

# 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：020-82267338 传真：020-82267002

网址：www.jatcochina.com

总第 22 期

2020年1/2月

加特可（广州）

自动变速箱有限公司 主办

# 魅力加特可



对话孙竞部长

加特可广州疫情应对

励精图治 再创辉煌，FY19忘年会圆满举行

## CONTENT

## 04透视

加特可广州疫情应对

## 12对话

对话孙竞部长

营业部：市场排头兵，冲锋勇向前



## 16热点

励精图治 再创辉煌

——加特可（广州）自动变速箱有限公司

FY19忘年会

加特可“小小工程师”再回归，智勇双全  
争车神

FY19年度第二届达人演讲会举办

栉风沐雨五十载 砥砺前行续华章

——加特可成立50周年庆典圆满举行



## 30风采

《魅力加特可》第二批优秀摄影作品新鲜  
出炉！信息安全专栏：我和我的工卡，一刻也不  
能分割

## 35趣知识

心理百科：正念冥想法给心理带来力量

无需重启，  
2020让我们向阳而生

就在2019年刚落下帷幕之时，不少人感慨“最难的一年终于过去了”，令人没想到的是，新20年代的序幕，却以一场新冠肺炎疫情拉开，封城、限行、隔离，数月来，笼罩在中国各省和世界各国城市上空的阴霾始终不曾消散。

“你希望重启2020吗？”在微博热搜话题中，有这样一则投票。其中，超65%的人投出了“希望重新开始”的选项，有人希望回到疫情还未发生的那天，有人则希望回到亲人还未去世的岁月……

但我们都知道，时间不可能重启，那些充满意外、失去和遗憾的日子，我们无法预知，更无法重来。疫情反倒让我们明白，把握好当下，才是最值得去用心对待的事情。因为那些善良有爱的人、那些目光所及的温柔、那些带来信心的力量，都让我们笃定：生命依然美好，世界永远温存！振作起来啊，去用力地活着、爱着！

虽然我们无法和一线医护人员一样，直接参与到抗疫中，但作为平凡人，同样可以在抗疫复工的过程中尽到自己的责任。或在现场认真检查每一个部件的品质，或在案头努力做好下一个课题的方案，纵然不能重启2020，也可以“向阳而生”，让每一天的人生直播，都成为黎明撕开黑夜、光芒照亮云间的助力。

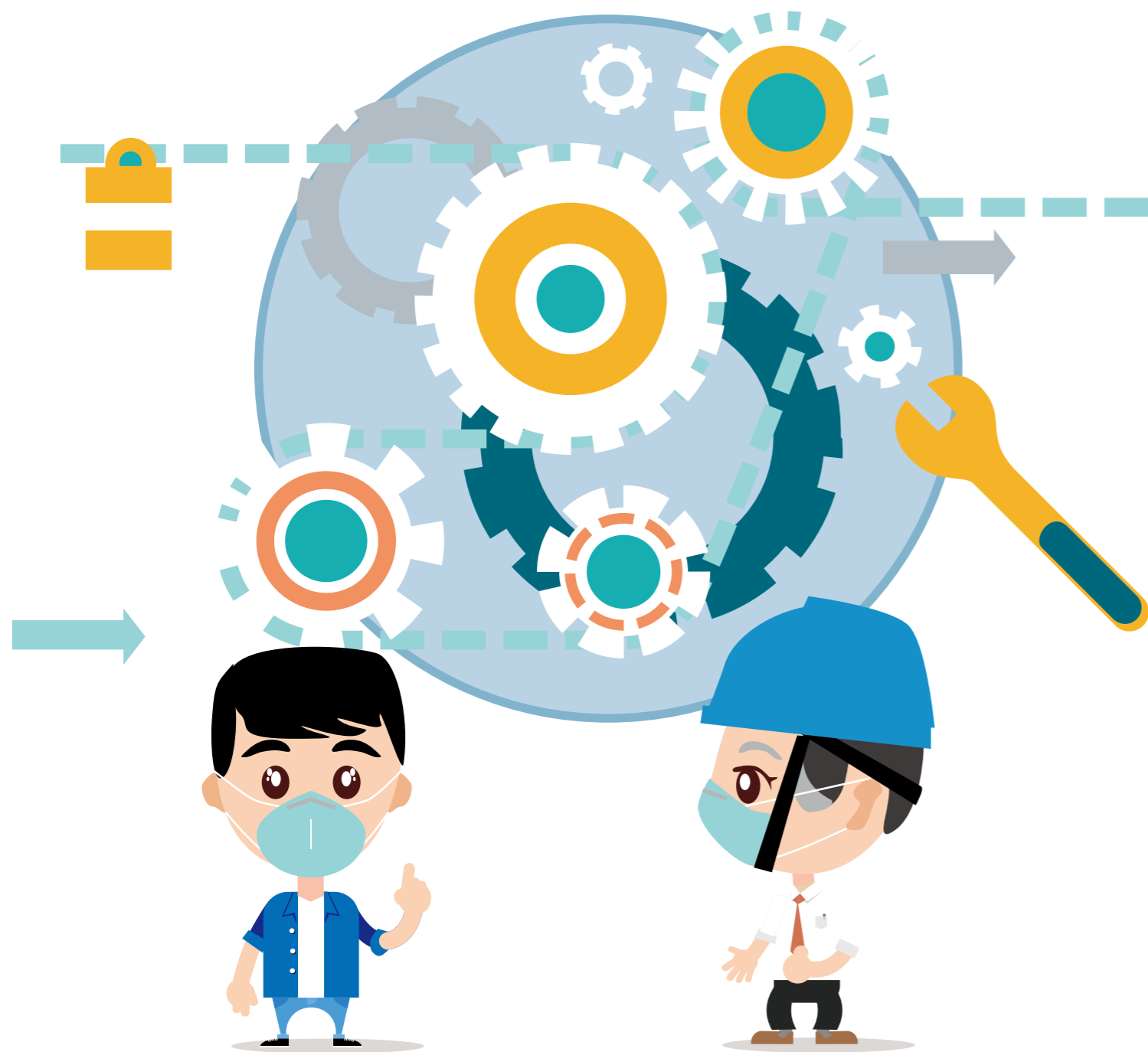
也正因为有了每个个体的共同选择，有了每个集体的共同努力，我们相信疫情必将过去，美好终将回归，未来仍值期许。只要心怀梦想，活在当下，向阳的力量就会一点一点积聚，驱散所有阴霾，让2020剩下的样子，都成为你喜欢的模样。



主办：  
加特可（广州）自动变速箱有限公司  
编委会：  
王莎丹 李洁 杨国枝 罗慧 张瑞琼  
万华飞 周西福 王媛媛 张馨萍  
主编：黄光继

执行主编：魏芳  
责任编辑：盘香霖 刘蔚彬 胡璇 黄柳燕  
联系电话：020-82267338-263  
投稿邮箱：  
zhenggao@jactochina.com  
承制：南都周刊

您可以登录  
www.jactochina.com  
加特可广州官网浏览



# 加特可广州 疫情应对

# 防疫复产两不误， 加特可广州跑出加速度

自疫情发生以后，中国同时间赛跑、与病魔较量，形成了抗击病魔的强大合力。在抗疫复产过程中，涌现出诸多令人动容的人物和事迹。两个战场，一起战役！为全力应对疫情，促进企业有序复工复产，加特可广州在春节期间迅速响应，成立临时疫情应对小组，采取了很多有力举措，各部门也通力协作，保证了复工复产的进程。

## 一、成立小组，紧急应对



## 二、疫情应对时间线



非常时期，全员通力协作，有效运用企业微信线上办公、信息共享、制定与发布决策，有力有效保证了复工复产的进程。

### 三、疫情应对具体措施

#### (一) 员工健康观察

##### 1. 根据全国各地风险等级, 实施员工分类管理

- 虽然公司仍在长假中, 但通过企业微信, 掌握员工的所在地区及健康状况, 明确隔离对象。
- 对重点疫区的员工, 采取有针对性的对策。

##### 2. 设置观察区、隔离区

- 活用会议室作为观察区。
- 居家隔离; 住宿员工在宿舍A栋集中隔离。

##### 3. 宿舍隔离管理

- 宿舍隔离房间为单人间, 根据需要可以考虑安排两人一间。
- 由食堂送餐, 宿舍送至房间。
- 每日测量体温, 实施健康观测。

##### 4. 实施健康上报制度

- 每日16时前, 通过企业微信, 上报体温及身体状况。
- 所属部长负责确认员工的健康状况、隔离期限, 以及重点疫区情况, 以判断隔离人员是否可解除隔离。

#### (二) 办公防疫措施

##### 1. 公司出入管理

- 进入公司前, 实施全员体温检测。体温正常(不超过37.3℃)者, 方可进入公司。若体温超过37.3℃, 须回家观察休息。
- 佩戴口罩, 方可进入公司。

##### 2. 来访人员管理

- 尽量减少人员流动及往来公司, 避免交叉感染。
- 若因业务必须进入公司, 外来人员应事前填写《人员排查表》, 确认行程及健康状况, 并由所属公司加盖公章。若有健康状况不明者或不配合执行防疫措施者, 将不允许进入公司。

