

国枫周刊

GRANDWAY WEEKLY

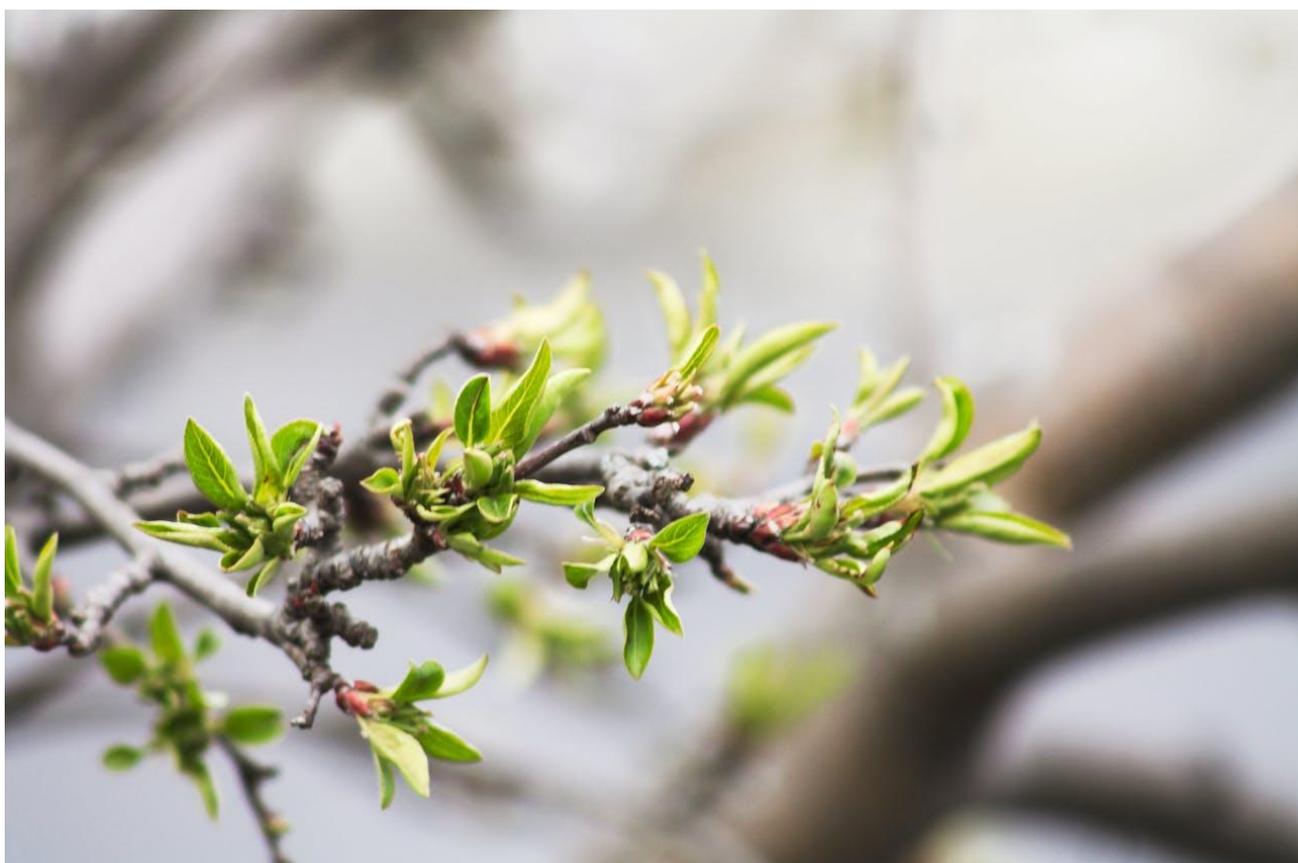


GRANDWAY

2025 年第 17 期

总第 821 期

2025/5/23



北京国枫律师事务所 (北京-上海-深圳-成都-西安-杭州-南京-苏州-香港)

Grandway Law Offices (Beijing-Shanghai-Shenzhen-Chengdu-Xi'an-Hangzhou-Nanjing-Suzhou-Hong Kong)

