

中铝山西企业举行第二期干部培训班结业典礼

本报讯(记者 芦莲莲)1月14日下午,中铝山西企业第二期干部培训班结业典礼在培训中心举行。山西铝厂党委书记郭顺喜,山西铝厂党委副书记、纪委书记韩俊科以及山西分公司人力资源部,山西铝厂党委组织部、人事部、培训中心负责人,培训班教职员和学员参加了结业典礼。韩俊科主持了典礼仪式。第二期干部培训班31名学员取得了结业证书,6名学员获得优秀学员荣誉证书。

典礼仪式上,培训中心负责人对第二期干部培训工作情况进行了总结。此次培训采用全脱产培训方式,通过课堂教学、军事训练、室内外拓展训练等多种形式,有力地提高了学员的创新精神、团队精神、组织管理能力、专业技术水平和领导艺术等综合素质。培训期间,正值国际金融危机席卷全球、铝行业受到严重冲击、产品价格大幅下滑,企业生产经营异常困难,31名学员心系企业,主动请缨,向企业领导递交了请战书,并利用课余时间到生产现场参加义务劳动,为企业挖潜增效、控亏增盈做出了贡献。

郭顺喜对学员们顺利结业表示祝贺,对本次培训工作给予了肯定。他说,培训工作是解决长远问题的战略步骤,中铝山西企业在十分严峻的形势下举办了第二期干部培训班,展示了企业战胜困难、赢得生存与发展的信心与希望。结合当前形势,郭顺喜对培训工作提出了三点要求。一是企业上下要继续给予高度重视。培训工作是关系到企业生存与发展的战略部署,是企业

生产经营的重要组成部分,也是增强职工信心的一项重要措施;二是培训方式要多样化。要发挥企业多方面的资源优势,采取多级、多方面培训,特别要加强对基层党员干部的培训;三是培训内容要全面。要从多方面加强干部职工政治、技术、管理等综合素质,为企业发展奠定基础。他要求学员们将所学知识应用到实际工作中有效指导工作,要将所学知识传授给基层管理人员,进一步扩大和增强培训的影响力和实效性。

此次干部培训班从2008年10月13日开始至2009年1月14日结束,历时3个月,共开设了“全球形势与中国经济安全”、“关于解放思想与改革开放”、“氧化铝生产工艺”等33门课程,旨在切实提升中铝山西企业领导干部的综合素质及分析问题、解决问题的能力,更好地胜任本职工作,推动企业进一步发展。



图为干部培训班结业典礼现场。摄影 芦莲莲

中铝山西分公司举行2008年度QC成果发布会

本报讯 1月9日上午,中铝山西分公司举行了2008年度QC小组活动成果发布会,来自二级单位的9个QC小组进行了成果发布。山西分公司副总经理张占明到会并作了讲话,各二级单位相关人员参加了发布会。

发布会上,山西分公司QC小组活动负责人对2008年的QC小组活动整体情况进行了总结,安排部署了2009年的相关工作。2008年山西分公司共注册QC小组177个,取得成果140项,各单位推荐到分公司的QC成果有47项。

经综合评比,氧化铝三分厂的《提高蒸发器蒸水量》、氧化铝四分厂的《降低

泵机械密封消耗》两项成果获得成果发布一等奖,氧化铝一分厂的《降低高压风的压送成本》、计控室的《降低大窑看火镜头故障次数》、水电分厂的《黄河滩水源地远程监控系统的研发》三项成果获得二等奖,其余四项成果为三等奖。

张占明在讲话中强调,对2008年的优秀成果要抓紧专利和科技成果的申报,尽快汇编并发布到综合信息平台上,便于广大员工的学习交流。他强调开展2009年QC小组活动,一要将岗位人员吸收到QC小组中来,与技术人员共同建立小组,优化技术指标;二要把QC成果体现到技术人员的职称评审中,鼓励员工创新技术,降低消耗,为企业降本增效做出贡献。(李岩松 张学涛)

本报讯 1月9日下午,热电厂机关举行座谈会,以“2009年机关科室如何服务车间”为主题,分厂领导与机关职能人员进行了热烈讨论,各科室负责人就当前形势下科室如何服务生产车间作了表态发言。与会人员情绪高涨,各科室之间进行了“唱红歌”拉歌赛,通过唱红歌进一步鼓励大家树立坚定信心,敢于面对困难,勇于战胜挑战。会上,分厂领导要求机关各科室在2009年的工作中要不断总结和创新,同时预祝热电厂员工新春快乐、合家幸福。

1月9日,来自职工医院临床一线、各职能后勤科室的100余名医务人员参加了院里举办的“唱红歌迎新春”联欢会。联欢会以“歌颂党、歌颂祖国、歌颂人民、歌颂改革开放”为主题,形式简朴,格调高昂。医务人员自编自演了合唱、独唱、诗歌朗诵等节目,大家一展歌喉,以精彩的演唱迎接即将到来的新春。联欢会不仅展示了全院员工团结奋进、争创一流的精神风貌,更进一步加强了全院员工克服困难、振奋精神、负重自强、努力拼搏的激情和干劲。大家纷纷表示,在新的一年里,将以更加乐观的心态和精湛的医术为企业员工及家属提供优质的医疗服务,扎实推进医院各项工作,不断提高医院的市场竞争力,为企业挖潜增效、降本增效做贡献。

1月13日下午,氧化铝三分厂举办了“唱红歌迎新年 鼓干劲 渡难关”歌咏比赛。6支参赛队240余人齐声高唱国歌,雄壮的歌声拉开了比赛的序幕。各参赛队士气高昂,通过集体合唱和自选演唱,深情演绎了《保卫黄河》、《咱们工人有力量》、《团结就是力量》、《歌唱祖国》、《打靶归来》等15支经典红色革命歌曲,将现场气氛推向了高潮。通过演唱红色歌曲,参赛人员再次从革命歌曲中汲取了力量,更增强了直面危机、顽强拼搏、挖潜增效、降本增效的信心和决心。(少波 军枝 姗姗 艳红)

座谈联欢比赛 加油鼓劲励志 热电厂职工医院 氧化铝三分厂 唱响红歌迎新春

渭南供电局来中铝山西分公司走访慰问

本报讯 1月14日,陕西省渭南市供电局党委书记张宝平一行来中铝山西分公司走访慰问,与山西分公司装备能源部、龙门铝业有限责任公司有关人员进行了座谈。在了解了分公司目前生产经营面临的困难后,张宝平表示,双方作为友谊单位要相互支持,共创双赢。渭南市供电局会针对山西分公司面临的困难和成本压力,全力配合、支持、帮助分公司渡过难关。

