



追求卓越的人们 ——技修人员立功比武大赛现场纪实

【记者 小仙】

8月15日至8月21日机修技能大赛，本次大赛特别邀请了拥有多年维修经验的日本佐佐木老师参与裁判。考试内容共四项，第一项：钻孔、攻丝，第二项：按图安装接线，第三项：工序设备的修理或调整，第四项：理论考试。这些试题看似简单，然而这才是最核心的地方。“根深才能叶茂”；地基稳固，才能高楼耸立。在拥有扎实的基础之上才能不断地去摸索、改善，从而提高稼动率，提高产量。

孔——缪昕。只见他神态自若，动作娴熟，每一个步骤都十分严谨，再三核检追求细致。赛后，笔者了解到他是个90后青年，是个刚入机修队伍不久的机修工，据悉为了提高专业技能，他利用周日休息时间到处向老师傅请教学习，不断升华自己。在安装线路考试中，王成剑师傅表现最为突出，每一根线路都横平竖直，佐佐木老师也忍不住拿出相机记录了下来。

看到机修师傅忙碌的身影，还有他们那挂着汗水和爬满灰尘的脸庞，引起了我的无限遐想。在检修调时机修师傅没有太多的言语，只是埋头工作，不敢有丝毫的懈怠的精神，为了尽快查明设备故障的原因，他们有的跪在地上，有的躬着身子，只为了能在最短的时间内保质保量的维修机器，使之尽快投入使用。从他们的脸上看到了对待检修工作的精、专、细的工作态度，他们也早已将“责任”二字深深地刻在检修作业的每一个环节中！笔者看到：一双双沾满油污的手，一台台检修合格的设备，直到机修师傅的嘴角上露出会心的笑容，这群追求卓越的人，才是日精真正的脊梁！

走进赛场，在大赛中看到了新面



技能大赛集锦



夏秋交替 慎防这些病

夏秋交替，昼夜温差较大，抵抗力较差的人群和小孩极易患感冒。夏秋之交需注意防寒，注意室内通风，多吃新鲜蔬果，保证足够的睡眠休息。特别注意不能因为贪吃凉就大吃冷饮、洗冷水澡、久吹空调。

秋天湿度降低，人很容易出现秋燥，秋在五行业中与肺相应，而秋燥最容易危害肺部引起肺炎。秋季还是慢性支气管炎易发期，特别是老年人对气候的变化较敏感，且适应性差，极易因上呼吸道感染而发病，所以平时要注意随时增减衣服，多锻炼身体，提高免疫力，保持良好的情绪，过敏性哮喘患者还要避免接触过敏源。

立秋后，早晚温差明显，身体的血管收缩和舒张变化较大，血压容易波动，也是高血压、冠心病、心肌梗死、中风等疾病的高发期。有高血压、糖尿病等基础疾病者一定要注意控制血糖、血压，不要让自己受到“冷刺激”，如不吃冷饮料，不用冷水洗澡、洗脚等。

同时，秋天气候转凉，人们的食欲旺盛，过多地进食会使胃肠功能的负担加重，容易导致胃病复发。胃病患者除了注意保暖之外，还应当进行体育锻炼，改善胃肠道的血液循环，减少发病机会，并注意膳食合理，要少食多餐、定时定量、戒烟戒酒。

此外，天气逐渐干燥，各种过敏因素同样容易“招摇过市”，刺激人的鼻黏膜，引发过敏性鼻炎。如果出现连续打十几个、二三十个喷嚏、鼻塞很厉害、流清鼻涕，并可能伴有头疼等症，那大多是已经中招了。预防过敏性鼻炎的发生，首先得知道是自己对什么过敏，然后“敬而远之”。在日常生活中，温差较大时要注意添衣服，加强保暖；房间内空气要通风，保持空气新鲜；平时少与花粉、宠物等接触；出现流鼻涕、打喷嚏等症状时应及时就诊。

