



—— 对外 · 对未来 [Http://mba.uibe.edu.cn](http://mba.uibe.edu.cn) ——

主办：对外经济贸易大学国际商学院  
MBA中心 MBA联合会

# 海与岩

电话：010-64493156/4376 网址：<http://mba.uibe.edu.cn> Email：[mba@uibe.edu.cn](mailto:mba@uibe.edu.cn)

第22期 2013年10月

新的使命，传道授业解惑也——访吴彩云老师

MBA/MPAcc企业行：践行精益生产，打造现代运营

2010届MBA校友三周年返校活动成功举行

对外经贸大学MBA荣获2013首届全国管理精英赛北京地区赛冠军

不想说再见——记第二届亚沙挑战赛



对外经济贸易大学  
国 | 际 | 商 | 学 | 院  
UIBE BUSINESS SCHOOL





## 目 录

### 01 卷首寄语

■ 院长寄语

### 02 最新动态

■ 2012-2013学年第二学期MBA项目大事盘点

### 03 我眼中的校外导师

■ 新的使命，传道授业解惑也——访吴彩云老师

### 04 校友风采

■ 职场中的改变和坚持——访2002届MBA校友朱戎

### 06 特色课程介绍

■ MBA/MPAcc企业行：践行精益生产，打造现代运营

### 08 俱乐部档案

■ MBA创业学习俱乐部融资进行时

■ 我校选手在北京高校MBA羽毛球联赛中勇创佳绩

### 09 活动报道

■ 2010届MBA校友三周年返校活动成功举行

■ 对外经贸大学MBA荣获2013首届全国管理精英赛  
北京地区赛冠军

■ 自行车骑游活动报道

■ 从领先到优秀——妫河生态走廊骑行活动有感

■ 不想说再见——记第二届亚沙挑战赛

■ 腾格里——一片让人魂牵梦绕的沙漠

## 顾问名单

顾问：对外经济贸易大学校长施建军教授

对外经济贸易大学副校长刘亚教授

对外经济贸易大学副校长张新民教授

对外经济贸易大学国际商学院院长汤谷良教授

对外经济贸易大学研究生院常务副院长杨长春教授

执行顾问：对外经济贸易大学国际商学院MBA中心 赵贞主任 潘小昂

主 办：对外经济贸易大学国际商学院MBA中心

承 办：对外经济贸易大学国际商学院MBA联合会

主 编：袁洪涛 张帆

副 主 编：丁琳 王莉

编辑/记者：刘委东 褚娜娜 王凤 贾嘉华



# 院长寄语

对外经济贸易大学国际商学院MBA是一个非常值得自豪与骄傲的称呼，它承载着MBA校友和学生太多的光荣与梦想，肩负着全体老师太多的责任与希望。在对外经济贸易大学国际商学院，你可以追寻管理的真谛、感悟多学科知识的交流、品味跨国文化的融合；在这里，既可以寻找到引领你走向成功的良师，还可以遇到志同道合的益友。

回顾MBA发展的20年，我们豪情万丈，收获颇丰。我们所做的一切都是为了彰显MBA教育的内在品质，为了让国际商学院今天的同学和明日校友终身都能自豪说出一句话：“我是对外经济贸易大学国际商学院的MBA人。”展望国际商学院MBA未来的道路，我们信心百倍。为了使每位MBA人卓越成长，我们将不断进取，从管理技能、人格魅力、道德情操等方面全方位培养每个学生。

这本MBA学生自办刊物《海与岩》于2003年创刊。多年来，在每一届师生的共同努力下，《海与岩》已经成为MBA学生交流的场所。我希望本刊能够持续创新、不断提高自身品牌 and 影响力，以其一贯的风格与品质成为展示我校师生MBA风采、相互沟通的平台。风劲帆满海天阔，俯指波涛更从容。希望MBA同学们能够通过《海与岩》展现我们丰富多彩的校园文化、交流MBA生活的收获与感动！也希望每位对外经济贸易大学MBA人秉承校训“博学、诚信、求索、笃行”的教导，满怀创造未来的憧憬和开拓事业的激情，不断书写MBA人的新篇章。

对外经济贸易大学国际商学院院长







# 2012-2013 学年第二学期

## MBA项目大事盘点、项目展示

### 我校MBA篮球队获北京篮球联赛第四名

2013年5月，对外经济贸易大学MBA代表队经过数轮激烈的比拼，勇夺北京MBA篮球联赛第四名，该排名是我校篮球队在此项赛事中的最好成绩！

### 我校MBA荣获首届全国管理案例精英赛北京地区赛冠军

2013年6月30日，全国案例精英大赛北京地区赛在北京科技大学成功举办，由12级全日制班姚润生、李慧、戴怡冉、褚娜娜、王志勤、朱虎诚、杨立刚、袁洪涛、吕纯法组成的代表队十全九美队经过紧张激烈的比赛，荣获冠军，代表北京高校参加9月在上海举行的全国总决赛！



# 新的使命，传道授业解惑也

## UMMP校外导师专访系列——吴彩云老师专访

2012级MBA全日制英文班 王凤 / 2012级MPAcc 贾嘉华

校外导师项目是对外经济贸易大学MBA独具特色的教学项目，为丰富MBA教育内容，培养真正适应时代需要的、高水平复合型管理人才，对外经贸大学MBA教育于2007年起推行“校外导师制度”。聘请著名专家学者、知名企业家、政府官员等社会精英加盟我校MBA校外导师队伍。对外经济贸易大学UMMP(英文名称UIBE MBA/MPAcc Mentor Program)就是为了配合校外导师项目应运而生的学生组织，UMMP旨在对内丰富完善校外导师制度，对外扩大校外导师项目影响，拓展学生实践能力、培养高水平、复合型管理人才，是同学和校外导师之间的桥梁、纽带。

成立至今，UMMP在校外导师项目中做出了卓越的贡献，近期，UMMP开展了校外导师专访活动，旨在继续加强导师和同学们的交流，以下是一篇吴彩云老师的专访，让我们看看导师的寄语。

### 专访导师——吴彩云

北京中新合普咨询有限公司（公司创始人）人力资源顾问，Nottingham Business School, UK在读（硕士毕业于中国人民大学金融学院投资管理专业），亚洲国际公开大学MBA学位。现任北京中新合普咨询公司人力资源顾问，历任新加坡华点通集团人力资源管理顾问、北京元明在线科技有限公司副总经理、新加坡胜科工业（中国）建材有限公司人事行政部经理。

