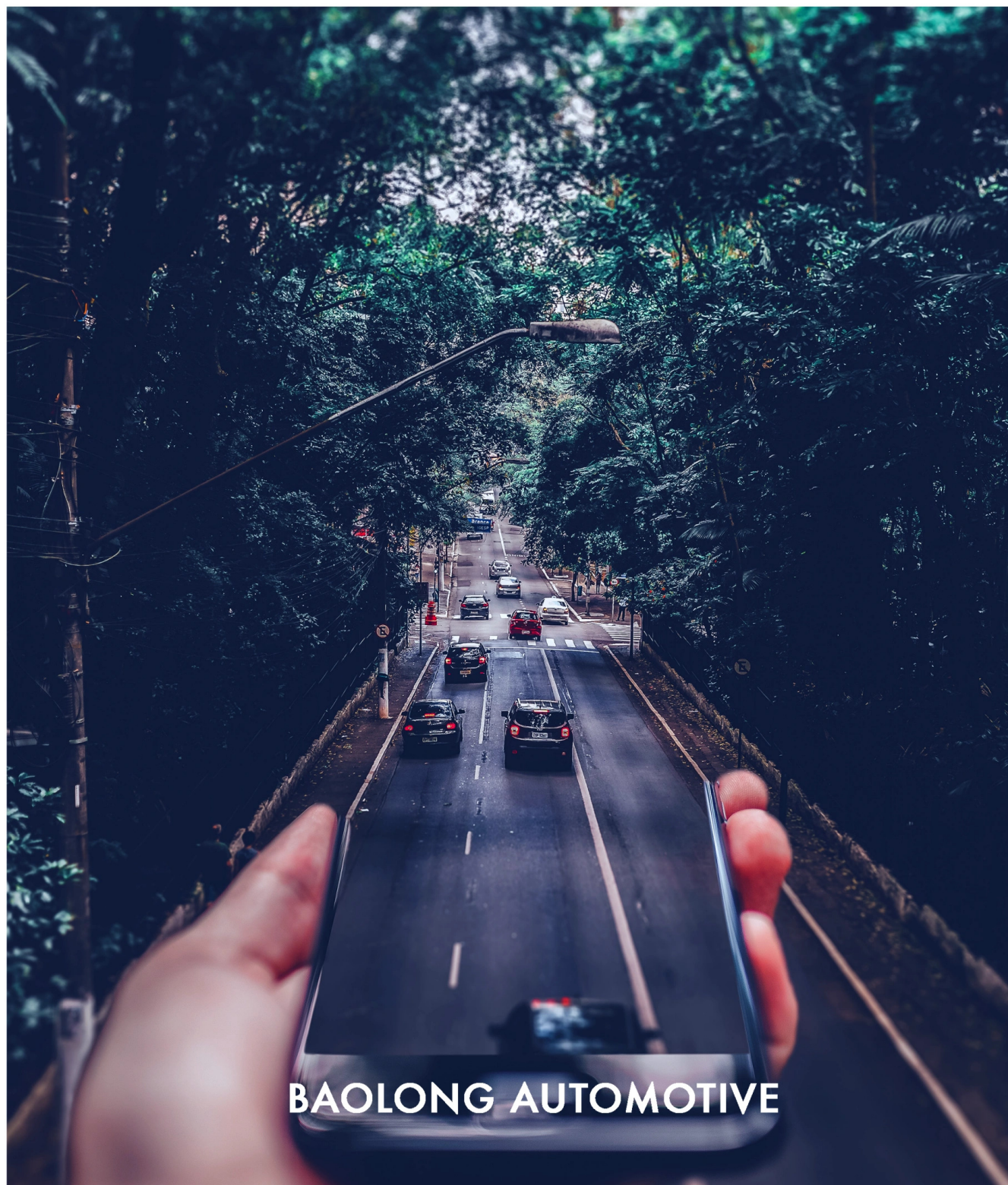


保隆报

让更多人受益于汽车科技的发展

2025年
06月

总第244期



BAOLONG AUTOMOTIVE

目录

CONTENTS

01 保隆要闻

BAOLONG NEWS

- ❖ 保隆科技与威孚高科携手开拓全主动悬架新领域 01
- ❖ 保隆科技与均联智行签约，发力 L2 至 L4 级辅助驾驶领域 03
- ❖ 保隆科技双产品线荣获“通用汽车全球供应商质量表现优秀奖” 05
- ❖ 保隆科技宁国园区二期4.8兆瓦光伏项目成功并网发电 07
- ❖ 保隆科技成为上海应用技术大学轨道交通学院实习基地 08

02 公司管理

COMAPANY MANAGEMENT

- ❖ 宁国园区获多个庆五一竞赛奖项 09
- ❖ 仇国权喜获安徽省劳动竞赛先进个人 11
- ❖ 综心聚力享经验，共创未来新服务 12
- ❖ 聚焦培训主题，优化互动环节 14
- ❖ 安全无小事，劳保护一生 15

03 果园文化

ORCHARD CULTURE

- ❖ 柔肩担重义，大爱映初心 17
- ❖ 照亮平凡之路的“猴哥” 19

❖ 成长与收获	21
❖ 行走的时光	23
❖ 心理健康觉醒手记	24

04 生活之河

LIFE IN BAOLONG

❖ 《认知觉醒》读后感	26
❖ 做一个负责任的人	28
❖ 山水画卷	29
❖ 夜攀华岳，破晓观晖	31
❖ 到“瓷”一游	33
❖ 有感于保隆公司上央视新闻联播	35

