



三神谷福合人画

夏季，天阳下济，地热上蒸，天地之气上下交合，万物繁茂，阳气浮长。《内经》说在这个季节，人应“夜卧早起，不厌于日”，意思就是早睡早起，多到户外活动。“使志无怒，使气得泄”，形体气息外泄，精神情志保持舒畅。

饮食起居要“五味淡薄，令人神爽少病”。古代的养生家总结概括为：早、烟、少、淡、软五个字。早是晚饭要早吃，夜不那积食物；烟就是烟嗜慢慢；少是少食多餐，七八成饱；淡是清淡，油腻厚味的东西少吃。清代的养生学家石成金也提出：食宜早，不可迟晚；食宜缓，不可粗速；食宜七八分饱，不宜过饱；食宜淡，不可厚味；食宜温暖，不宜寒凉；食宜软烂，不宜坚硬；食宜饮茶两三口漱口。这和上边提倡的不谋而合，大同小异。

古人的养生实践证明“冬不宜极温，夏不宜极凉”。《养生约言》也强调“大汗勿遽脱衣，极热勿令人扇”，“仲夏宜止声色，薄滋味”。还要坐卧防贼风，冒凉风睡觉易患中风。这些都是从长期生活实际中总结出来的。特别对于老年人“体端内陈，风邪易入，始初不觉，久而损人。故虽暑中，不可当风取凉，靠天夜宿，或长时间的电扇不停，空调时久，图一时痛快，往往落个口眼歪斜，面部麻痺，悔之晚矣。古代养生家就有“夏患秋病”的实践经验，就是夏季的“外邪贼风中人”埋伏的病因。

# 大自然的馈赠： 那山，那水，那云



## 质量月活动一瞥



一丝不苟

井然有序

一尘不染

## “质量月”活动有序展开，扎实推进

董事长陈重生和管理团队共商提高产品质量大计

【本报讯】日精电子决定六月份全面开展“质量月”活动，这是公司为提升产品质量所采取的重要步骤。为了推进这一活动，公司早在五月初就制定了“质量月”活动方案，成立了以品保部长为组长的活动领导小组，确立了“持续改善、全员参与”的活动主题，并利用展会、班会、标语等多种形式广泛宣传。“质量月”活动坚持“思想领先”、“培训先行”的指导思想，有针对性地进行“质量第一”的思想教育。品保部制作了不良品展板，揭示不良品、投诉品，分析不良品产生的原因，普及不良品识别知识，各生产课也针对作业规范、工序质量要求、不良限度的识别等内容开展了全员培训。

据悉，“质量月”活动受到了公司领导的高度重视。董事长陈重生亲自召开会议，了解活动的进展情况，帮助查找分析产品质量中存在的突出问题，并有针对性地提出了改善措施。

为了突出“持续改善、全员参与”这一主题，在公司统一组织和领导下，各有关部门成立了9个QC小组，并进行了注

册。QC小组紧密结合生产和工作实际，选准目标，盯紧关键，针对降低外观不良、控制产品流失等难题，发挥集体智慧，攻坚克难。既有效地推动了生产关键问题的解决，同时也调动了职工参与生产管理的积极性。

除此之外，品保部门和制造部门还紧密配合，强化了对生产现场的巡视检查，对于检查出来的问题随时进行纠正，从而对质量管控起到了积极促进作用。

## 评论 质量决定成败——写在日精质量月活动进行时

【本报评论员 吴静】在市场经济日益发达的今天，质量对于一个企业的重要性越来越强，产品品质的高低是企业有没有核心竞争力的体现之一，提高产品质量是保证企业占有市场，从而能够持续经营的重要手段，一个企业想做大做强，在增强创新能力的基础上，努力提高产品和服务的质量水平是重要的手段。

日精的愿景是打造世界一流的薄膜电容器制造企业。保持日精品牌，为社会创造财富，就必须在任何时候任何情况下，都要坚定地要把质量放在第一位。被市场淘

汰的企业可能存在各种内部管理及外部市场环境恶化的问题，但毋庸置疑的是许多企业栽在了不注重产品质量这个环节。质量在今天之所以变得比过去更加重要，是因为市场环境同商品紧缺时代相比，已经发生了根本性的变化，只要能生产出来就能卖出去的年代已经一去不复返了。成功的企业无一例外的重视产品和服务的质量。质量改进是当今关系企业生存的重要问题，企业产品质量的重要性愈加突出。因此，注重产品的质量，是当今企业发展必须考虑的问题。

