



### 办公区节水小窍门

- 1. 洗手 / 洗杯巧操作：**先用水打湿用具，关水龙头先搓洗后再冲洗，减少流水时间，告别“长流水”浪费。
- 2. 滴漏及时修：**发现水龙头滴漏，立即联系行政部！微小滴漏一天能浪费数千水，积少成多损耗大哦~



### 办公区节电小窍门

- 1. 电脑节能设置：**设定 10 分钟无操作自动休眠，午休或长时间离开时，手动关闭显示器。
- 2. 设备下班“休息”：**打印机、复印机等，下班后拔掉电源，避免它们夜间“空耗电”。
- 3. 人走灯灭成习惯：**离开会议室、茶水间时，随手关灯，节能从“举手之劳”开始。
- 4. 空调温度巧调节：**夏季 26-28℃、冬季 18-20℃，开空调时关紧门窗，冷 / 热气不“溜走”。

2025年7月“最美团队”名单公布

热烈祝贺供应链中心、普诺赛质量部获得 2025 年 7 月“最美团队”流动红旗！各部门具体得分情况可扫描下方二维码进入内网查询。

## 清凉一夏趣味连线

夏日炎炎，不如干杯清凉一下！奶茶咖啡啤酒热可可，通过白色通道连接相同的两杯，一起干杯吧！注意连线不可交叉，否则视为失败！完成连线，拍摄你的答案并将照片上传发送至内网“华康之家”帖子评论区。编辑部将根据答题速度，为回答正确的前三名同事送上定制文化周边一份！（本次活动游戏一切解释权归编辑部所有！）

赶快扫描二维码进入华康之家，点击《第 61 期月刊互动游戏 清凉一夏》趣味连线帖，上传答案照片发送至评论区，参与游戏吧!!!

## “童心漫游，磨力无限” 亲子研学活动精彩收官!

文 / 培训中心 龚婷

伴随着欢声笑语，盛世华康 2025 年第三届亲子研学活动于 8 月 7 日至 8 日在 C5 栋二楼会议室圆满举行。本次活动由培训中心精心策划组织，以“童心漫游，磨力无限”为主题，为员工和孩子们带来了一场别开生面的真菌探索之旅。

本次活动特邀产品创新中心殷先元担任主讲老师，全程参与课程设计。强大的技术支持阵容是本次研学的一大亮点，普诺赛质量部、戴安研发部、优恩研发部等部门共同组成“幕后英雄团”，为活动提供了坚实后盾。特别值得一提的是，技术支持部方明玥凭借其资深真菌学背景，为小朋友们细致讲解了显微镜操作和临时玻片制作流程，精密的仪器设备引发了孩子们阵阵惊叹。本次课程以孩子们熟悉的蘑菇切入，轻松打开通往奇妙真菌王国的大门，引导孩子们对生物科学产生了浓厚的兴趣。

汲取往期经验，本届活动特别锁定“蘑菇”这一充满童趣的主题，课程设计更加贴合学龄儿童，成功吸引了众多 90 后“宝爸宝妈”的踊跃参与。报名于 7 月 30 日启动后反响热烈，最终 30 组家庭成功集结，共享了这一充满发现与乐趣的半日时光。

研学活动寓教于乐，趣味盎然。课程从播放央视推荐的《菌物王国》纪录片片段引入，这是国内首部系统展现菌物世界的低龄佳作。“蘑菇

有哪些颜色和形状？”“如何识别毒蘑菇？”“小蘑菇怎样‘撒种子’（孢子繁殖）？”“蘑菇是植物吗？”这些奇妙的问题瞬间点燃了孩子们的好奇心。短短 15 分钟的观影，不少“小侦探”已经能从中探索出问题的答案。殷老师的知识分享深入浅出，妙趣横生。从真菌分类聊到蘑菇的结构、色彩斑斓的“外衣”及其神秘的家园，用风趣的语言引导孩子们思考“菇”事背后的自然力量。当熟悉的童谣“红伞伞，白杆杆”响起，课堂气氛达到高潮！小朋友们通过讲解懂得了：“毒蘑菇”没有固定的识别密码，对于未知的“蘑菇君”要保持距离，好奇也不能让它们进肚皮！

