

赛狄之声 /

一本记录赛狄人工作和生活的杂志

我们希望它能成为
员工沟通之媒介
公司宣传之平台

我们希望传递有力的声音
讲述真实的故事

我们别开生面
我们力主创新

我们的成长，来自您的支持

不懈怠
讲方法
有定力
胜利的天平会向你倾斜

2020

冲刺

到年底
决胜全年红



赛狄 季刊

SDRISING
QUARTERLY

传播品牌 创造价值 赛狄之声 SDRISING MAGAZINE

用我们的方式记录赛狄故事 | 2020年12月刊 公共关系部

联系电话: 028-87830751

邮箱: sdr_pub@sdrising.com

地址: 成都高新区西区新创路2号



赛狄之声
SDRISING
MAGAZINE

SDRISING2020

冲刺到年底
决胜全年红

二〇二〇年第四期 总第二十期

四川赛狄信息技术股份公司

赛狄之声

2020年第4期

2020年12月出版

SDRISING MAGAZINE

EDITOR'S LETTERS

卷首语

激流勇进冲刺行 浪遏飞舟捷报传

MEMORABILIA

大事记

新闻资讯

众志成城抗疫情 全力以赴保交付

SDRISING

赛狄人

封面故事

紧跟步伐 全力冲刺

全力以赴 迎战年关

团队风采

赛狄市场部青海湖游记

职业人生

真正的得力干将，
都是有“人生效率体系”的人

ON THE WAY

在路上

万象生活

你为什么打球

生命中的小坚持

员工随笔

成都的冬天

为生活点一盏灯

开卷有益

读《次第花开》有感

SDRISING

冲刺到年底 决胜全年红

找出工作中的不足与差距
加力加劲加速冲刺

拥有无限可能

四川赛狄
全力冲刺全年红



2020年9月出版

卷首语 EDITOR'S LETTERS

大事记 INFORMATION

新闻资讯 NEWS INFORMATION

政策解读 POLICY INTERPRETATION

赛狄人 SDRISING

封面故事 COVER STORY

团队风采 TEAM SPIRIT

先锋人物 PIONEER

职业人生 CAREER WISDOM

技术前沿 TECHNOLOGICAL FRONTIER

在路上 ON THE WAY

万象生活 VIENTIANE LIFE

员工随笔 EMPLOYEE'S ESSAYS

开卷有益 READING TIME

总 编 肖红

主 编 王大春

责任编辑 肖暖微

编 辑 刘竹梅

美 编 李林

文 审 沐春燕

保密审查 张青华

弘扬工匠精神

技术工人队伍是支撑中国制造、中国创造的重要基础，对推动经济高质量发展具有重要作用。要健全技能人才培养、使用、评价、激励制度，大力发展技工教育，大规模开展职业技能培训，加快培养大批高素质劳动者和技术技能人才。要在全社会弘扬精益求精的工匠精神，激励广大青年走技能成才、技能报国之路。

——2019年9月， 习近平对我国技能选手在第45届世界技能大赛上取得佳绩作出重要指示



Editor's Letters

卷首语

激流勇进冲刺行 浪遏飞舟捷报传

对于四川赛狄来说，2020年注定是不平凡的一年，也是至关重要的一年。在中美贸易战风起云涌、冰刀雪剑的严峻形势下，在“新冠”疫情肆虐全国的艰难局面前，四川赛狄要实现年度产值翻番的目标任务，其难度可想而知。但是，赛狄2.0的蓝图已经绘就，上市的号角已经吹响，如何打赢这场对公司发展举足轻重的攻坚战，需要我们继续发扬成绩、齐心协力、不懈奋斗，才能行稳致远，才能不辱使命。

必须坚定攻坚克难、迎难而上的决心和意志。俗语说“人心齐、泰山移”，面对第四季度繁重的科研、生产、交付和保障任务，公司必须首先统一思想，加大宣传力度，使全体员工从思想上认识到当前存在的困难，强化国防意识，鼓舞士气斗志，调动起全员立足本职、献身国防的积极性和主动性，使大家以饱满的热情、必胜的信心投入到各项工作中。其次，发动大家立足本职岗位，创新工作思路方法，提出建设性意见建议，多措并举。比如可采取驻场模式，24小时连轴转，白加黑，5+2等工作方法，确保“人歇机不停”。再次是充分发挥骨干带头作用，在技术攻关、生产调度、市场开拓、质量监控等方面组建骨干队伍，带领大家冲锋陷阵、全面冲刺，使全体人员“形成一股绳，劲往一处使”，确保目标任务后墙不倒！

必须依靠统筹规划、重点突出的方式和方法。面对年终岁末研制周期紧、生产交付急、复杂事务多的局面，必须加强统筹策划，抓住重点环节和主要矛盾，才能做到有条不紊、有序推进。“事有轻重缓急，重者为先”，首先要“梳重点”，即全面梳理年度目标的重点项目、重点客户，这些项目和客户必须全面保障、优先保障，须在人力资源、技术投入、后勤保障等方面适当倾斜、侧重。其次“寻源头”，对公司产品来说，技术协议要求、器件采购、结构件定制、印制板加工等等都是项目交付的源头，要抓好落实好。三是“抓瓶颈”，通过全面梳理、深入研究，找出制约产品交付的瓶颈问题，剖析其根本症结所在，比如资金原因、产能问题、客情关系、外协质量等等，然后结合公司实际，制定针对性措施，逐项解决。

必须秉承质量至上、宁缺毋滥的理念和意识。质量是企业的生命，更是企业的竞争之本。首先强化质量意识。教育全员无论何种情况下，一定要树立“质量第一”的理念，尤其当质量与进度发生矛盾时，必须绷紧质量这根弦，严格遵守质量标准，避免“炒回锅肉”，决不能让产品带着问题出厂。其次严格质量程序。从器件采购、工序加工、调试测试、检验验收到装箱发运，事情多时间紧，更需要严格工作规范，“超流程不漏环节，跨程序不漏手续”，做到有据可依、有章可循、有迹可查。三是严肃质量问题处理。必须严格“双五条”归零规定，对研制、生产过程中发生的质量问题，必须严肃处理，找准问题原因症结，采取有效措施，落实相关责任，完善相应规章制度。

“拼搏号角声声急，夺魁战鼓阵阵高。”面对繁重的任务和严峻的形势，我们唯有不断总结过去、分析不足、愈战愈勇，我们唯有认清形势、坚定信心、鼓足干劲，我们唯有扭住目标、力度不减、标准不降，全力冲刺年度目标任务，为全年工作划上一个圆满的句号，为公司冲刺IPO奠定坚实的基础！

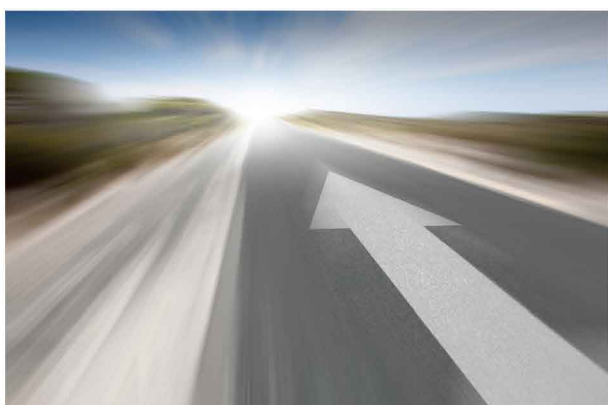
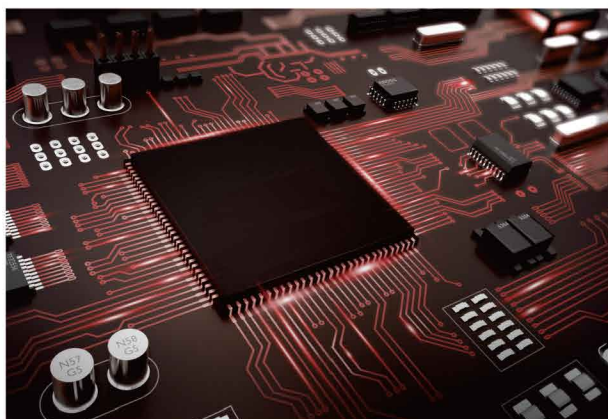


副总经理（市场）

CONTENTS 目录

SDRISING

2020年第4期 总第20期 12月出版



01

EDITOR'S LETTERS

卷首语

01 激流勇进冲刺行 浪遏飞舟捷报传

02

INFORMATION

大事记

新闻资讯

06 众志成城抗疫情 全力以赴保交付

政策解读

08 坚定不移建设制造强国和网络强国

03

SDRISING

赛狄人

封面故事

18 紧跟步伐 全力冲刺

20 全力以赴 迎战年关

22 凝心聚力 共创佳绩

24 当我们谈冲刺时 我们谈些什么

28 决胜之年 决胜之机 决胜之时

32 又到年底冲刺期 决战正当时

34 加油冲刺 决胜2020

团队风采

36 赛狄市场部青海湖游记

先锋人物

40 不一样的“阿杜”

44 出差小王子聂波：成功是一种态度

职业人生

46 真正的得力干将，都是有“人生效率体系”的人

技术前沿

52 基于 VPX 架构的软件无线电通信平台设计

04

ON THE WAY

在路上

万象生活

58 你为什么打球

60 生命中的小坚持

62 压力

员工随笔

64 成都的冬天

66 生命的意义

68 珍惜当下 努力向前

70 终将逝去的2020

72 为生活点一盏灯

开卷有益

74 读《次第花开》有感

75 读《非暴力沟通》有感

76 读《生命摆渡人》有感





大事记

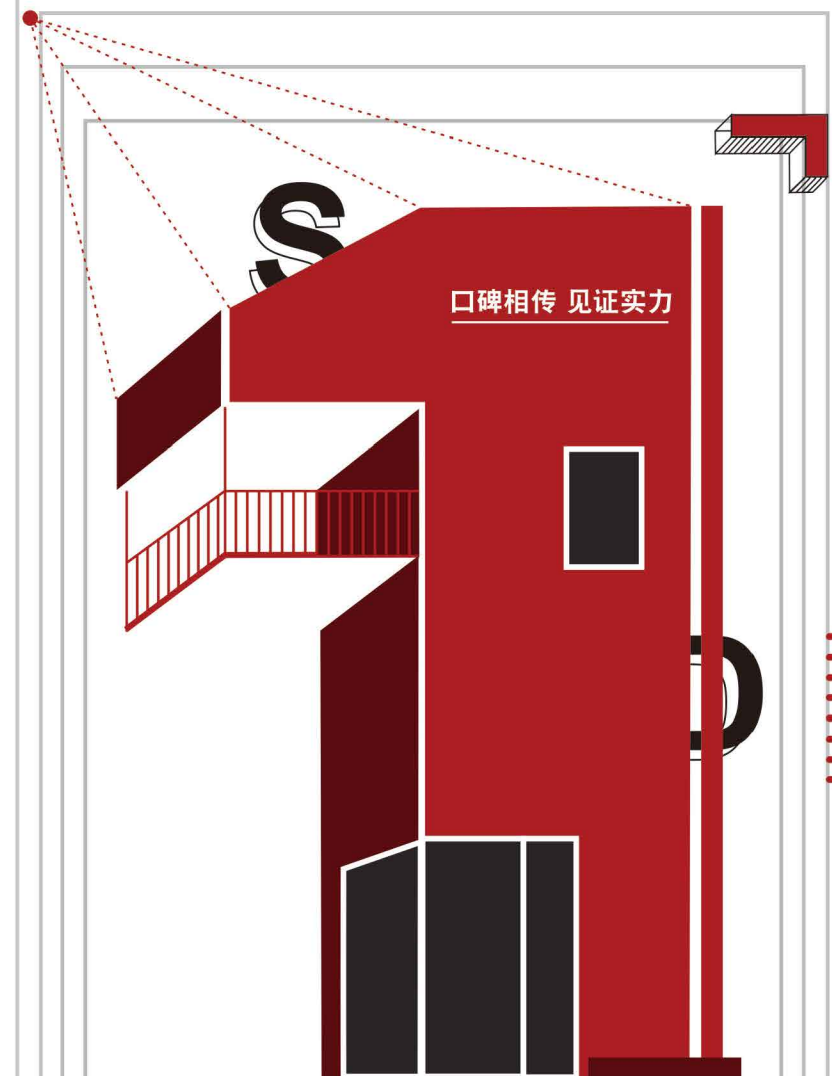
讲述赛狄人的“国家大事”

INFORMATION



传播品牌 创造价值

关注赛狄动态
打造品牌价值



REPORT 特别报道

众志成城抗疫情 全力以赴保交付

12月7日，面对成都市郫都区突然爆发的疫情，四川赛狄高度重视，紧急启动疫情防控预案，一方面严格筛查公司人员进出管理，严格管控公司人员个人防护；另一方面组织成立科研生产突击队，明确个人防护要求，打响战疫情、保生产两场攻坚战，确保公司实现年度经营目标。

做好个人防护，让家人放心

每日对到岗的员工进行体温测量，并进行记录，时刻关注员工体温的变化；同时每天给到岗的员工发放口罩等物资。



第一时间联系医院对公司员工进行全员核酸检测，所有参与检测的人员结果均为阴性。



做好园区防控，让团队放心

对公司员工及其共同生活人员近14日内的活动轨迹进行细致排查，并严格执行疫情日报报告制度。

赛狄公司员工情况摸排表
请大家认真准确填写！



四川赛狄全员健康监测表
感谢您能抽出几分钟时间来填写以下内容，现在我们就马

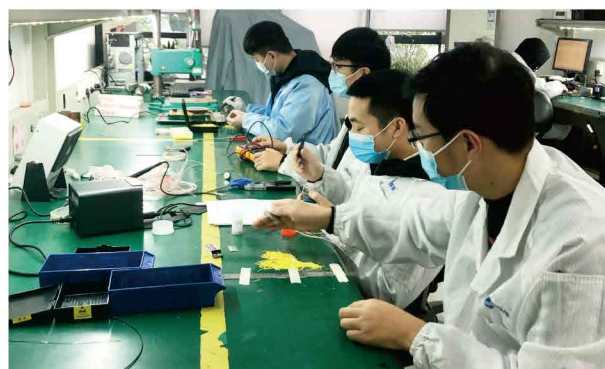


每日对办公区域及生产作业区域进行消毒杀菌工作，确保生产及办公区域的环境卫生；同时取消指纹打卡，实行分餐制。



确保项目交付，让用户放心

设立交付保障区与后勤保障区，助力科研生产突击队全力投入生产工作。



副总经理（生产）肖燕、生产部部长陈国芹、副部长胡成远带领团队驻扎生产一线，抢抓生产黄金周，确保项目产品按期交付。



抗疫情、保交付，我们在行动！
相信我们的付出，必将迎来春暖花开！

防控新型肺炎48字守则

须警惕	不轻视	少出门	少聚集
勤洗手	勤通风	戴口罩	讲卫生
打喷嚏	捂口鼻	喷嚏后	慎揉眼
有症状	早就医	不恐慌	不传谣

NEWS INFORMATION



坚定不移建设 制造强国和网络强国

党的十九届五中全会审议通过了《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》（以下简称《建议》），提出坚持把发展经济着力点放在实体经济上，坚定不移建设制造强国、质量强国、网络强国、数字中国，推进产业基础高级化、产业链现代化，提高经济质量效益和核心竞争力。这是以习近平同志为核心的党中央统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，在我国即将开启全面建设社会主义现代化国家新征程的历史节点上，就推动“十四五”乃至更长时期工业和信息化高质量发展、加快建设制造强国和网络强国作出的重大战略部署，体现了一张蓝图绘到底的担当精神，具有强烈的时代特征。站在新征程的发展起点上，我们要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，坚决贯彻落实党的十九届五中全会精神和《建议》的战略部署，奋力谱写制造强国和网络强国建设新篇章。

一、“十三五”时期我国工业和信息化发展成就斐然，制造强国和网络强国建设迈出坚实步伐

“十三五”是我国制造强国和网络强国建设的第一个关键五年。工业和信息化系统以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实党中央、国务院决策部署，坚持用新发展理念引领高质量发展，以钉钉子精神扎实推进工业和信息化发展，“十三五”时期工业和信息化领域主要目标任务即将如期完成，制造强国和网络强国建设进展顺利，取得了历史性成就。“十三五”以来，我国工业和信息化综合实力迈上新台阶，工业增加值由24.54万亿元增长到31.71万亿元，年均增长5.9%，远高于同期世界平均水平。2019年我国制造业增加值占全球比重的28.1%，建成全球规模最大的光纤网络和4G网络，世界第一制造大国地位更加稳固。当前，我国工业和信息化已经进入高质量发展阶段，工业化与信息化融合的广度和深度不断拓展，在创新驱动下制造强国和网络强国建设进程加快，为“十四五”时期高质量发展打下了坚实基础。

一批关键技术和产品取得重大突破，产业创新能力显著增强。

“十三五”时期，我国动员各方力量加强关键核心技术攻关，建成17个国家制造业创新中心，持续实施工业强基工程，加快核心基础零部件（元器件）、关键基础材料、先进基础工艺、基础软件、产业技术基础等基础技术和产品攻关，一批重点领域核心环节瓶颈短板问题初步缓解，产业创新和基础能力稳步提升。“十三五”以来，我国基础研究、应用研究投入分别增长62.3%、55.1%，合计占全部研发经费比重由15.5%提高至17.3%，2019年国际专利申请量居世界第一。规模以上工业企业研发经费投入增长27.7%，投入强度由0.94%提高至1.32%，企业技术创新主体地位不断增强，在重点领域涌现出一批创新成果。嫦娥揽月、C919试飞提速、北斗组网、天问启程，航空航天装备技术水平大幅提高。海斗探海、蓝鲸钻井、双龙探极，深远海海洋工程装备和高技术船舶快速发展。第三代核电装备处于国际一流水平，动力电池单体能量密度大幅提高。国产中央处理器（CPU）与国外先进水平差距缩小，11代液晶显示器生产线投产，语音、图像和人脸识别等人工智能重要领域专利数量全球领先。

一批新产业新模式加速涌现，制造业智能化转型向纵深推进。

“十三五”时期，我国坚持以智能制造为主攻方向，推进新一代信息技术与制造业、先进制造业与现代服务业深度融合，制造业数字化、网络化、智能化转型升级不断加速。目前，规模以上工业企业生产设备数字化率、关键工序数控化率分别达到49.4%和51.7%，305个智能制造试点示范项目覆盖了92个重点行业，生产效率平均提高44.9%。信息化与工业化融合贯标企业突破2万家，炼化、印染、家电等领域接近国外先进水平。工业互联网网络、平台、安全三大体系夯基架梁工作基本完成，产业规模达3万亿元，工业应用程序超过25万个。工程机械、电力设备、风机制造等行业服务型制造业务快速发展，工业设计、信息技术、节能服务等生产性服务业逐步壮大。

一批重点产业链竞争力加快提升，产业结构优化升级成效明显。

“十三五”时期，我国不断深化供给侧结构性改革，统筹稳增长、调结构、促转型，推动新旧动能接续转换。提前两年完成1.5亿吨去产能上限目标，累计退出“僵尸企业”的粗钢产能6474万吨。规模以上企业单位工业增加值能耗累计下降超过15%，单位工业增加值用水量累计下

降27.5%，绿色制造体系初步建立。技术改造投资增加，高技术制造业增加值占规模以上工业比重提高至14.4%。太阳能光伏、轨道交通装备、特高压输变电装备、核电装备等重点产业链优势明显，新能源汽车、工业机器人、人工智能、风电装备等发展迅速，加快向价值链中高端迈进。

一批信息网络产品和服务加快发展，数字红利不断释放。

“十三五”时期，我国按照适度超前原则，连续开展网络提速降费专项行动，深入推进电信普遍服务，建成了世界一流、质优价廉的信息通信网络，各种各样的网络技术及应用飞入寻常百姓家，融入生产生活的方方面面。截至2019年底，固定宽带家庭普及率、移动宽带用户普及率分别达到91%、96%，千兆光纤覆盖用户超过8000万户，所有城市建成了光网城市，行政村通4G和光纤比例均超过98%，实现农村城市“同网同速”。“十三五”以来，固定宽带和手机流量平均资费水平下降95%以上。云计算、大数据、物联网、区块链、车联网等新技术快速发展，远程教育、在线医疗、远程办公等新业态迅速兴起，共享经济、电子商务、移动支付加速普及，焕发蓬勃生机。

一批优质企业和国产品牌脱颖而出，“中国制造”全球竞争力不断增强。

“十三五”时期，我国大力优化营商环境，完善企业服务体系，企业发展活力持续增强，制造业竞争力大幅提升。2019年我国有133家企业进入世界500强榜单，23个工业和信息化领域知名品牌入选世界品牌500强。在信息通信、轨道交通等领域涌现出一批创新能力强的高技术领军企业，“专精特新”中小企业和制造业单项冠军企业专业化能力明显提升，科技型“独角兽”企业数量持续快速增长。大中小企业融通发展局面初步形成，制造业重点行业骨干企业“双创”平台普及率超过80%，共生共赢的产业生态不断完善。

一批有竞争力的产业高地加快崛起，制造业区域布局更加协调优化。

“十三五”时期，我国深入贯彻落实国家重大区域战略，统筹优化东中西和东北地区产业布局，引导产业和要素资源向优势地区集聚，推进产业国内有序转移，着力培育先进制造业集群，打造制造业发展动力源。京津冀、长三角、粤港澳大湾区制造业发展动能增强，创新要素快速集聚，龙头带动作用日益凸显，2019年三大区域工业增加值

总和占全国比重达到44.4%。一批中西部区域中心城市制造业快速发展，形成具有较强辐射带动作用的区域增长极。产业集群化发展水平不断提高，批复9批共416家国家新型工业化产业示范基地，对全国工业增加值的贡献超过1/3。

