



飞行抢新记

凄风冷雨战“北马”

来自大不列颠的盗梦者

易经—中国文化之源





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

2010/12 总第 011

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	飞行抢新记	陈文锋	2
	姐姐	周健	5
	绿盟科技的“饮食文化”	王永刚	7
	十二城记	陈祥杰	8
	凄风冷雨战“北马”	张念东	10
	人生路上的一个注脚—迎接不惑	段志光	12
	一个退赛者的感悟	黄国忠	17
	与3万人同跑	潘瑞青	19
时尚 FASHION	来自大不列颠的盗梦者	于洋	21
	野蛮背后的真相	黄硕	28
	易经—中国文化之源	郝东林	31
旅游 TRAVEL	秋日稻城	张端	37
	西游记—我的天堂之旅	张祖明	40
	壶口纪行	陈祥杰	44
纪实 DOCUMENTARY	绿盟科技大学正式挂牌	杨超尘	49
	911，吹起了绿盟亚运保障的冲锋号	何超频	52
	白云山随笔	曾金波	53
	感受激情亚运	徐淑坤	54
	广州·亚运·生活	周海涛	55
读书 READ	《哈姆雷特的黑莓》试译	李从宇	57
资讯 NEWS	绿盟科技综合信息概览		61

飞行抢新记

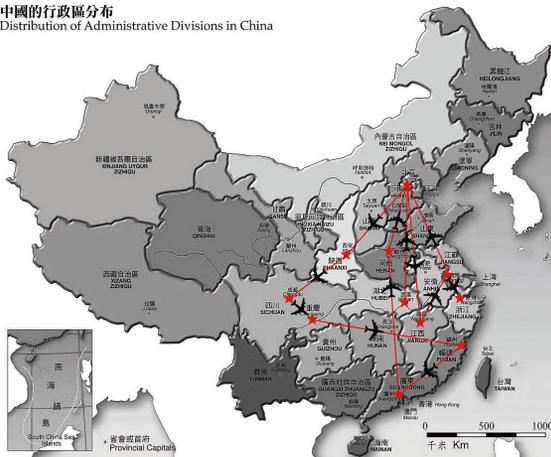
文/陈文锋（绿盟科技 北京总部）

近 3 周的飞行面试终于结束了，面试时间累计 15 天，面试对象超过了 300 人。发 offer 过百个，开始两三天疲惫不堪，而到后面却感觉基本适应了个工作节奏，感人的适应性还是蛮强的。记得一位同事问起来为什么安排得这么紧张，答曰是人力资源的虐待，仔细考虑却应该是另一个答案：去抢每一位优秀的人才。

整个过程始于 10 月 17 日，当晚飞武汉开始面试，止于 11 月 5 日，从杭州飞回北京。

整个行程基本上是面试前一天晚上飞机抵达，第二天一早开始面试，离开的时间主要取决于当天面试的人数和晚间航班的情况，比如重庆虽然大约 5 点面试结束了，但是之后至福州的航班仅有 1 班而且是经停武汉的，你没有什么可选的，只好和几位同事稳稳当当吃了饭再走，不巧还赶上了空中管制，一直到晚上 11 点多起飞，比原计划时间推迟了 2 个半小时，然后落武汉再起飞，抵达福州已经是接近凌晨 2 点，而且福州机场距离市区甚远，待躺在床上已是 3 点了，

中国的行政区划分布
Distribution of Administrative Divisions in China



上了早 8:00 起床的闹钟，手机显示的“距离闹铃时间”已经不足 5 小时。好在福州的面试不是太多，十二人面试过后，即刻趴在首席代表的桌上眯了半个小时，然后才和首代、技术经理讨论面试人选和办事处工作。不过参加面试的福州同学还是应该放心，你们面试时说的每句话应该都是听了进去，即便是你对面的面试官显得有点疲惫。

飞行

这次旅行大多是飞机，仅有成都至重庆、南京至杭州是乘坐越来越快的火车。火车的确比以前快了很多，记得十年前在成都工作时，成都到重庆的火车似乎是 8 个小时左右，

反正是一个晚上，当时往来重庆都是高速公路上的大巴或公司的车，也要四个多小时。现在动车 2 个半小时，南京至杭州更是开通了高铁，虽然依然是绕道上海，但仅有三小时多一点便到了杭州，长三角随着高铁的开通可以说真正成了城市群。

飞机则多数不太准时，而且基本与航空公司无关，不过晚点比较狠的还是重庆那次，其他多数在半个小

时以内，重庆那次实在不知道是什么原因要空中管制，原来还以为是军事演习之类，后续也没有发现相关的报道。各家航空公司的服务似乎也都在下降，尤其是空姐的态度，也许是越来越多的人乘坐飞机旅行，再也不是什么高档次的出行工具，均是露出或多或少的疲态。唯独 2 个厦航的航班，服务态度稍微好些，也许是越小的公司越好管理的缘故。还有就是估计今年航空公司的股票可以大买，前三个季度的盈利状况都不错，而这次差不多坐了十个航班，没有什么黄金时间的，要么巨晚，要么 6 点就要起床赶早，这样的航班愣是基本都在 90% 以上的上座率。

饮食

由于在武汉面试时开发的一些同事也在，人比较多，分公司安排吃过一次挺大的饭，但是那是第一天大规模面试，有些不适应，大家感觉都很疲劳，有印象的是大家吃饭的时候都不爱说话，肯定是说累了，只有分公司的同事在努力活跃气氛，吃的什么倒是记不清了，除了豆皮。晚上到郑州时计划第二天早晨去找一碗正宗的胡辣汤吃，在山东老家也有这口，但是那天感冒有点严重，没有敢出去找，只好在酒店凑合了一顿，待面试到中午结束，时间已经很紧张，原来打算吃烩面的想法也只好泡汤，只好在公司附近吃了碗牛肉面，牛肉面还是挺差的，北京大小馆子都做得比这家强。在广州中午是外卖的真功夫，味道还是不错的，在外卖里无法挑剔了，比较满意的是早晨自己跑出去找了肠粉来吃，最早吃肠粉是95年在深圳，楼下一个早餐摊子，现做拉肠，每天早起来打包一份蛋肠，上面撒了北方没有的香葱，虽然分量满足不了北方人的胃口，但是香滑细致却是北方饮食少有的。另外值得一提的是在杭州面试完后，专门去了一个温州菜的

地方，一种样子像黄鱼的小鱼甚是鲜美，还有一种海螃蟹也有些大闸蟹的香甜，其他的几味菜肴，也很精致，以后去杭州，还是可以到这个地方去尝尝。不过这里的杨梅酒有点厉害，不是说酒，酒还不错，虽然很烈，但加了杨梅的清香，顺口了很多，但是杨梅实在是厉害，感觉一口杨梅比一口酒含的酒精还多，勉强吃了一只，浪费了3、4个。另外在陕西吃的泡馍一般，还是要在老字号会好些，那天实在是没有时间了，晚上出发前就在公司楼下吃的陕北菜，疙瘩汤什么的，很是合口。反而由于现在川菜全国横行，所以在重庆四川唯一的一次在餐馆吃饭，也没有对菜品留下太深刻的印象，似乎有个酸菜鱼不错，不过那天啤酒喝得快，对在机场等待由于空中管制而延误的航班很有帮助，在机场的椅子上眯了一觉。酒喝得快，主要是在成都、重庆面试的比较满意，应聘同学的素质比较整齐，如果如愿进来，对公司后续的发展很能增添后劲。能记起来的也就这几顿饭，其他多数是在机场或者飞机上吃面，饶是我这什么面都爱吃的人也有点抗不住那上岛“商务面”的标准味道了。奔波的时候

惦记些吃食，也算让旅程有意思一些，给满满的工作中添加一点生活的成分。

住宿

原来出差第一晚总会睡不太好，对床和环境认生，这次几乎没有这个感觉了，华东的李总问过这个问题，我说只要足够累，睡觉不是问题。这次每个地方都是晚上进来，第二天一早就退房，因为白天面试后基本上没有时间再回来退房了，所以感觉汉庭的先结账制度比较好，头天先结清房帐，第二天只需要把房卡一还，就可以走人，甚是方便。另外汉庭其他的配套设施都一般，不过床单被子枕头都很好，旅客睡个好觉是没有问题的，所以其他的缺点可以忽略不计，毕竟每晚就是200元左右。在成都没有住往常的宾馆，这次稍微奢侈了一点，因为之前的宾馆卫生实在是越来越差，所以也和分公司肖总说了开发一下公司附近其他的商务酒店。另外在福州的洲际大酒店其实还可以，但是名不副实，并非连锁的洲际，不要以为那是5星级的洲际。算下来郑州办事处附近新开张不久的商务酒店性价比最好，房子很新，设备不错，拖鞋也不是薄片的那种，唯一的缺

点就是洗手间的灯是自动控制的，时间间隔设置的太短，刷着牙就会自动灭，只好不时地晃晃脚，把它重新点亮。

最后面的问题

面试的时候，惯例到最后总是要问一下应聘的同学有什么问题想问，于是就有三种情况，一种是比较让人喜欢的，比如“在初面时已经都问过了”，显得比较有准备，不是随意来应聘，当然这种也就不需要回答。另一种还可以，比如“还想深入了解一下培训的安排”，或者明确的对初面时没有问到的问题进行补充，这样也显得应聘者关注什么，你也可以趁机再宣传一下公司的培训等方面。比较不喜欢的问题则是“您觉得我今天面试发挥得怎样”，我一律的回答是“不错，你把你的优势全部发挥出来了”，还有一次实在没有忍住，直接劝那位应聘的同学以后面试最好不要问类似的问题，希望没有太打击那位同学，不过我倒没有记得最终给了那位同学 offer 没有。还有一个属于个人不太喜欢的问题，不知道其他面试官怎么看，就是“您觉得我还要做哪些准备”，总觉得好像他已经替你做了决定，拿了 offer 给他。

很多同学问起问题来好像都是经过网络上无处不在的“面经”的指导，的确可以按照上面做些准备，但现场表现还是真我一些好。

其他

面试最好是安排在分公司或者办事处所在地进行，刚开始武汉的面试是在宾馆安排的会议室，主要考虑是希望距离各大学近一些，方便同学，大家都知道武汉的大学都在武昌，而公司是在汉口差不多最繁华的地方。宾馆的会议室不仅是贵，而且不太方便，接待和午餐等事情都不太好解决，在分公司面试还有一个好处，是让应聘的同事对公司有一些直观的感觉，现在公司规模大些了，各地的办公环境都还不错。

另外，最近几年对于 80 或者 85 后的一代的担忧越来越多，我们这次面试的绝大部分同学都是 85 后，很多本科毕业的甚至是 89 年的，整体表现出来的学习能力和对未来的信心是令人钦佩的，一些同学能够真正按照自己的喜好去钻研某个领域，还有些能参加无数的社团和实践活动的同时，学业居然还保持得不错，甚至还能排到班里的前 2-3 名，有些同学表现出来的逻辑和表达能

力连我们都不得不暗暗叫好，相信这一代同学整体上还是越来越强了，至于在管理上自然需要去适应这个时代的特点，而且是每个公司都要面对的。

现在各网络、互联网公司对于人才非常重视，大家把宣讲会的时间拼命的往前提，基本上十一前后就是高潮阶段，比如在武汉面试到最后一天，了解到武大那天给同学发三方协议，那些在我们之前面试并发了 offer 的公司，就占了先。薪水也是水涨船高的比着上升，对于我们这类主要资产就是员工和品牌的公司来讲，想办法提升员工队伍的水平，其实就是在提升公司的价值，所以今年公司越来越重要的事情就是招聘、培养等。虽然前两天网上说的“offer 帝”手攥 12 家公司的机会，不过整体来讲今年的就业情况也未必那么好，个人感觉也就是前 15% 的同学有较好的选择余地，而多数同学，尤其是后面 30% 的可能依然面临很大的就业压力。当然本事也是市场有效性的体现，也有利于学校和同学调整学习内容，真正利用好学校的 4 年光阴，不过感觉现在学校和为数不少的老师们做得还不够。

姐姐

文/周健等（绿盟科技北京总部）



最近经常收到同学们打来这样的咨询电话，开头必然问：“请问您是秦姐姐还是周姐姐呀？”因为我和秦琴在校园招聘官方网站在线讨论区挂了名字和头像，所以我们都拥有了这样温暖的称谓。对这个称呼我个人的感受要用一句很经典网络语言说，那就是：灰常稀饭。

公司 2011 年校园招聘开始于今年初秋，从前期准备、招聘网站上线、宣讲会、笔试面试到签约历时 3 个多月，全部近 200 位应届毕业生签约完毕已经渐进冬天最寒冷的日子了。回顾过去的 100 天，我心里除了完成工作任务后的愉悦轻松也充满了对当中点点滴滴的感动。因这份感动，即使今年的招聘结束了，我还是习惯性的每天登陆校园招聘官网上的在线讨论区，看看关注绿盟科技的留言。

真心的等待 offer

小冉 吉林大学 2010-11-12 09:16:17

按理说今天应该是出结果的最后一天了，从上周知道自己处于待定状态之后，总觉得自己能抱有希望。因为绿盟，也为了我自己，放弃了许多，只是单纯的希望能加入到

绿盟大家庭做我喜欢做的工作，所以在没有接到拒信之前我始终不死心，坚持着、等待着那个羞答答、迟迟不敢与我见面的 offer，不过因为你，我始终觉得所做的一切都值得！

纪念逝去的爱—别了，绿盟科技！

黄晨 东北大学 计算机科学与技术
2010-11-10 19:44:25

在漫长的两个月的寻觅中，我终于迎来了我的第一份 offer。也许因为自己的能力有限，也许因为自己的运气不佳，时至今日，我才迎来第一份 offer，一份更为珍贵的 offer！

在收到我弥足珍贵的 offer 以后，我什么都不想，只想对曾经深深看中的绿盟科技说声，再见，希望你越来越好!!!

也许等待是幸福的—收到拒信了

黄晨 东北大学 计算机科学与技术
2010-11-01 12:55:51

经过几个礼拜的“战斗”，我终于结束了与绿盟的因缘，今天中午一个最不可能的时间段，我收到了绿盟的拒信，心情低落，故来此抒发下自己的心情。。只是想说，还在等待的同学，你们是幸福的，祝福你们可以

顺利进入到绿盟!!!

绿盟的 HR 美女敬业!!

绿小盟 2010-09-23 12:04:22

耐心的回答我们的各种问题，看着 HR 在这里没日没夜的辛劳，真的非常敬佩!

向你们致敬!

向周末深夜还在加班的绿盟 HR 致敬

桑田 北京工业大学 计算机

2010-10-16 14:44:11

看到绿盟的工作人员昨晚为了笔试通知处理到那么晚，突然很感动，就算最后没有成为绿盟一员，也要向他们的辛苦工作，致敬。

谢谢你们!

绿盟科技 2011 校园招聘在线讨论区是我们为了方便与应聘的应届毕业生随时交流，通过第三方招聘网站开通的 SNS 模式网络平台，注册的同学可以关注我们，并通过这个平台向我们留言提问。在这个平台上，我们被很多同学亲切的称为“HR 姐姐”。

被同学们亲切的称为“姐姐”而不是“HR”有一个很重要的原因，就是我们每天通过校园招聘在线讨论区和同学交流，为同学们

耐心解答各种各样的问题，从 9 月 8 日到现在已经坚持 3 个多月的时间了。虽然这期间宣讲会、笔试、面试等工作并不轻松，但秦琴和我对这片小小的虚拟空间丝毫不敢怠慢。刚上线时只有 1000 来人的关注度，而今天已经飙升到 28237 人了。这其中有应届毕业生，也有大二、大三的学生；有信息安全、计算机相关专业的学生，也有学国际贸易、会计、医学的学生；甚至还有其他企业的在职人员。不管他们身份怎样，只要在讨论区里给我们留言的人，我们都会一一回复。讨论区的问题通常都很琐碎，为了不影响正常工作，我们基本上会在中午休息和下班后回答问题，两次的在线问答直播也安排在晚上学生上网集中的时间段。笔试前晚，同学们问题特别集中，秦琴连续两天回答到晚上十点多才回家。

为什么以招聘为目的的项目，我们却要把很多精力花在维护在线讨论区的工作上呢？答案是：为了公司的雇主品牌形象。说雇主品牌的概念可能有点大，也不是一朝一夕能够实现的任务，但却需要一点一滴去积累。正如公司荣获华信惠悦和《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”奖项，那可是 10 年的积累呀。因为这个荣誉，作为招聘部门的我们也多了一份责任：让即将加入我们的同学不怀有一丝犹豫、信心满满的跨入职场，让即将成为我们客户的同学认识绿盟科技这样一个优质的品牌，让更多的学子了解绿盟科技这样一个卓越的雇主。所以“姐姐”不仅是一个富有亲和力的称呼，更是对我们工作的勉励，她赋予我们责任感、使命感和荣誉感。希望我一辈子都能拥有“姐姐”的殊荣，像“鞠萍姐姐”一样永远倍受爱戴。

当然了，每年的校园招聘项目是个较为浩大的工程，不是仅仅两个姐姐就能够完成，还有许多部门的许许多多的哥哥姐姐在为招聘工作奔忙着。界面组的同事帮我们设计了火力四射的校园招聘网站；办公室在物料制作、运输方面给予了大力支持；37 场宣讲会在不到 10 天的时间里全部完成，依靠的是各分支行政、技术部、总经理的全力以赴；面试阶段，总部的各用人部门经理、总监、副总更是昼夜赶路与时间赛跑才保证了在最短时间完成录用签约任务。在此感谢大家的付出。

绿盟科技的“饮食”文化

文/王永刚（新疆大学）

记得那是发生在8月份的一件小事。那天由于开办事例会，讲的内容比较多，小小的会议持续了将近3个小时。一看时间已经三点多了，大家的肚子也都咕咕叫了，导师建议我们一起去吃个饭，这是我在公司的第一次小小的聚餐。

下午还有很多工作，所以这次决定去吃拌面（这可是新疆特色哦）。刚进去时，运气比较好，很快找了个四人桌。该点拌面了，第一个人点的茄子，第二人点的蘑菇，第三人点的韭菜。该我了，想了会儿后，也点了一个茄子。因为想着点一样的拌面来的快点，可以节省时间，在学校吃饭时，我们也经常这样。可是令我意想不到的是，第一个人听了之后，换成了毛芹。当时很郁闷，不知道为什么听到我点茄子他就换，想不明白！

在等上菜的过程中，聊了很多，不过大部分不是工作，而是大家的生活方面。拌面和小菜终于上来了。意想不到的一幕发生了：每个人都端起自己的小菜，只给自己留了四分之一，其余的分给了同事。这时我才恍然大悟，为什么大家不点相同的菜！到最后每个人的盘中有四种菜，可以吃上四种不同口味

的拌面！那次拌面吃得真香，永远忘不了！

回来后，我一直在想为什么会这样！论关系我和舍友一起生活近四年，关系很好，我们吃拌面时，没这样做过一次；而在新疆办，我只是一个刚来不到十来天的小小实习生！只有在家里和家人吃拌面时才会这样！

也许这就是公司企业文化的一种体现吧（我称之为“饮食”文化）！在学校时根本不会这样做，因为根本就没想到，自己吃自己的。有句话说的好：不怕做不到，只怕想不到！

这件事，对我触动很大，也许当时的他们也没有意识到，也许看过这篇文章的你们也未能体会到吧。一件很小的事情，对我来说，却折射出了绿盟科技丰富的文化。在后来和他们一起工作中，我发现，他们分享的不仅仅是饭桌上自己的一碟小菜。

每当我的那些师傅们（办公室的人，因为他们都比我强，我都叫他们师傅）为客户做技术支持（不知道该叫什么：售后服务？）回来，第一件事情就是向我的导师汇报情况，分享自己的经验。在场的人都会听到（我不知道，这是工作要求的，还是自己主动的，不管怎样，感觉这样做很好）。如果有人不

在场也没有关系，因为隔一段时间会有一个经验交流会！写文档的时候，每个人负责不同的部分，当每人的文档审核通过后，都会把自己负责的部分，以邮件的形式抄送给办事处所有人！

在办事处，没有同事的概念！我觉得这个词太冷了，应该说是一个团队！一个积极向上，努力拼搏的团队！

眼看31日即将到了，实习也要结束了，不舍得走啊，嘿嘿（也不知道，还能不能申请继续呆在那）！简历投了，笔试也参加了，焦急的等待面试（希望有我）！真的好想和他们在一起，真想进绿盟！已经习惯了绿盟的生活！时刻准备着，我会全力以赴的！

最后，祝愿绿盟科技发展越来越好，做一个世界一流的安全公司，全世界都有绿巨人（很有可能哦，现在她才10岁零6个月，很有前途的）！同时还有新疆办的所有人，愿你们身体健康，工作顺心，业绩也越来越好！差点忘了，还要祝自己好运！

说明：绿盟科技是巨人背后的专家，所以我称之为“绿巨人”。这样称呼应该不会侵犯版权吧？呵呵……

十二城记

文/陈祥杰（绿盟科技 北京总部）



校园招聘出差，辗转十二城，是为记。

西安

据说北京人现在很愿意来西安，那一份老城皇城的味道在西安依然找得到。类似的城市布局，也就有了类似的交通痼疾，于是一场反日的学生游行让城市的交通瘫痪了几个小时，俺也在南二环上被堵了一个多小时。学校封门，参加校园招聘笔试和面试的学生，需要翻墙出入学校。同事们来的时候，各自的航班晚点一两小时不等；同事们离开的时候，各自的航班晚点两三个小时不等。西安的火车站则是出名的乱。看来这个旅游城市的进出交通需要同步地改善才好。

成都

除了地下看不见的（这个城市的地铁快要完工了吧），地面没什么特别的变化。住的酒店，一晚上居然骚扰电话有三四个。电话线不是可以从电话机拔掉的那种，扯断电话线的时候，发现那儿是已经扯断又接上的。如法炮制，自己早上离开的时候再将线接上。