##### 3. 通勤

- 上班前需在家自行测温。
- 上下班途中应正确佩戴口罩。
- 乘车途中, 尽量避免用手触摸车上物品, 也不用手接触眼、耳、鼻、口等处。

- 如需变更为乘坐公司交通车的, 须至少提前一天提出完成申请审批。
- 回到家中摘掉口罩后首先洗手消毒。手机和钥匙使用消毒湿巾或75%酒精擦拭, 居室保持通风和卫生清洁, 避免多人聚会。

##### 4. 工厂办公室通风换气

- 保持办公区域环境清洁, 每日早、中、晚三个时间段进行通风换气, 通风时注意保暖。
- 未能充分确认人员、环境的安全及空调清洁卫生前, 不建议开启空调设备。

##### 5. 消毒和清洁

- 洗手时严格按照六步法操作。
- 在指定场所配置酒精消毒液或消毒液。
- 清洁人员负责对公共环境进行清洁消毒(尤其各大门道间、门厅、楼道、楼梯、会议室、卫生间等公共区域, 以及各区域的台面、门把手、洗手盆、坐便器等设施设备), 频率结合各休息时段合理安排。
- 员工对手部接触到的物件进行消毒, 如手机、座机、键盘、文具、电话、桌面等每日消毒, 使用频繁的, 应增加消毒次数。
- 接收包裹或快递时, 对外包装进行消毒处理, 打开后洗手。

##### 6. 食堂就餐

- 就餐时段: 员工就餐时避免人员过多聚集, 结合生产时间, 设置多个就餐时间段。每个时间段就餐上限200人, 每人就餐时间15分钟。
- 扩大就餐座位间隔: 每张餐桌的座位由原来6人更改为4个, 且增设十字形隔板, 隔断为独立的就餐空间。
- 鼓励员工自带餐盒或自带餐食。
- 办公室人员可打包餐食带回办公座席食用。
- 开放指定会议室、研修室作为临时就餐区。
- 为方便员工加热食物, 在办公室或研修室添置微波炉。
- 进入餐厅时, 坐下吃饭的最后一刻可摘下口罩。
- 避免就餐时说话。
- 快速用餐。
- 就餐完毕, 离开餐厅后应洗手。
- 在会议室就餐的, 彻底实施5S。
- 落实食堂工作人员的健康检查。

##### 7. 减少聚会及会议

- 禁止聚餐。
- 尽量避免集中会议, 减少与会人员。
- 控制会议时间, 定期对会议室及电器设备进行消毒。
- 提倡在线会议、在线学习。

##### 8. 口罩废弃回收

- 废弃口罩应按照指引, 扔至指定垃圾桶, 不可随意乱扔。
- 垃圾桶应每天两次消毒处理。

##### 9. 相关设施暂停使用

- 为防止交叉感染, 自动贩卖机、银行ATM机等暂时停止服务。

##### 10. 弹性出勤制度

- 发行远程在家勤务体制。(观察期间人员、隔离人员、三期女性员工、家中有未开学子女的员工)

#### (三) 宣传教育及个人防护

##### 1. 强化防疫措施的宣传教育

- 通过邮件、微信等, 多方位多形式宣传。
- 公司内宣传知识的公告。
- 预防意识的强化。

##### 2. 防疫物资

- 根据疫情, 确保3个月的防疫物资。
- 口罩、消毒液、洗手液、免洗洗手液、消毒酒精、体温计、药品、预防中药、防护服等。

#### (四) 应急应对措施

##### 1. 预防及应急组织

- 部门第一责任人: 部长。
- 科室第一责任人: 科长。
- 班组第一责任人: 系长、工长。
- 彻底落实各责任区域预防防疫措施及应急措施。
- 长假期间对应事务局(管理部门——人事、IT、营业、总务、安健)。

##### 2. 异常对应

- 员工异常健康对应及治疗流程。
- 如出现打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、发热、无力等不适症状, 应尽早就诊; 若出现低热等情况, 可先行在线就诊(避免医院交叉感染), 并及时向上司及医务室报告。
- 以下情况, 需戴上口罩, 前往就近医院的发热门诊就诊, 并联络上司及医务室。
- (1) 发热, 且腋下体温38℃以上;
- (2) 发热(体温稍高于37.3℃)、干咳、无力感、呼吸困难等症状。

## 总务部: 防疫保障, 我们全力以赴

#### Q: 此次疫情对贵部门造成了哪些影响?

A: 一、对公司全员健康和安全的确认、确保。特别是对湖北及武汉员工的健康跟进和防护指导。部门制定了切实有效的防疫对策, 通过企业微信、邮件、宣传栏等方式开展宣传教育。

二、强化了宿舍的管理, 设立隔离楼层、观察楼层, 严格管理住宿人员; 同时联合财务、采购防疫物资, 为复工复产提供扎实的后勤保障。

三、积极与政府防疫部门联系, 掌握最新政策, 为公司应对疫情提供政策和技术保障。



#### Q: 为同时抓好防疫复产, 部门做了哪些工作? 取得了哪些成效?

A: 一、人员健康跟进, 如隔离/解除隔离、异常人员建档跟进。

二、防疫制度建立、发行、更新, 确保公司员工、来访人员的安全健康。

三、物资确保, 通过各方渠道购入防疫物资, 如口罩、消毒水确保3个月的用量, 为公司的持续运营提供物资保障。

#### Q: 经此一疫, 有哪些感想? 对于2020年, 还有哪些期待?

A: 管理部在疫情之初就快速反应, 成立了临时疫情对应小组, 有组织地推进疫情对应, 为复工复产夯实基础。这也能反映出, 公司虽然没有事先成立应对疫情的组织架构, 但有赖于平时一系列日常突发状况的演练训练, 形成了有组织的应对思路, 所以能够很快实现复工复产, 做到0感染、0疑似。疫情带来风险的同时, 也带来了机遇, 如强化了公司的连携机制, 培养了应对突发事件的人财, 强化了与政府的连携, 在市区内为公司树立了积极、正面的企业形象等。

相信以加特可先进的管理理念和水平, 一定能突破万难、见到曙光, 我们对加特可的未来充满了期待。

#### Q: 在抗疫复产过程中, 得到了哪些帮助? 又帮助了哪些关联单位?

A: 一、得到了政府部门、供应商的大力协助, 如政策的发布、指导, 协助我们购买防疫物资。

二、日产和广汽的客户也很关心我们的复工复产情况, 为我们提供了政策咨询、防疫物资的渠道等便利。

三、强化了与各个据点的连携, 如日本总部支援我们口罩, 后续我们也支援了日本、韩国据点口罩。



# 人事部: 亲亲, 这里24小时为您服务噢



### Q: 此次疫情对贵部门造成了哪些影响?

A: 一、年夜饭比以往增添了更多色彩, 哈哈! 因为年前疫情已经变得严峻, 所以管理部门也在年前紧急召开了几次对应会议, 其中人事的一个重要任务就是要紧急确认所有员工的状况, 包括所在地、健康状况、接触状况等等, 于是我们的年夜饭是在会议和集体构思问卷中度过的。O(\*^▽^\*)o

二、我们都成了手机党。为了避免漏掉各部门的咨询信息以及各方面工作内容的确认, 在没有电脑的情况下, 手机成了我们最重要的工作设备, 所以春节期间咱们都做到了“机不离手”的好习惯~ 📱

三、我们是合格的数据处理员。所有的紧急对应体制都需要在把握现状的基础上制定, 所以人事在开工前活用问卷星、企业微信, 对人员出勤、健康状况做了几次实时调查, 以确保信息更为准确并能实时共享; 但也因为数据量太大, 在处理数据时我们基本做到了几个小时不吃不喝, 偶尔还会发出“我是谁, 我在哪, 我要到哪儿去”的哲学三问~ 🤔

