

# 宁光报

2022  
9 SEP  
月刊



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

服务热线：400-820-0899

编辑部：孙水龙、陈志瑞、常兴智、栗瑞芳、梁金梅、姚永彩、吕珊

通讯员：蔡晓菲、李晓雄、周玲、孙瑞、田艳芳、王丽

投稿邮箱：ngb@longimeter.com



微信



LONGI 隆基  
宁光仪表



——2022年全国质量月——

# 推动质量管理数字化变革

★提升质量管理决策水平★

★驱动质量管理工作协同★

★促进质量知识经验共享★

★推进质量方法工具创新★

加速企业高质量发展

## 目 录

CATALOGUE

### ◆ 公司动态

隆基宁光第三期中层管理人员综合能力提升专题培训成功举办 .....02

第九届“第二期隆基宁光杯”劳动竞赛圆满闭幕 .....04

### ◆ 学思践悟

大用户计量箱工作原理及应用 .....05

### ◆ 身边的榜样

心怀梦想 逐梦前行 | 让青春在平凡中闪光 系列报道之八 .....08

### ◆ 员工天地

好书推荐：《瞬变》 .....09

漠北 .....12

出差纪实 .....13

书法欣赏 .....14

生日寄语 .....15



课程讲解过程中张老师时而引用典型案例，时而请学员扮演嘉宾演绎生活中常见的情景剧，解析每个知识点，并融会知识点设计练习题，请参训人员以小组为单元团结协作，结合日常工作练习应用知识点，由代表展示发言，老师指导点评、巩固重点。讲课生动有趣，课堂气氛十分活跃。

通过两天紧张而充实的学习，参训人员对企业管理的系统认知有了更深的理解，掌握了管理工作必备的核心管理技能，提高了自我管理改善的意识，有信心将课堂上吸收、消化的知识，应用到今后的工作中预防和解决实际问题。



NEWS 新闻速递

## 隆基宁光第三期 中层管理人员综合能力提升 专题培训成功举办

隆基宁光始终坚持多元化培训模式，持续提升队伍综合素质和业务技能，为推动公司高质量发展提供强有力的人才保障和智力支撑。

8月13日至14日，隆基宁光第三期中层管理人员综合能力提升专题培训，采用线上线下相结合的模式在银川市金凤区隆基商务大厦成功举办。公司总经理曹献炜出席开班仪式，并对参训人员提出了要求：一是珍惜培训机会，全身心投

入学习之中；二是思考如何做好新时代背景下的管理？如何做好新生代的管理？带着问题学习，回到岗位实践。

本期培训主讲老师为中高层管理人才系统训练专家张城玮，课题是《卓有成效的中坚力量》。

“

### 最后分享六本张老师推荐的 书及读书的方法

当你觉得书中的知识枯燥、难以理解读不下去的时候，你就把它当作字典一样的工具，遇到问题的时候再去查找对应的解决办法。

- ★ 先读书中的案例和故事；
- ★ 再读 8-10 遍目录；
- ★ 把书放到办公室，当工作中遇到难题时，去书中查找对应的解决办法。

”



《管理的实践》  
彼得·德鲁克 著

《卓有成效的管理者》  
彼得·德鲁克 著

《助推》  
理查德·塞勒 著



《错误的行为》  
理查德·塞勒 著

《影响力》  
罗伯特·西奥迪尼 著

《团队的力量》  
乔纳森·蒂施著



NEWS 新闻速递

## 第九届“第二期隆基宁光杯” 劳动竞赛圆满闭幕

8月15日-20日为期一周的第九届“第二期隆基宁光杯”劳动竞赛圆满闭幕。竞赛分三个环节，整个过程公平公正、紧张有序。

技能比武分六大工序，21个工种比赛项目。选手们凭借扎实的基本功和娴熟的操作技能，激烈角逐，展现了一场精彩绝伦的技能比武。理论考试全员参加，全面考核工作中应知应会的各类要点。知识竞赛内容丰富、方式灵活，参赛选手们奋勇争先、娴熟应答、精彩纷呈。



## 大用户计量箱工作原理及应用

©文\胡灯柯

### 计量箱的基本工作原理:

所谓计量箱即对用电进行计量的专用箱体。适合安装电能表、低压互感器、计量自动化终端设备、开关和接线端子盒的封闭箱体。计量箱是按电气接线要求将开关设备、测量仪表、保护电器和辅助设备组装在封闭或半封闭金属/非金属柜中或屏幅上，构成低压配电装置。正常运行时可借手动或自动开关接通或分断电路。故障或不正常运行时借助保护电器切断电路或报警。借测量仪表可显示运行中的各种参数，还可对某些电气参数进行调整，对偏离正常工作状态进行提示或发出信号。

