

1971年7月创刊·发行53年10个月

名人讲堂

知名媒体人—沈春华
把握当下，别跟岁月论输赢

艺文飨宴

馆藏精粹赏析
元 青花莲塘鱼藻纹罐



MAY 2025 五月号 No. 646

超越自我 释放隐性潜能



每个人都拥有未被发掘的潜能，关键在于突破舒适圈、持续精进。
在变革浪潮中，探索隐性优势，突破自我极限！



添加震旦小助手
享专属福利活动

震旦月刊 AURORA MONTHLY 欢迎订阅

全面适配国产化操作系统

9S系列全新上市



*图片为APC8075S及主要选购件。
9S系列新机包含:ADC309S/C369S、ADC459S/C559S、APC8075S、AD459S/559S/659S/759S。



上海震旦办公自动化销售有限公司 上海市浦东新区富城路99号震旦国际大楼36楼 全国服务专线:400-920-6568
Aurora Office Automation Sales Co.,Ltd.Shanghai | 36F,Aurora Plaza,No.99,Fucheng Rd.,Pudong new district,Shanghai | Service Hotline:+86-400-920-6568

一场与自己的潜能革命

本期 封面故事以“超越自我，释放隐性潜能”为主题，邀请读者重新思考：我们的极限，真的已经抵达了吗？从运动场到职场，从个人成长到领导力培养，许多真实故事与专家观点都指向同一个方向——唯有看见自己还能更好，才能真正超越自我。

华顿商学院教授亚当·格兰特举出NBA球星斯蒂芬·库里的训练方式，打破传统刻板模式。他通过“刻意玩乐”的训练原则，让练习变得富有挑战与趣味，激发内在动力，他的进步证明：改变练习方式，才能启动潜能。这也是我们每个人都能复制的心法。

知名人事专家林由敏则提出“超越自我进化方程式”，从八个面向着手，包含自我觉察、心态转换、设定目标与内在驱动等，带领读者认识潜藏的能量。她强调，隐性潜能不是瞬间爆发，而是每天愿意成长1%的累积。当你开始行动，改变便会发生。

哥伦比亚大学教授希娜·艾恩嘉以亲身经历证明：创意来自思维的突破，而非单靠灵感的等待。她推动的“破框思维地图”系统，能帮助企业与个人跳脱传统脑力激荡的限制，找到更高效率的创新方式。

无论你身处人生的哪个阶段，隐性潜能都在等待被唤醒。本期月刊希望为你带来启发与实践的动力。别等“准备好”的那天再出发，而是从今天开始，尝试改变练习方式，改变思考模式，改变对自己的定义。愿你在每一次进步中，看见更强大的自己。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 · 2025/5/1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

主编 苏美琪
企划 吴晓玲、刘芮彤
信箱 marketing@aurora.com.cn
电话 021-58408888
传真 021-58798889

设计 曲文莹
监制 震旦(上海)科技有限公司

本刊使用环保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命脉，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。



A p.16

试着改变现状，刻意练习、乐在其中，是释放潜能的起点。



A p.24

知名媒体人——沈春华



A p.32

获奖无数的阿布扎比扎耶德国际机场，在全世界五百多座机场当中领先群伦。

E 编辑台上 EDITOR'S WORDS

- 01 一场与自己的潜能革命
文/苏美琪

M 大师专栏 MASTER COLUMN

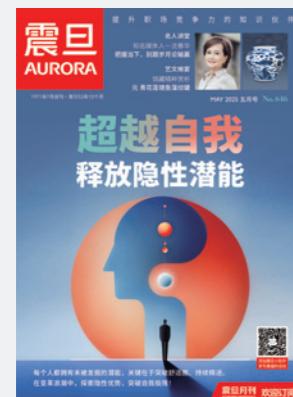
- 04 破框思维的技术——创新不再受限
文/希娜·艾恩嘉

T 科技速报 TECHNOLOGY

- 10 AI人工智能正全面加速
文/张志康

COVER STORY

练习方式决定成长速度；当你改变方式，潜能就会被唤醒。选择更聪明的练习节奏，让每一次投入都更有力量。



M 大师轻松读 MASTER 60'

- 12 打破自我设限，发掘无限可能
编译/大师轻松读

C 封面故事 COVER STORY

- 14 改变方式 启动潜能
序言/苏美琪
- 16 从刻意练习到刻意玩乐
激发潜能的全新路径
文/亚当·格兰特
- 20 超越自我的进化方程式
八种方法 解锁隐性潜能
文/林由敏

C 名人讲堂 CELEBRITY TALK

- 24 知名媒体人——沈春华
把握当下，别跟岁月论输赢
文/天下文化

M 职场观点 MANAGEMENT

- 28 职场淘汰赛正式开始
你的工作还安全吗?
文/黄至尧

D 玩味设计 DESIGN

- 32 全球最美机场专题②
扎耶德国际机场
以顶尖科技打造新世代航站
文/李俊明

L 乐活人生 LOHAS LIFE

- 37 小心别被硬撑拖垮
设定压力界线
提升身心平衡
文/阿迪提·内鲁卡

A 跃升震旦 AURORA NEWS

- 42 震旦文印解决方案
助力律师行业高效办公
图·文/震旦办公自动化



44 震旦家具×甬江实验室

前瞻创新 激发无限可能
图·文/震旦家具

A 震旦博物馆 AURORA MUSEUM

- 46 震旦博物馆会员权益升级
体验古今对话与艺文风采
图·文/震旦博物馆

A 艺文飨宴 ARTS PLAZA

- 48 认识元青花瓷专题——形纹设计④
元代青花双狮耳罐的设计
图·文/吴棠海

52 震旦博物馆出版丛书介绍

西周玉器
图·文/震旦集团

53 馆藏精粹赏析

元 青花莲塘鱼藻纹罐
图·文/吴棠海

L 爱心公益 LOVE ACTION

- 54 无信不立，校企同行促成长
震旦集团向上海立信会计金融学院学生发展中心捐赠物资
图·文/震旦集团



SHEENA IYENGAR 希娜·艾恩嘉

文／希娜·艾恩嘉（天下杂志出版社）

破框思维的技术 ——创新不再受限

创新管理学专家

哥伦比亚大学商学院教授，也是创新、创造力、选择与决策科学的世界级专家，同时她在创新方法上为许多组织提供顾问咨询，身为印度裔美籍、移民第二代，幼时罹患眼疾，及长全然失明，仍求学不懈，拥有华顿商学院学士、斯坦福大学社会心理学博士学位。在TED的两场演讲，合计超过760多万人次观看。

脑力 激荡已经过时、盲目试错无效耗费资源，适应新时代的需要，用正确的路径打破思维的限制。哥伦比亚大学商学院教授希娜·艾恩嘉带来独特的“破框思维地图”，内容传授一套务实可行、高品

质、高效率的创意发想工具，因应各种各样难题，找到最适配的解方组合。

从失败中获得教训？

我在哥伦比亚大学商学院教授破框思维法时，一定会有学生问：“我们何不



看更多精彩内容

也研究失败的案例？”这是很公平的问题。从小，父母师长的谆谆教诲，告诉我们可以从失败当中获得最多教训。等到我们长大，每次看到有人失败，就继续对他们说同样的话。这么说真正的目的，是要鼓励你振作，不

“创意家建议要‘及早失败，经常失败’，他们把每一次的新尝试都当成实验，有些实验注定会失败。但是，如果你遵循破框思维法，有系统的根据方法论去进行创新，可以降低你失败的机率。”



要认为失败是你的错。失败当然有寓意：没有人是完美的。从失败中东山再起，也有助于我们培养出韧性。

然而，可惜的是，有很多人无法从失败中恢复。如果你细想的话，会发现帮助你成长的并不是失败本身，而是你如何因应失败。失败只教会我们一件事：之前这样做是错的，也可能教会我们要谦逊。如果说失败是最好的老师，我会叫你尽量失

败，以便从中学到最多。失败很伤人，也因此才让你记忆犹新，但失败才不是什么最好的老师。

奇异工业的总裁兼执行长绰特，他要花掉几十年的时间实际经营每一家工厂才能靠自己学到皮毛，这远远不及他从收集各家厂长累积经验中得到的。毕加索花了很多年时间才靠自己成为专业的画家，但很多很有想法的专业画家载浮载沉。毕加索

在创新上抢先一步，是因为借用了其他艺术家的想法，最为人所知的就是非洲的雕刻家。如果毕加索通过累积经验来掌握非洲艺术的技巧，他得要花上好几年。然而，他没有这么做，他是从其他艺术家身上学习。

另一个我常被问到的问题是：“努力避免失败会不会让我们厌恶风险？如果说创新永远有风险，难道我们不应该拥抱失败吗？”确实

有一些创意家建议未来的创新者要“及早失败，经常失败”，他们把每一次的新尝试都当成实验，有些实验注定会失败。但是，如果你遵循破框思维法，有系统、甚至是根据方法论去进行创新，可以降低你失败的机率。

我们来看一看科学的方法，科学上的实验也不是每一项都有相同的重要性，有些是好实验，有些是很糟的实验，我希望你能避开很糟的实验，而破框思维法告诉你如何做到这一点。相对之下，破框思维法提供的是更有机会成功的好想法。

没错，要落实这些想法也是实验，但因为你是以成功的战术当作稳固的基底来发想构想，成功的机率要大得多。我们都知道，据估计有九成的新创事业都会失败。知道谁失败是很有用的信息，但你不应把失败案例加入你的选项表里。你希望提高你正在试做实验的成功机率，不要失败。牛顿并不是站在实验失败者的肩膀上，他是站在过去有所成就的人的肩膀上。

善用过去成功的元素不会自动消除风险。创办Netflix是一项实验，但这是一项

以扎实战术为凭的实验。在科学界，研究人员花在建构实验的时间，通常比实际执行的时间更长。不要害怕失败，但也不要自招失败。破框思维法以扎实的元素构成你的想法，提高你实验终能成功的机率。

如何选对解决首要的核心问题

我们来听听爱因斯坦的忠告：“人必须培养出直觉，知道什么是你必须花费最大心力才能勉强办到的事。”他的建议很简单，但非常深奥。你会想要尽你所能，但

是不能超过自身能力，不然的话，你会失败。要找到这种水准的问题难度，靠的不是分析性的公式，而是“直觉”，也就是说，你要靠自己摸索。我们在破框思维中的第一步也是这么做。

在这里我会提供一些工具，帮你找到关心的问题，并用适当的方式定义问题，助你找到非凡的解决方案，把你の大构想化为现实。当你踏上这段旅程，你要做一些练习，这些练习会帮助你像NASA喷射推进实验室的团队那样，一再地描述再描述你要解决的问题，直到得出一个你认为有意义而且可解决的问题。

“描述问题”是选项表的第一项要素。一开始你的问题只是草稿，这表示随着你继续往下进行破框思维法的其他步骤，问题能够改变而且也可能真的会改变。

拿一张纸写出这个问题

请记住，这只是草稿。有时候，你想解决的可能是和你切身有关的问题，有时候，你可能想的是要解决别人的问题，不管是哪一种，



花几分钟把问题写下来，尽你所能，选用能让你感受到深远意义的词汇来描述。你愈是运用能传达出超越字面意义的词汇来描述问题，就愈能保有动力迎接之后的几个步骤，也愈可能创造出较有意义的解决方案。

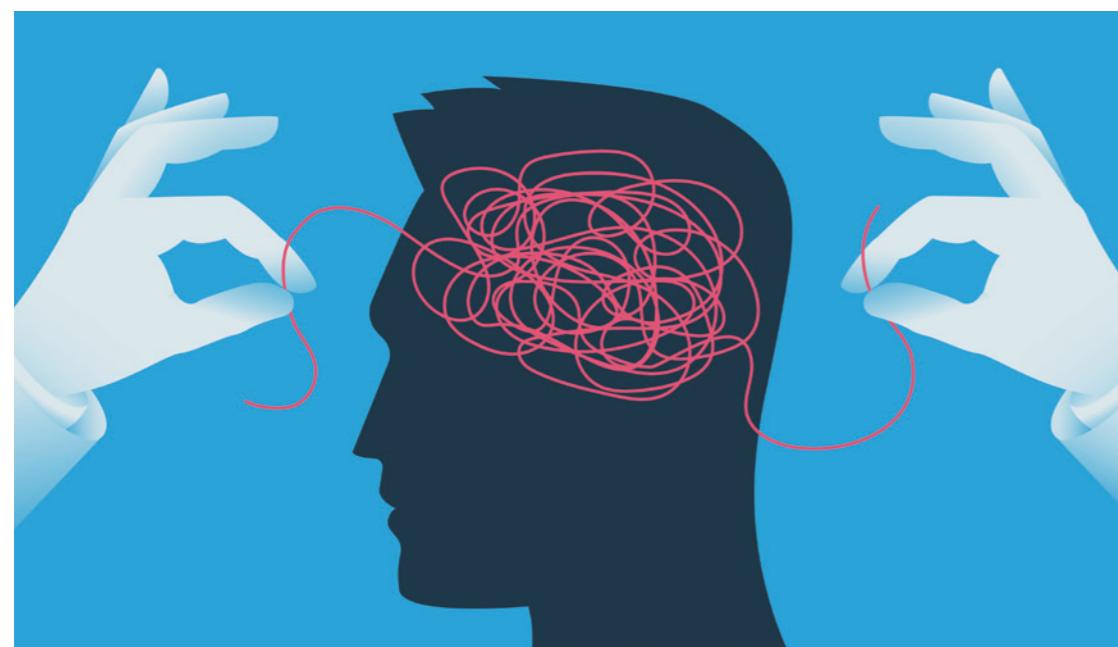
你的脑袋里可能早就有很多问题不停打转，你知道如果能解决的话能带来很多益处；这些问题可能是你看新闻报导、你在做早晨某些例行活动或是上班途中想到的，如果全部都要列出来，清单会很长，因为你这是在检视人生的每一个面向，但是你无法解决每一个问题。你必须挑选一个有意义的问

