

提升职场竞争力的知识伙伴

震旦  
AURORA

名人讲堂

荣格心理学家—詹姆斯·霍利斯  
内在力量的指引

艺文飨宴

馆藏精粹赏析  
明永乐 青花穿莲龙纹天球瓶



1971年7月创刊·发行54年6个月

JANUARY 2026 一月号 No. 654

# 高效习惯力 成长曲线



迎接新的一年，升级自我管理系统，  
将习惯转化为行动力，  
让效率成为你的竞争优势。



添加震旦小助手  
享专属福利活动

震旦月刊  
AURORA MONTHLY

欢迎订阅

AP 8109 黑白数字印刷系统



扫码了解更多详情

# 印实力 诠释生产力

Production Printing



\*图示产品包含选购件

编辑台上  
EDITOR'S WORDS

## 从习惯出发, 累积成长力

**新的**一年, 成长不只是更努力, 而是更聪明地前进。此次封面故事以“高效习惯力”为核心, 引导读者检视日常努力是否真正累积成长动能。在快速变动的环境中, 调整节奏、优化习惯, 让每一步走得更有方向。

心理学家爱德瓦多·布里先纽指出, 许多人陷入“加倍努力却原地踏步”的表现悖论。当我们把所有时间投入产出, 却忽略学习与调整, 成长自然受限。真正的突破, 来自懂得在“表现模式”与“学习模式”之间切换, 为自己保留反思、修正与精进的空间。

人事主管协会执行长林由敏从职业发展角度提出“高效习惯力”的实务指南。她认为影响竞争力的关键, 不是资源多寡, 而是能否将自我管理转化为可持续的行动系统。当习惯成为优势, 效率便不只是技巧, 而是一种长期累积的职业生涯资本。

本期“乐活人生”聚焦现代人常见的高血脂问题。中医师陈盈光以中西医整合观点, 说明血脂异常不只是数字警讯, 更反映整体代谢失衡。通过饮食调整、生活作息与体质调理, 健康同样能靠日常好习惯逐步改善, 为生活品质打下稳固基础。

无论是工作效率、生涯竞争力, 真正拉开差距的, 是坚持持续实践的好习惯。期盼本月内容, 陪你建立有效节奏, 让成长持续向上。 **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 · 2026/1/1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 吴晓玲、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。



四川峨嵋山有“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。



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

# 震旦月刊

AURORA MONTHLY

No.654

JANUARY 2026



A p.16

新年度的开始，拥有正确的心态之外，更要懂得如何行动，才能真正推动成长。



A p.20

荣格心理学家——詹姆斯·霍利斯



A p.32

沙国北部埃尔奥拉的奇岩怪石地形，成为当地旅游特色之一。

## E 编辑台上 EDITOR'S WORDS

01 从习惯出发，累积成长力  
文/苏美琪

## M 大师专栏 MASTER COLUMN

04 六大秘密武器，助您摆脱犹豫、提升判断力  
文/安德鲁·黎可曼

## M 大师轻松读 MASTER 60'

08 能量是高效的关键  
编译/大师轻松读

## C 封面故事 COVER STORY

10 用习惯推升成长  
序言/苏美琪

12 为什么加倍努力，却依然停滞？  
懂得切换模式 才能真正成长  
文/爱德华·布里先纽

16 新年度高效习惯力指南  
以习惯升级职涯竞争力  
文/林由敏

## C 名人讲堂 CELEBRITY TALK

20 荣格心理学家——詹姆斯·霍利斯  
内在力量的指引：重新掌握生命的选择权  
文/天下杂志出版社

## M 职场观点 MANAGEMENT

24 不想被公司淘汰？  
职场大咖的优秀习惯，你拥有几个？  
文/黄至尧

## I 创新经营 INNOVATION

28 打造组织创新力  
成就AI时代大赢家  
文/詹文男

## D 玩味设计 DESIGN

32 奢华设计旅店——阿拉伯沙漠篇  
以建筑与设计，  
重塑沙漠奢华高度  
文/李俊明

## L 乐活人生 LOHAS LIFE

37 高血脂怎么办？  
中医带你全方位调理身体  
文/陈盈光

## A 跃升震旦 AURORA NEWS

42 于细微处见真章：  
文印数字化如何助力大型集团管理精进  
看震旦智能文印方案，如何应对  
卧龙集团效率与成本的双重挑战  
图·文/震旦办公自动化



44 坐下，也是一种启程  
震旦家具联袂国际知名  
设计师Cuno 推出“Sofar”  
系列新品  
图·文/震旦家具

## A 震旦博物馆 AURORA MUSEUM

46 专题导读（三）——龙山时期  
灵光：新石器时代玉器特展  
图·文/震旦博物馆

## A 藝文饗宴 ARTS PLAZA

48 馆藏精粹  
2026年桌历赏析  
图·文/吴棠海

53 馆藏精粹赏析  
明 永乐 青花穿莲龙纹天球瓶  
图·文/震旦博物馆

## L 爱心公益 LOVE ACTION

54 震旦情暖，幸福“加”座  
震旦集团向上海浦东新区  
新唐镇敬老院捐赠  
图·文/震旦集团

### COVER STORY

高效习惯力是职场突破关键！通过调整日常行动、掌握学习与表现模式，让效率转化为竞争优势，推动你的成长曲线持续上升。





# SIR ANDREW LI KIERMAN

## 安德鲁·黎可曼

文/安德鲁·黎可曼 (天下杂志出版社)

### 六大秘密武器， 助您摆脱犹豫、提升判断力

伦敦商学院教授

在快速变动的环境下，判断力已成为影响个人成就与组织效能的核心能力。我们若希望提升判断品质，并提高达成目标的机会，便需要理解自身的强弱项、进行风险分析、创造开放对话的环境，同时适度善用AI与数据工具。



更多精彩内容

伦敦商学院前院长黎可曼教授将判断拆解为六个关键要素——“知识与经验、觉察、信任、感受与信念、选择、执行”。他强调，这不是固定不变的公式，而是能灵活运用的架构，协助我们在不同情境中吸取经验、提

升决策品质、找到更高机率成功的做法。

若判断指的是结合知识、经验与个人特质，以形成意见或做出决定，那么我们需要一个清楚的架构，说明哪些环节需要考量、该如何具体运用。使用这样的框架，不仅能确保我们采取适当的

步骤做判断，也有助于符合法规需求，并使我们与同事从成功与失败中持续学习。

黎可曼教授将判断拆解为六个主要构成要素，以下将依序说明。

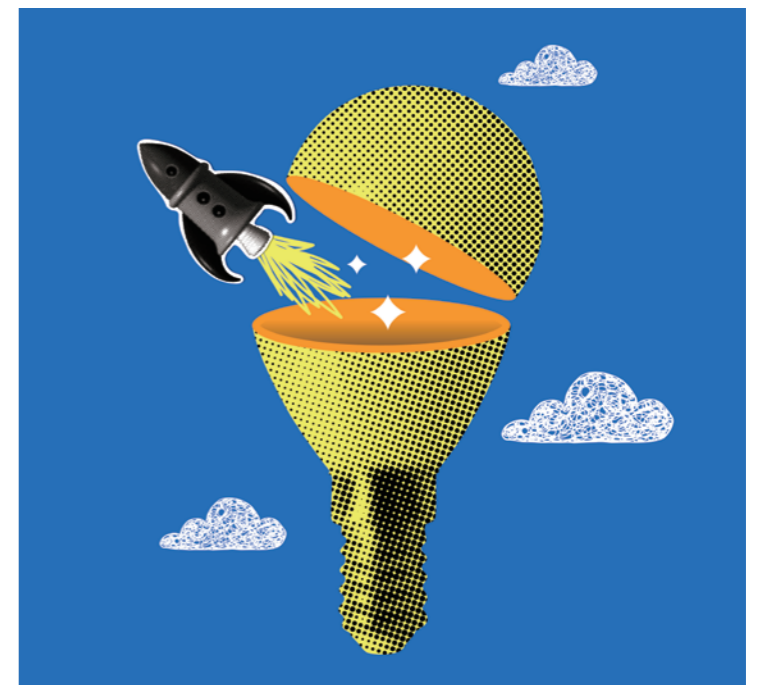
#### 1 知识与经验：判断的根基在于“相关性”

判断的六个关键要素——“知识与经验、觉察、信任、感受与信念、选择、执行”。这不是固定不变的公式，而是能灵活运用的架构，在不同情境中吸取经验、提升决策品质、找到更高机率成功的做法。

我们经常在判断时依赖自己的知识与经验，但真正重要的是与决策情境“相关”的部分。即便是经验丰富，也未必适用于所有情境。判断力必须依情境而定——今日正确的判断，可能因为环境变化而在明天失效。因此，判断的第一步，是辨识哪些信息与经验真正与决策有关。

#### 2 觉察：敏锐理解环境讯号的能力

觉察来源不仅是眼见或耳闻，更包含对情境、氛围与人际互动的理解。有些人擅长倾听、阅读文件、察言观色或解读肢体语言，而有些人则较难察觉这些讯号。若想要提升判断力，就必须有意识地关注正在发生的事，确保不错过任何影响决策的重要线索，并培养敏锐度，以利后续提升判断能力。



#### 3 信任：选择正确的信息与咨询对象

我们不可能事事亲力亲为，因此向谁寻求建议、哪些信息来源值得依赖，都会大幅影响判断品质。信任多半须随时间建立，但熟悉的人未必总能提供最合适的意见。尤其在面对大量数据、

AI与新信息时，判断其可信度更是关键。选择可靠的信息来源，是高品质判断不可或缺的一环。

#### 4 感受与信念：价值观与情绪无法忽视，但需觉察其影响

每个人的价值观、情绪

与偏见，都会像滤镜般影响判断；组织文化亦然。重点不在于压抑或排除感受与信念—那既不现实，也不一定有益，而是要有能力意识到它们何时成为偏见，并在必要时降低其干扰。唯有了解自身的心理模式，才能更客观地思考。

### 5 选择：在复杂与不确定中做出决定

当选项被充分搜集后，我们必须做出决定或形成意见。正式决策通常是有意识且集体参与的，而意见往往在无意识下形成。许多日常

选择靠惯例便能完成，但面对复杂、不熟悉、具风险或影响重大的决策，则需要投入更多判断。掌握前述四项要素，才能在关键时刻做出更稳健的选择。

### 6 执行：可实行的决策才是好判断

再完美的决策若无法落地，便无法称作良好的判断。判断的最终目的，是做出可以付诸行动的选择。与此相对，意见的形成并不必然涉及行动，因此不需检查其可执行性。真正有效的判断，必须同时兼顾可行性与

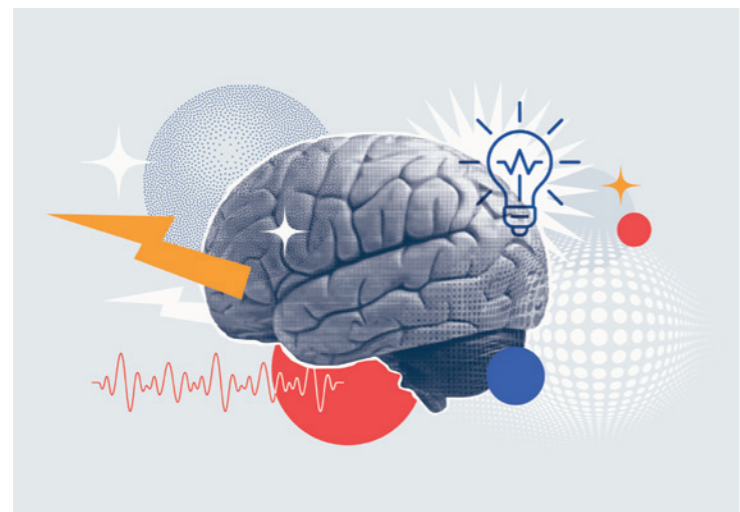
实际成果。

黎可曼教授提出的六大要素，使我们理解判断是一套可被拆解、检视并持续精进的能力，而非只能依赖直觉的天赋技能。当我們能在不同情境中灵活运用知识、觉察、信任、价值观、选择与执行，就能逐步提升判断品质，让决策更清晰、更自信，也更具前瞻性。无论是个人成长、团队管理或组织策略，掌握这六大要素，都能协助我们在不确定的世界中作出真正有影响力的决策。 **A**

本文出自：天下杂志出版社 / 《高效判断的框架》

#### ABOUT 安德鲁·黎可曼

安德鲁·黎可曼爵士 (Sir Andrew Likierman) 为伦敦商学院 (London Business School) 管理实务教授，并于2009至2017年担任该院院长。他曾任英国政府财政机关主管，并管理过德国纺织工厂，拥有跨政府与产业的广泛管理经验。也曾担任英国国家审计署、市场研究公司MORI及美国电池公司AIC的董事长，并历任英国皇家特许管理会计师公会主席、英格兰银行与巴克莱银行董事。目前担任新创银行Monument董事。



正式决策通常是有意识且集体参与的，而意见往往在无意识下形成。许多日常选择靠惯例便能完成，但面对复杂、不熟悉、具风险或影响重大的决策，则需要投入更多判断。

你问我答

No. 654

## 《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

在荣格心理学的观点中，“觉知”的重要意义是什么

?

