

从镜头里看生活

A Day in the Life of Amateur Triathlete

寻找更好的自己

——毕业旅行之17天越南、泰国自由行

他们，是公益路上最靓的仔





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 8880-5463
传真：(010)6872 8708
网址：www.nsfocus.com

2019/12 总第 043

欢迎您扫描封面左下角的二维码，关注绿盟科技官方微信，
分享您的建议和评论，或者来信nsmagazine@nsfocus.com
与我们交流。（本刊部分图片来源于网络）

绿盟+
NSFOCUS+

© 2019 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	从镜头里看生活		
	最长情的告白是让我陪着你	郑驰	04
	为奴二十年	郑芳迎	07
	Part of the journey is the end	郭尧天	10
	空前绝后的 1992 年，空前绝后的周星驰	窦亚茜	13
时尚 FASHIOH	A Day in the Life of Amateur Triathlete	Bruno Carvalho	16
	一份绿盟人专属的出差美食指南——成都	王悦盈	22
旅游 TRAVEL	庐山之恋	刘燕	25
	寻找更好的自己		
	——毕业旅行之 17 天越南、泰国自由行	徐美琪	28
文化 CULTURE	青春不老 韶华不负		
	——IT 管理中心团建活动	苗俊娜	34
	他们，是公益路上“最靓的仔”	小编	37
	台球人生 撞击的色彩	郝明	40
感悟 EMOTION	没有见识到底有多可怕	孙洁	45
	严肃点，当爹呢	刘弘利	48
资讯 NEWS	绿盟科技综合信息概览	郑芳迎	49

A full-page photograph of two men dressed as Spider-Man and Captain America. The man on the left is wearing a Spider-Man costume and holding a red Spider-Man mask. The man on the right is wearing a Captain America costume and holding a red shield. They are both wearing glasses and looking towards the camera. The background is a plain, light-colored wall.

从镜头里看生活

电影里有什么？有别人的故事，和我们那些——永远闪亮的梦想。
空闲之余，沏上一壶好茶，从镜头里看人世百态。



最长情的告白是让我陪着你

文/郑驰 (绿盟科技 市场营销中心)



看电影如观人生，带我们走进不同人的生活

谈起镰仓，想到的是灌篮高手、海边小火车，一直对镰仓十分期待和向往。最近看过的《镰仓物语》则把这份期待大大增强了。

老实说整部影片的故事性并不是很强，乍一看有点单薄。如果你想看的是打怪捉妖，这部电影可能不太适合你。电影讲的是一个居住在镰仓的作家一色正和与他妻子的爱情故事，以及最终为了救误入黄泉的妻子，与大 boss 大战，最终解救妻子的故事。虽然故

事难以摆脱老套，但电影的视觉效果、人物关系的刻画，以及电影之中隐藏的小细节，真的让人无比感动。

无论顺境、逆境、贫穷、富贵、健康、疾病，都不能把我们分开

故事始于结婚。对于婚姻，我们总是能够想到婚礼中说的那句话，“无论顺境还是逆境，无论贫穷还是富贵，无论健康还是疾病……”结婚不代表某一个瞬间的结果，而代表了今后一段持续很久的人生。人生中，各色人等来来去去，我们会不动摇吗？电影中，穷神到家的

情节，恰恰暗含了婚礼誓言中的第二句。穷神到家，给这个家带来了不小的麻烦，各种的不顺利，但女主依然选择善待生活、善待穷神，最终让非常过意不去的穷神选择离开，并送给了女主一个礼物——碗，最终这个碗也在最后的结局中起到了很重要的作用。

而一色夫妇经常遇到的优子婆婆，虽已去世，但因放不下病重的丈夫，提交了幽灵申请，得以一直陪伴在丈夫左右进行照顾。最终在丈夫阳寿已尽的时候，两人才相互搀扶，在死神小姐姐的带领下，

乘坐江之电车共赴黄泉之国。一谈到共赴黄泉，我们总会想到无数慷慨悲壮的场景，但在影片中似乎是一件稀松平常的事情，没有不安，反倒是轻轻松松，带给观众的是一种释然和解脱。

有一人在这世间想着你，愿意和你彼此搀扶共度人生，在人生的最终时刻一起选择离开，不是一件很幸福的事情吗？

爱一个人，虽充满无奈，但仍会默默守护甚至放手

男主一色正和的朋友本田身患重病，即将不久于世。但因为不舍





得离开妻子、孩子，所以也想效仿优子婆婆那样递交申请。但无奈递交申请的人太多，幽灵局已经破产了，最终只能选择变成青蛙精继续照顾她们。当看到妻子交不上房租的时候，选择去游乐场赚钱，解决家庭困难。但是他走不进家门，只能把钱放进信封塞进家门口的邮筒。当女儿在游乐场向他讨气球并给了他一个拥抱时，也许他心里已经乐开了花吧。但当他看到有别的男人走进妻子的生活中时，心里满是嫉妒和气愤。虽心里充满无奈，但也许只有这样的活人才能更好地照顾她们吧。

爱一个人，心中虽充满万千无奈，但仍会默默守护甚至最后放手。

相比于其他人的爱情，男女主角所展现的似乎更加直接且真挚。当一色发现妻子已经去世的时候，一度悲痛欲绝到想自尽。但如果

这样的话，就永远会被困到自尽的地方，永远无法见到妻子。这似乎也在告诉我们，两个人相处遇到困难，永远不要选择逃避，勇敢面对去解决才是最正确的。当我得知这两个人几世都是夫妻，虽然此生因为恶人捣鬼相差二十年才遇到彼此，但依然最后找到了对方，不免有些感叹。最真挚爱情大抵也不过如此吧。

本片构造了一个不太一样的爱情观、爱情世界。向往的爱情其实不需要有多么轰轰烈烈，过于热烈的爱情，反而不适合普通人。

与爱的人在一起，互相陪伴，踏实地生活，努力地工作，认真并真诚对待身边的事物，当我们最终离开这个世界的时候，是不是会更加坦然以对？这会不会是最长情的告白？

为奴十二年

文/郑芳迎 (绿盟科技 品牌推广部)



“我不要生存（屈辱求生），我要的是生活（自由人的生活）。”

1841 年，一个居住在纽约州萨拉托加的自由身份黑人所罗门遭人欺诈绑架，被剥夺了姓名和身份，从此他沦为黑人奴隶，被贩卖到南方庄园。影片中以惊人的生命厚重感和令人窒息的绝望感，述说了残酷历史里的真实。

十二年，所罗门从最初天真地自报家门辩白身份，到安静地含辱偷生，到伺机逃跑又作罢，到似乎自己都要相信了，自己只是一个从

乔治亚州逃跑再次被贩卖的奴隶。有人在田间劳作中猝死，葬礼上他与其他奴隶一起唱着悲伤的灵歌。**你我并没有什么不同。**

当你的自由和公民权利因为制度、偏见或者歧视被轻而易举夺走，你对命运无能为力。

主角所罗门被吊在树上 3 分钟的长镜头里，身后的黑奴们仍然置若罔闻地干着自己的事，孩子在他身边快乐地玩耍，只有一个女奴过去给他水喝。雪崩的时候没有一片雪花是无辜的，就如同奴隶制

度的罪恶源于民众的奴性。

导演以他的所见所闻为媒介，去勾画特殊时代下的众生相——企图反抗却难得保全的奴隶同伴，骨肉分离心痛欲绝的黑奴母亲，难忍屈辱渴望解脱的女奴 Patsey，还有或心存仁善或病态残暴的奴隶主——从而去展现奴隶制度下人性的软弱、冷漠、病态、残酷，当然亦有温暖和真善。

影片里最让人心疼的角色是黑人小女奴 Patsey，她心灵手巧，能采很多的棉花，会用玉米须编小娃娃，半夜大家被烂醉的奴隶主

轰起来强迫歌舞助兴时，只有她跳得怡然自得，好似不知忧虑和羞耻。

然而 Patsey 却夜里偷偷请求所罗门帮助她沉湖，把尸体埋在无人知晓之地。片中最后被绑在木桩上鞭笞，后背像犁开的黑土地，只因她想要一块肥皂，爱干净。

在至暗时刻，人们对待时间的体验也大相径庭。面对鞭笞，Patsey 会害怕下一秒到来，甚至想尽早了结此生。但明明，她还享受过生命赋予的，与小娃娃相伴的惬意时光。影片中无处不在的反差，像在绮丽的油画中藏了一抹黑白，恰到好处地扣人心弦着。单纯从视





觉角度来看，导演史蒂夫·麦奎因对画面美感的把控有让人羡慕的天赋，他可以用摄影机作油画。密西西比河壮阔的风光，天边明暗交错的云彩，农奴采棉花时的歌谣。但细看之下，油画深处有抹黑白，透过枝叶看见绚烂的天空，我们看到的是，沉默着忍受苦难的人们，逐渐麻木，偶然溢出的烂漫人性，却在这片广阔无垠的土地上，找不到丝毫的容身之处。

1962年9月，林肯颁布了著名的《解放黑人奴隶宣言》，宣布废除奴隶制，而在此之前，美国的黑人奴隶制伴随着争议，存在了170余年。在一次采访中，有记者问到史蒂夫·麦奎因：“讲述奴隶

制度的电影《乱世佳人》在1940年获得奥斯卡奖，它和《为奴十二年》角度不同，你是第一个黑人导演获得最佳影片，这些对你有什么意义吗？”

史蒂夫·麦奎因的回答意味深长：“这是时代的发展印记，让我们从当下回望某个特定的历史时期，时代是进步的。我想如果把历史中的这些人物放置在当下，他们无论是生活方式还是生活态度都会不同，这也表现了时代在发展。观众看到《为奴十二年》的故事会心痛，但他们会想知道这段历史，然后更好地生活。”

如果不了解历史，更不会畅想未来。

Part of the journey is the end

文/郭尧天 (绿盟科技 威胁情报中心)



“虽然超级英雄只存在于幻想中，但是超级英雄电影可以给人带来真实的快乐。”

说起英雄，每个孩子心中都有一个英雄梦，而对于我们 90 后这一代人，不得不提到漫威英雄。从 2008 年的《钢铁侠 1》到 2019 年的《复联 4》和《蜘蛛侠：英雄远征》，11 年时间，23 部电影，构成了现在呈现在我们面前的壮阔的漫威电影宇宙 (Marvel Cinematic Universe, MCU)。

第一部在电影院看的漫威电影应该是 2012 年的《复仇者联盟》，当时对漫威电影还毫无概念，只是觉得看起来又搞笑又热血；因为电影中有很多隐藏线和彩蛋，为了搞明白这些，回家就开始补已经上映的《钢铁侠》《美国队长》和《雷神》，没想到一发不可收拾……就这样毫无缓冲地入了坑，一眨眼就是 7 年。

此后的每一部漫威电影就再也没有错

过，陪着雷神在电影院蹦过迪，也跟着星爵迈过太空步，为格鲁特的牺牲红过眼眶，也为洛基没有死而欢呼。其实，到现在为止，我也不明白自己为什么会喜欢漫威电影，但我知道的是，这部电影的确给了我很多勇气和力量；不管是 “It's tempting to want to live in the past. It's familiar. It's comfortable. But it's where fossils come from.” 或者是 “With great power comes

great responsibility. This is my gift, my curse.” 每一句经典台词，不仅在电影里成为英雄们的信念，也在真实生活中为我们加油打气。

跳开个人情感，虽然很多人都觉得漫威是爆米花电影，合家欢、流水线生产，没有深度。但不可否认的是，漫威宇宙的实验性确实给电影本身带来了更多可能，它不仅开启了“电影宇宙”的模式，现在被无数有续集的作品争相模仿的“彩蛋”也是起源于漫威电影。当然漫威中也不见得每一部作品都能做到尽如人意，但还是贡献了几部质量上乘的作品。

此外，不得不说 MCU 在人物塑造上是成功的，不管是超级英雄们的个人电影，还是《复仇者联盟》这样的英雄集结电影，每个角色的塑造都是鲜活和生动的，并且有他强烈的特点。雷神，奥丁之子，从颜值到能力，一直是完美的化身，没想到有一天也会因为失意喝出啤酒肚；美队，一个瘦弱的人类，最后却拿动了雷神之锤，得到了神的认可；钢铁侠，一开始只是一个有钱的花花公子，自大又自恋，最后却为了拯救人类，放

弃了拥有的一切；黑寡妇应该是大家公认的女神吧，果断英勇，格斗满分，虽然她只是一个“普通人”，却有着不普通的气魄和能力；洛基，最迷人的反派角色，明明是《复仇者联盟 1》中最大的反派，可就是可爱到让人讨厌不起来；《银河护卫队》中的浣熊，明明嘴巴刻薄到不行，但关键时刻还是为了一切奋不顾身；就连灭霸这样的大反派，当我看到他独自坐在夕阳下的背影时，我甚至都忘记他对整个宇宙的伤害。

都说，故事的终章是为读过故事的人准备的。2019 年 4 月，万众瞩目的《复仇者联盟 4》在中国提前上映，我知道，这是结局，也是告别。我专门挑选了一个角落的位置，一个人去电影院看完了这部电影，看着电影中一幕幕熟悉的场景和一张张熟悉的面孔，眼前划过的不止看过的 MCU 电影，也有这 7 年在电影陪伴下的时光。终于，在电影迎来结局的时候，每个人都完成了最终的成长，成了我们的英雄，也成了自己的英雄。

正如题目所说，死亡是人生的一部分，告别同样也是旅程的一部分。11 年真的太快了，我们跟着 23 部漫威电影度过了一段段的美好时光，《复仇者联盟 4》的结束像是一场猝不及防的告别，钢铁侠和黑寡妇的牺牲，



