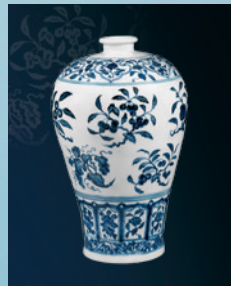


### 名人讲堂

财经节目主持人—夏韵芬  
说话力是改变人生的超能力

### 艺文飨宴

馆藏精粹赏析  
明永乐 青花折枝花果纹梅瓶



1971年7月创刊·发行52年1个月

AUGUST 2023 八月号 No. 625

# AI生成时代 管理 如何脱颖而出？



扫码关注  
更多精彩等着您

掀起科技巨浪的AI横空问世，各行业纷纷积极思考如何通过AI管理，加速营运效率。你跟上了吗？

# Para

Take Work Easy , Take Work Freely



震旦(中国)有限公司 上海市嘉定区申霞路369号 | 全国服务专线: 800-820-0168 / 400-920-6568  
Aurora (China) Co., Ltd. No.369, Shenxia Rd., Jiading Dist., Shanghai | Service Hotline: +86-800-820-0168 / +86-400-920-6568



震旦家具官网



Para洽谈椅详情

# 与AI协作 共创新价值

**随着** 人工智能的快速发展，AI生成已成为了现实。我们可以看到AI在文本生成、图像创作、音乐创作方面的惊人表现。AI生成的技术正在改变人们的工作方式和商业模式，对于管理者来说，也意味着新的挑战 and 机遇。

作为管理者，如何于AI世代脱颖而出？本期封面故事中北京大学创投协会创始人杜雨、张孜铭对此提出，生成式AI在变化快速的商业环境中，企业可以通过智能行政助理、智能沟通、智能团队等方面，做好有效管理、沟通和协作。

对于数字领域的考验，将能数字营销连启佑老师表示，对于SEO（搜索引擎优化）而言，借由AI的辅助，将会导致内容竞争者变多，最终结果就是SEO难度将比以往提高很多；未来是危机还是转机，关键在于你我如何看待它。

名人讲堂我们介绍财经节目主持人夏韵芬的书，她认为学会说话可以累积人际关系的无形资产，也是可以变现的无形存折。如果你想要成功，就要懂得使用它。让我们一起来学习说话力，让它成为改变人生的超能力吧！

在未来，我们不需要样样精通，但需要的是学习如何运用AI工具和技术，从中发挥专业和创造力，学会与AI和平共处、相互加乘，共创新价值。 **A**



编辑聊天室

《震旦月刊》主编

苏美琪 Maggie Su

震旦月刊

AURORA MONTHLY

1971/7/1创刊 · 2023/8/1出版

创刊人 陈永泰

发行 震旦(中国)投资有限公司

发行人 孙大成

地址 上海市浦东新区富城路99号  
震旦国际大楼36楼

网址 [www.aurora.com.cn](http://www.aurora.com.cn)

主编 苏美琪

企划 黄玲琳、吴晓玲、袁媛

信箱 [marketing@aurora.com.cn](mailto:marketing@aurora.com.cn)

电话 021-58408888

传真 021-58798889

设计 曲文莹

监制 震旦云(上海)科技有限公司

本刊物使用环保C Ecopure油墨印刷

本月刊为公益发行，分享经营管理及  
文欣赏知识，其文章均为作者之意见，  
不代表本社之立场，文责亦由作者负  
责。版权所有，非经本社书面同意，不  
得转载本刊任何图文。本月刊所使用之  
商标或著作皆属权利人所有。



四川峨眉山有“震旦第一”石碑，  
古印度以“震旦”来称呼中国

震旦  
旭日东升

“震旦”是东方日出之意，象征着光明与希望，震旦集团承袭源远流长的历史血脉，有如旭日东升，散发着蓬勃的朝气与跃升的动力，为追求现代文明而努力。

# 震旦月刊

AURORA MONTHLY

No.625

AUGUST 2023



A p.16

生成式AI工具，可以迅速适应不断变化的消费趋势和偏好。

## E 编辑台上 EDITOR'S WORDS

- 01 与AI协作 共创新价值  
文/苏美琪

## M 大师专栏 MASTER COLUMN

- 04 如何在团队中建立心理安全感？  
文/艾美·艾德蒙森

## T 科技速报 TECHNOLOGY

- 10 AI爆红 谁能吃到红利？  
文/张志康

## COVER STORY

AI管理者须具备创新思维、数据洞察力；运用数字工具与数据分析，提升决策效率及准确度。



## M 大师轻松读 MASTER 60'

- 12 AI时代的关键转折力  
编译/大师轻松读

## C 封面故事 COVER STORY

- 14 AI领航 智能管理  
序言/苏美琪
- 16 未来AI生成的时代  
简化流程提升效率 让管理更轻松  
文/杜雨、张孜铭
- 20 AI对于SEO带来的影响  
是挑战还是新商机？  
文/连启佑

## C 名人讲堂 CELEBRITY TALK

- 24 财经节目主持人——夏韵芬  
说话力是改变人生的超能力  
文/夏韵芬

## M 职场观点 MANAGEMENT

- 28 巴尼时代企业经营核心之道  
如何降本增效成为关键要素  
文/黄至尧



A p.24

财经节目主持人——夏韵芬



A p.32

Splash既是水壶也是握把，一边遛狗也可以一边喂水。

**D 玩味设计** DESIGN

- 32 萌宠设计系列②  
超贴心设计 让萌宠备受关爱  
文/李俊明

**L 乐活人生** LOHAS LIFE

- 37 7个Q&A为你解答  
少吃了为什么瘦不下来?  
文/陈盈光

**A 跃升震旦** AURORA NEWS

- 42 助力企业践行ESG  
震旦MagicShow  
文印管理软件新升级  
图·文/震旦办公自动化
- 44 质感意式办公  
邂逅专注、品味、内敛的办公空间  
图·文/AURORA ESTEL



**A 震旦博物馆** AURORA MUSEUM

- 46 震旦博物馆×浦东图书馆  
共同推出“浦东艺文主题书房”  
图·文/震旦博物馆

**A 艺文飨宴** ARTS PLAZA

- 48 古器物学讲座  
——中国外销瓷专题②  
唐代外销瓷  
图·文/吴棠海
- 52 震旦博物馆出版丛书介绍  
明永乐 青花瓷鉴赏  
图·文/震旦博物馆
- 53 馆藏精粹赏析  
明永乐 青花折枝花果纹梅瓶  
图·文/吴棠海

**L 爱心公益** LOVE ACTION

- 54 乐善乐学 向光而行  
震旦集团向上海师范大学  
慈善爱心屋捐赠家具物资  
图·文/震旦集团



# AMY C. EDMONDSON

## 艾美·艾德蒙森

文/艾美·艾德蒙森 (天下杂志出版社提供)

## 如何在团队中建立心理安全感？

哈佛商学院领导与管理讲座教授 / Thinkers50全球管理思想家排行榜Top1

在合作与创新决定成败的世界，形成能自由表达、充分参与的文化。全球Thinkers50的最具影响力的教授之一艾德蒙森，针对如何在团队中建立心理安全感，提供循序渐进的操作框架，并以实例说明自由表达、充分参与的文化如何实现。

**心理** 安全感低落时，企业受到的威胁不仅是垮台的可能。在许多工作场所中，人们眼见危及安全的事，却不敢举报，或者他们觉得被威吓，却没有向主管或顾问提及。这种缄默会进一步导致沮丧、焦虑、忧郁，甚至是身体上的伤害。

不敢大声说出来？从

### NASA太空意外，了解沉默如何扼杀你和团队的未来？

2003年2月1日，NASA的哥伦比亚号太空梭经历了一场重返地球大气层的灾难事件，七名航天员全部罹难。虽然说太空旅行显然有其风险，致命事故似乎也难以避免，但这起特殊事故并非“晴天霹雳”。

两个星期前，有位名叫

罗查 (Rodney Rocha) 的NASA工程师看了太空梭发射当天的录影片段，那是发射之后的第二天，发射当时的佛罗里达州阳光明媚，过程看似完美无缺。然而，似乎有什么东西不太对劲。

罗查一遍又一遍地播放这段影片。他认为，可能有一大块发泡隔热板从船舱的外燃料箱上掉下来，撞到太空梭的左翼。影片画面有颗粒

# ONDSON

// 许多人都说自己有过类似经验，层级高低摆在眼前，感觉有口难言。同时，需要听取和得知情况的高层，往往看不见因自己而起的消音效果。//



感，因为是从很远的地方拍摄的，所以无法确认这块发泡板是否造成损坏，但是罗查不禁担心他在屏幕上看到的颗粒状移动点的大小和位置。为了解决影像模糊的问题，罗查希望取得太空梭机翼的卫星照片，但这需要NASA高层向国防部寻求帮助。

罗查寄了电子邮件给他的

老板，看看他的老板能否得到帮助，准许卫星照片申请的提出。但是他的老板说，他认为这是不必要的。灰心丧气的罗查向他的工程师同事发送了一封文情并茂的电子邮件，他后来说：“工程师……不应该传送讯息给比他的位阶更高的人。”

他和一个工程师团队共同

评估损坏程度，但是拿不到照片，就无法解决可能损坏的担忧。一个星期之后，当高阶管理人员在任务管理团队正式会议上，简短讨论发泡板撞击的可能性时，罗查默默地坐在外围旁观。

后来专家的正式调查得出结论，当公事包大小的发泡板撞击机翼前缘时，在太空

梭的机翼上撞出一个大洞，因此酿成事故。他们还找出两种原本或许可以避免死亡悲剧的救援方案，虽然这在执行上很困难且不确定性很高。后来广播公司新闻主播吉布森（Charlie Gibson）在报道这项调查时，询问罗查为什么没有在会议上发言。

他回答说：“我就是做不到。我在组织中的位阶太低了，她（指的是任务管理团队的负责人）就高高地在这里”，他的手高举过头顶示意。罗查的陈述反应了在工作上要不要勇敢建言的一种

幽微而重要的心理感受。仔细想想他的话，他并不是说“我选择不说话”或是“我觉得发言是不对的”，而是说他“无法”开口。奇怪的是，这种描述很贴切。

对许多员工来说，明明有话要说，却觉得自己实际上不能把话说出来，这真的让人心里很难受，在组织的层级结构中也很常见，就像2003年NASA的例子一样。我们都认得这种现象，知道为什么他的手会自动比划出那条令人望之兴叹的垂直梯子。

当我们像主播吉布森对罗

查那样进一步询问时，许多人都说自己有过类似经验，层级高低摆在眼前，感觉有口难言。同时，需要听取和得知情况的高层，往往看不见因自己而起的消音效果。

## 皮克斯团队如何运用“勇于坦承”的工作环境打造出畅销电影？

如果你在1995年的时候，年纪超过三岁，你很可能知道一部名为《玩具总动员》（Toy Story）的电影，这是一家叫做皮克斯（Pixar）的公司所发行的第一部电脑动





画片。

那年,《玩具总动员》是全球票房最高的电影,而皮克斯成为最成功的首次公开募资企业。至于其他,就像人们所说的,都成了历史。从那时候开始,皮克斯动画工作室已经制作了十九部影片,每一部都叫好叫座。在一个票房卖座诚属难能可贵的产业里,这是了不起的成就,而出自一家公司的电影没有一部不卖座,更是前所末闻。他们是怎么做到的?

