

提升职场竞争力的知识伙伴

震旦
AURORA

名人讲堂

知名作家——蔡康永
人生的情商课

艺文飨宴

馆藏精粹赏析
清雍正 青花花鸟纹扁壶



1971年7月创刊 · 发行48年6个月

JANUARY 2020 一月号 No.582



职场情商学

说好话，不如把话说好

无论是生活还是工作，总需要不断沟通应对；
羡慕别人在社交场合自在地发言、轻松地侃侃而谈吗？



扫码关注
更多精彩等着您

震旦月刊
AURORA MONTHLY

欢迎订阅



文物的守护者
Guarding Relics of the Past

一起成为情商高手

2020年新年度的开始，让我们先学会“把话说好”吧！因为开口说话很容易，但要说合宜得体的话着实不容易；但人们无论是生活还是工作，总需要不断沟通应对；学习如何做好情商管理，进而影响周边的人，让沟通更顺畅、人际关系大跃进，是我们一生的课题。

本期封面故事以“职场情商学——说好话，不如把话说好”为题，邀请情商大师为我们提供分享；马偕医院协谈中心咨商心理师姚珮华表示，社交场合需要的是“自尊”，因为人们在沟通时，与自己内心世界有关；一个好的沟通态度是对人尊重，知道自己的能力，对自己是肯定认同的。不是只为了在职场上彰显自己的厉害，或是我高你低的对立关系。许多人在社交场合自在地发言、轻松地侃侃而谈，需要的就是“自尊”感来支持。

多年担任企业培训师的朱鸿霏老师则建议，应摆脱以数量论社交的人生陷阱，掌握人际心理学，别让无效社交害了你；真正的社交应是给予多过索取，学会控制朋友圈人数，如果双方无法实现互利共赢，如此之下的交往就是无效社交。并引用社交大师基斯·法拉奇的话：“真正的社交是使别人更成功，是努力让给予大于索取”。



想要职场成功，情商(EQ)将是你最重要的能力。没有一个人是天生的“高情商”，所有的高情商都是后天学习的结果，从现在开始，练习做一个职场情商高手吧！**A**

《震旦月刊》主编
苏美琪 Maggie Su

震旦月刊
AURORA MONTHLY

1971/7/1号创刊，2020/1/1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

主编 苏美琪

企划 鲍振基、岳成凤、于蒂

信箱 marketing@aurora.com.cn

电话 021-58408888

传真 021-58798889

设计 治羽文创设计有限公司

监制 震旦云(上海)科技有限公司

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，不代表本社之立场，文责亦由作者负责。版权所有，非经本社书面同意，不得转载本刊任何图文。本月刊所使用之商标或著作皆属权利人所有。



四川峨嵋山有“震旦第一”石碑，古印度以“震旦”来称呼中国

震旦
旭日东升

“震旦”是东方日出之意，象征着光明与希望，震旦集团承袭源远流长的历史命脉，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.08

“沟通”可以从练习观察对方的“需要”开始，用心倾听对方需求



A p.12

社交的意义是能为他人创造价值，双赢才是社交关系的重要关键

编辑台上 EDITOR'S WORDS

01 一起成为情商高手
文/苏美琪

大师轻松读 Master 60'

04 先交心，再鼓舞人心
编译/大师轻松读

封面故事 COVER STORY

06 职场大赢家

沟通与表达是一辈子必修的课程，培养好的说话习惯，让好的沟通在人际关系中发挥作用，全面提升您的职场竞争力！

文/苏美琪

08 咨商师教您职场社交

用心倾听 弹性沟通

文/姚珮华

12 认识≠人脉

能够实现互惠的社交才是人脉

文/朱鸿霏

名人讲堂 Celebrity Talk

16 知名作家——蔡康永
人生的情商课

文/如何出版社

经营广场 Business

20 尊重和聆听 是处理冲突的良药

文/黑立言

24 企业管理也要“会说话”

文/林薄



A p.16 知名作家——蔡康永



A p.28 芬兰家具品牌Artek



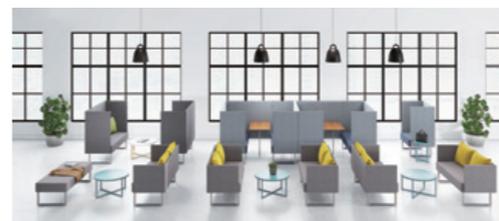
A p.51 清雍正 青花花鸟纹扁壶

玩味设计 DESIGN

28 搞什么“东西”？
芬兰与日本的友好设计
文/李居翰

乐活人生 LOHAS LIFE

34 现代人压力大的毛病
自律神经为何失控？
文/邱玉珍



A p.38 SØM沙发系列荣获2019红星奖

跃升震旦 AURORA NEWS

38 震旦家具再度摘“星”
SØM沙发系列荣获2019红星奖
图·文/震旦家具

40 高效能，更强大
震旦推出APC8070
彩色生产型数字印刷系统
图·文/震旦OA

42 与震旦近距离
震旦开放日精彩回顾
图·文/震旦招聘

震旦博物馆 AURORA MUSEUM

44 招祥引瑞
汉代大型圆雕动物玉器的
功能与象征意义（二）
图·文/震旦博物馆

艺文飨宴 ARTS PLAZA

46 馆藏精粹——2020桌历赏析
文/吴棠海

51 馆藏精粹赏析
——清雍正 青花花鸟纹扁壶
文/吴棠海

爱心公益 LOVE ACTION

52 心系公益情暖夕阳
震旦集团物资捐赠 孙桥敬老院
图·文/震旦集团



先交心, 再鼓舞人心

每个人都一样, 随时都在沟通——不论你是否发觉自己正在这么做。但要真正做到有效沟通, 必须学习如何在日常生活中, 和其他人交心。交心的能力不是偶然发展出来的, 你不能期待凭运气获得成功, 而是必须充分运用你具有的技能 and 经验, 学习和他人交心。



看更多精彩内容

编译 / 大师轻松读



先交心

简单来说, 交心就是要培养自己和他人融洽相处的能力。当你尝试和其他人交心时, 记住重点永远不在自己。专注于对方重视的事物上, 你就会是他们所见过最有趣的人之一。这种说法听起来可能理所当然, 但是人会因为各式各样的理由, 忘记了该把重点放在他人身上。记住, 你所做的一切, 都要能够回答所有人都会问的3个基本问题:



1 你关心我吗?

如果你觉得和你互动的对象, 是真的想要帮忙, 那么你会觉得彼此比较交心。同样地, 要建立有意义的关系并影响他人, 就要把对方视为自己想要往来和相处的对象。

2 你能帮助我吗?

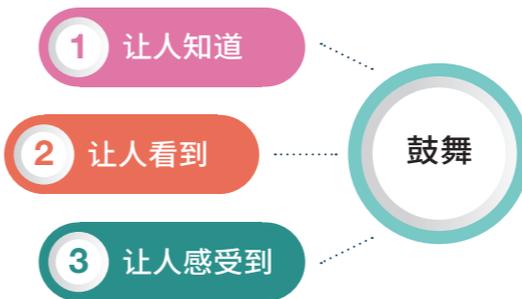
能够为我们带来助益的人, 我们总是感到交心, 这是一种天生的本能。有鉴于此, 如果你能展现出, 自己绝对可以为彼此的互动创造价值, 你就能够交心。换句话说, 当你和人谈话时, 必须证明自己能够带来帮助, 才有办法获得他人的注意。

3 我可以信任你吗?

同样地, 比起那种只顾自己的人, 我们和自己信任的人, 会更深入交心。要更能够交心, 就必须做到能让人毫无疑问地信任。

鼓舞人心

沟通者要能鼓舞人心, 必须就下列3项因素加以发挥:



1 让人知道

你必须了解听众的感受、渴望、期待、恐惧和志趣。只有让听众确实感受到你能了解他们, 并且着重于他们的需求, 他们才会对你产生信任。如果你注意听众的想法、说法和行为, 并且让简报内容都朝着这些方向,

你就能成功交心。就他们已知的部分进行添加以鼓舞他们。

2 让人看到

你在微笑, 并且有自信地提出某件事物的益处。换句话说, 必须让听众通过视觉, 感受到你的自信。他们很快速就会判断出, 你是否相信自己所提出的主张。如果看起来你并不相信自己所说的, 就等于沟通无效。相对地, 如果你的可信度十分强烈, 令人可以具体感受到, 他们就会坐直身子注意听。古有明训: “平凡的老师用说的, 好老师用教的, 而杰出的老师则是用示范的。”

3 让人感受到

这是你对这个主题的热忱、你的自信心, 再加上你对他们个人的感谢, 综合起来的影响。热忱一向能让人印象深刻, 但是听众还想知道, 该怎么做才能达成应有的成果。他们想知道, 你提的方法真的值得去做, 因为你对于所能达到的成果非常有信心。他们想要感受到你对他们个人的感激之情, 以及你对他们提出意见的感谢。你必须说出自己的感谢, 这样大家才能都感受到。

光是让听众觉得有趣、感到开心, 并无法使他们和你交心。你必须引导他们, 根据你所说的内容采取行动。换句话说, 你必须运用能促使他们行动的言词, 并提供他们达成的方法。懂得交心的人会搭起一座桥梁, 让人从知道该做什么, 变成明天就起身行动, 全心去做。A

Big Winners at Workplace

职场大赢家

序言 / 苏美琪；文 / 姚珮华、朱鸿霏

沟通与表达是一辈子必修的课程，培养好的说话习惯，让好的沟通在人际关系中发挥作用，全面提升您的职场竞争力！

Communication and expression are the compulsory courses in a lifetime. By fostering splendid speaking habits, good communication will eventually play a part in interpersonal relationships, and enhance your competitiveness at workplace comprehensively!



