

晨龙报

CHENLONG
晨龙锯床集团

二维码

浙新准字第 K019 号 出版日期: 2014 年 3 月 31 日 总第 98 期 浙江晨龙锯床集团有限公司主办

联系电话: 0579-3158588

内部资料 免费交流

省委组织部领导莅临我司调研

本报讯(记者 章隼)3月6日上午10点,省委组织部电教中心主任李强就远程教育工作开展情况到我司进行调研工作。在座谈会上,公司董事长丁泽林先生指

出,党建工作是企业的魂,党员在日常工作中要树立好榜样,多作贡献,并结合党建工作公司的愿景、使命、核心价值观进行了很好诠释。李强主任充分肯定

了企业在党员远程教育中取得的成就,同时也提出在做好党建基础的前提下,结合公司实际不断创新党建特色,紧扣中心思想,最终落地生根服务企业。



远程教育创新法 党建工作焕新貌

——记晨龙锯床远程教育工作开展情况

章隼

2014年是充满希望重新出发的一年,晨龙锯床党员干部远程教育站点紧扣非公企业党建工作建设的新特点、新要求,充分利用远程教育优势,创新活动载体,丰富党员精神文明,较好地认识到远程教育在服务党建和组织工作中的关键作用。

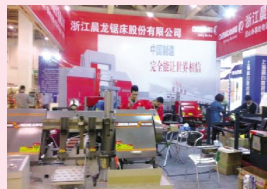
一、在“件”字上做文章,随时随地开展远程教育
何为“件”字面意思是物件,我们把它理解成软件系统与硬件设施。公司全面覆盖WiFi网络,方便支部文件的网上接收和发送,让在车间的党员也能在没有电脑的情况下及时了解组织动态。甚至于党组会议决议也是运用微信通过及公布,一方面把工作落到实处,另一方面提高工作效率,杜绝弄虚作假。公司共有投影仪8台,移动投影仪5台,会议室与洽谈室分别运用多媒体开展党支部及公司日常工作,把远程教育由大家脑海中的概念,变成身边息息相关的模式,渗透到每一个党员工作中。在

3月6日省委组织部电教中心主任李强主任莅临我司指导工作后,我们又把远程教育推向一个新高潮。我们了解接触到时代先锋这个平台,现在在我们工厂普及到每个党员,大家主动下载了时代先锋,定期查看资料进行学习。
二、在“学”字上下功夫,不断提升党员干部队伍的整体素质。充分发挥远程教育优势,依托公司的远教影院组织开展集中培训,采取多种措施规范教学组织,使公司党员队伍的整体素质得到新提升。一是建立规范的学习模式,组织开展培训不像以往那种形式化,现在培训会更加注重数量,数量是次要的,现在有的学习包括:时代先锋平台上的模范学习及党建动态学习、定期开展党组织内部互动(企业文化、时事政治等内容)、远教影院播放微电影等。二是公司党员对预备党员(提交入党申请书的员工)进行“一对一”帮扶,发挥公司的人才优势,让有多年工作经验的老党员,积极开展“传帮带”活动,通过建

立帮扶机制,对年轻党员进行面对面的帮扶式技能培训。
三、在“用”字上求实效,不断推动非公企业党建工作发展。充分发挥远程教育的综合效益,采取多种措施加强帮扶引导,衍生出一系列远教宣传平台,有力地推动了非公企业党建工作的科学效应。公司开设微信公众平台,吸引社会各界及全国各地80多个办事处人员的关注,微信平台设有晨龙党建专栏,定期发布公司党组织动态,把先进思想传递给每一个关注者,用思想指导实践,出智慧出人才,最终出好的效益。
在实践中我们深知,我们现在还是入门徒弟,还没有真正很好运用远程教育给我们的好处。今后,我们将继续围绕远程教育服务党建的基本思路,扎实工作,不断创新创优。以开展“普及远教”活动为切入点,在提升远程教育的实际效应的同时,使公司党组织的建设得到进一步发展。

展会动态

本报记者 周海燕



■ 3月1日至3日,第十届浙江瑞安机械装备展览会在瑞安体育会展中心举行。本届展会融合了瑞安及周边地区工业经济发展的市场需求,融合了各机械制造业类的高、精、尖设备。浙江晨龙锯床股份有限公司携主打产品 CH-330HA, 热销产品 GZ4230 及根据温州市场需求特别定制的锯床 G4250/85 参加本次展会。据悉,锯床 G4250/85 在展会当天发布售罄。

