

慕思全球睡眠文化之旅登陆成都

■ 本报记者 王海亮

近日,慕思“全球睡眠文化之旅”抵达成都,动员人们“回归慢生活”。在这个国内慢生活的地标城市,慕思邀请多位“生活家”共同分享对于慢生活的见解。著名作家六六女士,前《非诚勿扰》点评嘉宾、南京大学社会系社会心理学博士黄蓓女士,正安中医创始人梁冬先生及慕思寝室用品有限公司营销中心总经理盛艳女士共同参与现场活动。

在慕思活动现场,六六为我们分享了自己“慢生活”的初衷。在中欧商学院学习时,她的很多同学都是企业家,“但是我从来没有从这个圈子里面享受到什么是安静,什么是快乐。”六六忍不住发问:“如果这些‘成功人士’的生活都不那么幸福,我们普通人又该怎样做呢?”

谈到回归慢生活,六六认为:身体的自愈能力来自于良好的休息和慢节奏的生活。“睡眠是人最好的修养和重启。”现在很多人在忙碌的同时,忘记了自己生活的本来目的。想要让灵魂追到身体,心身合一。我们需要把速度放慢一点,把行动放慢一点。六六表示,虽然自己正处在一个作家创作的黄金时期,但她决定放下自己的工作,全职去广西中医药大学读三年的硕士,回归慢生活。

黄蓓老师从心理学角度理解当下的快生活,她认为,许多人快速的生活节奏背后,是A型人格的体现。这些人把生活简化为一场竞赛,成功与失败变成一连串数字。“就算是去



●“回归慢生活”活动嘉宾合影。

和他们散步,你也需要不断去追赶他们。”如果透支你未来的资源,来完成当下的任务。对

于生活,对于工作,恐怕都得不偿失。如何回归慢生活。黄蓓建议我们保持对

潮流时尚的独立,并且克制自己的欲望。“具体来说,就是周期性地强迫自己彻底休息。毕竟每个人的职业生涯有几十年,是一场马拉松。”黄蓓表示,“我们需要从长远的角度来看。”

作为慕思产品的忠实用户,黄蓓回顾慕思多年来的陪伴,感慨良多。购买慕思产品7年来,在每年的圣诞节,黄蓓都会收到慕思送来的小礼物,这让她感到非常温暖。

睡觉是生活中每个人都熟悉的事,它占据我们整个生命当中三分之一的时间。但可惜的是,我们很多人对待睡眠不够认真。梁冬认为,虽然睡觉是一件非常安静的事,但它却是我们每天生活力量的源泉。这种动静的循环好像一种矛盾,“觉”字把他们合二为一,这是中国人的智慧。

作为一名成都人,梁冬的分享中充满了对家乡的自豪感。“当别的地方在追求生活理想的时候,成都人在过理想的生活。”成都的慢生活在这里的人们以真正的舒适感,也让离开家乡的游子们时刻挂念着。这是一种真正的城市竞争力。

本届慕思全球睡眠文化之旅将主题设定为“回归慢生活”的背后,是出于对消费者需求的思考。慕思寝具用品有限公司营销中心总经理盛艳女士认为:“在当下移动互联网时代,手机切割了人们的生活,使人们不断忙碌的同时,忘记了生活的本来目的。慕思倡导‘回归慢生活’,希望每个人能够放慢自己的脚步,关注生活本身,享受健康睡眠。”

西南油气田地震老资料处理解释项目公开招标 川庆物探公司凭技术实力胜出

■ 王佳川 特约记者 屈永志

记者9月13日获悉,西南油气田地震老资料处理解释项目《四川盆地川西北部地区双鱼石构造三维地震叠前处理解释》公开招标已于9月5日揭晓,川庆物探在有中石油勘探研究总院、西北分院、东方物探等诸多强手的激烈竞争中胜出,以商务标和技术标得分“双冠”夺魁。

“我们既有国内一流的地震资料处理解释

技术,还有专业团队科学管理机制和团结协作的精神。”中国石油集团公司高级技术专家、川庆物探研究中心主任杨晓这样总结中标的原因。

从8月初得到招标信息开始,该中心班子就明确了投标工作的时间路线方案,各项准备工作随之紧张有序地铺展开来。各部门、人员联动配合,处理解释团队无缝衔接,技术领导全程参与。“这就是我们要的大市场效应”,见证投标

全程的杨晓认为,该中心主要领导主抓,市场办公室主管,生产部所及各部门配合,中心全员参与的大市场开发机制已初见成效。

“市场竞争面前,有技术实力,才有底气拿下项目。”负责投标技术汇报的该中心处理部主任工程师周祺朝气蓬勃,这位年轻的博士对自己所在团队的绝活——叠前偏移处理技术充满自信。“叠前偏移技术是高端前沿技术,我们既有成熟技术团队,又有领军人物,

完全能与业界的高手一争高下。”