CHAPTER 1

咨商师教您职场社交
用心倾听 弹性沟通



CHAPTER 2

认识≠人脉
能够实现互惠的社交才是人脉





Chapter 1 咨询师教您职场社交

用心倾听 弹性沟通

文 / 姚珮华 · 淡水马偕医院协谈中心咨商心理师



看更多精彩内容

心理学家米哈里·契克森米哈里 (Mihaly Csikszentmihalyi) 提出，一个人全神贯注地投入一件事或一个活动，过程本身就是一种享受，会引发好的感受，有一种满足感，使得人们为了自己的愉悦目标而重复那些经验，这就是“内在酬赏”的本质。人们借此获得深刻与喜悦的感受，此历程是当事人所擅长、有兴趣也喜欢的。如此一个好的经验，即是一种“心流经验 (Experience of Flow)”。

在人 与人沟通的过程中，是一种人与人之间有深度的互动，人与人之间彼此有连结感，降低孤单的感受，减少批评、评价性的语言，例如：“白目”、“不是我的问题、还是我说错了什么？”等等的自我怀疑感。

用心倾听对方需求与渴望

“沟通”可以从练习观察对方的“需要”开始，不是非得去上自信心的课、讲好听话、说华丽的辞汇，或很会耍嘴皮子、讲笑话。相反地，可以把注意力放在观察并且看

见对方或人们的“需要”。

去倾听对方或这群伙伴的需求、渴望什么？害怕什么、担忧什么？让对方感觉到他是可以表达出来、被听见，因为这种无助感，会消耗个人的资源和力气，学会倾诉是让对方感受到有人一起想办法，减少一个人的孤单感。

沟通可以顺畅深化，通常是在对话中听出这个人所重视、在乎的部分，接着注入一份关心或惦记，你我关系品质的信任与不信任也影响着彼此未来关系的互动。在对方跟我的关系中，看见自己在这份关系中的责任“我可以做什么？我想为这段关系注入什么？”沟通的最小单位是“2”个人，并不是“1”个人的事，所以沟通是彼此共创好的合作质量的前提。

在我们的传统社会文化观念中，会有一种迷思认为要解决问题才是对的、好的。然而回顾自己的职场经验或听闻他人遇到的工作经历，会发现处理事情不是最难的，往往最困难的都是人的问题，于是乎我们可以突破这个僵化与不符合现实的盲点，了解到其实单单愿意“靠近”对方，就是一份支持，会

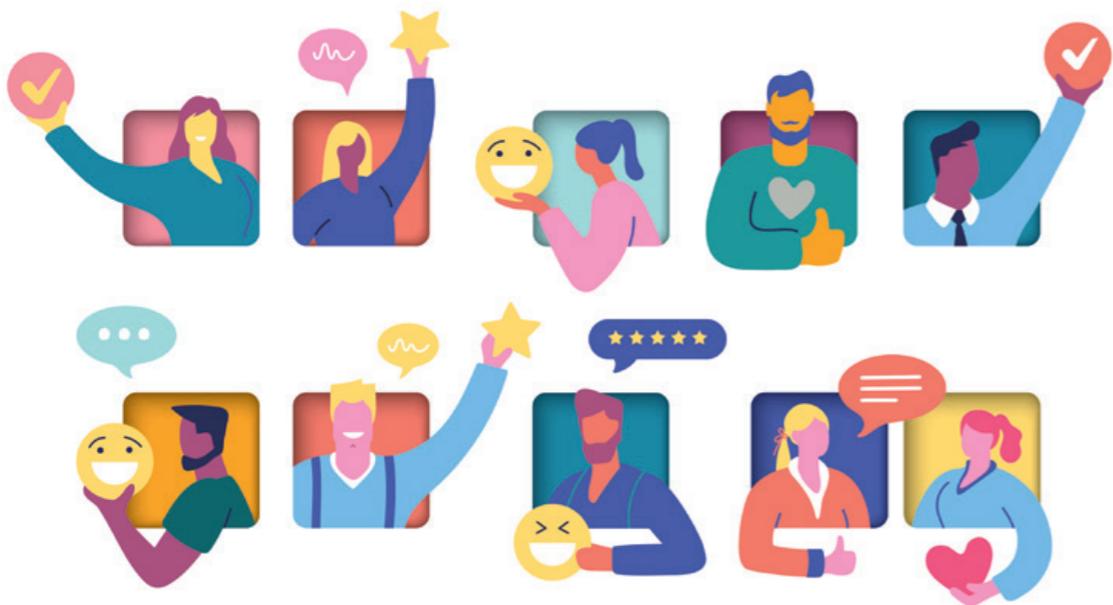
一个好的沟通态度是对人尊重开放，知道自己的能力，对自己是肯定认同的。不是只为了彰显自己的厉害，或是我高你低的对立关系。

为沟通带来助益，让对方遇到的困难、问题可以不着愧地表达出来，即创造一个可以对话的空间，打破原本既有的限制和框架，带来更多的流动跟可能性。

社交场合需要的是“自尊”

以上所谈的是一个人面对外在的层次，可以做到前面的行动策略、因应方式，势必关乎一个人的内在层次，接下来我们要认识一个人在沟通时的姿态，跟他的内心世界有关，一个好的沟通态度是对人尊重开放的，知道自己的能力，对自己是肯定认同的。不是只为了自己在职场上的政治性考量，彰显





自己的厉害，或是我高你低的对立关系。许多人在社交场合自在地发言、轻松地侃侃而谈，需要的就是“自尊”感来支持。

“自尊”包含自我支持与他人支持，自我支持能带来内在世界的稳定，清楚自己最重视的、想要实践与创造的是什么？相对地，可以放掉哪些不重要的？这是一直摆在心中提醒自己的部分；他人支持指的是“专业的社群”，也就是跟自己相似领域或认同相近价值观的一群人，想共同创造的愿景，或者是好朋友、家人、贵人等。

不论在专业社群或社会支持系统中，当事人会体会到被支持、被照顾、被在乎、被欣赏，这是每个人未说出口的心理需求，当人们获得满足时，就会支持这个人在人际之间的活跃度，做出对生活、工作上的关系（relationship）有助益的行为，且能从中创造更多的价值，继而主动地与人互动、建立关系；能适当地表达自己的感受、想法和需要；能勇敢地提出邀请、拒绝不合理的对待；能维护或争取权益，能适时地表达正负

向感受。当人不用压抑过日子时，对自己跟对他人就有较高的满意感，自然而然指责、谩骂、怨怼就会少一点，于是在沟通历程就缓和了焦虑、紧绷，沟通目的便容易达成。

相反地，如果当事人内在世界是脆弱的、自尊是低落的，跟他人互动就很容易诱发这些不舒服，让沟通气氛变成是挑战的、质疑的、做不够好、表现糟糕的批评。这样的挫败经验会让人更胆怯再去尝试沟通，一旦陷入负向循环时，需要回过头去检视，“刚刚我怎么了？我感受到什么？我想到什么？”



当人们获得满足时，就会支持这个人在人际之间的活跃度，做出对生活、工作上的关系有助益的行为，从中创造更多的价值，主动地与人互动、建立关系。

同时找个可以安心、信任的人，去说说“在那个情境中的自己怎么了？感受到自己被质疑的部分是什么？”检视自己是重要的，请让沟通的卡关，转化为学习与与人沟通互动的契机。

人是“嵌”在社会生活的个体，与人互动是终身的课题！

在我的工作里，有一位身形壮硕的男性来谈者表示，过去受制于成长背景以及家庭经验，让他在人面前说话很紧张，因为小时候只要说出自己的需要跟想法时，就被大人反对，长期累积了羞愧的感觉。长大了之后，他告诉自己要表现强势，不再轻易被人看轻。外表看起来十足的强者，工作上干起活儿来备受肯定，可是他却形容自己在公司是一个把自己肚子吹鼓鼓大大的青蛙，内心其

由此案例来看，这位来谈者体会到“沟通”不见得非得达到完美的结论，也不是要满足所有人的期待，更多的是接纳每个人都有自己的样貌，容许不完美，真实比完美更好，面对有困难的、有限制的，可以容许自己拒绝或被拒绝，面对不确定可以保持距离等，保持弹性才能在职场上做到高效沟通！



实是很虚、很匮乏，朋友也常形容他是孤单与疲惫的，经朋友介绍来谈一段时间的咨商对话后，他开始有机会去理解自己为何改变为现在的样子、厘清心中的胆怯与害怕，也看到自己的能力和经历已经跟以往大不同，渐渐地沟通姿态也改变了，拥有更多的能力感与掌握感。

在职场上与同僚、主管、部属相处起来负担少了些，他表示，现在的职场中并没有刻意的要突显自己什么，但在人际关系和成就感上都有意外和欢喜的变化，我问他当时来谈的困扰，现在的状况如何了？他回应：以前凡遇到开会、打电话、出席各式场合，就觉得好难、压力大到掉头发，现在取而代之的是满足、感谢与珍惜周遭的人际关系与团队伙伴，在工作上显得轻松、愉快许多！**A**



Chapter 2 认识≠人脉

能够实现互惠的社交才是人脉

文/朱鸿霏·邦有道商学院创始人

不少人都积极钻营人际关系，千方百计地想从别人身上讨到好处，认为广泛交友是在积累人脉，并将人脉的作用夸大到无以复加。殊不知，你积累的根本不是人脉，而是通讯录。

每个人的价值观都不相同，尤其是在工作中，如果因为一点小事就跟同事发生不必要的冲突，因此影响了工作那可就不划算了。这是因为，冲突过后一切都会恢复平静，工作仍旧要继续，可是你和同事为此而产生了隔阂，从而会对工作造成一定的影响。办公室是公共场合，如果你在此大吵大闹，有损自己的形象，也违背了职员

的基本礼仪。

在职场中，我们难免会与同事产生一些摩擦，但是切记要理性处理问题，不要盛气凌人，非要争个你死我活，就算你有理，但同事也会因为你的咄咄逼人对你敬而远之。所以，当我们与同事产生矛盾时，应该心平气和地好好商量，避免争个你死我活。无论任何事情，每个人都有自己的想法，会站在自

己的立场上看问题，觉得自己就是对的。但大多数人在争吵时无法做到将心比心，所以最后往往会不欢而散。假如你能做到善解人意，凡事都站在对方的立场上去考虑问题，那么，很多冲突其实完全可以避免。

职场中如何化解冲突

有时候当你不那么固执己见，而是就事论事时，你就会发现，虽然你无法完全认同对方的意见，但对方说的也并非全无道理，也许把两人的意见综合一下结果会更好，而且这也能体现出整个团队的智慧。在职场中，我们怎样做才能化解冲突呢？不妨把握好以下几方面：

一) 首先，要学会以大局为重。

同事都是因为工作关系而走到一起的，因此我们要懂得以大局为重，形成利益共同体。大家一定要具备团队意识，相互帮助，而不是拆台，切记不可因为自己的小利而损害集体的大利。如果我们能以大局为重，那么就能大事化小，小事化无。



无论任何事情，每个人都会站在自己的立场上看问题，假如你能做到善解人意，站在对方的立场上去考虑问题，很多冲突其实可以避免。

二) 其次，有异议时要求大同存小异。

同事之间由于立场等差异，对同一个问题难免会产生不同的看法。因此，与同事有分歧时，我们既不能过分地与之争论，也不可一味地“以和为贵”，而应争取求大同存小异。另外，我们还要学会冷静地处理问题，这样才能淡化矛盾，又不失自己的立场。

三) 最后，学会宽容、忍让与道歉。

同事之间发生了矛盾，你不要认为先说对不起就丢面子，所以别等同事来找你，而要积极主动地去道歉。

不要总是等待别人来解决问题，自己要先负起责任。有时候，当大家产生冲突的时候，我们不妨找机会主动沟通，表示一下自己的态度。如果你觉得工作时间不方便，可以约个时间一起吃顿饭，在轻松的状态下交换一下彼此的看法。对产生冲突的原因不一定要分出谁对谁错，关键是要把事情说清楚，双方不要因此留下心结。

真正的社交是给予多过索取

很多人的社交目的是为了有个好人缘，以便让别人在关键时刻拉自己一把。实际情况是，你的身边大多都是点头之交，平时见

面寒暄一下，如果你向他提出什么要求，八成他会毫不犹豫地拒绝你。回忆一下你和他人的交往，你会发现，朋友和点头之交最明显的分界线，就是你们联系的渠道和频率。比如，你经常跟朋友逛街、吃饭，到彼此家中做客，而和点头之交的交往则是通过社交软件。想要保证社交对象的品质，就要学会控制朋友圈，不能把认识的人都囊括到里面来。如果你们在某个层面无法实现互利共赢，你们的交往就是分散精力、徒增烦恼的无效社交。

社交大师基斯·法拉奇在《别独自用餐》中提出了这样的观点：“真正的社交是使别人更成功，是努力让给予大于索取。”如果你不断地向别人索取好处，而无法给对方带来利益，那么结果就会像大熊一样。前段时间，大熊去一家汽车保险公司上班。总经理说，一个月达到三个单子的业绩，就能升任主管。大熊心想，我可以先找几个熟人买车险，这样我

