



征服者

以坚定的决心跨越难关
以不屈的意志永攀高峰

《陇中名山》

——首阳山雨后秋游

绿盟科技开展学习贯彻

“习近平新时代中国特色社会主义思想”主题党课



目录 CONTENTS



绿盟+ 2023/12 总第 059
NSFOCUS+
生活版 Share spiritual life with security professionals



主办：绿盟科技
策划：《绿盟+》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

欢迎您来信nsmagazine@nsfocus.com 与我们交流，
分享您的建议和评论。（《绿盟+》部分图片来源于网络）

2023/12 总第 059

绿盟+
NSFOCUS+

© 2023 绿盟科技

《绿盟+》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。《绿盟+》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

专题 TOPIC	征服者，以坚定的决心跨越难关，以不屈的意志永攀高峰	
	镜头下的世界：摄影的魅力与艺术	尹雅伟 04
	成为 PPT 制作高手 ——征服者的技艺与策略	张春雨 10
	征服自我，成为更好的自己 ——个人成长的挑战与收获	李泽 16
	飞向北极，遇见极光	黄敏桥 19
	群星闪耀，你会有你的时代	李俊薇 22
旅行 TRAVEL	山城巴适，彩云之南	薛晓宇 24
	陇中名山——首阳山雨后秋游	屈言雪 28
	地球是天上一颗星，巴黎是地上一座城	胡冰 30
文化 CULTURE	从这里走来——西柏坡	方鹏程 32
	与美剧十三年的爱恨情仇	崔可遇 38
	秋高气爽，运动正当时	郑瑞雯 41
	回家的路——高秉涵回忆录	孙洁 44
	读《专业服务公司的管理》有感	朱行隆 46
	黄金年代的音乐故事 ——激情才华和变革的独特叙述	延林朴 48
党建 PARTY BUILDING	绿盟科技开展学习贯彻“习近平新时代中国特色社会主义思想”主题党课	叶斯布·阿曼泰 50
	点燃红色学习引擎 绿盟科技集团党委参加海淀区互联网行业党建工作培训班	宋玉鑫 52
资讯 NEWS	绿盟科技综合信息概览	郑芳迎 53

"征服者，以坚定的决心跨越难关，以不屈的意志永攀高峰。"

星星不畏太阳的光芒，在亘古的夜空中依旧闪耀着那一点微光，指引方向；水滴不畏磐石的阻拦，在时间的长河中执着那一份信念，终于穿石；我们不畏困难阻碍恒定那一份美丽的梦想，终将成长。



镜头下的世界：摄影的魅力与艺术

文/尹雅伟 (绿盟科技 工业互联网及物联网安全产品部)



西安钟楼



青海湖的油菜花

不是每个地方都会再去一次，每天都是新的开始，所以我喜欢用快门捕捉转瞬即逝的美好，将时光定格在光影之间。每一张照片都是我与这个世界的交流，是我对生活的感悟和体验，摄影并不只是记录，更是表达和分享。

摄影有着无穷的魅力，它能够将瞬间的美好定格为永恒，让观者得以细细品味和感受。当你不堪忍受朝九晚五的生活，渴望逃离钢筋水泥的都市，渴望探索未知世界的时候，旅行是首选的调节方式，而摄影是旅途中不可或缺的一部分，旅行与摄影的结合，让我们欣赏并保留住那些美好的片段与沿途的风景。不管是手机、相机、无人机，带上装备马上出发，让快门跳动起来吧！

某一天我又踏上征程，去领略祖国西部的壮丽风光。

古都西安的钟楼之上仿佛还萦绕着明朝悠长的音韵，回荡在现代都市中，不夜城的繁华似乎也在告诉我们，这里曾经是西安。

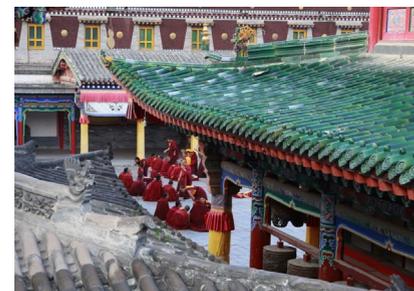
在西安做了短暂停留，接着我们转战大美青海，这里是多民族聚集地。到了青海必须去一趟青海湖，传说这里是仓央嘉措圆寂的地方。它位于青藏高原东北部，是中国最大的内陆湖、咸水湖，由祁连山脉的大通山、日月山与青海南山之间的断层陷落形成，油菜花是湖边最美的风景线，近景油菜花，远景青海湖，再配上蓝天白云的景色，让人心旷神怡，到了冬天，冷色调的青海湖又是另外一番美景。



冬季青海湖二郎剑



塔尔寺上课的僧人



塔尔寺辩经的僧人

在夏都西宁的湟中区有着中国藏传佛教格鲁派（黄教）六大寺院之一的塔尔寺，塔尔寺因塔得名，先有塔后有寺，是重要的藏传佛教活动中心。我们去的时候正好赶上师父们在上課，有幸目睹了辩经的场景。

在距离西宁不到一百公里的地方，有一个城市叫作贵德，人们都说“天下黄河贵德清”，去的时候本来只是想去看水清的黄河，但到达贵德后竟然发现了那么大的一个转经轮，名曰“中华福运轮”。整个经轮高 26.285 米，直径 10.22 米，当时是世界上最大的转经轮，那时娘玛寺的转经轮还没有建好，建成后高 42 米，超越了“中华福运轮”。

天空之镜——茶卡盐湖，这是青海的另一张名片，湖面如同一面镜子，反射出天空的蓝和云彩的白。走在湖边，你会被那深深的湖水所吸引，可以看见天空的倒影。每当风轻轻吹过，湖面就会泛起一层层涟漪，

像是在对你诉说着它的故事。我们到这里的时候，正是雨后天晴时，布满耶稣光（丁达尔效应）的远山，与湖面交相呼应，稍后，我在这里见到了有生以来最美的日落。

位于青甘川交界处的果洛藏族自治州，有一个美丽的秘境叫作年保玉则，它被誉为天神的后花园，去过的朋友都说这里比西藏还要纯净，由于青南高原的地势和气候，山上终年积雪，有面积约 5 平方公里的高原冰川。传说中年保玉则整个山系有峰 3600 座，山上冰雪融水形成众多湖泊，除了众所周知的仙女湖、妖女湖外，还有日尔玛措、玛尔杂湖、玛日当湖等。后来因种种原因，这里永久关闭了，不知何时才能再睹这人间仙境。

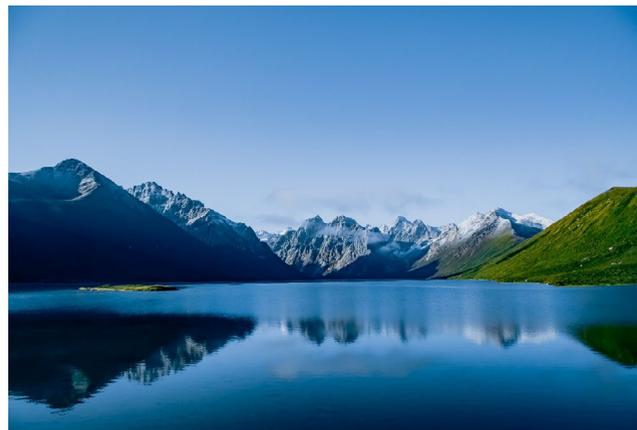
从西宁出发去年保玉则的时候不小心走错了路，无意中走到一个叫直亥村的地方，村庄背靠一座大雪山。在一位藏族阿姨的指引下才走向正路，阿姨基本都在讲藏语，由于语言不通，连说带比画地的沟通了好一阵。走出村子很远之后，不经意地回头一瞥，



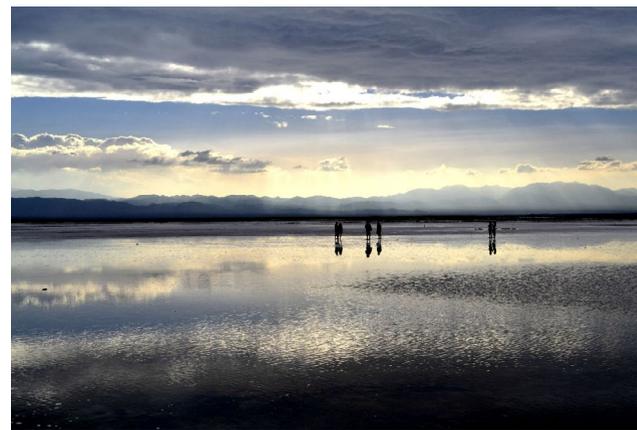
中华福运轮



茶卡盐湖日落



年保玉则



茶卡盐湖雨后的傍晚



直亥神山

眼中尽是巍峨与壮阔，此等美景必须拍下来。后来和当地的朋友打听了一下，雪山和村子同名，叫作直亥神山。

继续出发，路上还意外地经过了拉卜楞寺，寺里一位倚门而立的僧人似乎看透了世间沧桑。

张掖的七彩丹霞绝对是河西走廊自然风光中最浓墨重彩的一笔，犹如一幅幅壮丽的画卷，冲击着我的眼球。

“就在天的那边很远很远，有美丽的月牙泉，它是天的镜子，沙漠的眼……”在田震的歌声中，我们来到了月牙泉和鸣沙山，月牙泉是环抱在鸣沙山中的一湾清泉，形如玄月，故名“月牙泉”。星



拉卜楞寺的僧人



张掖七彩丹霞



鸣沙山驼队



张掖七彩丹霞



月牙泉



莫高窟七层塔



莫高窟佛像(展馆)

转斗移，风啸沙鸣，月牙泉依然碧水粼粼，宛若明镜。带沙质较多的西风 and 北风在这里受到山体的阻拦，使风中的沙砾沉降下来，久而久之便形成了鸣沙山。千百年来鸣沙山依旧巍然屹立，鸣沙之声仍然不绝于耳。沙水共生，山泉相依，在寂静的沙漠中诉说着自己的美丽故事。

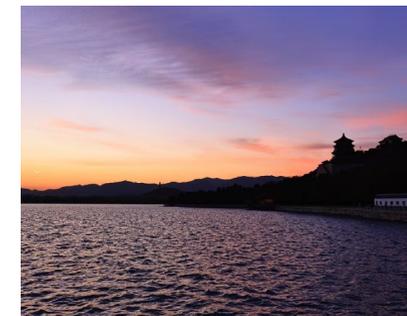
莫高窟，既是中国古代文明的一座璀璨艺术宝库，也是古代丝绸之路之上文明之间对话和交流的重要见证。走进莫高窟，我被其博大精深的历史和艺术魅力所震撼。它犹如艺术和历史长卷，承载中国古代文明的辉煌，每一幅壁画都仿佛在讲述一个古老的故事，每一尊佛像都充满了神秘的气息。站在那里，闭上眼睛，感受千年一瞬的时光交错感，恍惚中，感觉自己好像回到了大唐盛世时期的敦煌。

每次旅行都是一次全新的体验，每按一次快门都将瞬间变为永恒，通过镜头，人们可以捕捉到那些独特而美丽的画面，将它们变为永恒的艺术品。摄影除了陪我们旅行之外，也要用来捕捉生活中的美景。来吧，拿起你的相机，我们一起出发吧！

以下分享一些日常拍摄的风景照片。



冬日潮白河



颐和园



魔幻月亮

成为PPT制作高手

——征服者的技艺与策略

文/张春雨（绿盟科技 政府售前技术部）



做 PPT 一直是职场中的一项极其重要的技能，无论你是写解决方案、营销策划、竞选演讲、项目报告，还是总结述职，多数都是需要运用到 PPT 的。一份制作精良的 PPT 能给人留下深刻印象，还能更容易打动你的听众。总之，PPT 在整个职业生涯中使用场景是非常非常地多，而且是我们在职场升职加薪的秘籍哦，所以为了我们的前途（钱途），我们一起卷起来吧！

然而，很多同学一说到做 PPT 就感到头疼，因为里面既要表达清晰的文案，又要恰到好处的排版，还要合适精美的配图等等，虽然清楚我们的理想 PPT 需要包含哪些内容和设计，实际在制作过程中却遇到各种各样的问题不知道该怎样解决，导致最终呈现效果还是不好，比如：

<p>通篇文字</p> <p>PPT复制粘贴照搬Word，通篇文字，枯燥乏味，没有任何文案策划，让人没有阅读的欲望。</p>	<p>设计拉胯</p> <p>审美能力有待提高，同时缺少PPT设计美化的技巧，整体的设计美感拉胯，辣眼睛。</p>	<p>逻辑混乱</p> <p>缺少逻辑思维，内容堆砌、平铺直叙，难以说服和打动观众。</p>
<p>效率低下</p> <p>对PPT快速操作不熟悉，效率低下，PPT制作经常熬夜到凌晨，影响第二天的工作状态。</p>	<p>汇报枯燥</p> <p>汇报呈现时只会照着PPT念稿，成为了PPT的复读机，无法吸引听众注意力，汇报枯燥流于形式。</p>	<p>效果平淡</p> <p>静态画面或随意添加动画，内容模板化，缺少创意，让观众昏昏欲睡。</p>

那么问题来了：针对上述难题我们应该如何解决？哪些地方需要重点提升呢？这里总结出三个方面，首先是 PPT 逻辑，其次是排版设计，然后是制作效率。但需要注意的是，我们需要提升的

重点不止这些，冰山一角下是需要我们不断提升逻辑思维能力、美学鉴赏能力、可视表达能力、演讲沟通能力...