重庆

第一次来重庆，清早从成都坐动车过来。山洞很多，偶尔出来看到的山山水景很美。到的那天天气超好，城市在阳光下熠熠生辉，很干净。出租司机很猛地上坡下坡。走的时候出租车却异常难打到。跟别人抢着合了辆车奔向机场。机场附近的山，在落日的余晖下，配合前景的机场跑道，构成了一幅山景长卷。

长沙

亦是第一次来长沙。飞机从重庆正点起飞正点到达，不像前一拨同事从成都过去又晚点两个小时。当地同事带着去吃的鱼啊牛蛙啊非常好吃，可惜我吃了不多辣的。旅馆 Check Out 的时候，服务员的一声“把你的银行卡再刷一下子呗”的话，跟电视上的长沙话一样得好听。

武汉

从长沙坐高铁过来，费用不低，车速很快，时速 350 公里，电话没掉线。一路的景色很美，

山峦，秋日的田野。湖南到湖北。这个城市的地上地下全城大建设，还要几年吧。

合肥

清早从武汉坐动车过来。经过皖西的山脉，山脉青青，田野黄黄。老家的省会，发展得很慢。站前出租车排队半个小时，到达目的地后直接开始工作，没吃午饭没喝水，直到离开的傍晚，回到火车站，在旁边的快餐店随便吃了点。

南京

傍晚从合肥坐动车过来。明显感觉与合肥的不同。宾馆的设施有些问题，住客们反映漏水的，门有问题的，不一而足。反映最多的是网络上不去。上来一个阿姨级别的人，居然是 IT 支持。无奈，自己奋斗了半个多小时搞定。

哈尔滨

前拨同事从机场打车到城里，居然被宰了，车费贵了一倍不止，亏其还是东北人，让我们笑话不止。没有想象的冷，一路带来的羽绒服也只穿了第一天。宾馆早餐是那么的丰盛。遇到了 EXCEL 的问题，到现在我

也想不明白：我当场输入的一些评语，存盘后居然找不到了。沮丧后又花了十分钟再次输入，存盘后还是找不见。真是见鬼了。（要是小四在就好了，也许能发掘个 0-Day 漏洞，哈。）据说哈尔滨的出租也是非常难打到，离开的早晨我们早早就来到火车站。

长春

清早从哈尔滨坐动车过来。车站门口排着的出租车，居然几乎都是黑车。要到对面才能打车。住的四星级宾馆，比我们一路住的三星级的都不如（当然费用也不如）。离开的时候，一条主要的街道，有当地居民拉起一条铁链，不让过路车通行，是用行动争取供暖。举起火车票，求爷爷告奶奶，找了个好心的大爷放我们过去。

沈阳

早上从长春坐动车过来。一上车，旁边的小伙子，感觉是个南方人，就抱怨这个动车是骗人的。动车是那种旧动车，设施比较一般，而且车速从来没上过一百五，基本上是一百到一百二之间。车价却比其他的快车贵了一倍。因是校园招聘的季节，在东北的几个城市，学校宾馆到处可见同行。宣讲的、

面试的、签 offer 的，不一而足。车座隔壁出来招聘的两个 HR，在八卦当天签 offer 的两个学生，最后一致认为这两个学生就是在签 offer 现场互相看上立即好上的，本来自同一个学校，之前没关系，之后牵手离开。

大连

从沈阳坐长途直达大巴过来，车上有很舒服的大椅子。周遭的平原，一如从哈尔滨到沈阳的东北大平原。大巴居然停在天津街这个闹市中心，不像其他城市一般在城市边缘。打车去大连理工附近住，一路的地名，自己居然还能记起一些，那已经是多少年前的记忆了。星海广场附近的房子，据说某些也要五万每平米了。再次遇到 EXCEL 的问题，输入的文字评语，存盘后变成了一串 # 符号，欣慰的是，点进去还能看到文字，否则就头大了。

北京

人品爆发，飞机正点起飞，提前到达。北京空气清冽，可以看得很远。心中依稀有些涟漪，近三个星期，终于回来了。机场高速在五环外却很堵，司机说今天算快的了。于是放慢心情，感受北京入秋的气爽。

凄风冷雨战“北马”

文/张念东（绿盟科技北京分公司）

北马结束了，一切都好，这段记忆，值得记忆。

23号夜，十一点上床，闹钟定在4:30，担心失眠，基本得偿所愿，以一小时一醒的状态保持睡眠状，一度以为自己彻夜未眠，感觉就打了个盹，就过去了一个小时，说明还是断断续续的睡了。大约4:30，闹钟没响，我先起床了。赛前两小时的准备，

吞声的上了车。赶紧给黄斌发了短信，让他送水的时候顺便把我那块38元的跑表带上，以防不测。

上车找了个靠窗的位置，按捺住兴奋，闭上眼睛眯了一觉，省得叽叽喳喳浪费能量。一睁眼，黑压压的天安门广场上全是人，下车，随着公司的大旗往检录方向走。快到地下通道的时候，前边走不动了。人挤人，我

看到山西晋城马拉松俱乐部，赶紧上去搭讪。怪物似的用普通话和老乡交流了一会，在他们浓重的乡音引导下，终于想起了晋城话怎么说。结结巴巴的赶紧自我介绍，先把拉萨马拉松的事摆了摆，看表情像是把他们都震住了，小心翼翼的问我，准备跑多少。我很不要脸的说，这天气，争取进四小时吧。如果老天有眼，在那个瞬间一定看到了我眼神



基本有了套路，泡面，换好比赛的衣裤，吃饭，收拾东西，戴眼镜，上厕所，一切井然有序，5:30，最后检查一遍装备后，出门。

到公司天还是黑的，陆陆续续有人来，光光手上戴了两块CASIO。我想，应该有一块是我的，正想往下撝，光光说，继革让我把这块表捎给头儿。头儿昨晚打电话说把表借他，我心头一紧，想，这小子，巴结领导啊，明明是我先借的。也不敢声张，忍气

不停的看表，感觉都要赶不上发枪了。好不容易下了通道，原来是组委会装模作样的安检呢。赶紧顺边溜了过去，反正是没检我。到了广场，先上了个厕所，找不到大部队，靠边赶紧把外套褪下，打包好急匆匆存了包。谨遵刘指的指示，起跑的时候，尽量往前挤，一头扎进了人堆儿里，往起跑方向挤去。大约离起跑50米，人挨人，实在挤不动了，得，就这儿吧。正准备就地活动活动，一抬头，

的游移，不知道我的老乡们看出来没有。

发令枪一响，我顺势冲了出去，一地破衣服烂棉裤。刘指说，前三公里节奏慢点，天气冷，防止拉伤。我也不敢跑太快，没带表，也没熟人，正发愁不知道跑什么节奏，研究生的同学从后边蹦了上来。我赶紧喊住他，问他准备跑多少，这小子给我甩了一句，三小时。我立马怂了，再一看他一身的NIKE紧身衣，没敢跟他，就这么稀里糊涂跑啊跑，

感觉像是五分半的节奏，呼吸也还顺畅，只是这雨下的越发有点大，尤其沿着二环辅路跑的时候，只顾看脚下的水坑，一个不留神，主路高架上的排水劈头盖脸的浇下来，噼一下，那个通透。

选来选去，看见一个秦皇岛 3:50 的大哥，身形彪悍能挡风，感觉节奏还行，就跟了一段。越跑越不对劲，这速度快啊，上去问问，大哥，您准备跑多少啊？哦，我今年准备跑半程，我晕。这给我累的呼哧带喘，赶紧放慢脚步，马上想到了刘指，不是他那块表闹的，我能这么瞎跑吗？转念又一想，要是我的话，也会迫于领导的淫威就范的，就这样一会儿恨他，一会儿原谅他，在低俗和高尚之间反复的思想斗争。不知不觉，我突然感到通体舒畅，呼吸均匀，世界清静，四下好像也没什么马嘶人叫，我跑进了自己的节奏。

这么舒畅的奔跑了一阵，我突然看见前边的大姐跑步姿势很熟悉，肩膀左摇右晃，节奏出奇的稳，赶紧跟上去一看，哈哈，还真是她。烟台的时候，刘指导就让我跟着她，把我的节奏给调顺的，大姐也还真认识我，



瞎聊了几句，大姐说准备进四小时里一点点，正合适，我踩准了步点，投入了大姐宽厚的怀抱。心情那个爽朗。

十五公里，接过黄斌送的水，除了有点冷，感觉状态不错。15-25 公里之间，一直跑的很顺，连续错过自己设的两个补给点，没有补充上秘密武器，心里多少有点发慌。从学院路穿过四环的时候，大风呼呼的刮，感觉要把胸前背后的号码簿都吹掉，赶紧用手捂着。心想，这要是跑到终点没号码那不自跑了，大浴巾都领不上。转念又觉着，既然现在还能关注这问题，说明我意识还很清楚，思路清晰状态好，就此信心满满的冲了下去。28 公里，终于补充上了秘密武器，也因此耽误了一分钟，就此和山东大姐失散，老远的能望见她，怕抽筋不敢提速追。这样

且战且退，奥体公园越来越近了，在这儿练了一年，里边的路况很熟悉，只是现在这体能再跑五公里，实在是有点崩溃。没想到，进公园不久，一拐弯，居然是绕湖跑，这样，就少了大约两公里。心情顿时开朗，脚下生风，临出公园，大会四小时的兔子从我身后赶上来，我跟了几步，实在有点勉强，怕最后体力透支，不敢追了，也没表，看样子四小时三十是没问题了，就这么瞎跑吧，景观大道喝了最后一罐儿红牛，不一会药劲就发作了。越跑越快，超了很多人，冲进场地之前，大会的时间牌显示，3:57:xx。有戏！我加紧脚步，印象里还很不礼貌的扒拉开了前边挡路的几组大姐，冲向终点。3:59:39 感谢刘指，感谢公司冒雨支持的同事，感谢沿路接应我的朋友，感谢在终点迎接我的朋友。马拉松的漫漫征程，值得用一生去慢慢体验，作为一个年轻的跑者，我还没有资格去总结，不过我想说，如果我带了跑表，有了时间和成绩的束缚，我是断然跑不进四小时的。

放下我执，在生命的道路上，自由的奔跑吧，哈里路亚。

人生路上的一个注脚——迎接不惑

文/段志光等（绿盟科技 北京总部）



于我来说，并不是高不可攀的。曾有一段时间，几乎每天都跑十多公里。那时候都是在自家楼下的空场跑，一圈一圈地绕。用大大的火柴棍或钢珠来计算所跑的圈数——兜里装着100根火柴，跑一圈，在起点扔下一个，直到兜里的火柴都扔完为止……那时候，基本没有训练方法，就是跑。为了解除跑步的无聊，为了能让自已坚持，MP3成为我跑步时的朋友。至今，我已先后换了4代MP3——从揣在兜里的，到别在衣服上，再到绑在胳膊上，一直到现在的耳挂。

跑步的服装，并不十分讲究。每年参加马拉松发的或是公司专门做的背心，足

我是一个很普通的人，我是一个很感性的人，我也是一个很懒的人。

但是，就我这样一个人，今年的马拉松，我跑完了全程！

跑马拉松，完全是受企业文化和环境的熏陶。来绿盟之前，我只知道马拉松，却从没有想过它会与我有何联系！

从02年开始，我已经参加了六、七届的马拉松，从4公里的迷你马拉松，到9公里的小马拉松。也曾偷偷地想：什么时候，我也能跑个全程？

平时的训练，经常会“诱惑”自己——一个全程的马拉松，对

鞋嘛，最早是穿着“多威”跑了好几年。有一年，比赛时用的耐克芯片还一直在鞋上没摘，是炫耀，也算是一种激励。

也许是出于情感因素，那双“多威”一直陪伴着我，即便脚趾受伤，却也不舍得丢弃。直至今年，才奢侈了一下，投巨资换了双专业的马拉松跑鞋。

每年，我总是在队伍中高举公司的旗子，争取早些出发，争取占据有利的位置而不会被淹没在广告大旗中，于是，总是自告奋勇报全程——因为全程先跑嘛！

说起举旗，那是一种非常自豪的感觉。一般人眼里，也许这是

个苦差事,但我却觉得很有意义。当然会累,特别是跑了一段路程后,胳膊会酸,腿会沉,但是,那面绿色的旗帜,却始终是直立着的。在路口,在有观众加油助威的地方,我会一手擎旗,一手竖起大拇指示意——那种做旗手的感觉难以言状,很满足,甚至是很得意!

但今年,由于比赛方的规则要求,我不

里,就匆匆地赶去上课。当时,好像给自己定了一个目标——明年,在我即将迎来的“不惑之年”的时候,我一定要完成一个全程马拉松!

也就是这个原因,平日里的训练量相应增加了不少。

很感谢这一年,我还有了“穿越”的经历。为配合总裁办完成“狮子穿越计划”,我

荡,那是一种纠结,诱惑与困惑参半。全程马拉松一直在诱惑着我,但是我却不知道能不能完成它,毕竟从来没有尝试过!于是,内心也就不是那么明朗了,家人和朋友问及的时候,也只是含糊地敷衍——跑哪儿算哪儿吧。不敢夸海口,万一完不成多没有面子啊!不过,在内心里还是给自己描定了一个目标——先完成半程再说!即便是在凌晨出



能再举着这面大旗去跑马拉松,不能让绿盟的旗帜在马拉松的赛道上飘扬,这是我不愿接受的。在安检时,还和工作人员发生了争执。那面在赛道上前进的旗帜其实是一种精神寄托。

去年的马拉松,本来我有机会挑战一次半程,但是不巧的是与下午的一个课程发生了冲突,毕竟那个课程是我自己花钱去学的,价格不菲呢!于是只好又跑了一个9公

和同事们分别去香山八大处和昌平踩点,每次耗时都在十多个小时。再加上正式的穿越保障,先后三次的长途跋涉,对于我跑完这次马拉松,也算是出力不少啊!因为这样的时间,才达到了“刘教头”指导我们的“训练时长”的要求。

但几次穿越之后,由于各种原因,计划中的训练却没有按部就班地进行。直到今年马拉松开始报名,我的内心才有了不小的震

门时,对送出门的爱人也是欲言又止!

缚节不叙,直到发令起跑后,我才意识到,今年不再举旗了,心里空落落的。没有了那面大旗的负累,我反而有些不适应,毕竟举着它跑了五、六年了!虽然努力地调整着自己的步幅和呼吸,但总感觉自己处在一种不真实的状态中。

我的速度算慢的,平时训练也就在6-7分钟/公里,所以比赛的时候,我不断地被

超越。望着超越者的背影，我把眼光和思维都集中在他们身后的号码上，而脑子里假想着，我不慢，我没有被超越——尽管我知道这是一种自我欺骗的平衡。

超越者有“赤脚大仙”，有双手举着国旗的老人，也有带着孩子的父亲，还有背着气球的引领者，并有甚多看似柔弱的女孩子……直到我享用了公司服务站提供的高能食品，超越了一个骨感男人后，我内心窃喜——终于，我也开始了超越！

就这样，跑在马拉松的赛道上，在雨中，我这样一个普通的，甚至有些懒惰的人！盼望着，快点看到公司的服务站，像盼望亲人一样想快点看到在风雨中等候的同事们。因为，他们的出现会给我信心，会给我力量——那是坚持的力量！

就这样，跑在马拉松的赛道上，在雨中，我拖着沉重的双腿，不自觉的数着枯燥的数字，心里默念着“加油！坚持！”不断给自己树立着信心。

终于，我看到了鸟巢——代表了与马拉松终点的接近！在经历了传说中的“马拉松的炼狱”之后，我一步一步地挪动着自己的



身体，但我一直在跑！在收容车高音喇叭的催促与威胁下，终于在关门前三分钟，把自己拖进了奥体！

我，成功了！我完成了马拉松的全程！我甚至有些不相信自己的成功！

手里拿着这块来之不易的马拉松的纪念奖牌，内心里充满的是激动，是兴奋！

我，终于完成了自己的一桩心愿。

但同时，也给自己标定了一个更高的起点。

我会继续跑，一直跑！

长跑运动员及助威啦啦队成员感言：

崔云鹏

跑完马拉松，发现北京变小了，心变大了。虽然只是10公里，只是天安门到白石桥，但这也是以前观念里很远的距离，是打车也觉得浪费的距离。现在终于明白，原来，堵

车没有什么可着急上火的，了不起停下车跑回去了。人生同样如此。

王卫东

由衷感谢在风雨驻守补给站的同事们，没有他们也没有我们的成功。

十分羡慕和钦佩张念东的成绩，他成绩再次证明了很多道理，“科学技术是第一生产力”（在刘教练科学的指导下长期坚持系统的训练，再加上赛中精心安排能力补给）、“一分耕耘一分收获”、“要想人前显贵，就得背地里受罪”……引用某同事的话，“跑完不是终点，跑完没事才是真正的终点”安慰一下自己难看的业绩。

秦波

路过中南海时，我在人海中抬头望着天边想，即使3万人在大自然中也犹如蚂蚁般吧。一起跑时有人搞笑有人鼓励，朝着一个方向集体前行，这种力量和场面只有参与的人才能体会。我只跑了可怜的9公里，让自己尚年轻的躯体在寒风刺骨中战栗过，也足够了。

李从宇

这是我第一次参加北京马拉松（10公

里),总的感觉是挺有意思的,下次还想参加。过程比我想象的轻松(即便下雨),我想主要是因为跟同事一起跑(周忠、田民、我基本始终是同一个节奏一起跑),无形中互相带动了,当然还有周围很多人一起。最后谢谢公司的组织,跑步的衣服很醒目,恰好可以作为公司足球俱乐部的训练服,哈哈。

姚兰

一路上我就喝了几口冰凉的矿泉水,里面肯定还有很多雨水。

10公里:看到超尘、一行等三人打着雨伞在雨中,没有摊位、没有食物,于是打了声招呼,就跑走了。事后才知道,吃的东西在她们身后。

15公里:在北师大补给站要了点补给,他们很犹豫,但最终还是给了两块德芙巧克力。

20公里:看到王延华在路边打着伞守着一个包,跑过去。王延华说:“吃一根香蕉吧。”我想这天气,香蕉肯定冰凉凉的,吃了,胃肯定不舒服,很想喝口热水,吃点巧克力,看过去明显没有,就没说。我问:“有相机吗?”王延华说:“要相机干什么?”我无语,转身离开。就这样一次凄风冷雨中的马拉松就没留下一张照片。

看到王延华,当时还是很温暖的,从开始到最后,就我一个人跑,很孤独。很想念去年和艳秋一起跑的感觉,不时还能看到周围的同事,那感觉很轻松、很愉快。

跑完半程后,面对后半程更为艰巨的路程,我的思想开始动摇:

1. 感到很冷。因为下雨、刮风,浑身从上到下都是湿的;鞋子更别说了,遇到深水区,旁边的人一挤,我就踩进去。

2. 孤独。孤零零一个人跑,感觉很不好。

3. 想到公司例会上,沈总的话要安全第一。心想万一事后真的有什么后遗症,那可不太好。

4. 好不容易看到一辆收容车,如果不上,以后找不到收容车怎么办?我怎样到终点呢?

于是过了23公里我上了收容车,工作人员立马取走了我的一个号码簿,当时很不舍。坐在收容车里,我一直被愧疚、遗憾紧紧攫住。我知道我可以再跑,但我放弃了。

上车后,有人看到我冷,主动递给我一件衣服,让我非常感动:世上还是好人多呀!

到了终点:出了收容车,顿时寒气袭来,我哆哆嗦嗦找到领包区,领了包,穿上衣服,可里面的衣服是湿的,还是冷得不行。在场地转了两圈,也没有看到我们公司一人,实在坚持不住,就决定回家了。到了家,立马打电话给刘教练,报告安全到家,刘教练那边正四处找我呢。都是我没带手机造成的,在这里向所有找我的同事致歉、致敬!