地址:北京市东城区建国门内大街26号新闻大厦7-8层

Address: 7-8/F, Beijing News Plaza, NO.26 Jianguomenneidajie,

邮编:100005

Dongcheng District, Beijing, China, 100005

电话:010 - 66090088/88004488

Tel:86-10-6609-0088/8800-4488

传真:010 - 66090016

Fax:86-10-6609-0016

网址:www.grandwaylaw.com

Website:www.grandwaylaw.com

(本周刊仅供本所内部交流及本所客户参阅之用)

目录 CONTENTS

国枫动态 GRANDWAY NEWS	1
国枫动态 水乡寻红迹，律途共‘枫’‘进’国枫上海办公室成功举办党团建活动	1
Exploring Red Traces in Watery Township, Marching Forward Together in Legal Journey: GF Shanghai Office Successfully Holds Party-Building and Team-Building Activity	1
国枫荣誉 国枫荣列 2025 ALB China 知识产权业务排名	7
Grandway Law Offices Ranks in 2025 ALB China Intellectual Property Practice Rankings	7
国枫动态 “征途如浩 浩荡前行” 国枫加盟和晋升多位合伙人	8
"The journey is like a rainbow and the journey is mighty forward" Grandway Law joined and promoted a number of partners	8
法制动态 SECURITIES INDUSTRY NEWS	13
证监会修订《上市公司重大资产重组管理办法》	13
SEC amends Administrative Measures for Major Asset Reorganization of Listed Companies.....	13
证监会发布《上市公司监管指引第 9 号——上市公司筹划和实施重大资产重组的监管要求》	14
专题研究 RESEARCH ON CURRENT ISSUES	15
国枫观察 《医药健康视点周刊（20250512-0518）》	15
Weekly News Digest of Healthcare Industries (20250512-0518)	15
律所人文 GRANDWAY COMMUNITY	17
提升自己的内心能量，生活就顺了.....	17
Boost your inner energy, and life will be smooth.....	17

国枫动态 | 水乡寻红迹，律途共‘枫’‘进’ 国枫上海办公室成功举办党团建活动

Exploring Red Traces in Watery Township, Marching Forward Together in Legal Journey: GF Shanghai Office Successfully Holds Party-Building and Team-Building Activity

五月的江南，细雨如烟，柳丝拂面。在这充满诗意的时节，国枫上海办公室于2025年5月16日至17日，组织开展了一场别开生面的“水乡寻红迹，律途共‘枫’进”党团建活动。国枫上海办公室全体同仁们相聚周庄，在青砖黛瓦间追寻红色足迹，于团队协作中凝聚奋进力量，共同书写了一段难忘的红色之旅。



古镇定向
在历史烟云中感悟初心



5月16日清晨，律所同仁们从事务所整装出发，历经两小时车程，抵达了被誉为“中国第一水乡”的周庄。午后的阳光洒在古镇的石板路上，大家从银子浜入园，步行至古戏台，在教练的带领下进行破冰热身，11支队伍迅速组建，一场充满趣味与挑战的古镇定向拓展团建活动拉开帷幕。



待各组逐一通过摩斯密码破解宝箱后，“红色行动”正式开始，仿佛将大家带入了一场充满悬念的红色谍战。各小组手持任务书与物资，穿梭于古镇的深巷老宅间，寻找隐藏在各处的NPC完成挑战。在沈厅，队员们齐心协力猜出豆子的味道，解锁“知”关；在小店中，大家货比三家采购袜底酥，用智慧拿下“证”关；在指定地点，听旋律猜歌名、闻香识物的“听”“闻”关卡考验着大家的知识储备；“追”关的趣味闯关、“丝”关的草帽探秘、“谍”关的建筑故事收集与数独解密，让整个古镇充满了欢声笑语与头脑风暴。



下午 4 时，各组带着满满的能量贴纸汇聚古戏台，根据积分排名获取情报线索。当真卷轴上的“红色线索”显现，现场响起热烈的掌声——这场融合了体力、智力与团队协作的定向拓展，不仅让大家领略了周庄的古韵风情，更在沉浸式体验中重温了革命先辈的奋斗精神。

