

库卡机器人安装调试

产品名称	库卡机器人安装调试
公司名称	广州长科自动化设备有限公司
价格	面议
规格参数	品牌:KUKA 型号:库卡机器人
公司地址	广东 广州市天河区 广州市天河区凌塘村百花岭十二号大院7区5号
联系电话	86-02029131671 18602018168

产品详情

KUKA库卡机器人安装调试维修保养培训

KUKA库卡机器人有效负荷能力3公斤到1000公斤的五轴和六轴机器人，其工作范围从635毫米到3900毫米不等，全部由一台基于计算机的操控平台控制。目前库卡机器人广泛应用在仪器、汽车、航天、消费产品、物流、食品、制药、医学、铸造、塑料等工业上。主要应用于材料处理、机床装料、装配、包装、堆垛、焊接、表面修整等领域。 广州市长科自动化设备有限公司

联系人：李先生 手机：13543455804 电话：020-29131671 传真：020-28083007

Q Q：767051518 公司主页：<http://www.gzchangke.com>

提供库卡机器人安装调试服务包括以下型号： Kuka KR140L120 KRC2 机器人安装调试维修保养 Kuka KR150 Serie2000 KRC2 机器人安装调试维修保养 Kuka KR180 Serie2000 KRC2 机器人安装调试维修保养 KR 210-2 K-F（2000 系列）库卡机器人安装调试维修保养 KR 210-2 F（2000 系列）KUKA库卡机械手安装调试维修保养 KR 180-2 K-F（2000 系列）库卡机械手安装调试维修保养 KR 180-2 F（2000 系列）KUKA酷卡机器人安装调试维修保养 KR 150-2 K-F（2000 系列）库卡机械手安装调试维修保养 KR 150-2 F（2000 系列）KUKA机器人安装调试维修保养 KR 60-3 KS-F KUKA机械手安装调试维修保养 KR 60-3 F库卡机器人安装调试维修保养 KR 30-3 KS-F系列库卡机械手安装调试维修保养 KR 30-3 KS-F 与 K 型库卡机器人安装调试维修保养 Kuka KR125/1 库卡机器人安装调试维修保养 Kuka VKR125 KUKA库卡机器人安装调试维修保养 KUKA VK 360/125 库卡机器人安装调试维修保养 Kuka KR350-2 KRC1A 库卡工业机器人安装调试维修保养 KUKA IR 761/125/1500 KUKA库卡机械手安装调试维修保养 KR 600 FORTE库卡机器人安装调试维修保养 除了以上示例型号，长科自动化设备有限公司提供各大品牌机器人安装调试维修保养，不限品牌，不限型号。

