横店得邦报

TOSPO®
战胜自我　追求卓越

横店集团得邦照明工会主办　2010年7月8日　星期四　农历庚寅年五月廿七　第15期　月刊　（内部赠阅）

东阳市人民政府无偿献血表彰大会召开

7月6日早上，东阳市政府隆重举行无偿献血表彰大会，对在无偿献血事业中作出突出成绩和贡献的单位和个人进行了表彰。

近年来，随着越来越多的人加入到无偿献血者的行列中，在各镇乡、街道、各有关部门和社会各界的共同努力下，我市无偿鲜血工作取得了可喜的成绩，2006年至2009年非指令性自愿无偿献血率达到100%，无偿献血工作呈现出持续发展的良好局面。尤其是广大群众踊跃参与、无私奉献，涌现出了一大批先进典型，事迹感人。基本满足了全市医疗单位的医疗用血，有效地保障了人民群众身体健康和生命安全。

为弘扬社会主义互助奉献的道德风尚，表彰先进，进一步推进我市无偿献血工作，根据《中华人民共和国献血法》和《浙江省实施〈中华人民共和国献血法〉办法》东阳市人民政府无偿献血领导小组决定对荣获2009年度无偿献血先进的10家公司集体进行表彰、对28名荣获2009年度无偿献血促进奖进行表彰、对30名荣获2009年度无偿献血奉献者进行表彰：

横店集团控股有限公司、**横店集团得邦照明有限公司**、浙江英洛华磁业有限公司、浙江横店影视职业学校等10个公司荣获2009年度无偿献血先进集体。横店集团控股有限公司卢婷婷、**横店集团得邦照明有限公司张勇**、浙江英洛华磁业有限公司张伟民、横店集团东磁股份有限公司胡伟、横店家园化工有限公司徐旭宇、浙江普洛康裕制药有限公司梅锋武、好乐多商贸有限公司任央央、浙江横店影视职业学院方奇超、横店集团医院方跃鸣等28人荣获2009年度无偿献血促进奖。

大会还提出：希望受表彰的先进单位和先进个人继续发扬无私奉献的人道主义精神，开拓进取，保持荣誉，发展模范带头作用，为无偿献血工作全面、协调、可持续发展做出更大的贡献。我们号召全社会和广大公民向他们学习，积极行动起来，发扬人道、奉献精神，履行献血义务，为我市人民的健康和社会文明做出努力。

（张晓芳）

QIT项目评选

2010年7月2日，在公司大会议举行了东阳得邦照明有限公司二零零九年度QIT颁奖仪式，由财务部朱部长为获奖人员颁奖。

二零零九年各部门针对生产中存在的问题，先后成立QIT小组，对问题进行深入分析解决，均取得很好的成绩，合格率的提高，损耗的降低，都离不开大家的努力。

本次评选的评委有JV总经理：聂李迅、副总经理：寿永进、财务部长：朱国星、生产经理：陈玉燕担当。项目评比按QIT评比标准，从以下五个方面，由评委进行打分所得：

质量工具的运用、项目管理、团队建设（是否有跨部门成员）、改善成果、团队形象

奖项设置如下：

一等奖1个奖金：3000元；二等奖1个 奖金：2000元；三等奖1个奖金：1000元；

鼓励奖：200元（注册过的项目）维持奖：200元（3个月后效果维持在改善后的85%以上）

本次获及人员奖项目为：一等奖：生产二车间灯管损耗改善，改善前0.66%改善后0.2% 负责人：彭兵；二等奖：品管部磁环不良改善，改善前退料率0.102%改善后0.02% 负责人：张笑霖；三等奖：工程部溢胶改善，改善前7.8%改善后3.1%，负责人：李正甲

恭喜以上获得奖项的项目组，同时也希望今年有更多的QIT在各部门展开。

改善是一个持续不断的活动，在活动中大家不仅收获了荣誉，而且学会了质量工具的运用，增强了分析问题的逻辑性；在改善项目过程，各部门组成的团队力量也发挥着重要的作用，在互相合作和帮助中，增强了各部分的之间的沟通与交流。

（知了·惜凡）

图为获奖人员合影。惜凡　摄

简明新闻

●为表彰2009年度先进个人，根据集团总部关于2009年度总结评比工作的通知精神，结合公司实际情况，经公司研究决定，经领导批准，组织2009年度公司先进个人、集团先进个人于本月22、23、24号到安徽黄山旅游。先进共计178人。集团先进12人子公司级先进个人56人，厂级先进个人110人