扫描查看更多



**A** 帮助我们更快适应社会期待。

**B** 让我们忽略内在冲突，专注外在表现。

**C** 让我们看见无意识如何影响日常选择。

☺ : 卷尾

出自 / 名人讲堂：“内在力量的指引”

# 能量是高效的关键

编译 / 大师轻松读



更多精彩内容



## 成功

人士永远停不下来。他们之所以做的事比别人多，原因很简单，他们能量充沛，精力十足，也因此生产力更高。高效人士能量充沛，想持续拿出好表现，就得

积极照顾自己的精神活力，持续从事会带来正面情绪的事。你可以靠习惯的力量，在任何时刻，依据需求产生正面情绪。如同人生的其他领域或技能组合，它是可以改善且进步的。

你可以也应该把以下3件事，融入日常作息，以提升个人的能量：

### 建议 1 放松心情，设定意图

熟练地在不同类型的活动之间转换。抵达办公室是一种转换，写好一份报告（创意模式）也是一种转换，查看信箱也是（沟通模式）。每一天都是一连串的转变，成功人士会小心翼翼地带着正能量，从一个活动转换到下一个。当你从一个活动换到下一个，一套养精蓄锐的例行做法是：

- 闭上眼睛，一、两分钟就可以了。
- 在心中一遍又一遍重复说出「放松」两个字，想像身体的各个部位放下之前累积的紧绷感。
- 想着要在接下来的活动中完成的事，确认你的意图，蓄势待发。

### 建议 2 期待正面结果

也就是说，在你做的事之中，注入更多喜悦与热情。高效人士热爱自己做的事，而且明显可见。那样的热忱具备感染力，绝对会让你与他人的所有互动注入更多活力。永远要乐观向上。

如果你和态度负面的人一起工作，的确很难永远保持乐观向上，但不要忘了一个简单的事实：你的情绪由你自己掌控。你可以选择自己要如何感受、要如何诠释你的经验、要放出多少能量。把你的意念与行为导向产生正面的情绪，就会出现正面的情绪。高效人士会：

- 在进行关键活动前，事先处理好自己的情绪。
- 预期自己的行动将带来正面的结果。
- 想像自己从容不迫处理压力。
- 日常生活中多多感恩，并定期回想自己感谢的事。

### 建议 3 始终尽力追求健康

如此你才有充沛体力做事。这点真的只是简单的常识，试着终其一生每天努力做到：

- 运动—多锻炼身体
- 营养—吃更健康的食物，少吃垃圾食物
- 睡眠—努力睡饱7~8小时

每每个人都希望自己天赋异禀，但没有那种事。如果晚上只睡4小时，你就是会没力气。如果很少运动，你打不了持久战。你没有那种DNA，可以不注重饮食，而不会有副作用。

接受挑战，在接下来12个月，把身体调整到一生中最好的状态，方法如下：

一、在运动、营养、睡眠等各方面，开始做早就知道该做的事。二、去看医生，请医生提供完整的健康诊断，接受建议该做些什么，才能让自己的身体更健康。三、在运动、营养、睡眠等各方面，开始做早就知道该做的事。四、在住家附近找个最好的运动医学医生，请他们提供建议。五、去见营养师，拟定饮食计划。六、训练自己每晚睡8小时。七、聘请私人教练，接受问责。八、增加重训与心血管运动。九、多做伸展，增加柔软度与灵活度。A

# 用习惯推升成长

序言 / 苏美琪; 文 / 爱德瓦多·布里先纽 (Eduardo Briceño)、林由敏

**高效习惯力是职场突破关键!**

通过调整日常行动、掌握学习与表现模式，  
让效率转化为竞争优势，推动你的成长曲线持续上升。



CHAPTER 1

为什么加倍努力，却依然停滞？  
懂得切换模式 才能真正成长



CHAPTER 2

新年度高效习惯力指南  
以习惯升级职涯竞争力





CHAPTER 1

## 为什么加倍努力，却依然停滞？

# 懂得切换模式 才能真正成长

文 / 爱德华多·布里先纽 (Eduardo Briceño) 知名演讲者与作家

新的一年开始，你是否发现明明抱持着成长的心态，却仍感自己停滞不前，无法突破表现瓶颈？心理学家爱德华多·布里先纽提醒我们：只拥有正确的心态并不足以带来实质的改变，更要懂得如何行动，才能真正推动成长。



更多精彩内容

**作者** 布里先纽通过具体的学习策略，教导大家如何区分“表现”与“学习”的时机，允许自己犯错并从中汲取经验。他强调，这不是一套僵化的公式，而是一个能指引我们不断尝试、调整，最终实现个人与组织卓越的实用架构。说明如下：

### 从“表现”与“学习”模式 掌握成长关键

假设你想成为西洋棋高手，你会采取哪些行动？很简单，你会尽量多下棋。这听起来合理，也合乎逻辑。但这种想法其实有误。

**学习模式强调探索、实验、允许自己犯错并从中反思，再进行调整，一步步迈向卓越。这是一种长期投资，你会在未来收获更高技能与更好成效。**

换个例子想一想：我们许多人花了大量时间在电脑上打字，可又有多少人真的成了顶尖的打字高手？更令人惊讶、也更危险的是，研究发现，一般科医师行医愈多年，病患的平均治疗成果反而愈差。这是哈佛医学院科学家分析62篇相关研究后得出的结论。

同样，西洋棋研究显示，大量对弈并非提升棋技的好方法。投入比赛时间最多的棋手，往往不是排名最高的人。在网球界，理查·威廉斯 (Richard Williams) 也深谙这个道理。所以，他并未按照传统想法，让女儿大小威廉斯 (Serena and Venus) 从小就频繁参加青少年比赛。她们在成为职业选手之前，只是做好认真的学生，无论在学校还是在球场上都如此。如果你看过传记电影《王者理查》(King Richard)，会看到理查如何精心谋划女儿的成功之路。她们把时间用来练习，而不是比赛，最终成为世界最顶尖的选手。

在众多收获中，威廉斯姐妹学到的重要一课是，提升实力的关键，并不是把所有时间



都花在比赛上，换句话说，就是不掉入过度表现的陷阱。

在任何领域中想要有所进步与表现优异，重点都在于确保我们投入两种虽然相异但同样强大的心理状态：学习模式 (Learning Zone) 与表现模式 (Performance Zone)。这两种状态的目的不同，需要专注的焦点不同，用到的工具组也不同。就像盐和胡椒，两者可以同时使用，为人生的成长与成就增添风味，但是它们完全不一样。

比较项目	学习模式	表现模式
1 目标	表现	进步
2 设计活动的目的	完成任务	提升技能
3 专注焦点	已掌握的能力	未知的领域
4 对待错误的态度	避免	期待
5 带来的收获	立即的成果	成长与未来成果

表现模式就是我们用尽全力做好事情、尽量避免出错的时候，例如：参加西洋棋或网球比赛，或在时间压力下完成任务时。这是“把事情做完”的模式。我们都可以学会在这种状态下如何充分利用时间、发挥最佳实力。

但是，这不代表我们应该一直追求最佳表现，事实上，如果我们把所有时间都花在表现模式，那么随之而来的就是停滞、挫折、疲惫，这就是慢性表现停滞症候群。

所以我们也必须进入学习模式，这种状态让我们专注于增进技能与知识。这可以是西洋棋手挑战稍微超出当前能力水准的谜题，或者职业篮球运动员花30分钟只练习跳投，又或者演员在试镜前向方言教练学习更道地的南非荷兰语口音。对于业务人员来说，这代表拜访新客户时尝试不同的推销说辞，并观察哪一种得到的反应最好。学习模式强调探索、实验、允许自己犯错并从中反思，再进行调整，一步

步迈向卓越。这是一种长期投资，你会在未来收获更高技能与更好成效。

学习模式不需要投入大量的时间，但是需要有意识地参与。每当我们寻求回馈意见、尝试用新方法工作，或者研究竞争对手如何持续领先，我们就切换到了学习模式。当别人批评我们的工作时，我们不再愤怒回应，而是决定倾听对方、诚心理解并从中学习，这一刻我们就是在拥抱学习模式。

### 懂得切换“练习”与“比赛”模式

好比说，你是一名职业高尔夫球运动员。你在练习场上就处于学习模式，你会尝试不同打法，看看哪一种最好。高尔夫球锦标赛就是你进入表现模式的时候，你会全神贯注拿出最好的表现。

正是在“练习场”上的努力，让我们能在



## 如果想要打造成长文化，用持续进步来推动更好的表现，我们必须确保有利于成长的行为受到尊重、重视和鼓励。

压力之下表现卓越。一旦我们区分出这两种状态，就很容易理解为什么很多人会陷入慢性表现停滞症候群。大多数组织在建立时，并没有以学习为基础。观察职场后，我们很容易得出这样的结论：获得晋升的方式，就是让自己表现得完美无缺，或是像戴上眼罩的马一样埋头苦干。我们没有意识到，这些方式其实会压抑创新与成长。

如果我们想要打造成长文化，用持续进步来推动更好的表现，我们必须确保有利于成长的行为受到尊重、重视和鼓励。我们必须给自己和同事，同时提供练习和比赛的机会。

### 努力表现的陷阱

我们大多数人对生活都抱持着一种想法：只要努力把事情完成，就能获得成功。这是我们一生中一直被灌输的观念。那么，问题出在哪？难道努力工作，不会带来更好的表现吗？答案是一种矛盾的现象，我称为“表现的悖论”（performance paradox）。

或许你是忙碌的专业人士，正在挑战一项不易掌握的新技能，像是做精采的简报、激励同事、解决冲突，然而不管你多努力，总是收效甚微。

你可能是团队领导者，明知道每位成员都有尽力，但每个月的结果却没有起色。又或者，你希望和家人、朋友或同事建立更深层次的关系，但彼此的对话总是停留在表面。

表现悖论是一种违反直觉的现象，那就是如果我们持续执着于表现，表现反而会变糟。



无论我们多努力，如果我们只是用目前所知的方法，尽可能把事情做好、一味追求少犯错，那么我们会受限於当前的理解、技能与实力。为了提升表现，我们必须做一些表现以外的事情。事实上，为了提升生产力，我们不能只顾着产出。如果我们总是埋头苦干，成果只会更有限。很多时候，我们掉入表现悖论的陷阱，把所有时间都投入在表现上，最终只会导致表现停滞。我们如同在滚轮中跑个不停的仓鼠，在职场中原地踏步，在人际关系、健康习惯、兴趣爱好，以及生活的各个面向也无法前进。我们看似全力以赴，实际上却一直在错过创造价值、与人连结、发挥领导力与活出生命的可能性。

当我们感觉到压力、受到打击、不知所措时，用自己最熟悉的方法做事，是看似符合逻辑的反应。我们认为更卖力、更快速地工作就能改善成果，但真实的情况是，花更多时间埋头苦干没有用。换个方式做事，能让我们有更多收获，最终才会带来更高的生产力。A

本文出自：天下杂志出版社／《成长心态行动策略》



CHAPTER 2

新年度高效习惯力指南

# 以习惯升级职涯竞争力

文 / 林由敏 · 人事主管协会执行官

在快速变动的时代里，影响职涯高度的并非资源的多寡，而是管理自己的能力。外在条件固然重要，但真正能让一个人在变局中站稳脚步、持续前进的，往往是内在的自我调控能力与持续行动的韧性。

**当我们**们能将日常习惯转换为可落实的行动力，效率便不再只是工作技巧，而是一种可被复制、可被累积的长期优势。面对信息爆量、决策加速、角色转换频繁的现代职场，高效习惯力已成为每位工作者不可或缺的核心能力，也是推动个人职涯成长的关键动能。新的一年来临，正是全面升级自我管理系

