

创刊号

2016年8月

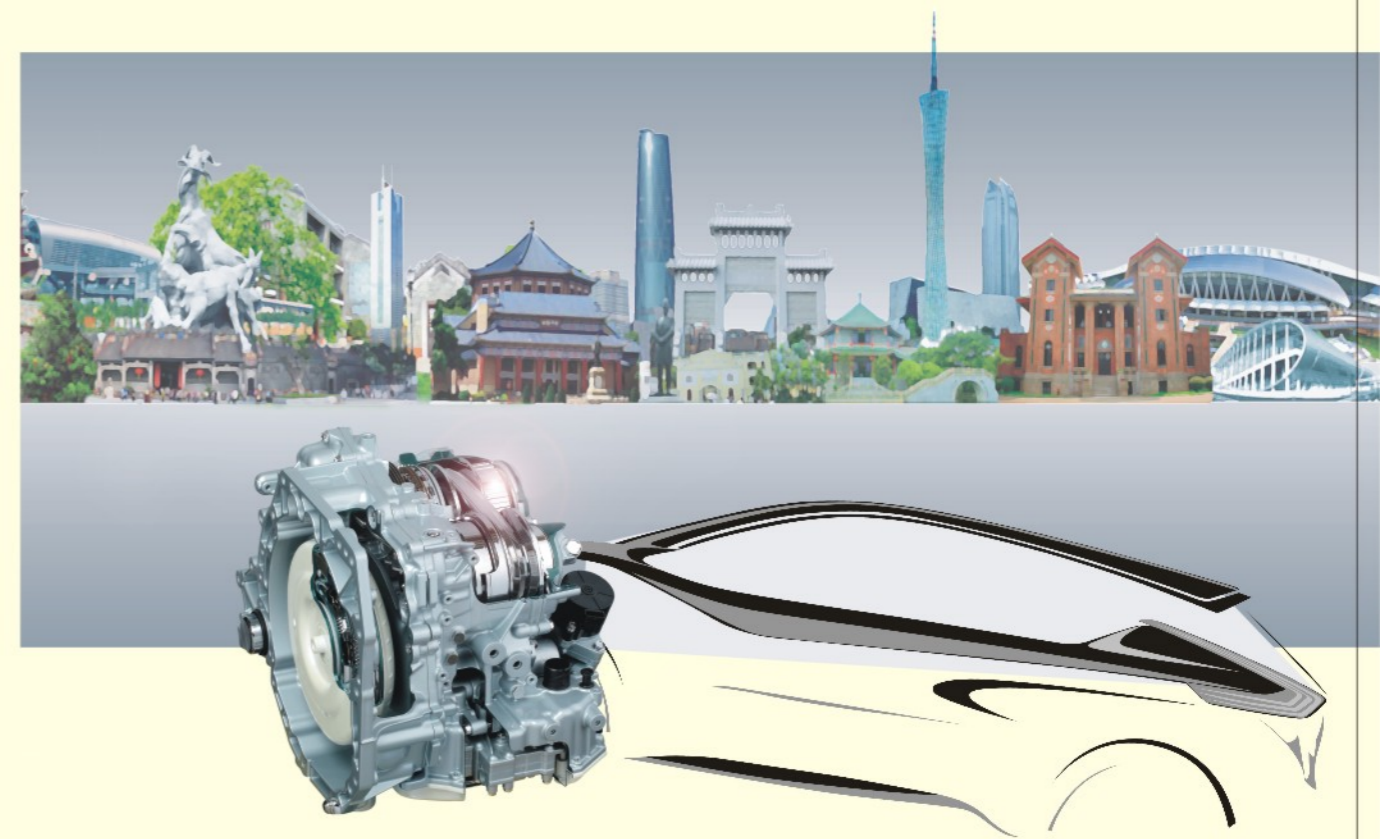
总第1期

加特可（广州）

自动变速箱有限公司主办

魅力加特可

Jatco



加特可（广州）自动变速箱有限公司

地址：广州高新技术产业开发区科学城荔红二路8号

邮编：510530

电话：020-8226-7338-263 传真：020-8226-7002

网址：www.jatcochina.com

走进魅力加特可

对话沢井总经理

升职感言

目录 CONTENTS

01 卷首语

02 透视

- 极致造物 04
- 匠心育人 06
- 社会公益 08
- 企业文化 10

12 对话

- 12 对话沢井总经理

14 热点

- 安全绝对 15
- 安全月活动 16

20 要闻

22 精彩

- 我爱我家 22
- 员工投稿 24
- 升职感言 25

30 趣知识

主办：
加特可（广州）自动变速箱有限公司

编委会：
王莎丹 李洁 黄媛
杨国芝 黎欣 刘伟一
张瑞琼 王媛媛 万华飞
张馨萍 王莹

主编：黄光继

执行主编：魏芳

责任编辑：
胡璇 黄柳燕

联系电话：
020-8226 7338

投稿邮箱：
zhenggao@jatcochina.com

设计印刷：
东莞市昌龙印刷品有限公司
www.neikan.org

您可以登陆
www.jatcochina.com
加特可（广州）外部网站浏览

打造魅力加特可

大家好，加特可全新社刊《魅力加特可》在这里跟大家正式见面了。2016年是加特可变革、实践的一年，是迎接我们广州公司成立十周年的一年，是我们构建魅力公司的一年。这一年我们的企业刊物也由原来的报纸过渡到双月刊的杂志，开启了崭新的篇章！

随着加特可广州的飞速发展和日益壮大，我们的员工规模已经超过2000人，年度生产能力也超越了100万台，企业正朝着精益求精、不断进取的方向继续发展着。企业刊物也随之有了改版的需求。《魅力加特可》不仅将继续发挥企业内部宣传交流平台的作用，同时也将作为企业对外的宣传窗口，介绍企业优秀的产品和生产方式，展示企业在人才培养、企业文化等方面的风采。在展示内容的板块和形式上，我们也将不断的进行新的挑战 and 尝试，以期提供更加高品质的企业刊物。敬请各位一如既往的关注和支持！

让我们每个人都拿出勇气去变革、实践，用我们的行动去感动身边的人、感动我们的客户、感动社会。让我们为了实现公司的经营目标，一同努力奋斗，打造魅力加特可！

总经理签名：沢井靖美
2016年8月16日

走进 魅力加特可

加特可（广州）自动变速箱有限公司（以下简称加特可广州）是加特可集团在中国设置的生产据点。2007年4月在广州科学城成立，占地面积15万平方米，注册资金7500万美元，目前员工超过2000人。加特可广州年产能100万台，主要生产加特可新一代CVT产品Jatco CVT7、Jatco CVT8及CVT7W/R。加特可广州生产的CVT已成功地搭载在天籁、骐达、奇骏、逍客、轩逸、蓝鸟、西玛、骊威、楼兰、新阳光等一系列车型上。

加特可因汇聚自由创意和对技术革新的不断追求，从而不断生产出切实满足客户和社会需求的高性能的自动变速箱，向人们传导驾驶的乐趣，为社会增添活力，向地球传递关怀。

这是不断挑战革新的加特可之使命（Mission）。



极致造物

为持续提供高品质商品，加特可采用独有的“JEPS”生产方式。

在世界各国的生产据点始终稳定地提供高品质产品，这是加特可的使命。以日本为中心，在中国、墨西哥、泰国等加特可的海外生产据点，JEPS (JATCO Excellent Production System) 的生产精髓得到贯彻，任何一个据点都能够稳定地生产出高品质的产品。Jatco CVT7、Jatco CVT8作为加特可的主打产品在世界的多个据点生产，并且无论哪个据点都能够确保相同的品质，灵活应对各市场的需求。