答案就是,通过领导力打造出让创意与批评都可以蓬勃发展的企业文化。或许皮克斯从事的是创造故事、制成动画,但它的运作方式带给我们关于心理安全的课题,就像他们的电影一样,老少咸宜。

皮克斯共同创办人卡特莫尔(Ed Catmull)认为,工作室的成功有一部分要归功于“坦诚”。他对坦诚的定义是直率或坦白,将坦诚、讲真话及毫无保留连结在一起,这正是心理安全感的宗旨。当坦诚成为职场文化的一部分时,成员就不会觉得要噤若寒蝉。他们不会对



自己的想法有所保留;他们会说出心里的话,愿意分享想法、意见与评价。理想的情况是,他们会一起大笑、高谈阔论。卡特莫尔鼓励坦诚,寻求将坦诚在组织中制度化的方法,最著名的莫过于皮克斯所谓的“智囊团”(Braintrust)机制。

智囊团是一个小组,每隔几个月就会碰面一次,一起评估制作中的电影,提出真诚的回馈给导演,以及协助解决创意问题。智囊团机制在1999年启用,当时的皮克斯急于拯救《玩具总动员2》(Toy Story 2),因为这部片的发展偏离了轨道。智囊团的运作方法很简单:一群导演和编剧一起看电影的

早期版本,一起吃午餐,然后将他们认为好和不好的地方回馈给导演。然而,这个运作方法的关键成分在于坦诚。坦诚,看似简单,绝非易事。

正如卡特莫尔所坦承的:“一开始,我们所有的影片都很糟。”其实《玩具总动员》很容易就会被拍成一部在讲玩具的秘密生活的电影,既愚蠢又无聊。但是,创意的过程天生就是反复更迭的,有赖真正诚实的回馈。如果在智囊团会议中的人,对于早期试映只是含糊说些礼貌性的赞美之词,无法安心说出自己觉得有错的、遗漏的、不清楚的或没道理的地方,那么《玩具总动员》还有《玩具总动员2》可能就无法在电影界直冲云霄了。

皮克斯的智囊团有其运作规则。首先,回馈必须是有建设性的,而且对事不对人。同样地,电影制作人不能自我设防,或是认为批评是针对个人,必须准备好聆听真相。第二,评论只是建议,而不是处方。没有什么由上而下的命令,也没有由



下而上的要求；导演终究是要对这部电影负责的人，可以决定是否采用大家提供的解决方案。

第三，坦率的回馈不是在“挑毛病”，而必须出自同理心。导演通常已经自己走完了整个过程，同理心对他们会有帮助。我们会在堆积如山的建议措施当中，同时表达赞赏与感谢，尤其是关于导演的愿景和抱负。

卡特莫尔再度提到：“智囊团是出于善意的。它想提供帮助，没有自私自利之说。”

智囊团被看做是中立、没有任何特定立场的“它”（it），而非令人生畏的“他们”（them），也不会被当成只是个别成员的总和而已。当人们的心理安全感高到他们觉得可以安心贡献见解、见解或建议时，会议室中的知识就会呈倍数增加。这是因为个别的观察和建议可以相辅相成，发展出新的形貌，创造出新的价值，这种现象和单独搜集个别回馈的情况相比，更是明显。

智囊团，也就是享有共同

议题、坦率提供回馈的一群人，会受到个人的人格特质及化学作用的影响。换句话说，如果流程执行不当，他们的讨论很容易会离题。为了让智囊团有效运作，经理人必须持续地监控动态变化。

如果大家能尊重彼此的专业知识，信任彼此的意见，那么就会大有帮助。对于如何甄选有效率回馈小组的成员，皮克斯导演史坦顿（Andrew Stanton）提供了一些建议。他说，他们必须“发挥你的脑力，让你可以在短时间内提出很多的解决方案。”史坦顿所说的召集可以头脑风暴的人，这样的观点正中核心，说明了为什么心理安全感对于创新和进步是不可或缺的。会议室里的其他人说出自己内心想法，我们才能激发脑力。▲

出自：《心理安全感的力量》／天下杂志出版社

**// 当坦诚成为职场文化的一部分时，成员就不会觉得要噤若寒蝉。他们不会对自己的想法有所保留；他们会说出心里的话，愿意分享想法、意见与评价。//**

你问  
我答

No.  
625

《震旦月刊》

与您一起提升职场竞争力！

翻开月刊，从中找到管理与知识的力量，  
让能力再升级。



Q

观察现今社会，很多人说错话、  
表错情，无法在职场上有更好的  
表现，甚至无法累积社会资本与  
人脉资源。因此，\_\_\_\_\_的  
能力，可以提升影响力与温度，  
是人生最重要的社交货币。

扫描看解答



A 练习说话

C 交际应酬

B 向上管理

D 关系管理

∨ : 答案

数字解码



# AI爆红 谁能吃到红利？

文 / 张志康 · 资深媒体记者

随着AI在全球爆红，也有越来越多人把AI工具视为是下一个世代企业营收提升及管理的不二法门。从产、官、学等各方面来看，人工智能的重要性固然不言而喻，但毕竟还处于非常初步的发展阶段；对相关技术掌握快速的大企业来说，能够先享受这种科技红利当然不在话下，一般企业想吃到这种红利，恐怕还要多想一想。



看更多科技趋势

147 亿美元

中国斥巨资投入AI  
4月出管理草案

当前生成式人工智能成为全球目光的焦点所在。世界各国都希望能快速在这个领域抢占山头，取得主导地位。并借此取得在国安、军事、科技与各领域的优势。今年4月，中国国家互联网信息办公室快速制定《生成式人工智能服务管理办法》草案，将用以规范快速发展的生成式人工智能产业。

中国目标是在2030年底前成为世界主要的人工智能创新中心。据“外交家”（The Diplomat）杂志报道，今年在AI方面的支出预计将达147亿美元，约占全球投资的10%。这显示中国深深体认人工智能的影响力及威胁潜力。

数据来源：The Diplomat

1,180 亿美元

生成式AI受重视  
市场规模三级跳

日前NVIDIA创办人黄仁勋来访，引爆对于生成式人工智能的进度想象，据 Precedence Research的数据，去年全球生成式AI的投资金额，仅占AI总投资额的5%。但随着相关企业的投入，全球生成式AI应用市场，预估2023年市场规模为137亿美元，到2032年将达到约1,180亿美元。

以目前情况来看，全球许多大型科技产业，都持续扩大资本支出，持续在AI领域投资。包括高速运算、服务器及散热等范畴。与此同时，与AI运算服务器相关的产业链，还包括了晶片设计、晶圆代工、晶圆测试、晶片封装、ABF载板、PCB（印刷电路板）、散热和云端服务器。

数据来源：Precedence Research

6~8倍

## AI服务器DRAM 容量将提升

人工智能的发展需要大参数调用及海量数据读存，因此AI服务器需要配置更大容量、更高性能的存储器及配套接口芯片。未来在AI模型逐渐复杂化的趋势下，将刺激更多的存储器用量，并同步带动高容DRAM、企业级SSD以及HBM的需求成长。预计AI服务器DRAM容量为常规服务器的6~8倍，SSD容量为3倍。AI算力拉动存力需求，AI服务器需求高增，有望成为下一轮上行周期的重要驱动力。

数据来源：中信建投证券研究

7个满分

## 百度文心一言提前进入 商业化落地探索阶段

国内AI模型齐问世，究竟哪个更强？全球领先的IT市场研究和咨询公司IDC最新发布的《AI大模型技术能力评估报告，2023》给出了答案。报告显示百度文心大模型3.5拿下12项指标的7个满分，综合评分第一，算法模型第一，行业覆盖第一，三个绝对第一体现了百度文心大模型的基础技术深度和产业应用覆盖广度。IDC评估报告围绕产品技术、服务生态以及行业应用三大维度，考察大模型的10余项指标，其中“算法模型”和“行业覆盖”成为衡量大模型能力极其重要的两个指标。百度文心在模型能力、工具平台、生态布局以及行业覆盖上优势明显，并已提前进入商业化落地探索阶段。

数据来源：百度文心一言

4%

## AI投资增加 企业实用仍在初步阶段

虽说全球都把AI视为是未来的趋势，但从顾问Gartner的报告中显示，有45%的高阶主管增加了AI投资，70%的高阶主管已经展开了生成式AI的调查和探索模式，15%的比例则是处于测试，实际上线投入生产应用的比例仅有4%。Gartner认为高阶主管们可能会开始转变观点。毕竟，一旦开始开发和部署生成式AI之后，企业会遇到信任、风险、安全、隐私和道德问题的冲击。在报告中指出，有高达38%的高阶主管利用生成式AI提升客户体验，26%的人关注营收成长，仅有17%将其用在优化成本。这也说明了去年底才开始受关注的生成式AI，还处于非常早期的阶段。A

数据来源：Tech Republic

# AI时代的关键转折力

编译 / 大师轻松读



更多精彩内容



潜在的假设是人类和机器是竞争对手，由于人工智能具有超快的速度、快速提升的处理能力以及无穷的精力，因此终将取代各级劳工。然而，事实上，未来更有可能是员工和科技以新的方式协力合作。我们依旧需要人力，但员工将拥有新的、不同的且不断发展的技能。

**举例** 来说，工业机器人的最大用户之一是汽车制造商，但梅赛德斯奔驰的车场内，人类也同时发挥越来越重要的作用。机器非常适合重复执行日常任务，但人类更擅于定制化产品，以满足个别顾客的偏好。相较于大型机具，梅赛德斯的车场内，越来越多员工开始运用小巧、轻便、灵活的机器，提高人员的能力，而不是以机器代替人力。

亚马逊十分积极推动内部所有工作的自动化，杰夫·贝佐斯总是不断询问：“我们如

何利用人工智能做这项工作，好让员工尽可能发挥其创造力？”

同样地，社交平台的员工也帮助公司抓住人工智能、虚拟实境等新兴机会。如今，如果没有人工智能每天审视在社交平台上张贴的数十亿个项目，查出危言耸听言论、恐怖主义宣传、暴力画面、霸凌、威胁自我伤害等不当内容，它们就不可能存活下来。

归根结底，唯有领导者准备好离开现在的避风港，怀抱勇气航向不同的目的地，才能成功转向未来。

## 要成功进行关键转折，以下提供最后3项建议：

### 建议 1 抱持耐心

永远记得，未来是急不来的。不妨进行一些实验，以便在大量投入之前，测试未来的可行性。亚马逊一直等到各种条件都到位后才行动，在市场上推出第一台电子阅读器，销量也长时间处于市场领先地位。

### 建议 2 大方分享

在你释放被困住的价值时，确保你的合作伙伴与你的顾客比你更加受惠。大方分享财富，最慷慨的公司往往成长最快，你也应该加入他们的行列。

### 建议 3 保持务实

承认并非每个关键转折都能获得巨大的成功。与其设想每次都要击出全垒打，你应该努力转折，但承认事情可能会有意想不到的结果。保持灵活以提高成功机率。

毫无疑问，现今许多管理方式都源自制造业，以及工业经济时期的需求。但在知识经济及创新经济中，思想、创造力及新颖性受到更高度的重视。因此，未来的领导者将需要：

- 制止循规蹈矩——鼓励员工独立思考，而不用担心老板的想法。
- 帮助员工熟悉协作工具——例如企业微信等等。
- 在职场建立一套制度，确保各种想法都能被听见——激励员工勇敢发言并分享他们的构想。
- 推动教育制度的变革——教导学生如何创新，而不是背诵、重复及降低风险。
- 制定具体计划来帮助因人工智能而失业的人员——也许可通过提供终身学习机会，或为公共及私人的技能提升方案提供额外资金等方式。
- 留意人工智能系统的性能——确保不会一不小心发生偏差。

尽管以上几点似乎令人生畏，但毋庸置疑的是变革即将来临，共同协作将从研究部门转变为大多数公司的标准作业程序。这将产生连带效应，让更多员工的工作从不断重复、令人畏惧，转变为更活跃、创新及富有创造力的实践。 **A**

The image features a dark blue background with intricate white and light blue circuit-like patterns. On the left, there is a network of interconnected nodes. On the right, a glowing blue arc is visible. In the center, a dark blue square contains the white text 'Ai'.