四、大家都成了夜猫子。为了确保公司的应对及时, 缓解全体员工的不安情绪, 在及时收集政府政策的基础上制定了相应的人员健康保障体制, 并且发布了几次“半夜通知”(被调侃)~很感动的是, 我们经过反复确认, 熬到半夜发出通知后, 竟然立马收到了员工的反馈, 说明大家都在关心应对情况, 觉得熬夜也值了! 🙏

五、跟海外据点的连携, 不分昼夜。为了确保海外外向的中方员工可以顺利安全回国, 我们跟各据点人事做到了充分连携, 由于有时差, 所以跟其他据点的联络只能不分昼夜进行。😓

六、以下是每天都在各种NPC间自由转换的场景再现:  
淘宝小二24小时在线服务: “喂, 你好, 人事部\*\*\*, ……”  
即使睡眠惺忪, 但, 声音一定要保持含糖量! 🍬

线上主播: “各位同事, 大家好, 假期各种对应辛苦了。感谢各位参加今天的定例会, 今天的议题有……”即使疲惫不堪, 也要有李佳琦的范儿! 🎤

熬夜程序猿: 电脑一开, 数据一来, 手指飞快, 两眼发直! 每天都跟数据有个约会! “我是谁? 我从哪里来? 要到哪里

去?” --这是我们面对数据的态度和格调! 🤖

七、以下心声来自于\*\*\* 🗣️

(一) 过了一个假年, 可不可以退货。🛒

(二) 不过, 和亲爱的同事们, 在假期联系得那是比任何时候都要紧密啊, 不分白天黑夜。😄

(三) 而且我们成功的做了一回某宝VIP客服! 有句话说, “你见过凌晨三点的北京吗? 我见过。”我们要改成: “我们见过正月期间凌晨两点的同事和数据分析报表。”📊

(四) 新年期间, 不仅和家人待在一起的时间多了, 还有工作和小伙伴日夜交叉, 很充实, 很特别。🍷

(五) 每天扒网扒政策, 我们的订阅号很丰富很精彩, 还深入了别国首相府邸。👑

### Q: 为同时抓好防疫复产, 部门做了哪些工作? 取得了哪些成效?

A: 一、活用问卷星、企业微信收集员工情况, 及时做好人员健康信息把控及共享, 确保全员顺利返岗, 为生产恢复提供了保障。

二、在结合政府政策的基础上, 制定了更为严谨的隔离基准, 并适时调整; 及时制定特殊时期的对应体制: 开工及相关通知的及时发布, 居家办公相关规定的紧急制定, 特殊时期的考勤管理、出勤安排等, 确保了复工复产的有序进行。

三、及时对全员咨询并安抚员工情绪, 确保了疫情期间的人员稳定。

四、在与各部门及各据点充分协作的基础上, 灵活对应日方人员及研修生赴任、归任事项, 让所有人员顺利、平安回国。

### Q: 在抗疫复产过程中, 得到了哪些帮助? 又帮助了哪些关联单位?

A: 一、得到了各个部门的积极配合与支持; 二、得到了各个律所的法律支援, 确保整个应对过程合法合规又合理; 三、得到了其他据点的配合与支持。中方员工安全回国, 离不开各个据点的有力协助。

### 【一首打油诗与君共勉】

即使凌晨做报表, 倒下便能睡一觉。  
随时召唤随时起, 制度? 客服? 没问题!  
我们只是个代表, 管理部人多奇妙。  
齐心协力共抗疫, 你我明天更美好。

### Q: 经此一疫, 有哪些感想? 对于2020年, 还有哪些期待?

A: 本次疫情应对充分体现出加特可T-E-A-M和One JATCO的精神。管理部门率先迈进一步, 快速响应、积极应对, 确保了全体员工顺利安全返岗, 零确诊、零疑似就是我们共同努力的最好成果体现, 这是每一个身为加特可人的骄傲与自豪。

首先肯定是要感谢团队日夜无私的奉献, 然后就是想重新过一个年, 还有就是和大家说一句: “健康你我他, 保护好大家。不要ICU, 只想I See You。”好吧, 严肃点说: “疫情仍未结束, 希望大家继续保持警惕, 不放松, 好好工作的同时也要好好保护自己。”2020年已经开始, 没办法按下重启键, 既然如此, 那就一起坚定地走下去吧, 一起积极投入工作, 为Drive LBB贡献自己的一份力量。希望经过此劫, 大家更懂得珍惜, 珍惜身边的人, 珍惜现在的工作, 珍惜现在拥有的一切。(。・▽・)ﾉ

# 制造部: 按下生产恢复加速键



### Q: 此次疫情对贵部门造成了哪些影响?

A: 一、全国各地封城封路, 导致加特可广州国内调达物流网络彻底瘫痪, 生产所需的物料运输中断, 生产成了无源之水。

二、春节期间在家办公, 业务处理耗时多, 效率较低, 加上客户需求频繁变更, 为确保生产计划及时响应, 生管各业区小组延长劳动时间制定生产计划、对应部品的试运算, 经常夜间开会及时检讨方案。

### Q: 为同时抓好防疫复产, 部门做了哪些工作? 取得了哪些成效?

A: 生产计划科对外与客户保持密切沟通, 把握需求变化, 及时检讨对应方案; 对内通过微信、电话达成计划调整共识, 及时传达生产计划变更案。虽然因疫情人员不能到公司出勤, 但一直保持着高效的沟通, 积极开展业务。

供应链管理科从1月底至3月底, 每天进行物流全链条的动态管控, 具体包括“各个中转仓物料在途库存”“第三方物流公司各环节人员及车辆缺口”“运力确保对策”“各供应商复工及各地区交通管制动态”“特别运输对策”等方面面的跟进、协调、汇报。同时, 指导所有业务关联的第三方物流及仓储方严格按照公司防疫要求, 安排送货人员排查及车辆消杀。

### Q: 经此一疫, 有哪些感想? 对于2020年, 还有哪些期待?

A: 目前国内疫情虽得到有效控制, 但海外疫情持续恶化, 海外物流供应链将面临更为严峻的挑战, 需密切关注海外物流网络动态, 距全面渡过难关还言之尚早。

2020年, 希望全员努力克服困难, 顺利达成年度经营目标; 也希望所有人在应对挑战的同时, 能够健健康康!

### Q: 在抗疫复产过程中, 得到了哪些帮助? 又帮助了哪些关联单位?

A: 加特可广州采购与生管部门连携推动供应链恢复, 加特可广州、加特可日本、加特可苏州各据点积极共享情报, 充分体现了One JATCO的团队精神。

# 采购部:保供应、促复产,与时间赛跑

**Q: 此次疫情对贵部门造成了哪些影响?**

A: 一、供应商生产中断,运输阻断,交货逾期延迟;二、防疫物资紧缺,日常渠道采购难度大;三、采购人员无法及时到位,不能迅速有效开展工作。

**Q: 经此一疫,有哪些感想?对于2020年,还有哪些期待?**

A: 注重健康,珍爱生命,齐心协力,共度时艰。2020年期待尽快恢复正常的工作与生活状态。

**Q: 为同时抓好防疫复产,部门做了哪些工作?取得了哪些成效?**

A: 疫情防控方面,一是紧急启动BCM对应体制,对加特可广州和加特可苏州近300家重点供应商进行复工调查及风险等级评估;二是抢购口罩、体温枪、消毒液等紧缺防疫物资,并做好3个月的安全库存,确保公司顺利复产;三是每日跟进上报员工的健康状况,根据公司规定做好隔离等防疫措施。

生产恢复方面,一是重点关注已发订单未交货及延迟交货的部分,及时跟进到货状态,确保生产顺利进行;二是锁定受疫情影响的供应商,协同关联部门及时沟通生产和库存情报,及时跟进物流运输,确保生产顺利进行。

