太陽電缆

太 阳

福建南平太阳电缆股份有限公司主办

报名题字 张家坤

(闽)内资准字 H 第 2017025 号

总第 339 期

2017 年 11 月 8 日 星期三 农历丁酉年九月廿

中国太阳 温暖世界

公司服务热线:400-850-2300

初心依然 感恩有你

——致“辉煌六十载 赞我太阳家”朗诵、演讲比赛

□董事长兼总裁 李云孝

风雨兼程一甲子,春华秋实六十年。从 1958 到 2018,太阳电缆人风雨兼程,披星戴月,纵使风云变幻,仍众志成城、攻坚克难,始终站在行业的前端,时代的前沿。

雄关漫道真如铁,而今迈步从头越!从 1958 年建厂、1982 年成为兵器部保证体系成员、1994 年股份制改革到 2009 年成功上市、2014 年太阳电缆城全产业链建设、2017 年建筑用线智能化制造技改项目投产……太阳电缆奏响了六十年艰苦奋进、铿锵壮丽、跳跃式发展的华丽篇章。

六十年时光荏苒,太阳电缆人秉持着“品质第一,顾客至上,诚实取信,和谐发展”的经营理念,传承着忠诚、进取、感恩、和谐的太阳家文化,满怀豪情地奔向了百年品牌、长青企业的新梦想!

以“辉煌六十载,赞我太阳家”为主题的朗诵、演讲比赛已然结束,但是他们传承的太阳家文化,创造的太阳新传奇将代代延续,铭刻在每一个太阳人的心理,太阳电缆自从导入“家文化”后,太阳人不断营造出“同心、同德、同努力、共荣辱”感恩企业的良好氛围,不断凝心聚力,卯足后劲,一次又一次地创造辉煌。

此刻,太阳电缆走到了一个时间节点。

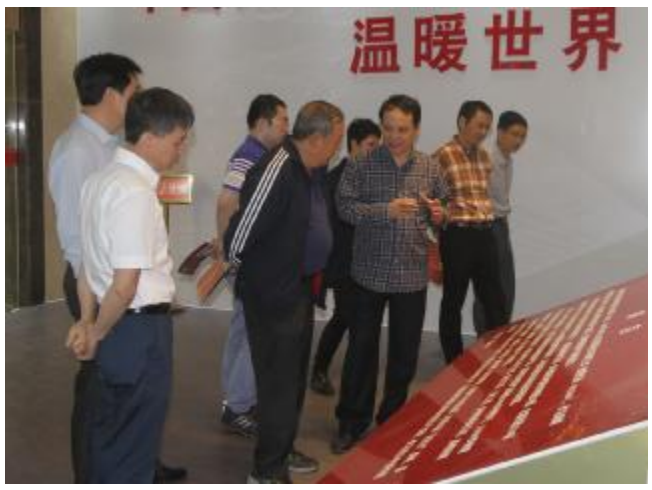
六十年岁月风华,六十年玉汝于成,对于企业而言,六十年才开始,一百年还年轻。

诚然,我们初心依然,我们一样信心满满,感恩太阳,一路有你,今天的太阳,把明天的梦想照亮!明天的太阳,引领我们走向新时代、迈向新征程!

新时代、新思想、新目标、新征程。

中国太阳,温暖世界!

太阳电缆,永远在路上!



全国人大财经委副主任委员邵宁一行莅临公司调研

10 月 21 日,全国人大财经委副主任委员邵宁一行莅临公司调研。南平市副市长梁廉荣、公司总工程师徐建忠陪同调研了总部二厂的生产车间,详细介绍了企业的经营发展情况。

(黄家晟)

公司朗诵、演讲比赛落下帷幕

为庆祝太阳电缆即将迎来 60 周年,展示太阳电缆一路走来的历程,10 月 25 日,公司在多功能厅举办了朗诵、演讲比赛。本次共有 22 组选手参与比赛,公司董事长兼总裁李云孝等高层领导到场助阵。