就能当上主管了，待遇也会有所提高。过了三个月，大熊辞职了。我问他：“公司待遇不是挺好的吗，怎么不干了呢？”

大熊告诉我，原来只有每个月业绩都达标才能被提拔当主管，他就第一个月业绩达标了，后面两个月里连一份车险都没有卖出去。“想想也是，要是卖出几份车险就能当主管，那公司大多职员都是主管了。可是，我也没那么朋友需要买车险呀，向陌生人推销车险接二连三遭到拒绝，所以就辞职了。”大熊无奈地说。之前购买大熊推销车险的朋友，是因为他们本身就需要买车险，而且大熊还能给他们一些优惠，所以愿意购买。但是，其他朋友并没有买车险的需求，又怎么会花钱买人情呢？

回顾以往的社交经历，你会发现，越是要好的朋友，你们之间互助的事就越多。比如，你搬家时会请好友来帮忙，好友遇到麻烦时也会向你求助。正如《别独自用餐》

社交的意义是你能为他人创造价值，他人会渴望与你接触，双赢才是社交关系中不可或缺的纽带。

中说的那样：我们生活在一个互相依存的世界，所有的组织单位都在寻找自己的合作伙伴，自由人越来越多。他们也发现，只有与他们合作才能实现自己的目标。人们更加清晰地意识到，在零和游戏中，虽然有一方获取了所有利益，但从长远来看，双方都得不到好处。

然而，很多人都不明白社交的意义，采用“鸵鸟社交”的方式，他们像鸵鸟一样把头埋在沙子里，认为社交只实现自己的目的就可以了。事实是，你能为他人创造价值，他人会渴望与你接触，双赢才是社交关系中不可或缺的纽带。

步入社会，就没有什么“童言无忌”

很多年轻人心直口快，有什么说什么，有的更是以整人为乐。而也正因为他们是年轻人，没人会跟他们计较太多。但当你步入社会后，慢慢地会发现，那些从前在家里、校园里学来的心直口快行为，在社会上就显得不成熟了。因为，口无遮拦总是会轻易得罪人。

小萍为人热情，她曾多次为公司的女同事介绍对象，结果事成的少，无疾而终的多。公司里有一位三十多岁的女同事，小萍也多次给她介绍对象，最终一个都没成。也许是



一时心急，小萍在闲聊时大发感慨：“三十多岁还不结婚的人，心理肯定有问题。”那个女同事一听，很生气地说：“你这么说话合适吗？你把话说明白一些。”小萍也觉得自已说得有些过分了，连忙补充道：“对不起，我不是说你，我是说其他人。”说完，她才想起来办公室里还有一个近四十岁的男同事至今未婚。顿时，办公室一片静默，好好的气氛就这样被破坏掉了。年轻人一定要管好自己的嘴，别什么话都不经过大脑就脱口而出，那样很容易伤害别人，而且自己的威信也会降低，最终成为一个不受欢迎的人。

俗话说：“病从口入，祸从口出。”虽然一时逞了口舌之快，但最终会伤人伤己。步入社会以后，你就没有童言无忌的豁免权了，如果你继续口无遮拦，那么只会让你处于被朋友、同事不喜欢的尴尬境地，最终交际失败、事业不前。所以，与人交往时，你一定要牢牢把握好说话的尺度。唯有如此，才能保证自己不会得罪人，从而实践真正的成功沟通，赢得真正的人脉关系。A

※本文出自：《别让无效社交害了你》/时报出版社





知名作家——蔡康永

人生的情商课

文/如何出版社



看更多名人讲堂

一个人在职场上能获得成功，主因不是智商（IQ），而是情商（EQ）。因为情商高的人能掌握情绪，就能协调一切；一个情商高的人，能令人感到“如沐春风”，如同知名作家蔡康永分享自己人生人际关系里的“刚刚好”，找出适合自己、恰如其分的条件，让人活得更自在。

有得选择，是幸福的基础

我们怎么判断一个人活得好不好？最简单的判断标准就是：看这个人活得有没有选择。

被问到想吃面包还是油条时，可以回答不饿，暂时都不想吃；被问到喜欢伴侣比自己高还是矮时，可以回答高矮没关系，谈得来

比较重要。这些回答就表示我们有选择，不只二选一，而且可以选择要或不要，我们的意志得以实现，我们可以感受到拥有选择所带来的幸福。

你可能听过这个嘲笑商人的小故事：一个商人去了某个小岛出差，他在小岛的海边遇到一个渔夫，这渔夫的船很小、捕到的鱼也

名人档案

知名作家 **蔡康永**

知名节目主持人、作家、电影导演。曾荣获第40届金钟奖最佳综艺节目主持人奖；并七度担任金马奖颁奖典礼主持人。

很少，但渔夫不在意，懒洋洋地躺在船头享受阳光海风。商人发现鱼这么多渔夫却这么懒，忍不住职业病发作开始为渔夫规划：如何向银行借钱来添购设备、成立捕鱼船队，然后就可以整合上下游、多元化发展等等。

“然后呢？成立了大公司、赚了大钱之后呢？”渔夫问。“然后？然后你就可以退休，找个漂亮的小岛，整天悠哉地享受阳光与海风啦。”商人说。“我现在就已经在过这样的生活了啊。”渔夫笑着说。

这个小故事摆明了要讲商人是笨蛋，渔夫是智者。商人辛苦奔忙那么多年，最后得到的无非是渔夫早已在享受的生活。这个故事当然能打动不少为工作所苦的人，但这个故事没提到一件很重要的事。如果渔夫依照商人的建议，奔忙多年，也幸运地赚到了钱再退休，所换到的生活真的只是跟渔夫本来的生活一样吗？

当然很不一样。不一样的地方在于：渔夫人生的选择，会比原来多得多。渔夫目前虽然悠哉，但谁也不知道他心中是否偷偷在忐忑：他其实已经提早把他的选项用掉了，他选择不要忙于赚钱，他要悠哉度日。这个选择不劳我们来评价好坏，渔夫自己高兴就好。

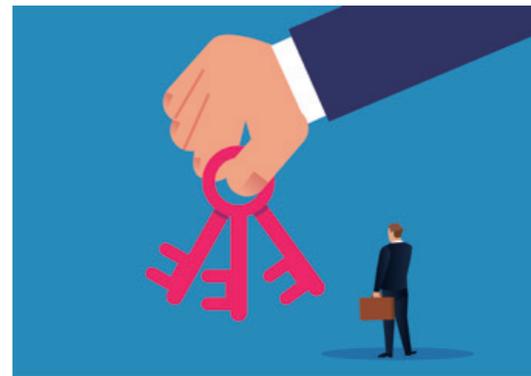
但是每个选择，都会使我们之后的选择变更更多或变更少。你会翻开某本书，也是一

个选择：好奇是否人生有更多的可能，而我作为作者，当然也是为了令看书的人，能一步一步累积更多的选择，才有动力写这么多字。如果每读一页就关上一扇人生的门，这种书写来干嘛呢？渔夫目前选择悠哉度日，把接下来的门关上了好几扇，渔夫之后如果静极思动，可能没预算离开小岛、没能力转行。（除非他竟然捞到一箱沉在海底的古董，或是水中冒出女神，问他是不是掉了金斧头还是银枕头）

努力赚钱的人，未必有什么高尚的目标，大家无非只是想给自己多一些选择而已：选择住的地方，选择吃的东西，选择生活的方式。为什么要那么辛苦，只为了多一些选择？因为有得选择，是感觉幸福的基础。没得选择的时刻，永远是我们最郁闷的时刻。

没有所谓的别人，就没有所谓的自己

从头到尾完全自己一个人的人生，是不可能的。拿笔想画一个圆，在圆形画成的那一瞬，就势必会同时出现圆形的里面跟外面。没有外面，就没办法有里面，也就没办法形成那个圆。这个世上，没有所谓的别人，就没办法形成所谓的自己。



即使是人们出于需要而形成的各种造物主、各种神明，再怎么神通广大，也没办法自己一个人独活，也还是需要相信他们的信徒，这些神明才可能存在。所谓离开俗世的出家人，许愿要度化众生，那也要有众生，出家人才有对象可以度化。世上任何物种，如果只剩最后一只，那很快这个物种也就灭绝。

没有别人，可不只是没了水电交通医疗美容店以及麻辣锅，而是这一生就注定永远没了可说话的对象，没了被认识的可能，没了被需要的机会，没了爱人与被爱。既然没有别人就无法有自己，那就无可回避的剩下一件事：如果真心想要“做自己”，我们一定是在别人环绕之下做自己，而不是搭火箭到空无一人的火星上去做自己。

做自己的人，人际关系是这样的，是由你来引导别人如何看待你，而不是你被迫接受别人的看待。是想要独处的时候才独处，而不是被迫一个人孤单。是恰如其分地理解别人对我们的评价，而不是照别人的意思而活。

这些就是活着的重要选项，听起来平凡，但生活过就知道，能活成这样，需要一些本事。但这些选择权，值得我们努力，一旦能拥有了这些选择，我们才有机会决定自己在世上的坐标，决定要怎么样在别人的影响之下，依然能做自己。

不能等别人心情好时，把这些选项赏赐给我们，这些选项本来就该由我们为自己制造出来。我们能自行制造出生活所需的能量，当然也就能制造出这些本来就属于我们的选项，这是一种信念。

不用期待别人是天堂，但要能成全我们“做自己”

建议大家为自己制造选择的方式，可以说开始就下一秒开始，不必报名学外文学咏春，也不用考执照筹资金，建议大家全都是信手可以拈来的日常之事，既不神秘、也不困难，唯一需要的，就是我们能鼓励自己放开来想象，放开来感受我们与别人的关系。

一个情商高的人，能令别人感到“如沐春风”，春风没有明确的任务、没有特定的企图。

人生既然一定要有别人，当然就要把别人搞定，接着才能搞定人生。不要自暴自弃的去跟一些容易被搞定的人混在一起，而是反过来，找到值得在一起的人，想办法把他们搞定，开放地去想象去感受他们为什么可进入我们的人生、会带给我们什么、又会从我们得到什么、他们适合在我们的人生待多久、我们适合在他们的人生待多久等等。

作家沙特说过一句广为传诵的名言：“别人是地狱”。这话之所以广为传诵，应该就是因为很多人有共鸣，我们的生活是既时时离不开别人，却又常常受不了别人，于是别人成了地狱。

但天堂或地狱，说穿了都是一念之间的事，怀抱着错误且不必要的期望，当然就会遭受混乱又不必要的失望。不要期待别人是天堂，也不用把别人当地狱，干净简单的、把别人就当成别人。自己以外的人，就是别人。我们需要别人，但我们更需要在别人的环绕之下，依然保持自己。我们需要的别人，是能够成全我们做自己的那些人（当

然，同时我们也要成全对方）。

所有与别人的相处，都是为了让我们的这个仅有的、独一无二的自己，能够活得更自在，而不是更委屈。想象、感受，并且迈出步伐、付诸行动去安排我们与别人的关系，我们才有机会住进内心那个柔和又坚固的居所：“做自己”。

体会活着的美好，不可能是依赖那些别人硬塞给我们的、根本感受不到的、各种虚构硬编的“意义”。活着的美好，只能靠感受。一个情商高的人，能令别人感到“如沐春风”，春风没有明确的任务、没有特定的企图，春风不是来逢人就说好话。春风是一种存在的方式，要成为一阵一阵的春风，有各种形成的条件。A