(邓学静 嘉焯娟 张学涛)

销售部圆满完成

2008年销售目标

本报讯 针对2008年市场剧烈波动、大量客户亏损加重、资金紧张的状况,山西分公司销售部及时安排部署销售计划,主动适应分公司弹性生产组织方式,时刻关注市场动向,紧抓服务客户不松懈,精心组织销售,采取狠抓周边外部汽车提货客户计划量的落实,紧盯客户资金状况、确保货款到位等措施,同时充分发挥发运联系会的职能作用,密切联系物配、运输、生产各部门,加强与铁路及客户的沟通,将火车发运任务往前赶,圆满完成了2008年销售任务,全年产销率和货款回收率均达到100%,库

晋铝要闻

存保持在合理水平,为2009年销售工作奠定了基础。(销售部)

晋铝民生超额完成

2008年经营任务

本报讯 2008年,在服务业市场竞争激烈的情况下,晋铝民生服务中心审时度势,把握机遇,因中求变,科学发展,树立“人无我有,人有我精,人精我新”的经营理念,通过严控经营成本,提升服务质量,实行全员营销,拉长产业链条,打造特色品牌,创新发展了旅游、接待、庆典、广告、票务等现代服务业,与餐饮、住宿业形成一条龙配套服务,全年共完成产值1585万元,实现利润28万元,超额完成了总厂下达的任务目标,实现了良好的社会效益和经济效益。

(民生)

晋正公司实现

2008年5项奋斗目标

本报讯 截止2008年12月31日,山西晋正建设工程项目管理有限公司实现了年初职代会拟定的完成经营计划、完善公司资质、强化基础管理、打造“晋正”品牌、提供政治保证5项奋斗目标,拟定全年完成经营、利润计划为1100万元和380万元,实际完成1300.9万元和459万元,创历史最好水平,保持了经济较快发展的良好势头。(晋正)

背景资料:苍头赤泥堆场是中铝山西分公司氧化铝生产外排赤泥的唯一堆存场地,赤泥坝能否安全稳定运行,直接关系到氧化铝生产能否正常进行。2008年10月,分公司在实施弹性生产组织方案的同时,对如何保证赤泥坝安全稳定运行进行了多次讨论研究。为增加堆场库容,选厂想方设法提高烧结法赤泥利用率,为减少赤泥量进入库区、增加库容做了大量工作。自2008年12月下旬以来,由于气温降低,烧结法赤泥无法继续正常筑坝,只能和拜尔法赤泥一起排入库区。两种赤泥同时在VII、VIII格堆存,对本已很紧张的赤泥堆场库容来说无疑是雪上加霜。

为避免烧结法赤泥排入库区侵占库容,1月6日,中铝山西分公司研究决定将烧结法赤泥排至坝外做加固坝,并确定由选厂承担此项工作,必须用20天时间完成所有前期准备工作,1月25日前要具备排料条件,1月30日正式排料。

对于只有97名员工、下辖一个赤泥车间、仅有2名焊工的选厂来说,这无疑是一项艰巨任务——在短短的20天内要完成1800余米、焊口多达600个以上的管道焊接、制作、安装工作,而且又是在露天极低的气温下作业,工作强度和难度可想而知!

时间紧,任务重,形势急,催人进!

为确保任务按计划完成,选厂向分公司请求支援,希望协调加强焊工力量。分公司对此项工作高度重视,迅速给以“火力”和“武器”支援。

——氧化铝一、二、三、四分厂及热电、水电分厂等6家兄弟单位在接到分公司的通知后,不讲

条件,不讲代价,快速行动,各派出一名技术精湛的焊工赶赴施工地点,同时将电焊机等工具送到了现场。

——为了确保工程进度,山西分公司项目管理部、装备能源部、财务部、供应部及物资配送中心等管理部室和二级单位也及时伸出了援手,协调工程所需的材料及备件尽快到位……

1月10日,寒风呼啸,滴水成冰。苍头赤泥堆场赤泥坝上烽烟四起,战火熊熊。选厂的将士们肩扛手抬安装管道,女工们送水送饭当好后勤。寒风中闪烁的弧光,扬尘间忙碌的身影,盒饭中腾起的热气,更有落满尘土的可爱的笑脸……处处闪现着动人的场景。

在接力泵站和放料泵站的焊接现场,增援的6名焊工一字排开,面对超强的工作量,他们毫无怨言,加速——加速——再加速!仅仅一天,他们就完成了60多根管道的焊接任务。

在赤泥坝顶上,管道安装正如火如荼地进行。尽管朔风扬起的沙粒狠狠扑打在将士们业已冻得麻木的脸上,但是没有一个人在恶劣的天气和艰苦的环境面前打退堂鼓。缺少吊运设备,他们便四人一组,用肩膀扛起了一根根9米长的管道,一道壮观的人墙在坝上向前延伸。队伍中有选厂领导,有党团员,有普通员工,还有腰伤在身却不愿离开的值班长……

在企业需要的时候,所有参与加固赤泥坝的人员都树立了大局意识,以“一盘棋”的思想战胜了困难,发扬了无私奉献、敢于吃苦、勇于拼搏的精神。

恶战仍在持续,曙光就在前方。

寒风中挺起不屈脊梁

——选厂加固赤泥坝工作小记

●郑备战

中铝公司挖潜增效、控亏增盈视频会议召开后，氧化铝四分厂焙烧二车间全体员工迅速统一思想、快速行动，制定有效措施，积极投入到挖潜增效、控亏增盈攻坚战中。

统一思想 快速行动

10月17日，分厂传达了中铝公司视频会议精神，制定《氧化铝四分厂优化指标弹性生产组织方案》。车间领导班子迅速召开会议，制定车间弹性生产组织方案，根据分厂总体安排，4号焙烧炉、4号平盘停炉备用，并对所有设备进行详细检查检修、定期进行攀车，做好所有备用设备冬季保温工作，确保焙烧炉和平盘时刻处于备用状态。同时召开员工大会，全面分析当前形势，教育职工要服从分厂统一安排，树立信心，稳定情绪，确保分厂弹性生产各项任务顺利完成。

深挖内潜 增收节支

弹性生产以来，车间号召全体员工转变观念，树立“厂兴我荣、厂衰我耻”思想，把企业当成“家”，立足自身开展节能降耗工作，努力确保“2034”目标的实现。输送工段根据工段实际消耗，制定详细措施，加强皮带输送和斗提设备的检查维护，严格控制物料大小引起的设备电流波动，改进操作方法，在确保2号、3号焙烧炉排料畅通的前提下，压停2号119米皮带和2号斗提。11月份以来，每月可节电43200度，不仅节省了用电量，还