“真菌观察”环节引爆全场热情！显微镜一亮相，孩子们便争先恐后围观过来。在方老师的耐心指导下，大家细致观察普诺赛质量部专门为活动培养的“白霉菌标本”，孩子们透过镜头窥见层层叠叠的菌丝网络，纷纷为真菌强大的繁殖力惊呼不已。

除了知识科普，活动还设置了趣味手工环节。孩子们学以致用，回忆着刚学到的蘑菇伞状结构，用黏土 DIY 出属于自己的趣味“蘑菇森林”。动手小手，创意无限，知识也在玩味中悄然巩固。

活动尾声，欢乐气氛持续升温！殷老师为积极参与互动的小伙伴们颁发了公司特制的“磨力小探员”荣誉证书。每位小朋友还收到了两样超赞的纪念品：一本精

美的真菌学科普绘本《不可思议的蘑菇》，以及由培训中心贴心准备的蘑菇种植包，邀请“小小科学家们”把课堂的乐趣延续到家！

课后，员工家人们对本次活动给予了高度评价。孩子们兴奋地向家长分享着自己的奇趣发现与作品，一个个意犹未尽。

暑期亲子研学活动是公司全体员工特别打造的开放日活动栏目。我们相信，通过这种寓教于乐的“家庭总动员”，能让员工家属更深入地感知公司发展的方向，亲身体验家人的工作环境与热情。未来，公司将持续探索更多元、趣味的开放日形式，助力盛世华康大家庭与员工小家携手共进，温馨成长！

## 羽动破界 热力「戴」燃 戴安公司首届“羽你同行”混双争霸赛圆满收官

文 / 戴安 蔡慧琦

2025 年夏，汗水与欢笑交织成戴安人的热血勋章！7 月 16 日至 30 日，戴安首届“羽你同行”混双争霸赛激情开赛——10 支跨性别组合打破传统界限，120 分钟针锋对决诠释拼搏真谛，5 位天选观众陪跑全程幸运获奖。2025 年 7 月 30 日，随着冠军组合捧起奖杯，为期两周的戴安公司首届“羽你同行”混双羽毛球比赛圆满收官。这场汇聚了 10 对选手的体育赛事，不仅展现了戴安人奋勇拼搏的精神风貌，更成为连接团队情感、凝聚企业力量的生动纽带。

**车轮激战，十强逐鹿显锋芒**

7 月 16 日的初赛现场，10 对选手组成的“羽林军团”展开了残酷的车轮战。不同于传统的分组赛制，车轮战每队需连续应对多场对决，对体能与战术都是极致考验。赛场上，选手们的表现堪称精彩绝伦。男女组合凭借力量与灵活的互补，频频上演“扣杀+网前轻吊”的经典配合；女女组合则以迅速的脚步移动和精准的落点控制，展现出“以巧破千斤”的智慧；男男组合的对抗更是火花四溅，凌厉的扣杀声与球拍的撞击声交织成最激昂的赛场交响。

来自戴安分公司副总经理的胡治勇与项目部陈超前的“闪电组合”凭借永不放弃的韧劲和闪电般身姿晋级的瞬间，场边观众自发站起鼓掌，掌声持续了整整三分钟。戴安分子组的王淑娟与柯希钰黄金男女搭档组合，以默契的跑位让多对强敌败下阵来，他们赛后笑着说：“平