MCU 正确观影顺序



美队的“隐退”，甚至是斯坦·李，这个以观察者身份贯穿了几乎所有漫威电影的老人，也在这部电影中完成了人生的最后一次客串，终局之战，代表第一代漫威英雄的时代正式落下帷幕。这场盛大的告别，宣告着这 11 年飞逝而过，宣告着陪伴我们整个青春的英雄时代已经过去，随着片尾字幕的滚动，漫威的 logo 出现，我明白这一切都将一去不复返。

托尼给女儿盖好被子，同她说晚安，小女儿说“I love you 3000,” 这分明也是在同荧幕外的我们说晚安。

晚安，我们的超级英雄，而我们，也爱你们 3000 遍。



空前绝后的1992年，空前绝后的周星驰

文/窦亚茜 (绿盟科技 品牌推广部)

1992 年是农历壬申年、猴年。这一年，南斯拉夫解体、捷克和斯洛伐克分裂、我国与苏联解体后的各加盟共和国陆续建交；邓小平南巡讲话。回顾香港电影，注定会成为港片最辉煌的一年。继 1991 年的票房狂潮后，1992 年的香港影市气势更盛。

1992 年也被称为周星驰年。提起周星驰，想必无数人都津津乐道，他被观众热情地称为“星爷”，出演了无数经典作品，深受广大观众的喜爱。20 世纪 90 年代初期的星爷可谓是作品多、票房高，同周润发、成龙一道被当年的媒体称为香港电影的“双周一成”，也将香港电影带入了黄金时代。

下面，小编邀你一起去看看 20 世纪末香港电影之光。

《审死官》

是杜琪峰导演，周星驰、梅艳芳、吴孟达主演，1992 年以接近 5000 万元的票房成绩拿下当年香港票房冠军，创香港票房历史新高，港片票房进入 5000 万时代。1992 年，周星驰也凭借此片获得了第 37 届亚太电影节最佳男主角。这部电影以 20 世纪 40 年代粤剧《审死官》为原型拍摄，此片几乎没有星爷夸张无厘头表演的成分，并非一部纯粹的喜剧电影，而是一部很现实的电影。

《家有喜事》

是高志森导演，周星驰、张国荣、黄百鸣、张曼玉主演，1992 年以接近 4900 万元的票房成绩排在当年香港电影票房第二位。这是



《审死官》电影海报

一部无厘头搞笑家庭喜剧，实际拍摄只用了 13 天，从故事情节到人物塑造一点也不含糊，演员的演技更是实力派，无可挑剔。在这部充满欢笑的电影里，老大常满与大嫂的分分合合，老三弟常欢的游

戏人间，还有老二常舒的异样情感，都表现得那么搞笑，但又带着几分合理。这部香港高票房电影至今仍是无可复制的经典喜剧。

《鹿鼎记》

是王晶导演，周星驰、林青霞、吴孟达、温兆伦、林嘉欣、邱淑贞主演，1992年以接近4100万元的票房成绩排在当年香港电影票房第三位。这部是典型的周式无厘头电影，影片讲述了韦小宝从市井小民一步步成为皇帝身边红人的故事，紧张曲折的剧情中夹杂着

喜剧的色彩。“我对你的敬仰之情如滔滔江水连绵不绝，又如黄河泛滥一发而不可收”。这句台词应该是《鹿鼎记》给观众留下的最深印象吧！

《武状元苏乞儿》

是陈嘉上导演，周星驰、张敏、吴孟达、徐少强主演，1992年以接近3800万元的票房成绩排在当年香港电影票房第四位。周星驰饰演的“苏灿”，从最初考取武状元被人设计陷害而抄家沦为乞丐，



《家有喜事》电影海报



《鹿鼎记》电影海报

到机缘巧合成为丐帮帮主对抗天理教救出皇上，人生的大起大落演绎得淋漓尽致。本片其实就是一个老套的励志故事，但是包裹着周星驰的搞笑外衣，才显得不落俗套。值得一提的是，本片的女主角张敏在此片中堪称绝色，她也是和星爷合作次数最多的女演员。

《鹿鼎记II神龙教》

是王晶导演，周星驰、林嘉欣、林青霞主演，1992年以接近3700万元票房的成绩排在当年香港电影票房的第五位。两部《鹿鼎

记》同年上映，主要讲述了韦小宝同神龙教的故事，看过这个版本，你会发现周星驰的韦小宝才是最原汁原味的。

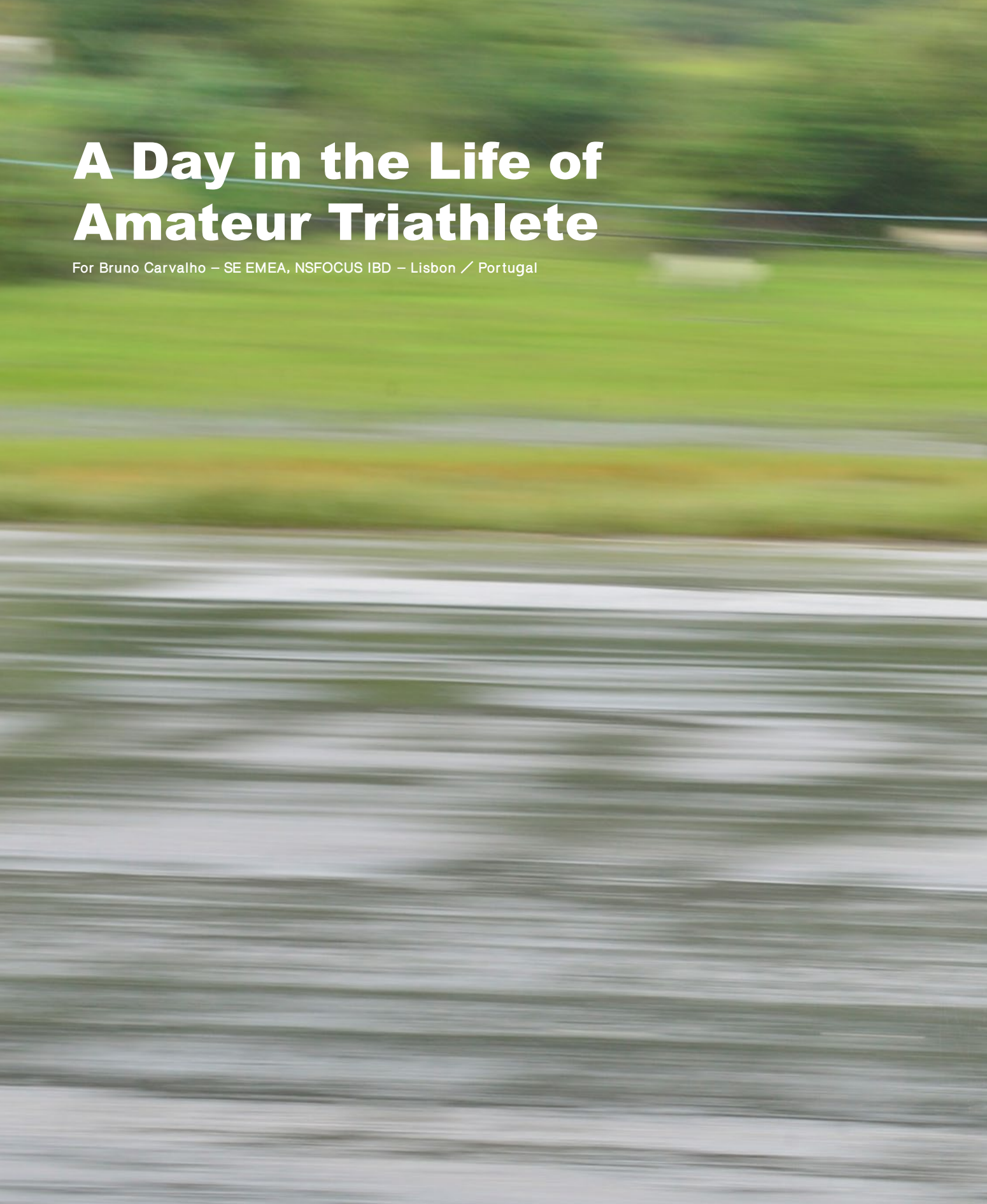
人生就是一场电影，再华丽的开场也有谢幕的一刻。1992年，在进口电影已经开始大面积涌进中国市场的情况下，全年十五大卖座港产电影中，周星驰的电影占近半数，并且多部名列前茅，连续三年雄霸香港票房榜。周星驰是当之无愧的喜剧巨星，为自己的演艺事业奉献了一生，说1992年是“周星驰年”，一点也不夸张。



《武状元苏乞儿》电影海报



《鹿鼎记II神龙教》电影海报



A Day in the Life of Amateur Triathlete

For Bruno Carvalho – SE EMEA, NSFOCUS IBD – Lisbon / Portugal



A Day in the Life of Amateur Triathlete

For Bruno Carvalho – SE EMEA, NSFOCUS IBD – Lisbon / Portugal

For many of us, getting out of bed in time to log a quick workout at the gym requires the deepest kind of motivation.

But, training at the crack of dawn is simply a way of life: Thanks to a calendar packed with challenging races, the triathlete works hard to keep her body and mind in top form.

That means twice-daily workouts, regular physical therapy sessions, and a formulaic diet packed with the nutrients she needs to support her demanding regimen.

Oh, and to keep the life "running" the Tri 38-year-old also has a diary hard day job at NSFOCUS IB, too.

My name is Bruno Carvalho, System Engineer EMEA and I'll present what does life look like when it calls for such a significant training schedule (And for that matter, what does a typical triathlon workout look like?)

Often when people ask me what the hardest workout I do is, I reply that it's not a single workout at all. The hardest part of training is doing these workouts day after day. In other words: consistency. Doing a hard workout once brings small benefits. But being able to do hard workouts consistently month after month, in short, yields results.

Putting in the time, a large part of training for a long-course triathlon simply involves putting in the time that in almost total part, is absorbed from day-by-day on my activities to NSFOCUS. To solve that, the day need start very early.....

My journey beginner at 6:30am and I'm standing on the swimming gym in Lisbon, Portugal about to jump into the water. On the summer is fine but on winter it's moments like this when you question your sanity. Why didn't I just stay in bed?

Normally, I sign up to a middle-distance triathlon (Ironman where the course is based to swim 1.9km, bike 90km, running 21km), so to cover this, I always leaving parties early and not drinking with my friends within the calendar of training sessions (I confess this was worst part) even part of them talking that I was





crazy guy, and my family said I was always about being tired.

Around 7:30am, I just finished the swim and now is time to make force... muscle gym session and(or) running machine up to 8:30am.

I'll head home to get ready for the day. I have a busy day job ...I'm pretty ritualistic about this part of my day, and the focus is total to help and support my teammate on roles that normally only finish to around of 7pm. I want to combine the head to swap the O2 and blind the pain to Cybersecurity specs, best practices, configurations, topologies, sales support...wow, to be honest ...I love it.

Closing the day, when I've been time to training a little more, sometimes isn't too easy keeping training and providing any support or companionship with my wife, after all I still have 2

children who love to play with their father. This is a very important point, get your family involved as they can help motivate you to get out the door when you don't want to. Additionally, family involvement can promote a healthy lifestyle for kids.

8pm, time to jump on road running/bike (alternate days when I don't need study anything to my job or improve my knowledge) or bicycle roller in my house for more 1 or 2 hours. Remember it, workouts generate results day after day.

So, per year my Ironman calendar contains 4 races, I think that is enough to keeping my mind clear and my spirit strong!

10:00pm...Lights out! Rest, rinse, repeat.

翻译：

铁人三项运动的一天

布鲁诺·卡瓦略 SE EMEA, NSFOCUS IBD 里斯本 / 葡萄牙

对我们很多人来讲，要想及时起床在健身房进行快速锻炼，需要深深的动力。

但是，黎明时分的训练只是一种生活方式：多亏有了一个充满挑战性比赛的日程表，铁人三项运动员会努力保持身体和精神的最佳状态。

这意味着每天锻炼两次，定期地物理治疗，以及营养丰富的公式化



饮食，因为需要支持他苛刻的养生法。

哦，为了让生活继续“运转”，这位 38 岁的男人在 NSFOCUS IB 也有一份辛苦的日常工作。

我叫布鲁诺·卡瓦略，EMEA 系统工程师，我将介绍一下当生

活需要如此重要的训练计划时，它是什么样子的（就此而言，典型的三项全能训练是什么样子的？）。

经常有人问我最难的锻炼是什么，我回答说根本不是一次锻炼。训练中最困难的部分就是日复一日地做这些训练。换句话说：连贯性。做一次艰苦的锻炼只会带来一些小的好处。不过，简而言之，每月都能坚持进行艰苦的训练，会产生效果。

投入时间，一个长期的铁人三项训练需要投入几乎全部的时间，一天一天地投入到我的活动中去。为了解决这个问题，这一天需要很早开始……

我的日程：

6:30，我站在葡萄牙里斯本的游泳馆即将跳入水中。在夏天的时候很好，但在冬天是这样的时刻，你会质疑你的理智。为什么我不是躺在床上？

通常，我会报名参加一个中距离铁人三项（铁人三项的基础是游泳 1.9 公里，自行车 90 公里，跑步 21 公里），所以为了弥补这一点，我总是早早地离开派对，在训练期间不和朋友喝酒（我承认这是最糟糕的部分），甚至有人说我是个疯子，我的家人说总是担心我累。

7:30 左右，我刚游完泳，现在是时候做力量训练、肌肉体操了，或上跑步机跑到早上 8:30。

8:30，我要回家为今天的工作做准备。我有一份繁忙的日常工作，我对这一天的这一部分讲究仪式感，我的工作重点是帮助和支持我的队友完成任务，通常到晚上 7 点左右。我想用头脑来交换氧气，无视网络安全规范、实践、配置、拓扑结构、销售支持……不过说



实话我喜欢它。

19:00, 结束这一天, 当我有时间多训练一点, 有时不太容易保持训练和提供任何支持或陪伴我的妻子, 毕竟我还有两个孩子喜欢与他们的父亲玩耍。这是非常重要的一点, 让你的家人参与进来, 因为他们可以激励你在你不想出门的时候出门。此外, 家庭参与可以促进孩子健康的生活方式。

20:00, 是时候在家里跑步 / 骑自行车 (每隔一天, 当我不需要工作或学习时) 或骑脚踏车超过 1 或 2 个小时。记住, 锻炼每天都会产生效果。

所以, 每年我的铁人赛程上都有 4 场比赛, 我想这足以让我头脑清醒, 精神坚强!