主 编：杨寿文
责任编辑：魏新辉

投稿方式：
邮箱 weixinhui@chinabaolong.net / 飞书



保隆科技与威孚高科携手开拓全主动悬架新领域

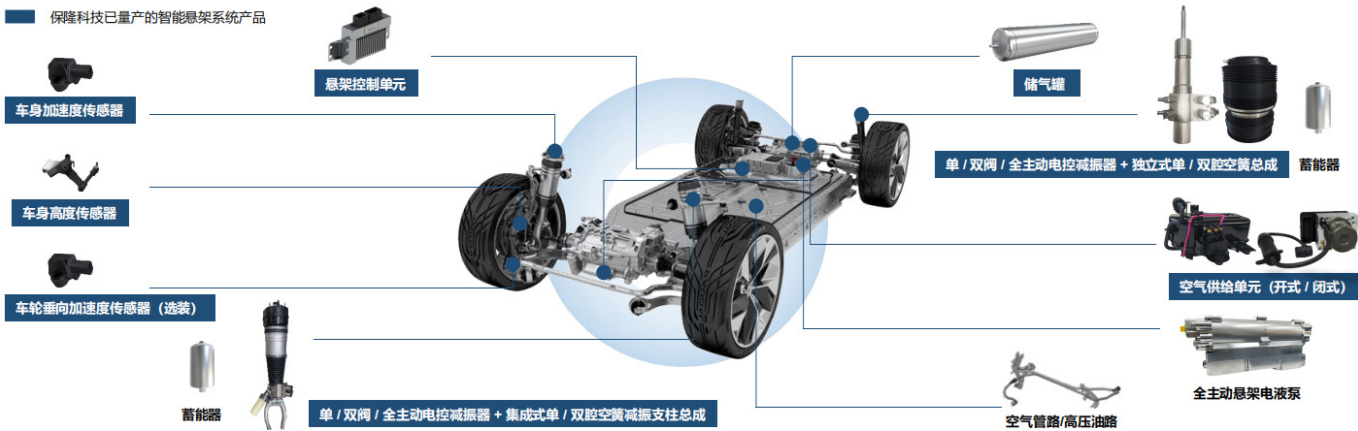
品牌公关部

5月20日，上海保隆汽车科技股份有限公司（简称“保隆科技”）与无锡威孚高科技集团股份有限公司（简称“威孚高科”）举行签约仪式，宣布双方旗下子公司，共同投资4亿元新设立合资公司，携手开拓汽车全主动悬架系统市场。

全主动悬架系统可以显著提升车辆操控性和舒适性，车企对全主动悬架系统的需求日趋强烈。为了

引领汽车悬架系统的发展方向，填补全主动悬架系统国内供应的空白，实现产品方案的迭代，双方共同投资设立威孚保隆科技有限公司（暂定），开发量产全主动悬架系统的核心部件之一的电液泵（MPU）。合资公司由威孚高科控股子公司南京威孚金宁有限公司出资2.2亿元，持股55%，保隆科技的全资子公司上海保隆汽车科技（安徽）有限公司出资1.8亿元，持

保隆科技的智能悬架系统



股45%。

合资公司将整合保隆科技在空气悬架系统的技术积累、市场渠道资源和威孚高科在电液泵等汽车核心零部件研发、制造优势等，致力于为整车企业提供更优质、更具竞争力的全主动悬架系统电液泵

(MPU)，推动全主动悬架系统在国内汽车市场的广泛应用和普及。

双方强强联合开拓智能悬架新领域，将为中国汽车产业的智能化、舒适化发展注入新的活力，助力国内汽车品牌在高端市场提升竞争力。



保隆科技与均联智行签约，发力 L2 至 L4 级辅助驾驶领域

品牌公关部

近日，保隆科技全资子公司合肥保隆参与了江苏优达斯汽车科技有限公司（以下简称“优达斯”）的A轮融资，本轮融资由南京芯创益华总部创业投资合伙企业（有限合伙）（简称“益华资本”）领投，合肥保隆跟投。融资资金将主要用于面向高阶自动泊车系统和机器人领域的高精度超声波雷达感知算法和感知技术的研发迭代，同时

扩充产能以支持优达斯在手定点车型项目的规模化量产需求。5月20日，优达斯总部正式落地南京江北新区，保隆科技董事长张祖秋参加庆典仪式。优达斯新总部将新增的近千万颗超声波雷达传感器产能，正式实现产线通线及批量出货。

合肥保隆于2022年首次战略投资优达斯，同时双方成立合资公司，在乘用车融合感知超声波雷达

传感器以及自动泊车系统等智能辅助驾驶领域开展了深度合作，通过优势互补和资源共享，加快了双方智能辅助驾驶相关产品的技术迭代和量产落地进程。

智能辅助驾驶是保隆科技重点发力的业务领域之一，2022年战略投资优达斯后，保隆通过与优达斯合作布局了超声波传感器的业务，使公司的智能辅助驾驶的技术版图

更加全面。本次追加投资体现了保隆科技对与优达斯近三年来业务合作成果的高度认可，未来双方将持续以合资公司为纽带，共同面向高阶智驾系统和机器人领域对高精度感知技术进行迭代升级，同时利用保隆科技在市场、研发、制造、管理等领域形成的优质平台及价值链积极赋能优达斯，助力其取得更快更好的发展，最终实现双方共赢。

通用汽车 全球供应商质量表现优秀奖



排气系统产品第6次获此殊荣



TPMS产品首次获此殊荣

保隆科技双产品线荣获“通用汽车 全球供应商质量表现优秀奖”

品牌公关部

近日，保隆科技再度斩获2024年度“通用汽车全球供应商质量表现优秀奖”。这是公司排气系统产品第6次荣膺该奖项，更实现了TPMS（胎压监测系统）产品在该荣誉上的首次突破，标志着保隆科技在汽车零部件领域的多元化技术优势进一步凸显。

作为全球汽车制造业的领军企业，通用汽车（General Motors）对供应链体系的管理向来以严苛著

称，其设立的“全球供应商质量表现优秀奖”堪称汽车零部件行业的“品质标杆”，评审委员会由通用汽车全球采购、质量工程、物流管理等核心部门的资深专家组成，从产品质量稳定性、物流交付效率、管理体系成熟度、供应链协同能力、公司运营健康度、综合成本控制水平、新项目开发能力、全球供货规模等12个维度进行全方位量化评估。该评审标准每年都会根据行

业发展趋势和质量管控要求动态提升，堪称衡量供应商全价值链管理水平的“试金石”。

在2024年度的评审中，保隆科技供应给通用汽车的排气系统及TPMS产品，实现了0PPM（百万件不良率）的卓越质量表现。这一成果背后，是保隆科技多年来在智能制造领域的持续投入——公司构建了覆盖研发设计、工艺规划、生产制造、质量检测的全流程数字化管理体系，通过AI视觉检测、在线实时数据采集分析等技术手段，实现了产品质量的全生命周期追溯与管控。

