

2025年4月“最美团队”名单公布

热烈祝贺戴安项目部、BD 部获得 2025 年 4 月“最美团队”流动红旗！各部门得分情况如下：

部门	安全分 (40分)	卫生分 (30分)	日常表现分 (20分)	会议表现分 (10分)	本月合计
★ 戴安项目部	40	30	20	10	100
普诺赛试剂事业部	40	30	20	9	99
戴安研发部二部	40	30	18	10	98
普诺赛质量部	40	27	20	10	97
普诺赛物流发货部	40	27	20	10	97
伊莱瑞特质量部	40	27	20	10	97
伊莱瑞特售后部	40	27	20	10	97
优恩	40	27	10	8	95
戴安生产部	40	24	20	10	94
普诺赛研发部	40	24	20	9	93
戴安研发部一部	40	21	20	9	90
伊莱瑞特研发部	40	18	20	9	87
伊莱瑞特生产部	40	21	20	6	87
普诺赛细胞事业部	40	15	20	9	84

部门	安全分 (40分)	卫生分 (30分)	日常表现分 (20分)	会议表现分 (10分)	本月合计
★ BD 部	40	30	20	10	100
统计部	40	30	20	9	99
信息技术中心	40	27	20	9	96
行政服务体系	40	27	20	9	96
供应链中心	40	24	20	10	94
品牌运营中心	40	24	20	9	93
财务部	40	21	20	10	91
国际营销中心	40	21	20	10	91
国内营销中心客户服务部	40	21	20	10	91
技术支持部	40	18	20	8	86
人力资源中心	36	21	20	7	84
国内营销中心销售部	40	12	20	6	78

春漾梁子湖，童趣新华家

盛世华康第二届春季健康行活动欢乐落幕

文 / 培训中心 龚婷

一年之计在于春，风光旖旌的4月正是出行的好时节。4月19日，公司在美丽的梁子湖畔成功举办第二届春季健康行活动，以“春漾梁子湖，童趣新华家”为主题发起了一场亲子挑战赛。延续往届“健康”主题，本次活动以亲子挑战任务的形式唤醒童心童趣，向全体盛世华康家人传播健康生活理念。

报名通道开启不到48小时就收到38组家庭的踊跃报名，最终116位成员共同赴约这场春日之会。

被阴雨预告的武汉，仿佛特意为我们的活动让步。凌晨的武汉虽飘起了雨，却丝毫没有影响早八点的万里无云。活动场地梁子湖畔的新华农庄如约迎来爽朗的天气，连草地都不曾被露水沾湿。

上午9点，距离集合时间还有半个小时，便陆续可见伙伴们携家带口而来。家长们赞叹天公作美，孩子们早已将雀跃之情写在眉眼之间。签到环节，每组家庭领取了游园门票、定制帽子和任务卡片。活动还没开始，小朋友们已经跃跃欲试，自在游戏点练习跳绳、套圈和绕口令，跃动的身影为现场平添生机。

9点半，冷总登台为活动致辞。他强调“健康行活动的初衷就是鼓励大家动起来，在运动中享受健康生活”，并预祝每组家庭玩得开心。本次亲子挑战赛共设置5个打卡任务：亲子跳长绳、绕口令接力、亲子套圈、网红拍照、自然任务。每组家庭自行安排时间进行挑战集章。

介绍完活动规则，亲子挑战赛正式拉开帷幕。各个任务点迅速形成人气长龙。跳绳区热力十足，家长配合着孩子的节奏，奋力起跳，他们互相鼓励，同频而动，这一刻“默契”一词有了具象的意义。套圈区欢声不断，家长们头戴长脖鹅头套，灵活调整身体重心，迎接孩子们抛出的圆圈，每个精准命中的瞬间都引发阵阵欢呼。绕口令区看似安静实则暗藏玄机，参与挑战的家庭屏息凝神盯着题目，一字一句地吐出内容，在行（xíng）与行（háng）之间快速抉择，在“带拉拉到底拉不拉拉布拉多”的绕口令里舌灿莲花……童言稚语与家长们的忍俊不禁交织成趣。自然任务验证台前，孩子们如数家珍地展示收集的“宝藏”，从色彩缤纷的花朵到造型奇特的树叶，更有幸运儿发现了动物羽毛和干涸的蛙蛭，印证着童真视角里的神奇世界。

