

绿盟+

2010/01 总第 007

NSFOCUS



生活版 ▶▶ 与安全人士分享精神生活

Share spiritual life with security professionals

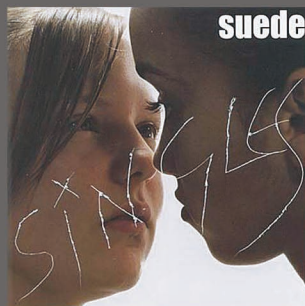
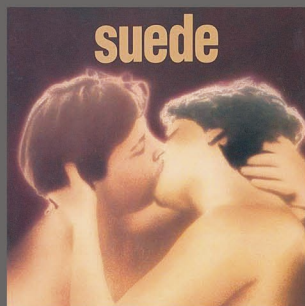
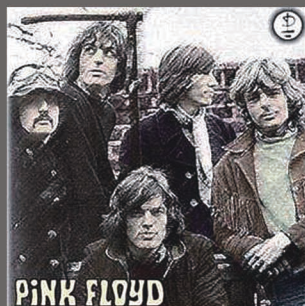
2009年10月18日
再战“北马”

我心中的那首歌

梦中的香格里拉

就飞到热带的岛屿游泳





主办：绿盟科技
策划：绿盟内刊编委会
地址：北京市海淀区北洼路4号益泰大厦三层
邮编：100089
电话：(010)6843 8880-8006
传真：(010)6872 8708
网址：www.nsfocus.com

2010/01 总第 007

Nsmagazine@nsfocus.com

绿盟+
NSFOCUS+

© 2010 绿盟科技

本刊图片与文字未经相关版权所有人书面批准，一概不得以任何形式、方法转载或使用。本刊保留所有版权。

NSFOCUS+ 是绿盟科技的注册商标。

需要获取更多信息，请访问WWW.NSFOCUS.COM

目录 CONTENTS

专题 TOPIC	2009 年 10 月 18 日再战“北马”	陈庆	2
	我们的马拉松	万慧星	5
	长跑随想	王卫东	9
	我的马拉松之旅	黄国忠	10
时尚 FASHION	我心中的那首歌		
	I' ll see you on the dark side of the moon	张云海	15
	Everything Will Flow	李守刚	16
	You Are Not Alone Michael	李晨	19
	爱情转移	胡靖	21
	光阴似健	张晨曦	23
	海阔天空	李亮	24
	生存以上，生活以下	莫宗扬	26
旅游 TRAVEL	梦中的香格里拉	郝东林	28
	就飞到热带的岛屿游泳	吴玉钰	32
	印象雨崩	李晨	37
视觉 VISION	绿盟影人作品介绍之一	马志民	41
	绿盟影人作品介绍之一	胡靖	44
漫画 CARTOON	企业信息安全小常识		47
纪实 DOCUMENTARY	相知 相识 相融		
	—沈阳分公司凤凰山拓展	郝东林	50
	工欲善其事，必先利其器		
	—公司成功组织一线销售集中培训	谭艳琼等	51
博客 BLOG	新经理人的四板斧	王伟	53
	浅谈参训	夏日	55
	本子写好，还要讲好	王红阳	56
资讯 NEWS	绿盟科技综合信息概览		57

2009年10月18日再战“北马”

文/陈庆 摄影/花金亮、项玉等（绿盟科技 北京总部）

上次参加马拉松是2006年11月的上海赛。

2007年9月中旬从重庆过来6位亲人，请了年假陪他们，2007年缺赛。

2008年国庆去师妹家办婚礼，赛前缺乏训练，2008年缺赛。不过做了一次后勤服务。

2009年决定再战。

今年大意了，赛前训练太不充分，只去颐和园拉练了一次26公里，剩下就是周二、周四下班后的8到9公里，量太小。无论如何我还是报了全程。

小华大概是嫌我的节奏太慢，跑到前面去了。我瞅着他的背影冷笑中，再见。再见的意思就是再次见面。

师妹说她要花园桥那儿给我加油。我本来是没想到那儿附近先发现她，然后趁她东张西望没发现我的时候冲过去，搂住她的头亲一口就撒丫子跑掉，留给她一个羞羞脸。结果我没能发现她，她也没能迎面发现我。但她发现李钠了，然后顺藤摸瓜发现了我的背影。于是大喊“小四、小四”，其实我也没听太清，下意识地回



头，望见了她，然后很兴奋地朝她挥了挥手。旁边的弧圈张开始不知道那是我媳妇，说“小四终于露出了本来面目，见到美女就来劲”。我说“靠，那是我媳妇！”。由于已经跑过了她所在的位置，不想打乱节奏，就这样继续前行了。一方面，见到师妹，非常开心。另一方面，未能实施我的罪恶计划，有些遗憾。

李群未能实现目标，25公里处力竭上车，遗憾。

李钠超水平发挥，完成15公里既定目标，努力到了21公里半程，血拼到25公里力竭上车。赞！

Log未能实现目标，完成42.195公里，但过了关门时间，太遗憾。以前可是3个半到4小时之间的成绩。

star、小星是我半途最大的期待，三年前如此，三年后亦如此。有些感觉是平日里注意不到的，仿佛那么自然，总是不经意间想起，温暖而已。

感谢李守刚、陈星霖在38公里处的顶风久等。尽管我和小万已经没有力气横移到他们高举的绿盟大旗处，只能远远地朝大旗挥了挥手，蹒跚而去。

万慧星像个跟屁虫一样跟在我后面，每当我进入节奏时就要求我慢点，还是有所影响的。不过小万在最后一次要求我等他们喝水之后彻底拖垮了我。这次我再也不能带着他前进了，这次我慢下来，直至准备放弃。而他，独自奔出去了……

由于各种原因，我最后看到的公里牌是40公里，始终未能发现41、42公里牌，后来丰沛说41公里牌本身就不起眼，而42可

能就是没有。这最后的两公里成了鬼门关，我是抱着寻找 41 公里牌的信念挪步的，当时间一分分流逝，当 41 公里牌始终未现真身，我放弃了。与从前每一次参赛都不同，这次我真地放弃了，因为还剩近 2 公里，我没有时间了，就是拼了命我也没时间了。于是我开始走，只是简单地想着，走进去吧，没有成绩，无所谓，已经尽力了。



在奥体外遇见因伤退赛的继革，当他们告诉我还有 300 米时，我还以为他们只是在变相地鼓励我，于是我继续走向奥体的大门。但是，进了大门，我发现这里就是环形赛道，那意味着这就是终点，我只需要绕场半圈，所有的挣扎与痛苦就结束了。留给我的时间还有 9 分钟，我还赶得上关门时间。哈哈哈，真是天不绝我，可能只有从真正放弃中走来的人才能体会到那种绝处逢生的欣

喜若狂，才能体会那种失而复得的欣喜若狂，我是奔完了这最后的 200 米，中间还不敢相信地问了一个场边工作人员，前面那个大白门是终点么？

最终成绩 4 小时 51 分，创下自己的历史最差成绩，但兴奋程度不亚于第一次跑完全程，我又做到啦，哈哈哈。

人生总会碰上真的放弃的时候。这里不



是说永不放弃，而是想说，在我放弃的那一刻，那个该死的 41 公里牌远比到达终点重要，我可能无法到达终点，但我真的很想看到那个该死的 41 公里牌。正是由于它老不出现老不出现，我才从坚持变得绝望。处在重大困境中时，远大的目标多半经不起推敲，稍微现实点的希望才能真正鼓劲。靠着一公里一公里的标牌我挪到了 40 公里处，却因为前方失去了另一个公里牌，失去了希望，

我的精神就被彻底摧毁了。

倘若在 25、35 公里处看不到 26、36 公里牌，我都不会放弃。因为我想看到远方那个终点，因为我还有时间、还有希望。这个信念支撑着我去寻找下一个公里牌，一步步向着终点前进。但失去希望，会迅速有效地摧毁看似坚强的意志支撑。

这个过程对我个人而言，真是意味深长。



话扯得有些远了，往回拉一下，说一下自己对马拉松的看法。

逆水行舟、不进则退，李群、Log、我，都是活生生的例子。

生于忧患、死于安乐，古人诚不我欺也。以前公司没有组织过这么多人参赛，都是被忽悠的个体，赛中也没有什么公司组织的补给之说。后来慢慢有这些了，但继革、眼圈、Log、李群的成绩是逐年下降，一次比一次差。

公司的最好成绩是 2005 年创造的。眼圈今年本来因为错过了 star 的补给而赢得了一些时间，最终自认为刷新了记录，实际却因为在半程接受补给、摆 POSE 照相而错失刷新记录良机，比 4 年前慢了 3 秒。这是典型的死于安乐。

平时多流汗、战时少流血，仅凭意志力，对于全程是没有意义的，可能可以挪到终点，但一定会过关门时间。意志力的作用是巨大的，但不是全能的，尤其不能替代实力本身。李钠意志力可嘉，但仍无法挣扎到终点，因为他一次也没练过。Log 拒绝了最后一辆收

容车，坚持到了终点，但过了关门时间，因为他今年练得比我还少。

人跟人是具有基因差异的，这东西是讲究天赋的。不要跟继革、眼圈之流比。我就是再练 20 年等他们老了也没有希望超过他们俩，只会一次次被嘲笑。除非他们发生一些大的意外，这个倒可以考虑考虑。

自己的身体健康最重要，不要跟着当人来疯，一窝蜂地报名参赛。建议以后不要替当事人自己报全程了，这完全是折磨他们，并且由于他们是被迫参加全程的，在出发前就已经放弃的人占了大多数，这就失去了参

赛的意义。

报名时应量力而行，设定一个合理的挑战目标。

在设定合理挑战目标的前提下，应该尽最大可能去实现目标，这才是马拉松的精髓所在。

全程马拉松是无氧运动，不属于健身运动，应该是对身体有损伤的，只不过视个体不同而受损伤程度不同罢了。挑战一次过瘾说得过去，老去挑战就没必要了。不过眼圈说过，这东西是上瘾的，可能吧。

好了，这次参赛于我而言很有意义，很有收获，明年再见！



我们的马拉松

文/万慧星 摄影/刘继革、吴玉钰等（绿盟科技 北京总部）

2005 年，从进入公司开始就断断续续地进行着跑步，下班后在公司后面的小河边，每周 1-2 次。刚开始 5KM 左右就觉得累了，后来陆续增加运动量，但还是与公司的专业选手有很大的不同。他们跑的快、跑的远，他们是马拉松运动员，我只是平常锻炼一下。马拉松离我很近，但心里距离却很远。直到 2006 年，顶替别人第一次参加了北京马拉松，5KM，比较容易的跑下来，甚至比平常在公司跑得还要轻松，这就为以后的马拉松开了一个好头。

2006 年底，冬季多年困扰我的鼻炎，不仅没有来，而且居然没有一次感冒，我想这可能是坚持跑步的成果吧。转眼到了 2007 年，由于出差比较多，跑步的坚持也就断断续续，也未能参加这年的马拉松比赛。到了年底，伴随着暖气的到来，鼻炎也相随之至，难受、头晕，还老流鼻涕。转眼过了年关，2008 年的春季我又恢复了跑步，这年 10 月，我第二次参加北京马拉松，10KM，轻松完成。后悔没有报半程，不过却下了决心——一定要在有生之年跑完一次全程。

2009 年 5 月，继续着跑步，基本上每

周两次。第一次与公司的专业选手一起跑到了终点，1 小时（地图量了一下 9KM 左右）。在接下来自己单独跑步中也是如此，不达终点不罢休。对于这 1 小时的距离，刚开始比较痛苦，很多次都想放弃。想了很多理由来鼓励自己，比如跑到了公司就有冰冻可乐。渐渐的这一小时的距离跑下来也不那么累，可以轻松完成。再到后来，跑步也不仅是锻炼身体的途径，还成了释放压力的手段。就在这个时候冒出来一个念头——今年来一个全程！在赛前准备的日子，保持着每周 2 次

1 小时的训练量，然后在赛前 2 个月专项练习了几次：上山道体能 1 次、32KM 长跑 1 次、18KM 长跑 2 次、20KM 长跑 1 次。但心里仍然还是没有底。

2009 年 10 月 18 日，多云 大风 6-19 度。

5: 20 带着昨夜失眠的眼起床，一顿早餐。

6: 00 到公司收拾妥当，登上前往天安门的车。

6: 40 到达天安门开始准备活动。

7: 15 换换衣服、聊聊天、蹦蹦跳跳，进入全程的起跑区域。人越来越多，越来越



挤。原想穿短裤会冷，但加上雨衣反倒热了起来。在这时，不停地在人群中寻觅挂粉红色气球的领队，因为他代表着 5 个小时内完成全程，而这就是我今天的目标——5 小时完成全程。

8:15 我们业余全程选手出发，我也随着人流走了出去，人太多，根本跑不开。刚开始这一段还是和往年一样，从天安门出发



沿长安街向西前行。继续向前，远远地看到了公司的大旗在前方 200 米处飘扬，我们这个小方队估计掉到了最后，又看到粉红色的气球居然也在老前面。天，按这个速度 5 个小时如何完成呀。跑出 3 公里左右，感觉右脚下面有点起泡，隐隐痛，大腿也有点磨。平常跑步都没有这样，估计是心理作用。

10-20KM，陆续碰到了几位先前跑得快的同事，我们小队还是匀速推进。这时我们

的领队盯上了一个装备精良的高个老外，开始紧跟战略。路上还看到了划着滑板的人，赤着脚丫的人，好不精彩。这一段跑的还比较轻松，平常也老练这样的距离和速度，不知不觉地来到了半程的终点。在公司安排的补给站，吃了香蕉、喝了宝矿力继续向前，据说这是最后的几个香蕉了，后面的队友估计要饿肚子了。



25KM 左右，一路陪伴我们的还有一个胖胖的老外，估计得 100KG 上下，听着 MP3，大声的唱着歌，不时引来观众的阵阵喝彩。继续向前，正好在一个转弯的地方，突然听到前面的观众热情的、大声的喊着加油，回头一看——一个大白胡子的老大爷，大腿以下贴满了各种胶布，喘着粗气向我们接近了，真棒！

27KM 开始，我明显感觉到累了，肌肉

开始发紧，关节痛了。心里想着教练说的 30-35KM 会有运动性身体极限，会很痛苦，但怎么不到 30KM 我就开始了呢？！后背的老毛病开始痛起来，平常转动一下脖子、扭扭腰、扩扩胸能好些，此时只能小幅度的动一下，痛也没有办法（但到了 40KM 左右，就没了明显感觉）。这一段又看见，出发后就远远抛下群众的粉红色气球，居然原地不



动了！跑一段歇一会，保证 5 小时到达就行，但可别奢望他是匀速前进的。

30KM 开始，吃力，觉得每一公里之间的提示牌都变得非常的遥远，我们小队此时就剩下我紧跟着小四了。这一段，在路边又激动的看到了公司的大旗，Star 一家备了香蕉、饮料，我俩激动地跑过去，休息补给、照相留念，然后继续上路。再跑了没多久，突然发现老祝冒了出来，激动啊，又见到训



练的队友了，哈哈。

35KM，渐渐的，节奏慢了下来，我已经很累了。只能告诉小四咱们前面水站休息一下，这一休息不要紧，再启动的时候，全身零件都快要散架了。痛！我眼中的专业级选手小四开始发飙，速度快起来。我咬牙紧跟了几把，跟不上了就叫慢点、慢点，小四就慢下来陪着跑一段，顺便鼓励我一把。

快到 37KM 时候，小四的小腿开始痛了，有点要抽筋的迹象，说道我们走一走，缓一

缓，我也正好能休息一下了，等到他的小腿恢复了些，看到了 37KM 指示牌，我们又在痛苦中重新启动了身体。这时候非常的痛苦，因为眼看着终点越来越近，但身体确实越来越沉重，全身都在痛，特别是关节，连手臂肌肉都摆动得有些痛了。这时候我也时不时的用手摸一摸心脏的跳动，因为往年北京马拉松的报道总有人暴毙。

终于看到了 38KM 指示牌，我们还有 4KM 就要到终点了，坚持。这时，开始出现

放弃的念头，但想着仅仅 4KM 而已，太可惜了。小四也在边上念叨，想想这也就相当于从公司到颐和园的单程而已，仅仅是平常训练的一半，不难。接着跑了没几步，我们又激动了，看到了前方不远处公司的大旗迎风招展，发现刚子举着相机，与坦克和一位姑娘一起在叫着我们，而且他们手里的香蕉、饮料分外显眼。但确实我们已经很累了，连从跑道的左边漂移到右边的力气都没有了，只能远看着他们，继续剩下的路。

39KM，鸟巢已经离我们近在咫尺，刚开始一直以为这就是今天的终点，但却还离着 3KM——奥体中心。跑道中的人明显又减了不少，显得稀稀拉拉的。看看时间，12:45，还有半小时。比预估的时间，还多跑了 1KM，太珍贵了。

40KM，对于今天的马拉松来看，这是一段非常大的挑战，因为昨晚的天气预报报准了，午后真来了 5-6 级的大风，感觉就一个字，“冷”。什么广告牌、线路牌等等都已倒的倒、歪的歪，还让我们迎着风，这不是存心作对吗！在快到 40KM 水站的时候，我俩都已很想休息，最后还是小四鼓励着，

等到了水站再休息，坚持住！终于，在快要收摊的水站中拿了水继续向前走，确实跑不动了。在这时，又发现消失几公里后的老祝，看得出来，大家都显得相当的疲惫。仁人商量着，最后的 2KM，靠走基本上没戏，需要继续跑。痛苦、黑暗、绝望的最后一段开始了，跑了很久，但仍然没有看到 41KM 的指示牌，天！这一公里也太远了吧。在这种时候，放弃的心倒是没有，只是很失望，担心时间不够，5 小时不能完成。