■ 3月6日至9日,第24届无锡太湖国际机床及模具制造设备展览会在无锡太湖国际博览中心举行。浙江晨龙锯床股份有限公司携主打产品 CH-330HA, G4240/70 新款, G4265 滑车式, CH-300SA 参加本次展会。此次展会展商 9000 家,展出面积将近 60000 平方米,吸引了 130 万人参与。

■ 3月19日至22日,第十一届苏州国际机床及模具制造设备展在苏州国际博览中心举行。历经十载辉煌,苏州机床展已形成专业展商和专业客商聚集,装备制造设备展、高新技术成果展、市场信息展的强效应。浙江晨龙锯床股份有限公司携产品 CH-330HA, CH-300SA 及合一的圆锯机参加本次展会。本届展会吸引了众多采购商企业到现场参观采购,晨龙锯床在展会中深得客户信赖,合一的圆锯机当天宣布售罄。

■ 3月20日至23日,第16届中原(郑州)国际工业控制自动化及仪器仪表展览会在郑州国际会展中心举行。展会由中国机械工业联合会、河南省自动化学会、河南省机械工程学会主办,观众人数达 58000 人次以上。晨龙锯床 CH-330HA 锯床博得专业观众的一致好评。

■ 2014 年第十一届湖北国际机床及工具技术设备展览会于 3 月 27 日至 29 日在石家庄国际博览中心举行。展会由河北省工业经济联合会、河北省机械工业协会主办。

浙江晨龙锯床股份有限公司携产品 CH-330HA, CH-300S, G4240/70 新款、圆锯机参加本次展会,据公司展会负责人透露,此次参展的观众购买意向非常强烈。截止发稿,产品 G4240/70 新款已售出,其它未参展的熟铁锯床也当场签了不少购销合同。

■ 2014 年 15 届深圳国际机械制造业展览会于 3 月 28 日至 31 日在深圳会展中心举行。深圳国际机械制造业展览会是国内外主要机械产业制造商、采购商及珠三角地区的机械商会团体、机械制造业精英指定参与的盛会。

浙江晨龙锯床股份有限公司在此次展会中定了 18 个展位,公司携新产品 G4250/70, G5250, 客户热卖产品 CH-330HA, CH-300SA, GZ4230、圆锯机 370NC 以及为广东市场特别设计的 G4265/100 参加本次展会。据悉,展会当天产品 G4265/100 售

生日快乐 梦想飞扬



本报讯(记者 章妮)伴随着熟悉的生日歌声,二十多位寿星一齐切开了精美的大蛋糕,大家一同抹上了代表幸运的蛋糕,一张张脸庞在相互的祝福中绽放出花一般的笑容……

这温馨动人的一幕发生在公司五楼多媒体厅,这是公司在为3月—4月份过生日的员工举行集体生日会。为了加强企业文化建设,增进员工之间的感情和友谊,共同打造和谐友爱的团队,每个月公司都会为生日员工

举办生日会。生日会简短而不简单,本次生日会由丁泽强总经理亲自主持,当轻音乐响起,丁总邀请大家开放潜意识,让思绪回到从前直至回到最自然的状态,去感受父母亲,去感受生命历程所得到的关爱和温暖,去感受生命的珍贵,进而感恩父母赐予生命,同时也感恩有这么多人有幸在公司这个平台上互助帮助,共同成长。

在场的很多员工热泪盈眶,感言从没有过这么深刻温暖的生日体验,感恩父母,感恩公司,感恩生命中所有有缘人。

沉浸在感动中,大家以为生日就转瞬间,现场却又有了一个新高潮,丁总鼓励寿星们说出自己的生日愿望,大家纷纷表达了对公司对家人的祝福,当仓管员钱亚说到想让老公在她生日那天送她一个IPAD的时候,丁总反问有没有想过让你送你一个,当得到钱亚肯定的回答后,丁总继续追问,你拿什么换?在这一来一回间,钱亚的个人增值梦想逐渐清晰了起来,她当场表示在工作中会把欠件上报,账单卡物一致,定位定点摆放半成品等等事项做到极致,并和现场员工一起界定了具体的标准。现场的员工工作为参观型,举手表决通过了这一梦想计划并约定在2014年9月30日前如达到标准,公司发委委为她圆梦。这让现场的员工雀跃欢呼开始期待自己生日的到来,也要用劳动成果让自己的梦想增值最后得以实现。

