

15800952480 franklinduan@situ.edu.cn

高中物理曾经有一个物理公式:

s=s0+vt+1/2*a*t^2

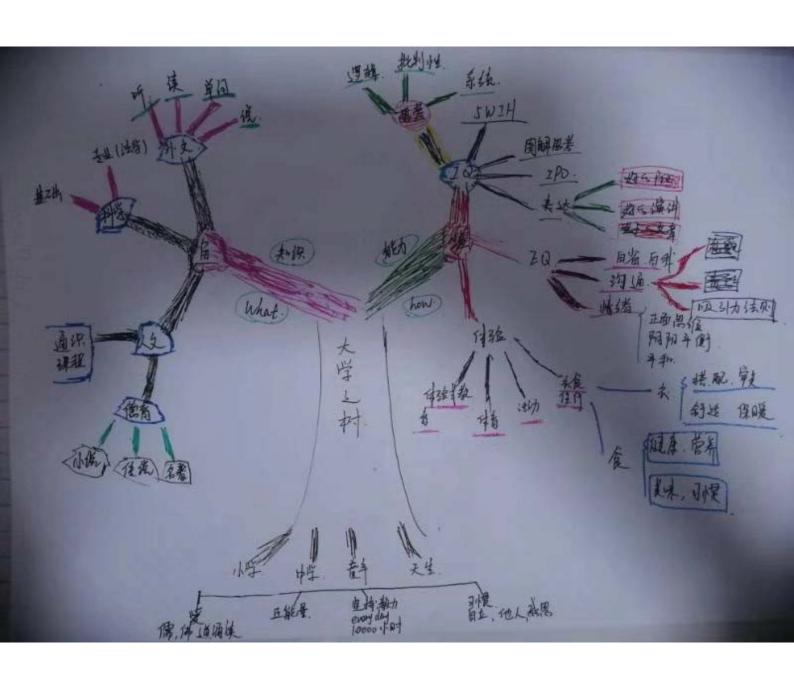
这个《工程学导论》的评分呢, 里边包含了所有的参数, t 代表平时的用功和 投入的时间,s 代表你行走的距离和状态和结果,s0 是你的先祖给你的福报,v 代表你起点的速度, a 代表你的潜力和加速度。评分的成绩不光包含了同学现 有的状态 S 和 v,而且也包含了学生未来发展的加速度 a。老师相信,如果这个 a 够大的话,将来的 s 就会很大。

- 《工导》的关键词是"参与",包括出席率、迟到率、上课的表现、 自己平时的作业、激情度等等,这些大家平时都是互相知己知彼 的, 如鱼得水冷暖自知, 每个人都可以给自己打分了。
- 考试是开卷的,考试结果是微信公开共享的,大家都知道别人做的 怎么样,比较自己和别人,分数就出来了。分数的分布原则符合高 斯分布,是大家比较的结果,这和高考的原理是类似的,也就是说 绝对的"好"不重要,相对的"好"更重要。这也是大家毕业以后出去 找工作、在职场的分配规律。
- 《工导》虽然结束了,不过老师并没有结束,老师是一块海绵,学 生挤多少力,就出多少水⊙,有问题需要帮助还是可以继续找老师 的。
- 《工导》的终试不是高考,所以大家不要紧张。期末的成绩也就是 30%的成绩,平时的成绩占70%。不过观察看来,平时做得好的, 期末也就是做得好的。
- 《工导》的考试又胜似高考,工导学生的整体水平包括作文功底, 政治思想价值观水准和数理化整合水平的集合。

祝你成功,Good Luck! 梦在前方,路在脚下,我在路上。。。



漫山超野的庄稼 我们的村,在这多情的好和车桶



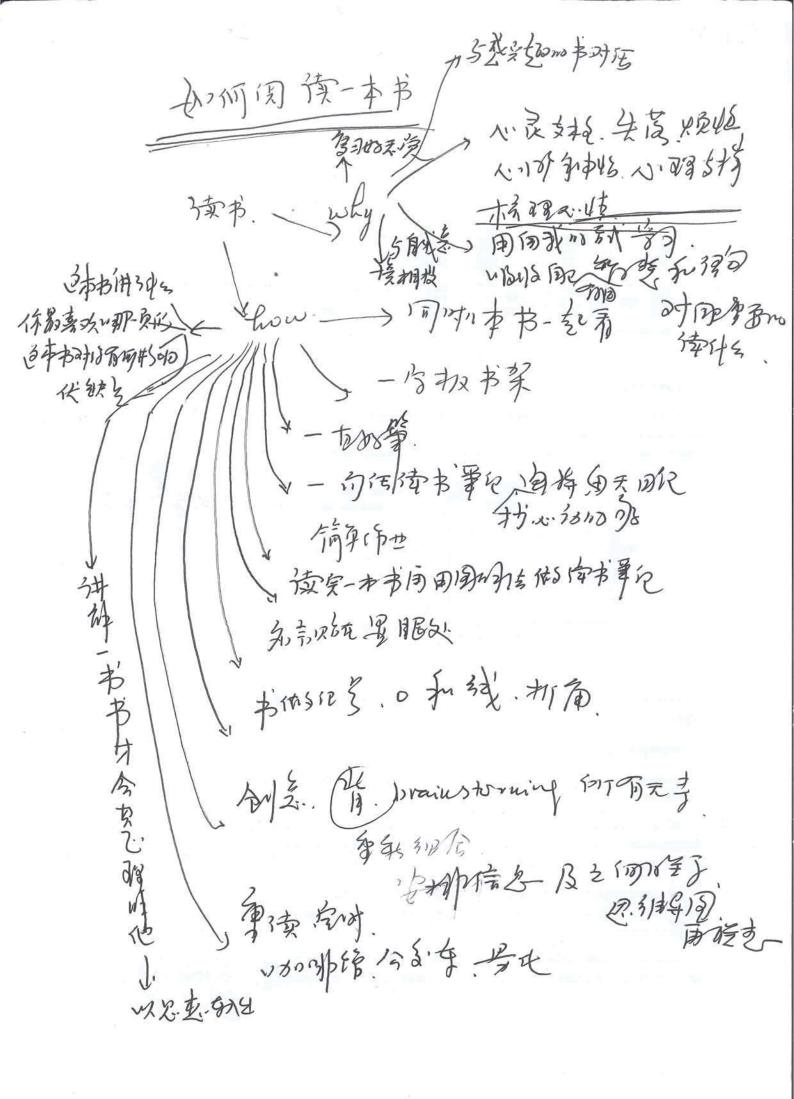


第四发报和坚持的心理起号老师, 一个英亚的老师刘子和的责任。但到的了一个老师,父母,长辈,却不是行的知,到 名他的,教育,不是她一颗枯子树和 成一颗薛果!

降3年清阳要文件《(亦新为),还要搞清"体有什么"

- ①在大众的前体身于发言"冒?盖包"写:
- ②如果把你一个脚的时间作的100分, 你有 × 2 喜欢触处 Y 2 喜欢和了 人一起想陶闹?
- 3 作频素水的巨幼? a.粉水 b 降的 c. 是枝(足叶, 当时)。 a.朴家. e 其他()

2014-06-16



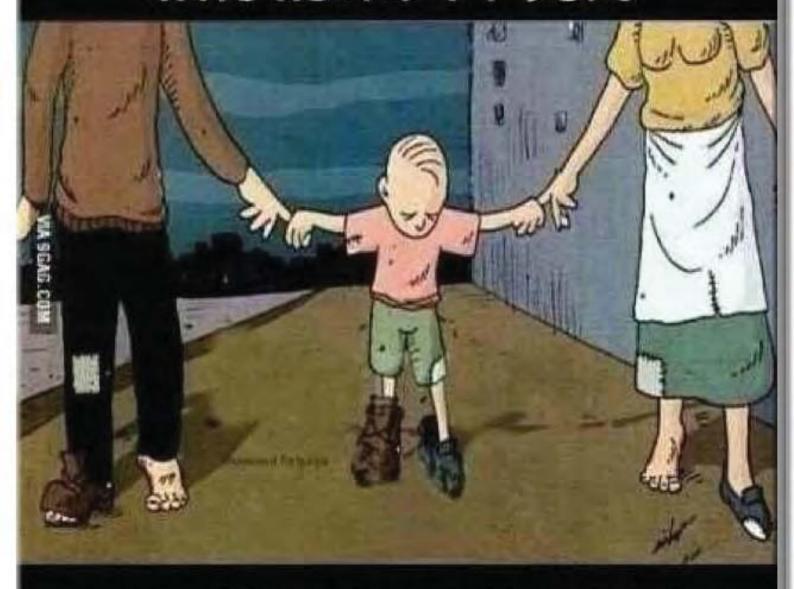


第一章

与其客观找借口,不如主观找动力

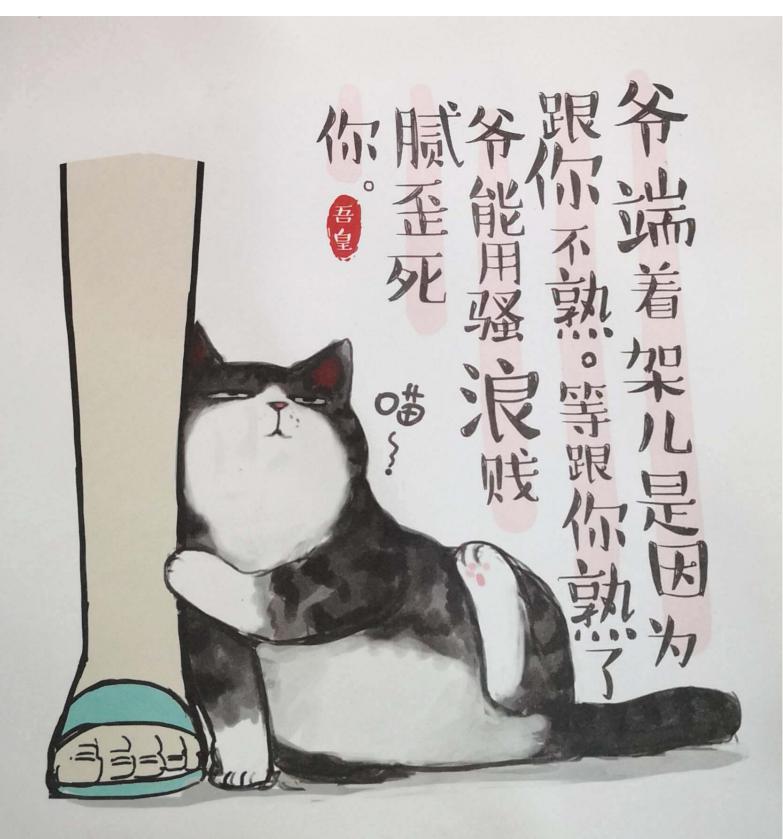
借口越多,动力越少,这是不变的真理。借口总是在强调外部的不利因素,忽视个人的主观能动性。而借口的腐蚀性又是如此之强,找借口的人到最后往往被自己的借口蒙蔽,成为被借口左右的奴隶。从今天,忘掉借口,不去计较外界的干扰。关注内心,给自己一个不断进取的源动力。

个爱抱忍你又写 給你的東西不夠好



取可能是他們的原源。25 19/25:20

在我的股里一个好玩像一个不知林服中一个不有起来像种



学会提问: 養育礦工作法

1. 什么是"好的提问"

当熟练掌握了提问的方法后,无论工作还是人生,都将产生较大的改 变一通过之前的介绍,大家对于这个说法是否已经有一定的印象了呢? 这里我们就来了解一下,到底什么样的提问能对我们自身产生正

提问,可不是随随便便提出任意问题都可以的。

比方说, 在两个销售业绩都不太好的人, 他们分别对自己提问: 为什么总是没有好业绩呢?是我的推销方式有问题吗? B: 为什么总是没有好业绩呢? 对方到底期望得到什么呢?

大家看明白了吗: 小问的提问将使结果产生变化。像 A 的自问"是



推销的方式有问题吗",应该就意味着他下次会尝试别的方法吧,降低产品的价格或者提供附加服务,甚至说不定他会尝试所有的推销方法。但是,如果对方所期望的并不是降价或者附加服务,那么最终,他所付出的努力都将是徒劳的。

反观B,"对方到底期望得到什么呢"这个提问会带来什么结果呢? 其实,对方对产品本身是感兴趣的,只是必须花时间制作相应的材料 提交给领导,以便由其最终做出购买的决定。假如,销售员能够了解 这一信息,就可以为对方事先准备好相应的材料,这样一来,说不定 这笔生意就做成了。

以上两个人的提问,其根本性的差别在哪里呢?

我们说销售员的工作目的原本就是让对方购买产品,或者满足对方的消费需求。那么,像"对方到底期望得到什么呢"的提问,就属于更加按近十层目标的问题了。

近以,重要的是提出接近本质的提问。

本质,就是了解事物的根本含义。例如,我们在探寻问题时会问: 真正的问题是什么?而提到人际关系方面,就是指我们要去了解对方的真实想法,抑或对事物有着更为深刻的洞察力和关注度。

但是,我们常常因为自身的思维定式,或者被某些称为"前提条件"的条条框框所束缚,从而无法弄清楚事物的本质,而通过提问可以帮助我们打破这些条条框框,并最终发现本质性的问题。

当我们了解了事物的本质之后,就能够准确且快速地解决问题,同时也能获得相应的成果。所以说,在最开始提出什么样的问题,将会极大地影响我们工作的进程和结果。

不安全自己打怪! 立丁世界上有二年的一个情 一种散好的,一种最极级的。 そせんらおり有行ろ一个非常の住 的开始、准到你给布想的 奔!但是,一但你过了这个专为儿, 一十万岁变得多多然开朗专 得简单:典实色广准太多是 自己心理上的,如果不在没有已 打倒,你就胜到3!

The transfer that the transfer of the transfer



李語版 题

某天早上,中國香港富豪李嘉誠去停車 場取車,從口袋裡拿車鑰匙時,不小心丢了一 個2元硬幣,這枚硬幣剛好滾到另一輛車的 車輪底下,只要車子開動,那硬幣便會掉進路 邊的水溝,於是他蹲下身來,試着把硬幣拾起 來。

這時,一個看管車場的印度籍更夫鑽到車下,幫他將硬幣拾起來。李嘉誠收起硬幣,從腰包掏出 100 元賞給那個印度更夫。

那更夫不明白李嘉誠爲何要這樣做,李 嘉誠說:"如果我不拾回這個2元硬幣,車子 一開它就會掉進水溝,便在世上消失了它的 價值。現在我拾回它,它便可繼續有它的用 途,我另外給你100元,這些錢也是有用的, 它們的價值都不會消失。"

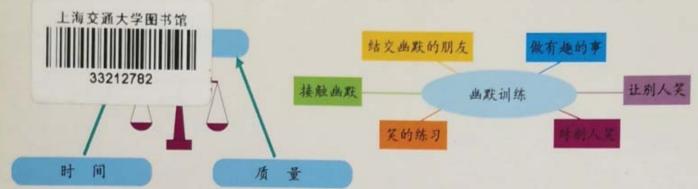
(摘自《簡單就是美》東方慧子 文)



文张图很有意思,大家共享

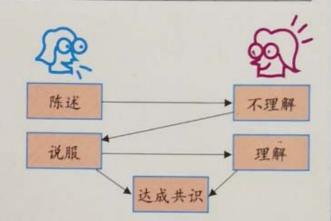


世界上最简单的解决问题的思考法

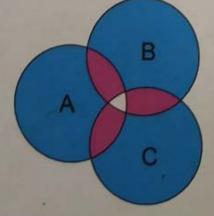


翟文明 楚淑慧 著

图解



馬麦尔



图解思考法可以奇迹般地改善你的思维方式,帮你快速理清思路,轻松面对生活中的琐碎问题、工作中难以解决的问题,以及人生中关乎前途发展的大问题,让你的生活变得更轻松惬意,工作更有成效,人生更加成功。

黑龙江科学技术出版社

如何提高企业利润: 加强企业管理 减少开支 吸引回头客 扩大企业规模 减少设备投资 创立品牌 提高科技含量 降低生产成本 增加销量 加大宣传 吸引新顾客 开发新产品 做促销活动 降低工资 增加购买量 提高员工素质 降低材料成本 创建企业文化 开拓市场 打败竞争对手

接下来要对下一级分支进行细分,分别把降低成本、增加销量和 其他手段作为目的,寻求实现它们的手段。依此类推,每一次细分就 增加一个新的阶层,这样就可以使图解丰富起来了。

体。你们

是之间的

节逻辑情

免服力。

应这朝

提高企业

本国外》

順榜

经制

尔前进

目的的

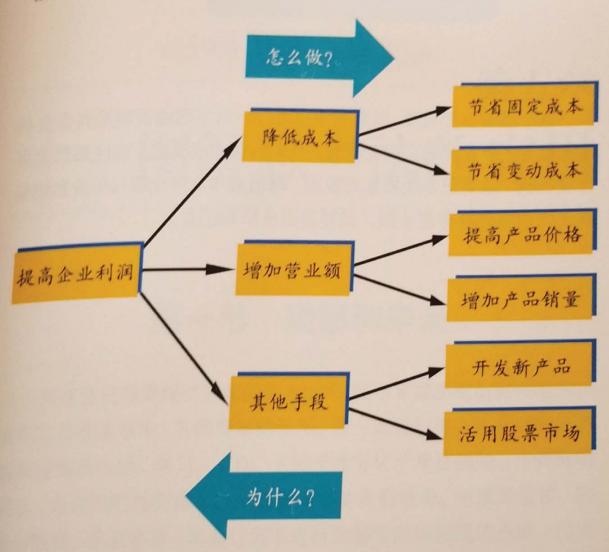
初想

本"和

亚红

了能力

从出



绘制逻辑树的一个诀窍是,从左向右问"怎么做",寻求实现目的手段,然后从右向左问"为什么",加以确认并检查是否存在不合逻辑的地方。

除了逻辑树和金字塔结构的图解之外,还可以运用算式来表达信息之间的逻辑关系。逻辑关系本来就来源于数学领域,在"+","-","-"等数学符号的帮助下可以清楚地表示信息之关系。比如:

13



不完成者不完成 你念,或者不完成 我就在那里 情感 这那里 不禁不喜 / 旅戏,或者不爱我 体眼,或者不遇我 爱,就在那里 我的手取在你手里 不常不弃 不常不弃 果太然 相爱 农者 次者 次者 次者 次者 次者 次者 次者 次者 次者 2014-05-29

子等肉 方法是 间时认 一的解 F.

力成打破当时正在形成的喋喋不休、故作诙谐的习惯。于是"缄默"就被我放在 加速 我期望下一条"秩序"能与"缄默"一起使我有更多的时间来学习,同 了第一次施这些计划。养成有"决心"的习惯后,会使我坚定不移地去获得所有其他 献来。我还拖欠了一些债务,"节俭"和"勤勉"正可以给予我帮助,促使我获得 美感;为"真诚"和"正义"的实行创造切实的条件,如此等等。按照毕自立与富足;为"真诚"和"正义"的实行创造切实的条件,如此等等。按照毕 造哥拉斯《黄金篇》里提出的忠告,我认为每天的反省和检验是必要的。于是,我 设想出了以下方法用于检验:

			节	制	TOLD STO	100	T REAL
			食不过饱	,饮不过量	1-20		
	-	=	ш	四	五	六	七
节制							
缄默	*	*				*	
秩序	**	*	* 19				*
决心						*	
节俭		*			*		
勤勉			*				
真诚				Take.			
正义							
中庸	THE						
清洁					1	1000	100
镇静					100		-
贞节						1	
谦逊				1			

我做了一本小册子,每一种美德占据一面。每一页用红墨水划上竖线,使其 分成7栏,每一行是这个星期的一天。我用红线把这些直行划成13条横格,在每 一条横格的前面写上这种美德的第一个字母。我每天检查自己的所作所为,发现

违反了哪几项德行,就在相应的格子中 我决心照此顺序对每一种美德进行 别注意避免发生任何违反"节制"的行为,而对

台话

后

(可将

新, 否

新 数学 真正

道心是輩

页的 页选

算或文

这 较

背内不

选斯短板,进入"主动扫清障碍"的境界。婷儿是在高小天 这断短板,进入"主动扫清障碍"的境界。婷儿是在高小天

单项训练: 化整为零, 化难为易

单项训练是解决学习难点的有效工具,其设计原理十分简单:一门学得不够好的课,只要能补好大小漏洞,就能提高整体水平,而不需要把整门课重新产温。具体做法也很简单:把问题化整为零,每次只针对其中的一个小环节,找出适用于该环节的有效思维方法或操作方法,通过反复练习,直到熟练靠为止。等一个(或一组)训练结束,原有的问题就各个击破,不复存在了。

需要注意的是:单项训练以目标单一为特点,不宜附加其他训练任务。单项训练能够一举多得当然好,但一举多得应该是巧妙设计的效果,不能是对孩子提出的要求。事实上,训练目标越单一越容易见效。因为单一的目标有利于孩子的注意力高度集中,以便做到平时可能做不到的事。如果让孩子兼顾多重目标,就变成综合训练了。

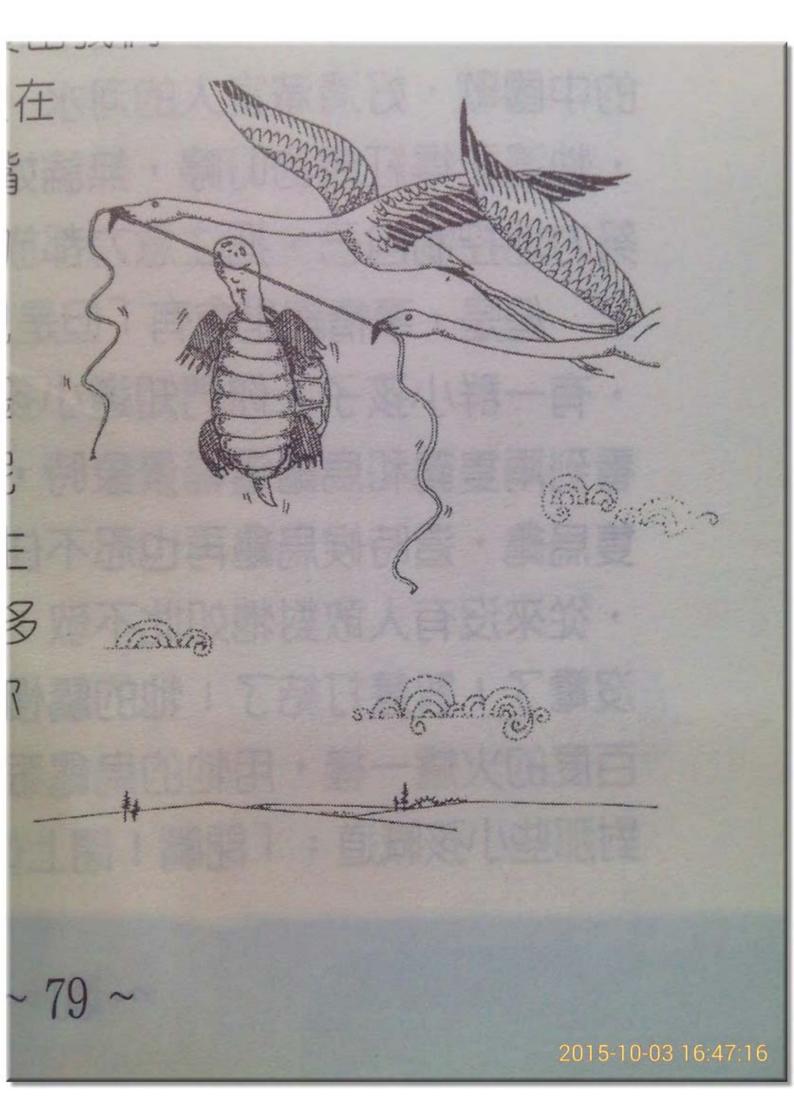
单项训练由于以"缺什么补什么"为原则,不在多余的环节上花为气,就能避免或减少题海战术的重负。有利于高效地解决学习问题。由于不同的学生存在的问题各不相同,单项训练实际也是一种非常个性化的学习方法。

对中小学生来说,单项训练不仅适用于数学,也适用于解决其他大多 数学科的难点、疑点、障碍。如果把思路再放宽一点,便可发现它还能用 于素质培养的很多方面



"我们在前面已经说过,数学方法只是技术科学研究中的工具, 不是真正关键的部分。那么,关键是什么呢?技术科学中最主要一 点是对所研究问题的认识。只有对一个问题认识了以后才能开始分 析,才能开始计算。但是什么是对问题的认识呢?这里包含确定问 题的要点在哪里,什么是问题中现象的主要因素,什么是次要因素; 哪些因素虽然也存在,可是它们对问题本身不起多大作用,因而这些 因素就可以略而不计。要能做到这一点,我们必须首先做一些预备 工作,收集有关研究工作的资料,特别是实验数据和现场观测的数 据,把这些资料印入脑中,记住它,为下一阶段做准备,下一阶段就是 真正创造的工作了。创造的过程是运用自然科学的规律为摸索道路 的指南针,在资料的森林里,找出一条道路来。这条道路代表了我们 对所研究问题的认识,对现象机理的了解。也正如在密林中找到路 一样,道路决难顺利地一找就找到,中间很可能要被不对头的踪迹所 1,引入迷途,常常要走回头路。因为这个工作是最紧张的,需要集 全部思考力,所以最好不要为了查资料而打断思考过程,最好把全 直关资料记在脑中。 当然,也可能在艰苦工作之后,发现资料不够 》,缺少某一方面的数据。那么为了解决问题,我们就暂时把理论 停下来,把力量转移到实验工作上去,或现场观察上去,收集必 数据资料。所以一个困难的研究课题,往往要理论和实验交错 欠,才能找出解决的途径。"

把问题认识清楚以后201步就03-08型。6:06:31呢? 是通过我们对问题现象的了解利用我们去交通在的机理。



一一在 2014 级新生开学典礼上的讲话

校长 张杰

2014年9月14日

quote:在当今社会急功近利的浮躁氛围下,你们能否在大学完成人生最重要的成长转变:从"习惯被安排"到学会主动担当,从被动学习到自主探究,从跟随别人到独立思考。因此,在大学生活正式开始之前,我希望你们做的最重要的一件事情,就是"唤醒"你们内心深处的梦想!正如我在给你们的第一封信里与你们分享的,"世界上最快乐的事,莫过于为梦想而奋就是"唤醒"你们内心深处的梦想!正如我在给你们的第一封信里与你们分享的,"世界上最快乐的事,莫过于为梦想而奋

亲爱的 2014 级同学们:

今天,我们在这里欢迎各位新同学加入交通大学这个大家庭。相信你们大多数人都是第一次离开家乡、离开父母,在今天的典礼现场,也有不少你们的家长和中学老师,在此,我提议大家首先将最热烈的掌声送给他们。

此时此刻,也许你们还在赞叹 5000 亩的霸气校园,但接下来你们可能就要为上课得早起、课间"拼车技"而苦恼了; 也许你们还在赞叹"我是学长""我是学姐"们的热情引导,但接下来你们需要接受的现实生活是"学长只能帮你到这儿了"; 也许你觉得今天开启学霸模式尚早,但研一法硕的顾婷同学昨晚已经开始坐在教室自习了;也许你们还沉浸在"大一不军训"的暗暗窃喜中,但是我实在不忍心提醒你们,入学英语分级考试马上就要到来……

同学们,你们能够进入交大,已经证明你们是同龄人中的佼佼者。从今天起,大学的蓝图将在你们面前展开,这里有美丽的校园、知识的海洋、丰富的选择。因此,我相信你们会有精彩的生活,也相信你们会顺利毕业,更相信你们会找到体面的工作。但是,让我担忧的是,在当今社会急功近利的浮躁氛围下,你们能否在大学完成人生最重要的成长转变:"从"习惯被安排"到学会主动担当,从被动学习到自主探究,从跟随别人到独立思考。因此,在大学生活正式开始之前,我希望你们做的最重要的一件事情,就是"唤醒"你们内心深处的梦想!正如我在给你们的第一封信里与你们分享的,"世界上最快乐的事,莫过于为梦想而奋斗"!

1896年,因"兴学、储才、自强"之梦想,今日交大之前身南洋公学应运而生。从建校之初的"精英治国"梦,到三年代的"实业救国"梦,再到改革开放初期的"知识立国"梦,一百一十八年来,交通大学始终在追寻梦想的道路上奋力。"交通"为名,"大学"为道。"交通"二字出自中国最古老的哲学著作《易经》,"天地交而万物通,上下交而词",阐释的是一种宇宙观和价值观,是对宇宙万物和谐共生的哲学认知,是对自然规律的独特感悟。跨越三个世纪的



1896年,因"兴学、储才、自强"之梦想。今日交大之前身南洋公学应运而生。从建校之初的"精英治国"梦、到三十年代的"实业救国"梦、再到改革开放初期的"知识立国"梦、一百一十八年来,交通大学始终在追寻梦想的道路上奋力前行。"交通"为名。"大学"为道。"交通"二字出自中国最古老的哲学著作《易经》,"天地交而万物通。上下交而前行。"交通"为名。"大学"为道。"交通"二字出自中国最古老的哲学著作《易经》,"天地交而万物通。连阅三个世纪的其志同",阐释的是一种宇宙观和价值观,是对宇宙万物和谐共生的哲学认知,是对自然规律的独特整悟。跨域三个世纪的



在普林斯顿分子生物学系,醉心科研的导师施一公对颜宁的事业选择产生了很大的影响。 "一公总是教育我们把目标订得高远一点,不要整天想着柴米油盐斤斤计较。他总是说, 只要你把现在努力做到最好,你未来的路只会越走越宽,根本不用为我工作发愁。而且每 次遇到实验上的苦恼,和他谈过之后,你就觉得自己好像很行,肯定能成功。所以在一公 实验室出来的人做独立研究员的比例还是很高的,现在已经有十个人在美国或中国领导独 立的实验室。大家都有那么一种共同的比较自信的气场。"

在施一公之外,还有一对教授夫妇对颜宁有很大的潜移默化的影响,他们是埃里克•威萧斯(Eric Wieschaus)和夫人翠迪•舒巴赫(Trudi Schupbach)。"他们二位都是美国科学院院士,威萧斯还是1995年诺贝尔奖获得者。我是一个夜猫子,一般工作到凌晨两三年。我经常在晚上11点多看见他们夫妇在各自的实验室观察显微镜下的果蝇,他们做研究等淡定,那种简单和执着让我感动,觉得我将来就是要这个样子,很简单地做自己喜欢研究。"

施一公的实验室,颜宁开始用结构生物学、生物物理和生物化学手段,研究肿瘤发生和胞凋亡的分子调控机制,她喜欢上了研究中的接受挑战和战胜挑战的感觉,喜欢上了强星的自由和酸甜苦辣,那个过程就像坐过山车一样,令她慢慢沉迷于其中。两年后,他为第一作者的两篇论文先后发表在《自然一结构生物学》期刊上,她受到了极大的。到博士毕业时,她基本上已经知道自己决定以科研为事业了:"我对自己整个人生成就是自由自在,做独立研究员,能给我所追求的无拘无束。"而且,她也喜欢自己好完领域,"当你把细胞里那些只有几个到几十纳米大小的蛋白质分子通过X-射线衍大法解析出原子分辨率的结构,在电脑上放大几亿倍之后,清清楚楚地看到这些美丽大大的一个大大大大的。

了我们的想象! 而你是世界上第一个揭示出这些大自然奥秘的人, 那种成就感和满

《哈佛女孩刘亦婷》之二

文采访时问婷儿: "你说过上哈佛离成功还差得远呢,那你心目中的成功 又是怎样的呢?"

说实话,婷儿和我们都没想过这个问题,因为它不符合我们家的思考习惯。我们家的习惯是:近期目标要实,实到每一步怎么走,以确保完成任务;远期目标要虚,虚到只剩个大方向,以容纳各种变数。记者问的显然是婷儿不去多想的远期目标,我们也猜不到她会怎么回答。当时,婷儿认真想了想才说:"成功并不是一个人获得的名利可以定义的,我心目中的成功就是造福全人类,如果不行就造福自己的国家,再不行那就造福自己的家庭吧。" レンドライン しょう にっきょうしゃ

呵呵,这就是婷儿心目中的成功,真高兴她有如此豁达的人生观——既志存高远,又不钻牛角尖!不论以后顺与不顺、成就如何,只要尽力而为了,就可以问心无愧。这也是我们对女儿的真心期盼。

哈佛看重的"优秀素质"究竟是什么?

有人说,刘亦婷的父母不可能从小就瞄准哈佛要求的"优秀素质"培养孩子,然后等着哈佛来验收。这话说得很对。这种常见的殊途同归的现象,恰好说明了素质培养是有规律可循的。

在婷儿17岁之前,我们只是在按自己的研究心得优化对婷儿的教育,根本没考虑过高中阶段申请全奖留美读本科,更不知道哈佛对学生有



养孩子的思路和方法; "我"对"礼物"的评价等细节,都具有"窥斑见豹"的全息效果,有很大的想象空间。如果篇幅允许,都可以发展成另一篇文章。这就像压缩饼干一样,营养成分密集,所以能以少胜多。

选录婷儿"个人陈述":继父的礼物 ——婷儿 17 岁时写

我的继父是个擅长家庭教育、富有爱心和责任感的知识分子。从他决定做我的父亲那天起,他就打定主意,要把我培养成一个杰出的人。

我6岁那年,继父送我的生日礼物不是漂亮的布娃娃,而是一台旧的显微镜。继父教我用显微镜观察那些植物和动物的切片,我惊讶地发现,树叶、水滴和所有的观察物在显微镜下都与肉眼看见的完全不同。可以想象我的好奇心受到多么强烈的刺激——就这样,继父成功地培养起我探索未知领域的兴趣,这种兴趣随着年龄和学历的增长越来越浓。

继父说: "光有兴趣是不够的,兴趣只能带来一个开始,综合能力强才能赢得成功。" 为此,他和妈妈想了种种办法来培养我的道德情操和基本素质,就连洗碗和拖地这样的琐事,也负有培养我的耐心、细心、责任这种条理性的多重使命,也必须做到"该干就干,干就干好"。干到什么度才叫"好"呢?继父的要求是: 消灭航天飞机上的每个坏零件。写着个要求的纸条,从"挑战者"号爆炸那年到现在,一直贴在我的衣柜门 295

- 2、精力
- 3、耐力

据我所知,多数中国人所认为的天赋,多半指的是智商,更简单来说就是学习东西上手的快慢。

说实话,学东西上手的快慢,其实大部分人都差不多,但是想要精通某事,那么比拼的真心就是<u>集中力</u>,精力还有耐力了。

而这三者很多时候其实跟智商差不多,基本都是天生的,就是属于天赋。

所以努力不是什么简单的事情,很多人号称努力,却基本连努力的资格都没有。

或者再说一句,所谓<u>努力,其实不过是假装努力,集中力和效率完全没有,</u>纯粹是在徒劳耗损精力和耐力罢了。

仔细观察身边努力学习但是成绩不好的同学跟努力工作但是没有业绩的同事就知道了。

如果只有达芬奇的智商才华,却没有他的集中力和耐力,不可能日复一日忍受枯燥的画鸡蛋的,当然这个故事被证伪,但是任何一个有成就的人,都必须经过长时间的训练和工作,挥洒汗水之后才可能有成就,这是普遍不变的情况。

当然,想挥洒汗水,首先你得有较强的集中力和耐力,不幸的是大部分人没有,有的只是憧憬和假装努力。

所以,努力就是天赋,不要小瞧任何一个真正付出汗水的人。



. 叫尼汶样读

而正是这 习惯。一 李嘉诚 己白手起

气只是

产嘉诚

如果

实基

戶规

要

的

有知识成就不了大事业。他首先给过早辍学的自己定下一个近期目标:利用工余时间自学完中学课程。那时的李嘉诚是"披星戴月上班去,万家灯火回家来",每天工作都在15小时以上。这说明,毅力是任何一个赚大钱成大器的人士必须具备的素质。此外,在具体操作上,我们不得不佩服少年李嘉诚所具有的商业资质。那时候实在太穷,买不起新书,李嘉诚就想到一个绝妙的方法。他通过观察,发现大多数中学生将用过的教材当垃圾扔掉。他还发现并赞赏一些有心计的学生,将旧教材出卖换钱。虽然所得菲薄,但毕竟换了钱。

李嘉诚自小心性高傲,他不愿受人施舍领人情,他没有考虑去借钱。他只想,既然有人收购旧书,就会有专做旧书生意的书店。他就四处打听,结果很容易地证实了他的推断。李嘉诚于是到折价书店廉价买旧教材,一次只买一两种。学完之后,又拿到折价书店去卖,再用卖旧书的钱买回"新"的旧书。李嘉诚后来谈起当年节省了几港元买书的钱,言谈表情,比现在赚了几亿港元还兴奋:"先父去世时,我不到15岁,面对严酷的现实,我不得不去工作,忍痛中止学业。那时我太想读书了,可家里是那样的穷,我只能买旧书自学。我的小智慧是环境逼出来的,我花一点点钱,就可买来半新的旧教材,学完了又卖给旧书店,再买新的旧教材。就这样,我既学到了知识,又省下了钱,一举两得。"

命运掌握在勤勤恳恳工作的人手上,所谓的成功正是这些人的智慧和勤劳的结果。即使你的智力比别人稍微差一些,你的实干也会在日积月累中弥补这个弱势。勤奋是走向成功的坚实基础,它是一个助推器,把你自己推到成功面前,而懒惰永远是成功的天敌。

日本元此、唐之 做人对能走得更远

2 20:0

国聪颖的天赋,更重要的是杨定一特殊的训练——朗诵古典文献。身为科学家与医师,杨定 皮时发现,朗诵古文时,儿童脑波的状态与静坐时一样,脑波彼此平行如一道巨大的雷射

着深层的纾解与冥想,更是让大脑发挥创意的必要条件。 洪古代圣哲的著作?他认为这是让孩子们直接与大师对话,他更要求带领朗诵的大人不要

从不开公账。虽然在对社会捐赠方面李嘉诚始终都是大手笔,但在他的 日常生活中, 却是十分平淡、克勤克俭。

直到今天,他戴的只是价值26美元的日本表,他认为,几百元的 日本表,只要耐用准时,同几万元的贵价表并无分别,多花钱就是浪 费;穿的仍旧是10年前的西装,他并不认为名牌的货品一定是高成本 制造出来, 更不认为名牌可以提高个人身份和地位; 他现在穿的皮鞋, 已经穿了七年,仍然没有丢弃,他还说,他穿的皮鞋,其实是塑胶面料 的假皮, 外表乌亮, 不必经常搽鞋油, 也可洁亮如新。漆胶面鞋比较焗 脚,李嘉诚就选大一号的鞋,解决焗脚的问题。实用始终是李嘉诚的消 费原则。李嘉诚添了一个男孙,记者问他如何庆祝?李嘉诚说:"只是 在家里加两碟庆祝。"可见,知悭识俭,自奉节约仍然是老一代潮州人 的美德。

有一次,李嘉诚接受《财经》杂志的采访,记者看见他穿了一套已 经洗得褪色的西装,皮鞋的前面已经裂开了一个小口,便说道:"看到您 我简直难以相信您是华人首富,我觉得您更像一个平凡的慈祥长者。"李 嘉诚听后哈哈大笑。后来他又跟记者讲了一个故事。原来,在李嘉诚少 年时代,曾经遇到一个算命人。算命人说他天庭饱满,双目有神,生辰 属龙命,保护星乃水星,若勤劳苦干,坚持不懈,将来定会大富大贵。 干是, 很多人将李嘉诚的发家史看作是命中注定的, 大家也以为发家以 后的李嘉诚肯定过着穷奢极多的生活。讲完这个故事,李嘉诚淡淡地说: "我不相信什么龙命,也不知道什么叫大富大贵,却相信了只要能勤劳肯 干, 坚持不解, 定有所成。如果说从我14岁开始做推销员, 为养家糊口, 不得不如此,那已经是亿万身家的我完全没有必要再过简单的生活。但 我之所以选择三十年如一日的生活,是因为生活简朴便是最理想的生活 状态。赚钱本身不是一种目的,而是实现人生价值、挑战自我的手段, 所以无论我有多少财富,我的生活享受,与30年前无异。"

。作为华人 世的为富不 嘉诚知道,

十年八年是 七可惜, 补 多年。

一李嘉诚

与的生活], 名人

只有有 可收取 :只拿

餐也

知 把

239 500

'2 20:

多嘉诚 成功學教程 Wincheng ChengGongXue JipoCheng

的艰辛,温室里的幼苗是不能够茁壮成长的,他带他们去看外面的困难,让他们去领会人生的艰辛,带他们坐电车坐巴士,又跑到路边报纸难,让他们去领会人生的艰辛,带他们坐电车坐巴士,又跑到路边报纸难,看那一边卖报纸一边还在温习功课的小女孩,让他们知道什么才是求学态度。他带着两个儿子,从身边的大众身上去接受、领悟人世的坎坷,品味该如何去做人。每当星期天,李泽钜、李泽楷两兄弟必定会跟父亲出海畅游,这已是多年的习惯,像一日三餐不可或缺。也许大家感到奇怪,不就是出海吗?人人都会,人人都去。但是,他们出海畅游的目的,在于他们要协力上演一幕"压轴好戏"。

据李嘉诚所言:"他们一定要听我讲话。我带着书本,是文言文那种,解释给他们听,然后问他们问题。我想,到今天他们亦未必看得明白,但那却是中国人最宝贵的经验和做人的宗旨。"

做生意跟做人一样,李嘉诚有自己坚守的原则。"有些生意,给多少钱让我赚,我都不赚……有些生意,已经知道是对人有害,就算社会容许做,我都不做。"在滚滚红尘当中,可以辟一处地方安顿好自己的良心,身心亦舒坦。

李嘉诚给儿子们的"最高指示",是凡事要低调,不可大张旗鼓, 大肆渲染。但是在一些适当的场合里,他也会做一些巧妙的安排,让两 个儿子曝光亮相,出现在众人面前。比如在1990年万博家园推出预售 之前,长实集团公关精心安排,让当时的集团执行董事长李泽钜,出现 在媒体面前,接受两本杂志的访问。但是在一些平时场面里,他总不让 儿子"坦面"于众,以免树大招风,无助于心理成长。

季氏兄弟二人,自出道以来,由于"高姿态"而受到老父的责骂、 教训已经不知道有多少次了。有一次,李泽钜按照父亲交待,在用来迎 送贵宾的劳斯莱斯车内装置一台镭射机,由于未做足一百分,而被父亲 训斥两句。即使是这样的小事,李嘉诚还是训子从严,对其"接班" 考上医学院,21岁就拿到纽约洛克斐勒大学生化博士及康乃尔医学

2 16 岁就出版了7本发人省思的童书,17岁为"纽约时尚周"走秀,18岁进入哈佛大学就读,修习生

教育,感悟哲思人生

奴博士。

责除了来自聪颖的天赋,更重要的是杨定一特殊的训练一明诵古典文献。身为科学家与医师,杨定 党儿童脑波时发现,朗诵古文时,儿童脑波的状态与静坐时一样,脑波彼此平行如一道巨大的雷射 仅代表着深层的纾解与冥想,更是让大脑发挥创意的必要条件。

么要挑选古代圣哲的荚质?此い、

"仁"是一种深入骨影的物质 3些约的便成了飞带1,50本软、炒重

人都是自私的,因为生命本身具有排他性。这种排他性并不是说我了方子写 考 们都要视他人为敌人, 甚至不允许别人生存, 这种排他性主要是指资源 有限,他人先天与你共同消耗、占据一定的生存空间的时候,自然会产 生竞争。但是我们不是万能的,在面对纷纷芜杂的世界时,我们无法独 自生存,又需要他人的帮助,这就要求人与人互帮互助。

当别人求助一个你从来没有遇到过的问题或事情,在你为别人解决 了问题,做了事情的时候,也会给你以启迪,迫使你从新的角度去思考 你原来所学的知识和你原来积累的经验,这样。不仅帮助了别人,同时 也得到了别人一定意义上的帮助。

在这个世界上, 我们每个人都是彼此不同的, 各有各的资质与技 巧、各有各的能力、各有各的长处和短处。你今天在某个问题上助了别 人, 而在另一个问题上, 你也需要别人的帮助。所以, 你今天看似在助 人,实际上是在自助。

由于李嘉诚在塑胶业的实力及声誉,他被推选为香港潮联塑胶制造 业商会主席。在此任上,李嘉诚做了一件功德无量的事,至今为香港商 界传作佳话。 一志信!

1973年,石油危机波及香港。香港的塑胶原料全部依赖进口。香 港的进口商趁机垄断价格,将价格炒到厂家难以接受的高位。年初的每 磅塑胶原料每磅是6角5分港币, 秋后竟暴涨到4~5港元。不少厂家 被迫停产, 濒临倒闭。不过, 李嘉诚其时的经国重心已转移到地产上。 因此, 这场塑胶原料危机, 对他影响不大。 行豆, 长江公司本身有充足

仁者无 忧: 誉、信用。自己一定要树立信用, 才会让人信任。

在早期,李嘉诚经营塑料花厂之时,有一次一个客户订了一批货。但却没有足够资金付款,因此想要取消订单。这就货即使不给这个买家,一样可以找其他买家接手,不怕卖不出去。但李嘉诚最后以较低的价钱卖出了这批货。他觉得,吃亏不要紧,更重要的是体谅他人的处境,因为建立一个长期的商业关系并不容易。既然自己又不是遭到什么巨大损失,何必斤斤计较呢?吃亏对李嘉诚来说,并不会介怀于心中。待人处世,不能以个人的得失为着眼点,而要处处为他人着想。有时看似是一件很吃亏的事,往往会变得非常有利。这应该作为我们普通人处世的座右铭。

外国一个商家有一次因为有经济问题,无法履行合约。但李嘉诚没有追究,双方仍在保持着商业的友谊、良好的关系。这个外国商家可能因为自己没有履行承诺,而李嘉诚没有追究,自己内心有愧,于是投桃报李,就介绍另外一位外国商家找他,向他下了很多订单,更在他所介绍的朋友面前推崇李嘉诚公司的良好信誉,而且生意手法光明磊落,是一个商场上值得合作的伙伴。之后,李嘉诚的公司便因此增加了很多订单,打开了更多的客路和市场。所以,肯吃亏,有时反而是会对自己有利的。

待人以宽的态度,其实也是肯吃亏的一种表现。我们不能花太多钱在自己身上,相反,我们却要多花钱在朋友身上。我们可以对自己节俭,但不可以对朋友、对其他人吝啬。这种宽以待人的态度,必须建立在不怕吃亏,甚至肯吃亏的处世哲学基础上。

在商场上,很多人为了利益斗得亦死我活。有时,只要双方其中之一肯退一步,将所占的利益,作轻微的剥整,就什么事都不会发生。但偏偏有些人就是硬要执著于个人的利益,不去为对方着想,连少许利益也要自己完全独占。结果可能双方因此大动干戈,或者对簿公堂,又或

(1000) 仁者无比·善心做人才能走得更

are 11 690

120



佛法的重点是希望众生修行脱离六道轮回,往生西方净土, 最终达到成佛的目的。佛法的重点不在劝人为善,做善事或累积 善功,对解脱而言,是必要而非充分。也就是说,是不足够的, 不足以脱离六道轮回。

广钦老和尚的开示有二百多条,上述十条只是其中的一小部分。修行除了以至诚心念南无阿弥陀佛并发愿要往生西方极乐世界外,最好还是要懂一些修行的细节,以修正自己的日常生活行为,否则往生时的果位就不一定很高。以下总结广老对修行开示的一些重点,非常精彩,给所有修行人作一个参考。

(一)首先要粗衣淡饭,知足常乐。不重金钱名誉,因而无争能静。以清淡无争的生活去降低自己的欲望、贪念、妄想。心要长存"知足",因为知足就是"无所求",在修行行持当中非常重要。一开始练习时很不好受,难度极大。要经过长时间的锻炼才会习惯下来。无苦不成道!

55

(六)要回光返照,常常作出目我检讨。常思己过,则近"道"矣!一发觉有错误,就要马上进行修改,从一切境中去调整自己。每一个人要将几十年的习气去除,必定要下一番工夫!当你有感觉"艰苦、烦恼"的时候,这就是在修行过程中所遇到的种种考验,这时你必须运用智慧来降伏心念上的障碍,拿出修行的精神来克服万难。因为"有境才好修,无境不成道"。

(七)除了自己正当职业的上班时间外,其余空闲的时间,不要吃喝玩乐,要对上述几点精进努力,莫放逸,假以时日,经过艰辛的锻炼后,才有可能获得法喜或法味,般若智慧在你的内心自然而然的显现,到时你会发出会心的微笑,明白修道的奥妙所在!