●6月13日OSRAM SYLAVNIA公司高层Mr. Jamie Fitzpatrick一行8人来公司访问.，横店集团得邦照明廖剑波总经理，横店进出口倪强副总经理在客人来访时陪同。席间向客人介绍了公司在近半年来巨大的变化，包括新工厂的落成，新产品的研发情况等。客人盛赞公司的生产和研发方面的巨大潜力，希望在稳定目前项目的基础上，继续开展更加深入的合作。

●飞利浦固态照明派出一行7人于6月29日来访公司，横店集团得邦照明廖剑波总经理，横店进出口倪强副总经理，横店集团得邦照明孙玉民副总经理及LED事业部部长孙清波在来访时陪同。此次来访PH LED就公司目前LED的研发，制造，品控等环节进行了审核，深层次的理解了公司LED事业部快速的发展情况，并表达了与公司在LED项目上展开深入合作的强烈愿望。

生产车间第三季度的活动展开

近日生产车间正在展开第三季度的活动--辩论赛。除此之外还将开展：

1、主任的成果分享：主任开展授课活动；（参与人员：主任级别）

2、青年歌手大赛；（参与人员：员工）

3、趣味活动：拔河、定点投篮、自行车慢骑、羽毛球赛、滚铁环；（参与人员：员工）

4、得邦极限挑战赛：仰卧起做、俯卧撑、众人拍球；（参与人员：员工）

5、我们是朋友联谊会；（参与人员：26周岁以上单身员工）

6、舞蹈培训兼展示比赛；亲子活动：抢凳子、袋鼠跳、提水、你画我猜；（参与人员：员工）

7、生产改善活动：现场5S活动、QIT改进、制度的整理、多技能工培养、技能比武、行为规范；（负责人：车间主任）

8、布局改进：2车间布局改进、光源部的搬迁；（负责人：部门经理）

9、物流推进：看板管理、物流推进；

10、培训开展：初级3班、中级班、修理、机动工、工艺、品管、委外；（负责人：赵宇飞）

11、网站的推广：分批对有意向的员工培训网站操作。（负责人：汪建芳）

赵宇飞

《大学》"八目"在工作中的活用

格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下，为《大学》之"八目"，自古以来，就是知识分子用以"独善其身"和"兼济天下"的指导思想。潜移默化千年，时至今日，仍然或隐或显地在影响着很多人的思想和行动。

但也有人会说，作为现代人，古时仁人志士的那一套理念在价值观浮躁讲求实效的今天，显得过于完美和理想化，不容易实行。而作为远离政治舞台的企业员工，更何谈治国平天下？

若是这样去理解，就过于拘泥和教条了。我们看书，不仅学其形，更须重其质，如果我们透过字面意思，取其要旨和精神，并结合工作实际活用之，会发现"八目"始终贯穿于工作中的每个环节，每个人都可以在工作中身体力行。现试论如下：

格物、致知

本意为认识、研究万事万物，使自己获得知识；具体到日常工作中来，就是学习钻研技术和管理等工作技能，全面掌握业务知识，提升工作能力。

诚意、正心

本意为使自己的意念真诚心思端正；具体到工作，就是端正工作态度，提高职业品德。

修身

本意为修养自身的品性，是对格物致知诚意正心的归总；其实这就是我们平常说的提高综合素质，达到德才兼备。

齐家

本意为管理好自己的家庭和家族；在公司里，一个部门、一个办公室或者一条生产线，就像一个家庭和家族，部门人员做好本职工作，部门负责人管理好各自的部门，就能达到齐家的境界。

治国

本意是治理好国家；而得邦就相当于一个邦，一个国，大家发扬爱"国"主义精神，每个员工努力工作，每个部门各尽其职，员工之间部门之间顾全大局密切配合，就可以治理好公司，使公司在在人才、技术、市场、资本运作等各领域都具备强大的竞争力。

平天下

天下是什么？照明行业就是天下！我们每个员工都需要放眼这个天下，我们做的每一件工作都为了这个天下，当我们占领了行业制高点，当我们掌握了行业发言权，当我们的产品遍布了全球每个角落，我们会欣然发现：得邦，已平天下！　　（子 曰）

项目管理培训

在工作中，项目管理无处不在，但项目开展的顺不顺利，目标能不能实现，主要就看你对项目是如何管理的，很多人经常会虎头蛇尾，甚至会开展到一半就没办法继续了，我就碰到这样的情况。

