核店得邦报





横店集团得邦照明办公室主办 2015年7月30日 星期四 农历乙未年六月十五 第74期 月刊 (内部赠阅)

逆流而上,创史上"最佳半年报"

-得邦照明2015年上半年总结会议召开

7月16日, 得邦照明2015年上 半年工作总结会议在公司召开,董事 长倪强、总经理杜国红以及各事业 部、驻外企业负责人出席了会议。

会上各负责人详细汇报了上半年 工作开展情况和相关经营数据,并就 全年工作目标对下半年需要重点开展 的工作进行了细化。

2015年上半年,在照明行业浪 潮不断, 照明企业冰火两重天的大背 景下,得邦照明积极拥抱LED给行 业发展带来的各种变化,逆流而上, 各部门工作按年初规划有序开展,上 半年公司整体销售额同比增长超 27%, 创下公司史上"最佳半年报"。

倪强指出,2015年对得邦来说 是至关重要的一年,下半年任务依旧 繁重,各部门在保持上半年优秀表现



的基础上,不仅要对基本面进行"改 场行情,上下齐心,朝着年初制定的 善",而且要对不合理之处进行"改变",在此前提下,结合目前照明市

目标全速前进。

(许珊珊)

横店电子产业园区党群服务中心 建设工作会议在得邦召开

8日下午,横店电子产业园区党 群服务中心建设工作会议在得邦照明 召开,横店镇人大主席吴闪闪,横店 集团党委办公室主任吕为民及电子产 业园区各企业党委、党总支、党支部 相关负责人出席会议。

为加强横店镇非公有制企业的党 建工作,建设服务型党组织,搭建一 个提高党组织凝聚力的平台, 日前, 横店镇党委有意联合横店集团党委共

同建设电子产业园区党群服务中心, 经多方考察,最终选址得邦照明。

会上, 吴闪闪代表横店镇党委向 与会代表作了建设党群服务中心的工 作指示,并提出了"区域协作,轮值 管理,资源共享,和谐发展"的建设 方针; 吕为民就园区内各企业在中心 建设过程中需要配合的工作进行了详

作为中心前期建设工作的主要负

责人,得邦照明党总支书记沈贡献代 表得邦表态: 电子产业园区党群服务 中心能够落户得邦,我们感到非常荣 幸,得邦照明必将全力配合,将中心 建设成为党员群众的温馨家园。

会后,与会领导和企业代表在沈 贡献的带领下参观了得邦厂区,众人 对即将建成的党群服务中心满怀期

(许珊珊)

公平、公开、公正

得邦照明有序开展"两会"会员代表选举工作

日前,横店社团经济企业联合 会、东阳市影视旅游促进会(以下简 称 "两会") 联合发文"关于召开 会员代表大会做好选举工作的通 (横企联〔2015〕1号),根据 文件,第三届"两会"会员代表大会 代表任期届满, 为保障第四届会员代 表大会顺利召开, 需进行换届选举。

根据选举委员会的工作安排,得 邦照明被划分至第四选区。在接到文 件通知后,得邦照明第一时间组织员 工学习文件精神, 普及选举知识。为 确保"两会"会员代表换届选举工作 顺利完成,组织成立了由倪强、杜国 红、沈贡献、薄倩组成的第四选区选 举工作组,承担本选区会员资格审 查、会员代表候选人资格预审、组织 实施选举、统计与汇总等职责,并行

文《关于做好第四 届会员代表选举的 通知》,下发至公 司各部门、子公 司,要求坚持公 平、公开、公正的 原则, 充分发扬民 主精神, 尊重会员 合法权利, 杜绝违 规选举,同时通知 明确了会员资格、 选举及表决方式和

时间安排等选举事宜,并确定了候选 人名单。

接到通知后,公司各部门、子公 司根据要求积极开展投票工作, 所有 合法会员享有同等的投票权, 进行实 名制投票。



最终,根据"两会"《章程》规 定的当选条件(超过三分之二的会员 参选,并且候选人获得参选会员超过 三分之二的赞成票为有效),本次选 举,得邦照明选区倪强等11位候选 人全部当选。