1. 提升 PPT 逻辑效果

首先要求我们提升逻辑效果，在做一份 PPT 之前，那我们要明确两个问题：

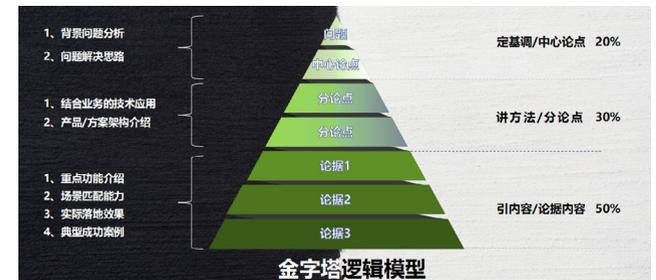
1.1 搞清楚这个 PPT 给谁看

这决定了 PPT 展现的方式，要站在阅读者的角度去思考，如果我是读者，我能看懂这个 PPT 吗？我能很舒服地看懂这个 PPT 的逻辑思路吗？

1.2 为阅读者传达哪些清晰的内容

这个 PPT 到底是想传达什么内容给对方呢？是要高层拜访还是做一个公司介绍呢，或者是产品解决方案？在确定这个目的之后，我们就知道应该把什么内容填进去了。

明确这两点以后，我们可以引用金字塔原理去做思考：我们在写作、思考、表达、解决问题的时候，要像金字塔结构一样，既突出重点，又有层次性和逻辑性。将金字塔分为“塔尖、塔身、塔基”三个部分，塔尖就是我们要表达的总的论点、结论、要干什么，塔身就是我们的分论点，塔基就是支撑我们论点的论据。在 PPT 中引用金字塔的逻辑，可以帮助我们突出演示的重点，严谨、环环相扣的逻辑，从而更好地帮助观众理解演示的内容。



拿一份常规的解决方案举例，首先分析整体的问题，讲问题的解决思路，定下基调并抛出中心论点；然后围绕问题展开整体技术与架构的讨论，这是讲方法和分论点；最后基于论点引出支撑

的内容也就是论据，如重点功能、对客户场景的匹配度、实际落地效果是怎样的，并加以典型成功案例来论证方案的可行性。

2. 提升 PPT 排版设计

优秀的 PPT 除了要具有清晰的目的和明确的内容之外，还需要有良好的排版和设计。但基于每个人的审美程度不同，有些人会把做 PPT 的瓶颈归结在个人审美上，从而找到一个安慰自己的理由放弃对 PPT 的不求甚“美”。这时候我们就要把“排版”和“设计”分步骤进行，先花心思打好基础，做好排版，再去想美化设计的事，这个步骤对大部分人都适用。

还有很多人说在设计这块根本就没有灵感，其实灵感是源于积累的，空闲时间找一些模板素材，或者有其他同事做好的 PPT 也可以拿来参考借鉴。看的片子多了，素材积累多了，灵感自然也就来了。



美化不是花哨，简约不是简单，不强行设计，不浪费时间!
Beauty is not fancy, simple is not simple, not forced design, do not waste time.

但值得注意的是，美化不要做得太花哨，能吸引人就好；简约

是为了清晰不是为了简单;千万不要强行设计,比如加过多无效动画;同时也要注意效率,不在美化上投入过多的时间。

下面我们进入美化排版设计实践：

当我们拿到一个文案是一大堆文字的时候该怎样设计呢？

绿盟下一代防火墙产品介绍

绿盟NF防火墙(英文简称NF)是绿盟科技构筑在最新一代64位多核硬件平台基础上,采用最新的应用层安全防护理念,同时结合先进的多核高速数据包分发处理技术,研发而成的企业级下一代边界安全产品。其核心理念是立足于用户网络边界,建立起以应用为核心的网络安全策略和以内网资产风险识别、云端安全管理为显著特征的全方位的安全防护体系。

智能化识别
应用通过智能化应用、用户身份识别技术,绿盟NF防火墙可以将网络中单纯的IP/端口号(IP/Ports),以及流量信息,转换为更容易理解、更加智能化的应用程序信息和用户身份信息,为后续的应用程序的策略控制和安全扫描,提供了识别基础。

精细化控制应用
绿盟NF防火墙可以根据风险级别、应用类型、是否消耗带宽等多种方式对应用及应用动作进行细致分类,并且通过应用访问控制,应用流量管理以及应用安全扫描等不同的策略对应用进行细粒度的控制与过滤。

一体化安全扫描
在完成智能化识别和精细化控制以后,下一代防火墙对于允许使用且可能存在高安全风险的网路应用,可以进行漏洞,病毒,URL和内容等不同层次深度扫描,如果发现该应用中存在安全风险或攻击行为可以做进一步的阻断并且记录成为详细的安全日志和风险报表。

资产风险识别和云端安全管理
绿盟NF防火墙可以主动、先发性的对用户内网脆弱资产进行风险评估,并提出加固方案,是用户的内网安全管理专家,同时又可以接入云端,简化运维,对安全威胁在线分析和把控,是用户的云端安全管理专家。

(1) 整篇文字让人抓不住重点,且没有让人读下去的欲望。

绿盟下一代防火墙产品介绍

绿盟NF防火墙(英文简称NF)是绿盟科技构筑在最新一代64位多核硬件平台基础上,采用最新的应用层安全防护理念,同时结合先进的多核高速数据包分发处理技术,研发而成的企业级下一代边界安全产品。其核心理念是立足于用户网络边界,建立起以应用为核心的网络安全策略和以内网资产风险识别、云端安全管理为显著特征的全方位的安全防护体系。

智能化识别
应用通过智能化应用、用户身份识别技术,绿盟NF防火墙可以将网络中单纯的IP/端口号(IP/Ports),以及流量信息,转换为更容易理解、更加智能化的应用程序信息和用户身份信息,为后续的应用程序的策略控制和安全扫描,提供了识别基础。

精细化控制应用
绿盟NF防火墙可以根据风险级别、应用类型、是否消耗带宽等多种方式对应用及应用动作进行细致分类,并且通过应用访问控制,应用流量管理以及应用安全扫描等不同的策略对应用进行细粒度的控制与过滤。

一体化安全扫描
在完成智能化识别和精细化控制以后,下一代防火墙对于允许使用且可能存在高安全风险的网路应用,可以进行漏洞,病毒,URL和内容等不同层次深度扫描,如果发现该应用中存在安全风险或攻击行为可以做进一步的阻断并且记录成为详细的安全日志和风险报表。

资产风险识别和云端安全管理
绿盟NF防火墙可以主动、先发性的对用户内网脆弱资产进行风险评估,并提出加固方案,是用户的内网安全管理专家,同时又可以接入云端,简化运维,对安全威胁在线分析和把控,是用户的云端安全管理专家。

(2) 如果把文案的重点提炼出来,条理会更清晰,但是这样排版文字便放不下了。

绿盟下一代防火墙产品介绍

绿盟NF防火墙是绿盟科技采用最新的应用层安全防护理念,结合先进的多核高速数据包分发处理技术,立足于用户网络边界,建立起以应用为核心的网络安全策略和以内网资产风险识别、云端安全管理为显著特征的全方位的安全防护体系。

<p>智能化识别</p> <ul style="list-style-type: none"> 领先的智能化应用、用户身份识别技术做支撑 将网络中单纯的IP/端口号流量信息,转换为更容易理解、更加智能化的应用程序信息和用户身份信息 支持为基于应用程序的策略控制和安全扫描提供识别基础 	<p>精细化控制应用</p> <ul style="list-style-type: none"> 绿盟NF防火墙可以根据风险级别、应用类型、是否消耗带宽等多种方式对应用及应用动作进行细致分类 通过应用访问控制,应用流量管理以及应用安全扫描等不同的策略对应用进行细粒度的控制与过滤
<p>一体化安全扫描</p> <ul style="list-style-type: none"> 防火墙对允许使用且可能存在高安全风险的网路应用,可以进行漏洞,病毒,URL和内容等不同层次深度扫描 支持对应用中存在安全风险或攻击行为可做进一步的阻断并且记录成为详细的安全日志和风险报表 	<p>资产风险识别和云端安全管理</p> <ul style="list-style-type: none"> 绿盟NF防火墙可以主动、先发性的对用户内网脆弱资产进行风险评估,并提出加固方案 支持通过接入云端,简化运维,对安全威胁在线分析和把控,是用户的云端安全管理专家

(3) 既然竖排放不下那不妨换个思路,试一下四宫格的方式,虽然放下了但是还不具美感。

▶▶ 绿盟下一代防火墙产品介绍

立足于用户网络边界的企业级下一代边界安全产品绿盟NF防火墙采用最新的应用层安全防护理念,结合先进的多核高速数据包分发处理技术,建立起以应用为核心的网络安全策略和以内网资产风险识别、云端安全管理为显著特征的全方位的安全防护体系。

<p>智能化识别</p> <ul style="list-style-type: none"> 领先的智能化应用、用户身份识别技术做支撑 将网络中单纯的IP/端口号流量信息,转换为更容易理解、更加智能化的应用程序信息和用户身份信息 支持为基于应用程序的策略控制和安全扫描提供识别基础 	<p>精细化控制应用</p> <ul style="list-style-type: none"> 绿盟NF防火墙可以根据风险级别、应用类型、是否消耗带宽等多种方式对应用及应用动作进行细致分类 通过应用访问控制,应用流量管理以及应用安全扫描等不同的策略对应用进行细粒度的控制与过滤 	<p>一体化安全扫描</p> <ul style="list-style-type: none"> 防火墙对允许使用且可能存在高安全风险的网路应用,可以进行漏洞,病毒,URL和内容等不同层次深度扫描 支持对应用中存在安全风险或攻击行为可做进一步的阻断并且记录成为详细的安全日志和风险报表 	<p>资产风险识别和云端安全管理</p> <ul style="list-style-type: none"> 绿盟NF防火墙可以主动、先发性的对用户内网脆弱资产进行风险评估,并提出加固方案 支持通过接入云端,简化运维,对安全威胁在线分析和把控,是用户的云端安全管理专家
---	---	--	--

(4) 加上主题色、找一个合适的素材、突出重点,这样一页新的有设计感的PPT就完成了。

3. 提升 PPT 制作效率



除了 PPT 逻辑效果与美化设计是我们主要面临的问题以外,提升效率当然也必不可少。很多同学虽然做出来的效果很好却在上面花费了大量时间,所以在这里将一些能够提升效率的方法告诉大家。

总体来说就三点：

- (1) 多积累素材,能够让我们快速找到合适的模板和元素；
 - (2) 多看设计,能让我们快速厘清排版设计思路；
 - (3) 搞个会员,比如 WPS 会员,能让我们不仅更快更方便地找素材,还能给我们提供很多编辑工具(抠图、调色等),而且现在 WPS 并不比 office 体验感差,甚至素材更多、工具也更多,会助力我们工作事半功倍。
- 当然还有一些同学想问,有没有免费的啊?有!废话不多说,福利来一波。

在这里我为大家准备了一些免费好用的 PPT 素材网,大家可以在这里找到自己想要的模板,重点是全部免费哦~

https://www.51pptmoban.com/pp/ 51PPT模板

https://www.officeplus.cn/PPT OfficePLUS,微软Office官方在线模板网站

https://www.1ppt.com/ 第一PPT

http://www.hippter.com/ HIPPTER | PPT模板图表等设计素材免费下载

4. 总结

总的来说,好的逻辑思路、好的排版设计以及提高制作效率能帮助我们做出好的 PPT,而一个好的 PPT 能帮助我们讲出好的故事,但我们也得知道 PPT 是辅助手段,不是最终目的!

我们不仅要考虑 PPT 本身,也要认清 PPT 在实际演示场景中所扮演的辅助角色,介绍、分析、说服才是整个演示的目的,希望各位同学能够在日后的工作和学习中能够以终为始,以目标为导向不断在过程中筑牢基础。就像这篇文章目的是祝大家提升自己,早日升职加薪,过程和基础就是从教大家如何制作好一个好的 PPT 做起。

征服自我，成为更好的自己

——一个人成长的挑战与收获

文/李泽(绿盟科技 能力中心)



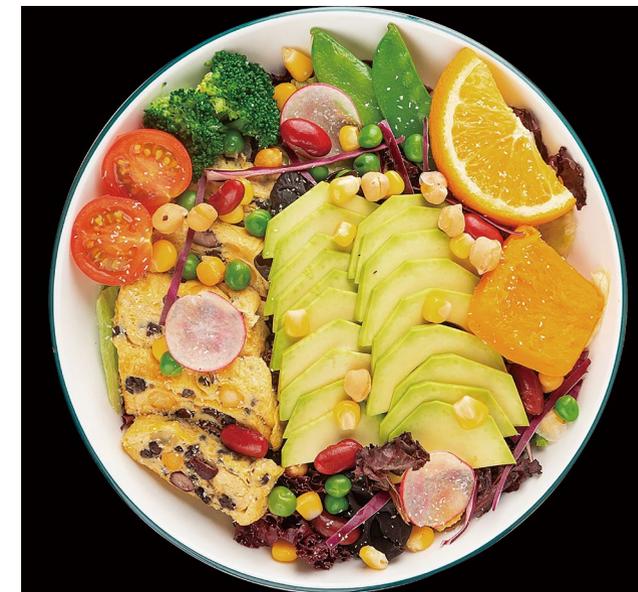
罗翔老师在回答一次采访问题时，面对“毕业生走入社会以后，有哪些事情是可以改变的，又有什么事情是我们必须接受的呢？”这样的问题回复是：“这也让我想起了我非常喜欢说的一句话，古希腊哲学家爱比赫泰德所说的。对于我们可控的事情，我们要保持谨慎，对于不可控的事情，我们要保持乐观。威斯敏斯特教堂埋葬着英国很多已故的名人。但是有一个无名墓碑，这个墓碑上写着的一段话，他说当我年轻的时候，我想着可以改变世界，后来当我年纪慢慢地渐长，我觉得改变世界可能很难，但是也许我能改变我的国家。进入这个花甲或者年纪越来越

大，我发现哎呀，其实改变国家也太难，也许可以改变我的家庭，而当我行将就木，我才发现我想如果我从一开始只想着改变自己，那也许能够慢慢地改变我，进而改变我的家庭，那靠着我家人的帮助，说不定有一天我能改变国家，甚至说不定有一天我能影响这个世界。”

这段话不仅让刚进入社会的人很深刻，而且让进入社会很久的人也很有感悟。作为一个出身普通家庭的人，勤劳是能决定吃得饱不饱，学习是可以决定我能吃得好不好，但其他的都需要运气和努力来获取。我在三十岁之前一直都处于一种懵懂的状态，也

许是古人说的三十而立吧。在即将到达我三十岁生日时，我经历了车祸，在住院的期间还经历了感情的问题，借住院的时间我独自在病房回顾我毕业后的点点滴滴。在经历过两周的修养后，总结出我没有能力改变任何人，我也改变不了任何人，我仅仅能对自己进行投资从而改变自己的气。