当晚决出一等奖 1 名,获奖者:市场开发部曾琳林。二等奖 2 名,获奖者:特缆分厂邹际平、人力资源部张盈。三等奖 5 名,获奖者:董办高锦浩、内审范淑敏,物控部林芳智,财务部叶美琴、郭梦灵、胡筱毓、冯雅兰,裸线分厂黄学平,市场支持部邵浙华。最后,公司常务副总裁林芳为获奖选手颁奖。

公司领导一直对公司企业文化十分关心,此次活动丰富了员工的文化生活。进一步增强了员工对企业的归属感,并提高了员工的综合素质,展现太阳人的风采。

(黄家晟)

公司获南平市知识产权优势企业

近日,太阳电缆公司再次获得一项市级荣誉——“南平市知识产权优势企业”。近年来,我公司在知识产权工作尤其是专利工作上取得了显著的进步,近三年,公司先后申报国家专利 66 项,获得国家专利授权 48 项,其中发明专利 2 项、实用新型专利 46 项,还有在审核发明专利 4 项,实用新型专利 14 项。2014 年公司的发明专利“线缆材料燃烧时释出卤酸气体总量的测定方法”获得南平市专利奖三等奖,2016 年公司的发明专利“电焊机电缆用耐寒阻燃护套橡皮”获得南平市专利奖一等奖。公司将继续努力,争取在知识产权工作上取得更大进步。

(吴敏志)

包头公司三体系换版认证圆满完成

金秋 10 月,处处一派丰收景象,十九大的胜利召开,引领了祖国新时期的发展方向。在这秋意盎然的大好时节,包头市太阳满都拉电缆有限公司迎来了质量、环境、职业健康安全三体系换版外部审核,本次审核分两个阶段进行,基于各部门的积极配合,审核圆满完成,顺利取得了认证证书。

本次换版认证能取得如此好的成绩,是公司领导的密切关注和大力支持、是各部门分厂的积极配合参与、是牵头部门对于体系换版的整体策划努力的结果。

近一年来,公司认真学习标准条款,结合实际情况,编制出了一套实用性很强的管理体系文件,经公司领导的认真审阅,于 2017 年 7 月正式发布实施。通过内部审核和管理评审,确认整个体系的运行符合产品质量、生产生活环境、职工身心健康的管理要求。

之前的环境和职业健康安全两个管理体系依托总公司取证,此次换版认证将两体系与质量体系并为一个认证公司,由包头公司独立取证,这样既节约了成本,又提高了效率。三体系换版的顺利取证,使公司的管理水平有了进一步的提升。

(包头公司 崔金兰)

责任编辑 姜纪荣

PDF 文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn

忠诚 感恩

——写在太阳电缆即将迎来六十周年之际

人们常说要懂得感恩，感恩之心驱使下的人有别于常人，他们执着而无私，博爱而善良，敬业而忠诚，富有责任感和使命感。一个有着感恩之心的员工会坚贞而无私、敬业而善良，富有责任感和使命感。一个有着感恩之心的员工会把对公司的感激转化为孜孜以求、兢兢业业、积极进取的实际行动。一个有着感恩心的员工会常常关心他人、关心公司、关心社会和公司同呼吸共命运。

当我们常怀一颗感恩的心，将全部身心经营自己时，忠诚敬业将成为一种习惯，个人的职业生涯会变得更加饱满，事业会变得更有成就，这样便可感受到工作带给我们的无限快乐。

每天我们迎来清晨的第一缕阳光，呼吸着新鲜的空气，重复着那每天熟悉的上班路。的确，总有一种力量让我们因之而积极进取奋发向上，也总有一种幸福和满足感让人回味，那就是责任。

