

北大校训：爱国进步，民主科学

清华校训：自强不息，厚德载物

交大校训：饮水思源，思源致远

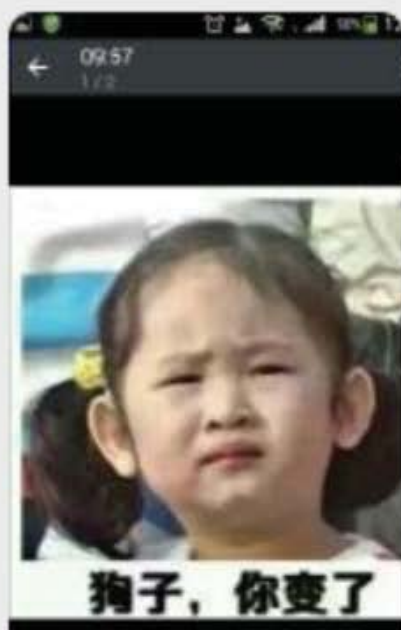
NASA的三个理想：

- ① 宇宙深处有什么？
- ② 我们怎样才能到那儿？
- ③ 在这个探索中怎样让我们的生活更美好？

2014-05-25



Marriage & Relations
经营婚姻，经营友谊



软件未注册



2014-03-13



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！



黄昆 1947年4月1日给杨振宁的信

平和

振宁：

……我对你所形容的感觉和 disillusionment 却完全不觉得隔膜。你的烦恼不正是我的烦恼，因为我们“处境”不同，可是我知道如果我在你地位，感想大概差不多，几乎无疑的，disillusion 要更深一点。凡是我能达到的，没有不是立刻失去其意味，变得平淡之极。一来这是人之本性，二来在我们中国落后情形中，有梦想的人自然把精力都放在“向上”而忘记了人生的路本应该是平的。在翻着眼睛向上看造成我们人格的阶段中，我们也未能培养成欣赏这世界所能给予的 calmer 的享受，这更使得没有 excitement 的生命索然无味。物理对我大概将永远是敲得半开半闭的门，不得登堂入室，总剩个挣扎之地。不能说它平淡无奇，也就不觉得其意味之“flat”。

最和你感想相同的是，我也发现做研究多多一半的时间是做 Routine。我在有一天似乎忽然觉悟，理论物理和实验物理原来如此之平行。以前总以为作实验的，自然许多时间都是安这样，装那样。但是理论物理

刚合休修顶聪明 那五十忽然休合作理论工作一样的得把一半时间用在

general theories
力，我循的路线大概更
人讨论他们的问题，和
像由天上掉下了地，
两宗好处，一来我的
theoretical school，
的研究是值得去作
讨论他们的问题
后也不该走上绝
碎，英国人的方
己 Mathematic
Group theory
他自己都弄
头绪，下来
Minkowski
对论不干
General
而 pred

2014-03-10



*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



资讯民大双小塔



女子开信

黄昆 1947 年 4 月 1 日给杨振宁的信

5

我等于已经放弃。另外同室的一个女研究生(相当 intellectual, 毫无 feminine attraction)暑假和她哥哥和一个朋友去巴黎, 因为她和我同时来 Bristol, 十分熟, 又知道我去瑞士不成的事, 所以约我是否愿加入, 我是还没有全决定。好处是他们还可以说法文, 坏处是和他们大概还是能和中国好友同去一样自在尽兴。使我犹疑的是, 如果我不去, 也许没有适当去的机会, 所以暂为悬案。

2014-03-10



1月16日 11:23



东方欲晓

莫道君行早

万里长城人未老

风景这边独好

毛 = 东 署

毛二东诗一首

📖 赞

💬 评论

📖 1 💬 2

去文去奢
心境徐清
道遙唯朴
懿德日臻

2014-01-06



段力

开锅煮皮，闭锅煮馅的物理是什么？

1月30日 08:47 删除



崔小♀开
求解

1月30日 22:08



段力

1月31日 18:36

闭锅造成压力，把热压到里边，馅就熟得快；发芽瓶原理类似，我做了二个，在瓶盖上打孔，也是造成内压，促进发芽。这个原理应该对农生院有用、、



崔小♀开回复段力
👍点赞

1月31日 19:06

评论



发送

岁月不是辉煌
岁月亦不是苍桑
岁月就是苍桑

陈佳演唱

学会成熟需要

忍耐坚强

感谢岁月刻画了我的伤

面对生活学会了

平静.善良

曾经渴望飞翔

感谢带着伤口成长

让我勇敢坦然

路会很广,人生很长

无论多沧桑,岁月仍苍桑



2月19日 20:37



📖 赞

💬 评论

📖 2 💬

竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。
沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。
一语天然万古新，豪华落尽见真淳。

昨夜西風凋碧樹，獨立高樓，望
盡天涯路。

滄海橫流安是處，世事紛紛何足理。



2月26日 18:23



“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”，



赞



评论



4



- 一切同通。阴处界三，不能为证
- 善得通连，觉通如来
- 明觉
净极明生，明极觉满。
- 欲习即除，离欲心现
- 清净禁戒如大明悟，名号如来
- 圆光成音，报音露妙
- 净空现前 引发无际
身心轻安 成寂静乐
- 十方山河 得无障碍
- 觉明虚静，犹如晴空
- 观诸世间大地山河如镜峯屹
来无所粘，过无踪迹
- 身心浩然，得无障碍
是诸大众 各二月知
心遍十方 见十方空



5月9日 10:22



母亲节又快到了，祝她们快乐 😊

📖 赞

💬 评论

📖 3 💬

故人西辞黄鹤楼，烟花三月下扬州。
孤帆远影碧空尽，唯见长江天际流。

月月之行 若在其中
星汉灿烂 若在其里

盈缩之期 不独在天
养怡之福 可得永年

高山仰止，景行行止

文章千古事，得失寸心知。



6月21日 18:37



一件妈妈不做的事，他做了，伟大吧 😊

❤️ 赞

💬 评论

❤️ 4 💬

中國地理歌

周恩來

兩湖兩廣兩河山
五江云貴福吉安
四西二寧青甘陝
滇內香台此上天



7月4日 20:25



会熬出来的。



祝进入暑期的童鞋们。。。

@ 玛斯 weibo.com/masli

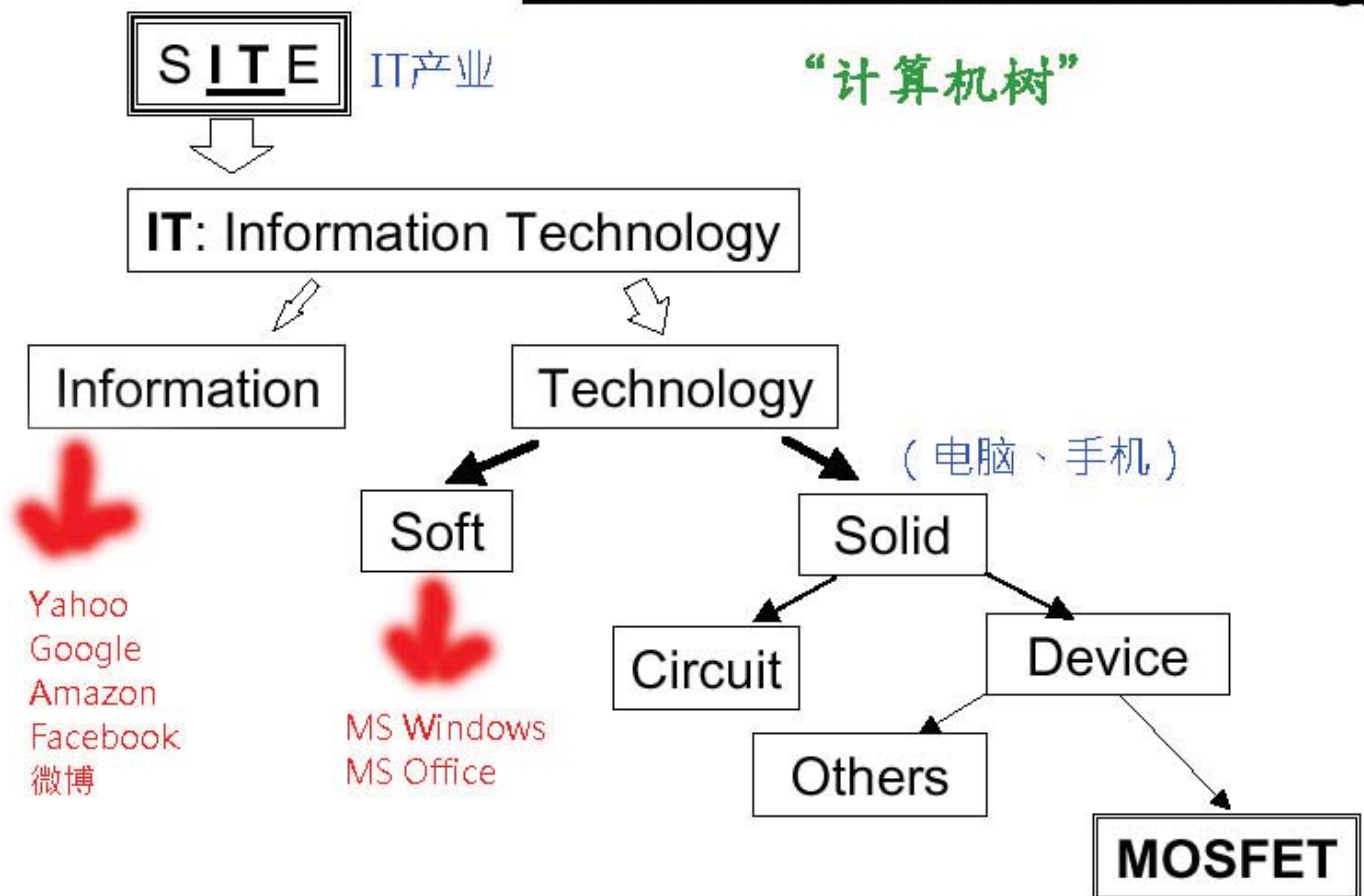
♥ 赞

💬 评论

♥ 1 💬 3

Tree of Information Technology

“计算机树”



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。

—习近平

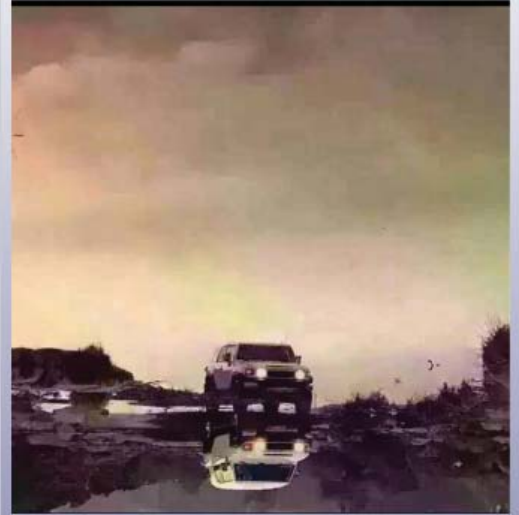


转自李光兄。若真为大大所言，中华善哉！





不同的角度，不同的眼光，同一个世界，同一件事情



不同的角度，不同的眼光，同一个世界，同一件事情





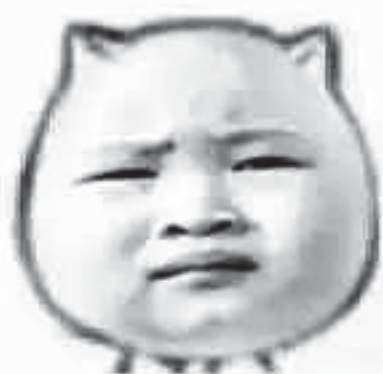








真的吗？，那爽死了



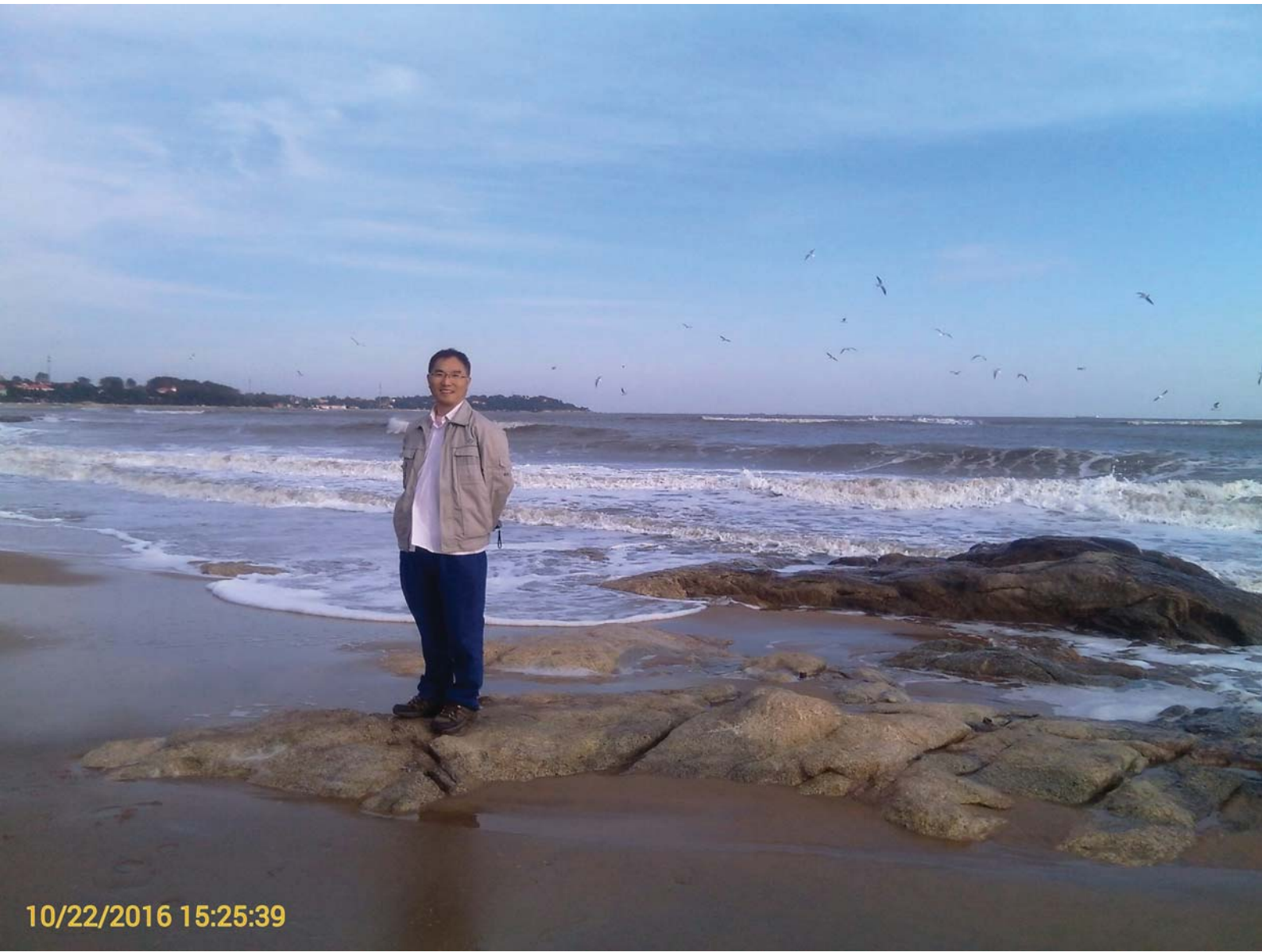
狗子，你变了



爱疯苹果 mini

可以连皮吃的苹果





10/22/2016 15:25:39









10/02/2016 12:31:08



10/02/2016 12:30:54





上海交通大学第一届“源创杯”颠覆性技术创新创意大赛
THE FIRST "YUANCHUANG" CUP ORIGINALITY AND CREATIVITY CONTEST OF DISRUPTIVE TECHNOLOGY OF SJTU
2016



虚位以待

WANT YOU



大赛详情请扫描二维码

主办单位：科学技术发展研究院、学生工作指导委员会 协办单位：国家大学科技园 承办单位：材料科学与工程学院 联系电话：021-34202763 021-34206878（刘老师）

献给新中国的生日





做事要注重结果，做人要注重过程

人之基本需求：西方心理学家，五个层次：

生存、安全、社交、被尊重、自我实现

加持力：就是得到了他人的能量场，得到了哪方面的能量场

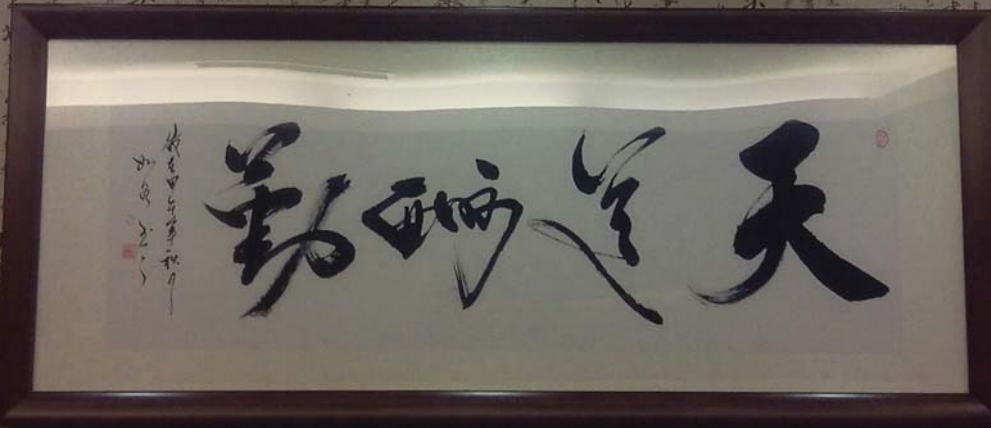
怎样得到他的能量场呢？首先是信任他。

当你的心灵有一道墙时，它就绕道而行

德不配位



08/17/2016 08:34:08

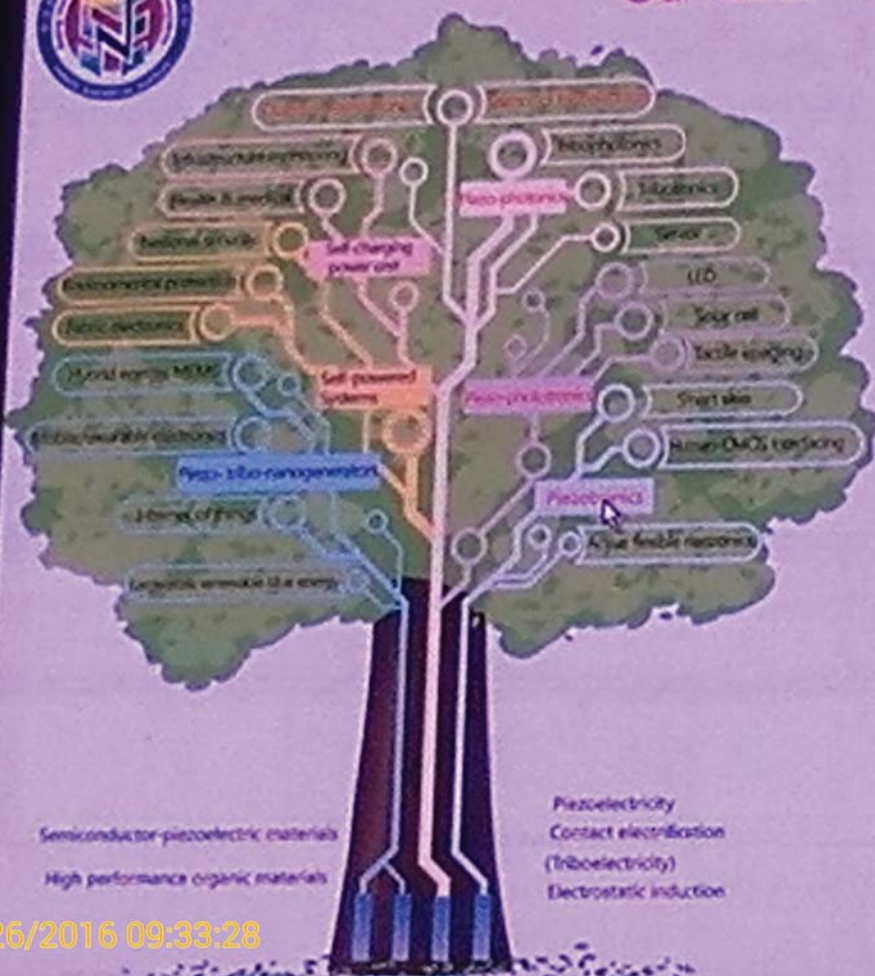


07/27/2016 11:15:23



Our research

Georgia Institute of Technology



Some original ideas:

Nanoenergy

Nanogenerators:

- piezoelectric nanogenerator (PENG);
- triboelectric nanogenerator (TENG);
- pyroelectric nanogenerator.

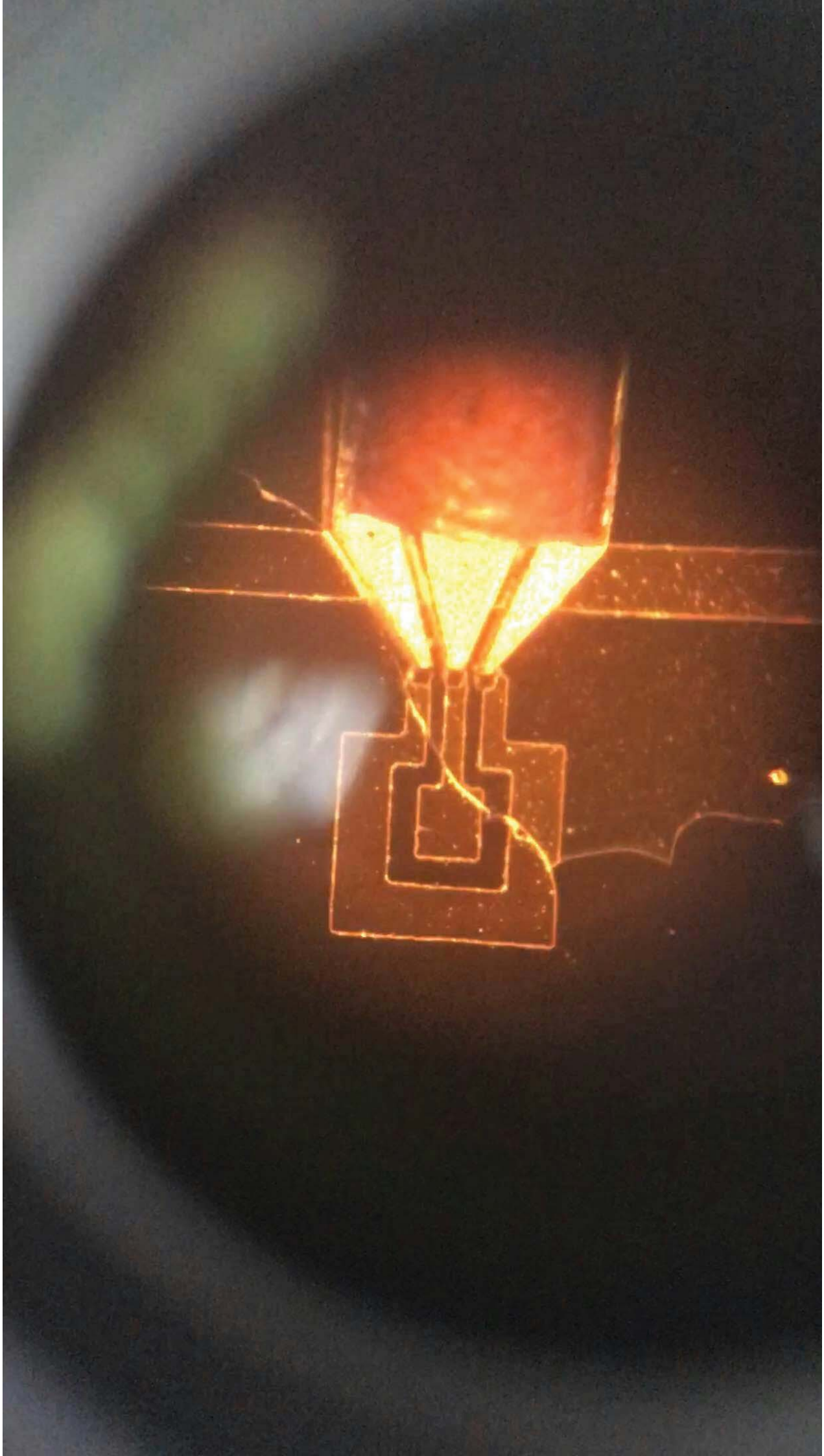
Hybrid nanogenerator
(solar, mechanical, thermal, chemical)

Self-powered systems

Self-charging power cell

Piezotronics

Piezo-photonics



06/17/2016 19:51:16

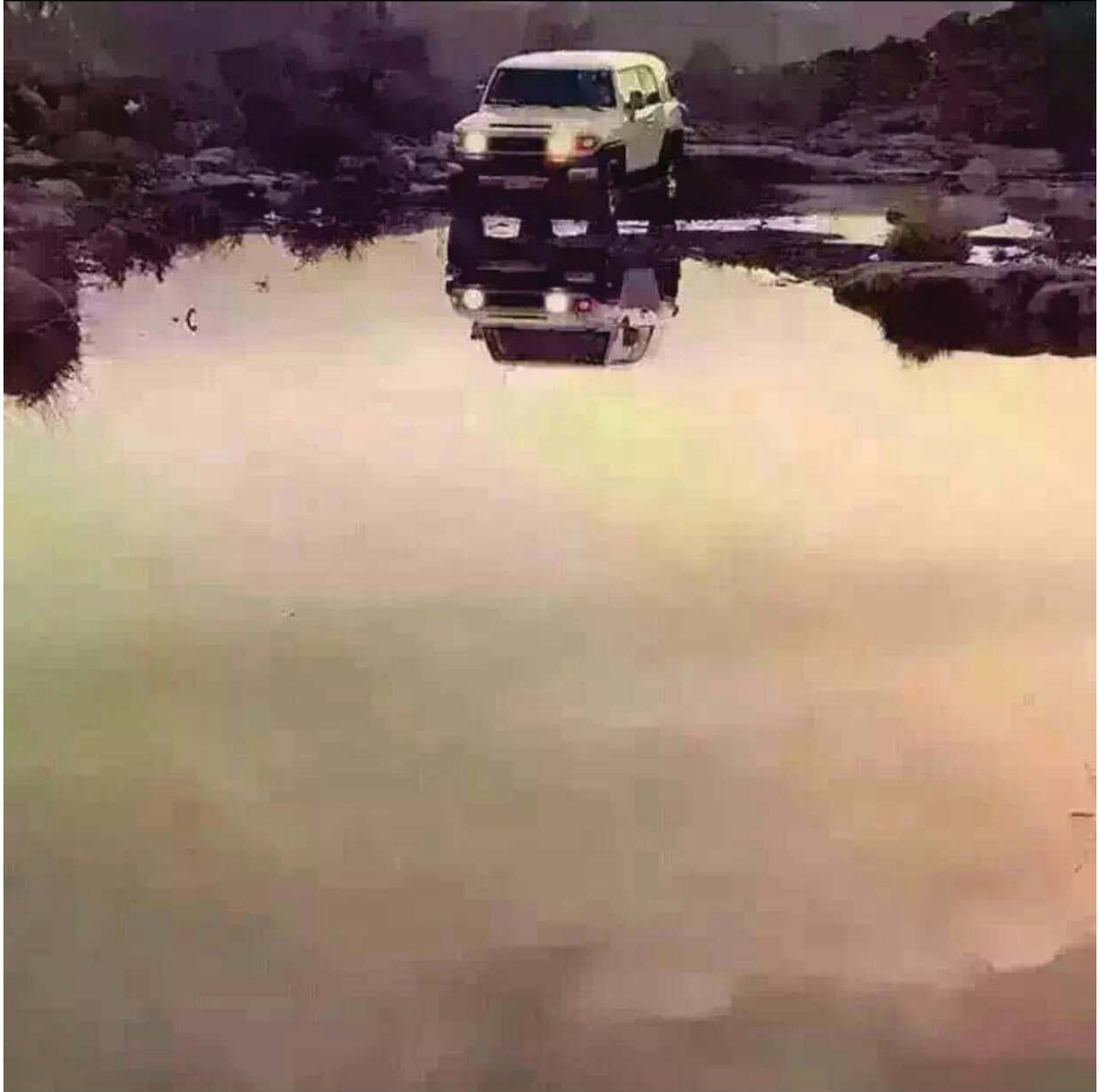
原來都是你今後的海闊天空！
你會發現，眼前的困境，
當你把照片倒過來看時，
很奇妙～
等了62天拍到的，
這張照片是攝影師





滴水之恩，涌泉相报

06/20/2016 07:34:06





這張照片是攝影師
等了62天拍到的，
很奇妙～

當你把照片倒過來看時，
你會發現，眼前的困境，
原來都是你今後的海闊天空！

企业团队. 马云

使命

①

价值观

②

共同的目标

③

如果世界突然灰暗了

① 那就擦一下眼镜吧。

② 也加上点眼药水。

↑
以上皆是层意思吧。

身如菩提树
心如明镜台
时时勤拂拭
莫使惹尘埃

菩提本非树
明镜亦非台
本来无一物
何处惹尘埃。

决定不做什么。 陈吉宁

喜欢热爱，是所谓“成功”的根本方法

知识呈现出碎片化，零散化的特征
读好书，多读书，便是我的乐趣所在。

不患无位，患所以立。子曰。
不要恨，没有职位，应该恨，没有胜任职位的能力

雍正：大义觉世录。我们是外国人，但这是籍贯而已。天命予我的
来抚育中原生民。舜号东夷人，文王是西夷人，只重外籍而忽略
成绩，实在是不顾民生国运而说世和横了。如果中原君主也
不心修德，行仁亦可享有名分。受吾者还不号中原百姓吗！！

Olympic:	Citius	速	快
	Altius	高	高
	Fortius	强	强

第一部

我们俩老了 11

第二部

我们仨失散了 15

(一) 走上古驿道 17

(二) 古驿道上相聚 28

(三) 古驿道上相失 38

第三部

我一个人思念我们仨 55

北京師範大學

Beijing Normal University
BEIJING 100875, CHINA

牛儿不吃草

想把娘恩报

愿采忘夏花



藉此谢娘生。
我母 助学

祝 mom 娘新年好, 身体好, 心情好。

打油诗“连韵也不押, 但表达了我的心
对你新年衷心的祝愿。

拜年, 拜年。



丑年丑女拜年
1997, 丁丑年。

书读得让人落泪

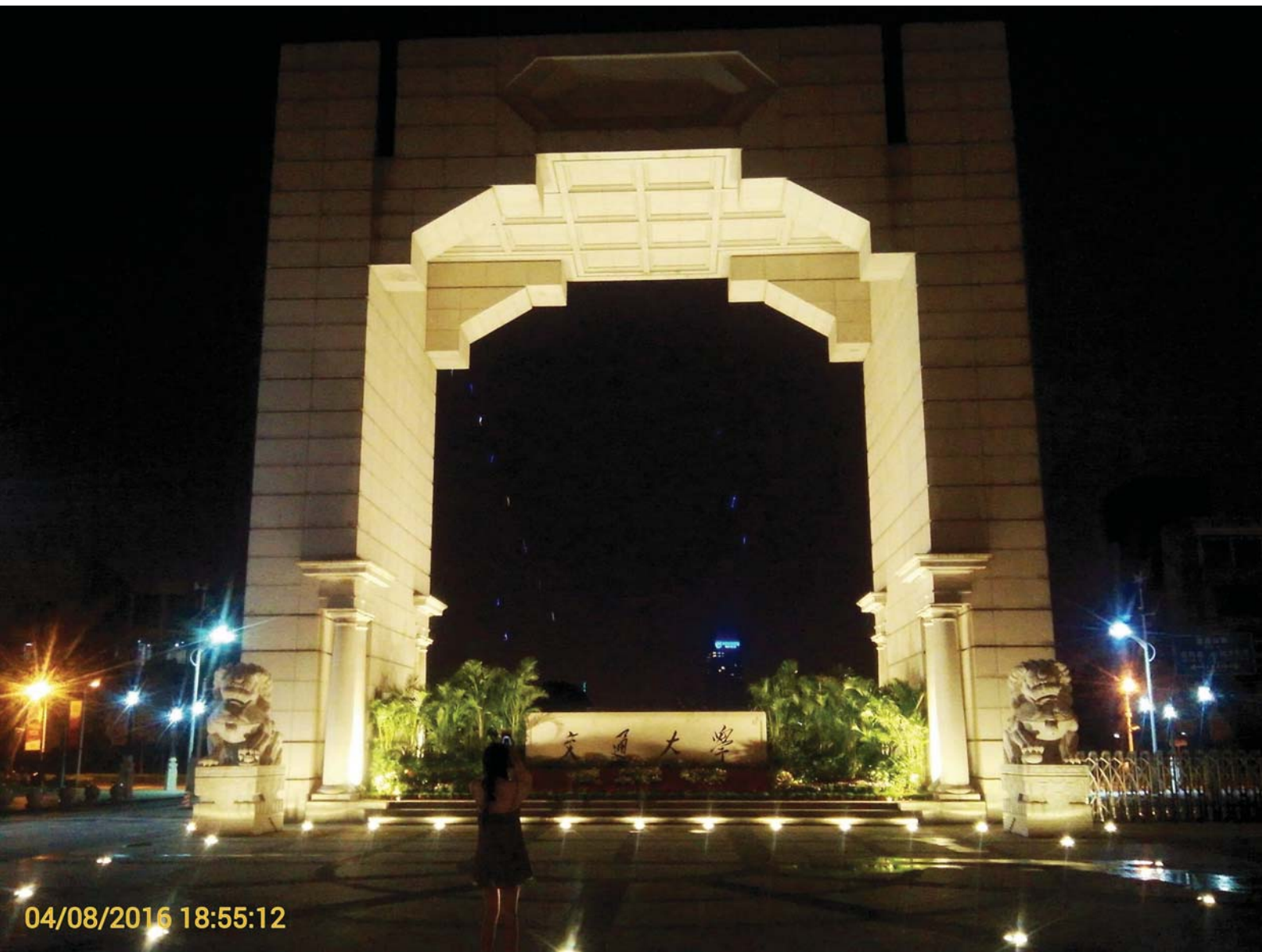
我以为，平静的个人的缘分

有泪可依，也不悲凉。





2016-04-08 22:06:05



04/08/2016 18:55:12



2016-04-08 18:48:29



04/07/2016 21:19:48

教育: 不批判

- ① 不批判. 就是尊重地. 换法的讲. 一直往目标去.
不评论错误否. 就号一直去. 就号继续要做的.
- ② 用行动. 不用评论.
- ③ ~~他们~~ 小胡. 就号坚持目标. 忘我.
(他们没有按目标去, 源头小孩学生)
你就号坚持摆西学要做的. 不爱其他. 忘我
- ④ 不要陷在“指责”上. “教”上. 别“为先, 培养”习惯. 教育
- ⑤ 就是不愉快地“做”, 忽略“正能量”不要陪着“差”
- ⑥ 但要自觉地“激发好奇心”. 不要拾得太容易
不够惜. 不感恩.
- ⑦ 你也要记得“主场”, 忘掉“田钱”, 为了“工作”, 为了别人.
- ⑧ 而耐心. 而耐心.





先进产业技术研究院

微纳科学技术研究院

薄膜与微纳技术教育部重点实验室

Key Laboratory for Thin Film and
Microfabrication of Ministry of Education

微米/纳米加工技术重点实验室

National Key Laboratory of Science
and Technology for Micro/Nano Processing

Nano-Micro Letters

2015-02-08 12:51:02



先进产业技术研究院

微纳科学技术研究院

The 5th Symposium on Green Microsystem Technology

薄膜与微细技术教育部重点实验室
Key Laboratory for Thin Film and
Microfabrication of Ministry of Education

微米/纳米加工技术国家重点实验室
National Key Laboratory of Science and Technology on
Micro/Nano Processing Technology

Micro-Micro Centers

2015-10-05 08:21:15

不要抱怨你父母
給你的東西不夠好



那可能是他們的所有了

2016-06-25 17:25:20



G8S3825253

中国人民银行

10
拾圆

毛泽东 1893-1976

人生是一种感悟和体验。

人生不是成功，失败，也不是金子，银子，车子，房子，
人生是客，也是主，是客，不要太执着于物质；

是主，要自觉地生活，要感恩你拥有的和失去的。

人生是河，源远流长。现在是过去的未来。

未来是过去的现在，未来的生活由现在决定。

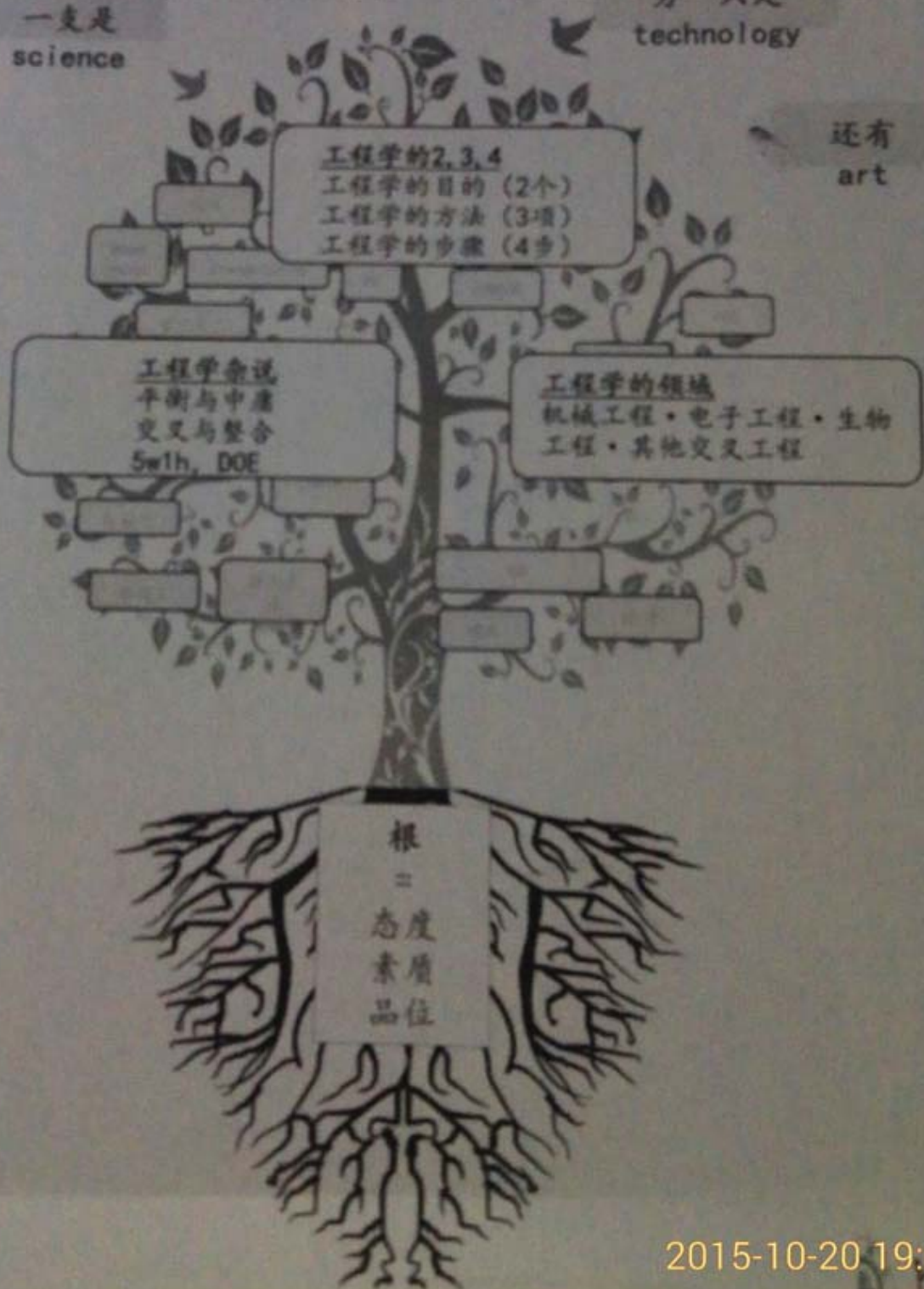
《工程学导论》 是一棵树

有3只鸟儿飞过来

一支是
science

另一只是
technology

还有
art



孟子 = 階梯:

① 故天將降大任于斯人也，必先苦其心志，
勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，
行拂亂其所為，所以動心忍性，曾益其所不能。

《孟子·告子下》

② 吾善養浩氣之氣，其為氣也，至大至剛，以直
養而無害，則塞于天地之間。

编故事的兴趣，而且越编越有创造性。婷儿3岁生日时记录的长故事纯粹是把听来的童话改头换面，4岁多记录的长故事则把她自己的想象、印象和经历都糅进了情节离奇的《纯洁的吻》。小婷儿的故事自然编得有很多漏洞，但讲得很有表情，语言也十分流畅，听起来就像是在放故事录音磁带。我从中领悟到：婷儿反复重听优美的故事录音，对培养语感效果显著；大人经常请婷儿编故事，则相当于她在不断练习口头作文。

从“一句话日记”开始，培养动笔习惯

作文的目的是传达心声。理想的写作状态是“我口说我心，我手写我口”。但如果没养成动笔习惯，很可能会嫌“动笔又难又麻烦”，以至于长期停留在“只愿说，不愿写”的阶段。

“写比说难”的原因，是因为不习惯

同样是传达心声，为什么人们会认为“写比说难”呢？究其原因，主要是不习惯。

整理过采访录音的人都知道，被采访的人在斟酌措词组织语言的时候，录音里就会出现一些边说边改的“半截句”和“废弃词”。把录音变成文字的时候，需要补充或删除这些语言碎片，才能整理出通顺流畅的完整句子。即使要保留口语色彩，也要适当删除语言碎片才行。

对初学写作的孩子而言，要把可随时换词换句的口头讲述纸上，也会先在心里删除语言碎片，写出完整的句子。但如果多句，还牵涉到如何安排句子的先后顺序，难度就变大了。若是一次只求写一句话，事情就变得非常简单了。

有一个比婷儿小两岁的孩子，她刚进小学老师就规定每天必须写“

怎样掌握数学知识?

我的做法是“兵分两路”：一是理解和牢记书上的公式、公理、定理，二是自己总结常见题型和常用结论。

需要掌握的公式、公理、定理，数学教科书上有现成内容，只需在理解的基础上牢牢记住。不懂的地方一定要问老师，或查可靠的参考书。理解之后，还需要下一番“背功”（主要是经常应用和定时复习），做到烂熟于心。

需要掌握的常见题型和常用结论，书上没有现成内容，需要自己总结。我以前向几位“高手”请教时，他们都提到了自己总结常见题型和常用结论的重要性。我的体会是：总结的过程，就是消化吸收的过程，也是数学思维训练的过程。

需要总结哪些题型?

一是教科书上的基本题型——以阐述公式、公理、定理的内容和基本用法为主。细心研读教材，就很容易掌握。老师讲的好例题，也是总结题型的好来源。

二是辅导书上的各种题型——以说明数学知识点的常见变化为主。不了解它们，就不知道基本题型会有哪些变化形式。这就像学会了基本驾驶技术后，还必须知道开车上路会遇到的复杂情况一样。

怎样总结常见题型?

做题不是为了记住题目本身，而是为了总结题型。通过“由表及里”的分析和“去粗取精”的概括，可以取得“以少胜多”的效果，避免被“题海”淹没。

具体怎样总结呢？我的做法是，做每道题都要：

一、总结“该题包含了哪些知识点？”一般说来，很少有题会直接指向需要的公式、公理。题目中的知识点大都经过“包装”，以曲折的方式隐藏着，找到题目中隐藏的知识点和它们的隐藏方式，也就找到了解决同类题目的方法。

二、总结“解题步骤”。请注意：解题步骤指的不是运算过程，而是思维递进的过程。

三、总结题目中的“陷阱”。特别是自己错过的题型要记下来，下次

At 1200c. 2710e

Lung
heart
stomach
abdomen
intestine
Kidney
liver
birth organs

head
shoulder
arm
leg
hand
foot

chest
thigh
wrist
ankle
knee
elbow

muscle
bone
blood

eye eyelash, eyebrow
nose
ear
mouth teeth
chin, cheek
mustach
hair

parts

organ

head

man
tree

mind
heart

cup

spirituality

psycho

attitude

think different
mindset
thinking

responsibility
honesty
integrity
perseverance

script
sutra
bible

shrink
sleep

gratefulness
positive energy

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！

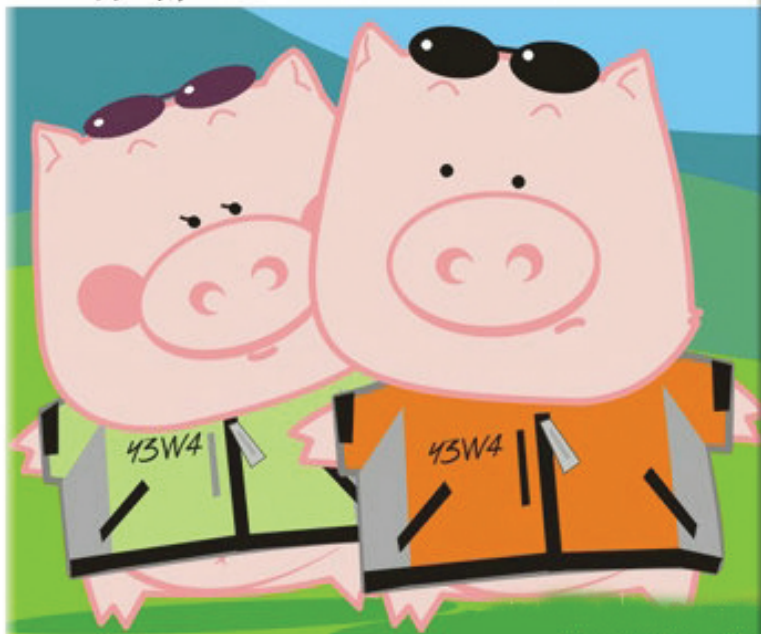
女人为了让男人不变成猪而花钱！

结论：

男人 + 女人

= (猪 + 赚钱) + (猪 + 花钱)

= 两头猪!!!