JEPS (JATCO Excellent Production System)

加特可独特的生产方式JEPS在灵活应对市场需求变化的同时，在品质 (Quality)、成本 (Cost)、交货期 (Delivery) 等方面都以世界第一的生产制造为目标，这是将从原材料的采购、加工、组装、检查到出货的所有工序整合到一条生产线上，排除一切浪费的系统。



MONOZUKURI

追求两个“无限”所采取的措施

JEPS在整个供应链提出了两个“无限”目标。第一、“无限与客户同步”。分别在品质、成本、交货期上无限地接近客户的期望。第二、“无限改善与变革”。加特可充分把握现状与世界第一生产制造这一目标之间的差距，一边让问题可视化，一边不断地进行改善和变革，持续提升生产制造的水平。

以世界第一的生产制造为目标，进行无限地改善与变革

为了追求两个“无限”，加特可启动了“JEPS创新”，对加特可的生产制造进行改善与变革。作为创新工作的一个环节，加特可统一了“环境管理系统”和“质量管理体系”，重新构建了加特可的管理系统。以新构建的系统为基础，加特可的生产制造主轴“JEPS”在全球供应链中展开。与此同时，还以商品和信息流动的整体最佳化为目标，努力提高生产制造工序的效率，从而更加推进能源和资源节约，以便为汽车文化和社会作出贡献。



无尘作业室



车辆实验



孕妇班



AGV



正在作业的机器人



改善班

匠心育人

以世界一流的工作，创造世界一流的产品。

优秀人财是企业发展的源动力。人财培养一直是加特可发展战略的重点之一。加特可围绕“构建魅力企业”的目标，通过覆盖全员并满足各级别、各职种需求的全方位培训体系，以及优秀的培训管理团队、企业内训师团队的建设，从而实现企业优秀人财的开发和培养。加特可广州年均培训人次超过2400人，年均培训课时超过2000课时。

除了丰富的国内培训资源，加特可广州还提供大量的出国培训机会，将员工发展与企业发展融为一体；让员工与公司共同成长，每个人都拿出勇气，不断思考，进行变革，将一切知识用于产品制造，以世界一流的工作，创造世界一流的产品。

优秀人财风采



优秀生产线评定



V-up优秀课题表彰



日产圈基础竞技大赛检查项目冠军



开发区技术能手



电气技能竞技大赛



全社QC大会

人财培训体系

间接人员（EC）培训体系	岗位晋升培训体系 通用管理能力提升培训体系
直接人员（TC）培训体系	岗位晋升培训体系 技能提升（Skill-up）培训体系 特殊工种培训体系
技术人员培训体系	E-Learning基础基本系列 通用知识系列 专业技能系列
开发人员培训体系	开发基础知识系列 开发技术应用系列

TALENT
DEVELOPMENT

课程掠影



AT&CVT基础知识培训



Coaching培训



MMP研修



N-TWI培训



拓展培训



组装中级培训



社会公益

环境活动



环保游园活动

植树活动

周边街道清扫活动

教育活动



CVT技术讲解

日本高中生来访

员工家属开放日

社会关怀活动



爱心义卖

爱心捐赠感谢信

“彩虹口袋”爱心捐助



盲人学校联动



敬老院活动

加特可遵守法令，维护人权，始终秉承公正，并且通过企业活动及产品为社会创造价值，积极地履行社会责任。

作为一家全球性企业，加特可在全球的每一个据点都热情投身于当地社会发展活动中。加特可以“优秀企业市民”为口号，力求建设成当地居民所喜爱的加特可，以环境、教育、社会福祉这三个领域为中心，积极同当地社会福利机构联合推进社会贡献活动。加特可生产的CVT可以有效地提升汽车的燃油经济性，为保护地球环境做贡献。加特可不仅通过产品降低环境负荷，还定期举办周边街区垃圾清扫活动、植树活动，用自己微薄的力量为环境做贡献。于此同时加特可还定期组织员工拜访老人院、关爱残障儿童等关心社会弱势群体，致力于建设关爱弱势群体的温情社会。



CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY

企业文化



忘年会

加特可重视职工精神文化建设，经常广泛组织职工开展员工旅游、忘年会及职工运动会、篮球比赛、拔河比赛、化妆舞会、联谊会等积极向上、内容丰富、形式多样的业余文体活动，进而提升职工整体素质，振奋员工士气，激发大家的工作热情，推动企业持续发展。



运动会

CORPORATE CULTURE



假面舞会



篮球比赛



拔河比赛



员工旅游



安全月活动



忘年会节目表演



对话 沢井总经理

时间：2016年8月9日

下午2:00

地点：总经理办公室

人物：沢井总经理

天气：晴

小编心情：忐忑、紧张、激动

主题：FY16年度公司方针解疑

小编：沢井总，下午好。非常感谢您在百忙之中抽出时间接受本次的采访。FY16年度的方针中强调了提升竞争力、人财培养、既存客户关系维护和新规客户的开发三个重点内容。关于上述内容您的理解如何？公司的期待又是怎样的呢？

沢井总：对于中国市场，如果只满足于过去的成长是不能发展的。我们要清楚地认识到爱信、邦奇等竞争对手的存在，也必须去考虑为了取得成功我们所要做的事情。只有对客户的需求进行充分的了解，为客户提供比竞争对手更优的条件，我们才能成功。那客户的需求到底是什么呢？根据以往的经验我发现在与既存客户和新客户的交往中最重要的是：Q：高品质、T：供给能力、C：有竞争力的价格、S：服务·速度、T(E)：技能·技术力、H：能够支持上述项目实施的人财。我认为只有将这些具有竞争力的事项和客户的需求相结合，我们才能获得客户的信赖。

小编：接下来是关于人财培养方面的问题。在人财培养中您提出，“加特可广州需要干劲十足的员工”这一概念。请您说一下对于“干劲十足”的期待吧？

沢井总：不论是加特可集团还是加特可广州，中期计划都是成长战略。成长战略的实现不单单是公司经营层的事情，全体员工也必须要团结一致才能达成目标。同时我希望员工也能在这个过程中得到成长。“干劲十足”这个词汇所表达的意思是，每个人都能积极主动地向前迈进一步，为成长战略做贡献！在这个过程中让自己也得到成长，让生活和工作都能更充实！那时周围的人看来也会感觉“这个人很有活力”吧。当然我也在为让自己成为这样的人而努力。

小编：加特可集团的中期目标是在2020年成为世界第一的变速器制造厂商，而中国对于加特可来说是非常重要的市场，为了达成这一目标，和客户之间的关系处理显得尤为重要。在沢井总看来对于既存客户关系维系和新规客户的开拓中最重要的是什么呢？

沢井总：在我看来最重要的应该是“信赖”。这就要求我们要经常去倾听终端客户及汽车厂商的声音，据此对环境变化进行预测。另外还要求我们能够迅速对应，在客户要求之前提出对策方案。我认为这两点是获得信赖最重要的基础。

小编：加特可广州的魅力体现在哪些方面呢？也就是说沢井总认为我们的优势有哪些？

沢井总：站在客户、内部员工、社会三个角度来看，我认为我们公司有很多的长处。首先，在客户的眼中，加特可在中国设有生产据点，客户可以近距离的采购到优质的产品，而且在中国我们不仅只是生产还有市场、营业、开发、实验、采购、管理等一整套完备的机能，使客户可以迅速地找到对应窗口的人员解决问题。第二是站在员工的角度看，我们企业具备完善的人财培养体系，有助于个人的成长；并且我们运用了加特可集团独有的生产运营系统JPES系统，确保了我们在全球每一个据点都能生产出相同的高品质产品。第三在雇佣关系、经济、环境等方面我们也为区域社会（开发区）作出了贡献。

