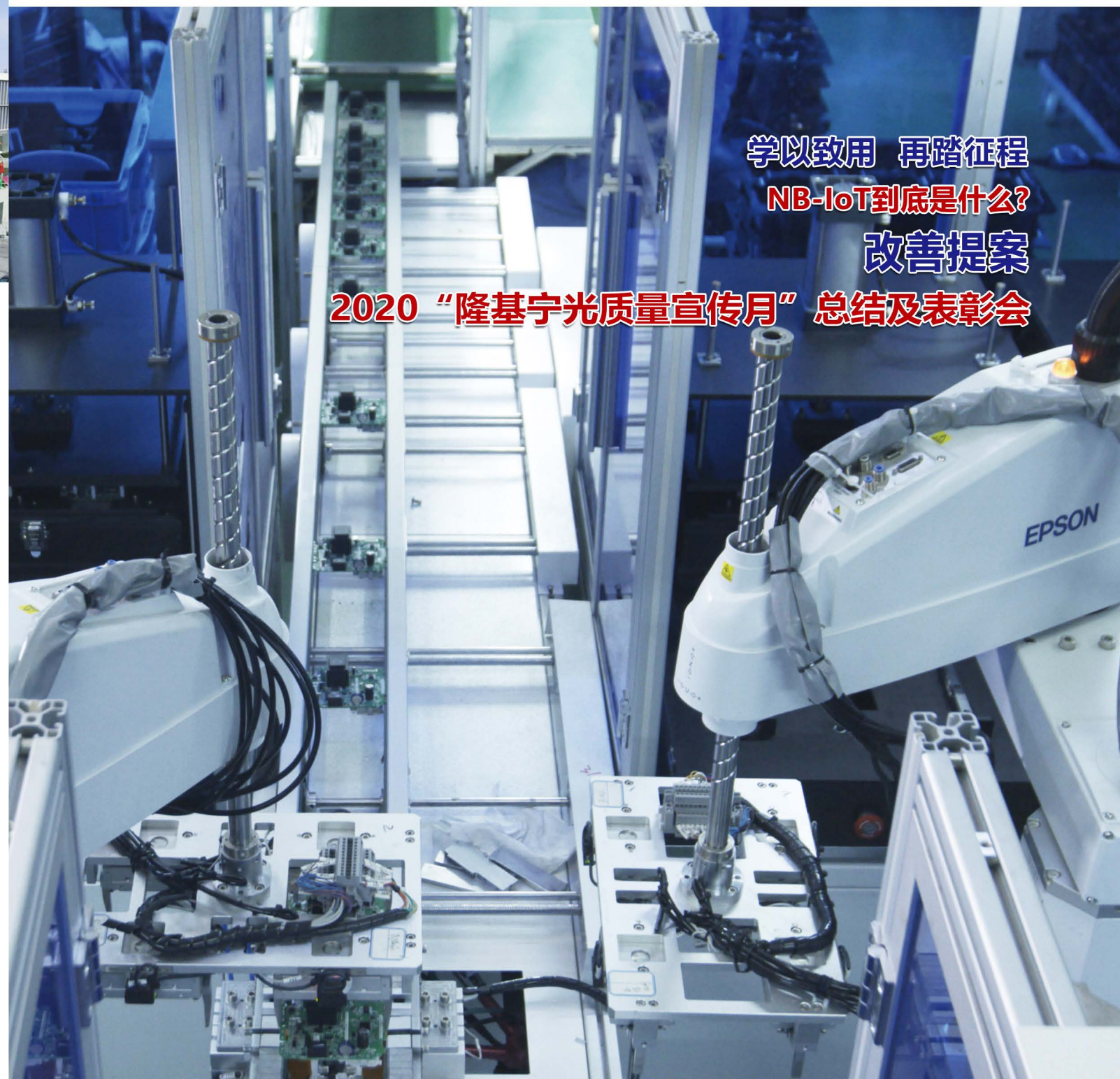




学以致用 再踏征程
NB-IoT到底是什么?
改善提案

2020 “隆基宁光质量宣传月” 总结及表彰会

反应迅速 追求结果

信守承诺 乐于沟通

宁夏隆基宁光仪表股份有限公司 LONGI METER CO., LTD.

地址：中国宁夏银川市（国家级）经济技术开发区光明路25号

网址：www.nxlgg.com

E-mail: lgg@longimeter.com

传真：0951-3969080

销售热线：0951-3969017/3969086/3969087

技术服务：400-820-0899

宁光报编辑部：孙水龙、陈志瑞、常兴智、栗瑞芳、梁金梅、陈刚、姚永彩、吕珊

通讯员：蔡晓菲、喇丽、周玲、赵灵辉、孙瑞、田艳芳

投稿邮箱地址：ngb@longimeter.com



隆基宁光微信公众号

目 录

CATALOGUE

◆ 新闻动态

学以致用 再踏征程02

◆ 学思践悟

NB-IoT 到底是什么?04

一种基于数据统计的质量分析方法08

改善提案12

◆ 身边的榜样

凝聚前行力量 奋斗精彩人生13

◆ 员工天地

质量人15

2020“隆基宁光质量宣传月”总结及表彰会16

【悦读】我的单位观17

【喜报】首届国家级新区经开区高新区班组长管理技能大赛预选赛获奖名单20

《情商：为什么情商比智商更重要》22

【喜报】职工抗疫情、促发展诗文大赛暨文体才艺小视频展示活动获奖名单24

摄影欣赏25

生日寄语27

合作的确是一种精神，它源于信任，且无处不在，更重要的是这种精神是难以估量的。

这个时代呼唤许多精神，而合作精神将永远是推动时代前进的不竭动力。



学以致用 再踏征程

©文 \ 陈 刚

为进一步提高一线销售人员实战技巧及综合素质，2020年10月9日-10日，公司开展了为期两天的营销实战培训，全体销售人员及内勤人员参加了本次培训。



公司副总经理孙水龙以生动代入的授课方式，讲解了企业文化、销售理念和信念、客户开发与管理流程，以及与客户谈判沟通的前沿理念与方法。营销副总监陈志瑞通过实际案例分享，强化品牌意识，剖析与客户的谈判技巧，从而使销售人员更好地理解如何精准挖掘优质客户，并维护好客勤。通过学习，使销售人员在今后的工作有了更明确的目标和方法，切实把客户的开发和管理，作为一项有轨迹可循，有方法可依的工作而

践行。

公司还邀请高级讲师对销售人员进行了销售礼仪的专业培训，包含参观接待礼仪、会议入座礼仪、乘车礼仪、应答礼节要求、员工个人仪容仪表等知识。通过模拟演练，让销售人员又一次在服务细节的把握上得到锻炼和成长。

此次培训，更进一步增强了销售人员的工作积极性、主动性和完成公司年度销售任务的自信心。销售人员通过认真学习，寻找自身的不足，在今后的工作中学以致用，从而提升品牌形象与销售服务水平，提高顾客满意度和成交率。



NB-IoT 到底是什么？

◎文 \ 余发荣



什么是 NB-IoT

NB-IoT 即窄带物联网 (Narrow Band Internet of Things), 成为万物互联网络的一个重要分支。NB-IoT 构建于蜂窝网络, 只消耗大约 180kHz 的带宽, 可直接部署于 GSM 网络、UMTS 网络或 LTE 网络, 以降低部署成本、实现平滑升级。

NB-IoT 是 IoT 领域一个新兴的技术, 支持低功耗设备在广域网的蜂窝数据连接, 也被叫作低功耗广域网 (LPWAN)。NB-IoT 支持待机时间长、对网络连接要求较高设备的高效连接。经测试 NB-IoT 设备电池寿命可以提高至少 10 年, 同时还能提供非常全面的室内蜂窝数据连接覆盖。