互动神器只是一个系统，不需要老师、同学额外购买设备。

/晨报记者 陈征

复旦本科生开发“互动神器”，已被复旦、上纽大多位老师使用 老师课堂发问，同学们可匿名回答

晨报记者 林颖颖

当你走进复旦大学课堂，看到老师发问后，学生们纷纷低头看手机时，别以为这是再一次遭遇了课堂冷场，学生们也有可能是在用一种新方式进行更好的课堂互动。这就是复旦大学计算机科学技术学院两名大三学生开发出来的在线展示系统——“展客”。

据悉，目前这个新系统已被复旦、上纽大的多位老师在课堂上使用。昨天，记者走进复旦教室，亲身体会了这个课堂互动神器。

有了神器课堂不冷场

发明这个系统的两名本科生是丁戊和张新宇。昨天，他们给记者现场演示了这个课堂互动神器的“神”和“酷”。

丁戊首先模拟了一个正在进行中的传统课堂，老师在台上讲课并发问，台下少有人回答。但是，当台下的“学生”用手机通过扫描这节课的二维码进入“展客”系统平台后，安静的课堂发

生了微妙的变化。

依旧没人举手回答，但却没有出现冷场。因为“老师”发出的每一个问题，“学生”都可以在手机上在线选择或回答，并且立刻生成结果，通过投影仪显示在黑板上。

比如，“老师”提出一道选择题，同学们手机上一点，马上就可以通过竖状图显示出同学们的选择以及各个选择的比例。如果是自由发散的主观题，同学们还可以对其他人的答案“点赞”。

张新宇告诉记者，这个互动神器其实只是一个系统，并不需要老师或同学额外购买设备，只需要老师登录网站设置课件，生成课程的二维码供同学扫描就可以了。

系统可进行匿名设置

有趣的是，目前该系统对课堂回答进行匿名设置。对此，该项目的指导老师、复旦大学计算机科学技术学院副教授孙未未表示，因为通过对学生的前期调查，大家更倾向于匿名回答，“同时，这个互动系统也不是用来做课堂点名用

的”。孙未未告诉记者，之前，他在自己的《数据结构》课堂上首次使用这套系统，并重点尝试了问题互动功能，学生响应非常积极。问题的推送与回收在很短的时间内即告完成，表现出极高的课堂效率，将近百分之百的答案回收率更直观地反映出参与度的提高，团队的预期基本全部得到实现。

“任何工具都不能取代老师和学生的互动，但是传统的课堂上我不能提问所有的学生，但是有了新工具的帮忙，我能知道更多同学的学习和吸收情况。”孙未未说。

这个课堂互动神器已在复旦和上纽大多位老师的课堂上使用，此外，在一些项目的发布和路演中，这个互动神器也屡屡出场大显身手。甚至有老师坦言，使用“展客”后，学生们都说他“上课很酷”。

该项目的另一位指导老师、上海纽约大学计算机工程系教授张峥表示，这个系统的一大优点是，尽管是匿名设置，如果老师发现了哪个答案更值得深入追问，那么系统会提醒做出这个答案的同学，再进一步陈述。

既然如此，对以前考卷中出现的题型就有必要“全部熟练掌握”。需要强调的是，所谓“掌握”，指的是“理解考查什么知识点，并记住考查方式”，而不是记具体题目，或记数据。

到了这一步，可以认为对题型的掌握已基本到位。

记住一些常用结论

除了总结题型之外，如果能记住公式、公理之外的一些常用结论，对解题也很有帮助。例如： $(A+1)/(B+1)$ 与 A/B 的大小关系，如果 $A/B \geq 1$ ，那么 $(A+1)/(B+1) \leq A/B$ 。如果 $A/B < 1$ ，则 $(A+1)/(B+1) > A/B$ 。再比如：三角形三边长 a 、 b 、 c ，那么 $a+b > c$ ， $a-b < c$ 。这些都是很常用的结论，这一类的结论做过之后如果能记住，能为以后解题带来很多方便，可提高效率。

做题宜精不贪多

做练习题要精，不要贪多，要有针对性。自己总结的题型要反复练习，掌握各种变型，对常见“陷阱”要了然于胸。已经掌握的题不必做了又做。做题合格的标准是：要做到“会做的题永远会做，错过的题再也

试过纵向、横向、逆向的思维角度吗？是否能化生为熟、化繁为简？最简捷的思路是什么？有哪些数学思想方法对它适用？解题时你是否走了弯路？为什么会走弯路？暴露出你哪些基本功还“欠火候”？如何解决？做这道题你有什么新的收获？以前有哪些经验可以借鉴？……

深思的内容里，不仅有核心的解题思路、关键的解题步骤，也应该包括对普通运算过程的思考，因为有不少中小学生在普通运算中，也存在着不尽合理、不尽高效的毛病，妨碍数学整体水平的提高。如果能对此也常动脑筋，看自己的运算技能是否可进一步优化，应该怎样优化，一定很有好处。

当然，并不是每道题都需要思考所有这些问题，而是应该根据不同情况区别对待：一般来说，生疏的题型应该尽量作全方位思考，复杂的题型应该反复深思，半生不熟的题型要善于发现不足，把脑筋动在需要的地方，而对那些已经吃得很透的题，就不再需要这样做了。

尽管“精题多思”能够取代题海战术，成为数学解题训练的主要方式，但做题仍然需要达到一定的量，才能变得熟练起来，只不过这个量会明显少于“题海战术”，也能较好地剔除题海战术中的无效的机械式重复，使训练尽可能聚焦于薄弱环节本身，因此可以节约时间，较快提高水平。

试过纵向、横向、逆向的思维角度吗？是否能化生为熟、化繁为简？最简捷的思路是什么？有哪些数学思想方法对它适用？解题时你是否走了弯路？为什么会走弯路？暴露出你哪些基本功还“欠火候”？如何解决？做这道题你有什么新的收获？以前有哪些经验可以借鉴？……

深思的内容里，不仅有核心的解题思路、关键的解题步骤，也应该包括对普通运算过程的思考，因为有不少中小学生在普通运算中，也存在着不尽合理、不尽高效的毛病，妨碍数学整体水平的提高。如果能对此也常动脑筋，看自己的运算技能是否可进一步优化，应该怎样优化，一定很有好处。

当然，并不是每道题都需要思考所有这些问题，而是应该根据不同情况区别对待：一般来说，生疏的题型应该尽量作全方位思考，复杂的题型应该反复深思，半生不熟的题型要善于发现不足，把脑筋动在需要的地方，而对那些已经吃得很透的题，就不再需要这样做了。

尽管“精题多思”能够取代题海战术，成为数学解题训练的主要方式，但做题仍然需要达到一定的量，才能变得熟练起来，只不过这个量会明显少于“题海战术”，也能较好地剔除题海战术中的无效的机械式重复，使训练尽可能聚焦于薄弱环节本身，因此可以节约时间，较快提高水平。

位例 婷儿小学三年级做竖式运算时爱出错，我观察分析后发现，很多题她并不是不会做，而是列竖式时没养成相同数位上下对齐的习惯，经常导致看错位而算错。针对这个环节，我设计了下面这个单项训练：在草稿纸上抄竖式，只抄写、不必计算，专练“相同数位上下对齐”这个小小本事。由于有时一个竖式有三四个多位数相加的情况，在训练中我要求婷儿每个竖式抄五六个多位数，所有的相同数位都要上下对齐，毫无混淆。我先做了示范。然后婷儿用了三四天，每天仅练几分钟，问题就迎刃而解，此后婷儿的竖式运算就很少出错了。不难想象，如果走“题海战术”的路，这个问题将会迟迟难以解决。为此，我把单项训练的方法比做“精确制导武器”。

婷儿在小学阶段接受我设计的各种单项训练，也反复感受到单项训练的效果。进中学后，她也学会了自己设计这种“专用钥匙”，并亲手解决了各门学科了不少问题。她的实践说明，学会设计单项训练是有些中学生能逐步做到的，有利于实现自主学习的目标。

语文学不好，数学受拖累

有的家长在辅导孩子做数学时，可能遇到过这样的现象：孩子出错并不是因为不会，而是没把题目看懂。一旦把题目的意思讲明白，孩子就做得很顺利了。这样的孩子，可能存在“语文能力滞后”的问题。

一般说来，中小学数学的文字深度不会超出语文的正常水平，可是也会有少数孩子由于语文学得不好，数学也学不好。

必考虑背单词的问题，误以为不背单词字了也记不住，结果一上幼儿园中断了。尽管如此，那三个月里用游戏化的方式学英语的经历，使婷儿英语的兴趣倍增，经常自己编一些“英语”叽里咕噜地说来过瘾。

兴趣来源之三：新奇吸引注意——婷儿小学一年级暑假，我成为她的继父。当时我很想让她正式开始学英语，并准备好了《新概念英语》的书和配套磁带。无奈“减负”之前学校布置的作业多，婷儿经常是中午也在写作业，晚上也在写作业，学英语的计划等等都无望“上马”！既然奈何不了大环境，我只好从可行之处着手，讲故事、看书的办法，一是让婷儿感受外国文化的趣味，二是通过身边一个个真人实例，让婷儿懂得外语能力对人生的价值。以此继续激发她英语兴趣，使婷儿对学外语始终充满了向往。

兴趣来源之四：爱屋及乌——我还告诉婷儿，虽然你现在没有学外语，但可以在日常生活中培养学外语需要的重要能力——对语音的感性。具体做法是：坚持跟讲四川话的人用四川话交流；跟讲普通话用普通话交流。平时随时纠正不准确的发音，也可提高对语音的敏感。由于有此意识，婷儿看电视听广播的时候也很注意播音员的语音练习绕口令也兴趣十足。

回想起放弃让婷儿在小学阶段自学英语的计划，还有一个重要原因：时进重点中学主要靠数学难题拉开成绩差距，从升学策略来考虑，数学是更为迫切的任务。于是，婷儿极其有限的自学时间主要都用到数学上了。这样安排的结果是，婷儿通过白热化的竞争，考取了成都

婷儿学英语有三个特点，一是兴趣浓，二是以将来的实际应用为目标，一开始就“听、说、读、写、译”五大能力并重，三是方法正确、系统、效率较高。

在这三个特点的共同作用下，婷儿从初一开始学英语，到高二寒假（四年半后）访问美国时，已能听懂美国大学（威尔斯利学院）的英语课。高三上学期参加托福考试取得优异成绩，则标志着婷儿把英语作为工具的学习任务基本结束。这一过程历时5年左右。进入哈佛后，婷儿不再需要专门花时间补习英语了。

婷儿学英语的实效，引起了读者朋友的很大兴趣。在众多读者来信中，有不少是大、中、小学生和家长们询问婷儿学英语“诀窍”的。本就是应这些读者的要求，介绍婷儿学英语的有效方法，以期对读者朋友升外语实力有所裨益。

好成绩 = 兴趣 + 方法 + 勤奋

婷儿对学英语有着强烈的兴趣。这种兴趣是用多种措施在0—12岁有意培养和强化而成的。

兴趣来源之一：熟悉产生好感——婷儿1岁8个月至2岁11个月，天天在姥姥家看一集生活场景化的英语电视教学节目《跟我学》。虽然没有另外教……

这些小心...
上面这几种方法不仅家长可用，中小學生若也能掌握，更利于学会自己诊断短板，进入“主动扫清障碍”的境界。婷儿是在高小体会到这一点的。

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学一遍。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，直到熟练掌握为止。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。如果孩子兼顾多重目标，就变成综合训练了。

有一定教育经验的家长，可以自己设计单项训练，为孩子打造解决问题的“专用钥匙”。要想设计出一个有效的单项训练，需要两个前提：一是要能够准确地“诊断”出问题究竟在哪儿，二是要懂得解决问题的正确做法是什么。先做到这两条，再经过一番思考，就不难设计出有效的单项训练来。对这两条，本章中也介绍了我们的具体做法，供有兴趣的家长朋友参考。

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力气，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。

对中小學生来说，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。

限，尽量灵活运用更多的数学知识。当你渐渐习惯于从全部数学知识的角度去考虑解题思路，而不局限于眼前正在学的某章某节后，才算是领悟了“整体掌握，融会贯通”的原则，与此同时，你的创造力也将在全方位灵活运用中悄然提升。

“题不二错”，强化批判性思维

错题也是一种资源

错题就像阳光下的棱镜，它能折射出知识、技能、数学方法……方面的不足。既然不足，若不及时消除，问题就会由小变大，积少成多。与其在相同的地方反复栽跟头，不如看见绊脚石就随手搬开，每跌一跤就换来一段坦途岂不更妙？因此从效率的角度来看，“题不二错”才符合“高效低耗”的原则，有利于尽快解决数学“短板”。

所谓“题不二错”，就是一旦发现错题，就要用“挖地三尺”的精神穷追不舍，直到找出了有关的原因，并逐一解决为止。只有这样，才能做到同样的错误只出一次，而不是两次以上。

“题不二错”的具体做法

A：一看到错题，就逐环进行“追查”，找出造成错误的那个具体环节。

B：看出错的这个环节是由哪方面的原因“催生”出来的。一般不外

二是辅导书上的各种题型——以说明数学知识点的常见变化为主。不了解它们，就不知道基本题型会有哪些变化形式。这就像学会了基本驾驶技术后，还必须知道开车上路会遇到的复杂情况一样。

怎样总结常见题型？

做题不是为了记住题目本身，而是为了总结题型。通过“由表及里”的分析和“去粗取精”的概括，可以取得“以少胜多”的效果，避免被“题海”淹没。

具体怎样总结呢？我的做法是，做每道题都要：

一、总结“该题包含了哪些知识点？”一般说来，很少有题会直接指向需要的公式、公理。题目中的知识点大都经过“包装”，以曲折的方式隐藏着，找到题目中隐藏的知识点和它们的隐藏方式，也就找到了解决同类题目的方法。

二、总结“解题步骤”。请注意：解题步骤指的不是运算过程，而是思维递进的过程。

三、总结题目中的“陷阱”。特别是自己错过的题型要记下来，下次

博士后做了一年半，拿到了第一份工作，在普林斯顿做助理教授的机会。当时挺幸运的。普林斯顿不像哈佛大学那样有很多学院，像医学院、法学院等等，而是只有一个大学本部加一个国际关系学院，很小。我认为普林斯顿是一个学术圣地。这也是为什么爱因斯坦在面临麻省理工、加州理工等美国多所大学邀请的时候毫不犹豫地选择了普林斯顿，可能去过的人会有感受。我觉得我挺幸运的，97年4月在普林斯顿开始独立的科研生涯。其实我对专业、对研究曾经非常迷茫，也走了不少弯路，但我觉得我还是走过来了。我也劝在座的同学，当你有迷茫的时候，我建议你们，不要觉得只有把你的迷茫、把你所有问题解决了才能走下一步，我很不认可。我认可一点：不要给自己理由——当你觉得兴趣不足、没有坚定信心、家里出了事情、需要克服心理阴影、面对痛苦往前走的时候，不论家庭、个人生活、兴趣爱好等方面出现什么状况，你应该全力以赴，应该处理好自己的生活，往前走。不要给自己理由。因为你一旦掉队了以后，你的心态会改变，很难把心态纠正过来。

下面我来讲一下第二部分，认识你自己。

是我5年之前和2010年入学的研究生分享体验时用的标题，“少年壮志不言愁”。这是一首电视剧的主题曲，也是我最喜欢唱的一首歌曲。

I

我想讲的第一部分是我的成长之路。

以前我在讲这一部分的时候会讲得特别长，而今天这部分只有一张幻灯片。

在座的有些同学可能还没有想明白以后要做什么，会感到焦虑：如果对科研不感兴趣、没想好未来发展该怎么办？其实我想讲的是当我在你们这个年龄的时候，也就是二十几年前，我也没有想好，也非常迷茫。这种迷茫一直到1995年，博士后完成之后才隐约知道自己要做什么，才下定了决心。

当时的迷茫来自很多方面，其中就包括大学选择专业。我不像在座的一些人，大学入学时就知道自己想学什么专业，想学经管、建筑、生命、化学、工程，等等。我当时保送大学，报名的清华的第一专业可能大家想不到，是机械系

而生物不同，这些发生在不同的脑区。我在清华的时候生物学的不好，于是修了数学双学位，通过加强数学物理课程的学习来弥补生物成绩的不足，来让我的成绩排名第一。所以说，我选专业第一不是凭兴趣、第二不是凭专长，而是凭清华老师的一句话（笑声）。当然这是一句玩笑了。

那选专业应该凭啥？我告诉学生，**凭未来世界的需求**。这个世界的发展不以在座的某一个人的意志为转移，也不以媒体宣传为转移，更不以毕业之后能否找到工作为转移。这个世界的发展中，一半以上的学术问题来自对人类的关注，叫做生命科学。不管国内就业情况怎么样，其他学科情况怎么样，但大生命学科在 21 世纪是最大的学科。你们可以去查查，麻省、斯坦福、哈佛最大的学科是什么。我觉得在你选择专业的时候，凭兴趣挺好，没有兴趣的时候可以培养兴趣。有时我在想，人是善变的，你的其他方面可以变，为什么专业是不能变的？一项业余爱好可能你很喜欢，但天天做可能会使你厌烦。我认为做一件事，完全凭兴趣的话，对我而言不靠谱。大学期间我对生物真的是深恶痛绝，因为学不好。我的遗传学实验、遗传课、细胞学实验、细胞课在班上都是中下。

本科讲完，我来讲一讲海外读博。我在清华提前一年毕业。那是在 99 年。当时

下面讲我觉得研究生应该具备的素质。

我先说什么不重要：最不重要的素质就是你的
程、生物、文科，我认为最不重要的是 IQ。Ib

第一，时间的付出。不要以为你可以耍小聪明，
亘古不变的道理。所以有时候我很反感有些人说
是瞎掰。当然现在一般这样说是为了谦虚，但这
信有任何一个成功的科学家没有极大的付出。清
蒲，在美国已是赫赫有名的终身讲席教授。他在
的学术生涯中，我最大的诀窍是工作刻苦，每周
你们不能像我一样刻苦，但我要求你们每周工作
8 小时一天的话，你要工作 6 天以上。你不要以为
点实验，晚上 8 点离开就可以了。他只计算你具体
查阅简单的和实验相关的文献的时间。哪怕你的吃
的一小时，都要去除。一周工作 50 小时是非常大的
满足了我的要求，你可以在实验室待下去；如果你
老蒲说的是大实话，是一个真正有良知的科学家说
告诉大家，任何人不付出时间，一定不会有成功。

第二个是方法论的改变。我的博士后导师是一个独
大一岁半，很年轻。从九十年代初起的十年中，他以
做出了 30 篇《自然》《科学》的文章，是世界上一

座那天，导师很早就来了，把自己关在办公室里，解结构、看结构、分析结构，在写文章。我当时非常疑惑。按照中国人的习惯，这样的人来了，你为什么不去“套磁”？你还不去表现一把？于是我问导师，像这样的人来了，你为什么不去和他交流？导师的回答非常简单，他说我没有时间。任何东西都可以再生，时间不可以再生。我当时大胆地问他：你读文章有时间吗？（笑声）他说我不读文章。我想和大家说，大家在读博士时要读文章，但现在我已经不读那么多文章了，更依赖于会议、电话、面对面等现场交流。当时我又问：不读文章如何养成科学素养？他说科学素养的养成和读最新的文章没有任何关系。科学方法论的养成和科学史有关，和重大发现的数据源有关，与科学进展到最前沿的知识没有任何关系。科学知识的最前沿只是在你做研究的时候让你知道，在领域内你所处境的境地是什么样的，你是否在科学前沿，你是否在做别人已经做过的东西，仅此而已。所以说好的研究生课程不一定是告诉你科学最前沿的内容。

我在普林斯顿期间，普林斯顿最有意思的课是“人和遗传学”，里面最后一篇文章是90年代初期的文章，讲整个人和遗传学的发展历史、过程和一些关键的发现是怎么来的。最新的发现只是你在做研究的时候和你的领域内直接相关，而和你方法论的养成确实没有关系。我问导师，那你写文章的时候怎么写？他说我在写文章的时候会读一些文章。他讲得很实在。我希望大家能够回为什

5月25日之语录摘记

1. 信心+努力, 可以的, 把担心放在一边, 把自己做到最好
— 2014年5月13日
2. 我也一样自卑过, 非靠运气, 然后我走到现在, 你也去的, 看了走过来自己, 信心和学习的兴趣才会升起来, 才会有美好的感觉...
— 2014年5月20日
3. 每天坚持, 有一天你会突然发现自己不一样了。
~ 2014年5月20日
4. 看, 你不是做到了吗? 从不可能里一步步走到光明里, 很难不是吗?
— 2014年5月20日
5. 写是一种训练, 在短时间内写一段清晰的文字, 人生有些片刻, 刚结束是还记的, 还能记下来。你写日记嘛! 建议你每天都去写, 没得写就抄一段那时最想抄的。
— 2014年5月21日
6. 孔子讲, 学而时习之, 不亦乐乎, 你有点体验了, 不然你读不懂孔夫子。
— 2014年5月24日
7. 会看到进步, 也看到不足, 有憧憬, 也有怀疑, 我也是这样走过来的。你的朋友讲对, 就是“今天”这两个字, 只要你把每个“今天”都踏踏实实地去过, 相信我, 前途极好。
— 2014年5月24日

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。

—习近平





譬如天气热了，我们就把衣服脱掉一层；天气冷了，就再穿一层。你不能说一年四季就穿一层衣服，让老天爷来适应你，这怎么可能呢？只有我们去适应天气变化，适应老天爷！道理就这么简单。

学佛、做人就是这样，永远是我们去适应它，而不是让它来适应我们。我们适应它，我们就生存，就活下来，就可以发展，结果还是它适应了我们。第一步，是我们去适应它，但是最后还是它适应了我们，它为我所用。

当我们两个僵持不下的时候，我退步，结果我们两个达成了协议，最后我的理想也达成了，你说谁适应了谁呢？如果我们两个僵持不下，我就是不让步，结果双方不能达成协议，最后两个人的理想都无法实现，都失败了。

我们做人、做事，不能够因为一点点不和、一点点意见不一致，就不交流了，不去做事了！有时候虽然双方有不同的意见、有分歧，但是更多的还是有相同的意见，我们为什么不把那多的、相同的先做完，把那些不合、不同的先放到一边呢？我们不能因为一件小事谈不来，大事情也不做了。✓

余英
中庸

譬如我们拜一位师父，或者看一位师父的书，可能会因为师父说的某一句话不符合你的思想，你不喜欢听，就把这位师父全部否认了，把这一本书给扔掉了，把他的整个理论都否认掉了。也许你觉得不中听的这句话，对别人来说恰恰点中了要害，是至理名言！道理就是这样。

多么了不起！实际上这只是对

2015 9 25

星期五

从今天开始的白天，我将沉浸在无限美好的恩泽里。
我的身体越来越 keep fit，我的头脑越来越敏锐。
我身体的每个细胞都会充满生命力
我的精力充沛，神清气爽
我会培养宁静的习惯。

卡学良. 文章.
英文. 定位.

我们做人做事，不能够因为一点点不和，一点点意见不一致，就不交流，不去做事。我们为什么不把那多的相同的先做完，把那些不合，不同的先放在一边呢？我们不能因为一件小事推不开，大事情也不做了。

伸，电子技术是中枢神经系统的延伸……总之，媒介是人类生理与神经系统的延伸，构成系列化交互作用的世界。

如果把城市比喻成一个鲜活的生命体，物联网相关的一些技术就是城市的感觉器官，获取声音、图像、位置、温度、化学成分等信息；移动互联网技术就如同人体的神经系统，通过感官获得信息，依靠神经系统传输；云计算则是神经中枢，感官所获的信息通过神经系统汇集到神经中枢；大数据就是使这一切得以运作的大脑，相关的信息最后都要汇集到大脑，对相关数据和信息进行整合、挖掘，再判断、决策，最后协调城市生命体中的每一个行为。

物联网是人们在 20 世纪 90 年代提出的概念，意指物物相连的互联网。物联网的核心和基础仍然是互联网，是在互联网基础之上延伸和扩展的网络。如果说互联网实现了人与人之间的沟通，那么物联网就实现了人与物、物与物之间的沟通，让物体也具有智慧。

在物联网技术支持下，公文包会“提醒”我们忘带了什么东西，衣服会“告诉”洗衣机其对水温和洗涤时间的要求，河流会自动“报告”其被污染的情况，嵌入电网、铁路、建筑物、大坝、油气管道等物体中的感应器会通过互联网连接起来，实现对物理城市的全面感知，为城市管理决策提供可靠的依据。有了无处不在的物联网，也许北京“7·21”特大暴雨中车主被困溺亡的悲剧就能避免，厦门公交车燃爆事件就能得到及早的预警，屡屡发生的奶粉安全问题就能变得可控……利用物联网等新技术来解决城市给地球、人类生活带来的问题，正在世界范围内成为探索热点。

物联网是智慧城市的重要标志。通过环境感知、水位感知、照明感知、城市管网感知、移动支付感知、个人健康感知、无线城市门户感知、智能交通交互感知，智慧城市才能实现对市政、民生、产业等方面的智能化管理。

在





上师说：“当某个人痛苦地说：‘我的事业失败了，妻子也离开了我，我要舍弃一切出家。’其实他并未舍弃财富和爱，而是他被财富和爱舍弃了！”

圣雄的妻子卡斯特拉拜 (Kasturabai) 是位了不起的女人，甘地没有把任何财产留给她和孩子，她却毫无怨言。甘地和妻子很早就结婚了，在生完几个儿子后就发誓禁欲。在甘地入狱时，卡斯特拉拜也追随其夫人入狱，并与他一起绝食3周。她曾经这样感谢甘地：

“我感谢你给了我成为你妻子和助手的特权。我感谢你这建立在布拉玛查尔亚（自我控制）而非性欲上的世界最完美的婚姻。我感谢你让我和你一样为印度终身工作。我感谢你不是那些沉迷于赌博、赛马、女色、酗酒的丈夫，我感谢你不是那种为了财富而剥削劳工的丈夫。”

“我感谢你对上帝和国家有绝对的信心。我是多么感谢你身为一位丈夫能够将上帝和国家放在我之前。我感谢你容忍了我的不成熟。” ✓

卡斯特拉拜担任圣雄所募到的数百万元公众基金的会计。

有一次卡斯特拉拜解释不清4块卢布的支出。甘地毫不留情地正式公布了查账果，严厉地指出妻子的账目出现4块卢布的问题。

我对美国学生讲述这个故事时，有位女士非常气愤地说：

“管他什么圣雄不圣雄。”她大叫道。“而且我……”

2015-10-05 07:32:41

文件(F) 编辑(E) 格式(O) 查看(V) 帮助(H)

马云：这三本书让我受益最深

我觉得这么多年来最近我看的，重复看，不断看的书，孔子的《论语》，《道德经》，佛家的佛经，这三样东西是我受益最深的，这些是真正人类的智慧，我觉得人类2000多年来，智慧有了巨大的变化，书层出不穷，但是人的本性并没有改变，人性本身没有改变，知识让我们这些人对外部世界越来越了解，现在我们眼睛看到另外的星球，但是我们对内心世界并不了解。如果这些书让我们懂得自己人的性格，你了解自己，就知道世界怎么回事，我自己这么感觉。|

城市: 上海

服务站: 上海智恒(浦东)服务站

联系人: 王坤民

公司电话: 021-58772878

地址: 上海市浦东新区张杨路158号汤臣中心C栋718室(张杨路)

营业时间: 周一至周日9:00~18:00

城市: 上海

服务站: 上海智恒服务站

联系人: 肖欢

公司电话: 021-52960903

地址: 上海市沪闵路8075号虹梅商务大厦707室

营业时间: 周一至周日9:00~18:00

城市: 上海

服务站: 上海百脑通(嘉定)服务站

电脑下

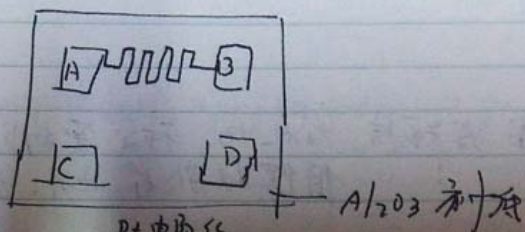
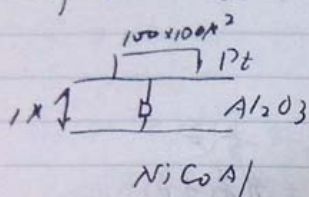
联系人: 顾照亮

公司电话: 021-69185618

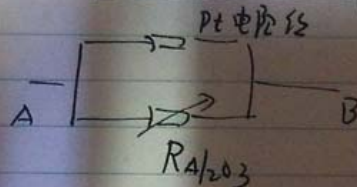
地址: 上海市嘉定区曹安路1509号福瑞大厦900室(轻纺市场斜对

2015-09-19 10:48:14

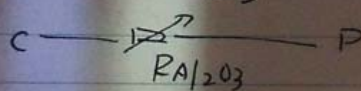
关于 Al_2O_3 高温 (1200°C) 下电阻率随变对 Pt MEMS 热电阻
 测量误差的估算



等效电路 $A \rightarrow B$



$C \rightarrow D$



$$R \sim \rho \cdot \frac{l}{S}$$

$$R \sim \begin{cases} 1 \cdot 10^{-14} & 20^\circ\text{C} \\ 1 \cdot 10^{-12} & 1200^\circ\text{C} \end{cases}$$

$$R \sim \begin{cases} 10 \cdot \frac{100}{100 \times 100} \cdot 10^{-6} & 10^{-6} \\ \approx 0.1 \text{ M}\Omega & 10^{-12} \end{cases}$$

$$\therefore R_{\text{等效电阻}} = \frac{R_{\text{Pt}} \cdot R}{R_{\text{Pt}} + R} \xrightarrow{1200^\circ\text{C}} \frac{100\Omega \cdot 0.1\text{M}\Omega}{100\Omega + 0.1\text{M}\Omega}$$

并联
 1. 有 R_{Pt} 作分母

$$2. R(t) = \frac{R_{\text{Pt}}(t) \cdot R_{\text{Al}_2\text{O}_3}(t)}{R_{\text{Pt}}(t) + R_{\text{Al}_2\text{O}_3}(t)}$$

并联电阻随温度变化系数

千美元,花个几块钱喝饮料,花个十几二十块钱买衣服,买化妆品,很正常,很朴素,很健康。

但是国人的消费是相反的,赚几千块钱,可以花几千块钱去买个包,然后吃方便面。

印象深刻的是莹莹和阿文的感叹:我们终于尝到了什么是富二代的生活。美国人民太幸福了。从全球的角度来说,他们在金字塔的顶端。所以他们很朴素地生活着,每一样很普通的东西,到了别的国家,也许就镀上了一层金子。但是在美国,就是平常得不能再平常。

我想到了在埃及的时候,那些卖着明信片的孩子们,在太阳底下暴晒着,有时候就是为了卖出一美元的明信片要站一个下午。那些孩子,实在太可怜了。我也想到了在中国,越来越多的小白领们,吃着方便面,却背着一个非常名牌的包包挤地铁。

美国只是一个过客

假,她们对... 也许这是中国团队的自身行为引起的。比如说,当中国人作为个体在美国出
现的时候,可能会得到比较好的尊重;但是当以团队形象出现的时候,可能是
要打一些折扣的。

美国的免费 WIFI

这次到美国,我几乎没花一分钱在 WIFI 上,因为美国处处是免费 WIFI。
这是在任何国家都没有的待遇。我在澳大利亚、新西兰的时候,如果要上
网,每晚要花 10~20 澳币或新币,在土耳其便宜一点,埃及最贵,有一次花了
20 美元出头,后来就舍不得花了。但是在美国,除了拉斯维加斯没有免费
WIFI,其他旅店,不管大小和星级,WIFI 均免费。

他们的国内机场,绝大部分也有免费 WIFI 可以搜索。

最夸张的是,在旧金山的时候,我们的旅游大巴上带着免费的 WIFI,所以
那天最幸福,基本上可以做到随时随地上网。

由此可见,美国的免费公共资源遍地可及。

籍本身并没有改变,改变的是你自己。这样的重读,无疑是让人失望的。

但是如果这本书是属于更高层次的书——只占浩瀚书海一小部分的书——你在重读时会发现这本书好像与你一起成长了。你会在其中看到新的事物——一套套全新的事物——那是你以前没看到的东西。你以前对这本书的理解并不是没有价值(假设你第一次就读得很仔细了),真理还是真理,只是过去是某一种面貌,现在却呈现出不同的面貌。

私人书

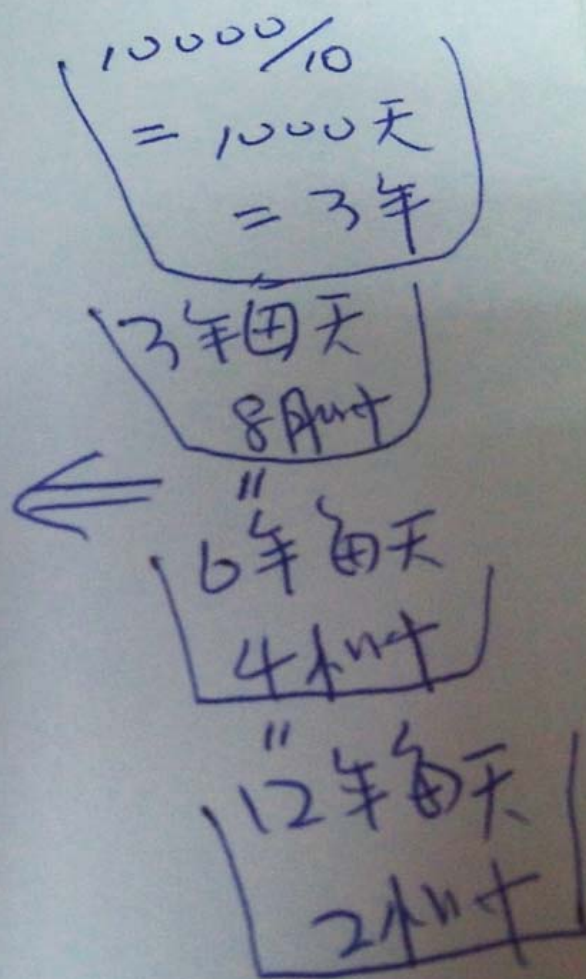
一本书怎么会跟你一起成长呢?当然这是不可能的。一本书只要写完出版了,就不会改变了。只是你到这时才会开始明白,你最初阅读这本书的时候,这本书的层次就远超过你,现在你重读时仍然超过你,未来很可能也一直超过你。因为这是一本真正的好书——我们可说是伟大的书——所以可以适应不同层次的需要。你先前读过的时候感到心智上的成长,并不是虚假的。那本书的确提升了你。但是现在,就算你已经变得更有智慧也更有知识,这样的书还是能提升你,而且直到你生命的尽头。

显然并没有很多书能为我们做到这一点。我们评估这样的书应该少于一百本。但对任何一个特定的读者来说,数目还会更少。人类除了心智力量的不同之外,还有许多其他的不同。他们的品味不同,同一件事对这个人的意义就大过对另一个人。你对牛顿可能就从没有对莎士比亚的那种感觉,这或许是因为你能把牛顿的书读得很好,所以用不着再读一遍,或许是因为数学系统的世界从来就不是你能亲近的领域。如果你喜欢数学——像达尔文就是个例子——牛顿跟其他少数的几本书对你来说就是伟大的作品,而不是莎士比亚。

我们并不希望很权威地告诉你,哪些书对你来说是伟大的。不过在我们的第一个附录中,我们还是列了一些清单,因为根据我经验,这些书对许多读者来说都是很有价值的书。我们的重点是自己去找出对你有特殊价值的书来。这样的书能教你很多关于

要轻易放弃。大家在学校时有不
下婉转悠扬的乐曲时，经常会赞
功于他们的非凡天赋。

：无论是小提琴还是钢琴专业
10岁时，那些具有成为世界级
天才，那些被认为比较优秀的学
生来只能成为一名音乐辅导老
师的“10000小时法则”，如果
练习时间通常需要超过
很多著名人士身上。比如，
在计算机程序开发上。从
苹果公司，这期间盖茨持续编



2015 9 14

星期一

从今天开始的第一天
我已经改变成为一个全新的人
我充满了灵性与爱
我的全身充满了力量和喜悦
我更加爱自己和周围的一切了。

喝了哥的酒，见哥不磕头

爽，爽，好爽

有个哥啊，还让人取笑了

不学连急哥，哥!! 是信传说

入各器官的每个细胞里，靠此能量补充活力，所以不需要食物。身体不需要食物。我们需要的是动能，那股动能，也间接来自太阳，树木经叶绿素吸收那股宇宙能量，那股太阳能量，人如何吸收太阳的宇宙能量呢？人的血液里有光电细胞，那些光电细胞会吸收太阳能量并在内部制造养分，因此人可以从太阳直接吸取能量，

7, 在入定时, 此时灵性力量高于引力, 所以那时我们的体重, 会是负数, 我们的生命

力会很容易离开身体, 但我们的潜意识相连, 所以我们不会死, 但医生会检查我们的脉搏会死 但我们仍然活着 我们能回来

人生是一种感悟和体验。

人生不是成功，失败，也不是金子，银子，車子，房子，
功名，人生是学，也是生，是学，不要太执着于物质；
是生，要自觉地生活，要感恩你拥有的和失去的，
人生是河，源远流长。现在是过去的未来，
未来是过去的现在，未来的生活由现在把握。

CPU 大脑思考和处理

↑ 1mm 远

SRAM

取数据快
= 背熟的

100mm 远

HD 硬盘
U 盘

取数据慢
= 书本、网上查

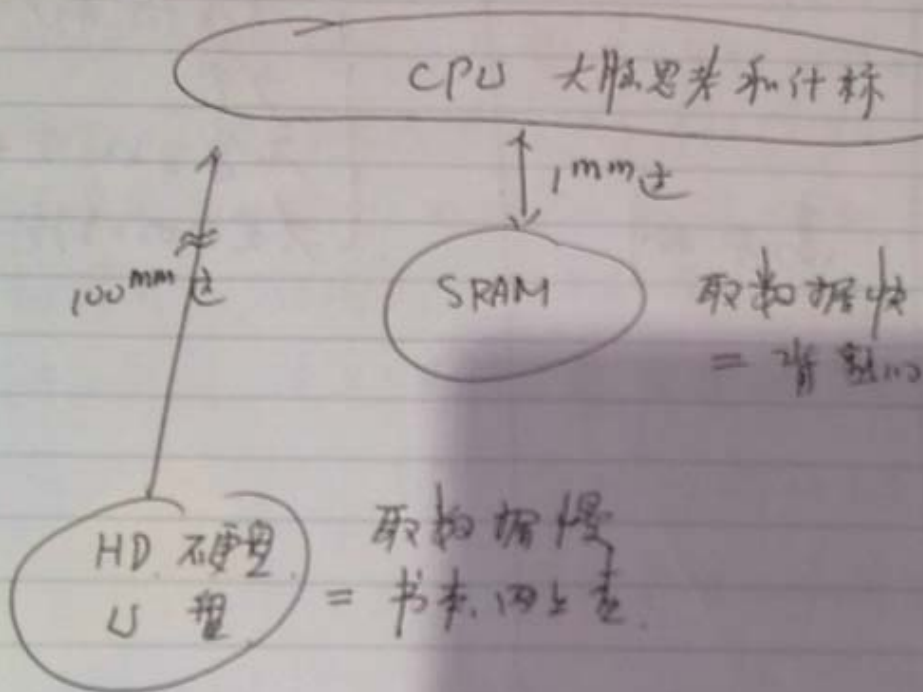
2015 8 12

写胡=

关于背的道理

① 背的调. 语感. 感觉

② 是计算机的原理 CPU 和 SRAM vs HD or U drive



③ 举个例子
执表.

算: $123 \times 321 = ?$

3			9
2	4	6	
1	2	3	
	1	2	3

a. 马上算出来

$$\begin{array}{r}
 123 \\
 321 \\
 \hline
 123 \\
 246 \\
 369 \\
 \hline
 \end{array}$$

b. 如果要查表呢?
慢多了!!

The Engineering Tree

Target { product or problem

field { Electrical Eng. Mechanical Eng. : }

what is { Science Engineering } fr. science.. fr. efficiency

personal { attitude passion perseverance }

Ipo { input process output }
Swth { what why how }

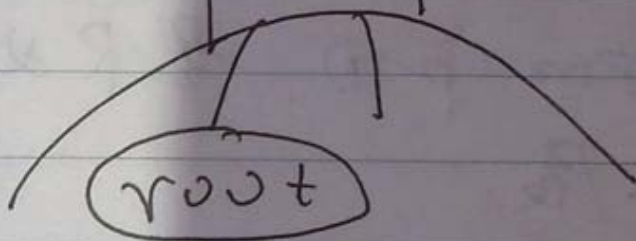
20

Trunk

Engineering

Ex

teamwork { perspective communication culture }



value quality (character)

她不仅学业优异，还继承了父亲当年爱运动的习惯，德智体都有全面的发展。她参加了学校的排球队、曲棍球队，操场上总能看到她矫健的身影。她组织了校乒乓球队，还被选为学校年鉴编辑和校刊的小记者，成为学生骨干。

中学时代是青少年生理心理成长的发育期，也是世界观初步建立的重要阶段，对人的一生都具有举足轻重的意义。

在孩子们的成长过程中，父母始终奉行因材施教、严而不苛的原则，并一贯主张积极借鉴、汲取东西方教育之精华。

小兰姐妹六人性格迥异，朝夕相处自然免不了矛盾与摩擦，但父母从不直接干预，不做裁判和法官，而是让她们自行谈判调解。姐妹们各抒己见，充分辩论，直至最后达成共识或各持保留意见，相互尊重谦让，和好如初。事后父母点评是非曲直、孰轻孰重，让孩子们永远分清手足情分的重要位置。

父母常告诫孩子们：世上有些事情并不存在“是”与“非”，也并非你的兴趣所在，但却是有责任、有必要去做的。既然要做，就要耐着性子把事情做完做好。社会中人人都要面对各种约束，无论大人小孩、男人女人、高官百姓、富贾贫民，谁也难逃其对应的社会制约。

父母引导孩子们从小要学会调整心态，培养感性与理性间的相互协调，不任性骄纵，不患得患失，凡事三思而后行。父母不包办代替，不充当遮风挡雨的老母鸡，不直接告诉孩子们问题的答案，而是采取循循善诱的启发式教育，让孩子们独立做出判断和结论，以便在真正走入社会时，已有了能够飞翔的翅膀。

第三节

小妹妹安吉从小冰雪聪明，乖巧活泼，深得父母和姐姐们的喜爱。安吉上小学时，有一天忽然心血来潮，迷恋上了具有圆润音色的法国号。她一再向父母请求，要买一把法国号参加学校的训练班。

“只要是你的正当要求，我们都会支持，但一定要持之以恒，不能半途而废。你要想好，一旦开始，至少要坚持一年。”母亲也针锋相对地提出要

天外天

TMW-0303

LED 三合一充电风扇灯

3 IN 1 RECHARGEABLE FAN WITH LED LAMP

专利产品 仿冒必究
专利号: ZL 2013 30099466.8



24+1
LED

遥控
调速

定时
关机

超长
待机

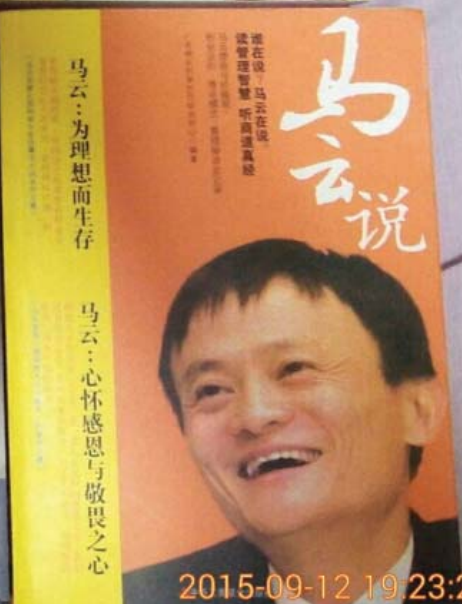
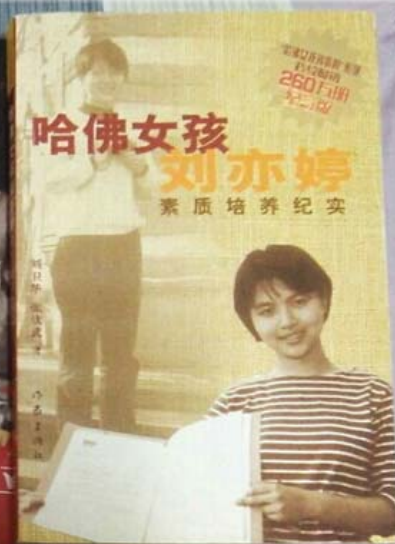
超长
充电

遥控
关机

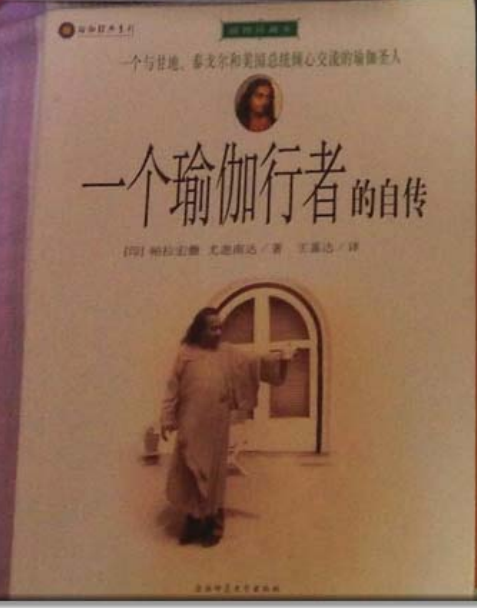
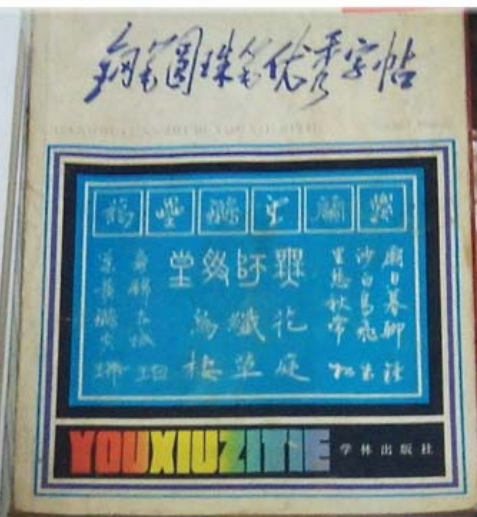
时尚环保又省电·引领低碳新风尚



2015-09-10 10:37:51



2015-09-12 19:23:26



2015-09-12 19:26:22

门岗人员工作制度

- 1、门岗人员上班期间应做到衣着整洁，仪表端庄，严格遵照公司的着装要求。
- 2、对待工作认真负责，时刻保持礼貌用语、文明礼仪；
- 3、门岗人员不得无故迟到或早退，如接班人员未到，不得擅自离开，必须等接班人员到岗后方可离岗。交接班时必须做到细致无遗漏，认真做好门岗登记及相关记录工作。
- 4、严禁当班饮酒，不得睡觉。上班时必须精神饱满，头脑清醒，在岗不准吸烟、不准看书报、杂志等与工作无关的事项。
- 5、维持门岗区域秩序，禁止车辆停放在区域内；对外来临时车辆进行登记。
- 6、对于出大楼的大件或高价值物品，必须有本人陪同出门，否则必须出示有效出门单；严禁任何有毒物品进入公寓。
- 7、根据来访人员的性质及时做好登记，实行访客单制度相结合，禁止推销和闲杂人员进入公寓；来访客人必须登记，并杜绝外来人员留宿。
- 8、熟悉公寓楼内设施设备分布位置，了解保安设施、消防器材的使用方法；发现火警、治安、灾害等事故，采取相应措施，排除险情，如不能处理应及时报告管理员，事态严重应同时报警。
- 9、认真完成公司及管理员安排的其他工作。
- 10、接受公司的各项监督检查制度，根据违纪程度，提交公司行政部作进一步处理。

管理室电话：34310389

监督电话：62815720

上海住友物业有限公司
物业管理部
2011年4月



2015 7 3029.

星期=

① AEMD. 9 2. 光刻 = 9 Si片. 与 3159 Si片.
讲 AEMD 为 12 和 2 Si片.

② 无结果 无结论

念决付措

你记, 或者不记我
我就在那里
不悲不喜

你念 或者不念我
情就在那里
不来不去

你爱, 或者不爱我
爱就在那里
不增不减

你握, 或者不握我
我的手, 就在你的手里
不舍不弃

来我的怀里
或者
做我住进你的心里

空的地方留下来,
抄自己喜欢的诗句。

默然 相爱
寂静 欢喜

周四

写上日期

2013 10 31

① 朱吃饭. 从 MEMS RF 的 RF 传输信号与功率
办法, 可用 PCB 来实现, 需降 3 个层外 100 μm^2
孔传输呀

② 与高老物号取 5 与 6 字量. 干净. 碰不. 够用.

③ 图书行号书, simulation,

空的地方留下来,
明天重开一页。

task: SW14

What:

When & Where: 2002 ~ 2008 川大附中
2008 ~ 2011 七中育才
2011 ~ 2014 成都七中
2014 ~ 上海交通大学

Why: 高考一不小心没有发挥失常就幸运地来到了交大
发现工导是一门神奇的课可以接触到好多新鲜事物于是难以抑
制地爱上了它。

Who: 高中班主任是全班的女神。
优雅。从容。笃定。理解。信任。
她会推荐好的书籍和文章。
她有自己独特的观点与思想。

她管我们松弛有度，让我们内心宽广，眼界开放，却依旧行为规范。
希望到她那个年龄时，成为她那样的人。

每个月2本书，每周一部电影。

有空多学学“神奇”的软件，新技能get ✓

画画写字陶冶情操

跆拳道武术打架防身

珍惜流逝的每一秒钟，每天都让周围开满鲜花。

几近完美！

建议阅读孙婧妍。
书和电影略有不同。
好书值得读

2015-03-29 14:52:12

星期日

2015 6 21

本周小结 (事很多)

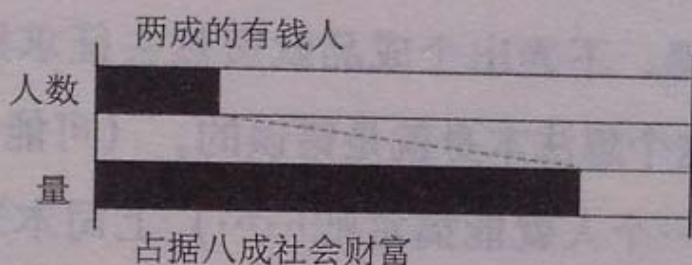
1. 《工程导论》 a. 课程最后一堂, 尾声不好, 不精彩, 有反转
 b. 海报得奖 c. ITC总结了很多实际的事
 d. 和写书, 什字单, 即半壶静, 中英文?
 e. 注意翻译篇, 勿太认真认真
2. Alaska, IEEE Transducer, 丁老师戴场, 1周
3. 汇报会, 发动机高塔, 材料报 A313.
4. PRP, COMSOA, 学院.
5. 闵行木城, 第一次, 不租以后每月.
6. 西藏放飞, 好多事 a. 第 8.5-8.12 七天, 银行, 网银, 支付宝, 入藏许可, 吕薇, 陈恩桃, 西菲, 徐允...
7. 财务, b. 学院电费, 托
8. 学生夏令营, 7月9-17日.
9. ITC paper done, 航宇幼子报, 合 ITC 办.
10. 上海梅雨, 雨多.

事一物。

例如，我买东西的时候，是不是有八成都是冲动消费？是不是只有两成才是有计划的消费？（没有计划性）我的衣橱里，是不是有八成的衣服都是压箱底，只有两成的衣服经常穿的？（暴殄天物）我的零花钱八成都是花在吃上，用在娱乐上的只有两成？（哎呀呀！悲剧人生！）

你也不妨试试用帕累托定律衡量一下自己的身边事物吧。

帕累托定律

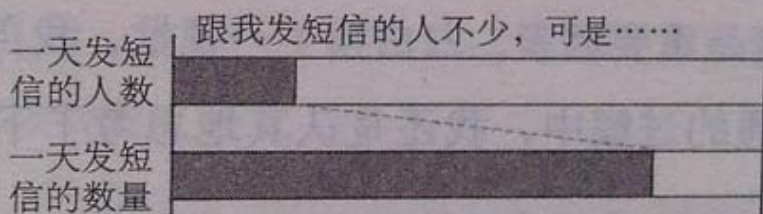


用帕累托定律衡量

1

手机短信内容

收到!



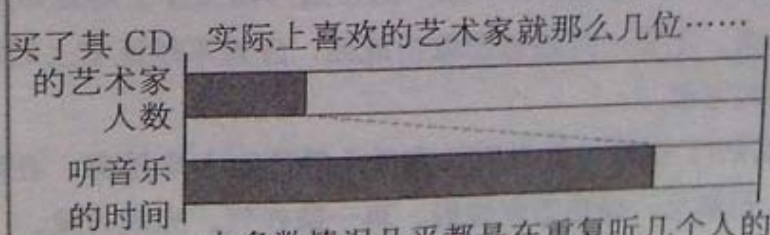
跟我发短信的人不少，可是……

没想到有八成短信都是发给妻子的，而且大多是超简单的“收到！”，都是些内容超短的短信“轰炸”

用帕累托定律衡量

2

听的音乐

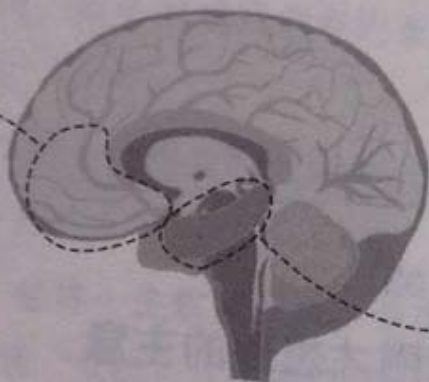


实际上喜欢的艺术家就那么几位……

大多数情况几乎都是在重复听几个人的

有了记忆回路后，记忆便能存留下来。
与记忆相关的地方

基底前脑
= 长期记忆



海马及其周边
= 短期记忆

最初短期保存至海马，
其后转移到其他地方长期保存。

清空短期记忆

纳于脑中。

另一方面，点子是用新方法重组旧信息而得出的产物。它是一种新的组合方式，且没有背景故事作支撑。所以即使我们想用长期记忆来记住它，也很难如愿。为此我们不得不依靠短期记忆来帮忙。如果企图强行记忆的话，必然会导致工作效率低下。

我们说“好点子也需烂笔头”的原因就在如此。



得一
遗忘

喷香
能是
我们

一番

①记

点子
这些



创意整理术 03

尽快忘掉刚才想到的主意

当别人问你“为什么要记笔记”时，如果你回答“是为了记住那些点子”，那只能说你级别太低，离“创意黑客”还有很长一段距离。也许你会觉得这么说不可思议，但高级别的“创意黑客”肯定会这样回答：“记笔记是为了遗忘。”


人的记忆有长期记忆和短期记忆之分。短期记忆顾名思义，是为了进行短暂记忆而存在的。当我们进行复杂操作时，短期记忆会全面开工，提供支持。

但是这种短期记忆的容量是有限的。如果我们想要记住灵机一动而闪现的好点子，则用于其他操作的短期记忆容量就会减少。这和电脑工作的情况很像，如果我们同时打开一堆程序，电脑运转速度就会变慢。

为了避免这种状况的发生，高手们都会将点子记录下来，然后便立即抛诸脑后。所以我们是在用记笔记的方法，将大脑中的信息转移到纸上，释放短期记忆的内存，以确保有足够的空间支持其他操作。

但是也存在具有超强记忆力的人。这类人过目不忘，见过一面就会记住，开会无需笔记也能记住会议内容。我们知道这种人实际上是动用了长期记忆，他们利用因果关系或背景故事来整理信息，将其收

左腦與右腦之別 (一)

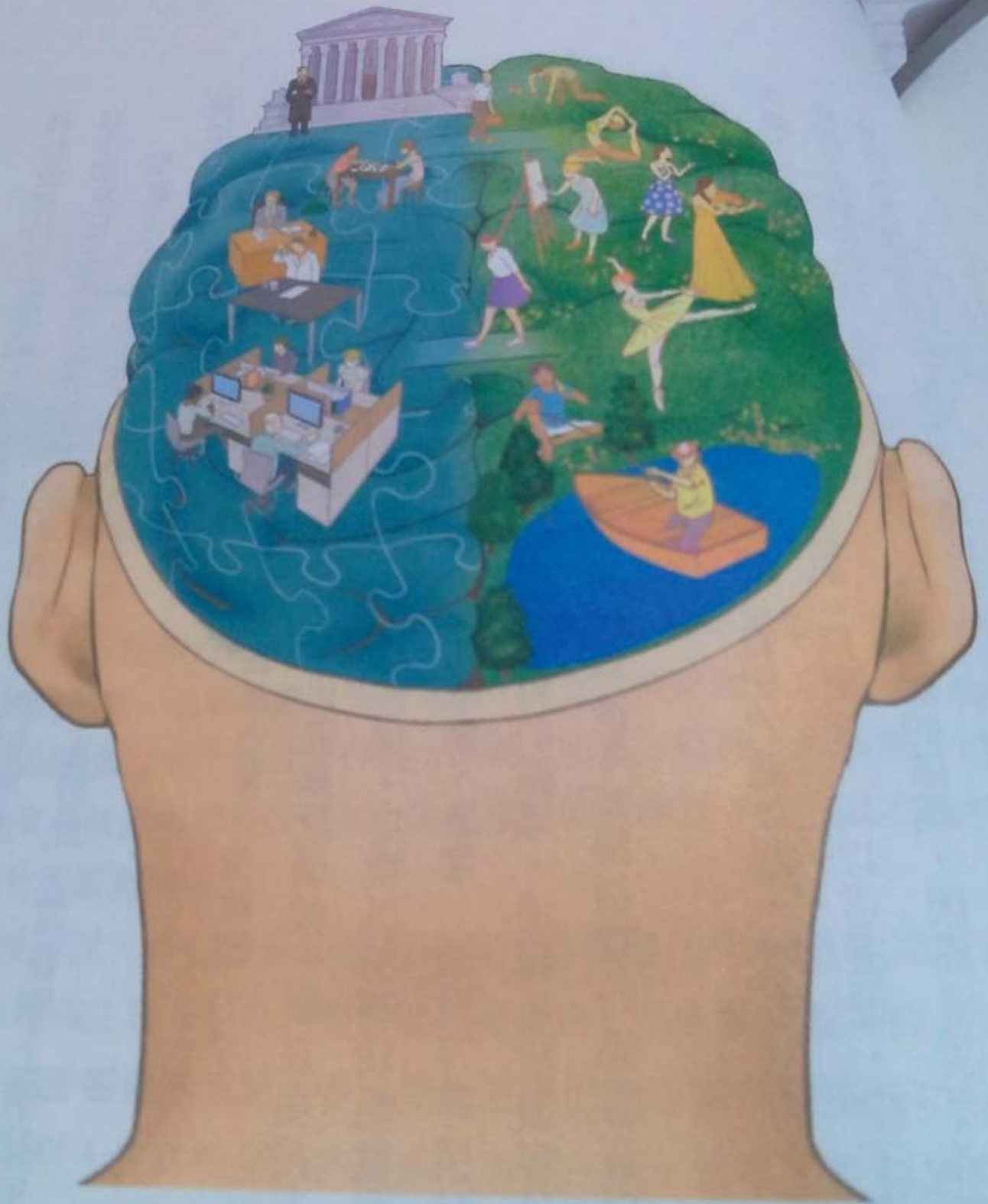


The diagram shows two human head silhouettes facing each other. The left silhouette is filled with a light orange color and contains a faint, stylized brain pattern. The right silhouette is filled with a light blue color and contains a faint, stylized brain pattern. The text is placed inside each silhouette to describe the functions of the corresponding hemisphere.