2010年5月29、30日，正好是周末，公司培训中心特请到世纪德本咨询的副总裁兼资深顾问——黄飞宏老师来给公司中高层管理人员进行了为期两天的项目管理培训。

项目管理听似非常枯燥的课，老师则通过动静结核，以分团队的形式，将理论加以实践，让各团队竞相展示交流，增加了学习的趣味性，也加深了同学们对项目管理的理解。

两天的学习收获良多，在此不多写了，相信本次学习的内容，会给大家的工作带去很多的帮助。目前项目管理中学到的一些工具和方法，在各部门的新项目和日常工作中都有运用。所谓学以致用，致用的过程，并不是100%转接，而是需要结合实际情况进行转换，如何将所学到的很好的运用到我们的实际工作中，需要大家不断的创新，相信很快就会有套我们自己项目管理的方法出现的。

（知了 惜凡）

你为抓住机遇做好准备了吗

——此文献给得邦努力向上的一线员工

炎热的7月，得邦员工的学习热情，也在不断升温。不同的课程课堂陆续开课了，面对着一双双求知若渴的眼睛，我想到了当初刚进公司时的自己。刚进公司在行政部做一些后勤工作，觉得工作并没有很大的意义，工作繁琐、工资不高，对自己也没有更高的目标，更不知道未来是什么。

最初的转变是在做人事工作时，因为工作需要会写一些简单的汇报，当时的经理高工，对我们要求很高，就一个报告会退了写，写了退，而且更神的是你检查了3遍的文稿，到他的手上，扫一眼就给你找出好几个错别字和病句。当时是很怕交报告但同时又很佩服领导，觉得领导真专业、严谨，也就为此知道要学的还太多。从一篇报告退4遍到退2遍，到最后退1遍，在不知不觉中明白了领导的用心良苦——严格是为了你的成长！也就从那份工作开始学会了严格要求自己。给自己设定更高的目标。

回顾自己的成长，有同部门中的工作改变和跨部门的工作变动，期间也付出了个人很多的努力，但我非常感谢得邦给了我一个展示自我的平台，在这一点我到至今还庆幸自己选择了得邦，找到了一个公平竞争的环境和氛围，因为在这个平台上我清楚地知道学历和个人的工作经验并没有明显的优势，但机遇却一次次的关注我。

同时我也很庆幸，我所共事的人能毫无保留的教我新的工作。回忆起05年转型做生产，工作内容上发生了一个大的改变。记得第一个月管生产，真的有睡不着觉的感觉，整个脑子塞满了一大堆事情，但不知道如何做。于是想到了向赵工学习，从生产的最基础开始了解。也许正是这种氛围让我在得邦有了好学、积极进取的，勤恳不怕挫折的做事态度。观期个人的发展，其中有一条，我自信我除了好的学习态度，也有好的学习能力。从最初的被动学习变成了主动学习，并学会了边学边记录，而且会重复的翻看记录的习惯。在学习的过程中发现要学的东西太多，于是开始总结一些共性的，是否能举一反三的或触类旁通的例子。应该说知道如何学习比学习更重要。从学习个案到学习通用的工具，从学习现象到学习方法。一点点的积累从非懂似懂到自然的应用。

公司发展的脚步越迈越大，机会也会有很多，但机会永远属于有准备的人。面对着机遇你是抱怨还是现在就为将来做准备。因为工作的需要，我面试了很多一线员工，记得有一次，我面试到一个本科生，他自称爱学习、求上进，前3个月参加了另一场面试，我问了他前一次面试的题目，是关于生产中一个基本的知识。我于是用同一个问题问他，结果他还是不能回答，于是我在结果中写上了几个字"叶公好龙"，三个月前的同一个问题还不能回答，这也是爱学习、求上进的表现吗？

也许有些想法上存在偏激，但我相信，不做准备的人机会来了也无法抓住。我在想几年后谁会和我类似，经历不同的工作，跨上更高的阶梯。

（陈玉燕）

感觉与知觉

——学会洞悉他人并感知自己

"知觉"是直接作用于人的感官的客观事物在人脑中的整体反映。管理者的角色知觉就是管理者对自己的社会地位和身份的认识。

管理者要认识到自己所扮演的角色的责任、权利和义务，按照社会赋予这一角色的特定的行为模式去行动。

对员工的表情和性格的知觉

管理者根据其员工及群体的外部特征来推断、判断其行为动机、心理活动和行为倾向的过程就是管理者对员工的知觉。

在管理者和员工的互动过程中，彼此都会留下一定的印象，这种印象不仅是外部特征、还包括个人的气质、性格等个性特征，以及与此相关的文化程度、阅历等特征。管理者正是根据这些特征对员工作出判断的。

人的表情是反映其内心态度、情绪、动机等活动的基本线索，是人的情感的外在形式，是人的心理活动有意或无意的流露和表现。管理者在知觉他人时，首先要通过对方表情来了解对方的动机、情绪和态度。表情有面部表情、言语表情、行为表情。