陈董事长亲自领衔抓改善提案

【品质保证部 徐伟伟】

提案改善活动是在企业发展战略框架下，系统引导各级岗位员工通过精益管理理念和IE手法，持续改善“人与人”、“物与物”和“人和物”的关系，从而实现个人素质和工作绩效一起成长，推进企业管理创新、技术创新和经营模式创新的有效方法。是与我司“专心、改善、包容、共赢”的八字方针一脉相承的。

多年来，我司动员群众，广泛开展改善提案活动，收到了良好效果，但随着内外部环境变化和企业管理的深入发展，改善提案活动无论从广度还是深度都还不适应形势发展，这引起了董事长的高度重视。去年陈董事长多次强调搞好改善提案工作，组织成立了改善提案评审机构，并亲自领衔提案评审组，从而推动了提

案工作的开展。2017年改善提案活动评审工作于8月18日在扬州工厂展开。评审组经过认真研究，反复论证，终于从初评的33件提案中，评选出17件优秀提案，其中A类5件，B类3件，C类9件，分别予以奖励。此后A类、B类提案由提案者推动，12个月后实施效果确认，2018年8月进行结果发表，财务核实后公布

节省金额，再进行奖励；A类、B类提案达到预期效果后，还将授予“改善达人”称号。

在评审中，各部门充分发表了自己的意见，陈董事长在现有此基础上又对环境温湿度管控升级和物理干燥柜等推进方案进行了部署，为提升改善提案的针对性和有效性指明了方向。

“铸团队”的关键环节 扬州工厂抓干部作风建设纪实

【记者：华华】年初，陈董事长发出了“铸团队”的号召，如今已结出了丰硕的“果实”。扬州工厂从转变干部作风抓起，让干部率先示范，走在前面，起到了良好效果。七、八月正是酷暑天，扬州气温骤升，酷热难耐。此时，奋战在生产一线的制造统括部的干部，率先开始值夜班。接着公司做出决定，八、九月份开始实行干部轮流值夜班制度，要求“工人两班倒，班班见领导”。许多干部踊跃报名参加，不少女同志也主动投入了战

斗。她们说，工人很辛苦，我们理所应当到生产一线去！

“跟我来，看我的！”最突出的亮点是在5S工作上。如今干部周六带头到车间做5S，已经形成制度，他们不畏艰难，抢最重的活，干最脏的活，特别是清理排风管路、高处线路，都是他们突击的重点。他们洗刷周转箱，清理旧夹具，哪里有死角，就到哪里去，已成为无声的形象。

“把职工冷暖放在心上”，这是干部日常工作的组成部分。连续几年，公司为职工

办生日餐，如今在公众号上为职工送生日祝福，发生日礼券，已成为制度。“六一”节前夕，陈董事长为所有家长写了贺信，公会和有关部门分责任还专门走访职

工家庭，送去公司的问候。公司和党团组织还经常深入现场了解职工的需求，帮助他们解决工作和生活中存在的实际困难，受到了职工的欢迎。



劳动技能大赛鸣金收兵

【本报讯】随着机修人员立功比武拉下帷幕，2017年劳动技能大赛鸣金收兵。本次劳动技能大赛从7月18日到8月21日，历时35天，生产一线员工有近80人参加。比赛共分理论考试和实操两个部份，全面考核现场操作人员的劳动技能。

为了搞好本次大赛，公司专门成立了大赛组委会，并成立了组织组、裁判组、仲裁组等专门机构，同时进行了周密的安排部署，从而保证了大赛的顺利进行。

目前，大赛组委会正在紧张进行各项评选工作，新的技术能手名单即将出炉。

别开生面的报告会

编者按: 我司于2017年7月选送两位优秀员工沈晨、管宛宛去日本进行研修学习, 现已学成归来。这是我司首次选送全部由工人组成的研修团队。8月28日, 公司专门组织一场研修报告会, 请两位研修生直接面向职工做了精彩演讲。他们感情真挚, 语言朴实, 深深打动了在场的每位员工。下面将两位研修人员的报告刊登于后, 供大家学习参考。