题来解决。要做到这一点，请完成以下的思考练习。

拿出一张纸，写下答案回答以下各项问题。针对每一项问题，请快速写出5到7个项目。请花一整个星期做这项练习，并在每天的不同时间去做。

Q1 写出你日常会遭遇而且希望自己可以解决的问题

不要受限于可不可能解决，请先跳脱这一点，写下你想到的每一件事。接着，当一天要结束时，每天都想一想这些让你非常烦恼、最想解决的问题。哪些问题不断出现，重复可能就是你选择解决此问题的理由。

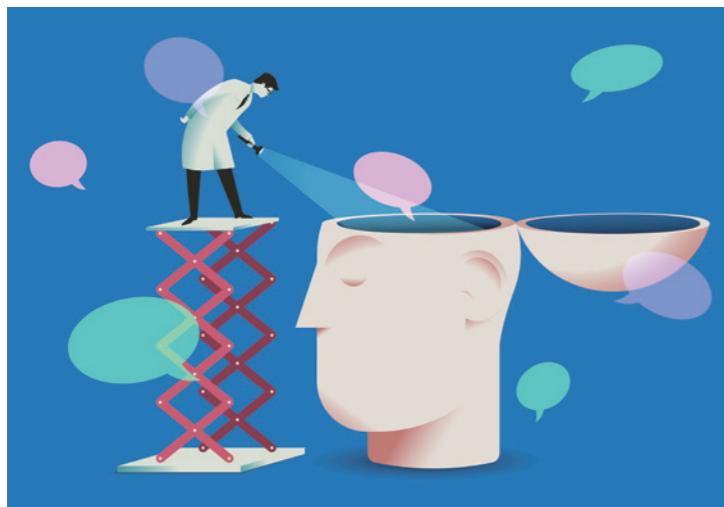


② 想一想你最有兴趣或是你想更深入了解的主题

日常生活中，我们常会深陷工作与杂务当中，以至于忘了自己还有可能去学习。我希望你每天都写下你最感兴趣的事物，这些你有兴趣的事很可能会揭露你最想要解决的问题是什么，或者成为你在解决问题过程中想要更深入了解的面向。

③ 找出你在日常生活中最在乎的事物

当我们去注意自己在乎什么事，比方说好好吃饭、照



顾宠物、在一天将尽时读一本好书，就会自动开始想办法让做这些事情的时候更美好。当你感受到深刻的使命感时，记录下这些时刻，因为我们会在这时候找到自己最在乎的事物。

完整检视你的全部答案。如果你看到某些问题出现不只一次，请把重点放在这些问题上。如果你找到的问题、兴趣或使命感太过广泛，请在这个问题范畴内想一想比较小的问题。比方说，如果你的兴趣是娱乐消遣，你可能发现，成人没有

太多机会参与有组织的运动项目。

如果你的焦点是艺术，你可能觉得应该让更多人接触到古典音乐。如果你在专业上有利于管理组织，你可能会注意到你的工作团队在某个专案上可以善用一些你提供的协助。你会开始看到你的动机从问题清单里浮现出来。当你开始缩小范围，则会开始看到一个你可以而且也想要解决的问题慢慢现身。

等你彻底想过并找出你认定想要处理的问题，请写出几个句子来描述你的问题。以定义问题这件事来说，描述问题是一个很重要的步骤；将脑中的词汇实际写在纸上，可以帮助你更理解想要解决的问题，以及为什么你会这么想。写下来，可以帮助你把想法化为明确的概念，更精确瞄准你有意解决的问题。 A

出自：《破框思维的技术》／天下杂志出版社

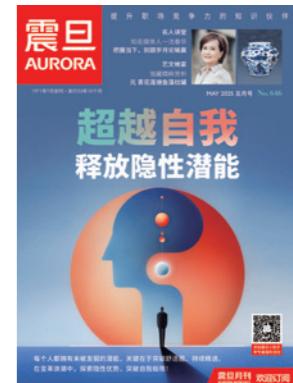
II 爱因斯坦：“人必须培养出直觉，知道什么是必须花费最大心力才能勉强办到的事。”他的建议很简单，但非常深奥。你会想要尽你所能，但是不能超过自身能力，不然的话，你会失败。 II

你问我答

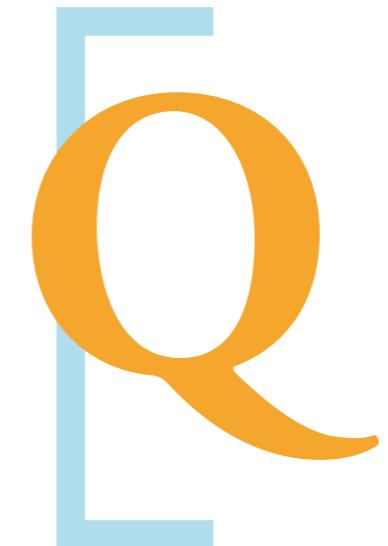
No.
646

《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。



“_____”脑，用来形容
当我们花太多时间在网络上
时，大脑回路会因为信息不断快速涌现，受到过度刺激
而一样瞬间爆开。



扫描看解答



- A 开心果
- B 棉花糖
- C 爆米花

◎：秦景

出自／乐活人生：“设定压力界线 提升身心平衡”

数字解码

AI人工智能正全面加速

文/张志康·资深媒体记者

从生成式AI、语言模型到自动化应用，快速渗透至金融、制造、医疗、教育等多元产业。不仅推动企业数字转型，也带动数据中心、晶片、云端等基础建设需求爆发。AI不再只是科技热点，而是全球经济竞争的核心动力。



逾 **1,000** 亿美元

2028年大陆AI
总投资规模

根据IDC中国发布2025年V1版IDC《全球人工智能（AI）和生成式人工智能支出指南》显示，2024年全球人工智能IT总投资规模为3,158亿美元，并有望于2028年增至8,159亿美元，五年的年复合增长率为32.9%。聚焦生成式AI（Generative AI），IDC预测，全球生成式AI市场五年的年复合增长率可望达63.8%，到2028年全球生成式AI市场规模将达2,842亿美元，占AI市场投资总规模的35%。预计到2028年大陆人工智能总投资规模将突破1,000亿美元，五年的年复合增长率为35.2%。

数据来源：MoneyDJ新闻

1,669 亿美元

快闪记忆体价格
止跌回稳

2024年在AI伺服器的需求带动下，全球DRAM和NAND Flash销售收入创下1,669亿美元的历史新高。因应美国可能提高关税，NAND Flash大厂提前生产带动需求，预估2025年第二季价格将止跌回稳。TrendForce表示，client SSD历经连续三个季度的库存去化，随着OEM厂商提前生产，第二季将出现库存回补需求。预期Windows 10停止支援和新一代CPU将带动PC换机潮，加上DeepSeek效应助益edge AI普及，刺激client SSD需求。而原厂以减产和调整供货策略逐步达成供需平衡，预期第二季client SSD合约价将季增3%至8%。

数据来源：TrendForce

1,640 亿美元

2030年
AI医疗初创受捧

近年来人工智能（AI）大行其道，与AI相关的股份受到市场追捧，其热潮更延伸到医疗保健领域。Research and Markets预计，全球AI医疗保健市场规模，将从2024年的150亿美元大增至2030年的1,640亿美元，年复合增长率高达49.1%。另外，高盛指出，AI医疗保健行业成为全球核心投资主题，AI将推动医疗从被动治疗转向主动健康管理。随着人口老化，市场对于医疗保健行业智能化的需求有增无减，两公司仍获大行唱好，前景值得期待。

数据来源：《大公报》A15版

76.4 %

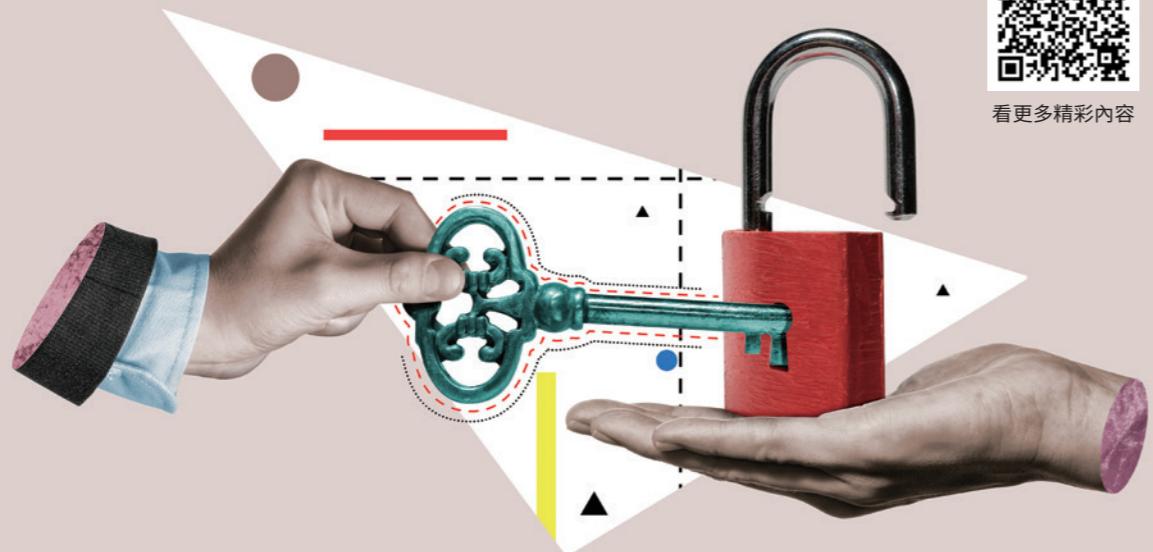
生成式AI
年成长率

根据Gartner最新发布的报告调查显示，2025年全球生成式AI支出将达到6,440亿美元，较2024年同比增长76.4%。这数字揭示AI在企业及消费市场的快速渗透，以及其改变未来商业模式的潜力。在这庞大的支出中，硬体投资占据近80%的市占率，达到3,983亿美元，且AI硬体市场主要是由制造商和供应商所推动，而非消费者和企业的自发需求所拉动。也就是说，硬体制造商正积极向市场推出具备AI功能的设备，即使顾客并不主动开发这些功能。A

数据来源：科技報橘

打破自我设限，发掘无限可能

编译/大师轻松读



看更多精彩内容

即使你不是爱因斯坦，也很有可能在某个或某两个领域特别优秀。发掘自身天才级潜能的关键，在于摆脱你的限制性信念。你要先成为自己心目中的超级英雄。

有7个内在限制性思想广为流传。你应该不停努力，用更好、更强大的东西来取代它们。这些限制性思想分别是：

①你的聪明才智是一出生就决定好的——问题是，智力测验无法衡量你的创造力、你的街头智慧，或是你的情绪智商。智慧的概念十分多变，重要的不只是你有多聪明，还有你如何变聪明。

③犯错就是失败——爱因斯坦说：“一个从不犯错的人，永远不曾尝试新事物。”犯错是学习过程的必经之路。犯错除了代表你还活着、还在呼吸之外，并不能说明你是个怎样的人。你要把犯错当作更上层楼的垫脚石。

②我们只用了10%的脑力——这是不正确的。科学家都知道，我们大脑的全部都在活动，甚至在我们睡觉的时候也是如此。挑战在于，学习如何以最好的方式使用你的脑力。

④知识就是力量——这个说法并不完整。事实上，知识需要应用才能发挥真正的价值。换句话说，知识有成为力量的潜力。重要的是你利用你知道的事去做什么事。不妨这样想：知识×行动=力量。

⑤学习新事物很难——这是学校从小灌输的谬论。没错，学习你从骨子里就知道以后永远用不着的东西，的确非常辛苦，但如果你对某个科目充满热情，学习就很容易。找到你喜欢的学习方式——让学习变得有趣且愉快——你就会持续不断学习。

⑥别人的批评很重要——地球上学习速度最快的是小孩，部分原因是他们根本不在乎别人怎么看。永远别让别人的意见左右或毁掉你的生活。他们没有必要喜欢你、爱你或尊重你，这是你自己的事。

⑦天才是天生的——事实并非如此，许多乍看之下似乎毫不费力的魔法背后，总是有其道理。天才绝非与生俱来，而是必须通过每天持续、深入的练习才能获得。

当你将这些限制性思想当作“一般常识”时，你就给了自己不必要的负担。因此任何时候，听到任何限制你潜力的说法时，你都应该有所警觉。

为了尽量减少你目前背负的限制性信念，你可以试着这样做：

①说出你的限制性信念——这样你就可以开始反驳这些信念。例如：你可能认为自己不擅长说故事。开始留意每次你告诉自己做不到的时候，便用更有力的想法来反驳：“嗯，我只是还不擅长说故事，并不代表我永远做不到。我们来练习吧”。