**Q: 在抗疫复产过程中,得到了哪些帮助?又帮助了哪些关联单位?**

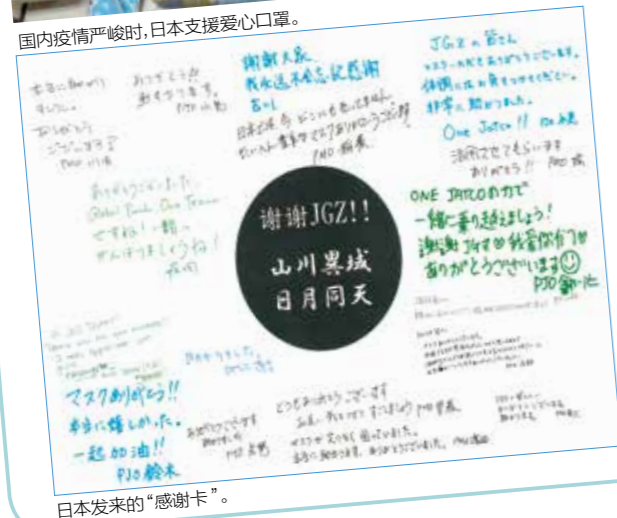
A: 一、加特可日本互赠爱心口罩,以及和重点供应商的协调,及时反馈复工状态和库存情报;二、供应商在新年假期中积极应对加特可广州和加特可苏州的紧急物资需求,多方寻找货源,为我们顺利复产提供安全保障,其中壳牌公司、博研智能公司等无偿提供了防疫物资;三、广汽的客户积极推荐自家生产的活性炭口罩,支援加特可广州;四、MC成员及时支援与帮助,推动了紧急物料的顺利购入。



国内疫情严峻时,日本支援爱心口罩。



国外疫情严重后,回赠日本总部口罩。



日本发来的“感谢卡”。

# CSR活动:齐心抗疫,爱心捐赠

突如其来的新冠肺炎疫情不仅打乱了工作和生活,还导致医用防护物资异常紧张!

疫情在中国蔓延时,加特可广州从日本进口口罩170600个,同时收到了来自日本、韩国同事或供应商寄来的爱心物资,风雨同舟,守望相助。国内疫情稳定后,加特可广州也对日本、韩国进行了力所能及的支援:日本3万个口罩,韩国

2000个口罩,共渡难关。

除此之外, FY19年度下期的爱心捐赠活动,加特可广州携麦田基金会,在微信发起“团队捐”,帮助偏远地区和疫区的家庭筹集口罩、消毒液等防护物资。最终员工加公司一共募集了32780元,为四川甘孜的偏远地区家庭送去了约4000个口罩和670瓶消毒液,积极履行了企业责任。



## 结语

当疫情在中国集中暴发时,国际社会以种种形式援助中国,“山川异域,风月同天”之情谊令人动容;如今全球疫情形势严峻,中国第一时间向多个国家伸出援手,展现了守望相助、风雨同舟的患难真情,体现了负责任的大国应有的担当。

“隔离距离,不隔离爱”。这场疫情,将人与人之间的距离拉开,同时,也将人与人的心紧紧连在一起。面对疫情,我们都是站在同一条战线上的战士,让我们全力以赴,共克时艰,迎接希望的到来!

# 对话孙竞部长

要实现全球共同成长，就要有共同的企业理念，T-E-A-M便是加特可的特色价值观。如何将T-E-A-M理念渗透到工作中，以此为基准进行思考和行动，听听加特可（广州）自动变速箱有限公司信息管理科担当部长孙竞对于“T”（全员的团队领导）这一点的理解。

**1 Q：您如何理解“领导力”一词？为什么全员都需要成为“领导者”？**

**A：**领导力，就是影响他人的能力。具体来说，首先要对组织的目标和愿景有正确的认识，然后站在自己的立场认真思考“如何达成目标”，最后说服所有关联人员，协助你一起完成这件事。

“领导”和“管理”是有差别的，“领导”管人，“管理”管事。现代社会是一个综合复杂的协作型社会，因此影响他人的能力非常关键，每个人都应该成为一个好的“领导者”，才能将想法转化为行动，用行动创造价值。

**2 Q：“向前迈一步”意味着在哪些方面先行？**

**A：**要打破惯性思维，每件事先思考“如果不这么做会怎么样”，养成这样的习惯后，你就会不断跳出思维定势，做出更优的选择。

**3 Q：您如何界定“结合自身能力外加些许努力”的范围？部门内有哪些案例可以佐证？**

**A：**很难界定，特斯拉CEO埃隆·马斯克曾说：“从来没有人能一周只工作40小时就改变世界。”虽然不是每个人都像马斯克一样想改变世界，也不像他一个人能干6个人的活，每天只睡4个小时，但至少为了以后少加班，是不是现在就可以为一个新的工作方法提案多花一点时间？这个“些许”的范围主要还是看个人的觉悟和目标。

FY19年度部门内有一个典型案例。加特可苏州成立前，需要导入IT系统，按以往做法本地导入就可

以了，但由于苏州那边工期紧，成本控制比较严格，所以我们去说服了加特可日本、加特可苏州的多个高层，将IT系统整合后成功导入，不需要额外开发，成本也削减了不少。

**Q：作为管理者，包容的重要性在于哪里？结合您的职场成长经历，谈谈自身是如何意识到其重要性并不断培养该能力的？**

**A：**包容意味着要设身处地站在对方的立场思考问题，作为V-up的V专家，我对其重要性深有体会。比如新员工进来时，会发现很多陈旧的流程、做法，当他们提出异议时，惯性思维会让我们脱口而出“我们一向就是这样做的”，这样非常打击新员工的积极性，严重时甚至会减弱整个组织的创新能力。这时就要站在他的立场去思考，他为什么会提出这个问题，并想想“虽然我们一直这样做，但还有没有更好的办法”？这样才能一直保持组织的活力。

我自身没有刻意培养这方面的能力，倒是从公司的领导力课程中获得了很大的启发，课程会从实操角度去模拟场景，让我受益匪浅；再一个是保持敏锐的外部触觉，不要停止学习；同时我也会观察自己的领导管理模式是怎样的，日常保持着书、培训的习惯，面对输入的某些内容，也许当时还不能完全理解，但随着自己步入不同的职场阶段，说不定就可以运用自如。

**Q：不断改革创新非常重要，尤其5G、大数据、数字化时代的到来，您认为其对加特可产生的冲击有哪些方面？**

**A：**最近我们在做IT中期计划，了解到咨询公司Gartner在2020年技术趋势报告中提到一个概念——“专业技术民主化”。怎么理解呢？举一个通俗的例子，以前我们认为学习AI等专业知识需要高昂的时间、经济成本，但现在网络资源非常丰富，只需花费一点点时间，人们就可以自主进行系统且正规的学



**孙竞**

加特可（广州）  
自动变速箱有限公司  
信息管理科担当部长

习，很快就能掌握它。所以未来的改革创新，技术不再是门槛，取而代之的是这三点：对机会的敏感度、技术应用的能力和对达成目标的不懈坚持。无论对于加特可，还是所有企业、个人，都一样。

在实践方面，我想告诫大家：“永远不要碰你不了解的东西。”尤其是朋友圈、微信群内漫天转发的文章，那些对大数据、5G等包装精美的说辞及追捧等，请谨慎看待。不是说这些说辞不对，而是要在对技术有足够认知的情况下，再去判断，比如去查文章的出处，去专业网站、论坛咨询专业人士，这样就能辨别哪些技术是真的有价值，哪些只是“口嗨”。

**Q：疫情期间，“云办公”成为热门词汇，介绍下加特可人是如何“云办公”的？部门为支持公司全员高效“云办公”，做了哪些支持工作？**

**A：**其实在两三年前，我们就已经导入了企业微信平台，大家非常熟悉“云办公”的模式。这次疫情期间，我们将会议、通讯录、建群等功能逐步开放，保证了在线沟通的高效。同时，还开通了企业微信的IT服务号，在“云办公”期间为数百人在线解决了IT难题，可以说对应对得还不错。

尤其是会议功能、信息收集等，以前都要通过开晨会、贴公告等来传达，现在线上就可以完成，效率极大提升。当然，面对面沟通还是必要的，很多时候会比线上沟通更有效。

**Q：疫情对后续的信息化技术开发、服务，有何启发？**

**A：**在中国，移动办公是大势所趋。虽然集团一直很重视信息安全，立即接受移动办公不太现实，在遵守集团安全方针的情况下，我们会尽量争取上线更多移动应用服务，比如手机申请、审批等来提升效率，这也符合集团LBB方针，可以为LEAN（精益化）做出贡献，大家敬请期待。