小编：FY16年度中塚社长提出“变革”和“实践”两个关键词，请沢井总结合广州的现状对这两个词进行一下解释。

沢井总：虽然我们应该对过去的成长感到骄傲，但是我们要认识到在纳期、客户要求等这些能够提高我们竞争力的绝对值上，我们还有不断努力的空间。还有就是每一个人从考虑自己的事情到为客户考虑这样的转变，这就是变革。

“实践”就是去做，其中的重点就是速度、跨部门协作、改善能力、企划策划力等，还有能够达到更高目标的一切可能的事情。

小编：FY16年度上半期差不多就要结束了，最后希望沢井总可以给鼓鼓劲儿！

沢井总：FY16年度我们将挑战前所未有的最高生产数量。同时为提高竞争力我们也将挑战提升品质、原价低减等更高的目标。这些都是能为我们赢得客户信赖，扩大销售的活动，关联着我们的中期目标达成。不仅如此，过程中还能和每个人的成长相联系。虽然现状仍有很多困难，但希望大家能够一鼓作气，逆流而上，达成今年的目标。

经过近一小时的采访，小编发现自己当初的忐忑在不知不觉中消失了，也从总经理详尽的说明中，对FY16年度的方针有了更深刻的认识，同时也深深地意识到自身的责任。希望我们能够团结一致、共同努力，朝着我们的目标不断地加油。

安全

安全是企业生存的根本，关系着每一位员工。在加特可有一条安全理念就是“安全绝对”，其意义就是安全要优先于一切的工作。为将这一观念深入到员工心中，在安健部门和生产各部门协助下，2013年起，开始了办公室环境5S巡检和每天对生产现场安全事项的巡检。安健部门联合加特可日本，将安全等级导入其中，确保了生产的安全。而在加特可集团中，加特可广州的人员对安全的认识也是佼佼领先的。



安全绝对

- 1.安全要优先于一切作业。
- 2.安全比任何业务都要重要。
- 3.所谓安全绝对，就是理所当然的比作业效率更为优先。
- 4.安全是作业效率的基本，安全与效率决不矛盾。
- 5.安全首先要从作业环境的整理整顿开始。



序语：今年的安全月活动中展开了安全标语收集的活动，并得到了大家的积极响应，收集到各部门投来的200余条安全标语。这么多的数量也着实让安健部门的同事耗费了一番力气，才选出最优秀的几条。现在让我们一起来探寻作者们对安全的解读吧。



董永红 安全须谨记，生命仅一次。

总务部 第一次获得关于安全方面的荣誉，感到很意外，感谢各位评委们的评选，也非常感谢安健小伙伴们为本次安全月活动的先后筹备。

平时工作中，安健的小伙伴都会发起安全相关的KY教育，教育中涉及了方方面面安全相关文字内容的同时，也为大家播放了各种场景下的安全事故画面，可以很直观真实的感受到生命过程的不确定性（自己制造事故）及不可预见性（飞来横祸被殃及）。也可能是这种意识形态教育起了作用，平时日常生活中自己也会多加留意，做好自己的同时观察着周遭，确实发现很多安全意识缺乏的人和事。鉴于此，在本次活动中做了这个标题的投稿。希望它不是一句标语，而是能引起更多的共鸣。

冯升华 您的安全，我在关心；我的安全，请您上心！

工务部 我的安全标语是在看到征集通知后第一时间就在头脑中冒出来的，并没有经过多少时间的思考，可以说是在接手安健工作后的真实感受吧，是源于对安全活动需要人人参与共同构筑能相互提醒和关注的氛围这一考虑吧。

安全方面有“四不伤害原则”（不伤害自己、不伤害他人、不被他人伤害、保护他人不被伤害），所以需要我们主动去关心身边每一位同事安全，保护他们不受伤害，同时，也需要身边的每一位同事也能主动去关心他人的安全，保护他人不受伤害。

这是我们每一位同事的共同责任和义务！

姜玲莲 遵章守纪好，安全事故少。

适用开发部 必须要走白线规定的人行道，不能抄近路，不能穿3厘米以上的鞋，不能露脚趾，进工厂必须要戴帽子，等等等等。是不是很烦？但是看到其他很多公司经常发生火灾等各种灾害，在公司外时不时因不守交通规则或别人不遵守交通规则而受伤等，就觉得这些看起来很烦的“小事”其实是培养我们良好的习惯，是守护我们安全和生命的“大事”。

为什么各种人为事故总是一而再再而三发生？如果时时记住“遵纪守法好，安全事故少”，我想就不会发生这些悲剧了。

李霜 牢记「停止，呼叫，等待」，保证「安全，品质」无意外。

采购部

作为SQA，最敏感的就是品质和安全。

安全是企业最基本的INPUT。安全生产，是保证工厂持续运转的首要条件。没有安全，就无法谈生产。

而品质是企业最重要的OUTPUT。品质是企业的立厂之本，是赢得客户和顾客信任的首要条件。

实际工作中发现，最容易引发安全和品质问题的，当属[异常]。

因而，牢记异常三要素「停止，呼叫，等待」，对保证安全和品质具有重大助力。

李晓菲 安全无小事，时刻要谨记。

营业部

安全无小事，时刻要谨记！

几乎每天浏览新闻时，都能看到有关安全的话题。有时是交通事故，有时是飞来横祸……看到这些时，相信大家除了同情，还有来自内心的恐慌，不知何时灾难会降临，不知何地会遭遇不测。在未知面前，好像每个人都显得那么渺小那么可怜。

其实，天灾人祸都可以预防，只要大家时刻将危险预知放在脑中，时刻警醒，相信会减少很多事故。我们经常在或主动或被动的接受着各种安全教育，比如坐电梯的注意事项，比如出行安全，比如台风暴雨时的防范措施……请大家牢记这些知识，在安全面前不要心存侥幸，毕竟遭遇危险的几率不是百分之零便是百分之百。希望大家时刻将安全意识放在首位，时刻谨记安全注意事项！

刘鑫峰 安全无小事，时刻要谨记。

生产管理部

居安思危、有备无患，安全是生存和发展的永恒主题；防微杜渐、未雨绸缪，安全问题核心在于预防。

古语有道“千里之堤，溃于蚁穴”，作为加特可广州的一员保障大堤安全是我们的责任和义务，是我们生存的根本。

工作生活中不松懈不侥幸，严格遵守公司安全规章制度，不伤害自己、不伤害别人、不被别人伤害、保护别人不被伤害。共同用心对待，加特可广州将会更加美好！

谢艳军 安全二字心谨记，家庭社会都受益。

第三生产部

6月份是全国安全生产月，感谢安健部组织的很多有意义有利于提高大家安全知识与意识的活动！其中我提交的安全标语被幸运的评选为“优秀标语”，当时在提出这样的标语时，主要就是想从大家的切身利益出发，让大家能体会到：家庭的幸福和社会的稳定都是建立在个人安全这块基石上的，要自己对自己的安全负责，只有人人都安全，每个家庭才可能幸福，整个社会才会稳定健康发展！希望所有人每天都安全健康！

第一届安全知识竞赛在安全月中红红火火的落幕了。竞赛的题目中也出现了和大家工作、生活息息相关的题目。现在，就让我们看一下安健专家们对这些问题的精彩分析吧。

日常安全知识解析

1、操作钻床、铣床、车床等旋转设备加工金属工件时，操作人员（ ）使用线织手套。

- A、禁止 B、自行选择 C、应该

原因说明：

根据金属切削加工安全要求机械行业标准(JB) JB7741-1995, 7.1条规定“在切削加工车间工作的人员, 必须按规定穿戴有关劳动保护用品。机床运行时不得带手套操作。”