②了解事实——问问自己：“我真的不擅长领导团队吗？”或者“我不擅长这件事的证据在哪里？”当你开始认真关注事实时，你可能会发现，没有确切的证据能够证明你在这方面不行，那其实只是你脑中的噪音而已。

③主动创造新的信念——取代原本的限制性思想。例如：如果你缺乏自信，觉得自己在关键时刻表现得不够好，请提醒自己，没有人每次都能把每件事情做好。因此，无论如何，都要为你每次的努力和付出感到自豪。只要专注做到这点，就能帮助你拥有更好的心态。A

改变方式 启动潜能

练习方式决定成长速度；当你改变方式，潜能就会被唤醒。
选择更聪明的练习节奏，让每一次投入都更有力量。

序言／苏美琪；文／亚当·格兰特、林由敏



CHAPTER 1
从刻意练习到刻意玩乐
激发潜能的全新路径



CHAPTER 2
超越自我的进化方程序
八种方法 解锁隐性潜能



**CHAPTER I**
从刻意练习到刻意玩乐

激发潜能的全新路径

文/亚当·格兰特（华顿商学院教授）

在追求卓越的过程中，热情与纪律往往被视为相互对立的两端。但NBA球星斯蒂芬·库里成功告诉我们，真正的突破来自“刻意玩乐”——让艰难的练习变得有趣，从而持续进步。他的训练不只是对抗对手，更是超越昨日的自己。

改变游戏规则

斯蒂芬·库里是公认NBA史上的最佳射手。大家常说，迈克尔·乔丹（Michael Jordan）之于灌篮，就像柯瑞之于三分球，他把篮球变

成一场神射技巧赛，彻底改变了这项运动。前两位生涯三分球纪录的保持人打了一千三百场球赛才缔造纪录，柯瑞只打了七百八十九场球赛就超越了他们。



看更多精彩内容

柯瑞“就像一块小海绵走到哪里，都会积极吸收信息”。高中时，即使球打得不好，他仍决心支持球队，也有纪律维持冷静。但研究显示，最自律的人，其实最不需要动用到自律。

柯瑞虽是NBA球员之子，但他没拿到任何顶尖大学篮球队的奖学金。高中毕业后，他受到严重低估：以五星满分来讲，大家觉得他只算三星的新人。高三升高四的暑假，戴维森学院（Davidson College）的教练去看他打球。“他打得很差。他把篮球投到看台上，传球时漏接，运球不稳，投篮不进。”教练回忆道，“但在那场比赛中，他都没有责怪裁判，也没有指责队友。他总是在替补席上加油，从未露出气馁的样子，令我印象深刻。”

这不是柯瑞展露品格技能的第一个迹象。他小时候和父亲的球队厮混时，一名球员注意到柯瑞“就像一块小海绵走到哪里，都会积极吸收信息”。高中时，即使球打得不好，他仍决心支持球队，也有纪律维持冷静。但

研究显示，最自律的人，其实最不需要动用到自律。我的同事安琪拉·达克沃斯（Angela Duckworth）发现，他们不是靠意志力来度过难关，而是积极改变现状，让它变得没那么艰难。

棉花糖实验

棉花糖实验的研究是一个明显的例子。这是心理学史上最著名，也是遭到最多误解的研究之一。你可能对经典的研究版本很熟悉：心理学家把一颗棉花糖放在盘子上，告诉四岁小孩，如果他们能够等几分钟再吃，就可以得到两颗棉花糖。学龄前儿童若能为了更大报酬而克制现在吃下棉花糖的冲动，他们青少年时期



的SAT考试成绩会较高——最近有人的实验得到了同样的结果。

我第一次看棉花糖实验的影片时，以为我会看到一小群意志力超强的孩子。结果不是，我看到一些小孩自己搭建了鹰架，帮助自己避免运用意志力来抵抗冲动。例如：有些人捂着眼睛或棉花糖，有些人把双手压坐在屁股下，有些人把棉花糖揉成一颗球，让它弹起来，把它变成玩具。他们即兴创作了刻意玩乐的形式。这也是布兰登·佩恩为斯蒂芬·库里做的事情。

对练习的热爱

布兰登训练柯瑞十几年了。他告诉我，他是从一个基本原则开始：“我们的训练一点也不无聊。”他设立鹰架，让训练中最难的部分变得更容易——帮柯瑞在尽量不靠纯粹纪律下，获得最多的进步。

为了让练习变得有趣的同时培养球技，布兰登设计了一份刻意玩乐的活动清单。例如：在名为21的游戏中，你必须在一分钟内，以三分球、跳投、上篮（1分）的方式累积21分。但每次投篮后，你都必须跑到球场的中间，再跑回来。在游戏中跑到气喘吁吁，模拟了真正比赛时的疲劳。“每次训练都是一场比赛。”布兰登解释，“你需要突破某个时间，也突破某个数字。如果你只突破数字，没有突破时间，你还是算输了。”

与他人竞争的缺点在于，你可能赢了对方，但没有进步。对方可能刚好那天状况不好，或是你那天的运气比较好。在布兰登的刻意玩乐中，你的竞争对手是以前的自己，你也是在为未来的自己提高标准。你的目标不是追求完美，而是追求更好。获胜的唯一方法是成长。



我以为，理想的做法是练习一种技能，一直练到进步了，才练下一种技能。但布兰登不是让他一再重复同样的挑战，而是混合多种挑战。布兰登让柯瑞做一连串不同的投篮与敏捷训练，每隔二十分钟就换一种。这种交叉变化不仅比较有激励效果，也有助于学习。数百项实验显示，在不同的技能之间切换练习，进步得更快。心理学家称之为交错（interleaving），这适用于绘画到数学等多元领域，尤其是培养的技能相似或复杂的时候。即使是很小的调整，比如切换粗细不同的画笔，或者稍微调整篮球的重量，也可以产生很大的影响。

刻意玩乐在改变夏季训练的枯燥乏味方面特别有效。每周有多场比赛时，许多运动员要维持动力并不难。然而，在休赛期，球员很容易失去兴趣。篮球新星卢卡·东契奇（Luka

Doncic）在季前赛中，整个人胖了一圈。后来他开始跟着布兰登训练，体重就下降了，速度也提升了。斯蒂芬·库里告诉记者：“除非参加临时赛，否则夏天有时会很漫长。不花点心思的话，训练可能变得有点单调。”他说，刻意玩乐“创造出一种类似比赛的情境，伴随着压力”，这表示“你必须维持专注”。

经过十年的训练，柯瑞发现了自己的隐性潜能。他现在以爆发力与精准度来弥补身形上（身高一百八十八公分、体重八十四公斤）的弱势。他把大部分的功劳归因于布兰登精心设计的刻意玩乐——那把和谐式热情融入练习中。他因决心过人，而从中获得更多的效益。柯瑞的长期教练史蒂夫·科尔（Steve Kerr）说：“他很喜欢那个过程，那是所有卓越运动

员的共通点。练习是例行公事……但他们都乐在其中。随之而来的是一种热情，有热情才能持久。当你像他们那样热爱某件事时，就会努力精进自己，继续前进。”

刻意玩乐不见得会让你变成职业运动员，但可以强化动力，让你进步得更快。某天，我看到一位YouTuber拍的影片，他每天跟拍斯蒂芬·库里的训练流程两小时。一开始，柯瑞的三分球命中率只有8%。经过五十天的刻意玩乐训练后，他的命中率有了长足的进步，变成40%。

从柯瑞的训练哲学出发，延伸至学习与自我成长的关键策略，提醒我们：改变现状、吸收回馈、乐在其中，是释放潜能的起点。▲

本文出自：《隐性潜能》／平安文化出版社





CHAPTER 2

超越自我的进化方程序

八种方法 解锁隐性潜能

文/林由敏·知名人事主管协会执行官

每个人都拥有未被发掘的潜能，只是许多时候，我们受到习惯、环境或自我怀疑的限制，导致这些潜能被深藏起来，突破隐性潜能关键在于：自我觉察、心态转变、成长型思维、克服限制性信念，通过自我探索认识自己发现潜能，找到真正自我的价值与成就感，实现人生的更高可能性。

在东 京奥运攀岩决赛场上，斯洛维尼亚选手—亚妮娅·甘布雷特，面对15米高的岩壁，在体能耗尽的临界点突然改变策略，以全新动作组合完成逆转夺金。这场突破不

仅展现运动极限，更揭示人类潜能开发的本质—真正的成长突破发生在思维重构的瞬间。当我们凝视镜中的自己，看到的究竟是基因、环境、经验堆砌的既定存在，还是等待释放的无限可能？

II 许多人无法突破现状，往往是因为固定心态（fixed mindset）的限制。成长心态（growth mindset）则强调学习与进步，相信能力可以通过努力与挑战来提升。II

突破隐性潜能的方法

① 自我觉察——发掘内在的无限可能

自我觉察是释放潜能的第一步。我们必须学会深入了解自己，包括个人优势、弱点、价值观以及兴趣。通过反思与观察，我们可以辨识出那些限制我们发展的心理障碍，例如过去的经验、他人的评价或自我设限。

问问自己：我是谁？

Q 我真正热爱的是什么？

Q 什么事情能让我感到充满动力？

Q 我有哪些独特的优势？

Q 我过去的成功经验来自哪些特质？

通过这些问题，我们可以更清楚地认识自己，从而找到发掘潜能的方向。

② 心态转变——培养成长思维

许多人无法突破现状，往往是因为固定心态（fixed mindset）的限制。成长心态（growth mindset）则强调学习与进步，相信能力可以通过努力与挑战来提升。

• **拥抱挑战与错误：**成功的人并非不会失败，而是懂得如何从失败中学习。当我们开始接

受挑战，并将错误视为学习机会，我们的潜能便能逐步释放。

• **转变内在语言：**比如将原有固定心态的“我做不到。”改造成成长心态的“我还没做到，但我可以学习。”通过改变自我对话方式，我们能够建立更正向的心态，促进个人成长。

③ 内在驱动力——发掘真正的动机

如何发掘内在动机？其包括：热爱、使命感、成就感，内在驱动力是促使我们持续努力的核心动能。当我们的行动来自内在渴望，而非外在压力，我们会更有热情和动力去实践自己的目标。当我们找到内在动机，就能更有决心地投入学习与挑战。

④ 目标设定与行动力

• **设定清晰的目标：**有效的目标需要具备SMART原则（具体、可衡量、可达成、相关性、时限性）：

短期目标 → 每天进步1%

中期目标 → 三个月内学习新技能

长期目标 → 五年内成为某个领域的专家

• **执行与坚持：**光有目标还不够，关键在于行动。每天设定小步骤，不断累积，才能逐步接近目标。

⑤自我心理突破——战胜恐惧与怀疑

恐惧与自我怀疑是许多人无法突破自我的关键因素。

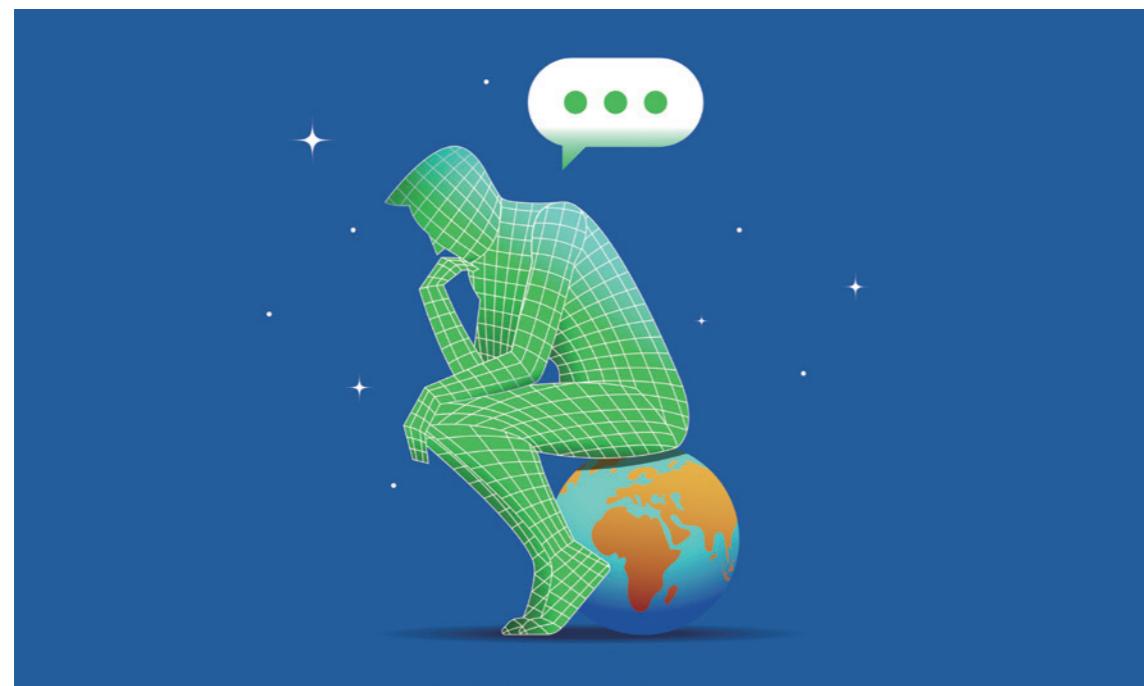
- **面对恐惧：**恐惧来自未知，但行动能带来信心。列出最糟的可能性，并准备应对方案。
- **克服自我怀疑：**回顾过去的成功经验，与支持你的人交流，建立每日正向肯定习惯。