柏拉图、苏格拉底: 爱情、婚姻、外遇、生活、

柏拉图有一天问老师苏格拉底: 什么是爱情

苏格拉底叫他到麦田走一次,要不回头地走,在途中要摘一棵最大最好的麦穗,但 只可以摘一次。柏拉图觉得很容易,充满信心地出去,谁知过了半天他仍没有回去。

最后,他垂头丧气出现在老师跟前诉说空手而回的原因:"很难得看见一株看似不错的,却不知是不是最好,不得已,因为只可以摘一次,只好放弃,再看看有没有更好的,到发现已经走到尽头时,才发觉手上一棵麦穗也没有。

这时, 苏格拉底告诉他: "那就是爱情。"(爱情是一种理想, 很难达到, 也很容易错过。)

柏拉图有一天又问老师苏格拉底: 什么是婚姻

苏格拉底叫他到彬树林走一次,要不回头地走,在途中要取一棵最好的杉树,用来做圣诞树(~~),但只可以取一次,柏拉图有了上回的教训,充满信心地出去,半天之后,他一身疲惫地拖了一棵看起来直挺、翠绿,却有点稀疏的杉树。

苏格拉底问他:"这就是最好的树材吗?"柏拉图回答老师:"因为只可以取一棵,好不容易看见一棵看似不错的又发现时间、体力已经快不够用了,也不管是不是最好的,所以就拿回来了。"

这时, 苏格拉底告诉他: "那就是婚姻。"(婚姻是一种理智, 是分析、判断、综合平衡的结果。)

柏拉图有一天又问老师苏格拉底: 什么是外遇

苏格拉底还是叫他到树林走一次,可以来回走,在途中要取一支最好看的花,柏拉图又充满信心地出去,两个小时之后,他精神抖擞地带回了一支颜色艳丽但稍稍焉掉的花。

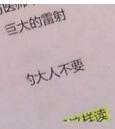
苏格拉底问他:"这就是最好的花吗?"柏拉图回答老师:"我找了两小时,发觉这 是最盛开最美丽的花,但我采下带回来的路上,它就逐渐枯萎下来。"

这时, 苏格拉底告诉他: "那就是外遇。"(外遇是一种诱惑, 亮丽惹人, 但稍纵即逝。)

柏拉图有一天又问老师苏格拉底: 什么是生活

苏格拉底还是叫他到树林走一次,可以来回走,在途中要取一支最好看的花,柏拉 图有了以前的教训,又充满信心地出去,过了三天三夜,他也没有回来。苏格拉底只好





@ 消華大学

走进树林里去找他,最后发现柏拉图已在树林里安营扎寨。

苏格拉底问他:"你找着最好看的花么?"柏拉图指着边上的一朵花说:"这就是最好看的花。"苏格拉底问:"为什么不把它带出去呢?"柏拉图回答老师:"我如果把它摘下来,它马上就枯萎。即使我不摘它,它也迟早会枯。所以我就在它还盛开的时候,住在它边上。等它凋谢的时候,再找下一朵。这已经是我找着的第二朵最好看的花。"

这时, 苏格拉底告诉他: "你已经懂得生活的真谛了。" (生活是对生命中每一次美丽的追随与欣赏。)

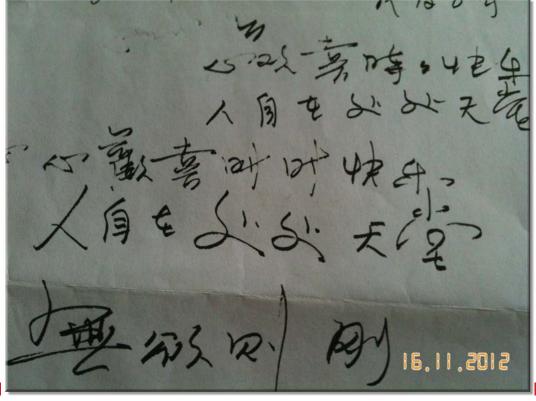
还有一次,柏拉图问苏格拉底:什么是幸福?(有开好了的 到现代分)

苏格拉底说:我请你穿越这片田野,去摘一朵最美丽的花,但是有个规则:你不能走回头路,而且你只能摘一次。于是柏拉图去做了。许久之后,他捧着一朵比较美丽的花回来了。

苏格拉底问他:这就是最美丽的花了?柏拉图说道:当我穿越田野的时候,我看到了这朵美丽的花,我就摘下了它,并认定了它是最美丽的,而且,当我后来又看见很多很美丽的花的时候,我依然坚持着我这朵最美的信念而不再动摇。所以我把最美丽的花摘来了。

这时, 苏格拉底意味深长地说:"这, 就是幸福。"







大了需要这一概念, 所以也就没有办法利用他们的时间优势。

如果我们对基本需求进行一次审视,就会发现其实人们必需的东西极少。瓦尔登湖畔的梭罗在清点了那些人们生活中堆放的家具、衣服、小摆设后,认为人们只有两个基本需求: 食物和温暖。但即使这样梭罗还是觉得很浪费,他认定粮食的作用仅是提供"体内温暖"。因此,他最终将人类需求简化成了一个词:维持体温!

不过,我知道没有多少人愿意像梭罗那样简朴地生活,而且对他的话也不必过于较真。但道理却非常明显,即我们的"绝对需要"非常少。我们想象自己需要的东西越多,我们的生活就会变得越复杂。

这些虚幻的需求促使我们去获取,而获取的冲动又支配着我们如何利用时间,这样就限制了我们的自由。因此,我们的需求越多,自由就越发受限。反之,我们的需求越少,也就能越多地享受自由,控制自己的时间。

一。 遗憾的是,很多人不善于过简朴的生活。他们似乎不愿意节衣缩食。或者 说,如果必须节衣缩食,他们会认为这是一种侮辱,一种强加于他们的处罚。

但我觉得,对于青年人来说,简朴的生活就像是在崎岖道路上磨炼自己以掌控生活的一个必经阶段。这不是处罚,而是一项有益的挑战。一文不名的状态完全适合于职业生涯的初期。它可以考验我们的智慧和心境,并恰当地将我们的视线从"物质"转向人和领悟上。它不是灾难!

显然,并不是所有年轻人都有同感。困难之处就在于许多人根本不知道如何节俭,如何过简朴的生活;他们从来没有学习过这项生活技能,应该说,他们的父母和整个社会都对此负有责任。

这也就导致了一个相当棘手的问题,被笼坏的孩子太多了。慷慨和宠溺的家长为他们的子女提供了过度优越的条件,有时还寄予了不切实际的期望。这就像是在子女背上插着的金匕首,对于他们在确立价值观、梳理生活、利用时间等方



面都产生了本质的影响。

如果一个小男孩从小到大,在每次圣诞节和生日时都会收到奢华、昂贵的物,那么他会很自然地把这些礼物和背后的关爱与安全感联系起来(更糟糕是,他们会将礼物看作安全和关爱的代替品),长大后也会不断地在购物中寻舒适和安心,但当他没有办法消费的时候,就会感觉到匮乏。如果一个女孩的长环境是一间洒满阳光、有管家收拾的大卧室,那么她可能很难适应和室友挤一间狭小公寓中过拮据的生活。

因此很多人都混淆了"需要"和"想要"之间的关系。究其原因,至少要部分归咎于家长的慷慨,这一误导行为扭曲了合理的生活期望,以及该在何时抱持这种期望。

显而易见,对于一个刚刚融入外界的学生或年轻人,生活上的奢华是一种不合理且"不正常"的现象。这几年是他们开始认真地对待生活并开创自我人生的一段时期,也是他们踏上探险旅程,靠着自己的能力打拼的一段时期。如果我们希望彰显独立,赢得自尊,那么就不应该不切实际地想象自己可以继续富有家庭的生活方式,哪怕只是稍想片刻。

按照常理,获得回报是一个循序渐进的过程。这是我们生活中的悬念和乐趣,我们感觉自己在进步,在获得能力和知识,我们在金钱、职业发展或各式成就感正因自己的付出而得到回报。不管我们对成功的定义是什么,它都是一点一点显现的。

成功的过程应当细细品味,匆匆而过的任用口公口。



过得还算舒适,但也毫无炫耀之处。我父母开的经济型小汽车很多年都没有换过,我们兄弟姐妹都是穿非名牌、耐穿的衣服。我们这些孩子从不把任何事情看作是理所当然。我有很少的零用钱,但这钱并不是伸手要的,而是通过给家里做杂务挣的。如果我借了几块钱到市区去,剩下的零钱还得带回来。

渐渐地,我们家变得越来越富有,我非常幸运地观察到了一些东西,这些东西的价值和重要性值得我去慢慢品味,为此我对父母充满了无尽的感激。

我所观察到的是:即使家境在逐渐变好,我的父母也没有改变。

我的母亲依旧那么热情、大方,她的朋友遍布城镇的每一个角落,她还是那么关心别人。

父亲依然每周工作6天,穿着卡其布裤子和开衫毛衣,脸上挂着那种着迷的专注神情。

为什么金钱没有改变他们?原因是他们从没把赚钱当作工作的目标。对于我 父亲而言,努力工作是因为热爱,迎接挑战让他感到兴奋。钱是最终的产物,但 激情和好奇则由始至终。钱是附属品,而非主导的源头。

这种差别的重要性我怎么强调都不为过。子女在接受那些潜移默化的教导时,这一点是至关重要的。

如果父母热爱他们的工作并且乐在其中,那么孩子就会看到工作本身的价值,而且更易于寻求和发现自己的激情所在。

如果父母不热爱或不尊重他们的工作,而只是将其看作是通往财富和地位道路上所必须经历的磨难,那么孩子也会吸收这种思想,这往往会给他们今后的生活,带来很多苦恼和挫折。

我最近听说这样一个家庭, 他们的故事就是这样活生生的不幸案例。

这个家庭中的父亲是个相当成功的投资银行家。我确信很多人真的很喜欢在

可以这么说,我们生活在一个极度迷恋"成功"的社会。

我们争取成功,我们梦想成功,我们在书中阅读获得成功的黄金定律。我们 赞美、羡慕,甚至奉承别人的成功。有时我们也会明里暗里地嫉妒他人的成功。 我们似乎认为,成功必然意味着幸福和满足,而成功的缺失只能滋生失望和沮丧。

但有一个问题: 既然所有人都对"成功"如此迷恋,那么我们在谈到"成功"二字时又明白其中多少含义呢?

在我看来,"成功"应以个人成就的本质进行定义。那个人究竟完成了些什么?她对别人有帮助吗?他是否发挥了自己独特的潜质?她在工作和生活中是否充满激情和创意?他正在追求的东西中有无内在的价值?

但可惜的是,如今人们对于成功的定义,与本质似乎没有多大联系。我们不再关注企业或事业的本质,而只关注它所带来的回报,这种回报一般都以金钱来衡量。

换言之,我们的关注点似乎是收益,而不是过程。这种重心错位的情况贬损了"成功"的真谛。事实上,人们常说的"成功"二字已成为"高薪"的一个代名词了。

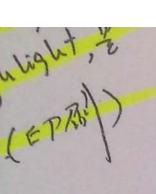
想想看,在很多社交场合,如果说某人是"一个挣很多钱的外科医生"或"腰缠万贯的业务主管"就会给人一种粗鲁的印象。不过,通常当人们谈及某人的"成功"时,这不正是他们的真正所指吗?

然而,我绝不是说赚钱有什么错,那不是我的观点。我要说的是,我们应

神奇的中文:

有一天,我求了佛. 佛说:我可以 让你许一个愿.我对佛说:让我群里 所有的朋友永远健康! 佛说:只能四 大!我说:行.春天,夏天,秋天,冬 天,佛说:不行,三天,我说:行,昨 大.今天.明天.佛说:不行、两天. 我说:行, 好人,黑天,佛说:不行. 一天,我说:行!佛茫然问道:哪 一天?我说:每一天!! 佛哭了…… 说,以后你群里所有家人将天天健 康!!

看到信息的人,有群发給自己的群.



Preface

本书谈的是获得与回馈、期望与责任、家庭与社会以及周围环境对我们的在这个社会中,我们被空前的安逸所诱惑,同时又被经济等诸多方面的忧辱心力交瘁,我们拖着空虚的躯壳在求索中迷失了自我。

言之,本书谈到的是价值观、信念和直觉,以及成就美好生活的行为与态 齐上的繁荣一向起起伏伏,唯有人的价值观是最稳健的货币,它为我们赚 赢得心灵的安宁,带来最丰厚的回报。

步,本书还谈到了身份认同,也就是将我们塑造成为独特自我的那些志 论、决断和机运。

(为,只有将价值观和身份认同看作是同一枚硬币的两面,才能领会其意。我们的价值观引导我们做出选择,而这些选择又塑造了我们的人格。

你打造",虽然这个概念很简单,但打造自我人生的过程却错综复杂、充各种期许和压力很容易让我们迷失自己。无论如何,经济状况和机运都以及共和发生和美兴品和"发展"。

- 人生抉择中起着举足轻重的作用。
- ,我们的人生终究要由我们自己打造。这是最沉重的负担也是 时也是本书最根本的宗旨。
- ,我们要选择成为什么样的人呢?面临众多的机遇,我们是



读,修习生

Chapter1 - 023

言和欺骗。坦白地讲,我很同情持有这种观点的人。他们无法维系友情、做生意时,无法摆脱算计和猜疑,甚至无法去爱别人。他们吝于付出,生活注定是一种煎熬。

人性本善的信念,是最核心的价值观之一,它可以使我们感受到世间的温情。

这种至关重要的信任感从何而来?它首先来自于一个爱意融融的家庭,以及要有一个安定而互助的社会。

我的成长过程非常幸运。在美国这个高速发展的社会,我拥有一个极其稳定的家庭。伴我成长的那栋房子建于20世纪初,是普通得不能再普通的独栋小屋。我父亲在1958年花费31500美元买下了它,距我母亲儿时的家只隔了两个街区。当时我的外祖父母仍住在那里。我们的周边是所谓的城乡结合部,那时奥马哈市中刚刚开始发展。虽然我们所处的位置是进出城的主干道,但我们的房子更像是一个谷仓,有着电影《鬼哭神嚎》中阴翳的阁楼通风窗。我们还曾经单纯为了好玩,在小小的侧院中栽了几行玉米。

当父母看到我能够在过马路前小心看好来往车辆时,便允许我步行去看望我外祖父母。前往外祖父母家的路上,我就像是置身在一个充满爱意的气泡或长中。一路上都有亲人与我拥抱。我的外祖母是个典型的家庭主妇——可能现在多见,她曾以此为傲。她总是忙着做饭或是在房子周围忙活。我每次去的时她都会给我做冰激凌甜筒,并在里面加入糖果,给我惊喜。而外祖父则总是我当天在学校的收获。在我步行回家的路上,从里的



但这是在奥马哈,被认为是公正和人心开化的圣地,种族主义竟然也如此盛行。

这种情况令人无比失望,但我也从中领悟了一些道理。首先,人们永远也不 应将宽容看作是天生的事情,而是要积极地去培养这种态度。其次,自欺欺人地 认为偏见是别人才有的缺点,这本身就是一种偏见。

如果种族主义给我上了最富戏剧性的"宽容"课,那么显然,它不是唯一需要深究和学习的课题。

我的母亲一直在向我们灌输宗教"宽容"的观念。我十几岁时,她经常带我去不同的教会,让我体验各种礼拜仪式。我们曾经去过南部浸信会教堂,那里的一位极具煽动性的牧师会通过诠释教义使集会人群达到癫狂状态,站在走廊里的身着白色制服的妇女会随时准备扶住并照顾那些由于过度兴奋而晕倒的人们。我们还去过犹太人教堂,那里的稀奇语言和古老仪式虽然少见,但同样令人敬畏。我们家也有很多相关的书籍,内容涵盖了伟大的佛教和印度教等东方宗教。

不断地学习让我懂得,每一个信仰体系都是到达精神彼岸的一条真切、有效的途径。它们无关对错。那些膜拜者也只是试图触摸神灵的普通人,因此他们可能粗鄙、有瑕疵,但每一种宗教都应获得尊重。我母亲深信,宗教应该将那些追求共同意义与自我超越的人们团结起来,而不是分裂他们。

我母亲在培养我们的"宽容"方面,非常坚定并富有激情,因此我喜欢叫她菩萨妈妈。如果她可以去中东传授教义(有人听的话),今天的世界可能会更加和平!

我们家这些有关宗教和种族的看法,其实是为了教育我们要拥有一颗开放的心。一个人应当时刻尊重他人,尊重不同的观念。一个人总要尝试去理解对方的立场。这是道义使然,也是智慧使然:站在对方的立场看问题,可以让我们的胸怀更宽广。

我母亲高中时一直是辩论小组的成员。她沉迷于激烈而又文明的讨论



一花一世界,一树一菩提



人与世界的关系: "假如一个人是对的,他的世界也是对的。"

拿破仑·希尔讲过的一个有趣的故事:有个牧师在星期六的早晨绞尽脑汁准备布道的内容,而他的小儿子却缠着他不放。头痛的牧师在顺手翻开的杂志中找到一张世界地图,便灵机一动把它撕成小片说:"你把它拼起来,我就给你两毛五分钱。"打发了孩子的牧师得意了不到10分钟,就听到胜利的欢呼声。他闻声出来,惊愕地看到在客厅的牧师得意了不到10分钟,就听到胜利的欢呼声。他闻声出来,惊愕地看到在客厅的地板上,拼在一起的地图赫然醒目。"你是怎么拼的?"儿子说:"很简单呀!这张地图的背面有一个人的图画。我先把人拼出来,然后翻过来就好了。我想,假如人拼得对,地图也一定该拼得对。"

一个人的心就是一个世界, 所以叫三千大千世界。



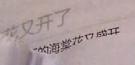
得道 = 心得在事儿上

小和尚问老和尚: "您得道前,做什么?" 老和尚: "砍柴,担水,做饭。" 小和尚: "那得道后呢?"老和尚: "砍柴,担水,做饭。" 小和尚: "那何谓得道?" 老和尚: "得道前,砍柴时惦着挑水,挑水时惦着做饭;得道后,砍柴即砍柴,担水即担水,做饭即做饭。"

我们大多数人,在做一件事的时候,心在另一件事上。我们坐公车,手里在玩手机;我们在吃饭,眼睛在看电视。。我们的企图很多,放不下的事时时放在心上,而不能转移。所以我们做事情觉得累。其实家务劳动没有那么累,因为我们的态度、因为我们没有用心在做,所以我们会累。老和尚讲的,就是这个道理。所以我们看两个人外表在做同一件事,里面的内容可能是不同的。

未来中国,是一群正 知,正念,正能量人的天 下。真正的危机,不是金 融危机, 而是道德与信仰 的危机。谁的福报越多, 谁的能量越大。与智者为 伍,与良善者同行,心怀 苍生,大爱无疆。





圆 首華大学

★/四个老婆(★/	1
(大) 1 包 安 (大)	1
★ 地狱与天堂的广告 ★	. 1
- 康熙看病与同仁堂	.2
尼姑 尼姑夫,大姑姑 大姑父	4
	A
	.4
差不多先生传·胡适·	.5
野草 作者: 夏衍	.6
<u> </u>	.6
作即及事: 时起 - "中村上事/日上	2000

(★)四个老婆(★)

佛对人生的比喻

释迦牟尼在一次法会上说: "有个富商共讨了四个老婆:

第一个老婆伶俐可爱,整天作陪,寸步不离;

第二个老婆是抢来的,是个大美人:

第三个老婆, 沉溺于生活琐事, 让他过着安定的生活;

第四个老婆工作勤奋, 东奔西忙, 使丈夫根本忘记了她的存在。

有一次,商人要出远门,为免除长途旅行的寂寞,他决定在四个老婆中选一个陪伴自己旅行。商人把自己的想法告诉了四个老婆,

第一个老婆说: '你自己去吧,我才不陪你!'

第二个老婆说: '我是被你抢来的,本来就不心甘情愿地当你的老婆,我才不去呢?'

第三个老婆说: '尽管我是你的老婆,可我不愿受风餐露宿之苦,我最多送你到城郊!'

第四个老婆说: '既然我是你的老婆, 无论你到哪里我都跟着你。'

"于是商人带着第四个老婆开始了旅行!"

最后,释迦牟尼说: "各位,这个商人是谁呢?就是你们自己。"

在这则故事里,

第一个老婆是指肉体, 死后还是要与自己分开的;

第二个老婆是指财产,它生不带来,死不带去;

第三个老婆是指自己的妻子,活时两个相依为命,死后还是要分道扬镳;

第四个老婆是指自性而言,人们时常忘记它的存在,但它却永远陪伴着自己。

(★) 地狱与天堂的广告 (★)

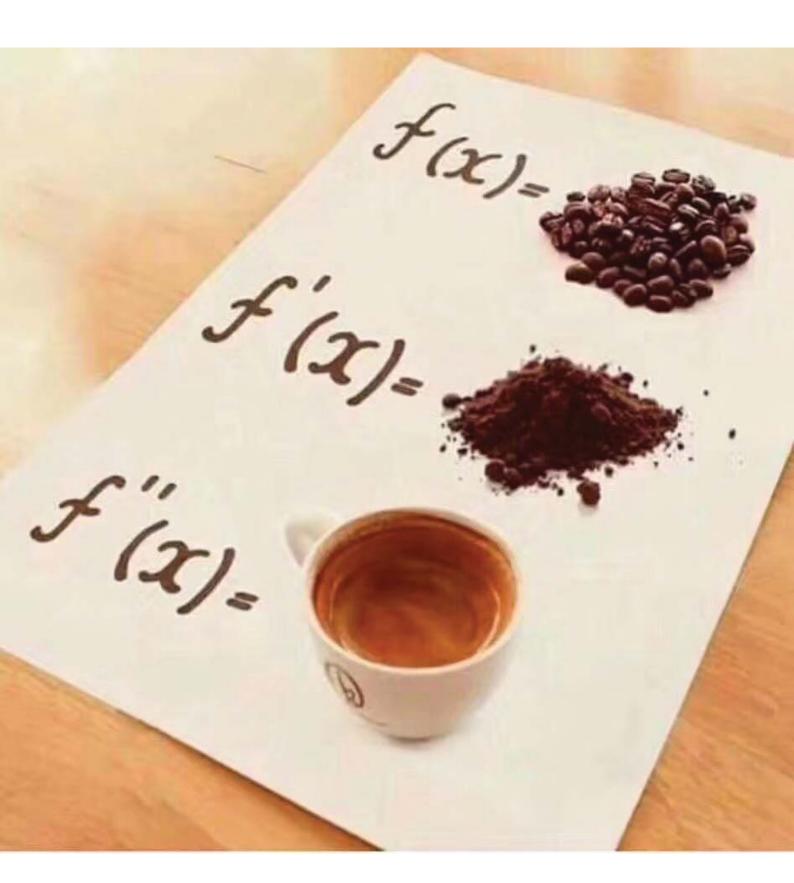
3 对儿关于:

关于高考能力·关于综合能力

关于理想·关于坚持

关于德育与内功·关于价值观与人生素质

1 大丁高考的短期目标和学生的综合实力共进培养	
1.1 高考的能力培养: 2	
1.1.1 学习的能力-准备好自己	
1.1.2 考试的方略 - 如何考试3	
1.1.3 高考范例,他山之石: 4	
1:24 基本素质、综合能力-【坚持】坚持的能力与培养:【态度】想方法、不要找借□。【聪明】聪明有方法、	
条理化的方法: 5W1H 【英语】:5	
2 关于坚持理想6	
2.1 选择理想、寻梦7	7
2.1.1 背景-上了大学没了梦:	Į.
2.1.2 一些寻梦的方法: 学习 + 读书 + 时间	7
2.1.2 一些寻梦的方法: 学习 + 读书 + 时间	1007
关于德育、内功、关于人生素质、价值观	1
3.1 开悟-明白的人生才美: 关于眼光、关于美的眼睛	2000
3.2 中国姓"中","中庸"是什么?为什么是"中"国人的智慧	1
3.3 爱, 慈悲, 善良的心, 关爱的心	The same





博闻 博雅 博学

一一在 2014 级新生开学典礼上的讲话

校长 张杰

2014年9月14日

quote: 在当今社会急功近利的浮躁氛围下,你们能否在大学完成人生最重要的成长转变: 从"习惯被安排"到学会主动担当,从被动学习到自主探究,从跟随别人到独立思考。因此,在大学生活正式开始之前,我希望你们做的最重要的一件事情,就是"唤醒"你们内心深处的梦想!正如我在给你们的第一封信里与你们分享的,"世界上最快乐的事,莫过于为梦想而奋斗"!

亲爱的 2014 级同学们:

今天,我们在这里欢迎各位新同学加入交通大学这个大家庭。相信你们大多数人都是第一次离开家乡、离开父母,在今天的典礼现场,也有不少你们的家长和中学老师,在此,我提议大家首先将最热烈的掌声送给他们。

此时此刻,也许你们还在赞叹 5000 亩的霸气校园,但接下来你们可能就要为上课得早起、课间"拼车技"而苦恼了;也许你们还在赞叹"我是学长""我是学姐"们的热情引导,但接下来你们需要接受的现实生活是"学长只能帮你到这儿了";也许你觉得今天开启学霸模式尚早,但研一法硕的顾婷同学昨晚已经开始坐在教室自习了;也许你们还沉浸在"大一不军训"的暗暗窃喜中,但是我实在不忍心提醒你们,入学英语分级考试马上就要到来……

同学们,你们能够进入交大,已经证明你们是同龄人中的佼佼者。从今天起,大学的蓝图将在你们面前展开,这里有美丽的校园、知识的海洋、丰富的选择。因此,我相信你们会有精彩的生活,也相信你们会顺利毕业,更相信你们会找到体面的工作。但是,让我担忧的是,在当今社会急功近利的浮躁氛围下,你们能否在大学完成人生最重要的成长转变:从"习惯被安排"到学会主动担当,从被动学习到自主探究,从跟随别人到独立思考。因此,在大学生活正式开始之前,我希望你们做的最重要的一件事情,就是"唤醒"你们内心深处的梦想!正如我在给你们的第一封信里与你们分享的,"世界上最快乐的事,莫过于为梦想而奋斗"!

1896年,因"兴学、储才、自强"之梦想,今日交大之前身南洋公学应运而生。从建校之初的"精英治国"梦,到三十年代的"实业救国"梦,再到改革开放初期的"知识立国"梦,一百一十八年来,交通大学始终在追寻梦想的道路上奋力前行。"交通"为名,"大学"为道。"交通"二字出自中国设古老的哲学著作《易经》,"天地交而万物通,上下交而其志同",阐释的是一种宇宙观和价值观、

研究生与本科生最大的区别是:本科生以吸取学习人类积累的知识为主、兼颜科学研究和技能训练;而博士生的本质是通过科学研究来发掘创造新知识,当前和以往学习的知识都是为了更好地服务于科学研究。在以学习知识为主的本科生阶段,提出问题固然重要,但答案往往已经存在,所以问题是否critical没有那么关键。博士生阶段则完全不同,必须具备critical analysis 的能力,否则不可能成为优秀的科学家。这一点,我称之为方法论的转变。

其实,整个大学和研究生阶段教育的实质就是培养 critical analysis 的能力,养成能够进行创新科研的方法论。这里的例子非常多,覆盖的范围也非常广,在此举几个让我终生难忘的例子。

1 正确分析负面结果 (negative results) 是成功的关键

作为生命学科的一名博士生,如果每一个实验都很顺利、能得到预料中的正面结果 (positive results),除个别研究领域外,一般只需要 6-24 个月就应该可以获得博士学位所需要的所有结果了。然而实际上,在美国,生命学科的一个博士研究生,平均需要 6 年左右的时间才能得到 PhD 学位。这一数字本身就说明:绝大多数实验结果会与预料不符,或者是负面结果 (negative results)。大多数低年级的博士生对负面结果的看法很消极,直接影响了他们 critical analysis 能力的培养。

其实,只要有适当的对照实验(control experiments)、判断无误的负面实验结果往往是通往成功的必经之路。一般来说,任何一个探索型课题的每一步进展都有几种、甚至十几种可能的途径(hypothesis),取得进展的过程基本就是排除不正确、找到正确方向的过程,很多情况下也就是将这几种、甚至十几种可能的途径——予以尝试、排除,直到找到一条可行之路的过程。在这个过程中,一个可信的(conclusive)负面结果往往可以让我们信心饱满地放弃目前这一途径,如果运用得当,这种排除法会确保我们最终走上正确的实验途径。从这个角度讲,负面的实验结果不仅很正常、也很有益于课题的最终成功。

非常遗憾的是,大多数学生的负面结果并不令人信服,经不起逻辑的推敲!而这一点往往是阻碍科研课题进展的最大阻碍。比如,按照一个常规的 protocol 操作时不能得到 positive control 的相应结果,或者缺乏相应的对照实验,或者是对可信的实验结果在分析和判断上产生了失误,从而做出"负面结果"或"不确定"(inconclusive results)的结论,这种结论对整个课题进展的伤害非常大,常常让学生在今后的实验中不知所措、苦恼不堪。我告诫并鼓励我所有的学生:只要你不断取得 conclusive 的负面结果,你的课题就会很快走上正路;而在不断分析负面结果的过程中所掌握的强大的逻辑分析能力也会使你也会很快成熟,成长为一名优秀的科学家。

我对一帆风顺、很少取得负面结果的学生总是很担心,因为他们没有真正经历过科研上 critical analysis 的训练。在我的实验室,偶尔会有这样的学生只用很短的时间(两年左右,有时甚至一年)就完成了 PhD 论文所需要的结果;对这些学生,我一定会让他们继续承担一些富有挑战性的新课题,让他们经受负面结果的磨练。没有这些磨练,他们很难真正具备 critical analysis 的能力,将来也很难成为可以独立领导一个实验室的优秀科学家。

所以,不要害怕负面结果,关键是如何从分析负面结果中获取正确的信息。

金围设称京都。元明和

图 计军大学

然而,如果不是我问起,她也很少提到自己在清华的工作状态:从上午 11 点开始,除去用餐时间,她可以一直连续工作到凌晨两点,如果是在研究的攻坚阶段,甚至 可以工作到凌晨五六点,在办公室的沙发上眯一会儿再爬起来接着工作。这种高强度的研究工作,如果不是乐在其中,常人很难做到。

颜宁说:"时间花在哪里是看得到的。就我自己而言,要想科研工作出成果,投入很重要。回来之后,除去外出开会和除夕春节,我休息之外百分之八九十的时间都在实验室或办公室,这种状态我非常享受。"

回顾这 4 年,她总结道:"我最满意的是把一个我开始认为非常有挑战性的领域做到不再可怕。我的实验室积累了大量做膜蛋白的经验,培养了一批做膜蛋白结构生物学的年轻人,我们现在信心满满挑战更有生理意义的靶标。"

"学生超越我愈多我会愈加高兴"

眼前的颜宁,和 4 年前相比,除了皮肤看上去稍稍有些干燥之外,岁月好像并没有在她的外表留下太多痕迹。谈及此,她扮了个鬼脸说:"天天在实验室跟学生在一起,心态自然年轻啦!"

虽然已经在清华做了 4 年的教授,但是颜宁至今一直保持的习惯是,每天都要在实验室,即时跟随学生的研究进展,及时发现问题、解决问题。

只要不是在写论文,她会跟学生一起到实验室做实验,也会到结晶室,跟学生一起长蛋白质晶体。 学生如果发现蛋白纯化中或者晶体生长中出现了什么新情况或问题, 随时都可以去喊她,她一定会去和学生一起研究蛋白纯化结果、分析蛋白晶体的情况,看完之后跟同学们讨论下一步的实验该如何进行。

作为导师,她实验室的学生在进行不同的课题,但是她对于每个课题的进展都非常了解,每次跟同学们坐在一起讨论的时候,她经常说,上周你课题进行到哪里哪里了,这几天有没有什么新的进展……这样亦步亦趋地紧紧跟随每个学生的研究步伐,可以随时发现进程中的问题,进而改进实验。

在学生心目中,颜宁既是一个没有一点架子的"朋友型"的导师,会在中午的时候在实验室吆喝"有没有人去吃饭",或是某个晚上张罗一群人玩儿"三国杀"的游戏;她还是一位要求严格会发脾气的导师,会在同学们犯错的时候给予严厉的批评。

李 硕是清华大学医学院 2007 级博士研究生,他是颜宁的第一个博士生。2011 年 3 月 20 日,在颜宁的指导下,李硕和另外一位博士生作为共同第一作者在 Nature 发表了发表了名为 Structure and mechanism of the uracil transporter UraA (尿嘧啶转运蛋白 UraA 的结构和机制) 的科研论文,在世界上首次解析了 NAT (Nucleobase/Ascorbate Transporter,核苷碱基-维生素 C 转运蛋白) 家族蛋白 UraA 的晶体结构,并且发现了膜蛋白一种新颖的折叠类型。

谈 起当年在颜宁老师指导下进行研究,李硕感慨良多。在课题进行的最后阶段,需要做生化实验分析蛋白结构的工作机理。从来没有做过类似实验的他们一开始非常困 惑,甚至有些畏惧的心理,但是颜宁鼓励他大胆尝试,说,最不好的情况就是做不出来结果,没什么可怕的。然而最开始的几周的实验结果并不好,为了寻找问题所 在,颜宁每天下午跟李硕他们进行讨论,晚上跟学生们一起做几组实验,反复几次之后发现总有一个数据跟理想数值差距很大,经过反复测算,颜宁最终发现是在做 实验的时候,由于学生

*捕鱼的地方, 听以上海简初

马拉是了

V。 因代图

的疏忽把一个溶液的浓度弄错」。 首先要严谨, 要重视细口. 他们如果要做一个好的科学家的话. 丢掉. 实验的成功也无从谈起。

曾经在颇宁的指导下以第一作者在 Nature 发表论文的博士研究生党尚宇说:"如果你沮丧的话,颜 老师会给特别特别多的鼓励,她是一个很有活力的人,对科研很有激情,这种激情会感染我们所有的人。"

党尚宇、孙林峰、黄永鉴三位清华学生为主力的课题组。用了一年半的时间,解析了膜蛋白——大 肠杆菌岩藻糖 (L-fucose) 转运蛋白 (FucP) 的结构,并结合生化手段初步揭示了其工作机理。这项研究 成果于 2010 年 10 月 7 日在 Nature 发表。

在解析膜蛋白的研究的时候,党尚宇和孙林峰遇到了前所未有的障碍: 千辛万苦得到的蛋白晶体, 即便是反复多次进行实验,得到的衍射数据不尽理想,大大低于预期。在这种时候,两个年轻人想过放弃, 也想过把整个实验设计推倒重来。

在这个关键时刻,颜宁老师鼓励他们说:"膜蛋白的研究,某种程度上就是要看谁先放弃!谁先放弃 谁就输了,坚持到最后的就赢了。再难的,以前人们认为都是不可能的事情,科学家们都研究出来了,还 有什么做不出来的呢?"

颜宁鼓励两个年轻人坚持下去,并且一直和他们一起讨论实验结果、讨论下一步实验方案,最终在 经过坎坷之后取得了满意的研究结果。

不 仅是在科研中, 在生活上和个人职业规划上, 颜宁也扮演着"导师"的角色: 一位非常优秀的女 生失恋之后一蹶不振, 颜宁就特别留意这位女生的状态, 拉她吃饭跟 她谈心, 帮助她尽快走出阴影; 一个 博士二年级的学生在男友出国之后几乎要放弃学业,颜宁鼓励她联系到了出国合作项目,使得她事业生活 两不误;有的学生在经 过一段时间研究后对于选题有了自己的想法,希望做一个自己非常感兴趣但是并不 是实验室主攻方向的课题, 颜宁也给予了全力的支持; 有位学生经过慎重考虑之后 准备放弃科研工作转而 投身管理工作,颜宁在经过与这位学生的多次沟通后,确认这位学生在管理工作方面有着出色的潜质后非 常支持学生本人的选择,并积极提供 给学生锻炼的机会……颜宁也会尽力在经费允许的最大限额下给学生 们提高生活补贴,发表论文得到的学院或学校的奖励全部发给学生。她希望她的学生们都可以尽量在没有 牛活压力的情况下尽情享受科研。

谈起对于学生本人的尊重,她说:"我会用行动让学生们意识到,他不是所谓'老板'的劳力,从他进实 验室的那一刻开始, 他就已经是青年科学家了。导师的存在是为了在大 家的科研之路上辅导大家, 是为了 让大家得到更好的科研训练之后获得更多个人更好发展的机会,我们是在成就彼此。他们将来越有出息, 超越我愈多, 我会愈加高 兴。"

虽然对学生们的评价很高,但是颜宁还是觉得,学生们太"乖"了,自己有责任有义务让他们更加 活跃起来。她鼓励学生跟自己"唱反调",如果学生在课题组的研讨会上跟她就学术问题争论起来,她会在 争论之后马上肯定这个学生的积极思辨的态度。

不 仅是跟自己争论学术问题, 颜宁还鼓励学生在国际会议上跟"大牛"们提问讨论:"之所以这么 逼着学生在国际会议上去问问题,不是为了面子,而是有感于我们的学生会做的多、会说的少。'行胜于 五载秋冬春夏, 我们共度于水木清华。 从1980步进二十一世纪,我们由青春年华步人不惑之年。 时事变迁若过眼云烟,唯友谊共存于时间。 为友谊举杯,也祝福明天。。。

上海交通大学目标的 第3364209

财富吸引力法则

获得财富、健康和幸福的实践法则 (美) 埃斯特·希克斯 杰瑞·希克斯 著 邢鑫 译



中国城市出版社 · 北京 ·

这个绝佳的例子,说明在对疾病加以关注前,他毫无疾病,一旦对此加以关注,他的身体健康随之而变。

疾病与健康的可能性同在,你的所思所想将决定你的生活经历及其好坏程度。

疾病吸引疾病

杰瑞:我们如何处理下面的情况呢?例如,有人从电视上看到免费检查身体的消息,如果他说:"我可以去看看,尽管我身体好得很,但为何不去呢,检查是免费的。"这会导致你刚才所说的情况"对思想刺激,最终吸引不好的结果"?

亚伯拉罕:百分百会。正是全社会对疾病的关注,才会令疾病猖獗无比。医学技术如此发达,各类仪器应有尽有,但今天的病人之多确实毫无疑问。

你说:"我们该如何处理它?"我们强调:你对你的衣食住行往往十分关心,对你的所思所想却无所用心。我们希望你特别注意自己的所思所想,令思想与内心渴望相一致,思索健康,而非健康的匮乏;思索你的渴望,令你的梦想成真。

疾病的产生并非仅仅由于你有关于疾病的负面情绪,疾病同样产生于你的疑虑与胆怯。令你的思想在所有话题上与内心渴望相符,通过改善情绪状态,你的健康将会得到保证。

负面情绪影响健康

杰瑞:我们的另一位朋友在家里新收拾了一个小房间给她的婆婆,她的婆婆由于健康恶化,不得不与她们一起居住,老太太不断地抱怨自己糟糕的身体和生活,还有一个接一个的手术。

我们朋友的母亲恰好也来她家,尽管人已经85岁了,可从未去

关于财富的旧版本

我想要房子、车子,可我买不起。我赚的钱比以前多,可依然

看来我就是劳碌命,整天担心钱。我记得父母拼命工作的身 是"月光族",现在似乎寸步难行。 影和母亲深锁的眉头,我好像全都继承了,可我不愿意继承这类鬼 东西。有些人生下来便锦衣玉食,我为何就这么命苦呢?我认识 的每个人都在拼命工作,却整天为前途而担忧。

请注意,这个版本首先是注意到了一种消极状态,接着对此作 出判断。通过对过去的回顾,强调当前的问题,夸大了消极状态, 最后注意到了生活中更多的匮乏。当你开始讲述负面性的版本, 吸引力法则会助你从过去,甚至将来寻找例证——匮乏的振动持 续存在。当你对匮乏加以抱怨时,你的吸引点只会允许更多抱怨 通过,不管你关注于现在、过去或将来。

通过讲述新版本财富,你可以改变世界。你的新版本会触动 新想法,提供新的吸引点。把握现在,努力寻找生活积极面将会为 你设定新的振动域。它不仅影响你现在的情绪,还会带来你渴望 的人、事、物。

关于财富的新版本

我认为将金钱比喻为空气很恰当。我相信千金散尽还复来。 想象着财富在身边流动,感觉真是美妙极了。我知道,我对财富的 感觉将会影响财富的到来。我很高兴地了解到:通过练习,我可以 对自己关于财富或类似的态度控制自如。我注意到,当我不断讲 述富足的故事,我的心情愉悦至极。

我知道了自己是现实的创造者。在我的生活中出现的财富,与

时,无论我的渴望为何,只要我有渴望——进进出出永不停歇。

讲述新版本的自己没有定法。可以是关于你的过去、现在或 将来。惟一的重要标准便是:你要有意识地讲述令你愉快的、积极 的东西。天天讲述快乐的自己,将会改变你的吸引点。只须牢记 你每天讲述的全新的自己正是生活的基础。讲述你眼中的美好生 活吧!

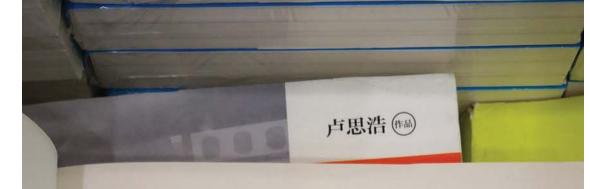
了光》和心治

阳光女孩阳光女孩育

嬴在中国教育的美国名校女孩



吕红兵



序 言

编辑部来电, 让写一篇序言, 我们开始动笔。

自从吕卓颖 2011 年去美国上高中,太多的家长问我们怎么培养出一个这么阳光的孩子。我们把每次和颖颖的聊天记录发布在家长群里,众多家长争相阅读。2015 年 5 月,吕卓颖和爸爸吕红兵合著的《阳光女孩》阳光教育》出版,获得孩子们和家长们的高度赞赏。

三年级的吴同学,把这本书放在书包里,背到学校,一个礼拜看了三遍。一位高中生抄录这本书的内容,大多数章节都背得出来。他说:"这本书和现在的其他书籍不一样,我记住了心愿是让我实现的,我要按照吕卓颖姐姐写的去做,实现我的梦想!"有的学生看了后,告诉家长,他要好好学习英语了,并且自发主动学习。家长们看后反响强烈。一位大学教授说:"看完这本书,我感到浑身充满力量,我看到书里的内容,感到我的孩子有希望了。"一位从事教育工作多年的幼儿园园长语音朗读《阳光女孩 阳光教育》,配上音乐,每天在朋友圈发一节。

2015年5月,在书店举办的《阳光女孩 阳光教育》发行签售会上,一个小女孩问她的母亲:"妈妈,姐姐怎么才写了一本书呢?"正是这句纯真的话语,激发了吕卓颖写第二本书的想法。

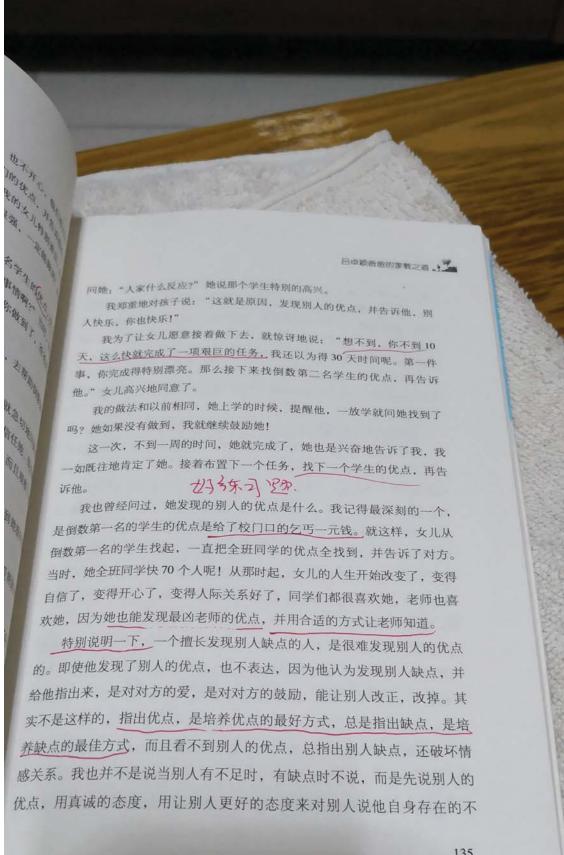
当年暑假回国后,吕卓颖开始了第二本书的写作。她在国外读书时已记录下学习和生活点滴,所以很快完成初稿,2016年5月,吕卓颖横跨美

一卷游台岩档:指

原本以为这山顶是一个可以休息的地方,上来了才发现:这不过是一个新的地平线,前方还有一个又一个山顶,中间雾气迷蒙,路是怎样的,我们无从知晓,而且我们也都悲观地知道,下一个山顶,我们这些地平线上的人大都看不到了,不管那山顶是怎样的美丽或凄凉,都是后人眼中的风景。可这并不意味着我们会停下脚步,地平线从来只用作出发,于是我们只能简单回头看看,然后掸禅灰尘,又该上路了。

2014-03-26





Never criticize always encourage 0 为这极平男 動病.

②.分部落:

机物机庆智.

世: 军部规范

大学了一颗种 大学了一颗种

把地的的台)探线.

③.世博会.在中华野常华级、生场、铜。 ④.金保尔《施客》》》第35集. 37.美.

⑤中国国际工力博览会、探给宋建筑 10号口、NH分样、1999-2018、 予心局。 华华地一

人,碰见了,总是称赞浙大的风气朴实。这种风气,希望诸位把它保持

诸位在校,有两个问题应该自己问问(第一,到浙大来做什么?(第二)将来毕业后要做什么样的人?我想诸位中间,一定没有人说为文凭而到浙大来的,或者有的同学,以为到这里来是为了求一种技术,以作谋生的工具。但是,谋生之道很多,不一定到大学来,就是讲技术,亦不一定在大学。美国大文豪罗尔氏曾说:"大学的目的,不在使学生得到面包,而在使所得的面包味道更好。"教育不仅使学生求得谋生之道,单学一种技术,尚非教育最要的目的。

这里我可以讲一个故事。中国古时有一个人求神仙心切,遍走名山大川,吕纯阳发慈悲,知道他诚心,想送给他一点金钱宝贝,向他说道,我的指头能指石为金,或任何物件,你要什么我便给你什么。可是那个人并不要金钱宝贝,而要他那只指头。这故事西洋也有的,英文所谓 Wishing ring,便是这个意思,要想什么就可得什么。世界上万事万物统有他存在的理由,朱子所谓格物致知就是即事而穷其理。要能即事而穷其理,最要紧的是一个清醒的头脑。

造醒的头脑,是事业成功的基础,二三十年以后诸位出去,在社会上做一番事业,无论工农商学,都须有清醒的头脑。专精一门技术的人,头脑未必清楚,反之,

包罗学代用的诗意思多叶的偏言

也就是说,如果要选择一个作为教育目标的话,那么,我认为培养高素养的学生比培养高分级重要。无论是对于学生的未来还是学校的教学目标,素养永远比单纯的分数要可靠得多。

说了很多话,还没有说到我理解中的素养。在现在的教育模式下,其实一个学生有没有语文素是出来的。试卷有着固定的标准答案,一个凭死记硬背做出题的学生和凭自己发挥做出题的学生,是看不出来的,结果只是大家都拿了满分而已。那么,什么样的学生我会觉得他是有语文素养好。

这就要回到开篇的两个问题:读书和写作。我认为一个有素养的学生,应该是会读书、会写作

【B 关于读书】

阅读,应当是人最早的本能动作之一。阅读始于识字之初,甚至是识字之前,每个人在孩提着街上的广告、商铺招牌一字字认读的经历,这就是阅读的雏形。而随着人渐渐长大,他认字越高,已经开始不满足于正确地读出一个字时的成就感,而开始对阅读的内容产生好奇时,他,书。



所有学生都是读书的,而语文素养的区分,在于读什么、怎么读、能不能坚持。 读什么(选)、怎么读(全息、经常(定时))、能不能坚持

持。小人

sunjingyan_tongxin.doc

第 2 页

2015/4/6

Sunjingyan_tongxin.doc

第 14 页

一次,感受清晨是多

一后来我八百米测试也轻松达标了; 做二三十个。那时,每天下午打羽毛球,一直打到 看不见球为止,打得天昏地暗。唉,真怀念那段年 经的日子。

还怀念那音乐。每天清华音乐室傍晚六点至七 点播放立体声音乐,全是世界名曲,交响乐、小提

[自序] 悉彻给大宋带来收变

作为一个长期从事科学传播的媒体人,我深知从书名开始,就有必要化解"美国宇航局"这样一个对大众来讲颇有技术含量和迷惑性的名词。毫不讳言,我参考解这个机构本身以及很多航天名词的硬度。今天的再版,仍不例外。另外,在内定以保证读者的阅读乐趣,能够持续燃烧。我做了大量的阅读和资料整理分析工作,以找到航天史中最有趣的点。当然,有很多历史事件本身就很有趣,很多前辈航天作家的叙述更是幽默,我有幸站在了巨人的肩膀上,完成了本书的叙述。

如前所述,航天是一门很有趣的学科,不仅综合了各种我们一般人难以触见的 科学技术知识,还广泛涉及国家的政治、经济、军事、人文等领域。航天,展现的 是这个星球上的生命探索宇宙、了解自身的过程。在写作这本书的过程中,我有幸 为我提供资料及索引的美国宇航局华裔科学家李杰信先生、美国宇航局首席历史学 太空》杂志合订本的庞之浩先生、北京航空航天大学的王伟博士……他们的帮助, 鹏先生、"果壳阅读"出版人小庄对本书再版的支持!