尾声中,灯光中,晨龙家人共同品尝着香甜的蛋糕,分享着生日的喜悦,憧憬着美好的未来。

企业动态

本报讯(记者 曹万里)自由锻圆专用带钢床研制成功之后,同类型产品销量逐渐增长,经过三年的技术沉淀,成为我公司主打产品。自春节开工以来,公司一直在马不停蹄地生产 G54100 卷筒轴转角专用立辊。该辊床是 针对国内一些难加工和难装夹工作进行专门研发设计,体现了晨龙机床自主研发设计的实力。

本报讯3月15日早上8:00,省政府质量奖申报培训会准时在三楼会议室召开。参加本次会议的公司有高层,各部经理及科室员工,咨询公司任勇老师为培训会主讲人,他从三个部分向我们介绍了政府质量奖相关申报工作。二、小时培训结束后,新老家人出场的讲解中一展而足,在结束环节,公司总经理丁泽强就本次培训让大家感受当下的感受,各部门经理纷纷表示,之前的还远远不够,开展申报工作必须一开始就要把工作做实做细,把每次学习和培训当作是一种福利机会,好好利用各部门间资源,真正做到工作做到卓越。

本报讯(记者 章妮)3月28日,我公司2014年度新招聘的员工,在公司五楼会议室接受了上岗前的二级(公司、部门级、班组级)安全教育培训,总经理助理张慧女士为本次培训的主讲老师。新员工入职培训的重要性不言而喻,做好二级安全培训,一方面能使新员工更快的适应工作环境,另一方面也是让他们牢固树立安全意识,真正做到高高兴兴上班,平平安安下班。

本次培训分三大部分,分别是到公司企业文化的基本认识,安全条款认知,公司安全隐患注意事项,张老师详细的讲解了诸多安全条款及相关预防措施,特别是在第三部分,用车间现场真实的案例说明安全注意事项,预防工伤的出现,强调在车间要按正规的操作流程开展工作。

通过三级教育培训学习,不仅增强了新员工的相互了解,促进新员工尽快适应工作环境,为他们顺利进入生产岗位打下了坚实的基础,为公司提供了合格的岗位员工。

本报讯(记者 李浩民)为提高反光镜质量,减少半成品库存,缓解上游供应商供货不及时等带来的影响,近日,宏基模塑公司新购进一台精密四柱旋压机,该机具有切削高精度、高效率等优点。经过辅助台的制作和调试之后,不日将投入生产。



五、评选分析

1.从第四届获奖数量来分析,杭州6家,温州4家,是省政府质量奖(简称质量奖,下同)的最大赢家;绍兴3家,宁波、湖州各2家,是质量奖的常客;金华、丽水、嘉兴各斩获1家,是质量奖的黑马;舟山、衢州尚待开和。

2.从获奖企业来分析,行业有逐步扩散的企业,2013年获奖企业中,德华宝宝装饰新材股份有限公司是一家板材生产企业,浙江开元酒店管理有限公司,浙江桐庐富悦视觉有限公司都不是前几届中化工、机械等工业行业,从获奖地域来分析,有区域扩散的趋势,这两届宁波没有企业入围,温州也只有一家,反过来金华、丽水均有企业入围,我市山蒲照明也是于2012年入围并获奖;从获奖方式来分析,13年除了获奖企业外,还增加了5家提名奖,公司目前的情况,第一步争取提名奖更为实际;从获奖规模来分析,2013年获奖企业中,有两家中小型企业,德华宝宝装饰新材股份有限公司的产值不过一亿多一点,与公司规模相近。这一趋势,也无能为公司参评增加了信心。

舌尖上的二十四节气

春分篇

春分,是春季九十天的中分点,今年3月21日为春分。“春分者,阴阳相半也。故昼夜均而寒暑平”。一个“分”字道出了昼夜、寒暑的界限。由于春分节气平分了昼夜、寒暑,人们在保健养生时应注意保持人体的阴阳平衡状态。(素问·肾气论):“调其阴阳,不足则补,有寒则温,有热则清,有虚则补,有实则泻。”

这次五生会有来自7家企业的老板和发改委成员参加,王志刚老师作为本次主讲老师,两天会议安排得充实紧凑,各家公司发改委纷纷提出了当下全员生发在公司运行中遇到的一些问题,老板们也发表了他们看来发改委工作中最核心的问题。大家的问题有很多相通之处,互生这种机制能更好地帮助大家第三次互生发出解决自身问题的办法。