⑥持续学习与成长思维

- **扩展知识与技能：**通过阅读、参加课程、请教专家。每天学习一点新知识，逐步提升竞争力。
- **通过挑战学习：**接受困难任务，培养解决问题能力。与不同背景的人合作，拓展视野。

⑦脱离舒适圈，迎接变革

- **舒适圈的危害：**舒适圈让我们感到安全，但也限制了成长。若不愿接受新挑战，潜能将无法发挥。



- **突破自己：**如何突破？每周做一件让自己不舒适的事情。主动寻求挑战，累积经验值。

⑧领导力与成功心态

- **发挥影响力：**领导不只是管理他人，而是启发他人。并成为改变的推动者，影响周围环境。
- **建立成功习惯：**如早晨例行的晨间冥想、运动、计划。并积极建立人际关系，与正向的人交流，持续学习，永远保持好奇心。

以实际案例说明——解锁隐性潜能的重要转折

1 深层觉察：解构自我认知的黑箱

为何多数人仍困在自我设限的认知牢笼？关键在于未经检视的潜意识程序——那些童年经验、社会评价、文化框架编写的隐形代码，正持续影响着我们对自身可能性的判断。

II 潜能开发已从个人修炼升级为生存必需，麻省理工学院提出的“韧性成长模型”强调，在VUCA时代，个人需建立“T型能力结构”——在专业纵深外，拓展跨界认知宽度。II

经营之圣稻盛和夫在创立第二家世界500强企业KDDI时，突破“门外汉不可能成功”的质疑，正是源于他运用“现场主义”的深度觉察。每日亲临基站建设现场，在尘土飞扬中重新理解电信本质，这种打破专业壁垒的认知方式，让他在花甲之年再次验证潜能开发的黄金法则：突破始于对既有认知框架的系统性质疑。

2 心态进化：构建持续突破的动力引擎

在硅谷创业圈流传着“10%法则”：每当达成阶段目标，立即将自我期待值提升10%。这种刻意制造认知失调的方法，实质是在重塑大脑的奖励机制。诺贝尔经济学奖得主丹尼尔·卡尼曼提出的“认知放松”理论，深刻解释了舒适区的诱惑本质。大脑会本能抗拒需要高度专注的任务，也成为现代人突破自我的最大障碍。破解之道在于重新定义挑战——将目标分解为“可完成的不适区”，如同运动员的渐进式负荷训练，让突破成为可预期的心理惯性。

3 行动架构：打造潜能释放的跃迁系统

神经可塑性研究显示，持续42天的刻意练习能重塑大脑神经回路。这为“微习惯”策略提供科学依据：与其设定宏大年度目标，不如设计每日1%的改进系统。将棋冠军羽生善治的“千日修炼法”，正是通过每日研究三



种新棋步，在多变中积累出颠覆性的战略思维。

潜能开发已从个人修炼升级为生存必需，麻省理工学院提出的“韧性成长模型”强调，在VUCA时代，个人需建立“T型能力结构”——在专业纵深外，拓展跨界认知宽度。当人工智能逐步取代程序化工作，人类的独特价值正回归到创造性潜能的持续释放。那些敢于突破认知边界、重构心智模式、并将成长转化为行动惯性的个体，终将成为塑造新文明的优秀人物。

实现人生的更高可能性

超越自我并非一蹴而就，而是通过自我觉察、心态转变、内在驱动力、目标设定与行动，持续挑战自我，最终发挥出最大的潜能。当我们拥有成长思维、勇敢迎接变革并持续学习，就能在不断变动的时代中，成为领导者，创造更高的人生价值。现在，就是改变的时刻。你准备好释放你的隐性潜能了吗？A



知名媒体人

沈春华

把握当下，别跟岁月论输赢

图·文／沈春华（天下文化）

知名媒体人沈春华于新书中分享她的65岁生日心得：“和岁月不能论输赢，因为没人能赢得过，只能论交情。要她善待你，你便要先好好善待她。”

人生 有些时候，意外的“礼物”不请自来，是惊喜还是惊吓，端看你如何看待。一日，我还没回过神来，不知市府向我这位小市民贺喜所为何来？定睛一瞧，敬老卡的通知单，已翩然降临手中。什么？所以我成了“官宣老人”？内心抽动了一下，这一天这么快就来啦！

我还没准备老啊！

除了几乎每天要缴的停车费和偶尔的罚单之外，很少感受市民和市府之间的关系，没想到敬老卡这项福利的行政效率倒是颇高，一天都没延迟，生日刚过，敬老卡通知单就寄达家里了。



看更多名人講堂

对于不逃避人生功课的人而言，福慧从未远离，只是用不同的方式，淬炼我们的勇气和韧性。现代女性的敬老卡，一点都不卡，无关老弱，是人生的第二春。

第一次感觉被个别关照，原来是被通知进入官方认证的老人行列。可是我还没准备“老”啊！谁说六十五岁就是老了呢？手上的通知单，被我捏出许多条皱纹。我的“垂老”挣扎，内心小剧场演得很过瘾，这是我在异想世界的自问自答，也算是一种自我疗愈。

年过五十就被称为“老妪”的情况已很少再发生，即使来到敬老卡的年龄，许多人士保养得宜，生活充满各种可能，说我们六十五岁“仍是一尾活龙（女神龙）”，一点都不夸张。

只不过，在约定俗成的观念或政策治理的角度上，六十五岁被视为人生的分水岭，很多国家以此为法定退休年龄，高龄者的相关法令和福利制度也以六十五岁为起点，例如：让资深公民享有交通和休闲活动等各方面的优惠。

六十五岁的仪式感

迎来敬老卡，人生从心理层面到社会层面被推入“老字号”，六十五岁生日快乐，特别有福慧，仪式感在这一年也特别明显。

几位友人分别在六十五和七十岁这两年欢度生日，生日会的形式从个人演唱会到艺文巡礼再到美食飨宴，不一而足，但同样饶富意涵，展现女性面对岁月的从容和自信。

庆生活动里，邀请的都是至亲好友，分享的是一路走来的人生风景，寿星本人就是最佳节目主持人，又说又唱、行云流水。在人生旅途上，还有谁比自己更清楚有过的步履和旋律呢？

Tina是我的校友，也是成功的企业家，经营



事业有方，同时重视凝聚家庭和企业员工的向心力，多年来一直有着好人缘。

为了迎接六十五岁生日，她精心规划一场“喜迎六五”个人演唱会，演唱会当天，从小学同学到大学校友，再到各个专业领域的好友，两百多人自北中南而来，气氛热烈。

一首接一首的歌曲，既是回顾也是前瞻，生命的点滴以爱串联，在岁月行进中，虚心学习又努力开创。

另一位朋友Susan也是优质女力的代表。她的庆生会别出心裁，以支持艺文活动的心意，迎接人生的新篇章。在岁月流转中，她勇敢承担了考验和重担，岁月也在她年近耳顺之时，回报另一场幸福。

不怠慢、不傲慢、承担付出

对于不逃避人生功课的人而言，福慧从未远离，只是用不同的方式，淬炼我们的勇气和韧性。现代女性的敬老卡，一点都不卡，无关老弱，是人生的第二春。至于我，面对岁月不敢怠慢，不敢傲慢，感恩福报，也提醒自己勇于承担、乐于付出。

领敬老卡的这一年，我手上的工作和旅行，早已从年头排到年尾，一样的忙碌，不知老之将至。敬老卡的到来，让我更以清澈之眼，看待人生四季。

三月底的东京赏樱和五月下旬展开的北欧行，都是亲子旅行。一对成年子女在海外求学、工作多年，仍心系家乡父母并乐于陪伴，这是我成为“老妈妈”后，最感欣慰的事。

而让我压力倍增的写书计划，在我拿到敬老卡的这一年，终于也完稿了，我笔写我心，要给自己一个进阶“成年礼”。

善待每个抉择

时光流逝，确实毫不留情，这一年，距离五十二岁离开主播台，已经相隔十三年。

那是我人生第二度做出离开电视台的决定，离开我喜爱的工作岗位。十三年来，有时不免会想，如果真有平行宇宙，留在原来那个工作轨道的我，如今会有怎样的心情？是新闻工作的积累带来更大的成就感？还是不能自由来去、不能更贴近家庭和儿女的煎熬日益加剧？

岁月给我们最好的礼物是，人生可以不断



选择，但不能重新来过，时间点不一样了呀！时光一去不复返，岁月因此教会我们善待每个抉择。

《改变20万人的快乐学》一书作者拉伊·拉赫胡纳森说：“基本上，人们是拖延着去过有意义而充实的人生，直到为时已晚。”拉伊的意思是，我们都太害怕冒险离开那份不满意的工作，改去追求让自己更开心、更有意义的生活。于是我们日复一日，把“真正的快乐与享受”延到退休以后，却没想过等那天到来时，我们恐怕已经没有足够的精力和心思，让向往的生活展现真义了。

看到拉伊的这段文字时，我感到自己被激励，仿佛自己成了有勇气、有先见之明的人。

但拉伊的说法并非适用每个人，所谓“更快乐、更有意义”的生活是什么？在每个人的天秤里都是不一样的。

当年，我的抉择更为难，我要离开的是一份我喜欢的工作，是外人觉得适才适所的事业，并非让我不满意的工作。只是进入知天命之年后，这个我原本乐在其中的工作，出现了束缚，而人生的天命出现另一个重心。

那时我明白，离开主播台势必会成为未来的念想，但我不想停留在原地，时间越来越宝贵，我只有这一辈子。

把握当下，别跟岁月论输赢

拉伊的说法有两个字很关键，那就是“冒险”。大部分的人无法一味追求自己喜爱且所谓“更有意义”的生活，因为那通常不是带给自己和家庭最大共同利益的选项，现实条件和安稳的生活，还是多数人的首要考量。

岁月的长河里，我匍匐前进，保持自觉自省，家庭是我最大的考量，但我不想失去自我。

II 把握当下，让目前的情况更好，才是正向的思维。和岁月不能论输赢，因为没人能赢得过，只能论交情。要她善待妳，妳便要先好好善待她。II

能够让我二度主动离开电视台，再次潇洒挥挥衣袖，是当年的环境给了条件和支持，也是因为年岁的增长，加强了自我追寻的力道，如果再早个三五年，这个决定肯定下不了。

所以，除了在元宇宙里随意改写人生，吾人也别想什么平行宇宙了。在一种抉择中，想像另一种抉择，可能是最糟糕的。把握当下，让目前的情况更好，才是正向的思维。和岁月不能论输赢，因为没人能赢得过，只能论交情。要她善待妳，妳便要先好好善待她。

岁月大无畏，我们小不忍则乱大谋，面对她不时丢出来的课题或难题，想要动怒回呛前，先搞清楚岁月大神的提醒在哪里？找对方向才能趋吉避凶。与岁月过招，谦卑和学习才是最好的攻防。

最棒的岁月勋章

看着手中敬老卡的通知单，很难想像却又如此真实。

那个和邻居小女孩手牵着手上幼稚园的沈家幺妹，就这样走过岁月的洗礼，从进入电视台到进入婚姻；从职场女强人（我妈说的）到两个孩子的妈妈；历经媒体变革，时光和科技快速运转……，小女孩一路被推到了资深市民的此时今朝。想到底，这张“敬老卡”得来不易啊！

虽曰“老”，实为“敬”，没有扎扎实实活了六十五载，穿越无数个日月星辰，通过一个又一个不曾想到的课题，在不足为外人道的笑与泪中，继续前行……这张卡也到不了

自己手里。

我们的青春、梦想、风雨、拼搏、爱与付出，全都镌刻在这张卡里了。和岁月做了超过一甲子的朋友，即使有过龃龉、互看不顺眼，总也越来越磨合了。

六十五岁生日快乐，敬老卡，不卡。它是自己写下的勋章！A



沈春华

知名媒体人

资深新闻人、媒体人。就读辅仁大学大众传播系大四时，即获得第一个电视节目的主持机会，而后陆续参与多个节目，短短六年拿到六座金钟奖。二十八岁时，赴美国南加大新闻与传播学院攻读传播管理硕士。历任中视新闻及八大电视新闻主播，台视、中视、公视、中天节目主持人，再添七座金钟奖，为电视金钟奖举办以来最高纪录得奖者。

好书推荐

《在岁月里淘金，一闪一闪亮晶晶》

出版社：天下文化
作者：沈春华

金钟主播沈春华写给妳的情书从职场的高光时刻，到自在生活的探索，用岁月淬炼智慧光芒，将生命起伏化作文字，给曾被时间打磨却依然闪亮的妳，这不仅是她的告白，也有妳的故事。



