟真正爱的人在一起，绝不会阻止，

你要是阻止他得到真正的幸福，就表示你已经不爱他了，

而如果你不爱他，你又有什么资格指责他变心呢？

爱不是占有，



你喜欢月亮，不可能把月亮拿下来放在脸盆里，
但月亮的光芒仍可照进你的房间。
换句话说，你爱一个人，也可以用另一种方式拥有
让爱人成为生命里的永恒回忆，
如果你真爱一个人，就要爱他原来的样子—爱他的好，
也爱他的坏：爱他的优点，也爱他的缺点，
绝不能因为爱他，就希望他变成自己所希望的样子，
万一变不成就不爱他了。
真正爱一个人是无法说出原因的，
你只知道无论何时何地、心情好坏，你都希望这个人陪著你；
真正的感情是两人能在最艰苦中相守，也就是没有丝毫要求。
毕竟，感情必须付出，而不是只想获得；
分开是一种必然的考验，
如果你们感情不够稳固，只好认输，
真爱是不会变成怨恨的。
两人在谈情说爱的时候，
最喜欢叫对方发誓，许下承诺我们为什么要对方发誓，
就是因为我们不相信对方，我们根本不相信情人，
而这些山盟海誓又很不切实际：
海枯石烂、地老天荒，都不能改变我对你的爱！
明知道海不会枯、石不会烂、地不会老、天不会荒；
就算会，也活不到那时候。
许下诺言的时候千万注意，不要许下可以实现的诺言，
最好是承诺做不到的事，
反正做不到的，随便说说也不要紧，
请记住：不可能实现的诺言最动人。
在爱情里，说的是一套，做的是另一套；
讲的人不相信，听的人也不相信。
你呢？找到了第几个？
茫茫人海中，你遇见了谁？谁又遇见了你？

技能才是“金饭碗”

刘汉群

有这样一个故事：

师徒二人都是神枪手，正常情况下，师徒二人的射击成绩都是满分。

有一天

徒弟：师傅，我的水平已经和你是同一档次了。

师傅：哪天咱师徒间进行一次比赛怎么样？

徒弟：好啊，师傅你决定吧，我不会比你差的。



一个很好的天气，师傅约徒弟比赛，选择在一个悬崖峭壁的地方，要求必须站在悬崖峭壁的最边缘进行射击。结果呢，师傅仍是弹无虚发、百发百中，而徒弟呢，站在那里直发抖，根本就不不用说比赛的事了。

从故事的本身不难看出，如今的技能比赛，并不是单一的技能比试，而是岗位技能、个人素养、心理素质等各个方面的综合考核。

结合我们公司技术比武的优良传统，太阳公司第34届技术比武工作已接近尾声，但作为既参加过技术比武考试又做过培训老师和考核人员的过来人来说，我觉得我们大家应该要从全面的、崭新的角度去认识每一次技术比武的内涵。

首先，我们不是为了考试而考试，但我们也只能利用考试的形式全面检阅我们的综合水平。军队的作战能力也只能以战争的结果作为考核的唯一标准，纸上谈兵都是些理论的东西。

技术比武，其实也就是一场面对面、一对一的实践培训，通过考试，可以发现我们存在的不足和缺点，并加以改正。这就要求我们在工作中不断改正我们的工作方法，提高我们的工作效率，使我们以更好的工作热情全身心投入到工作中，为自己减少工作上的压力和精神上的负担，使我们找到更好的工作方法，使自己在工作中不断提升自己的综合能力。

通过技术比武，我们能发现我们的质量体系及环境体系运行中存在的实施性问题，使我们在工作中纠正自己违反操作规程和具体要求的不良行为，使自己能严格按体系文件作业，杜绝或减少工作中的差错和操作失误，使自己在工作中有一个良好的工作习惯。

良好的工作习惯是可以培养的，只有养成了良好的工作习惯，才能在生活中严格要求自己，使自己无论在工作中、学习中、生活中都有一个良好的心态。

从每次的技术比武中不难看出，好学、谦虚、心态好的同事，基本上都能考出比较满意的成绩，而骄傲、心态没有调整好、对考试的意义认识不够的，都考得不令人满意。

技术比武，比的是一个人的综合能力，它包含了平时的点点积累，也包含了平时的辛勤付出。通过每年的多次培训和转正考试考核，使我们能真正地掌握岗位的操作技能、方法和技巧。

20年的风雨，公司多数员工都成为了岗位上出色的操作能手，也为铜线行业培养了一大批精英，可见培训和考试考核，是一个既锻炼人又培养人才的最有效的方法和手段。

当今的时代，文凭并不是“铁饭碗”，作为任何一家企业的人员，只有拥有过硬的岗位技能和过硬的心理素质，全面掌握好每一阶段的技能，这才是我们的“金饭碗”。

坚定信念

佚名

大学的时候，班上有一个男生，计算机编程很是不错。他经常说，他要通过专业考试做一名软件工程师。

毕业后，他的家人为避免他受找工作之苦，很快给他找了一份临时工作，在一家建筑公司做文员，他接受了。每天大致是接听电话，收发传真，打印复印一些文件，然后端茶送水，给领导拎拎包。