统的最佳时刻。借此分享四项重要策略，协助大家建立高效习惯力，真正掌握未来的自己。

## 四项策略建立高效习惯力

**1 善用AI工具：**  
——让科技成为你的效率杠杆

**|| 每周一早晨花15分钟列出本周最重要的三件事，这三件事必须符合“高影响力、与目标直接相关”的标准。当你专注完成这三件事，即使其他事项没有完美执行，你的工作绩效也不会差。||**

AI浪潮席卷而来，许多人担心被AI取代，但真正的问题不是AI会不会取代你，而是“会用AI的人将会取代你”。在在各企业成功案例中，优秀人才都懂得将AI转化为个人竞争优势。

**从重复性工作起步运作**

辨识日常工作中的重复性任务，如撰写会议纪录、整理数据报表、回覆例行性邮件等。ChatGPT可以协助草拟会议摘要，Excel的AI功能能快速分析数据趋势，自动化工具能建立邮件模板。将这些工具整合进工作流程，你就能腾出更多时间专注于需要创意和判断力的核心任务。

**培养AI协作思维**

善用AI不只是学会操作工具，更重要的是培养“协作”的思维。AI擅长处理大量信息和重复性工作，人类则擅长创意发想和情境判断。当你学会将任务分配给最适合的执行者（无论是你自己还是AI），你的工作效率就会倍增。记住，AI是你的助手，不是主管，最终的决策权和创意发想仍然掌握在你手中。

## 2 化繁为简： ——在复杂中找到关键杠杆点

现代职场的一大挑战是信息超载和任务过多。我常听到工作者抱怨：“事情永远做不完”、“每天都在救火”。但真正的问题不是时间不够，而是缺乏优先顺序的判断能力。



**建立你的二八法则清单**

意大利经济学家帕雷托提出的二八法则告诉我们：80%的成果往往来自20%的努力。在工作中，这意味着你需要辨识出那关键的20%。我的建议是，每周一早晨花15分钟列出本周最重要的三件事，这三件事必须符合“高影响力、与目标直接相关”的标准。当你专注完成这三件事，即使其他事项没有完美执行，你的工作绩效也不会差。

**学会说“不”的艺术**

化繁为简的另一个关键是懂得拒绝。不是所有的会议都需要参加，不是所有的专案都值得投入，不是所有的要求都必须答应。我们在主管培训中，我们教导学员用“重要性”和“急迫性”两个维度来评估任务。真正重要且急迫的事很少，大多数时候我们被“看似急迫但不重要”的事情绑架。学会礼貌但坚定地说不，保护你的时间和精力用在真正重要的事情上。

### 3 经营人际关系： ——你的人脉就是你的净值

在AI时代，技术能力固然重要，但真正能让你在职场脱颖而出的，往往是你与人连结的能力。我在人力资源领域工作近二十年，见证无数成功案例，发现一个共通点：那些走得长远的人，都拥有强而有力的人际关系网络。

#### ☑ 成为给予者而非索取者——先让自己成为别人的贵人

哈佛商学院研究指出，在职场上最成功的人往往是“给予者”而非“索取者”。给予者愿意分享知识、提供协助、引荐资源，他们不计较短期回报，却在长期建立了强大的信任网络。建议大家培养“如何帮助他人”的思维习惯。当你遇到任何人，先想想你能给对方提供什么价值，而不是对方能给你什么。这种心态会让你在职场上建立良好口碑，机会自然会找上门。

#### ☑ 从真诚互动开始

建立人际关系的第一步是真诚。职场上的互动不应该是功利性的“有用才来往”，而是基于相互尊重和真诚关怀。简单的问候、适时的协助、真心的赞美，这些看似微不足道的互动，长期累积下来就是信任的基础。我习惯在与同事或合作伙伴见面后，当天就发一封简短的感谢讯息。这些小动作不用花太多时间，却能持续加温关系。

#### ☑ 经营跨领域人脉

不要只在自己的舒适圈打转。最有价值的连结往往来自不同领域。参加跨产业的研讨会、加入不同专业的社群、与不同背景的人交流，这些都能拓展你的视野和机会。在协会举办的各种活动中，我们刻意安排不同产业、不同职级的人士交流，许多学员因此找到新的生涯机会或合作伙伴。



### II 建立“季度回顾”的习惯。每三个月检视一次：我在朝目标前进吗？哪些策略有效？哪些需要调整？这个习惯让你始终保持在正确的轨道上，也让你能及时修正方向。II

### 4 生涯规划： ——将工作转化为人生资产

许多人将“职业”和“生涯”视为两件事，前者是赚钱谋生的工作，后者是退休后才能享受的人生。但真正的高效习惯力，是懂得将两者整合，让每一天的工作都在为你理想的人生铺路。

#### ☑ 设定你的北极星目标

首先，问自己一个问题：“五年后，我想成为什么样的人？”不是职位或收入，而是你想成为的“人”。你希望拥有什么能力？建立什么影响力？过什么样的生活？这个愿景就是你的北极星，所有的生涯决策都应该以此为导航。

#### ☑ 建立学习与成长路径

将生涯转化为生涯的关键是持续学习。但学习不应该是漫无目的的，而应该有策略性。根据你的北极星目标，列出需要培养的核心能力，然后制定具体的学习计划。可以是短期进修课程或是中期的实务专案，也可以是长期阅读计划，重点是每季检视进度，确保你持续累积通往目标的能力资本。

#### ☑ 创造弹性与选择权

人生充满变数，再完美的规划都可能遇到意外。因此，我强调“创造选择权”的重要性。这包括培养多元技能、建立财务缓冲、维持身心健康、经营人际网络等。当你拥有足够



的选择权，无论环境如何变化，你都能从容应对，而不是被动接受。

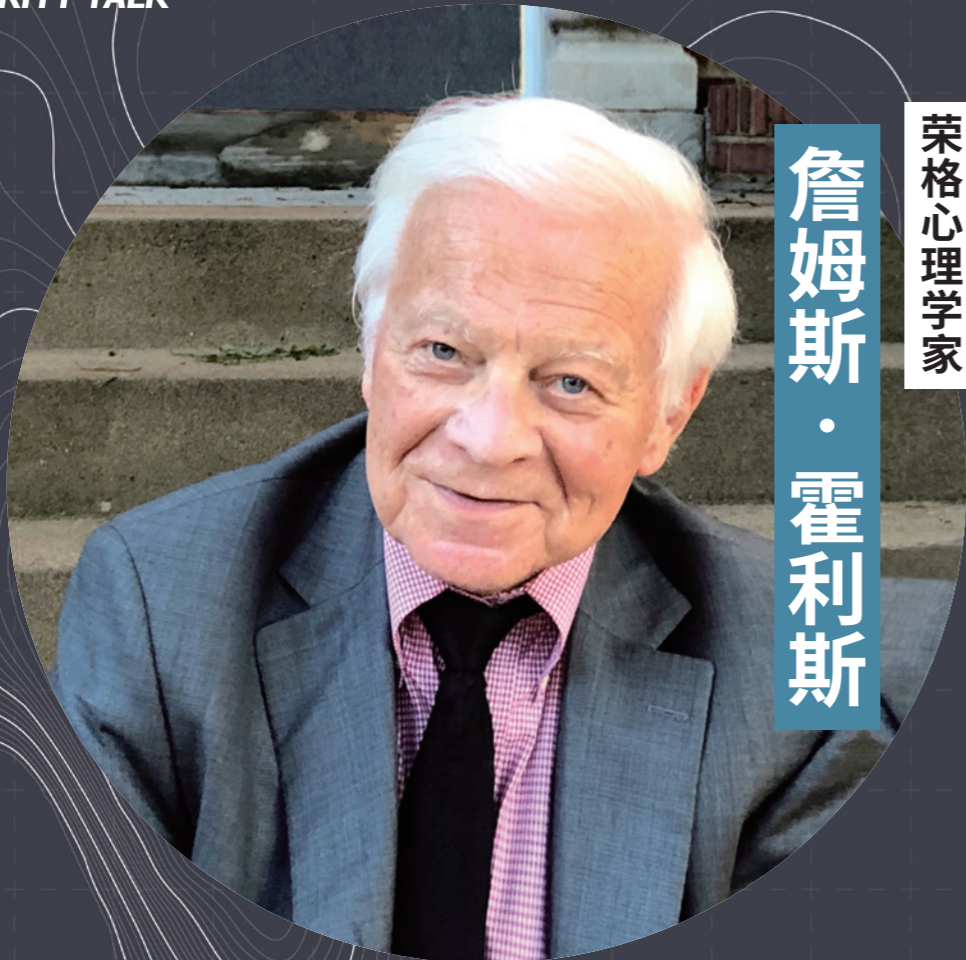
#### ☑ 定期回顾与调整

最后，建立“季度回顾”的习惯。每三个月检视一次：“我在朝目标前进吗？哪些策略有效？哪些需要调整？”这个习惯让你始终保持在正确的轨道上，也让你能及时修正方向。我使用简单的“停止—继续—开始”架构：停止无效的做法、继续有用的习惯、开始新的尝试。

#### ☑ 从今天开始，管理未来的自己

高效习惯力不是一天养成的，但每一个小改变都在为未来的你铺路。善用AI提升效率、化繁为简抓住重点、真诚经营人际关系、有计划地规划生涯，这四个策略相辅相成，构成一个完整的自我管理系統。

新的一年开始，邀请大家一起升级自己的管理系统。从任何一个小步骤开始，无论是运用AI工具、列出三项重点、关心一位同事，或是写下五年愿景，这些行动都在投资更好的自己。让我们共同迎接新的开始，并以高效习惯力创造属于自己的亮眼未来。A



詹姆斯·霍利斯

荣格心理学家

©Oxana Holtmann

## 内在力量的指引： 重新掌握生命的选择权

图·文 / 詹姆斯·霍利斯 (天下杂志出版社)

当我们以为自己在选择，其实是被选择？我们常为了要顺应原生家庭与文化规范，寻求群体认可，而遭到无意识、情结或文化范本牵引，未能真正掌控人生。荣格心理学家詹姆斯·霍利斯，带领大家探索人生最重要的成长课题，厘清内在声音，分辨哪些是真正的召唤，哪些只是外部杂音，为自己的人生作主。



查看更多名人讲堂

除了扮演父母或社会期待和指定的角色之外，你是谁？我们来到这里，是

为了成为我们自己，让你的内在力量引导你，每一天都是“活出自己”的机会。当人们在面

“我们越有意识，越能觉察无意识对我们的日常选择产生的影响。你为何在人生的关键时刻做出那个选择，而不是另一个选择？这些问题令人不安，但我们若不开始提问，就会任由内在那些不假思索的力量牵引前行。”

临生活、感情、工作瓶颈时，会导致造成身心失衡，这正是因为内在的某处受伤了，心理正以某种方式提出警告，要求我们与它对话。

在人生旅程中，最困难的事就是尽可能以觉知、负责任的态度活着，我们的责任是厘清这趟旅程的意义。因此，第一个重点显而易见：选择权在我们的手中。然而，真的吗？我们的此生是靠着适应能力存活下来的。我们向周遭的世界，也就是原生家庭、流行文化、世界大事、宗教观念，以及许多其他来源，学习认识自己是谁，什么是可接受的、什么是不可接受的，我们必须有什么样的行为举止才能融入群体、得到他人的认可，以及如何在我们所立足的世界有好的发展。

这些“理所当然的前提”中蕴藏着巨大的预设权威，如果偏离这些规范性范本，就会引

发非常严厉的惩罚。同样的，现今在虚拟实境与电玩游戏世界中成长的孩童，同样会深受这些文化灌输性与指导性影像的影响。由于我们希望融入周遭环境、得到他人的认可、不想受到伤害，于是我们往往选择去顺应环境。

### 越有意识，越能看见无意识的掌控

我们越有意识，越能觉察无意识对我们的日常选择产生的影响。你为何在人生的关键时刻做出那个选择，而不是另一个选择？你为何去跟那个人在一起？为何一再重复原生家庭的模式？这些问题令人不安，但我们若不开始提问，就会任由内在那些不假思索的力量牵引前行。我们的自我总以为自己完全主宰人生，当我们面对“其实自己并未真正掌控”的现实