晚会抒怀 在温馨相聚中凝聚共识

暮色四合，华灯初上。律所同仁们相聚水月周庄铂尔曼酒店宴会厅，共赴一场温馨而隆重的晚会。主持人热情洋溢的开场白，为晚会拉开了序幕。



国枫上海办公室党总支副书记**金晓**律师向大家详细介绍了 2024 年度党建工作总结及 2025 年度工作计划。从红色主题党日活动的开展到党员先锋模范作用发挥，从理论学习的深化到实践活动的创新，每一组数据、每一个案例，都彰显着上海所党建工作的扎实与奋进。



国枫党总支专职书记**李庆应**律师代表总所领导发表讲话。李庆应书记首先对国枫上海办公室丰富多样的活动给予了高度肯定，并希望执委会继续发挥党建引领作用，携手共进，让国枫的发展再上新台阶。字里行间，饱含着对国枫上海办公室的关怀与期许。



新团队自我介绍环节中，新加盟合伙人团队代表**周志成**律师、**张亚鑫**律师、**江崎**律师与内部晋升合伙人代表**许文华**律师、**徐晨**律师依次发表感想。他们分享了加入国枫的心得与对未来工作的展望，言语中充满对国枫平台的感激与对事业的热忱，也展现了律所人才梯队建设的活力。



国枫上海分所主任**朱黎庭**律师的致辞充满了温情与感谢。朱黎庭律师向李庆应书记、活动工作人员、全体合伙人及同事们致以诚挚谢意，并感慨下午的活动既是智力

与体力的双重比拼，更是一次心灵的洗礼与团队的熔炼。他衷心祝愿大家在这个美好的夜晚，抛开疲惫，尽情享受周末的惬意时光。

晚会现场，掌声与欢笑声此起彼伏。同仁们在轻松愉悦的氛围中分享着一天的收获与感悟，进一步拉近了彼此的距离，增强了团队的凝聚力与归属感。

展馆忆史 在光影流转中传承精神

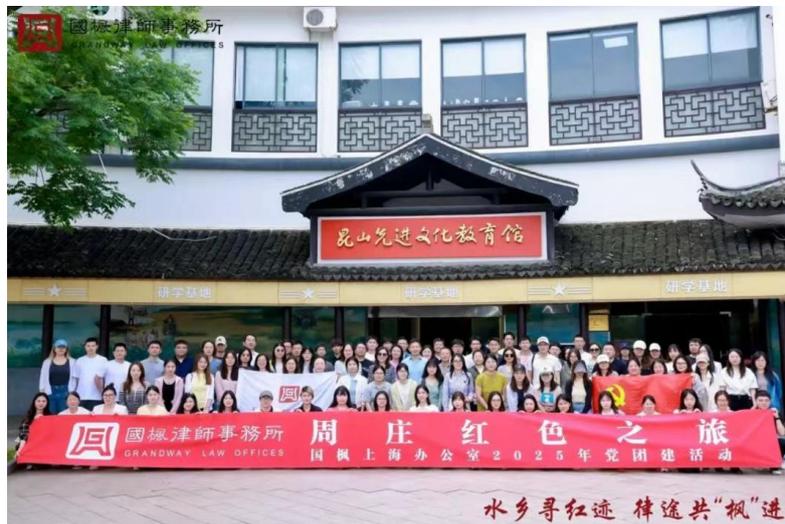


5月17日上午，律所同仁们一同前往昆山先进文化教育馆，开启了本次党团建活动的最后一站。走进展馆，300多幅珍贵历史图片、50多件实物展品与1个沉浸式战斗场景交相辉映。



在讲解员带领下，大家驻足凝视，用心聆听。从新民主主义革命时期的战火纷飞，到社会主义建设时期的艰苦创业；从改革开放浪潮中的敢为人先，到新时代征程上的砥砺前行，每一段历史都如同一部厚重的教科书，让大家深刻感受到中国共产党人为人民谋幸福、为民族谋复兴的初心使命，以及昆山人民勇于拼搏、务实创新的精神特质。

此次参观，不仅是一次对红色历史的回望，更是一次精神的洗礼与传承。大家纷纷表示，将以革命先辈为榜样，把从活动中汲取的力量转化为工作的动力，在律途征程中坚守初心、勇担使命，以更加饱满的热情与更加昂扬的斗志，为律所发展与法治建设贡献自己的力量。