员工面部表情的喜、怒、哀、乐变化，反映了他的情绪状态；语言的音量、音色、音调、语速等体现了一个人的性格。性格开朗乐观的人，音量大、音调较高，说话的速度较快；而性格内向的人说话一般比较低缓。人身体的肩、腰、臂、足、手的动作及行为表情，也能反映个人内在的心理活动，如人在灰心时"垂头丧气"，兴奋时"手舞足蹈"，焦虑时"坐卧不安"等，特别是人的双手动作更能把其内心的秘密暴露无遗。

管理者常常会根据仪表和外在的气质来判断员工的性格。例如，有的管理者看到某一员工老实厚道，言听计从，便推测此人一定是一个踏实肯干、以诚相待、心无诡诈的人，因此放心大胆的提拔任用，也许事实正好相反，这就要求管理者作出正确的判断。

对自我角色的知觉

管理者不仅要对员工进行认知，还要对自我进行认知，即对自己的身心状况作出正确的认知，对自己的能力、价值、态度作出客观的自我评价。

美国总统西奥多. 罗斯福小时候是一个脆弱胆小、有缺陷的学生，在课堂上总是显露出一种惊惧的表情。如果被喊起背诵课文，他立即会双腿发抖，嘴唇也颤动不已，回答起来，吞吞吐吐，然后颓废的坐下。由于牙齿的暴露，使他更没有一个好的面孔。

像罗斯福这样一个小孩，自我的感受一定很敏感，会回避同学间的任何活动，不喜欢交朋友，成为一个只知自怜的人。然而，罗斯福并不如此，他虽然有这样的缺陷，但却有着奋斗的精神。他有意识的培养着自己的勇气，抑制胆怯的情绪及其带来的表情。他用坚定的意志，咬紧自己的牙齿市嘴唇不颤动而克服惧怕。

从罗斯福克服缺陷的毅力和精神，能够看出他充分、全面的认识自己，正确的评价自己的意识。他不因缺陷而气馁，甚至将他加以利用，变为资本，变为扶梯而登上声誉的巅峰。

当然管理者能对自我作出客观的评价很困难，往往借助他人进行比较才能完成，即以别人对自己的评价为参考物。美国社会心理学家库利说：别人对自己的评价是自我评价的一面镜子。他人对自己的态度、赞扬、批评、友好、疏远等，为管理者的自我评价提供了一个基本线索。管理者不能总是孤芳自赏，只有不断地和同事及员工进行社会比较，才能发现自己的缺点，不断的进一步提高自信心；同样，如果一个管理者总是觉得什么都不如别人，就会丧失信心和勇气，从而否定自己。

管理者的角色知觉，是其具备和提高心理素质的基础。

（李正甲）

我们一直在努力

6月1日下午公司的第一批缘和公寓住房员工，在培训教室领取了住房钥匙，一个个就像孩子过六一儿童节一样，虽然今天不是他们的儿童节。

公司原有住房多处，有横店镇的得邦公寓楼、针织厂对面的宿舍、东磁大厦附近的员工宿舍，后岑山的员工宿舍、四合宿舍。但为了给员工更好的住房条件，激励管理、技术岗位的和工龄长的员工，公司今年又付出大比费用租赁了缘何公寓的上百套房子，为他们带来更好的居住环境。

实这仅仅是2010年上半年公司的一个缩影，扳指头数，其实就有很多。

为了更好的提供就餐环境，在4月份实现了刷卡，解决长期排队的问题，为了更好的满足来自五湖四海员工的口味，在6月初公司以面食为主的第二食堂开业，并让该食堂提供晚班员工的夜宵。为了奖励表现更佳的员工，更体现多劳多得，在3月份对电子的工资进行了调整，增设了超产奖、节能奖、质量奖，以奖励为主，并对个别工序单价做了调整，如总装的工资调整幅度比2009年上升了5%，从4月份工资来看一车间总装的工资加班最高的班组平均超过了2000元，而且并没有加长上班时间，这是09年从未有过的数据。同时为了员工方便取钱，公司又花了一笔费用在大门口装了自动取款机。