另外, 根据Jatco《SES I 实施要领》1-2-1的要求“在电钻·钻床等旋转的工作机械作业中使用手套”属于A等级指摘。

穿戴手套操作旋转设备时, 一旦手套被卷入, 手不能马上挣脱, 会被连着带入设备, 发生切伤、割伤、挟伤、绞伤, 造成骨折、手指断裂甚至死亡灾害。



正确答案：A

2、在浓烟中逃生，若没有防烟面罩，应以湿毛巾掩口鼻及做什么以避免吸入致命浓烟（ ）

- A、设法蹲低或贴近地面爬行
B、缓步跑离开浓烟范围
C、昂首挺胸步行前进

原因说明：

烟比空气轻, 火灾发生时烟气大多聚集在上部空间建筑物上方, 所以, 火灾逃生时要贴近地面, 以避免浓烟。

※火灾逃生的办法有: 1.绳索自救法、2.匍匐前进法、3.毛巾捂鼻法、4.棉被护身法、5.毛毯隔火法、6.被单拧结法、7.管线下滑法、8.攀爬避火法、9.楼梯转移法、10.卫生间避难法、11.火场求救法、12.逆风疏散法、13.“搭桥”逃生法……等等

正确答案：A

3、毒物一般是经（ ）吸收进入人体。

- A、呼吸道 B、皮肤 C、头发 D、消化道

原因说明：

1、**呼吸道**：工业中的有毒蒸汽、粉尘、烟雾等中毒事故绝大部分是经过人的呼吸道进入人体而引起的。人体肺泡表面积约90—160m², 每天吸入空气量约为12m³, 空气在肺泡中流速慢, 接触时间长, 肺泡上有大量的毛细血管且壁薄, 这是都会导致毒物被迅速的吸收, 最终由血液带到全身各个器官, 引起中毒。

2、**皮肤**：有些有毒物质即使在皮肤无破损的情况下, 也可以经过毛囊的皮脂腺被吸收。皮肤的三道屏障是: 第一道, 表皮角质层; 分子量小于300的有毒物质即有可能侵入角质层, 危害人体。第二道, 连接角质层; 其表皮细胞富有固醇磷脂, 可以阻止水溶性毒物, 但不能阻止脂溶性毒物透过。第三道, 表皮与真皮连接的基膜; 脂溶性毒物经过表皮吸收后, 还需具有一定的水溶性才能进一步扩散, 如苯胺就具有水溶性和脂溶性, 对人体危害极大。苯则主要是脂溶性, 侵害人体的方式不是经皮肤吸收而造成的。另外, 如果人体皮肤遭到破坏, 如外伤、灼伤等, 更易促进毒物的吸收。

3、**消化道**：胃肠道的酸碱度是影响毒物吸收的重要因素, 胃酸具有阻止电离作用, 从而促进毒物的吸收。当弱碱性毒物在胃内不易吸收而进入肠道内时转化为非电离物质, 而肠道是弱碱性且肠道内表面积巨大, 极易吸收大量的毒物。在小肠内, 毒物可以经过细胞壁直接进入细胞, 尤其是大分子毒物, 对人体的危害极大。

4、**头发**：头发的主要成份是角质蛋白, 约占97%, 角质蛋白由氨基酸构成。角质蛋白不具备从外界直接吸收其它物质的能力, 所以人体头发不能吸收有毒物质。

正确答案：A、B、D

4、起重机、电梯、锅炉压力容器等的操作人员都必须经专业培训, 领取有关部门颁发的上岗证后方可上岗操作, 任何不熟悉这些设备的安全操作规程、没有（ ）的人士都不能操作这类特种设备。

- A、特种设备操作证 B、技术等级证 C、师傅指导

原因说明：

特种设备是指：涉及生命安全、危险性较大的锅炉、压力容器（含气瓶）、压力管道、电梯、起重机械、客运索道、大型游乐设施和场（厂）内专用机动车辆。其中锅炉、压力容器（含气瓶）、压力管道为承压类特种设备；电梯、起重机械、客运索道、大型游乐设施为机电类特种设备，此类设备一旦发生事故，将引发重大安全事故。

1、锅炉、压力容器、电梯、起重机械、客运索道、大型游乐设施、场(厂)内专用机动车辆的作业人员及其相关管理人员称为特种设备作业人员, 必须取得特种设备操作资格证才能上岗操作。特种设备操作证一般由当地的质量技术监督局组织培训考试, 考核合格并且实操合格后方能取得该资格证。只有持有相应的上岗证书, 才能操作该项目的特种设备, 具有唯一性。

2、**技术等级证书**, 即为职业资格证书。是劳动者具有从事某一职业所必备的学识和技能的证明。是劳动者求职、任职、开业的资格凭证, 是用人单位招聘、录用劳动者的主要依据。国家职业资格证书由低到分为初级(五级)、中级(四级)、高级(三级)、技师(二级)、高级技师(一级)五个级别。但这个证书不能替代执业资格证、特种设备操作证等证书。

3、师傅指导不具备上岗资格, 所以不能操作特种设备。

正确答案：A

加特可广州安全月活动圆满落幕

2016年国家安全生产月主题是“强化安全发展观念，提升全民安全素质”。为了贯彻国家安全生产方针，配合国家第15个安全生产月活动，响应加特可集团“安全绝对”的理念。于今年6月份安全月期间，加特可广州举办了一系列安全相关的宣传活动。

活动以竞赛的形式普及安全相关知识为主旨，经过了事前说明会、紧张的预赛、加赛、决赛，最终决出了前四名。名次分别为：第一名技术总部、第二名第三生产部、第三名第二生产部、第四名管理部门。赛场上大家积极抢答，争先恐后的样子，带动了整体竞赛的气氛。特别是间接部门的人员参与其中，更是为强化及推进安全评价体系浸透，增添了浓重的一笔，对员工的安全意识提高起了明显作用。

在经过生产现场时，很多人都发现了

一些小惊喜，现场某些区域挂上了今年新鲜出炉的优秀安全标语。同时，公司还以小卡片的形式发行安全誓约书，为了能够让大家都把“安全”二字牢记心中，可谓是下了好一番功夫。

大家都很熟悉的安全猜谜活动今年也在第一、第二食堂分别举行了3次，现场气氛热烈，不少同事都拿奖拿到手软。除此之外，当然还有我们的人人参与反违章活动。当发现了违反《加特可广州基本规则10条》的行为，每个人都应主动上前提醒和劝导，在生活中多留心，防患于未然。



FY16年度供应商大会顺利举办

FY16年度加特可广州自动变速箱有限公司供应商方针说明会于6月2日午后，在广州开发区翡翠皇冠假日酒店顺利举办。出席本次会议的供应商包括零部件供应商和提供服务支持业务的供应商共58家，出席人数合计140人。

为了更加效率化，今年会议和去年最大的不同点在于去年是品质研讨会和原价低减会议分别召开，而今年将两个会议合为一次会议召开。

出席会议的有特别从日本赶来的本田副社长、佐藤SVP、野口VP、平山CVP等一行

人，同时沢井总经理等广州的领导层也出席了会议。

本田副社长致开场辞，并带领大家回顾了FY15年度中品质和TdC活动的情况。在品质方面，佐藤SVP、野口VP、平山CVP和沢井总经理分别介绍了加特可及加特可广州在FY16年度的品质确保、对开发部门的对应需求等方面进行了说明，生产部门也就要采取的措施对相关人员进行了解释。在原价低减方面，加特可广州中野副总经理、加藤副总经理也分别对FY16年度的原价低减活动、制造改善活动的措施及依赖事项、内制