好书推荐

《蔡康永的情商课2：因为这是你的人生》

作者：蔡康永
出版社：如何出版社

作者把情商比喻成三件事情那就是：阳光、微风、水滴。阳光就是“明白”，而微风，就是“刚刚好”，在这本书里，希望通过讲人际关系，来谈情商里的“刚刚好”。



我希望你能从文字中找到一些适合你的条件，渐渐地，你找到一些令你如沐春风的人，而你自己也成为令人如沐春风的人。你要活得自在，这不用任何人解释任何理由，因为，这是你的人生。





用高EQ应对人际冲突

尊重和聆听 是处理冲突的良药

文/黑立言·卡内基训练大中华区执行长

在职场上因做事立场与个性风格差异大，彼此之间会针锋相对、明争暗斗都是家常便饭。在双方交火中，身为主管该做什么呢？其实首先要做到的事，就是自己千万要hold住，别急着介入！



更多精彩内容

先礼后兵，游戏规则事先拟定

主管遇到冲突，通常会有两种反应：第一种是心慌意乱，一心想当和事佬，可是讨好了A，B就不高兴；安抚了B，A也不爽，两边不是人。第二种是气急败坏，左攻右打，公亲变事主，反被卷入战火中不得脱身。

所以主管须明白，有人的地方一定会有冲

突，不要把部属之间的冲突看得太严重。以开会冲突为例，主管得出面即时喊卡，要求双方先想想，对方的话有没有道理，想得出来再说话。通常双方可以因此冷静下来，试着考量对方观点，怒气就有机会消失大半。

如果双方撕破脸，关系陷入冰点，也不必太急着介入，继续公正地对待每位部属，给他们一段自行冷却与和解的时间，看看事情

人与人之间的信息传递，只有7%靠文字，其他93%是依赖声音、表情与肢体动作来传递，只靠文字容易引起误会，甚至引发冲突。

如何发展再随机应变。做主管的平常就要替同事打预防针，坚持部属在工作范围内好好沟通，要求一定的互动守则，降低擦枪走火的机率。

同样以在职场为例，有的主管讲起话来往往比较咄咄逼人，也有的主管讲话比较间接、客气，所以不论是私底下讨论或公开会议，有时会因风格不同闹得有些不愉快，建议职场沟通时采用三条守则：

首先是坦诚，工作上的意见和问题都要表达，特别是当你的想法和别人不同时，更要公开提出来，不要私下抱怨或放马后炮。其次，当别人表达意见但你不同意时，先要肯定对方，表示理解他的立场，并确认你了解他的意思后，再说明自己跟他截然不同的想法。

第三，无论如何要have fun，沟通意见都是为了工作更好，就算被踩到痛脚也没有必要耿耿于怀，更不需要剑拔弩张，互相厮杀。如果能在开会前记得打下这三剂预防针，建立团队良性的沟通模式，同事之间就算彼此不欣赏，也不至于影响团队合作。

面对面沟通，才能顺利解决冲突

网络让信息的传递越来越方便。以前是

Email，后来有微信等手机App，更让人与人之间的互动变得轻而易举。虽然我们能随时随地和家人、朋友或同事在网络上聊天，但仍然不是很了解对方，例如他们在想些什么、今天过得好不好、是开心还是难过，更麻烦的是，我们好像更容易跟别人起冲突。发了贴文或照片，朋友没来按赞就觉得他不够意思；对方表态支持我反对的议题或立场，就会忍不住留言去反驳他；看到同事们一起出游的照片就不开心，因为会怀疑平常都会邀约，这次为什么不邀我，是不是自己被排挤了？已读不回更是令人困扰，有些人索性不开微信，眼不见为净。

所以说，网络虽然让沟通变得很方便，但缺点是沟通的品质变差了，尤其是纯文字的互动，很容易产生许多不必要的误会。因为我们很容易看到片面的信息，就开始猜测对方的意思，只要想到对自己可能不利，就很容易陷入负面的情绪，但你的假设很多时候都不是真实的状况。

为什么会这样呢？因为人与人之间的信息传递，只有7%靠文字，其他93%是依赖声音、表情与肢体动作来传递。如果我们都听不到对方的语气，也看不到对方的表情，只靠文字就容易引起误会，甚至引发冲突。



此外，网络信息会留下记录，发文后删除也可能已经被转传。当我们一时冲动发的信息，事后反悔也无法挽回。我一位新婚朋友告诉我，当她与先生分隔两地工作，吵架时图方便就用微信，事后明明气已经消得差不多了，但再看到当时的笔战留言，怒气又会被点燃，变成他们之间一个很大的难题。

人都难免有情绪不佳的时候，所以要随时提醒自己，要在心平气和的状况下再留言。另外，俗话说见面三分情，所以不幸发生冲突时，最好的做法反而是当面沟通，才能增加和好的机会。

人缘好的主管是冲突的润滑剂

回想小时候，班上有两个同学互相看不顺眼，可是我和他们关系都还不错，有我在

场，他俩通常都相安无事。主管如果能花点心力去经营良好的人际关系，在团队管理上是一大加分，也能让彼此不和的部属，看在你的面子与情分上，不会公然对呛。

我常举的一个例子，就是在职场生涯中，一定不只一位主管曾经带过你，如果请你仔细把这些主管用二分法分类，你会怎么分呢？卡内基的分法，就是第一类主管出现时，会让大家如沐春风，而第二类主管要在离开时，大家才会如沐春风。我们一起努力，用好人缘成为团队认可的第一类主管！

当部属之间彼此有冲突，你还能“旁观者清”地客观冷静调停，可是当冲突就是针对你而来的时候，情况就大不相同了。主管也是人，遇到批评、责难和抱怨，反射动作可能就是“反击”，或是推卸责任、怪罪别人，但这么做有用吗？



有效处理冲突，第一步就是要做自己态度的主人，接下来就要仔细聆听，真实了解员工不满的原因。尊重和聆听，就是处理冲突的良药。

有效处理冲着你来的冲突，第一步就是要做自己态度的主人，不要随着对方的情绪起舞。接下来，就要仔细聆听，真实了解员工不满的原因，如果你有错，就断然承认，然后再诚恳但坚定地说明，你自己对这件事情的看法与感受。

最后，因为你已经做了一个良好EQ的示范，就有资格反问同仁，他自己有哪些必须反省与改进的地方。

耐住性子先倾听

我们的一位学员是厂长，有一天他的资深主任来敲他办公室的门，要跟他投诉：“厂长，厂里的餐厅东西非常难吃，简直像喂猪的饲料一样，这不是我一个人的看法，我是搜集了许多人的抱怨才来向你反映的，大家已经怨声载道了。身为厂长，这个问题你再不解决后果很严重，食不下咽怎么有力气工作呢？最后如果导致产能、品质都垮了，你要负责吗？”

厂长当下听了很不爽，心里想：“难道你吃过猪食，怎么对猪食的味道这么了解？”但他有hold住，没让这句话说出口。厂长开始深呼吸，按捺着自己的怒气说：“等等，我

拿支笔来，把你的意见记下来”。

主任畅所欲言，厂长真的边听边记，还频频点头，告诉主任过去公司确实忽略伙食的问题，厂长一定会亲自关切伙食改善的工作，半个多小时后，主任终于满意地离开。

这位主任很资深，也很爱说，是同僚中另类的意见领袖，但总是挑剔批评，让厂长很头痛，但他的专业能力很强，公司也确实需要他。

厂长隔天出差，完全忘了这档事，回到工厂后，主任迎面而来，厂长马上想起自己忘记处理了，所以很尴尬。没想到他一脸笑意，主动和厂长握手说：“谢谢厂长，餐厅的菜真的改善了，好吃很多，谢谢你愿意听我们的意见。厂长很纳闷，私下问餐厅负责人：“你们最近有换菜色吗？”

餐厅经理回复：“喔，抱歉！厂长，我们是循环式菜单，目前都没有改变，是不是您吃腻了？刚好最近我们就要改菜单了，请厂长稍待，推出时我们会通知您。”

一样是“喂猪”般的菜色，怎么以前嗤之以鼻，现在却赞不绝口？到底其中发生了什么神奇的变化？

厂长想不通，所以和我们分享了这段经验，我们讨论出结论：因为这位主任很爱抱怨，所以以前主管们都不喜欢听他说话，久而久之就累积了不少怨气。而现在，厂长不仅听他讲，还用心做笔记，他的情绪得到抒发，就算还是“喂猪”般的菜色，因为心情平复了，吃到嘴里也变甘甜。尊重和聆听，就是处理冲突的良药。A

※本文摘自今周刊出版社《三明治主管的带人技术》



餐饮业管理好好说

企业管理也要“会说话”

文/林薄·餐饮管理专家

松下电器创始人松下幸之助有句名言：“企业管理过去是沟通，现在是沟通，未来还是沟通。”管理者的真正工作价值就是沟通。不管是何种阶层，企业管理都离不开沟通。有资料表明，企业管理者70%的时间用在沟通上。开会、谈判、谈话、做报告是最常见的沟通方式，其次还有对外拜访、约见等。

而企业中70%的问题是由于沟通障碍所引起，无论是工作效率低，还是执行力差、领导力差等，归根结底都与沟通有关。因此，提高管理沟通尤为重要。

“会说”才是本事

我们每个人都会说话。但说出来是技能，

会说才是本事。生活中如此，企业中对同仁也是一样。也许你会觉得企业经营中讲究沟通有点多此一举，但咨询公司韬睿惠悦调查了全球651个企业后发现，沟通可以带来更多实质性的好处，例如沟通管理方面做得更好的企业，它们的业绩能够超过同行3.5倍。

以餐饮行业为例，门店经营中需要传递需求、制度执行、收集建议、人员管理等，每

沟通方式影响到最终传递的效果，以及员工的态度，最终影响到企业成本，甚至团队凝聚力。学会说话，绝对大有裨益。

一项工作每一环节都需要沟通才能完成。如果总部传达100%，区主管转达80%，主管下降到60%，组长只能做到40%，到员工最多只能实现30%。一项工作层层被消磨，只能一遍遍重复，本该全力发展，却要不断花费时间和精力消耗在内部沟通上，造成经营网点越多越浪费的局面。

沟通方式会直接影响到最终传递的效果，以及员工的态度，最终影响到企业成本，甚至团队凝聚力。学会说话，绝对大有裨益。

良好沟通的益处

良好的沟通方式是有效的信息传递和有耐心的倾听。感受需要和提出要求，都会提高效率，减少过程中的资源浪费。在决策下达时，清晰明确的沟通能够让员工对决策达成共识，让制度能更准确顺利地执行。基层在实践中的疑惑和发现的问题，也只能通过沟通向上传达。

除了提高执行效率，沟通也能够形成企业文化，树立起团队统一的价值观，增强团队凝聚力。云南“云味馆”过桥米线的奋斗使命就是这样在沟通中建立起来的。云味馆的使命是帮助“持续奋斗者”走向幸福生活，包括顾客也包括员工。但什么是持续奋斗者？担心团队不理解，云味馆组织了团队讨论，让员工用具体事例的分享共同讨论出这个定义。亲身参与了思考和定义，员工对企业使命和价值观的理解势必更加深刻。



切忌这样“沟通”