因此我决定在出院后的第一周，三十岁生日来临时开始改变自己。一旦有了想法便要开始行动，最简单同时也是最明显的改变自己的方法就是减肥，把体重减下去不仅可以让自己的活力更加焕发也可以创造新的生活。面对原来85kg的自己，我制订了一个计划，通过学习可知，运动的减肥速度并不会改变太多，想真正地瘦下来需要的是合理控制饮食。在出院后我的食量明显下降，凭借着这个东风我开始了自己的计划。计划就是早饭为一个鸡蛋，鸡蛋的蛋白可以保证自己上午没有饥饿感的同时，也可以保证没有过多的碳水导致上午犯困。中午我决定自己带饭，饭主要以蛋白质为主，通常为各种肉类及大豆制品，下午的活力依然不减。至于晚餐我就比较随意，主要以黄瓜、水果为主，一方面用来充饥，另一方面用来补充维生素。这样我一天的饮食就制定完了，但作为社会中的人就必然要融入社会，融入社会那必然有饭局，面对饭局我通常都是比较克制自己，主要吃一些碳水较少的东西，同时坚决拒绝掉饮料和酒精。饮料在某些意义上没有任何好处，哪怕是果汁都不会饮用。至于酒精是一点好处没有，不仅会影响脑子的判断，也会带来身体上的损伤，还会和糖一样拥有瘾性。通过以上措施，我在出院后的一个月减下了三十多斤，到达67kg



左右，同时并没有影响自己生活行动。

减肥其实主打的就是一个自律，没有坚定的意志是没办法自律的，但自律又不是完全依靠意志，如果完全依靠意志，人就会垮掉。自律是结合好的作息来找到一种最适合自己的生活方式，比如我本身就讨厌酒的味道，因此拒绝酒对于我来说轻而易举。但面对自己曾经有瘾的行为，就需要意志进行抵抗了，抵抗成功的成就感会非常大。锻炼意志有很多的办法，包括勇于吃苦，在没有苦的情况下创造苦难是错误的，但拥有苦难时勇于面对并坚持解决是正确的，当战胜的苦难多时，人生就变得多滋多味了，一味逃避可能会错过很多的机会。

减肥下来，皮肉会有一些松弛，这个时候就需要跟上锻炼了，也有一些其他的辅助方法。锻炼就是常规的内容，这里说一下其他方法，我的其他方法就是凉水澡，这个因人而异，我身体还可以，每天早上起来冲3分钟凉水澡，保证我头脑清醒的同时，也会让我感觉到皮肤的每日紧致，不过刚开始确实有些刺激。还有另一个方法，就是早睡早起，在出院后我通常在晚上9点即入睡，早上6点即起床。习惯后发现每天的精神不仅更好了，同时早上的大量时间，让我的效率更为高，因此有了时间去做其他事情。



在完成减肥任务之后，我开始思考自律的其他体现，慢慢地我开始尝试晨读，每天早上6点起床晨练后便开始晨读，通过晨读我学习到了很多东西，也感觉到自己的迷茫，从而促使制定更多的学习目标。面对众多的学习目标，一时比较慌乱，但静下心来后觉得，每日早晨给自己设立2到3个完成的进度目标，这样学习一来就不盲目了。同时2到3个小目标方便完成从而更有成就感。这时我感受到了吾日三省的意义。

通过总结反省，我还感觉到每日的工作习惯确实有些问题。因此我做了一些改正，



早上到公司后我会指定今日的2到3个工作目标，同时分化内容把需要创造性的放在上午进行，不需要创造性的放到下午。在创造性工作时保持静音这样才会有更多的效率，在不需要创造性的工作时我会听上一点音乐保证自己的精神，这里是音乐不是歌曲，歌曲会影响大脑的思考判断。经过这样的调整后，工作效率一下就提上来了。

以上便是我在三十岁之后得一些改变，回首之前的日子跟自己改变提供很多的样本依照，也许我在三十岁改变有点晚，但只要开始便不会迟。



飞向北极，遇见极光

文/ 黄敏桥 (绿盟科技 应急响应中心)

极光 (Aurora) 是曙光女神欧若拉的名字，也是绿盟远程安全评估系统曾经的名字。入职公司的第一天，我最先接触到的第一款安全设备就是“极光”远程安全评估系统。一直以来，我对各种天文现象、自然景观都比较感兴趣，加上入职时的机缘巧合，极光这个名字就深深烙入我脑海了，也进入了我的愿望清单，期待某一天能够到极地去一睹极光的真容。

2016年的某天，我在去上班的地铁上用手机上各种公众号推送的文章。忽然看到有一篇文章是介绍2017年春节期间飞北欧的优惠机票，还说2017年春节期间在北极圈会有比较大的机会能看到极光。一瞬间，去把看极光这个愿望实现了的冲动就迸发出来了。当天晚上回到家，问老婆说春节要不要一起去看极光，喜欢旅行的老婆马上回答说好呀。事情就这么愉快地决定了，于是迅速地预订了两张飞北欧的机票。

这次旅行的主要目的是看极光，还有去体验北欧的冰天雪地的风光。为了确保我们能够有极大的可能看到极光，我们安排了在北极圈内的小城市特罗姆瑟 (Tromsø) 停留三晚的行程。当地冬天平均气温都在 -4°C 左右，如果参加追踪极光等北极户外活动，可能会遇到 -25°C 的严寒。

准备这次出行，我们首先要解决的问题就是防寒。考虑到去北极很可能是一次性的活动，防寒装备以后很可能再也用不上，我们对装备的需求就是防寒性能好、价格相对便宜。当时在国内购买抵御 -30°C 极寒天气的外套和靴子价格很高，于是转到Amazon采购相关衣物。然后再到迪卡侬买了帽子、手套、薄羽绒服等装备。

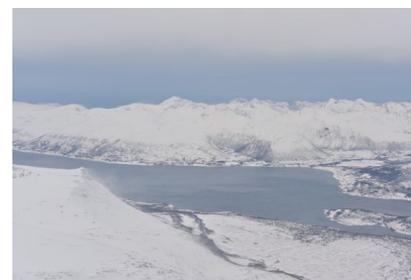
看极光当然是要用相机把极光记录下来，在搜索引擎进行一番搜索后，确认拍摄极光需要设置较高的ISO并进行较长时间的曝光。高端一些的单反相机加上三脚架，可以满足拍摄的需求，于是找老同事借了设备。为了避免电池在低温下性能下降，我们还给相机准备了两块电池。

当飞机降落到特罗姆瑟，小城市给我们的印象就是冷和安静。整个城市都覆盖着皑皑白雪，街道上看到的人很少说话，听到的声音基本就是汽车轮胎上的钢钉压在路面上发出的咔嚓声。

第一晚，我们是参加了一个追踪极光的小团。很可惜，当晚并没有极光爆发，不过一群人站在森林边空旷的雪地上喝着热饮，一起期待极光出现的感觉也挺好。

第二晚，我们参考了房东的建议，到城市边上的一个小树林里面去等待极光，待了一个小时左右，也没有看到极光，于是返回房





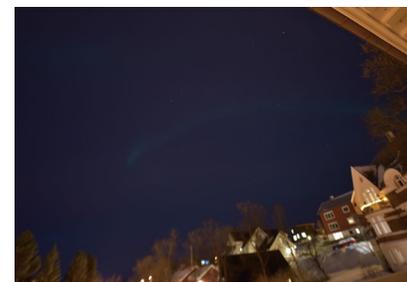
间。正准备休息时，手机突然收到房东发来的消息，说极光出现了，在阳台就能看到。我马上抓起相机，飞奔跑上阳台。看到了，我真的看到极光了！肉眼看去，极光就像是一道很淡的薄雾，如丝带一般飘浮在天空。没有以前在照片上看到的极光那样让人觉得惊艳，倒像是淡淡的白色的云彩，如果不是当地人，很可能不会意识到那是极光。架上相机，曝光 10 秒或者更长的时间拍摄，则可以看到照片上

的极光是绿色的。可能曙光女神并不想打扰大家吧，只是悄悄地出来俯瞰大地，没有放出绚烂的色彩。

第三晚，我们坐缆车到了一个位于山上的观景平台，在那里可以看到整个城市，也可以避开城市的灯光去观看极光。这一晚，我们终于幸运地遇到了极光的爆发。刚开始，一道很长很宽的极光稳稳地挂在城市的上空。突然间，天空亮了起来，周围的人们发出了惊呼声。抬头望向天空，原来很安

静的极光突然开始动了起来，极光从高空垂落下来，并蜿蜒流动，看上去就像是要落到大家的面前。极光的颜色也不再只是绿色了，它的底边变成了紫色。如同染了紫边的绿丝带，在空中飘荡，姿态变幻莫测。几分钟后，舞动的极光又戛然而止，只剩下长长的一道依然安静地挂在空中。

天亮之后，我们离开了北极圈，后续的行程也没再次看到极光。或许以后的某一天，还会再次遇见吧。



群星闪耀，你会有你的时代

文/ 李俊薇 (绿盟科技 吉林代表处)

北方的冬天，窗外天空的蓝色很淡，云很轻，皑皑的白雪和干枯的枝丫承载着猎猎寒风，屋子里却很温暖，捧一杯茶靠在窗边，思绪开始发散。

一年有四季，人生也有顺境和逆境，人们会经历热烈而激荡的惊心动魄时刻，也会面临艰苦迷茫的困境，总会怀疑自己的选择是否正确，自己的坚持是否会有意义。每当我有所迟疑，总会用几大信条去激励自己，在这里分享给大家。

既然设立了目标，就全力以赴去达到

2016年，我初来绿盟，陌生的城市、全新的工作领域，对我来说是相当大的挑战，适应的过程遇到了很多坎坷，曾经也想过，是不是自己做不到，是不是因为不适合，打过退堂鼓。当时读到了一本书，书里写道，“哪怕面临巨大的困难，如果你因为做不到而换个岗位/公司，那大概率做什么都做不好”，这句话深深激励了当时的我，遇到问题，逃避是没有用的，只有不断地付出超出别人的努力，调整思路和方法，想办法把事情做好，才是突破困局的制胜关键。

如果遇到问题和困难就想逃，就会形成思维定式，以后遇到什么困境第一时间想到的不是解决问题，而是逃避问题。我给自己分别设定了从知识层面、能力层面、项目达成和客户认可层面要达成的目标，通过近一年时间去有计划地完成，最终实现了自我突破。

很久以后听到了一次董宇辉的演讲，他说痛苦是对的，焦虑也是对的，痛苦的本质来源于你对现状的不满，焦虑的本质来源于你



成长速度太慢。我豁然开朗，年轻时激励自己的话帮自己养成了好的思维习惯，做任何事情要定合理的目标，既然制定了目标，就一定要全力以赴去做，坦然面对痛苦和焦虑，跋山涉水风雨无阻，不要半路转向，目的地的风景是最美的。

诚恳面对问题，拒绝对抗心态

回顾一路以来的工作，之所以能够快速成长，还有一个重要原因，就是能够看到问题，愿意面对问题，我相信只有认识到问题才能改进。对于工作中别人提出的问题，用不同的心态看待决定了不同的成长速度。如果抱着对抗心态来看，别人提出问题就是为了说你，找你麻烦问题，带着对抗心理去解释、掩饰、委屈，那自然成长得城站的慢；如果抱着开放的度心态去拥抱问题，大家说的任何意见和建议都是为了帮你把事情做好，都是对你有帮助，



帮你成长的，能够使你做事考虑越来越全面，工作做得越来越好，抱着这样积极的心态，能坦然接受收别人的建议和意见，能够快速成长不断收获，这种特质也可以叫作钝感力和耐挫。当你专注、勤奋、努力且耐挫，你会发现万事皆可破。

想说 no 的时候告诉自己要 yes，永不自我设限

工作中会面临很多挑战，人人都会可能有畏难情绪，每当有新的机遇出现，可能会面临着困难、额外的工作量，也有可能怕自己做不到，本能地想拒绝，但每当这个时候，就是自己和自己的赛点，虽然可能要达成目标得需要跳起来去争取。

当我做售前的时候，就想着自己有机会去做项目经理、培训师……

同时，在工作中，并发的事情一多，很多时候就有容易感觉干



不过来，这个时候一定要梳理清楚优先级，重要的事情要做就做到最好，要嗑到 100 分，然后去考虑如何通过不断的总结，提高效率，做出创新，提高流程的成熟度和可复制的范围，去最大化做出成果。

群星闪耀，你会有你的时代

我们代表处的小伙伴们可能都会知道，这两年，每一年的新同事学入职、入场的时候，我拉大家进沟通群，起的群名都是“闪亮登场”。绿盟经历过群星闪耀的时代，大家看到之前前辈们写的文章，他们的光辉岁月，总是无限感慨，也有人说那样的时代再也会有了，但我并不认同，每个人都是一颗星星，每一颗星星登陆，都是闪亮登场。

时代的接力棒交到了我们手上，我们也会有我们的时代。

山城巴适，彩云之南

文/ 薛晓宇 (绿盟科技 安全网关产品部)



6月初去旅行，亲身体验了两座美丽的城市，重庆和大理。本文内容是自己游玩以后的一些心得体会，和朋友们分享。欢迎喜欢旅游的朋友们线下相互交流，约着一起去旅行，一起向着美好憧憬的生活前进。

6月初，我们来到了著名的“山城”——重庆。重庆是一个风景优美的地方，也是中国面积最大的城市。重庆，这座城市的名字在每个人的耳边响起时，都会带来一种独特的情感和想象。它坐落在长江和嘉陵江的交汇处，依山傍水，是一个充满魅力和活力的城市。重庆的一天都是格外宜人的，我更喜欢重庆的夜景，特别漂亮，一直以来都有“小香港”之称。每当夜幕降临，重庆就变成了灯的海洋，光的世界。灯火辉煌的摩天大楼和蜿蜒曲折的江岸线相互映衬，形成了一幅令人难以忘怀的画卷。夜色中的重庆，仿佛是一颗璀璨的明珠，静静地矗立在长江之滨，散发着迷人的光芒。在这座美丽的城市里，不但能看到美丽的风景，还有许许多多的美食。重庆火锅、重庆小面，这些都是本地特色，而且远近闻名。不管走到哪里，哪家火锅店都会看到人气火爆、热闹的场景。重庆是一座旅游的大都市，有“空中巴士”之称的长江索道，洪崖洞风景区，解放碑步行街、云端之眼观景台等。夜晚的洪崖洞真是美不胜收，让人有一种身临其境之感。夜晚乘坐观光邮轮横渡长江和嘉陵两江，欣赏两岸繁华的美景，让人有一种轻舟已过万重山的感受，真是太美了！

喜欢山城的美景，感受山城的巴适。从我们刚去到我们离开这段时间里，每一天、每一时、甚至每一秒，无时无刻不在感受山城的热情，像是在欢迎远道而来的客人。让我们流连忘返，回味无穷。