在国外，有很多非居民大用户用电单位，例如宾馆酒店、工厂、大型娱乐场所等。这些场所需要实现电能的计量，部分还要求带有预付功能。由于用电功率过大，普通的电能表不能满足要求，这时就需要有另外一种产品能够实现大用户的计量和预付费功能，此产品就是大用户计量箱。下面就从计量箱的工作原理，内部各个组件，产品分类及安装等不同的角度进简单的介绍。

- 计量箱主要作用：**
- ▶ 方便停电、送电，起到计量和判断停、送电的作用。
  - ▶ 电表计量仪器的保护装置；
  - ▶ 便于管理，当发生电路故障时有利于检修；



▲ 计量箱现场安装图

**计量箱内部各个组件功能介绍（见下图所示）：**



▲ LGG-613TS-200 200A 不锈钢计量箱

- ▶ 塑壳短路器（带电操）：外置断路器，由电表进行控制实现线路的通断，实现预付费功能；
- ▶ 电表：三相预付费 CT 表；
- ▶ CIU: 用户显示单元，用来实现预付费充值功能；
- ▶ 交流接触器：用于切换电动操作机构的供电电源，确保电操在断相的时候还能正常工作；
- ▶ 小型断路器：控制电动操作机构供电电源；
- ▶ 行程开关：开关计量箱检测传感器；
- ▶ 压敏电阻：雷击浪涌保护器，保护计量箱内部电气设备的安全；
- ▶ 接线盒：用于连接电压电流信号与里面的电气

- ▶ 设备；
- ▶ 零线排：接电压的零线；
- ▶ 接地排：连接地线；

**计量箱的分类：**

- ▶ 按计量箱内电能表类型及表位数分为：
  - 单表位计量箱，多表位计量箱。
  - PC+ABS 非金属计量箱；
  - SMC/DMC 非金属计量箱。
- ▶ 按计量箱外壳材料分为：
  - 不锈钢（201/304）计量箱；
  - 热镀锌金属计量箱；
  - 冷轧板金属箱；
  - PC+GF 非金属计量箱；
- ▶ 按安装环境分为：
  - 户内计量箱；户外计量箱。
- ▶ 按安装方式分为：
  - 挂墙式；嵌入式；落地式；悬挂式；电杆式。

**计量箱的安装：**

在国外，现场的安装环境十分复杂。计量箱用户的设计也必须适应各种各样的安装环境，来满足用户的安装要求。以墙体安装式的为例，安装工具及安装方法如下：

**安装工具**

名称	用途	样例
电钻	钻孔	
十字螺丝刀 (直径 6mm)	安装仪表箱，电源电缆	
一字螺丝刀 (直径 3mm)	安装通信线	
锤子	用于紧固	
活动扳手	旋紧螺母	

- 安装步骤：**
- 第 1 步：用钻具在地面上钻 4 个孔，直径与膨胀管相同（10mm），深度为 50mm；
  - 第 2 步：使用锤子将 4 个地脚螺栓紧固到孔中；
  - 第 3 步：将仪表箱放在安装底座上，将安装孔与地脚螺栓对齐；
  - 第 4 步：紧固 4 个螺母；

# 心怀梦想 逐梦前行

## 让青春在平凡中闪光 系列报道之八

◎文\郭飞

当我被学校告知要来隆基宁光实习时，内心还想着：公司这边的住宿环境好不好？上班时间以及加班的时间会不会太熬人？……

7月12日这天，我带着这些疑问坐上了公司派来接我们的车。在到达公司之后，公司领导带着我们参观了即将要工作的地方，耐心的为我们介绍公司的情况并一一解答我们所提出的问题，使我原本不安的心渐渐平复下来，对未来的工作充满干劲。

上班的第一天我被分配到插件线负责插元器件，班长耐心的教我每个元器件插在哪个位置，怎样做效率更高。然而到了实际操作时，我插元器件的速度还是很慢、感觉工作内容很难，导致一上午时间过去了工作进度一般，这让我感到了挫败感。随后我趁着中午休息的时间迅速调整自己的状态，给自己加油鼓劲！下午一上班我按照班长教我的方式，认真、细致的做好每个步骤，果不其然，速度明显的变快了，我渐渐的找到了插