二、“十四五”时期是我国工业和信息化发展提质增效的关键阶段，加快建设制造强国和网络强国的任务十分紧迫

“十四五”时期是我国全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标之后，乘势而上开启全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的第一个五年。制造业是现代化的重要基础，从根本上决定着国家的综合实力和国际竞争力。当今世界，新一轮科技革命和产业变革深入发展，工业化和信息化融合步伐加快。《建议》把握世界发展大势，紧紧围绕高质量发展这一主题，提出坚定不移建设制造强国、质量强国、网络强国、数字中国，扣准了发展的时代脉搏，必将对我国发展产生深远影响。

加快建设制造强国和网络强国是全面建设社会主义现代化强国的根本要求。

现阶段，我国工业和信息化发展正处于爬坡过坎的关键时期，只有加快建设制造强国和网络强国，才能引领我国经济实现由大到强的战略性转变，为全面建设社会主义现代化强国提供坚实保障。近年来，单边主义、保护主义、霸权主义对世界和平与发展构成威胁，外部环境“逆风逆水”，新冠肺炎疫情“突发加试”，经济下行“压力测试”，制造强国和网络强国建设面临的外部环境日趋复杂。同时，在新一轮科技革命和产业变革推动下，发达国家加快推行“再工业化”，新兴市场国家加快工业化进程，制造强国和网络强国建设面临的竞争日趋激烈。加之，我国资源约束日益趋紧，劳动力、土地成本逐年攀升，工业和信息化发展仍存在关键核心技术对外依存度高、自主创新能力和产业基础能力不强等问题短板，制造强国和网络强国建设还面临不少结构性矛盾和问题。《建议》确定到2035年我国基本实现社会主义现代化远景目标，提出基本实现新型工业化、信息化、城镇化、农业现代化，建成现代化经济体系等具体目标，对制造强国和网络强国建设提出新的更高要求。“十四五”时期，工业和信息化系统要勇担使命，着眼解决高质量发展中的实际问

题，加强战略性、系统性、协同性谋划，坚持一张蓝图绘到底，在更高起点上统筹推进制造强国和网络强国建设。

加快建设制造强国和网络强国是构建新发展格局的内在要求。

构建新发展格局是以习近平同志为核心的党中央着眼我国长远发展和长治久安作出的重大战略部署。构建新发展格局，对工业和信息化领域而言，关键在于实现经济循环流转和产业关联畅通，根本要求是提升供给体系的创新力和关联性，解决各类“卡脖子”和瓶颈问题，畅通国民经济循环，贯通生产、分配、流通、消费各个环节，实现供求动态平衡。工业和信息化领域是供需矛盾的焦点所在，是提升供给体系创新力和关联性的关键。《建议》要求把实施扩大内需战略同深化供给侧结构性改革有机结合起来，以创新驱动、高质量供给引领和创造新需求，勾勒了构建新发展格局的清晰路径。“十四五”时期，工业和信息化系统必须坚持以推动高质量发展为主题，以深化供给侧结构性改革为主线，加强改革创新，用系统性办法解决结构性问题，加快制造业转型升级，提升供给体系质量，提高供给体系对国内需求的适配性，促进形成供给与需求更高水平动态平衡，更深度地融入全球产业链供应链分工体系，增强国内大循环内生动力，实现国内国际双循环相互促进。

加快建设制造强国和网络强国是用好重要战略机遇期的迫切要求。

进入新发展阶段，国内外环境的深刻变化在带来一系列新挑战的同时也带来一系列新机遇，危和机并存、危中有机、危可转机，克服了危就是机。面对新发展阶段的新挑战新机遇，习近平总书记深刻指出，我国发展仍然处于重要战略机遇期。近年来，随着新发展理念深入贯彻和高质量发展各项决策部署全面落地实施，我国供给侧结构性改革进入攻坚阶段，新旧动能加快转换，需求结构深度调整，现代产业体系建设全面提速。工业和信息化领域是经济运行的物质基础和经济增长的重要支柱，是创新发展的动力源和产业升级的核心引擎，既处于全球竞争的“漩涡之中”，又处于科技革命的“浪尖之上”，在建设现代产业体系、推动经济高质量发展中的战略性作用更加凸显。“十四五”时期，工业和信息化系统要切实把思想和行动统一到党中央重大决策部署上来，坚持用全面、辩证、长远的眼光分析形势，既要客观看待制造强国和网络强国建设的困难挑战，又要用好产业升级、消费升级、技术革命、全球格局变化的重大机遇，更要充分发挥制度优势、



市场优势、规模优势、人才优势和配套优势，以必胜的信心和勇气坚定不移加快建设制造强国和网络强国，不断推动社会主义现代化强国建设迈上新台阶。

三、深入贯彻落实党的十九届五中全会精神，坚定不移建设制造强国和网络强国

“十四五”时期，我国将进入新发展阶段，推动工业和信息化高质量发展的任务更加繁重。《建议》对“十四五”时期及中长期我国推动高质量发展作出了战略部署。习近平总书记强调，用中长期规划指导经济社会发展，是我们党治国理政的一种重要方式。从1953年开始，我国已经编制实施了13个五年规划（计划），都把发展工业特别是发展制造业放在重要位置，推动社会主义现代化建设实现了长足进步。当前，工业和信息化系统面临的紧迫任务就是根据《建议》提出的新要求，精心编制好制造强国和网络强国建设等相关规划，充分发挥中长期规划对工业和信息化发展的引领作用，加快关系战略性全局性的重点领域跨越式发展，推动制造强国和网络强国建设向纵深发展。

坚持创新驱动发展，加快提升自主创新能力和水平。

工业和信息化领域是技术创新的主战场，要把创新摆在建设制造强国和网络强国全局的核心位置。集中精锐力量打好关键核心技术攻坚战，突破重点领域“卡脖子”问题。持续加大研发投入特别是基础研究投入，引导企业向应用基础研究等创新链前端延伸，催生更多自主创新、颠覆性创新成果。在重点领域继续布局建设一批制造业创新中心，强化产业链协同创新，完善共性基础技术供给体系。推动产业链和创新链深度融合，促进各类创新要素向企业集聚，推动产业链上中下游、大中小企业融通创新，健全以企业为主体、市场为导向、产学研相结合的技术创新体系。





坚持“两化”深度融合，深入推进制造业高端化智能化绿色化发展。

推进“两化”深度融合发展是统筹建设制造强国和网络强国的重要抓手。要深入实施智能制造工程，打造从标准、产品、装备、生产线到系统解决方案供应商的完整体系。大力建设5G、工业互联网等新型基础设施，加快5G商用步伐，推进工业互联网创新发展。广泛推行绿色制造，打造绿色制造体系，发展节能环保产业，降低制造业能耗、水耗。把发展服务型制造作为延长制造业产业链条、提升价值链地位的重要途径，进一步引导制造业企业发展网络化协同研发制造、个性化定制等增值服务，大力发展工业设计等生产性服务业。

坚持增效益上水平，推动全产业链系统优化升级。

打造自主可控、安全高效的产业链供应链是建设制造强国和网络强国的必然要求。要锻造产业链供应链长板，掌握关键核心技术，完善包容审慎的监管环境，构建新兴产业发展生态，保持和发展好完整产业体系，加大企业设备更新和技术改造力度，支持老工业基地转型发展，大力改造提升传统产业，加快向价值链中高端迈进。补齐产业链供应链短板，实施产业基础再造工程，打通产业链“堵点”，补上产业链“断点”，推动产业链供应链多元化，增强产业链供应链抗风险能力。用好我国发展战略纵深，优化区域产业链布局，推动先进制造业集群发展，培育一批新的经济增长极。

坚持企业主体地位，建立优质企业梯度培育体系。

企业是建设制造强国和网络强国的主体力量。支持大企业做强做优，优化企业兼并重组市场环境，支持企业整合创新资源和要素，培育一批具有生态主导力的领航企业。支持中小企业做专做精，加强对中小微企业、初创企业的政策支持，在产业链重要节点形成一批“专精特新”小巨人企业和制造业单项冠军企业，促进大中小企业融通发展。建立企业联系制度，畅通政企双向沟通渠道，完善稳企政策体系，确保各项纾困措施直达基层、直接惠及市场主体。

坚持以需求为导向，积极落实扩大内需战略。

需求是生产的原动力，加快建设制造强国和网络强国必须把人民需要作为目标导航器，满足传统需求，创造新的需求。提高供给质量，激活消费潜力，深入开展质量提



升行动，努力增品种、提品质、创品牌，鼓励外向型企业加快出口转内销。拓展投资新空间，着力点放在既利于调结构、增后劲，又利于促消费、惠民生的领域，引导民间和社会资本加大创新和技术改造投入。发展数字经济，加强数字社会、数字政府建设，加快新一代信息技术与实体经济深度融合，扩大信息消费和智能家电、智能终端、虚拟现实、可穿戴设备等新型消费。培育数据要素市场，推进政府数据开放共享，提升社会数据资源价值，加强数据资源整合和安全保护。

坚持优化发展环境，进一步深化改革、扩大开放。

良好的环境是企业生存和发展的重要土壤，是国家经济软实力的重要体现。建设高标准市场体系，推进要素市场化配置改革，构建金融有效支持实体经济发展的体制机制，推进资本市场基础制度建设，切实解决融资难融资贵问题，强化人才支撑，建设知识型、技能型、创新型劳动者大军。推动金融、房地产同实体经济均衡发展，健全各类生产要素由市场决定报酬的机制，完善再分配机制，发挥第三次分配作用，切实扭转“脱实向虚”倾向。加快转变政府职能，持续推进“放管服”改革，强化竞争政策基础性地位，依法保护企业家合法权益。加强国际产业安全合作，依托“一带一路”建设，进一步打通国际国内两个市场，高效利用国际国内两种资源，维护多边贸易体制，构筑互利共赢的合作体系。

SDRISING



赛狄人

书写赛狄人的“快意恩仇”

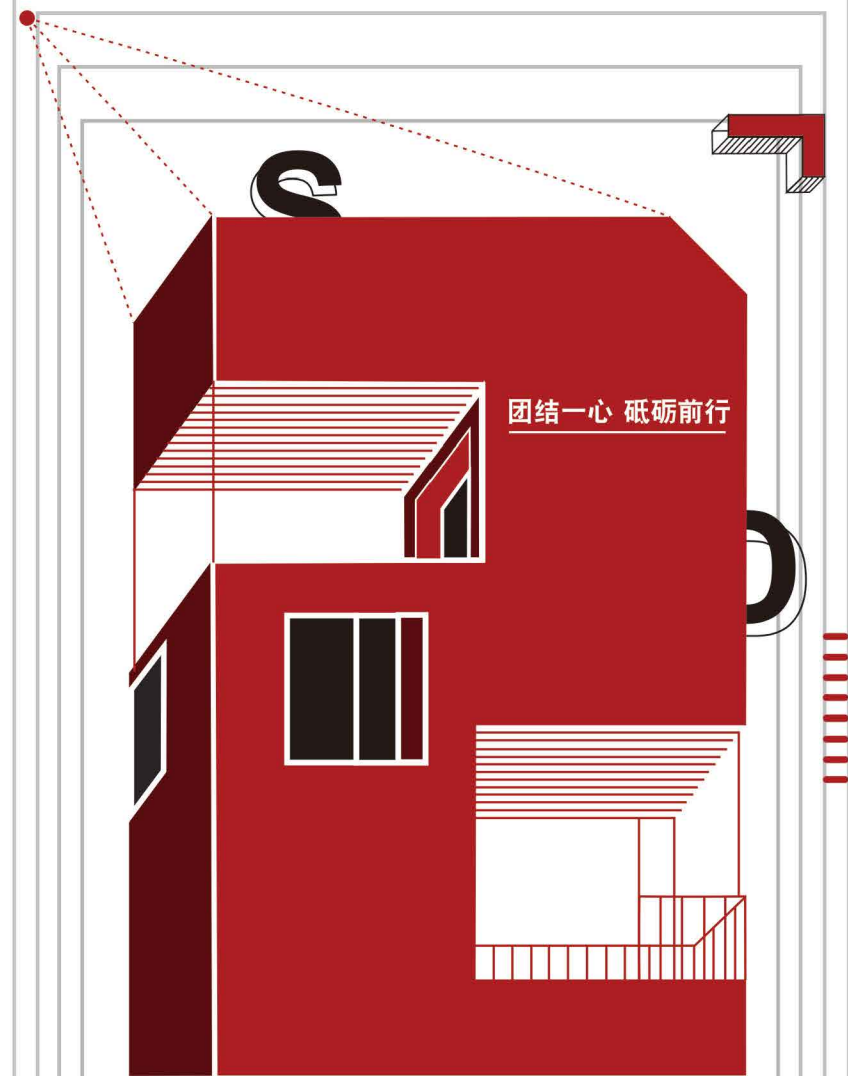
SDRISING

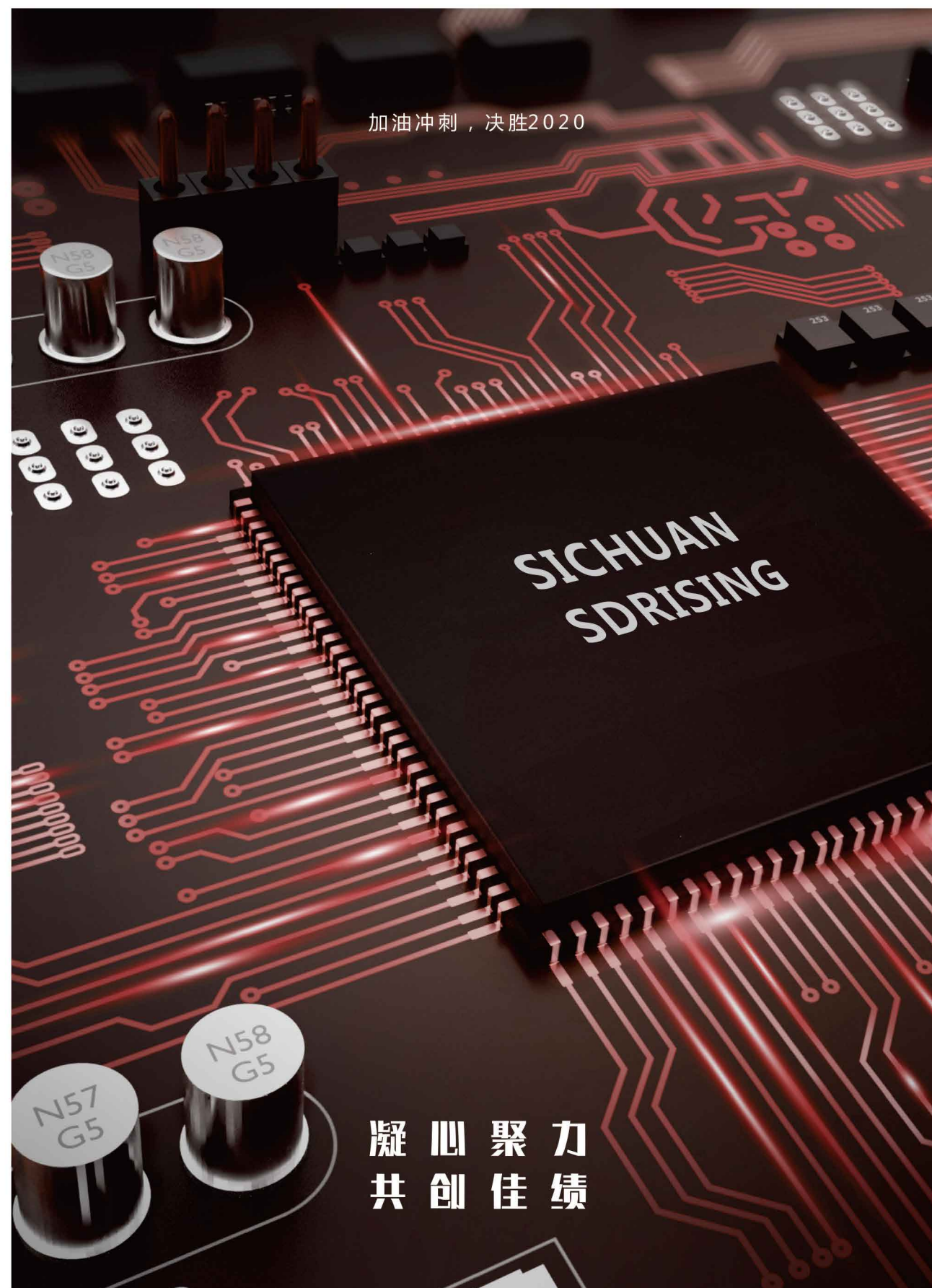


传播品牌 创造价值

PART TWO

凝聚集体智慧
共谋发展新篇





加油冲刺，决胜2020

SICHUAN
SDRISING

凝 心 聚 力
共 创 佳 绩



努力·奋斗·团结
STRIVE STRUGGLE UNITE

SICHUAN
SDRISING
2020
LET US
WORK TOGETHER
TO CREATE SUCCESS

不懈怠、讲方法、有定力
胜利的天平才会向你倾斜

WORK HARD

抓紧时间对标全年目标任务，找出工作中的不足与差距，
保持一以贯之的势头，加力加劲加速冲刺，定能圆满完成或超额完成年度目标

2020

四川赛狄

SDRISING

紧跟步伐
全力冲刺

文_运管部部长 张青华

共努力、同历练
紧跟公司步伐
全力冲刺年度目标

2020年中国发展备受期待

2020年，有着特殊分量。中国将全面建成小康社会——这是中国共产党向人民、向历史作出的庄严承诺，是近14亿中国人民的共同期盼。“民亦劳止，汔可小康。惠此中国，以绥四方。”“小康”一词，承载了中华民族千百年来对过上殷实宽裕生活的朴素梦想。“全面建成小康社会”，简单8个字，意涵丰富。2020年这一年，不仅意味着千百年来困扰中华民族的绝对贫困问题即将历史性地划上句号，而且昭示着我们要走出实现中华民族伟大复兴中国梦的关键一步。

2020年当世界因为疫情，很多国家都在担心明天和下个月该怎么办的时候，中国提出了未来5年和15年的发展规划，这表明了中国人民在历史波动下的定力，也表明了中国人的自信心、国家的公信力和透明度。中国向全世界说，这是我们未来要做的，告诉大家我们朝这个方向走，和所有愿意和我们合作的人一起往前走，这是一个了不得的气概，这是中国的大国风度。

2020年，虽然中国科技发展遭遇前所未有的压制和打击。核心科技发展的企业遭遇全面遏制，以华为、中兴为代表的公司被断了高科技制造需要的硬件供应，以哈

工大为代表的科研机构则被断了软件服务，但中国推行改革、实现创新，目前已形成了一个基本的生产科研系统，所以决不会被“卡住”、“卡死”，我们完全有能力突破。我们是“两条腿走路”，第一条腿包括两方面：一是政府和各级研究机构要加大“从零到一”的科研，比如量子计算、原材料、芯片、生物医疗研究等；二是企业 and 市场要从优势出发，我们有庞大的市场，已经生产了很多东西，某一个产品被卡住，可采用替代方式把这些环节一个个进行解决，这样会迅速解决一系列“卡脖子”的事情；第二条腿就是继续开放，继续和全世界合作，面对复杂的国际形势，中国正朝着未来规划而不懈努力！

2020年赛狄发展充满机遇与挑战

2020年，赛狄2.0组织机构全面运营，在董事长领导下，其管理、业务、服务全面提升，公司计划2021年上科创板、产品从单一块卡升级转型、争取产值翻倍，公司管理模式变化、人才梯队建设等处处充满机遇与挑战。

赢在起跑线——充分策划年初目标

2020年初，新冠疫情开始爆发，在大家都还惶恐不安不知所措时，在保障公司员工安全防疫的情况下，公司董事长组织公司各级干部，积极利用互联网召开线上会议。

由全体干部共同对公司、各功能小组、部门年度规划及高管个人规划进行全方面梳理、评审，将公司的发展目标及工作任务逐步进行有效分解，使后续各个部门的工作围绕年初计划有序开展。

稳在全过程——狠抓各类问题落实

人为本，质作基。质量之于企业，犹如健康对于人的生命一样重要，它是企业发展的基础和竞争的核心，关系到企业的生存与发展。2020年的中国可谓饱经风霜，整个行业都意识到质量形势到了“失败不起，没有退路”的地步。纵观多年以来的质量案例，其原因五花八门，有因为操作者不按工艺规程造成的低层次质量问题；有工艺人员编制工艺文件不详细，设置检验点不合理造成的质量问题；有设计人员忽视产品可制造性带来的质量问题等。质量管理体系对科研生产中各个岗位的质量职责都有明确的要求，但为什么还是频繁出现质量问题呢？各个岗位日常的各司其职只能维持质量管理体系的基本运行，但要质量体系健康有效运行，仅仅如此是远远不够的，只有科研生产各个链条相互补充、相互协调、换位思考、自查自纠，才能保证将质量问题消灭于萌芽状态。

2020年，是赛狄狠抓产品质量及各类管理问题的关键年，在董事长及质量领导小组的带领下，在各部门的全力配合下，产品全过程测试问题、各环节检验发现问题、售

后返修问题都能通过线上上报、处置、跟踪，便于各级领导、项目组及时掌握问题当前处置状态及闭环情况，也为质量问题产生的原因及存在的薄弱环节分析提供了基础原始数据。

2020年8月，为提高运营效率，公司推行周干部例会，由业务部及运管部依据项目管理五过程进行主要工作汇报，对上报到公司级的问题按周进行简易立项，各主管副总协调确认落实责任人及时间节点，由董事长签批，由运管部部署线上立项及任务分解，持续有效跟踪落实情况直至问题闭环解决。

胜在人心齐——冲刺年度目标任务

2020年受疫情影响，整个生产链出现诸如器件周期问题、资金周转问题、人员紧张问题等一直持续不断，但从8月以来经过3个月的干部例会及月度经营例会工作疏導，从公司目标任务到部门目标任务，公司产值目标、目标差距、目前存在的关键问题和困难，各部门应怎样相互协调、相互保障、相互支持，都在为年度目标而实时调整工作重点，相信只要我们每个赛狄人共同努力、人心齐、全力以赴，冲刺年度任务目标指日可待。