再版中,我们调整了很多章节,更新了很多文字,更新了很多更壮美罕见的图片,订正了一些错漏。当然,因为航天涉及面广,参考资料、参考观点纷繁,加之龚钴尔能力有限,本书即便再版,怕也还是存在一些错漏,请读者包涵!

献给所有喜欢趣味、热爱外太空、勇于开拓新世界的朋友们!



关于趣味及科学精神的传播

我们有不少科普文章依旧"苦得难以下咽",这是为何?我觉得我们可能弄错了 中国科普文章的主旨,那就是我们究竟要"普"什么?在我看来,我们的科普文章若是 把"科学精神"的传播优先于"科学知识"的传播、也许会有一个美妙的收获。 女子.

近代科学源于西方, 在西方国家有已成传统的科学精神, 而在我们中国, 尚缺 这种精神。科学精神是科学不断进步的源泉,它往往表现在科学家(科学机构)身 上,属于人的故事,其背后彰显的是浓郁的科学人文精神;而科学知识是科学家们 的研究成果,虽很重要,却不免晦涩。正所谓"授人以鱼,不如授之以渔",面对 社会大众, 我们要侧重于哪一个, 似乎是已经不言自明。

对科学精神的着力传播,能使我们的科普文章更具人文内涵,趣味点也好营 设。而纯粹讲解科学知识的文章,除非这知识本身易于理解,跟人们生活息息相 关, 否则写出来只怕是供人遗忘的。在缺乏科学精神的情况下, 单纯传播的科学知 识无异于"无源之水""无根之木"。

我很高兴这本书的作者龚钴尔和我有相似的见解。我了解的龚钴尔是一个"80 后"科普编辑, 学地理出身, 曾多次针对中国的"嫦娥工程"做过跟踪报道, 是个 很有想法的年轻人。这次他另辟蹊径向国内读者介绍美国宇航局就是一个有创意的 好想法, 因为在国内, 人们还真不了解这个世界最大的航空航天机构。

美国宇航局成立于1958年,先后领导美国人实现了"水星"和"双子星座"载 人航天、"阿波罗"载人登月、航天飞机、国际太空站、太阳系无人探测等壮举。 它击败了曾在太空屡创第一的前苏联,壮大了美国的科技实力,延伸了人类认识宇 宙的触角,是一个很了不起的政府机构。

龚钴尔通过翻译整理大量资料,用幽默风趣的语言写就的这本《别闹了,美国 宇航局》(全新修订版更名为《别逗了,美国宇航局》),图文并茂,讲述了美国 宇航局的诸多故事, 其中包括它的成就, 也包括它的教训, 是一本值得向大家推荐 的科学人文佳作。

听说龚钴尔是写小说出身的,这大概是他文字轻松有趣的原因吧……好了,话 不絮繁,让我们一起来阅读这本有趣的书,开启人类太空探索之旅吧!

@ 计事大学

一个有素养的学生能够区分出一本书的时效。一本言情小说、一本参考书、一本名著、都是人类智力与体力的凝结,去读他们也都可以称为读书。一个有素养的学生应该能够区分出三者的区别:言情小说或许地被忘诸脑后;经典名著给人的教育则是永恒的、无法磨灭的、通过阅读名著得来的思考与精神洗礼、很可能将会伴随人的一生。如果能够清楚地分辨这些书籍的时效,那么我相信,每个人都能够做出选择。

一》除了阅读方法外,读书应当是一件精细而持续的事情。与填鸭般在假日里一天读十本书相比,培养细水长流的读书习惯无疑更为重要。读书的目的不在快、不在多,而在于从书中汲取营养,在于通过整个阅读过程修养一颗宁静而富有感知力的心灵。我从在小学学会选择正确的书开始,阅读的动作在十年里从来没有一天间断过,我读名著、读国学经典、读诗歌、读历史、读哲学文学的理论、读时事。如果没有纸质书就用电脑、手机,每天短则二十分钟,长则十余个小时。在高考前的那个学期,为了保持语文学科的感觉,每天我至少要抽出一个小时来读书,教室后面的窗台堆满了我带到学校的各类书籍,有时候抽出一本会造成大规模的坍塌,尼采压在泉镜花上,紫式部淹没在赫胥黎、刘勰和纪伯伦里。

-》这就是语感。(既感觉!)

为什么说读书能够培养语感呢?这是因为世界上的任何一本经典都是时间沉淀下来的精华,它之中的字词语句都是最为准确、最为质量上乘的。当一个人见多了经典、熟悉了经典中语言的运用方式,他再回过头去做题时,很容易便可在密密麻麻的试卷上找到正确的东西,因为他一直以来都在阅读着那种语言的"正确"。学英文我们讲究读原著,是同样的道理。没有什么比读书更能培养语感,没有什么比语感更能保证分数,这就是阅读最为显性的益处。

【C 关于写作】

多练

说完阅读,接下来必然是写作。阅读与写作简直是玻璃的两面,无论你看着哪一面,都意味着你也正在疑视另一面。我喜欢写作也擅长写作,所以不管从哪个方面来讲,这个版块我都很有得写。

一》对于高中写作,也就是以应试为目的的作文,我的建议只有六个字:多读、多仿、多写。 持名火火汤

从阅读与写作的关系上来看,读书多的人绝大部分是会写作的人,而一个能写出很好的作品的人更不可能不爱读书。这只因在看了足够数量的文化精品后,哪怕只是东家模仿一点、西家拼凑一点、再加上一点点自己的领悟与润色,最后拿出来的成品,也足以令许多人拍案叫好。

是捕鱼

静而篡

思

A





我很高兴一切早已为我安排好了。我将会不断观察生活向我 展现的令人愉悦的一面,我每天都能看到新惊喜,以证实一切所言 不虚。

描绘一个新的自己

不断出错与我期望和预想不一致的事;对我不友好的人,对我不信任的人;没有足够的金钱,没有足够的时间;每天的日常琐事,每天的单调生活;每天的磕磕碰碰,这个世界不公正;别人一点都不懂,别人一点不努力,有才者不能发挥;对我以往生活不满,担心我的健康;那些超过我的人;那些控制了我的人

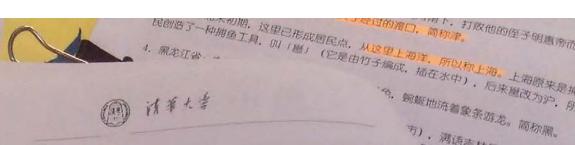


我现在的状态……

当前注意力的积极面,我所真正渴望的生活方式;生活将如何好转,吸引力法则如何适用于万事万物;富足不断地流入,时间无限,可以根据感觉而变;我所见的最美好之事,我最美好的回忆;我生活的不断丰富,我生活中有趣而美妙的一面,围绕在我身边的美妙之物;如此多的意愿与效率,我自己思想的力量;我身体的积极面,我身体的稳固基础;我如何创造自己的现实,我绝对自由和我的愉悦。



通过强大的吸引力法则对你的所思所想,你讲述的人生故事的回应,你的每一部分生活经历均由此组成。你的财富与经济实力,你的身体健康,柔韧性、体形、敏捷度,你的工作环境、工作满意度、奖金、机遇——你生活中的一切美好——均是由于你描绘的愿景而发生。如果你能不断地修正和改进你每日所讲述的生活故事,我们保证,你的生活必将同故事一起改善。强大的吸引力法则无所不能!



(图) 计举大学

为),满语吉林是「沿」的意思, 叫吉林省。简称吉。 我写作的一个特点是引用多。高三下学期语文老师的女儿为我们班的期中作文写点评,她教我写作的一个特点是引用多。高三下学期语文老师的女儿为我们班的期中作文写点评,她教 我写作的一个特点是引用多。高三个字期后又包含的有化用。这些引例都是平时我从阅读中积累的作文里引例的数量,有接近二十个,有直接引用也有化用。这些引例都是平时我从阅读中积累的创读成果。 也就是说在一千一百字的篇幅中我每写五六十个字就会用到我的阅读成果。

等. 1928 年初河北省 这里我想到一个很有趣的现象,一篇作文里同样是大量引用。有的人的作文会被评价为"丰富"。 人则是"杂乱"、"堆砌"。为什么?我觉得这是对作文中所引用的内容理解程度的差异造成的。同样的 东西,有的人是在阅读中看来、研究并思考过的,有的人是从类似《高中生议论文论点论据大全》中看来 的; 前者是深入理解, 后者则只得了个皮毛。

》文以载道,文章不是炫耀,而是为了表达"思想"

比方说,同样引用尼采,有的人写"尼采,这个伟大的哲学家教会我一种高贵的精神";而有的人直接 引用他的作品《苏鲁支语录(查拉图斯特拉如是说)》写道:"'太阳!若无你所照耀之物,你的光辉为 何?',由是开始了苏鲁支的堕落,亦开始了尼采在这世间无止境的追求。他像苏鲁支一样为世界奉献着 他的热爱与智慧,也像苏鲁支一样不断经受着世俗的冷笑与中伤。尼采,这个'疯子'、这个智者,从来 没有放弃,也没有停止过他的追寻。"

孰优孰劣,不言而喻。

阅读对于写作而言还有一个好处, 那就是提供模仿的条件。

我最早开始写东西, 正是始于阅读中的模仿, 不管是何种作家, 只要我觉得好, 我就会按他的风格仿写。 小学时我就开始有意识地在我的作文中学习一些冰心儿童文学奖获奖者的风格,后来读的书更多也更杂, 我能记起来自己模仿过的作家有鲁迅、夏目漱石、郭敬明、村上春树、钱钟书、杜拉斯、三毛……还有一 些恐怕是忘记了。我还自己写古典诗词,甚至模仿司马迁为自己写了一篇文言文小传,可惜没能保留下来。

在模仿这些个性鲜明的作家的过程中,我慢慢开始有了自己的风格。我是怎么发现这一点的呢?这得归 功于我的癖好, 那就是写了点什么就想给人看。以前看过我写的东西, 大家看完后会说"这次是模仿 XX 的吧",后来,他们的评价逐渐转向了文字本身,直到某天我惊觉已经很长一段时间没有人对我说过我是 在模仿某某作家。最后,一本文集里如果有我的作品,大家会说"一看就是孙婧妍写的";我的作文混在 一堆作文中装订起来,老师会知道那是我;我在网上发些文章,评论里会有很多说我写的东西有风格。

到这时我就知道,这是我写作的第二个阶段了,我在从模仿走向创作。

一》写东西写得好,与其说是天赋,倒不如说是熟能生巧,就像做饭、洗衣服、开车一样。我现在写文 章很少构思或查证,笔到文来,半小时之内在电脑上完成干来字的短文对今天的我来说根本不叫事。但这 背后呢,是我从初中起每天不间断的练笔。初一是每天当作业似的逼出三五百字,到后来越来越喜欢,课 间也写、午休也写、回宿舍也写、上课都趁老师不注意偷偷写,每天能写一两干字,假期还能翻好几倍。 这些练笔大多没有特定内容,写完了我也不回看,大部分都直接进了垃圾桶,就是为了保持一个手感。越 来越多的人找我写东西、给网站啊、给学生办的杂志啊、给校刊啊、我很少拒绝、因为反正写什么我都喜 观。

春蕾杯一等奖?高考满分作文?登报登刊?都是这么一点点练出来的。



在她开始带我们班的时,很多人都觉得照这么学两年高考很堪忧,因为她讲的东西和正常的应无论是作为语文老师还是班主任,南老师都是一位当之无愧的优秀教师。

六年来,语文一直是我最强的科目,对它我有绝对的兴趣和绝对的优势。我相信,这首先是这几位老师在过去的六年中坚持了对我的培养方向的功劳。如果不是他们的教导,如果没有他们的信任,我可能只会是一个"平均分学生",语文永远不会成为我的热爱、我的专长。

我觉得这四位老师对我的培养,或许很能给其他老师以启示。作为一个学生我当然没有批评任何老师的权利,然而却无疑有着对教师的教学方式提出建议的立场:在我的所见所闻中,现在令学生变成刷题机器的老师实在是太多了。语文是这样一个东西,你抱着应试的目的去学习它,你的分数不一定会有多好;然会自己找上你。我想这是有原因的——和分数相比,素养是更高层次的东西。没有理由说一个掌握了高级技能的学生回过身去做相对而言低级的养子时,他的分数会不好。

如果我的分数能够让足够多的老师看到我在上文提到的那四位老师的教育模式,并且开始试着运用这种 尊重学生个性、重视学生素养的教学方法,那么我敢说,这将是这个分数所带来的最大的好处。

【E 关于具体题目】

在具体的试卷题目上,我反而是没有太多好说的了。因为一方面我认为方法是很个人的东西,我把我所有的做题习惯告诉另外一个人,他去照着做也不会变成第二个孙婧妍,也许他会发挥的比原本还不好;而另一方面是我认为任何东西只要有了套路就会僵化,如果今天我在这里说多了我认为怎样怎样答题好,那么反而会限制住一些更好思路的出现。所以我不打算多说。

我只是想谈谈我们该透过试卷上的文字看到什么. 我拿试卷中分值最大拿分也最难的阅读部分举例。

首先要明确的是,文章这种东西,不管是何种题材、何种长短、何种文体、归根结底完全就是四个字: 一》含道映物。在这里我把"道"理解成作者想要表达的本意,也就是他的写作目的;而"物"是他的文章本身,包括他的一切语言组织形式和他在文章中运用的物象。含道映物,也就是说作者是带着他的目的去写这篇文章的,文章里的一切都要为这个目的去服务,都是这个目的的映像。明确了这一点,等于直接抓住了阅读题的答题技巧——无论是手法或作用分析、划线句赏析还是含义理解,都属于对于"物"的发问,一》而我们要做的事则非常简单,就是找到作者的"道"。

随便编一个例子:鲁迅的短篇小说《药》中,开头那段环境描写简单却很经典,现在我们来看这个环境描写它的作用。

遇到这种题我一般不会去想五三教的那些东西,如果我们一看到"分析环境描写作用"就去在记忆中找辅导书上列出的一二三四五,能拿到平均分,但一定会丢落要点;而平均分是没法令你和其他人拉开差距的。

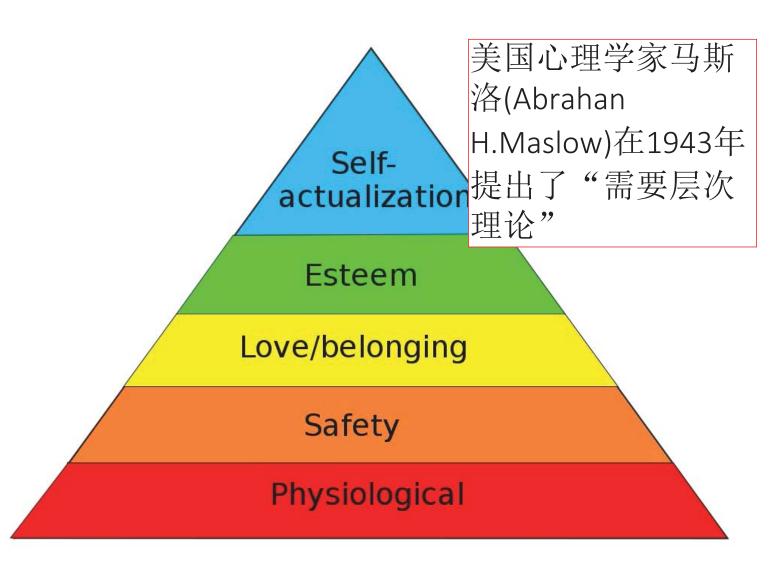
sunjingyan_tongxin.doc

第 7 页

2015/4/6

脏的世界,指不住的诱惑啊。悄悄找关系换饭票, 到九食堂吃饭,我也真是个老实人,心虚得很, 人认出来,买了就走。当然,一定个

有毅力、每天早上起来跑步、我也有了动力、一大早就起来。最喜欢在门口等值班的师傅起来开门



所有的阅读题都是这样的思路, 而语文试卷上的绝大多数题目, 它们的解答思路和这种阅读题并无两样。 只要明白了出题人想考察的是什么,根据他的目的,很容易便可做出解答。

答题,可以有经验,但不应该有固定的模板。如果你对于不同的试卷都用相同的模式去解答,战战兢兢 地计算着自己能得到的分数,那么你就太被动了,"标准答案"几个字完全框住了你。我觉得我们作为学生以注题。 生应该跳过从答案分析题目的被动阶段,转而从题目本身出发来寻找答案。只要仔细去寻找,就一定可以 从题目的蛛丝马迹中找到出题人想要的东西,给他那个东西,你就是高分。

一切试卷都是对学生能力的考察,而不是对标准答案的要求。所以、解答试卷时应该尽可能地体现能力, 通过答案。 通过答案去和出题人、判卷人交流,让他们知道你明白他们的"道"。也就是说他们要考察的是什么。对 于一份这样的卷子, 你要相信, 没有一位判卷老师会不给你好分数。

【F 结尾】

写到最后,我忽然想起了我的童年,想起了我是如何懵懂地对中文之美有了最初的感受。

必须感谢的是我的父母,我的明智的、感性的、性格中很有些浪漫主义因素的父母。他们对我在语文上 的启蒙教育不是看我在几岁时能认得几个字、标出几个拼音、读出几个词语,他们从来没有要求过我这些。 我因此感激他们。

我的父母,他们是最早让我明白中文的内核是什么的人。我的父母通过一个个童话、一篇篇传奇、一段 段故事,通过他们戏剧性的朗读声和投入的富有张力的表情告诉我,在那些冷漠的方块字背后,在那些繁 复的语法规则背后, 在那些干变万化的读音背后, 那些文字传达出的精神, 那些讲述的声音蕴含的感情, 才是中文真正的所在。正如《海的女儿》的内核是爱与牺牲,《夸父逐日》的内核是执着,《秘密花园》 的内核是自然与成长,中文的内核,是它所包含的精神,是它所蕴藏的感动。

儿时的学习过程,对我来说已经太过模糊,在幼儿园和小学学习的拼音规则、笔画顺序等等等,我几 乎全都不记得了。然而. 我仍然有着绝不会褪色的记忆——我永远会记得我和母亲一起为《卖火柴的小女 孩》重新写了一个幸福的结局,永远会记得父亲为我完成了小学所有抄写词语的作业、让我在他抄写时去 读我想读的书. 永远会记得我第一次为书中的悲惨泪流满面、第一次为书中的欢乐欣喜若狂……我绝不会 忘了这些。

》语言对于任何人来说,都应该是工具而不是目的。我们学习语言是为了什么?为了在考试中拿好看 的分数?为了考各种各样的语言能力认定证书?为了自豪地告诉别人这个字我认得?

如果对于上面的问题一个人的答案是"是",那么,他已经忘记了语言这种东西产生的初衷。

→ 语言, 是为了表达, 是为了表达精神, 是为了为这个世界表达爱、表达美、表达动。 读那些经典的文学作品,我们会发现无论国家、无论时代,那些作品所拥有的打动人的力量绝不是因为它



sunjingyan_tongxin.doc

第 8 页

2015/4/6

sunjingyan_tongxin.doc

×宝书

• • •

厚德才能承载万物,才能引来福报,这就是清华大学的校训 一"厚德载物"。

相反是那句话叫"德不配位"。位就是我们的待遇,就是我们的德行不配我们的福报。

打个比方说,这有一 张桌子,它能承受十

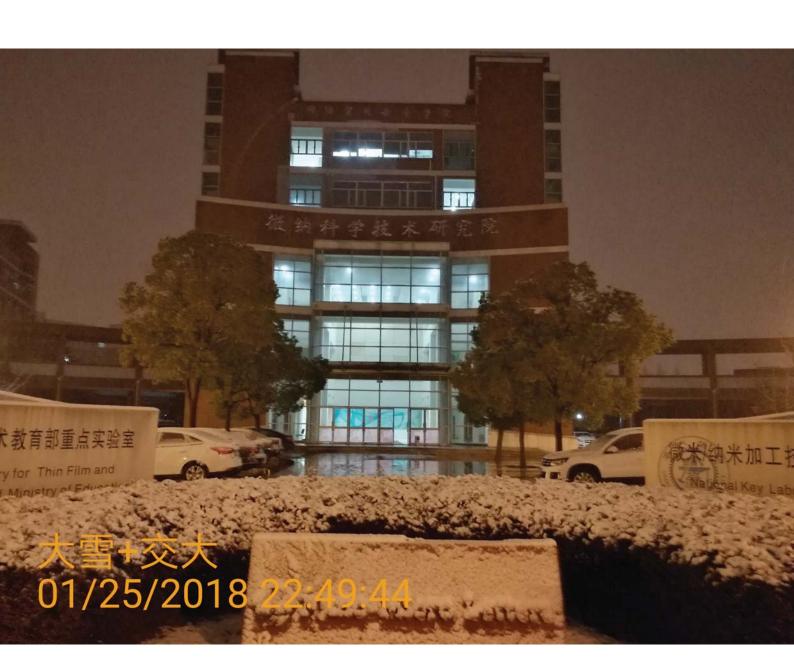
 \triangleleft \bigcirc

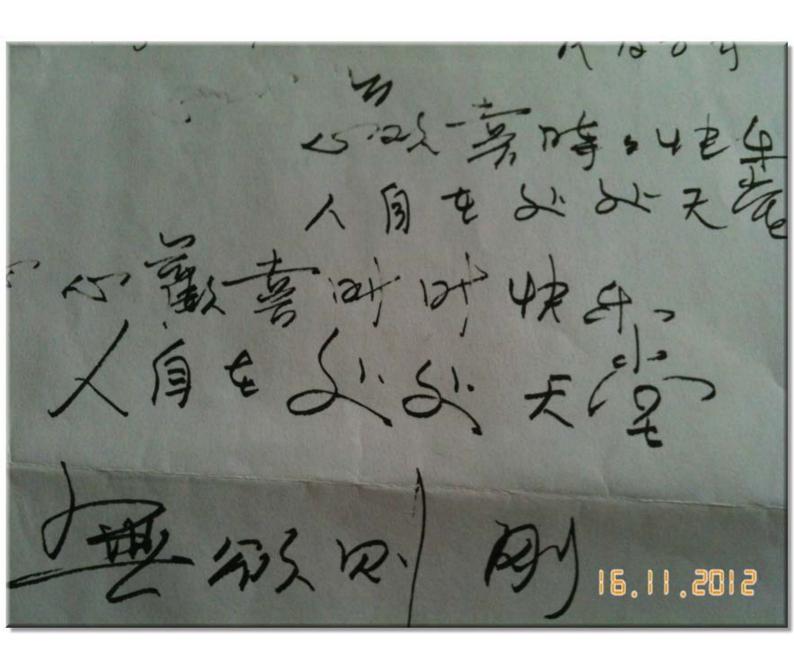
×宝书

打个比方说,这有一张桌子,它能承受十斤重的份量,您非得给它放上15斤、20斤的重量,那我们看这个桌子怎么样?

它就开始发抖,它就开始变形了,出现崩溃之前的先兆。

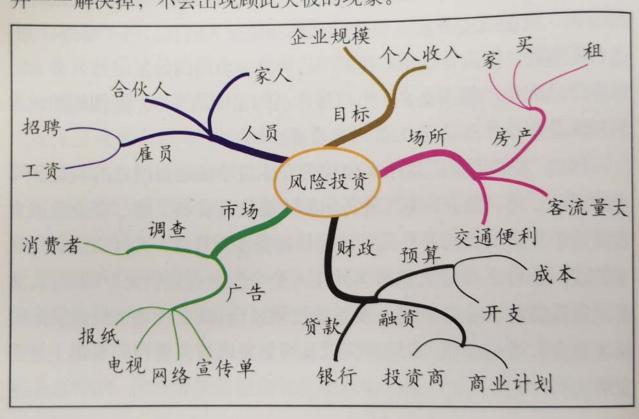
要知道,金钱、权

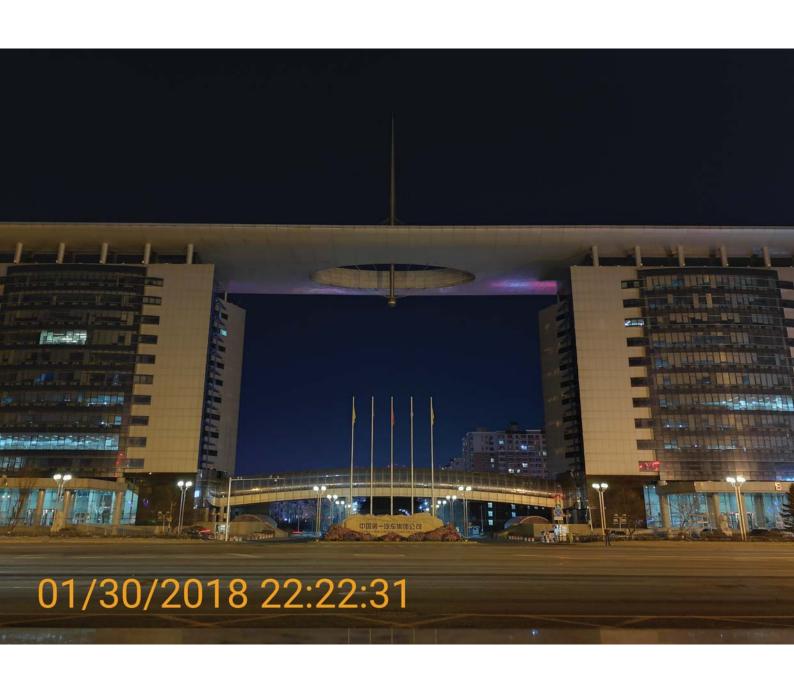




比如:投资的目标、营业场地、人力资源、财政、市场可任何一个问题都有可能造成投资失败。你也许会把精力集中在市场开发上面,忽视了人员的管理;或者花费大量时间安排资金周转,忘记了能够让你赚钱的市场理念。

对商务风险投资进行图解,就可以让你全方位地考虑这些问题,并一一解决掉,不会出现顾此失彼的现象。





交大校歌:天地交通忆思源。

日出东方 其道大光; 交大吾校, 熠熠其芒。 帆扬江海, 气盖碧苍; 鹏飞万仞, 薪传四方。

清华校歌:

正心,修身,齐家,治国,平天下。心正而后身修,身修而后家齐,家齐而后国治,国治而后天下平。

下面是高考状元,清华的学霸, 孙婧妍的



等度可以家道 一番 新政建

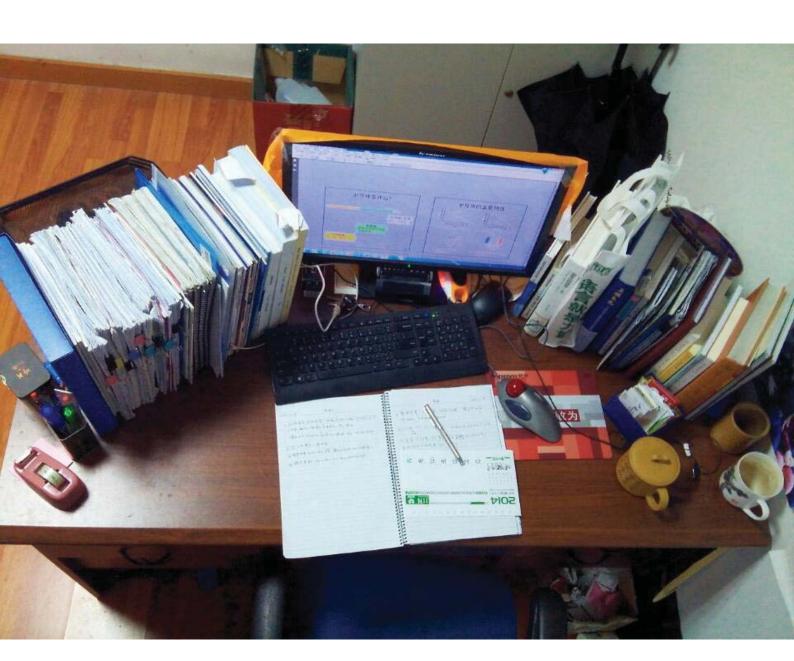
喜戏,但所不包拥有。 ~3)先居士~ 喜欢,但所不包拥有。 喜欢,但所不包拥有。 ~3)先居士~

孟子云.故天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,曾益其所不能。

NASA的与三个理想,:

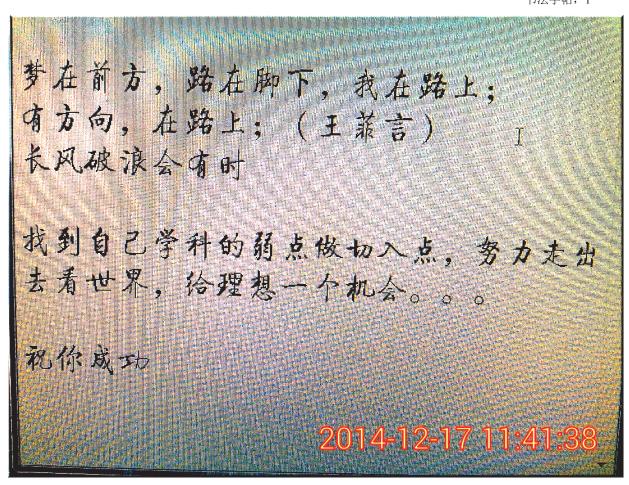
- 0 净海深处有什么?
- ②我们怎样才能到到别儿?
- ③在这个探索中选择让我们的生活更美好?

何谓"浩然之气"? 孟子说: "其为气也,至大至则,以直养而无害,则塞于天地之间.









书法: 有形和力两个因素,

【形】 包括单字的结构之美,和整体文章的疏密与安排。

【力】 是一种内功,有点儿像气功,体现书者的当时的心态和意境,比如浮躁,静然,决断,等等,这些气质,大多要用毛笔才可以体现得到。

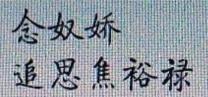
【签名】: 当代有很多所谓名人签名,它主要是一种记忆,通过字来回忆到一个人,这个字,只是一个载体和能量,与书法无关,与好看不好看也无关。 还有,就是字如其人。

动机水平的动力,将会取得航空业内的巨大优势。一种更轻、运行更快的发动机则是这一切的关键。所以,他开始考虑内燃式燃气涡轮发动机。当他还是一名学生的时候,写了一篇关于这个主题的论文,但是这个想法远远超越了那个时代的飞机和发动机,结果严肃的论文被当成了幼稚的"科幻小说"。

Date 7

第二个步骤,是高压高温燃气以简单喷射的方式,由此产生推动飞机的推力,在这一点上,惠特尔是无可争议的发明人。这样,他去掉了螺旋桨,以及驱动螺旋桨的笨重的齿轮结构。靠这些措施,他扫清了阻碍飞机速度进一步提升的障碍。

与活塞/螺旋桨系统不同,喷气发动机能够在任何速度



习近平

魂飞万里, 盼归来, 此山此水此地。 百姓谁不爱好官?把泪焦桐成雨。 生也沙丘, 死也沙丘, 父老生死系。 暮雪朝霜, 毋改英雄意气!

依然月明如昔, 思君夜夜, 肝胆长如洗。 路漫漫其修远矣,两神清风来去。 为官一任,造福一方,遂了平生意。

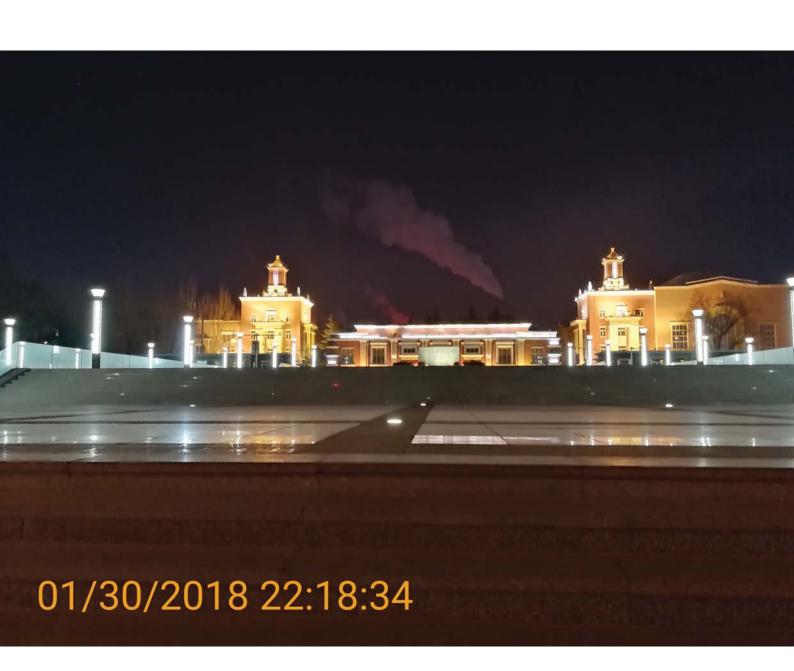
喜欢,但并不包拥有。 喜欢,但并不包拥有。 ~3)先居士~

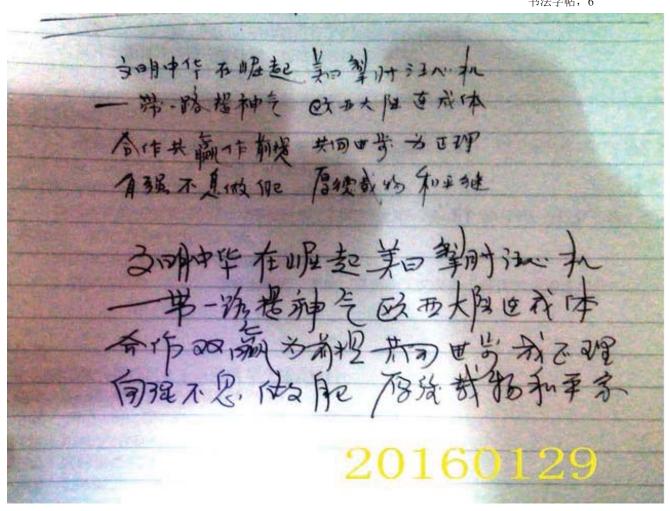
~3)先居士~

喜欢,但并不包拥有。 喜欢,但并不包拥有。 ~3)先居士~

~3)先居士~

正心.修身.齐家.治国.平天下。 心正而后身修,身修而后家齐,家 齐而后国治, 国治而后天下平。





者實可以寡過 軍書座由時、 軍書座由時、 軍書座由時、 軍書座由時、 選問了以事過 诸 泊 志

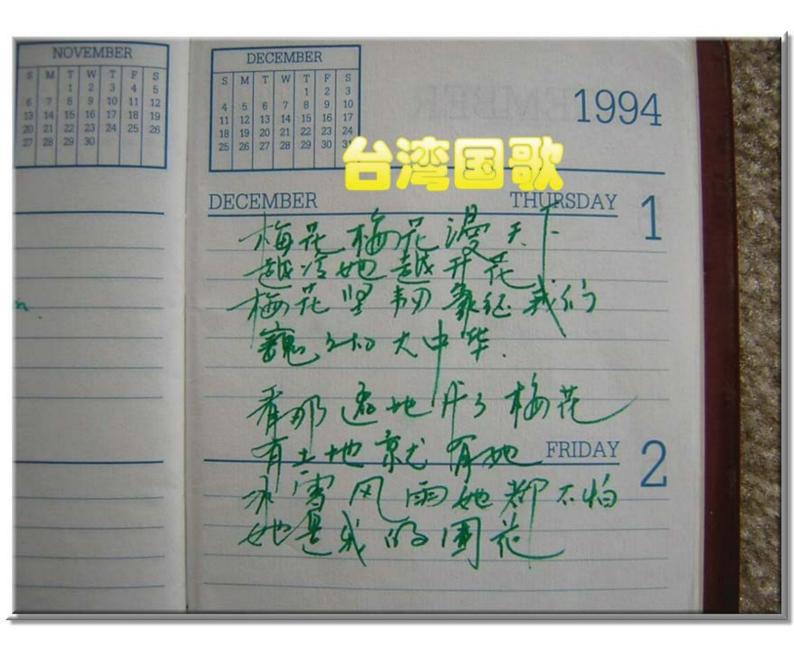
交通大学校训: 饮水思源, 思源致远 交通大学校风:选择交大就选择了责任

清华大学校训:自强不息,厚德载物

清华大学校风:行胜于言。





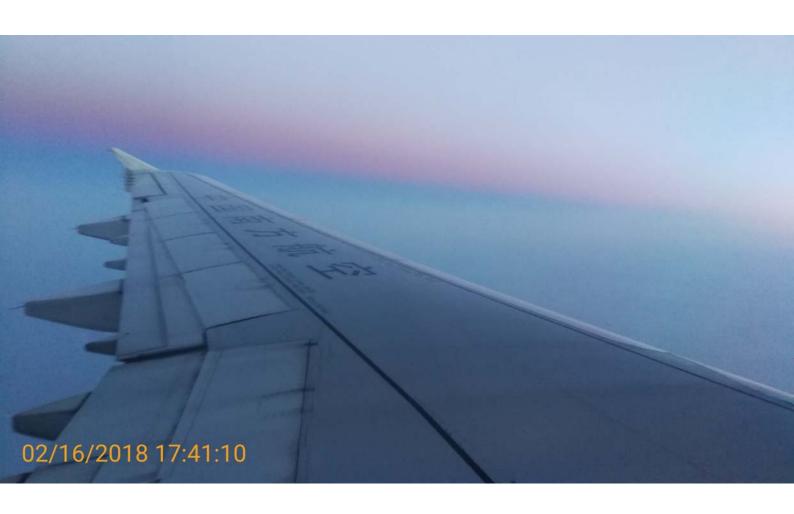


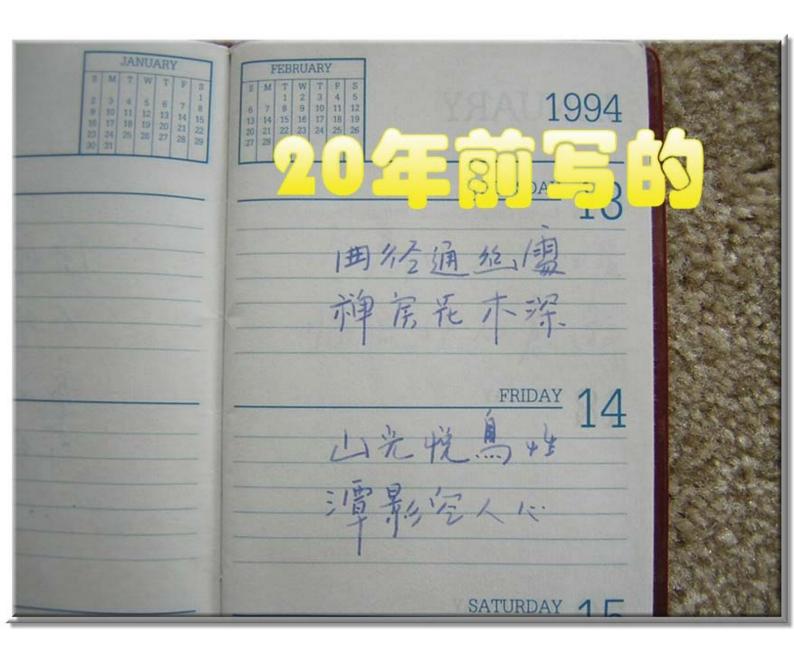
大学之道, 在明明德, 在亲民, 在 止于至善。

欲修其身者,先正其心; 欲正其心者,先诚其意; 欲诚其意者,先致其知; 致知在格物。

正心,修身,齐家,治国,平天下。 心正而后身修,身修而后家齐,家 齐而后国治,国治而后天下平。

初于闻中,入流亡所。所入既寂。
觉所觉空。空觉极圆。
忽然超越世出世间。十方圆明。
由我所得圆通本根,发妙耳门。
觉海性澄圆,圆澄觉元妙,





more difficult renunciation of selfish motive and

stream of humanity as a whole.

The Mahatma's remarkable wife, Kasturabai, did not object when he failed to set aside any part of The Mahatma's remarkable wiley part of his wealth for the use of herself and their children. Married in early youth, Gandhi and his wife took the vow of celibacy after the birth of several sons. A tranquil heroine in the intense drama that has been their life together, Kasturabai has followed her husband to prison, shared his three-week fasts, and fully borne her share of his endless responsibilities. She has paid Gandhi the following tribute:

I thank you for having had the privilege of being your lifelong companion and helpmate. I thank you for the most perfect marriage in the world, based on brahmacharya (self-control) and not on sex. I thank you for having considered me your equal in your life work for India. I thank you for not being one of those husbands who spend their time in gambling, racing, women, wine, and song, tiring of their wives and children as the little boy quickly tires of his childhood toys. How thankful I am that you were not one of those husbands who devote their time to growing rich on the exploitation of the labor of others.

How thankful I am that you put God and country before bribes, that you had the courage of your convictions and a complete and implicit faith in God. How thankful I am for a husband that put God and his country before me. I am grateful to you for your tolerance of me and my shortcomings of youth, when I grumbled and rebelled

against the change you made in our mode of living, from so much to so little.

As a young child, I lived in your parents' home; your mother was a great and good woman; she trained me, taught me how to be a brave, courageous wife and how to keep the love and respect of her son, my future husband. As the years passed and you became India's most beloved leader, I had none of the fears that beset the wife who may be cast aside when her husband has climbed the ladder of success, as so often happens in other countries. I knew that death would still find us husband and wife.

For years Kasturabai performed the duties of treasurer of the public funds which the idolized Mahatma is able to raise by the millions. There are many humorous stories in Indian homes to the effect that husbands are nervous about their wives' woor



問:我只能說他們是宗教人士。 答:好,你想要單身就單身,想要結婚就結婚,兩者沒有什麼差別;會產生差別是因為你處理的方式不同。結婚以後並不表示就不能找到上帝,否則當初上帝就不會創造男性和女性,而會只創造男性或只創造女性,是嗎?這是第一點。第二點,事實上一旦結婚以後,你對於婚姻生活會越來越習慣,過了一陣子之後,你甚至會更專注於靈性修行,因為那時候你已經知道婚姻生活是怎麼回事,所以不會再去渴望它。而且當夫妻雙方在一起生活一段時間以後,通常會變成像朋友一般。所以獨身和結婚,最後的結果幾乎都差不多。

不過,大多數人結婚以後,往往將注意力過分集中在伴侶身上,然後就很難集中想 念上帝,那才是問題所在。但是如果你知道怎麼處理婚姻關係所產生的能量,那麼婚姻 關係對你的修行甚至會有所幫助,因為當你們彼此相愛時,你在身體、情緒和精神各方 面都會感到愉快,所以修行方面自然也會進步得更快。

上帝不會無緣無故創造愛,因為無論肉體的愛或夫妻之間的愛,都是上帝之愛的一部份,是上帝之愛的複製品,會幫助我們找到更偉大的愛。所以,不需要對婚姻抱著反感的心態,只要保持平常心就好,如果想要結婚就結婚,想要單身,那就保持單身。♥

上海交通大学攻读博士学位研究生综合考试记录

研究生姓名		宁晓戈	系别	自动化系	专业	控制科学与工程
考内容	调研 2、课 3、 4、 3	情况。 题研究目标、 题目标的把握 采取的研究思 采取的研究思 表现的创新性 划进度、预 情况。	、研究内容和以及研究所 方法、技术 路是否清晰 : 考察学生知 期进展和预	和拟解决的关键性 涉及的关键性 各线、实验方 ,以及研究方 对所研究问题。 期成果:考察	建性问题: 问题的理解 案及其可行法是否可明的创新型内 学生对所研	性分析: 考察学
笔 试	A				考试日期	2017 年12月20日
以 绩	A				考试日期	20小 年2月20
成及	A					



我越来越爱自己 也越来越爱我的家人 喜欢,但并不一定拥有 喜欢,但并一定拥有 多3=彩话:

- 西3二段话:
 - D 成天将厚村位于斯汉也、水光芳英心志、 劳共筋骨、预其体肤、穷乏英勇、 竹棉的其所为、阿如为心思性、常着共新不能 个声引、芳子下》
 - ② 芳弟养 15多五气,女为气也、至大至四,以鱼友

从今天开始的每一天

我将沉浸在无限美好的恩泽里 即使我遇到了任何挫折 我知道它也是爱的表达 它将会很快过去

完整的人=身体 ⊕ 情感世界 ⊕ 精神与灵性

从今天开始的每一天

我都会拥有正念

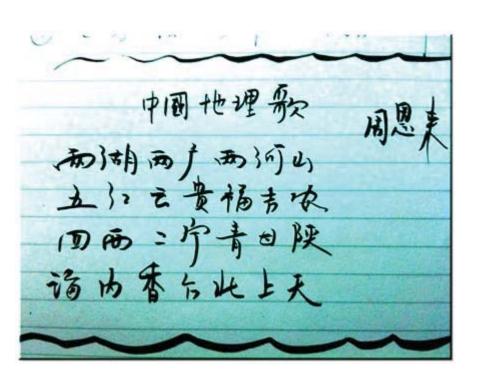
ロレナラロリンノンロルコラテルメ



















"好" 东西的特征

龙汉

• 符合人体工程学、使用舒适的物品

原本以为这山顶是一个可以休息的地方,上来了才发现:这不过是一个新的地平线,前方还有一个又一个山顶,中间雾气迷蒙,路是怎样的,我们无从知晓,而且我们也都悲观地知道,下一个山顶,我们这些地平线上的人大都看不到了,不管那山顶是怎样的美丽或凄凉,都是后人眼中的风景。可这并不意味着我们会停下脚步,地平线从来只用作出发,于是我们只能简单回头看看,然后禅禅灰尘,又该上路了。

2014-03-26

高 上海之子 1 · ·

在我的股里一个好玩像一个不知的一个不可能吸中一个不有起来像中





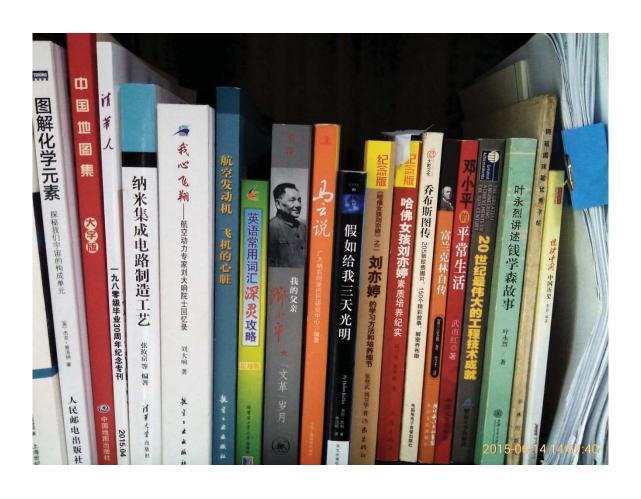






我的天呐





目录

一、 教育 EQ 的部分 15

- 1. 生命的意义,不在于你的人生又多少年,而在于你每一年中又多少人生。 15
- 2. 关于教育: 不要着急, 学生总会记得的, 生活总会给你答案 15
- 3. 绝妙的主意, 光凭创意就能取得成功? 15
- 4. 教师必须知道的 9 个课堂细节 16
- 5. 读书不是为了好工作(日本老师的话)17
- 1) 我们为什么要读书呢读书不是非做不可的事, 而是想要去做的事 17
- 2) 老师为什么要对我们那么严厉呢 17
- 3) 为什么不能杀人 18
- 4) 这个世界上能获得幸福的人只有 6%, 为什么 18
- 6. 所谓的好老师孩子们可不跟他们讨厌的人学习 18
- 5) 试着首先理解他人, 而不是想要被理解 18
- 6) +2 vs. -18 18
- 7) 我们真的可以有更多的关心 19
- 7. 微课之微在于其短小精悍,那么多长时间的微课视频最能吸引人? 19
- 8. 8种表扬方式让孩子更聪明 20
- 9. 教育是一场师生互相取暖的修行 21
- 10. 怎样做课堂互动? 22
- 11. 哈佛女孩刘亦婷书摘, 素质培养纪实。 22
- 8) (★」刘亦婷的故事 (★」 23
- 12. 高考的能力培养: 23
- 9) 学习的能力-准备好自己 23
- 13. 关于高考的短期目标和学生的综合实力共进培养 24
- 14. 考试的方略-如何考试 24
- 15. 高考范例: 高考状元孙婧妍 (2013): 25
- 10) 孙婧妍(2013年北京市高考语文第一名): 语文于我 26
- 16. 孙婧妍的字什么样的字体阅卷老师最喜欢? 34
- 17. 坚持的能力与培养: 34
- 18. 关于坚持"行百里者半九十" 34
- 19. 一个沟通上的问题 34
- 20. 条理化的方法: 5W1H 35
- 21. Princeton 入学考试 35
- 22. 教师和医生都是关于"爱"的实践 35
- 23. 一些寻梦的方法: 学习 + 读书 + 时间 35
- 24. 富与贵不是一回事富是物质的, 贵是精神的。 36
- 11) 贵族精神的实质 36
- 12) 富与贵不是一回事 37

多3=F的活:

- の成天将摩拉住于其机也、水光苦英心志、 劳其筋骨、预其体肤、穷乏英匀。 价格的英阶为、所以为心思性、常复共新不能 个声引、告升下》
- ② 音端着 18条3气,其为气也、至大至凤, 以鱼鱼鱼

2015-10-21 13:37:41

"文革"后,钱永刚又买了一套 1980 年出版的《十万个为什么》第四版,全书印刷考究多了,还是精装的。钱学森看到后向永刚"借"了两本拿去看。过了两三天,把书还给永刚,讲了句至今让永刚不能忘记的对该书的评价:"我看不如第一版的好。介绍的范围比老版宽多了,但是读了之后,对科学知识的整体认识反而模糊了。"①

钱学森非常重视科学普及工作。钱学森多次论述科普的重要性:

× 富兰克林读书俱乐部

中国父母最大的问题是"大主角"意识太强,三观极正,永远一副我比你懂、我比你高级的脸。

甚至一激动,连"不听老人言,吃亏在眼前"这 种近于诅咒的话都说得出来。

孩子属于未来,而父母属于过去,教育的前提,是认同与跟随。

如果他不认同你, 你就没办法教育他, 而想获 得孩子的认同, 你首先要认同你的孩子。

讲认同这个问题,很多家长有一个困惑:他的想法那么蠢,我也认同吗?