历时90分钟的游戏时光，每组家庭都收获了专属的温馨记忆。游戏过后是小朋友们期待的自助烧烤时间。琳琅满目的菜品，各式各样的饮料，让所有小朋友感叹“大吃一顿”的快乐。一时间，烟火气萦绕在身旁，流淌在餐桌上，飘散在烧烤炉里，处处欢声笑语。

饱餐后是家庭的自由时光，有的乘船感受波光粼粼，有的漫步在山野体验绿意之盎然，久违的闲适悄然拂去工作的疲惫。那些一起奔跑的欢笑、共同挑战的默契，此刻正化作成长路上温暖的光点。公司始终倡导以强健体魄守护家庭，用童真心态拥抱生活。一起行动起来吧，让健康成为我们生活最美的注脚，为每个明天注入生生不息的活力。

“大美武汉”填色游戏

放空脑袋，轻松一下！下图为武汉美景线稿，拿起画笔为你心中的“大美武汉”填色，并将填色结果拍照发送至内网“华康之家”帖子评论区。编辑部将根据点赞情况，为获赞数最多的前三名同事送上小礼物一份！（本次互动游戏一切解释权归编辑部所有！）赶快扫描右方二维码进入《第58期月刊互动游戏：“大美武汉”填色游戏》帖，参与游戏吧!!!



Z巳年（蛇年）
2025年5月
第058期

敬天爱人

◆ 普诺赛参展纪实；贺报 A1
◆ 欧洲五国差旅指南 A2
◆ 悦成长；漫时光 A2/A3
◆ “最美团队”公布 A4
◆ 健康行活动欢乐落幕 A4
◆ “大美武汉”填色游戏 A4

华康之家

盛世华康月报 Sci-Meds Monthly 投稿 & 建议: gongting11857@elabscience.com.cn 总编：冷毅斌 主编：龚婷 责编：李伟、盛晓琴 美编：邹金艳

普诺赛 CSCB2025 参展纪实：荣耀绽放，载誉而归

文 / 品牌运营中心 李梦诗

在刚刚落幕的中国细胞生物学学会 2025 年全国学术大会（简称 CSCB2025）上，普诺赛凭借卓越的团队表现和专业的技术实力，在三天展期内接待了近千位参会者，赢得了广泛的赞誉与关注，展示了普诺赛在细胞生物学领域的研究成果和科研力量。

精心筹备，打造专业展台

为确保参展效果，品牌运营中心联合普诺赛研发部、技术支持部、销售部精心筹备此次活动，从展会策划、展台设计、产品展示到活动规划、讲座规划，每一个细节都凝聚了团队的智慧与汗水。

展台以简洁大气的设计风格，突出普诺赛的品牌形象与专业特色。核心展区集中呈现细胞、完培、血清等“明星”产品，及契合前沿研究热点的专题资料，为参会者提供全面了解公司及产品的便捷渠道。

技术讲座，点燃科研灵感

展会期间，普诺赛展台以“类器官高效培养”“神经细胞培养革新”和“间充质干细胞培养困境”为议题开启了三场现场讲座，吸引了众多参会学者的关注，讲座现场气氛热烈，掌声雷动。这股热潮更是蔓延至产品展区，使特级胎牛血清、原代细胞、细胞培养基等“明星”产品引发广泛关注，技术专家驻场热情解答技术难题，不少参会者直言“收获远超预期”。