此次双产品线同时获奖，是通用汽车对保隆科技二十余年行业积

累的高度肯定。保隆科技始终将“零缺陷”作为质量管控的终极目标，通过导入精益生产理念、搭建全球化研发中心、建立供应商协同创新平台，形成了独具特色的质量管理模式。这种“技术驱动+品质优先”的发展战略，使保隆科技在汽车排气系统轻量化设计、智能胎压监测系统集成化方案等领域保持着行业领先地位。

展望未来，保隆科技将持续在汽车核心零部件领域加码布局，通过数字化工厂升级、绿色制造工艺应用、全球化供应链协同，以卓越的品质和创新能力，为全球汽车产业的转型升级贡献“中国智慧”，让更多人受益于汽车科技的发展！

宁国园区二期4.8MW光伏项目成功并网发电 年减碳约3200余吨



保隆科技宁国园区二期4.8兆瓦光伏 项目成功并网发电

宁国园区综合管理部/都伟

4月28日，保隆科技宁国园区二期4.8MW分布式光伏项目在隆威厂区竣工验收，实现全容量并网。该项目充分利用隆威厂区5.5万平方米厂房屋顶建设，于3月25日开工建设，4月28日首并成功。

项目施工期间，公司基建中心通过协调项目涉及的其他部门工作，对项目实施精细化管理，强化统筹与调度，坚持现场动态监管，严格按照施工计划和时间表，结合现场实际与项目特点，精准应对项

目时间紧、点多面广、施工条件复杂等不利因素，紧盯重点，挂图作业，严控安全、质量与工期，有效保障了项目的有序推进。

项目全容量投产后，预计每年可提供清洁电能570万千瓦时，相当于节省标煤约700余吨，二氧化碳排放每年可减少约3200余吨，项目建设也为公司实现绿色转型、高质量发展积累了更多更全面的实践经验。

保隆科技成为上海应用技术大学轨道交通学院实习基地

人力资源中心招聘管理部/吴聪云

5月8日上午，保隆科技和上海应用技术大学轨道交通学院，就产学研与人才培养，进行了深入交流并签订共建协议。

在参观环节，院领导及教师团队在人力资源中心招聘管理部经理吴聪云的陪同下，参观了总部产品展厅及产线，实地了解公司业务与技术实力。

座谈环节，由人力资源中心总经理李发彬介绍企业情况以及对毕业生的需求；各业务单元技术部负责人简要介绍单元产品及技术，以及对学生的专业需求；轨道交通学院院长邹劲柏介绍了学院科研和人才培养情况。经过深入交流，校企双方达成合作意向并签订了《校外实习基地共建协议》。学院后续将



定向输送匹配专业的大四应届生到保隆科技各园区进行不短于半年的顶岗实习培养，实习培养的过程中，双向评估，优秀毕业生优先录用为正式员工。

此次合作将推动产学研深度融合，为企业精准输送技术人才，同时助力高校提升教学质量，实现校企共赢发展。



宁国园区获多个庆五一竞赛奖项

为庆祝2025年“五一”国际劳动节暨中华全国总工会成立100周年，五一前夕，宁国市相继组织开展了劳动安全、职工技能、五一歌会等竞赛活动，保隆宁国园区工会选派了多名选手参赛，在诸项竞赛活动中获佳绩。

4月27日下午，宁国市经开区2025年汽车零部件行业劳动安全技能竞赛在南山公园成功举办。来自开发区42家企业的108名技能精英，同台竞技。此次竞赛精心设置

宁国园区综合管理部/厉官辉
橡胶制品修边、安全隐患排查、叉车操作、汽车装配四个竞赛项目，涵盖了汽车零部件行业多个关键技能领域，全方位考验选手们的专业素养、实操能力和安全意识。来自隆威厂区液冷板工厂的叉车工吴浩同学，凭借扎实的叉车基本功和稳定的发挥，在20名选手中位居第四名，获得三等奖。

4月29日-30日，宁国市2025年度职业技能竞赛在安材学校拉开帷幕。大赛设置了数控铣工、通用



机电设备安装与调试（工业机器人）、互联网营销师三个竞赛项目，按理论20%和实操80%的评分。共有26家企业45名选手参赛。来自保隆安徽排气管件工厂精益工程部的机修工万云龙，凭着扎实的理论功底和多年的工业机器人编程调试经验脱颖而出，获得第二名，荣获通用机电设备安装与调试项目二等奖。

4月29日晚，由宁国市总工会、宁国市文旅局主办的2025“五

一”非公企业专场职工歌会在市政府会议中心报告厅隆重举行。来自全市非公企业的13支合唱代表队和10名独唱选手在内的近500人同台献艺，用歌声展现新时代职工风采。保隆宁国园区工会和企业文化科组织了34人的保隆合唱团参加了大合唱比赛。以一曲气势恢宏、铿锵有力的《走向复兴》向现场观众展示了新时代保隆人的信念和风采，获得合唱组优秀奖。

仇国权喜获安徽省劳动竞赛先进个人

宁国园区综合管理部/厉官辉

4月30日，从合肥传来喜讯，在安徽省庆祝“五一”暨省五一劳动奖、工人先锋号表彰大会上，宁国园区排气管件工厂模具部的仇国权喜获“安徽省劳动竞赛先进个人”荣誉。

仇国权是排气系统管件工厂模具部的一名数控车工，2020年加入公司以来，坚持学习、刻苦钻研，不断提升自身技能水平，成为公司数控车工领域的佼佼者。2022年，他在宁国市工业主导产业行业技能竞赛中荣获数控车工项目一等奖，并被评为宁国市“每季匠星”，充分体现了其卓越的技术实力和敬业精神；2023年，他在苏浙皖省际职工职业技能大赛中再创佳绩，夺得数控车工项目一等奖，展现顶尖的技能水平，并因此晋升为数控车国家二级技师技能等级；2024年，他再接再厉，在宣城市工业主导产业职业技能竞赛中获得数控车工项目