2009年公司的报刊和员工见面了，2010年，公司的网站会让更过的员工了解公司信息、参与管理。在网站上有丰富的内容，悦目的版面，培训知识、交友平台等等。

2009年的先进员工桃花岛和三清山2日游游、10年员工海南双飞5日游给很多员工留下了美丽的回忆，更给大家增强了相互了解的机会。2010年我们又将迎来一个新的优秀员工旅游日，届时又将有100多名员工可以享受到怡人的风景为了员工可以利用周末时间到横店的旅游景点游玩，公司今年给2009年前进公司的员工免费办理的横店太阳城旅游卡，凭横店太城阳旅游卡可免门票游览华夏文化园、明清明居博览城、九龙文化博览城、红军长征博览城、革命战争博览城以及国防科教园等景点。目前我们公司有2000多人享受到了该政策。

2009年的国庆晚会虽然天空不作美，但演员们给员工带来了一场精彩的表演，台上一分钟，台下10年功，大家在忙碌的工作之余为了达到演出好的质量不知练了多少个晚上！2010年公司的社团数量不断在增加，参与的人在增加，这不羽毛球、乒乓球、台球、自行车、文工团各个有板有眼的进行着。

吃住玩乐都有了，也该给自己提升提升技能了，别担心，梯队学习班开始了，目前有初级班、中级班各1个，目前的初级班报名已经排到第四个班了，员工们踊跃参与，一双双求知的眼睛有学员开玩笑说比得邦的8W节能灯还要亮。付出就有收获，第一期的中级班学员已经有多名被选上了工艺、品管、线长等岗位，还有的已经在机动工岗位锻炼，信心百倍准备迎战下一个更挑战的岗位。

以上都是和员工息息相关的能切身体会到的事情，公司还要启动更多的项目关注员工，新的流程推进、新的项目引进、新的厂房将落成……。在此大家拭目以待！

公司这么多的努力也许有些员工并未觉得有很大的受益，但公司确实付出了很大的成本和努力。会赏花的人会感受到它的美丽、它的花香，甚至能听到花开的声音。公司的进步和努力同样也需要大家用心感受，只有能用心体会的人才能积极参与、共同进步。

我们一直在努力，我相信我们，大家都会一直努力！

（花开有声）

东白山骑行游记

老 叔

时隔一年，端午节这天“T-轴”和“驴”社一起再次向东白山进军，去看看巍峨挺立的大风车。此行一共24人，3辆后援车，6辆单车，规模可谓壮观。

按约“T-轴”队员早上6点从得邦小区出发，可惜天公不作美，此时下起了细雨，这给大家出了个难题，是取消还是继续？还好，大家丝毫没有放弃的意思，内心慢慢地祈祷，慢慢等待雨可以早点停……上天被我们这群真诚、执着的人所感动，在7点的时候雨终于停了，“T-轴”队员们也急不可待的踏上骑行东白山的旅程。

“驴”社队员按计划在早上8:10左右从得邦小区出发，大概在9:00左右所有队员在溪口会合，稍息片刻大家继续开始了旅程。出溪口上一个缓坡，通过一条短短隧道，就看到了细长型的“东方红”水库，也就是从这里开始，进入了我们期望的“山清水秀”风景，让我们忘却工作的烦劳，用一颗赏心悦目的心来领略大自然的美丽，一路的绿意、一路的清新、一路的速度让我们陶醉、让我们无法停止踩踏……

9:30左右到了西植村，这里是“驴”友开始徒步的起点，此时“驴”友早已迫不及待要享受他们的徒步之旅了。而对轴友来说从这里开始，进入了“徒”上坡区域，一路连续的上坡是对“骑友”们意志力的最大考验和提升，这也是最能体现骑行魅力所在。通过这几年的骑车，大家都有一个共同的感受：“没有上不去的坡，就看你意志力够不够强！”，所以每次爬坡，大家都会尽自己全力去实现心中的一个意念。

按计划，双方队员在12:00左右到达东白山庄，流了半天的汗水，总算可以好好的补充一下。其实在快到东白山庄的时候，老远就可以看到心中向往已久的“大风车”，她已经向我们招手示意，给我们加油。所以吃完饭后大家急不可待的向最后一段，也是本次骑行最难一段的“机耕路”发起了冲刺。

天空是作美？还是不作美？刚到山顶，整座东白山就让雾气所吞噬，能见度不到10米，一直持续到第二天，让我们期待已久和“大风车”亲密接触成为泡影，只有瞬间遥遥相望之情。这或许是东白山对我们的眷恋之情，期待我们再去她那里坐坐。

虽然周围都充满的雾气、湿气、潮气，丝毫掩饰不住大家的兴奋之情，没有一丝怨气，每个人的喜悦挂在脸上，因为我们已经成功登顶，没有让雨水湿淋。在我们之后，陆续有义乌等地的骑友和驴友上山，直到晚上10点还有人上来。看到他们身影的疲惫，我们庆幸，也让我们深感佩服，这或许户外运动魅力所在。