22:00, 熄灯! 休息, 洗漱, 重复。

一份绿盟人专属的出差美食指南

——成都篇

文/王悦盈 (绿盟科技 组织发展部)

对于经常在全国各地出差的绿盟人来说，每天一睁眼就是在思考：今天我们吃什么？小编觉得，作为一位精致的绿盟人，即使出差也要优雅地吃，尝遍当地各种地道的美食。

于是我们迅速策划了美食系列指南，第一期就定位了分支大站——成都，联系了成都研发中心的詹小莹、李宇博、杨雪皎三位同学，听完他们推荐的美食，小编只想说：天哪，我好饿。

巴蜀大宅门火锅

说起成都美食，火锅和串串必有姓名。强烈推荐作为川派火锅的代表——“巴蜀大宅门火锅”。来这里吃饭，牛油锅底是标配；麻辣入味儿、口感酥香脆的现炸酥肉不能少；嫩滑弹牙，久涮不老的麻辣牛肉和劲道爽脆、鲜美多汁的挂面鸭肠一定要配齐。小编只想说：老板，啥时候有机会被派去成都出差？

钢管厂五区小郡肝串串香

红汤已沸，串串已备，种类可以多到后悔没再多长一个胃。这里的香菜牛肉、九秒毛肚、小郡肝和掌中宝都是串串的灵魂，小小一口热辣上头，简直不要太爽哦。

Tips：以上推荐的两家在成都的很多区域都有分店，导航前往就可以啦。

如果你出差任务重且时间有限，小编早就做好准备啦，这些成研附近的小店也都真心为你推荐。



牛油锅底



毛肚



麻辣牛肉



永乐饭店



何师烧烤 (莱蒙都会店)

永乐饭店

这是一家传统的川菜馆，市井味儿浓郁，平时热闹嘈杂。不过家常小炒的味道还真的不错，叫上三五同事，小酌几杯最是惬意。

永乐饭店地址：肖家河中街 36 号

何师烧烤 (莱蒙都会店)

成都派系小烧烤，他们家的五花肉焦香，鸡皮肥而不腻，还有让北方人震惊的粒粒香甜的烤玉米，你也都可以来试试。

何师烧烤 (莱蒙都会店) 地址：二环路南四段 51 号莱蒙都会



食坊居牛杂火锅



乐山油炸炸货铺

食坊居牛杂火锅

据说这是一家工作日都会排队的火锅，下班去排队妥妥两小时，不过汤底优秀、菜品新鲜还是值得的。温馨提示：超级重口，慎重选择。

食坊居牛杂火锅地址：红牌楼北街 30 号附 3 号

乐山油炸炸货铺

乐山油炸串串，串串中的战斗机和王中王。采访的时候成研同学提到：吃了一口想第二口，根本停不下来。不过纯油炸，吃饭过后减肥愁。

乐山油炸炸货铺地址：肖家河中街 8 号

瓷碗面（高朋路店）

勒里不是重庆小面，勒是成都面条的精髓，素椒、海味和豌杂，浇头丰富，面条筋道。夏天吃完了它要不要再来个冰粉？

瓷碗面（高朋路店）地址：高朋西路丽都路 501 号

唐唐糍粑冰粉（玉林总店）

冰粉来啦！这是只有成都才吃得到的手搓冰粉。前面提到那么多重口之后，再来点清甜解腻的吧。三鲜、玫瑰和糍粑，口味想怎么搭就怎么搭。

唐唐糍粑冰粉（玉林总店）地址：玉林西街后巷 3 号附 3 号



瓷碗面（高朋路店）



唐唐糍粑冰粉（玉林总店）



钢管厂五区小郡肝串串香



挂面鸭肠



现炸酥肉

庐山之恋

文/刘燕 (绿盟科技 ESM技术部)



图片来源于网络

最近特别怀念，和小龙一起去庐山旅行的日子。早上睡到自然醒，然后开启一天爬山之旅。晚上 10 点多，下着倾盆大雨，还兴致勃勃地在牯岭镇漫步。回到宾馆，依然神清气爽，脸上贴着面膜，脚上贴着足贴，开启聊天模式。在舒适中安然入睡，等待下一个精彩的一天。

这样的生活，让自己忘了工作的忙碌，

忘了生活的琐碎。只记得，我是我，快乐的自我。

来，一起体验一下吧，哈哈……

【人物介绍】

小龙（龙春竹），2013 年和我一起入职绿盟。纯绿一枚。我俩形影不离地在公司服务了七年。可以为了工作方案争得面红耳赤，也可以互相谈心，聊得泪流满面。是同事，

也是骨灰级闺蜜，更是亲人。

【出行 outline】

时间：3 天，周五出行，周天下午返程。

地点：江西庐山

人物：我、小龙（没有第三者）

费用：AA（每人开销 <1000 RMB）

day 1

很多人想要一场说走就走的旅行，but，

不能只是想呀，要行动。这不，我和小龙就请了一天假，早起直奔江西庐山。临行前，天气预报显示：江西 3 天都有雨，who cares? 每人买个雨衣就出发吧～

我们订的宾馆就在牯岭镇，放下行李，吃个午饭，就开始溜达啦……

庐山旅行分 A 线、B 线。不管是 A 还是 B，我们决定下午去如琴湖、花径看看。大雨倾盆，烟雾缭绕的如琴湖应该如梦如幻吧。

这是美丽的如琴湖吗？Oh my god，远处是什么？说好的诗和远方呢？

既然看不见远方，那就珍惜眼前的幸福。小龙，我还是能看清的，哈哈。

仙雾缭绕，我们经常怀疑自己是小仙女呢～

路人甲：“小仙女？Are you sure？”

路人乙：“燕姐，你的雨衣呢？”燕姐：“太丑了，不敢穿着拍照。”

路人丙：“燕姐，你为什么要站在小龙后面？”燕姐：“呵呵，你猜。”

从宾馆到如琴湖、花径沿线，来回我们走了 4 个小时。全程除了路人甲乙丙，再也找不到路人丁了。我和小龙非常悠闲，边走边

聊边淋雨。

吃过晚饭，依然意犹未尽。既然出来耍，就要有模有样。走，去看场电影吧。

《我不是药神》正在庐山电影院热映。赶紧一睹为快。（相信剧情大家都看过了，特别感人。我和小龙哭得那是一个惨啦……哭的时候爽了，关键是小仙女们明天还能愉快地拍照吗？）

今天是活力满满的一天，明天继续～

day2

不到三叠泉，不算庐山客。那既然来了，就去体验一下吧！

旅行小 TIPS：到了庐山，力荐先买一张山上的大巴票。在各个景点自由切换，车多，服务好。

坐上大巴，我们就直接到了三叠泉。（你想太多了，离瀑布，来回还有 8.3 公里。）

内心的小人开始进行了一系列心理活动：

A：作为年轻人，我们要保重身体，以后更好地为国家效力，还是坐缆车吧。

B：NO！不锻炼好身体，怎么更好地

上班？

于是，我和小龙决定徒步前进。（此处应该有掌声。）

庐山一直以来都是众多文人墨客云集之地，负氧离子丰富，风景如画。真的名不虚传。很多美景，只有徒步才能细细观赏。山中小涧极多，时而细腻，时而湍急。我和小龙也是边走边拍。

来来来，看看我们的卡姿兰大眼睛（快被《我不是药神》哭瞎的大眼睛）！

说句良心话，如果不是因为：

1. 我俩昨天哭得有点猛
2. 我俩不会化妆
3. 我俩不太会拿自拍杆
4. 我俩手机不太擅长美颜
5. 我俩不太会摆 pose

以我和小龙的颜值，拍出来的效果，那绝对是美美哒（只能脑补了）。

看到这里，你估计不想吃饭了。咱们还是说点正能量吧。

要走到三叠泉，初步计算，有 3600 级台阶，我们走到索道处，以为快到了。遇到返程的人，告知，还有起码三分之一的路程。

要放弃吗?脚都快抬不起来了。

不,我们要继续。

和小龙一人吃了一个茶叶蛋,就继续了。大概走了两个半小时,我们终于到了传说中的三叠泉。

“日照香炉生紫烟,遥看瀑布挂前川。飞流直下三千尺,疑是银河落九天。”看了三叠泉瀑布,不禁感慨大自然的鬼斧神工,给人震撼和启迪。(假如几千年前,我第一眼看到了三叠泉,估计我就成了诗仙,哈哈。)

此时,旅途所有的疲惫突然一扫而光。开始感恩,感谢自己的坚持,不放弃。我们很多时候,走到一半,就害怕自己不能完成,害怕前路太多艰险。可是,如果不对自己狠一点,怎么能看到期待的风景呢?如果不搏一下,怎么发掘自己的潜力呢?

我们在瀑布下面看了很久,才开始返程。

在返程途中,又经过了索道。35块钱就可以3分钟到达目的地。我和小龙都很累。想挑战自己走回去,又怕到家后脚废了。于是石头剪刀布,谁赢了听谁的。

最后,我们还是异口同声地说:“还是走回去吧。”要的就是极限挑战,哈哈!

“东边日出西边雨,道是无晴却有晴。”走着走着,天晴了。我们贪婪地呼吸着新鲜的空气,看着缆车从旁边一扫而过,却也不惋惜。

回到宾馆,简单洗漱,发现依然神采奕奕。10点多,倾盆大雨,我们打着伞出门买特产,牯岭镇的空气让我们觉得好轻。呼吸好轻,身体好轻,一切都是这么美好……

day3

不知道是因为我们年轻,还是贴了足贴的缘故,第三天,依然满血复活。清晨醒来,拉开窗帘,发现仙气缭绕,又看了好久。

由于下午回武汉,我们便收拾好了行李。准备去博物馆、芦林湖溜达一圈。

沿着芦林湖往下,便是一个小瀑布。旁边的石头上,刻着“南无阿弥陀佛”六字洪名,深深打动着我们。

庐山也是佛教圣地,在山上,可以听见山下东林寺和西林寺的钟声。东林寺是净土宗发祥地。《题西林壁》便是苏轼在西林寺题下的。从读研开始,暑假就去东林寺住过。那里很清静,是礼佛避暑的好去处。推荐指数:5颗星。

芦林湖的美景,就不传照片了,大家亲自去体验啦。

写在后面的话

我喜欢旅行,旅行是为了遇见,遇见另一个自己,那个坚持、淳朴、散发着无穷魅力的自己;也是为了遇见友情,遇见那个可以和你一起哭,一起笑,一起跑,一起闹,一起坚持的人。

你呢,准备好开启一段旅程了吗?



寻找更好的自己

——毕业旅行之 17 天越南、泰国自由行

文/徐美琪 (绿盟科技 金融华东销售一部)



曾经幻想了很久，自己的毕业旅行会是什么样子，会是谁，会去哪里……

再回头看，这趟行程真的就像梦一般，不愿醒来。

一、行前准备

我们基本是提前两周开始准备的，需要做的事情有：

1. 护照、签证、电话卡

越南和泰国的签证我们都是网上办理的，没有自己跑大使馆，越南签证比较好办理，直接把电子照片和相关信息发给店家就

可以，泰国签证是把护照、学生证以及其他材料寄过去办理的。建议大家提前办理，虽说越南、泰国拒签记录不多，但万一因为签证没办下来影响出行就很难受了，我们也是办得比较急，出发前两天才拿到手。

电话卡也是直接在淘宝网买的，各

国都有对应的几个运营商，我们买的是 vinapone 和 dtac happy 卡，大家可以对比下挑选适合自己的。

2. 顺行程，订机票、车票

这个时候就开始考虑大概要去几个地方，停留多久，尽早定下日程好买机票，以免涨价太多。至于城市间往返的车票，我们当时是提前在去哪儿网直接预订了国际汽车票，当然也可以选择到了当地再预订，或者去车站买或者让酒店前台帮忙预订。我们是考虑不想后期太麻烦，直接在网上预订的，不过就是会额外收一笔服务费，而且后期线上不可以改签和退票，只能去车站办理。

3. 订住宿

可以提前留意自己喜欢的酒店，有很多提供早餐而且景致很好的 hotel 和 guest house，要提前下手哟，尤其是碰到当地节日、跨年夜或者 full moon party，我们基本是从 agoda 和马蜂窝预订的住宿，也有其他人会从 booking 预订，可以对比下价格再决定。