发展不断，成长历练不断

2020年在赛狄2.0组织机构调整背景下，对于整个运管部来说都是成长与历练的一年，职能调整、岗位变化、从单一的质量管理到多体系融合，周围环境、工作圈都有很大变化，新部门新职能重组工作摩擦与磨合在所难免，但在各位上级领导的支持、诸位同事的帮助以及运管部全体员工共同协作下，目前运管部的日常工作逐步进入正轨，2020年既是运管部历练的过程同时也是大家成长的机会，1231是我们今年的小节点，离目标只有30多天，时间不多，工作继续，坚信我们运管部虽然年轻，但只要大家同公司共努力、同历练，紧跟公司步伐，全力冲刺，年度任务目标一定能实现！

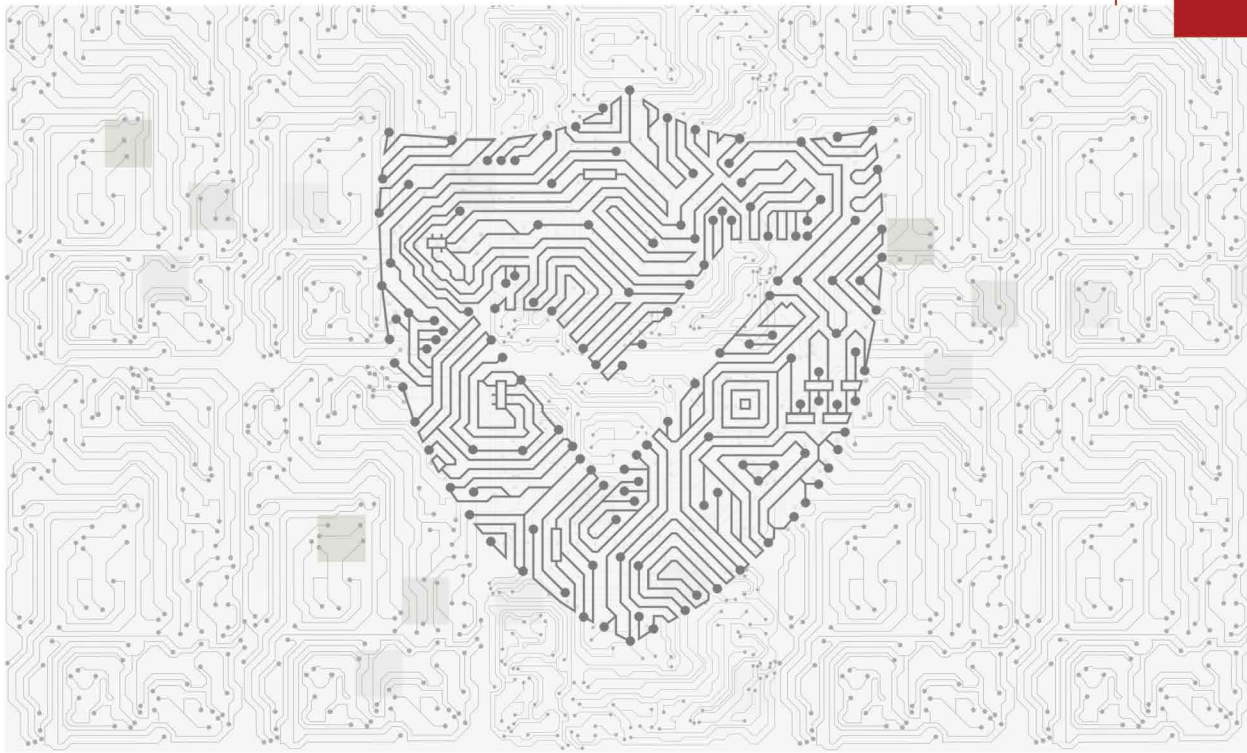
SDRISING

全力以赴
迎战年关

文_董事长助理兼IT技术部部长 文春燕

站好自己的岗
划好手持的桨
为公司经营目标的实现助力

信息安全



匆忙的脚步、焦急的语调、跳跃的键盘、连轴运转的机器、久久不能熄灭的灯光……只为年初立下的目标，不知此时的你是手忙脚乱、四面楚歌？还是悠闲自在、坐等收果！不管哪种状态，时间告诉我们，年关来了，是时候结账了！

今年，感觉过得尤其快，回望年初，一年之计在于春，计在于计划！经历了上一年各种业绩的冲击和刺激之后，都会雄心壮志一番，没有做不到的，只有想不到的，志在必得！年初往往会带着这样的心境开始新一年的规划工作，热血沸腾！但今年格外特别，突如其来的天灾人

祸，让2020年年初充满了恐慌与担忧，学校无法开学、企业无法开工，人们突然被禁锢在自己狭小的空间里面，无法外出，曾经一直盼望着休休长假，但此时却休得不淡定，这个暂停键让许多人为之叹息。在这样的大环境之下，今年，注定格外艰辛。

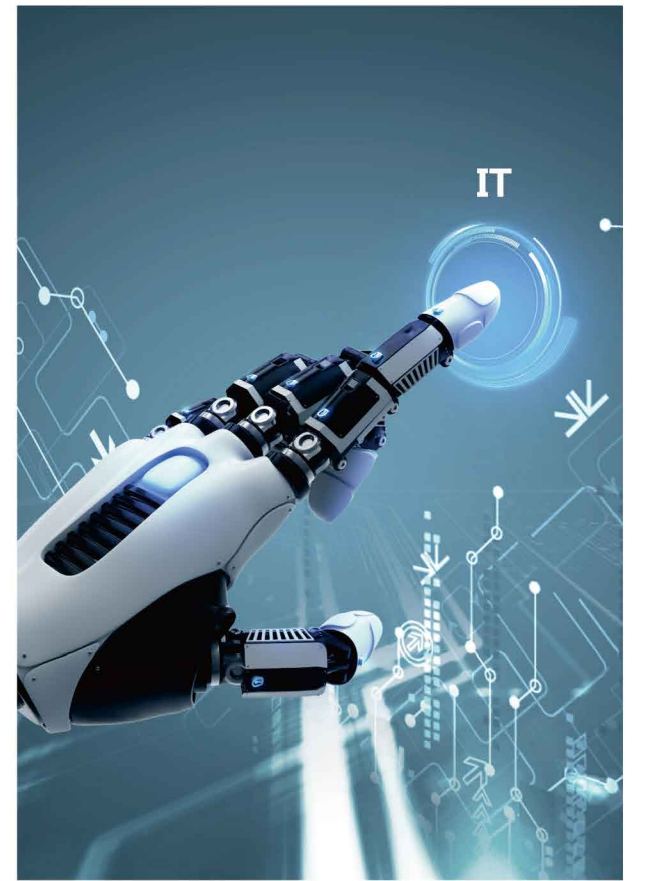
环境不同，但也不影响大家心中对年度规划工作开展的热情，开工前的修整期间，使得公司有更加充沛的时间开展年度规划工作，无法现场办公，则采用电话会议的方式，让规划会有组织、有策略地开展。在经历了建标准、拟规划、集中评审、签字发布等分步式操作之后，堪称赛狄历年最为完整的年度规划跃然纸上！从公司到部门，自身规划、部门之间协同要求的规划、公司层面要求的规划，使得整个目标范围更加全面、结果要求更加清晰。

从业务部门到保障部门，从产品线到管理线，以实现公司年度产值为主线目标，各部门分别规划了促进其达成的各方面工作。IT技术部作为公司主管信息化与IT管理的部门，从IT资产管理、网络建设、安全建设、网络运维、办公专业工具配置、信息化建设、管理工作、学习与成长、创新成果9个方面分别规划了共计40项工作，范围涵盖了日常管理运维工作以及建设规划方面的工作。其中云办公/NAS、看板、即时通讯工具、资产管理系统、人力资源管理系统、项目管理系统作为公司级立项项目重点规划。

目前，公司立项的几个项目在项目组的努力之下，均达到了一定的里程碑阶段。项目云办公/NAS在历经方案评估、供应商调研、实施评审以及测试验证、合同商谈之后，已经步入了后期近收尾阶段，期望通过NAS的实施能够保障公司信息的备份安全。看板目前已进入运行阶段，通过提取PMS系统中的数据进行分析与展示，也是希望通过这样的方式，让相关部门能够意识到数据上系统的好处，工作数据随时在系统中更新，就能够提取出来进行数据分析与展示，同时也规范了数据的填报和管理。即时通讯工具在各部门的大力配合下，也进入全面使用阶段，希望能够通过使用不断促进系统的迭代与完善。资产管理系统目前正在试运行，主要管理对象为笔记本电脑，后期逐步扩大至其余资产的管理，呈现更多的管理价值。项目管理系统在公司构架的项目管理整体框架之下进行原型的全面搭建，通过模块式开发的方式让各管理版块既可以独立运行，也有相应的关联。

一年以来，部门项目在有条不紊地开展，多项目的同步运行也促进了开发部门的项目管理水平，同时也促成了项目开发合作模式的建立，通过协同开发的方式，提升团队的项目承接能力，通过引入外部资源的方式，也极大改善了原团队中的一些不规范的工作习惯，促进开发团队向规范化迈进。临近年底，各项目也都接近交付阶段，对于开发团队来讲，也是极具挑战，在保证周期的同时也需要保证质量，项目群每日也是热闹非凡，项目经理与开发团队项目沟通不绝于耳。为了年初立下的目标，除了努力还得努力！冲刺这最后的一个月，胜利的曙光就在眼前！

为了实现公司年初制定的经营目标，大家都在全力以赴！公司每周以及每月的汇报以目标为导向，全面运用结合赛狄实情的项目管理方式，将最重的拳打在最利害之处，以产值项目为核心，全面识别问题与风险，围绕目标排除万难！此时的您，是否已经将年初规划翻阅出来，逐项核对了呢？业务部门为公司的产值拼尽全力，作为服务保障部门，我们也需要站好自己的岗，划好手持的桨，为公司经营目标的实现助力！



SDRISING

凝心聚力
共创佳绩

文_生产部副部长 胡成远

时间不等人、发展不等人
让我们一起加油，凝心聚力，共创佳绩企业与我共命运
我与企业共成长

2020年注定是不平凡的一年，全球新冠疫情大爆发、欧美国家对我国实行严厉的半导体出口制裁、多个国家社会局势动荡不稳、全球经济整体出现衰退。可就在这样的社会环境条件下，中国经历了2020年第1季度的经济同比衰退挫折、第2季度经济同步维稳曙光、第3季度速猛正增长态势，成为2020年全球主要经济体中唯一一个经济正增长的国家。

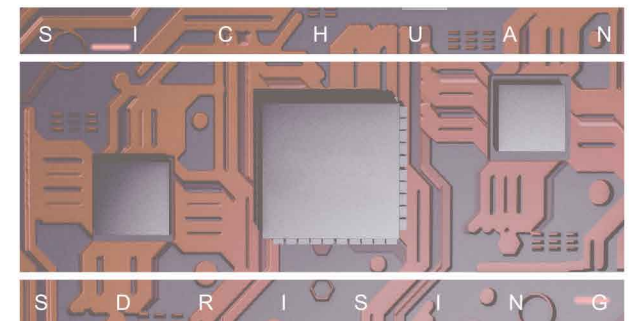
历史的画卷，总是在砥砺前行中铺展；时代的华章，总是在奋起拼搏中书写。习总书记曾说：新时代要有新气象，更要有新作为，心连心，同呼吸，共命运。中国共产党带领全中国人民，共同抗战，度过了2020年一个又一个的难关。在2020年2月开始，公司也响应政府的号召，共抗疫情，做好防疫准备、做好复工申请，一项又一项的措施顺利地进行。在抗疫的同时，公司全员并没有放下手上的工作，肖董组织全体干部通过WeLink线上工具进行了公司年度计划的拟制、评审、宣贯，为2020年乃至后期的发展蓝图作出了详尽的规划。在会议上，所有干部都看到了2020年的发展前景，每个人都最精确地表达了自己的观点、部门规划和奋斗目标，最后，我们汇合成一句话：2020年我们将凝心聚力，共创佳绩。

从年初到年中，从年中到年尾，赛狄全员都朝着“凝心聚力，共创佳绩”的目标努力奋斗。2020年5、6月，有几个批生产项目需在月底前交付，但按照正常的进度，已无法完成，怎么办？俗话说：兵来将挡，水来土掩，一切困难都难不倒赛狄这群朝气蓬勃的年轻人。通过计划调整、补充人员、多工序分量进行、轮班轮岗，一场赶交期的“战斗”打响了，产品调试、箱体组装、外观检验、功能复测、多媒体记录、产品包装，各个工序有条不紊地进行。在那个繁忙的夏天，每天晚上，生产部调试区、装配区的灯永远是综合楼最后的明亮。在每月的加班工时统计排行榜上，生产部员工的身影总能排到前列，他们通过自己的努力，让多个产品都保质保量的按时交付。

凝心聚力，除了在同事之间，也在员工与公司之间。企业与员工的关系就是“企业与我共命运，我与企业共成长”的关系。只有企业发展壮大了，员工才能有更好的发展空间。只有认识到了这一点，员工才能在工作中赢得赏识和尊重。有一本书叫《企业是我家，发展靠大家》就很好地诠释了员工与企业的发展关系。

一堆沙子是松散的，可它与水泥、水混合在一起就能粘合在一起，凝固之后堪比岩石。公司的每一个员工就好比一粒一粒的沙子，公司的领导就好比水泥、水，只有大家凝心聚力，才能让公司发展得更好。相对而言，对于公司的大多数员工来说，都是默默无闻的普通人，干着自己本职工作。可有着那么一群人，除了在完成好本职工作外，还需用户沟通，积极拓展新需求任务。某研发总师在某项目用户联调中，积极保障现有项目的运行，解决联调过程中遇到的大大小小问题，耐心修改用户提出的新要求，反反复复地尝试，终于把该项目按时交付到用户手上，得到了用户的肯定。在此过程的辛苦付出、赛狄人的执着精神、坚实的业务水平，用户都看到眼里、记在心里。在该项目完成后，用户主动联系到该技术总师，有一个新的项目需求愿意给我们公司做，经过评估，该项目能为赛狄带来不下千万收入。

公司一直在不停地成长，业务的发展、资质的建设、规模的壮大，每一项都需要公司每一个人出一份力。2020年是赛狄跨越式发展的一年，市场订单的倍增、新需求的加大、生产规模的扩大等，使得今年以来公司不但没有受疫情影响，还呈现出逆势上扬的发展态势。截止9月底，市场销售订单突破2.5亿，累计生产产品数万套，研制项目数百个，占地1500m²的新厂房已完成雏形，新增生产线即将投入使用，这些都在为赛狄后期迈上新台阶准备着。当前，正是全力冲刺全年红的关键时刻，或许您年初立的flag现在还有很多没有完成，不过没关系，足球场上终场哨响前那激动人心的绝杀进球，篮球场上压哨一投那扣人心弦的惊天逆转，都告诉我们，最后一刻仍然蕴含着“无限可能”，所以我们还有机会翻盘，抓紧时间对标全年目标任务，找出工作中的不足与差距，保持一以贯之的势头，加力加劲加速冲刺，定能圆满完成或超额完成年度目标。只有不懈怠、讲方法、有定力，胜利的天平才会向你倾斜。时间不等人、发展不等人，让我们一起加油，凝心聚力，共创佳绩！



SDRISING

当我们谈冲刺时
我们谈些什么

文_公共关系部副部长 肖暖微

哪有什么天生如此
只是我们天天坚持

时至年尾，似乎各行各业都在响起冲锋的集结号，各种形式的冲刺会议、誓师大会，各种条幅和标语，甚至朋友圈里的各种搞笑配图，氛围营造可谓无孔不入。但是，作为一个职场人，如果每年都完全寄希望于依靠最后1-2个月份的冲刺来达成全年的业绩，那就有点本末倒置了。

所以我们谈冲刺，谈的是什么呢？

绝对不仅仅是业绩的达成，业绩应该只是冲刺过程的附属品，更多的是发现问题，我们能看到和发现多少问题？是否能和团队一起探寻到问题背后的真实原因？能否找到解决之道？在年末的冲刺阶段，一方面要调动一切可能迎接挑战，同时更重要的一方面是要跳出来“冷眼旁观”，内观与外省。

而说回到我的工作本身，在传统行业里面从事创意工作，似乎我和我的小伙伴面对的最大问题，就是如何衡量我们的工作质量。创意行业的评判，当大家说“好”的时候，本身就很抽象，同理“不好”，更遑论年终冲刺，四字真经——目标可及、标准清晰、高效跟进，似乎也不适用。拿到这个选题，我思考了很久，关于冲刺，能谈些什么呢？可能只能跳出现象，从事情的出发点给我的小伙伴们一些建议。

哪有什么天生如此，只是我们天天坚持

创意行业有一个特点就是超公平，它全凭实力说话，这和NBA有点像，人才的市值是由你此刻的战斗力的决定的，完全市场化。这里有个冰山理论，文案写下的每一句话，设计创作的每一帧视觉呈现，都是露出海面的冰山一角。而战斗力，就是这座大冰山，需要日积月累去形成，也能因为懈怠而日渐消融。

所以从事这个行业，首要掌握的一门功夫就是“吸星大法”，不断有意识地去升级自我系统。这会逼迫着你去跨界，去学心理学，去学销售，去学编剧导演，去学演讲，还要观察人群。虽然很累，但是你的观察力、理解力、想象力、表达力、触类旁通力都会不断打磨到光亮。学习是你通往更好自己的必然之路。

然后你还需要把你所知的竞品、同类品、跨行业的所有案例资料看一遍，你才有资格开工，否则你的判断千疮百孔，根本站不住脚。动脑之前先动手，在你想任何创意之前，做好创意前工作，把隐形经验变成显性经验。

就我个人来说，创意意味着创新，想法是新的，文案语句是新的，美术表现是新的。如果说哪一种人会常常把工作带回家，可能就是我们。因为脑子随时都在收集各种信息、素材和资料。所以，无论是在家看电视，还是在外逛书店、潮品店和艺术馆，基本上都会有意无意地带着目地去观察和阅读，随时为自己的创作补充能量。当接到一个项目的时候，自然就想让脑子里的新奇想法和觉得好的创意能够成形，这就是一个创意人的惯性思维。

形成冰山，从每天积累一个案例开始。



CREATIVE IDEA

形成冰山

从每天积累一个案例开始

创意 X 设计



白无常C4D作品1

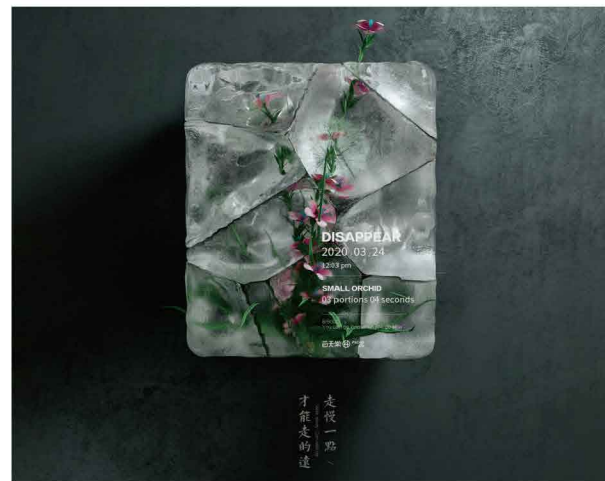
在团队内保持定期的创意分享习惯

我一直坚持在内部做主题性的实用创意分享会。这个思路来自于记者时期每个月末的选题会，每个记者需要根据近期的热点报选题，并给出大致的框架思路。为了不流于形式，这个分享会坚持着三个原则：1、每次创意分享都会有一个主题导向；2、分享的创意对部门工作在执行应用上要有参考意义；3、不管什么职位，每一个人都要参加。随着分享会的常规化，这些分享的内容形成了一个资料库，我称之为“私享图书馆”，这个私享图书馆是团队遇上瓶颈时去寻找启发的琅嬛福地。

内部定期创意分享的好处很多，首先，因为要求每一个人都参与，所以在同一个主题上会看到不同的视角解读，如同一个设计的文案视角和设计师视角，这些不同的视角会让一个创意更加立体。其次，因为是跟工作内容相关的实用创意分享，实用的导向让这些创意大部分都具备参考和指导意义。再次，在项目忙碌期，特别是沉迷于眼前工作时，这个分享会可以让不停运转的大脑暂时抽离于任务，得到休息之余还有可能重新审视和发现创意误区。

创意是一件复杂的事情，它包含了心理研究、传播学、营销学、艺术呈现，以及对生活的理解、归纳。习惯去思考整个案例的逻辑关系，比较能够锻炼自身思维的完整性，这很重要，因为比起单纯地去看一个案例，你去了解它的起因会更有意义。说白了，就是比做单纯的创意站前了一步还是站后了一步，前者你是当局者，后者则是旁观者。

李奥·贝纳先生说，创意给生命和生趣。



白无常C4D作品2

没有解决方案，就别提意见

花式否定，可能是每个阶段我们都会遇见的问题。领导的否定、搭档的否定等等，似乎和你工作相关的任何人都可以否定你，尤其是文案，只要识字的都可以否定你。被否定，几乎是我们工作的一部分。喜欢与否，是一件很主观的事，甚至有时候都说不出理由，除开真心想教你的领导会说出一二三之外，其他人的意见大多数时候会让你怀疑人生。

面对这种情况，除了我们尽量要问清楚为什么之外，有一个不错的办法是，让自己想出更多更好的创意。给到足够多足够好的选择之后，你会发现一个更有趣的现象，他们每个人的否定，就会变成意见不同的肯定了。有时，不被多否定几次，你都不知道自己有多优秀。

当然，除了有一颗面对否定的强心脏，我们还得有一点自恋，要相信你的冰山足够坚韧，然后尽量学会说话，学会温柔，不论方式如何凌乱，面对给我们意见的人，你一定要保证礼貌和敬意。

最后当我们成长为给意见的人之后，要记住一句话：没有解决方案，就别提意见。No Solution, No Comment. 说起来简单做起来却非常困难。先克制，后思考，克制是留条路，思考是找扇门。别让一件事变得无路可走，这是做事的方法。