奥体中心。就在跑了很久都没有看到 41KM 提示牌的时候，进入了奥体中心，但心里仍然嘀咕：这 400M 一圈的跑道，得跑多少圈啊。果然，进去以后就看到跑道上，用隔离墩隔了两条道。此时，已经没有任何动摇的理由了，就是向前跑吧。哈！刚一调头转弯，看到了终点线！跑到终点线前面，看着跳动的时间，激动了，感觉眼睛很热，到了，我们到了，全程跑完了！最后一段保持跑动状态通过终点线！小四、老祝也一起抵达，看到明显疲惫的身体，大家脸上都神采奕奕的。我们仨合着排队的队伍，站在体育场边上、5-6 级的大风中，冻着、痛

着、抖着，但是却很自豪！老祝说，解放了，完成了，再也不想来了；小四接道，刚跑完都这样，但没过几天脚一定会痒；我想这是真的。

出来后找到队伍，领奖品、拆芯片、打印成绩，4 小时 50 分 59 秒！然后在公司的集合点，由公司组织的拉拉队帮我们完成取衣服、退芯片等工作，太体贴了。抽筋了！我金鸡独立穿长裤的时候抽筋了，很痛很痛，多亏卫东给我死顶着脚才慢慢恢复，救了我一命，衷心感谢卫东！因为那可是刚刚跑完

马拉松的脚丫子啊。

在此，要感谢教练的悉心组织和训练，在风中久久等待的拉拉队和补给站，同跑的同学，救我的卫东，还有陪伴和鼓励我跑完全程的小四。

记得去年耐克在赞助马拉松的时候，有一句标语：“没有终点线”。是的，当我们到达所谓的终点，其实也是一个新的起点。相信马拉松的意义不只是跑步，他更是一种精神和对自己的一种肯定。

我们在路上……风景会更好！



长跑随想

文/王卫东（绿盟科技 北京总部）

很多人觉得长跑是一种单调乏味、缺乏技巧的运动，我也曾有过类似的看法。但是当我真正融入到了这项运动中后，却有了一种完全不同的感受。只有置身其中，才能真正领略这种运动带给你的美感和成就感。在这项运动中，你不仅可以强身健体，还能从中领会一些工作、生活的哲理。

首先，长跑和工作都需要足够的毅力和踏实苦干的精神。长跑让我们真正体会到不积跬步，无以至终点。工作中也需要通过积累点滴的成果，最后达到任务的目标。长跑过程中出现“极点”是很常见的情况，工作中也往往会遇到各种挫折与困难。

工作中需要团队协作，长跑过程则更生动的体现了团队协作的重要性。如果把大脑、心肺、四肢看做团队中的成员，成员之间的协调显得尤为重要。需要加快节奏的时候，要通过加快摆臂的速度，带动腿部的动作，提高步频。出现极点的时候，要通过积极主动的深呼吸来调整。任何一点不协调，经过长时间的积累，就会产生明显的负效应。如果每次蹬地不充分，小腿上的胫骨前肌和腓肠肌就没有充分发力，成为团队的累赘。相反，如果蹬踏过度，重心过分起伏，又会将体力耗散在垂直方向而不是水平向前。长跑的技巧性就隐藏在对节奏的调整，对动作的把握等这些细微之处。

凡事预则立，不预则废。如果不做好准备工作，长跑尤其是马拉松比赛往往会让你付出血的代价。赛前不在频繁摩擦的部位涂上凡士林，会严重磨损皮肤。脚趾甲没有修剪，会造成指甲脱落。是否修剪趾甲也就是一两毫米的差别，但这样细微的因素可能最终会放大成非常严重的后果。工作中也莫不如此。

尽管在长跑中，你看不到提拉弧圈带来的视觉冲击，也看不到足球运动中娴熟的配合和精准的射门，更看不到体操运动中力量与技巧的完美结合。但是长跑的魅力恰恰在于平淡中见神奇，它是一种富于启发、磨练意志的运动。长跑还拥有一种宽广的胸怀，接纳不同年龄阶段、不同体能、不同运动天赋的人参与其中。在这项运动里，你会明显的感到精力逐渐旺盛，体能逐渐提高。你将不断战胜自己，内心充满着成就感。

和我们一起长跑吧，你将获得意想不到的体验！

我的马拉松之旅

文/黄国忠（绿盟科技 深圳办事处）

2008 年，全球瞩目的北京奥运会的最后比赛项目男子马拉松的颁奖典礼被安排在闭幕式上举行，这让我印象深刻。有人说是因为当时没有时间颁发，也有人说是因为这个奖是分量最重的奖。在奥林匹克运动的发源地希腊人看来，马拉松比赛是奥运会的“灵魂”之一，是马拉松的传奇。最初启发并奠定了奥林匹克的信仰，铸造了她的灵魂，之所以如此尊重这项运动，因为它是奥运会的一种象征。马拉松源于希望，古希腊人是非常爱好跑步的，在奥林匹亚阿尔菲斯河岸的岩壁上至今保留着古希腊人的一段格言：“如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！”

尽管如此，很多人都不喜欢跑步：枯燥、寂寞、毫无乐趣可言，这点对我也不例外，在 03 年之前的确是这样。

03 年之前，谈到体育运动，个人唯一可以说的就只是游泳。出生在千湖之省，儿时整个夏天就泡在家前的河水里。上初中了，才知道自己游泳的姿势叫狗刨，游泳比赛比的是以某种姿势游完规定距离的时间多少，而不是看谁能达到那种自己听伯父

说的境界：坐在水中吃饭或躺在水中一动不动睡觉，看来自己的野路子不入流，这点当时很受挫。

上高中了，众多技巧性运动（如球类）比不过同龄人，此时基本上对体育已经没什么兴趣了，也认定自己是一个技巧性运动天赋较差者，转投纯力量型活动了（如练哑铃）。多年以后与老婆谈小孩早教必要性的时候，我成为了反面例子，她认为我肢体协调能力较差与在儿童敏感期没有得到父母的适当开发有很大关系，我在终于得到多年谜解同时反驳：我父母没让我辍学当厨师而坚持让我上完大学远比这个重要。跑步虽然是人生来就会的运动，看似不需要多少技巧（其实不是这样），但当时看来极端无聊，个人也无此特长，并且从小学开始无论是短跑还是中长跑都是勉强及格，大学体育考试中 1500 米测试更是补跑才通过。

跑步与我结下不解之缘是 03 年的事情，当时 SARS 闹得很厉害，除了提高自身身体素质外，感觉没有什么好的办法。于是迷恋上了两项运动，羽毛球和跑步。在当时公司组织的一次羽毛球活动中，被一个异性折磨

得满头大汗，男人的面子问题让我觉得一定要报一剑之仇。于是从零开始，和几个朋友一起练习羽毛球并成为固定球友，在几年后终于发现在既无天赋，又无专业教练指导和好的对手的情况下，羽毛球水平已经很难提高了。而这时，我已经加入绿盟，开始听到公司某些人跑步的传奇故事，随之我也开始转移兴趣的重心，这是后话。同样，那年在一个周末和一群朋友爬山，追逐过程中发现自己居然不能一口气跑过斜度不超过 30 度的几百米小坡，而且心脏感觉都要跳出来了，当时就想起小时候受的教育：“积极锻炼身体，为祖国健康工作 50 年”。惭愧之余夜不能寐，第二天就买了一双很便宜的跑步鞋，并开始了我的跑步生涯。

深圳最值得外地人羡慕的是所有的公园都是免费的，离家方圆不到 800 米的地方有三个公园，这给我跑步提供了良好的环境。其中一个更是深圳著名的莲花山公园，山顶有高高耸立的邓小平遥看香港的铜像，除了一睹伟人风采外，还能俯瞰深圳的中心区，感受城市发展的日新月异。

刚开始跑的时候要歇几次才能跑到山

顶，一周后终于可以不间断地跑到山顶。当时异常兴奋，后来还和其它跑步的人暗地较劲，但我发现，坚持同样的路线跑步三年后，但凡超越我的人，终究会在山顶广场前的最后一个陡坡被我超越，这让我想起了电影《头文字 D》。毕竟我在这里跑了几年，非常清楚哪里弯大坡急，加上我属于慢热型，上学时对一门新课总是没有别人接受快，但一年后考试的时候我的成绩基本会比那些人好，也许这点很适合马拉松吧。

从此，我每周至少四个晚上就是从公园的入口一口气跑到山顶，稍作休息后原路跑下山，用時半个小时，大约四公里的路程（现在看来量是较小了）。

05年到绿盟后，经常在公司内网看到一些同事讨论马拉松的帖子，当时只是觉得这个公司挺特别。我跑步的初衷很简单，锻炼身体而已。对于马拉松，始终了解不多，总觉得那是非常人玩的东西，离自己很遥远，更从未想到有一天自己会开始热衷于这项运动。后来发现，当跑步和马拉松这两个词联系在一起的时候，跑步的乐趣就更大，不仅仅能锻炼身体、释放压力、结交朋友。而且通过参加各种世界不同城市的马拉松比赛，还能感受每个城市的经典人文风景，在欣赏中完成对自己毅力和体能的挑战。如今，公司每年组织参加马拉松赛，被认为是一项非常重要的福利。

2008年8月的时候，公司计划在10月召开一次全国会议，当



时要求我们必须参加于10月19日举办的2008年北京国际马拉松全程比赛。在很多人觉得恐怖的时候，我居然有些兴奋，不知是因为此生从未参加过任何一项国际性的比赛（与全球各地专业选手同台竞赛），还是在雄伟的天安门广场跑步太有意义，或是可以验证一下跑步几年的成果？

随后开始了准备，其实，谈不上准备，只是买了双马拉松跑鞋，每次跑步的距离稍远些，大约5公里左右。当时对首次马拉松还是满怀信心的，现在看来那是多么的盲目自大。

2008年10月19日，在一个阳光明媚的日子，来自世界各地不同肤色、不同年龄的几万名男女老少浩浩荡荡从天安门出发，跨越北京最具历史与现代意义的景区，向终点国家奥林匹克中心奔去。如此多人跑步，实在太有意思了，

所以前2个小时大脑始终处于兴奋状态，但真正的挑战在后半程，在绝望、无奈、后悔、痛苦和走走停停中度过2个多小时后，我以4小时37分的成绩完成了刻骨铭心的处马。

在冲刺的时候，我多么希望会场上来点音乐：《运动员进行曲》或08奥运的主题曲《我和你》。可惜，我不是英雄，不是冠军，我只是平民，就如同CCTV直播这项赛事的时候眼里只有几百名专业选手一样，忽略了几万名业余选手。估计这些主持人和记者也不知道马拉松应该是属于平民的，因为我看到太多感人的一幕：丈夫始终牵着妻子跑，并不断用话语鼓励着；70多岁的老大爷唱着革命歌

曲冲刺；老外撑着双拐跑；不认识的老外给我香蕉；当然，还有热情的北京市民为素不相识的人鼓劲儿。

第一次靠运动拿到奖牌，尽管只是一个铜牌（铜做的，不是第三名），那一刻也感受万千，突然想到了全球通的广告语：我能。

与此同时带来的还有：没抹凡士林的若干部位有血印，2个指甲淤血并于1个月后自然脱落，膝盖劳损。而后者让我在08年10月到09年4月之间基本处于治疗和停跑的状态。

尽管如此，对跑步的兴趣反而增加了许多，我开始了解和关注马拉松，也对跑步和科学运动训练有了更深的认识，意识到跑马拉松意志固然不可少，但实力更重要，毕竟这是一项挑战个人极限的体育运动，而实力则来自平时的锻炼。在了解得越多后，我对自己08年的冒险行为捏了一把汗，因为参赛之前的训练量太少，而且跑的速度较慢，这种水平去跑马拉松在今天看来简直是自残。

09年的5、6、7三个月就开始断断续续地跑，量不是很大，也不是很规律，终究还是怕膝盖没有完全恢复。要知道，膝盖可

是跑步最重要的器官之一，膝盖有伤，可能意味着跑步生涯的结束，那对跑步者来讲是件痛苦的事情。

8月份打了一次羽毛球后脚踝开始有点不舒服了，停了几天跑后也不见好转，于是去医院检查了一下，医生除了开了点药外还建议停止一切体育活动，至少休息3个星期，当时就傻了，不过还是寄希望能在三个星期后恢复。后来发现，这种运动的慢性损伤是很难彻底恢复的。

2009年9月20日，终于决定不能继续休息了，这时离北马还有不到一个月的时间。我又一次开始赌了，因为太匆忙，准备过程难免急于上量，容易受伤，但不管怎样，比08年多了很多知识和经验。这是今年备战北马的跑步记录：

- 9月20日，路跑2公里
- 9月21日，路跑4公里
- 9月22日，路跑4公里
- 9月23日，跑休
- 9月24日，跑步6公里
- 9月25日，跑休
- 9月26日，路跑10公里

- 9月27日，路跑6公里
- 9月28日，路跑6公里
- 9月29日，路跑6公里
- 9月30日，跑休
- 10月1日，我以一次16公里场地跑来庆祝建国60周年
- 10月2日，跑休
- 10月3日，路跑6公里
- 10月4日，路跑22公里
- 10月5日，跑休
- 10月6日，路跑6公里
- 10月7日，路跑28公里
- 10月8日，跑休
- 10月9日，跑休
- 10月10日，400×10间歇跑
- 10月11日，路跑6公里
- 10月10日，路跑6公里
- 10月13日，路跑20公里
- 10月14日，跑休
- 10月15日，慢跑6公里
- 10月16日，跑休
- 10月17日，跑休
- 令人难以置信的是参赛前两天休息的时

候居然把脚给扭了，此时深深体会到为一项赛事准备一年的运动员临阵挂了的感觉。庆幸的是，无论是老伤还是新伤，并没有直接影响到这次比赛，我终于完成了本次比赛，尽管没有在预定的 4 小时之内。有了 2008 年的教训，上半程我一直控制着自己的速度。因为我知道，对想完成马拉松全程的人而言，前半程不能耗费太多的体力，半程以后挑战才真正开始，而 35 公里左右的魔鬼关必须顶住。还好，今年的 34-38 公里处是在奥运匹克国家森林公园里面，美丽的景色让人暂时忘却肌体的痛苦。除了在 30 公里处接受同事的补给时吃了根香蕉外，全程没有停止，一气呵成。

如果说 2008 年是在无知者无畏的情况下挑战马拉松，2009 年应该是体验马拉松，这样看来，下次应该是享受马拉松。

北马后回到深圳，在身体恢复之余读乔治·希恩的《跑步圣经》，对里面的一句话感受很深刻：“当我在路上跑步的时候，我感觉自己就是一位圣人”。作为跑步界的导师和思想家，他对跑步运动作出了深入的哲学思考，跑步使你成为艺术家、英雄或者圣人；

跑步使你回到童年；跑步使你独一无二；跑步使你找回自我。从而引导人们在奔跑中更深层次地感悟生命，发现身体潜能，找回健康快乐，更好地实现自我超越和人生价值。

有人说，跑马拉松的过程，就好像跨越一个浓缩的人生。站在起点，不论专业还是业余，都在同一起跑线；跑步途中，有轻松、有痛苦也有挫折，人时刻在与自我进行斗争，挑战自我，克服自己的怯懦、懒惰、自卑和成功道路上难以想象的困难和障碍；比赛结束，你可以体验战胜自我后一览众山小的成就感，酸甜苦辣，都融在其中，人生不就是这样吗？

以前不知道村上春树是怎么出名的，我对其了解源于一本关于跑步的书：《当我谈跑步时我谈些什么》。这本书里面写的是他自己的真实经历，他从 29 岁开始写小说，30 多岁开始跑步，此后近 30 年，从马萨诸塞的剑桥，到希腊马拉松长跑古道，还有日本的铁人三项赛上都可以看到他的身影。因为坚持跑步多年，村上常会受到人们的钦佩，说他意志坚强。而他认为，坚持跑步和意志坚强没太大联系。他觉得自己能坚持下来，是因为跑步与他的性情相合，所以他不得

有多苦。他觉得人都是这样，喜欢的事，很自然地就能坚持下来；不喜欢的事，意志再强，也多半不能持之以恒，他只是做了自己喜欢的事情而已，并没有那么了不起。我们每个人都可以找到自己的喜欢并坚持下去的事情，村上不可能成为马拉松冠军，他没那个实力，也没那么功利，他是单纯的在享受跑步给他的一切，我也是。所以每次跑完马拉松比赛很多朋友关心我取得多少名的时候我总是淡然一笑，很多人觉得我还挺牛的时候我却认为只要是健康的人都能做到，因为我自身就是一个最好的例子。

如今，我深知，跑步已经融入到我的生活中，跑步不仅仅在于锻炼身体或者其它什么，她也是一种追求、一种精神，是对自我的挑战和超越。跑步的时候，我完全放松，跑完也会非常舒畅，相反，不跑的那天会觉得不适。