二等奖，并在安徽省高端装备制造液压元件制作技能竞赛中荣获二等奖。

从一名普通的数控车工到国家二级技师，仇国权的成长经历诠释了干一行爱一行、专一行精一行的劳动精神、工匠精神，是保隆人“以技术为荣”的人才观的生动写照，奏响了劳动创造伟大、匠心技能报国的时代主旋律。

综心聚力享经验，合创未来新服务

——2025年综合管理交流会

合肥园区综合管理部/王杰

为促进跨园区协作，交流好经验、分享新方法，提高综管部门服务能力，5月10日下午，由集团综合管理中心行政部组织“综心聚力享经验，合创未来新服务”为主题的2025年保隆科技综合管理交流会在合肥园区举行。集团综合管理中心、德田丰工厂及各园区综合管理部相关人员参加会议。

会议开始，集团副总裁、综合管理中心总经理尹术飞强调，随着公司快速发展，各园区面临着复杂多变的管理挑战。此次经验交流会旨在促进工作方法、经验的共享，提升整体工作效率，探索创新管理模式，赋能企业高质量发展。

交流会上，各园区代表分别从停车位管理、政策申报、会务接



待、时间管理、食堂管理、隆威和德田丰新厂区运行等多个维度分享宝贵经验，还针对实际工作中的问题与挑战展开讨论，寻找解决办法。

交流结束后，德田丰工厂副总经理李博代表园区和工厂总结，表

示此次交流会为各园区搭建了一个良好的沟通平台，促进了跨园区、跨范畴的知识共享，为后期优化综合管理工作提供了许多新思路，同时，也加强了综合管理团队的建设，促进了我们的共同成长。

聚焦培训主题，优化互动环节

宁国园区EHSS管理部/金晨爽

4月26日，集团一年一度的内训师进阶培训在宁国园区拉开帷幕，培训讲师是人力资源中心李发彬总经理，尽管培训时长只有短暂的一天，我仍受益匪浅。

培训共分两个阶段，分别在4月和6月。4月的



培训聚焦于如何进行课程设计，李总深入浅出地讲解了“三备模型”

“OPEN模型”“ESTF模型”等专业工具，让同学们对课程设计的准则、方向以及课程开头、主体、结尾的处理方法有了系统、细致的了解和掌握。

关于此次的培训，我有以下两点最深刻的感受：

第一，作为“open模型”中最重要的主题部分，拥有一个短小精悍的主题和方向，课程设计相当于已经成功了一半。这不禁让我想起今年年初我在装饰尾管工厂的七

车间开展的员工春节复工复产的培训，在制作课程的ppt时，我直接采用了“复工复产培训”这一指向性不明的标题，导致之后培训内容的编排缺乏一定的关联性，看似面面俱到，其实相关话题只是点到为止，缺乏深度。

第二，应该“以学员为中心”，通过激发学员对于课程的兴趣，让学员从被动听讲转变为主动参与，确保培训效果。本次培训集中在一天之内，铺天盖地的内容输出容易使学员丧失积极性。李总采用提问、小组讨论等多样灵活的授

课形式和张弛有度的授课节奏，为大家营造出一种轻松自由的培训氛围，增强了培训的内化。联想到我在复工复产培训中，由于一直单方面地灌输给员工知识，与员工缺失良好互动，到了培训后半段我明显感觉到员工注意力涣散，效果不佳。

总而言之，作为一名优秀的内训师，在课程设计阶段就需要有明晰的主题方向，其次通过多样的授课形式激发学员的学习兴趣，最大限度地保障培训效果。希望在今后的工作中，我会以更专业、更热情的态度投入内训工作，将学习的内容运用于实践！

安全无小事，劳保护一生

昨晚跑步到转弯处，目睹了一次行车事故，直行骑电瓶车的女人被转弯的小车撞到，身体摔出去的时候头先着地，好在头盔保护了她，不然后果不堪设想。

回来的路上我反思自己的安全意识历程，在生产一线摸爬滚打十几年，亲身经历了许多与安全息息相关的事情，让我感悟到：实实在在的自我保护，是对自己健康的重要保障，更是对家庭，对社会责任的体现。

排气管件工厂生产部/沈东

记得才进公司时，劳保穿戴要求其中一项是穿劳保鞋，穿上后又重又闷很不适应，开始几天，脚磨得难受，感觉行动不便，坚持几个月后，脚趾磨出老茧才慢慢适应；安全帽也常不记得戴，觉得注意一下就行了，磕碰是小概率事，不会找到我；补焊模具时，觉得只焊一小段，为了图省事，就不戴防护面罩，不会有大问题。然而，现实却一再给我上深刻甚至痛切的安全课。

一次修模具时，翻转不慎，一个饭盒大小的模具零件，从桌上掉下来，正好砸在劳保鞋上，一点事都没有，我暗自庆幸，养兵千日用兵一时。还有一次，在现场处理模具异常，没有戴安全帽就进入生产现场，转动身体找寻最佳观察角度，全神贯注查找异常原因时，额头突然碰到液压机行程站板的尖角，一阵钻心疼，当时就痛的蹲下来了，好一阵才缓过劲，万幸的是没有碰到眼睛。再就是一次焊接作业，当时，只焊一小段，图方便就没戴防护面罩，被强电弧光打了几下，想不到电弧光辐射的威力这么大，当晚眼睛就畏光、流泪、刺疼，第二天脸上的皮肤逐渐脱落，持续几天，但像患白癜风一样。

这些事件虽未造成严重后果，但让我体会到安全防护的重要性，任何一次侥幸，都可能成为安全隐

患的导火索，开始反思自己的安全意识，逐渐明白，这些劳保用品，是我们在生产一线的“护身符”，是抵御危险的“盾牌”。公司规定的劳保穿戴标准和安全操作规范，都是经过无数次实践检验的，是保障我们安全的基石，我们不能因为一时的防松、一时的侥幸，而违规操作。然而，还是有些人，总是心存侥幸，认为事故离自己很远，直到受伤后才后悔莫及，“吃一堑，长一智”不适合安全领域，因为一旦发生事故，后果往往是不能挽回的。

