

### 名人讲堂

数字转型学院创办人—詹文男  
向大师学习数字转型



### 艺文飨宴

馆藏精粹赏析  
青花藏文莲托八宝纹僧帽壶

1971年7月创刊 · 发行52年10个月

MAY 2024 五月号 No.634

# AI个人化时代 精准玩营销

AI发展飞速，  
从机器学习到深度学习，  
引起全球企业争相投入。  
未来也将大步迈入营销领域，  
带领走向“超级个人化”时代！



# Hi!



加入读者群  
订阅电子月刊

# Baobab

Italian Smart Office

AURORA ESTEL  
MADE IN ITALY



Baobab共享桌, 一个展现Italian Smart Office概念的解决方案, 具社交性、多模式、多场景、移动的、结合科技于一体。



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



扫码了解产品详情



# 让AI成为助手

**AI** 科技不断演进，人工智能的应用已超越传统营销框架，进入个人化、即时化的新领域。通过AI能更深入地了解消费者的喜好、行为和需求，提供更贴近需求产品和服务，因为你要的未来，由你决定。

本期封面故事主题“AI个人化时代，精准玩营销”，探讨AI个人化营销的最新趋势。深耕AR科技领域多年的白璧珍指出，随着人工智能的进步，我们已习惯用手机、电脑等个人装置接收各种个人化讯息。再加上智能城市的发展，也预见城市观光导览将与AR视觉结合，如此一来，AI个人化精准营销时代的来临，更加令人期待。

科技趋势专家尹惠植表示，人工智能正逐渐走进我们的生活。并分享韩国的案例，提供企业在产业趋势、工作形态上，如何提前掌握AI生成时代的竞争优势解决方案。

对于信息爆炸、时常面临疲惫的现代人来说，蔡宇哲心理学博士提供宝贵的建议。他指出，大脑神经系统在休息时进行重整与强化，无论是在工作结束后还是在等待下一阶段工作，都应该给自己充分的休息，让大脑有机会重新调整和准备应对的时间。

AI个人化时代已来临，智能导览与精准营销将提前展现未来样貌。通过AI智能，我们能够实现更智能的生活方式，让AI成为生活助手，为迎接未来挑战做好准备。 **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 · 2024/5/1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、于蒂

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，  
使用环保纸袋包装寄送。

本月刊为公益发行，分享经营管理及艺  
文欣赏知识，其文章均为作者之意见，  
不代表本公司之立场，文责亦由作者负  
责。版权所有，非经本公司书面同意，  
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，  
“震旦第一”为震旦人共同追求的目标。

## 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脉脉，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.634

MAY 2024



A p.20

AI个人化时代，将协助工作者提早掌握AI生成时代的竞争优势。

### E 编辑台上 EDITOR'S WORDS

#### 01 让AI成为助手

文/苏美琪

### M 大师专栏 MASTER COLUMN

#### 04 致敬《快思慢想》康纳曼

文/丹尼尔·康纳曼

### T 科技速报 TECHNOLOGY

#### 10 结合大数据、AI转为实际消费

文/张志康

### COVER STORY

AI人工智能已成为企业必备的核心竞争力之一；全球企业纷纷转向机器学习与深度学习，投入未来，让智能化的分析与预测，实现企业最大价值！



### M 大师轻松读 MASTER 60'

#### 12 AI是终极营销推进器

编译/大师轻松读

### C 封面故事 COVER STORY

#### 14 投入未来，掌握机遇

序言/苏美琪

#### 16 AI带来精准的个人化营销预测 创造场景式AR新体验

文/白璧珍

#### 20 出游、求职、吃东西都问AI AI还能带来什么帮助？

文/尹惠植

### C 名人讲堂 CELEBRITY TALK

#### 24 数字转型学院创办人——詹文男 向大师学习数字转型

文/商周出版社

### M 职场观点 MANAGEMENT

#### 28 职场进入“冰河期” 线性式职业生涯将被组合型取代

文/黄至尧





A p.24

数字转型学院创办人——詹文男



A p.32

建筑师山本理显首件作品“山川山庄”，以宽敞走廊串起不同生活功能。

**D 玩味设计** DESIGN

- 32 普立兹克建筑奖系列专题①  
从“人”的关系出发 重新体现建筑美  
文/李俊明

**L 乐活人生** LOHAS LIFE

- 37 心理师教你好好休息  
心不累、身体不疲惫的好眠实践法  
文/蔡宇哲、蔡佳璇

**A 跃升震旦** AURORA NEWS

- 42 寻找“体验官”！  
震旦精英碎纸机试用申请限时开放  
图·文/震旦办公自动化
- 44 让学习更得心应手  
震旦“图书馆解决方案”  
亮相广州家博会  
图·文/震旦家具



**A 震旦博物馆** AURORA MUSEUM

- 46 震旦博物馆公共教育纪实  
邂逅大美育  
图·文/震旦博物馆

**A 艺文飨宴** ARTS PLAZA

- 48 古器物学讲座  
——认识元青花瓷专题④  
中原风格之元青花  
图·文/吴棠海
- 52 震旦博物馆出版丛书介绍  
唐宋元明清玉器  
图·文/震旦博物馆
- 53 馆藏精粹赏析  
明宣德 青花藏文莲托  
八宝纹僧帽壶  
图·文/吴棠海

**L 爱心公益** LOVE ACTION

- 54 传递生态岛的公益“温度”  
震旦集团向上海海科第三  
福利院捐赠家具物资  
图·文/震旦集团



# DANIEL KAHNEMAN

## 丹尼尔·康纳曼

文/丹尼尔·康纳曼(天下文化出版社)

图片来源/远见·天下文化事业群(张智杰摄)

## 致敬《快思慢想》康纳曼

### 行为经济学之父

诺贝尔经济奖得主、行为经济学之父康纳曼，于今年3/27过世，享寿90岁。康纳曼从未上过经济学课程，却开创了经济学领域的行为心理学分支，影响经济学领域长达60年。《黑天鹅》作者塔雷伯将康纳曼的著作《快思慢想》，誉为可同列于亚当斯密《国富论》、弗洛伊德《梦的解析》的伟大著作。

### 传奇人生——犹太家庭，幼时生活于法国

《快思慢想》一书中，对于康纳曼成为行为经济学之父的传奇一生，有深刻的描述。内文指出，康纳曼的父母是立陶宛犹太教人，1920年代初移民到法国。1934年，他的母亲到特拉维夫探亲时生下他。他小时候跟家

人住在巴黎，父亲是一家大化学厂的研究主管，事业做得不错。

在他为诺贝尔经济学奖提交的自传中，康纳曼提到，长于纳粹德国占领期间的法国，身为犹太人的童年，以及常常听到父母与朋友之间的闲聊，让他从小对人的复杂性就有了概念，或许就是

这种经历让他对心理学产生了兴趣。

当时，法国犹太人跟其他德国占领区的犹太人一样被送进集中营，死在集中营。康纳曼的父亲有一次被捕，德国人竟以为抓错人，把他放走；康纳曼自己有一次违反宵禁，德国亲卫队员以为他不是犹太小孩，不但开车

# EMAN

康纳曼青少年时感兴趣的问题，像是人生的意义、上帝的存在等，都属于哲学问题。但他更好奇的是，是什么原因让人对是非对错有所坚持。



载他回家，亲切搂抱后，拿出自己小孩的照片给他看，还给他一些零用钱。回到家后，他对母亲曾说过的“人性既复杂又有趣，永远无解”，有了一番体悟。

## 遇到了一生的合作伙伴 特维斯基

他青少年时感兴趣的问题，像是人生的意义、上帝的存在、不捣蛋的理由等等，都属于哲学问题。但他

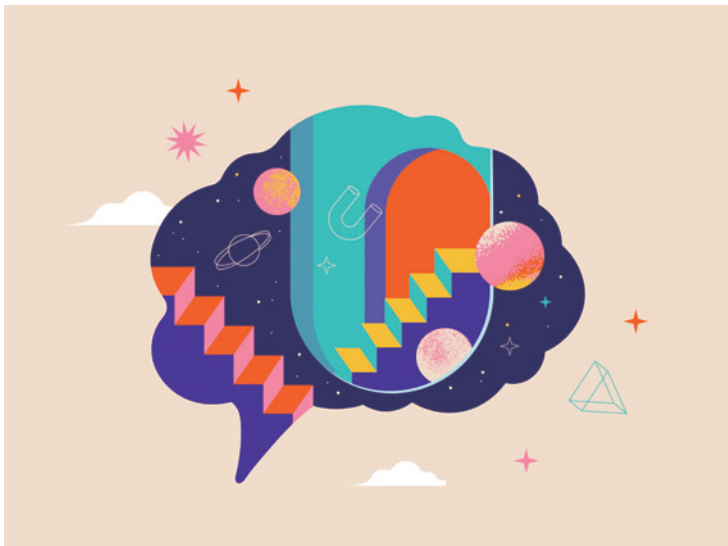
后来发现，相较于上帝存在与否，他更感兴趣的是，什么原因让人相信上帝存在；相较于自己对道德的看法，他更感到好奇的是，是什么原因让人对是非对错有所坚持。康纳曼接受职业生生涯咨询后，心理学成为推荐选项的第一名，经济学则排名第二。

康纳曼1954年在耶路撒冷希伯来大学取得心理学学士学位后，入伍服役，退伍

后到加州大学伯克利分校取得心理学博士学位。1961-1978年在希伯来大学心理学系任教期间，他遇到了一生的合作伙伴—特维斯基（Amos Tersky）教授，开启了一段辉煌的学术生涯。

康纳曼和特维斯基几乎形影不离，时常漫步在希伯来大学的草地上，坐在小咖啡馆里，或在他俩共同的办公室喝着咖啡，他们总是在交谈，谈论他们共同研究的问





题。即使后来特维斯甚至斯坦福大学及康纳曼至加拿大英属哥伦比亚大学任教，两人每天还是频繁联系。他们共同奋斗，建立了一套解释人们在危险和不确定的情况下如何做出判断及决定的理论，与几位先驱者一同创立了行为经济学。

## 得知获得诺贝尔奖，竟把自己反锁在屋外

2002年，康纳曼与开创实验经济学的史密斯（Vernon L. Smith）教授共获颁诺贝尔经济学奖。康纳曼的贡献在于，“通过心理实验研究证明『经济决策的过程是理性的』假设不能成立，把心

理学成果与经济学研究有效结合，进而解释了人类在不确定条件下如何做出判断”。但康纳曼却认为自己是心理学家，而不是经济学家。

当他得知自己获奖后，十分激动，竟把自己反锁在屋外，后来不得不破窗而入。他说，“得奖是对行为经济学研究者的肯定”，在高兴之余，他“还有一点伤感”，因为他长期的研究伙伴特维斯基因罹患皮肤癌，59岁即辞世。他说，“这个奖不颁给已经去世的人，要不然1996年去世的特维斯基博士也应该分享这份荣誉。我觉得这个奖是我俩一起得

的。”当被问到如何运用这50万美元的奖金时，康纳曼说，年龄愈大，就愈能做出明智的投资决策，我现在的年纪可以让我大赚一笔。”

## 《快思慢想》——当权威患有“马后炮偏见”，社会将付出多大代价？

“我早就知道会这样了”“我早就说了……”，生活中总是不乏放马后炮的人。康纳曼在《快思慢想》中提到，实验发现，也许我们都比自己想象的更会放马后炮！当我们采取了对世界的新看法后，将立刻失去提取过去信念大部分的能力…

想象你自己在一场足球赛中，两边势均力敌，所有输赢记录都一样，现在球赛结束了，一队赢了，一队输了。在你改正过的世界模式中，赢的那一队比输的队强得多，你对过去的看法和未来的看法都因这个新的看法而改变了。从惊奇中学习是合理的事情，但是它可能有危险的后果。

人类心智的上限是它有这个能力去重新建构已经改变

## || 马后炮的偏见在评估政策上产生有害的效果。它使得评估决策品质时，不是从程序对错来着眼，而变成由它的后果好坏来判定。||

了的过去知识或信念，但是这个建构历程不是很完美。一旦你采取了对世界的新看法，你立刻失去提取过去信念大部分的能力。

许多心理学家研究当人们改变他的心意时，大脑中究竟发生了什么事。请选择一个题目，这个题目是你还不确定你要怎么投票的，比如说，死刑。实验者仔细测量人们的态度，然后，请受试者听一段赞成或反对这个主

题的辩论。实验者再来测量受试者的态度，他们的意见通常跟所听到且有说服性的讯息更相似了。

最后，实验者请受试者报告他们在没有听到辩论录音带以前的信念。受试者发现很难。实验者是请他们去重新建构以前的看法和信念，结果他们却把现在的写出来了，这是一个立即的替代。许多人甚至不能相信他们原来的想法不是这样。不能够