措施等等进行了详细的介绍和说明。会议的最后本田副社长对会议进行总结，并提出希望各位供应商给予积极配合的请求。

会议同时对FY15年度中对我司发展给予积极对应的优秀供应商进行了表彰。13家供应商受到表彰，其中获得“2015年度品质奖”3家、获得“2015年度特别奖”9家、获得“2015年度QCDS评价A级别奖”1家。

会议结束后，加特可相关领导和参会的供应商们欢聚一堂，恳亲会在大家的欢声笑语中拉开帷幕，大家在品尝美味的同时，也和供应商进行了充分的交流与沟通。参会供

应商也反馈，通过本次会议更加了解了加特可（广州）在FY16年度对QCDS的举措和依赖，今后的工作中将和FY16年度的QCDS相连接。



去颐寿老人院献爱心把温暖送进老人心房

加特可广州秉承优秀企业市民的理念，在环保、教育、社会关怀等各个领域广泛开展社会贡献活动，并重视其持续性和鼓励员工亲身参与。近日，加特可广州协同NGO公益机构心心之家组织了“去颐寿老人院献爱心把温暖送进老人心房”的系列活动，共有10名爱心员工主动积极参与了此次献爱心系列活动。

此次颐寿献爱心系列活动是今年新企划的社会关怀领域活动，通过“粽有情父有爱——耆乐开心游园会”、“夏日艳阳·高歌颂党·齐齐欢乐”等活动，加特可广州为颐寿老人院送去了风油精、抽纸、毛巾、牙膏、牙刷等药品和日用品，爱心员工围绕在老人家身边，陪着他们一起聊天、一起唱歌、一起玩游戏，用实际行动为老人家送温暖、带去欢乐。平日清静的颐寿老人院到处都洋溢着欢乐的笑声和一片温馨祥和的气氛。

面对来自企业的关爱，爷爷奶奶动情

地说“谢谢你们”、“欢迎你们再来”、“真的非常开心……”。看到满头鬓发老人脸上开心的笑容，参加爱心员工也深有感触地说，“非常感谢公司给这个平台能够有机会参加这种活动，让我过了一个非常特别的周末”、“第一次看到这么多的高龄老人，他们的展现的场景给我非常大感触，我觉得这样的活动很有必要”、“很高兴和大家一起参加这样有意义的活动，希望能够再次和大家一起参加……”。

感谢大家对本次活动的支持和配合，下次也拜托了。



家 我 爱 我

有这样一个部门，他们可能一个人或者几个人负责生产现场的一小片区。他们来往穿梭于办公室和现场之间，看到最多的就是他们在生产现场匆忙的脚踪、或者他们在办公室内拿着电话或者抱着电脑去往会议室的途中。他们就是生产技术的同事们，这期的《我爱我家》带大家一起走进加工技术部，聊一下他们的工作，分享一下他们心目中的自己。

INOLOGY



从左到右依次为：孙中平、陈泽耿、邝超林、林勉勤

不要想，只要做

——记生产技术部组装技术科

去年CVT7W/R项目顺利量产，不单单只是鼓舞了加特可（广州）的人心，更是有着一批优秀的人才在这个项目里面脱颖而出，得到成长。自2013年项目正式启动短短两年时间里，参与到项目中的每一位都有着不同程度的进步和成长。在去年八月份庆祝CVT7W/R的特刊中，刊登着每一位参与到项目中的成员写下的感想。组装技术的林勉勤写了这样一句话，“从无到有，从彷徨到自信，可以说CVT7W/R的顺利量产见证着我们的成长。”今天，我们就一起走进那段被他称为从无到有，从彷徨却最终取得成功的岁月，一起经历林勉勤的成长之路。

2011年4月，林勉勤加入加特可（广州），开始在这里的奋斗和打拼。我还记得第一次看到林勉勤的时候，他身上透露出的不羁感，让我很难将踏实工作和他挂钩。这次见到他，感觉虽然还是有些不修边幅，但其中却透露着稳重。

林勉勤告诉我，生产技术部门是一个承上启下的部门，一位合格的生产技术人员一定要会沟通，工作中他们不仅要和开发部门沟通还要联系制造部门，期间更要协助保全进行对应。偌大的生产现场，到处都有生产技术人员匆匆的身影。

本来想和林勉勤聊一下CVT7W/R的项目，但是无论怎么说，他总会把话题绕到他的伙伴上，不仅是他们部门里的伙伴还有其他部门和他一起携手工作的人。他说之所以会那么的深刻印象，是因为在AVO的整个项目推进过程中，大家没有言明却默契十足一荣俱荣、一损俱损的价值观，才取得了最终的成功。

工作中，我们最擅长的就是做好自己的那一份，但是在AVO项目推进的期间，大家一起进退，在完成自己工作份额的同时，在看到其他人忙不过

来需要帮助的时候，大家都能伸出援助之手，即使在自己业务范围以外，也积极努力地支援，这深深地打动着林勉勤。他说，大家之所以能够跨越部门的阻隔，是因为大家在选择一起成功或者一起失败时，大家选择了一起成功。

当我问他整个项目中自己最怕的是什么的时候，林勉勤告诉我，过程中他最怕的是自己胡思乱想。“担心自己是不是真的可以担当这个重责，如果因为自己拖了大家的后腿怎么办。”等一系列的问题，后来真正投入到项目中去的时候，遇到问题就解决问题，大家拧成一股的干劲，让自己认识到成功就是不去想只要做。顺便他还告诉了我和其他人相处的一些经验，就是在需要别人给予自己帮助的时候，首先告诉别人自己这样做的目的和背景，让别人更了解事情的整个经过，不仅会得到别人很大的帮助，也能够从他人那里得到更好的意见和建议。但是最基础的还是要站在他人的立场上思考，达成统一目标。

现在的林勉勤已经是两个孩子的父亲了，这应该就是他蜕变的巨大动力吧，“就算有不开心的事情，但是回到家看到孩子们的笑脸，就感觉其他的什么都不重要了，最重要的是那笑脸，一瞬间自己也变得开心了。快乐其实很简单。”



员工旅游记

第四生产部烧烤盛宴开餐了



说起惭愧，第四生产部的烧烤活动在4月份就举办了，可是一直等到火辣辣的今天才见报。想想现在的天气，再想想当时烧烤的场景，大家是不是感觉更热了？有孩子的带着孩子，全家大小加起来将近50人，相聚从化德味居，开始烧烤。重点是加藤副总也参加其中和大家一起洗菜、切菜，虽说我们平时吃食堂，但是不代表我们的切菜、洗菜不像专家。大家各自分工开始烧烤，最开心的莫过于萌娃们，差不多的年岁总是很容易打成一片。

吃饱喝足想走？不可能，一定要打扫干净才可以走。吃完运动一下大家也很是配合，可能是人多的缘故吧，一会就做完了。

这次烧烤，不仅增加了大家之间的了解和沟通，更是增进了彼此的感情。2016年不只是烧烤，工作上也要体现TEAM精神。大家加油吧。

哦，还有就是烧烤之后还有人去唱歌，吃饱就唱的日子真是快活。



升职感言

PROMOTION SPEECH

生产制造部总部长 王道



我是生产部的王道，4月开始就任了生产部门本部长一职。再次感谢公司领导以及各位同仁的信任与支持。我认为这是对我个人过往工作的认可，也是对我工作的期待。

进入角色已经3个月了，我充分感受到现场的实干能力以及团队意识。拥有这样的现场团队，即使工作中遇到各种各样的问题，我都有信心解决。

另外一方面感觉到现场的生产指标达成的压力，这就要求我们这些管理者既要有更强的领导力，又要体谅员工的苦衷，真正地听取现场的声音，给予公平和公正的认可。这些说起来容易，但在具体实践中需要不断提升自我的综合业务处理能力和新业务的学习能力。总之，压力也意味新的成长动力，希望能和大家融为一体共同成长。