只有将劳保穿戴作为一种习惯，才能保障自己的安全，这需要我们把安全意识融入日常工作中，意识提升，才能带来行为习惯的改变，从每一个细节做起，用实际行动守护自己的安全，守护家庭的幸福，守护社会的稳定。

柔肩担重义，大爱映初心

宁国园区人力资源部/徐英杰

在钢筋水泥的都市森林里，总有人用柔软的心，编织着温暖的故事。她是两个孩子眼中的超人妈妈，是团队成员心中值得信赖的引路人。从灶台烟火到公益现场，从办公室到敬老院，她用脚步丈量大爱，用坚持书写人生，她就是骆金丽，身边熟悉她的人，都喊她“骆姐”。初识骆姐在哪一天，已记不清了，但印在脑海里的那一对甜甜的酒窝，是温暖的开始。

晨光微露时，作为两个孩子的母亲，骆姐已开始为孩子们精心准备爱心早餐。周末时光，她会陪伴孩子探索大自然、图书馆，在寓教于乐中引导孩子成长。孩子生病时，她彻夜不眠地守护在病床前。记得有一次，儿子不小心摔伤了脚，行动不便，骆姐每天背着比自己还要高的儿子，爬好几层楼上下学。这份细腻的母爱，是孩子们成长路上最坚实的依靠。

家庭中，骆姐是孝顺的典范。



她一直践行着常回家看看。每逢节假日，无论工作多忙，她都会回家陪伴父母，帮忙做家务，陪他们聊天。她还会精心为父母准备礼物，小到一件衣服，大到一次旅行，每一份礼物都饱含着她对父母深深的爱与感激。

工作中的骆姐同样展现出非凡的风采。作为团队的领导，面对繁重的工作任务，她总是以身作则，加班加点毫无怨言。记得2023年7月的一天，考勤自动化项目迁库到自研系统时，线上线下数据发生多

个异常，而且工资核算在即。骆姐带领科室的小伙伴，与信息中心的工程师耐心地一遍遍调整、测试。凌晨1点多，工作群里还在热火朝天地讨论着。

骆姐不仅关注工作成果，更关心团队成员的成长。下属遇到困难时，她会耐心倾听，分享经验，帮助大家找到解决问题的方法；取得进步时，她从不吝啬赞美，及时给予肯定与奖励。2024年人事管理科被评为优秀科室，骆姐为每位小伙伴都精心准备了礼物，在她的带领下，团队氛围融洽，凝聚力不断增强，业绩也蒸蒸日上。

骆姐也有着自己的“固执”。在工作中，对于认定的目标和方案，她会坚持到底，不轻易妥协。这种固执源于她对工作的严谨态度和对品质的执着追求。她常说：

“有些事情，只有坚持正确的方

向，才能达到最好的效果。”正是这份坚持，让她在面对质疑和困难时，始终坚守初心，带领团队一步一个脚印踏实前进。

心怀大爱，骆姐还积极投身公益事业。多年来，她坚持参与社区志愿者服务，为孤寡老人送去温暖，为困难家庭提供帮助。2023年还被宁国市西津小学特聘为第10季“家长讲坛”讲师，为期一年。在她看来，做公益不仅是帮助他人，更是一种责任和使命，希望通过自己的行动，让更多人感受到社会的温暖与善意。从相夫教子的温柔母亲，到雷厉风行的职场精英，从孝顺父母的贴心女儿，到心怀大爱的公益使者，骆姐在不同的角色中切换自如，用善良、敬业、坚持和大爱诠释着新时代女性的魅力与担当。

照亮平凡之路的“猴哥”

空悬工厂设备管理部/周倩

在平凡的岗位上，总有一些人以责任为信仰，用行动诠释担当。吴金猴，大家口中的“猴哥”，便是这样一位将责任心融入血脉的同事。他并非身居高位，却以点滴付出成为团队的中流砥柱；他从未有过豪言壮语，却以日复一日地默默坚守，为“敬业”一词作出了最质朴而深刻的诠释。

责任，是清晨的第一盏灯，当大多数人还在梦乡时，猴哥的工位早已亮起灯光。他并非追求形式上的“早到”，而是将责任化为习惯，提前梳理任务、排查隐患，确保团队的工作无缝衔接。寒来暑往，他的身影成了办公室里最可靠的“时钟”。有人问他为何如此坚持，他笑笑说：“问题少一点，大家就能轻松一点。”这份朴素的责任感，让平凡的岗位有了温度。

冲锋在前，扛起无声的担当，深夜的电话、突发的故障，在猴哥眼里都是冲锋的号角。一次凌晨设



备故障，他顶着寒风赶到现场，沉着指挥团队排查问题。有人劝他“等天亮再说”，他却说：“耽误一小时，损失的就是集体的心血。”没有抱怨，只有行动；没有推诿，只有解决。他的责任心像一根无形的纽带，将团队紧紧凝聚在一起。

以责任为火种，点燃团队之光，猴哥的“不平凡”，源于他对平凡事的极致认真。他常说：“虽然不是我们部门的事，但是别的部门解决不了我们就得上。”这份信念感染了身边的每个人。新同事在他的带动下主动加班学习技术，老员工因他的坚持重燃干劲。他像一

簇火苗，用责任点燃了团队的斗志，让“担当”成为集体的底色。

在这个崇尚快节奏的时代，猴哥用行动证明：责任心不是响亮的口号，而是深夜的一通电话、清晨的一份预案、故障前的一句“我

来”。他的故事告诉我们，真正的伟大，藏在对职责的敬畏里，藏在日复一日的坚守中。或许我们无法复制他的经历，但可以像他一样，在自己的岗位上做一颗“拧紧的螺丝钉”——平凡，却不可或缺。

成长与收获

空悬工厂质量部/叶丽娟

作为ECAS质量部来料检验的一名班长，我很热爱这个岗位。回顾过往，从初入职场的手忙脚乱到如今的从容应对，我深刻体会到责任与成长的意义。来料检验是产品质量的第一道防线，工作内容繁杂且责任重大，面对种类繁多的物料、严格的检验标准以及高效的生产节奏，我逐渐摸索出一套有条理、高效率的工作方法，并在实践中不断提升自己的能力。

