

能健报

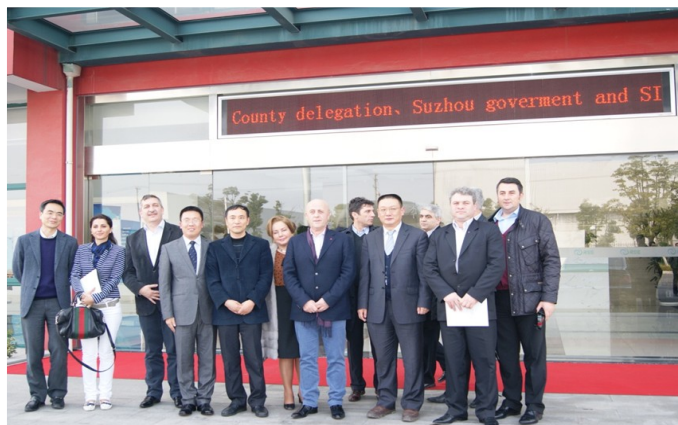
苏州能健电气有限公司出版

1. 能健新闻 2013年3月月刊

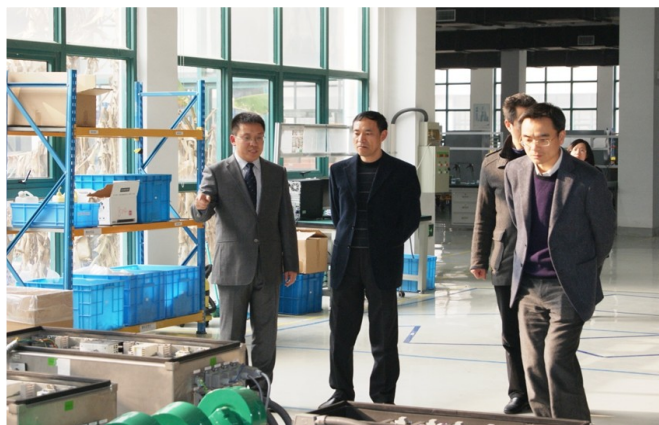
责编\岳丽君

版面设计\沈丹

罗马尼亚图尔恰县代表团及苏州市政府、园区领导访问能健



(图为罗马尼亚图尔恰县代表团、苏州市政府、园区领导及能健公司高层领导合影)



(图为公司领导王新中向市政府、园区领导介绍公司变桨产品)

2013年2月28日下午，能健电气领导王新中、宋宪忠在公司会见了到访的罗马尼亚图尔恰县代表团及苏州市政府、园区领导一行。

王新中总代表公司对图尔恰县县长卢西安-爱德华·西蒙先生、议会主席霍利亚·德多莱斯库先生率领的罗马尼亚图尔恰县代表团及苏州市政府、园区领导的到访表示热烈欢迎，并向客人及市领导详细介绍了能健公司情况、发展历程、未来规划等。图尔恰县县长卢西安-爱德华·西蒙先生就图尔恰县经济、农业、新能源、教育、医疗卫生、旅游等

方面做了相关介绍。他表示很高兴访问能健，对能健在中国风电变桨及主控领域取得的成就及公司广阔的发展前景表示赞赏，欢迎能健访问图尔恰，与图尔恰的风电企业加强沟通，在风电领域开展广泛合作。

在热烈的会谈之后，卢西安-爱德华·西蒙县长一行还参观了主控生产线、轴箱生产线、控箱生产线、联合测试工位、SMT生产线、电子实验室、老化实验室等，详细了解产品生产流程及生产制造能力，并给予高度评价。

(姜婧)

能健新闻



“4D卓越领导力与团队建设”项目是由美国航空航天局（NASA）历经7年，以NASA的项目团队、技术团队、经营管理团队等为对象，通过对500个团队的培训和长期跟踪，创造的世界顶级的团队成果提升方法，是基于个人与组织诊断，通过团队成员反复觉察自我和同事的行为、自觉培养工作热情，从而改变自己的行为，进而提高个人和团队成果，打造卓越团队。现公司完成就公司管理团队、主管以上团队及研发团队进行了免费4D卓越领导力与团队建设的测评，也为在后续的工作展开可以进行针对性的改善。

(陆静妍)