重新建构过去的信念，这会使得你低估你对过去事件所引起的惊讶。费希霍夫是第一个在实验室中展示“我早就知道”（I-know-it-all-along）现象的人。我们把这现象称为“马后炮的偏见”（hindsight bias）。

马后炮的偏见在评估政策的制定者上会产生有害的效果。它使得观察者在评估决策品质时，不是从程序对错来着眼，而变成由它的后果



好坏来判定。请看下一个低风险的开刀治疗，因为不可预测的意外发生，病人死亡了。陪审团倾向于相信这个手术其实是很危险的，叫病人开刀的医生应该要负责任，知道有危险，医生就不应开刀。这个后果（因为病人死了，所以手术是危险）的偏见使得陪审团几乎无法评估这个决策究竟是对还是不对——陪审团应该看，在做这个决定时，开刀这个信念是不是合理的。

马后炮对那些替别人做代理人的决策制定者特别不公平——医生、理财顾问、三垒教练、执行官、社会工作人员等。我们倾向于责怪做决定者，不论那个决定本来是好的，只是执行坏了。即使政策成功，我们也很少给制定者应得的感谢或承认。这里有很显著的“后果偏见”（outcome bias），当后果不好时，顾客通常责怪他们的代理人，没有看到墙上写的字，却忘记它是用隐形墨

水写的，只有在事后才看得见。一个在事前看起来是很谨慎小心的行为，可以在事后被看成不负责任的行为。

曾有一项根据真正法律案件所做的实验，加州大学学生被要求去判断，明尼苏达州杜鲁斯市（Duluth, Minnesota）是否应该花很大一笔费用雇一个全职的守桥人去保护市民，因为河水里有许多漂流木会阻挡河水的流动。一组受试者只被提供当时市议会做决定时可用的信息：24%的学生觉得应该请个人来监控河水，第二组受试者则被告知漂流木阻挡了水的流动，造成泛滥，即使这些学生已经被特别告知，不要让马后炮扭曲他们的判断，却仍有56%的学生觉得市政府应该出钱请人来监控河流。

后果愈糟，马后炮的偏见愈大。事后去责怪那些做决策的人会使他们采用保护系统或解决方式，即极不愿意冒任何风险。当医疗纠纷使

医生被告的机会增加后，医生改变了他们的看病方式，叫你去各种检查，把更多病人转给专科医生看，用保守的治疗法，即使这个方法没有效。这些动作保护了医生，但对病人不见得好，它制造出利益冲突。

虽然马后炮和后果偏见一般来说培养了风险规避（risk aversion），它们同时也给不负责的寻求风险者不该有的报酬，就好像将军或企业家冒险一赌，赢了。那些一直很幸运的领导者从来没有为他们冒太大的风险而受罚；相反的，他们被认为有前瞻性、预期会成功。那些有理智的人——当时怀疑领导者这样做是否得当的人，现在反而被马后炮的偏见认为是胆小、差劲、没有用的人。一些幸运的赌盘使鲁莽不负责任的领导人冠上了皇冠，享受着先知、前瞻和勇敢的美名。A

出处：《快思慢想》/天下文化出版社

**// 马后炮和后果偏见一般来说培养了风险规避（risk aversion），它们同时也给不负责的寻求风险者不该有的报酬。 //**



你问  
我答

No.  
634

《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

传统“线性式职业生涯”个人与企业之间是雇佣关系，早已无法满足个人需求。“\_\_\_\_\_职业生涯”个人与企业双方是多元合作关系，才能同时达到收入增长和个人成长。

扫描看解答



A 多元型    B 组合型    C 开放型

8 : 卷景

出自 / 职场观点：“职场进入冰河期”

数字解码

# 结合大数据、AI 转为实际消费

文 / 张志康 · 资深媒体记者

个人化营销其实不是新概念，随着科技的进步，企业可以通过大数据的搜集、分析、应用，再加上适合的营销工具，不仅促进了消费者的消费行为、创造消费意愿，还能够提升顾客满意度。



看更多科技趋势



# 11.91 万亿

经济趋缓消费降级  
更要定位潜在客层

随着经济成长趋缓，中国央行去年7月公布去年上半年家庭银行存款增加了11.91万亿元人民币，增幅创10年新高。存款提升也意味着消费降低，零售业的营收即使增长，客单价也有降低趋势。部分人会看着拼多多、蜜雪冰城等业者的成功，认为打价格战才是王道。

然而，从中国去年全年最热门关键字之一的“平替”可以发现，消费者在乎的不单纯只有价格，而是“性价比”。但企业如何精准地定位消费趋势、潜在客层，以及消费需求，才是企业最大的课题。

数据来源：New York Times

# 2,500 万会员

提升消费者忠诚度  
业绩水涨船高

麦肯锡2023年发表的消费者调查指出，通过个性化营销，可以有效降低50%的顾客获取成本，提高收入5至15%，并将提高营销投资回报率一至三成。个性化还被证明可以提高绩效并提供更好的顾客成果。增长速度较快的公司从个性化中获得的收入比增长较慢的对手多40%。

该报告中并举法国的美妆零售业者Sephora为例，该公司通过网站及手机应用程序提供个性化营销体验，到了2020年，便已有2500万会员，2022年该公司营业额高达792亿欧元，净利更高达211亿欧元，成为LVMH集团的第二大品牌，提供该集团总营业额26%。

数据来源：McKinsey & Company、美妆头条



# 30秒

## 让AIGC 搞定生鲜零售设计

5年前，盒马就自研了自己的智能创意生产平台——盒创设。目前这个平台已经服务了盒马以及阿里内部各个零售团队的各类创意生产场景。

今年又面向生鲜食品零售、餐饮行业升级了能力，推出了全新版AIGC生图应用，为各零售行业提供线上营销、商品表达、门店经营各场景的静态和动态的内容AI生产能力。使用者只需要通过输入一句话，就可以匹配海量的AI设计模版，30秒得到设计作品。

数据来源：盒马设计

# 1.4亿张卡

## 掌上生活APP 打造数字化体验

招商银行信用卡APP掌上生活9.0已经成为一个超级生态圈，拥有亿级客户的运营能力，并通过为客户创造更优体验，为招行信用卡带来在移动支付浪潮下凭借自身流量形成能力闭环的可能。

它也获得了行业的高度认可，2023年1月，掌上生活App顺利通过中国网络安全审查技术与认证中心（CCRC）的移动互联网应用程序（App）安全认证，成为信用卡行业内率先获得该认证的App；7月，掌上生活App 9.0再次荣获卓越数字金融大赛“数智平台金奖”。截至2023年6月末，掌上生活App累计用户数1.4亿用户。

数据来源：新浪财经

# 27次

## 消费者变心快 接收讯息平台多样化

消费者一天中，不断在不同平台切换，社交媒体、搜索引擎、网站论坛，接触到各种商业广告讯息。但随着科技的进步，消费者尤其是年轻消费者“变心”的速度，远比你以为的更快。如何做出即时且有效的决策进行无断点个人化营销，也是待解的难题。

北欧的电信服务商Telenor，曾进行年轻人的信息平台做过相关研究，据报告指出，年轻人一小时内，转换接收讯息的媒介高达27次。通过该公司与数据分析大厂SAS合作，通过AI分析技术，并在正确时机、正确渠道投放专属该顾客的产品组合，仅四个月的时间，便使其主推的服务顾客认知度达到80%。A

数据来源：天下杂志



# AI是终极营销推进器

编译/大师轻松读



更多精彩内容



未来，人工智能或称AI，将会大大扭转营销方式。营销过程中的每一步都无法避开人工智能的参与。AI不会完全替代营销人，但不会使用AI的营销人将会远远落后那些清楚了解AI、并善用其威力的同业人士。

**具体**来说，人工智能就是一种机械能力，借由训练机器像人类一般思考，将人类各式各样的能力，例如：认知、推理、判断、决策等整合起来。

从营销的角度来看，AI让营销生命周期的每一步都发挥到极致。AI为营销注入更深层的理解力以及即时回应的能力。举例来说，

在还没有AI的时代，营销人使用相关分析或因果分析来找出哪种程度的折扣转换率最佳。他们会使用问卷调查、测试营销、因素分析，以及过去促销的数据等等，试着在局部或整体层面为此找出一种感觉。

有了AI，企业便可以分析特定的消费者过往行为，以便建立购买倾向基准线。接着AI

便可以在其他产品品类，即时将他们的行为纳入考量，然后送出高度个人化的提案，不仅对消费者有帮助，对公司也是一件很棒的事，可以留住可能流失的销售，而消费者也不会觉得自己受到差别待遇。

当你意识到每样东西都将具备感测器——从手表、鞋子、车子、温度调节器到运动用品，像是高尔夫球杆等等——以及这些感测器将会不分昼夜分分秒秒接收数据，然后把数据喂进AI机器，倾尽全力找出方法让你掏钱消费。

## AI来临后，未来的营销将如何改变？

### 改变 1 AI促使营销人能力大增

掌握这样的数据流将会协助营销人产生各种洞见，并且根据这些洞见即时采取行动。可以运用在个人化产品、服务、目标式促销，以及其他更多方面。营销将会更加精巧、不扰人及具说服力。

### 改变 2 AI助长高度个人化的提案

顾客通常愿意为个人化的产品及服务支付更多费用，因此这样的做法可增加你提供的价值，并提高你可收取的价格。

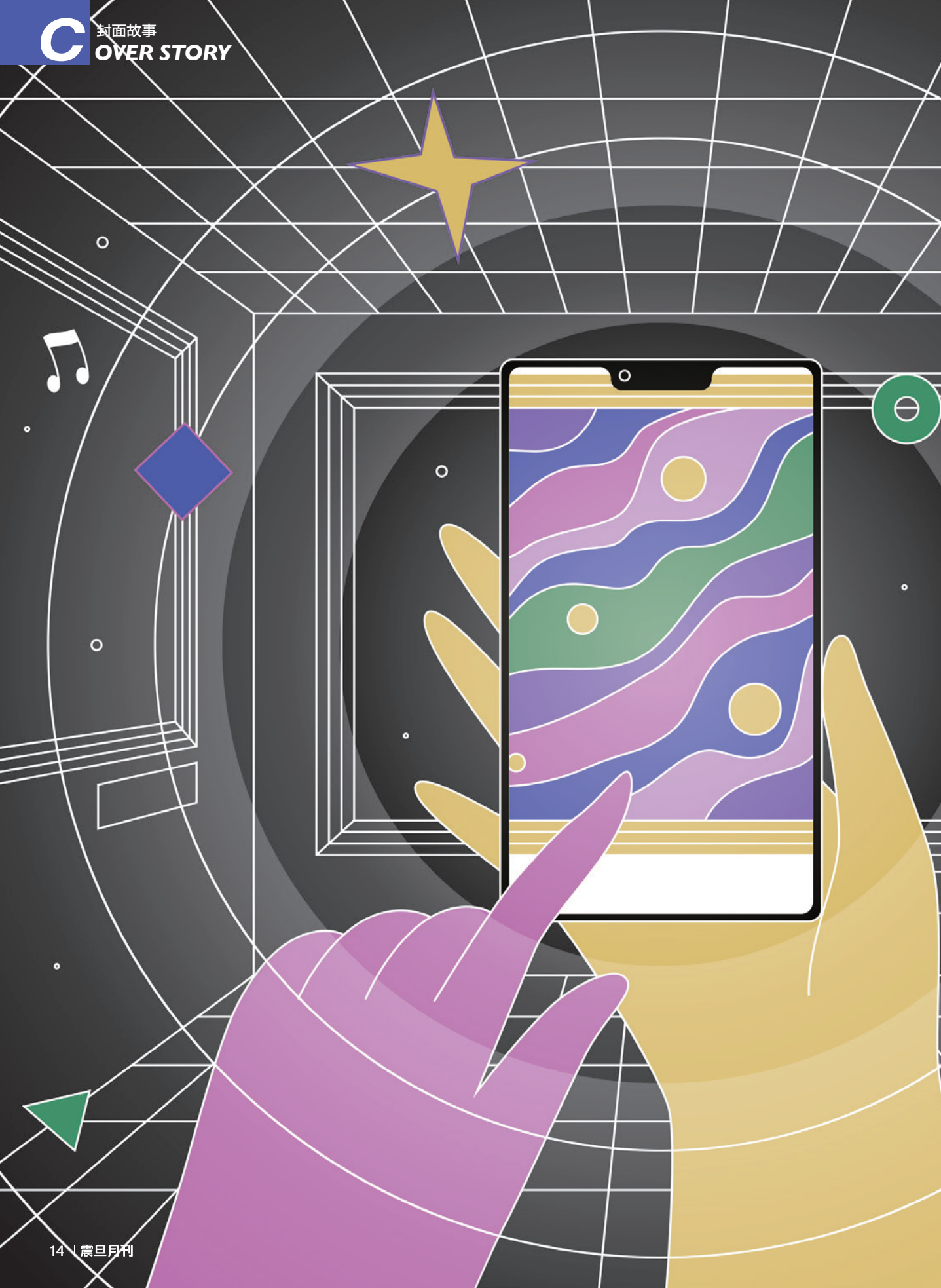
### 改变 3 AI在营销上被用于聊天机器人

这类虚拟助理可以自动回答重复的客服问题，释放支援人力处理更复杂的问题。因为顾客可以更快得到答案，也有助于促成交易。

### 改变 4 AI将被整合进投放广告、内容创建以及其他更多事务

AI让营销人可以将营销活动实现高度定制化。他们将有办法创造出回应式的广告内容，并且是即时发生，零时差地发挥最大作用。

毋庸置疑地，营销人不需要成为AI专家才能运用AI的威力，但他们必须熟悉AI能提供什么服务。营销人必须知道如何借力使力，运用AI保持相关性。现在有许多线上平台提供实际操作层面的AI课程，这类课程将会如雨后春笋般大量涌现。企业也必须举办工作坊、讲座以及提供培训课程，让员工持续学习最新知识，跟上AI的发展步伐。 **A**



