在文字中遇见更好的自己

阅读，是一场跨越时空的对话。当我们翻开书页，便开启了一扇通往不同世界的门，在那里，我们不仅遇见了作者的思想，更重要的是遇见了更好的自己。

书籍教会我们最重要的道理，是关于理解与包容。通过阅读不同背景、不同经历的人物故事，我们的视野得以拓展，心灵得以丰富。我开始明白，每个人都有自己的故事，每个选择背后都有其深层的原因。这种理解力的培养，让我在现实生活中更能设身处地为他人着想。

阅读还让我认识到成长的重要性。书中的人物往往经历各种挑战和困境，正是这些经历塑造了他们的品格。这启示我们，生活中的困难不是阻碍，而是成长的契机。每一次面对挑战，都是我们完善自我、提升境界的机会。

更重要的是，书籍教会我们独立思考的价值。在信息爆炸的时代，能够保持清醒的头脑，不被外界的喧嚣所左右，这是一种难得的智慧。阅读让我们学会质疑、分析和判断，培养了批判性思维。我们开始明白，真理往往隐藏在表象之下，需要我们用心去发现和思考。

通过阅读，学会了与自己对话。在安静的阅读时光里，有机会审视自己的内心，思考人生的意义。这种内省让我们更加了解自己，明确自己的价值观和人生目标。当我们清楚地知道自己想要什么，就能更有方向地生活，不被外界的诱惑所干扰。

阅读最终教会我们的，是关于生命的态度。它告诉我们，人生不必追求完美，重要的是真诚和勇敢。每一个平凡的日子都值得珍惜，每一次微小的进步都值得庆祝。在书页间，我们找到了面对生活的勇气，也找到了让生活变得更有意义的方法。

文/行政人事部 景璐

暖城七月夏味浓

七月的暖城，白天暖阳高照、晚风清爽，没有南方的闷热潮湿，是实打实的凉快夏天。天虽然舒服，但三伏天里人照样容易没胃口，好在本地不缺时令好味道。

逛本地的早市和菜市场就能看出来，七月的时令素菜多种多样，本地农户种的黄瓜、茄子、豆角、冬瓜陆续上市，都是露天自然长的，口感比大棚菜扎实得多。嫩黄瓜直接凉拌，清脆补水；本地圆茄子软嫩多汁，家常红烧、焖炖都好吃；新鲜豆角炖土豆、焖排骨，软糯入味，是北方夏天最踏实的家常味。天热不想吃太油，就清炒时蔬，清淡不寡淡，老少皆宜。

要说东胜人夏天最离不开的消暑神器，那必须是“罕台米凉粉”，这是咱们本地刻在骨子里的夏日味道，跟外地凉粉完全不是一个口感。用本地小米打磨制作的米凉粉，质地细腻爽滑、Q弹透亮，凉而不冰。切成细条，浇上秘制酸汤、辣椒油、蒜泥，酸辣开胃、清清凉凉，一口下去瞬间驱散暑气。天热没胃口、出门逛累了，来一碗米凉粉，妥妥的本地夏日顶流小吃。

夏天的东胜，素菜吃清爽，肉味吃鲜香。七月的草原羊肉依旧鲜嫩，本地最有特色的时令吃法就是“冰煮羊”，堪称夏日蒙餐一绝。冰块打底、铺上新鲜羊肉，不加多余调料，靠低温慢慢煮出羊肉本身的鲜味。煮出来的羊肉紧实弹牙、鲜嫩不膻，汤清味鲜，天热吃完全不腻，越吃越香。

除了冰煮羊，本地家常的风干猪排烩豆角、现灌羊肉肠也是七月热门硬菜。风干猪排咸香紧实，配上新鲜豆角焖炖，荤素搭配、入味十足；羊肉肠肉质饱满，切开全是紧实肉粒，蘸上韭菜花，一口解锁地道草原风味，解馋又顶饱。

三伏天的东胜街头，夜市小摊烟火气满满，全是夏日专属小滋味。本地特色的炒酸粥，夏天吃最养胃解腻，酸香柔和、口感顺滑，开胃又消食，是本地人从小吃到大的味道。夜市上的现烤奶酪饼、奶香小甜品，软糯香甜，奶味浓郁，清爽不腻，适配夏天的味蕾。傍晚逛夜市，再来几串本地大肉串，撒上孜然辣椒，外焦里嫩，吹着晚风吃串喝啤酒，就是东胜夏天最惬意的日常。

