

阅读 · 学习 · 沟通 · 进步

二次创业，
向自动化产品和解决方案提供商迈进

四方电气：开拓伺服、PLC、HMI及光伏产品线

客户服务部团队风采

2014，我在四方

有一种生活叫琉森



内部资料 欢迎阅读

SUNFAR

深圳市四方电气技术有限公司
SHENZHEN SUNFAR ELECTRIC TECHNOLOGIES CO.,LTD

总部地址：深圳市南山区高新区南一道德赛科技大厦21层
制造分部：深圳市宝安区西乡固戍二路汇潮工业区厂房A栋
总机：0755-26919258
传真：0755-26919882
网址：www.sunfars.com.cn



执着

执着是生命韧度的函数，在岁月的定义域里，观尽人生百态、沧桑变幻，仍坚守生命的价值；执着是无数抉择方程的通解，从错综复杂中获取本质，从艰涩苦痛里领悟真理；执着是精神极限的运算，斩荆棘、历苦困，向着理想的颠峰攀登；执着是一条不断延伸的曲线，延伸着优美的姿态，延伸着永恒的意义.....

艺术家用视觉的语言执着寻美，数学家用数学的语言执着寻真！在学术的道路上，或许我们没有多彩的色调和动情的姿态，我们只是紧绷着步履，放纵着目光的游学者，我们甚至于驼竹篓，御西风，踽踽独行，一路俯拾.....但是，我们的思想更显深远，我们的灵魂更显高贵，只因我们握住了打开知识秘密之门的密钥！一份执着，可以酿造一种精彩，可以铸就一段传奇！

执着是当社会中的恶流汹涌而至时，坚毅地甩开溅在身上的飞沫；执着是当蜚语围在耳边嗡嗡作响的时候，还会忆起曾摇憾心灵的童谣；执着是当无数的假象铺盖眼敛的时候，仍可以独立地探求真知。

执着就如沙漠里的苦行僧，以虔诚的拱弧线，一步步朝向，那神圣的学术殿堂.....



深圳市四方电气技术有限公司
SHENZHEN SUNFAR ELECTRIC TECHNOLOGIES CO.,LTD

企业愿景：卓越的自动化产品和解决方案提供商

企业使命：持续为客户创造价值

企业精神：创新、进取

核心价值观：诚信、共赢、务实、奉献

人才观：人尽其才、才尽其用，德才兼备、以德为先

经营理念：以人为本、共同进步

主办：深圳市四方电气技术有限公司

主编：汤远峰

编辑：曾文芳 汤远峰

滕晶

版式设计：滕晶

声明

版权所有©深圳市四方电气技术有限公司，保留一切权利。非经本公司书面同意，任何单位和个人不得擅自摘抄、复制本资料内容的部分或全部，并不得以任何形式传播。

(内部资料，欢迎阅读)

目录

●	卷首语	PREFACE
●	创刊寄语	TO READER
01	公司新闻	SUNFAR NEWS
●	二次创业，向自动化产品和解决方案提供商迈进	
●	四方电气：开拓伺服、PLC、HMI及光伏产品线	
●	客户服务部团队风采	
●	2014，我在四方	
●	有一种生活叫琉森	
10	技术交流	TECHNICAL
●	浅谈企业标准化工作的重要性	
●	浅谈变频器的运用与维护	
13	员工风采	OUR SHOW
●	开发部经理—侯文科访谈	
●	客户服务部团队风采	
17	心得感悟	ABOUT LIFE
●	青春放歌	
●	2014，我在四方	
●	成长在四方	
●	让我们的青春不毕业	
25	生日祝福	BLESSING
26	轻松职场	CAREER LIFE
●	深圳市社会保险个人服务小秘籍	
●	上班族8个快乐方法	
●	你是否了解真实的自己	
●	夏季补水攻略	
31	走四方	TRAVELLING
●	东部华侨城-都市里的田园生态港湾	
●	我来过	
●	有一种生活叫琉森	
37	员工俱乐部	STAFF CLUB
●	竞技绿荫，闪亮人生	
●	激情绽放，羽您共享	
●	科学喂养宝宝	
●	亲子乐园	
●	幽默笑话	
●	益智竞猜	



创刊寄语

2014年是四方电气创业十年的新起点，《四方人》也正式与大家见面了。这是四方文化建设中的一件大喜事，也是广大员工文化生活中的一件大喜事！

四方电气发展到今天，已经形成了一定的企业文化，但要在日益激烈的市场竞争中保持快速发展，我们还需要做得更多、做得更好。因此，创建《四方人》是用以增强员工的归属感和认同感，加强各部门、各区域的沟通、联系和交流，统一思想、凝聚共识，鼓励大家为荣誉而战，与公司共成长。

我们《四方人》将以创刊号为起点，面向员工甚至客户，展示此刊独特的魅力，发挥其窗口、桥梁和旗帜作用，努力把她办成企业文化的橱窗，办成员工展示才情和风采的平台。我们希望，四方文化在多了一个载体之后，能更好地得到彰显，四方的精神家园，在多了一个知心朋友之后，能更好地得到提升。

《四方人》的创立乃至今后十期、百期甚至更长时间的延续，让四方电气的企业文化在公司不同的发展阶段赋予企业更丰富的内涵和活力，来引领我们的道德标准和价值观，成为我们思想和灵魂的精神支柱，不断缔造新的成功与辉煌！





2012年开始，四方电气便着手转型，除开展变频器产品的研发与销售外，还向PLC、HMI与伺服领域进军。一些新产品线已获得市场小批量应用——四方电气已不局限于变频器研发生产而是向自动化综合解决方案商迈进。四方电气总经理余功军先生在媒体采访中透露了这一转变，并以归零心态告诉媒体四方电气将告别过去十年荣辱，2014是再一次创业的元年。这一次，道路将更加艰辛，但四方已然准备好了！

二次创业， 向自动化产品和解决方案提供商迈进

——(传动网)专访深圳市四方电气技术有限公司总经理余功军

本文节选自《控制与传动》四方电气总经理余功军访谈

■ 2014年已是四方电气成立的第十年。然而对于众多竞争者来说，它却依然神秘。即便是媒体，也只能在访谈中窥豹一斑。记者在采访过程中经常会有这样的反应“原来这才是四方”惊讶之余透露出媒体对四方了解的信息尚少。这不仅是因为其内部人员的高度稳定，更在于其领导人在人才储备与选择上的慎用原则。然而，对于终端用户来说，无论是早期C系列、E系列、M系列、H系列、S系列还是之后推出的中高端产品V系列及A系列变频器，四方品牌并不陌生。四方电气以其专业技术与完全自主知识产权获得自动化各领域用户青睐。在我们耳熟能详的国产变频器排行榜中，人们习惯将四方电气评为一线品牌。然而，这样的信息依然有所偏颇与滞后，从2012年开始，四方电气便着手转型。

突破“七年之痒”

“在中国做实业是最辛苦的。”在闲聊了几件业内事件后，余功军先生感慨道，“尤其是这三年。”(这三年是指从2014年开始的后面三年)。三年时间，余功军先生与其团队已经为公司规划了更为宽广也更难以描绘的蓝图。这幅蓝图中包括四方电气在PLC、HMI、伺服驱动器及电机等领域的愿景与作为，每一项都十分确切与坚定。然而，对于不可预见的市场与行业变化，每一个项目都充满着未知的变数。在余功军先生心里，这是一种复杂的心绪，就如同几年前，余功军先生看待四方电气当时的发展那样。

“十年来，四方电气经历过这样的几个阶段变化：04年做产品，打好生存保卫战；05年盈利，产品在市场上有一定知名度与覆盖面；06年在市场上已具有广泛的知名度。通过稳扎稳打战略，四方电气实现了第一阶段的成功蜕变；第二个阶段2007年开始，面对日渐成熟的市场体系，四方电气以战略性眼光，对中端市场进行攻关部署，并引进ERP企业管理体系，成为国内变频器行业少数成功上线ERP的企业，2008年进入主流的国产品牌行列，同年销售突破一个亿；第三个阶段，从2010年开始，四方电气向高端市场发起进攻，推出一系列高端产品。当时媒体评价四方电气为从‘草根’到‘贵族’的真正蜕变。”余功军先生如是说道。

然而，在经历过阶段性的发展后，近两年四方电气虽保持继续增长的销售额，其增长却多是依靠惯性。为了避免这种可能存在的增长滞缓，2011年开始四方电气便进行了重大调整。其中包括陆续引入ERP企业资源管理系统、CRM客户关系管理系统、PDM产品生命周期管理系统，还包括2012年四方电气斥800万巨资建设具有认证级别的EMC电磁兼容检测实验室和环境可靠性试验室。2013年又再次投入价值300万的检测系统实验室。

这些调整大多还趋于“内功”的巩固与建设，在一定程度上支撑并维持着企业发展，但并没有使业绩获得质的



飞跃。余功军先生总结说“这便是瓶颈。一个企业在不断的发展过程中，产品红利会逐渐达到临界值。”他深思之，阐述这种瓶颈主要来自以下几个方面：一方面是过于依赖单一的产品。在目前情况下，大的项目国产变频器企业进入无门，只能在中低端市场鏖战，产品红利已经到了一个极限。另一方面，销售模式未能及时跟上。铺更多的点在市场上投机，这在当下市场中非常常见，不过却并不可取。

“算是对症下药，”余功军先生继续说道“拓宽产品线，加深对中大型行业的深耕是第一步。四方电气最终想呈现的是一个卓越的综合自动化解决方案提供商形象。这不只是配套的产品销售，还包括配套方案与服务的一站式提供。”