**Q: 因为什么样的契机使您成为了对外经贸大学MBA及MPAcc的校外导师？**

A: 一方面是源于对外经贸大学MBA校外导师间平日交流邀请，了解到贸大的校外导师项目并有相当程度的信任度。另一方面，我本人是98年开始的MBA学习，所以对于十年之后或更久我们的MBA教育有什么变化是很关注的，所以更希望借助校外导师机缘，了解贸大的MBA及MPAcc教育的现状和发展。同时，由于从事教育咨询这样一个职业背景，好为人师是大家共同的特质。我想是主要是由于这些方面的契机才参与进了贸大的校外导师项目。

**Q: 担任导师的过程中，您印象最深刻的事是什么？**

A: 印象最深的事应该是，在我第一年带的五个学生中，有两个学生的成长是超出了我的预期的。在开始的时候，我让每个人都自由的建一个自己的课题，这是一件很难预见结果但是需要长期跟踪的事情，这两个学生从始至终保持了很高的连续性。虽然他们并没有将课题做到立项研究的层面，但是后来的提升非常快。我想，这可以当做对于参与校外导师项目的学员的启示，我所接触到的贸大的学员质量都很高，真诚度和对导师的尊重也非常高，他们更需要的是更多的实践和对事的专注。如何引导学员将实质的关心和核心的

努力放在与他们未来职业连接更多的事情上，也是我们校外导师的使命和责任。

**Q: 担任校外导师带给您的最大的感想是什么？**

A: 能够参与对外经贸大学的校外导师项目，担任校外导师对我个人来说，也是一种自我提升和突破。我很赞同校外导师项目的开展，为学生提供更多的平台和可能，这也是教育精神的真正体现。我的另一点感想是关于参与校外导师项目的MBA和MPAcc学员，学员如果能够将自己的真正诉求与校外导师项目的参与之间更好地联系起来，相信校外导师项目会对学员有更大的帮助。

**Q: 对于MBA和MPAcc的学生的建议和寄语。**

A: 首先，请珍惜这次学习机会，把自己真的当做学生。学生有几个标志：第一，一定要谦虚，老师给予的各种教育资源都是开卷有益的，要相信老师，广泛的吸收；第二，学习过程中不要懒惰，不要以考试成绩或者拿到学位证书作为最终成果，而要把自己这几年的时间作为以后回忆起来度过的最美好的时光；第三，通过不断地知识积累，以获取我们在未来参与社会竞争的自信心，能够通过自己的辛勤劳动付出而真正找到未来之路。我想学生在真正进入职场的时候，这种面对困难时产生的勇气，乃至对将来判断事物、决策的指挥能力，都会来自于学生时代发掘的这种潜能。这也是我在公司团队中一直强调的东西。我有一个期望，我们的学生，甚至是我们每一个人，在每天的成长过程中，能够一天比一天好。坚信这一点，才能保持持续的激情。此外还要保持理性，其实每一个人都有自己的精彩，不必要去复制别人的成长路径。



# 职场中的改变和坚持

2013级半日制英文班 王莉

——专访对外经济贸易大学2002届MBA校友朱戎



(左起)2013级半日制英文班王莉、朱戎师姐、2012级全日制中文班袁洪涛

周五的清晨，朝园市场的尚书房，见到了师姐朱戎。她留一头短发，眉目清秀，气质温文尔雅。她一边为我们准备红茶，一边侃侃而谈。去年年底，她辞去了北京龙杰网大文化传媒公司副总裁的职位，开始实践关于非人力资源培训的真正的梦想。这家书房则是她的兴趣爱好，这里有她收集的各

种笔墨砚台、有文化圈内好友的字画、还有她最爱的书籍。

朱戎师姐履历丰富，工业与民用建筑专业毕业后，先后在设计院、房地产公司、网络公司任职，在2000到2003年，就读对外经济贸易大学MBA，之后又在联想集团、北京青年周刊担任管理职务，直至公司高管。朱戎师姐履历丰富，和她自己爱折腾的个性相关，但更多的是关于职业的睿智思考。以下是我们对于朱戎师姐的采访。

## TIP1. 无论是什么样的职场经历，只要花时间用了心，都会带给你收获

由于喜欢艺术而报考建筑相关专业，高考阴差阳错地被工业与民用建筑专业录取。毕业后的四年，朱戎师姐在设计院从事结构设计，收获了真正的项目管理经验。

怀揣市场营销梦想，于是朱戎师姐去房地产公司做销售。这段经历被朱戎师姐称作职场的低谷，但在那里她却收获了电话直销的经验。这让她在今后做管理者时更有效地同员工沟通。也是在这里，她收获了一位好朋友。成为朋友的机缘，是因为朱戎师姐没有去抢很容易抢到的单。这位朋友将朱戎师姐介绍入行，开始了市场营销之旅。

在网络公司做市场经理，手下全部是专业的PR、美编、广告人。他们说着行业内的基本术语和常识，跨行的人却听不明白。朱戎师姐正是在这里萌生了将培训作为人们入行的敲门砖，行使类似于驾校的职责。在这里，师姐开始撰写商业计划书、开新闻发布会、推广市场。朱戎师姐说到这段经历，尤其强调了两点。一是了解老板

想要的，将之实现；二是工作的心态。加班是为自己加班，所有的经历都是你自己的。

跳槽到华宏实业是因为该公司是当时三星的中国总代理，销售的产品是有形的、企业的规模也比较大。朱戎师姐强调了职业路径需越走越宽。此外，她分享了一个案例来说明不要轻易怀疑自己的领导：

在3月份的三星讨论会上，朱戎师姐、老板、协调三星中国事务的金小姐关于经费问题有了分歧：朱戎师姐认为应该花在三星yep产品的市场拓展上，金小姐认为应该赞助中国人学唱外国人大赛来响应申奥成功，老板竟然同意金小姐。朱戎师姐当时很生气，但站在对方的角度一想就明白了。作为市场经理，朱戎师姐认为赞助比赛打造的是三星的品牌，对自己产品的市场拓展没有效用；作为金小姐，她考虑的是政治，在大赛上可以见到市长刘淇，对三星在中国的发展很有意义；而作为三星首代的老板，他在同三星的合作中，有的是坚决不能妥协的如代理价格、利润等，但像唱歌比赛这样的事情却可以妥协以维护同三星的关系。

2002年，联想签约F4，开始打造数码产品。联想VP高文平看中了朱戎师姐的三星数码产品的经历，直接拍板录用。师姐犹记她对自己做的SWOT分析：1) 联想恰好没有数码的经验而师姐有 2) 社会招聘在公司只是辅助招聘，机会不多 3) 29岁是女性职场的尴尬年龄。这样的SWOT分析，我想也可以运用在我们的职业选择中的。在导师刘子安的指导下，师姐的毕业论文正式是关于联想渠道方面的。

同上一份工作相比，由于数码产品在初创期，作为事业部，工作的平台很大。在这里所学到的MBA知识全部得以运用，可谓锦上添花。比如，公司的个人绩效同财务指标的挂钩，促使各部门从其它部门的角度考虑问题，从整体上认识局势。在这里，朱戎师姐也观