当然,**无论多离谱的想法,他愿意跟你讲,就** 是跟你亲,你唯一的选择是珍惜这种信任。



X 上海交通大学

11

老师不是一个赚钱的职业,但是老师是一个值得奉献终生的职业。作为一名人民教师,我们十分珍惜自己的讲台,珍惜在讲台上能用自己的经历激励学生,能用自己的体会引导学生。作为交大老师,尽管老师们上的是一门门不同的基础课、专业课,但是都凝聚着、承载着一个共同的意念:选择交大,就是选择了责任。我们深信,教师是一个伟大的职业,一个奉献的职业,并热切期盼:在我们的学生中出现更多超过老师的人才。

--刘西拉代表获奖老师发言

"教书育人奖"二等奖(个人奖)获奖名单 (共17名)

姓名	学院
邹早建	船舶海洋与建筑工程学院
林玲	电子信息与电气工程学院

× 富兰克林读书俱乐部

孩子在父母面前表露出的脆弱不堪、阴暗不 甘,是撒娇,试探,发泄,更是他们独特的沟 通方式。

每个人的成长,都要经历无数次心理地震,父 母不能做他们的后盾,他们就会慢慢关闭交流 这扇门。

少时,你不想听他说"混账话",以后,可能就永远听不到他说真话了。



© 49 49 109:02

X Vista看天下

去年答辩那段时间看到的一个致谢:

最后,要感谢我的女朋友,在我22年的生命中始终没有出现过,让我得以专心于学术,顺利完成本科论文。

高觉适用于相当一部分人

……很好,按照这个节奏已经能畅想到三年后的 场面了,该生硕士毕业,最后的致谢部分如此 写道——

感谢我25年来始终未出现的女朋友,让我得以心 无旁骛地完成硕士论文;

感谢闹腾的室友让我一刻都不想待在寝室,因此基本上都在图书馆学习;

感谢爸妈给我的生活费,让我坚持使用高中那一部 不能聊微信的诺基亚;

感谢食堂难吃的饭和大妈疑似帕金森的手,无形中 为我节省了很多时间;

最重要的是,感谢我的发际线,还坚挺地唱着无所畏惧 ³³。



- 25. 孔融让梨, 标准答案有吗? 标准答案是"心", 而不是答案本身。 37
- 26. 洛克菲勒教育孩子 38
- 27. 李家明兴趣是成才的第一必要条件 38
- 28. 儿给妈的信 妈妈的健康 41
- 29. 张杰"读书" 41
- 30. 父亲教育儿子的教育范例 1 顺杆儿爬 41
- 31. "爸爸, 我为什么要上学呢?"上学不久的儿子问爸爸。 43
- 32. 视频: 大长今》第5集, 讲老师教育训练学生的方法。 44
- 33. 股神巴菲特的 cold 爹 44
- 34. 买房不要被一些所谓的财产困住 45
- 35. 美国船王哈利 45
- 36. Passion 可以来自天生、也可以来自后天。 46
- 37. 发现与发明科学家、艺术家、工程师的思维取向 47
- 38. 今天满意作横坐标, 未来满意作纵坐标, 把生活分成四个方块 47
- 39. 毛军发大师讲坛 47
- 40. 野草夏衍 48
- 41. 教育 胡艳苹 49
- 42. 差不多先生传•胡适• 49
- 43. 教·育和 education, 50
- 44. 道德经论语圣经佛经, 对于心灵的微妙作用 50
- 13) 学霸之秘诀之一, 每周三都5点起床, 一起晨读一小时, 我们会读《道德经》 50
- 14) 杨元宁特殊教育, 从孔子、老子到佛家思想,,,那些文字好像有生命 51
- 15) 儿童的古典的、经典的听与朗读方面的教育不在于记忆,而在一种心灵的陶冶。 52
- 16) 儿童跟读精选 52
- 17) 读经朗诵, 就是动态的静坐 55
- 45. 定一认为, EQ比 IQ重要 55
- 46. 专心是一种修行, 得道 = 心得在事儿上 55
- 18) 小和尚问老和尚: 55
- 19) 专心和心不在焉。伯乐九方皋千里马、爱因斯坦、王羲之. 透过现象看本质 55
- 20) 爱因斯坦一天出门办事。 55
- 21) 王羲之吃墨水 56
- 22) 列宁专心 56
- 47. "努力 (diligence)"本质上是一种天赋 56
- 48. 作茧自缚, 压力的作用 57
- 49. czc 研究生的反馈: 57
- 二、 教育 10 的部分 58
- 50. 教育杜郎口教学模式 基本理念 58
- 51. 杜郎口教学模式 教学原则 58

猪田条大人 阳光海 南路 130011 吉林长春-汽 心路 105株4ワけつ 253 村茅药 上海女 段苦舌 赵据13904300389 例介沧源以 930年6岁楼 拉方方。15800952480 中国邮政 CHINA 美丽华 部編130011 Love belonging 105栋411中旬 Safety Physilogial xxxx *# 139 04300389

- 52. Of Study ——《论读书》Francis Bacon 王佐良先生、 61
- 53. 中学调研卷 (暑期支教), 部分, 供参考 63
- 54. 哈佛面试题 65
- 55. 青年毛泽东失传已久,《心之力》惊现于世! 66
- 56. 中国各省名称的由来 67
- 57. 中国地理 67
- 58. 两湖两广两河山 67
- 59. 四川大学非标准答案考试 67
- 60. 英语的听力 68
- 61. 英语阅读 69
- 23) Tomorrow lyrics, 69
- 24) Benjamin Franklin 's letter about life after: 69
- 25) The Road Not Taken, 70
- 26) Big is small, big and small are one, 70
- 27) God appears, and God is light, 70
- 28) Dream vs. road, 70
- 29) Deal with the Adversities 70
- 30) My statement as a graduate student advisor: 71
- 31) Three days to see (海伦•凯勒) 71
- 62. 英语听力练习 72
- 63. 关于作文,云南洱源中学。72
- 64. 书法: 有形和力两个因素 73
- 65. 给施海琴的作文题, 和正确的朋友 73
- 66. 衡水一中老师的温馨提示 74
- 67. 有些问题是不用解决的 74
- 68. 定义问题的能力, 提出问题的能力, 问问题的能力 78
- 69. 一个好的题目, 78
- 70. 工程学导论课说明一下这一次的成绩 78
- 71. 工导给学生的杂说 79
- 72. 为什么第一堂都是第一排以后都跑到后面去了 80
- 73. 课堂心得, 2018年6月81
- 74. 和 FEI 关于 IC 课的讨论 81
- 75. 王阳明: 想, 都是问题; 做, 才是答案 82
- 三、 大学 83
- 76. 【竺可桢】大学的目的不光是①学会得到面包 83
- 77. 【郑强】上了大学没了梦 83
- 78. 有一位学生家长不愿意让自己的女儿去读大学,因为他认为读大学的钱可以够开一家小门店, 83





一式想这不见得到 taste 我倒小规是以心 taste 我倒不知道。我同意你刚才的讲法,taste 的形成比 style 要稍微是 最正确的翻译。 点,往往在自己还没有做研究工作的时候就已经有taste了。比如说 点,往往在自己还没有做研究工作的时候就已经有taste了。比如说 点,往往往日已是加点,在在一个人的 taste , 可是他不大可能有 style, 假如他后来自己也以集古画的人,他有 taste , 可是他不大可能有 style, 假如他后来自己也 收集古画的人,他就可以有他自己的风格。当然,一个人的 taste 肯定要影响画,那么他就可以有他自己的风格。当然,一个人的 taste 肯定要影响 到他后来的风格,不过这两个是不一样的观念。

Taste 确实是非常重要的,我可以从下面这个例子讲一下我对于这 方面的意见。在最近几年之内,我们学校里有过好几个非常年轻、聪明 的学生, 其中有一位到我们这儿来请求进研究院, 那时他才15岁的样子, 后来他到普林斯顿去了。我跟他谈话以后,对于他前途的发展觉得不是 那么最乐观。我的看法对不对,现在我不知道,因为他到普林斯顿去以 后的情况我现在不清楚。我为什么对他的发展不太乐观呢? 他虽然很聪 明, 比如说我问他几个量子力学的问题, 他都会回答, 但我问他: 这些 量子力学问题,哪一个你觉得是妙的?然而他却讲不出来。对他讲起来, 整个量子力学就像是茫茫一片。我对于他的看法是: 尽管他吸收了很多 东西,可是他没有发展成一个taste。这就是我所以觉得他的前途发展不 能采取最乐观态度的基本道理。因为学一个东西不止是要学到一些知识, 学到一些技术上面的特别的方法, 而是更要对它的意义有一些了解, 有 一些欣赏。假如一个人在学了量子力学以后,他不觉得其中有的东西是 重要的,有的东西是美妙的,有的东西是值得跟人辩论得面红耳赤而不 放手的,那我觉得他对这个东西并没有学进去。他只是学了很多可以参 加考试得很好分数的知识,这不是真正做学问的精神。他没有把问题里

- 79. 80 年代清华学生生活的照片 83
- 80. 九号楼 梦回酒井 84
- 81. 时间角时间的相对性: 我们的时间根本就不够用? 85
- 82. 交大学神许碧泓——选择了责任, 便一路风雨兼程作者 86
- 83. 首届"交大学神"评选揭晓 以"有态度的人生"传递正能量[图] 87
- 84. 梅朵教育提升工程 (简称梅朵工程)。 91
- 85. 复旦交大即将合并成立一所新大学 91
- 86. 方一维从一维之心, 创无限维度 92
- 32) 性格蜕变 92
- 33) 历练成长&兴趣爱好 93
- 34) 毕业选择 93
- 87. 上海交通大学学生吐槽 94
- 35) 张杰 (杰哥): 史上最萌的校长 94
- 36) 自黑闵行不在上海。 95
- 37) 黑男女比例。 95
- 88. 女儿感动的同时心也有了一个疑问,父亲为什么原来父亲是上海交通大学毕业
- 的, 95
- 89. 清华大学校长陈吉宁 96
- 90. 80 年代在清华读书是什么样的? 99
- 91. 你的分数能上哪个大学?填写志愿不用愁! 100
- 92. 如何选课,选什么书看,通识课,哈佛教育, 100
- 93. 三种大学生, 三种结局 101
- 四、 研究生 102
- 94. 论文的写法 102
- 95. 科技文章的大纲 102
- 96. 杨元宁的灰色方块儿, 先挖坑再种萝卜 102
- 97. 写不出东西 103
- 98. 关于怎样读研究生? 103
- 38) 如何发现适合自己的研究领域(草坪故事) 103
- 99. 研究生期间要学什么? 103
- 100. 科研写作 最常见的毛病就是没有逻辑 这一点和语言无关,中国人和美国人没有
- 区别 直击重点 你放几周之后再看,肯定有你自己看不明白的地方. 104
- 101. 查重平台 105
- 102. 大学、硕士与博士毕业论文的区别: 105
- 39) 博士生毕业论文 105
- 40) 硕士生毕业论文 105
- 41) 本科生毕业论文 105
- 103. 对研究生做论文, 有那么几步 105

林忠欲书 山中年春

- 104. 如何读写科技/工程文章 106
- 105. 《作文秘诀》--鲁迅 106
- 106. 研究生三件事 107
- 107. 江雷只有无能的导师,没有差劲的学生'士不亲不罚'我合作的目标就是要让合作的对方"赢",哪怕对方"赢"了90%,我们只"赢"10%; 107
- 108. 韩帅, 兰州大学博士生, 论文 108
- 109. 你说呢, 你说呢? 你说呢? 109
- 110. 王泛森院士:一个老师怎么训练研究生,研究生如何训练自己 109
- 42) 不停的念书、不停的报告 109
- 43) 先做加法, 再做减法 109
- 44) 灰色方块儿 109
- 45) 知识树形成你的知识树主干 110
- 46) 选题 110
- 47) 善用图书馆 110
- 111. 施一公: 优秀科学家是如何炼成的? 111
- 112. 施一公演讲谈人生经历与感悟 114
- 113. 研究生应该具备的三大素质下面讲我觉得研究生应该具备的素质。 116
- 114. 黄昆学习知识不是越多越好,越深越好,而是应用 117
- 115. 有些问题是不用回答的, 119
- 116. 钱学森谈关于做科研 ipo 的方法,关于背, 119
- 117. 教和学的关系学生最好的学习方法,就是做教师, 120
- 118. 【为什么要读博】读书读到博士到底有什么用? 120
- 48) 为什么读? 一种情怀。 120
- 49) 读出什么? 一种思维。 120
- 50) 博士找工作 121
- 51) 赚钱所依靠的商业嗅觉,与博士期间训练的学术能力是两码事。 122
- 119. 颜宁"见什么人说什么话",报告该讲什么? 123
- 120. 颜宁清华大学生命科学学院毕业典礼即兴发言: 勇敢做独一无二的你 123
- 121. 清华学霸优秀论文经验分享材料专业 127
- 52) 科研的主要流程 128
- 53) 前段时间学习的仪器操作 128
- 54) 做科研, 掌握常用软件是必备。office 三大软件 XMindOrigin 128
- 122. 毛志刚通报交大在职工程硕士论文被查事宜 128
- 123. 高中、大学本科、研究生培养速度在提前 128
- 124. 「你烤了个非常棒的蛋糕,却在外面糊了一层狗屎」 129
- 五、 面试几个"内功"的小故事: 129
- 125. 职业大厦(工程师、科学家)地基 129
- 126. 有一个公司的重要部门的经理要离职了 130

何情况下展现自我的那种方式。

在我们交谈的过程中,他屡次谈到他希望自己留下什么样的遗产。以下就是那些想法,是他自己的话:

我的激情所在是打造一家可以传世的公司,这家公司里的人动力十足地创造伟大的产品。其他一切都是第二位的。当然,能赚钱很棒,因为那样你才能够制造伟大的产品。但是动力来自产品,而不是利润。斯卡利本末倒置,把赚钱当成了目标。这只是个微妙的差别,但其结果却会影响每一件事:你聘用谁,提拔谁,会议上讨论什么事情。

有些人说:"消费者想要什么就给他们什么。"但那不是我的方式。我们的责任是提前一步搞清楚他们将来想要什么。我记得亨利·福特曾说过,"如果我最初是问消费者他们想要什么,他们应该是会告诉我,'要一匹更快的马!'"人们不知道想要什么,直到你把它摆在他们面前。正因如此,我从不依靠市场研究。我们的任务是读懂2075-03-06-01:43:58 宝丽来的埃德温·兰德曾谈到人文与科学的交集。我喜欢那个交集。那

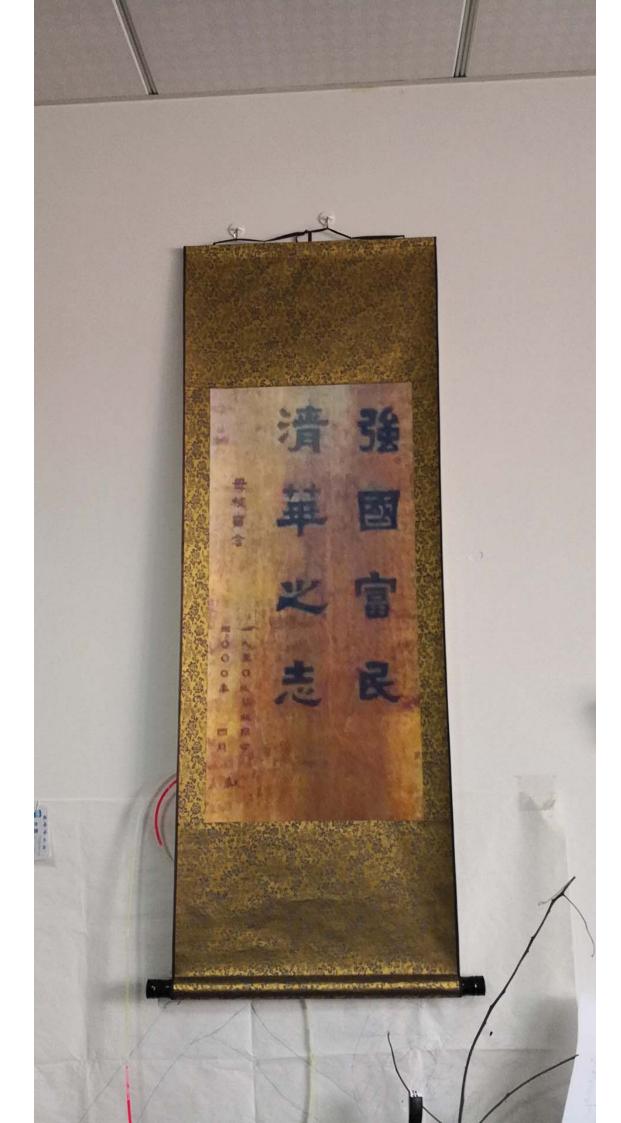
- 127. 董事长与漂亮美女面试时的对话 130
- 128. 在美国有位退伍军人。 131
- 129. 白天在富人家里做女佣 133
- 130. IMPOSSIBLE=I'm possible, 碰到問題時不要馬上說不可能 134
- 131. 时间、玻璃瓶的故事, 眼光、机会, 同一样东西, 可以看到的更多, 因为有了不一样的眼睛。 135
- 132. 面试官问你的缺点是什么,如何回答才能不显得你很缺又显得你很诚恳呢? 136
- 六、 科学 136
- 133. 水结晶科学实验, 人的主观对实验结果的影响 136
- 134. 咨询业 137
- 135. 世界 10 大半导体代工公司 138
- 55) 肖克利与仙童八杰仙童公司 硅谷的黄埔军校 138
- 56) 仙童公司 硅谷的黄埔军校 139
- 136. 王中林 书写压力 电子签名 139
- 137. 格芯成都 12 寸晶圆厂制造基地奠基仪式 140
- 138. 最后一个小故事里交代了 CADENCE 和 AVANTI 的恩怨情仇。 141
- 139. 水的研究 144
- 140. Fuzzylogic 144
- 141. 中庸指导思想: 自适应变循环发动机 144
- 142. Training and Consulting 144
- 57) Education and Training on Semiconductor Device and Technology 144
- 58) Consulting on Semiconductor Business and Industry 144

七、禅 147

- 143. 不忘初心 147
- 59) 一直往前走,不要向两边看 147
- 60) 两个马铃薯=不忘初心 147
- 61) 人生只如初赤子之心 148
- 62) 不忘初心 牧羊人的衣服 148
- 63) 魔王是怎么骗我们的? 149
- 64) 不忘初心大学毕业以后心给丢了 150
- 65) 信心的冬天 150
- 66) 关于 routine 150
- 67) 人之初, 性本善, 不忘初心 150
- 68) 饮水思源 感恩 151

144. Stay hungry 151

- 69) 乔布斯: "Stay hungry. Stay foolish 151
- 70) "危机感创造大师" 152
- 71) 生于忧患死于安乐。如履薄冰如临深渊。居安思危。 152



- 145. 有张力的人生, 152
- 146. 人生的张力 , 会很大很大 152
- 147. 唯物就是实事求是, 唯物不是否定精神世界的力量 152
- 148. 人生的三种状态, 没付出却得到了 or 152
- 149. 大靴子法门改自己还是改世界 152
- 150. 关于眼光、关于美的眼睛 153
- 151. Being rich is not money; 153
- 152. "中庸" 153
- 72) "中庸"为什么是"中"国人的智慧 153
- 73) 中国姓"中" 154
- 74) 人世间的中庸,实际上这个中不在50%的位置,而是在28的位置159
- 75) 关于动平衡 159
- 76) 关于命运 159
- 153. 哈佛才女:杨元宁的慈悲之心 160
- 154. 品 164
- 77) 【温暖】贴心的故事美國某地某年下大雪 164
- 78) 免疫系统 164
- 79) 什么叫有品位? 周志军的减肥奔驰和三菱商标。 164
- 155. 阳光满心路 165
- 156. 图书馆大空间, 165
- 157. #如果你是孔融怎么做# 165
- 158. 人是一本书, 内容都已经印好了, 我们一页一页的翻岁月。 165
- 159. 开心就是 OPEN HEART 165
- 160. 为什么很多名人的后代都在国外度过青年呢? 165
- 161. 天空是我们的心 165
- 162. 信仰 166
- 163. 为什么人生内容里有信仰? 166
- 164. ┌★」四个老婆 ┌★」 佛对人生的比喻。 166
- 165. 谎言和真实本来就是一对儿朋友在河边洗澡 167
- 166. 地狱与广告 167
- 167. 星云大师回答录 167
- 80) 一、【如果世人都出家……】 167
- 81) 二、【孩子怎么教?】 167
- 82) 三、【五百元买汽车】 168
- 83) 五、【粪便臭不臭?】 168
- 84) 六、心灵篮球 169
- 168. 仓央嘉措, 你见, 或者不见我我就在那里 169
- 169. 一花一世界, 一树一菩提 170

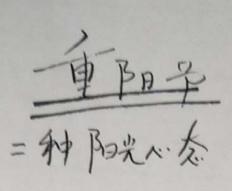


- 170. 明白的人生才美 人生是一场修行. 然夫的人生和世界 170
- 171. 孟子两则吾善养吾浩然之气 + 必先苦其心志 171
- 172. 找方法、不要找借口, 172
- 85) 杨元宁 172
- 86) 冯小刚告诫年轻人: 别偷懒, 从不怕麻烦开始 172
- 173. 洪荒之力红=新中国的颜色, 黄=黄皮肤的颜色 172
- 174. 人字 123 173
- 175. 天空是我们的心, 我们的梦; 土地则是我们的根; 我们要有我们的梦, 我们要有我们的根 173
- 176. 从不同角度解释同一个简单问题 173
- 177. 孔子当年向音乐大师师襄子学琴 173
- 178. 做慈善、 奥黛丽 赫本的故事 173
- 179. 道德经摘录 174
- 180. 厚德载物, 厚道的例子 175
- 181. 正能量 175
- 87) 关于梦在前方,路在脚下,我在路上 175
- 88) 但是努力了也不一定有结果 176
- 89) 关于坚持理想 176
- 90) 选择理想、寻梦,上了大学没了梦: 176
- 91) 幸福是什么? 176
- 92) 人是一本书 176
- 93) 开心就是 OPEN HEART, 开心就是把心打开, 176
- 94) 能量文(每天, 你将获得宇宙无限的正能量) 176
- 95) 你是雷锋! 178
- 96) 应对负能量 178
- 97) 选人选朋友: 179
- 182. 极简生活 179
- 183. "乔布斯式制服"。 180
- 184. 诗言志. "胸怀和志向" 181
- 185. 开悟 181
- 八、 笑话 181
- 186. 我姓梅, 叫梅良心。(笑得肚子疼了半天...) 181
- 187. 开心的八兔 182
- 188. 小明、滚出去!! (经典全集) 183
- 189. 尼姑尼姑夫, 大姑姑大姑父 183
- 190. 【编者按】天生会做"科研"的孩子 184
- 191. 释压 50 句, happy 一下! 185
- 192. 一男养一猪 187



情人节老朱在收、发微信

- 193. 医生如何正确地使用 EQ 和 IQ, 又不违反原则 187
- 194. 白骨精给孙悟空的回信 187
- 98) 唐僧给孙悟空的一封信 188
- 99) 孙悟空写给白骨精的信 189
- 195. 北大学生 清华学生说 取笑 火车票 190
- 九、人物 191
- 196. 习大大 191
- 100) 美国记者采访习近平 191
- 101) 习主席弟弟致父亲的一段话 194
- 102) 习近平接地气 199
- 103) 独家专访习近平初中老师陈秋影 200
- 104) 习近平总书记的肺腑之言!"整天喝得醉醺醺,舒服吗?少出去应酬,多回家吃饭!" 202
- 197. 邓小平: 出现三四十岁的政治家就好了 204
- 198. 邓小平哪条接班人标准使胡锦涛"脱颖而出"?邓小平对中国历史的贡献 204
- 199. 颜宁 207
- 200. 做老师最幸福的时刻 209
- 201. 科学家的虚荣心 210
- 202. 在清华大学 2014 年本科生毕业典礼暨学位授予仪式上的校友代表发言 210
- 203. 颜宁和一诺: 我们这些年 212
- 204. 颜宁: 我和一诺 215
- 205. 清华大学教授颜宁: 专心致志做事自由自在做人 217
- 206. 颜宁: 我喜欢"玩"科学 220
- 207. 施一公: 优秀科学家是如何炼成的? 229
- 208. 施一公演讲谈人生经历与感悟 232
- 209. 胡立德: 编辑们喜欢看什么 235
- 210. 胡立德: 你的故事核心只需要一件事就够了 236
- 211. 清华大学生命科学学院毕业典礼即兴发言: 勇敢做独一无二的你 236
- 212. 可堪大任的清华人怎么炼成 238
- 213. 上海交大刘西拉 238
- 214. 刘西拉和涛哥 242
- 215. 高联佩 242
- 216. "选到施老师的课, 好幸运" 243
- 217. 二十年, 我们的时代——励志讲坛第 171 期白岩松讲座实录 244
- 218. 我与钟书 文 杨绛 252
- 219. 杨绛: 什么是好的教育, 什么是好的婚姻 254
- 220. 黄昆之道 257
- 221. 中国科学院 258
- 222. 欣然接受捐赠"包兆龙图书馆" 当时国内最大的大学图书馆 267



女岁季月日

相看成 战地黄龙 不用始 (IB)

☆一年一度秋风马力 不似看光 观春光 附加春光 察郭江天不里看

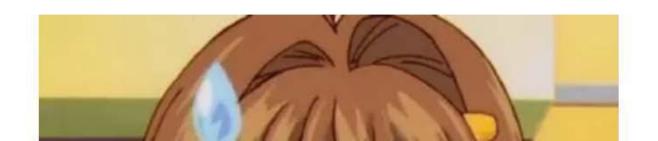
送自铁生《彩桑子、争阳》 一般老朋友小爷的光小麦



X 资讯民大



稍后,典礼就到了各位学霸们的主场,各位获得奖学金的大神们,那个,我、我、我是小塔,我能握一下你们的手吗?沾沾学霸的气息,我保证三天不洗手!



日人石井君索和即用原韵[1]

漫云女子不英雄^[2],万里乘风独向东^[3]。诗思一帆海空阔,梦魂三岛月玲珑^[4]。铜驼已陷悲回首^[5],汗马终惭未有功^[6]。如许伤心家国恨^[7],那堪客里度春风^[8]?

[1] 诗作于1904年(光绪三十年)去日本留学途中。当时同船的日人石井索和,诗人便写了这首诗。诗表现了秋瑾作为一个女英雄的革

X 资讯民大



*原创帖,版权所有,随意分享,未经许可,不得转载。

值班小塔: 子木&小十



- 223. 四年后重回浙大 原贵大校长郑强 267
- 224. 苟利社稷, 苟字·有委屈的含义, 工程师的责任吃力不讨好, 老师这个职业, 管仲的故事 269
- 105) 刘志军,高铁里面的功过与是非 269
- 十、 故事 273
- 225. 劳作者的伊甸园 273
- 226. 毛泽东谈怎样使猫吃辣椒 274
- 227. 朋友的故事-路遥和马力的关系 275
- 228. 钮扣故事 EQ 职场靠谱之举例 275
- 229. 列宁几个故事 276
- 230. 美國西雅圖有個釘子戶 277
- 231. 微软 出租车司机 李嘉诚 277
- 232. 儿时你难以忘怀的两篇文章读你已迟郑新一 278
- 233. 人有善愿, 天必佑之举例古代明君的故事康熙看病 279
- 234. 【打好爛牌】五星上將、美國總統艾森豪威爾 280
- 235. 一切都是最好的安排这是师父讲过的话国王和大臣的故事 280
- 236. 爱的最高境界,不是给予(先解决当时的困难,而已,不过多),而是引路…
- 237. 颜回爱学习, 德性又好, 是孔子的得意门生。 283
- 238. 盖茨和李嘉诚"捡"钱背后的财富观 284
- 239. 贵族精神里边的品 284
- 240. 功劳还是苦劳人桥名与利的思考 286
- 241. 8个幽默小故事, 个个道理深刻 286
- 十一、 两人世界 288

281

- 242. 图:婚姻是一条铁路线、婚姻的六项基本原则
- http://km2000.us/mywritings/manwoman3.html 288
- 243. 第一夫人: 先做人, 再做女人 288
- 244. 女人要学会撒娇, 明明有些事可以用撒娇来解决, 干嘛要动武。 290
- 245. 维系一段婚姻的不是孩子, 不是金钱, 而是精神上的共同成长 291
- 246. 柏拉图、苏格拉底:爱情、婚姻、外遇、生活、 291
- 247. 门当户对的模板 292
- 248. 武则天看朱成碧 292
- 249. 无上甚深微妙法, 百千万劫难遭遇。我今见闻得受持, 愿解如来真实义。 293
- 250. 男人来自金星,女人来自火星 293
- 251. "单身狗" 吐槽 294
- 252. 学霸情侣同上美国名校 294
- 253. 西花厅的海棠花又开了 294
- 254. "红色公主" 李讷 林豆豆 聂力 298











© 🏝 🤶 46... 64% 🗎 ₹#1:42

177 mm W 1)

昏昏欲睡的上午 8:30 起床 9:15 到实验室 9:15-45 吃早点、看手机 看电脑, (快吃午饭了, 先 10:30 想睡觉的中午 11:00-20午餐时间(等师姐做5分钟写 12:15 午餐(319食堂面特别好吃, 12:25 餐后遛弯 13:30 午睡(实验室,宿舍) 磕磕碰碰的下午 开始实验, 发现有人正在用 14:00 15:00 实验 晚饭, 买水果, 遛弯 17:00 精神抖擞的晚上 开始实验, 发现试剂用完了 19:00 老师回家了, 边看视频边做 21:00 实验中,实验室逐渐人少了 23:00 仪器坏了,回宿舍睡觉。 2:00

在科院里很辛

SECULIAR AMANAY WALLES OF DOMINAL TO DOMING

回察

95

是而美丽的一道菜(Potluck),经济、便宜又拿名 200 Wermitisted 2 mm 比基尼点心(创意小饼干,特人于 子之交淡如水的一道菜 巧克力做的杯子,不需要與本,要最

















Roses ave Red Violets are Blue Sugar is sweet And so are you



1、人=吃饭+睡觉+上班+玩, 猪=吃饭+睡觉,

代入:人=猪+上班+玩,

即:人-玩=猪+上班.

结论: 不懂玩的人=会上班的猪

2、男人=吃饭+ 睡觉+赚钱

猪=吃饭+ 睡觉

代入: 男人=猪+赚钱

即:猪=男人-赚钱

所以男人不赚钱等於猪。

3、女人=吃饭+ 睡觉+花钱。

猪 = 吃饭 + 睡觉。

代入: 女人=猪+花钱

即:女人-花钱=猪。

结论: 女人不花钱的都是猪。

综上:

男人为了让女人不变成猪而赚钱! 女人为了让男人不变成猪而花钱!

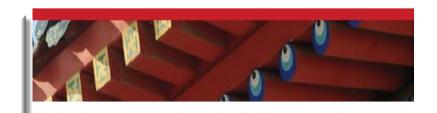
结论:

男人+女人

= (猪+赚钱)+(猪+花钱)

=两头猪!!!











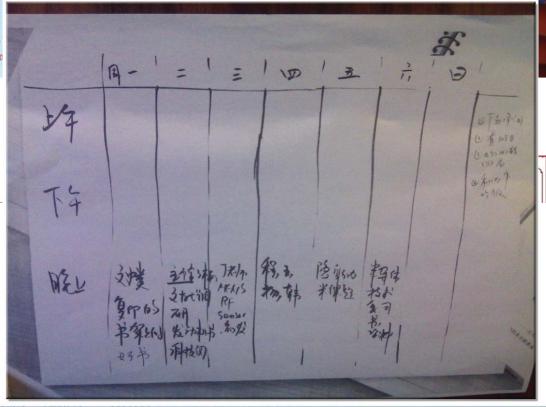












 念奴娇 追思焦裕禄

习近平

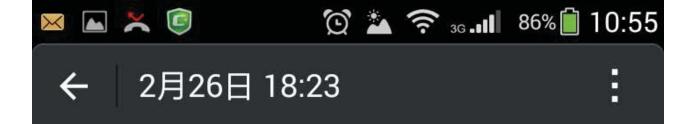
魏飞万里, 盼归来, 此山此水此地。 百姓谁不爱好官? 把泪焦桐成雨。 生也沙丘, 死也沙丘, 父老生死系。 暮雪朝霜, 毋改英雄意气!

依然月明如昔,思君夜夜,肝胆长如饶。 路浸浸其修远矣,两袖清风来去。 为官一任,造福一方,遂了平生意。 绿我涓滴,会宅千倾澄碧。





节的剧的自己的考了了解考 ②背一学和中当SRAM





"只有初恋般的热情和宗教般的意志,人才可能成就某种事业",









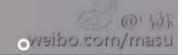


← 7月4日 20:25

会热出来的。



祝进入暑期的童鞋们。











× 一考生交试卷后,竟把老... :



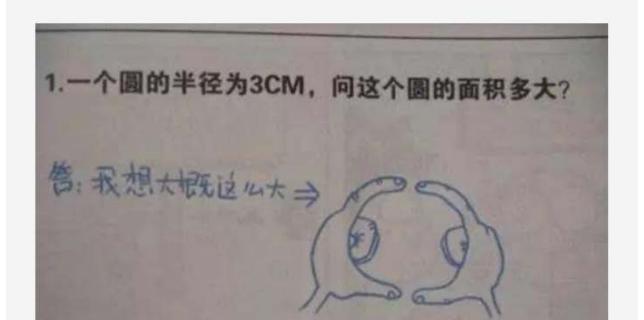
立即打开

四年级③班、蒋小强

作文:《二十年后的我》

今天天气不错,我和老婆带着我们
一对可爱的儿女环游世界。突然,路
边冲出一丁浑身恶臭、满脸污秽、无家
可怕的老太太。天啊!她竟然是我
二十年前的语文老师!

▽我想你大概也会得这么大的分~



×变棒

第一个手程与拉松,用时2小时34分钟。反见 得太累,速度也确实很慢,不过算是长跑突破 了。

这个阶段我已经能体会运动分泌多巴胺了,越 跑越快乐,也已经会学习如何分配速度,去买 合适的跑鞋等,勉强算是个入门级别的跑者 了。已经能在知乎上回答,爱上跑步是一种什 么样的体验。

4.在云南默默修炼

在云南支教的一整年,远离大城市和好朋友,空余时间多,娱乐活动少。云南几乎每天都天 气好,风景实在漂亮,在那儿运动实在太惬意 了。









风雨交大党中央(交大校长书记 办公的地方)







梦在前方,路在脚下,我在路上



我 15800952480 franklinduan@sjtu.edu.cn

高中物理曾经有一个物理公式:

s=s0+vt+1/2*a*t^2

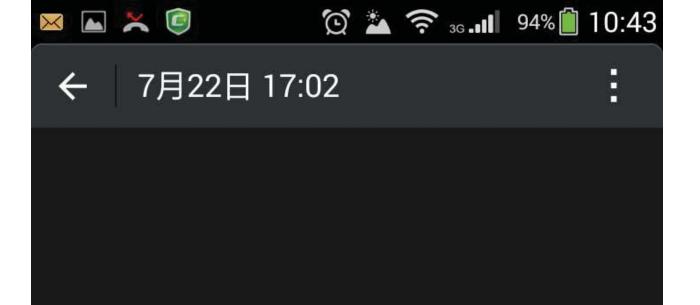
这个工程学导论的评分呢,里边包含了所有的参数,t代表平时的用功和投入的时间,s代表你行走的距离和状态和结果,s0是你的先祖给你的福报,v代表你起点的速度,a代表你的潜力和加速度。评分的成绩不光包含了同学现有的状态S和v,而且也包含了学生未来发展的加速度a。老师相信,如果这个a够大的话,将来的s就会很大。

- 工导的关键词是"参与",包括出席率迟到率上课的表演自己平时的作业激情度等等。大家都是交大的高材生,俗话说如鱼得水冷暖自知得失寸心知,每个人都可以给自己打分了。
- 并且是开卷考试大家都知道别人做的,做的怎么样,比较自己,分数就出来了。分数的原则是高斯分布,所以是大家比较的结果。这也是大家毕业以后出去找工作在职场上的分配规律。世界,还是要追求一个公平的理想。
- 工导虽然结束了,不过老师并没有结束,老师就是一块海绵,挤多少力,就出多少水,^{~~}o^{~~},有问题需要帮助还是可以继续找老师的。good luck。
- 工导的考试不是高考,所以大家不要紧张。期末的成绩也就是30%的成绩,平时的成绩占70%。不过观察看来,平时做得好的,期末也就是做得好的。
- 工导的考试又胜似高考,工导的整体水平包括作文功底,政治课和 数理化整个的集合。

梦在前方,路在脚下,我在路上









这幅画可以复习一辈子









人,碰见了,总是称赞浙大的风气朴实。这种风气,希望诸位把它保持

诸位在校,有两个问题应该自己问问(第一,到浙大来做什么?(第二)将来毕业后要做什么样的人?我想诸位中间,一定没有人说为文凭而到浙大来的,或者有的同学,以为到这里来是为了求一种技术,以作谋生的工具。但是,谋生之道很多,不一定到大学来,就是讲技术,亦不一定在大学。美国大文豪罗尔氏曾说:"大学的目的,不在使学生得到面包,而在使所得的面包味道更好。"教育不仅使学生求得谋生之道,单学一种技术,尚非教育最要的目的。

这里我可以讲一个故事。中国古时有一个人求神仙心切,遍走名山大川,吕纯阳发慈悲,知道他诚心,想送给他一点金钱宝贝,向他说道,我的指头能指石为金,或任何物件,你要什么我便给你什么。可是那个人并不要金钱宝贝,而要他那只指头。这故事西洋也有的,英文所谓 Wishing ring,便是这个意思,要想什么就可得什么。世界上万事万物统有他存在的理由,朱子所谓格物致知就是即事而穷其理。要能即事而穷其理,最要紧的是一个清醒的头脑。

造醒的头脑,是事业成功的基础,二三十年以后诸位出去,在社会上做一番事业,无论工农商学,都须有清醒的头脑。专精一门技术的人,头脑未必清楚,反之,

包罗学代用的诗意思多叶的偏言

★ 意为, 智持,

- 0手用眼并用,听写,您相如。
- 四可以达升背诵,可以默写下来, 此段励志,翻作出来
- ③雷听得很熟, 习惯他们的语速和感觉, 可以听得情的一个写, 而不觉得快, 得到这种感觉, 感觉 语感
- 倒人生就是坚持,尤其是在本台牌,社为程的时候,现分人不成功,就是因为不坚持,放弃!

不完成者不完成 你念,或者不完成 我就在那里 情感 这那里 不禁不喜 / 旅戏,或者不爱我 体眼,或者不遇我 爱,就在那里 我的手取在你手里 不常不弃 不常不弃 果太然 相爱 农者 次者 次者 次者 次者 次者 次者 次者 次者 次者 2014-05-29

不安全自己打倒! 立丁世界上有二年中國事情, 一种散好的,一种最极极的。 それらおり有行历一个非常的住 的开始、作到你给布想的 升! 但是,一但你过了这个专为儿, 一十刀粉变得客的光开朗变 得简单:典实色广准太多是 自己心理上的,如果不在没有已 打倒,你就胜到3!



 一個一个人臣求生活心愿的时候, 他往往是勤奋而勇敢的; 当一个人在追求生活的消费品的时候, 他往往变得懒惰和温和; 一个人在追求生活的奢侈品的时候, 這個人就变得软弱。 2014-06-04 帮助发掘和坚持的心理起号老师, 一个英亚的老师刘子和爱性。但到的了一个老师、父母、长鹭, 却不是行的权, 刻, 到, 到, 是他一颗桔子树和 老他和, 教育, 不是她一颗桔子树和 太一颗弹果!

降3年清彻电影分什多(今季叶为),还要搞清"你有什么"

- ①在大众向前休身于发言"冒?盖色"写:
- ②如果把你一个肝的时间作的100分, 你有 x 2 考以触处 Y 2 考以和了 人一起想陶闹?
 - 3 作最素如的巨劲? a.粉冷~ b. 种的 c. 是枝(足时, 当时,

2014-06-16

因为仅文代日間, 被(别)有(用)心者扭曲(的话),持为话柄,大做文章。"① 通俗弘 被(别)有(用)心者扭曲(的话),持为话柄,大做文章。"② 通俗弘 法必不可少口才,可见他并无天赋的口才。那么,一种动人的言辞又得为 于什么呢?他说:

我从小就觉得自己很笨拙,所以从不敢投机取巧,每说一句话,总是发自肺腑之诚,唯恐因为自己的拙于言词,而使别人难堪。我的生性原本十分胆怯,尤其是在大众的场合下,说话老是打结。……我深知自己的短处……每次上台开示以前,我都把讲稿一读再读,直到滚瓜烂熟为止;每当看到有人来,我也学习主动造接,并且事先想好应对的词语。当夜阑人静时,我还是不曾松懈常常拖着疲倦的身子,独坐窗前,细细反省自己说话的得失,以求鉴往知来。如此用心多年……我非生而异乘,之所以能如此,完全是克服匮乏的生活所激发出来的潜能。②

2014-06-26 佛法 历史

所

来。此

考,"

辞已约

什么

呢?

每个正告人的白 1 47 日

✓为什么我们这么喜欢住酒店,上餐馆,去空无一人的辽阔海滩散步……?是因为在那里没有事情要做,没有烦恼与忧愁,也不用照看自己的财产(除了可能要照看一下行李!)✓

我们在家里也能过的同样精彩:除了可以给肉体和精神带来舒适感的物品以外,其他东西一概挪走,以化繁为简。如果您想让一件物品给人以位于居室正中的印象,就请赐给它空间吧。

真正的奢华在于拥有的东西都是自己真正需要和喜爱的,没有什么可以对其干扰,使其贬值。 2014-06-26

居无定所,食不果腹,衣不蔽体,享受不了基本的医疗条件,这不是简单的生活,这不是自愿选择过简单的生活,而是无奈地承受生活的贫困。过简约的生活不是说要舍弃物质舒适,而是要生活得更为轻松、更有深度,更多……奢华!即使没有多少钱,我们也可以很好地生活,也可以体验到最高境界的奢华:"禅意"奢华。奢华,作为伊壁鸠鲁快乐主义学说中的一个概念,意指不为自发性选择所左右而糟蹋时光,不为身边的人与事所累(高寿之人通常如此:他们已与自我达成了一致。)即使美对我们的生活至关重要26年4506次26

舒显

方式得到诠释。

禅宗之所以如此强调居室里不能有累赘之物,环境必须一尘不 染,是因为它知道一个人坐于或居于其间的屋子会自然而然地对这 个人的内心产生影响。一个人越快学会打扫居住环境,丢弃不再需 要的东西,他的内心就能越快敞开,来接纳新鲜的事物。整理和腾 空周围环境,不仅能把屋子打扫干净,更能净化内心。想法让您家 的地面闪闪发亮后您就知道了!