总务部部长 张雪春



大家好，我是总务部的张雪春。

每一次我们围绕在公司庆典的舞台周围、站在安全活动的现场、甚至是每天在公司餐桌旁，都可感受到加特可每位同事的朝气与凝聚力，都有一份难得的珍惜。感谢公司给予我们优良的成长环境，感谢与每一位同事相遇相识，我们相互学习，不断进步，即使在前进的道路上跌倒，我们也学会了不断努力，永不放弃。

我有幸在这个岗位为员工的福利而努力，共同守护我们的安全“家园”，更高的台阶意味着更多的责任。我们恪守T-E-A-M的理念，让我们相互鼓舞，以积极的心态努力成为有魅力企业的一员，共同创造更多精彩闪烁的时光。

工务部科长 李泽雄



你好，我是工务部的李泽雄。

这次晋升为科长，我要感谢公司的信任，感谢上司的培养和指导，给了我这样的机会，去实现自己的社会价值，更感谢一直以来一起共事的各位所给予的帮助。

身为公司的一份子，我们荣幸并存。正是一路伴着公司的成长，在这个过程中自己不断挑战新的课题，不断改变调整自己，才让自己逐渐成长。这一路，遇到太多的同舟共济的同事，给了我很多的提携和支持。能和各位共事，我深感荣幸。站在新的台阶上，我将充分运用所学的知识，培养团队成员，让团队成员在各种挑战中提升自己，带领团队为达成公司目标尽自己最大的努力。



品质保证部科长 钟杰

大家好，我是品质保证部的钟杰。非常荣幸被任命为品保部科长。感谢公司给予我这样的机会，感谢大家对我的认可和支持。同时我也深感自身的不足，希望今后能在与大家的共事中持续改进。

我在加特可广州品保部这个岗位上已经是第八个年头。品保部对于T-E-A-M每项都有较高要求。简单举例来说，为了解决品质问题统筹各部门需要T、为了投身于全球各客户对应需要E、为了快速与高质量地满足各客户要求需要A、为了调查不良究明原因需要M。因此在这个岗位上的历练，让我获得了全方位的成长。

能者多言、智者善听，我期待和大家一起朝更高的目标努力。



人事部科长 刘异彩

大家好，我是人事部的刘异彩。非常开心能与大家分享这一份喜悦。

感谢公司、领导、还有各位同事的信任，让我有机会可以在更大的平台上继续贡献自己的一份力量，我感到万分荣幸。能获得这样的认可，离不开公司各位同仁一直以来给予的大力支持与协助，请接受我诚挚的谢意。

目前，公司正处于成长变化的战略阶段，需要我们每一位员工都抱着积极向上、不断变革的心态，改进工作，提高公司的竞争力。平台越大意味着所需要承担的责任更多。接下来，我将进一步提升并发挥Leadership，引领团队，提升技能，不断完善业务，为事业目标的达成做贡献，与大家一起致力于JATCO No.1的实现提供自己的价值。

再次感谢在工作中不断给予协助、支持与信任的各位伙伴们！



市场品质部科长 冯建雄

大家好，我是品质技术中心市场品质部的冯建雄。首先非常感谢公司及领导对本人一直以来的认可及激励。

从2010年4月进入公司，我一直致力于CVT市场品质监控及改善的业务。在公司不断发展壮大中，充分认识到中国汽车市场的活力及潜力，在民族、合资、外资等多品牌林立的中国汽车市场，相信我们企业在群雄角逐中最终胜出。作为多品牌整车动力总成部件的制造厂家，品质的责任尤为重大。

伴随现有人员的成长，今后我们将关注客户及最终用户的动向，联合公司内外关联部门，通过自主改善的方式，将品质不具合及隐患消灭在萌芽状态，在提供高品质产品的同时，取得客户的持久信赖。



采购部主管 刘小玲

大家好，我是SS采购科的刘小玲，此次晋升为主管，我感到非常荣幸，万分感谢领导和同事们对我工作的肯定！

2010年4月份入职以来，6年时间我见证了公司从几百人到2000人的飞速发展，最大的感触是，有耕耘就会有收获，只要努力细致的做好自身的工作，就一定会得到回报。

此次晋升，对于我本人来说也是一次新的起点，我会不断地学习和进步，进一步提升自我，工作上以身作则，生活上积极向上，为大家树立好的榜样。



经营企划室主管 侯元芳

大家好，我是经营企划室的侯元芳。

很荣幸，也很感谢公司、领导、同事给了我这个机会，在这里分享自己的心路历程。

时光荏苒，光阴飞逝。自2010年12月以翻译的身份加入加特可，转眼已过去了6个年头。

在这6年中，我经历过业务达成时的喜悦、也有过不知所措的迷茫。喜悦时有可以分享的同事、朋友、家人，无助时有无私帮助我的团队、上司，这是我在加特可最大的收获。

单丝不成线，独木不成林。怎样抱着执着的必胜信念，捕捉内外部环境变化，发挥团队领导力，将团队工作成果最大化，是每一个团队成员都应该思考的问题。而有幸成为团队leader，更加应该带领团队去思考和实践。

作为团队leader的新鲜人，虽然感觉任重而道远，但我一定会加油，不辜负同事、领导、公司的信任与期待。



上海分公司营业主管 邹健

大家好！我是上海分公司营业科的邹健。

在加入加特可这个“大家庭”之前，我一直在日本的一家汽车零部件公司工作。日本企业的文化就是一种以公司为家的主人翁企业文化，因此，我称之为“大家庭”。

可能对于广州的同事来说，对上海营业的工作内容还比较陌生，其实，简单来说就是中国市场拓展的工作。作为第一线的销售人员，非常需要大后方——广州各个职能部门的全力支持。

这次自己晋升以后，感觉自己肩膀上的担子一下子重了好多。但是，想到自己的后方有这么多人支持着自己，便也觉得有了十足的力量。

希望在今后的工作中，能加深与广州各部门的沟通联络，并在各方面得到足够的支持。并为加特可在中国的事业开拓贡献出自己的一份力量。



生产技术部主管 黎应春

大家好！我是加工技术部的黎应春。

非常感谢公司领导给我提供这个更大的发展平台。回顾升职前准备发表资料的那段时间，前部长田中先生三番五次对我说：“从职员到主管，思维方式需要改变。从前是要考虑如何把自己担当的工作做好，而成为主管后要考虑如何使一个团队把工作做好。”从那时起，我深深地感受到这个职位对我而言意味着什么。

其次，我很庆幸自己是加工技术这个团队的一份子，在过去的5年时间里，我们和日方技术员一起将加特可的四期建立起来了，实现了关键部件的内制化。随着市场的扩大，公司也在不断扩大。对于我来说，需要考虑如何协助部门领导培养出更多更优秀的技术人员，为今后中方技术员自主建立新生产线贡献自己的绵薄之力。

最后，希望大家的协力下，公司早日实现中国市场NO.1的变速箱公司这一目标，也祝愿大家工作顺利，家庭美满和谐。



生产技术部主管 王晓明

首先感谢公司领导的重视与信赖，自今年4月份我被任命为组装技术主管一职，有很多的压力和任务在肩上，有很多困难要解决。同时有很多的希望与梦想在前方。

我将严格按主管的职能职责要求自己，尽心尽责做好本职工作。我也深知要达到这一高度，真正成为一名“生产技术主管”，需要无时无刻的不断学习与经验积累，全面提高综合素质，使自己更能胜任当前工作。多向同事和领导学习，发挥团队合作精神，集思广益、群策全力，带领团队与公司同进步，共发展。