趣味互动，提升品牌形象

除了硬核学术，普诺赛展台还为到访客户准备了一系列趣味互动活动，如展台抽奖、社媒关注好礼、讲座抽奖等，让参会者在轻松愉快的氛围中感受到我们的热情与用心。华为耳机、纽曼骨传导耳机、哪吒盲盒、卡皮巴拉玩偶、定制太阳伞等精美礼品吸引了大量参与者驻足参与，现场气氛热烈，人气爆棚。这些活动不仅提升了普诺赛的品牌知名度，更让参会者深刻感受到了公司的专业与活力。

成果斐然，赢得广泛赞誉

此次参展，普诺赛展台接待了近千位科研专家、学者及行业同仁，热烈的交流氛围与创新成果的展示，为这场学术盛宴注入了澎湃活力。参会者纷纷表示，普诺赛的展品和技术讲座极具专业性和前瞻性，为他们提供了宝贵的学术资源和灵感来源。

展望未来，携手共创辉煌

未来，普诺赛将继续深耕细胞生物学领域，以更优质的产品和服务，做客户身边的细胞培养专家。我们坚信，通过不断努力与创新，我们将携手广大科研工作者，共同推动细胞生物学研究的发展与进步，助力科研事业乘风破浪，共创辉煌未来！

专利+2！
戴安、伊莱瑞特（武汉）各新增1项发明专利！

文 / 项目申报组 胡迎东

2025 年4-5月，从国家知识产权局网站获悉，戴安公司《一种末端脱氧核糖核苷酸转移酶变体及核酸、试剂盒》、伊莱瑞特（武汉）公司《一种猴猴钙素原重组蛋白、单克隆抗体及其制备方法和应用》，通过湖北省知识产权保护中心快速审查通道，均已获得授权。

两件发明专利从申请到授权时间为2个月左右，通过湖北省快速审查显著缩短专利申请的审查周期，为企业寻求快速专利保护、抢占市场先机一大利器。

武汉伊莱瑞特
荣获湖北省“制造业单项冠军企业”！

文 / 项目申报组 胡迎东

4月16日，湖北省经济和信息化厅公示了2024年湖北省“制造业单项冠军企业”名单，武汉伊莱瑞特成功入选“制造业单项冠军企业”名录。

湖北省“制造业单项冠军企业”是指长期专注于制造业细分产品市场，生产技术或工艺国内领先，单项产品市场占有率位居全国(全省)前列的企业，被誉为“制造业皇冠上的明珠”“金字塔尖企业”，代表了湖北省制造业细分领域的最高发展水平和最强市场实力，含金量极高。

此项殊荣，是对我司在高端细胞免疫检测试剂领域专业化发展程度、自主创新能力、经营管理水平、市场竞争力及社会效益的全面肯定，公司也将向着国家级制造业“单项冠军”企业的目标进阶，继续深耕专业领域，为国家制造业高质量发展贡献“伊莱瑞特”力量。

贺报



序号	企业名称	产品名称	行业
1	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
2	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
3	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
4	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
5	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
6	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
7	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
8	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
9	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
10	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
11	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
12	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
13	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
14	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
15	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
16	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
17	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
18	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
19	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
20	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
21	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
22	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
23	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
24	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
25	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
26	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
27	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
28	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
29	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
30	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
31	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
32	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
33	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
34	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
35	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
36	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
37	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
38	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
39	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
40	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
41	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
42	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
43	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
44	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
45	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
46	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
47	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
48	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
49	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药
50	武汉伊莱瑞特生物科技有限公司	人源化抗CD47单抗及其制备方法和应用	医药

汉堡中央车站的电子屏突然疯狂闪烁——我们的 ICE 列车在发车前 4 分钟毫无预警地更换了站台。德语广播在穹顶下回荡，周围人群像被惊动的蜂群般轰然散开。我和同事扛着 32 公斤行李箱，在阶梯与人群的缝隙中绝望狂奔。当终于瘫倒在车厢里时，我盯着窗外掠过的易北河，突然笑出声：这该死的“德式精准”，原来全用在给旅客制造心跳回忆上了。