# 投入未来， 掌握机遇

序言 / 苏美琪；文 / 白璧珍、尹惠植

AI人工智能已成为企业必备的核心竞争力之一；  
全球企业纷纷转向机器学习与深度学习，  
投入未来，让智能化的分析与预测，  
实现企业最大价值！



## CHAPTER 1

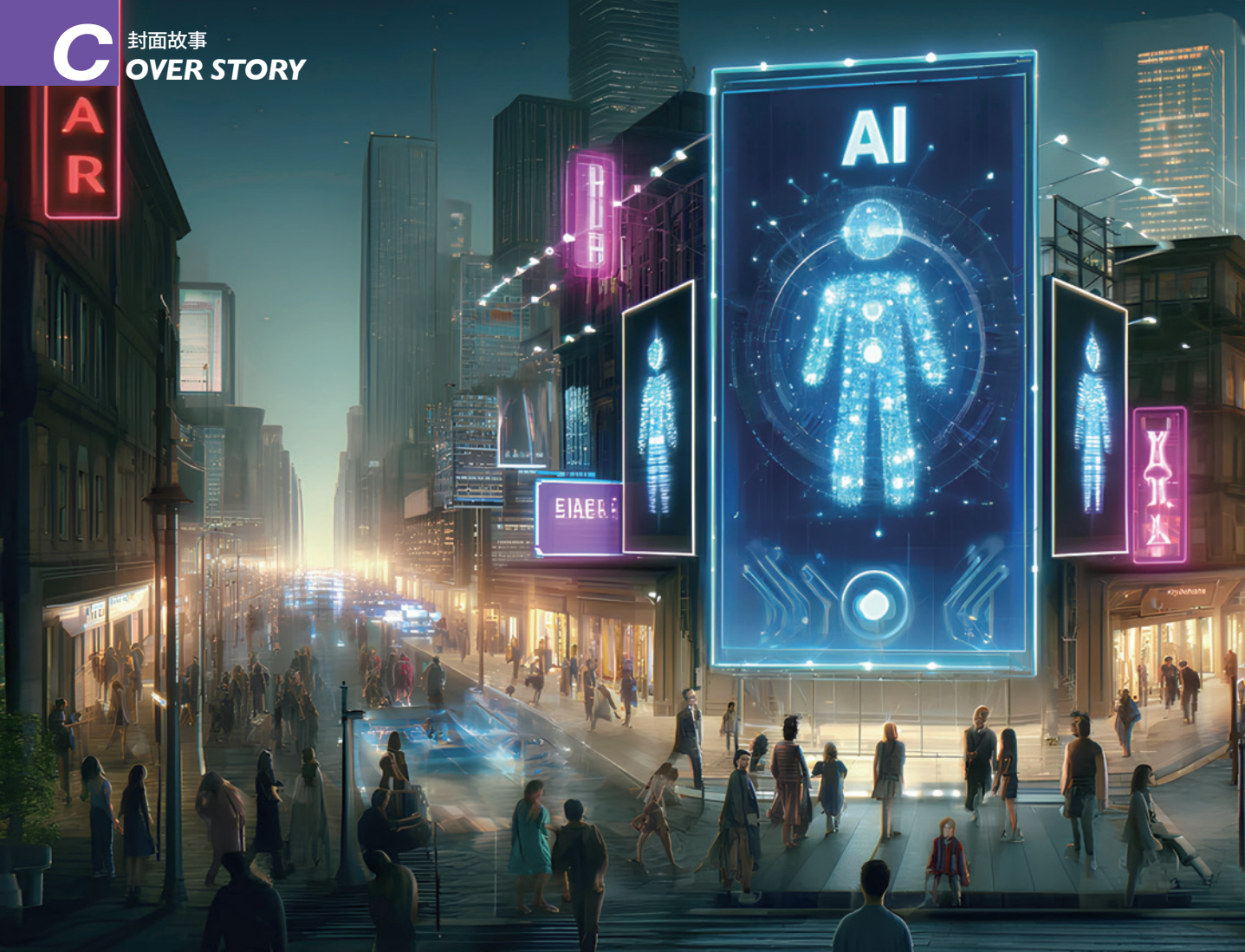
AI带来精准的个人化营销预测  
创造场景式AR新体验



## CHAPTER 2

出游、求职、吃东西都问AI  
AI还能带来什么帮助？





## CHAPTER I

## AI带来精准的个人化营销预测

# 创造场景式AR新体验

文/白璧珍·宇萌数字科技执行官  
图/宇萌数字科技提供

人工智能（AI）将是2024年的产业主角，AI应用将从企业走向个人终端，随着数字化的日益发展，通过个人化的营销内容与顾客进行有效互动，进而驱动转换成效已成为趋势。



看更多精彩内容

**常常** 听到身边的亲友讨论汽车的加速速度，譬如说特斯拉0到100公里只需2.3秒，现在AI与GenAI时代的来临，整

个世界的工作和生活加速度的程度，也如同汽车加速一样，让世界的运转呈现巨量、高速的效果。



图片来源：生成AI图片

AI时代的来临，代表企业中的变革与创新，尤其AI的导入不会仅是技术部门的事情，更是跨部门的整合工作，代表工作中将更具效率与协同性。

## 逐渐重视“以人为本”的个人化议题

以营销部门来说，关注“以人为本”的个人化议题则变得更加重要并具备可行性，不管是对外的营销方式与营销人所采用的工具，都有了巨大变革，也因此目前的流行用语是会取代我们工作的不是AI，而是会用AI的人。

我们先来讲营销方式的变革，目前数字转型已经是全球企业面临的议题，有部分企业是原

**以营销部门来说，关注“以人为本”的个人化议题则变得更加重要并具备可行性，不管是对外的营销方式与营销人所采用的工具，都有了巨大变革。**

发性的数字转型，也就是将企业数据数字化或进行工作流程改造、商业模式转换的数字转型，但更多企业其实是被推着走的，也就是顾客本身已经无法接受一成不变的传统营销，期待通过数字化或移动化的营销方案，并从中获得体验的惊喜感。

传统的营销是条件式的，基于大数据的统计或群体数据（如：地理数据或顾客名单）进行推估，但往往缺乏即时性与准确性，而AI与互动科技的导入，让品牌营销从推估变成精准预测，从而让品牌与顾客间建立更深入与具备个人化的联系，并改变顾客的参与方式与参与度，创造所谓的独特体验或峰值体验（Moment of Truth），具体实现“以人为中心”的个人化营销时代。

人工智能的个人化核心概略来说，就是利用人工智能为个人消费者量身订制营销活动，超越了传统的数据或统计分析，使用机器学习演算法来即时预测和适应用户行为。





人工智能系统处理来自浏览历史纪录、购买纪录和社交媒体等来源的个人化数据，并通过模型预测个人喜好或行为，例如：在网上搜索了旅行景点，且对行李箱有兴趣的使用者，人工智能可以将这些数据和他们的社交媒体活动结合，以推荐特定的旅游套装票券。

而通过这些数据分析，人工智能识别出独特的使用者模型，而数据的累积越多，AI的理解力也就越强，判断与预测就会更精准。这种持续的AI数据工作，使营销人员能够更好地理解顾客需求与偏好，并针对性的提供产品与服务，实现个人化营销。

## AI大数据对品牌营销带来的好处

### 1 增强顾客体验：

当AI即时预测和了解顾客的偏好，可以确保消费者收到与其个人需求与期待产生深刻共鸣的内容与优惠。

### 2 增强广告投放率：

通过更精准的预测，品牌实现了更高的转换率，从而提升广告的投资报酬率。

### 3 具延伸性的个人化：

人工智能处理大量数据，使品牌能够大量的提供个人化服务，并通过专属内容吸引受众。

### 4 即时决策与反馈：

AI技术具备即时性反应，使得营销活动能够响应顾客的行为变化而即时判断，无论是即时给予对应信息或即时调整营销策略，或是即时产生结果回应，都能依据时效提供反馈，从而提高营销成果。

### 5 AI生成营销创意或内容：

通过生成式AI技术还能够生成各种形式的营销广告内容，包含创意、文案、图像、影音、声音等，使得营销人员不受限于设计人员或时间限制，能轻松的创造吸引人的内容，吸引用户关注并提高品牌曝光度。

### 6 AI虚拟客服或助手：

AI技术可以从公司的数据库中训练虚拟客服或助手来理解或回答消费者的问题，并根据使用者的需求提供个性化的建议与支持，使得消费者可以更方便获取讯息并解决问题，从而提高购买率与顾客满意度。



图片来源：宇萌数字科技



## AI带来精准的个人化营销预测，实现“以创造场景为主”的体验式营销，并进一步打造独特的个人体验服务，加强了品牌与消费者间的互动关系。



图片来源：生成AI图片

### “以创造场景为主”的体验式营销

AI带来精准的个人化营销预测，也进一步协助企业从产品导向，转为思考与实现“以创造场景为主”的体验式营销，进一步打造独特的个人体验服务，加强了品牌与消费者间的互动关系。

如同各地区的就业服务站，即打造了XR（即扩展现实，包含AR增强现实、VR虚拟现实与MR混合现实等相关技术）与AI的结合服务，通过虚拟面试与穿搭系统，让民众可以模拟面试的流程与服饰的穿搭，面试官则是搭配AI语音技术，可以和面试者情境式对话，达到求职中最重要的面试训练效果。