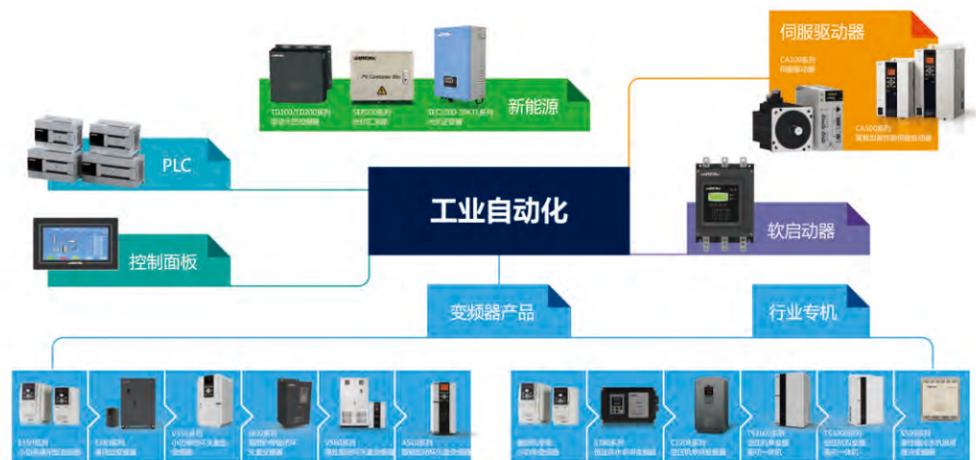
新辟三条产品线

虽然很艰难，但从13年开始着手对某国内著名同步电机厂家进行资产收购，四方电气已朝自动化综合解决方案商成功跨出第一步。收购一事，对于厂家的选择确实出于一种机缘，但收购却是在计划之内。余功军先生透露，市场上生产异步电机的企业不在少数，但真正做得好的较少。该同步电机收购后，主要用以与四方电气伺服驱动器做配套，目标是目前大家所关注的油电注塑行业市场。资产收购后可更优调配资源，将其纳入四方电气体系。

同时开展的还有PLC、HMI的研发与制造，PLC为2014年10月份生产，触摸屏则在更早的9月份，目前主要针对一些特殊行业做一些定制化开发。由于这些产品将与原有的产品——变频器做更多配套，所以，这些产品在定位上也偏向中高端。

集成之后，这些产品与方案将对包括起重提升、油电注塑、空压机在内的领域进行市场攻坚。对于这几大领域目标市场的着力，余功军先生透露，一方面是因为这几大领域为前期行业，还处于产品与方案极速需求期，市场容





量大。另一方面，也由于其技术门槛相对较高，可以找到适合自己的生存空间。四方电气在为这些领域提供行业解决方案同时，也不排斥提供单独产品的解决方案。

而无论是哪种，四方电气售前与售后人员都将为其提供专业指导，并提供二次性开发服务。余功军先生同时表示，四方电气已完成从无到有，但要从有到优还需要较长时间来完善。目前可以确定的是，2014年下半年新拓展的三大产品线将陆续面向市场。

看外面的世界

公司目前所困扰的是四方电气内部与外部表现差异。余功军先生说到四方电气品牌还没有达到内外的统一。以核心竞争力来说四方电气在许多行业是少量的能与国外厂家竞争并且能提供二次开发能力的企业。在一些行业如机床，四方电气拥有着非常独特的行业经验与技术积累。同时，其知识产权完全为自己独有，相关核心技术有完整体系，并未有外来技术的融合或者介入，是一个非常纯粹的自主知识产权独立高新企业。也许也正因为这种纯粹性，余功军先生检讨，在外部宣传与推广上稍有忽视。他甚至说道，包括一些代理商对四方电气的动向都了解较少。检讨之余，余功军先生认为总结起来归结于相对封闭。他认为未来的自动化企业是应该更开放更包容的，四方也是如此。2014年，四方电气已经完成了部分开放计划，包括销售办事处的进一步扩大。目前除新疆与西藏外，全国大部分省份都有四方电气的办事处。同时，四方电气今年将加大市场营销的推广。就余功军先生个人而言，他的职业规划也正发生巨大变化。技术出身的他将把技术与管理角

色进行分离，进一步接触与深入市场，挖掘需求。他说，受产品与行业限制，单一产品制造商更多的思维停留在满足需求方面，难以对整体进行把握。而方案提供商角色转换过程中，需要更多的需求发现与引导。四方电气要成为进入行业的专家，而非单一的产品销售者。同时，在向自动化综合解决方案提供商迈进时，他认为也有必要向优秀的华人自动化解决方案商学习。虽然一家企业的成功是无法复制的，但团队的巩固、行业的深入、文化精髓的提炼与贯彻是可以汲取的，最后借他山之玉，融入四方电气体系，形成独特的四方文化。

成为卓越的自动化产品和解决方案提供商

当然，视角不同，四方电气展现的独特之处便会有所差异。现在，四方电气亟待呈现的是一个全面的自动化产品提供商的形象，一个在十年发展之后，实现全新突破的四方。在四方电气的计划表中，所有产品线真正意义上的成功将发生在未来3-5年。然而，从现在开始，四方电气便展现了他的不同——不同的产品线，不同的竞争层面，不同的行业占领，甚至是差异体系的新进入。在新开辟的三大产品线中，电机与PLC都与运动控制行业相联，这也嗅到其往运动控制领域方向前进的一丝狼性气息。余功军先生在采访中还提到为了这次目标，他对于股权的控制都有所放松，更多让利于团队。他的心态也直接引导四方电气团队的心态。向自动化解决方案卓越提供商迈进是一项持久战，艰难程度将不可同日而语，但正如余功军先生所说的：四方电气蓄势待发，有备而来！

发展历程



四方电气

开拓伺服、PLC、HMI及光伏产品线

文：侯文科/开发部

2014，是我们四方飞速发展的第十年。过去的辉煌只代表过去，未来，我们必须建立更多元化的产品研发和发展战略，来构建明天的辉煌。

目前四方电气除发展变频器产品线，还重点开拓伺服、PLC、HMI、光伏等产品线。伺服电机方面，四方电气于2014年初收购了伺服电机生产线，4月份已交付CM500系列大功率交流永磁伺服电机的第一批订单。CM500系列交流永磁伺服电机，以其响应快速、低速稳定、高功率（转矩）比、耐环境佳和运行可靠、节能省电等优点，与CA500重载型高性能伺服驱动器配套使用，能广泛应用于塑料机械、数控机床、纺织机械、卷绕机械、印刷机械、烟草机械、食品机械、自动化设备等各个领域。

公司于2012年正式成立了伺服驱动器项目组，主要从事于经济型和高精密型伺服驱动器的开发。预计第三季度

公司将正式发布CA100型小功率伺服。

PLC方面，今年将推出EP1系列5款PLC产品，EP1系列PLC产品包括主模块与扩展模块。目前已完成EP1系列PLC的主体模块的开发，将在2014年9月份推出16点、24点、30点、40点PLC；后续尽快会发布更多点数以及扩展模块。

HMI领域，四方将针对不同场合推出五款产品，全面覆盖低、中高端应用市场。2013年四方电气完成了对HMI产品的开发，2014年HMI将会配合公司的PLC、变频器及伺服等产品为客户提供整套系统的解决方案。同时，现有市场上，性价比及用户体验度成为用户选择HMI的主要因素，四方HMI将会以更简洁，更友好、美观的界面及

卓越的性能，在变频器、伺服应用现场带来更好的用户体验和实际控制效率。

PLC方面，主要有四个发展方向：

- （1）向通信网络化发展：PLC与PLC，PLC与PC、PLC与网络，PLC与传感器等。
- （2）规模方面向两个极端发展：一是高性价比、小型化，超小型化；二是高速、大容量、功能更完善。
- （3）模块化智能化发展：通过I/O模块，温度模块，运动控制等模块扩展行业应用。
- （4）操作向简化方向发展：目前PLC推广的难度之一就是复杂的编程使得用户望而却步，这个壁垒将通过强大的编程向导或多样化的编程语言及工具来攻克。

HMI领域，随着技术发展，以功能来区分的高、中、低端产品的界限将日趋模糊；工业触摸屏的三个发展方向如下：

- （1）良好用户体验将占据首要位置，所以需要强化HMI的软件功能，提高产品与网络及PC的结合度。
- （2）深耕行业领域，逐步推出高效的行业性专用产品。
- （3）HMI与PLC融合性的产品也将是一个不可或缺的发展方向。





2014届毕业生迎新会

7月7日，刚刚踏出校门的大学生来到公司报道，他们分别是来自西安、哈尔滨、武汉、长沙、南昌这5座城市的10所高校。人力资源部在公司德赛总部会议室举办了2014年度迎新会，热烈欢迎2014届毕业生的到来。

会上，尹总对毕业生的加入表示热烈欢迎。尹总指出，目前，公司正处于升级的关键时期。对新入职的大学生提出了几点希望与要求：一是要适应，尽快完成角色转变。从学校到职场的转变，从学生到员工的转变，这是人生中重要的一步；二是要有理想、有信念、有目标，并且坚定不移地为之奋斗。工作中要有激情，作为加入公司的新鲜血液，新员工要有所创新，有所突破。尹总强调，作为新员工应当虚心向其他老员工学习，团结同事，为公司的发展贡献自己的力量。

人力资源部汤远峰结合自身多年的工作经历对新员工提出了几点要求：一是职业发展的目标要高，并为之去努力奋斗；二是职业道德的起点要高，做人做事要懂规矩，

讲规则，树立良好的个人形象；三是要培养良好的职业习惯。职业习惯伴随整个职业生涯，大到员工职业发展，小到日常的工作效率，都与其息息相关。公司将为新员工提供良好的发展平台，希望新员工与公司共同成长，共同进步。

新员工的到来为公司增添了新生力量和活力。此次迎新会，为公司领导与毕业生提供了良好交流沟通的平台，增加了毕业生对公司的了解，使他们能够感受到公司对新员工的真切关怀，相信他们会通过自己的努力走好人生道路上的新起点，成为公司未来的新希望。