NB-IoT 频射网络带宽为 200kHz。下行速率: 超过 160kbps, 低于 250kbps。上行

速率: 超过 160kbps, 低于 250kbps(Multi-tone)/200kbps(Single-tone)。

NB-IoT 的发展史

※ 2014 年华为与沃达丰共同提出 NB-M2M。

※ 2015 年 5 月, 华为和高通共同宣布了一种融合的解决方案, 即上行采用 FDMA 多址方式, 下行采用 OFDM 多址方式, 命名为 NB-ClOT (Narrow Band Cellular IoT)。

※ 2015 年 8 月 10 日, 在 GERAN SI 阶段最后一次会议, 爱立信联合几家公司提出了 NB-LTE (Narrow Band LTE) 的概念。

※ 2015 年 9 月, 3GPP 在 2015 年 9 月的 RAN 全会达成一致, NB-ClOT 和 NB-LTE 两个技术方案进行融合形成了 NB-IoT

WID。NB-ClOT 演进到了 NB-IoT (Narrow Band IoT), 确立 NB-IoT 为窄带蜂窝物联网的唯一标准。

※ 2016 年 4 月, 伦敦 M2M 大会上华为宣布与沃达丰成立 NB-IoT 开放实验室

※ 2016 年 4 月, NB-IoT 物理层标准在 3GPP R13 冻结。

※ 2016 年 6 月, NB-IoT 核心标准正式在 3GPP R13 冻结。

※ 2017 年一季度, 根据《国家新一代信息技术产业规划》, 把 NB-IoT 网络定为信息通信业“十三五”的重点工程之一。

※ 2017 年 4 月 1 日, 海尔、中国电信、华为三方签署战略合作协议, 共同研发基于新一代 NB-IoT 技术的物联网智慧生活方案。

※ 2017 年 4 月 25 日, 全球移动通信设备供应商协会发布数据, 目前全球仅有 4 张 NB-IoT 商用网络。但同时又指出, 至少有 13 个国家的 18 家运营商规划部署或正在测试 40 张 NB-IoT 网络。

※ 2017 年 5 月, 软银与爱立信合作, 将在日本全面部署 Cat-M1 和 NB-IoT 网络, 以期率先在日本国内推出商用蜂窝物联网业务。

※ 2017 年 5 月, 中国联通上海宣布 5 月底完成上海市 NB-IoT 商用部署。上海联通在 2016 年上半年, 建设了全球首个 pre NB-IoT 大规模连续覆盖区域—上海国际旅游度假区,

并携手华为共同发布 NB-IoT 技术的智能停车解决方案。

※ 2017 年 5 月, 据透露华为 NB-IoT 芯片 Boudica 120 在 6 月底将大规模发货。

※ 2018 年 5 月, 工信部发布实施意见, 指出推广物联网行业融合应用并加快完善 NB-IoT 等物联网基础设施建设。

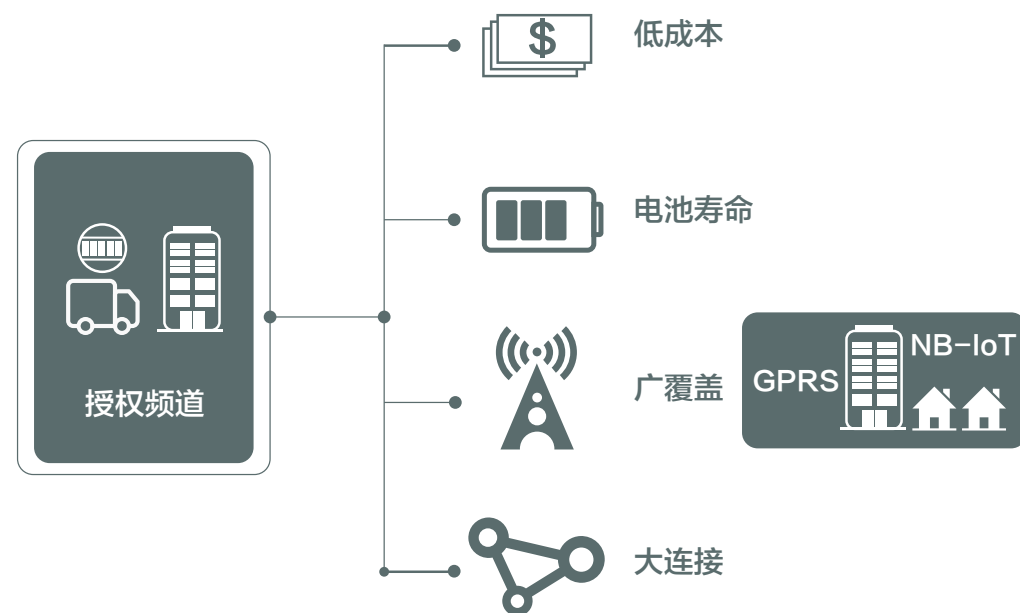
※ 2020 年中国移动 NB-IoT 连接将占其总连接 50%, NB-IoT+4G 将占总连接数的 86%。

如今 NB-IoT 技术已大规模被普及使用, 而且颇具市场竞争优势。

NB-IoT 的特点及优势

物物互联的时代正以极其迅速的脚步走进我们的生活, 而数据的安全可靠传输是实现物与物相联的基本条件。由于多数情况下都选取 3G、4G 和 GPRS 技能来完成传输数据, 造成使用成本居高不下, 影响了物联网业务的普及度, 所以 NB-IoT 技术为顺应市场的需要而诞生了。

NB-IoT 技术选取了超窄带、反复传输、精简网络协议等原理, 并通过牺牲一定速率、时延和移动本能, 去获取面向低功耗广域物联网的承载能力, NB-IoT 的发展如此之快也是因为其具备了如下的优势和特点:



●**覆盖范围广**: NB-IoT 比 LTE 提升 20dB 增益, 相当于发射功率提升了 100 倍, 即覆盖能力提升了 100 倍, 就算在地下车库、地下室、地下管道等信号难以到达的地方也能覆盖到。

●**超低功耗**: NB-IoT 牺牲了速率, 却换回了更低的功耗。采用简化的协议, 更适合的设计, 大幅提升了终端的待机时间, 部分 NB 终端, 待机时间号称可以达到 10 年! 通信设备消耗的能量往往与数据量或速率相关, 即单位时间内发出数据包的大小决定了功耗的大小。数据量小, 设备的调制解调器和功放就可以调到非常小的水平。NB-IoT 聚焦小数据量、小速率应用, 因此 NB-IoT 设备功耗可以做到非常小, 待机时间最长可以达到 10 年。

●**超大连接**: 每小区可达 10 万连接; NB-IoT 比 2G/3G/4G 有 50-100 倍的上行容量提升, 这也就意味着, 在同一基站的情况下,

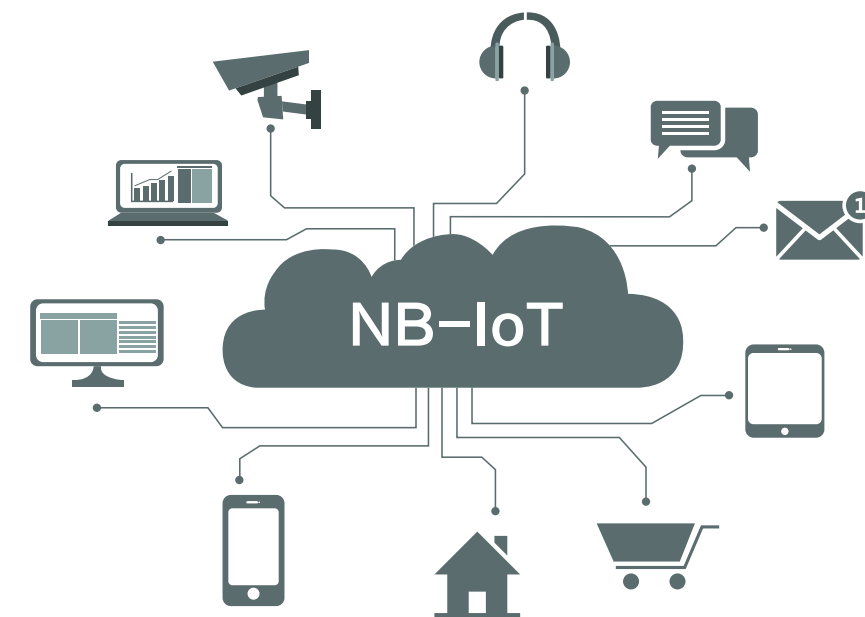
NB-IoT 可以比现有无线技术提供 50~100 倍的接入数。

●**超低成本**: 模组成本低; 简化射频硬件、简化了协议降低了成本、减少了基带复杂度。

●**更高的安全性**: NB-IoT 的安全性和 4G 一样, 具有加密和基于 SIM 卡的身份验证功能。该技术比 WiFi 和蓝牙更安全, 因为它使用拥挤的无线电频谱, 更容易受到干扰。