优势供应德国KUKA工业机器人KUKA控制系统等欧美备件 售后服务：产品提供24小时在线技术服务、产品质保期12个月，免费提供产品升级）

「好！」老师要她停下来，然后问：「这是真的吗？」

「什……什么？」若菱不解。

「志明很自我中心，从来没有真正地关心过你？」老师重复若菱的话。

「嗯，是真的。他只管他自己的事，很少关怀我。」若菱回答。

「志明很自我中心，这是真的吗？他每时每刻都是这样的吗？他的每个朋友，周围的亲人都觉得他是这个样子吗？」

「嗯……」若菱没有把握了，不敢接腔。

「他从来没有真正地关心过妳，」老师又念道，「这是真的吗？」

「有偶尔关心一下啦，但是……」

「从来没有，真正的，」老师加重语气，「这是真的吗？」

若菱说：「嗯，大部分的时间是真的。」

同学都笑了，若菱也忍不住笑了起来。老师又问：「当你有这样想法的时候，你是怎么样的人？」

「嗯？」若菱听不懂。

「当你抱持这样的想法——『志明很自我中心，从来没有真正地关心过我』的时候，你看到他，或是想到他的时候，你心里是什么感觉？」

「嗯，不太舒服……」若菱保守地描述。

「是喜悦和平还是紧张压力？」老师追问。

「紧张压力！」若菱不假思索地回道。

「好，你想想，今天如果你没有这样的想法，在你的脑袋中，你看到志明，或是和他相处的时候，你会觉得怎么样？」

「好多了，比较平静。」若菱想象了一下，然后老实地回答。

「好，我不是要求你要放掉这个思想，我只是问问你，你有没有看到任何理由，让你放掉这个思想，不再背负着它？」

「是的，我知道。」若菱说。

「好，我现在请你把这个句子反转过来，把肯定句改成否定句。」

「嗯？」若菱不确定要怎么改。

老师帮她起头：「志明不是……」

「志明不是自我中心，他不是从来没有真正地关心过我。」若菱机械式地念出来。

「好，我现在请你闭上眼睛，在心里默念这句话，看看它的真实性和原来那句话比较起来如何？」

若菱闭上眼睛，照老师的话默念这个反转了的句子，她觉得很滑稽，不过好像后来这一句的真实性真的并不亚于原来那句。

若菱睁开眼睛，有点不好意思地看着老师。

老师没有乘胜追击，只是继续要求若菱：「把志明改成你，你改成若菱，把你写的句子再念一遍。」

若菱照着念了：「若菱很自我中心，从来没有真正地关心过志明！」

「这句话的真实性怎么样？」

若菱闭目沉思，其实是在逃避困窘。她心里有点心虚，因为她知道她对志明的关心也是从她自己的观点而发的，很可能志明对她也会有同样的抱怨。

「这个回家功课真是个陷阱！」若菱觉得上钩了，可是也不得不佩服它设计之巧妙！原来我们对别人的指控，真的是有三根指头是对着自己的！

第27章

昔日女星的解套智慧 思想的瘾头

这一天，若菱又依约来到了一家高级私人俱乐部。报了自己的名字，接待人员恭敬地把若菱请到里面一个豪华而私密的房间。若菱当时就在猜，一定又是个名人了吧！虽然心理已经有了准备，可是看到

这位艳光四射的退休女星时，还是吓了一跳。

这位女星在当红之际嫁入豪门，很多人当时等着看她的好戏。当时大家都不看好这段婚姻，等着她离婚复出，再现光芒。可是这位女星做少奶奶显然做得称心如意，都二十多年了，她还是清秀佳人一个，岁月并没有在她脸上刻划太多痕迹。她夫家的家世显赫，可是女星始终深居简出。

招呼若菱坐定了，女星笑着问：「老人好吗？又有什么难题给我？」

「嗯，他要我问候妳，他说妳是从负面思想的困扰当中走出来的人，要我来跟妳请教、请教。」若菱小心地回答。

「哈哈，他真会出题。」女星笑得花枝招展，「嗯，让我想想，怎么说呢……」

女星收敛了笑容，陷入当年不愉快的回忆里。「当初嫁入他们家，我真的是下了很大的决心，要洗手做羹汤，做个贤慧的好太太。可是，环境一下子变化得太大，我从一个人人吹捧、光鲜亮丽的环境，到了一个连鲜艳衣服都不敢穿的保守传统家庭，更别说妯娌、婆媳之间种种复杂的人际关系了。我又是明星，嫁到他们家，很多长辈本来就很很不满意，所以难免诸多挑剔。外面又是那么多人等着看我的笑话，我真的是内外夹攻、心力交瘁。」

受到女星一席话的影响，室内的气氛也立刻低沉了下来。喝了口水，她继续回忆：「当时，我真的觉得万念俱灰，常常有寻短的念头，后来碰到了老人，他告诉我：『亲爱的，外面没有别人。』他教我去检视自己的思想，挑战自己的信念，这给了我很大的启示。你知道，我们是完全听从我们脑袋里的声音，从来不去质疑它们的。」

若菱点头，表示同意。

「当然，他那个圆圈圈图，」女明星嫣然一笑，「帮助我们从身体、情绪、思想等各个层面去清除我们与真我之间的障碍，也是我疗愈过程中很重要的帮助。」

「老人教了我好几种方法，像拜伦凯蒂的转念方法，随时关照自己的思想，并且检验它们的真实性，另外他告诉我，没有任何的事情可以造成心理上的痛苦。痛苦是来自于你对事情的解释。痛苦是你创造出来的，因为那个是你事情的解释。」女明星拿了一张纸，在上面写上：

A（事件） B（信念、想法） C（结果）

「你看，A永远是中立的，因为同样的A，发生在不同人的身上会有不同的C出现。比方说，我婆婆看到我的时候脸色不太好（A），如果我认为她讨厌我（B），我会觉得很难过（C），但是如果我认为她当时心情不好（B1），我会很中立地（C1）注意自己和她的互动。如果我认为她是因为身体不舒服（B2），我会很心疼地对她格外好一些（C2）。所以不同的B，造成不同的C，也影响我和我婆婆之间的关系。」