而马拉松，就像鸦片一样让人上瘾，所以，不仅仅是北京的马拉松，也许香港、厦门的马拉松赛上也将会有我的身影。

人生就是一场马拉松，我们必须永不停步，我们永远在路上！

我心中的那首歌

曾几何时，那首歌伴着我走过漫漫长路；

曾几何时，那首歌陪着我渡过挫折与坎坷；

每个人心中，都有一首歌，一首自己深爱的歌。

本期特别策划，“心中的那首歌”专题文章，希望读者一同分享绿盟年轻人心中的那首歌。

I'll see you on the dark side of the moon

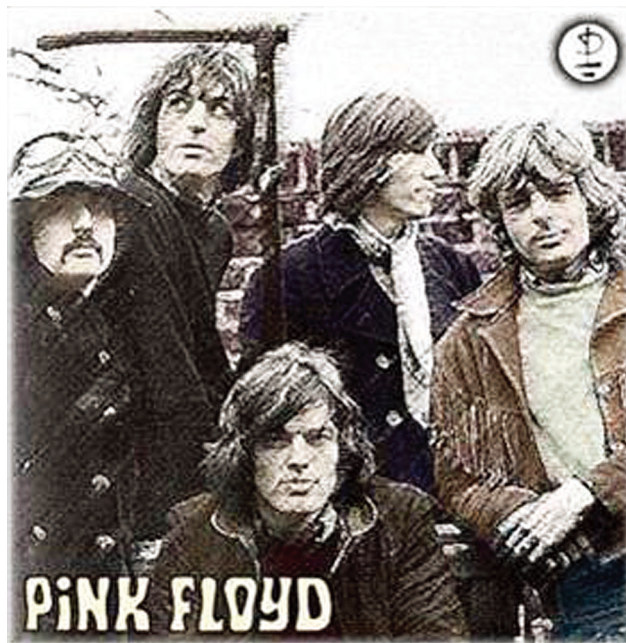
文/张云海（绿盟科技 北京总部）

Pink Floyd 是摇滚史上最伟大的乐队之一，风格是迷幻摇滚 (Psychedelic Rock)、前卫摇滚 (Progressive Rock) 和艺术摇滚 (Art Rock)。1965 年成立于英国伦敦，在摇滚舞台上活跃了将近 30 年，对西方文化有深远的影响。

1973 年发行的《Dark Side of the Moon (月之暗面)》是 Pink Floyd 的第九张专辑。从这张专辑起，Pink Floyd 将过去对于音乐的种种试验告一段落，正式确立了“概念专辑 / 整体音乐”的制作理念，而其充满个性魅力的音乐风格也由此成型。

这张专辑以“现代生活中的压力”为核心概念，描绘了生活中的种种压力，以及由此带来的社会问题：人际关系疏离而淡漠 (《Breathe》《Us and Them》)，日复一日的虚度光阴 (《Time》)，拜金主义横行 (《Money》)。而人们则在这些压力下变得自闭而疯狂，真正清醒的人反被当作“精神病患者”，只能在“Dark Side of the Moon”才能见到 (《Brain Damage》)。最后的结束曲《Eclipse》在罗列出人们生命中的种种之后，在结束时却是：“And everything under the sun is in tune. But the sun is eclipsed by the moon.”，表达出一种苍凉的哀愁和无奈。

专辑在制作上也独具匠心，所有曲目巧妙而自然的衔接成一个整体，调式的转切变换运用的炉火纯青，给人一种一气呵成的感觉。华丽、优雅而又繁复多变的配器则是 Pink Floyd 最擅长的拿手好戏，以合成器构造出的令人眼花缭乱且又无法抗拒的音乐魔力贯穿始终，David Gilmour 标志性的推弦、Dick Parry 极富煽情的萨克斯 solo 恰到好处地渲染着气氛，而其中对音响效果出神入化的运用则尤其令人赞叹。



无论是《Speak to Me》中渐强的心跳声、《On the Run》中倏忽往来的脚步声、《Time》中齐鸣一片的钟表声、还是《Money》中收银机的硬币跌落声，都构造出一个真实到仿佛触手可及的音乐空间，而又跟歌曲整体的意境结合的天衣无缝，堪称音响工程的典范之作。

PS：这张专辑的二十周年英国版录制的极为出色，无论是堂音、定位、空气感、动态、结像、高频的质感、清晰度、低频的力度等都堪称完美，以至于 TAS 的 HP 将之列入其超级榜单中，音响器材爱好者也可以淘一张来感受一下

(注：所有图片均来自于网络，非原创)

Everything Will Flow

文/李守刚（绿盟科技 北京分公司）

第一次听 Suede(山羊皮)乐队的歌是在大学的时候，正是金属横行朋克要起事的时期。在那个大众意识停留在长发加电吉他就等于摇滚的年代，我也亦如其他大学生一样搜集各种各样的打口磁带，听那些封面被骷髅和扭曲图案所占据的金属唱片，义无反顾的喜欢着那自己都无法说清楚的所谓摇滚音乐。

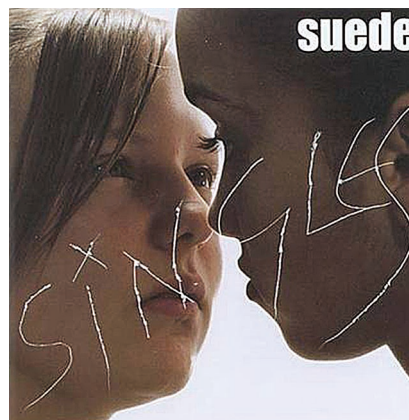
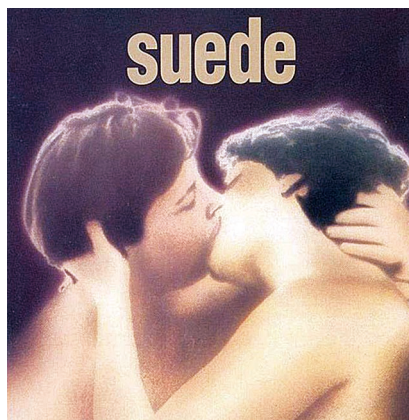
一个很偶然的机会接触到了 Suede 的第一张同名专辑。当 Brett Anderson 的歌声回响在我耳边的时候，平静而又带有微微病态的嗓音让当时习惯于吉他嘶鸣、鼓点咆哮对英式音乐不了解的我提不起精神，作为

平时金属的调剂品我时常会让他在晚自习后回宿舍睡觉的路上陪伴我。

直到我听到他们的又一张专辑《Head Music》，性感诡媚的专辑封面延续了《Suede》的风格，迫不及待的带上耳机细细品味起来。《Everything Will Flow》以委婉悠扬而又不失大气的弦乐开篇，像是欲言又止。在你还未来得及判断这到底是交响乐团还是摇滚乐队的时候，一段质感十足的英式吉他让你顿时怅然释怀。接下来的时间你会带着无比好奇的心情去倾听一个嗓音妖媚的让你无法想象的歌者阴柔空灵的吟唱。虽然不解歌词深意，但我能体味到歌者曲中所

想表达的一丝苍凉与悲观，他似乎正在唤醒你内心深处那个孤傲的灵魂。就在那一刻我想我爱上了这首歌。

2007 年初秋是北京，夜色渐浓，月光缓缓洒在朝阳公园的人工湖里平静如常，而我知道今晚我将与久违 Brett Anderson 一起度过。Brett Anderson 在悠扬的弦乐开场伴奏下准时登场，消瘦修长的身材依旧，棱角分明的面孔依然，乐队解散、发行个人专辑这些世事变迁让今晚的 Brett Anderson 少了几分 Suede 时的神秘、性感、狂妄，多了几分男人的成熟、沧桑和沉稳，但他的迷人仍让你无力抗拒。《Everything Will Flow》





BRETT ANDERSON

的曲声响起,我浑身像被一股电流通过,还未等 Brett Anderson 开唱,我的眼睛已经湿润,当 Brett Anderson 将话筒指向台下上万人一起合唱“Ah Ah Ah everything will flow……”时眼泪奔涌而出,如两行烈火在我的脸颊燃烧。

那一夜我被执着追求音乐的 Brett Anderson 所感动,被那些没有尖叫嘶喊没有荧光棒,只是默默的一曲曲合唱一曲曲流泪的摇滚青年们所感动,被眼前的这个人并没有让我对从前的自己产生任何怀疑和否定而感动。当你庆幸地发现从前的自己把那些单纯且灼热的崇拜献给了一个对的人一件对的事情的时候,这本身便无比的美妙!

这样一个夜晚,一阵短暂的怀旧,以及一段可以今后用来无限次回味的记忆,这一切来得就像传说中的完美。演出结束之后我在想,以前我所做的那些试图分清楚今天的 Brett Anderson 和曾经的 Suede 乐队到底有着怎样剪不断理还乱关系的努力其实都是徒劳无功的。因为他依旧年轻,依旧能让我热泪盈眶,这就足够了。

或许一切都将随风而逝,但追求永远不会停止。

《Everything Will Flow》

Watch the early morning sun

Drip like blood from the day

See the crazy people run

So many games to play

See the blue suburban dream

Under the jet plane sky

Sleep away and dream a dream

Life is just a lullaby

注视着早晨冉冉升起的太阳

仿佛时光中划开的一道血口

目睹疯狂的人们肆意的奔跑

嬉戏着各种有趣的游戏

凝望着那如梦境般蓝色的郊外

在飞机不断划破宁静的长空下

我想就这样做着同一个梦长眠不醒

是的,生活就像一首安眠曲

Ah Ah Ah

And everything will flow

啊 ...

就让一切随风而逝吧

Watch the day begin again

Whispering into the night

See the crazy people play

Hurrying under the light

A million cars,a million trains

Under the jet plane sky

Nothing lost and nothing gained

Life is just a lullaby

日子周而复始

低声细语伴随着我进入黑夜

冷眼旁观疯狂的人们纵情的狂欢

夜色中的身影显得迷离而又匆忙

数不尽的汽车、火车

在飞机不断划破宁静的长空下

我一无所有一无所获

是的,我说生活,它就像一首安眠曲

Ah Ah Ah

And everything will flow

啊 ...

就让一切随风而逝吧

The neon lights in the night tonight
will say

Everything will flow

The stars that shine in the open sky
will say

Everything will flow

The lovers kissed with an openness
will say

Everything will flow

The cars parked in the hypermarket
know

Everything will flow

深靡的夜晚霓虹灯好像在对我诉说

就让一切随风而逝吧

旷阔的夜空中闪烁的繁星好像在给我指引

就让一切随风而逝吧

众人面前甜蜜亲吻的恋人好像在对我暗示

就让一切随风而逝吧

就连停留在商场外的汽车也知道

一切,都会随风而逝 ...

(注:所有图片均来自于网络,非原创)





You Are Not Alone Michael

文/李晨（绿盟科技 北京总部）

“迈克尔·杰克逊的去世，让我想起了肯尼迪去世的时候、猫王去世的时候。他是一个极聪明的人。对于我们大家来说，这是一个巨大的损失。他从五岁开始就生活在压力之下，他的家庭和歌迷给他太大的压力。”——席琳·迪翁

MJ 走了，我们曾经经过一个巨星照耀的时代，当 MJ 死去，这个时代也彻底结束了。他是这个世界上真正不朽的流行之王，影响了一代代的流行巨星与公众。MJ 在历史上的意义，不是一个歌星这么简单，他是一个时代的坐标，一群人的精神寄托。

有人说迈克尔·杰克逊是一个神奇的怪物，浑身上下充满了一股神秘的力量，在音乐响起时他的节奏能带动全世界的脉搏。5 岁即站在聚光灯下，11 岁即登上娱乐世界之巅，24 岁即一年进账过亿，成为史上报酬最高的艺术家。他融合了黑人节奏蓝调与白人摇滚的独特的 MJ 乐风，时而高亢愤疾、时而柔美灵动的声音让整个世界惊艳；他的太空步和机械舞，让所有的青年为之迷狂；他的 MV，将整个音乐界带入奇特视觉天堂。

在初中时第一次在录像带中见到了 MJ 的身影，他的每一次发音以及每一处关节的颤动都让我惊叹，从此 MJ 在我心中一直占据着举足轻重的地位。那时候中学里有很多人都开始模仿 MJ 的动作，模仿 MJ 的声音，MJ 对我们的影响已经不单是音乐那么简单，他拥有强大的人格魅力，他的信仰已经融入



我们的生活，他的行为甚至成为我们的标榜。他让很多人喜欢上了欧美流行音乐，很多人为了能成为像他一样优秀的人，去学唱歌、学跳舞、学英语，开始追逐“American Dream”。

MJ 这一生，遭受到了太多的诋毁，当很多人嘲弄着 MJ 煞白的皮肤，变形的鼻子的时候，有谁能够知道 MJ 他一个人支持了世界上 39 个慈善救助基金会，直至 2006 年，杰克逊共为世界慈善事业捐款 3 亿美元，是全世界以个人名义捐助慈善事业最多

的人。1992 年 MJ 成立“拯救世界”基金会，该基金会至今为 20 个国家的儿童提供了支持和援助，并为 7000 名孩子建立了 3000 个指导顾问免疫站。MJ 帮助了无数人，尤其是孩子——他的一个 14 岁粉丝成功进行心脏移植手术后，被 MJ 邀请至他的家中，他们一起共进午餐，并观看电影；一个日本小男孩在 MJ 赴日巡演期间被绑架并杀害，他哭着为他唱了一首《I Just Can't Loving You》；他将自己的夹克衫送给一个在车祸中瘫痪的小女孩；他邀请一个病危男孩在自己的私人电影放映厅里共度下午，一起玩电子游戏，这发生在男孩离开人世的七个星期之前……

MJ 走了，留下的是那一首首永远流行的歌曲；MJ 走了，他的逝世不像列侬的死给人以正义与伟大的震撼，却带给了每一个热爱他的人持续的心痛；MJ 已经走了，抛开了这世界带给他的纷扰，天堂从此有了太空舞步。

谨以此文纪念我们永远的偶像和那些永逝的青涩时光。

（注：所有图片均来自于网络，非原创）

爱情转移

文/胡靖（绿盟科技 北京分公司）



烧完美好青春换一个老伴。

林夕的词总是高人一筹。

海子有诗云：我要挥霍青春的岁月，然后去做铁石心肠的船长。

丰子恺有一张漫画题名为：人散后，一钩新月天如水。

高晓松也有词云：忧伤落满山冈，等青春散场。

繁华迟早都要褪尽，绚烂终归敛于平淡。

青春曲终人散的结局不外乎上面几种，或看透人生，或满目寂然，或满怀忧伤，换得一个老伴算是最好的一种，可谓“看透生活再热爱生活”。

其实《爱情转移》就是那首被大多数歌迷诟病的粤语翻国语的《富士山下》。其实个人认为，这首歌被诟病的原因并不在于国语词和粤语词的差距，而是作为铁杆 E 粉都难免有点小心眼，不忍《爱情转移》变成下一个《十年》，和《两只蝴蝶》之流争夺彩铃下载冠军。撇开这层私心，《爱情转移》的词其实填得并不差，至少也是一首中庸之作。若硬要解释为何没有《富士山下》那般可人，我的答案就是林夕这次有点太刻意了，每一句都是苦心经营而成的爱情金句，反倒不如“谁都只得那双手，靠拥抱亦难任你拥有，要拥有必先懂失去怎接受”一语道破画龙点睛。不过夕爷这次本来就是为电影赋新词说愁，形势所迫也怨不得他。

事实上，《爱情转移》与其它大部份的林夕作品一样，都是用以表达林夕的人生观一放下回忆的包袱，珍惜眼前人。其实无论体裁有多大的差异，林夕几乎所有的词作主旨都是走向同一个点的，只要能领悟林夕的人生观，就很容易可以参透他每一首词。

“徘徊过多少橱窗，住过多少旅馆，才会觉得分离也并不冤枉”

多少个美丽的橱窗，留下过我们一起欣赏的身影。多少个异乡的旅馆，记录着我们到处旅游的回忆。那段日子如此快乐，我陪你逛每个城市的每个商场，整个世界只要有你一人，我就已足够。如今，你离我而去，是否因为我们留下了这么多会深埋彼此内心的回忆，现在就有了足够不后悔的分手理由。这段相爱的日子，只是你生命中的一段轨迹，你是否认为这已足够，

还要去追寻更多的遥远梦想? 平平淡淡的生活, 日复一日爱意的浓缩, 可惜终究没能终成眷属, 但这已经足够, 你我的生命轨迹上已经刻画上对方的名字。

“流浪几张双人床, 换过几次信仰, 才让戒指义无反顾的交换”

离开了你, 我先后又遇到了不同的女孩。在不同的双人床上, 体会不同的女孩带给我的温馨与快乐。每次我都将这个她当作自己最坚定的信仰, 想用一生去守护。可是究竟要爱过这么多人以后, 我们才能找到生命中那唯一生死与共的伴侣, 才能下定决心与她在教堂中交换戒指, 发誓厮守一生。但是如果走进了婚姻的殿堂, 就要义无反顾的相

爱, 不是每段缘分都值得珍惜, 我们不想让自己后悔。

“感情需要人接班接近换来期望期望带来失望的恶性循环”

于是在感情世界里, 另一个主角在不停变换。因为寂寞, 每一天, 爱上不同的人。总是期望下一个遇到的就是梦中情人, 可以厮守终生。可是越是期望, 那个完美的她越不曾出现。越是失望, 越是不珍惜现在的感情, 越是寂寞, 终于形成恶性循环。一次次爱了又忘, 散了又聚。真爱, 却再也不曾出现。

“短暂的总是浪漫, 漫长总会不满, 烧完美好青春换一个老伴”

漫长人生中, 迟早会遇到一个相伴到老

的人。只是在一次次的努力与尝试之后, 耗光了短暂的浪漫青春之后, 我们才体会所有受过的伤, 并不算什么。

林夕的厉害在这里就体现在他能通过非常凝练的语言传递出人的细微感触, 往往恰似这种人人都知道的感触, 但能表达出来的人却是很少。同理, 一个优秀的作品之所以为人认可, 就是因为它触及到了人的心灵深处的真实感受。《爱情转移》还是夕爷的词, 跟《富士山下》同样惊艳, 毕竟还是夕爷, 毕竟还有陈奕迅, 所以我们可以为一首歌而无言落泪, 去纪念曾经我们被燃烧的青春。

(注: 所有图片均来自于网络, 非原创)