左腦：
分析的
邏輯的
細節導向的
客觀的
事實的
語言
數學／科學

右腦：
直覺的
情緒的
客觀導向的
主觀的
想像的
圖像
音樂／藝術／哲學

左腦與右腦之別 (二)



人類心智的研究已經證實，某些功能是由特定腦區所負責。



青春的痕迹

晨曦的露珠闪烁着耀眼的光芒

午后的大地散发着迷人的芳香

傍晚的天边晕染着醉人的光輝

夜晚的天空点缀着眨眼的星光

我们游走在花季

我们歌唱出青春

我们谱出岁月的乐章

在湛蓝的天际勾画出我们的笑脸

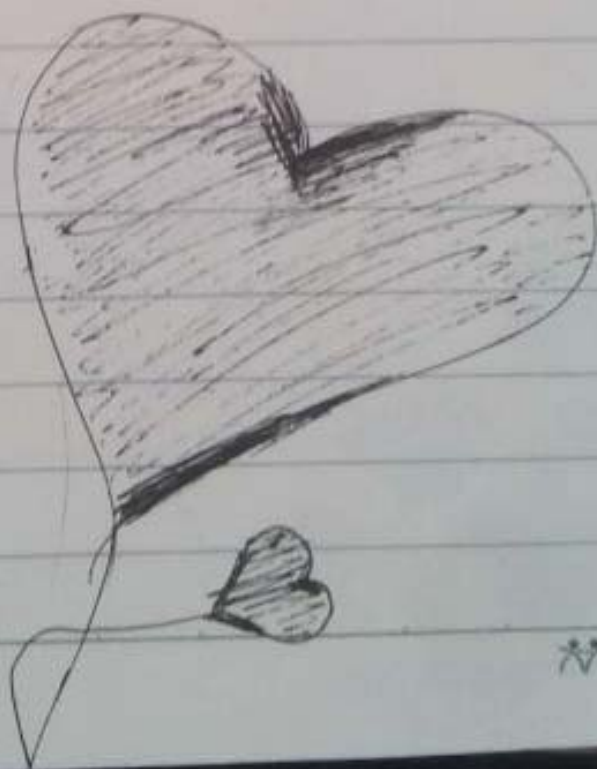
在碧绿的草原书写出我们的誓言

在幽蓝的大海呐喊出我们的心愿

渲染的笔墨已延伸

回眸的流光已定格

青春的岁月已来临





很高兴！是同学们努力的结果啊！

很期望看到照片，可以只能看到一张，上网方便吗？在网吧里可能会容易些。

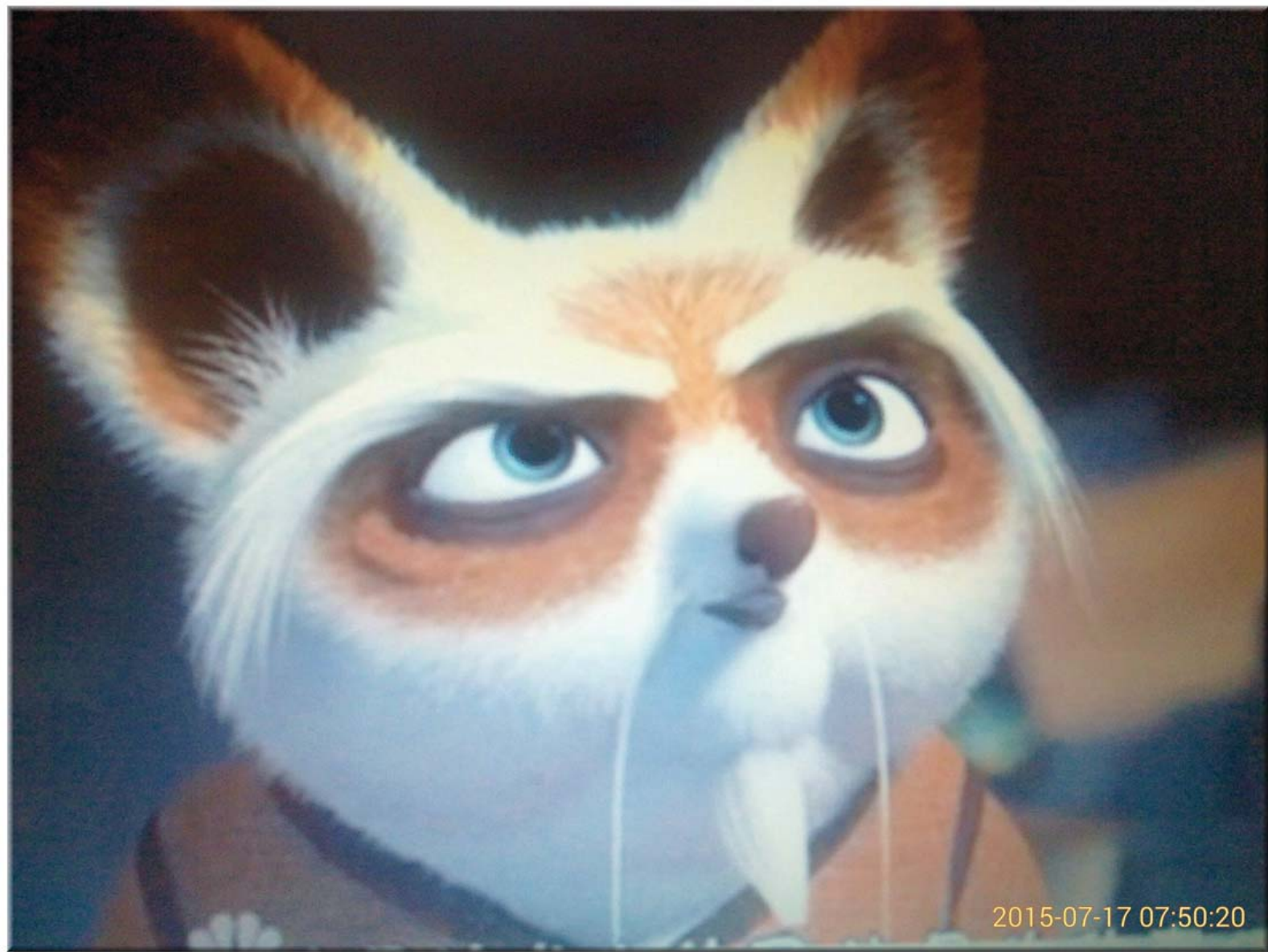
看来老师的估计是不错的，上次在泸水，民族中学看到你们的脸：），知道你们真的不必内地的差！你是肯定会是的，从你的作文里和梦想里都看到了。其实就是一些技巧的问题，这其实也不是教育的主导，教育是心，而不是术。但是，高考是通向梦想的门，要踏进去！

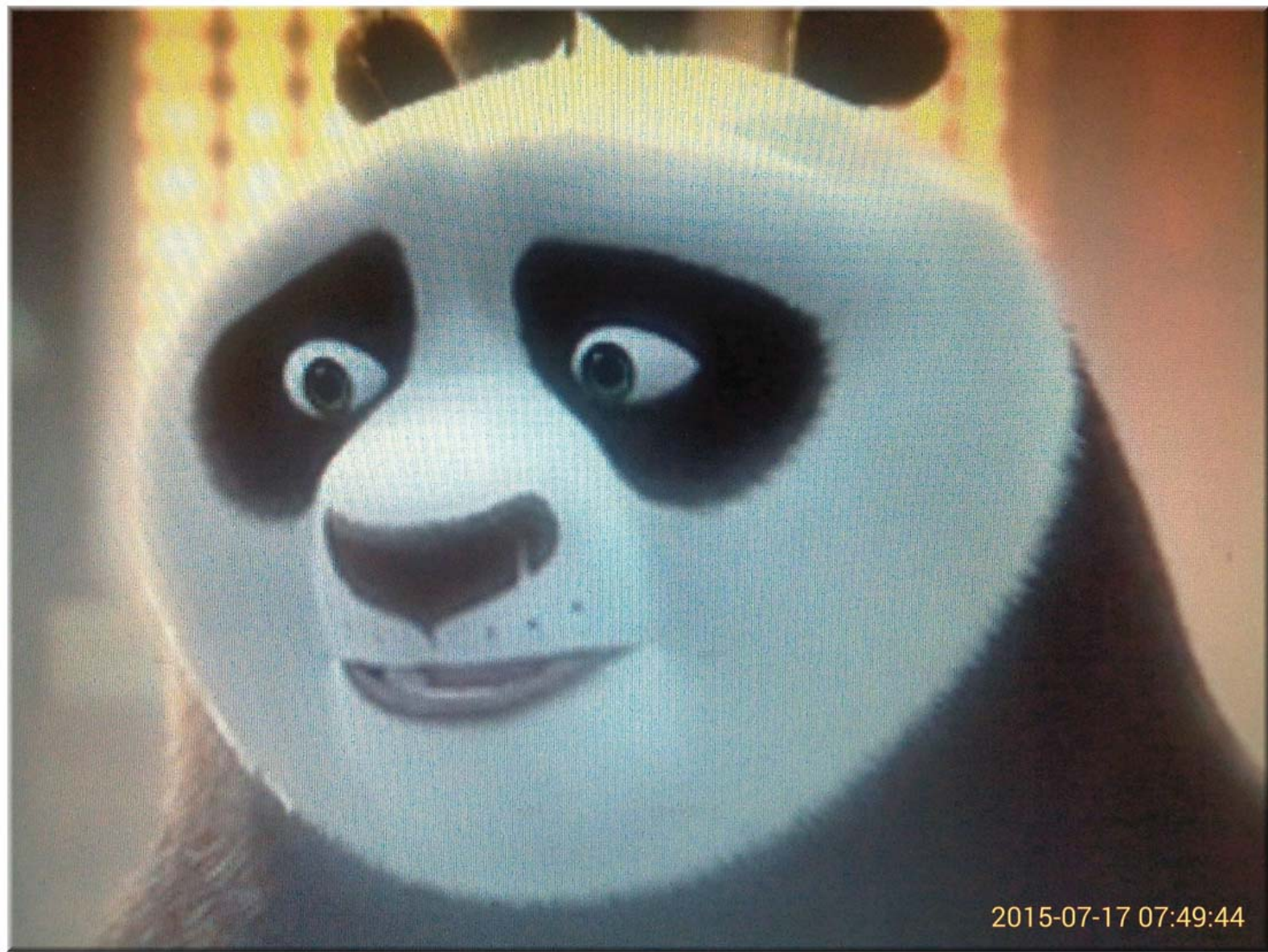
多交流！养成记日记的习惯，也得会记，参考：中学生如何记日记·模板·坚持·好习惯·正能量·语感 <http://km2000.us/mywritings/study1.html>

cheers
段力

I

2015-07-17 12:32:58





大规模的... 前的，最重要的还是我们的想法，以及能够召集到不同的人一起快乐地工作，以及培养出他们广泛的技能。怎样使得这些具有不同技能的人合作对我们来说是一项挑战，在这方面我可能犯过最多的错，但是最后还是能成功。所以这其实很大程度上是关于人和热情的，业务能发展得这么好对我们来说也很幸运。

乔布斯：是的。人们说你必须对你的工作充满热情，这真的完全正确，原因在于如果不喜欢的话，任何一个理性人都会放弃。这真的很困难，你需要在很长时间内工作，所以如果你不热爱你的工作，你体会不到其中的快乐，你就会放弃，这对大多数人来说其实是常见现象。如果你观察那些被社会认为成功的人士和那些不成功的，你就会经常会发现成功人士都热爱他们的工作，所以他们在情况艰难的时候也会坚持，而那些没那么热爱自己工作的人在这个时候就会放弃，如果不喜欢的话谁又会容忍这些困难呢？因此，这些工作很困难，也始终充满了焦急。如果你不喜欢的话你就会失败，所以你必须喜欢你的工作，你必须对其充满热情，这是最关键的。再有，你必须善于发现有天赋的人，因为不管你有多聪明，你必须有一个由聪明人组成的团队，你要知道如何在没有充分了解一个人的时候快速做出是否招聘他的决定，以及怎样改进你的直觉，怎样建立起一个以后能够自己扩大的组织，你真的需要一些优秀的人来帮助你。

榨的果汁以及 Google 自制的冰淇淋，有时还可以看到龙虾、鱼子酱、阿拉斯加帝王蟹这类珍贵佳肴。第二个餐厅提供亚洲食物，除了寿司、中国点心之外，每天都有新鲜的蔬菜。第三个餐厅则是健康菜区域，主要以沙拉为主。不要以为这就是单调的沙拉，服务员会贴心地用“摇滚沙拉”的方式为每一位员工服务。而且，这个区域还提供很特殊的沙拉酱，比如用鲜榨的小红莓、水蜜桃、芒果和椰子等做出的沙拉酱。最奇特的是，这里还把维生素含量很高的绿色麦草榨成新鲜“草”汁，虽然口味不佳，但那些崇尚健康饮食的员工会从中获得极大的安慰。

在 Google 总部，有一句口号是“不出百步，必有食物”。其实，公司每天人均的食品花费并没有太高，大约等于员工半小时的工资，但是，员工一日三餐都在公司享用，不必出去吃饭，就绝对增加了远远超过半小时的工作效率。另外，优质的食物、宽松的环境，也成为 Google 吸引全球最聪明人才的法宝之一。过去数年 Google 每年都被评为“美国员工心目中最向往的雇主”。

在 Google 这个童话世界里，创始人希望每个人都能以最舒服的方式工作。此，Google 不但提供最舒适的环境、最可口的饭菜，还创造了自由和平等的。有一些文化，会让老牌的跨国公司感到不可思议。

最著名的一条是：可以带宠物上班。这是让全世界惊讶的一条规矩。在

到外可以看到跑来跑去的狗。人们甚至还带着宠物去开会，而它们似乎都

以及让...
我还请来了专家，
拯救苹果公司？”而员工则作了各...
也格外地团结。在苹果利润持续下滑的几年里，这样的气氛...
最后，我诚恳地对并肩战斗了几年的员工说，“我并不...
择，而是作一次心灵的沟通。我把我的设想和前景跟大家...
还是遵循内心的感受。毕竟，有的人适合做研发，有的人...
果最危急的时刻，我认为做产品是最迫切的。让我们的产...
果才可能真正得救。”

我清了清嗓子。开始朗诵我精心准备的一首诗——
(Robert Frost) 的《未选之路》(The Road Not Taken)。

The Road Not Take
Robert Frost

硅谷的标准来说，也够酷的了。但在英特尔起步初期，他总是戴着有金链的厚黑框眼镜，是个留着络腮胡子的怪人。汤姆·沃尔夫将他形容为“加州型男”的模范，但指的可绝不是他的管理风格。他在公司里可是个一板一眼的人，说得好听点儿是“直率”，难听点儿就是“生硬”了。

就算是在一种崇尚自由主义的企业文化里，也得有人出谋划策，有人发号施令。如果说诺伊斯是英特尔的灵魂，摩尔是心脏的话，那格鲁夫就是公司的拳头了。作为运营部的领导（并于1987~1998年间担任公司首席执行官），他所掌管的包括策略执行、预算

专题

交大

高世彬 策划



学子归来奔波三九的长里，做哪些事最有意义？

寒假里你不得不做的十件事

在寒假中，除了完成作业之外，还有很多事情可以做。比如，你可以利用这段时间来锻炼身体，或者参加一些社会实践活动。此外，你还可以利用这段时间来阅读一些好书，或者学习一些新的技能。总之，寒假是一个很好的机会，可以让你在放松的同时，也能学到很多东西。

望还未实
二眼前未
近尾声，
卡、放松
不得不

么挑选瓜果蔬菜，保证它们既新鲜又安全？怎么煎炒煮炸，让天然的食材变身美味的晚宴？这些问题离我们有些选，却日日萦绕在父母心头，化作细水长流的关爱。作为大学生的我们，年过十八，却迟迟未能完成从孩子到成人的转型。在这个寒假里，或许我们可以借助“为父母做一顿晚饭”的方式，悄然开启这一场转变。

带上水果营养
并不影响我

6 去

背上
心灵

的都市，
处，给心
宁，也可
领略大
小的快
哪里。

应该
的差
的

难忘
堂着
见金
喜爱
中

从买菜、洗菜到烧菜的整个过程，无处不体现着生活小事的琐碎和父母平日的操劳。再不要问是哪里的风霜染白了他们的鬓角，这一次，我们自己拿起锅铲，学着去面对生活的琐碎与平凡，学会去回报父母的宠溺与关爱。

为父母做一顿晚饭，让饭桌上的欢声笑语见证自己的成长和心态的渐趋成熟。岁月的风已经吹皱了父母的脸庞，从这个寒假开始，我们可以试着成长为能让他们依靠的力量。

4 学一样新技能，品味生活的乐趣

2015-07-09 19:24:34

在书籍的世界里，享受灵与灵的交流，收获心对心的感动。

寒假里，试着去读不同风格的好书，与持不同观点的伟人对话，让自己成为有思想、有风格、有态度、有个性的青年学子。埋下个人发展的种子，为新学年、新征程蓄积能量！

目标：习美，读好，切莫错过

3 做一次饭，感恩父母的关爱

烹调盛宴

怎么规划晚餐的菜谱，让饭菜既可口又富含营养？怎

地址：上海市华

前进!

2 读一本好书,让自己受益终身

有没有一本书,被你搁置床头,几番欲读又沉沉放下;有没有一本书,被你束之高阁,几番取出又转念放回。平日里,繁忙的课业让你屡次欲近书而不得;这一个寒假,正是重温旧书、畅游书海的好时机。

寻一静室书案,捧起书来,进入精神的世界。去书里寻唐诗宋词之美,新诗散文之韵;去书里寻自然规律之妙,人文哲理之思。在书籍的世界里,摆脱“浅阅读”的困扰,进入“深思考”的境界,为自己的心灵注入新的活力。在书籍的世界里,享受灵与灵的交流,收获心对心的感动。

寒假里,试着去读不同风格的好书,与持不同观点的伟人对话,让自己成为有思想、有风格、有态度、有个性的青年学子。埋下个人发展的种子,为新学年、新征程蓄积能量!

感悟: 习美, 读亲, 切莫, 妙星

2015-07-09 19:24:03

忙碌的学期渐近尾声，距寒假的到来仅剩一线之遥。在寒假里，总结过去、放松自己、展望未来。这个寒假，有这么十件事，你不得不做——

1 写一份总结，留下时光的印记

在刚刚结束的一个学期中，你一定经历了许多难忘而有趣的事情。曾在百年一遇的暴雨中，撑着雨伞、蹚着泥水去上课；曾在深秋时节，路过东上院的走廊，看见金灿灿的银杏叶落满地；曾在十大校园歌手决赛上，为喜爱的歌手摇旗呐喊、高声助威；也曾在媒设“谜城”的鬼屋中吓得惊声尖叫……

记忆会随时间褪色，文字却能令过往的一幕幕鲜活如初。不如就趁寒假的闲暇时光，慢慢回顾这一个学期的点点滴滴——这一个学期中，你学习了什么课程，有什么感悟？又或参加了什么活动，认识了哪些新朋友？那一刻，我们有过的喜悦、狂欢、刺激和乐在当下的甜蜜；那一刻，我们有过的忧伤、失落、沮丧和重新出发的勇气。写一份总结，用文字记叙经历、描摹感动、回顾过去、展望未来。写下时光的印记，背起记忆的行囊，在新的一年里继续高歌前进！

些选，却日日萦绕在父
作为大学生的我们，年
到成人的转型。在这
父母做一顿晚饭”的方
从买菜、洗菜到
活小事的琐碎和父母
来的风霜染白了他们
铲，学着去面对生活
宠溺与关爱。

为父母做一顿
己的成长和心态的
母的脸庞，从这个
他们依靠的力量

4 学一样

你是否也
象自己有朝一
徘徊，希望自
丽瞬间；而
术”、“品香与
技能、感受新
勇敢地土接

2015-07-09 19:23:44

说明:

怎样记日记 (中档)

← 修改

1. 写记号时 初稿 中档
2. 写好字 (工整好看); 写快字 (考试)
3. (抄)写好文, (抄)写正能号 培养感觉 在写的过程中如
也不自觉得吸收了正能量 复习了正能量
4. 练习规则 (做事 思考 观察...) 养成好习惯 一直受用
5. 这一页就当是模板了, 记日记的原则有
 - ① 每天占一页 不管写满了没 空的地方可以
抄正能量 写完后 再背几句.
 - ② 页的上面 写明日日期 写明几



说明:

- ③ 此可用于记录当天的实光 感受 录
前联播...
- ④ 也上可先画好一年分界线, 留个也 有补
于将来做醒月的标记
- ⑤ 每周一个结 每学期一大结 (查看复习
处) 并在重要的点与于旁边空处用
箭标出重点.

冷地儿:

花香是鲜花与生俱有的, 不是为了向人炫耀而故意
散发的
因为有心, 所以香气才四散开来, 恰巧...



叶片热障涂层
工程技术研讨会议程

7:30

作业:

1. 理论问题⁹⁷³

① 电绝缘向
研究(高温)

② 多元TBC分析

2. 工程问题¹⁵

① 热、电、力耦合

② 孔、TBC多层
过线 缺陷

1083

No. 2015-5-26

Date 08 08 14

从西花厅海棠花忆起

introduce a tip

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。走了十二年。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了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。选定了这个院落，到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，到现在已是三十八年了。

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。真像花果山。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。有时散步站在甬道旁的海棠

2015.7.4

06.09.10

摘之. 购买的个性. 生活之要.

Flash Sill(3) to 60A.

Deposit In on Sill(3) for at 14.0H x 5min and ~~room~~ room temperature.

以上略谈“购买的性格”，可以看出愈忙的人愈重视时间，好吃的人则重视饮食，爱体面的人讲究衣物，爱读书的人就有买书的嗜好。只是一个人可以少吃一餐饭，但不能没有买书、看书的习惯。

所以，吾人应建设一个观念，凡是于人有所亏欠的，应该早日偿还，只要我能施恩于人的，也应及时行动，做人宁可他人欠我，我不欠人，如此人生自能活得心安理得。

不要觉得自己的生活很平淡，就可以马马虎虎地度过了，你应当在平常的生活中感悟自己的真心，这个真心不带染杂，能让你时刻保有安宁的心境，当你生活不顺、妄想纷飞时，不妨内观自己的心灵，让它静下来。你的内心平顺了，生活中的不顺也会少了许多。

如何阅读一本书

[美] 莫提默·J. 艾德勒 著
查尔斯·范多伦

郝明义 朱衣 译

① 此书太长；

② 缺一个重点：书是给人用的！
手段≠目的。

(2.5) P31, P46, P205, 重点。

(3) Bacon's

"Of study" 讲得更好

2015-07-05 08:01:28

书的用法

① 学习正能手

② 背一些细节当 SRAM

③ 自己是“树”，书填枝叶”

如何阅读一本书

[美] 莫提默·J. 艾德勒 著
查尔斯·范多伦

郝明义 朱衣 译

2015-07-05 08:01:18

Date 7/4

有一个故事。
有人问：世界上什么东西的力量最大？回答经常的很
“混账”，有的说神，有人开玩笑似的说是“金刚”。金刚有怎

么力量，当然大家全不知道。结果这一切答案全不对，世界上最大
的，是植物的种子。一粒种子可以显现出来的力，简直是奇迹。

这儿又是一个故事。

人的头盖骨。结构非常致密与坚固。生理学家和解剖学
家尽了-切的方法，要把它完整地分开来，都没有这种力气。后来

有人发明了一个方法，就是把一些植物的种子放在要剖开的地
方里，指定以湿度与温度，使它发芽。一发芽，这些种子便以人

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。

所以，你看见笋的成长吗？你看见被压在瓦砾和石块下面的一棵
幼小的苗长成吗？因为它向往阳光，为着达成它的生之意志，不管上

Date

石块如何重，石块与石块之间的空隙如何狭，它总是曲曲折折地，
但是顽强不屈地透到地面上来。它的根往土壤钻，它的茎往地

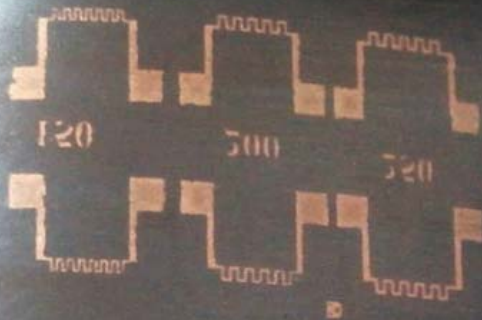
面钻。这是一种不可抗的力，阻止它的石块，也被它掀翻。一粒
种子的力量之大，如此如此。

没有一个人将小草叫做“大力士”，但是它的力量之大，的确
是世界无与伦比。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。这种不落在地上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叶

刺来的草，才是坚韧的草，也只有这种草，才可以傲然地对那些
玻璃棚中养育着的盆花哄笑。



T2E1403311

2015-06-29 11:34:29

格言

科学为蕴宝峻山，技术乃探取利器。
理想欲达脉丰，条件建设先行。
思维须创新超前，方法求变革更进。
灵感发自深思，机遇依从追索。
道路循择优捷径，成果靠勤作收获。

祝福恩師



体艺组
心理学
...
系统的功能
...
5月10日

网络热词怎么译?
窒息: feel suffocated
高冷: cold and elegant
节操: moral principle
说走就走的旅行:
go on a trip at any time

No pains, No gains
— 不劳无获

ENGLISH

Where there is
a will, there is
a way.
有志者,事竟成



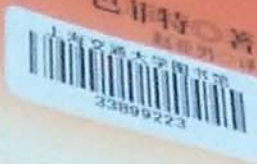
溇源一中
英语教研组
2015.5.11

英语学习顺口溜
时间名词前用介词, 动词前用不定式
年月日前用介词, 非谓语动词前用不定式
遇到几个要用介词, 上午下午用介词
星期几用介词, 星期几用介词
午夜前用介词, 午夜前用介词

此句用白话讲, 该主谓宾在
说句又可使用介词。
多说多练牢牢记。
莫让岁月空流逝。

青春飞扬

[美] 彼得·巴菲特 著
赵建勇 译



你的人生由你打造！没有人可以替代你做些什么，也没有人有权力告诉你应该怎样去做。



股神巴菲特
送给儿子的人生礼物！

做你自己

你想成为什么样的人，就能成为什么样的人！

这本书，给所有历经艰难依然不放弃梦想的人！

Life is what you make it




世界图书出版公司
World Book Publishing Company



Stanford and silicon valley

- 50s, 60s
 - Shockley, A. Turing, Intel - Robert Noyce, Gordon Moore, Andy Grove
 - Fred Terman, The Father of Silicon
 - Stanford -)
 - Yahoo! (1995), Google (1998), facebook (=QQ, 2004)
 - HP, SUN,
- 70s, 80s, Steve Jobs, LSI, ASIC
- 90s, Google

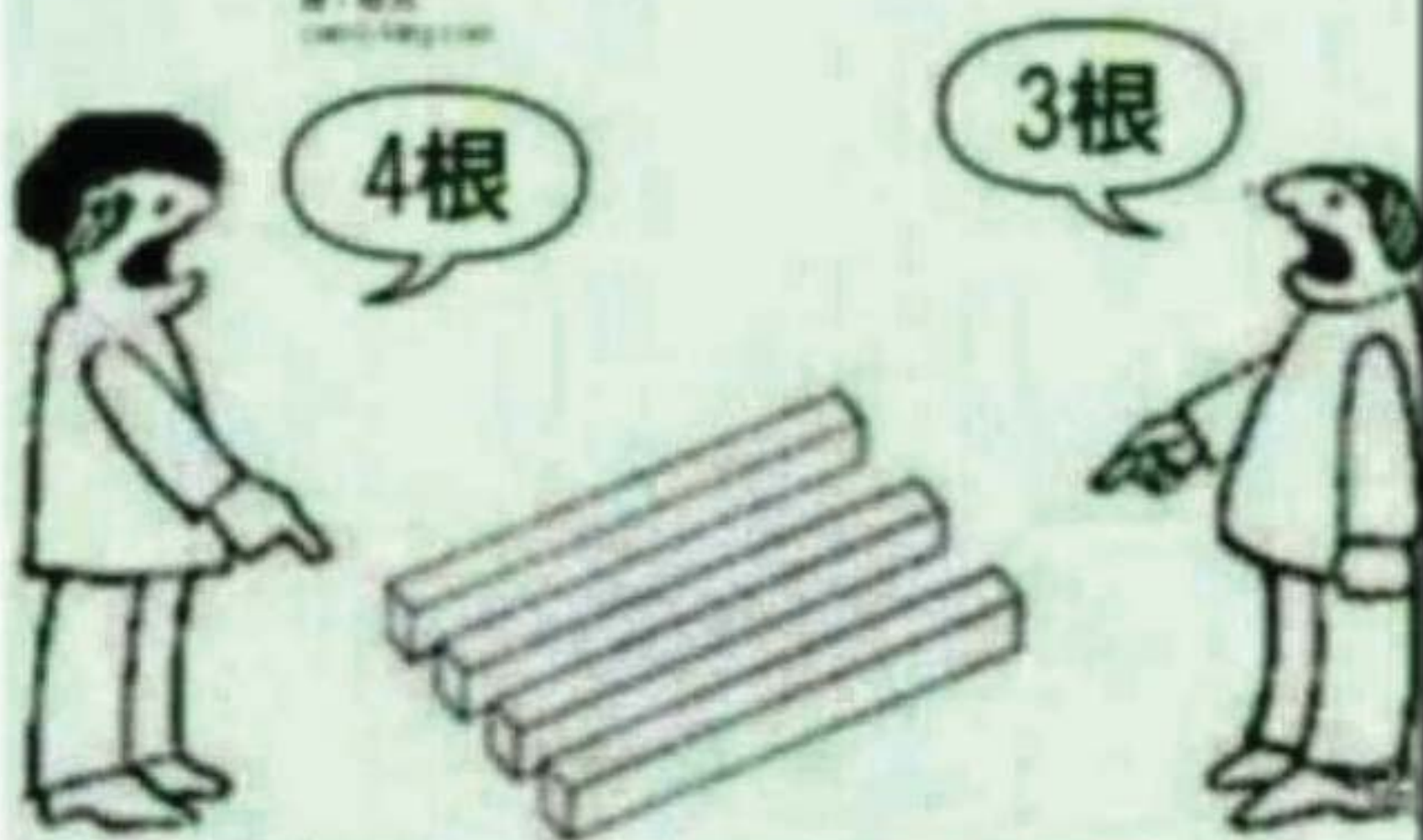




喜欢，但并不一定拥有。
~引光居士~

有時真的搞不清楚...

圖：胡氏
© 2010-2011 胡氏



這張圖很有意思，大家共享

看問題的角度



人自在處處天堂

心歡喜時時快樂

2013-09-20

中國地理歌

周恩來

兩湖兩廣兩河山
五江云貴福吉安
四西二寧青甘陝
滇內香台此上天





普陀山家心殿二字

吧吧

南人九一雙馬識途書

2015-07-03 12:18:32

海天佛國 普陀山

啓功謹題





微纳科学技术研究院

微纳科学技术研究院

雨

薄膜与微纳技术教育部重点实验室
Key Laboratory for Thin Film and
Microfabrication of Ministry of Education

微米/纳米加工技术重
National Key Laboratory

NML Nano-Micro Letters

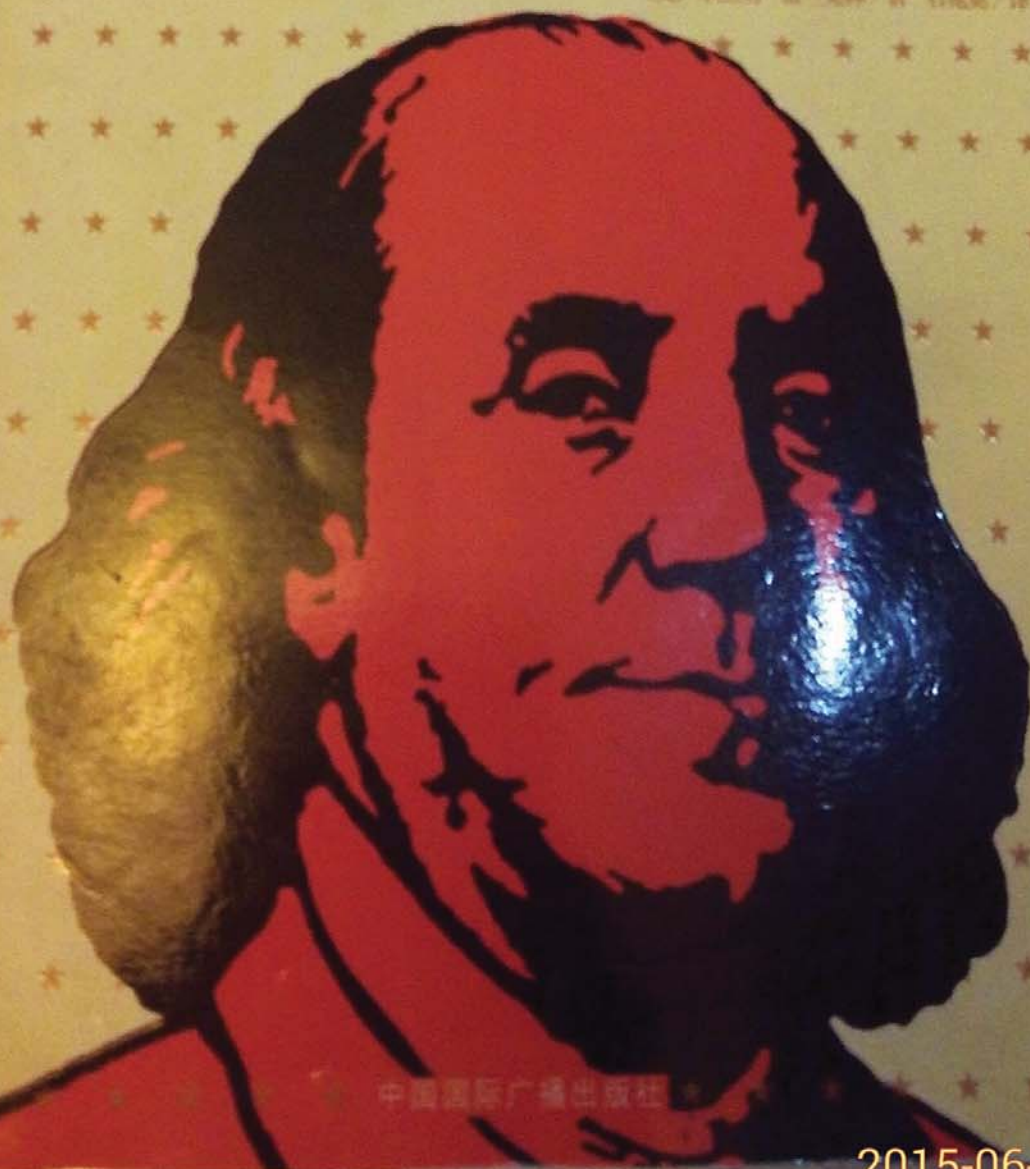
Benjamin Franklin

本杰明·富兰克林自传

震撼心灵的伟人自白 垂范千古的自强精神

(西方励志经典书系·英汉对照)

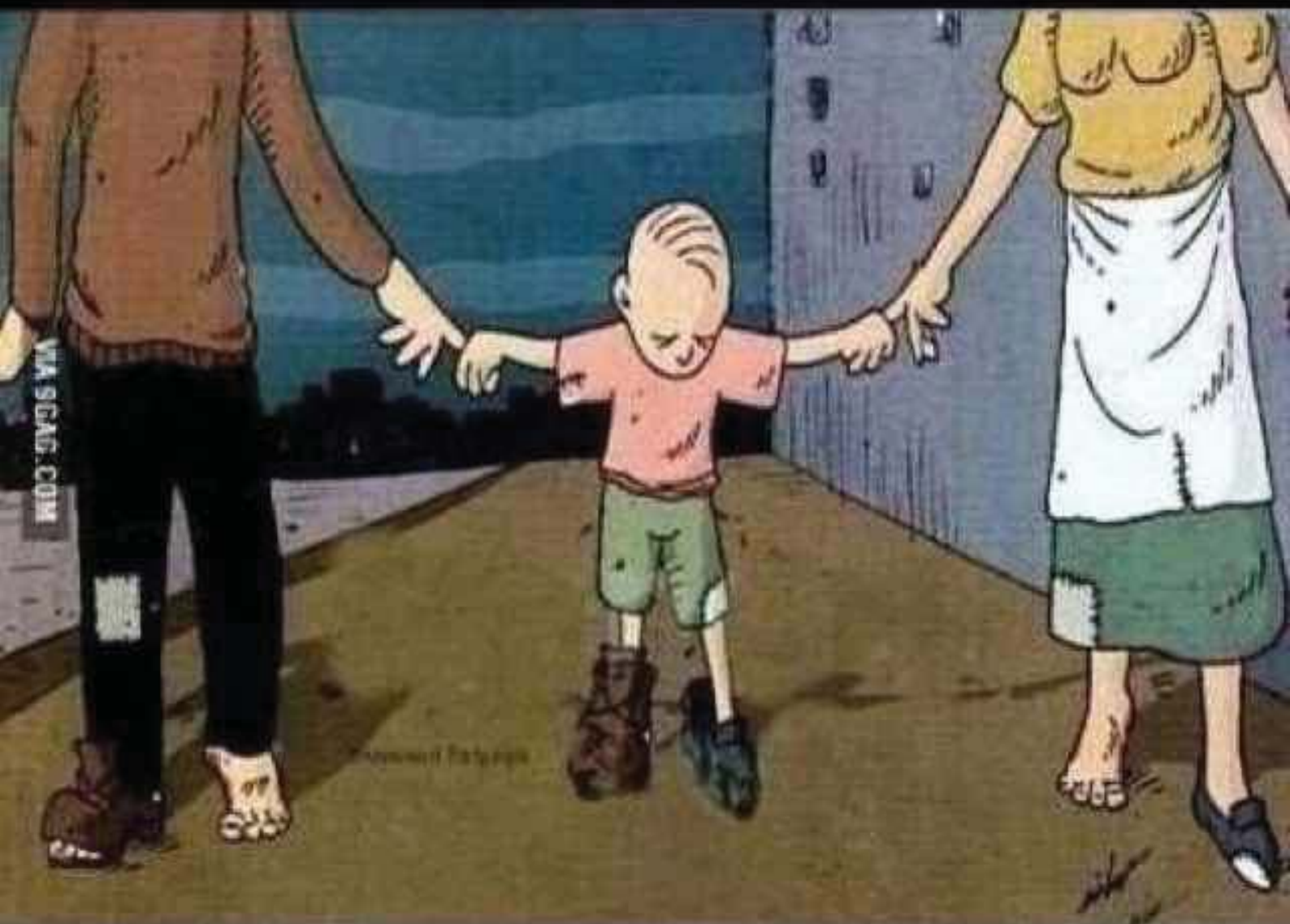
(美) 本杰明·富兰克林 / 著 石晓英 / 译



中国国际广播出版社

2015-06-27 12:19:21

不要抱怨你父母
給你的東西不夠好



那可能是他們的所有了

Cressler
Silicon Earth

这样吃最健康 2 这样养育孩子最健康
[台湾] 姜淑惠医师 著

世界地图册
WORLD ENCYCLOPEDIA ATLAS
中国地图出版社

中学地理高考复习图册
成都地图出版社

新校注本
心迹
文艺出版社

大道行
五立平

硅星球
微电子学与纳米技术革命
人民邮电出版社

图解化学元素
探秘我们宇宙的构成单元
中国地图出版社
2015.0

清华大学
中国地图集
大学版
一九八零级毕业30周年纪念专刊
张汝京等 编著
清华大学出版社

纳米集成电路制造工艺
刘大响 著
航空动力专家刘大响院士回忆录

我心飞翔
飞机的翅膀

2015-06-14 14:57:32



图解化学元素
探秘我们宇宙的构成单元
人民邮电出版社

清华大学
中国地图集
大字版
一九八零级毕业30周年纪念专刊
中国地图出版社
2015.04

我心飞翔
——航空动力专家刘大响院士回忆录
刘大响著
航空工业出版社

纳米集成电路制造工艺
张汝京等编著
清华大学出版社

航空发动机
飞机的心脏
航空工业出版社

英语常用词汇深灵感略
超越版
清华大学出版社

我的父亲
邓小平
「文革」岁月
广天响石阿里巴巴研究中心编著
中国文联出版社

马云说
广天响石阿里巴巴研究中心编著
中国文联出版社

假如给我三天光明
by Helen Keller
张欣武刘正华著
江苏文艺出版社

刘亦婷
的学习方法和培养细节
张欣武刘正华著
江苏文艺出版社

哈佛女孩刘亦婷
素质培养纪实
刘卫华著
浙江教育出版社

乔布斯图传
205张珍贵图片, 1500个精彩故事
解密乔布斯
第三卷
武市红著
中国文联出版社

富兰克林自传
第三卷
武市红著
中国文联出版社

邓小平的平常生活
武市红著
中国文联出版社

20世纪最伟大的工程技术成就
叶永烈著
学林出版社

叶永烈讲述钱学森故事
叶永烈著
学林出版社

叶永烈讲述钱学森故事
叶永烈著
学林出版社

叶永烈讲述钱学森故事
叶永烈著
学林出版社

叶永烈讲述钱学森故事
叶永烈著
学林出版社

叶永烈讲述钱学森故事
叶永烈著
学林出版社

2015-06-14 14:57:40



2015-05-11 10:58:19



清华正校门

Danuruma

2015-04-25 18:17:45

Date 2013. 11. 30

星期日

① 院深路红绿灯建成了 好多的礼物
于大同 普陀寺 买在 普陀寺

② 休息一天

③ 交水电费, 很多, 685 半每. 6月-12月.

④ 得小朋友的信, 论我之问题: ① 书. 大

一些杂志 养一只狗, 对他好. 我和

笑居书, 一些卡片. 我是帮助社会的

漏, 就不会走了. 觉得自己上学得

充实.

③

以后从儿如十 共了...

又
一
礼
物

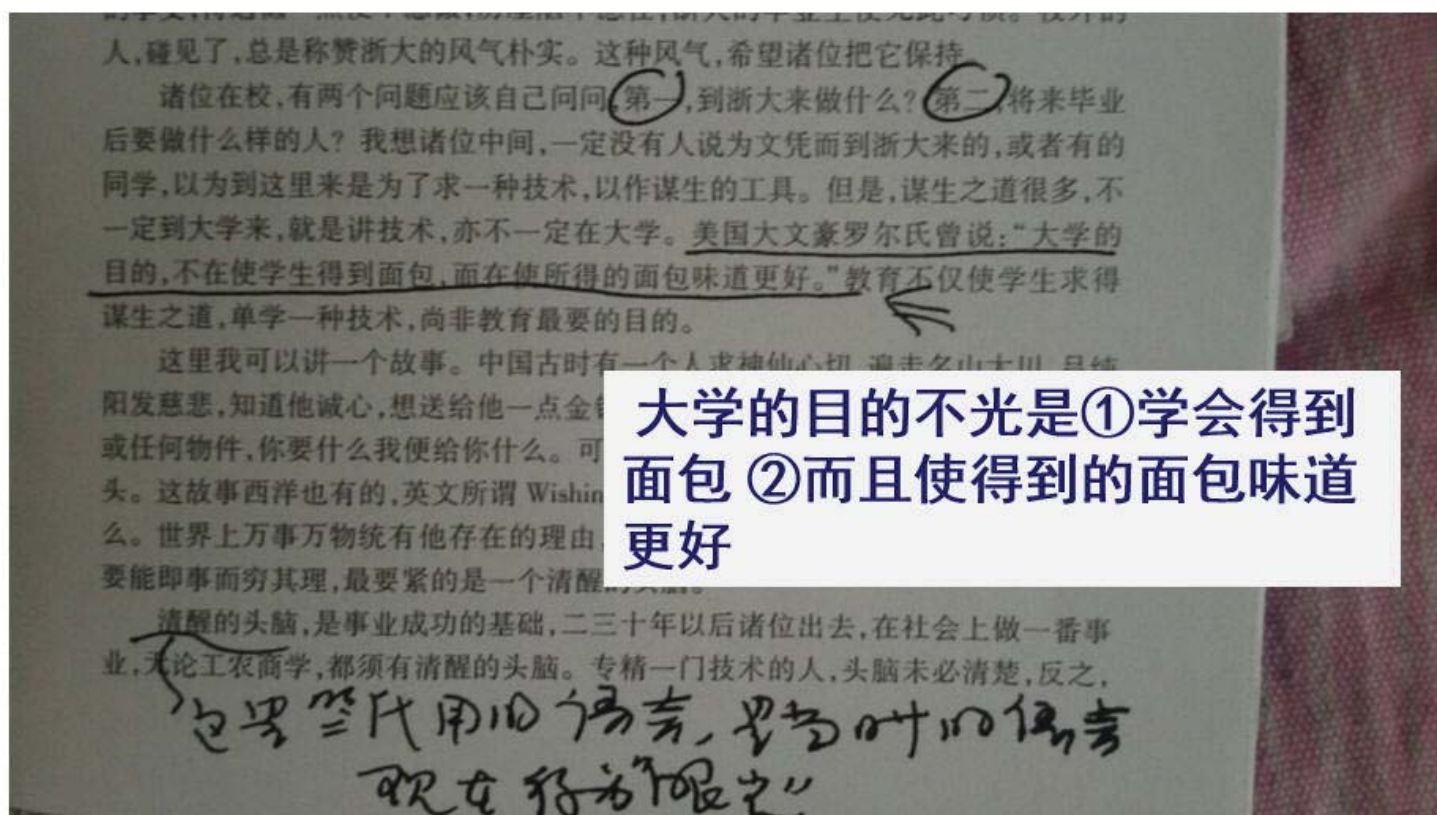


**"you and I have memories longer than
the road that stretches out ahead."
你我的记忆比延绵向前的道路还要长**

SONY

2015-04-15 20:30:08

大学的目的是……的第一块敲门砖



什么是大学 (文自: 竺可桢) 摘自《竺可桢文集》



语文不好，见笑了。

教学铭

题不在多，难必物灵；分不在高，及格就行。待到考试，
~~如箭穿心~~。班人皆过九十，独我六十挂零。最恨乃发榜时，四顾不见排名。重故并无勇气，订正不知原因。窗外山头，残阳如血；窗内试卷，一片红叉，似欲染红衣。

寒窗八年，无成就之鼓舞，无满分之慰藉。下至小测，上至期末，毁我一世英名。每谈至此，仰天叹息。曾尝努力，无力继续。

遥想当年，无学校有老师，家有父母，唠叨训教如云；若欲寻一高徒，纵身一跃，我定言出必行！幸未如此，今得生以迷之。心潮起伏，一言难尽。

噫！问世间教学为何物？直教我等泪湿衣襟！故曰：天人性者，教学也！

写出对数学的害怕

（害怕）。 难！难！难！

send ^{PPT} to:

franklin.duan @
sjtu.edu.cn

介绍自己的 PPT:

what: my info ... name, feature ...

when & where: my history & achievement,

why: (I am here?)

in this major, department,

I love this because ...

how: I fulfill my dream

long term: weakness, specialties, ^{短板} ^{长板}

short term: say, weekends

who (m): to thanksgiving for.
to appreciate

会计学

财务管理

TBC.

会计学

科技基

课程

3310. 开

4月8. 1

4月1.

我对奏暴好崇拜，他们怎么就那么有毅力有自制力呢？最后，只怪自己是 B 型血，是懒散型的，而那些刻苦的，很多是 A 型血。

上课的时候，老师讲麦克斯韦电磁场理论，解那复杂的电磁场方程，好难懂，我就想，象麦克斯韦这样的人为什么要出世？没有他们，我们就不用学这些枯燥的方程了，真恨不得把他们给杀了；又叹息，这些教科书为啥这么枯燥，要是写得像小说一样，那该多好啊。

还是让他们活着吧，有用！

小时候，读到的大多是革命小说，但那些书与故事描写着与我天天面对的生活完全不同世界，同样给我的童年带来无限多的乐趣。象《高玉宝》，《大刀记》上中下，《西沙儿女》，《鱼岛怒潮》，

同学羞愧地象小偷被抓一样，好长一段时间在班级里抬不起头来。

到大学，领到借书证，每人有五张借书卡，每次可以借五本书，其中只有一张卡是可以借小说类的。我看着清华图书馆里一排排的小说，心里盘算着我什么时候可以把那些书全部读完。我不是个好学生，一天三个大时间块，最多只能有两大块读正经的书，其它的一块都要被自由发配读闲书；我的同宿舍同学是好学生，她的借书证的小说定量不用，我就和她商量让她给我用。结果胆大到图书馆用她的图书卡借小说，被工作人员识破，我无地自容，就像当年高中班那被老师点名的读小说的人一样，是个不务正业的坏学生啊。

那时都是钻在阅览室里读，所以第一年有点荒废，成绩很差，因为刘姥姥初进大观园，还不适应。。

①

关于 COMSOL, 关于实验报告, 关于论文及发表

① 练习 输入 过程 输出 实验 参考文献

② 练习用 COMSOL 实践以及理论 (课堂和 个人)

③ 练习读 写 } 二指发表论改

- 引言
- 实验条件
- 实验结果
- 结论
- 参考文献

可见: 天道酬勤

東方欲曉

莫道君行早

一万里長城人未老

風景自也獨好

毛 = 東致 熊 =

2015年羊年大吉

吉祥

What [redacted]

who: 上海交通大学电子信息与电气工程学院 电气工程及其自动化专业本科生
上海交通大学青志总队干事
学生事务中心综合业务部干事
光彪楼音乐休闲厅干事

When which, 1997.01.

Where 河南南阳

which. 哪个人对我的影响最大
1. 我妈妈一直影响我, 她虽然文化水平不高, 但总能以朴素的话语表达出深刻的含义, 我失败时, 她安慰我, 我成功时, 她与我共享, 是我一生的朋友
2. 我高中的一个朋友, 是个阳光开朗的女孩, 她的乐观感染了我, 让我去褪去性格中的羞涩, 成长为一个外向的女孩

how 我现在的自生活:
虽然忙碌却很充实, 不仅仅致力于学习, 同时也锻炼自己的社会实践能力, 对未来充满希望, 自目标生活是: 在闲暇时可以多了解与专业有关的前沿科学知识, 偶尔读读书.

评: 写得挺详细, 清楚,

send ^{PPT} to:

franklin.duan @
sjtu.edu.cn

介绍自己的 PPT:

what: my info ... name, feature ...

when & where: my history & achievement,

why: (I am here?)

in this major, department,

I love this because ...

how: I fulfill my dream

long term: weakness, specialties, ^{短板} ^{长板}

short term: say, weekends

who (m): to thanksgiving for.
to appreciate

会计学

财务管理

TBC.

会计学

科技基

课程计

3310. 开

4月8. 1

4月1.