洋洋洒洒说了很多，但似乎和冲刺没什么实质性的关联。但冲刺是什么，冲刺是deadline之前的最后一搏，是前面所有蓄力的最后爆发。只有在日常的点点滴滴中不断吸取，才能有冲出海面的冰山一角。最后的最后，有几条小建议供参考：1、创意人要先清楚创意的逻辑和本质；2、洞察受众之前，还要学会洞察市场、洞察企业；3、可以有个人风格，但不要用人喜好来代表受众。

SDRISING



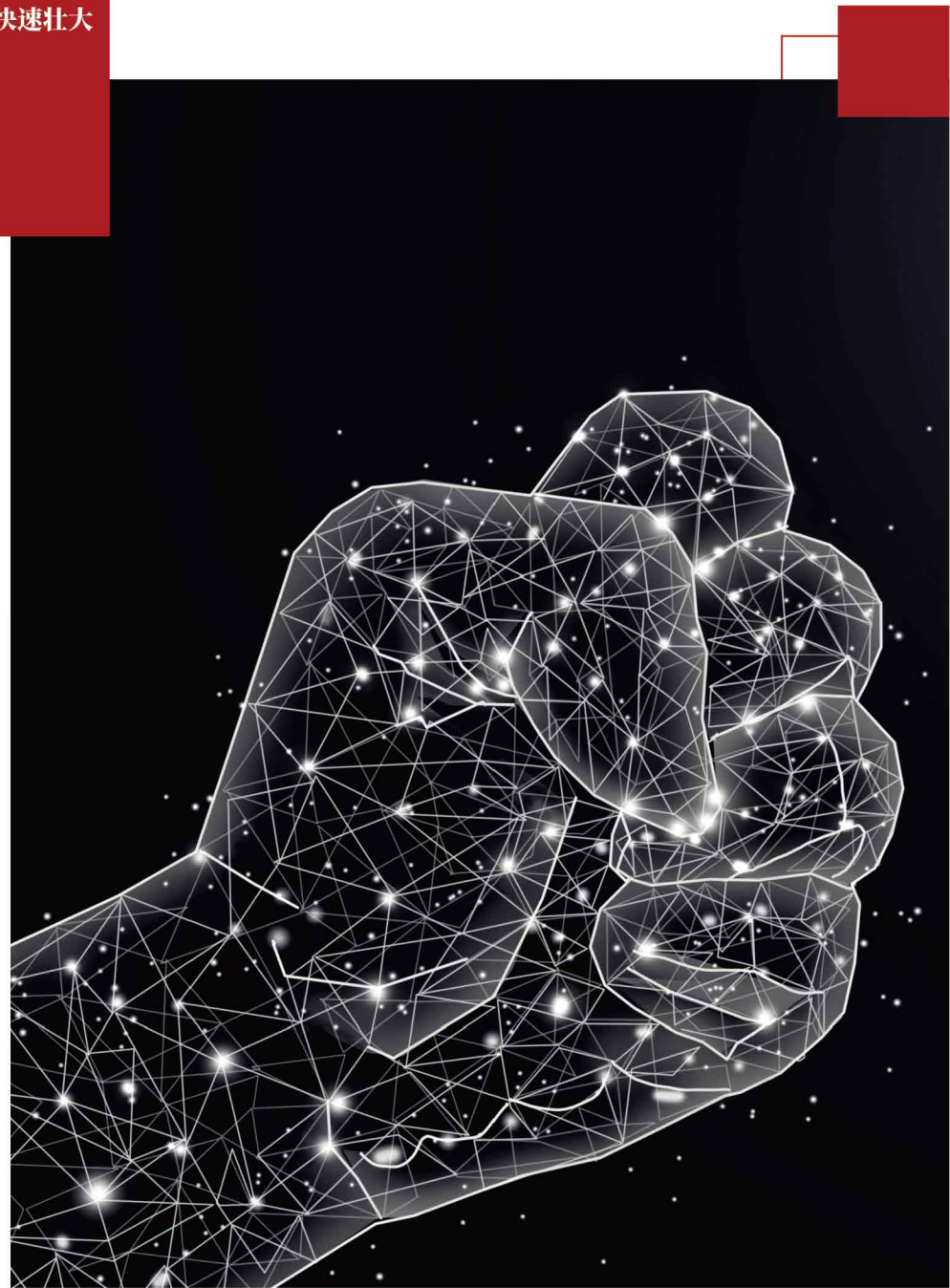
决胜之年 决胜之机 决胜之时

——在逆境中坚持发展，在顺境中快速壮大

文_研发中心 羊羚翔

把握住了机遇，也就把握住了未来

乘
风
破
浪
、
迎
风
起
飞



毫无疑问2020年将会被重点书写进人类历史。全球疫情肆虐，大量生命流逝；烽烟四起，多个国家和地区战火、暴乱、抗议不断；社会经济遭受重创，绝大部分国家出现负增长，甚至连我国也出现了自1992年以来的首次季度性萎缩。国际货币基金组织预测，全球50大经济体中，预计只有4个可以实现正增长。而据联合国报告称，2020年预计全球经济将收缩超过4%。

疫情和动荡之下，带给我们的是巨大的痛苦和考验，但同时也给了我们巨大的机会和空间。面对危机和挑战，我们国家快速响应，坚持规划和发展，竭尽全力扭转局面。此时此刻，愈加需要每个公司和企业坚决发展经济，积极开拓，努力创造，用实际成果展现公司和企业的能

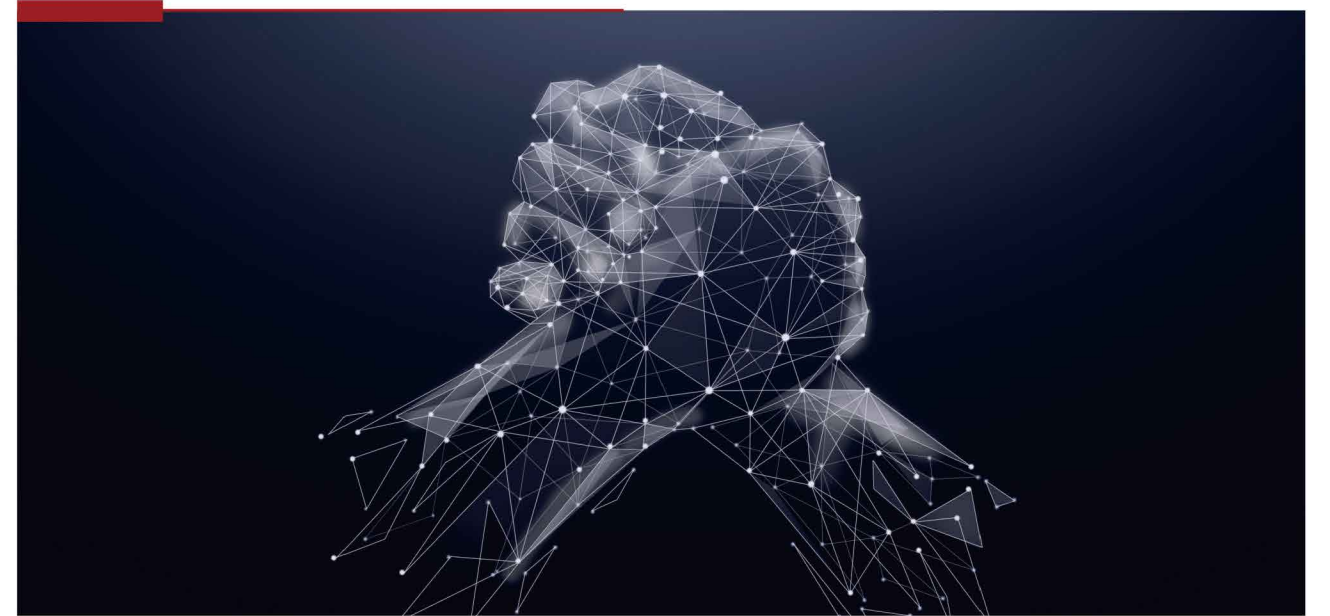
在政府、企业和全国人民的共同努力下，到今年第3季度，我国经济增长由负转正，实现国内生产总值72万亿元人民币，同比增长0.7%，成为目前2020年全球第一个也是唯一一个实现正增长的主要经济体，并且可以预见，在第四季度增长还会进一步加快。

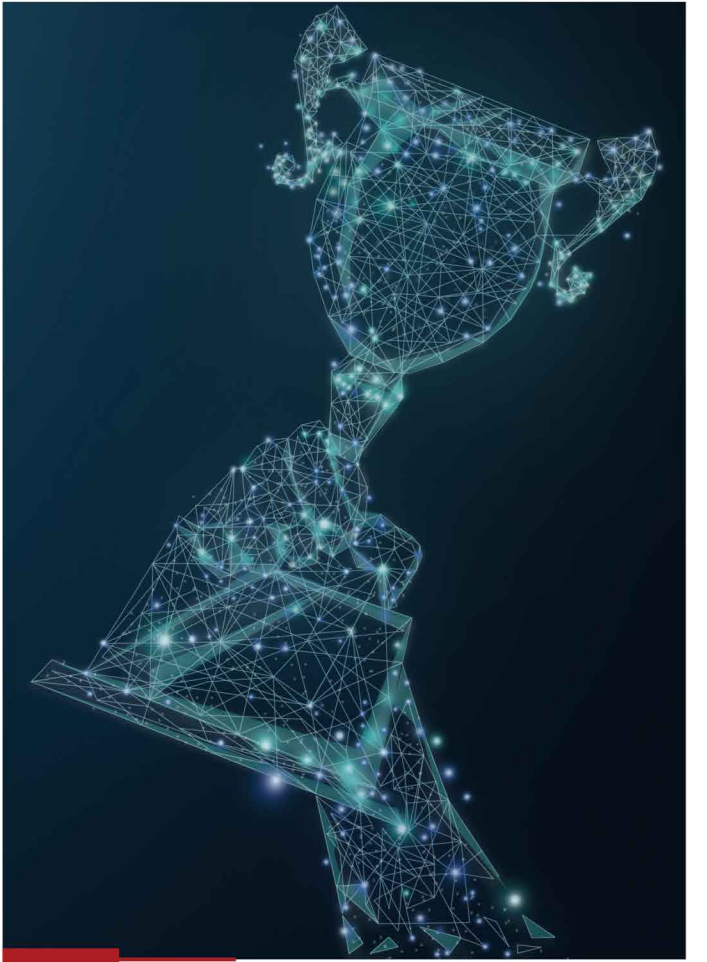
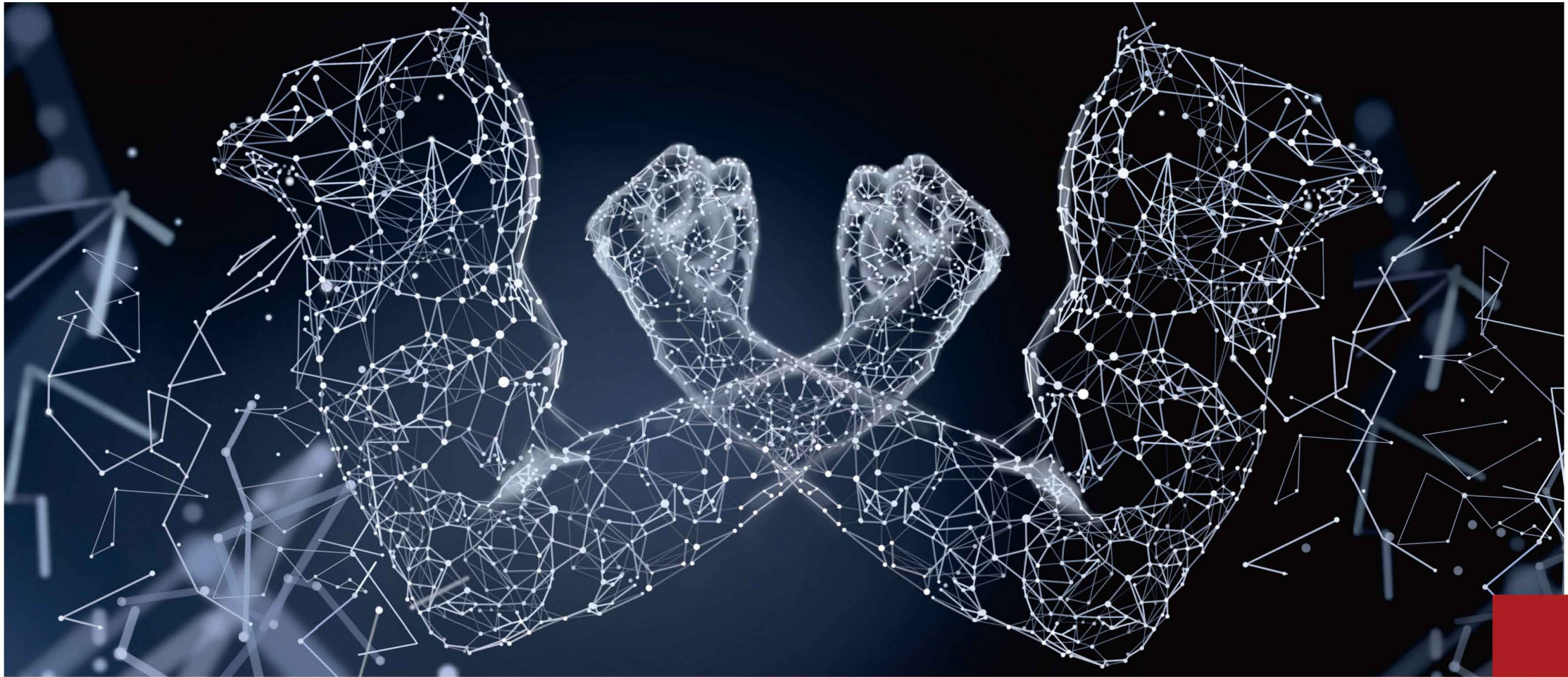
危机之下我国经济展现出的强大韧性、潜力和活力使得我们的能力再次得到证明，这意味着我们可能将迎来全球、各行业、各领域竞争中更多的机会，也可能会遇到更多的来自对手的打压和挑战。2020年是我们实现弯道超车最关键的一年，2020年是我们的决胜之年。

虽然在整体经济上全球都遭遇到了困难，但是在行业方面我们依旧保持着高速发展，继续享受着时代给予的福利。根据国家统计局公布的数据，信息传输、软件和信息技术服务业的GDP增速已经连续4年以上位居各产业之首。信息产业作为数字化时代的基础性行业，加快发展、推动各产业信息化、数字化转型是新时代中国数字化建设的关键所在，是社会大势所趋。即使是在今年疫情最为严重的一季度，全国GDP同比下降6.8%的情况下，信息产业依然实现了13.2%的高速增长。

我们四川赛狄正好处于这样一个时代、这样一个行业、这样一个时机。站在风口浪尖，没有理由不乘风破浪、迎风起飞。历经十七年的稳步发展，四川赛狄已经拥有扎实的技术基础、稳定的市场积累和足够的文化沉淀。加上国家对信息技术需求和要求的提高、信息基础设施建设的加快、社会需求对信息消费的进一步促进等，都将给我们带来更多的机遇。抓住这样的机遇，利用好这样的机会，四川赛狄就进入了信息时代和数字时代的快车道甚至超车道。

从信息产业发展速度和潜在价值来看，领军企业的价值将会逐步地、更加地凸显。在一段时间的飞速发展之后，产业技术将趋向应用化，产业规模将走向集中化，这也就意味着，有的公司将在激烈的竞争中被淘汰，而剩下的公司将拥抱市场愈加壮大。是激流勇进还是被大浪淘沙，就要依靠全体员工的共同努力，依靠公司对机遇的把控。把握住了机遇，也就把握住了未来。





到今年第三季度，公司可预见的可实现产值目标已经超过去年；截止到10月底，仅研发项目全年已交付数量就达到300批次，超过200个单项，预计年底数量还会大大增加。步入四季度，将会迎来全年最关键的时刻：科创板上市、体系建设革新与完善、五十多个产值目标项目……我们的目光越远，目标就会越高，任务也就更加艰巨。如果说今年是我们国家的决胜之年，那么此刻就是四川赛狄和每一个赛狄员工的决胜之时。

既然已经接近年终，产值已经超过去年，项目完成情况已经够良好，为何不稍事休息，劳逸结合，却非得竭尽全力去拼这最后一点时间呢？原因很简单，我们在借助浪潮奋勇向前，整个行业也都在快速前行，目标就在前方，道路需要一步一步地去走，目标能否达成，能否更先达成，不仅要看我们能够坚持走多久，还要看我们能够坚持走多快，能够走多远。只有一步领先，才能步步领先。

在整个行业中，我们属于相对优秀者，因此不少同行业公司将我们视为目标和对手，试图将我们超越、击败；在整个行业中，我们又并非最顶尖者，因此我们也需要奋起直追，努力将自己的目标和对手超越、击败。能否拉近与领跑者的距离，拉开与追赶着的差距，此时此刻尤其重要。我们能在逆境中坚持过来，用成绩和数据证明了公司和员工的坚韧与执着；我们就要在顺境中加快发展、迅速壮大，用更好的成绩和更完美的数据诠释我们初心不改、奋斗不止的精神。

STRIVE
INSIST
STRUGGLE
努力
坚持
奋斗

毛主席说，“宜将剩勇追穷寇，不可沽名学霸王”。虽然我们取得了一定的成果，但整个行业态势正值发展高峰，结局未定，人人皆可能是黑马。俗话说得好，笑到最后的才是英雄。笑到最后，要靠我们在前进的过程中持续不断的努力，坚持不懈的拼搏。

时代的钟爱成就了信息产业，而命运的眷顾让我们能够投身这样一个行业，进入这样一个公司。机会降临，必然要全力以赴，不留遗憾。

随着2017年公司完成股改和“新三板”挂牌，我们取得了阶段性的胜利，很快，我们即将迎来科创板上市。硕果就在眼前，我们将披荆斩棘与公司一同前往摘取。而更多的果实还待我们辛勤耕耘用心浇灌。

SDRISING

又到年底冲刺期 决战正当时

文_品质部 林颖

决战四季度，力争实现全年稳定增长

风风火火，匆匆忙忙，转眼又到了年底，渐浓的冬意和各部门加速冲刺的忙碌，时刻提醒着我们，奇幻的2020年就要过完了！

2020年，真真是印证了那句“活久见”。一场骤然来袭的新冠疫情，给人们欢度春节按下了“暂停键”：居家隔离，小区封闭，“隔一座城，护一国人”……从人心惶惶到全国一心战胜疫情……这场建国以来传播速度最快、感染范围最广、防控难度最大的重大突发公共卫生事件，注定以刻骨铭心的方式，植入国人的记忆深处。

疫来如山，在这场没有先例可循的大考中，我们一步步异常艰辛地挺进，向世界交出了令人赞叹的“中国答案”：1个月左右，初步遏制疫情蔓延势头；2个月左右，将本土每日新增控制在个位数；3个月左右，取得武汉保卫战、湖北保卫战的决定性成果……

“把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，把疫情防控工作作为当前最重要的工作来抓。”1月7日，习总书记就对做好疫情防控工作提出要求。1月20日，又做出

重要指示，强调“必须引起高度重视，全力做好防控工作”。疫情如火，敏锐洞察、果敢决策，方能赢得先机。1月22日，习总书记果断要求湖北省对人员外流实施全面严格管控。次日，武汉宣布暂时关闭离汉通道，在全国鼎力支持下，进入全面防控攻坚阶段。1月25日，农历正月初一。习总书记主持召开中央政治局常委会会议，对疫情防控工作进行再研究、再部署、再动员。党中央成立疫情防控工作领导小组，向湖北等疫情严重地区派出指导组……一系列重大决策，从中南海传向全国，越是危难关头，越是关键时刻，越能彰显领导核心作用。

一组组数字，一次次刷新我们对制度优势的认知：

党中央一声令下，4万多名白衣战士逆行出征，全国10%的重症医护人员齐集武汉；2月9日，武汉天河机场共迎来40余架次医疗队航班、近6000名医疗队员，“全国最强‘医疗天团’来了！”

根据统筹安排，19个省份对口支援湖北省除武汉市外的16个州市及县级市。湖北的医用防护服、N95口罩日调度供应量成倍数增长，米面粮油、瓜果蔬菜从四面八方源源不断运抵，助力江城度过最艰难时刻……

武汉金银潭医院院长张定宇带领240多名党员，全部坚守在急难险重岗位，没有一个人迟疑、退缩；曾在2003年奉命赶赴北京抗击“非典”的南方医科大学南方医院医疗队队员们，17年后再次扛起重担：“若有战，召必回，战必胜！”

一手抓定点医院改造，一手抓方舱医院建设，武汉以每天增加3000张床位的速度推进，一个月内建设完成相当于60家三级医院的病床数。驰援湖北的医护人员“以院包科”“以省包科”，整建制接管病区，全力落实集中患者、集中专家、集中资源、集中救治“四集中”措施。

全国近400万名城乡社区工作者严防死守，亿万人民积极配合，65万个社区防控网。全国一盘棋、上下一条心，从救治到防控，从生产到物流，层层紧急响应，环环紧密配合。看似无解的难题迎刃而解，战“疫”初期的困局步步扭转……

渡尽劫波，重启新生。8月8日，武汉体育馆，武汉解封以来最大规模的运动会拉开帷幕。体育馆内朝气蓬勃，活力四射；体育馆外，车水马龙、人流不息。这座特大城市又恢复了往昔的欣欣向荣。

7月，新疆出现首例确诊病例，一度单日新增确诊高达112例；进入11月，国内天津、四川出现疫情反复；国外欧洲再次成为新冠疫情震中每17秒就有一人死亡；截止11月20日，全球疫情累计确诊56,435,244人，累计死亡1,352,775人，全球疫情形势依然严峻。



目标

TARGET

“今后一个时期，我们将面对更多逆风逆水的外部环境，必须做好应对一系列新的风险挑战的准备。”习近平总书记的论断清醒而坚定。

“请出示您的健康码。”是防疫进入常态化后，人们最常听到的一句话。常态化意味着持久战，伟大的抗疫实践启示我们，人类是一个命运共同体，对科学的严格坚守，就是对人民生命负责的严谨态度，我们要尊重科学、相信科学，依靠科学、运用科学，把科技创新作为应对挑战、开创新局的“金钥匙”，坚持面向世界科技前沿、面向经济主战场、面向国家重大需求、面向人民生命健康，不断向科学技术广度和深度进军。