时一起做实验练出的默契，没想到在球场上也能派上用场。”经过全天高强度比拼，四支队伍脱颖而出，晋级决赛。

**巅峰对决，线上线下共沸腾**

7 月 30 日的决赛现场，气氛热烈得仿佛要将运动馆的屋顶掀翻。晋级的四支队伍展开单循环对决，每一场比赛都关乎最终排名，选手们的每一次跳跃、每一次扑救都牵动着在场所有人的心。决赛首次引入全程直播，无法到场的同事纷纷在弹幕区为选手加油，实时滚动的评论让赛场的激情跨越了空间限制。

最激动人心的冠军争夺战中，两支队伍战至决胜局，比分持续交替持平。关键时刻，分子组的“黄金搭档”凭借一记精妙的对角吊球锁定胜局，场边观众的欢呼声震耳欲聋。冠军诞生的那一刻，全场目光聚焦在获胜队伍身上，我们邀请到了盛世华康副总经理兰萍亲自为他们颁发荣誉证书和奖品，红色的荣誉证书在汗水的映衬下闪闪发光。

同步进行的“天选观众”投票活动同样火爆，现场观众通过扫码为自己所支持的队伍投票，最终 5 名观众凭借独特犀利的眼光，将晋级队伍投票。拿到奖品的研发二部的王娟主管说：“本来是来给同事加油的，没想到还能获奖，这种参与感太让人开心了！”

**羽你同行，凝聚力量向未来**

这场羽毛球比赛，早已超越了体育竞技的范畴，成为戴安公司企业文化建设的生动注脚。从初赛到决赛，

选手们在赛场上挥洒的汗水，展现的是戴安人永不言弃的拼搏精神；观众席上此起彼伏的呐喊，传递的是团队之间的深厚情谊；线上线下的联动互动，彰显的是企业活力四射的凝聚力。羽毛球比赛有胜负，但戴安人在这场活动中收获的团结与激情，才是最珍贵的战利品。未来，公司将继续搭建更多这样的平台，让大家在工作之余收获快乐、凝聚力量，共同书写戴安更精彩的明天。

### 贺报

**专利 +3!**  
武汉普诺赛、戴安  
共新增 3 项发明专利!

文 / 项目申报组 胡迎东

2025 年 7 月，从国家知识产权局网站获悉，武汉普诺赛公司的《一种冻存后颜色分布均匀的含酚红胰酶溶液及其制备方法》1 项发明专利；戴安公司的《抗独特型抗体及应用》、《一种靶向 VSI64 蛋白的抗体及应用》2 项发明专利通过审查，均已获得授权。

公司将切实通过开展知识产权布局助推企业发展，持续加强技术投入，利用科技创新进一步提升企业的核心竞争力。

## @优秀的你 榜样的力量

### 互助护航实验，担当温暖科研

优秀案例代表：张黎明 戴安生产部动物免疫组  
汇报人：邹良缘

6 月 9 日，我在进行实验动物首次免疫操作时，因动物应激反应突然剧烈挣扎，不慎被其咬伤右手食指。我立即暂停操作确保动物状态稳定，随后第一时间联系同事张黎明。得知情况后，张黎明同志立即放下手中工作，迅速赶到现场。他一边轻声安抚我的情绪，一边有条不紊地协助我完成初步应急处理：用流动清水持续冲洗伤口，紧急处理。他主动承担起与实验室负责人的沟通报备工作，然后驾车将我送往医疗机构。抵达后全程陪同协助——主动与接诊医生沟通伤情严重程度，协助办理挂号、缴费等手续，始终陪伴在侧安抚我的紧张情绪。直至完成伤口处置及医嘱确认，他才放心返回工作岗位。

此次突发状况中，张黎明同志的迅速响应与周到陪伴，不仅有效降低了事件影响，更让我深刻感受到团队互助的温暖力量。

### 协作赋能科研，担当彰显本色

优秀案例代表：刘猛 普诺赛试剂技术部二组  
汇报人：李秀

2025 年 7 月 22 日，在血清检测筛查的关键节点，一场突如其来的任务增量打破了原有工作节奏——根据新下达的检测要求，需额外完成原代细胞培养工作。而原代细胞培养培养基需要用到因子和部分配液配方对我而言还不熟悉，技术壁垒与时间压力形成双重挑战。