Ai



# AI 领航 智能管理

序言 / 苏美琪；文 / 杜雨、张孜铭、连启佑

AI管理者须具备创新思维、数据洞察力；  
运用数字工具与数据分析，  
提升决策效率及准确度。



## CHAPTER 1

未来AI生成的时代  
简化流程提升效率 让管理更轻松



## CHAPTER 2

AI对于SEO带来的影响  
是挑战还是新商机？



## CHAPTER I

## 未来AI生成的时代

# 简化流程提升效率 让管理更轻松

文/杜雨、张孜铭（北京大学未名创投协会和科技创业加速器创始人）

生成式AI是一种通过学习模型与历史数据，自动产生出一个全新生成内容成品的人工智能，越来越多人认为世界在不久后将进入AI纪元。而生成式AI工具也将成为企业在市场营销过程中必不可少的元素。



更多精彩内容

**人工**智能不仅可以帮助营销人员创建更有效的营销资源，还更易了解顾客行为，提供更个性化的销售体验，并改善顾客成功和售后服务。这些特性最终都可以提高顾客满意度和忠诚度，并推动企业销售额和收入的增长。

未来会有哪些行业需要生成式AI？如：信息业、影视业、电商业、教育业、金融业、医疗业。生成式AI可以快速分析大量数据，帮你做到最大规模的数据收集，并且将任务自动化、简化你的工作流程，节省至少50%的时间，提高生产力。可以把生成式AI当成随身助理或者即时

## // 用生成式AI工具生成营销内容的另一大优势是帮助营销人员，迅速适应不断变化的消费趋势和偏好，从而保持领先地位。//

翻译，大幅降低沟通成本，与国际交流合作。

然而，使用AI生成创意营销内容并非是新趋势。事实上，早在2015年淘宝“双十一”促销活动后，阿里巴巴团队就在探索基于演算法和大数据，为使用者做大规模的、个性化的商品推荐，也被称为“千人千面”，并且开发出一款叫作“鲁班”的产品，这算是广义上早期生成式AI在创意营销方面的尝试。鲁班在2017年就能在一天内制作4,000万张根据商品图像特征专门设计的海报，并在2018年时就累计产生了超过10亿次海报。

### 运用AI智能创意营销 精准掌握目标

以鲁班为例，使用生成式AI创建营销材料的关键优势之一，是它能够节省时间和资源。生成式AI可以根据一组预先定义的规则和参数自动生成这些材料，无须花费数小时甚至数天时间来创建创意营销素材。鲁班每秒钟所创作的8,000张图片甚至超过很多设计师整个职业生涯可以创作的内容。这不仅为其他任务腾出了

时间和资源，减少了成本支出，还确保了营销素材的时效性。

以鲁班为代表的生成式AI创作工具还有另外一个优点是能够分析大量的数据，从而生成与目标受众更相关、更吸引人的内容。

生成式AI系统可以分析产品目标的兴趣、偏好和行为，并利用这些信息创建符合他们特定需求和兴趣的营销素材。能更有效地推动营销活动，并引起目标受众的共鸣，从而达到阿里巴巴在“双十一”促销活动时所推崇的“千人千面”。

除了图片领域，创意营销文本的撰写也是生成式AI工具的重要应用之一，它可以在给定的主题上生成几乎无限多的变化文案，这使得营销人员可以尝试不同的风格和方法，并快速测试和迭代不同的想法。这还意味着，营销文案可以针对不同的受众和渠道进行调整，使其更容易吸引不同平台上的目标受众。国外营销工具Copy.ai就帮助了大量市场人员创作不同场景下的推广文字内容。当然，除了上述介绍的两种创意营销形式，生成式AI还可以生成其



他各种模态的营销材料，例如：产品的3D模型和广告影片等。

最后，因为市场动向、使用者偏好等信息都是不断变化的，使用生成式AI工具生成营销内容的另一大优势是帮助营销人员，迅速适应不断变化的消费趋势和偏好，从而保持领先地位。由于能够分析大量数据，生成式AI能够快速、有效地识别和回应消费者行为和偏好的变化。使营销人员迅速调整他们的策略，以应对不断变化的情况，确保他们的营销努力始终与最新的消费者趋势和偏好保持一致。

## 生成式AI 协助企业提高管理效率

在当今快节奏的商业环境中，为了保持竞争力，取得成功，组织必须进行有效的管理、沟通 and 协作。生成式AI可以协助企业提高管理效率的应用场景，可以从智能行政助理、智能内部沟通、智能团队协作、智能人

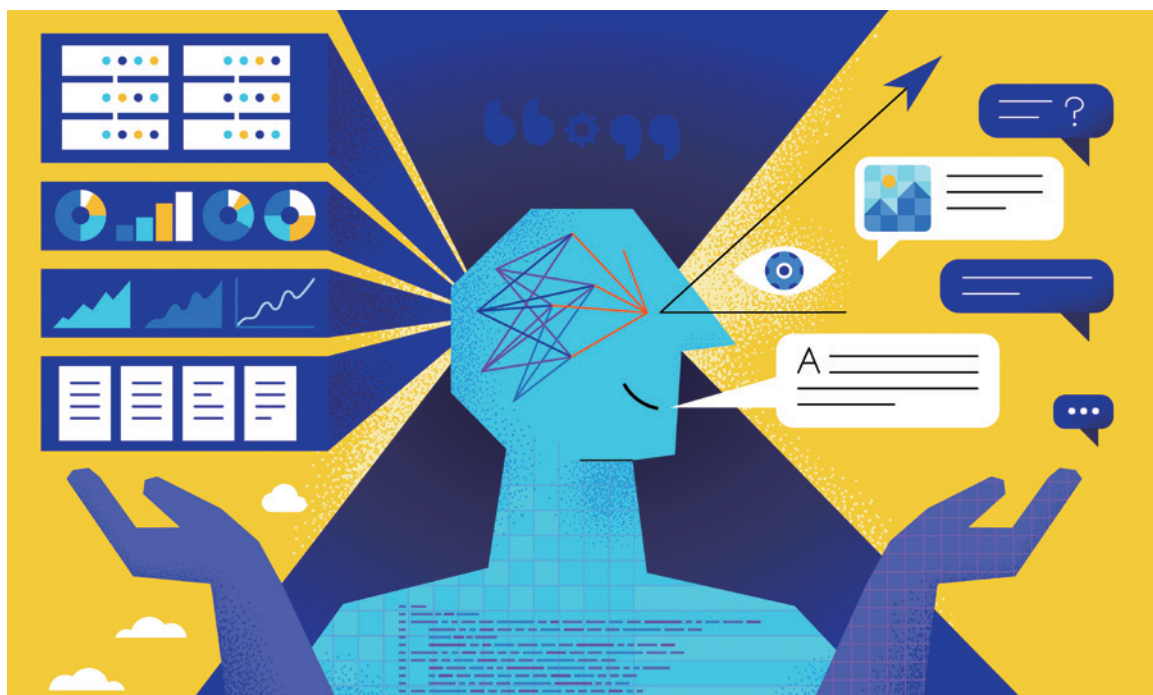
力资源管理的方面来谈。

### 1 智能行政助理

通过自动化处理行政任务，比如安排会议、创建报告、管理电子邮件等，生成式AI可以帮助企业节省时间和资源，提高内部流程的效率和准确性。

安排会议是一个听起来极其简单但是执行起来十分复杂的工作，尤其是在参加人数较多时，整个流程会变得异常繁琐。但是，生成式AI可以通过分析来自电子邮件和日历邀请的数据，了解不同团队成员的闲置时间和会议时间偏好，并利用这些信息自动生成一个会议时间表，通过自然语言和每一个与会成员确认其是否可以到场，以便最大限度地提高出席率和工作效率。2021年夏天被Bizzabo收购的B轮创业公司X.ai便在开发这样的产品，它可以让AI成为每一个团队成员的会议助理。

除了安排会议，生成式AI也可以借由自动创



## II 生成式AI借着自动化邮件回复、总结会议和文件重点、跨语言和专业自动翻译等方式，显著提高企业内部沟通的效率及协作效率和企业生产力。II

建报告辅助企业进行内部管理。生成式AI工具可以分析来自不同来源的数据，比如销售数据、顾客反馈和财务报告，并自动生成详细和信息丰富的报告。这些报告可根据不同利益方的具体需要和偏好进行调整，并可在获得新数据时即时更新。这可以帮助企业根据最新的信息做出更好、更明智的决策，还可以通过自动化报告创建过程来节省时间和资源。

### 2 智能内部沟通

生成式AI借着自动化邮件回复、总结会议和文件重点、跨语言和专业自动翻译等方式，能够显著提高企业内部沟通的效率，进而提高协作效率和企业生产力。

人工智能可以通过学习历史文件和过往邮件，自动生成针对性的电子邮件以回复所收到的常见咨询或请求，并且学会识别和标记潜在重要电子邮件或附件，从而确保重要信息不被遗漏。在电子邮件管理中，生成式AI可以帮助企业简化流程并提高效率。有的科技巨头就将AI辅助回复功能添加到了其邮件系统当中，帮助使用者提高工作效率。

生成式AI协助内部沟通的另一种方式是总结会议和文件中的要点。许多会议和文件包含大量信息，员工可能很难快速确定最重要的信息并采取行动。通过生成式AI，企业可以将总结过程自动化，让员工快速理解重点信息。例如，员工如果参加了会议，他们可以提供会议纪录给人工智能，由其生成一个摘要，显示最重要的信息。这可以为员工节省大量时间，并确保他们能够理解重点。

国内目前使用最广泛的这类软件是字节跳动旗下的“飞书妙记”，它可以自动线上生成会议记录，通过智能语音辨识转化成文字，把会议交流整理为重点摘要，从而让会议成员更专注、工作效率更高。此外，生成式AI与艺术和组织心理学的结合，可以帮助团队内部加速建立信任、使员工更深度理解企业的愿景和价值观。位于法国巴黎的Viva la Vida公司，根据过去5年在全球近百家企业和国际组织主导艺术工作坊的经验，开发出一套由员工价值生命周期的每个节点出发并结合艺术生成式AI、组织心理学、大数据的SaaS系统，旨在通过艺术建立连结，提升员工积极性和心理健康状态，未来也将涉足消费市场。

最后，生成式AI工具可以通过将信息翻译成不同的语言来协助内部交流，因为它可以促进沟通，确保每个人都能达成共识。这一点对于跨国企业来说格外有帮助。例如，如果员工用英语写一封电子邮件，人工智能可以自动将其翻译成收件人的语言，使收件人能够轻易理解邮件内容。这可以节省员工手动翻译消息的时间和精力，并有助于改善组织内部的沟通和合作。事实上，这个功能早就被应用在几乎所有主流的即时通讯、协作软件上。目前，在国内获得广泛应用的典型案例是字节跳动旗下的飞书妙记，其群组讯息和文件可以支持113种来源语言、17种标的语言的翻译。

生成式AI将带来一场深刻的生产力变革，而这场变革也会影响人们工作与生活的方方面面。让我们一起迎接全新的智能创作时代。 **A**

本文出自：《AI生成时代》 / 高宝出版社



## CHAPTER 2

## AI对于SEO带来的影响

# 是挑战还是新商机？

文/连启佑·将能数字营销执行官

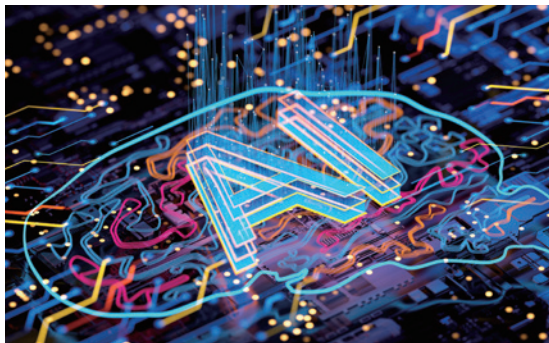
AI时代来临，大家都在讨论搜索引擎是否会受到威胁？而如果人们不再搜索，那么基于搜索引擎的营销方式“搜索引擎优化”（Search Engine Optimization, SEO）又该何去何从，也成为众人关注的焦点。

**自从** 2022年底开始出现聊天机器人，便成为众人争相关注的焦点。我们不用给它们资料，只需要一个清晰的主题和几个明确的提示词，它们就可以帮我们轻松生成一篇需要的文本内容。一时之间，基

于AI的问答引擎（AnswerEngine）吸引全球的目光。

笔者长期从事SEO的顾问、服务与教学，是以在许多不同的场合，不断地被问到“AI对SEO将带来什么影响”、“SEO如何响应AI

## 借由AI的辅助，产出优质内容的门槛将大幅降低，并将会导致内容竞争者变多，进而预期搜索引擎将会大幅提高内容品质标准。



时代来临”等问题。希望通过本文，从SEO从业人员的角度来回答社会大众的疑问，并且提出一些响应的策略。

### AI对SEO预期造成影响

#### • SEO难度增加

对于很多企业而言，做好产品与服务并不困难，真正的困难反而在于如何持续产出优质的内容与市场对话沟通。在生成式AI出现后，借由AI的辅助，产出优质内容的门槛将大幅降低，将会导致内容竞争者变多；竞争者变多，预期搜索引擎将会大幅提高内容品质标准；内容竞争者变多与搜索引擎大幅提高内容标准两者效应交乘之下，最终的结果就是SEO难度将比以往提高很多。

#### • 传统SEO操作方式效益降低

虽然问答引擎短期间不会整个取代传统的搜索引擎，但由于每个人每天能够上网的时间毕竟是固定的，所以只要问答引擎有一定的需求与使用量，那就势必会影响传统搜索引

擎的使用量。在其他条件不变的状态下，如果搜索引擎的使用量降低了，那么基于搜索引擎SEO效益预期也会受到影响。

#### • 全新的领域带来全新的挑战

综合聊天机器人的测试表现来看，它们不只是一对话框，几乎是无所不知的“大神”，它们可以写商业新闻稿、情书、诗词、自媒体文案、视频脚本、法律文件、年终总结...等各类文书，而且还具备一个独特的优势，即“可被训练”，它们能够从人们使用过程中的信息交互中不断强化学习，使用的人越多，它们接收到的信息和反馈就越多，它们的理解能力也就会越高。因此，对于SEO业内人士而言，它们将是一个全新的挑战。以上论及AI对SEO预期造成的影响，那么在策略上如何响应呢？