察了HR的培训和招聘，来结合MBA的知识进行深入理解。让师姐最难忘的是2004年的裁员带来的触动。当时师姐和另外两名同事出差在外对经销商进行新产品培训。进行第二站的时候，三人都知道裁员的结果-只有师姐留下了。但三人都没有提这件事情。被裁的两名同事坚持完成了后面的四场培训，晚上仍一起参加同分销商的晚宴、同以往一样谈业务解决问题。这种职业道德让师姐深受感动。

谈到这段经历，师姐的感悟是在职场上遇到机遇后一定要沉淀下来，然后在和自己匹配的领域做下去。

2005年，师姐面临着工作机会有华旗、海尔、联想其它事业部推广等。她请教了自己的职业导师，HP的HR GM。他给出的建议是：女性在职业发展上最有优势的是人力资源和财务，市场和销售往往是同一个主管而这个主管一定是销售出身。正是基于这个建议，师姐选择了北青周刊，职位也从广告销售总监转型为人力资源总监。

师姐对跳槽给出的建议是：行业 and 职业只换其一不要跨度太大，以保持自己的职业优势。比如这次就是从做工厂的甲方跳到了做传媒的乙方，职业虽转，优势仍在。另外，人行看公司，离职看老板。择业时一定要看老板的风格，找到同自己风格相符的最好。因此在面试时要关注这一点，要多提问，通过对方回答来了解。

人力资源和市场营销很有相似之处，关注的都是对谁说、说什么、什么方式说、什么时间说。师姐一再强调做好事情的方式是相通的。在这里师姐上任成功挥起她的三板斧，第一天做什么，第一周的目标，三周内做什么。在这里的经验被师姐称为非常成功的六年。

## TIP2. 工作与兴趣其实是联系的

师姐喜欢看电视剧和电影，喜欢文

房四宝和昆曲。她认为一些电视情节可以给日常的工作方式带来启发。很多时候，与人沟通切入整体是不能达到目标的，通过共同的爱好却可以建立人际纽带。

在联想工作时，有一位总裁。很多人都很惧同他沟通，但师姐却可以每天和他泰然相处一起吃饭。而机缘就是，一次了解到他喜欢文学，两人一起谈论了张爱玲，就这样拉近了关系。

在龙杰网大时，编剧、导演和音效总监准备集体辞职，朱戎师姐挑起了劝他们留下的重任。对编剧，考虑到文人都有个性，先认可人再认可事的特点，师姐和他聊了2个小时的昆曲；对导演，师姐强调自己拥有的明星资源；对音效总监，师姐谈音乐。就这样，师姐得到了他们的认可，成功留下了他们。

## TIP3. 企业的所有者和职业经理人，恰如患者和医生

师姐的这个观点很形象。作为患者，生了病，去找医生，医生会给出方子（决策），但真正痛苦的还是患者。有时候作为经理人我们认为老板一天三变，实际上在那个位置我们才可以体会他真正的痛。

目前师姐的培训针对于非人力资源的培训。她认为在每个行业都有很多优秀的人，他们的位置不再变化，但实际上他们完全可以做为教员嫁接学员。师姐现在所做的事业正是基于这个理念。

## TIP4. 寄语MBA

MBA是一次系统的学习，对于职场，它能起到锦上添花的作用。既然想来读书，那么，谋求个人成长、职位的变化肯定是其中重要的原因。但是，一方面要积极进取，谋求变化，另一方面也要认清自己，理性思考，要有勇气去改变你能改变的，有胸怀去接纳你不能改变的，并且要有智慧去区别二者。



# 践行精益生产，打造现代运营

## MBA/MPAcc企业行之——参观北京现代、燕京啤酒集团公司

2012级全日制中文班 袁洪涛



为使同学能够了解中外企业的管理实践，将运营管理课堂理论知识与实践更好地结合起来，MBA中心于5月13日下午组织了2012级全日制班同学赴北京现代汽车集团及北京燕京啤酒股份有限公司进行实地参观，了解企业发展历程、经营模式、运营管理模式、并参观生产加工车间。本次参观邀请到张杰老师带队，通过参观学习，理论联系实际，大家对该企业运营管理、精益生产有进一步认识。

参观的第一个企业是北京现代汽车集团，北京现代汽车有限公司（Beijing Hyundai Motor Company）成立于2002年，是一家中韩合资汽车制造商。

我们参观的北京现代工厂是一座高度现代化、自动化的汽车生产工厂，其生产设备及技术在国内汽车厂商中处于领先地位。工厂总投资120亿元占地面积115万平米并于2008年4月正式投产，具备年产30万台整车能力。

整个厂区占地面积巨大，但是环境却被统筹安排得井井有条，厂房错落有致，空白处便有绿地树木小溪潺潺来填补，干净的厂区、宽大的厂房。接待员首先为我们安排的是15分钟左右的北京现代发展记录片，整个记录短片虽然时间不长，但内容充实。当短片结束后同学们参观了总装车间。

北京现代的总装车间是机械行业现代化大规模流水线生产的典型代表，通过模块化装配、即时生产、零库存管理等精益生产方式、一流的工艺装备以及可靠完善的质量保证体系，保证了每一辆商品车坚如磐石的品质。

总装车间生产线由内饰线、底盘线、最终线和OK线首尾相连组成，共具有229个操作工位，采用先进的柔性化混装线，可实现多车型混装。

送到内饰线上的车身，都要先把车门拆卸下来，这样是为了更方便工人们的安装，并提高了生产速度。

在内饰线上将完成所有的内饰工作，譬如方向盘、音响、座椅、变速器等一些工作后，再将车门安装到车身上，然后把车轮最后安装到车身上就算完成了内饰线上的工作。

总装车间虽然还是以人工为主，其工人总数占到了整个轿车厂的47%，但是半自动的辅助安装设备还是极大的提高了工人的生产效率，并且把组装时的人为影响因素降到最低，保证了整车的质量。



内饰线



正准备装入电瓶



正在安装座椅



进入整车最终检查线

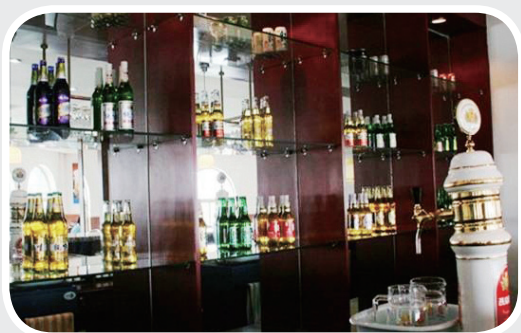
当所有工序都安装完毕后，一台整车就呈现在我们的眼前了，但是这只是完成了车辆安装工作，要想成为一台真正能销售的车还差很多工序。