面对这一紧急情况，我第一时间向细胞培养领域的资深研究员刘猛寻求技术支持。得知需求后，刘猛同志立即放下手中工作。在快速完成工作交接后，他凭借深厚的专业积淀，迅速整理配置方案，在最短时间内帮助完成配液。

正是得益于刘猛同志的鼎力相助，本次血清筛查工作得以按计划顺利推进，检测时效性与数据准确性获得双重保障。这种在关键时刻展现的团队协作与互帮互助精神，值得每位科研工作者的学习践行，更是推动科研事业高质量发展的精神动力。



第四期

## 精打细算的硬功夫：“冰山”下的成本守护者

——采购部郭宗丽专访

星辰大海的征途上，最动人的不是划破天际的流星，而是亿万年来始终恪守轨迹的恒星；时代齿轮的运转中，最珍贵的不是万众瞩目的焦点，而是深藏于机械深处却精准咬合的铆钉。

《闪光的人》聚焦那些扎根平凡岗位的“恒星守护者”——他们或许不曾站上光芒万丈的舞台，却用日复一日的坚守，将最朴素的“认真”二字打磨成照亮企业前路的星火；他们或许鲜少被掌声簇拥，却以分毫不差的精度，构筑起公司远航的钢铁龙骨。

这里没有惊天动地的传奇，只有把“普通”做到极致的伟大。本期，我们将深入了解供应链中心采购部伙伴郭宗丽的工作实践，聚焦采购订单背后鲜为人知的“精算”智慧与那份沉甸甸的责任担当。

**欢迎作客第四期《闪光的人》面对面访谈！首先，请你简单地做个自我介绍。**

大家好！我是供应链中心采购部的郭宗丽，目前在采购部负责的是优恩和普诺赛试剂类物料的采购工作。很荣幸在部门领导的推荐下参与本期月刊专栏《闪光的人》访谈活动。希望通过本次的交流能让大家更了解采购部门的工作内容。

**在很多人印象中，采购就是“买东西”。你怎样理解采购这份工作？在你看来，它的核心价值或意义是什么？**

确实，很多人对于采购员的印象就是“买东西”，我也能理解大家的这种看法。因为“买东西”确实是采购各个环节工作中最直观能被大家看到的动作。但从另外的角度来看，这种理解不够全面，采购的工作是由众多环节构成的，“买东西”只是采购环节中比较显眼的一小步而已，就像冰山露在水面上的那一角，藏在水下的功夫多着呢。

先说“买东西”之前吧，得先弄明白需求人到底想要什么：什么规格、数量多少，质量达到什么标准，最晚什么时候送到。除此之外，同时有多个零散的采购需求时，需要整合在一起，这样才高效。

紧接着就是寻源与供应商管理，包括供应商调研、评估、选择、价格谈判和管理等等。除此之外，签合同也是个大活，条款得看仔细，避免出岔子。采购员还需要跟公司的其他部门打好配合，比如提前联系仓库预留空间，跟财务对接付款的流程。还需要提前做好应对各种突发的风险的准备，比如供应商突然断货怎么办？价格临时上涨怎么处理？这些问题都需要提前做好应对方案。

说到底，采购工作的核心就是在有需求的时候，花正确的钱，从靠谱的地方，买到数量正好、质量达标的东西，还得有配套的贴心服务。同时在前期做好各种风险把控，最终目的是间接提升公司的竞争力。