得邦照明获评"2015全国 电子信息行业优秀创新企业"

近日,中国电子企业协会官方网站公布了"2015 全国电子信息行业优秀企业获奖名单",得邦照明人 围"2015全国电子信息行业优秀创新企业"。

以下为网站上公布的部分截图:



(消息来源:中国电子企业协会官方网站)

得邦照明开展"重走长征路, 重温入党誓言"系列活动



7月18日, 横店集团得邦照明股份有限公司近 30 名党员代表在得邦照明党总支书记沈贡献的组 织带领下,来到红军长征博览城,开展了"重走长 征路,重温人党誓言"系列活动,包括重温人党誓 言、徒步越野、团队取水、穿越高压铁丝网、野炊 和爬雪山等

鲜艳的党旗下,党员代表们再次重温当初入党 的铮铮誓言,人人激情豪迈,句句铿锵激昂,撞击着 大家的心灵,激起为党和事业努力和献身的豪情。

宣誓结束后,冒着烈日酷暑,党员们踏着革命先 烈走过的足迹,再次接受长征精神的洗礼。一个个 让人肃然起敬的人名、地名,一个个感人肺腑的故 事,无不让我们时刻缅怀老一辈无产阶级革命家艰 苦奋斗、自力更生的革命情怀, 铭记我们今天的幸 福生活来之不易。在工作人员的组织下,所有党员 还进行了非常具有教育意义的团队取水、穿越铁丝 网等其他几项活动, 切身体会团队合作的重要性。

关于为何举办这么一次党员户外拓展活动,沈 贡献表示,"主要是希望以一种与众不同的方式来 开展党员教育活动, 让党员同志得到更加深刻的教 育。将长征精神内化于心,外化于行,将长征精神 真正融入工作和生活中,时刻以饱满的精神和昂扬 的斗志,为集团千亿级的集团战略部署,百亿级的 产业发展目标添砖加瓦。"

此次活动也给所有党员带来了极大的心灵触 动,增强了党员的责任意识和团队意识,大家纷纷 表示,这次"重走长征路,重温人党宣言"活动, 是一次真正的修身养性之行,也是一次了解历史、 开拓思路之旅。大家纷纷表态,要认真总结这次活 动的精神体悟,将长征精神融入工作生活中,牢记 党的宗旨,立足本职,尽心尽力,以饱满的精神和 昂扬的斗志,为企业做贡献! (刘剑/文 张晓芳/摄)

得邦进出口新工篮球队闪耀全场

在公司篮球场上,得邦进出口新工篮 球队与公司部门综合联队进行了一场 篮球友谊赛。

比赛伊始,新员工队员们便迅速 投入到比赛中,身着鲜艳球衣的大学 生新工们,个个显得雄姿英发,充分 展示了得邦员工积极进取、勇往直前 的精神。双方球员在场上你争我夺,

7月15日下午,一群新面孔出现 积极拼抢,投篮干脆利落,每个动作 都针锋相对, 帅气利索。双方争夺异 常激烈,但随着比赛的进行,由于新 员工们聚到一起练习的时间不长,缺 少团队配合和战术合作,比分渐渐被 拉开。但是新员工们并没有气馁,没 有放弃,他们抓住部门综合联队阵容 轮换的时机,迅速将比分追上来,部门 综合联队眼看比分逼近,重新组织进

攻,稳扎稳打,最终以57:54的比分赢 得了比赛。虽然输掉了比赛,但是新 员工们顽强拼搏,一直坚持战斗到最 后的精神却令老员工们赞叹不已。

通过此次比赛,促进了得邦新老 员工之间的沟通和交流,丰富了青年 员工的业余文化生活,充分展示了得 邦员工勇于进取、奋发向上、团结协 作的精神风貌。(党群工办黄炜煜)