而AI技术也可搭配虚拟穿搭功能，让民众现场拍照即时生成多元服饰进行搭配，充分展现时空穿越感。在某一所高中宿舍的古迹修复计划中，就有一项AI穿衣设备，可以让

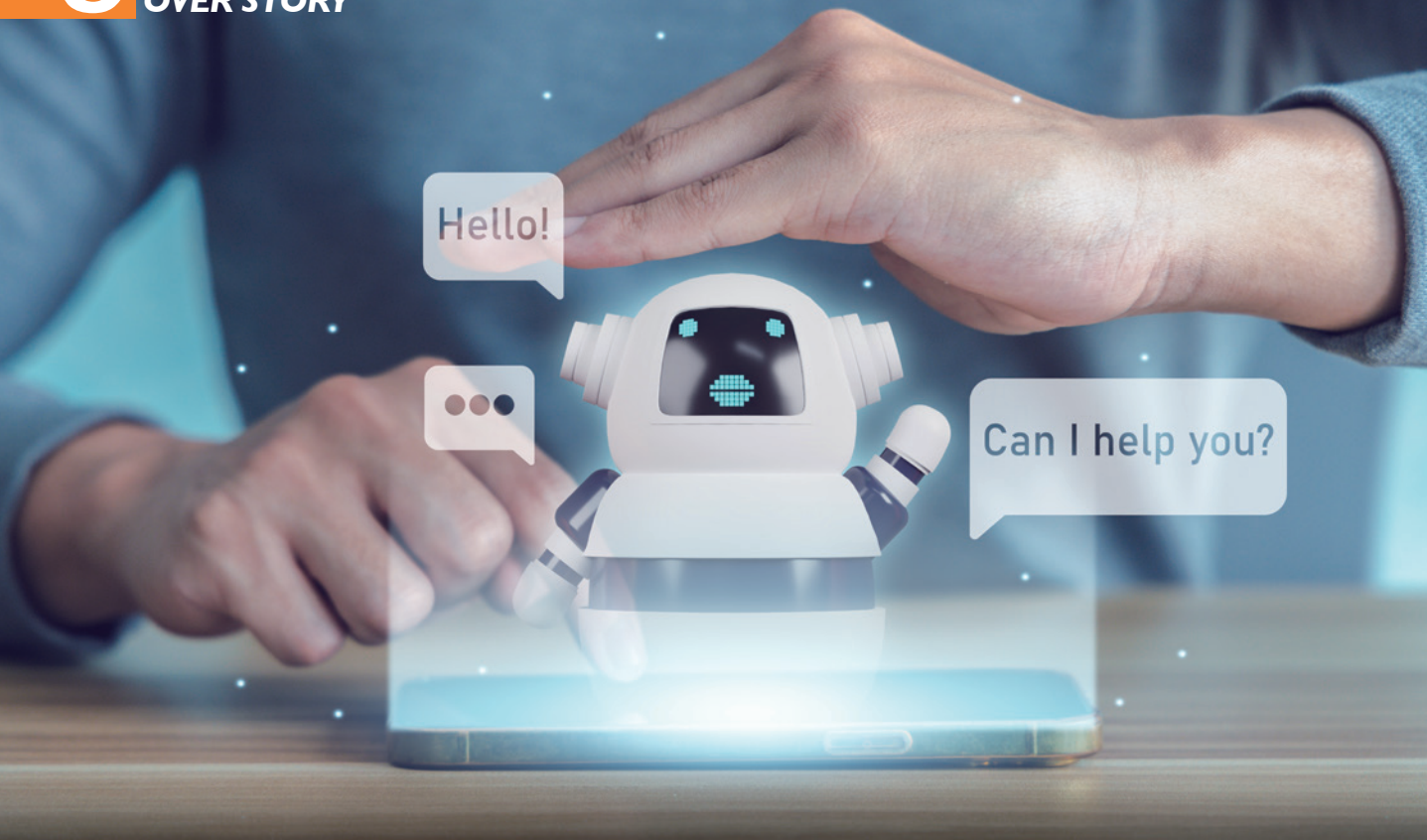
校友一秒用AI穿搭五种具时代感的校服，达到历史感与科技感融合的体验。

当然这类技术也用在AR导航中，一些流行音乐中心就和XR技术团队配合，在容易迷路的展厅会面点打造了多个AR导航点位，并通过AI技术来即时校正GPS点位的精准度，让AR导航减少了定位讯号飘移的程度，让AR导览、导航与寻宝等户外服务更加有感，进而提升场域的服务价值。

另外，AI的强大运算能力，也实现了大家梦寐以求的即时翻译功能，一些车站的服务台设置了透明屏幕，让想询问信息的外国顾客进行即时跨语言沟通翻译（又称为UST，Universal Speech Translator），通过AI把文字与语音皆进行即时语言转换，让语言沟通无国界。这样的功能也进一步用在工业制造领域的AR远程协作系统中，AI辅助了AR在空间定位中的精准度，也可以进一步搭配UST和AI环境降噪，让跨国工程师协作中可以减低沟通上的语言和环境障碍。

依托AI红利，拿起手机、电脑等个人装置，就可以收到各种精准的个人化购物或影音信息，这对大部分的使用者来说已经是日常，而想象未来的商场、博物馆或园区，只要拿起手机或观看现场自助导览机屏幕，就可以看到各种用AI生成的可爱虚拟导览员，并且协助即时回复场域信息、历史深度知识或其他各式疑难杂症，若是外国观光客，还可以进行即时跨语言文字与语音翻译，而未来也将扩及智能城市层次，城市观光导览的各种信息与广告推播将搭配AR视觉与AI问答随时取得，天涯若比邻的AI个人化精准营销时代即将来临。 **A**





## CHAPTER 2

## 出游、求职、吃东西都问AI

# AI还能带来什么帮助？

文 / 尹惠植 · 2miles云端解决方案公司代表

随着AI逐渐走入生活，到底“生成式AI”可以为我们带来什么帮助？本文通过案例了解AI个人化时代，如何帮助工作者在产业趋势、工作形态、个人职务面临前所未有的变革前，提早掌握AI生成时代的竞争优势。

**还不**知道生成式AI能为你带来什么帮助吗？从识别食品标示、旅游规划到面试练习，让AI成为你工作与生活上的好帮手。

## 从识别食品成分到面试练习，AI都能帮忙

AI新创企业Upstage开发的“AskUp”，也

是上市后随即迅猛增长。AskUp是用户在Kakaotalk上拍照或传送讯息后，就能立即阅读内容并回复的聊天机器人服务。该服务推出一个半月后，就累积75万人次的使用者。AskUP用户使用手机拍摄文件传送到App，便会启动光学字元判读（OCR）技术辨识文字，进而摘录文字大意及排版整理。不仅如

**// 生成式AI结合现有应用程序后还能采取“行动”，比起之前只是通过学习信息给出答案的程度更进一步，这正是企业纷纷投身于AI服务的原因。 //**



此，用户拍摄零食包装的营养成分传送之际，若同时询问过敏的人可不可以吃，AskUP还能辨识出该零食可能引发过敏反应的成分。倘若加上图像生成式AI并要求：“请画出穿着韩服的女性、男性”，就会看见穿着形形色色韩服的男女登场；如果更进一步使用微调技术，光是输入三到五个单词，就能看见AskUP绘制出近乎写生水准的鲜明图像。

韩国求职网站Saramin推出“AI面试教练”服务，以事先写好的平面自我介绍为本，由AI针对个人需要生成特制面试题目，还能以求职者的自我介绍内容作为根据，解释为什么会会出现那些题目。

如果说以前上购物网站只能用文字搜索感兴趣的事物，现在有公司正在开发可让用户亲自挑选图片，由AI推荐技术的时尚设计师服务。

硅谷新创公司YesPlz AI将AI用在时尚领域，并利用这技术开发“时尚变形金刚”的机器学习模型，该模型会尽可能缩小时尚界使用的单词范围并搜索出相关内容，例如：输入“今晚有慈善派对，该穿什么好？”就能获得从头到脚的造型建议，以及完全不同风格的服装推荐。

### 出游前问AI，为你量身打造旅行计划

许多综合旅游服务网站也推出由AI驱动的“旅行计划聊天机器人”示范版本。假如想要和家人前往新加坡，展开四天三夜的旅行，以前必须先到网络搜索最低价机票，再到网站搜索饭店预定住宿。为了排出旅游计划，还要特别搜索社交媒体查询值得参观的景点，再一一决定，这就是一般制定旅游计划时所需的顺序。然而，旅游网站联动AI后，使用者可以用一句：“预计在9月1日至5日去新加坡旅游，请帮忙订最便宜的机票和四星级饭店”简单结束行程预约流程。

这个服务还能通过聊天界面推荐值得去的地点、该停留的地方、移动方法、知名景点及娱乐活动等。旅游网站拥有最新的旅行相关讯息和庞大信息库，因此串联AI的瞬间，让即时找寻符合使用者需求的最新数据并进行预约这



件事成为现实，这意味着AI结合现有应用程序后还能采取“行动”，比起之前只是通过学习信息给出答案的程度更进一步，这正是互联网巨头企业纷纷投身于AI服务的原因。

## AI时代来袭，须具备的十种关键能力

随着AI逐渐走入生活，我们的工作形态将会如何转变？未来主动学习取代被动聆听，我们的工作正渐渐被AI取代，需要自行独立工作的零工经济时代迎面而来，劳动的未来会变得如何？会出现什么样的职业、又有什么职业消失、我们必须具备什么样的能力？

自2016年起，世界经济论坛以两年一次的频率持续发表《未来工作趋势》报告书，这份报告追踪了第四次工业革命的劳动市场趋势，并分析新兴与凋零职业动向，持续扮演未来职业的气压计角色。我们有必要仔细参考世界经济论坛的最新报告书，了解未来将受到瞩目的职业群，以及为了从事该职业，要先具备什么样的能力。

《未来工作2023》报告书中，发表了“提升未来竞争力的十大技能”，其中排行前十名的能力如下：分析思维、创意思维、韧性、柔软性与敏捷性、内在动机赋予与自我认知能力、好奇心与终身学习、领导力与社会影响力、信赖度与着重细节、同理心与积极聆听、技术素养、品质管理等。

世界经济论坛推估，AI时代机器将有望取代人工在组装线上的安装工作，以及制作会计文件格式等反复工作内容，五年内将持续减少这类简单重复事务的职业。目前已经有智能手机取代我们的大脑，扮演着储存记忆的外部装置，业务管理软件正接手以往由管理人员负责的事务。

### 提升未来竞争力的十大技能



分析思维  
Analytical thinking



领导力与社会影响力  
Leadership and social influence



创意思维  
Creative thinking



信赖度与着重细节  
Dependability and attention to detail



韧性、柔软性与敏捷性  
Resilience, flexibility and agility



同理心与积极聆听  
Empathy and active listening



内在动机赋予与自我认知能力  
Motivation and self-awareness



技术素养  
Technological literacy



好奇心与终身学习  
Curiosity and lifelong learning



品质管理  
Quality control

## AI再教育将成未来新兴行业

除了提出十大必备能力外，世界经济论坛强调随着AI时代来临，到2025年为止有绝大部分的职员需要重新接受教育。目前越来越多的企业在招募高科技人才上遇到困难，据说在最具

## || 预计未来五年内，AI与大数据将占据企业技术教育课程的四成以上。此外，生成式AI虽能取代人类的工作，但为了活用AI与大数据，企业将持续扩大应用AI人才的需求。||

代表性的未来职种——IT职群正面临严重的供需短缺问题。随着迈入技术革新时代，职种必定产生变化以及伴随变化要求新的职场能力。如果无法具备符合时代的能力，将来面对全球雇佣市场甚至国际经济时，产生负面影响的后果显而易见。

到头来，当人们无法开发新能力就只能被市场淘汰，换句话说，对企业而言亦是如此，确保及培养能够活用新技术、担纲新角色的“人才”，比以往任何时候都重要。

既然如此，职务及工作机会并不是因为AI影响消失了，反过来是新的职务因为AI而出现。这使得企业不可避免地需要即时转换既有员工的职务，或是进行组织的重构，这可称为“再培训、提升技能”（Reskilling, Upskilling）。

考量再次培训员工的费用，部分人士认为还不如直接聘用新员工，既快速又简单。然

而雇用新进员工并不代表能立刻解决公司面临的数字革新课题，特别是现今数字人才的供给正处于相当不足的状况。由于就业市场正快速迈入零工经济时代，独立工作者及自由工作者的比重渐渐增加。

因此，企业内部员工也需要熟悉协作这些工作者的新沟通能力与技术，不再只靠内部人力执行工作业务的时代，已经来到眼前。根据《未来工作2023》报告书，2023~2027年为止需要再培训的能力中，AI与大数据都晋升至前三名之列。特别是针对员工数超过五万名以上的企业，该能力的再培训需求更高踞第一名。

预计未来五年以内，AI与大数据将占据企业技术教育课程的四成以上。此外，生成式AI虽能取代人类的工作，但为了活用AI与大数据，企业将持续扩大应用AI人才的需求。因此，对于能活用AI与大数据的人才而言，当下时代反而称得上是能赋予更多机会的时代。 **A**







詹文男

数字转型学院创办人

## 向大师学习数字转型

图·文 / 詹文男（商周出版）

大家都在谈“数字转型”——物联网、区块链、人工智能（AI）、元宇宙等。各行各业在经过疫情冲击，对数字转型这个概念已不再陌生，但真正了解数字转型内涵及转型步骤，并据以实践的中小企业仍不太多。在理解数字科技新概念后，具体要如何执行？数字转型学院创办人詹文男分享协助企业数字转型的做法。



看更多名人讲堂

**要掌**握“数字转型”的内涵并不难，可以从名词拆解着手。所谓“数字”意指数字科技，例如：人工智能

（AI）、虚拟现实（VR）、区块链、大数据、物联网、5G等通讯科技（Information and Communication Technology, ICT），企业可

## II 数字转型就是运用数字科技协助企业达成长期经营方向，在转型过程中，创新转型是目的，数字科技是手段。II

以用来提升营运效能及顾客体验，甚至运用它们进行商业模式的改造。

### 数字转型三阶段

“转型”则指组织的创新转型，主要是企业长期经营方向、营运模式的整体性改变，而组织架构、资源配置方式也会根据这样的改变做出相应的调整。是企业重新塑造竞争优势，转变成新的企业形态的过程。

而数字转型就是运用数字科技协助企业达成长期经营方向、营运模式的整体性改变。在转型过程中，创新转型是目的，数字科技是手段。一般说来，企业运用数字科技大致分为三个阶段：