能奢侈读小说的时光一直延续到研究生毕业。出国后，小说就读得很少了，后来发现，读了也记不住了，索性就放下不读了。但最近读了一本小说，却印象非常深刻，那就是《玫瑰坝》。

听起来像张爱玲版的红高粱，真的有张爱玲和莫言那么入戏吗：)

真是本非常非常好的好书，这次读完居然人物情节总在脑海里翻腾，可见还是因为没有碰到好书。推荐大家一读。

《高玉宝》，《大刀记》上中下，《西沙儿女》，《鱼岛怒潮》，《三探红鱼洞》，《较量》，《欧阳海》，《剑》，《东方》，《东方欲晓》，《苦菜花》，《新来的小石柱》（这是讲练体操的），《林海雪原》，《海岛儿女》，《家》，《春》，《秋》，《静静的产院》（哈，读的时候，不知道产院是干吗用的，许多年后才醒悟过来），《春潮》，《金光大道》，《艳阳天》，《上海的早晨》，姚雪垠的《李自成》，《桐柏英雄》（电影小花），《铜墙铁臂》，《战斗的青春》，《野火春风都古城》，《敌后武工队》等等，当然还少不了《红岩》。还有很多是无头无尾的，反正逮住什么就读什么。当书赶不上趟青黄不接时，就把旧书翻出来读几遍。现在回过头来看看，读了那么多红色革命小说，也没有把我染得多红。我还没有想清楚，人为什么喜欢读书？

这些书都还记得，UT Austin 里面有很多这样的图书，初见，很惊讶，外国人把文革保存的这么好：)

我对奏暴好崇拜，他们怎么就那么有毅力有自制力呢？最后，只怪自己是 B 型血，是懒散型的，而那些刻苦的，很多是 A 型血。

上课的时候，老师讲麦克斯韦电磁场理论，解那复杂的电磁场方程，好难懂，我就想，象麦克斯韦这样的人为什么要出世？没有他们，我们就不用学这些枯燥的方程了，真恨不得把他们给杀了；又叹息，这些教科书为啥这么枯燥，要是写得像小说一样，那该多好啊。

还是让他们活着吧，有用！

小时候，读到的大多是革命小说，但那些书与故事描写着与我天天面对的生活完全不同世界，同样给我的童年带来无限多的乐趣。象《高玉宝》，《大刀记》上中下，《西沙儿女》，《鱼岛怒潮》，

张杰, 交报纸, 假期里干些什么:

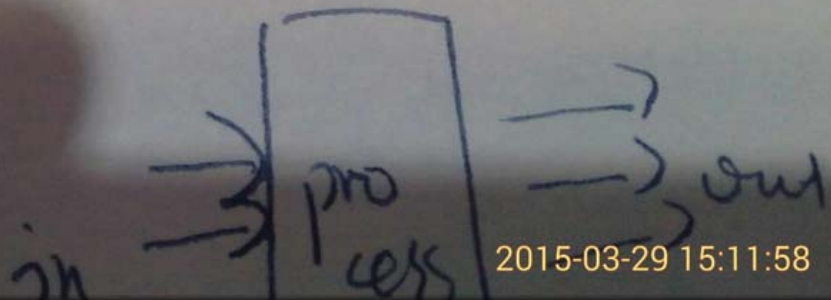
- ① 写一份总结, 记忆会随时间而逝去, 文字会留下记忆, 变成未来的一种美好, 假期内动心的片刻点滴, 不必太多功夫和时间, 写下来吧. 很有意义.
- ② 做一顿饭菜, 给父母. 包含一顿饭的全过程, 包括买菜, 洗菜, 切菜, 做菜, 焖饭, 不仅为了一份感恩和饮水思源, 而且是一场生活的练习, 很好玩的, 看看自己的第一顿饭有多傻, 多萌, 多难吃.
- ③ 读一本书, 学一样新技能, 当一次万人敢魂, 手有余香, 尝一尝无私的给予爱的滋味!

2015-04-01 17:44:21

1. Swift之格式 Swift之层次
2. 字里行间 中庸适度
3. 态度

課.

实践部分 1/3



格式
写理个

501H

What: 学生, 来自上海同济大学, 女, 本科生, 高中毕业于上海市-队市重点

When: 生在1966年, 2014年6月7,8号可能是我人生中最重要的一刻之一。

Where: 来自浙江温州,

Who: 对我最重要的人, 即我的父母, 对我的影响: 高中班主任

Why: 父母在高中时可以说对我无微不至的照顾, 可能你们认为是套话, 但这是想表达我深深的感激。

高中班主任在我迷茫的时候指引了我前进的方向, 让我看清了前进的道路。

How: 多读书, 多思考, 多运动

坚持两个礼拜看完一本好书。

坚持每天反思自己, 想想自己以后要干什么。

坚持每个礼拜健身三次, 每天跑步。

写得不错。

⊖ 把日期填上

交大、清华、北大、美国清华、上海、世界

大学是……的第一块敲门砖；大学的目的是不光是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】** 想办法，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

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。
- 二是学习兴趣和动力的调动，学习的积极性调动，多使用教与学的互动。

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。

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

这次课程讲什么？

大学和世界

- ④ 视频：交大、清华、北大、美国清华、上海、世界
- ④ 大学：大学是……的第一块敲门砖；大学的目的是不光是
①学会得到面包 ②而且使得到的面包味道更好

④ 基本素质，“德”育，综合能力，内功

- 坚持、态度、习惯、思维方法、5W1H

怎么进大学哩？

④ 学习·考试·范例

- 学习的能力-准备好自己
- 考试的方略 - 如何考试
- 高考范例，他山之石
- 【英语】读写听说 精与粗·……

习惯1：
先大概走一遍



清华大学

2014.11.22 于校内咖啡馆

孙婧妍

人最大的罪恶便是：他诞生了。

生命就像是在火圈上奔跑，充满痛苦与煎熬，偶有的几个清凉的落脚点，代表短暂的幸福。有人错把这种犹如监狱中犯人故

风一样的幸福当作人生的意义与追求，认为那是生之本，那是错的。那是可笑的。除了痛苦以外，人生没有其他内核。唯有那赤裸裸的脚底

踩在滚烫的岩浆上时所感受到的痛苦，才是生命永恒的本。

最大的幸福是什么？最大的幸福是从来不曾出生在这个世界上。此外的一切为人们以为是幸福的时刻，不过是恩赐式的偷欢。然

而我们毕竟已经来到这里，我们已经被那只无所不能的手放在了那个火圈的车道上，我们只有奔跑。

人是擅于使自己在一切环境中生存下去的，当现实无法改变时，就为它添加能够使其变得可以容忍的幻想。于是我们的脚步

借来光亮，为世界镀上一层熔金般的灿烂。在这样的光辉中，地狱般阴森可怕的火场变得有如古希腊神庙般庄严，而人们脸上

因痛苦而扭曲的神情也显出了某种神圣者的意味。这是神祇降临的世间，一切都永恒笼罩在不灭的光芒之中，显得肃穆、整洁、美

性的。从火焰的炙烤到光圈的环绕，我们的一切都是一个永恒

的。都可以被理性的话语言说，井然有序



@孙婧妍Yaksa



清华大学

其实我好好写字是这个效果
 很有点萌嘛对不对？(星星眼)
 但一进入写作状态就会变成这个样子
 或更夸张，写的动一点是这样
 因为手的速度跟不上脑子里的转速
 记笔记时大概就是这个感觉，字写小点
 考试时会变得特别工整干净

nightwish }
 sleeping sun }
 ——<——

英文常态: for my dreams | hold my life
 for wishes | forget my night
 考试态: the truth at the end of time
 笔记态: losing faith makes a crime

签名(考试) 孙婧妍
 (卖萌) 孙婧妍♡
 (刷卡签字) 孙婧妍

(然后中学有一段时间超喜欢这样写东西)

总结: 一个善变的 girl.....





喂！家里有人吗？习
主席特地派我送钱来
了！



Jealousy Related Competition

The competition energizes the passion, powers the progress, like the running water make the pond fresh.

Jealousy, an incorrect selfishness, yet, exaggerates the human basic need, and in many cases, by environments, not by One Self.

Beating down / hiding others vs. Lapping Yourself Better

are two different mindsets & values of life,

though the end result be alike.

2013-06-11 15:52:34

和你相比,我也许应该惭愧,自从来此以后,对所谓“high-brow”的 general theories 几乎就没有沾手。不过,我并不算后悔,因为以我的能力,我循的路线大概更有实益。我把整个时间都用在作目前的研究,和别人讨论他们的问题,和看些零星和 solid 有关的 theories 和 data。物理好像由天上掉下了地,用高度和堂皇换得一点实在的感觉。和别人讨论有两宗好处,一来我的自信心多少增加些。这里虽然是现在英国最兴盛的 theoretical school,我相信我还得算是年青人中优秀之一。只要一般所作的研究是值得去做的话,也该有我作研究的地位。二来和他们很仔细的讨论他们的问题,也真等于增加了自己的研究经验,似乎使我觉得回国后也不该走上绝路。这种趋向都是来得很自然:solid 的问题就是很琐碎,英国人的方法,性格都又着重 common sense,而逃避玄深,Mott 自己 Mathematical ability 虽极高,但最喜欢简单化的 model 和方法。提起 Group theory,虽有一 Junior staff member 开过一课,但是其泄气无比,他自己都弄不大清楚。我听课还是在昆明那份气概。上课时一来就失了头绪,下来又不理,所以还是一点没懂。前些时买了本 Einstein, Minkowsky, Lorentz collected paper on relativity。因为我早已决定,相对论不干我事,只偶然无聊时翻了 Einstein 的几篇看,真是简单清楚。General theory 只看了初期,用 special theory treat accelerated system 而 predict red shift 和 light ray bending 的那篇,也无玄虚之感。奇怪的是,以前好像在国内也试着看过,并没有觉得这么直截了当似的。前些天在 tea 时好多人提出一个关于 Fitz-contraction 的 paradox,虽然也吵了半天,结果由我解决。所以似乎,在说理这些时,思想也自动多少成熟一点。一般讲来,我也不无自危的感觉,因为我似乎只是藉最近得获的一点思想的 integrity 从以前基本知识中提用学问。基本知识增加很有限。这种基本上的停滞,和 conscious 的“向上”心冲突而使我觉得恐慌。

虽说我普遍的长进很有限,但是论作的研究由我内心审断更是不足道。我一共写了 $2\frac{1}{3}$ 篇文章。其中两篇至少在主题上,在上次给你信时就已经大半固定。可是不记得有没有说过。在合金中两种原子大小不同时, lattice 一定被曲扭。其中一篇就是用 elastic analogy 相当 arbitrary 的假设一个 simple distortion,以后 superpose 去 predict 对 X ray reflection

平和

得隔膜。你
如果我在你
凡是我能达
之本性,二
上”而忘记
的阶段中,
更使得没
开半闲的
不觉得其

做 Rou-
之平行。
论物理
间用在
ripen
感觉,
研究的
知如
要作
就
是
样,
易

黄昆 1947年4月1日给杨振宁的信

平和

振宁：

……我对你所形容的感觉和 disillusionment 却完全不觉得隔膜。你的烦恼不正是我的烦恼，因为我们“处境”不同，可是我知道如果我在你地位，感想大概差不多，几乎无疑的，disillusion 要更深一点。凡是我能达到的，没有不是立刻失去其意味，变得平淡之极。一来这是人之本性，二来在我们中国落后情形中，有梦想的人自然把精力都放在“向上”而忘记了人生的路本应该是平的。在翻着眼睛向上看造成我们人格的阶段中，我们也未能培养成欣赏这世界所能给予的 calmer 的享受，这更使得没有 excitement 的生命索然无味。物理对我大概将永远是敲得半开半闭的门，不得登堂入室，总剩个挣扎之地。不能说它平淡无奇，也就不觉得其意味之“flat”。

最和你感想相同的是，我也发现做研究多多一半的时间是做 Routine。我在有一天似乎忽然觉悟，理论物理和实验物理原来如此之平行。以前总以为作实验的，自然许多时间都是安这样，装那样。但是理论物理则全倚绝顶聪明。那天才忽然体会作理论工作一样的得把大半时间用在 work out detail 上。许多思想还是靠在一面 work out detail 时慢慢 ripen 起来。因为我的要求比较 humble，这觉悟并未使我失望，反而让我感觉，虽然聪明人作研究的多，还因这缘故给比较平常的人留下一点作研究的余地。我的习惯是最不善于“下笔”。在没有相当系统的想法前，总不知如何动手才好。也许就是 organize 这些问题时，得到 challenge，等到需要作 detail 时，也因为回复了这 challenge，还有兴致。也许如我再高明些，就会以为问题分两套，一套是用已有方法，只要头脑清楚，方法运用纯熟就可以自然解决的和另外一套不可解的问题。前者是 routine，是 drudgery，后者是 frustration。你的感想也许和这相近。自然像我这样，已经养成习惯，觉得一切问题都只在 illustrate 物理原则，一切都更容易变得 trivial 了。

2015-03-23 06:28:25

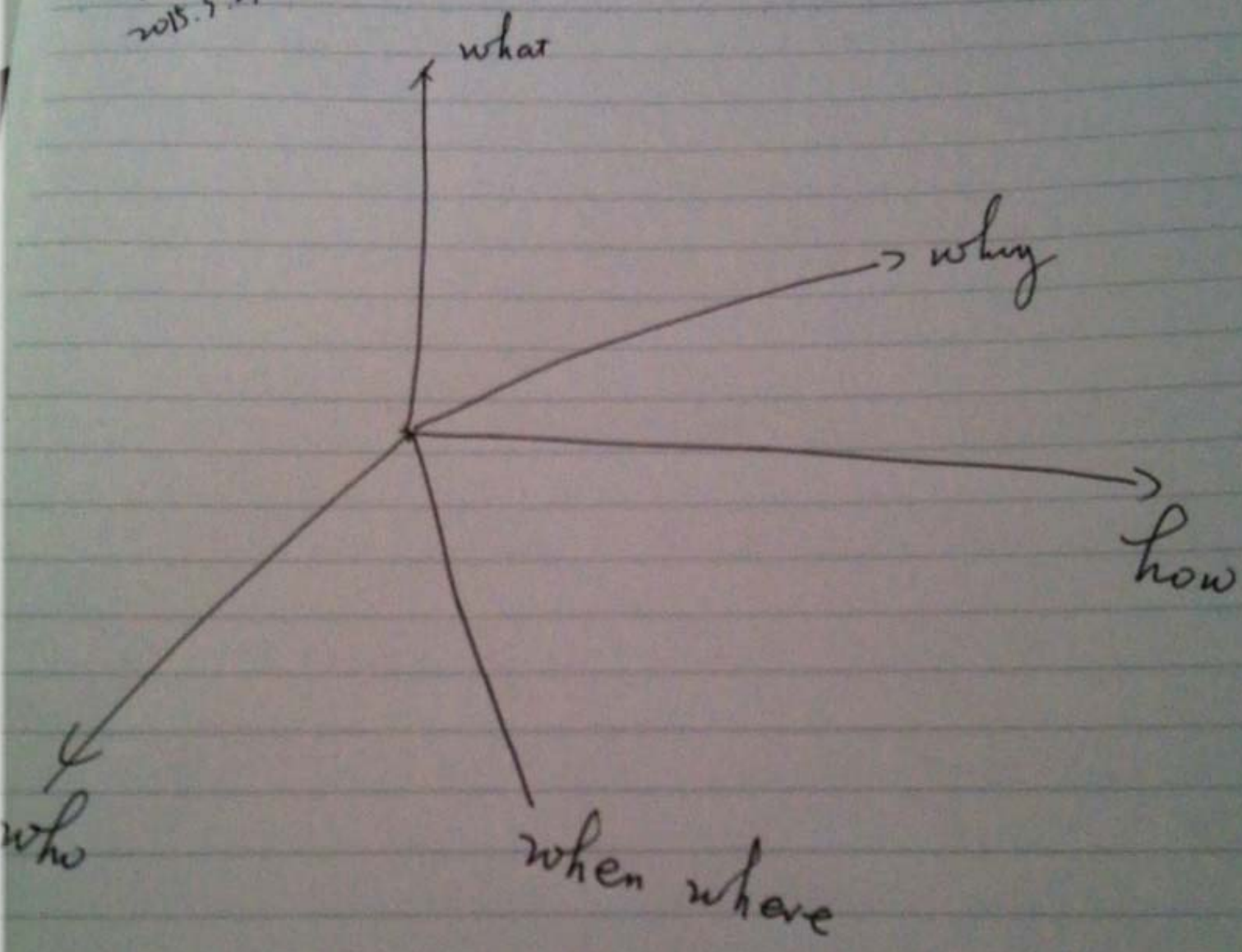
سدره اترار

Sedurre Attrarre

2015-03-21 20:51:55

2015.3.24

Engineer





2015-03-18 14:20:49

大纲

- ④ 视频：交大、清华、北大、美国清华、上海、世界
- ④ 大学：大学是……的第一块敲门砖；大学的目的是不光是
 - ①学会得到面包 ②而且使得到的面包味道更好

- ④ 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。
 - 二是学习兴趣和动力的调动，学习的积极性调动，多使用教与学的互动。
- ④ 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。
- ④ 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

2015-03-17 16:52:25



远程课程提纲

祝你成功

梦在前方，路在脚下，我在路上；
长风破浪会有时



上海交通大学

2015-09-17 16:52:17

 新东方
NEW ORIENTAL

乱序版

六级词汇

词根+联想

— 记忆法 —



俞敏洪 · 编著

 群言出版社
Qunyan Press

人体 使用手册

吴清忠 著

→ 揭开办公室
高危群体的病症真相

修订版

全亚洲累计
销售突破
200万册

附赠DVD讲解版

• 天池

• 步廊

• 日月

• 关门 • 腹哀

• 水道



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

THE USER'S
MANUAL
FOR HUMAN BODY

高压时代，送给员工的最贴心礼物
连续5年，公司团购图书全国冠军！
一本靠口碑与实效畅销7年的身体使用经典

星期 = 腊月 29

No.

Date 2015 2 17

① 早九点才起 然后刷牙洗脸 然后上网 未太迟

② 试做题, 不太迟

你有那么多人, 你有那么一块大地方, 资源那么丰富, 又听说搞了社会主义, 据说是有优越性, 结果你搞了五六十年来, 还未能超过美国, 你像个什么样子呢? ... 如果不是这样, 我们中华民族就对不起全世界各民族, 我们对人类的贡献就不大。

毛=东, 1956年

ray, VPS) 制备。涂层厚度受使用寿命和质量的限制, 厚涂层

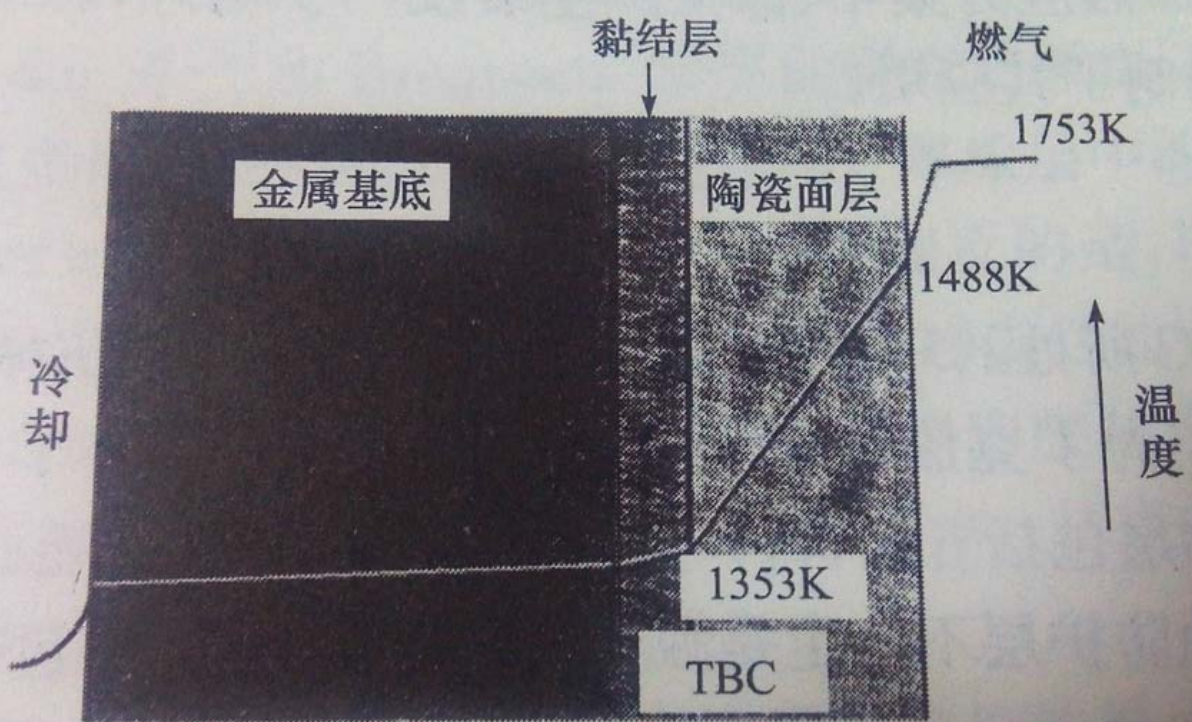


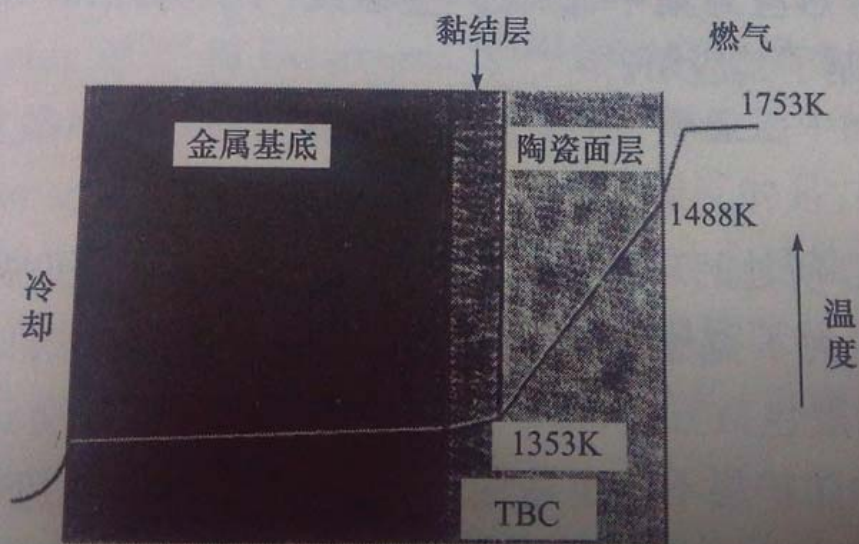
图 1 - 11 热障涂层原理

们也而安 TBC 的保护。

1.2.3 热障涂层模型

1. 双层模型

如图 1-11 所示,经典的 TBC 包括一个金属黏结层(bond coat)和一个陶瓷面层(top ceramic coat)。表面陶瓷层大约 $300\mu\text{m}$ 厚,通常用 EB-PVD 或大气等离子喷涂法制备(atmospheric plasma spray, APS)。黏结层是一个厚度在 $100\sim 150\mu\text{m}$ 间的 MCrAlY ($\text{M} = \text{Ni}, \text{Co}$) 或 PtAl 合金,通常用真空等离子喷涂法(vacuum plasma spray, VPS)制备。涂层厚度受使用寿命和质量的限制,厚涂层容易脱落而



长江流经省区：青藏川云，渝鄂湘，赣皖苏沪（记忆口诀：这描述的是学生的理想生活，每天吃青藏川云这道菜，鱼饿了吃就香，看完书再呼呼睡大觉！）

练习六：

《中国行政区图》中的形象记忆

要记住我国的三十四个省级行政单位的轮廓及位置，确实很困难。如果能用形象记忆，会减少这方面的困难。仔细观察中国政区图不难发现各省市政区的轮廓，与日常生活中的一些实物很相似。如：黑龙江省像只天鹅，内蒙古自治区像展翅飞翔的老鹰，吉林省大致呈三角形，辽宁省像个大逗号，山东省像攥起右手伸开拇指的拳头，江西省像平行四边形，福建省像相思鸟，安徽省像张兔子皮，台湾省似纺锤，海南省似菠萝，广东省似象头，广西似树叶，青海省像兔子，西藏像蹬山鞋，新疆像朝西的牛头，甘肃像哑铃，陕西像跪俑，云南省像开屏的孔雀，湖北省像警察的大盖帽，湖南江西像一对亲密无间的伴侣……形象记忆不仅使用呆板的政区轮廓图变的生动有趣，乐于记忆，还能使你不断有新发现。

2015-03-15 14:06:58

地质年代划分

東方欲曉

莫道君行早

一萬里長城人未老

風景自也獨好

毛 = 東致 熊 =

2015年羊年大吉

吉祥

既不鄙视普通人的世俗生活，但又竭力使自己对生活的认识达到更深的层次……

在田晓霞的眼里，孙少平一下子变成了一个她十分钦佩的人物。过去，都是她“教导”他，现在，他倒给她带来了许多对生活新鲜的想法和理解。尽管生活逼迫他走了这样一条艰苦的道路，但这却是很不平的。她马上为在自己的生活中有这样一个朋友而感到骄傲。她想她要帮助他。毫无疑问，生活不会使她也走和他相同的道路。她不可能高她的世界。但她完全理解孙少平的所作所为。她兴奋的是，孙少平为她的生活环境树立了一个“对应物”。

2015-03-11 20:39:44

你忍受痛苦，你一定要咬紧牙关坚持下去。有位了不起的人说过：痛苦难道是白忍受的吗？它应该使我们伟大！

另外，我不知在什么地方看过一则消息，对我们很有启发：有位美国总统的女儿为了不让父亲供养她上学，自己便利用课余时间到饭馆里为人家洗碟子赚钱……妹妹，二哥这样说，不是逼着让你也去自己谋生！相信我每月的十块钱一定准时寄给你！真想和你在一块好好谈谈……有时间就来信，并希望能把字写大些，不妨出出格嘛……

这封信引起了她强烈的震动。她在心里慢慢揣摩二哥的这些话。她内心非常激动，似乎多少年一直堵在眼前的一片朦胧的云雾，突然被阳光撕开并被大风吹散，使她看见了生活无比广阔的地平线。真的，她现在对二哥产生了一种崇拜的感情——就像她小时候崇拜大哥一样！

可是实际上，她对大哥的尊敬一点也没少。她现在只是认识到，大哥和二哥不一样。

她明白，大哥因为文化程度低，从小又压上了生活的重担，只能和大多数农民一样为最实际的生活问题而操劳——她深知大哥受过什么样的苦啊！一想起大哥，她眼圈就发热……

现在，大哥终于办起了砖厂，不要再像过去那样穷困。为此，她心里也为大哥而感到骄傲。她希望大哥发达起来——正是因为大哥的光景翻了起来，村里人现在才不再小看他们一家人。同时，也正是家庭出现了这种新背景，才使她自己心里踏实了许多，觉得在同学们面前不很自卑了……

但兰香又清楚地知道，大哥和他们不再是严格意义上的一家人。一旦分开家，大的方面只能是各顾各的兄弟。

2015-03-11 19:17:09

寄给金波哥转他的。

二哥不久前在信中写给她的一段话，使她的心情久久不能平静。那信是这样写的——

……亲爱的妹妹，关于你，说心里话，是出乎我意料的。因为我原来对你不抱什么大的希望。我想你一生能有个温暖的^的家庭，生儿育女，有吃有穿，不要像姐姐那样^的恹惶和屈辱就行了。现在我越来越看出，实际上你的天资比我和大哥都高。你一定能考上大学的！而且我从你的来信中，看出你已经对人生在较高的层次上有了觉悟。这使我非常激动！我感到，人的一生总应有个觉悟时期（当然也有人终生不悟）。但这个觉悟时期的早晚，对我们的一生将起决定性的作用。实际上就是说我们应该做什么人，选择什么样的人生道路。

我们出身于贫困的农民家庭——永远不要鄙薄我们的出身，它给我们带来的好处将一生受用不尽；但我们一定又要从我们出身的局限中解脱出来，从意识上彻底背叛农民的狭隘性，追求更高的生活意义。

要知道，对于我们这样出身农民家庭的人来说，要做到这一点是多么不容易啊！

首先要自强自立，勇敢地面对我们不熟悉的世界。不要怕苦难！如果能深刻理解苦难，苦难就会给人带来崇高感。亲爱的妹妹，我多么希望你的一生充满欢乐。可是，如果生活需要

2015-03-11 19:17:02

个小时中，她似乎感到有一种恍惚，如同电影中哈姆雷特看见了父亲的鬼魂……

现在，她一个人漫游在夜晚的黄原街头，细细思索着孙少平这个人和他的道路。她从他的谈吐中，知道这已经是一个对生活有了独特理解的人。

是的，他在我们的时代属于这样的青年：有文化，但没有幸运地进入大学或参加工作，因此似乎没有充分的条件直接参与到目前社会发展的主潮之中。而另一方面，他们又不甘心把自己局限在狭小的生活天地里。因此，他们往往带着一种悲壮的激情，在一条最为艰难的道路上进行人生的搏斗。他们顾不得高谈阔论或愤世嫉俗地忧患人类的命运。他们首先得改变自己的生存条件，同时也不放弃最主要的精神追求；他们

2015-03-11 19:16:14

以下的诗句：
“保存你的古老的土地，保存你的传奇性的
灵华！”

她无声地呐喊，

“给我：你的疲劳、贫穷、畏惧的人民，
他们要呼吸自由的气息。

把那些失去家园、久经风暴的送过来吧，
我举起我的灯光，

静候在这黄金门旁！”①

2015-03-11 13:50:08

① 此诗作者为 Emma Lazarus, 美国女作家, 原诗如下:
“Keep ancient lands, your storied pomp!” cried she,
With silent lips. “Give me your tired, your poor,
Your huddled masses yearning to breathe free,
The wretched refuse of your teeming shore.
Send these, the homeless, tempest-tost to me.
I lift my lamp beside the golden door!”

2015-03-11 13:49:49

2015-03-06 16:54:45

发明创造的根本目的，在于利用自然力 } 满足人类的需要
用智慧掌握物质世界

~ Nicola Tesla ~

北大校训：爱国进步，民主科学

清华校训：自强不息，厚德载物

交大校训：饮水思源，思源致远

NASA的三个理想：

① 宇宙深处有什么？

② 我们怎样才能到那儿？

③ 在这个探索中怎样让我们的生活更美好？

8. 还是那句话，坚持，你得相信，把明天的结果表在一边

— 2014年11月25日

9. 还是那句话，你现在的水平比我在同样的年龄时好很多，加点努力！也不难，完成作业就行

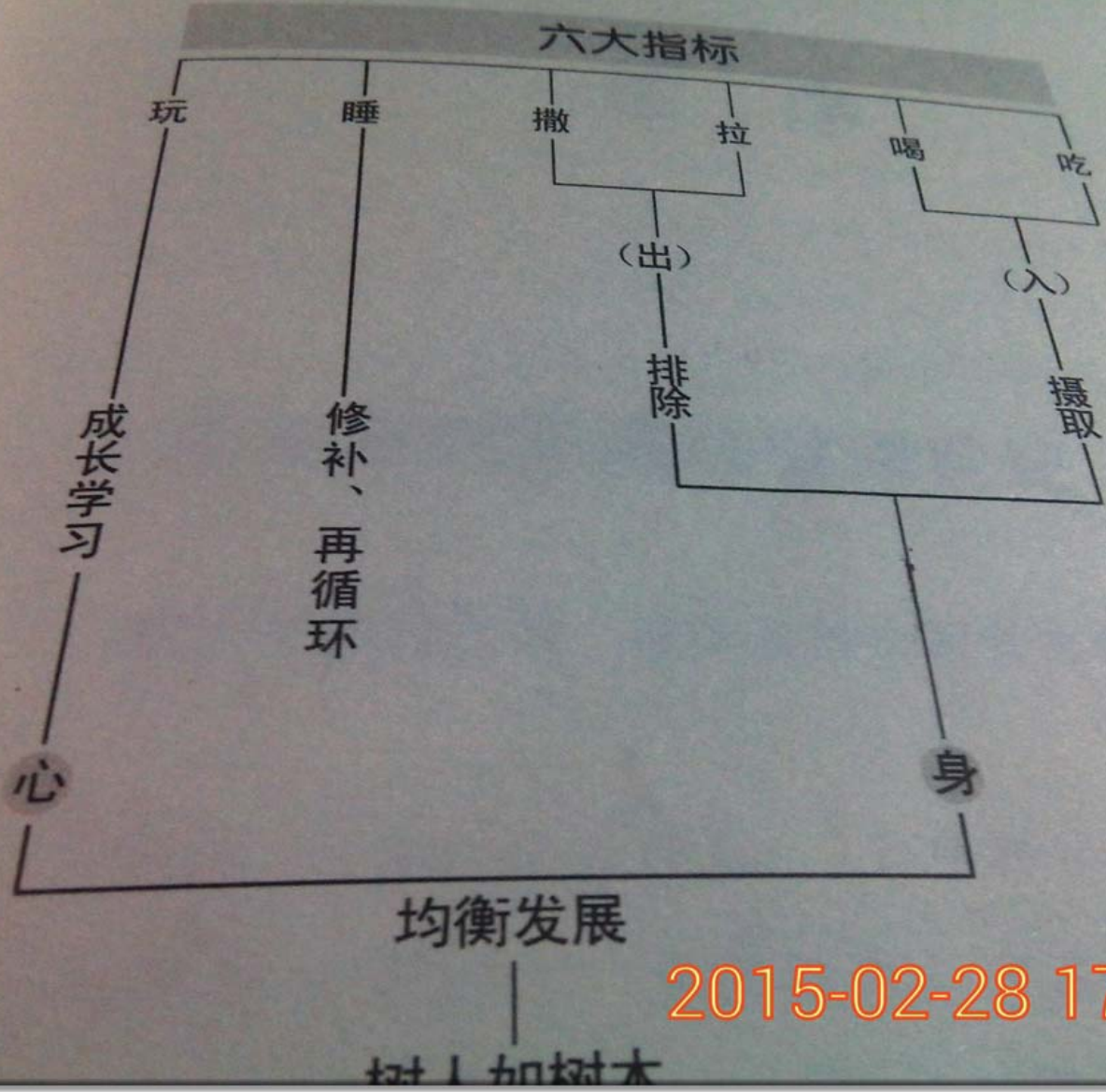
— 2014年11月25日

2015-03-10 10:32:40



2015-03-09 18:54:31

健康快乐儿童的六大指标



2015-02-28 17:46:24

树人如树木

四养原则

养性（幼儿）

——如种入土，孕育苗芽

养正（童蒙）

——如木辅正，幼枝直上

养志（少年）

——如树苗壮，气宇恢弘

养德（成年）

——如果累累，德荫天地

2015-02-28 17:45:15

夫良机。

...机会千万不要坐

归纳“一个人的养生”有四个阶段，它的要点与秘诀如下：

幼儿养性期——0~3岁——优良性格的确立

童蒙养正期——5~12岁——正确习惯的养成


少年养志期——13岁到成年期——理想抱负的鼓舞

成年养德期——成年之后——真实生命的开展

本书仅就“幼儿”及“童蒙”两个阶段来讨论：

0~3岁是人生的黄金时段，他的身心洁净如白纸，可塑性

施教



有些事情不是看
到希望才去坚持，
而是坚持了才看
得到希望。

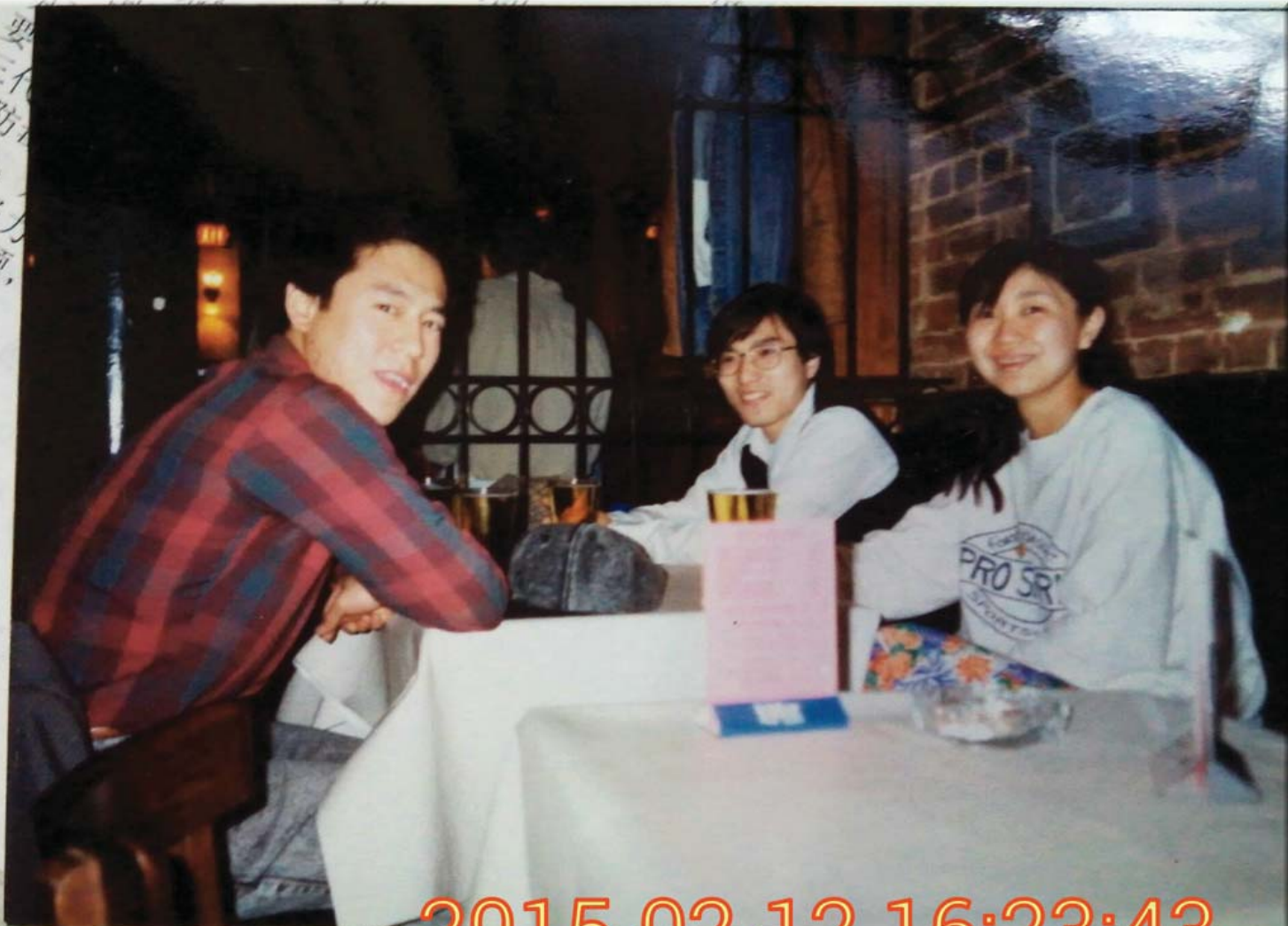






2015-02-19 00:50:46

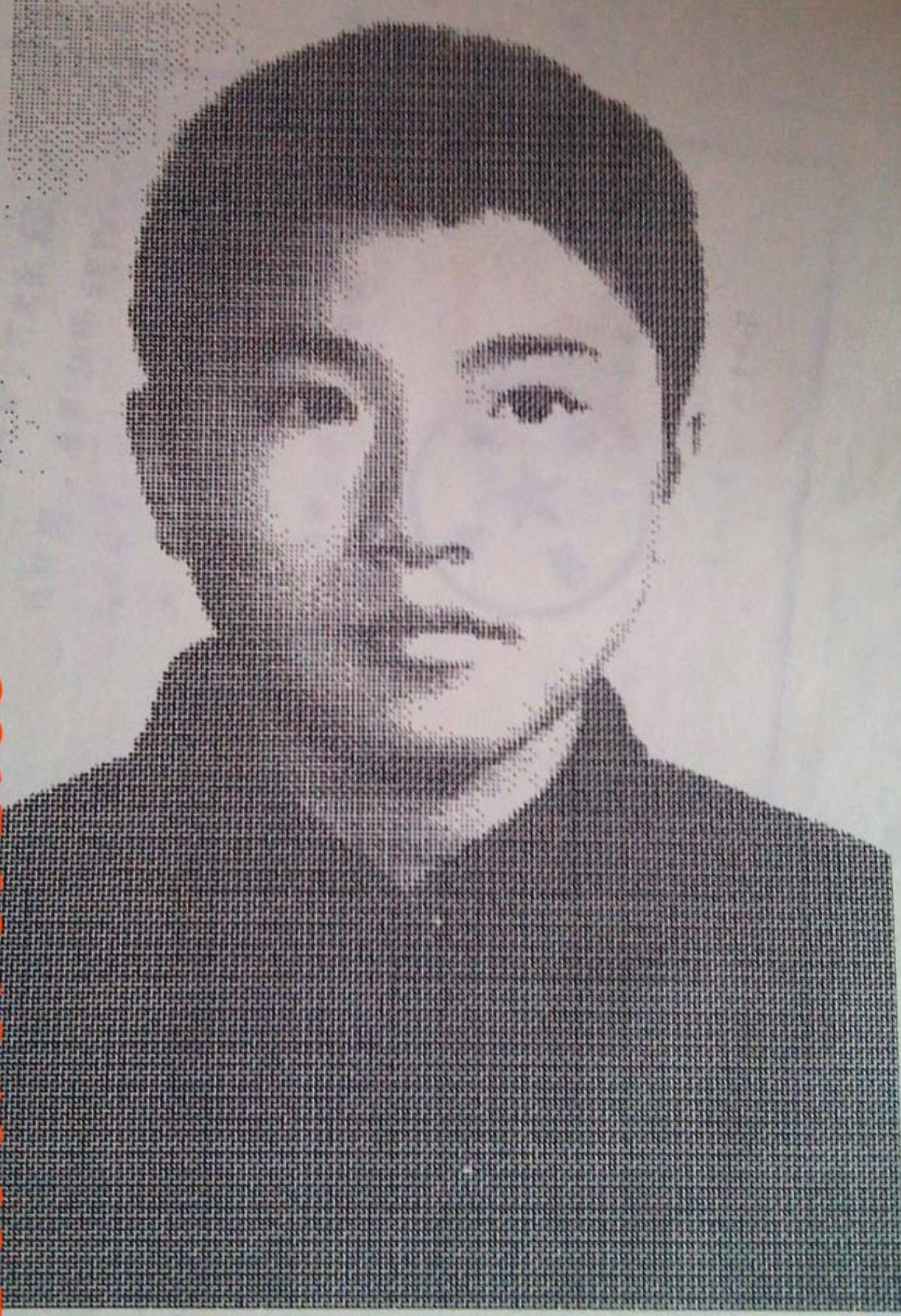
要
属于第三
四代的防
代来看，
人的努力
这个问题，



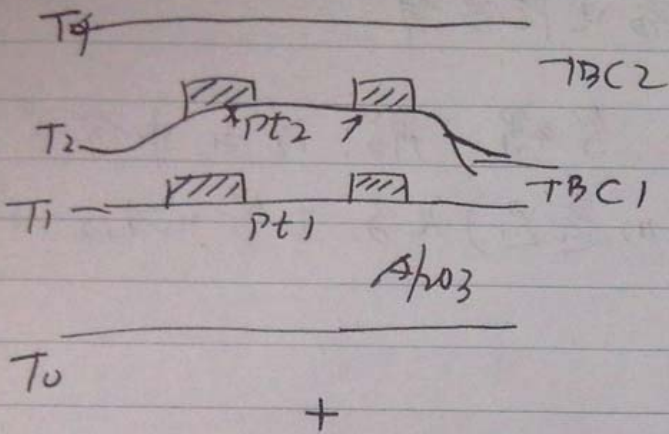
2015-02-12 16:23:43

ASTEP
AL ASS
CA 957

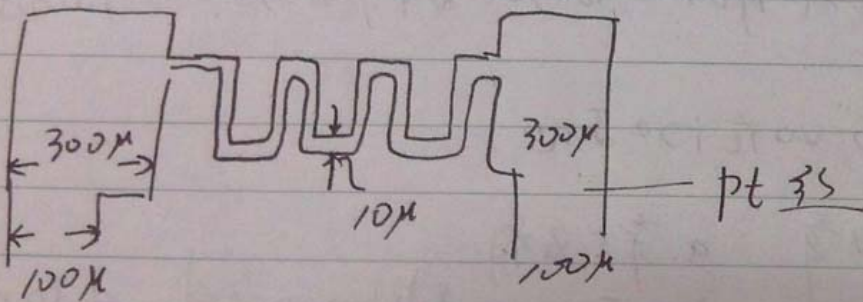
2015-02-12 13:28:58



③ 双热障层的模拟，以例号 TBC 隔温效果



例号 T1, T2, T3, T4
 $\Delta T_1 - T_2$
 号 TBC 之温差



2015-01-08 10:37:53



清华大学百年校庆
TSINGHUA UNIVERSITY
CENTENARY CELEBRATION

上海交通大学图书馆

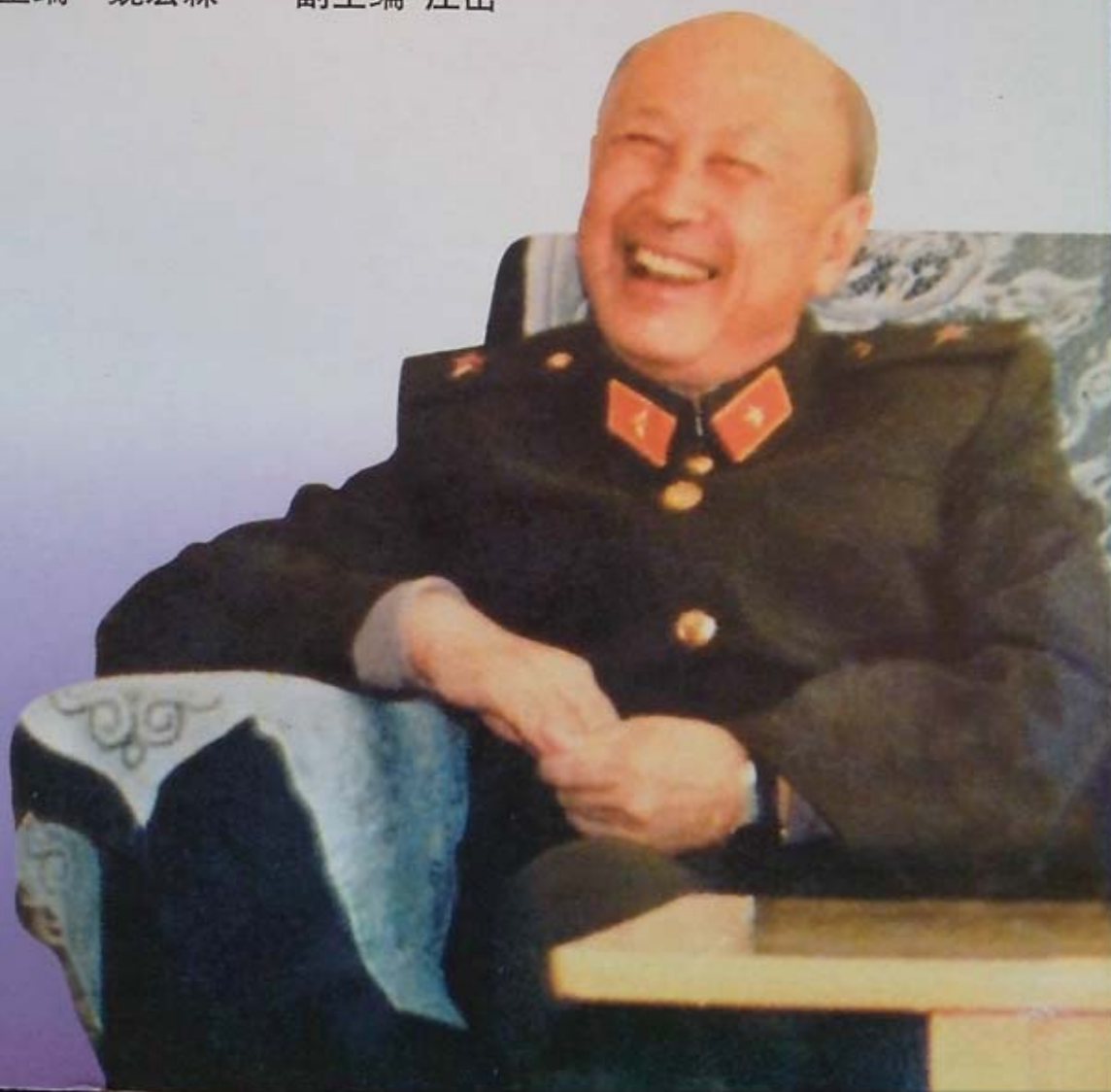


33842132

清 華 學 堂

钱学森与 清华大学之情缘

主编 魏宏森 副主编 庄茁



清华大学出版社

“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误，引入迷途，常常要走回头路。因为这个工作是最紧张的，需要集中全部思考力，所以最好不要为了查资料而打断思考过程，最好把全部有关资料记在脑中。当然，也可能在艰苦工作之后，发现资料不够完全，缺少某一方面的数据。那么为了解决问题，我们就暂时把理论工作停下来，把力量转移到实验工作上去，或现场观察上去，收集必需的数据资料。所以一个困难的研究课题，往往要理论和实验交错好几次，才能找出解决的途径。”

“把问题认识清楚以后，下一步就是建立模型。模型是什么呢？模型就是通过我们对问题现象的了解，利用我们考究得来的机理，吸收一切主要因素，略去一切不主要因素所制造出来的‘一幅图画’，一个思想上的结构物。这是一个模型，不是现象本身。因为这是根据我们的认识，把现象简单化了的東西；它只是形象化了的自然现象。模型的选择也因此与现象的内容有密切关系。同是一个对象，在一个问题中，我们着重了它本质的一方面，制造出一个模型。在另一个问题中，因为我们着重了它本质的另一方面，也可以制造出另一个完全不同的模型。这两个不同的模型，看来是矛盾的，但这个矛盾通过现象的全面性质而统一起来。”

1978年在全国力学规划会议上，钱学森先生认为，进入20世纪70年代，其特点是要将近代计算

上海交通大学图书馆
33743123

院士丛书

中航工业企业文化部组织编写

我心飞翔

——航空动力专家刘大响院士回忆录

刘大响 著



上海交通大学图书馆
34025079

中国工程院院士
刘大响自传

刘大响 著



QIAN
Gu

8/11

Columbia University in the City of New York | New York, N.Y. 10027

DEPARTMENT OF PHYSICS

538 West 120th Street

三强教授
谷羽先生：今年暑期（6/15 - 9/15）要赴加
或在日内瓦。不久前为了高
能所和 SLAC 合作之故，特由瑞士专程赴
来美国加省。此后将再即飞回日内瓦。来
往旅途距离和时间，与北京至加省相仿。

在加省时，与张厚英，谢家麟，Panofsky
等谈话多次。结果简述如下：


关于北京正负电子加速器（BEPC）的设
计，这次在 SLAC 是极有收获的。SLAC 在百
忙中，调动了很多人，使 BEPC 的队伍，
尤其是关于聚焦结构的设计和稳定性
上，学习了以前没有的经验，但是很必需
的一些基本问题。同时，BEPC 是中国自
己设计，有其独立性和优越性，这一方
面也是极为 Panofsky 和 SLAC 其他美国朋友

叶永烈 / 著

叶永烈讲述 钱学森故事



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



“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：

科学普及工作很重要。它关系到科技后备军的成长和广大官兵科技水平的提高。

钱学森身为科学家，为什么还要收听“科学知识”节目呢？因为专家只是在他的专业范围内是“行家里手”，专业以外的知识，需要从科普作品中汲取。钱学森学识高深，他仍天天听“科学知识”节目，说明他深知专家也需要科普的道理。

钱学森向来主张科学家不能太“专”。他从美国回国之后，当时就感到：

清华、交大不像原来了，专业分得很细，培养出来的都是“专家”。要知道在美国“专家”是个贬义词，如果他们说到谁是“专家”，意思就是说他就懂那么一点点，而且有点死心眼。

1985年，中央人民广播电台及中国科协主席的钱学森

GE的复合材料发展

GE's Composites Research S

大涵道比涡扇发动机在民用航空动力市场仍然占据绝对优势，GE公司始终坚持发展树脂基复合材料(OMC)，并将其应用于风扇低压系统，不断推进金属基复合材料(MMC)在中高温部件的应用，加速陶瓷基复合材料(CMC)在发动机热端部件的应用，确保GE公司的军民航空发动机产品始终保持高性能，并具备长期的技术先进性和市场竞争力。



GENx 发动机采用

司的钛基复合材料将逐渐扩展到军民用发动机的中高压压气机叶环、低压涡轮、高压涡轮、燃烧室机匣、传动轴等部件。

扩展陶瓷基复合材料在热端部件的应用

GE发展CMC技术已超过15年，包括CMC燃烧室火焰筒和低压涡轮叶片等发动机验证机项目。虽然GE公司采用CMC技术的民用发动机尚未问世，但是GE公司已经于2003年首次在7FA工业燃气轮机的涡轮隔热层上采用CMC来取代镍基合金，能够避免燃气轮机在极高温下从压气机抽取“宝贵”的高压冷却空气对镍基隔热层进行冷却。过去10年，工业燃气轮机的无冷却CMC隔热层已经经过了14000h的运转。

框架，在用了SiC致连接制力杆。材料研究投入多，的研究材料的出研究。定性复寸，不，降制造成高性

金属材料，也...
可缺少的重要影响现代...
一个重要循环参...
...16上代替...
...合金韧性提高...
...强度高出25%，被美国...
《研究与发展》杂志评为1998年的百项先...
...力腐蚀强度高出25%，被美国...
...16上代替...
...合金韧性提高...
...强度高出25%，被美国...
《研究与发展》杂志评为1998年的百项先...