如果你也够了一板一眼的“欧洲攻略模板”，不妨跟着我这个被德铁虐过、被罢工鸽过、被捷克火车逛过的“出差幸存者”，用血泪经验挖出欧陆的真正玩法。

本次多国出差的行程是从德国到奥地利，转去意大利，继而到捷克，最后从斯洛伐克返回中国。途径 13 个城市，拜访了 23 个经销商。在此之前，我也没有去过欧洲国家，我将用这次行程的亲身经历为大家总结了几个出行的注意事项。边听我的故事，边总结经验，为下次你的出行创造更多难忘的“独家记忆”。

出国之前，我们必须准备的东西之一就是签证。除了目的地是免签的国家，我们一般是要办理签证的。每个国家的签证要求不一样，大多数时候个人是可以通过淘宝找中介来办理。当一次旅程要去几个国家的时候，通常是要办理申根签的（根据申根协议而签发的签证。这项协议由于在卢森堡的申根签署而得名据此协议，任何一个申根成员国签发的签证，在所有其他成员国也被视作有效，而无需另外申请签证）。以第一个目的国家或停留时间最长的国家作为主要申请国家。

第一站——德国：
除了开头说的火车站临时换轨道、播音无英语的情况，还有一件让我哭笑不得的事情。当我们到达成都天府国际机场准备飞往德国的时候，机场突然通知德国因罢工事件航班停运，无奈我们不得不改签到意大利米兰转机。然而到了米兰之后，从米兰到德国法兰克福的航班再次被取消，我们被迫在米兰停留了一天。我们在路边碰到一个头发乱糟糟的老头，卫生情况似乎也不太好。第一感觉以为这是一个流浪汉，定睛一看，他身上的衣服是 Moncler 价值大概 10000 元的夹克。与时尚之都米兰的不期而遇，让我我不禁感叹：真正的时尚从不需要刻



慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。

我的妈妈，用她厚重的爱，养育我长大，为我遮风挡雨，送我离开家乡求学，在知道我无法回去的时候，乘着高铁，跨越 1200 多公里，来为我做饭洗衣，手把手教我怎么成长为一个母亲。
从小到大的衣服，都是妈妈亲手缝制的。这里只是我多年在外随身携带的几件。妈妈没怎么说过爱我，但是一言一行，一点一滴怎么不是爱呢？

(图文 / 三鲜豆皮)

自动门失效时刻：欧洲五国差旅教会我的非标答案

文 / 国际营销中心 董井芳

意经营。

经过曲折的过程我们终于来到德国。与中国生物试剂行业通常在大城市或者集中型的园区不一样，我们拜访的第一位代理商的公司在一个村子里。代理商先生引以为傲的“办公室”，竟是座跨越二十世纪的桁架木屋。窗外的苜蓿田，人烟稀少，甚至没什么出租车，与室内的商务场景的反差让我感觉似乎时空在交错。脑海里闪现出代理商拿着一把白色的伞在空中使劲摇晃接我们出火车站时的场景，突然我的嘴角不觉上扬。

德国出行经验：

1. 在火车站紧跟一名德国路人确认他与我们坐同一辆车，然后跟随他的脚步，以免误车，同时随时观察电子屏的火车时刻表变更通知。
2. 遇到罢工停运随机应变，随时注意航班变动。
3. 机票酒店：国内可以选择的平台携程、同城、去哪儿、穷游、飞猪等；国外流行的 App 有 Agoda, momondo, booking 等。鉴于我们使用的是人民币，还是主要用国内的平台比较好。
4. 转换插头：多功能转换插头。国外的插孔与国内的插头形状不匹配，如果不带转换插头会十分麻烦。
5. 国外线上支付不发达，一定带好芯片信用卡，银行都知道是干什么，只要说明是用国外的就可以办到正确的卡片。