据悉,此次招标项目所在的双鱼石构造区域前期勘探显示良好。2014年,由川庆物探完成处理解释工作并建议的双探1井在川西北地区下二叠统栖霞组、茅口组成功钻遇高产气层,下二叠统勘探获得重大突破,揭示了该区巨大的勘探潜力。而川庆物探再次中标,必将为该区域理清地质认识、进一步扩大勘探成果提供更为有力的技术支持与保障。

客户点赞的加油人

——记中石油江苏淮安分公司涟水新星加油站站长张娟

■ 赵振岚 陈裕

“把简单的事干好就是不简单,把平凡的事做好就是不平凡。”这是江苏涟水县新星加油站站长、优秀共产党员张娟常说的话。张娟自2001年3月走进中石油工作,近16年来,她执着追求、无私奉献,在平凡的工作中用心奏响了不平凡乐章。

苦干实干,业绩突出

今年46岁的张娟,到新星加油站后,从初始的加油工、计量员、班长到站长,一步步走来,把自己的精力和对岗位的担当全部倾注在她所热爱的石油销售事业中。2006年10月,她从普通的员工走上领导岗位,成为涟水新星加油站的主要负责人,带领全站职工,苦干实干,创新创优,工作业绩突出。2009年起,每年平均油品销售7500吨,IC卡充值6315万元,便利店销售55.6万元。加油站分别荣获中石油江苏公司先进集体、淮安公司先进集体等称号。她本人先后被江苏公司、淮安公司授予先进个人、先进管理者、优秀共产党员等称号。

先做朋友,后做生意

张娟到新星加油站之前,还在西园加油站工作过,但不论是在那个站,她都踏实工作,勇于创新,努力争当有道德、有思想、有作为的加油人。2010年2月柴油市场供应短缺,目睹司机们焦急无奈的眼神和绵延几公里长的车队,张娟心里很不是滋味,一方面按规定控制销售节奏稳定市场,一方面在现场向顾客做耐心细致的解释工作。有个旅游客户当时车辆加不到油,在加油站发脾气摔东西骂她,她一声不吭,等客户冷静下来,立即与别的加油站沟通争取解决。

由于她工作到位,在那一个多月油料紧缺的时间里,加油站没有发生一起因排队加油引发的纠纷,很多客户不仅成为她的好朋友,还为她带来很多客户,新星加油站的销售量由原来日均15吨,在两个月后上升到日均20吨,现在每天销量达30吨以上。

开拓市场,贴心服务

坐出租车虽然是最平常的事,但张娟认为:这是加油站与客户沟通的最好机会。为了宣传新星加油站良好的服务环境、优质的服



●站长张娟教育员工要做到服务至上,安全第一。

务质量,增加油品销售量,她动员站内员工,利用坐出租车机会和司机聊天,为客户提供贴心服务,经过宣传,周围80%的出租车都在新星加油站加油。

新星加油站地处涟水安东北路,周边居民多,过往加油车辆多,每天早晨和傍晚都是加油高峰。由于当班员工少,加油车辆多,特别是摩托车较多,一度加油车辆无秩序,时常出现客户抱怨、争吵走人现象,对此,张娟下定决心,多做暖人心、得人心的好事。同时加强员工值班制度,将员工力量向早晚倾斜,张娟身先士卒,坚持早上班、晚下班,每天工作10多个小时,协助当班员工加油,她还改进方法,推荐IC卡自助加油,使加油秩序明显改进。

在工作中,张娟热情乐意的服务,赢得客户连连称赞。一位老司机说,看到这样的站长,就看到新星加油站的服务。为了让来了的

客户成为她的加油站常客,她还建立促销登记台账,对加油站的客户建立加油档案,及时向客户发短信,通报加油数量,并按照规定对加油客户实行加油促销优惠待遇。她还对新老客户上门走访,沟通交流,增进加油站与客户之间的感情,让进站的客户都成为新星加油站的忠实客户。

安全责任,重于泰山

16年来,张娟始终牢记安全责任重于泰山的道理。她对站内的员工每周都进行安全知识培训,使员工的安全意识“坚如磐石”。到新星加油站加油的摩托车较多,一些司机安全意识差,起初,总是不能理解该站为什么用铁壶加油并推离4.5米以外打火,客户心中多有不愉快。张娟总是耐心解释,并告诉他们所有事故都是因为存在安全隐患而造成的,被忽略的小细节就有可能引发大的事故。由于

警钟常鸣,新星加油站一直安全无事故。

暖心姐姐,心系员工

作为加油站站长的张娟,时时刻刻都把员工的冷暖记在心上。以精细、精致、柔性管理为指导,营造和谐奋进的管理氛围。员工家庭生活有困难,她自己掏钱为员工买日常生活用品;员工家里有红白喜事,她忙前跑后热心料理;员工生病住院,她陪着去检查治疗。她把员工当作兄弟姐妹,员工也把当她成知心朋友,遇事找她商量。平常大家都不叫她“站长”,而是亲切地喊她“暖心姐姐”。

人们都说加油站的站长是加油站的核心与灵魂,这话一点不错,作为新星加油站站长的张娟,正是新星加油站职工的灵魂。每当提起她,大家都会为她那热忱的服务、扎实的作风、出色的工作业绩而深受感动。张娟,客户们为你点赞,我们也为你加油!