2、自己问题,自己解决,问大家都在强调一个关键词:玩真的。当王志刚老师问大家是否在发改委工作中玩真的,是否全力以赴的时候,全场几乎没有人手举。

3、合作是强大的能力,所有的

4、合作是强大的能力,所有的

5、合作是强大的能力,所有的

6、合作是强大的能力,所有的

7、合作是强大的能力,所有的

智慧共聚能量场 互生同做真文章

章妮

3月4日——5日,86期全员生发系统第三次互生会在桐乡亿隆轩如期举行,晨龙发改委一行9人在公司董事长丁泽林和发改委主任丁泽强带领下参加此次会议。

本次五生会有来自7家企业的老板和发改委成员参加,王志刚老师作为本次主讲老师,两天会议安排得充实紧凑,各家公司发改委纷纷提出了当下全员生发在公司运行中遇到的一些问题,老板们也发表了他们看来发改委工作中最核心的问题。大家的问题有很多相通之处,互生这种机制能更好地帮助大家第三次互生发出解决自身问题的办法。

2、自己问题,自己解决,问大家都在强调一个关键词:玩真的。当王志刚老师问大家是否在发改委工作中玩真的,是否全力以赴的时候,全场几乎没有人手举。

3、合作是强大的能力,所有的

4、合作是强大的能力,所有的

5、合作是强大的能力,所有的

6、合作是强大的能力,所有的

7、合作是强大的能力,所有的

对我们晨龙发改委来说也是要去反省的,过年回来,似乎投入工作的热情并没有以往足,也没有全力以赴。我们深刻认识到在接下来的工作中要想出结果,必须是用“玩真的”态度对待。不仅各家发改委玩真的,老板们也都是真情流露,分享中不乏艰辛的创业经历,公司管理的无奈之处等真实事件,让我们在感动惋惜的同时,更加坚定地认为和企业老板成一人,在自己的岗位上全力以赴。

精彩分享:
从游戏玩真的,玩真的自然生出千万法门,玩真的万方法门没用。

2、自己问题,自己解决,问大家都在强调一个关键词:玩真的。当王志刚老师问大家是否在发改委工作中玩真的,是否全力以赴的时候,全场几乎没有人手举。

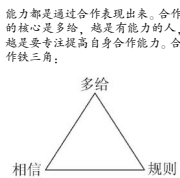
3、合作是强大的能力,所有的

4、合作是强大的能力,所有的

5、合作是强大的能力,所有的

6、合作是强大的能力,所有的

7、合作是强大的能力,所有的



5.天下有才之人,莫不毁在一个“傲”字上。天下无才之人,莫不毁在一个“懒”字上。

6、不是得不到,是你不想要。真是想要就去拼,少找做不到的借口。

问题误区:发改委不是定制机制的,而是组织大家定制机制的。

7、合作是强大的能力,所有的

8、合作是强大的能力,所有的

9、合作是强大的能力,所有的

10、合作是强大的能力,所有的

感人的一幕



每月,晨龙公司都会为当月生日的员工举办集体生日聚会。图为大家在晨龙蛋糕房许愿。

怀念父亲

——写在清明节之际

章妮

春风是我的问候我的思念
春花是我的饰品我的心愿
每年这个纷纷雨季
我总在寻找您的踪影
那烂漫的山花呀
是否还是您含笑

十年光阴有多远
十年思念有多沉
只有您梦知道
只有您能丈量
幽兰绽放的思念
连同故乡芬芳的泥土
在这个清明的晨光里
献上我最真挚的祝愿

当我思念的时候
总是穿越过您
远远地过您的墓碑
看着您的容颜
静静地静静地
想您的从前

当我想您的时候
总是穿过您的门楣
默默地默默地
望着您的背影走远
悲悲地悲悲地
陪着您的泪痕

我亲爱的父亲啊
我知道你在天的那一边
我夜长长长长思情
只能想您想到天明
我只能跑到您那追梦路
路无边远远远远

我心中的父亲啊
我的爱只能在梦的边缘
无论思念有多深有多远
无法无法抚平我心愿
您只有唯有一个小小心愿
你我相约在百年



图片新闻



本报讯“三八妇女节”来临之际,公司为全体女同事们发放福利。图为女员工们兴高采烈领取福利用品。

什么是浙江省政府质量奖

浙江省政府质量奖是由省政府设立的浙江省最高质量奖项。于2010年首次设立,每年评审一次,是省政府对从事产品生产、工程建设、服务提供、环境保护的企业实施卓越绩效管理并取得显著经济效益和社会效益的奖励。每次获奖的企业或组织不超过5家(其中至少一家为中小企业),每次奖励100万元。目前,浙江省内已有20家企业(含已公示的5家企业)获奖。