2014-06-26

加遥过

心、行

他的

天神

下。

决,

毁

池泽夏树,生于1945年,日本诗人、翻译家、小说家。 书名有多种译文,如:《生命仍然是》、《静止的生命》、《平静的生 记。本文资料一部分来自尊者口授时的记录,一部分来自笔者的见闻经历。 凡尊者言谈所及,笔者脑海所藏,俱加荟萃,著而成文。

有一则故事说:一只驴子背了个圣像,路上的人见了,都要对它顶礼膜拜,驴子就自以为了不起。在佛家看来,驴子的愚痴在于过分执著于"自我"。

很多人喜欢带着自己的喜好和偏见听别人说话,结果只能听到自己,而听到真相。这就是犯了"我执"。

所以,在佛教阐述的三大真理"无常"、"无我"、"涅寂灭"中,"无我", 察真性、进人证悟的必经之途。

仓央嘉措的"自己尚且不自知,你知我是谁"的个员,是06-26的

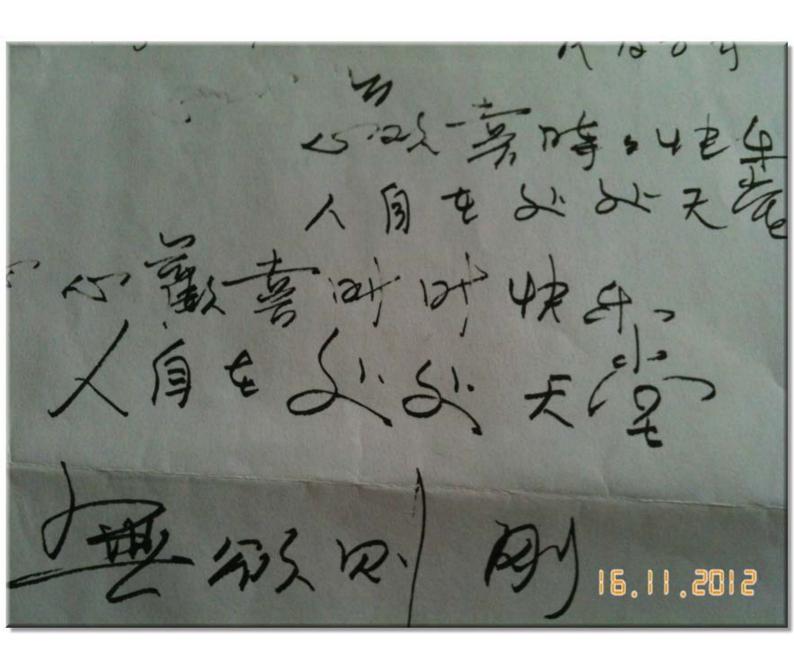
忧伤不过是两座花园间的一堵墙。

2014-06-27

前进。否则、就知迫伦所说、如果你不忙着求生、你就在忙着求死。

Steve Jobs

521



Existmas More New Ger

舒服

1. 18 B

多

告生氣

明光大正

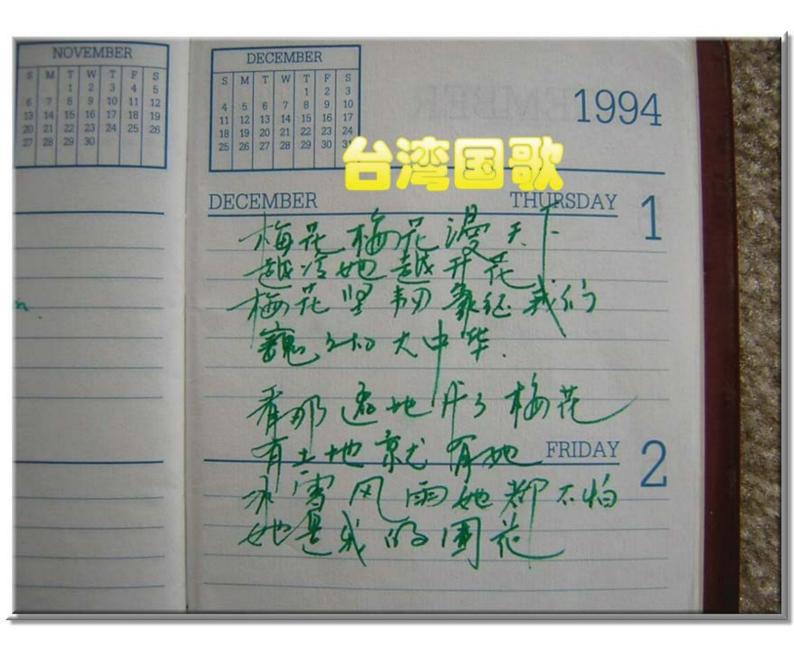
全部放下

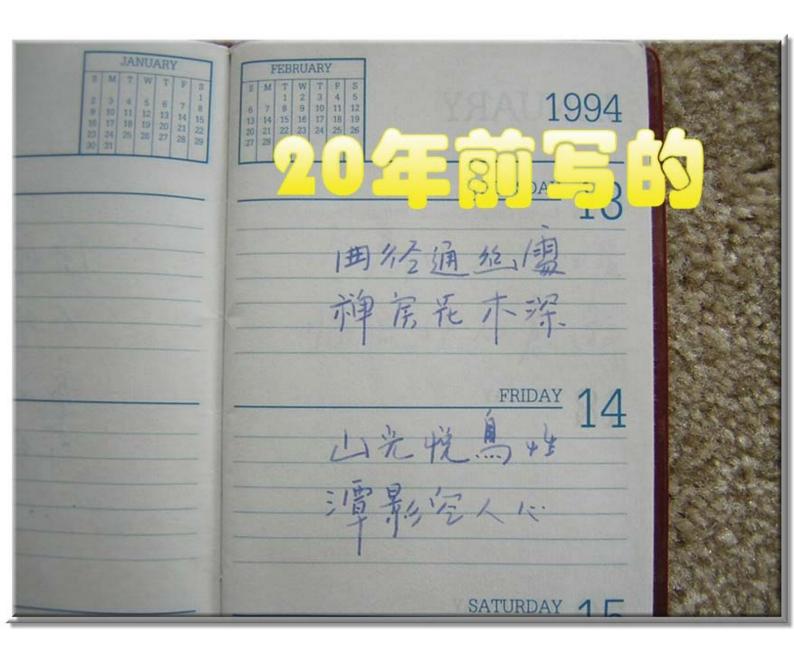
集中縣眼

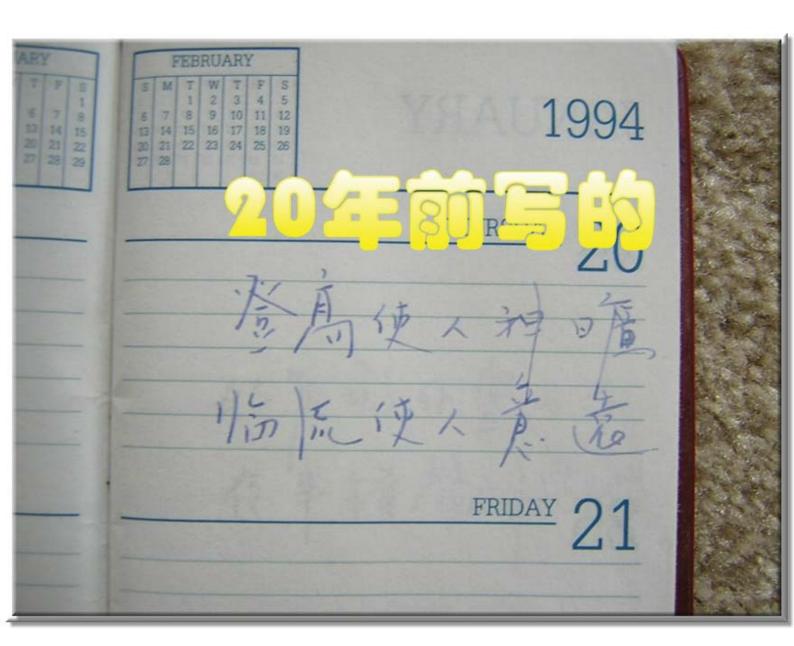
佛

衛的火風志

南北和意







人自在处处大生

我雷以开放的心情和对病者和恐惧,勇敢地拥抱它,接袖它的存在一意就是事实,意就是眼前发生的现象,是我的都很清楚的些教告. 领悟它, 生命就会有惨喜。我真的可以感受这份惨喜, 尤其当我听到居外的鸟啼, 我在多洞开车听,我的心洋溢着喜悦, 亡使我的灵魄老分孩养。我并不想打败我的疾病, 我雷顺曼, 原族亡.

如同史蒂芬·勒廷所说的:"以"少岐面对痛者所产生的社员就是自怜,它合体想要改多当下的英相。但是如果又爱求的一种有多,把公安住其中,不识恐惧我哽恨,而是以后是是2010的时间,即便是一种变否的退物了。"

Deal Wth the Aversities

Excerpted by Franklin, Virginia, USA

Adversity is the pepper of the life. However, it makes the people feel very uneasy and suffering sometimes. Here shares some tips, hopefully one or two will help your to pass the hard time:

- I. More Sound and Light meditations. Remind yourself of the inner fresh flow and the blissful feeling of being embraced by Master's light. This will help to overcome your laziness and persuade your mind to let you go to meditate.
- Be an observer of what is happening, not a doer. Put the worst result in front of you, which is to leave this body forever and enter into the eternity which is the Lord's will. See how bad this will harm you.
- Everything will has its answer tomorrow. Today will be finally the past. It always happens in my life.
- 4. Read the physics behind this arrangement, behind this test; read what Master expect your deed from this event. Thanksgive to this opportunity, you won't have it when in heaven.
- 5. Remember the good things in your life. This will give you a better feeling. You have a car to drive, a comfortable house to live; you have belief to the Master... Thanksgiving and cherish how lucky you are, compared to the others. This will also help you lessen your burden in your mind.
- 6. When Lord close the door, somewhere Hes open the window.
- Never over-reacting into new karma, rather harm yourself than involve others. Always pray for the Master to pass this hard time.



- 🖺 完整的人.pptx
- 》《降伏其心》全本释万行.doc
- wi 3对关于书法有形和力两个因素其他学生的信调研信.doc
- 爱在左,同情在右.doc
- 第一夫人:先做人,再做女人 习主席弟弟致父亲 名人的搭档 陶斯亮:我和聂力、李讷、林豆豆.doc
- 甘露法语.doc
- w 故事会.doc
- ▼ 简单.doc
- 利学家、艺术家、工程师的思维取向.doc
- 刘亦婷的故事结缘大师杨振宁 翁帆 3.doc
- 明白的人生才美·人生是一场修行.doc
- 人生与修行.doc
- ₩ 孙婧妍 书法 高考字.doc
- ₩ 调查的技术.doc
- 前 往树上加果子,捉住主干,装树叶、加树干 知识体系树.doc
- 业 我写的搜集的整理的句子.doc
- ₩ 学英文.doc
- ₩ 颜回爱学习.doc
- iii 张杰 博闻 博雅 博学 让人文之光照亮未来 姜斯宪书记励志讲坛演讲实录.doc
- 🔟 中国月亮诗 24本精品读物 杨绛什么是 视频教学微课短小6分钟 手机丢了咋办 张杰 "读书" 毛军发 大师 讲坛观察一下 我们为什...
- sunjingyan_tongxin.docx
- ♥ 儿给妈的信 为什么把你拉黑(可以有,别"太").docx
- ₩ | 儿时你难以忘怀的两篇文章 劳作者的伊甸园 中国各省名称的由来 .docx
- 💶 父亲教育 顺杆儿爬 洛克菲勒 股神巴菲特 美国船王哈利 教师必须知道的65个课堂细节 学霸情侣 父女35年同一地点合影.docx
- 💶 交大 恋爱观 交 大 简历 许碧泓 梅朵教 复旦交大 合并 80年代在清华 清华势力 陈吉宁 .docx
- ☑ 励志讲坛第171期白岩松讲座实录.docx
- ☑ 孙婧妍 知乎 好字 佟欣课程.docx
- 💶 一诺 颜宁 做老师最幸福的时刻 科学家的虚荣心 北大哲学系 长寿系 施一公 优秀科学 炼成的 Three days to see.docx
- 看 专心.docx 2015-05-24 20:36:10

查個人都有缺矣,都有不完美的地方,但 這些不完美是該我們透過歷練去補缺好 去學習去沒塞成為完美。而不是每又常看自己 意聰陋的缺乏到處去把您到人,污染他人 傷害這個世界!

事實上到那裡都不重要,最重要的是找回自己那份失落已久的安。」因為

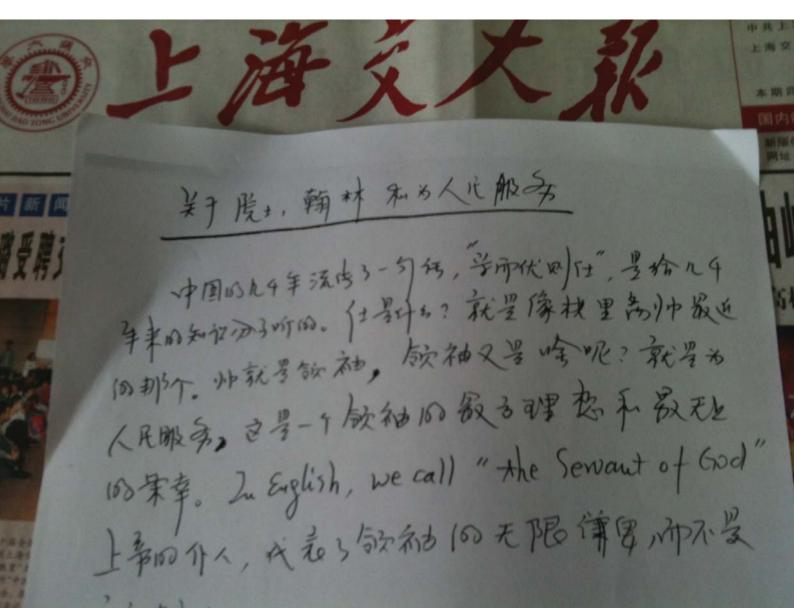


o see the World in a grain of sand. And a heaven in a Wild Flower. How infinity in the Palm of your hand, And eternity in a From. ~ William Blake ~

tay

Weichen Love Nor Hate Life. But What thou Livest. Live Well. However Long or Short, may the Leaven Dermit.

listmas Merry lappye New Gear.



うるも上!

院士等的初,Member of Academy,很到。 申任中国,贵山于翰林,有任的会意。 在林的中国,"上"将不再有穷"爱。 不断有多利的隐爱。 8000斤及 0010斤100 人生好和,梦,难想 将不再是穷,名,到一种多人风的身 和什么 @ 百己.幸福也不 有多利解给影,幸福等信仰的舒炒么。

Greedines Pelated Competition The competition energizes the parsion, powers the progress, like the running water make the pond fresh Freelines, an incorrect selfishness pet, exceptionates
the human basic need, and in many cases, by anvironments not by One self, Beating sown / hiding others us Elpping Yourself Better are two sifferent mindsets it values of life, Though the end test result be a like.

2015 6 11 1到=

①专继保考观公馆,下一用居实经事的. 图3 物新生物的,不知约约约约100 节本分果

世许35,颜如的认为做事,自由做人

对的的认真,是一种的惯,一种文化,一种产品,一种产品,一种气质。它源化成的本流化放野人物,它们以前都常是中国的一部分。

對出的认真,体现为被认真和致伪的一个实验,无物不够的现象,和知识,和知平,像Steven Jus

包号一种精神,一种合反,一个可坡,他认体的人生不一样,不常做了什么,新流味。

超级地的人生,那块的的大多数出不到道 种参加、我的的线的的,多的的,他们会的。大

体电大者不完全 我就在那里 t 金 維 是我的名号 不变不喜 孙金成若不会或 的冰雪特你覆盖 ·)青灰在那里 不来でき 而不念 多難 济爱,我老不爱我 目的如来 爱灰在那里不够不成, 你跟,我若不饱我 我的手就在你手里 想山脈 不舍不弃 心性 我的好里 我老 少我住进你心里 果松相爱 晚瑞士 寂静欢喜 2013-06-12

的超野的庄稼 任民在古快土地(10人们) 经开收获3届于他的的爱情 美明的村,在这多情的两天和幸福 世的教着化女们对部一大地

 人生, 总要思考诸如人生意义之类的命心世界开始吧。

西藏,一所最好的心灵学校

那么,在仓央嘉措们的内心世界里,

当然, 他们也有烦恼, 他们的人生

十大教授法*

(一九二九年十二月)

- 1. 启发式 (废止注入式);
- 2. 由近及远;
- 3. 由浅入深;
- 4. 说话通俗化 (新名词要释俗);
- 5. 说话要明白;
- 6. 说话要有趣味;
- 7. 以姿势助说话;
- 8. 后次复习前次的概念;
- 9. 要提纲;
- 10. 干部班要用讨论式。

当我们一帮朋友再次回来的时候,大家说到一个主题,几个朋友说大理使人变小。我觉得"让人变小"是一个意味深长的说法,有双重含义。第一,让我们的年龄变小,回到烂漫天真。第二,让我们的自我变小,能够在风花雪月中有所敬畏。

大理,它为什么让人变小呢?其实是因为它的纯净在公工化比如

努力保持航向 的话 When there's away. There's a way. 种人生哲学和人类,一文不值的粪土。

不管我们身居何位,只有具备良好的人品才能真正发挥应有 的作用。

1991年7月12日 权力、名声、荣誉都是次要的

花香是鲜花与生俱有的,不是为了向人炫耀而故意散发的。

因为有风,所以香气才四散开来,恰巧在这个时候有人经过,才闻到了花香。

对于拥有着清澈、高尚、修炼得非常完美的人品的人来说,

第四章 159

2014-07-12

这种拥有本身对他来说就是莫大的喜悦。 这种拥有本身对他不见的题,只要真正拥有这种高尚、纯洁的有没有人知道并不是问题,只要真正拥有这种高尚、纯洁的 人品,被人认知从而令人愉悦、羡慕只是时间问题。

人品,被人认知从加入活在这个世上我想得到的只有一个,那就是拥有一个完美的

人品。

作为一个普通人, 我最大的目标和心愿就是修得最纯 洁、最闪亮的心灵并使之浸透到我的内心深处。如果没有具 备这个心灵,即使是支配世界的帝王也不值得羡慕。如果叫 我在美丽心灵和荣华富贵当中选择一个,我会毫不犹豫地选 择前者。

一旦发现人生最闪亮的东西并被它吸引住,那么世上任何东 西都会变得一文不值。

第会变得一文不值。 青史留名、功成名就、一技之长之类的,对我来说都是次要 的东西

八兄都是次要

的东西。

青史留名会怎么样,不留名又会怎么样?即使功成名就,可 这个功和名在历史长河中能占多大的比重?一技之长再高超,可 在万能的上帝面前还能高超到哪去?

对我们来说, 忠实于上帝的旨意、默默履行上帝的旨意并以 此充实自己的人生,这就已经足够使我们心满意足了。其余的, 诸如权力、名声、荣誉之类的也都是次要的。

1991年7月14日 人世间最崇高、最美丽的两件事 人世间最崇高最美丽的东西是什么呢? 2014-07-12 一个是正直的生活,一个是辛勤的劳作。

者符。 杜举和死亡,在特定历史的范围内去评价他所具有的历史 对现实的影响以及在人们的心中所占据的位置。 只有体会到人生虚无的人才能拥有积极向上、快乐来 生,才能摆脱"一叶障目,不见泰山"的窘境。

1981年10月14日 中庸的智慧

我们所说的智慧实际上就是中庸。

智慧越高深, 就越能体会到中庸的深奥内涵, 对极端的行为也能洞若观火。

西方文明曾致力于研究如何用自然科学造福于民,如 张的却是研究如何防止自然科学给人2011年12 比起尊重自然 利用自然的 西土 之四 七十二四

我们的人生是从 物程的我"成长为"成熟的我"的过程。 上帝赐予我们的"利己"本能是我们赖以成长的必要工具。由于 我们懂得"利己"才懂得"利他"的方法,也拥有理解别人的 心。只懂得利己的人是没有完全成长的人,至少是成长被中止 的人。

1981年 10月 21日 人为什么学习

我们为什么要学习?是为了炫耀自己的学识?是为了获取学位?是为了富贵和名誉?虽然现在世上有很多人是出于这些目的而学习,但是学习的真正意义是为了让自己成为一个完美的人,使自己变得更加谦虚、有教养,更加诚实、淳朴,更加智慧。

但是如果一个有点学识的人做出与学识相悖的行为,那么他还不及一个没有念过书的人。这样的人其实什么也没学会,仅仅只是为念书而念书,根本不明白其中真正的意义。

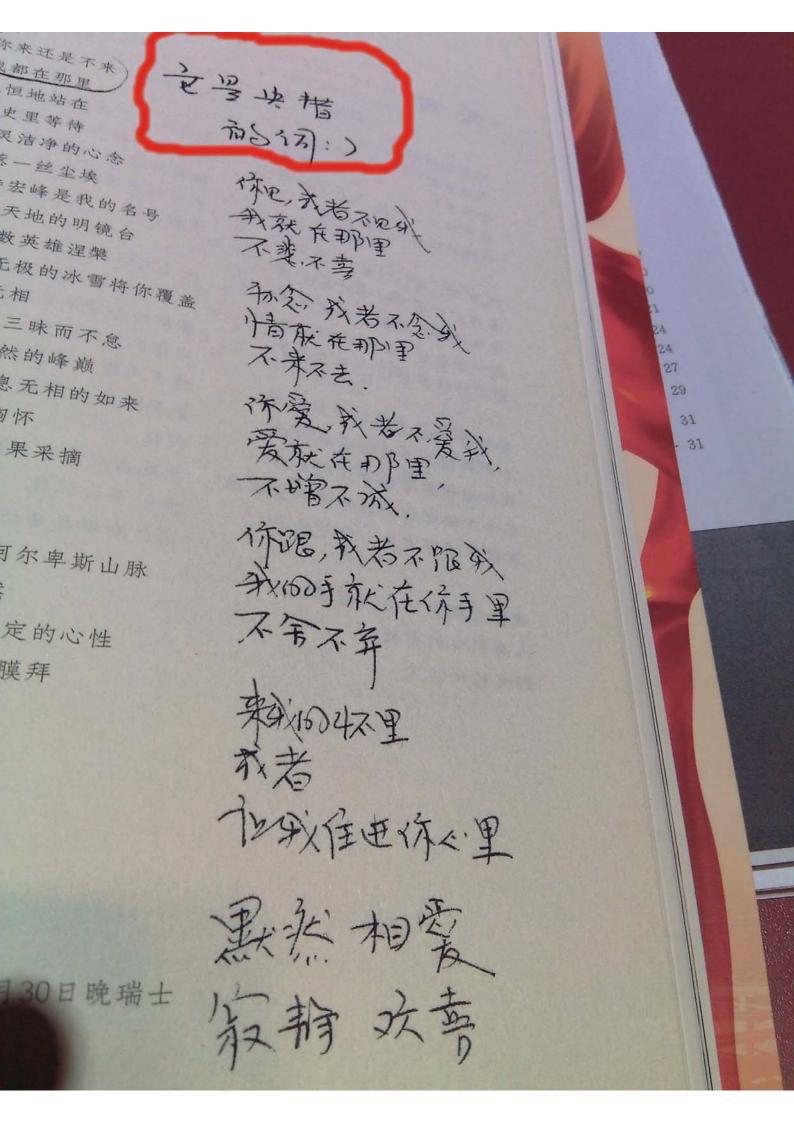
2014-07-12

发生界最可怕的敌人恐怕就是人心, 更准确一点说是自己的 这世界最可怕的敌人恐惧时刻予以警惕, 丝毫不能马虎。 对这个敌人必须时刻予以警惕, 丝毫不能马虎。 但是到目前为止我们还没有看到一个完全自律、完全征服自 内心的人。

1992年3月4日 良好的习惯、正确的目标、不懈的实践 球类项目的关键技巧就是能够准确地处理对方打过来的球 打网球不仅要学好正确的握拍法,还要学好正确的击球动作。 有熟悉这些基本要领,才能够接得住来自不同角度的球。

这在别的领域也是一样的。"熟能生巧",只要掌握要知嫌作规程,那么做事就可以不慌不忙、从容镇定,最终能准确自如地解决各种问题的境地。2014-07-12

思源级速



三, 小远对你付出, 这怎么可能呢?

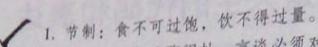
爱情与富贵、权势无关。在这个浮躁、功利的社会里,女人首先要相 信有真爱,然后才能找到同样相信"真爱"的男人,并与之共度幸福的一 生!

着丝心语:

爱情是纯粹的,柏拉图式的。爱情与富贵、权势都没有关系,这些不是谈 情说爱的砝码。真正的爱情,在于两个人的互相欣赏、倾慕,彼此心灵的沟 通。真正聪明的女人相信真爱,并有一双善于发现的慧眼,能够找到自己的 理想伴侣共度一生。

力求打 了第二 时实历 美德: 自立 达哥 设想

克林自传 限制在饮食方面,但另有人却把内涵延伸到包括调节其他的娱乐、情欲、^{等好等}。 限制在饮食方面,但另有人却把內面之 限制在饮食方面,但另有人却把內面之 大型。 大型,是不要少少之名目,多包含意思。我把自己 是一个人。 体或精神的欲望,甚至把它推广到水平少设立名目,多包含意思。我把自己多数多设立名目,少包括一点含义,而不要少设立名目,多包含意思。我把自己多数 多设立名目,少包括一点含义,加力为以下13个名目,在每个名目之下都附上一些简明的为是必需的所有美德,列为以下13个名目,在每个名目之下都附上一些简明的为是必需的所有美德,列为以下10个人的范围。这些美德的名目及其念义 为是必需的所有美德, 列为以下 为是必需的所有美德, 列为以下 释, 以充分表达我为该词所规定的含义的范围。这些美德的名目及其含义如下 程, 以充分表达我为该词所规定的含义的范围。



- 2. 缄默:避免无聊闲扯,言谈必须对人有益。
- 3. 秩序: 生活物品要放置有序, 工作时间要合理发排。
- 4. 决心:要做之事就下决心去做,决心做的事一定要完成。
- 5. 节俭:不得浪费,任何花费都要有益,不论是于人于己。
- 6. 勤勉:珍惜每一刻时间,不为一切不必要之举,勤做有益之事。
- 7. 真诚:不损害他人,不使用欺骗手段。考虑事情要公正合理,说: 要依据真实情况。
- 8. 正义:不得损人利己,履行应尽的义务。
- 9. 中庸: 避免任何极端倾向, 尽量克制报复心理。
- 10. 清洁: 身体、衣着和居所要力求干净。
- 11. 镇静: 勿因小事、普通的或不可避免的事情惊慌失措。
- 12. 贞节:少行房事,决不使身体虚弱、生活贫乏,除非为了健康或言 代的需要。不可损坏自己或他人的声誉或者安宁。
- 13. 谦逊: 以耶稣和苏格拉底为榜样。



既然我的目的是要在自己身上培养这些美德, 所以我认为最好不要一下子都 去尝试,这是很难办到的,还是在一个时期内将注意力集中在其中的一点上为 一旦我将这个美德培养成习惯,接着再培养另一项。这样继续下去,直到我能够 做到全部13条为止。于是我根据上述的顺序,安排培养德行的进度,这是因煤 些德行养成之后,可以进一步促进另一些德行的培养。我把节制放在第一位,因 为它需要头脑冷静,思维清晰。这种冷静的头脑和清晰的思想是必要的,只称 样才能经常保持警惕,抵抗旧习惯的惰性并遏制永无穷尽的诱惑。在获得了这个 平年DIE 再培养缄默就会很容易了。并且 6

人。我们在谈话中之所以能够增进了



法

子等法时的:

放打破当时正在形成的喋喋不休、故作诙谐的习惯。于是"缄默"就被我放在了第二位。我期望下一条"秩序"能与"缄默"一起使我有更多的时间来学习,同时实施这些计划。养成有"决心"的习惯后,会使我坚定不移地去获得所有其他美德;我还拖欠了一些债务,"节俭"和"勤勉"正可以给予我帮助,促使我获得自立与富足;为"真诚"和"正义"的实行创造切实的条件,如此等等。按照毕达哥拉斯《黄金篇》里提出的忠告,我认为每天的反省和检验是必要的。于是,我没想出了以下方法用于检验:

表格格式:

			节	制	F 7 - 21 8	100	
			食不过饱	、饮不过量			
	-	=	Ξ	四	五	六	七
节制		71500					
缄默	*	*		*			
秩序	**	*	*		*		
决心							
节俭							
勤勉					200		
真诚							
正义						N. Sala	
中庸							
清洁				6618	- 20		
镇静						No. of the last	
贞节					Tile de	1 300	
谦逊		1 1 1 1					

我做了一本小册子,每一种美德占据一面。每一页用红墨水划上竖线,使其分成7栏,每一行是这个星期的一天。我用红线把这些直行划成13条横格,在每一个条横格的前面写上这种美德的第一个字母。我每天检查自己的所作所为,发现

造反了哪几项德行,就在相应的格子中2014年18年136年 我决心照此顺序对每一种美德进行2014年18日136年 别注意避免发生任何违反"节制"的行为,而对另外的美征

话

后

那

3

-

(兰克林 七

webpage triuser Ltul

-260

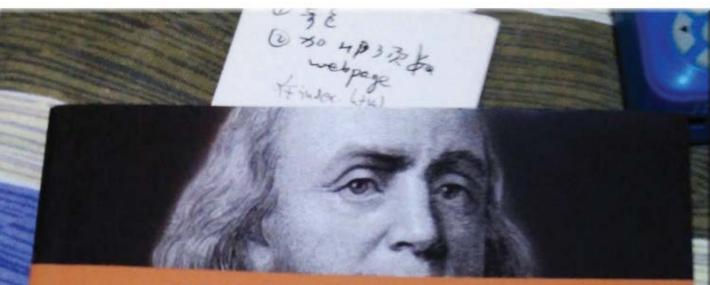
富兰克林自传

富兰克林 著 雪子 译

2013年5月16日 (四)的

製力灯

2014-08-16



您视当前一刻那的人,等于虚据了他所有的一切。

Benjamin Franklin 富兰克林自传

\$255 E 27 G

2014-08-16

五載報名審夏,我们其是于水水清华。 从1980步进工士—世纪,我们由青春年华步人不惑之年。 时事变过看过眼云烟,唯友谊共存于时间。 为夜谊举杯,也祝福明天。。

2014-10-13

四十十一个的分为这个方方不可是这四个好的之一多识场。 事色:《微电子学示范中心本科生项目充发生 6一专家和田民我人方式在端军、是次 十三五、末季7次月

c 3周去、课、来、下周生芳、下下周》

③. 降的荣祥保不错. 独情也恶 下午,产量高期约超上课 Nano 惠均超.切片隔离了的C成功。

(3.3 德美

多大学生新生一年1.2万=book研究生+ 4000年起生十 林十下和2000村4×3年+ 2000 海村.

4000 AFT V44+ = 12+8+16+8= 44-52 2000尚岁 ×4年

例科+人本一方桥=午春村

nde Responsibility Vision2015-05-23 15:42:43 Gratitude



读物,而那是你的头脑。你会做的第一件事是什么?

让我们再假设在这情况中还有两个相当常见的因素。第一,你并不知道自己想不想读这本书。你也不知道这本书是否值得做分析阅读。但你觉得,或只要你能挖掘出来,书中的资讯及观点就起码会对你有用处。

其次,让我们假设——常会有这样的状况——你想要发掘所有的 东西,但时间却很有限。

在这样的情况下,你一定要做的就是"略读"(skim)整本书,或是有人说成是粗读(pre-read)一样。略读或粗读是检视阅读的第一个子层次。你脑中的目标是要发现这本书值不值得多花时间仔细阅读。其次,就算你决定了不再多花时间仔细阅读这本书,略读也能告诉你许多跟这本书有关的事。

用这种快速浏览的方式来阅读一本书,就像是一个打谷的过程,能帮助你从糙糠中过滤出真正营养的谷核。当你浏览过后,你可能会发现这本书仅只是对你目前有用而已。这本书的价值不过如此而已。但至少你知道作者重要的主张是什么了,或是他到底写的是怎样的一本书。因此,你花在略读这本书上的时间绝没有浪费。

略读的习惯应该用不着花太多时间。下面是要如何去做的一些建议:

- (1)先看书名页,然后如果有序就先看序。要很快地看过去。特别 33 注意副标题,或其他的相关说明或宗旨,或是作者写作本书的特殊角度。在完成这个步骤之前,你对这本书的主题已经有概念了。如果你愿意,你会暂停一下,在你脑海中将这本书归类为某个特定的类型。而在那个类型中,已经包含了哪些书。
- (2)研究目录页,对这本书的基本架构做概括性的理解。这就像是在出发旅行之前,要先看一下地图一样。很惊讶的是,除非是真的要用到那本书了,许多人连目录页是看都不看一眼的。事实上,许多作者花了很多时间来创作目录页,想到这些努力往往都浪费了,不免让人忙

35

寡?

(4)如果那是本包着书衣的新书,不妨读一下出版者的介绍。许多人对广告文案的印象无非是些吹牛夸张的文字。但这往往失之偏颇,尤其是一些论说性的作品更是如此,大致来说,许多书的宣传文案都是作者在出版公司企宣部门的协助下亲自写就的。这些作者尽力将书中的主旨正确地摘要出来,已经不是稀奇的事了。这些努力不应该被忽视。当然,如果宣传文案什么重点也没写到,只是在瞎吹牛,你也可以很容易看穿。不过,这也有助于你对这本书多一点了解,或许这本书根本没什么重要的东西可谈——而这也正是他们宣传文案一无可取的原因。

完成这四个步骤,你对一本书已经有足够的资讯,让你判断是想要 更仔细地读这本书,还是根本不想读下去了。不管是哪一种情况,现在 你都可能会先将这本书放在一边一阵子。如果不是的话,现在你就准 备好要真正地略读一本书了。

- (5)从你对一本书的目录很概略,甚至有点模糊的印象当中,开始 挑几个看来跟主题息息相关的篇章来看。如果这些篇章在开头或结尾 有摘要说明(很多会有),就要仔细地阅读这些说明。
- (6)最后一步,把书打开来,东翻翻西翻翻,念个一两段,有时候连续读几页,但不要太多。就用这样的方法把全书翻过一遍,随时寻找主要论点的讯号,留意主题的基本脉动。最重要的是,不要忽略最后的两三页。就算最后有后记,一本书最后结尾的两三页也还是不可忽视的。很少有作者能拒绝这样的诱惑,而不在结尾几页将自己认为既新又重要的观点重新整理一遍的。虽然有时候作者自己的看法不一定正确,但你不应该错过这个部分。

现在你已经很有系统地略读过一本书了。你已经完成了第一种形态的检视阅读。现在,在花了几分钟,最多不过一小时的时间里,你对这本书已经了解很多了。尤其,你应该了解这本书是否包含你还想继续挖掘下去的内容,是否值得你再继续投下时间与注意?你也应该比

好书的时候,翻了好几页,脑海对下. 好书的时候,翻了好几页。那几页在说些什么?如果你跟随着我们提收 竟完全不明白自己刚看的那几页在说些什么?如果你跟随着我们提收 竟完全不明白自己刚有的别人。 因为你始终有一个可以依循的步骤来做,就绝不会发生这样的事——因为你始终有一个可以依循

作者思路的系统」。 你可以把自己想成是一个侦探,在找寻一本书的主题或思想的线 你可以把自己想成是一个侦探,在找寻一本书的主题或思想的线 你可以把自己恐恐不少。你可以把自己恐恐不少。你可以把自己恐恐不少,就很容易让一切状况清楚。留意我们所提出的建索。随时保持敏感,就很容易让一切状况清楚。留意我们所提出的建 索。随时保持或恐,仍是 你会很惊讶地发现自己节省了更多时以,会帮助你保持这样的态度。你会很惊讶地发现自己节省了更多时 议,会带助你休况之间,会帮助你休况之间,高兴自己掌握了更多重点,然后轻松地发现原来阅读是比想象中还 更要简单的一件事。

检视阅读二:粗浅的阅读

这一节的标题是故意要挑衅的。"粗浅"这两个字通常有负面的联 想。但我们可是很认真在用这两个字。

我们每个人都有这样的经验:对一本难读的书抱着高度的期望,以 为它能启发我们,结果却只是在徒劳无益地挣扎而已。很自然的,我们 会下个结论:一开始想读这本书就是个错误。但这并不是错误,而只是 打从开始就对阅读一本难读的书期望过高。只要找到对的方向,不论 是多难读的书,只要原来就是想写给大众读者看的,那就不该有望之却 步的理由。

什么叫对的方向?答案是一个很重要又有帮助的阅读规则,但却 经常被忽略。这个规则很简单:头一次面对一本难读的书的时候,从头 到尾先读完一遍,碰到不懂的地方不要停下来查询或思索。

只注意你能理解的部分,不要为一些没法立即了解的东西而停顿。

析阅读,你就没法理解一本书。正如我们] 即 理解(或了解)一本书的基本要件。

43 检视阅读的摘要

以下简短的几句话是本章的摘要。阅读的速度并非只有单、的 种,重点在如何读出不同的速度感,知道在阅读某种读物时该用什么 种,里点在别人怀疑的一种成就,那只是表现你在阅读的速度。超快的速读法是引人怀疑的一种成就,那只是表现你在阅读 一种根本不值得读的读物。更好的秘方是:在阅读一本书的时候,慢和 该慢到不值得,快不该快到有损于满足与理解。不论怎么说,阅读的 度,不论是快还是慢,只不过是阅读问题一个微小的部分而已。

略读或粗读一本书总是个好主意。尤其当你并不清楚手边的一本 书是否值得细心阅读时(经常发生这种情况),必须先略读一下。略读 过后,你就会很清楚了。一般来说,就算你想要仔细阅读的书也要先晓 读一下,从基本架构上先找到一些想法。

最后,在第一次阅读一本难读的书时,不要企图了解每一个字句。 这是最最重要的一个规则。这也是检视阅读的基本概念。不要害怕 或是担忧自己似乎读得很肤浅。就算是最难读的书也快快地读一遍。 当你再读第二次时,你就已经准备好要读这本书了。

我们已经完整地讨论过第二层次的阅读——检视阅读。我们会在 第四篇时再讨论同一个主题,我们会提到检视阅读在主题阅读中占有 多么重要的角色。主题阅读是第四层次,也是最高层次的阅读。

无论如何,你应该记住,当我们在本书第二篇讨论第三层次的

为他们不知道要如何努力。你挂念着想读的好书太多了。(如果不是 挂念着,也算不上是你觉得的好书。)而除非你能真正起身接触到它们, 把自己提升到同样的层次,否则你所挂念的这些好书只会使你厌倦而 已。并不是起身的本身在让你疲倦,而是因为你欠缺有效运用自我提 升的技巧,在挫败中产生了沮丧,因而才感到厌倦。要保持主动的阅 读,你不只是要有意愿这么做而已,还要有技巧——能战胜最初觉得自 已能力不足部分,进而自我提升的艺术。

如何让一本书真正属于你自己

如果你有读书时提出问题的习惯,那就要比没有这种习惯更能成 为一个好的阅读者。但是,就像我们所强调的,仅仅提出问题还不够。 你还要试着去回答问题。理论上来说,这样的过程可以在你脑海中完 成,但如果你手中有一支笔会更容易做到。在你阅读时,这支笔会变成 提醒你的一个讯号。

俗话说:"你必须读出言外之意,才会有更大的收获。"而所谓阅读 49 的规则,就是用一种比较正式的说法来说明这件事而已。此外,我们也 鼓励你"写出言外之意"。不这么做,就难以达到最有效的阅读的境界。

你买了一本书,就像是买了一项资产,和你付钱买衣服或家具是一 样的。但是就一本书来说,付钱购买的动作却不过是真正拥有这本书 的前奏而已。要真正完全拥有一本书,必须把这本书变成你自己的一 部分才行,而要让你成为书的一部分最好的方法——书成为你的一部 分和你成为书的一部分是同一件事——就是要去写下来。

为什么对阅读来说,在书上做笔记是不可或缺的事?第一,那会让 你保持清醒——不只是不昏睡,还是非常清醒。第二,阅读,如果是主 动的,就是一种思考,而思考倾向于用语言表达出来——不管是用讲的 还是写的。一个人如果说他知道他在想些什么,却说不出来,通常是他 其实并不知道自己在想些什么。第三,将你的感想写下来,能帮助你记

道的应该比你还多,否则你似乎,... 解是一种双向沟通的过程,还要能够跟老师争辩。在书上做题。一旦他了解老师的说法后,还要能够跟老师争辩。在书上做题。一旦他了解老师的说法后,还要能够跟老师争辩。在书上做 题。一旦他了解老师的思想,一旦他了解老师的思点。这是你对作者就是在表达你跟作者之间相异或相同的观点。这是你对作者就 付出的最高的敬意。 的最高的敬息。做笔记有各式各样,多彩多姿的方法。以下是几个可以采用的

所

页

务

想

法:

- (1)画底线——在主要的重点,或重要又有力量的句子下画线
- (2)在画底线处的栏外再加画一道线——把你已经画线的部分 强调一遍,或是某一段很重要,但要画底线太长了,便在这一整段外 上一个记号。
- 50 (3)在空白处做星号或其他符号——要慎用,只用来强调书中十 个最重要的声明或段落即可。你可能想要将做过这样记号的地方每前 折一个角,或是夹一张书签。这样你随时从书架上拿起这本书,打开 做记号的地方,就能唤醒你的记忆。
- (4)在空白处编号——作者的某个论点发展出一连串的重要赋 时,可以做顺序编号。
- (5)在空白处记下其他的页码——强调作者在书中其他部分也有 过同样的论点,或相关的要点,或是与此处观点不同的地方。这样做能 让散布全书的想法统一集中起来。许多读者会用 Cf 这样的记号,表示 比较或参照的意思。
 - (6)将关键字或句子圈出来——这跟画底线是同样的功能。
- (7)在书页的空白处做笔记——在阅读某一章节时,你可能会有些 问题(或答案),在空白处记下来,这样可以帮你回想起你的问题或答 案。你也可以将复杂的论点简化说明在书页的空白处。或是记下全书

田 到

所有主要论点的发展顺序。书中最后一页可以用来作为个人的索引页,将作者的主要观点依序记下来。

对已经习惯做笔记的人来说,书本前面的空白页通常是非常重要的。有些人会保留这几页以盖上藏书印章。但是那不过表示了你在财务上对这本书的所有权而已。书前的空白页最好是用来记载你的思想。你读完一本书,在最后的空白页写下个人的索引后,再翻回前面的空白页,试着将全书的大纲写出来,用不着一页一页或一个重点一个重点地写(你已经在书后的空白页做过这件事了),试着将全书的整体架 51 构写出来,列出基本的大纲与前后篇章秩序。这个大纲是在测量你是否了解了全书,这跟藏书印章不同,却能表现出你在智力上对这本书的所有权。

三种做笔记的方法

在读一本书时,你可能会有三种不同的观点,因此做笔记时也会有 三种不同的方式。你会用哪一种方式做笔记,完全依你阅读的层次而 定。

你用检视阅读来读一本书时,可能没有太多时间来做笔记。检视阅读,就像我们前面所说过的,所花的时间永远有限。虽然如此,你在这个层次阅读时,还是会提出一些重要的问题,而且最好是在你记忆犹新时,将答案也记下来——只是有时候不见得能做得到。

大场视网本中 亚同族的问题具 第一 这是什么样的一本书? 第

- 可此声秋;
 - ②每户个重整: 书影约八到心!
- (2.5) P31, P46, P295, \$2
 - (3) Bacon cis
 "Of Study" 计相单面的

在清华大学 2014 年本科生毕业典礼暨学位授予仪式上的校友代表发言

已有 39292 次阅读 2014-7-6 11:18 | 系统分类:人文社科

亲爱的同学们, 尊敬的老师们、家长们:

大家上午好!

今天我无比荣幸作为校友代表来见证同学们生命中一个重要的时刻,首先向你们表示最衷心的祝贺!

当 我接受这份邀请时,只想到这是一项作为清华校友最崇高的荣誉,却没有意识到这是一项多么艰巨的任务。当我开始着手准备讲稿的时候,才发觉自己这个贸然接受 邀请的决定是多么不知天高地厚。因为在座的同学们来自于几十个不同的专业,即将面对迥然不同的事业与人生道路。作为一个过去近二十年基本没有走出过象牙 塔、思维方式相对简单、人生见识相对单薄的我,能和你们讲什么呢?过去两周于我而言可比写学术论文要痛苦的多。苦思冥想,干脆就把我走出又回归清华园这十 几年的心路历程、过去的感悟与未来的"野心"与大家分享。抛砖引玉,希望你们站在人生如此一个重要转折点的时候,也花几分钟想一想未来十年、二十年、五十年的自己。

不 知道同学们是否看了《舌尖上的中国》第二季,最后一集的结语让我印象深刻:"如果到先辈的智慧中寻找答案,他们也许会这样告诫我们短暂的一生:广厦干间, 夜眠仅需六尺;家财万贯,日食不过三餐"。不知是否有人和我一样,从孩提时代,就困惑于人存在的意义。人来自自然、回归自然,代代相传,意义何在?我选择 生物系的原因之一也是想窥探生命的奥秘。可是当我在大学系统地从分子水平认识生命之后这个问题不但没有解决,反而让我更加困惑。突然有一天,我豁然开朗: 只有有意识的人类才能问出这个关于"存在意义"的问题;那么也只有有意识的人类才能定义"存在意义"。所以,"人生意义"本就是一个主观命题。随着时代的 发展,个人的背景与际遇不同,每个人对于这个命题的定义也会大相径庭,从而决定了追求目标、人生道路也大不同。我自己则是经历了从迷茫到相对明朗。

14年前的今天,恰好是我离开清华园的日子。犹记得,走在绿树掩映的东西主干道,我默默地想:如果有朝一日我可以再回到这个园子里工作,将会是多么幸福的一件事情。和你们一样,我在这个园子里度过了五彩缤纷的青春岁月、收获了延续至今的友情、从懵懂少年长成具备独立思想的青年,对这个美丽的园子充满不舍与眷恋。不过除了这个总有一天要回归的朦胧目标,我对于未来的事业选择其实是一片茫然。但有一个原则却让我受用至今,那就是:努力做到最好,让选择权掌握在自己手中。

一个月后,我奔赴大洋彼岸,进入位于美国东岸的普林斯顿大学。2004年,我获得了分子生物学博士学位。如果说 90 年代的清华赋予我的是心怀天下的责任感,那么 21 世纪的普林斯顿则将我彻底拉入科学的殿堂。清华与普林斯顿都入选了世界最美的十所校园,清华庄重大气,普林斯顿优雅淡定。

在 普林斯顿,穿着不修边幅给你上课的可能是诺奖得主、资深院士,你在咖啡厅小憩坐在对面的也可能是美国总统的科学顾问。在那里,不论是本科生还是诺奖得主,你完全感受不到人与人之间的高低贵贱,每个人都是一派怡然自得,却又有一份这个大学特有的我行我素、桀骜不驯。在这种环境下,你会很安心地做自己、很专注 地做自己的事情;浮躁很容易就被挡在物理上并不存在的学校围墙之外。

研究生与本科生最大的区别是:本科生以吸取学习人类积累的知识为主、兼颜科学研究和技能训练;而博士生的本质是通过科学研究来发掘创造新知识,当前和以往学习的知识都是为了更好地服务于科学研究。在以学习知识为主的本科生阶段,提出问题固然重要,但答案往往已经存在,所以问题是否 critical 没有那么关键。博士生阶段则完全不同,必须具备 critical analysis 的能力,否则不可能成为优秀的科学家。这一点,我称之为方法论的转变。

其实,整个大学和研究生阶段教育的实质就是培养 critical analysis 的能力,养成能够进行创新科研的方法论。这里的例子非常多,覆盖的范围也非常广,在此举几个让我终生难忘的例子。

1 正确分析负面结果 (negative results) 是成功的关键

作为生命学科的一名博士生,如果每一个实验都很顺利、能得到预料中的正面结果 (positive results),除个别研究领域外,一般只需要 6-24 个月就应该可以获得博士学位所需要的所有结果了。然而实际上,在美国,生命学科的一个博士研究生,平均需要 6 年左右的时间才能得到 PhD 学位。这一数字本身就说明:绝大多数实验结果会与预料不符,或者是负面结果 (negative results)。大多数低年级的博士生对负面结果的看法很消极,直接影响了他们 critical analysis 能力的培养。

其实,只要有适当的对照实验(control experiments)、判断无误的负面实验结果往往是通往成功的必经之路。一般来说,任何一个探索型课题的每一步进展都有几种、甚至十几种可能的途径(hypothesis),取得进展的过程基本就是排除不正确、找到正确方向的过程,很多情况下也就是将这几种、甚至十几种可能的途径——予以尝试、排除,直到找到一条可行之路的过程。在这个过程中,一个可信的(conclusive)负面结果往往可以让我们信心饱满地放弃目前这一途径,如果运用得当,这种排除法会确保我们最终走上正确的实验途径。从这个角度讲,负面的实验结果不仅很正常、也很有益于课题的最终成功。

非常遗憾的是,大多数学生的负面结果并不令人信服,经不起逻辑的推敲!而这一点往往是阻碍科研课题进展的最大阻碍。比如,按照一个常规的 protocol 操作时不能得到 positive control 的相应结果,或者缺乏相应的对照实验,或者是对可信的实验结果在分析和判断上产生了失误,从而做出"负面结果"或"不确定"(inconclusive results)的结论,这种结论对整个课题进展的伤害非常大,常常让学生在今后的实验中不知所措、苦恼不堪。我告诫并鼓励我所有的学生:只要你不断取得 conclusive 的负面结果,你的课题就会很快走上正路;而在不断分析负面结果的过程中所掌握的强大的逻辑分析能力也会使你也会很快成熟,成长为一名优秀的科学家。

我对一帆风顺、很少取得负面结果的学生总是很担心,因为他们没有真正经历过科研上 critical analysis 的训练。在我的实验室,偶尔会有这样的学生只用很短的时间(两年左右,有时甚至一年)就完成了 PhD 论文所需要的结果; 对这些学生,我一定会让他们继续承担一些富有挑战性的新课题,让他们经受负面结果的磨练。没有这些磨练,他们很难真正具备 critical analysis 的能力,将来也很难成为可以独立领导一个实验室的优秀科学家。

所以,不要害怕负面结果,关键是如何从分析负面结果中获取正确的信息。



从小学到高中,颜宁一直是好学生、乖孩子。高中时代,她更喜欢文科。但因为每次考试都是年级第一,

"学好数理化,走遍天下都不怕",班主任老师认为成绩好的一定要学理,于是她被拉回理科班。

高考填志愿时,田亲非常希望她学医,但她害怕解剖;田亲又建议她学金融会计,她实在没兴趣;父亲 听说"21世纪是生命科学的世纪",就建议她去学生物学。"我当时想,生物与医学挺近的,为了让爸妈 都开心一下,于是,我就报了生物系。"

当时在北京,成绩好的学生一般会把清华大学或北京大学作为第一志愿。但对颜宁来说,选择清华也是 父母帮她作的决定,但他们当时并不清楚各个学校的学科优势,只觉得清华更稳重。

"开始大家觉得进清华是件很恐怖的事,竞争大、压力大,我刚进来时也是这种感觉,特别是进清华的 第一学期,整天担心自己考试会不会不及格,会不会被学校赶出去。"

第一学期期中考试,数学得了67分,"这会是我一辈子都记得的分数,因为从没这么差过。但仔细一想, 我考数学时特别紧张, 脑子根本不转, 在这种情况下都没有不及格, 说明清华并不恐怖。突然间, 我心理 上一下就轻松了"。

在清华的第一年, 颜宁一门心思只放在功课上, 第二年就开始做生物系学生会主席, 参加并组织了许多 社会活动,如学国标舞、打乒乓球、学游泳、学摄影等等。清华时光成为她生活最丰富的时期。

大三时, 她发现自己的性格并不太喜欢与人打交道的工作, 还是想做踏踏实实、比较有成就感的事情。 大三暑假,她进入饶子和实验室,接受了初步的结构生物学训练,开始领略到结构生物学的魅力。

大四一开学, 她获得诺和诺德中国制药公司的奖学金。根据协议, 获奖者可以选择到该公司去做毕业设 计。于是她推掉所有社会工作,到诺和诺德北京生物技术研究中心做了一年的毕业设计。

谈及这一年中获得的启示,颜宁说:"我挺喜欢做实验时的专注,但肯定受不了公司里朝九晚五的生活。 因为我喜欢自由的人生。"

大三暑期, 颜宁开始申请到美国留学。她说, 当时就想开阔眼界, 对未来并没有太多具体设计。

选择普林斯顿

"这是我一辈子都忘不了的地方。"

金围改称京都。元朝和

@ 计第大学

然而,如果不是我问起,她也很少提到自己在清华的工作状态:从上午 11 点开始,除去用餐时间,她可以一直连续工作到凌晨两点,如果是在研究的攻坚阶段,甚至 可以工作到凌晨五六点,在办公室的沙发上眯一会儿再爬起来接着工作。这种高强度的研究工作,如果不是乐在其中,常人很难做到。

颜宁说:"时间花在哪里是看得到的。就我自己而言,要想科研工作出成果,投入很重要。回来之后,除去外出开会和除夕春节,我休息之外百分之八九十的时间都在实验室或办公室,这种状态我非常享受。"

回顾这 4 年,她总结道:"我最满意的是把一个我开始认为非常有挑战性的领域做到不再可怕。我的实验室积累了大量做膜蛋白的经验,培养了一批做膜蛋白结构生物学的年轻人,我们现在信心满满挑战更有生理意义的靶标。"

"学生超越我愈多我会愈加高兴"

眼前的颜宁,和 4 年前相比,除了皮肤看上去稍稍有些干燥之外,岁月好像并没有在她的外表留下太多痕迹。谈及此,她扮了个鬼脸说:"天天在实验室跟学生在一起,心态自然年轻啦!"