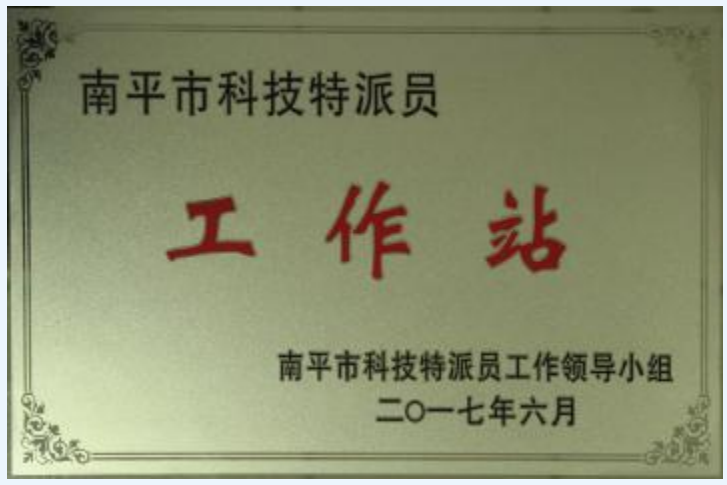
一木不成林，滴水可以成江河，这些浅显的道理我们都懂，团队对于一个人的影响是巨大的。因此，我要将自己全身心的融入企业中，为企业的兴旺贡献自己的力量，在企业中实现自己的人生价值。企业为我们提供了展示自己的平台，我对企业的发展充满了信心，并且相信通过大家的一致努力，企业的明天会更加灿烂辉煌，我也绝对相信企业可以让我们的人生价值得到更充分的体现。不管我们做什么工作，既然我们来到和顺的这个大家庭，就要“做一行、爱一行，爱一行、专一行”。每个人都要对自己的工作负责，这就是忠诚的直接体现。如果企业是一条船，那么我们一双手就是一支浆，只有我们共同伸出双手，让千千万万支浆一起使劲，我们的航船才能劈波斩浪，勇往直前。

太阳电缆历经六十年的风风雨雨，靠得就是一个得力的团队，在企业里，笔者工作十余年似乎也不能称之为老员工，工作二三十年的员工比比皆是，大家对企业有着强烈的认同感，已经无形中把企业当成了家，当成了自己工作，当成了自己生存的根基。同样，在南平，太阳电缆人有着自己的自豪，因为企业为大家带去了质量可靠的产品，身为其中的一员，为自己能作一份贡献感觉无比的荣光。

时光荏冉，六十年，太阳电缆越来越强大，六十年，太阳电缆依然不忘初心，用高品质去回馈那些信赖太阳的人们，那些关心太阳的人们。　（姜纪荣）

车间一角

公司设立南平市科技特派员工作站



近日，在市委市政府的关心和指导以及上海电缆研究所等单位的大力支持帮助下，市科技局在太阳电缆公司授牌建立了南平市科技特派员工作站，工作站现有上海电缆研究所派出专家1 名，今后视工作进展和实际需求还将继续扩大规模。工作站的建立为公司新产品研发和科技创新工作提供有力的技术支持。

（技术中心）

“中国线缆行业最具竞争力企业20强”带来的启示

今年 8 月，2017 中国电线电缆行业大会在上海举行，大会发布了《2017 年中国线缆行业 100 强》名单。凭借近 60 年经营线缆行业的优势以及高品质的太阳牌电线电缆，太阳电缆荣获“2017 中国线缆行业最具竞争力企业 20 强”的称号。

据了解，本次评选活动由中国电器工业协会电线电缆分会和线缆信息研究院组成的中国线缆企业竞争力研究项目小组共同完成。小组成员秉承公平、公正、公开的评选原则，严格核实了上市企业年报、企业报告、全面分析数据并实地走访近 90 家线缆企业；对体现企业规模、效益和增长等方面的 9 大硬性指标以及技术创新、产品质量、品牌形象、企业家管理水平以及行业贡献等 5 大项软性数据指标进行精准的计算，将企业竞争力以最直观的数据形式表现出来。太阳电缆本次荣获“2017 中国线缆行业最具竞争力企业 20 强”的称号，也说明了公司在当今线缆行业中的强劲实力。

然纵观 2017 中国电线电缆行业大会期间的相关专题报道及行业分析，不难发现在当下电力电缆产业的发展中机遇与挑战并存，企业如何长久保持强劲的企业竞争力仍然任重而道远。