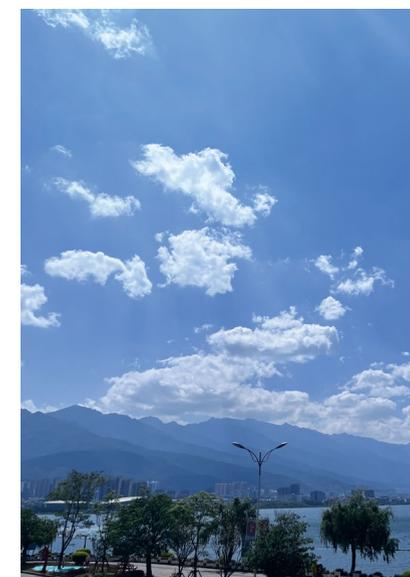
总的来说，重庆是一座美丽的城市，它的美丽不仅仅在于外表，更在于内在的独特魅力。无论是它的自然风光、城市景观、美食还

是文化，都让人们在其中感受到无尽的魅力和乐趣。希望在未来的日子里，大家有机会亲自去感受一下这座城市的美丽和魅力。

感受过了山城的巴适，一起再来感受下彩云之南。如果说山城让人无时无刻不感受到巴适，那云南大理无时无刻不让你感受到心旷神怡。

大理，一个坐落在云南西部，拥有着悠久历史和丰富文化的古城，以其美丽的风景、深厚的文化底蕴和浪漫的风情，吸引着无数游客前来探访。首先我们熟悉的是大理古城，苍山洱海。喜欢古城的原始风貌，喜欢苍山的青翠巍峨，喜欢洱海的清澈平静。大理古城保留着古老的城墙和城楼，仿佛是一个时光的穿越者，让人们在这里感受到了历史的厚重。沿着城墙一步步地走，用手抚摸着古老的砖石，脚踩石板路，仿佛可以穿越到古代，感受到那些历史人物的气息。连绵的苍山此起彼伏、层峦叠嶂，让人看上去有一种在仙境悠哉的感觉。洱海是一个湖泊，形状像云朵一样，浪花大起来如同大海一般。当光线透过云层，照射到苍山上和洱海边时，看上去像光洒到了大自然的怀抱里，像个孩子一样，让人温暖又安逸。住到洱海边，早晨起来推开窗户感受空气的清新、通透，远看苍山洱海，云里雾里，如同在画卷中一般，栩栩如生。白天开着跑车，沿着洱海环绕，听听大海呼唤的声音，让人沉醉而享受。晚上坐到海边，喝着普洱茶，和心爱的人一起聊天，听洱海在唱歌跳舞，听苍山在嬉戏玩闹，让我们彼此心情澎湃。

总体来说，大理不仅是一个拥有美丽风景和丰富文化的地方，更是一个适合放松心情和享受生活的好地方。在这里，你可以感受到大自然的美丽和神秘，也可以感受到这座古城的韵味和魅力。大理的浪漫风情和美丽风景将永远留在人们的记忆中。



陇中名山

——首阳山雨后秋游

文/屈言雪 (绿盟科技 成都研发中心)



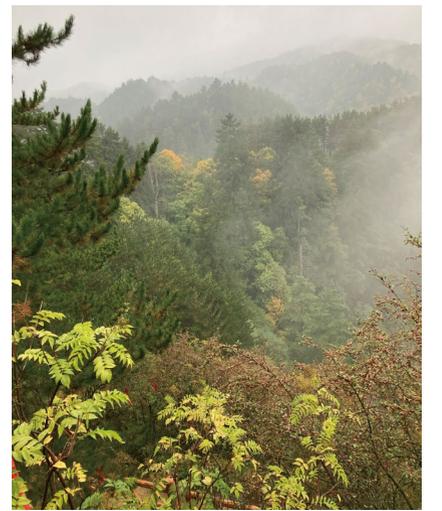
国庆期间，与家人同游陇中名山——首阳山。首阳山位于甘肃省定西市，因商末周初伯夷、叔齐避世采薇、守节而终得名。

空山新雨后，初秋的山间泥土芬芳，树木青翠，云雾缭绕。漫步其中，不经想起一句“遮不住的青山隐隐，止不住的绿水悠悠”。因前几天一直小雨，山上鲜有游客，十分幽静，偶尔听到山涧的鸟鸣声和秋风中树叶摩挲的沙沙声，仿佛身处世外桃源，大脑中纷纷扰扰的想法也一扫而空了。

峰回路转，“不二法门”映入眼帘，门两边各镌刻一句话：“是谁能将眼光放开，看得穿大千世界；请你先把脚跟立定，方可入不二法门。”“不二法门”出自《维摩诘经》：“如我意者，于一切法无言无说，无示无识，离诸问答，是为入不二法门。”按照我的理解，是一种“只可意会，不可言传”的境界。令我想到生活中与家人目光交会、相视一笑的时候，在工作中问题得以解决、豁然开朗的时刻，这样的一个个瞬间，无法用言语形容，却是一种刹那即永恒的幸福。所谓十方世界，不离一心，生活、工作的琐碎千千万万，需要以好的心境去面对，体会隐藏在其中的幸福时光。

穿过“不二法门”，经过一条长长的步道，就是山顶了。山顶有八卦楼，是首阳山现存历史最悠久的建筑，以石墩为基，站在凌空悬廊上，望着远近处绵延的山峰，缥缈的云雾，心情豁然开朗。八卦楼中供奉着观音菩萨塑像，据当地人介绍，这座历史悠久的建筑能完好保存至现在，是因为有观音菩萨在冥冥之中保佑。

下山后已近黄昏，山间的云雾已经散去，回望山峰，感到非常不舍，不知道不舍得的是旅途的美景，还是家人团聚的时刻，只能心中默默感慨：“何日更重游。”



地球是天上一颗星，巴黎是地上一座城

文/ 胡冰 (绿盟科技 品牌推广部)

由于自己的惰性，本来打算在待在巴黎的时间里每天都写的游记却只写了第一篇。过去很久，很多东西都不记得了，不过这样也好。

到过巴黎的朋友跟我说，他们对于巴黎的印象常常在心中出现两极评价，要么就是极其厌恶，要么是无可救药地爱上。对于我来说，很幸运对巴黎没有那么多负面评价，虽然能理解讨厌巴黎的原因，不尽如人意的治安、有些脏乱的环境、冷漠的人们等等，但是这里却有着街道上四处林立的小店，手作的家常烘焙、精致时尚的甜食、独树一帜的小艺廊和咖啡厅。

巴黎的城市规模比较大，中心区保留了许多历史建筑，在城市的主轴线上有新凯旋门、协和广场和卢浮宫，而在这周围则有许多耳熟能详的古老的教堂和宫殿。新凯旋门周围，是一片高楼大厦，像是商业区的样子，与现代都市无异。

塞纳河从中蜿蜒穿越，将巴黎分成了两部分——左岸和右岸，而从此分开的不仅仅是巴黎的土地，还有巴黎的气质，左岸是精神的天空，右岸是物质的世界，恰如我们生活中最真切的两需求。而城市中广场和公园也是随处可见，有各种诸如速写、魔术、乐器演奏、表演街舞的艺人。

这里的地铁系统实在是庞大复杂，尽管之前已经大致查找了路线，但真的做起来，仍然是非常麻烦的。先后两次来巴黎，第一次就被蜘蛛网式的地铁交叉网络镇住了。十几条地铁线在巴黎城下交错，还穿插了几条铁路线，时常会有一个地铁站同时是几条不同线路的换乘站。线路很多，地铁的质量也参差不齐。在等地铁的过程中，我注意到有几辆地铁，轮子不是火车轮子，而更像巨大的汽车轮，外面有厚厚的看起来像轮胎一样的东西，这个一直很困惑我，到现在也没弄清楚这到底是什么。不过好在巴黎地铁的换乘标志标注得还是很详细的，适应了之后就会好很多。

第一次来巴黎还算晴朗，第二次却确是阴雨连绵。尽管如此，丝毫不影响巴黎的美丽和迷人。这里所有建筑的风格非常统一，道路街景极美，历史文化遗迹众多，穿行其间，随处可见老旧建筑。信徒在几百年前的教堂里祈祷，居民在几百年前的广场上散步，游客从几百年前的火车站里进进出出。历史没有被隔绝在厚厚的玻璃窗里，而是真真切切地铺陈在这座城市的每一个角落，触手可及。

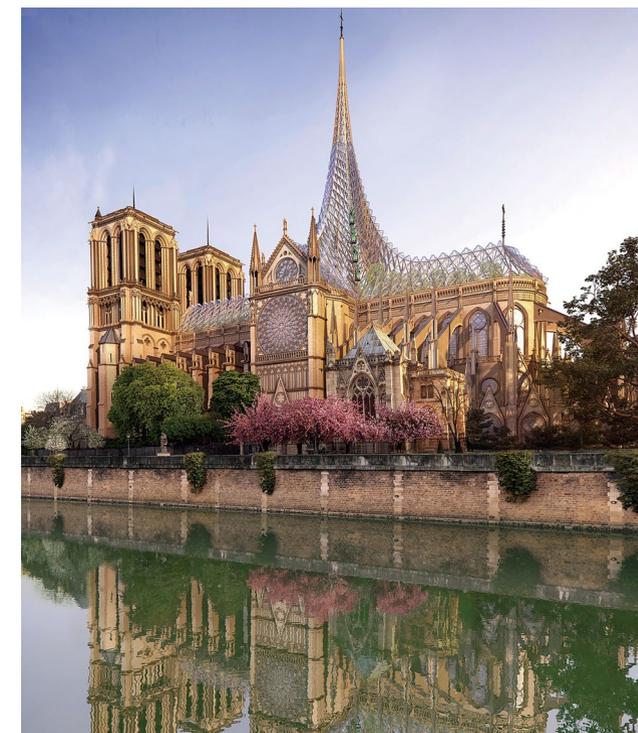
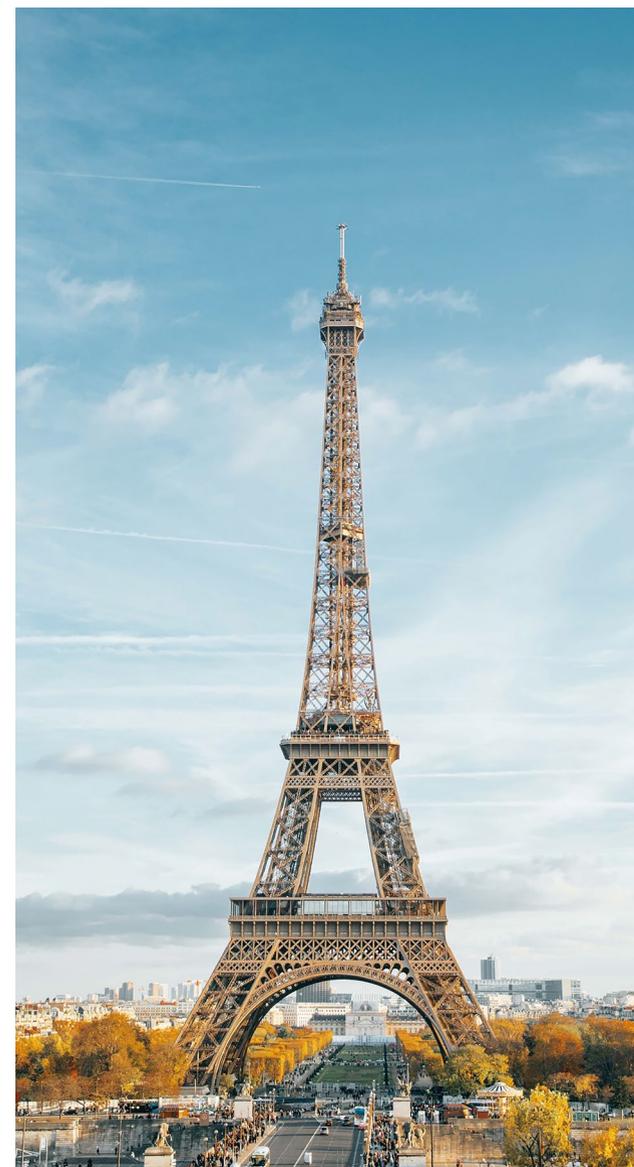
一直不明白为什么人们总说巴黎是浪漫之都，身处其中才发现，浪漫的不是人，而是这座城市老旧的建筑、墙上的雕花、时光穿梭留下的痕迹、教堂、穿城而过的塞纳河和积淀下来的人文情怀。

Enjoy doing nothing，大致是我对旅行抱以的最大期待与旅行时的最高级别的享受。我享受每一次旅行带来的感官上的丰盛和心灵交流感，期待旅行未知的惊奇，纠结旅途中的小遗憾，接纳旅途的不完美以及体味旅行归来后一段时间盘踞在内心的异样感。

用自己的方式去感受世界，大可不必为自己不够博学多识而担心，只需要带上一双善于发现的眼睛和一颗热烈的心。在风景中也无须与他人统一情怀，只须体味置身其中内心的震颤，它也许是无法用语言诉说的感动，也许只是那时刻天空的一朵白云，无论如何都是弥足珍贵的当下，都是属于你自己的唯一。

上学，上班，结婚，生子……大部分都在走这样的路，所以大家普遍认为这条路是对的，尽管很多人在这条路上走得并不舒心，也只是用“别人不都是这么过的”这句话来麻痹自己。路易十四在历史课本上也不过几行字，又有谁会意你是怎么生活的呢。

一直以来十分佩服工作多年又继续出去读书的人，能够鼓起勇气离开当下的生活，走出舒适圈探索人生的更多可能性。如果10年后突然意识到现在的生活过得好像都不是我想要的，到那时，我是否还会有勇气洒脱地迈出那一步呢？



从这里走来

——西柏坡

文/方鹏程 (绿盟科技 流程与IT管理中心)



2023年9月9日，在细雨蒙蒙中，绿盟科技职能线党总支组织所属党员乘车前往河北平山西柏坡参观学习。其间全体同志参观西柏坡纪念馆，瞻仰中共中央旧址，参加集体党课，重温入党誓词。我们缅怀那段激昂的革命岁月，赞叹老一辈革命家的远见卓识。

西柏坡是中国著名的五大革命圣地之一。这里见证的是一段如何解放全中国、如何建立新中国的历史进程。正如周恩来总理所说：“西柏坡是毛主席和党中央进入北平，解放全中国的最后一个农村指挥所。指挥三大战役在此，开党的七届二中全会在此。”黄镇将军为西柏坡题词：“新中国从这里走来。”