2013年，秉承公司领导及管理团队的经营理念，公司持续推行精益管理活动，实施精益生产，让精益理念在生产车间生根，目前生产车间已引入推广精益管理理念，用来提升生产竞争力。生产车间首先进行了生产布局的优化，通过生产布局的调整，每次产品生产运输距离可节约972米，极大的提升了物料配送的效率。其次，随着公司产品的不断丰富，为了应对小批量、多机种的生产，生产导入Ce11的生产模式，以单元模式来生产，可同时生产多款产品，满足客户的需求。精益生产是一个不断改善的过程，公司将导入全员参与，持续创新的精益管理模式，不断推动各方面的改善，增强公司的竞争力。

(张小建)

洮南行之感悟

接近3月中旬的吉林洮南，依然是白雪皑皑，这个时候的南方已经是艳阳高照。洮南的风很大，雪也很猛，我到达洮南的5天时间里经历两次暴雪，但是在这里处处透露着一股力量，来自人的力量，面对如此恶劣的天气，客服人员依然奋战在改造工作的第一线，早出晚归，在那寒冷的大雪天里，彰显着能健人不服输的个性。

天是冷的，人心是热的，在这个时刻我由衷的感慨，那种像狼一下的高贵品性，因为他们跟我一样清楚自己肩上是责任，苦和累不算什么，只要信心在，激情不减，一切会做的很好！可以说功劳和责任就像是一对孪生兄弟，只有承担大责任才有可能建立大功劳。“不积跬步，无以致千里；不积小流，无以成江海。”所以

从这次洮南之行我也深深的明白一个道理那就是团队作业和团队管理的紧密相扣，就像高原狼一样的永远无法忽视团队的重要性，狼在自然界里本身并不是最厉害的动物，单打独斗，老虎、狮子、豹子、野猪、野牛都比它厉害，但若是群体作战，即使老虎碰到了狼群也要退避三舍。几只分散的狼，一旦组合在一起，就会变成一个非常有力量的团队。这就是团结的力量。每一个人都是社会中的一员，都要学习和生活在一定的集体中，都应该对自己所在的集体尽一份责任，所以每一个人都要具有团结合作的精神，我常常也自我反省想问题要长远、做事情要严谨，有时候因为自己只是靠一腔热血拼命去做，虽然是辛苦了，也努力了，但是结果同样会给公司造成不必要的损失，所以任何时候都

要把自己放在一个大环境中去分析和处理问题，纵观全局，全面把握。

这就是我洮南之行的一点感悟，借此机会也对那些辛苦在一线的兄弟们说声你们辛苦了，我始终认为高效的工作是建立在充满激情的氛围中完成的，所以我相信你们，加油吧！（王继宗）



影响质量的六大因素 (5M1E)

- 1)、工序管理 (法)
- 2)、生产人员 (人)
- 3)、设备维护和保养 (机)
- 4)、生产物料 (料)
- 5)、质量检查和反馈 (测)
- 6)、生产环境 (环)

工序标准化对5M1E提出了明确要求，企业应将工序标准化工作纳入工序质量改进的整体计划之中。在制定相关标准化要求基础上，通过工序质量的调查与分析，发现工序标准化各具体要求的执行偏差，进而采取改进措施。通过工序质量改进的持续循环，促进工序标准化的真正实现和持续改进，从而实现工序质量的持续改进。

(陶香平)

先处理心情，再处理事情

先处理心情，再处理事情——学习做更好的沟通。

有时我们在沟通时，会不自觉地用一些否定式、命令式、或上对下的说话方式，例如：你错了，你错了，话不能这么说。或是，唉呀，跟你说过多少次了，你这样做不行啦！你怎么那么笨，跟你讲你都不听。

一般来说，人都不喜欢被批评、被否定，但是，有时我们在言谈间，却不知不觉地流露出自我中心主义和优越感，觉得自己都是对的，别人都是错的。可是，有句话说：强势的建议，是一种攻击。即使我们说话的出发点是良善的、是好意的，但如果讲话的口气太强势、太不注意到对方的感受，那么对方听起来，就会像是一种攻击一样，很不舒服。在这种情况下，有时候我们的心中就会有一种慨叹：其实，我满赞同你的想法，但我很不喜欢你

讲话的口气；其实，我满同意你的见解，但我很不喜欢你讲话的态度。

所以，在沟通时我们必须注意到对方的感受。毕竟每个人都有自我尊严感的需求，每个人都希望被肯定、被赞美、被认同、被附和，而不喜欢被否定、被轻视。即使双方意见不同，但必须做到异中求同、圆融沟通，有话照说，但口气要委婉许多。

我们要善用同理心，也要学习控制自己的舌头，在适当的时候，说出一句漂亮的话；也在必要的时候，及时打住一句不该说的话。在人际沟通中，我们必须学习情绪忍受力和挫折容忍力。