4. 提前准备好注意事项

行程大概都确定得差不多了，然后就可

以填补其他事情了。比如：

准备好翻译软件，我们用的是谷歌翻译和旅行翻译官；

准备好谷歌地图，境内虽然用不了，但出境之后就可以用了；

准备好当地的紧急联系电话；

准备一些常用药，如胃药、消炎药、晕车药等等；

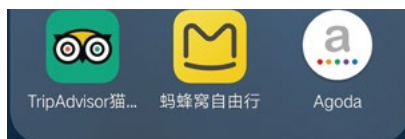
准备好自己的身份证明材料复印件以及返程行程单；

可以挑选一个合适的境外保险；

准备一个 visa 卡、银联卡或者 master card；

换钱的话，越南盾在国内不能直接兑换，我们是先换了美元，带了美元和人民币过去换的。

注意：可以下一个 TripAdvisor，相当



于国内的大众点评网。

然后就可以开始收拾行囊啦，带上保暖的衣服、雨伞雨衣、美美的小裙子，还有防

晒霜！（我回来真的黑了。）

二、越南行程

河内—岷港—芽庄—大叻—胡志明。

跨境火车会下车两次：一次是中国出境的关口；一次是越南入境关口。过越南海关的时候，真的会明目张胆地要小费，十块，有人没给也过去了，也有人没给被扣着没过去，因为在这个关口会停留两三个小时，所以他们也比较猖狂……

那边就有可以换钱的地方 (currency



exchange)，不过汇率比较低。

1. 河内

在跨境火车上睡在我对面的小哥就是越南人，我们两个人尝试用英语沟通多次，然而两个人谁也没听懂，越南式发音辨识起来难度还是有的，只听懂了 travel……倒是



下铺的大哥常来往中越，到了车站之后他带我们换了点钱，打车去市区顺道送我们去了大教堂。

到了越南吃的第一碗粉，一碗 40k，合人民币 13 块钱左右，这边的店都会有很多种调料，我们基本都尝试了一下，有青柠檬、辣酱、鱼露，还有很多不知名的调味料，你值得一试！

清晨的还剑湖，天气很舒适，微风吹着，



阳光照在脸上，旁边有很多在健身的人，很有生活气息。

越南遍地都是卖法棍的，每家味道也都不太一样，吃了粉很容易饿，可以随时买一份在路上吃。

越南的咖啡真的很好喝而且很便宜。

2. 岘港

到了岘港之后就下雨了，晚上跑去看了夜晚的美溪海滩。

越南的小吃真的好健康，每天都在吃粉，每次上粉还都会上一盘子菜配着吃，真的超级健康了。

第二天苦于交通不便，我们俩又不会骑车，朋友在网上约了会骑摩托车的男生，大家一起结伴去灵菇湾和海云岭，路上一边是海一边是山，一路风景真的很好。

干干的越南粉，别有一番味道，我也很喜欢！是在途经的一个小村庄里吃的，邻桌是一群越南的姐姐、阿姨，两桌人互相听不懂对方的话，但是大家一直在边比画边咯咯笑，气氛超融洽。

晚上坐 FUTA 公司的车去芽庄。FUTA 的车真的很舒服。上车需要脱鞋，会给你一个

袋子装鞋子，每人一个独立的座位，可以放平睡觉，还会提供毯子、矿泉水和湿巾，车上还有 Wi-Fi。不过 FUTA 车站一般比较远，所以公司可以去接站，不过好像有区域限制，可以到了之后询问一下酒店前台，帮忙预约一下。我们在岘港是自己打车去的车站，在大叻是老板联系了公司来接站的。这里强推 grab，我们一路都是用的 grab 打车，遇到的司机人也都很好，价格也没有乱要，直接按 APP 上的价格给就可以，唯一要注意的是定位准确就好，不然真的会风里雨里绕来绕去接不到你。

3. 芽庄

到了芽庄去泡了 I-resort 的泥浆浴，还蛮舒服的，也是在网上预订之后提前让酒店前台联系那边来接我们的，路费每人 20k，





服务很好也很方便，到了那边会提供毛巾、矿泉水和寄存柜。不过需要注意的是，出来晚了可能没有接驳车送回去了，没错，我们就是出来晚了的那拨。不过幸运的是在度假村遇到了中国的旅行团，那群大哥跟我朋友正好是老乡，人超级好，主动帮我们跟导游说了一声就顺便捎上我们一起回城。

在芽庄吃了自助餐，海鲜烤肉还有一个小火锅，每人 70 多元人民币。

4. 大叻

大叻的天气真的超好、超美，感觉我的人生重新充满了色彩，而且大叻的小吃种类比较多，一出车站就看到了好多我们之前没见过的小吃，立马幸福感袭来，强推大叻！

正好碰上大叻花卉节：



大叻的……煎饼？里面有鸡蛋、芝士、火腿肠、越南的酱，真的好好吃，好吃到停不下来，路上碰到一次买一次，不过包的纸真的很简陋，有见过直接撕作业本来包的？

路边遇到一家号称 NO.1 的店就走了进去，图片中旁边那碗汤真的很好喝，以前从没喝过生鸡蛋，把鸡蛋黄划开以后，那个味道——好喝，粉也跟其他家的口味完全不一样，是比较筋道的那种！这种春卷真的好好



吃！我俩先点了一份，吃完又点了一份！开始的时候我俩不知道该怎么吃，该蘸哪个料，邻桌的越南小姐姐们还比画着教我们。



这个……至今不知道叫什么，但是蘸着店家给的蘸汤真的好吃！口感软糯香嫩！这个是现烤的，上得比较慢，当邻桌小姐姐的这个上来之后她们还让老板先给我们上，超感动。

5. 胡志明

晚上坐 FUTA 车去胡志明市。（要做好提前到的准备，我们提前到了一小时左右，凌晨三点的胡志明街道喧嚣依旧。）

注意：FUTA 的车有两层，即 A 和 B，第一层后排是个五连躺，不太舒服，腿长的话伸不开……而且离发动机比较近，躺在上面一直感觉在跟车共振……所以尽量避免躺

在一层后排。

打车去机场准备飞曼谷，打车的时候注意跟司机说清楚是国际航班哟，两个航站楼貌似不一样，不然司机会开到另外一条路。

三、泰国行程

曼谷—帕岸岛—苏梅岛（南园岛 涛岛）—清迈—拜县—曼谷。

1. 曼谷

到了曼谷之后，可以先换一点钱方便去市区，如果要去考山路，可以直接坐 A4 机场高速巴士，费用每人 50，开得真的挺快的，差不多一个小时。不过话说曼谷市区内是真堵……一下车就满街的小吃摊，我俩瞬间热血沸腾。

当时是白天，在街上碰到卖东西的大叔，我们没买东西他也没来卖，就只是朝着我们问候了一句“Happy New Year”，好温暖。

我俩还去尝试了泰国按摩（massage），还好，没想象中那么不可忍受的痛……两个小时过得很快，玩得很开心。做完按摩后，我辫子散掉了，给我朋友做按摩的阿姨还给我编了很高级的辫子。

跨年夜那晚正好在考山路跨年，整个街道气氛嗨爆了！



2. 帕岸岛

坐 S 家的车船联运去帕岸岛。
是真的远……

19：00 上车……凌晨 2：00 下车……
等到早上 6：00 多坐上船……12：00 多才到……

中间我们一车人都在码头边坐着等船，有兴奋一点的欧美小哥哥、小姐姐在放歌跳舞，还有的在打牌，而我们两个人……睡觉。

到了帕岸岛之后发现是真的美。

结果，两个本来要去满月派对（full moon party）的人就赖在休闲度假胜地（resort）了，真的是梦境（dreamland）一般美。

整个海滩都没太多人，有一些欧美的小哥哥、小姐姐在跑步、打球，还有的人在做瑜伽，生活真的好安逸……舒服到不想走……是真的喜欢这里哇！坐 resort 的车去码头准备去苏梅岛的路上，还在跟比利时的瑜伽小姐姐说，以后有了男朋友还要再跟她一起来这里！

3. 苏梅岛

查汶海滩这条街是真的热闹，果然是旅

游胜地，路上人很多，店铺也很多，会说中文的人也很多，完全和帕岸岛是两个世界。那边感觉更像梦境，这边商业气息更浓厚一点，附近可供游玩的项目比较多，海边还有摩托艇可以玩，一路上总有人用中文跟你说“你好”，然后我朋友回了句韩语的“你好”。

4. 南园岛、涛岛

提前在网上预订了浮潜登岛一日游。

南园岛的海滩是真的美，不忍下水的那种美！涛岛的浮潜是真的好，浮潜的时候看到了好多鱼！



5. 清迈

在这边必须提一下曼谷往返清迈的NCA大巴，会发毯子，还会发餐食，我俩看着小哥哥发了水，又发汉堡、橙汁和薯片，

我俩都呆掉了。第二天早上快到之前又给发了豆浆。NCA大巴有两种车型：一种提供电视娱乐系统，可以看电影，我在车上看了attraction和《小黄人》；一种是按摩座椅。

第二天参加了skyline的丛林飞跃，遨游天空真的很自在。不过，毕竟是丛林，要注意防蚊虫哟，第二天我俩都发现身上有被蚊虫叮的包，会痒还有点肿，回国快一周了才消下去。

6. 拜县

我们在拜县学会了骑摩托车！

车行老板问我们什么时候学会骑摩托车的，我们跟他说是一个小时前旅店老板教的！车行老板受到了惊吓，哈哈……之前在越南岷港载我们的小哥哥也不可置信我们就这样上路了，谁叫拜县这边骑着摩托车走是真的方便快捷而且好看好玩，一路风景美得不像话。

在此要特别感谢一下同行的小伙伴阿韵，如果不是有她，我可能根本没有勇气第一次出国就自由行去了越南和泰国，感谢这趟毕业旅行有你伴我同行。

后来一算才发现，出去走了半个多月，

在做完民宿义工之后出去的这一趟，自己对自我的认识又多了一点，看到了自己更多的能力以及更多的可能性。拥抱新的自己，新的世界！



青春不老 韶华不负

——IT 管理中心团建活动

文/苗俊娜（绿盟科技 IT管理中心）



秋天，一个色彩斑斓的季节！秋高气爽，碧水蓝天。天美，云美，山美，水美，意境美；

秋天，一个蕴含丰收的季节！满园金色，枝头硕果。果美，叶美，农民伯伯的笑容最美。

还好，我们抓住了秋天的尾巴，在一览秋之美景的同时，也让身心获得放松。

2019年11月1日，IT管理中心迎来了一次全员参与的部门团建活动。本次团建旨在提升团队士气，淬炼团队凝聚力。在米总的带

领下，开启了为期两天的团建+秋游活动。

下午1点40分，全员集合，大巴车带我们启程，一路欢声相伴，笑语相随！

第一站 昌平苹果采摘园

经历了春播夏长，秋天是丰收的季节。我们第一天的行程是昌平苹果园采摘！

体验秋收之喜悦的同时，也将平日里高



强度的脑力劳动，转换到体力劳动中，让紧张的状态得以缓解，压力得以释放。

拨开满树交错金叶，阅遍枝头硕硕红果，也要找到姿态最美的那一颗！

在艺术人的眼里，容不得有半点瑕疵，就像每一款产品页面的设计，都经历了数次的调配更换，直至达到最满意的效果。

站立在苹果树枝头，俯瞰整个果园，隐藏不住嘴角那抹自信的笑！

想必已将项目管理上的全局思维渗透在比赛中，站在一定高度看问题，纵观全局，胜券在握！

第二站 白河岸边度假村

人生最舒服的状态莫过于休闲娱乐相结合！我们此次活动的大总管保荣和张杰同学为我们安排了集住宿和娱乐活动于一体的度假酒店，连酒店名称都很雅致——白河岸边！

晚上，酒店为我们准备了丰盛的晚餐！一起享用美味，举杯共饮。酒，乃是用时间炮制而成的、因时间而醇厚的岁月佳酿。在酒杯互碰中，表达着敬意，传递着期望，饮下的是醇美，产生的是能量，给团队带来的是更好的协作！

晚餐过后，便是自由娱乐时间，乒乓球、麻将、扑克、唱歌等等，同事们可以根据自



己的爱好选择参加。

唱歌是最快让大家熟络起来的一种方式，激昂的、快乐的、深沉的，尽情演绎，各具特色！据说，一首大合唱，同步的才艺表演和肌肉运动刺激了内啡肽和催产素的分泌，这些“快乐激素”是巩固同事关系的纽带。在这个过程中，人们不需要单独了解其他人，就能建立彼此之间单纯的好印象。

米总将一曲《涛声依旧》演唱得感情丰富、意境深远，倾倒全场！用活力和激情感染着团队的每一个成员。

11月2日清晨，爬山前的小热身——团队短跑冠军争夺赛。要求每个小组必须并肩快速奔跑，绝不能落下一个人，也不可相互离开半步！其实工作中亦是如此，需要我们相互协作，共同进步！

第三站 清凉谷

秋天的山，斑驳陆离，浓墨重彩，别有一番景致！秋天的尾声，盛大的红叶，美好的季节，一起去山里，撒点野！我们第二天



的行程便是清凉谷攀山戏浪花，临池观蓝莲。

爬山，目标虽是登顶，但要做到不望山顶！要注重观察脚下的路，懂得欣赏沿途的风景，一步一步扎扎实实，终会到达山顶。这样不仅能带来征服大自然的快感，也收获了沿途赏景的好心情。工作本身也如同爬山，一个为工作而工作的人，往往享受不到工作给Ta带来的满足与快乐，更不用谈做好工作所应具备的能力与责任了。

手提能量包，我们欢呼雀跃地向着清凉谷进发。写在脸上的是开心，藏在心中的是

信心！

九零后的同学，时刻给人以活力和激情——“没错，我就是全线最亮的仔！”