降低了设备管理费用和检修费用。

弹性生产以来，车间积极响应分厂号召，在外委转自修工作中，员工克服经验少、任务重等困难，主动承担车间各项自修工作，为车间节约各项清理检修费用。11月22日至25日，组织车间职能人员和焙烧工段停产人员包装4号炉返回料30吨，节约人工费用近万元。

精心操作 无私奉献

为保证老系统两台焙烧炉稳产高产、指标合格，4号平盘员工坚持每日自测指标，并通过调节新水流量、温度等措施，确保为焙烧炉输送合格的氢氧化铝。11月24日凌晨，输送工段员工冯美玲、黄平接班后，在巡检过程中发现氧化铝输送2号119米皮带中间部位有一根800mm托辊断开，皮带的边缘与断开金属面发生摩擦。发现情况后，巡检员工立即汇报值班室，在值班长赵东杰的正确指挥下，在半小时组织材料备件，联系有关人员顺利更换托辊，保证焙烧炉排料畅通。

面对严峻形势，车间全体员工纷纷表示要与企业同呼吸、共命运，自愿放弃2009年带薪年假。车间职能人员和焙烧工段停产人员积极投入到六车间返结疤、119米皮带廊返料、焙烧一车间3号焙烧炉返料、一分厂二车间返结疤等义务劳动中，自愿放弃休息时间，为企业挖潜控亏贡献自己的力量。

面对当前中铝山西企业前所未有的困难，热电厂检修车间全体干部员工以饱满的工作热情和敬业精神，自加压力，迎接挑战，为挖潜增效、控亏增盈做出了应有的贡献。

宣传引导，营造氛围。在中铝山西分公司挖潜增效、控亏增盈动员会后，车间充分利用班前会、政治学习、黑板报等形式进行宣传引导，号召全体员工统一思想，认清形势，牢固树立一盘棋思想，充分发扬逢修必抢、修必保质的工作作风，与企业同舟共济，共渡难关。在员工中开展“我、我们该怎么办？”座谈会。广大员工畅所欲言，献计献策，纷纷表示要转变观念，与企业同呼吸，共命运，迎接挑战，立足本职，用实际行动为挖潜增效、控亏增盈贡献力量。

制定措施，强化管理。车间结合工作实际，从设备管理、基础管理以及安全管理三方面入手，制定了相应的弹性生产组织方案和“降本增效、控亏增盈”管理措施。提出以保养停用设备为基础，保证运行设备稳定为目标，以降低成本为重点的工作思路。要求各项工作要落实到人，职能人员和班组实行责任挂钩。相应责任人按要求开展平时自查、日常检查和定时抽查；主任、书记负责全面检查，多重把关，层层落实，杜绝出现管理漏洞。

加强巡检，确保生产。车间要求各专业组每天进行全员巡检，及时发现和消除设备缺陷和隐患，严防设备状况恶化造成成本上升；加大主体设备停炉停机检查、检修力度，排查隐患，堵塞漏洞；同时定期走访生产车间，进行面对面的沟通与交流，解决生产难题，提高合作协调能力，共同携手，为设备

的稳定运行保驾护航。在抢修5号汽轮发电机组转子任务中，车间精心组织，参战员工急生产所急，加班加点，奋力拼搏，圆满完成了检修任务，受到了分厂的表扬。

修旧利废，降本增效。车间强化“修”的观念，要求员工进一步改变观念，以修为主，加大设备修旧利废力度。面对设备缺陷，首先竭尽全力，在不更换零部件的情况下修复设备，若确实必要，必须经专业技术人员认可方可更换，用科学理念指导设备检修。同时，进一步做好内部挖潜工作，强化员工的节能意识，在工作中从节约一滴水、一度电做起，使降本增效成为每一名职工的自觉行动。在处理减温减压设备任务中，面对3根排空管变形脱落，参战员工本着“能修决不更换，能修决不放弃”的原则，积极发挥技术才能，想方设法，自制弯头，把原管路重新连接起来，仅节约材料、备件费用达8000余元。自10月份以来，车间修旧利废已节约资金达10万余元。

眼睛向内，发挥优势。检修车间集中人力资源优势，自加压力，主动承担了新老系统所有外委检修施工项目。各专业、各班组也紧密配合，主动出击，不讲条件，不讲代价，“召之即来，来之能战，战之必胜”。由于锅炉专业承担的外委项目比较多，面对人员少、任务重等困难，其他两个专业充分发挥团结协作精神，主动请缨，共同携手完成了检修项目。在现场，参战员工克服天气寒冷、粉尘大等不利因素，全力以赴，连续作业，不怕脏，不怕累，放弃了多个休息日，终于完成了检修任务，为挖潜增效、控亏增盈做出了贡献。

齐心协力 攻坚克难

氧化铝四分厂焙烧二车间挖潜控亏工作侧记

杨静

自加压力 迎接挑战

热电厂检修车间挖潜控亏工作侧记

陈文郁

磨房加碱的感觉

郭海斌

1月10日16时，在氧化铝一分厂磨房南边加碱现场，我们分厂机关5名干部员工组成加碱突击队奉命加碱。在二车间生产负责人的安排下，我们来到5号磨房南边加碱现场。在现场一边是堆满了的纯碱，一边是刺鼻的料浆蒸汽，由于是第一次干这种活，大家都想干好。每袋重25公斤，两个人三下五除二就抬过来一袋，然后用刀子划开袋子，把碱加入流程。

没想到，还没加进10袋，每个人都撑不住了，原因是碱粉飞扬，呛得人直打喷嚏。还是计划经营科的徐新春科长有“计划”，只见他拿出几个口罩，让大家戴上，之后，全副武装的我们发起了冲锋战，徐科长同点检站的点检员张卫东负责搬袋子，只见他俩每人手持一个铁钩子，两人配合，把一袋袋纯碱快速拖过来。安全科科长徐文东和我均手握一把用钢锯条自制的利刃，负责给碱袋子“开膛”，技术科科长马文选同我们配合把碱粉一一倒入料浆滚滚的流程。渐渐地，我们配合到位，动作娴熟，加一袋子用时不到10秒钟。