基础的沟通包括两个层面。一是信息是否清晰、准确、完整地传递，二是对方是否接受和理解。只有这两个层面都实现了，才是有效的沟通。

如果只有信息的传递，而没有员工的接受和理解，沟通就会变成企业领导的单向输出，变成单纯的命令而变质。我就曾经在采访麦当劳“我创我味来”（CYT）自制汉堡时遇到这样的情况。

自制汉堡业务，包括自助点餐机、服务到桌，都是麦当劳拥抱数字化、拥抱年轻消费群体的积极尝试。但员工看不到这么长远，他们不理解这样做的用意，只看到自己的工作变得更复杂更费劲，而颇有不满。长期下来，对餐厅的发展会是极大不利。

但更多时候，其实在传递信息的过程中，管理者也有欠考虑的地方。一些管理者在阐明需求的时候做不到清晰准确。有一位朋友



在刚接管一家门店的初期，因为安排的工作屡次没能达到预期效果，她在言语间就有了负面情绪：“说了好几遍怎么还是做不好，有那么难办吗？怎么又犯了这样的错误，以前说过的都没听见吗！”事后她也反思，因为沟通暴力而导致与员工关系不佳，影响了门店的氛围。很多管理者几乎有一半也都承认曾说过类似的话。

谁也不愿被指责，门店基层岗那些年轻气盛的员工更是容易因此积怨。那位店长在反思后坐下来和员工谈心，最后找到没能达到预期的根本原因。而若是保持不友善的态度，既推远了和员工的关系，也对解决问题毫无帮助。

更坏的情况是，如果她没能意识到言语间负面情绪的问题，还会容易带来印象的偏差。说了好几遍都做不好，就容易在潜意识中变成“他能力不行”的主观臆断，又犯了这样的错误被放大后果成“以前说过的都没听见”，主观否认了对方的努力。如此一来，可能会放大导致互相不满意，严重时搞不好还会恶言相向甚至引发争吵。这样的沟通方式一定不可取。

“会说话”的技巧

想要达到有效的信息传递和正确的理解，核心就在于改变对话和倾听的方式。明确目的，描述清楚自己的需要和期望。同时，少用批评、情绪性、下结论的语言，用激励的方式碰撞灵感。

知名品牌火锅“海底捞”在沟通方面就很讲究启发性。在会议中，管理者经常提出一个头脑风暴议题，由员工们讨论。并且遵从

想要达到有效的信息传递和正确的理解，核心就在于改变对话和倾听的方式。并明确目的，描述清楚自己的需要和期望。



自由畅谈、延迟评判、禁止批评的原则，在此基础上整理汇总建议，变成制度和决策。比如说，各门店每周会开一次“顾客信息交流会”。全体柜台员工和部分后厨员工都会分享一些自己的服务案例，以此来共用顾客的信息，彼此说明如何了解顾客需求及提供更好的服务。

想要形成友善的沟通氛围，进一步培养形成企业文化的促进力量，沟通就不能仅止于制度的下达和建议的上传。而要形成一种融于员工生活和工作的形式，建立企业与员工之间、员工和员工之间的友爱桥梁。

毛肚火锅品牌“巴努”就用多种形式来实现这一目标。每月巴努门店会组织全体员工进行“员工满意度座谈会”，就工作和生活中遇到的问题进行分享和记录讨论，同时还表彰那些“变成更好的自己”的员工。新店开业前一周会组织卓越团队训练营，让新团队从学习和活动中增进了解。还有每季度与董事长对话、每年企业文化沟通宣讲会等活动，进一步拉近企业和员工的信任距离。

更多样的形式，更多方面的触及，让新旧员工、员工团队间、企业和员工间都能有更近的联系。这样做既有信息的互通，也能建立信任感，更是企业文化的渗透。

如果把餐厅比作一个人，沟通就像维持运转的血管。其中公开透明的信息说明企业正常运作，而通畅有效的沟通则是提高效率 and 达成良好业绩的关键。在这个过程中，只要保持有同理心，设身处地着想，你也可以通过沟通让企业形成合力，达成最终的目标。

一个沟通顺畅的企业必然是一个融洽的工作气氛，工作效率极高的企业，在这样的企业里工作，哪怕再苦再累，也是心甘情愿的，因为心情是愉快的。A



文章经“勺子课堂”授权转载略有删减，禁止二次转载，更多信息请关注“勺子课堂”微信公众号

沟通创造和谐，沟通赢得人心，它能够凝聚出一股士气和斗志。这种士气和斗志，就是支撑企业基业长青的中坚和脊梁。有了这样的中坚和脊梁，必定人心所向，又何愁企业不发展呢？



Artek展场

搞什么“东西”？

芬兰与日本的友好设计

文/李居翰·图/Artek、MOT CASA



看更多经典设计

自古以来，地球的比邻被粗略地彼此划分成东方与西方，这是一个充满神秘且有意思的二分法，将生命价值、语言、种族、文化、对美的感知等等都被巧妙地人们在人们心中分类。在地理上，东方与西方在经纬上的差异依旧存在，只不过通过文化交融与持续理解上，设计上的东方与西方界线，加入了更多维的面向且令人玩味。

芬兰、日本建交百周年设计系列

2019年的米兰设计周上，芬兰家具公司 Artek 以“FIN/JPN 友谊系列”（FIN/JPN Friendship Collection）庆祝芬兰与日本建交一百周年。说到 Artek 这个从 1935 年就成立的品牌，由普立兹克建筑奖的芬兰国宝级建筑设计师 Alvar Aalto 以及他的妻子 Aino Aalto 所

共同创立。在这次特别的系列中，Artek 将原本自家擅长的设计与日本传统的技法融合，不同于单纯品牌与操刀设计师来自东西方的地理跨界，更加上了长达百年的文化历史荟萃。

日本与芬兰这两个一东、一西的国家，相距 7 千 5 百多公里，却有着极其绵密而长远的关系。日本与芬兰这个地理位置相差甚远的地方，却产生友好的邦交关系其实可

从几个现象中就可发现。二十世纪初日本与俄国爆发日俄战争，而间接让原本由俄国所统治的芬兰等国独立。两国也不少贸易上的物资网络，例如芬兰矿业、纸业与日本织品、陶器都有不少交集。直至今日，日本邮局也推出百年建交的纪念邮票显示两国之间的好交情，而 Artek 的 FIN/JPN Friendship Collection，当中也直接与日本等东方工艺团队、设计师合作打造。

芬兰现代建筑设计巨擘 Alvar Aalto

出生于 1898 年的 Alvar Aalto，从小就对艺术、设计产生浓烈兴趣，他的设计之路在 1939 年在纽约所举办的万国博览会遇到一个大转折，Alvar Aalto 大量运用芬兰地理优势的木材打造了满是森林的芬兰馆，而在这场国际瞩目的场合中，也获得当时知名建筑师 Frank Lloyd Wright 的赞赏而开始走红国际。他本身在建筑、公共空间、家具设计等工业设计，乃至于雕塑、绘画等领域都有涉略，尤其在芬兰设计许多作品，像是



屋顶拥有不规则奇幻几何天窗的 Academic Bookstore、塞纳尤克行政和文化中心等建筑群，在芬兰人心中自有一块不可替代的地位。Alvar Aalto 对于天然材料的追求与运用，在他开始 Artek 这个品牌前，就大量使用木头在他的空间、建筑设计中，也因此掌握了许多木材加工的技术，像是曲木加工、表面处理等等。Artek 最具代表性的 Stool 60，椅凳所使用的 L 型椅脚（L-leg）就是用蒸气加热后弯曲木头，也成为自家代表性的专利之一，而这张简单的椅子可以说是融入了 Alvar Aalto 对美感追求中的极致理想。



在 2019 年米兰设计周上，Artek 运用大面积的木料作为会场表现的主轴，通过木材温润原色更能突出产品系列的细节表现。



Artek_Secrets of Finland 陶瓷组

Artek
Stool 60 Aizome

1 Secrets of Finland's

设计师/COMPANY

来自韩国的设计公司COMPANY，与Artek合作设计了一系列6件组的装饰品，看似俏皮充满童趣的摆饰物都隐含着芬兰的传统文化。例如Pauper Coin Collector瓷制存钱筒的造型，是源自芬兰会在教会外投放一座乞丐的木雕像收集善款来资助穷困人家；而“Easter Witch Vase”花器的设计来源则来自芬兰传统文化。每到四月份，为了欢庆冬天的结束，芬兰孩童会用羽毛、柳树枝条打扮成女巫并挨家挨户拜访获得小点心，同时也会获得他们祝福。

宴上同样没有退出舞台，这次与日本德岛县的蓝染职人团队BUAISOU合作，将蓝染技术用在Stool 60的木质染色，必须将制作Stool 60的料件浸泡，让木质纹理能够充分上色。BUAISOU与Artek合作制作出100张上了亮光漆处理的限量蓝染版Stool 60。

日本的蓝染在历史上一直有独特地位的存在，尽管蓝染的技术在世界各地皆有相似的做法，而日本蓝染所使用的蓼蓝，让染上的



Artek_Stool 60 Aizome 制作过程

2 Stool 60 Aizome

Craftsman/BUAISOU

Artek的当家花旦之一，Stool 60在这场盛

织物呈现鲜明而深邃的蓝色，因此也被大家泛称为“日本蓝”（Japanes Blue）。日本的蓝染约莫在17世纪所传入，由于蓝染本身是天然的染剂，用于生活用品中除了增添颜色之外，还有抗菌、抗臭等效果。蓝染的手法是通过植物发酵而让颜色定于布品上，日本德岛通过不同的发酵程度与染色程序，让蓝染的蓝多了许多不同的层次。



Artek_Stool 60 ColoRing 圆凳

3 Stool 60 ColoRing

设计师/长坂常 (Jo Nagasaka)

日本建筑设计师长坂常，他经手过许多知名商业空间，包括Blue Bottle日本圣水店（Seongsu）、Aesop、Loft银座店、HAY东京店等等。长坂常所设计的Stool 60 ColoRing版本，用了日本青森县独特的传统工艺品技法——津轻涂。拥有300年历史的津轻漆器在日本被指定为国家传统工艺品，

这些技法需要经过50道的程序才能完成。通过这样的手法，能够保留木纹本身的纹路，呈现出一种华丽多变的色彩流动感，也如同地图上的等高线，将日本传统的工艺精髓注入芬兰白桦木。为了将这样的技法表现能够量产化，Artek把这项技术加进入原先的半自动化流程中，同时也将这个表面处理的形式应用在“Bench 153B”长凳以及“Tea Trolley”午茶餐车上。





Artek_Kiulu Bench B 长椅 (natural lacquered)

4 Kiulu Bench 设计师/二俣公一 (Koichi Futatsumata)

身兼设计师与建筑师的二俣公一 (Koichi Futatsumata) 所设计的Kiulu长椅，在长椅设计的两侧加上了半圆筒型的收纳空间。而这个设计灵感的来源是芬兰与日本都拥有的澡堂文化，这张长椅的Kiulu芬兰语之意就是用于澡堂内的圆柱形水桶。在这样特殊的

文化背景下，这张椅子同时有乘坐与收纳的机能，在造型与材质上的处理，也让Kiulou Bench的使用场景，从浴室、桑拿到室内居家生活中皆可使用。通过这项带有芬兰、日本共同文化习性的椅子，也再次传递两国建交友好的关系。



