

# 今日11时锁定“鲟鲨大战” 王哲林转会后首战旧主

本报讯(记者 林小杰) 今日, 2021-2022 赛季 CBA 将迎来常规赛第五轮的较量。11 时, 福建浔兴股份男篮将对阵上海久事队, 值得一提的是, 今夏转会至上海久事队的王哲林将首次对阵老东家福建浔兴股份男篮。

上海久事队目前的战绩为 2 胜 2 负。休赛期, 上海久事队的阵容发生了很大的变动, 主帅李春江的加盟及

多名新援使球队整体实力得到极大的提升。其中, 内线王哲林、任骏威与外线郭昊文、外援富兰克林是上海久事队最重要的得分手。

这场比赛, 最大的看点就是王哲林与陈林坚的发挥。这对“福建双子星”从队友成为对手, 虽然没有正式对位, 但他们分别是两支球队的火力点。作为福建浔兴股份男篮的绝对主力, 陈林坚是否能摆脱对手的层

此外, 本场比赛还有另一大看点, 那就是“厦后卫线”的较量。今夏, 福建浔兴股份男篮用 6 号签下中厦门大学的黎伊扬, 而上海久事队也租借了四川男篮的球员袁堂文, 两名球员此前是厦大男篮的队友。从经验上来看, 已在 CBA 征战 2 年的袁堂文肯定更占优势, 但作为学弟, 黎伊扬在自己的菜鸟赛季就上场 13 记助攻, 实力同样不容小觑。这场比赛, 两名后卫能否在各自的球队中打出最佳状态, 值得关注。

最后, 福建浔兴股份男篮是“全华班”阵容, 上海久事队拥有外援富兰克林, 而且他的进攻能力非常突出。因此, 这场比赛, 福建浔兴股份男篮主要任务就是限制住对手重点人员的进攻, 继续保持高昂的斗志, 团结一心, 力拼对手。

## 中冠联赛梅州赛区 福建泉州青工队 今日迎小组赛最后一战

本报讯(记者 刘泽宇) 今日, 2021 赛季中国足球协会会员协会冠军联赛梅州赛区的比赛将迎来小组赛的最后一轮比拼, 位于 N 组的福建泉州青工队将与上海三菱重工队展开较量, 争取最终的出线机会。

此前两轮比赛, 泉州青工队以 4:2 击败安徽力天队, 以 0:2 不敌广东蜀地红队, 取得一胜一负的战绩, 并凭借净胜球的优势暂时排在了小组第二的位置。在第二轮比赛结束后, 泉州青工队主教练赵万里曾表示, 虽有遗憾, 但还是要正视差距, 下场再接再厉, 继续加油。

而最后一轮比赛, 他们面对的将是目前排名小组第一的上海三菱重工队。经过前两轮比赛, 上海三菱重工队不仅取得两场胜利, 还打进了 7 粒进球, 实力不容小觑。泉州青工队足球俱乐部总经理洪琦琳表示, 球队将团结一致, 在最后一场比赛中拼尽全力, 争取小组出线。

根据比赛规则, 大区赛前 4 名进入总决赛, 每个赛区分为两个小组, 两个小组的第一名和第二名进行交叉淘汰赛, 两支胜队进入全国总决赛。

## 从基础班“跳级”到强化班 杨霄鹏: 刻苦训练, 追上大家

本报记者 李诗怡

上周末, 2021 福建 SBS 浔兴篮球秋季周末班在奥林匹克春天 SBS 运动生活馆二楼继续展开训练。相隔五天时间, 各个班级的学员再度相聚。来自强化班的杨霄鹏表示, 虽然身边高手云集, 作为“菜鸟”的他身负压力, 但相信只要通过不懈努力, 自己一定可以追上大家。

杨霄鹏今年 12 岁, 今年暑假, 父母为他报名了浔兴青训营, 由于他只是刚接触篮球, 便参加了基础班。“当时班上同学的水平都差不多, 大家一起训练, 一起提升球技, 度过了一个很快乐的假期, 也让我对篮球运动有了更深入的了解。”暑假班结束后, 杨霄鹏意犹未尽, 决定续报周末班。不过, 因为时间排不开, 他这次只能参加强化班。

从基础班“跳级”到强化班, 杨霄鹏坦言, 刚上课的时候压力挺大的, 其他人都上了好几期训练营, 球技比较好, 而自己只是一个刚接触篮球的“菜鸟”, 有点担心跟不上大家。“一开始有回到基础班的想法, 但上第一节课的时候, 我们一起打了比赛, 没想到我和队友的配合还挺好, 这给我带来了很大的信心。”

如今, 面对高强度的训练课程, 杨霄鹏已经适应了上课节奏, 进步神速的他三分球也不在话下。让他印象最为深刻的是学习胯下运球, “以前运球的时候天天把球搞丢, 后来我根据教练的方法去练, 逐渐掌握了技巧。”据了解, 上课之余, 杨霄鹏在家里会主动练习, 保持球感。

杨霄鹏说, 和基础班相比, 虽然强化班的训练强度大, 面对的竞争和挑战也大, 但他乐在其中, “基础班是打基础, 在强化班的每一次进步则更有成就感。这是一个很好的锻炼机会, 我相信只要多刻苦训练, 差距会越来越小, 我会追上其他人。”杨霄鹏告诉记者, 强化班中有一位学员的球技很厉害, 训练也很刻苦, 他是自己学习的目标, “希望可以尽快学到更多东西, 成为学校里球技最好的!”