虽然是三九天气，但是干起活来，一个个额头上冒汗了，每个人干得全身汗津津的。在我们5个人中，有4名是共产党员，1名团员，大家都有一个信念：为了生料浆指标得以彻底扭转，为了给下道工序创造良好的条件，大家干得再苦再累也值得。100袋、120袋，大家正在坚持着，这时，分厂原平厂长赶来了，加入我们的队伍，大家重新鼓起勇气，投入了激战。至傍晚7时，已加入250袋。看到一边堆满了的空袋子，我们都有了成就感。之后，我们简单吃了些盒饭，稍作调整，又投入了加碱大战，至晚上22时，我们累计加碱400余袋，合计20余吨，顺利完成了加碱任务。这时，再看大家，一个个身上，脸上，全是雪白的碱粉，都成“雪人”了，大家互相给对方拍打着身上的碱粉，分享着胜利的喜悦。



春节期间，氧化铝二分厂洗涤车间以强化责任心为抓手，要求岗位员工加强巡检，精心维护设备，为企业“挖潜增效、控亏增盈”和实现元月生产开门红做出更大贡献。图为岗位员工正在更换底流泵垫子。摄影报道 张灵霞

石矿进一步优化2009年生产指标

本报讯 1月7日，石灰石矿召开科级干部会议，进一步调整设备运行方式，优化细化2009年生产成本指标，从经济高效生产运行中降低成本费用。一是继续开展形势大宣讲、大讨论活动，使广大员工树立起“企业生存就是自身生存”的观念。二是发挥优势工序和优势设备的作用，从优化运行方式中降低成本费用。同时在生产组织过程中，牢固树立“安全是最大效益”的思想，创新安全管理方法，真正使全体员工从“要我安全”转变为“我要安全”。三是开展好指标对标活动，通过指标优化和节能降耗工作，促进各项指标进一步优化，向指标要产量要效益，以非常措施打赢“2034”保卫战。（石头）

“三个善于”抓安全

李晓霞

安全工作是一项持之以恒的工作，抓好安全工作是企业生产运行中各项工作的基础和前提，也是建设和谐社会最基本的要求，认真回顾以往在安全管理工作中经验教训，我认为安全管理工作中应注重三个方面。

一是要善于发现。也就是我们的安全管理工作，在日常的工作中要善于发现各种隐患，包括人的行为、人的思想意识和生产过程中设备运行状态，以及各类不安全因素。只有这样我们才能针对问题采取有效的防范措施，避免工作的盲目性。

有一个生产一线车间，把培养职工良好的生产习惯作为安全管理工作的重点，长期坚持终于尝到了甜头——20年间无一起安全事故发生。我认为这是由于他们坚持夯实安全基础，紧紧抓住了安全生产的“牛鼻子”。

长期以来，因一时的麻痹大意造成的安全事故屡有发生，所以养成良好的生产习惯，成了安全生产的前提，也是有力保障。有人说这种小事怎能在安全管理中占分量。我认为这种说法是没有认识到细节的重要性，没有把细节放在眼里。俗话说，千里之堤，毁于蚁穴，往往是经历了大风大浪，最后却因为疏忽了一个小细节，而造成严重后果。通过以往的教训，不难发现许多事故，其最初的原因都与违规操作有着直接或间接的关系，因此，保证安全生产的关键之一，就是要让职工养成安全生产工作的好习惯。

二是善于总结。也就是说要善于总结安全管理过程中的经验及教训，针对出现的安全事故，我们要善于总结存在的问题及原因，发现在管理过程中出现的失误和漏洞。同时在稳定的安全形势下，我们也应总结出管理经验，以便在以后的管理过程中能更好的借鉴和学习。

三是勤于防范。也就是说在发现和总结的基础上，我们要制定有效的防范措施，并且要结合制定出的措施长期有效的执行，只有这样才能将事故消灭于萌芽，实现企业长周期安全生产。

生产离不开设备，随着科学技术的不断发展，生产工艺和设备有了质的飞跃，因此，安全生产不仅仅是要保证人身安全，还要保证贵重设备的安全。安全生产被提上了更重要的日程，无论是操作规程，还是作业标准都越来越严格和精确。稍有差错就可能埋下事故的隐患，造成安全事故。只有按规程操作，按章作业，一丝不苟，才能有效防止事故的发生，从根本上消除隐患。所以要养成良好的生产习惯，这对个人和企业都有诸多好处。在此基础上，严格进行监督

安全生产要重习惯培养

刘德存

和管理，常抓不懈，这么做是从职工的自身利益着想，为职工创造出一个更好更安全的工作环境，同时确保安全生产有序可控，万无一失。



晋铝建设获“山西省用户满意施工企业”称号

本报讯 近日，山西省建筑业协会揭晓了2008年度山西省用户满意建筑施工企业、山西省建筑业施工企业优秀项目经理评选结果。晋铝建设有限公司荣

获“山西省用户满意施工企业”称号；晋铝建设有限公司王剑军、柴改珍获得山西省优秀项目经理称号。

盛矿业投资管理有限公司组织的金岭金矿项目招标中，晋铝建设有限公司喜中金龙山选厂土建工程二标段，中标价733万元。（袁慧利）



1月13日，西旺物业部针对5号路南段商贩摊位摆放乱、占道经营等不良现象进行了规范整顿。工作人员向摊主指明摆放标准，要求每位摊主都能按规定，有序化摆放摊位，真正做到方便职工家属、维护厂容厂貌、美化环境。图为工作人员协助商贩规范摊位摆放。摄影报道 刘艳玲 张云芬

职工医院规范医保定点零售药店

本报讯 为进一步做好中铝山西企业参保员工的医疗服务工作，规范药品服务，确保患者安全、有效、合理的用药，1月12日，中铝山西企业社会保障部及职工医院对厂区内8家医保定点零售药店进行了检查和医药技术指导，对提升药品零售行业服务水平起到了积极的作用。（职工医院）

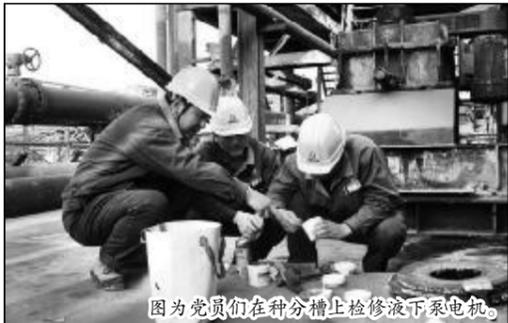
氧化铝四分厂检修车间党支部

开展“党员五带头”活动

本报讯 近日，氧化铝四分厂检修车间党支部开展了党员“五带头”活动，一是党员带头学习贯彻落实好有关弹性生产和挖潜增效攻坚战精神；二是党员带头宣传表率。响应总部号召，以主人翁姿态积极宣传当前严峻形势，提高员工危机意识、节能意识。三是党员带头查隐患、守规程、反“三违”、堵漏洞；四是党