你的工作还安全吗？

专栏作者 |



黄至尧

人力资源专家

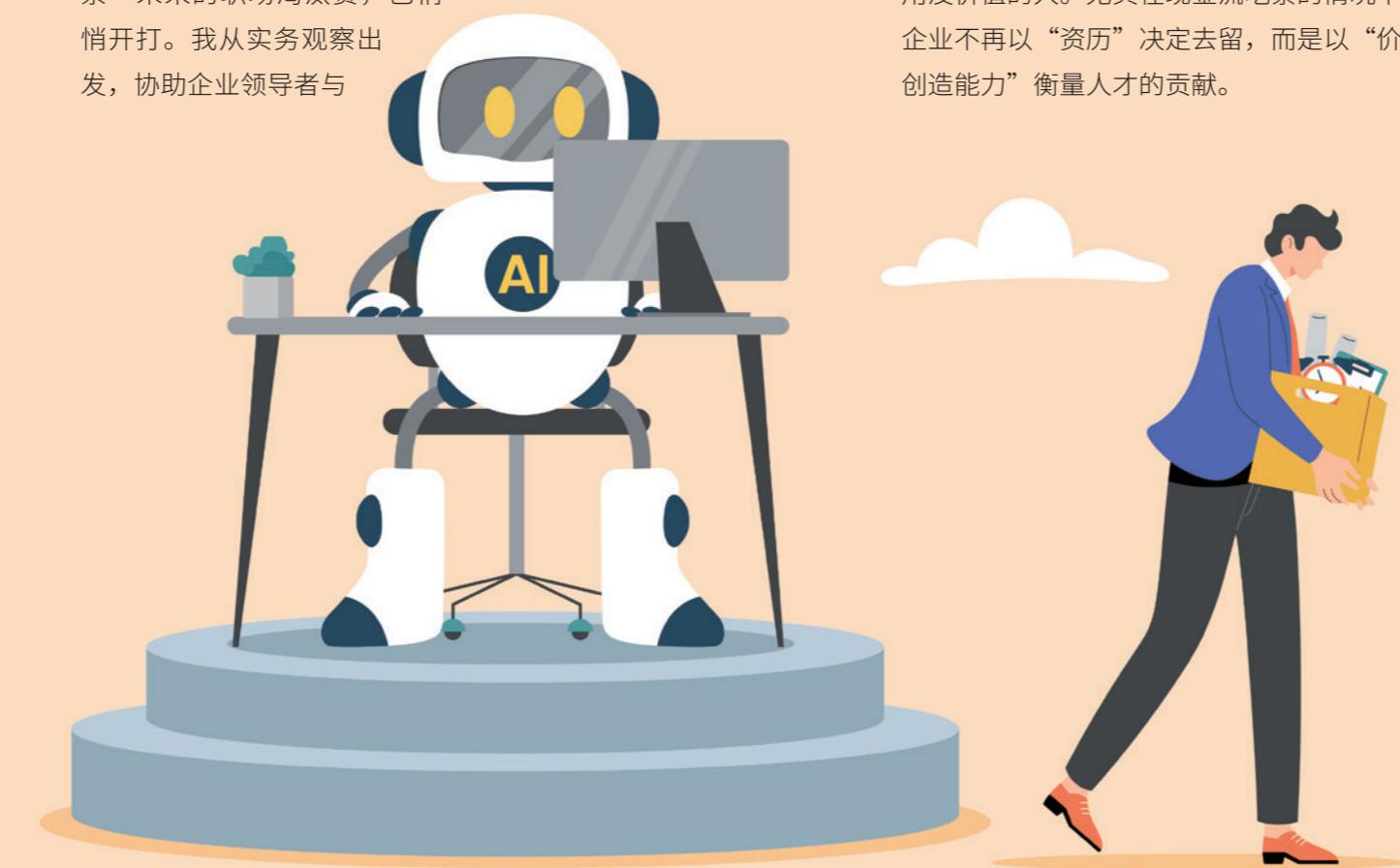
AI工具持续进化、全球景气低迷、组织架构极简化，最为人力资源专家我最常被问到的问题就是：AI来了，我还有工作吗？AI带来了方便，也带来了焦虑，不少中高阶主管午夜惊醒。



文/黄至尧·人力资源专家



这些 年我协助超过百家企业在全球招募与培养关键人才，也在非营利组织推动大学生就业与职涯赋能。根据我的观察—未来的职场淘汰赛，已悄悄开打。我从实务观察出发，协助企业领导者与



|| 你想赚钱，你需要知道“赚钱的本质是利他”也就是为他人创造价值。而公益的本质，同样也是利他。” ||

职场工作者掌握以下三大关键——“未来的职场趋势”、“企业对人才的重新定义”，以及个人可立即采取的“职涯调整策略”。

Q1 你是否已身处“职场冰河期”？

我们熟悉的“稳定职涯”模式，正逐步瓦解。面对经济结构调整、成本提高，许多老板心中其实早有答案：不是不想用人，而是不想用没价值的人。尤其在现金流吃紧的情况下，企业不再以“资历”决定去留，而是以“价值创造能力”衡量人才的贡献。

疫情后的经济复甦仍然疲弱，我与许多企业主对话发现，许多企业早已进入“撑着但不赚钱”的阶段。你以为的稳定工作，只是老板还撑得下去；等现金流烧完、资金断裂时，就是下一轮裁员潮的开始。因此，你需要思考如何为企业创造价值，创造营收，才是你能否续留企业的关键。目前正经历“职场冰河期”，要再就业必然是难上加难。你在老板眼里的价值，决定了你能不能撑过这波冰河期？

Q2 我的工作是否很快就被AI取代？

我深信AI会淘汰不会用AI的人，因此我在演讲中或文章中经常反复强调：“你不需要变成AI专家，但你需要与AI共舞。”

以我自己为例，前些时候我写了一篇文章，是关于星云大师〈最后的遗嘱〉与管理间的连结。我除了自行创作也同步让AI参与分析，结果AI列出的十大观点中，我选择中了其中六项放入我的文章中，比自己的观点还要多，最终的专栏文章包含了我与AI的观点，两者结合之后，文章的含金量以及对读者的价值就从加法，变成了乘法。

请务必记得我反复强调的重点：AI会取代很多人，但是究竟优先被取代的是谁？答案很简单：“不会用AI的人，将被会用AI的人取代”。

Q3 工作的定义正在改写，你跟上了吗？

过去一份工作做十年是稳定的象征，现在？恐怕是缺乏竞争力的标志。雇佣关系多元化，是人力资源领域多年来一直十分重要的课题：全职、兼职、freelancer（自由工作者）、外包、顾问，自媒体工作者等，都在取代传统的“正职”概念。职场形态的多元化，正挑战传统人资管理的逻辑。企业用人思维，也从“雇人”转向“借力”——如何以最小固定成本，整合最有效内外部资源。老板不在意你是哪一种身分，他只在意你能不能“用最小的资源，帮他创造最大的价值”。

未来用人的趋势，会更关注成果而非工时、贡献而非职称。对个人而言，代表的就是：若无法明确定义自己的价值与贡献，便容易沦为在职场冰河期被淘汰的人。

Q4 焦虑时代，你该从哪三条轴线升级？

通过《职场能力白皮书》调查发现，我们观察到大多数职场人有三种典型焦虑：不知道自己该补什么技能、学了很多但没明显成效、不确定努力是否能转化为回报。我建议每个人应该针对以下三个轴线来进行职涯升级：

① **单点突破：**找到一个你热爱、有天赋、且市场愿意为之付费的技能，做到专业可被辨识、价值可被衡量。

Q5 顶尖人才的共通特质，你具备几项？

这些年来我面试过无数数字企业高管、年薪数百万的职场菁英，发现他们身上有八大共同特质，其中前三点尤为关键：

1 正能量

他们擅长调整自己的情绪能量，在变局中保持冷静、自我激励。例如：我推荐“4-7-8呼吸法”（深吸4秒，屏住呼吸7秒，用8秒把气吐完），帮助自己情绪稳定的简单好用的方法。

2 量身订制

不论是对待顾客、同事，或是职场输出，他们总能让人感受到“你不是其中之一，而是唯一”。这是一种细节与人味并存的职业美学。想让人过目不忘，你必须与众不同！



② **多点触发：**有意识地跨领域连结，建立自己“知识边界以外”的对话能力。

③ **持续输出：**你的价值来自于“对别人有用”。将所学通过分享、教学、自媒体等方式转化为个人品牌，并与市场对话。

II 你想赚钱，你需要知道“赚钱的本质是利他”也就是为他人创造价值。而公益的本质，同样也是利他。II

3 梅迪奇效应（The Medici Effect）

优秀的人不会只困在自己的专业圈与舒适圈，他们会主动跨业、跨界吸收灵感与经验，形成独特的综合竞争力，正如“梅迪奇效应”所说：创新来自异质碰撞。这一点我深刻认同！若你想成为职场顶尖的人物，“同理心”、“公众演说”、“逻辑思考”等，都是不可或缺的核心能力。

Q6 哪几个行业仍有发展潜力？

我经常被问到，现在到底还有哪些产业是未来较看好的赛道？我个人更看好的是行业融合有以下的趋势：

科技+人文

绿色+智能

健康+场景

► 结构性成长行业（受大趋势驱动）：

AI / 高科技 智能制造、AI应用、大数据、半导体

大健康 生技、长照、心理咨询、保健食品、新药研发

宠物经济 饲养、医疗、美容、陪伴服务

永续发展 绿色能源、核聚变、电池回收、智能物流

→ 人味难被取代行业（需同理心与感知力）：

教育与生涯教练

美学与设计相关

餐饮与私厨

游戏与电竞

自媒体经营与个人品牌

Q7 为何公益是最强投资？

“成功人士”最后都不约而同地选择投入公益。因为公益是一种“最高级别的利他”，也是建立人脉与信任快速且长远的方式。你仔细观察便不难发现，大部分的企业家都有一颗公益之心，很多老板甚至会成立基金会，长期回馈社会。

很多人把公益当成是“有余力时的选项”，我倒有不同的看法，我认为参与公益反而是对职场人的“职涯投资工具”。通过参与公益活动，你将有机会认识很多大咖。你想赚钱，你需要知道“赚钱的本质是利他”也就是为他人创造价值。而公益的本质，同样也是利他。

未来没有标准答案，职场也没有标准赛道。但你可以选择学习与探索，与人连结，成为那个能够适应变化、拥抱成长的人。工作从来不是一场“先到先得，持久占位”的比赛，而是“持续创造价值”的能力竞赛。愿你在风起的年代里，不只是稳住自己，而是成为能带动风向的人。A



全球最美机场专题②

扎耶德国际机场 以顶尖科技打造新世代航站

文/李俊明 · 图/Kohn Pedersen Fox (KPF) ©Victor Romero

获奖无数的阿布扎比扎耶德国际机场，近期以新锐之姿，横扫各项设计与服务评比，究竟这座落成才一年多的新颖航厦，有着什么样的魅力？

打开 航空界深具指标意义的Skytrax评鉴，早从2000年以来，新加坡便年年跻身全球最佳机场之列，其中甚至有12次还拿下冠军；而且即便面对香港赤腊角机场、首尔仁川机场、杜拜国际机场、卡达哈马德国际机场等亚洲、中东劲敌不断进逼，25年来也从未滑出最顶尖的前三强排名。



看更多经典设计

很少机场能在电影中如此抢镜，但是阿布扎比做到了！在汤姆·克鲁斯不久前推出的《不可能的任务：致命清算》(Mission: Impossible—Dead Reckoning Part One)，紧凑的运镜、紧张的节奏之中，那纯白的摩登机场不是片场搭建的场景，而是启用才一年多的阿布扎比扎耶德国际机场 (Zayed International Airport)。



波浪造型的屋顶，呼应中东地区绵延起伏的沙漠山丘意象。



从空中俯瞰，航厦呈现X型的放射状平面。

异军突起 中东成长最快航空枢纽

它不仅被凡尔赛设计奖 (Prix Versailles) 选为2024年全球最美机场之一，也从Skytrax的2024全球最佳机场 (World's Best Airport) 脱颖而出，在全世界五百多座机场当中领先群伦。

为了纪念阿拉伯联合大公国的建国先贤 (Sheikh Zayed bin Sultan Al Nahyan)，这座原先的阿布扎比国际机场 (Abu Dhabi International Airport) 在去年二月才刚更名为扎耶德国际机场，不仅推出全新的视觉识别系统，融入阿布扎比地标—豪森堡 (Qasr Al Hosn Fort)、当地传统的达乌帆船 (Dhow Boat)、椰枣树与沙漠落日作为主题，同时也以这座极度新颖现代的航厦建筑，进一步推升阿布扎比的中东航运枢纽地位。

这座2023年11月才启用的扎耶德国际机场建筑被称为A航厦，光是最初两个月就迎来四百多万旅运人次以及两万四千多架次航班，未来容量满载时更预期每年可容纳高达4,500万旅运人次。相较于2020年阿布扎比通航100座城市，在新机场与新加入的航班助力下，到了2024年已增加至125座城市，达到超过20%的成长。