时光荏苒，为期两天的党团建活动在充实与感动中圆满落幕。周庄的碧水悠悠，记录下了国枫上海办公室同仁们追寻红色足迹的坚定步伐；古镇的白墙黛瓦，见证了团队协作共赢的温暖瞬间。此次活动，既是一次党团建与休憩融合的生动实践，也是一次律所文化建设的精彩缩影。未来，国枫上海办公室将继续以党建为引领，凝聚“枫”采，砥砺前行，在新时代的浪潮中续写更加辉煌的篇章！

（来源：国枫公众号）

国枫荣誉 | 国枫荣列 2025 ALB China 知识产权业务排名

Grandway Law Offices Ranks in 2025 ALB China Intellectual Property Practice Rankings

2025 年 5 月 20 日，国际知名法律媒体《亚洲法律杂志（Asian Legal Business，以下简称“ALB”）》公布了 2025 ALB China 知识产权业务排名（2025 ALB China IP Rankings），国枫律师事务所凭借卓越的业务能力和出色的行业口碑，荣列该榜单。

国枫律师事务所（简称“国枫”）创立于 1994 年。经过 30 年的稳健发展，现已成为中国领先的具有高度专业化的大型律师事务所。

国枫律师在知识产权领域具有显著的专业优势，具有处理诸多重大疑难诉讼案件的经验，也为客户提出许多切实可行的知识产权战略布署，切实维护了客户的合法权益。同时，知识产权团队还受邀为多家上市公司、世界/中国 500 强企业的经营管理人员做专题培训，帮助客户规避风险，为其保驾护航。另外，作为资本市场法律服务领域的领先律所，国枫知识产权团队与资本市场团队密切配合，为企业融资上市、投资并购等提供知产相关的保障，助力企业发展。



Asian Legal Business

ALB 是汤森路透旗下的尖端法律杂志，作为全球最具影响力的法律媒体之一，ALB 旨在为客户和读者提供前沿的法律商业资讯和律所专业评级。2025 ALB China 知识产权业务排名旨在呈现中国境内实力强劲的知识产业务律师事务所及其卓越的成绩。

此次上榜，彰显了国枫在知识产权领域杰出的专业实力和客户、同行的一致认可度。“专业诠释价值，卓越铸就未来”，国枫律师将继续秉持“精益求精，客户至上，包容信任，合作共赢”的价值观，为客户提供高效、专业、优质的法律服务。

（来源：国枫公众号）

国枫动态 | “征途如浩 浩荡前行” 国枫加盟和晋升多位合伙人

"The journey is like a rainbow and the journey is mighty forward" Grandway Law joined and promoted a number of partners

近日，国枫律师事务所迎来多位合伙人加盟与晋升，业务涵盖证券与资本市场、企业并购与重组、争议解决、私募基金、银行与金融、知识产权、合规、破产重整与清算、常年法律顾问等多个领域。目前，相关手续正在办理中。

晋升合伙人



张 骐

业务专长

股票发行上市

并购重组

投融资

常年法律顾问

张骐律师，自工作以来，一直专注于资本市场领域，曾为海优新材、雷尔伟、森鹰窗业、创维电器、路通视信、海象新材、亿帆医药、昂立教育等多家公司的改制重组、首发上市（IPO）、再融资或其他证券业务提供专业的法律服务，赢得了客户的高度认可与信赖。

张骐律师毕业于浙江工商大学，法律硕士学位，于2019年加入国枫。在加入国枫前，曾任职于某大型证券公司投资银行部。



周双月

业务专长

资本市场

投资并购

常年法律服务

周双月律师，持续深耕资本市场业务，在企业改制重组、首发上市、兼并收购、证券合规、股权激励、常年法律顾问等领域具有深厚的法律功底和丰富的项

目经验。周律师在国央企和民营企业客户服务方面均具有丰富的项目经验，近年来先后承办了数十家企业的各类资本运作项目，深度参与了中国移动、国货航、怡和嘉业、凌云光、恒铭达、密封科技、竞业达、博迅生物等企业的首发上市及上市后的各类资本运作、证券合规项目，行业覆盖生物医药、智能制造、电信、消费电子、生物仪器等。此外，周律师在投融资领域亦有丰富经验。