巅峰之战,胜负皆英雄

7月16日下午,光明球场星光熠 熠,得邦足球超级联赛的巅峰之战打 响, 也意味着为期近三个月的足球联 赛即将落下帷幕。

比赛一开始, 进出口队便发起 了凌厉的攻势,家居照明一队通过 密不透风的防守化解了多次进攻, 尽管从经验上略输进出口队,但家 居照明一队尽情发挥年轻的优势, 双方你来我往,上半场结束时竟都 未进一球。下半场开始后,双方的 进攻更加激烈,每一次进攻都针锋 相对,尽管体力严重消耗,双方球 员依旧咬牙坚持战斗。一声哨响, 比分最终定格在1:1,根据比赛循 环积分制度,家居照明一队最终获 得了本次赛事的冠军。

回首赛事全程,得邦照明各支队 伍为我们奉献了一场又一场精彩绝伦 的比赛, 球员们用热血和坚持完成了 一次又一次的超越。所有球员合力展 示了得邦的足球精神, 那是一种勇于



那是一种不屈不挠、不战斗到最后一 分钟誓不低头的精神; 那是一种斗智 斗勇、比实力、比技术、比心理、比

光明球场上, 胜负皆英雄。

(黄炜煜/文 张晓芳/摄)

篮球赛场终极决战

7月3日,"得邦照明2015年篮 球全明星赛"在篮球场拉开帷幕。为 保证比赛的质量,为广大得邦球迷奉 献一场全员篮球盛宴,工作人员在比 赛阵容设置、球员选拔、场地布置及 中场表演上都做了详细的安排。

下午2点不到,工作人员便开始 着手准备,为了打造更好的现场效 果,特别在现场布置了音响设备,经 过专业人员的反复试音, 现场音效堪 称完美。6时左右,现场工作人员及 比赛双方队员全部到齐。参赛的两支队伍分别是"不老联队"和"不服联 队"。"不老联队"由CFL联队、公 共照明队、照明电子联队及进出口队 组成,"不服联队"则由研发联队、 得邦塑料队、综合联队及家居照明队 组成。双方队员依次入场, 向现场观 众致意, 两队队长与裁判员握手致

裁判一声哨响,比赛正式开始, "不服联队"率先打出攻势,连续的 几波快攻充分展示了年轻队员的优 势。反观"不老联队",阵地进攻稳 扎稳打,用经验拿捏比赛的节奏。首 节结束后,组委会为得邦塑料队及 CFL 联队颁发了"文明奖"和"最佳 阵容奖",优秀的心理素质,均衡的 阵容配置让两队的获奖实至名归。第 二节的比赛依旧激烈, 双方正式进入 了拉锯战, 半场结束, 双方竞不相上 下。中场休息时段,得邦篮球宝贝成

宝贝们为球迷献上了精彩的舞蹈。同 时,组委会为CFL联队颁发了优秀 团队奖。第三节比赛开始后,"不老 联队"逐渐占据了场上的局势,"不 服联队"积极改变战术,确保比分不 被拉开。比赛间隙,组委会为赵权颁 发了"最佳教练员奖",为杨宇宁颁 发了"最佳裁判员奖"。最后一节比 赛,双方都卯足了劲,你追我赶,每 一次讲攻都针锋相对。最终,"不服 联队"凭借年轻的优势笑到了最后, 险胜"不老联队"。比赛的结局恰恰 也印证了得邦篮球长盛不衰的原因, 新鲜的血液不停地充实着得邦篮球队 的力量,这是一种传承,更是进步。 全场比赛结束后,冠亚季军依次出

炉,公共照明队凭借稳健的发挥荣誉 登顶, 进出口队实力不俗, 名列第 二,第三名则被照明电子联队夺得。 同时,组委会为公共照明队的楼永辉 颁发了最有价值球员奖 (MVP)。