中国电线电缆行业虽经历了二十多年，取得了长足的发展，产业产值超过美国跃居全球第一。但依然没有走出大而不强的怪圈，和世界一流企业相比尚有很大的差距。随着中国经济进入新常态，新的增长动力尚在孕育，旧的增长动力却在持续消退。

电力在国民经济中处于最基础、最重要地位，在经济快速发展的同时，电力行业得以飞跃。电力电缆作为电力行业产业链中重要一环，也因此随之蓬勃兴起。

例如，处于黄金十年的房地产行业，无论是住宅、公寓，还是商场写字楼，建筑用线需求旺盛，给电力电缆行业发展注入充足动力。而且建筑智能化建设如火如荼，给电力电缆带来新的机遇。不过，2016 年下半年开始，房地产业遇冷，政府加大“去泡沫化”力度，预计新增建筑会有所回落，并持续两到三年时间，对电力电缆行业可能造成一定冲击。

除了房地产的“去泡沫化”，还有制造业“去产能化”、金融体系“去杠杆化”、环境要“去污染化”，这些经济新常态下的变化，都可能影响电力电缆行业发展。如何应对原有增长动力的逐步消失，是线缆企业未来发展的一道考验。

虽然原有增长动力逐步消失，但新的增长动力正快速孕育及行成，包括新能源、轨道交通、特高压、航天航空等领域。上述领域对电力电缆需求量仍保持稳步增长，有望成为新的增长来源。

在新能源行业中，对电缆产品市场需求就足够可观。据前瞻产业研究院提供的《2016-2021 中国电力电缆行业发展前景与投资预测分析报告》分析，未来几年内，国家在能源端的投资将继续倾斜于风电、核电、光伏等绿色能源，从而间接刺激电缆需求增长。

在轨道交通领域中，国家正大力鼓励有条件城市发展城市交通，这将促使各种阻燃电缆应用。在电网建设方面，随着“一带一路”持续推进，基础投资建设只增不减，电力电缆将因此受益。

新增长点的汇聚，将为中国电力电缆产业提供更强劲、充沛的发展动力。未来如何抓住新兴战略产业带来的发展新机遇，同样也是企业要面临的问题之一。

“2017 中国线缆行业最具竞争力企业 20 强”称号的获得，不仅是对公司在线缆行业内长久以来取得的优秀成绩的嘉奖，同样也带给我们启示。如何积极应对电力电缆产业发展的机遇与挑战，如何在现有成绩上取得更大的进步，值得每个企业员工思考和为之努力。　（李彤）