上山路途崎岖陡峭，玻璃天桥惊心动魄！

尽管疲劳和恐惧交替来袭，也没有打倒我们的毅力，拍照瞬间必须拿出最灿烂的笑容，坚信没有克服不了的困难，就像开发中没有解决不了的 bug 一样！

水晶墙，红心框，并不是爱情的专项！既然路过此地，同事深情也要刻上！耶！



登顶远望，重峦叠嶂，群山绵亘，蜿蜒起伏。一片人海之间，一定是精英荟萃。近山远山，山外有山，但不争不显。老子云：“不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长；夫唯不争，故天下莫能与之争。”人，应学做山的处世，厚实而不失灵动，谦逊而不失自律，虚怀若谷，方能兼纳天下。

2019年11月2日11点30分，IT管理中心团队现身清凉谷山顶！

尽管体能存在差异，速度有所不同，但最终，每一位成员或通过自我坚持，或借助团队帮助，一个不少的全部到达！

此时此刻，天空下起了蒙蒙细雨，秋雨定是感动于我们团队的凝聚力，及时跑来为我们助兴。镜头下，面面可掬的笑容，无不表达着内心的喜悦！祝贺本次团建圆满成功！



他们，是公益路上“最靓的仔”

文/小编（绿盟科技 内刊编辑部）

“善行者公益活动，为贫困山区的儿童筹款的同时，鼓励四人组成一队，共同克服困难，在规定时间内完成徒步，亲身体会山区孩子们走在从家到学校这条崎岖山路上的不易。”

今年，小编可以傲娇地说：“绿盟科技已经第六次参加这项慈善徒步活动啦，同时我们还有两支队伍荣获‘闪电善行者’。”很多人都非常好奇，积极参与公益徒步的背后有哪些不为人知的故事呢？

（备注：团队8小时之内完成50公里徒步荣获‘闪电善行者’证书）

传说中的小粉队



（左起：王洋、陈果、胡靖、鞠永祥）

这支被今年组委会官微称为“今年最靓的仔”的小粉队，无论是颜值还是实力都完全兼备。雨天阴冷的比赛现场，四人统一专业着装，醒目的粉色让现场的人感觉也没那么寒冷。

“我们一开始就定好了6小时完成50公里的目标。虽然是公益活动不分胜负，但是跑50公里的山路也不容易，有目标才更有动力。”

王洋告诉小编，跑步过程中由于天冷下雨，陈果在途中腿部抽筋了，他考虑到团队成绩，坚持继续向前，最终团队以5小时58分的实际用时荣获“闪电善行者”证书。“徒步以组为单位要四个人一起完成，所以团结合作、相互帮助是一定的。这次我们不仅完成了目标，还通过活动增进了大家的友谊。”

突破自我



（左起：姚兴华、王怀勇、刘继革、张明亮）

在刘指导带领的团队中，王怀勇特别忐忑不安，因为他个人能力决定了队伍的速度上限。面对如此难以实现的目标，他私下找过姚老师商量换团队，不过遭到了拒绝，于是只好硬着头皮自己上。

“王怀勇的水平在我们队中是最弱的，因为他训练的次数最少，所以从报名开始我就天天盯着他训练。比赛过程中要及时补充能量胶和盐丸，而他居然没有随身携带，这些都应该提前补充，到了体力不行就晚了。我跟每个队员都说了，先补充能量胶，再吃香蕉或者可乐这些糖分高的食物，结果我一没留神他竟然要喝啤酒，我严肃地告诉他要喝酒除非退赛。”王怀勇是刘指导在团队徒步行进过程中

的重点关注对象。

“刘指导让我退赛的时候，我一想不行啊！25公里的时候我就想退赛了，现在都走到32公里了，我得拿牌子啊！”王怀勇回忆起当时的情形，“刘指导担心我累，就一直跟着我，怕我走着走着不行了。可以说我是连唬带吓地完赛了，我算是跟着刘指导突破自我了。如果没有他，我可能还完成不了，也肯定不是‘闪电善行者’啊。”

慢下来的徒步



(左起：白玮、姚兰、徐亚新、天天)

今年姚老师团队选择了慢下来的全程徒步，内心的焦灼消失在沿路的风景之中。一路上，他们遇到了许多温暖的人，浓雾细雨之中有人给他们送雨衣，艰难行进之时有人给他们送橘子……同时他们也温暖了别人。

“前几次的徒步，我为了追求速度都是一直往前冲，给身体带来

了相当大的挑战，胃部的不适感会让我吃不下东西，甚至团队成员以及周围发生了什么事我都顾不上。”在参加善行者活动的第六年，姚老师终于体验到了“慢下来”的感觉。“今年团队中的亚新体力不支，她想让我们先走。我告诉她是不可能扔下她先走的，她也不能一直坐在那儿，否则到后面就会越来越艰难。我们就搀扶着她一起往前走。”

“其实我在开始走居庸关那段心态就已经崩了，姚老师和白玮哥都是特别厉害的人，但是由于我的原因，团队整体速度慢了。他们一直鼓励我，其实在整个过程中我们是互相改变的——他们因为我慢下来了，我因为他们知道自己不能一直停留在原地。”1996年出生的亚新今年是第一次参加善行者活动，大学的时候就经常参与各种公益活动，所以也想在善行者活动中尽一份自己的力量。

挑战自我



(孙惟皓)

本次善行者队伍中还有一个值得被称赞的身影，他为自己送上

一份特别的生日礼物。孙总比赛结束后不禁感叹道：善行者，每一步都会带来改变！挑战自我，跨越 40 岁！

“参赛之前我觉得自己不一定能全程走下来，没十足把握，但肯定是全力以赴奔着这个目标去的。”孙总在公益徒步报完名后，百忙之中每周都抽出时间进行轻度训练，“善行者活动要求一组四个人必须一起到达终点，我们这组四个人水平是参差不齐的，而我是这里面最弱的，大家都得配合我的节奏，一路上我们一直相互鼓励。”

“其实大概 20 公里的时候我就不想走了，但走到一半是一个重要节点。”孙总回忆起徒步的过程，“那会儿我感觉已经走完一半路程了，剩下的路程也就还有一半。前半程是看着自己走了多少公里，后半程是看着路程还剩多少公里，目标不同心态是不一样的，剩得越少就越不想放弃，越往后越要坚持。尤其是快到终点的最后几公里时，心情还是很激动的。”

“跟老段说，今年补给站让大家暖心暖胃的，我们都期待明年的新菜色。”孙总告诉小编，“走到 32 公里左右的时候最困难，这会儿是好多人身体到达极限、濒临崩溃的一个阶段，咱们的补给站刚好就设定在那儿了，特别给力。”

寒冷中的温暖

今年的善行者活动比往年晚了一个月，当天还下起了雨，山里的气温降到了冰点。公司志愿者们早上 6 点起床一直坚持到晚上 10 点，搭帐篷、煮面条、切肉，给参赛的小伙伴们加油。

“特别冷，冷到骨头缝的那种。”曼玉说起善行者活动那天的情形，还皱起了眉，“我还带了好多暖宝宝，开始他们还吐槽我至于吗，最

后全都抢完了。”

“我煮了一天的面和馄饨。”丁艺雄是第一次加入志愿者团队。他用箱子和纸壳自搭了一个小灶台，可还是因为灶台太矮，不得不一直弯着腰忙活了一天。“而且咱们的后勤保障很完善——三辆私家车，路上有需要咱们开车给直接送过去。万一碰上公司的参赛队员受伤，我们也能随时去救援。”



（令其他公司羡慕的私补）

“今年我们还提供了点餐服务，参赛队员们在快到达补给点的时候用微信点菜，这样他们到达的时候就能吃上。”段老师说，“而且补给点除了原有的大站之外，还在大站的前后设了两个机动的补给点，怕我们的队员体能不支。今年志愿者只有七个人，可以说是相当辛苦的，希望明年、后年咱们的美食能够吸引更多的志愿者加入。”

台球人生|撞击的色彩

文/郝明 (绿盟科技 GLOBAL OPERATIONS/ISSC)



绿绒布的球台，笼罩球台的黄色灯光，灯光边缘的休闲沙发，摆着可乐、烟灰缸的茶几……这一切让台球看起来是一项高档的娱乐。对台球大师来说，一局台球就是一次算度精密的智力和攻防较量，也是一次知行能否合一的心理测试。出杆的角度、轻重，大局的掌控，分寸的拿捏，无一不是学问，错一着，满盘皆输。

我酷爱台球，但球技极差。对我来说，台球不过是两根木棍和

一堆圆球的游戏。最喜欢开局，因为开局的时候球最多，使尽吃奶的力气猛击一杆，当啷声中，满桌圆球乱滚，没准就有好几个球滚落袋中，不亦快哉！就像那句名言：大力出奇迹。

打到中局，如果实在找不到扎堆的台球了，就拣最靠近球袋的台球下杆。

如果球桌上的台球离球袋都隔着十万八千里，我也有“绝活”，

一是瞄准台球的大致位置，猛击一杆，只见圆球带着强大的势能，东奔西撞，在六个袋口之间闪回，最后划出笔直的线条直落袋中，其线路之复杂，落球位置之离奇，让精通数学的天之骄子也甘拜下风。



清凉九月，绿盟科技第四届“群英会‘翠’”杯台球比赛正式打响。本届赛事继承了之前三届的优良传统，我盟的小伙伴们均踊跃报名，在球桌上一展身手，以球会友。赛场上弥漫着欢声笑语，来自不同部门的小伙伴们如同许久未见的老友，相互寒暄，相互鼓励，赛场上的喝彩声此起彼伏。比赛经过了4个小时的鏖战，体力和精神都经受着极大的考验。

当黑色的球体消失在绿色的天地间，白色的灵魂独存，台球是一场游戏，也是一阕人生，个中滋味，见仁见智。打台球，既要会进攻，也要会防守；既要遵守规则，也要尊重对手；既要找准目标，也要绕开陷阱；既要达到当前目的，也要兼顾持续发展；既要谨小慎微精确计算，也要把握节奏敢于一拼；既要保持平常心态，坦然

面对输赢，也要戒骄戒躁，避免患得患失。

有的放矢

在台球桌上，进球是球手的重要目标。只有进球才能取得优势，也只有不断进球才能积累优势，进而取得成功。

台球迷们都知道，进一个球其实并不难，难的是进完一个球后还能让母球走出好位置，从而谋划出一个更有利的态势，以便下一步更好地发展，区分球手水平高低的标准也许就在于此。

高明的球手不太计较一城一池的得失，而更在意于球桌上的“造势”，甚至有的时候他们会为了赢得球台上的一种“势”，而宁愿放弃一个必进球，这就叫球台谋略。这种谋略包括计划、布势、取舍等诸多方面。

深谋远虑

计划是球台上最常用的技巧。球手们要随时根据球台上双方“棋子”的布局，心里默默计算，安排周详，选择最佳进攻方向，然后逐步实施。人生发展也蕴藏着同样的道理，要想使自己的人生道路走得更顺利，“启程”之前必须先行分析种种条件，制定好目标、策略，选择好出发点，确定从哪项工作入手，做到心中有数，步步为营，从而走出一帆风顺的人生之途。

台球高手们深深明白球台上环环相扣、球球相连的道理，他们总是着眼于未来，在出球之前准确预判下一步乃至下几步可能出现的态势，然后才开始击球，并创造出解决下一球的有利局面，顺利打完全局。

人生也是一个由许多个阶段组成的过程，这些阶段之间相互依

存，相互影响，一个阶段的成功并不等于人生全过程的精彩，要想使整个人生旅途丰富多彩，就必须在上个阶段为以后的人生起好势、布好局。心中要时时谨记“福兮祸所伏，祸兮福所倚”的道理，不必过于拘泥一时的成败得失，更重要的是依据现有条件，努力去创造一种有利态势，为顺利走好下一步谋篇布局。

攻防取舍

这是出球之前首要面对的问题，或攻或守是球手们在球台上经常碰到的问题。如果取舍不当，将招致满盘皆输。有的时候，或许眼前正好有一个球极其有利于进攻，但是，进了此球后无论如何都不能为下一步奠定基础。这个时候，聪明的球手最懂得取舍，他们会选择放弃。这与人生旅途中的取舍智慧有着异曲同工之妙。舍得舍得，有舍才有得，确实如此，只会取不会舍，不懂得退而求其次，不懂得以退为进的人将很难赢得最后的胜利。

平心静气

很多人说，打台球，一靠技术，二靠运气。这也就像现实，一需要你有能力，二你也真需要一点机遇。有时你明明打一个球要进一个目的洞，但球进不了，母球来回弹滚，反而将一个根本没准备的没想到的球撞进洞，就像生活给你开的不大不小的戏剧性的玩笑。生活中常存在着意外与偶然，常让你啼笑皆非，明明努力与想念着的，常常离你远去，而其他意料之外的，却不速而至。

心理因素很重要，有的时候心里紧张，造成身体僵硬，运杆动作不流畅，出现出杆瞬间击球点上移或者下移，有的时候心里放松，造成身体放松，运杆动作草率，出现触感瞬间击球点向两边偏移，



这都是造成失误很重要的原因。

如果平心待物，常心向景，“看庭前花开花落，望天上云卷云舒”，有一个好的心态，一草，一木，一山，一水，何尝不是一种风景？是不是就会多了些意趣、可爱与从容？

小小台球桌上，在球与球的滚动撞击之间诠释出了无尽的人生

哲理，所谓万事皆学问，大概说的就是这个意思，关键在于会不会悟。智者往往懂得悟出真知，并吸收借鉴以丰富自己，从而规划好自己的人生旅程。

人生便如这五颜六色的桌球一般，在生命的舞台上撞击出绚丽多彩。

小伙伴感言：

石宇轩

这届赛事中，我是以摄影师的角色参加的。虽是“看客”，却更能感受到比赛氛围的变化。赛场上有很多熟悉的面孔，也有许多之前素未谋面的同事，但同为我盟的小伙伴，大家并没有隔阂，赛场上满是欢声笑语。开始时，这次活动与其说是比赛，倒不如说是一群喜爱台球的小伙伴的聚会，老友重逢，新朋欢聚，一派祥和。