生产技术部主管 刘国兴

大家好，我是加工技术科的刘国兴。

2010年10月我入职加特可，自此开始了我人生的第一份工作。至今，已近6个年头过去了。回望自己六年的职业生涯，确是我人生里最绚丽多彩的一个篇章，让我从一个稚气的学生成长为一个能够带领团队的人。刚步入加特可这个“围城”时横冲直撞，受伤自然是不能少。学生时代的我们，受伤后可以任性地向父母寻求帮助，朋友的安慰。步入社会，有泪也要往肚子里咽。不妄想别人的宽容，而是要自我反省。在我看来，成长就是从一无所知的理解域陷入一个更深的黑洞，最终要自我蜕变才能走出阴霾。投入社会，被扔入社会这个大众染缸，是社会改变了我们还是我们适应了社会，哀呼乐呼值得思索。



营业部主管 林佩玲

大家好！我是来自营业部通关科的林佩玲。我们主要是负责公司货物进出口的通关相关事务。请多多关照！

此时此刻我倍感幸福与激动。是加特可给了我走向成功的机会，也是它给了我展示才华的舞台。我要感谢领导对我的关心和认可，感谢部门所有同事的辛勤付出及全力协助，感谢各位同事对我们的鼎力相助。

从我2012年进入加特可，我一直以“业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随”为座右铭。对待工作，没有一丝马虎，严格要求自己。同时，用一个感恩的心去对待身边的人和事，去感激每一个提点、帮助过我的人。没有他们，就没有今天的我。

今后，我将站在新的起点，为自己设定更高目标，为公司的发展尽自己的一份力。



总务部主管 何若文

我是信息管理科何若文。今年有幸晋升成为主管。

晋升是公司对于员工最直接的一种激励手段，不管晋升成功与否都代表着公司对员工成长的关怀与重视。晋升成功，一定意义上是公司对自己过去的肯定与鼓励，但更多的是代表公司对自己的信任及对自己更高的成长期望。

我们是一流的世界级的CVT制造企业，产品的品质服务是企业的生存根本，而品质服务是由企业中的每一个人共同努力确保的结果。在今后的工作当中，我会一如既往地努力，在公司给予的资源平台上同公司各成员一同相互协力创造更好的信息化服务，间接或直接地促进公司产品品质服务的提升，实现企业环境中成员自我价值及IT职业价值。



总务部主管 曾思明

大家好！我是来自总务部安健科的曾思明。首先要感谢公司给予我这次晋升机会，感谢公司领导、部门上司、安健团队及各位同事一直以来的支持和帮助。

作为一名安全工作者，深感责任重大，确保人员的安全健康是我们最重要的事情，要求我们认认真真，一步一个脚印将工作做好。今后，我们将不断提升自身业务水平，尽忠尽责将工作做好。请大家一如继往地支持我们，一起朝着零灾害为目标继续迈进，一起加油！



工务部系长 陈焕东

大家好，我是工务部的陈焕东。

8年前进入公司时，我如同一张白纸。短短8年时间里我从一个只想着做好自己份内工作的菜鸟成为现在一个系的担当。一步一步的成长，离不开前辈的指导及公司领导和同事们的大力支持，非常感谢大家帮助。公司的不断发展进步，也向我们提出了更高的要求 and 标准。新的起点，我会以更高的标准严格要求自己，虚心学习他人的长处，在工作中不断提高和完善自己的技能、踏实工作、爱岗敬业，通过自己旺盛的精神风貌和饱满的工作热情，全心全意地为公司发展做贡献。



工务部系长 蔡理生

大家好！我是来自工务部F30系的蔡理生。

首先，要感谢公司及上司对我工作的认可，感谢同事及部下对我工作的支持、帮助。

2008年入职以来，我一直在工务部动力部门工作，动力部门肩负着全公司动力能源的供给，包含水、电、气、油、空调、照明等。能够确保全年的能源供给是我们工作的自豪，同时，一次的能源供给不稳定也会让我们压力倍增。

升职不仅意味着加薪，同时也意味着肩负的责任更重、压力更大，但也会不断地鞭策自己努力向上，挑战自己工作的高点。基础奠定高度，有一班出色的部下是完成工作目标的根本，是不断挑战目标的后盾，更是我们团队向目标的高点继续进发的动力。



第三生产部系长 李永兵

大家好！我是第三生产部的李永兵。2010年入职的我，在各位领导和同事的帮助下，让我跟着公司的成长而不断地进步了。

感触最深的是公司里的人财培养和公司企业文化，记得初进公司时，我对办公软件的利用非常有限，但在身边很多同事的耐心指导下，现在我能够熟练运用这些办公软件进行工作。公司内也有许多的技能和管理能力，通过公司内的培训，让我从初进公司时不知道SQTC各表示什么，到现在也能告诉身边的同事需要遵守安全、品质等规则。

目前我主要负责热处理的运营。虽然自我感觉能力还有欠缺，可压力和责任已经到来，我会更加努力地学习，提升我的能力。尽我所能，为大家服务，为公司贡献自己的一份力量。

规划的寓言： 把一张纸折叠51次



想象一下，你手里有一张足够大的白纸。现在，你的任务是，把它折叠51次。那么，它有多高？

一个冰箱？一层楼？或者一栋摩天大厦那么高？不是，差太多了，这个厚度超过了地球和太阳之间的距离。

寓言解读：

到现在，这个寓言故事已经分享过很多人，只有两个人说，这可能是一个想象不到的高度，而其他人想到的最高的高度也就是一栋摩天大厦那么高。

折叠51次的高度如此恐怖，但如果仅仅是将51张白纸叠在一起呢？

这个对比让不少人感到震撼。因为没有方向、缺乏规划的人生，就像是将51张白纸简单叠在一起。今天做做这个，明天做做那个，每次努力之间并没有一个联系。这样一来，哪怕每个工作都做得非常出色，它们对你的整个人生来说，也不过是简单的叠加而已。

当然，人生比这个寓言更复杂一些。有些人，一生认定一个简单的方向而坚定地做下去，他们的人生最后达到了别人不可企及的高度。比如，我一个朋友的人生方向是英语，他花了数十年努力，仅单词的记忆量就达到了十几万之多，在这一点上达到了一般人无法企及的高度。

也有些人，他们的人生方向也很明确，比如开公司做老板，这样，他们就需要很多技能——专业技能、管理技能、沟通技能、决策技能等等。他们可能会在一开始尝试做做这个，又尝试做做那个，没有一样是特别精通的，但最后，开公司做老板的这个方向将以前的这些看似零散的努力整合到一起，这也是一种复杂的人生折叠，而不是简单的叠加。

人生启示：看得见的力量比看不见的力量更有用。

现在，流行从看不见的地方寻找答案，比如潜能开发，比如成功学，以为我们的人生要靠一些奇迹才能得救。但是，“通过规划利用好现有的能力，远比挖掘所谓的潜能更重要。”

五招缓解心理疲劳



网友来信：

老师，您好！

我每天都觉得“心好累”，一大早起来就很难受，不想上班，有时候一想起今天的一大堆事情就浑身不舒服。这种不舒服经常会波及到我的家人，我不想和任何人说话，连我的家人也要受我的冷眼，我下班回到家还是不想说话，总感觉有个什么东西一直堵在心里，很难受，我做起工作也没什么热情，就想着赶紧完成这些烦人的任务，让我休息一下。我不知道应该怎么调节自己的这种心理，怎么达到重新对工作充满热情的状态呢？谢谢。