进入最终检查线的车辆，要经过很多道工序来检查车辆是否合格，这里面就包括了四轮定位、灯光检测、底盘、制动性能、淋雨和尾气的检测。

我们在走出车间的时候，看到了正在接受车门耐久试验的样车。据工作人员介绍，样车在接受完耐久试验后，将把车辆肢解并不会流向市场。

经过多道检查工序后，车辆将从车间里开出来，进行最后的在专业试车跑道上进行的路试，路试合格后再进行多达300多项细致的售前检测，最终成为可以上市销售的新车。

通过参观，我们了解到，北京现代在现代化的运营管理和精益生产积极践行，正是一流的工厂、先进的工艺以及严格的质量控制，才能打造出优质的汽车。我们深切感受到了北京现代的发展历程、所取得的各项傲人成绩以及能够在激烈的汽车市场竞争当中立有一席之地的艰辛和成就。



结束北京现代的参观后，我们又马不停蹄地来到了燕京啤酒集团公司，燕京1980年建厂，1993年组建集团。经过30多年发展，燕京已经成为中国最大啤酒企业集团之一。

我们首先观看了企业宣传片，接着讲解员简要地向同学们介绍了燕京25年的发展历程以及啤酒业的现状。

随后同学们进行参观学习，首先参观的是生产调度中心，多个监控器都仅有一个人来控制，提高了现代工作效率，墙面上的每个显示器中都清楚的监控着生产制造的每个环节。

接下来参观了糖化车间、发酵车间和罐装车间，这些车间里，无论是糖化还是发酵控制起来都是一两个人。大家不仅了解了啤酒的生产过程，同时知道了关于啤酒的很多饮常识。

啤酒的灌装车间里，那些晶莹剔透的麦色液体一点点的进瓶、检验、加盖、加签、装箱，每一道工序都十分缜密，衔接紧凑。

最后，我们来到休息厅，吧台陈列着各种产品，不少还是市面上没有见到过的，我们一起品尝了今天新生产的啤酒，味道香纯。

在燕京啤酒厂参观学习中，我们了解了燕京啤酒的发展史和生产装配的整个流程，了解到了很多先进的生产技术，科学的管理方法，浓厚的企业文化，了解了我国现代的酿造技术和现代化流水机械化生产。虽然在很多方面，相比于国外领先的企业，我国企业仍然存在较大差距，但是我们能够看到以燕京啤酒为代表的民族企业自强不息，奋力追赶。

在这次参观学习中，同学们受益良多，切身感受到运营管理、精益生产的知识在实践中的应用，对外经济贸易大学MBA中心每学期都会组织企业行，使同学们在实践中参透理论，在理论的指导下参与实践，从而真正成为知行合一的优秀管理人才。

## 燕京啤酒



墙面上的每个显示器中都清楚的监控着生产制造的每个环节



糖化车间



过滤车间



灌装车间



# MBA创业学习俱乐部 融资进行时

3月24日下午，对外经济贸易大学MBA创业俱乐部融资进行时活动在科研楼401举办，这是MBA创业俱乐部在金融领域举办的第二次活动。本次活动邀请到了来自三个风投行业的投资专家：海纳投资合伙人乔洪波先生；东海岸国际投资合伙人范辉先生；广大金控（北京）资产管理有限公司总经理钟键雄先生。对外经贸大学MBA创业俱乐部部长王凤、对外经贸大学MBA11级联合会主席卞立金、对外经贸大学MBA12级联合会主席李慧及来自各个学校MBA的同学们出席了本次活动，外经贸MBA学员王丹担任本次活动的主持人。

给本次活动带来项目的有来自互联网行业和餐饮行业的创业人士，他们分别是：云品手机点餐的开发者王红革先生；观众网创始人、中国观众研究院秘

书长、观众网总经理兼首席执行官张拓先生；绿盒子蒸饺创立者包春先生和绿盒子蒸饺合伙人张伟先生。

活动伊始，主持人对嘉宾作了简要介绍，对外经贸大学MBA创业俱乐部部长王凤、对外经贸大学MBA11级联合会主席卞立金、对外经贸大学MBA12级联合会主席李慧，分别致辞。

随后绿盒子蒸饺创立者包春先生介绍了绿盒子蒸饺。据张先生调查，绿盒子蒸饺的目标客户群认为食品的安全卫生、种类、新鲜和健康、价格及便利度尤为重要，所以绿盒子将新鲜制作的家庭厨房和堂食加外送作为绿盒子模式的亮点。张先生介绍完毕，在场的嘉宾做出点评，同时MBA学员也提出问题，互动十分热烈。

云品手机点餐的负责人王宏革先生介绍了云品手机点餐项目。王先生还向

在场的嘉宾展示了云品手机点餐的一般流程：包括就餐方式、选择分店、广告展示、浏览菜单、收藏、订单、集标、订单接收。王宏革先生认为寻找手机点餐的新价值最主要的是寻找用户的兴奋点，而用户的兴奋点往往是在价格低、服务好、速度快几方面。

最后张拓向观众们展示了观众网的盈利模式和赢利点。观众网是通过关注网络电视垂直互动社区，是一种线上和线下的OTO商业模式。观众网的盈利模式主要有四个方面：观众网广告精准、实施会员制、观众预约组织、微支付，票务分成和电影电视的衍生品。

活动接近尾声，同学们积极踊跃的提出了自己感兴趣的话题，嘉宾们与MBA学员进行了交流，现场气氛热烈，活动在欢快的气氛中结束

对外经济贸易大学MBA创业学习俱乐部是为加强同学们之间行业信息的交流和分享提供一个很好的平台，也为有着共同创业梦想的人搭建一个桥梁，整合身边的资源，让MBA学员齐头并进！

## 我校选手在北京高校MBA羽毛球联赛中勇创佳绩

2012级全日制中文班 袁洪涛



但我校的实力和风采获得其他院校的认可，最后被组委会评为突出贡献团队，领队李慧、吴涛被评为优秀领队。

4月14日，第三届北京高校MBA羽毛球联赛在北京尤尼克斯羽毛球馆举办。单项赛于4月14日率先举行，我校11级关耀渠和11级杜丽菲搭档混合双打，勇夺亚军。这对组合实力强劲，一路轻松晋级，决赛中由于体力原因惜败。

另外，12级吴涛、李觉非获得男子双打第五名。

在4月21日进行的团体赛中，由于被分到了死亡之组，我校遗憾未能小组出线，



图为混双选手杜丽菲、关耀渠

# 2010届MBA校友三周年 返校活动成功举行



2013年6月23日周日下午13:30, 对外经济贸易大学国际商学院2010届近百名MBA校友齐聚一堂, 回到母校, 在科研楼进行毕业三周年庆典活动。国际商学院院长汤谷良教授、任课教师管理学系主任李自杰教授、MBA中心主任赵贞及所有中心老师参与了此次活动。

活动第一个环节是返校典礼, 典礼由赵贞主任主持。汤谷良院长首先致欢迎辞, 他介绍了毕业这三年来学校及商学院可喜的变化、AACSB及EQUIS认证进展情况, 并祝福各位校友一直幸福快乐!