1、在省内从事产品生产、工程建设、服务提供、环境保护的企业,符合基本条件的均可申报。省政府质量奖特别鼓励先进制造业、战略性新兴产业、现代服务业、节能环保产业等重点行业的龙头企业以及成长性强的中小企业申报。

2、已获得省级政府质量奖(非省属企业,下同);
3、生产经营符合国家和本省有关产业政策、法律法规、强制性标准和产业政策要求;
4、实施卓越绩效管理满3年,一年以上主要经济指标和社会贡献度居省内同行业或同类型企业前列,技术、服务和质量指标达到国内领先或国际先进水平;
5、在鼓励员工自主创新,推进知识产权战略、标准化战略和品牌战略,提升自主创新能力和促进科技成果转化等方面,走在省内同行业或同类型企业前列;

6、近3年在各级质量安全管理检查中未出现不合格、无重大质量、安全、环境污染等事故,无因企业责任导致的顾客、员工、合作方、合作伙伴和社会对其的重大有效投诉,无其他违反法律法规的行为。

1、在省内注册登记并正常运营满5年以上;

2、参评企业在省政府质量奖评审委员会办公室申报通告截止日前向所在地市级政府质量奖评审委员会办公室递交申报材料;
3、评审组对申报企业的基本条件、《申报表》及相关佐证性材料进行审查,确定符合申报条件的企业名称;
4、评审组对资格审查合格企业的申报材料进行评审,形成资料评审报告,确定进入现场评审的企业名单;
5、评审组对入选企业进行现场评审,并形成评审报告;
以下程序同市质量奖,因篇幅关系,不再阐述。

中缝提供 章小妮
本报投稿电子邮箱 zjb@chenlong.com



从心再出发

章妮

3月28日晚6:00,由发改委组织的浙江晨龙铜业股份有限公司第二期宣讲会如期在五楼会议室召开,参加本次宣讲会的有公司高层、发改委各级官员、公司新入职员工等。宣讲会在欢快愉悦的气氛中开始,主持人在开场时提到了宣讲的意义和目的。宣讲旨在让人放松心情、长智慧、出人才。宣讲让大家通过一次次的演讲把自己明白、进而更好地分享给大家。在平时工作中对宣讲自己明白不熟练是提高自己表达能力的关键途径。

参加今晚宣讲会的有5位公司员工,第一位分享的是来自精益生产推进部的樊力经理。他分享的主题是自控力,如何学会自主地呼吸,从而控制自己的身体,继续控制自己的人身。樊经理形象生动地为我们讲解了自控力如何控制我们平时的“想要”与“不要”,我们也可以理解为“动力”和“阻力”,当我们下定决心,那么目标就是我们最大的动力。

紧接着是刘永超的敏捷进行分享,主题是务实、创新。刘永超讲解了务实三角(专注、实干、目标),创新铁三角(创新、实用、可持续),通过自己从这两个词的理解把我们进行剖析,结合工作事例说明,突出自己对于什么事实和创新都是不可少的。之后,金工车间的陶茂波为大家带来了关于生共属的精彩发言,他从一个团队工作者的角度生动的讲解了互生他带来的种种收获,让他站上这个舞台乐子于前,他最后指出互生共赢共生是需大家一起来完成的。第四个出场的是技术部经理王杰,他着重对技术部工作中的创新点进行了分享,他强调创新并不是某一个人的责任,应该每个部门都要去发现工作中的创新点,把创新当未来的工作常态,一起运用所有人的聪明才智去创造惊喜。

最后出场的是来自IT部陈总助理,为大家带来的是公司核心价值观(诚信、务实、奉献、创新)的量化分析。四个点相对应平衡的工作特点是态度、深度、高度、速度,相对应经营策略是短期、中期、长期、远。刘总助理用三个金字塔来讲解公司的速度、精益生产推进的深度、产品品质的提升以及成员员工的高度等方面作了深入、生动的讲解,并提出具体量化的办法,在刘总的发言中,有一个词让我印象深刻——迁善,出自于典故迁一善,意思为每天改进一次。这不仅让大家受益匪浅,凡事要向员工,自己身改变开始,也可以有更深层次的发展。