第二站——奥地利：

通常来说去奥地利旅游一定是一个很小众的选择，但是古堡，维也纳，葡萄酒庄园这些一听就具有欧洲复古特色的关键词总是能吸引我。

本次行程为商务出行，没来得及感受风土人情、欣赏美景，最让我满足的居然是奥地利的餐馆。不是因为它十分有特色，而是因为在奥地利，中餐馆，土耳其烤肉馆，日韩拉面馆随处可见，让我身在异国也不会委屈我的“中国胃”。

奥地利出行经验：

1. 提前 3 个月定往返机票单人只需 3000 元。
2. 推荐购买奥地利铁路通票，可以一票完成全境旅行。

第三站——意大利：

来到意大利的感觉明显与德国不一样，德国人眼神清澈，意大利人眼神中充满对亚洲人的热情。我们在空余时间去到了古罗马竞技场外围观晚餐，也去到了奥黛丽赫本拍摄《罗马假日》的西班牙广场。除了早上由于太过疲劳睡过了，错过了火车，这一天也是异常美好。罗马与米兰不同，这里的空气更加容易让人微醺，广场上的音乐，随处可见的冰激凌，悠闲的漫步或坐在广场的喷泉旁发呆，都是非常合理且自在的选择。

回到打工人的行程，我们来到了代理商的公司所在的村子，是的又是一座村子——博洛尼亚。

我们在路上看到了松鼠、兔子，他们似乎并不怕人。入住 18 世纪农庄改建的 B&B L'Alberone 时，两只看门狗管家已为我们推开大门。晚上 6 点多的时候酒店的老板要回家，他居然把大门从外锁了。这场意外造就的“城堡



夜囚”体验竟比任何安防系统都令人心安——在机械文明的心脏地带，我们意外找回了前工业时代的信任契约。

后来我们又来到了这座发明披萨的“堕落之都”——那不勒斯。街道混乱，小偷也多，但是披萨好吃，海鲜好吃，物价便宜。整个城市充满张力的混沌美学，恰是人类文明最鲜活的培养基。偶尔有这样的体验是很神奇的。

意大利出行经验：

1. 行程尽量安排轻松，避免过于疲劳。
2. 从机场乘坐大巴到市区最具性价比，只需 10 欧元 / 人。
3. 在其他国家尽量选择含早餐的酒店。
4. 意大利超市的东西好吃又便宜，超市提供微波炉加热服务。

第四站——捷克：

捷克和斯洛伐克本是一个国家，即便是各自独立之后到现在也维持着很好的民族关系。由于语言的拼写中带有上标符号，我们使用代理商提供的导航地址将我们导到了一个“无人区”。

我和同事在火车上已经看好了下车站点，站在车厢门前准备下车。在到达站点的时候火车停了，于是我们一直等着车门开。然而在长达 320 秒的静默对峙中，我们逐渐从优雅的车库雕塑退化成困在琥珀里的昆虫。直到月台照明灯在视野中突然坍塌为光点，方才惊觉这扇需要被“唤醒”的车门，实则是亚平半岛精心设计的文明谜题——在自动门统治的东方，我们早已遗忘人类与机械尚有这般充满仪式感的对话方式。旁边男士示范的开门动作让那个直径不足 5 厘米的红色按钮，此刻在亚德里亚海余晖中闪烁着但丁式的神性光芒。我们方才顿悟：在这个将手动挡汽车视为艺术品的国度，连轨道交通都保留着人与机器博弈的诗意。每一次指尖与按钮的触碰，都是对“绝对便利主义”的温柔反叛。