**据了解，公司采购物料种类非常繁多，各子公司和部门的需求也各不相同。面对这样繁杂的采购任务，采购部团队内部具体是如何进行分工协作的？**

我们部门是按照货品类别即试剂和耗材两大类进行分类分工的。其中耗材类采购主要是罗菲负责。由于试剂的种类较多，为了明晰分工，提高工作效率。我们把试剂类又以子公司品牌进行细分，其中普诺赛和优恩的试剂采购主要是我负责，戴安和伊莱瑞特的试剂采购主要是向彩云负责。另外，因为采购工作涉及的部门较多，实际在对接采购需求中难免会遇到需求交叉的情况。遇到这种情况，我们一般都会第一时间进行沟通，充分了解具体需求后再推进工作，如果涉及到交叉采购的情况，我们在部门内部会重新对需求进行汇总然后集中采购，缩短采购时间，一定程度上降低采购成本，确保采购任务顺利完成。

**采购工作涵盖比价、谈判、验收等多个环节。在你看来，哪个环节最具挑战性？能否分享一个让你印象深刻的具体事例？**

我认为供应商的寻源与选择、商务谈判是采购工作环节最具挑战性的任务，它对后续工作的每一步都影响深远——选对合作伙伴是后续一切合作的基础，但其难度极高。一旦选错，轻则可能导致断货影响生产，重则可能引发质量事故造成更大损失；而谈判则是建立合作的关键环节，且必须在确定合适的供应商后才能推进，二者环环相扣，缺一不可。

我印象比较深刻的事，一次是应对国药某产品供货不稳定的情况。我们临时接到后续可能供货不足的通知后，为了保证正常生产，紧急启动供应商寻源工作，当时我们联系了多家厂家获取样品进行测试，整个过程持续了很长时间，最终才成功确定了两家满足质量要求、价格合适的备选供应商，有效化解了断货风险。还有一次是我们与一家重要合作厂家敲定年度合作协议，但对方非常谨慎，前后拉锯了近一个月：从产品定价、质量标准，到发货数量、运输保障要求，每一项经过反复磋商，合同文本也修改了好几版才最终达成共识。回想这些采购经历，我深刻体会到，无论是供应商的选择、细致谈判，还是风险预判与备选方案储备，供应商管理都是确保供应链稳定的核心所在。

**成本控制是采购工作的核心价值之一。在日常工作中，你是怎样精打细算、努力为公司降本增效的？有没有一些实用的“省钱”心得可以分享给大家？**

成本控制确实是采购工作的核心价值。在日常的工作中，我常常通过以下策略来降低成本：

1. 批量集中采购交换议价空间。主要是通过散单合并，增加单次采购量，以此优势与供应商谈价，尽量降低采购成本。
2. 积累备用供应商，打破对单一供应商的依赖。这样既可以避免被单一供应商“绑架”，也能在谈判时更有底气。
3. 付款方式里藏着“时间钱”，延长付款周期也可以省钱——“时间就是金钱”。同时可以采取“账期+现金折扣”组合的谈判技巧，争取最合适的价格。

(文/华康编辑部)



4. 寻求供应商的长期的合作，以此获得溢价的谈判空间。说到底，采购工作中的“精打细算”本质是通过不断提高自身职业专业度来平衡成本、质量和风险三者关系的过程。采购工作中省下的每一分钱，都是公司实实在在的利润。

如果要谈生活中的省钱小心得，我比较推荐大家去了解一些主流的网购省钱APP如何值得买等，这些APP汇聚了多个电商平台的商品资讯，可以发掘超多优惠价格商品，如果有正好想要的东西，可以给自己节省不少钱。

**采购需要频繁与内部需求部门和外部供应商沟通，扮演着桥梁角色。在这个角色中，你认为采购应如何定位？当双方出现分歧时，你通常会采取哪些沟通策略来协调解决？**

采购员作为内外部沟通的桥梁，最重要的是找到双方利益的平衡点，一方面，对内部服务的伙伴，前期要沟通清楚具体需求，遇到问题要耐心细致解释，另一方面，对外部合作的供应商，在反馈信息时也得明白供应商的底线（比如价格实在降不了、交货快不了的真实原因）。“中间人”不是简单的传话筒，有时候也需要消化情绪，提炼重点，要做到“心里有数，嘴上有功夫”。沟通策略的核心是“先解结，再解题”，寻找双方都能接受的平衡点。桥梁的价值，从来不是强行拉平两端，而是找到让两端都能稳稳落地的支点。