#### 1 第一阶段——“数字化”：

指企业尚未采用任何信息系统，为了提升效率，开始评估采用。

#### 2 第二阶段——“数字优化”：

意指在既有的数字化基础上，提升数字化的水准，改善组织营运效能，强化顾客体验。观察现在大部分的企业，目前都在这个阶段。

#### 3 第三阶段——“数字转型”：

亦即运用数字科技创造新的商业模式。当企业所处的市场生命周期已至成熟，或组织成长面临停滞，这时即需思考进行数字转型，甚至于公司成长阶段就应提前规划。



从实务上观察，大部分的企业主要还停留在第一及第二阶段，亦即仍在从事数字化与数字优化的努力，只有极少数的企业在思考数字转型。而观察目前产业进行数字转型的困难，在于几个瓶颈：其一是对数字科技及转型策略的不了解；其二是了解了，但不知如何做？想要做，却不知如何评估ROI（Return of investment，投资报酬率）；最后的挑战是，很想做，没人也没钱做。就以上的困难与议题，建议通过生态体系平台的建立，就数字科技在各行业的应用及转型标杆，进行虚实整合的知识扩散。首先，这个大平台可以提供目前各法人及协会相关的课程、研讨会及线上课程的信息，并提供初步的咨询。

### 通过“三范”加速转型

其二，可以通过“三范”的努力来让产业有实际的学习范例。企业在进行数字转型前，常常不知从何开始，对整体的转型蓝图也不知如何进行规划。政府应在各行业选出

具参考价值的企业数字转型“标杆典范”，经由这个标杆典范来为产业界进行“示范”，让各产业有学习的对象，了解这些公司数字转型旅程上可能发生各种问题与解决之道。有了更多的标杆典范之后，可以归纳一些原则性的“规范”，通过这些规范，让辅导单位或者受辅导单位有方向可循，避免造成双方认知的落差。

其三，企业数字转型不必然需要企业一手包办，部分转型环节可向外寻求项目服务团队或厂商的协助，达到事半功倍、专注核心的效果。而向外寻求资源协助时，可运用技术/方案决策矩阵，对各类成熟的方案进行评选，确保效益的极大化。政府也可通过项目计划来协助企业解决没人、没钱的问题。

希望通过一系列的个案访谈，促进读者理解数字转型的内涵，以及组织推动转型过程中可能遭遇的挑战。并通过对“三范”的理解，熟悉数字优化及数字转型的真义，且在想要投入数字转型时，也能了解政府相关部门的政策及可以申请的辅导资源，加速产业

的数字转型。

## 向大师请教 有效实践数字转型

在企业实务上，通过专访企业决策者，提供实际地现身说法，协助掌握个案所处产业的现况与经营挑战，以及思考如何运用数字科技来解决组织面临的管理与转型议题。可从中思考和学习不同产业的企业领导者如何观察及感知环境变化，进而思考公司的应对策略与发展规划，进一步反馈至自身组织未来的可能发展上。

在政策资源上，可通过政府相关单位的专访，数字优化涵盖组织各个层面，公司每一位员工都有责任，而不仅仅是老板或者首席技术官才需要关心，每位员工都应该在自己的岗位上思考如何通过数字科技来强化组织营运效能与提升顾客体验。协助企业掌握政府各单位在数字政策上的规划，以及相关的数字转型辅导资源，使欲为自身企业进行数字转型的读者，缩短申请顾问辅导资源的时程。



|| 数字优化涵盖组织各个层面，公司每一位员工都有责任，而不仅仅是老板或者首席技术官才需要关心，每位员工都应该在自己的岗位上思考如何通过数字科技来强化组织营运效能与提升顾客体验。||



数字转型并非执行一个项目，而是一个不断追求卓越的旅程。在数字优化阶段，主要在于强化组织营运效能及提升顾客体验，企业应思考如何运用数字科技来优化价值活动（如生产、营销、人力资源、研发及财务等功能）、价值系统（组织上游、中游及下游）及整个企业生态体系的运作效能，持续地促使组织营运能够卓越超群；另一方面，在顾客体验上，也应该思考如何运用数字科技来获取顾客（顾客样貌的理解、顾客需求的撷取以及对于顾客讯息情报的掌握）、进行业务拓展（传递产品/服务信息、贩售、提供服务渠道），以及关系维系（顾客服务及售后支援）。

数字优化是一项涵盖公司各个层面的任务，这需要每位员工都尽自己的一份力。老板或技术人员并不是唯一需要关注数字优化的人，每个员工都应该思考如何在自己的岗位上实践数字技术，以巩固公司在原有第一事业曲线的市场竞争力，并更进一步配合公司转型推进第二事业曲线，因此每个员工都应该对数字转型的相关理论有所掌握。也可以通过与创

新、管理及技术大咖的访谈，提供相关的理论与心法，协助进一步掌握组织创新转型的精髓。

期许以过往经验分享加速产业，尤其是中小企业数字转型的进程，更期待通过企业数字转型个案的推动经验、创新的转型知识策略，以及政策资源的介绍，让数字转型不再是口号，而是能够真正地落地实践！**A**

名人档案 |



詹文男

数字转型学院创办人

现任数字转型学院共同创办人暨院长。曾从事高科技产业情报顾问服务30余年，具有丰富的相关经验，曾获颁产业创新奖—创新精英等诸多荣誉奖项。

好书推荐

《向大师学习数字转型》



作者：詹文男  
出版社：商周出版

精选企业数字转型案例，从企业家、政策面、专家学者提供全方位观察与心法，洞察未来经济社会走势！



# 职场进入「冰河期」 线性式职业生涯将被组合型取代

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

随着全球局势高度不确定加上市场持续紧缩，企业用人更加谨慎。高薪职位少之又少，原有职务却持续消失……职场进入冰河期，无法创造价值的高管要特别注意，一旦被迫离职将很难再回到职场。作为人力资源专家，衷心提醒大家：“要在得意的时候找退路，不要等到失意的时候才找出路”。



**大环**境不好，各行各业都卷。部分企业为了生存启动2020计划。减薪20%（一般采无薪假形式）；裁员20%（各家制度不同）。“遇缺不补”跟“冻薪”成为常态，传统“线性式职业生涯”即将结束，随之而来的是“组合型职业生涯”。过去没有全职工作，不进入职业生涯阶梯，会让人有不务正业（没有安全感）的刻板印象。但在“组合型职业生涯”，人们收入将



|| 传统“线性式职业生涯”面临重大挑战，同时也带来更多机会和可能性。但机会只留给准备好的人，“组合型职业生涯”将是你重塑职业生涯的绝佳时机。||

更加多元，个人跟企业的关系将从单一雇佣改为多元合作。

## Q1 传统“线性式职业生涯”将逐步消失？

### ① 多阶段职业生涯

- **过去：**在单一公司或职务进行阶梯式爬升，度过整个职业生涯。
- **现在：**人们将会经历多次（约6-8次）转换公司跟职业。
- **未来：**同时为3-5家企业或雇主提供服务，参与多个任务扮演不同角色。

### ② 新兴工作模式

- **远程工作：**能在任何地方工作，职业生涯发展更加灵活多元。
- **零工经济：**外包、短期合约或自由职业者大幅增加，不再追求全职工作。
- **终身学习：**持续更新技能并探索机会，尝试更多元和动态的职业道路。

### ③ 传统职业阶梯的挑战

- “线性式职业生涯”要求员工待在单一组织并按阶梯模型爬升，不切实际。
- 员工更倾向工作生活平衡，选择多重职业或自行创业，为自己打工。
- 企业为降低成本多将非核心工作外包，采用“合伙人”模式，创建敏捷的自组织。

传统“线性式职业生涯”面临重大挑战，同时也带来更多机会和可能性。但机会只留给准备好的人，“组合型职业生涯”将是你重塑职业生涯的绝佳时机。企业家也需要认真思考，未来没有办公室，工作被分解为多个任务并通过自由工作者完成的组织新形态，又该如何有效运作？

## Q2 何谓“组合型职业生涯”？

### ① 不同阶段人会关注不同重点

- 工作五年想休息一年（去考潜水教练、换个地方生活、去非洲做志愿者……）。



- 自己来决定时间如何分配在：亲友、志愿者、学习和赚钱等四大领域。
- 从小地方开始尝试，利用最小可行产品（MVP）方法，较容易成功。

## 2 自我实现

- 为自己争取多样化的经历和学习机会，进一步实现个人价值。
- 收入多少取决于个人付出，减少对单一收入的依赖，不再为五斗米折腰。
- 融合个人兴趣和职业，把时间花在自己感兴趣且产生价值的事情上。

## 3 如何落地？

- 首先要确定“核心三要素”即个人的喜好、能力和盈利模式。
- 通过学习和多元尝试增强自我技能，提早为转型做好准备。
- 通过不断尝试，找到三元素的正确组合（最大公约数），及早打造个人IP！

职场冰河时期，企业跟人的关系产生前所未有的改变，“组合型职业生涯”成为主流。人人都要提前做好转型的准备，没有做好准备，就准备被淘汰。未来已来，切记这句名言：“人要在得意的时候找退路，不要等失意才来找出路”。

## Q3 “组合型职业生涯”的由来？

无论你是实习生还是CXO，说穿了大家都是“打工仔”，然而职位越高风险越大。在职场冰河时期，求职市场的现况是僧多粥

少，加上通货膨胀、薪资成长幅度必将放缓。管理学专家Charles Handy在1994年出版《The Empty Raincoat: Making Sense of the Future》一书中首次提出了组合式职业生涯/人生的概念，除了正职固定收入外，也要尝试一些创业性质的活动，培养多方面技能。

很多人以为“业务”职位肯定不会消失，但事实真是如此吗？最近几位大老板不约而同委托我们猎头找“销售合伙人”顾名思义就是不用领高薪但利润一起分享！在传统“线性式职业生涯”中，没有职称，没有薪水是不可能的，但换个角度想你跟老板从雇佣关系（业务员）变成合伙人（经销/代理商）。

## Q4 “组合式职业生涯”的好处？

### 1 多元经历和学习机会

- 通过组合不同的职业和兴趣，追求成就感，从而实现个人成功。
- 可以去尝试做各式各样自己感兴趣，并且有成就感的事情！



▮▮ 传统“线性式职业生涯”个人与企业之间是雇佣关系，早已无法满足个人需求。“组合型职业生涯”个人与企业双方是多元合作关系，才能同时达到收入增长和个人成长。▮▮

## ② 风险管理

- 收入来源多元化，将较过往单一收入更加的抗风险。
- 组合式职业生涯除了分散风险，同时也提高了生活和职业的稳定性及多样性。

## ③ 个人价值最大化

- 专注自身优势并善用人脉资源，将自己过往资源进行深度盘点并重新整合。
- 善用自己的“才能”并结合“热情”所在，同时考虑价值（盈利）最大化。

“组合式职业生涯”不仅能为个人带来多元化的经历和学习机会，创造出一片新天地，减少单一收入的依赖。结合自我的兴趣与优势，将个人价值最大化，从而实现工作与生活的平衡，简单的说就是自我实现，做自己。

将有利于达成中长期的成就。

## ② 专注思考与有效学习，非常重要：

- 留出专门时间，进行自我对话与反思。自己做不到就付费请教练。
- 主动减少常见的干扰源，例如：社交媒体、游戏，因为你没有时间可以浪费了。
- 练习每次专注25分钟，休息5分钟，每4次为一个周期。

## ③ 善用管理工具：

- **待办事项：**记录和跟踪日常任务，确保不会将自己的计划延迟或遗漏。
- **时间追踪：**项目都需要提前规划，识别自己在不同任务的产出&效率。
- **电子日历：**安排会议和重要活动，确保时间妥善运用及合理分配。

上述这三点对任何人都有帮助。多多思考并善用工具，你将可以更有效地管理时间，完成任务。为自己工作并不一定更轻松，反而需要更有纪律跟效率，因为你的收入高低将来自于为他人产出价值的高低。唯有能够持续创造价值的人，才能长期成就自己。

传统“线性式职业生涯”个人与企业之间是雇佣关系，早已无法满足个人需求。“组合型职业生涯”个人与企业双方是多元合作关系，才能同时达到收入增长和个人成长。最后提醒我的读者，变化永远都在“心随境转”还是“境随心转”？相信你一定有智慧，做出对自己及他人最好的选择。 **A**

## Q5 面对工作转型及职业生涯挑战，该如何准备自己？

### ① 首先确定优先顺序和设定目标：

- 评估自己目前的情况，设定自己理想中的职业生涯发展形态。
- 给你自己一些时间思考，清晰的设定“短、中、长”期的目标。
- 从一些短期的小目标开始，先达成小目标，





## 普立兹克建筑奖系列专题①

# 从“人”的关系出发 重新体现建筑美好



看更多经典设计

文/李俊明·图/The Hyatt Foundation

素有建筑界诺贝尔奖之称的“普利兹克建筑奖”（Pritzker Architecture Prize），今年由建筑师山本理显（Riken Yamamoto）获得殊荣，成为此奖第53位得主。