刚接手班长职责时，面对庞大的来料检验任务，我意识到必须从流程优化入手。首先，我梳理了检验抽样标准，根据项目零件不同阶段，抽样的数量调整并整理成标准化文件，确保每位检验员都能快速查阅、准确执行。同时，根据物料的紧急程度和重要性制定优先级清单，合理分配人力，避免因堆积而导致产线延误。通过细化每日工作计划和交接记录，团队的工作效率



显著提升，漏检、错检的情况大幅减少。

作为班长，我深知个人的力量有限，只有团队整体能力提升，才能应对更大的挑战。所以，我们定期组织内部培训，分享检验技巧和产线反馈的问题案例，并鼓励班组成员提出改进建议。对于新员工，我会安排“老带新”的实操指导，帮助他们快速适应岗位要求。通过建立开放的沟通机制，班组成员的默契度和责任心不断增强，大家逐渐养成了主动发现问题、及时反馈的习惯，在问题中学习，才能更快积累经验。

在日常工作中，会有很多突发状况，比如供应商物料尺寸因为测量工具或者测量位置，导致结果异常而产生争议。每当这时，我会第

一时间协调技术、质量SQE等相关负责人进行评审，分析根本原因并推动解决方案。例如，某次检验员发现一批关键零部件的尺寸偏差问题后，我不仅督促供应商整改，还牵头整理了同类物料的预防措施，为后续检验提供了参考。这些经历让我学会了从全局角度思考问题，也加深了对供应链管理和质量管控的理解。

公司严谨的质量文化让我明白“细节决定成败”的道理，而领导的指导和支持让我敢于承担责任、突破自我。班组成员的团结向上，让我深刻体会到团队的力量。一滴水融入大海，就有了海洋的力量。相信我们团队一定能为产品质量保驾护航，我也会在团队中成长，书写更精彩的篇章！

行走的时光

龙感工厂人力行政部/周敏

4月中旬，龙感工厂组织全体员工开展旅游活动。本次旅游采用灵活报名方式，员工自主在公司拟定的四条旅游线路中选择，各“旅游团”将分赴不同线路，奔赴远方。

与往年旅游活动不同的是，本年活动首次增设“行走的时光”旅行随拍大赛，鼓励大家用镜头记录旅途美好：有体现团队协作旅途互动类、人物特写及旅行地特色文化类、自然美景或城市景观类等。此次活动反响远超预期，各“旅行团”在行程中积极分享照片，群内“云旅游”氛围一下子就爆棚了！

旅游结束后，人力行政部作为此次摄影大赛的组织部门，将各参赛照片发起全员投票，公平、公正评选出优秀作品，并在宣传栏内张贴。让大家在闲暇之余分享旅程、回顾快乐，每一帧照片都定格时光



标本，也收藏此次集体旅行的鲜活回忆。

公司福利旅游为我们铺就前往远方的路，创意活动则将欢声笑语凝成永恒，这也是文化活动分享的力量！

心理健康觉醒手记

IDS工厂摄像头系统部/刘沅瑾

在第23个全国职业病防治法宣传周启动之际，EHSS部策划的"关爱劳动者心理健康"主题培训活动如穿透阴霾的晨光，向我们揭示了职业健康体系中长期被忽视的心理健康所承载的独特价值。

回想初至合肥工作期间，我经历了人生晦暗的低谷。陌生的城市，将我与过往生活割裂，还未褪尽的学生思维在职场的惊涛中左支

右绌，与同事的疏离感让我每次发消息沟通时都要仔细措辞。面对工作难题的连环重压，孤独与挫败如同双生藤蔓，在无数个深夜肆意生长，失眠脱发让我苦不堪言。为了填补内心的空洞，我开始暴饮暴食，每顿三件套：奶茶冒菜小零嘴，甜品炸串水果捞。直到9月份公司体检报告上亮起的红灯，如一记重锤，把我从虚假的安宁中狠狠



敲醒。半年间体重像脱缰的野马飙升了17斤，血压血脂指标都不正常了，我才意识到这样的身体和心理状态都是不健康的，我要重拾生活的主动权。自我救赎始于南艳湖畔的黄昏漫步。“公园二十分钟效应”神奇地抚平了我内心的褶皱。周末短途旅行，去感受别的城市不一样的风景。找朋友们聊天，把内心的烦恼与他们倾诉。内外相求，

逐渐取代了暴饮暴食的习惯，不再盲目地依赖食物来获取短暂虚假的快乐。

当心情莫名地烦躁低落、辗转反侧难以入眠，都是身体向我们发出的求救信号，不能视而不见，要用积极乐观的心态和科学有效的方法去排解压力、化解困境，保持身心健康，以积极的心态拥抱工作和生活。

《认知觉醒》读后感

技术中心基础软件开发部/刘婉

最近读了一本关于个人成长的书籍——《认知觉醒》，整本书读起来非常接地气，书中很多高效成长的方法，在我看来，绝大多数人都可以学习。

人的认知是由内因和外因影响，内因是人的大脑思维结构、潜意识和元认知；外因则是由专注力、学习力、行动力及情绪力来影响的。大脑思维由本能脑、理智脑和情绪脑构成，本能脑和情绪脑力量强大，喜爱避难趋易、即时满足。理智脑虽然高级，但是力量薄弱。这就是为什么人们知道一直刷手机是个不正确的行为，却依然难以放下手机去学习。成长的核心就是需要增强理智脑，利用理智脑的智慧去驱动本能和情绪干活。

事物有自身发展的规律。人的成长区域分为舒适区、拉伸区和困难区。本能和情绪最喜欢的区域就是舒适区边缘的拉伸区，这个区域学习既有挑战又有成就，也是进步

最快的区域。那么在学习的时候，学习属于舒适区边缘内容就是最容易让自己开心也是最容易进步的。人学习的时候，前期增长缓慢，到达一个拐点后成长会飞速发展。对于这个观点我也是深有体悟，当开始接触一个新领域的工作时总是感觉手足无措，但经过一段时间的学习，有一天突然有了顿悟，之前不理解的原理逻辑瞬间觉得如此简单，成功的喜悦远胜于一直干着属于舒适区的事情。