NB-IoT 的应用场景

NB-IoT 以其低功耗、容量大、高度可靠的数据传输、能够穿透建筑材料以及标准统一的无线网络让市场一致看好。同时, NB-IoT 技术可以消除中间的数据收集器, 按照固定的时间间隔直接传输数据, 提高便利性和降低成本。因此, NB-IoT 技术广泛应用于以下领域:



●**公共事业**: 智慧水务、智慧燃气、智慧供热、智慧电力。

●**智慧城市**: 智慧交通、交通信息、应急调度、智能停车、智能路灯、智能垃圾桶、智能井盖。

●**消费电子**: 可穿戴设备、智能自行车、慢病管理系统、老人小孩宠物管理。

●**设备管理**: 设备状态监控、白色家电管理、大型公共基础设施、管道管廊安全监控。

●**智能建筑**: 环境报警系统、中央空调监控、电梯物联网、人防空间覆盖。

●**智慧物流**: 冷链物流、集装箱跟进、固定资产跟踪、金融资产跟踪。

●**农业与环境**: 农业物联网、畜牧业养殖、空气实时监控、水质实时监控、土壤实时监控。

●**其它应用**: 移动支付: 智慧社区、智能家居、文物保护。



一种基于数据统计的质量分析方法

◎文 \ 张生利



电子产品的测试评价,尤其是大批量产品,限于工作量的关系,几无可能做到全检,最常见的方法是抽样,对小量的抽取样机进行性能参数的测试,然后将每一台的测试结果与预期设计性能指标对比,如果都在指标要求范围内,则批次性放行。但是这种貌似验收合格的方法

里,就蕴藏着一些潜在的隐患问题。

如何确认单台产品工作状态的稳定性、和多台产品批次生产质量控制的一致性这两个问题呢?而这两项正是产品长期工作稳定和批次稳定所必须的。这两个问题的验证方法工具就是测试数据的统计分析。

单台产品测试数据统计分析

例如:一台电能表,设计要求表计误差精度为 $\pm 0.2\%$ 。

技术人员设计出来了一台样机,测试五次,精度测试结果分别为 $+0.08\%$ 、 $+0.15\%$ 、 $+0.18\%$ 、 $+0.16\%$ 、 $+0.03\%$,这种情况下,这台设备能否算是通过?

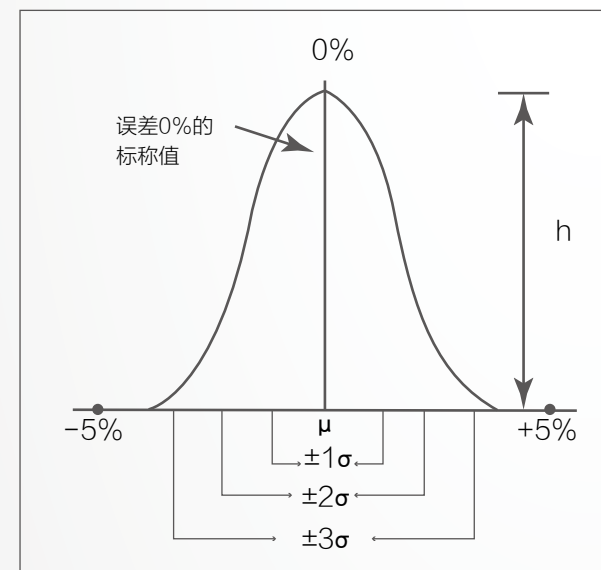
但如果测试结果为 $+0.18\%$ 、 -0.16% 、-

0.09% 、 $+0.12\%$ 、 -0.17% ,这台设备能否算是通过?

如果以 $\pm 0.2\%$ 为判定标准,这两种情况都应该是合格。但实际上,如果大量的测试后,将数据做一个统计分析来看,这两种都隐藏着设计问题。

正常情况下的产品,工作时测出的批量数

据应符合正态分布如图 1, μ 是正态分布的位置参数,描述正态分布的集中趋势位置。概率规律为取与 μ 邻近的值的概率大,而取离 μ 越远的值的概率越小。正态分布以 $X=\mu$ 为对称轴,左右完全对称。正态分布的期望、均数、中位数、众数相同,均等于 μ 。而 σ 描述正态分布资料数据分布的离散程度,是正态分布的形状参数, σ 越大,数据分布越分散,曲线越扁平; σ 越小,数据分布越集中,曲线越瘦高。 $\mu \pm 1\sigma$ 范围内的分布概率是 68.3% , $\mu \pm 2\sigma$ 范围内的分布概率是 95.4% , $\mu \pm 3\sigma$ 范围内的分布概率是 99.7% 。

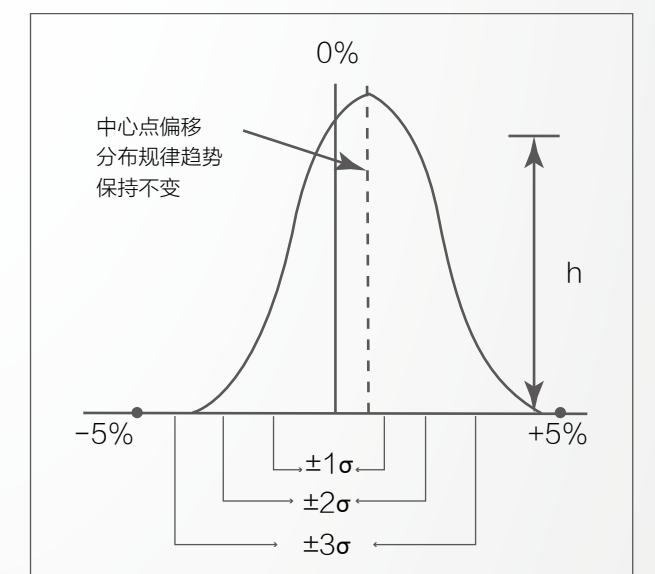


▲图 1

基于“小概率事件”和“假设检验”的思想,“小概率事件”通常指发生概率 $<5\%$ 的事件,认为在一次试验中该事件是几乎不可能发生的。由此可见 X 落在 $(\mu - 3\sigma, \mu + 3\sigma)$ 以外的概率 $<3\%$,在实际中常认为相应的事件是不会发

生的,基本上可以把区间 $(\mu - 3\sigma, \mu + 3\sigma)$ 看作是随机变量 X 实际可能的取值区间,这称之为正态分布的“ 3σ ”原则。也就是说,实际的测量结果 $\mu \pm 3\sigma$,必须落在 $\mu \pm 5\%$ 的范围之内。