虽然已经在清华做了 4 年的教授,但是颜宁至今一直保持的习惯是,每天都要在实验室,即时跟随学生的研究进展,及时发现问题、解决问题。

只要不是在写论文,她会跟学生一起到实验室做实验,也会到结晶室,跟学生一起长蛋白质晶体。 学生如果发现蛋白纯化中或者晶体生长中出现了什么新情况或问题, 随时都可以去喊她,她一定会去和学生一起研究蛋白纯化结果、分析蛋白晶体的情况,看完之后跟同学们讨论下一步的实验该如何进行。

作为导师,她实验室的学生在进行不同的课题,但是她对于每个课题的进展都非常了解,每次跟同学们坐在一起讨论的时候,她经常说,上周你课题进行到哪里哪里了,这几天有没有什么新的进展……这样亦步亦趋地紧紧跟随每个学生的研究步伐,可以随时发现进程中的问题,进而改进实验。

在学生心目中,颜宁既是一个没有一点架子的"朋友型"的导师,会在中午的时候在实验室吆喝"有没有人去吃饭",或是某个晚上张罗一群人玩儿"三国杀"的游戏;她还是一位要求严格会发脾气的导师,会在同学们犯错的时候给予严厉的批评。

季 硕是清华大学医学院 2007 级博士研究生,他是颜宁的第一个博士生。2011 年 3 月 20 日,在颜宁的指导下,季硕和另外一位博士生作为共同第一作者在 Nature 发表了发表了名为 Structure and mechanism of the uracil transporter UraA (尿嘧啶转运蛋白 UraA 的结构和机制) 的科研论文,在世界上首次解析了 NAT (Nucleobase/Ascorbate Transporter,核苷碱基-维生素 C 转运蛋白) 家族蛋白 UraA 的晶体结构,并且发现了膜蛋白一种新颖的折叠类型。

谈 起当年在颜宁老师指导下进行研究,李硕感慨良多。在课题进行的最后阶段,需要做生化实验分析蛋白结构的工作机理。从来没有做过类似实验的他们一开始非常困 惑,甚至有些畏惧的心理,但是颜宁鼓励他大胆尝试,说,最不好的情况就是做不出来结果,没什么可怕的。然而最开始的几周的实验结果并不好,为了寻找问题所 在,颜宁每天下午跟李硕他们进行讨论,晚上跟学生们一起做几组实验,反复几次之后发现总有一个数据跟理想数值差距很大,经过反复测算,颜宁最终发现是在做 实验的时候,由于学生

"拥鱼的地方, 听以上海简初

乌拉是了

V。 因代周

的疏忽把一个溶液的浓度弄错」。 首先要严谨, 要重视细口. 他们如果要做一个好的科学家的话. 丢掉. 实验的成功也无从谈起。

曾经在颜宁的指导下以第一作者在 Nature 发表论文的博士研究生党尚宇说:"如果你沮丧的话,颜 老师会给特别特别多的鼓励,她是一个很有活力的人,对科研很有激情,这种激情会感染我们所有的人。"

党尚宇、孙林峰、黄永鉴三位清华学生为主力的课题组。用了一年半的时间,解析了膜蛋白——大 肠杆菌岩藻糖 (L-fucose) 转运蛋白 (FucP) 的结构,并结合生化手段初步揭示了其工作机理。这项研究 成果于 2010 年 10 月 7 日在 Nature 发表。

在解析膜蛋白的研究的时候,党尚宇和孙林峰遇到了前所未有的障碍: 千辛万苦得到的蛋白晶体, 即便是反复多次进行实验,得到的衍射数据不尽理想,大大低于预期。在这种时候,两个年轻人想过放弃, 也想过把整个实验设计推倒重来。

在这个关键时刻,颜宁老师鼓励他们说:"膜蛋白的研究,某种程度上就是要看谁先放弃!谁先放弃 谁就输了,坚持到最后的就赢了。再难的,以前人们认为都是不可能的事情,科学家们都研究出来了,还 有什么做不出来的呢?"

颜宁鼓励两个年轻人坚持下去,并且一直和他们一起讨论实验结果、讨论下一步实验方案,最终在 经过坎坷之后取得了满意的研究结果。

不 仅是在科研中, 在生活上和个人职业规划上, 颜宁也扮演着"导师"的角色: 一位非常优秀的女 生失恋之后一蹶不振, 颜宁就特别留意这位女生的状态, 拉她吃饭跟 她谈心, 帮助她尽快走出阴影; 一个 博士二年级的学生在男友出国之后几乎要放弃学业,颜宁鼓励她联系到了出国合作项目,使得她事业生活 两不误;有的学生在经 过一段时间研究后对于选题有了自己的想法,希望做一个自己非常感兴趣但是并不 是实验室主攻方向的课题, 颜宁也给予了全力的支持; 有位学生经过慎重考虑之后 准备放弃科研工作转而 投身管理工作,颜宁在经过与这位学生的多次沟通后,确认这位学生在管理工作方面有着出色的潜质后非 常支持学生本人的选择,并积极提供 给学生锻炼的机会……颜宁也会尽力在经费允许的最大限额下给学生 们提高生活补贴,发表论文得到的学院或学校的奖励全部发给学生。她希望她的学生们都可以尽量在没有 生活压力的情况下尽情享受科研。

谈起对于学生本人的尊重,她说:"我会用行动让学生们意识到,他不是所谓'老板'的劳力,从他进实 验室的那一刻开始, 他就已经是青年科学家了。导师的存在是为了在大 家的科研之路上辅导大家, 是为了 让大家得到更好的科研训练之后获得更多个人更好发展的机会,我们是在成就彼此。他们将来越有出息, 超越我愈多, 我会愈加高 兴。"

虽然对学生们的评价很高,但是颜宁还是觉得,学生们太"乖"了,自己有责任有义务让他们更加 活跃起来。她鼓励学生跟自己"唱反调",如果学生在课题组的研讨会上跟她就学术问题争论起来,她会在 争论之后马上肯定这个学生的积极思辨的态度。

不 仅是跟自己争论学术问题, 颜宁还鼓励学生在国际会议上跟"大牛"们提问讨论:"之所以这么 逼着学生在国际会议上去问问题,不是为了面子,而是有感于我们的学生会做的多,会说的少。'行胜于 序列有特异的对应关系。这类蛋白对治疗重大疾病提供了新伤工具。比如又滋病病毒,它进入人体细胞是需要受体蛋白的,如果能把某个特异受体蛋白的基因敲除掉,这个细胞就可以免受病毒的感染——TALE 为基因敲除提供了更为特异和便捷的手段。"

果 粉色

做科研真的很享受

2010年8月,清华大学聘请国际同行对生物医学研究方向进行评估,年轻数授额宁给他们留下梁刻印象: "无论以哪个标准衡量,她已位居世界最优秀的年轻结构生物学家之列"; "未来5年到10年,她将是杰出青年女性科学家的榜样。"

如此骄人的成绩是如何取得的?

"最重要的还是专心、专注。"颜宁说,每天除了回家吃饭、睡觉,她差不多能有14个小时"宅"在实验室里,到了紧张的攻坚阶段,干脆不分黑白连轴转,"宅"在实验楼不出来。

"这样的生活不苦吗?"

"别人老问我苦不苦,其实只要是你着迷的事情,怎么会觉得苦?"她说,"所谓苦,就是不得已做你不想做的事呗。别人可能会觉得做实验,写论文很枯燥,但我自己乐在其中。就像有些人打游戏上瘾似的,着迷嘛。"

在颜宁看来,做科研跟艺术创作一样,是很美妙、很激动人心的事:"当你把细胞里那些只有几个到几十纳米大小的蛋白质分子解析出其原子分辨率的结构、在电脑上放大几亿倍之后,清清楚楚地看到这些美丽的构造如何行使复杂的功能,你总忍不住要感叹大自然的聪明!很多时候,她的精妙设计远远超出了我们的想象!而你是世界上第一个揭示出这些大自然奥秘的人,那种成就感和满足感是难以言喻的。"

让颜宁着迷的另一个原因,就是做科研时的简单、轻松、自由。"做科研会让你身心都很轻松,喜怒哀乐都变得特别简单。在实验室里我的脑子很轻松,不用去想任何其他的东西。你会感觉到,这个世界就是你的,就看你的思维有多广阔,能走到哪个地方,没有其他任何限制。总之,是一种挺美好的感觉。"

还要继续"宅"下去

在外人眼里,颜宁已经做得相当不错,但她自己并不满足。"细菌膜蛋白已不能激发自己的成就感,现在我正带领实验室研究与人类健康有更密切关系的哺乳动物膜蛋白。做真核膜蛋白技术上的难度更大,很有挑战性,并且对于疾病研究、制药等有更直接的意义。"

至于未来的奋斗目标,她的答案是:不再与同行"撞车"。"这几年基本上是在与国际同行赛跑。什么时候你能自己开辟一个新领域,不跟人'撞车'了。就说明你真的是独树一帜、遥遥领先了。"

"现在的精力已大不如以前。"爱说爱笑的颜宁有紧迫感,"我刚回国的前两年熬夜是家常便饭,但现在熬一次夜需要两三天才能缓过来。也许做科研的黄金时间可能就那么几年,所以还要继续'宅'下去,把好钢用在刀刃上。"

/0009-泛而不加劝,举世非之而不加组。定乎内外之分

西客首页 动态 微博 博文 相册 主題 分學 好友 简音板

博文

2014: 舍得->2015: 突破 🗣 🕸

己有 30397 次阅读 2015-1-2 13:01 | 系统分类;人物纪事

【以前每到年末都喜欢自己写一写总结,2014年底有点发懵。幸亏被《赛先生》的朋友催着打字,延续了这个习惯,写 在自己正经历"mid-career crisis"的时候,过五年回头看不知又是怎样一番光景。Yibin说得很棒:crisis=危机,也是两个

365天前的此时,我默默地想:我就要开始与清华的七年之痒了。此前从来没有在任何一个学校超过 7年,我以为自己在2014年可能会动一动,哪怕是出去做个sabbatical呢。

不成想,2014年过得格外的快,还没来得及感到"痒",2015年就以迅雷不及掩耳盗铃之势扑面而 来。回望过去的365天, 脑子里只有两个词: "舍得"、"坚持"。

"舍得"其实是两个反义词,舍与得,从2014年1月17日以后,我一直都在念叨:舍得舍得,不舍不 得。这个感悟是来自于做GLUT1。如果不是毅然舍弃本以为难度会小很多的弯路,也不会这么快直通罗 马。在一个地方、一个领域待久了,难免温水煮青蛙,会因为detour的甜头而忘了本来的目标。可是人的 精力、时间、资源终归有限,退后一步,看看更广阔的天地,壮士断腕,也许一不小心会成就一代神雕大 侠呢?

"坚持"是每个人都听得耳朵长茧的词,但是直到今年夏天我才真真正正领悟了这个词的可贵。有 些事情只不过是咬牙坚持一下下、就一下下,结果变成了成功与失败的天壤之别。

今年的八月是我最焦头烂额的一个月,本来是计划8月8日开会回来之后用三周写一篇早就答应 Annual Review的综述,可不成想7月底做出了RyR1的结构。凭以前太多的经验,知道这种重要结果总会是 前后脚几个组一起做出,时不我待!可偏偏这是最大的离子通道,3.8埃的这一飞跃式的高分辨率揭示的 内容实在太多,我于是很贪心地和合作者们讨论要写成两篇论文:没受到支持,只好自己动手丰衣足食 (事实上,他们是对的,最终还是二合一,大幅缩减,这是后话)。一方面,综述的截止日期是8月30

· 要拥有和平、纯素的世界。要花多少少什么页面的影子宇宙扩张地如此快到中人,我们就会分担他们,推荐什么才是最佳饮食。

科学网—2014: 舍得->2015: 突破- 蕨字的博文 避陆续回来了。可是这时候,却已到了自己每读一遍,都忍不住有所修改的精益求精的阶 5日, 熬个通宵, 在凌晨五点(美国太平洋时间的deadline)之前终于顺利投稿。

之后,不知道睡了十几个小时自然醒之后一种充沛的成就感流动。那时候我根本不在乎RyR1论文是 否会被接受,只是因为选择了坚持不放弃、并且按时完成了目标,那是一种自我挑战成功的快乐!

2014年确实过得很充实。再往前看在清华的这七年,最早期目标是训练学生、获得tenure;有了两篇 拿得出手的论文、学生也逐渐成熟之后,就把目标改为"成就经典",也就是做能够进入经典教科书的工作,GLUT1和RyR1都是源于这个出发点。

下一阶段的目标既明确又糊涂,明确就是想要开创出教科书里还没有的一章,甚至是全新的教科书;糊涂是面临着纷繁复杂的各种研究问题、日新月异的各种新技术新领域,我反而变得不知道何去何从。不止一位前辈教导我:要充分发挥自己的长处,不要总妄想进入新的领域;他们还会列举好几位诺贝尔奖得主并非获奖之后不务正业,而是得奖之后自由了,想做新鲜好玩的,却往往折戟沉沙,再无佳作问世。当然,我也可以把实验室分成两半,在继续发挥自己长处的同时,挑战新领域;但总觉得这样子对学生有点不负责任。唉,是期待无心插柳的意外之喜,还是设定目标一心一意,这目前对我是个难题。

说来好笑,上个月接受一位自由撰稿人的采访,询问我2015年的新年愿望。昨天《自然》登出来了,一看果然是语无伦次。我也没要求修改,正如在这里我也不想有所掩饰,因为这些文字是在真实地反映着我这个阶段的迷茫。现在的文字是写给未来的自己。

过去两周,我切断了90%的对外通讯,自我雪藏,希望能理清思路,可是最终却为2015年许下这么个 无厘头的愿望:盼着可以与闺蜜或者好友参加深圳卫视的《极速前进》,可惜既不知道去哪里报名,也不 知道人家是否找素人参赛。自从2001年,我一直在科研上冲冲冲。所以才会忍不住地想:如果我任性地离 开两个月,回来又会是神马状况? 也就是说,如果要选择一个作为教育目标的话,那么,我认为培养高素养的学生比培养高分势重要。无论是对于学生的未来还是学校的教学目标,素养永远比单纯的分数要可靠得多。

说了很多话,还没有说到我理解中的素养。在现在的教育模式下,其实一个学生有没有语文素是出来的。试卷有着固定的标准答案,一个凭死记硬背做出题的学生和凭自己发挥做出题的学生,是看不出来的,结果只是大家都拿了满分而已。那么,什么样的学生我会觉得他是有语文素养好。

这就要回到开篇的两个问题:读书和写作。我认为一个有素养的学生,应该是会读书、会写作

【B 关于读书】

阅读,应当是人最早的本能动作之一。阅读始于识字之初,甚至是识字之前,每个人在孩提高,自由的广告、商铺招牌一字字认读的经历,这就是阅读的雏形。而随着人渐渐长大,他认字的越高,已经开始不满足于正确地读出一个字时的成就感,而开始对阅读的内容产生好奇时,他对书。



所有学生都是读书的,而语文素养的区分,在于读什么、怎么读、能不能坚持。 读什么(选)、怎么读(全息、经常(定时))、能不能坚持

持。

sunjingyan_tongxin.doc

第 2 页

2015/4/6

圆 计事大学

个有素养的学生能够区分出一本书的时效。一本言情小说、一本参考书、一本名著、都是人类智力与体力的凝结,去读他们也都可以称为读书。一个有素养的学生应该能够区分出三者的区别;言情小说或许地被忘诸脑后;经典名著给人的教育则是永恒的、无法磨灭的、通过阅读名著得来的思考与精神洗礼、很可能将会伴随人的一生。如果能够清楚地分辨这些书籍的时效,那么我相信,每个人都能够做出选择。

在选择了正确的书后,阅读方法(怎么读)就成为了素养的又一标志。再好的书如果只是利用挤公交的时间哗啦啦翻过去,那么从这本书中汲取的养分必然将会微少得近乎无。至少就我的阅读体验来看,一本好书上握整本书的布局以及其中一些巧妙的铺垫与伏笔,如果还能再读一遍,我就会抽时间写一些类似专题研究的心得,比如对整本书思想的一个探讨,或者对书中某种表达的质疑。我认为,只有当你抱着学习的心态去品味、去研究、去思考甚至去质疑书本时,它于你才算得上有意义。

一》除了阅读方法外,读书应当是一件精细而持续的事情。与填鸭般在假日里一天读十本书相比,培养细水长流的读书习惯无疑更为重要。读书的目的不在快、不在多,而在于从书中汲取营养,在于通过整个阅读过程修养一颗宁静而富有感知力的心灵。我从在小学学会选择正确的书开始,阅读的动作在十年里从来没有一天间断过,我读名著、读国学经典、读诗歌、读历史、读哲学文学的理论、读时事。如果没有纸质书就用电脑、手机,每天短则二十分钟,长则十余个小时。在高考前的那个学期,为了保持语文学科的感觉,每天我至少要抽出一个小时来读书,教室后面的窗台堆满了我带到学校的各类书籍,有时候抽出一本会造成大规模的坍塌,尼采压在泉镜花上,紫式部淹没在赫胥黎、刘勰和纪伯伦里。

-》这就是语感。(既感觉!)

为什么说读书能够培养语感呢?这是因为世界上的任何一本经典都是时间沉淀下来的精华,它之中的字词语句都是最为准确、最为质量上乘的。当一个人见多了经典、熟悉了经典中语言的运用方式,他再回过头去做题时,很容易便可在密密麻麻的试卷上找到正确的东西,因为他一直以来都在阅读着那种语言的"正确"。学英文我们讲究读原著,是同样的道理。没有什么比读书更能培养语感,没有什么比语感更能保证分数,这就是阅读最为显性的益处。

【C 关于写作】

多练

说完阅读,接下来必然是写作。阅读与写作简直是玻璃的两面,无论你看着哪一面,都意味着你也正在疑视另一面。我喜欢写作也擅长写作,所以不管从哪个方面来讲,这个版块我都很有得写。

一》对于高中写作,也就是以应试为目的的作文,我的建议只有六个字:多读、多仿、多写。 持名火火汤

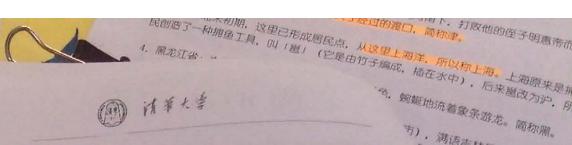
从阅读与写作的关系上来看,读书多的人绝大部分是会写作的人,而一个能写出很好的作品的人更不可能不爱读书。这只因在看了足够数量的文化精品后,哪怕只是东家模仿一点、西家拼凑一点、再加上一点点自己的领悟与润色,最后拿出来的成品,也足以令许多人拍案叫好。

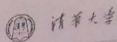
帝而變

是捕鱼 所以

期







为),满语吉林是「沿」的意思。 叫吉林省。简称吉。 我写作的一个特点是引用多。高三下学期语文老师的女儿为我们班的期中作文写点评,她的 的作文里引例的数量,有接近二十个.有直接引用也有化用。这些引例都是平时我从阅读中积累下的 也就是说在一千一百字的篇幅中我每写五六十个字就会用到我的阅读成果。

等. 1928 年初河北省 这里我想到一个很有趣的现象,一篇作文里同样是大量引用。有的人的作文会被评价为"丰富"。 人则是"杂乱"、"堆砌"。为什么?我觉得这是对作文中所引用的内容理解程度的差异造成的。同样 东西,有的人是在阅读中看来、研究并思考过的,有的人是从类似《高中生议论文论点论据大全》中看来 的; 前者是深入理解, 后者则只得了个皮毛。

》文以载道,文章不是炫耀,而是为了表达"思想"

比方说。同样引用尼采、有的人写"尼采、这个伟大的哲学家教会我一种高贵的精神";而有的人直接 引用他的作品《苏鲁支语录(查拉图斯特拉如是说)》写道:"'太阳!若无你所照耀之物,你的光辉为 何?', 由是开始了苏鲁支的堕落, 亦开始了尼采在这世间无止境的追求。他像苏鲁支一样为世界奉献着 他的热爱与智慧,也像苏鲁支一样不断经受着世俗的冷笑与中伤。尼采,这个'疯子'、这个智者,从来 没有放弃,也没有停止过他的追寻。"

孰优孰劣,不言而喻。

阅读对于写作而言还有一个好处,那就是提供模仿的条件。

我最早开始写东西, 正是始于阅读中的模仿, 不管是何种作家, 只要我觉得好, 我就会按他的风格仿写。 小学时我就开始有意识地在我的作文中学习一些冰心儿童文学奖获奖者的风格,后来读的书更多也更杂。 我能记起来自己模仿过的作家有鲁迅、夏目漱石、郭敬明、村上春树、钱钟书、杜拉斯、三毛……还有一 些恐怕是忘记了。我还自己写古典诗词,甚至模仿司马迁为自己写了一篇文言文小传,可惜没能保留下来。

在模仿这些个性鲜明的作家的过程中,我慢慢开始有了自己的风格。我是怎么发现这一点的呢?这得归 功于我的癖好, 那就是写了点什么就想给人看。以前看过我写的东西, 大家看完后会说"这次是模仿 XX 的吧",后来,他们的评价逐渐转向了文字本身。直到某天我惊觉已经很长一段时间没有人对我说过我是 在模仿某某作家。最后,一本文集里如果有我的作品,大家会说"一看就是孙婧妍写的";我的作文混在 一堆作文中装订起来, 老师会知道那是我; 我在网上发些文章, 评论里会有很多说我写的东西有风格。

到这时我就知道, 这是我写作的第二个阶段了, 我在从模仿走向创作。

-» 写东西写得好,与其说是天赋,倒不如说是熟能生巧,就像做饭、洗衣服、开车一样。我现在写文 章很少构思或查证,笔到文来,半小时之内在电脑上完成干来字的短文对今天的我来说根本不叫事。但这 背后呢,是我从初中起每天不间断的练笔。初一是每天当作业似的逼出三五百字,到后来越来越喜欢,课 间也写、午休也写、回宿舍也写、上课都趁老师不注意偷偷写,每天能写一两干字、假期还能翻好几倍。 这些练笔大多没有特定内容,写完了我也不回看,大部分都直接进了垃圾桶,就是为了保持一个手感。越 来越多的人找我写东西,给网站啊、给学生办的杂志啊、给校刊啊,我很少拒绝,因为反正写什么我都喜 欢。

春蕾杯一等奖?高考满分作文?登报登刊?都是这么一点点练出来的。

在她开始带我们班的时,很多人都觉得照这么学两年高考很堪忧,因为她讲的东西和正常的应证。然而我们还是在我高二高三这两年的这些研究。南老师是一个渊博并且有着相当见地无论是作为语文老别的。然而我们在这两年间一直名列前茅的语文平均分和我们班的高考结果证明,有老师都是一位当之无愧的优秀教师。

六年来,语文一直是我最强的科目,对它我有绝对的兴趣和绝对的优势。我相信,这首先是这几位老师在过去的六年中坚持了对我的培养方向的功劳。如果不是他们的教导,如果没有他们的信任,我可能只会是一个"平均分学生",语文永远不会成为我的热爱、我的专长。

我觉得这四位老师对我的培养,或许很能给其他老师以启示。作为一个学生我当然没有批评任何老师的权利,然而却无疑有着对教师的教学方式提出建议的立场:在我的所见所闻中,现在令学生变成刷题机器的老师实在是太多了。语文是这样一个东西,你抱着应试的目的去学习它,你的分数不一定会有多好;然会自己找上你。我想这是有原因的——和分数相比,素养是更高层次的东西。没有理由说一个掌握了高级技能的学生回过身去做相对而言低级的养子时,他的分数会不好。

如果我的分数能够让足够多的老师看到我在上文提到的那四位老师的教育模式,并且开始试着运用这种 尊重学生个性、重视学生素养的教学方法,那么我敢说,这将是这个分数所带来的最大的好处。

【E 关于具体题目】

在具体的试卷题目上,我反而是没有太多好说的了。因为一方面我认为方法是很个人的东西,我把我所有的做题习惯告诉另外一个人,他去照着做也不会变成第二个孙婧妍,也许他会发挥的比原本还不好;而另一方面是我认为任何东西只要有了套路就会僵化,如果今天我在这里说多了我认为怎样怎样答题好,那么反而会限制住一些更好思路的出现。所以我不打算多说。

我只是想谈谈我们该透过试卷上的文字看到什么,我拿试卷中分值最大拿分也最难的阅读部分举例。

首先要明确的是,文章这种东西,不管是何种题材、何种长短、何种文体、归根结底完全就是四个字:
一》含道映物。在这里我把"道"理解成作者想要表达的本意,也就是他的写作目的;而"物"是他的文章本身,包括他的一切语言组织形式和他在文章中运用的物象。含道映物,也就是说作者是带着他的目的去写这篇文章的,文章里的一切都要为这个目的去服务,都是这个目的的映像。明确了这一点,等于直接抓住了阅读题的答题技巧——无论是手法或作用分析、划线句赏析还是含义理解,都属于对于"物"的发问,一》而我们要做的事则非常简单,就是找到作者的"道"。

随便编一个例子:鲁迅的短篇小说《药》中,开头那段环境描写简单却很经典,现在我们来看这个环境描写它的作用。

遇到这种题我一般不会去想五三教的那些东西,如果我们一看到"分析环境描写作用"就去在记忆中找辅导书上列出的一二三四五,能拿到平均分,但一定会丢落要点;而平均分是没法令你和其他人拉开差距的。

sunjingyan_tongxin.doc

第 7 页

2015/4/6

好的世界,指不住的诱惑啊。悄悄找关系换饭票, 到九食堂吃饭,我也真是个老实人,心虚得很, 人认出来,买了就走。当然,一些企

有級力、每天早上起来跑步、我也有了动力、一大 早就起来。最喜欢在门口等值班的师傅起来开门

所有的阅读题都是这样的思路, 而语文试卷上的绝大多数题目, 它们的解答思路和这种阅读题并无两样。 只要明白了出题人想考察的是什么, 根据他的目的, 很容易便可做出解答。

答题,可以有经验,但不应该有固定的模板。如果你对于不同的试卷都用相同的模式去解答,战战兢兢

地计算着自己能得到的分数,那么你就太被动了,"标准答案"几个字完全框住了你。我觉得我们作为学生以这种" 生应该跳过从答案分析题目的被动阶段,转而从题目本身出发来寻找答案。只要仔细去寻找,就一定可以 从题目的蛛丝马迹中找到出题人想要的东西,给他那个东西,你就是高分。

一切试卷都是对学生能力的考察,而不是对标准答案的要求。所以、解答试卷时应该尽可能地体现能力, 通过答案。 通过答案去和出题人、判卷人交流,让他们知道你明白他们的"道",也就是说他们要考察的是什么。对 于一份这样的卷子, 你要相信, 没有一位判卷老师会不给你好分数。

【F 结尾】

写到最后,我忽然想起了我的童年,想起了我是如何懵懂地对中文之美有了最初的感受。

必须感谢的是我的父母,我的明智的、感性的、性格中很有些浪漫主义因素的父母。他们对我在语文上 的启蒙教育不是看我在几岁时能认得几个字、标出几个拼音、读出几个词语,他们从来没有要求过我这些, 我因此感激他们。

我的父母,他们是最早让我明白中文的内核是什么的人。我的父母通过一个个童话、一篇篇传奇、一段 段故事,通过他们戏剧性的朗读声和投入的富有张力的表情告诉我,在那些冷漠的方块字背后,在那些繁 复的语法规则背后, 在那些干变万化的读音背后, 那些文字传达出的精神, 那些讲述的声音蕴含的感情, 才是中文真正的所在。正如《海的女儿》的内核是爱与牺牲,《夸父逐日》的内核是执着,《秘密花园》 的内核是自然与成长,中文的内核,是它所包含的精神,是它所蕴藏的感动。

儿时的学习过程,对我来说已经太过模糊,在幼儿园和小学学习的拼音规则、笔画顺序等等等,我几 乎全都不记得了。然而,我仍然有着绝不会褪色的记忆——我永远会记得我和母亲一起为《卖火柴的小女 孩》重新写了一个幸福的结局,永远会记得父亲为我完成了小学所有抄写词语的作业、让我在他抄写时去 读我想读的书. 永远会记得我第一次为书中的悲惨泪流满面、第一次为书中的欢乐欣喜若狂……我绝不会 忘了这些。

》语言对于任何人来说,都应该是工具而不是目的。我们学习语言是为了什么?为了在考试中拿好看 的分数?为了考各种各样的语言能力认定证书?为了自豪地告诉别人这个字我认得?

如果对于上面的问题一个人的答案是"是".那么,他已经忘记了语言这种东西产生的初衷。

→ 语言, 是为了表达, 是为了表达精神, 是为了为这个世界表达爱、表达美、表达动 读那些经典的文学作品,我们会发现无论国家、无论时代,那些作品所拥有的打动人的力量绝不是因为它

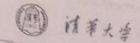


sunjingyan_tongxin.doc

第 8 页

2015/4/6

sunjingyan_tongxin.ooc





其实我如此写文是这个效果。很否点面响动不对?(是是是)是一进入写作状态就会变成色个样》。 对是怎么以为一点是医水等 电对导的健康跟不上服的处理学 记笔论时大概是这个成员,该叫点 考试时会变得特别工整干净

(章な) 子林寺の

战结·一个善变のgirl....

孙晴妍的信.世思多多程.但可以2000

一一在 2014 级新生开学典礼上的讲话

校长 张杰

2014年9月14日

quote:在当今社会急功近利的浮躁氛围下,你们能否在大学完成人生最重要的成长转变:从"习惯被安排"到学会主动担当,从被动学习到自主探究,从跟随别人到独立思考。因此,在大学生活正式开始之前,我希望你们做的最重要的一件事情,就是"唤醒"你们内心深处的梦想!正如我在给你们的第一封信里与你们分享的,"世界上最快乐的事,莫过于为梦想而奋就是"唤醒"你们内心深处的梦想!正如我在给你们的第一封信里与你们分享的,"世界上最快乐的事,莫过于为梦想而奋

亲爱的 2014 级同学们:

今天,我们在这里欢迎各位新同学加入交通大学这个大家庭。相信你们大多数人都是第一次离开家乡、离开父母,在今 天的典礼现场,也有不少你们的家长和中学老师,在此,我提议大家首先将最热烈的掌声送给他们。

此时此刻,也许你们还在赞叹 5000 亩的霸气校园,但接下来你们可能就要为上课得早起、课间"拼车技"而苦恼了; 也许你们还在赞叹"我是学长""我是学姐"们的热情引导,但接下来你们需要接受的现实生活是"学长只能帮你到这儿了"; 也许你觉得今天开启学霸模式尚早,但研一法硕的顾婷同学昨晚已经开始坐在教室自习了;也许你们还沉浸在"大一不军训"的暗暗窃喜中,但是我实在不忍心提醒你们,入学英语分级考试马上就要到来……

同学们,你们能够进入交大,已经证明你们是同龄人中的佼佼者。从今天起,大学的蓝图将在你们面前展开,这里有美丽的校园、知识的海洋、丰富的选择。因此,我相信你们会有精彩的生活,也相信你们会顺利毕业,更相信你们会找到体面的工作。但是,让我担忧的是,在当今社会急功近利的浮躁氛围下,你们能否在大学完成人生最重要的成长转变: 从"习惯被安排"到学会主动担当,从被动学习到自主探究,从跟随别人到独立思考。因此,在大学生活正式开始之前,我希望你们做的最重要的一件事情,就是"唤醒"你们内心深处的梦想!正如我在给你们的第一封信里与你们分享的,"世界上最快乐的事,莫过于为梦想而奋斗"!

1896年,因"兴学、储才、自强"之梦想,今日交大之前身南洋公学应运而生。从建校之初的"精英治国"梦,到三年代的"实业救国"梦,再到改革开放初期的"知识立国"梦,一百一十八年来,交通大学始终在追寻梦想的道路上奋力。"交通"为名,"大学"为道。"交通"二字出自中国最古老的哲学著作《易经》,"天地交而万物通,上下交而词",阐释的是一种宇宙观和价值观,是对宇宙万物和谐共生的哲学认知,是对自然规律的独特感悟。跨越三个世纪的



你们做的最重要的一件事情,就是"唤醒"你们内心深处的梦想!正如我在给你们的第一句话。我是"唤醒"你们内心深处的梦想!正如我在给你们的第一句话。

1896年,因"兴学、储才、自强"之梦想,今日交大之前身南洋公学应运而生。从建校之初的"精英治国"梦,到三十年代的"实业救国"梦,再到改革开放初期的"知识立国"梦,一百一十八年来,交通大学始终在追寻梦想的道路上奋力前行。"交通"为名,"大学"为道。"交通"二字出自中国最古老的哲学著作《易经》,"天地交而万物通,上下交而前行。"交通"为名,"大学"为道。"交通"二字出自中国最古老的哲学著作《易经》,"天地交而万物通,上下交而



在普林斯顿分子生物学系,醉心科研的导师施一公对颜宁的事业选择产生了很大的影响。 "一公总是教育我们把目标订得高远一点,不要整天想着柴米油盐斤斤计较。他总是说, 只要你把现在努力做到最好,你未来的路只会越走越宽,根本不用为我工作发愁。而且每 次遇到实验上的苦恼,和他谈过之后,你就觉得自己好像很行,肯定能成功。所以在一公 实验室出来的人做独立研究员的比例还是很高的,现在已经有十个人在美国或中国领导独 立的实验室。大家都有那么一种共同的比较自信的气场。"

在施一公之外,还有一对教授夫妇对颜宁有很大的潜移默化的影响,他们是埃里克•威萧斯(Eric Wieschaus)和夫人翠迪•舒巴赫(Trudi Schupbach)。"他们二位都是美国科学院院士,威萧斯还是1995年诺贝尔奖获得者。我是一个夜猫子,一般工作到凌晨两三年。我经常在晚上11点多看见他们夫妇在各自的实验室观察显微镜下的果蝇,他们做研究常淡定,那种简单和执着让我感动,觉得我将来就是要这个样子,很简单地做自己喜欢研究。"

施一公的实验室,颜宁开始用结构生物学、生物物理和生物化学手段,研究肿瘤发生和胞凋亡的分子调控机制,她喜欢上了研究中的接受挑战和战胜挑战的感觉,喜欢上了多量里的自由和酸甜苦辣,那个过程就像坐过山车一样,令她慢慢沉迷于其中。两年后,他为第一作者的两篇论文先后发表在《自然一结构生物学》期刊上,她受到了极大的到博士毕业时,她基本上已经知道自己决定以科研为事业了:"我对自己整个人生成就是自由自在,做独立研究员,能给我所追求的无拘无束。"而且,她也喜欢自己就是自由自在,做独立研究员,能给我所追求的无拘无束。"而且,她也喜欢自己就是自由自在,做独立研究员,能给我所追求的无拘无束。"而且,她也喜欢自己,"当你把细胞里那些只有几个到几十纳米大小的蛋白质分子通过X-射线行法解析出原子分辨率的结构,在电脑上放大几亿倍之后,清清楚楚地看到这些美丽大法解析出原子分辨率的结构,在电脑上放大几亿倍之后,清清楚楚地看到这些美丽大法解析出原子分辨率的结构,在电脑上放大几亿倍之后,清清楚楚地看到这些美丽大法解析出原子分辨率的结构,在电脑上放大几亿倍之后,清清楚楚地看到这些美丽大法解析出原子分辨率的结构,不是世界上第一个揭示出这些大自然奥秘的人,那种成就感和潜

2013年4月26日, 星期五, 下午 04:40

心态比能力更重要

发件人:franklinduan@sjtu.edu.cn

主题:心态比能力更重要

收件人:franklinduan@sjtu.edu.cn

南湖新闻网 >> 教育·学术 >> 清华大学颜宁教授漫谈快乐做科研

http://news.hzau.edu.cn/showarticle.php?aid=46708

1月20日晚19:30,作物遗传改良国家重点实验室129会议室座无虚席,甚至走道和门口 也站满了听众,期待着第67期学术沙龙开场。当本期嘉宾清华大学颜宁教授徐步入场时, 室内响起了一阵热烈的掌声。颜宁教授感谢大家的热情参与,并切入主题,与在场同学分 享自己的科研经历。

心态比能力更重要

颜宁教授首先和大家分享了人生中几个大的转折,并感言心态比能力更重要。"初入清 华, 我觉得竞争大、压力大, 患得患失, 以致第一学期期中考试高数只得了 67分, 这是 我一辈子都记得的分数,因为从来没这么差过。但仔细一想,考试时那么紧张都没有不及 格,说明清华也没那么恐怖,从此心理上就放轻松了。"轻松学习效果果然不一样,不仅 高数期末考了80多分,调整好心态的她还度过了五彩的大学生活。大学后期,颜宁发现自 己的性格不太喜欢做主要与人打交道的工作,"我比较随性,喜欢自由",就觉得在实 验室专注做实验的感觉很享受。

大四时颜宁收到了普林斯顿大学的录取通知,"普林斯顿给我的第一印象是'惊艳' 校园太美了"。学习的压力随之而来,"课上老师会突然点名提问,非母语表达心理压力 颇大,第一次被提问时我都紧张得呆住了,但另外一位来自北京大学的学生却回答流 利"。这一年是普林斯顿分子生物学系第一次正式招收来自中国的研究生,所以颜宁的表 现会影响以后给中国学生的名额。因此, "我刚进清华时的紧张状态又出现了。"决定迎 接挑战的她开始全身心的地投入在读论文和背景资料上。"晚上经常是在床上读着论文明 着了,论文掉在一边,早晨醒来,捡起论文接着读。虽然后来考试成绩没有全部得A,但 也不差,终于松了一口气,觉得自己在自我感觉很差的情况下成绩还不错。我突然间就活 有压力了,心态正常了,不仅能轻松应对点名提问,后来还能主动举手回答问题,人放 后更有信心了。回头看,反而是因为紧张的状态把好多正常能力都压抑住了。

与膜蛋白结缘

普林斯顿的课程让颜宁对生命科学更加感兴趣。在实验室轮转之后,她决定在施

《哈佛女孩刘亦婷》之二

文采访时问婷儿: "你说过上哈佛离成功还差得远呢,那你心目中的成功 又是怎样的呢?"

呵呵,这就是婷儿心目中的成功,真高兴她有如此豁达的人生观——既志存高远,又不钻牛角尖!不论以后顺与不顺、成就如何,只要尽力而为了,就可以问心无愧。这也是我们对女儿的真心期盼。

哈佛看重的"优秀素质"究竟是什么?

有人说,刘亦婷的父母不可能从小就瞄准哈佛要求的"优秀素质"培养孩子,然后等着哈佛来验收。这话说得很对。这种常见的殊途同归的现象,恰好说明了素质培养是有规律可循的。

在婷儿17岁之前,我们只是在按自己的研究心得优化对婷儿的教育,根本没考虑过高中阶段申请全奖留美读本科,更不知道哈佛对学生有

养孩子的思路和方法; "我"对"礼物"的评价等细节,都具有"窥斑见豹"的全息效果,有很大的想象空间。如果篇幅允许,都可以发展成另一篇文章。这就像压缩饼干一样,营养成分密集,所以能以少胜多。

选录婷儿"个人陈述":继父的礼物 ——婷儿 17 岁时写

我的继父是个擅长家庭教育、富有爱心和责任感的知识分子。从他决定做我的父亲那天起,他就打定主意,要把我培养成一个杰出的人。

我6岁那年,继父送我的生日礼物不是漂亮的布娃娃,而是一台旧的显微镜。继父教我用显微镜观察那些植物和动物的切片,我惊讶地发现,树叶、水滴和所有的观察物在显微镜下都与肉眼看见的完全不同。可以想象我的好奇心受到多么强烈的刺激——就这样,继父成功地培养起我探索未知领域的兴趣,这种兴趣随着年龄和学历的增长越来越浓。

继父说: "光有兴趣是不够的,兴趣只能带来一个开始,综合能力强才能赢得成功。" 为此,他和妈妈想了种种办法来培养我的道德情操和基素质,就连洗碗和拖地这样的琐事,也负有培养我的耐心、细心、责任态和条理性的多重使命,也必须做到"该干就干,干就干好"。干到什么度才叫"好"呢?继父的要求是: 消灭航天飞机上的每个坏零件。写着个要求的纸条,从"挑战者"号爆炸那年到现在,一直贴在我的衣柜门 295

在她眼里,陈吉宁是个很有魄力的校长,"他刚上任演讲时推行的办学理念,很具有前瞻性,我到现在都记忆犹新。"崔桂香说,陈吉宁认为大学的根本不在"大",而在"学",在于学生、学者、学术和学风。

崔桂香希望陈吉宁可以在新的岗位上多为国家环保事业做贡献,并能够常回清华看看。

陈吉宁在任清华校长期间,清华成为教育综合改革领域的"两校一市"试点,并制定完成《清华大学章程》。另外,他还促成美国常春藤名校耶鲁大学与清华开展环境双硕士学位项目,这也是耶鲁第一次与非"常春藤盟校"开展双硕士学位项目。

清华最后一讲 从现在做起,不怨天尤人

就在两天前,清华大学 2015 年第一次研究生毕业典礼暨学位授予仪式上,陈吉宁还以校长的身份发表了题为《选择与坚持》的演讲。这也成了他在清华的"最后一讲"。

陈吉宁告诉学生,"从小事做起,从现在做起,不怨天尤人"、"长期坚持,全心投入,不要轻易放弃"、"要懂得取舍,有所不为,不要被眼前利益所诱惑"。他希望清华同学像朱镕基同志所说的那样,"要大胆地试,不要怕失败;你们还年轻,失败了也无所谓"。

演 讲中他举了苹果公司的例子。"人的成长就是一个不断选择的过程,对优秀的人而言,选择更是人生中面临的最大挑战。"陈吉宁说,希望同学们无论面对机会还是 挑战,都能有舍弃的胸怀和勇气,都能从国家

是四周 岛震的鐵煙高硬體塊的銀路服 電影 用四屆 競鬥學同一个简单的風

50年前的清华大学,一个读土木的男生和一个学水利的男生喜欢上了同一个女生。后来女生嫁给了读土木的男生,他叫刘西拉,现任上海交通大学船舶海洋与建筑工程学院教授,兼任中国土木工程学会副秘书长,英国结构工程师学会副主席,第九届全国政协常委。女生叫陈陈,知名博士。而那个被踢掉的男生,他姓胡,名为锦涛。这个故事告诉我们,涛哥都会失恋,何况我们...,七夕欢乐!

只有初恋般的热情和宗教般的意志,人才可能成就某种事业。

刚刚和朋友解释怎么从大理机场到客运站,回过神后差点被自己啰嗦哭了,这大半年真的让我养成了下意识用四五种方法从不同角度解释同一个简单问题的职业病,回去得治。。

"只要站在风口,猪也能飞起来。"有二个:一个是风口(机会),一个是猪 (笨不要紧,但要执着);风口代表时间与风力,猪代表体重与努力。古诗云:长风破浪会有时。

大理圆梦行:

蓝天洱海,书香古城墙。曾记否,时空流转,故国南华。云清气明,古风飘逸人家。云来雨往,雾漫青岭,环洱佛国殇觞。

住房, 教育, 医疗, 应该像空气和阳光一样的送给人民, 真正的男人要不断想办法, 而真正的女人要不断挣扎。" 至于信仰, 我倾向于任何时候都不要把这个问题拿到公众场合去讨论。" "人首先应当遵从的, 不是别人的意见, 而是自己的良心。"

微致·昭固容目如·寧嘉伽·

们说,你们错了,正是因为我有快乐、积极的心态,所以赚的钱多。要懂得体味 工作带给你的美。堵在人民广场的时候,很多司机抱怨,又堵车了,真是倒霉。 千万不要这样,用心体会一下这个城市的美,外面有很多漂亮的女孩子经过,非 常现代的高楼大厦,虽然买不起,但却可以用欣赏的眼光去享受。开车去机场, 看着两边的绿色,多美啊!再看看里程表,一百多了,就更美了!每一样工作都 有她美丽的地方, 我们要懂得从工作中体会这种美丽。

我们反思一下, 谁把自己的行业做到出租车司机这样精确的分析?你如果能认真 的看完这个文章。是不是和我一样有一种醍醐灌顶的感觉。常常感觉工作里只有 工资能给自己动力。其实动力才决定态度,态度决定待遇!

"努力(diligence)" 容属上是一颗天赋

努力就是天赋。

这是一般人死活弄不明白的, 甚至有人有看轻努力的倾向, 高中时候坐最后 一排的差等生经常会说某某人不过努力学习罢了,我要是认真努力,也能学的好。

说的就好像智商很重要,努力不过是手到擒来的事儿罢了。

事实并不如此,所谓努力二字,看似简单,一天十多小时的伏案工作罢了, 其实很难, 因为日复一日的劳作, 至少需要三点保证,

- 1、集中力
- 2. 半まか3. かっ



- 2、精力
- 3、耐力

据我所知,多数中国人所认为的天赋,多半指的是智商,更简单来说就是学习东西上手的快慢。

说实话,学东西上手的快慢,其实大部分人都差不多,但是想要精通某事, 那么比拼的真心就是<u>集中力</u>,精力还有耐力了。

而这三者很多时候其实跟智商差不多,基本都是天生的,就是属于天赋。

所以努力不是什么简单的事情,很多人号称努力,却基本连努力的资格都没有。

或者再说一句,所谓<u>努力,其实不过是假装努力,集中力和效率完全没有,</u> 纯粹是在徒劳耗损精力和耐力罢了。

仔细观察身边努力学习但是成绩不好的同学跟努力工作但是没有业绩的同事就知道了。

如果只有达芬奇的智商才华,却没有他的集中力和耐力,不可能日复一日忍受枯燥的画鸡蛋的,当然这个故事被证伪,但是任何一个有成就的人,都必须经过长时间的训练和工作,挥洒汗水之后才可能有成就,这是普遍不变的情况。

当然,想挥洒汗水,首先你得有较强的集中力和耐力,不幸的是大部分人没有,有的只是憧憬和假装努力。

所以,努力就是天赋,不要小瞧任何一个真正付出汗水的人。

cantaren to open the window and walk out the door to the outside world, and to help them get adapted with the outside civilization and cultures. To exchange the teachers, families and children, in order to help them ramp up to adapt and to merge into each-

others' culture and life.