在所有人分享结束后,主持人在与场上员工互动时,大家纷纷举手发言,讲过很多,有这种机会好好把握,下次也要争取参与,虽然讲的不是人生大道理,但是很贴近平时的生活,在不经意间就豁然开朗了,有些员工也表示下次也要争取上台与大家分享,通过这次宣讲,一方面坚定了“我们”继续开拓前进的信心,另一方面也提醒每一个人,我们要不断学习与修炼,通过反复练习让自己熟能生巧,不管工作在生活中都会为打开钥匙之二。

“顾客满意”(质量管理界)(ISO9001)与《卓越绩效模式评价标准》(GB/T19580)的共同出发点。

在质量管理体系中,质量组织以顾客为关注焦点,以顾客满意为归依,以各种方式监测和持续改进顾客满意度,并以顾客满意度作为质量管理体系有效运行的重要标志。

在卓越绩效管理模式下,提出企业如何在监测顾客满意度方面的信息,并扩展到监测顾客满意度获得的有效性,并用于持续改进,以期超越顾客期望的方法和机制。

在前期的客户期望管理下,要达到并持续提高顾客满意度和忠诚度,需要在观念上进行调整,在管理模式上有所突破,通过监测顾客期望满意度,作为持续改进产品和服务的驱动力和动力。

在客户期望过程中,我们发现遇到订单延期时,作为管理者一方面因管理流程支持不足,难以有效管理客户;一方面因客户提出超出预期服务要求,认为自己已尽了责任往往很沮丧,很多企业在支付了很大精力协助客户完成一个流程后,却难以有效处理。

事实上,企业内部在观念上也存在着顾客与服务关系。即服务关系。对“顾客满意度”高度关注的同时,也追求“内部顾客”关系及运行逻辑,建立企业内部分市场化。

为什么要建立“内部顾客”关系?增加分析可知,没有达到一定程度的“内部顾客”关系,很难有企业顾客的高满意度,如企业内部以下任一部门不满意度会怎样体现?

增强我们的自控力

樊力在宣讲会上的分享



首先和大家探讨3个问题:

1、每个人都说想成功,但不是每个人都能成功,即便成功,成功的程度也是大有不同,这是为什么?
2、每个人的智商都差不多,关于如何成功,每个人都能讲出很多方法,但很少人能把这些方法在自己身上变为现实,这是为什么?
3、每个人都有自己的目标,理想,但二十年过去了,三十年过去了,四十年过去了,这些目标和理想却离我们越来越远,这是为什么?

我一直问自己在,在成就方面之所以能超越现在的自己,到底是哪里出了问题?前段时间一直在看一本书,叫《自控力》给了我答案。

在过去的几十年里没有管理好自己的自己,没有控制好自己的过去,几十年前就是自己处于失控状态,也就是说自控力不强,想减肥但抵挡不了美食的诱惑,想锻炼身体但抵挡不了熬夜的诱惑,想看新闻但是抵挡不了电视节目的精彩,想干活但是抵挡不了麻将、打牌的乐趣,想干番大事但就是发现自己连小事都做不好,这就是自控力弱的具体表现。

那么什么是自控力?自控力就是控制自己的力量,说的具体一点就是控制自己的三个想法“我要”、“我不要”、“我想”。尽管我们每个人有这样一个想法,但总结归纳一下,就这三个想法。

根据科学研究控制我们这三个想法的靠的是位于我们前额部分的大脑皮层,在前额的上方控制的是“我要”的想法,他会控制我们,让我们在压力下、困难、鼓噪乏味的环境中让我们做出正确的选择,比如下班时间到了,但件工人左前额就会告诉他再干半个小时,我可以多赚10元钱,比如跑步锻炼身体很累,想休息一下,但前额会告诉他再跑10分钟才能到锻炼身体。

那前额前额控制的是“我不要”的想法,他会控制我在诱惑、刺激的环境中让我做出正确的选择,比如在看书时手机突然响了,但这时前额会告诉我们,不要去接听手机这样会很危险,如果走在大街上有美女走过,但这时前额会告诉我们,不要去靠近在老婆面前我们会感到恐慌、害怕。