一段时间后上网聊天，他跟我们说，“我要辞职，去软件开发公司工作。”可接下来，他的本职工作很琐碎很忙，很少有时间去复习通过考试了。直到几年后的今天，他还是在原来的岗位，做原来的事情。偶尔很忙，偶尔很闲。未完成的考试也一直搁置在那里。

也许当他进入复习的时候，发现通过考试并不是他想象的那么容易。一叠比砖头还厚的考试大纲将他打败。他有借口不再坚持下去，因为有时候他确实很忙，因为他的确没有任何软件开发经验，考取工程师对他来说，难度太大了。因此，他还是做一些或许早已经让自己厌倦，又没有前途的琐碎事情。

他没有勇气辞掉自己的工作，专心通过考试。在对本职工作没有信心的情况下，又三天打鱼两天晒网地想去通过考试，并希望得到转行的机会。当他觉得文员工作虽然没有前途，但确实很轻松的时候，他又感到对通过考试没有信心，失去了开始的斗志。

很难想象，他最终从一个文员转行做一名工程师是什么时候。或许，五年、十年、二十年后，当他的热情都被琐碎的杂务磨灭的时候，当他不再适合做文员工作被老板辞掉后，他可能会再次想到转行。

一个没有信念，或者不坚持信念的人，只能平庸地过一生；而一个坚持自己信念的人，永远也不会被困难击倒。因为信念的力量是惊人的，它可以改变恶劣的现状，形成令人难以置信的圆满结局。

《哈里·波特》风靡全球，它的作者和编剧 J. K. 罗琳成了英国最富有的女人，她所拥有的财富甚至比英国女王的还要多。她曾有一段穷困落魄的历史，她的成功恰恰在于她坚持自己的信念。

罗琳从小就热爱英国文学，热爱写作和讲故事，而且她从来没有放弃过。大学时，她主修法语。毕业后，她只身前往葡萄牙发展，随即和当地的一位记者坠入情网，并结婚。

无奈的是，这段婚姻来得快去得也快。婚后，丈夫的本来面目暴露无遗，他殴打她，并不顾她的哀求将她赶出家门。

不久，罗琳便带着3个月大的女儿杰西卡回到了英国，栖身于爱丁堡一间没有暖气的小公寓里。

丈夫离她而去，工作没有了，居无定所，身无分文，再加上嗷嗷待哺的女儿，罗琳一下子变得穷困潦倒。她不得不靠救济金生活，经常是女儿吃饱了，她还饿着肚子。

但是，家庭和事业的失败并没有打消罗琳写作的积极性，用她自己的话说：“或许是为了完成多年的梦想，或许是为了排遣心中的不快，也或许是为了每晚能把自己编的故事讲给女儿听。”她成天不停地写呀写，有时为了省钱省电，她甚至待在咖啡馆里写上一天。

就这样，在女儿的哭叫声中，她的第一本《哈利·波特》诞生了，并创造了出版界奇迹，她的作品被翻译成 35 种语言在 115 个国家和地区发行，引起了全世界的轰动。

罗琳从来没有远离过自己的信念，并用她的智慧与执著赢回了巨大的财富。即使她的生活艰难，她也坚信有一天，她必定会达到事业的顶峰。

每个人都希望有一天能飞黄腾达，都希望能登上人生之巅，享受随之而来的丰硕果实。遗憾的是，人们往往坚守不住自己的信念，总觉得顶峰是那样高不可攀，想象一下就已经足够了。

影响我们人生的绝对不是环境，也不是遭遇，而是我们持有什么样的信念。



浅谈正思维之四： 正思维与身心健康

郭宁康

上一期我们简单介绍了怎样形成正思维，重点谈到了要做到思——言——行的一致。也就是要做到：存好心，说好话，行好事，做好人。

这一期，我们重点讨论正思维与身心健康。

在讨论之前，我们首先要知道什么是健康。

随着社会的进步，人们对健康的要求已经不满足仅仅局限在身体层面，而是逐步提升到精神层面。因此，联合国卫生组织对健康的最新解释是：健康不仅仅是没有疾病，而且



是身体上、心理上和社会适应上的完好状态。为此，更提出了一套人类最新的健康标准，包括肌体（身）和精神（心）健康两部分。简单归纳起来，就是所谓的健康八大指标，即五快（肌体健康）三良好（精神健康）：吃得快，食欲良好，不挑食物；便得快，排便通畅，感觉良好；睡得快，很快入睡，醒后精神；说得快，思维敏捷，口齿伶俐；走得快，行走自如，步履轻盈；良好的个性人格，情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，心胸坦荡，豁达乐观；良好的处事能力，观察问题客观、现实，具有极好的自制力，能适应复杂的社会环境；良好的人际关系，助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

1992年起，美国科研人员开始对 2700 多人进行为期 14 年的健康调查。在最新的统计结果中，科研人员发现，在所有被调查者当中，缺乏道德修养的人死亡率明显高于道德修养良好的人，其比例甚至达到了惊人的 25:1。