光阴似健

文/张晨曦（绿盟科技 北京分公司）

有没有那么一首歌，会让你轻轻跟著和；

牵动我们共同过去，记忆它不会沉没。

——周华健《有没有一首歌会让你想起我》

那些青春，那些歌；那个歌者，叫周华健。

十几岁的懵懂少年，飞扬的单车，放学路上的音像小店，一盘盘的盒带……

记忆中的符号总是那么的具象；脑海里的旋律，虽然久未响起，却依然清晰。

一首歌的背后，可能代表了一段岁月，可能牵挂着一个名字，可能藏着一个故事……我想，你们一定有和我相似的年少时光。

我们哼着《孤枕难眠》向往着恋爱，我们跟着《风雨无阻》学习着恋爱，我们唱着《让我欢喜让我忧》陶醉于恋爱，我们听着《爱相随》为失恋而感伤……

大学里，抱着吉他在女生楼下弹出的那首《花心》；毕业时，大家相拥含泪唱起的那首《朋友》；求婚时，为她点播的那首《明天我要嫁给你了》；初为人父后，乐得嘴里不停哼唱的那首《亲亲我的宝贝》……

我们都是《有故事的人》，阅历在一年年地增长，感动也在一首首地积累。无论情景如何，总能有一段华健的音乐陪你走过。



幸甚至哉，歌以咏志！

记得刚从学校来绿盟的时候，和同事们都不熟。那天无意间听到廖红飞哼起华健的歌，由此一聊起来才知道，他也是周华健的忠实拥趸。于是互相提了几首华健的冷门歌曲，竟都不能难倒对方，一时间感慨不已。一位歌手，就这样拉近了人与人之间的距离。今年，由周华健、罗大佑、李宗盛、张震岳

四人组成的“纵贯线”乐队全国巡演，他们的广告语我想肯定打动了很多人：

“这不仅仅是一场演唱会，而是我们青春、记忆、爱的证明！”

我现在唱的这首歌，就代表我对你诉说；就算日子匆匆过去，我们曾一起走过。

——周华健《有没有一首歌会让你想起我》

（注：所有图片均来自于网络，非原创）



海阔天空

文/李亮（绿盟科技 西安分公司）

先送上一首 ShiN 的《海阔天空》

我曾怀疑我走在沙漠中，从不结果无论种什么梦，才张开翅膀风却变沉默，习惯伤痛能不能算收获，庆幸的是我一直没回头，终于发现真的是有绿洲，每把汗流了生命变的厚重，走出沮丧才看见新宇宙，海阔天空在勇敢以后，要拿执着将命运的锁打破，冷漠的人，谢谢你们曾经看轻我，让我不低头更精采的活，凌晨的窗口失眠整夜以后，看着黎明从云里抬起了头，日落是沉潜日出是成熟，只要是光一定会灿烂的，海阔天空狂风暴雨以后，转过头对旧心酸一笑而过，最懂我的人，谢谢一路默默的陪着我，让我拥有好故事可以说，看未来一步步来了……

苏见信飘逸的嗓音，撕裂的怒吼，勾勒出了一曲摇滚。歌曲在这种桀骜放纵的嘶喊中，将一个男人内心深处所承受过的所有痛苦与无奈，所有辛酸和精彩，以最强的爆发力全部绽放，淋漓尽致，血脉喷薄！

其实很早就听过 Shin 的歌曲，那时候还只停留在听的层面上，谈不上欣赏。可是当我细细体味整段歌词的时候，读出了一种印记，生活的沧桑和无奈全部写在里边，如同发黄的记忆。然后一声从绝望最深处发出的撕心裂肺的怒吼，所有记忆全部被狂风吹起，飘



飞在空中，淡淡尘土，昏暗的光，漫天纸张，被风卷起，一场绝望却永不言败的舞蹈。回头想想，这些年的生活便也这么走过来了。

挫折，沉默，在承受心酸的日子里，甚至也曾经质疑过自己，怀疑前方是否有光明，播撒梦的种子却不发芽，就像 Shin。沙漠，仿佛永远是沙漠，失去方向，孤身一人。在消极的日子里，失落，寂寞，所有的情感全部压在肩上，势如山崩！双眼血红，却依然挺直了腰，铺天盖地的绝望面前，依旧守着内心深处最后一丝坚定的信念，是它支持着我继续走下去，寻找希望，绝不放弃！

于是慢慢卸下肩上的担子，微笑着塞进心里，即使泪流满面，仍然值得珍藏。抬头，嘶吼，这是绝望中的不屈，愤怒而撕裂的怒吼，如 Shin，如我。于是裹紧长衣，戴好风镜，翻起立领，拍拍身上的尘土，嘴角挂起一丝倔强而挑衅的微笑，踏上新的征程。

习惯伤痛，收获不小，记忆因此而变得厚重。坚信，阳光终会透过这漫天风沙，照在铭刻沧桑的脸上。风割着脸，沙打着面，依然微笑而坚定的前行，这一次，我不再等待阳光，而是努力寻找阳光！感谢那些轻视



和嘲笑，是他们让我走得更加坚定，我如获至宝；感谢曾经出现在我身边的人，你们的帮助，你们的鼓励，你们曾经出现过我的生命！黎明正从云里抬头，挣脱束缚，我想前方就能到达绿洲。狂风暴雨后，终会海阔天空，这么久，它始终如一的陪着我，那么温柔，那么沉郁，不离不弃。伴着我一起对抗命运，绝不放弃，永不言败！

步行，坚定而沉稳；再一次远眺前方，放声嘶裂一首——《海阔天空》！

（注：所有图片均来自于网络，非原创）

生存以上 生活以下

文/莫宗扬（绿盟科技 北京总部）



首先献上这首歌的歌词，正是它生动地描写了生存以上，生活以下的状态。

演唱：五月天

连刷牙也照着节奏，冲了马桶洗了脸上的疲惫泡沫；没有梦，昨夜没有梦，镜子里的陌生人已经不再做梦；上课钟变成打卡钟，单行道般的人生流失在车阵中；进行曲规律的平庸，活的像是一句标语压韵而服从。

午餐是随便还是都好，还是跟你一样的任何一种；奇怪呢很久以前我是很有想法主见心跳很执着；伤心再也不吹风，现在只害怕伤风，耽误了谁和谁的要求。

一天一天看日升日落，看月圆月缺年复一年的经过，看谁把我变成现在的我；怕潮起潮落，怕患得患失，错了又错的疼痛；终于我的生命只剩生存，活着只会呼吸吃饭喝水的生活。

小时候只要看天空，枕着白云就觉得全世界都拥有；长大了拥有的更多，为

何感觉到越来越匮乏越贫穷；那一年只追逐自由，现在只能追逐着涨不停的石油；是不是地壳又震动，要从家里震落才悔恨这样生活。

生活的反面会是死去，还是这般生存不再有冲动；闭上眼就能感觉生命正在一分一秒飞奔远离我；还不如一只昆虫，至少能破茧展翅飞翔那被夺走的天空。

一年有三百六十五个日子五十二万五千多分钟，一生有三十四亿五千六百七十八万九千下脉搏；为爱而生之後，生命要怎么挥霍，直

到我化成烟的时候。

五月天仍然用摇滚演绎着他们的生活态度，歌词不同于以前的活力四射，更多反映那些每天周而复始毫无激情与动力的机械生活。

摇滚的快节奏加上几乎和我们生活一一映照的歌词，跟随着鼓点的步步紧逼，有种大都市快节奏生活的紧张与压抑，又有那种极力摆脱的挣扎。

我们是否也是这些每天从刷牙开始不断重复着生活的人；我们是否也开始害怕一点自己的状况影响了谁和谁的要求呢。当我们忘记

小时候所拥有的那种幸福，忘记年轻时追逐过的自由，忘记了生命的那份冲动。我们是否真的还不如一只昆虫，至少还拥有破茧化蝶，展翅高空的勇气。当我们不断追逐高涨的油价房价的时候，生活也就一天一天日升日落，年复一年的经过。

我们都应该反思自己的生活，现在拥有的比以前多的太多，却反而感觉什么都不曾拥有。像歌里所唱，是否就这样挥霍着我们的生命，直到化成烟的时候，终究处于生存以上生活以下的状态。

快节奏的旋律和阿信依旧活泼热情的歌声中，可以听出那种摆脱这种

凝固状态的冲动和魄力。五月天的歌都是洒脱不羁的，当遇到生存以上生活以下的状态时，用依然不变的热烈痛斥那些所谓的无奈，不断的提醒我们应该珍重自己的生活。

刚从学校走入工作中，我们仍然充满活力与梦想，依然有着那份独一无二的气势，依然每天都满怀期待的开始着生活。希望过了3年5年，我们还能记住今天的状态，还能享受多姿多彩的生活。怀揣希望与梦想，不要让我们的生活也处于“生存以上生活以下”的状态中。

（注：所有图片均来自于网络，非原创）





梦中的香格里拉

文、摄影/郝东林 （绿盟科技 北京总部）

有一个古老的传说：在青藏高原的某处隐藏着一个由神人统治的、主宰全球的地底王国——香格里拉。藏传佛教中也记载着一个由释迦牟尼指认的香巴拉王国。1933年，英国小说家詹姆斯·希尔顿出版的长篇小说《消失的地平线》，在欧洲立刻引起了轰动，并很快畅销世界，从此在全球范围内形成了一股寻找理想王国香格里拉的热潮。

一、初入香格里拉

从西藏回来后，看过一些神秘的藏传佛教的书籍，就一直梦想着能去香格里拉。

这是一片一直存在于梦境和幻想中的土地。美的那么自然，那么原始，那么与世无争，好像只能存活在我想象的空间里。就这样，静静的美丽着，静静的流淌着，时空越过了万亿年，丝毫没有改变属于她的那份恬



淡与自然。

因为参加一个会议，在我毫无准备的情况下，来到了香格里拉。这一点，我完全没有预料到。

8月底，北京仍是炎炎夏日。从香格里拉机场出来，穿着短袖的我不由被冷风吹的直哆嗦。导游告诉我们，这是海拔 3250 米的藏区，当晚最低气温只有 8 度。

开了一天的会，很多人由于不适应高原

的气候，开会的时候，高原反应，昏昏沉沉显得很是没有精神。我还好，曾经有过进藏的经历，很快调整了过来。

二、普达措国家公园

第二天，开始了对香格里拉国家公园普达措的考察，大家也适应了高原的气候，一个个逐渐兴奋起来。沿途中，碧蓝碧蓝的天空，大片大片的白云，映射在远处的山峦间；



近处，草原上紫色的小花漂亮的绽放着，一个个晒青稞的木头架子像一个个导弹发射架，格外的威猛粗犷。两层的木质结构藏式房屋，白色、棕色和黑色搭配，夹杂着一丝丝神秘的色彩。公路边，那些穿着鲜艳藏族服装的女人和小孩们，就象是散落在草原上的鲜花，生动而真实。他们的出现，为这次香格里拉之行画上了第一笔浓浓的色彩。

而普达措国家公园，碧蓝碧蓝的天空，

也永远铭刻在我的记忆中。

三、独克宗古镇

从普达措回到香格里拉县城后，时间尚早，于是，一群人结伴去独克宗古镇。

独克宗古镇位于香格里拉县东南隅。唐仪凤、调露年间（公元 676-679 年），土蕃在这里的大龟山顶设立寨堡，名“独克宗”。一个藏语发音包含了两层意思，一为“建在



石头上的城堡”，另为“月光城”。后来的古城就是由环绕山顶上的寨堡建成的。

或许是旅游淡季，进入独克宗古镇，碎石板铺就的路上，空旷中多了一些神秘的色彩。古镇的建筑风格全部是藏式的。和丽江古城风格类似。听当地的藏民说来这里做生意的大部分都是从丽江古城搬过来的。

走在独克宗古镇这条陌生而又散发着神秘气息的石板路上，它带着沧桑和跨过许多



岁月的光泽，在前方等待，我不再犹豫，目光坦荡的和那些古老的房舍及灵魂相对。在独克宗的这段悠闲时光，正好将我心中的浮躁拂去，并化成一抹清风，吹拂在古镇的上空，而我正拣拾古镇一地的岁月，彼此交换所有遗失和擦肩的时光。用心去体会，用心去感受，这不正是很多人向往的感觉吗？

路过一家藏族印象的织坊，织女专注着她的艺术创作，一件件精美的披肩，在她那一双妙手的编制下，幻化成一片片美丽的云

彩，飞到一个个爱美的人身上。禁不住诱惑的我，也和那位纯朴的织女留下了一张难忘的合影。

北京的浮华，昆明的秀美，普达措的青山绿水，演变成独克宗粗犷辽阔却又充满着不加雕饰的原始风貌。这一切来得太快，而这一切的一切就象是一股陌生而汹涌的浪潮把我淹没起来。

四、松赞林寺

从中甸县向北望去，在宽阔的草原尽头，

群山之间，有一座集镇规模的建筑群，极高处的屋顶上有鎏金铜瓦熠熠放光，夺人眼目。这片近乎古堡群似的建筑，就是松赞林寺。噶丹松赞林寺始建于1679年，是云南省规模最大的藏传佛教寺院，也是康区有名的大寺院之一。为该寺选址时，达刺喇嘛占卜得神示“林木深幽现清泉，天降金鸢戏其间”。

寺院建筑可以说荟萃了藏族宗教文化的精华，建筑金碧辉煌，造型丰富多彩的镀金铜瓦，殿宇宝角兽吻飞檐，扎仓大殿宽敞恢宏，殿中供奉着诸多佛像：昆塔高大神圣，两侧的壁画雕饰精美琳琅，这里显现着佛法的深固，这里诠释着佛经的丰富内涵，这里是响彻着佛普渡众生的布道，这里是佛光充盈的殿堂。

这次去松赞林寺，恰得两段奇缘。

其一，在松赞林寺前的一大片湿地前，恰好看到了几十只金鸢在松赞林寺上方不断的盘旋，我赶紧拿出相机，一阵狂拍。大概10分钟后，已经不知它们飞向何处。在松赞林寺宗喀巴大师的佛像前我一阵恍惚，宛若做了一场梦。

其二，松赞林寺的活佛一年之中大约只

有两个月时间在寺中。我们去的时候，恰好松赞林寺崩主大活佛正在诵经。导游说，大家和活佛真的很有缘分，如果愿意，可以到活佛处去接受活佛的摸顶，可以给身上宝贵之物开光。大家欣喜不已，但又有些迟疑。冥冥之中，我不由自主，第一个踏了进去。那是一种不曾感受过的庄严肃穆，更是一种心神合一的虔诚。

五、巴拉格宗香格里拉大峡谷

巴拉格宗生态旅游景区位于香格里拉西北部的尼西乡境内，号称“离天界最近的峡谷”。或许是活佛保佑，这次运气特别好。从香格里拉县城出发的时候，还下着小雨，出发一个小时，天气开始渐渐放晴；而且巴拉格宗的柏油公路刚通车还不到两个月，我们在蓝天白云绿树的陪伴下，在画中尽情尽兴的驱车前进。由于是刚开发不久的景区，游人特别少。

巴拉格宗景区以香格里拉大峡谷为主，大峡谷融雄、奇、险、峻和灵秀圣洁为一体，因山高路险而与世隔绝，尽享天地之精华日月之灵气。这里坡岸陡峭，主峰海拔 5545 米，河谷海拔 2000 米，岭谷高差达 3545 米。



峡谷两岸复杂多变的植物区系，保持着原始丰厚的生态植被。峡谷深而窄，从谷底仰望，两边悬崖撑起一片青天，你除了会有井底之蛙的感受外，也定会惊叹大自然的旷世之作。

这里有成片的热带植物仙人掌和棕榈，有望不到边的杜鹃花海；这里的雪山、冰川、湖泊、飞瀑，神俊飘逸；这里的回音壁声传

数里，绕谷三日、经久不绝……

在宁静的山谷中，我仰望群山，一时间不知身在何处？

这不就是梦幻的香格里拉吗？

六、回望香格里拉

短短 3 天时间，但在我心里，已经成了永恒。

在蓝天白云下，与清风一起追逐成群的牛羊猪；

在盘旋公路间，落日余晖下，目睹了石卡雪山日照金山的雄姿；

在松赞林寺，感受了藏传佛教的神秘与虔诚；

在藏民家，尽情饕餮了牦牛肉，酥油茶，藏式火锅；

在山顶，遥望香格里拉，恍若梦中的世外桃源。

……

当所有的一切填满了自己的思绪，我已经无法提笔用语言描述，只能拿起手中的相机，让梦中的香格里拉变成现实，慢慢去回忆，慢慢去体会，慢慢去思索。

梦中的香格里拉，我还会回来的。



就飞到热带的岛屿游泳

—马来西亚游记

文、摄影/吴玉钰（绿盟科技 北京总部）

为了大马之旅，我筹划了许久。4月底，我每天忙着买这个那个，防晒霜、泳衣、帽子、拖鞋，杂七杂八地买齐了东西。5月1日早上正式出发！

看天际线平直雪白，飞机穿越了中国，穿越南中国海，穿越东南亚，一直有一个奇怪的指南针，指向 Mecca，后来才知道是圣城麦加，方便穆斯林们祈祷时找到方向。后来发现大马的酒店房间也都有这个指示的方向。

到大马，先坐大巴去 KL Sentral，那里是一个重要的交通枢纽。建议不要住 China Town：Jalan Petaling（跟八达岭的发音相似），我半夜到达时只见满街垃圾如山，建议住在 Bukit Bintang。

次日下午，坐飞机（大马坐亚航真像打车一样啊）到达阳光灿烂的 Kota Bharu，打车前往码头，沿途美丽的热带乡村景色如画，我们看得如痴如醉。椰子树上结满了椰

子，木瓜树上结满了木瓜，水果摊上堆满鲜果，瘦瘦的牛儿悠闲在草地上吃草，木脚的屋子被鲜花缠绕……马来西亚是在左边行驶，我们还没习惯，总觉得在逆行（回国后又觉得还是在逆行）。