时间不等人、发展不等人。放眼公司，在疫情最紧张的时刻，公司从各方渠道采购防疫物资，为工作园区做好消杀工作，让我们在疫情稳定后能尽快恢复工作状态。今年以来，四川赛狄不但没有受疫情影响，还呈现出逆势上扬的发展态势，截止9月底，市场销售订单突破2.5亿，累计生产产品数万套，研制项目数百个，占地1500m²的新厂房已完成雏形，新增生产线即将投入使用，公司发展势头良好。我们要把伟大的抗疫精神转化为重振的强大势能，加快疫后经济重振，奋力把失去的时间抢回来、把疫情造成的损失补回来，冲刺三季度、决战四季度，力争实现全年稳定增长，努力推动疫后经济发展迈上新台阶。我们要时刻绷紧疫情防控这根弦，“晴天带伞”“打伞干活”，绝不让来之不易的疫情防控成果前功尽弃。

让我们在这全力冲刺全年红的关键时刻，抓紧时间对标全年目标任务，找出工作中的不足与差距，保持一以贯之的势头，加力加劲加速冲刺，团结一致定能圆满完成或超额完成年度目标！

冲刺到年底 决胜

全年红

SDRISING



加油冲刺 决胜2020

文_行政部 黄杨

突出重点，攻坚克难，分秒必争，
全力冲刺全年各项工作目标



时光荏苒，转眼年关将近，回首今年这个庚子鼠年过得不一样，意义非凡。冰心说：“爱在左，同情在右，走在生命的两旁，随时撒种，随时开花，将这一径长途点缀得鲜花弥漫，使穿枝拂叶的行人踏着荆棘，不觉得痛苦，有泪可落，却是悲凉。”人生譬如朝露，当把奋斗的担当和情怀、干劲融进时间的分秒里，让一径长途温暖可人，让时间“开花结果”。

转眼间行政部的工作陆续进入收官阶段，在公司领导的正确指导及大力支持下，在兄弟部门的大力协作下，面对激烈的市场竞争形势，行政部紧紧围绕管理、服务等工作重点，注重发挥行政部承上启下、联系左右、协调各方的中枢作用，力争为公司圆满完成年度各项目标任务作出积极贡献。今年以来，行政部在“建制度、理家当、倡文化、重监督、塑团队、有服务”的工作方针指导下，分别在疫情防控、制度建设、公司车辆管理、企业文化塑造、日常6S监督管理、团队人员培养、新厂房建设、事务性服务水准提高等方面开展相关工作。面对年底任务艰巨繁重，连日来，部门所有人员凝心聚力，突出重点，攻坚克难，分秒必争，全力冲刺全年各项工作目标。

无论是突如其来的新冠肺炎疫情，还是严峻的复工复产形势，亦或是复杂多变的外部环境，无疑对公司高质量发展造成了一定影响。在今年最后不足五十天的时间里，如何下好化危为机“先手棋”、打好高质量发展“主动仗”，就需要公司上下科学分析形势、把握发展大势，全面掌握公司面临的内外部环境，切实增强紧迫感、责任感和使命感。行百里路半九十，我们要坚定信心、砥砺前行，以一往无前、知难而进的顽强毅力，以拼搏向上、争创一流的精神风貌，全力以赴，真抓实干。

与时间赛跑、与历史并进

2020

对照年初既定目标，我们要集中精力，做到细化任务、明确分工、责任到人、层层压实，切切实实倒排时间表、打好攻坚战，力争实现公司下达的各项任务指标。同时，我们要有钉钉子精神，抓铁有痕、踏石留印，稳扎稳打向前走，过了一山再登一峰，跨过一沟再越一壑，不断通过化解难题打赢收官战。我们要强化责任担当，以更加务实的作风，更加有为的态度，更加有力的举措，紧盯目标抓落实，紧盯问题补短板，紧盯发展抓提升。我们还必须抓住“关键少数”，不断加强思想淬炼、政治历练、实践锻炼、专业训练，练就改革创新本领、破除因循守旧弊病，磨砺担当尽责的“头雁精神”、避免推诿塞责的“鸵鸟心态”，在担当作为中践行初心使命。

“纷繁世事多元应，击鼓催征稳驭舟”。当前我们所面临的任务是繁重的、挑战是艰巨的，但“积土而为山，积水而为海”，只要我们拿出时不我待的拼劲、燕子垒窝的恒劲、蚂蚁啃骨的韧劲，全力以赴、攻坚克难，就一定能在危机中育新机、于变局中开新局，为公司奋力书写高质量发展的崭新篇章蓄势赋能。

奋斗的人生是幸福的人生；奋斗者是精神最为富足的人，也是最懂得幸福、最享受幸福的人；新时代是奋斗者的时代。一语不能践，万卷徒空虚。让我们把奋斗融于担当和情怀、干劲，与时间赛跑、与历史并进，让时间“开花结果”。加油冲刺，决胜2020！



· 巅峰赛战斗 · 单身dog · 酒蒙子 · 养鲨鱼

赛狄市场部 青海湖游记

文_市场部 唐琦



邹蜀夫是一个可靠的人，除了是一名优秀的销售外，还是一名优秀的导游。这次的旅行目的地定在青海，至少我们都少了很多做攻略的事务，只需无脑跟着玩即可。邹蜀夫是一个四川人，他一直如此称呼“我名字就是四川男人的意思！”，虽然他在青海长大。曾经和他一起去客户单位送货，一名文化素养很高的客户突然赞叹“蜀夫”这个名字。而夫仔（我们部门给他取的外号）解释了自己名字来历于长辈让他永不忘自己是四川男人这个含义后，更是得到了大量夸赞。虽如此，毕竟从小在青海长大，夫仔总是有一种东道主的自觉性，安排好一切事务，像个陀螺似得为同志们鞍前马后。

飞机即将抵达青海曹家堡机场，顺着窗户往外望，嶙峋的山犹如残缺的剑倒映在眼底，你很难想象原来真的有山可以光秃秃到这个程度，没有草，没有树，没有植被，没有活物。每座山的山尖都仿佛针尖一般锐利，看着都有种眼睛刺痛之感。

我钟意川航，不仅因为空乘人员甜美可爱，更因为食物风味实属各大大国内航空公司扛鼎之所在。但是这次没吃饱，并非空乘投喂的食物不足，而是不敢摘下口罩，所以当我看到谢仲甫一手抱着女儿一手拿着食物张开瓢盆大口咽下之时，我是羡慕的。落地后仍然不敢放松，再说了青海的这个机场实在没什么可产生食欲的餐厅，便饥肠辘辘的等着下一个航班的同事到达。

这里的天有点像阿坝，较近，天空总是显得大又圆。是的，当你站在海拔足够高的地方，你就会鄙视部分美国人提出的“地球是平的”这个理论。因为处于高海拔地区，你会很明显地感觉到这个天空将你包围，就像是上帝的一只手覆盖在你的头顶，他的手弯曲成圆，为你挡下宇宙的黑暗森林，从没有想过这只手有可能会突然盖下来。

王冲的媳妇儿还是那个样子，我总是怀疑她有种异于常人的审美，随着王冲的销售业绩直线火箭上升，他的体重也水涨船高。但是每当他媳妇儿用一种看整个宇宙的眼神望着他时，我总是怀疑这个社会以瘦为美可能确实是不对的。

与拥抱了整个宇宙的王冲媳妇儿不同，这次旅行团里除了我之外还有三名单身dog，比王冲还胖的程浩、最瘦的郭一燃，还有处于中间吨位的我。可能单身dog没人权，所以张光微把我们三人安排在一起住三人间。张光微说这样安排是为了让单身dog们抱团取暖，但我更认为这是为了省钱。她也承认。

说到张光微，这次她老公也来了，目前市场部唯一可参与巅峰赛的家属。

说到巅峰赛，这次张经理（张建国）又赢了。

巅峰赛，说的简单点就是拼酒，这是谢仲甫来到市场部后产生的活动。



DRINK + 酒

谢仲甫来到市场部之前，市场部聚餐是不喝酒的，几瓶豆奶聊聊梦想聊聊未来，显得既高级、又和善。但是谢仲甫来到之后一切都变了，市场部休息时间聊天内容从居家购物变成了酒量吹牛，从育儿心得变成了白红啤不同剂量混合下肚的不同反应症状。我怀疑谢仲甫就是锐哥（刘锐）拉来训练市场部酒量的酒蒙子。

以前，锐哥总是会痛心疾首地对我们说，找时间带你们出去“拉练拉练”，言下之意酒量需提升。但是自从他亲眼看见王冲喝酒后全身泛红整张脸比枣子还灯笼后，看到刘欢喝醉后胡言乱语、到处扇人巴掌后，以及看到邹蜀

夫1.88m的大个子竟然只喝一瓶啤酒后，我觉得他选择了放弃。他暂时将眼睛闭了起来，黑暗之中漂浮他的期待。飘着飘着，飘着飘着，谢仲甫来了，让他好不疼爱。锐哥就像是足协，发现酒量这个事没办法培养，又凑巧看到了酒蒙子谢仲甫，他选择将其“规划”。

但是，酒蒙子也比不过张经理。

张经理每次巅峰赛都是第一梯队，五十岁的人，喝酒比当年17岁的我狠多了。17岁，我会因为胖嘟嘟的少女不喜欢我而伤心，抓着酒就喝。十年后，张经理抓着胖嘟嘟



QINGHAIHU



的我，问我是在养鲨鱼吗，为什么不把杯子中的酒饮尽，是不是看不起他。我回答说不是的，我只是想起了曾经17岁时的少女，最近她当妈了。

如果想念可以拟人化，我的想念会化成一种酒，然后我会把酒放在辉总（李泽辉）和涛哥（艾涛）的面前，问问他们这次为什么不参加活动，是真的在家带孩子，还是害怕张经理质问他们养鲨鱼。

巅峰赛结束后，单身dog们在房间里醒酒，老总们继续着巅峰赛，只不过战场从酒桌换到了牌桌。我觉得像赵总（赵万春）和骆总（骆明君）这种经历了巅峰赛仍然有能量去打牌并赢得钵满的人是超乎正常人的存在。郭一燃呼噜打得比我家音响还有节奏，程浩又点了外卖，而我看着镜子中的肚子陷入沉思。

茶卡盐湖，徐佳琳总是会出现在快门里最C位的地方；燕姐（李玉燕）总会纠结要不要摘下眼镜，我告诉她要摘，摘了显得高级；刘欢像是要告别曾经的岁月一般拉着每个人都拍一张合影，她说这是和曾经的岁月做一个纪念。我很好奇这个少女怎么突然开始告别曾经，结果从青海回成都不到两个月，她从一名单身少女升级成了一名军人的妻子。

旅行的最后一天往往显得疲惫且困倦，我觉得旅行这件事，百分之三十是为了去一个没去过的地方，去看看这个世界的一角；百分之七十是因为同行的人。所以旅行的最后一天众人显得疲倦并非因为离开了风景，而是因为同程的人需要分别。

我总是在想，时间流得很残忍，否则不会一点痕迹也不留。不知不觉，自己都已经忘了工作了五年，还是六年，只知道拼命地工作，拼命地生活，拼命地在每一天留下点痕迹。回首发现除了肚子越来越大，扭头越来越费劲之外，仿佛总是失去和没痕迹。

庆幸的是当自己转过圆圆的肚子，看着面前，发现周围有这一群人一起打拼着，将肚子一收，胸一挺，鼓起勇气去迎接新的一天。



不一样的“阿杜”

文_资产管理部 裴华

SDRISING



“阿杜”，本名杜琳虹，2019年3月到公司的，刚到公司时就感觉她热情大方，浑身散发着真实、丰富的生活气息，是个漂亮姑娘。她虽然比我小几岁，但时间长了，我们无话不说，很能谈得来。对大家都很热情，大家对她的称呼也就改变了：“阿杜”、“小杜”、“妹妹”、“杜姐”，哈哈……而且还有人叫她“杜虹琳”。

她是一个非常勤快的人

在实习期间，很快地熟悉并掌握了库房的工作及流程，接手了上一位离职人员的工作，主要负责入库和零星领料。每一次品质的同事刚把物料抱到库房，她立马起身去清点核实物料的型号、批次、数量等。对每一种物料都仔仔细细地核实。有时看着ERP上有检验单但实物还没有抱到库房，她就自己去抱来入库，非常得积极。后来转正



后主要负责项目的齐套工作和筛选工作，每次运管部一下任务，她就跟打了鸡血一样，马上就开始进入齐套工作的状态里，一天下几个任务她就做几个任务，当然也除了BOM比较多的项目，有时甚至一天都忘记喝水、上厕所。

她是一个井井有条的人

库房管理是一个繁杂的工作，她不怕辛苦严格按照库房管理规定来做事。特别是筛选齐套，非常繁杂，需要按照BOM单上将做二筛和DPA的器件都调拨给品质部。每个筛选项目的要求都不一样，有的项目一种器件只能是一个批次，筛选的数量决定DPA的数量，每次她都仔细的核算和把控。每个项目筛选回来后又仔细核对实物的型号、数量、批次与筛选送检单上核对，最后用静电袋统一打包存放。有时也有筛选欠料的情况，她每周都会定期核对有哪些物料回来了，马上就补料筛选，把每一个需要做筛选的项目都做地井井有条。

她是一个多才多艺的人

在枯燥的工作中能找到自己的乐趣，每当我们工作比较累的时候，她就会给我们唱唱歌，用歌曲和旋律放松心情，她的歌声非常优美。不管是60年代、70年代、80年代、90年代、00年代后的歌，她都会好多；不管是通俗、美声、民族等统统都会。在我们工作疲惫、有点小情绪的时候总能听见她的歌声，每当听到她的歌声，那些不愉快的事情就随之而去了。我最佩服她的一点就是，只要她会之歌，歌词歌名都能完全记住。而且学习新歌的能力也很强，下班回家后听几遍就会了，第二天空闲的时候我们又能听到当季的新歌。她就是我们库房的歌神——“阿杜”！除了唱歌她还会跳舞、乐器等，总之她就是一个多才多艺的姑娘。



她是一个乐于助人的人

她做报表也是很有一套的，很多公式久了不用我就忘了，所以每次一做报表少不了麻烦她，特别是在年终盘点做报表的时候，我们需要把ERP的台账表和我们实际盘点的表比对，每当我请教她时，她二话不说，三下五除二就搞定了。有时候别的部门同事知道她会做报表，也会叫她在空余时间帮忙做报表。我们库房就三个员工，如果她的工作做完了也总是会主动帮助我们其他两个同事完成工作。因为岗位特性，我们库房每天都需要轮流值班，包括周六周日，有时候轮到的同事刚好有事不能来，她马上就说她来值班，反正她离公司近。她就是这样总为别人着想，也正因为这样，我们的同事生活过得很融洽。

她是库房的开心果

因为有她，我们在繁杂的工作之余还有一些快乐，让原本很枯燥的工作变得活跃起来。除此之外，来库房领物料的人也都很开心，因为她每次都能让大家笑着离开，看似简单的一句话，由她说出来总能恰到好处，或生动活泼，让大家郁闷的心情得以释放，遗忘不开心的事；或让尴尬的气氛得以缓解。记得有一次，我和XXX发生了一点小小的不愉快，当时的气氛变得很尴尬，但她在我们中间做了一个调节，把我们的不愉快马上就解除了；还有公司周围的药厂有时会飘来一些奇怪的味道，每次我一说：“这是什么味道啊？”她马上就说出她的名言：“我放了个屁！”……每次都惹得我们哈哈大笑，她就是我们库房的宝！

这就是你们不了解的她！一个不一样的“阿杜”！

出差小王子 成功是一种态度

文_生产部 杨聪

聂波

NIEBO

用自己的实际行动和工作态度去影响和感染每一个人

与人为善 坦诚相待 热心助人

P

I

O

N

E

E

R



说到出差这件事，也许有人会说出差多美好啊，可以见见各地不同的风土民情，游览大好名山，吃遍大江南北。可是我们生产部门的出差未必是这样，最有话语权的非他莫属，我们的“出差小王子”聂波。出差小王子是同事对他亲切而友好的一个称呼，当然他的出差时间也是我们部门最多的。

聂波是2017年到公司的，刚来公司那段时间，我和他并没有过多的接触，我只是觉得这个小伙子挺热情和活泼，语言较多，比起很多理工科出身的新人来说，有点不一样。后来由于一个图像处理板转产，我们成了搭档，在图像处理板生产和售后中，遇到了很多的问题，在解决问题的过程中，我发现这个小伙子身上有很多难得可贵的优点。

勤奋工作，扎实肯干，积极进取，不断提高自己的操作技能和业务知识，认真履行岗位职责，在图像处理板转产那段时间，板卡经常出现DDR数据问题导致图像分屏，他看见设计师排查故障时通过仿真器抓取DDR中的数据进行故障定位，他一方面主动要求逻辑设计师把代码发到生产部进行保存，方便下次自己进行排查，另一方面积极向同事请教如何使用软件进行抓取数据和分析故障定位，就这样每天进步一点点，后面只要出现图像分屏的板卡他都能快速进行定位解决问题。

他热爱自己的工作，在工作中表现出非常强的主动性和积极性，遇到困难的工作总是主动承担，从不推诿，从不拒绝，从不退缩，他能够以正确的态度对待工作中的各项任务。我记忆最深的是去年夏天，图像处理板由于板卡需要进行盒体更换和升级，当时我本人生病无法出差，聂波主动请缨，带队前往外地处理图像处理板事项。当时的天气非常炎

热，很多时候都是40度以上，大街上都看不到什么人。他们要前往的地方是某研究所厂区，工作的地方是一个停车场，没有任何遮阴的地方，他们就在闷热的车里坚持着干活，总共几百套板子就这样在他们的坚持下顺利的完成了升级和盒体更换。

在工作中，他注意方法技巧，善于协调，顾全大局，在多个项目中，有效与外单位人员进行沟通协调，及时解决用户的问题，同时避免了公司人员出差，节约了公司成本。

他认真履行自己的职责，真心诚意地对人，全心全意地工作，把做好本职工作作为自己最大的职责和最高的使命。在平凡的工作岗位默默奉献，树立了良好形象。他始终认为自己所负责的工作虽然普通而平凡，但每一件事都是公司整体运行的一部分，每一项工作都要认真做好。

作为生产部的一员，他时刻注意自我约束，与人为善，坦诚相待，热心助人，维护与领导、同事们之间的团结，但对于原则性的问题，却严格把关。经过不断学习、积累，他具备了丰富的工作经验，能够从容地处理日常工作中出现的各类问题，保证了本岗位各项工作的正常运行，其综合分析能力、协调办事能力和言语表达能力等方面，得到了领导和同事的认可。

他没有什么惊天动地的事情，也没有什么豪言壮语，他所做的每一件事，所讲的每一句话既平凡又普通，他总是用自己的实际行动和工作态度去影响和感染每一个人。



真正的得力干将 都是有“人生效率体系”的人

分享嘉宾：张萌 青创智慧集团董事长

职场课，对于“新人”意义重大。很多从0到1的同学，刚开启职业生涯或者刚开始创业、兼职，都不知道如何快速站稳脚跟，如何持续扩大业务规模。那么，“新人”最应该具备的一项技能是什么？

首先，我们从个人品牌的建设说起。是不是明星才需要个人品牌？不，请记住：人人都需要个人品牌。越没有名，越是什么资本都没有，越需要个人品牌。个人品牌和产品品牌一样，本质上是让一个人在想到某件事的时候想起你。比如“怕上火，喝王老吉”，“收礼，只收脑白金”，这个品牌建设就是成功的。

然而，这一点在职场中经常被忽略，别人怎么想都对不起你。

大家应该重视，个人品牌是自己的一项杀手锏。为什么你一定会被领导注意到？为什么公司裁员一定不会是你？为什么你一定会升职加薪？因为在具备同等技能的情况下，你在某一方面做得更好，这个领域就叫硬本领。

职场中大致分两类技能，一类是软技能，沟通、说话、表达、交流、谈判；另一类就是硬本领，特硬的那种，跟别人PK别人一定会输的那项本领。当你跟别人PK，你永远屹立于不败之地。

我想告诉大家，过去我们有内敛含蓄的文化，比如做10分说1分，比较强调人的质朴性，并认为这是真正意义上的诚实守信。但互联网时代，是你不说别人就不知道的时代，需要有一定的思想转变。

01 建立人生效率体系

首先给大家介绍一个体系，叫做“人生效率体系”。在职场中，这个体系能让你安身立命数年。

构建这个体系，分为三大部分：

第一部分：输入

你每天增长的技能、经验、才华、才干等，都跟输入部分密切相关。它一般包括几种形式：

•以人为师

每天向前辈学习，包括企业的师徒制计划。我每年都可以保证向50个人学习，一周至少学一个人，这个人身上有很多的硬本领。比如电商行业，就已经细分到非常细的赛道，要学供应链、物流、客户技术及其相应体系。

•阅读

你会发现，阅读量对于一个人来说确实会产生很多不同。我生长在一个强调阅读的家庭环境，在懵懵懂懂的阶段父母给了我很好的引入，后来我在工作当中就变得容易去思考。

读书这件事没有捷径，大脑就像知识库一样，当你学的东西和了解的领域越多，就会构建一个知识宫殿的体系。比如说中国哲学怎么构建，外国哲学怎么构建，经营管理如何做，互联网创新领域如何做，美学领域如何构建，文学领域如何构建，你会把区块分得特别清晰。这个构建速度是越来越快的。所以我觉得阅读一定得长期做才有效。

•行业会议和培训班

进入职场，横向有很多同行，同行之间彼此的经验交流学习是非常关键的。因为，你会减少走很多弯路的成本、时间。我有一个习惯，一般当我想解决特定问题的时候，我会寻找培训班，就这个领域进行学习。