Artek_Kiulu 长椅全系列



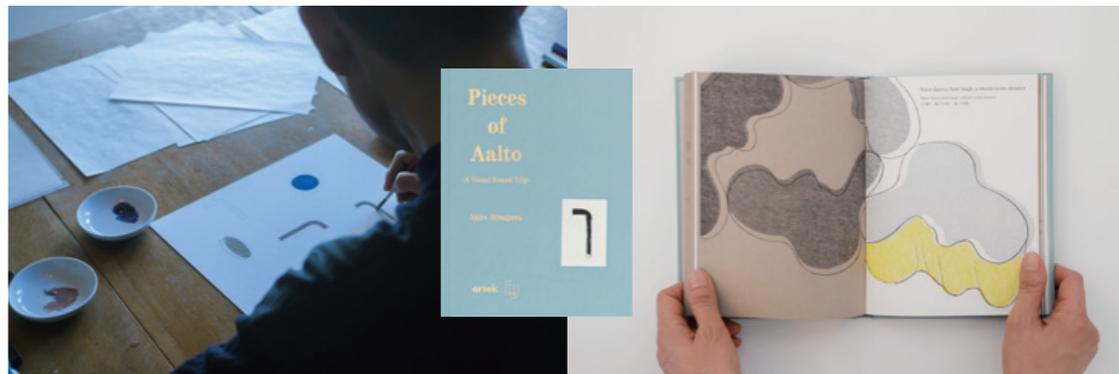
Artek推出一款棉质纺织品，搭配的是“Kirsikankukka”图案。

5 Kirsikankukka Fabric 设计师/Aino Aalto

Aino Aalto设计的Kirsikankukka图腾布料，Kirsikankukka即是樱花的芬兰语。其实源自于在1933年时，Aalto夫妇两人结识了日本驻芬兰大使，当时的大使夫人送了一条带上樱花图案的丝织品，而Aino也从这条丝织品当中获得灵感并且设计出来。为了制作这样的图案，他们找上位于日本京都家庭手工印刷厂，也因为手工产生些微错置的不规则，让这块布料的图案显得更别致，适合用在桌巾、窗帘、寝具甚至是餐巾等物品上。

6 Pieces of Aalto 设计师/皆川明 (Akira Minagawa)

Artek长期以来和日本时尚及织品设计师皆川明 (Akira Minagawa) 有合作密切，早在2008年时皆川明用了日本纺织与印染，将经典的Stool 60重新诠释成另一种活泼的姿态。这次也从以往的友好情谊中汲取灵感，推出“Pieces of Aalto”一书，从书中可以窥见这位日本设计艺术家与他的偶像Alvar及Aino Aalto对话的情境。在书中，皆川明用Aalto的设计准则、产品和建筑形态创作出许多个性化的创作。A



Artek推出了“Pieces of Aalto”一书，叙述皆川明 (Akira Minagawa) 与他的偶像Alvar及Aino Aalto对话的情境。



现代人压力大的毛病

自律神经为何失控？

文/邱玉珍·资深医药记者
咨询/康宏铭·书田诊所家医科主任、陈建成·振兴医院运动复健科主任



看更多健康常识

以深入浅出方式分析科普知识的网红“理科太太”，日前发布消息说，自己需要照顾家人，压力过大，引起自律神经失调，决定暂时退出网红圈，放长假重新充电后再回来。

多数 人都有听过“自律神经失调”这个名词，究竟自律神经在人体扮演什么样的角色？对人体健康影响究竟有多大？振兴医院运动复健科主任陈建成表示，自律神经失调是一种症状的描述，并不是一种疾病，在医学上也没有“自律神经失调”这个病名。

陈建成进一步解释，我们身体的活动可用

神经控制，分成两大类，第一大类是可以用意志来控制，如将手抬起，用脚行走等。第二类不能以意志控制，如心跳，血压，胃肠蠕动、内分泌、免疫功能等，有些活动是两者皆可控制，呼吸就是一例。不能用意志控制的神经称为自律神经。

自律神经又分为两大类；一个是交感神经，另一个则是副交感神经。陈建成强调，

自律神经控制人体心跳、血压、呼吸、消化道、膀胱、腺体分泌等功能，对健康的影响不容小觑。

自律神经失调就字面上描述，代表自律神经系统无法正常工作的情况。自律神经系统控制着人体无法自觉的身体功能如呼吸、血压调节、消化、温度调节等。

书田诊所家医科主任康宏铭表示，人体在面对挑战或是突来的变化时，交感神经就会提升；当危机过后身体要放松时，这时候要靠副交感神经运作来达到目的。当交感神经及副交感神经失去平衡时，就称为自律神经失调。一般而言，自律神经功能失调可能是许多疾病和病症的并发症，并且可能是某些药物的副作用。

康宏铭表示，交感神经与副交感神经就如同汽车的油门与煞车一样，必须配合的好，车子才会走得顺。自律神经控制人体心跳、血压、呼吸、消化道、膀胱、腺体分泌等功能，对健康的影响不容小觑。

小心可能是忧郁症前期的征兆

别小看自律神经对健康的影响，研究显示，自律神经活性高代表身体抗压性高，还可降低心肌梗塞、脑中风、失智症、罹癌的发生率。好端端的自律神经为何会突然失控？康宏铭说，引起自律神经失衡的原因相当多，除了年龄、性别外，情绪、睡眠、压

力等都是重要的因素。

尤其“压力”更是造成现代人自律神经失调的重要因素。康宏铭用橡皮筋来比喻，交感与副交感神经应该处在平衡的状态，当橡皮筋经过长时间拉长后弹性自然疲乏，很容易就会断裂。当自律神经开始失调后，虽然还不到疾病状态，但身体就会开始产生一些症状。

如果常常出现以下的状况而没有改善，就要小心可能是忧郁症前期的征兆，如睡眠困扰（无法入眠、睡眠中断、易醒早醒、浅眠多梦、睡多仍累），没食欲或暴食，焦虑紧张（全身酸痛、肩颈僵硬），易怒、没耐心，容易疲劳，健忘、易出错，注意力不集中，自信心下降、负面想法、度日如年等等。

康宏铭指出，最常见的是影响睡眠，久而久之，有些开始会出现忧郁的前期症状，像是心悸、盗汗、胸闷等等，长期累积下来就会变成忧郁症，形成真正的疾病。

有些人则会出现浑身不对劲如肠胃不适、内分泌系统问题或长期头痛、全身酸痛，到医院做了各种检查仍找不到任何病因。





最好的改善方法是运动

目前医学上，并没有很好的工具检测自律神经是否有失衡，医师只能依据病患的症状诊断。自律神经失调最好的改善方法是运动，陈建成建议民众，可多做心脏循环训练运动，如跑步、快走、骑脚踏车等有氧运动，可让心跳、血压处于平稳的状态，让自律神经的活性维持在恒定的状态。

在临床上，康宏铭则会建议上班族有规律的生活作息、均衡饮食、控制体重、避免烟酒或噪音暴露，也强调必须规律运动与学习禅坐、瑜伽或其他放松活动，有充电、有放电，才能让自律神经协调运作。

饮食也扮演重要角色。他建议可多吃蔬果有助于减低焦虑，可多摄取维生素B、C，富含Omega 3不饱和脂肪酸，以及多钙的食材，如深海鱼、深绿色蔬菜、全谷类、牛奶、优格、小鱼干、豆腐、奇异果、樱桃、葡萄等等，可协调内分泌系统、协助制造肾上腺皮质激素，缓解精神压力。

此外，少碰“升压”食物，如冰淇淋、炸鸡、薯条等油腻食物，会让人吃了1小时后就昏昏欲睡，也建议少喝咖啡因饮料及避免吸烟。 **A**



你有自律神经失调吗？

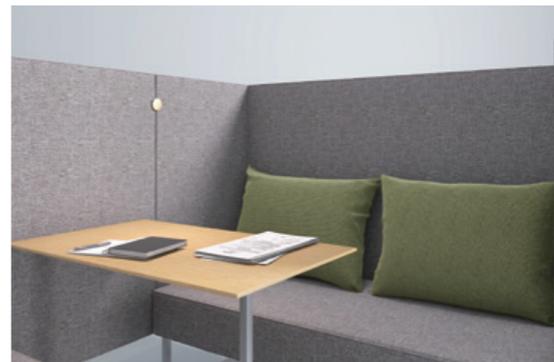
CHECK LIST

自律神经功能失调是一个复杂的症状，虽然还不到疾病状态，但身体就会开始产生一些症状：

- 体位性低血压：头晕、头昏、昏厥、视力昏暗、步态不稳、虚弱
- 泌尿功能障碍：尿频、夜间排尿过多、尿急、压力性尿失禁、尿滞留排、尿启动迟缓 (hesitancy)
- 性功能障碍：勃起功能障碍、阴道干燥、性欲下降
- 胃肠功能不全：间歇性腹泻、便秘、恶心、呕吐，进食后饱胀、食欲不振、胃内容减慢，腹胀、胃灼热
- 出汗受损：出汗过多或减少
- 运动不耐症：虚弱、容易疲劳
- 感觉异常：脚、腿、手或其他身体部位麻木或刺痛
- 心动过速
- 脱水症
- 焦虑、失眠

资料来源 / 振兴医院运动复健科主任陈建成





SØM近景



SØM充电细节

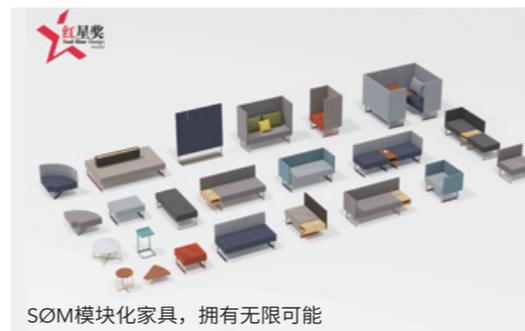
SØM拥有无限可能

SØM全系列商品提供沙发、茶几、周边等产品，拥有无限的组合方式，可以适应各种公共空间场景布局，提供协作、交流、专注、等候等空间，配合多种周边配件，营造标志性的空间。

北欧设计在全球范围内受到了高度的赞赏和认可，北欧设计不只关乎形状，更注重无形的价值体现。更将自然元素融入家具设计中，体现出一种光明、空间和优质材质巧妙结合的艺术感。

一种关于冷的自然美学

SØM沙发系列拥有精致的车缝线，突显产品的严谨设计。简约不造作的自然氛围，



SØM模块化家具，拥有无限可能

没有多余的设计。斯堪的纳维亚简洁与实用的设计思想，与工业的效率和功能主义的结合，同时重视传统和人文风格。

2008-2019设计历程

震旦自2008年参加红星奖，至今已有十年，可谓是见证了震旦设计发展的历程。贴合市场的产品设计，以用户需求为中心，致力于创造更美好的办公环境。震旦邀您共创下一个十年。A

获奖商品（部分）：



震旦家具再度摘“星”