复旦交大即将合并成立一所新大学

【路边社 2015 年 4 月 1 日讯】魔都的两所著名大学复旦大学和上海交通大学即将合并,组成一所新的大学,现已成立 两校合并筹备委员会,相关准备工作正紧锣密鼓的进行当中。校徽校训已向校友广泛征求意见,初稿已定。

: 下面是百度百科界盛传的上海西南某高校的名校简介。

此前,有传闻称,相关部门还考虑了另外两种方案;同济和复旦合并成济旦(鸡蛋)大学,交大和同济合并成交济(交 际)大学,但都不符合大魔都的战略发展规划而被否决。

据内部人士介绍,两校合并新成立的日诵大学,主要是出于以下考量。

一、为了缓解帝都"圆明园职业技术学院"和"五道口理工学院"合并带来的冲击,确保魔都高校未来在建设世界一流 大学的地位而作出的战略部署。

【路边社 2015 年 4 月 1 日电】,帝都两所大学已于今日进行了隆重的界牌仪式。亲爱的人生只如初见同学,

"人生只如初见"的其中一个意思是以"好奇心和激情"过"今天",它的意思是很深厚的。这也是一种赤子之心!欢 迎来信交流,我还记得你,老师对你的印象非常好,你会很好的!你的信是 2015.5.8 的,今天提前收到了:)

教改的主要对象其实不是学生本身,是老师、家长、和社会。导学案其实很不容易搞,对教师的素质要求非常高,对校 长的要求也极高,你们的校长也换了,不太容易。给你的建议,找对志同道合的小伙伴,互相提升正能量,当好朋友, 并以城相待,导学案学生互动教改的目的就是"以力打力",利用互相的长处补自己的短板。远离负能量的人,他们的 特点是贪图享乐,总是找借口,而不是找方法。也不必把你们想象为边疆,我和你们都接触过,以我 20 年的阅历,你 们的素质绝对不比内地的差!

我们的第一夫人彭丽媛阿姨,其实做了一个非常杰出的女性榜样,最近网页经常流传她的人生价值观,她的人生主题 是:先做人,再做女人!真正的教育主体其实是学生本身!也许老师讲话太苛刻:你自己好了,谁都要你!这个 "你",可以跟教改无关,毕竟,不管怎么改,优秀的学生总是优秀,他们超出别的好多,我们内行人,一看就看得出 来。建议你多读"刘亦婷、孙婧妍、杨元 要多次重复,好书、好榜样不厌其读,人生就是一场复习。

我上次发的内容大体有两类:一类是应付环境的方法,属于"术"类,比如高考类的,面试类的。"术"可以给你名利 成功,但不是最主要的;另一类是"道",是价值观,这是最主要的!如果你有好的天生条件、家庭、环境,当然非常 好,但是,我们看过来,真正可以成为"人"的人,大多不是因为家庭环境优越,都是因为他们自己通过正确的学习和 E确的价值观,得到了他们的"道",他们的名利成功只是"道"的衍生物而已。比如比尔盖茨、比如乔布斯、比如习

还是我在你们怒江民族中学里讲过的(附录),<mark>人要走中庸,实用主义和理想梦想两条铁轨,前方一片多彩(下</mark>图)。

念云南、大理、怒江,这是去年的照片:) http://km2000.us/myphotos/2012China/20140901/

受的段教授:

首先很感谢您在百忙之中还细心的关注我们的成长,也祝您假期愉快,阖家幸福。您发的内容我已经认真看过了, 想受启发,正所谓"改革才会成长与进步",教改做了很多年,我们学校的高中部也曾今试行过导学案,分组学 但却没有取得非常明显的效果,现在的竞争越来越激烈,国家以及社会各界的人对我们边疆教育都很关心,我想请 一个问题,面对教改,对我们边疆把学生来说应该具备哪些素质,能够更好的抓住教改的机会更大程度的发挥自

密的回信

第一夫人: 先做人, 再做女人

1962年11月20日,山东菏泽郓城东南20多里的黄堆集乡彭庄村,一户平凡老百姓的家里,一个可爱的女婴诞生了。这是平凡的一天,然而仿佛是上天安排,谁也没有想到的是,20年后,这位女孩会踏入音乐殿堂,成为中国一名家喻户晓的歌唱家;更没有人会想到的是,30年后的今天,这位端庄迷人的歌唱家的丈夫,会成为中华人民共和国的最高领导人。她也荣登第一夫人宝座,并以其迷人的气质、满怀的爱心和横溢的才华,赢得了潮水一般的拥戴和赞誉。她就是彭丽媛。

下面是"第一夫人"给女人的忠告,看了真的可以改变你今后的人生:

"女人只要管好自己,已经很了不起,干吗要去管男人呢?听话的男人不用管,不听话的男人,要管也管不到;对你好的男人不用管,对你不好的男人,不会让你管;爱你的男人不用管,不爱你的,轮不到你管。"

不管作为男人还是女人,"自立、自强"永远是必须的。

1. 【投资自己】

如果一个女人在最重要的几年中,投资的是一个男人,那么之后的几十年里,你将不断求着这个男人不要离开你。如果你投资的是自己,那么你会很顺利的收获真正属于你的爱情,爱情是以物质为基础的奢侈的精神享受。认准一句话:只有当自己处于一个最好的姿态,才会有好男人来爱你。

2.【做一个独立的女人】

——思想独立。有主见、有自己的人生观、价值观。有上进心,永远不放弃自己的理想,做一份自己 喜爱的事业,拥有快乐和成就感。

——经济独立。不依赖男人。自强自立的女人才更自信、更有人格魅力!

3. 【给自己充电】

现在的社会发展很快,竞争激烈,想让自己在众人中脱颖而出,就必须给自己充电,不断学习各种知识技能,不断完善自己。

4.【做让人赏心悦目的女人】

"没有丑女人,只有懒女人"。

尽可能把自己打扮得:干净、精致、时尚、令人愉悦。女人可以不漂亮,但绝不能没有气质。如果对于自己形象懈怠了、放松了、邋遢了,那么魅力也就减弱了。如果你连自己都不爱自己,那谁还会来爱你!

5.【学会宽容】

看穿但不说穿,该明白的明白,该装傻的时候大智若愚。很多事情,只要自己心里有数就好,睁一只眼闭一只眼,没必要的就不要说出来。在不违背原则的情况下对别人要宽容,能帮就帮,不要把人逼绝,记得给人留条后路。要有包容一切的胸怀。

6.【真正的魅力】

真正有魅力的女人在事业上才华尽现,懂得如何在社交中显示自己的智慧、发挥自己的才干。 真正有魅力的女人在男人面前谈吐风雅、不卑不亢,将女人的美与睿智,机敏与体贴表现的淋漓尽致。 真正有魅力的女人在生活中会主宰自己的命运,会调剂爱人情感,会制造浪漫情调。

7.【学会平衡, 讨人喜欢】

好女人会平衡各种人际关系。不一味追求不切实际的东西,不说三道四制造矛盾,量力而行,量休费

哈佛才女:杨元宁的慈悲之心

2013-6-25 20:01

杨元宁也是如此。外人眼中,她出身豪门,是王永庆的外孙女,她的父亲杨定一则是长庚生技董事长,从 小就是天才儿童,13岁以全巴西最高分考上医学院,21岁就拿到纽约洛克斐勒大学生化博士及康乃尔医学 院医学双博士。

杨元宁 16 岁就出版了 7 本发人省思的童书,17 岁为"纽约时尚周"走秀,18 岁进入哈佛大学就读,修习生物学与东方哲学双学位,并在大学二年级就修完哲学系的应修学分。

特殊教育,感悟哲思人生

她的成绩除了来自聪颖的天赋,更重要的是杨定一特殊的训练——朗诵古典文献。身为科学家与医师,杨定一在研究儿童脑波时发现,朗诵古文时,儿童脑波的状态与静坐时一样,脑波彼此平行如一道巨大的雷射光波,不仅代表着深层的纾解与冥想,更是让大脑发挥创意的必要条件。

至于为什么要挑选古代圣哲的著作?他认为这是让孩子们直接与大师对话,他更要求带领朗诵的大人不要解释字义,他相信孩子们有足够的智慧了解,而这些经文也不至于因为大人的解释而扭曲原意。

从 6 岁起,杨定一就带着她与两个弟弟读经书,从孔子、老子到佛家思想,杨元宁笑笑说:"小时候这样读 古文只是好玩,但那些文字好像有生命,不同时候会跑出来产生新的意义。"

在这么多经书中,最让杨元宁有所感悟的,则是《六祖坛经》,经书所言:"菩提本无树,明镜亦非台;本来无一物,何处惹尘埃。"对她影响深远。9岁时,她与父亲参加5日禅修,在第5天打坐要结束时,杨元宁忍不住嚎啕大哭,杨定一紧张地以为5日禅坐让孩子身体不适,没想到杨元宁却哭着说:"原来人生是一场空。"

16岁那年,杨元宁出版了7本童书,《大地医生》《不再恐惧》《活在沉静中:赞颂大地》《整体疗法》《记得快乐》《大笑老人》《业力:一分耕耘一分收获》等。小男孩吉多因为透过与爷爷对话,体会了生命的意义。书中处处充满佛家哲思,她坦言书中写的道理,都是给大人看的,而智慧爷爷则是父亲杨定一的化身。

她 甚至谈到连成年人都讲不清的"业力",在《业力:一分耕耘一分收获》中说,人生的一切都是将石头丢在水中,激起阵阵涟漪,引发善恶因果,更说:"我们的灵魂或是精神,不论我们叫它什么,也是一样的。即使抛去了这个肉体,我们的灵魂还是永存。真相是,我们原本就是美丽的灵魂。暂居在这皮骨袋里。内在是无限地 光明,永远不灭地闪耀着。"

传承门风,成为他人天使

出身豪门,对杨元宁最大的意义,不是挥霍不尽的金钱,而是最好的教育环境,以及好家庭的"家风"——尽力、勤俭、助人。从小,家族里的长辈就身体力行:"无论碰到多大的困难,一旦立定目标,就要尽全力。"问杨元宁:"你人生遇过最大的困难是什么?"她认真地想了想,回答:"没有,我一定尽力完成。"

她承认自己有完美倾向,常常连杨定一都拜托她放轻松。申请大学时,她比别人早两个月寄出所有的申请 表格;老师建议她不要超过 6 所大学,

她却一口气申请了 12 所,而且每一份表格都费尽心思,强烈表达她渴望入学的欲望。最后她被哈佛大学以 提前申请的方式准许入学,在哈佛所

有的入学方式中,是最困难的。当她获准入学后,轻轻松松放假,别的同学们还在拖延着,直到最后一刻才拚命。

勤俭,自然是这个家族最为人所知的门风。王永庆先生总是一条毛巾用到破。杨定一在餐桌上也有规矩, 他不准孩子们有剩菜,他说:"吃饱,不是理所当然,非洲有几百万人都在挨饿。"

杨元宁也不像一般富家干金爱奢华,她很少买衣服,特别是学期中,宁愿把时间拿来念书,也不花钱血拚;好不容易可以买衣服,总是平价实穿得体就好,一件衣服穿个4、5年很平常。

助人,则是杨定一从小教育杨元宁时,最重要的观念。杨定一在巴西见过太多穷人,知道他们的苦以及自己的富足,所以他从小告诫杨元宁:"你很幸运出生在这样的家庭,更应该帮助人。"

杨元宁的心比父亲期望的还要柔软。从小只要有同学生病请假,杨元宁除了打电话关心,还会帮同学准备好缺漏的功课。曾经有个犹太妈妈握着杨定一的手说:"杨元宁真是个小天使。"

从宾格利高中(The PingrySchool)毕业时,杨元宁除了在学业上获得无数奖项,最让她骄傲的,则是"罗斯奈尔奖"(Russ NeilAward),由全校 250 位同年级学生选出得奖者;

另外,最高荣誉的"劳丹帝奖"(Magistri LaudandiAward),得奖评语则是:"其他奖项或可表扬'最可能经造成就者',但该生乃因'最能够帮助众人缔造成就'而获颁此奖"。

台上综的 更改完美丰丽进入岭州 大三十八十八

杨元宁才20岁,让人欣羡的天赋家世,滋养她,也考验她。然而,最终能让她闪闪发光的,不是出身豪门名校,也不是美貌与才华,而是慈悲心。

许多人期待着当杨元宁 40、50岁,具备了深度的智识与人生智慧后,会做出一番什么事业? 无论如何,人生苦短,若世界因为有了她,而变得美好柔软,就是众人与她最大的福气。

附录:我的第一个禅修(作者:杨元宁,9岁时撰写。

(感恩节于美东新泽西准提五日共修时,让我瞩目关注的元宁小菩萨,年仅九岁却举止安详,颇有小大人气概,其静坐修法与跑香动作,宛然老参模样,持诵咒语时,唇齿随着慢拍快板皆能怡然自得,其专注相应程度,表露无遗。听其小参报告内容,我已不惊讶,特叮咛其父母杨医师夫妇,促成习撰心得报告,用以启发新学,更让老参们不敢小视末学。

--十方学人释首愚 特撰于冬安居准提专修期间)

"…嗡折隶主隶准提娑哈…"一道金黄色的光像玻璃框般的环绕着我,这个光非常的亮,也非常的温暖,在这光圈的环抱下,我遗忘了时间,突然间我看到了准提佛母, 祂就在那边,漂浮在这光圈中, 祂像闪电般的急速飘到我面前,说了几句话,几句我听不懂的话,我注意的听着每一个字,但却完全无法领悟。

她接着对我说"你总有一天会了解的,只要尽力用功,并战胜无明"。

准提佛母在讲完这些话后,就消失了,我对这些话想了很久,"你总有一天会了解的,只要尽力用功并战胜无明"。

"只要尽力用功并战胜无明"这倒底是什麽意思呢?我思索着。晚上,我告诉师父我的感觉及我所见到的, 我表达了我的一些感受并告诉师父我的经历,我紧张的说着:"师父,我在打坐时,我看到了一道金黄色的 光,好像太阳一般的亮,在这光圈中,我看到了准提佛母…"

"很好,讲的很好,很好,我注意你,每炷香都上座,没有溜掉,同时你每一句准提咒都跟得上,这很不容易。你的腿怎样,痛不痛呢?""不痛!我觉得很舒服。我的腿好像麻掉了。不过,我感觉很有精神。谢谢师父您特别从台湾到美国来主持这五天的共修。"

"是的,如果好好用功确实会感觉比较有精神。"晚上在我睡觉以前,我向上帝祷告着,"上帝,谢谢您给我 这样美好的一天,我希望明天还是一样的好,谢谢。"在天刚亮之前,我在我脑海中听到了一个声音,"你 明白的,你会明白准提佛母试着想跟你讲的话的。"

母第二千卜座 我舒彻着她置在师心奇边的蜡烛 它们僵僵的在锹络套 我发觉它们能好似生态 #

一滴滴的烛泪 已流成一池的泪 但你似乎还不知道,是吗? 缓慢中,这蜡烛却已燃烧了一半 当你惊醒时,蜡烛也已跟着消失 而你也失落在那另外的一个世界 蜡烛是珍贵的,生命也是

当 我们开始打坐时,我再次看到这金黄色的光,也看到了准提佛母,这次祂不是飞奔过来,而是缓慢的飘来,她像个天使,准提佛母停留在离我一大段距离的前方,她 说"生命是不容易的,不要浪费你宝贵的时间不快乐,生活太短了,你对蜡烛的观感是对的,生命太短也太苦了,只要尽力用功并战胜无明。"

之后, 祂就消失了, 而我看到的只是一道金黄色的光, 纯洁的像水, 纯洁得像准提父母的心, 纯洁的像无, 我在那时了解了, 生活是不容易的, 生命是短暂的。

在唱颂中,我感受到了这金黄色光给与我的一份活力。

您像太阳般的光亮像星星般的闪耀您是这金黄色的光您像河流般的清净像准提佛母双手般的温暖您就是这纯净的光您像黄金般的发亮像准提佛母佛心般的清净您就是这纯净,金黄色的光来,请您与我同在,现在到永远

…对我而言,时间好像停止了转动,我感觉我好像是永恒的一部分,准提咒在我脑海中昼夜不停的唱颂着, 我好像可以一直坐下去,……一眨眼,这五日的禅修已结束。

此次禅修我注意到了几件事,举例来说,我无法想象师父怎么会如此纯朴,他的每一句话,每一个动作,每一件事,都是以身作则教着我们仁慈,我问我父亲这怎么可能?为什麽师父跟别人那么不同?我爸爸给诉我说,这本来就应该如此,一个人修行越高,他就会更单纯更真实,我想我现在大概懂了。

这是一个很特别的禅修,因为是在感恩节假期举行,我们大家对此机会都心存感恩,特别是此次共修在里举办,因此非常轻松,也有许多小孩参加,因为我父母希望是一个家庭共修,让孩子们也种下菩提和子,这也是为什麽他们使这共修办得较轻松,时间较不紧凑,很多很好吃的食物,许多活动和空间给小

刻人告诉我平常这种共修小孩都不允许和大人一起参加,同时也更紧张,睡觉时间很少,每个人对每件事 也都非常严肃。

自此禅修后,我的生命也跟着转变,许多变化在此禅修时发生,至今,这些变化还一直在发生。我感觉我整个身体还在适应这些变化,有时我感觉不舒服,很累,好像每根骨头,每根筋都在慢慢融化掉,就好像一双毛毛虫在转变成蝴蝶,或像一个人死而复生。

现在,我的生命已完全不同,我的写作也变了,它有着更深的层面,也表达着我的心,我也变成一个较仁慈的人,我好像懂了一些人生的秘密,那是我以前不会去想的,我也开始问一些奇怪的问题,我想其他的小孩不会问,也不会有兴趣的。

举例来说:我会好奇生命是做什麽的,我死后会如何?

这只是一些常常在我脑海中出现的许多问题之一,对于我所有的问题,我父母亲唯一的回答是"静思,往你内心去观察,试着找出答案。"

我永远不会忘记我第一次的禅修,我更感谢师父、开宗师、开基师,还有我的父母亲。我想,不,我确定这将是我一生中最好,最难忘的禅修经验。

孩子们在受苦 多少人因饥饿而死亡 谁说生命是容易的 人们浪费宝贵的时光 互不关心也不快乐 谁说生命是容易的 年老与病痛到处都是 它们所到之处都种下了悲伤 谁说生命是容易的 连修行者 都需忍受痛苦的转变 谁说生命是容易的 或生命是容易的 或生命是永恒的? 最后,我希望留下这几句话:修行胜过一切! 相信它,你一定不会失望,你的人生必定会改变。

谁说生命是容易的

. 叫记过样读

而正是这 习惯。一 李嘉诚 己白手起

气只是

产嘉诚

如果

实基

戶规

要

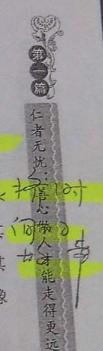
的

有知识成就不了大事业。他首先给过早辍学的自己定下一个近期目标:利用工余时间自学完中学课程。那时的李嘉诚是"披星戴月上班去,万家灯火回家来",每天工作都在15小时以上。这说明,毅力是任何一个赚大钱成大器的人士必须具备的素质。此外,在具体操作上,我们不得不佩服少年李嘉诚所具有的商业资质。那时候实在太穷,买不起新书,李嘉诚就想到一个绝妙的方法。他通过观察,发现大多数中学生将用过的教材当垃圾扔掉。他还发现并赞赏一些有心计的学生,将旧教材出卖换钱。虽然所得菲薄,但毕竟换了钱。

李嘉诚自小心性高傲,他不愿受人施舍领人情,他没有考虑去借钱。他只想,既然有人收购旧书,就会有专做旧书生意的书店。他就四处打听,结果很容易地证实了他的推断。李嘉诚于是到折价书店廉价买旧教材,一次只买一两种。学完之后,又拿到折价书店去卖,再用卖旧书的钱买回"新"的旧书。李嘉诚后来谈起当年节省了几港元买书的钱,言谈表情,比现在赚了几亿港元还兴奋:"先父去世时,我不到15岁,面对严酷的现实,我不得不去工作,忍痛中止学业。那时我太想读书了,可家里是那样的穷,我只能买旧书自学。我的小智慧是环境逼出来的,我花一点点钱,就可买来半新的旧教材,学完了又卖给旧书店,再买新的旧教材。就这样,我既学到了知识,又省下了钱,一举两得。"

勤奋刻苦是一所高贵的学校,所有想有所成就的人都必须进入其一的事。中,在那里可以学到有用的知识、独立的精神和坚忍不拔的习惯。其实,勤劳本身就是财富,如果你是一个勤劳、肯干、刻苦的人,就能像 麦蜂一样,采的花越多,酿的蜜也越多,你享受到的甜美也越多。

命运掌握在勤勤恳恳工作的人手上,所谓的成功正是这些人的智慧和勤劳的结果。即使你的智力比别人稍微差一些,你的实干也会在日积月累中弥补这个弱势。勤奋是走向成功的坚实基础,它是一个助推器,把你自己推到成功面前,而懒惰永远是成功的天敌。



2 20:0

国聪颖的天赋,更重要的是杨定一特殊的训练——朗诵古典文献。身为科学家与医师,杨定 皮时发现,朗诵古文时,儿童脑波的状态与静坐时一样,脑波彼此平行如一道巨大的雷射

着深层的纾解与冥想,更是让大脑发挥创意的必要条件。 洪古代圣哲的著作?他认为这是让孩子们直接与大师对话,他更要求带领朗诵的大人不要

从不开公账。虽然在对社会捐赠方面李嘉诚始终都是大手笔,但在他的 日常生活中, 却是十分平淡、克勤克俭。

直到今天,他戴的只是价值26美元的日本表,他认为,几百元的 日本表,只要耐用准时,同几万元的贵价表并无分别,多花钱就是浪 费;穿的仍旧是10年前的西装,他并不认为名牌的货品一定是高成本 制造出来, 更不认为名牌可以提高个人身份和地位; 他现在穿的皮鞋, 已经穿了七年,仍然没有丢弃,他还说,他穿的皮鞋,其实是塑胶面料 的假皮, 外表乌亮, 不必经常搽鞋油, 也可洁亮如新。漆胶面鞋比较焗 脚,李嘉诚就选大一号的鞋,解决焗脚的问题。实用始终是李嘉诚的消 费原则。李嘉诚添了一个男孙,记者问他如何庆祝?李嘉诚说:"只是 在家里加两碟庆祝。"可见,知悭识俭,自奉节约仍然是老一代潮州人 的美德。

有一次,李嘉诚接受《财经》杂志的采访,记者看见他穿了一套已 经洗得褪色的西装,皮鞋的前面已经裂开了一个小口,便说道:"看到您 我简直难以相信您是华人首富,我觉得您更像一个平凡的慈祥长者。"李 嘉诚听后哈哈大笑。后来他又跟记者讲了一个故事。原来, 在李嘉诚少 年时代,曾经遇到一个算命人。算命人说他天庭饱满,双目有神,生辰 属龙命, 保护星乃水星, 若勤劳苦干, 坚持不懈, 将来定会大富大贵。 于是, 很多人将李嘉诚的发家史看作是命中注定的, 大家也以为发家以 后的李嘉诚肯定过着穷奢极多的生活。讲完这个故事,李嘉诚淡淡地说: "我不相信什么龙命,也不知道什么叫大富大贵,却相信了只要能勤劳肯 干, 坚持不解, 定有所成。如果说从我14岁开始做推销员, 为养家糊口, 不得不如此, 那已经是亿万身家的我完全没有必要再过简单的生活。但 我之所以选择三十年如一日的生活,是因为生活简朴便是最理想的生活 状态。赚钱本身不是一种目的,而是实现人生价值、挑战自我的手段, 所以无论我有多少财富,我的生活享受,与30年前无异。"

嘉诚知道,

。作为华人

世的为富不

十年八年是 七可惜, 补 多年。

一李嘉诚

与的生活

], 名人

只有有 可收取

:只拿

餐也

知 把

'2 20:

多嘉诚 成功受教程 Windheng ChengGongXue JiaoCheng

》的现字,温室里的幼苗是不能够茁壮成长的,他带他们去看外面的困难, 温室里的幼苗是不能够茁壮成长的,他带他们去看外面的困难, 让他们去领会人生的艰辛, 带他们坐电车坐巴士, 又跑到路边报纸难, 让他们去领会人生的艰辛, 带他们坐电车坐巴士, 又跑到路边报纸摊档, 看那一边卖报纸一边还在温习功课的小女孩, 让他们知道什么才是求学态度。他带着两个儿子, 从身边的大众身上去接受、领悟人世的坎坷, 品味该如何去做人。每当星期天, 李泽钜、李泽楷两兄弟必定会跟父亲出海畅游, 这已是多年的习惯, 像一日三餐不可或缺。也许大家感到奇怪, 不就是出海吗? 人人都会, 人人都去。但是, 他们出海畅游的目的, 在于他们要协力上演一幕"压轴好戏"。

据李嘉诚所言:"他们一定要听我讲话。我带着书本,是文言文那种,解释给他们听,然后问他们问题。我想,到今天他们亦未必看得明白,但那却是中国人最宝贵的经验和做人的宗旨。"

做生意跟做人一样,李嘉诚有自己坚守的原则。"有些生意,给多少钱让我赚,我都不赚……有些生意,已经知道是对人有害,就算社会容许做,我都不做。"在滚滚红尘当中,可以辟一处地方安顿好自己的良心,身心亦舒坦。

李嘉诚给儿子们的"最高指示",是凡事要低调,不可大张旗鼓, 大肆渲染。但是在一些适当的场合里,他也会做一些巧妙的安排,让两 个儿子曝光亮相,出现在众人面前。比如在1990年万博家园推出预售 之前,长实集团公关精心安排,让当时的集团执行董事长李泽钜,出现 在媒体面前,接受两本杂志的访问。但是在一些平时场面里,他总不让 儿子"坦面"于众,以免树大招风,无助于心理成长。

李氏兄弟二人,自出道以来,由于"高姿态"而受到老父的责骂、 教训已经不知道有多少次了。有一次,李泽钜按照父亲交待,在用来迎 送贵宾的劳斯莱斯车内装置一台镭射机,由于未做足一百分,而被父亲 训斥两句。即使是这样的小事,李嘉诚还是训子从严,对其"接班" 为日 取同 万 考上医学院,21 岁就拿到纽约洛克斐勒大学生化博士及康乃尔医学

2 16 岁就出版了 7 本发人省思的童书,17 岁为"纽约时尚周"走秀,18 岁进入哈佛大学就读,修习生东方哲学双学位,并在大学二年级就修完哲学系的应修学分。

教育,感悟哲思人生

奴博士。

责除了来自聪颖的天赋,更重要的是杨定一特殊的训练——朗诵古典文献。身为科学家与医师,杨定总儿童脑波时发现,朗诵古文时,儿童脑波的状态与静坐时一样,脑波彼此平行如一道巨大的雷射下仅代表着深层的纾解与冥想,更是让大脑发挥创意的必要条件。

么要挑选古代圣哲的要准?此……

"仁"是一种深入骨影的物质

人都是自私的,因为生命本身具有排他性。这种排他性并不是说我 (10 名) 3 们都要视他人为敌人,甚至不允许别人生存,这种排他性主要是指资源 (10 名) 3 有限,他人先天与你共同消耗、占据一定的生存空间的时候,自然会产生竞争。但是我们不是万能的,在面对纷纷芜杂的世界时,我们无法独自生存,又需要他人的帮助,这就要求人与人互帮互助。

当别人求助一个你从来没有遇到过的问题或事情,在你为别人解决了问题,做了事情的时候,也会给你以启迪,迫使你从新的角度去思考你原来所学的知识和你原来积累的经验,这样。不仅帮助了别人,同时也得到了别人一定意义上的帮助。

在这个世界上,我们每个人都是彼此不同的,各有各的资质与技巧、各有各的能力、各有各的长处和短处。你今天在某个问题上助了别人,而在另一个问题上,你也需要别人的帮助。所以,你今天看似在助人,实际上是在自助。

1973年,石油危机波及香港。香港的塑胶原料全部依赖进口。香港的进口商趁机垄断价格,将价格炒到厂家难以接受的高位。年初的每磅塑胶原料每磅是6角5分港币,秋后竟暴涨到4~5港元。不少厂家被迫停产,濒临倒闭。不过,李嘉诚其时的经宫重心已转移到地产上。因此,这场塑胶原料危机,对他影响不大。至且,长江公司本身有充足物原料走去。

7,000

仁者无忧:善心做人才能走得西

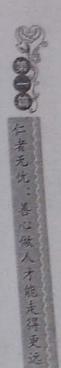
誉、信用。自己一定要树立信用, 才会让人信任。

在早期,李嘉诚经营塑料花厂之时,有一次一个客户订了一微货。但却没有足够资金付款,因此想要取消订单。这微货即使不给这个买家,一样可以找其他买家接手,不怕卖不出去。但李嘉诚最后以较低的价钱卖出了这批货。他觉得,吃亏不要紧,更重要的是体谅他人的处境,因为建立一个长期的商业关系并不容易。既然自己又不是遭到什么巨大损失,何必斤斤计较呢?吃亏对李嘉诚来说,并不会介怀于心中。待人处世,不能以个人的得失为着眼点,而要处处为他人着想。有时看似是一件很吃亏的事,往往会变得非常有利。这应该作为我们普通人处世的座右铭。

外国一个商家有一次因为有经济问题,无法履行合约。但李嘉诚没有追究,双方仍在保持着商业的友谊、良好的关系。这个外国商家可能因为自己没有履行承诺,而李嘉诚没有追究,自己内心有愧,于是投桃报李,就介绍另外一位外国商家找他,向他下了很多订单,更在他所介绍的朋友面前推崇李嘉诚公司的良好信誉,而且生意手法光明磊落,是一个商场上值得合作的伙伴。之后,李嘉诚的公司便因此增加了很多订单,打开了更多的客路和市场。所以,肯吃亏,有时反而是会对自己有利的。

待人以宽的态度,其实也是肯吃亏的一种表现。我们不能花太多钱在自己身上,相反,我们却要多花钱在朋友身上。我们可以对自己节俭,但不可以对朋友、对其他人吝啬。这种宽以待人的态度,必须建立在不怕吃亏,甚至肯吃亏的处世哲学基础上。

在商场上,很多人为了利益斗得你死我活。有时,只要双方其中之一肯退一步,将所占的利益,作轻微的调整,就什么事都不会发生。但偏偏有些人就是硬要执著于个人的利益,不去为对方着想,连少许利益也要自己完全独占。结果可能双方因此大动干戈,或者对簿公堂,又或



ace 11 000

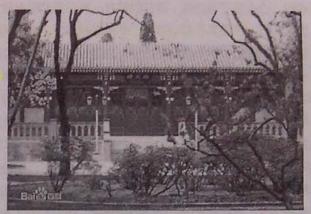
4/2 9

西花厅的海棠花又开了

春天到了,百花竞放,西花厅的海棠花又盛开 了。看花的主人已经走了,走了12年了,离开了 我们,他不再回来了。

你不是喜爱海棠花吗?解放初期你偶然看到这个海棠花盛开的院落,就爱上了海棠花,也就爱上了这个院落,选定这个院落,到这个盛开着海棠花的院落来居住。你住了整整 26 年,我比你住得还长,到现在已经是 38 年了。

海棠花现在依旧开得鲜艳,开得漂亮,招人喜



爱。它结的果实味美,又甜又酸,开白花的结红海棠,开红花的结黄海棠,果实累累,挂满枝头,真像花里山。秋后在海棠成熟的时候,大家就把它摘下来吃,有的把它做成果子酱,吃起来非常可口。你在的时候,海棠花开,你白天常常在繁忙的工作之中,抽几分钟散步观赏;夜间你工作劳累了,有时散步站在通道旁的海棠树前,总是抬着头看了又看,从它那里得到一些花的美色和花的芬芳,得以稍稍休息,然后又去继续工作。你散步的时候,有时约我一起,有时和你身边工作的同志们一起。你看花的背影,仿佛就在昨天,就在我的眼前。我们在并肩欣赏我们共同喜爱的海棠花,但不是昨天,而是在12年以前。12年已经过去了,这12年本来是短暂的;但是,偶尔我感到是漫长漫长的。

海棠花开的时候,叫人那么喜爱,但是花落的时候,它又是静悄悄的,花瓣落满地。有人说,落花比开花更好看。<u>龚自珍</u>在《<u>己亥杂诗</u>》里说:"落红不是无情物,化作春泥更护花。"你喜欢海棠花,我也喜欢海棠花。你在参加日内瓦会议的时候,我们家里的海棠花正在盛开,因为你不能看到那年盛开着的美好的花朵,我就特意地剪了一枝,把它压在书本里头,经过鸿雁带到日内瓦给你。我想你在那样繁忙的工作中间,看一眼海棠花,可能使你有些回味和得以休息,这样也是一种享受。

你不在了,可是每到海棠花开放的时候,常常有爱花的人来看花。在花下树前,大家一边赏花,一边缅怀你,想念你,仿佛你仍在我们中间。你离开了这个院落,离开它们,离开我们,你不会再来。你到哪里去了啊?我认为你一定随着春天温暖的风,又踏着严寒冬天的雪,你经过春风的吹送和踏雪的足迹,已经深入到祖国的高山、平原,也飘进了黄河、长江,经过黄河、长江的运移,你进入了无边无际的海洋。你,不仅是为我们的国家,为我们国家的人民服务,而且你为全人类的进步事业,为世界的和平,一直在那里跟人民并肩战斗。

当你告别人间的时候,我了解你。你是忧党、忧国、忧民,把满腹忧恨埋藏在你的心里,跟你一起走了。但是,你没有想到,人民的力量,人民的觉醒,我们党的中坚优秀领导人,很快就一举粉碎了"四人帮"。"四人帮"粉碎之后,祖国的今天,正在开着改革开放之花,越开越好、越大、越茁壮,正在结着丰硕的果实,使我们的国家繁荣昌盛,给我们的人民带来幸福。

曾记否?遥想当年,我们之间经过鸿雁传书,我们之间的鸿雁飞过欧亚大陆,越过了海洋,从名城巴黎, 到渤海之滨的天津。感谢绿衣使者把书信送到我们的手里。有一次,我突然接到你寄给我的印有李卜克内 西和卢森堡像的明信片,你在明信片上写了"希望我们两个人,将来也像他们两个人那样,一同上断头台" 这样英勇的革命的誓言。那时我们都加入了无产阶级先锋队的行列。宣誓的时候,我们都下定决心,愿为 革命而死,洒热血、抛头颅,在所不惜。我们之间的书信,可以说是情书,也可以说不是情书,我们信里 谈的是革命,是相互的共勉。我们的爱情总是和革命交织在一起,因此,我们革命几十年,出生入死,艰 险困苦,患难与共,悲喜分担,有时战斗在一起,有时分散两地,无畏无私。在我们的革命生涯里,总是 坚定地、泰然地、沉着地奋斗下去。我们的爱情,经历了几十年也没有任何消减。革命的前进,建设的发 展,将是无限光明的、美好的。一百多年来,特别是中国共产党成立以后,我们无数的英雄儿女和爱国革 命志士,为了挽救祖国,建设新中国,被敌人的屠刀、枪弹杀害。他们的忠骨埋在祖国一处处青山下,他 们的鲜血染红了祖国的大地山河。在我们党的鲜艳的镰刀斧头红旗上,在我们的五星国旗上,有他们血染 的风采。无数的战士倒下了,我们这些幸存者,为继承他们没有完成的事业,双肩上的任务很重很重。恩 来同志,有外宾问你,你哪里来的这么充沛的精力去工作?你说:一想到我们死去的那些烈士,我们亲密 的战友们,就有使不完的劲,要加倍地努力工作,全心全意地为人民服务。这也激励着我,使我无限振 奋。我要老骥伏枥,志在干里,烈士暮年,壮心不已,把我有生的余力和余热,更好地为人民多服一点 务。

你和我原不相识,姓名不知。1919年,在我国掀起了五四爱国运动,反帝、反封建、反卖国贼,要救亡图 存。这是以学生为中心的包括工农商的举国上下的最广泛的一次伟大爱国运动,反对签订凡尔赛和约。就 在这次运动高潮中,我们相见,彼此都有印象,是很淡淡的。在运动中,我们这批比较进步的学生,组织 了"觉悟社"。这时候,我们接触得比较多一点。但是,我们那时都要做带头人。我们"觉悟社"相约,在整 个运动时期,不谈恋爱,更谈不到结婚了。那个时候,我听说你主张独身主义,我还有个天真的想法,觉 得我们这批朋友能帮助你实现你的愿望。我是站在这样一种立场上对待你的。而我那时对婚姻抱着一种悲 观厌恶的想法:在那个年代,一个妇女结了婚,一生就完了。所以在我上学的时候,路上遇到结婚的花 轿,觉得这个妇女完了,当时就没有考虑结婚的问题。这样,我们彼此之间,都是非常自然的,没有任何 别的目的,只是为着我们共同的斗争,发扬爱国主义,追求新思潮,追求进步。就是这样的,没有任何个 人的意思,没有任何个人目的的交往,发展起来。我们建立起来的友情,是非常纯正的。我不曾想到,在 我们分别后,在欧亚两个大陆上,在通信之间,我们增进了了解,增进了感情,特别是我们都建立了共同 的革命理想,要为共产主义奋斗。三年过去,虽然你寄给我的信比过去来得勤了,信里的语意,我满没有 在心,一直到你在来信中,把你对我的要求明确地提出来,从友谊发展到相爱,这时我在意了,考虑了。 经过考虑,于是我们就定约了。但是,我们定约后的通信,还是以革命的活动、彼此的学习、革命的道 理、今后的事业为主要内容,找不出我爱你、你爱我的字眼。你加入了党,我加入了共产主义青年团,我 们遵守党的秘密,互相没有通报。我们的思想受了国际、国内新思潮的影响,我们彼此走上了共同的道 路,这使我们的感情不只是个人的相爱,而是上升到为革命、为理想共同奋斗,这是我们能够相爱的最可 靠的基础;而且,我们一直是坚持把革命的利益、国家的利益、党的利益放在第一位,而把个人的事情、

个人的利益放在第二位。我们在革命征途上是坚定的,不屈不挠的,不管遇到任何艰难险阻,都是勇往直前地去奋斗,不计个人的得失,不计个人的流血牺牲,不计夫妇的分离。

我们于1925年的8月结婚了。当时我们要求民主,要求革新,要求革命,对旧社会一切的封建束缚、一切旧风习,都要彻底消除。我们那时没有可以登记的地方,也不需要什么证婚人、介绍人,更没有讲排场、讲阔气,我们就很简单地,没有举行什么仪式,住在一起。在革命之花开放的时候,我们的爱情之花并开了。你的侄辈让你讲你我的恋爱故事,你曾说,就是看到我能坚持革命。我也看到你这一点。所以,我们之间谁也没有计较谁的相貌,计较性格有什么差异,为共产主义的理想奋斗,这是最可靠的长期的相爱的基石和保证。我与你是萍水相逢,不是一见倾心,更不是恋爱至上。我们是经过无意的发展,两地相互通信的了解,到有意的、经过考验的结婚,又经过几十年的战斗,结成这样一种战友的、伴侣的、相爱始终的、共同生活的夫妇。把我们的相爱溶化在人民中间,溶化在同志之间,溶化在朋友之间,溶化在青年儿童一代。因此,我们的爱情生活不是简单的,不是为爱情而爱情,我们的爱情是深长的,是永恒的。我们从来没有感觉彼此有什么隔阂。我们是根据我们的革命事业、我们的共同理想相爱的,以后又发现我们有许多相同的爱好,这也是我们生活协调、内容活跃的一个条件。

每当我遥想过去,浮想联翩,好像又回到我们的青年时代,并肩战斗的生活中去,心潮澎湃,久久不能平静。我现在老了,但是我要人老心红,志更坚,生命不息,战斗不止,努力为人民服务。

同志、战友、伴侣,听了这些你会含笑九泉的。

作者

邓颖超(1904—1992),原名邓文淑,伟大的无产阶级革命家、政治家,著名社会活动家,坚定的马克思主义者,党和国家的卓越领导人,<u>中国妇女运动的先驱。[1] 河南光山</u>人。1925 年 8 月与周恩来结婚。

[落红不是无情物,化作春泥更护花] 意思是花朵并没有忘记根株的恩情,即使凋谢零落,也要化作泥肥,来培育、养护来年春天的花朵,使之更鲜艳。语出<u>龚自珍《己亥杂诗</u>》,全诗为:"浩荡离愁白日斜,吟鞭东指即天涯。落红不是无情物,化作春泥更护花。"

[鸿雁] 课文中指的是书信。

概括:从西花厅前的海棠花写起你不是喜爱海棠花吗?解放初期你偶然看到这个海棠花盛开的院落,就爱上了海棠花,也爱上了这个院落,选定这个盛开着海棠花的院落来居住。你住了整整二十六年,我比你住得还长,到现在已经是三十八年了。

【这些文字可以说是邓颖超与相依相伴数十年的周恩来的在天之灵的心灵对话,表达"你"对"我"的深情,"我"对"你"的怀念,亲切而感人,获得了采用其他人称所无法获得的表达效果。这是直接抒情。】

【第二部分:回忆在中南海西花厅共同生活的日子。】

第三部分 概括: 追忆与周恩来相识、相知、相爱的过程。

当遥想过去,我就会浮想联翩,好像又回到我们的青年时代,又回到我们并肩战斗的生活中去,心潮澎,久久不能平静。

去,战友,伴侣,听了这些你会含笑九泉的。

四部分概括:再次表达对周恩来的一片深情一个"又"字,饱含着无限深意,触发了作者对已经"走了十二的看花人的深情追忆。

主事如昨,萦绕心间,挥之不去,说到动情处,又采用了直接抒情的方法。为了便于直抒胸臆,一开始 了第三人称"他"转换成第二人称"你"。

在是周恩来喜爱的花,二十六年来,他在这个"盛开着海棠花的院落"居住,日理万机之余,常在花下休息,留下许多难以忘怀的记忆。如今,海棠花依旧繁盛,果实累累,而看花的主人已经走了,怎能 因此作者对过去日子的深情怀念。

高往日内瓦,挚爱深情,浸透字里行间。在叙事的过程中,融入自己的情感,使叙述的事件、人物都 着感情的光彩。

花依旧,而看花人已走,不再回来。心中百感交集,情不自禁地问道:"你到哪里去了啊?"切切思 化作一段<u>抒情性</u>极强的文字,思念与崇敬之情,如汩汩泉水奔涌而出。

在欧亚大陆间鸿雁传书的一段往事,表达了两位热血青年共同的革命理想和为理想而献身的崇高精

"曾记否"引出了无尽的回忆。当年,欧亚大陆,鸿雁传书,相知相爱,表现了他们作为革命者的献身和患难与共、悲喜分担的深厚情谊;对在五四运动中相见情形的追忆,表现了这对革命青年的爱国主怀和追求新思潮、追求进步的共同理想;他们在 1925 年结婚,爱情之花和革命之花并蒂开放,体现了封建束缚、追求民主革新的精神;他们与祖国休戚与共,他们的爱情生活也始终与革命事业紧紧联系起,表现了共产党人崇高的理想、坚定的信念和忠贞不渝的爱情。

花厅的<u>海棠花</u>触发对过去有关人物和事件的回忆,把已经逝去的情景再现我们面前。文章朴实自然, 意切。

天到了,西花厅的海棠花**又**开了。看花的主人已经走了,走了十二年,他不再回来了。(句中加点的 学用得好在哪里?)

又"字,包含着无限深意,触发了作者对已经"走了十二年"的看花人的深情追忆。

不在了,可是每到海棠花开放的时候,常常有爱花的人来看花。花下树前,仿佛你仍在我们中间。 这句话,体会字里行间饱含着的深情。)

是楚楚动人的,而由此引出的周恩来与邓颖超之间的故事,恐怕比它还要动人。看到这蕴含着深情每棠花,就会使人们引起许多美好遐想。

青,追忆"看花的主人"。

佛法的重点是希望众生修行脱离六道轮回,往生西方净土, 最终达到成佛的目的。佛法的重点不在劝人为善,做善事或累积 善功,对解脱而言,是必要而非充分。也就是说,是不足够的, 不足以脱离六道轮回。

广钦老和尚的开示有二百多条,上述十条只是其中的一小部分。修行除了以至诚心念南无阿弥陀佛并发愿要往生西方极乐世界外,最好还是要懂一些修行的细节,以修正自己的日常生活行为,否则往生时的果位就不一定很高。以下总结广老对修行开示的一些重点,非常精彩,给所有修行人作一个参考。

(一)首先要粗衣淡饭,知足常乐。不重金钱名誉,因而无争能静。以清淡无争的生活去降低自己的欲望、贪念、妄想。心要长存"知足",因为知足就是"无所求",在修行行持当中非常重要。一开始练习时很不好受,难度极大。要经过长时问的锻炼才会习惯下来。无苦不成道!

55

(二)夸奖赞美我们的,都不是明师,骂我们的,不管对与错,才是真正的善知识。打击我们的人,当他在刺激我们的时候,就是在成就我们的道业,这是逆增上缘。要藉此去磨炼"无我相",要心能转境而不被境所转。此乃西方的资粮,要接受,要承担,内心还要感谢他们给你一个修忍辱的机会,无忍不成道!

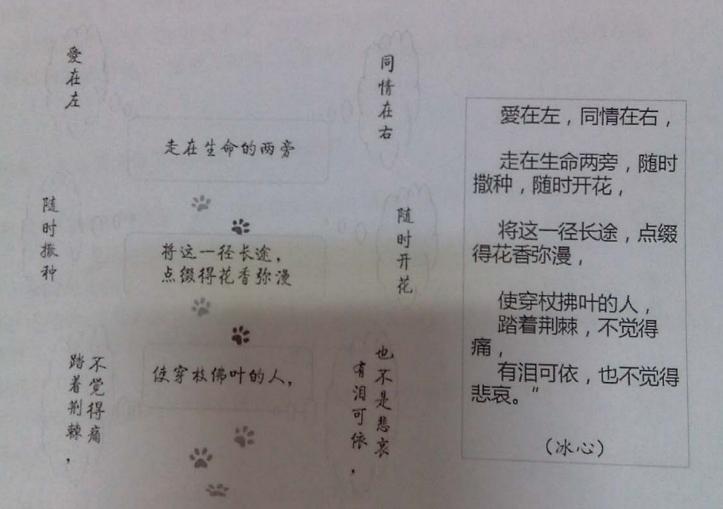
(三)别人不想吃亏而不做的,我们要发欢喜心去做。不好吃的东西而别人不想吃的,我们要发欢喜心去吃。修行就是要吃亏!要心量打开才能去除贪瞋痴等等的坏种子。否则吃不了一点亏,受不住别人的一两句说话,就是没有修行。

(四)老实念南无阿弥陀佛且发愿要往生西 方极乐世界。念佛时请不要计算念了多少句, 否则心存贪念——贪多,这就难以专一,不专 注在佛号上就非老实念佛。很难达至最上层的 境界——念佛三昧。尽量做到念佛念至对境无 心,常持清净心、平常心,无好无坏。 (六)要回光返照,常常作出目我检讨。常思己过,则近"道"矣!一发觉有错误,就要马上进行修改,从一切境中去调整自己。每一个人要将几十年的习气去除,必定要下一番工夫!当你有感觉"艰苦、烦恼"的时候,这就是在修行过程中所遇到的种种考验,这时你必须运用智慧来降伏心念上的障碍,拿出修行的精神来克服万难。因为"有境才好修,无境不成道"。

(七)除了自己正当职业的上班时间外,其余空闲的时间,不要吃喝玩乐,要对上述几点精进努力,莫放逸,假以时日,经过艰辛的锻炼后,才有可能获得法喜或法味,般若智慧在你的内心自然而然的显现,到时你会发出会心的微笑,明白修道的奥妙所在!