作为"得邦照明2015春季部门 篮球联赛"的收官之战,激烈的比 赛、幽默的解说、亮眼的拉拉队、舞 动的拉拉舞、激情的音响……没有比 这更精彩的了! 虽然有些不舍, 但小 编觉得:将美丽的画面定格,留下来 与大家一起分享, 让更多的人体会到 赛事的精彩、赛事中的趣事……这就 是比赛带给大家的乐趣, 也是活动举 办的意义之一吧。

(党群工办 黄炜煜)



百仕瑞《TQM全面 质量管理》培训

7月10日-11日,为期两天的《TQM全面质 量管理》培训如期进行,整场培训讲师表达流畅, 条理性及说服力强,有效带动员工培训热情,不仅 有理念讲解,案例剖析,还有现场教学示范。而同 时,学员们的学习热情也十分高涨,真正达到了教 学相长的目的。

此次参训的学员都曾参加过很多的培训,也学习 了很多的理论知识,但在工作中能有效运用的还有所 欠缺。希望通过这次培训,大家能将培训所学到的知 识运用到工作中去,成为日常工作中的有力武器和有 效工具,大大提升在一线管理工作中的执行力。

两天的培训很快就结束了,但是真正的任务才 刚开始,如何有效运用所学的知识,并在工作中产生 效果,这是培训的终极目标! (得邦学院 许旭旦)

采购、项目管理 讲标会进行时

采购部、项目管理团队对于公司运营管理至关 重要,随着竞争的日益激烈,新进员工不断涌入, 做好培训工作是优化采购部工作流程,提升项目管 理团队的整体工作能力的前提。7月14日,采购、 项目管理培训讲标会在公司会议室举行,公司副总 经理兼得邦学院院长吴一新、副总经理厉强及相关 部门部长作为竞标会评委, 计划通过竞标选出最符 合公司合作的培训机构。

讲标会邀请了三家培训机构参加,每家公司通 过50分钟的讲解,提供了各自的培训方案,并对 各自公司资质、培训讲师、课程安排、调研、训后 效果评估落地等作了介绍。评委对参与方进行提 问,参与方结合得邦照明现有流程体系提出了符合 公司可持续发展的要求与宝贵建议,并给出最终培 (得邦学院 彭广)

倡议书

优美环境,人人受益;保护卫生,人人有责。 亲爱的员工们,我们在得邦这个大家庭工作, 谁不希望有一个干净、整洁、舒服的工作环境,窗 明几净、空气清新。可是, 如果你在路上丢只饮料 瓶,他在卫生间丢个烟头,我在楼梯口、通道里抽根 烟,这样的环境,您会满意吗?也许你会说不是有清 洁工每天在打扫卫生吗?可是4000多名员工,16名 清洁工,没有大家的自觉配合,仅靠保洁阿姨们的辛 勤劳作,就会有一个干净整洁的环境吗?

为了营造一个干净、整洁、人人受益的工作环 境,作为得邦的一员,我呼吁每一位得邦员工能做 到如下几点:

- 、养成良好的卫生习惯,不随地吐痰,特别 是卫生间内的地面上。假想你在卫生间,看到别人 在你面前随地吐痰,把大家一起共用的地方弄得脏 脏的, 你会有什么感觉? 而我们的保洁阿姨也不可 能时刻呆在卫生间清理。
- 、勤练内功,克制烟瘾。尽量不要在厂区内 抽烟,如果实在克制不住,请在公司允许的范围内 (定点吸烟处、厂区外等)吸烟。你在卫生间(楼 梯、通道)等相对封闭的环境内吸烟,飘浮的烟雾 会无意中损害其他同事的身体健康。
- 三、少吃零食,少喝饮料,节约钱粮。吃完中 饭,在小卖部买零食或饮料,边走边吃,边吃边丢,何等惬意。不到1个小时,从食堂到车间的路 上及路边的绿化带上已经是垃圾遍地, 随风飞扬 了。如果你能把空的零食袋子和饮料瓶丢进路边的 垃圾箱里,或带进车间的垃圾箱里,你是否会觉得 自己的素质上了一个档次呢?