## 陈建斌杨都海力荐 洪忠信作序 许晋杭力作《高情商沟通力》上线发售

本报讯(记者 李诗怡) 情商让你共鸣, 沟通让你共情。近日, 晋江籍作家、演说家许晋杭的第三本力作《高情商沟通力》正式上线发售, 20 种沟通情景, 180 个实操方法, 提供与众不同的讲故事思路和技巧, 教你把握沟通中的深层规律, 让沟通水到渠成。

谈及聚焦人际沟通, 提笔写书的缘由, 许晋杭透露, 生活中很多人说自己“说话直, 情商低, 改不掉”, 但在他看来, 这些都是可以调整的。“说话直不是天生的, 而是被后天环境影响。关键是说话直不仅影响人缘交际, 身边人听着也难受, 所以, 好好说话不仅可以让我们有好人缘, 还可以让身边人开心。”

《高情商沟通力》一书中, 积累了许晋杭多年来在人际沟通方面的心得。许晋杭还特地拜访了许多会说话的人, 学习他们的经验之谈。“这些年来, 我一直在积累关于沟通方面的知识点, 尤其是在吃饭的时候, 我会注意一些细节带给人的微妙变化。比如别人帮我们做了一件小事, 很多人都是下意识说‘谢谢’, 我在后期的实验中明显感觉, 说‘谢谢你’比说‘谢谢’, 对方的心情会更好。因为多了一个‘你’, 指向性更强。类似这样的小技巧我都把它写进书里。”

此前, 许晋杭已相继出版了《梦想永远不会太晚》和《演讲力》。他坦言, 与《演讲力》相比, 《高情商沟通力》更符合日常生活需求, 无论是工作生活, 还是两性关系、亲子关系, 书中覆盖了许多沟通中常见的问题, 让每个人都能即学即用, 成为高效沟通者。

作为一名演说家, 许晋杭表示, 演讲和沟通有所区别, 演讲是一人多, 侧重点在于克服恐惧, 站上舞台, 有逻辑有系统地阐述观点。沟通更多的是一对一对面, 需要的是观察, 所以有两个要点, 一是多讲, 二是多听。

值得一提的是, 许晋杭还邀请到劲霸男装董事长洪忠信为该书作序, “一直以来, 洪老师给予了我很大的支持, 他鼓励我把自己的沟通心得写成书, 让更多人受益, 包括他本人也是一位知行合一的企业家, 所以能够邀请洪老师为本书作序, 这是我的荣幸。”除此之外, 本书还获得了著名主持人柴璐、知名撰稿人杨都海、著名演员陈建斌等的倾情推荐。

据了解, 目前可在当当网、京东、淘宝等电商平台购买《高情商沟通力》。许晋杭也将践行自己的承诺, 把此书销售所得全部捐赠给晋江英林公益慈善基金会, 为家乡的教育事业出一分力。“我这辈子写的每一本书, 都会捐出稿费做公益, 这也是洪忠信老师对我的引领。”许晋杭说。



## 晋江老健会台球赛 10月28日截止报名

本报讯(记者 李诗怡) 11月2日至3日, 晋江市第十一届老健会台球比赛将在晋江市老年活动中心举行。本次赛事的报名工作将于 10 月 28 日截止, 感兴趣的参赛队伍请抓紧时间。

根据竞赛规程, 各镇(街道)、市直各系统老体协、老年大学等单位限报一队。每队可报领队兼教练 1 人, 运动员 3 人(男女不限)。若领队兼教练符合参赛资格的可上场比赛, 但占运动员名额。回乡安置人员可参赛。男运动员须于 1966 年 12 月 31 日以前出生, 女运动员须于 1971 年 12 月 31 日以前出生, 全体选手年龄上限为 75 周岁, 以二代身份证为准。参加交流活动者必须身体健康, 有潜在风险及不可预测的安全事故, 均由本人负责。竞赛采用国家体育总局和中国台球协会审定的《台球(斯诺克)竞赛规则》。有意向报名者请联系晋江市老体协。

晋江市新时代文明实践中心

# 安海土笋冻

文明又卫生  
劝君用公筷  
喜事自然来

晋江市新时代文明实践中心

文明健康 有你有我

晋江市新时代文明实践中心

# 石蚵仔煎

文明又卫生  
劝君用公筷  
福气自然来

晋江市新时代文明实践中心

文明健康 有你有我