我的研修报告 【车载制造中心 沈晨】

尊敬的各位领导、各位同事:

我很荣幸于2017年7月24日~8月4日被公司选拔到日本花卷工厂进行为期2周的研修学习, 现将研修内容简要汇报如下:

一、研修内容:

第一阶段: 7月25日~7月28日

1. 在卷取工序上了解卷取MMT素子的标准作业方法和技术标准。

1.1 学习材料品名规格确认, 现品票的确认填写。

1.2 了解MMT卷取材料组成结构以及怎么穿膜和换膜

1.3 学习设备操作。

1.4 学习怎么确认容量和标记方法。

2. 掌握SHW设备的基本操作和简单作业。

3. 学习SHW不同容量品名的切换方法。

3.1H尺寸治具交换学习。

3.2T尺寸的调整学习。

3.3 容量变更程序输入学习。

3.4 容量补正调整方法学习。

4. 了解品质确认方法和现场5S的状况。

第二阶段: 7月31日~8月4日

1. 佐羽内工厂长、高桥课长对扬州工厂的BOX和MMT完品的生产情况进行交流。

2. 针对L600线扬州工厂和花卷工厂经常出现的问题各自提出自己的见解。

3. 学习电检工序和加工工序的标准作业以及品名切换的注意事项。

4. 了解现场各种记录的书写规范和现场5s的状况。

二、感悟分享

(一) 5S素养好:

1. 5S真正成为全员参与的日常工作。

2. 设备及工作区域内简单的5S工作, 工人随时随手就做, 没有专门的交接班5S时间。

3. 日常做简单5S, 每周正常出勤日定期半天设备不稼动, 做平常不易做到的设备5S。

(二) 员工素质高:

1. 工厂内不管认不认识的工人见面都会主动向你问好。

2. 遵守行为规范和作业规范、遵守工作纪律。

2.1 绝对在指定区域吸烟处吸烟。

2.2 绝对在规定时间内定点休息喝水, 并按回到各自岗位工作。

2.3 上班看不到窜岗闲聊、玩手机、脱岗等现象。

2.4 作业标准规范到位, 各项记录、点检都在认真执行。

3. 工作态度很好, 不管是本职工作还是在授业时都很敬业。

4. 环境意识和节约意识很强。

5. 大部分员工一人多能, 且工作技能熟练。

(三) 改善能力强:

1. 工作改善常态化已深入到各部门开展, 各种大大小小的改善随处可见。

2. 设备技术人员对设备的改造能力和意识很强, 这是提高生产效率和品质的重要力量。

三、学以致用

首先感谢公司领导给我这次出国研修学习机会和信任, 这次研修时间虽只有短短的2

周, 但收获多多。之前听研修生报告也好几次, 但当我亲身融入到日本工厂和他们一起工作学习时, 才深深体会到了我自己以及扬州工厂在很多方面和花卷工厂确实存在一定差距, 这些差距体会是听其他人作报告感受不到的。通过这次研修, 我也找到了我需要的答案, 也解除了我心中一些疑惑。

扬州工厂比花卷工厂其实也有一些优势和好的地方, 但最关键就是工人的素养和技能同花卷工厂比目前差距确实明显。目前我们BOX生产上存在各种各样的不足, 我将在回国之后把从日本研修所学好的工作及管理方法、良好的改善习惯带到BOX生产中去开展工作, 带领团队紧密协助课长工作, 一步一步去改善解决组立上的品质问题, 确保在下半年顺利完成公司各项生产指标。

周, 但收获多多。之前听研修生报告也好几次, 但当我亲身融入到日本工厂和他们一起工作学习时, 才深深体会到了我自己以及扬州工厂在很多方面和花卷工厂确实存在一定差距, 这些差距体会是听其他人作报告感受不到的。通过这次研修, 我也找到了我需要的答案, 也解除了我心中一些疑惑。