第二天下山是一个充满危险的过程，雾气笼罩能见度低，再加上开始一路的泥巴，但在大家非常强的团队合作意识下，有序保持队形，控制好车速，相互提醒，危险离我们远去。到达山腰的时候，雾气没有了，留给我们的是清澈的群山，其中还云雾相间，仿佛让我们进入了仙境，无法用言语表达，这只有经历了这种“坏”天气后才会出现的景观，这或许又是上天对我们的赏赐，风景真是太美了。

从山腰开始，骑车是享受的过程，一路的下坡，让我们充分领略了速度的快感。从溪口开始，我们经历的逆风骑行，大家在组织者的安排下，一字排开，相互间距保持在1米左右，时速保持在28km/h左右，目的减少风阻，同时轮流领骑。在这个过程大家充分享受到了骑车团队合作带来的作用，再加上一路行人发出赞赏，让单车骑行倍感轻松和舒畅，也让我们的驴友佩服前进行程之快。

中午12点大家准时来到东江鱼馆，让大家美美的品尝一顿横锦水库肥鱼的美味。下午2点左右大家凯旋回归，洗去爱车的泥巴，期待下一次精彩的骑行。最后想说一句：“大风车，我们还会再来看你的！”

杨梅成熟的季节

图/文 陈亮

在杨梅成熟的季节里，TP品管部前往兰溪马涧采摘；光源一部部分人员前往诸暨采摘；DCC以及部分其他成员前往仙居采摘。据了解仙居的杨梅比较好，正如诗中所说：

仙人居地杨梅优，颗颗欲比黑宝石。
我欲急飞仙人地，欲以宝物换次果。

GH线技能比武总结

技能比武目的

通过技能比武可以让我们的团队更加团结，更具有相互合作相互帮忙的团队意识，同时也能激发车间员工赶、比、超的积极氛围，提高操作技能。增强职业荣誉感，发掘素质高、业务精的技能人才与模范线体。了解线体的实际能力、让员工在比的过程中能发挥最大的潜能。在比武过程发现优秀的员工，同时也作为车间评估优秀团队的评选依据。

赛后分析

1、赛前：人均效率=50，理论产能=50*10 (H)*11.5（人）=5750

2、赛中：人均效率=55，理论产能=55*10 (H)*11.5（人）=6325

3、赛后：人均效率=52，理论产能=52*10 (H)*11.5(人)=5980

从中看出，如果我们按照比赛的节拍生产每条单边线可以提高产能575（PCS/天），如按整组推算：一天可以提高575*3=1725，一个月可以增加产能1725*26=44850

按照超产1.2倍算，员工可以增加超产工资35.43。

赛后总结

通过此次比赛，可以看出这个团队是有能力的。

同时也说明了只要我们相互合作，团结一致，就可以在正常工作时间内完成下达的生产任务。

希望我们的团队一直保持赛中的状态和节拍，在有效的时间内提高工作效率，减少加班，保证大家的休息时间。大家一起努力！（下图为比武现场状况。叶彩芳 文/图）

学会感恩

吃过晚饭，迎着微微的清风，漫步在香漕河畔的风光带里，置身于青青的草坪、茂盛的树叶、斑斓的灯光之中，手扶绿色的护拦，眼望泛泛的水波，耳听经典的老歌，惬意、舒畅、轻松，沁人心脾。在这风景如画的意境里，让我想得最多就是感恩，感恩美好的生活，感恩开放的时代，感恩和谐的社会。

人活在世上，应当融溶在爱的氛围里，从阳光到雨露，从高山到小溪，从蓝天到大海，从父母到朋友，从过去到未来，都值得去真爱、敬仰和感恩。这种爱，无论姓何名谁，无论是处在本地还是身在异乡，无论做了高官还是平民百姓，无论多么富有还是一贫如洗，都应该是出自真诚、发呼于心的，都应该是令人珍惜和终生铭记的，都应该是无私奉献和永久珍藏的。

汶川大地震，慷慨捐款；上学家境困难，利群阳光助你圆大学梦；残疾人上车，年轻人为其让座；父母体弱多病，常回家看看……发生在身边的这些故事，让人感动，让人自豪，它诠释了生命的意义，领略感恩的纯朴。

感恩，这个古老而又现实的话题，给了人生的理由和活的希望。自古就有“士为知己者死”的动人事例，有“滴水之恩，涌泉相报”的传统美德，有俞伯牙与钟子期的“知遇之恩”，古人的感恩品行为后人作出了很好榜样。如今的感恩，时代又赋予它新的含义和要求。