而随着赛事的不断推进，不知是由于疲惫还是紧张，赛场上的氛围越来越严肃。比赛开始时按动快门的间隙，我还会有上手一试的冲动，而到了最后的决战，我只能静静地膜拜大神们在场上秀操作，直到李亦天把最后一颗黑8打进袋口，我才松了一口气，漫长而紧张的比赛终于结束，可以回家了。

轻松与紧张，友谊与胜负共同定格了我对本次比赛的印象。旁观者虽无胜负之忧，却远不如真正参赛过瘾。下一届比赛，我想我会放下相机拿起球杆，走上赛场一试身手的。

李亦天

对于本次获得冠军，心情还是比较激动的，毕竟这是大学以来打过的台球比赛拿到的最好的成绩。同时，也非常有幸在赛场上见



到不少水平很不错的选手。台球，作为我坚持最久的一个爱好，很荣幸在我成长的过程中，遇到过不少高手为我纠正动作，指点思路。任何爱好，如果玩得更好，那么你就会获得更多的乐趣。

蔡利民

对于本次台球赛，我就是“菜鸟”，主办的宣姐让我来说说感受，我觉得可能是让我说一说“菜鸟”对阵“大牛”有何感受。说真的，



自己知道台球技术一般，都是靠摘掉眼镜盲打，进与不进靠的是运气和感觉，第一次参加公司的台球赛（都已经是第四届了，也许前三届我还没加入公司）；报名的初衷把这次比赛更看作是公司同事之间交流的机会，报名后还有点小忐忑，现场如果打个 N:0 岂不是很尴尬；可是现场再一次验证了墨菲定律；但是现场的氛围并没让人觉得很尴尬，更像老友们聚会，大家都很 open。再一次见识到了高手在民间，写得了代码，做得了防护，打得了台球。

王晓旭

9 月我参加了公司举办的第四届台球比赛，很幸运四届比赛我都在，也算是骨灰级选手了，哈哈！今年比赛我打了两轮，第一轮的对手是今年的冠军，第二轮的对手是今年的亚军，两轮都是抽签匹配比赛对手，咳咳，我这手气是不是应该去买张彩票？整个比赛过程很激烈，比赛选手很开心。其他比赛的小伙伴们都很优秀，堪比专业级选手，专业的球杆，精准打法，比赛场面精彩绝伦。

没有见识到底有多可怕

文/孙洁 (绿盟科技 职能支持部)

01.

对于大多数人讲，我们更多的是计较工资的高低、学历的高低，可是很少有人意识到见识的多少，很多人理所当然地说贫穷限制了我们的想象，可是我们祖辈就穷，而我们努力改变穷的状态，你们就不能指控我们说，我们缺见识。所以很多人把贫穷和见识分开而论，或者直接等于说，我摆脱了贫穷就会获得见识。

对于村里长大的我来说，进县城是我每年的梦想，觉得那是我走向繁荣的机会，那会儿我的姑姑在县城里，而我在小学四年级的时候有机会暑假去常住，那个假期我吃到了梦寐以求的蛋糕，还照了明星照，看了喷泉，看了花展，溜了大公园，也穿上了喜欢的白球鞋，买了手表，也经常逛商场，还去所谓的步行街溜达。

每次出去逛街，就算我看上的东西，也害怕询问价格，因为我从心底里害怕，害怕被看不起，更害怕被人说没钱看什么看，可是每次姐姐都会带着我，买两瓶水的钱我还是可以付得起的，可是心里总是害怕。

那会儿我姐经常很不耐烦地领我去超市

逛，因为对于她每天都见的生活，而我都是第一次，我好奇着所有，我没见过那么大的超市，也没见过那么多叫不上名的菜和吃的，即使我们只进去买根雪糕，我也会开心地走一圈，不觉得累，只觉得好幸运，我见着大世面了。

记得那会儿，好热的天，刚好有亲戚的孩子过生日，好多从乡下来的亲戚来参加，大家无聊没事做，我姐带着我走进了雪糕批发部，我真的是第一次见到原来雪糕可以有那么多，而且商店可以那么大，记得我们一人抱了一箱子雪糕给大家分着吃，姑姑见到我姐的第一反应是：“闺女好懂事，懂得分享。”而我那会儿已经惊呆了，因为对于我来说那可能是一个学期的零花钱，或者说是我两年的冷饮钱，如果是我花这么多，我妈



一定会打我，说我乱花钱，但是我姐得到了赞赏。

那一次我更多的是感受到了贫穷，而现在回想起来我更多的缺的是见识。

02.

县城之旅，每天没事就出去逛逛走走，好奇着所有事物，很快假期结束，我继续回到村里上学。

记得很清楚的是，第一次班里写作文，我写的是假期看喷泉，当时收我作业的班长就来找我让我重新写，很笃定地说，你是抄的作文书。我拿着作文本直接去找老师，老师绕大圈和我讲了半天道理，理解我的不会写，理解我模仿作文书，理解我好奇着外面的世界，但是说只要我好好学习，长大后肯定能看到喷泉。我当时真的是委屈极了，很快这件事就在班里传开了，说我爱面子抄了作文书，还偏说自己亲眼看了喷泉。

那件事好多人都背后议论我吹牛，不诚实，那个时候的我真的好难过，可是我无论怎么解释，他们终究不信，他们不信我说过的一切。

这件事直到很久很久之后我才释怀，终



于有一天学校转学来了一个南方的小伙伴，老师安排了我们坐同桌，我和他聊起这件事，他相信了我，而且拿起我的作文看了一遍，说你的文笔真的好差，错别字也好多。我问他，为什么选择相信我，他说夏天喷泉凉快，他和小伙伴天天就在公园的喷泉里找凉意。

记得那会儿他说，因为他们没见过，又觉得你们都一样，所以选择不相信你。

现在回头来看，更多的是理解，我们生在长在村子里，十几岁的我们除了课本知识，我们很少知道外面的世界，从小的见识差好多，因为没有见过，所以选择不相信，因为不懂，所以不去理解，因为不知道，所以选择放弃。

没有见识到底有多可怕，想想都害怕。

03.

五年级的时候，我妈选择将我送到县城里读书，想给我更好的读书环境，那一年我转学走了。

很久之后，我们那所村里的小学被合并，而好多人因为远很快放弃了学习，出去打工和回家种地。

那会儿假期的时候还能遇到他们，说是已经可以给家里拿钱了，村里的人都说，看看人家谁谁家的孩子，不读书多省钱，不读书照样有出息，还能帮着家里人分担经济压力。而我那个时候，学费、住宿费、餐费、车费、借读费，我一个人就能花掉家里四分之三的收入，我是村里人口中最费钱的主，而且学习也没那么好。

这种传言直到我上了大学之后才慢慢消停，那个时候的我总是会为这样的传言恼怒，



甚至去辩驳。后来很久之后遇到一起长大的同学，她说我不羡慕你的出生，但是我羡慕你有个有见识的妈妈。

亭亭是和我一块长大的小伙伴，一起上学，放学，一起玩耍，准确来说她家比我们家有钱很多，而她也比我学习好很多，可是她初中就辍学了，家里人可以说帮她安排到工厂里，铁饭碗。他们所谓的铁饭碗在我上大学的时候彻底倒闭，她就失业了，然后很快就嫁人了，嫁到隔壁村说是很有钱的人家里，其实不过就是多养了几头猪而已。

现在的亭亭我已经认不出了，长年累月下地干活，早把皮肤吹得黝黑干燥，身材怎样，扯着嗓子喊自己孩子回家吃饭，俨然一个油腻的中年妇女。

后来同学聚会，许久不见的同学，大家多少有点激动，饮酒畅聊，再次聊起他们笃定我抄作文这件事，很多人说了抱歉。还有人说，你不是最可怜的，其实当时无知的我们才是最可怜的，以为当下就是自己的天下，自己的世界。

抄袭这件事只是我们无知的折射，而有人为无知赔上了自己的一辈子，因为无

知，所以无畏，觉得读书和不读书没有区别，觉得看了世界又能如何，觉得眼前的世界已经很美好，觉得隔壁养几头猪就是有钱人了，无知的我们到底有多可怕，想想都后背发凉。

04.

这次出差，我彻底走丢在上海虹桥站里，我很理所应当错过了上海到苏州的高铁。

对于别人简单的事情，但是对于我来说是两眼迷茫，我甚至都找不到取票处。

无知又迷茫的自己像个傻子似的绕来绕去。

得空去了趟东方明珠，最后看片子中未来的上海，立体交通，生活的改变，宇宙飞船旅行，我看着旁边的小孩在想，我快要三十岁的时候才看到眼前的所有，如果我小

时候就能有这样的见识，我现在会不会不一样？我想一定会，一定会不一样。

回家的时候同事一直为没给自家闺女买到礼物在懊恼，终于在机场看到了潘多拉的首饰，进去五分钟不到买了一串手链，花了三千多，她姑娘五岁而已。

她说，她家姑娘就喜欢闪闪的东西，认识的宝石比她认识的多，一直都在说潘多拉终于见着了，一定要给买回去。同事在一旁打趣说，你家姑娘以后不用担心会被骗。

是啊，五岁就有自己的珠宝盒，长大后肯定不会因为好奇三百块的口红就跟着别人走了，也不会因为几千块的金戒指就被骗走了，这些东西在她五岁的时候已经拥有过了，她已经见过了。

05.

我很喜欢过一个男生，仅仅是因为他知道好多，他去过很多地方，见过很多人，做过很多事，所以我无比崇拜他，当时的我觉得怎么可以有这么优秀的人，热爱生活，爱运动，爱旅行。

后来很久之后，我发现我也可以这样生活，当有一天我的同学和我说，好羡慕你现

在的生活状态的时候，我才意识到本以为不堪的我活成了别人眼中的模板。

后来我也走了很多地方，交了很多朋友，认识了更多的人，回头才发现他也只是很多人中的一个而已，没什么特别。

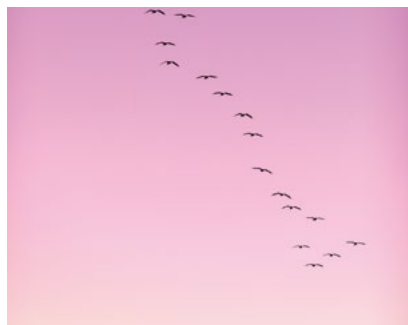
我在反思，我的喜欢多少显示了我的无知，当我们见多了，就不足为奇了，等我见过了，就不足为怪了。见识决定着思想天花板的高度，就像亭亭父母的见识就是隔壁多养几头猪就是有钱人，就像村里人不读书就是省钱，如果能给家里拿回点钱就是有出息。

见识更多决定着我不被金钱所诱惑做出错误的判断，不会因为一支迪奥口红就和别人好了，更能遵循内心的想法。

生活中总能听到说，不是我不想出去走走看看，重点是穷啊，而懂的人却会分期存款出去溜达，不在于吃好的、喝好的、住好的，只在于见不同的事物，长不同的知识，见更多的世面，打破原有的思维模式。

毕业后的我每年都会出去走走，而我总结给我带来的是思维方式和格局的改变。

穷可以努力就改变，可是如果被无知和没有见识压迫困在原地，那就是思想的贫穷了。



严肃点，当爹呢

文/刘弘利 (绿盟科技 解决方案中心)

《三联生活周刊》第12期，是关于成为父亲的专题。显然是给爸爸们上上课，怎样才能称为称职的好父亲。这期杂志，记者采访了多位知名的父母，有育儿大V凯叔，原央视记者李小萌，作家马伯庸等，也有平凡如你我的普通父母。

社会上，网络中，对爸爸在育儿中缺位的讨论经久不息。妈妈们常说的“丧偶式育儿”“婴儿父亲般的睡眠”，有戏谑的成分，不过对很多妈妈来说，有同感，对爸爸不怎么参与育儿，完全是甩手掌柜，心存不满。造成这些现状的原因，既有爸爸们不知道如何参与到育儿，也有“男主外，女主内”的传统观点，让很多爸爸认为自己挣钱养家就好，教育孩子，那是妈妈的事。

记者在访谈过程中，还发现妈妈不让爸爸参与的情形。妈妈觉得家庭是自己构建的一个花园，养育孩子，更像是自己在里面当园丁，不让爸爸过多参与，只是分配一些边边角角的亲子任务。这让父亲的角色与期望渐行渐远。

如何成为还算称职的父亲？杂志在封面故事结尾给出了建议：



我们认为，世界上从来不存在完美父亲，我们不可能要求父亲们面面俱到。在这个多元化的时代，每个父亲都有不同的个人追求，每个家庭都有它们独特的资源条件和生态，父亲们有权利选择自己担当父职的方式。但好父亲依然存在一些基本的标准，这些标准是时代对父亲这个角色的刚需。它们是：

1. 能够与妻子保持良好沟通，达成家庭分工合作的共识；
2. 能够与孩子建立积极的情感互动；
3. 能够实现自我的成长与进步，为孩子树立模范与榜样。

这里提到的第三点，实现自我的成长和进步，让我想到网飞的综艺节目《粉雄救兵》。这是关于成年人改变的真人秀节目。有五位指导老师，分别擅长妆容、穿衣时尚、室内设计、厨艺和心理关怀，改造那些常人看起来有各种问题的人。