## 细数

建筑师山本理显长达半世纪的执业生涯，自1973年创立“Yamamoto & Field Shop”事务所，便极为关注“共享同一空间的社群感”议题，也格外注重打破“公”与“私”的界线，以及“个人”与“群体”之间的分野，设计项目不仅遍及亚洲、北欧等地，也以公共建筑、教育机构、集合住宅等三

大类型作品最为人称道。

## 私宅体现理想 拉近人与环境距离

他在1977年的首件作品“山川山庄”，是幢位于长野的林间私宅，从奇特的空间布局，就能看出突破窠臼的雄心。他将客厅与餐室、卧



左：建筑师山本理显获得2024年普立兹克建筑奖殊荣。右：“山川山庄”通过宽敞走廊串起不同生活功能，模糊了室内与户外的界线。

房与厨房等功能各自独立成不同小屋，通过同一屋檐下开阔通敞的走廊，串起不同生活功能，也模糊了室内与户外的界线，让屋主在温暖的季节，能充分感受与环境及大自然的连结。

在观察他的作品时，需要了解相应的时代条件，当时主要道路宽度由四米大幅拓增至26米，随着土地可用面积减少，街面四至五层以上的住商混合建筑也随之快速兴起，剧烈改变了大众的生活环境。这种变化不只是体现在建筑或社会层面，对一般民众的心理感受，也带来很大的不同，最明显的就是人

与人的距离，开始从过往紧密相系的邻里关系，转而变得疏离并充满隔阂。

在这样的认知下，山本理显在1986年的自住宅“GAZEBO”，借由开敞的露台与屋顶花园，创造能与邻里互动，又不失隐密的日常与休憩空间，对时代的改变，提出了应对的主张。

而他1991年设计的“保田洼住宅群”，不仅成为事务所的首个社会住宅案例，也更进一步体现他对建筑与社区邻里的理念。他由传统建筑结构及希腊家庭布局汲取灵感，让110户公共住宅分布于16幢公寓中，并以门字形



“GAZEBO”住宅以开敞露台与屋顶花园，增加邻里互动。





“保田洼住宅群”，从空间塑造社区的邻里连结与集体意识。

环绕居民共享的中庭，也让家户都有面对中庭的阳台，一方面扩展生活空间，另一方面也将居民与周边环境连结起来，从空间不同方面塑造社区的邻里连结与集体意识。

### 大型建筑也能创造紧密社群感

到了千禧年，他开始将设计延伸至更复杂的住宅，更能看出他在拿捏“共享”与“私有”之间的功力，以及在现代都会中维系邻里社群关系的理念。

像是2003年的“东云住宅公团”，就是试图在重新开发的基地上，创造出具有多重功能的住商混合社区。上层的住宅借由不同大小的空间配置，让拥有幼儿的小家庭、与长辈同住的跨世代家庭，或是需要弹性空间的独居青壮族群，都能各得其所。

低楼层则规划各种公共设施，借由穿插零售店家、餐厅、艺廊、长青中心、托儿所等设施，满足居民日常需求。他巧妙利用抬升的二楼广场绿地与步道，将六幢大楼串接起来，形成具体而微的小城，也创造出亲密的社区氛围。



左：“东云住宅公团”以具体而微的小城，创造出亲密的社区氛围。右：“建外SOHO”巧妙混合住商功能，创造出不同以往的都会社区。

而2004年北京的“建外SOHO”，更进一步扩大了规模，展现他对集合住宅的理想。这处位于天安门广场以东的大型开发案，包含了9栋高耸的住宅大楼以及4幢SOHO（Small Office Home Office，小型办公室/居家办公室）住商混合大楼交错其间。

所有的交通运输功能都被导向地下，将所有地面层空间保留给行人使用；最底部三个楼层设为商业用途，容纳177组商业空间，三楼上方并设计成广场，以商家、餐厅、公共设施、下沉式花园与步道，流畅串起整个社区，创造出不同以往的都市社区。

### 校园建筑创新 激发共融与交流

山本理显另一个出色的设计类型，也表现在不同的教育机构上，从小学、中学，到大学，不一而足。他在多地规划了兼具新颖奇特和教育功能的校园建筑。

像是1999年操刀的“埼玉县立大学”，专



函馆未来大学新宿舍，在轻盈通透中，创造更多的共融与互动。

攻护理与保健科学，从空中俯瞰，校园像是由两排建筑组成，但其实屋檐底下包含了9幢教学及行政大楼，建筑之间以空中步道、空中露台、斜坡草坪，以及中庭花园互相串接。

他将校园内的大楼设计成不同的玻璃盒子，各个量体均具备高度的通透性，无论在视觉上或实际使用上，都带来更强烈的穿透感与使用弹性，让不同的系所、师生，更容易穿梭其间，互相交流。

所有实验室也都刻意被配置在一楼，让不



“埼玉县立大学”9幢大楼以空中步道、露台、斜坡，以及中庭花园互相串接。





同科系的研究计划能有更频繁的专业互动，教室、视听室、图书馆、体育馆、食堂、系所办公室则分布在校园不同角落，且刻意模糊彼此界线，增加更多的流动与融合。

## 通透之间 为社区带来更多活力

他在2000年也操刀了函馆未来大学，应对当地较为严寒的气候，山本理显为这座擅长信息科技的高等学府设计了超大玻璃盒子，里头则以宛如山丘般的不同高度楼层交错，营造出阅读区、休闲区、教学区等不同功能，同样着眼于激发更多的共融与互动，并凝聚群体共享的亲密氛围。

大厅延伸出的宽阔下沉式空间，除可弹性举办发表会，也能成为头脑风暴的空间。教室、视听室、图书馆则都仅以大面玻璃墙隔开，在一目了然的流动中，创造引人入胜的学习氛围。就连教授的研究室也都特别设计为通透格局，配置轻盈铝质家具，拉近师生之间距离。



而在2022年，他也负责规划了爱知县的造形大学校园，由于周边区域主要由政府机构、老旧行政大楼组成，因此崭新的宿舍也特别将融入当地纹理列为设计重点。高楼层空间被设定成开敞工作室，希望能激发更多创意，而图书馆、艺文空间、礼堂、食堂则配置在下方楼层。

整座建筑以预铸水泥混凝土与预铸钢板构成，并以镂空窗格、中庭花园等建筑语汇，让阳光与空气可以自由穿透其间；尤其每当夜幕低垂，灯光点亮之后更能看出设计的通透与澄澈，为周边城市街区带来更富活力的气息。A



大学新宿舍，以通透澄澈为城市带来更多活力。



心理师教你好好休息

# 心不累、身体不疲惫的好眠实践法

文/蔡宇哲·心理学博士·蔡佳璇·临床心理师

高压的工作步调、紧绷的人际关系、压抑的真实感受等，各种生活中的“情绪劳动”让你白天莫名地疲惫，晚上却总是睡不好，甚至睡得再多还是累？



看更多健康常识

**脑科** 学研究已证实，大脑神经系统会在休息时进行重整与强化。大家很常把休息当成是工作结束之后“顺便”停留的时间，或是认为等待下一阶段工作的这段空白期就叫做休息。用这种想法来看待休息的背后，就是认为休息其实是没功能的、是被动的，是不需要主动安排在生活当中的。

脑科学研究已发现，休息是有功能的。除了恢复先前消耗的体力、脑力跟心力外，大脑神经系统也是在休息时进行重整与强化，甚至

还会对于未来将要进行的目标启动准备。这些过程通常是在不自觉的情况下发生的，通过脑科学研究才知道休息对生物体的帮助之大。因此，休息应该是每一个人都要主动参与和投入的活动。

## 完全休息=白天微休息、休息+夜晚睡眠

在一天之中，完整的休息应该包含三种不同的形式：微休息、休息、睡眠。如果我们把一



整天比喻为一场42公里的马拉松路跑，途中会有白天所需的大小休息站点，而终点站就是晚上的“睡眠”——停止睡前的一切努力与辛劳，让身心获得充分的全面修复。

一场42公里的全马路跑，在终点站之前，一定会设置大大小小的补给站。几公里就设置的小型补给站，让参赛者可以缓步下来，喝口水后就立刻上路，这便是“微休息”的意义。

微休息，指的是在工作中的短暂休息，例如每工作1小时后起身、喝杯水或聊聊天。很多人觉得所谓的休息就是要30分钟以上，可是我没时间，干脆就不要休息。实际上，如果你能够掌握休息的原则，5到10分钟的微休息就可以有很好的效果。研究也发现，在工作中如果能够安排微休息的话，是可以让你在工作当中感到更为愉悦，也有助于保持高效工作。

在马拉松路跑中，大约跑过半程（21公里）时，你会需要一个大型的补给站，摄入比较多的水跟食物，也会在此稍做停留。这就

是上面讲的“休息”。休息，大约是20到30分钟，通常会在下午或是下班后。这段时间可以用来小睡一会儿、散步或运动，以恢复精力。

### 舒缓精神，主动安排在工作中抽离注意力

我们当作终点站的“睡眠”，可以视为最完整、最全面的休息，除了恢复我们在白天的精力消耗以外，也让大脑跟身体都可以回到一个精神饱满的状态，这就如同电脑的重开机一样，少了前一次执行时的那些背景程序，运作效率当然更好。

更重要的是，脑科学研究发现，夜晚的好睡眠对于大脑健康、减少失智症的风险都是很重要的。因此，无论再忙碌，首要重视、不能牺牲的休息一定是睡眠，成年人建议最好要有7到9小时的每日睡眠量。

在一天当中，安排白天的微休息、休息，



**// 在一天之中，完整的休息应该包含三种不同的形式：微休息、休息、睡眠。休息应该是每一个人都要主动参与和投入的活动。//**



与夜晚的好睡眠，才能让你的身心完全休息，这样第二天就可以处在最有弹性，有效率的工作状态。当然，有些人会觉得只要保留睡眠就好，其他两种休息都不太必要。

的确，这也是一种选择，但我们也看过有太多认真工作的人，长时间处于这种努力工作的高压状态之下，白天没有合适的休息、恢复，导致紧绷和压力不断地累积，等到晚上要睡觉时也很难放松下来，以至于睡眠品质变得越来越差，甚至最后睡再久也无法恢复白天的精神，因而陷入长期失眠的恶性循环。

因此，晚上想要有一个良好的睡眠，白天的适度休息是不可或缺的。我们建议，每天晚上都安排7到9小时的睡眠，白天一次大约20到30分钟的休息，可以是中午小睡或者是下班后的散步。微休息则是看你的工作休息周期情况而定，可以让工作的紧绷情况略为中断，抽离你的注意力，让精神可以舒缓一下。

在日常工作中配置5到10分钟的微休息时间，其实非常重要。这就像是马拉松比赛中的小型补给站，你可以简单地喝一口水，不用停

留太长的时间，然后继续跑；你不会指望在小型补给站喝杯水后，整个人就能焕然一新，对吧？但它可以告诉你何时可以喘口气，而不是累到觉得前方还有漫长、无止境的路要跑。

### 情绪劳动，消耗的精力能量不亚于体力劳动

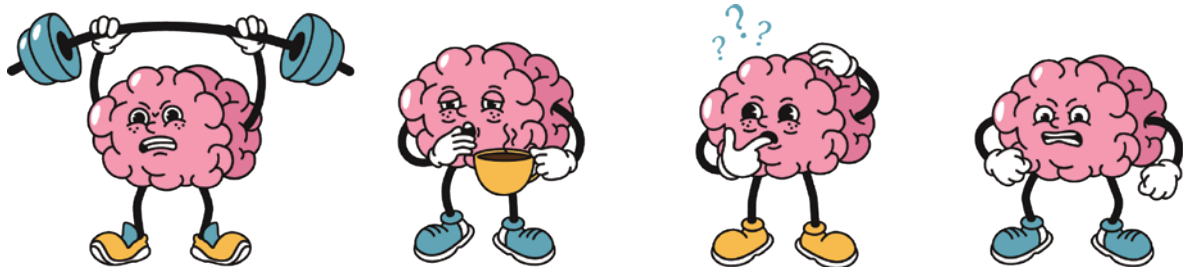
大量情绪劳动的工作像是客服、服务业、老师等，企业当中也会有不少消耗心力的情绪劳动情境，像是进行冗长又没效率的会议、应付重复的琐事，除了耗费我们的脑力之外，也相当消耗心力，但工作时的心力耗损往往最容易被我们所忽略。

在职场上，尤其是服务业，如餐饮业员工、乘务员等，他们每天的工作不仅限于职责范围，还要经常面对各种客人不寻常的要求，即使内心不满，也必须保持笑容。人们常误以为没有从事体力劳动就不会累，但这种高度的情绪劳动也不是只限于表面堆出笑容，还包括要在心底压抑自己真实的感受，其精力和能量的消耗程度并不亚于体力劳动，对心理健康的影响也不容小觑。