但是实际的数据分布结果中,却常出现两种情况,一种如图 2,也就是上例中的第一种数据分布特征,分布图的分布趋势与标准的分布趋势没有差异,但是中心点(即预期的测量结果标称值)产生了明显偏移,这种误差是稳态误差,一般来自于设计原理中的器件参数没选对,通过工程计算查找到影响这个结果的具体参数,调整过来,即可将分布图平移成图 1 的趋势图,那就是理想的设计了。



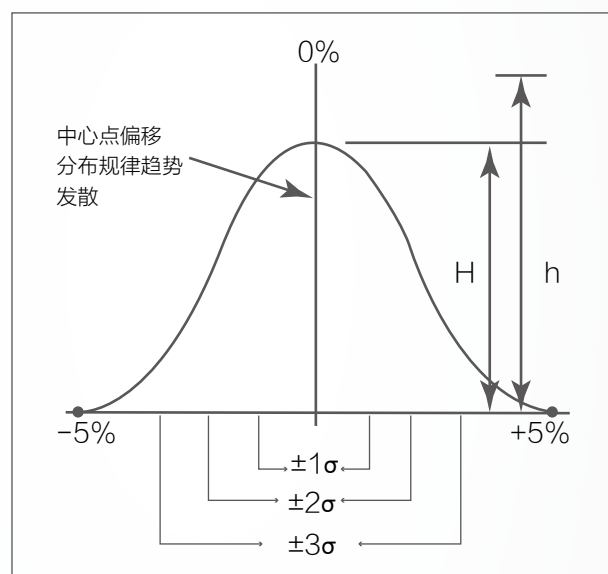
▲图 2

另一种问题的现象是分布图如图 3,也就是上例中的第二种数据分布特征,中心点虽没漂移,但数据分布明显发散了,这种情况的产

品是随机误差影响导致，一般是来自于布线，例如传感器的信号线离电源模块较近，电源的开关频率干扰串扰进信号线，就会形成测量结果的随机误差；或者放大电路的模拟信号接地采用单点串联接地，也会发生类似现象。把引

入随机干扰的原因排除了，测量数据分布图也会收缩变瘦变成图 1 中的形状。

以上示例解释的是单台产品多次测量后的分布图及其变异特性的工程含义。这种分析可以帮助质控人员发现潜在设计问题。



▲ 图 3

批次产品测试数据统计分析

在批量设备生产中，也会有同样的规律，而且除了以上的三种趋势图外，还会产生其它的分布趋势如图 4，从中发掘出其工程含义来，又可以帮助我们在验收设备时发现生产单位的过程质控问题。

图 4 是批次交货产品的参数分布图，针对某一个可测参数，将测试结果描出图 4 的曲线，图中曲线含义如下：

A 曲线为产品正常，质量控制的一致性佳，

偏移量在合理控制范围内。

B 曲线明显分布发散，质量控制水平较差，对生产厂家的来料检验、过程工艺要进行改善提升；

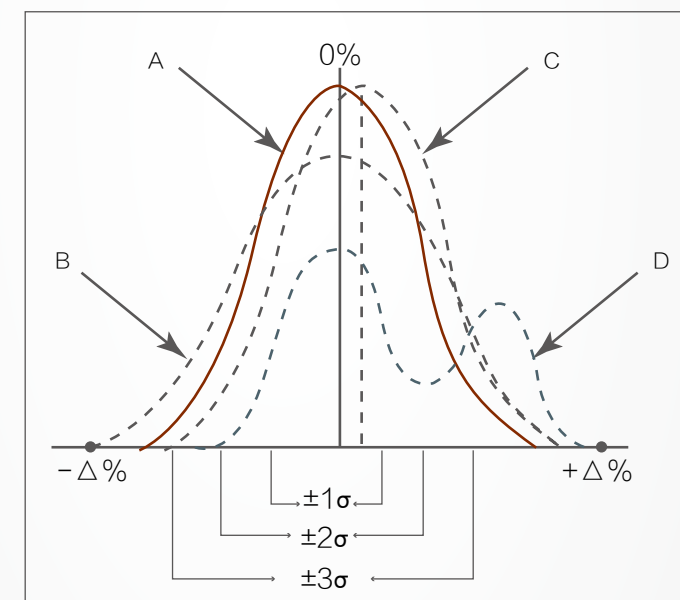
C 曲线的胖瘦程度与 A 曲线类同，但中心点明显漂移，表明该生产企业的质控水平没有问题，很可能是加工设备 / 工装、测试检验设备 / 工装、抑或某批次器件供货参数有误造成，不是生产体系问题，找到设备或原材料问题根

源，该问题可迎刃而解。

D 曲线则说明该批次设备为两家生产、或两条生产线生产、或影响该被测参数指标的部件零件为两家供应商供货，且该两家供应商的货品不一致造成。

以上从单台产品多次测量数据的统计分析、和批次多台产品的单台每次测量数据的统计分

析，给出了正态分布规律所表征的产品工程技术含义和批次制造质控含义。在实际工作中，验收设备时，无论是单台，还是批次产品，即使在具体参数上与标准要求对比没有问题，但通过这种数据统计分析方法，仍可以从中发现问题的隐患点，并能指导提出具体的改进措施。



▲ 图 4

改善提案

项目名称：水表测试水箱改造 提案人：李彦梅 提案部门：品管部



改善前

- 水表测试水箱长期裸露，灰尘异物易污染水箱；
- 水表检测时异物可能会流进机芯存在影响表计误差的风险。

改善后



改善后

- 水表测试箱增加防护盖杜绝了灰尘异物污染水箱；
- 测试台进水口增加可拆卸过滤网杜绝了异物流进机芯后影响表计误差的风险。



杨希荣，男，1985 年 10 月出生，2009 年入职隆基宁光，至今已 11 年，现担任丝印班长一职。

凝聚前行力量 奋斗精彩人生

很多新员工一说到丝印工艺，首先想到的是贴片工序线路板的丝印工艺，却不知道，在 2012 年以前，我公司生产的产品，标牌多数都是以丝网印刷为主，而丝网印刷全部为人工操作，通用性差、占地面积大、工作效率低，制约合同的按期履约。杨希荣入职初期，每日都与丝网和油墨打交道，常常需要加班完成任务。随着我公司国网、南网市场份额的增加，产品种类多元化，需要印字的也不仅仅是标牌，标牌的丝网印刷工作在 2012 年退出宁光发展

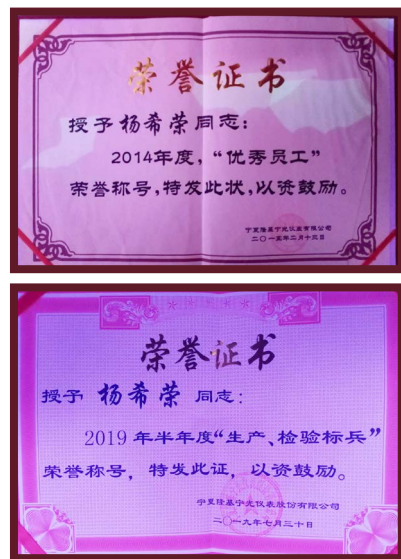
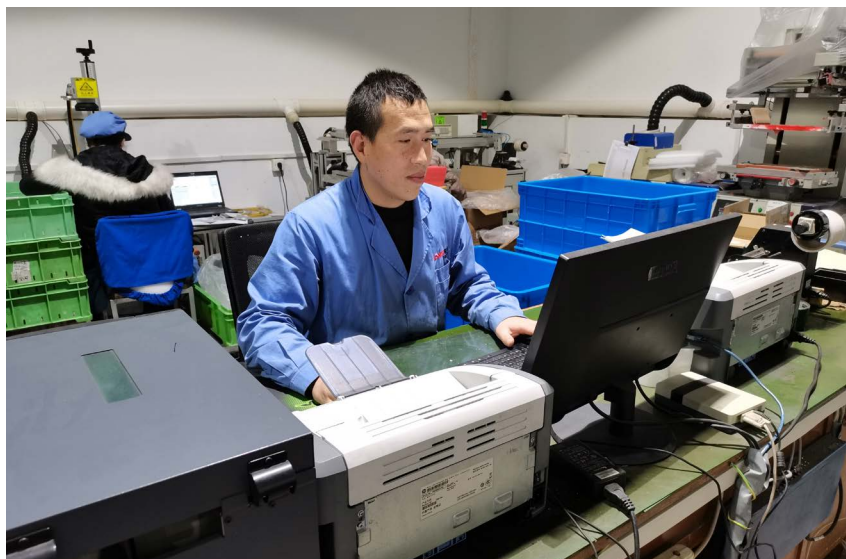


