

练排球的感悟

梁玮

我于三十而立之年,才开启排球旅程,虽迟但到,所幸桑榆非晚,自己在打球的过程收获了很多的喜悦。古王阳明于龙场静坐悟道,今我于排球中悟“小道”,万物相连,道道相通,如今在打球方面也算是颇有心得了。

正所谓,清风拂山岗,他强任他强。打球亦是如此,要找准落点,借力使力。当球呼啸砸来,心中要坚决摒弃当逃兵、靠他人的羞耻思想,要有大将军一马当先、舍我其谁的风范,要有背水一战、一子定乾坤的勇气,迎头赶上、大胆接球。但是此刻,光有勇气是远远不够的,一脸横肉的莽夫是当不了大将军的,蛮接球、乱接球,轻则捶胸顿足,嗟叹不已、失误丢分,重则己方士气凋零、对方士气猛涨,成败就在此玄之又玄。因此,要学张三丰,练就四两拨千斤的太极圣手。当球挟裹着万钧之力砸来,要气定神闲,带着一切尽在掌握中的坚定眼神,大脑飞速运转,提前预判球的落点,脚步快速移位,在球到来的那一瞬,手臂撑起,球就会反弹升起。此刻如果动作优美者、大喊长气势者为上佳,如果动作猥琐点但是能接者球也为上品,最下品者便是球满场乱飞、人呆若木鸡,对方喜笑颜开堪堪过年。至于我嘛,有时思想到位,但是身体慢半拍,所以,在球场上绝大多数时间都是最下品,偶有几个上品球,至于上佳球,那只在梦里出现过。

于排球中悟出的“小道”,其二就要各人既要自扫门前雪,也要管他人瓦上霜,个体意识和团队意识此刻要合二为一,最终升腾起团魂,萦绕在球场上空,震慑对方。于我而言,在球场上始终是很忙碌的,眼神很到位,一直紧盯着球,脚步虽然不标准,但是一直在动,虽然频频接不着球,甚至全场靠队友救球,但是我就是这么一直庸庸碌碌的忙碌着。眼看着球来了,眼看着球走了,我的眼神在球的一来一

往间,变得坚定而敏锐,思想空前的坚定——我们是一个团队,我们要赢!此刻,不能有英雄主义,要接球、传球、打球有组织的打起来,形成稳定的三角阵型,以专业和实力打出气势。不能有畏难情绪,当球袭来,要大胆的喊“我来”,在自己的一亩三分地守好阵地,决不能局部塌方,给团队挖坑。不能有指责埋怨的情绪,当队友丢球,要积极给予精神上的安慰和鼓励,当自己丢球,要从积极反思问题所在,有则改之,无则加勉。当然,于我而言,绝大多数都是“有则改之”,作为队伍的短板,长期以来接受队友们的帮扶和照料,是“被包容”的对象,但是,技艺差梦想大,相信勤加苦练,终有一天成长为“长板”,为团队赢球出力出彩。

“书读百遍,其义自现”,于排球中的悟出的“小道”,其三就是只要重复次数足够多,一切皆能拿下,这对我和教育孩子的教育大有裨益。之前,我的发球一直以神出鬼没著称,在球场进行随意的布朗运动。有一天,我练发球,当连发第20颗球的时候,我顿悟了自己的问题在于抛球不行,当连发第100颗的时候,我的手臂挥舞的姿势更加固定,当连发第200颗球时,我感觉血气上涌直通任督二脉。虽然并没有练成神功,但是自此以后,发球稳定性逐渐上升。虽然发球还存在绵软无力,没威慑力等诸多缺点,但是总算是能发过去了,这对我而言是很大的进步。自此,我悟出了学习的真谛,就是要不断的重复,我也把此道用到了女儿学钢琴上。之前练钢琴,主要是一天半小时卡时间。现在,就是规定好一首曲子每天的练习次数,只要练完,就可以还“自由身”。目前效果甚好,女儿每天自主练习,作为旁听者而言,效果也是越来越好。此事,也算是打排球给我的额外惊喜吧。

作者单位 新闻中心

秋色入怀

刘耀丽

当连日来的秋雨终于收起它那缠绵的帷幕,第一缕略带凉意的风,如一位轻盈的使者悄然飘至。它穿过细密的雨丝,带着雨后独有的清新与湿润,轻轻撩动着世间万物。秋天也怀揣着它的深情信笺,在风的轻抚中,含笑而来。

大地仿佛一位善变的艺术家,在秋雨的润泽与秋风的吹拂下,瞬间换上了华丽的盛装。原本被秋雨打湿而略显黯淡的景色,此刻像是被重新上了色,将秋色入怀的美妙画卷徐徐展开。那色彩,比之前更加浓郁、更加鲜明,仿佛是经过了一场秋雨的洗礼后,大自然更加用心地描绘着这个季节的独特韵味。

而我,也怀揣着对秋的期待,在雨后初晴、秋风轻拂的美好时刻,欣然走进这如诗如画的季节。我迈着轻快的步伐,想要拥抱秋天里的一切美好,感受藏在每一片落叶、每一缕秋风中的深情与诗意。

漫步于公园,脚下的落叶堆积,绵软而厚实,宛如大自然精心为我们铺设的金色绒毯。每一步的落地,都仿佛踏出了岁月的沉吟;每一步的声响,都似在诉说着生命的轮回与交替。金黄的、火红的、深紫的叶子交织在一起,构成了一幅绚丽多彩的画卷。我伸手接住一片飘落的枫叶,细细端详着它精致的脉络,仿佛能透过这小小的叶片,看到它在春夏时节努力生长、汲取阳光雨露的模样,如今,它完成了自己的使命,优雅地回归大地的怀抱。