SØM沙发系列荣获2019红星奖

图·文 / 震旦家具

近日，震旦携手丹麦雅各布·延森设计研发的“SØM沙发系列”荣获红星奖！震旦多年来获得诸多红星荣耀，代表了中国设计行业对震旦的认可和震旦一如既往对品质的坚持。



看更多美好办公生活

中国设计界的奥斯卡

红星奖作为“中国设计界的奥斯卡”，是中国唯一一个有国际影响力的设计奖项。

此次获奖的“SØM沙发系列”是震旦携手丹麦著名设计团队雅各布·延森设计（Jacob Jensen Design），倾力打造自然、简约、精致的公共空间系列产品。

因应互联网的快速发展，新技术和新观念颠覆了传统的工作形态，办公行为由此发生改变。震旦创新中心通过用户深入研究，为新型的办公模式提供公共及协作解决方案。



现场盛况（图片来自奖项主办方）



高效能，更强大

震旦推出APC8070 彩色生产型数字印刷系统



看更多精彩内容

图·文/震旦OA

在日益增长的专业数码打印领域，震旦生产型数字印刷系统APC8070提供更高的生产效率。其配备高新技术以及工作流程解决方案和色彩控制工具，满足顾客多元化需求。

有实力，更有高生产力

作为震旦彩色生产型数字印刷系统，APC8070以其速度、效率方面受到大家的关注。在大批量印刷打印工作中，彩色打印输出速度高达71页/分钟*（A4横向）速度，配备240面/分钟*的高速同步双面扫描仪，实时监测和调整色彩/正反对位；实时调整纸张卷曲，以及强大的排纸处理器选购件执行自动化印后处理，还能搭配选购件IQ-501执行自动调整技术。

巧用自动化，拒绝人为失误

APC8070拥有自动色彩/正反对位调整、支持连续输出时调整浓度/色调，自动创建打印设备特性文件等。在工作中拒绝人为失误率，减少沟通、管理和检查上花费的时间。



高品质，迅速脱颖而出

APC8070拥有第五代图像处理技术S.E.A.D.V以图像处理ASIC和自动化色彩调整功能为支持，打印分辨率高达相当于3600dpi×1200dpi*。在文字处理方面，线条细化以及轮廓增强功能使输出的文本质量大幅提高。

APC8070还采用高质量低能耗Simitri HDE碳粉，呈现自然的纹理，使图像质量愈发接近胶印效果。

多功能排纸，创造附加值

APC8070拥有多款选购件，可根据不同的印刷需求自由组合印刷解决方案。配合丰富的折页功能可满足各种不同需求，出色的可操作性有效实现专业水平的高质量印后处理，为规模化内部生产带来成本优势和生产周期优势。

强大的适应力

APC8070兼容350g/m²厚纸，真空吸附式进纸系统辅助厚纸稳定传送，横幅打印支持的纸张长度增至1,300mm*，新增支持762mm*横幅的自动双面打印能力，支持横幅连续输出。

健康节能达人

APC8070使用Simitri HDE碳粉实现节能外，还通过优化定影处理，降低定影温度以实现进一步节能。积极采用了再生树脂、生物塑料、无铅轴和环保材料，保护环境和大家健康。 **A**



空间节约型多合一排纸处理器FS-532

带切钉刀的装订排纸处理器可装订100张纸，并且可选配三个子选购件以实现鞍式装订、插页和打孔功能，这样即使空间小也可执行多项操作。



有适用于小批量手册和目录的鞍式装订器SD-506

可对200页（50张）纸（80g/m²）进行鞍式书本装订，可进行前缘裁切、多页对折和多页三折功能。



具备丰富的折页功能的多功能折页打孔器FD-503

具备平行双折、对开折页、对折、三折和Z形折页功能等，该组件可方便制作宣传单，另外还可进行2孔和4孔打孔，以及可以设置两种插页。

*以上数据为上海震旦办公自动化销售有限公司实际测试结果
了解更多详情，欢迎拨打客服热线800-820-0168或400-920-6568



与震旦近距离

震旦开放日精彩回顾

图·文 / 震旦招聘

11月27日—30日，来自各地的31名高校应届生齐聚上海，相约在景色怡人的震旦集团教育中心，开启了三天四晚的开放日之旅。



看更多精彩内容

回顾① 破冰

11月27日晚，来自五湖四海的同学在震旦教育中心相遇，从破冰的暖场游戏到最后的

团队组建，从相遇到相识，小伙伴们的距离被一点点地拉近，期待接下来的携手共进。



博物馆参观（左）、浦东旗舰展厅参观（右）



求职面试礼仪（左）、紧张的策划比赛（右）



回顾② 企业参观

从感受震旦家具钢厂、椅厂的科技智造，到体验震旦办公生活旗舰展厅，再到领略震旦博物馆的经典文化魅力，从嘉定到陆家嘴，同学们通过一天的参观，充分感知到震旦集团在企业经营与文化传承上的坚持与用心。

回顾③ 大咖分享

震旦集团人力资源资深总监戴巍在震旦国际大楼带来精彩分享，让同学们对震旦企业文化有了更深的认知。从震旦国际大楼远眺对面外滩，一起感受上海的未来。

回顾④ 课堂时光

未来的道路到底应该怎么走？简历怎样get到面试官的关注点？不同的性格适合做什么样的工作？……这次开放日通通给你答案。多彩又实用的课程设计，旨在解决当代大学生在求职中遇到的困惑。相信经过这些课程，同学们对于未来求职的信心倍增。

回顾⑤ 模拟面试大赛

通宵制作的PPT，成员的陪伴和出谋划策，体会突破自我后的满足。比赛结果已经没那么重要了，重要的是拼搏过程中的自己和团队。 **A**

回顾⑥ 荣誉表彰



家具产业人力资源总监陆耘丰为优秀团队颁奖



集团人力资源资深总监戴巍为模拟面试大赛冠军季军颁奖

ABOUT 关于大学生开放日

震旦集团长期践行“回馈社会”的经营理念，“旭日升”是企业针对在校大学生推动的公益项目品牌。该项目采用“走出去”与“引进来”并行的方式，开展包含开放日、职训营、校内赛等系列活动。项目启动以来持续创新升级，获得了广大在校大学生的认可。旭日升大学生开放日旨在让即将毕业的大学生近距离了解企业运作，并通过职场前辈面对面的方式，解答毕业前的困惑，规划未来职业发展，全面提升求职与职业竞争力！



震旦博物馆藏汉代玉狮（图四）

招祥引瑞

汉代大型圆雕动物玉器的 功能与象征意义（二）



看更多精彩活动

图·文 / 震旦博物馆

上一期为大家简单介绍了汉代圆雕动物的分类，本期为大家介绍此类器物的时空分布和设计特点。

一、时空分布

据笔者统计，目前现存此类大型圆雕动物玉器的数量不足六十件，发掘出土的仅有十余件，一直为馆藏或私人藏家收藏。就出土的十余件来看，集中在西汉时期，东汉时期零星有所发现，且为东汉早期遗址出土。就出土实物风格来看亦有可能是西汉前期遗留或改制的器物。

出土地点集中在长安附近京畿地区。西汉

时期帝王定都长安，这直接导致了今天西安城郊分布多位汉代皇家或达官显贵的高等级陵墓。虽然在历史发展中大量遗址受到了不同程度的破坏，但其余部分文物精品被考古学家发掘，这其中最具代表性的当属上世纪六七十年代在咸阳汉元帝渭陵遗址出土的5件动物圆雕玉器，他们分别是玉仙人乘马、玉熊、玉鹰和两件玉神兽（图一）。以及陕西西安市大白杨汉墓出土的玉羊以及陕西省宝鸡市北郊汉墓出土的青玉辟邪都是此时期



陕西咸阳汉元帝渭陵遗址出土玉神兽（图一）、商代妇好墓出土玉熊（图二）、山西曲沃晋侯墓地63号墓出土玉羊（图三）

圆雕动物玉器中所难得。同时，在汉宗室同姓王的封国之地也发现了少量此类玉器的身影，例如江苏省徐州狮子山楚王陵就出土了一件长23.5厘米、宽13厘米、高14.3厘米的大型圆雕玉熊，这也是伴随发现的最大的汉代圆雕动物玉器。

二、设计特点

大型圆雕动物玉器在外表上具有很强的艺术欣赏性，这可能和汉代玉器制作中“立体化”的创新风格有着密切的关系。汉代以前，用玉这种材料来独立表现动物，主要以平面刻画或浮雕为主，即便零星出现圆雕动物，基本上跳不开“方形”的布局 and 结构。最早的实例可以追溯至红山文化，之后的商和西周亦是如此，如商代妇好墓出土的玉虎、玉象、玉熊、玉牛、玉鸮（图二），以及山西曲沃北赵晋侯墓地63号墓出土的西周玉牛、玉马、玉羊、玉熊等（图三）。汉代以前玉工对于圆雕动物题材的把握基本被限定在一个方形的架构之内，动物造型更

多的是适应这个架构，并没有过多线条的曲折和动感的表现，且超现实的神兽主题较少。而到了汉代这一现象被打破，此时大型圆雕动物玉器基本上都有着逼真的姿态，特别是玉工独创的多视点组合手法，更使得器物动感十足。所谓多视点组合，是指玉工在表现动物造型之时，常择取正面、侧面、后面或斜角俯视等角度所见的动物局部，并组合成完整的造型，以营造扭身摆尾的强烈动感。例如震旦博物馆收藏的这件圆雕玉狮（图四），其头部、颈部以及身体的中段采用了侧视视角，而神兽的前胸采用了正视四十五度角的取像，臀部则采用了后视四十五度角的取像。在正常的视觉情况下，观者是无法在定点的位置同时看到这三个平面的，正是由于独具匠心的玉工对其进行了组合加工，才使得这一类圆雕动物更富有扭转的张力。以上，通过风格的对比，笔者认为，汉代此类玉器同之前的圆雕动物恐不存在明显的继承关系，是汉代新兴的一种玉器品类，这可能和汉代新的思想有着密切的关联。A

新的设计风格意味着新的功能，未来我们会采用古器物学之研究方法，持续探讨此类器物的功能与象征意义。

桌历赏析

2020 歲次庚子

精粹

館藏

小口

清雍正·青花花鸟纹扁壶

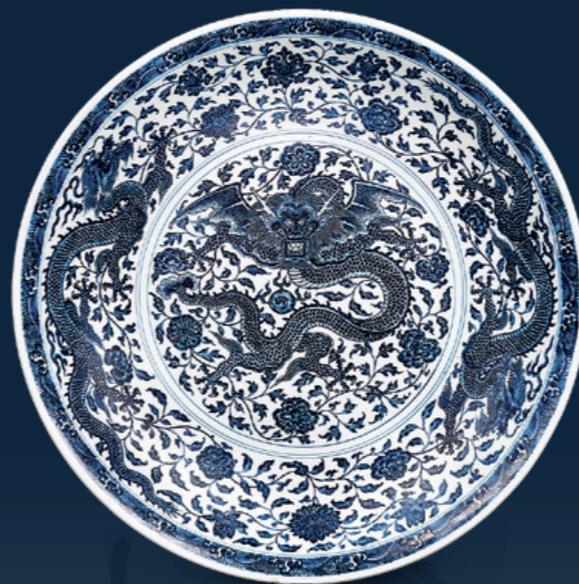


瓶口小而圆，颈部略长，腹部呈扁圆形，肩上加对称式的双耳，口沿下方书“大清雍正年制”六字楷体横书款。颈部绘画竹叶纹，双耳勾勒如意形线纹，肩部和腹底环列勾卷状的纹样，腹部绘画一株横向伸展的花枝，枝桠上面伫立一只鸟儿，画面清新雅致。（高29.7cm）