傍晚时分，到达码头，赶上最后一班船，开往停泊岛的 Long Beach。由于据说五一不是旺季，没有订房间就跑来了。但原来 4 月 30 日 -5 月 2 日刚好是大马当地的一个小长假，大马人民黑乎乎地把停泊岛都挤满了。于是，我们找不到地方住了。忽然间，乌云密布，狂风大作，电闪雷鸣，海滩突然空无一人（人都跑光了，在我们还没留意到的时候），滂沱大雨倾盆而下！我们赶紧躲进一个小草棚，草棚是破的，暴雨疯狂地从头顶的大洞挤进来，作弄咱们这些远方的客人。

以为大雨马上会过去，没想到却下个不停。我摸出雨伞，再加上朋友的伞，6 人挤在 2 把小伞下保护珍贵的脑袋和行李。狂风把草棚里的一块木板都吹塌了一角，硕果仅存的木板在摇摇欲坠，吓得够呛。我慌乱而近视，甚至想把草棚里一个灯罩拆来当草帽了。

雨终于停了，夜空宁静得像什么事都没

发生过。我们遇上一个好心人，找了一个废弃的酒吧住。付了点过夜费和灯火费，主人家给了我们 2 盏油灯，其实是一个装了油的杯子，上面浮着一根灯芯。微弱的灯光照亮了远方客人的心。

我们拿了瓶刚买的当地啤酒，拿了盏油灯，坐在对着海的长椅上，俯视茫茫大海，刚才发生的狂风骤雨似乎从未发生过。其他人到海滩上搜集了几张席子，大家在地上铺了席子，把脏兮兮的枕头塞在席子下面，涂了 N 多防蚊水，开始岛上的第一夜。但抵抗不住大马蚊子的亲吻，只好到海滩上走走。

星星出来了，海浪一层层扑上来，睡意远去了。坐在沙滩椅上，抬头看满天星光，流星偶尔经过，发生机率还蛮高的。星星像有脚一样，来回走了 2 遭，然后渐渐消失，启明星仍在，迎来了东方的鱼肚白。我仍然很精神，一直想守到日出，可惜这一天的清晨，太阳公公没有露出他的笑脸，他躲在厚厚的云后。

次日，会游泳的朋友们开始了 OW 潜水课程。每人捧着一本厚厚的英文书在埋头苦读，饭都没时间吃，匆匆扒几口饭就去上课

了。他们背着重重的氧气筒，穿着 BCD 马甲，吃力地走向大海，潜入深蓝。

每顿饭，我们都一定会狂喝冰沙果汁。我喜欢芒果 shake 啊，椰子 shake 啊，还有加了酸奶的 lassi。吃饭的时候 2 个同学就用脚挖海沙，弄得像地道战一样。

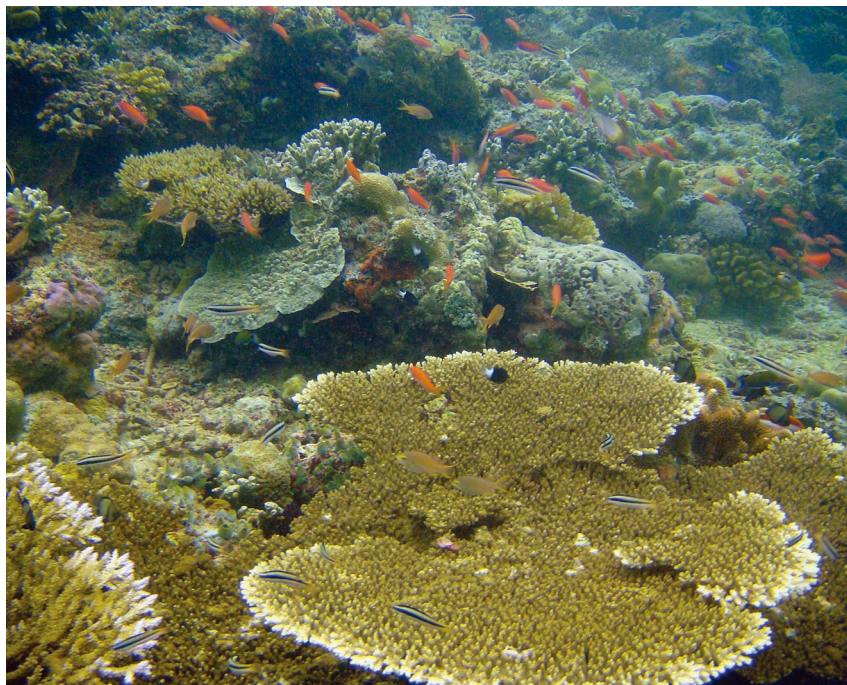
我和不会游泳的旱鸭子同学非常悠闲地去租书，坐在 Spicy Dives 里看书，看看不远处的大海，感受海风的吹拂。说到租书，我只能看懂 Harry Potter，直到走的时候，还没看完。由于太闷了，我们就报了个游泳傻瓜潜水班—Discovery Course。

不会游泳的同志可以报名 Discovery Course，由专业教练拎着，潜下水去看看大海吧。也许很多人都试过浮潜，但潜水的呼吸方式不同于浮潜，浮潜从头到尾都是用嘴巴在呼吸，虽然潜水也是用嘴，但是要不停地按鼻子来调整内部气压，使之与外部平衡，以保护身体（我就在这里犯了错误）。我时刻谨记呼吸，呼吸，呼吸，《功夫之王》里李连杰不是教导我们：不要忘记呼吸。由于太注重呼吸，我在下潜过程中忘记捏鼻子调整了，左耳开始痛了。我赶紧用手势告诉教

练 something wrong, 教练让我捏鼻子来控制气压, 我学会之后就运用自如了。太注重呼吸和捏鼻子, 我差点忘记了观察海底世界。我以为自己已经是到了 10 米的地方了 (原来只不过是 3 米), 教练发现有海胆, 赤手空拳地就拿了起来, 结果他被海胆戳伤了, 我就跟在他身后, 看一丝血从他手上漂了出来 (千万别引来鲨鱼啊! 大佬)。

次日, 我自己去玩浮潜。下水, 扶着船舷, 练习了几次用嘴巴呼吸之后, 把心一横, 脚一蹬! 潜水或者浮潜, 感觉都像在飞。从海面俯视, 我飞在最高空, 学 OW 的朋友们往更深深处潜去。他们吐出一串串水泡, 缓缓从海底升上来, 我像鸟儿一样, 好奇地穿过丛丛的水泡, 感受到水泡扑打在脸上的奇妙触感。

水不算特别清, 但也看到了 N 多 N 多的鱼儿。我已经忘记我到底看到了什么样的鱼了, 但真是“触目惊心”的美丽。它们在珊瑚丛中钻来钻去, 阳光透过水面, 折射出神奇的光线。我不知道该如何去描述那种折射的光线, 就好像海底有另一个太阳。光线真的是一条一条的一道一道的, 从海底射出, 整



个大海, 就是活的蓝水晶。我, 还有珊瑚, 还有鱼儿们, 就在这块活动的蓝水晶里飞翔… 海参, 哦, 还有那数不清的海参, 以各种姿态懒懒地在白色的海沙上夏眠。原以为海参是黑色的, 但游过去看, 才发现是诡秘的蓝色, 还有一些灰白色的海参, 不知道吃起来是什么味道呢 (广东人的习惯性思维)?

突然! 我发现前面有一条奇怪的大鱼,

怎么奇怪呢? 就是大鱼的额头好像是一个直角, 有奇怪的小小的嘴唇, 不停在蠕动。突然突然!!! 我发现这大鱼, 不是一条, 不是两条, 不是三条, 不是四条 (go on and on…), 大约有 20 条! 我的妈呀! 差点吓得魂飞魄散, 这么老大的鱼, 这么多。我一看四周海面, 平静的, 只有我一个“人”, 很可能被吃得尸骨无存啊……但那一幕奇景实

在是吸引人，我又把头埋下去看，在水里发出“嗯嗯”的尖声。大鱼们好像是铁青色，嘴唇依稀是白色的（原谅我的近视眼），都在缓缓上升到海面上吃点什么东西。

我看了一会，害怕了，转身使劲游开，再回头看，大鱼们也消失在深蓝里了。我太胆小了，这么难得的机会。其实它们不咬人，我应该留下来看个够啊。后悔啊后悔。

遥远的小船上，朋友们都已经回到船上，大声呼喊我回去。我努力地扑打，使劲游了回去，兴致勃勃地跟大家说我看到的那一群大大鱼。我忘记是什么名字了~~大概是什么“泵头鱼”吧。

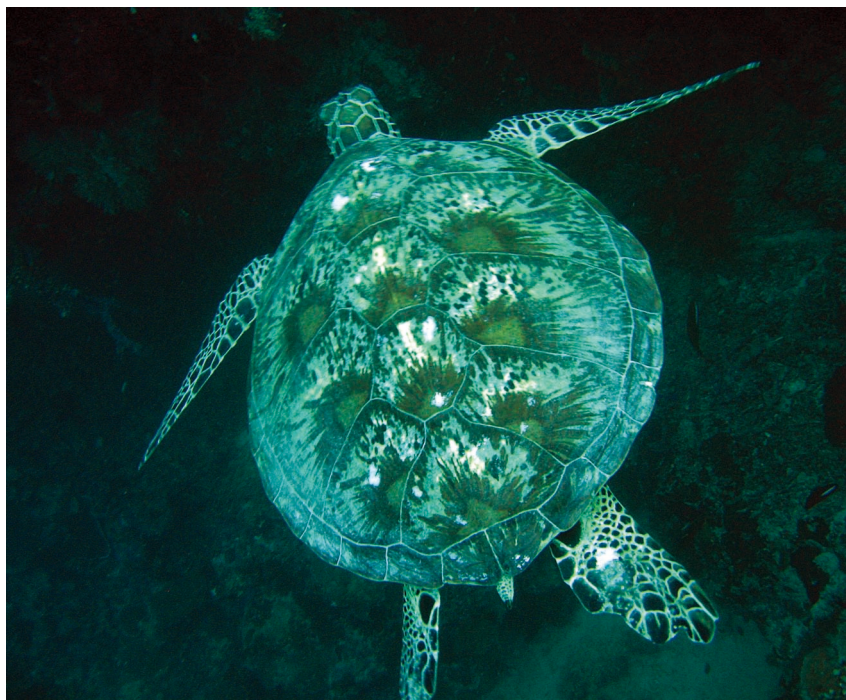
又到了次日，今天的主要目标是看海龟和鲨鱼。先到达 shark point, 船夫拎着旱鸭朋友，我就自己踩着脚蹼跟着，很快，船夫发现有鲨鱼了，我们一群人呼啦啦地跟在他身后，顺着他的手看过去，真的是鲨鱼！心里难免又惊又怕，只能远远观望，但据说这里的所有生物都很友好，没有攻击性。据称斯皮尔伯格的《大白鲨》放映后，美国人被吓坏了，几年都不敢去游泳，造成美国旅游业的衰退，不知道美国人现在看到这条小鲨

鱼，是不是也会被吓到呢？

然后我们又前往 turtle bay, 船夫趴在船舷上，锐利地发现水下有海龟的踪影，就立即招呼大家下水。看海龟游，感觉它的四肢是柔若无骨啊，主要是靠前肢划水，前肢长得就像一双翅膀，后肢基本闲置在那里不动，也许有一天会退化呢。我们一群人跟着海龟游啊游啊，海龟忽然往上升要到海面吸气。

然后就看到海面也突然好多人头伸出来看，一阵欢呼。

船夫开船到一个沙滩边，说是政府保护的海龟繁殖地。这个海滩附近都是珊瑚，我一直不停在游，让自己尽量作“浮尸状”，不要碰到生长缓慢的珊瑚，啊，我多么热爱大自然啊！这海滩满是海浪的馈赠，琳琅满目的都是美丽的贝壳，大的有像面盆那么大，



小的是宝蓝色，像小指指甲那么大的。拣了一枚纯白色的贝壳塞进泳裤里带回去送朋友。

这个海滩是传说中很多海龟下蛋的地方。山林幽静，海水如薄荷一样清蓝。我在游泳的时候看到一只海龟正向海滩方向游，赶紧激动高呼：Turtle! 结果我被呛了一大口咸海水，咳嗽了老半天，再埋头去寻找的时候，海龟已经消失在深蓝中。

在海滩上的树荫下，我们静静地休息，享受在这小岛上的静谧时光，没有任何烦恼，没有明天，没有昨天，只有现在。

回去又组织了观赏日落游，仍是坐这个船夫的小船去追赶夕阳。到了一个很小很小的沙滩，叫 Romantic Bay。这里的沙子特别幼细，据说很多中国人到这里都装点沙子带回去做纪念。忽然想起以前看某部香港电视剧，一个白发老嫗（好像是李香琴）拿出一瓶海沙，回忆当年和那个他一起在异国沙滩装下的诺言，哭着把沙子倒掉，说：原来，什么都留不住。

这个傍晚，是我在停泊岛的最后一个黄昏，原本多云的天空，突然很给面子地出现了咸蛋黄，火烧一般地映红黄昏。

第二天一大早，我们离开停泊岛，依依不舍。又踏上了 Kota Bharu 的大陆土地。

由于买的是下午 3 点的机票回吉隆坡，计划就是在 Kota Bharu 闲逛，体验这座伊斯兰城市的风情。买了一个小榴莲，一堆芒果，一堆红毛丹，准备在路上开吃。

到了闹市，下车想找地方吃午饭。奇怪的事情发生了，无论我们进哪一家问有无午饭供应，都 say no。我们进了一家茶餐厅，我看着伙计端着的鸡蛋灵机一动，要了 4 个，又要了冻奶茶，干脆就吃水果餐吧。鸡蛋是八分熟的，里面的黄还在流动，撒胡椒粉，居然很好吃。冻奶茶也非常好喝。使劲掰开小榴莲，不是特别熟，但味道不一样，很清甜，有奇特的熟悉香味，我到现在还没想起来是像什么香味。然后又狂吃芒果，直吃得满嘴黄黄。12 点了，伙计们收拾饭店准备关门了。我们赶紧洗干净手，付钱走人。到对面的泰国餐厅坐着喝果汁，由于语言沟通问题，端上来的果汁完全不是我们点的，算了，随便喝吧。

中午，艳阳高照，懒散的我们忽然发现，Kota Bharu 的市中心，变成了空城！没有人，

没有车，没有开门的店。我们因为坐在外面，泰国餐厅关了也没影响我们。后来我们总算搞清楚，这天是礼拜五，穆斯林从中午开始就要全神贯注地 pray 了，一直 pray 到星期日。我们坐在空城里，真真实实地体会了伊斯兰的风味。

这一天，无论到哪个落脚点，我们就是狂吃水果，特别是芒果，我已经忘记自己吃了多少个，总之很多很多。

回到吉隆坡，在机场大巴上看到美丽的夕阳，圆圆的，隐没在群岚后，可惜没有拍照。但这份心情，却依然铭记，在大自然的美景前，总让人心折。

回国后，发现大海是毒药让我们集体上瘾，常常不由自主地重温照片，我和旱鸭子同学还特意报班学了游泳，我还把屏保设置为海底世界，还去了工体的富国海底世界看鱼，指指点点地说：啊，这个当时也见过！还跟在大鱼缸里学潜水的人比划着那几个手势：OK？OK！Something wrong…

真想再去，到不同的地方去看不同的珊瑚，不同的鱼，把自己嵌在蓝水晶里飞啊飞啊飞……



印象·雨崩

文、摄影/李晨（绿盟科技 北京总部）

雨崩村——一个目前尚不通汽车的山中村落，位于澜沧江对面大山之后，梅里雪山神女峰下，终年被卡瓦格博神山的群峰所庇护，是世间真正的香格里拉。

相传雨崩在很久以前并不被外界所知。后来，山后有一个老人常到澜沧江边的西当村借粮，西当村人谁也不知道老人从哪儿来，便有人跟踪他，可总是走着走着就不见了。有人想出一个办法，当老人再来借粮时，西当村人说：“这次不借给你青稞，也不借麦子，借给你小米。”他们帮着老人把口袋扛上肩时，乘机在口袋上扎了一个洞。小米一路漏着，村民们就紧跟着。结果在山顶森林里一块巨石下小米没了，他们奇怪极了，众人掀开巨石，却发现里面

可以继续前行，就这样他们来到了山下的村子，这个村子就是今天的雨崩。

雨崩在藏语中意为“经书”，虽然这里交通不便，山路陡峭，但却是远离尘嚣的世外桃源，具有高原上典型的美丽景象。雪山、草甸、原始森林、冰川、瀑布、湖泊等十分壮美，牛、马、羊、猪、鸡等禽畜悠然自得的在草甸上觅食，一幕幕都是宁静祥和的画面。

雨崩全村只有三十户人家，这里不通汽车也没有手机信号，山路陡峭。每年十一月后，大雪封山，村子便完全与外界隔绝，直到来年春天。由于与外界沟通很少，而且位于神山怀抱中，周边有着卡瓦博格、神湖、冰湖、神瀑等诸多藏民心中的神迹，每个到过雨崩的人都坚信这里就是真正的香格里拉。

要去雨崩村，只有两条路线可走，一条是绝大多数徒步者选择的路线，从公路的终点西当村翻过哪宗拉垭口到雨崩。该路线最大的艰辛就是克服高原反应，在高原平地上走几步就会气喘，更何况需要翻越一座大山。这条路线一般需要行走五、六个小时，虽然路线比较难走，所谓的路就是朝圣者和马帮在原始森林里走出来的路，山道的坡度基