四、每一只纸箱,甚至于每一片纸板,都是公 司财物,都是有其价值的。如果仅仅是因为你的一 个疏忽大意, 在拉送产品和纸箱的路上掉落了, 而 你又没有及时收回,不仅会给公司造成损失,也污 染了原本干净整洁的道路。所以,请在拉运货物 (垃圾)前,将你的货物捆扎牢固,以免掉落,造 成不必要的麻烦。 (后勤处)

得邦照明第四届文化艺术节风云榜

火红的七月燃烧火热的青春。经过一个月的风云对决,得邦照明第四届文化艺术节十大类项目赛事终于 尘埃落定,究竟花落谁家,且看榜单:

土失俗足, 九兒化俗比外, 且有伤干:						
序号	项目类别	冠军	亚军	季军	第4-6名	第7-12名
1	诗歌	《天净沙•夏》 谢鸿飞	《月上海棠 ● 听半壶纱有感》 陈晓露	《致青春》 张爽	《得邦之蓝》宋雅鸽 《得邦情》任启明 《彩云飘》任启明	《江城子 劝学》罗叶意 《人生似梦, 尘世如风》罗叶意 《致青春》罗叶意 《栀子花开》杨雅惠 《焊牢》张凯伟 《新的一天》李琪
2	散文	《选择宁静》 叶先涛	《在得邦》 徐建芳	《冬日里的向日葵》 梁玉	《无题》陈彬 《忆青春》袁志明 《我眼中的得邦女人》 柯前程	《小谈文化》何舜浩 《有一种疼痛,叫懂得》李小飞 《说走就走的旅行》胡桂银 《感恩》何问君 《做一个全新的自己》SKY
3	书法	《笑对人生》 彭辉星	《春华秋实》 彭辉星	《将进酒》程晓华	《水清风》董江晓 《江山如此多娇》黄立业 《再别康桥》叶清	《滕王序句》黄立业 《逸致闲情》黄立业 《江南春》黄立业 《烟波千里》黄立业 《琴韵书声》黄立业 《蕙质兰心》黄立业
4	绘画	《兰竹图》 马剑锋	《荷花图》 彭辉星	《紫气东来》 彭辉星	《喜鹊报晓》张学志 《与时间赛跑》厉艳兰 《希望》刘影	《素描》曹斌 《创意画》许静静 《美少女》杨文雅
5	刺绣	《满堂红》陆江 敏	《亲密爱人》 李俊俊	《家和万事兴》 陆江敏	《家》王焕 《琴棋书画》何福英 《八马奔腾》高晓燕	《福绪》葛丽婷 《马到成功》金丽萍 《迎客松》万丽芬 《百福图》杨洁 《梅开五福》楼淑红 《花开富贵》田杭
6	摄影	《专注》 金新萍	《制服的诱惑》 羊娟	《得邦一角》 吴丽	《横飘》卢丽影 《力量》陈雪兰 《得邦后花园之金丝桃 篇》范飞	《得邦之光》厉姚 《夜的眼眸》胡媚 《晚霞》田文静 《得邦》刘建红 《夏菊》曹斌 《白雪阳春》谢鸿飞
7	创意DIY	《得邦之家》 家居照明1部	《得邦家园》 刘氏成	《坦克床头灯》 王爱国	《功夫扇》楼富华 《光明足球场》刘伟 《七彩手环》吴丽	《吉祥灯笼》任小冬 《扬帆起航》厉家伟 《茶壶》陈真
8	花艺	汪晶晶	陈艳	王燕	吴丽 任妙芬 孔旭丽	蔡丽丹 蒋玲玲 李丹燕 杨洁 包菁梅
9	朗诵	王爱国《中国 人不跪的人》	叶清《爱我中 华》	梁崇商《致岁月》	管管《沁园春雪》 郭欣《面朝大海,穿暖花 开》 陈燕珍《再别康桥》	陈岚岚《再别康桥》 王浩《改变心态》 郭连峰《水调歌头》
10	歌唱	杨小维《第一滴泪》	曹非《黄梅戏》	徐海珠《后来》	张鹏飞《今天》 张玉珠《天路》 王仁贵《月半小夜曲》	叶清《越爱越难》 曹志《爱海滔滔》 邱庸乾《红玫瑰》 刘梦丽《黄玫瑰》 彭梦妮《那片海》 韦宇宙《新鸳鸯蝴蝶梦》