我们都可以在生活之中，学习做更好的沟通，使人际关系更圆融，也使生命过得更漂亮、更有意义。

(陆静妍)



风电跃居中国第三大主力电源



如今，无论行走在西北戈壁滩还是东部沿海，风力资源丰富的地区几乎都可以看到高高耸立的风机。据中国可再生能源学会风能专业委员会介绍，风电已成为继煤电和水电之后的中国第三大主力电源。

来自中国风能协会的数据表明，2012年中国风电并网总装机6083万千瓦，发电量1004亿千瓦时，风电已超过核电982万千瓦的发电量。而据国家能源局公布数据，过去五年间，中国风电装机已由500万千瓦迅速增加至6300万千瓦，成为世界第一风电大国。

(岳丽君)

湖南13个风电项目列入国家核准计划 总规模59万千瓦

近日，国家能源局下达“十二五”第三批风电项目核准计划，华能国际郴州桂东寒口风电场项目等13个位列其中，总装机规模59万千瓦。

风电项目核准计划是加强风电开发建设管理的重要措施，也是风电项目核准的重要依据。自2011年起，国家能源局开始逐年审核下达风电项目核准计划，列入计划的项目可获得可再生能源价格补贴。

目前，全省共有35个项目列入计划，总规模178万千瓦。此次新列入计划的13个项目分别为：桂东寒口风电场、江华东田风电场、绥宁宝鼎山风电场、临武东山风电场、通道临口风电场、江永黄甲岭风电场、临武九泽水风电场、城步五团风电场、临湘窑坡山风电场、桂阳鲁叶风电场、隆回宝莲风电场、桂阳来溪风电场以及株洲凤凰山风电场。

去年公布的湖南省“十二五”能源发展规划明确提出，重点在湘南、湘东南、湘西南和洞庭湖区等地建设一批风电场。加快城步南山、沅江漉湖风电场建设步伐，支持郴州鲁荷金、天塘山、新宁风雨殿等风电场建设。扶持电网薄弱或资源适度的地方，开发微型离网式风电场。

(岳丽君)

内蒙古东部地区风电消纳能力达世界先进水平



截止2012年底，内蒙古东部地区并网风电场达到72座，装机容量达到703万千瓦，占地区总装机的33%，超过世界风电强国西班牙和德国的17%、21%。

内蒙古东部地区2012年风电累计发电量达102.48亿千瓦时，占发电量的13.87%，占内蒙古东部地区售电量的42%。2012年12月5日，风电日发电量5644千瓦时，占当日供电量的73.8%，为2012年度最高值。2013年2月9日除夕，风电发电再创历史新高，达到310万千瓦，占当日最大供电电力的92%。以上风电发展相关指标均达到和超过了世界先进水平。

据了解，三年多来，内蒙古东部地区风电累计发电310亿千瓦时，相当于节约标煤1085万吨，减排二氧化碳2697万吨，减排二氧化硫93万吨。按照国家风电发展规划，2015年我国风电规模将达到1亿千瓦，内蒙古东部地区是国家规划的千万千瓦级风电基地之一，届时风电装机将达到1300万千瓦。

(沈丹)

太湖烧烤游记



2013年3月9日，营销中心的同仁们自发组织了一次太湖湿地公园烧烤自驾游活动。当天的天气格外的晴朗，气温达到了近几年来3月份的最高30°。

本次活动分为3批小队伍，分别各自从园区、新区、相城区出发。在太湖大风车汇合。虽然因为对路线的不熟悉，以及太湖管理局对烧烤区域的重新规划，一开始绕了好些冤枉路，但是都无法影响我们聚餐的好心情。反而中间各类的小插曲，带给我们更多的惊喜与快乐，当然还有不断的总结。

我们经过合理分工，大家顺利完成烧烤食物准备和超市购物的任务。中午12点在太湖边的农家门口的小凉棚中准时开始了我们的烧烤大餐。烤翅、脆骨、小黄鱼、羊肉串以及各类素菜，都是色香味俱全，自己动手乐趣无穷。

这样的AA制活动不但丰富了我们工作之余的生活，还促进了同事间的感情，提高了配合的默契度。非常期待以后的活动！
(徐遇春)

烟雨满城

飘忽的雨丝洋洋洒洒，蒙蒙的烟雨给江南披上了一层神秘的面纱。江南的山，江南的水，江南的人，江南的一草一木，尤其是这江南的雨，自古以来，多少文人墨客留下了千古诗篇。

江南春天的雨是能够让人喜悦的，是给人带来希望的雨。牛毛细雨般的细雨，微风般拂过你的脸庞，仿佛母亲温暖细腻的手心。这种雨，是不需要撑伞的。一夜的小雨，第二天睁眼就会遇见满目让人欣喜的嫩绿色。