被改造的主人公，由家庭成员或者好友提名，男性居多。无一例外，他们不注重仪表，胡子拉碴，家里很乱，害怕社交，责任承担得不够。有一期节目，一位两个孩子的妈妈提名爸爸，妈妈说自己每天很沮丧，好像管着三个孩子一样。

指导者接受任务，对爸爸的改造开始了。五位各有专长的指导者，从发型和胡须开始，指导主人公穿着大方得体的衣服，下厨做饭，有时甚至把杂乱的家重新装修，家具、电器也重新采购。很神奇的，一周时间，五个人就让主人公焕然一新，抛弃过去，改变习惯，迈进新生活，承担起丈夫和父亲的责任。

想要改变，有两个要点。首先是主人公有改变的意愿，愿意为家庭付出；其次是行动起来，从微小的事情开始改变。谁能拒绝和睦的亲子关系呢？

与孩子一起成长，成为更好的父亲。

绿盟科技综合信息概览

文/郑芳迎（绿盟科技 品牌推广部）

获奖 | M01N 战队首次出战 2019 年工业信息安全技能大赛荣获一等奖

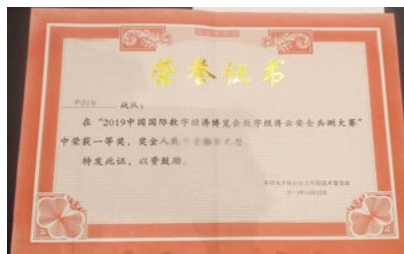
9月29日，“2019年工业信息安全技能大赛”决赛在中国西部国际博览城拉开战幕，大赛由成都市人民政府指导，国家工业信息安全发展研究中心、成都市经济和信息化局、四川天府新区成都管理委员会联合主办。绿盟科技 M01N 战队通过激烈精彩的比拼在众多支队伍中脱颖而出，荣获一等奖。



M01N 战队再出征，荣获“2019 中国国际数字经济博览会数字经济云安全共测大赛”一等奖

10月12日，由2019中国国际数字经济博览会组委会主办，中国电子商会、工信部赛迪网络安全研究所承办的“数字经济”云安全共测大赛线下总决赛圆满落幕。绿盟科技 M01N 战队从20支参赛队伍中脱颖而出，

出，荣获一等奖。



喜报 | 绿盟智能安全运营平台 (NSFOCUS iSOP) 入围世界互联网领先科技成果

第六届世界互联网大会期间，正式发布了2019世界互联网领先科技成果，“绿盟智能安全运营平台 (NSFOCUS iSOP)”从近500项申报项目中脱颖而出，入围“世界互联网领先科技成果”。

绿盟智能安全运营平台 (Intelligence Security Operation Platform, 简称 NSFOCUS iSOP) 是以大数据架构为基础，以资产为核心，智能化、合规、全场景的统一可运营安全管理平台；基于可视化挖掘引擎全方位展示安全态势，做到知己、知彼、知其然；通过机器学习、威胁建模、场景关联分析、异常行为分析及安全编排自动化实现威胁实时监控及闭环

管理；结合威胁情报提升安全事故 / 事件应急响应能力和威胁预警能力。



喜讯 | 绿盟科技荣获“IPv6 杰出贡献企业奖”

由下一代互联网国家工程中心主办的 GNTC 全球网络技术大会在南京举行，在 GNTC IPv6 Summit 上，绿盟科技获得由国际性组织 IPv6 Forum 颁发的“IPv6 杰出贡献企业奖”。



绿盟科技响应国家号召，大力推进产品对 IPv6 协议的兼容性支持，积极协助用户构建高速率、广普及、全覆盖、智能化的

下一代互联网。目前，绿盟科技十余款产品已通过权威机构的 IPv6 Ready Logo 认证测试。该认证测试覆盖 IETF RFC 标准中 Must 和 Should 部分，包括协议一致性测试和互通性测试，全球通用。该认证表示产品可普遍适用于全球 IPv6 下一代互联网的部署和应用，为采购商提供产品支持 IPv6 的依据，推动全球 IPv6 商业规模化部署。

IDC MarketScape 报告：绿盟科技位居中国 Web 应用安全市场 2019 年厂商领导者

2019 年 10 月 22 日 IDC 正式发布《IDC MarketScape: 中国 Web 应用安全市场 2019 年厂商评估》报告，报告中显示绿盟

科技处于领导者位置，这也是对绿盟科技在 Web 应用安全领域所做出的贡献与技术实力的一种肯定。

绿盟科技荣获 2019 合肥市网络安全攻防演练大赛一等奖

由合肥市委网络安全和信息化委员会办公室指导、合肥市数据资源局和合肥市公安局主办的 2019 合肥市网络安全攻防演练大赛攻防演练赛已圆满落幕。绿盟科技战队经过线上预选赛、线下决赛和攻防演练的层层角逐，最终摘得桂冠！



绿盟科技战队先后参加线上预选赛（理论考试+CTF）、线下决赛（AWD）、攻防演练赛（实战攻防演练）。各攻防技术骨干分工明确，尤其是在为期 4 天的攻防演练赛中，团队凭借多年的攻防经验和技术优势，从互联网网络突破了多家防守单位的防线，拿下了多家单位的重点业务系统、域控以及内网

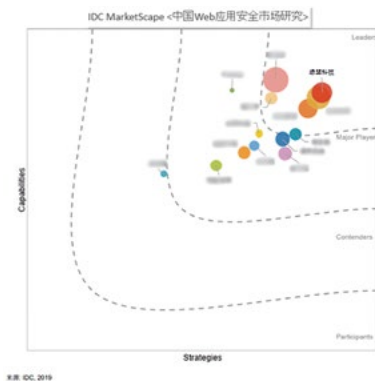
跨网络设备等，在整个攻防演练环节中一直遥遥领先，表现出了绿盟科技专业的、过硬的技术实力。

海淀园企业博士后科研工作站创新发展 20 年工作会，绿盟科技捧回四个奖

11 月 19 日，中关村科技园区海淀园企业博士后科研工作站创新发展 20 年工作会在北京成功举办。绿盟科技与海淀区各企业博士后工作站、博士后及国家人社部、中国博士后基金会、北京市人社局、海淀区等单位领导，还有北大、清华等高校齐聚于此，共同庆祝海淀园博士后工作站 20 周年庆典。



本次工作会中，绿盟科技荣获优秀博士后工作站，绿盟科技高级副总裁叶晓虎博士被评为优秀博士后合作导师（企业），星云实验室负责人刘文懋博士被评为优秀博士后，人力资源部曾婷荣获博士后工作站优秀管理



工作人员。这些荣誉是对绿盟科技重视高端人才、致力于网络空间安全前沿领域研究的投入的肯定，同时，也是海淀园博管会对绿盟科技人才队伍不断壮大、安全技术不断创新的鼓励与嘉奖！



再创佳绩 | 绿盟科技安全战队斩获湖湘杯网络安全技能大赛一等奖

11月26日—27日，2019“湖湘杯”网络安全技能大赛决赛在长沙顺利举办。经过两天鏖战，绿盟科技模因战队获一等奖，梅花K战队获优胜奖。第十二届全国政协副主席马培华，湖南省委常委、长沙市委书记胡衡华，中国电子信息产业集团有限公司董事长芮晓武，湖南省政协副主席、民建中央常委、湖南省委主委赖明勇，中国工程院郭桂蓉院士、倪光南院士、方滨兴院士、廖湘科院士、王耀南院士，中国工程院科技合作办

公室副主任王京京等领导、专家为获奖选手颁奖。



模因战队获一等奖



梅花K战队获优胜奖

绿盟科技获工信部网络安全威胁信息共享平台合作单位称号

2019年12月9日，2019年中国网络安全产业高峰论坛在北京召开。论坛上，工信部网络安全威胁信息共享平台（以下简称“平台”）正式上线，并举行授牌仪式。绿盟科技凭借过硬的实力和网络安全领域技术

积累，成为平台的首批合作单位。同时，会上还公布了2019年工信部网络安全技术应用试点示范入选项目，绿盟科技“IPv6网络空间智能安全监控平台”经过多方评选，顺利入选。



绿盟科技荣获“2019 卓越云安全服务商”称号

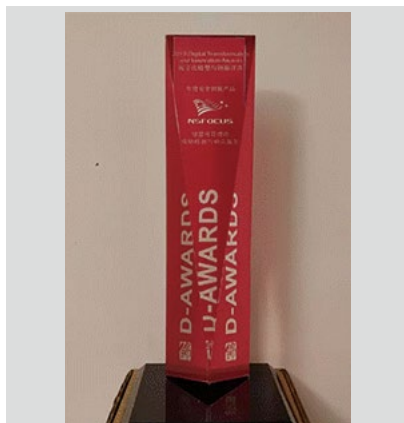
2019年12月12日,“云贯九州 智领未来”2019全国百万企业上云年会暨云生态峰会在北京隆重召开。会上,2019CLOUD500强榜单出炉,对“百万企业上云典型用户、案例、服务商”进行表彰。绿盟科技凭借过硬的技术实力荣获“2019卓越云安全服务商”称号。



绿盟可管理的威胁检测与响应服务荣获“年度安全创新产品奖”

12月13-15日,以“洞见价值”为主题的2019中国数字化年会在成都盛大召开。

会议期间公布了数字化转型与创新评选的最终结果,绿盟可管理的威胁检测与响应服务凭借创新优势及技术实力在2019年度数字化转型与创新评选中荣获“年度安全创新产品奖”。



捷报频传 | 绿盟 MDR 服务喜获“2019年度金融科技创新突出贡献奖”

12月19日,由《金融电子化》杂志社主办的“2019中国金融科技年会暨第十届金融科技及服务优秀奖颁奖典礼”在北京隆重举行。绿盟MDR可管理的威胁检测与响应服务方案从众多解决方案中脱颖而出,荣获

“2019年度金融科技创新突出贡献奖——运维创新贡献奖”。



绿盟智能安全运营平台荣获“2019年度中国IT行业创新力技术奖”

12月19日,由51CTO主办的《中国



企业“IT 印象·变革商业模式,智迎数字世界”年终评选》暨 2019 年第十四届中国企业年终评选获奖结果正式发布。绿盟智能安全运营平台经过激烈角逐脱颖而出,荣获“2019 年度中国 IT 行业创新力技术奖”。

支持“中国芯”| 绿盟云安全产品与麒麟操作系统完成兼容性认证

日前,绿盟科技与天津麒麟信息技术有限公司共同完成绿盟云安全集中管理系统(NSFOCUS Cloud Security System,简称 NSFOCUS NCSS)与银河麒麟操作系统(飞腾版)V4 产品兼容性互认证测试。测试结果显示,绿盟云安全集中管理系统在银河

麒麟操作系统下功能兼容性良好,运行稳定,性能表现优异。这标志着绿盟科技能够基于国产操作系统为客户提供云计算安全解决方案。

绿盟关键信息基础设施安全态势感知解决方案(简称 CIIP),面向网络安全主管单位,通过采集互联网及关键信息基础设施(简称 CII)系统相关数据,再利用大数据存储、分析技术,对各类安全数据进行关联分析和深入挖掘,可以及时发现被监测网络中的各类安全威胁事件行为、系统脆弱性,并对安全事件进行通报预警以及可视化呈现,有效开展网络安全管理工作。

安全升级 | 绿盟工控安全审计新版本发布

绿盟工控安全审计系统基于对不同业务系统工控环境的理解和对协议规约的深度解码,通过预制的行业经验模型,结合工控系统中操作过程中相关的规程要求,来感知系统中潜在的异常操作行为;通过网络数据的采集、分析、识别,实时动态监测通信内容、网络行为和网络流量,发现和捕获各种敏感信息、违规行为,实时报警响应,全面记录网络中的各种会话和事件,实现对网络信息

的智能关联分析、评估及安全事件的准确全程跟踪定位,为整体网络安全策略的制定提供权威可靠的支持。

绿盟科技与北京航空航天大学联手共建“网络空间安全创新研究中心”

11 月 21 日,北京航空航天大学网络空间安全学院(以下简称“北航”)与北京神州绿盟科技有限公司(以下简称“绿盟科技”)共建的“网络空间安全创新研究中心”签约暨揭牌仪式在京举行。北航网络空间安全学院院长刘建伟、北航网络空间安全学院党委书记蒋燕玲、北航实验室建设与管理处副处长刘刚、北航网络空间安全学院副院长伍前红、绿盟科技董事长兼 CEO 沈继业、绿盟科技高级副总裁孙冀平、绿盟科技副总裁李晨、绿盟科技首席架构师杨传安、绿盟科技高级总监李永松等领导和“网络空间安全学院”代表等出席并见证仪式。

根据协议,双方将以“网络空间安全创新研究中心”为基础,以将“中心”建设为省级乃至国家级技术中心为目标,共同推进产学研合作,互助建设网络空间安全学科,培育面向未来的网络安全产业的支柱人才,



承担重大科研和技术攻关项目，为网络安全产业创造多元价值。



盛世华诞，绿盟科技为网络安全“护航”

2019年10月1日，适逢新中国70周年华诞。70年励精图治、70年砥砺前行、70年铸就辉煌，但近年来不断出现的安全事件，给社会带来了不良影响，给各行各业造成各种经济损失。为贯彻落实国家决策部署，全力保障在新中国成立70周年重大活动期间网络空间的和谐稳定，在此重要时期，绿盟科技通过“云地人机”的方式为用户建立起一个立体的、多维度的安全管理与防护体系。