**面对瞬息万变的市场环境，持续提升专业能力对采购工作至关重要。您通常会通过哪些方式精进自己的业务能力？**

了解市场动态是提升采购专业能力的重要方法。我个人方法是：关注行业最新动态，比如我常看的生物谷公众号，与IVD原料、医药耗材的集采政策、化工原料的价格波动的新闻；关注核心品类的供应商官网和行业展会信息，遇到上门拜访的销售团队，除了聊合作，也会经常沟通“最近原材料的情况”“同行都在推什么新产品”等等话题；同事之间互相学习，部门内部交流采购经验，分享好的供应商；观看采购行业博主如“采购觉醒”“采购从业者”分享的学习视频；积极在行业群内与其他同行进行交流和学。

**很多人猜想，做采购工作的人在生活中也比较精打细算。采购工作是否影响了你的生活习惯？除此之外，工作之余你有什么兴趣爱好吗？**

多多少少会对我的生活产生影响，特别是在消费观念方面。日常消费时，我会下意识关注“性价比”——不只是比较价格高低，还要比较产品的质量、品牌信誉和使用场景的匹配度。因此我在购物时很少冲动消费，更倾向于“按需购买”和“长期主义”，比如会优先选择耐用的产品，不为鸡肋的功能买单，避免频繁更换造成的浪费。

可能受采购工作特质的影响，在生活中我也是一个比较有耐心的人，我喜欢做手工，比如玩超轻黏土。最近我比较热衷于搭积木。对我来说，沉浸式手工DIY是我舒缓压力，放松身心最好的方式。

(文/华康编辑部)

## 仲夏纳凉私房话 | 我在枣子湖边，沉睡一个夏天

文/千秋

那扇子摇着摇着，节奏便慢了下来，待我稍有动静，她又恍然惊醒，手上便又续上了那安稳的凉意。夜里停电，电扇停了，外婆的蒲扇却从没停过。便是在这张晃晃悠悠的凉床上，我仰面望见了真正的银河。星辰如碎钻铺就的河道，璀璨得令人屏息。

**夏日馈赠：外公的五毛钱**

外公每日下午雷打不动地要去村口牌场。我算准时间，在两小时后悄悄溜到牌桌边，小手一摊。同桌的牌友常笑着打趣：“还没散场就往外掏钱，不吉利哟！”外公却总是不以为意，乐呵呵地从裤兜里摸出卷了毛边的五毛钱塞给我。那带着他体温的纸币，转眼就化作一支冰凉沁甜的绿豆冰棍，是童年最朴素的奢侈。

**圣地推荐：湖边的馈赠与荫凉**

屋后的菜园，就是消暑的宝藏圣地。熟透的西红柿，用井水一冲，切开撒点白糖，甜酸得让人马上忘了热。各种瓜类，摘了直接凉拌或者生着吃，清爽解暑。洪湖的菱角个大



枣子湖的夏天，凉意并非来自刻意的营造。那些所谓的妙招，不过是让日子顺应自然节奏的寻常。心静了，河边的风，便总是比别处多一份带着水汽的凉。

我想，生命科学的含义不只是科学实验，也包括生命日常点滴中的幸福瞬间。在此，我想号召盛世华康的伙伴们，走进自然，去感受那份来自大地的、最原始的馈赠与清凉。你会发现，那拂过湖面的风，那浸润心田的宁静，那源自土地的新鲜滋味，本身就是最精妙的生命科学，它教会我们倾听身体的回响，尊重自然的节律，在人与环境的和谐共生中，找到恒久的清凉。

