

◇ 王楚珺 (陕煤地质油气公司)

# 保持良好心态 拥抱亮丽人生

吉格斯曾经说过：“态度决定成败，无论情况好坏，都要抱着积极的态度，莫让沮丧取代热心。生命可以价值极高，也可以一无是处，随你怎么去选择。”保持良好心态是人们走向成功和幸福的重要因素，而生活与工作则是影响一个人心态的两个重要方面。那么，女性如何才能在生活与工作中保持良好心态呢？

**客观看待现实。**以理性的态度去看待事物，不添加过多主观情感色彩。我们在生活工作中会遇到各种挑战、压力和困难，如果能够客观看待现实，面对问题时就不会过于消极或恐慌。如果能以积极的态度对待生活与工作中出现的一切，就更有可能找到解决问题的办法和机会。若面对失误或失败时，不致气馁，而是认真总结经验教训，我们就能避免在以后的工作和生活中犯同样的错误。在处理人际关系时，不要主观臆断，而应尽量多了解对方的想法和情况，

站在对方的角度去思考问题，避免产生误解和误判。在作出决策时，不要过于情绪化或冲动，而是要充分考虑周围环境和利益关系，进行全面思考和评估。如果我们能站在客观立场上分析和判断问题，不随意猜测或下结论，就可以最大限度地避免决策错误。

**设立目标。**无论是生活还是工作，都需要设立清晰、具体的目标，以此来激励自己不断进取。在目标实现的过程中，我们应适时调整或修改自己的计划，保持灵活性和适应性。如何才能更好地设定目标呢？一是明确长期愿景和目标，并将其分解为可测量、可行的短期目标。这些短期目标应该是具体的、可衡量的，并且需要有截止日期。二是制定计划，列出需要采取的步骤和完成每个步骤所需的时间及资源，以更好地帮助我们实现目标。三是定期检查计划进展情况，并根据需要进行适当调整，以更好地改进工作。最后就是每当达到一个目标时，举行小

小的仪式庆祝一下，看到自己取得的阶段性成就，我们会增强追求更高目标的信心。

**保持平衡。**女性在个人生活中，会面对家庭、职场、社会等不同的场合，因此需要学会平衡不同的角色和责任。学会平衡是一个复杂而具有挑战性的过程。在职场中，需要学会完成不同的工作要求，制定自己的职业发展规划。在社会中，需要学会平衡自己与他人的关系，包括与亲人、朋友、客户的关系。总而言之，对于女性来说，掌握好平衡的艺术，是一件非常重要的事情。我们不仅要合理安排自己的时间和精力，关注工作业绩，还要关注自己的身体健康、家庭生活和社交圈。人生的路很长，尤其是成立了家庭和养育着孩子的职业女性，要在工作生活中承担更多责任，如果过于追求完美，失去的可能比得到的还要多。所以，总体上平衡就好，保持良好的心态，不要苛求自己是“十项全能冠军”。

**不断学习成长。**不断学习是一种重要的人生态度和行为习惯。我们要学会自我激励，不断在心中明确学习的重要性，制定学习目标，并坚持不懈地完成。我们要时刻保持好奇心，不断发现新的机会和挑战，拓宽知识领域。充分利用网络、图书馆、社交媒体和其他途径获取信息，并多向有经验的人请教，获得指导，促进自身成长。学习是一个长期的过程，需要我们坚持不懈地付出，并时刻保持学习热情。总之，不断学习的关键在于保持积极的心态，付出实际行动，同时不断寻找和掌握学习的方法和途径。

当我们的生活充实而美好时，就不会为了一些虚幻的可能性而烦恼和担忧。当我们学会了客观看待现实、设立目标、保持平衡和不断学习，心态就会越来越好，工作和生活也会朝着我们向往的方向发展。那时，我们会发现自己像王后一样自信而又坦然，不仅越活越漂亮，而且拥有亮丽的人生。

◇ 胡静 (江苏局物测队)

## 一桌难忘的家乡味

近日，忽有老友通过微信发给我一张图片，点开一看，竟然是我十天前拍的一桌很普通的家乡菜。微信显示“对方正在输入”，那端似乎犹豫了很久，最终发过来几个字：“好多年吃不到了。”

我猜测着她现在的心情，带着欢快无比的语气回复她：“可以吃，只要想。”

“找不到了……”

我沉默了，点开我那天的朋友圈，点赞、评论的好友不在少数，也有朋友说想吃“娃娃鱼”（一种淀粉做的美食）。大家虽然嘻嘻哈哈，但看得出来，一张普通的图片触动了大家的思乡情结。