此次重保期间，绿盟科技共对客户系统及网站进行了200余万次监测，通报网站安全事件400余起，防护各类网络攻击4000余万次，经过安全专家分析并确认恶意攻击

源600余个。与此同时，绿盟威胁情报为客户提供每天千万级的威胁情报查询服务。



万无一失 | 绿盟科技为军运会保驾护航

10月27日晚，第七届世界军人运动会圆满闭幕，这是中国第一次承办综合性国际军事赛事，也是继北京奥运会、南京青奥会后，中国举办的规模最大的国际体育盛会。

军运会重保期间，绿盟科技重保团队对政府、运营商、金融等客户共计40000+个资产和100+个业务应用等进行了梳理、安



全扫描、安全测试及加固，并对重点网站进行7*24小时的云监控，协助客户完成了上千次的高、中、危漏洞处置；在各客户现场7*24小时不间断地安全值守、产品支持、日志分析及应急处置，协助抵御上万次的网络攻击。

进博会，安保技术天团在这里

2019年11月，第二届中国国际进口博览会在上海举行。绿盟科技作为巨人背后的安全专家，作为进博会网络安全保卫技术支持力量，以实际行动践行使命，圆满完成进博会网络安全保障任务，实现进博会期间“0”安全事件。

绿盟科技通过“云地人机”的方式为用户建立起一个立体的、多维度的安全管理与防护体系，全力为用户的网络安全保驾护航。为此，绿盟科技投入了百余名安全专家进驻



进博会各保障工作现场，进行 7*24 小时全方位安全服务，利用绿盟科技态势感知平台及全流量威胁分析平台，结合安全威胁分析专家远程及现场的支撑，将绿盟科技的产品平台能力、安全服务能力以及运营能力落地于各保障现场，以分钟级响应 SLA 为目标，真正意义上实践“云、地、人、机”的运营理念。

牡丹江市委网信办与绿盟科技战略合作携手推进信息化与网络安全建设

2019 年 9 月 16 日，值国家网络安全周期间，牡丹江市委网络安全和信息化委员会办公室与绿盟科技签署战略合作协议。双方将在网络安全和信息安全应用领域就网络安全技术支持和服务、网络安全人才培养等方面展开深入合作。



立足甬城，智联城市 | 绿盟智慧城市安全运营中心落户宁波高新区软件园

9 月 29 日，2019 宁波软件产业高峰论坛暨软件园开园一周年项目签约仪式正式举行，会上，绿盟科技与宁波高新区管委会正式签订城市安全运营中心、宁波工业信息安全联合实验室两项协议，绿盟科技高级副总裁叶晓虎作为企业代表参加仪式。两大项目的落地同时标志着绿盟科技宁波分公司正式落户宁波高新区软件园。



绿盟智慧城市安全运营中心落户宁波是绿盟科技在华东地区的关键布局，业务主要包括城市安全运营中心、工业安全联合实验室、安全人才培养教育基地、安全公众服务平台等。

绿盟科技正式签约入驻国家网络安全产业园区

2019 年 10 月 25 日，绿盟科技受邀参加国家网络安全产业园区（海淀）挂牌仪式，并正式签约入驻。工业和信息化部网络安全



管理局、工业和信息化部信息化和软件服务业司、工业和信息化部网络安全产业发展中心、北京市经信局、海淀区政府等主管单位领导出席活动。2019 年 10 月 25 日，绿盟科技受邀参加国家网络安全产业园区（海淀）挂牌仪式，并正式签约入驻。工业和信息化部网络安全管理局、工业和信息化部信息化和软件服务业司、工业和信息化部网络安全产业发展中心、北京市经信局、海淀区政府等主管单位领导出席活动。

2018 年 CCF- 绿盟科技“鲲鹏”科研基金项目结项评审会顺利召开

2019年11月15日，绿盟科技在北京召开2018年CCF-绿盟科技“鲲鹏”科研基金项目结项评审会，来自全国近十家重点科研院所和高校的中青年科研专家，针对当前主流五个网络安全研究方向——云计算系统安全领域、数据分析和人工智能领域、威胁情报领域、物联网和工控安全领域、公共技术和新技术领域，将各自承担的课题内容及成果展开了细致介绍。



课题验收会整体紧张有序，大家针对一些共性问题和前沿技术，讨论热烈。

初心不改 砥砺前行 | 绿盟科技受邀出席2019年（第九届）电信和互联网行业网络安全年会

11月26日，2019年（第九届）电信和互联网行业网络安全年会在古城西安开幕，

绿盟科技受邀出席，收获颇丰。会议期间举行网络安全服务能力评定系统启动仪式，绿盟科技网络安全风险评估服务及网络安全设计与集成服务获评为通信网络安全服务能力二级；绿盟科技参与的2016年度苏州联通网络安全技术培训服务项目、2018年山东移动通信信息安全重保服务项目荣获“网络安全服务优秀实践案例奖”；在主论坛中，绿盟科技高级副总裁叶晓虎为参会嘉宾带来了以



《网络空间安全技术创新趋势》为题的精彩分享。

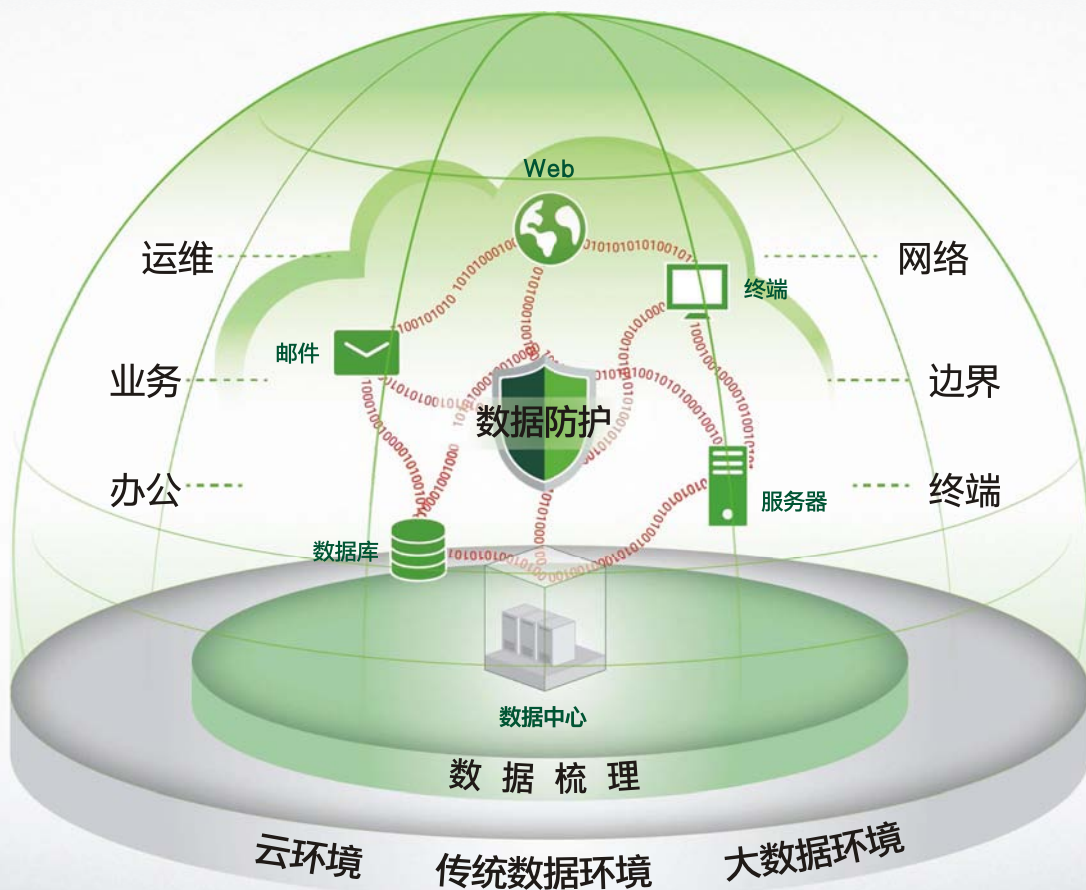
新时代、新技能、新梦想 | 绿盟科技助力2019年中国技能大赛全国网络安全管理职业技能竞赛顺利完赛

11月24—25日，2019年中国技能大赛-全国电信和互联网行业网络安全管理职业技能竞赛在西安圆满落幕。本次竞赛由工业和信息化部指导，中国通信企业协会和中国就业培训技术指导中心联合举办，中国通信企业协会通信网络安全专业委员会与全国工业和信息化职业教育指导委员会负责承办，绿盟科技作为合作伙伴，凭借过硬的技术、产品和丰富的网络攻防赛事服务经验，第五次全程参与大赛技术支撑和保障工作。



绿盟数据安全解决方案

NSFOCUS DATA SECURITY SOLUTIONS



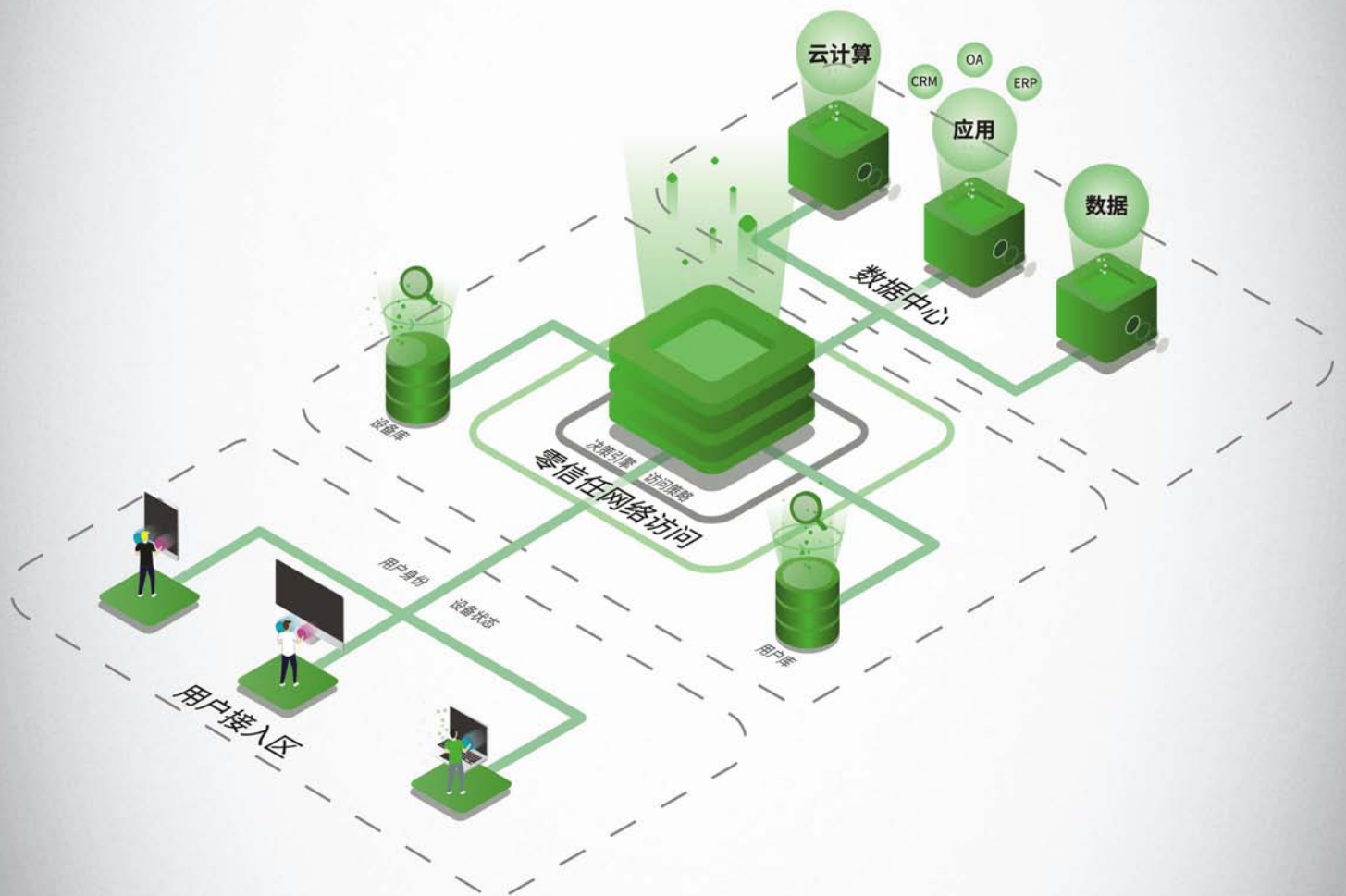
**THE EXPERT
BEHIND GIANTS**
巨人背后的专家

客户支持热线：400-818-6868

多年以来，绿盟科技致力于安全攻防的研究，
为政府、运营商、金融、能源、互联网以及教育、医疗等行业用户，提供具
有核心竞争力的安全产品及解决方案，帮助客户实现业务的安全顺畅运行。
在这些巨人的背后，他们是备受信赖的专家。

 **NSFOCUS** 绿盟科技

零信任安全解决方案



**THE EXPERT
BEHIND GIANTS**
巨人背后的专家

客户支持热线：400-818-6868

多年以来，绿盟科技致力于安全攻防的研究，
为政府、运营商、金融、能源、互联网以及教育、医疗等行业用户，提供具
有核心竞争力的安全产品及解决方案，帮助客户实现业务的安全顺畅运行。
在这些巨人的背后，他们是备受信赖的专家。

 **NSFOCUS** 绿盟科技