下一步，公司人力资源部将对毕业生们进行公司文化制度和专业技能等方面的培训。培训结束后他们将陆续补充到公司各部门。

下面，就让我们认识一下新进的同事吧：

人生刚刚起航，扬起风帆，去远航吧！
坚持理想，坚持正能量，坚持乐观，坚持脚踏实地。

图1.左到右：胡波、王涛、周岳、徐辉、马子皓、周建亮



在你们人生新的征程中，希望你们用执著的理想、创造的勇气和君子的包容，去想象自己的未来，去创造属于你也属于整个人类的未来。

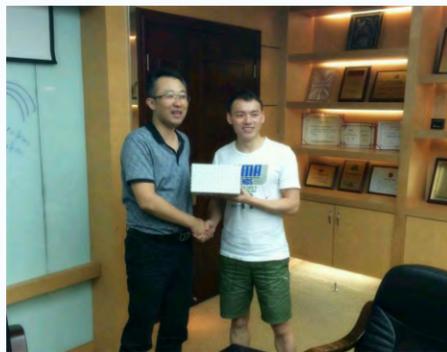
图2.左到右：于淼、邹洪佳、李中、颜亮、隋会营、李法豪



四方，散发着青春的活力，教我们积极、乐观、向上；
四方，闪耀着希望的光芒，助我们的梦想远航；
四方，凝聚着团结的力量，让我们的热情挥洒释放。



图3.左到右：刘嫔、陈滔、谢文萃、吴伟佳、邓语朗、李露、郭曼蕾



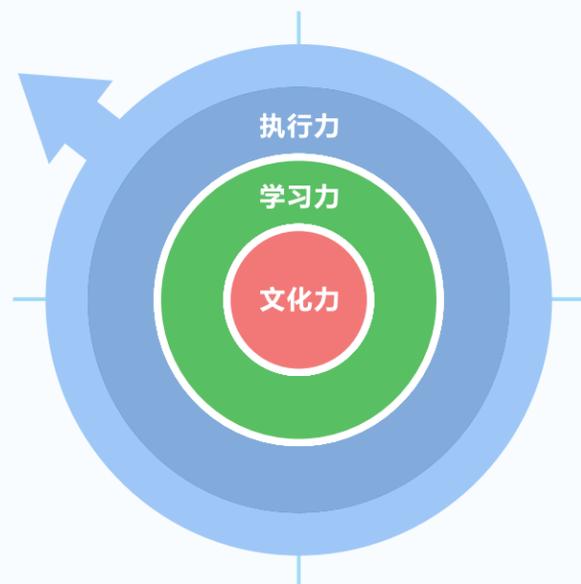
四方研讨沙龙第一期成功举行

文：任力斌/营销中心

2014年6月，四方第一期发展研讨沙龙在德赛大厦总部成功举行。会议的主题是如何构建四方的核心竞争力，通过会上大家激烈的讨论，结合公司实际，大家一致认可了“持续为客户创造价值，为客户带来价值提升”为我们的核心竞争力，并确立为我司的一个长远企业愿景。

公司在不断的发展过程中必然会遇到各种各样的挑战，如何迎接挑战抓住机遇，需要每个员工的努力和智慧。沙龙的目的是通过这种思辨的方式来开展有利于公司发展的一系列问题的内部讨论。会上李总提出公司内部文化力，学习力，执行力三个概念，吴飞认为企业文化是公司核心竞争力的重要组成部分，王水清认为产品要以市场需求为导向，要为客户创造价值。最后余博提出持续为客户创造价值是公司的核心竞争力，大家都一致认可，并表示以后要围绕这个中心开展工作，确立了公司以后做事情方向的基本判定标准。最后，客户服务部王水清荣获当日沙龙明星，获精美礼品一份。

研讨沙龙的意义在于提高思想、统一行动，以后会定期举行，并邀请各岗各级的员工都参与到这项活动中来。通过这种互动的讨论、思辨和不断的学习与提高，我相信，公司的运营能力必然会越来越强，发展必定会越来越越好！



浅谈企业标准化工作的重要性

文：周颖/制造中心

随着市场竞争日趋激烈，为适应市场发展的需要，改善企业经营管理，稳定和提高产品质量，促进企业技术进步，增加企业的经济效益和社会效益，在企业管理方面，必须建立完善的标准化管理体系。

企业标准化管理体系的构成

1 技术标准

技术标准是标准化管理体系的核心，是实现产品质量的重要前提，其它标准都要围绕技术标准进行，并为技术标准服务。具体来说，技术标准是对生产相关的各种技术条件，包括生产对象、生产条件、生产方式等所作的规定。

2 管理标准

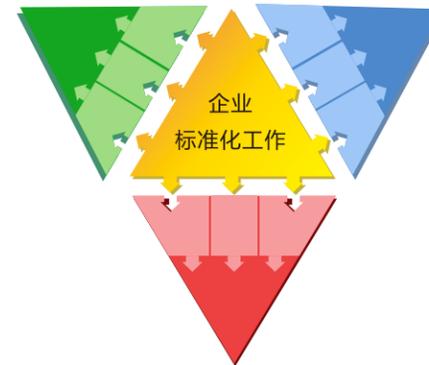
管理标准是生产经营活动和实现技术标准的重要措施，它把企业管理的各个方面以及各个单位、部门岗位有机地结合起来，统一到产品质量的管理上，以获得最大的经济效益。管理标准是对有关生产、技术、经营管理各个环节运用标准化原理所作的规定，它涉及各个管理方面。

企业建立标准化体系应注意的问题

1.不断增强全员的标准化意识是转变观念、增强自觉性的必由之路。有企业特色的轮训是强化员工标准化意识的行之有效的常规方法。因此应大力开展企业全员标准化知识的普及轮训工作。另外，应大力加强企业全方位标准化工作的宣传教育工作，要让“质量是企业生命，标准化是企业的灵魂”观念深入人心。

2.不断完善一系列标准化管理体制和机制是加大企业标准化力度、提高企业标准化质量的根本途径。应包含以下内容：(1)建构完善的标准化管理体制。这是使企业加速发展的关键举措。(2)制定、完善和推行系统配套的标准化运行机制。

3.实现标准化审查的全员化、便捷化、电子网络化是加大企业



管理标准化力度的必然要求和必然结果。加大企业管理标准化力度并不意味着简单地追加投入，必须把标准化审查的大部分常规工作融入到全员的日常工作之中，这样做既能持续全员的标准化意识，培养全员的标准化工作能力，又能让专职的标准化工作人员有时间研究和解决企业管理标准化工作中的深层次问题，从而加快提高企业运作质量。

4.建立健全企业标准化保证体系，使企业各个环节都有自己的标准，要结合标准化法规的贯彻将已经颁布的有关标准文本、标准实施办法，切实落实在企业各个岗位及企业管理、质量管理生产过程管理之中，使企业的标准化工作，真正形成自己的体系和网络。

当今，市场经济变换，公司处在二次创业的关键时期，市场竞争也越来越激烈，这一形势的发展要求企业更加积极主动地开展标准化工作，建立健全企业标准化管理体系，利用标准化手段提高产品的科技含量及市场竞争力，只有这样我们才能紧跟时代步伐，以自身的实力迎接新的挑战。

随着变频器在各行各业的深入应用，用户对其性能、功能、尺寸，特别是稳定性提出更高的要求。对于配套使用变频器的用户来说，前三项要求达标的前提下，用户才会在设备上配套使用变频器。而变频器的稳定性除了研发设计的因素外，另一个重要的因素就是正确的使用，从其合理的选型到最终正确的维护会大大减少故障，延长使用寿命。下面从几个方面浅谈变频器的正确使用。



1 合理选型

负载频繁变化，电流波动大，选用矢量型；现场环境恶劣，选用高防护等级产品；高环境温度、高开关频率、高海拔高度等，此时会引起变频器的降容，变频器需放大一档选择；电机负载比较重，经常急停，选用大一档的变频器，并加制动单元；有冲击性的负载也应选大一到两档，选型如果不注意以上的因素，那么在调试过程中即使都顺利不出问题，但不能保证能长期正常运转，因此不要因成本因素而产生高故障率，最终频繁维护因小失大。



浅谈变频器的运用与维护



文：王水清/客户服务部



2 环境因素的处理

工业现场环境差异很大，很多用户缺乏环境对变频器产生故障以及寿命影响的认识，如湿度、温度、油雾、振动等。变频器一般安装于电柜中，电柜内部一定要留足够的空间用于变频器散热，同时电柜安装散热风扇，进风口装过滤棉，以减少粉尘特别是金属粉尘进入电柜。车间大环境没法改变，可以把电柜放置于合理的位置，尽量把电柜中的环境改善；变频器中的电容对温度有要求，温度太高，电容的寿命成几何下降，所以要最大限度降低电柜中的温度；停机几天后，粘在电路板上的粉尘返潮，这时变频器通电很容易产生打火造成损坏，这种情况可以让变频器不断电来解决。

不重视改善变频器的使用环境，大部分现场可能短期内发现不了环境差异对产品的影响，但长时间后就有可能因环境因素导致故障率急剧提高，所以要尽量改善变频器使用环境。

3 设备间的干扰

众所周知变频器运行会对输入电网侧产生谐波，同样输出侧一样会有高次谐波，各家工控产品的EMC标准也不一样，这样就导致现场经常性的出现变频器干扰别的设备或被别的设备干扰，从以下几个方面可以减少因干扰造成的设备不正常：

- 1) 很多客户不重视电柜中的布线或现场动力布线，特别是通讯线与控制线因布线不规范极易造成信号干扰，控制线与动力线尽可能分开，通讯线采用双绞线，控制线采用屏蔽线，且屏蔽层单端接地；
- 2) 电柜中如有电磁接触器的，接触器线圈要安装组容吸收，实际上这个装置成本很低，但如不安装会带来很多的干扰困扰，这点在我们日常的工作中深有体会；
- 3) 做好接地线，有条件的场合，单独打一根接地线作为该设备接地用，有的工厂接线不规范更应如此，接地布线，一定不能与“N”接在一起。

在设计及现场安装注重干扰问题，会极大提高设备的稳定性。

4 故障处理

变频器故障时，不要立即复位运行，要查清原因并排除后才能启动运行，如外部有短路或机械问题，这时电流会非常大，产生过流报故障，不查清原因强行启动，IGBT在多次冲击后会损伤很大。

对变频器不能正常运行的分析，要善于利用变频器的监控状态，变频器的设计一般对运行状态都有监控：输入/输出电压、电流、转速以及运转状态等。出现非正常运转现象，第一时间查看监控参数是一种非常有效的分析手段，如果是故障报警，从故障监控数据中可以初步分析故障原因：

过流报警，以四方V系列产品为例，在故障记录“DE.0.09”中，电流大于额定一倍以上，基本就可确定是真实的过电流，接下来就按过电流来处理，了解是否因外部短路、漏电、负载堵转或参数设置等问题；如故障记录电流与正常运转电流差不多，这里得分电机功率大小，电机功率较小，那很可能是因干扰造成的误报警，就得按干扰问题来处理，电机功率大因转差较小，有可能瞬间电流上升太快没有记录到最高电流，所以还得进一步分析是否是干扰。

其它故障同样可如此处理，但过载以及过电压存在误报的可能性很小。

非故障下的运转不正常现象，同样也可以利用监控参数来判断排除问题点，比如启动不正常或转速不对等等。总之，变频器的监控参数对了解现场使用情况非常有效，也是现场分析的第一手资料。