是啊，虽然很多人的老家在乡野村落，但随着乡村的变迁，即使回到那片土地，却再也找不回当初的模样。或许，当初你到处玩耍的村庄已经变成了高速公路、高楼大厦。

记忆要倒带多久，才能回到那个惹人喜爱、乡土气息浓厚、只需几步就到邻居家的儿时乡村呢？

一桌很普通的家乡菜肴，就算每个月能吃到一次都算奢侈了，有些东西，不敢朝前看，也不敢往远了想，只能珍惜当下。

我现在回老家，做菜的主厨早已由妈妈换成了哥嫂，我只愿意纯粹地认为妈妈是想休息一下，而不愿意承认妈妈已经忙不动了。

回到故乡，我总喜欢去邻居家看望一个和蔼可亲的“太太”。这次去看她，我喊了一声“太太，来看您啦！”她痴痴地望着我出神，半晌，才认出我是谁。看着她日渐弯下去的腰，实在舍不得这么疼我的一个老太太走向老年。我说：“太太，您跟半年前相比都没有变化！”她乐呵呵地说：“我都86啦。”我只希望太太健康长寿，一直陪伴着我……

我有一个想法，并没有让老友知道。待有朝一日，我带她去尝尝图片里的这桌家乡菜！



## 光热源

(第1155期)  
《秀美青山》  
曾侃凌 摄  
(重庆一三六队)

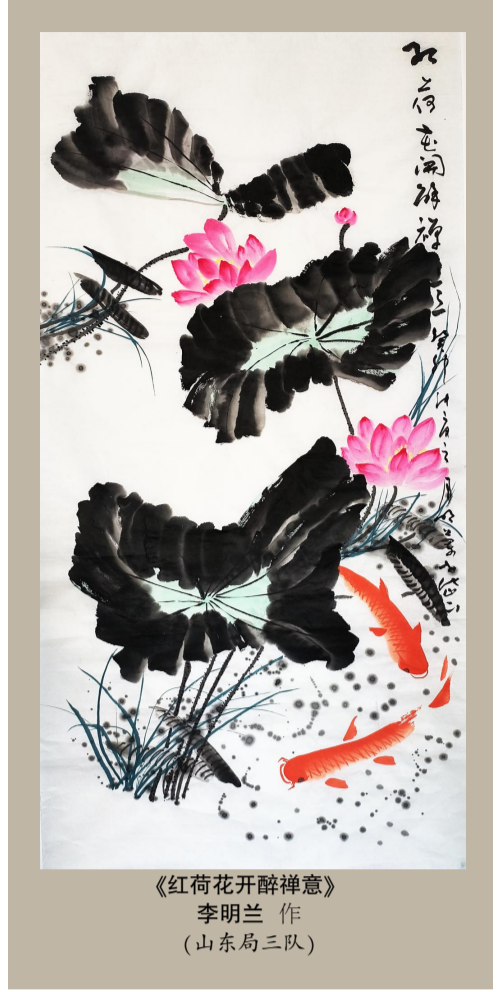
苏北是旷远、空灵的  
延伸着西汉梦境  
风的微尘，带走北国的  
虚无和寂寞  
宁静神秘的归乡  
咀嚼着渐渐被时光吹凉的树叶

◇ 马亭华 (江苏局南稀金石公司)

## 朴野

大地史诗  
这是我一个人的苏北  
一个人的乡野

相对于大地的秘密  
我不急促，不放弃  
对故乡的爱有着清晰的隐忍  
在这首诗的结尾，我还  
情深深地挽留了风



《红荷花开醉禅意》  
李明兰 作  
(山东局三队)

◇ 黄从越 (一局集团一一九公司)

## 粥米人生

民以食为天。简简单单一碗饭，往往包含着一家人彼此之间深厚的感情。

小时候，我最爱喝母亲煮的小米粥。那一碗金黄色的粥，煮得恰到好处，不稀也不稠，吃在嘴里有一股淡淡的甜味，我每次都能喝两大碗。

记得有一次我发高烧，在床上躺了一天一夜，母亲焦急万分，一直守候在我身边。后来我退烧了，母亲问我：“孩子，想吃点什么？”我脱口而出：“小米粥。”母亲微笑着点了点头，转身就走进了厨房。过了一会儿，母亲端着一碗热气腾腾的小米粥朝我走来。望着母亲满是疲倦但充满慈爱的面容，我心里暖暖的。