这座花费30亿美元建成的航厦建筑，整体面积广达742,000平方公尺，包括35,000平方公尺的零售与餐饮空间，进驻163间店铺与餐厅，可容纳79架客机停泊。





出境大厅的航空公司报到区以弧形流线与曲面屋顶互相呼应，大跨距的拱顶结构，为室内创造敞亮的开放式空间。

更值得关注的是，簇新的机场不仅美轮美奂，也很着重在提升效能，亮点之一就是采用了目前全球最顶尖的新颖生物辨识技术，设置九处生物辨识检查站，让通关检查更为自动化。这些技术被运用在更多的自助行李托运柜台、出入境电子通关过道，以及登机闸口，借由先进的脸部辨识技术来侦测、确认旅客身分，有效缩短旅客的等待时间。

此外，中央集中式的行李处理系统，也大幅增进了装卸行李的处理效率，不仅每小时可以处理高达19,200件行李，也让转机时间最低可降至45分钟，增强枢纽机场的输运便利性。

X型布局 创造最高使用效率

在设计上，这座航厦的外观设计灵感取自绵延起伏的沙漠沙丘，交织伊斯兰文化常见的几何图案，呼应阿布扎比的自然环境与人文历史。借由巧妙使用具有曲面斜度的玻璃帷幕立面，大量引进自然光线，让室内产生更明亮开阔的空间感。

最特别的是，从空中鸟瞰呈现X形分布的航

厦，为让旅客在航厦当中往来能有更清楚的方向感，便为延伸而出的四个端点设定主题，分别象征阿布扎比的沙漠、海洋、城市、绿洲等环境元素，不仅增强运作机能，也让旅客动线更有效率，让航厦每小时能同时容纳11,000旅运人次，比之前的容量成长一倍，未来更可望最高达到每年容纳4,500万旅运人次，比之前的容量还增加一倍。

在提升使用者体验与融入便利舒适的同时，航厦同时也兼顾了空间的效能。因此在设计阶段就不断以电脑程序模拟X形平面布局配置，让机场运作的效率与旅客动线的流畅更为优化。



Y型结构柱与弯月造型照明装置。

这种X形的航厦布局，可让机场不同端点之间的步行距离降至最低，根据实测数据，旅客从踏进机场大门到前往登机门的步行时间，在最佳状态下可以控制在12分钟之内，因此无论是搭机或转机，都能让旅客以最方便的方式前往登机闸口或入境大厅，借此鼓励旅客采用步行方式在机场内交通，减少轻轨电车或电动车等人工载具的使用。

这座航厦的幕后设计功臣，是来自美国的Kohn Pedersen Fox（以下简称KPF）建筑事务所，从管制区到非管制区，大至建筑空间，小到室内家具，全都一手包办了设计细节。

为了达到整体设计的一致质感，这家建筑事务所建立了贯穿整座航厦的设计语汇，包含一系列的设计规范，让各种细节，由办理报到手续的航空公司柜台到天花板垂悬的吊灯，都能与空间及建筑完美融合。

减柱设计 空间更形开阔敞亮

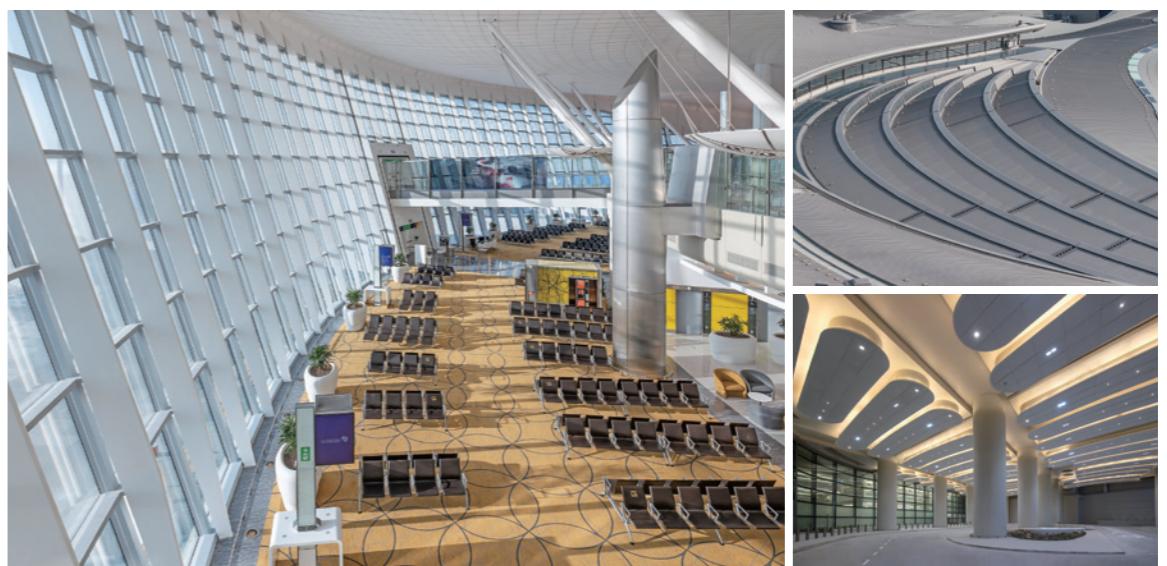
长达319公尺的航厦，设计理念致力于让所

有设施都涵盖在同一座屋顶之下，因此借由拱顶支撑结构，减少列柱使用，让航厦内的空间运用可以依照报到手续、行李托运、海关检查等需求而调整，更具弹性与效率。

而为了减少列柱的使用，航厦内采用了长达180公尺的最大型拱顶支撑结构。这种造型流线的拱顶支撑结构，让天花板看起来轻盈无比，几乎呈现无重量的状态。而出境大厅挑高也达到50公尺之谱，在减柱设计的主旨下，让空间更开阔宽敞。

在这样的设计理念当中，一方面既要引进充沛的自然光线，一方面又要防止强烈的日照减损空调效能、造成使用者的不适，因此设计团队选择不在建筑屋顶设置遮阳板，因为暴露在自然环境当中的遮阳板很容易受到沙尘暴的影响。

建筑团队改采另一设计策略，借由巧妙利用起伏延伸的屋顶曲面，并让建筑立面产生微微的倾斜，降低沙漠烈日直射进入室内。另一方面同时也减少航厦的玻璃帷幕使用，并采用高效能的特殊隔热玻璃，借由玻璃窗



候机室大厅以大片窗面营造开敞空间氛围（左）。借由巧妙的屋顶结构，兼顾自然采光与遮蔽日照的需求（右上）。旅客接送区也充满浓厚的空间设计感（右下）。

面的配置位置，来控制阳光直射的角度。

巧妙融合艺术 创造视觉亮点

为了在巨大的空间当中产生视觉的平衡，设计团队也在航厦当中设置了数座装置艺术作为视觉焦点，像是航站正中间的“Sana Al Nour”，就堪称中东地区最大的艺术装置，光是高度就有22公尺，直径也达到壮观的30公尺，以1,632片带有弧度的透明玻璃进行组构。

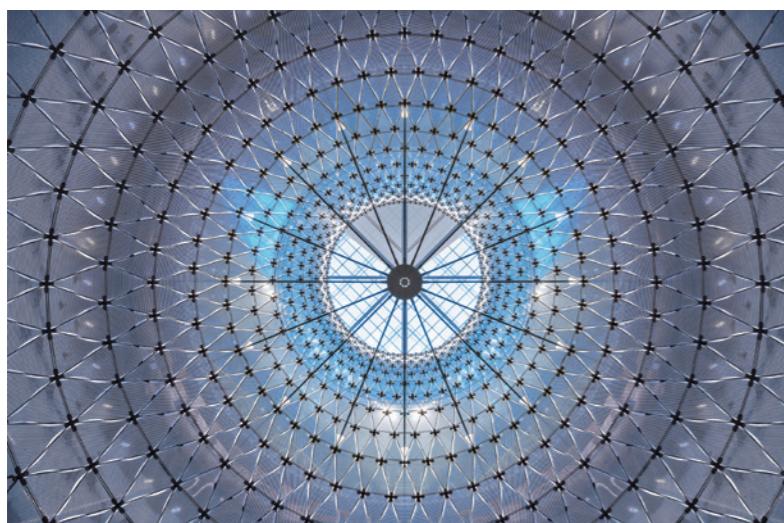
负责操刀这件作品的Carpenter | Lowings设计公司表示，创作灵感汲取自阿布扎比当地传统的巴吉尔（Barjeel）通风塔楼，不仅成为视觉亮点，同时也真正具有引导通风与采光的效果。借由将光线与气流由出境大厅导引至入境大厅，提高整体航厦的能源使用效益，减少10%耗能，成为将阿拉伯联合大公国传统文化与创新科技完美结合的范例。

另外航厦内的“焦点阶梯”（Feature Staircase），除了可让旅客当作方向指标，也增加了空间的层次感。有鉴于许多机场设计多将重点放在出境大厅，这座机场想要打破这种



“焦点阶梯”巧妙将入境廊道与入境大厅串接，让旅客一下机就能对阿布扎比产生深刻视觉印象。

不均衡的局面，特别强化入境动线设计，让所有旅客一抵达就能惊叹于航厦的壮观空间。因此这道“焦点阶梯”巧妙将入境廊道与入境大厅串接，让旅客一下机就能对阿布扎比产生深刻视觉印象。 A



“Sana Al Nour”汲取传统通风塔楼意象，不仅成为视觉焦点，同时也具有引导通风与采光的效果。



小心别被硬撑拖垮

设定压力界线 提升身心平衡

文／阿迪提·内鲁卡（哈佛大学压力研究专家）

来自哈佛的压力专家阿迪提·内鲁卡医生，根据逾二十年的临床经验，从大脑科学发展出五个重新设定压力的心态转换技巧，由而内而外逐步微调，减少压力、增强韧性，找回身心平衡与效能。

如果 你做了彻底的健康检查，医生告诉你一切看起来都很好，你的症状可能和压力有关，那你就跟六成到八成的人看医生的经验一样：症状是由压力所导致。压力也被发现是导致几乎所有疾病恶化的因子，

从一般的感冒到像是心脏病等比较严重的病症都可能。包括焦虑、抑郁、失眠、长期疼痛、肠胃问题、关节炎、偏头痛、气喘、过敏，甚至糖尿病等，几乎所有医疗状况都会因压力而恶化。



看更多健康常识

有毒韧性的迷思

我们大部分的人从很小的时候就被教导，忍受高度不舒适的状态就是内在力量的展现。我们误称这是韧性。我要告诉你，这不是真正的韧性。那些通常被我们称为韧性的东西，长久下来让我们感到身心耗尽。这就是我所说的韧性迷思。

韧性可以被定义为“面对惊吓后能继续以与先前几乎同样方式持续运作的能力。”这是一个健康的生物现象。但韧性往往会跟有毒的韧性混淆，后者是扭曲后的定义，包括拼过头、为了生产力不计代价、心灵胜于物质等不健康的行为。这是一种劲量电池的思维，会让你陷入麻烦。

现代社会的基础就是建立在有毒的韧性上。小时候在学校，你如果能一直撑下去就会受到奖赏。到了成年，不管是在家里、职场、育儿、提供照护或在社群中，这已成为常态。

我在诊间里每天都会看到这样错误的期待上演。病患会脸上带着大大的微笑走进来。他们看起来很开心、放松、平静。但当门关起来，能有点隐私的时候，他们便会不由自主地哭出来。不管他们的年纪、职业或家庭背景如何，一旦当他们可以老实说出自己的压力时，泪水就溃堤了。这样的状况很常见，也确实显

示出大家在各自的的压力中感到孤立，这样的情况非常普遍。

注意你的金丝雀警讯

十九世纪时，煤矿工人会带金丝雀进矿坑，监测空气里致命的一氧化碳。当矿坑里的空气品质达到危险区间，矿工自己不会知道，但金丝雀会发现。借由聆听金丝雀的歌声，如果金丝雀变得安静不唱了，矿工就知道空气变得有毒。

我们人类有一点做得特别差，就是我们不知道自己的极限，就算知道，往往也会超越这些极限。当我们正朝错误的方向处理压力时，我们每个人内在都有一只警告我们危险将至的金丝雀，让我们知道生活方式对我们有害，我们应该要在事情演变得一发不可收拾前，采取行动做出改变。

我的病患们通过失眠、焦虑、抑郁、头痛、过敏、胃食道逆流、反胃、晕眩、疼痛或现有症状不断发作的方式警告他们压力的问题。这类症状告诉你，要开始注意、放慢脚步、多善待自己并做出改变。

先从五个问题的简单测试开始，做完将能知道自己的压力程度，也就是你的个人压力分数。请尽可能精准回答所有五个问题。



II 韧性可被定义为“面对惊吓后能继续以与先前同样方式持续运作的能力。”这是健康的生物现象。但韧性往往会跟有毒的韧性混淆，后者是扭曲后的定义，包括拼过头、为了生产力不计代价、心灵胜于物质等不健康的行为。**II**