1948年5月，毛泽东与党中央经过在陕北一年的艰苦转战后来到了西柏坡，与先期到达这里的刘少奇、朱德、周恩来、任弼时会合。中共中央领袖们运筹帷幄，近代中国经历漫漫长夜终于在这里破晓，走向黎明。

现在我们提到西柏坡，更多的是指西柏坡景区以及景区内的西柏坡纪念馆和中共中央旧址。中共中央驻西柏坡时期，在西柏坡周围还散布着其他中央机关。李家庄，中央统战部；北庄，中央宣传部；南庄，中央组织部；东黄泥，中央社会部；夹峪，中央办公厅、中央军委总政治部、后勤部……这些太行山下的村庄、朴实无华的地名，同样是那段伟大历程的见证者。

据毛主席的秘书叶子龙回忆：“到达西柏坡的第二天，毛泽东散步到柏坡岭，登高俯瞰西柏坡村，一座座黄土干打垒结构的院落点



缀于青山绿水之间，中央机关大院与当地民房一样掩映在郁郁葱葱的柏树林中。毛泽东坐在一块石头上，用手里的木棍指着山下说道：“西柏坡，果然是个好地方，这个总指挥部选得好。”

西柏坡一带村庄很多，为什么偏偏选中西柏坡作为中央工委的驻地呢？这当中还有一段精彩的故事。1947年初夏，朱德总司令派他的秘书潘开文、卫士长齐明臣，由聂荣臻的一位副官陪同，骑马沿滹沱河南岸逆流而上，查看了一个村庄又一个村庄，一直走出30多公里到了洪子店镇，也没有找到理想的地方。渡过滹沱河，他们沿着北岸顺流而下。没走多远，三个人眼睛一亮，几乎同时问了一句：“这是什么地方？”找到当地老乡打听，方才知是西柏坡村。经过详细分析并汇报，刘少奇与朱德很快锁定这个村庄，报请中共中央同意后，工委整体进驻西柏坡。

首先，西柏坡所在的平山县位于太行山东麓，冀晋交界处，东距石家庄仅40公里。《平山县志》记载：谓历晋五台、太行两山，万山嵯峨，至此而势始平，故曰平山。全县自然地形西高东低，栉比倾斜，属山西台地与华北平原的过渡地带，东部为平原、丘陵；西部万山耸立，地势险要，绵延西部县境，有古长城断垣和多处关口。从军事角度，西柏坡的地理位置非常理想，正是大山与平原的交界处，能进能退，能攻能守。进可通向全国各大城市，退可固守太行。西柏坡村前出三十多公里即可进入华北大平原，后依层层叠叠的八百里太行，如虎入深山，龙归大海。



其次，平山境内有滹沱、冶河两大河流。滹沱河，古又称虬池或滹池，海河水系子牙河的上游支流之一。其发源于山西繁峙，流经恒山五台山之间，再横切太行山蜿蜒而下，贯穿平山境内。滹沱河12条支流，像展开的叶脉，铺满平山全境。河流带来了充足的灌溉水源，也带来了适宜耕种的土地。沿河两岸宜麦宜稻，物产丰富。在滹沱河常年冲积下，平山形成了著名的三十六滩，片片滩地都是肥沃的良田。面积比较大的有东黄泥滩、西黄泥滩、蒲吾滩、庄坡滩，皆在千亩以上。滩地上，一年稻麦两熟，还盛产玉米、谷子、大豆、花生等农作物。聂荣臻评价说平山真可称得上是晋察冀的“乌克兰”。

再者，西柏坡村原名“柏卜”，因村后坡岭上翠柏苍郁而得名，后因与东柏卜隔苇地相对居西，取名西柏卜。民国时，该村教师齐玉军将“卜”改为“坡”，遂演名西柏坡。一个“坡”字，道出了西柏坡的特征。因而，西柏坡的房舍不像建在平地上的村子那样集中一片，而是沿着山脚拉成一溜儿，像敌机轰炸时紧急疏散开的士兵。民房多为土木结构，虽被日军损毁，但容易修复。西柏坡村当时有八十多户人家，三百二十口人，拥有土地六百八十六亩，年产粮食二十六万斤，在当时应是很高产的了。

最后，平山具有优良的革命传统和良好的群众基础。抗战期间



25万人口的平山为八路军各部队输送兵源1.2万余人。在民族危亡的关键时刻，革命之火在平山愈燃愈旺。平山团是全国唯一的由一县组建整团并直接编入八路军主力的部队。“最后一碗米用作军粮，最后一尺布用来缝军装，最后的老棉被盖在了担架上，最后的亲骨肉送到了队伍上”，这是平山人民支前抗日的真实写照。

20世纪50年代，修建岗南水库的时候，西柏坡村处在淹没区。西柏坡人民，谁也不愿搬迁，既有对故土的眷恋，更主要的是舍不得离开党中央、毛主席曾经住过的地方。但是在大局面前，乡亲们舍小家，顾大家，他们含着眼泪先把中央住过的房子拆了，把一砖一瓦搬到山坡上精心地保管起来，结果是自己的房子没顾得上搬迁，被水淹没。我们现在看到的中共中央旧址，是1979年在离当时旧址海拔高50米左右的半坡，用当年拆下的一砖一瓦，按1:1原样复建，并最大限度保留了当时的布局和陈设。

1949年3月23日，天刚蒙蒙亮时分，中共中央从西柏坡启程前往北平。毛泽东说：“今天是进京‘赶考’嘛。进京‘赶考’去，精神不好怎么行呀？”周恩来也说：“我们应该都能考试及格，不要退回来。”毛泽东说：“退回来就失败了。我们绝不当李

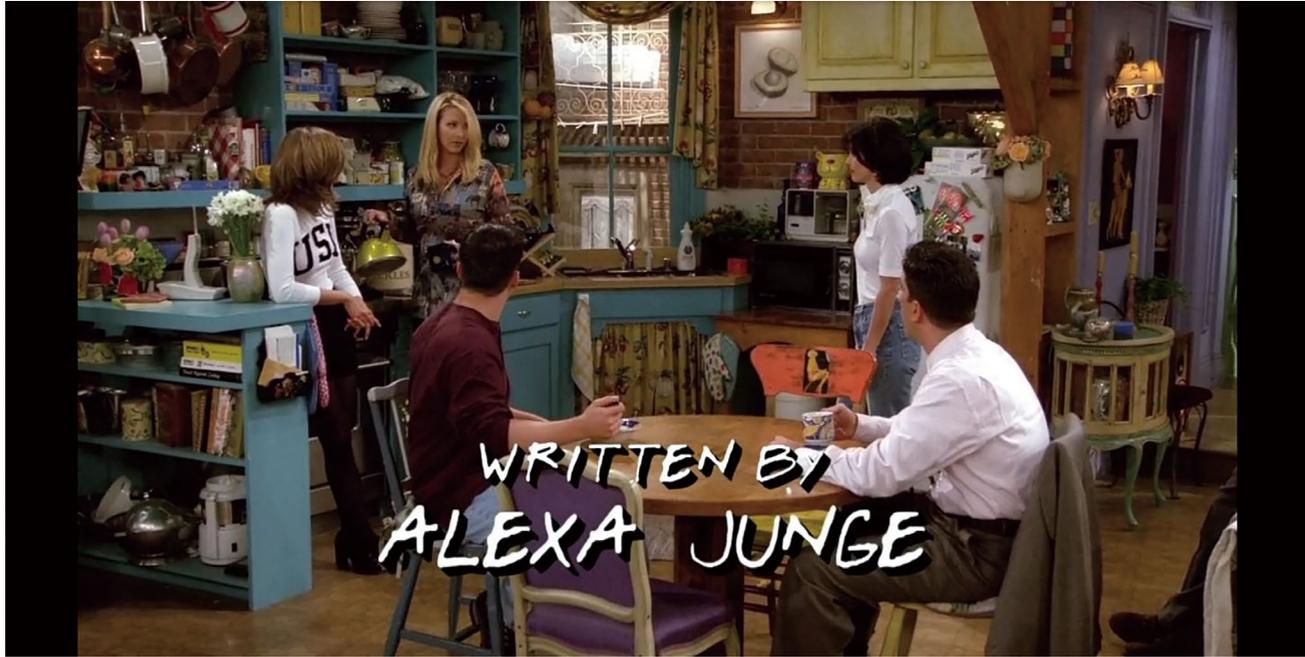
自成，我们都希望考个好成绩。”这段著名的对话，在中国共产党和新中国的历史上留下了久久不绝的回响。中国共产党人带着“两个务必”从这里启程，进京“赶考”，结束了一个旧时代，开启了一个新时代。“赶考”，永远在路上。

参考文献：

1. 范捷. 雄浑的序曲——新中国从这里走来 [M]. 河北教育出版社, 2009.
2. 平山县人民政府网站, 首页《平山概览》平山旅游旅游景点 <http://www.sjzps.gov.cn/col/1585712480141/2020/04/14/1586846661259.html>.
3. 魏雨等, 《地名里的河北·解读|革命圣地西柏坡》, 2023年7月27日, 河北日报.
4. 梁陆鸿, 《西柏坡传奇》, 2002年, 解放军文艺出版社.
5. 中央广播电视总台, 《国家记忆——新中国从这里走来》, CCTV国家记忆微信公众号.
6. 仇奎, 《这个总指挥部选得好——1947年的西柏坡如何被历史选中》, 2021年5月14日, 澎湃新闻.

与美剧十三年的爱恨情仇

文/ 崔可遇 (绿盟科技 运营售前技术部)



首先先和各位读者们介绍一下我的个人情况，我目前是上海运营售前，去年通过校招加入绿盟，希望能够通过这篇文章和大家分享一下我的英语启蒙和潜移默化的学习过程。于我而言，美剧是我目前英语学习的最大助力者，不仅仅在语言上，它更是一个窗口带我纵览古今、开阔视野和塑造世界观。

我最开始接触美剧是在初一那年，那个时候的我还是一个看动漫和偶像剧的女孩，偶然在电脑上打开 PPS 播放器，抱着极大的好奇心去浏览其提供的各种影视剧，就像一只缉毒犬在全神贯注地工作，这里嗅一嗅，那里嗅一嗅，把我所有可能感兴趣的剧集都打开

看简介。看到 *Gossip Girl*《绯闻女孩》的时候，我知道我要找的就是它，从海报到剧名再到简介，都是一个初一女孩无法抗拒的故事，有信托基金的俊男靓女的纽约曼哈顿上东区的高中生活，我毫不犹豫地走进了我的初恋美剧的世界。后来口语考试正好抽到的话题是 My Ideal House，我就很自然地说了我想要能够俯瞰中央公园的公寓，我在叙述的过程中都能够会想起 GG 里面两个主角的公寓。

接下来的十年里，我最大热爱的娱乐活动就是看剧，当然我也看书和电影，凡是经典我都看，但是美剧带给我的不仅仅有脱节的经典，更是有我这一生可能无法体验到的生活，美剧就

像一种我探索世界的方式，给我的好奇以回答。初高中六年我几乎都是用百度网盘，到处找资源，累积了近 2000G 的美剧资源，都是我的珍宝。我看正剧也看喜剧，我看政治、经济、历史、医疗、法律、人文、社会、科学和传记等等很多领域的美剧，所以我看剧的广度和数量引起了质变，让我十年里都拥有比较丰富的各领域词汇，口头和正式场合的用语，了解了很多我从未涉及过的知识，更是让我摸索出了英音和美音两种口音，这些都是在潜移默化中一点一点累积的，当我发现美剧给我带来的收获时，我已经在享受这样的收获了。我不认为短时间的某一两部剧可以给你带来怎样的学英语学以质的飞跃，语言的运用都是需要长年累月的积累习得，但是我认为从现在开始放下无效阅读和偶像剧，用这个娱乐的时间去多看看不同种类的高质量美剧集，绝对是有百利而无

一害的。当你跨越了语言的障碍，接受了那一行行位于底部的字幕时，你能够收获的是一个新世界。听多了就会说，看多了就会写，从轻松的喜剧开始再慢慢到正剧，多一个方式去了解这个对你来说未知的世界，我觉得是一个有意思的探索过程。

当然在雅思学习的过程中，看剧带给你的好处就有很好的体现，它能成为你的基础和底子，在有了英语的听写能力后再备考就是如虎添翼。看剧的过程也是一个学习的过程，以 *Billions*《亿万》为例，在看这部剧的时候我听到最多的词汇是 capital，那我就强迫自己去把高频词记下来，发音、一词多义和用法，在看完这部剧之后通过对高频词的理解，就能用简洁的语言概括这部剧的核心内容，这也是一个非常重要的总结归纳的能力。在看轻松的喜剧时可以下意识地去不看字幕，通过盲听去了解内容，哪里听不懂再回去重新听，



这样的过程是很好的听力训练过程，并且你的印象会更深，甚至连语气、表情和动作都会记忆犹新，在你需要用这个表达的时候你甚至会自己演出来，这就是从模仿到运用的过程。

雅思是一种英语水平的检测方式，它只是一个应试考试，这也就意味着它并没有那么难，在考试之前应该首先明确自己的需求，例如我的专业要求是 6.5 (6) 分，但我对自己的要求是 7.5 (6) 分，这样就需要去算小分，究竟每一门至少考多少分才能够达到 7.5 分的目标，根据自己的水平得出一个可行的结论，例如我听口较好，写作没有底，那我给自己计划的目标分数就是听力 8.5 分，阅读 8 分，写作 6 分，口语 6.5 分，总分 7.25 分，正好是进位 7.5 分的最低水平，就这样确立了我的目标。听阅可以通过大量的刷题去提高分数，我在备考的一个月里总共完成了 32 份听阅真题训练，每天在图书馆上午固定两个小时刷题，超过时间还没做完的题目就是无效练习了，做完题目核对答案，改出分数并对照答案看错在哪里。这样的日复一日的训练让我从一开始根本做不完并且正确率不高，到一个小时能够完成并且分数保持在 8 到 9 分，我觉得通过刷题能够让听力和阅读成绩得到一个质的飞跃。至于口语和写作这样短时间内很难有大的改观的科目，我一般就用下午的时间看范文，等到最后两周开始过口语题库，把每一个话题都找到一个内容，避免上考场完全蒙一时想不到该说什么。作文对于我而言是最不知道自己的水平到底多少分的一个科目，因为没有老师帮我批改，我也没有考过，所以就靠看范文，了解