责任编辑　姜纪荣

PDF 文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn

朗诵演讲征文赏析

走向新辉煌

□市场开发部　曾琳林

（一）

1958 年，一个激情燃烧的年代！

1958 年，一段艰苦创业的岁月！

那时，年轻的共和国朝气蓬勃、百废待兴。

那时，中国的线缆工业基础薄弱、几乎空白。

1958 年，在福建省三明市徐碧村，太阳电缆诞生了。

从三明到福州，从福州到南平，迎着辉煌降临，在奋斗中迁徙。

那是一个奋力建设的时刻，白天建工厂，晚上学技术。披荆斩棘，只争朝夕。

那是一个展现奇迹的时刻，太阳电缆人用双手实现了当年迁址，当年投产的伟大创举！

（二）

1979 年，伴随着改革开放的春风，公司注册了“太阳”商标。

祖辈们用青春和汗水铸就的太阳从武夷山麓冉冉升起！

1990 年，太阳电缆启动第三期技改，低压交联产品在太阳电缆大家庭里落了户，步入电子工业部的“线缆行业十九家重点企业”名录。

1996 年，引进中压生产线，一举填补福建省空白，并使太阳电缆步入大型综合性企业行列。

全国五一劳动奖、中国驰名商标、中国线缆十强、现代化管理企业，一声声赞美接踵而来。

2002 年，太阳电缆成功进行股份调整，多元化的股权结构为太阳电缆注入无限活力，新的历史纪元从此开启。

太阳电缆，如同春蚕破茧，用一根根线缆织出千道光芒！

太阳电缆，好比雄鹰展翅，用一次次舞动成就万里翱翔！

这正是：青青杨柳迎风摇，电缆飞跃千万条；金铜银铝通天地，青山着意化为桥！

云霞托附金色的太阳，无私的光芒普照每一处渴望光明的地方……

（三）

家是心灵休憩的港湾，如同天边的那一弯宁静的新月；

家是远足游子的魂牵梦萦，如同久旱的农作物渴盼甘霖。

奉献着自己，收获着甜蜜。做人就要顶天立地，做事就要永争第一。

因为有缘我们相遇太阳，因为有爱我们扎根太阳。

爱洒人间是我永远的追求，太阳的品格就是爱无所惧。

捐资助学，情系教育伸援手，只为圆寒门学子求学梦；

抗击冰灾，加班加点，放弃小家团聚，只为大家的团圆，大爱无疆感人心！

人们常说：有爱的地方就有希望，只要播下种子就能茁壮成长。

伴随着 2009 年 10 月 21 日的一声钟声，希望的种子终于长成了参天大树，结出了丰硕的果实。

闽江河畔。世界第一超高压立塔拔地而起，有太阳的地方就有希望，光明的种子从未停止过播撒！

（四）

大海航行靠舵手，在公司董事长李云孝先生的领导下，投资铜业，一心打造坚强太阳芯！

北上建厂，只为圆梦太阳普照市场！

入驻延平新城，线缆航母杨帆起航！

进军电缆原料，助力太阳走向辉煌！

60 载弹指瞬间，60 载翻天覆地

60 载艰苦奋斗，60 载累累硕果

日月星辰记录了太阳的使命与担当，黄钟大吕写满了太阳的胜利与渴望。

点点丝线已经描绘太阳电缆的宏伟蓝图，重重铁锤已经敲定太阳电缆的腾飞之路！

今天的太阳电缆已经走出武夷山，跨越杭州湾大桥，走进了奥运盛会的殿堂！

明天的太阳电缆将走上青藏高原，登上珠穆朗玛峰，谱写新的篇章！走向新的辉煌！　　（一等奖）

责任编辑　何红莺

家·天下

□人力部　张　盈

广阔的闽江水奔流不息，厚重的河床积淀着一段 60 年沧海变桑田的历史。

六十年前，闽江上游边一个杂草丛中的小电线厂，从第一代拓荒者开始跋涉。他们以太阳不知疲倦的精神，披星戴月，一路追赶。

六十年来，太阳人在闽山碧水之间，创造了辉映日月星辰的人间奇迹。南平太阳电缆厂，就是太阳人共同的家园。

六十年的奋斗，太阳人学会了爱与责任，并把爱与责任沿着手中的电缆，传播到世界的每一个角落。

六十年的奋进，太阳人胸怀大家，关爱天下，传承着新时代的光荣与梦想。

六十年间，沧海桑田，不变的是企业大家庭对员工的关爱。正是这份关爱，吸引了不少员工的子辈，甚至孙辈都来到这个企业。小家庭的繁衍生息和大家庭的发展紧密联系在一起。

走过风雨，走过辉煌，伴随南平太阳电缆走过的，还有一个深深的情结——是几代太阳人对“太阳”之家的热爱、信赖、忠诚。在太阳人的大家庭里，平等、信任、亲情是共同的主旋律；员工也用负责、关心去回报这个大家庭。投之以桃，抱之以李，正是在这样的良性互动下，太阳电缆“家”文化产生了巨大的员工凝聚力，让企业迅速和稳定发展，从一个年产值不足百万的小厂，发展成为如今产值、销售突破几十亿元的国家电线电缆的骨干企业和海峡西岸经济区产品型号规格最全，生产规模最大的电线电缆制造企业。

家文化，是太阳电缆的企业文化精髓。孔子向往的“大同”世界，是理想境界的社会：“大道之行也，天下为公。”将企业文化里的一家之爱，推己及人，播撒向世界，由对家之爱升华为对天下之爱。