目标是不接收不良品，不生产不良品，不流出不良品。即做好受入检查防止不良器材入场，其次是在生产过程中按照作业指导书进行操作，不生产不良品，最后做好产品出厂前的检查，防止不良品流出工场。

第二，发挥品质检验部门的作用。承担生产管理和操作人员，往往由于客观条件的局限与压力，或由于技术性和疏漏性使产品出现一些质量问题，因此除对产品生产提出严格要求外，设立一个专业部门给予行政制约、检查、复核和监督也是必须的。因此，必须加强品保部门的作用并给与一定的权威性。

第三，改善设备，改善环境，改善流程，为可持续发展创造条件。“改善”是日精八字社训中的一条。质量持续改进是一个企业自身生存和发展的需要，是永恒目标。任何事物都是在不断发展的，人们对产品要求的变化一样。这种发展和变化必然会促使企业工作的改进和创新。因此，必须建立一种持续改善的机制，使企业能够适应外界环境变化的要求，增强适应能力和竞争能力。

产品质量不仅是企业生产自身的问题，而是一个社会性的问题，企业生产的产品不仅要为社会服务，而且还要对社会负责。因此，要强调各个方面都要抓好产品质量关，把质量问题消灭在各环节的运转之前，以减少损失，防止质量事故发生。

把质量放在第一位必须认清质量和数量的辩证关系。作为生产型企业，在生产中不能只重数量而忽视质量。没有质量的数量是无效的，等于零，是对人力和资源的浪费。只有将质量作为生存之本，真正树立“质量第一”的观念，才能利用有限的资源生产出更多更好的满足社会和人类需求的物质产品。

那么企业如何使质量有所稳定和提高呢？

第一，提高全员的质量意识。日精的生产



>>> 质量月开始前，品保部门制造了不良品揭示板 <<<  
图为品保部长陈睿正在和品保团队一起研究职工教育方案

质量方针：  
精心制造合格产品，满足顾客的需求 / 科学合理安排生产，满足交货期要求  
努力降低生产成本，提高产品竞争力 / 加强业务改善活动，提高工作的效率

质量月跟踪  
QC小组一览表

| 名称   | 课题         | 组长  |
|------|------------|-----|
| 宏图   | 外观不良的改善    | 姜虹  |
| 务实   | 电检打印不良率的改善 | 王小东 |
| 挑战   | 减少蒸馏油溢     | 成凤琴 |
| 布谷鸟  | 提高出荷效率     | 张国娟 |
| 绿色先锋 | 改善厂区绿色环境   | 蒋玲莉 |
| 羊毛钱  | 节约能源降低成本   | 韦满强 |
| 安全岛  | 安全第一，预防为主  | 李海波 |
| 冲锋号  | 降低外观不良     | 宋爱华 |
| 神州   | 流失产品的控制    | 马宏建 |

公司资材审查小组正式开展工作

【本报讯】公司最近正式发文，成立资材审查小组。董事长陈重生提出资材审查小组的工作重点是：对外强化对现有供应商的监督、管理，引进有实力、愿意和日精实现共荣的优质供应商；对内强化来料检查，提高日精产品合格率，压缩库存。

资材管理是企业的重要组成部分。管理好资材，对于提高产品质量，降低成本，提高效益具有重要意义。近年来，日精对资材管理工作逐步加强，但随着市场变化，仍有许多问题需要协调解决。这次公司成立资材审查小组，就是从日精长远发展的战略构想出发的。

据悉，资材审查小组已于近日召开首次会议，对资材审查小组的工作职责进行了确认，并对下半年供应商审查计划及第二供应商开发计划进行了研究讨论。大家一致表示不辜负公司重托，一定尽职尽责的做好工作，提高资材管理水平。



小知识

【空调比抹布马桶脏?】中国环境科学学会和复旦大学近日发布的室内空气污染研究报告显示，夏季室内空气污染较户外高4-5倍。受访家庭中近9成的室内空调滤网细菌超标，含量远超马桶内壁和抹布。专家表示，梅雨临近，潮湿环境更容易滋生病菌，建议大家定期清洗“藏污纳垢”的空调。

【隔夜菜会造成亚硝酸盐中毒?】食品药品监管总局：隔夜菜在30度以上开放环境放置48小时，亚硝酸盐含量确实会有一定幅度上升，但最终数值都在安全范围内；如放冰箱中储存48小时，亚硝酸盐含量增长很少。提示绿叶蔬菜在煮熟的4小时内亚硝酸盐含量不高，所以最好当天吃掉，尽量不吃或少吃隔夜菜。