柴雪莹

业务专长

公司上市
公司收购与兼并
投融资
公司治理

柴雪莹律师，自执业以来，一直专注于资本市场法律服务，在企业证券发行、境内外并购重组、企业投融资、股权激励和公司治理、上市公司控制权交易等方面具有丰富经验。

柴雪莹律师近年来主办了博苑股份、航天科技、仕净科技、亚太实业、恺英网络等企业的 IPO 发行上市、境外资产出售、投资并购、上市公司控制权交易和股权激励等项目，并为多家拟上市企业提供了投融资及上市辅导法律服务。服务企业客户包括国有和民营上市公司、上市公司控股股东和实际控制人、科技企业和拟 IPO 企业、私募基金等类型，涵盖航天、军工、人工智能、高端制造、精细化工、医疗医药、新能源等行业。柴雪莹律师凭借扎实的法律专业能力、行业研究能力和商业思维能力，能更有效地帮助企业解决法律问题、达成交易和实现商业战略目标。

柴雪莹律师是中国政法大学法学硕士，于 2017 年毕业后正式加入国枫。



徐晨

业务专长

企业合规
商事领域刑事业务
内部反舞弊调查
商业秘密保护

徐晨律师，致力于商事犯罪领域刑事辩护、多维度商业秘密保护体系建设、企业内部反舞弊调查与刑事控告、企业合规管理体系建设等业务。主要服务客户为政府机构、国有企业、上市公司、民营企业等，包括哔哩哔哩、华友钴业、广宇集团、正元智慧、云程半导体、中国农业银行浙江省分行、上海市黄浦区司法局等。所涉行业涵盖先进制造业、半导体、AI 人工智能、互联网、医疗健康等。徐律师曾荣列“2024 GRCD 中国客户首选合规律师：刑事”榜单，参与研究课题《上市公司信息披露合规治理研究》获评中国上市公司协会“2022 年度研究成果”；作为主要撰稿人编写《房地产开发合规之路》，并参与撰写《上市公司信息披露合规指引》。

徐晨律师毕业于中国计量大学，于 2021 年加入国枫，目前兼任上海市律师协会知识产权专业委员会委员、中国民主促进会衢州市委社会法制工作委员会委员。

加盟合伙人



王 芳

业务专长

法律顾问

公司收购与兼并

金融不良资产处置

王芳律师，执业 20 余年，长期担任国有企业、外资企业、民营企业及金融机构等单位的常年法律顾问，为企业日常经营提供法律支持。王律师深耕公司法领域，在股权投资、并购重组、重大资产收购、金融不良资产处置等业务方面具有丰富的执业经验。

王芳律师 1993 年毕业于苏州大学法学院，从事律师执业前在银行信贷部门及外企法务部门工作。



何 芬

业务专长

私募基金设立
投融资及并购
重组及不良资产

何芬律师，主要从事中国境内外私募股权基金的设立、投融资及并购、重组及不良资产等业务。

何律师曾为华润资本、中国移动、华人文化等多家私募股权投资基金设立及产品备案提供法律服务；亦曾为诚通基金、中石化资本、中银国际、大钲资本、厚朴基金、阿里巴巴等客户境内外私募股权投资、境内与跨境并购等交易提供相关法律服务。何律师曾主办的“代表华人文化向腾讯、阿里巴巴及其他投资人募资人民币上百亿元设立 CMC 集团”项目入围 2016 ALB 香港年度并购交易大奖。

何芬律师毕业于中国政法大学，获得法学学士学位；并在北京大学光华管理学院获得 MBA 硕士学位。在加入国枫前，曾在国内知名律师事务所担任合伙人。



张亚鑫

业务专长

医药合规
经济、走私、金融犯罪辩护
企业合规
民商事争议解决

张亚鑫律师，主要从事医药领域的合规工作及诉讼业务；经济（金融）犯罪、走私犯罪、知识产权犯罪等领域的刑事控辩业务；刑事预防性合规及企业反舞弊业务；民商事诉讼及公司治理等法律业务。张律师目前兼任华东政法大学卫生健康法治与政策研究院研究员。