文/综合服务公司 祁宇

七月盛夏，赴一场夏日浪漫之约

蝉鸣四起，暑风漫野，热烈明媚的七月盛夏如期而至。阳光肆意铺洒，万物蓬勃生长，不妨走出家门，寻觅独属于夏日的打卡胜地，邂逅时令限定风味，把盛夏美好妥帖收藏。

寻一处清凉秘境，定格夏日风光。可以漫步湖畔荷塘，亭亭荷花随风摇曳，荷叶承接滚落的水珠，泛舟其间，荷香萦绕，随手一拍便是清新治愈的画面；或是奔赴山野林间，浓密树荫隔绝燥热，溪流叮咚流淌，寻一处浅滩静坐，感受清风拂面，尽享天然避暑乐趣。偏爱晚风的人，待到暮色降临，前往城市滨江、郊外草原，静待橘色落日沉入天际，晚风驱散白日暑气，氛围感拉满。星光渐亮时，城市夜市灯火次第亮起，人间烟火缓缓升腾。

风光之外，夏日的快乐，藏在一口口时令美味里。顺应时节，品尝大地馈赠。冰镇西瓜果肉鲜红，清甜汁水驱散燥热；脆甜蜜桃、饱满葡萄轮番上市，果香浓郁。餐桌上，鲜嫩莲蓬、爽口莲藕带着荷塘清鲜；凉拌时蔬清爽开胃。夜幕降临，夜市小吃香气扑鼻，冰粉、酸梅汤清凉解腻，烟火滋味抚慰人心。不时不食，循着时令品尝风物，才是盛夏独有的仪式感。

夏日短暂，风光与美味皆不等人。不必远行追寻诗意，在身边的风景里漫步，尝一口时令鲜味，捕捉晚霞与晚风。愿我们在七月盛夏，遇见心动风景，品味鲜活滋味，收集一整个季节的温柔与热烈。

文/综合服务公司 王喜勇

七月盛夏乘公交，畅游暖城鄂尔多斯

2026年七月盛夏，鄂尔多斯22℃清凉上线，天安公交串联起城市风光与草原烟火，搭乘便捷公交，奔赴独属于这座塞上之城的夏日打卡地，邂逅地道时令风味。

乘坐公交前往康巴什乌兰木伦湖，是市区夏日首选打卡点。白日沿湖漫步，城市艺术建筑错落有致，傍晚等候亚洲高喷音乐喷泉，光影随水流起伏，晚风消解暑热。搭乘旅游专线可直达响沙湾，金沙连绵，滑沙、骑骆驼尽览大漠落日；苏泊罕草原公交专线直达万顷碧野，七月野花盛放，骑马、赏敖包，沉浸式感受草原辽阔。

一路前行，公交沿线藏着地道夏日时令美味。冰煮羊冰块锁鲜，肉质弹嫩清爽；阿尔巴斯手把肉搭配野生沙葱，鲜而不膻。早餐打卡羊肉烧麦、酸粥，酸甜开胃；现熬咸奶茶配奶皮子，奶香醇厚。沙葱包子、荞面凉粉消暑解腻，夜市还能尝到奶豆腐、酸奶等奶食，一口解锁草原夏日滋味。

舒适空调公交贯通东胜、康巴什、伊旗各大景区，线路接驳火车站、商圈与景点，刷卡便捷、票价亲民。这个七月，不必远行，搭乘天安公交穿梭暖城，看大漠草原风光，品地道时令美食，收获惬意清凉盛夏。

文/技术设备部 张建华

在对话中看见彼此

在人际交往日益频繁的今天，“如何成为一个更好的交谈者”成为了一个极具现实意义的话题。很多时候，我们误以为善于交谈就是口若悬河、滔滔不绝，但真正的高手往往懂得，交谈的本质不在于“说”，而在于“听”与“连接”。

真正有效的沟通，不是急于说服对方，而是在对话之中看见彼此。放下预设与偏见，认真倾听言语背后的情绪与心意。

成为一个更好的交谈者，首先要学会放下自我，全情倾听。在对话中，我们太容易急于表达自己的观点，或者在心里预演下一句要说的话，从而忽略了对方正在传递的信息和情感。真正的倾听，是不仅听懂对方的字面意思，更能捕捉到言语背后的情绪和需求。当我们用专注的眼神、适时的点头和真诚的反馈去回应对方时，对方会感受到被尊重和被理解，这种心理上的安全感是建立深度沟通的基石。

其次，好的交谈者懂得提问的艺术。与其抛出一个封闭式的、只能用“是”或“否”回答的问题，不如尝试提出开放性的问题，引导对方分享更多的故事和想法。好的问题像是一把钥匙，能打开对方的话匣子，也能让对话从表面的寒暄深入到思想的碰撞。同时，我们要保持好奇心，对他人的经历和观点保持开放的态度，不轻易评判，这样才能营造出包容的谈话氛围。

最后，真诚是交谈的灵魂。技巧固然重要，但如果缺乏真诚，再华丽的辞藻也显得空洞。做一个真实的自己，不刻意伪装，不随波逐流，用真心去换取真心。当我们卸下防备，坦诚地分享自己的脆弱与喜悦时，往往也能激发出对方同样的真诚。这种心与心的交流，才是交谈的最高境界。成为更好的交谈者，其实就是成为一个更温暖、更包容、更真实的人。

文/行政人事部 景璐