## 三大应对策略内容营销更到位

### 1 把SEO做得更到位，尤其是要提升产出具备SEO竞争力的优质内容的能力

既然在AI时代下SEO难度将较以往增加，那么最简单直接的应对方式就是针对SEO的技术、内容、推广、数据四大维度把SEO做得更到位。尤其是内容面，因为竞争者变多与品质标准提高，企业必须要提升产出具备SEO竞争力的优质内容的能力，什么是具备SEO竞争力的优质内容呢？笔者认为必须符合四大要件：

#### ① 高度的内容相关性

要做到网页内容与搜索者查询的关键字高度相关，除了运用在内容上包含搜索者查询

关键字的传统SEO操作方式，SEO人员也要开始思考如何让内容符合搜索者意图（回答搜索者的问题）、如何让微观的网页文案整体语意与查询主题高度相关，以及如何让宏观的网站整体主题与搜索者查询的主题相关。

#### ② 良好的内容品质

SEO人员必须深入阅读、理解不同搜索引擎对于内容品质标准的相关公告与文件，并在产出内容时确保内容符合不同搜索引擎的内容品质标准。同时SEO人员也必须针对网站现有的内容进行体检，移除或改善为了搜索引擎产生的内容，以对搜索者有帮助为前提产出或者改善现有内容，加入原创性、专业性，和第一手的经验，包括使用原创的图片和影片…等。





// SEO人员未来在撰写文案时主题要更聚焦，并且要更注重商品属性特色的描述，同时也要在对外推广时设法取得更多的正面评论。//

### 3 完善的关键词布局

所谓的“关键词布局”，指的是在网页上搜索引擎认为重要的几个地方（例如：网页的标题、文案、图片替代文字…等等）布局关键词，以提高网页的SEO排名竞争力。关键词布局虽然行之有年，并非什么新颖的SEO操作方式，但不可否认它还是有一定的重要性，在今天依然被视为SEO的基本功，建议SEO人员在打造具备SEO竞争力的优质内容时还是要重视这个环节。

### 4 有效的内容相关性／品质讯号

要提高网页内容的排名竞争力，除了做好关键词布局，也要懂得在网站内外创造一些讯号，以便让搜索引擎认定我们的内容相关性高且品质够好。具体做法有很多，例如：在站内提供文章作者简介、提供产品评论，在站外争取媒体报道、创造口碑评论…等，建议网站经营者根据实际需求挑选几个作法具体落实即可。

## 2 运用全版位营销抢占新流量

“全版位营销”可以理解成SEO的升级版，它的核心概念是“一个版位不够，那就抢占多个版位；一个平台不够，那就抢占多个平台”。

以搜索结果为例，传统SEO的做法，是通过网站的首页、产品服务页面，或是站内文章页面抢占一笔搜索结果，这样的做法虽然有一定效果，但毕竟局限性。如果网站经营者能采用全版位营销的操作方式，通过



多元形式的内容（文章、图片、影片、新闻稿…），结合多元载体，在搜索结果上创造多重搜索版位，就有机会为品牌争取更多的曝光和流量。

## 3 持续关注研究SEO

SEO人员未来在撰写文案时主题要更聚焦，并且要更注重商品属性特色的描述，同时也要在对外推广时设法取得更多的正面评论。

趋势大师梭罗（Lester C. Thurow）在《勇者致富》（Fortune Favors the Bold）一书中提到：“面对未知的旅程，有人成功、有人失败，其中最需要的是勇气、愿意倾听，以及接受改变”。AI时代的来临对于SEO领域而言，恰好就是一趟充满未知的旅程，它是挑战，还是全新的机遇，关键就在于你我如何看待它。 **A**

财经节目主持人

夏韵芬



## 说话力是改变人生的超能力

文/夏韵芬 (天下杂志出版社)

拥有说话力，才会让你在职场上脱颖而出。以前讲的“我很『憨厚』，但是我很会做事”，现在一点都不适用。财经主持人夏韵芬说，现今不但要会做事，更要告诉别人你到底做了哪些事。此外，社群时代，大家失去实体对话的沟通能力，对于情境的敏感度下降。这个时候，如果你先察觉、先学会好好说话，绝对可以为自己加分！



看更多名人讲堂

**小时** 候，大家都玩过传话游戏。只要经过五个人以上传话，答案通常就会出现天差地远的变化。长大后，数字科技

进步，看似让沟通更方便了，但实际上，反而让张开口“讲清楚说明白”这项人类原始的本能，因为键盘盛行，个人缺乏有系统的练习以

## 学会说话是累积人际关系的无形资产；练习说话的能力，找到说话的影响力、温暖跟效率，是人生最重要的社交货币。//

及内化，正在快速退化中。

我曾经听过一位老师说：“我实在不知道应该怎么说，你才听得懂！”一位公司高阶主管发怒大喊：“我要说几次，你们才会做！我是对牛弹琴吗？”我也看过父子大对决，父亲撂下狠话“永远都不要回来！”这些场景，都出现在你我的工作或是生活中。



### 学会说话可以累积人际关系的无形资产

其实，这些伤人的话都不是出自本意，他们开口说出那些话的目的，是希望通过语言做有效沟通，共同解决任务。于是老师可以传道授业解惑，学生受益；公司主管可以找到问题、建立共识；至于家庭关系中，自然是希望达到爱跟包容的亲密关系。

观察现今社会，发现很多人都是“有口难言”。很多人说错话、表错情。无法在职场上有更好的表现，甚至也无法累积社会资本，拥有丰富的人脉资源。因此，练习说话的能力，找到说话的影响力、温暖跟效率，我视为人生最重要的社交货币。

### 从“勇敢的女神”到“女神经病”

从小，我就常参加班级演讲比赛、代表毕业生致词、参加校际辩论赛。毕业后，先是担任基金会的戒烟宣传工作，后来，担任采访记者、电视台、广播节目以及自己的PODCAST主持人，到处演讲，并在学校兼课。很多人都认为我说话就像是吃饭喝水一样简单，也有人

说我是“祖师爷赏饭吃”。总之，大家认为，这是一种“天赋”，不用练习也会有有的成绩。这样的说法，我只能承认一半。

不怕上台可能是天生的。小时候我参加合唱团，因为头发自然卷，绑辫子花的时间久，等我发现大家都不见了，才知道前台灯光已经亮了，大家都站定位。我立刻冲上台去，连指挥老师都吓了一跳。他没有把我安排入列，带着我坐到钢琴旁边协助翻谱。在台下观看的妈妈说我的胆子大，而且称赞我“有上台就好”。

只是，我的胆子并非总是这么大。小时候，我跟爸妈去喝喜酒，连伸手夹菜都不敢。跟爸妈去亲戚家，我也不敢自己找位子坐。一直到有一天，妈妈接到朋友打电话来说：“看到你女儿上电视，好会说话。”他们才知道这个从小看到人都怯生生的女孩，竟然变了一个人。当时，爸妈很明确地说：“这孩子上台了才有胆子。”原来，我的天赋是父母亲帮我发现的。

至于会一直把说话当成工作的全部，也有一些错误的警惕跟自我的修炼。我早年在在职场时，喜欢犀利问话。当时担任财经记者，有一次，一位科技大佬很开心地举行孩子满月礼，



他当时对现场所有的记者说：“今天欢迎大家提出任何问题，我一定有问必答！”

当时在现场的我，很有勇气地举起手提问：“董事长，听说您的孩子跟大儿子相差19岁，请问是同一个妈妈生的吗？”

现场顿时一片静默，尴尬极了。我看到董事长没有开口说话，心里想一定闯大祸了。心里的小剧场不断出现：我被警卫请出会场、我对不起夫人（我还很喜欢这位低调客气的夫人）、我要下跪求饶……那几秒钟，真让我焦躁难耐。

就在我的脑袋快爆炸之际，听到董事长大笑，他说：“真的是同一个妈妈。”现场一阵哄堂大笑，并且鼓掌叫好，我才回过神来。当时，同业都叫我“勇敢的女神”。殊不知，我也有可能成为“女神经病”，因为我问了一个不该问的问题。

在职场上，很多老板都会“欢迎大家提出问题”，事实上，这是个可怕的职场陷阱，因为所有的提问都要经过设计、引导，才能够出现结果。绝对不是“随便”或是“随兴”的提问。

这些经验给我很大的影响。虽然我安全过关，但我开始警惕自己要修正提问跟说话方式，否则，万一再出什么差错，就可能赔上我的工作生涯。

后来，我由平面媒体转到电视台工作，当上谈话性节目主持人，我始终习惯自己写稿。当时电视台的制作人以为我是记者出身，所以喜欢写稿，其实，我发现自己写脚本，通过文字转化成语言，不但让谈话的内容聚焦，也会强化谈话的品质。不会任意的横跳，最后能达到问题的核心，找到共识。

### 说话等于“文字的训练”加上“说话的技巧”

那个时期，我开始修正自己谈话的方式。我看书，也打开电视台观察别人的访问跟回答。有一段时间，我还会看购物台，找到自己为什么出现“想买的冲动”，到底购物台主持人说了哪一个点，让我心动。

曾经在追一部由记者出面揭发假名媛的剧《创造安娜》。每当剧中记者要发问时，我就先按下暂停键，然后看他问的是不是跟我想问的一样。这样追剧的乐趣更多，也带来很多灵感跟启发。

当很多人把说话当成是天分的同时，我发现，说话是一个训练过程。首先要有文字的能力（文字能力的培养在于阅读），之后训练说话的技巧。首先，我必须要学会了解大众的兴趣，在访谈过程当中还要仔细聆听，才

|| 很多人把说话当成是天分的同时，我发现，说话是一个训练过程。首先要有文字的能力（文字能力的培养在于阅读），之后训练说话的技巧。||

能延伸问题，满足所有大众的好奇，最后让听众有所收获。过程中，当然还需要让来宾充分表达，达到宾主尽欢。

担任主持人、主讲人超过二十年，访问也超过万次，同时在各大上市公司进行发言人训练，我开始收纳好的谈话内容、技巧，以及声音、语调的提醒。这些都包括在说话的训练中。

## 为什么说话力这么重要？

### ① 拥有说话力，容易让你在职场上脱颖而出

以前讲的“我很『憨厚』，但是我很会做事”，现在一点都不适用。现在要会做事，还要告诉别人你到底做了哪些事。

### ② 说话力是人工智能、机器人无法取代的能力

研究机构麦肯锡预计，在2030年，全球将有多达8亿的工作会被机器人取代。但说话力必须包含同理心、创造力，在适当情境下能够说出得体、温暖的话，这样的智慧，永远都不会被机器人所取代。



### ③ 社群时代，大家失去实体对话的沟通能力，对于情境的敏感度下降

这个时候，如果你先察觉、先学会好好说话，绝对可以降低沟通的障碍！

大文豪托尔斯泰讲过一句话：“人际关系是你在社会上的无形资产”。人际关系的确是个可以变现的无形存折。如果你想要成功，就要懂得使用它。

让我们一起来学习说话力，累积无形的存折。有一天，他会变成真正有形的存折，这也是通往幸福与财富最重要的策略！ **A**

名人档案 |



夏韵芬

财经节目主持人

财经节目主持人、作家。通过多年的报纸、电视、广播、网络等媒体训练与经历，将复杂、生涩的财经议题，融入生活中，教大家聪明理财致富。

#### 好书推荐

### 《夏韵芬的说话课》

出版社：天下杂志出版社  
作者：夏韵芬

作者一点一滴累积，从实战经历中萃取出的珍贵心得。分享自己如何用对方法，让任何人都能有舒服又得体的说话之道！



# 如何降本增效成为关键要素

巴尼时代企业经营核心之道

文 / 黄至尧 · 知名人力资源专家



看更多人资观点

专栏作者 |



黄至尧

知名人力资源专家博士

巴尼 (BANI) 时代商业环境变化快, 除了要面对业绩挑战, 还得思考如何转型。任何一家企业能存活下来都不容易, 如何能够在“降本增效”, 维持公司持续增长是企业家们最感兴趣的话题。