行文结构，知道具体文章需要写哪些内容，不同的内容应该如何扩展，总结规律，然后祈祷能顺利通过。

总而言之，每个人的备考方式都不相同，但是我希望我总结出的雅思备考经验能够给或许正在迷茫的你一点方向。



秋高气爽，运动正当时

文/ 郑瑞雯 (绿盟科技 武汉研发中心)

今年的秋天，因为迟到的冷空气而在武汉多逗留了一阵儿。各位武研 er 也趁着天朗气清秋高气爽，伸伸胳膊踢踢腿儿，加入运动的行列中了。来看看近期有哪些精彩纷呈的赛事吧！

1. 区域联合电竞比赛

盼望着盼望着，一年一度的王者荣耀区域联合比赛终于在 10 月中旬正式开赛，这次比赛依旧是由西安研发中心牵头举办，共有十支来自不同研发中心和总部研发组成的参赛队伍。经过数轮的比拼，武研二队不负众望连续赢得比赛，顺利进入冠军赛。另一支进入冠军赛的队伍则是来自成都研发中心的成研一队。

决赛日，武研二队的选手们提前来到会场开始练习，等到正式开赛时默契配合，第一局轻松拿下。第二局成研一队状态十分在线，武研二队没能连胜，第三局武研二队重振旗鼓扳回一局，比分来到 2 : 1，第四局两支队伍比赛非常胶着，战况十分激烈，最终成研一队取得本局胜利。来到赛点第五局，大家开局都很理智，双方胜率也不相上下，但随着比赛越来越激烈，一波团战过后成研一队直接杀死比赛，赢得冠军，武研二队以 2 : 3 惜败。

比赛结束后，不甘屈居亚军的武研二队成员们表示，明年一定勇夺冠军！

2. 东湖网谷园区篮球比赛

那边王者荣耀比赛打得正酣，这边园区举办的篮球比赛也在紧锣密鼓筹备当中。比赛当天，随着裁判一声哨响，我盟的啸天盟





和野狼盟两支球队同时出场，分别在两个半场与不同的球队较量。比赛时间为 15 分钟，这对球员的体力来说是一个大考验，高强度的身体对抗下，得分变得越来越不容易。不过在战术的加持下，野狼盟顺利赢得第一场胜利，而啸天盟和后面上场的飞鹰盟则遗憾落败。小组赛已经消耗了球员大量的体力，半决赛每支球队都打得十分艰难，但野狼盟依旧凭借着队长的指挥协调和队员们的配合，以及场外观众的鼓励成功晋级总决赛。

总决赛野狼盟不负众望，队员们的状态都非常投入，投篮命中率相比昨天大幅上涨，第一场比赛就打出 11 : 5 的好成绩。随后的第二场比赛也大比分领先，10 : 3 稳稳拿下。主场连赢两局的野狼盟队员们士气大涨，在接下来的两场客场比赛中接连胜利，即使下起了雨也浇不灭队员对于夺冠的热切心情。野狼盟队员们克服了因下雨导致的地面湿滑，在越下越大的雨中酣畅淋漓地完美结束了最后一场比赛，以 4 : 0 的绝对优势强势夺冠！

颁奖后，围观的人群逐渐散去，篮球筐下，球员们还在和奖杯合照，希望明年把冠军继续留在绿盟。

3.“武羽杯”羽毛球比赛

11 月，第二届“武羽杯”羽毛球比赛如期而至。两块场地上四支球队同时开始比赛，发球，挥拍，轻盈的羽毛球在羽网两边来回跳跃。队员之间默契配合，一前一后，一左一右，不让任何一个球轻易落地。



经过循环赛的角逐，13 支球队共有 8 支晋级，淘汰赛后，场上还有 4 支球队继续争夺冠军。冠亚之争十分精彩，双方你来我往十几回合硬是没让羽毛球落地，场外观众的视线跟着羽毛球来来回回，



一会儿向左一会儿向右，眼看着羽毛球落地，终于发出一声惋惜。俗话说，男女搭配，干活不累，由张德宝、龙春竹组成的混双队伍实力强劲，以 31 : 20 的比分结束比赛，拿下本次羽毛球比赛的冠



军。
武汉的秋天不会持续太久，经历两轮降温后已经开始准备入冬，但不管是什么时候，大家都要保持运动，身体健康，天天开心！



回家的路

——高秉涵回忆录

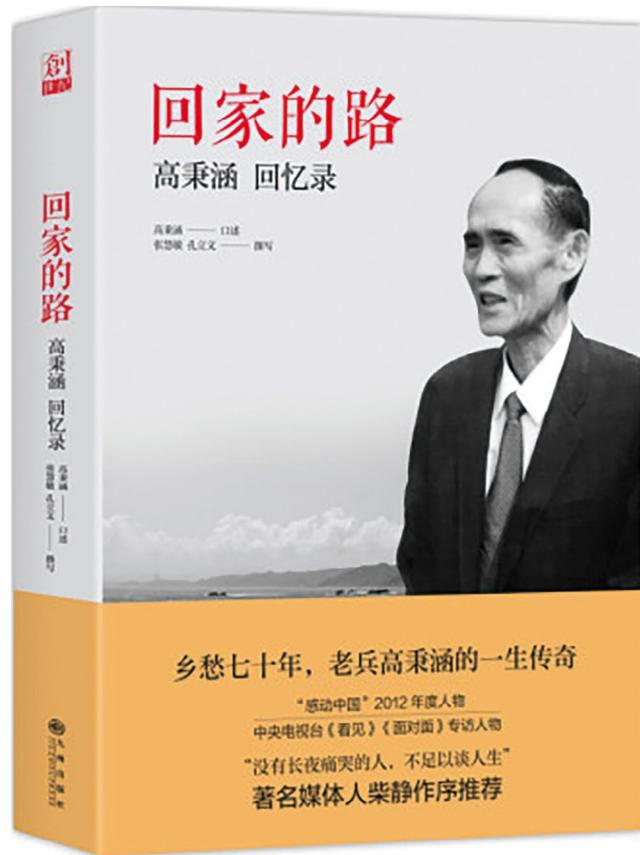
文/孙洁(绿盟科技 内蒙古代表处)

最近读了由高秉涵口述,张慧敏、孔里文撰写的《回家的路——高秉涵回忆录》,主人公高秉涵少年离家,一世乡愁,乱世游离尝尽世间疾苦,漂落台湾夜校,苦读学习改变命运。年近花甲开始奔波两岸运送老兵骨灰回家,曾当选“2012 感动中国年度人物”。他情系乡梓,心系家国,曾身穿律师袍站在“倒扁”前台,携妻子儿孙返乡认祖寻根,公开发声反对“台独”。

没有长夜痛哭的人,不足以谈人生,说出这句话的人一定是足够有故事。高秉涵出生于书香门第,战乱年代因为种种原因,母亲决定让他南下求学,这一走就再也没有见过母亲,也是印证了余光中《乡愁》里的,“后来啊,乡愁是一方矮矮的坟墓,我在外头,母亲在里头”。当年踏上离家的路,年少的高秉涵怎么也没想到他竟然踏上了一条不知归期的路,无数个露宿街头、食不果腹的日子,他都是靠着“母亲在等我回家”的信念坚持下来的,后来随着人群误打误撞到了台湾。

来到台湾的高秉涵一度靠着捡垃圾为生,后来遇到了在菏泽读小学时的校长,因为校长认识他外公以及母亲的关系,校长两口子劝他坚持读书,同时也通过引荐解决了他的读书问题。就这样,高秉涵从流浪少年变成了建国中学的学生,白天工作,晚上上学,经过六年半的半工半读的夜校生活,他考上了军法学校。毕业后的高秉涵主动要求去了金门,在回不去去的日子,他希望自己离家乡更近一点,而金门就是最好的选择。到了金门,他审理的第一个案子便是“金门逃兵”案,一个姓郑的士兵,家住在金门的对岸厦门,距离不足三千里,据郑士兵讲,如果天晴好,站在金门海滩能看到他家的房顶,而他被抓来台湾之前仅仅只是个渔民。15年过后,部队轮换到金门驻防,他觉得这是回家的千载难逢的机会,偷偷搞

了个汽车轮胎,趁着夜里值班抱着轮胎下海,可是夜里迷失方向加上海水回流,他被潮汐冲了回来,就这样他被捕了,而那个时候的台湾当局,为了杀一儆百,死刑是无法避免的。高秉涵曾说,我审判了一个想妈妈的人,想妈妈能有什么错呢。这个士兵知道自己如果被抓可能就是死,可是他还是试了,他说如果肉体见不了妈妈,



那灵魂去见妈妈吧。这不就是时代的一粒沙,落在个人身上就是一座山,而回家成了他们遥遥无期的执念,郑士兵如此,高秉涵何尝不是如此,当年被卷携着去到台湾的老兵更是如此。

两岸长期隔离,音信不通,随着时间的推移,高秉涵的思乡之情甚至到了白天不能进食,夜晚难以入眠的地步。终于到了1979年才有机会经由美国将第一份家书邮寄出去,烽火连三月,家书抵万金,一个常年在烽火中流落且归乡不知期的人心中,家书就是一剂医治思乡之痛的良方。1980年5月12日收到了离家三十多年的第一封家书,信中得知母亲已在1978年离世,“母亲在等他回家”曾是他活下去的信念,当得知母亲的离世,他的信念被摧毁了,弟弟告诉他母亲走的时候眼睛是闭不上的,母亲到死也没有见到她朝思暮想的儿子,甚至不知道他是死是活,这成了高秉涵一生的遗憾。

文中有一段分土的情节,移民国外的老乡回乡后,带回了家乡的泥土,对于远离家乡的人来说,乡土是最珍贵的东西,乡土代表着真正的故乡和家园,是根,是家园,是永远无法割舍之情之基础,有个80多岁的老先生拿到泥土,还没来得及裹好,刚出门就被刮来的风刮跑了,老先生一下跪在地上,失声痛苦,泥土的散失引发了老先生的思乡之情。而高秉涵分到了两勺,一份存到了保险箱,一份用水冲了,品尝着慢慢喝了下去。

1987年两岸通航,无数游子争先回家,而高秉涵终于在1991年回到了自己盼了43年的故乡,也印证了那句“少小离家老大回,乡音未改鬓毛衰。”离家的日子里,他想家就将家乡里的一切记录下来,害怕自己遗忘;当回到家时,一切既是那么熟悉又是那么陌生,母亲已不再,他的遗憾就落到了那里,再也无法释怀。

小时候,我见过村里台湾老兵回家,那时候不太懂战争、不懂

乡愁,只是记得我跟着爷爷去过他们家,爷爷的哥哥是和他一批走的,此后再无音信。爷爷去是打听他哥哥的下落,回家的时候,我看到爷爷落泪了,那时候不懂那是怎样的情感,等到看到这本书,我才读懂爷爷那天的眼泪。爷爷的爸爸妈妈到死都在惦记他们的大儿子,而爷爷也等了一生,也没能见到他心心念念的大哥,普通的家庭,普通的老百姓,牵肠挂肚两代人,这是那个大时代给人留下的遗憾。

后来的高秉涵做起了灵魂摆渡人,他太知道离乡的苦,也太知道老兵们的心,落叶归根,魂归故里是那一拨人对回家最后的执念。

这是一本开始读就不想放下的书,也是一本读了久久不能平静的书,字里行间是乡愁,是大爱,是一种精神,高老是时代里的游子,靠着自己的努力一路向前奋进,取得了很好的成绩也帮助了很多人,如今88岁的高老坚持用自己微博的力量去牵动旅台游子梦回家乡的夙愿,而高老也说,回家的路已经成为岛岛人们心中最强烈的渴望,这是历史的必然。



读《专业服务公司的管理》有感

文/朱行隆(绿盟科技 江西代表处)

有幸参与第四届绿盟安全服务“湛卢计划”有感；湛卢计划的培训宗旨为从安全服务能力到协同作战，培训目标是通过服务业务场景使一线 CC4 了解安全服务业务的基本运行模式、业务打法和业务管理特点。在培训中曹嘉和徐特两位讲师都推荐了《专业服务公司的管理》这本书。

随着社会的不断进步和发展，专业服务公司的商业模式也不断变化和演变。然而，有一点却一直没有变化，那就是专业服务公司的核心资产依然是人才和客户。这是我从阅读《专业服务公司的管理》一书中得出的感受。

首先，人才是专业服务公司的灵魂。在现代商业竞争中，能否拥有优秀的人才越来越成为影响企业生存和发展的关键因素。专业服务公司作为一种提供专业服务的企业，其最终客户主要是依靠员工的专业技能、知识和经验。因此，优秀的人才才是专业服务公司发展的关键。

如何招聘、留住和提高员工的素质是专业服务公司在管理方面需要面临的一个重要问题。专业服务公司需要不断改进自己的人才管理方式，不仅要提供高质量的培训、发展和晋升机会，还要注重员工的情感需求，让员工在公司中感到融洽和满足，从而提高员工的创造力和生产效率。



其次，客户是专业服务公司在商业竞争中的最终放大器。没有客户，专业服务公司就没有市场，没有市场，这种企业就无法持续发展。因此，拥有更多的客户和提高客户忠诚度是专业服务公司发展的关键。

专业服务公司需通过了解客户需求和要求，并注重客户体验，提供卓越的服务，以保持良好的客户关系。客户的忠诚度及口碑，是专业服务领域中重要的竞争利器。通过关注客户需求，为客户提供卓越的服务，让客户感受到物超所值的体验，养成客户推荐的习惯，从而获得更多的业务和业绩。