的舞台，激光刻印取而代之，杨希荣就是变革的主要参与者，并且一直坚守在此岗位，不断改进激光刻印的缺陷，满足产品多元化的需求。

2020年，生产中心大力推广员工提案改善，由员工发现制约生产效率及产品质量的问题，大胆提出改进建议。杨希荣首当其冲，将丝印瓶颈工作提了出来。丝印使用的自动打码机，上料机只能刻印国网封印，无法实现国网、南网通用，他建议把现有的封印上料机的震动盘

进行升级改造，实现通用。他没有把问题抛给别人，而是自己主动联系设备厂家，与厂家联系解决方案，反复验证，不达目的不罢休，最终提案得以实现。此次改进，打印南网铅封时可节约2人，为公司节约资金75000元。

杨希荣这么多年认真工作，是大家的榜样，希望在未来的工作中，依然保持这份执着与认真，为宁光的发展添砖加瓦！



荣誉

- ★ 2014年授予“优秀员工”荣誉称号；
- ★ 2017年授予上半年度、年度“生产、检验标兵”荣誉称号；
- ★ 2018年授予“生产、检验标兵”荣誉称号；
- ★ 2019年授予半年度、年度“生产、检验标兵”荣誉称号；



质量人

◎文\袁彩霞

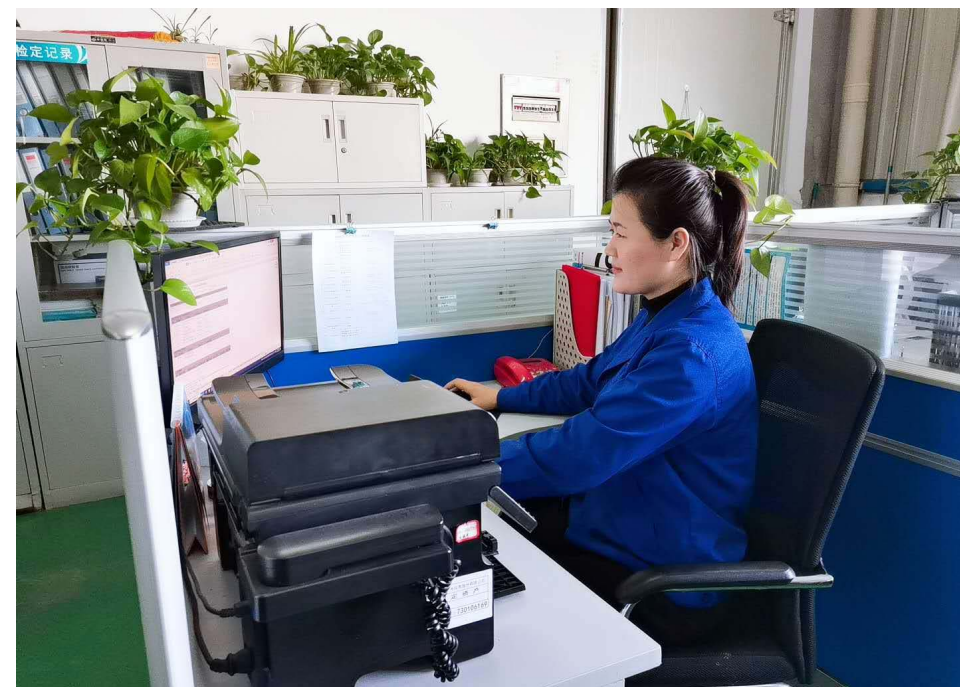
我为什么要做一名质量人？质量人的使命是什么？这是这段时间我经常问自己的一个问题。

没有来隆基宁光上班之前，我一直觉得质量只是一个名词从未想过我会因为质量问题做出哪些挽救措施，也未曾想过因为一个小小的质量问题会带来哪些巨大的危机。但现在，隆基宁光教会了我作为一个质量人该有的觉悟与素质，使我切身感受到了“没有沉不了的船，没有倒闭不了的企业，一切取决于人的努力”这句话的深刻含义。

成为一名质量人是不变的选择，严把质量是每个质量人共同的使命与责任。作为从事电子计量仪表生产制造的企业，生产过程、质量控制，环环相扣，每个细微环节都需要员工认真敬业的工作，稍有不慎，一个螺丝的不合格安装都会造成重大的质量隐患，对客户、对公司都会造成巨大的经济损失。作为一名质量

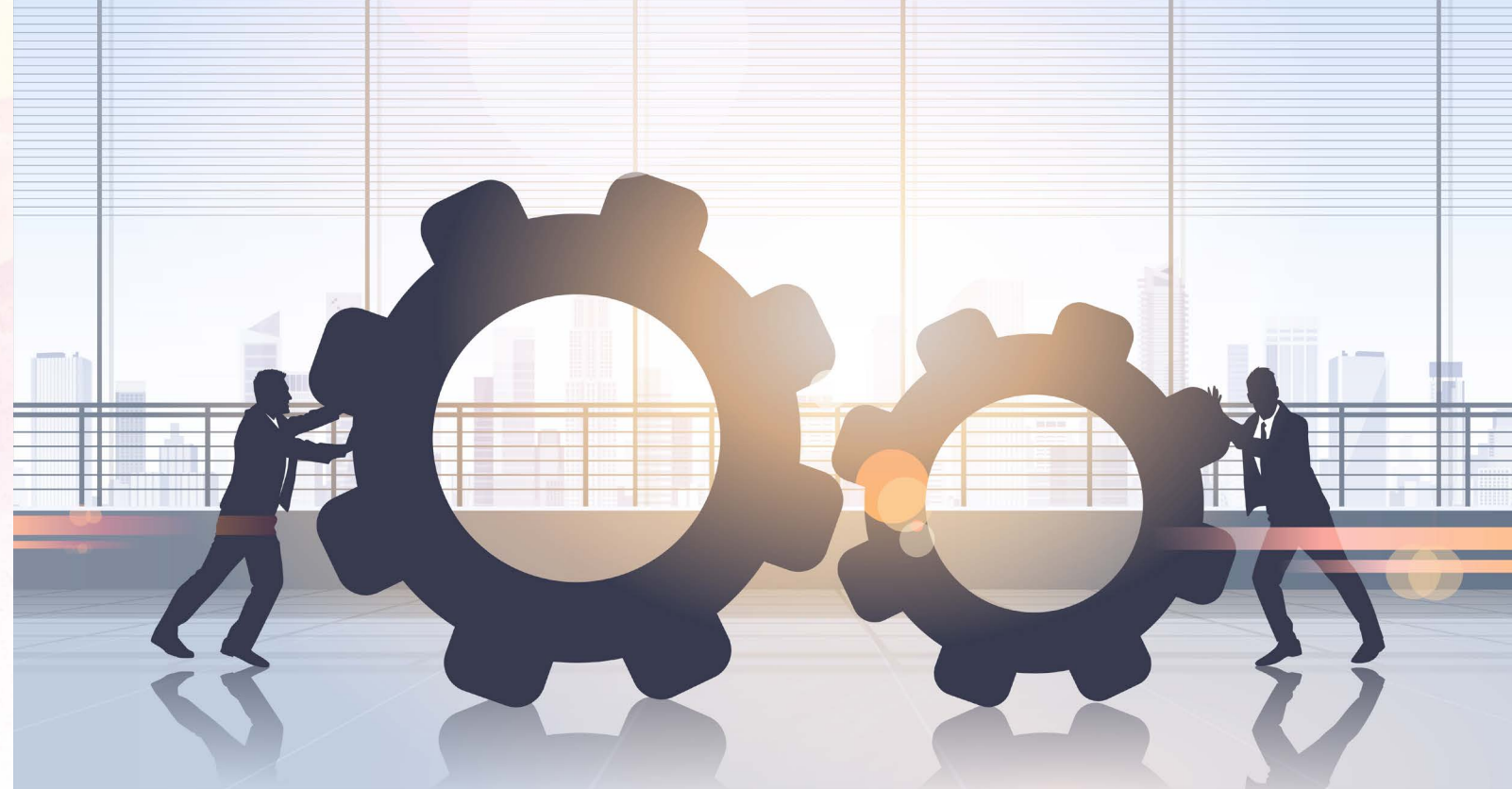
人，就应有自己就是把控质量最后一道关卡人的觉悟，应该将质量就是生命的理念根植于心中。因为好的质量人应该明白：质量是企业所有员工的共同责任，凡是影响质量的人，一定会承担后果，因为与后果挂钩的是责任到位，如果出现质量事故时，经营者、管理者受罚，生产者、肇事者却工资照拿，待遇照要，没有战战兢兢之态，那就很不正常，所以身为质量人，就要有质量人的高度觉悟：责任到人，一荣俱荣，一损俱损！