员带头讲奉献，在真抓实干中当标杆；五是党员带头修旧增效益，以实际行动影响身边职工，共同为挖潜增效做贡献。

（文 / 图杨苏哲）



图为党员们在种分槽上检修液下泵电机。

帮助孩子养成一些好习惯

谢欣荣

孩子的生命如果是原野，那么好习惯就是开在这原野里最美丽的花朵，在漫长的人生岁月里，这花朵将结出最硕大的果实。

孩子的生命如果是只船，那么好习惯就是孩子通向理想之岸的最顺畅、最安全的航道。有了这样的一条航道，孩子前进的帆船，就可避免触礁或迷失方向的危险。

孩子的生命如果是一把小提琴，那么好习惯就是孩子的灵魂之手在琴弦上奏出的最优美的乐曲，而孩子的生命将会因为有了这乐曲而走向辉煌……

毛泽东因为自小就有读书和思考的习惯，所以他才能在漫长的奋斗岁月里成就自己的宏伟业绩；松下幸之助因为总是保持着向他人征求好点子的习惯，所以他的电器公司才能保持着旺盛的发展势头；罗斯福因为一直都保持

着努力记住所认识的每一个人的名字的习惯，所以他才能在白宫任职期间成为一位最受人们爱戴的总统……

有一段话说得好：种下一个行为，收获一个习惯；种下一个习惯，收获一个个性；种下一个个性，收获一个命运。家长朋友：让好的习惯会成为孩子前进道路上的目标，成为孩子一生快乐的源泉。为了孩子的未来，努力帮助他们养成一些好习惯吧！



东兴平安「守夜人」

袁省梅 史旭英

2009年元旦的钟声响过，当人们为庆祝新年的到来，还在欢聚一堂，或者在温暖的房间进入甜美的梦乡时，有这么一群人——东兴物业部的城管巡逻队员却顶着寒风，牵犬驾车，巡逻在铝城的大街小巷。我们有幸，在元旦的这一天凌晨，加入到他们的行列，亲自目睹了他们的夜间巡逻，亲身体会到他们的辛苦。

东兴安全保卫科科长潘明介绍，为了加强巡逻工作的管理，增强治安震慑力度，七个管委会除每天晚上各自巡逻以外，每周三还要进行集中巡逻。2008年12月31日晚23:50分，各管委会集合完毕，潘明作了简短的任务布置和工作动员，2009年元旦凌晨零点10分，由40名城管员组成的巡逻大队开始了辖区大巡逻。此时的温度已降至零下十摄氏度左右，寒气逼人，呵气成霜，家属区宁静一片，唯有他们，精神抖擞，穿行在大街小巷，楼头道旁。手电筒的光束冲破黑暗，闪烁的警灯散发着威严，一只只巡逻犬，目光炯炯，尖耳高竖……这样的巡逻阵势，犯罪分子哪能不闻风丧胆，逃之夭夭！

东兴物业部自成立以来，不断探索，加强管理，根据实际情况，总结出巡逻“五结合”的工作方法，即——人巡、车巡、犬巡相结合；定时不定时相结合；定点不定点相结合；查人与查记录相结合；入室案件考核与管委会领导责任相结合。2008年11月入冬以来，随着社会治安形势的日益严峻，他们及早动手，采取措施，开展了“2008东兴冬季百日平安”活动，把为辖区住户创造一个安全祥和的居住环境列为工作的重中之重，提出了“不过程看结果，不重苦劳重功劳，关键看效果”的管理思路，把入室盗窃案件的发生与管委会领导经济直接挂钩，分别签订“2008东兴冬季百日平安”责任书，实现了层层管理、层层负责、层层考核的管理措施。为此，各管委会积极响应，想办法、定措施。曙光管委会巡逻员不够，提出了共产党员轮流带班。任官平主任说：“只要有困难，共产党员第一个上，没有理由，不讲条件，因为你是共产党员。”毓南管委会根据夜间巡逻特点，自制巡逻工具，严管理、细考核，重点地段严防死守。叠北管委会副主任李忠海患重感冒，眼睛血红，却说：“干部就是要先干一步，如果领导干部都怕冻怕苦，那职工该咋样呢？”毓北管委会主任朱红云，虽然新上任，但工作细致，积极带头，给职工做出了表率。

翻开他们的巡逻记录，一件件巡逻事迹映入眼帘……

2008年3月30日凌晨2:30分左右，叠北管委会城管员巡逻时，成功制止一起盗窃摩托车案件。

2008年11月12日，叠南管委会城管员巡逻时截获一辆被盗摩托车。

2008年12月16日凌晨2点，太华管委会巡逻队员发现一辆玻璃未关、钥匙未拔的轿车，巡逻队员妥善保管钥匙，把车及时归还主人。

2008年12月18日上午，明辉管委会主任李宝龙、副主任张廷玉和城管员一起抓获一名盗窃摩托车嫌疑人……

当我们离开他们的时候，巡逻队员仍在寒风中认真细致的巡查。我们相信，有了他们的守护，铝城一定会更加安全、和谐。



当前金融危机下，企业经营压力日益显现，这一阶段是员工思想的活跃期、动荡期、波动期。在这种形势下，如何通过开展思想政治工作来有效地鼓舞员工士气，稳定和加强企业的竞争力，便成了企业思想政治工作者当前最主要的课题。笔者认为当前思想政治工作应做到“四个坚持”。

一是坚持贴近员工，积极拓宽员工与企业之间的沟通渠道。要把思想政治工作做到位，首先要知道员工心里关注的是什么，期望的是什么，忧虑的是什么，困惑的是什么。企业思想政治工作者应贴近基层，贴近群众，贴近实际，通过各种方法为员工与企业之间的沟通提供便捷的渠道，缩短和消除员工与企业之间的沟通距离，营造宽松的沟通氛围，例如：开设企业领导网络沟通对话平台、完善面向全体员工开放的党群工作网站、设立员工论坛、设立领导信箱、设立工会主席信箱等，引导员工消除思想上存在的消极因素，树立正确的人生观和价值观，树立对企业发展的信心，鼓起干劲，真心实意支持企业的改革和发展，形成“心往一处想，劲往一处使，上下一条心，团结一股劲”的良好氛围。

二是坚持感情投入，选择针对性的工作方式方法。企业思想政治工作者在进行思想政治工作时要从工作的方式方法上体现出对工作对象感情的尊重和重视。建立定期或不定期的政策通报会、沟通座谈会