万慧星

1. 对于雨天马拉松,这次准备的不充分。下雨气温低、浑身湿透负重增加、能量消耗快,由于只身着短裤短袖,胳膊容易冻僵,腿也容易抽筋。因此对于类似天气的马拉松,业余选手最好能着紧身的长袖衣裤,再戴上手套。同时,在托运的衣服包中,额外放入干的袜子、鞋、T恤等,保证到了终点能有一身干衣服。

2. 今年是我第二次完成马拉松,总体来看,今年虽然天气比去

年糟糕，但是跑下来的状态比去年好，但花在补给的时间多了些，腿痛也影响了速度，最后 4:56:01，比去年慢了 5 分钟。这次的马拉松没有了小四，独自一人跑全程，也有另一种体会。对于业余选手来说独自一人上路需要特别注意两点：一是保持自己的节奏，不要急，慢慢享受过程，在跑的过程中，我基本上控制在 9KM/h 的速度持续了近 4 小时，只是最后一段抽筋腿痛降低了速度。二是需要将全程的大目标进行拆解，一段一段的完成，不断的达到目标并看到希望，特别是痛苦的后半程，对我来说，20KM、30KM、38KM 的补给站就是小目标。

3. 后半程的雨衣。刚开始 5-6KM 时，跑热了，很潇洒的脱了起跑的雨衣，而且还准确的放进了垃圾桶，凉快、轻松！但到了后半程就体会到了冷，路上碰到好多件被抛弃在路上的雨衣，湿漉漉的，实在不忍心捡起来穿。途中上了一桥，那风，嗖嗖的，更冷！突然，看到路边上，一团没看清是谁刚刚扔掉的雨衣，是干的，确实刚刚扔，都还没有来得及舒展开。哈哈，温暖了，基本上没有坏，不过手冻得有些僵了，基本上雨衣的扣子自己是扣上不了的。当时在想，扔掉的哥们是怎么一种状况呢，小宇宙爆发，后半程又开始流汗？坚持不住了收了收容车……

4. 补给相当重要，给我带来的不仅是能量补充，还有精神的鼓劲。远远的看见绿盟的大旗是一种非常及时、到位的鼓气，亲人啊！想想那里的香蕉和能量棒就更有劲了，吼吼。要严重的感谢补给站的同学，冒着大雨、天寒、大风在路上等，非常辛苦。有时候，还要等超过半小时、甚至 1 小时才能看到下一位队友跑来，也很寂寞。但是你

们确实比亲人还亲，感谢啊。20KM 的站中没有预期的能量棒，那就吃俩香蕉吧，被延华同学掩藏在雨伞下的香蕉，还是吸引来了好几位马拉松选手，羡慕的看着我手上香蕉，又看了看胖子：来一个吧？“万慧星”谁在叫我谁在叫我，哈哈，付蓉洁和 star，亲切啊，期盼中的 31KM 补给站提前了，吃了能量棒继续向前！进入奥运公园终于看到了在风中跳动的绿盟大旗，小花和李守刚，看着很近很近，但真到与他们相会时，那已经是 1 小时后了。是的，这段我绕着 3 公里的湖走了有 1 公里，腿疼的厉害。不过最后还是努力保持跑步的姿势奔向了小花，守刚已经递上撕开了口的能量棒，直接上。最后伴着强大的能量棒过了终点，教练已经在那里等着了，葛萌同学带着上了公司的大巴，温暖啊。在此一并谢过。

杨超尘

天冷雨急时，漂亮姑娘的加油声是最好的温暖！何华、倩倩，你们真棒！~

感谢千里之外打车来解救我们的善成同学，你是一个好人！

付蓉洁

天公不作美，裹了厚厚的外衣站在路旁还瑟瑟发抖，看到运动员们身着短衣短裤，有的还赤脚上阵，不得不心生佩服。期间，有意思的是，一选手冲着 NSFOCUS 的大旗就跑过来了，“你们是绿盟科技的吧？”询问之后，“毫不客气”地取走补给能量，呵呵，客户和绿盟人民是一家呀~，站在倒数第二站，只迎接到 4 位同事，哈哈，下次强烈要求站在前面的补给站，可以多看到几位绿盟人的身影~~

一个退赛者的感悟

—另类方式体验 2010 年北京马拉松

文/黄国忠（绿盟科技 深圳办事处）

作为一个未完成马拉松比赛的参赛者，没有机会体验冲刺时的快感和赛后的全身疲劳，没有拿到完成比赛的纪念牌，或许有些不甘，对大多数人来说是这样，但 2010 年的北京马拉松给我留下的并不仅仅是这些。

生活经常和人开玩笑，当你一直觉得你在做一件有把握的事情，而它却因各种原因最终没有完成时，其遗憾可想而知，特别是为此你已付出艰辛努力之后。

10 月 3 日的一场羽毛球比赛让我准备了三个多月的北马彻底泡了汤。

因为接一个后场球导致脚踝拉伤，回家后腿肿了起来，当时并没有认为有多严重，只是随便喷了点药，几天后脚依然非常肿胀，这让我紧张起来，因为十几天后，2010 年北京马拉松比赛就要开始了。赶紧去医院找骨科医生看了下，医生一看就说是韧带拉伤，告诫我 2 个星期内不要随便活动。在医生的指导下坚持用药几天后，恢复效果明显，在中断了跑步近 10 天后终于按耐不住慢跑 5 公里，当天并没有异样，觉得后续的训练可以继续了，兴奋之感可想而知。可是隔天再跑的时候发现脚非常不舒服，不到 1 公里



就终止了跑步。看来，事情没有那么简单，又去了医院，被一个老医生严厉责备了一番：这次伤如果不彻底治疗好的话，以后脚踝就成了天气预报，只要天气变冷或下雨就会酸痛，陪伴终生啊，放弃运动 2 个月再说吧，年轻人！

直到此时才有了放弃本次比赛的想法。

按照之前的三年规划，2008 年参加北京马拉松比赛是挑战自己，2009 年是体验，2010 年可是享受啊！虽然算不上老马，但 2008 年在一穷二白基础薄弱的情况下能完成全程比赛，现在好歹也经过科学训练了，连装备也鸟枪换大炮了。

想起了为参加这次比赛拿到号称公路之王的 NEW BALANCE 1064 跑鞋时的兴奋；想起了那个南方烈日炎炎下的汗流浹背奔跑

的孤单背影；

想起了在体育场跑道上枯燥得多次想放弃的那次 50 圈。也想起了 10 月 2 号完成今年第一个 30 公里后的开心，因为完成这天的训练，意味着顺利跑完今年的北马不是问题了，无非是成绩的好坏而已。

再说了，今年是马拉松战役 2500 年，北京国际马拉松 30 周年啊，绝对有意义啊。

说句心里话，今年可是准备得最充分的一次，本想乘着还不算老，创造自己的最好成绩（希望超过前美国总统小布什的马拉松个人记录）。

由于 2011 年香港马拉松比赛报名时间在今年 9 月 30 日开始，而这段时间正好赶上国庆长假，自己得知此消息后因脚伤犹豫了几天，而不到 10 月 7 日该比赛的全程已经报完，可见其火爆程度有向波士顿马拉松赛须抽签才能获取参赛资格发展的趋势，而这项赛事是自己心仪已久的，只有错过了。

其实，去北京之前，还是有点不甘心：早晚用药材泡脚，准备了护脚踝的套子和应急用的绷带。

10 月 22 日到了北京后，面对同事的关

怀，更是一一直在做激烈的思想斗争：到底跑还是不跑？是跑得不舒服就放弃还是完成一个半程再说？是争取一个好成绩还是只求在关门前跑完？

但最终还是情感战胜了理智，不管怎样，肯定要去跑，无非是跑多少的问题，有在天安门广场集体跑步的好事情怎能不参加呢？

这时才发现，放弃真的比坚持更难，坚持下来需要忍受的只是肉体短暂的痛楚，而放弃面对则是长时间的自责和遗憾，此时也能体会一个平时苦练内功等待保家卫国的战士在冲锋上线时被临时撤下时的沮丧。

10月24日早上7点钟，随着公司的队伍到了天安门广场，看着黑压压的人群立即兴奋起来，这可是跑友在中国的最大节日之一啊，从穿着和口音就知道这绝对是来自五湖四海的朋友，大家为这一天起码也准备了3个月，有些人甚至准备了一年。

终于，还是老天给了我一个借口，出发前的天安门广场如同夜晚，风雨交加，让我矛盾的心彻底放松下来，此刻已没有任何的思想包袱，当然也为其它准备完成各自赛程的跑友们感到担忧，特别是希望挑战自己以

往成绩或第一次参加马拉松比赛的那些人。

在和另外一个同事陪伴一个体积较大的同事打破其个人最高长跑记录后，我们退出了比赛，此时大家已经如落汤鸡一样，浑身湿透并瑟瑟发抖。相信多年以后这位破个人记录者一定也会想起这次难忘的经历。

在如此恶劣的天气下，只要完成了今年的北马比赛，都是英雄，真的很佩服这些人。

而对我来讲，收获照样菲浅。

及时退赛避免了脚伤的进一步加重，事实证明即使那天跑的距离很短，但跑后依然感觉有些不适，要是继续跑下去，很有可能真的终止了跑步生涯，那才是真正的痛苦。

俗话说，留得好腿在，不怕没马跑。中国每年的马拉松赛事多着呢，只要你有兴趣，几乎每个月都能找到，为了以后的多个马拉松，放弃这次比赛又有何不可呢？

理查·本约在《<<Running>>》一书中写道：

“如果你不能不假思索地就找出你身上的一处老伤，那么你还不能称得上是一位跑步者。在坚硬的地面上长时间奔跑必然导致劳损。从生物学的角度来说有一定的公里量累积。没有人在长跑中不受伤——特别是你几十年都

进行长跑锻炼。老伤对运动员而言就是个双头兽。它不仅持续时间长而且会不断地复发：这些伤并不会永远消失，总是断断续续。”

如此说来，这次的伤也许能让我成为真正的跑步者，不过我还是希望自己能永远不受伤地跑下去。

跑吧论坛上的一些朋友这样说：真正的马拉松爱好者，并不只是参加比赛才能显示自己对这项运动的爱好，也不会没事总参赛。

所以，总体而言，虽然没有完成比赛，但我并没有太多遗憾，等脚好了随时都可以完成一次个人的比赛，马拉松本身就是和自己的较量。

突然想起楼道一个邻居大妈看到我跑马拉松后表示不解，每次得知我比赛回来了，就关切地问：“拿了前几名？”“哪那么容易呀！”“有奖励吗？”“没有。”“那你们公司有人得名次没？”“没。”“那你们公司组织比赛国家会给钱呀？”“你们单位组织去玩，国家会给钱吗？”“也是！”

是啊，在很多人眼里，跑马拉松的人不是疯子就是傻子，是难以体会其中的酸甜苦辣的，其实，人生不过如此。

与3万人同跑

—记雨中马拉松有感

文 / 潘瑞青 (绿盟科技 北京总部)



跑前的准备

10月24日的北京是一个特殊的日子。不仅因为它是北京马拉松日，而且是个飘雨的马拉松。往年的马拉松都是晴空万里，第一次跑马拉松就赶上了这天气，看来该去买彩票了。

头一天下午，组织者特意强调了马拉松的注意事项。由于是第一次跑马拉松，心里还是有些没底。虽然前段时间也练过，但是频率远远不够。第二天要六点集合，建议早上5点起床。我的天，都多久没那么早起过了。晚上好好准备东西，尤其是那张号码布上，还要填上一堆的个人信息，紧急联系人等等，当时那个心情啊，真有点远赴战场的感觉。最重要的是，闹铃一定要调好。闹钟，手机全调上，检查了两遍。就怕第二天起不来。就这样怀着忐忑的心情入睡了。

第二天早上，没等闹铃响，我先醒了。不知道是不是心里装着事

情，生物钟也跟着起作用。推开窗户一看，天阴阴的，虽然好几天前就预报着马拉松这天有雨兼5—6级的大风。但心里还是期盼着千万别下大。到了公司，一上车才发现，原来我坐的那辆车加上我才两个女孩子。心想，要是跑起来跟不上大队伍咋办。呵呵，后来发现那个担心是多余的。坐稳后环视了下，发现大家都在吃东西，这才想起来填填肚子，一会儿跑起来还真得积攒点能量。车上其他人倒是说说笑笑，一副轻松的样子，看来好多人都是参加过的。

车子大概行了半个多小时到天安门了。由于车辆管制，只能在就近停下。一下车，那个人多啊，只能一点点的往前挪。公司的团队还是很庞大的，据说是170人，分三辆车。可那么多人，根本没法聚到一起。先过了安检再说吧，等过了地下通道才发现，大家已经走散了。在一起的就几个人，还好我们都是跑9公里的。

广场的气氛还是不错的，天虽然是阴阴的，但是大家的热情特别高涨，都在跟着音乐做热身。那种天气，真的很佩服穿短裤的人们。大家说说笑笑，匆匆的拍了几张合影。后来才发现跑前的那几张是多么珍贵啊，接下来的天气就是稀里哗啦了。

长跑的过程

8点准时起跑，广场上一片沸腾，其实，真没听清枪声，见前面的人开跑，就跟着跑，这时候，已经开始飘小雨了。路灯全部打开了还是很暗。不过出发的那一刻，场面倒是相当的壮观。大家都非常的激动。兴奋的向镜头招手。以前总在电视上看到那壮观的场面，没想到自己也有机会是其中的一员。

当跑过天安门的时候，明显觉得雨有增大的趋势，看来期望天

气转好是不可能了。雨中，大家的积极性依然很高。大有一种“让暴风雨来的更猛烈些”的气势。身边经过的大学生们还喊着口号唱着歌。身边还有许多小朋友，父子上阵，还有全家跑的……真是精神可嘉。

起跑时的人实在是多，速度根本放不快。大家都是小步的速度，不知不觉已经到了4公里的终点。当时我们一致的感觉是，还挺快的嘛。4公里的人员拐到一边，其余的运动员继续往前跑。拐过弯突然觉得已没有那么挤了。大家也陆续加速了，雨越下越大，慢慢的模糊了眼睛，干脆把眼镜摘下来。以前别人跑马拉松擦的是汗，我们这次擦的是雨，也别有一番风味啊。马路两边还是有人在冒雨加油助威，还有拍照的，虽然受天气影响，啦啦队没有往常那么多，但是大家的热情还是很高涨的。路上已经渐渐的有了水洼，跑过去已经能溅起水花了。

我们这几个大多数都是第一次跑，靠的就是激情了，呵呵。累了时不时的慢下来走一小会儿。跑了不久就看到饮水站了，可我们到了之后都已经光了，还好这是雨天。不久开始起风了，这才感到有些瑟瑟的冷，

身边的人们依然很激情，大学生边跑边唱，也带动了我们的气氛，GO ON! 6公里7公里，经过水站，发现志愿者递来最多的不是水而是海绵。已经顾不上擦雨水了，迷了眼睛就直接袖子上。时不时的会听见有人跑过来说“终于看到组织了”，这时候感觉旗子的作用是多么的重要啊，队伍在慢慢的扩大。

过了8公里的时候，大家的体力已经有些跟不上了，庆幸自己以前练过几次，还有些耐力，路旁加油的人们也慢慢的变多，好多人都是披着雨衣，打着雨伞，停下来的公交车上也有好多人在喊加油。这才体会到加油声有这样大的动力，真的谢谢他们。鞋里已经全是水，沉沉的。那时候就一个想法：快些到终点。身边的几个同事都轮流撑过旗子了，为了均匀一下大家的体力，我接过了旗子的另一端。一路的加油，一路的风和互相的鼓励。汗和雨已经交织在一起，超过了一个又一个，终于见到9公里的标识，心里那个激动啊。不久就听到了啦啦队传来的加油声“绿盟加油，绿盟加油”，那个温暖啊。来不及停留，直接冲着终点的牌子就跑了过

去。一小时零几分钟。我们激动的呼喊，笑着。接过志愿者手中的水，已经顾不上凉不凉了，猛的灌一气。

终点可以见到好多同事，大家兴奋的交流着感受。当停下来时，才发现风是那么大，那么冷。赶紧去衣物车上取衣服，刚走了几步，突然觉得腿猛的停下来，不听使唤了，这才感到酸酸的啊。大家你看我我看看你，衣服已经全身湿透，都成了落汤鸡。但是每个人的心里都很开心，很有成就感。

跑后的感受

好久没有这样挑战自己了。超越自己是需要勇气的，当挑战完之后，是另一种收获感和成就感。第一次参加马拉松，还是下大雨的马拉松，很难忘，这也叫挑战来的更彻底些吧。不经历不能体会那种心情，去年当啦啦队的时候，是替别人兴奋，今年自己上阵，体会到的是另一番感受。或许这也是马拉松的迷人之处吧。不在乎终点的成绩，而在于跑的过程和跑过之后的心情。正如佳能在马拉松的广告词“感动始于足下”那么也感动下自己吧，呵呵！“BEIJING MARATHON”非常棒！



来自大不列颠的盗梦者

—克里斯托弗·诺兰

文/于洋（绿盟科技 北京总部）

十二年前他请了几个业余演员仅花费了 6000 美元拍摄了一部 70 分钟的黑白片，结果在伦敦影坛引起了巨大轰动；十二年间他只拍了七部电影，其中却有三部跻身 IMDB (Internet Movie Database) 的 Top 30；2008 年他带着第二部蝙蝠侠席卷了全球 10 亿美元的票房，成为当时影史继《泰坦尼克》、《指环王 3》、《加勒比海盗 2》之后第四名最卖座电影；两年后他携手莱昂纳多·迪卡普里奥带来原创科幻电影《盗梦空间》，再次让全世界的影迷为他的创造力拍案叫绝。

他就是英国导演克里斯托弗·诺兰。

我一直觉得诺兰是一个在兼顾影片商业性和艺术性方面做的非常好的导演，喜欢多线叙事，喜欢凌乱的剪辑，原创能力极强。放眼当今好莱坞，能用一个纯原创的故事就让制片方从腰包里掏出上亿银子的导演，应该只有詹姆斯·卡梅隆和克里斯托弗·诺兰两人了，而与卡神不同的是诺兰更喜欢也更善于使用导演本身的镜头语言来增加故事的精彩性和紧张感，而不是使用大量的高科技手段，CG特效，典型的例子就是《蝙蝠侠前传2：黑暗骑士》。作为一部科幻题材的超能英雄电影，整个电影却基本没有用到很多的电脑特技，相比上面提到的其他几部全球票房过10亿的电影（再加上今年卡神的《阿凡达》），《黑暗骑士》的成绩显得更加的可贵。

《追随》（《Following》）（1998）：错乱的时间线，天才的处女作。

1998年诺兰请了几个各自有其他全职工作的业余演员每天拍摄15分钟，历时一年时间拍摄了这部仅有70分钟的黑白电影。在我看来，时至今日，十二年前拍摄的《追随》



也可以算作悬疑剧情片的杰作，以及多线叙事的教科书。影片的主人公是一名业余作家，出于个人兴趣随机的跟随街上的人，观察他们的生活，为了确保安全性，他为自己定立了多条追随原则，如不在黑暗处跟随单独的女性，不重复跟随等等，然而巨大的好奇心让他一条一条的打破了这些戒律，结果事情开始朝着他无法预料的方向不断发展。整个片子把一系列连续的事件剪成多条时间线，各个时间线交替着叙述，只有看完整个影片，观众才能把几条时间线有序的整理成一个完整的故事，而每一条时间线的谜底都在最后一起揭开，观众才恍然大悟。非线性的叙事



方式可以让故事更具观赏性，但过度的复杂又会让观众失去观影的置入感，作为处女作，诺兰却在这个度的把握上炉火纯青。

《记忆碎片》（《Memento》）（2000）：破碎的记忆，大胆的尝试。

看过《记忆碎片》你就会发现《追随》实际上是一部为前者试水的实验电影。《记忆碎片》让诺兰终于有了500万的投资，最重要的是，在投资商苦苦哀求下诺兰终于把影片一半的剧情变成彩色的了。电影里男主人公在丧妻之后落下短期记忆丧失症，近期的所有记忆只能在他的脑海里停留很短的时间。为了寻找夺走妻子性命的凶手，他把

所有重要的线索都记在自己身体上，这肉体上无数的字母符号成了他生存道路上重要的指引图腾。从影片一开始观众就会发现主人公一直处于两个完全不同的场景中，一个场景全部是黑白的影像，这些场景的每个段落更短，顺序叙事；另一个场景是彩色的，段落稍长，但却是倒叙叙事，每一个彩色段落的结尾都是前一个彩色段落的开端，即每一个段落的时间上在它前一个段落的前面发生。两个场景交替进行，最后会汇聚到一个点上，完成整个故事。跟《追随》相比《记忆碎片》的时间线数量变的更少，每条时间线的标志也更加明显，使得观众在结合多维剧情的时候遇到了更小的阻碍，但片段倒叙的手法和主人公纷乱复杂的精神世界却让它有着更让人窒息的剧情张力。而多个片段的不停切换也向观众展现了主人公因记忆疾病而产生的破碎的精神空间。

电影的男一号是我很喜欢的澳洲演员盖·皮尔斯，在《记忆碎片》里他的表演张力十足。我个人认为盖·皮尔斯是一个非常戏剧魅力的男演员，但至今仍半红不红的状态应该只能怪他运气不好吧，相对于本片的女

一号、曾出演了《黑客帝国》的凯莉·安妮·莫斯，盖·皮尔斯除了《记忆碎片》却再没有好的代表作问世。我在看去年奥斯卡大赢家《拆弹部队》的时候，居然惊奇的在影片开头看到了盖·皮尔斯，这让我非常高兴，接着我在看到他派去拆除一个极难处理的炸弹时就开始有不祥的预感，结果果然一声巨响之后，我喜欢的演员就这样在出场不到5分钟的情况下被秒了。

《白夜追凶》（《Insomnia》）（2002）：平庸的剧本，诺兰的无奈。

《白夜追凶》是诺兰拍摄的第三部电影，此时的诺兰已经在好莱坞拥有了绝佳的口碑，好莱坞的片商都把他看作炙手可热的摇钱树，诺兰也终于有机会拍摄一部真正的

大制作影片，还得以和像阿尔·帕西诺这样的奥斯卡影帝合作的机会，然而这部投资超过4000万的电影却成了诺兰执导生涯中最平庸的污点，原因在于唯利是图的制片方让诺兰失去了对影片剧本的控制，剧本的演员的选择都没有通过诺兰的认可，结果这部翻拍自1997年同名影片的《白夜追凶》完全丧失了诺兰的个人印记，也差点砸碎了诺兰在好莱坞苦心经营的金字招牌。

《蝙蝠侠：开战时刻》（《Batman Begins》）（2005）：新搭档相见恨晚，蝙蝠侠涅重生。

在诺兰之前已经有4部蝙蝠侠作品了，然而蝙蝠侠在高谭市除恶扬善的故事却越来越乏味，蝙蝠侠系列的老东家华纳看着索尼



的《蜘蛛侠》捞尽油水，自己也想让蝙蝠侠再现雄风，但却急需一位能拍出精彩故事的导演，于是他们找到了诺兰。有了《白夜追凶》的教训，诺兰要求对自己的下一部影片必须有绝对的控制权，华纳也给了诺兰充分的发挥空间，让诺兰能够专心编写精良的剧本，并钦点了克里斯蒂安·贝尔作为新一代的蝙蝠侠，于是曾经几乎毁在名导乔·舒马赫的手里的《蝙蝠侠》系列在诺兰手下重生了。