另外，目前使用的由日产集团提供的远程办公工具（VPN），由于海外网络通讯稳定性的原因，速度和连通性都存在的问题，我们也在研究自建VPN，会克服一切阻力拿出我们的方案。

# 营业部 市场排头兵 冲锋勇向前

回忆起加特可广州刚刚成立时，产能只有14.4万台，而如今，加特可产能已突破120万台。公司不断发展壮大的背后，有着这样一支开拓市场、冲锋陷阵的排头兵，他们就是加特可广州营业部团队。



## 市场排头兵

目前加特可广州营业部分为两个科室，一个是通关科，负责公司货物进出口管理；一个是营业科，负责新客户拓展与现有客户维护，共有13名成员。虽然营业部人员精简，但每一位成员都肩负重任，内外兼修，可以独当一面。

作为一家外资企业，进出口业务是加特可广州日常业务中的重要一环。2012年入职，如今担任通关科主管的王安威介绍道：“通关科的职能主要是对应公司量产品的进出口通关业务，管理海关风险保障货物纳入，同时协力对应各部门的进出口业务需求。”多年的通关业务经验，让王安威对如何做好通关工作有着自己的理解。“在日常工作中，不能仅仅作为信息的传达者，更多的要对信息进行思考，多问为什么，带着思考和自己的理解去推进一件工作，就会发现更多高效的解决方法及更快的成长。”正是由于通关科团队始终在工作中不断思考，永不止步，加特可广州多次获得“海关高级认证企业”等荣誉称号，成为诚信典范与市场标杆。

奋战在与客户对接一线营业科团队，压力大，责任更大。2011年入职，如今担任营业科主管的唐淑霞介绍道：“作为与客户直接对接的先锋队，营业科同事的工作很忙，压力也很大。与客户的沟通交流不是一个简单的事情，总会遇到各种各样的问题，我们团队都会想尽方法去

克服，这样的过程就是一个‘打怪升级’的过程。”另一方面，唐淑霞强调道，因为涉及到客户收款与开具发票等事务，一个小数点的差错就有可能造成很大的问题，营业科的同事必须非常的严谨与细致。正是因为有了这样一支忙碌而拼搏在市场最前线的先锋队，加特可广州的地基才会更坚实，从而不断取得辉煌的业绩。

## 不断改善，精益求精

在唐淑霞看来，无论是工作还是个人，都不能安于现状，必须不断进步，提高技能。“我此前的工作和日语并不相关，但我总觉得缺少了点什么，觉得现在的生活并不是我真正想要的。经过多方了解接触到了日语，于是开始学习日语，提升了语言方面的技能，然后便有了来到加特可广州工作的机会。”

这种观点与加特可广州提出的工作方式改革不谋而合。唐淑霞介绍道，营业部在工作方式改革领域的措施主要分为两个方面，第一，是与营业部内部有关的，营业部需要处理非常繁杂的信息，为了提高效率对内部信息共享进行改善，在固定时间采用固定格式、固定场合进行报告，提高管理效率。同时，编制完善营业部内部的操作细则指引，把优秀的工作经验制作成指引，即使业务担当不在场，其他同事看到指引也能立刻上手工作。第二，是与营业部外部其他部门相关的领域，由于涉及到收款与为客户开发票，营业部、财务部以及其他相关部门

需要不断地签字审批，有时累积下来需要签几百个字。为了应对这种情况，营业部与财务部共同商讨工作方式改革措施，进行明细汇总，将签字数量降低为8-10个，这样有效节约了工时，大大提升了效率。

王安威也举了通关科的具体事例，进行补充。“除了量产件的进出口外，公司每个部门都有各自的进出口业务需求。这样一来，几乎每个部门都会向我们咨询如何推进这项工作，每个月用于应对各部门咨询的工时很多。从2019年开始，通关科与培训科协作，为大家召开通关培训，制作通关指导手册，强化同事对通关工作的理解，大大提升了工作效率。”节约下来的时间，营业部同事会对进出口业务进行标准化梳理，同时也会在部门之间相互学习，提升成员的各项能力，形成良性循环。

而在LBB领域，营业部也取得了显著的成绩。由于海关清关手续复杂繁琐，人工的操作对应费用较高且容易出现差错。为了减少人为差错，递减费用，提升效率，营业部与IT部合作，在2019年顺利导入通关系统，把重复性、统计性的工作使用系统处理，不仅减少了人工统计的错误，也递减了第三方的报关费用，通关效率也得到了提升。

## 具有担当精神的活力团队

在王安威和唐淑霞看来，加特可广州营业部是一个非常具有活力和协作能力的团队，每一位团队成员都充满了担

除了在工作中共同学习，共同成长，工作之余营业部团队也十分有爱，共享吃喝玩乐信息，还有许多“知心姐姐”“知心哥哥”，解决团队成员的工作压力或者情感问题。

当精神。“如果我没有在座位上，遇到紧急问题，其他同事会立刻顶上处理。”整个部门充满了平等坦诚的气氛，遇到问题或者挑战，都会一起讨论，有思路的同事会毫无保留地教导、帮助没有经验的同事。

除了在工作中共同学习，共同成长，工作之余营业部团队也十分有爱，共享吃喝玩乐信息，还有许多“知心姐姐”“知心哥哥”，解决团队成员的工作压力或者情感问题。

2020年，全球遭遇了前所未有的挑战，形势十分严峻。未来，营业部希望和加特可广州的全体伙伴一起，共同努力，提升技能，为应对危机做好挑战与准备，将危机变为转机。



# 励精图治 再创辉煌

## ——加特可(广州)自动变速箱有限公司FY19忘年会

金猪辞旧岁，鼠携好运来。欢送旧时光，喜迎新年岁。加特可（广州）自动变速箱有限公司FY19忘年会于2020年1月12日在广州市国际羽毛球中心举行，2005名员工参加了本次年会活动，210名员工为晚会奉献了精彩演出。



丰富多彩

视觉盛宴

此次加特可（广州）自动变速箱有限公司FY19忘年会主题为“励精图治·再创辉煌”，晚会共分为“忆峥嵘·持续发展”“迎时代·励精图治”以及“展未来·再创辉煌”三个篇章进行。

与往常一样，本次年会由领导致辞、年度表彰、文艺表演、节目抽奖等环节组成。因“Lean化”原因首次以无宴席的方式举办。在各部门210名员工的辛勤努力下，年会为大家带来了丰富多彩的节目，整场晚会高潮迭起，精彩纷呈。

通过一年一度举办的盛会，加特可广州慰劳辛勤付出的员工、促进各部门的交流、弘扬ONE JATOC、T-E-A-M价值观。年会的年度表彰环节对获得安全职场奖、品质改善提案奖、工作方式改革优秀事例、总经理表彰、长期勤务奖的员工及团队进行了表彰，极大提升了加特可广州员工的凝聚力和积极性，为未来的发展打下了坚实的基础。

年会的成功举办得益于各位领导、同事们的大力支持，在此代表事务局向大家深表感谢，大家都辛苦了。特别要感谢参与节目表演的员工、主持人以及幕后的工作人员。

参演人员和主持人在休息时间不断刻苦努力地练习，节目类型丰富多彩、舞台效果精彩纷呈，为大家带来了一场视觉盛宴。而幕后工作人员虽没有出现在舞台上，但他们同样付出了大量的汗水和智慧。为了活动能够圆满举行，对每个环节反复校对，确保万无一失。

未来，在所有加特可人的努力下，公司的发展定会蒸蒸日上。



# 年度表彰



## 优秀提案奖和品质表彰

不断改善,精益求精,感谢各位加特可人这一年在提案改善方面做出的积极贡献。是你们对品质的坚持和追求,成就了加特可的产品,希望大家在新的一年里再接再厉,奋发求进,永不止步!

## 长期勤务员工表彰(十周年)

他们来自不同的地方,来自不同的部门,但他们都在为共同的事业拼搏奋斗。他们用十年的青春和汗水助力加特可事业;用十年的坚持和付出与加特可共同成长。风雨十年,与你同在。感谢你们将最美好的十年献给了加特可,感恩有你!