抬头望去,远处的山峦像是被大自然这位神奇的画师用浓墨重彩勾勒过一般。满山的红叶,像是燃烧的火焰,点燃了整个秋天的激情;而金黄的树叶,则如同一缕缕温暖的阳光,洒落在山间,给人带来无尽的温馨与希望。山间的溪流在秋色的映照

下,也变得格外清澈明亮。溪水潺潺流淌,带着落叶一同奔向远方,仿佛在诉说着秋天的故事。我沿着溪边的小径前行,听着清脆的流水声,看着水中倒映着的五彩山峦,仿佛置身于一个梦幻的童话世界。

秋天的天空,格外湛蓝而高远。洁白的云朵像棉花糖一样飘浮在空中,形态各异,时而像奔驰的骏马,时而像温顺的绵羊,时而又像巍峨的山峰。大雁排成整齐的“人”字形或“一”字形,向着温暖的南方飞去,仿佛在向这片曾经生活过的土地告别,也仿佛在告诉人们:秋天来了,冬天也不远了。

秋色入怀,不仅是用眼睛欣赏五彩斑斓的美景,更是用心感受那份宁静与深沉。在这个季节里,没有了春天的喧嚣与浮躁,没有了夏天的炎热与张扬,也没有了冬天的寒冷与孤寂。秋天就像一位温婉的女子,静静地散发着独特的魅力,让人在不经意间被深深吸引。

我坐在公园的长椅上,沐浴着温暖的阳光,感受着微风拂面的惬意。闭上眼睛,聆听树叶沙沙作响的声音。此时此刻,心中的烦恼与疲惫都被一扫而空,只留下满满的宁静与祥和。我仿佛与周围秋天的景色融为一体,成为了这大自然画卷中的一部分。

秋色入怀,也是一种对生活的感悟与思考。看着飘落的树叶,我明白,生命的轮回是不可抗拒的自然规律,有繁华就有凋零,有相聚就有离别。但正是这种轮回,让生命变得更加珍贵和有意义。就像秋天,虽然树叶会飘落,万物会凋零,但它却带来了丰收的喜悦,孕育着新的希望。它告诉我们,在人生的道路上,无论遇到多少困难与挫折,都要坦然面对,因为每一次的挫折都是成长的磨砺,每一次的困难都是成功的铺垫。

秋色入怀,让我们在这个美好的季节里,放慢脚步,用心去感受大自然的馈赠,用爱去拥抱生活的每一个瞬间。我将带着对秋天的热爱与眷恋,将这份美好珍藏在心底。

作者单位 临汾公司



十月的乌金

邓巧棠

当晨雾漫过井架的钢铁脊梁
十月的太阳正劈开云层
在矿区的红旗下铺开万丈光芒
我听见 风里飘着国歌的旋律
与井下传来的机器轰鸣
交织成一曲炽热的交响

这是祖国的十月啊
每一寸土地都捧着丰收的勋章
而我们的煤矿正把乌金的光芒
锻造成共和国血脉里最厚重的力量
七十载镐头与煤层的私语
从人工挖掘发出的第一声喘息
到智能化工作面
数据流淌的诗行
不变的是矿工掌心的老茧
与祖国同频的心跳的铿锵

看那井口升起的朝阳
是父辈们弯腰采煤时脊梁撑起的光
他们把青春埋进巷道深处
让每一块煤都带着体温
带着对祖国的滚烫情感
如今 我们接过矿灯

让那束穿透黑暗的光更加明亮
在标准化的巷道里续写新的篇章
安全规程是刻在心头的诗行
智能化的按钮彰显新时代的昂扬

祖国啊
您的十月有稻浪翻滚的芬芳
也有煤矿人用黝黑的双手
捧出的另一种阳光
它在电厂的烟囷里化作温暖的电流
在钢铁的熔炉里铸成腾飞的翅膀
这乌金
是大地写给您的情书
每一道纹路里都藏着我们
对您最深沉的眷恋与守望

当国庆的礼花在夜空绽放
我们正坚守在百米井下
用安全帽上的矿灯呼应天上的缤纷
祖国 请您放心
我们的工作面永远向着光明的方向
我们的煤矿正把每一份热爱
都汇聚成您前行路上最坚实的力量
作者单位 高阳煤矿

回望峥嵘岁月 再忆辉煌历程 ——庆祝汾西矿业建企70周年

► 1987年

1月27日 汾西矿务局对南关煤矿、张家庄煤矿实行“全民所有,集体经营”,由矿级领导集体承包。

3月 汾西矿报社从宣传部分离出来,设为处级编制,印刷厂划归报社管理。宣传部对《汾西矿报》进行定向和把关方面的领导。

4月1日 汾西矿务局教育系统两套卫星地面接收设备开通,8个电视大学班全部使用卫星电视教学。

4月3日 汾西矿务局职工思想政治工作研究会成立。1988年,创办会刊《政研通讯》。

本月 汾西矿务局多种经营处成立。

5月10日-13日 中共汾西矿务局第四次代表大会在介休召开。会议正式代表323名,代表党员5399人。

7月25日 汾西矿务局获山西煤管局“档案工作先进单位”称号。

8月 汾西矿务局被煤炭工业部确定为全国统配煤矿7个多种经营重点局之一。

本月 由水峪煤矿调入柳湾煤矿的综合机械化采煤设备,在柳湾煤矿二号井安装完毕,一次试采成功。

11月 柳湾煤矿第一套综掘机在该矿二号井安装,并试掘成功。

12月 高阳煤矿、水峪煤矿质量标准化工作达部颁二级标准。
(未完待续)