**近期** 接到了两场演讲邀约, 主题都很类似, 就是在大环境不好的当下, 企业家能做些什么? 该做些什么? 无论你的企业大小, 也不管你是高管或是老板, 以下文章值得你仔细思考, 对你的企业发展会有一定的帮助。



|| 企业需要组建一个灵活高效的组织，才能应对各种不确定性；而组织的核心是人，尤其是具备高能力、创新性的人才，是推动业务增长、人效提升的核心动力。||

## Q1 高管团队能清楚的说明企业文化、价值观吗？

- **刷新企业价值观：**大家都知道，一个人走的快一群人走的远，重新审视企业的使命（意义）、愿景（目标）、价值观（准则）是每一位企业家都应该重视的事。
- **使命：**我们为何存在，解决什么问题？
- **愿景：**我们要到哪里去？
- **价值观：**过程中的思想与行为准则是什么？

上述这些问题很重要，跟你的品牌DNA有很大的关联性，也将决定你的价值、你的价

格、你的顾客是谁、你能吸引到什么人才，他们能跟你走多远，切记刷新只是开始，后续更要落地结合人才发展是重点！

## Q2 企业战略目标如何产出？是一个想法、靠经验拍脑袋决定？

### → 通过战略工作坊重新检视战略目标

通过战略工作坊重新检视战略目标，资源永远是有限的，企业发展要聚焦，然而如何聚焦是一大学问。每个人的时间、能力、精力都有限，不专注很难成功。战略制定到目前为止，采取“内外结合分析为主”的方法，以三阶段进行，分别为战略分析、战略制定、战略细化，通过战略工作坊，搭配战略分析地图等工具，找出未来企业的增长方向，同时审视现有业务并将其区分为核心业务、重点发展业务以及存续业务。

企业最关心的“降本增效”，其关键要能清楚的计算人效，我多次发现许多企业实行多年的人效计算方式却不一定是正确的。一势咨询首席顾问陈裕棋博士，专注人效多年，曾服务于IBM等国际知名咨询公司，是人效方面的专家，他强调“一个企业最核心的使命就是追求长远地、持续地实现人均效益的增长。”

人效反映的是人力资源的投入产出关系，简单地说，就是用经营成果或市场结果除以人力或是成本单位，得出人效指标，这是对一个人



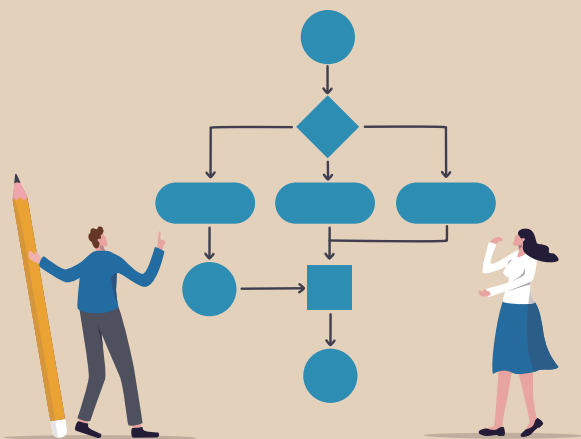
企业最刚性的指标。企业需要组建成一个灵活高效的组织，才能在应对各种不确定性的同时实现增长；而组织的核心是人，尤其是具备高能力、创新性的人才，会是推动业务增长、人效提升的核心动力。

### Q3 有多久没有重新审视你的组织图？

#### → 组织设计是先画图还是先想人？

在上述步骤后，下一步就是根据新的战略目标重新规划设计组织架构，传统瀑布式的组织架构，随着人越来越多，组织自然叠床架屋，一般企业减少20%人力，对组织运作都不会有太大影响，搞不好效果更好。

疫情过后，企业重新调整战略方向，新式组织强调扁平高效，组织跟员工关系更加多元，有全职、兼职、外包、自由工作者、顾问及个人工作室。因此，如何构建更有能力的组织，获取更多优秀的人才，已经成为管理层面临最重要、最紧迫的问题。你的企业是否能够度过寒冬，关键就是看人效了。人效持续提升的过程中，企业自然高速成长。



### Q4 高管团队与接班梯队的培养至关重要，你的公司是如何进行的？

#### → 培训很贵不培训更贵

除了赋能核心团队更重要的是接班梯队的培养。启动之前一定要先“订标准”，把“人才的能力模型”定义清楚，多数的企业虽常说用人唯才，但事实上鲜少有企业能把各阶层的人才标准、定义说清楚。

建议大家第一步先建立管理层或关键人才胜任力模型，胜任力能够清楚的定义人才能力跟行为的标准；人才培养对每个企业都很重要，因此要确保人才模型在各阶段的选用育留都有一定的规范，如此一来自然可以通过选用预留进一步提升人才密度。

我们进行中的一个接班梯队人才发展项目，称之为“小老板计划”顾客反馈效果出奇的好，简单的说整个项目以下三项做法：

#### ① 定标准：建立胜任力模型

#### ② 做体检：通过评量或测验，了解高管们的现状

#### ③ 再发展：通过一对一教练模式，协助高管们进行量身定制的发展

高管说：“一对一教练就好像健身房的私人教练，对自我察觉与反思有很大的帮助，同时也对公司产生向心力，再充分的认知自己的优势与待发展区域后，跟着教练一步步地调整自己。”



|| 人才培养对每个企业都很重要，因此要确保人才模型在各阶段的选用育留都有一定的规范；如此一来，自然可以通过选用预留进一步提升人才密度。||

## Q5 企业家或高管可通过哪些方式进行自我提升？

以下建议在不同的阶段，选择对自己最有效的方式来进行，“多”不代表就是好，系统性的学习才能长知识。

### 方法 1——去读MBA、总裁班、博士班…

✓ 内容 回到学校读书，掌握系统知识，认识同学，互相激励学习。

⚠ 注意 线下效果比线上好，把重点从认识同学改为跟老师请教，掌握方法论，花时间写作业很重要。

### 方法 2——参加青年总裁协会…

✓ 内容 有很多社群，不同社群有不同的资源人脉，找到跟自己背景相似的人群交流，互动起来会更亲切更容易。

⚠ 注意 物以类聚人以群分，相同背景易有共鸣，没有系统性的学习效果容易受限。

### 方法 3——建立董事会

✓ 内容 组建专属董事会，邀请你想学习的对象成为董事，定期学习。

⚠ 注意 不要只找自己喜欢的人，多元很重要，需要不同的声音。

### 方法 4——找到自己的教练（可以不只一位）

✓ 内容 人都有盲点，需要镜子，一对一教练能够帮助你反思。

⚠ 注意 教练不是万能，培养自己提问、思考的能力，跟教练对话过程中提升自我。

### 方法 5——其他

✓ 内容 任何你认为对自己有帮助的方式或方法，如：冥想、瑜伽…

⚠ 注意 系统性学习很重要，发散、随兴的片段式学习效果有限。 **A**

注：一势培训提供



Spleash既是“握把”也是“水壶”，让人一边遛狗也可随时为萌宠补充水分。

## 萌宠设计系列②

# 超贴心设计 让萌宠备受关爱

文/李俊明·图/Spleash. Tractive. Petcube. Whisker

宠物商品的设计，重点在于协助使用者将宠物的食、衣、住、行、育、乐等方面照顾得更无微不至，也让爱宠生活得更健康、更快乐。



看更多经典设计

**在宠**物设计的领域，功能性始终是关键考量。比如“遛狗”既是主人的重责，也是养狗的乐趣，如何让这件事变得更方便，就成为设计师切入的角度。

比如Spleash，就设计出一种多功能系绳握把，30秒以内就能装妥系绳；它的特别之处

就是“握把”也是“水壶”，弹开上盖就会出现可倒出饮用水的小水槽，让人一边遛狗也可随时为萌宠补充水分，兼具多元便利的效益。

而为了让狗儿享受清凉，握把还设计有喷洒功能，可在14英尺的距离内喷出水柱，让

## // 对猫咪设计了专属追踪项圈，锁定猫咪的移动习惯打造，主人还能在App上设定虚拟的电子围篱，预防宠物走失。 //



宠物在酷暑中也能快速降温或是洗净爪子，保持身体清洁。

### 宠物爱探险 也无须担心走失

此外，在宠物设计商品的市场上，针对宠物推出的追踪器，也是一大热门。根据统计，每年有成千上万的猫狗走失，有高达34%的主人至少曾遗失过猫咪或狗儿一次，而且每年更有高达600万只动物流落至收养所内。

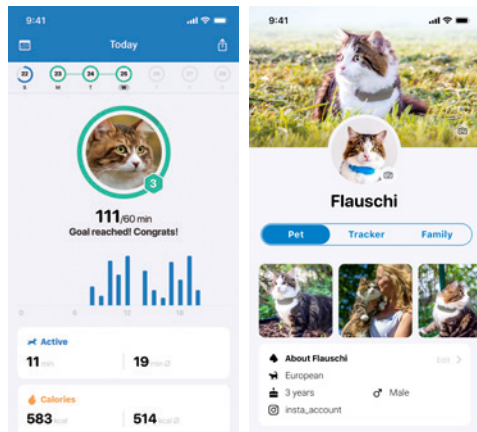
想要解决这问题，除了为宠物植入晶片，另一方法就是配戴追踪器。由于猫狗的行为模式相当不同，需求迥异，因此市场也开始针对狗儿与猫咪，设计不同的追踪器。

以奥地利品牌Tractive为例，就针对猫咪设计了专属追踪项圈，而且特别请来动物行为学家协助，锁定猫咪的移动习惯打造。比如这款追踪器并非夹在项圈，而是套入项圈，因此就算用力跑跳，或是到处钻窜，还是不易脱落，项圈主体还能防抓、防水、防震，尤其圆滑的弧形曲线，让猫咪配戴起来更舒适。

它能以GPS即时追踪行踪，而且由于内置SIM卡，让追踪距离没有限制，打开连结产品的App，在电子地图上每隔两到三秒就会更新一次宠物所在位置，还能随时查询过去一年猫咪的行踪纪录，找出爱宠最爱流连忘返之处。为了让功能更完备，主人还能在App上设定虚拟的电子围篱，比如设定以自家庭院或社区围墙为界，倘若爱宠越过该范围，就会即时向主



奥地利的Tractive，分别针对猫咪与狗儿不同的习性，设计不一样的追踪项圈。



人手机发出警讯，预防宠物走失。

纪录宠物出没的地点与路线，不仅可深入了解猫咪去过的地方以及停留的时间，其实也会帮助主人掌握猫宝的健康状况，比如通过了解



它们的活动与休息模式，就能在行为产生异常时，协助主人提早注意宠物是否生病。

## 在家也能放电 铲屎官不再烦恼

而如果没法让宠物自己到外面玩，也有在家就能逗乐猫咪的电子玩具。Petcube推出的Petcube Play，除了是一款与网络相连的摄录装置，可让主人以手机查看爱猫动态，最特别的是还能陪伴宠物玩耍，它能发出对动物无害的低强度雷射光，模拟逗猫棒的效果，吸引毛宠注意。使用者可从手机App控制雷射光，或



Petcube Play能发出对动物无害的低强度雷射光，陪伴猫咪玩耍。

也可将之设定为自动播放模式，让爱猫能随着雷射光点的游移，跟着奔跑嬉戏，让爱宠在家也能放电。

跟宠物狗消费市场不同的是，宠物猫商品有个很大的另类商机，那就是协助整理排泄物的商品，让铲屎官不必再为苦差事而烦恼。Whisker公司推出的Litter Robot“喵星人太空舱”系列号称具有“自洁”功能，目前已开发至第三代与第四代，受到不少市场回响。

这款商品的原理，是猫咪在如厕过后，让太空舱厕所通过旋转、过滤的方式，将结团的矿物砂过滤、集中，并与干净猫砂分开，保持猫砂盆洁净，并有效降低臭味。这对于在家中养猫的主人来说，无异是解决了一大痛点，也减少了必须常常清理猫砂的困扰。

通过与App连线的监控，主人可以知道爱猫何时上了厕所，以及猫砂的满载程度，该品牌还同时推出另一款Feeder Robot自动喂食器，可定时、定量喂食，因此使用者可结合这两款产品，在同一App界面同时进行操控，一

手掌握宠物的吃喝拉撒生理需求，确保猫咪需求无虞。

## 宠物商品设计6大趋势

综观这两次专题，你可以发现，当下的宠物商机，大致可归类出6大趋势：

### 1 宠物穿戴式装置

人们往往配戴智能手表，借由监控心跳、呼吸、运动量等信息，保持身心健康。宠物其实也有类似装置，为主人随时掌握宠物健康状态。这些宠物穿戴式装置跟人类使用的同类产品一样，可连接至智能手机，而且内置GPS装置，不仅可记录所在位置的地理信息，让主人可以掌握宠物动向，而且如果超出了设定的警戒范围，也会即时通知主人，让宠物不至走失。