跟很多超能英雄电影相比《蝙蝠侠：开战时刻》对特技的应用非常吝啬，片中战力生猛的蝙蝠车没有动用一点CG特效，而是一辆电子设施齐全的改装车，诺兰和他的团队在车间里折腾了6个月，打造了一辆时速169公里的豪华战车。

克里斯蒂安·贝尔确实是一个十分敬业的演员，为了拍摄他的上一部电影《机械师》，他每天只吃一罐金枪鱼和一个苹果。他创造了演员为角色减掉63磅的纪录，结果在后来的《蝙蝠侠：开战时刻》里观众照样看到了一个满身肌肉的超级英雄。从此克里斯蒂安·贝尔成为诺兰的电影中的金牌搭档和生活中的亲密挚友，后来贝尔接拍《终结者



2018》，也是因为诺兰对他说的一句话：“这片子我弟弟写的剧本，靠谱，拍吧！”。

我个人认为诺兰这部蝙蝠侠稍显平庸，剧情紧凑合理，动作设计和整体故事也称得上精彩，但相对诺兰的《记忆碎片》、《黑暗骑士》以及《盗梦空间》，这部作品难以成令人津津乐道之作，当然漫画英雄这个题材本身也给诺兰带来了许多局限，诺兰不可能像拍《记忆碎片》和《追随》那样随意的剪切蝙蝠侠的故事线，如果得罪了美国漫画迷们，诺兰也就不想着把蝙蝠侠拍成三部曲了。

《致命魔术》(《The Prestige》) (2006)
魔术世界，残忍悬疑。

《致命魔术》我是在09年才看的，克里斯蒂安·贝尔和诺兰的配合确实更加默契了。《致命魔术》中诺兰把悬疑电影的峰回路转进行到了一个极致的高度。我一向认为最好的悬疑片最后的结局必然是让观众大吃一惊，但仔细想想前面却有多处明显的伏笔和暗示，回头想下整个影片的脉络才发现最后的结局竟也在情理之中；另外只有看第一遍时觉得好看的悬疑片绝不是好的悬疑片，

好的悬疑片应当让观众在看第二遍甚至第三遍的时候仍然精神紧绷、并且时不时的为第一次没有领悟的蛛丝马迹而会心微笑。《致命魔术》中似真似假的魔术较力让诺兰的悬疑功底有了充分的发挥空间。与诺兰以前的作品相比《致命魔术》的世界更加的黑暗和残忍，休·杰克逊饰演的魔术师以自我杀虐般的手段造就独创魔术，克里斯蒂安·贝尔饰演的魔术师为了夺取观众眼球伪装整个人生。诺兰把《致命魔术》中这种黑暗而残忍的风格延续到了《黑暗骑士》中，取得了巨大的成功。

《蝙蝠侠前传2：黑暗骑士》（《The Dark Knight》）（2008）：小丑的绝唱，王者的归来。

2008年7月，诺兰卷土重来，带着《蝙蝠侠前传2：黑暗骑士》在北美18天狂收了4亿票房，连续打破近十项北美的票房纪录。如果说上一部《蝙蝠侠》有着浓重的漫画色彩的话，这一部《蝙蝠侠》则成了完全的城市写实犯罪电影，电影中少了孤胆英雄的个人情感困境，更多了多方势力汇集而产生的人性挣扎。电影中强势反派小丑和蝙蝠

侠的对抗从最初就是不平衡的，正如小丑所说，蝙蝠侠有太多的原则需要遵守，而小丑则是一个完完全全没有规则的恶人，正是根深蒂固的无政府主义让小丑几乎所向披靡。影片中蝙蝠侠管家扮演者英国演员迈克尔·凯恩（这也是诺兰电影里的老人儿了，包括《盗梦空间》内的4部诺兰电影里都有他的身影）说：“超人更像是美国人对自己的看法，而蝙蝠侠则更像是其他国家对美国的看法”，这也是诺兰选择蝙蝠侠的重要原因，他不是一个完美典范，而更像是一个有着个人欲望和道德困境的平凡人，在这部《黑暗骑士》中超级英雄不再是内裤外传或套头上的无敌侠客，也会在各种矛盾和约束下感到

无助和无奈。

希斯·莱杰在电影中对小丑出神入化的演绎成就了这一名留影史的反派角色，他的英年早逝也令电影在上映前就蒙上了一层悲情色彩，诺兰也一直把黑暗骑士的成功归功于希斯·莱杰，认为他扮演的反派成就了蝙蝠侠。这部电影我看过两遍，个人觉得影片中克里斯蒂安·贝尔的光芒已经完全被希斯·莱杰掩盖，电影里看到的更多的是小丑的狂妄疯癫，小丑的故作滑稽，小丑的精明城府，希斯·莱杰本身算不得条件优越的一个演员，没有莱昂纳多的忧郁，没有的帕丁森的冷艳，但却是一个极其勤奋的方法派年轻演员，在出演《黑暗骑士》时一直和诺兰探讨小丑的



各种行为特征，甚至不断在集中练习小丑的笑声，如何做到虚无而又疯狂。2008年1月22日，希斯被人发现死于纽约的公寓内，《黑暗骑士》成为他生前最后一部完整的作品。我相信奥斯卡最佳男配角对希斯的肯定绝不是因为他的辞世，而是因为他确实为人们带来了一个伟大的角色。

诺兰也凭借《黑暗骑士》大红大紫，然后他翻出了他十年前构思的原创故事，但因为《终结者 2018》的档期缘故克里斯蒂安·贝尔没办法出现在诺兰的新电影里，于是他找到了莱昂纳多·迪卡普里奥，后者在听说新电影是由诺兰编写剧本和导演之后，剧本都没看一眼就直接接了这部电影。这就是今年9月份上映的科幻大作：《盗梦空间》。

《盗梦空间》（《Inception》）（2010）：重叠梦境，脑力游戏。

感官的错乱，多重时空的切换，思维风暴般的悬疑，这些都是诺兰的拿手好戏，华纳1.6亿的投资也让诺兰创意的触角无限地延伸。梦境是诺兰一直都很感兴趣的领域，而且这里也确实大有文章可做。《盗梦空间》使用了诺兰擅长的错乱剪辑和时间线切换，



整个片子的节奏极其紧凑，梦境中情节的步步逼近完全可以让人窒息。

梦境世界的设定给诺兰提供了一个便利，就是他可以随意的安排剧情发生的地点和场景而不需要为此安排特定的剧情，只要剧中人物沉沉睡去即可。于是我们看到了从东京的摩天大楼到卡尔加里的崇山峻岭，从丹吉尔的异国街道横跨至巴黎景致如画的马路，又从古色古香的伦敦辗转到摩登现代的洛杉矶。影片中多种职业的设置很大程度上增加了其趣味性：“The Extractor”（盗梦

人），“The Architect”（筑梦师），“The Point Man”（前哨者），“The Forger”（伪造者），“The Chemist”（药剂师）等等。这些设定肯定让很多人有种组团下副本的感觉。

很喜欢诺兰片子里的多国阵容，片中主要角色里有美国人，有加拿大人，有英国人，有日本人，有法国人，有爱尔兰人，每个人都有不同的味道。片中尤其令人称道的一段是约瑟夫·高登·莱维特扮演的“前哨者”在倾斜的酒店回廊打斗那段戏，诺兰为了这段动作戏专门制造了一个由巨大的机械在底

部控制旋转的回廊，高登·莱维特被丢进去，拍了一个月才把那段打斗完成。个人觉得莱昂纳多在片中表现平平，延续了早些时候和马丁·斯科塞斯合作的《禁闭岛》中强势苦情男路线，谈不上任何突破，虽然凭借《禁闭岛》提名了奥斯卡影帝，但个人并不看好。

整个电影构造了很奇妙的多重梦境世界，然而我认为诺兰对梦境世界观的阐述并不完整，逻辑稍显不严谨，而且核心世界观表述不到位（后面几行略微涉及剧透）。如关于物理属性的梦境传递问题，做梦者身体失重会带动其梦境的世界失重倾斜。然而其梦境中的做梦者也会同样身处失重倾斜的状态，却不会将这种状态带到下一层梦境中；再如如何脱离梦境的问题，影片前后多次脱离的方式并不完全统一，在梦境死亡后什么情况下会直接返回现实世界、什么情况下会坠入梦境迷失域的规则也过于突然，另外还有梦境世界的最核心问题：判断当前是否是梦境的标准，是否记得自己如何来到某地的判断方法最多也只能算是个技巧，而使用所谓的图腾来判断没有任何的保证，因为根本无法知道你在制造图腾时是否已经身处梦

境。不过也可能诺兰就是想要营造一种是梦是醒难以辨别的意境，增加影片的情节冲突和哲学意味。有些影评列出了很多规则和补充规则来阐述影片的世界观，这实际上是不合理的，因为完整的世界观必然是像爱因斯坦追求的大统一公式一样，简单而且优美。

也许是因为我只在影院看了一遍的缘故，如果看第二遍可能对其世界观有更清楚的认识，但现阶段我认为作为一部悬疑动作片《盗梦空间》可以打 9.5 分，作为一部科幻片《盗梦空间》只能算是一部软科幻。

诺兰已经确认指导第三部蝙蝠侠前传《黑暗骑士崛起》，前段时间更爆出娜塔莉·波特曼、安妮·海瑟薇、凯拉·奈特莉、蕾切尔·薇姿、娜奥米·沃茨、布雷克·莱弗利六位当红女星争相竞争《黑暗骑士崛起》女一号的新闻，影片已经确定使用全 IMAX 拍摄，预计 2012 年上映。诺兰说过第三部蝙蝠侠将不会出现小丑角色，因为希斯·莱杰的小丑角色永难复制。

“我是克里斯托弗·诺兰，一个典型的英国人，像我的前辈希区柯克那样，不仅是一个导演，也是一个拥有奇想能力的人。”诺

兰的电影总是那种让你看的时候屏气凝神，看过之后影片情节却仍久久在脑中回放的作品，其实使用非线性叙事、嵌套叙事的导演绝非诺兰一个，国外的很多独立电影以及一些国内电影人都精通这种技巧，诺兰甚至没有部分小众实验电影玩非线性叙事玩的彻底，但玩过之后却不影响观众的观影快感和对情节的理解能力，整体看下来确实也是一部很精彩的商业电影，这才是诺兰的金刚钻。

（图片来源于网络）





“野蛮”背后的真相

—自由搏击的礼与德

文/黄硕（绿盟科技 北京总部）

记得第一次在公司例会时做员工介绍时，我说自己的个人爱好是自由搏击，台下朋友反响强烈，正好借此澄清一下，同时为大家推介这项很独特的运动项目，希望你也像我一样，可以爱上自由搏击。

自由搏击兼并了东方中国武术、日本空手道、柔道、剑道、韩国跆拳道、泰国拳，以及西方拳击和摔跤（我认为是巴西柔术，或者不限于巴西柔术）。习武之人明白，无论何门何派都是“礼”字当先。掌握力量是为了“保护”而不是为了“支配”，这恐怕也是武学最大的魅力——德的修养。

往往大家认为武术是一门技术，但在训练中，大部分时间是对礼仪的培养和超越自我的训练。拿我所熟悉的跆拳道来说，跆拳道是有级别之分的，用系在腰间的“道带”的颜色来划分。从入门到高手依次为白、黄、绿、蓝、红、黑。在称呼方面遇到级别高于或低于自己“道带”级别的应以师兄师弟相称。如果师弟在着装或者腰带系法有问题的情况下，一般师兄需要主动跟师弟讲解并帮助重系（一般第一次系腰带都是教练，第二次都是大师兄）。在着装上，跆拳道训练有专用的训练服。并且无论天气如何，参加训练时在训练服内不允许穿任何衣服。这点听似荒唐，确有一定道理。跆拳道训练需要让四肢的韧带得到足够的拉伸，这样在训练中可以避免运动伤害。一定程度上保证了训练者的安全。在场馆方面，平常进出道馆都要鞠躬行礼才可进入或离开，这就是平常需要遵守的礼仪。

在训练中，首先就是向国旗敬礼，所有人立正右手放在左胸前，多数道馆在这个仪式上是全员说“跆拳道精神”，内容是“礼义廉耻，忍耐克己，百折不屈”就像宣誓一样。然后教练和学员鞠躬问好。正式的训练就要

开始了。一般训练分4项，首先热身，活动身体各个关节，避免之后运动损伤。在准备活动中教练会逐一指点保证大家运动充分。然后开始拉韧带，这一个环节十分痛苦，这也是跆拳道有最大难度的地方。每个人的体质不同，有的韧带软些，有的僵硬些。大家只能相互帮助，在不断的锻炼中不断超越自己，没有一成不变的韧带，当然也没有一天就变的韧带。拉完韧带之后，大家可以根据自己的不同级别去训练不同腿法。这才是真正技术训练的开始。腿法训练中学员相互拿“脚靶”，每组训练结束需互相敬礼，然后换人。接下来就是实战了。跆拳道有专用的实战护具，为了保护参与实战人员的人身安全，在实战中有严格规则。护具有头部、胸部、肘部、护裆、小腿，都是些关键部位。在比赛时规定只有头部，腰间3点为有效得分部位，其中头部2分，腰间3点各计1分。严禁打击后脑，后腰等部位。为了增加观赏效果，双方僵持不进攻，会有消极犯规。

在上述的严格规定下，相对于拳击、散打等的搏击项目，跆拳道的受伤率还是比较低的。比赛开始前，裁判员会在场中央让红

蓝双方选手就位。然后双方互相行礼，准备开始比赛。结束比赛就准备下课了。大家集体列队整理道服，向国旗敬礼，课程才彻底结束。

当然还接触过一些截拳道、散打、泰拳、空手道、剑道的训练，大多都是如此。尊师重道是中华民族的传统美德。其实在各个武术学派中都有相应的体现。在训练中，训练者表现出来的坚韧的毅力与不屈的精神。使得在场的其他训练者更加力量十足。就在这样一个良好的氛围下，大家都信心满满的为超越自己的目标而努力。

下面为大家简单介绍一下几类拳法，同时结合电影推荐，感兴趣的朋友们可以通过具象的视觉感受来体验下自由搏击的魅力。

咏春拳

咏春拳：创始人叶问。主要手法有挫手、撩手、三撈手、左右破排手、沉桥、黏打。主要步法有十字马、追马等。攻防中多采用闪身、贴身、紧迫和紧打，动作敏捷，快速，刚柔相间。咏春讲究贴身靠打、粘连挤靠，始终要缠住对方的双手，化掉对方的劲道，并且封对方的手或攻势，给自己创造机会。



训练难易度：★★★★☆

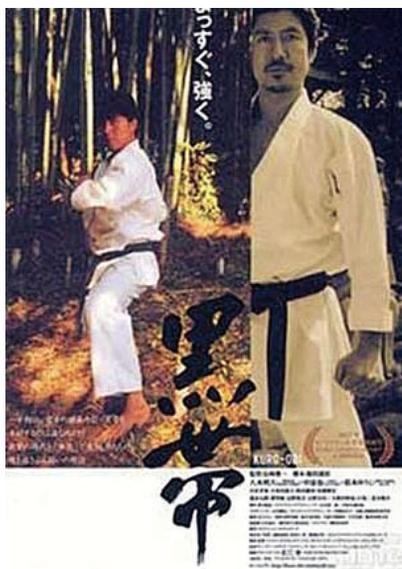
推荐电影：《叶问》

空手道

空手道：这个应该大家也很熟悉，经常能有耳闻，其是日本具有 500 年之久古老历史的格斗术。其实多数感觉空手道和跆拳道很像，不过空手道比跆拳道更加实用。训练方法以基本腿法和拳法为主，附加基本体能和品势训练。

训练难易度：★★★★☆

推荐电影：《黑带》



泰拳

泰拳：属武学里的横练，具有很强的杀伤力。多以肘击和膝盖攻击杀伤力十分惊人。

泰拳手在每场比赛前必须举行的仪式名为“拜师舞”。拜师舞的作用：

1. 定神：调整心理姿态，安定情绪，解除外来干扰。
2. 热身：提高运动器官兴奋性，为激烈动作作好准备。
3. 示威：建立心理状态和坚定战斗意志，打击敌手的信心。



4. 演技：表现泰拳的优美姿态和拳师本身的精湛技艺。

训练难易度：★★★★★

推荐电影：《拳霸》

发技术贴不如发实惠贴，希望上面的电影可以帮助大家了解各个流派的武术形式。如果对某种流派有兴趣不妨找个该方面的训练场馆亲身体验一下。

最后一句话跟大家共勉：“技术有限，道亦无限！”

(图片来源于网络)

易经—中国文化之源

文/郝东林（绿盟科技 北京总部）

引子

老沈在绿盟科技大学的《经理人塑造》课程上，提到了绿盟科技的管理原则，其中一项是厚德载物——对客户，对员工，对竞争对手。

提到厚德载物，很多人可能会想到了清华大学的校训——自强不息，厚德载物。

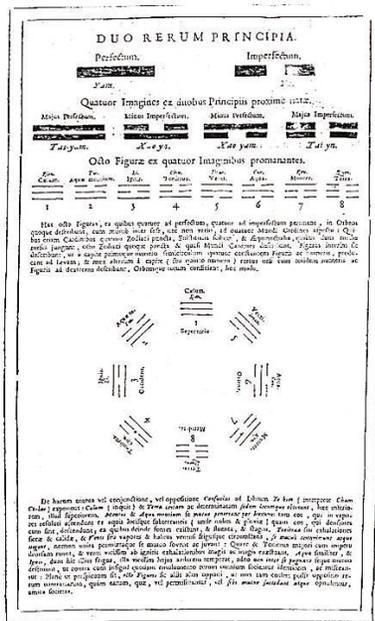
其实，这两个词追溯到源头，是来自于《易经》的两句话：

乾卦：天行健，君子以自强不息

坤卦：地势坤，君子以厚德载物

民国时期，梁启超在清华大学任教时，曾给当时的清华学子作了《论君子》的演讲，他在演讲中希望清华学子们都能继承中华传统美德，并引用了《易经》上的“自强不息”“厚德载物”等话语来激励清华学子。此后，清华人便把“自强不息，厚德载物”8个字写进了清华校规，后来又逐渐演变成成为清华校训。

从伏羲到三皇五帝，再经过西周、东周，历数几千年，直至春秋战国时期，以易学为起源，形成了百家争鸣的局面，出现了西汉刘歆在《七略·诸子略》中提出的“九流十家”



之说。“九流”是指道家、儒家、墨家、名家、法家、阴阳家、纵横家、农家和杂家。从管理哲学上讲，百家之中主要是五家，即以老、庄为代表的道家，以孔、孟为代表的儒家，以孙武、孙臆为代表的兵家，以墨翟为代表的墨家，以韩非为代表的法家。在他们的哲学思想中，蕴含着极其丰富的辩证思维方式和易理之道。先秦以后的历代政治家和哲学家，秉承易学和五家思想传统，在他们的“文集”中进一步阐释和总结出了中国的治国管理之道。

据说易经于明朝被传教士带到欧洲。著名的德国数学家莱布尼茨受到启发，在创立微积分之后，于1703年又创立了二进制理论— $4=2+2=(1+1)+(1+1)$

易经是什么

看不懂!

太复杂了!

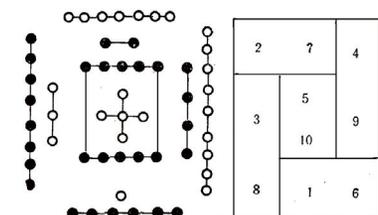
易经是占卜的书籍!