扬州工厂比花卷工厂其实也有一些优势和好的地方, 但最关键就是工人的素养和技能同花卷工厂比目前差距确实明显。目前我们BOX生产上存在各种各样的不足, 我将在回国之后把从日本研修所学好的工作及管理方法、良好的改善习惯带到BOX生产中去开展工作, 带领团队紧密协助课长工作, 一步一步去改善解决组立上的品质问题, 确保在下半年顺利完成公司各项生产指标。

扬州工厂比花卷工厂其实也有一些优势和好的地方, 但最关键就是工人的素养和技能同花卷工厂比目前差距确实明显。目前我们BOX生产上存在各种各样的不足, 我将在回国之后把从日本研修所学好的工作及管理方法、良好的改善习惯带到BOX生产中去开展工作, 带领团队紧密协助课长工作, 一步一步去改善解决组立上的品质问题, 确保在下半年顺利完成公司各项生产指标。

扬州工厂比花卷工厂其实也有一些优势和好的地方, 但最关键就是工人的素养和技能同花卷工厂比目前差距确实明显。目前我们BOX生产上存在各种各样的不足, 我将在回国之后把从日本研修所学好的工作及管理方法、良好的改善习惯带到BOX生产中去开展工作, 带领团队紧密协助课长工作, 一步一步去改善解决组立上的品质问题, 确保在下半年顺利完成公司各项生产指标。

扬州工厂比花卷工厂其实也有一些优势和好的地方, 但最关键就是工人的素养和技能同花卷工厂比目前差距确实明显。目前我们BOX生产上存在各种各样的不足, 我将在回国之后把从日本研修所学好的工作及管理方法、良好的改善习惯带到BOX生产中去开展工作, 带领团队紧密协助课长工作, 一步一步去改善解决组立上的品质问题, 确保在下半年顺利完成公司各项生产指标。

扬州工厂比花卷工厂其实也有一些优势和好的地方, 但最关键就是工人的素养和技能同花卷工厂比目前差距确实明显。目前我们BOX生产上存在各种各样的不足, 我将在回国之后把从日本研修所学好的工作及管理方法、良好的改善习惯带到BOX生产中去开展工作, 带领团队紧密协助课长工作, 一步一步去改善解决组立上的品质问题, 确保在下半年顺利完成公司各项生产指标。

扬州工厂比花卷工厂其实也有一些优势和好的地方, 但最关键就是工人的素养和技能同花卷工厂比目前差距确实明显。目前我们BOX生产上存在各种各样的不足, 我将在回国之后把从日本研修所学好的工作及管理方法、良好的改善习惯带到BOX生产中去开展工作, 带领团队紧密协助课长工作, 一步一步去改善解决组立上的品质问题, 确保在下半年顺利完成公司各项生产指标。

扬州工厂比花卷工厂其实也有一些优势和好的地方, 但最关键就是工人的素养和技能同花卷工厂比目前差距确实明显。目前我们BOX生产上存在各种各样的不足, 我将在回国之后把从日本研修所学好的工作及管理方法、良好的改善习惯带到BOX生产中去开展工作, 带领团队紧密协助课长工作, 一步一步去改善解决组立上的品质问题, 确保在下半年顺利完成公司各项生产指标。

扬州工厂比花卷工厂其实也有一些优势和好的地方, 但最关键就是工人的素养和技能同花卷工厂比目前差距确实明显。目前我们BOX生产上存在各种各样的不足, 我将在回国之后把从日本研修所学好的工作及管理方法、良好的改善习惯带到BOX生产中去开展工作, 带领团队紧密协助课长工作, 一步一步去改善解决组立上的品质问题, 确保在下半年顺利完成公司各项生产指标。