若菱看着这个简单的ABC图，没办法想象我们所有的烦恼，居然可以用一个ABC的公式就可以解释清楚。

「还有一个很好的方法就是，在我们每个负面的情绪后面，都有一个支持它的思想。因为情绪是身体被我们思想刺激之后而产生的反应。比方说，我的一个妯娌，帮其它的人都买了一些好东西，唯独没有给我。我当时很生气，也很伤心。然后我就检视自己负面情绪后面的思想，发现我「要求」我的妯娌对待我（一个刚嫁入他们家的人），一如她对待其它已经和她相处很久的亲戚。我有什么资格要求她对我公平呢？我生气、伤心对事情有没有任何帮助呢？她这样做是谁的事呢？她的事我有资格干涉吗？」女明星两手一摊，「就这样，原先让我痛苦不堪的一些事情，在我把自己的思想带到放大镜下检视的时候，一个都不能成立。」

若菱心想：「真有这么简单吗？我们真的可以在一念之间就超脱思想的束缚吗？」

女明星善解人意地看着若菱：「当然，这个过程并不像我说的这么简单，期间要经过很多的努力和漫长的等待。这些道理都懂了，并不代表你就都能做到。第一步，就是你要下定决心，不再被你的思想干扰，然后你要花很多时间去培养觉察和定静的功夫。」

「觉察和定静？」若菱问。

「是啊，我就是从静心冥想开始的。最早老人教我静坐的时候，我连五分钟都坐不住，心猿意马，脑袋里有如万马奔腾。但是随着我的一些身体工作，和宗教的修持，我逐渐可以静下心来，好好看着自己。」

若菱问：「那.....请问你的身体工作和宗教的修持到底是什么呢？」

女明星又笑：「呵呵，每个人都不一样的啦，我的是瑜伽和祷告，读圣经，跟我的主连结。你可以选择别的道路，但是一定要做一些灵性的修持和身体工作，这样你才能逐渐从你自己的人生模式当中解套出来。老人能做的，是帮助我们去看，但是你看见、觉察了之后，必须要有足够的心量去包容、接纳。这个功夫他给不了你，你得自己修炼。」

她最后又看看若菱，语重心长地说：「静坐冥想是培养觉察和包容能力最好的方法，一开始五分钟也可以，慢慢把时间拉长。这是迈向真我的不二法门，最基本的蹲马步功夫。」

第28章

我是个婚姻失败者？！ 思想的搅扰

冬日午后，阳光洒在大安森林公园的草坪上，闪闪发光。若菱偷得浮生半日闲地坐在公园的长椅上，好整以暇地欣赏远处在嬉戏的孩子们。她这才了解老人说的「让我们心理上受苦的，不是事情本身，而是我们对事件的想法，和围绕着这个事件所编造的『故事』。」

就像现在，她悠闲地坐在绿色的大地里，享受难得的冬日阳光，周遭的氛围是祥和的、宁静的，若菱的心却不是。她的思想一直在折磨着她，停止不了。

「也许是静坐冥想的功夫不到家，我没有办法定静我的思想。」若菱尝试着静坐，可是那些扰人的思绪就像洪水般地在她脑海中奔腾。老人是要她每日静坐，锻练思想定静的肌肉，因为这条肌肉我们从来没有去训练过它，难怪弱不禁风。

「现在怎么办呢？在我的定静肌肉发展成形之前，我怎么样可以不受思想的搅扰而享受当下这一刻呢？」若菱回忆着诸多老师的教导，决定从「观察自己的思想」开始着手。

老人说：「倾听自己脑袋里的声音，做一个观察的临在。声音在那里，我在这里听着它，注视它。这份了解，就不是一个思想了，它是对你临在的一个感觉，一个新的意识的向度就生起了。透过这样的观察（倾听内在的思考、对话），你可以感觉到在那些思想下面的一个比较深层次的自我，一个有意识的临在。」

说实在的，若菱在倾听自己思想的时候，并不能体会到那个有意识的「临在」，也就是另一个向度的我（真我），「可能真的是定静功夫不到家的原因吧！」若菱想，但是在做为一个观察者去觉察自己的思想的时候，若菱觉得自己脑袋比较不像一团毛线，或是浆糊了，至少她可以清楚地「看见」是什么样的思想让她受苦。

她想的最多的是——「我该怎么办？志明不要我了。天要塌下来了，我再也嫁不出去了。我的后半生完了。我再也不会有幸福和快乐了。」

当她看见这些负面思想是以一种背景音乐的姿态在她意识层面播放的时候，她可以去检视它们的真实性。她知道自己一直有概括性的负面思考习惯，就是把很多事情都夸大，变成糟糕至极。而更清楚的是，此刻的她，好端端地坐在公园里，心里却担忧未来的、无知的、不确定的事，让她不能享受当下这一刻。