摄影《趋势》 王爱国





创意DIY《得邦之家》家居照明1部



创意DIY《得邦家园》 刘氏成



创意DIY《坦克床头灯》 王爱国



创意DIY《光明足球场》



绘画《荷花图》



彭辉星



花艺



汪晶晶

刺绣《亲密爱人》

李俊俊

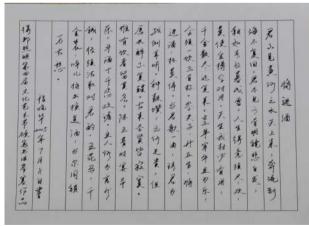


刺绣《琴棋书画》 何福英





朗诵&歌唱



书法《将进酒》 程晓华



许静静

马剑锋 绘画《竹兰图》

我在得邦的实习岁月

(—

一眨眼时间,我来到得邦照明已 经有两个多月。在这两个多月的实习 工作中,我基本熟悉了新的工作环 境,并学到了许多新知识,增长了自 己的见识和锻炼了自己的能力。

刚来到公司我就了解了本公司的 各种产品类型,知道不同类型产品的 测试方法和测试规范,并学习了各种 新产品的新品验证规范,并根据步骤 进行了实际的操作,加深了对所学规 范的认识。

我首先学习了电性能参数的测 知道了产品与功率计的接法和了 解了电性能的输入输出参数。输入电 性能参数主要包括:输入电压,输入 电流, 功率, 功率因数等。输出电性 能参数主要包括:输出电压,输出电 流,输出功率和镇流器效率等等。并 且知道了在测试之前首先要对产品进 行预热, 让产品的电参数相对达到稳 定,在换一个产品测试时也要进行预 热一段时间使产品的电参数相对达到 稳定。接着学习了温度的测试,知道 在测试元器件温度时热电偶需要粘贴 在元器件温度最高的地方, 环温要稳 定在25±1℃。学习了机械性能(灯 的高度, 灯的最大外径和灯的重量) 的测试,知道测试灯的重量时测量的 最小精度要大于或等于0.1g, 用流标

卡尺测量灯的高度和最大外径时测量 的最小精度要大于或等于0.1mm。学 习了用电子示波器测量元器件的电压 和电流波形,知道了元器件波形的测 量分为了稳定状态和启动状态两种状 态,知道了LED整灯或者LED灯具的 启动或者稳定状态都用110%的额定电 压, 荧光灯测试时稳定状态用额定电 压,启动状态用110%的额定电压。通 过测试几种产品的波形, 对灯具电源 的电路原理和各元器件的作用有了一 定的了解,并且知道了各元器件在电 路中的波形图。最后我做了元器件开 短路模拟故障的测试,知道了元器件 在电路中的作用和出现故障后可能会 出现的现象,并对电路原理和元器件 的作用有了更深一步的了解。

通过学习了新品验证规范和实际操作之后,在同事和领导的帮助下,我完成了项目自镇流炭光灯(N15R&DDX010, N15R&DDX012, N15R&DDX016)和自镇流LED灯(N15LEDDX072),并且学习了原始记录和项目测试报告的编写。更加加深了对自己所学知识的认识,并且知道了自己所在部门的工作内容和工作流程,以后可以更好的做好自己的工作和学习到更多的知识。

(检测中心 楼晓波)

 $(\underline{})$

转眼之间,离开校园,来到得邦 检测中心实习已经有两个月的时间 了。从刚来公司的时候什么都不懂、 什么都不熟悉开始,到现在对公司环 境、工作节奏乃至与周边同事都有了 大致的了解。让像我这样一个不谙世 事的学生有如此的成长,自然离不开 每天一起工作的同事的热心帮助和领 导的悉心指导。