扬州工厂比花卷工厂其实也有一些优势和好的地方, 但最关键就是工人的素养和技能同花卷工厂比目前差距确实明显。目前我们BOX生产上存在各种各样的不足, 我将在回国之后把从日本研修所学好的工作及管理方法、良好的改善习惯带到BOX生产中去开展工作, 带领团队紧密协助课长工作, 一步一步去改善解决组立上的品质问题, 确保在下半年顺利完成公司各项生产指标。

扬州工厂比花卷工厂其实也有一些优势和好的地方, 但最关键就是工人的素养和技能同花卷工厂比目前差距确实明显。目前我们BOX生产上存在各种各样的不足, 我将在回国之后把从日本研修所学好的工作及管理方法、良好的改善习惯带到BOX生产中去开展工作, 带领团队紧密协助课长工作, 一步一步去改善解决组立上的品质问题, 确保在下半年顺利完成公司各项生产指标。

扬州工厂比花卷工厂其实也有一些优势和好的地方, 但最关键就是工人的素养和技能同花卷工厂比目前差距确实明显。目前我们BOX生产上存在各种各样的不足, 我将在回国之后把从日本研修所学好的工作及管理方法、良好的改善习惯带到BOX生产中去开展工作, 带领团队紧密协助课长工作, 一步一步去改善解决组立上的品质问题, 确保在下半年顺利完成公司各项生产指标。

扬州工厂比花卷工厂其实也有一些优势和好的地方, 但最关键就是工人的素养和技能同花卷工厂比目前差距确实明显。目前我们BOX生产上存在各种各样的不足, 我将在回国之后把从日本研修所学好的工作及管理方法、良好的改善习惯带到BOX生产中去开展工作, 带领团队紧密协助课长工作, 一步一步去改善解决组立上的品质问题, 确保在下半年顺利完成公司各项生产指标。



“饭后百步走, 能活九十九” 被指不靠谱

“饭后百步走, 能活九十九”, 这句俗语在民间流传甚广, 甚至被写入《黄帝内经》。然而, 随着现代医学的发展, 这句俗语是否真的靠谱, 值得我们深思。

TOP1 饭后散步

专家指出: 饭后散步确实对消化有帮助, 但并非所有人都适合。对于患有心脏病、高血压、糖尿病等疾病的患者, 饭后散步可能会加重病情。此外, 散步的时间和速度也非常重要, 过快或过久都会对身体造成伤害。

TOP2 饭后水果

很多人认为饭后吃水果可以促进消化, 但实际上, 饭后立即吃水果会增加胃肠负担, 影响消化。建议在饭后一小时左右再吃水果, 且应选择易消化的水果, 如香蕉、苹果等。

TOP3 饭后喝茶

专家指出: 饭后喝茶会稀释胃液, 影响消化。此外, 浓茶中含有较多的咖啡因, 会导致心跳加快、失眠等问题。建议饭后饮用淡茶或白开水。

TOP4 饭后洗澡

专家指出: 饭后洗澡会导致血液流向皮肤, 影响消化。此外, 洗澡水温过高或过低都会对身体造成伤害。建议在饭后一小时左右再洗澡, 且水温应控制在38度左右。

TOP5 饭后就寝

专家指出: 饭后就寝会导致消化不良, 影响睡眠质量。建议在饭后一小时左右再休息, 且应保持室内空气流通, 避免潮湿。

TOP6 饭后吸烟

专家指出: 饭后吸烟会增加患肺癌的风险。此外, 吸烟还会影响消化, 导致胃痛、消化不良等问题。建议饭后不要吸烟, 保持身体健康。

《上接第二版》

此次出国交流, 抱着认真学习、虚心求教的态度, 我才能很快克服生活习惯、文化差异方面的许多困难, 也逐步能够适应当地的生活。比如在垃圾存放方面, 我平时不是很注意, 但垃圾分类在日本要求非常严格, 这足以显示一个人基本素质。

三、花卷工厂的可取经验

1. 花卷工厂的记录干净整洁, 传票、点检表保持完好无损;