元器件的技巧，工作效率明显提升了，晚上加班到九点干完后虽然有点累，但是很充实。由于近期生产线任务重，需要加快生产产品，在入公司第二周后晚上只要需要加班，我都会跟着一起加，锻炼自己。就像我喜欢的一句话“我允许自己像蜗牛一样一步一个脚印的开始，却不允许自己不思进取活着。”

无论是做什么事情，都要有坚持和一份上进的心，你的付出、努力和你对待每件态度都很重要，我相信在隆基宁光实习期间我学到的不止是单方面技能，更多的是为人处世、与人沟通以及社会经验。

# 《瞬变》

——让改变发生其实没有我们想象的那么难

◎文\刘静

## 简介

BRIEF INTRODUCTION

《瞬变》，就是瞬间改变的意思，作者国际著名心理学家奇普·希思（Chip Heath）、丹·希思（Dan Heath），这本书借用一组很有趣的比喻：大象（情感）、骑象人（理智）、路径（环境），通过了解改变这个过程当中人们心理的变化，让改变轻松起来！



## 文章解读

THE ARTICLE READING

整本书是从几个小的实验开始的。第一个实验讲的是，在一个电影院里边，你猜在什么情况下你会吃很多的爆米花？经过了大量重复的测试以后，发现人们吃爆米花的量就跟一个事情相关，就是那个爆米花桶的大小。就你给他更大的桶，他就吃得更多，你给他更小的桶，就吃得更少。

这个实验告诉我们，本书的第一个前提，很多改变很难，看起来是人的问题，实际上是情境的问题。就是当你把环境做一些小小的调整之后，这些人的行为就会发生大幅的改变。

所以如果你想减肥，最好的办法是什么？对，换个小碗，换个小碗马上吃得就少了。这叫看似是人的问题，实则是情境问题。

第二个实验是有一个人在他们的工厂里边，他觉得采购混乱，浪费很多，希望说服董事会改革采购的流程，但是董事会总觉得没必要。在开董事会的时候，他把全公司采购的424种不同样式不同价格的白手套拿出来以后，董事会很快就做出决定，要改革整个的采购流程。

这是本书的第二个前提，叫作看似人们懒于改变，实则是缺乏动力。就是你没有刺激到他，你没有让他产生愿意去改变的动力。



第三个实验讲的是，有两个心理学家，派志愿者拿着一管子脂肪和标识牌站在超市门口，对进出超市的人说，这就是半加仑全脂牛奶所含的脂肪量。就这么一个动作，一下子使得美国大量的人开始将他们每天喝的全脂牛奶换成脱脂牛奶。

这就是本书的第三个前提，叫作“看似心生抗拒，实则是方向不明。”整本书都是针对这三个问题的探索。

书中还有一个前提我们需要知道，就是我们每个人的大脑当中拥有一个大象和一个骑象人。引用了另外一本书《象与骑象人》里边象与骑象人的理论。大象就是我们脑海当中的那个感性的部分，比如说冲动、爱情、忠诚、执着。这些东西都是大象来掌管的，这个大象特别有劲、有力量。但是这个大象有时候会很莽撞，有时候会做一些不理智的事，因为它是感性的动物。骑象人就是我们的理性部分，这个骑象人是要驾驭这个大象的。就是他指挥这个大象往左往右，你如果任凭这个大象去做事的话，那有可能真的冲动起来了，做了很多令你后悔的事。所以骑象人所要做的事就是分析、判断、数据，然后来做决定，该不该做。

大象和骑象人每天其实在经常地斗争。大象的优点是有劲，干起来快，有行动。但是大象的缺点是缺少考量，它不够理智。骑象人能够让你变得更安全，帮你冷静地分析。但是骑象人有可能一天到晚原地打转，因为它没有大象这么大的动力。因此我们要想让自己或者别人的改变发生，我们应该同时把作用力作用在

大象和骑象人身上。我们需要给我们的大象和骑象人以足够的能量，这样他们才能够克服重重的困难，去走出改变的这一步。

了解了前面三个前提、大象和骑象人，我们来看怎么样让一个改变发生？让改变发生的第一个方法就是指挥我们的骑象人。怎么才能调动我们的骑象人愿意去行动呢？方法很简单，就是给它指明方向，给骑象人指明一个运动的方向。比如说喝脱脂牛奶，这就是一个非常清楚的运动的方向。