文/吴棠海·图/震旦博物馆

“豕去鼠来新换旧，星移斗转腊迎春”，在开心迎接新年之际，本专栏也将推出全新的专题，以主题化的方式，循序渐进地介绍中国古代陶瓷的特色。首篇依照惯例，为大家介绍本年度的桌历图版，以清代青花瓷祝福大家新年快乐。



清雍正·青花穿花应龙纹大盘

盘口外敞，器壁以圆缓的弧度向下收窄，底下具有圈足。口沿环绕一圈海水波涛纹，侧壁和盘心处绘画穿花龙纹，盘心处的龙纹面向前方，双臂开展，冉冉飞升，左右两侧的龙纹昂首延颈、跨步前行，顺着圆形盘面彼此追逐，龙纹周边布满花朵，风格繁复缛丽。（直径50.3 cm）

清雍正·青花釉里红折枝石榴纹扁壶

圆口，直颈，扁圆形壶腹，肩上附加灵芝形双耳，底下有椭圆形的圈足，足底外撇。腹部以青花釉里红绘制折枝石榴、折枝桃及折枝橘等花果作为全器的主纹，来搭配回纹、卷草、缠枝莲及缠枝灵芝等附属性的纹样，利用红蓝二色的对比，呈现三种果实的吉祥意义。（高33.8cm）



清雍正·青花红彩波涛云龙纹大盘

盘口外敞，器壁圆弧收窄，底下具有圈足。表面用钴料绘画海水波涛和朵朵祥云，高温烧成青花纹饰，再用矾红绘画五个龙纹，低温烧成红彩。盘心处的龙纹面向前方作升腾状，周边四个龙纹首尾相接环绕一圈，雄健的肢爪前后开展，鬃鬣飘扬，形象凶猛生动。（直径47cm）

清 乾隆 · 青花福寿双全缠枝莲纹扁壶

侈口，短颈，腹部扁圆，肩上附加螭形双耳，器底有椭圆形圈足，足底外撇，表面布满如意云头纹、缠枝莲花、折枝桃实、蝙蝠、壶门纹边框及缠枝灵芝等纹样。折枝桃实以环状构图绘于壶腹中央，空白处填饰双翅开展的蝙蝠，组成“福寿双全”的吉祥图案。（高50.5cm）



清 乾隆 · 青花折枝花果纹六方瓶

瓶口呈六边形，颈部粗长，腹部朝外扩出，器底有六边形的圈足。口沿、肩部及足墙皆以回纹作为边饰，颈部和腹部的折棱上绘画如意云头纹与串花连接而成的垂饰，折棱之间的器面绘画折枝花卉或折枝果纹，主副有序，层次分明，整体布局清朗而有韵味。（高69cm）



清 乾隆 · 青花福寿海涛缠枝花卉纹扁壶

侈口凸唇，颈部略长，腹部呈扁圆形，肩上附加螭形双耳，器底有椭圆形的圈足，足底外撇。腹部以双圈纹开光，开光内部绘画波涛汹涌的海水，海水中间有一株桃树倚着嶙峋巨石而生，九颗桃实硕大饱满，五只蝙蝠翱翔其间，蕴含着“寿山福海”的吉祥意义。（高52cm）



清 乾隆 · 青花云龙纹扁壶

小圆口，口沿外敞，颈部略短，腹部呈扁圆形，肩上附加螭形双耳，底下圈足外撇。口沿下方环绕如意云纹，腹部绘画海水波涛云龙纹，龙纹头上尾下，张口怒目，注视前方，修长的身躯由上而下曲绕，四肢朝外开展，趾爪尖利，鬃鬣随风飘扬，气势颇为雄健。（高52cm）



清 乾隆 · 青花福庆连连八方瓶

瓶口呈八边形，颈部略短，肩部朝外平展，腹壁向下斜收，器底有八边形圈足，造型高挑优雅。瓶身布满缠枝莲花，莲花之间穿插折腰磬与蝙蝠，以“蝠、磬、莲”三者的谐音表示“福庆连连”之意。所有纹饰配合器身作对称性的安排，构图繁复却井然有序。（高32.3cm）



清 乾隆 · 青花莲托八吉祥纹双耳尊

口沿外敞，颈部粗短，腹部圆阔，圈足外撇，器身两侧有兽面衔环装饰。表面绘画海水波涛、缠枝莲花、折枝花卉、莲托八宝、壶门纹边框等多层纹样，莲托八宝纹包含轮、螺、伞、盖、花、瓶、双鱼及盘长等等，是藏传佛教里的八种吉祥物，故称“八吉祥”。（高49cm）





清 乾隆 · 青花竹石芭蕉纹玉壶春

瓶口外敞，颈部收束，肩部斜溜，腹部朝下扩出为坠腹状，器底具有圈足。颈部上段留白，下段绘画蕉叶纹，肩部环绕卷草纹，卷草下方垂饰一圈如意云头纹，腹部绘画青竹、奇石及芭蕉，腹底环绕壶门纹边框，足墙点缀花叶纹样，是模仿明永乐时期的仿古器物。（高29cm）



清 嘉庆 · 青花缠枝花卉纹赏瓶

瓶口外敞，颈部略长，肩部圆缓下斜，腹部圆阔，器底具有圈足。口沿下方勾勒海水波涛和如意云头纹，颈部下段排列蕉叶纹，肩部绘画回纹、带状花卉及如意云头纹，腹部以缠枝花卉作为主纹，腹底衬托壶门纹边框，足墙环绕卷草纹，纹饰风格比较拘谨。（高37.5cm） A

馆藏精粹赏析

高29.7cm / 震旦博物馆提供
清雍正 青花花鸟纹扁壶



文 / 吴棠海 · 图 / 震旦博物馆

明末清初，社会动荡不安，景德镇官窑一度十分萧条，直到康熙时期才开始复兴起来，除了各种彩类相继竞出之外，也在不同的时期里发展出相异的风格，如本期所要欣赏的青花扁壶即是雍正时期的作品。

此器 的壶口小而圆，口沿微向外敞，颈部略微收束，腹部呈扁圆形，颈部和肩部之间附加一对如意形的双耳，器底为椭圆形的浅圈足，胎质细白，致密度高，釉层薄而匀整，白中微泛淡青，是雍正时期的胎釉特征。

壶口下方横向书写“大清雍正年制”六字楷书款，颈部装饰竹叶纹，双耳勾勒如意形线纹，肩部排列勾卷状的垂饰，腹部绘画一株委婉曲折的花枝，花叶分为左右两丛，一只鸟儿侧身伫立于分岔的枝桠上，腹底排列

勾卷纹，与肩部纹饰呼应。

此器的造形模仿明代永乐时期之“抱月瓶”，纹饰亦采小笔勾画法绘画，乍看之下颇有永乐时期清新雅致的韵味。但是此器的笔触比较拘谨，不如永乐青花的灵巧生动，而且使用本土浙江料绘画，无法产生自然凝聚的黑疵斑点，所以改用重笔点画的方式呈现，是雍正时期的仿古特征。

类似的器物亦可见于北京故宫博物院典藏的清雍正青花梅鹊纹背壶，二者同为仿明永乐之佳作，提供读者鉴赏的参考。 A



心系公益情暖夕阳

震旦集团物资捐赠 孙桥敬老院

图·文 / 震旦集团

12月13日下午15点，震旦集团志愿者们来到上海张江镇孙桥敬老院，准备进行家具物资捐赠，孙桥敬老院负责人早已等在门口，迎接大家的到来。



看更多爱心公益

走进孙桥敬老院

上海市浦东新区张江镇孙桥敬老院成立于2005年10月，属于公办敬老院，地处横沔江路264号，占地面积1,738m²。全院现有住养老人147人，主要收住高龄失智失能老人，入住老人平均年龄87岁，失智失能老人占11%以上，肩负着照顾老人的重任。

随着周边老龄化严重，照顾老年人数量及需求不断增加，孙桥敬老院扩大居住面积，



▲孙桥敬老院



▲准时达到敬老院



▲拆卸商品包装，仔细检查后交付给顾客

同时在2019年纳入了浦东新区薄弱机构改造，需要对住养老人的居住区域进行改造，尤其是公共休息区域，但至目前来说还是存在一定的缺口和不足，12月，在上海市慈善基金会的帮助下，震旦向孙桥敬老院捐赠家具物资，更新部分养老休闲及办公家具。

为老服务我当先

下午15:00，震旦集团志愿者准时抵达敬老院。大家齐心协力、井然有序地卸货、搬运家具物资。冬日里微风阵阵仍然抵挡不住志愿者们热情，帮着敬老院的工作人员将家具摆放到合适的位置，帮忙完成组装、介绍使用方法。

本次捐赠的家具物资包括办公椅、休闲椅、钢柜、小茶几。孙桥敬老院刘院长表示：“正在布置老年人的公共活动区，正好需要一些椅子茶几，而且储物柜的收纳也很重要，平时摆放活动物品更方便了。震旦捐赠的家具

很实用，谢谢你们！”

刘院长向我们表达了感谢，并带领我们参观了敬老院，分享了敬老院的历史和老人们情况，分享在改造期间增添的养老设施，希望改造后的敬老院贴合老人的生活方式，改善老人的生活水平，让老人们过得舒适、过得安心、过得满意。孙桥敬老院的这份“改善老人的生活水平”的养老理念，恰与震旦集团的经营理念“回馈社会”不谋而合。

活动尾声，震旦集团志愿者们与孙桥敬老院院长、工作人员共同合影留念。▲



▲靠墙摆放在老人公共活动区的椅子

在每个震旦人心中，时刻将经营理念“回馈社会”铭记在心。震旦集团热心公益事业，会继续将爱心传递，并希望以一种相互关爱，无私奉献的精神去影响更多的人，我们鼓励更多同仁参与公益活动，为回馈社会一片真情。

震旦月刊

AURORA MONTHLY

欢迎订阅

立即加入震旦集团网络会员



A. 登录会员 享有四大优惠

- 1 免费订阅电子版《震旦月刊》
- 2 获得讲堂、研讨会、展示会等活动优惠讯息
- 3 不定期优先获得震旦相关产业会员优惠
- 4 增订/取消电子报、修改个人资料

B. 给您两大平台



下载阅读

登入会员下载电子版月刊



多屏阅读

不论是PC桌机、平板、手机皆可阅读



立即扫描加入

加入网络会员

- 请上震旦集团网站: www.aurora.com.cn
- 客服专线: 400-920-6568、800-820-0168



震旦云商

您的办公服务管家



震旦办公生活 auroramall.com.cn

更多精彩请关注
震旦办公生活公众号



办公场景式采购

提供办公室、茶水间、会议室、文印空间等各类场景，替您省去烦心的选购。

一站式办公采购

提供办公文具及复印纸等，节省时间，提高工作效率。

企业采购管理系统

提供企业专属下单平台，信息化管理提高采购效率。



震旦品牌
顾客放心



专人服务
顾客贴心



正品保证
顾客安心



订制采购
顾客省心



售后保障
顾客无忧

震旦云商

上海市浦东新区富成路99号震旦国际大楼4楼
服务热线 800-820-0168转1 | 400-920-6568转1
www.auroramall.com.cn

震旦

AURORA



震旦商务大屏

真正打破空间限制

支持远程会议系统(第三方), 随时随地进行实时沟通, 完成每一个商业决策。



异地投屏



书写同步



屏幕共享



在线签注

震旦智能装备

上海市嘉定区嘉新公路388号

服务热线 800-820-0168

www.aurora.com.cn

震旦
AURORA