天下再大，脚步迈得再远，来自家的关怀，永远不变；六十年倾注电缆事业，追求不变。在尽览几次大变革的太阳人眼里，创新是最美的，奉献是最美的，秉持这两样利器，太阳电缆不忘初心继续前行，伴随着光明的延伸，出现在世界的每一个角落。中国太阳，温暖世界！　　（二等奖）

有家　有爱　有世界

□裸线分厂　黄学平

大家晚上好，我叫黄学平，来自总部二厂裸线分厂，首先感谢公司领导给我们一个展示自我的平台，又让我来到这个熟悉的讲台，回顾一下过去，展望未来。

我是 1993 年进公司的，到今年正好第 25 个年头，那时候公司的名称叫南平电缆厂，全民所有制企业，我当年就是奔着这个行头来的，当年我们公司已经是南平最好的几家企业之一，太阳牌电线电缆是福建省著名商标，于是乎在这个号称铁饭碗的企业里波澜不兴地吃了几年大锅饭。

时光荏苒，到了 2001 年，神州华夏大地一片企业改制潮，公司也顺应潮流，实行改制，打破了铁饭碗，南平电缆股份有限公司变成了南平太阳电缆股份有限公司，虽然只是把我们自己生产的产品商标名称放入了公司名称里，但是公司由里到外发生了翻天覆地的变化，根源就是我们迎来了企业的领路人李董事长。

在他的带领下公司坚持敢为人先，追求卓越的优良传统，积极适应新形势新环境，努力开拓市场，首先让公司顺利上市，太阳牌电线电缆由福建省著名商标一下子迈入到中国驰名商标，于是国家重点工程见到了我们太阳牌的身影，2008 年奥运工程也见到了我们太阳牌的身影，而这些当时只有国内的一流企业才能办到的事，我们一下子迈入了一流企业的圈子。当然少不了的是我们广大员工收入水平也得到不断地提高。公司不断的发展壮大同时也有利于南平市的经济和社会的发展。

与此同时他着重强调了企业文化——家文化，把公司当成自己的家，把员工当成自己的家人，不但自己身体力行，还要求各个部门领导密切配合。企业需要人才，于是积极引进人才，培养人才，大胆使用人才，搭建平台，使各方面人才成为公司兴旺腾飞的动力源，总部一厂 300 亩厂区、二厂 700 亩厂区里那欣欣向荣生产景象，还有闽江边上一座座带有太阳电缆标志性的建筑物，还有正在建设中的人才公寓等等就是最好的证明。他不但对员工象家人，对员工的家属、子女也像家人一样关怀，孩子们都亲切地喊他“老板爷爷”。于此可以看到他不但有一个企业家的智慧和胸怀，更是一个有爱、有担当的大家长。

今年九月，金砖国家会议在我省美丽的滨海城市厦门举行，在正式会议的前一天，举行的工商企业论坛，我惊奇地发现，我们的李董事长代表着太阳电缆也参会了，看着电瓶车载着他缓缓驶入会场，我心里也无比自豪，为什么?能参会的都是各国的超一流企业，我们已经也是超一流企业了。不用多久，我们的太阳牌就可以登陆金砖各国的市场，今后不论是作为重点设备的供应商，还是作为重点工程基础设施的供应商我们都能参与竞争，并以此为契机，乘着“一带一路”的春风，成功打入欧美市场也将是水到渠成的事。我们将伸手触碰世界，世界并非遥不可及。

明年我们将迎来太阳电缆六十周年的华诞，一个甲子以来，太阳电缆走过了光辉的历程，是一代又一代太阳电缆人前赴后继，艰苦创业的光辉历史。经过六十年的沉淀和发展，我们站上了更高的起点，只要继续努力，我们势必会绽放出更加绚丽的花朵，爱岗敬业使我们由平凡走向伟大，必将使我们拥有更加多姿多彩的生活。　　（三等奖）