随后, 李自杰老师发言, 李老师发言的主题为感谢, 感谢各位同学给做老师特有的满足感, 也感谢MBA同学带来的丰富的职业经验。在最后, 李老师也勉励大家保持一颗学习的心, 并



以自己特有的真挚幽默征服了在座的每位校友。

随后, 大家一起回顾了07半日1班与07春季班同学在校时和毕业后的点点滴滴, 引发校友无数美好回忆和笑声。

班主任代表王若璇老师代表班主任发言, 王若璇老

师回忆了带领07级两个班级的点滴, 非常感谢自己初入职场时大家的包容体谅, 得到大家热烈的掌声。

07半日制2班和08级全日制班的回顾视频在之后播放, 07半日制2班的视频详细介绍了大家发展的情况, 08全日制班的视频则充满热情与笑容。

最后是感谢环节, 感谢2010届校友一直以来对MBA项目的支持, 感谢各班辛苦筹备的各位校友。

随后进行了第二个环节——行业微论坛环节。

此环节有人力资源微论坛、金融财务微论坛及市场营销论坛。人力资源微论坛是由07级半日1班校友邢志明分享12-13人才流动报告; 金融财务微论坛由07半日2班校友吕军及08级全日制校友王超共同主持, 主要探讨了目前金融行业的大方向并且分享了投资理财心得; 市场营销微论坛由07级春季班校友谢华东及08级全日校友李晓担任主持, 在两位校友的主导下, 各位校友相互交流所属行业的营销手段与品牌战略……

短短1个小时的微论坛虽然未能让人完全尽兴, 但接下来的环节更加让人期待, 随后各个班级进行了自己班的班级聚会。

本次活动是由MBA中心及MBA校友会发出倡议, 由各个班级校友理事及热心校友主要筹备的, 筹备历时1个多月, 取得了良好效果。

今后毕业三周年聚会将成为我校MBA校友会例行活动, 让已经毕业的校友再次返回学校, 与同学再聚!





# 对外经贸大学MBA荣获 2013首届全国管理案例精英赛 北京地区赛冠军

2012级全日制中文班 袁洪涛

2013年6月30日，全国案例精英大赛北京地区赛在北京科技大学成功举办，我校代表队经过紧张激烈的比赛，荣获冠军，将代表北京高校参加9月在上海举行的全国总决赛！

参加此次赛事的院校分别是对外经济贸易大学、北京师范大学、中国人民大学、北京信息科技大学、北京科技大学、北京航空航天大学、中央财经大学、北京工商大学和中国政法大学，共计9所院校，16支代表队伍。本次案例大赛评委主席是来自大连理工大学的冯长利老师，此外对外经济贸易大学郝旭光老师、北京工商大学刘文纲老师、北京航空航天大学欧阳桃花老师、北京科技大学邓立治老师、北京师范大学郑飞虎老师、北京信息科技大学李建良老师、中国人民大学齐东平老师、中央财经大学王玉霞老师等作为评委老师参与了案例大赛。

16支代表队伍的比赛顺序是在6月23日随机抽签产生，同时案例内容于28日公布，参赛队伍仅有两天时间进行案例分析 and PPT制作。

| 2013首届全国管理案例精英赛北京赛区<br>比赛对抗表 |    |    |          |          |     |
|------------------------------|----|----|----------|----------|-----|
| 6月30日                        | 分组 | 序号 | 学校       | 队伍       | 领队  |
| 上午                           | A组 | A1 | 对外经济贸易大学 | 锐创Reech队 | 肖晶  |
|                              |    | A2 | 北京师范大学   | 圆融有方     | 周嫒  |
|                              | B组 | B1 | 中国人民大学   | Friends  | 李国英 |
|                              |    | B2 | 北京信息科技大学 | 梦之队      | 江继生 |
|                              | C组 | C1 | 北京科技大学   | 志远队      | 吕东岳 |
|                              |    | C2 | 北京航空航天大学 | 远航队      | 孙萍  |
|                              | D组 | D1 | 中央财经大学   | 中财合伙人队   | 王爽  |
|                              |    | D2 | 北京工商大学   | 无为队      | 杨旭  |
| 下午                           | A组 | A1 | 中国政法大学   | 法商无敌     | 鞠明达 |
|                              |    | A2 | 中国人民大学   | 实战为王     | 唐凡  |
|                              | B组 | B1 | 北京工商大学   | 知行队      | 刘剑  |
|                              |    | B2 | 中央财经大学   | 智慧风暴队    | 唐永  |
|                              | C组 | C1 | 北京师范大学   | 韶华绽放     | 杜明月 |
|                              |    | C2 | 对外经济贸易大学 | 十全九美     | 姚润生 |
|                              | D组 | D1 | 北京信息科技大学 | 信之队      | 胡海洋 |
|                              |    | D2 | 北京科技大学   | 人和队      | 钟严钢 |





“十全九美”队赛后与郝旭光老师（左五）合影：

（从左至右）袁洪涛、李慧、褚娜娜、姚润生、郝旭光、朱虎诚、吕纯法、王志勤、杨立刚

对外经济贸易大学MBA派出两支代表队参赛，分别是“锐创”队和“十全九美”队，这两支队伍之前经过紧张激烈的校园选拔赛，突出重围，代表学校参赛。

在准备比赛的过程中，一方面两支队伍代表学校参赛，肩负了老师和同学们的期望；另一方面，48小时的准备可谓时间紧，任务重。高压之下，队员们抓紧一切时间研究、讨论、准备PPT，全力以赴，丝毫不敢怠慢。更加值得庆幸的是，在准备的过程中，商学院的熊伟老师、王智慧老师牺牲了宝贵休息时间，给予两支队伍全面的指导，使得案例准备有了质的提高。

6月30日8:30，案例大赛正式开始。16支代表队伍每两支队伍组成对抗组合，共分8组，上午和下午分别有4组进行比赛。有别于常见的案例大赛安排，即每次只有一支队伍进行展示并接受评委提问，本次管理案例精英赛以对抗的形式为主。每个对抗组首先由队伍一进行案例展示，并依次接受对手队伍、现场观赛队伍以及评委的提问；接下来则是队伍二展示并接受提问。由于采用了对抗模式，比赛更具竞争性，现场气氛堪比辩论赛，紧张激烈。展示环节各具特色，提问环节针针见血，问题回答则缜密条理，每一位队员都承受着非常大的压力，也因此激发了自己的潜力。思维碰撞，智慧闪现，让在座的每一位评委、队员和老师享受到一场精神盛宴。