...作用 and 气体的可...
 ...能够指出那些, 假如...
 ...的分析方法若与物理...
 ...易于接近设计要求。

...细节方面存在着多...
 ...自公开文献。在大...
 ...数据。一般, 这些

...难想象, 不久它...
 ...形状非常复杂,

...大于 0.5 左...
 ...的温度以及

许多研究人员用来整理缝隙气膜冷却关系的方法是建立一个热量逸入 (heat entrainment) 模型。此模型示于图 19.2.12 中。在空气不断地逸入气膜层内。在此处阐述的这种最简单的模型中, 在未采用气膜冷却的附面层中一样发展。另外, 还假设附面层中的其值相当于逸入的空气和气膜冷却空气二者的混合平均温度。在常使用七分之一次方的速度分布规律^①。在模型的各种不同的

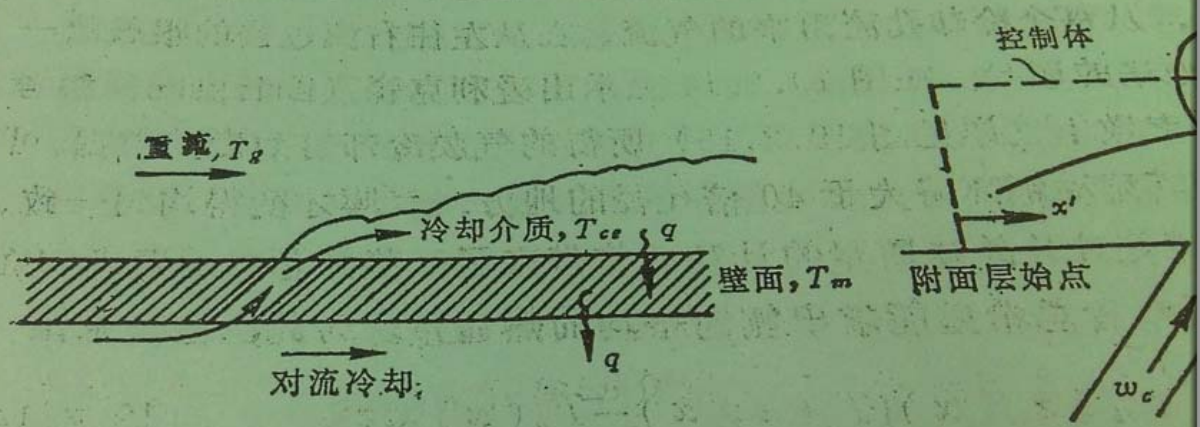


图19.2.11 气膜冷却

图19

① 原文误写为 "Aseventh power velocity profile"。——译者



2014-11-13 12:28:02

2014-11-13 12:29:14

大学开设宗教、修行课
以助推大学生心灵提升

宗教、修行对于引导我们的正确的人生观、价值观
对将来建立一个完美的人生观、价值观
有着非常深远和积极的意义

我们的高等教育制度，除了知识、职能...之外，
应该...

2014-12-18 20:59:00

梦在前方，路在脚下，我在路上；
有方向，在路上；（王菲言）

I

长风破浪会有时

找到自己学科的弱点做切入点，努力走出去看世界，给理想一个机会。。。

祝你成功

2014-12-17 11:41:38

2014年12月验收
交付物清单

① 薄膜温度传感器稳定性试验研究报告, 包括:

程王 参数 { 温度系和稳定性
重复稳定性
高低温循环耐久性

张 镀膜工艺参数之影响 { 基片温度
沉积功率
本底真空度
溅射气体的工作气压
热处理工艺等参数对重复稳定性之影响

程 退火后处理技术

② 薄膜温度传感器关键件表面集成制造研究报告, 包括:

张 叶片表面之预处理技术 程张 叶片与器件缓冲层技术
汪 叶片图形转移技术 程汪 叶片表面薄膜沉积技术

③ 薄膜热电偶传感器小批量样品. 包括:

张斌 程 样品+直线
SEM.
溅射设备
形成方法



快乐的学问

我们改变不了环境，但可以改变自己；
我们改变不了事实，但可以改变态度；
我们不能预知明天，但可以把握今天；
我们改变不了过去，但可以改变现在；
我们不能左右天气，但可以改变心情；
我们不能选择容貌，但可以展现笑容。

让自己快乐是一种美德
让别人快乐是一种功德



宋

周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 | 周六 | 周日

上午

下午

晚上

文楼
复印的
书架上的
好书

王宇林
文特研
发动机书
科技网
丁老师
ARIS
RF
Senior
高发

程玉
杨, 韩

陈宇的
米健超

半导体
技术
金司
书, 资料

① 下班时间
② 看 305B
③ 晚上的书
④ 回家
⑤ 吃饭

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，会它千倾澄碧。

魂飛萬里盼歸來，此山此水此地。
百姓誰不愛好官？把淚焦桐成雨。
生也沙丘，死也沙丘，父老生死系。
暮雪朝霜，毋改英雄意氣！
依然月明如昔，思君夜夜，
肝胆長如洗。路漫漫其修遠矣，
兩袖清風來去。為官一任，
造福一方，遂了平生意。綠我
涓滴，會它千傾澄碧。

习近平念奴娇追思焦裕禄



2014-11-13 23:53:48

www.kokuseimag.com 2013年9月



2014-08-19

格言

科学为蕴宝峻山，技术乃探取利器。

理想欲达脉丰，条件建设先行。

思维须创新超前，方法求变革更进。

灵感发自深思，机遇依从追索。

道路循择优捷径，成果靠勤作收获。

福建泰宁游后感

(于 2014 年 8 月 3-7 日 电院院部教工休养)

竹筏弄水上清溪，峡谷峭壁鬼斧劈；
金湖水绿映山色，武夷红袍香浓郁。
两宋归化成古镇，明清风韵尚书第；
二次革命红苏区，青铜雕塑存史记。
甲午夏令休闲行，同事相游泰宁城；
心身释放自然轻，思绪凝留此美境。

① 与色
② 50 4P 3页 和
webpage
finder. (tw)



忽视当前刹那的人，等于虚掷了他所有的一切。

Benjamin Franklin

富兰克林自传

富兰克林 著 吴于廑 译

湖北长江出版集团

长江文艺出版社

2014-08-16

② so mp3 页码
webpage
#index.html



富兰克林自传

富兰克林 著 雪子 译

2013年5月16日

买于上海交大(网购)

此版本的排版精良

毅力行

湖北长江出版集团

长江文艺出版社

2014-08-16

力求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，我设想出了以下方法用于检验：

表格格式：

节制							
食不过饱,饮不过量							
	一	二	三	四	五	六	七
节制							
缄默	*	*		*		*	
秩序	**	*	*		*	*	*
决心			*			*	
节俭		*			*		
勤勉			*				
真诚							
正义							
中庸							
清洁							
镇静							
贞节							
谦逊							

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，就在相应的格子中打上小黑点。

我决心照此顺序对每一种美德进行为期的一星期的练习。在这一期间，我特别注意避免发生任何违反“节制”的行为，而对另外的美德只作一般的注意。

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、癖好等肉体或精神的欲望，甚至把它推广到贪婪和野心方面。为清晰明确起见，我的方法是多设立名目，少包括一点含义，而不要少设立名目，多包含意思。我把自己当时认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解释，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：

1. 节制：食不可过饱，饮不得过量。
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，说话要依据真实情况。
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，除非为了健康或后代的需要。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。



第25章 方法
美德是人生的代码和表

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好。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，这是因为某些德行养成之后，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，只有这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。在获得了这一美德以后，再培养缄默就会很容易了。并且，我的愿望是在培养美德的同时增进知识。我们在谈话中之所以能够增进知识，靠的是每天的努力，因此

2014-08-16

张杰, 交大报纸, 假期里干些什么:

- ① 写一份总结, 记忆会随时间而逝去, 文字会留下记忆, 变成未来的一种美好, 假期匆忙心切的片刻点滴, 不必花太多功夫和时间, 写下来, 也很有意义。
- ② 做一顿饭菜, 给父母。包含一顿饭的全过程, 包括买菜、洗菜、切菜、做菜、焖饭, 不仅为了一份感恩和饮水思源, 而且是一场生活的练习, 很好玩的, 看看自己的第一顿饭有多傻、多萌、多难吃。
- ③ 读一本书, 学一样新技能, 当一次早八晚十的学霸, 尝一尝无私的给予爱的滋味!

2014-08-14

下个月遇见她，
就有月饼了：)

2014-08-10



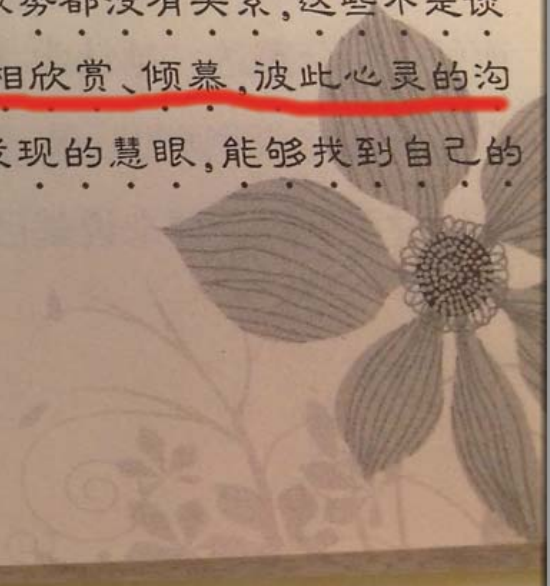
交大大雨后
地面都映出一片蓝

...永远对你付出,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!

蔷薇心语:

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。



女人不是一个贬义词，
你就走自己的路，让别人去说吧！

爱情至上，婚姻随缘

女人而言，是非常重要的两个人生

不能仓促、草率，不妨像徐静蕾那样，看淡一些，随缘一些。

蕾丝心语：

女人要学会正确处理感情和婚姻的关系。爱情注注充满了浪漫、温馨，婚姻则是两个人一辈子的相守，意味着彼此更多的付出和责任。多关注感情，因为只有把握好了每一份情感，女人才能找到那个真正能与自己步入婚姻殿堂的男人；看淡婚姻，不要为了结婚而结婚，去寻找真真正正属于自己的幸福。

爱情观：为爱付出最幸福

“爱我就要给我”这是时下很流行的一句话，也代表了一部分女人。她们看重的是对方的给予，无论是物质上的还是精神上的；

六、老年性痴呆、健忘

老年性痴呆有一个发展规律，一般由记忆障碍开始（表现为记不住东西，说过的事一会就忘，做事丢三落四），逐渐发展到甚神志障碍，严重时连亲生儿女名字也不知道，居住几十年的家也记不住。

“肾主蛰，主封藏，主藏精”。生殖之精和五脏六腑的精华为肾所藏，肾的特性之一就是贮藏。为什么老年性痴呆从记忆差开始？这是因为记东西的过程就是一个贮藏的过程，与肾主蛰，主封藏相应，故记东西的过程为肾所主。所以当人肾气不足、肾元有亏时，表现之一就是记性变差。作为老年人，如进一步发展就可能出现神志障碍，也就是老年痴呆症。做子女的，当自己年迈父母出现明显记忆障碍时，一定要小心。

中医认为：“肾主蛰，主封藏，主藏精”



七
庄
不明
生长
成熟
及
期。中
从
男孩
长
好。如
母
遗传
在
肝
更
定
分

18:44 05:44

07月13日, 周日

07月14日, 周一

里约热内卢

上海

2号央措
的句:)

你见,我若不见我
我就在那里
不增不减

你念,我若不念我
情就在那里
不来不去

你爱,我若不爱我,
爱就在那里,
不增不减

你跟,我若不跟你
我的手就在你手里
不舍不弃

来我的怀里

或者

但我在你心里

默然相爱

寂静欢喜

不来还是不来
都在那里
恒地站在
那里等待
更纯净的心念
一丝尘埃
宏峰是我的名号
天地的明镜台
救英雄涅槃
无极的冰雪将你覆盖
相
三昧而不息
然的峰巅
无相的如来
怀
果采摘

阿尔卑斯山脉
定的心性
膜拜

30日晚瑞士



2014-07-31

种人生哲学和八... 也... 文... 宋... 富...
贵也不过是无人羡慕、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，

2014-07-12

忧伤不过是两座花园间的一堵墙。

2014-06-27

“好”东西的特征

- 符合人体工程学、使用舒适的物品

2014-06-26



2014-06-22

当一个人追求生活必需品的时侯，
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侯，
他往往变得懒惰和温和；

当一个人在追求生活的奢侈品的时侯，
这个人就变得软弱。

2014-06-04

愛在左，同情在右，
走在生命的兩旁
隨時播種，隨時開花
將一徑長途點綴得香花彌漫
便穿枝拂葉的人
踏着荊棘，不覺得痛
有淚可落，也不是悲哀

～冰心～

2014-06-04

西山苍苍，东海茫茫，莘莘学子来远方
大同爱跻，祖国之光，行健不息，须自强。

清华大学

2014-05-30

青春的痕迹

晨曦的露珠闪烁着耀眼的光芒

午后的大地散发着迷人的芳香

傍晚的天边晕染着醉人的光輝

夜晚的天空点缀着眨眼的星光

我们游走在花季

我们歌唱出青春

我们谱出岁月的乐章

在湛蓝的天际勾画出我们的笑脸

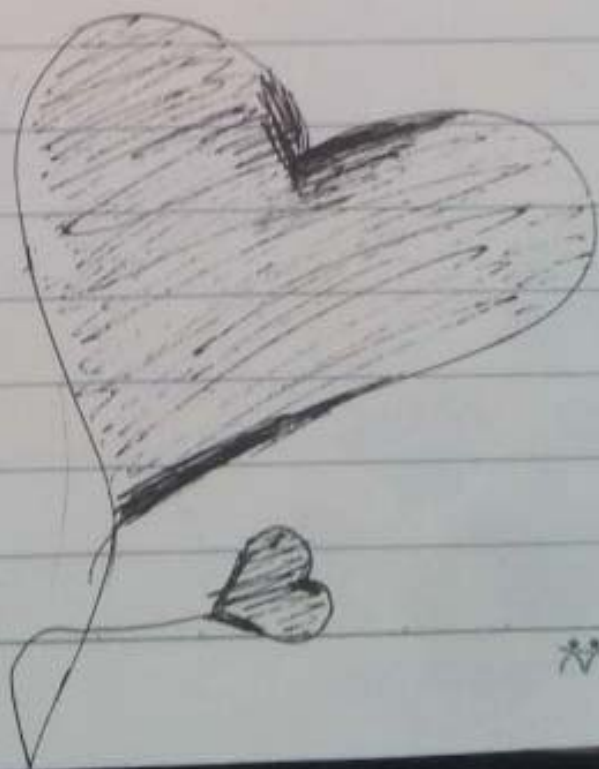
在碧绿的草原书写出我们的誓言

在幽蓝的大海呐喊出我们的心愿

渲染的笔墨已延伸

回眸的流光已定格

青春的岁月已来临



Stanford and silicon valley

- 50s, 60s
 - Shockley, Intel, Robert Noyce, Gordon Moore, Andy Grove
 - Fred Terman, The Father of Silicon
 - Stanford -)
 - Yahoo! (1995), Google (1998), facebook (=QQ, 2004)
 - HP, SUN,
- 70s, 80s, Steve Jobs, LSI, ASIC
- 90s, Google



回忆

柳条鞭打着水面
轻风抚摸着脸庞
流水荡出了往昔的模样
稚嫩的小手
幼气的肩膀
甩着两条小辫子
光脚丫地踩在小路上
蹦蹦跳跳着向前
不多时
左手拿着好看的树叶
右手握着一大把野花
嘴里还不忘叼着一棵狗尾巴草
一路欢声
一路笑语
一路撒满芬芳
跑累了 玩累了
躺在草丛里和小草亲昵
跟着在天边漫步的白云
一同进入梦乡
在梦里寻觅他们的身影

Neither Love nor Hate Life,
But What thou Livest,
Live Well.
However Long or Short,
May the heaven Permit.

Stay Hungry

Stay Foolish

Steven Jobs

一、牺牲层加工技术

MEMS 加工技术主要依照体硅加工点：(1) 体硅工艺主要表现为键合三维加工；(2) 表面牺牲层技术。加工技术指对硅单晶圆片进行加工。加工工艺围绕 KOH 腐蚀技术开展。但 KOH 腐蚀技术精度不高。技术和硅深刻蚀 (DIRE) 技术的出现。DIRE 技术制作精确尺寸的质量块，在硅作结构，残余应力被降低到最小。

表 1 高深宽比刻蚀

结果内容	结果数据
刻蚀深宽比	$>20:1$
侧壁垂直度	$<90\pm 1^\circ$
侧壁平坦度	$<150\text{nm}$
对光刻胶选择比	$>80:1$
对氧化硅选择比	$>150:1$
刻蚀速率	$2.1\mu\text{m}/\text{min}$
片间均匀性	$<\pm 5\%$
片内均匀性	$<\pm 5\%$

素虎全体同仁奉精美素品及亲切服务以享大众。餐厅特有下午茶时间,提供无线上网服务,并备有精美茶点,与您共享生活的舒适与恬然。餐厅整体设计以时尚为要素,宽敞明快的大厅和雅静的隔段,将为您营造一席清新、自然的绿色饮食天地。

地址: 北京市海淀区双清路 88 号华源写字楼东南侧二楼 203(公交车站双清路站对面)

电话: 010-82527078

2013-10-13

Jealousy Related Competition

The competition energizes the person, powers the progress, like the running water make the pond fresh.

Jealousness, an incorrect selfishness, yet, exaggerates the human basic need, and in many cases, by environment, not by one self.

Beating down / hiding others vs Lifting Yourself Better

are two different mindsets & values of life,

though the end ~~set~~ result be alike.

② 世评云，颜回的认真做事，自由做人

对生活的认真，是一种习惯，一种文化，
一种产品，一种气质。它演化成日本，演化成韩国，
它们以前都曾是中国的一部分。

对生活的认真，体现为被认真细致做的
个实验，无微不至的耐心和细节，像 Steven Jobs

这是一种精神，一种念反，一个习惯，他让你的人生
不一样，不管做了什么，都充满品味。

这是成功的人生，即使我们的大多数做不到这
种念反，我们的孩子，孙子，他们会的。人
贵理想，快好了，快了。

1. 心念
2. 公候
是我的名字
3. 神明健在
4. 涅槃
冰霜待你覆盖
5. 并不愁
6. 下翻
7. 的由来
8. 情
9. 斯山脉
10. 心性

你吧,我若不念我
我就在那里
不变,不写
物念,我若不念我
情取在那里
不来不去
你爱,我若不爱我
爱就在哪里
不增不减
你跟,我若不跟你
我的手就在你手里
不舍不弃

来我的怀里
我若
住进你心里
默然相爱
寂静欢喜

送瑞士

2013-06-12

每個人都有缺憾，都有不完美的地方，但這些不完美是讓我們透過歷練去補缺，去學習去改變成為完美。而不是每天帶著自己這醜陋的缺憾到處去抱怨別人，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“愛”，因為心中有愛，才能真正地活著！！



竹中一滴曹溪水
瓶起西江十八班

身石有余志痛干
眼前无路想回头

大江千古，第一人

天高地迥，觉宇宙无穷
兴尽悲来，知盛衰之有数
老当益壮，宁移白首之心
穷且宜坚，不坠青云之志。

不以物喜，不以己悲。

夫天地者，万物之逆旅
光阴者，百代之过客。

横赋题诗，登楼作赋
万事如中雪。

夫舍之者 殆之 殺其 褚
 郁老松 公松 毅其 軍 褚
 黃 滿 賀 陳 鎮 葉 葉 葉
 青 燁 蒙 外 季 葉 葉 葉
 鳥 無 相 鴻 天 一 山 葉
 一 無 相 鴻 天 一 山 葉
 頭 帆 破 是 一 山 葉
 清 帆 破 是 一 山 葉
 斗 溫 青 孤 嶠 華 有 約 直 山 葉
 角 溫 青 孤 嶠 華 有 約 直 山 葉
 正 溫 青 孤 嶠 華 有 約 直 山 葉
 萬 盡 左 天 乍 東 五 卷 青 嶺
 盡 左 天 乍 東 五 卷 青 嶺
 左 天 乍 東 五 卷 青 嶺
 天 乍 東 五 卷 青 嶺
 乍 東 五 卷 青 嶺
 東 五 卷 青 嶺
 五 卷 青 嶺
 卷 青 嶺
 青 嶺

Device

Performance

reliability

C { CFEOL
Copper Low K
channel
leak } gate

Id { N { μ
P { w, L,
tox, C

VT { doping
dimension

STI SU2 3D

gate tox S/D w/L channel } Structure

(Design)
Simulation
EPA
(Measurement)
ET/characterization
(model, PR)

poly
metal

SiON
high K
Salicide
SiGe

photo { K
NA
OPC/phase shift

Doping Engineering
Strained Si

LDD
Halo
Punch through
Retrograde
Twin well

Test structures

- DoE, 6 σ

Method/Tools

• 闭关很重要，可以把我的心靜下，
過渡掉在垢。

• 我們就是端的殿堂，^位 聖果就在
里面。

• 先戒淨天國，然後所有的一切東西都
隨而來。

• 現音便是現及振妙。

• 覺所覺空空覺，極圓
忽然超越世生世間，十方
圓明。

• 成·圓融清淨寶覺

- 淡泊以明志，宁静以致远。
- 曾经沧海难为水，除却巫山不是云。
- 老当益壮，宁移白首心。
穷且益坚，不坠青云志。
- 夫英雄者，胸怀大志，腹有良谋，
能藏器于身，待时而动，此之谓也。

• 覺所覺空空覺 極圓
忽然超越世生世間，十方
圓明

• 成 - 圓融清淨寶覺

• 由我觀所十方圓明

• 妙音觀世音 梵音海潮音

• 其心不滯，則不隨其生滅相續

• 修菩提者，永斷五辛

• 執心虛明，純是智慧。慧性明
圓 豎十方界。

天若有情天宜老，人间正道是沧桑

不管风浪打胜似闲庭信步
今日得宽余

东南形胜，三吴都会，钱塘自昔
繁华。烟柳画桥，风帘雨幕，
参差十万人家。

见便做，做便放下，
慧生于觉，觉生于自在，
生不生还是天生

冰肌玉骨自清凉无汗。

故人西辞黄鹤楼，烟花三月下扬州。
孤帆远影碧空尽，唯见长江天际流。

月月之行 若在其中
星汉灿烂 若在其里

盈缩之期 不独在天
养怡之福 可得永年

高山仰止，景行行止

文章千古事，得失寸心知。

- 一切同通。阴处界三，不能为证
- 善得通连，觉通如来
- 明觉
净极明生，明极觉满。
- 欲习即除，离欲心现
- 清净禁戒，如大明悟，不立纤毫
- 圆光成音，报音露妙
- 净空现前，引发无际
身心轻安，成寂静乐。
- 十方山河，得无障碍
- 觉明虚静，犹如晴空
- 观诸世间大地山河，如镜容光
来无所粘，过无踪迹。
- 身心浩然，得无障碍
是诸大众，各二月知
心遍十方，见十方空

竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。
沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。
一语天然万古新，豪华落尽见真淳。

昨夜西風凋碧樹，獨立高樓，望
盡天涯路。

滄海橫流安是處，世事紛紛何足理。

常將勤補拙，勿以能為能。
此語為語，所見否？

如涸涸燕、漸入佳境

不知春秋，不能涉世
不於老莊，不能忘世
不考神，不能出世

學而時習之，不宜樂乎

曾經滄海難為水
除却巫山不是雲

FEBRUARY

S	M	T	W	T	F	S
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARCH

S	M	T	W	T	F	S
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1994

THURSDAY

3

我師文是最慈悲的
找不到語言讚美她
只有在我內心深處
默默掉下几滴眼泪

世界上千万人
找不到第二个

FRIDAY

4

但愿变成一只燕子
依偎在你枝头上
赞叹你，超越的師文

沉默的眼淚

SATURDAY

5

MARCH

FEBRUARY

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

1994

THURSDAY 3

自根園通

十方園明

FRIDAY 4

JANUARY						
S	M	T	W	T	F	S
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRUARY						
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

JANUARY 1994

THURSDAY 13

曲径通幽處
禪房花木深

FRIDAY 14

山光悅鳥性
潭影空人心

SATURDAY 15

NOVEMBER

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DECEMBER

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1994

DECEMBER

THURSDAY

1

梅花梅花漫天
越冷她越开花
梅花坚韧象征我们的
巍然大中华。

看那遍地开了梅花
有土地就有她

FRIDAY

2

冰霜风雨她都不怕
她是我的国花

JANUARY		
T	F	S
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29

FEBRUARY						
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

1994

THURSDAY 20

登舟使人神曠
臨流使人意遠

FRIDAY 21

恩

岁月不是辉煌
岁月亦不是苍桑
岁月就是苍桑

宋佳演唱

学会成熟需要

忍耐坚强

感谢岁月刻画了我的伤

面对生活学会了

平静.善良

曾经渴望飞翔

感谢带着伤口成长

让我勇敢坦然

路会很广,人生很长

无论多沧桑,岁月仍苍桑

To see a world in a grain of sand,
And a heaven in a wild flower,
Hold infinity in the palm of your hand,
And eternity in an hour.

~ William Blake

心歡喜時時快樂
人自在處處天

To see the World in a grain of sand,
And a heaven in a Wild Flower.

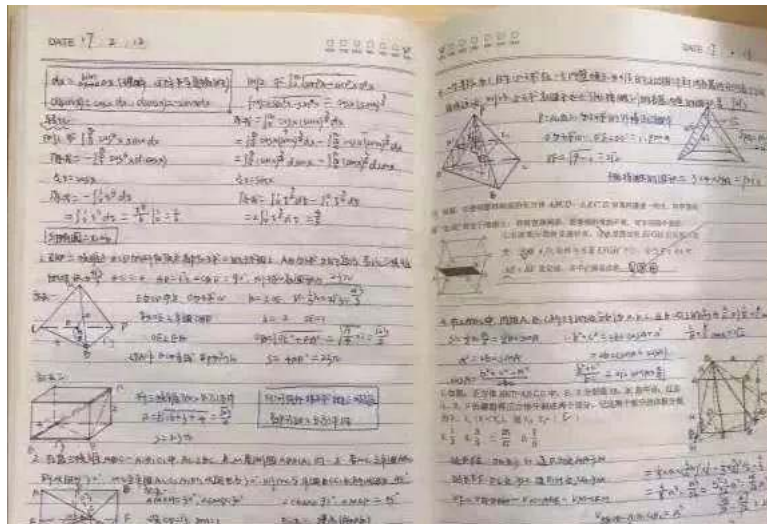
Hold infinity in the Palm of your hand,
And eternity in a Hour.

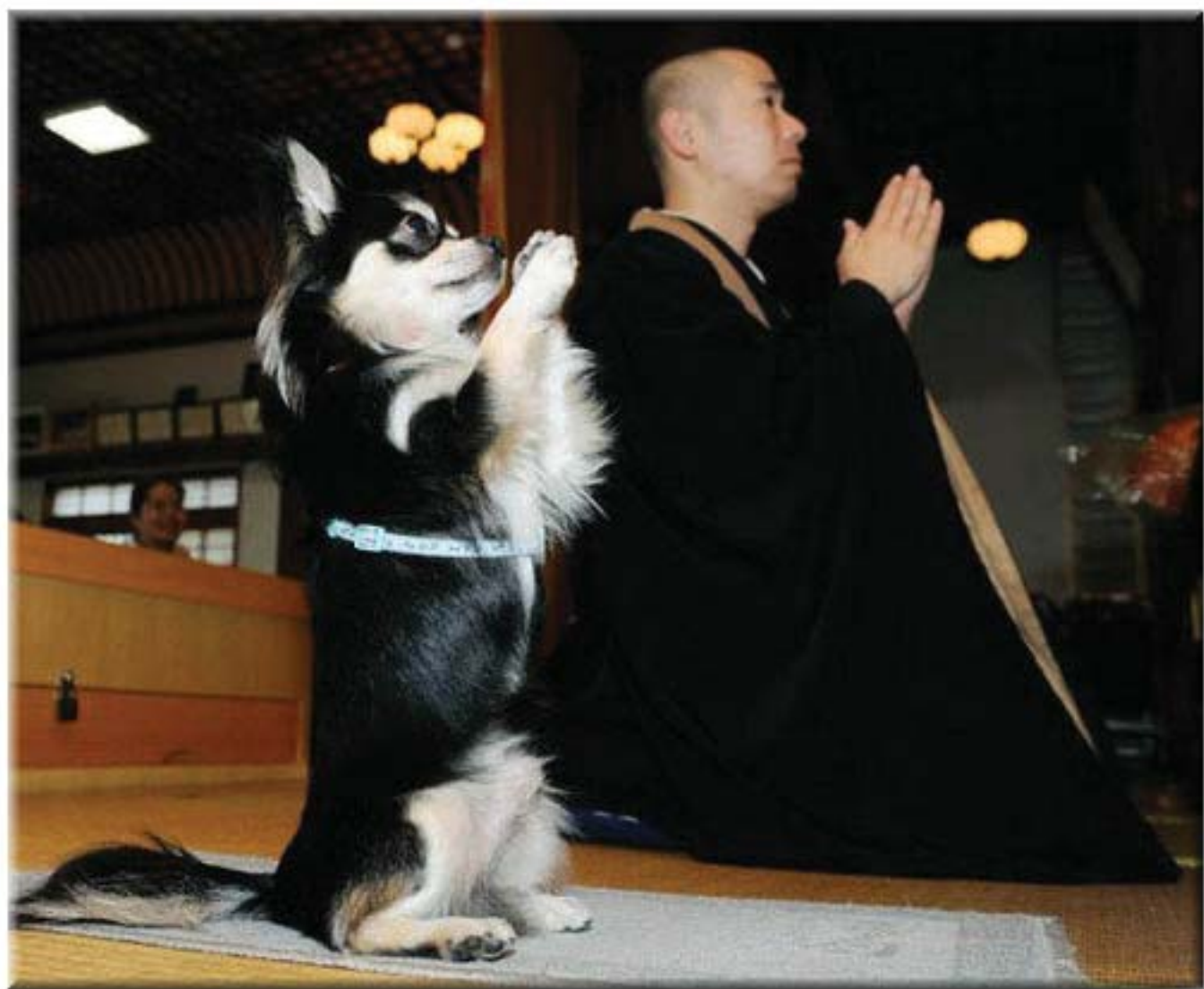
~ William Blake ~

佛门家门同一门

弟子妹子同一子

亦如真子







消费群体定位
DINGWEI

大江网
www.jxnews.com.cn



清华大学

其实我好好写字是这个效果
 很有点萌嘛对不对？(星星眼)
 但一进入写作状态就会变成这个样子
 或更夸张，写的动一点是这样
 因为手的速度跟不上脑子里的转速
 记笔记时大概就是这个感觉，字写小点
 考试时会变得特别工整干净

nightwish }
 sleeping sun }
 ——<——

英文常态: for my dreams | hold my life
 for wishes | forget my night
 考试态: the truth at the end of time
 笔记态: losing faith makes a crime

签名(考试) 孙婧妍
 (卖萌) 孙婧妍♡
 (刷卡签字) 孙婧妍

(然后中学有一段时间超喜欢这样写东西)

总结: 一个善变的 girl.....



《离思》

元稹

曾经沧海难为水，
除却巫山不是云。
取次花丛懒回顾，
半缘修道半缘君。



清华大学

2014.11.22 于校内咖啡馆

孙婧妍

人最大的罪恶便是：他诞生了。

生命就像是在火圈上奔跑，充满痛苦与煎熬，偶有的几个清凉的落脚点，代表短暂的幸福。有人错把这种犹如监狱中犯人故

风一样的幸福当作人生的意义与追求，认为那是生之本，那是错的。那是可笑的。除了痛苦以外，人生没有其他内核。唯有那赤裸裸的脚印

踩在滚烫的烙铁上时所感受到的痛苦，才是生命永恒的本。

最大的幸福是什么？最大的幸福是从来不曾出生在这个世界上。此外的一切为人们以为是幸福的时刻，不过是恩赐式的偷欢。然

而我们毕竟已经来到这里，我们已经被那只无所不能的手放在了那个火圈的车道上，我们只有奔跑。

人是擅于使自己在一切环境中生存下去的，当现实无法改变时，就为它添加能够使其变得可以容忍的幻想。于是我们的脚步

借来光亮，为世界镀上一层熔金般的灿烂。在这样的光辉中，地狱般阴森可怕的火场变得有如古希腊神庙般庄严，而人们脸上

因痛苦而扭曲的神情也显出了某种神圣者的意味。这是神祇降临的世间，一切都笼罩在不平的光芒之中，显得肃穆、整洁、美

性的。从人性的角度来看，火圈的车道是死，是毁灭，是痛苦。但

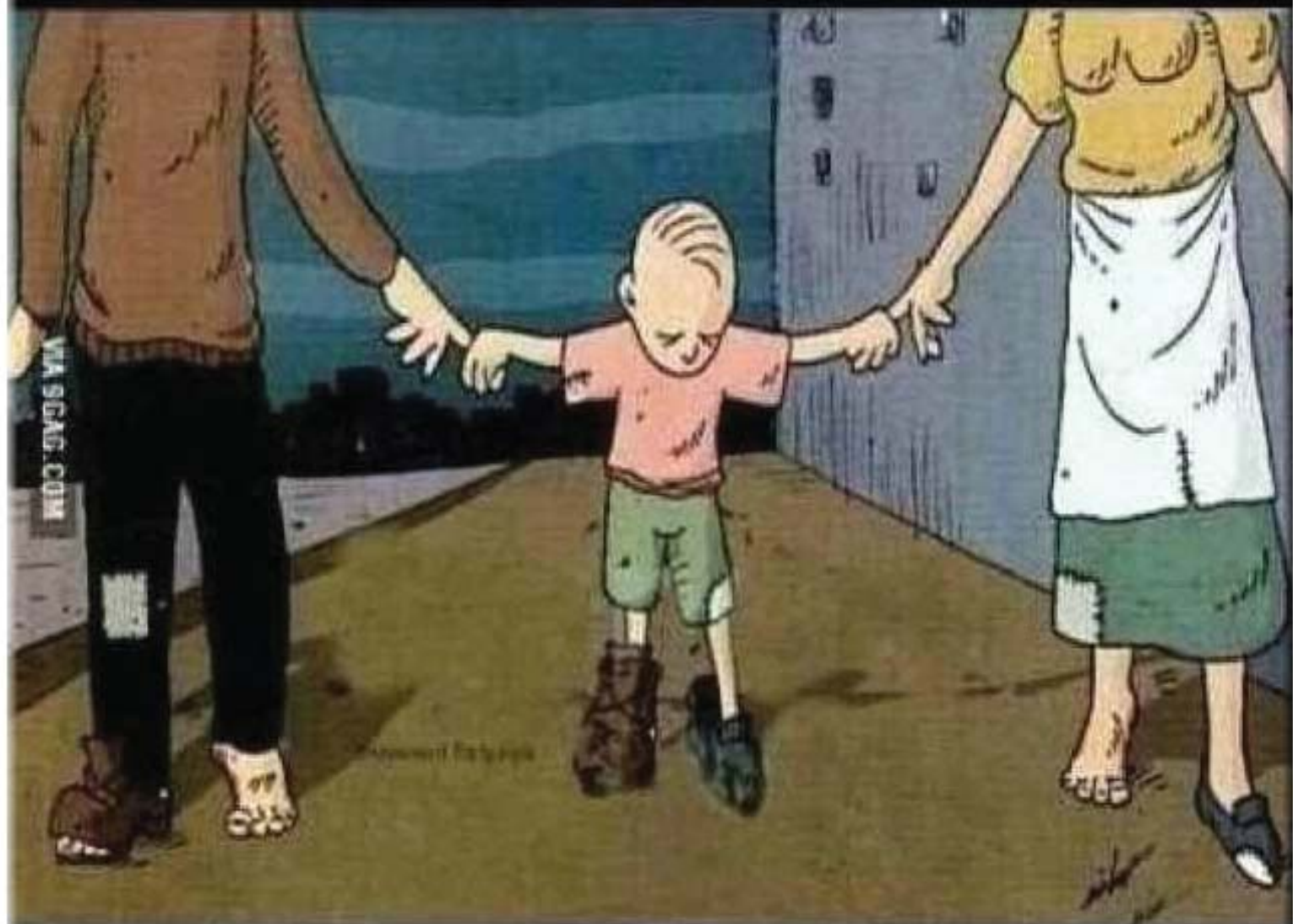
这一切都可以被理性的话语言说，井然有序。



@孙婧妍Yaksa



不要把怨你父母
給你的東西不夠好



VIA SGAG.COM

那可能是他們的所有了

2016-06-25 17:25:20

院办试点班， 汇聚多学科优势

一级学科

国际分类

信息与通信工程

计算机科学与技术

网络空间安全

电气工程

控制科学与工程

电子科学与技术

仪器科学与技术

计算机科学与
信息系统

电子与电气
工程

2020

第3



2020

第2



上海交通大学
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY

2014年梅朵教育提升工程西部师生
上海体验夏令营
赠书





高铁工程

why

改变基础产业，挑战区域规划，带动装备制造业

生活方式改变，旅游消费新观念

节省土地和能源，污染小

对中国经济、生活、环境的积极影响

自身的优点：安全平稳，载客量大，全天候运营

与飞机相比的优势：舒适方便，安检顺利，正点率高

what

中国高铁世界之最：CRH380AL运营时速最高，轮轨试验时速最高，交会速度世界最高试验

中国高铁规划线路：近期五纵六横八连线，远期八纵八横

运营速度250km/h以上
CRH1/2/3/5/380系列

who

斯蒂芬森——蒸汽机车

西门子——电力驱动列车

邓小平——提出兴建高铁

潘际銮——中国焊接第一人

where

日本：新干线，磁悬浮

德国：ICE

法国：TGV

美国：Acela

when

火车发展历程

我国高铁发展历程——预备、过渡、快速发展

how

25kV工频单相交流制电压

单相接线变压器

AT供电方式牵引网

牵引供电技术

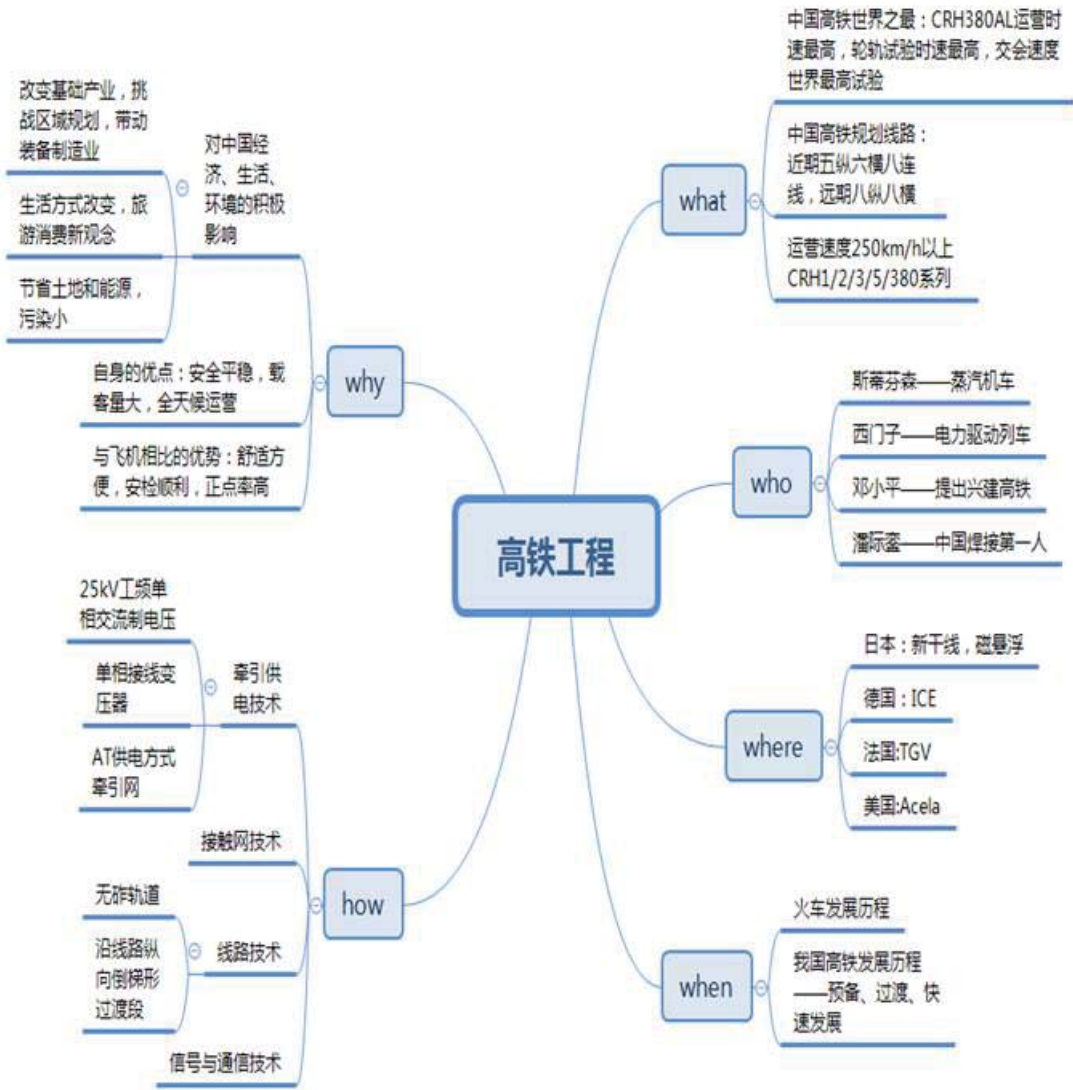
接触网技术

无砟轨道

沿线路纵向倒梯形过渡段

线路技术

信号与通信技术



纳米材料

What

定义：在三维空间中至少有一维处于纳米尺寸(0.1-100 nm)或由它们作为基本单元构成的材料

范围：纳米材料的晶体尺寸通常是1~100nm

纳米材料的分类：

- 金属、陶瓷、高分子、复合材料
- Siege;分类：准零维、一维、二维、三维
- 根据形状区分：杆状微晶、层状微晶、由等轴纳米尺寸的微晶组成的纳米结构

Where

- 天然纳米材料
- 纳米磁性材料
- 纳米陶瓷材料
- 纳米倾斜功能材料
- 纳米电子学
- MEMS和NEMS
- 纳米传感器
- 纳米催化剂
- 食品工业和农产品业
- 化妆品和消费品
- 结构与工程
- 汽车行业
- 纳米医学应用
- 纺织品
- 涂料
- 能源
- 防御和空间应用
- 结构应用
- 水处理和环境

how

- 制备方法
- 惰性气体下蒸发凝聚法
 - 水热法
 - 喷射加工
 - 水解法
 - 球磨粉加工
 -
- 表征手段
- 化学
 - 俄歇电子光谱仪
 - 二次离子
 - 原子探针场离子显微镜
 - 傅里叶变换红外光谱仪
 - 质子激发X射线发射
 - 物理
 - 正电子湮没
 - 小角度X射线散射
 - 小角度中子散射
 - 扩展X射线吸收精细结构光谱
 - 掠入射X射线衍射
 - 卢瑟福背散射
- 微观结构
- 近场光学显微镜
 - 高分辨率扫描电子显微镜
 - TEM
 - AFM
 - 扫描隧道显微镜

who

- 理查德·费曼
- Gerd Bining和Heinrich Rohrer
- Alex Zettl
- PM Ajayan
- Phaedon Avouris
- H.Gleiter

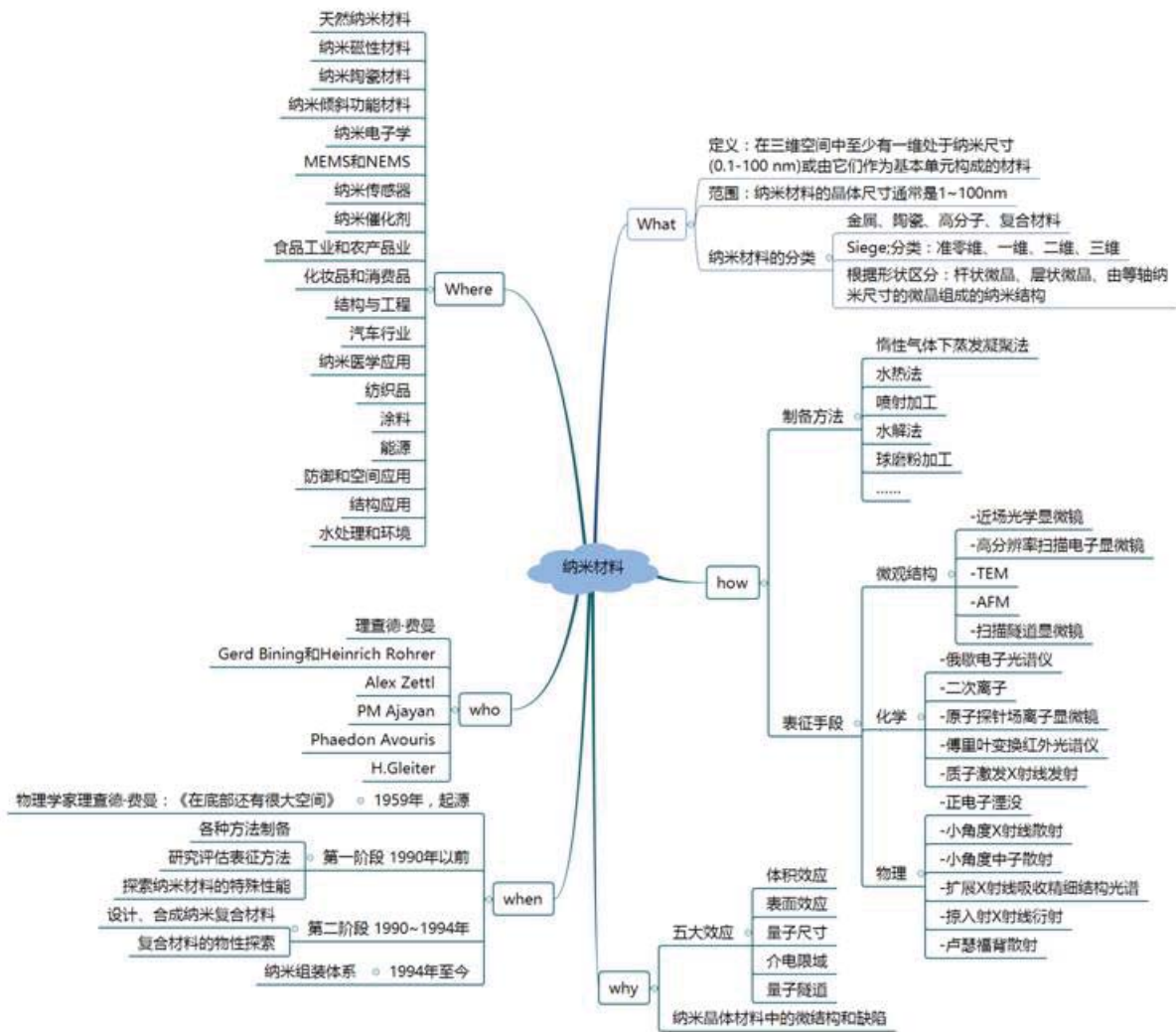
when

- 物理学家理查德·费曼：《在底部还有很大空间》
- 1959年，起源
 - 各种方法制备
 - 研究评估表征方法
 - 第一阶段 1990年以前
 - 探索纳米材料的特殊性能
 - 设计、合成纳米复合材料
 - 第二阶段 1990~1994年
 - 复合材料的物性探索
 - 纳米组装体系
 - 1994年至今

why

- 五大效应
- 体积效应
 - 表面效应
 - 量子尺寸
 - 介电限域
 - 量子隧道
- 纳米晶体材料中的微结构和缺陷

物理学家理查德·费曼：《在底部还有很大空间》



人生是一种感悟和体验。

人生不是成功，失败，也不是金子，银子，车子，房子，
房子，人生是学，也是生，是学，不要太执着于物质；
是生，要自觉地生活，要感恩你拥有的和失去的，
人生是河，源远流长。现在是过去的未来，
未来是过去的现在，未来的生活由现在把握。

Jealousy Related Competition

The competition energizes the passion, powers the progress, like the running water make the pond fresh.

Jealousy, an incorrect selfishness, yet, exaggerates the human basic need, and in many cases, by environments, not by One Self.

Beating down / hiding others vs. Lapping Yourself Better

are two different mindsets & values of life,

though the end result be alike.