质量关乎民生、企业、社会长远发展，我想这就是我想作为一名质量人的根本原因。



2020 QUALITY PROMOTION MONTH “隆基宁光质量宣传月”总结及表彰会

10月14日下午，公司召开“隆基宁光质量宣传月”总结及表彰会。公司常务副总经理曹献炜、技术副总经理常兴智、技术总监张军、生产总监梁金梅、技术工程部部长贾国志参加了会议并颁发奖项。此次活动生动有趣让全公司员工扩展质量知识、提升质量意识，加强质量认同感，在趣味之余，把质量理念及先进的质量工具方法运用到自己的工作之中。同时，公司开设奖项，以资鼓励。



【悦读】我的单位观

愿全体隆基宁光人在各自的工作岗位上一起唤醒自己内在的精神力量，胸怀纯粹而强烈的信念，努力奔跑，自带光芒，去点亮隆基宁光的未来！

【什么是单位？】

单位是我们和他人、社会之间的桥梁，是我们显示自己存在的舞台，是我们美好家庭的后台，是我们提升身价的增值器，是我们安身立命的客栈。

诚如一位同志所言：如果你是小草，单位就是你的地；如果你是小鸟，单位就是你的天；如果你是一条鱼，单位就是你的海。家庭离不

了你，而你离不了单位。

所以，我的单位观为四个字：单位如家。

要像看待家一样看待单位，要像爱护家一样爱护单位，要像建设家一样建设单位。

【在单位，要珍惜的有三点】

★一要珍惜手上工作

工作就是职责，职责就是担当，担当就是

价值。珍惜工作，就是珍惜手上的机会，就是珍惜组织的信任，就是珍惜人生的舞台。

★二要珍惜人际关系

能够到一个单位工作，那也是缘分。所以，对单位的人际关系一定要珍惜，要帮人，不要害人。一个人只有处理好工作关系才叫有能力。

★三要珍惜已有的

在单位你已经拥有的，一定要珍惜。也许时间久了，你会感到厌烦。要学会及时调整自己，使自己在枯燥无味的工作面前，保持新鲜感。人往往只有失去了已有的，才会感受到它的价值；而一旦失去，就不会再回来，这往往让人抱憾终生。

【在单位，最忌讳的有三点】

★一忌推诿工作

工作是你的职责，是你立足单位的基础。把属于自己的工作推给别人，不是聪明，而是愚蠢，除非是你不能胜任它。推诿工作是一种逃避，是不负责任，更是无能，这会让别人从内心深处瞧不起你。

★二忌愚弄他人

愚弄别人是一种真正的愚蠢，是对自己不负责任。尤其是对那些信任你的人，万万不可

耍小聪明。长期在一起共事，让人感动的是诚恳，让人厌恶的是愚弄和虚伪。为人实实在在，说的和做的一致，人前和人后一致，别人就不会对你设防，你的生存环境就要敞亮得多，人际关系压力就要小得多。

★三忌心浮气躁

心浮气躁、沉不下心来，是干工作的大忌。单位不是走马观花的地方，而很有可能是你一生的根据地，是一个人一辈子存在的证明，所以要沉下心慢慢干。只有埋头，才能出头。最后的赢家往往是那些慢慢走过来的人。

【在单位，最不忘的有三点】

★一是不忘贵人

那些说你好话的人是你生命中的贵人，不能忘恩负义。在单位要克勤克敬，兢兢业业，而不是耍赖撒泼，妄自尊大。单位从来不按年龄的大小排序，而是按职务排序，谁以自己的年龄大小来说事，谁就是真正的愚蠢。没有一个人会因为你年龄大而从内心深处敬重你。

★二是不忘补台

互相补台，好戏连台；互相拆台，一起垮台；明争暗斗，两败俱伤；互相帮衬，相得益彰。在单位，中年人有中年人的优势，年轻人有年

轻人的优势，万万不可互相轻视。

在单位，能多干一点就多干一点，总有人会记得你的好。在单位，千万不可以带一个不好的头，不要破坏单位的规则，因为那样就是拆领导的台，也是拆自己的台。一定要把属于私人的事限制在私人空间。否则，关键时刻没有人认可你。在单位要尽量远离那些鼓动你不工作、闹矛盾的人。

★三是不忘谦虚

谦虚使人进步，骄傲使人落后。在单位，永远不要说大话，没有人害怕你的大话，大家只会瞧不起你。要维护自己的单位，要维护自己的工作，要维护自己的职业。

你若是颗种子，单位就是你的沃土；你若是片树叶，单位就是你的树干。单位离开谁都能运转，但你离不开单位，你要努力证明，你在单位很重要。

【在单位，最吃香的有三点】

★一是做事出色

做同一件事情，你要比别人做得好；别人也做得同样好时，你要比别人做得快；别人也做得同样快时，你要比别人成本低；别人成本也一样低时，你要比别人附加值高。总之，你

能把非凡的工作干得有声有色，把平凡的工作干得不平凡，让人觉得别人无法取代你的位置。

★二是团结他人

单位是团队，团队需要团结。要真诚做人，不要怕吃亏。要尊重每一个人，只有尊重别人，才能得到别人的尊重，尊重人是搞好人际关系的前提。

★三是知恩报恩

一个好汉三个帮，一个篱笆三个桩。再有才华的人，也需要别人给你做事的机会。工作给你的不仅是报酬，还有学习、成长的机会；同事给了你工作中的配合；服务对象给了你创造成绩的平台；对手让你看到距离和发展空间；表扬你的人给你的是鼓励，批评你的人给你的是警醒。人贵有自知之明，记住他人的好处，心存感激，切忌忘恩负义、过河拆桥。



喜报

首届国家级新区经开区高新区班组长管理技能大赛正在火热进行中，银川经开区工会组织辖区各单位职工、班组长参加本次大赛的预赛和复赛，隆基宁光积极参与此次大赛并在预选赛中取得优异成绩。