同时，现代医学研究表明：76%的生理疾病都是情绪性疾病。这说明绝大多数的生理疾病都是由心理原因引起的。进一步研究情绪与健康之间的关系时，有了惊人的发现：美国生理学家艾尔马在实验研究中，将人在不同情绪状态下呼出的气体收集在玻璃试管中，冷却后变成水，发现：在心平气和的状态下呼出的气体冷却成水后，水是澄清透明的；在悲伤状态下呼出的气体冷却成水后，水中有白色沉淀；在愤怒、生气状态下呼出的气体冷却成水后，将其注射到大白鼠身上，几分钟后大白鼠死亡。实验表明：人在生气时的生理反应非常剧烈，同时会分泌出许多有毒性的物质。消极情绪长期存在，生理变化不能复原时，情绪压力就会损伤健康，转化成为心理障碍和心理疾病。

中医理论认为，所谓“疾病”，实际上是两个不同的概念。疾，是指外在的，约占 20%；病，是指内在的，约占 80%。我们看，汉字“患病”的“患”，拆开来就是“心”往上“串”，所谓“百病生于气，气生于心。”就是说，心身疾病是由于消极不良的心理状态刺激导致生理功能的失调，进而导致生理病变。

中医有所谓“七情致病”说。

七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志变化。七情是人体对外界客观事物的不同情感反应，在一般情况下，人的情感能保持相对稳定的状态。但是，如果受到突然、

强烈或长期性的精神刺激，并超过了人体本身的心理承受力，使人体生理功能紊乱，脏腑阴阳气血失调，就会导致疾病的发生，甚至危及生命。

中医认为，七情分属五脏，七情与脏腑的功能活动有着密切的关系，每一情过度都会影响到相应的脏腑，对健康不利，甚至引发疾病。具体来说就是：心主喜，喜则气缓，过喜则气涣，导致血运无力，像人逢喜事、激动不已而诱发心脏疾患的，称之为“喜伤心”；肝主怒，怒则气上，或称气逆，导致肝阳上亢，像大发脾气之人，往往面红耳赤，甚至昏厥，称之为“怒伤肝”；肺主悲、忧，过悲过忧则气消，导致气阴耗散，像悲伤哀号导致胸闷气憋的，称之为“忧伤肺”；肾主惊、恐，恐则气下，惊则气乱，导致精气下陷，像突然遭受惊吓以致大小便失禁的，称之为“恐伤肾”；脾主思，思则气结，导致气血不足，像郁闷思虑过度而无食欲的，称之为“思伤脾”。

我们知道，情绪本身其实没有好坏之分，但是由情绪引发的行为或行为的后果有好坏之分。从这一点出发，我们将情绪分为两种，一种是积极情绪，或者说正面情绪；另一种是消极情绪，或者说负面情绪。积极的情绪可以通过神经—内分泌—免疫系统，使人体的免疫力加强。而负面情绪作用于中枢神经系统，能够引起神经功能和内分泌功能的失调，进而导致机体的免疫功能受到一定程度的抑制。因此说，负面情绪是癌细胞的活化剂。

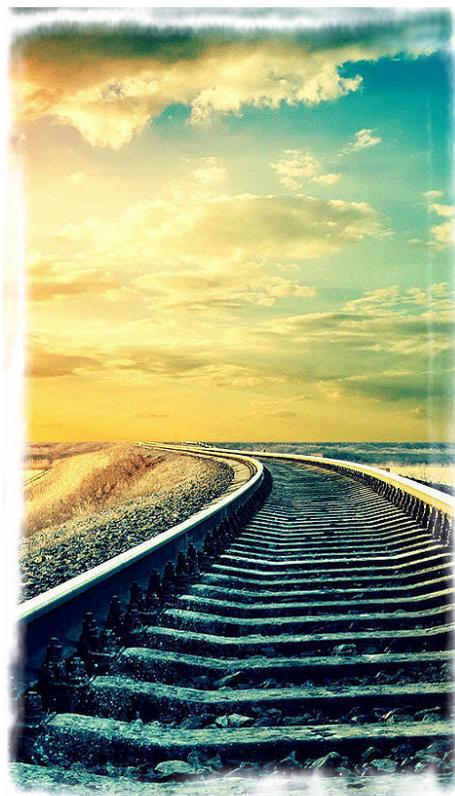
调查表明，长期忧郁，精神不振，可以使血管外周阻力明显增加，从而使舒张压增高，导致高血压；占头疼 90% 的紧张性头疼，就是由于过度紧张的情绪使得颈肩部肌肉长期紧张收缩，导致颈部肌肉供氧不足，乳酸产生过多从而形成的；不良情绪使得交感神经产生一定的兴奋，一方面直接抑制胰岛素分泌，另一方面又促使肾上腺素分泌增加，从而间接抑制胰岛素分泌，导致糖尿病的产生；情绪调节不好对消化系统影响也非常明显，胃酸的分泌可以升高，时间长了可以使胃黏膜发生糜烂，导致胃肠功能紊乱，胃和十二指肠发生溃疡或者萎缩；对内分泌系统而言，情绪不好可引起甲状腺机能亢进、女子月经不调等等。临床研究资料还表明，负面情绪还会导致癌症的产生，这是因为严重的负面情绪会抑制免疫功，打破机体间的平衡，从而导致癌细胞产生，同时，还会使得体内抗体的产生减少，从而无法及时辨别和消灭癌细胞。