对外经贸大学的两支代表队更是不辱使命，案例陈述有理有据、现场问答睿智精彩，引得评委老师的一致好评和在场观众的阵阵掌声，最终，“锐创”队在上午场的比赛中发挥出色，展示了风采；“十全九美”队更是在下午场的比赛中势如破竹，一举夺魁，斩获下午场的冠军，以赛区第一名的身份，代表北京高校参加9月在上海举行的全国总决赛！

对外经贸大学MBA教育向来注重案例教学，多次在全国性乃至世界性的案例比赛中创造佳绩，这和先进的教学理念、老师的辛勤指导、MBA中心的大力支持和同学们的勤奋睿智是分不开的，这一次，我们有理由相信并祝福“十全九美”队在全国总决赛上再创佳绩，为首都高校争光！

附：对外经济贸易大学参赛队员名单：

“锐创”队：肖晶、赵璐、朱红阁、吴松林、左更、张春雨、李建华、郭晓磊。

“十全九美”队：姚润生、李慧、戴怡冉、褚娜娜、王志勤、朱虎诚、杨立刚、袁洪涛、吕纯法。





## MBA/MPAcc瀚海生活 自行车骑游活动圆满成功

2013年6月30日周日，对外经贸大学MBA/MPAcc校外导师、MBA/MPAcc中心老师、MBA校友、MBA/MPAcc在校生70余人一同参加了MBA/MPAcc中心主办的“延庆妫河生态走廊，校友、校外导师、学生户外自行车骑游活动”，活动获得圆满成功！

早上8点，一行人从对外经贸大学出发，经过将近两小时的车程，我们到达了延庆东关旅游局京西北旅游公司——本次骑行的始发点。套上手套、带上头盔，大家开始了延庆河生态走廊。沿路风景如画，大家一路游一路欣赏美景，不时停下拍照。在这种开放自由的氛围下，大家也打破班级年级师生的界限，开始熟络起来。

经过三小时的自行车骑行，上午的活动结束。吃过中餐，大家又兴致勃勃地开始了下午的素质拓展活动！通过破冰活动，大家被随机分成六组，选好各组组长、秘书，定队名、队歌。正式的比赛开始了，在风趣幽默的拓展老师带领下，各组开始进行《超音速》项目，《超音速》是指在每个

队的正前方，摆放十三张扑克牌，分别是A至K，背面朝上。在每个参加的团队的学员要按照顺序站成纵队，任务开始后严格按照顺序去进行，不得乱了顺序。每个团队一次只能出一名队员去翻牌，每人每次只允许翻一张牌，不管正确与否返回换下一名队员。当翻开卡片号码不正确的，要把卡片再扣上，当卡片是正确的，将卡片正面朝上。比赛富于趣味性和竞争性。并同时，锻炼大家沟通协作，大局统筹的能力。大家兴致勃勃，经过三个小时的激烈竞争，由王鹏飞为队长，校外导师祝书海老师担任秘书的队伍活动了冠军。

经过一天精彩的活动，大家踏上返程。MBA/MPAcc中心希望通过本次活动，丰富MBA/MPAcc在校生的学校生活；也希望校友能常回校参与到学校活动中，让校友一直能保持学校如家的感觉；让校外导师能有机会参与到我们的活动中，与年轻的同学在一起快乐交流。本次活动将不同的MBA/MPAcc项目相关群体很好地融合在一起，寓教于乐。今后此类互动还将更多地开展！



# 从领先到优秀——妫河生态走廊骑行活动有感

——2010届全日制MBA校友 刘传艳

前些日子参加了母校MBA中心的校友活动，其中有一项管理游戏，共有6个队参加，每队11人左右。游戏规则如下：每队在一条起跑线后站成纵队，线前方约10米处放着从1到K共13张扑克牌，扑克牌字面朝下，六个队的扑克牌都按照同样的形状摆放；每队每次派一名队员走到自己队扑克牌前翻一张，第一名队员如果翻出的是1，则可以直接回到队伍，和第二名队员击掌后第二名队员接着走过去翻牌，如果第一个人翻出的牌不是1，则必须将牌扣回原处，下一个人必须翻出1，否则同样扣回，后面的队员依次，翻出2、3直到K；如果不击掌或跑步则暂停半分钟。

教练公布了游戏规则，给大家1分钟时间讨论战术。我们第五队的队友刚开始对游戏的目标很模糊，经过讨论，明确了目标和战术。

◎ 任务目标：快、依次翻出13张扑克牌

◎ 约束条件：

- 1、程序：返回队伍的必须和下一个队友击掌；
- 2、队员行走的速度；
- 3、对已翻过的扑克的位置和数字的记忆。

◎ 对此我们队很快讨论出对策：

- 1、由行走速度快的几人担当接主力，其它队员随时补充；
- 2、队员按顺序翻牌，坚持从上到下从左到右的规则；
- 3、由专人负责记录已翻过但被扣回的扑克的位置和数字。由于在大家讨论过程中我从带队老师那里借来笔和纸，记录任务就交给了我；
- 4、第一个接力者的主要任务是记住扑克摆放的形状，回来告诉记录人。记录人的任务是在第一个队员的配合下绘制出扑克摆放形状，按顺序标出1-13个位置，参与接力者将翻开后的数字和对应的位置告诉记录人；

5、设专人负责指导提醒接力队员该翻哪张。

第一轮我们队获得第一名。虽然中间有

两个人重复翻了前面一位队友翻过的牌，浪费了一点时间，但由于所有参赛队中只有我们队采取了用笔纸记录的方式，我们队在完成时间上遥遥领先于第二名。

第一轮结束，有一分钟内部总结时间。我们对自己的成绩很满意，大家一致认为只要坚持第一轮的做法，一定能获得最终的胜利。

第二轮开始，第一位出征队友带回来的信息：扑克摆放呈圆形。圆形没有明确的起止，让各位接力队员准确的知道扑克的相对位置更难。同时，由于部分行走速度快的男队员越战越勇，插队接力，这样后面准备好的队友本来应该翻5号位置的，但由于插队后应该翻6号位的牌，结果由于处于高度竞技的状态，没有及时对自己应翻牌的位置进行调整。这样的错误一连出现了好几起。同时，我注意到6队和1队已经学习了我们队记录的经验。第二轮我们以第二名结束。

第二轮小组总结时间，有队友提出接力行走秩序有点混乱，要听从调度的统一指挥。同时教练提出，第三轮比赛中将增加新的规则：六队交叉派一名队员到其它队半路进行阻截，接力人需要和阻截者玩石头剪刀布，赢了可以继续前进，输了就无功而返。