•行走有力量

我当初在学王阳明、曾国藩的时候，会走到当年发起历史事件的地方，从地缘方面进行博物馆、遗迹等考察。

以上四种方式能丰富大脑的知识宫殿。当你把大脑空间构造起来的时候，才有输出的可能。很多人每天在做大量输出的工作，但是忘了一个人输出的前提是有大量的输入。你要知道认知体系如何构建。当不断用多重思路一层一层地构建，你的认知体系会搭建得越来越完整。

第二部分：自我管理

是不是能完成输入部分，就可以变得很厉害？肯定不是，一个人在输入部分很厉害，也不一定在输出方面是能手。创业者输入很多就可以赚到很多钱吗？不一定。就像人体中还有一个消化器官一样，即使你吃了山珍海味也不见得变成营养吸收。这中间有一个过程，就是自我管理机制。

一个人要控制好自己。如果小的时候没有养成，那么现在必须开始培养了。是习惯，都能养成。至少有四大领域是要养成好习惯的：

•时间管理

对时间要有精准把握。24小时的资产，你不管理它，就会被人管理。

我16岁的时候母亲就送我《效率手册》。随着年龄增长，我慢慢使用它，一本手账真的是我不能离弃的好朋友、好伙伴。我此刻翻开，就知道这件事结束之后下面要做什么，本周要做什么，本年要做什么。它让你的时间更有价值，价值全部可以通过时间拿到。

•目标管理

你做每一件事情，犹如在海洋中航行，你是否需要灯塔？如果没有灯塔，就完全不知道下面的航行是什么。

比如，刚开始我知道那个就是我的目标，有阶段目标，那么我就发现每一刻都是确定的，有持续性。也就是说，人生的每一刻都是需要实现目标的，它保证人生的每一刻都不后悔。后悔就是因为你没设目标，或者设错了目标，或者压根就没有阶段性，没把大目标拆成小目标去保证你实施。

•效率管理

有些同学真的是磨洋工，活生生能把1小时完成的工作用2到3小时完成，一会儿做做这个，一会儿做做那个，到最后人生没有效率。

中国现在从事副业的人超过1个亿，去年这个数字是8000万，为什么有的人说一从事副业整个人就崩溃？效率不解决，一定会崩溃。反之，每天把8小时的主业做得很漂亮，下班之后从事那份副业效率仍然很高。

如果你这辈子想承担更多的角色，比如同时做母亲、父亲，做老师、做亲密的战友，做领导人、做合作伙伴，那本质就是在做角色管理，做到平衡的唯一解药就是效率升级。

做个人品牌的前提一定是效率很高。你得发朋友圈、微博、抖音、视频号等，要产生你的媒体传播，需要写、需要拍、需要剪、需要发、需要策划，需要承担很多的职责，发生更多被看见的力量。

•精力管理

每个人这辈子其实都是一块电池，都是有电池总量的。当你手机电量是10%的时候，都会焦虑，不敢出门，觉得随时有可能宕机；但当你保证每天出门手机电池都是满满的，就没有必要顾虑随时没电。

精力管理关乎情绪，是你的能源，是你真正能产生、释放的能量。有时候你会发现，人与人之间PK，职场上能不能冲上去，前提是你是否在精力管理中制胜。有很多创业者真的精力管理不行，突然之间一发火，跟团队的脾气一上来，能源瞬间归0。

要完成情绪守恒，还要做到运动健康。2016年之前我从来不运动，加上女性创业压力很大，整个人每天过得很糟糕。后来我全面思考人的精力和能源管理，人走下坡路就感觉处处是下坡。那时我做了一个很重要的改变，开始运动了。

运动也尝试过很多方式，后来我去打泰拳，就是拳击，发现特别好，而且每次很释放。我就持续在这个领域中精进，4年之后仍然每周保持泰拳训练，而且身材有了马甲线，很轻盈，那种富足感、充盈感让体力制胜。很多



事情是每一天坚持好习惯，到最后才管用，不是说一下子管用的，得坚持重复。

时间管理、效率管理、目标管理、精力管理是一个体系，不是做好一件就可以把整个体系打好。人其实非常复杂，如果不通过自我觉察，是不知道下一步怎么走的，是会做后悔的事的。

第三部分：输出

人只做到输入，天天读书，天天以人为师，大量的学习，也不见得是个人品牌非常厉害的。杨绛和钱钟书二老是非常知名的作家，他们大量地输入，也做到了很好的管理，但如果不输出，不写《围城》和《我们仨》，你也不知道这两位非常伟大的作家。因为他们有输出，你才能有关关注他们的基本点。

人类的输出模式就三类：

•说

我今天也是在做输出，就是靠讲的。

•写

我每天会写一些文字，包括公众号、微博也经常去发，或是通过书籍出版方式完成写作，朋友圈没事也发很多内容。其实你看这些内容，就是不断产生持续性影响的方式。

•干

实践，比如这些年来我们公司也在做创业方面的教育，无论是教育培训或是通过电商模式让很多创业者达到结果，这一过程也是通过实践去产生的结果。

通过输入、自我管理、输出三部分，整个人的体系就建立起来了。

人有的时候需要跟自己的过去比一下，今年比去年强，那么成长的速度就很快。做个人品牌，一个非常重要的方式，就是建立一套输入、自我管理、输出的模式，这是个人品牌的前提。

02 找到你的卡位

我们一般把个人品牌叫做卡位。王老吉的卡位是什么？怕上火。脑白金의卡位是什么？送礼。我想问各位，你们的卡位是卡到了什么？这个问题是很关键的。

•统一性

你要保证你个人品牌的统一性，这是非常重要的。我是这样“做”的，我也是这样“说”的，我写过《人生效率手册》《加速：从拖延到高效》《精力管理手册》《让你的时间更有价值》。别人无论在各处看你，都看到的是同一个你，而且能够真正意义上理解清楚你。

基于 VPX 架构的软件无线电通信平台设计

崔霞霞，王少飞

（中国电子科技集团公司第五十四研究所，河北 石家庄 050081）

摘要：针对目前通信装备型谱复杂、通用性差、维护难度高等情况，分析了VPX架构与软件无线电技术的特点，提出了一种基于VPX架构的多体制软件无线电基型通信平台的设计思路，并介绍了平台硬件体系结构、软件体系结构与健康管理系统设计，构建了具有开放性、标准化、模块化特点的无线通信通用硬件平台。同时搭建测试环境，对设计的软件无线电通信平台数据通路、波形控制等基本功能进行了验证。

关键词：软件无线电；VPX；通信平台

中图分类号：TN925 **文献标志码：**A **文章编号：**1008-1739（2020）11-56-4

0 引言

在全球信息网络快速发展与不断变化的高强度军事对抗电磁环境背景下，对传统军事无线通信设备的标准化、软件定义化和应用手段的综合化提出了更高的要求。

美军于20世纪末启动了联合战术无线电系统项目，该项目旨在利用软件无线电技术，联合工业部门共同制定开放的体系结构标准，按照该标准研制一个具有开放体系结构、可灵活配置和可升级的战术电台系列[1]。通信频谱覆盖美军现役大部分的 HF 频段、所有的 VHF 频段和大部分的UHF频段，支持战斗网电台（CNR）、数据链和有关军用战斗通信卫星系统等战术通信波形，取代原有的数十种型号和数十万部战术电台，最终为全球信息栅格（GIG）提供一个无缝的战术通信网络基础设施。

目前，我国对软件无线电技术在军用无线通信装备综合化设计方面的应用尚处于起步阶段，主要工作是总体架构、硬件、软件标准的研究以及软件无线电原理样机的研制。大部分已装备的通信设备根据特定用途设计，功能单一、型谱复杂、装备通用性差及维护难度高，极大地限制了不同装备的互连、互通和互操作能力。

为了解决以上问题，通过分析 VPX 架构与软件无线电技术特点，提出了一种基于 VPX 架构的多体制软件无线电基型通信平台的设计思路，构造具有开放性、标准化、模块化的通用硬件平台，为实现通信装备的架构统一、波形共用和互联互通提供硬件基础。

1 VPX 架构分析

2007年，VITA组织正式推出VPX 协议，借鉴了VME，CPCI，CPCIE总线优点，在信号完整性、结构和连接方式上都做了优化[2]。VPX 标准采用串行传输方式，单差分对起点速度达到 3.125Gbps，集成了更多IO，增加了系统带宽。

VPX 是一种开放的架构，可支持以太网、SRIO、PCIE、JESD204及FC等协议，与 CPCI 架构相比，VPX 系统中的模块在连接方式上是一致的，逻辑功能的划分不影响物理接口形式的一致性。

VPX 协议族对VPX 架构的模块物理特性、互联结构等内容做出了详细定义，其主要标准如表1所示。

表1 VPX 协议族主要标准

协议号	内容
VITA46.0	VPX 基本标准
VITA46.3	基于Serial RapidIO 互联
VITA46.4	基于 PCI Express 互联
VITA46.11	VPX 系统管理
VITA48.1	REDI 风冷标准
VITA48.2	REDI 导冷标准
VITA48.3	REDI 液冷标准
VITA62	VPX 电源模块标准
VITA65	VPX 开放式系统标准
VITA66	光纤连接标准
VITA67	同轴互联标准

其中，VITA46[3]协议定义了自然散热和传导散热条件下的VPX标准模块结构、连接器类型、信号定义、电源和时钟等。VITA48[4]协议定义机械加固规范，规定了多种散热条件下的机械特性。VITA65协议[5]详细规定了VPX各功能模块的位置、标识、电源和信号定义等参数，主要解决

不同厂商VPX接插件信号定义不同所造成的不兼容问题。VPX架构不但对基带数字信号的定义进行了规范约束，通过同轴线缆或光纤的连接方式，其应用也扩展到了ADC，DAC以及射频领域。

通过以上分析可以得出，VPX架构采用标准化总线设计，在满足模块间总线传输带宽要求的同时，还具备更多模块的负载能力，能够满足多体制软件无线电通信平台的开放性、标准化和规模可伸缩的需求。

软件无线电技术通过将波形软件与底层硬件解耦[6]，使通信平台功能的实现摆脱硬件布线结构的束缚，尽可能地将开发工作转移到软件上来，降低系统的改进升级成本，更好地实现异构平台间的互联、互通、互操作。

因此，将VPX架构与软件无线电技术相结合，可实现通信装备的小型化、集成化和智能化，满足不同场景下的通信保障需求，并使装备具备持续升级的扩展能力。

2 软件无线电基型通信平台设计

2.1 平台整体设计

软件无线电通信平台软硬件总体架构如图1所示。以软件为核心的平台要求系统硬件在架构上具备通用性，以满足波形组件运行时的动态加载和维护时期的更新、移植，并保证平台的可扩展性。

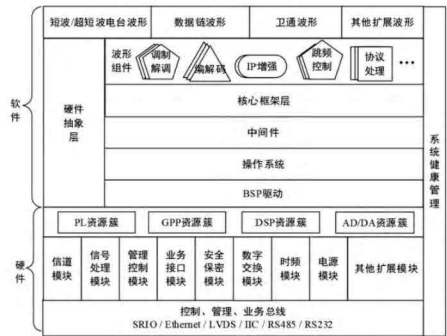


图1 软件无线电通信平台软硬件总体架构

平台硬件设计采用面向对象的方法进行硬件模块划分，并规定关联属性。在运行各波形应用时，依据这些属性把波形组件分配至FPGA，GPP，DSP等相应硬件资源，从而实现在统一的硬件平台运行不同的通信体制波形。

软件层主要包括波形组件、核心框架、中间件、操作系统、硬件抽象层及BPS驱动等。其核心作用是通过中间件及硬件抽象层等，屏蔽底层硬件实现细节，为波形应用提供一致的运行环境，使不同波形的组件能够灵活加载到硬件资源中，实现调制解调、编解码协议处理等组件功能，从而确保平台系统波形可重构、功能可扩展。

系统健康管理实现平台故障检测及资源管理等功能，在检测到硬件故障后能够触发波形迁移，并为波形重构提供资源部署依据。

多体制软件无线电基型通信平台设计支持HF，V/UHF，L/S，C，Ku，Ka相应频段通信波形的加载运行，如表2所示。

表2 软件无线电通信平台设计支持体制

频段	频率范围	通信体质
HF	2-30MHz	短波通信
V/UHF	1-30MHz	超短波通信、数据链、卫星通信
L	1-2MHz	数据链
S	2-4MHz	卫星通信
C	4-8MHz	卫星通信、数据链
Ku	12-18MHz	卫星通信、数据链
Ka	18-40MHz	卫星通信

2.2 平台硬件体系结构

多体制软件无线电通信平台主要完成信息处理、网络协议处理、基带数字信号处理及中频数字信号处理等业务数据到射频信号的处理功能，支持基于交换的信道与基带资源动态重组与功能重构，以及不同通信波形的加载运行。

图2是多体制软件无线电通信平台硬件架构，主要由多频段信道模块、信号处理模块、控制管理模块、业务接口模块，以及电源、时频源、存储、健康管理系统和红黑隔离的数字交换网络组成，并支持符合统一接口标准的其他扩展模块插入。信道方向以射频拉远/交换矩阵方式与多天线和射频前端连接，管理业务方向通过管理业务接口接入平台系统。

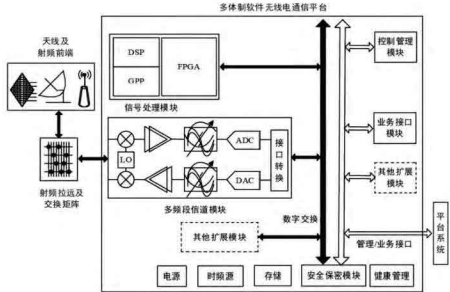


图2 多体制软件无线电通信平台硬件架构

2.3 平台软件体系结构

平台软件体系遵循SCA架构规范，结构如图3所示，包括硬件抽象层、操作环境层、核心框架层和应用组件层。

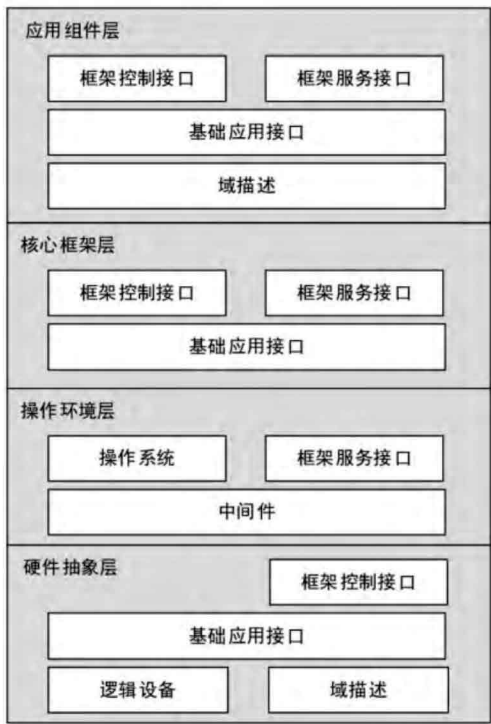


图3 SCA 软件架构

硬件抽象层提供相关硬件模块底层驱动和基于中间件的逻辑设备接口软件[7]。其中基于中间件的逻辑设备接口可以实现系统对硬件的控制、管理与配置。

操作环境层包括实时操作系统和中间件，实时操作系统为整个软件体系架构提供必要的底层服务和多线程处理能力的支持。中间件是逻辑软总线，为处于不同层次的不同软件模块提供标准化的接口服务，实现不同软件模块在系统中的即插即用。

核心框架层主要实现符合SCA架构的核心框架服务（如核心框架域管理、核心框架控制接口等），并对相关核心框架服务进行封装，提高核心框架在不同操作系统上的移植性。

应用组件模块实现软件无线电系统的各项具体功能和波形，由波形设计人员开发，需要严格遵循SCA架构所定义的各种服务接口。

在该软件体系架构的支撑下，平台系统可有效屏蔽不同硬件模块差异，为系统软件提供标准硬件操作接口，实现平台系统功能软件化[8]。

2.4 健康管理系统设计

健康管理系统对平台内各硬件模块及应用的运行状态进行监测，如图4所示。软件无线电通信平台所有功能模块的硬件资源状态数据采集采用集中式设计，由驻留在模块上的健康信息采集模块采集，通过专用的1:1备份I²C平台管理总线上报到控制管理中的健康信息处理模块。其中，健康信息采集模块采用独立供电，并保持与模块主功能电路相对独立，平台正常工作时，在模式不发生变化的情况下，能够脱离健康管理系统正常运行。

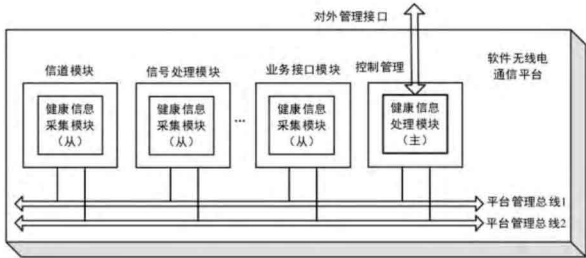


图4 软件无线电通信平台健康管理系统

健康管理系统提供上电自检、周期自检和维护自检3种自检方式及故障诊断、故障告警、故障资源隔离等功能项。健康管理系统提供对外管理接口，上层管理软件可通过该接口获取硬件资源的实时健康状态数据。

3 验证与分析

3.1 测试环境

为了验证本文设计的软件无线电通信平台数据通路及波形控制等基本功能，立足于实验室现有的软硬件条件，搭建了图5所示的测试验证平台。

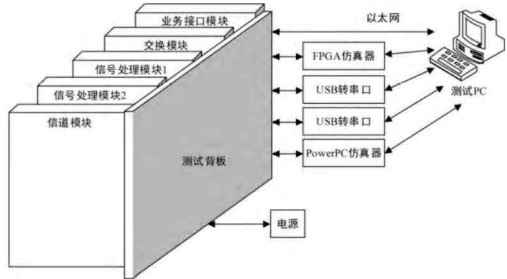


图5 测试验证平台

测试环境主要由1块业务接口板、1块交换板、2块信号处理板、1块信道模块，以及背板与测试PC机组成。业务接口板主要实现信息处理与协议转换；交换板卡实现各功能板卡间的SRI0业务数据传输及以太网控制数据传输；信号处理板卡实现调制解调与编解码；信道模块实现模数/数模转换、变频链及中频收发功能。

3.2 数据通路测试

通过图6所示的数据处理流程，由测试PC发送UDP测试数据包，经业务板卡协议转换，信号处理板卡调制及编码，信道板卡数模转换后，在信道板卡进行中频自环，经模数转换、解调等处理后，送测试PC进行误码统计。该测试场景覆盖了平台内主要板卡的交换和处理资源，可较全面地验证平台内数据通路。测试时长30min内，PC机统计无误码、无丢包。

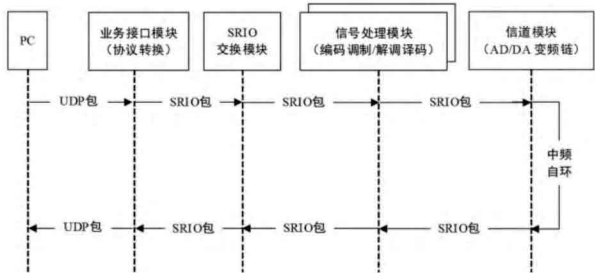


图6 数据处理流程

3.3 波形控制测试

上位机PC网口通过以太网交换机连接板卡上的计算资源，利用SCA框架进行基本参数的配置和功能的执行。包含波形参数配置、FPGA波形组件的加载和卸载，以及CPU组件的启动、停止和参数配置等功能。

通过信号处理板卡组件进行波形控制的功能测试，以主动控制或信号板卡故障注入的形式，测试信号处理模块1的功能组件是否可正常迁移至信号处理模块2的计算资源上，业务重新建链，从而验证波形组件启动、停止、加载及卸载等控制功能。测试结果如表3所示。

表3 波形控制测试结果

测试用例	测试方法	测试结果
主动迁移	上机位通过直接配置，实现组件的迁移	配置后8s，完成波形迁移，恢复建链。
故障迁移	调低信号处理模块1的健康管理参数告警阈值，模拟信号处理模块1产生故障，主控发起迁移。	故障注入14s后，完成波形组件迁移，恢复建链。

4 结束语

针对目前通信装备型谱复杂、通用性差及维护难度高等情况，分析了VPX架构与软件无线电技术特点，提出了一种基于VPX架构的多体制软件无线电基型通信平台的设计思路，并介绍了平台硬件体系结构、软件体系结构与健康管理系统设计，构建了具有开放性、标准化、模块化特点的无线通信通用硬件平台。通过搭建环境，对本文设计的软件无线电通信平台数据通路和波形控制进行测试，验证了平台设计的基本功能。

参考文献

- [1] 曹进刚, 张春晓, 胡少东. 美军战术通信发展现状及对我军启示[J]. 信息通信, 2014(9):137-138.
- [2] 张峰. 嵌入式高速串行总线技术:基于 FPGA 实现与应用[M]. 北京:电子工业出版社, 2016.
- [3] ANSI, Inc. ANSI/VITA46. 0-2007, American National Standard for VPX Baseline Standard[S]. Fountain Hills:VMEbus International Trade Association, 2007.
- [4] ANSI, Inc. ANSI/VITA65-2010, OpenVPXTM System Specification[S]. Fountain Hills:VMEbus International Trade Association, 2010.
- [5] ANSI, Inc. ANSI/VITA 48. 0-2010, Mechanical Specification for Microcomputers Using Ruggedized Enhanced Design Implementation (REDI)[S]. Fountain Hills:VMEbus International Trade Association, 2010.
- [6] 黄智伟. 软件无线电的关键技术[J]. 中国数据通信, 2002(2):67-71.
- [7] 周新. SCA 在通信系统中的应用研究[D]. 成都:电子科技大学, 2014.
- [8] 杨小牛, 楼才义, 徐建良. 软件无线电技术与应用[M]. 北京:北京理工大学出版社, 2010.