郑煤大平矿 井下防喷孔装置改造成功

防喷孔装置是搞好煤矿防突工作的关键设备和重要保障。近日,郑煤集团大平矿对井下防喷孔装置进行升级改造,取得了良好效果。

他们首先对孔口套管进行改造,用封孔胶将钢管固定在孔内,再利用法兰盘与孔口三通连接,孔口三通防喷装置上与钻杆连接处采用塑胶套筒密封,在穿煤和水力冲孔期间,塑胶套筒内始终保持为圆钻杆(塑胶套筒与钻杆间距仅1mm),增加了气密性;其次对泄煤软管进行改装,使其内径更大,便于气煤,同时两端均采用法兰盘进行固定,增加气密性和坚固性;最后在防喷孔装置上增加瓦斯收集器,该装置由废旧的风筒改造而成,内部安装有钢管,钢管与防喷箱接口处用法兰盘连接,增大了防喷孔装置存储瓦斯的容积。经过以上各个方面的改进,防喷孔装置提高了处理瓦斯涌出问题的能力,同时达到废物再利用的效果,具有较好的推广应用价值。(本报记者 任二敏 通讯员 尹静)

涟水人社局社保处 助力“四城同创”

江苏涟水全县创卫工作推进会后,涟水县人社局社保处按照创卫标准,制定工作方案,把各项任务细化、量化,责任到人。利用早晚、中午时间深入责任区,宣传到位,事半功倍。引导流动摊点进入入市经营,不准渣土车驶入责任区,防止抛撒滴漏。严格按照户外广告管理办法,清除小广告,不准乱贴乱画,确保店面整洁,同时教育责任区内市民养成良好的卫生习惯,遵守公共卫生秩序,不在小区、住宅区内饲养畜禽,保持居室、房前屋后的清洁卫生。(蒋东航 季明 周兰武)



我们需要的 不会比爱更多

■ 张娜

曾出版《修炼美好正能量》《男人使用手册》《婚姻合伙人》等多本畅销书的小刀老师沉淀三年,近日再度推出一部暖心力作《再不练爱,就老了》。

从书名可以看出,新作内容依旧主打“爱与幸福的修炼与治愈”,虽然主题还是小刀老师影响力最广的婚恋领域,更秉承了他一贯的轻松幽默的语言风格,但是如果用心读下去,我们就会发现这本书还包含了更多与以往不同的新想法,不仅兼具情趣与哲理性,更真切地和生活紧密相联,可以说集合了小刀老师的情感智慧大成。

说到这本书的作者小刀老师,我们就不得不提到他的多重身份,他不仅是业内一位非常著名的婚姻家庭咨询师,同时还是“爱循环”幸福课程的创始人和主讲者。作为这样一位涉猎颇广的情感畅销书作家,他力争用自己最真实的生命感悟去刻画笔下每个细节,表达出每个细致入微的感受。也正是因为这样,我们才能在这本书里看到他对现代人婚恋状态的深度剖析与睿智评价,字字句句都是真实世界的回响,犀利又温情,大呼过瘾的同时,相信也会对你的内心深处以温柔一击。

《再不练爱,就老了》成书机缘要追溯到小刀老师在重庆举办的数十场“爱循环”主题演讲。用脚步与心灵去丈量真爱国度的每一寸大地,踏上这场爱的苦旅,小刀老师并不孤独。在这里,面对无数的听众,他讲述了自己的真心与真情,也倾听了无数在爱中受困的灵魂诉说,更结识了许许多多和他一样热爱生活的性情中人。

幸运的是,这本书不仅凝聚了小刀老师一个人的心力,还摘了这数十场演讲的精华内容,以饕餮者,更汇集了11个女人真诚的心声。她们从事着不同的工作,个性迥然各异,人生轨迹也各自有各自的跌宕,但是她们却拥有同样珍贵的美丽心灵。在她们娓娓道来的亲身经历中,我们看到了甜蜜的微笑,也看到了痛苦的泪水,看到了辛酸的过往,也看到了美好的现在。用心“练爱”,凤凰涅槃之后,她们懂得了如何抓住自己的爱与幸福,而翻开泛着墨香的书页之后,我们也仿佛看到了光。

读过这本神奇的“练爱手册”,你就会明白,如果不曾“练爱”,就不能真的去恋爱,也无法享受爱的愉悦与治愈。事实的确如此,爱如果不经过虔诚的修炼与打磨,怎么能闪现熠熠光辉照亮平凡无奇的生活?