本都在 60 度左右，但是路上非常安全，藏民在路途中建造了好几个休息站，接近山顶哪宗拉垭口海拔为 3700 米。另外一条路线属于非常规路线，风景非常秀美，首先在公路的另一个尽头尼龙村沿着澜沧江大峡谷前行，然后在澜沧江与雨崩河的交汇处转向雨崩河峡谷，再沿着雨崩河穿越峡谷中的原始森林到达雨崩。这条路线的风景非常奇美，脚下是雄壮的澜沧江与碧绿的雨崩河，身边

都是长满青苔的老树。但是这条路线非常险，很多地方陡峭得必须采用手脚并用的方式才能挪过去，如果一不小心，就会滑落入波涛滚滚的澜沧江里。当地政府早已不允许旅行者走这条路线了。

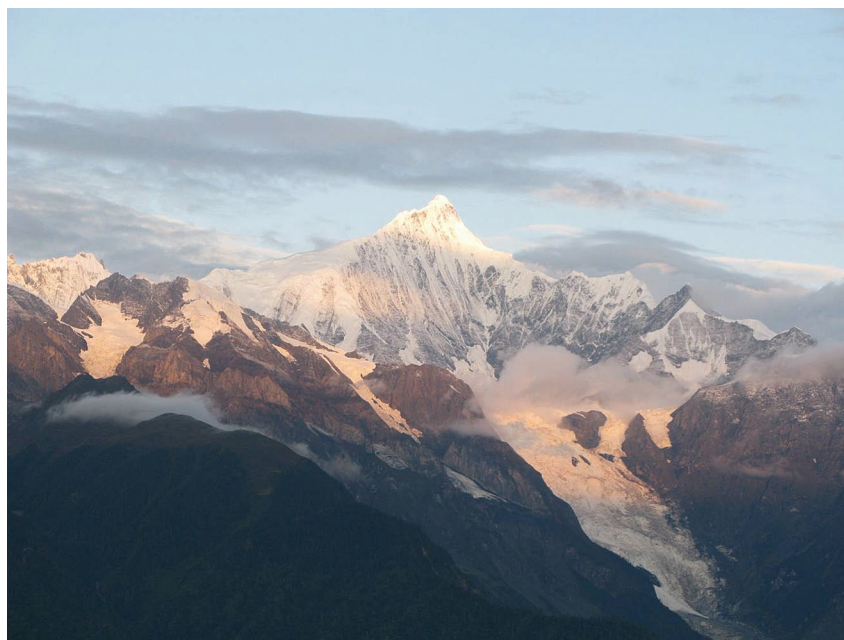
雨崩村分为上雨崩和下雨崩，两个村落分布在梅里雪山山腰处一片宽广而狭长的山谷中，村子东北面有缅茨姆峰、将军峰、拉瓦博格主峰等雪峰雄峙，西南被奔腾的澜沧



江割断，与白马雪山遥遥相望；上、下村之间落差近 500 米，典型的藏式建筑与白塔、雪山形成了一幅绝美的田园画。这里的藏民坚守着一个和大自然和谐相处的信条：不乱砍伐森林，不乱猎杀动物，也不允许外来人破坏了他们的规矩。这里的兄弟姐妹和父母之间从不分家，不分土地，不分牲畜，人口始终保持低增长，所以在雨崩的一草一木都较好的保持了原生态的样子。这里的人们也都保持着人的最自然的本色，在他们身上没有世俗的气息，只有淳朴的民风 and 热情的笑脸。在这里不管是买东西，租用马匹，还是请向导上山，都无需还价，也不用担心被黑，所有的村民都采用着统一的价格，特别是向导或者是牵马人，都会将游客当成客人一样护送，并尽量用自己所拥有的全部汉语词汇向游客介绍这片神山圣水。

来到雨崩，有四个神迹不得不提，卡瓦博格主峰、神瀑、冰湖与神湖：

卡瓦博格是梅里雪山的最高峰，与冈仁波齐、阿玛尼卿和玉树的朵朵觉沃并称为藏传佛教四大神山。在信仰藏传佛教的少数民族心中，一生中必须绕卡瓦博格转经一



次，转经一次需要风餐露宿半个多月的时间，而只有这样才能在轮回中免遭堕入地狱之苦，即便在转经途中死去，也被视作再生有福，灵魂甚至可以抵达极乐世界。在雨崩的日子里，看到了很多从其他藏区来转山的藏族兄弟，他们虔诚的向神山朝拜者，以五体投地的跪拜方式，一步一步向着神山深处走去。在这里我还有幸遇到了来自有小布达拉宫之称的松赞林寺的活佛，他已经有

70 多岁了，依然在一个弟子的陪同下向着神山朝拜。

虽然人类已征服了世界最高的珠穆朗玛峰，但由于卡瓦博格峰复杂的地形和变幻莫测的气候，至今仍是无人成功登顶的“处女峰”。从 1902-1996 年，先后有英、美、日、中等登山者攀登雪山，未能登顶。其中最为壮烈的一次是 1991 年 1 月，17 名中日联合登山队员在卡瓦博格峰下不幸全部遇难，如今其遗体、

遗物已被认领，魂魄却永系雪山深处。

神瀑在卡瓦博格主峰南侧，传说是卡瓦博格从天上取回的圣水，能占卜人的命运，消灾免难，赐恩众生。因此藏民们朝拜神山，必沐浴神瀑，让圣水洗净从前的罪孽。以求能在圣水之下沐浴神的惠泽，洗净所有的痛苦与孽障。通向神瀑的路相对其他神迹是最好走的，从下雨崩出发，先是经过平坦的茂林，再是沿着雪山流下的溪流不断向上，一直走到神女峰山腰中段即可到达，单程步行大概 2 个小时。

冰湖海拔高度约为 3800 米，是由冰川运动侵蚀地表而形成的典型的冰渍湖。去冰湖的路上需要路过中日登山大本营，从雨崩

到大本营单程需要 3 个小时的行程，在大本营休整后再随山而上，再经过一个多小时的路程即可到达冰湖。冰湖的一面是旅行者所需要翻越的山梁，另一面则是垂直的岩壁和几乎悬在空中的冰川，经常可以看见冰石从山上崩塌滚落入冰湖中。从岩壁向上攀登就可以到达卡瓦博格的主峰，当年登山队就是从冰湖一侧的岩壁向上攀登的。

神湖是最美、最神圣的地方，一直在旅行者中流传着一句话“神湖的水蓝的让你落泪，让你再也不想离去”。去神湖的路程是最为艰辛的，据说在 100 个走进雨崩的人，只有不到 2 个人才能走到神湖岸边，为了安全考虑，通常都不建议旅行者去神湖。神湖

是在梅里十三峰的中海拔 6600 米的女神峰缅茨姆峰下，海拔约 5360 米，去神湖的路程至少需要两天时间，途中需要翻越三座高山和大片的原始森林，如果一早出发，傍晚才能到达神湖边。神湖边常年都没有人类活动，只有在夏季的时候偶尔会有放牧和寻找藏药的藏民。去神湖必须自备帐篷、睡袋等户外用品，那里晚上会很冷。

就像藏民一生一定要围着卡瓦博格转经一次，我们也需要一生去一次这样的世外桃源。不仅仅是要去欣赏这种美，而是让那份清朴、宁静的生活将我们心灵的波澜抚平，让所有的思绪随着五彩经幡被风带走，让自己融入这份神圣的美丽。



绿盟影人作品介绍之一

马志民



马志民

个人资料			
姓名	马志民	籍贯	河北
部门	行业营销中心	职位	营销经理
入职年限	2008年3月	星座	摩羯座
个性与爱好	一切好玩的东西都喜欢		
座右铭	热爱生活		
自我介绍	从小家里的照片就是老爸自己拍、冲洗的，喜欢上摄影不可避免。大学时攒够了钱，买了一部海鸥 DF300，开始走上摄影之路。从 135 到 120；从负片到反转到数码，中间经历了很多过程。从狂热到平静，目前摄影对我来说就是图个乐。		

从影经历
比较喜欢风光，自然之美无法用语言来描述。但好的照片决不是偶然得到的，日出日落之时、云卷云舒之间，只有你能抓住大自然最壮美的那一刻，才有可能拍出满意的片子。

我的装备

拍摄数据

相机品牌	Canon
具体型号	40D
购买时间	2008 年 1 月
购买价格	8.8K
购买地点	佳能—中国

此前所使用过的相机

海鸥 DF300, 基辅 60、88, EOS 5, A40, G2, EOS 20D, EOS40D

此相机的常用搭档

曼夫图 055C ,141 云台

器材使用心得

器材不再重要，重要的是透过镜头的那颗心





绿盟影人作品介绍之一

胡靖



胡靖

个人资料

姓名	胡靖	籍贯	湖北武汉
部门	北京分公司	职位	工程师
入职年限	2007年7月	星座	双子
个性与爱好	积极、乐观、开朗、含蓄 运动、摄影、电影、旅游		

座右铭 Where there is a will, there is a way.

自我介绍 胡靖，07年大学毕业后就进入绿盟，毕业于中国地质大学信息安全专业。作为一名当年的应届生，感受着绿盟的文化，逐渐由稚嫩慢慢走向成熟，跟随着公司的脚步不断努力向前。思想有多远，我们就能走多远。

从影经历

其实自己拥有单反相机的时间并不算长，上学那会儿拿着数码相机 Sony T7 自己玩得也不亦乐乎，走到哪就拍到哪，反正都是到此一游。拍多了就开始自己琢磨如何拍得更加进步些，开始琢磨这 T7 已经不能满足自己的拍摄需求了。很快 Canon G9 收入囊中，G9 虽“小”但却是五脏俱全，帮助自己对摄影基本功有了一些认识。而当 Nikon D300 吐血入手后，如获至宝，快门咔咔咔 ~~ 努力记录自己眼中的世界。

自己还算不上真正意义上的摄影爱好者，更像是拍照爱好者。主要自己还喜欢冷不丁的出现在镜头前，而自己拍的大多数题材都是以人物为主。说到拍照带给自己最大的收获，也许慢慢感悟着恰当的时刻到恰当的地方，借用唐·麦库宁的名言：“我有一种禀赋，能在恰当的时刻到恰当的地方；或者至少在恰当的地方，耐心等待恰当一刻的到来。几天前，我到西部海岸拍海景。我坐在海边，望着云彩，一边想像我期望的变幻。两个小时以后，云彩的形状竟然与我想象的一模一样，于是我拍了照片、回家。”（唐·麦库宁）

拍照按自己不成熟的想法，就是绘画的速写，凭直觉完成，不容修改。若非修改不可，那只好等下一张再改了。生活是随时在变的，有时景象一消失，你就无能为力了。你可以求别人：“拜托再笑一次。把刚才的姿势再摆一遍。”而许多时候，生活的场景只有一次，而且不断地在翻新，唯有恰当的抓住瞬间，用心构图留存经典。

我的装备

拍摄数据

相机品牌	Nikon
具体型号	D300
购买时间	2009 年 3 月
购买价格	9k
购买地点	五棵松 祥升行

此前所使用过的相机

Sony T7、Cannon G9

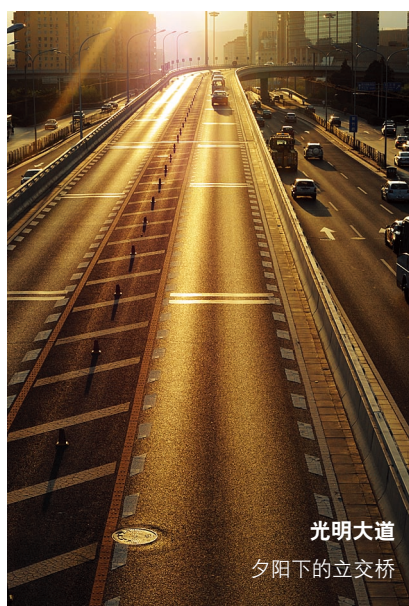
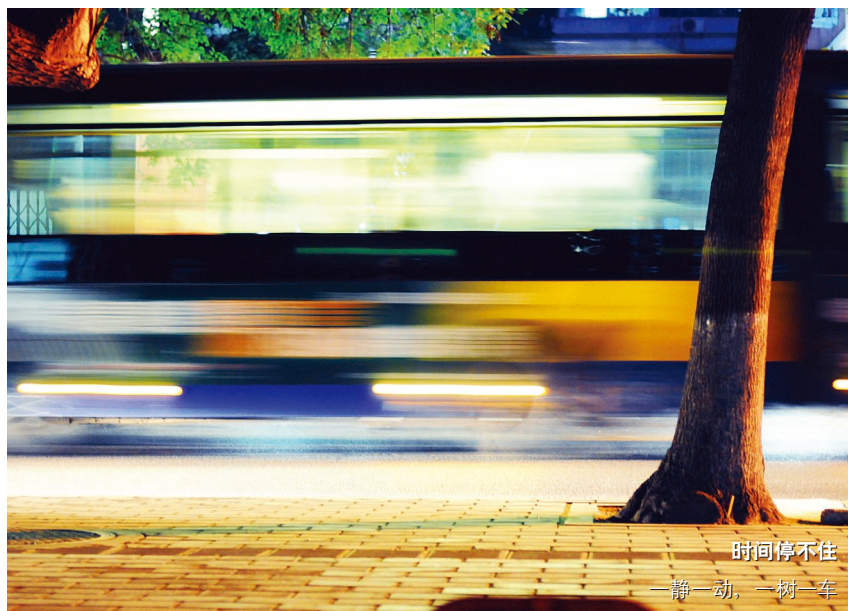
此相机的常用搭档

镜头 Nikkor 50mm f1.4 脚架 Benro 摄影包 Nikon

器材使用心得

D300 虽然不是全画幅相机，但是还是很有必要受到热烈追捧的，1200 万像素 DX 幅面 CMOS，92 万像素 3.0 英寸 LCD，在中端单反中算是具有很高性价比的。关键 D300 使用 51 点对焦系统，并且支持实时取景，搭载手柄后最高 8 张 / 秒连拍速度，绝对可以满足复杂环境的拍摄。自己个人比较喜欢机身的金属手感，当然金属机身增加了重量，如果考虑轻便使用那就是缺点了。