提到《易经》，这是很多人的第一反应。

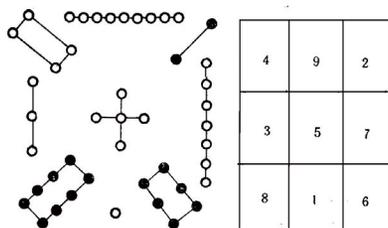
在这里，先给大家普及一点易经小知识。

易经的由来





河图



洛书

关于《易经》的起源，传统上则一般认为《易经》起源于“河图、洛书”。

传说在远古时代，黄河出现了背上画有图形的龙马，洛水出现了背上有文字的灵龟，圣人伏羲因此画出了“先天八卦”。殷商末年，周文王被囚禁在羑(yōu)里(古地名，在今河南省汤阴县北)，又根据伏羲的“先天八卦”演绎出了“后天八卦”，也就是“文王八卦”，并进一步推演出了六十四卦，并作卦辞和爻辞。《易传》是春秋时期的孔子所作。

所以《易经》又有“人更三圣，世历三古”

的说法。意思是说：《易经》的成书，经历了上古、中古、下古三个时代，由伏羲、文王、孔子三个圣人完成。

历史上的《易经》，据说有三种，即所谓的“三易”：

一曰《连山》，产生于神农时代的《连山易》，是首先从“艮卦”开始的，象征“山之出云，连绵不绝”。

二曰《归藏》，产生于黄帝时代的《归藏易》，则是从“坤卦”开始的，象征“万物莫不归藏于其中”，表示万物皆生于地，终又归藏于地，一切以大地为主。

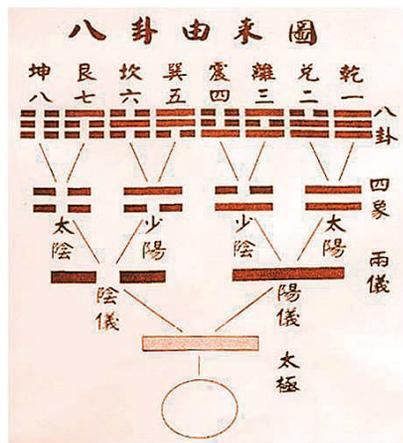
三曰《周易》，产生于殷商末年的《周易》，是从“乾、坤”两卦开始，表示天地之间，以及“天人之际”的学问不同。

《连山易》和《归藏易》已经失传，我们看到的易经也就只有《周易》一种了。

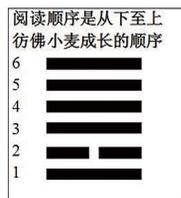
具体可以用表格表示如下：

三古(时间)	三圣(作者)	创作	三易	注释
上古时期 (新石器时代)	伏羲 神农(炎帝) 轩辕(皇帝)	始作八卦 重六十四卦 重六十四卦	名《连山易》 名《归藏易》	以艮卦为首 以坤卦为首
中古时期 (夏商周)	周文王 周公	重六十四卦 写卦辞，爻辞	名《周易》	以乾坤为首
近古时期 (先秦)	孔子及其弟子	作《易传》		《象辞传》上下 《象辞传》上下 《系辞传》上下 《文言》《说卦传》 《序卦传》《杂卦传》

八卦的由来



卦爻的顺序



• 阴称六、阳称九

- 1、初九
- 2、六二
- 3、九三
- 4、九四
- 5、九五
- 6、上九

易传曰：“太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦演万物”。具体来说：

阴阳两个“字母”每划为一爻；

阴阳配对会出现四种情况，即四象；

三爻变化会出现八个卦像，即八卦；

两个八卦相叠即六爻为易经的一卦；

易经总计是 64 卦 384 爻。

易经中，用“—”代表阳，用“--”代表阴，用三个这样的符号，组成八种形式，叫做八卦。

八卦的八组符号代表万物不同的性质，据《说卦》的解释：“乾，健也；坤，顺也；震，动也；巽(xùn)，入也；坎，陷也；离，丽也；艮(gèn)，止也；兑，(duì)说也。”

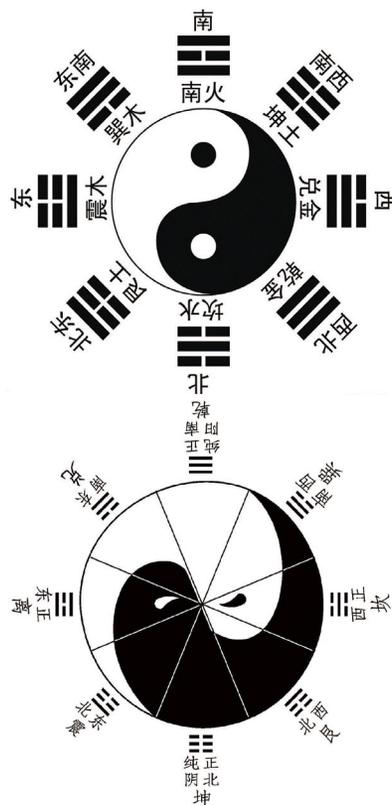
这八种性质又可以用“天、地、风、山、水、火、雷、泽”的特征来表示。即：乾代表天，坤代表地，坎代表水，离代表火，震代表雷，艮代表山，巽代表风，兑代表泽。

八卦的“卦”，是一个会意字，从圭从卜，圭，指土圭。开始以泥作成土柱测日影。卜，测度之意。立八圭测日影，即从四正四隅上将观测到的日影加以总结和记录，这就形成八卦的图象。

八卦的最基本的单位是爻，多是记述日影变化的专门符号。爻有阴阳两类，阳爻表示阳光，阴爻表示月光。每卦又有三爻，代表天地人三才。

每卦的次序是自下而上的，最下一横叫初爻，中间一横叫二爻，上面一横叫三爻。

八卦有伏羲八卦，也叫先天八卦；文王八卦，又称后天八卦。后天八卦是对先天八卦的演绎，这里就不详细论述了。先天八卦与后天八卦图如下图：



历代研究周易的大致可分为两个学派：义理派和象数派。义理派强调从八卦和

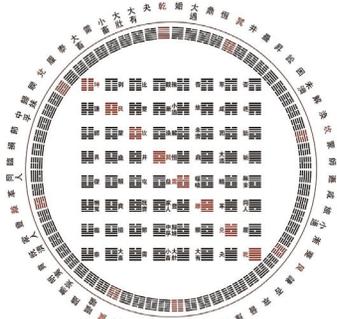
六十四卦的卦名的涵义来解释卦爻象和卦辞、爻辞。象数派注重从八卦所象征的物象来解释卦爻象和卦辞、爻辞。亦有人认为义理派发掘周易的哲学价值，象数派则着重将周易用于占卜。前者如王弼、程颐，后者如京房、邵雍等。

易学精髓之三原则

简易、变易、不易。

简易原则

《易经》所表述的现象是宇宙万事万物的现象。用简单的符号和卦象来展现复杂事物的运行是易经最大的特点。《易经》中只讲一位数，计算方法只有二种，即加法和减法，因为万事万物的变化不是增加就是减少。展现这些变化的只有“阴爻”和“阳爻”。



伏羲先天六十四卦方图

变易原则

大致有四层意思：

一是说 64 卦本身就是从自然现象的变化中演绎出来的。

二是说万事万物的变化都是有规律的。如每卦的六爻都是象征事物的初始、发展、停滞、变革、鼎盛、衰落。

三是说人的意志对事物的变化有重要的变异推动作用。如困卦本代表困难艰险，但是卦辞却说“困：亨，贞，大人吉，无咎：有言不信”。前半句是说作为围困、急难、窘迫的《困》卦，但它实际上却有亨通、贞正，并对“大人”很吉祥以及无有灾祸的一面。这里有一个辩证性的东西。后半句是说，可惜的是这种道理一般人并不相信。这个卦是异卦（下坎上兑）相叠。兑为阴为泽喻悦；坎为阳为水喻险。泽水困，陷入困境，才智难以施展，仍坚守正道，自得其乐，必可成事，摆脱困境。

四是说 64 卦的本身是静态的描述，但是其中的阴阳爻的变化却是一种动态变化。万事万物都是随时变化的，没有不变的人、事、物，今天晴空万里，说不定明天就倾盆

大雨。三十年河东，三十年河西，成功不要得意忘形，失败也不要垂头丧气。所以说易经从不讲宿命论，从不宣传迷信思想，人的命运是自己创造的，你的命运也是随时变化的，就看你现在正在做的事情。卜卦算命看风水只是易经的一个小分支而已，但是易经是哲学，里面包含的内容实在是太多了，上通天文，下通地理，中通人事，读通易经就可以驾驭鬼神，想读懂易经里面的哲理一辈子是不够的。

不易原则

是指在宇宙间万物皆变的前提下，还有唯一不变的东西存在，就是能变出万象之物的东西不变。或者说万物皆变的规律是不变的。

易学精髓之四大理论

全息对应论：万事万物都是相互对应的，没有单独存在的道理，一件事情的发生，往往预示着另一件事情也会发生，就像食物链与食物网一样，人、事、物都是相互关联的，一个人改变了，必会影响与其相关的所有事物，一件事情改变了，必将影响与其相关的所有人，我们都生活在一个全息网络中。如西方所说的蝴蝶效应。

五行生克制化论：万事万物都可以归类到五类元素：既金木水火土，一物生一物，一物克一物，没有最强者，也没有最弱者。事物在相生相克中才能得到发展，人也分为五种人，相生规律是：金生水水生火火生土土生金，相克规律是：金木土水火金，从此可以看出只有相对最强与最弱，没有绝对最强与最弱。人人可以成功，多重能力培养。

阴阳论：万事万物都分阴阳，阳中有阴，阴中有阳，纯阳纯阴的事物是不存在的，大慈善家也有见不得人的一面，十恶不赦的罪人也是有良心的，阳久必阴，阴久必阳，阴阳是互相转化的，一个人的成就到达最高峰时必将走向衰弱，一个人失败到极点时，也是成功开始的时候，万事不能做得太绝，太绝对了容易出问题，要穷寇莫追，网开一面。过程比结果更有意义。

时空论：万事万物的变化都随着时间、空间的变化而变化，时间或空间变了，事物也会随着变化，做事情不可冒进，也不可畏缩不前，不仅要逢时，还要逢位。杰克韦尔奇是世界管理大师，让他来管理中国的企业，他也许或成为一个大笨蛋，因为空间变

了，你在这个工作岗位不顺心，你可以换一个工作岗位，因为空间变了，人也会变化的，今年你非常倒霉，喝凉水都塞牙，说不定明年你就大展宏图，商场得利，官场得权，情场走桃花运，因为时间变了，人也会随着变化，是随时变化的。这两点毫不矛盾。变化永恒。

易经带给我们的启示

可以以乾卦为例：

“乾为天，君子当自强不息；”

“地势坤，君子当厚德载物。”

乾卦有六爻，根据乾卦的卦辞，我们可以知道它代表着无限生命力的创造、发展。接着，我们就要谈到乾卦六爻的爻辞。每一爻都有一句话，即爻辞：

初九，潜龙勿用。

九二，见龙在田，利见大人。

九三，君子终日乾乾，夕惕若，厉，无咎。

九四，或跃在渊，无咎。

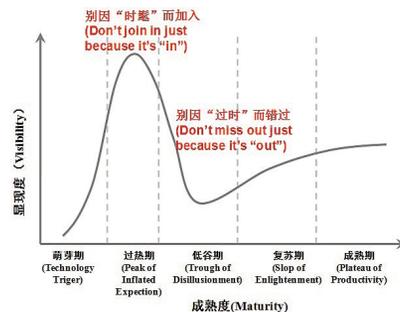
九五，飞龙在天，利见大人。

上九，亢龙有悔。

用九，见群龙无首，吉。

所以《易经》认为既然世间万物都是变化着的，只有天道规律本身不变，那么人就

卦象	爻位	卦语(乾卦)	时间	空间	功能	需要注意
☰ 乾卦	上爻	亢龙有悔	未来	天道	发展顶峰	盛极必反
	五爻	飞龙在天			功成业就	居安思危
	四爻	或跃在渊	现在	人道	上新台阶	审时度势
	三爻	终日乾乾			功业初成	慎行防凶
	二爻	见龙在田	过去	地道	崭露头角	待机而动
	初爻	潜龙勿用			开始萌芽	潜藏待机



应该效法天道，不违天道常，顺时适变，如此才可以保持长久。

《易经》的两个指导人行为的概念：“时”与“中”。

在道德修养上，《易经》要求人们的行为符合“时”与“中”这两个概念。这种时中概念是一种很高的生存智慧，它要求人“时行时止”，要求人的行为与天地人万物的运动变化产生协同、发生共振，在顺应性的相通相协的一致性中，顺畅地实现人的存在。

“中”指中庸之道：在天地自然之道正中运行，既不太过，又不及。

“时”指与时势一致：识时之义一察觉

时机的来临，重视来到身边的机会。

知时之行——知道时机来临时，如何抓住机会。

用时之机——把握、利用来到身边的机会，不要错过而后悔。

待时而动——一旦时机到来，立即作为行动。

观时之变——能够看到时机的变化，并随着它的变化对自己的行为做出调整。

时行时止——在恰当的时机开始，恰当的时机停止，在与天地万物相通相协中，顺畅地实现人的存在。

由八卦又分出六十四卦，但并非说到了六十四卦，这个宇宙的生成过程就完结了，实际上仍然可以展开。所以六十四卦最后两卦为“既济”和“未济”，这说明事物发展到最后必然有一个终结，但此一终结却又是另一新的开始。

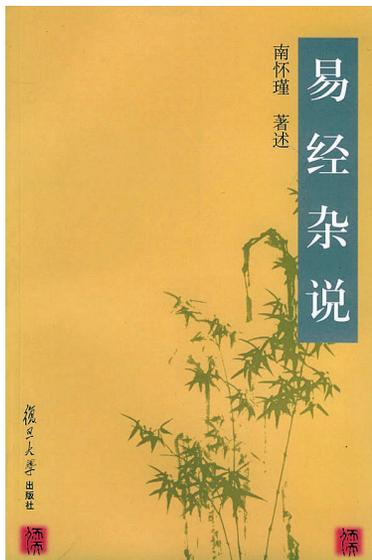
《易经》的这种主动性适应、创造性顺应的“时中”生存智慧，对我们做企业、做管理、为人处世，都能产生积极的影响。

最后，总结一下吧，希望通过这篇小文，让大家对易经有个初步的了解。

乾，天行健，君子自强不息；天的品格
坤，地势坤，君子厚德载物；地的品格
坎，君子以常德行，习教事；水的品格
离，大人以继明，照于四方；火的品格
震，君子以恐惧修省；雷的品格
艮，君子以思，不出其位；山的品格
巽，君子以申命行事；风的品格
兑，君子以朋友讲习；泽的品格

另外，推荐两本书，供大家参考。一本是南怀瑾的《易经杂说》，一本是曾仕强的《易经的奥秘》，都是很好的入门书。由于易学

的内容实在是博大精深，不管是五经或者六经都会把《易经》摆在最前面，所以叫群经之首。很多人研究一辈子，但也只能了解到一部分精髓，很难把他讲的很全。所以每个人看易经，体会都是不同的，正所谓“其大无外，其小无内”，如果大家能了解一些易经的知识，会对大家的工作、家庭、生活、思想等方面起到“正”的作用——正见解、正思想、正语言、正行为、正职业、正精进、正意念、正禅定。这就足够了。





秋日稻城

文/张端（绿盟科技 成都分公司）

第一天—出发

计划了N久的稻城旅游终于成行，前前后后发生了无数变故，人变了、行程变了、团变了。但是，抱着勇往直前的信念，我和琪琪仍然出发了。

早上7:30分，汽车准时出发。精品旅行团就是不一样，车还不错，一个团一共才12个人。听口音发现大部分都是南方人，还有海外同胞，成都人就我们两个。当然，美女、艳遇这样的事情更是不用多想。今天天气不好一大阴天，所以路上十分忐忑。一直在后悔昨天没有进行祈祷仪式，但是又想把仪式用在最关键的亚丁那天。

今天的目标是新都桥，我们将在那里住宿。没想到我们在 10:30 刚过去不久就遇到了堵车，有一辆运输煤炭的车子出了车祸。我们整整等了差不多 1 个半小时，交通才恢复正常。还没有到雅安的时候天就下起了蒙蒙细雨，即使穿过了二郎山隧道也没有出现期望的艳阳。雨虽然没有了，但是周围仍然雾气蒙蒙、云山雾罩。



堵车过后的路况还不错，应该算是否极泰来吧。一路都很顺利，特别是经过康定以后，满上的树木开始呈现出不同的色彩，浅黄、深黄、红色、紫色等等，期待已久的彩林终于出现了。事实证明了我们选择的时间是非常正确的，但是今天的天气十分不配合。遗憾的是，彩林出现在我们翻越折多山的时候，司机没有专门停车给我们拍照。万幸的是，当汽车翻越了折多山进入新都桥境

面的时候，小河、树林、藏式民居的美丽画面出现在我们眼前了。虽然天色渐暗，已经不是拍照的最佳时机，不过我们已经十分满足了。

最后，在晚上 19:30 我们终于到达了住宿的酒店。晚餐很丰盛，再次体现了精品团的价值。不过我们知道，后面的条件会非常艰苦，同时也做好了迎接更加美丽风景的



准备。

第二天—苦旅

今天是旅行的第二天，早上 6 点就早早起床，7 点钟汽车准时出发。今天的行程是从新都桥到稻城，全程 400 多公里，但是要翻越 5 座大山，预计晚上 7 点到达。从来没有坐过这么久的汽车，特别是所有的行程都是山路，而且大部分都是在海拔 4000 米以上迂回。今天无疑是一次苦旅，挑战各方

面的极限。

万幸的是今天没有下雨，出发的时候天气虽然有些阴沉，但是趋势是好的。等我们出发不久到达第一个山口的时候，天空微微露出一丝缝隙，一片雪山在金色的阳光中露了出来。

随后，天气一路转好，等我们中午吃饭的时候已经是一片晴朗。对见惯了高原风光



的我而言，沿途的风光有些单调。无非是高山、草甸、溪流、蓝天、白云等等。不过当汽车开过雅江以后，沿途的彩林美丽的无以复加。今天的司机似乎只在山顶的垭口和厕所停车，彩林的照片我居然一张都没有拍。司机的理由是，随后几天将会有大量更美丽的景色等着我们，希望随后的天气也能配合吧。不过山顶拍的照片还是有些不错的，下面随便选择的几张。其中有张是琪琪用多张



照片拼接的全景图。

在我们吃午饭的地方，琪琪发现了非常漂亮的一幕，天上的云层象幕布一样，和地上的草原连接到了一起。

最后，在接近日落时，我们终于顺利的到达了稻城。在一抹夕阳之下，我们的路还在前行。

第三天—收获

早上6点早早起床，打开窗帘看了看，虽然天空还是属于黎明前的黑暗，但是几颗明亮的星星已经毫无保留的昭示了天气的美好。和琪琪洗漱完毕，叫上了隔壁的马来姐姐一起去寻找稻城的黎明。这里要说一说团友了，这次的小团12人，主要是广东、温州同胞，还有一个马来的侨胞。团友的年纪都属于中壮年，我和琪琪算是最小的了。非常幸运的是，这次的团友都是很容易相处的

人，全部旅途没有出现过一次分歧和矛盾，十分难得。由于我事先对本次行程做了大量的工作，加上和琪琪表现出来的伪专业摄影的样子，所以第二天居然有人叫我队长了。看来金子在哪里都是要发光的，想要内向和低调都不行。

不过稻城的具体情况我并没有特别的关注过，所以早上我们从宾馆出来以后，我凭着敏锐的方向感和男人的直觉，带着琪琪他们来到稻城河边，沿着河谷向东前行。非常感谢老天的眷顾，我们来到了一座美丽的拱桥前，拱桥的背景则是一片金色的白杨林和红色的朝霞。看着日出的阳光从对面照射过来，为白杨林镀上了一层美丽的光辉，太让人兴奋了！

早上的幸运一直延续了一整天，上午我们又来到了稻城著名的万亩白杨林。阳光、

天气、色彩配合的恰到好处，赶快换上小白搞创作吧。

经过了白杨林以后，我们沿途又经过了寺庙和几个村庄，中午到达了日瓦。旅行社今天的计划非常不合理，下午就呆在日瓦发呆。这样的话，我们第四天不论多么紧张的赶路也不能游览亚丁的所有景点。于是团里的大部分人放弃了日瓦舒适的酒店，请旅行社帮我们安排了景区内的16人通铺，提前半天进入景区。

事实证明我们的决定和付出是无比明智的，进入亚丁后，我们看到了珍珠海仙乃日的美丽倒影，更在冲古寺看到了夏诺多吉的日照金山。

晚上，亚丁的夜空繁星闪烁，虽然8个人挤在通铺上面遭受失眠、磨牙等等的折磨，但是今天无疑是丰收的一天。



爱像前世的记忆在心中保留
那是一份动人的爱得在心中回荡

西游记——我的天堂之旅

文/张祖明（绿盟科技 成都分公司）

清晨我挥动白云的翅膀
夜晚我匍匐在你的天堂
生灵顺从雅鲁藏布江流淌
时光在布达拉宫越拉越长
我要去西藏
仰望雪域两茫茫
风光旖旎草色青青
随处都是我心灵的牧场

坐上火车去拉萨

每年8月，是去西藏的最佳时间，不但气候适宜、风景漂亮，而且藏区的大型节日如赛马节、雪顿节也在此期间。“火车去，飞机回”则是广大旅游者认为的最佳方案。正因为如此，8月的火车票空前紧张，一波三折的订票经历也为我们增添了几分好事多磨的乐趣。8月5日晚上9点，我们坐上了前



往拉萨的火车，这个计划已久的行程终于得以实现，我们心中那个兴奋劲无法言喻。

坐上火车去拉萨之青海湖

从成都坐火车到拉萨需要两天两夜的时间，可漫长的路上并不寂寞，一路上可圈可点的美丽风景正是我们选择火车的最大理由。第二天傍晚，随着车厢内人们频频发出的惊叹声，青海湖出现在我们眼前。透过车窗向外望去，碧澄的湖水静静的躺在辽阔起

伏的草原上，波光潋滟，浩瀚缥缈，恍若一面巨大的蓝色宝镜。远处巍巍群山若隐若现，在蓝天白云间连绵起伏。火车沿湖奔驰，在近1个小时的时间里，我们可以尽情的享受和欣赏青海湖充满诗情画意的美景。

坐上火车去拉萨之错那湖

西藏的三大圣湖闻名遐迩，可是除此之外，藏区还拥有很多美丽惊艳的湖泊。地处



色林错自然保护区的“错那湖”，就是其中之一。虽然我们早已听说过错那湖的美丽，可当第三天上午错那湖骤然呈现现在我们面前时，我们还是惊喜非常。欣赏青海湖是在傍晚，夕阳西下，安宁静谧。错那湖的出现却是在艳阳高照的白天，清漪的湖水在日光的照耀下，显得明媚鲜艳，别具风情。

坐上火车去拉萨之可可西里

可可西里严酷的气候条件和恶劣的自然

环境人所周知，虽然人类在此无法长期居住，但这里却是野生动物的天堂。

当火车行至可可西里，我们可以不时地看见一群群野牦牛、藏羚羊出现在广袤无垠的草原上，大大饱了眼福。由于海拔较高，不少人在此时开始有了高原反应，而我们似乎没什么症状，继续期待和向往着梦想的天堂。



行走日光城

我们乘坐的士从火车站驶出，向拉萨市区奔驰而去。望向窗外，目光所及之处，耸立着一座座形态各异的高山，山体皱褶纵横，顽石裸露其表。它们当年曾被海水侵蚀的肌肤，如今透着浑然天成的粗犷之美。

夏日的拉萨，太阳虽大，气温却不高，氧气是一年中最为充足的时候，自然风景更是（注：本页图片均来自于网络，非原创）

绚丽多姿。走在拉萨街头，简洁而绚烂的色彩无不呈现出沁人心脾的美。深邃精致的蓝，是古城天空的底色，是拉萨母亲河的灵魂；纯洁透明的白，是轻灵飘逸的云朵，是圣洁无暇的哈达；神秘炫目的红，是千年古寺的外墙，是虔诚僧侣的袈裟；生机盎然的绿，是罗布林卡的碧树，是苍茫雪山的劲草；奔放夺目的黄，是峥嵘群山沉淀的厚重历史，是布达拉宫金顶绽放的耀眼金光。这一切的景致，在明净的阳光下，亮堂、清晰，没有一丝晦暗和阴霾，美好得如此真实。

