



优秀摄影故事选登



团队的力量

丁莉

团结就是力量，坚持就是胜利。通过参加炼铁厂拔河比赛，我对这句话深有体会。

有人曾把团队精神比喻作一个凸透镜，它把每个分散的力量凝聚在了一起，使每个微小的努力变成了一个强大的团体。

拔河竞技项目，体现着团队作战的精神和集体的凝聚力。

保障女队在称体重的前两天才定下拔河人员名单。预称体重时比规定重了近 20 公斤，怎么办？如何在短期内达到规定的体重要求，大家都没有把握，但，集体的荣誉感促使姐妹们当下就给自己定下一个目标值，一种默契的减重行动在悄然进行中。为了互相鼓励，大家建立了个群，在群里大家相互打气、相互约束，“为了我们的集体大家都克服一下吧，谢谢大家！”“再坚持一天，争取我们一次体重达标！”虽然我们有些姐妹并不

熟悉，但是通过这个平台，姐妹们都为了一个目标把心紧紧拧在了一起，在厂里称重时一次性达到标准。

训练时，大家更是互帮互学、共同切磋。有几位是头一次参加拔河比赛，对于拔河的基本动作根本一无所知。为了快速进入角色，参加过比赛的老队员主动承担起教新人的任务。从最初的握绳方法、基本站姿教起，大家在相互交流中学习。孙姐还有不到一年的时间就要退休了，又是一名替补队员，但每次训练她依然严格要求自己，认真对待。几天训练下来，头绳小王细嫩的手磨起了泡，但是为了不耽误训练，她裹上纱布继续上绳。小高动作不对，自己反复上绳去体会，晚上回去还在思考如何把动作做得更标准一些。小张腰部疼痛难忍，吃了止痛片上场比赛……每一个姐妹的家里，都有忙不完的事，但是为了一个共同的目标，她们克服了

家里琐事的困扰，顶着家人的抱怨，每天准时聚在一起，反复地琢磨动作要领，撑手、对拔，艰苦地参加训练。

比赛，更能体现出集体的凝聚力。只要听到有保障作业区参加比赛时，除上场队员外，其余人员都不约而同地赶来为场上的队员加油、鼓劲。没有人刻意地去安排大家做什么，一场比赛结束后，有的主动给场上队员捶背、做放松按摩，有的给队员拿来了水，有的匆忙地去擦皮子……主管亲自给大家指挥、喊号子，嗓子喊哑了，就做场外指导，不断给大家鼓劲、加油。

什么是团队，这就是团队精神的体现，为了集体的荣誉，队员们努力着，为了共同的目标，大家努力着，一种无形的力量把每一个人的心系在了一起，团结、团结、再团结！每一个人都深刻感受到了团队的温暖与力量，每一个人都被深深地感动着。

图为集体训练。郝晋凯 摄

□周末茶座

石跃文

环境与心情

生活中我们常听到“笑一笑十年少”之类的话语，可见心情的影响是巨大的。往大了说，好坏心情影响一个人的健康和寿命，往小了说，将决定我们这一天的行为效率。我们在生活中常说，点背的时候喝口凉水都塞牙缝，客观地来说，那其实是心情不好的时候，心理作用的结果。同样的，在我们心情好的时候感觉做什么都顺利。

那我们来试想一下，当我们步入车间工作的时候，一个干净又整洁的工作环境，和一个乱七八糟的工作环境是不是会给我们在工作时的不同心情。不管是专家所谓的心理学还是我们生活中的小事都证明了，在一个好的心情和一个坏的心情下所做的事情的效率和质量都会大大的不同。

所以在我们平时工作的时候，随手而为的环境卫生打扫和东西的摆放整齐都有可能影响我们这一个工作时间的效率和质量。事实证明环境对心情的影响是巨大的，所以在我们做好“5s”的时候，对我们的心情也将产生巨大的影响，这个时候最直接的影响就是我们今天的工作效率和质量，而潜在的也将对我们的身心健康有着好的影响。所以，我们要从现在做起，从我，从我身边的每一个人做起，让我们的工作环境变得美好起来，让我们在工作时的心情变得顺畅起来，让我们的工作效率和质量变得更高起来，让我们的身心变得更加健康！

好家风，无言的教诲

任瑞俊

中华民族是礼仪之邦，五千年的璀璨文化传承至今，激励、影响着代代国人，形成了风格迥异、匠心独具的家训、家规、家风。注重家风建设是我国历史上众多仁人志士的立家之本，诸葛亮的《诫子书》、《曾国藩家书》、《傅雷家书》等广为传颂。

家风、家训是一盏明灯，指引着我们前行的方向；家风、家训是一条路，伴随我们走向光明；家风、家训是一面镜子，时刻督促着我们经常反省、审视自我。

家风，是一个家庭的主旋律，好的家风是一所名校。它对孩子的成长既是一种耳濡目染、潜移默化的教育，又是孩子行为规范的调节器，更是陶冶思想情操的熔炉。

是否具备良好的家风，直接影响到后代的优劣。美国的爱德华是博学多才的哲学家，勤奋好学、德才兼备，为子女树立了良好风范。他的后代中，有 1 人是副总统，13 位大学校长，20 多人当过议员，

80 多位文学家。而珠克是远近闻名的赌徒、酒鬼，终生无所事事、浑浑噩噩。他的后代中，有 7 人是杀人犯，60 多人是盗窃犯，300 多人当过乞丐和流浪汉。两个家庭的家风在潜移默化中影响着后代，代代相传、耳濡目染。所以，家风的好坏直接决定着子女的成才与否。

家风通过日常生活的点点滴滴影响孩子的心灵，塑造孩子的品格，是一种无言教育、无字典籍。也许，子女教育的核心永远在家庭教育，在家风熏陶。

首先是言教。“子不教，父之过。”鲁迅说，父母对于子女，应该健全地产生，尽力地教育，完全地解放。纵览历史，我国有不少脍炙人口、生动感人的名人家风、家训。“不学礼，无以立”“淡泊以明志，宁静以致远”“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”

其次是身教。谚语讲，以身作则是最小的管理成本。父母亦师，身教重于言教。父母的言谈举止、

举手投足都会潜移默化地影响着孩子的人生观、世界观、价值观的形成，甚至影响其一生。父母是最好的老师。但在现实生活中，我们往往过多注重要求孩子，期待“望子成龙，望女成凤”，而忽视了对自己的要求，父母应该终身学习、不断提升自我、甚至蜕变，应该和孩子共同成长。

构建和谐温暖的家庭关系。家庭关系不正常，孩子经常感受到的就是冷漠、埋怨、指责，久而久之心灵就会留下难以愈合的伤痛。要始终积极向上、阳光和谐、开朗乐观，尽力营造愉悦温暖、快乐和谐的家庭关系。

“家风正，则后代正，则源头正，则国正。”在当下加快全面深化改革，努力实现中国梦的新形势下，重提家风建设，有着重要的意义。家风如细雨，润物细无声。好的家风是一种正能量，我们要从每个家庭每个人做起，让家家有个好家风、家家培育高素质人。



钢盛城郊森林公园一瞥。
王新龙 摄