PDF 文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn

提升自我　服务企业

公民要遵守国家的法律法规，道德规范这是大家都好理解的。在职场中作为职业人以怎样的准则来规范职业行为，答案也许千万条。读罢周永亮先生“我是职业人”一书使我对职业人如何与企业生息与共，在理论上得到升华收获颇丰。在此谈谈自己的拙见。

在职场中提高个人的修炼，素养，能力等等是适应知识经济时代的要求。当今社会和企业更重“德”，德才“德”为先。因此如何作一名合格的职业人？

首先要给自己定位。在职场中给自己合理的定位，找准位置。你的观念应当是：我是为企业服务的，是为企业创造价值同时来提升自己。你的工做就会快乐，也有了成就感。当你的目标与公司的愿景融为一体时，工作场所就是发挥你个人才华的平台。我有一个朋友高中没有毕业，分配到企业干电工。在 80 年代注重文凭，有一张文凭就是晋升的通行证。对于一个高中生，在常人的眼里也就好好做好本职的工作。可是我的朋友通过自学大学的课程。丰富了理论知识。企业引进国外的设备在安装，改造，使用上都能得心应手。后来有许多的企业高薪相许想挖走他，在重金面前不受诱惑。他的理念是我的成就是企业培养的，企业给我学习、锻炼、展现个人能力的平台，个人有了一点成就作为获得利益的筹码是没有道德的。一个优秀的职业人首要的是德才。具备了德才才能将个人目标与企业长远目标相一致。

第二责任是职业人通往成功的前提。职业人不管你身处何岗位自觉形成的责任感（主动），与靠规则约束形成的责任感（被动）两者的结果是不相同的。主动能造就使命感、创造力、产生价值。被动只能完成规定的职能。说两个例证：有一位在生产一线员工，在不惑之年被调往销售员的岗位。从个人的资质而言没有外来的人脉关系，没有大学的文平，没有专业的知识。一句话就是天时、地利、人和没占一条。但他靠的是耐心、恒心、爱心感动了客户获得了订单。有一位客户的母亲病重，需要住院开刀治疗。而这位客户又很忙，身边又缺少帮手。他获得信息后急忙赶往客户家将老人送到医院，老人开刀后的护理工作他也一人包下。医生对客户说：“你有一个好兄弟，要不是及时将老人送来，后果不堪设想”。这位员工的做法在一些人看来很简单，又有几个人能做的到？后来客户除了感动，更主要是看重他的人品。市场局面很快就打开了，而且业绩一年比一年好。还有一个反面的例证：有一个一线的操作工在换规格时，也按工艺卡片的要求换上模具，按操作工艺要求每一次更换规格都要取样送检。电缆线芯样品取样是 1 米，但他绞出 20 几米还是不合格，在这种情况下首先要查找原因，分析各种可能因素。但他还是将产品绞出百来米，最后还是检验员叫他停止生产。但给企业带来可控制的损失。由两个例子说明职业人的责任是企业价值观的核心要素。同时责任也是职业人职业道德。有了责任才会忠于组织，对顾客负责（无论是内外部的），及时解决问题。

第三学习是提升能力的基石。我们每一天都在紧张的工作是为了什么？就是为完成任务！其次是不被淘汰。再次是为获得业绩。归结一句话就是为了解决问题。职场中无论是高学历或经验丰富的从业者，一切都只能代表过去。因为时间的推移你的知识和经验可能会成为你发展的阻力，学习新的知识才会增强解决问题的能力，不断给自己充电才能适应竞争。

第四细节决定成败，规范显现素养。职场中职业细节是你通往成功重要环节，武术界有一句话大家耳熟能详：“要知有没有（武功），出手就知道”。这句话内在的哲理太深刻了。再用我公司裸线分厂大拉组一个实例来说明。在这个班组要生产一个铝单线规格，线径是 1.35mm 的，在拉丝机上要穿十个拉丝模。才能将铝杆由 Φ7.2mm 拉到 Φ1.35mm.一般的员工都是按工序卡片（工序规则也可叫工序指导书）来进行生产，定额是每个台班 300 公斤。但是大部份的员工每个台班只能拉到 100 公斤，为什么差别这么大？优秀员工凭着自己长期的思考和经验积累，对配模进行优化，就减少了断线率，产量自然就提高了。为什么大部份员工就不懂？就是没有去留心细节。同样在商场上注重细节，才会给他人留下你个人的昧力产生信任，商场上信任是商务成功的开端。