2. 日本那边当班人员5S保持立即处理的良好习惯, “注意是立即清理”;

3. 每位员工都会一些基本修理设备技能;

4. 车间里员工在工作时常用小跑, 另外员工非常遵守各种管理制度, 时间观念强, 节约意识强;

5. 日本老师非常的友善、谦虚、热情, 工厂若想更好的发展培养多技能人才, 好的老师还是必不可缺的。

四、对我本职工作的启发

可能我是完品线员工的原因, 所以特别注意花卷工厂完品线的一些不同, 有两处下涂树脂的温度控制、粉槽结块现象这两者皆是因温度原因变化, 而日本与扬州温度相反, 日本扬州潮湿松粉困难而结块, 扬州因温度过高而结块,

但两者的问题点是一样的, 那就是结块, 日本人很聪明利用刮板只需设定程序避免结块现象。同样身为员工, 我是能体会到当温度高时, 刚吃过午饭过来就得晒粉的那种不情愿。下涂因夏天温度过高到下午傍晚时分树脂会变得很稠, 而600线因树脂变稠的原因不得已, 必须改做小产品, 相信在完品线做过的都知道树脂因为温度的变高而逐渐硬化, 而日本人则是想办法控制树脂温度, 他们将铜管用胶带贴与盆底部用气通入铜管内, 一边进一边出效果还是有的, 还是能控制住温度!

五、用心学习, 学以致用

今天有机会参加演讲, 对于我的成长来说, 是一个难得的机遇, 是一个重要的里程碑。我们一定要正确处理好学习和工作关系; 尽管平时工作比较紧张, 但要集中经历保证学习的时间, 努力提高学习效果。我们一定要正确处理好学习和工作的关系; 一方面要认真吸收理论知识, 另一方面要结合平时的工作实际, 进行认真思考和理解, 并与员工们一起进行认真讨论, 起到学以致用、效果。总之我们就要切实珍惜, 认真学习, 确保效果。

谢谢大家。

文摘二则

愿力人生

【文/李嘉诚】

每年参加加大的毕业典礼, 我内心总是充满喜悦。在湖堤散步, 在真理钟下听同学们朗诵志愿, 历历在目, 声声入耳, 处处感到迫不及待要朝理想出发的活力。

特别是今天, 看到你们兴奋的脸, 如果会堂内的正能量可以灌入瓶中, 一定可让我精力再延长90年。感谢大家与我分享这快乐时刻。

我明年90岁了, 一生志在千里, 也知似水流年; 我年轻过, 历经困难试炼, 我深知成长之路是非常不容易的; 在高增长机遇巨浪中, 愚人见石, 智者见泉。

因循的并发症是不思不想和无感无知, 在人工智能时代中

肯定过不了关; 驾浪者的基本功, 时时刻刻要灵敏、快知快明, 要有独立思考悟力、能运用想象, 把现实、数据、信息合组成新。

愚人只知道“为”(to do), 智者有愿力, 把“为”(to do)变“成为”(to be)。

“愿力一族”是如何修炼? 如何处世? 如何存在?

愚人常常抱怨, 变得墨守成规是被逼出来的, 被制度营役、被繁文缛节捆绑、被不可承受的期望压至透不过气; 他们渴望“赢在起跑线上”, 希望有个爸爸加上天赋的优越组合, 认为“人能弘道”、改变尘世复杂和无可奈何的扭曲太负重, “道能弘人”肯定更舒服。

这样的心态, 他们已“输在起跑线上”。传统中国智慧告诫我们命与运是互动交织的, 拥有一切, 也可以一无所有。懂得“善择”才是打造自己命运的保证。而命运大赢家的梦幻DNA组合, 是科学心智与艺术心灵的觉醒, 才可把潜能修炼为出众的人生。