咨询师回信：

您好，感谢来信！

从你的描述中可以看出，你是因为过度的心理疲劳才会觉得“心累”，从而导致其他一系列不良反应。心理疲劳是会影响身体健康，甚至成为心脏病、高血压、肠胃病等疾病的致病因素。因此，心理疲劳不可忽视，一旦由于心理压力大而感到疲惫不堪时，必须进行积极的心理调试和治疗。我给你以下几个建议，供你参考。

首先，要找出导致心理压力的原因

根据你的描述，可以看到你是因为工作任务繁重、压力过大导致的心理疲劳，你可以先将那些繁重的事情抛开，给自己一个短暂的缓冲时间，待心理状态恢复之后再考虑对策。

其次，要学会自我调节

其实最关键的还是要养成一个开朗、乐观的性格，遇到困难的时候要有信心，有自己的主见，同时待人处事也要随和，不要因为自己的一些原因而无端发怒而引起心理疲劳。

第三，避免不必要的心理浪费

生活中不尽人意的很多，当你意识到某些令人烦心的事不能改变时，最好还是面对它，这并不意味着懦弱，反而说明你有勇气、有信心。应避免那些无休止的让人筋疲力尽的苦思冥想和不切实际的幻想，这是节省心理能量、减少心理疲劳的最佳方法。

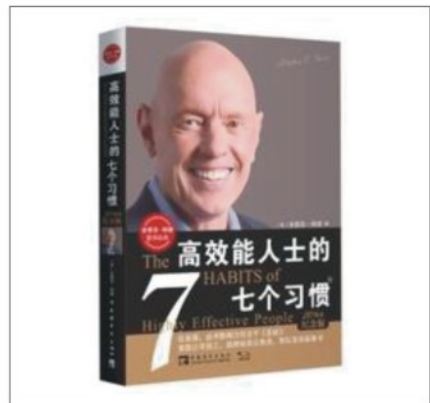
第四，保持乐观的心态

在工作当中，希望每个人都能够关注自己的心理健康状况，因为心理出现问题，影响的不仅仅是心理健康，同时也会让一些疾病找上门来。所以，保持乐观的心态，当面对一些异常心理，应该学会通过正确的方法调理。

第五，遇事不必着急

人们的很多心理活动都是额外的心理负担，因为许多时候着急与担心根本于事无补。美国某著名大学对2842名一周工作超过100小时的工作者进行了调查，结果表明：“工作超时与工作焦虑之间其实没有什么必然关联。”

确实，人们之所以觉得累，更多的是因为不能在工作中和生活中找到乐趣和价值感，这在心理上就会产生一个包袱。而有的人在工作和生活中总是重复着单调的活动，缺少变化，如此一来，也会造成心理上的疲劳。



1 改变命运从改变习惯开始

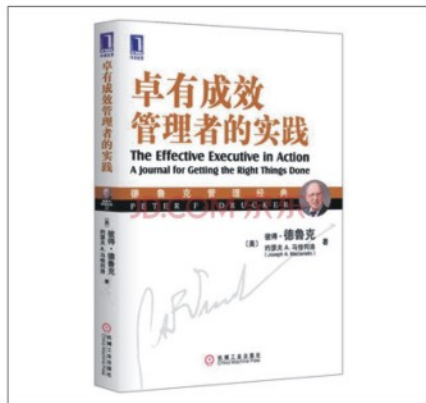
《高效能人士的七个习惯》

作者：史蒂芬·柯维

外在环境，情绪，心境无时无刻不在影响着我们的效能，然而，这些都是难以改变的，解决问题的关键就是改变我们自己，毕竟，人最容易改变的是我们自己。好的习惯是迈向成功的第一步，坏的习惯只会让你离成功越走越远，因为“伤害我们的并非悲惨遭遇本身，而是我们对于悲惨遭遇的回应”。《高效能人士的七个习惯》提出了七个由内而外全面造就自己的高效习惯，使我们能跳出自我，站在旁观者的角度来客观地审视观察自己，从而全面地改变自己，走向成功。

《高效能人士的七个习惯》作为全球金牌畅销书，已成为世界500强企业必备培训课程，在美国被评价为仅次于《圣经》影响力的作品。自1989年在美国问世以来，它已经帮助数以百万计的人改变了自己的思维和行为方式，也正因为如此，《福布斯》《哈佛商业评论》《财富》《经济学人》《商业周刊》《纽约时报》联合鼎力推荐阅读此书，俄罗斯总理普京更是建议每一位俄罗斯公司都应该阅读《高效能人士的七个习惯》。

好书推荐



2 每一个人都应该看的管理书

《卓有成效的管理者》

作者：彼得·德鲁克

《卓有成效的管理者》的作者彼得·德鲁克是现代管理学的奠基人，管理学科开创者，更是被称为“大师中的大师”。德鲁克一生共著有经济管理方面的书籍39本，而《卓有成效的管理者》是德鲁克本人推荐的两本书之一，由此可见他对本书倾注的心血。《卓有成效的管理者》一书通俗易懂，书中的道理都讲的很浅显，观点也很实用，值得我们思考，被认为全球管理者必读的经典之作，更是一本享有声誉、堪称是“久经考验”的管理学经典作品。

《卓有成效的管理者》定义了什么是管理者：“每一位知识工作者其实都是管理者——即使他没有所谓的职权，只要他能为组织做出突出的贡献”；论述了一个卓有成效的管理者应具备的六个特征：（1）重视目标和绩效；只做正确的事情。（2）一次只做一件事情，并只做最重要的事情。（3）作为一名知识工作者，他知道自己所能做出的贡献。（4）在选用高层管理者时，他注重的是出色的绩效和正直的品格。（5）他知道增进沟通的重要性；他有选择性地搜集所需要的信息。（6）他只做有效的决策。同时也论述了一个管理者如何才能做到卓有成效：“掌握自己的时间”，“建立正确的人际关系”，“关注少数重要领域”，“有效决策”，“战略执行”，“用人之长”。

老师，我想对您说...

感恩教师节



关于老师，我们每一个人都有着不同的感受和回忆，虽然我们的角色已经从学生转变成如今的上班族，但我们的学习从未停止，在重视人才培养的加特可公司，背后一直有一支强大的讲师团队在默默的耕耘，9月10日，是个特殊的节日，听听大家都想对老师说些什么……

加特可的讲师总是那么任性，明明可以靠脸吃饭偏偏却靠才华。加特可的讲师总是那么会玩，满满的才华却没有一点套路。

您不是演员，却吸引着学生饥渴的目光；你不是歌手，却让知识的清泉叮咚作响；您不是雕塑家，却琢出了人类的灵魂。祝教师节快乐。

感谢您，传道授业解惑也；非常感谢老师们对我多年的培养。教师节快乐！

多少人曾羡慕你年轻时的容颜，可知谁愿承受岁月无情的变迁，多少人曾在你生命中来了又还，可知一生有你我都陪在你身边……借这首《一生有你》，祝加特可的每位讲师青春永驻！

2016年有一种特技叫做DUANG，有一种男神叫做小鲜肉，有一种帅叫做颜值爆表，有一种伟大的人叫做讲师。

台上一分钟，台下十年功，感谢您为每一次的传授都付出了那么多的精力！

是您，奉献了知识，培养了人才；是您，燃烧了自己，照亮了学员；感谢您的努力及付出。

是您用白板擦净化了我心灵，是您用笔在我白板一样的脑海里增添了智慧，衷心祝福您幸福永远！

您总是那么忙，但总是会努力备课，您总是在抱怨时间不够，但您总是挤出业余时间学习，一切都是为了能给学员更好的，谢谢您！

感谢各位老师对加特可培训事业的支持，加特可的人才培养事业也因各位的辛勤付出而欣欣向荣。