【高温暴晒小心车内几种会引发爆炸的危险品】暴晒的日子开始啦，夏天路面温度高，汽车里面的温度更高，停在阳光下的汽车，车内温度可以达到60℃以上。您知道吗，打火机、鞭炮、车载香水等都是易爆物品。打火机在前风挡附近10分钟就有可能爆炸。墨镜可能变成聚光镜，引起火灾。

【面食吃太多可能抑郁】哈佛大学公共卫生学院的研究者通过12年的追踪，考察了碳水化合物消耗量与抑郁症之间的关系。他们召集了4.3万名无抑郁症病史的女性，询问其日常饮食状况，并监测了血液测试结果。研究显示：吃红肉和精制谷物(如面条等)的女性患上抑郁症或接受抑郁症治疗的风险增加29%~41%。

环境方针：  
关注环保，恪守法规 / 为节约地球资源而努力  
提供对环境影响小的产品 / 减少废弃物，预防环境污染

高调做事，低调做人 (文/晁少)

在职场上要被关注，还是得那句话：高调做事低调做人。

我有一个下属，他的工作是编程，说实话，他的技术很一般。但是，他时常在微信群里留言吸引关注；又在杂志上发表诗歌了！

倘若我是他的父母，我会为他骄傲，但是，作为上司，我就想，为什么不把写诗歌的时间用于提高编程能力？这表明我给他工作压力不大，我的工作任务布置存在问题。因此，他的得意于我而言是减分，是不务正业。

想要在职场中被关注，首先要高调做事。

职场，一个为了共同目标而组成的团体，其中，每一个团队成员都要有创造利润的价值。有的职位直接创造价值，比如销售；有的职位辅助创造价值，比如市场、运营、技术和财务。在这个团队里，没有创造价值的人就没有存在的必要。当然，有的企业里有的员工的价值并不在于创造利润，而在于其社会价值，比如，七大姑八大姨的人脉价值或企业需承担的社会责任。这种外在附带的社会价值不牢固，它存在的前提是企业有闲钱养闲人。但是，任何企业都存在高潮期和低谷期，当企业经历低谷，最先放弃的就是这些没有内在能力的人。

如何体现价值？很简单，就在于做事。职场没有傻瓜，能进入企业的人，智商都差不多。每个人做的每件事，上司和同事都在心中给他的能

力打分。所以，刚从大学毕业后，一定要有“每件事都特别重要”的职场警惕意识，它包括每封邮件、每份向领导汇报的报告。切记：考虑缜密才出手。

衡量一名合格的职场人，高调做事占80%，剩下的20%是做人，低调做人。

为了引起关注，很多企业都这样宣传——企业是大家庭，上司是父母，同事是兄弟姐妹。其实，父母和上司有天壤之别：父母永远不会抛弃你；当上司发现你没价值时，有可能抛弃你。同事间是同级关系、竞争关系，当上司考虑从几个人中提拔一个主管时，大家就是竞争对手。所以，做人要低调，不要搞小圈子。

有的大学毕业生刚入职，还喜欢组织活动，比如中午来个饭局。你若服务好，OK；当服务好不好时，就会有流言蜚语。除非上司会因为你的工作能力差，却能组织活动而把你调到办公室，否则的话，你在上司的眼中还是没有价值。此外，上司对职场的要求是有点活跃气氛就行了，太过活跃，上司会担心大家把心思都放在吃喝玩乐上，反而忽视了工作。

当我与大学毕业生聊低调做人时，有的人会反驳：我在学校是文艺骨干，会搞活动，在新环境里通过这样的技能赢得尊重和关注有何不可？

当然，职场上允许高调做事高调做人，但是这个生存法则有风险，因为你一旦失败，就有可



文摘三则

能成为小丑。要是高调做事低调做人，上司和同事会认为，这个人低调但有能力。这种反差会给你加分。此外，学校和职场是两个完全不同的场合。在学校，学生是甲方，付钱给学校学知识。说难听点，学生是雇主学校是乙方，只要学生玩得高兴，学校和老师何乐而不为？进入职场，毕业的学生是乙方，企业是甲方。这要求乙方把80%以上的精力都放在为企业创造价值上，所以，多钻研业务，拿活儿说话，即便与上司的关系好，这充其量只是附加分。有必要指出，任何一家健康的企业，给员工制定的工作任务都不可能轻轻松松完成，永远都是“似乎能完成，但必须很拼命很拼命才能完成”。