若菱知道，这些负面思想，如果一个个拿到放大镜下检视，没有一个可以成立。自己却如此受到它们的困扰，想到这里若菱不由得苦笑了起来。

而困扰若菱最多的思想，就是对志明的怨恨。「他怎么可以这样欺骗我？他怎么可以变心？他怎么可以瞒着我跟别的女人来往？他当我是什么？傻了吗？在他的眼中我就这么没有价值吗？」

若菱知道这些负面想法来自于她自己的「无价值」感，老是觉得自己不够好。当然，在理智的层面，若菱已经被老人说服了——「自己的价值是自己给的，不能把这个权力拱手让给他人。」况且志明的欺骗、外遇行为，已经是「铁」一般的事实，除了「臣服」，别无他法。

若菱开始自问自答：

「他怎么可以？」

「他就可以！」

「为什么？」

「因为他已经做了。做了就是事实。事实最大。而且，他怎么做是他的事，你接不接受是你的事。」

也就是说在情绪上，若菱要试着臣服于这件事，但是若菱能不能接受、愿不愿意继续待在这样的婚姻里面，或是要挽回，她有绝对的自由来决定，而无需受不必要的负面情绪的干扰。很多时候，我们以为我们情绪上的抗拒和反对，可以改变我们不想要的事实，但是现在若菱清楚地看见，自己的抗拒就像是拿脑袋在撞墙，真的是「徒劳无功」，而且对事情的后续发展一点帮助都没有。

另外困扰若菱的思想是：「别人会怎么看我？我是个婚姻失败者！生命的失败者！」

若菱当然知道她可以自我安慰地说：「婚姻失败不等于什么都失败，而且别人怎么看你是人家的事，你根本管不了！」

可是，若菱觉得真正能够让她释怀一点的正面思想还是：「我不是我的婚姻，我的真我不会因为别人的眼光、我婚姻的状态而有所改变。」想到老人的谆谆教诲和再三保证，若菱觉得自己有和真我更加接近的感觉。

整理过自己的思想之后，若菱真的觉得自己好多了。她开始默念自己破解人生模式的「咒语」——「我看见并接纳，我有被背叛和被欺骗的痛苦感受，进而放下对它的需要。」

默念几次以后，觉得神清气爽，若菱睁开眼睛，突然眼角瞄到一个熟悉的背影——李建新！

不过他并没有看到若菱。他身边有一个娇小的长发女子，打扮得十分青春，李建新不知道跟她说什么，女孩笑开了，把头放在他的肩膀上，李建新右手就顺势搂住女孩。

若菱霎时觉得有一种熟悉又奇异的感受，仔细一体会，就是那个被背叛、被欺骗的感觉。回过神来，若菱觉得自己有些好笑。她跟李建新连男女朋友都谈不上，怎么可能会有「背叛、欺骗」的感受？

不过李建新常常打电话给她，有时两个人也约会碰面，像好朋友一样。而最后一次分手的时候，李建新看着若菱的眼睛，含蓄地说：「如果再给我一次机会，我一定不会放过妳！」若菱一听羞红了脸，急忙离去。是这样就让李建新另择所爱了吗？

那股奇异的感觉被搅动了以后，一直不散去，若菱决定好好地面对它。

她坐在长椅上，闭上眼睛，感受胸口那个沉重、抽痛的感受，不去逃避，不去压抑，就只是不带任何预设立场、任何成见地去与它同在。逐渐地，若菱开始能够以爱和理解去接纳这个情绪。过了好一会儿，若菱觉得胸口有个能量释放的感觉，好像有什么东西正在悄悄地抽离，慢慢地，她觉得舒服多了，就张开了眼睛。

天空还是那么蓝，阳光还是那么灿烂。若菱的心情，却和刚来公园的时候截然不同了！

第29章

什么让我感到喜悦？ 认同的解离

此刻坐在小屋中的若菱是定静而安宁的。老人关心地看着她，轻声问：「你还好吗？」

若菱抬头看看老人，幽幽地说：「我是能够接受志明有外遇，然后要跟我离婚的事实了……」

「是吗？」老人看着若菱，惊讶于她的成长与改变。「你是怎么做到的？」

「就像你说的呀，」若菱无奈地回答，「事实摆在那里，我看到自己所有的抗拒都是徒劳无功的。但是……」若菱迟疑了。老人安静地等待她继续倾吐。

「我还是很悲伤、低落，」若菱难过地说，「这些情绪好像已经变成我生活的基调了。我担心自己是不是一直会这样下去，一辈子就这样郁郁寡欢以终。」

老人沉默了一段时间，然后开口：「你已经做到了第一个层面的臣服，就是接受事实，现在要做的是第二个层面的臣服了——臣服于你因事件而衍生的情绪，不要与它抗争。」