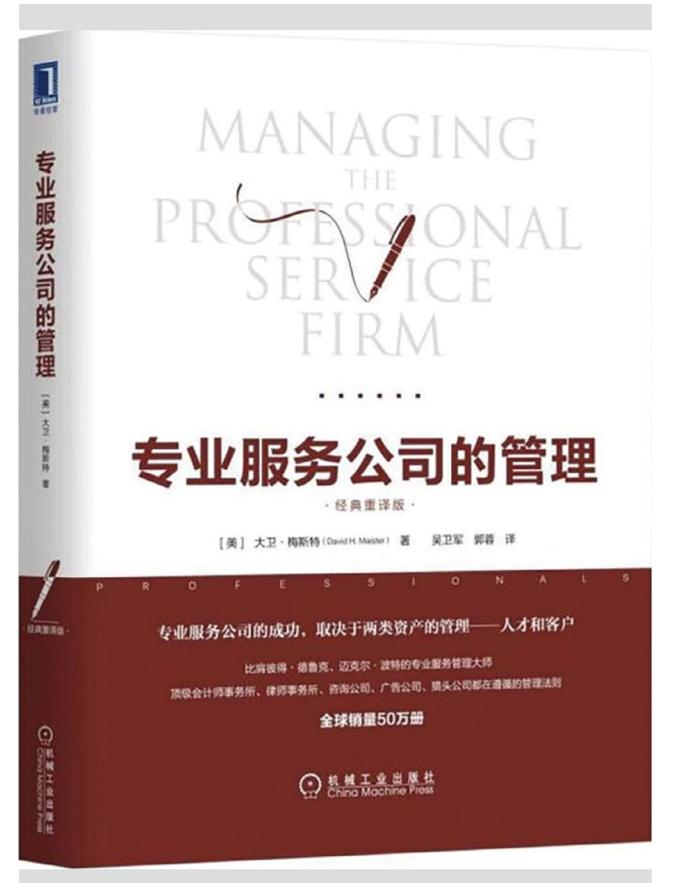
两个要素相辅相成，在专业服务公司的管理中应该得到平衡和重视。如何在客户和员工之间取得平衡？

一是提高员工绩效。良好的业绩能给员工带来满足感，对于团队来说，高效的生产力和良好的服务对客户意味着质量保障的保障。作为一个专业服务公司的员工，必须专注于业务，增强专业技能和综合素质，从而在公司的发展中占据更重要的位置。

二是注重客户价值。专业服务公司必须清楚地了解客户的需求和实际情况，从而为客户提供更多可靠的价值。公司的服务过程应该是从顾客需求出发的，目标应该时刻向着最终的顾客满意度进行发展和改进。

三是关注团队合作。专业服务公司的员工都是具有专业素养的高素质知识工作者，而这种综合素质需要通过团队合作来得到发挥。一个具有良好团队协作能力的企业，必然更能够吸引优秀的人才和客户。

所以专业服务公司的核心资产依然是人才和客户。绿盟科技需要不断提升自己的素质、服务质量和专业能力，以满足客户需求并为员工提供一个更好的平台，建立良好的口碑与信誉。专业服务公司已经不再是以往传统习惯里的面貌，而是高素质、高品质的行业标杆。



黄金年代的音乐故事

——激情、才华和变革的独特叙述

文/延林朴(绿盟科技 售前发展组)

摘要:一首好歌,是能够同人产生共鸣的,在音乐的世界里,有多少人活成了音乐里面的故事,又有多少人了解音乐背后的故事?音符为歌,你要来一起听听看吗?

20世纪80年代香港娱乐圈是世界级的,香港乐坛也进入了鼎盛时期,影响力开始向全球扩展。但要说这个时期的超级偶像,那无疑是被大众网友称作“三王一后”,的谭咏麟、张国荣、陈百强和梅艳芳。那我们这个时代的部分经典歌曲进行盘点。

《沉默是金》——许冠杰、张国荣

1988年正值香港歌坛史上狂热歌迷“谭张争霸”之时,两派歌迷从口水之争演变到肢体冲突,面对漫天的流言蜚语,从最初的执着、愤怒、计较,到后来的透彻、豁达。正所谓真的,它就假不了,是对的,它就错不了。

就这样这首由许冠杰作词,张国荣作曲,两人合唱的粤语歌曲《沉默是金》横空出世,直到现在依旧屡被歌手翻唱,深受乐迷喜欢,可谓经典中的经典。只因它朴实的歌词唱出了许许多多的人生感悟,句句充满人生哲理,直击人们的心灵。

《酒干倘卖无》——苏芮

《酒干倘卖无》的故事原型是电影《搭错车》,它讲述了一个退伍老兵哑叔和弃婴的故事。以捡拾破烂和收购空酒瓶为生的哑叔,在一个冬天捡回了一个女弃婴,取名阿美。尽管生活艰辛贫困,但哑叔还是含辛茹苦地把阿美抚养成人。后来,阿美在青年作曲



家时君迈的帮助下成为一名红歌星,但却遗忘了哑叔对她的恩情。之后时君迈在去看望哑叔时得到灵感,作歌《酒干倘卖无》并寄给阿美,希望能够唤醒她。最后,看到歌词的阿美痛哭流涕,意识到哑叔对她深情的父爱,坚定表明:她对自己过去人生的歉疚和忏悔,悔恨自己在人生道路上搭错了车。

《十分十二寸》——林子祥

这是华语史上第一首串烧歌曲,集合了当时最流行的二十首粤语歌曲并且流畅地衔接了起来。整首歌以林子祥的《爱到发烧》和叶倩文的《200度》作为主要内容以及衔接的部分,属于节奏感很强,音调很高,演唱难度极大的歌曲。

在1985年的十大劲歌金曲颁奖典礼上,林子祥也是进行一次最独特的十分十二寸的演唱,因为在时当场的嘉宾有许冠杰、罗文这样的香港流行乐的先行者,还有张国荣、梅艳芳、谭咏麟这样在当时香港乐坛叱咤风云的人物,林子祥和他们都进行了互动,连“大哥”洪金宝也唱了一句“爆炸!”。

1985年的这场盛会,是香港乐坛最辉煌时刻的见证,现场的男女老少,其乐融融,有的就是爆炸的现场,无限的抖腿。(大家可以自行在B站上搜索观看)

总结

百年歌坛,人才辈出,各领风骚数百年,传世经典永流传。让我们一起感受歌曲中的故事。



绿盟科技开展学习贯彻“习近平新时代中国特色社会主义思想”主题党课

文/ 叶斯布·阿曼泰 (绿盟科技 品牌推广部)



社会主义核心价值观是当代中国精神的集中体现，凝结着全体中国人民共同的价值追求，是凝聚人心、汇聚民力的强大力量。新时代，社会主义核心价值观建设深入推进，取得显著成效。我们要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻习近平文化思想，着力培育和践行社会主义核心价值观，更好用中国精神激发中国力量。

近日，绿盟科技集团党委开展学习贯彻“习近平新时代中国特色社会主义思想”主题党课，各党支部通过线上+线下形式开展学习，本次党课邀请中共北京市委党校北京党建研究基地研究员张玉宝老师讲课，重点从习近平新时代中国特色社会主义思想的时代背景、主要内容、实践要求三方面展开细致解读“十个明确”“六个坚持”“十三个方面”等重要内容。

张玉宝老师指出，习近平新时代中国特色社会主义思想的内容博大精深，是一个内涵丰富、思想深邃、系统完整的科学

理论体系。新征程上，要把握这一重要思想的中国特色和时代特征，着力提升政治能力、思维能力、实践能力，坚持做党的创新理论坚定信仰者和忠实实践者。要把握好包括“六个必须坚持”的立场观点方法，更好领会习近平新时代中国特色社会主义思想的精髓要义，在牢牢把握世界观方法论中指导发展实践。坚持学思用贯通、知行信统一，把新时代中国特色社会主义思想转化为坚定理想、锤炼党性和指导实践、推动工作的强大力量。

本次主题党课引发了党员们的热烈讨论和深刻自省，我们将牢记共产党人“为人民谋幸福，为民族谋复兴”的初心，在工作岗位上充分发挥党员的先锋模范作用，坚定信念跟党走，立足岗位建新功，加强理论学习，筑牢政治忠诚，切实把对党忠诚扎根心底，落到实处，努力将主题教育学习成效转化为推动企业高质量发展的强大动力。



点燃红色学习引擎 | 绿盟科技集团党委参加海淀区互联网行业党建工作培训班

文/ 宋玉鑫 (绿盟科技 品牌推广部)

近日，2023 年度海淀区互联网行业党建工作培训班正式结业。本次培训由海淀区网信办、区互联网行业党委主办，主要通过学习培训，进一步强化党建引领意识，强化政治担当，坚持互融共促，不断提升党建工作质效。同时不断尝试和拓展新理念、新思路、新方法，推动党建工作“网”出新活力。

绿盟科技集团党委代表金融事业部技术总监王喆参加培训并在结业仪式上分享心得感受。他表示首先感谢海淀区委网信办、区互联网行业党委组织的本次党建工作培训班，通过专家老师们的培训，切实增强了企业党建工作者的政治素养和业务能力，坚持党建引领企业和业务发展，让“党建促业务，业务促党建”互为强推动力。培训后，也会将本次培训班内容在公司内部与党员同志进行分享，传递核心内容，进一步扩大培训作用，发挥培训价值。

未来，绿盟科技集团党委继续加强组织建设和队伍建设，加强党建和业务相融互促力度，不断提升员工自身技能和业务素质，构建协调高效党建新格局，为海淀网信事业高质量发展和网络强国建设贡献力量。

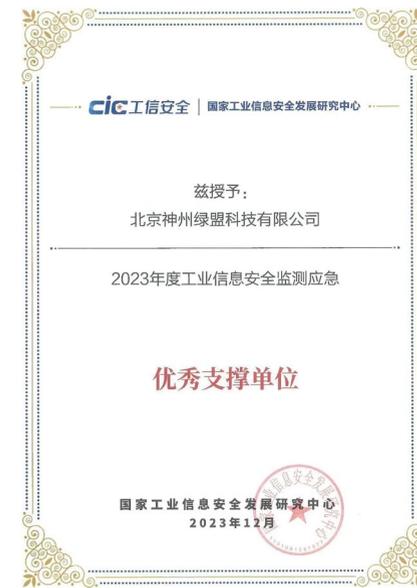


绿盟科技综合信息概览

文/ 郑芳迎 (绿盟科技 品牌推广部)

支撑认可 | 绿盟科技荣获“2023 年度工业信息安全监测应急优秀支撑单位”称号

2023 年 12 月 5 日，由国家工业信息安全发展研究中心主办的第五届国际工业领域网络安全应急大会在北京顺利召开。绿盟科技作为大会合作伙伴受邀参会，并凭借其卓越的工业信息安全监测应急服务能力，以及长久以来在应急服务支撑的持续投入，荣获“2023 年度工业信息安全监测应急优秀支撑单位”称号。



荣膺双冠 |《中国网络安全企业 100 强》发布，绿盟科技多赛道持续领跑

12 月 1 日，中国计算机学会抗恶劣环境计算机专业委员会、信息产业信息安全测评中心、安全牛联合发布第十一版《中国网络安全企业 100 强》报告（以下简称《报告》）。绿盟科技位列“中国网络安全百强企业”综合能力第三，并入围“企业经营”“技术创新”“行业应用”“信创能力”十强榜单。其中，在“技术创新”和“信创能力”两项领域，绿盟科技强势突围，斩获双项第一。



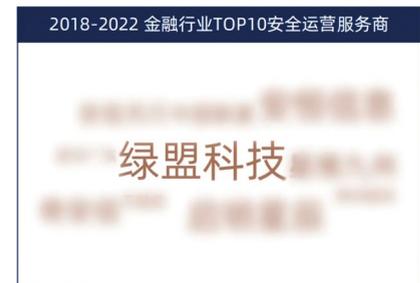
喜报 | 绿盟科技获评“2023 年度云原生安全优秀案例”称号

12 月 1 日，“2023 云原生产业大会”在北京成功举办。大会邀请云原生领域领军智库、政府领导、院士专家、企业高层等嘉宾，

共话“新质转换”，开启“智能纪元”。会上，“云原生优秀案例”奖项正式揭晓，绿盟科技“运营商行业云原生安全解决方案”荣获“2023年度云原生安全优秀案例”。



榜上有名 | 绿盟科技入选《2023年中国网络安全运营市场研究报告》



专注于网络安全垂直领域的智库平台数说安全正式发布《2023年中国网络安全运营市场研究报告》(以下简称《报告》)，研



究主要针对安全运营服务市场，以市场需求最大的网络安全运营作为主要应用场景。绿盟科技凭借专业的技术与服务，以及在网

络安全领域的深耕，被列为金融、电信、政府、教育四大行业 Top10 安全运营服务商。

喜报 | 绿盟科技荣获“金智奖”两项年度大奖



以“并肩聚力，协同创新，共谋网络安全产业新发展”为主题的2022—2023年度中国网络安全与信息产业“金智奖”颁奖典礼在上海隆重举行，绿盟科技凭借“T-ONE

智安云港中旅酒店混合云解决方案”和绿盟数据保险箱系统分别荣获2023年度优秀解决方案奖和优秀产品奖。

喜报 | 绿盟科技获 CCIA “2023年网络安全优秀创新成果大赛” 两项荣誉



在由中国网络安全产业联盟 (CCIA) 主办的“2023年网络安全优秀创新成果大赛”中，绿盟科技“车联网安全监测与防护系统”和“API安全监测防护解决方案”

在众多参赛作品中脱颖而出，成功斩获创新产品及解决方案两项比赛的优胜奖。

绿盟科技荣获中国信通院2023年数据安全「星熠」案例奖项



12月22日，由中国信息通信研究院安全研究所主办，大数据应用与安全创新实验室承办的“数据安全共同体计划成员大会(2023)”在京顺利召开。大会以“启新聚势 共创未来”为主题，邀请多位行业专家围绕产业发展、技术创新等核心议题展开讨论。

会上，绿盟科技凭借其与中国科学院微生物科学数据中心联合申报的国家微生物科学数据隐私计算平台项目从众多案例中脱颖而出，成功入选2023年数据安全“星熠”案例--“隐私计算技术应用优秀案例”。据悉，共有6家厂商荣获“隐私计算技术应用优秀案例”，而绿盟科技是唯一入选的传统安全厂商。

再获认可 | 绿盟科技被 Gartner®WAAP 市场指南报告列为代表供应商

咨询机构 Gartner 发布 Market Guide for Cloud Web Application and API Protection，绿盟科技凭借其 WAAP 解决方案 (NSFOCUS Cloud WAAP) 被列为代表供应商。

绿盟科技 WAAP 方案，致力于保护 Web 应用免受各类漏洞攻击的侵害，提供静态规则、动态语法语义分析为一体的智慧防护模型，有效防御 OWASP TOP 10，保障网站与 Web 应用免受已知、未知攻击。面向不同规模及复杂度的 Web 应用环境，提供多种集群方案，支持本地、云端统一运维管理，以用户视角，提供直观且易于操作的用户管理界面，使安全运维更加高效。