在这两个月的时间里,接触最多的就是实验室里各式各样的检测仪器和各种规格型号的节能灯与LED灯。刚开始阅读并学习节能灯和LED灯的新品验证规范,大致了解了新品验证规范,大致了解了新品验证规范,大致了解了新品验证规范,大致了解了新品验证规范,性处理,但有不检测原理总有不解。这些问题大多也到一些人后得到解决,并对其有了更加深刻的理解之一,并对其有了更加深刻的理解之时,并对其有了更加深刻的理解之时,并对其有了更加深刻的理解之时,并对其有了更加深刻的理解之一,并对其有了更加深刻的理解之一,并对此或者的现象。

学会了测量灯的机械结构强度等项目、粘热电偶检测部品温升、整灯耐压测试、高低温启动、关键元器件V-I和开短路测试等等。吸取一些前人长久以来的经验,归纳自己所疏忽的、所犯的错误,尽可能让自己以后不再犯同样的错误。熟悉各个项目以后开始自己单独做项目,又发现了很多细节自己之前并没有注意,在做报告的时候也遇到了很多问题。遇到问题,解决问题,以此循环,自己就得到了一步一步的提升。

检测工作看似简单,但实际也是 非常的复杂,需要学习的东西也是数 不胜数。我也明白自己还有许多的所 足,还有很多东西等着我去学习,所 以我必须秉着虚心求教,积极向上的 态度去迎接以后的工作。如今,我听 取蔡工的意见,从简单的记录数据到 去深思检测的原理与目的,并有能力 辨别测试数据的合理性,这将是我接 下来学习重点之一。我明白,这是将是 一个漫长的学习过程,我会努力、脚踏 实地的面对明天。(检测中心 陈规机)

得邦照明第四届文化艺术节诗歌部分优秀作品

月上海棠·听半壶纱有感

半壶深味沉吟久,消溽暑,乡井清凉嗅。 水月观心、见莲花、羽裳如绣。 星雨坠,怜取云萍邂逅。 西风寒刃来时候,断斜阳,分影旧港口。 绮梦轻纱、又茧裹、魂离人瘦。 幸东篱,待我依依醉柳。 天净沙·夏

残灯清风夜幕, 繁星蛙鸣小路, 酒肆醉客音符。 月牙披雾, 异乡客觅归途。

(谢鸿飞)

(陈晓露)

跑步人生

不知道从什么时候开始,或许是横马过后,或许是某一个瞬间,我开始迷恋上了跑步,每天清晨睁开惺忪的眼睛,换上运动鞋,跑步去。

我曾这样思索过,到底是什么触动了我,让我疯狂的爱上跑步,每次的答案都是不尽相同,其实当初为了什么开始奔跑已经不再重要,以后的路还很长,为了自己必须坚持下去。

我的身边,有这么一群快乐跑步的 人儿,别人都称他们为大神经们,每次 我们相约一起跑步,我也都很想知道笔 也是不尽相同,但每次和他们一起等 也是不尽相同,但每次和他们一起等 跑,我都能真切的感受到他们内心的那 种无法用言语表达的喜悦和幸福,这些 可爱的人儿,他们心中都有一种信念, 一种对生活的信念,一种奋发而上的语 念,他们坚信生活永远是光明的,没有 约定,不用商量,就这样一步一跑向 没有终点的终点,没有巅峰的巅峰…… 但内心始终充满了快乐,脸上始终洋溢 着灿烂的笑容……

因为,我们都知道

跑步不是为了超越别人,而是为了 超越自己

跑步不是为了获得奖品,而是为了 获得健康

跑步不是为了炫耀自己,而是为了 实现自我

跑步不是为了做给别人看,而是为 了自己的幸福



跑者之路注定是孤独的,即使大家一起奔跑,也是各跑各的路,他有他的跑线,你有你的跑线,他人的节奏和你的定然不同,我享受着跑步带来的欢乐,享受每次完成目标后的喜悦,享受跑完大汗淋漓带来的畅快。跑步与不跑步的人,每天看来没有任何区别,一个月过后的差异也是微乎其微,一年之后的差距虽然明显,但好像也没有什么了不起的,但在5年后来看的时候,那就是身体和精神状态的巨大分别,等到了十年再看的时候,也许就是一种人生对另一种人生不可逾越的鸿沟。