### 2 宠物喂食器

对于将宠物视作家庭成员的主人来说，



Whisker推出的“喵星人太空舱”系列具有自洁功能，以智能猫砂盆为诉求为主人分劳解忧。

如何随时为宠物提供充足的食物，是最大的挑战。这时宠物喂食器就派上用场，特别符合现代人需要上班或出外旅游的特性。通常这些喂食器可设定时间，提供特定数量食物，让主人控制喂饭的次数及频率。

### 3 宠物摄像镜头

有个词语叫作Separation Anxiety（分离焦虑），在小孩离开父母时就会产生这种状况，这对爱宠来说也是如此，只要主人不在身边同样会感到孤单或焦躁不安。因此这类产品除了让不在家的主人随时确认宠物状况，而且内建麦克风与收音系统，也可双向“对话”，有些甚至还能犒劳宠物吃零食。

### 4 宠物玩具

游戏对宠物来说是一种刺激，保持灵活机警、身心平衡。但是猫、狗的玩耍方式不同，针对它们设计的产品形态也不一样。比如

狗儿天生就爱挖洞跟追逐，因此就有陪伴狗儿玩耍的发球机，能设定丢球的距离与发球次数间隔，毫不费力就能轻松陪着爱犬玩耍。而也有产品具有特别功能，能把狗儿的玩具或零食藏起，让狗儿在游戏中大挖特挖，不仅能减少家中地毯或家具的受损的状况，也能让狗儿在放电中获得娱乐效果。

### 5 宠物排泄小帮手

比如针对猫咪就有具备“自洁”功能的猫砂器，智能感测的设计，会在每次宠物如厕后自动清洁，不必自己动手，更为省时省力。

### 6 宠物健康咨询服务

人生病了要看医生，宠物也一样！但在看诊不便之处，也有兽医提供远程问诊。通过应用程序线上通话，在家就可连线兽医或营养师展开专业咨询，马上解决爱宠的疑难杂症，进行紧急处置或安排转诊。A





## 7个Q&A为你解答

# 少吃了为什么瘦不下来？

文 / 陈盈光 · 知名中医诊所副院长

世界卫生组织肥胖定义为损害健康的异常或过度脂肪积累。肥胖是代谢紊乱的一种迹象，它是一种慢性疾病，不只会造成体能衰退，还与各种心血管和代谢疾病密切相关。全球超重和肥胖的盛行率在过去40年中几乎增加了一倍，肥胖盛行率在大多数国家仍然不断增加，目前近40%的成年人体重高于正常健康体重，是相当值得关注的议题。



看更多健康常识

**许多** 人来门诊求助说道：“我知道我该减肥啊！可是我已经少吃也多动了，但是还是瘦不下来该怎么办？”通过以下Q&A带你认识肥胖问题。

### Q1 怎样算是肥胖？

即使体重符合健康标准，只要腹部肥胖也算肥胖；甚至有研究结果显示，体重过轻却有

高腰臀比的族群相对死亡风险最高，以下计算方式可以参考：

### 身体质量指数 (BMI)

$BMI = \text{体重 (公斤)} \div \text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}$

BMI 18.5-24.9 的范围为正常，25-29.9 为超重， $\geq 30$  为肥胖。

### 腰臀比 (WHR)

$\text{腰臀比} = \text{腰围} \div \text{臀围 (WH)}$

男性腰围超过90公分，女性腰围超过80公分；男性腰臀比0.95以上，女性腰臀比0.85以上，就算是肥胖，且是危险的一种肥胖型态。

### 体脂肪 (Body fat)

男性体脂肪25%以上，女性体脂肪30%以上为肥胖。

## Q2 减重的重要性?

肥胖显著增加罹患第二型糖尿病、脂肪肝、高血压、心肌梗塞、中风、痴呆、骨关节炎、

慢性呼吸道疾病、不孕和多种癌症等疾病的风险；研究显示，只要体重减轻5-10%，相关症状会改善，医疗费用也会降低。

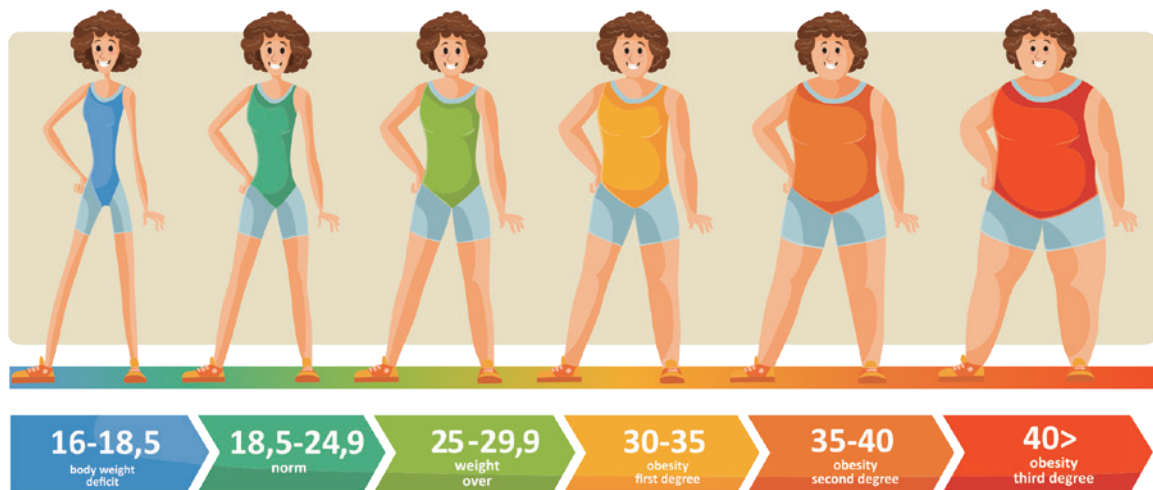
## Q3 怎么自我治疗肥胖?

### ☑ 饮食控制

每天热量控制在1,200-1,500大卡的范围，如果不会算热量，就记得份量要比以前少些，把预定吃的量先装好，有时你觉得有少吃，其实没有。每餐均衡摄取全谷杂粮类食物，肉类不适合过多，少吃红肉尽量选白肉，并且搭配蔬菜水果。精制醣类以及不健康加工食品的摄取要减少，例如：含糖奶茶、甜点。研究指出，热量控制、少量多餐，坚持吃早餐，少吃外卖等生活习惯和减肥有明显相关，要遵守！

### ☑ 睡眠要充足

有篇研究非常有趣，它将12名健康、非肥胖的人分成两群，一群人只有夜间四小时的睡眠机会，另一群人有夜间九小时的睡眠机会，持续14天，结果显示睡眠少的那一组体重显著增加，而且腹部总脂肪在实验进行期间显著





**长期在焦虑、压力的环境，会让人更想吃东西造成肥胖，所以如果饮食跟运动已经改变还瘦不下来，可能问题是在压力，要学习适当的适应技巧。**

增加；所以想减重、想瘦肚子的人睡眠一定要充足，每天睡七到九小时。

#### ☑ 适度运动

研究指出，低热量饮食是能减重，但要长期维持结果，还是需要持续的运动锻炼。每天走路30分钟，提早两个车站下车走回家，让运动变成一种习惯，慢慢地就不会觉得痛苦了。

#### ☑ 适量补充含雌激素的食物

更年期妇女雌激素下降容易导致腹部肥胖，可以适量补充含雌激素的食物，例如：豆类、芦笋、花椰菜。

### Q4 体重减轻与时间的关系？

- 1 **减肥早期**：开始减肥的前8-12周，这时期体重能快速减轻。
- 2 **减重瓶颈期**：通常在开始减肥的24周以后，一样的减肥策略，体重却停滞，这期间从几周到甚至几个月不等。
- 3 **体重逐渐反弹**：这也就是俗称的溜溜球效应。研究指出，超过50%的人体重在两年内恢复，有超过80%的人在五年内体重完全恢复；只有约10-20%的人，能维持初期的减重成果。

### Q5 为什么减重这么容易失败？

因为在体重减轻的同时，每公斤消耗的卡路里减少，但食欲却增加。在减重瓶颈期的人饥

饿感增加，体重却是停滞，这样的无效的结果会让人非常沮丧，导致放弃节食，慢慢的食物量增加，造成体重缓步反弹。

在减重瓶颈期病患常会自责，这时要停止专注在体重为何没下降，而是看到之前的成果，协助你坚持下去；例如：血糖、血压值变正常，膝盖疼痛度减少，腰围减少等，在瓶颈期能维持体重不复胖，就算是成功。

减重真的不容易，需要长期的行为改变来维持减重结果，减重计划应该要持续至少一年。

### Q6 中医怎么治疗肥胖？有效吗？安全吗？

如果自己减不下来，可以考虑中医治疗，协助你达到初步的成效。中医治疗肥胖症最常用的处方中药是麻黄，它可以通过降低食欲和增强身体代谢（尤其是脂质代谢）来减轻体重，从而降低体脂和血脂、降低腰臀比。

然而，麻黄也有多种不良反应，例如心悸、颤抖、焦虑、头痛和失眠。所以医师很少单独处方麻黄，而是与其他中草药联合使用，有助于减少药物不良反应，才能更安全、长期使用。



## 研究发现，肥胖与肠道菌群失衡有关；肥胖者肠道菌群会产生变化，引起炎症和脂肪产生的细菌增多，而抑制肥胖和炎症的细菌减少。

研究指出，口服麻黄以及栀子鼓汤、黄柏减肥，平均治疗时间为七周，在不允许使用常规药物、针灸和膳食补充剂的情况下，约60%的患者体重减轻超过5%，而且治疗时间越长体重减轻越多。约60%的患者有轻度副作用，包括便秘、疲劳，约4%出现失眠、口渴。有些中药还可以减少内脏脂肪，并改善胰岛素抵抗，例如：防风通圣散。

除了麻黄外，其他实证研究有抗肥胖作用中药有荷叶、大黄、黄连、决明子、枳壳、黄芪、决明子、枸杞、菊花、远志、石菖蒲、荷叶、丹参等中药。

### Q7 总算瘦到理想体重，有中药能协助不复胖吗？

研究发现，肥胖与肠道菌群失衡有关；肥

胖者肠道菌群会产生变化，引起炎症和脂肪产生的细菌增多，而抑制肥胖和炎症的细菌减少。

要改善肠道环境，除了减少富含脂肪、大量红肉和精制碳水化合物的饮食摄取外，研究表明，部分治疗脾胃的中药可以多靶点、综合性地调控肠道菌群，修复受损的肠粘膜屏障，降低患者的血脂和脂肪堆积，从而改善肥胖。例如：七味白朮散、葛根芩连汤、保和丸、二陈汤、三黄泻心汤、四君子汤、参苓白朮散、番泻叶、人参、白朮、百合、远志、铁皮石斛、黄连、姜黄、灵芝等可以改善肠道屏障功能，增加肠道益生菌数量；以上绝大多数的药不良反应轻、可长期服用。

最后提醒大家，良好的饮食和生活习惯才是长远控制体重的方法，减肥的目的就是健康，身体健康值得你一辈子努力。A



# 躍昇震旦





## 助力企业践行ESG

# 震旦MagicShow 文印管理软件新升级



一对一咨询详情

图·文/震旦办公自动化

随着ESG理念的不断普及和环保意识的不断提高，ESG、碳中和已成为企业在可持续发展领域的必经之路。布局未来的企业或机构在ESG、碳中和管理上需做出表率。

**如何** 计算企业中各项经营、生产活动的碳排放量是一个难题，震旦为了帮助企业更好地管理ESG、碳中和，针对配备震旦打印设备的企事业单位推出了MagicShow新升级版本，该版本除了印量管理、印量管控的功能之外，新升级版本还包含ESG报表功能，

为企业在ESG、碳中和方向上提供有力支持。

### 精确掌握印量 优化文件输出流程

MagicShow是震旦自主研发的文印管理软件，一般员工在复印文件时，常会因档案版

本印错、格式不对齐、或是彩色印成黑白等问题，造成过多的文件输出浪费。

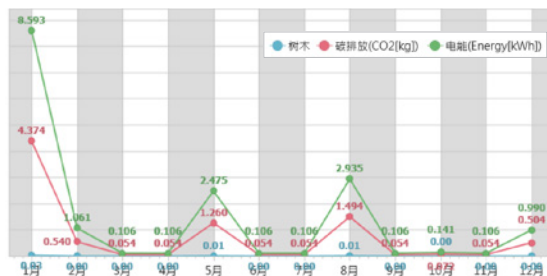
又或在每月的成本管控会议中，面临居高不下的印量费用，却无从追查各台机器费用明细，造成管理上的诸多不便。