学会感恩，应当热爱生活。现在住的是高楼大厦，烧的是纯天然气，吃的是山珍海味，开的是小汽车，用的是名牌产品；每天关心的是国家的发展和世界的和平，谈论的是休闲、减肥与健康，享受的是退休养老和子孙满堂。生活在富足安详的日子里，要记住“喝水不忘挖井人”，要珍惜来之不易的美满幸福，要努力创造更加辉煌灿烂的明天。

学会感恩，应当勤奋工作。当今社会，已进入了信息化的时代，经济迅猛发展，科技日新月异，必须拥有真才学识和过硬本领才能面对未来的挑战。歌颂生活，回报时代，感恩社会的最好方式就是勤奋工作，在平凡的工作岗位上作出不平凡的业绩。

学会感恩，应当诚实做人。“做事先做人”，这句日常工作和生活中的常用语，已被越来越多人认识与重用。“人品胜过能力，做人超越做事。”不管何时何地，自重、自爱、自珍、自强、自信都是每个人必须具备的起码条件。只有常怀一颗感恩的心，为他人做出感恩的举动，才能明白做人的道理和处世的方法，才能活得精彩，活得潇洒，活得实在。

水中放进一块明矾，就能沉淀所有的渣滓；学会如何感恩，那可以消除许多浮躁、不安和不满。感恩不是飘忽不定的云彩，不是虚无缥缈的幻想，不是海市蜃楼，更不是叶公好龙，而是心田中最美的种子，发芽、开花、结果，是风光中最红的鲜花，发出浓浓的香味，陶醉游人的心扉。

河边的音乐里，唱着那首熟悉而沉稳的歌曲《感恩的心》，它让我感悟到“前人栽树，后人乘凉”的深刻内涵，这优美、动听的旋律，再次把我带进了感恩的世界里，寻恩，知恩，感恩，报恩，将成为我永远不变的追求。花心含蕊，人心怀恩。（殷加高）

又是一年的夏天

又是一年的夏天，我们已经认识一年了，在这一年的相处中，我们应该算是彼此比较熟悉了，可是我们俩的感情，还是一个无底的深渊，谁也无法预测今后的事情，可能，这就是我的缘分，从当初初识的感情，到现在所谓很好的朋友，从中的感受谁都无法体会，也许就是这样，把我们的激情都磨灭了，再也回不到从前了。

即使如此，我还是经常想起我们在一起时的美好时光，想起你吻我的样子、想起我们额头相碰你心疼的样子、想起我躺在你怀里听你诉说往事而又心疼我时深情的吻与拥抱，这些美好的画面都是曾经的你给予我的甜蜜回忆，它们就像一幅画一样，不时的呈现在我的眼前，叫我无法忘记你的好，无法记住你的不好，有时怪老天对我们真的很不公平，既然让我们相遇了，相爱了，又要把我们分开，早知道这样，当初就不应该在一起，那么现在我也不会这么痛苦了，已经这么久了，我还是摆脱不了心中的阴影，总感觉有那么一个人还活在我生活中，在我的视线内徘徊着。

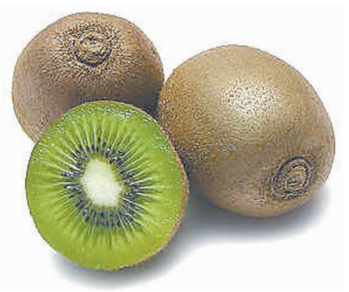
也许我的表达能力确实不是很好，但是我已经很努力了，努力的经营我们的感情，努力的把你忘记，从来没有想过我会这样去挽留一个人的感情，甚至丢掉了自己的尊严、自己的所有，为了你我变了，因为我很想成为你心中完美的那个她，可是我还没有做到你的她，也许我真的不是你想要保护的那个人吧！

生活，让你从我的生活中消失掉可以吗？可能这个还是需要我们来共同完成的，让自己不再去参与你的任何事情，不再去关心你，不再对你留念，还是念念不忘，该舍弃真的就可以舍弃了吗？因为你是我的真爱，我真正爱过的人，真正付出过的人，真正想要生活的人，同事告诫我要找一个有钱的男朋友，可是我不以为然，因为我不想我们之间只有钱，我要的是一份真正的爱情，只有彼此的爱情，所以当别人跟我说底线时，我的想法只有一个，那就是我会跟你共同努力的。