等，与员工进行直面对话和深度沟通，架起连心桥，做好解疑释惑、化解矛盾、调剂心理等安抚员工的工作，把问题弄清，把矛盾化解，把情绪稳定，把激情激发。例如：对于对企业前景缺乏信心的员工，要多为其分析国家形势、企业自身的优势等，帮助其提高认识、拓宽视野；对于对个人发展有困惑的员工，要对其进行自身能力和性格的分析，帮助其提高自我认知，指导其进行职业规划；对于存在家庭顾虑的员工，要热心了

治工作从“流星”和“烟花”变成“雪中送炭”和“锦上添花”，从精神层面多对员工进行奖励和回报，要对基层员工给予更多的关注，积极发现和挖掘他们身上的闪光点。通过各种方式对他们的优点和长处进行肯定和鼓励，培育员工归属感、忠诚度、敬业度，极力营造能干事、愿干事、干成事的守业创业氛围，使员工有干头、有盼头、有奔头，从而使员工安心、舒心、尽心。

四是坚持政策宣传，消除员工不必要的思想郁结。在当前的思想政治工作中发现有些员工提出有关子女就业安置、住房等问题。员工之所以提出这些问题，很大程度上是由于我们对相关政策特别是一些因改革而变化的政策宣传力度不够，导致员工对政策不了解或不理解，从而造成思想上的障碍。这几年企业改革力度大、政策变化快、新政策出台多，当一项新政策或新举措出台以后，要加强宣传的力度，让员工了解政策或举措出台的背景、作用和目的，达到相互之间的沟通。思想政治工作应与时俱进，在“润物细无声”中努力创新，以实际行动关心和关爱员工，用心创造民主集中、奋发有为、协调统一的良好工作环境，全力维护企业队伍、员工思想的稳定，实现企业全面、协调、可持续发展。

当前企业思想政治工作应做到“四个坚持”

王海雷

解情况，把解决思想认识问题同解决工作和生活中的实际问题结合起来，立足于现有条件，发挥组织优势，依据政策制度，千方百计为其排忧解难。

三是坚持因势利导，保护和发挥员工的忠诚度和积极性。虽然目前企业发展面临着各种困难，但令人欣慰的是我们的员工对企业的忠诚度依然是比较高的，因此我们要充分保护好员工的忠诚度，并在此基础上发挥他们的积极性。而保持员工积极性高涨的武器其实很简单：就是让员工感到被需要和被尊重，对好人好事和发明创造等及时奖励，给予员工合理的回报。在这方面，作为思想政治工作者，所要做的是要使思想政



初冬，阳光很好，暖暖的。有风掠过，满树的叶子动起来了。风小，轻轻地颤，微妙，不易察觉。如腼腆的小女孩捂着嘴，偷偷地，呵呵地笑，肩头轻轻地颤。

那些小小人儿

● 袁省梅

风大，满树的叶子，大大小小的叶子，哗啦啦，哗啦啦，你碰我，我撞你，碰撞出很大的动静。如幼儿园上的小小孩子，也不知因了一件什么事情，笑得前俯后仰，笑得眉眼变形，笑得翻了椅子歪了凳子。

那些孩子，那些小小人儿，围拢着我，牵绕着我。挤到我的怀里，让我梳小辫。扯着我的手，让我讲故事。唧唧喳喳，如一群雀儿鸟儿，欢快的，张着小嘴巴，说呀笑呀说呀。说他的花衣服新鞋子，说他的爸爸妈妈爷爷奶奶，说他的高兴他的生气他的所有的快乐和不安。说不完的故事呀笑不够的欢乐。

呵，这些小小人儿，眼睛总是亮晶晶的，纯净净的，像小星星，“一闪一闪亮晶晶，好象许多的小眼睛，挂在天边数不清……”就是泪水模糊了眼睛，淌下的泪水也是明明白白的，纯净净净的。况那泪水只流了一小会，一小会呵一小会。一小会也不行呵，要少看一小会的鸟儿雀儿，花儿叶儿，月儿星儿，我们一小会也不要哦。搂着小小人儿，哄劝。小小人儿笑了，在我怀里，泪水晶莹莹的还挂在腮边嘴角，就笑了，笑得那么灿烂，纯净，无邪。笑得你的心也纯净，柔软，美丽。

风过，有一片两片的叶子悄悄地离开了树，离开众多的叶子，在空中打个旋，翻两跟头，舞了几脚，才回到地上。

“秋风起来啦，秋风起来啦，小树叶离开了妈妈，它飘呀飘呀飘呀飘……”

谁在唱？那样的动听，有趣，清脆。

除了这些小小人儿，还有谁？他们唱着歌儿，呵呵笑着，手牵着手，挤闹着，前呼后拥，来到树下。

幼儿园的大院子有好多棵树，绒线树，槐树，榆

树，桐树，还有叫不上名字的，顶着一头蓬蓬绿叶的树，小小人儿唤它们“蓬蓬树”，唤它们“乐乐树”。那棵不知怎么长弯了的树，小小人儿唤它“猫树”、“桥

树”。秋风过处，像手掌的桐树叶，像鸡蛋的槐树叶，像梳子的绒线树叶……飘落满园。小小人儿捡了一把又一把，搂了一杯又一杯。过家家，跳房子……

游戏玩了起来，空寂的院子热闹了起来。

暖暖的阳光染了一地的金黄，画下一地浓浓淡淡的水墨画。

鸟儿雀儿蹲在树枝上，圆溜溜乌黑黑的眼睛看着这些小小人儿，一会又喊喳喳地吵闹开来。一会又不知什么事，翅膀一拍，倏——弹了出去；呼扇着翅膀，又飞回树上，喊喳喳喊喳喳。

朋友木木说，鸟儿是随了心了，所以，它们愉悦；它们无忧；它们歌唱；它们幸福。木木还说，人活的越简单，越容易满足。木木是懂得如何随了心的生活，所以，木木是快乐的。眼前的这些小小人儿，也是懂得如何随了心的生活，所以，也是快乐的。无忧无虑，随心所欲。歌唱，哭泣，欢笑，游戏。在草地上打滚的是他们；为一只蝴蝶死掉眼泪的是他们；追逐雨点把雨水踩出花儿的是他们……是他们呵是他们。

哭了，哭了；笑了，哭了。哭哭笑笑中，小小人儿长大了。小小人儿真的长大了。个子长高了，眉眼长开了，肩上的书包小的换成了大的，大的换为更大的。大的有时连他们自己都扛的吃力了。他们没了往日的简单，也不像小小人儿一般随心做事，他们的快乐少了。他们已经忘了如何在草地上打个滚；为一只蝴蝶而掉泪，在他们眼里简直是笑话；而要把雨水踩得四溅，溅出亮亮的花儿，那更是匪夷所思的事情。