“病由心生”，是指不健康的心理状态会导致多方面相应的疾病，这在前面我们已经讨论过了。“心病心医”，是用心灵的力量去对治不健康心态及其所导致的病症。按照中国古代的中医理论，人是由三部分组成的，是三者合一的。哪三者？就是形、气、神。形就是指我们的外形，气就是指我们身体的经络、气血，神就是指我们的精神，也就是我们常说的心。一个人，只要是心正了之后，气就正，气正了之后，形就正。往大里说，就是古人说的天人合一，往小说，就是人和环境的和谐。一旦和谐了，气就正了，能量就流通得顺畅了。通则不痛，身心也就不会有病痛了。

因此，我们要通过心性的修为，去克服致病的不良心态，从而达到身心健康。具体的方法就是：形成自身的正思维模式，提高自身的心理素质，保持自身的心理平衡，控制自身的不良情绪，塑造自身的良好性格。

在这里，我给大家推荐心理养生的五大法宝。

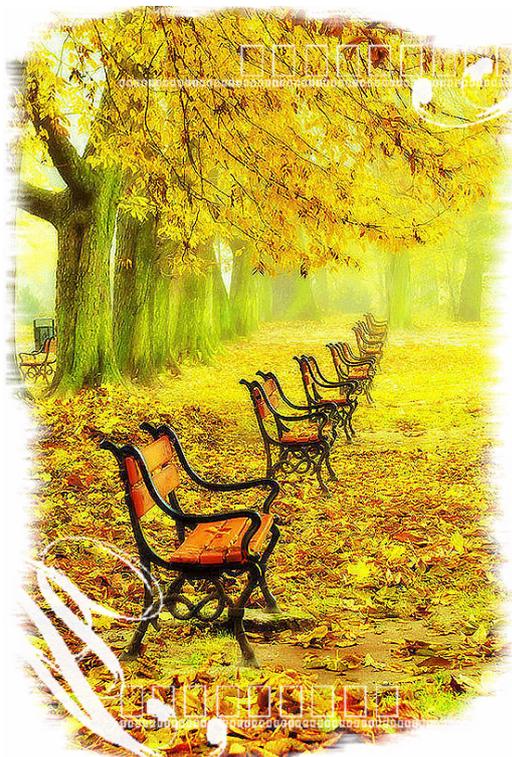
第一，善良：心理养生的营养素。法国大文豪雨果说过：“善良，是历史中最稀有的珍珠，善良的人几乎优于伟大的人。”物质营养来自食物，心理营养来自精神。心存善



良的人，他的心理状态能使血液的流量和神经细胞的兴奋度调至最佳状态，从而提高人体的免疫能力。

第二，宽容：心理养生的调节阀。所谓宽容，就是指胸襟开阔，大度处世，事理通达。宽容的人往往严以律己、宽以待人、谅人之过，不会耿耿于怀，这就好比给自己的心理安上了调节阀，让自己的心情得到适度的调节。

第三，乐观：心理养生的不老丹。乐观不仅可以激发人的活力和潜力，还能够医治寂寞、失意、忧郁、痛苦、失望。可见，保持一颗乐观向上的心，对于健康与幸福、快乐与长寿都起着至关重要的作用。



第四，淡泊：心理养生的免疫增强剂。智者认为，人一旦有了淡泊的心态，就不会随波逐流，追名逐利。如此一来，也就不会对身外之物产生得而大喜、失而大悲的情绪，更不会对世事、他人满腹牢骚，攀比嫉妒。

第五，感恩：心理养生的净化剂。感恩是一种处世哲学，是一条人生的基本准则，也是生活中的大智慧，是一切生命美好的基础。感恩能使我们感受到大自然的美妙、生活的美好，能保持我们的积极、健康、阳光的良好心态。感恩可以消解内心所有积怨，涤荡心中一切尘埃，从而净化我们的心灵。

关于正思维的讨论，到这里暂告一个段落，最重要的是我们要将正思维运用在我们日常的工作和生活中。我们要深刻认识到，身、心、灵，是在同一平面上的，不分贵贱，身心可以影响心

灵，心灵也会反过来作用于身体。因此，我们要身心兼修，形神合一，存好心，说好话，行好事，做好人，从而拥有积极、健康、快乐、幸福的人生。

李雷和韩梅梅

童年

Li lei: Hello! My name is Lilei.

Hanmeimei: Hi! I am Hanmeimei.

Li lei: Nice to meet you!

Hanmeimei: Nice to meet you too!

我想，很多人的英语都是从李雷和韩梅梅的对话开始启蒙的，一如我。其实到现在依然觉得愧对我的初中的英语老师（其实也包括高中大学英语老师）。如果不去理会那一丝歉意的话，对于初中的英语课我似乎更应该充满着厌恶和排斥



（因为没学好所以……）。但现在当我翻开那扉页泛黄的英语课本，看着那浮于课本上花猫般的字迹，荒诞的涂鸦，心中慢慢浮现出的却是一段段童年的景象，一个个书中的故事。这是一种流淌着喜悦的情怀。那初中英语书中的一串串名字，LiLei、HanMeiMei、Lucy、Lili、Jim……如今依然熟悉，感觉这一帮虚拟的伙伴曾经是那么的真实。

我在网上看了一段有关韩梅梅和李雷故事视频，心中便涌现出这样一番感慨。我很惊讶，那些书中人物竟然也随着我一样慢慢地成长起来了。现在新的英语课本，韩梅梅最终还是没能和李雷走到了一起，Lucy、Lily、Jim等竟然都有了各自的生活。他们一个个都和我一样长大了，和我一样有了自己的生活。其实相较于英语课本中的人物，他们更像是我中学时的玩伴，我们在一起有过欢笑也有过苦恼。如果忘掉承载在他们身上