小组讨论明确两点：1、啐丁壳输了不要浪费时间，以最快的速度归队；2、前人和后一名队员击掌时要告诉后者他应该翻第几张。

投入第三轮，我们队第一位出征者走到半路就被对手阻击回来了。大家设计好的战术对我们的速度显得不太重要，一个又一个接力者半途而归，队伍的速度被活活的扼杀在石头剪刀布中。结果我们队以第三名结束。

三轮累计成绩，我们队屈居第二。

这个管理游戏给我很多启示。我们队从第一轮的遥遥领先到第三轮的逐渐落后，有各种因素的影响。首先，第一轮我们队由于准确掌握游戏规则并掌握取得成功的核心要领，在任务相对单一的情况下获得了先机。第二轮，部分竞争者学会了我们队的

技巧，同时，随着任务的复杂化，团队管理中的问题开始暴露，而此时团队管理水平停留在原来的水平，我们队领先优势减弱。随着第三轮各种环境因素的进一步复杂，影响成败的因素也进一步增多，最终我们队失去了领先优势，竞争对手后来者居上，我们队只能落后于人。

我们曾经领先，但领先只是一种即时状态，要取得成功，必须形成持续优势，即把自己变得优秀甚至卓越。从领先到持续领先，是一个塑造优秀的过程。

“一招鲜，吃遍天”的时代已经越来越远了。随着信息和科技的发展，连人都能克隆了，还有什么不能模仿的呢？所有的“鲜”招最终都会变为“旧”招，而且会“旧”得越来越快。所以我们需要不断的进行技术创新、工艺创新、管理创新，只有这样，才可能将竞争者和追随者远远的甩在身后，我们才可能构筑更持久的领先优势。

作为一个企业，在复杂的市场环境中要获得竞争优势，仅仅保持“鲜”招是远远不够的，尤其是对于一个刚刚经历了业务转型期的企业。随着业务范围的扩大，业务量的增加，我们原有的技术优势在整个竞争力体系中被稀释，管理方面的不足就会显现出来。企业外部市场环境和内部管理环境都在不断发生着变化，任何一个变量的改变和任何一个新元素的加入都对管理形成新的挑战。比如，业务量的增加会带动人力资本投入的增加，而管理却不是简单的累加。如果管理任务复杂了，我们仍按照原来的方式进行管理，必将对企业的发展形成阻力。

从领先到持续领先，是一条不断求索的道路，它关乎技术的持续创新，也关乎管理的不断细化和加强。

企业竞争如此，人的成长也如此。有时会感叹，高中时成绩平平远不如自己的同学，现在居然博士毕业了，事业上风声水起，而相形之下，自己却逊色很多。那么，想想自己是不是曾经懈怠了呢？如果是，那就再次吹响前进的号角，继续奋斗吧！



# 不想說再見

## ——记第二届亚沙挑战赛

——2012级全日制中文班 褚娜娜

当汪峰的《光明》在耳边一遍遍回响，当大家的照片在大屏幕一遍遍回放，每个人的眼眶都充满了泪水。终于到了说再见的时刻，但是有太多的不舍，有太多的遗憾，有太多的留恋，我们不想说再见……

还记得刚刚决定报名参加的时候，校方对于安全的顾虑，朋友善意的提醒，家人隐隐的担忧，让我们在平时拉练增加体能之外，关注最多的就是野外求生的各种知识。就这样，我们带着安全第一的态度来到了这里。才刚刚踏上了通往营地的大巴，就听到了EMBA一名队员在戈壁赛程中心脏病发猝死的坏消息。大家唏嘘不已，迅速达成了我们是体验式参与而不是比赛的一致意见。好在建华为大家准备了最完善的药品，这让我们都感到了些许的安慰和底气。

盛大的欢迎晚宴开始了，望着一支支整齐划一的参赛队伍：统一的服装，一致的标识，专业的装备，我们相形见绌了。虽然有一名校友只是因为熟识才和我开了句：你们是哪儿的杂牌军的玩笑，但我的心还是被深深地刺痛了。更让我们捉襟见肘的是南京大学六十万的奖金支持，上海高金校长的出资赞助，大部分学校主任的亲自带队……尤其是当别的队友介绍他们有几个马拉松选手，他们的队员是怎样千挑万选时，我们这支参赛前几天才刚刚勉强凑够人数的队员面面相觑了。

但是我们也只是迟疑了那么几秒钟，失望了那么几秒钟，大厅的上空就回旋起了我们：“锄禾日当午，大漠不怕苦，贸大梦之队，沙漠中航母。”的豪迈宣言。

第一天，怀揣着对沙漠的敬畏，我们往背包里装了尽可能多的东西：手台、水、食物、手机、充电器、军刀、衣服……我们排在队伍的最后，听不清楚前面的指令，当我们还在拍照留念的时候，大部队已经出发前进了。就这样，我们失去了比赛的先机。大家拼命的往前追赶，乱了自己的节奏。烈日当空，风卷残沙，大漠向我们展现了它的无情，每一次呼啸而来挟裹沙子的厉风仿佛要把我们吞噬一样。越来越多的人退出了比赛，但我们始终咬牙坚持着。长时间负重前行，我们都饿了，刚把吃的打开，上面就盖了一层沙子，大家都没有一刻迟疑，就这样一口吃的，半口沙子，然后继续前行。背包实在太重了，我们一次次的因为它的沉重跪倒在地，但我们一次次的握紧手杖爬了起来，我们不会退赛，即使是爬到终点。

道我们胜利了，我们被自己所感动……有多少次，我们想要放弃；有多少次，我们想倒地不起；有多少次，我们想向身旁的吉普车招手……只有我们自己知道。最终我们还是战胜了自己，我们挑战了自己的极限，我们都是胜利者，这才是一个MBA学生，一个企业家的精神……

现实是残酷的，九如、王维因伤势比较严重还是得退赛了。我们尽管拼尽了全力，因为出发的比较晚，还是只追到团体十九名的成绩。但是没有一个人抱怨，没有一个人放弃。大家总结了经验，意识到了赛程的安全性，调整战术，轻车简从，再一次出发了。没有了第一天的大风肆虐，大家才刚刚松



王维的脚被磨伤了，他一瘸一拐一直坚持走到关门的时间；朱轩的腿抽筋了，他一边捶腿一边单脚跳到了终点；九如的腿扭伤了，可他扶住委东愣是走到了终点；雯雯赶上了生理不适期，但她忍着不适没有落下一步；李娜脚上磨出了好几个水泡，但她只是看一看，就继续冲到了前十名的好成绩……当美丽的天鹅湖出现在我们的眼帘，我们知





大家那么的默

契，没有一个人提出异议，

直到最后一个学校表演完了太极拳，大家

一起放飞了五颜六色的孔明灯才匆匆离去。这一刻，我们知道，我们不仅是我们自己，我们更是一个贸大人。越飞越高的孔明灯，一定飞回了北京，飞到了贸大，带去了我们的问候，带去了我们的祝福……