当然，也有例外，“高调做人”也不是任何时候都可以。

有一年，我们要办年会，要撰写策划方案。我们的一个下属曾拍过微电影，且在策划部工作。我们理所当然地认为年会策划方案难不住她。不料，她的方案无法满足要求。正当我一筹莫展的时候，一个小姑娘在群里毛遂自荐，而她的反感更令我们吃惊——除了能做好本职工作，她还有别的绝活！这时的高调做事高调做人就非常被关注。

知识讲堂  
制造企业的日常管理活动

1. 日常管理活动的重要性

日常管理活动是工作的最基本内容，加上日常的维持管理活动，通过进行一些小的改善得以实现，虽然比较简单，但却非常重要。这是因为，不管是什么样的改革，大的改善，都是通过每天，每小时的积累而得到的成果。另外，也必须充分认识到，日常管理的好坏，直接关系到与其他公司的差距。

2. 制造企业的日常管理重点

3. 稳定日常管理的重点

|             |  |
|-------------|--|
| I 工作场所利润的管理 | ① 达成职场的销售目标<br>② 达成职场附加价值目标<br>③ 达成职场的利润目标<br>④ 达成减少材料使用量的目标           |
| II 制造原价的管理  | ① 达成节约能源的目标<br>② 达成设备负荷率·提高稼动率的目标<br>③ 达成降低消耗品及其它经费的目标<br>④ 达成减少劳务费的目标 |
| III 品质的管理   | ① 达成减少客户投诉的目标<br>② 达成减少异常的目标<br>③ 达成减少废弃量的目标<br>④ 达成作业标准化的目标           |
| IV 量·交期的管理  | ① 达成产量目标<br>② 达成交期达成率的目标<br>③ 达成在库数量的目标<br>④ 达成生产周期目标                  |
| V 劳务的管理     | ① 达成稳定率·出勤率的目标<br>② 达成教育培训目标<br>③ 达成安全目标<br>④ 达成提案目标<br>⑤ 达成小集团活动目标    |

日常管理的稳定 → 彻底执行标准 (维持管理) → 规定的事情 (标准化的事情) / 严格按照规定 (准确的切实掌握) / 彻底实施 (确保准确性) / 确认实施结果 (目的：是否达成目标，规定或标准是否有效)

日常管理的稳定 → 努力标准化 → 没有标准化的地方进行标准化 / 修正，改订不符合的标准

为什么你没有好命 (文/素大夫包治百病)

瑜伽、游泳、舞蹈……

年轻轻就当上项目经理的她拨开散起的白发，告诉我：并没有什么天生的好命。

生活给你一些痛苦，只为了告诉你你想要交给你的事，一遍学不会你就痛苦一次，总是学不会，你就在同样的地方反复摔跤。

你以为只有你倒霉、不顺、挫折、郁闷，仿佛永远看不到未来。

你以为只有你有解决不完的问题，烦琐不完的烦恼，逃不掉的郁闷，等不来的好运。

你以为大家都是等着天上掉好运砸到自己，从此衣食无忧，不用努力就很瘦很白很美，坐着让人羡慕。

这样的人有没有？有，但是真的很少。而且最重要的，你不是。

你不知道那些所谓好命的人在哪个深夜做了哪一道题所以多会了哪一点知识于是比你多了那么0.01分，你不知道，好命的人也不会知道。

你不知道好命的人在哪儿一顿饭比你少吃了在哪个体育场多跑了几百米所以比你瘦比你美比你精神，你不知道，好命的人也不会知道。

可是我猜测，他们都会知道，在年轻的时候，不能懒惰，不能停下，要厚积薄发，要不留遗憾，要拼尽全力。

在这条路上，我们并没有选择，但是咬着嘴唇温柔又倔强勤奋又无惧的人总会胜利。

所谓人才，就是你交给他一件事情，他做成了；你再交给他一件事情，他又做成了。

——史玉柱

最无情的不是人，是时间；最珍贵的不是金钱，是情感；最难听的不是脏话，是无言。

——真相

身上是少自然苦少；口中言少自然祸少；腹中食少自然病少；心中欲少自然忧少。

——网摘

一根稻草，扔在街上，就是垃圾；与白菜绑在一起，就是白菜价；与大闸蟹绑在一起，就是大闸蟹的价格。

——与谁绑在一起，这很重要

冰面下，鱼能游泳；暴雪中，梅能盛开；沙漠中，总有绿洲。

——绝望中总会有希望