捷克出行经验：

1. 上下火车请按按钮。
2. Google 和 Uber 导航不一定准，请使用当地的导航软件 Mapy。

第五站——斯洛伐克：

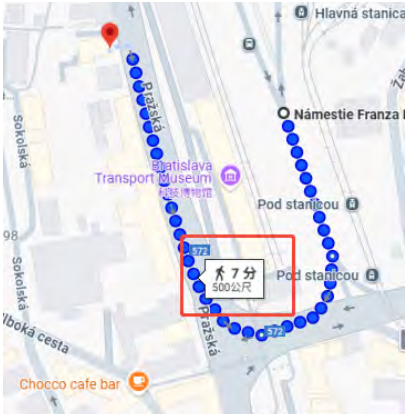
可能由于与俄罗斯的地理位置相近，血统相近，这里的女孩子也很美，都有一点俄罗斯族的美感。这里经济落后，消费很低，却成为很多人的旅行圣地，春季冬季都是旺季。

我们在这发生的故事则是让我好好上了一堂地理课。我们提前订了一家酒店，地图显示从出站口到酒店的直线距离 400 米，我们考虑了一下还是打算步行到酒店。当我们走到需要过马路的地方时候发现那里并没有人行横道，必须走到 100 米之外的天桥，而过街天桥到达的地方又是酒店的反方向。最安全的过马路方式将让我们付出两个拎着几十公斤行李绕行 800 米的代价，还必须考虑上天桥下天桥的阶梯数量。最终我们决定走到酒店对面没有人行道的地方，避来往车辆冒险过马路。

斯洛伐克出行经验：

1. 请注意卫星地图的空间折叠受限于公共交通设施的完善程度。
2. 过马路的红绿灯不是自动变绿的，如果要过马路请按按钮，红绿灯“知道”有人要过马路时才会变绿。

我们曾以仰角丈量世界，将蒸汽机轰鸣的故土视作启蒙运动的注脚，用发展中国家标签自我矮化。直到亲见古堡实验室里生锈的通风管道，触摸到柏林墙遗址旁龟裂的公交站台，方才惊觉：所谓“发达”与“发展中”，不过是历史长河的两面镜像。当我们再次穿越云层，不必再借他者滤镜确认自身光芒——候鸟终会明白，令其心驰神往的远方，不过是另一群候鸟正要启程的故乡。



今年春天，妈妈耐不住痒痒，再次拆了织，织了拆，搞废了一团毛线。给宝宝赶了 3 件衣服。两件小的今年春天穿。一件大的来年春天穿。宝宝穿着蓝色的小衣服，春游踏青特别开心，拍照也极其配合。他也是喜欢姥姥织的毛衣的～

复盘实战指南：掌握高效复盘技巧，加速个人与团队成长

文 / 培训中心 李婷

说到“复盘”这个专业术语，或许有人会感到陌生。它源自围棋、又称“复局”，是指围棋对局后复盘该盘棋，以检查对局中招法的优劣与得失的关键，进而提升自己下棋的技艺。但是如果我说“回顾反思”，相信很多同事都会会心一笑，这不就是我们日常工作生活中的组成部分嘛！从学生时代的成长日记，到职场中的月度总结，这些我们习以为常的工作方式，本质上都是不同形式的复盘实践。

刘润老师在《关键跃升》这本书中说到“有的人虽然有 10 年工作经验，但其实他只是把第一年的工作经验重复了 10 遍，甚至他只是把第一天的工作经验重复了 3000 多遍而已，因为他没有反思和总结，所以没有成长和提升”，初读特别刺耳，细品竟有一种醍醐灌顶、甘露洒心的快感！因为刘润老师一语道出了普通员工和职场高手的本质区别，那就是你是否做到了反思和总结、是否进行了有效复盘。

我是去年五月份开始接触复盘，当时给我培训的是来自 AACTP 的 Amanda 老师，她让我们学员两两一组，以自己工作或生活中的案例进行项目复盘实操。当时我作为案主，高科资管的李佳老师作为我的搭档兼复盘教练、结合我提供的案例进行复盘引导，三言两语间我便打通了任督二脉、迅速找到了案例的卡点，自此我便被复盘的魅力折服，成为复盘的追随者、践行者和倡导者。