那么怎么才能够在每一个改变当中找到改变的方向呢？这里边又分了三个方法，第一个方法叫作找到亮点，让改变发生首先要学会找到亮点。

但是如果你愿意寻找亮点的话，你愿意去找为什么他们做得好，就能够找得到。这就是我们现在，我自己做很多事的一个非常重要的原则。

在做一件事或解决一个问题之前，先通过书本或是他人的成功案例寻找总结好的亮点，然后应用推广，这就是寻找亮点的思维。

同样的方法可以用来帮助我们身边的孩子、改变我们的家庭。

找到方向的第二个方法是制订关键举措。书中有一个很有意思的案例，就是有很多那种家庭暴力的家庭，父亲、母亲会殴打孩子的家庭暴力的这种案例。他们也去治疗，传统的治疗方法就是控制愤怒。后来发现这种传统的方法效果很糟糕，复发比率非常高。

后来有一个心理学家说，咱们尝试一种新的方法，这个新的方法是什么呢？就是关键举措，叫作五分钟亲子互动。什么叫五分钟亲子

互动呢？就是你每天拿出五分钟的时间，甚至你每周都可以拿出五分钟的时间陪孩子玩。这五分钟的时间，陪孩子玩的过程当中只有一个要求，就是你不要提任何意见，孩子说干什么就干什么。只要你有这五分钟能够忍住不要去挑剔、指责他，你们家的氛围就会好很多。这就是一个关键举措，所以找到关键举措能够有助于我们找到改变的方向。

第三个就是指明一个目标。制订了这个共同的目标之后，所有人的动力就被调动了起来。所以有了一个明确的目标，有了关键举措，找到了亮点，我们才算是能够指挥动我们这个骑象人，让我们的骑象人知道该往那个方向去发展。

接下来是激励大象的方法，也就是如何激励我们的感性部分，第一个方法叫作找到感觉。因为大象是感性的动物，你跟它讲道理没用，你得刺激它，给它改变的原因，这就叫作找到感觉。

激励大象的第二个方法也特别好玩，叫作缩小改变的幅度。就是当你能够缩小改变幅度的时候，这个大象就更愿意迈出第一步。上下楼时走楼梯就可以燃烧卡路里，这个比那种你必须得坚持多少天，然后每天多少运动量你才能够减肥的要求要低得多。所以当你能够帮助对方去减少改变幅度的时候，也会有助于对方的大象开始出动。

这个办法对孩子其实特别管用。只要你跟孩子养成一个小小的习惯，让他每天做一件小事，这个孩子的行为就会发生很多的改变。很多家庭的改变就是从丈夫出门前的一个吻开始的。就不做别的改变，每天出门前坚持给妻子

一个吻，这个家庭就会变得不一样，这就是减少改变幅度的方法。

激励大象的第三个方法叫作影响他人，打造认同感。什么叫作打造认同感？就是当你身边的人都跟你在做同一件事情的时候，你会更有劲地去做这件事。打造认同感有一个特别重要的理念，就是要去塑造人们的成长心态。成长心态就这个人即便到了巅峰状态，他依然觉得自己可以通过学习来改变。当我们能够首先认定自己的大脑像肌肉一样是可以改变的。认定这一点的时候，你发现你能够找到很多的同道中人。而这时候，你能够影响更多的人跟你一起发生改变，这个大象才会更有力度地走路。打造认同感的一个小技巧就是循序渐进。

最后一个版块就是营造一个路径，改变环境，让改变变得更加容易。第一个方法是调整环境。吃饭的时候，从大碗换成小碗，就会少，这是叫作改变环境。给配药的护士穿一个蓝色的坎肩，然后正面和背面都写上“配药中，勿打扰”，这个举措，让美国的护士在六个月的时间里边发错药的比率下降了47%。

营造路径的第二个方法叫作培养习惯。就是光有这个环境还不行，还要慢慢养成自己的习惯。帮助自己养成一个良好的习惯，在这本书里边有一个很好的建议叫作设定一个触发扳机，就是把决定权交给环境。比如每天我往床上一躺，习惯性动作，打开台灯，看书，这叫作触发扳机。

第三个方法叫作召集同伴。

# 漠北

◎文\佚名

不亲自阅读沙漠的浩瀚，就无权轻言灵魂的震撼。站在沙漠的前沿，那无边无际的曲线向你奔驰而来，你才真正领略到什么叫汹涌澎湃，什么叫豪情万丈。那种空灵虚无，飘渺不实的感动，任谁都难以凭空捏造得出。