你的压力分数 CHECK

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1 | 过去一个月，你多常注意到你的金丝雀警示征兆？ |
| <input type="checkbox"/> 从来没有 (0) <input type="checkbox"/> 几乎没有 (1) <input type="checkbox"/> 有时候 (2) <input type="checkbox"/> 常常 (3) <input type="checkbox"/> 非常频繁 (4) | |
| 2 | 过去一个月，你多常因为压力而感到超过负荷或不安？ |
| <input type="checkbox"/> 从来没有 (0) <input type="checkbox"/> 几乎没有 (1) <input type="checkbox"/> 有时候 (2) <input type="checkbox"/> 常常 (3) <input type="checkbox"/> 非常频繁 (4) | |
| 3 | 过去一个月，你多常因为压力而感到被耗尽或能量很低？ |
| <input type="checkbox"/> 从来没有 (0) <input type="checkbox"/> 几乎没有 (1) <input type="checkbox"/> 有时候 (2) <input type="checkbox"/> 常常 (3) <input type="checkbox"/> 非常频繁 (4) | |
| 4 | 过去一个月，你多常因为压力导致频频醒来，睡眠受到干扰？ |
| <input type="checkbox"/> 从来没有 (0) <input type="checkbox"/> 几乎没有 (1) <input type="checkbox"/> 有时候 (2) <input type="checkbox"/> 常常 (3) <input type="checkbox"/> 非常频繁 (4) | |
| 5 | 过去一个月，你多常觉得压力干扰了你的日常生活与活动？ |
| <input type="checkbox"/> 从来没有 (0) <input type="checkbox"/> 几乎没有 (1) <input type="checkbox"/> 有时候 (2) <input type="checkbox"/> 常常 (3) <input type="checkbox"/> 非常频繁 (4) | |

花点时间，想想在过去一个月内，每一个问题是否广泛适用在你的生活状况。然后将括号内的数字加总，找到你的个人压力分数。

你的压力是健康、可控制且可处理的吗？或你感觉压力已失衡、不受控，超过了你日常生活所能承受？你的个人压力分数可以帮助你察觉，适应型压力和适应不良型压力可能会以什么样的方式呈现出来。最低是0分，最高则可以到20分。你会发现分数愈高，有适应不良型压力的可能性愈高；分数愈低，适应不良型压力的可能性愈低。

就如同我许多病患一样，你可能已经撑到极限，无法再忽略那些处处显示征兆的金丝雀之歌。你的症状已经变成了问题，但你已经意识到自己必须注意并想要做出改变，试着通过建

议作法走出压力与倦怠的黑暗洞穴，并给予自己所需的新鲜空气。

过度刺激的大脑像爆米花

“爆米花脑”(popcorn brain)。这虽然不是真正的医学诊断名词，却是越来越常见的文化现象。这是研究员大卫·李维(David Levy)创造的名词，来形容当我们花太多时间在网络上时，大脑会发生什么事。我们的大脑回路因为信息不断快速涌现，受到过度刺激而“像爆米花一样瞬间爆开”。久而久之，大脑开始习惯不断涌现的信息，让我们更难放下手上的装置、放慢思考、在线下好好生活，因为在线下的世界，一切都以不同且更缓慢的速

“爆米花脑”形容当我们花太多时间在网络上时，大脑会发生什么事。大脑回路因为信息不断快速涌现，受到过度刺激而“像爆米花一样瞬间爆开”。

度进行。我们很难察觉出现爆米花脑的状况，因为这个现象太普遍了。

只要是过度使用媒体都可能出现爆米花脑。说不定你比较喜欢用社群媒体。我有一个病人担心自己有“网络成瘾”，因为他每15分钟就会拿手机查看。另一个病人则是社群媒体上的网红，晚上几乎每个小时都会醒来监控追踪她贴文的互动率。

就像适应不良的压力会以许多不同方式呈现，爆米花脑也会以不同形式呈现。当我注意到病患出现这个现象时，我清楚了解到，我需要询问他们使用媒体的状况、对智能型手机的心理依赖程度，将这些信息纳入临床决策的标准程序之一。我从许多病患身上亲眼目睹科技对压力的严重影响。

减少爆米花脑的方法

接收与过度接收媒体信息之间的差异只有一线之隔。如果你知道自己是否已过度接收媒体信息，并造成不健康的压力的话，我建议你注意自己有没有一些可能已经过度接收信息的症状？你觉得自己是否有爆米花脑的状况？你会不会经常不由自主地想去查看手机？你有没有过本来只想稍微看一下手机，结果大把时间便因此流逝的经验？如果你没有随时随地连上网，会不会因此觉得焦虑或烦躁？

很多人告诉我，如果他们真的去检视自己的媒体使用状况，会发现出现了好几个问题，像是：难以专注、记忆力差、惶惶不安或没有活力。有些人告诉我，他们觉得很焦虑、郁

寡欢、感到被耗尽，或觉得失去希望。我有一些病患过度使用媒体，没有出现心理健康上的问题，却出现生理上的问题，像是头痛、脖子痛、肩膀痛、背痛、眼睛疲劳等。

你可以遵循以下计划，尽可能减少出现爆米花脑的风险，或治好你的爆米花脑：

一天最多滑两次手机

把目标放在一天最多滑两次手机，一次20分钟。其他时间，只能用手机打重要的电话，或传送重要讯息和电子邮件。计时并为自己负责。在数字的空间中，很容易就忘记时间。

取消手机推播通知

选择取消推播通知和自动跳出的功能。如果真的有你需要知道的事情，你迟早会知道。

工作时手机远离桌面

工作的时候，试着将智能型手机放在离工作台面至少3公尺远的地方。在家的时候也一样，尤其是和家人在一起的时候。

睡觉时远离手机

睡觉时，不要把手机放在床边桌。这样能避免夜间查看手机，也避免你早上起床第一件事就是找手机。告诉家人或同事，如果有紧急状况就打电话给你。A



出自：《逆转有毒韧性》／天下杂志出版社





震旦文印解决方案

助力律师行业高效办公

图·文／震旦办公自动化

近日，震旦根据近500家律所顾客调研发布《2025律所行业文印解决方案白皮书》，深入了解律师行业在文印方面的独特需求，并探索如何通过先进的文印设备和解决方案来满足这些需求。

500家律所调研出的行业文印需求要点

首先，打印成本是律所最为关注的问题之一，占比高达87.59%。律所需要在长期运营中控制打印设备的采购成本、耗材费用以及设备维护成本，以确保整体盈利水平。

其次，打印速度和品质同样至关重要，76.32%的律所强调了这一点。法律文件通常内容繁多，需要快速、高质量地打印。

此外，文印安全也是众多律所主要考虑的因素。律所处理的案件往往涉及大量敏感信息和机密文件，必须确保文印过程中的信息安全。



一对一咨询详情

震旦新品9S系列：律所文印的得力助手

• 高速输出与卓越品质

震旦9S系列新机ADC459S/C559S以其卓越的打印速度和高品质输出，成为律所高效文印的首选。ADC459S的打印速度为45页/分钟，而ADC559S则高达55页/分钟，能够快速处理



大尺寸智能操作面板



高拓展容量

大量法律文件。同时，文印清晰、图像逼真，满足法律文件对细节的严格要求。

• 智能化操作与便捷连接

震旦9S系列新机配备了10.1英寸的可调节操作面板，提供类似平板电脑的操作体验。此外，设备支持多种移动设备连接技术，包括WiFi、Airprint、NFC近场通讯技术和BluetoothLE低功耗蓝牙技术，方便律师在移动办公场景中随时随地进行文印操作。

• 强大的扩展与印后处理能力

震旦9S系列新机标准供纸容量为1,150张，通过选购纸盒后，供纸容量可扩展至3,650张，最大供纸容量可达6,650张，确保持续稳定的作业输出。此外，设备还支持多种印后处理功能，如边钉、角钉、鞍式装订、折页、打孔和插页等，满足律所多样化的文印需求。

律所文印，还需搭配“震旦安心印”文印管理软件

• 文印安全与保密保障

震旦安心印解决方案通过刷卡取件功能，确保只有授权人员才能访问打印文件，有效防止文件丢失或错取。

• 成本控制与精细化管理

震旦安心印解决方案支持将打印费用精确统计到部门或个人，帮助律所优化成本控制和财务管理。通过详细的费用报告，律所可以清晰了解各部门或员工的资源使用情况，避免不必要的浪费。

• 智能化文档管理与高效检索

震旦安心印解决方案提供一站式文档归档与管理功能，帮助律所集中存储、分类和检索文档，简化文件归档流程，方便远程查阅，提高检索效率。

律所对文印的需求也在不断升级，震旦将继续致力于为律师行业提供更优质、更专业的文印服务，助力律所提升工作效率，保障信息安全。A





震旦家具×甬江实验室

前瞻创新 激发无限可能

图·文/震旦家具

甬江实验室是浙江省政府批准设立的专注于新材料及相关领域研究的新型科研机构，于2021年5月正式成立。实验室坐落于美丽的东海之滨—宁波。

公共空间——让能量焕然一新

选用Puffy沙发以柔软的坐垫，增加空间的变化和层次。年轻化的配色方案，打破传统的沙发印象，传递给人亲和力与安全感。

通过绿植点缀公共空间，巧妙设计模糊办公与生活的边界，让心境随环境自然切换。Puffy沙发独特的蓬松感，令员工倍感松弛。



Moca吧椅与BEC吧桌、钢柜的组合，将创意延伸至茶水间



一对一咨询详情



左：Moca椅、SØM沙发搭配移动白板，让天马行空的idea随时随地都能被记录 / 右：Handy培训桌-感受流畅灵动的学习体验



直击实验室“孵化”创意的moment

创新怎么发生？实验室的精神是不断探索和变革，震旦家具采用Moca椅、SØM沙发搭配移动白板，让天马行空的idea随时随地都能被记录、被讨论，为甬江实验室打造开放式Brainstorming空间。

培训空间——培养创新人才

Handy培训桌系统化的设计充分考虑人体工学及各式培训空间的高效能利用，在随心所欲的动态移动中，感受流畅灵动的学习体验。



让放松洽谈与自在交流成为享受

学习最重要的是“建立共识”，震旦家具提供Handy培训桌，可根据课程协作方式进行多种形态组合，契合空间布局的多变需求，加速知识共享与深化学习体验的现代培训空间。

为空间注入活力，灵感油然而生

震旦家具的Coasta沙发与Para洽谈椅，以简约丰富的色系和灵活组合，在空间中巧妙平衡开放与私密。

全景落地窗引入自然光，消融室内外界限，营造出兼具艺术格调与自然美学的休闲空间，让放松洽谈与自在交流成为享受。A



震旦博物馆会员权益升级 体验古今对话与艺文风采

图·文／震旦博物馆

为感谢社会大众长久以来对震旦博物馆的厚爱与支持，2025年震旦博物馆会员卡全新升级！本次升级，旨在开启更多与观众之间的文化对话，邀您深入探索馆藏文物的灵动美感，体验古今交融的艺术魅力。

震旦 博物馆会员卡2025年新增三大权益，分别是赠送博物馆文创商品——“绘飞的神兽DIY套装”、“现当代展览图录”和咖啡厅“第二杯饮品半价”。期望能为大众打开对震旦博物馆的想像，在黄浦江畔的文化宝盒中，持续相聚、共赏精彩。

回顾2021年9月初，上海震旦博物馆在迎来开馆八周年之际，正式推出会员卡，凭会员卡可享受包括免费参观馆藏文物展、免费使用语音导览、获赠专著《认识古玉新方法》、会员专属的公共教育活动、咖啡厅饮品兑换券等在内的八大

权益，从而更全面感受震旦博物馆的魅力。

博物馆之友促进社会交流

“博物馆会员”其实是一个较为新鲜的说法；在学界和业内的相关讨论中，通常会用“博物馆之友”来进行同义的代替和使用。作为欧洲博物馆在实践中自然而然伴生的一种组织，博物馆之友历史悠久，影响非凡，英国的博物馆之友可追溯到1909年就成立的剑桥大学的菲茨威廉博物馆之友；国际博物



看更多精彩活动



2024至2025年震旦博物馆会员专属活动一览

馆之友联盟则于1975年正式成立，今年将迎来50周年纪念。

这些传统的西方博物馆之友，是由博物馆爱好者自发聚集形成，主动无偿地为博物馆提供财力和人力资源，包括募集购藏和修复资金、协助完成博物馆的日常工作，从而保障博物馆的运营、推动博物馆的发展。当然，他们也相应地拥有参加展览开幕式、使用博物馆空间等权益。

随着博物馆的学科化以及行业的发展壮大，越来越多的专业人才和资深人士得以直接投身到博物馆的建设和管理中；“博物馆之友”、“博物馆会员”的实践并未停止，反而博物馆成为主动的一方：或定向邀请社会名流与慈善人士以扩大博物馆社会知名度及募资范围，或借用市场营销手段开发多样的“年票”和“一卡畅通”，吸引培养博物馆常客；这些后发实践尽管重心也在寻求财力支持上，但“博物馆

之友”更被赋予积极地开拓博物馆在社会公众中的新形象的使命。

这一点海峡两岸亦是心有灵犀，台北故宫博物院的“故宫之友”的推出宗旨就有“扩大民众主动参与”；而在2022年国家文物局发布的《博物馆运行评估标准》中也将“博物馆之友”的活动组织情况列为博物馆公众参与的考察内容中。