行走日光城之大昭寺

“去拉萨而没有到大昭寺，就等于没去过拉萨”。于是，我们到达拉萨的第一站就是前往大昭寺。我们运气很好，在大昭寺有幸听到住持喇嘛的讲解，从松赞干布统一西藏建立吐蕃王朝到文成公主携释迦摩尼12岁等身像进藏，从藏传佛教的初始传播到格鲁教派创始人宗喀巴大师的宗教改革，藏传佛教的历史娓娓道来，入木三分的讲解仿佛在我们眼前勾勒出一副色泽鲜明的历史画卷。

行走日光城之布达拉宫

由于在旅游旺季，布达拉宫人山人海，

走马观花式的参观，反而没在了大昭寺慢慢品味所带来的愉悦。不过，有失有得，在布达拉宫，我们遇到了几位有缘人。这几位分别从四川甘孜、甘南拉卜楞寺徒步近90天到达布达拉宫朝圣的喇嘛，友善亲和地赠送了我们经过开光的金刚结。呵呵，来此圣地，有如此幸运，夫复何求！

行走日光城之八角街

站在布达拉宫顶上向拉萨全城俯瞰，整个拉萨市区到处是一片片掩映在绿树中的新式楼房，唯有八角街一带飘扬着经幡。

八角街是围绕大昭寺修建的一条拉萨最繁华的老商业街，它的历史和大昭寺一样悠久。我们在这里兴致盎然逛了半天，零零碎碎买了很多有特色的小物件。

当然，来到八角街，还有一个重要内容，就是去玛吉阿米消磨时光。在整个八角街及附近区域，虽然也有其他的藏餐厅和小酒吧，但规模都不大，门头也不显眼，而玛吉阿米，绝对是最惹人注目的那一家，它是唯一一家外墙呈黄色的餐厅酒吧。黄色在西藏代表高贵，只有寺庙、高僧大德他们居住的地方才能涂成黄色。餐厅里悬挂着各种藏饰，除了

身着藏服的店员，以及吧台前的DJ，满眼都是外地游客。参考其他游客的点餐，我们选择了藏式酸奶、藏式烤天然蘑菇，还有几个不太记得名字的菜品，总体说来，味道不错。与菜品味道相比，更不错的是在有那么些许慵懒之时在玛吉阿米静静坐上大半天的那种感觉。

行走日光城之色拉寺辩经

来藏之前，我们做足了功课，也第一次听到“辩经”一说，好奇心顿起。于是，听一听色拉寺的辩经成为我们行程中不可或缺的一环。

站在僧侣们辩经院落的最里面，我们等待着辩经的开始。下午三时，寂静的院落陡然喧闹起来，百十个身穿藏红色喇嘛服的喇嘛走进场子。他们分成若干小组，有两人的，有三五人的，也有排成一排的。辩经开始，整个场面顿时热闹非凡，人声掌声响成一片。放眼望去，喇嘛们或席地，或站立，或俯身，口中念念有词，说到兴奋处，击掌助兴。整个场面，颇为壮观。

珠峰之游

从拉萨到珠峰有几条路线可以选择，我

们毋庸置疑地选择了走羊卓雍错那条路，车行大约 3 小时就到了羊卓雍错。羊湖岔口较多，像珊瑚枝一般。湖是四面环山的，易经里的风水学这样说过：山环水抱必有气。这可是块地地道道的水风宝地啊！

我们去珠峰计划一共三天，第一天从拉萨出发，途径羊湖，晚上直达定日。定日这个县城很简单，只有几条路组成。天黑的定日很迷人，满天星星，多得不得了，密密麻麻。星星好像还不高，仿佛随手一摘就能摘到。

第二天天没亮，我们就出发了。本打算赶在 7 点半到达最近的垭口欣赏日照珠峰的美景，结果到达检票关口才知道珠峰售票处并未设在此处，重回定日买票让我们错过了欣赏日照珠峰的绝佳时机。从定日到珠峰大本营，全是搓衣板似的烂路，我们车行 3 个

多小时方才到达。

来到珠峰大本营，环顾四方，群峰林立，山峦叠障，呈巨型金字塔状的珠穆朗玛峰主山体，如此清晰宏大的呈现在我们眼前。太美了！据当地人说珠峰的气候恶劣，风和日丽的日子不多，常常是暴雨肆虐的天气，狂风夹着积雪和砂石铺天盖地而来。而我们的运气是如此之好！

从大本营往上到一号营地，可以选择坐景区观光车，也可以选择步行。虽然我们已经在身处海拔 5000 多米，但仍然选择了徒步。我们没有走景区的正道，自己追寻着小路前行。一路上，我们堆砌祝福石，巧遇野黄羊，寻觅着拍摄珠峰的最佳角度。一路走，一路喘气，一路停歇，2 个小时之后，我们终于到达了一号营地，身体很累，心里却非

常的舒畅。

浪漫婚纱 见证幸福

爱西藏，向往纳木错，由来已久了。心思已定，有神山圣湖作证，蓝天白云为伴，我们决定把这份最爱最美留做最重要的影像，让纯净的天空、圣洁的白云、明净的天湖为我们的爱情作证，让我们在最接近天堂的地方感受最纯净的爱。

人快乐的时候，时间似乎溜得特别快，觉得自己才刚刚来，却已经到了要离开的时候。近半个月的日子里，我们走过西藏的拉萨、日喀则、定日、珠峰、纳木错，领略了雪域高原奇伟而瑰丽的自然风光，古老而神秘的文化遗存，朴实而亲切的民俗民风，所经所见的一切都让我们迷恋而沉醉。西藏，是我们永远追寻的天堂之梦！





壶口纪行

文/陈祥杰（绿盟科技 北京总部）

忙里偷闲，去了一趟壶口瀑布。

地点在晋陕交界的黄河中段，应属于晋陕黄河大峡谷。每年的九月十月是水量较为充沛的季节，虽有上游多重的水坝拦截，仍有所期望。

早晨起来，赶往西安城东汽车站。陕西这边，一般先坐车到宜川，然后从那儿坐车去壶口。八点钟到达汽车站窗口的时候，被告知有直达壶口的车，但就是八点整从车站出发，抓紧去车场里找，说不定还赶得上。冲进停车场，密麻两排的长途大巴，还比较好找，所有的大巴前窗内都有牌子写了目的地。在车门口交钱，上车，司机凶悍收钱的



样子，让人感觉像是黑司机。我坚持要票，他让俺上车，然后就去车站取了正规的票给俺，哈哈。

车出车场，跃入西安南二环缓慢的车流中。司机接了个电话，从主路出到辅路，等了会儿，有五个操着东北口音的老头老太上了车。车出西安，驶上高速，自己则迷迷糊糊睡着了。车在三原独李出口出来了会儿，又上了一个人。高速两边的田野平坦，秋收

后的玉米秸，黄天黄土，灰黄相接。

大巴车在铜川休息区出来加油。休息区有很多的小摊卖核桃和苹果。核桃应是今年的新核桃，但小贩们会掺以少量的往年的旧核桃一起卖。苹果个个儿白里透红，很是诱人。车过铜川北的时候，右边的山坡上是贺敬之的诗句，几回回梦里回延安，双手抱定宝塔山，让人有些感动。印象中的黄土高原



是那种黄土沟壑，在没有作物的季节植被极少，但这次经过的地方，虽然仍是千丘万壑，但几乎没有裸露的地方，绿植很好。车经过的地方还没有明显地进入秋季吧，叶子也绝大多数地绿着，高速路旁时时有黄花争艳。另一个发现是这儿的地貌，虽是沟壑万千，但感觉这些沟壑依附的山头的顶部是差不多高的，那么这些沟壑就是千万年水土侵蚀和流失所致。车过高架桥时看得很明显，各山

头很平，往下看则是千沟万坡。高速路虽时不时有高架桥相接，但免不了弯来弯去，加上上坡下坡，车速开不了太快。车过宜君北二三十公里，是黄帝陵。黄陵的休息区很大，房子也修成那种宫殿的样子，是我见过的最好的休息区之一。黄帝陵在出口往东五公里，据说那儿有八万棵柏木，其中三万棵是百年以上的。千百年来，战乱不断，但没有人动



过这儿一个念头。

车过洛川，连高速路旁的山坡上都是密麻的苹果树，树上果实累累。回来查资料知道洛川已是中国三大苹果基地之一，当地苹果树的最早种植起自一九四七年一个农民从河南灵宝拉回的二百棵树苗，如今当地的苹果交易广场即用他的名字命名的。车行近四个小时，大概两三百公里的样子，从富县出口下了高速公路。高速继续往前走，是去延

安。换了个司机，富县到宜川走的是 309 国道，路面很好，车也很少，山道弯弯，过村庄路口的时候还是需要小心。两旁的山头上松柏青青，桦木和一些杂木则开始变黄变红，甚至有的树木则掉光了树叶，白描似地在树林中很是特别。

车行近五个小时到达宜川县城。大多数乘客下了车，包括和我坐一起的一位重庆的乘客，他是到宜川来走亲戚。县城不大，毕竟是山里，比较干净。又换了个本地司机，往壶口开。车上只剩了八九个人。

问起旁边的人此车停在壶口哪儿，离壶口瀑布远不远。他告诉我，他就是旁边修高速公路的工人，已经修了两三年了，陕西这边几乎修好了，年底应该能交工。山西那边进展好像一般。这条高速将与国道 309 平行，或者是取代 309 国道（就如同西安到延安的高速与国道 210，有重合也有平行），通往山西的吉县和临汾。吉县和宜川则分别是山西和陕西到壶口的最近县城。吉县属于临汾，宜川则属于延安。他说，他前两天刚去过壶口瀑布，水很小。我们看着路旁下面河道中的黄河水，水面不宽，水流不急，心中忐忑，

失望的脸色在每个人的脸上。

黄河的两岸分别是陕西和山西。一个上个世纪解放军修的黄河大桥连接两岸，两岸都有公路，跟黄河大桥形成工字形。壶口瀑布在黄河大桥往北四五公里处。两边都可以看壶口瀑布，两边各收门票，且不能互用。陕西的车不能拉游客去山西，山西的车不能拉游客来陕西。桥头的两边都有检查人员查过往的车。门票涨价了，如今 91 元一位，半价是 46。团体票是买了 15 张，第 16 张免费。前几年还只有三十块左右。修路工人主动给我联系他几天前进壶口瀑布用的当地司机，说可以半价进去。后面的东北老头老太们也是去壶口瀑布的，加入一起讨论。几通电话交流，那个司机要 6 个人 500 块，其中包括看完瀑布后送我们回宜川县城的每人 15。我们嫌贵。

修路工人建议我们就找坐的这趟大巴的司机商量。司机出价每人 80，有老年证和学生证的可以半价。我们中只有一个老太太有老年证。司机拉我们过去，看完瀑布再拉我们回来，在黄河大桥附近找个住处和吃饭。第二天早上还可以拉我们过去看瀑布，然后

从那儿直接上车，同车经宜川回西安。我们同意了方案。

几个东北老头老太来自沈阳，都是退休的高中教师，四女一男，其中三个是特级教师。分别教政治、语文、数学、物理，还有一个教啥的没听清。教政治的这个是男的，是他们之间的组织者。几个人退休后经常一起出来自助游，不跟团，网上买的那种春秋航班的机票，西安往返沈阳才六百九。他们说他们捡了我，因为我看上去跟他们的孩子岁数差不多，哈哈。

水量实际上很大，上游铺开有两百米宽的样子，然后在壶口收成直径三五十米，从大半的壶边往下冲落，从壶底小半的出口涌出，再从一二十米宽的深切河道往前疾奔。我们在来的路边就是被这不宽的河道遮蔽了。其实，河道下切的深度很深，修路工人说有一二十米。记得国家地理介绍，这段晋陕大峡谷是典型的深切河道，两岸是山，山间是宽宽的宽广河道，宽广河道的中间又有窄窄的深切河道，深切河道的两岸是那种页岩，经年的水流在上面留下了深浅不一的水平纹路。几天前陕西下了雨，昨儿壶口瀑布

水量增加还不明显，恰于今天中午左右到达壶口。咆哮的河水跌下壶口，激荡起很高的水汽，在下午炙热的阳光下，折射出炫目的彩虹。下午的彩虹只能在西边即陕西这边才能看到，估计山西那边看不到。同理，上午的彩虹估计得在东边山西那边才能看到。

水量够大，还溢成了几个分流，在壶口的下游形成了几个分瀑布，亦很壮观。大家都很高兴，上下走了几趟，将瀑布和彩虹拍了个够。接近瀑布壶口的下面还有个平台，但上下的石板台阶水量很大，没有人敢下去。

坐车回到桥头，住在电信宾馆。司机介绍的，房价也便宜了不少。然后司机带我们去宾馆下面河道中间的一个河心岛，呈纺锤状，一个吊桥连过去，岛心是大禹的立像，立在一个大大的石龟上面。

回到宾馆吃饭，因是司机介绍的，饭钱也给优惠了。吃完饭后，东北老头老太们回房间休息，我则想在日落前再去趟瀑布。司机帮我向饭馆老板借自行车，可惜到后院一看，那车胎瘪零件缺，估计得有两三年没动了。弄好它，俺估计都能走到了。

于是决定走过去，五六公里，五十分钟



走到，出一身汗。检票口要票，我答曰我从里面出来的。问怎么进去的，答曰导游带进去的。太阳早在西山的后头，还好，天还未黑。赶紧抓拍了几张，相当于减光镜的效果，白天凶悍的瀑布，在慢门下变成了细柔。水比下午小了一些，白天很难跨过的地方，很容易走过去了。

天黑了，自己最后一个离开景区。这半个下午，有很多的大车小车过来，下来一堆人，拍几张就走，未见有呆上半小时一小时的。

天已黑，半个月亮升在东南，路面清晰可见。不时有大车过来，司机在经过我的时候，大部分关了大灯，让我很觉暖和。感觉陕西这边，口音我们可能不能适应，但遇到的人都比较诚实和热情，颇感舒服。

回到宾馆，几个老头老太在打牌，说正惦记我呢，天黑了还不回来。确实，来回两

个小时的路上，只有我一个人在走路，旁边是深深的河道，可惜俺不会吼上几声信天游。

洗了把脸，就躺下了。被子有点薄，没脱衣服就睡了。同屋老头的鼾声和两次起夜让俺醒了三四回，但睡得还好。

四点二十醒来，决定走路去一趟山西那边。东边也是山，估计等不到太阳照到瀑布上了，但至少可以从山西看看瀑布。服务员迷迷糊糊地给俺开了大门，四点半我站在了马路上，有些凉意。月亮早不见了，天很黑，星星弥漫于天上。

用手机的手电筒功能照亮脚下，过了黄河大桥，来到山西的路上。卖票口检票口都是黑灯瞎火的，他们根本没打算有人会这个时候进景区吧。大约一个小时来到瀑布，五点半，天还未亮，吃了点饼干，坐在瀑布前等天更亮一些。这时候，有很强的手电筒细细扫描了景区，估计是查有没有人，幸好没发现俺。

六点时，陆续有人进来。因司机说大巴七点半从陕西景区发车（六点半将沈阳老头老太们从宾馆送到陕西这边的景区），大概七点四十到桥头。我则需要六点三刻从景区

的山西这边往回走。虽然光线还不理想，但我毕竟站在了山西这边，从这边看了瀑布，角度不同，拍的瀑布也有所不同。水比昨晚又小了不少，对面陕西那边昨天白天下不去的那个平台，早上则已站了很多的游客。

从景区往回走。刚回到公路上，看后面来了辆军用吉普。我试着招了招手，车停下了。车是那种国产的军用吉普，坐上去很舒服。两个军人，都穿着迷彩服。一个是士兵，一个看样子是尉级军官，没有肩章，看不出具体级别。两人很热情，士兵开车送军官去宜川，说我可以坐他们的车一同去宜川，在那儿等后来的大巴。我想，还是等沈阳老头老太们一起走吧。

车到桥头，给沈阳老头发短信说我到桥头了。时间反而富余了，就在桥头拍照。陕西的这边，桥头有自动的照相机，每个车过的时候，都闪一下光，照没照俺就不知道了。

大巴上来，沈阳老头对我说，我从早上出发后，他就没睡踏实。幸好我到瀑布和回来都给他短信了，他挺担心的。确实，昨晚和今早的路上，只我一人。尤其今天早上，到景区时天还黑得看不清脚下。暖暖的感动。

还是昨天的司机，车往宜川。沿途乘客上上下下，有一对儿老年夫妇，带了好几个大包小包，司机下去帮他们搬东西，还坚决不收他们的车钱，无论对方用各种方法几次偷偷将钱塞进他的口袋。想起昨天坚持八十块的也是他。我们每到一个地方，因为陌生，总会不自觉地有防卫心理，其实他是个非常不错的人。路两旁的苹果正红，隔着玻璃拍了几张，司机还怪我说，可以叫他停车呀。我想，我哪能让一车人等我呢。

旁边的高速已修好，明年从西安到壶口瀑布，可以快一个小时吧，如果自驾，应该能再快一个小时，那么三四百公里的路可以三四个小时左右到了。

车在宜川等了会儿，满员，换成昨儿来的另一个司机开车。司机打开了VCD，坐上了火车去拉萨的歌声顿时穿透了胸膛。

如果从山西去壶口瀑布，一般从太原到临汾的吉县，吉县到壶口瀑布大概不到四十公里。



绿盟科技大学正式挂牌

—暨内部讲师活动

文/杨超尘等（绿盟科技 北京总部）

在今年4月25日公司10周年庆典上，绿盟科技大学正式揭牌成立，沈总为第一批内部讲师共计63位颁发了讲师证书。截至今天，已有37位内部讲师、7位后备讲师为我们讲授了人员培养体系的相关课程，取得了良好的培训效果。

9月10日教师节这天，绿盟科技大学校长沈继业、教务长刘多以及培训主管姚兰，

感谢讲师们对于绿盟科技大学人员培养工作的大力支持!

同时我们也期待有更多的同事加入内部讲师队伍，一同在授课中互相探讨、相互学习，一同专攻术业!

教师感言：

王伟清：培训感想 123！

工作以来，听过很多样式的培训，自己

等事物就在这番折腾的过程中，不断壮大。折腾久了之后最大的发现，就是自己经得起折腾了，犄角旮旯、刁钻古怪的那些个问题，居然总能信手拈来，一一化解!

其实，很多时候，自己真的连半瓶水都到不了，但是，没有挑战，就没有快速的成长。做培训，就是给自己找一种压力，帮助自己去钻，没有压力，那脑袋身子是很难钻进去



共同揭开了沈阳厅外“绿盟科技大学”铜牌上的红绸。

绿盟科技大学以沈阳厅为基地，正式挂牌!

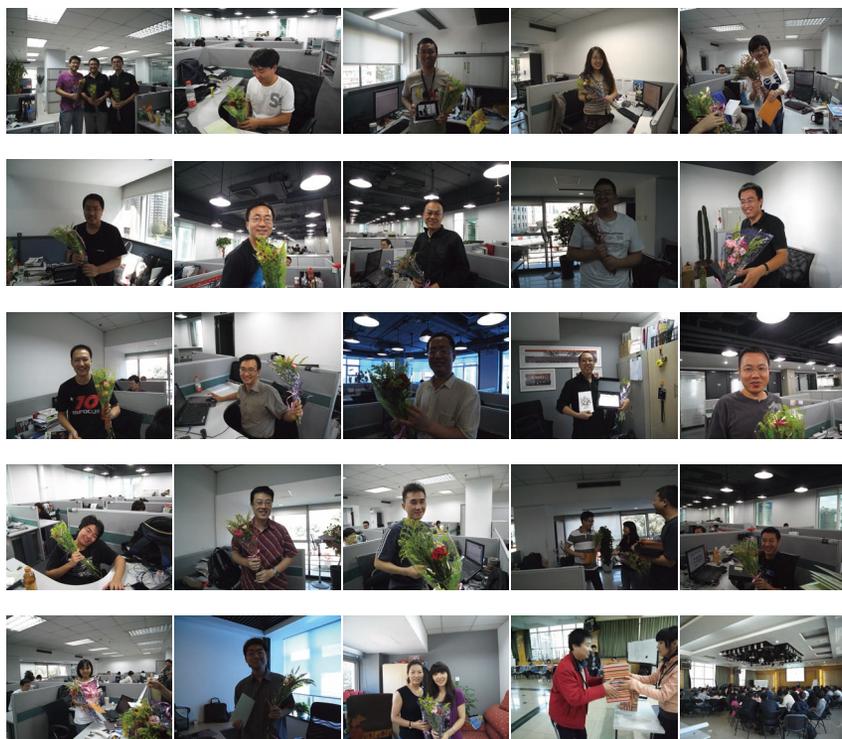
此外，我们还在这天为所有内部讲师以及授过课的后备讲师们，奉上一束鲜花和温馨祝福贺卡。许多讲师（male）都是第一次得到女生送的花束，笑的格外灿烂。

感谢讲师们主动热忱的分享知识与辛勤讲授!