MagicShow印量管理系统提供优质的印量统计和报表输出功能，除了可以有效改善上述文件浪费的问题，协助企业完整掌握复印、打印设备输出印量，优化整体文件输出流程，让员工效率得到提升、打印成本得到有效管控。

### 升级ESG报表功能 精准计算耗能

此次震旦MagicShow推出了升级版本，该版本包含ESG报表功能，可依政策进行ESG指标参数设置，计算出打印所排放的碳值和消耗的电能，并且可以针对双面打印、系统删除、手动删除节省的纸计算出节省的碳排放量。

此外，MagicShow ESG报表支持以各种形式导出打印，方便二次使用。企业可以将打印的报表用于内部数据分析和决策，也可以用于外部的环保报告和公示，提升企业的社会形象和品牌价值。



年度绿能报告，支持以各种形式导出

目前，该软件支持震旦全系列A3机型，已购买配置过该软件的震旦打印机，只需要企业设备管理员对MagicShow软件进行升级即可使用ESG报表，或可致电咨询震旦客服寻求支持。

### 美好办公生活 共建可持续地球

震旦作为一家致力于为企业提供文印硬件+软件一体化解决方案的公司，不断以创新的服务理念和服务模式为顾客提供更加美好的办公生活。

此次推出的ESG报表，为企业在碳中和方向上提供了协助，也符合震旦一贯的企业愿景，愿与您携手，共同推动ESG、碳中和和环保事业的发展，让办公生活更美好！ **A**





## 质感意式办公

# 邂逅专注、品味、内敛的办公空间

图·文/AURORA ESTEL

【P016】系列以流线型的实心铸铝桌脚为标志性设计元素，配合圆润桌板，在不经意间展现卓绝气质。



一对一咨询详情

## 1 P016——主管桌系列

【P016主管桌】具有意式设计的特点的铸铝桌脚，底部设自重式地平调整脚，体现精致的工艺与细节。桌下选配热成型布面艺前挡板。

为满足收纳需求，【P016主管桌】可搭配侧柜，配备了收纳与走线功能，让工作环境更为整齐大方。柜体表面简洁，以45度斜切边替



P016主管桌搭配Uniqa主管椅+Aliante主管柜



P016主管桌搭配Aluminia主管椅+Deck主管柜



P016会议桌搭配Ego会议椅+Libra系统书架

代把手，于细微处体现ESTEL品质。

2023年ESTEL特别推出针对中国市场升级的【P016主管桌】，在保持精致细节的同时，主管桌整体宽度（含侧柜）延长到280cm。

## 2 P016——会议桌系列

【P016会议桌】系列变换流线形桌脚的连接方式，搭配船形与圆形桌板。桌缘依然使用ESTEL特色斜切桌缘，为会议空间提供现代感十足的意式设计选择。

船形桌板设计了专属于【P016会议桌】的大角度圆弧形边角，与流线形桌脚相互衬

托，体现出ESTEL意式设计在细节揣摩上的考究。烤漆板与实木贴面材质的桌板赋予【P016会议桌】色彩与质感，桌面中央设走线翻盖，满足会议空间电源管理需求。

【P016会议桌】圆桌款式根据桌板大小适配三足或四足底座，圆桌可作为洽谈桌，搭配办公椅或扶手椅构建活跃的工作与交流空间。

脱胎于ESTEL标志性产品【Baobab共享桌】，没有“树干叶片”的【P016共享桌】，桌面内置环形电源整理槽，内嵌欧标电源与USB接口模块。电源槽与桌板运用撞色、异材质搭配，展现ESTEL美学理念。A



P016会议桌搭配Divina办公椅+Aliante主管柜



P016共享桌搭配Embrasse主管椅+Aliante主管柜



图一：位于博物馆咖啡厅空间的“浦东艺文主题书房”

## 震旦博物馆×浦东图书馆

# 共同推出“浦东艺文主题书房”

图·文 / 震旦博物馆

2023年6月震旦博物馆联合浦东图书馆共同推出“浦东艺文主题书房”，将艺术与文学相结合，打造全新的主题阅读空间。与阅读空间相呼应，震旦博物馆公教活动于7月推出“拾书问字”特别企划系列活动，将为公众带来以“书籍”、“文字”为主题的讲座、工作坊、读书会等活动。



看更多精彩活动

**震旦** 博物馆联合浦东图书馆共同推出的“浦东艺文主题书房”，已于6月正式对公众开放。（图一）浦东图书馆近年

与包括浦东碧云美术馆、傅雷图书馆在内的20余家艺文机构合作主题书房，以实现公共图书馆在文化艺术场馆的“阅读+”的合力。本次联合打造的“浦东艺文主题书房”，将进一步助力打造“人文浦东”，让书香为博物馆注入源源不断的创新活力。

浦东图书馆特别为震旦博物馆提供包括“艺术设计”、“建筑摄影”、“文学诗歌”等类别在内的约1,000册图书。（图二）（图三）主题书房旨在将艺术与文学相结合，在博物馆打造全新的主题阅读空间，让博物馆观众在展览参观和教育活动之外，在咖啡厅休憩时也可以获得不同的艺文体验。



图二：书架上为公众挑选“浮世绘”主题图书作为推荐展示





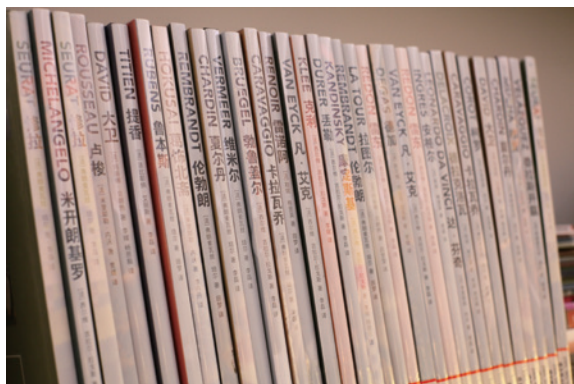
出于观众流动性、建筑容纳、空间氛围等多方面因素的考量，“浦东艺文主题书房”将博物馆一楼商店和咖啡厅作为阅读空间，以实现雅致环境和别致建筑内的“轻阅读”。书房将在未来拓展至艺文厅展览空间，书目与展览主题相结合。浦东图书馆也将持续提供更多不同类别的书籍，以配合震旦博物馆“综合性博物馆”定位下主题广泛的展览与活动。

与此同时，震旦博物馆特别策划“拾书问字”系列活动，于7月开始推出。每月为公众带来以“书籍”、“文字”为主题的讲座、以及工作坊、读书会等活动。此系列活动与主题书房的阅读空间相呼应，实现“阅读+活

动+展览”的主题结合，提高公众的活动体验。(图四)

7月22日带给公众的第一期活动是出版社编辑的分享会，主题为“图书编辑的埋首与眺望”。从书架上随意拿起一本书，这本书要经过选题、编校、印制、发行等复杂的流程，经历重重考验，方能传递到读者手中。来自“生活·读书·新知”三联书店的编辑老师，以其自身的出版经验，为我们揭开书籍出版背后的故事。

阅读是一种终身学习的能力，希望位于震旦博物馆的“浦东艺文主题书房”可以让公众在博物馆内也被书香萦绕，通过“展览、空间、阅读、休憩”得以获取知识、愉悦身心。A



图三：浦东图书馆提供西方艺术史上重要的艺术家集合图册



图四：书架上以“中国书法”为主题的书籍推荐



## 唐代·长沙窑贴花水注

此器由净水寺迹出土，造型、纹饰及釉色都属于中国长沙窑的典型产品。  
图片来源：《出土的中国陶瓷12》，图15。（图一）

### 古器物学讲座——中国外销瓷专题 ②

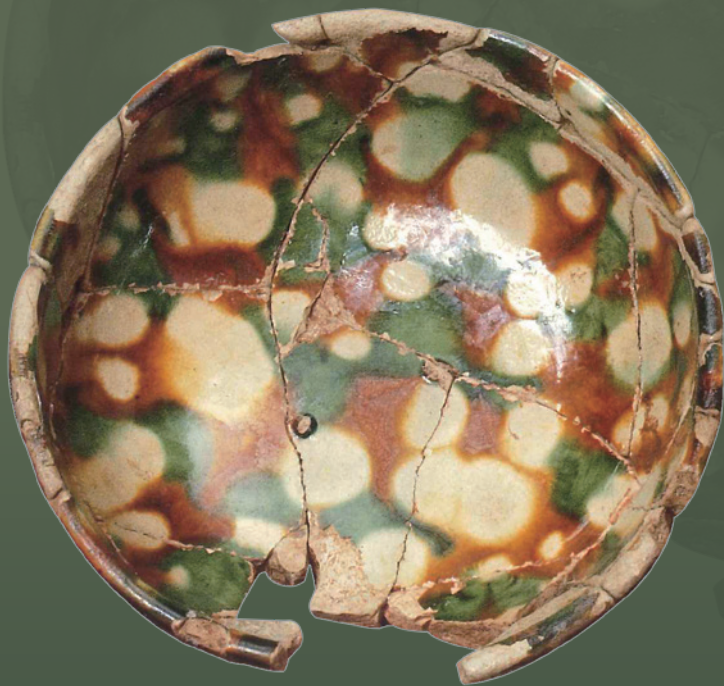
# 唐代外销瓷

文/吴棠海·图/震旦博物馆

唐代国力强盛，经济繁荣，对外贸易十分兴旺，早期通过汉代以来的陆上丝绸之路，与中亚及西亚诸国往来，中唐之后转而以海上交通为主，将陶瓷与丝绸、茶叶、金属器等商品销售海外。

**根据** 考古资料显示，唐代陶瓷的外销地点遍布亚洲和非洲各地，朝鲜、巴基斯坦、伊朗、伊拉克与埃及的港口

或城镇，都有唐代陶瓷出土，品类包含青瓷、白瓷、三彩器、蓝彩器及长沙窑彩绘瓷等中国本地盛行的陶瓷种类。



## 唐代·三彩碗

此器出土于生废寺，造形、釉色都与中国本地的唐代三彩器一致。（图二）

图片来源：《出土的中国陶瓷 12》，图1。

### 一、长沙窑彩绘瓷

长沙窑创烧于唐代，窑址位于湖南省长沙市望城区铜官镇至石渚湖一带，产品有壶、罐、碗、盘、盆、枕、烛台及象生动物等，大多属于日常生活用品，除了供给内需之外，也销售到东亚和东南亚各地。

例如图一为唐代长沙窑贴花水注，此器虽然器身破损不全，仍可从复原状况看出它具有圆形壶口、短颈、桶形腹、平底、方形壶流、双系耳及曲柄等造形特征。

水注表面贴饰用模印法压印的椰枣形泥片，器表先施青釉，再于椰枣纹样上面加饰褐色彩料，烧成青釉褐彩贴花装饰，无论造形、釉色或装饰技法都与中国本地的长沙窑水注一致，是长沙窑生产的外销器物。

### 二、唐三彩

唐三彩是唐代特有的品类，以白色黏土或粗土细作的方式制作胎体，表面施加黄、褐、绿、白、蓝等多色铅釉，烧成华丽的装饰。

唐三彩的产品十分丰富，造形有人物和动物之俑类，以及碗、盘、壶、罐、瓶、盒、枕等器具，除了供应国内人士的需求，也通过陆路或海运大量外销，朝鲜、中亚、西亚、北非及东南亚等地都有出土。

图二为唐代的三彩碗，此器碗的口沿外敞，器壁圆弧向下收窄，碗腹略深，器底具有圈足，表面施加绿、黄、褐之铅釉，彼此流动交融，十分华丽。由于此器的造形、胎体及釉色都与中国本土的三彩器一致，故为唐代窑场所制作的外销商品。

### 三、唐白瓷

唐代白瓷颇为兴盛，窑口大多集中于河北、河南、山西、陕西等北方地区，产品包含碗、盘、壶、罐等日用器皿，也有一些受外来文化影响的新形制，造形颇为丰富。

由于唐代白瓷在胎土淘洗和白釉调配上都加以改良，胎质细致，釉色洁白，深受海外人士喜爱，故为外销商品之一。例如如图三为唐代的白瓷碗，此器碗口外敞，器壁倾斜向下收窄，碗腹略浅，底下具有圈足，足底略宽，状如玉璧。