当然，引起变频器不能正常使用或产生故障的因素很多，也较复杂，要解除每一个故障，还需根据实际环境与设备工艺综合考虑，但用监控参数来分析是第一步工作也是最重要的一步，大多情况都可以作出初步的分析。任何故障，首先找到问题点，再针对问题点来分析解决，是解决故障最有效的方式。

总之，一款成熟的变频器，使用故障率的高低以及寿命的长短取决于从产品选型到最后的维护这一系列的流程处理是否合理。上述比较浅显，具体操作还需更多细节描述。因篇幅有限，在此就不作详细叙述。我们要知道一条原则：正确的使用产品会大大延长产品的使用寿命。



5 维护

要定期检查接线端子的状态，防止端子松动带来的隐患，同时关注冷却风扇的动转情况。

环境粉尘较大的使用场合，一定要定期对变频器的散热器进行清理，使之不因散热通道堵塞产生过高温度甚至报故障。

变频器长时间放置不用，在下次使用前需要先对变频器充电，有条件的可用调压器慢慢升压到额定，无调压器可先用单相上电，多充放几次后再上三相电。





I Come • I See • I Conquer

用这句凯撒的名言做标题纯属一时兴起，然而套用在今天的主人公——开发部经理侯文科身上却是意外的贴切。身为研发部经理的侯公子为人低调，不喜张扬，但是进入工作立马切换模式，变得雷厉风行起来，话题谈到自己喜欢的电气时更是神采飞扬，滔滔不绝。都说兴趣是最好的老师。大概是对电气行业的热爱才促使他能一直坚持在这个岗位上吧。

——市场部访开发部经理侯文科

Q：在你去过的城市里，哪个城市印象比较深刻？为什么？

侯：

印象比较深刻的有北京、西安，二者作为历朝古都，有种古韵之美。深圳作为后起之秀给我的印象也非常深，它给人的感觉是一座现代而又文明的城市。

Q：觉得深圳这座城市怎么样，什么原因让你选择最终留在这里发展？

侯：

这个问题其实已经在问题1中回答了，补充的话就是觉得深圳这座城市很清新，给人的机会也很公平，所以选择在这里发展。

Q：当初为什么会选择这个行业呢？

侯：

电气行业是我从小爱好。初一时候，我拥有了人生的第一把电烙铁。上大学后，赚到的第一笔钱用来买了万用表、示波器和信号源。在有些人看来，这个工作可能就是用来养家糊口的，但是对我来说，纯属个人兴趣爱好。我一直觉得自己是个幸运儿，大学、研究生，我能选择自己最喜欢的专业，而毕业后又能投身于这个行业，对此我感到莫大的幸运。

Q：就自己的工作而言，哪部分是你最满意的？哪部分是最具有挑战性的？

侯：

最满意的是单纯的工作环境；具有挑战的部分就是怎样兼顾好研发和管理工作。

Q：你认为从事电气行业的人应该具备什么样的教育背景和素质条件？

侯：

教育背景不是最重要的，然而从学术的严谨性来说科班出身最佳。个人认为从事电气行业兴趣是第一要素，如果不爱好这个行业，很难在电气行业真正有所作为。

Q：平时不工作的时候如何打发时间？有什么特别的爱好吗？

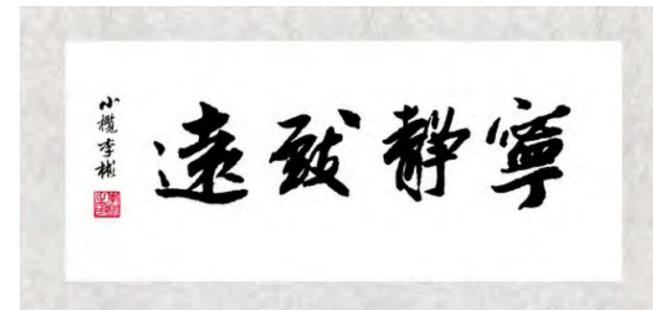
侯：

不工作的时候喜欢户外运动，像是爬山、游泳，又或者宅居在家了解一些前沿的技术。特别爱好：钓鱼。

Q：以学长身份过来的你，对那些刚刚毕业即将进入社会的大学生有什么忠告？

侯：

毕业后的前三年工作对一个人的后半生影响非常大，务必要把握好毕业的前三年时间。校园之外充斥各种诱惑，希望学弟学妹们能坚守自己的底线，专注的飞向自己心中的目的地。





四方客服团队——

一切为了让客户满意

文：赵建强/客户服务部

市场竞争日趋激烈，公司要发展壮大取得成功变的异常困难，而客户对产品或对公司的满意度是作为一家公司成功与否的标准之一。客服团队客服工作的好坏直接关系到客户满意度的高低，所以说客服工作非常重要。余总也曾说过“客服部相当于司令部的警卫部队，是一个非常重要的部门”，公司一直都非常重视客服部门的发展建设。

伴随着公司10年的发展，经过不断的努力提高，客服部取得一定的成绩，为公司发展壮大贡献了自己应有的力量。客服团队取得的成绩是与每个成员多年来在自己的岗位上尽心尽力，分工协作，优势互补，共同学习，共同成

长，自愿为公司，为团队的利益放弃自己的私利分不开的。

客服团队几十位工程师分散在全国5个大区的35个办事处，每个成员都要面对成百上千代理商和配套客户，成千上万个用户，以及数不清的各种行业各种机器设备。一个人能力再强，在如此众多客户众多设备面前也是非常渺小的，不可能全部掌握每一种行业每一种设备。这就需要团队成员互相协助，共同学习，共同提高。团队所有工程师熟练掌握本区域的行业应用设备的同时，还要指导培训其他区域同事熟悉这些行业应用和设备调试，并且积极学习其他区域的行业应用，当本区域遇到其它区域配套过来的设备时可以快速处理。有了这样互相协助的团队，才保证了客户没有后顾之忧，放心的把产品销售到全国各地，也保证了公司有能力在全国各地开发各种新客户。

客服工作很繁杂辛苦，经常遇到客户突发情况，每个成员都是24小时开机，当有客户需要服务时，不管是凌晨、周末、节假日，都会第一时间去给客户解决，决不会因为个人原因而耽误客户。查看出差记录，客服每个成员都经常在客户处调试或维修到晚上十一、二点，除了重大节日，客服工程师几乎全年无休的在出差为客户服务。这些是真正的以客户为重，以工作为重的无私体现。



赵建强
在上海调试客户拉丝机



李祥
在土耳其给客户进行TS空压机的培训



王庆泉
在芜湖售后服务解决客户问题



陈明湖
在浙江东阳售后服务解决客户问题



客户服务部2013年年会合影

虽然取得了一定的成绩，但是服务工作没有止境，特别是公司今年提出的以“为客户创造价值”为公司核心竞争力的理念，对客服团队提出了更高的要求，这就还需要我们团队全体成员的不断努力不断提高。为了跟上公司发展步伐，跟上客户不断提出的更高要求，客服部这个团队继续在以下三个方面提高。

1.从规章制度和工作流程上确保客户服务质量，提高客户满意度。

公司已建立了以客户为中心的提高服务质量的工作规章制度，客服部门内部也确立了完善合理的工作流程和回访机制。制度的建立是为了确保团队每个成员有统一标准的服务流程。这些制度和流程确保客服团队健康的发展，确保了客服团队沿着正确的方向给客户提供的有价值的服务。我们要做的就是继续严格遵守这些规则制度，严格按照工作流程进行工作。

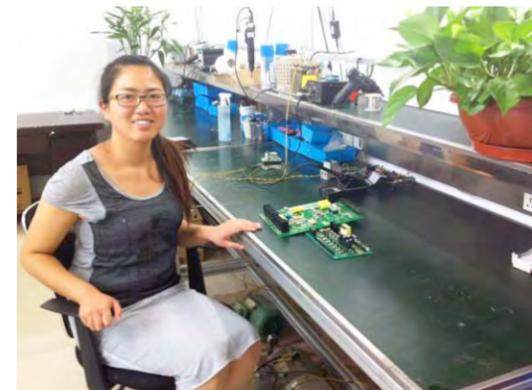
2.从团队文化建设上提升服务质量

要做好客服工作，必须在客服团队工作中形成一种文化一种共识：“客户永远是第一位，客户就是上帝”的理念，始终站在客户的角度去工作，给客户提供的礼貌、规范、专业、快捷、有效的服务。我们一直在不懈的营造培养一种积极向上、工作认真负责的团队文化，培养一个互相帮助充满正能力的团队。经过10年的努力，客服团队的文化建设和成员的精神面貌已经取得了很大的发展，但是这不是终点，我们还将义无反顾的继续前进。

3.从工作能力上继续提升服务效率和质量

客服工程师平时一直坚持互相交流和持续学习，共同提高。每周电话会议，大家就出现的问题和新的行业应用再进行重点交流讨论。工作之余，鼓励大家自我学习自我充电，最短时间熟练运用公司新产品，熟悉代理商接触的新行业，熟悉客户开发的新设备，协助代理商和客户解决处理更多的问题。

总之，我们要随着公司不断的发展壮大，坚持团队协作，继续互相学习共同提高，尽最大努力满足客户不断变化的要求，始终以最专业性的服务团队，及时全方位地关注客户的每一个服务需求，从细小处入手，从每一个客户的实际需求出发，为客户提供真正有价值的快捷的服务，让客户感受到四方优秀的客服团队形象，让客户认可四方产品，认可四方客服服务，不断提升四方公司知名度和客户忠诚度，为公司全体同仁共同的价值目标前进方向贡献力量。



马星星 在无锡办维修客户变频器

青春放歌

文：王春 / 物控部

青春飞扬
 五月的南国
 到处是鸟语花香
 我作别古都西安
 飞跃千山外水
 追梦
 来到美丽的“四方”

走出舒适的学堂
 步入忙碌的职场
 才真切体会
 骨感的现实，
 丰满的理想

我曾
 几度消沉
 几度彷徨
 几度泪水
 在心中默默流淌
 是领导的关爱
 同事的帮助
 把我信心之火点亮

告别脆弱
 学会坚强
 让岁月之风
 坚韧我稚嫩的翅膀
 去翱翔蓝天
 搏击风浪

青春无悔
 任汗水流淌
 用青春与汗水
 浇灌理想之花
 让她绽放
 在美丽的“四方”

Song Of Young

*My youth flutters·
 In the South of May,
 where suffuses with twittering and fragrance·
 After waving goodbye to Xi'an,
 through half of our country,
 I came here for dream·
 Here is our beautiful SUNFAR·*

*Away from the innocent school,
 When stepping into the workplace,
 I just realize the difference between the reality which boney and the dream that plumping·*

*I was losing,
 hesitating
 even sometimes burst into tearing
 which flowing in my lonely heart·
 It is the care from the manager
 and the help from the master that lightens the future of mine·*

*Say bye to weakness;
 Say hi to the challenges;
 Let the time temper me,
 strengthen my wings of innocence to fly in the wider space
 and fly in the wider space
 and fight for better me·*

*There would be no regret today
 for the sweat of labor contribution·
 The flowers of the dream blossom with the hard working this moment·
 Let her enjoy the time here·
 Here is my beautiful SUNFAR*



2014, 我在四方

文：高立业 / 应用工程部

2014，我在四方，开始了我走出象牙塔的一段重要旅程，在这里，我收获了满满的成长与欢乐，感谢SUNFAR，感谢我在SUNFAR遇见你们.....