图 消華大学

所以, 愛走在左面 · 同情走在右面, 带动我们的人生; 虽然有痛, 但也有欢喜相伴。



愛在左,同情在右,

走在生命两旁,随时播种,随时开花,将这一径长途,点缀得花香弥漫, 使穿枝佛叶的人, 柏拉图、苏格拉底: 爱情、婚姻、外遇、生活、

柏拉图有一天问老师苏格拉底: 什么是爱情

苏格拉底叫他到麦田走一次,要不回头地走,在途中要摘一棵最大最好的麦穗,但 只可以摘一次。柏拉图觉得很容易,充满信心地出去,谁知过了半天他仍没有回去。

最后,他垂头丧气出现在老师跟前诉说空手而回的原因:"很难得看见一株看似不错的,却不知是不是最好,不得已,因为只可以摘一次,只好放弃,再看看有没有更好的,到发现已经走到尽头时,才发觉手上一棵麦穗也没有。

这时, 苏格拉底告诉他: "那就是爱情。"(爱情是一种理想, 很难达到, 也很容易错过。)

柏拉图有一天又问老师苏格拉底: 什么是婚姻

苏格拉底叫他到彬树林走一次,要不回头地走,在途中要取一棵最好的杉树,用来做圣诞树(~~),但只可以取一次,柏拉图有了上回的教训,充满信心地出去,半天之后,他一身疲惫地拖了一棵看起来直挺、翠绿,却有点稀疏的杉树。

苏格拉底问他:"这就是最好的树材吗?"柏拉图回答老师:"因为只可以取一棵,好不容易看见一棵看似不错的又发现时间、体力已经快不够用了,也不管是不是最好的,所以就拿回来了。"

这时, 苏格拉底告诉他: "那就是婚姻。"(婚姻是一种理智, 是分析、判断、综合平衡的结果。)

柏拉图有一天又问老师苏格拉底: 什么是外遇

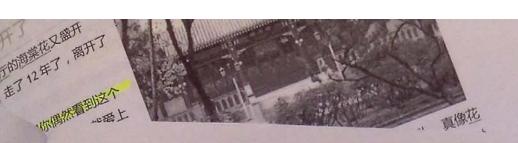
苏格拉底还是叫他到树林走一次,可以来回走,在途中要取一支最好看的花,柏拉图又充满信心地出去,两个小时之后,他精神抖擞地带回了一支颜色艳丽但稍稍焉掉的花。

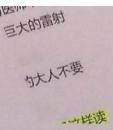
苏格拉底问他:"这就是最好的花吗?"柏拉图回答老师:"我找了两小时,发觉这 是最盛开最美丽的花,但我采下带回来的路上,它就逐渐枯萎下来。"

这时, 苏格拉底告诉他: "那就是外遇。"(外遇是一种诱惑, 亮丽惹人, 但稍纵即逝。)

柏拉图有一天又问老师苏格拉底: 什么是生活

苏格拉底还是叫他到树林走一次,可以来回走,在途中要取一支最好看的花,柏拉 图有了以前的教训,又充满信心地出去,过了三天三夜,他也没有回来。苏格拉底只好





@ 计事大学

走进树林里去找他,最后发现柏拉图已在树林里安营扎寨。

苏格拉底问他:"你找着最好看的花么?"柏拉图指着边上的一朵花说:"这就是最好看的花。"苏格拉底问:"为什么不把它带出去呢?"柏拉图回答老师:"我如果把它摘下来,它马上就枯萎。即使我不摘它,它也迟早会枯。所以我就在它还盛开的时候,住在它边上。等它凋谢的时候,再找下一朵。这已经是我找着的第二朵最好看的花。"

这时, 苏格拉底告诉他: "你已经懂得生活的真谛了。" (生活是对生命中每一次美丽的追随与欣赏。)

还有一次,柏拉图问苏格拉底:什么是幸福?

苏格拉底说:我请你穿越这片田野,去摘一朵最美丽的花,但是有个规则:你不能 走回头路,而且你只能摘一次。于是柏拉图去做了。许久之后,他捧着一朵比较美丽的 花回来了。

苏格拉底问他:这就是最美丽的花了?柏拉图说道:当我穿越田野的时候,我看到了这朵美丽的花,我就摘下了它,并认定了它是最美丽的,而且,当我后来又看见很多很美丽的花的时候,我依然坚持着我这朵最美的信念而不再动摇。所以我把最美丽的花摘来了。

这时, 苏格拉底意味深长地说:"这, 就是幸福。"

大了需要这一概念, 所以也就没有办法利用他们的时间优势。

如果我们对基本需求进行一次审视,就会发现其实人们必需的东西极少。瓦尔登湖畔的梭罗在清点了那些人们生活中堆放的家具、衣服、小摆设后,认为人们只有两个基本需求: 食物和温暖。但即使这样梭罗还是觉得很浪费,他认定粮食的作用仅是提供"体内温暖"。因此,他最终将人类需求简化成了一个词: 维持体温!

不过,我知道没有多少人愿意像梭罗那样简朴地生活,而且对他的话也不必过于较真。但道理却非常明显,即我们的"绝对需要"非常少。我们想象自己需要的东西越多,我们的生活就会变得越复杂。

这些虚幻的需求促使我们去获取,而获取的冲动又支配着我们如何利用时间,这样就限制了我们的自由。因此,我们的需求越多,自由就越发受限。反之,我们的需求越少,也就能越多地享受自由,控制自己的时间。

遗憾的是, 很多人不善于过简朴的生活。他们似乎不愿意节衣缩食。或者说, 如果必须节衣缩食, 他们会认为这是一种侮辱, 一种强加于他们的处罚。

但我觉得,对于青年人来说,简朴的生活就像是在崎岖道路上磨炼自己以掌控生活的一个必经阶段。这不是处罚,而是一项有益的挑战。一文不名的状态完全适合于职业生涯的初期。它可以考验我们的智慧和心境,并恰当地将我们的视线从"物质"转向人和领悟上。它不是灾难!

显然,并不是所有年轻人都有同感。困难之处就在于许多人根本不知道如何节俭,如何过简朴的生活;他们从来没有学习过这项生活技能,应该说,他们的父母和整个社会都对此负有责任。

这也就导致了一个相当棘手的问题,被笼坏的孩子太多了。慷慨和宠溺的家长为他们的子女提供了过度优越的条件,有时还寄予了不切实际的期望。这就像是在子女背上插着的金匕首,对于他们在确立价值观、梳理生活、利用时间等方



面都产生了本质的影响。

如果一个小男孩从小到大,在每次圣诞节和生日时都会收到奢华、昂贵的物,那么他会很自然地把这些礼物和背后的关爱与安全感联系起来(更糟糕是,他们会将礼物看作安全和关爱的代替品),长大后也会不断地在购物中寻舒适和安心,但当他没有办法消费的时候,就会感觉到匮乏。如果一个女孩的长环境是一间洒满阳光、有管家收拾的大卧室,那么她可能很难适应和室友挤一间狭小公寓中过拮据的生活。

因此很多人都混淆了"需要"和"想要"之间的关系。究其原因,至少要部分归咎于家长的慷慨,这一误导行为扭曲了合理的生活期望,以及该在何时抱持这种期望。

显而易见,对于一个刚刚融入外界的学生或年轻人,生活上的奢华是一种不合理且"不正常"的现象。这几年是他们开始认真地对待生活并开创自我人生的一段时期,也是他们踏上探险旅程,靠着自己的能力打拼的一段时期。如果我们希望彰显独立,赢得自尊,那么就不应该不切实际地想象自己可以继续富有家庭的生活方式,哪怕只是稍想片刻。

按照常理,获得回报是一个循序渐进的过程。这是我们生活中的悬念和乐趣,我们感觉自己在进步,在获得能力和知识,我们在金钱、职业发展或各式成就感正因自己的付出而得到回报。不管我们对成功的定义是什么,它都是一点一点显现的。

成功的过程应当细细品味,匆匆而过的结果只然是一

过得还算舒适,但也毫无炫耀之处。我父母开的经济型小汽车很多年都没有换过,我们兄弟姐妹都是穿非名牌、耐穿的衣服。我们这些孩子从不把任何事情看作是理所当然。我有很少的零用钱,但这钱并不是伸手要的,而是通过给家里做杂务挣的。如果我借了几块钱到市区去,剩下的零钱还得带回来。

渐渐地,我们家变得越来越富有,我非常幸运地观察到了一些东西,这些东西的价值和重要性值得我去慢慢品味,为此我对父母充满了无尽的感激。

我所观察到的是:即使家境在逐渐变好,我的父母也没有改变。

我的母亲依旧那么热情、大方,她的朋友遍布城镇的每一个角落,她还是那么关心别人。

父亲依然每周工作6天,穿着卡其布裤子和开衫毛衣,脸上挂着那种着迷的专注神情。

为什么金钱没有改变他们?原因是他们从没把赚钱当作工作的目标。对于我父亲而言,努力工作是因为热爱,迎接挑战让他感到兴奋。钱是最终的产物,但激情和好奇则由始至终。钱是附属品,而非主导的源头。

这种差别的重要性我怎么强调都不为过。子女在接受那些潜移默化的教导时,这一点是至关重要的。

如果父母热爱他们的工作并且乐在其中,那么孩子就会看到工作本身的价值,而且更易于寻求和发现自己的激情所在。

如果父母不热爱或不尊重他们的工作,而只是将其看作是通往财富和地位道路上所必须经历的磨难,那么孩子也会吸收这种思想,这往往会给他们今后的生活,带来很多苦恼和挫折。

我最近听说这样一个家庭, 他们的故事就是这样活生生的不幸案例。

这个家庭中的父亲是个相当成功的投资银行家。我确信很多人真的很喜欢在

可以这么说,我们生活在一个极度迷恋"成功"的社会。

我们争取成功,我们梦想成功,我们在书中阅读获得成功的黄金定律。我们 赞美、羡慕,甚至奉承别人的成功。有时我们也会明里暗里地嫉妒他人的成功。我们似乎认为,成功必然意味着幸福和满足,而成功的缺失只能滋生失望和沮丧。

但有一个问题: 既然所有人都对"成功"如此迷恋,那么我们在谈到"成功"二字时又明白其中多少含义呢?

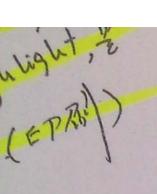
在我看来,"成功"应以个人成就的本质进行定义。那个人究竟完成了些什么?她对别人有帮助吗?他是否发挥了自己独特的潜质?她在工作和生活中是否充满激情和创意?他正在追求的东西中有无内在的价值?

但可惜的是,如今人们对于成功的定义,与本质似乎没有多大联系。我们不再关注企业或事业的本质,而只关注它所带来的回报,这种回报一般都以金钱来衡量。

换言之,我们的关注点似乎是收益,而不是过程。这种重心错位的情况贬损了"成功"的真谛。事实上,人们常说的"成功"二字已成为"高薪"的一个代名词了。

想想看,在很多社交场合,如果说某人是"一个挣很多钱的外科医生"或"腰缠万贯的业务主管"就会给人一种粗鲁的印象。不过,通常当人们谈及某人的"成功"时,这不正是他们的真正所指吗?

然而, 我绝不是说赚钱有什么错, 那不是我的观点。我要说的是, 我们应



Preface

本书谈的是获得与回馈、期望与责任、家庭与社会以及周围环境对我们的在这个社会中,我们被空前的安逸所诱惑,同时又被经济等诸多方面的忧辱心力交瘁,我们拖着空虚的躯壳在求索中迷失了自我。

言之,本书谈到的是价值观、信念和直觉,以及成就美好生活的行为与态 齐上的繁荣一向起起伏伏,唯有人的价值观是最稳健的货币,它为我们赚 赢得心灵的安宁,带来最丰厚的回报。

力,本书还谈到了身份认同,也就是将我们塑造成为独特自我的那些志 龙、决断和机运。

(为,只有将价值观和身份认同看作是同一枚硬币的两面,才能领会其意。我们的价值观引导我们做出选择,而这些选择又塑造了我们的人格。

你打造",虽然这个概念很简单,但打造自我人生的过程却错综复杂、充各种期许和压力很容易让我们迷失自己。无论如何,经济状况和机运都1人生抉择中起着举足轻重的作用。

- 时也是本书最根本的宗旨。 对自己打造。这是最沉重的负担也是是
- ,我们要选择成为什么样的人呢?面临众多的机遇,我们是

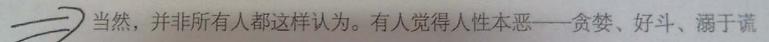
为什么呢?因为所谓的"普通",说穿了就是一个人可以"正常生活",被周围的人所接纳。换句话说,"普通"就是一个人有绝佳的机会来充分展示自己的人生。

这种自我展示的能力来自于我们所拥有的人际和情感价值观,而这种价值观正是从家庭中学习来的,确切地说,是我们通过耳濡目染吸收来的。

我在本书中谈到的一切内容,均建立在这些核心价值观之上。因此我们不妨 对其中一些观念稍作审视,也思考一下它们是如何代代传承的。

如果要列个清单,我认为"信任"是最重要的观念之一。从广义的角度而言,信任可以理解为对美丽世界的坚守。这个世界并不完美,但值得我们付出努力使其变得更加美好。如果你想充分发挥自己的才能,想保持一个良好的心态,那么,抱持"信任"的态度会助你一臂之力!

对世界的信任源于对人类的信任,即使我们并不完美,但仍然坚信人性本事人们都希望做正确的事,但很多陷阱和诱惑会将我们引入歧途。做错误的事情绝非正途,而我们真正的本性,应该是公正而善意的。





读,修习生

Chapter1 - 023

言和欺骗。坦白地讲,我很同情持有这种观点的人。他们无法维系友情、做生意时,无法摆脱算计和猜疑,甚至无法去爱别人。他们吝于付出,生活注定是一种煎熬。

人性本善的信念,是最核心的价值观之一,它可以使我们感受到世间的温情。

这种至关重要的信任感从何而来?它首先来自于一个爱意融融的家庭,以及要有一个安定而互助的社会。

我的成长过程非常幸运。在美国这个高速发展的社会,我拥有一个极其稳定的家庭。伴我成长的那栋房子建于20世纪初,是普通得不能再普通的独栋小屋。我父亲在1958年花费31500美元买下了它,距我母亲儿时的家只隔了两个街区。当时我的外祖父母仍住在那里。我们的周边是所谓的城乡结合部,那时奥马哈市中刚刚开始发展。虽然我们所处的位置是进出城的主干道,但我们的房子更像是一个谷仓,有着电影《鬼哭神嚎》中阴翳的阁楼通风窗。我们还曾经单纯为了好玩。

当父母看到我能够在过马路前小心看好来往车辆时,便允许我步行去看望我外祖父母。前往外祖父母家的路上,我就像是置身在一个充满爱意的气泡或长中。一路上都有亲人与我拥抱。我的外祖母是个典型的家庭主妇——可能现在多见,她曾以此为傲。她总是忙着做饭或是在房子周围忙活。我每次去的时她都会给我做冰激凌甜筒,并在里面加入糖果,给我惊喜。而外祖父则总是我当天在学校的收获。在我步行回家的路上,你是你

但这是在奥马哈,被认为是公正和人心开化的圣地,种族主义竟然也如此盛行。

这种情况令人无比失望,但我也从中领悟了一些道理。首先,人们永远也不 应将宽容看作是天生的事情,而是要积极地去培养这种态度。其次,自欺欺人地 认为偏见是别人才有的缺点,这本身就是一种偏见。

如果种族主义给我上了最富戏剧性的"宽容"课,那么显然,它不是唯一需要深究和学习的课题。

我的母亲一直在向我们灌输宗教"宽容"的观念。我十几岁时,她经常带我去不同的教会,让我体验各种礼拜仪式。我们曾经去过南部浸信会教堂,那里的一位极具煽动性的牧师会通过诠释教义使集会人群达到癫狂状态,站在走廊里的身着白色制服的妇女会随时准备扶住并照顾那些由于过度兴奋而晕倒的人们。我们还去过犹太人教堂,那里的稀奇语言和古老仪式虽然少见,但同样令人敬畏。我们家也有很多相关的书籍,内容涵盖了伟大的佛教和印度教等东方宗教。

不断地学习让我懂得,每一个信仰体系都是到达精神彼岸的一条真切、有效的途径。它们无关对错。那些膜拜者也只是试图触摸神灵的普通人,因此他们可能粗鄙、有瑕疵,但每一种宗教都应获得尊重。我母亲深信,宗教应该将那些追求共同意义与自我超越的人们团结起来,而不是分裂他们。

我母亲在培养我们的"宽容"方面,非常坚定并富有激情,因此我喜欢叫她菩萨妈妈。如果她可以去中东传授教义(有人听的话),今天的世界可能会更加和平!

我们家这些有关宗教和种族的看法,其实是为了教育我们要拥有一颗开放的心。一个人应当时刻尊重他人,尊重不同的观念。一个人总要尝试去理解对方的立场。这是道义使然,也是智慧使然:站在对方的立场看问题,可以让我们的胸怀更宽广。

我母亲高中时一直是辩论小组的成员。她沉迷于激烈而又文明的讨



重了,走了12年了。

次的成绩单,而是我日复一日的实际所学。如果有更多的家长像这样关心子女的教育,我认为孩子们会怀着极大的求知欲和进取心,度过他们的学校生活。

上学和读书当然很重要,但我认为那不是教育最关键的部分。的确,像物理或统计之类技术性的学科必须依靠正规学习,别无他法。但从使我们的生活尽可能丰富而有价值的角度而言,书本和学校可能是教育的工具,但并非教育的本质。

教育的本质是对人性的理解。这里的人性既包括我们自己隐秘的内心,也包括和我们迥然不同的那些人的动机和渴望。这种教育并非来自百科全书或落满灰尘的旧杂志,甚至 Google 搜索引擎,它来自与他人互尊互敬的交往,以及用心聆听。

在我母亲对我灌输的价值观当中,我印象最深的是:她告诉我每个人都有一个值得一听的故事。换句话说,每个人身上,都有值得我们学习的地方。

在我的童年时代,母亲便决定尽可能让我了解更多的人和事。在我很小的时候,我们接待了几个来自欧洲和非洲的交换生。其中有个捷克学生和我们一起住了很长时间。我们家经常有世界各地的来访者。有时我放学回家吃午饭时,就会看到母亲在和客人兴趣盎然地交谈着。母亲通常会轻柔而又犀利地提些问题:他们生活的地方是什么样子?会遇到什么困难?怎样与之抗争?他们有什么样的抱负和梦想?他们的信仰是什么?

尽管对方的回答我无法完全听懂,但在耳濡目染中,我明白了这些交流是非 常必要的。

我还想提一提,我从家里学到的另外一个价值观。我要感谢父亲让我认识到它的重要性,那就是建立属于自己的一种工作态度。

什么是巴菲特家族的工作态度呢?

一花一世界,一树一菩提



人与世界的关系: "假如一个人是对的,他的世界也是对的。"

拿破仑·希尔讲过的一个有趣的故事:有个牧师在星期六的早晨绞尽脑汁准备布道的内容,而他的小儿子却缠着他不放。头痛的牧师在顺手翻开的杂志中找到一张世界地图,便灵机一动把它撕成小片说:"你把它拼起来,我就给你两毛五分钱。"打发了孩子的牧师得意了不到10分钟,就听到胜利的欢呼声。他闻声出来,惊愕地看到在客厅的牧师得意了不到10分钟,就听到胜利的欢呼声。他闻声出来,惊愕地看到在客厅的地板上,拼在一起的地图赫然醒目。"你是怎么拼的?"儿子说:"很简单呀!这张地图的背面有一个人的图画。我先把人拼出来,然后翻过来就好了。我想,假如人拼得对,地图也一定该拼得对。"

一个人的心就是一个世界, 所以叫三千大千世界。



得道 = 心得在事儿上

小和尚问老和尚: "您得道前,做什么?" 老和尚: "砍柴,担水,做饭。" 小和尚: "那得道后呢?"老和尚: "砍柴,担水,做饭。" 小和尚: "那何谓得道?" 老和尚: "得道前,砍柴时惦着挑水,挑水时惦着做饭;得道后,砍柴即砍柴,担水即担水,做饭即做饭。"

我们大多数人,在做一件事的时候,心在另一件事上。我们坐公车,手里在玩手机;我们在吃饭,眼睛在看电视。。我们的企图很多,放不下的事时时放在心上,而不能转移。所以我们做事情觉得累。其实家务劳动没有那么累,因为我们的态度、因为我们没有用心在做,所以我们会累。老和尚讲的,就是这个道理。所以我们看两个人外表在做同一件事,里面的内容可能是不同的。

董事长,从



尼姑 尼姑夫, 大姑姑 大姑父

有一个卖豆腐的小孩总认为尼姑是和尚的媳妇。有一天,一个尼姑去买豆腐,这个小孩就叫她"和尚媳妇"。这可气坏了尼姑,没给豆腐钱就走了。

小孩坐在地上就哭。这时正好一个和尚路过,小孩上前抓住他说:"你媳妇买豆腐不给豆腐钱!"和尚说:"我哪儿有媳妇?""就是那个尼姑呀。"

"你叫她大姑姑她就会把钱给你了。"小孩高兴地去找尼姑:"大姑姑,你把豆腐钱给我吧。"尼姑见小孩不再叫她"和尚媳妇",很高兴地给了钱,问:"是谁让你这样叫的?""大姑父。"]



毛泽东谈怎样使猫吃辣椒

五十年末,在上海流传着毛泽东怎样使猫吃辣椒的故事。一天,毛泽东向刘少奇和周恩来提了一个问题:"你们怎样才能使猫吃辣椒?"

刘少奇首先说:"那还不容易,你让人抓住猫,把辣椒塞进猫嘴里,然后用筷子捅下去。" 对于这种解决方法,毛摆了摆手说:"每件事应当自觉自愿的。"



(風) 清華大学

★/四个老婆(★/	1
上 地狱与天堂的广告 (★)	1
康配看病与同仁 堂	2
尼姑 尼姑夫,大姑姑 大姑父	4
开心的八兔	4
差不多先生传·胡适·	5
野草 作者: 夏衍	6
禅的故事: 得道 = 心得在事儿上	6

(★)四个老婆(★)

佛对人生的比喻

释迦牟尼在一次法会上说: "有个富商共讨了四个老婆:

第一个老婆伶俐可爱,整天作陪,寸步不离;

第二个老婆是抢来的,是个大美人:

第三个老婆, 沉溺于生活琐事, 让他过着安定的生活;

第四个老婆工作勤奋, 东奔西忙, 使丈夫根本忘记了她的存在。

有一次,商人要出远门,为免除长途旅行的寂寞,他决定在四个老婆中选一个陪伴自己旅行。商人把自己的想法告诉了四个老婆,

第一个老婆说: '你自己去吧,我才不陪你!'

第二个老婆说: '我是被你抢来的,本来就不心甘情愿地当你的老婆,我才不去呢?'

第三个老婆说: '尽管我是你的老婆,可我不愿受风餐露宿之苦,我最多送你到城郊!'

第四个老婆说: '既然我是你的老婆, 无论你到哪里我都跟着你。'

"于是商人带着第四个老婆开始了旅行!"

最后,释迦牟尼说: "各位,这个商人是谁呢?就是你们自己。"

在这则故事里,

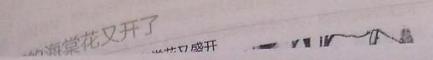
第一个老婆是指肉体, 死后还是要与自己分开的;

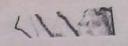
第二个老婆是指财产,它生不带来,死不带去;

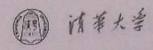
第三个老婆是指自己的妻子,活时两个相依为命,死后还是要分道扬镳;

第四个老婆是指自性而言,人们时常忘记它的存在,但它却永远陪伴着自己。

┌★┘ 地狱与天堂的广告 (★ノ







师。 他的名誉越传越远,越久越大。无数无数都学他的榜样。于是人人都成了一个差不多先生——然而中国从此就成了一个懒人国了。

野草 作者: 夏衍

有这样一个故事。

有人问:世界上什么东西的气力最大?回答纷纭的很,有的说"象",有的说"狮", 有人开玩笑似的说:是"金刚",金刚有多少气力,当然大家全不知道。

结果,这一切答案完全不对,世界上气力最大的,是植物的种子。一粒种子所可以显现 出来的力,简直是超越一切。这儿又是一个故事。

人的头盖骨,结合得非常致密与坚固,生理学家和解剖学者用尽了一切的方法,要把它完整地分出来,都没有这种力气,后来忽然有人发明了一个方法,就是把一些植物的种子放在要剖析的头盖骨里,给它以温度与湿度,使它发芽,一发芽,这些种子便以可怕的力量,将一切机械力所不能分开的骨骼,完整地分开了,植物种子力量之大,如此如此。

这,也许特殊了一点、常人不容易理解,那么,你看见笋的成长吗?你看见过被压在瓦砾和石块下面的一颗小草的生成吗?他为着向往阳光,为着达成它的生之意志,不管上面的石块如何重,石块与石块之间如何狭,它必定要曲曲折折地,但是顽强不屈地透到地面上来,它的根往土壤钻,它的芽望地面挺,这是一种不可抗的力,阻止它的石块,结果也被它掀翻,一粒种子的力量的大,如此如此。

没有一个人将小草叫做"大力士",但是它的力量之大,的确是世界无比。这种力,是一般人看不见的生命力,只要生命存在,这种力就要显现,上面的石块,丝毫不足以阻挡,因为它是一种"长期抗战"的力,有弹性,能屈能伸的力,有韧性,不达目的不止的力。

种于不落在肥土而落在瓦砾中,有生命力的种子决不会悲观和叹气,因为有了阻力才有磨炼。生命开始的一瞬间就带了斗争来的草,才是坚韧的草,也只有这种草,才可为傲然地对那些玻璃棚中养育着的盆花哄笑。

禅的故事:得道 = 心得在事儿上

小和尚问老和尚: "您得道前,做什么?" 老和尚: "砍柴,担水,做饭。" 小和尚: "那得道后呢?"老和尚: "砍柴,担水,做饭。" 小和尚: "那何谓得道?" 老和尚: "得道前,砍柴时惦着挑水,挑水时惦着做饭;得道后,砍柴即砍柴,担水即担水,做饭即做饭。"

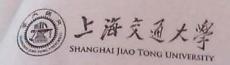
3 对儿关于:

关于高考能力·关于综合能力

关于理想·关于坚持

关于德育与内功·关于价值观与人生素质

1 关于高考的短期目标和学生的综合实力共进培养	
1.1 高考的能力培养:	2
1.1.1 学习的能力-准备好自己	2
1.1.2 考试的方略 - 如何考试	3
1.1.3 高考范例, 他山之石:	4
/1:24 基本素质、综合能力-【坚持】坚持的能力与培养:【态度】想方法、	不要找借口。【聪明】聪明有方法,
条理化的方法: 5W1H 【英语】:	5
2 关于坚持理想	
2.1 选择理想、寻梦	7
2.1.1 背景-上了大学没了梦:	
2.1.2 一些寻梦的方法: 学习 + 读书 + 时间	7 H - 12 - 1 K=
2.1.2 一些寻梦的万法: 学习 + 读书 + 时间	1947年为了孙力、何为
关于德育、内功、关于人生素质、价值观	
3.1 开悟-明白的人生才美: 关于眼光、关于美的眼睛	
3.2 中国姓"中","中庸"是什么?为什么是"中"国人的智慧	
3.3 爱, 慈悲, 善良的心, 关爱的心	



博闻 博雅 博学

一一在 2014 级新生开学典礼上的讲话

校长 张杰

2014年9月14日

quote: 在当今社会急功近利的浮躁氛围下,你们能否在大学完成人生最重要的成长转变:从"习惯被安排"到学会主动担当,从被动学习到自主探究,从跟随别人到独立思考。因此,在大学生活正式开始之前,我希望你们做的最重要的一件事情,就是"唤醒"你们内心深处的梦想!正如我在给你们的第一封信里与你们分享的,"世界上最快乐的事,莫过于为梦想而奋斗"!

亲爱的 2014 级同学们:

今天,我们在这里欢迎各位新同学加入交通大学这个大家庭。相信你们大多数人都是第一次离开家乡、离开父母,在今天的典礼现场,也有不少你们的家长和中学老师,在此,我提议大家首先将最热烈的掌声送给他们。

此时此刻,也许你们还在赞叹 5000 亩的霸气校园,但接下来你们可能就要为上课得早起、课间"拼车技"而苦恼了;也许你们还在赞叹"我是学长""我是学姐"们的热情引导,但接下来你们需要接受的现实生活是"学长只能帮你到这儿了";也许你觉得今天开启学霸模式尚早,但研一法硕的顾婷同学昨晚已经开始坐在教室自习了;也许你们还沉浸在"大一不军训"的暗暗窃喜中,但是我实在不忍心提醒你们,入学英语分级考试马上就要到来……

同学们,你们能够进入交大,已经证明你们是同龄人中的佼佼者。从今天起,大学的蓝图将在你们面前展开,这里有美丽的校园、知识的海洋、丰富的选择。因此,我相信你们会有精彩的生活,也相信你们会顺利毕业,更相信你们会找到体面的工作。但是,让我担忧的是,在当今社会急功近利的浮躁氛围下,你们能否在大学完成人生最重要的成长转变:从"习惯被安排"到学会主动担当,从被动学习到自主探究,从跟随别人到独立思考。因此,在大学生活正式开始之前,我希望你们做的最重要的一件事情,就是"唤醒"你们内心深处的梦想!正如我在给你们的第一封信里与你们分享的,"世界上最快乐的事,莫过于为梦想而奋斗"!

1896年,因"兴学、储才、自强"之梦想,今日交大之前身南洋公学应运而生。从建校之初的"精英治国"梦,到三十年代的"实业救国"梦,再到改革开放初期的"知识立国"梦,一百一十八年来,交通大学始终在追寻梦想的道路上奋力前行。"交通"为名,"大学"为道。"交通"二字出自中国设古老的哲学著作《易经》,"天地交而万物通,上下交而其志同",阐释的是一种宇宙观和价值观,

思源公益远程课程提纲

- 视频: 交大、清华、北大、美国清华、上海、世界
- 大学: 大学是……的第一块敲门砖; 大学的目的不光是①学会得到面包②而且使得到的面包味道 更好
- 基本素质, "德"育,综合能力,内功
 - 【坚持】持之以恒为成功之本;【态度】想方法,不要找借口;【习惯】人生的财富重复 而得;【方法】5W1H;【英语】读写听说精与粗
- 2 学习的能力-准备好自己
 - 一是要处理好快和慢,速度和深度的关系。"快"就是速度,是熟练, ……"慢"呢, 就 是要对知识关键点和自己的软肋点有真正的学习、真正的理解。
 - 二是学习兴趣和学习动力的调动,学习的积极性调动,多使用教与学的互动。
- 3 考试的方略 如何考试
- 【分数是怎么定的】考试=平时的一个学习和生活结果的一个测验,正常的会白给你60分的 及格分数,
 - 【考试攻略】1)先把所有的题看一遍,用几10秒钟……
 - 【考试:心理战术】大部分考生都做过无数次模拟考试,只要……由于心理因素低了分数, 有点儿冤,应该避免。
- 1 高考范例,他山之石
- 哈佛女孩儿刘亦婷 · 清华理科应艺琳 · 文科状元孙婧妍 · 学霸与学神的经验之谈







,就不会出卖她, 学会了用建设性的 的做法不仅没有

度動在而大声喊着。说完也一头钻进水里追她去了…… 呢!"我在后面大声喊着。说完也一头钻进水里追她去了……

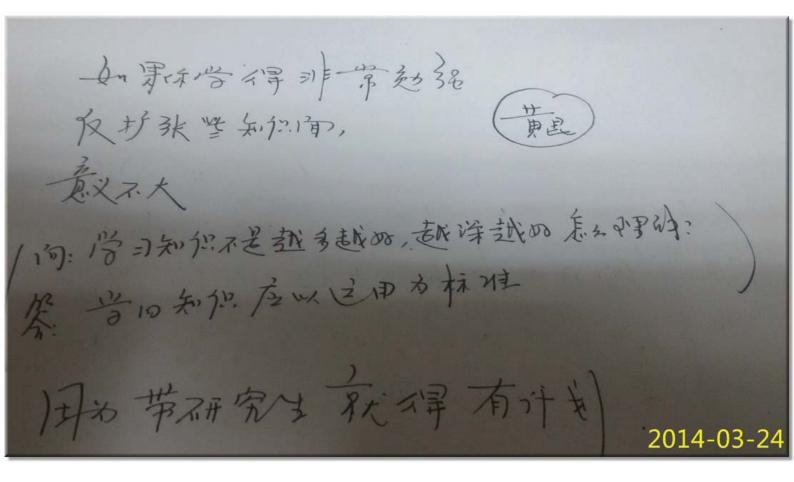
勤劳成习惯,心更灵,情更雅

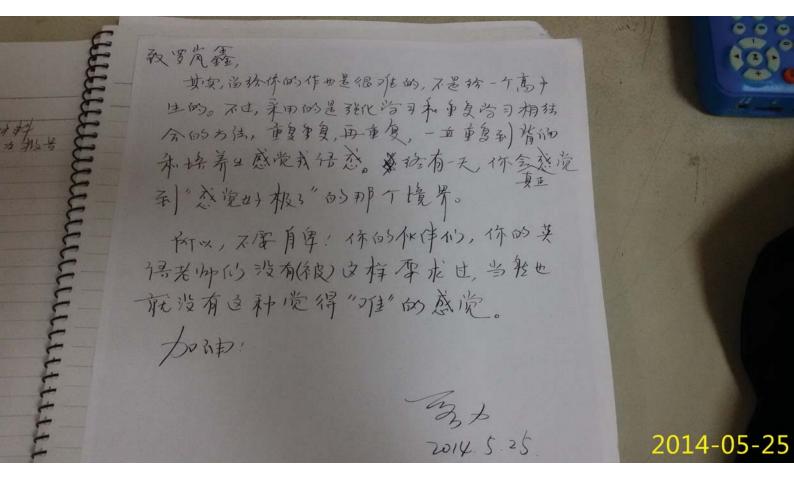
婷儿从3岁起就开始承担力所能及的家务活,这个规矩坚持到五年级时,她早已习惯于做爸爸妈妈的小帮手了。婷儿每天都要拖地、浇花、倒垃圾,还经常为自己炒菜做饭,没有一点独生子女"小皇帝"的坏毛病。如果放学回来爸爸妈妈不在家,她放下书包就做作业,作业做完了就主动就们做饭。

婷儿知道,做家务也是爸爸妈妈培养她好习惯的一种方式,主要培养她的细心、耐心、责任心和独立性。每次遇到特殊的家务活,则是难得的作材料,婷儿总会非常投入地去做。从她的日记中可以清楚地看到,婷儿对劳动没有半点抗拒心理,而是欣喜地感受着劳动的乐趣。

2014-03-01

妈还邀请我明 大人陪着,会 不会出事呢! 晓艺来,"水 丁强多了!

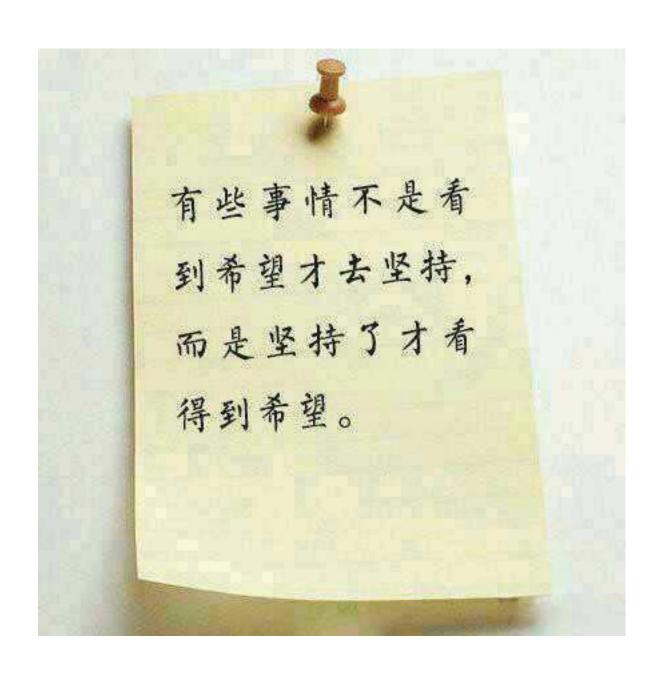




社大核训:爱国世步,民主科哈 清华核训:有强不息,厚德裁约 交大核训:你水思源,思源致远 MASA 向5 = 5 智超。 ①1年11年深处有什么? ②我们是,样才能到到8儿? ③在这个探索中选样让我们的性活更美好? 一大同爱路,在海茫茫,草等冷子来运方大同爱路,和国主兴,行健不见.终自强.

2014-05-30







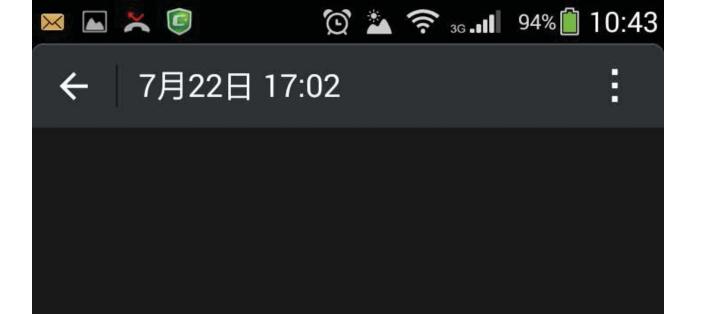


风雨交大党中央(交大校长书记 办公的地方)









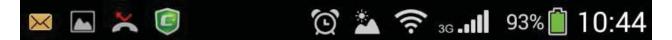


这幅画可以复习一辈子









← 7月4日 20:25

会热出来的。



祝进入暑期的童鞋们。











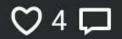




一件妈妈不做的事,他做了,伟 大吧









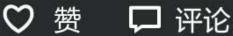


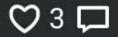


母亲节又快到了,祝她们快乐🥞











← 5月7日 11:55

为什么把你拉黑(可以有,别"太")?

- 每次发太多,把别人都盖过了~ 1.
- 2. 负能量太多。
- 广告太多,这是朋友圈啊,是给朋友的一 3.
- 4. 转载太多,没自己的东西,也别布道。
- 5. 朋友=志同道合=互相鼓励=味道≠商业≠spam+

也是一种尊重别人









← 详情



段力

记者在北京街头采访,:大妈,您觉得沙尘天气给您带来什么影响?;大妈说:影响太大了!首先就是你得看清楚我

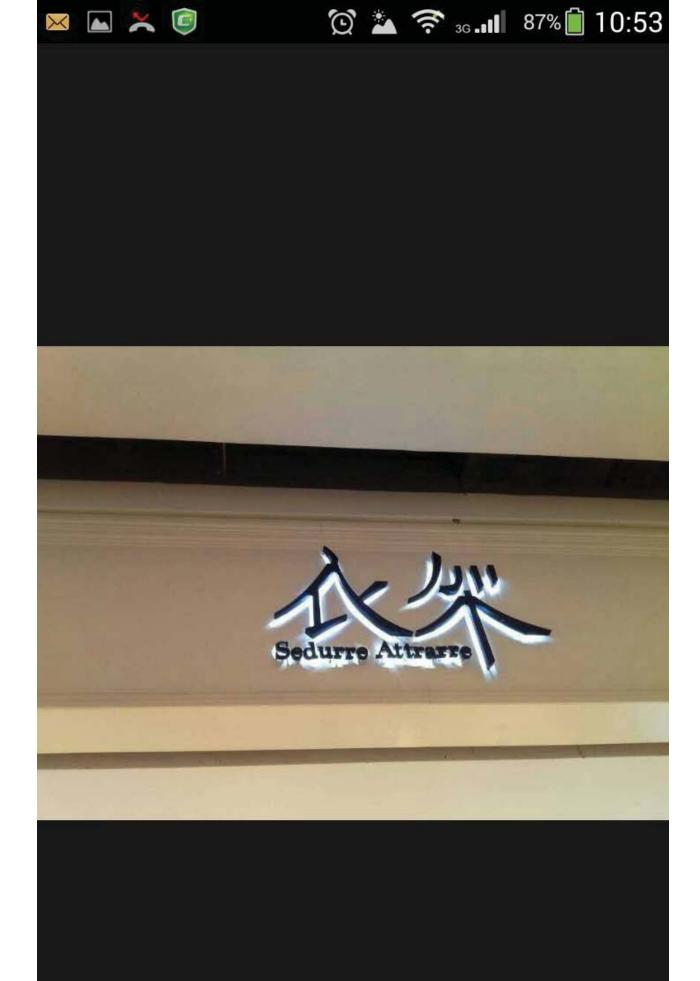
是你大爷 🥯 🤣

4月17日 13:02 删除

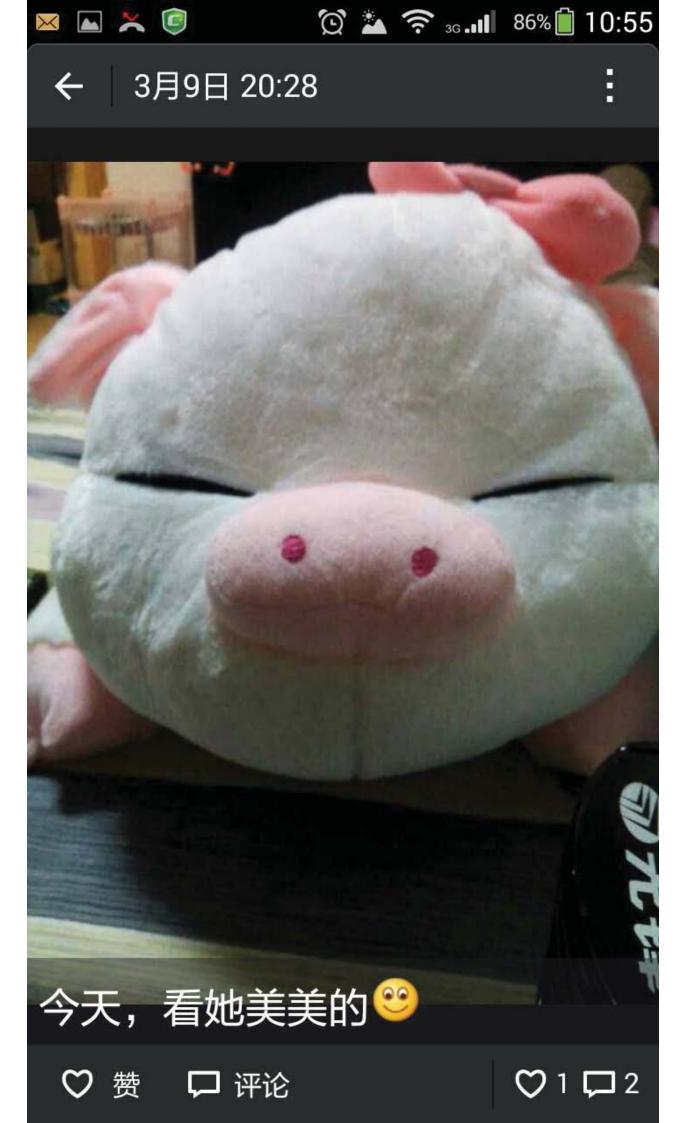


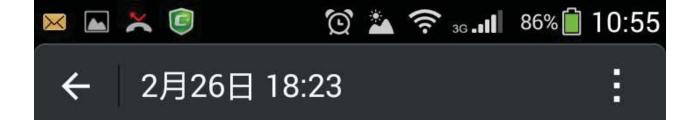






衣架卖完了~莘庄百盛商城~







"只有初恋般的热情和宗教般的意志,人才可能成就某种事业",













羊年喜羊羊,遥祝节曰快乐。~灰 冭狼敬上∼









情人节老朱在收、发微信







回家了,大吃吧、、

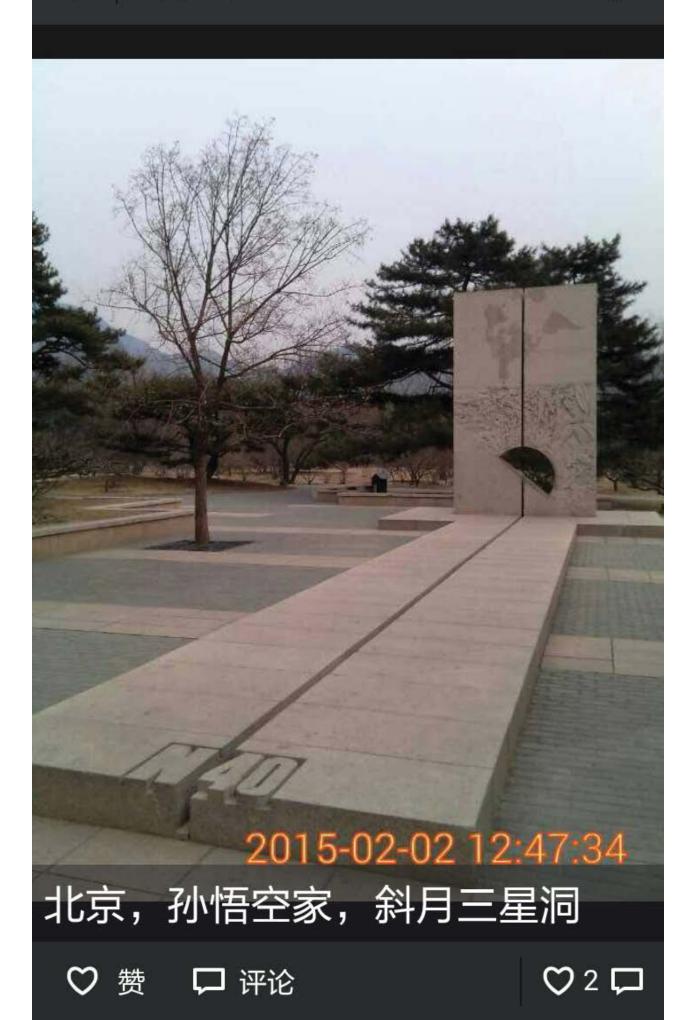


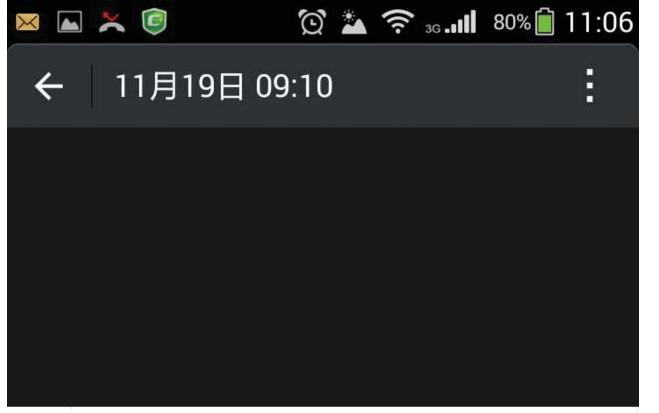






← 2月5日 22:34





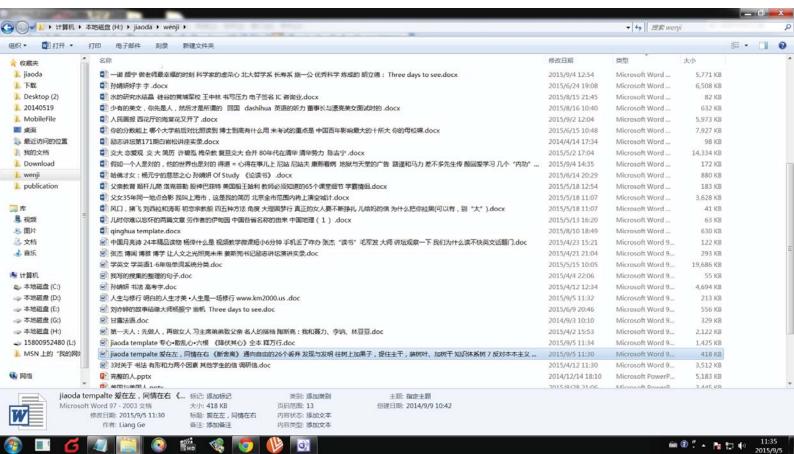


孔明对简单生活的解释









念奴娇 追思焦裕禄

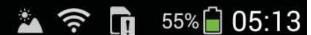
习近平

魂飞万里, 盼归来, 此山此水此地。 百姓谁不爱好官? 把泪焦桐成雨。 生也沙丘, 死也沙丘, 父老生死系。 暮雪朝霜, 毋改英雄意气!

依然月明如昔,思君夜夜,肝胆长如洗。 路漫漫其修远矣,两袖清风来去。 为官一任,造福一方,遂了平生意。 绿我涓滴,会它干倾澄碧。

The good life speakalot languages good friends food The Good job ect read, study cleaning dressif 2014-11-08 11:49:56

中国地理般 和湖南广西河山 五沙云贵杨方依 酒的香油段



× 富兰克林读书俱乐部

小A总结的对,我们之所以看起来衰老,是因 为我们用老年人的心态,过着老年人的生活。

成熟跟年轻并矛盾,也不代表衰老。我不知道 二三十岁的年轻人,表情历经沧桑,穿衣服老 气横秋,做事情不温不火,是真的在慢慢成熟 了,还是在故作深沉,用所谓成熟的外表来掩 饰懦弱又慵懒的内心?

要想看起来年轻,就要年轻的活着。

当我发现岁月毫不留情的在我的脸上和心里留下痕迹的时候,我对自己说要做点什么了。

多运动, 多体验, 多出去走走。

少抱怨,少八卦,少看电视剧。

最近被人说活力四射,好奇心强,我当这是赞 美吧。

看到六十二岁的赵雅芝在老人院的那张照片,