遵守公司的规范从大的方面说是职业道德，从细节上讲也是个人修养、素质的体现。遵守好公司的规范也能使你少走弯路，因为公司规范，管理标准，技术标准，管理制度等等都是对组织和个人行为准则的规定。遵守规范在一定意义上讲你会少失败多成功。

（张炳强）

跑步时间多长合适呢？

很多人在平时的时候经常会有跑步的习惯，跑步的同时能够给身体提高抵抗力，又能够促进免疫力，对身体是有一定好处的，但是每天的跑步时间最好要注意一次性可以坚持 20 分钟到 30 分钟，时间不要太长，不要太过于疲倦。

每天跑步多长时间为宜？以锻炼身体为目的的跑步，每次时间不应少于 5 分钟，否则对心肺功能的提高无助益。超过 5 分钟的跑步，持续的时间越长，心肺功能的锻炼也就越好。至于跑步的速度是次要的，可按照自己的体力来调整。

以减肥健美为目的的跑步，每次时间不应少于 20 分钟，速度要慢些，以保持均匀呼吸。20 分钟的慢速长跑不但能大量耗尽体内的糖原，而且要动用体内的脂肪。且由于慢速长跑不很剧烈，不会使机体过分缺氧，故有助于脂肪的消耗，从而达到减肥的目的。

什么时候跑步比较好

晚上 9 点左右，地面和天空的温度差不会太大，不会出现逆温现象阻断大气循环，温度合适，空气质量最好，所以是跑步的好时间。

以跑步作为体育锻炼的手段的人，一般来说都是选择早晨起床后去跑步的，但是科学研究的结果显示晚上跑步才有利于健康。

晨跑增加了血管中形成血栓的可能性，易导致血管栓塞，因为这时血液的凝聚力提高了 6%。而晚间跑步则正相反，血小板的数量下降 20%，大大减少了血管栓塞的危险性。　　（佚名）

责任编辑　何红莺

一生定要美丽一次

生长在非洲荒漠地带的依米花，默默无闻，少有人注意过它。许多旅人以为它只是一株草而已。但是，它会在一生中的某个清晨突然绽放出美丽的花朵。那是无比绚丽的一朵花，似乎要占尽人世间所有色彩一样。它的花瓣儿呈莲叶状儿，每瓣自成一色：红、白、黄、蓝，与非洲大地上空的毒日争艳 但是，它的花期很短，最多只有两天。两天后它就会随着母株一起枯萎，开花意味着它的生命的终结。

在非洲的荒漠地带，植物的生长需要水分，而开花的植物对水分的需求更大。非洲一般植物都有庞大的根系采水，以供自身的水分需求。但是依米花没有根系，它只有惟一的一条主根，孤独地蜿蜒盘曲着钻入地底深处，寻找有水的地方。那需要幸运和顽强努力，一株依米花往往需要四至五年的时间在干燥的沙漠里寻找水源，然后一点点积聚养分，在完成蓓蕾所需要的全部养分后，它开花了！所以在它最美丽的时候，它因耗尽了自己的所有的养分而凋零。

用五年的时间为开一朵花努力，这是何等顽强而心酸的事情。假若依米花生长在水草丰沃的地方，它将会美丽一辈子的，偏偏，它的家乡在荒漠。这个世界上，万物都有灿烂一回的时候，这是上苍赐给万物的权利。

人要比依米花智慧和理性，人想灿烂一回的理想要比依米花更强烈。但我们却往往没有一生都不屈不挠和努力，在遭遇困难和阻挠的时候，往往接受环境给予自己安排的命运。人生的道路有几十年，但像依米花那样地勇往直前的岁月真的太少了。用一生定要美丽一次的心情去努力和坚持，每个人都会比现在做得更好！　　（燕子）

PDF 文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn