瑜伽的练习和工作其实有相通之处。瑜伽的修炼能在一个人的心中根植不变的自信力，假如有了“我一定行”的信念，自然能提升数倍的效率去完成工作。

“身心平衡了，一切就都会好了”

走近“瑜伽工程师”泛亚汽车技术中心郑巍

档案

郑巍

爱好：瑜伽、旅游
性格：沉稳
最喜爱的美食：川菜
最喜爱的城市：上海、成都
人生格言：待人以真，做事以诚

扫一扫，看更多相关新闻的图片或视频

本报记者 林芸

作为一项能够放松身心、净化心灵的运动，瑜伽正越来越受到时下年轻白领的青睐。很多人认为瑜伽练习是女性的专属。但在上汽集团，却有这样一位男性“瑜伽达人”。他热爱本职工作，曾整日与“油老虎”斗智斗勇；他也热爱瑜伽，希望通过这样一种以静制动的方式来平静内心，修心养性。他就是来自上汽通用汽车、泛亚汽车技术中心研发试验中心（广德）试验运行与业务管理科兼整车试验科高级经理，上海市劳模郑巍。

寻求动静之间的平衡

与郑巍的采访约在他家附近的瑜伽会馆。5个月前，他刚刚调任到安徽广德试验中心工作，每周过着双城生活。见到记者时，他展示了几个高难度的瑜伽动作，让记者不禁啧啧称奇，很难把练瑜伽与这样一位专业从事汽车开发工作的工程师联系在一起。然而，郑巍告诉记者，这两者并不矛盾。练了瑜伽后，他深刻感受到，瑜伽寻求的是一种动静之间的平衡，世间万物也都是这样的。“像我从事汽车工程技术开发，在办公室研究和设计车辆的各项指标、参数，这种状态是静的，但去试车场做车辆性能评估和试验又是动的。所以说，世间万物的动静都是相对的，存在于平衡之中。”郑巍说。

谈起喜欢上练瑜伽，郑巍说是受太太的影响。“3年前，一个偶然的机会，我接触到了瑜伽，刚开始练的时候只是为了做肩颈调理。当时工作非常忙碌，肩颈经常会不舒服。练了半年后，我感觉整个人都放松下来，不用再去医院做推拿了，这是最初练瑜伽给我带来的改变。此外，我还觉得白天繁重的脑力劳动后，在夜晚能够静下心来练习瑜伽，对于身心也是一种调剂。”郑巍笑着说。

一切源于热爱和坚持

即便现在外派在广德，郑巍也没有中断瑜伽的练习。“我觉得一个人对一件事情的专注最初的起因肯定是热爱。之后，如果能持之以恒做好的话，那就是一种坚持和信念。瑜伽的练习和工作其实有相通之处。瑜伽的修炼能在一个人的心中根植不变的自信力，假如有了‘我一定行’的信念，自然能提升数倍的效率去完成工作。”郑巍说。

翻看郑巍的履历不难发现，他走到现在所获得的成功都不是偶然的。他7岁开始学游泳，一直坚持到现在。因为喜欢汽车，所以大学选择了汽车专业，11年的专业学习至博士毕业后就在泛亚汽车技术中心工作至今，这一干又是11年。其间，虽然工作岗位一直在换，但对于喜欢尝试新生事物的郑巍来说，他觉得这些挑战未尝不是一件好事。

刚入职没多久后，郑巍就参与了通用汽车全球项目的开发工作，负责前期整车架构的开发。2010年起，他开始带领团队负责上汽通用汽车所有车型的油耗开发、验证，以及公告工作。5年间，他和团队成员通过不断地学习，一项项地梳理影响油耗的各个指标、参数，再经过反复试验，使油耗开发工作取得了显著的成果。

如今，郑巍外派至广德负责上汽通用汽车所有车型的整车试验和试车场业务发展、试验运行以及行政后勤工作。刚开始接触试验运行和行政后勤工作时，他有些茫然，这项工作会涉及到一些试车场的规划，比如要去考虑特征路面的结构是怎样的，铺什么料？也会涉及到场地的绿化，种什么树，如何去美化等？这些对于专业从事汽车工程开发的郑巍来说，完全是全新的领域。好在，善于学习的郑巍总是笑着说：“不懂可以学，不精可以钻。”仔细想来，这与他练习瑜伽一样，一切都是源于热爱与坚持。

对话郑巍

Q：现在开的什么车子？对该车有何评价？

A：是2005年买的凯越HRV。这辆车开了10年未出现过大故障，如果换新车的话，我也许会选择留着这部“座驾”。刚买好车3个月时，我与太太去黄山自驾游，那时的318国道路况不是很好，车子开到半路，轮胎被扎破了。当时只能换轮胎，但那一次我足足花了两个小时才换好轮胎。这件事情告诉我一个道理：凡事不能纸上谈兵，实战经历非常重要。

Q：在上汽全新的价值观中，最认同哪一点？

A：我觉得诚信最重要。古人云：诚信乃万物之本。我觉得此话言之有理。我们在日常的工作和生活中，包括同事和朋友之间的交往都需要建立在诚信的基础上。其实，对于企业来说也是一个道理，企业只有诚信了，才可以赢得更多消费者的青睐，才能够去追求创新、追求梦想。

Q：你认为未来的汽车生活是什么样子的？

A：今后的汽车发展会向创新型、更具科技实力、更具人性体验的智能化时代发展，会给驾乘者提供一个更舒适、更安全的驾乘环境。

Q：做什么事情会让你有幸福感（成就感）？

A：做自己喜欢的事情呗。比如汽车、瑜伽都是我喜欢的。我的工作是与汽车打交道，能够攻克工作上的一道道难关，对我来说就很有成就感；我的业余生活喜欢练瑜伽，不断去挑战新的动作并把它做好，也会让我很有幸福感。