时，会感到恐惧与不安，但那些冲突会召唤我们去发挥更高的觉察力。

荣格观察到，我们内在否定的事情，很可能会以命运的形式转化成外在的困境。这个情况是否经常发生在你身上？光是这个想法就足以令我持续投入这份工作。

### 在杂音中辨识真正的内在声音

因此，当我们温和的说“选择权在你的手中”，其实不像你一开始所想的那么简单。我们身边随时都有各种声音，在一片杂音之中，哪个声音才是你的声音？哪个声音来自灵魂深处？哪个声音来自情结与文化范本？你又如何辨别两者的差异？

当所有讯息混杂在一起，你如何进行选择？然而，我们时时刻刻都在选择，不选择本身也是一种选择，并会带来后果。因此，我们身体与灵魂的任务是等着自己意识到，当我们勇敢跨出去、承担起责任，并且选择自己觉得有意义的人生道路，就是在为我们的人生服

务。选择权在我们的手中，假如我们不行使选择权，别人会替我们选择，若不是我们的情结分裂出来的人格，就是我们的祖先不断重复的声音，或是文化的喧嚣鼓声。

### 选择权在我们手中，可以改变人生

基本上，有两件事会妨碍我们行使选择权。第一，我们在很小的时候就学到，在这个世界上尝试表现真正的自我，往往会引来负面反应。因此，我们学会压抑自己的渴望，顺应环境，甚至隐藏自我，然后努力融入群体。这是个比较安全的做法。我们就像是活在巨人世界的小矮人，于是我们推论这个世界必定由那些什么都懂、什么都理解、一切都在其掌控中的人管理。

当我们意识到，自己的心灵正在反抗这些曾经保护我们的适应行为，会是多么的令人不安啊！当我们意识到，在这个世界上几乎没有真正算是“大人”的人，了解究竟发生什么事，我们会多么失望啊！我们的投射与期待会随着

选择权在我们的手中，假如我们不行使选择权，别人会替我们选择，若不是我们的情结分裂出来的人格，就是我们的祖先不断重复的声音，或是文化的喧嚣鼓声。

时间消失，取而代之的是困惑、沮丧、愤世嫉俗，有时甚至会狂热的寻找可信赖的权威。

要认为选择权在我们的手中，一方面过于简化，另一方面实践起来相当困难。要把所有的警告、禁止、个人意图与适应行为整理分类，既不容易，也不寻常。然而，我们每个人都有场与自己、与灵魂的约会。至于我们是否赴约，并踏进这种召唤的宏大世界，那又是另一回事了。

### 踏出一步，我们便开始重新掌握生命

假如我们要勇敢现身，就必须做出选择，并停止抱怨。在那些时刻，我们内在会产生某种转变，体验到一种比以往更加生气蓬勃的生命力。我们意识到，自己不能再受到恐惧、传统或适应行为所束缚。我们意识到，自己现在拥有选择权，而且一直以来都可以选择。我们可以接受或拒绝，但我们不能说，我们别无选择。

觉知、选择与负责任，是成熟人格的三大支柱。唯有看见自己的内在世界，才能真正理解那些在日常中牵动我们情绪与行为的深层力量。当我们愿意停下脚步，直视内在的伤口，承认那些来自过往经验或无意识层面的影响，就能逐渐释放长久以来的压力与束缚。同时，文化与环境常以不着痕迹的方式形塑我们的价值观与行动模式，而觉察这些外在框架，是自我成长的重要一步。

活出自己，从来不是一条容易的道路。它

需要反覆摸索、坦承脆弱，也需要勇气面对不确定。然而，唯有这样的旅程，才能带来真正的自由——不是外在条件的无拘无束，而是内在稳定、清明、能为自己做决定的自主人格。



荣格心理学家  
詹姆斯·霍利斯  
James Hollis, PhD

当代最具影响力的荣格心理学家之一，兼具学术深度与实务经验，是将荣格精神带入现代生活的思想导师。作者毕业于曼彻斯特学院，并于德鲁大学取得博士学位。他曾在多所大学教授人文学科长达26年，之后于1977年至1982年间在瑞士苏黎世荣格学院接受训练，1982年成为荣格分析师。霍利斯长年关注人生意义、灵性成长、内在召唤与中年等主题，擅长将荣格理论转化为可实践、应用于日常的生活智慧。

#### 好书推荐

### 《内在力量的指引》



作者：詹姆斯·霍利斯  
出版社：天下杂志出版社

作者霍利斯博士为将数十年来致力于教学和培训工作，以通俗但深刻的语言，将荣格思想转化为大众也能理解和实践的人生智慧，成为全球读者探索心理与灵性的重要资源。



# 不想被公司淘汰？ 职场大咖的优秀习惯， 你拥有几个？

文 / 黄至尧 · 影响力教育基金会执行官、知名人力资源专家



看更多人观点



黄至尧  
知名人力资源专家

在瞬息万变的职场中，技能更新加速、组织频繁重构，许多人即使努力工作，也容易被淘汰。黄至尧博士指出，职场成功并非来自天赋，而是长期累积的“优秀习惯”。



**通过** 二十多年的招聘、面试与管理观察，作者发现月薪三万与年薪千万的差距，往往就在于是否拥有可持续成长的行动模式。本篇将通过八个关键问题，引导你检视自己是否具备职场大咖的核心习惯。



|| 趋势在哪里，钱就在哪里，人才也就往哪里集中。大咖与普通人的差距，在于能否把杂乱信息，转化为清晰的洞察，也就是当别人还在观望，你早已在思考、预测，并准备好出手了。||

## 优秀是一种习惯

AI加速进化、组织结构频繁重构、技能寿命不断缩短。你以为的专业能力随时过时。但优秀的人将持续优秀，领高薪的仍然只有少数人，接下来的八个问题，看看职场大咖都具备的“优秀习惯”你拥有几个？

### Q1 你知道趋势将往哪里走？

#### Point! 不是洞察表面的问题，而是问题背后的问题

信息如洪水般涌入你的电子信箱、手机。订阅了无数报告、参加了许多讲座、关注了大量专业帐号，但很多人却仍然不知道下一步该怎么走？

趋势在哪里，钱就在哪里，人才也就往哪里集中。大咖与普通人的差距，并非只是“信息多”或“资源好”，而是能否把杂乱信息，转化为清晰的洞察，也就是当别人还在观望，你早已在思考、预测，并准备好出手了。

#### → 具体习惯是每天花10分钟思考：

- 我看到什么变化？（行业/组织/技术/人力资源）
- 这些变化可能会对市场带来什么影响？（招募方式？组织结构？技能需求？）
- 如果我是主管/负责人，我该怎么调整策略？（流程改变？人才调整？工具替换？）

洞察从来不是灵感，而是刻意练习的结果。习惯性地观察市场，你就会比别人更早看见机会。

### Q2 大咖跟你的思考有何不同？

#### Point! 行为平庸是因为思想苍白，源于知识不够

在我协助企业搭建高管梯队过程中，常看到一个有趣现象：很多人超级努力、加班很多，但晋升缓慢；而另一些人，看似工作量并不多，却被重用、跨越阶层。这不是职场不公平，而是思考习惯的差别。逻辑思考（批判性思考）是一种需要被养成的习惯，而不是天赋。

#### → 大咖们都有以下的思考习惯：

- 面对问题先问Why，而不是急着How：为什么要做这件事？背后的真正原因是什么？
- 一句话说核心问题：练习用最少的文字，精准描述你的问题。（不超过20字）
- 每周回顾一次决策：我为什么做这个决定？结果怎样？成功/失败的原因是什么？再来一次我会怎么做？
- 练习覆述对方观点：当别人提方案时，先用自己的语言覆述对方观点，再提出你的判断。

看似简单动作一旦养成习惯，你会发现：别人看你将从干活变成具有思考能力，值得信任。

### Q3 你能让人记住自己吗？

Point!

#### 酒香不怕巷子深的时代已经过去

老板们总喜欢问：“如何辨识真正有价值的人才？”我的答案很简单：看他有没有长期打造“专业辨识度”的习惯。简单说就是上网能否查到你？信息爆炸时代，记住很难，忘记很容易！专业早已不是简历上的形容词，更不是一时兴起学了一堆课程拿了什么证书。以下几个问题供你思考：

- 1 你是否具备个人风格与定位？
- 2 你能否能长期并持续的输出个人（有价值的）观点？
- 3 你是否能让人一想到某个问题，就能够第一时间联想到你？

AI能模仿你90%的技能，如何运用AI打造个人IP，建立“可被识别的专业”将会比“闭门造车”来的更重要。

### Q4 你有跨界能力吗？

Point!

#### 跨领域的思维碰撞

“美第奇效应”告诉我们：创新来自跨界。但在实务上，我看到太多人被“专业”反而困住。AI让许多重复或格式化的专业被替代。职场真正稀缺的人才，不是专业知识，而是能够具有跨界整合能力的人，能将A专业和B领域连接起来，解决C的问题，产生新价值。

这就是所谓的美第奇效应，创新来自跨界。你在一个领域的深度固然重要，但能和别的领域、别的思维跟角色连接起来，解决问题，创造价值，你自然拥有不可取代的优势。

我观察到，职场大咖们都会刻意接触一项“不熟悉但有兴趣”的东西。比如：心理学、宗教、AI工具、写小说、了解植物的生长过程。通过跨界，原有的核心专业反而变得更强。

### Q5 你能控制情绪吗？

Point!

#### 前面有阴影，是因为背后有阳光

许多人不是掉队在能力之外，而是无法控制自己的情绪。如果你无法掌握情绪节奏，你将注定无法跟上变化。企业近几年把“情绪韧性”列为最看重的能力之一。原因很简单：在混乱与变动中，脱颖而出的人不一定是最强的，往往是最稳的人。

“稳”指的是无论外部环境如何恶劣，大咖们总是满满的正能量。在面对压力中，你有

没有固定校准自己的习惯。比如：散步、冥想、阅读、回顾、整理等。主动给自己按下暂停键，让自己跟团队拥有满满的信心。

### Q6 你比AI更“理解人”吗？

我们在效率上无法胜过AI，但在“理解”与“连结”上，我们仍稍有优势。很多学生问我：除了专业技能，还要什么？我的答案是“人际影响力+同理能力”。在我参与的高阶猎才专案中，发现一个明显趋势：能理解人、连接人、引导人的人才，会越来越被老板重视。

→ 同理心也可以称为共鸣，习惯包含：

- 在沟通与会议中重述对方观点
- 深度的问出对方真正关心的问题
- 通过思考，从对方视角设想情境

这些习惯看似微小，却是未来的领导团队的核心力量。

你要记住：没有同理心很难领高薪

### Q7 优秀的人，让身边的人也变强？

Point!

#### 商业运作的本质是人跟交换活动，赚钱的本质其实是“利他”

我发现大咖们都一件优秀的共通点，就是希望一起工作的人更好。利他绝对是优秀习惯之一，无疑也是职场中的战略高地。

→ 职场大咖他们会：

- 主动协助同事们成功。
- 给予实用建议并分享成功经验。
- 愿意建立流程、避免大家重复犯错。

在快速变化的组织中，成功的领导者不是他能力有多强，而是能带动多少人朝相同的目标：共同进步、共同成长、一起赚钱。这就是利他的力量。

### Q8 你能清楚地阐述你的理念吗？

Point!