不同的机构、学者对于复盘的定义大同小异。AACTP（美国培训认证协会）认为“复盘是个人或团队对过去回顾、反思、重构的结构化学习过程”，这一定义中蕴含着五个核心要素：

1. **回顾。**回顾是指我们要对项目目标、过程及结果进行完整全面的事实回顾。做好回顾，我们需要克服以下 3 个难点：带着滤镜回顾、扭曲事实；回顾了项目的冰山一角，不够全面；项目干系人遗忘项目要点。
2. **反思。**反思是指我们要对项目方向、执行标准及结果差距进行反思。针对方向，我们需要反思我做到了吗、为什么做、为谁而做？针对标准，我们需要反思我做好了、有没有评估标准以及谁来评估？针对差距，我们需要反思影响结果的因素有哪些、我做到了什么、做错了什么？
3. **重构。**重构是对项目目标、过程策略及思维认知进行重构。我们要问自己，如果重新来一次我会怎么做？还有没有其他更好的办法？

4. **结构化。**结构化意味着逻辑严谨、证据严密，观点经得起推敲。

5. **学习。**复盘本质上是一种个体、团队的学习方法，高质量的复盘不仅能重塑认知、还能沉淀经验智慧，加速个体和团队的快速成长。

AACTP 针对多元应用场景开发了系列复盘工具，包括聚焦项目管理的“盘季/项目复盘画布”、侧重行为分析的“鱼缸会议·盘人/行”、着眼文化塑造的“未来探索·盘文化”及强调思维迭代的“U 型画布盘思维”。作为基础性工具的“项目复盘”具有战略价值，其本质是通过结构化流程（回顾目标→评估策略→反思过程→总结规律），引导项目干系人系统性审视项目全周期，达成三大核心目标：重构项目认知、沉淀可复制的经验资产、形成未来改进计划。

那如何高效开展项目复盘呢？下面我将结合项目复盘实践中的常见问题的，给大家提供一些实操建议：

1. **结合项目所处的阶段，有选择、有重点的进行复盘。**
 - ① **项目初期盘目标。**重点回顾项目设立的初衷和意义是什么？复盘当前目标的战略意义如何，是否兼顾了关键利益关系人（老板、管理者、员工、客户）诉求并达成共识？复盘当前目标的清晰程度如何，对于目标达成时间、交付结果及衡量标准是否有明确的界定？
 - ② **项目中期盘策略、盘问题。**重点复盘现有策略对目标达成的支撑性如何，是否为杀鸡动刀作、直接推动目标达成的难点/痛点/重点问题的解决？是否获得了关键利益关系人的共识？是否有明确的责任人、完成时间、交付结果和质量标准？是否是业务策略和管理策略的组合？复盘影响策略目标达成的可控、不可控因素是什么？
 - ③ **项目后期盘经验、盘规律。**重点复盘推动目标达成的有效举措、阻碍目标达成的关键风险分别是什么？能否按照目标、步骤、工具、注意事项的逻辑总结有效做好或者改进不足做法？成员有哪些顿悟，这些顿悟是否具备普适性？
2. **项目不值得不复盘。**值得进行复盘的项目需同时符合以下 5 个原则：
 - ① **重要原则：**与企业战略强相关或是部门的核心工作；
 - ② **关注原则：**是管理者、员工共同关注的项目；
 - ③ **复制原则：**复盘的经验、结论、规律可以复制到一个阶段或下一个项目当中；

- ④ **及时原则：**项目周期明确，且是近期 1-3 个月内发生的项目；
- ⑤ **数据支撑原则：**具备项目目标、过程（策略）及结果数据。

3. **干系人有缺位不复盘。**项目发起人、项目经理、子项目负责人、核心成员、跨部门协作者作为项目干系人需要全程参加，避免因干系人缺位导致项目复盘陷入思维局限、视角单一、质量低下的窘境；条件允许的情况下，还可以邀请供应商、客户或监管部门的人员一同参与。关于不同的角色参与项目复盘的意义如下图所示。