## 长夏杂谈

文/石头

爱把椅子搬出来围坐在一起聊家常，偶尔还能听到诸如“黑蛇成精”“老虎扑人”这般的年代久远的杂谈故事，我的奶奶便是最爱讲这类事情的人，每每讲到骇人处还要停下扇蒲扇的动作，装出惊吓的样子，往往能把那第一次听到的小孩吓得缩回长辈怀中。但我因为听得更多，也就转而更乐于拨弄那些扑灯掉落下来的虫子，如若捡到那种亮晶晶的甲虫，便拿来棉绳绑住它，任由虫子嗡嗡乱飞，我则在后追赶。疯玩过后，就会回到奶奶的身边，躺在院中的凉椅上，望着夜空思索明天的活动，我的奶奶则为我轻轻打扇，赶走蚊虫，往往还会喷上一些花露水，空旷庭院里寂静的夏夜和花露水味道

## 仲夏晚间的清凉秘诀：自制柠檬薄荷水

文/佚名

**做法也不复杂：**  
将柠檬切片，与薄荷叶一同放入杯中，加入蜂蜜和冰块，倒入气泡水（我比较推荐气泡水，口感非常棒），轻轻摇匀后放进冰箱冷藏。就这样，它静静地放在冰箱里“酿着”，等待晚饭后登场。  
饮品搞定，我才开始慢悠悠地做一顿不算精致但足够填饱肚子的晚餐。夏天的厨房稍显闷热，但一想到饭后那杯清凉透心的饮品，所有的不快仿佛都能被轻轻化解。  
吃过晚饭，洗完碗，把阳台的小椅子搬出来，在微暗的天色中坐下，拿出那杯已经冰透的柠檬薄荷水。轻轻摇晃，

叮咚作响的冰块，混合着柠檬的酸、薄荷的清透出袭人凉意，缓缓喝上一口，身体如同被重新开机一般褪尽疲惫。手机里播放着有声小说的片段，声音不高，和街边偶尔驶过的车辆声、商店喇叭的叫卖声、远处邻居的笑语混在一起，构成了夏夜里最真实的生活配乐。

对我来说，这杯简单的冰汽水，就是忙碌一天后给自己的放松时刻。不需要复杂的材料，也不需要特别地调制，只要用心准备，就能让人收获整晚的舒服和清爽。这样的仪式感，尽管微小，却能让生活多点滋味。

叮咚作响的冰块，混合着柠檬的酸、薄荷的清透出袭人凉意，缓缓喝上一口，身体如同被重新开机一般褪尽疲惫。手机里播放着有声小说的片段，声音不高，和街边偶尔驶过的车辆声、商店喇叭的叫卖声、远处邻居的笑语混在一起，构成了夏夜里最真实的生活配乐。

对我来说，这杯简单的冰汽水，就是忙碌一天后给自己的放松时刻。不需要复杂的材料，也不需要特别地调制，只要用心准备，就能让人收获整晚的舒服和清爽。这样的仪式感，尽管微小，却能让生活多点滋味。

## 悦·成长

你有没有过这样的经历——明明到了约定好去健身的时间，可一想到要换衣服出门就瘫在沙发上；明明后天就要交的工作报告，今天还只是新建了word文档；明明已经很困，眼睛已经熬不住了，但就是舍不得放下手机；明明有紧急的事需要处理，但总想和时间较劲？安抚自己：等等再做吧。我们总以为缺的是意志力，但真相往往更复杂：传统的“胡萝卜加大棒”的激励方式，在这个时代正逐步失效。如果你符合上述任何一种情况，我极力向你推荐一本书，来自丹尼尔·平克的《驱动力》2023新版。这本书引发了我很多的想法和感悟，在这里简单跟大家分享。