十年凯旋,十年辉煌,如今加特可将要步入第二个十年的辉煌历程,回首展望,加特可经历了一轮又一轮的挑战,创造了一个又一个的奇迹,正是加特可人的精神让加特可取得今天如此不凡的成就。

### 获奖名单

刘异彩、张巧荣、李晶、裴晓英、潘宇超、孙刚、张佳伟、曾文峰、徐建灏、钟杰、占崇南、封威敏、杜兵、黄达基、许建龙、李永华、贾丽杰、晏兴凤、宁婷、陈明华、范舒恒、吴兆冉、陈海明、张紫繁、易双、秦锦强、陈水锋、周秀文、崔应庆、龙添翼、阮锦桥、张子健、邝志标、曹海权、欧豪、赵川、蔡维、林源泉、黄汉明、陈焕佳、陈锦辉、张松、刘子龙、黄美杭、陈运光、黄海添、刘厚想、周静波、李营娟、沈桂华、方小山、曾江、萧伟键、曹海兵、钟志敏

### 提案件数奖

获奖名单

- 一等奖: 陈凯
- 二等奖: 张晓风
- 二等奖: 江家诚
- 二等奖: 潘锦飞
- 三等奖: 刘峻财
- 三等奖: 钟世军
- 三等奖: 夏志瑞

### 品质表彰奖

获奖名单

- 一等奖: 戴湘文
- 二等奖: 尹华娟
- 三等奖: 龙金伟

### 提案效果奖

获奖名单

- 一等奖: 王国庆、潘海源、钟灼锋、邢楷鸿、邓星、刘洁炜、林继亮、龙添翼、邝志标、童思玉
- 二等奖: 韩志锋、胡勇军、张佳伟、韩乐辉、李群生、陈峻飞、曾亚威、曹海兵
- 二等奖: 韩志锋、胡勇军、李林余、黄业、张佳伟、黄奋伦、张培发、梁虾仔、钟伟杰、詹泽杰、周程、甄洪昭、刘江波
- 二等奖: 赖海滨、徐宜炳、练文青、邝志标
- 三等奖: 谢弘、刘洁炜、林继亮、梁家瑜、潘海源、龙添翼
- 三等奖: 胡勇军、李林余、张佳伟
- 三等奖: 黄坚泳
- 三等奖: 李林余、张佳伟、甄洪昭、周程、卢向涛
- 三等奖: 韩志锋、胡勇军、张佳伟、钟伟杰、黄国忠、张培发、刘鹏、梁虾仔、蔡国明、李林余
- 三等奖: 古振金、林钊杰



### 工作方式改革表彰

高品质、高效率是我们一直追求的目标，也是我们的永久性课题。是他们用创新的工作方式改革 提高工作流程效率，为工作带来更多的效益。他们是事业的创新者、是勇于变革的优秀榜样。

#### 获奖名单

陈焕佳、罗顺清、刘德文、刘厚想、郑灿彬、许海韵



### 安全职场奖

安全绝对是加特可集团一个重要的安全理念，正是在这个理念的指导下，公司高层领导带领我们在2019年度，在安全工作取得了前所未有的好成绩，实现了安全、交通、火灾0灾害的目标！确保了我们全员的安全，让我们的员工对公司的未来更有信心，使得我们更加的团结，更有凝聚力和战斗力，相信在大家的努力下，FY20年度一定能更上一层楼，再创辉煌！

#### 获奖名单

黄桂涛、谭宏、舒忠钦、严洪岗、林齐、姚玉、万鹏、曾文峰、王成



### 总经理表彰

在应对满负荷生产时，我们迎难而上，用最短的工事时间，完成了CVT8产线的设立。在各部门积极紧张的筹备下，实现了CVT8复原生产0不良。今年，是原低再次彻底实施的一年。在社内外的要求下，Warranty Cost的削减活动也开始了。在短短数月间，取得了惊人的成绩，为公司接下来的战略添了重要的一笔。

#### 获奖名单

潘宇超、陈炽

# 精彩图集

回首2019，我们深情豪迈！展望2020，我们自信满怀！

伴着快乐的歌声，带上此刻愉悦的心情，在新的一年里万象更新，再创辉煌！



# 加特可“小小工程师”再回归，智勇双全争车神

秉承“唤醒下一代小公民技术基因”的理念，携手广东电视台，加特可广州社会贡献活动“小小工程师”2020年1月10日再次回归大众视野。加特可广州在回馈社会的同时，让更多小公民了解高新技术，触发孩子们对科技的探索和实践。来自广州5所中小学的30位“小小工程师”来到加特可广州，感受加特可的工匠精神，与自动变速器生产进行零距离接触。

## Part.1 趣味签到合影

受邀的30位小小工程师在五彩海洋球上签下名字，投入“Jatco”水晶架完成“红黄蓝绿紫”比赛分组，趣味的签到分组方式让参与者倍感乐趣。



## Part.2 走进生产第一线

加特可广州工厂成立于2007年，是加特可在中国的首个也是最大的生产据点，拥有员工2000余人，年产能达120万台，主要生产Jatco CVT7、Jatco CVT7 W/R、Jatco CVT8等无级自动变速器，产品搭载在日产、启辰、雷诺、三菱、纳智捷等品牌多种车型上。



走进生产线了解生产方式。



AR桌面解读制造工艺。



VR虚拟体验CVT特点。

## Part.3 组装赛车

加特可是CVT龙头企业，为让下一代小公民可以更加了解变速器的作用，加特可广州用组装小车的方式，让孩子们更好地认识到汽车和变速器的关系。

30位小小工程师在讲解员的悉心指导下，认真、细心地完成了属于自己的小车并贴上自己的队伍颜色以及“小小工程师”标牌。



加特可广州总经理梁秋山先生进行活动开场致辞。



所有小小工程师通过自己动手组装和团队协作共同完成属于自己的赛车。

## Part.4 车神争霸

每一位小小工程师在完成自己的小车后，对赛道挑战跃跃欲试，手拿遥控器在指导人员的协助下完成跑圈。



遥控赛车。



紧急调试中。

激烈的赛车期间，还有精美茶歇为每一位小小工程师和家长进行能量补充。



精美茶歇。

比赛结束后，加特可广州的领导层为“小小工程师”们进行颁奖。

### Part.5 奖项颁发



### 结语

本次小小工程师活动自活动招募开始，得到了周边居民的欢迎和认可，在短时间内报名满额；采访中，不少家长希望此类社会贡献活动持续举办，让更多孩子接触到先进的工业生产技术，唤醒下一代公民技术基因。



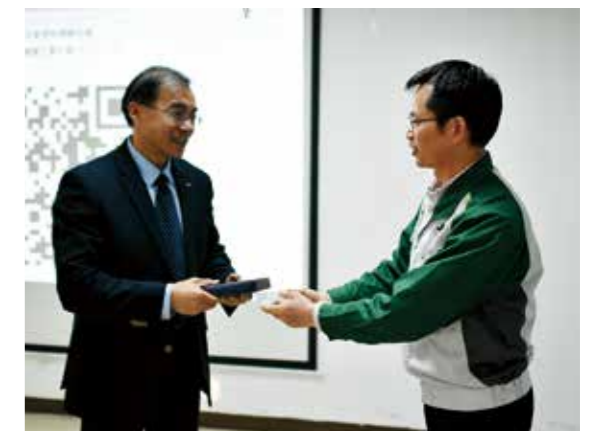
## FY19年度第二届 达人演讲会举办

1月16日，加特可广州在第二研修室举办了FY19年度第二次达人演讲会。到目前为止，加特可广州已成功举办十届达人演讲会，成为了公司的特色活动之一。

此次演讲会的内容由“回顾2019年汽车行业发展”“展望2020年&中长期行业展望”及“变速器行业的回顾与展望”三大部分组成，特别邀请到中国汽车工业协会新闻发言人许海东教授，目的是通过汽车行业专家的讲解，让全员获知最新行业数据，对汽车市场及动向做出系统的分析和解读。通过讲解，员工能够系统客观地了解汽车行业发展动向和趋势，简单了解经济发展规律，同时明晰CVT行业持续发展的挑战与机遇，增强员工对未来和企业的信心。

随着嘉宾演讲内容的深入，大家对于汽车行业及未来出行方式的发展趋势有了更进一步的了解，Q&A环节互动良好，当日到场人数超过180人。

此次活动结束后，通过问卷调查，收到满意度99%的好评，员工们也很支持，并希望今后多多举办这样的活动。



# 栉风沐雨五十载 砥砺前行续华章

## ——加特可成立 50 周年庆典圆满举行

时光飞逝，岁月如歌。从1970年1月到2020年1月，转眼间加特可日本自动变速箱株式会社（下称加特可）已经走过了50个年头。50年来，加特可经历过多次组织构建，在汽车零部件生产研发技术领域不断潜心打磨。面对激烈的市场变化，加特可不仅顽强地生存下来，并保持着旺盛的企业活力。这股力量已成为加特可的精神，渗透到每位员工的血液之中。