（小 周）

忘不了的味道

灰暗色的皮，青色的果肉，一点一点的剥开它，轻轻一咬，像似苹果的味道，再往深一咬，吃不出来的味道，看到了青色的果肉里还有一点点的黑点围成一圈，有一点点的酸，又是甜的，吃完后，还麻麻的，也许这就是它本身的味道，但因为我不喜欢吃，而且又是第一次吃，说实话我不喜欢这味道，但当我看到一双充满了爱的眼睛，在我的身边，我又深深的往下咬了一口，在嘴里搅着，很难下咽，甚至有一种想吐的感觉，此时又有一句充满了爱的话在我的耳边，:“早上九点吃水果，是吃金，下午三点是吃银，晚上是吃铜”可见水果对人体的补充是多么的重要，不为补自己的身体，就为了那双充满爱的眼睛和那段话，我把整一个都吞了下去，那种味道真的很不一样，(我没嚼整一个就吞了)我不知道自己以后会不会爱上那种味道，但我知道我永远也忘不了那种味道和那双爱的眼睛。



（张 琪）

上网别老是聊Q、偷菜、抢车位什么的了！

上网，如果你只知道聊Q、偷菜、抢车位，那你就太OUT了！以下15个好去处，都是宅男宅女经常光顾的地方，建议你也看看去：

1、旅游网：http://www.qunar.com想去旅游的朋友，这个网站对你帮助太大了。怎样买到便宜的机票？哪里的酒店有好又便宜？到这个网站看看吧！

2、好店8：www.haodian8.com如今网购越来越流行，淘宝购物已经不是什么新鲜事，淘宝店铺据说多达30万家，店铺好话参差不齐。好店8网站就是一个专门收集淘宝店铺的网站，这里你可以一览无余地看到近万个皇冠店铺，100%好评店铺。还有每月的商品销售排行，对淘宝购物不亏是一个非常好的助手。

3、宝宝树：www.babytree.com你有孩子吗，如果你为人母为人父，或者有造人计划，那么宝宝树一定值得你去看看。宝宝树由中国科技大学少年班毕业，留美回国的邵亦波创办，早前他还办过易趣网。

4、豆瓣网：www.douban.com豆瓣网的风格绝对是中国互联网的一朵奇葩，跟中国绝大多数的网站不一样，豆瓣的界面非常干净，干净得你让你刚上豆瓣网的时候觉得是那么的静悄悄。但是豆瓣网觉得是中国高素质网民的集中营，里面的讨论大多是非常深刻的。可以说豆瓣网给中国网民完全不同的感受。

5、美空网：http://www.moko.cc这里有最真实的美女，模特，空姐，都是真人真姓名。美女养眼啊。

6、在线换发型网：http://www.cnmeifa.com/目前有超过300种的发型可供选择，并且还会根据你的照片进行相应的调整，还没有找到一款适合自己发型的朋友这回有福了。

7、隐科技：http://cn.engadget.com新鲜电子玩意，电脑概念产品，新奇的设计，在这都是最新报道的。

8、出国在线：http://www.chuguo.cn 想出国的朋友可以在这里看看，信息非常全面。

9、财棒子网：www.caibangzi.com/财棒子着眼于基金理财，提供专业而强大的基金个人收益管理工具，丰富详实的基金理财信息和独到的基金分析平台。炒股票基金或者对理财有兴趣的朋友，一定要看看啊！

10、亦歌网：www.1g1g.com作为一款全新的在线音乐播放器，亦歌提供简单、快捷、实用的音乐播放服务。如果您有一边在电脑上工作、娱乐一边听听音乐的习惯，亦歌希望成为您首选的音乐播放器。

11、虾米音乐网：www.xiami.com 互联网的音乐大多是低品质的wma格式的音乐，但是在虾米网里的每个音乐都是高品质甚至达到cd音质的音乐，音乐发烧友们一定不要错过这个网站。

12、时光网：www.mtime.com喜欢看电影的朋友一定要上上这个网站看看，里面有时下热门的电影资讯和网友们发表的影评，还有大量的电影预告片，更值得一说的是在时光网上可以查看全国各个大城市的电影院的电影播放时间表。想看某部电影先去查查，以免白跑一趟电影院。

13、鲜果网：www.xianguo.com如果你不知道rss订阅，那么你一定不太了解网络，在鲜果网是可以看到无数的优秀的blog推荐到这里。你只要轻松点击阅读而不必登陆每个blog，就可以看到他们发布的最新blog。另外鲜果热文频道中的文章质量也是非常之高的。

（玲 玲）

“腾飞横店”长征接力赛，在这次比赛中，虽然我们未能获得奖金和奖杯，但在这次比赛中，我们却一直都很努力的在完成我们的接力，值得欣慰的是，我们也取得了第七名的好成绩，同时这也是最让我们伤心的，与奖杯擦身而过。（佳佳）