自律是铁杵成针的意志功夫。每个希望成为大舞蹈家的人, 每天面镜, 并非顾影自怜, 而是不怕疲惫、不怕痛苦, 一而再, 再而三, 修正追求举重若轻的完美, 技巧内化自我之中。走到台前, “身与物化, 意到图成”。

我今天为什么选择舞蹈? 诗人叶慈的提问, 一矢中的, “怎样才能从舞蹈之中辨别真正的舞者?” 舞蹈家个

性魅力触动观众, 凝住一瞬间永恒, 艺术映照人生, 启迪感召每一个人逾越艰难超越局限, 追求更高的水平, 开拓无限的可能。

最后, 我想和大家分享去年我和一位多年在汕头大学服务的老师的对话, 当我感谢他多年孜孜不倦培育学生时, 老师引用王阳明一语: “千圣皆过影, 良知乃吾师。” 良知是成就尊严和存在意义的明灯。

各位同学, 道力之限, 要靠愿力突破, 我知道, 你们一定会怀着谦恭、感恩的心, 以信心和想象力追求一个开放、进步的世界, 建立一个关怀的社会, 成为真正的舞者。

(本文为李嘉诚出席汕头大学2017届毕业生典礼所做演讲)

24秒的精彩

【文/易铭】

NBA 是美国著名的职业篮球联赛, 是美国四大职业体育联盟之一。在 NBA 联赛刚刚开始举办时, 由于没有进攻时间的规定, 每支领先的球队都会慢慢控制比赛的节奏, 队员们满场运动、传球, 接着被犯规, 罚球, 罚球次数甚至比投篮次数多, 直到比赛结束。

由于没有激烈的对抗和进攻, 蜗牛一样的比赛节奏, 使得

NBA 比赛精彩不再, 让越来越多的观众失去了兴趣。

易拉丘国民队的老板丹尼·比亚索恩很快发现了这个问题, 觉得 NBA 再这样打下去, 就会让这项伟大的运动走向死胡同。于是, 他把篮球比赛的每个场次做了一个详细的技术统计, 发现每支球队每场比赛平均出手投篮的次数约为 60 次, 两支球队共出手 120 次, 每场比赛的时间是 48 分钟, 也就是 2880

秒。2880 秒除以 120, 刚好 24 秒。之后, 他向联盟提议: 设定每支球队每次进攻时间为 24 秒, 这样可以解决只运球不进攻的问题。

众多球队老板对丹尼的提议很感兴趣, 但也有球队老板担忧限时进攻会打乱比赛的节奏。没想到在联赛开始后, 24 秒规则不仅没有让球员慌张出手, 而且每个教练可以利用 24 秒的规则去布置战术。

24 秒规则受到了广大球员和教练的认同, 每场球赛从缓

慢、沉闷变得激烈、精彩起来。24 秒规则获得了巨大成功。丹尼·比亚索恩也因此发明进入了篮球名人堂。

生活中并不是拥有时间就拥有精彩, 有时候时间越短越珍贵, 时间越短越精彩。



赴日研修心得 【综合制造中心 管宛宛】

感谢领导能给我这次发言的机会, 作为一名员工能在这次大会上演讲, 我感到很荣幸。回顾这半月的研修, 感觉既忙碌又充实, 感触很深, 收获也很多, 既收获了紧张也收获了快乐。虽然时间短, 但却有不少的心得。

一、交流、学习确实重要

这是我赴日的最大的感受, 我相信此次赴日一行将给我一生以无限的启迪, 同时也将成为我人生旅途中, 一个充满快乐与求知的驿站。作为研修人员, 我知道此次机会非常难得, 因此倍加珍惜, 只有提高自学的积极性和主动性, 才能适应外部激烈的竞争环境和

日新月异的技术变化。

二、初到日本印象

在去日本之前, 我通过网络了解到日本人素以勤奋能干而著称。在工厂, 这种敬业精神、狂热干劲, 简直出乎我的意料, 真正体会到“勤奋”二字的内涵, 这是十分值得我学习的。

《下接第三版》