经历了两天的磨难，第三天的十五公里大家几乎都是跑着完成的，为了帮助李娜冲成绩，戴嵩背了两个睡袋，但是这丝毫没有影响他的速度，只是在终点的时候他才跪倒在地上很久很久。媛媛因为工作繁忙赛前很少参加拉练，但她始终没有弃赛，用双脚在腾格里沙漠里留下了六十五公里的足迹。还有我们的随队摄影刘委东，原本膝盖就有一厘米的深深伤口，可他不仅走完了全程，还为我们定格了太多美丽的画面和精彩的瞬间。尤其是我们的随队老师王若璇，随时可见她忙前忙后，照顾大家的身影……

今天，我们大家就要说再见了。看着我们贸大的旗帜一次次飘扬在主席台上，我们泪流满面。三天的时间，太短，我们不想说再见；三天的赛程，太短，我们有太多的遗憾。如果我们再多一点支持，再多一些勇气，再多一些经验，再多一些纪律，我们定能让贸大的旗帜一直飘扬。腾格里，我们今年留下了遗憾，腾格里，我们明年再见……

了一口气，

才发现一切都太乐观了。

沙漠里的太阳才刚出来一会儿，地上

就像是下了火，一些似云非云，似雾非雾的灰尘在空中低低地浮着，让人喘不上气来。扯了脸上的魔术头巾，大家一句话都不说，只是埋头向前冲。太阳越来越毒了，到处都是金灿灿的晃眼，沙丘好像一眼望不到顶，补给点就在前面却怎么也走不到，从脸到脚都被热气围着，连手背上都流着汗，爬到一个沙丘就喘不上来气，那毒花花的太阳好像要把手和脊背都要晒裂了。每个人都嘴唇干裂，每个人都汗如雨下，可是没有一个人停下移动的脚步。大家陆陆续续地赶到终点，几乎都比第一天早了两个多小时。晚上的星空是那么的美，大家就那样躺在沙地上，望着漫天的繁星，就像黑色的天鹅绒上撒满了钻石……没有一个人抱怨已经两天没有洗澡了，没有一个人后悔到这么艰苦的地方，大家所有的话题都是快乐、兴奋和美好……要开篝火晚会了，尽管大家都很疲惫，尽管表演完的学校都在一支支的撤退，但我们一直在认真的为一个学校鼓掌，



# 腾格里

——一片让人魂牵梦绕的沙漠

——2012级半日制3班 刘委东

大漠长风，万里如画。歌经书韵，刀枪生涯。  
贺大学子，快意此路。乘风破浪，踏破垂沙！

即使已经提前半年运动，谁想得脚踩黄沙的那一刹那，依然心生悔意。此前的兴奋、期盼、妄想都在面对第一个将近5米的沙坡时，随风碎落。

沙面不如硬地，步步艰辛，自重承载负重，每一脚都在足面上下。爬坡更是如此，上一步，退两步。又奈何第一天的行程几乎没有平地，沙坡，又是沙坡。上上下下，犹如人心。每个人都从之前的自信中彻底回落，不停的衡量自己是否有体力能够坚持到最后的一面旗帜。开始后悔这段旅程，后悔承载了如此多的累赘，水、手机、手台、相机、食品。这一切心理的巨大变化，仅仅是在第一天的，第一个七公里。

长风不止，在这里你可以看到风留在沙漠中的脚印，一层一层犹如水中涟漪，这样的大风足以在一日内吹起数座沙峦。人心随着身体摇摆，不断地有人开始放弃。我低头迈步，寻着前队的脚步努力调整呼吸。期盼着爬过下一个沙头就可以看见远方补给的旗帜。愈走人愈少，期盼一次次破碎，抬起头能看见的只有无尽的沙漠。炙热的阳光烤的沙地泛白，眼睛开始刺痛。四处都是沙漠，耳边的风声犹如鬼神低语，劝说着你的懦弱，放弃吧，真的不

行了。天地之间似乎只存在两种颜色，前面的队伍在沙影中似乎越走越远，走不动了，停下来吧，一次一次的询问自己，到底为什么要来这里。

由于风沙太大不得不将耳鼻全部罩住，使得在运动过程中不能得到充足的氧气。真的走不动了，坐在沙地大口大口的呼吸。从背包中掏出仅存的水，一个不留神水瓶被大风吹出，滚下背面的沙坡，转身寻找，早已不知去向。也就在这一刹那，看见了远方第三补给点的旗帜。站在高处看见的旗帜，近在咫尺，真正走到补给点却用了将近2个小时。

这就是沙漠！你的体力和意志会在一次又一次的期盼与绝望中消逝殆尽，你要不断地给自己理由诱导灵魂前进，坚强的意志会带领你突破自己所谓的一个又一个极限。这就是团队！你的意志和体力或许不够强大，每当你想要放弃的时候，身边总是会有一个声音告诉你继续前进，爬也要爬过最后的几公里。这样的声音与期盼的眼神会支撑你走过一个又一个补给点，最终达到天鹅湖的彼岸。

在第三站点等到了同伴，已经到达极限的几个人爬上补给点的巨坡后跪在地上大口大口的喘息。我很能了解这





个姿势，这是一种不愿放弃的姿态。不想停留，随时出发的姿态，却又能让人最大限度的得到喘息。稍息片刻，我们再次一同启程，渡过最后的十公里。

膝盖的疼痛再次袭来，告知我的身体已经达到极限。不为所动，尽力将重心放至在右腿，爬上第四补给点的5米大坡时候右腿肌肉开始剧烈抽搐。同时得知了已有同伴冲过的好消息，好！一鼓作气，走完最后5公里，爬也要爬过去！

虽然没有参赛，虽然无论我能否走到终点都不会影响到团队成绩，更不会有自己的成绩。我只是想要体验这段经历，不停的告诉自己：It's my choice, it's my life!我要将这段旅途所得到的所有感受记录下来，把这段冒险所有的收获永

久封存，留给我即将诞生的孩子！等他长大，我还要带着他来，体验这美丽又残酷的沙漠，告诉他什么是坚强，什么是团队！

美丽的天鹅湖就这样毫无征兆的呈现在眼前。犹如红尘初妆的少女，静静地等待。为这单调的天地间多了一抹色彩，你不得不感慨大自然的深奥，在死亡的大漠中留下这片生命的碧水。让几千年来路过这里又早已筋疲力竭的生灵再次充满能量。前进吧，明明的已经看到湖畔左岸的那些色彩斑斓的帐篷，到达那里！那意味着你已经突破了自己的极限，意味着你战胜了自己，意味着你可以大口大口的吮饮泉水，意味着你的队友就在那里等待你的归来！