从事律师工作以来，张亚鑫律师担任多家三甲医院、医药企业的常年法律顾问，针对医疗机构、医药企业的合同审查、GCP 合规、知识产权保护、民商事争议解决等方面提供全面、专业的法律服务。张亚鑫律师团队办理众多刑事案件的辩护工作，取得了不批准逮捕、不起诉等良好的效果。同时张亚鑫律师关注企业刑事法律风险防范问

题，为多家企业进行刑事风险合规辅导，避免了企业被刑事追诉的风险。

加入国枫前，张律师曾长期就职于上海市某区检察院，先后在批捕科、公诉科、刑事犯罪检察部、刑事执行检察部等任职；同时兼任检察院团委书记、青年工作委员会主任等职务。



周志成

业务专长

医疗、医药合规

商事争议解决

政府、公司日常法律服务

周志成律师，自执业以来，深耕医疗健康法律合规领域，聚焦医疗机构合规体系构建、生物医药企业全周期风险管控及高标的诉讼代理；擅长商事争议解决，为数十家大型公司、新三板公司等提供股权、建工设计、医疗纠纷等案件提供争议解决法律服务；为多家政府、公司提供日常法律服务。周律师长期服务的客户有杨浦区市场监督管理局、易城股份集团、首尔丽格、睿创启医药、沛沃医疗、精鲲科技等多家企事业单位。凭借卓越的专业服务获得客户的高度信赖与赞誉。

周志成律师毕业于韩国东国大学，法学学士学位，是民盟盟员。加入国枫前，曾在国内知名律师事务所担任合伙人。

（来源：国枫公众号）

证监会修订《上市公司重大资产重组管理办法》

SEC amends Administrative Measures for Major Asset Reorganization of Listed Companies

近日，中国证券监督管理委员会公布修订后《上市公司重大资产重组管理办法》（下称《重组办法》，于 2025 年 5 月 16 日公布并实施。

《重组办法》的修订背景系 2023 年 7 月 24 日中央政治局会议提出，要活跃资本市场，提振投资者信心。新“国九条”提出，加大并购重组改革力度，多措并举活跃并购重组市场。为贯彻落实中央要求，进一步激发并购重组市场活力，发挥资本市场在企业并购中的主渠道作用，2024 年 9 月 24 日，中国证监会发布《中国证监会关于深化上市公司并购重组市场改革的意见》（以下简称《并购六条》），提出了助力新质生产力发展、加大产业整合支持力度、提升监管包容度、提高支付灵活性和审核效率、提升中介机构服务水平、依法加强监管等六方面的举措。其中，部分举措需要配套修改《重组办法》予以落实，如，对私募投资基金投资期限与重组取得股份的锁定期限实施“反向挂钩”、适当提高对并购重组形成的同业竞争和关联交易的包容度、建立重组股份对价分期支付机制、建立重组简易审核程序等。此外，新《公司法》于 2024 年 7 月 1 日正式施行，《重组办法》部分内容需要根据新法进行适应性调整

《重组办法》主要修订内容如下：一是建立重组股份对价分期支付机制。二是提高对财务状况变化、同业竞争和关联交易监管的包容度。三是新设重组简易审核程序。四是完善锁定期规则支持上市公司之间吸收合并。五是鼓励私募基金参与上市公司并购重组。六是根据新《公司法》等有关内容做出适应性调整。

（来源：《关于修改〈上市公司重大资产重组管理办法〉的决定》的立法说明）

证监会发布《上市公司监管指引第9号——上市公司筹划和实施重大资产重组的监管要求》

SEC Issues ‘Supervisory Guideline for Listed Companies No.9-Supervisory Requirements for Listed Companies Planning and Implementing Major Asset Reorganisation

近日，中国证券监督管理委员会发布《上市公司监管指引第9号——上市公司筹划和实施重大资产重组的监管要求》（下称《9号指引》，于2025年5月16日公布并实施。

《9号指引》的修订背景系为贯彻落实新“国九条”和“并购六条”要求，我会对《上市公司重大资产重组管理办法》（以下简称《重组办法》）作了修订。根据修订后的《重组办法》，《9号指引》相关条文内容需要相应调整。同时，为贯彻落实《公司法》等有关要求，调整相应文字表述。