#### 影响力就是领导力

多年的顾问经验告诉我：被看到的往往不是第一个提出想法的人，而是能够在众人面前把想法说清楚的人。在职场中，很多人误以为表达力就等于滔滔不绝，事实上话多反而不是件好事，“能在众人面前，把复杂的事情说清楚讲明白”才有机会成为职场大咖！

公众演说是职场成功必不可少的能力。如果你也想要收入翻倍，现在开始你不但要刻意练习，更要主动争取。没有人天生就是演说家，唯有养成持续练习的好习惯，为自己创造机会。

#### 优秀习惯力，是你最重要的生涯资产

许多人担心被公司淘汰？事实上，拥有“优秀习惯”的人，不但不会被淘汰还会被重用。

2026年是你养成优秀习惯的开始。你的未来不是靠年度愿望，而是靠每天一点点持续养成。优秀习惯将会带你走向更广阔的生涯，成为更强大、更自信的自己。A





## 打造组织创新力

# 成就AI时代大赢家

文 / 詹文男 · 现任数字转型学院共同创办人暨院长

AI正在重塑每个产业的规则，企业以为自己在导入科技，却可能被算法与数据重新定义。真正的竞争力不在于拥有工具数量，而在于组织能否持续创新。本篇分享五大心法，帮助企业在AI时代保持敏捷、勇于试错，并以顾客需求为起点，打造持续创新的组织能力。



看更多创新经营

专栏作者 |



詹文男

数字转型学院共同创办人暨院长

你以 为在追赶竞争者，其实竞争者是全世界的算法与数据。面对这

样的时代，真正的竞争力不是你采用多少工具，而是你的组织是否能持续创新。

创新不是一个专案，也不是某个技术导入，而是一套能让企业永远维持在“第一天”的行动系统。第一天的特征是什么呢？

技术只是方法，真正决定方向的是需求。企业要做的，是抓住那些“还没被满足，但非常值得被解决”的需求。这才是 AI 时代创新的起点。

速度快、胆子大、对顾客敏锐、能承担风险、愿意试错、相信未来、拒绝官僚、永不自满。

在AI时代的企业应该如何打造这种持续创新的能力？以下五大心法，让组织永远维持第一天状态的核心。

### 一、从顾客倒推，而不是从能力往前推

创新的起点是渴望，而不是技术。许多企业一谈AI，第一句就是：“我们要怎么用AI？”。这问题其实问错了。真正该问的是：“顾客有哪些体验是我们还没做到、但他们迫切渴望被改变的？”

创新永远不是从“我能做什么”开始，而是从“别人最需要什么”开始。AI的本质是扩大能力，但方向要正确才能变成创新。

例如：零售不是要做AI广告，而是要让顾

客减少选择的压力；医疗不是要做AI判读，而是要减少病患等待与不确定感；制造不是做AI品管，而是要让顾客收到“零忧虑”的产品。技术只是方法，真正决定方向的是需求。企业要做的，是抓住那些“还没被满足，但非常值得被解决”的需求。这才是AI时代创新的起点。

### 二、用未来视角领导创新

先写三年后的产品成功故事，再倒推现在要做什么？但许多企业的创新，是从现况往前堆叠，今年加一点AI，明年加一点数据。但在快速变动的时代，从现在往未来推，永远走不出顾虑。

真正有效的方法，是反过来做，先想象三年后你的产品已经成功，然后写下一篇会让顾客惊呼“原来还能这样！”的新闻稿；



并同时列出顾客为什么会爱上它。最后再倒推，为了达成这件事，今天应该从哪一步开始？

这种方法能迫使企业思考你真正要解决的是什么问题？顾客会为什么买单？产品差异值在哪里？成本与风险在哪？必须砍掉那些华而不实的功能。而未来视角的好处是，你不会被现在的限制绑定，而能用更大的格局重新想象产品。AI带来的是重新设计体验的机会，不是改善旧流程而已。

### 三、打造速度+灵活度的组织

AI时代的胜利方程式很简单——“速度×灵活度×可扩展性=创新力”。过去，大企业赢在规模与资源。现在，小团队只要拥有AI、拥有敏捷流程、拥有快速试错能力，就能突破巨人的进入障碍。

在速度方面，组织要能快速试验、快速



迭代、快速上线，不是把计划写50页，而是两周内做出可用的MVP（Minimum Viable Product）；在灵活度方面，要能迅速调整方向。若市场变动需要半年才能修正，那创新永远追不上竞争者。必须建立能边走边调的流程。最后是可扩展性。成功后能快速放大，一个小成果，能否变成能服务10倍顾客、100倍市场的系统？这需要标准化、模块化、可复制、不依赖单一英雄人物。



AI时代的胜利方程式——“速度×灵活度×可扩展性=创新力”。过去，大企业赢在规模与资源。现在，小团队只要拥有AI、拥有敏捷流程、拥有快速试错能力，就能突破巨人的进入障碍。

### 四、决策要偏向行动，不动就是输，慢动也会输

许多企业不是输在选错，而是输在不敢开始。在过去，慢一点没关系，现在，慢就是永远追不上。要打造创新力，必须接受可回头的决策应该迅速做。也就是有80分的信息就做决策，剩下的20分从行动中补。企业要随时问自己：这个决策是否可逆？如果是，立刻执行。是否可以用小成本先测试？如果可以，明天就开始。是否花太多时间在取得共识？如果是，应该回到数据。

### 五、建立允许失败、追求洞见的文化

没有犯错，就不会创新。许多企业口头上说支持创新，但下一句总是“不要犯错”。在AI的世界，不犯错的公司不会创新，只会被淘汰。什么是真正的创新文化？不是随便，而是“把每一次错误变成可复制的学习”。以下是三个必备元素：

#### 1 公开学习，而不是秘密掩盖：

每一次失败都应该被视为下一次成功的素材。失败越大，越要从根因分析到流程优化公开透明。

#### 2 让团队知道错误不是评价，而是进步的入口：

唯有当员工知道提出坏消息比报喜更有价



值，创新才有空间。

#### 3 用数据说话，而不是用直觉责备：

亦即用事实解决问题，而不是用情绪找犯人。创新需要心理安全感，也需要强韧的纪律，更需要比别人学得快。

创新不是计划，而是一种永续能力。AI时代的竞争，已经不是技术赛跑，而是思维的竞赛。能否建构创新力，取决于企业能否做到以顾客为起点倒推，用未来视角设计产品，打造速度与灵活度，决策偏向行动，接受失败并从中学习。

AI时代的胜利者，不是技术最多的公司，而是能持续创新的组织。唯有从顾客需求倒推、用未来视角设计、建立速度与灵活度、偏向行动决策，并培养允许失败的文化，企业才能永远保持“第一天”的敏捷与创新力。如将五大心法融入日常行动，即可将创新变成持续能力，在AI时代立于不败之地。A



埃尔奥拉的奇岩怪石地形，形成当地的一大特色。

## 奢华设计旅店——阿拉伯沙漠篇

# 以建筑与设计，重塑沙漠奢华高度

文/李俊明·图/Royal Commission for AlUla·Banyan Tree

中东沙漠不只藏着黑金，更有设计亮点！在全力转型之下，沙特阿拉伯积极以文化、创意、旅游、服务产业抢攻国际市场，近期沙国北部的埃尔奥拉，便在一片荒漠之中，变出备受全球瞩目的设计与旅游夯点。



看更多经典设计

**谈到** 沙特阿拉伯，不少人会想起首都与最大城市—利雅德（Riyadh）的繁华身影，而邻近圣城麦加的第二大城—位于红海东岸的吉达（Jeddah），也因跃身中东与西亚地区最富裕的城市而小有名气。

但是说到埃尔奥拉（AlUla），很多人可能就脑中一片空白。

过去，这片区域籍籍无名，在全球版图上几乎毫无能见度可言，但在沙特阿拉伯倾全力进行国家转型之下，近年它不仅已经开始崛起，在社群媒体掀起可观热度，未来也将成为让人不得不另眼相看的注目焦点。

这一次，来自伊斯兰世界的沙漠传奇，不像杜拜、阿布达比或卡达，将重点放在“无中

生有”，创造海市蜃楼的绚烂，更值得注意的是，以沙特阿拉伯为首的中东国家，也开始转向借由深入自身的文化传统与自然地景，创造独树一帜的魅力。

## 巧妙结合自然与人文 重塑摩登阿拉伯风情

首先你会注意到，埃尔奥拉位于利雅德西北方1,100公里，其实已经相当邻近约旦国界。这片广达22,561平方公里的区域，不仅满布黄沙滚滚的荒漠及头角峥嵘的奇岩山谷，更是数千年前的古文明—利哈扬（Lihyan）、德丹（Dadan）与纳巴泰（Nabataean）等王国崛起的所在，不仅一度成为整个阿拉伯半岛最繁盛的城市，如今在深厚的底蕴累积之下，也成为兼具自然奇景与人文历史魅力的潜力旅游点。

但是无论先天条件如何优异，缺乏开发与配套，就不可能创造产业，更不可能吸引全球游客前来造访。因此埃尔奥拉从结合奢华与摩登设计的顶级旅店作为商业切点，创造另一种令人惊叹的大漠传奇。

除了修筑连结对外交通的机场，规划表演与艺术展示的设施、推动装置艺术与自



赫格拉以一百四十多座从砂岩雕凿而成的沙漠陵寝令人惊艳。

然地景结合的沙漠艺术节、设计节等文创活动，当地也举办了沙漠马球赛（AlUla Desert Polo）、沙漠极限竞跑（AlUla Desert Blaze）等运动赛事。你还会看到近年在此开幕的几家顶级旅店，正以飞快速度跻身米其林旅游指南推荐，让旅店本身就成为一种目的地。

像是位在阿沙峡谷（Ashar Valley）的五星级酒店—悦榕埃尔奥拉渡假村（Banyan Tree AlUla），便以出众的服务与简约时尚的设计，获选为一星钥（One Michelin Key）饭店。

悦榕渡假村在亚洲崛起，早已成为全球知名品牌。如今更在杜哈、中东地区加码抢进，发展集结自然地景、文化旅游、养生静修、运动探险、瑜伽冥想、顶级水疗、美食飨宴等多



榕埃尔奥拉渡假村的岩石泳池，在设计时让地景自然融入旅店园区。



榕埃尔奥拉度假村以帐篷作为客房及设施的设计灵感，让人为建筑自然融入沙漠之中。

重特色的高端旅游设施，位在埃尔奥拉的这一家度假村，便全面体现了如此的经营策略。

走进看不到围墙的旅店园区，没有高耸的建筑，只有最低限度的人为。以帐篷天幕为灵感的客房主体，在设计上采取简约的低调奢华，内装融入贝都因游牧民族的图腾细节，而外观则尽量强调与周边环境呼应，以注重永续、减少破坏的石砌与木料等工法材质，创造与大自然和谐共融的僻静之所。

饭店的奢华帐篷、简约低调的建筑，与壮丽

的砂岩山脉、沙漠、绿洲、峡谷融为一体，住客可以在这里享受按摩、观星、戏水、健行、野餐、搭乘热气球与直升机飞行等活动。有时还可欣赏奇幻的岩石地形灯光秀，或是特殊主题音乐会，过往这里便曾邀请美国知名流行歌手玛丽亚·凯莉等人前往演出，吸引不少名流特地入住体验。而饭店附设的Harrat餐厅，供应高档精致的阿拉伯与泰式料理，除了提供烹调课程教学，也为住客营造独享星空营帐用餐的美食赏经验，创造令人难以忘怀的出游回忆。



左：榕埃尔奥拉度假村也设计了户外空间，让住客可以享受壮阔的风景。右：度假村客房在简约明亮之中也融入当地文化的特色。



左：古城旧建筑的再利用，是赫格拉Chedi的一大特色。右：旧建筑火车站的再造，将赫格拉的历史融入新旅店之中。

### 以古文明为底蕴 结合奢华设计与异国风情

而另一家知名奢华旅店品牌Chedi也没有缺席，它是由GHC（General Hotel Management）集团所营运的顶级旅店，过往的南投日月潭涵碧楼酒店，就曾经是它的知名力作。这次GHC集团选择进驻埃尔奥拉最重要的考古遗址赫格拉（Hegra），开幕未久就被选入米其林旅游指南的年度关注之列。

广达52公顷的赫格拉，最具话题性的亮点就是身为沙特阿拉伯第一个被列入联合国

教科文组织世界遗产的景点，尤其以兴起于纪元前三世纪的纳巴泰王国（Nabataean Kingdom）所留下来的一百四十多座沙漠陵寝最为令人惊艳。

纳巴泰人过往曾是盛极一时的游牧民族，在罗马帝国兴起前分布在如今的约旦、叙利亚、黎巴嫩、沙特阿拉伯等地，并掌握了欧亚之间的香料之路交通要道，因此累积出巨大的财富。约旦境内全球知名的景点佩特拉（Petra）古城，就是当时留下来的重要遗迹。

而位在赫格拉的纳巴泰王国遗迹，首推壮观无比的凿壁陵墓。这些贵族长眠之地，由沙漠



达尔坦托拉之家主打传统与摩登交织的阿拉伯风情。

中巨大的砂岩开凿而成，依然保存了精美无比的立面雕刻，成为弥足珍贵的人类文明瑰宝。

Chedi旅店就选址于如此得天独厚的世界遗产保护区当中，在开发时必须格外注重历史与考古遗迹的保存。在仅有35间客房与别墅的低度开发之下，部分旅店建筑与历史建物紧密结合，也将闲置空间进行再利用，像是过去1907年废弃的旧火车站、赫格拉碉堡等建物，就被巧妙重新改造为旅店一部分。