事实上，工作只要与人互动，就会产生情绪劳动。情绪劳动对于我们来说，既是工作的一部分，也是一项挑战，这不仅仅是因为必须保持专业，同时更要处理自己内心的情感。当我们不得不戴上面具，用笑容面对他人时，这种压抑自我真实情感的行为，长期下来很容易导致内心与真实自我的矛盾和分裂，让人感到不适。



|| 情绪劳动对于我们来说，既是工作的一部分，也是一项挑战，这不仅仅是因为必须保持专业，同时更要处理自己内心的情感。||



许多人可能没有意识到，白天的情绪劳动甚至会影响睡眠。一项研究收集了大量样本，调查上班族的情绪劳动程度，以及对工作稳定性的感受。“工作不确定性”是指员工对自己职位的持续性感知，例如：他们自己是短期合约工或拥有长期职位。结果发现，无论是情绪劳动程度或是工作不确定性，都会影响夜间的睡眠质量。如果这两者结合，对睡眠品质的负面影响将会更加巨大。让我们想像一下，如果某服务业员工既要面对第一线的情绪劳动，又是短期合约工，他们的睡眠质量有可能会受到严重影响。

### 同理、正向、区分，中止情绪内耗

这也在提醒我们，日间的工作压力、情绪调节，与夜间的睡眠息息相关，这是许多人可能未曾意识到的事实。不过，既然我们每一个人在工作场合都会有情绪劳动，那当下在心态上到底要怎么处理，才能中止情绪内耗掉我们的心力呢？

#### 1 同理心：

在职场上遇到困难或不合理的同事或顾客时，可能会本能的感到愤怒或想要反驳。但

如果能理解到，这些人可能是出于保护自己的脆弱或利益，而表现出这样的行为，并不是特别针对自己，就能让激动的情绪缓和下来。这种以同理心为出发点的理解，能帮助我们更加冷静地处理工作中的冲突，并从中学习如何更好的与不同性格的人合作。

#### 2 专注正面：

无论是何种职业环境，总会有发生情绪劳动的时刻。例如：在一个销售项目中难免会有难搞的顾客。在这种情况下，重要的是，不要让少数的个案影响我们对整体顾客群，甚至是对工作的看法。试着专注于那些积极互动和给予我们正面回馈的顾客，而不是被少数负面经验所左右。

#### 3 学会区分个案和整体：

我们必须记住，那些行为异常的个体不应被视为整个群体的代表。例如：在公司中，如果我们将一位难相处的同事或主管的言行，视为整个部门或公司的态度，我们所承受的压力将会增加。因此，学会区分个别案例和整体情况，并适当地调节负面情绪和解决问题，对于维持职场的心理健康和情绪稳定很有帮助。A

# 曜昇震旦







寻找“体验官”！

# 震旦精英碎纸机试用申请限时开放

图·文 / 震旦办公自动化

文件处理工作繁琐、费时、还容易泄露机密？  
手动撕毁文件撕到手抽筋？  
文件扔进垃圾桶，被别有用心的人捡走？



一对一咨询详情

**如果** 你也正在为这些问题苦恼，那么我们有好消息要告诉你：

随着信息安全日益受到重视，高效且安全的碎纸机成为了许多办公室的必备设备。震旦特推出「精英系列自动碎纸机」免费试用活动，让您摆脱文件泄密烦恼，提高工作效率，保证文件安全。

## 3款机型——满足不同办公场景

本次活动涵盖了震旦精英系列的三款热门型号：精英430、精英220和精英140，旨在满足不同规模办公室和个人用户的需求。无论是大型企业还是个人工作室，都能找到适合自己的高效保密解决方案。

## 震旦精英430

### ——3重保密 长效碎纸

精英430碎纸机，是重视保密性的企事业单位的理想选择，特别适合20人以上的办公室和会议室共享使用。其3重保密设计，确保了文件的高保密等级，同时具备长效碎纸的能力，可连续工作480分钟，无需频繁休息。此外，入仓式纸盒配备4位密码锁，为待碎资料提供了双重保护，确保信息安全。

## 震旦精英220

### ——高效碎纸 平衡之选

精英220碎纸机则是一款高效且平衡的选择，适合10-15人的办公室或个人办公室使用。它的设计兼顾了效率与经济性，可连续工作60分钟，满足日常办公需求。32.2L的可视化碎纸仓，让用户对碎纸量一目了然，同时具备剃钉功能，方便处理各类文件。

## 震旦精英140

### ——小巧便捷 私人首选

精英140碎纸机以其小巧便捷的设计，成为领导办公室和10人以下办公室的理想选择。它的自动连续碎纸时间同样为60分钟，19L的



精英430碎纸机

可视化碎纸仓设计，不仅节省空间，还提供了盾牌般的强劲保护。A

### 免费试用 即刻开启

试用期限：15天

活动时间：即日起至2024.6.30

活动区域：限北京、天津、上海、河北、山东、江苏、浙江、福建、广东等地区（详询客服）。

申请方式：扫码添加专属客服即刻申请



精英220碎纸机



精英140碎纸机





震旦家具以“喜阅未来”为主题亮相广州家博会，震旦家具创新中心高日菖总经理（左四）参与剪彩

## 让学习更得心应手

# 震旦“图书馆解决方案” 亮相广州家博会



一对一咨询详情

图·文 / 震旦家具

2024年3月28日~3月31日，第53届中国家博会（广州）在广州琶洲广交会展馆拉开帷幕。震旦家具联合意大利ILAUD建筑与城市设计国际实验室、上海第二次跳跃艺术设计平台、广西师范大学出版社和英国ACC ART BOOKS 出版社，以及Perkins Eastman 建筑事务所共同打造一座全新文化商业空间——“设艺文化馆 D&A Cultural Center”，展现图书馆解决方案和众多新品，邀请现场观众一起探索未来创新图书馆风貌。

## 赋能创新，让学习更得心应手

伴随数字技术的加持，未来的图书馆不再只是藏书阁，而是一个能激发自主学习和思想碰撞的多元空间。

震旦家具提出Will Well善设计理念，携手意大利品牌ESTEL于展位S17.1B18设艺文化馆的「书殿」、「阅读书屋」带来“喜阅未来”



震旦AURORA携手意大利品牌ESTEL以Baobab共享桌进驻设艺文化馆「书殿」，让人们放松汲取精神食粮



震旦家具创新中心高日菘总经理分享“喜阅未来”图书馆解决方案

图书馆解决方案，震旦家具提炼出8个学习模式：专注、协作、探索、分享、社交、放松、服务、工作。从真、善、美的角度，为用户创造更多幸福感。拥抱善设计，一起喜“阅”未来，为学习者赋能、让学习更得心应手。

## 在Baobab树下，探索“阅”读乐趣

Baobab共享桌是ESTEL的经典设计之一，这是一个展现Italian Smart Office概念的解决方案，具社交性、多模式、多场景、移动的、结合科技于一体。

Baobab意为猴面包树，荒原的储水塔，植物界的老寿星。Baobab共享桌配有一个高2米左右的实木桶型“树干”，其内部作为走线集成和四个“叶片”的主干。趣味与功能兼备的Baobab共享桌成为办公空间中吸引人氣的景点，更是空间设计里的特色端景。

全新亮相的Angle K沙发由震旦和知名工业设计师喜多俊之联手创作。它延续了震旦一贯简约流畅的设计风格，结合当下不规则的圆润线条设计，让沙发在不同角度（Angle）有不一样的美感体验，另取设计师喜多俊之英文名KITA（K），得名Angle K。

## Learning How to Learn, 一起喜“阅”未来

古有云：十年树木、百年树人。说明教育对于个人、国家的重要性。阅读，是一场寻找答案的旅程。从“我们学什么”转向“我们如何学习”，从“单向知识传递”转向“师生间的平等交互共塑”，震旦通过研究、调研和一系列可持续设计的产品，提供支持多样化全场景解决方案，满足个人学习、团队协作、项目研讨、信息分享等符合21世纪图书馆的学习场景。

## 践行可持续，让办公生活更美好

震旦家具提供高效、灵动的Activa办公空间解决方案，并关注可持续发展，以实际行动践行ESG理念，于2022年起提倡Wil Well善设计理念，加入绿色办公和职场幸福感双重思考，共同倡议无醛办公，让员工在办公室自在呼吸，“安醛”办公。

未来，震旦家具将会继续探索创新，深耕办公、医疗、教育家具领域，为顾客提供更优质的空间解决方案，期待下次再会！**A**



震旦与知名工业设计大师喜多俊之合作推出新品Angle K沙发，让人们沉浸于阅读的力量和乐趣



MEET  
AESTHETIC  
EDUCATION



上海文旅局印发的《邂逅大美育·2023年为民办实项目纪实》

## 震旦博物馆公共教育纪实

# 邂逅大美育

图·文 / 震旦博物馆



看更多精彩活动

“社会大美育”课堂是上海市文化和旅游局创新文化惠民工程、深化实施“社会大美育计划”的重要举措，被列为2023年“上海市为民办实项目”。旨在将更多专业艺术资源转化为社会美育资源，为市民提供高品质的公共艺术教育供给，满足市民大众高品质生活需求。

**震旦** 博物馆自2013年开馆以来，结合地理优势，重点推出面向中青年的“白领艺文课堂”美育项目，包含“白领之夜”系列讲座和“非遗”系列工作坊等，通过主题丰富多样的艺文讲座和工作坊满足他们对于提高艺术审美、增长艺文见识、释放工作压力的需求。所以在文旅局于2023年推出项目之时，震旦博物馆即入选首批70家“社会大美育机构”。



华东师范大学美术学院的熊瑛老师，带领观众回顾了明代海上丝路纺织品交流的历史。





图左：在老师的带领下，以震旦博物馆藏虎形玉佩为灵感设计画面，刻于麻胶板上，形成的工艺体验作品。

图右：中央美术学院雕塑系特聘教授王曜以中国绘画、书法、器物及建筑，带领观众体会传统造像的神韵与高度。

## 开展“白领之夜”系列艺文讲座

2023年震旦博物馆“白领之夜”系列讲座推出四个季度主题“丝路艺术”、“海派文化”、“雕塑艺术”、“民族艺术”，每月第三周的周五晚开启盛宴，让金融城的白领们可以在忙碌的一周工作结束后，就近选择，度过愉快的文化星期五。

## 开展“非遗”系列传统工作坊

“非遗系列”为非遗文化讲解+动手制作。邀请经验丰富的非遗活动讲师或非遗传承人开展不同主题的非遗手工艺工作坊。已开展“布贴画”、“金箔工艺”、“古法造纸”、“蛋彩画”、“泥版画”、“玻璃镶嵌”等主题活动。

## 将艺文讲座与展览参观相结合

每周五震旦博物馆延长开馆至九点，为丰富观众的夜晚，

举办不同类型的讲座，观众除了在讲座收获知识外，在讲座结束后，还余有时间可以进入博物馆参观。

## 将线下活动与线上媒体平台相结合

讲座类活动大多会进行线上直播与录播重播，不仅解决观众无法亲临现场的遗憾，也给许多需要反复回顾学习的观众提供资源，同时在不断地传播下，还能吸引更多的新观众对震旦博物馆的关注。



## 持续推广大美育

未来，震旦博物馆将持续致力于推动传统艺术与当代艺术的教育传播，优化现有美育活动，继续推出非遗工艺与震旦博物馆馆藏相结合的特色课程，保证内容的深度、广度和专业性，以内容吸引观众，让观众在参与活动时有更好的体验。A

王曜教授的讲座在直播间交流互动。



## 元·青花四爱图梅瓶

梅瓶呈小圆口、短颈、丰肩、长腹之状，表面以四爱图为主纹，造型纹饰皆属于中原传统风格。（图一）  
图片来源：震旦博物馆藏

### 古器物学讲座——认识元青花瓷专题④

# 中原风格之元青花

文/吴棠海·图/震旦博物馆

元代青花主要由景德镇地区烧造，此地的产瓷历史十分悠久，唐宋时期北人南迁之后，各地工匠在此汇聚和交流，将景德镇打造成制瓷重镇，也为元青花的生产提供了深厚的传统基础。

**从现**有的资料来看，元青花除了有呼应伊斯兰地区和草原民族背景的产品之外，也有丰富的中原文化内容，本期

选取四爱图梅瓶、玉壶春瓶、双鱼纹盘、人物故事图罐及双狮耳罐五件代表性的器物，介绍元代青花的中原风格。

## 一、元青花四爱图梅瓶

梅瓶始见于唐朝，宋代以后盛行，元代延续此一品类，造型如图一所示，圆形瓶口，口沿往外翻折，颈部短而窄，肩部圆缓向下倾斜，腹部硕长且上宽下窄，器底有浅凹足。

瓶口和颈部留白，肩部绘画展翅舒尾的凤鸟，穿梭在缠枝花卉丛里，组成凤鸟穿花图。腹部勾勒四个菱花形开光，开光内部分别绘画一幅风景人物图。瓶腹下段竖立长方形的壶门纹边框，框内填入如意云头纹与勾云纹之串饰。