说大海无垠，比起沙漠瀚海还差那么一点准确性，毕竟，大海很清晰，极目远眺，可见一条规正的弧线。但沙漠就不一样了，无论你从哪个角度张望，都找不到地平线。苍茫、寥廓，更那么朦胧。

直面沙漠，你无力管控自己的大脑，任由无穷的幻象在你脑海中翻腾。战马嘶嚎，刀戟相拼，那远古战争的灵魂已深深融入沙漠的骨髓。驼铃阵阵，商贾成群，东西方文流的文明永驻在沙漠的血液之中。

苍劲的胡杨林，不屈的骆驼刺，像夜空中

的繁星，点缀着万里黄沙。它们在这空旷中闪着光，发着亮，宣示着沙漠的生命。

畅游在沙海中的驼群，稀释了沙漠的死板寂寞，它们的脊峰上、蹄掌下，纪录着沙漠的坚韧。尤其是它们深邃的目光里，蕴藏了不知多少信仰——一种向死不屈的信仰。人类的那点高贵在此会被倾刻击成碎沫。

沙漠并非一味的干瘪。在它浩瀚的心脏，也有湖泊的家。而这里的湖泊，更值得人敬仰，因为它们没有根源，纯属一种仙化的存在。它们的存在，让蓝天白云的灵魂有了交付之所，使无数生命有了永恒的寄托。

在这里，你会懂得什么叫真正的生命，因为你站的地方，就在生命之上。

——特以这些片语献给神圣的沙漠

# 出差

纪实

Little Lions Children School...

简陋的教室，充满阳光的孩子，勤劳敬业的老师们……右下是校长办公室和热情的校长。

这是非洲教育的一个缩影……

非洲小朋友都是小狮子，对未来充满憧憬！

希望我们的孩子们珍惜优质的学习环境和资源，好好学习！



◎作者 / 李小辉

# HAPPY BIRTHDAY

## TO: YOU

九月，带着秋的内敛，蕴着秋的端庄；九月，携着秋的成熟含着秋的向往。秋天是画，是彩云，是流霞，是成熟，是收获。愿不负初心，保持自我，清醒而独立，祝您生日快乐！



- |             |             |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 郭 靖 (9月1日)  | 高学平 (9月2日)  | 魏捧捧 (9月3日)  | 党政军 (9月4日)  | 石 宇 (9月5日)  |
| 张东勇 (9月7日)  | 常兴智 (9月9日)  | 摆灵霞 (9月10日) | 金 鹏 (9月10日) | 杨天平 (9月10日) |
| 黎建岑 (9月11日) | 王志勇 (9月11日) | 鲍勇富 (9月13日) | 王宝鹏 (9月14日) | 张晓芳 (9月14日) |
| 马 琴 (9月15日) | 颜 浩 (9月19日) | 李全堂 (9月20日) | 薛 旭 (9月20日) | 蔡双玲 (9月20日) |
| 俞东升 (9月21日) | 罗文翔 (9月21日) | 朱向军 (9月22日) | 陈万歧 (9月22日) | 何嘉俊 (9月22日) |
| 李 泉 (9月25日) | 陈 悦 (9月25日) | 王 朝 (9月25日) | 李 欣 (9月26日) | 王再望 (9月26日) |
| 杨 丽 (9月28日) | 马佳敏 (9月28日) | 梁学柱 (9月30日) |             |             |

春江潮水连海平，海上明月共潮生。滟滟随波千万里，何处春江无月明。江流宛转绕芳洲，月夜花林静如流。空里流霜不觉飞，汀上白沙看不见。江天一色无边际，汀外孤舟转相忆。江畔何人初见月，江月何年初照人。人生代代无穷已，江月年年只相似。但使愿无违，谁复知君意。可怜楼上月徘徊，应照离人妆镜台。玉户帘中卷不去，捣衣砧上拂还来。此时相望不相闻，愿逐月华流照君。鸿雁长飞光不度，鱼龙潜跃水成文。昨夜闲潭梦落花，可怜春半不还家。江水流春去欲尽，江潭落月复西斜。斜月沉沉藏海雾，碣石潇湘无尽头。不知乘月几人归，落月摇情满江树。

春江花月夜 胡国银书 壬寅春月者

◎作者 / 胡国银