2013-06-11 15:52:34

漫山遍野的庄稼
带着拔节的响声
和穗儿的兴奋
走进了收获的季节
生活在这块土地的人们
经历了彷徨、等待、选择
终于收获了属于他们的爱情、事业
欢乐和幸福
美丽的乡村，在这多情的季节
也收获着儿们对这片土地
敞开的胸怀
深情的眷恋

~乡村爱情的串

在花的眼里

世界就像一朵花

在荆棘眼中

世界看起来像荆棘

汤姆·克鲁斯在电影《少数派报告》中操纵的全息显示系统仍是人类对于PC显示和操作系统的终极梦想。

隐身？如你所愿！

隐身可以实现。物理学家正在研究“隐身斗篷”。通过改变波长，他们成功地让一个物体躲过了雷达的“视野”。美国和加拿大军队正在试验一种神秘的材料，它采取纳米技术，利用光学原理，能够弯曲光线，使光线绕过物体而不被反射。

未来的出行方式：

会飞的汽车 “Yee”

2013-12-07

既然弃婴难避免不妨设个“安全岛”

□张绪才

深圳福利中心近期透露,将在明年年初建起深圳第一个“弃婴岛”。弃婴者离开前按下延时按键,几分钟后才有人来,将孩子送到福利中心。“弃婴岛”内不会安装摄像头或拍照设备,以保护弃婴者隐私。(11月25日《南方都市报》)

所谓“弃婴岛”,是个舶来物,是效仿发达国家的做法,为弃婴提供室内庇护场所,设置有保温箱、排气扇、被褥,保持适宜的温度、湿度和充足的氧气,来者只需要在离开前按一个延时按键,几分钟后就会有人来将孩子送到福利中心。从目的来看,除了深圳准备设立外,天津、昆明、内蒙古的乌兰察布、福建的三明等地也都设置了“婴儿安全岛”。

对设置“弃婴岛”有人有不同看法,认为弃婴是违法行为,设置专门接收弃婴的设施,等于是鼓励

不负责任的人做不负责任的事,会变相纵容弃婴行为,甚至可能导致弃婴数量的增加。这种说法是符合法理的,但我们必须面对存在的现实问题:一方面,我们还没有更有效的办法避免弃婴。另一方面,没有“弃婴岛”时,被遗弃婴儿多是放在街头巷尾、路边、公园甚至厕所,很多因被发现得晚,要么被冻伤、热着,或者被蚂蚁、蚊虫叮咬,要么是得不到及时救治而死去。

每一个弃婴,都代表着一段不幸的身世,或是父母原因或是婴儿病理原因。然而生命诚可贵,只要是来到这个世界的生命,都是值得尊重、善待的。婴儿也不是草芥、贱民,每个婴儿的生命都应该得到呵护。设立“弃婴岛”正是为了尊重、善待生命,为弃婴提供一个临时庇护所,以降低在野地里抛弃孩子的可能性,以便及时发现和妥善照顾弃婴,保护弃婴生命权,避免弃婴遭遇“二次伤害”。

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

与
仓央嘉措
一起
修行

有人解释说，“没生育过我的母亲”之所
恩情像母亲一样，尽管她没生自己；还有人
央嘉措众多情人中的一个。这些说法，因

，口对一方内纹银，派阿旺多尔济去藏区

1746年，在阿拉善承庆寺坐化，年64岁。

1747年，肉身被移到昭化寺高尔拉木湖水边立

1756年，弟子阿旺多尔济开始建造南寺。

1757年，弟子阿旺多尔济写成《仓央嘉措传》

1760年，清廷为南寺赐名“广宗寺”。

1783年，乾隆皇帝追认仓央嘉措为六世达赖

1793年，于道泉用汉英两种文字翻译仓央嘉

夏、商、周所处的时代是我国的奴隶制社会。以现在的眼光来看，夏、商、周在当时只不过是一个众多小国中的一个，只是它们的实力比较强大，受到其他小国的拥护，担任主持公道的角色。儒家对这三个朝代有着独特的看法。儒家认为，尧、舜、禹的时代是“大道之行也，天下为公，选贤与能，讲信修睦，故人不独亲其亲，不独子其子，使老有所终，壮有所用，幼有所长，矜寡孤独废疾者，皆有所养”的“大同社会”，而夏、商、周只能算是“大道既隐，天下为家，各亲其亲，各子其子，货力为己”的“小康社会”。这也是我们现在所提倡的“小康社会”最早的历史渊源了。

“这是上帝的安排，上帝并不是一个简单
岁的年纪，却毫无老态，他几乎是完美
坐在那里凝视着上帝。

我们都进入了禅定的状态，一小时后
你已经能进入寂静了，可你是否进入
上帝，“别将方法当成目标。”

请我吃苹果。他严肃的本质里充满
一）甚于禅定瑜伽（与神合一）。”

令人发笑的瑜伽双关语。

不住笑了起来。

我们小……
“我要把我的修道院和我的一切都送给
“上师，我只想拥有智慧并能够与上帝
“我会把爱毫不保留地献给你。”他深情
“你也会将爱毫不保留地献给我吗？”他
“我的上师，我会的。”

“世俗中的爱是自私的，是欲望的
果。而天国的爱是毫无保留的，并且
大无边。”他又继续说道，“以后你一
发现我背弃了上帝的爱，我会将我的
袋放在你的膝盖上，那样我就能重新
到上帝的大爱之中。”

天色已晚，他带我到里面的房间
我们吃着芒果和杏仁做成的甜点，在
话中他说出了我的本性。

“别为那个护身符感到痛苦了。它

上师一再告诫人们死读书本是没有意义的。
“内在的了悟与知道大量的词汇不是一回事。
逐渐的理解，那么对激起内在了悟的欲望是
不断地研读，则没有什么意义。”

圣尤地斯瓦尔告诉弟子们：“智能不是通过
他劝阻学生任何有他认为理解书本的知识。
“先知的一句奥义就能让学者们忙几个世纪。
当地一个行政官员有一次到布利海边的修
他有把我们从修道院中赶走的权力。我提

很多物体在我的凝视下快速转动着，如同影片一样活灵活现。我、上师、庭院、家具、地板、树木和阳光全部融入一个冷光的海洋，如同一块糖，掉入一杯水中，一晃就化了。光与物质融为一体，宇宙因果的法则尽在其中。

这时无尽的喜悦已淹没了一切。我忽然领悟到，上帝的心灵正是那无尽的喜悦。他的本体正是无数的光组成的。我内在逐渐膨胀的荣光开始笼罩着城镇、大陆、地球、太阳、行星、稀薄的星云及飘浮的宇宙。整个宇宙都在散发着柔美的光。鲜明的球状轮廓在它的边缘处虽然略显黯淡，但在那里我仍能看到一道道永恒的光芒。

我看到天国四射的光芒正迅速地汇聚成星河，以难以形容的灵光更换着形体。我看到创造的光芒浓缩成星群，之后重又分解成灿烂的光海。来回往复，整个宇宙充满光芒。

我已领悟到，我心中直觉感知的点就处于宇宙的核心。那些光芒正从我感知点上放射到宇宙结构中的每个部分。永恒的喜悦在我全身涌动不止。我终于听到上帝的声音。

正在狂喜之时，俗世的气息忽然又返回了我的体内。我重新又被原有的肉体限制。巨大的失望向我袭来。

上师站在我面前一动不动。我在他的脚下跪了下来，对他终于授予我宇宙表示感激。

过了几分钟，我的脚才恢复了自由。

出发前，我去拜见圣尤地斯瓦尔。

“别总想着自己生来是个印度人，也别变成一个美国人。取他的，你是上帝的儿子。”

最后他祝福我说：“那些真心到你这里来寻求上帝的人都会受可地方都不会孤单的。”

1920年8月我乘斯巴特城号（the City of Sparta）前往美国战结束后第一艘开往美国的客轮。

整个航程需要两个月的时间，一位同船的乘客得知我是

... 让我在 ... 月 ... 晚上为乘客进行演讲。

那点钱财和俗世中的乐趣算什么？让别人享用你的财富，都浑然不觉地舍弃他们的内在财富。”

他认为所有的富豪都是穷人，而将所有追寻上帝的

。”他最后说，“上帝使我们内心丰富。”

用圣学习。他耐心地指导我达到了阿奴哈瓦[®]的境
离我的家远了。弟子们为他盖了一间新的修道院
h)。

的前夕，又去见他，他劝告我说：

那里的人们一定会欢迎你的。”

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。

上海交通大学图书馆



33714824

毛泽东中央革命根据地 斗争时期调查文集

中共中央文献研究室 编
中国井冈山干部学院

武利民,男,生于1963年2月,湖北大学化学系高分子材料专业本科生、硕士生,浙江大学化工系高分子材料专业博士生,中山大学高分子研究所讲师、副教授,美国宾夕法尼亚州立大学博士后,美国NSF涂料研究中心访问教授,复旦大学材料系教授,博士生导师,国家教育部先进涂料工程研究中心主任。2006年6月起担任材料系系主任。兼任中国化工学会理事、中国微米纳米技术学会理事。他设计制备了多种有机-无机杂化树脂,发明了自清洁、耐刮伤、隔热保温、防火等系列环保型和功能涂层的制备新技术,打破了发达国家在这一领域的技术垄断,为胶体微球材料的发展和应用做

出了贡献。以第一发明人获美国专利1项、国际PCT专利2项,中国发明专利23项。部分成果实现了产业化并产生了显著的经济效益,同时有机挥发物下降20%以上,社会效益显著,获国家技术发明奖二等奖1项、省部级技术发明奖和科技进步奖一等奖5项、二等奖2项。先后入选上海市优秀学科带头人、上海市领军人才、教育部“长江学者”特聘教授、教育部创新团队带头人、全国优秀科技工作者、上海市科技精英、“百千万人才工程”国家级人选和“国家有突出贡献的中青年专家”等。培养研究生中1人获全国百篇优秀博士学位论文,2人获上海市优秀博士学位奖。

工程研究中心得以批准成立。

白手起家步入崭新领域 艰辛无比从不言苦

1994年的中国科技界,涂料领域的研究几乎是空白,新开一个科研方向的难度一般人无法想象,做实验需要购买药品,武利民经常做的一件事就是一早排队买药品,住在复旦大学新宿舍楼的他需要凌晨起床,然后坐上55路或者910路的早班公交车,赶往位于外滩的 chemistry 部门排队,夏天的清晨比较凉爽,但是冬天就寒风刺骨,瑟瑟发抖,有时候还需要去山区和造

没有成立科研团队,系里只配给他一个女助手,新招的男研究生又不会蹬三轮车,于是在复旦清幽的校园中,经常会出现这样的一幕,一位满头大汗的男老师在吃力地蹬着载满药品的三轮车,而他的学生则在后面扶着他行走。

一开始因为在国内科技界没有名气,拿不到科研经费,武利民就和倪俊梅合办公司的项目,既解决科研经费缺乏的燃眉之急,又在其中发现问题,开展基础性研究工作,在学术上找到突破口,开发基础性的材料科学的良性循环模式,他邀请这些的博科经济学的,尤其是博国心也,博科经济学的博科经济学的,既完成了本职工作,拿到了可观的科研经费,又增加了自己的收入,是一举两得的好

我愛妳

厚不父

雅的校园中,经常会出现这样的一幕,一位满头大汗的男老师在前吃力地蹬着装满废液的三轮车,而他的学生则在后面扶着车行走。

✓一开始因为在国内科技界没有名气,拿不到科研经费,武利民就积极去接企业委托的横向项目,既解决科研资金缺乏的燃眉之急,又在其中发现问题,开展基础性研究工作,在学术上找到突破点。他笑谈这是取得科研进步的良性循环模式,先学学别人在做什么,怎么做的,尤其是跨国公司开展的都是涂料领域国际前沿的科研工作,然后再自己静下心来开展研究,既完成了委托项目,拿到了可观的科研经费,又提升了自己的科研水平,是一举多得的好方法。慢慢地,武利民得到了上海市科委、市教委、市经委等本地政府的项目资助,紧接着是国家自然科学基金项目,然后是国家863计划、重大重点项目,每一次科研工作他都力求扎实稳健。✓

在武利民眼中,涂料的科研领域太广泛了,除了众多的基础研究外,每个方向的应用研究都

的头脑。”我们希望婷儿能从这次挫折中云 怎样度过
，不管别人是不是遇到困难就放弃了目标，你自己仍然
想而奋斗。

几次谈话之后，婷儿就沉住了气，投入了还看不到任何
——继续跟着爸爸啃她的奥数难题，而且比原来更努
了：“别人不干的时候你肯干，不是更容易成功吗？”

也没有坐等，立刻行动起来，四处托人，八方打听
”之外，还有花钱“择校”的机会，几所重点中学
元到25000元不等。而且光交钱还不行，还得通
学校都只有一

第二，无论故事是悲剧或喜剧，人物代表着正义还是邪恶，都要贯穿向上的态度，绝不能让孩子从中得出消极颓废的结论。

按照这个打算，爸爸很快行动起来，在心里拟定了一长串故事清单……爸爸选择故事，看似信手拈来，其实都是经过仔细筛选的。比如说第一次给婷儿讲故事时，他脑子里冒出了不少中国古今智慧人物的故事，但特意选出了《晏子使楚》，就是因为他不希望婷儿成为那种只有小智小算盘，却缺乏崇高目标的人。他说，在现实生活中，那种锱铢必较的人，往往还不如踏踏实实的傻子更能建功立业。

爸爸给婷儿讲故事，一讲就是5年。在婷儿初中住校之前，听爸爸一直是她小学生活中不可缺少的内容。特别是作业不多的晚上，她钻进被窝，就要左一声右一声地把爸爸喊过去，一边撒娇地

‘成功’还远着呢！”

婷儿的话也是我们的心声。在我们看来，即使是被哈佛大学录取也只是完成了一个阶段性目标，前面还有漫长的人生之路要她行。我们写这本书，并非为女儿“立传”，而是想与千千万万渴望素质教育的父母分享我们培养婷儿的过程和心得，希望有更多的中国人素质教育这件既利国利民，又利家利己的大好事。此外，我们也希望对家庭素质教育有兴趣的读者朋友们：刘亦婷的成长过程是“个性化培养”的原则和方法。如果有读者朋友愿意有所借鉴，下的原则——要从激发孩子的兴趣入手，在孩子乐于接受的前提下逐步推出有益的措施，才会真正有利于孩子素质的提高。“强揠苗助长”的态度，会妨碍取得预期的效果。同时，书中提到的原则和方法，也要依据每个孩子不同的特性和潜能去因材施教。

理想是冲头100

己。所以掌握记忆方法，可以看做是一项有战略意义的措施。

提纲挈领地学习，是又一个重要的学习方法。

我曾经做过一个实验：一本大约 200 页的政治经济学教材，一个记忆力良好的成年人用了差不多 20 天去逐段阅读，等把书本一合，闭上眼睛去想，却可能什么都想不起来，只剩下一点模糊不清的印象而已。然后改用提纲挈领的方法去学，第一步先只看目录，抓住全书的大结构，第二步只看小标题和黑体字，弄清每一部分的要点。这两部分加到一起，总共不超过三四页纸。即使是一个记忆力很糟的人，也能很轻松地看懂记牢。最后，才进入每一章节的细节部分，以便深入理解每一章节的内容。结果，只用了一个多星期，这位成年人不仅能清楚地理解并记忆全书所有的重要内容，而且能凭这一个多星期的学习成果去应考，实际上，他考出来的成绩还是高分。

为什么提纲挈领地学就能有更好的效果？因为这里应用了一个可以称

两万五啊！”

拿到录取通知书后，爸爸回顾了婷儿小学阶段所走过的路。他说：小学这几年，由于我们是以“场外教练”的方式为主，每次先讲清道理，再教会方法，扫除障碍，然后把大量的实际工作交给婷儿自己去完成，所以父母投入的时间总量比一般的家长少，可是婷儿受到的锻炼却比一般的孩子多得多。

几年之后，婷儿申请美国大学时，《哈佛大学招生指南》上的一句话又勾起了她当年考初中的回忆。那《指南》上说：“哈佛送给学生这样的座右铭：当机会来临的时候，你已经准备好了。”

① ② ③
努力保持航向

的话

坚持理想的
过程

起。与人……
方面，要“闻过则喜”。父母的批评往往是他们人生经验的总结，能帮助我们少走许多弯路。用我们家的话来说，就是：“不要从猴子做起。”

共赢

成熟的婷儿讨厌恶性竞争，从不嫉妒他人。高三的时候，我们曾和李海蓓的父母合伙在学校对门租了一间房子，让她俩有更安静的环境复习功课。在她们当室友的大半年里，这两个势均力敌的竞争对手成了非常知心的朋友。李海蓓考上北大之后，在校刊《世纪风》上发表的《给远在US的挚友》中，写到不少动人的细节：

好朋友难得啊！

……我们一起探讨人生哲理，相互争论生命的意义。我们不愿落入平庸，我们渴望大鹏展翅。是你，让我逐渐摆脱长久以来的清高与孤傲……还记得我那次不经意地一抬头，正遇上你关注的目光，你说我在笑，你说你爱我的笑。至今，我仍不能忘记你那温暖的目光。它在我心中象征了多

但是跟其他两个同学谈的时间，却分别是
同学，一个谈了半小时，另一个谈了大约

综合素质会开)成一种

面谈的第一个印象，就是觉得我很特别，
在我接受面谈的那天，不论是在面谈过程
有把他的这个印象透露出半个字来。大概
贵吧？

气切，
一种
内功
会痛
射
生
来

平静的池塘里丢进了一颗小石子。荡漾的
很快就变得像以前一样了。

蹄地赶回青城山，白天在教官的口令声

就没那么容易了。或者是你不想玩了，让对方心生怨恨，轻者重者杀人毁容，这样的案例报刊上时有刊登，谁能保证自己的这种悲惨的方式告终呢？或者是你还想继续，别人却不想玩，玩儿也是很痛苦的。你曾在上学的路上看到过几个蓬头垢面“花疯子”，那都是因为恋爱游戏的对方考上了大学，自己失恋而疯的。关系号=个人100，不只你说了算！游戏的后面，还有这么多麻烦的后果，至少已经从理论上“游戏”不是好玩的。

学会“再坚持一下”，磨练意志力

出生的时候，我就决定要把她培养成一个成功的人。尽管我会在哪个领域里取得成功，但我十分清楚，通向成功的路只是：认准目标，坚持不懈。我很欣赏样板戏《沙家浜》里话：“胜利往往来自于再坚持一下的努力之中！”我希望当婷佳的时候，有足够坚强的意志促使她“坚持一下，再坚持一取得胜利。为此，当她只能趴在床上蠕动的时候，我就开始爬山吧。

刘亦婷的哈佛成功只是“坚持理想”的
阶段成功。人生还很长，现在她已在
美国结婚生子，带着她正确的价
值观，会是正确的人生

目录

人，中国的网商群中，
议可以把大家聚集起来，自己花钱跑到这个城市来分享、
我们网商的力量。

请大家记住，不管你做什么，要像刚才我们吕网商讲的
一直觉得我很富有，一个人最富有的时候是因为你有梦。
时候是一个月拿89块钱工资的时候，那个时候当老师一个
有梦想，再努力下个月可以凑足钱买一辆自行车了！那时
一样，现在买任何东西都没意思了，现在的梦想是越搞越
大了，我也在不断反思自己在干吗。

一是要有自己的理想，二是一定要坚持。这世界上
我举个例子，我跟卫哲在上海波特曼酒店吃饭，有一个服

开始做企业的时候我觉得要挣钱，大家为我挣钱，后来大家越来越多，挣钱我越来越累。后来，我发现加入的人挣了越来越多的钱，而我觉得的成长、人的培养是种莫大的乐趣，而因为这些人的成长，你的事业越来越开阔。”

意境合，才有意境

工作是没有意义的，是你赋予了它意义。同样是在唐人街上造房子，有人说我在堆砖头，有的人说外交部哪个窗户、哪个墙是我建的，特别工作的意义是自己给的。今天早上我还和同事讲，即使开一个馄饨店高兴，我就是不加味精，就是让客户爽。开面店的人去和盖茨比，你基本要虚脱掉。但在这个行业里，你发现其他人都死掉了，

... 又从里面找到乐趣。在座所有的创

能做什么，我想做什么事，这些想清楚之后我越来越积极。我感谢这个社会，感谢所有的客户，感谢所有的员工，感谢所有人的支持，只有这样做，我们才能越做越踏实，越做越好。

我觉得，我们除了感恩以外还要有敬畏。我们充满着敬畏，很多时候的成功不是我们的原因，我们不知道缘故，莫名其妙什么事情帮了我们走到今天，我们一次一次碰上了灾难，一次一次渡过，我们很努力吗？必，不是很努力就可以起来的，背后总有一股力量支持着我们。我们很幸运，明天还会幸运吗？中国做企业的人一开始是胆子大、机遇好，以后还认为是自己能干，自己有机会，但再试一次就失败了。

对阿里巴巴来讲，我们有敬畏之心，我不知道背后是什么东西，未来10年、20年没有那么顺利，我们愿意为这10年、20年怀着

第一讲 创业精神：为使命和梦想而奋斗

开始做企业的时候我觉得要挣钱，大家为我挣钱，后来大家越来越多，挣钱我越来越累。后来，我发现加入的人挣了越来越多的钱，而我觉得的成长、人的培养是种莫大的乐趣，而因为这些人的成长，你的事业越来越开阔。”

意境令，才有意义

工作是没有意义的，是你赋予了它意义。同样是在唐人街上造房子，有人说我在堆砖头，有的人说外交部哪个窗户、哪个墙是我建的，特别工作的意义是自己给的。今天早上我还和同事讲，即使开一个饭店高兴，我就是不加味精，就是让客户爽。开面店的人去和盖茨，你基本要虚脱掉。但在这个行业里，你发现其他人都死掉了，

在座所有的创

engineering = ① efficiency = ② doing an equivalent or better job

③ with {
less weight
less power
less time
less cost

工程师铸造的世纪

尼尔 A·阿姆斯特朗

一个世纪后，2000 年会被认为是人类历史上一个相当原始的时期。这是可以想象的。

of the National Academy of Engineering, has said that science is about what *is*, and engineering is about what can *be*. The Greek letter eta, in lower case, often shows up in engineering documents. Engineers pay a good bit of attention to improving eta because it is a symbol for efficiency - doing an equivalent or better job with less weight, less power, less time, less cost. The entire existence of engineers is dedicated to doing things better and more efficiently.



Neil Armstrong, former astronaut, commander for Apollo 11, the first man to walk on the moon, member of the National Academy of Engineering. This article is an edited version of his remarks delivered at the National Press Club, 22 February 2000.

and our nation's professional engineering societies. I am, and ever will be, a white-sock, set-protector, nerdy engineer - born under the second law of thermodynamics, steeped in the steam tables, in love with free-body diagrams, transformed by Laplace, and proud of compressible flow.

As an engineer, I take a substantial amount of pride in the accomplishments of my profession. Bill Wulf, president of the National Academy of Engineering, has said that engineering is about what *is*, and engineering is about what *can be*. The Greek letter eta, in lower case, often shows up in engineering documents. Engineers pay a good bit of attention to improving eta because it is a symbol for efficiency - doing an equivalent or better job with less weight, power, less time, less cost. The entire existence of engineers is dedicated to doing things better and more efficiently.

尼尔
雷宇
11月
月城
美国
士。
年2
全国
讲话

哈佛女孩刘亦婷

目录

刘亦婷的哈佛成功只是“坚持理想”的
阶段成功。人生还很长，现在她已在
美国结婚生子，带着她正确的价
值观，会是正确的人生

目录

价值观，会是正确的人生

① ② ③
努力保持航向

的话

坚持理想的
过程

2号央措
的句:)

你见,我若不见我
我就在那里
不增不减

你念,我若不念我
情就在那里
不来不去

你爱,我若不爱我,
爱就在那里,
不增不减

你跟,我若不跟你
我的手就在你手里
不舍不弃

来我的怀里

或者

但我在你心里

默然相爱

寂静欢喜

不来还是不来
都在那里
恒地站在
那里等待
更纯净的心念
一丝尘埃
宏峰是我的名号
天地的明镜台
救英雄涅槃
无极的冰雪将你覆盖
相
三昧而不息
然的峰巅
无相的如来
怀
果采摘

阿尔卑斯山脉
定的心性
膜拜

30日晚瑞士

不能仓促、草率，不妨像徐静蕾那样，看淡一些，随缘一些。

蕾丝心语：

女人要学会正确处理感情和婚姻的关系。爱情注注充满了浪漫、温馨，婚姻则是两个人一辈子的相守，意味着彼此更多的付出和责任。多关注感情，因为只有把握好了每一份情感，女人才能找到那个真正能与自己步入婚姻殿堂的男人；看淡婚姻，不要为了结婚而结婚，去寻找真真正正属于自己的幸福。

爱情观：为爱付出最幸福

“爱我就要给我”这是时下很流行的一句话，也代表了一部分女人。她们看重的是对方的给予，无论是物质上的还是精神上的；

女人不是一个贬义词，
你就走自己的路，让别人去说吧！

爱情至上，婚姻随缘

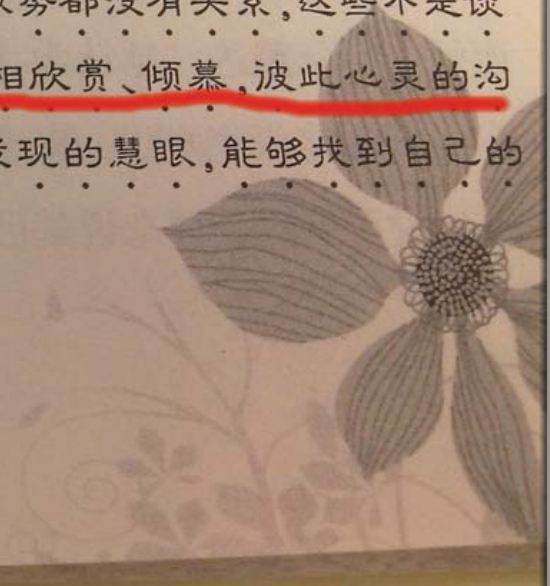
女人而言，是非常重要的两个人生

...永远对你付出,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!

蔷薇心语:

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。



张杰, 交大报纸, 假期里干些什么:

- ① 写一份总结, 记忆会随时间而逝去, 文字会留下记忆, 变成未来的一种美好, 假期匆忙心切的片刻点滴, 不必花太多功夫和时间, 写下来, 也很有意义。
- ② 做一顿饭菜, 给父母。包含一顿饭的全过程, 包括买菜、洗菜、切菜、做菜、焖饭, 不仅为了一份感恩和饮水思源, 而且是一场生活的练习, 很好玩的, 看看自己的第一顿饭有多傻、多萌、多难吃。
- ③ 读一本书, 学一样新技能, 当一次早八晚十的学霸, 尝一尝无私的给予爱的滋味!

2014-08-14

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、癖好等肉体或精神的欲望，甚至把它推广到贪婪和野心方面。为清晰明确起见，我的方法是多设立名目，少包括一点含义，而不要少设立名目，多包含意思。我把自己当时认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解释，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：

1. 节制：食不可过饱，饮不得过量。
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，说话要依据真实情况。
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，除非为了健康或后代的需要。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。



第25章 方法

美德是人生的代码和表

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好。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，这是因为某些德行养成之后，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，只有这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。在获得了这一美德以后，再培养缄默就会很容易了。并且，我的愿望是在培养美德的同时增进知识。我们在谈话中之所以能够增进知识，靠的是每天的努力，因此

2014-08-16

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、癖好等肉体或精神的欲望，甚至把它推广到贪婪和野心方面。为清晰明确起见，我的方法是多设立名目，少包括一点含义，而不要少设立名目，多包含意思。我把自己当时认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解释，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：

1. 节制：食不可过饱，饮不得过量。
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，说话要依据真实情况。
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，除非为了健康或后代的需要。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好。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，这是因为某些德行养成之后，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，只有这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。在获得了这一美德以后，再培养缄默就会很容易了。并且，在培养其他美德时，同时培养其他美德。我们在谈话中之所以能够增进知识，靠的是耳朵而非舌头，因此

2014-08-16

力求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，我设想出了以下方法用于检验：

表格格式：

节制							
食不过饱,饮不过量							
	一	二	三	四	五	六	七
节制							
缄默	*	*		*		*	
秩序	**	*	*		*	*	*
决心			*			*	
节俭		*			*		
勤勉			*				
真诚							
正义							
中庸							
清洁							
镇静							
贞节							
谦逊							

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，就在相应的格子中打上小黑点。

我决心照此顺序对每一种美德进行为期的一星期的练习。第一，我特别注意避免发生任何违反“节制”的行为，而对另外的美德只作一般的注意。

2014-08-16



2014-11-13 23:53:48

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，会它千倾澄碧。

魂飛萬里盼歸來，此山此水此地。
百姓誰不愛好官？把淚焦桐成雨。
生也沙丘，死也沙丘，父老生死系。
暮雪朝霜，毋改英雄意氣！
依然月明如昔，思君夜夜，
肝胆長如洗。路漫漫其修遠矣，
兩袖清風來去。為官一任，
造福一方，遂了平生意。綠我
涓滴，會它千傾澄碧。

习近平念奴娇追思焦裕禄



宋

周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 | 周六 | 周日

上午

下午

晚上

文楼
复印的
书架上的
好书

王宇林
文特研
发动机
科技网

丁老师
AKAS
RF
Senior
高发

程玉
杨, 韩

陈宇的
米健超

半导体
技术
公司
书, 资料

① 下班时间
② 看 305B
③ 晚上的
回家
④ 晚上的
吃饭

2014年12月验收
交付物清单

① 薄膜温度传感器稳定性试验研究报告, 包括:

程王 参数 { 温度系和稳定性
重复稳定性
高低温循环耐久性

张 镀膜工艺参数之影响 { 基片温度
沉积功率
本底真空度
溅射气体的工作气压
热处理工艺等参数对重复稳定性之影响

程 退火后处理技术

② 薄膜温度传感器关键件表面集成制造研究报告, 包括:

张 叶片表面之预处理技术 程张 叶片与器件缓冲层技术
汪 叶片图形转移技术 程汪 叶片表面薄膜沉积技术

③ 薄膜热电偶传感器小批量样品. 包括:

张斌 程 样品+直线
SEM.
测试号设备
形成方法

梦在前方，路在脚下，我在路上；
有方向，在路上；（王菲言）

I

长风破浪会有时

找到自己学科的弱点做切入点，努力走出去看世界，给理想一个机会。。。

祝你成功

2014-12-17 11:41:38

大学开设宗教、修行课
以助推大学生心灵提升

宗教、修行对于引导我们的正确的人生观、价值观
对将来建立一个完美的人生观、价值观
有着非常深远和积极的意义

我们的高等教育制度，除了知识、职能...之外，
应该...

2014-12-18 20:59:00

...作用 and 气体的可...
...能够指出那些, 假如...
...的分析方法若与物理...
...易于接近设计要求。

...细节方面存在着多...
...自公开文献。在大...
...数据。一般, 这些

...难想象, 不久它...
...形状非常复杂,

...大于 0.5 左...
...的温度以及

许多研究人员用来整理缝隙气膜冷却关系的方法是建立一个热量逸入 (heat entrainment) 模型。此模型示于图 19.2.12 中。在空气不断地逸入气膜层内。在此处阐述的这种最简单的模型中, 在未采用气膜冷却的附面层中一样发展。另外, 还假设附面层中的其值相当于逸入的空气和气膜冷却空气二者的混合平均温度。在常使用七分之一次方的速度分布规律^①。在模型的各种不同的

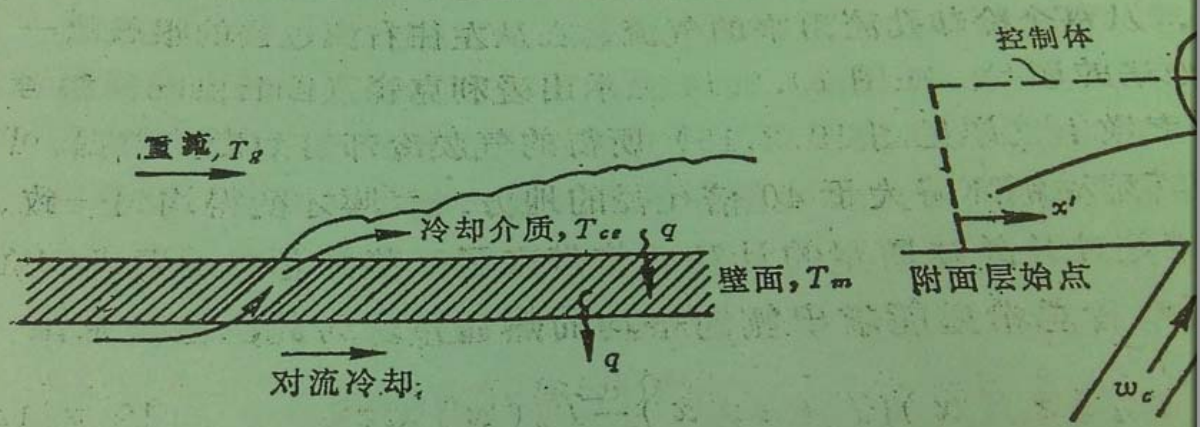


图19.2.11 气膜冷却

图19

① 原文误写为 "Aseventh power velocity profile"。——译者

司的钛基复合材料将逐渐扩展到军民用发动机的中高压压气机叶环、低压涡轮、高压涡轮、燃烧室机匣、传动轴等部件。

扩展陶瓷基复合材料在热端部件的应用

GE发展CMC技术已超过15年，包括CMC燃烧室火焰筒和低压涡轮叶片等发动机验证机项目。虽然GE公司采用CMC技术的民用发动机尚未问世，但是GE公司已经于2003年首次在7FA工业燃气轮机的涡轮隔热层上采用CMC来取代镍基合金，能够避免燃气轮机在极高温度下从压气机抽取“宝贵”的高压冷却空气对镍基隔热层进行冷却。过去10年，工业燃气轮机的无冷却CMC隔热层已经经过了14000h的运转。

框架，在用了SiC致连接制力杆。材料研究投入多，的研究材料的出研究。定性复寸，不，降制造成高性

金属材料，也...
可缺少的重要影响现代...
一个重要循环参...
...16上代替...
...合金韧性提高...
...力腐蚀强度高出25%，被美国...
《研究与发展》杂志评为1998年的百项先...
...用公...

GE的复合材料发展

GE's Composites Research S

大涵道比涡扇发动机在民用航空动力市场仍然占据绝对优势，GE公司始终坚持发展树脂基复合材料(OMC)，并将其应用于风扇低压系统，不断推进金属基复合材料(MMC)在中高温部件的应用，加速陶瓷基复合材料(CMC)在发动机热端部件的应用，确保GE公司的军民航空发动机产品始终保持高性能，并具备长期的技术先进性和市场竞争力。




钱学森身为科学家，为什么还要收听“科学知识”节目呢？因为专家只是在他的专业范围内是“行家里手”，专业以外的知识，需要从科普作品中汲取。钱学森学识高深，他仍天天听“科学知识”节目，说明他深知专家也需要科普的道理。

钱学森向来主张科学家不能太“专”。他从美国回国之后，当时就感到：

清华、交大不像原来了，专业分得很细，培养出来的都是“专家”。要知道在美国“专家”是个贬义词，如果他们说到谁是“专家”，意思就是说他就懂那么一点点，而且有点死心眼。

1985年，中央人民广播电台及中国科协主席的钱学森



“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：

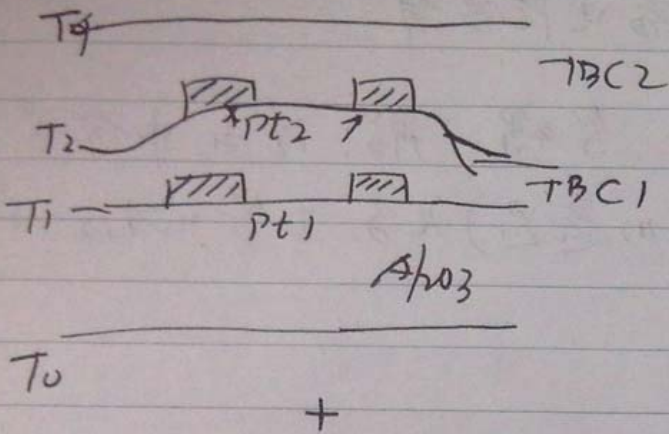
科学普及工作很重要。它关系到科技后备军的成长和广大官兵科技水平的提高。

“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误，引入迷途，常常要走回头路。因为这个工作是最紧张的，需要集中全部思考力，所以最好不要为了查资料而打断思考过程，最好把全部有关资料记在脑中。当然，也可能在艰苦工作之后，发现资料不够完全，缺少某一方面的数据。那么为了解决问题，我们就暂时把理论工作停下来，把力量转移到实验工作上去，或现场观察上去，收集必需的数据资料。所以一个困难的研究课题，往往要理论和实验交错好几次，才能找出解决的途径。”

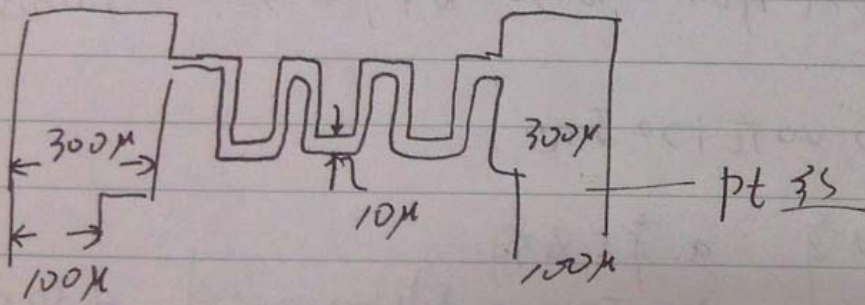
“把问题认识清楚以后，下一步就是建立模型。模型是什么呢？模型就是通过我们对问题现象的了解，利用我们考究得来的机理，吸收一切主要因素，略去一切不主要因素所制造出来的‘一幅图画’，一个思想上的结构物。这是一个模型，不是现象本身。因为这是根据我们的认识，把现象简单化了的東西；它只是形象化了的自然现象。模型的选择也因此与现象的内容有密切关系。同是一个对象，在一个问题中，我们着重了它本质的一方面，制造出一个模型。在另一个问题中，因为我们着重了它本质的另一方面，也可以制造出另一个完全不同的模型。这两个不同的模型，看来是矛盾的，但这个矛盾通过现象的全面性质而统一起来。”

1978年在全国力学规划会议上，钱学森先生认为，进入20世纪70年代，其特点是要将近代计算

③ 双热障层的模拟, 以例号 TBC 隔温效果



例号 T1, T2, T3, T4
 $\Delta T_1 - T_2$
 号 TBC 之温差



2015-01-08 10:37:53

Peony brand

NOTE BOOK

MADE IN THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA



中國
人民
出版社
生社
白蘭花牌

2015-02-13 16:03:26

Index

CHAPTER

PAGE

贈給程加同學。

祝你在新的學校里
身體好。學習好。工作好。

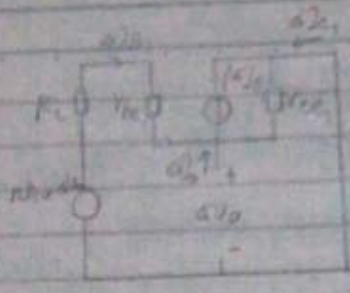
你的同學：

俞一穎。 馮玉珍

一九八〇年八月二十一日。

2015-02-13 16:03:34

$$S_r = \frac{R_B + r_{be2}}{\beta_1 \beta_2 n R_{ce1}} \cdot \frac{V_2}{V_0}$$



2. 输出电阻 r_o 动态电阻

$$r_o = - \left. \frac{\Delta V_o}{\Delta I_o} \right|_{\Delta v_i = 0, \Delta I_i = 0}$$

$$\Delta I_o = - (\Delta I_{B1} + \Delta I_{C1}) = - \beta_1 \Delta I_{B1}$$

$$\Delta I_{B1} = - \frac{\beta_1 n |A_v| \Delta V_o}{R_C + r_{ce1}}$$

$$r_o = \frac{R_B + r_{be2}}{n \beta_1 \beta_2}$$

3. 温度系数 K_T

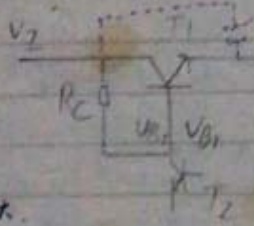
$$K_T = \left. \frac{\Delta V_o}{\Delta T} \right|_{\Delta v_i = 0, \Delta I_i = 0} \text{ } ^\circ\text{C}^{-1}$$

4. 纹波电压 V_r

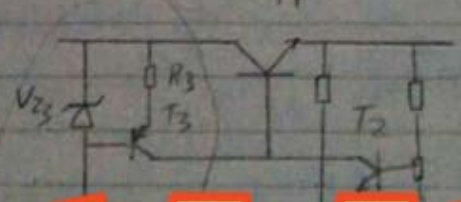
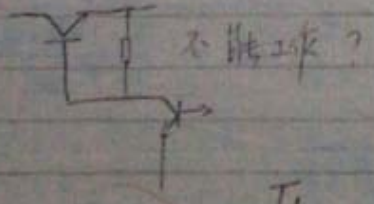
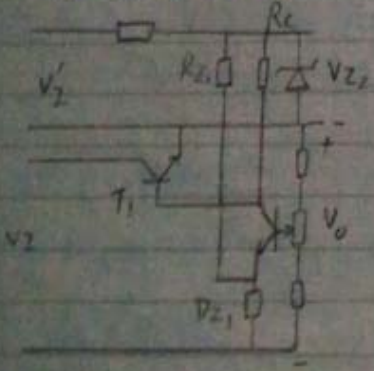
7.3.6. 提高串联型晶体管稳压电源性能的措施

一 提高电压稳定性

① V_B 由 V_1 控制 ② 要求 R_C 大 T_2 放大倍数大 但 V_{CE1} 也 T_1 P_{om} 大



1. 利用辅助电源



习题 P2-8

P22-26

习题 P-24

02-14 15:51:08





2015-02-18 13:46:58

夫良机。

...机会千万不要坐

归纳“一个人的养生”有四个阶段，它的要点与秘诀如下：

幼儿养性期——0~3岁——优良性格的确立

童蒙养正期——5~12岁——正确习惯的养成

少年养志期——13岁到成年期——理想抱负的鼓舞

成年养德期——成年之后——真实生命的开展

本书仅就“幼儿”及“童蒙”两个阶段来讨论：

0~3岁是人生的黄金时段，他的身心洁净如白纸，可塑性

施教

树人如树木

四养原则

养性（幼儿）

——如种入土，孕育苗芽

养正（童蒙）

——如木辅正，幼枝直上

养志（少年）

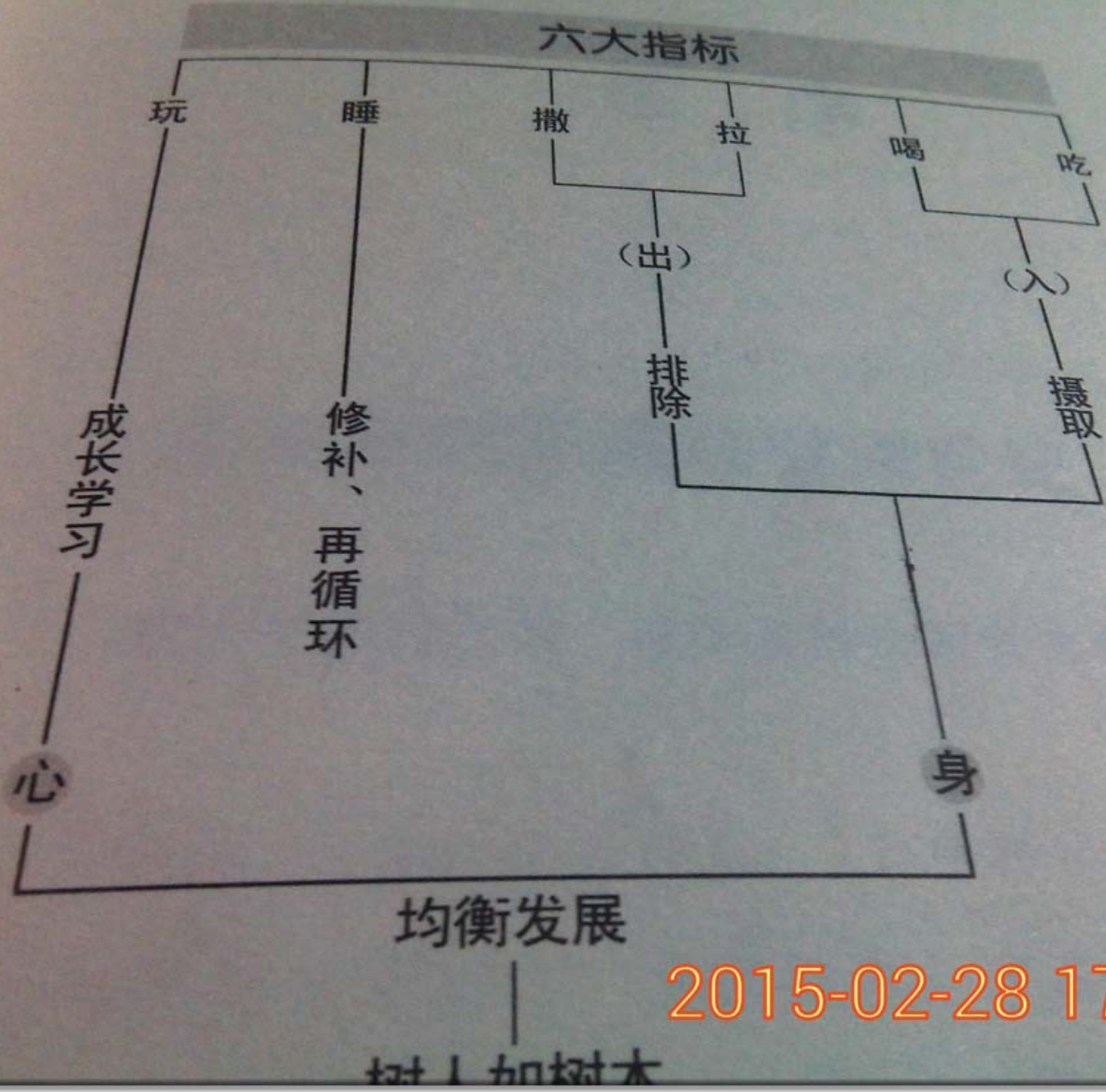
——如树苗壮，气宇恢弘

养德（成年）

——如果累累，德荫天地

2015-02-28 17:45:15

健康快乐儿童的六大指标



2015-02-28 17:46:24

北大校训：爱国进步，民主科学

清华校训：自强不息，厚德载物

交大校训：饮水思源，思源致远

NASA的三个理想：

① 宇宙深处有什么？

② 我们怎样才能到那儿？

③ 在这个探索中怎样让我们的生活更美好？

8. 还是那句话，坚持，你得相信，把明天的结果表在一边

— 2014年11月25日

9. 还是那句话，你现在的水平比我在同样的年龄时好很多，加点努力！也不难，完成作业就行

— 2014年11月25日

2015-03-10 10:32:40

2015-03-06 16:54:45

发明创造的根本目的，在于利用自然力 } 满足人类的需要
用智慧掌控物质世界

~ Nicola Tesla ~

① 此诗作者为 Emma Lazarus, 美国女作家, 原诗如下:
“Keep ancient lands, your storied pomp!” cried she,
With silent lips. “Give me your tired, your poor,
Your huddled masses yearning to breathe free,
The wretched refuse of your teeming shore.
Send these, the homeless, tempest-tost to me.
I lift my lamp beside the golden door!”

① 此诗作者为 Emma Lazarus, 美国女作家, 原诗如下:
“Keep ancient lands, your storied pomp!” cried she,
With silent lips. “Give me your tired, your poor,
Your huddled masses yearning to breathe free,
The wretched refuse of your teeming shore.
Send these, the homeless, tempest-tost to me.
I lift my lamp beside the golden door!”

2015-03-11 13:49:49

以下的诗句：
“保存你的古老的土地，保存你的传奇性的
灵华！”

她无声地呐喊，

“给我：你的疲劳、贫穷、畏惧的人民，
他们要呼吸自由的气息。

把那些失去家园、久经风暴的送过来吧，
我举起我的灯光，

静候在这黄金门旁！”①

以下的诗句：
“保存你的古老的土地，保存你的传奇性的
灵华！”

她无声地呐喊，

“给我：你的疲劳、贫穷、畏惧的人民，
他们要呼吸自由的气息。

把那些失去家园、久经风暴的送过来吧，
我举起我的灯光，

静候在这黄金门旁！”^①

2015-03-11 13:50:08

个小时中，她似乎看到了三沈德，如同电影中哈姆雷特看见了父亲的鬼魂……

现在，她一个人漫游在夜晚的黄原街头，细细思索着孙少平这个人和他的道路。她从他的谈吐中，知道这已经是一个对生活有了独特理解的人。

是的，他在我们的时代属于这样的青年：有文化，但没有幸运地进入大学或参加工作，因此似乎没有充分的条件直接参与到目前社会发展的主潮之中。而另一方面，他们又不甘心把自己局限在狭小的生活天地里。因此，他们往往带着一种悲壮的激情，在一条最为艰难的道路上进行人生的搏斗。他们顾不得高谈阔论或愤世嫉俗地忧患人类的命运。他们首先得改变自己的生存条件，同时也不放弃最主要的精神追求；他们

个小时中，她似乎感到有一种恍惚，如同电影中哈姆雷特看见了父亲的鬼魂……

现在，她一个人漫游在夜晚的黄原街头，细细思索着孙少平这个人和他的道路。她从他的谈吐中，知道这已经是一个对生活有了独特理解的人。

是的，他在我们的时代属于这样的青年：有文化，但没有幸运地进入大学或参加工作，因此似乎没有充分的条件直接参与到目前社会发展的主潮之中。而另一方面，他们又不甘心把自己局限在狭小的生活天地里。因此，他们往往带着一种悲壮的激情，在一条最为艰难的道路上进行人生的搏斗。他们顾不得高谈阔论或愤世嫉俗地忧患人类的命运。他们首先得改变自己的生存条件，同时也不放弃最主要的精神追求；他们

2015-03-11 19:16:14

寄给金波哥转他的。

二哥不久前在信中写给她的一段话，使她的心情久久不能平静。那信是这样写的——

……亲爱的妹妹，关于你，说心里话，是出乎我意料的。因为我原来对你不抱什么大的希望。我想你一生能有个温暖的^的家庭，生儿育女，有吃有穿，不要像姐姐那样^的恹惶和屈辱就行了。现在我越来越看出，实际上你的天资比我和大哥都高。你一定能考上大学的！而且我从你的来信中，看出你已经对人生在较高的层次上有了觉悟。这使我非常激动！我感到，人的一生总应有个觉悟时期（当然也有人终生不悟）。但这个觉悟时期的早晚，对我们的一生将起决定性的作用。实际上就是说我们应该做什么人，选择什么样的人道路。

我们出身于贫困的农民家庭——永远不要鄙薄我们的出身，它给我们带来的好处将一生受用不尽；但我们一定又要从我们出身的局限中解脱出来，从意识上彻底背叛农民的狭隘性，追求更高的生活意义。

要知道，对于我们这样出身农民家庭的人来说，要做到这一点是多么不容易啊！

首先要自强自立，勇敢地面对我们不熟悉的世界。不要怕苦难！如果能深刻理解苦难，苦难就会给人带来崇高感。亲爱的妹妹，我多么希望你的一生充满欢乐。可是，如果生活需要

寄给金波哥转他的。

二哥不久前在信中写给她的一段话，使她的心情久久不能平静。那信是这样写的——

……亲爱的妹妹，关于你，说心里话，是出乎我意料的。因为我原来对你不抱什么大的希望。我想你一生能有个温暖的家庭，生儿育女，有吃有穿，不要像姐姐那样恹惶和屈辱就行了。现在我越来越看出，实际上你的天资比我和大哥都高。你一定能考上大学的！而且我从你的来信中，看出你已经对人生在较高的层次上有了觉悟。这使我非常激动！我感到，人的一生总应有个觉悟时期（当然也有人终生不悟）。但这个觉悟时期的早晚，对我们的一生将起决定性的作用。实际上就是说我们应该做什么人，选择什么样的人生道路。

我们出身于贫困的农民家庭——永远不要鄙薄我们的出身，它给我们带来的好处将一生受用不尽；但我们一定又要从我们出身的局限中解脱出来，从意识上彻底背叛农民的狭隘性，追求更高的生活意义。

要知道，对于我们这样出身农民家庭的人来说，要做到这一点是多么不容易啊！

首先要自强自立，勇敢地面对我们不熟悉的世界。不要怕苦难！如果能深刻理解苦难，苦难就会给人带来崇高感。亲爱的妹妹，我多么希望你的一生充满欢乐。可是，如果生活需要

2015-03-11 19:17:02

你忍受痛苦，你一定要咬紧牙关坚持下去。有位了不起的人说过：痛苦难道是白忍受的吗？它应该使我们伟大！

另外，我不知在什么地方看过一则消息，对我们很有启发：有位美国总统的女儿为了不让父亲供养她上学，自己便利用课余时间到饭馆里为人家洗碟子赚钱……妹妹，二哥这样说，不是逼着让你也去自己谋生！相信我每月的十块钱一定准时寄给你！真想和你在一块好好谈谈……有时间就来信，并希望能把字写大些，不妨出出格嘛……

这封信引起了她强烈的震动。她在心里慢慢揣摩二哥的这些话。她内心非常激动，似乎多少年一直堵在眼前的一片朦胧的云雾，突然被阳光撕开并被大风吹散，使她看见了生活无比广阔的地平线。真的，她现在对二哥产生了一种崇拜的感情——就像她小时候崇拜大哥一样！

可是实际上，她对大哥的尊敬一点也没少。她现在只是认识到，大哥和二哥不一样。

她明白，大哥因为文化程度低，从小又压上了生活的重担，只能和大多数农民一样为最实际的生活问题而操劳——她深知大哥受过什么样的苦啊！一想起大哥，她眼圈就发热……

现在，大哥终于办起了砖厂，不要再像过去那样穷困。为此，她心里也为大哥而感到骄傲。她希望大哥发达起来——正是因为大哥的光景翻了起来，村里人现在才不再小看他们一家人。同时，也正是家庭出现了这种新背景，才使她自己心里踏实了许多，觉得在同学们面前不很自卑了……

但兰香又清楚地知道，大哥和他们不再是严格意义上的一家人。一旦分开家，大的方面只能是各顾各的光景。

你忍受痛苦，你一定要咬紧牙关坚持下去。有位了不起的人说过：痛苦难道是白忍受的吗？它应该使我们伟大！

另外，我不知在什么地方看过一则消息，对我们很有启发：有位美国总统的女儿为了不让父亲供养她上学，自己便利用课余时间到饭馆里为人家洗碟子赚钱……妹妹，二哥这样说，不是逼着让你也去自己谋生！相信我每月的十块钱一定准时寄给你！真想和你在一块好好谈谈……有时间就来信，并希望能把字写大些，不妨出出格嘛……

这封信引起了她强烈的震动。她在心里慢慢揣摩二哥的这些话。她内心非常激动，似乎多少年一直堵在眼前的一片朦胧的云雾，突然被阳光撕开并被大风吹散，使她看见了生活无比广阔的地平线。真的，她现在对二哥产生了一种崇拜的感情——就像她小时候崇拜大哥一样！

可是实际上，她对大哥的尊敬一点也没少。她现在只是认识到，大哥和二哥不一样。

她明白，大哥因为文化程度低，从小又压上了生活的重担，只能和大多数农民一样为最实际的生活问题而操劳——她深知大哥受过什么样的苦啊！一想起大哥，她眼圈就发热……

现在，大哥终于办起了砖厂，不要再像过去那样穷困。为此，她心里也为大哥而感到骄傲。她希望大哥发达起来——正是因为大哥的光景翻了起来，村里人现在才不再小看他们一家人。同时，也正是家庭出现了这种新背景，才使她自己心里踏实了许多，觉得在同学们面前不很自卑了……