体验古今交织的博物馆魅力

上海震旦博物馆于2021年推出的会员卡正是基于扩大公众参与及更好地推广馆藏文物、古器物学研究方法及博物馆视角的生活美学。三年多来，震旦博物馆先后迎来近四百位博物馆之友。我们在展厅内感受文物的魅力，在书籍中品读古人的智慧，在活动中体验创意的奥妙，在咖啡厅中放松充电、欣赏外滩的风光。A



Cafe 5 震旦博物馆咖啡厅夜景



2025年震旦博物馆会员专属活动现场



认识元青花瓷专题——形纹设计 ④

元代青花双狮耳罐的设计

文/吴棠海 · 图/震旦博物馆

元代青花大罐除了直口无耳的款式之外，还有盘口双耳的类型，而其器耳又可分为双鱼耳或双狮耳二类，因为双鱼耳大罐的主要纹饰偏向统一且少有变化，故本文以双狮耳罐为例说明。

双狮 耳罐的器耳采塑贴法安置于罐腹两侧，腹部主纹大多分为上下两区，上腹部以二个狮耳为分界，做正背两面

180°的对称布局，下腹部配合圆形罐体做360°的环绕设计，少数器物采用通体式画法，纹饰组合常见以下五类。

龙纹位于上层, 做180°的前后设计, 缠枝牡丹位于下层, 呈180°的环绕布局。
(图二)

一、龙纹与牡丹纹组合设计

在龙纹和牡丹纹的组合里，龙纹大多成对出现，牡丹以缠枝形态为主，布局参见图一之例。

此器为震旦博物馆的藏品，盘形口，颈部略长，具有一周白色凸棱，肩部倾斜外扩，腹部圆鼓，腰部以下收窄，腹部上方塑贴二个高浮雕的狮形器耳，表面用钴料绘画青花纹饰。

纹饰包含回纹、串枝菊、壶门纹边框内填如意云头和杂宝、云龙纹、缠枝牡丹、钱纹及壶门纹边框内填如意云头圆珠纹。二个龙纹以狮形器耳为分界，绘于器身正背两面，以回首探望或向前直行的姿态表现彼此的互动，六枚牡丹平均排列，分岔的枝叶相互交错，构成缠枝纹样。

御风而行的龙纹位于上层，在圆鼓的腹壁上显得轻灵潇洒，硕大的牡丹位于下层，花叶繁茂，色泽深浓，可以发挥稳定视觉重心的效果。

二、凤纹与牡丹纹组合设计

在凤纹和牡丹纹的组合里，凤鸟两两成对，共有二组，牡丹以缠枝形态为主，布局参见图二之例。

此器为震旦博物馆的藏品，盘形口，颈部突起一周白色凸棱，肩部斜溜，腹部圆鼓，腰部以下收窄，上腹部塑贴二个狮形器耳，表面以凤鸟穿菊和缠枝牡丹为主纹，搭配回纹、串枝花卉、壶门纹边框内填杂宝、卷草及壶门纹边框内填如意云头圆珠等纹样。

凤鸟穿菊纹位于上腹部，以双器耳为分界，前后各有一对凤鸟，左右并列，彼此相望。缠枝牡丹位于下腹部，六枚牡丹等距离排列，花茎左旋右转，连接为循环不断的纹样。

从面积比例来看，凤鸟穿菊纹的比例较小，但是上层位置能够衬托舒尾展翅的姿态，与缠枝牡丹一起呈现凤鸟高飞、花开富贵的吉祥意义。



元代·青花穿花凤鸟缠枝牡丹纹双狮耳大罐

穿花凤鸟位于上层，前后两面彼此对称，缠枝牡丹位于下层，环绕腹壁一周。(图二)



元代·青花串枝莲缠枝牡丹纹双狮耳大罐

串枝莲纹位于上层，缠枝牡丹位于下层，花朵交错排列，枝条斜转回绕，上下呼应。(图三)

三、莲纹与牡丹纹组合设计

在莲纹和牡丹纹的组合里，莲纹采前后对称的串枝样式，牡丹以环绕的缠枝形态为主，布局参见图三之例。

此器为震旦博物馆的藏品，造型呈盘形口，颈部一周白色凸棱，肩部倾斜外扩，腹部圆鼓，腰部以下收窄，罐腹上方安置一对高浮雕的狮形器耳，表面绘画回纹、海水波涛、壶门纹边框内填如意云头和杂宝、串枝莲、缠枝牡丹、卷草纹及壶门纹边框内填如意云头圆珠纹。



元代·青花云肩缠枝牡丹纹双狮耳大罐

六个云肩纹分成前后二排，披覆在圆鼓的上腹部，凸显富贵吉祥的寓意。(图四)

上层莲纹共计六朵，平均分为前后二组，下层牡丹也有六枚，与莲花交错排列，两种花朵都采取不同的角度取象，连接的枝条斜转回绕，表现朝上仰放或往下垂悬的状态，起伏有致的波动彼此呼应，构成和谐的韵律感。

四、云肩纹与牡丹纹组合设计

在云肩纹和牡丹纹的组合里，云肩纹位于上层，呈披覆状，牡丹纹位于下层，做缠枝形式，布局参见图四之例。

此器为震旦博物馆的藏品，圆形盘口，颈部略长，其下一周白色凸棱，肩部倾斜外扩，腹部圆鼓，腰部以下收窄，罐腹上方塑贴一对狮形器耳，表面绘画回纹、海水波涛、串枝莲、如意云头纹边框、缠枝牡丹、卷草纹及壶门纹边框内填如意云头圆珠等纹样。

上腹部的如意云头纹边框呈垂覆状，犹如女性服饰肩上的装饰品，所以称之为“云肩纹”，框内绘画凤鸟穿花的图案，框外留白，下层的缠枝牡丹花叶繁密，器身往下收窄，两相对照之下，使位于鼓腹处的云肩纹产生膨胀饱满之感，凸显富贵吉祥的寓意。

五、正反龙纹组合设计

在正反龙纹的组合里，大罐腹壁不分上下两区，而是采通体式的画法将龙纹绘于器身正背两面。

例如图五为震旦博物馆收藏的元代青花大罐，造型呈盘形口、颈部凸棱、斜肩、鼓腹下收之状，腹部上方塑贴二个立体狮形器耳，表面以一对云龙为主纹，搭配回纹、串枝花、串枝莲、卷草及壶门纹边框内填如意云头圆珠等纹样。

龙纹身躯修长，展开四肢凌空飞行，周边散布云朵，以昂首前行或回首顾盼的姿态彼



元代·青花云龙纹双狮耳大罐

成对云龙纹采通体式的画法，龙纹配合双器耳的形制，做一前一后的布局。(图五)

此呼应，是将大罐腹部做为一个单位的通体式画法，但是二个龙纹仍以器耳为分界来布局，则是配合双耳形制所做的安排。A

II 元代青花双狮耳罐的主纹有双层和单层二类，龙纹、凤鸟及花卉依照器耳位置布局，产生同中有异的变化。下期将以四系扁壶为题，介绍此一品类的形纹关系。II



BOOK
震旦博物馆
出版丛书介绍

西周玉器



西周

玉器在商代晚期的基础上继续发展，尤其重视玉器在礼制与德性方面的意义，器形纹饰迥异于前，具有鲜明的时代风格。本书由北京大学考古文博学院孙庆伟教授所执笔，书中收录震旦博物馆与其他公私收藏的西周玉器二百五十三组件，分为礼瑞用玉、佩饰用玉、丧葬用玉、似玉材质、改形玉器五项，并附导论一篇，内容丰富，论述精采，引领读者综览西周玉器的文化内涵。A

西周晚期 人龙纹玉佩拓片

【内容精选】

- 1、由古器物学的角度分析西周玉器的材质特征、琢制工具、成形工法、纹饰设计及其风格的演变。
- 2、运用详实的出土资料和相关的文献记载来说明西周时期的用玉状况，解释西周玉器的使用功能与制度。
- 3、以拓片辅助彩图，让读者更容易欣赏西周纹饰的独特设计与线条之美。

• 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》《明永乐青花瓷鉴赏》《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》《钴蓝至宝：认识青花瓷》

• 书籍销售点

大陆地区

北京 | 罐子书屋、韫玉斋、中国文物书店、锦祥堂
上海 | 震旦博物馆、罐子书屋

台湾地区

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、库存书书社

- 大陆地区（博物馆商店）：
86-21-58408899转606
- 台湾地区：
886-2-2345-8088转1721
- 官网：www.auroramuseum.cn



西周晚期
人龙纹玉璜



西周晚期
玉串饰

05
MAY

馆藏精粹赏析

文/吴蒙海 · 图/震旦博物馆



元 青花莲塘鱼藻纹罐
高28.7公分／震旦博物馆提供

元代青花大罐有盘口双鱼耳、盘口双狮耳及直口无耳等类型，其中的直口无耳大罐没有附加其他零件，纹饰配置富有变化，如本期所要欣赏的青花大罐即属于90°的分景设计。

此器 有圆形罐口，颈部短直，肩部圆缓向下倾斜，腹部圆阔，腰部以下收窄，器底内凹为浅圈足，足底和足内露胎无釉，表面用钴料绘画青花纹饰，颈部环绕波涛汹涌的海水纹，腹部以莲塘鱼藻纹做为全器的主要装饰。

四丛莲荷以相等的距离分布于腹壁上，将360°的腹壁平均分为四个区块，每丛莲荷的枝梗长短不一，花叶或高或低，显得错落有致，花朵和叶片采用侧视或斜角俯视之角度

取象，产生自然的立体感。

莲荷之间分别绘划一尾鱼儿，鱼首向左或向右，两两相对或彼此相背，鱼身和鱼尾采用多视点的角度取象营造游动的感觉，空白处填入各种藻类或水草，水草曲折折，以优美的弧度表现水中摇摆的动感。

类似的造型和纹饰亦可见于日本出光美术馆收藏的元代青花莲池鱼藻纹罐，二者都是90°分景设计的经典佳作。A



无信不立，校企同行促成长

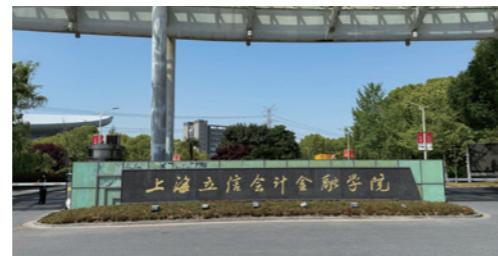
震旦集团向上海立信会计金融学院学生发展中心捐赠物资

图·文/震旦集团

近日，震旦办公自动化上海金桥责任中心田帽坤、上海金桥责任中心陈秀梅、震旦家具上海服务部贾兴茂一行同仁来到上海立信会计金融学院，向学校学生发展中心捐赠了一批实用的家具物资，为中心的工作人员及学生们提供更加便捷舒适的学习和活动空间。此次捐赠活动不仅体现了震旦集团的社会责任感，也彰显了其对教育事业的大力支持。

走进上海立信会计金融学院学生发展中心

上海立信会计金融学院是一所会计、金融特色鲜明的公办全日制普通高等学校，由原上海立信会计学院和原上海金融学院于2016年6月合并组



高学习成绩、参与社会实践和志愿服务等方式积累“成长币”，以此来偿还“贷款”。

家具捐赠，共筑成长家园

捐赠当天，上海天气炎热，震旦集团的工作人员在学生发展中心工作人员的引导下，有序地将捐赠的家具物资摆放在指定位置。这些家具将用于改善学生发展中心的学习环境和办公条件。在捐赠过程中，震旦集团的代表与学校师生亲切交流，详细了解学生发展中心的运作情况和学生的需求，现场感受到了学校对学生全面发展的重视和关怀。

捐赠精神，温暖人心，照亮未来

建而成。“立信”之名源自《论语》“民无信不立”。学校起源于著名教育家、会计学家、“中国现代会计之父”潘序伦先生1928年创办的立信教育事业。在近百年的办学历史中，学校被业界誉为中国现代会计教育的发祥地之一和未来金融家摇篮。2022年通过AACSB（国际精英商学院协会）认证，是境内首家通过认证的地方财经院校。

学生发展中心位于学生活动中心1楼，集学生发展银行、学业发展中心于一体。学生发展银行（简称“学发行”）是有着实际载体的虚拟币校园银行。其运营模式依托于学校现有的奖助学金资助平台，将学生获得的国家励志奖学金、国家助学金“贷”给学生，学生通过提

此次捐赠活动不仅是物质上的支持，更是精神上的鼓舞。震旦集团的善举传递了社会对教育事业的关爱与支持，体现了企业的社会责任与担当。捐赠的家具和物资将为学生创造更加舒适的学习环境，帮助他们更好地成长和发展，也希望以此激励更多人关注和支持教育事业。 A



欢迎订阅

立即加入
震旦企微好友

- 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



嘉御

Graceful and Forceful



添加震旦小助手
享专属福利活动

- 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



扫码关注公众号

彩绘陶仕女俑
Painted Female Pottery Figure

唐代 Tang Dynasty
618-907



震旦博物馆 | 馆藏文物精选展

Aurora Museum Permanent Exhibition



震旦博物館
AURORA MUSEUM

开馆时间 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 99 Fucheng Rd., Lujiazui, Pudong New Dist., Shanghai, China

扫码关注微信公众号
Follow us on WeChat
www.auroramuseum.cn