ON THE WAY

在路上

编织赛狄人的“美好生活”

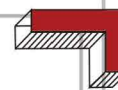
ON THE WAY



传播品牌 创造价值

PART THREE

记录精彩点滴
分享感悟人生



把握当下 憧憬未来



记住这些面孔，
他们曾振奋一代中国人。

中国女排



袁伟民



邓若曾



孙晋芳



郎平



张蓉芳



梁艳



周晓兰



陈招娣



周鹿敏



杨希



朱玲



陈亚琼



曹慧英



张洁云

China National Women's Volleyball Team

你为什么打球

——《夺冠》观后感

文_品质部 张磊

中国女排 China National Women's Volleyball Team 夺冠

一次次地摔倒，又一次次地爬起来；一次次地用手抻平夹杂着土和血迹的绷带，然后继续训练。摔倒了，爬起来，重复着基本功的训练，直到身体产生自然反应，为的就是那一秒钟的应变能力，赢的也是那差之毫厘失之千里的冠军机会！

电影《夺冠》把郎平的经历作为切入点，以她“球员到教练”身份的转变作为线索，串起中国几代女排的征程。同时，影片通过对几代女排的经典赛事及不同社会阶段的真实再现，使得观众在观影过程中获得一种强烈的时代代入感和身份认同感，进而产生对女排精神、家国一体及个人彰显时代精神等议题的认同和共鸣。

人的一生也总是在反复不断地寻找和确认自我，这就是现代人所谓的身份认同焦虑。

郎平由“球员”到“教练”身份的转变，以及亲眼目睹四十多年来中国和中国女排的变化，她开始更加关注每位队员的个人特质和身心健康。从牺牲自己身体健康为代价为国拼命，到重新思考打球的意义，更关注个体的特质。当郎平让每一位女排都重新开始思考我究竟是谁、我喜欢什么、我将走向何处的问题时，朱婷也开始逐渐摆脱过去“他者”的阴影，成就了自己。在新时代的女排队伍中，朱婷也曾苦苦追求“外在的他者”——她对于郎平教练“你为什么打球”的答案，一度是“成为你”，即按照“成为郎平教练一样的传奇人物”去重塑自我。

影片中用一个问题——“你为什么打球”，把横跨四十年的三代中国女排以及更宏大的中国时代故事串联到一起，展现了不同时期女排对自我身份的认同。同时，通过前半段“时代塑造人”和后半段“个人彰显时代精神”的不同展示，也唤起人们对于个人、集体、时代、国家的思考与共鸣。

“四十年前，我们是从这里出发的，今天我又回到了这里，我仿佛看到了那个时候的我们。还有这墙上的每一个球印，就是以前那帮傻姑娘，一个球一个球给凿出来的。”

女排姑娘们心怀梦想、脚踏实地、克服伤病、抗住压力、拼尽全力、只争朝夕地苦练与坚持，让女排成为了一种时代信仰。一回回倒地，一次次跃起，一记记扣杀，点燃几代青春，唤醒大国梦想。因排球而生，为荣誉而战。一把铁榔头，一个大传奇！从谷底重回巅峰，临危不乱，一锤定音，那是荡气回肠的一战！拦击困难、挫折和病痛，把拼搏精神如钉子般砸进人生——这就是郎平。

到底什么人、什么事才能代表女排，诠释好女排精神呢？郎平说：“女排精神是什么，不是一定要赢，而是明知道自己会输，也都要一分一分地把它‘咬’回来。”在一起世俗地吃吃喝喝、玩乐扯皮的是团伙，而在一起搀扶彼此的双臂、见证彼此的成长、打出彼此的优势特征、打出在同一件事情上的不同磨练坚持和豁出去，有心在一起才是团队！当我们的国家真正强大，我们不再需要用一个“夺冠”来满足我们的民族自豪感时，我们才能真切感悟到，在“夺冠”背后的“女排精神”才是我们追求的真正内核。

生命中的小坚持

文生产部
宋加林

泰戈尔曾说过这样一句话：“让睁眼看尽玫瑰的人，也看看它的刺。”这句话道尽了生活中的美好，但又夹杂着不幸。可是生活就是这样，如同一口七彩的染缸，在你出生那一刻就被打翻，不同的颜色弥漫在你的周围，有的迷人，有的却很丑陋。人生百态，生活百味，都需要我们细细地品味。“人生如逆行，我亦是行人”，在百态人生中，亦有值得我们去坚持的事情。



保持思考，安顿自己

法国哲学家帕斯卡说“人是一根会思考的芦苇。”独立思考，是大部分人毕生追求的一种能力。而现在的我们身处在信息爆炸的时代——电视、手机、互联网无时无刻不在给我们灌输繁琐混杂的信息。生活在这个时代的我们大部分都被迫成为温顺的“接受者”，并且在这个过程中习惯了“接受者”这个角色。随着互联网对我们生活的包围，我们习惯性地接受信息，甚至无论真假。思想上的懒惰，使我们对外界接收到的信息深信不疑，对他人观点深以为然，丧失了独立思考的能力。再者我们从出生以来就接受教育，但教育并非点对点、一对一的。从某种程度上讲，教育能够为我们将来铺路，但是并不能为我们做选择。面对生活中所接收到的各式各样的消息，我们显得无所适从。所以我们要随时保持思考，不要总是听从别人的意见。每个人都是独一无二的，你不可能听取了别人的意见，就复制了他的人生，你自己选择的人生，你自己就要对自己的人生负责。无论是面对突如其来的困难，还是处理工作上的种种矛盾冲突，我们都应该独立的思考，坚持自己的原则和立场。

保持自律，提升自己

人生是舟，自律是水，以水推舟，方能扬帆万里；人生是树，自律是土，以土养树，方能枝繁叶茂；人生是茶，自律是沸水，以沸水冲泡，方能茶香四溢。明代大学士徐溥效仿古人，不断地检点自己的言行，在书桌上放了两个瓶子，分别装黑豆和黄豆。每当心中产生一个善念，说出一句善言，做了一件善事，便往瓶子中投掷一颗黄豆。相反，若有不好的念头产生，言行有所过失，便投掷一颗黑豆。久而久之，随着他自己的不断反省激励，瓶中黄豆越来越多，黑豆越来越显得微不足道。他不断地锻炼与反省自己、完善自我，终成德高望重的一代名臣。乔布斯也说过：“自由从自来，自信则从自律来。”自律是一种改造，是严厉地自我提纯，人格冶炼。放纵如山倒，自律如抽丝。不要随意地放纵自己，不要随意地给自己找借口。对自己严格一点，时间长了，自律会成为一种习惯，一种生活方式，保持自律，不断地提升自己，未来的你会感谢自律的自己。

保持热情，重拾自己

罗曼·罗兰说：“生活中最沉重的负担，不是工作，而是无聊。”热情是一笔珍贵的资产，无论知识、钱财或势力都比不上它。若是对生活毫无激情，青春年少也不过迷惘度日；若对生活饱含热情，年过百岁也依然朝气蓬勃，所以我们无论是在生活还是学习中，都应该怀揣热情，用最好的心境来面对。心中的火不熄，才能将日子过得风生水起。

愿你我，遍历世事，仍清醒独立；自律自醒，一生努力；热情依旧，乐观如初！





WORK

压力

文_品质部 胡乙伟

学
会
如
何
减
压

P
R
E
S
S
U
R
E

我们生活在如今的这个社会，每天都有各种各样的问题在等着我们去解决，不管是工作还是日常的生活都会有许多的挑战等着我们，所以我们每天的生活压力都非常的大，但是在如今的社会中这种现象实在是太过于普遍，我们很难去改变这种现状。所以如何减轻生活中的各种压力是现在社会中许多人都必须面对的问题。

其实我们的压力更多的是来自我们的内心，对自身的期望值过高，如果超出自身的能力，导致不胜重负，内外双重压力下会表现出一系列心理症状，心情不放松、烦躁、包容性差，所以当我们有了压力后，一定要学会如何对自己进行放松。

首先，我们需要做好工作和休息时间的角度转换，把工作时间和休息时间分开，该休息的时候要好好休息；同时认知介入，对事物给予积极的或中性的解释，从内心深处化解压力；调整期望值，把利害关系看淡一点，提高满足感。

其次，在生活中也有许多的可以减轻压力的方法可以让我们的内心得到压力释放，当我们压力很大的时候，我们何不停下脚步，去感受一下生活中的另外一番景象，这样一定会使我们的内心得到平静。比如，当我们在工作中每天都不停地努力着，但是却发现自己总是达不到自己预期效果的时候，为什么不对自己的要求再低一点点呢，为什么不换一个角度去解决问题呢，如果能够在另外的道路上找到问题的答案，那么我们的内心也会得到压力的释放，同时也能够让内心拥有一种满足感，这种满足感又会重新激励我们往更高的目标前进。

然后，当我们每天做着同样的事情，我们的内心一定会焦虑不安，这时我们需要做的就是把手上的工作先放一放，让自己能够有些时间去干一些其他的事情。例如外出旅游，修养生息，可以弥补消耗，恢复体力和脑力的作用，并且在旅行的过程中还可以丰富知识，锻炼身体，感受大自然，使我们的内心得到平静。

最后，当我们压力太大时也能够通过向别人倾诉的方式来达到释放压力的作用，通过研究显示压力过大可能会导致内分泌紊乱，出现持久的心身功能失调，以致皮肤干燥松弛，失去光泽，肤色呈病态状，故而建议“精神美容”，何为“精神美容”，也就是心灵美境、洒泪排忧、诉说排忧等，研究结果还显示倾诉可以使许多因为工作或生活压力而令皮肤变得糟糕的女士收获颇丰的美容效果。倾诉能够让自己的压力分享给他人，心理上感觉得到了一定的理解和支持，整个人的状态也会更好一些。

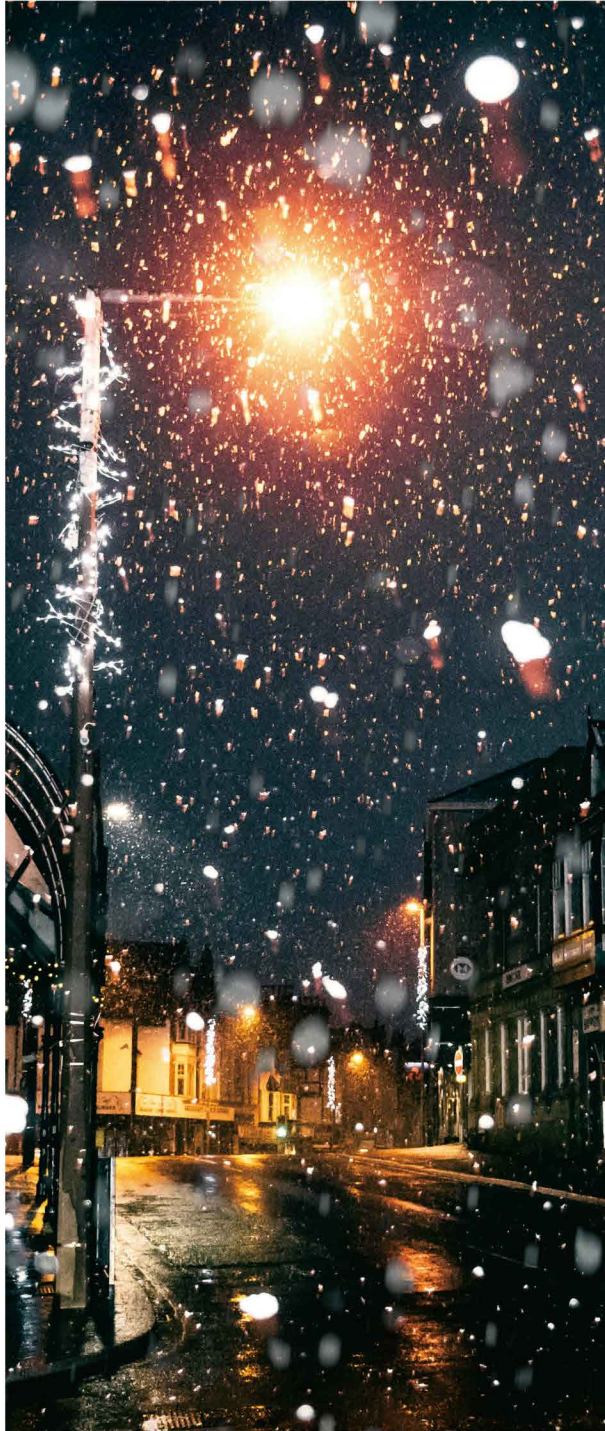
不管我们选择什么样的方法缓解压力，最重要的是我们必须保持一颗乐观的心态，它能够帮助我们战胜生活和工作中的各种不如意，勇于挑战自己，即使再难再大的问题也能够迎刃而解，最终得到一个令我们满意的结果。



成都的

冬天

文 人力资源部部长 袁洁



11月7日，农历九月二十二，立冬，意味着冬季开始了。提到冬天，脑子里立刻闪现出白雪皑皑、银装素裹、漫天飞雪、天寒地冻、寒气袭人等词语，然而成都立冬这天的气温是23°。在这个艳阳高照的日子里，锻炼的人们，穿着单衣在公园慢跑；爱美的姑娘，穿着单薄的裙子在宽窄巷子照相；冬天就在银杏树叶由绿变金时，悄无声息地来了。

成都是个盆地，污染不容易散出去，这里的冬天总是和雾霾相伴，才立冬2天，雾霾就接踵而来，从9号开始天气由“良好”变为“轻度污染”，而且一直持续了一周，原本晴朗的天空也变得灰蒙蒙的，整座城市好像被一笼阴霾的云所笼罩，没有阳光的照耀、没有湖光山色的衬托，这里的冬天更像一幅水墨画，这么得飘逸。

成都的冬天，太阳是稀少而金贵的，偶出太阳，你会发现公园里、草地上、露天茶馆、咖啡厅里到处是出来晒太阳的人，他们一二成双、三五成群的聚在一起谈天说地，享受着冬日的阳光。如果碰到一个大晴天，你会发现很多人都抢在这天洗衣晒被，屋顶、阳台都挂满了五颜六色的衣物，为这个水墨色的冬天增加了一抹彩色。

成都的冬天，从温度上看很少冷到零度以下，可是却特别特别冷，这里不像北方有暖气，屋里屋外一个温度，遇上阴雨天，你可以深刻地体会到什么叫深入骨髓的冷，这是一种让人从心底感到阴冷。成都的冬天，也是热气腾腾的，大街小巷到处都弥漫着火锅的香味，人们围着沸腾的火锅开怀畅饮、其乐融融，一扫冬日的阴冷。

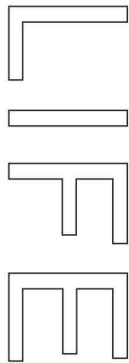
北方的冬天，树木没有叶子，枝干上都是光秃秃的，远远的看着像一把把倒着的扫帚，一片苍凉、毫无生机，而成都的冬天，大多树木不会落叶，苍翠依旧，道路两旁的绿化带更是生机勃勃。

成都的冬天，很少下雪，如果遇到难得的下雪天，整座城市都会为之疯狂，窝在屋里的人们不再惧怕冬日的寒冷，纷纷出门喜迎冬雪，大家摊开手心接着那一片片难得一见的雪花，欣喜若狂，如若能堆上一个迷你版的雪人，那更是件值得纪念的大事，必定得发个朋友圈为之炫耀一番，成都人的喜悦就是这么纯粹、这么简单，这就是成都的冬天。

一件件小事

生命的意义

文|研发中心 杨芦果



温暖且珍贵



“我们终将走向死亡，生命存在的意义到底是什么？”

听到这个问题，或许你会去找各种理由证明生命存在是有意义的。因为我们都想有意义地活在这个世上。

脑海里第一次浮现出这个问题是在爷爷离开的那天。事情有些突然，在那天，爸爸给爷爷拨通了电话，离开之前的最后一通电话，在电话的另一头爷爷讲到：“我现在讲话有点费劲，先不说了。”生命总是这样，你存在于这

个世界，身边的人和物总是由陌生到熟悉，从熟悉到建立深厚的感情，然后又将和你和你爱上的这一片土地分开，直到永远。那生命的意义是到底什么？

听说过这样一个故事：你来到这世界，好好学习、认真成长，终于挨到了毕业，找了一份不错的工作，结婚，生活稳定下来；然后有了自己的孩子，整天背负各种压力 and 责任，每天忙忙碌碌，却又感觉碌碌无为，仿佛自己成为了机器。等到孩子长大，你也渐渐老去。孩子远走高飞，上大学、找工作，又只剩下你和你的伴侣相依为命，慢慢老去，直至死亡。恩，就这？那生命的意义到底是什么？

关于这个故事，还有人这样讲：生命的意义就是，经过十个月，你从小不点到现在闯入父母的生活，变成了他

们的开心果；第一次背上书包的兴奋劲儿；和好朋友在教室的外面一起罚站，阳光透过树叶照在你们的脸庞；在大学里邂逅心仪的女孩子，而好基友在旁给你打气；面试被拒，回去与朋友网吧通宵庆祝失败；做你原来不敢做的事，就像离开那个你熟悉的地方；在忙碌的一天遇见那个回眸；亲自装点属于你们自己的新家；半夜为你的开心果换尿片，第二天疲惫地上班；观看孩子表演时落下的那滴眼泪；孩子终于不用带，你和妻子出去度周末；就算孩子在家，还是忍不住与40岁的另一半偷偷亲一口；妻子已经发火，你还肆无忌惮的放屁“排毒气”；给孙子孙女讲故事；看着孩子生活如意时，自己心里满满的成就感；让孙女教你操作最新款的数码产品；最后和孩子以及这个熟悉又陌生的世界认真的道别……生命的意义就在于——一件件小事！

喜欢陶杰在《杀鹌鹑的少女》中写到的一段话：“当你老了，回顾一生，你会发觉：什么时候出国读书、什么时候决定做第一份职业、何时选定了对象而恋爱，什么时候结婚，其实都是命运的巨变。只是当时你站在三叉路口，眼见风云千墙，你做出选择的那一日，在日记上相当沉闷和平凡，当时还以为是生命中普通的一天。”



珍惜当下 努力向前

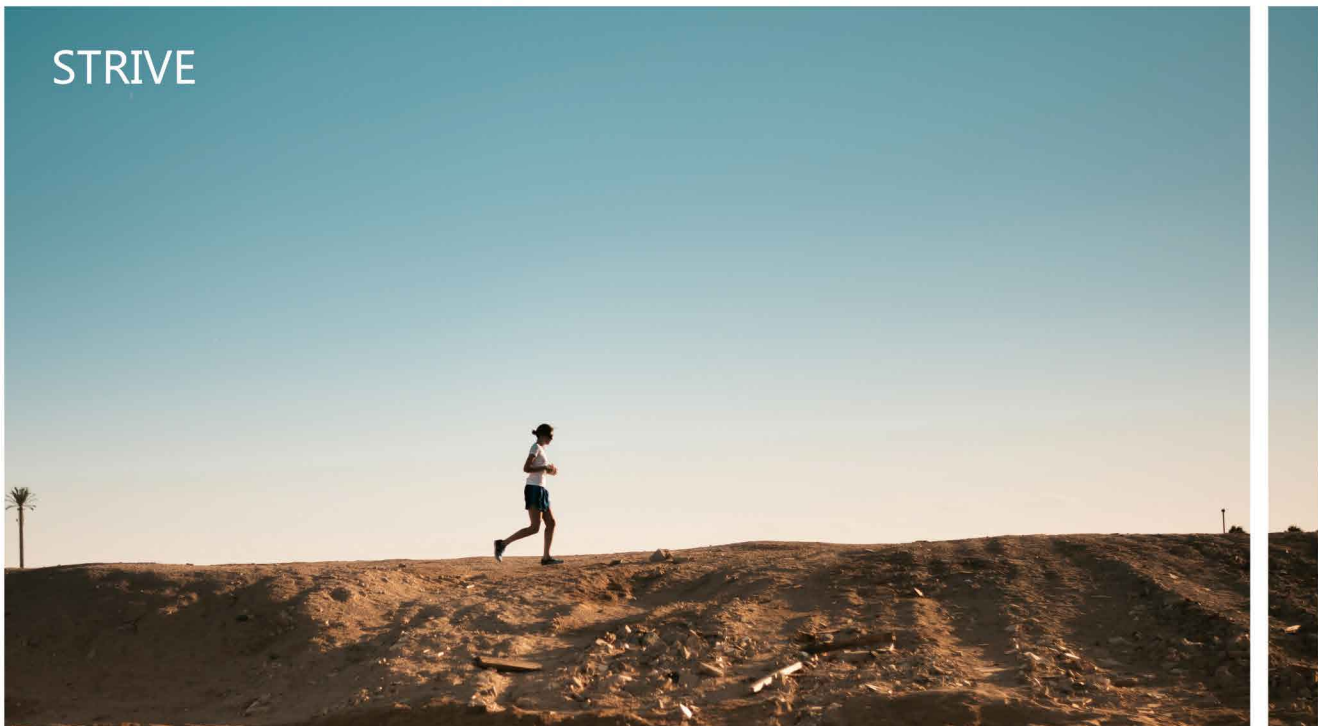
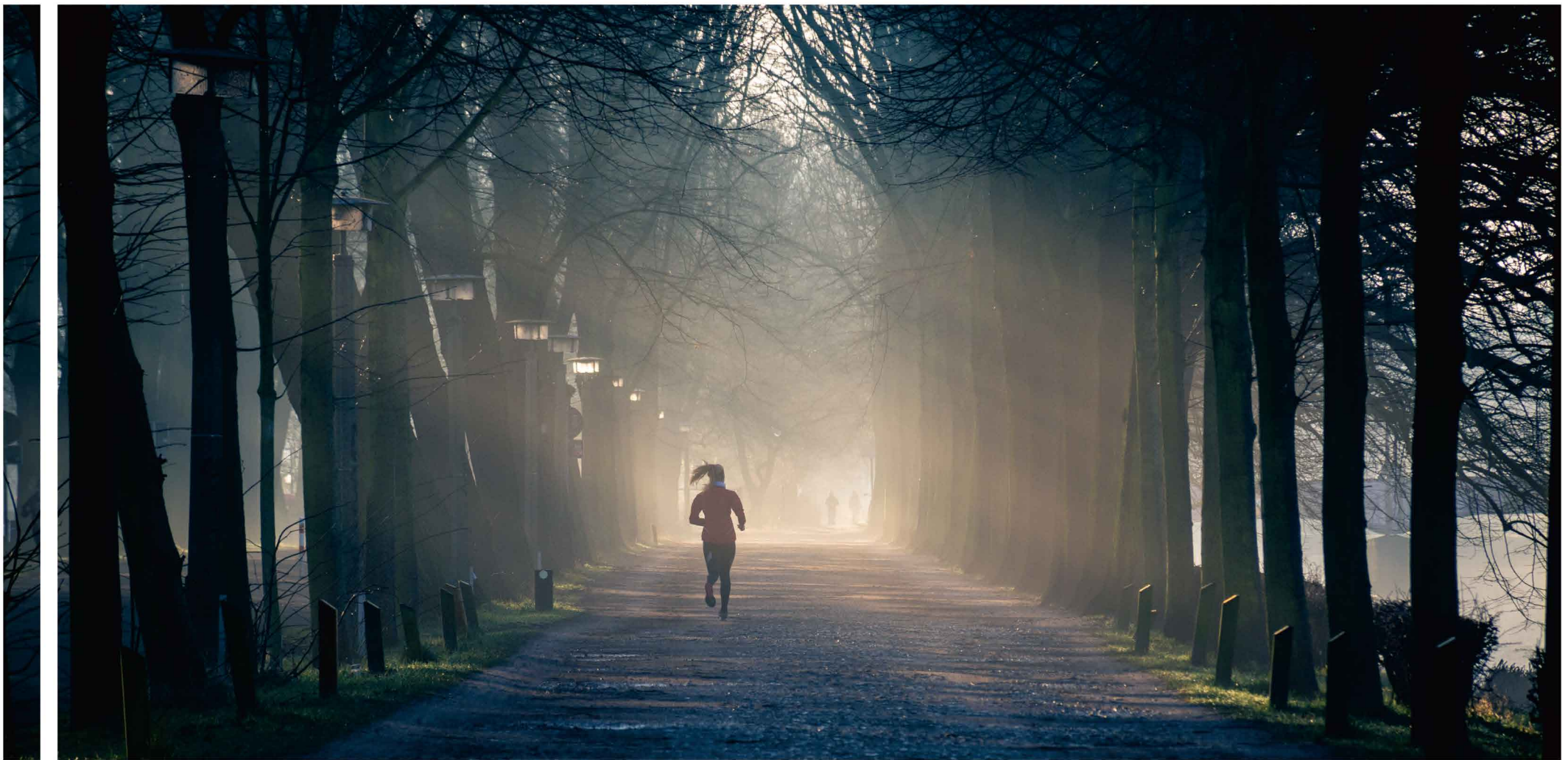
文_运管部 王小芳