小的时候，我们常听老人讲，十几年前，流过我们镇的那条河是清澈见底的，夏天的时候河里游泳的人和鱼儿一样多。清楚的记得，他们当时的语气里透出的满是惋惜。而我们的记忆里，镇上的那条河已经是浑浊的了，也没有人敢在里面游泳，我们只能根据老人的话，书本上的描述，去想像，清澈见底的河流该是生得个模样。

那么，再过个十年，等到我们的孩子开始懂事，我们是否也会如我们的长辈那样，眼中流露着惋惜，话语里带着深深的怀念与憧憬，为他们描述出他们只在诗歌与梦境里见过的江南春雨呢？

(岳丽君)



健康生活小知识

- 1、常吃夜宵，会得胃癌，因为胃得不到休息。
- 2、一个星期只能吃四颗鸡蛋，吃太多，对身体不好。
- 3、鸡屁股含有致癌物，不吃较好。
- 4、饭后吃水果是错误的观念，应是饭前吃水果。
- 5、早上吃水果是金，中午吃水果是银，晚上吃水果是铜。
- 6、喝豆浆时不要加鸡蛋及蜂蜜，也不要喝太多。
- 7、空腹时不要吃番茄，最好饭后吃。
- 8、早上醒来，先喝一杯水，预防结石。
- 9、睡前三小时不要吃东西，会胖。
- 10、少喝奶茶，因为高热量、高油、没有营养价值可言，长期饮用，易患高血压、糖尿病等疾病。
- 11、刚出炉的面包不宜马上食用！
- 12、远离充电座，人体应远离30公分以上，切忌放在床边。
- 13、天天喝八杯水。
- 14、每天十杯水，膀胱癌不会来。
- 15、白天多喝水，晚上少喝水。
- 16、一天不要喝两杯以上的咖啡，喝太多易导致失眠，胃疼。
- 17、多油脂的食物少吃，因为得花5~7小时去消化，并使脑中血液集中到大肠，易昏昏欲睡。
- 18、下午五点后，大餐少少吃，因为五点后身体不需要那么多能量。
- 19、10种吃了会快乐的食物：深海鱼、香蕉、葡萄柚、全麦面包、菠菜、大蒜、番瓜、低脂牛奶、鸡肉、樱桃。
- 20、睡眠不足会变笨，一天须八小时睡眠，有午睡习惯较不会老。

(晏峰)

春季怎么保健养生

- 1、注意保护肝胆：要保护肝胆，就要避免环境中的任何化学物质，少吃动物油和油炸食品，少到饭店吃饭，远离做菜使用的劣质油，每天最好吃1—2把坚果。
- 2、及时给身体排毒：多喝果汁可以清肠、两周内不摄入任何糖和咖啡因、禁烟等都是不错的选择。此外，春天最好禁酒，饮食不要过量，七分饱就可以了，这样会让你的身体更有活力。
- 3、春天应该多吃豆芽：豆芽处于一种不断的生长过程中，其中的维生素、矿物质、氨基酸等营养物质最为鲜活。春季，人的身体尤其需要这种高质量的营养。此外，莴苣、菠菜等春季生长的新鲜绿叶蔬菜，以及草莓、樱桃等应季水果也最有益健康。
- 4、最应补B族维生素：春季人的大脑容易处于兴奋状态，而B族维生素对神经系统有镇定作用，有助增强细胞能量，还能防止春季滋生的蚊虫叮咬。此外，补点钙和镁也有助于平静神经系统及肌肉，缓解焦虑或失眠。
- 5、适合做伸展运动：整个寒冷的冬天，人的身体仿佛都是蜷缩着的，因此春天最适合做的就是伸展运动，以唤醒身体。
- 6、多做户外运动：春天，室外不仅空气清新，花香能使人放松，减轻压力。最重要的是，此时地球的振动大约为每秒8赫兹，与人体大脑α波节律一致，最让人感觉舒适，对大脑长期焦虑有一定的治愈作用。
- 7、草药帮助春季排毒：春季生长的很多草药能起到排毒的作用。比如番泻叶能清肠；蒲公英是保肝极品，有助受损肝脏愈合；甘草有助于能量平衡和消化，减少压力。此外，用薄荷、迷迭香或薰衣草以及玫瑰花瓣等花草熏蒸，还有助于清洁皮肤和鼻窦。

(邹梅)