	干系人	参与价值
必须参与	项目发起人/负责人	明确项目初衷和目标、评估方向及成果。回顾、反思、评估项目对复盘结论及计划做出决策
	项目经理	界定项目目标、关键里程碑及成果界定子项目之间的边界、目标及成果参与项目复盘研讨过程，回顾、反思、评估项目
	子项目负责人	界定子项目目标、关键里程碑及成果参与子项目复盘研讨过程，回顾、反思、评估子项目
	核心成员	应用复盘工具对项目进行复盘：了解项目全貌及进展，明确目标及任务，分享项目数据及信息，反思项目过程，总结项目经验、解决项目问题，落实后续行动
选择参与	跨部门协作者	回顾、反思、评估跨部门间的分工、协作、及交付成果，不断完善协作方式提升效率；从协作角度对项目团队提出建议、意见及要求；参与业务话题的共创
	供应商	回顾、反思、评估合作过程及模式，提升合作效率，参与业务话题的共创
	客户/用户	了解客户/用户体验、反馈及需求，设计及改进产品与服务，参与业务话题的共创
	监管部门及人员	了解监管部门的要求、标准及规则，能配合、运用相关要求，标准及规则做好项目

4. **复盘引导师无准备不复盘。**凡事预则立，不预则废。作为项目负责人兼复盘引导师，我们需要提前做好复盘准备工作，包括但不限于：

- ① **明确项目复盘主题。**至少提前 1 周明确本次项目复盘的主题，标准的复盘主题包含“时间范围 + 任务 / 项目主题 + 任务 / 项目目标”三个要素，如“Q1 季度（时间）XX 产品线渠道销售（任务 / 项目主题）突破 300 万（任务 / 项目目标）”。厘清了项目复盘主题，接下来项目干系人需要准备什么时段和主题的目标、过程、结果数据就一清二楚了。
- ② **明确每次复盘的目标。**结合项目发展的阶段及当前的突出问题，厘清每次复盘的目标是什么，是重点完成项目目标的复盘？还是目标没问题，需要重点复盘策略的支撑性 / 执行力？还是项目差不多已经完结需要进行项目通盘？会上需要就哪些内容达成共识？这些关键问题一旦清晰，复盘所需的时间和预期成果也能随之初步确定，从而确保复盘活动有的放矢、高效推进。
- ③ **熟悉引导流程、构思引导话术。**虽然讲师发放的项目复盘学员手册或培训部撰写的项目复盘指南已经列明了各阶段需要重点引导大家反思的问题，但是作为初学者还是非常有必要提前结合项目的实际情况、个人的用语习惯重构引导话术，这样实际进行复盘时我们便能非常自然的问出高质量的问题，推动复盘的高效进行。
- ④ **明确复盘所需的时间和物料。**复盘时长受多种因素影响，包括复盘目标、参与人数、数据准备情况及引导师对流程的熟悉程度等。一般而言，初次进行四个阶段的全面复盘，至少需要 6 个小时，但随着团队经验的积累，后续可缩短至 1-3 个小时。至于物料方面，需准备便利贴、美纹胶、三色笔及项目复盘画布等基础工具。若采用线上线下相结合的方式，还需提前备好投映设备，并安排专人将小组成果实时转录为电子档，以确保复盘的高效与顺畅。

复盘，是助力个人成长与团队提升的关键技能。初涉其中，我们常因方法不明、思路不清而倍感生疏，操作起来也磕磕绊绊。但别担心，从生疏到精通的最好方式就是躬身入局、以战养战，在实战中不断总结经验、优化方法，让技能在磨砺中精进。最后，我真心期待大家都能以积极的态度拥抱复盘，在实践中完成从复盘新手到高手的华丽转身。