长大后，我求学在外，一日三餐都在学校的食堂解决。这里食物种类繁多，汇聚了祖国大江南北的味道。而我，仍然时常想念母亲煮的小米粥，想念母亲温暖的笑容。放假回家后，母亲问我：“儿子，今天想吃什么？”我总是回答：“小米粥。”母亲看着我微微一笑，笑容里充满了关爱。

如今，看着母亲鬓角的白发越来越多，我忍不住一阵心酸。母亲逐渐老去，但她对我的爱从未停止，她以深厚的母爱为我构建了人生中最坚实的港湾。

一碗小米粥，自然、醇厚、香甜，传承了中华民族血脉里深厚的亲情，散发着人间最美的烟火气。



**邢台金地钻探机械有限公司**  
邢台金地钻探机械有限公司占地面积22800平米。是以石油钻探和地质勘探设计研发、生产制造泥浆泵、钻机配套部件和技术服务为核心业务的高新技术企业。  
公司主营产品：石油套管、泥浆泵配件、震动筛、除砂器等。

地址：河北省邢台市巨鹿县经济开发区（信源街6号） 邮编：055250 电话：0319-4093366 18631936699 18832993780 QQ: 964117201

**安徽三华卧龙机械制造有限公司**

**企业简介：**我公司是以生产销售柴油机、发电机组、农业、工业用离合器组的专业企业。发电机组类产品符合国标GB2820—90或ISO8528—5之规定；农业工业用离合器组可实现多点输出，并可根据用户需要单独设计加工中间车系统，产品稳定、可靠，广泛用于煤田勘探、浅层石油钻井、热水井钻探等行业。

**主要产品：**1. 以上柴“东风”牌4135、6135、12V135柴油机配套的离合器组，本机组合：水箱、电池、离合器、柴油机、公共底盘以及用户需要的多点中间车系统。  
2. 50—1000KW柴油发电机组，本品以上柴“东风”柴油机、兰州发电机、沃而沃柴油机、康明斯柴油机、“兴锋”牌柴油机、斯坦福发电机等为主要配套产品，并可实现自动化、并车等技术需求。

地址：安徽省合肥市潜山路370号 邮编：230031 联系人：谢杰 电话：0551-5566097 13956951006

**河北石探机械制造有限责任公司**

河北石探机械制造有限责任公司（河北省地矿局石家庄探矿机械厂）是钻探设备、钻探工具的专业生产厂家，拥有美国MTI320摩擦焊机全套生产线。具有从产品设计、加工制造、检验检测到技术服务等完备的管理体系，2009年通过了美国石油学会API认证。我公司钻具品类齐全，能够为顾客提供标准、非标及定制产品的生产加工，双壁钻具拥有多项专利技术。

类别	规格(mm)
地质钻杆	φ50 φ60 φ73 φ89 φ102 φ114 φ127
摩擦焊钻杆	φ50 φ60 φ73 φ89 φ102 φ114 φ127 φ139.7 φ168
主动钻杆	□63.5 □76.2 □89 □108 □133 □170
钻铤	φ68 φ83 φ89 φ105 φ121 φ127 φ159 φ165 φ178 φ203 φ209 φ228 φ241 φ254 φ279
双壁钻杆	常规式 φ89/40 φ114/60 φ127/70 φ139.7/80 φ146/90 φ168/100 φ178/100 φ194/114 φ219/152
钻杆	外平式 φ73/32 φ89/40 φ102/50 φ114/60 φ127/70 φ139.7/80 φ146/80 φ168/90 φ178/100

**专业钻具制造商 专业钻机配套方案服务商 专业抢险救援钻探工具供应商**

地址：河北省石家庄市昌盛大街69号 电话：0311-69117258  
邮编：050299 电子信箱：shitanchang@sohu.com 网址：www.chinastc.com

**石家庄煤矿机械有限责任公司**

石家庄煤矿机械有限责任公司是原煤炭工业部直属重点骨干企业和国务院批准的国家二级企业。公司始建于1939年，1957年由吉林省通化市迁到河北省石家庄市。1959年更名为煤炭工业部石家庄探矿机械厂。1996年改制，现为冀中能源集团、中煤能源集团均股合资公司。公司注册资本2.4亿元，总资产19亿元，占地面积42万平方米。现有员工近2000人，其中各类专业技术人员600多人，博士、硕士50多名，先后有9名技术专家享受国务院政府津贴。

**ZJ系列石油钻机** **SMJ系列钻机** **SMJ系列车载钻机** **TSJ系列工程钻机**  
**F系列钻井泵** **3NBB系列注浆泵** **TBW系列泥浆泵**

联系电话：0311-85538648 13011572008 地址：河北省石家庄市裕翔街167号