动·争·喜·定·恩

心动

落叶纷飞，又是一季校园招聘时，惊觉时光荏苒，在去年参加校园招聘的情景不禁映入眼帘。

依稀清晰记得，四方在哈理工举行的盛大宣讲会的场景，公司宣讲视频里四方团队在展会上洋溢出的青春激情，无不为之所动，为之心动，有种想了解更多、想加入团队的欲望驱使我走向面试官。

争取

初试结束后，内心忐忑不安地等待面试结果，同时又不断的在网上了解更多关于公司的信息及行业的信息，夜幕降临，依然没有等到复试的通知，顾不上失落，打听到公司的复试安排的地点，一门心思地再做准备，希望能为自己争取到“复活”的机会。直至凌晨四点，匆忙赶出了一份关于行业发展的浅陋见解的报告。一夜无眠，乘上了最早的公交，直奔复试地点。或许是太早道路不堵车的缘故，早到了一个小时，看着简历和浅陋见解的报告，脑海中一遍又一遍模拟着面试对话的场景，只为不给自己留遗憾。

惊喜

终是没有辜负自己的期望及一夜不眠之煎熬，顺利通过了复试，同其他的几位同学一起

走进了四方。经历总能让人快速成长，此次经历也让我学到了，任何时刻机会都是可以自己努力争取的。

2014年4月，开启为期一个月的实习之旅，真正意义上走进四方，了解四方，接触四方。

在公司人力资源部的组织下，和来自五湖四海的同学，一起培训，一起活动，一起生活，仿佛又到了另一所大学，但又有别于即将毕业而离开的大学。逐渐的我们了解到了四方制度、文化、产品、行业发展状况等等。这是一个和公司以及同事们逐步磨合的过程，在为期一个月的实习里，我们感受到了公司对新人所寄予的深切厚望，HR们对我们悉心的照顾和指引及前辈们温暖而宽容的关怀。

坚定

实习期间，在各类的培训中学习产品和公司文化，在活动中领悟团队的力量，在户外游玩中感受关怀和放松，愉快和收获颇丰的实习经历，让我坚定而安心地加入四方。

实习结束，虽之前有过1个月的接触与磨合，但正是加入团队初始的那段时间里，心还是少有的忐忑及不安，担心自己在工作上犯错误，担心不被接纳，担心自己成长的太慢.....这段时间，在我没有方向感时，工作上遇到挫折而沮丧时，领导及前辈们给予的鼓励和帮助，让我很好的调整了状态，并在工作中不断找到方向和归属感。

感恩

不觉间，进入四方已经4个多月了，最初的不安与生怯，在同事们亲切笑容的鼓励和帮助下，渐渐转为安定、自如、也越发地感受到团队的魅力。2014，我在四方，开始了我走出象牙塔的一段重要旅程，在这里，我收获了满满的成长与欢乐，感谢SUNFAR，感谢我在SUNFAR遇见你们.....

成长在四方

文：程然 / 测试认证部

光阴似箭，岁月如梭，自从去年三月份加入四方，不知不觉已经过去一年多了。还记得自己刚进测试部的时候，既带着对未来美好的憧憬，也带着些许对适应新环境的不安。实习期时，我对着新机器手足无措，迟迟不敢按下运行键，是身边的同事热情的鼓励和示范给了我



信心；工作中遇到不清楚的问题时，总能从同事那里得到指点，学到新知识；搬不动的机器和实验仪器也不需要烦心，甚至不需要开口求助，大家看到了总会帮一把。在慢慢融入这个大家庭的过程中，紧张与不安竟渐渐的变成了部门荣誉感和责任心。是公司同事们相互之间的热心帮助，让大家时刻保持着前进的步调，也让我深刻认识到，只有我们每个人的力量都凝聚在一起，才能变成公司强大的生命力。“一滴水如何才能不干涸？”答曰：“把他放入大海”，我们公司，就是这样的一个容纳百川的大海，每一个员工都是一滴水，只有把这样的一滴水放在大海里，无数滴水紧密团结起来，才能乘风破浪，成就我们的理想，实现我们自身的价值。

公司为我们提供如此良好的平台，作为员工的我们应该时时刻刻为公司着想，调整好心态，把“要我做”转变为“我要做”，重视和珍惜自己的工作；要想到公司的发展，需要全体员工的团结拼搏，努力创造；若问我能为公司做什么，为公司创造了什么，为公司带来了什么？我只能回答：我能为公司做的就是上好自己的班，尽好自己的职责，不可有抱怨的态度，做好安全工作，避免不应该的

事故发生。公司是它的每一个员工命运的载体，员工的发展与公司息息相关。只有你为公司做得更多，把公司利益和个人利益结为一体，公司才可能回馈你更多。

乔布斯曾经说过“stay hungry, stay foolish”求知若渴，虚心若愚，说的就是要时刻保持

学习的心态，严谨的工作态度，以及对知识的渴望，孜孜不倦。即使得到市场认可的完美产品，也是需要经过千锤百炼才能得以完善，才能真正称之为完美。每个产品从设计初期到推出市场，需要克服从设计初期到成品所出现意想不到的种种bug，才能经受住市场的考验。我们要保持敏锐的嗅觉，严谨的工作态度，对产品的各方面性能进行严格把关，不轻易放过每一个看似不是问题的问题，敏锐捕获到产品当中的不合理或应该得到改善的部分。这种改善产品的思路也是需要结合对市场的准确判断，当初乔布斯在和工程师沃兹尼亚合作的初期，两人合力准备推出一款产品，沃兹着重于将产品的功能发挥到极限，而不管产品的体积大小，乔布斯则是非常敏锐的提出要将该产品的电源部分体积最大限度缩小，从而使得产品的整体显得简洁、轻巧。我们同样需要对产品不断的提出改善意见，增强产品的竞争力。

公司是员工的平台，是我们实现理想的舞台，公司为员工的发展铺平了道路，我们应该像学徒一样，把每一次工作任务都视为锻炼的机会。我相信摆正心态，脚踏实地总是没错的，毕竟天道酬勤。



让我们的青春不毕业

校园溢满了馨香，而你却在这幅花蕊的画卷中走向边缘，你愿承蒙校园不弃，但时光早已匆匆地走到你的身旁。

那些美好的时光就这样匆匆而过，
但那些欢声，那些笑语，那些痛苦，那些流涕，
已深深地印记在心底。



自动化学院教五楼：
这是一座充满奇迹的大楼！



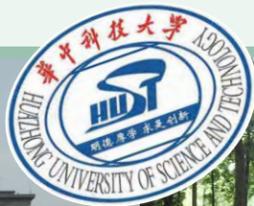
实验室：
侯文科，还记得这个房间吧，你在这里被称作是神一样的男人。



开水房：
安少望，你帮多少美眉打过开水，还记得吗？



浩然广场：（西安理工大恋爱圣地）
李春男，你大学四年的日子有多少天是在浩然广场度过的？



华中的树林：
吴伊宏，这个小树林里留下多少你和另一个人的足迹？



哈理工天空：
看看这天空，是多么的蓝呀，和深圳的天空有得一拼。同学们说因为哈尔滨云很少，保不了温，所以天气很冷。是真的吗？



哈理工：
哈理工的新主楼是多么的霸气呀，有没有很像太空堡垒？有木有？有木有？



天马学生公寓：
想问问曾经住在这里的同事，里面住的都是圣斗士吗？有见过雅典娜吗？



湖大第五食堂三楼：
三楼，是东风厅。还记得吗？有多少同事是在这里听的宣讲，然后签的三方？



中南大学：
立言厅，去的时候正好举办毕业典礼，你们都有穿毕业服合影留念吗？

Happy Birthday 生日快乐

本期生日名单：

岑伟劲、罗建斌、孙宏靖、陆龙、毛勇、张传奇、杨胜广、蔡洋、周诚、王水清、李祥、罗赛亚丽、尹文霞、兰才兰、刘琳、卢惠玲、胡美玲、凌敏、李思、卢金花、陈丽、李晓峰、吴飞、王拓、陈森、王朝杰、陈泽伟、范亚通、黄开峰、罗军、郭西永、陈济洲、田欣、杨奎、吴龙军、任润田、谢燕、隋会营、于森、刘媪、胡波、罗小燕、陈克玲、廖章勇、王杰、欧英治、凌发真、韦艳九、邹雪松、赖国安、邓连秀、董固有、许华飞、梁彩凤、钟强、刘东丽、王茜茜、陶茂金



➔ 登录深圳市社会保险基金管理局

(<http://www.szsi.gov.cn/>)，进入首页，如下界面：



➔ 点击【社会保险服务个人网页】，如下界面：



➔ 注册，登录后可看到如下页面：



社保业务办理	通知/提醒/咨询
申请个人缴费自助业务	通知与提醒服务
社会保障卡自助服务 >>	社保业务办理须知
医疗业务办理 >>	个人网上预申请
邮政代办业务	个人网上预申请
邮政代办业务申请	办理结果查询
邮政代办业务办理结果	

妙用：

1. 随时查阅社会保险的缴交情况；
2. 打印社保清单（可做参保凭证）；
3. 变更社康绑定点（公司绑定社康医院为华侨城医院香山社区门诊，个人可根据自身实际需要变更社康绑定点享受门诊医疗）；
4. 个人账户家庭共享（深圳市医保个人账户积累额超过市上年度在岗职工月平均工资的参保人，可以将其社会保障卡关联其已参加深圳市医保的父母、配偶及子女的社会保障卡，关联后，其市上年度在岗职工月均工资以上的积累额可以给关联的家庭成员使用，用于支付他们在定点医药机构就诊时自付的普通门诊的基本医疗费用、地方补充医疗费用）；
5. 了解社保业务办理须知；
6. 个人网上申请其他业务（如内地就医的普通门诊费用报销、内地急诊住院费用报销等业务的预申请等）。