2020年，人们都在感叹这一年是跌宕起伏、不平凡、灾难多的一年，从武汉新冠肺炎疫情到世界疫情的爆发；从澳洲大火到东非蝗虫的蔓延，从菲律宾火山爆发到南极气温的高升等，种种现象都向人类的生命发出了挑战。而为维持生命，有太多的人付出了昂贵的代价换来了生命的延续、国泰民安，面对恶劣的环境，我们要做的就是珍惜当下，努力向前，因为没有人知道明天会发生什么。

受疫情的影响，有人失业下岗，有人“明知山有虎可偏向虎山行”。我们应该庆幸我们在为国家贡献微薄之力时还好好的活着。人的生命只有一次，每一段经历都不会重复，也许此时的经历让你想逃离，可是为了不留遗憾，我们需要认真的去体会生活、工作的每个细节，珍惜现在拥有的，认真过好每一天，努力往前走，且行且珍惜。

人性的不满足会使人享受不了已选择的人生带来的真正幸福。已经拥有的，总是觉得还不够好；已经得到的，总是觉得还不够多。没有的，看见别人拥有了，很嫉妒；没得到的，看见别人得到了，很记恨。既然选择了，就应该不辜负现在的人生，才是对自己最大的尊重。

听说过这样一个故事，在梦里走在街边，你发现有被丢失的人民币，而且金额不小，顺着街边不断的捡钱，怎么捡也捡不完，直到你笑醒却发现这只是个梦，你却躺在床上什么也没得到。从这故事中，告诉我们一个道理，人不能躺在虚幻的理想状态中，坐享其成，而是需要大胆向着标杆付出努力才能实现我们的奋斗目标。



即使前路崎岖，也要一往无前

即使前路崎岖，也要一往无前，命运不会辜负每一个用力奔跑的人。人生的航程，不可能总是一帆风顺，也许在向前奔跑的路程中，难免会有出乎意料的事情发生。磕磕绊绊、事与愿违，内心迫切寻求改变，却始终不能得。我们要做的不是徘徊在事情的缘由当中出不来，而是即刻开始新的努力，接受新的挑战，披荆斩棘，不断地给自己“充电”，使自己强大起来能独当一面，打破命运的枷锁，通往幸福的彼岸。

有一朋友参加驾照考试，科科都是一把过，从未补考过，顺利拿到了驾照，当有人夸他厉害时，他总是以“运气好”应之。简简单单的“运气好”三个字，承载的却是他风雨无阻的勤学苦练。正如“台上一分钟台下十年练功”的道理一样，为了一场期待已久的表演，必须在台下有充分、努力的准备，才可能有出彩的表现，看到表面有多幸运，背后就有多努力。

无论环境如何，无论成功与否，无论喜怒哀乐，珍惜当下，勇敢的接受挑战，无所畏惧，努力争取，越努力越幸运，向着标杆奔跑，生命的旅途才会被幸福环绕。

终将逝去的 2020

文_研发中心 刘通程

迎接我们的将是一个
新的世界

一起加油、一起奋斗

努力向前

2021



2020！一个温馨的数字，但庚子年，却注定了它的不平凡。年关将至，新的一年即将来临，本应对新的一年翘首以盼，但却找不到从前那颗期待的心，发生了太多令人无法忘怀的事情。

回首看去，2020注定会是一个令全世界都难以忘记的数字。年初之时，所有人都沉浸在新年的喜悦之中，没有人会预料到之后所发生的事，亦没有人在意明天的世界会如何，如同那句话——“最初，没有人在意这场灾难，这只不过是一场山火，一次旱灾，一个物种的灭绝，一座城市的消失，直到这场灾难和我们息息相关”。之后，世界给我们上了极其沉重的一课，席卷全球的新冠疫情、火光照亮世界的澳大利亚山火、东非印度蝗群遮天蔽日、非洲猪瘟/禽流感牵引无数人的神经，菲律宾火山爆发、日本以及中国的数次地震是人们心中的又一片阴云，冰川加速融化的消息令人不寒而栗，这所有的事情如同梦幻般铺天盖地而来，在同一时刻，给人一种世界末日的情景。以至于后来在网上流传着这样一句话，“在这个世界不求其他，活着就好”。

在这段时光里，我们体会到了自己的渺小，和在世界中的微不足道。在意外来临时我们连准备的机会都没有。

当疫情来临之时，我们惶恐、不安，不知道明天的世界会朝着怎样的轨迹发展，不知道意外和明天哪一个会先到来，每日禁足在家，祈祷这样的世界尽快离去。当火灾、地震等灾害爆发，当听到冰川融化、蝗灾肆虐、灾难频发的消息之时，我们愈发的忧虑，不知道未来的日子会怎样，我们在惶恐不安中感叹世间的多灾多难。但世间任何事都有它不容忽略的另一面，在这个庚子年中，在这个充满不幸的世界里，我们亦看到了人性的光辉，为了与灾难抗争的空前团结。在灾难面前，人类成为了命运共同体，大家为了一个共同的目标一起加油、一起奋斗，每一个国家、每一个职业、每一个人都贡献自己那微弱渺小的力量，就是这种力量护佑我们还活着的人努力向前。

在这段“与世隔离”的日子，我们静下心，认真思考，回忆从前，明悟之前犯下的错，审视余生之路，重塑内心的信念，找到未来的人生方向，不再庸庸碌碌的过，从此之后的我们，将拥有更深沉与健康的自我，我们不再似往日那般轻浮。

窗外，温煦的阳光洒满了大地，碧蓝的天空清澈如洗，给人一种心旷神怡的感觉，也同样给了人们一个温暖而坚定的信念，无论曾经的世界有多么令人不安，未来却清晰可见，只要努力向前，那些不堪回首的往事都会逝去，迎接我们的将是一个新的世界。

为生活 点一盏灯

文_研发中心 姜宇

红尘如画卷，百卷千画，画的都是人生百态；人生几回转，千回百转，转的都是浮生一梦。人生短短，何苦愁眉苦脸心事重重；何必口是心非言而无信；何能自以为是虚度光阴。

成功的诀窍不仅仅在于追求，更在于等待。每件事情的发展都是一个过程，成功的人恰在于在该出手时才出手。智者善谋，谋其机也。何时该做什么，就专心做好什么，不会总是吃着碗里的，看着锅里的，急于求成只能是功败垂成。做任何事，你可以想法速成，却不可强求，懂得等待，是黄雀制胜的关键。

人生是一艘渡船，所有的经历都是自己的选择。心无所求，甘于寂寞的船儿一生停靠在宁静的港湾；志向远大的船儿驶向遥远的大海，有什么样的心，就有什么样的选择，有什么样的选择，就会遇见什么样的人生。无论怎样，既然选择了，满意自然坚持；不满意可以转弯，却无法也无需重新选择。

静以修身，俭以养德。水深则静，林茂则幽，山高则肃，品高乃和。万象的至高境界最终都是静。树欲静而风不止，奔突的欲望，喧嚣的生活，躁动着每一颗不安分的心。谁能在躁动中寻得宁静，谁就觅得了生命的大滋味。节俭之人必能克制物欲的诱惑而淳养品德，德高则易静。静者，不为外物所动也。

过去的事，可以回忆，但不要陷入；现在的事，努力去做，但不要固执，未来的事，尽情描绘，但不要幻想。人生百态，生活百味，都需要我们细细品味。

心为人的精神、理智与一切行动的主宰，养心之道在平静，静可以养成，心静如水不忧，久而澄清，洞见其底。人生须知做人，人品为先，才能为次；做事明理为先，勤奋为次。在岁月中跋涉，每个人都有自己的故事，看淡心境才会秀丽，看开心情才会明媚。累时就歇一歇，随清风漫舞；烦时就静一静，随花草凝眸；急时就缓一缓，和自己微笑。

不是不追求，只是不强求。淡然过着自己的生活，不要轰轰烈烈，但求安安心心。多一点快乐，少一点烦恼。不论钱多钱少，只要每天开心就好。饿了就去吃饭，累了就睡觉，醒了就微笑，生活什么滋味自己放调料，品味百态人生，人生三千事，学会一笑了之。

如果置身于山巅，就会“山高我为峰，一览众山小”，如果置身于大海，就会“自信人生二百年，会当水击三千里”，播种下什么心态，就会有什么样的收获。你笑时会发现生活也在笑，你善时会发现世界都是善良的，让我们用阳光、友善、慈爱的眼睛来看整个世界。

生活就应是这样，每个角落都有温馨，每个页码都记载着甜蜜的回忆。打开岁月的画卷，你是否会记起：除夕夜，家人围坐一桌，吃着热腾腾的饺子时，洋溢出幸福的表情？你是否会记起，中秋佳节，皎洁的月光在夜间泄露，耳边阵阵昆虫鸣叫时，家人在院子里话家常、吃月饼，优哉游哉、乐哉乐哉的画面？你是否会记得在万物复苏、草长莺飞的初春，家人背上行囊去田野踏青的趣事？你是否会记得当你过生日时，全家和你吹蜡烛，切蛋糕，你心里涌动着的一股股暖流这些，都如一颗颗璀璨的珍珠，如一朵朵晶莹的浪花，如昙花的完美一现，如果不珍惜，稍纵即逝，生活就应这样，有家人、有亲情、有祝福，足矣！

品味百态人生，人生三千事，学会一笑了之

生活就应是这样
每个角落都有温馨
每个页码都记载着甜蜜的回忆

生活
LIFE

读《次第花开》有感



作者: 希阿荣博堪布
出版社: 海南出版社
出版年: 2017年

我不是信佛之人，但不信宗教并不是说就没有信仰。我知道我自己是有信仰的，尽管信仰这东西要用语言描述出来怕是有些困难。也许可以说就是一个人从以往的生活经历中得出来的自己依循的事物的评判标准？话说回来，尽管并不信任何宗教，我挺愿意去吸收任何宗教信条中有价值的东西。很喜欢这本书，细细读来受益匪浅。以前总觉得佛学的书肯定是空洞乏味的，但这本书却是朴实深厚，似一朵小花温柔开放在读的人心里。

普通人的生命兼是由烦恼中来，到烦恼中去，全然不得自主地流转。如果我们认为生活中有痛苦是正常的，人生本来如此，我们就能更好地集中精力处理问题本身，而不是无谓地纠缠在愤愤不平的情绪中。例如书中所说：“倘若没有无常，离别的人就永远没有相聚的机会，生病的身体就永远不可能痊愈，黑夜永远等不到白天，低落的心情永远快乐不起来。这样的世界不是很糟糕么？”

事物皆看待因缘而生灭。曾有对佛法完全不了解得人问我说：“如果让你用一句话概括佛教的信仰，你会说什么？”我想了想说：“信佛就是相信因果。”不要以为我们修行的目的是为了掌握更多的才艺技能，从而成为一个

更美丽、更圆熟、更富有、更另人羡慕的人。其实不是这样的，很多时候，我们恰恰需要做减法，心思单纯，生活简单就好。仔细观察，我们深深执着的人、事物、状态等一切，没有一样对我们的生活来说是不可或缺的。

相信自己于万物是分离的，这样一个错觉强化了人心的冷漠，让人不觉得自己应该对他人□社会和整个世界承担什么责任□人们把拥有尽可能大的独立性看成是人生成功的标志，尽可能地不需要别人。有人因此认为能否过得幸福快乐完全是自己的事，与其他人没有什么关系，只要自己有能力得到想要的东西就行了，至于其他人是否过得幸福，也与自己无关。但现代社会的大多数人却陷入另一个极端：认为只要物质丰富了，一切问题就会迎刃而解，再不会有痛苦。但人之所以有别于动物，却在于他不仅需要感官上的满足，还需要精神上的满足。

很多时候，我们发怒是因为觉得这样我们会更强大。同样的，傲慢恰恰暴露的是一个人性格的不成熟和内涵的不够丰厚□没有什么比贪婪更具有欺骗性，我们总以为自己不快乐的原因是拥有的太少或想要的没得到。

其实快乐就在我们身边，可是人们要么因为心不够静，察觉不到它们；要么因为快乐转瞬即逝，来不及充分感受。如果人们能像观察自己脸上的斑点皱纹那样，去了解熟悉自己心念的活动，就不难发现每一个单纯而直接的当下都带着淡淡的喜悦。如果人们不是把快乐一味寄托于瞬息万变的外部世界带给人的刺激，那么快乐的感受是可以延长、扩大的，因为内心的平和富足、亲情友情和慈善助人的行为更容易让人产生幸福感，进而让我们的内心真正放松而开阔，更加珍惜人生。

（编辑：刘竹梅）

生活不是一场辩论赛

——读《非暴力沟通》有感



作者: [美]马歇尔·卢森堡
出版社: 华夏出版社
出版年: 2009年

生活不是一场辩论赛，目的不是争对错，而是活的更好。

在一整排都是《攻心说服力》、《一秒钟搞定》、《看穿人心》……这样字眼的书架里，我一眼被这个低调又有些学术的名字吸引住——《非暴力沟通》。在我看来，沟通是爱与关怀的艺术，而不应成为势利者的诡计。

书如其名。非暴力沟通是从专业的心理学角度告诉你，如何更好地表达自我和理解他人，以期达到深层的、发自内心的沟通，尤其是面对一个情绪化的、“难相处的”、甚至是愤怒的对象时，或者是面对冲突、误解和似乎难以化解的冷漠之高墙；而不是教会你厚黑学的手腕或者各种花哨的技巧，以期在争辩是非中“赢得”胜利或是在与他人交往时取得利益。

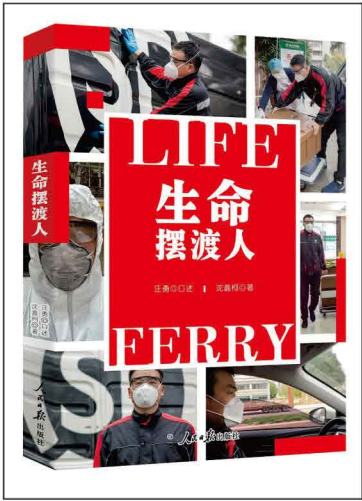
作者一再要求我们，或者说教导读者，学会理解对方话语之下想要表达的感受和需求，并且学会表达自己的感受。也许你觉得这很容易，但是人们从小受到的教育，已经限制了他们情感智商的发展，以至于把“看法”“评判”当成“感受”。“我感到受伤”“我感到委屈”这样的感受往往被争执你错我对而掩盖，相互指责进而引起双方的愤怒，最终导致暴力的沟通（不管是“热暴力”还是“冷暴力”）。

本书最难能可贵的是，作者写作的目的并不局限于教会人们如何更好的去沟通。他在书后的几章中，涉及到许多能帮助人们改善自己的生活，使自己的心智得到成长的内容。包括第九章的爱自己（如何与自己对话和沟通）、第十章的充分表达愤怒、第十二章的重获生活的热情和第十三章的表达感激等等，这也正印证了书的封面所写：通过非暴力沟通，让人们获得“爱，和谐和幸福”。

总之，本书值得一读再读，书中的许多内容还需要经常温习和回顾，需要自己的实践去真正的掌握其中的精妙。当然，非暴力沟通也有一定的局限性，它主要是从心理方面着重促进人与人之间的互相理解并且减少矛盾或由于误解带来的愤怒情绪，但是倘若你要从更为工具、理性、更符合这个商业社会的角度来看（比如如何更好的推销，说服他人等等），或许你更应该读一些本篇文章中第一段所列的那些“技巧性”的书目。

（编辑：刘竹梅）

读《生命摆渡人》有感



作者: 汪勇/沈嘉柯
出版社: 人民日报出版社
出版年: 2020年

这本书讲的是在今年武汉疫情期间，一名顺丰快递员汪勇从一个普通的快递员，到成为接送医护人员的司机，再到后来成为能够为医院提供非常多的志愿服务的过程，疫情控制住之后，汪勇成为疫情期间最亮眼的志愿者，甚至得到了国务院和中央颁发的奖章和证书。

这本书只是像讲故事一样，把他在这个过程经历给写了出来，也写到了他的心里活动，没有轰轰烈烈，甚至在最开始都没有那种我们理解的“英雄”的思想觉悟，他只是一个普通人，有的也是最普通的思想，甚至他最开始想加入医护人员志愿群的动机，只是为了在武汉封城后，了解一些内幕信息，这样的动机，和我们理解的“英雄”一登场，就想要改变世界，想要“做一番大事业”截然不同。

汪勇能够成为一个志愿者，是在志愿群里看到了很多医护人员一直在不停地发送求助信息，但是又没有人主动承担这个事情，自己才开始主动承担的，当时正值春节期间，外地务工的人都回老家了，滴滴几乎也已经停运了，他想，开车出去，把医护人员从医院送到家里，或者从家里送到医院，这是一个比较简单的事情，甚至可以想象，这多少能得到一些报酬，所以他就去做了，这是一个非常可以理解的动机，我想如果换成是我，可能唯一要顾虑的就是传染风险，除此之外，也没有别的难度。

但是我又一想，如果汪勇知道他后来要处理的事情那么多，要沟通的人那么多，在刚开始，他还会不会来做这个事情呢？我想可能不会。

于是，他开始当起了司机，按照微信群里的消息，每天接送别人，当他发现他忙不过来的时候，他就联系认识的朋友一起出来跑车，联系的方式也很简单，跟大家说，这需要几辆车接送人，作为一个发起人，他可能不可避免的要承担起这个车队的联系人的作用。

开车的过程中，他听说医护人员吃不上饭，连外卖都订不了，他想，我有车，这边的需求又很明确，我只要联系几个饭店，做好饭之后，我开车把饭送到医院就可以了，这也不是个困难的事情，于是他又承担起了送饭的责任。

一个医院的出行需求和吃饭需求被他解决掉了，另外几家医院也有这样的需求，于是他可以跑的多一些，饭菜订的再多一些，当他忙不过来的时候，就可以把任务交给信得过的另外一个人手上，于是，不知不觉，他解决了疫情期间对医患人员最关注的两个大问题。

认真来看他付出的这个过程，很难吗？

其实并不难，解决医院医护人员的需求，看起来很复杂，项目很庞大，但是拆分开来，每一个需求又非常简单，把这些简单的小事一件一件做好，最后汇总总起来，就是一个令人敬佩的工程。

如果让我现在去承担一个大的项目，我可能会害怕，我怕我做不好，但是如果让我去开车接送个人，我觉得能做好，让我去定个吃饭的事情，可能我也能做好，让我定个酒店，订个房间，顺便再定个会议室，估计也没问题，但是如果直接告诉我，安排好“X总”明天和我们的会议，这么一件看似很笼统的工作，我可能就会懵逼。

汪勇是一个英雄，但是在他最开始成为英雄的路上，只是经过内心的挣扎，从决定当一个司机开始，他没有抗拒在这条路上遇到的挑战，这些挑战或许很简单，或者有些难度，但是最后他都把事情做了，而且做得都还不错，当这些事情都汇总到一起，他就是一个当之无愧的英雄。

我们每个人，如果愿意，其实都可以是一个英雄，我们会是家庭的英雄，是公司的英雄，也可能是社会的英雄，这就要看，当我们遇到挑战，遇到需要我们的时候，我们选择了逃避还是坚持，不管我们能力如何，只要能在那个关键的节点，承担起该承担的责任，我们也会是自己的英雄！

（编辑：刘竹梅）



赛狄诚邀您的加入 我们期待与您合作