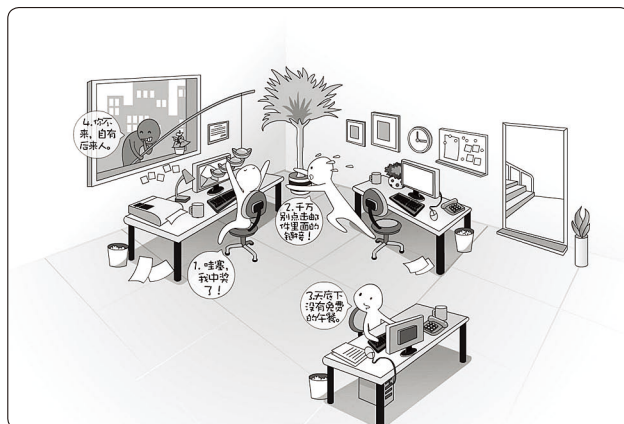




企业信息安全小常识

收邮件

钓鱼垃圾要谨慎，附件打开需留神；莫名链接勿点击，还要留意发件人。



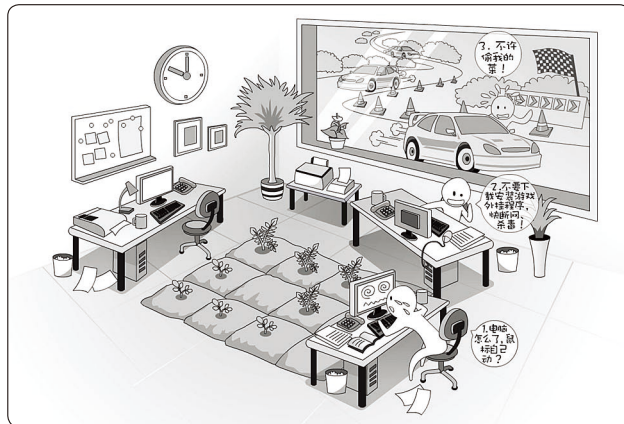
暂时离开

离开电脑要锁屏，敏感资料锁才行；物理安全须做好，电脑丢失害不轻。



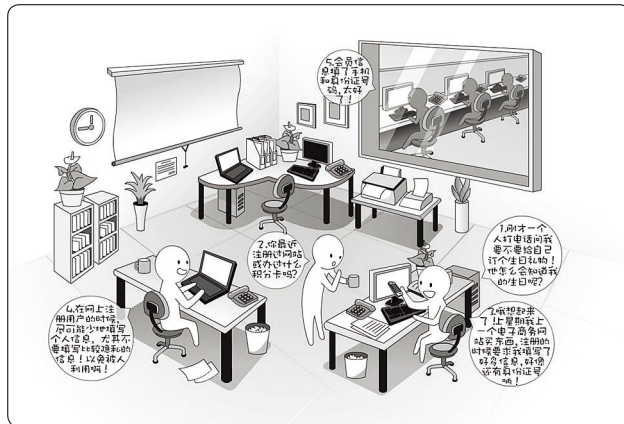
浏览网页

各类木马网页躲，不明插件恶意多；登录密码勿保存，杀毒软件要激活。



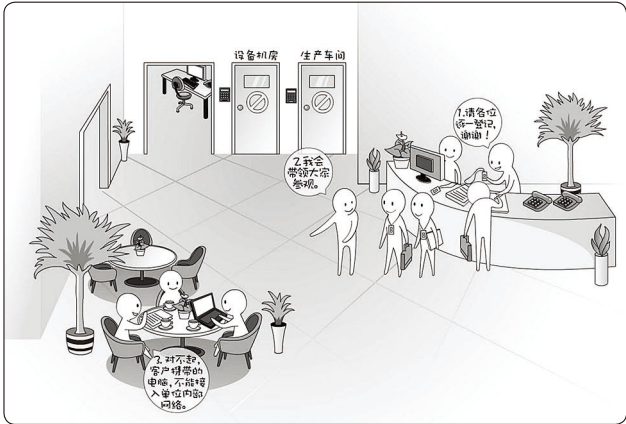
注册账户

网站注册实在多，个人信息要少说；地址手机证件号，莫让隐私成广播。



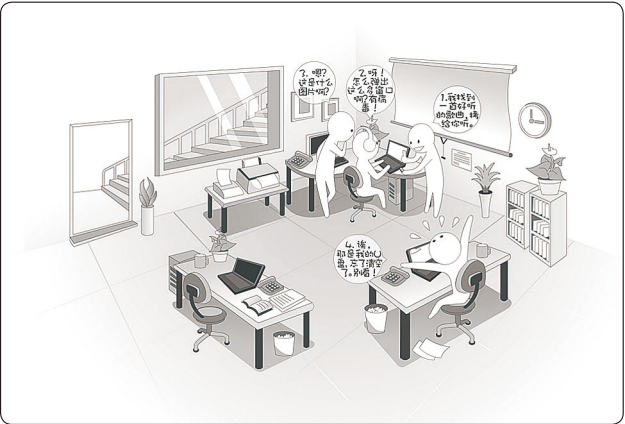
■ 客人来访

客人拜访要登记，陪同参观要注意；不要随意接电脑，交完胸卡再送离。



■ 使用 U 盘

使用 U 盘得注意，自动播放要关闭；用前还须查杀毒，放心使用无后患。



■ QQ/MSN

诱人照片是迷雾，小心黑客恶企图；附件一定查仔细，打开之前辨来路。



■ 电脑丢失

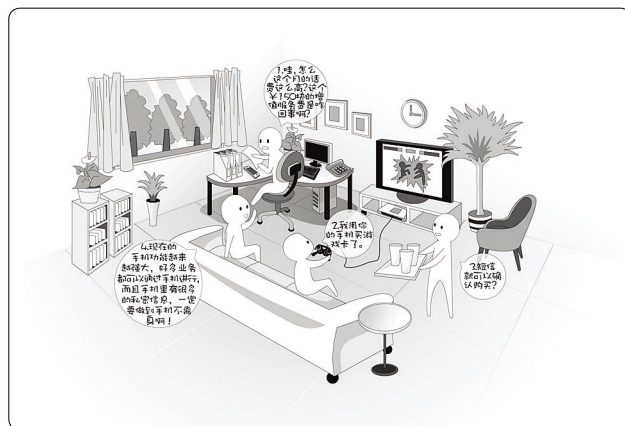
文件存储要加密，加密备份需定期；信息丢失不用慌，备份来解燃眉急。



漫画 CARTOON

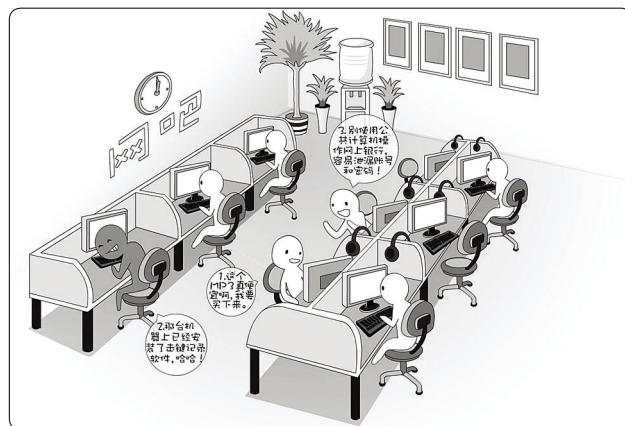
手机安全

手机功能渐强大，资费查询受惊吓；被人偷用惹得祸，千万别再乱丢它。



使用网上银行

网银使用要注意，最好勿用公用机；硬件 UKey 推荐用，各项补丁须升级；交易信息短信提，网银操作更放心。



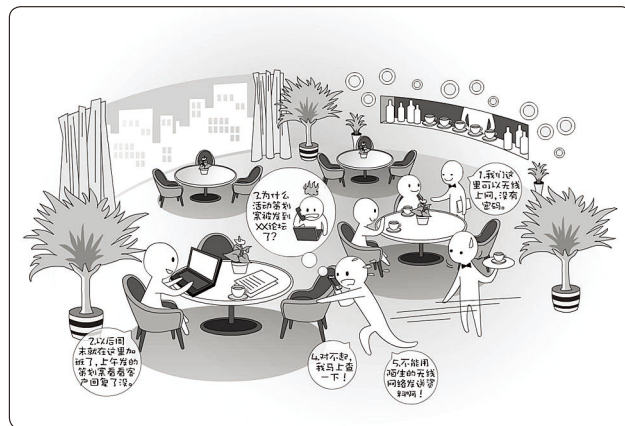
使用常见软件

不仅系统要加固，应用漏洞也得堵；常用软件勤更新，安全通告要关注。



使用无线网络

无线网络不安全，人人都能往里连；时时小心隔墙耳，不论何处加密先。



相知 相识 相融

—沈阳分公司凤凰山拓展

文、摄影/ 郝东林（绿盟科技 北京总部）

导演：韩军 演员：沈阳分公司全体员工 友情客串：总部部分员工



细雨纷飞时，大雾濛濛中。

悬崖峭壁中，地滑路湿时。

沈阳分公司，不怕万分难。

携手齐并进，共同攀高峰。

8月29日、30日，沈阳分公司全体人员到辽宁丹东凤凰山进行拓展训练。

尽管凤凰山海拔只有836.4米，但其地势之险，山路之陡堪比华山，风景之秀，云海之壮堪比黄山。

沈阳分公司全体人员到达之后，恰逢一个阴雨朦朦的天气。山陡、地湿、路滑，极大的考验着大家的耐力，勇气与信心。

一位同学刚爬没有多久，就因为恐高症被困在了半山腰上。大家发扬友爱互助的精神，另外两位同事把他安全送到山下后，又原路返

回，一路急行军，直追大部队。

一个强大的团队，一定是互助友爱的团队，互相鼓励的团队，团结奋斗的团队。这次凤凰山拓展训练，很大的提高了大家的战斗力与凝聚力。

在陡峭的地方，互相鼓励着；

在险峻的台阶，互相搀扶着；

在路滑的地方，相互提醒着；

在岔路的地方，耐心等待着。

山光绚丽景物奇，峻峰峥嵘云雾里。

疑似猛虎欲腾势，凌空眈视万仞低。

大家同心协力，手脚并用，不怕令人眩晕的峭壁，不怕越来越大的雨滴，不怕越来越滑

的地面，不怕漫天弥漫的大雾……

一行20人，在互相鼓励中，一路上欢歌笑语，终于爬过了老牛背，爬上了顶峰。

为了准备好这次拓展活动，沈阳分公司10多位员工从人员组织，与旅行社沟通、物品整理及保管、后勤保障等，进行了非常充分和自信的准备，确保了这次活动的成功。

借用沈阳分公司韩总的一句话：“know/ 相知，understanding/ 相识，involvement/ 相融 for the best/ 为了最好”。这次拓展训练，增强了大家的凝聚力，一定能打造出一个相知、相识、相容的TEAM。



工欲善其事，必先利其器

—公司成功组织一线销售集中培训

文/ 谭艳琼等 摄影/ 郝东林 (绿盟科技 北京总部)

一. 整体培训总结报道

为了提高行业销售人员的意识和技能 加强行业销售队伍的建设，行业销售中心于9月12日至9月14日成功组织了公司成立9年来首次针对一线销售的大规模集中培训。此次培训，主要安排了CES销售培训、销售技巧沙盘模拟、沙漠淘金等活动。

为期两天半的培训，销售人员投入了极大的热情，活跃的现场气氛和积极的角色互动，都充分体现了运营商销售团队的战斗力和凝聚力。参训学员纷纷表示，一定要把本次培训学到的销售工具和知识运用到日后的销售工作中，进一步提高销售能力，争取取

得更好的业绩。

二. 参训学员的收获与体会

在北京进行了3天紧张的培训，精神高度集中，脑子里时刻都在运转学习到的东西，这3天接收的东西实在太多，课堂上老师交给我们的实用工具、与学习小组的课堂交流、课后与各地同事们的项目交流，每一次交流都是对大脑的一次冲击，觉得自己就像一块海绵扑进了大海里，拼命吸收身边的水分，希望让自己的脑子更饱满更壮大。

真的很感谢公司，能给我这个机会去北京培训。能学习到好的销售方法，能与各地的同事们一起交流探讨，也能让自己有机会

从项目中抽身出来，站在另一个高度清楚的看到自己的不足。

工欲善其事，必先利其器。有了利器，我相信自己会做的更好。

长沙办事处 傅宓

短暂的培训时间，辛苦但是充实。培训教给我们的是思想、是工具，对于销售工作来说，没有固定的模式去照搬，但是这些思想和工具可以很好的帮助我们去应对不同的销售项目。在销售过程中，用心去做、多去思考问题，将在培训中学到的、体会到的进行再消化和融会到今后的工作实践中去，这样才能促进自身销售水平的提高，真正的成



为一个大客户的销售经理。

南京办事处 黄学斌

1. 销售人员要有专业的知识。
2. 加强学习不断提高自身水平，不断更新，不断超越，不断成长，蓄势待发。
3. 对工作保持积极进取的心态。
4. 自信勤奋，善于自我激励。

昆明办事处 吴强



工作思路：将学到的销售知识融会于实际工作中，将曾经失败过的项目、进行中的项目以及签单的项目，一一进行审视，找到其中失败和成功的关键点，为今后的项目能有序开展提供科学依据和规范。

成都分公司 韦其昭

1. 团队活动必须意见一致并努力实现，在意见不一致的情况下，需要一个强有力的领导指明方向带领大家前进。

2、项目跟进过程中，必须对目标及可利用资源进行充分分析并加以利用。

3、在全体六组中，只有我们小组对天气预报进行了分析并采取相应的措施。在做客户关系或项目的过程中，需要对每个环节进行分析总结，掌握规律，才能应对自如。

广州分公司 彭莹

以前的销售过程当中，也会用到此次培



训中所学习到的工具之中的一些环节，但是不全面，更不系统。所以，在项目把控上总是不能胸有成竹，有时甚至靠运气。这样，很多单子很有可能就会失掉，在手项目的周期及项目的优良程度也不是很好把握。通过此次的学习，使我了解到准确高效的利用销售分析工具，对前期产生项目、中期控制项目、后期顺利的签订项目是至关重要的。如果不会合理利用这些销售工具，在销售过程当中

往往会事半功倍，甚至丢单。

郑州办事处 付凯

对于用户的需求与产品的结合方面我感到短短两天的培训课程是不够的，这就需要我们不断的思考与磨练，尤其是对大客户的需求挖掘以及最大化的体现公司价值上制定出有绿盟特色的销售战略，这才是整个绿盟销售培训体系的重要意义所在。



北京分公司 李佳

1、在实战演练的设计中，对模拟绿盟的角色，给予的关系资源应该适当减少，让绿盟在更加困难的环境中竞争，相信会给培训学员带来更多收获。

2、在实战演练设计中，应对各公司可调配的资源进行限制，这样仿真度会更高，也更锻炼人。

广州分公司 邓鸿鹄

新经理人的四板斧

—《给经理人的第一课》读后感

文/王伟（绿盟科技 北京总部）

经理人面临的环境

本文名为《给经理人的第一课》，实际通篇都在向初为经理人的中层管理者讲述作为一名经理人应该具备的意识、素质、技能和做事方法。

文章的开篇序言中，作者在向经理人暗示——在当今全球化经济浪潮的席卷下，经理人面临的环境发生了巨大变化。作为一名职业经理人，应具备顺应环境变化的能力，以产出导向管理的基本概念武装自己，在一个积极向上的组织气氛中经营好所负责的团队，并激励部属提高产能。另外，经理人要有经营自己职业生涯的意识，有危机意识，并不断在多变的环境中提升自己，顺应变化。

这里提到了三个基本概念：产出导向管理、团队意识、激励部属以提高团队的产能。团队中的每个人应具备团队意识，管理者有激励部属提高产能的能力，最终各个岗位的角色都能产出有价值的成果。这是一个组织实现“正确地做事”的基本方法，作者在上下文中一直在阐述和加深读者对这一点的理解。因此，本书的英文名字——《High Output Management》才是这本书的核心思想。

1. PDCA 法则——生产线上的故事

生产线的故事实质上是在阐述作为一名管理者在实施管理措施的时候采用的常规操作步骤。一个新的早餐店就像一名刚刚提升为经理角色的经理人面临的情况。

经理人在面临复杂的组织业务活动的时候，通常应该这样做：

- 1、应像早餐店找到“限制步骤”一样找到业务或管理措施上的最短板。
- 2、对这项业务进行分析分解，找到基本要素或专业活动。
- 3、深入细节，找到每一个执行环境的操作过程。
- 4、进行优化调整，找出最佳策略，优化时应关注初始环节的问题发现和解决。
- 5、对调整后的措施进行测试。

此外，除了上述流程性的活动，还应该保证采用了如下的保障措施：

- 1、为了更好的保证执行质量和考核这些业务调整的成果，应该在设计过程中设定相应的指标，并设定指标关联。
- 2、管理者要能跳出操作环节的层面，从“黑箱子”的角度看待业务的运作。通过设定指标，

考察业务的效率、产出、产能等核心能力。

- 3、设置关键控制点，平衡效率和质量的关系。

其实，细细品味一下，整个过程就是围绕PDCA的基本原则来展开的。

2. 提升产出效率——管理杠杆率

经理角色日常的管理活动主要是：收集信息、做出决策、做好部属的榜样。产出导向管理提出了杠杆率的概念，杠杆率的高低关系到管理活动最终带来的产出价值大小。

调整杠杆率高低的途径很多：管理人员收集信息的准确程度，管理人员与部署沟通采用的话术技巧、工作授权、质量监督、管理措施落实的速度、组织结构的复杂性等。这里联想到工作中对下属的激励问题。激励问题是微观组织行为学研究的核心问题。从学术上讲，涉及工作价值观、职业发展、工作责任心、组织认同和对社会的态度等方面。对于一个处于高速发展的企业来说，成长是一个蜕变的过程——痛并快乐着，不可能要求每个基层员工都像机器人一样按照一种统一的模式工作。与他们沟通时，应该抓住其主要诉求施加影响力。笔者曾有过这样的失误，对所有员工采用同一

种谈话方式，这对于不同性格、不同背景的人来说，由于没有抓住其核心诉求，效果不好。

作者对开会的技巧和决策的技巧花了很大篇幅来讲述。不过，这些经验要想落实到日常工作中，需要广泛的传播思想和统一认识。

3. 洞察优化的“机会点”——推动组织的巧手

这是非常有意思的章节。当组织变大的时候，往往悄悄地发生从量变到质变的过程。组织需要调整业务模式和管理模式，以最佳状态适应环境的变化。比如，组织的业务发展到更大的地域空间和市场空间的时候，组织以往的管理措施往往无法奏效，或者效率明显降低，无法匹配到组织的发展目标上。当业务发展战略调整到新的高度时，要重新就组织的核心业务做流程的再梳理，并调整组织架构等管理模式，补充具备技能要求的人员。例如，企业从一个地域发展到了全国业务，从一个市场领域发展到了更多更复杂的细分市场领域，做更多不同类客户的生意时，企业管理模式可能需要调整为垂直管理的架构，以掌控全国业务的发展状态。而分离式的门店管理将降低此时企业整体的管理效率和执行能力。

上面是从组织架构的调整上谈的，另外，

当公司发展壮大后，员工的培养也变得更难。人少时大家很容易统一思想，而人多时特别是背景不一样时，意识上及工作方法上都会产生很多冲突。这时，企业也要从以前的“自由市场因素”一点对点自由沟通，发展到利用流程化的、平台化的方式来保证效率和执行力。企业文化的影响和员工个人的职业化素养将在此时发挥非常重要的作用，但是关键因素实际上是需要企业未雨绸缪的，临时抱佛脚是发挥不出这些重要作用的，甚至带来不认同和反感。事后来调整这些内容要花费巨大的代价，而前期的潜移默化才是应该采用的模式。

4. 守住最宝贵的财富——激励部署与人的培养

这里面提到利用人的天性来激励部署的方法。还有招聘、人员培养、绩效评估与报酬的问题。

个人感觉，对于一个成长型的组织而言，人的因素是相对最重要的。这时候，事情还是要照做，但是人员的职业化程度不高，技能不完备，意识也没有上升到对组织文化的高度认同这个层面来。任何一点风吹草动都可能掀起风波。关注人将是管理者首要考虑的问题，没有人就没有效率，人的经验和工作状态也直接影响了效率。而对一个成熟的组织而言，人虽

然仍很重要，但是企业已经学会了利用流程来生存的办法，人的经验已经被流程逐渐取代，好的组织甚至在更换 CEO 的情况下也不会影响业务正常运行。

绿盟也正处于成长到成熟的阶段，一方面要发展业务，一方面要补充人员，一方面在梳理业务流程。目前，我们还是经验要大于流程，人治大于法制的时期。这时候，我们一方面要不断地将经验性的东西归纳总结形成模板化的工作程序，一方面对人员进行培养，提升职业化程度和提升技能，另外建立积极的组织氛围和企业文化，同时淘汰不合格的人员以减少负杠杆率的影响。我们的任务更加艰巨，修理飞行中的飞机，不断在效率和效果上进行平衡，走钢丝的感觉比较痛苦。不过，只要我们朝着我们认为正确的方向迈进，每天都在提升自己 and 团队的产出价值，那么我们一定能生存发展下去，成为行业的领头羊。