但兰香又清楚地知道，大哥和他们不再是严格意义上的一家人。一旦分开家，大的方面只能是各顾各的兄弟。

2015-03-11 19:17:09

既不鄙视普通人的世俗生活，但又竭力使自己对生活的认识达到更深的层次……

在田晓霞的眼里，孙少平一下子变成了一个她十分钦佩的人物。过去，都是她“教导”他，现在，他倒给她带来了许多对生活新鲜的想法和理解。尽管生活逼迫他走了这样一条艰苦的道路，但这却是很不平的。她马上为在自己的生活中有这样一个朋友而感到骄傲。她想她要力帮助他。毫无疑问，生活不会使她也走和他相同的道路——她不可脱离她的世界。但她完全理解孙少平的所作所为。她兴奋的是，孙少平为她的生活环境树立了一个“对应物”。

既不鄙视普通人的世俗生活，但又竭力使自己对生活的认识达到更深的层次……

在田晓霞的眼里，孙少平一下子变成了一个她十分钦佩的人物。过去，都是她“教导”他，现在，他倒给她带来了许多对生活新鲜的想法和理解。尽管生活逼迫他走了这样一条艰苦的道路，但这却是很不平的。她马上为在自己的生活中有这样一个朋友而感到骄傲。她想她要帮助他。毫无疑问，生活不会使她也走和他相同的道路。她不可能高她的世界。但她完全理解孙少平的所作所为。她兴奋的是，孙少平为她的生活环境树立了一个“对应物”。

2015-03-11 20:39:44

東方欲曉

莫道君行早

一萬里長城人未老

風景自也獨好

毛 = 東致 熊 =

2015年羊年大吉

吉祥

吉林大学出版社 1990

试读页 预约请求

馆藏信息

详细信息

引证情况

手机二维码

评论/标签

其他信息

虚拟书架

英语速读

连先; 李晓棣

中国科学院研究生教学丛书 主编李佩, 研究生英语系列教材

科学出版社 2001-2005

试读页 预约请求

馆藏信息

详细信息

引证情况

手机二维码

评论/标签

其他信息

虚拟书架

主馆图书

位置

主馆图书 D区2楼语言借阅区中文图书

馆藏地: 主馆图书 D区2楼语言借阅区中文图书

索书号: H319.4/H10 V.2

状态: 在架上

条码: 32592988

资料类型: 图书

资料状态: 休闲外借

复本数量: 4

页数: 15

主馆图书 D区2楼语言借阅区中文图书

包玉刚图书馆图书

索书号

H319.4/H10 V.2

单册

休闲

H319.4/H10 V.3

休闲

长江流经省区：青藏川云，渝鄂湘，赣皖苏沪（记忆口诀：这描述的是学生的理想生活，每天吃青藏川云这道菜，鱼饿了吃就香，看完书再呼呼睡大觉！）

练习六：

《中国行政区图》中的形象记忆

要记住我国的三十四个省级行政单位的轮廓及位置，确实很困难。如果能用形象记忆，会减少这方面的困难。仔细观察中国政区图不难发现各省市政区的轮廓，与日常生活中的一些实物很相似。如：黑龙江省像只天鹅，内蒙古自治区像展翅飞翔的老鹰，吉林省大致呈三角形，辽宁省像个大逗号，山东省像攥起右手伸开拇指的拳头，江西省像平行四边形，福建省像相思鸟，安徽省像张兔子皮，台湾省似纺锤，海南省似菠萝，广东省似象头，广西似树叶，青海省像兔子，西藏像蹬山鞋，新疆像朝西的牛头，甘肃像哑铃，陕西像跪俑，云南省像开屏的孔雀，湖北省像警察的大盖帽，湖南江西像一对亲密无间的伴侣……形象记忆不仅使用呆板的政区轮廓图变的生动有趣，乐于记忆，还能使你不断有新发现。

练习七：

地质年代划分

长江流经省区：青藏川云，渝鄂湘，赣皖苏沪（记忆口诀：这描述的是学生的理想生活，每天吃青藏川云这道菜，鱼饿了吃就香，看完书再呼呼睡大觉！）

练习六：

《中国行政区图》中的形象记忆

要记住我国的三十四个省、自治区、直辖市的轮廓及位置，确实很困难。如果能用形象记忆，会减少这方面的困难。仔细观察中国政区图不难发现各省市的轮廓，与日常生活中的一些实物很相似。如：黑龙江省像只天鹅，内蒙古自治区像展翅飞翔的老鹰，吉林省大致呈三角形，辽宁省像个大逗号，山东省像攥起右手伸开拇指的拳头，江西省像平行四边形，福建省像相思鸟，安徽省像张兔子皮，台湾省似纺锤，海南省似菠萝，广东省似象头，广西似树叶，青海省像兔子，西藏像登山鞋，新疆像朝西的牛头，甘肃像哑铃，陕西像跪俑，云南省像开屏的孔雀，湖北省像警察的大盖帽，湖南江西像一对亲密无间的伴侣……形象记忆不仅使用呆板的政区轮廓图变的生动有趣，乐于记忆，还能使你不断有新发现。

2015-03-15 14:06:58

地质年代划分

长江流经省区：青藏川云，渝鄂湘，赣皖苏沪（记忆口诀：这描述的是学生的理想生活，每天吃青藏川云这道菜，鱼饿了吃就香，看完书再呼呼睡大觉！）

练习六：

《中国行政区图》中的形象记忆

要记住我国的三十四个省级行政单位的轮廓及位置，确实很困难。如果能用形象记忆，会减少这方面的困难。仔细观察中国政区图不难发现各省市政区的轮廓，与日常生活中的一些实物很相似。如：黑龙江省像只天鹅，内蒙古自治区像展翅飞翔的老鹰，吉林省大致呈三角形，辽宁省像个大逗号，山东省像攥起右手伸开拇指的拳头，江西省像平行四边形，福建省像相思鸟，安徽省像张兔子皮，台湾省似纺锤，海南省似菠萝，广东省似象头，广西似树叶，青海省像兔子，西藏像蹬山鞋，新疆像朝西的牛头，甘肃像哑铃，陕西像跪俑，云南省像开屏的孔雀，湖北省像警察的大盖帽，湖南江西像一对亲密无间的伴侣……形象记忆不仅使用呆板的政区轮廓图变的生动有趣，乐于记忆，还能使你不断有新发现。

练习七：

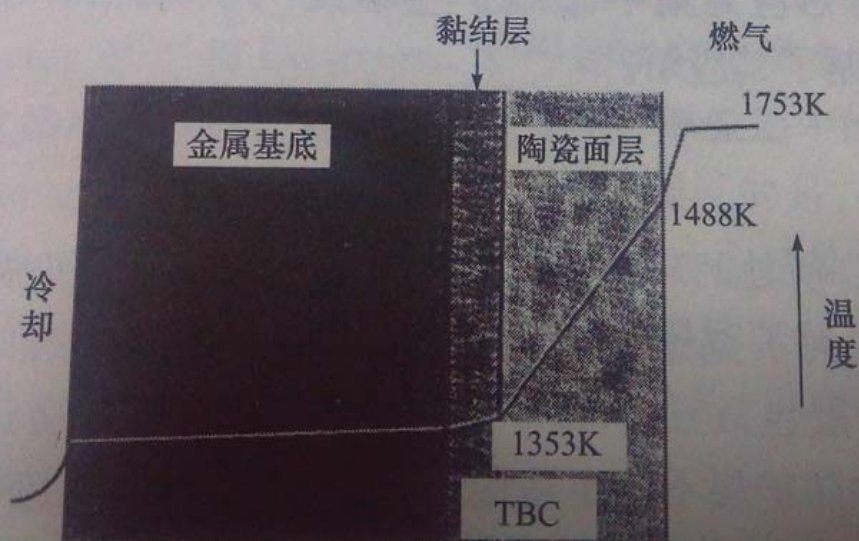
地质年代划分

们也而安 TBC 的保护。

1.2.3 热障涂层模型

1. 双层模型

如图 1-11 所示,经典的 TBC 包括一个金属黏结层(bond coat)和一个陶瓷面层(top ceramic coat)。表面陶瓷层大约 $300\mu\text{m}$ 厚,通常用 EB-PVD 或大气等离子喷涂法制备(atmospheric plasma spray, APS)。黏结层是一个厚度在 $100\sim 150\mu\text{m}$ 间的 MCrAlY($M = \text{Ni}, \text{Co}$)或 PtAl 合金,通常用真空等离子喷涂法(vacuum plasma spray, VPS)制备。涂层厚度受使用寿命和质量的限制,厚涂层容易脱落而



ray, VPS) 制备。涂层厚度受使用寿命和质量的限制, 厚涂层

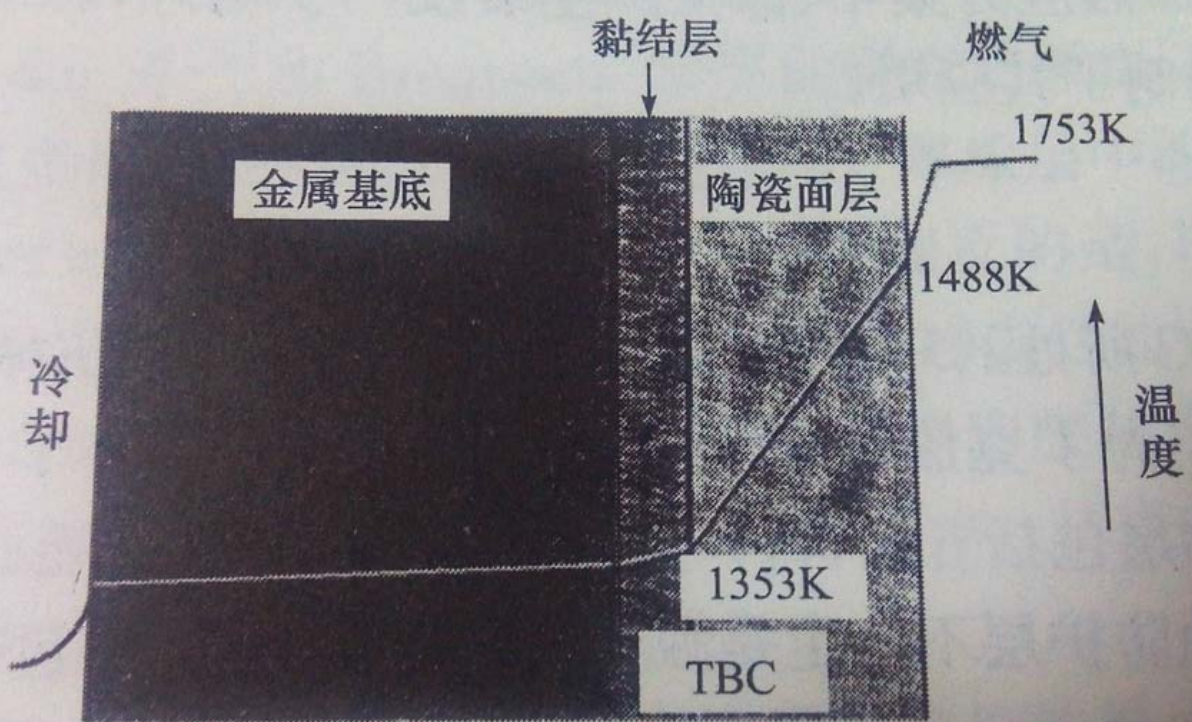


图 1-11 热障涂层原理





集土创客

创意制作实验室

Creative Making Laboratory

上海交通大学图书馆
Shanghai Jiao Tong University Library



集土创客

视频编辑实验室

Vidio Editing Laboratory

上海交通大学图书馆
Shanghai Jiao Tong University Library



集土创客

现代网络实验室

Modern Network Laboratory

2015-03-16 11:24:23

上海交通大学图书馆
Shanghai Jiao Tong University Library

星期 = 腊月 29

No.

Date 2015 2 17

① 早九点才起 然后刷牙洗脸 然后上网 未太迟

② 试做题, 不太迟

你有那么多人, 你有那么一块大地方, 资源那么丰富, 又听说搞了社会主义, 据说是有优越性, 结果你搞了五六十年来, 还未能超过美国, 你像个什么样子呢? ... 如果不是这样, 我们中华民族就对不起全世界各民族, 我们对人类的贡献就不大。

毛=东, 1956年

人体 使用手册

吴清忠 著

→ 揭开办公室
高危群体的病症真相

修订版

全亚洲累计
销售突破
200万册

附赠DVD讲解版

• 天池

• 步廊

• 日月

• 关门 • 腹哀

• 水道



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

THE USER'S
MANUAL
FOR HUMAN BODY

高压时代，送给员工的最贴心礼物
连续5年，公司团购图书全国冠军！
一本靠口碑与实效畅销7年的身体使用经典

 新东方
NEW ORIENTAL

乱序版

六级词汇

词根+联想

— 记忆法 —



俞敏洪·编著

 群言出版社
Qunyan Press

黄昆 1947年4月1日给杨振宁的信

平和

振宁：

……我对你所形容的感觉和 disillusionment 却完全不觉得隔膜。你的烦恼不正是我的烦恼，因为我们“处境”不同，可是我知道如果我在你地位，感想大概差不多，几乎无疑的，disillusion 要更深一点。凡是我能达到的，没有不是立刻失去其意味，变得平淡之极。一来这是人之本性，二来在我们中国落后情形中，有梦想的人自然把精力都放在“向上”而忘记了人生的路本应该是平的。在翻着眼睛向上看造成我们人格的阶段中，我们也未能培养成欣赏这世界所能给予的 calmer 的享受，这更使得没有 excitement 的生命索然无味。物理对我大概将永远是敲得半开半闭的门，不得登堂入室，总剩个挣扎之地。不能说它平淡无奇，也就不觉得其意味之“flat”。

最和你感想相同的是，我也发现做研究多多一半的时间是做 Routine。我在有一天似乎忽然觉悟，理论物理和实验物理原来如此之平行。以前总以为作实验的，自然许多时间都是安这样，装那样。但是理论物理则全倚绝顶聪明。那天才忽然体会作理论工作一样的得把大半时间用在 work out detail 上。许多思想还是靠在一面 work out detail 时慢慢 ripen 起来。因为我的要求比较 humble，这觉悟并未使我失望，反而让我感觉，虽然聪明人作研究的多，还因这缘故给比较平常的人留下一点作研究的余地。我的习惯是最不善于“下笔”。在没有相当系统的想法前，总不知如何动手才好。也许就是 organize 这些问题时，得到 challenge，等到需要作 detail 时，也因为回复了这 challenge，还有兴致。也许如我再高明些，就会以为问题分两套，一套是用已有方法，只要头脑清楚，方法运用纯熟就可以自然解决的和另外一套不可解的问题。前者是 routine，是 drudgery，后者是 frustration。你的感想也许和这相近。自然像我这样，已经养成习惯，觉得一切问题都只在 illustrate 物理原则，一切都更容易变得 trivial 了。

2015-03-23 06:28:25

和你相比,我也许应该惭愧,自从来此以后,对所谓“high-brow”的 general theories 几乎就没有沾手。不过,我并不算后悔,因为以我的能力,我循的路线大概更有实益。我把整个时间都用在作目前的研究,和别人讨论他们的问题,和看些零星和 solid 有关的 theories 和 data。物理好像由天上掉下了地,用高度和堂皇换得一点实在的感觉。和别人讨论有两家好处,一来我的自信心多少增加些。这里虽然是现在英国最兴盛的 theoretical school,我相信我还得算是年青人中优秀之一。只要一般所作的研究是值得去做的话,也该有我作研究的地位。二来和他们很仔细的讨论他们的问题,也真等于增加了自己的研究经验,似乎使我觉得回国后也不该走上绝路。这种趋向都是来得很自然:solid 的问题就是很琐碎,英国人的方法,性格都又着重 common sense,而逃避玄深,Mott 自己 Mathematical ability 虽极高,但最喜欢简单化的 model 和方法。提起 Group theory,虽有一 Junior staff member 开过一课,但是其泄气无比,他自己都弄不大清楚。我听课还是在昆明那份气概。上课时一来就失了头绪,下来又不理,所以还是一点没懂。前些时买了本 Einstein, Minkowsky, Lorentz collected paper on relativity。因为我早已决定,相对论不干我事,只偶然无聊时翻了 Einstein 的几篇看,真是简单清楚。General theory 只看了初期,用 special theory treat accelerated system 而 predict red shift 和 light ray bending 的那篇,也无玄虚之感。奇怪的是,以前好像在国内也试着看过,并没有觉得这么直截了当似的。前些天在 tea 时好多人提出一个关于 Fitz-contraction 的 paradox,虽然也吵了半天,结果由我解决。所以似乎,在说理这些时,思想也自动多少成熟一点。一般讲来,我也不无自危的感觉,因为我似乎只是藉最近得获的一点思想的 integrity 从以前基本知识中提用学问。基本知识增加很有限。这种基本上的停滞,和 conscious 的“向上”心冲突而使我觉得恐慌。

虽说我普遍的长进很有限,但是论作的研究由我内心审断更是不足道。我一共写了 $2\frac{1}{3}$ 篇文章。其中两篇至少在主题上,在上次给你信时就已经大半固定。可是不记得有没有说过。在合金中两种原子大小不同时, lattice 一定被曲扭。其中一篇就是用 elastic analogy 相当 arbitrary 的假设一个 simple distortion,以后 superpose 去 predict 对 X ray reflection

平和

得隔膜。你
如果我在你
凡是我能达
之本性,二
上”而忘记
的阶段中,
更使得没
开半闲的
不觉得其

做 Rou-
之平行。
论物理
间用在
ripen
感觉,
研究的
知如
要作
就
是
样,
易



远程课程提纲

交通大学
祝你成功

梦在前方，路在脚下，我在路上；
长风破浪会有时

2015-03-26 17:01:40

这次课程讲什么？

大学和世界

- ④ 视频：交大、清华、北大、美国清华、上海、世界
- ④ 大学：大学是……的第一块敲门砖；大学的目的是不光是
①学会得到面包 ②而且使得到的面包味道更好

④ 基本素质，“德”育，综合能力，内功

- 坚持、态度、习惯、思维方法、5W1H

④ 学习·考试·范例

- 学习的能力-准备好自己
- 考试的方略 - 如何考试
- 高考范例，他山之石
- 【英语】读写听说 精与粗·……

怎么进大学哩？

习惯1：
先大概走一遍

这次课程讲什么？

大学和世界

- ④ 视频：交大、清华、北大、美国清华、上海、世界
- ④ 大学：大学是……的第一块敲门砖；大学的目的是不光是
①学会得到面包 ②而且使得到的面包味道更好

④ 基本素质，“德”育，综合能力，内功

- 坚持、态度、习惯、思维方法、5W1H

怎么进大学哩？

④ 学习·考试·范例

- 学习的能力-准备好自己
- 考试的方略 - 如何考试
- 高考范例，他山之石
- 【英语】读写听说 精与粗·……

习惯1：
先大概走一遍

交大、清华、北大、美国清华、上海、世界

大学是……的第一块敲门砖；大学的目的是不光是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】** 想办法，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

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。
- 二是学习兴趣和动力的调动，学习的积极性调动，多使用教与学的互动。

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。

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



task: SW14

What:

When & Where: 2002 ~ 2008 川大附中
2008 ~ 2011 七中育才
2011 ~ 2014 成都七中
2014 ~ 上海交通大学

Why: 高考一不小心没有发挥失常就幸运地来到了交大
发现工导是一门神奇的课可以接触到好多新鲜事物于是难以抑
制地爱上了它。

Who: 高中班主任是全班的女神。
优雅。从容。笃定。理解。信任。
她会推荐好的书籍和文章。
她有自己独特的观点与思想。

她管我们松弛有度，让我们内心宽广，眼界开放，却依旧行为规范。

希望到她那个年龄时，成为她那样的人。

每个月2本书，每周一部电影。

有空多学学“神奇”的软件，新技能get ✓

画画写字陶冶情操

跆拳道武术打架防身

珍惜流逝的每一秒钟，每天都让周围开满鲜花。

几近完美！

建议阅读孙婧妍。

书和电影略有不同。

好书值得读

2015-03-29 14:52:12

格式
写理个

501H

What: 学生, 来自上海同济大学, 女, 本科生, 高中毕业于上海市-队市重点

When: 生在1966年, 2014年6月7,8号可能是我人生中最重要的一刻之一。

Where: 来自浙江温州,

Who: 对我最重要的人, 即我的父母, 对我影响: 高中班主任

Why: 父母在高中时可以说对我无微不至的照顾, 可能你们认为是套话, 但这是想表达我深深的感激。

高中班主任在我迷茫的时候指引了我前进的方向, 让我看清了前进的道路。

How: 多读书, 多思考, 多运动

坚持两个礼拜看完一本好书。

坚持每天反思自己, 想想自己以后要干什么。

坚持每个礼拜健身三次, 每天跑步。

写得不错。

⊖ 把日期填上

1. 5with之格式 5with之层次
2. 字里行间 中庸适度

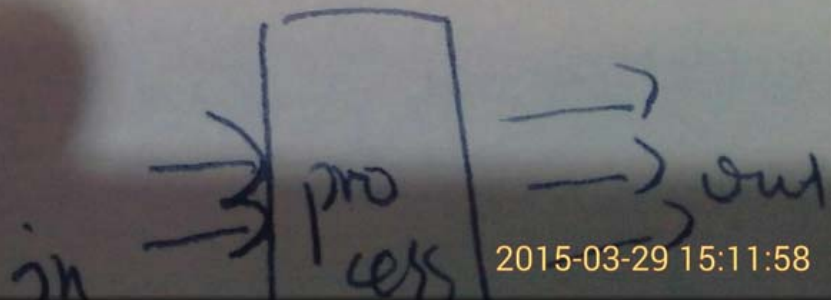
1. Swift之格式 Swift之层次

2. 字里行间 中庸适度

3. 态度

课.

实践部分 1/3





温馨提示

乘客持公共交通卡可在出站后的30分钟内，在上海火车站(1号线、2/4号线)...

2015-03-30 15:23:12

永寿路

西南路

宁海东路

出口
EXIT

世界站

国际广场

出口
EXIT

金陵东路

寰都大酒店

金陵商厦

云南南路

广西南路

福星大厦

浙江南路

拔中里

永寿路

云南小区

浙江南路

淮海东路

路

淮海国际大厦

淮海

中国

张杰, 交报纸, 假期里干些什么:

- ① 写一份总结, 记忆会随时间而逝去, 文字会留下记忆, 变成未来的一种美好, 假期内动心的片刻点滴, 不必太多功夫和时间, 写下来吧. 很有意义.
- ② 做一顿饭菜, 给父母. 包含一顿饭的全过程, 包括买菜, 洗菜, 切菜, 做菜, 焖饭, 不仅为了一份感恩和饮水思源, 而且是一场生活的练习, 很好玩的, 看看自己的第一顿饭有多傻, 多萌, 多难吃.
- ③ 读一本书, 学一样新技能, 当一次万人敢魂, 手有余香, 尝一尝无私的给予爱的滋味!

2015-04-01 17:44:21

What [redacted]

who: 上海交通大学电子信息与电气工程学院 电气工程及其自动化专业本科生
上海交通大学青志总队干事
学生事务中心综合业务部干事
光彪楼音乐休闲厅干事

When which, 1997.01.

Where 河南南阳

which. 哪个人对我的影响最大
1. 我妈妈一直影响我, 她虽然文化水平不高, 但总能以朴素的话语表达出深刻的含义, 我失败时, 她安慰我, 我成功时, 她与我共享, 是我一生的朋友
2. 我高中的一个朋友, 是个阳光开朗的女孩, 她的乐观感染了我, 让我去褪去性格中的羞涩, 成长为一个外向的女孩

how 我现在的自生活:
虽然忙碌却很充实, 不仅仅致力于学习, 同时也锻炼大东自己的社会实践能力, 对未来充满希望, 自目标生活是: 在闲暇时可以多了解与自专业有关的前沿科学知识, 偶尔读读书.

评: 写得详细, 清楚,

東方欲曉

莫道君行早

一萬里長城人未老

風景自也獨好

毛 = 東致 熊 =

2015年羊年大吉

吉祥

①

关于 COMSOL, 关于实验报告, 关于论文及发表

① 练习 输入 过程 输出 实验 参考文献

② 练习用 COMSOL 实践以及理论 (课堂和 个人)

③ 练习读 写 } 二指发表论改

引言
实验条件
实验结果
结论
参考文献

可见: 天道酬勤



**"you and I have memories longer than
the road that stretches out ahead."
你我的记忆比延绵向前的道路还要长**

SONY

2015-04-15 20:30:08



2015-04-18 11:21:12



2015-04-18 12:20:21

Date 2013. 11. 30

星期日

① 院深路红绿灯建成了 好多的礼物
于大同 普陀寺 买在 普陀寺

② 休息一天

③ 交水电费, 很多, 685 半每. 6月-12月.

④ 得小朋友的信, 论我之问题: ① 书. 大

一些杂志 养一只狗, 对他好. 我和

笑居书, 一些卡片. 我是帮助社会的

漏, 就不会走了. 觉得自己上学得

充实.

③

以后以后 苦了以后

又
一
礼
物

Date 2013. 11.30

累死那。

11.24-11.30小结

① 院里的红绿灯建成了。好生日礼物。于大同看论坛。实在是忙得忙。

② 休息一天。

③ 交水电费，很多。¥685 半每。6月-12月。

④ 得小朋友的信，论我之问题：① 书。太

一些创意 养一只狗，对他好。② 书。

笑话书，一些卡片。③ 我是帮助社会的

漏，就不会走了。④ 觉得自己的学得

充实。⑤

11.24-11.30小结

2015-04-22 11:00:30



2015-04-25 18:18:44



项目名称：致命魔术——无线输电器

The Prestige——Wireless Transmission

小组成员：蔡炆 张徐玮 徐绍杰

指导老师：张峰



小组号：E-1

项目背景

随着生活节奏的不断加快，有线设备已经很难满足我们的需要。我们从最简单的无线输电设备做起，为将来实现尼古拉特斯拉全球范围内无线输电的伟大构想做准备。



图1. 尼古拉特斯拉的构想

原理思路

电流流过线圈会产生磁场，其他未通电的线圈靠近该磁场会产生电流。无线输电正是利用了“电磁感应”原理。我们把与磁场振动共振的线圈排列起来，可以延长供电距离。



图2. 法拉第发现电磁感应



图3. 产品装置

产品设计

我们最初的设计思路是无线充电器，但发现充电设备兼容性设计过于复杂。于是打算先简单设计装置使二极管在无线条件下发光。



图4. 产品实验效果

产品介绍

我们的产品由两个装置组成。下端是带有电源的发射端线圈以及发光二极管，上端是接收端线圈以及发光二极管。操作时打开下端开关，下端蓝色二极管发光，再将上端靠近下端，从而使上端的红色二极管发光，从而达到无线输电的效果。

总结

我们的产品有下面几个亮点：

- 1、简明扼要地展现了以电磁感应为原理的无线输电器的原理，操作方便，效果十分明显。
- 2、发射端与接收端线圈传输电能稳定，为将来研发功率更大的无线输电器提供了技术上的保障。
- 3、我们产品的外观设计也别具一格，以最近大热的漫威超级英雄为主题，尤其是接收端的红灯很好地契合了这一点。



图5. 产品外观设计

致谢

感谢张峰老师以及杨光助教在我们研究、实验过程中给予的无私帮助！

参考文献

- [1]黄洁琳,章磊.无线充电器的设计[J].山西电子技术,2009(3):56-57
- [2]李松林.基于电磁感应耦合的无线电能传输研究[D].电子科技大学,2012年5月

Cressler
Silicon Earth

这样吃最健康 2 这样养育孩子最健康
[台湾] 姜淑惠医师 著

世界地图册
WORLD ENCYCLOPEDIA ATLAS
中国地图出版社

中学地理高考复习图册
成都地图出版社

新校注本
心迹
文艺出版社

大道行
五立平

硅星球
微电子学与纳米技术革命
人民邮电出版社

图解化学元素
探秘我们宇宙的构成单元
中国地图出版社
2015.0

清华大学
中国地图集
大学版
一九八零级毕业30周年纪念专刊
张汝京等 编著
清华大学出版社

纳米集成电路制造工艺
刘大响 著
航空动力专家刘大响院士回忆录

我心飞翔
飞机的翅膀

2015-06-14 14:57:32



图解化学元素

探秘我们宇宙的构成单元

杰克·鲁格纳 著

人民邮电出版社

中国地图集

大字版

清华大学

一九八零级毕业30周年纪念专刊

中国地图出版社

2015.04

纳米集成电路制造工艺

张汝京等 编著

清华大学出版社

我心飞翔

航空动力专家刘大响院士回忆录

刘大响 著

航空工业出版社

航空发动机 飞机的心脏

航空工业出版社

英语常用词汇 深灵感略

超越版

外语教学与研究出版社



我的父亲

邓小平

「文革」岁月

中央文献出版社

马云说

广天晴 石河 阿里巴巴研究中心 编著

中信出版社

假如给我三天光明

by Helen Keller

华文出版社

纪念版

《哈佛女孩刘亦婷》之一

刘亦婷

的学习方法和培养细节

张欣 刘卫华 著 江苏文艺出版社

纪念版

哈佛女孩刘亦婷 素质培养纪实

刘卫华 著

江苏文艺出版社

乔布斯图传

205张珍贵图片, 150个精彩故事, 解密乔布斯

解密密乔布斯

中信出版社

富兰克林自传

武市红 著

中国文联出版社

20世纪最伟大的工程 技术成就

THE GREAT ENGINEERING ACHIEVEMENTS OF THE 20th CENTURY

叶永烈 著

叶永烈讲述 钱学森故事

叶永烈 著

学林出版社

钢笔圆珠笔 优秀字帖

悦读中国 中国历史

李蔚 编著

中国文联出版社

2015-06-14 14:57:40

格言

科学为蕴宝峻山，技术乃探取利器。
理想欲达脉丰，条件建设先行。
思维须创新超前，方法求变革更进。
灵感发自深思，机遇依从追索。
道路循择优捷径，成果靠勤作收获。

福建泰宁游后感

(于 2014 年 8 月 3-7 日 电院院部教工休养)

竹筏弄水上清溪，峡谷峭壁鬼斧劈；
金湖水绿映山色，武夷红袍香浓郁。
两宋归化成古镇，明清风韵尚书第；
二次革命红苏区，青铜雕塑存史记。
甲午夏令休闲行，同事相游泰宁城；
心身释放自然轻，思绪凝留此美境。

CNA



2015-06-28 11:38:47

Date 7/4

有一个故事。
有人问：世界上什么东西的力量最大？回答经常的很
“混账”，有的说神，有人开玩笑似的说是“金刚”。金刚有怎

么力量，当然大家全不知道。结果这一切答案完全不对，世界上最大
的，是植物的种子。一粒种子可以显现出来的力，简直是奇迹。

这儿又是一个故事。

人的头盖骨。结构非常致密与坚固。生理学家和解剖学
家尽了-切的方法，要把它完整地分开来，都没有这种力气。后来

有人发明了一个方法，就是把一些植物的种子放在要剖开的地
方里，指定以湿度与温度，使它发芽。一发芽，这些种子便以

它们的力量，将一切机械力所不能分开的骨骼，完整地分开了。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。

所以，你看见笋的成长吗？你看见被压在瓦砾和石块下面的一棵
幼小的苗长成吗？它为着向往阳光，为着达成它的生之意志，不管上

Date

石块如何重，石块与石块之间的摩擦如何大，它总是曲曲折折地
但是顽强不屈地透到地面上来。它的根往土壤钻，它的芽往地

面钻。这是一种不可抗的力，阻止它的石块，也被它掀翻。一粒
种子的力量之大，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
是世界无与伦比。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。这种不落在地上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叶

刺的草，才是坚韧的草，也只有这种草，才可以傲然地对那些
玻璃棚中养育着的盆花哄笑。

书的用法

① 学习正解号

② 背一些细节当 SRAM

③ 自己是“树”，书填枝叶”

如何阅读一本书

[美] 莫提默·J. 艾德勒 著
查尔斯·范多伦

郝明义 朱衣 译

2015-07-05 08:01:18

如何阅读一本书

[美] 莫提默·J. 艾德勒 著
查尔斯·范多伦

郝明义 朱衣 译

① 此书太长

② 缺一个重点：书是给人用的！
手段≠目的。

(2.5) P31, P46, P205, 重点。

(3) Bacon's

"Of study" 讲得更好

2015-07-05 08:01:28

2015.7.4

06.09.10

摘之. 购买的个性. 生活之要.

Flash Sill(3) to 60A.

Deposit In on Sill(3) for at 14.0H x 5min and ~~room~~ room temperature.

以上略谈“购买的性格”，可以看出愈忙的人愈重视时间，好吃的人则重视饮食，爱体面的人讲究衣物，爱读书的人就有买书的嗜好。只是一个人可以少吃一餐饭，但不能没有买书、看书的习惯。

所以，吾人应建设一个观念，凡是于人有所亏欠的，应该早日偿还，只要我能施恩于人的，也应及时行动，做人宁可他人欠我，我不欠人，如此人生自能活得心安理得。

不要觉得自己的生活很平淡，就可以马马虎虎地度过了，你应当在平常的生活中感悟自己的真心，这个真心不带染杂，能让你时刻保有安宁的心境，当你生活不顺、妄想纷飞时，不妨内观自己的心灵，让它静下来。你的内心平顺了，生活中的不顺也会少了许多。

1083

No 2015-5-26

Date 08 08 14

从西花厅海棠花忆起

introduce a tip

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，走了十二年，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了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，选定了这个院落，到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，到现在已是三十八年了。

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，真像花果山，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，有时散步站在甬道旁的海棠

叶片热障涂层
工程技术研讨会议程

7:30

作业:

1. 理论问题⁹⁷³
 - ① 电绝缘向
研究(高温)
 - ② 多元TBC分析
2. 工程问题¹⁵
 - ① 热、电、力耦合
 - ② 孔、TBC多层
过线 总结

说明:

怎样记日记 (中档)

← 修改

1. 写记号时 初稿 中档
2. 写好字 (工整好看); 写快字 (考试)
3. (抄)写好文, (抄)写正能号 培养感觉 在写的过程中如
也不自觉得吸收了正能量 复习了正能量
4. 练习规则 (做事 思考 观察...) 养成好习惯 一直受用
5. 这一页就当是模板了, 记日记的原则有
 - ① 每天占一页 不管写满了没 空的地方可以
抄正能量 写完后 再背几句.
 - ② 页的上面 写明日日期 写明几



说明:

- ③ 此可用于记录当天的实光 感受 录
前联播...
- ④ 也上可先画好一年分界线, 留个也 有补
于将来做醒月的标记
- ⑤ 每周一个结 每学期一大结 (查看复习
处) 并在重要的点与于旁边空处用
箭标出重点.

冷地儿:

花香是鲜花与生俱有的, 不是为了向人炫耀而故意
散发的
因为风, 所以香气才四散开来, 恰巧...



忙碌的学期渐近尾声，距寒假的到来仅剩一线之遥。在寒假里，总结过去、放松自己、展望未来。这个寒假，有这么十件事，你不得不做——

1 写一份总结，留下时光的印记

在刚刚结束的一个学期中，你一定经历了许多难忘而有趣的事情。曾在百年一遇的暴雨中，撑着雨伞、蹚着泥水去上课；曾在深秋时节，路过东上院的走廊，看见金灿灿的银杏叶落满地；曾在十大校园歌手决赛上，为喜爱的歌手摇旗呐喊、高声助威；也曾在媒设“谜城”的鬼屋中吓得惊声尖叫……

记忆会随时间褪色，文字却能令过往的一幕幕鲜活如初。不如就趁寒假的闲暇时光，慢慢回顾这一个学期的点点滴滴——这一个学期中，你学习了什么课程，有什么感悟？又或参加了什么活动，认识了哪些新朋友？那一刻，我们有过的喜悦、狂欢、刺激和乐在当下的甜蜜；那一刻，我们有过的忧伤、失落、沮丧和重新出发的勇气。写一份总结，用文字记叙经历、描摹感动、回顾过去、展望未来。写下时光的印记，背起记忆的行囊，在新的一年里继续高歌前进！

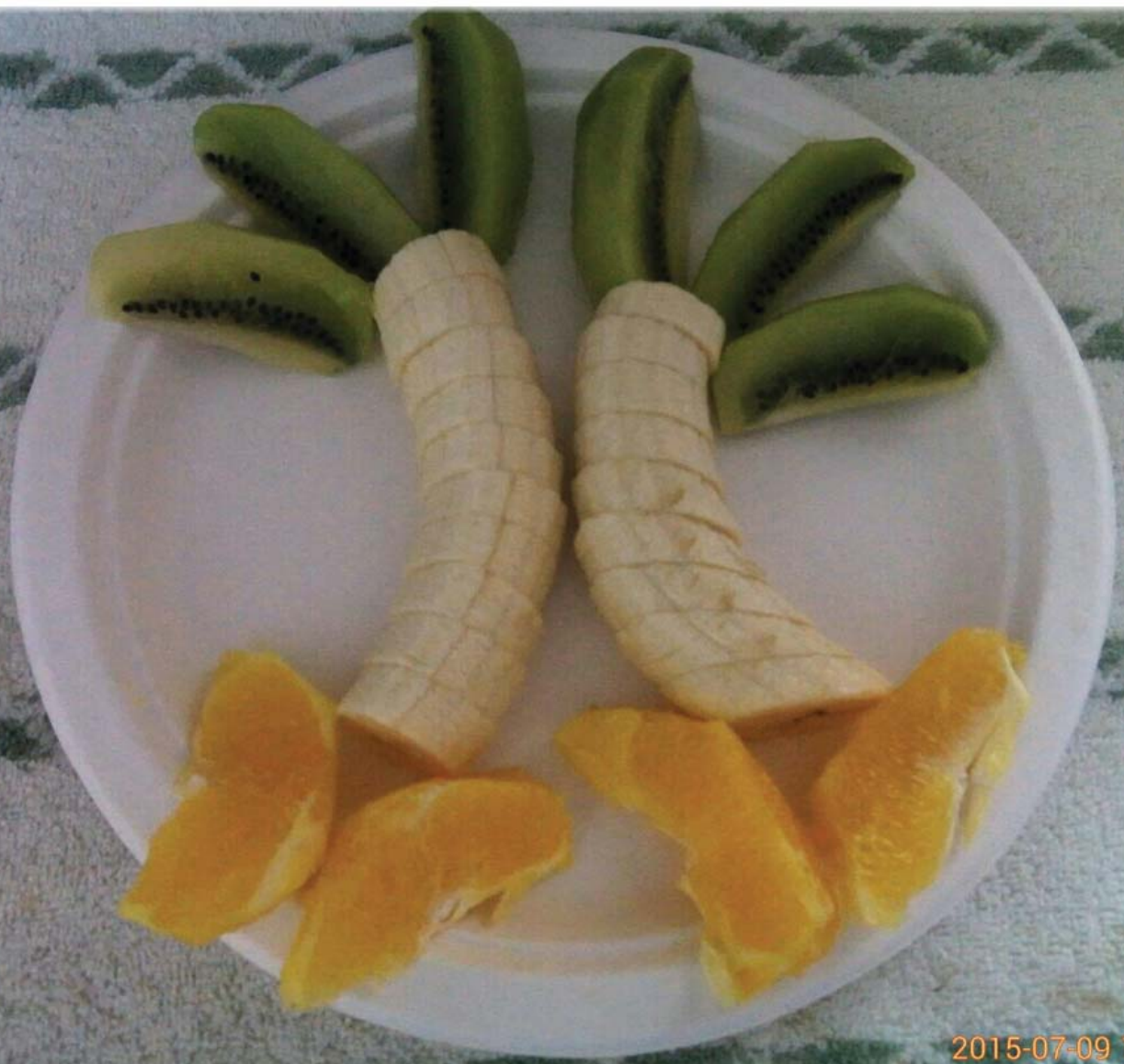
些选，却日日萦绕在父
作为大学生的我们，年
到成人的转型。在这
父母做一顿晚饭”的方
从买菜、洗菜到
活小事的琐碎和父母
来的风霜染白了他们
铲，学着去面对生活
宠溺与关爱。

为父母做一顿
己的成长和心态的
母的脸庞，从这个
他们依靠的力量

4 学一样

你是否也
象自己有朝一
徘徊，希望自
丽瞬间；而
术”、“品香与
技能、感受新
勇敢地土接

2015-07-09 19:23:44



2015-07-09 19:28:00

硅谷的标准来说，也够酷的了。但在英特尔起步初期，他总是戴着有金链的厚黑框眼镜，是个留着络腮胡子的怪人。汤姆·沃尔夫将他形容为“加州型男”的模范，但指的可绝不是他的管理风格。他在公司里可是个一板一眼的人，说得好听点儿是“直率”，难听点儿就是“生硬”了。

就算是在一种崇尚自由主义的企业文化里，也得有人出谋划策，有人发号施令。如果说诺伊斯是英特尔的灵魂，摩尔是心脏的话，那格鲁夫就是公司的拳头了。作为运营部的领导（并于1987~1998年间担任公司首席执行官），他所掌管的包括策略执行、预算

以及让...
我还请来了专家，
拯救苹果公司？”而员工则作了各...
也格外地团结。在苹果利润持续下滑的几年里，这样的气氛...
最后，我诚恳地对并肩战斗了几年的员工说，“我并不...
择，而是作一次心灵的沟通。我把我的设想和前景跟大家...
还是遵循内心的感受。毕竟，有的人适合做研发，有的人...
果最危急的时刻，我认为做产品是最迫切的。让我们的产...
果才可能真正得救。”

我清了清嗓子。开始朗诵我精心准备的一首诗——
(Robert Frost) 的《未选之路》(The Road Not Taken)。

The Road Not Take
Robert Frost

榨的果汁以及 Google 自制的冰淇淋，有时还可以看到龙虾、鱼子酱、阿拉斯加帝王蟹这类珍贵佳肴。第二个餐厅提供亚洲食物，除了寿司、中国点心之外，每天都有新鲜的蔬菜。第三个餐厅则是健康菜区域，主要以沙拉为主。不要以为这就是单调的沙拉，服务员会贴心地用“摇滚沙拉”的方式为每一位员工服务。而且，这个区域还提供很特殊的沙拉酱，比如用鲜榨的小红莓、水蜜桃、芒果和椰子等做出的沙拉酱。最奇特的是，这里还把维生素含量很高的绿色麦草榨成新鲜“草”汁，虽然口味不佳，但那些崇尚健康饮食的员工会从中获得极大的安慰。

在 Google 总部，有一句口号是“不出百步，必有食物”。其实，公司每天人均的食品花费并没有太高，大约等于员工半小时的工资，但是，员工一日三餐都在公司享用，不必出去吃饭，就绝对增加了远远超过半小时的工作效率。另外，优质的食物、宽松的环境，也成为 Google 吸引全球最聪明人才的法宝之一。过去数年 Google 每年都被评为“美国员工心目中最向往的雇主”。

在 Google 这个童话世界里，创始人希望每个人都能以最舒服的方式工作。此，Google 不但提供最舒适的环境、最可口的饭菜，还创造了自由和平等的。有一些文化，会让老牌的跨国公司感到不可思议。

最著名的一条是：可以带宠物上班。这是让全世界惊讶的一条规矩。在

到外可以看到跑来跑去的狗。人们甚至还带着宠物去开会，而它们似乎都

大规模的... 前的，最重要的还是我们的想法，以及能够召集到不同的人一起快乐地工作，以及培养出他们广泛的技能。怎样使得这些具有不同技能的人合作对我们来说是一项挑战，在这方面我可能犯过最多的错，但是最后还是能成功。所以这其实很大程度上是关于人和热情的，业务能发展得这么好对我们来说也很幸运。

乔布斯：是的。人们说你必须对你的工作充满热情，这真的完全正确，原因在于如果不喜欢的话，任何一个理性人都会放弃。这真的很困难，你需要在很长时间内工作，所以如果你不热爱你的工作，你体会不到其中的快乐，你就会放弃，这对大多数人来说其实是常见现象。如果你观察那些被社会认为成功的人士和那些不成功的，你就会经常会发现成功人士都热爱他们的工作，所以他们在情况艰难的时候也会坚持，而那些没那么热爱自己工作的人在这个时候就会放弃，如果不喜欢的话谁又会容忍这些困难呢？因此，这些工作很困难，也始终充满了焦急。如果你不喜欢的话你就会失败，所以你必须喜欢你的工作，你必须对其充满热情，这是最关键的。再有，你必须善于发现有天赋的人，因为不管你有多聪明，你必须有一个由聪明人组成的团队，你要知道如何在没有充分了解一个人的时候快速做出是否招聘他的决定，以及怎样改进你的直觉，怎样建立起一个以后能够自己扩大的组织，你真的需要一些优秀的人来帮助你。

很高兴！是同学们努力的结果啊！

很期望看到照片，可以只能看到一张，上网方便吗？在网吧里可能会容易些。

看来老师的估计是不错的，上次在泸水，民族中学看到你们的脸：），知道你们真的不必内地的差！你是肯定会是的，从你的作文里和梦想里都看到了。其实就是一些技巧的问题，这其实也不是教育的主导，教育是心，而不是术。但是，高考是通向梦想的门，要踏进去！

多交流！养成记日记的习惯，也得会记，参考：中学生如何记日记·模板·坚持·好习惯·正能量·语感 <http://km2000.us/mywritings/study1.html>

cheers
段力

I

2015-07-17 12:32:58

读物，而那是你的头脑。你会做的第一件事是什么？

① 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好处。

② 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。下面是要如何去的一些建议：

① (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 (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，不免让人作

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。

35

(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

不能够集中精神，
好书的时候，翻了好几页，脑海里却
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议
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
作者思路的系统了。

36 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
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
议，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
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。

的速以
的是,本书之所以想安以
析阅读,你就没法理解一本书。正如我们前面所言,为初阅读,是想
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一的一
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特
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,慢不
该慢到不值得,快不该快到有损于满足与理解。不论怎么说,阅读的速
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略
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阅

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——能战胜最初觉得自己能力不足部分，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，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

读的应该比你多,否则你根本解不
解是一种双向沟通的过程,学生必须向自己提问题,也要向老师提
题。一旦他了解老师的说法后,还要能够跟老师争辩。在书上做笔记
其实就是在表达你跟作者之间相异或相同的观点。这是你对作者所
付出的最高的敬意。

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方法:

柳田利3

- (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再强调一遍,或是某一段很重要,但要画底线太长了,便在这一整段外加上一个记号。
- 50 (3)在空白处做星号或其他符号——要慎用,只用来强调书中十来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页折一个角,或是夹一张书签。这样你随时从书架上拿起这本书,打开你做记号的地方,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陈述时,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

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构⁵¹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得到。

在检视阅读中,要回答的问题是:第一,这是怎么样的一本书?第

书的用法

① 学习正能手

② 背一些细节当 SRAM

③ 自己是“树”，书填“枝”

可阅读一本书

莫提默·J. 艾德勒

著

查尔斯·范多伦

郝明义 朱衣 译

朱衣 译

① 此书太长 3

② 缺一个重点：书是给人用的！
手段非目的。

②.5 P31, P46, P295, 重点。

③ Bacon's

"of study" 讲得更如

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：广厦千间，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，兼顾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一一予以尝试、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，常常让学生在日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。



清华大学

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。

高考填报志愿时，母亲非常希望她学医，但她害怕解剖；母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，参加并组织了許多社会活动，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。”



清华大学

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

的疏忽把一个溶液的浓度弄错了，他们如果要做一个好的科学家的话，首先要严谨，要重视细节，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，从他进入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的工具。比如艾滋病病毒，它进入人体细胞是需要受体蛋白的，如果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感染的感染——TALE 为基因敲除提供了更为特异和便捷的手段。”

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，年轻教授顾宁给他们留下深刻印象：“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。”顾宁说，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。”

在顾宁看来，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。”

让顾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，顾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。”爱说爱笑的顾宁有紧迫感，“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。”

2014：舍得->2015：突破 精选

已有 30397 次阅读 2015-1-2 13:01 | 系统分类:人物记事

【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，也是两个词“危”和“机”，只有时间可以判断到底是danger，还是opportunity.】

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

及以下灵性问题：

- 要拥有和平、纯素的世界，要花多少
- 为什么负面的影子宇宙扩张地如此快
- 为什么想到某个人，我们就会分担他们
- 伊斯兰教，被有些人误解为鼓吹暴力
- 推荐什么才是最佳饮食

科学网—2014：舍得→2015：突破 - 颜宁的博文

意见：这边厢合作者们恰好将两篇论文改完，我整合一下随即投稿。之后，朋友们对综述也陆续回来了。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段，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：如果我任性离开两个月，回来又会是神马状况？

跨年，我的状态是迷茫。

想一张试卷了。

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更重要。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养是看不出来的。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靠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的？

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。

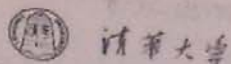
【B 关于读书】

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，每个人在孩提时都有着街上的广告、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，他认字越来越多，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，他才会去读书。

- 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



啊。这
感受清晨是多
后来我八百米测试也轻松达标了；
所未闻的仰卧起坐、俯卧撑从一做就趴到连
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
轻的日子。
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
本，增强体质，争取为祖国健康地工



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：言情小说或许能够给人一时的愉悦，看过以后却什么都不会留在记忆里；参考书对升学固然有用，然而高考后也会迅速地被忘诸脑后；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营养必然将会微少得近乎无。至少就我的阅读体验来看，一本好书至少值得阅读两到三遍：第一遍略读以满足自己的阅读兴趣并了解书的内容与结构，第二遍精读以摘抄，把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。

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，我每天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、刘鹗和纪伯伦里。



多的含义不是指数量而是指重复

阅读实在是一个太有益的习惯，即使是抱着功利的目的，如果能因此潜下心来读书，也是大大的好事情。读书多了，就会培养出语感。语感一种玄之又玄的东西，你叫一个有语感的人去做卷子，他或许并不能清楚地告诉你那些字词的正确读音与写法，也没法给你讲出来阅读题的答案为什么该是这个，因为他做题目凭借的不是系统的训练与大量题目的积累，他没有那种足以归纳成经验的东西。但是，他一定能做出最正确的答案。



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，无论你看哪一面，都意味着你也正在凝视另一面。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。

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。持之以恒。

以日记的方式

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，最后拿出来成品，也足以令许多人拍案叫好。



清华大学

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，她数了我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来的。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。

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”，有的人则是“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。

一》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千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，每天能写一两千字，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。

的老师——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试语文教育是有很大差别的。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，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；然而如果你忘掉分数去享受这个学科、享受语言与文学本身，积累了这个学科的素养，那么最后，高分必然会自己找上你。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卷子时，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：-》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，-》而我们要做的事则非常简单，就是找到作者的“道”。

文以载道

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。

我住在五号楼，隔条马路就是我憧憬的世界，挡不住的诱惑啊。悄悄找关系换饭票，到九食堂吃饭，我也真是老实人，心虚得很，人认出来，买了就走。当然，后来会
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把我第一个放出去的感觉。我在校园里

景，揭露反动派嘴脸，突出群众的悲愤与……

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，在那些千变万化的读音背后，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、表达动力、表达希望。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力量绝不是因为它





清华大学

其实我好好写字是这个效果
 很有点萌嘛对不对？(星星眼)
 但一进入写作状态就会变成这个样子
 或更夸张，写的动一点是这样
 ②为手的速度跟不上脑子里的转速
 记笔记时大概就是这个感觉，字写小点
 考试时会变得特别工整干净

英文常态: for my dreams | hold my life
 for wishes | fulfill my night
 考试态: the truth at the end of time
 笔记态: losing faith makes a crime
 签名(考试) 孙婧妍
 (卖萌) 孙婧妍♡
 (刷卡签字) 孙婧妍

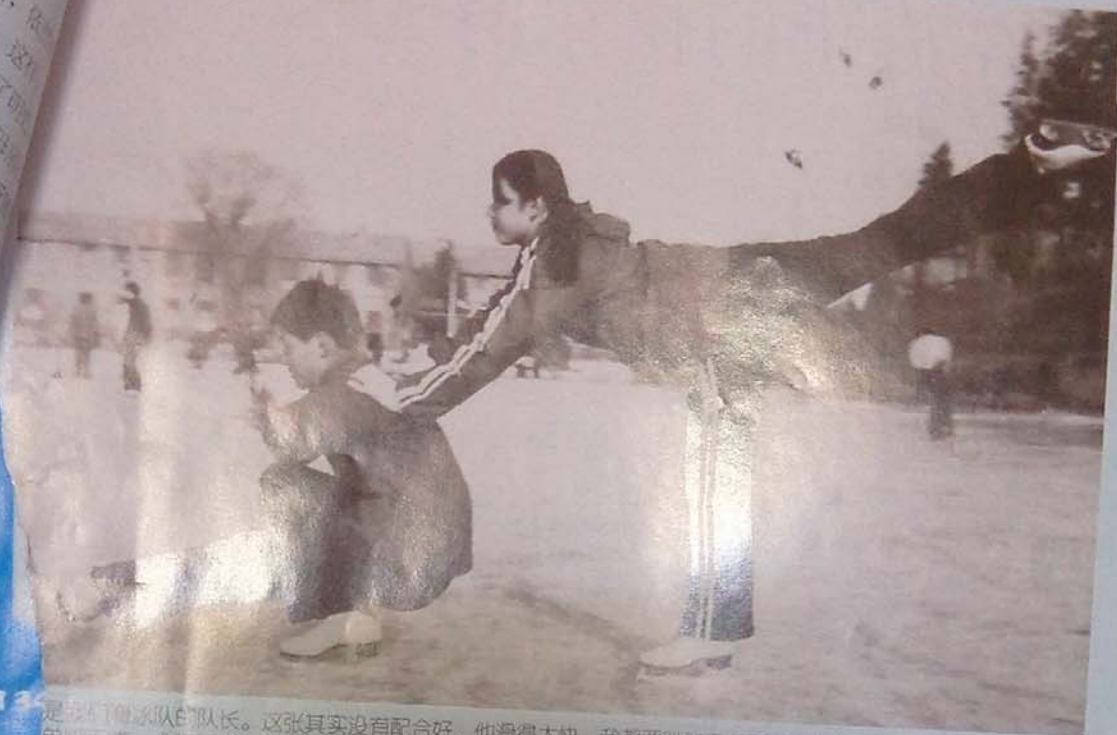
(然后中间有一段时间超喜欢这样写东西)

总结: 一个善变的 girl.....