《9号指引》主要修订内容如下：一是根据修订后的《重组办法》调整相关条款。便利上市公司并购重组，对重组导致的财务状况变化、同业竞争和关联交易适当提高监管包容度，将第四条第四项修改为“本次交易应当有利于上市公司增强持续经营能力，不会导致财务状况发生重大不利变化；有利于上市公司突出主业、增强抗风险能力；有利于上市公司增强独立性，不会导致新增重大不利影响的同业竞争，以及严重影响独立性或者显失公平的关联交易”。二是落实《公司法》，做好规则之间配套衔接。将《9号指引》中“股东大会”改为“股东会”，与《公司法》表述保持一致

（来源：《关于〈上市公司监管指引第9号——上市公司筹划和实施重大资产重组的监管要求〉说明》）

阅读全文

扫描下方二维码阅读国枫《医药健康视点周刊（20250512-20250518）》全文



往期回顾

扫描下方二维码阅读国枫《医药健康视点周刊》往期内容：



（来源：国枫公众号）

提升自己的内心能量，生活就顺了

Boost your inner energy, and life will be smooth

你是也曾有过类似的感觉?好多时候，我们明明没做什么，却感到浑身疲惫。明明尚未面对多么棘手的困难，却总感能量耗尽，“未老先衰”这些问题的出现，是因为我们长期处于自我消耗的状态中。这些状态蚕食着生命力，让人脱离当下，做不好任何事情。心理学大师艾瑞克·伯恩在《人生脚本°》中写道:改变了自我状态，就改变了整个人生的脚本，继而改变命运，人的一生难免“一不小心“陷入泥潭而走出泥潭的第一步，就是挣脱那些时刻拖累我们的状态余生，远离了下面三种状态，广阔生活便能大有可为。

摆脱预警状态，别为没发生的事情焦虑，在自然界中，动物在察觉有危险来临时，会进入一种“预警状态”它们的肾上腺素会飙升，肌肉也会立刻紧绷，就像是猫咪的“炸毛”实际上，不光是野生动物，人类也有类似的紧张反应在面对紧急状况时，这样的状态可以有效地保护我们。可问题出就在，好多人几乎每时每刻都处在预警状态中他们为尚未发生的事情感到无比焦虑，被预想中的事件压得喘不过气来。幸福，得益于张弛有度。而长期处于预警状态，只会让生活的琴弦不堪拉扯，彻底崩坏。电影《和平战士°》的主人公丹米尔曼，是他人眼中的“天之骄子”他不仅是大学的体操冠军，还拿着全A的成绩。同时，他还有着优渥的家境、英俊的样貌和漂亮的女友。可就是这么一个看似“成功”的年轻人，却深陷幻想的折磨。丹米尔曼在每个晚上都会因梦魇惊醒。他总梦到自己在下一次体操表演中，出现失误，粉身碎骨丹米尔曼害怕着未来的一切，他总感觉灾难马上就要到来，他的精神似乎永远是紧绷的，做任何事情他都难以专注，后来，丹米尔曼在加油站无意间结识了一位名叫苏格拉底的智者。在与智者的一次次交谈后，丹米尔曼成长为了一名内心强大的战士。而智者教会丹米尔曼的道理其实很简单，那就是：“抛开幻想中的恐惧与焦虑，全然地活在此时、此地、此刻。社会学的调查显示:我们所担心的事，80%都不会发生。人生的烦恼，大多都源于自己吓自己。心理学家说，现代人的心理问题不仅仅是“拖延症”，还有“提前症”过度地准备，过早进入预警状态，其实是努力的“陷阱’什么东西都要那么早地去想，一个活在未来的人又怎么能过好现在?余生，请给自己一点松弛。摆脱预警状态，从容活在当下，才是对未来最好的交代。