鸟儿还是如以往一样，自在，欢跃，唱歌，飞翔，谈情说爱啊，喊喳喳啊。那些小小人儿却找不着了，小小人儿的快乐，如鸟儿一般的快乐啊，也找不到了。



浪淘沙

——难忘 2008

● 张俊良

一岁纸历完，苦辣酸甜，一生悲喜聚一年。国人热情融冰雪，震倒又站。圣火圆梦，苍穹漫步，环球冰封独自暖。历尽劫难全靠党，更有辉煌。

银色花 第 603 期

平遥，一个很熟悉的名字，不过，有机会真正走近一个真实的平遥，触摸感受一个实实在在的平遥，却是在去年的秋天。公司工会组织文学摄影爱好者 30 余人赴平遥采风，我是领队。一天的行程紧张且紧张，带着大家走马观花地游览了一些景点，对于平遥的印象十分粗浅、表面，然而，就是这次匆匆忙忙的游览，古朴厚重的平遥带给我的冲击和震撼还是很强烈的。

到达古城是在上午十点，文庙、城墙、城隍庙、县衙、日升昌票号，这些游人必到的景点，我们随着导游转了，印象最深的是日升昌票号里下饺子一样拥挤的人群。我真的没有想到，这个如雷贯耳的日升昌票号，竟然一点儿都不气派，竟然就藏在这样一个最普通不过的北方四合院里。票号博物馆的介绍文字有对日升昌成功经验的总结，其中一条是艰苦奋斗的精神。从创始人到后来的几任总经理，办公室面积尚不足九平方米。那时刚刚从县衙参观了出来，仅仅是一个县太爷的衙门，用作休闲之用的花园、戏台，用作生活之用的厨房、客厅应有尽有，办公室的气派更是不必说。日升昌票号与县衙、县太爷的办公室与票号总经理的办公室，两个画面在脑海里来回地切换。官员与商人历来是这个社会举足轻重的阶层，他们以不同的方式影响着历史的面貌和进程，他们的身影也或深或浅地印在了历史的胶片上。

徜徉古老的街巷，条石铺就的路面，高高悬挂的大红灯笼，青灰色的明清建筑，古

色古香的平遥让人有一种非常奇特的感觉，好像进入了科幻作品中的时光隧道，我们又回到了四五百年前的明清时期。其实，驶离现代气息浓厚的大运高速公路，车子直开到平遥古城墙前，一下子面对那高大古老的城墙，你总感觉自己进入了科幻电影中的一个情节。时光的错位对接造成的震撼是具有核爆炸效应的。你只有深深的感叹了。那时候的人们，穿着长衫的人们，也是



走在这样的大街上，但他们的心绪如何，表情如何，和今天的我们又会有怎样的不同呢？作为中国现代银行的发源地，平遥及周围的祁县、太谷聚集了 50 多家票号，而平遥独占 40 多家。票号的成功，生意的红火，使这里获得了“纽约华尔街”的美誉。可惜，繁华总被雨打风吹去。诚信古朴的民风没有留住昔日的繁华，国势式微，战乱频仍，平遥又岂能独成覆巢之下的完卵？不过平遥还是给我们留下了宝贵的财富：他们的诚信意识、创新精神、吃苦耐劳，让作为国民党财政部部长夫人的宋霭龄感慨，让行不羁的著名学者余秋雨先生抱愧，而他们在现代企业制度方面的创造，又该给现代企业的管理者们多少有益的思索和借鉴呢。

和同事随意走进一居民家中。这个院落是二进院落，房屋十数间位于三个台面上，地势最低是下人居所，中间是子女居所，上房是长辈居所。各用照墙分开，雕梁画栋，十分讲究。这个院落原来大门是朝南开的，现在为了经营的需要，大门改成朝西开，老人居住的上房就成了临街的了。穿堂而过，可以看到院子里的风景。我们走进，两位老者正在对弈，夕阳将二人靠近的

头部刻成了一幅剪影。一个年轻人在旁观战，一个三四岁模样、圆头圆脑的小男孩，在厅堂里立了，旁边是他的母亲。大约是男孩过于淘气了，年轻母亲说了孩童几句，孩童拿眼睛去看母亲。年轻的母亲脸上并不见愠怒之色，责备时也觉得慈爱的成分更多些。

晚餐安排在日升昌对面的西裕成客栈，这里原本是一个染织厂，典型的北方四合院，如今改做了客栈，绿藤罩着不大的院落，院子里一溜儿摆了四张八仙桌。莜面栲栳、平遥亲疙瘩、炸油糕，很精致很有当地特色的小吃端了上来，大家就着初上的月色和凉爽的秋风，品尝着美味，也收获着惬意。

用完晚餐，大家说笑着来到明清一条

冬日未尽前，望穿无形的大野，一些褐色的墨斑凸起于山坡土坡，或凹陷于山坳沟壑。这些冬日的松柏和一些落叶乔木，像大野上留下的不变的大块文字，更像预留的标题，等待引领春天的文字。而一夜春风暖，躁动的土壤颗粒摆脱了寒气的束缚，在隐藏着春芽尖部，找到了蓬松的理由。春芽们小心地拱着身形，像对季节发出的一个个问号，悄悄探出土层，探寻着头顶光线的来路。的确是阳光，这春光的赐予，为它们找到了通往春天的道路。

春天就这样于大野开始，并暗含着轰轰烈烈。

春雨过后，空中落下的水渍很快逝去，留下的便是墨迹。草们像一个个秀丽的小楷字，一笔一划地书写它们一生的又一个轮回。当一个根部新发的嫩芽找到耳边的风语后，它便找到了同伴，找到了阳春三月。当另一些从种子开始的嫩芽推开土门时，悄悄源起的羞涩不敢出户，直到羞涩悄悄远离时，它们才会看到另一些被推开的土门，传出了同伴的欢呼。它们看到了参天大树，巨人们的生长伟岸，天空正遭受侵略。而来自高天的光线，不仅是灼目的刺痛，也将暖流传到根部。

最初的草生成时，也是从探寻开始的。它们从土层中的湿润出发，从岩石的缝隙出发，披着阳光与月光，无畏地蔓延，直至找到属于自己的国度，直到开花育种，直到生生不息。那时，它们并不知道文字的含义，人类的符号与它们无关，而人类的生存与它们有关。