班组长管理技能大赛预选赛获奖名单

一等奖

THE FIRST PRIZE

杨小梅	马海星	王晓莹	陈金萍
王 华	杨希荣	谢 丽	马广东
刘学刚	丁晓琴	张 玲	马 军
李 兵	王 朝	马甲续	

二等奖

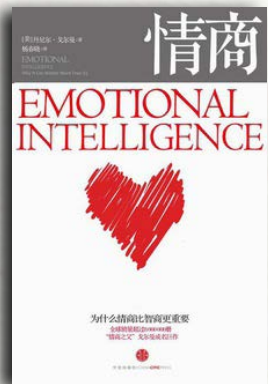
THE SECOND PRIZE

牛 涛	白耀云	刘爱兰	王 虹
张建海	梁 华	薛 旭	

三等奖

THE THIRD PRIZE

梁建平	潘 平	者福财	李 鹏
-----	-----	-----	-----



《情商：为什么情商比智商更重要》

◎文 \ 赵 云

简介

BRIEF INTRODUCTION

《情商》这本书的作者是“情商之父”丹尼尔·戈尔曼，哈佛大学心理学博士，现为美国科学促进会研究员，曾四度获颁美国心理协会最高荣誉奖项，并荣获美国心理学会终生成就奖。这是他的成名巨作，作者经过 10 年的思考与实践写出此书，雄踞美国《纽约时报》畅销书排行榜前 10 名达半年之久，连续畅销 10 年，全球销量超过上千万册。

推荐理由

RECOMMENDED REASONS

智商即命运吗？其实智商并没有我们想象的那样重要。

《情商》一书不仅打破了长久以来智商的天生决定论，更为心理学界探讨已久的“情绪智慧”问题提出关键性的解释。丹尼尔·戈尔曼认为，由于没有考虑到对人类行为产生重大作用的一系列关键能力，我们对人类智力的理解存在很大的局限。

《情商》自出版十几年以来，“情商”这一术语现已成为人们的日常用语。作者利用大脑与行为科学的突破性研究，说明了高智商的人表现不佳、普通智商的人表现出色的影响因素。这些因素包括自我意识、自律和同理心，它们不是天生固有的，却能为我们提高智力另辟蹊径。情绪智力成形于我们的童年时期，但可在成年时期得到培育和加强——这对我们的健康、人际关系以及工作将会产生直接益处。情商是一种基本生存能力，决定你其它心智能力的表现，也决定你一生的走向与成就。

文章解读

THE ARTICLE READING

在中国，情商一词常常被人误解，诸如“你看隔壁家谁谁，给领导送了很多礼，现在你看，今年被连升几级，直接当上了 xx 长或者 xx 主任”。连我自己都曾经认为，情商高的人都是坏人。直到看过《情商》这本书，才了解到被误解的情商专业点说应该翻译成“情绪智力”（EMOTIONAL INTELLIGENCE）。看完书后，不仅在生理上也在心理上对情商有了更加深入的了解。最后也测试了一下自己的情商，116 分，属于中等水平，不算好也不算差劲。

我觉得本书的第一部分（情绪大脑）和第二部分（情商的本质）是最有意思的。

第一部分是给我们展示了生理学上情绪的一些机制和原理，它竟然用很多文字内容来介绍一个杏仁核的东西，并且阐述了它和丘脑的各种联系，说明它是人体中控制情绪的部位。我是学理科的，什么事情都想追求科学方面的解释，这本书做到了，它告诉我情绪不是不可以追究的，是非常有科学依据的。这让我彻底认可了情商，更让我对戈尔曼有了一丝敬佩之情。如果这本书少了这一部分的科学论述，肯定不会让我如此信服。

第二部分是总结概括情商的五大能力：

（1）认识自身情绪的能力：能够意识到自己的情绪，这是控制情绪的基础，意识到自己的情绪也是表达自己喜怒哀乐的基础，只有意识到自己的情绪，我们才能知道自己想要的到底是什么；

（2）妥善管理情绪的能力：情绪经常或多或少的有消极、抑郁、悲观，我们需要能够对情绪进行控制和调节，避免被负面情绪摆布。书中提到了一些保妥消极、抑郁、悲观的方法，包括休闲娱乐、读书、看电影、睡觉、有氧运动等等。

（3）自我激励的能力：积极的、乐观的情绪能够提高个人成就，悲观、抑郁的情绪影响判断、也影响智力发挥。好的自我激励能够让一个人的情绪始终处于积极的一面，而不是消耗在悲观、抑郁之上。自我激励做的好，能够让自己更加忘我的投入到工作中去，实现一种“涌流”的状态，工作效率势必提高。

（4）认识他人情绪的能力：这是常说的“将心比心”，也叫“同理心”，包括①关注他人的行为；②感受他人行为背后的感受；③针对他人的感受采取对应的行为。

（5）管理人际关系的能力：处理好人际关系是情商的最高层次，管理自身情绪和识别他人的情绪是处理好人际关系的基础。

情商像一种技能，可以通过不断的训练来提升，我希望自己具有从容自如的表达能力，把话说得滴水不漏。提供个人情商是有技巧的，那就是思考周到，只有想周到了说话才能周到，同时要学会自圆其说，随机应变，总之，学会理解情商，识别情商，利用情商，管理情商会对我们的发展以及生活有非常大的变化！

喜报

祝贺隆基宁光在银川经开区组织的“职工抗疫情、促发展诗文大赛暨文体、才艺小视频展示活动”中取得优异成绩！

文体类

STYLISTICS

一等奖

李小琴 马晓琴 王佳琦 王 统

二等奖

常 乐 金 鹏 王子琦 曹艳红 罗宁侠

张俊良 李 霞 苏秀丽

三等奖

王 丽 姚永彩 赵永涛 李彦梅 马燕红 李永刚

入围奖

殷慧芳 马艳君

诗文类

POETRY AND PROSE

二等奖

王 虹 丁向斌 入围奖 洪永生 周红霞

岗位风采类

STYLE OF POST

一等奖

韩忠福 王立波 田 丽

二等奖

哈凤琴

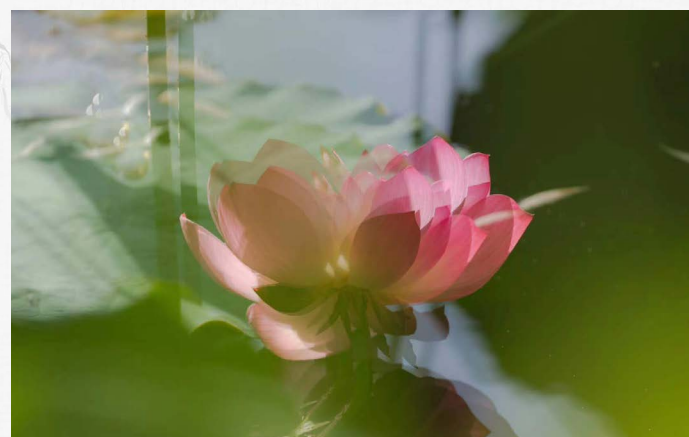
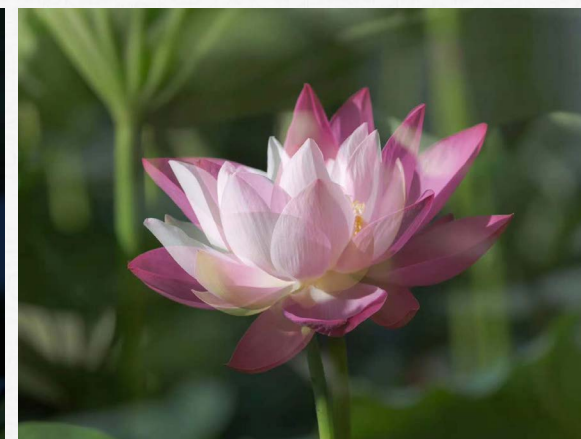
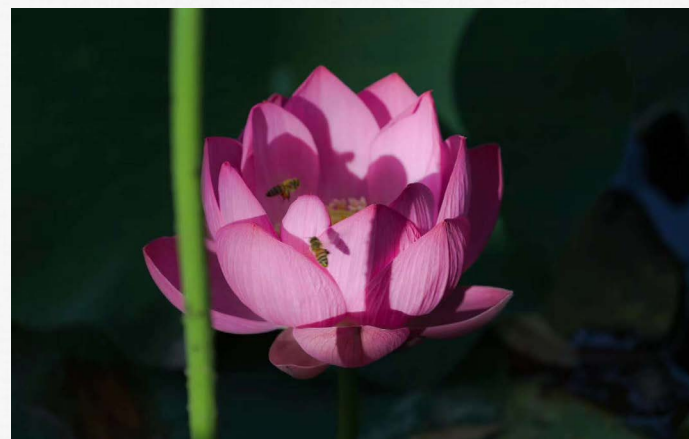
三等奖