基于以上规律构成，作为我们自身应该怎样训练我们的理智脑去驱动本能和情绪干活呢？这也是书中最让我受触动的方法就是元认知和专注力。

元认知就是对自身的思考过程进行认知和理解。回想以往经历，有些时候不是不够努力，而是较少思考思路是否合理，方法是否正确。人的成长都是在一次又一次的纠错中得到进步，当有个第三者不

断监督纠正自己的行为模式时，成长就是自然而然发生的事情了。

专注力比较好理解，但是如何让自己拥有专注力呢？首先需要有明确的目标，每天早上给自己列一个计划表，按照表上的内容一件一件完成，目标清晰，成就感满满。尽量干舒适区边缘的事情，专注练习，并对自己所做的内容反思不足不断精进。

书中一些其他优秀的学习方法在生活中也有用到过，元认知和专

注力练习是在读完这本书后有种顿悟的感觉，于是我也开始了书中教授的几种方法应用在平时的工作生活中。这些方法我已经坚持了一两个月，让我对工作生活又激发起了热情。

读到一本书或许我们不用在乎是否有读完，而这本书是否会对我们的思想、行为有所触动，这样我们平时读的书才会更有价值，更有意义吧。

做一个负责的人

巴斯巴工厂采购部/石璐璐

何谓“责任”？在对24年果园文化的深入探讨中，同学们纷纷表达了自己的见解。进一步的思考，让我回想起温总理所言：“用心思考事务、用心表达观点、用心执行任务”，用心与否，这正是责任的真谛所在。

作为子女，孝敬父母即为承担责任。常言道：“百善孝为先”，对父母不孝之人会被社会所唾弃。历史上有包拯辞官侍奉母亲，现代有陈毅为母亲清洗污秽之物。或许有人会问：“必须做到如此程度吗？”实际上，无关事情大小，关键在于用心。

作为夫妻，忠诚相守即为承担责任。在婚姻的长河中，忠诚是维系情感的纽带，也是建立彼此信任的基石。第三者乃至隐瞒婚姻事实骗婚。破坏了家庭和谐，给伴侣及家人带来无尽的痛苦。若对共度一生的伴侣都不忠诚，又怎能承担更大的责任呢？

作为父母，悉心教导即为承担责任。在孩子成长的道路上，父母不仅是生活的照料者，更是心灵的引路人。父母是孩子的第一任教师，一个负责任的父母，会以身作则，言传身教。让孩子在关爱中健康成长。而那些忽视孩子教育、任由孩子放纵的父母，往往会让孩子迷失方向，甚至误入歧途。

作为企业员工，尽职尽责即为承担责任。在职场中，每个人都是自己岗位的守护者。在我从事采购工作的一年多时间里，我深刻体会到责任对于采购工作的重要性，如果每个人都对自己的工作缺乏责任感，那么工作便难以取得显著的成效。

总之，想做一个负责的人不仅仅是对工作负责，更涉及方方面面。明确责任、勇于担当、注重细节、善于沟通和持续学习，只有这样才能成为一个值得信赖和尊重的人。

山水画卷

IDS单元保驾护航软件开发部/梁秀娟

五一假期，我们一家三代同堂踏上了前往桂林的旅程。

抵达桂林的第一晚，我们便迫不及待地登上了两江四湖的游船。夜色中的桂林宛如一幅水墨丹青，两岸的灯光将古老的建筑勾勒出柔和的轮廓。外公举着相机不停地调整角度，想要捕捉这最美的瞬间；外婆则细数着沿岸的桂花树，说等秋天再来定要闻闻这满城的桂花香。最兴奋的要数女儿，每当游船穿过桥洞，她都会指着桥洞内精美的浮雕惊呼：“妈妈快看！这条龙在对我眨眼睛！”第二天的漓江游船之旅让我们真正领略到了“桂林山水甲天下”的真谛。清晨的薄雾为两岸的青山披上了一层轻纱，船行江上，宛如穿行在一幅徐徐展开的山水长卷中。当导游指着前方说“九马画山到了”时，全家人都挤到了甲板上。“一匹、两匹……”女儿认真地数着山壁上的“马”，最后得意地宣布自己找到了九匹，



还学着导游的样子说“数出九匹能当状元”。

第三天的象鼻山之行充满了欢声笑语。我们选择了乘坐竹筏近距离观赏这座桂林的地标。竹筏缓缓靠近象鼻山时，女儿突然指着水中的倒影喊道：“大象在喝水！”引得筏工都笑了起来。钻进象鼻下的水月洞，清凉的江风拂面而来，女儿学着大象喷水的样子摆pose拍

照，外公则饶有兴致地研究起洞壁上的摩崖石刻。下午的芦笛岩更是一个充满想象力的奇幻世界，在导游生动的讲解下，普通的钟乳石变成了“狮子滚绣球”“银河落九天”，连平时严肃的外公都指着一条石柱说：“看，这多像孙悟空的金箍棒！”

第四天的靖江王府让我们体验了一把穿越历史的感觉。登上王府后院的独秀峰，桂林城尽收眼底，外婆指着远处说：“看，那就是我们昨天去的象鼻山。”外公则感慨道：“难怪古人说桂林山水甲天

下，站在这儿一看，果然名不虚传。”最后一天的伏波山和叠彩山为我们的旅程画上了完美的句号。在伏波山的还珠洞里，外公给女儿讲起伏波将军马援的故事；叠彩山顶的“江山会景处”，我们拍下了此行最满意的全家福。站在山顶远眺，漓江如一条碧绿的丝带缠绕在群峰之间，近处是郁郁葱葱的树木，远处是层层叠叠的山峦。女儿突然说：“我们像不像站在一幅画里？”是啊，这五天的点点滴滴，不正是最动人的家庭画卷吗？