在意大利米兰的设计公司Gio Forma细腻规划之下，当地特有的泥砖墙被保存修复，新增的建物也特别将这些原本的建筑纳入设计脉络当中，让传统与摩登可以和谐共处，也在文化保存与现代设施的需求之间，找到适切的平衡。

另一家位在埃尔奥拉古城区的达尔坦托拉之家 (Dar Tantora The House Hotel)，也是这一波新兴旅店中很受瞩目的亮点。这家主打环保与在地体验诉求的精品旅店只有三十间客房，藏身于当地蜿蜒曲折犹如迷宫的老城街巷当中。

除了建筑以泥砖砌屋的传统营造弥漫阿拉



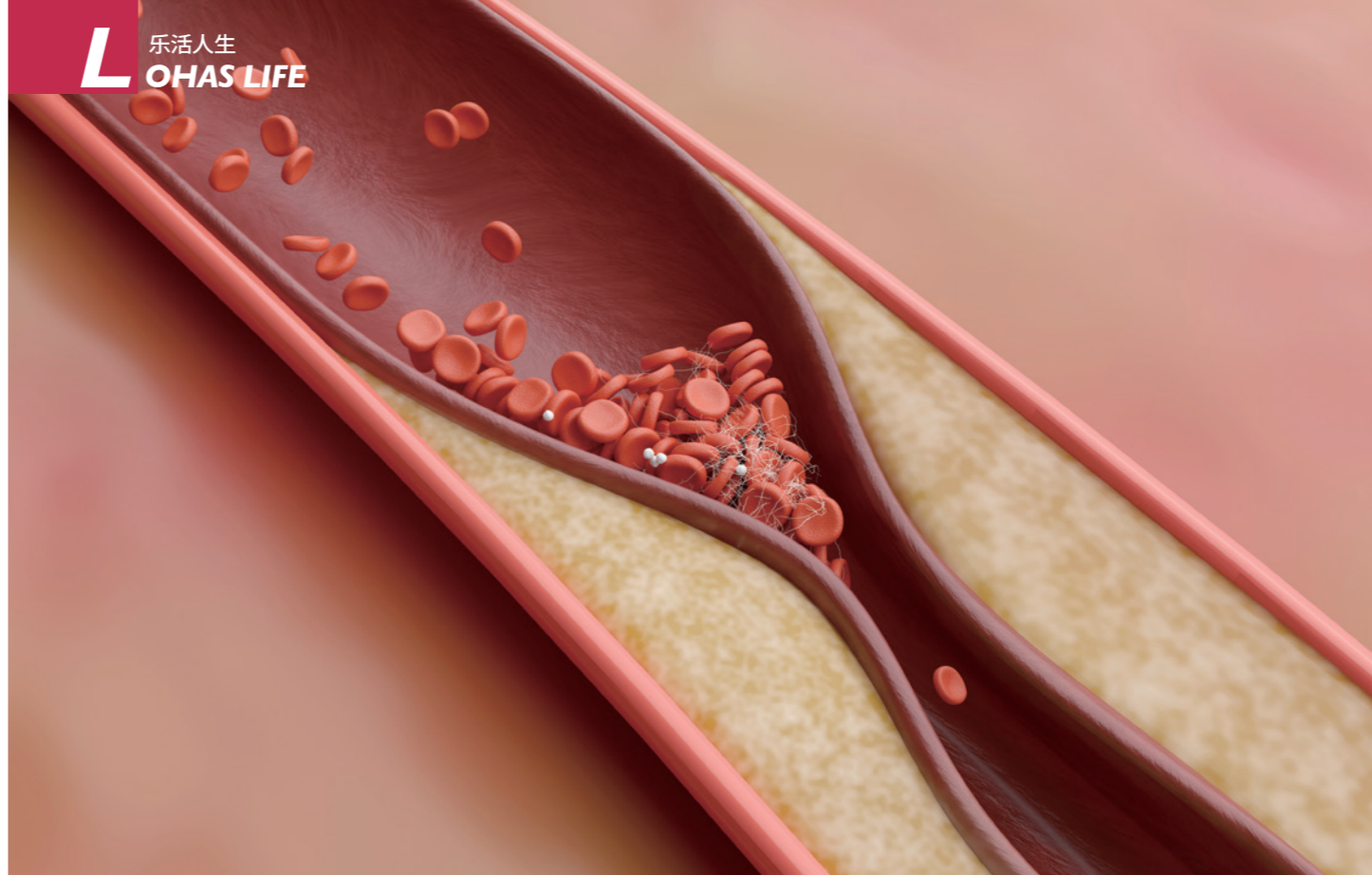
达尔坦托拉之家以泥砖砌屋传统营造弥漫在地特色的空间感。

伯古意的风情，饭店附设的 Joontos餐厅，也以融合传统阿拉伯式烹调与当代创意的美味料理，加上出色的性价比而被选入米其林指南“必比登推介” (Bib Gourmand) 之列。

而法国雅高集团 (AccorHotels) 旗下新品牌一栖息地度假村 (Our Habitas AlUla) 同样亦进驻了埃尔奥拉，而且一次推出两种不同住宿选择，除了锁定更年轻、更愿意尝试户外活动与在地冒险探索的客层，也提供诸如星空露营车等休闲感更强烈的旅宿，让这处新兴沙漠旅游胜地增加更多出游选择。A



栖息地度假村提供休闲感强烈的露营车等旅宿选择。



## 高血脂怎么办？

# 中医带你全方位调理身体

文 / 陈盈光 · 结合现代研究临床中医师



看更多健康常识

高血脂症是现代非常常见的代谢问题，常与高血压、糖尿病、肥胖同时存在，是心血管疾病的重要危险因素。许多人在健检时才发现“总胆固醇偏高”或“三酸甘油酯偏高”，但这些数值背后，又代表什么？

**从中** 西医观点切入，带你了解高血脂的形成原因，以及中医如何通过“整体调理”的方式，不仅帮助血脂下降，还能改善胸闷、痰多、易疲倦、睡眠不佳、头晕沉重等症状真正走向健康。

### 高血脂到底是什么？

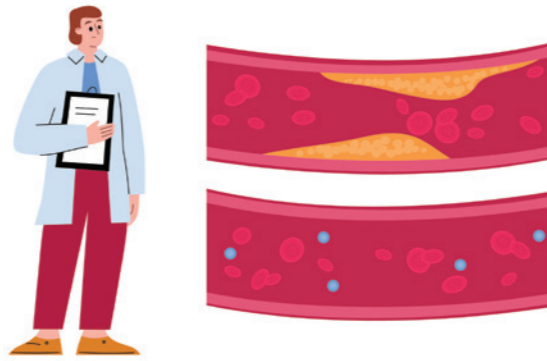
高血脂是指血液中脂质浓度异常，包括总

胆固醇 (TC) 升高、低密度脂蛋白胆固醇 (LDL-C) 偏高、三酸甘油酯 (TG) 上升，以及高密度胆固醇 (HDL-C) 下降。简单来说，就是“坏胆固醇过多、好胆固醇不足”。

当血液变得浓稠、流动性下降时，血管壁更容易累积沉积物，形成粥样硬化。随着时间推移，血管可能狭窄或堵塞，增加心血管疾病的风险。因此，控制血脂对维护心血管健康至关重要。

## 为什么会有高血脂?

现代人生活形态多样，外卖频繁、熬夜习惯、压力过大，使得身体来不及消耗的油脂大量堆积，除了血脂上升，也可能引发脂肪肝、动脉硬化，增加心脑血管疾病风险。高血脂的形成与生活习惯密切相关，常见成因包括：



- 1 高油脂、高糖、高热量饮食
- 2 抽烟、过量饮酒
- 3 久坐不动，代谢率下降
- 4 年龄增长或荷尔蒙变化
- 5 长期压力、睡眠不足
- 6 肥胖、遗传或慢性疾病（如：糖尿病、甲状腺功能低下等）

时，也可能引发脂肪肝甚至肝纤维化、代谢症候群与糖尿病。此外，血脂异常还可能影响下肢血液循环，导致麻木、肿胀等不适。高血脂虽无“急性症状”，却是一个潜在的健康隐形杀手，因此及早控制、调整生活形态十分重要。

## 西医降血脂药物的机制与限制

目前常用的降血脂药物确实对降低血脂有效（见下表），但不少患者会因副作用、耐受度或长期服用的不适而感到困扰。有些人即使规律服药，血脂仍难以完全控制，甚至因不舒服而无法长期服用。

因此，中医治疗逐渐成为重要的辅助选项。在医师评估下，中医可与西医药物并用，不仅增强疗效，也可帮助血脂控制更稳定、全面，兼顾患者的生活品质与长期健康。

## 高血脂的危害有哪些?

高血脂通常没有明显症状，但长期累积对健康的影响极大。它可能增加心肌梗塞、心绞痛、缺血性中风及动脉粥样硬化的风险；同

药物类别	作用机制	常见副作用
Statins类（第一线）	抑制HMG-CoA还原酶降低LDL	肌肉酸痛、肝功能影响
Fibrates类（第二线）	降低TG、提升脂肪代谢	血肌酸上升、胰脏炎风险
Ezetimibe类	减少肠道胆固醇吸收	肠胃不适、影响其他药物吸收
Bile acid sequestrant resin（胆酸结合树脂）	阻断胆酸再吸收降LDL	腹胀、便秘
Niacin（烟碱酸）	降低TG、升HDL	潮红、肝毒性

表一：常用的降血脂药物

// 高血脂通常没有明显症状，但长期累积对健康的影响极大。它可能增加心肌梗塞、心绞痛、缺血性中风及动脉粥样硬化的风险。//

## 中医如何看待高血脂?

高血脂并非传统中医名词，但中医以“全人医疗”的角度看待，不只关注抽血数值，而是从体质与病理机转入手。中医认为高血脂的根源主要包括：

**痰湿内生**

油腻饮食会影响脾的运化功能，湿气聚成痰，导致肥胖、舌苔厚腻、腹胀、身体沉重及痰多。

**血瘀阻滞**

外伤、气虚或寒凝会造成血液循环不良，血瘀难行，表现为胸闷、麻木、皮肤暗沉、心悸或手脚冰凉。

**肝郁气滞**

压力大、情绪不稳影响脂质代谢，可能出现失眠、头痛等症状。

因此，高血脂患者往往不只是血脂异常，还伴随痰湿、血瘀、肝郁等体质问题。中医治疗强调“治体质”，而不仅仅是单纯降血脂数值，才能达到全方位的健康改善。

## 中医降血脂的三大治疗方向

文献统计已有50种以上中药方剂用于高血脂治疗，常见用药可分三类：

### 1 利湿、通便、利胆排油类：

如山楂、决明子、大黄、泽泻、荷叶、

何首乌可加速脂质代谢、降低TG；山楂降血脂证据充足，兼助消食、改善油腻饮食后闷胀；决明子、大黄可促进肠蠕动，适合便秘型高血脂者。

### 2 活血化瘀、改善循环类：

如丹参、川芎、葛根、红花、银杏叶可降低LDL、预防动脉硬化；其中丹参研究显示可改善血液流变学、保护心血管；葛根可扩张血管、改善微循环，对肩颈僵硬型患者尤佳。

### 3 补气养阴、调肝脾肾类：

如人参、黄耆、枸杞、茯苓，可改善疲劳、代谢差体质，适合年长、术后虚弱、新陈代谢慢、睡眠差者。

## 临床常用方与现代研究

在现代研究中，血府逐瘀汤与茵陈五苓散被发现对降血脂有显著效果。除了降低血脂，它们还能改善血液黏稠、促进肝胆代谢，并有助于脂肪肝的调理，展现中医调理的全方位价值。此外，多篇随机对照试验（RCT）显示，一些中药材对血脂控制也有明确效果。例如：山楂、泽泻、决明子能明显降低总胆固醇（TC）与三酸甘油酯（TG）；丹参、葛根则可降低低密度脂蛋白（LDL），并改善血液循环；红麴搭配健康生活调整，更能有效降低胆固醇。

在安全性方面，中药的副作用相对轻微，多以腹泻或胃部不适为主。中医降血脂不仅依循传统经验，也逐渐受到现代临床研究的验证。

|| 中医强调的整体调理，不仅帮助血脂回到正常范围，更同步改善疲倦、睡眠不佳、胸闷、气虚等症状，让身心整体恢复平衡，真正达到健康。||

证，证明其在改善血脂与促进全身健康上，具有科学基础与实际效果。

### 中医真正的优势：改善整个人，而不只是降数字

许多患者常说：“我吃药血脂降下来了，但人还是很累、睡不好、胸闷、容易喘。”