也关公面前耍大刀，做过一些培训讲授方面的事情。最大的一点感受，就是觉得，培训这东西，真还有点像奶牛，吸收、消化然后产出点有用的玩意儿，是个循环的过程。先是听别人讲，等自己懂了（很可能是自己觉得自己懂了）之后，就开始有了卖弄的冲动，于是就依葫芦画瓢整点PPT之类的，忽悠上一批神经比较粗的听众，引经据典来上一段（后果往往是板砖鸡蛋之类）。自己的神经

的。很多东西，原来一知半解，通过整理培训材料，在挖掘培训重点、亮点的时候，查资料、思考、前后关联、左右腾挪，忽然就豁然开朗，一片光明。面对培训讲授过程中，自己错误疏漏、或者无法解释的问题，回头来再去恶补，无形中就功力精进。

要付出，才会有收获，培训就是这样。只想索取，收获是有限的；去付出，回报是丰厚的。过程可能很辛苦，但是走了一段路



再回首看过去，会发现，付出的汗水，滋润了别人，也浇灌了自己。还有，在一个大家都愿意无所保留的沟通、传授的环境里，每个人的成长，都是绝对快速的。

陈珂：我们需要使命感

中国人对于老师的定义和理解大多源于韩愈的《师说》：“古之学者必有师。师者，所

以传道授业解惑也。”其中讲得明白，做老师的价值在于能够协助学生在某个知识领域中理解原理、提升技能、找到具体问题的答案。

我从04年加入公司后不久就获得了担任内部讲师的机会，开始是部门内，后来随着职责的变迁又针对不同的学员群体开发，讲授过几个不同知识领域的课程，有的还算

成功、有的就很失败。其中固然有专业领域熟悉程度的影响，但我感觉更多的还是由于对于不同知识领域的兴趣程度的差异而带来的备课过程中的投入和授课过程中的激情的差异，最终学员反馈的授课效果就出现了很大的差距。

做老师，责任感和使命感很重要，“自己会”和“教会别人”绝对是完全不同的级别，这种差异绝不仅仅体现在对于知识的理解和掌握上。带着完成任务的心态参与其中是不可能获得好的授课效果的。专业领域的“专家”不一定能够成为一个合格的讲师，时刻关注学员的反馈、牢记授课的目的、通过评估知识传递的效果来不断改进，这些都是一个讲师不断成长的必经之路。

这些年，我有幸见证了公司内部员工培养体系从无到有、从模糊到清晰的发展历程。在2010年的教师节来临之际，在绿盟科技大学实体挂牌的历史时刻，我愿意给公司内越来越多的讲师们提供如下的建议：请结合学员的需求和自己的兴趣点来选择授课的内容，在备课的过程中全身心的投入其中。担任内部讲师的经历不但会让大家在专业领

域上更上一层楼，而且你的努力付出一定可以在受到学员的肯定中获得超出预期的成就感，这可是马斯洛模型的最高层次！

曹嘉：一个问题——如何评价课程内化的目的和优势？

我想，课程内化，绝对不仅仅是为了节约成本，我们作为讲师，最大的优势就是理解企业文化，能够主动适应内部的需求，避免成为外训那样的一锤子买卖（课程僵化，不主动适应受训学员，更没有改进）。

本次绿盟科技大学从初衷、目的以及操作方式上已经比以往曾经组织的内部培训有了质变，内部培训通常以过程去导向大多数讲师，短时间推出大量课程，导致讲师与学员距离越拉越远，讲师自发的后续提升与改

进也大多是针对课程的专业性，讲师水平通过培训得到了强化，而学员收获有限。解决好这中间的矛盾，寄希望于学员的主观能动性当然是有必要的（如通过工程线的任职资格），而更见成效是讲师通过如何能够主动放低身段使自己的内容更便于学员消化和理解，这是针对讲师角度的新的能力要求。

讲师想要达到这个要求，使课程在开发后得到较好的维护（而不是搁置），真正形成适用于绿盟科技大学的成熟课程，这通常取决于他是否得到了足够的机会和支持，机会是指必须能够获得足够充裕的面向学员的实践场景，课程如果需要达到 60 分，是可以通过课程开发做到的，如果需要达到 100 分，那一个课堂和一群学员就是必须的，

没有任何一个课程可以不通过现场的演讲就得到改进，而通过几周开发，1-2 次试讲，1-2 次现场录制出来的课程质量难以达到绿盟科技大学的长远目标，如果能鼓励并创造机会使讲师能利用一切现场演讲的机会提升自己，金牌课程出现的机会就会大大增加。

除了机会外，还需要来自于方方面面的支持，如不过多要求人员开发课程的数量，质量和数量两者对于兼职讲师来讲，通常是成反比的，如果积极的去看，如果 50 人的讲师团队能够维持 50 门课程 / 每年的开发速度，质量得到合理控制，并获得足够多的时间和精力以及机会去修订、改进，在绿盟科技大学管理层提供的一系列理解与支持的前提下，金牌课程的涌现并不遥远。



911，吹起了绿盟亚运保障的冲锋号

—绿盟亚运百日活动

文/何超频（绿盟科技 广州分公司）

2010年11月12日，四年一届的亚洲运动会在广州正式拉开帷幕！广州作为中国第二个取得亚运会主办权的城市，将设42项比赛项目，是亚运会历史上比赛项目最多的一届。

为了充分展示绿盟科技广州公司的创新精神和对项目工作的专注、专业，充分表达绿盟广分员工对广州亚运盛会的高昂激情，特于2010年9月11日至12月20日在广东地区盛大举办本次“保障潮流亚运安全 记载点滴绿盟文化”的百日活动。

9月11日，上午，雨下了一晚上，渐停。接到电话问是否按原计划登山，好像有些区域还在下雨，想了想，通知：风雨不改。下午，广州近三十位同事将分七个小组从白云山七个登山门上山，在白云山最高点摩星岭标志塔集中，这就是我们“保障潮流亚运安全 记载点滴绿盟文化”（本次活动从9月11日到12月20日总共100天，简称亚运100）的启动活动——“徒步穿越白云山”。

下午13时，到达白云山西南端的云溪生态公园，公园对面是白云国际会议中心和新广州体育馆，不知道亚运期间哪位同事会



在这个体育馆协助亚运保障工作，我们这次就先探探路吧。进入公园，树木郁郁葱葱，雨后格外清爽。

与三位组员在公园内汇合后，转了几个弯，我们看到了传说中的“摩云路”（由于上接摩星岭，下连云溪生态公园，故名摩云路）。在这里我们完成了第一个指定任务——“小组全体组员在白云山摩云路门口前拍照留影”。

进门后起起伏伏，树木繁茂，游人稀少。远眺有大金钟水库，比一些游人众多的路多了一份野趣，别有一番滋味。半路上天渐阴，雨又滴滴答答下起来，我们到达第一个凉亭，无名。

雨势渐大，我们撑起伞，旁边的小溪潺潺流淌，没想到在市区还有如此清幽的去处，心旷神怡。前面出现了一条小石桥，旁边是一个小水潭形成的小瀑布，我们在此完成了第二个指定任务——“小组其中三个成员，其

中一人手举绿盟科技的小旗，选取沿途两个有线路特色的景点合影”。

过了小石桥，一路向上都是陡坡，有几百个台阶。哈，咱们在半路上由吴寒同学以雨伞为“剑”，完成了第三个指定任务——“小组的其中一名成员在一棵与人差不多高的树旁，表演“击剑”的POSE照相留念”。

雨越来越大，汗和雨水混杂在一起，我们都湿了大半。当我们踏上第650块台阶，终于到达摩星岭的西门口，再花10分钟绕到正门，快15时了。15时30分，我们七个小组（二十九位同事和两位家属）全部登顶，七个小组登山路径不同各有各的艰辛和乐趣，这时雨也知趣的停了，山顶上云雾缭绕，我们如在白云端。

咱们的启动活动终于圆满结束了，亚运保障是广州本部今年的重中之重，在这100天里，我们将会遇到各种各样的困难和压力，但我相信广州团队一定能像这次活动一样在雨水和汗水的洗礼中登上顶峰。2010年9月11日，是绿盟广州团队值得纪念的日子，今天我们迈出了亚运保障的第一步，是坚实的一步！

白云山随笔

—绿盟亚运百日活动

文/曾金波（绿盟科技广州分公司）

九月，天气不算热，适合户外运动。恰逢广州2010年亚运会召开，在公司领导的推动下，绿盟亚运百日活动随之启动，九月十一日周六，目标白云山摩星岭。

中午过后，轻装来到了白云山濠泉路门口，肖岩军、李昕已先到了，三个人门口台阶上小息了片刻，黄坤豪也按时来到了。人到齐了，买了票，四个人在门口照了几张照片（感谢给我们照相的路人），过了关闸开始登白云山。

进入眼帘的还是那一片青翠竹林，茂密的枝叶随着高耸的竹竿将天空都遮住了，阳光斑驳的洒落下来，落在竹林中间的石板路上，行人三三两两的懒散的迈着碎步，完全不影响到竹林的清幽，我们每个人都在此照了一张写真。这条到山顶的路筑满了台阶，到底有多少级，压根没有想着去数，此时，轻松是我们逃离城市最想做的事。一直呆在城市里，混泥土淹没了人，也扭曲了生活，吸进来的是别人的废气，呼出去了就给了别人，匆忙的人群互不相识，人群汹涌穿梭如沙丁鱼，前面的人群消失在了眼前，后面还有大群人继续行色匆匆。我感到压抑了，需要在城市中开始寻找遗失的心态，城市注定是找不到了，只有登上白云山。

拾阶而上，过了竹林就看到了郁郁葱葱的树

木，品种繁多，没有一种认识，这时才体会到缺乏植物科学知识。只好在这没有景点的石阶路上往前赶路。记起还有表演任务，黄坤豪、肖岩军摆开了摔跤的写真，拍了几张照片，虽然没有做到神似，但也不亦乐乎。走走停停，终于走完了石阶路，这时已开始感觉小腿肌肉的抽搐。长期不运动，待在城市里，让人的肌肉像不用的铁器一样生锈了，这时候拿出来亮亮时已经钝了。我们就这样在混凝土城市的围城中执迷，输掉了健康，让小腿肌肉继续抽搐，这就是在城市中停顿了的运动。城市中找不到，那就继续登白云山吧。

从石阶路走到蹦极跳的景点，因为大家都不想蹦极，说实话我也不敢蹦，所以照了几张照片就匆匆离开，去滑草的地方。肖岩军对这个娱乐项目很感兴趣，开始怂恿大家滑草，黄坤豪很快被说动，李昕和我没有被说服。他们两个人分别用了不到1分钟的时间完成了这次兴奋的滑草过程。在整个过程我给他们各拍了一张照片，但看不到他们的高潮迭起。所以，为了补回损失，我们四个人决定利用滑草车拍了两张写真。继续登山行程，我们来到了唱歌广场，周围贴满了“支持亚运，欢迎亚运到广州”的标语，还有，几十个上了岁数的阿姨、叔叔用歌声表达着对党对国

家的忠诚与热爱。我们也曾是热血青年，对咱党咱国家的爱也不含糊，在亚运爱国标语下拍了照片留念，以表爱意！

来到了山腰的草坪广场，天突然下起雨来了，关于继续登山还是稍做休息进行了小规模争论，最后决定继续爬山。很多人撑着伞，使得本来不宽的石阶路变得更拥挤，大家缓慢上山。继续爬山的另一个信念来自于山上的山水豆腐，我请大家吃豆腐，自己也想吃豆腐。爬完石阶路后经过一段平缓的柏油路，偶尔有车经过，之后来到了碑林小院，进行了短暂小憩，虽说是碑林，但却名不符实。在碑林小院往远处看，周围已是雾气萦绕，已分不清来时的路啦，远处的树木也显得特别清瘦。外面继续下着雨，而越来越大，没有停下的意思，我们只能强行登山了，终于到了山顶公园，这里是鸟瞰广州城的地方，也是吃豆腐的地方。白云猪手、山水豆腐，都是用白云山的泉水来烹煮的，可算是特色。想想城市里的地沟油、瘦肉精、色素辣椒等食物，太“杯具”啦。在物欲横流的城市里我们还要受到食品健康的威胁，良知在城市里经常掉队。让我们继续登白云山。

感言：让亚运的春风带给城市每个人的健康心态、适度运动、优质食品。

感受激情亚运

—绿盟亚运百日活动

文/徐淑坤（绿盟科技 广州分公司）



当“同一个世界，同一个梦想”的奥运口号响彻全世界时，广州也迎来了属于她的盛事—2010年举世瞩目的第16届亚运会。

亚运，曾经在多少人心燃烧过希望，在多少人的手中传递过梦想，有火热的情感，有奔涌的热血，有苦甜的汗水。每一个路标都刻下关于梦想的预言：因为这个梦想，用微笑迎接闪电，用坦然面对狂风，心底里不息的永远是那一炬炽热的火炬，跳动的火焰。每一个动作，每一个姿势，都是运动员们用自己的汗水换来的！

广州市为了办好这件盛事，可谓全城大行动，各项基础设施、交通配套、各建筑物的装修装饰、环境绿化等工程均有序的开展，就是想要把最美的一面展现出来！

要问现在最热的标签是啥？当然要属即将拉开帷的广州亚运会啦！虽然大家仍忙于工作学习，但已进入最后倒计时的亚运会，已经让我们感受到那种体育的激情与快乐。刚好咱们家的小乖参加了幼儿园举办的“亚运齐参与”活动，买回来了两件纯白T恤和4支颜料，要求亲手创作出一套属于自己的亚运亲子装。

刚开始真的不知道要画什么才好，亚运吉祥物？亚运标志？会徽？……刚好近期小区都有派发关于亚运出行的小册子（翻看参考了一下），突然灵感就来了，觉得既然广州迎来了这场亚运盛事，我们就应该展示一下广州的特色，觉得可以从广州有标志性的建筑物着手，如：广州电视塔（小蛮腰）、广州镇海楼（五层楼）、中山纪念堂、五羊石像等均是广州的标志性建筑物，将所有的广州标志性建筑物集合在一件T恤上，感觉应该不错吧~

于是就全家总动员一齐参与感受亚运激情^_^，我负责设计布局描图（先在纸上画图），小乖的爸爸负责手工制作模版（把画好的图剪下做上色模版），小乖就负责上色。刚开始看到小乖在跟“小蛮腰”上色时，就像涂鸦一样，居然用那4种颜色不停的在乱画上色时，真的吓得我想要马上把她叫停呢，咦~等等、等等，看上去效果好像还蛮不错哦~没有单色的单调，看上去还蛮有“小蛮腰”亮灯后的效果呢~嘻嘻~小孩的想像还不错嘛~

画画、剪剪、涂涂地折腾了两个晚上，终于都大功告成了。呵呵~这次的小劳作刚好可以给我们一家感受到参与这次亚运盛会的激情，同时也享受了亲子乐和DIY的乐趣，最后还是还可以给自己的身上贴上最流行的标签呢！

广州·亚运·生活

—绿盟亚运百日活动

文/周海涛（绿盟科技广州分公司）



2008年，初到广州，美丽的羊城留给我的最初印象是浓浓的生活气息和厚重的岭南文化底蕴。

就在那一年，第十六届广州亚运工作正式启动，各大场馆的建设、标志性建筑—广州塔的竣工、城中村改造……

两年过去了，因为亚运，我的生活发生了许多改变，也因为亚运，广州这座静美的南国之都也发生了翻天覆地的变化。

城市面貌篇

一个城市举办盛会，可能变化最大的就是这座城市的外观面貌了，诸如奥运会后的北京，世博会中的上海……

十一天后的亚运会也让广州的城市面貌日新月异。

“天更蓝、水更清、路更通、房更靓、城更美”—广州迎亚运城市改造的响亮口号。

污染工厂全部退出中心城区，冒黑烟的大烟囱消失了，“退二进三”政策真的让广州的天空更蓝了，空气质量变好了。如果你现在来到广州，生态环境甚至比一些二三线的城市还要好，这可一点也不夸张！

过去走在广州街道的河涌边，常常是刺鼻的臭气扑面而来，河

涌水比那漏油的墨西哥湾还要恐怖。一切为了亚运，市政府大力整治河涌，投入了数亿元的财力清淤造堤，现在广州的条条河涌，完全可以用清澈见底来形容。

城中村的改造历来是每座城市最头疼的问题，一切为了亚运，广州的城中村改造可谓是空前绝后。从猎德村到杨箕村，再到琶洲村，过去夹杂在高楼大厦中的破烂民房全部消失了，取而代之的是一片崭新的面貌。

广州的“穿衣戴帽”工程估计早已闻名全国。一切为了亚运，广州将老城区的部分建筑（其实就是临街的旧楼）重新粉刷，安装统一颜色的窗户和防护栏。虽然整个工程的过程对于老百姓是非常痛苦的，但确实让城市焕然一新，过去斑驳发黑的旧楼都不见了，取而代之的是一个崭新的广州。

还有亚洲最大的广州南站，全国第一高的“小蛮腰”（广州人民对新广州电视塔的爱称），灯火璀璨的珠江夜景，都是亚运给广州带来的惊喜的变化！

交通出行篇

地铁绝对是大都市中最重要的交通工具之一，广州的地铁虽然在环境和服务上首屈一指，但是普及范围却远远不如首都北京。然而，正是亚运拉动了广州地铁的飞速发展，在亚运前，新增的六条地铁线路覆盖了广州的大部分郊区，甚至通到了佛山，三号线通向白云机场，票价也远比机场大巴便宜。尤其值得一提的是惠民的“亚运大礼包”，亚运期间，公交地铁等公共交通设施全部免费通行，这个月能节约两三百元的交通费。

“单双号限行”对有车一族来说绝对是个不小的麻烦，平时开车上班的朋友们要么硬着头皮去挤地铁，要么忙着到处找人拼车。但对于我这样的楼巴族来说，再也不用担心上班塞车的问题了，就连平时最塞的洛溪大桥都能畅通无阻了。

百姓生活篇

“迎亚运学英语”，广州在两年前就开始了全民学英语的活动，就连一些婆婆级别的老人家也能说几句“hello”“goodbye”这样简单的英语。公交车和出租车司机更是要求学习《迎亚运 100 句》，还要参加专门的口语考试，如果英语不合格就要下岗。当然，在广州除了学英语之外，更应该普及普通话，不然鸡同鸭讲的粤语肯定要吓到外地人。

房价又在涨。北京因为一个奥运会房价翻了一番，广州的房价也在亚运前“美美涨了一把”！2010年二三季度，在国家宏观调控的背景下，广州的房价又创新高，就连亚运城那么偏僻的郊区都以1.2W起价，据说还要中签才能购买。当然，比起北京上海，广州的房价的确不算高了……

亚运前的交通阵痛期，可是把广州的老

百姓们折腾的够呛，半年前广州还犹如一个大工地，到处都在如火如荼地施工，但是，当我们现在看到广州的美丽新貌，想想那种经历还是值得的。

“亚运大礼包”中除了30天的公共交通免费，还有很多惠民福利，比如增加假期三天、派送亚运纪念品和文艺演出门票、众多旅游景点打折、两个月的免费无线上网等等，这些都真正惠及到了每个广州人，其中也包括像我这样工作、生活在广州的外地人。

大学篇

广州也是全国高校众多的城市之一，那么亚运对于广州大学生的影响程度绝对要远远强于奥运会对北京大学生的影响，在广州大学城的高校大学生们将迎来一个特有的假期，原因是像华工、广工、华师这样的高校都有亚运场馆，为了保障亚运的绝对安全，学生老师全部放假四十天。羡慕啊，为啥我上大学的时候没摊上这样的好事呢？

“我志愿，我快乐，一起来，更精彩”。从11月1日开始，在亚运场馆，广州街头，公交地铁上，机场火车站你都能见到亚运志愿者的身影。据报道，大学生志愿者占到广

州亚运会志愿者的一半以上，年轻的大学生们正是用自己的青春点燃亚运的激情。遥想当年，大学时代的我，如有有这样的机会也会毫不犹豫的加入这支青春的队伍。

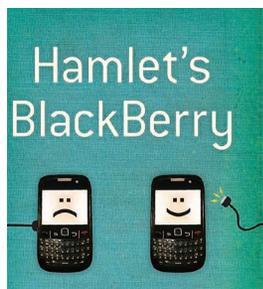
绿盟广州分公司篇

从2010年初，“亚运”似乎都在围绕在我们每一位同事身上，不得不承认亚运确实也为我们带来了更多的商机，项目就不用一一介绍了，感觉似乎每一个项目都挂上了“亚运”的光环，引用广州分公司某一位同事的QQ签名：“疯狂的亚运，疯狂的项目！”现在越来越接近11月12日广州开幕式了，明显的一个表现就是：广州分公司的技术人员待在办公室的越来越少了，技术部每天提的最多的一个词好像就是“值守”了。当然针对亚运，我们的精神生活也得到了提升，广州分公司举办了“保障潮流亚运安全，记载点滴绿盟文化”的活动，大家通过各种活动在身体上、精神上得到了锻炼。绿盟在为亚运施展着自己的才华，实际上我们每一个人都是亚运的参与者，我们完全有理由为之自豪。

最后借用上海世博会的一句话修改作为总结，亚运让广州更美好！

《哈姆雷特的黑莓》试译

文/李从宇（绿盟科技 北京总部）



数字时代的思想读本 哈姆雷特的黑莓 试译进行中

《哈姆雷特的黑莓》是一本美国畅销书的名字，作者叫 William Powers，中信出版社准备出版这本书的中文版，作为一项活动，中信出版社联合东西网，组织了对这本书引言部分的试译 (<http://dongxi.net/b01NM>)。

因为是英语爱好者，加上被活动的如下说法“忽悠住”了，于是我花了些时间做了这篇试译。

—“中信出版社和东西网将从中选择优秀译者，作为《哈姆雷特的黑莓》一书的正式译者（不超过3位）。”

这本书讲的问题我们每个人都有体会，但从没仔细思考过，所以作者娓娓道来地论证自己的观点让人觉得很有意思。文中包括三个关键词：屏幕、联接、深度。例如：

“我们的房间是数字化的空间，我们通

过有联接的屏幕点几下就能找到彼此。”