**驱动力的分级：1.0、2.0、3.0**

**驱动力1.0：活着。**核心跟动物差不多，就是最基本的生存本能。驱动原因：饿了要吃饭，渴了要喝水，困了要睡觉，遇到危险要跑或者打。如果不这么做就活不下去。

## 从外在驱动到内在觉醒——解码自驱力

文/培训中心 李伟

**驱动力2.0：胡萝卜+大棒。**核心是别人用奖励和惩罚来驱动你。驱动原因，做好了有好处，做不好有惩罚。为了“得好处”或者“躲避惩罚”而行动。

**驱动力3.0：自己想要去做，而且没有任何条件地付出只为获得自己所谓的结果体验。**其核心区别于1.0和2.0，不是因为怕罚，也不是纯为钱，而是自己真心想做、想做得好、觉得有意思！驱动原因，个人的内在动机，说白了就是自己心里有股劲儿，就想干，而且想干好，觉得干这事儿值！

**最好的驱动力：自驱力**

米哈里·希斯赞特米哈伊提出的“心流理论”揭示：当挑战与能力匹配时，人会进入全神贯注的最佳状态，这种体验本身就是奖励。专业钢琴家每天4小时以上的刻意练习，并非因外部压力，而是源于“把事情做得更好”的内在渴望。专精遵循三条法则：它是一种“增量思维”，相信能力可通过努力提升；它需要“刻意练习”，在痛苦中突破舒适区；它是一条“渐近线”，永远无法完全抵达，却因这种无限接近而迷人。这也是最好的驱动力，我们将它称之为“自驱力”。想要让人真正拥有自驱力，需打破外在激励的桎梏，激活自主、专精与目的三大内在引擎。

**自驱力的三大内在引擎：自主、专精与目的**

**自驱力第一大内在引擎“自主”。**谷歌工程师每周能用20%时间做任何项目，于是Gmail诞生了；卖鞋网站Zappos的客服不用背话术，按自己方式聊天竟成行业标杆。当人拥有对工作内容、时间、方法和团队的选择权，责任感反而破土而出。就像某位取消创新管理CEO说的：“管理不是盯着谁在工位，而是创造让人发光的环境。”

**自驱力第二大内在引擎“专精”。**它不同于“服从命令”，而是渴望把热爱之事越做越好。心理学家发现“心流状态”——挑战与能力恰好匹配时的忘我境界，才是高效又快乐的密码。泰格·伍兹永远觉得打一杆能更好，钢琴家每天重复枯燥音阶，他们享受的是攀登过程本身。刻意练习是痛苦的，但当你看到自己昨天做不到的事今天做到了，那种愉悦无可替代。

**自驱力第三大内在引擎“目的”。**维基百科的编辑们发文不取却构建出最大知识库，开源程序员熬夜写代码只为“创造的快乐”。有人问临终者最后悔什么？排第一的是“没勇气过自己想要的生活”。找到那件“比自身更大的事”——无论是让人少些痛苦，还是教会孩子阅读，都能让普通日

子镀上金边。

**唤醒自驱力：不需要宏大的理论**

当楼下幼儿园取消小红花榜，改成让孩子们轮流当“今日发现家”，那个总缩在最后的女孩，举着落叶对全班说：“看！叶脉是树的血管！”  
当家里小侄女学琴，妈妈不再说“练完一小时吃冰淇淋”，改成“听听这个音像不像雨滴敲瓦片？”  
当上周用废纸箱做了个歪扭的鸟屋，今天竟真有麻雀叼着草茎钻进去。

当取消家务时间兑换零花钱的机制，在孩子自主完成家务时，表扬“你的方法真巧妙”而非“你真聪明”。

这样我们的自驱力就会慢慢地被唤醒。

控制带来服从，自由点燃投入。当我们不再以冰冷的结果丈量灵魂，停止把生活拆解成交易，内在的火种便啾啾作响——它不是被点亮的，而是在束缚解开时，自己燃烧起来的。



A2