碗的胎体厚重坚实，釉色洁白莹润，尤其敞口、浅腹、璧形足更是唐代中晚期茶碗常见的特征，将此器与洛阳、长安等地出土的邢窑白釉茶碗对照，造型釉色完全一致，可知其为唐代邢窑的产品。



### 唐代·蓝彩花卉纹盘

此器打捞自唐代沉船“黑石号”，形纹釉彩与中国本地出土的蓝彩器雷同，是唐代外销蓝彩瓷的例证。（图四）

图片来源：百度

### 四、唐蓝彩

蓝彩是以钴为着色剂烧成的彩类，属于唐三彩多色彩料之一，在三彩器上与其他金属矿物一起用低温烧成斑斓的颜色，部分器物则单独使用钴蓝装饰，并将钴料施于釉下，以高温烧成蓝彩器。

### 唐代·白瓷碗

此器由西僧坊迹出土，造形、釉色都与中国本地的唐代邢窑白瓷碗一致。（图三）

图片来源：《出土的中国陶瓷 12》，图13。





## 唐代·越窑带盖香薰

此器是“黑石号”的出水物，形纹釉色与水丘氏墓出土的青釉薰炉雷同，是唐代外销瓷的品类之一。（图五）

图片来源：《海丝唐韵 千年回望-黑石号（出土遗珍）》，页120，图113。

唐代蓝彩器有碗、盘、壶、罐、枕、盒等品类，纹饰多为点彩、条彩、花朵或草叶等简单的图案，成品数量不多，除了江苏扬州、河南巩县及洛阳等地出土少量器皿与瓷片之外，国外也偶有发现。

例如在印尼勿里洞海域发现的唐代沉船“黑石号”，装载了将近七万件的中国货物要运往西亚和北非，仅中国陶瓷就有六万七千多件，除了彩绘瓷、白瓷、青瓷及白釉绿彩器之外，还有三件保存完整的蓝彩盘，其中一件如图四所示。

此盘的口沿外敞，盘腹较浅，器壁倾斜收窄，底下具有圈足，表面施白釉，并有棕榈叶般的蓝色纹饰，风格与中国出土的蓝彩器类似，可知当时已将蓝彩器做为贸易商品出售海外。

## 五、唐青瓷

唐代青瓷产地集中于南方，以越窑最著名，造形有壶、罐、瓶、盒、碗、盘及薰炉等，常以青花搭配贴、刻、印等工艺技法装饰，是当时颇负盛名的窑场。

越窑青瓷产品同时供应国内与国外，巴基斯坦、伊朗、伊拉克、埃及等地都曾发现唐代越窑瓷器，唐代沉船“黑石号”打捞出二百多件越窑青瓷，其中一件香薰如图五所示。

此器由炉盖和炉身所组成，炉盖向上隆起，顶部竖立宝珠纽，盖面有叶形镂空，以利香烟逸出，炉身呈圆盒状，周壁透穿四孔，通体施青釉，胎体、釉色和形制花纹皆与吴越国王钱镠之母水丘氏墓出土的青釉褐彩薰炉风格雷同，是越窑产品输出海外的例证。A

**// 唐代陶瓷随着中外交流的脚步输出海外，因为当时还处于以生产端为主导的单向度产销结构，所以造形纹饰和胎釉特征都与国内器物一致。下期将以宋代外销瓷为题，介绍宋代陶瓷的输出概况。//**



BOOK  
震旦博物馆藏  
出版丛书介绍

# 明永乐 青花瓷鉴赏



明永乐 青花三友纹盘



明永乐  
青花人物纹双耳扁壶

**永乐**和宣德时期的青花产品风格极为相近，世人普遍存在着“永宣不分”的看法。近年得力于考古工作的推展，发掘出永乐官窑遗址，除了让我们可以重新认识永乐瓷器之外，也为此一时期的青花瓷器提供鉴定的依据。本书收录永乐青花瓷器87件，以图文并茂的方式细加说明各器的特色。书前导论由古器物学专家吴棠海先生执笔，提纲挈领地叙述永乐青花瓷器的胎釉质地、制作工法及造型纹饰等各项特色，带领读者进入永乐青花瓷器的世界。 **A**



明永乐  
青花花鸟纹执壶

## 【内容精选】

- 1、图版按照扁壶、天球瓶、梅瓶、盖罐、玉壶春瓶、执壶、盘、碗、盆……，等器型排列，轻松掌握永乐青花的主要品类。
- 2、各式品类之后，特别另立“烧窑落选品”单元，收录烧窑过程中因故破损、开裂、歪斜及坍塌的淘汰品，使读者可以更进一步了解窑工的相关情况。
- 3、利用多角度的照片和局部特写，提供各件器物的全貌与细部特征，方便读者进行深入的比较及鉴赏。
- 4、导论一文由古器物学角度进行基础和进阶的研究。基础部分阐述永乐青花于材质、工法、造型及纹饰等方面的特征，进阶部分做形纹整合的一元多式研究，依据考古资料所建立的各项特征，为传世品和后期仿品进行鉴别认定，使其回归正确的时代。

## 玉器发展史系列

- 红山玉器 • 商代玉器 • 西周玉器 • 春秋玉器 • 战国玉器
- 汉代玉器 • 唐宋元明清玉器

## 馆藏精选系列

- 藏品图录 • 文物精粹 • 古玉选粹1 • 佛教文物选粹1
- 佛教文物选粹2 • 汉唐陶俑 • 青花瓷鉴赏
- 元青花瓷鉴赏 • 明青花瓷鉴赏 • 明宣德青花瓷鉴赏

## 馆际合作系列

- 芮国金玉选粹—陕西韩城春秋宝藏

## 鉴赏研究系列

- 认识古玉新方法 • 传统与创新—先秦两汉动物玉雕
- 玉见设计—中国古玉形纹设计特展

## 书籍销售点

大陆地区 | 北京：罐子书屋、韬玉斋、中国文物书店、锦祥堂  
上海：震旦博物馆、罐子书屋

台湾地区 | 北部：三民书局、汗牛文物艺术书店、华典文物书店、乐学书局、榜林文物书店、CANS艺术、新闻杂志、蕙风堂、世界书局。南部：库存书社（高雄）

• 大陆地区  
86-21-58408899转606博物馆商店  
• 台湾地区  
886-2-2345-8088转1721游小姐  
• 官方网站  
www.auroramuseum.cn



八月

明 永乐

青花折枝花果纹梅瓶

高33公分 / 震旦博物馆提供



## 馆藏 精粹赏析

文 / 吴棠海 · 图 / 震旦博物馆

梅瓶属于传统形制，也是青花瓷器的主要品类之一。元代梅瓶体型高大，带有霸气，明初虽有式微，但到永乐时期再度兴起，形制转趋秀丽，如本期所要赏析者即是此时的典型作品。

**此器** 的瓶口小，口沿突出圆唇，颈部短，肩部丰圆，腹部深长且上宽下窄，器底微向外撇，有浅圈足，足圈略宽，足底和足内露胎无釉。胎体灰白，质地坚硬致密，釉面温润透明，薄而明净，是永乐时期的胎釉特征。

梅瓶肩部用平行双线纹勾勒如意云头纹边框，框内框外皆填饰折枝花卉。腹部分为上下两层，以桃实、石榴、柿子、荔枝、枇杷、葡萄等折枝花果纹交错排列。瓶腹下方

环绕一圈莲瓣纹边框，框内填饰折枝花朵，近底部则为卷草纹。

所有纹饰采进口的苏麻离青料绘画，颜色深浓靓丽，并有自然凝聚的黑疵斑点。绘画笔触多用笔尖勾绘，线纹风格灵巧生动，填色部分浓淡并用，以或深或浅的钴蓝表现花叶果实的立体感。

类似的器形和纹饰亦可见于北京故宫博物院收藏的永乐青花折枝花果纹梅瓶上，提供读者鉴赏的参考。 **A**



乐善乐学 向光而行

# 震旦集团向上海师范大学 慈善爱心屋捐赠家具物资

图·文/震旦集团

7月20日下午，暑气正浓，但天空下起了瓢泼大雨。虽然大雨弥漫，但震旦OA漕河泾责任中心彭琼及OA行销部冯立莎、震旦家具徐汇责任中心贾长宏等同仁还是如约前往上海师范大学，为该校慈善爱心屋捐赠了一批集团家具物资，为下学年开学创造更好的学习环境。

## 走进上海师范大学

上海师范大学是上海市重点建设高校，是一所以文科见长并具教师教育特色的文、理、工、艺等学科协调发展的综合性大学。学校创建于1954年，1956年成为本科院校，1981年

被国务院学位委员会确定为首批硕士学位授予单位，1986年被批准为博士学位授予单位，2017年入选教育部卓越教师培养计划实施院校。2019年成为上海市高水平地方高校（学科）建设试点单位。2021年整体进入上海市高水平地方高校建设行列。学校历来重视立德





同仁彭琼、贾长宏细心组装钢柜滑轮并调试椅子。

树人根本任务，确保学校始终成为培养优秀青年学子及社会人才的坚强阵地。学校入选首批上海高校“三全育人”综合改革示范高校。

学校领导高度重视学生资助帮困工作，2010年12月，上海师范大学在两校区设立慈善爱心屋，由学校学生资助管理中心负责日常管理。慈善爱心屋坚持以人为本的理念，坚持解决实际问题与人文关怀，围绕物资帮困、素质提

升、志愿服务等领域进行了积极的探索，不仅为广大困难学生提供实实在在的帮助，同时也在校园里努力营造慈善助学献爱心的氛围，实现大学生思想教育在途径和载体上的创新。

## 集聚向善力量

7月正值暑假期间，大学校园已经放假，校园里的师生比往常少了不少。雨后的校园，草木植被更加郁郁葱葱、茂密繁盛，给炎热的盛夏带来了清凉和舒适的感觉。慈善爱心屋负责老师早早就来到了学校等候震旦的小伙伴，还贴心地安排了学生干部在校园门口为大家指路。

在捐赠过程中，同仁们手脚麻利地拆卸和搬运着一件件物资，还用心地检查每一件物品，将每一件椅柜摆放整齐，体现出了超强的默契和团队协作精神。大家分工合作，互相帮助，让整个捐赠过程更加顺畅。

公益，是一种无私奉献的精神，是一种关注社会、关爱他人的行动。在震旦集团的文化中，公益一直是重要的组成部分。震旦集团的同仁们也用自己的实际行动，向社会传递了爱心奉献、热情友善的力量。正所谓“行动是解决一切问题的唯一手段”，只有我们用实际行动去支持和参与公益事业，才能够让社会变得更加美好。 **A**



# 震旦月刊

AURORA MONTHLY

## 欢迎订阅

### 立即加入震旦集团网络会员



#### A. 登录会员 享有四大优惠

- 1 免费订阅电子版《震旦月刊》
- 2 不定期优先获得震旦相关产业活动优惠讯息
- 3 获得震旦相关产业最新新闻资讯
- 4 增订/取消电子订阅、修改个人资料

#### B. 给您两大平台



下载阅读

登入会员下载电子版月刊



多屏阅读

不论是电脑、平板、手机皆可阅读



立即扫描

加入网络会员

• 客服专线: 400-920-6568、800-820-0168



震旦空气消毒净化机 AA-835

# 全新升级, 除病毒率高达99.99%

UV紫外灯+抗菌抗病毒复合过滤网+负离子功能, 三步消杀病毒细菌

人冠状病毒去除率 $\geq 99.99\%$ , 甲型流感病毒去除率 $\geq 99.99\%$

颗粒物洁净空气量(CADR颗粒物) **835m<sup>3</sup>/h**

颗粒物累积净化量(CCM颗粒物) **最高P4级**, 甲醛累积净化量(CCM甲醛) **最高F4级**



\*数据来源于广州市微生物研究所有限公司检测

震旦  
AURORA

震旦(上海)智能装备有限公司 上海市嘉定区嘉新公路388号 全国服务专线:800-820-0168

Aurora Intelligent Equipment Co., Ltd. Shanghai | No. 388, Jiaxin Rd., Jiading District, Shanghai | Service Hotline:+86-400-920-5168



震旦智能装备微信

辟邪神兽 南朝 (420-589)



# 文物的守护者

Guarding Relics of the Past



震旦博物館  
AURORA MUSEUM

开馆时间：周二至周日（周一休馆）10:00 - 17:00，周五延长至 21:00  
Opening Hours: 10:00-17:00, Fridays extended to 21:00, Closed on Mondays  
Website: [www.auroramuseum.cn](http://www.auroramuseum.cn) Tel: +(8621) 5840 8899