深圳市社会保险个人服务 小秘笈

上班族 必看！

8个快乐方法激活全天好心情

——摘自《搜狐》

早上心情的好坏程度常常会为一整天的生活定下基调，告诉你8个让心情美好的小技巧，它们会让你的心情和清晨的太阳一样冉冉升起。找几个你喜欢的试试吧，GO！

不知你有没有注意过一件事，我们早上的心情好坏程度常常会为一整天的生活定下一个基调。如果一大早各种事情进行得就很顺利，无论接下来会发生什么，大都会保持放松的心情，而且对于突发事件也是一副有把握的样子；

但如果还没穿好衣服准备出门时就碰上了不顺心的事情，恐怕接下来这种不顺心会一直持续到晚上睡觉前。虽然很多讨厌的事情无法避免，但是你却可以通过一些提升心情的小技巧在清晨就为接下来的十六个小时定好基调。下面这些技巧和方法是专家们通过很多调查研究的出来的，它们会让你的心情和清晨的太阳一样冉冉升起。找几个你喜欢的试一试吧，你会更健康也更快！

1、选择一件可以“宠溺”自己的事情做。

当你醒过来后，给自己三十秒钟的时间想出至少一件特别美好的，可以为自己做的事情，然后就去去做吧。珍妮去广州出差，早上醒得特别早，但她没有像往常一样赖床，而是早早爬起来，到附近的市场转转，买了很多新鲜美味的水果。这些水果在北方可并不常见，而且都是她非常喜欢的。于是，享用到新鲜美味的水果的快乐心情一直延续了一整天。



2、吃一餐营养均衡的早饭。

用一餐富含碳水化合物和各种营养素的早饭来开启一天的美好生活，会让你的好心情一直持续到午饭时间。燕麦粥、涂了花生酱的烤面包片、金枪鱼三明治、咖啡、红茶，这些都是能让你快乐起来的食物。



3、呼吸一些新鲜空气。

到户外去做做运动吧，哪怕你只能抽出几分钟的时间。有研究证明，只需要五分钟的户外锻炼(最好能在有绿色植物的地方)，人的心情就会得到很大提升，如果你实在太懒，去公园里散个步也是可以的。还有，在水边进行锻炼能收到更好的效果，所以，如果你住在湖边、河边，可千万不要错过好机会。



4、聆听大自然的声音。

户外对人体和心理的好处实在是太多了，不过就算你没有去户外的条件，那么听一些大自然声音的唱片、cd也是不错的。大自然的声音有助于我们解压，尤其是水流的

声音和鸟儿的叫声。清晨起床后不妨打开窗户，放上鸟叫的音乐，会让你有置身大自然的错觉。对了，如果你的闹铃声调成鸟叫，也会减轻起床时的压力哦。



5、喝点热巧克力。

喝一些富含可可黄酮类化合物的饮料会大大改善人的心情和机敏性。所以起床收拾妥当后，给自己跑一杯热乎乎香喷喷的巧克力吧。如果你怕可可饮料的热量太高，那么可以自己动手制作，材料非常简单，就是黑巧克力和低脂牛奶。这样你就既不会摄入太多的热量，又保证了好心情，何乐而不为呢？



6、给自己留点时间。

早上睁开眼睛，不要急着马上跳下床开始忙碌的一天。你应该给自己留出五分钟左右的时间，把注意力放在自己的身体上，看看是不是有哪个部分感到非常僵硬，然后一边深呼吸一边做些相应的伸展运动。在完成了五分钟的伸展之后，你会发现你已经准备好迎接一天的挑战了，无论前方有什么困难在等着你，似乎自己都有着使不完的劲儿。



7、呼吸一些薄荷的气味。

研究证明，薄荷的气味有助于人们提升心情和专注力，帮人们赶走疲劳。不妨在家中备上一瓶薄荷精油，或者是在床头小桌上倒上一杯薄荷茶，这样清晨一醒来就能呼吸道薄荷的芳香了。另外，选择薄荷味的口香糖也可以，你可以在早饭后嚼上一片。只是要注意，不要嚼得太久，带进办公室就不好了呀。



8、带上微笑。

带上微笑，这是一件无论你到哪里都能做的事情。记住，微笑，是改变心情最简单的途径，而且你的微笑不仅可以改变自己的心情，也会感染周围的同事、朋友和家人哦。





你是否了解真实的自己？

——摘自《职场心理学》

“做真实的自己”是希腊大哲学家苏格拉底在2000多年前的名言。

只有真正了解自己的人，才能把工作做到最好，并且从工作的过程中体会快乐。也才能在竞争激烈的职场中获得属于自己的一席之地，享受成功带来的喜悦。大部分成功的人也总是在了解自己之后才找到目标，最终取得惊人的成就。

原一平是世界著名的推销员。有一天，他向一位老和尚推销保险。可是当老和尚听完以后，平静地说：“听完你的介绍之后，丝毫没有引起我投保的意愿。”

老和尚凝视原一平良久，接着说：“人与人之间，像这样相对而坐的时候，一定要具备一种强烈吸引对方的魅力，如果你做不到这一点，将来就没有什么前途可言了。”

原一平哑口无言，冷汗直流。

老和尚又说：“年轻人，先努力改造自己吧！”

“改造自己？”原一平疑惑地看着老和尚。

“是的，要改造自己首先必须认识自己，你知不知道自己是一个什么样的人呢？”

老和尚又说：“你在替别人考虑保险之前，必须先考虑自己，认识自己。”

“考虑自己？认识自己？”

“是的，赤裸裸地注视自己，毫无保留地彻底反省，然后才能认识自己。”

老和尚的这一席话，如醍醐灌顶，原一平终于明白了自己失败的原因所在。他从此努力认识自己，锤炼自己，终成一代推销大师。

只有认识自己、审视自己，才能发现自己在工作中的缺点，甚至自己是不是适合这份工作。就像原一平一样，只有彻底地反省自己，清楚地认识自己，才能在销售行业中不断完善自己，也才能像他一样最终成为一代大师。

所以说，认识自己是一个人获得或者做好一份工作的基础，只有在真正了解自己的前提下，才能发挥出自己最优秀、最具潜力的一面。

工作是一生都要面对的事情，并不是只要能赚钱就行了。一个人能否找到一份适合自己的工作是他以后能不能快乐，能不能在事业上有所成就的一个重要前提。



——摘自《新浪》

办公室白领

夏季补水全攻略

一般办公室的空调会是肌肤表面的深层水分迅速抽干，再加上电脑带来的辐射，被污染的空气都会使肌肤变得粗糙，而室外室内巨大的温差也会让皮肤变得敏感和脆弱。所以，办公室mm更应该注重夏季补水保湿。

有些mm总会认为在洗脸的过程中不仅会洗掉脏东西，还会洗掉水分，其实这只是一误区，正确的洗脸方式不仅可以彻底溶解、卸掉脏物，而且还能舒缓肌肤，调节肌肤缺水状况。

- 1.将头发束到脑后，以便于洁面；
- 2.用洗手液将手洗净；
- 3.手捧温水泼脸；

4.将洁面用品挤到手心，在脸上轻轻涂匀，然后用指尖作环状轻轻按摩面部皮肤。要从内向外，由下向上，做最好选用无名指(千万不要忘了脸部发际线和颈部)。然后，用温水洗去洁面品(水温控制在40摄氏度左右)。

- 5.用一只棉垫轻拭，擦去颈部和面部遗漏的部位。

洗脸过程不要超过30秒，时间过长就会吸走水分。

正确使用爽肤水：

- 1.滴几滴爽肤水在化妆棉面上
- 2.用无名指按住化妆棉，轻轻按毛孔的逆方向擦拭，避开眼唇部位。
- 3.别忘了颈部，要向上提。

加分秘籍：要想让保湿效果更升级，还可以将化妆棉撕开，浸满化妆水，敷在最易干燥的两颊和额头，短短5分钟，你就看到和往常不一样大的补水效果哦。

即使你使用了非常昂贵的化妆水，只能充分的补水，但是要深度的保湿，你还需要保湿乳液、面霜来帮助你锁住水分。只有这样才能保持肌肤内部水油的平衡，肌肤才会告别干燥或油腻，真真正正的变的水嫩。

一般在夏季选择乳霜一定要挑选晶露、啫喱质地的保湿产品，杜绝含有油份的产品。

身体喝水：

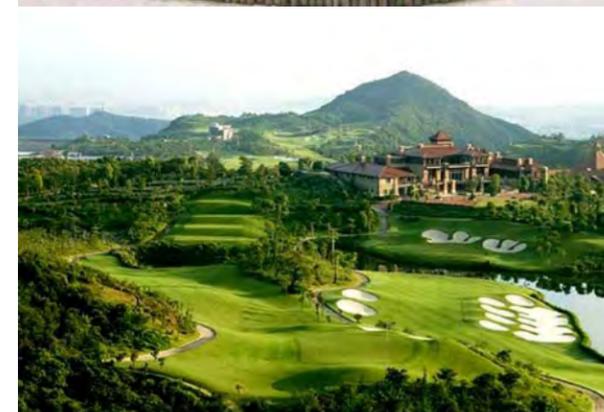
一般及时地喝水是给皮肤补足水分的最简单的办法。当体内缺水时，不会马上感到口渴，身体会先向外围器官“借水”，最主要的就是皮肤。当皮肤中无水可借时，你才会感到口渴。所以，当你感到口渴时，皮肤早已经“大旱”了。所以一定要保证每天的喝水量哦，至少也是8杯水的。

加分秘籍：在夏季，可饮用含有钙、镁等多种矿物质及二氧化碳，能促使皮肤细腻红润的矿泉水与含有丰富的维生素C，对保持皮肤张力和弹性十分有效的柠檬水。另外，常喝菊花茶、杞水茶、荷叶茶等中药茶，绿茶、普洱茶、龙井茶等，也有补水的效果。这些饮料可加快体液循环，使皮肤清洁湿润。