瓶腹处的人物图内容是“林和靖爱梅鹤”、“陶渊明爱菊”、“王羲之爱兰”及“周敦颐爱莲”，这四位人士为东晋-南朝及北宋时期的诗人、书法家、士大夫及学者，其高风亮节、淡泊名利的故事在社会上广为流传。

元代陶工取用他们的典故绘成“四爱图”，充满文人雅士的情怀，类似的器物亦可见于湖北省武汉市博物馆藏品中，属于中原风格的呈现。

## 二、元青花玉壶春瓶

玉壶春瓶的形制起源早，材质多元，到了宋代以后，各窑口都有烧制玉壶春瓶，造型趋于固定。

元代青花玉壶春瓶如图二所示，此器为湖南省博物馆藏品，瓶的口沿外敞，颈部细长，肩部斜溜，腹部朝外扩出为垂坠状，器底具有圆形圈足，此撇口、细颈、垂腹、圈足之状，正是从宋代流传下来的基本形制。

瓶口内侧排列一圈如意云头纹，外壁绘画



## 元·青花蒙恬故事玉壶春瓶

此器呈喇叭口、长束颈、溜肩、坠腹之状，表面绘画蒙恬将军故事图，是典型的中原传统器物。（图二）

图片来源：《幽蓝神彩》，图65。

“蒙恬将军图”，将军头戴翎冠，身着甲衣军袍，坐在椅子上，后方立着一名手执帅旗的士兵，前方还有二名武士和一名俘虏，周边环境环绕草木、蕉叶及围篱，圈足勾勒卷草纹为饰。

蒙恬是秦朝大将，相关事迹在民间里流传，此器以传说故事为本，运用浓淡相间的色调使一代名将的威严气势跃然瓷上。





### 元·青花莲池游鱼纹盘

此器呈敞口、浅腹、圈足之状，盘心绘画莲池和双鱼为主纹，是具有中国传统特色的纹样。（图三）

图片来源：《幽蓝神彩》，图73。

### 三、元青花双鱼盘

元代青花盘表面既有来自藏传佛教的杂宝纹或如记号般的波斯文字，也有龙、凤、鸳鸯、雉鸡、游鱼、莲池、芭蕉、瓜果及山石等深具中国传统风格的题材。

例如图三为湖南省博物馆所收藏的元代青花盘，此器的口沿往外翻折，器壁圆弧收窄，盘腹略浅，底下具有圈足，盘体内外皆有纹饰，内部纹饰如图所示，配合圆形盘体和器壁曲折，做同心圆状的布局。

折沿处排列海水波涛纹，侧壁环绕缠枝牡丹，花形硕大，叶片饱满，纤长的枝条上下起伏，连结成周转循环的律动。盘底绘画双鱼为

主纹，鱼纹周边布满莲花、莲叶及水草，莲茎下方水波粼粼，组成一幅莲池鱼藻纹。

此类题材在宋代就已经十分流行，有刻、印、画等技法，元代青花承袭其基础并加以扩充发挥，画面丰富，笔触娴熟而自然。

### 四、元青花人物故事图罐

罐在陶瓷器里也是源远流长的品类，具体形状因时因地而异，元代青花罐的体型偏大，可以分为短颈大罐和长颈大罐二类。

例如图四为震旦博物馆收藏的元青花罐，此器呈圆口、短颈、斜肩、鼓腹之状，颈部环绕串枝花卉，肩部绘画缠枝牡丹，腹部以



## 元·青花人物故事图罐

此件大罐腹部描绘人物故事图，内容取材自元杂剧，是元代民间文学和戏曲的反映。（图四）

图片来源：震旦博物馆藏

人物故事图为主纹，下方排列壶门纹边框内填如意云头圆珠纹。

大罐腹部的主纹以三组山石区隔为不同的场景，描绘唐代开国名将尉迟恭策马持鞭，营救秦王李世民的故事，钴蓝发色鲜丽，笔触明快爽利，生动呈现元代杂剧里的故事情节。

类似的纹饰亦可见于广西省横县文化馆的藏品中，内容大同小异，是元代民间文学与戏曲的反映。

## 五、元青花双狮耳罐

元代青花双狮耳罐属于颈部较长的类型，罐口、颈部及双耳皆与上述的短颈圆罐不同，表

面绘画多层纹饰，其中亦有中国传统题材。

例如图五为震旦博物馆收藏的元代青花双狮耳盖罐，此器呈盘形口、颈部凸棱、斜肩、鼓腹之状，肩部附加一对狮形器耳，上方加盖，盖顶有宝珠形钮，表面以云龙纹和缠枝牡丹搭配杂宝、串枝菊、卷草、回纹及钱纹等纹样。

龙纹昂首挺胸，四肢前后展开，修长的身躯上下起伏，鬃鬣长如飘带，迎风飞扬，展现御风而行的动态，是中国传统里象征祥瑞的圣兽。 **A**



## 元·青花双狮耳罐

此器包含罐盖与罐身，肩部附加对称狮耳，表面以云龙和牡丹为主纹，呈现中原文化的风格。（图五）

图片来源：震旦博物馆藏

**|| 虽然元青花大量外销中东和东南亚等地，但它在景德镇制作，继承了中国传统的陶瓷工艺与文化底蕴，无论造型或纹饰都可看到中原本土的特色。下期将以多元风格为题，介绍元代青花混融性的多重风貌。||**





辽金  
秋山图玉饰

## BOOK

震旦博物馆出版丛书介绍

# 唐宋元明清玉器

**中国** 玉器发展到了魏晋南北朝，数量大幅减少，直到隋唐以后才重新蓬勃起来。此时的玉器受到外来文化、文人品味及庶民文化的影响，以服饰玉、陈设器、仿古玉、吉祥玉、把玩器及嵌饰器等品类为主体，呈现实用性与生活化的新风格。本书选录南北朝至清代的玉器237组件，分为“北周~唐”、“辽金宋元”、“明代”、“清代”及“似玉材质”五大单元，分段呈现各个时期的玉器品类，书中收录古玉专家吴棠海先生的专文，从古器物学的角度分析唐代~清代的玉器特征，对于唐宋元明清玉器的鉴赏极有帮助，是学习鉴定、品味欣赏及深入研究者不可或缺的工具书。 **A**



唐代玉舞人

### 【内容精选】

- 1、本书从古器物学的角度分析唐宋元明清玉器在材质、工艺、造型及纹饰的基本特征，方便读者掌握此一时期的玉器概况。
- 2、专文收录清代李澄渊《玉作图》十二幅，将其与民初老照片及玉器实物相互对照，介绍唐代至清代的琢玉工艺。
- 3、利用多角度的拍摄方法和拓片的辅助，呈现各件玉器的造型与纹饰，让读者更容易欣赏到唐宋元明清玉器的形纹之美。



清代玉鹿

### 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、韞玉斋、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





# 05

高23公分 / 震旦博物馆提供

青花藏文莲托  
八宝纹僧帽壶

明宣德



## 馆藏 精粹赏析

文 / 吴棠海 · 图 / 震旦博物馆

僧帽壶源自于藏传佛教的僧帽，最早见于西夏，以铜制作，元代景德镇开始烧造瓷质僧帽壶，到了明代永宣时期颇为盛行，如本期所要赏析者即是宣德时期的作品。

**壶口** 大而圆，口沿前低后高，犹如阶梯一般逐级而上，颈部宽长，一侧突出鸭嘴形的流口，另外一侧附加曲柄，腹部圆鼓，底下具有圈足，足内书写“大明宣德年制”六字二行双圈楷书款。

口沿内外两侧、壶流及曲柄等处，都以串枝灵芝纹为饰，颈部绘画八朵莲花，纤细的枝叶上下起伏，将花朵连接为一体，莲花上方承托法轮、法螺、白盖、宝伞、

莲花、宝瓶、双鱼及盘长等宝物，俗称“莲托八宝”。

壶体肩部勾勒如意云头纹边框，框内填饰折枝莲花，腹部环绕一圈以藏文书写的“吉祥赞”，文字上下大量留白，凸显赞语的重要，近底部排列莲瓣框内填折枝灵芝纹，足墙用细笔勾画卷草纹为饰。

类似的器形纹饰亦可见于江西省景德镇珠山官窑遗址出土的宣德青花僧帽壶，是明朝宫廷与藏地僧人交流的见证。 **A**



传递生态岛的公益“温度”

## 震旦集团向上海海科第三福利院捐赠家具物资

图·文 / 震旦集团

4月19日，震旦家具一行同仁来到崇明岛，为上海海科第三福利院捐赠了一批家具物资，这些家具不仅实用雅致，还充满了温馨和人性化的设计元素，为老人们创造更加舒适的居住条件。

### 走近上海海科第三福利院

上海海科第三福利院坐落于长寿之岛崇明南部新港路，毗邻堡镇公共交通枢纽站、长江码头。海科三院于2016年11月正式开业，她在继承了“海科第一、第二福利院”持续了三十多年的社会公益事业的同时，更为社会提供了分区合理的全新院舍、功能完善的配套设







海科三院收获的服务荣誉。



院内老人的休闲时光。

施、温暖贴心的保姆式服务。

海科三院总占地面积逾5万平方米，其中建筑面积 19000 多平方米，绿化面积近万平方米。以人性化为本，集“居住、养老、康复、护理、医疗、娱乐”为一体，系全区最大的综合性社会福利院，在市级历年考核评比中均名列前茅。

为方便寄住对象起居，海科三院所有房型皆为独立卫浴，24小时热水供应，更可根据需要定制安逸单人、温馨双人、实惠多人间。

为了服务好老年人及孤残儿童的特殊心理、饮食康复、护理等日常生活，优化投入强化护理、科学管理，扎实提高专业水平。海科人力求服务更贴心、工作更入微，让入住的老年人及孤残儿童都真正感受到了家的温暖。

## 公益进崇明

公益活动的意义在于传递爱心，让老年人感受到社会的关注和关爱。海科三院的工作人员们一直在不断努力，为老年人提供家一般的温暖。而企业的公益活动，则更是让老年人感受到了来自社会各界的关注和爱心，震旦集团同

仁们的亲身参与，也促进了这种关爱的传递，让老年人们感受到了社会的温暖，让他们感到自己并不孤单，生活中还有许多人关心他们，同时，参加活动的同仁们也更加深刻地认识到了公益事业的意义和价值。

公益活动传递着社会的温暖和关怀，也是企业社会责任的体现。我们相信，只要更多企业、更多个体发挥自己的力量，一起关注和支持公益事业，让更多人感受到社会的关怀和爱心，我们的社会将会更加和谐、美好。 **A**



多功能储物钢柜、休闲真皮沙发、人体工学折叠椅。



# 震旦月刊

AURORA MONTHLY

## 欢迎订阅

立即成为  
《震旦月刊》会员

- 1 免费订阅电子版《震旦月刊》
- 2 获得论坛、研讨会、展示会等活动讯息
- 3 不定期优先获得震旦相关产业讯息
- 4 增订/取消电子邮件、修改个人资料



多元平台 随时阅读



电子邮件

每月可收到  
电子邮件



多屏阅读

电脑、平板、手机  
皆可阅读



下载阅读

登入网站  
下载电子月刊



加入读者群

定期分享  
月刊文章



立即扫描加入  
《震旦月刊》读者群

- 震旦网站: <https://www.aurora.com.cn/>
- 客服热线: 400-920-6568、800-820-0168

震旦集團  
AURORA GROUP

震旦办公自动化 | 震旦家具 | 震旦智能装备 | 震旦电子 | 震旦家居



兼 天 涌

黄圣智

# SUN YAO

## ON THE WAVES OF

2024  
4/20 - 5/19

策展人：黄圣智  
学术主持：杜曦云

Curator: Huang Shengzhi  
Academic Director: Du Xiyun

主办方 Host


 震旦博物馆  
AURORA MUSEUM

时间 | 周二至周日 10:00-17:00 周五延长至 21:00 周一休馆  
地址 | 上海市浦东新区陆家嘴富城路99号

Opening Hours: 10:00-17:00; Friday open until 21:00; Closed on Monday  
Address: No.99, Fucheng Road, Lujiazui, Pudong New Area, Shanghai

支持单位 Support

璞素  
P U S U  
艺 美  
博 物  
馆 方

 璃空间 ASTRA ART

 AZO  
ART ZHOU



# Angle K

AURORA Collection Designed by Toshiyuki Kita



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



扫码了解产品详情