令我头痛的英语，我想我得到更多的还是欢乐。

韩梅梅和李雷的故事承载着中学时代的我们心中刚刚萌发出那一点点小小暧昧的情愫，可能我们的中学时代就是带着这么一点点的“邪恶”和可爱的。当幻想的天平向着青春期的我们无尽地倾斜的时候，英语书中的每一个人物都真正成为了我们现实生活中的朋友。他们陪我哭和笑，伴随着我们轻轻松松，嘻嘻哈哈，吵吵闹闹地走过了初中三年。而现在，即使再怀念那份情谊却也只是往事。不过，虽然这些人物没有尽职的勾起我对英语的兴趣，让我掌握合格的英语技能，虽然如今我的英语依然“poor”，但是他们也伴着我一起走出了一段属于我自己的人生路迹，伴着我长大、成熟。如今的我们渐渐地没落了欢笑，重视了成就，韩梅梅和李雷也没如当年我心中的小九九一般走在一起，不过我想也许这就是成长。

回想起来，李雷和韩梅梅的存在并没有让我成为英语天才，可是他们却见证了我那天真的童年。以至于直到现在，那一串串从他们口中说出来的音符，我依然怀念。

监听心声

老男孩

人最难看清的是自己，人和自己的关系也许是许多人一生的哲学，有时候不用想，就简单而积极地活着，像是这个命题就这样毫无压力地不攻自破了。当结束大学的生活，好



长一段时间里后遗症都在，我们每一个都走上了各自的路，更多的是各自为各自祈福，生活在这个年龄段，我们根本无暇去顾及周围的人。感觉有些凉意，即使在心中再如何渴望那一幕幕的美好，也不过是照片和记忆，可能我多了一些文字，但这样的记录还是无法挽留时间，于是该有的过程被一段段地实现，路也就走到了目前和现在。如果要问什么叫“该有的过程”，不过是自己对以往经历的一个更容易梳理和接纳的手段，这样至少不会让自己沉湎于此而变得“忧心忡忡”，所以说对于我来说，时间似乎是带着消极的属性，显得有些闷闷然，但也出奇的平静。

这些日子以来，已经慢慢地把这里的生活开始习惯，当初进入这个新的校园，带着陌生和茫然，也一点一点地自然而然地消失不见了，此时也笑那些庸人自扰的压力，我何苦在开始的那一刻重重的放在心头，这一刻桥头自然直了，路也慢慢地变得清晰。此时的我悠然地坐在图书馆里，静静地码着心绪和文字，我突然感觉自己挺奢侈的，当很多同龄的人都呆在了带着些许怨意工作的岗位时，我还能在校园中徘徊，还能在静谧的图书馆中享受一份惬意，于是我应该做的是倍加珍惜。时间只有短短的三年，我不强迫自己要走遍校园的每一个角落，也不奢望看完图书馆里的每一本书，只是不管怎样有四个字我应该坚持下去：“尽力而为”。

此时不像大学那样骚柔了，总是在浮夸中看不见一些真实的东西，勉为其难地说这是我的改变的话，还真是有些牵强，那时的我疯狂过、爱过、迷惘过、也失意过、开心过、日子过得五彩斑斓，每一天都有很多的话涌出我的心头，于是不管俗的雅的或是该示人的不该让人知道的，我都愿意摆在那里，既是自己分享也是和别人分享，整个人出奇地“自我”。今天的我，还是算老实，那份虚虚然的调调在习惯中消失了，其实当初的那份情怀还安然地坐在那里，在这一刻我还是那个我，坚持不去承认自己少了什么东西，而是依然“自我”地说多了一些东西。

听说北京迎来了冬天的第一场雪，在这秋凉持续依旧的福州，我还真是有点羡慕，羡慕一场雪，不过听说东南地区几乎没有雪，心里的一点期盼算是彻底地破灭了，想着至少家乡偏南方也会在冬天下上一两场大雪，我那心里的妒恨啊，冒起三四丈高。也许那个叫家乡的地方待得久了（今年第一次在外省常住），生物钟的节律像是刻在了石头上的铭文，一时半会也磨不掉，于是感觉此刻或许是穿秋裤的时候了，情何以堪的是大街上还是大摇大摆的裙子，我不愿装得有多诧异，心中却不免有些思念感怀，这么大的人，而且还是信息化的时代，似乎不应该有乡愁吧，然而我却多少在怀念。

天气在慢慢凉透，每天早晨我躲在被窝里直到自然醒时，我在想我的研究生生活是不是太腐化了一点，想着大学有一段激情满溢的日子，每天早晨六点就起床，然后还跑步去偶遇喜欢的女孩，接着去自习室看书，一看一上午，接着又一下午，再接着还有一个晚上，日子还真是过得紧紧巴巴的，那时的我十足是个有为青年吧，可自从研究生考试已过，脱