而草们是自然的文字，是万物中的普通符号。当春风无羁地吹拂之时，当鸟儿从空中快乐地穿行而过，草们的蔓延有了疯狂的意义。它们的笔画日渐粗壮，并一次次找到生长的感觉，丰满各自的形体，直到书成立体的文字。清晨的露水滋润过它们的细叶，夜晚的月光让它们懂得欣赏满天的星子，它们因此感觉到生活的富有，体味到与生俱来的满足。它们开始了欢愉的内容，在挺起的笔划间尽情描画，一些五颜六色的花朵，或大或小地嵌在笔划之间，使大美陷于无形。文字的符号意义被演绎为美的图形，这些小图形连在一起时，是诗句，也是恐惧。

美的恐惧！大野的恐惧！它们并非弱不禁风的一群，它们随风而舞，久久忠实于大野的旷达。当暴风雨折断坚硬的巨树，而它们完好无损时，方显它们柔软中的坚强。遇弯不折的细叶如果是英雄的性格，那么，大野上的英雄无疑是草芥。

带着这种想象，看远处田野上忙碌的农夫，这些草芥般深邃的农夫，他们和他们的先祖，不正是送走了一个个坚硬的王朝，留住了一座座庭院。而他们无欲中柔软的秉性，给了他们以世代相传的坚实之力。一袋种子，垄上的禾苗，几把老锄，几捆柴草，几只牛羊，简陋的院落，一口老井，手捧粗瓷大碗，肩披粗布衣裳。也许这就是农夫们古来的简单的生活，尽管现在日子小康了，而生活的剪影像草芥，仍飘在大野的地平线上。在战乱或饥饿的年代，农夫们食过大野上的野菜充饥，他们把这些绿色的文字放在肚子里，祈望来年丰收的庄稼。在衣食无忧的今天，吃野菜的人为了新鲜，也为了本性中的那份怀念。他们，才是争雄于万物的文字，才是生生不息繁衍不尽的强硬符号。

如果把自己当成文字的标题或大树，你要当心夜里的暴风雨。如果把自己当成草芥，你可以把自己的文字慢慢传下去，即使遇到火，也会野火烧不尽，春风吹又生。

街。位于城中心的市楼，被装饰灯勾勒出简单而朴素的线条，一轮圆月静静地斜挂于市楼之上。流光溢彩的灯饰、摩肩接踵的人流，把这里变成了不夜城。在街边的太师椅上斜身而坐的金发碧眼的外国游客，支起三脚架竞相拍照夜景的人们，诠释着古城平遥的无穷魅力——平遥正在变成一个国际化的城市。历史与文化的魅力，让许多人从五大洲、从东南西北纷至沓来。9月19日至25日在这里举行的第七届平遥摄影艺术节，成了全世界摄影人和摄影爱好者的节日盛会。摄影是视觉的艺术，它将一个个转瞬即逝的美丽瞬间定格为永恒。数码摄影、DV摄影，日益发达的摄影技术，让人们世界的解读更加多元。一万多名摄影人的作品，风格迥异，流派纷呈，让观者驻足，流连忘返。

短短的十个小时，平遥将纷繁的意象和大量的信息，一古脑儿塞进我的记忆。好像一个饥渴已久的人突然面对一桌丰盛的宴席，我根本来不及一一品尝其中的美味，只能在热情主人的介绍下，这儿夹一筷子菜，那儿舀一小勺汤。尽管这样，我已感到微醺的醉意与满足。

平遥，一个需要用充足的时间和更静更细的心思品味吟咏的地方，这走马观花似的半日游只能算作我与平遥的初次相识了。在今后的日子里，我想我一定会再次走进平遥。



无哲

六十八个春字的《春词》

在众多诗中,将期盼中的春天写得最为生动传神,让人充满憧憬的,当属郑板桥那首嵌满“春”字的《春词》。词曰:“春风、春暖、春日、春长,春山苍苍,春水漾漾。春荫荫,春浓浓,满园春花开放。门庭春柳碧翠,阶前春草芬芳。春鱼游遍春水,春鸟啼遍春堂。春色好,春光旺,几枝春杏点春光。春风吹落枝头露,春雨湿透春海棠。又只见几个农人开口笑:‘春短,春长,趁此春日迟迟,开上几亩春荒,种上几亩春苗,真乃大家春忙。’春日去观春景,忙煞几位春娘,头插几枝春花,身穿一套春裳;兜里兜的春菜,篮里挎的春桑,游春闲散春闷,怀春懒回春房。郊外观不尽阳春烟景,又只见一个春女,上下巧样的春装,满面淡淡的春色,浑身处处春香;春身斜倚春闺,春眼盼着春郎。盼春不见春归,思春反被春伤。春心结成春疾,春疾还得春方。满怀春恨绵绵,拭泪春眼双双。总不如撇下这回春心,今春过了来春至,再把春心腹内藏。家里装上一壶春酒,唱上几句春曲,顺口春声春腔。满目羡慕功名,忘却了窗下念文章。不料二月仲春鹿鸣,全不忘平地春雷声响亮。”

全词 56 句,68 个“春”字。

(杜效灵摘自《江南游报》)

长大有迹可循

人终要长大,长大有迹可循——当你发现自己不再盲目地喜欢和一群人混在一起,开始尊重自己的意愿做自己需要做的事情,开始安排自己的种种计划,规划自己的方向,独处也变得充满意义。当你面对很多选择时,不再犹豫不定,脑中会很快地闪过三个以上选择某种选项的必要原因。

有了自己独立的思想,开始学着镇定理性地思考问题。当你开始觉得时间明显地不够用,渐渐地觉得睡觉、逛街等是相当浪费时间和金钱的事情,学会了合理安排时间。当你在上网或阅读时,会把侧重点从一味的关注娱乐杂谈转移到新闻时事。当你在饮食习惯上越来越重视食物的质量,养生之道的念头闯入脑海,学着坚持吃早餐,每天坚持锻炼身体。

当你再次被人问到爱情、友情、亲情三者的分量时,首先想到的会是家中的父母。当你再遇到不顺心的事情时不再是用哭闹来解决问题,明白到能改变现状的只有行动。当你开始重视自己的朋友、爱人,并且会真诚相待。当你开始学会让自己快乐,让周围的人快乐,绝对比拥有金钱有价值。当你在面对得与失,去与留的问题上,大度与开怀地让复杂的事情变得简单,简单的事情变得富有意义。当你任何时候都不与老人与小孩子计较。当你学会尊重每个人。

当你拥有健全平和的心态,正确地树立前进的目标,让生活不在沉重的氛围里度过,不会把自己搞得太累。当你自信地生活,不以物喜,不以己悲,并淡忘仇恨。你会慢慢地发现,自己已经长大。

(卢喜平摘自《广州日报》)