2020年1月28日，加特可50周年庆典拉开帷幕。为了纪念栉风沐雨的五十载，加特可员工以及相关合作方2000余人齐聚加特可总部所在地富士市的某产业交流展览馆，共享盛会。

庆典从当天下午2:00开始，4位Group Leadership Program成员回顾加特可的历史、展望未来，缓缓拉开庆典序幕，中塚社长发表开场致辞。随后，中塚社长与历代社长（佐佐木健一先生、小岛久义先生、石田繁夫先生、秦孝之先生）、坂本会长一同进行了圆桌会谈，话题围绕各自在任时期发生的事情展开。尽管时代在不断变化，但不变的是加特可精神的传承。一次次的开拓与发展，离不开各位加特可人的努力和付出。

领导嘉宾致辞完毕后，参会人员进行了充满美好祝福的气球接力活动。气球的颜色是加特可公司logo特有的绿色和白色，大家将气球在头顶传递，现场的气氛达到高潮。随后，新员工发表了充满热情的未来宣言。庆典最后，所有嘉宾合影留念，通过镜头，记录下了到场者的笑脸以及对加特可未来的美好祝福。

在会场后方，加特可特别布置了50周年庆典活动展厅。通过各种珍贵的、有历史意义的物品，展示了50年来加特可的变迁。这些珍贵的物品包括：50年来的社内报（共计230期）、工服（共展示15种）、现在罕见珍贵的周边产品（rare goods）等；也有为本次庆典活动精心准备的产品与物料，如拍照用的各种KT板、Toroidal（环形）CVT、最新的9速AT及其搭载的车辆等等。此外，还准备了一辆搭载Jatco CVT-S的新款DATZ，大家可以在车身上签名留言，留作纪念。

当天的庆典现场全程录影录像，其他分会场也能看到同步直播。后续，也将这段珍贵的回忆制作成了视频在集团内进行播放。

通过本次庆典，加特可人回望50年发展的荣光，也一同描绘美好蓝图。让我们用Jatco的基因连接过去与未来，携手迈步，共同开拓下一个50年！

### 活动现场图集



- 1 / 工服变迁。
- 2 / 历来社内报展示。
- 3、4 / 活动现场留念。
- 5 / 现场未来宣言。
- 6 / 承载大家50周年美好寄语的汽车模型DAYZ。

# 《魅力加特可》

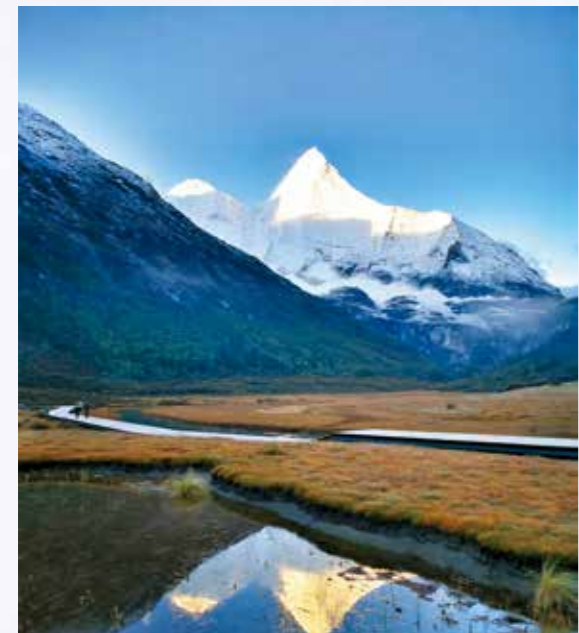
## 第二批优秀摄影作品新鲜出炉!

“生活中不是缺少美,而是缺少发现美的眼睛”。第一期优秀摄影作品栏目推出后,受到广泛的好评和喜爱。加特可广州员工丰富多彩的作品中,饱含着大家对生活的热爱,以及发现生活中美好的情趣。第二批《魅力加特可》优秀摄影作品新鲜出炉,一家人温馨的假期、风景各异的自然风光、极富人文色彩的戏院.....让我们一起欣赏吧!



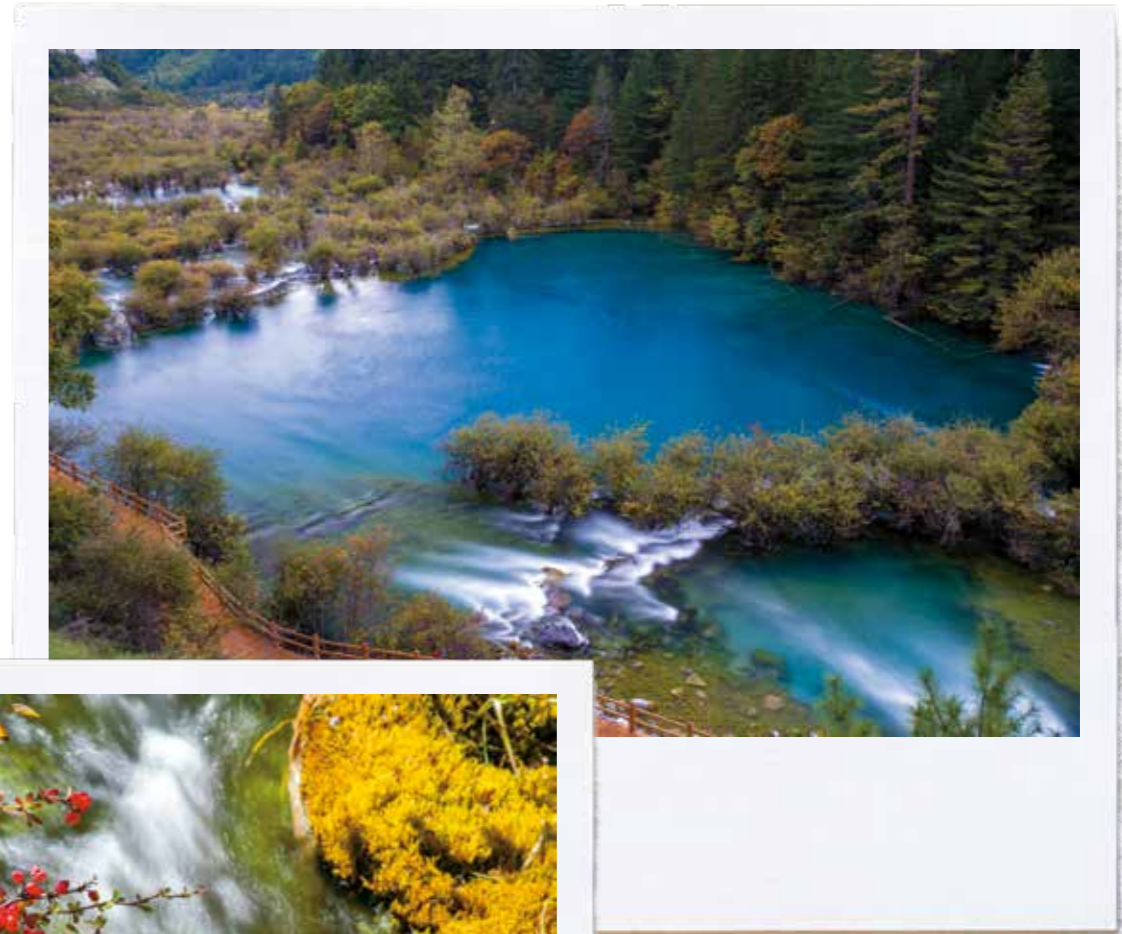
**徐敬佩**  $\frac{1}{23}$   
电动化事业部

- 1 《春节假期》  
带父母去昆明过春节,暖冬的阳光下老两口享受静谧的时光。
- 2 《国庆假期》  
和一群陌生人组团去稻城,结交朋友,放空自己,幸遇带金顶佛光的雪山倒映在平静的湖水上。
- 3 《高温假期》  
到学校上课,课后去运动。不断学习,坚持锻炼,无体育不清华,为祖国健康工作50年。