缰的野马套马的汉子再也套不住，于是日复一日就成了如今的模样，虽说没养成什么坏习惯，但雄心壮志还是不在了，于是想着那梦想多重要啊，目标多重要啊，那就找一个目标养着呗，当我想找的时候才知道，很多东西我不再有激情了，有些曾经一直都在坚持的梦也失去了颜色，是我此时太精明，太算计着得失，还是成长伴随着新陈代谢，使得那些原本属于梦想的意义不再有意义，就像是《老男孩》里唱的那样心酸不已。

此时，当我活着不要再去控制自己沾染“毒品”了，曾经我写下很多文字其背后就是一种磨练和修炼，我总是要求自己去改变什么，去做什么，我拥有无穷的励志格言，也总是在失败的背后分析原因，我就像和另一个自己做斗争，意志力饱受摧残，然而如今，我对自己的修心终于起了作用，像是佛的淡然，我不用为玩不玩电脑游戏纠结，也不用为自己一贯的重复错误的习惯而懊恼，也不用对自己始终看不懂那份亲情而叛逆行事，以前我将很多事物的意义都一个字一个字地写在纸上，生怕自己会忘记，而如今我更多的是缄默不语，懂得了更多的故事的含义，默默地写在心上。

已经没有沾染“爱情”这个词很久了，也不知道我将爱情这个词理解到什么程度了，是更陌生了还是升华了，我没触摸到，也无法给自己答案。喜欢一个人，我从没主动过，也从没坚持过，因为我更多的是随着自己的心在走，有时喜欢了，就像突然着了魔，有时不爱了，转身便离去，冷漠和无知似乎是我感情的两道硬伤，爱情这玩意我从来就没真正懂过，更别谈珍惜，这是我过去的爱情观，有些悲哀，最终也悲哀了自己，如今，我的感情世界没有那些轻佻，轻佻不代表我滥情，只是比用不成熟来描述更贴切一些，那些都被划为零我依然在坚持，如今的只是在等待和寻找，也许主动的习惯我还远远没有养成。





太阳颂

有人说：岁月如歌！

有人说：人生似河！

二十年来，太阳如一首歌，豪迈嘹亮，纵情欢乐；
二十年来，太阳似一条河，奔流不息，星光闪烁。

回首创业之初，多少艰难险阻，
从来都挡不住我们太阳人的脚步如风；
记忆的天空里，多少疾风骤雨，
从来也浇不灭我们太阳人的热情如火！

新田的厂房，
留下了太阳人搏击的印迹——
一道道闪电，划破长空；
一声声惊雷，响彻大地。
大雨，倾盆而下，
湍急的积水汇聚成汹涌的洪水，
像脱缰的野马，呼啸着向工业区奔袭。
一刹那，车间成了一片汪洋大海，
一瞬间，抗洪抢险的战斗打响了，
车间里人声鼎沸，喊声震天动地。
扛沙袋，筑沙堤，抢运材料，抢运成品，
太阳人在水中疾驰；
脸盆、水桶，还有吃饭的饭盆，都成了舀水的工具，
太阳人只有一个心愿，将公司的损失降到最低。

积水浸泡着太阳人的双脚，
雨水湿透了太阳人的工衣，
却抵挡不住太阳人坚强的毅力。
来势汹汹的洪水慢慢地消退，
太阳人又一次露出欢快的笑意……



是否还记得在新田的老宿舍，
大阳人在夜间排队等水的情景？
我想那场景，
大阳人一辈子都会铭记在心田。
为了等一桶水，
为了等一桶洗刷身上尘埃的水，
有时要等到凌晨两点。
即便条件是这样的艰苦，
大阳人对未来仍充满着坚定的信念。

火热的激情在青春中燃烧，
年轻的大阳人坐在一起，
用歌声，用欢笑，把心紧紧地相连；
畅谈理想，畅谈人生，畅谈大阳的发展。
一幅幅大阳美好的蓝图，
在大阳人心中描绘，
青春的旋律在新田宿舍，
飞旋，飞旋……

怀着对大阳未来美好的憧憬，
年轻的大阳人心花怒放，
摩拳擦掌，跃跃欲试，欲与天公试比高
一年一个台阶，一年一个希望，
大阳在茁壮成长，大阳人倍感自豪。
车间布局不断调整，每年都有新的规划；
从一栋厂房，迅速扩展到四栋厂房，
还远远不能满足大阳发展的需要。

1998年，是大阳永远值得铭记的一年，
1998年，是大阳发展的一个里程碑，
1998年，是大阳人扬眉吐气的一年，
1998年，大阳拥有了自己的新厂房、新宿舍，
1998年，大阳翻开了新的一页，
1998年，大阳吹响了第二次创业的号角！
新的厂房，新的宿舍，迎来了她的主人——
不屈的大阳人，我们来了！



从新田到塘尾，虽然只有咫尺的距离，
然而大阳人却实现了历史的跨越，
标志着大阳在深圳这片热土把根扎得更牢。
一轮红日从东方喷薄而出，
初升的太阳照着大阳新的厂房，
带着大阳人的美好梦想，
大阳这艘巨轮又驶入了新的航道！

十年过去了，
大阳人辛勤的汗水又有了丰硕的回报。
优秀的文化培育了优秀的人才，
大阳人成为了塘尾的骄傲。
2009年，这又是大阳人值得铭记的一年，
2009年，这又是大阳靓丽的风景一道。
大阳的2号厂房，
揭开了她神秘的面纱，秀丽挺拔，分外妖娆，
大阳人又吹响了第三次创业的号角！
一个更大的宏伟蓝图，在大阳人心中描绘；
一个更大的宏伟目标，期待着大阳人去创造！