这是因为血脂只是表面结果，体质失衡才是根本原因。中医强调整体调理，不仅帮助血脂回到正常范围，更同步改善疲倦、睡眠不佳、胸闷、气虚等症状，让身心整体恢复平衡，真正达到健康。

#### Q 中医调理高血脂的价值有哪些？

- ✓ **全方位代谢改善：**血脂下降的同时，促进新陈代谢与血液循环。
- ✓ **缓解身体不适：**减少胸闷、头晕、痰多与体重增加。
- ✓ **提升身心状态：**改善睡眠品质、压力、疲劳与焦虑感。
- ✓ **兼顾器官健康：**帮助脂肪肝及肠胃胀气同步改善。
- ✓ **降低药物依赖：**长期调理可在医师评估下逐步减量药物使用。

#### Q 哪些人适合使用中医调理？

- 血脂偏高，但希望减少或避免西药者。
- 西药服用后副作用明显，无法长期使用者。
- 有脂肪肝、三高或代谢症候群者。
- 希望同步改善体重、饮食与生活形态者。

- 平常容易疲倦、痰多、胸闷、睡眠不佳或肠胃胀气者。
- 想从根本调理体质，而非仅单纯控制血脂数字者。

#### 吃药就好了吗？不！这六件事更重要

- 1 饮食控制：**减油、减糖、避免宵夜，多吃蔬果、深海鱼、燕麦与坚果，有助降低血脂与促进心血管健康。
- 2 规律运动：**每周至少150分钟中等强度运动，帮助燃脂、改善血脂与心血管功能。
- 3 睡眠与压力管理：**充足睡眠与减少压力可避免脂肪囤积，熬夜是血脂升高的隐形危险。
- 4 维持理想体重：**过重是高血脂与心血管疾病的重要危险因子，控制体重有助血脂稳定。
- 5 戒烟限酒：**烟酒会增加血脂异常及心血管负担，戒除可显著改善健康风险。
- 6 定期追踪与规律用药：**高血脂者建议每3-6个月检查血脂，并依医嘱服药，确保血脂控制稳定。

在现代医疗中，中医与西医并非对立，而是互补。通过体质调理，血脂也会随之改善。适当使用中药，不仅能在副作用轻微的情况下长期稳定血脂，还能同步提升生活品质，让健康从根本开始、由内而外绽放。 **A**



震旦家具Mira休闲椅





Como沙发灵感来自意大利科莫湖，入座感受如同度假般的轻松自在。

## 坐下，也是一种启程

# 震旦家具联袂国际知名设计师Cuno推出「Sofar」系列新品

图·文 / 震旦家具

震旦家具携手国际知名设计师Cuno共同推出「Sofar」系列——名称源自Sofa（沙发）与Far（远程）的意象交融，以“Sofar and yet so near——远在天涯，近在心间”为题，传递「坐下，也是一种启程」的理念。



一对一咨询详情

Sofar系列共包含五款沙发，分别象征“启程、漫游、相遇、驻足、归返”，将旅程的节奏具象化在每一款设计里，不只是办公家具，更是连结工作与生活的平衡点。

## Luna沙发——月下启程

灵感源自罗马神话中的月亮女神，Luna以



### ABOUT CUNO 国际知名设计师

Cuno Frommherz于1996年在布尔格多夫创立设计工作室，旅行世界各地的体验为他的设计注入舒缓的空间维度，赋予作品独特的宁静气质。

简约的线条勾勒出优雅的轮廓，融合“回水湾”设计，增添聚水成财的寓意。



Luna 沙发融合“回水湾”设计，寓意聚水成财。



Cocco 沙发如昵称般温柔，传递天然和舒适。

## Como沙发——湖畔漫游

以意大利科莫湖为灵感，营造出度假氛围，仿佛置身湖畔边，思绪随之舒展。

Como沙发荣获2025年金斧奖铜奖。

## Cocco沙发——温柔相遇

Cocco之名取自意大利语中对孩子的爱称，其设计柔和，如同被温柔拥抱，带来身心俱暖的放松体验。

## Mira休闲椅——静心驻足

Mira意为“美好动人”，以优雅的金属框



Mira休闲椅适配沉思、阅读或放松。

架搭配皮革，兼具现代感与舒适度，适合小憩或阅读，在忙碌中感受生活之美。

## Serena沙发——身心归返

Serena源自拉丁语，意为“欢乐与平静”。这款沙发以休憩为理念，能悄然贴合身体，缓解疲劳，成为办公场景中的温暖角落。

无论是个人专注思考，或是团队放松交流，「Sofar」都能在不经意间安抚心绪，引领人回归内在的安宁，体验属于办公生活的平和节奏。

即日起，「Sofar」系列已在上海震旦办公生活旗舰展厅正式亮相，欢迎体验这场「Sofar」旅程。 **A**



Serena 沙发带着令人放松的从容感。

# 灵光

新石器时代玉器特展  
专题导读(三)龙山文化  
Jades from the Longshan culture



## 专题导读(三)——龙山时期

# 灵光：新石器时代玉器特展

图·文 / 震旦博物馆

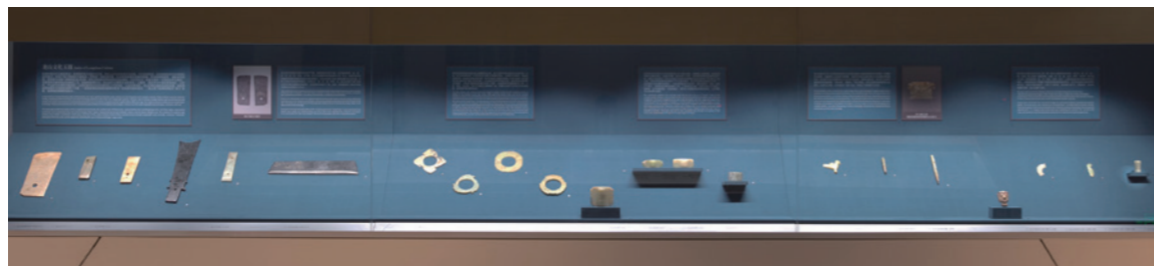


看更多精彩活动

上海震旦博物馆于2025年5月16日起在五楼古器物学研究中心展厅开展“灵光：新石器时代玉器特展”，共计展出两百余件玉器精品，覆盖红山文化、良渚文化、龙山时期及齐家文化，呈现新石器时代四大文化谱系的“玉器之美”。

**综观** 中国古代玉器发展史，最重要的新石器时代玉器，非红山文化和良渚文化莫属。它们就地取材，运用娴熟的技术和高超的设计能力，形成了自己独有的玉器体系。然而这一体系受环境、社会等各种复杂

因素的影响，并没有得到延续，相继走向没落。直至距今4,300~3,800年的龙山时期，原本没有用玉传统的地区纷纷崛起，它们对红山、良渚玉器有一定程度的学习模仿，但更多的玉器体现出全新的工艺、功能和使用方法。



后石家河文化——神人玉饰



神人面纹玉饰——湖南省澧县孙家岗遗址M149出土

## 龙山时期玉器的兴起与创新

龙山时代主要用玉地区包含：以陶寺、清凉寺为代表的晋南地区；以石峁、芦山峁为代表的河套地区；以后石家河文化为代表的长江中游地区，以及甘青地区。龙山时期玉器的流动性较强，很多类似风格的器物在更广的地理范围内流行，并出现了较多的同时代“改刀”玉器，使用链和周期明显延长。

龙山时代玉器按功能可分为生产工具、装饰品和礼器三大类，常见器形有环、钺、笄、斧、圭、琮、璋、牙璧、玉刀等。在工艺层面较先前也有很大不同，红山、良渚文化常见的线具切割逐渐被更高效的片具切割取代，此阶段发现了很多“薄如蝉翼”的大型玉器，这和工具技术的发展密切相关。以多孔刀、钺、铲、圭、牙璋、戈、戚为代表的“刃器”是龙山文化中最为重要的玉器类型，它们的祖形来自于工具、武器，持续发展至二里头阶段成为具有礼仪用途的“玉礼兵”。

## 玉器功能、工艺与仪礼用途

带有齿牙装饰的玉器在龙山晚期开始出现，除了齿牙环形玉器之外还有牙璋、牙戚、

牙刀等多种形式，齿牙的环形玉器以牙璧最为常见，也被称为玉璿玕，用途应该是带有一定信仰功能的配饰器。清代学者吴大澂最早根据《尚书·舜典》的记载把它和文献中的“璿玕”联系起来，认为是浑天仪中所用的机轮，故学界把牙璧也称之为璿玕；1984年夏鼐先生将其正名为“牙璧”。牙璧按照牙的数量常见二牙、三牙、四牙、五牙等，其中三牙是出土最多的一类。牙璧先出现于山东及辽东半岛南部，后向西扩散至晋南地区。

龙山时期位于长江中游的后石家河文化是新石器时代晚期至青铜时代早期的一种重要文化类型。玉器基本上全来自于瓮棺葬，因此针对这些玉器和墓主人的位置关系较难判定。后石家河文化玉器集中出土地点在汉东地区，重要的遗址有：湖北天门石家河遗址群中的肖家屋脊、罗柏玲、谭家岭、严加山等地，还有江陵枣林岗和钟祥六合遗址。从纹饰来看，此时期盛行“减地”技法，特别以“勾转阳纹”为代表。

后石家河玉器大致可分为三类：第一类为人面像及动物形象，包含鸟、虎、蝉、鱼、龟、龙等；第二类为一般装饰物，如璜、笄、珠、管、坠饰、牌饰、端饰等；第三类为工具，常见的有铈、凿、刀、纺轮、钺等。其中，人面及动物形象与精神世界密切相关。A

藏  
粹  
精  
粹

岁次丙午



1  
JAN

明 永乐 · 青花穿莲龙纹天球瓶

圆口，长颈，腹部圆阔饱满，平底内凹无釉，表面以青花为饰。口沿环绕串枝花卉，颈部和腹部通体绘画穿莲龙为主纹。龙纹曲颈昂首，朝后回望，起伏的身躯环绕瓶腹一周，四肢前后开展，趾爪尖利如钩，头顶鬃鬣、颈下长须及肘肘处的肘毫迎风飘扬，气势威武雄健。（⇨高42.5公分）



2026年桌历赏析

文/吴棠海 · 图/震旦博物馆

新的一年开始，万物皆有新的气象，本专栏也在元代青花之后，推出明代永乐青花的专题，带领大家认识这段有着“黄金时代”美誉的青花瓷作品。首篇依照惯例，介绍本年度的震旦桌历，以十二件精美的永乐青花瓷祝福大家马年万事兴，骏业展宏图。

2  
FEB

明 永乐 · 青地白花波涛龙纹天球瓶

圆口，长颈，腹部圆阔饱满，器底内凹无釉，表面以青花卷草纹和海水白龙纹为饰。龙纹是先用尖利器具在胎体上面阴刻成形的，其次再用钴料勾勒轮廓、点画双睛及细密的波涛海水纹，罩上透明釉后高温烧制，龙纹鳞片在透明釉层之下若隐若现，形象鲜活而生动。（⇨高42.5公分）



3  
MAR

明 永乐 · 青花缠枝花卉纹天球瓶

圆口，长颈，腹部丰圆饱满，器底内凹无釉，表面布满青花纹饰。瓶口环绕卷草纹，颈部绘画缠枝花卉，肩部披覆一圈如意云头纹，腹部以缠枝花卉为主纹。花朵采侧视角度取象，彼此上下交错排列，运用纤细的枝条相接为连续不断的纹样，叶片勾转灵巧，风格清新自然。（⇨高43公分）



4  
APR

明 永乐 · 青花人物纹双耳扁壶

圆口，直颈，腹部呈扁圆形，器底有椭圆形的凹足，肩上附加如意形双耳，表面以青花为饰。颈部是双层蕉叶纹，肩部披覆莲瓣纹边框，腹部绘画五个深目高鼻、穿着胡服的胡人，其中一人张开双臂跳舞，另外四人手持乐器伴奏，周边景物留白甚多，具有水墨画的韵味。（⇨高30公分）