东部华侨城-- 都市里的田园生态港湾

深圳是一座魅力非凡的城市。它临海，所以有很多美丽的沙滩；它繁华，所以林立的现代建筑颇多……东部华侨城，就是镶嵌在大梅沙海边的一个生态港湾，来到这里，会有一种回归大自然的恬静。

深圳东部华侨城主要包括大峡谷生态公园、茶溪谷休闲公园、云海谷体育公园、大华兴寺、主题酒店群落、天麓大宅等六大板块，体现了人与自然的和谐共处。



交通贴士

公共交通：

您可以搭乘103路、387路、J1路、M362路等往东部华侨城大峡谷站（也称大峡谷停车场、公交总站）；节假日搭乘东线假日快线1路、2路前来东部华侨城更是快速、便捷。

自驾线路：

市区至东部华侨城路线(罗沙公路→深盐二通道→盐坝高速大梅沙出口→大峡谷、东部华侨城瀑布酒店)；
市区至东部华侨城路线(清平高速→水官高速→盐田路→盐坝高速大梅沙出口→大峡谷、东部华侨城瀑布酒店)。



	大峡谷
	茶溪谷
大华兴寺	云海谷
天麓大宅	主题酒店



玩法精粹

玩法一、漫步茶溪谷

劳累多日终于求得半日清闲，在东部华侨城茶溪谷随便走一走便会收获不少愉悦，疲惫也因为美妙的景色烟消云散。



玩法二、玩转大峡谷

一天里，快慢结合的旅行节奏最好不过了。上午东部华侨城里的体验大峡谷的惊险，下午便坐在茶室享受悠闲，晚上再来一场视觉盛宴。

玩法三、流连云海谷

时间在东部华侨城云海谷似乎停了下来，日程不再紧凑，每一个景色都会停留多一会儿，当最终要离开的时候，才发现是那么的舍不得。



玩法四、小镇文艺范

大峡谷海菲德小镇（品尝美味的葡萄酒）——茶溪谷茵特拉根小镇——茶翁古镇（品茶、做陶艺）。



玩法五、尽享田园style

茶溪谷坐森林小火车——观赏四季花田——参观四季植物园——游茶翁古镇——坐升空气球俯瞰茶溪谷全景。



玩法六、挑战心跳之旅

大峡谷云海高地（体验仿佛悬在空中的感觉）——木质过山车——峡湾漂流——咆哮山洪（模拟山洪带来的视觉震撼）。

我来过

文：陈丽/市场部

有人说，人的一生中至少要有两次冲动，一次奋不顾身的爱情和一次说走就走的旅行。

仔细思考，其实哪里有这么容易实现呢？

爱情总是需要机缘，而旅行又往往受制于金钱，时间，精力等各种各样的原因。

所以才说是“冲动”吧。

想的越多，人被束缚的就更多，出于一时冲动的倒成了尊于本心的一种行动。

或许我们的生活里就需要这样的冲动。

据说每个人在他的人生发轫之初，总有一段时光，没有什么可留恋，只有抑制不住的梦想，没有什么可凭仗，只有他的好身体，没有地方可去，只想到处流浪。可是从什么时候开始我们习惯束缚了自己呢？

是疲于奔波的工作，还是繁杂的家庭琐事，亦或是大千世界充斥的其他诱惑？

问自己的内心，好像兼而有之。

或许就是因为我们找了太多的理由，才让我们的步伐迈不开，走不远。

有的事情现在不做，就一辈子也不会做了。大概旅行要走的就是一段心路。

抛开思想的束缚，生活的顾虑，只为一次大胆的前行。

可见旅行真正缺的不是金钱和时间，而是想走就走的果断和勇气，一种正确直面的态度。

旅行的梦想并不奢侈，只需要勇敢地迈出第一步。当你决定要出发时，旅行中最困难的部分已结束。

说走就走的旅行，不为跋涉千里的征途，只为闲云野鹤的自在。不为人潮涌动的古迹，只为怡然自得的轻松。或走，或停，端的是看心情，享受不同的风景。

我来过，我看见，我享受。

趁着年轻，背起行囊来一场说走就走的旅行吧。



There is a kind of life, called "Lucerne".

有一种生活叫 琉森

Lucerne is the most graceful and unforgettable tourist city in my mind, besides, it is a historical and cultural city in which countless artists live and create with the inspiration from Lucerne..

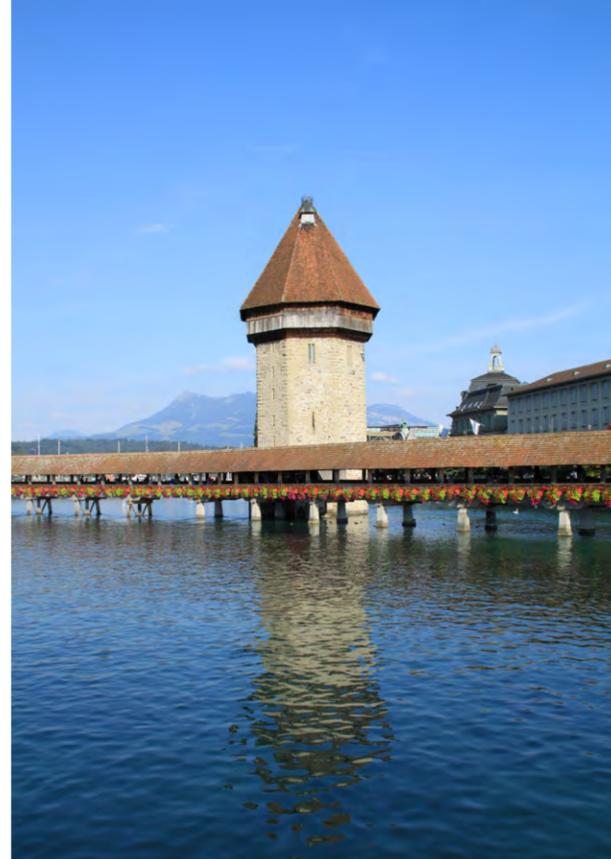


文：殷小红/营销中心

瑞士琉森，一直是嘴上和心里都让我念念不忘的一个地方，绝对是瑞士最美丽、最理想的旅游城市、度假圣地。更有韵味的是，琉森还是一座历史文化古城，无数艺术家们在此得到了不尽的灵感，很多著名艺术家都曾在此旅居和创作。

这座8世纪建筑的古城里，中世纪的教堂、塔楼，文艺复兴时期的宫厅、邸宅以及长街古巷，比比皆是。琉森不大，却精致并惊艳，迎得无数人不远千里来一睹它的芳容。它的美在于它的湖水，也在于它的山，它的天空，它的云彩，它的建筑，和它所独有的情调。你只能走进他的怀抱，才能拥抱这种独一无二的感觉。

喜欢琉森的浪漫，让你不禁幻想在此邂逅美丽的爱恋，或同心爱的他牵手走在一条条石板路上，或上坡去到庭院小落，或下行走到涂鸦一角，或走进各奢侈品店，或信步进入工艺品店，亦或涌入远负盛名的瑞士名表店。



散步来到美丽的卢塞恩湖边，或坐在湖边看远方的阿尔卑斯山，湖光山色，说的就是如此吧；或与波光粼粼的湖面上的白天鹅嬉戏，他们悠闲的游动来到你的身边，亲切而无邪的看着你，让你忘记自己的角色，恨不能与之共舞；又或乘着游艇泛蓝海上，看尽海的尽头还是海，不着边际，这是山与水的谱曲；或者安静地坐在卡贝尔廊桥上读一本马克吐温的《浪迹海外》、列夫托尔斯泰的《琉森游记》，或者一本地道的中国味，朱自清的《欧洲印象》，或者奥黛丽赫本的《天使在人间》，因为他们都曾在此居住。



我也渴望有那么一段时间，能够在此停滞，不管时间如何流逝，这里的时光总是缓慢而悠长。白天随意穿梭在城里的各条街道，然后走进一家咖啡馆，听听歌，看看书；或者在湖边、街头听一场优美的歌剧，尽管是街头艺术，却也是那么高贵，衬衣、西裤、加上白皮鞋，一点也不失高雅的风范。夜晚，可以去酒吧点上一杯饮料，听听



各国音乐，或许我更喜欢在昏黄灯光的街上漫步，抚摸古老而坚固的石头建筑，如此富有历史和艺术的气息。

来琉森吧，这里适合你各式的心情。欢悦的旅行，就去穿街走巷，与琉森湖中的天鹅共舞，乘帆出海去拥抱阳光，去听风的声音；失恋的心情，就去碰触每一条长椅，只需一杯咖啡，静静窝在街角，看尽别人的孤独与狂欢，自寻救赎。或者，你厌倦了朝九晚五，厌倦了你所在城市的烦躁，来这里，让时光慢下来，慵懒下来，忘不了的昨天，还有忙不完的今天，都让它们在尘埃中随风去吧，只需片刻的宁静，足矣.....

未来的某一天，我希望自己能不顾匆匆的旅步，奔向琉森，在琉森停下来，什么都不用想，什么也不用做，随心所欲，在这里住上一阵子。每天伴着清晨的阳光醒来，去享受琉森湖最美的时刻，烟波浩渺的湖面，薄纱笼罩；再在暮色中安静和沉思，小舟孤荡，清静也如远方的雪山一样不声不语。有一种生活应该如此。





竞技绿茵，闪亮人生

想让你的人生变得完美吗！想让你的人生变的灿烂吗？

足球让你做到。

魅力四射的足球，吸引无数人为之疯狂、奋斗、拼搏。奔跑的身影，汗水湿透衣衫。浑身沸腾的热血，是挣脱束缚，对身心自由的呐喊。巴西世界杯刚刚硝烟散尽，四方足球队赛事烽火再起，再次点燃足球世界的空前激情。

公司足球队聚集了一批深爱热爱足球的球迷，也许年已不惑，也许身材发福，但对足球的热情丝毫没有减少。球队定期组织内部训练和比赛，目的是锻炼身体和快乐足球，健康和快乐是唯一的目标。

we need you!!

公司足球队欢迎所有热爱足球、热爱运动的球迷加入，有兴趣的同事赶紧拿起身边的电话报名，联系方式请看大屏幕下方打出的.....