二十年的发展，书写了一部传奇！
二十年的发展，唱响了一首赞歌！
二十年的发展，酝酿出许多感动！
二十年的发展，孕育出累累硕果！
这部传奇，记载了高瞻远瞩的董事会的大胆改革！
这首赞歌，唱出了大阳公司包举宇内、龙腾天下的雄壮体魄！
这份感动，凝聚着全体职工用心血让“大阳”得到社会的认可！
这些硕果，包含着大阳公司居危思危、不断创新的辉煌之作！
二十年的发展，大阳孕育出了“精诚敬业，创新图强”的企业精神！
二十年的发展，大阳打造了一支强劲的职工队伍，他们是企业发展的动力，是大阳走向辉煌的基石！
二十年来，大阳从小到大，从蹒跚起步到誉满珠三角；
二十年来，大阳从弱到强，从简单加工到质量品牌。
我们不会忘记，为公司发展挑灯夜战，殚精竭虑的领导者；
我们不会忘记，为公司发展默默耕耘，无私奉献的员工们；
二十而立，立的是大阳改革走向超前的面面旗帜！



一面旗帜，叫扩充：

厂房面积从几千平方到几万平方，逐年扩展，在塘尾树立起标杆；
公司员工从几人到几百人，逐年递增，为社会减轻就业的压力和负担；
公司影响力从塘尾到珠三角，逐渐延伸，在业界成为美谈。

一面旗帜，叫超越：

大胸怀的董事长紧握时代脉搏要求大阳人不断学习自立自强；
大手笔的董事长书写着大阳一幅幅不断超越的画卷；
大智慧的董事长又描绘出美好前景无比灿烂！

啊，大阳！

“双优企业”的社会荣誉诠释着“大阳人”的成绩与骄傲；
“严谨求实”的工作态度传承着“大阳人”的传统与自豪；
“友爱尊重”的同事关系体现着“大阳人”的和谐与友好；
“精诚敬业”的企业精神支撑着“大阳人”奋发图强，迈向新高！

啊，大阳！

二十年的今天，值得荣耀！
以后的辉煌、团结、奋战、更加需要！
衷心祝愿：我们大阳的明天，永远美好！





我自豪，我是大阳人

谭自然

一九九二年，那是一个春天，
一个大阳人蹒跚学步的春天。
而我，也从那天起成为了大阳的一员，
回首这二十年，我想说：————
我自豪，我是大阳人。

二十年，在历史的长河中她可能微不足道，
但对大阳人来说，
她却见证了其成长的点点滴滴：
从单一的铜线加工，
到铜线、漆包线的独立经营；
从租赁别人的简陋厂房
到自己建造的多栋厂房、宿舍
从区区几台设备，
到拉丝、镀锡、绞线等各工序的分楼层作业；
从当初的一二十人的小厂，
到如今六七百人的大厂，
这一切，不都说明了大阳在飞速发展吗？

不仅如此，
大阳人在追求规模壮大的同时，
更加注重企业文化的提升，
“精诚敬业、创新图强，质量第一，顾客至上。”
是大阳精神的核心所在。
在大阳，你不会孤单，
各种文娱生活让你倍感轻松；
在大阳，你不会孤单，
你有任何困难都会有人向你伸出援手；





在“职工之家”里，你可以学到很多知识，
在之外，你时刻会体会到家的感觉，
因为，大阳就是你的家。
你是大阳的顾客，你就成为了大阳人的上帝，
你的各种需求，大阳人都会竭力帮你满足，
想顾客之所想，急顾客之所急，
是大阳人服务顾客的宗旨。
产品有缺陷请你们说，
大阳人会第一时间和你沟通，
你的最终满意是大阳人的快乐。
你的每一句赞赏的语言，
都是对大阳人的无尚奖赏。

为了更好地开拓市场，
公司高层时刻关注着行业的发展动态，
抢占市场的制高点，
是大阳人不懈的追求。
多年来对技术的不断更新，
是大阳人立于不败之地的不二法宝。
做行业的领头羊，使大阳人冲劲十足，
追求经济效益和社会效益的最大化，
大阳人永不停歇。
让大阳的名字在珠三角更加响亮，
是每个大阳人前行的方向。
再过二十年，
你将看到更加辉煌伟大的大阳。
因为有大阳人与时俱进的精神，
你我就有了相信她的理由。
愿大阳的明天更美好，
让我们共同期待大阳创造更大的奇迹。

我自豪，我是大阳人！





劳动者之歌

彭胜平

在祖国的大地上
我们到处都看到这样一群劳动者
他们奋发图强，自强不息
他们勤勤恳恳，任劳任怨
他们勇于开拓，科学创新

在祖国的大地上
我们到处都看到这样一群劳动者
他们头顶炎炎的烈日，挥汗如雨
他们航行于一望无际的大海
他们巡航于亚丁湾海域
他们守护着祖国的万里边疆

在祖国的大地上
我们到处都看到这样一群劳动者
他们在平凡的工作岗位
默默地耕耘，无私奉献
用青春和汗水谱写时代的骄傲
用激情和热忱谱写生命的辉煌

在祖国的大地上
我们到处都看到这样一群劳动者
他们用科学的态度
求真务实的精神
奋斗在科学技术的最前沿
他们让杂交水稻亩产倍增





他们让宇宙飞船在太空游弋
他们让潜艇在海底探宝
实现了可上九天揽月
可下五洋捉鳖的宏伟梦想

他们正缓缓地向我们走来
你看到了吗
世界杂交水稻之父
袁隆平教授的水稻情怀
你看到了吗
祖国的好儿女
孔繁森的风采
任长霞的英姿
你看到了吗

.....