**邓隽杰**  $\frac{1}{2}$   
培训宣传部

- 1 《蓝湾翠色玉缕辉》  
湖水静谧,森林茂密。
- 2 《绿影相间滴红尘》  
阳光照在瀑布上,鲜红的野果焕发生机。



**陈平平**  
工务科

- 《12月的富士山》  
晴朗蓝天下的富士山。

**张旭**  
采购品质科

- 《听戏》  
听上几段戏,或激越悠扬、或缠绵悱恻,留下的是一种前所未有的清静平和与生活的美好。







### 赵景辉

工务科

#### 《海天一色》

蔚蓝的天空,清澈的大海,躲在海边的高温假期。



### 叶玲花

采购管理科

#### 《眺望洱海》

夕阳铺在洱海上,风带起粼粼水波,在洱海边的树下眺望此时的风景,内心平静和舒坦。

### 刘源枝

第三生产部

#### 《晚霞》

夕阳西下几时回,第一次亲身体验到红色的天空。



### 吕欢能

SS采购科

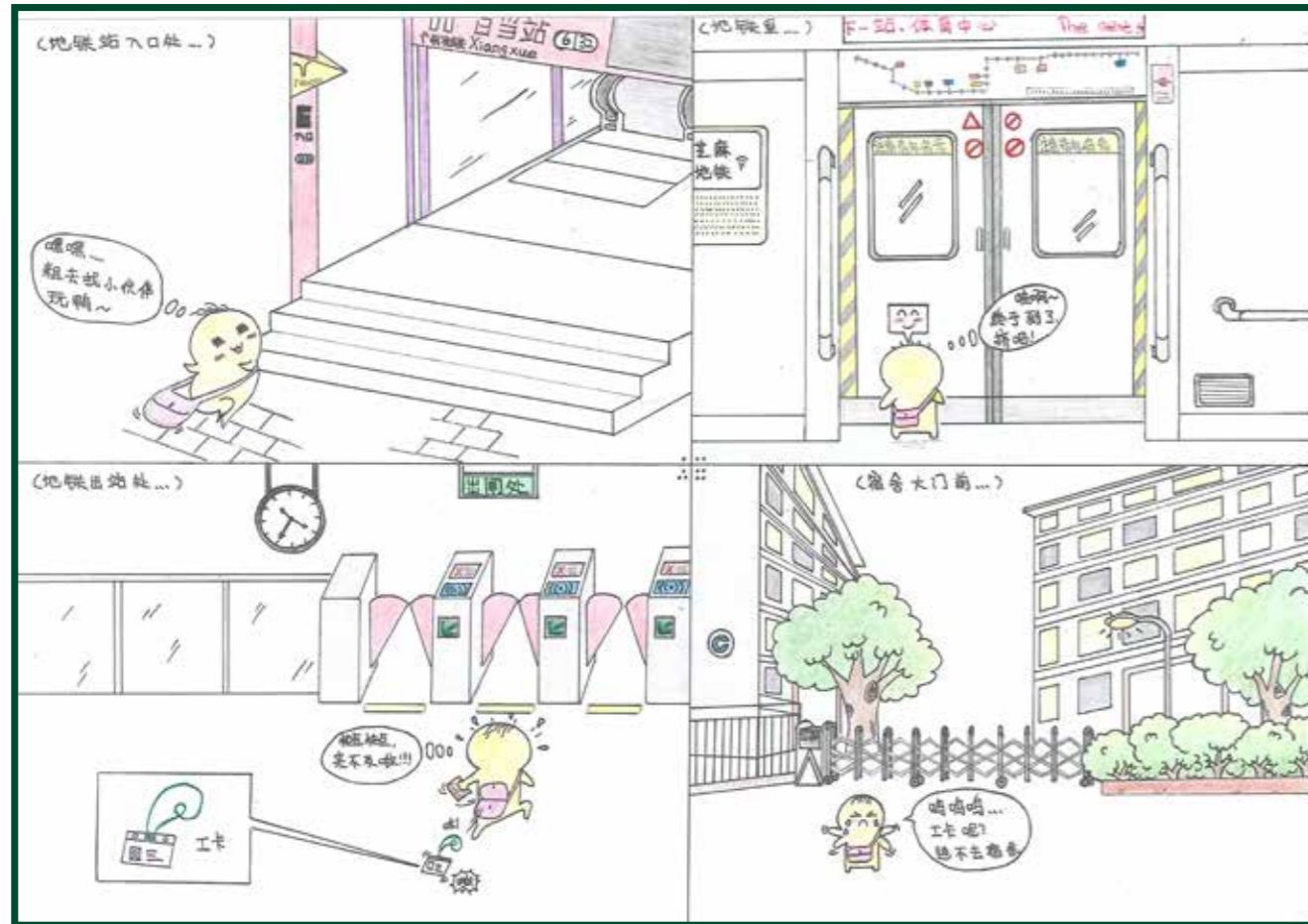
#### 《依水而生》

偶然的一次民宿入住,果然让人没有失望。特别淳朴,房子特别接地气,还有常住了几个月的外国友人。天天下水潜水捞贝壳,这样的生活慢节奏,让人悠然向往。





随着信息技术和网络的不断发展，信息安全问题日益受到重视。从宏观上来看，企业信息安全可包含企业和员工的网络安全、系统安全和数据安全等；在技术方面包括有数据备份、病毒防范、黑客入侵、身份认证、网络优化、天灾人祸防范等。目前，如何确保企业数据在安全、合规和法律场景中使用，是企业乃至行业关注的焦点。为此，加特可广州开辟《信息安全专栏》，旨在树立信息安全意识，防患于未然。



## 心理百科

# 正念冥想法给心理带来力量

在这次严重的疫情中，不管是病人、冲在一线的医生、志愿者，还是在家焦急等待的普通民众，都遇到了巨大的心理压力。国家卫健委在新闻发布会上向社会大众推荐了一些科学的缓解压力的方法，比如腹式呼吸、正念冥想等。

人类痛苦的来源是我们自动化的、条件反射性的思维。而有规律的冥想训练可以帮助我们摆脱自动思维模式带来的困扰。正念冥想之所以能将人从痛苦中释放出来，是因为它能帮助人们扩展意识的广度。

当意识扩展到一定的范围，人们可以在自己内心深处体验到一种纯粹的觉知状态。只有当所有的思维和情感都停下来，观察此时此刻的内心经历，而不求作出评判，这种隐藏在各种念头与情绪之下的觉知才会出现。此刻人们体验到的是一种深刻的平静。

现代冥想最初以“超觉静坐”的形式首先在20世纪60年代中期的美国流行。在20世纪70年代，赫伯特·本森进行了关于“超觉静坐”的研究，他证实了有关冥想对生理上的影响：血压降低、新陈代谢比率下降、血液中乳酸降低（伴随着焦虑的降低）、皮肤电阻增加（与深度的放松有关）、脑α波活动的增强（也与放松有关）等。

有相当多的研究都关注于冥想所建立的长期效果。这些研究表明冥想可以用于缓解慢性疼痛、抑郁、焦虑等一系列身心疾病。目前，很多内科医生及心理治疗师都将其作为一种可以大范围处理心理与生理问题的辅助治疗方案。

在广义层面上，冥想的类型包括两种：“集中”与“非集中”的，有时候也称之为“结构性”与“非结构性”的。

所谓“集中”的方法强调的是依靠对某特殊物体的聚焦来集中注意力。在冥想过程中，每当思想想要游移时，都要将注意力拉回并聚焦到某物体上。例如冥想时，需要

将注意力拉回到呼吸上，体验胸腔及腹腔的起伏。

“非集中”的冥想则不要求将注意力集中在特殊物体之上。无论练习者的意识中出现什么内容，都可成为聚焦的对象。练习者只需要将注意力集中在目前的状态、眼前的经历中，而不以任何形式去抵抗或者判断当下的感觉。有时，人们会用“正念”来表示这类非集中式的冥想。

20世纪八九十年代，乔恩·卡巴金以“冥想”为基础，开发出了一种名为“正念减压法”的压力管理方法。这种方法中的“正念”就涉及非集中式冥想中的“平静地旁观，不予判断，完全接纳自己的内心体验”。

简单地说，正念是一种完全在当下的意识状态。它是对当前经历的一个见证，而不需要改变、干涉或者对经历有别的反应。当人们学会不去判断而是接受所出现的事情时，就能够培养出对自身的慈悲与接纳。正念并不是竭尽全力就能得到的东西，如果奋力想要追求它，它反而会躲开。要接近正念，更靠谱的方法是依靠放松及规律而循序渐进的冥想训练。