那前额的下方控制的是“我想”的想法,他控制的是我们的目标和理想,不管在什么状况,困难的环境下我们都会明确的告诉我们想要的,比如在看大海海面的时候,我们想游到海的上面部分已经经历了一团乱,比如我要去给妈妈买个礼物,我不想去吵的呼吸这口气会越来越大,但前额的下方会明确的告诉我们“我要去什么,我要干什么”。

这就是自控力,那么自我自控力会有哪些作用,怎么样才能提升自己的自控力?科学研究,我们人的前额部分的大脑细胞活跃,自控力越强,那么以上前额部分的大脑细胞更加活跃,反之则是如我们上这部分的细胞不要失去活力?大脑细胞失去活力有两种途径,一是因外力造成的损伤,这里有一个很典型的例子,美国有一个建筑工人在一次事故中前额被钢筋刺穿而过,经过抢救虽然活了下来,但是悲剧刚刚回来,这个工人的前额细胞接受了严重的损伤,让他从此失去了控制“我不要”的力量,让他从此不知道什么是恐惧和害怕。每当吃饭,肚子饿被擦进去,还不停的吃,直到真的撑不下去为止,非常的可怕。

那另一种让大脑细胞失去活力的途径,就是我们主观行为,比如做事怕老是先,酗酒、抽烟、赌等等不健康的行为,会导致导致大脑细胞的活力降低,进而而导致自控力下降。

但这里,值得我庆幸的是,自控力是可以后天训练的,虽然他是一个艰苦的过程,如何练习?从练习开始。

人为什么要呼吸?说的更科学一点就是给我们的细胞提供新鲜的氧气,排出有害的废气,但呼吸也是很有讲究的,当你紧张、愤怒、烦躁,都仰呼吸就会急促、节奏紊乱。当你心情平静、放松的时候呼吸就会有节奏均匀,是有氧的细胞氧气有力活还是无氧的给氧气细胞更有活力?节奏非常得明显。

如何加强练习呼吸?用鼻腔呼吸的姿势,闭上眼睛,不再去想任何的事情,在刺激你只专注于呼吸,为了更好的练习,你可以想象你呼吸和氧气的接触,从今天开始第一周先每天5分钟,第二周每周增加5分钟,这样持续不断的坚持下去,不到两个月你就会有很喜的发现。

以上讲只是学懂增强自控力的开始,接下来我们将和大家一起体会,感悟修炼自控力的过程。

学会控制你的呼吸,就是控制你的身体,控制了你的身体就是控制你的命运。

“顾客满意”与“内部顾客”

张蕙英

1. 生产部没有如期交付合同订单——销售部不满意-顾客不满意
2. 技术部手机技术准备时间过长或采购延迟-生产部不满意-销售部不满意-顾客不满意

3. 采购部,外购件晚了是因为技术部的采购不及时,则:采购不满意-生产部不满意-销售部不满意-顾客不满意
4. 组件件或加工件晚了-装配不满意(如装配质量等)-物流-车间不满意(如进度/质量)-生产部不满意(没有充分时间检验)-顾客不满意

可见,公司内部任何一处不满意,都将造成产品或服务的质量,降低顾客满意度。根据流程:提高需求头身,建立客户部门、工序之间衔接,完成建立客户,就应通过内部顾客关系的确认以及建立应急响应机制“企业内部市场化”,目的是提高顾客期望和员工满意度。

“内部顾客”概念是指组织内部职能部门之间或内部、过程和产品可以称为是内部顾客。根据流程:提高需求头身,在上工序将生产部产品及技术和服务的客户,唐唐工序为产成或康工序的客户。

顾客服务关系: 1) 内部客户:由组织内部的不同职能部门提供产品和服务,上下工序之间是相互依存、互利的客户关系。 2) 内部客户:职能部门之间在提供相互服务的关系,构成客户关系。 3) 提供产品和服务的“链条”上左有利; 4) 内部客户服务的特点是规范有序的,相互的、自觉的。

内部顾客相互关系的不同,可被分为: 1) 内部客户:由组织内部的不同职能部门提供产品和服务,上下工序之间是相互依存、互利的客户关系。 2) 内部客户:职能部门之间在提供相互服务的关系,构成客户关系。 3) 提供产品和服务的“链条”上左有利; 4) 内部客户服务的特点是规范有序的,相互的、自觉的。