你看到了吗
是他们
用双手托起时代的巨龙
用双肩挑起时代的重担

我爱你们
伟大的劳务工作者
你们勤劳，你们勇敢
你们实现了中华民族的伟大复兴
你们开启了中华民族又一次伟大的航行

我爱你们
亲爱的劳务工作者
我愿意
和你们一道
为实现小康社会的目标
奉献自己的火热的青春



风 箏

谭雪林

风筝掉入了水里
小男孩惊慌地哭了起来
欢快的小女孩拉着风筝跑过
小男孩哭得更凶了
爸爸将风筝从水里捞起来
风筝又飞翔在天空
小男孩笑了
突然，风筝掉落在我脚旁
我轻轻地拾起
将风筝双手托起
小男孩逆着风又飞快地跑了起来
风筝在我手中又飞向了天空
仰望天空
千奇百态的风箏
翩翩起舞
争奇斗艳
那是孩子们的天空
风筝
天空
突然想拾起童年的天空
风筝
天空
那是我们也曾有过的天空
飞吧 飞吧
让我们再次飞上蓝天
让我们的世界
仍然是那样的
五彩缤纷



经典笑话：是瓜都能吃

一家人正在吃西瓜。儿子问：“爸爸，是瓜都能吃吗？”爸爸说：“是的。”儿子又问：“那傻瓜也能吃吗？”



经典笑话：喂蚊子

姑姑在卧室里喷上灭蚊药，带侄女出去散步。路上，侄女不解地问：“姑姑，你为什么不买二斤肉挂在家里，让蚊子吃饱，它不就不咬咱们了吗？”



经典笑话：吃菠菜

有一天，小强问妈妈：“妈妈你平时叫我多吃菠菜，说菠菜里含铁。我吃那么多，用吸铁石吸了吸，为什么一根也没吸出来？”



经典笑话：爸爸可以省钱了

“爸爸，你可以省钱了！”“省什么钱？孩子。”“今年你不用再花钱给我买课本了，我已经留级了。”

经典笑话：星星会闪

一位乘客坐在飞机上，空中小姐问一个小女孩说：“为什么飞机飞这么高，都不会撞到星星呢？”小女孩回答：“我知道，因为星星会‘闪’啊！”

大阳 2012 年大事记

1. 将二楼 18 台漆包机排烟管加高，改善周边环境。
2. 2012 年 10 月两家公司获外商投资协会“双优企业”称号。
3. 2012 年 10 月大阳电工成立 20 周年。
4. 2012 年 10 至 11 月两家公司举行一年一度的大型技术比武。
5. 2012 年两家公司对固定资产的投资规模进一步加大。
6. 2012 年公司在融资方面赢得了更多银行的支持。
7. 2012 年公司的经营规模上升到了一个新台阶。
8. 2012 年公司开发了一批实力雄厚的新客户。
9. 2012 年大阳电工、大阳通用进一步开发适合市场需要的新产品。
10. 2012 年 12 月 31 日公司举办大型元旦晚会。



晨光寄语

银蛇飞舞，瑞雪满天，不知不觉又嗅到了“蛇”的气息，祝大阳人不断地探索“蛇”的踪影，搜索“蛇”的目标，闻“蛇”而动，为“蛇”而拼，实现“蛇”的梦想，再创“蛇”的佳绩，祝《晨光》实现“蛇”的飞跃！

——深圳市政协委员林淳汶

大阳已经 20 岁了，风华正茂，一路走来，有风、有雨、有彩虹，更有可爱的我们——大阳人！新年即将来临，大阳人又将踏上新的征程。“雄关漫步真如铁，而今迈步从头越”，让我们携起手来，信心百倍地前进吧！祝大阳人新年事事顺意！祝《晨光》越办越好！

——林芑

欢歌廿载诚应颂，盛世百年更可期。让我们在新的一年里，形成正思维，积聚正能量，在处理任何事情时都以积极、主动、乐观的态度去思考和行动，为创造大阳更加辉煌的二十年而努力奋斗！愿我们每一个大阳人都拥有积极、健康、快乐、幸福的人生！

——郭宁康

过去的一年，《晨光》有许多收获，也有新的进步。感谢各位编委和通讯员的不懈努力，同时感谢广大职工的关心和支持。在新的一年里，我们将继续努力办好《晨光》，希望得到广大职工更多的关爱和支持，多多投稿，让《晨光》进一步活跃起来，让大阳文化繁荣兴旺。祝全体职工新年快乐！

——李鸣

“蛇”年新气象，“蛇”年万象新，祝福大阳“蛇”年更上一层楼，祝福《晨光》“蛇”年“蛇”果累累！

——谭雪林