后记

本书的另一个作用在于，在组织的中层管理者层级中建立了一种“工作沟通语言”。使用这种语言，大家能步伐一致，协调将更加默契，从而打破部门墙，填平信息鸿沟。

浅谈参训

文/夏日（绿盟科技 北京总部）

自己作为参训者参加了很多培训，培训心态想来大致分为为三类：

渴求型

记得是刚刚参加工作的时候常常拥有这样的心态。那时候想法比较单纯，总觉得培训可以教会自己很多东西，解决日常碰到的许多问题，参加培训的时候仿佛在学校上课，将课程中的每一点都力求搞明白、记清楚，特别是其中的理论框架、概念和知识的部分。但是后来发现，培训之后收获不多，分析原因，主要是没有结合自己的工作实际来进行思考，更多像在学校里面单纯的进行知识学习，甚至对于其中的很多练习和比赛的结果非常关注，如同关心考试成绩一样。

这种心态下的培训效果是理论记得比较多，但是工作起来就全然忘记了。

审视型

参加培训多了，自己也作为管理者一起制定员工的培训计划，发现心态有了新的变化。每次参加培训的时候关注形式的东西更多了，比如说这个培训的理论框架是否完善、逻辑是否清晰、老师的呈现能力是否强、和日常工作实践结合是否紧密等等。这种心

态下参加培训，其结果总觉得培训要么这点不好，要么那点不足，而对具体课程中的内容投入的精力却少了很多。

这种心态下的培训效果是对培训课程本身总结了一堆优缺点评价，仿佛一个挑选课程的人，而不是投入到课程中的受训者。

思考型

再后来参加培训，发现其实每个培训都有自己优点和缺点，没有绝对的完美，而对参训者最大的收获在于学在堂上，思在堂外。我们常常希望老师能够结合现实来进行培训，但讲课老师永远不可能像我们一样了解公司的实际运营情况，这样的任务更应该是我们参加培训的每个人去完成，结合实际工作中的困惑和问题应用课堂上的一些解决方法，记住一些印象最深，对自己帮助最大的学习点，一定程度上就达到了培训的目的。

培训的心态其实对于培训的效果有很大的影响作用，如果追求掌握培训中的每个细节知识点，或者对课程的形式过于要求完美，那么我们常常是游离在培训之外，对实际工作的帮助作用反倒很小。

以上讲了个人在培训经历中曾经的一些心

态，其实还有一些小小的技巧可以和大家分享：

培训的知识其实很多，记住其中印象最深的几点，尤其是对实际工作帮助最大的几点，不求全，但求切实可行；

老师一般讲的是理论，很多练习也是模拟，不妨回去花点时间结合实际工作模拟一下课程中讲到的方法，一方面可以巩固，另一方面还能解决实际问题；

讲义不用将老师说的每一点都记下来，将自己根据老师提到的知识点所思考的感悟记下来，然后将比较重要的页折起来，过两三天再回顾一下，效果非常好；

每次课程结束之后写下自己的心得和改进计划，不用多，两三点足矣，日后需要定期回顾，看是否完成了相应的工作；

对于自己需要做培训老师的参训者，其实每次培训都可以学习到不同老师的一些培训技巧或是案例，记下来以备。

培训作为一项公司投入且成本很高的集体学习活动，是需要每一位参训者好好珍惜的，只有摆好心态加之必要的学习技巧，才能真正学有所获，并用于实际工作中，即使一点两点也很好。

本子写好，还要讲好

一谈开发、讲授课程

文/王红阳（绿盟科技 北京总部）

开发、讲授课程是一件很不容易的事情，最大的难点在于选择讲什么、怎么讲。所以必须花费很多的时间进行全盘思考、精心设计，开发课程类似编剧，讲授课程如同演出。

开发课程需要的时间会比较长，但实际上很多都是赶鸭子上架，不到最后关头是拿不出来的，这里不去分析时间管理的问题。开发课程遵循的原则是“信、达、雅”。信，即讲义上所有数据、图片、引用都应该有来源，这样既显得严谨又能让听众信服，还能指引延伸阅读。达，文字要流畅，能用短语的就不要用长句，除非特别引用，最好不要出现大段的文字。错别字连篇、分不清“的地、得”、词不达意、逻辑混乱，这些都要不得。初次文字完成后，一定要舍得砍，越砍越精炼。雅，更多是布局上的考虑，能够引起视觉注意的有大小、颜色、方向，该大的字不能吝啬，该小的字要保证坐在后排也能看得清，如果你在讲授过程中发现后排的人一直低头，首先想到的是不是字太小了。颜色要和谐搭配，但不能变成花脸。方向在一定程度上能暗示趋势，比如上升或下降。在图片

的旁边要有简要解释，不能让人一头雾水。

除了形式，内容编排更要精心设计，要逻辑清晰、边界明显、上下连贯、重点突出。课程是让学员在有限的时间内熟悉、理解、掌握知识点，不要搞成味同嚼蜡。

功夫在诗外，讲授课程不是读本子。美国钢铁公司创始人安德鲁·卡内基说：“我相信，在任何一个领域要想获得卓越的成功，自己必须精通于斯”。也就是说，讲课的人一定是这门课程的专家（或深谙多年），否则

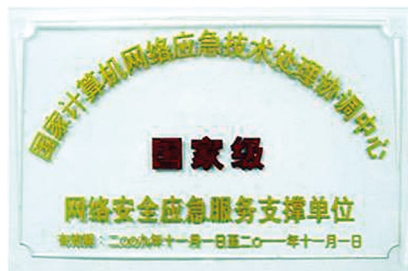
讲课效果会大打折扣。他们都具有旁征博引、深入浅出的能力，看问题深刻，讲出来简单。在讲授过程中，重要知识点一定要花时间花力气讲清楚，不要怕重复，只有多重复几遍学员才能有更多理解。讲课的目的是为了讲明白，而不是讲完。

要想本子写好讲好，日常需要多积累、多揣摩、多练习、多尝试。当你看到乔布斯在台上完美的演出时，你应该想到其实那个本子被砍了无数次、那个演出被练了无数遍。



绿盟科技综合信息概览

绿盟科技再获 CNCERT/CC 国家级应急服务支撑单位



近日，国家计算机网络应急技术处理协调中心 (CNCERT/CC) 应急服务支撑单位评审会在云南腾冲举行。在应急服务规范、应急服务案例、应急服务保证、技术实力、技术优势、与 CNCERT/CC 合作等方面，绿盟科技均获得了评审专家们的一致好评，再次入选国家级应急服务支撑单位。

其中，绿盟科技广州分公司、成都分公司、武汉分公司、西安分公司入选大区级应急服务支撑单位，绿盟科技上海分公司、沈阳分公司、南京办事处、兰州办事处入选省市级应急服务支撑单位。

作为国内最具安全服务经验的公司，绿盟科技在应急服务方面积累了丰富的经验。

绿盟科技安全事件响应小组与客户的网络安全中心、应急体系配合协作，共同完成了数百次安全事件的应急响应和处理。完善的专业安全服务体系保障应急响应服务的品质；专业创新的安全产品提供了快速定位、解决安全问题的保证；绿盟科技安全小组、研究部提供知识与技术支持。多年来，绿盟科技为春节联欢晚会、中国东盟博览会、广交会百届盛会、十七大、第 29 届奥运会、温总理与网友在线交流等多项重大活动提供了安全保障。

CNCERT/CC 为了扩展互联网宏观网络安全状况和网络安全事件信息的渠道，增强国家对重大、突发网络安全事件的应对能力，在全国范围内选拔“CNCERT/CC 网络安全应急服务支撑单位”，绿盟科技凭借优秀的服务能力、众多的应急处理案例、规范的应急处理过程、良好的服务承诺连续多年入选 CNCERT/CC 国家级应急服务支撑单位。

绿盟科技荣膺《财富》杂志卓越雇主榜单

日前，由华信惠悦和《财富》中文版联合评定的 2009 年“卓越雇主—中国最适宜

工作的公司”榜单揭晓，绿盟科技和腾讯、李宁等 20 家单位荣膺 2009 年度“卓越雇主”榜单。10 月 14 日，华信惠悦与《财富》杂志在北京万达索菲特大酒店正式举办颁奖典礼，对卓越雇主颁发奖杯。绿盟科技高级副总裁陈文锋出席颁奖典礼。

颁奖典礼上，华信惠悦表示，“绿盟科技在中国拥有高科技行业中最优秀的人才，公司获此荣誉，我们认为在很大程度上得益于贵公司有着令人向往的工作环境和团



队氛围。奖项充分肯定了绿盟科技在人力资源管理上的卓越表现，以及与员工之间所建立起的相互信任、共同发展的共赢关系。”

从 2003 年开始，华信惠悦和《财富》（中文版）就开始合作从事“卓越雇主”的研究。每两年一次，迄今为止已经是第四次发布最佳雇主榜单。华信惠悦作为全球著名的人力资源管理咨询公司，本次“卓越雇主”排名主要依据华信惠悦 WorkChinaTM 调查计算出的“雇员敬业度指数”，并根据所有符合标准的公司中被认定为“高敬业员工”的雇员百分比进行排名。评选获奖的标准完全客观和科学，参评企业的“员工效能”得分将作为评选“卓越雇主”的惟一排名标准。

卓越雇主都有着清晰的战略和优秀的领导力，并通过良好的人力资源管理制度营造一个有吸引力的工作环境，打造一支奋进、敬业的团队。绿盟科技自成立以来，一直以“巨人背后的安全专家”为己任，全力为客户服务，本着“诚信为本、客户至上、专业服务、面向国际”的宗旨，汇聚了国内安全领域最优秀的技术研究、产品开发和实施队伍。绿盟科技在卓越雇主四项维度的评定

中：组织承诺度、战略连接度、工作能力授予度、价值观践行度，公司的得分值都大大超过了市场平均水平。

绿盟科技荣膺 2009 年“卓越雇主”榜单，一方面标志着绿盟科技在人力资源培养、员工敬业度等方面的持续建设获得了国际权威机构的认可；另一方面也将带动公司持续更优秀的人性化管理体系的建设，进而推动公司持续长远的发展。

绿盟科技致力自主安全，助推“国家漏洞库”建设

近日，中国信息安全测评中心在京宣布我国信息安全“国家漏洞库”正式投入运行。发布会上，以绿盟科技为代表的 20 多家信息安全企业和个人获得了中国“国家漏洞库”信息安全漏洞提交证明。同时会议为首批获得“自主创新证明”的四家国产信息安全产品颁发证书，绿盟网络入侵检测系统 V5.6（NSFOCUS NIDS）获此荣誉。绿盟科技副总裁吴云坤代表公司领奖。

国家漏洞库的建设是信息安全保障工作中一项极为关键的基础性和长期性的工作。当前大量的网络泄密案件和信息安全问题均



中国信息安全测评中心吴世忠主任向获得《信息安全产品自主创新证明》的机构颁发证书

与漏洞的存在息息相关。中国信息安全测评中心作为我国专门设立的漏洞分析和风险评估职能机构，肩负着国家漏洞库的建设任务。经过半年多的试运行，正式投入运行的“国家漏洞库”已经初具规模，开始为政府部门、产业界及社会提供信息安全漏洞分析和风险评估服务，建立的漏洞收集、分析、通报和面向应用的工作机制，收效明显，这必将极大地提高国家信息安全的威胁应对与风险管理的能力和水平。

同时，中国信息安全测评中心依托“国家漏洞库”的数据资源和软件源代码等方面的独特优势，开展了国产“信息安全产品自主创新证明”的测评业务，在信息安全领域积极落实国家自主创新政策，大力扶持民族

信息安全产业的发展，确保国家信息安全实现自主可控的目标。

绿盟科技作为国内安全企业的领导者，一直坚持开发拥有完全自主知识产权的安全产品，为用户提供覆盖脆弱性风险评估和管理、入侵检测和防护、拒绝服务攻击防护、企业内网终端安全等多个领域的防护能力。公司已经成为拥有自主创新能力的民族信息技术企业，并希望协同各方力量，促进中国信息安全产业在自主原创道路上走得更深更远。



中国信息安全测评中心吴世忠主任向获得《信息安全漏洞提交证明》的机构颁发证书

绿盟科技签署国家信息安全漏洞共享平台协议

近日，国家计算机网络应急技术处理协调中心（简称“国家互联网应急中心”，



CNCERT/CC) 主办的“2009 中国计算机网络安全应急年会”在长沙举行，绿盟科技应邀出席。会上，国家互联网应急中心、国家信息技术安全研究中心联合绿盟科技等国内近二十家安全公司、软件厂商、互联网企业就共同建设国家信息安全漏洞共享平台的合作事宜举行签约仪式。绿盟科技副总裁吴云坤作为企业代表发言。

吴云坤以分享与协作为主题，强调指出，“漏洞与隐患的消除不是单一产品或是组织可以解决的，需要更大范围的协作。因此，不仅是安全厂商，IT 基础设施提供商、应用开发商等都需要广泛的协作。

软件安全漏洞是构成网络安全威胁的重要原因，网络入侵、大规模蠕虫传播、系统拒绝服务等问题多是由软件安全漏洞所引发。为降低软件安全漏洞带来的风险，增强

对漏洞威胁的预警能力，世界上一些发达国家纷纷建立了漏洞集中收集和发布机制。国家互联网应急中心作为国家级网络安全应急组织，多年来为国家互联网基础网络、政府和重要信息系统部门提供网络安全监测、预警和应急处置服务，在应对国家互联网安全突发事件方面发挥了重要作用。

因此，在开放、中立、非盈利性的原则下，国家互联网应急中心、国家信息技术安全研究中心联合国内主流安全公司、软件厂商以及相关互联网企业共建国家信息安全漏洞共享平台（简称 CNVD）。希望在共建、共享、共赢的理念下，加强国家级网络安全组织同网络安全企业的合作，共筑国家网络安全防线。

绿盟科技作为漏洞研究的领导者，目前维护着业内最大的中文漏洞信息数据库，收录的漏洞数量近 14000 条，并保持着不间断的更新，及时追踪着最新的安全动向，已经成为国内信息安全漏洞方面事实上的标准和最权威的信息来源，被国内大量媒体引用并用于安全产品和服务中。同时，绿盟科技有专门的团队负责漏洞信息的收集整理验

证工作，已经初步形成了包括漏洞信息采集、验证、录入、更新、发布等环节的完整工作流程，在把漏洞信息运用于产品或服务方面有着丰富的经验。在由资深安全研究专家组成的业界知名的 NSFOCUS 安全小组的支持下，绿盟科技在漏洞技术细节分析和漏洞发掘方面可以提供强大的底层技术支持。凭借着这些实力，绿盟科技将为国家信息安全漏洞共享平台的建设发挥更大的作用。



绿盟远程安全评估系统与绿盟 WEB 应用防护系统双双获得 EAL3 级证书

日前，绿盟科技自主研发的“绿盟远程安全评估系统”、“绿盟 WEB 应用防护系统”双双获得由中国信息安全测评中心颁发的“国家信息安全测评信息技术产品安全测评证书 (EAL3 级)”。作为国内漏洞扫描产品及 WEB 应用安全产品的领跑者，绿盟科技是

首家也是目前唯一一家获得该类产品 EAL3 级证书的厂商。

据悉，信息安全产品分级评估是中国信息安全测评中心依据国家标准 GB/T 18336—2001，综合考虑产品的预期应用环境，通过对信息安全产品的整个生命周期，包括技术、开发、管理、交付等部分进行全面的安全性评估和测试，验证产品的保密性、完整性和可用性程度的一项专业评估。

分级评估对产品需求、设计、开发、测试等整个生命周期均有严格的要求，可以为最终用户全面判断产品的安全性好坏提供依据，用户可以结合其对产品的预期使用环境，全方位地衡量该产品是否能够满足自身需求。同时，评估结果可以帮助用户确定信息安全产品对其预期应用环境而言是否足够安全，以及考量在使用中隐藏的安全风险是否可以被容忍。

历经多年的不间断技术创新和产品研发，“绿盟远程安全评估系统”、“绿盟 WEB 应用防护系统”已经分别成为这一领域的领导品牌，得到运营商、金融行业、互联网公司、政企等用户的广泛认可，绿盟科技也成

为国内唯一一家能够面向全行业用户提供全方位、多层次 WEB 应用漏洞管理解决方案及安全防护的专业厂商，形成了针对 WEB 应用从事前检测、事中防护到事后补偿的端到端解决方案。这两项产品此次获得 EAL3 级证书，进一步稳固了绿盟科技在漏洞扫描类产品市场及 WEB 应用防护产品市场的领导地位。



THE EXPERT BEHIND GIANTS

巨人背后的专家

长期以来，绿盟科技致力于网络安全技术的研究，为政府、电信、金融、能源等行业提供优质的安全产品与服务。在这些巨人的背后，他们是倍受信赖的专家。

“感谢绿盟科技与我们并肩工作，共同保护用户的
网络安全。”
—— 微软公司

左磊

操作系统安全问题专家
绿盟科技 研究部总监



www.nsfocus.com



公司总部：北京市海淀区北洼路4号益泰大厦三层 010-68438880

服务热线：400-818-6868 值班热线：13321167330（非工作时间） 技术支持传真：010-68437328

技术支持网站：<http://support.nsfocus.com> 技术支持邮箱：support@nsfocus.com

www.nsfocus.com



THE EXPERT BEHIND GIANTS 巨人背后的专家

绿盟+

生活版

与 安全人士 分享 精神生活
Share spiritual life with security professionals

Nsmagazine@nsfocus.com