.....0755-26919258 (总部总机) 转823李祥 或 870周诚。



激情绽放，羽您共享

羽的轻、毛的洒脱、我的迅速！

跳起，扣杀，一种最原始的力量爆发。

向前，网前搓球，每个人最沉稳，最具细心的思考。

轻盈的动作，跑动的节奏，四十平方的舞台任你展示。

没人能阻挡你的思维，没人可以左右你的思想！

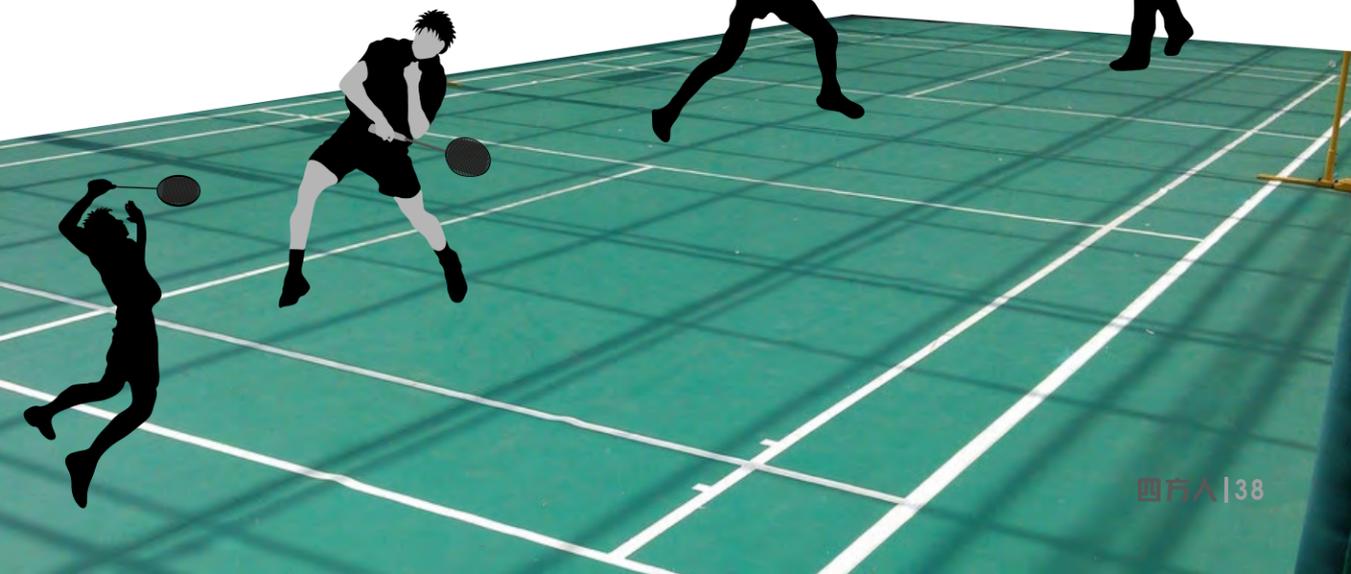
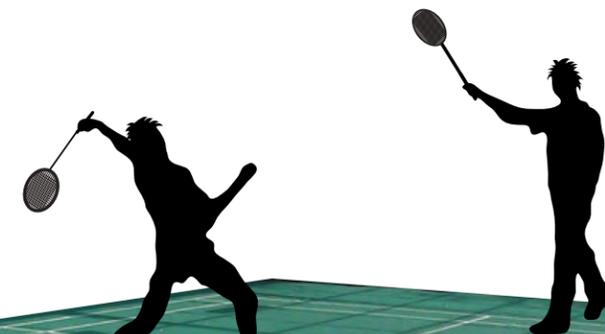
阳光生活，羽动人生。王者归来，谁与争锋！

热爱羽毛球的你不要错过！欲加入的小伙伴请联系行政中心郑红。

Need you now !

时间：每周五下班后

地点：华侨城文体中心





科学喂养宝宝

宝宝饮食很重要，科学喂养要记牢。哪些食物该吃，哪些食物不宜多吃，对宝宝健康成长十分重要。

一、3个月内不要咸

3个月内的婴儿并非不需要盐，而是从母乳或牛奶中吸收的盐分足够了。3个月后，随着生长发育，宝宝肾功能逐渐健全，盐的需要量逐渐增加了，此时可适当吃一点点。原则是6个月后方可将盐量每日控制在1克以下。

二、3岁以内不要茶

3岁以下的幼儿不宜饮茶。茶叶中含有大量鞣酸，会干扰人体对食物中蛋白质、矿物质及钙、铁的吸收，导致婴幼儿缺乏蛋白质和矿物质而影响其正常生长发育。茶叶中的咖啡因是一种很强的兴奋剂，可能诱发少儿多动症。

三、周岁之内不要蜜

周岁内宝宝的肠道内正常菌群尚未完全建立，吃入蜂蜜后易引起感染，出现恶心、呕吐、腹泻等症状。宝宝周岁后，肠道内正常菌群建立，肉毒杆菌孢子可被肠道内的有益菌（双歧杆菌等）抑制，故食蜂蜜无妨。

四、1岁内宝宝尚有三点需要注意：

1.不吃酸奶，因为酸奶含钙少，对婴儿骨骼发育不利，酸奶富乳酸菌，可抑制肠道内有益菌群生长，打破菌群平衡，诱发腹泻。另外，一些婴儿食品如亨氏婴儿营养

米粉系列，已强化维生素A、D，建议有规律食用这类辅食。

2.不宜吃蛋清，蛋清含有大量小分子蛋白质易渗入宝宝血液中，引起蛋白质过敏反应，但可吃蛋黄。以后，孩子的耐受力增强了，蛋黄蛋清就都可以吃了。

3.不宜吃果冻，果冻滑软而有弹性，易破碎，不易消化，误入气管后易堵塞气道而窒息，且不易取出，会危及宝宝生命。

五、5岁以内不要补

5岁以内是宝宝发育的关键期，补品中含有许多激素类或类激素物质，可引起骨骺提前闭合，缩短骨骺生长期，结果个子矮小，长不高，激素能干扰生长系统，导致性早熟，女孩乳房增大，初潮过早，男孩阴茎增粗，睾丸增大，胡须生长，现在中小学生在早恋者增多，与此关系密切。此外，年幼进补还会引起牙龈出血，口渴便秘，血压升高，腹胀等症状。

六、十岁以内的儿童不要“腌”

十岁以内的儿童不要吃腌制食品（咸鱼、咸肉、咸菜等）含盐量太高的亚硝酸盐、黄曲霉素、苯丙芘是国际上公认的三大致癌物质。研究资料表明：十岁以前开始吃腌制食品的孩子，成年后患癌的可能性比一般人高3倍。特别是咽癌的发病危险性高。

你是上苍给爸爸妈妈的最好礼物，今生有你相伴，我们的生活将更加丰富而多彩，珍藏你成长中的每一个珍贵的画面，百日、周岁，生活中点点滴滴，喜怒哀乐.....以后所有的道路，都有爸爸妈妈陪伴你一起成长！



萌娃档案
姓名：乐乐
年龄：2岁半
爱好：吃/倒霉熊



跟童少一起制作完成的七彩米，分别是美国和葡萄牙两国的国旗。

萌娃档案
姓名：童童
年龄：3岁
爱好：看书



看看姐是不是很有明星范呀！
嘿嘿.....



萌娃档案
姓名：任书雅(乐乐)
年龄：22个月
爱好：米奇妙妙屋

晨曦出现的第一缕阳光
是爸爸妈妈对你深深的爱恋；
夕阳收起的最后一抹嫣红
是爸爸妈妈对你浓浓的祝福。



再看，
再看我就要把你喝掉！

看童少踢球定夺巴西世界杯6.23的比赛结果，最终是童少赢了游戏，我也赢了比赛(*^__^*)



幽默笑话

- 今天中午，办公室里，公司业务部的荔枝姑娘正对着镜子化妆.....
妆快化完的时候，悠悠的来了句：“今天下午出去，哪个客户要不同意签合同，我洗洗脸吓死他！”
- 今天开摩托在公司门口摔了一跤满脸是血，手和脚也擦破皮了.....
打电话给同事救命，同事开摩托车一只箭一样飞出来，对着躺在路边的我说：快上来，打卡还来得及！
- 当面试官问：你为什么非要应聘这份工时。
文艺青年：因为我喜欢这份工作，并且也能充分发挥我的专业专长，期待能为贵公司做出自己的贡献；
普通青年：我有这方面的经验，能胜任这份工作！！
2B青年：我只是来体验一下面试，嘎嘎！！
- 今天问一同事，如果你中了五百万，第一件事做什么。
他拿着手机说，打电话借钱，把所有认识的盆友亲戚借个遍。
我好奇的问，你不是中大奖了，怎么还问别人借。
这货给我来了句，他们不借给我，我看他们到时候还有脸问我借不，我瞬间惊呆了.....

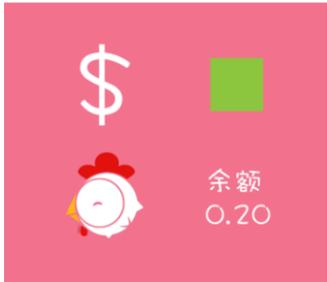
益智竞猜

PUZZ GAME

有三个人去住旅馆，住三间房，每一间房\$10元，于是他们一共付给老板\$30，第二天，老板觉得三间房只需要\$25元就够了于是叫小弟退回\$5给三位客人，谁知小弟贪心，只退回每人\$1，自己偷偷拿了\$2，这样一来便等于那三位客人每人各花了九元，于是三个人一共花了\$27，再加上小弟独吞了不\$2，总共是\$29。可是当初他们三个人一共付出\$30那么还有\$1呢？

看图猜成语

GUESS RIDDLE

1 	2 
3 	4 
5 	6 

竞猜答案下期公布

征稿启事

企业内刊征稿启事

- 一、征稿时间：长期向全体员工征稿。
- 二、征稿内容：新闻纪实类、励志与管理类、企业文化宣传类、文化家园与才艺展示类、知识类、杂文类、题材不限。
- 三、投稿要求和注意事项：
 1. 来稿字数、形式、内容不限，要求：不能违背企业文化的价值观念和企业精神，内容积极、文明、健康、向上。
 2. 来稿请以附件的形式用OA协同发送。稿件中请注明所属部门和作者姓名。需要修改或直接通过的文章将会第一时间告知作者本人。
 3. 推荐、摘录、引用其他刊物的优秀文章的，请务必注明文章出处和原作者姓名，供大家学习、欣赏。
 4. 此征稿启事长期有效，请互相转告。心动不如行动，赶快拿起你手中的笔，加入我们的行列吧！

[人力资源部]