夜攀华岳，破晓观晖

龙感工厂临港实验室/姜亚利

夜幕如墨，我站在华山脚下，玉泉院的轮廓在微弱的灯光下若隐若现。山风裹挟着丝丝凉意，撩动我的衣角，也撩动着跃跃欲试的心。身旁，同是夜爬的旅人或整理装备，或相互鼓劲，兴奋与期待在空气中弥漫。

沿着蜿蜒的石阶起步，手电筒的光束在黑暗中晃动，宛如夜空中闪烁的星辰。起初，山路还算平缓，我迈着轻快的步伐，与同行者谈笑着，满心都是对山顶日出的憧憬。然而，没走多久，山势渐陡，石阶变得狭窄而崎岖，每一步都需小心翼翼。

行至千尺幢，抬头望去，陡峭的石梯仿佛直插云霄，两侧的铁链在夜色中泛着寒光。我紧紧握住铁链，手脚并用，缓慢攀爬。山风在耳边呼啸，似在为我鼓劲，又似在警告着前路的艰难。汗水湿透了后背，手臂因用力而微微颤抖，但我不敢有丝毫懈怠，目光坚定地盯着

前方的石阶。

终于，抵达北峰。短暂的休憩中，我回望来路，漆黑一片，唯有远处零星的灯光闪烁，那是后来者的脚步。稍做调整后，我们继续向东方行进。擦耳崖、苍龙岭，一个个在白天令人胆寒的险道，在夜色的掩护下，少了几分狰狞，却多了几分神秘。

接近东峰时，天色已微微泛白。人群开始聚集，大家在朝阳台附近寻找着最佳观景点。我找了一处相对开阔的地方站定，静静等待着。天空由墨黑渐变为深蓝，再到浅蓝，像是一幅徐徐展开的画卷。



突然，天边泛起一抹红晕，如同羞涩的少女悄然露出笑颜。紧接着，一道金色的光芒破云而出，似利剑般穿透云层。人群中开始有人小声惊叹，大家纷纷举起相机、手机，想要记录这震撼的瞬间。

慢慢地，太阳探出了头，一点一点，从云海中升起。那一轮红日，在群山的簇拥下，散发着柔和而又充满力量的光。金色的光辉洒在连绵的山峰上，洒在每一个仰望

着它的人的脸上，整个世界都被这一抹暖色调点亮。

我望着眼前的壮丽景象，心中满是感动与敬畏。夜爬途中的疲惫、艰辛，在这一刻都化作了乌有。这不仅仅是一场与自然的邂逅，更是一次对自我的挑战与超越。当太阳完全升起，光芒万丈，我知道，这将成为我生命中难以忘怀的记忆，激励着我在未来的道路上，不惧艰难，勇敢前行。

到“瓷”一游

合肥园区综合管理部/戴燕

“三面青山一面水，一城瓷器半城窑”，这座心心念念的城市，终于可以圆满的在我的待完成事项的本子里画上一个勾了。一下高铁，排着长龙的打车队伍和手机上一直提示前面等候打车人数N人的提示，让我感受到了这座小城的“火”。出租车上，司机以90码的速度转弯调头，一顿操作顿感不适，让我感受到了这座小城的“快”。放下行李后便直奔陶溪川

发着陶瓷的芬芳。

第二天的首站便是近两年火出圈的中国陶瓷博物馆。周杰伦用一首《青花瓷》让无数人跑到景德镇等烟雨，而这次没有烟雨，却看到了号称天下第一瓶的元代青花瓷瓶，瓶身裂缝用金缮工艺修复，让人深深感受到了中式破碎美学的美，不禁感叹古人的智慧与创造力。跟随着场馆内的朝代引导轴，从唐代的素面白瓷到宋代的素雅古

市集，一件件形态各异、创意十足的瓷器，从精巧细腻的杯碟碗盏，到脑洞大开的陶瓷摆件，每一件都仿佛在诉说着创作者的匠心独运，那一刻才让我感受到了这座小城的“蕴”，前面的种种不适也顿时烟消云散。是啊，我来到了这座千年瓷都，仿佛空气里都散



朴瓷再到元代的青花瓷，明、清、民国直到新中国，每个朝代有每个朝代瓷器的特色，仿佛让人亲眼见证了瓷器的发展史。参观完瓷器，必须要去看看我们的大网红“无语佛”了，起排半小时的队伍更加证实了这个大网红的火，或许是因为它像极了班味十足的我们吧。

回程的上午，早起去了趟三宝村，一个充满艺术的室外“陶”源，在这里，有传统的瓷器，有年轻人喜欢的文创，有陶艺的体验制作，有无语咖啡馆，既传统又可

爱，既古老又鲜活。奈何人太多太多，没办法让我们慢下来去驻足欣赏它的美好，到处都是排队拍照打卡的。朋友在旁边抱怨说近几年的“互联网打卡热”似乎让我们已经忘记了旅行的真正意义，我想了想，这或许是旅行中另外一种意义吧，就像景德镇的瓷器一样，古老而神秘，但是如果不去发掘，怎么能了解它真正的美，三宝村也一样，大家上传到网络上的照片何尝不是对这个小城最好的宣传呢。

有感于保隆公司上央视新闻联播

宋熹童

中华民企似民歌，沃土精工待善磨。

赤子丹心齐奋力，全球唱响万人和。



本期《保隆报》幸运阅读答题

(答案请在上期电子刊文章中找)

- 1、保隆科技()、清洗()、自研、()等系统关键数据，通过数据互联平台定时推送至理想对接平台，实现数据互通。
- 2、保隆科技是上汽通用五菱的资深供应商，自2012年合作以来，合作项目逐步扩大到()、()、多类汽车传感器、底盘结构件、液冷板、()、气门嘴、平衡块等众多产品。
- 3、实现审核流程()转型,通过系统平台()审核计划,支持()任务分发机制,自动推送至责任审核员终端。建立()计划管理模块,可实时调整审核周期与频次。

答题请在每月28日前以截图的形式发送至邮箱 weixinhui@chinabaolong.net。每月月初抽奖，月中发放奖品。答案和中奖名单公布于飞书保隆报订飞书阅号。

单元	部门	姓名	答案
			1. 2. 3.



www.baolong.biz



微信扫码,关注保隆

BAOLONG AUTOMOTIVE