5  
MAY

### 明 永乐·青花茶花纹双耳扁壶

圆口，直颈，腹部呈扁圆形，器底有椭圆形的凹足，肩部附加如意形双耳，表面以青花为饰。颈部为花叶卷草纹，肩部披覆双层蕉叶纹，腹部以茶花为主纹，花朵采斜角俯视之角度取象，枝叶沿着壁面伸展，叶尖勾转灵活，仿佛受到微风吹拂而摆动，呈现摇曳生姿之美。（⇨高24.5公分）

### 明 永乐·青花应龙纹罐

圆口，短颈，腹部圆阔如鼓，器底有浅圈足，足底露胎无釉。罐的颈部排列圆珠纹，肩部披覆如意云头纹边框，腹部以应龙为主纹，龙纹昂首翘鼻，目视前方，双脚前后开展，身躯微微起伏，尾巴分岔如卷草，头顶鬃鬣和肩膊双翼朝上飞扬，展现腾云驾雾、威武雄壮的姿态。（⇨高25.5公分）



7  
JUL

### 明 永乐·青花花鸟纹梅瓶

圆口，凸唇，短颈，丰肩，腹部上宽下窄，器底有浅圈足，表面以青花为饰。肩部环绕锦地纹，腹部绘画花鸟纹，底部则为串枝花卉纹。二只鸟儿前后对称，立于枝条上，其中一鸟俯身向下，啄取果实，另外一鸟侧身伫立，回首看向后方，周边大量留白，画面清新脱俗。（⇨高29.5公分）



8  
AUG

### 明 永乐·青花云龙纹玉壶春瓶

喇叭口，长束颈，斜溜肩，腹部垂坠，圈足微撇。瓶身绘画云龙纹，颈部龙纹较大，昂首曲颈，环绕一周，腹部龙纹较小，以首上尾下的立姿形态均匀排列，龙纹周边散布云朵，下方波涛汹涌，展现既能升天、亦能潜渊的神性，圈足外壁环列朵云纹，与龙纹上下呼应。（⇨高26.5公分）

9  
SEP

### 明 永乐·青花缠枝花卉纹执壶

圆口，直颈，平肩，深腹，器底具有圈足，颈部两侧附加方形壶流和如意形的曲柄，表面绘画回纹、卷草、莲瓣纹边框、折枝花卉及缠枝花卉等纹饰。花朵体型不大，以上下交错的形态排列，纤细的枝条回旋曲绕，歧出的叶片左右舒展，以繁密的布局呈现百花盛开的景象。（⇨高33.5公分）



10  
OCT

### 明 永乐·青花花鸟纹执壶

喇叭口，长束颈，溜肩，坠腹，圈足外撇，壶身一侧安装长流和云形板，另外一侧附加曲柄，方便提握。执壶表面用钴料绘画双层蕉叶、半钱纹、缠枝莲、花鸟纹、莲瓣纹边框、灵芝纹、卷草纹及回纹等青花为饰，颜色深蓝靓丽，并有黑疵斑点，是苏麻离青料的特征。（⇨高32.7公分）



NOV 11

### 明 永乐 · 青花牡丹纹执壶

喇叭口，长束颈，斜溜肩，垂坠腹，圈足微撇，左右两侧附加长流、曲柄及云形板。执壶表面绘画双层蕉叶、半钱纹、串枝莲花、折枝牡丹、莲瓣纹边框、串枝灵芝、卷草及回纹等青花纹饰，牡丹花形硕大，花瓣层层舒展，钴蓝色调深浓如蓝宝石，呈现富贵吉祥之意。（⇨高27.6公分）



12 DEC

### 明 永乐 · 青花八角烛台

全器分为三段，上段为八棱形烛插，中间收腰，中段为圆管形支柱，上窄下宽，下段为台座，亦呈八棱形、中间收腰之状，表面绘画如意云头、三角纹、莲瓣纹边框、串枝花、缠枝莲、海水波涛及折枝花朵等青花纹饰。所有纹饰依照器形的宽窄变化排列，画面井然有序。（⇨高27.5公分）

1 JAN

## 馆藏精粹赏析

文 / 吴荣海 · 图 / 震旦博物馆



明 永乐

### 青花穿莲龙纹天球瓶

高25.5公分 / 震旦博物馆提供

永乐时期，明成祖多次派遣使者出访其他国家，中外交流十分频繁，许多外国文物输入中国，成为青花瓷器的模仿对象，如本期所要欣赏的青花天球瓶即是典型的作品。

**瓶口** 呈圆形，颈部直而略长，腹部圆阔饱满，器底平而内凹为浅圈足，底面无釉。胎体呈浅灰白色，质地致密，釉色白中带青，质感温润，薄而明净，钴蓝颜色深浓，并有自然凝聚的黑疵斑点，都是永乐时期的特征。

瓶身表面以青花为饰，口沿下方环绕一圈串枝花卉纹，颈部和腹部通体绘画穿花龙纹。龙首翘鼻张口，向后回望，修长的身躯以上下起伏的姿态横向蜿蜒，背上脊板竖立，体表布

满鳞片，四肢前后开展，趾爪尖利如钩。

龙首上方具有双角，头顶鬃鬣、颈下长须及肘肘处的肘毫皆做飘扬状，身上披着长条状的火焰纹，穿梭在缠枝莲纹之中。莲花花朵展瓣盛开，纤细的枝条彼此相连，延续不断，叶片左右舒展，铺陈出吉祥的氛围。

此类器物因为瓶腹硕大，犹如天降巨球而得名，是受伊斯兰金属器影响的新形制，相同的器形亦可见于台北故宫博物院的收藏中，提供读者鉴赏的参考。A



## 震旦情暖，幸福“加”座

# 震旦集团向上海浦东新区新唐镇敬老院捐赠

图·文 / 震旦集团

震旦集团始终秉持“回馈社会，追求永续经营”的核心理念，将关爱银发群体列为公益重点。近日，震旦办公自动化上海张晓瑞、田前进、涂书浚与震旦家具上海田国章一行走进上海浦东新区新唐镇敬老院，捐赠一批办公物资，为公建公营养老机构注入“质造”温度。

### 走进上海浦东新区新唐镇敬老院

新唐镇敬老院由原唐安、王港两院合并扩建而成，2006年1月正式投入运营。院区占地4.76万平方米，建筑面积2.04万平方米，核定

床位727张，目前住养老人282位，90岁以上高龄长者135位，百岁老人6位，平均年龄87.2岁。院内按护理等级划分为中度、重度及认知障碍单元，2024年9月至2025年9月累计新入住90位老人，年度收到家属锦旗35面，连



续三届获评“上海市养老机构服务质量日常监测优秀”及“4A级社会组织”，是浦东新区公建公营保基本养老机构的标杆。受限于有限预算，敬老院休闲区域家具配置不足，难以满足老人日常休憩交流的需求。

达了诚挚谢意，震旦同仁也表示，能参与此次公益实践、为老人送去温暖，是企业与员工的共同荣幸。

### 情系桑榆，共绘养老公益新图景

此次捐赠是震旦集团民生公益、助力养老事业的又一重要实践。震旦希望通过精准物资捐赠，为新唐镇敬老院打造更舒适、温馨的休闲空间，让院内老人切实感受到社会各界的关爱与温暖。未来，震旦集团将持续关注各类民生公益领域，携手更多社会福利机构，让善意与担当化作守护特殊群体的坚实力量，为社会公益事业的发展持续贡献企业力量。 **A**

### 捐赠互动，共筑暖心养老空间

震旦集团在了解到敬老院的实际需求后，迅速对接需求清单，精准筹备了适配老人使用的爱心沙发。捐赠当天，震旦集团与产业线同仁准时抵达敬老院，高效完成卸货与组装工作。在安装间隙，同仁们还与院内工作人员、老人亲切攀谈，询问老人的生活起居与身体状况。敬老院工作人员对震旦的及时帮扶表



# 震旦月刊

AURORA MONTHLY

## 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



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

# Hug

Feel at Ease



震旦  
AURORA

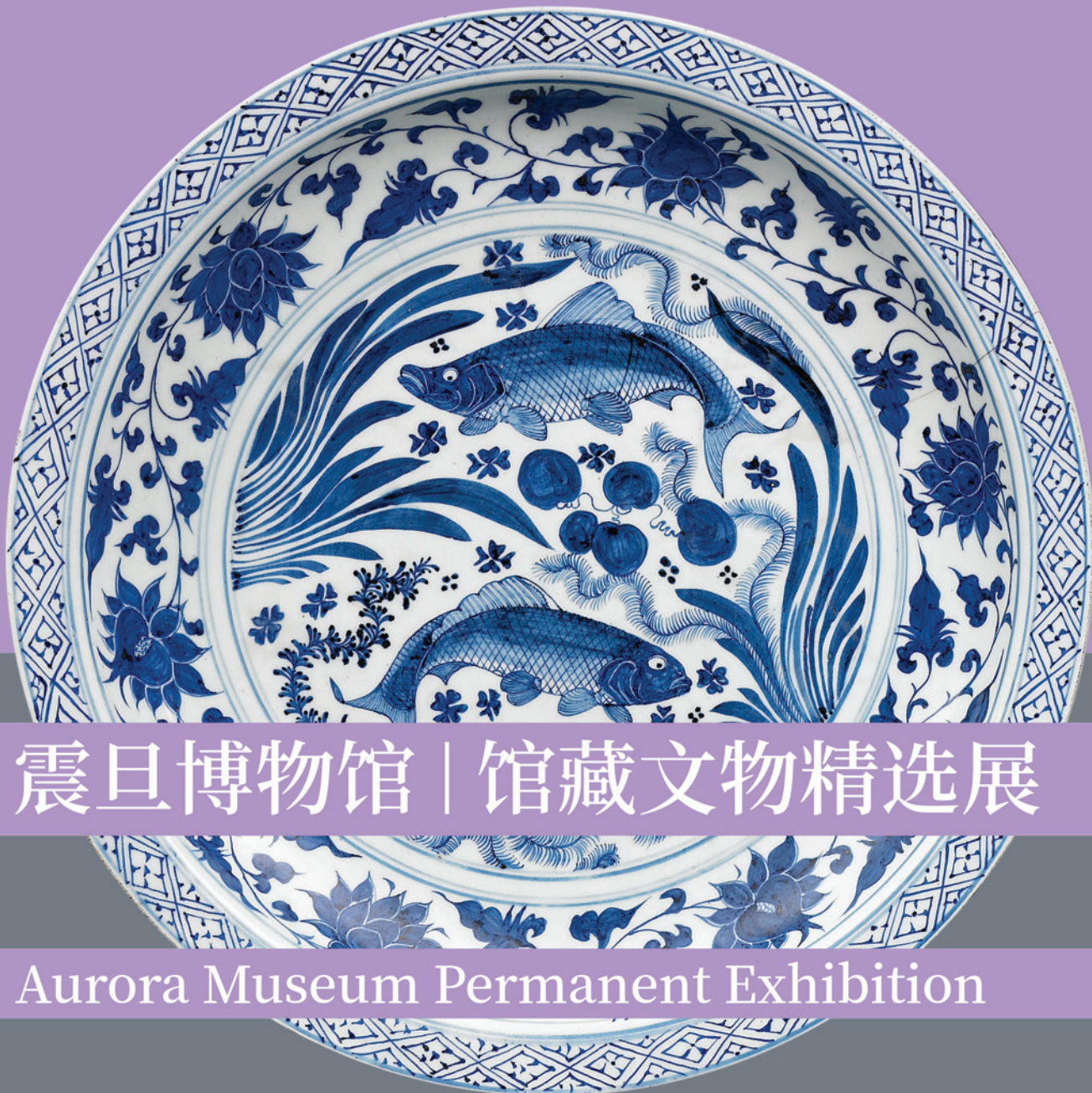
震旦(中国)有限公司 上海市嘉定区申霞路369号 | 全国服务专线: 400-920-6568 / 800-820-0168  
Aurora (China) Co., Ltd. No.369, Shenxia Rd., Jiading Dist., Shanghai | Service Hotline: +86-400-920-6568 / +86-800-820-0168



扫码关注公众号

青花鱼藻纹大盘  
Blue-and-white large dish  
with décor of two fish and aquatic plants

元代 Yuan dynasty  
1271-1368



# 震旦博物馆 | 馆藏文物精选展

Aurora Museum Permanent Exhibition

 震旦博物馆  
AURORA MUSEUM

开放时间 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](http://www.auroramuseum.cn)