刘爱兰



摄影欣赏

PHOTOGRAPHY APPRECIATION



泽波有微草，能花复能实。
碧叶喜翻风，红英宜照日。

《秋看夏荷》

◎作者 / 李秀珍

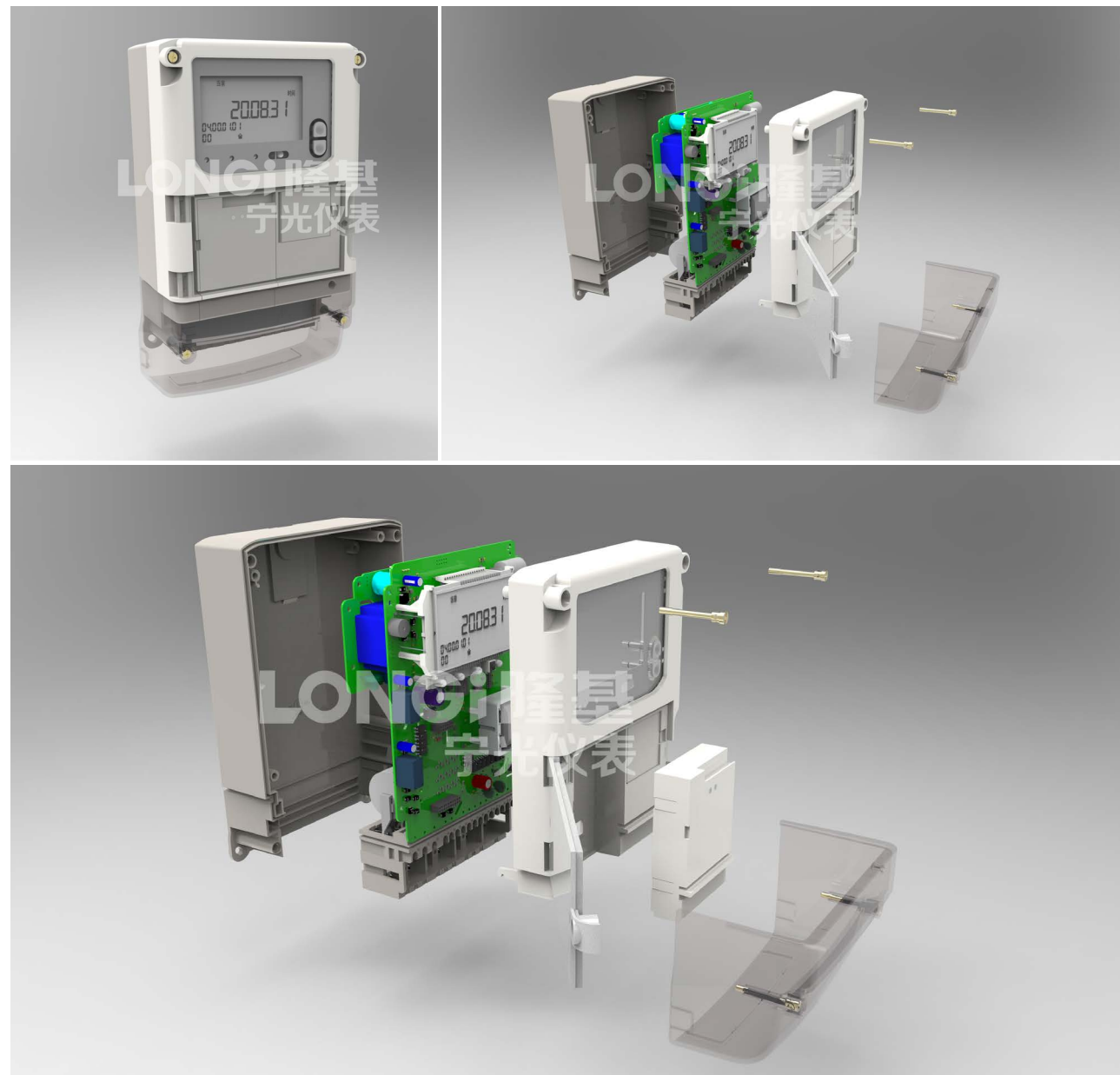
生日寄语

在您生日的这一天，将快乐的音符，作为礼物送给您，愿您拥有 365 个美丽的日子，衷心的祝您生日快乐！公司工会将从 2020 年 10 月开始在员工生日的这一天，精心为您送去生日的祝福、生日蛋糕卡和生日贺卡！在这特别的日子里，感谢您的辛勤工作，您对公司的贡献，公司永远铭记在心，同时也希望您再接再厉做出更大的成绩。

愿您与公司携手走过每个春夏秋冬，收获人生最丰硕的果实，因为您的无私奉献，公司业绩才会再创新高。青春与智慧携手同行，无疑是世间最美好的景象。您的青春和才智会为您带来一个更加美好的明天与前程！

在此，公司工会提前祝：全体员工生日快乐！工作顺心，身体健康，万事如意！

宁夏隆基宁光仪表股份有限公司工会委员会宣



南网 DTSK1122-Z 外置表，产品 3D 设计图

◎作者 / 龙海超



祝
生
日
快
乐

◎作者／毛慧

祝愿未来年年顺，
自嘲女子持家中。
己添一岁多感伤，
生如黛玉应姣柔。
日行千里如木兰，
快活秦淮游玄武。
乐在金陵忆西夏！



沙爱萍（11月1日）	胡晓辉（11月1日）	李建霞（11月2日）	李 昊（11月5日）
肖 伟（11月6日）	王晓园（11月6日）	孟 莎（11月6日）	贺欢欢（11月6日）
毛 慧（11月7日）	白耀云（11月7日）	张 茹（11月8日）	马淑利（11月8日）
高雅娟（11月8日）	徐明辉（11月9日）	刘道磊（11月9日）	席智伟（11月10日）
马 玲（11月10日）	高晓娟（11月10日）	杨永智（11月11日）	陈瑞峰（11月11日）
柳 霞（11月12日）	郭汉祥（11月12日）	徐召芳（11月13日）	孙 瑞（11月14日）
纳 宁（11月14日）	钟瑞国（11月15日）	王 鹏（11月15日）	李先宏（11月16日）
张梦莹（11月16日）	李秀珍（11月17日）	杜亚妮（11月17日）	罗宁侠（11月18日）
宋瑞涛（11月19日）	刘兴武（11月19日）	胡灯柯（11月19日）	王 奔（11月20日）
马 成（11月20日）	李小平（11月20日）	李春荣（11月20日）	丁学荣（11月20日）
丁晓琴（11月20日）	李永刚（11月23日）	张雪花（11月23日）	顾建华（11月23日）
许 浩（11月24日）	孙彦海（11月24日）	李建炜（11月25日）	胡志峰（11月27日）
许 倩（11月28日）	马 强（11月28日）	吉鸿涛（11月28日）	赵玉国（11月29日）
荀 佳（11月29日）	王 娜（11月29日）	顾建萍（11月30日）	