“管理所有这些联接状态需要花很多心思……许多我们过去习惯称为闲暇时光的时间，已经被我们无数的联接责任给占据了，所以不再是闲暇了……我们总是被联接是因为我们总是主动联出去……我们联接得越多，我们越依赖外界告诉我们如何思考和生活”

“我们正在失去一些非常宝贵的东西，一种在时间中去思考和移动的状态，可以用一个词概括：深度。思考和感受的深度、关系的深度、工作以及我们所做的所有事。既然是深度使生命充实和有意义，那我们还允许这样的情况发生真是令人震惊。”

引言最后的话体现了作者的积极态度，并暗示会带给我们解决方案：“人类喜爱外

出旅行。联接的冲动对我们是一种核心的想法。但恰恰是回到自我的归途中才能体现出我们在屏幕上花出那些时间的价值和意义。为什么我们不应该把“同时满足两种需求”设为自己的目标呢？”

下面是这篇试译的全文，敬请参考。

引言

本书关注的是一种渴求。渴求找到一个安静、宽敞的地方，让思想可以在那里自由地徜徉。我们都知道在那个地方是一种什么感觉，而且我们过去都熟知如何到达那里。但如今，我们想找到那里的时候却遇到了麻烦。

就像你在刚才那个故事中读到的人一样，我们生活在一个无时无刻、人与人都被联接在一起的世界。并不是说，我们一定是在某个新的地方，而把我们带到这里的就是科技。我们的房间是数字化的空间，我们通过有联接的“屏幕”点几下就能找到彼此。如今，我们从数不清的信息和刺激中找到几百万人也只要点几下。家人和朋友、工

作和娱乐、新闻和点子——有时感觉似乎我们在乎的每一件事都迁移到了数字化的房间。所以我们现在以这种新的、无所不联接的方式过日子。

我在这本书里用“屏幕”这个词作为那些在过去 20 年间被广泛使用的起联接作用的数字设备的简称，这些设备包括：台式和笔记本电脑、移动电话、电子阅读器和平板电脑。

我们已经在这种状态下生活了 10 年，在许多方面感觉到兴奋和富有收获。当整个世界都很容易触到的时候，可看和可做的事情没有尽头。有时候，感觉像是某种天堂。

然而，在这个很棒的地方有一个大大的注脚。我们一直在尽力回避它，但它不会消失，说到底就是：我们都更忙碌了，比原先忙得多。管理所有这些联接状态需要花很多心思。电子邮件、短信、语音邮件，戳、刺和推，报警和评论，链接、标签和帖子，照片和视频，博客和微博，搜索、下载、上传，文档和文件夹，反馈和过滤，墙和小工具，铃声和振动。这些只是我们每天在这个房间里四处浏览时遇到的一组小样本。当你

读到这儿的时候，还有全新的联接方式正在大受欢迎。我们的工具很能繁殖，不断成倍地增加。

随着工具成倍地增加，我们的忙碌也增加了。一点一点地，我们的工作日变得更加拥挤。当你带着一个移动设备，所有数字化的对象（所有人）都在与你同行。家庭生活也更忙了。许多我们过去习惯称为闲暇时光的时间，已经被我们无数的联接责任给占据了，所以不再是闲暇了。

把这种情况都怪到工具上很容易，太容易了。这些工具的用处是令人惊喜的，并以数不尽的方式丰富了我们的生活。我们才是这个问题的主导者。我们总是被联接是因为我们总是主动联出去。在纯粹的精神工作压力之外，我们的思维学到了一种新的指导思想。在人的精神中有两个世界，内心和外界，后者越来越占支配地位。我们联接得越多，我们越依赖外界告诉我们如何思考和生活。在外界、自己的社会角色和自己的内心之间总会有一种冲突。挣扎着去调和这些冲突是人类经验的核心，是哲学、文学、艺术的伟大主题之一。在我们的有生之年，天平总

是决定性地倾向一个方向。我们听到其他人的声音，并被那些声音引导，而不是我们自己。我们不像过去那么经常、那么容易地听从内心。

在某一方面，这个数字化星球做的事儿就是让人们彼此差异化。任何一个人有台电脑就可以有一个博客，自我表达的机会是无限的。然而，这种表达完全限定在数字化人群之内，这个人群决定了表达的框架。这使得我们要对人群做更多的反应，更依赖其他人了。与这群人整天联接在一起是一种很特别的生活方式。

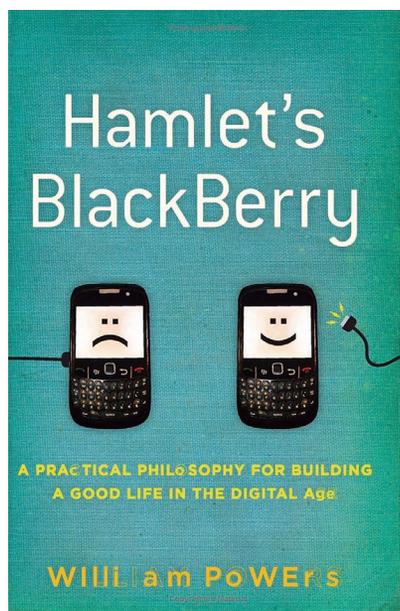
很长一段时间以来，有一种倾向是把这些都视为正常的过程，视为一种最终会过去的由技术变化引起的综合症。我们对自己讲：现在是初期，最终，生活会平静下来，内心的自己会重生。在这充满希望的观点中有一种基本的智慧：相信科技预言家描述的黑暗恐怖从来都不是个好主意，他们通常被证明是错的，人类在如何运用好新的工具方面有高超的技巧。但是，要经过这个过程需要时间。未来的确是充满希望的，但我们必须聚焦现在，现在该如何生活，思考和感受。

就像在我的故事中的两位旅客，我们中的很多人都渴望有些时间离开这个人群。如果我们知道如何时不时地离开它，那么在这个数字化房间里的生活会更令人清醒、更令人满足。

但我们离得开吗？如果能想象某处有一扇门，你只要迈过去就能到一个不同的地方，那当然好了。一个连接不那么多的地方会不那么令人想逃离，而且思维可以慢下来，再次作回自己。如果有个人告诉你那个地方存在而且他知道去那的路，你会跟随他吗？

我在这提议的是一种新的数字时代哲学，这种思想考虑了：人们既需要外联，去回答人群打来的电话，也包括相反的需求，需要时间和空间离开人群。关键是在两种冲动之间把握好平衡。

这本书一开始简要观察了一下这个谜题的本质：我们的这些屏幕为我们每个人，也为商业活动和各种组织完成了数不清的有高质量的任务，他们把世界带给我们，带来各种便利和愉快。但是，当我们连接得越来越多时，这些屏幕改变了我们每天生活的实质，使得生活更加手忙脚乱和急促。同时，我们



正在失去一些非常宝贵的东西，一种在时间中去思考和移动的状态，可以用一个词概括深度。思考和感受的深度、关系的深度、工作以及我们所做的所有事。既然是深度使生命充实和有意义的，那我们还允许这样的情况发生真是令人震惊。

我们实际上一直生活在这么一种哲学下，尽管是无意识下的哲学。那就是通过屏幕连接起来是件好事，而且连接得越多则越好。我称之为数字最大化主义，因为目标是把屏

幕的时间最大化。我们中很少有人认定这对于生活是一个明智的哲学，但让我们面对现实，我们事实上一直都是这么生活的。

现在有一种正在浮现的认识，认为这种方式正在造成我们的各种问题。我们每天生活中都能感觉到——总是需要查看屏幕，不能使思考和焦点变换的节奏慢下来。无论在家、在学校还是在工作单位，这种感觉到处存在。各种解决方案已经被提了出来，从控制日常行为的方式到专门设计出来帮助管理信息流的软件工具。它们都没有发挥作用，联接最大化的生活状态仍然居统治地位。

要怎么做呢？直到最近，人们才开始生活在一个数字化屏幕的世界里，所以看上去我们在一个未知的领地上。而实际上，我们不是。人类一直在穿越空间和时间去联接，而且是用科技做到这一点，已经有几千年了。而且无论何时，新的设备一出现，就会呈现出我们今天面临的挑战——忙碌、信息过载、生命感觉要失去控制。

这些挑战在两千年前就像今天一样真实，而贯穿历史的是，人们一直在与它们搏斗，并寻找创造性的方式以在人群中管理好

生活。我们可以从他们的经验以及他们在实践中领悟出的意识中学到很多。尽管这本书打开的是一个对未来的预言，但它的前提是：为数字化世界寻找新哲学的最佳地方，通向更清醒、更快乐生活的那扇门是在过去的历史中。

在第二部分，我要来看历史上7个关键的时刻，在那些时代，科技的萌发与人们的困惑相伴的情形就像我们现在。在那每一个时代，我们关注在一个对那个时代的工具有不凡思考的思想者身上，那些工具很多在今天仍然被使用。他们的名字众所周知——柏拉图、塞内加、古登堡、莎士比亚、富兰克林、梭罗和迈克拉汉——但他们在这个问题上的见解并不那么为人们所知。

比如，说到柏拉图，他表明的是，即使在古希腊，人们也在担忧最新科技对他们的思想会有些什么影响，并找到了各种办法逃离那个人群。哈姆雷特是最著名的文学人物之一，但你可能不知道莎士比亚给了这位丹麦王子一件很“帅”的东西，一个手持的装置，在文艺复兴时期的英格兰，它就相当于今天的iPhone和黑莓。这7位“与屏幕有关的哲学家”，是我这样叫他们的，提供了一段通往科技过去历史的旅行，同时聚焦在我们人类今天面对的问题。当你的生活已经变得过于依赖外界和人群来驱动，你该怎么做？怎样让忙碌的精神安静下来？对于我，仅仅是得知这些议题已经在之前被多次思考过，而且是在不同的历史环境中，就很令人安慰和感到振作了。

在这本书的最后部分，我用今天现实世界中的例子，给出应用历史经验的指南，还给出一个我自己生活中的案例来分析。核心的思想很简单：要在一个联接的世界里生活得快乐并有效率，我们需要熟练掌握断开的艺术。即使在一个像我们现在这样彻底联接在一起的世界里，在你自己和人群之间设置一些空间仍然是可能的。

人类喜爱外出旅行。联接的冲动对我们是一种核心的想法。但恰恰是回到自我的归途中才能体现出我们在屏幕上花出那些时间的价值和意义。为什么我们不应该把“同时满足两种需求”设为自己的目标呢？

这个房间感觉有点挤，你不觉得吗？让我们一起离开它吧。

绿盟科技综合信息概览

北京市委常委、海淀区委赵凤桐书记参观调研绿盟科技



近日，北京市委常委、海淀区委赵凤桐书记在区委常委、区委办公室刘鸿主任，海淀园管理委员会王际祥常务副主任，海淀区委办研究室党慧海副主任，海淀区紫竹院街道工作委员会田桂茹书记等领导陪同下，来绿盟科技调研并指导工作。

绿盟科技总裁沈继业热情接待，并代表公司对赵书记一行的到来表示欢迎。随后沈总向赵书记汇报了公司发展历史与现状、规模、产品、经营等几方面情况，分析了国内信息安全市场情况，并重点介绍了公司国际市场开拓的情况。

听取汇报后，赵凤桐书记对绿盟科技近年来取得的成绩给予了高度评价。他指出：中国信息安全产业的发展前景很好，信息安

全行业从认识到发展有个过程，目前信息安全产业迎来快速发展的时代，企业要抓住时机。同时他还建议绿盟科技作为行业技术领先企业，应该积极参与标准的制定，更好的在国际市场中发展。

国际云安全联盟中国区分会成立 沟通分享共筑产业链

日前，绿盟科技在北京隆重举办云安全联盟（CSA）高峰论坛暨中国区分会成立大会。此次大会以“沟通分享，合作共赢”为主题，本着“引进来，走出去”的精神，探讨云安全的实质内涵及发展趋势，交流国内外云计算和云安全的最新研究成果，分享云安全应用的实践经验。国际云安全联盟主席 Dave Cullinane 应邀出席峰会，并做主题演讲。

Dave Cullinane 在发言中介绍了云安全联盟所取得的成绩、云安全所处的阶段以及面临的主要问题。他说，“目前，云计算正在改变商业机构运用信息技术的方式。信息安全领导者们正在思考并实施如何在不影响业务的前提下，基于云安全实践方案，快速应用云计算”。

众所周知，云计算是互联网和大规模数据中心不断发展的产物，云计算的深入发展将给现有的信息产业结构带来颠覆性的变革。云计算在未来 10 年里，将成为影响整个 IT 行业的关键性技术，几乎所有知名 IT 提供商、互联网提供商，甚至电信运营商都在提供或准备提供云服务。云计算的蓬勃发展，对现有的信息技术体系架构带来了新的影响，而云计算广泛应用的首要问题就是安全问题。围绕云安全的话题，与会的各重量级嘉宾，包括运营商行业的专家、Frost & Sullivan 安全分析师、盛大网络首席安全官、知名安全企业的 CSO 们，分别阐述各自的观点，分享在云安全平台建设和应用方面的实践经验。

绿盟科技副总裁吴云坤表示，云安全的问题大家已达成共识。多年来，绿盟科技始终致力于网络安全方面的研究，积累了大量的数据，我们愿意与各方面展开积极的合作，分享数据和经验。不久前，绿盟科技已经与 StopBadware 达成战略合作，与 Google 等合作伙伴一起，为其评估网络恶意软件提供数据。



在本次峰会上，中国区分会也正式成立。“CSA 中国区分会将继承 CSA 的宗旨和目标，致力于提升中国地区的云安全实践，帮助中国地区专家和业内人士进行社区分享，增进与国际同行间的交流”，绿盟科技首席战略官、分会理事赵粮博士在会上指出，“在未来的 12 个月中，分会将进一步明确项目计划，推动项目进展，并提交项目成果。继此次峰会后，还会在上海、广州、香港等地，积极开展地区性的技术交流研讨活动，吸引更多同行的加入，扩大分会影响，使之走向

成熟，并进一步获取更多的支持”。

此次高峰论坛围绕各行业在云计算、云安全等方面的热点问题，交流国内外云安全的最新技术、解决方案和研究成果，并深入探讨云计算及云安全对信息产业等社会各行业发展的影响。此次大会的成功举办，也将推动并加快中国和亚太地区在云安全方面的实践和创新。

关于国际云安全联盟

国际云安全联盟 CSA (Cloud Security Alliance) 源自美国，于 2009 年 RSA 大会上宣布成立，是一个非盈利性组织。成立后，迅速获得了业界的广泛认可，并与 ISACA、OWASP 等业界组织建立了合作关系，很多国际领袖公司成为其企业成员。绿盟科技于 2009 年 12 月成为 CSA 在亚太地区的第一个企业成员。

绿盟科技签订国家民委网站系统安全等级保护项目合同

近日，绿盟科技与国家民族事务委员会（以下简称：国家民委）签订国家民委网站系统安全等级保护项目合同。签约仪式



上，国家民委信息中心副主任郭建明首先致词。绿盟科技北京分公司总经理吕韬等领导分别发言。国家民委纪检监察小组石维刚局长、国家民委信息中心电子政务处徐克海处长、绿盟科技北京分公司政府行业销售部经理杨仲南出席了签约仪式。签约仪式的成功标志着国家民委成为了首个国家部委级别的等级保护项目试点单位，为国家信息安全等级保护推广工作奠定了良好的基础。同时也为绿盟科技在政府行业等级保护项目经验增加了重要的案例。

绿盟科技与 StopBadware 达成战略合作 信誉服务国际共享

绿盟科技与国际网络安全权威组织 StopBadware 达成战略合作。作为数据提供方，协同 Google、AOL、PayPal、

Mozilla 等机构一起，建立更为全面、及时、准确的恶意网站数据库，实现了全球互联网用户共享数据，共同维护互联网良好秩序。绿盟科技目前是中国唯一一家与 StopBadware 形成合作的安全厂商。

StopBadware 是全球最大搜索引擎 Google 的恶意网站数据的提供方，同时 Google 也向 StopBadware 开放数据。现今，搜索引擎是网民使用最为频繁的互联网入口之一，因此也是攻击者挂马的主要对象。为确保用户搜索信息时免受恶意网站影响，Google 从 2008 年开始在搜索结果里对恶意网站进行明确标识，提示用户不要访问恶意网站。绿盟科技与 StopBadware 合作之前，StopBadware 除了来自于 Google 搜索引擎的数据之外，缺乏来自于中国大陆地区准确、及时的数据。因此，在一定程度上产生了错误地封杀很多中国大陆网站的现象。绿盟科技通过长期的对互联网挂马技术的研究和数据积累，对中国大陆地区的网站数据有准确的把握。此次绿

Data providers



StopBadware data providers are organizations that contribute data to our Badware Website Clearinghouse and participate in our independent review process. This demonstrates their commitment to sharing knowledge and to ensuring transparency and due process in the administration of their blocklists.

盟科技与 StopBadware 的合作，增强了 StopBadware 获取中国地区恶意网站数据的及时性和准确性；降低了搜索引擎等第三方误判中国站点的可能性，同时更全面、更开放地向全世界互联网用户提供网络安全信誉服务。

互联网信誉服务是绿盟科技根据多年安全研究形成的知识积累。通过对 IP 地址、域名和 URL 等不同资源的内容和行为进行分析 and 记录，能够对互联网相关资源进行威胁分析和信誉评级。由于同时汇集了来自于授权客户和第三方合作伙伴的威胁反馈、自身安全产品的安全事件以及安全研究团队的风险预警，将当前的安全信息与目标站点的历史信息进行整合，从而建立了针对互联网的长期信誉追踪机制。

“基于云计算的 Web 安全服务的发布是绿盟科技长期以来对互联网安全所

做努力的一个里程碑，与 StopBadware 的合作更是其中的一个关键环节。通过绿盟科技的 Web 信誉库过滤机

制与 StopBadware 的反馈流程相结合，必将为我们客户带来更多价值，并推动 Web 安全服务的发展。”绿盟科技副总裁吴云坤说。

StopBadware 执行董事 Maxim Weinstein 同时表示：“StopBadware 和绿盟科技的愿景都是旨在提高互联网的安全性，让每个互联网用户放心使用。我们期待能够学习绿盟科技在安全领域的见解，分享安全信息，了解中国及其他亚太国家 Web 安全的发展形势。”

关于 StopBadware

StopBadware 是哈佛大学法学院成立的一家第三方非盈利性机构，成立于 2006 年。一直发挥着“互联网的守望相助”的监督作用。主要对外提供恶意网站的数据库。用户通过此数据库判断某个网站是否为恶意站点。

有关 StopBadware 的详情请参见：<http://www.stopbadware.org/home/about>

绿盟科技喜获 2010 中国 IPS/IDS 市场占有率领导者奖

在政府、国防、金融、电信等大型客户刚性需求的拉动下，中国 IDS/IPS 市场同比实现了 19.5% 的强势增长，而绿盟科技则以 28.2% 的市场份额位居第一。

近日，绿盟科技在新加坡举行的 Frost&Sullivan 年度颁奖盛典上喜获“2010 中国 IPS/IDS 市场占有率领导者奖 (2010 China Frost&Sullivan Market Share Leadership Award in the IDS/IPS Market)”，这是绿盟科技在继去年获得“2009 中国 IPS/IDS 市场增长战略领导者奖”之后，再次摘取最佳实践大奖 (Best Practices Award)。

Frost&Sullivan 最佳实践奖 (BPA)，是对来自全球和各个地区的企业在领导力、技术创新、客户服务和战略产品开发等各方面取得的卓越表现以及杰出成绩的认可。该奖项创立以来，先后有华为、中兴、上海贝尔等中国通信企业获得该奖项。2009 年，绿盟科技成为第一个获得该荣誉的信息安全厂商，2010 年蝉联该奖项，无疑是对绿盟科



技持续创新能力和市场领导力的认可。

据来自 Frost&Sullivan 的专家介绍，“全球经济危机的背景下，中国信息安全市场同样受到了一定影响，但随着混合威胁的增加和 IPS 产品的成熟，用户认识到 IPS 已经成为网络信息安全建设必备的安全产品。因此，在政府、国防、金融、电信等大型客户刚性需求的拉动下，中国 IDS/IPS 市场同比实现了 19.5% 的强势增长，而绿盟科技则以 28.2% 的市场份额位居第一。通过评选过程中对 IDS/IPS 市场参与者、最终用户和供应商的大量访谈，以及广泛深入的市场研究工作，我们认为绿盟科技公司能够取得这样的好成绩，主要得益于其保持技术领先的全球性思维、产品与服务相结合的前瞻性战略以及对垂直行业的深入理解。”

绿盟科技作为国内最早从事入侵检测与攻防技术研究的信息安全厂商之一，凭借多

年的积累，在 2005 年率先发布了国内第一款具有完全自主知识产权的 IPS。绿盟科技也是国内发布自主研发安全漏洞最多的安全公司，超过 40 个自主发掘漏洞被国际 CVE 组织收录；同时拥有国内第一个数目超过 15,000 条的中文漏洞信息库。

绿盟科技的专家在会上表示，“绿盟科技通过在网络安全领域 10 年的积累，通过对攻防的底层研究，漏洞库、规则库、信誉库这样一些核心资源的积累，NSFOCUS 已经牢牢树立了在亚太区安全领域的技术领先地位。今年 3 月，绿盟科技 IPS 还获得了亚太区第一个 NSS Labs 颁发的 Recommended 级别认证。除了在日本市场与美国市场之外，绿盟科技已经开始进入东南亚市场，希望能够找到更多的合作伙伴，向用户提供更加优质的产品。”



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。

“真诚对待每一个用户，用我们每天的努力提供最
有价值的安全服务。”

成武

绿盟科技武汉分公司 安全顾问



★为了更加及时的应对危机，绿盟科技的服务与销售网络现已遍布全国；无论何时何地，绿盟科技的安全专家都能为您提供同样卓越的安全解决方案与服务。



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