告别分裂状态，好的人生需要整合自己。《走出自我认知的黑箱》一书中，有句

话这样写道，“所谓的成长，就是去整合内心的冲突，去接纳那些不一致的部分。”每个人身上都有着重塑自己，改变生活的巨大潜能。只是在很多时候，我们体内各方面的能量在相互冲突，相互抵消。就像一辆由多匹马牵拉的马车，每匹马的方向都不一样，车只能停在原地。整合“破碎”的自己，告别分裂状态，人生才能顺利抵达彼岸。电影《世界上最糟糕的人》的女主角尤利娅，是一个永远在“纠结”的人！因为渴望帮助他人，尤利娅在大学时选择了医学专业。可在学医多年后，她却感觉自己不应在枯燥的手上浪费生命。面对内心的冲突，她没有选择去整合，反而是鲁莽地转了专业。于是，这个曾经的医学高材生，开始从头去学她认为更适合的心理学。结果在真正学习了心理学没多久，她就感受到了强烈的空虚在偶然看到几张漂亮的照片后，尤利娅便决定放弃心理学，转而去学摄影。在感情方面，尤利娅同样一直不知道自己想要什么。她一次次地更换伴侣，却又一次次放弃眼前的幸福，尤利娅似乎一直处于分裂状态。她的内心充满了各种想法，却无法协调，只能任由分裂的自己胡乱去走。她以为逃避冲突就能获得幸福，却不知人生的每一步都会有新的冲突出现最终，人到中年的尤利娅猛然发现：自己这个曾经的高材生，竟将生活过得混乱不堪。每个人都藏有很多面，没有哪一面是完全光明，哪一面是完全黑暗面对内心的冲突，我们要做的不是一味地打压，也不是放任自流。而是要学会接纳真实、完整的自己，让内在的一切形成“合力”。为此，你需要不断地了解自己，与自己对话，整理心底的各种想法，人活于世，只有先把自己理顺了，生活才能自然地顺起来。

走出漫延状态，生命的勇气是走出过去知乎上曾有人提问：“为什么我们不能沉迷于过去？”底下高赞回答写道“其实还是那句话，如果你一直顾着回头看，眼前的路必定走不好。对于被困在过去的人而言，过去就像一片池塘，我们早已路过了它，池水却一次次地漫延到现在然而，真正强大的人能擦去从过去漫延而来的水流。他们勇敢地走出漫延状态，奔赴敞亮的生活，美国殿堂级黑人女作家艾丽斯·沃克“的过去，可谓不堪回首，在那个还未解放的年代，作为佣人的孩子，艾丽斯从小到大备受歧视。让事情更加糟糕的是，在八岁那年，艾丽斯被哥哥弄伤了眼睛尽管母亲花光积蓄给她治疗，艾丽斯还是从此丧失了一只眼睛对于那段时光，艾丽斯后来在书中写道：“我那时的生活，全都是扑向刀剑，举枪对着心脏或头颅，用剃刀割手腕。此后，尽管艾丽斯努力生活，苦难却没有完全放过她，她先后经历了家暴、堕胎、流产、离婚可即便如此，艾丽斯却深知：自己不能让当下成为过去悲惨的延续。哪怕过去的伤痛无数次漫延到心上，自己也要勇敢走出自怨自艾的状态，于是，艾丽斯不知疲倦地阅读、学

习、写作，参加妇女解放运动。最终，艾丽斯不仅成为影响世界的大作家，还成了女性解放运动的传奇心理学中有一个概念叫做“过道效应”它是指供人行走的过道，沿途的两侧都会有感应灯当我们走到相应的位置，对应位置的灯就会因感应而亮起来。人生，其实就是一个不断向前的过程。只要有勇气走下去，当下总会有一盏新的灯为我们而亮。其实，每一天都是生命最年轻的一天。真正的勇敢，是跳脱出自己给自己设定的“悲情角色”余生，莫让当下的生活被过去渗过来的水所浸透。走出过去的漫延状态，才能重掌生命的主动权。

常在网上看到这样一句话：“你的状态，就是你最好的风水。人的内心能量永远是有限的，你没办法一边担忧着未来，一边回溯着过去，同时又经营好当下你也没办法在脑海中既想着其他的事，又能出色完成眼下的任务，其实，生命最好的状态，就是活在当下，在此刻、此地全力以赴。余生漫漫，愿你能摆脱预警状态，告别分裂状态，走出漫延状态，如此人生，时时高能量，刻刻好心境，日日多惬意，岁岁好光景。

（来源：洞见）