支持 14 种云环境适配，提供虚机、容器化的软件形态，覆盖单体应用到微服务云原生场景下的全向流量检测。

绿盟科技入选安全牛《数据分类分级自动化建设指南》



第 6 章我国数据分类分级代表性厂商

6.1 绿盟

<p>名称：绿盟科技</p> <p>类别：综合型安全厂商</p> <p>产品介绍：绿盟SAS-DR是一款集多种行控能力于一身的数据安全产品，包含数据发现、识别、分类、分级、打标、评分、整改、审计、风险评估等功能。</p> <p>覆盖行业：公共通信和信息服务、能源、交通、金融、电子政务、工业、教育、医疗</p> <p>数据源：关系型数据库、国产数据库、大数据库</p> <p>交付方式：系统交付、服务交付、定制交付</p> <p>交付周期：0.5个月</p>	
---	--

图表 25 绿盟能力卡片

11 月 15 日，安全牛召开《数据分类分级自动化建设指南》（以下简称《指南》）发布会，持续探索数据安全治理智能化转型。《指南》围绕数据分类分级自动化的主要技术、实施要点、选型指导、发展趋势等进行研究探讨，为企业数据分类分级自动化工作落地提供帮助与指引。

绿盟科技被列为数据分类分级代表性厂商，数据自动化分类分级落地方案入选《指南》最佳实践案例。数据安全解决方案销售部总监施岭发表演讲，分享绿盟科技在数据分类分级领域的研究与实践。

绿盟科技入选《信创安全能力建设技术指南》代表性厂商

安全牛正式发布《信创安全能力建设技术指南》报告（以下简称《报告》），就信创环境下开展网络安全能力建设的技术体系、应用实践、总体规划、应用难点、服务模式与市场前景等方面进行分析与研究。绿盟科技入选信创安全代表性厂商。

绿盟科技在云计算、大数据、物联网、工业互联网、新型基础设施建设、信息技术应用创新等多个领域，不断推出适应新场景的全线网络安全产品、全方位解决方案和体系化安全运营服务。公司从 2017 年起即开启信创安全相关研发工作，现已完成全系产品的信创适配，安全能力覆盖漏洞管理、网络安全、应用安全、数据安全、运维安全、云安全和综合安全态势等。

喜讯 | 绿盟科技零信任解决方案获国际知名研究咨询机构认可

绿盟科技零信任解决方案入围国际权威研究和咨询机构 Forrester The Security Service Edge Solutions Landscape, Q4 2023 报告。

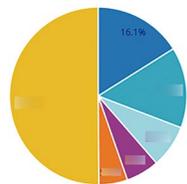
绿盟科技零信任解决方案整体采用基于业务流的自动微隔离技术，多维风险与信任评估技术，面向资产网络的策略自动化编排技术，实现全面感知、最小授信、持续评估、动态决策四大核心能力，完成从安全感知、风险决策到资源管控的安全管理闭环。

关注大模型安全应用，绿盟风云卫进入 Gartner® 分析师视野

全球 IT 研究与顾问咨询机构 Gartner 发布了一份名为 *How Generative AI Impacts China's CIOs and Security Teams* 的报告，重点讨论了大模型安全应用的场景以及国内大模型安全研究格局，绿盟科技发布的风云卫在 evidence 中被引用。



中国响应和编排软件市场份额，2023H1



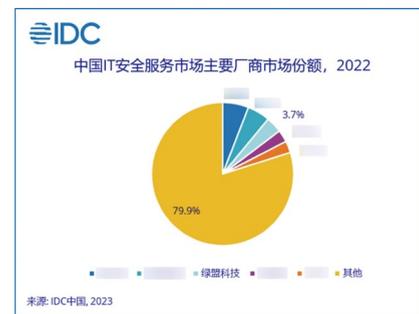
来源：IDC中国，2023
注：IDC定义的中国编排软件市场主要包括应用程序漏洞管理、设备漏洞管理软件。

风云卫是集绿盟科技二十余年网络安全深耕与十余年 AI 安全研究实践打造的安全行业垂直领域大模型，基于海量安全专业知识训练，构建了一套覆盖安全运营、检测响应、攻防对抗、知识问答等多种场景的网络安全辅助决策系统。



聚焦数据和云化 | 绿盟科技 IT 安全服务市场份额逐步扩大

IDC 正式发布针对中国 IT 安全服务的市场份额研究报告，即《中国 IT 安全服务市场份额，2022：稳步扩大，逐渐发展》。报告显示，2022 年，中国 IT 安全服务市场规模为 30.7 亿美金（约 207 亿元人民币），规模同比增长 7.2%，市场整体稳定发展。其中，绿盟科技以 3.7% 的市场份额占比排名第三，在市场稳定的情况下，绿盟科技份额逐步扩大，收入稳步增长，以客户为中心，推进云化战略，AI 领域持续创新突破。



生物数据隐私计算平台被“2023 年世界互联网大会领先科技奖成果集《科技之魅》”收录

科技之魅 Charm of Science and Technology

生物数据隐私计算平台 Biodata Privacy Computation Platform



“国内隐私计算”
国家微生物科学数据隐私计算平台网络界面
Biodata Privacy Computation Platform Web



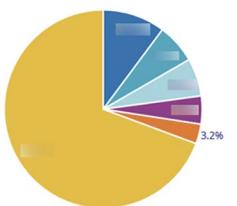
“2023 年世界互联网大会领先科技奖成果集《科技之魅》”正式对外发布。由中国科学院微生物研究所、中国科学院计算

机网络信息中心、绿盟科技集团、国家科技基础条件平台中心联合申报的“生物数据隐私计算平台”，凭借前沿的技术创新与便捷高效的数据安全共享，被收录于《科技之魅》关键技术组。

揽获两项佳绩 | 绿盟科技持续赋能中国响应和编排软件、中国安全分析和情报两大市场



中国安全分析和情报市场份额，2023H1



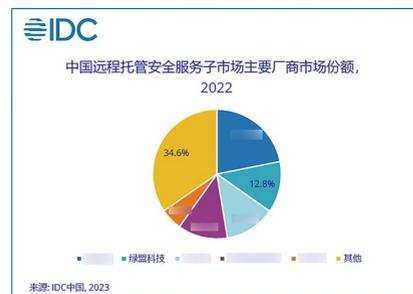
来源：IDC中国，2023
注：IDC定义的安全分析和情报市场主要包括SIEM/SOC软件、情报和威胁分析等标准软件产品。

IDC 发布《2023 年上半年中国 IT 安全软件市场跟踪报告》（以下简称《报告》），绿盟科技在中国响应和编排软件、中国安全分析和情报两大市场分别位列第一和第五。其中，在以漏洞扫描和管理为代表的中国响应和编排软件市场，绿盟科技以 16.1% 的市场占有率拔得头筹，实现漏洞扫描与管理产品十三连冠。

《报告》显示，2023 年上半年中国 IT 安全软件市场规模为 107.8 亿元人民币（约合 15.6 亿美元），同比上升 7.8%。

权威 IT 市场研究和咨询机构最新报告：绿盟科技远程托管服务表现优异

权威 IT 市场研究和咨询机构 IDC 发布最新市场报告《中国托管安全服务（驻场、远程、云托管）市场份额，2022：规模增长势头强劲，结构调整有序进行》（以下简称《报告》），绿盟科技远程托管安全服务以 12.8% 的市场份额名列国内厂商第二名。



绿盟科技列为 Frost & Sullivan SOAR 代表厂商

国际权威咨询机构 Frost & Sullivan 发布 Insights for CISOs-Modernizing Security Operations Centers with

Security Orchestration and Automated Response 报告（以下简称《报告》），从成长机会分析、成长环境、企业应用价值、解决方案优势、供应商生态和成长机会等方面对国际上主流的 11 家 SOAR 厂商安全厂商最新 SOAR 解决方案（产品）进行了评估分析。绿盟科技凭借绿盟智能安全运营管理平台（简称“绿盟 ISOP”）在 SOAR 技术领域的深入研究和核心技术落地、广泛的市场覆盖率、以及丰富的客户实践场景案例入选该《报告》，成为国内唯一入围该《报告》的代表性安全厂商。

聚势精进，耕深行远 | 绿盟科技在云安全领域再获佳绩

在赛迪顾问发布的《2022—2023 年中国云安全市场研究年度报告》中，绿盟科技云安全领域市场份额排名连续两年位居第二。

表 2 2022 年中国云安全市场品牌 TOP10 排名

排名	厂商
1	
2	绿盟科技

绿盟科技作为云安全领域的领跑企业，一直在云安全创新技术和产品研发过程中，

注重提升客户场景的威胁应急响应能力，持续加强云安全关键技术的突破投入，结合优势资源加强云安全产品服务的迭代创新和演进升级能力，从创新孵化，到研发、商用落地等不同层面促进云安全产品、方案及服务结构优化，形成了成熟的云安全产品和服务体系，能全面地适应中国乃至全球云安全的旺盛市场需求。

绿盟科技十二大领域入选 Gartner® Hype Cycle™ for Security in China, 2023

Gartner 发布 Hype Cycle for Security in China, 2023（以下简称《报告》），绿盟科技在数据安全平台、入侵和攻击模拟、中国 CPS 安全、云安全资源池、攻击面管理、SASE、安全服务边缘、零信任网络访问、数据分类分级、态势感知、CWPP 云工作负载保护平台和攻防团队共十二个维度中列为代表供应商 (Sample Vendors)。

技术成熟度曲线将安全周期划分为技术萌芽期 (Innovation Trigger)、期望膨胀期 (Peak of Inflated Expectations)、泡沫破裂低谷期 (Trough of Disillusionment)、稳步爬升复苏期 (Slope of Enlighten-

ment) 和生产成熟期 (Plateau of Productivity) 五个阶段，对前沿技术发展阶段予以描述与呈现，在《报告》涵盖的二十项技术领域，绿盟科技共有十二项入选报告。

风云再起，智护未来 | 绿盟风云卫大模型新版本用户体验升级

绿盟风云卫大模型全面升级。新版本专题检索模式配合推理系统智能算法推荐，同时支持专题模式检索和 Chatfile 文件上传，用户体验迎来全面优化。大模型持续赋能安全运营管理全生命周期，安全运营、威胁研判效能迎来极大提升。试用地址：<https://t1.nsfocus.com>（请在 PC 端打开）



正式发布 | 绿盟数据安全检查工具箱(DSIT)

绿盟数据安全检查工具箱（简称 NSFOCUS DSIT）是绿盟科技结合行业相关标准和规范，以及对数据安全全面的研究

经验积累，自主研发的数据安全风险评估和检查的产品。该产品可根据相关标准，帮助检查单位标准化、自动化实施开展数据安全检查工作，也可以帮助企业单位进行自查自审，评估自身数据安全隐患，及时发现问题、迎接检查。



正式发布 | 绿盟新一代网络准入控制系统 (NAC)



绿盟 NAC 网络准入控制系统是基于新一代网络准入控制架构研发的集成化终端安全准入管理平台，是符合零信任理念下的动态可视化准入控制系统，从网络接入的四大维度着手，即终端、网络、人员、管

理，实现网络接入安全管理的有机统一，通过策略路由、Portal、镜像、802.1x、DHCP、ARP、透明网桥等丰富的准入控制技术，实现多场景、多环境的安全保障。

正式发布 | 绿盟科技溯源取证分析神器 UTS-TFA



绿盟科技新推出的全流量溯源取证分析系统产品 (UTS-TFA: UTS-Traffic Forensics and Analysis) 是网络环境中的“全

时全景行车记录仪”，旁路部署在出口边界、核心交换、服务器区等关键位置，具备针对网络全流量的采集、存储、检索、内容解析、质量分析、定向外发等全面能力，是一款针对企业级网络流量的分析、回溯、取证运维工具，通过原始流量数据的调取，实现安全业务的“兜底”。

深化校企合作 | 绿盟科技与西安电子科技大学杭州研究院共建数据安全联合创新中心



11月2日，“绿盟科技-西电杭州研究院数据安全联合创新中心”签约揭牌仪式在西安电子科技大学杭州研究院举行。该创新中心由西安电子科技大学杭州研究院与绿盟科技集团股份有限公司共同打造。西安电子科技大学杭州研究院党委书记邓军、党委副书记韩光、汽车电子研究所所长孙建国；绿盟科技集团党委书记、董事长、总裁胡忠

华，科教文卫事业部总经理李永松，浙江代表处首席代表金泰宇等出席本次活动。

共筑互惠新篇章 | 绿盟科技与天道金科战略合作签约仪式圆满完成

11月3日，绿盟科技集团股份有限公司与天道金科股份有限公司的战略签约仪式在天道金科杭州总部举行。双方将围绕各类数据安全、网络安全的业务场景开展紧密合作。天道金科股份有限公司董事长任军霞、首席技术官李响、首席数据官张坤烽；绿盟科技集团党委书记、董事长、总裁胡忠华，浙江代表处首席代表金泰宇等领导出席本次活动。



世界互联网大会 | 绿盟科技受邀出席网络安全技术发展与国际合作论坛

11月8日至10日，以“建设包容、普惠、有韧性的数字世界——携手构建网络空间命运共同体”为主题的2023年世界互联网大会

乌镇峰会在浙江乌镇举行。11月9日上午，绿盟科技集团首席技术官叶晓虎博士受邀出席2023世界互联网大会“网络安全技术发展与国际合作论坛”，与国内外权威专家交流全球网络安全领域的最新发展趋势、技术机遇与挑战、国际合作现状与展望。

在圆桌对话环节，叶晓虎博士表示，维护网络安全，加强网络空间治理是国际社会的共同需求。从企业角度来讲，网络安全是基础的安全保障力量，只有有效地保障网络安全，才能为网络空间中运行的各种业务和数据的安全稳固提供支撑，保障业务平稳运行。对于政府部门而言，完善法规制度，加强网络基础设施建设，提高网络安全保障水平，不仅有利于企业的发展，也有助于吸引更多的投资和促进市场竞争力的提升。



THE EXPERT BEHIND GIANTS 巨人背后的专家

多年以来，绿盟科技致力于安全攻防的研究，为政府、金融、运营商、能源、交通、科教文卫等行业用户和各类型企业用户，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。在这些巨人的后面，他们是备受信赖的专家。

客户支持热线：400-818-6868



绿盟数据库运维(DAS)

Data Audit Security- Operation Security Management

抵御运维泄露风险, 捍卫客户数据安全



**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、金融、运营商、能源、交通、科教文卫等行业用户和各类型企业用户, 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。在这些巨人的后面, 他们是备受信赖的专家。