每一次的相约,下过大雨,刮过大风,酷热炎夏,我们从未轻易放弃奔跑,有人说我们太疯狂了,但我却说,再不疯狂我们就老了,趁着还有丝青春的尾巴,趁着还跑得动,一起来跑步吧,沐浴清晨的第一缕阳光,唤醒沉睡中的村庄,呼吸着带着花草清香的空气,一起跑步,给自己的生命增添一抹亮丽的色彩。

法国思想家伏尔泰说:生命在于运动,其实人生就像一场跑步,而我们唯一要做的是坚持不懈的跑下去跑下去。

(琳子)











能这样子: 厚厚的云层, 洁白无规则, 大太阳就躲在某个云层后, 天气不那么晒, 适合嬉戏玩耍。这条双峰溪流就 是, 是一个适合玩耍的梦想天堂, 天蓝云白, 水清石秀, 活现出一幅漂亮的水

那天天晴极好,大巴车在一号门等待着人们陆续上车,那天大家穿着帅气、美丽、青春。上车后,大家拿出手机,戴上耳机,靠着靠背,闭目养神,小声议论。车子经过了明清宫,横店高尔夫球场,左拐弯,右转弯,山路湾。一个隧道又接一个。路两边的层揽多起来了,山上被植被完全覆盖住,搭配着白云蓝天。养神的人们被惊叹声打扰到了,摘掉了耳机,睁开眼睛,望着窗外,如画一般。太多不晓得名字的树,片片竹林,路边的指路牌告诉我们,磐安已经不远了。

这个地方的村庄,每栋房子都做出了欧洲教堂风格,但原始的风景,依旧那么原始。下了车,一个小水泥路口,立着一块刻有"双峰漂流"几个大字的石牌。这时没有不放光的双眼,拍照的

有,讨论防水的有,欣 赏着山水间的清净也 有。

小憩一下, 我们领取了防护装置——救生衣,安全帽;动力装置——木柄塑料桨。看着拖拉机来回几趟的了一趟车,我心浮气躁的一趟车,我心浮气躁的电点感受庄子的"随意",不知道有何追求;任心狂放,不知道去向

每次外出玩耍,都希望那天的天气 何方;无拘无束,游于无穷……",我没样子:厚厚的云层,洁白无规则, 有放过第二躺车,拥挤上去。车子来到阳就躲在某个云层后,天气不那么 一村路口,我们徒步穿村过桥,走到了适合嬉戏玩耍。这条双峰溪流就 漂流的起始点。

大家迫切得上了皮伐,下水之后发 现危机四伏,每个人都是敌人,各种先 进武器都有, 小塑料盆、不锈钢饭盆。 单口水枪、双口水枪……我们一盆一 盆,一枪一枪的相互攻击,不让你湿 透, 你就白来了。这里分好多隔断, 每 个隔断都恰到好处的保证你不会溺水, 可以容纳好多船只。因为有救生衣,有 的情侣还感受出来自死海的浮沉, 平躺 在水面, 聆听周围嬉戏声。皮伐坐两人 最佳, 男女搭配最好, 女性对船的方向 无法把握, 男性有力气。这里还人性化 的在每个隔断出口处弄了绳子,划累 了,就用双手拉着它到了隔断的出口, 出口流下去是最刺激的, 最好背朝后 头,那样未知的刺激感最爽。顺溪而 下,每个人都露出了最美笑容

我们浮游于天地,没有职业上的牵挂,责任上的逃避,只有来自漂流带来的快乐和刺激感。享受其中,享受大自然带来的乐趣。 (照明电子事业部 柯前程)