@孙婧妍Yaksa

孙婧妍的字，也是多字型，但还可以工整。



13 是学校游泳队的队长。这张其实没有配合好，他滑得太快，我都要趴他身上。脚上的白冰鞋是学校发的。像他单腿下蹲，尤其后来再单腿起身是很要腿功的

当清亮的水花，甚至不经意地触碰青春胴体，可我心不在，聚焦不到你。轻飘和肤浅，挡住透美金的眼光，错过把握命运的微小机缘。

在我即将出国，听说你连研究生上的还是外地，幸灾乐祸你的背运过时，不就是一个合唱团成员嘛，你再英俊再聪慧，也是没戏，只配蜗居暗处喷唾沫伤人。

最近回国，听母亲含糊其辞地说起一个前同事的儿子，在德国高升为部门经理，收入可观，妻儿满堂，衣食住行潇洒写意，让人又羡慕又嫉妒，听到最后，老妈又提起不是姓张就是姓李，好在我没有秉承老妈的糊涂记性，一下子就猜到这人是你。

此时，我不再埋怨你的小人伎俩，不再计较你的多嘴多舌，甚至庆幸你曾经对我的点滴留心、丁点注意，现在没戏的是我。曾经站在明处、先一脚踏出国门，并没高就升迁，相反正失业待业，连职员都没的做，更别提部门经理了。

生活有许多偶然，陌生面孔撞来冲去，不定怎么就触碰在一起，结为知己、死党和夫妻。就

是明处和暗处，也有重叠的瞬间，你我真正没有投缘，星移斗换，我们悄悄掉换位置。人生刚刚十年，就骤然形成一个颠倒轮回，明处转暗，暗处大放光彩。

当初你打我的小报告，现在轮到我打你的。千万要当心，你跟谁游泳、跟谁调侃，我可是笔墨在心，疏而不漏。你曾向我苦口婆心的长辈告发，我能让你忠良的本家发起内江，咱有得瞧呢。

现在，即便我从你眼前经过，你也未见得认出我来，我早已面目全非，过气背时。相信即使你听到我名字，也不会联想到从前躲在暗处观察过的那个人，因为我早已把自己藏匿，更名换姓，专爱打听发达人的奇闻逸事，饭后散播，排解空洞的情绪。

你绝不会有丝毫后悔，为你当年的缺乏勇气。

倒是在无限追悔，当初没有抄下合唱团的全部姓名，一个个打听下去，最后问到那个认识我的你，向你自我介绍：“我是你母亲亲家的女儿啊——”⁸⁰

北京教育考试院
二〇一三年六月

孙婧雯，女，在北京市十一学校
参加了我单位组织的普通高中会
考成绩合格，特发此证。

语文:	A	政治:	A
英语:	A	化学:	A
物理:	A	历史:	A
生物:	A		
地理:	A	信息技术:	A
体育与健康:	A	音乐:	A
通用技术:	A		
美术:	A		
物理实验:	合格	化学实验:	合格
生物实验:	合格		

改称京都。元朝称大都。明

帝而篡了位。为纪念在这

捕鱼的地方，当时渔

业30年
Tsinghua
University

青春之歌

李劲冬(自03班)

1980年，我做梦都没想到能考上清华大学。七月初参加高考，八月底，我已经坐在昆明开往北京的62次列车上。那一年我16岁，青春岁月就是从那时候开启的!

初出茅庐，外面的世界很精彩：我生在思茅，长在思茅，上大学是我人生第一次远行。三千多公里的路程，我居然毫无惧色，对北京到底离家有多远，这一别究竟意味着什么，我将独自面对些什么，我真的是一无所知，也没心思去多想。那时心中有的只是满满的欢喜好奇，对遥远首都的憧憬，对工

程师摇篮的向往。68小时的硬座，三天三夜哟，现在想起来都头疼，可那一路上我真的是兴高采烈，兴致勃勃。

来到新世界，缘分从这里开始：终于到达北京站了，坐上接新生的校车，来自内蒙的高建兵成了我认识的第一位系友，从此我们成了好朋友。缘分呐（我一直认为自己和内蒙有缘，直到现在别人问起你最想去看中国的什么地方，我还没来得及回答，内蒙古大草原已经在我脑海里闪现了；我最爱唱的歌头几首都是蒙古族的，可是我却从来没去过内蒙）。一路上过长安街，看天安门，我还在左顾右盼，好像是一转眼的功夫，我们就看到清华大学的门牌。进南门，大路两旁是高耸茂密的杨树，仿佛是在列队欢迎我们！校车停在清华学堂前，我们被带到二号楼门口注册。又是缘分（二号楼与我有缘，八年后我留校，就是在二号楼结婚生女，那是后话了）。

走进二号楼，看见来报到的新生很多，有个年轻老师，一口京腔在帮着安顿新来的同学，忙前忙后好辛苦，后来才知道，他不是老师，是我们同学吉吟东！报到后，由几个男生用三轮车帮忙把行李送到5号楼，再拎到三层的宿舍，由此认识了我们班第一位同学吴永杰。

快乐的大学生活：我们班共有五个女生，谢志军、于洁、魏冬冰、王珊珊和我。同宿舍还有自诩O2的张力。我住上铺，张力在我下铺，快乐的大学生活就这样开始了。

开学上课了，那时候大家都还没有自行车，我又看不懂新生手册里的地图（主要是分不清东南西北）。记得高等数学在西阶，化学实验在化学馆，我都是跟着谢志军、于洁屁颠屁颠地跑，就能看懂



高考准考证照（十六岁的我们：魏冬冰，李劲冬，王珊珊）

我市统一组织的...
 格，特发此证。
 美术：合格
 物理实验：合格
 生物实验：合格
 化学实验：合格

...的造
 颗粒学。

「大川」

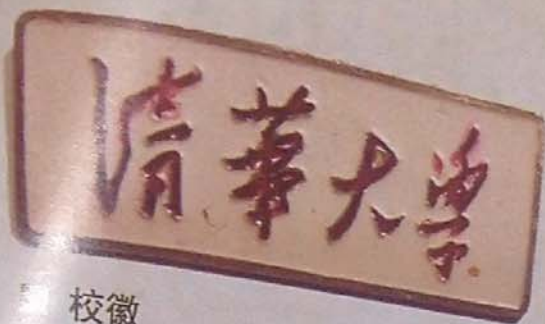


五朵金花 汽01班在长城 (左起：张水英、伦琴琴、陈华、吴春辉、肖咏梅)



五位勇士 船0班在元宝山发电厂实习 (左起：石磊、高宇伟、林孝超、魏行、吴少峰)

...的校园、知识的海洋、丰富的精神...
 ...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，你们难道在大学...
 ...到学会主动担当...
 ...事情，就是“唤醒”你们内心深处...
 ...的“精英心态”...
 ...不...
 ...



校徽

卫国(力9)：这个校徽是我1989年刚入学时学校发的，后面是我的学号891378，时间长了，有点陈旧了。那时到校外参加活动都戴上它，觉得很自豪，因为自己能考上最好的大学真不容易。



■ 新生临时出入证

刘斌(结91)：在学生证发下来之前的新生临时出入证，当时处于非常时期，出入清华校园时，学校保卫处查得很严。



■ 清华大学地图

贾庚生(环91)：这是1989年入学时买的(也可能是发的)一张清华大学地图。20多年，国家变富强，清华在发展，我们在变老，不变的是我们对母校那份深深的眷恋与热爱！

——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”!

每个人内心都有(过)的! 所以叫“唤醒”!

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

“泰卦”

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写的那样：“每个人内心都有(土)的！所以叫‘唤醒’”。
最快的事，莫过于为梦想而奋斗！” 不投若同

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感悟。跨越三个世纪的

“泰卦”

sunjingyan_tongxin.doc

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，根本不用为我找工作发愁。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点。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，他们做研究非常淡定，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，研究肿瘤发生和细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，喜欢上了实验室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，她为第一作者的两篇论文先后发表在《自然-结构生物学》期刊上，她受到了极大的鼓励。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：“我对自己整个人生追求就是自由自在，做独立研究员，能给我所追求的无拘无束。”而且，她也喜欢自己研究领域，“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-射线衍射方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如何行使复杂的功能，你总忍不住要感叹大自然的聪明——她的精妙设计很多时候超出了我们的想象！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

Zimbra

franklinduan@sjtu.edu.cn

心态比能力更重要

发件人 : franklinduan@sjtu.edu.cn

2013年4月26日, 星期五, 下午 04:40

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睡着了, 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。我突然间就没有压力了, 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, 她决定在施一

《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。”

✓ 这句仿写抄的。

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、责任感和条理性的多重使命，也必须做到“该干就干，干就干好”。干到什么程度才叫“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

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

2015年3月10日 → 月 - 15

1. About the course

2. Science Engineering Technology.

2015年3月17日 1. The SWH of Simulation. 2. engineering experiment 3. project.

2015.3.24. 1. engineering and engineer. 2. how to read scientific/research paper.

2015.3.31 I think the DOE on the TBC project. 2. Engineering and Engineer

2015.4.7 Class 1. COMSOL DOE: engineering experiment.

Class 2: Engineering and engineer (continued).

- 2015.04.14: 1. practice the 5W1H ppt 2. practice the engineering strategy: ^{writing} INPUT/OUTPUT/PROCESS 3. COMSOL class + practice 4. engineering paper
- 2015.04.21 1. about nano science and teacher technology 2. practice the COMSOL project
3. engineering paper writing.
- 2015.04.28 / engineering skills: write proposal + tele. communication skills
2. practice the COMSOL: project / TBC ppt. writing COMSOL
- 2015.05.05 1. proposal practice: Why ITE (ppt presentation) 2. practice the TBC
- 2015.05.12. 1. continue to demo your PPT on show on "Introduce to Engineering"
proposal ppt. 2. class: how to research a topic: How to ^{do} write a poster. Practice the COMSOL TBC
- 2015.05.19 1. practice ~~the~~ your COMSOL practice 2. The way to start a new engineer project
3. three keys to write/practice your bio
- 2015.05.26 1. prepare the 3 posters (ITE, IFO, TBC) 2. practice. COMSOL project

who: 上海交通大学电子信息与电气工程学院 电气工程及其自动化专业本科生
上海交通大学青志总队干事
学生事务中心综合业务部干事
光彪楼音乐休闲厅干事

When
which. 1997.01.

Where 河南南阳

Which. 哪个人对我的影响最大

1. 我妈妈一直影响我, 她虽然文化水平不高, 但总能以朴素的话语
出深刻的含义, 我失败时, 她安慰我, 我成功时, 她与我共享, 是我一
生的朋友

2. 我高中的一个朋友, 是个阳光开朗的女孩, 她的乐观感染了我,
让我褪去性格中的羞涩, 成长为一个外向的女孩

How 我现在的生括:

虽然忙碌却很充实, 不仅仅致力于学习, 同时也锻炼自己的社会实
践能力, 对未来充满希望, 自目标生活是: 在闲暇时可以多了解与自
己专业有关的前沿科学知识, 偶尔读读书.

5. 朋友=志同道合=互相鼓励=味道≠商业≠spam

刘西拉和涛哥 初恋般的热情和宗教般的意志 用四五种方法从不同角度解释同一个简单问题

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。

代表机会 有风 = 有时间(机)

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。”

微软 · 出租车司机 · 李嘉诚 ·

我常常说我是一个快乐的车夫。有人说，你是因为加班多，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篇文章。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)” 本质上是一种天赋

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. 精力
3. 耐力



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集中力，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，所谓努力，其实不过是假装努力，集中力和效率完全没有，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。

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通大学，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正确的价值观，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、比如习大大、比如朴槿惠、

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

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

爱的段教授：
首先很感谢您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，很受启发，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

您的回信



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，那么你会很顺利地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，量体裁衣。知足者常乐。

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千金爱奢华，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 Pingry School）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 Neil Award），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 Laudandi Award），得奖评语则是：“其他奖项或可表扬‘最可能缔造成就者’，但该生乃因‘最能够帮助众人缔造成就’而获颁此奖”。

台上绽放 要求完美表现进入哈佛后 杨元宁

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）

“... 喻折隶主隶准提娑哈...”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，她就在那边，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：“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，“你会明白的，你会明白准提佛母试着想跟你讲的话的。”

我第二天上座，我凝视着放置在师父旁边的蜡烛，它们慢慢的在燃烧着，我发觉它们就好像生命，生

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？为什么师父跟别人那么不同？我爸爸告诉我，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种子，这也是为什么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

别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麼的，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。**

谁说生命是容易的

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。

各位 pen 友，共勉！

...为这是让孩子们直接与大师对话，他...
...因为大人的解释而扭曲原意。

...这样读

而正是这
习惯。一
李嘉诚
已白手起

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：利用业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。

”，一
气只是

李嘉诚

如果
实基

作规
要

十
的

完

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。”

第一篇

仁者无忧，
智者无忧。
心能走得
更远

像样
问人
才能
走得
更远

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，就能像蜜蜂一样，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

勤奋+用心

目聪颖的天赋，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。

读古代圣哲的著作？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一谈此经立也不至于因为大人的解释而扭曲原意。

。作为华人
世的为富不
嘉诚知道，

十年八年是
大可惜，补
多年。
—李嘉诚

后的生活
见，名人

只有有
同收取
三只拿
餐也

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。漆胶面鞋比较焯脚，李嘉诚就选大一号的鞋，解决焯脚的问题。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，知溼识俭，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侈的生活。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，坚持不懈，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。”

88



自胜者强：知止，把握人生幸福

'2 20



李嘉诚

成功学教程

LiKaCheng
ChengGongXue JiaoCheng

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”

双博士。
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

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
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。

为什么要挑选古代圣哲的著作？此……

“仁”是一种深入骨髓的物质

这些行为便成了平常的本钱

似乎
也不
值得去
夸他的
了

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。你今天在某一个问题上助了别人，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。

——黄佐！

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，李嘉诚其时的经营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。况且，长江公司本身有充足



仁者无忧：善心做人才能走得重

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。这批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、对其他入吝啬。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



仁者无忧：善心做人才能走得更远

厚德载物，亏我所，但不能亏作

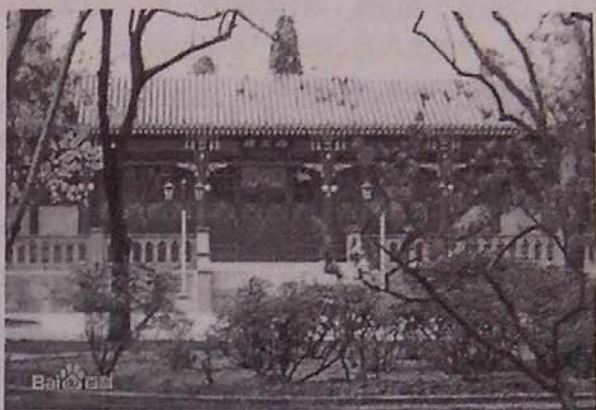
西花厅的海棠花又开了

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，真像花果山。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，有时散步站在甬道旁的海棠树前，总是抬起头看了又看，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。龚自珍在《己亥杂诗》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，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。

西花厅的海棠花
王.国.明.母.亲.一.言.不.错

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，志在千里，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、

精神上的共鸣和志同道合

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：

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，中国妇女运动的先驱。^①河南光山人。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。语出龚自珍《己亥杂诗》，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，心潮澎湃，久久不能平静。

志，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“走了十二年”的看花人的深情追忆。

往事如昨，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，一开始将第三人称“他”转换成第二人称“你”。

海棠花是周恩来喜爱的花，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，怎能引起作者对过去日子的深情怀念。

寄往日内瓦，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、人物都闪烁着感情光彩。

海棠花依旧，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？”切切思念化作一段抒情性极强的文字，思念与崇敬之情，如汨汨泉水奔涌而出。

忆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神。

“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精神和患难与共、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义情怀和追求新思潮、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，体现了他们冲破封建束缚、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在一起，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。

西花厅的海棠花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，情意切切。

春天到了，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。（句中加点的字用得好在哪儿？）

“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。

他不在，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。）

这是楚楚动人的，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。看到这蕴含着深情的大海花，就会使人们引起许多美好遐想。

情，追忆“看花的主人”。

是非亦理也
的婚姻和爱情

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！

不苦舌也
只是外界口舌影响

(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，这是递增上缘。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，常常作出自我检讨。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内，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！



清华大学

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

走在生命的两旁

随时播种

随时开花

将这一径长途，
点缀得花香弥漫

不觉得痛，
踏着荆棘，

也不是悲哀，
有泪可依，

使穿枝拂叶的人，

愛在左，同情在右，
走在生命两旁，随时
撒种，随时开花，
将这一径长途，点缀
得花香弥漫，
使穿杖拂叶的人，
踏着荆棘，不觉得
痛，
有泪可依，也不觉得
悲哀。”
(冰心)

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，
使穿枝拂叶的人，

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

苏格拉底叫他到杉树林走一次，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

开了
的海棠花又盛开
走了12年了，离开了
你偶然看到这个
世界上



真像花

巨大的雷射

大人不要

一样读



清华大学

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。）

抄下

还有一次，柏拉图问苏格拉底：什么是幸福？

(有秩序的客观成份)

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他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，被宠坏的孩子太多了。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、昂贵的礼物，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找舒适和安心，但当他没有办法消费的时候，就会感觉到匮乏。如果一个女孩的成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在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，以及该在何时抱有这种期望。

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，匆匆而过的结果只能让你

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是否有内在的价值？

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

前言

P r e f a c e

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影响。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
得心力交瘁，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
度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。

时，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
能、决断和机运。

认为，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
人生抉择中起着举足轻重的作用。

时，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。

时，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，但仍然坚信人性本善。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。

⇒ 当然，并非所有人都这样认为。有人觉得人性本恶——贪婪、好斗、溺于谎

盛开
离开了



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——可能现在不多见，她曾以此为傲。她总是忙着做饭或是在房子周围忙活。我每次去的时候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，

有些天生之品性可触音司不得

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

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？

一沙一世界，一花一天堂。
一叶一如来，一念一极乐。

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。”



★ 四个老婆 ★	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
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 ★

海棠花又开了

...盛开



清华大学

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。

种子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，砍柴时惦记着挑水，挑水时惦记着做饭；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.....	2
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
1.1.4 基本素质, 综合能力-【坚持】坚持的能力与培养: 【态度】想办法, 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.....	6
2.1 选择理想、寻梦.....	7
2.1.1 背景-上了大学没了梦:	7
2.1.2 一些寻梦的方法: 学习 + 读书 + 时间.....	7
2.2 坚持, 持之以恒, 坚持的方法: 所有的成功都是持之以恒的结果.....	7
关于德育、内功, 关于人生素质、价值观.....	8
3.1 开悟-明白的人生才美: 关于眼光、关于美的眼睛.....	8
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.....	1

坚持不是为了成功, 有为才在



助飞过程

7月28号9名学生陆续坐火车踏上了归家的路途，回家后不久就收到了助飞新生同学的名单，今年的西藏新生相比与往届多，大范围的扩招让西藏少数民族同学享受到了良好的教育，29名新生当中有24位同学是藏族同学，在联系他们之前他们已通过各种渠道联系到了我们，这让助飞工作减轻了很多负担。

29名新生

第一个进行走访的是来自拉萨的6位新生，为了更好更高效的完成任务，我们对家庭不困难的同学采取了“一锅端”的方式，将他们全部聚集在一家餐厅内，然后按照助飞计划的要求逐一解答疑惑并填写表格。在此次交流过程中，发现各位学弟学妹对大学恐惧感多于好奇，因为他们认为民族生政策照顾考入国家一流名校会跟不上，在这个问题上我们给他们提供了之前优秀学长学姐成功就业的范例，告诫了他们付出与收获是成正比的。

为什么？不书后呢？

在交大的西藏同学来源主要有两种渠道，第一种是内地西藏班学生，另一种是一直在西藏念书的区内学生。按照不同生源结构我们着重对区内从没见过内地的学生进行走访，区内同学普遍畏惧与汉族同学相处的情况，因为之前一直在西藏念书没有与其他民族学生过多的接触过，他们所问的问题是会比较多的涉及同学关系，同时考虑到教育水平差距可能会比较内向和自卑一点，但是在经过日喀则助飞负责人丹珍同学的走访后，我能在电话里明显的感觉到他们对大学的那份好奇心增强了很多，我觉得这个才是最可贵的，一旦人失去了对未知事物的好奇心就会逐渐堕落，逐渐厌世，最后一事无成。在与区内云丹同学的电话交流过程中我发现在他身上有很多优良的传统民族精神，热爱藏民族文化，在我提及交大民族文化节的事情后，云丹同学很有责任心的说到他希望在交大民族文化节上贡献自己的一份力量，希望在交大展示藏民族优秀的传统文化。



上海交通大学
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY

博闻 博雅 博学

——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”二字出自中国最古老的哲学著作《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，

xx 同学, 1398 169

看到你的上海交大行程感言, 和你的作文, 觉得很欣慰。你的文学功底和对文学的兴趣都是可圈可点的。有几点建议:

1. 作文要分段, 要条理化。这也许是你的弱项, 也可能是为什么数学比较弱的原因。把段落按思路、俺条理来分段, 文章的目的是让人在最短的时间内要读得懂。
2. 学会 5W1H 方法, 即: 任何存在都有原因 (WHY)、对象 (WHAT)、地点 (WHERE)、时间 (WHEN)、人员 (WHO)、方法 (HOW) 等六个方面, 把他们找出来, 一个一个去写。这种思考办法, 可使思考的内容科学化, 具体化。
3. 作文时要写的, 既要写得好看, 又要快, 随意要练! 方便的话, 发一个你写的给我。记住, 大多数人对自己写的字可能没自信, 但是, 对老师要真实, 为的是你将来的成功!

以上都是“副业”, 素质的教育, 还是要把你的功课搞好。祝成功!

段力与上海交大

2014.9.16

xx 同学,

看到你的上海交大行程感言, 觉得很欣慰。大学是实现“为人民服务”的第一块敲门砖, 这是交大校长今年毕业季给学生的毕业演讲里的一段。祝你成功!

“同学们, 大学毕业是人生中的一个重要的里程碑。今天, 站在这个里程碑前, 你们是否问过自己这四年里有哪些刻骨铭心的变化? 是否问过自己对生命、对真理、对理想又有了怎样的理解? 面对未来, 你们又该拥有什么去照亮前行的道路? 今天, 我想与大家分享三段“穿越时空”的对话, 但愿其中蕴含的“人文情怀”能引发你们的思考, 更能启迪你们的人生。”

段力与上海交大

2014.9.16

亲爱的段教授:

您好, 首先感谢您在百忙之中尽心的回信, 您的回信让我收获颇丰, 其次, 我想向您说声迟来的抱歉, 一是因为佳节繁忙, 到山区, 没能及时查收信件与您交流, 二是我的上一封信件没有校对日期, 手误导致您未卜先知, “提前收到我的信”, 对此我为我的马虎向您说一声抱歉!

您给了我一些榜样的力量, 也给我提出一个让我很有感触的概念, 术与道, 我觉得, 这两样本是一种内外的东西, 术是外面的东西, 它的字形也是很张扬的, 可以看作有一个交点向外放射好几条射线, 我觉得这与术的本意还是很相符的, 人外有人, 天外有天, 学海无涯, 射线可无限延长, 而且术决不是单方面的, 因为不止有一条射线, 术的不同方面也应当相互协调, 我们写字都知道, 长短每个比例, 间隔大小没个分寸, 那自是很难看的, 所以我很赞同您所说术是生存的条件, 一个人要在这世间活得好, 先要有全面均衡的才能, 我还发现有意思的是, 术比术多一点, 而且这一点感觉就像在眼睛的位置, 正所谓画龙点睛, 没这一点, 人活得就木了, 那么这一点是什么呢, 我认为这一点是您所说的道, 有趣的是道的头上是三个点, 道是半包围结构, 我觉得, 这是提点我们道的真意, 首先要守住自己的首, 首我们知道是头的意思, 我觉得这里可以灵活一些的理解就是首当其冲的重要原则, 无首无人, 但它并不是全包围结构, 表明我们还需要不断去吸收新的好的东西来充实这个道, 我认为这是道与术之间的联系, 古人就曾警言: 外化而内不化, 说的就是这点睛一笔的重要, 这是我个人的见解, 盼望您的给我一些宝贵建议! 期待您的回信!

祝:

身体健康 笑口常开

民族中学

xx

非常感谢您在百忙之中抽出时间给我进行指导，感谢您的回信！视频我已经看过了，非常不错，令我受益匪浅，我本人除了读易中天，于丹教授的书之外，也看一些他们的讲座视频，让我对中国的传统文化有了更深的了解，也激发了我学习语文，历史等学科的兴趣。《开讲了》是我很喜欢的一个节目，我认为这个节目很有特色，不仅局限于当事人讲述，而且还有互动提问的环节，虽然我已经初三了，时间比较紧，但是每个星期还是会坚持看几个视频，例如《开讲了》，《杨澜访谈录》，中央网络电视台公开课，我觉得，我们的条件比起外面的小朋友已经落后很多，如果我们只是局限于课本，那么观念只会越来越落后和狭隘，也期待您能给我一些建议，推荐给我一些视频。

名字叫“人生若只如初见”起源于一本书，当代作家安意如写的，书名就叫“人生若只如初见”，这本书评鉴的是中国古代的诗词，对我触动很大。现在的社会，总弥漫着一些浮躁，人与人之间也不再像从前那般美好。“人生若只如初见”下句是“当时只道是寻常”原本是形容和描写爱情的那种青涩的，但我觉得不妨可以把它化到现在，化到人与人之间的关系中去，所谓“人之初，性本善”每个人心中原来都有一片净土，都怀着那种纯真和美好，但有时迫于现实的压制，很多人屈服了，迷茫了，麻木了，若是人人都能保持住初见时那种纯真美好，善良纯洁，人与人的关系能如初见般，那该是多么的好啊！

看书和学习丰富了我的头脑，我也收获很多，我平日里有时会写些小文章，希望您能在看过后给我一些建议和指导。

况：身体健康

民族中学 cc

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】想办法，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。
- 4 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

周四

写上日期

2013 10 31

① 朱吃饭. 从 MEMS RF 的 RF 传输信号传输
办法, 可用 PCB 来实现, 需降 3 个层外 100 μm^2
孔传输

② 与齐老师讨论 5 与 6 项. 干净. 碰不. 够用.

③ 图书行书, simulation,

空的地方留下来,
明天重开一页。

星期日

2015 6 21

本周小结 (事很多)

1. 《工程导论》 a. 课程最后一堂, 尾声不好, 不精彩, 有反转
 b. 海报得奖 c. ITC 总结了很多人实际的事
 d. 和写书, 付账单, 即半壶静, 中英文?
 e. 注意翻译篇, 勿太认真认真
2. Alaska, IEEE Transducer, 丁老师戴场, 1周
3. 汇报会, 发动机高塔, 材料报 A 313.
4. PRP, COMSO, 学院.
5. 闵行木城, 第一次, 不租, 以后每月.
6. 西藏出发, 好多事 a. 乘 8.5-8.12 七天, 银行, 网银, 支付宝, 入藏许可, 吕薇, 陈恩桃, 西菲, 徐允...
7. 财务, b. 学院电费, 托
8. 学生夏令营, 7月9-17日.
9. ITC paper done, 航宇幼子报, 合 ITC 办.
10. 上海梅雨, 雨多.

2015 7 3029.

星期=

① AEMD. 9 2. 光刻 = 9 Si片. 与 3159 Si片.
讲 AEMD 为 12 和 2 Si片.

② 无结果 无结论

空的地方留下来，
抄自己喜欢的诗句。

念决付措

你记，我若不记我
我就在那里
不悲不喜

你念 我若不念我
情就在那里
不来不去

你爱，我若不爱我
爱就在那里
不增不减

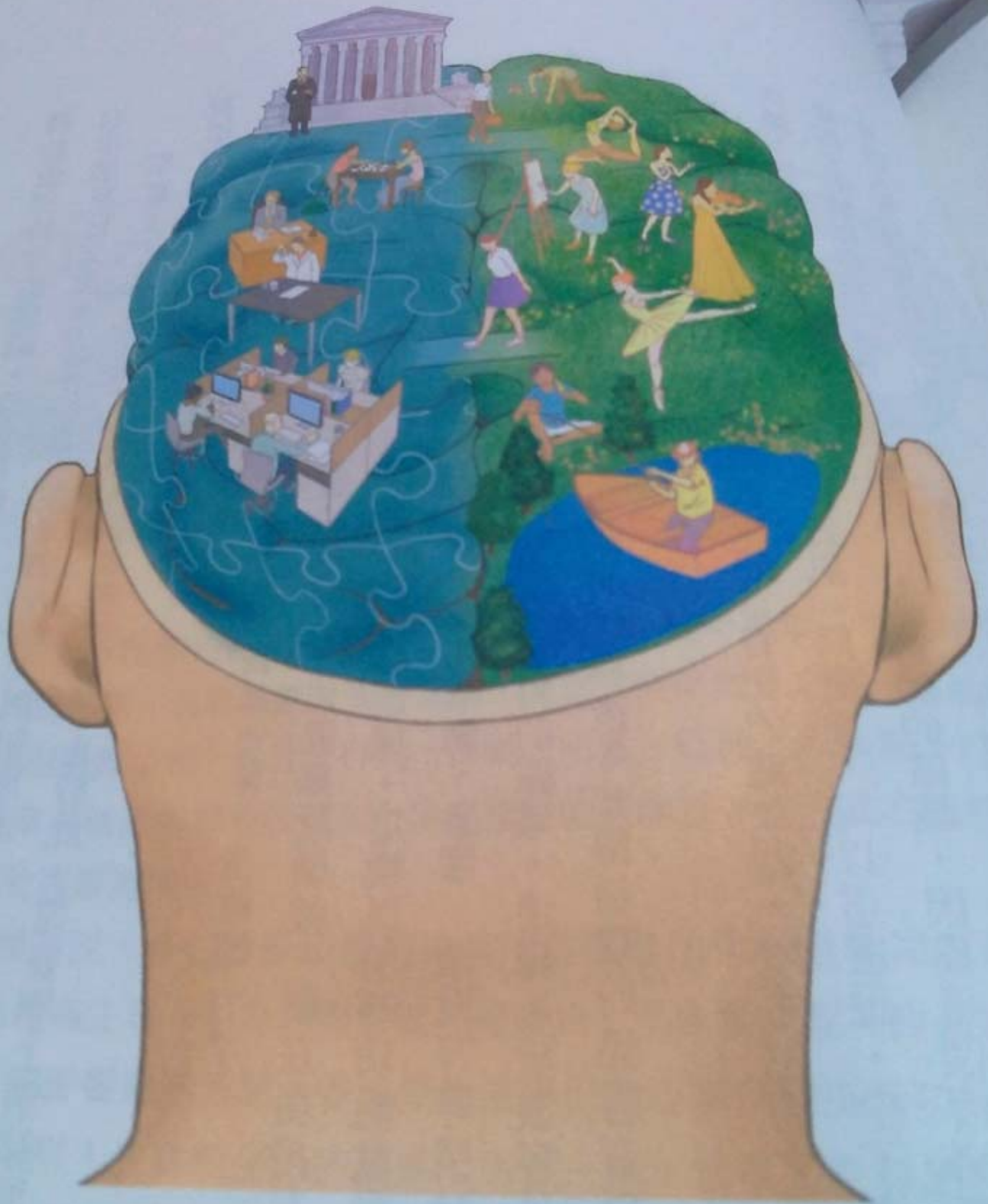
你握，我若不握我
我的手，就在你的手里
不舍不弃

来我的怀里
或者
做我住进你的心里

默然 相爱
寂静 欢喜




左腦與右腦之別 (二)



人類心智的研究已經證實，某些功能是由特定腦區所負責。

左腦與右腦之別 (一)



The diagram shows two human head silhouettes facing each other. The left silhouette is filled with a light orange color and contains a faint brain map. The right silhouette is filled with a light blue color and contains a faint brain map. The text is placed inside each silhouette to describe the functions of the corresponding hemisphere.

左腦：
分析的
邏輯的
細節導向的
客觀的
事實的
語言
數學／科學

右腦：
直覺的
情緒的
客觀導向的
主觀的
想像的
圖像
音樂／藝術／哲學



创意整理术 03

尽快忘掉刚才想到的主意

当别人问你“为什么要记笔记”时，如果你回答“是为了记住那些点子”，那只能说你级别太低，离“创意黑客”还有很长一段距离。也许你会觉得这么说不可思议，但高级别的“创意黑客”肯定会这样回答：“记笔记是为了遗忘。”

人的记忆有长期记忆和短期记忆之分。短期记忆顾名思义，是为了进行短暂记忆而存在的。当我们进行复杂操作时，短期记忆会全面开工，提供支持。

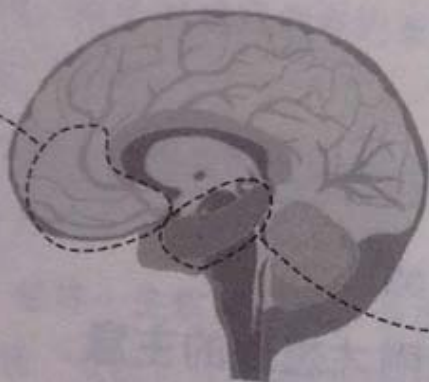
但是这种短期记忆的容量是有限的。如果我们想要记住灵机一动而闪现的好点子，则用于其他操作的短期记忆容量就会减少。这和电脑工作的情况很像，如果我们同时打开一堆程序，电脑运转速度就会变慢。

为了避免这种状况的发生，高手们都会将点子记录下来，然后便立即抛诸脑后。所以我们是在用记笔记的方法，将大脑中的信息转移到纸上，释放短期记忆的内存，以确保有足够的空间支持其他操作。

但是也存在具有超强记忆力的人。这类人过目不忘，见过一面就会记住，开会无需笔记也能记住会议内容。我们知道这种人实际上是动用了长期记忆，他们利用因果关系或背景故事来整理信息，将其收

有了记忆回路后，记忆便能存留下来。
与记忆相关的地方

基底前脑
= 长期记忆



海马及其周边
= 短期记忆

最初短期保存至海马，
其后转移到其他地方长期保存。

清空短期记忆

纳于脑中。

另一方面，点子是用新方法重组旧信息而得出的产物。它是一种新的组合方式，且没有背景故事作支撑。所以即使我们想用长期记忆来记住它，也很难如愿。为此我们不得不依靠短期记忆来帮忙。如果企图强行记忆的话，必然会导致工作效率低下。

我们说“好点子也需烂笔头”的原因就在如此。



得一
遗忘

喷香
能是
我们

一番

①记

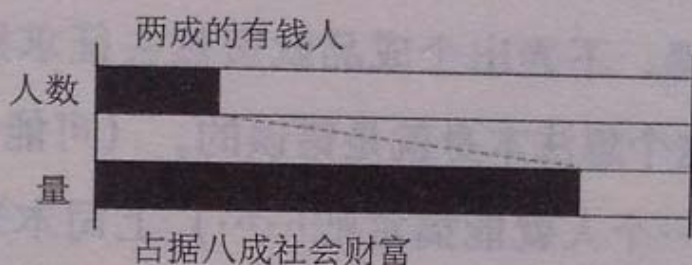
点子
这些

事一物。

例如，我买东西的时候，是不是有八成都是冲动消费？是不是只有两成才是有计划的消费？（没有计划性）我的衣橱里，是不是有八成的衣服都是压箱底，只有两成的衣服经常穿的？（暴殄天物）我的零花钱八成都是花在吃上，用在娱乐上的只有两成？（哎呀呀！悲剧人生！）

你也不妨试试用帕累托定律衡量一下自己的身边事物吧。

帕累托定律

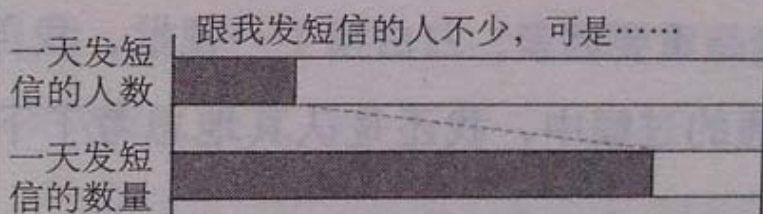


用帕累托定律衡量

1

手机短信内容

收到!



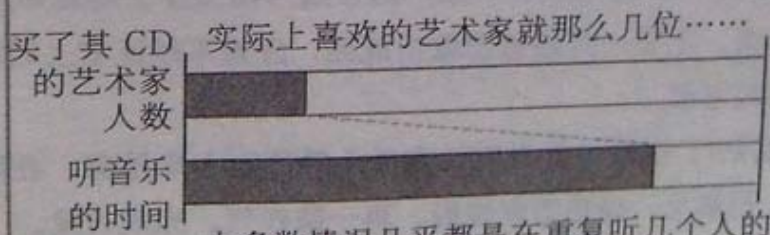
跟我发短信的人不少，可是……

没想到有八成短信都是发给妻子的，而且大多是超简单的“收到！”，都是些内容超短的短信“轰炸”

用帕累托定律衡量

2

听的音乐



实际上喜欢的艺术家就那么几位……

大多数情况几乎都是在重复听几个人的

CPU 大脑思考和计算

↑ 1mm 远

SRAM

取数据快
= 背熟的

100mm 远

HD 硬盘
U 盘

取数据慢
= 书本、网上查

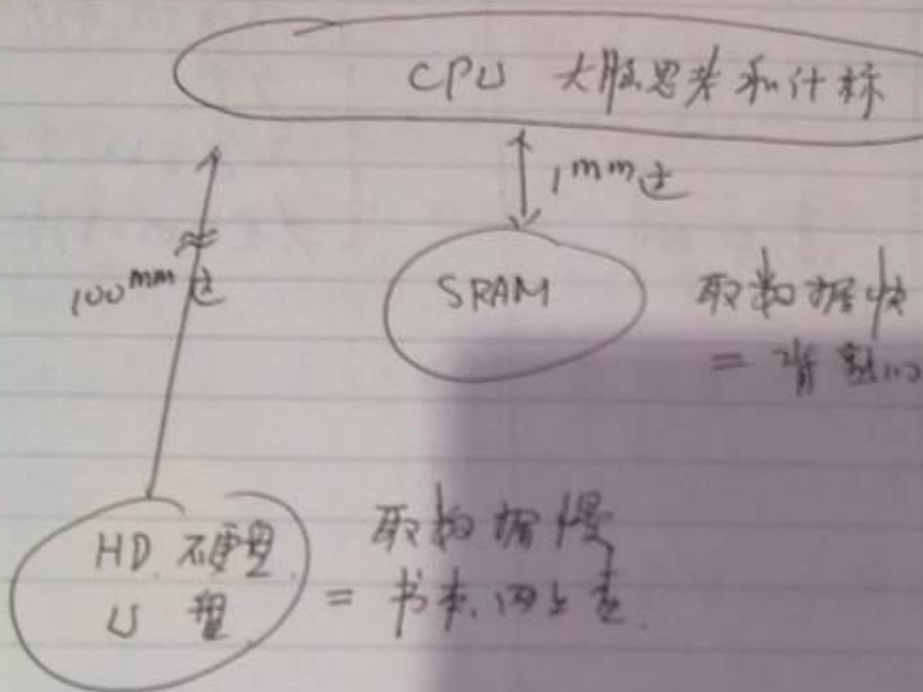
2015 8 12

写胡=

关于背的道理

① 背的调. 语感. 感觉

② 是计算机的原理 CPU 和 SRAM vs HD or U drive



③ 举个例子
执表.

算: $123 \times 321 = ?$

3			9
2	4	6	
1	2	3	
	1	2	3

a. 马上算出来

$$\begin{array}{r}
 123 \\
 321 \\
 \hline
 123 \\
 246 \\
 369 \\
 \hline
 \end{array}$$

b. 如果要查表呢?
慢多了!!

The Engineering Tree

Target { product or problem

field { Electrical Eng. Mechanical Eng. : }

what is { Science Engineering } fr. science.. fr. efficiency

personal { attitude passion perseverance }

Ipo { input process output }
Swth { what why how }

20

Trunk
Engineering

Ex

teamwork { perspective communication culture }

root
value quality (character)

① #
②
③
④

انجینئرنگ ٹری

她不仅学业优异，还继承了父亲当年爱运动的习惯，德智体都有全面的发展。她参加了学校的排球队、曲棍球队，操场上总能看到她矫健的身影。她组织了校乒乓球队，还被选为学校年鉴编辑和校刊的小记者，成为学生骨干。

中学时代是青少年生理心理成长的发育期，也是世界观初步建立的重要阶段，对人的一生都具有举足轻重的意义。

在孩子们的成长过程中，父母始终奉行因材施教、严而不苛的原则，并一贯主张积极借鉴、汲取东西方教育之精华。

小兰姐妹六人性格迥异，朝夕相处自然免不了矛盾与摩擦，但父母从不直接干预，不做裁判和法官，而是让她们自行谈判调解。姐妹们各抒己见，充分辩论，直至最后达成共识或各持保留意见，相互尊重谦让，和好如初。事后父母点评是非曲直、孰轻孰重，让孩子们永远分清手足情分的重要位置。

父母常告诫孩子们：世上有些事情并不存在“是”与“非”，也并非你的兴趣所在，但却是有责任、有必要去做的。既然要做，就要耐着性子把事情做完做好。社会中人人都要面对各种约束，无论大人小孩、男人女人、高官百姓、富贾贫民，谁也难逃其对应的社会制约。

父母引导孩子们从小要学会调整心态，培养感性与理性间的相互协调，不任性骄纵，不患得患失，凡事三思而后行。父母不包办代替，不充当遮风挡雨的老母鸡，不直接告诉孩子们问题的答案，而是采取循循善诱的启发式教育，让孩子们独立做出判断和结论，以便在真正走入社会时，已有了能够飞翔的翅膀。

第三节

小妹妹安吉从小冰雪聪明，乖巧活泼，深得父母和姐姐们的喜爱。安吉上小学时，有一天忽然心血来潮，迷恋上了具有圆润音色的法国号。她一再向父母请求，要买一把法国号参加学校的训练班。

“只要是你的正当要求，我们都会支持，但一定要持之以恒，不能半途而废。你要想好，一旦开始，至少要坚持一年。”母亲也针锋相对地提出要

籍本身并没有改变,改变的是你自己。这样的重读,无疑是让人失望的。

但是如果这本书是属于更高层次的书——只占浩瀚书海一小部分的书——你在重读时会发现这本书好像与你一起成长了。你会在其中看到新的事物——一套套全新的事物——那是你以前没看到的东西。你以前对这本书的理解并不是没有价值(假设你第一次就读得很仔细了),真理还是真理,只是过去是某一种面貌,现在却呈现出不同的面貌。

私人藏书

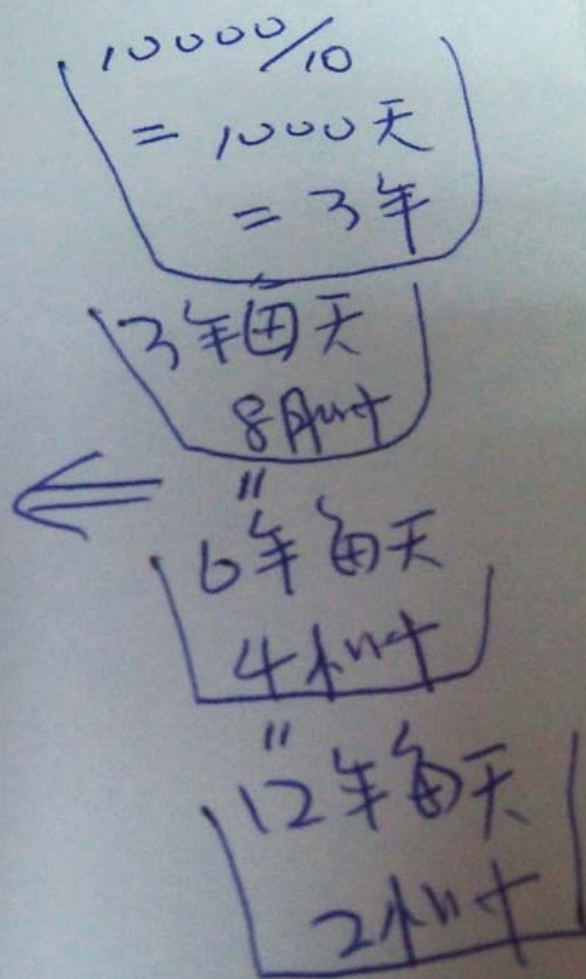
一本书怎么会跟你一起成长呢?当然这是不可能的。一本书只要写完出版了,就不会改变了。只是你到这时才会开始明白,你最初阅读这本书的时候,这本书的层次就远超过你,现在你重读时仍然超过你,未来很可能也一直超过你。因为这是一本真正的好书——我们可说是伟大的书——所以可以适应不同层次的需要。你先前读过的时候感到心智上的成长,并不是虚假的。那本书的确提升了你。但是现在,就算你已经变得更有智慧也更有知识,这样的书还是能提升你,而且直到你生命的尽头。

显然并没有很多书能为我们做到这一点。我们评估这样的书应该少于一百本。但对任何一个特定的读者来说,数目还会更少。人类除了心智力量的不同之外,还有许多其他的不同。他们的品味不同,同一件事对这个人的意义就大过对另一个人。你对牛顿可能就从没有对莎士比亚的那种感觉,这或许是因为你能把牛顿的书读得很好,所以用不着再读一遍,或许是因为数学系统的世界从来就不是你能亲近的领域。如果你喜欢数学——像达尔文就是个例子——牛顿跟其他少数的几本书对你来说就是伟大的作品,而不是莎士比亚。

我们并不希望很权威地告诉你,哪些书对你来说是伟大的。不过在我们的第一个附录中,我们还是列了一些清单,因为根据我经验,这些书对许多读者来说都是很有价值的书。我们的重点是自己去找出对你有特殊价值的书来。这样的书能教你很多关于

要轻易放弃。大家在学校时有不
下婉转悠扬的乐曲时，经常会赞
功于他们的非凡天赋。

：无论是小提琴还是钢琴专业
10岁时，那些具有成为世界级
天才，那些被认为比较优秀的学
生只能成为一名音乐辅导老
师的“10000小时法则”，如果
练习时间通常需要超过
很多著名人士身上。比如，
在计算机程序开发上。从
苹果公司，这期间盖茨持续编



门岗人员工作制度

- 1、门岗人员上班期间应做到衣着整洁，仪表端庄，严格遵照公司的着装要求。
- 2、对待工作认真负责，时刻保持礼貌用语、文明礼仪；
- 3、门岗人员不得无故迟到或早退，如接班人员未到，不得擅自离开，必须等待接班人员到岗后方可离岗。交接班时必须做到细致无遗漏，认真做好门岗登记及相关记录工作。
- 4、严禁当班饮酒，不得打瞌睡。上班时必须精神饱满，头脑清醒，在岗不准吸烟、不准看书报、杂志等与工作无关的事项。
- 5、维持门岗区域秩序，禁止车辆停放于区域内；对外来临时车辆进行登记。
- 6、对于出大楼的大件或高价值物品，必须有本人陪同出门，否则必须出示有效出门单；严禁任何有毒物品进入公寓。
- 7、根据来访人员的性质及时做好登记，实行访客单制度相结合，禁止推销和闲杂人员进入公寓；来访客人必须登记，并杜绝外来人员留宿。
- 8、熟悉公寓楼内设施设备分布位置，了解保安设施、消防器材的使用方法；发现火警、治安、灾害等事故，采取应急措施，排除险情，如不能处理应及时报告管理员，事态严重应同时报警。
- 9、认真完成公司及管理员安排的其他工作。
- 10、接受公司的各项监督检查制度，根据违纪程度，提交公司行政部作进一步处理。

管理室电话：34310389

监督电话：62815720

上海住友物业有限公司
物业管理部
2011年4月

2015 9 14

星期一

从今天开始的第一天
我已经改变成为一个全新的人
我充满了灵性与爱
我的全身充满了力量和喜悦
我更加爱自己和周围的一切了。

喝了哥的酒，见哥不磕头

爽，爽，好爽

有个哥啊，还让人取笑了

不学连急哥，哥!! 是信传说

入各器官的每个细胞里，靠此能量补充活力，所以不需要食物。身体不需要食物。我们需要的是动能，那股动能，也间接来自太阳，树木经叶绿素吸收那股宇宙能量，那股太阳能量，人如何吸收太阳的宇宙能量呢？人的血液里有光电细胞，那些光电细胞会吸收太阳能量并在内部制造养分，因此人可以从太阳直接吸取能量，

7, 在入定时, 此时灵性力量高于引力, 所以那时我们的体重, 会是负数, 我们的生命

力会很容易离开身体, 但我们的潜意识相连, 所以我们不会死, 但医生会检查我们的脉搏会死 但我们仍然活着 我们能回来

文件(F) 编辑(E) 格式(O) 查看(V) 帮助(H)

马云：这三本书让我受益最深

我觉得这么多年来最近我看的，重复看，不断看的书，孔子的《论语》，《道德经》，佛家的佛经，这三样东西是我受益最深的，这些是真正人类的智慧，我觉得人类2000多年来，智慧有了巨大的变化，书层出不穷，但是人的本性并没有改变，人性本身没有改变，知识让我们这些人对外部世界越来越了解，现在我们眼睛看到另外的星球，但是我们对内心世界并不了解。如果这些书让我们懂得自己人的性格，你了解自己，就知道世界怎么回事，我自己这么感觉。|

城市: 上海 服务站: 上海智恒(浦东)服务站

联系人: 王坤民 公司电话: 021-58772878

地址: 上海市浦东新区张杨路158号汤臣中心C栋718室(张杨路)

营业时间: 周一至周日9:00~18:00

城市: 上海 服务站: 上海智恒服务站

联系人: 肖欢 公司电话: 021-52960903

地址: 上海市沪闵路8075号虹梅商务大厦707室

营业时间: 周一至周日9:00~18:00

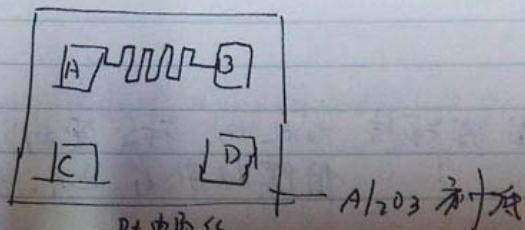
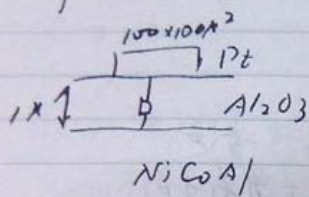
城市: 上海 服务站: 上海百脑通(嘉定)服务站 电脑下

联系人: 顾照亮 公司电话: 021-69185618

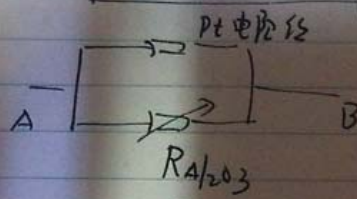
地址: 上海市嘉定区曹安路1509号福瑞大厦900室(轻纺市场斜对

2015-09-19 10:48:14

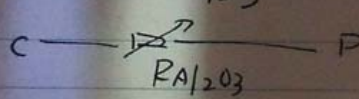
关于 Al_2O_3 高温 (1200°C) 下电阻率随变对 Pt MEMS 热电阻
 测量误差的估算



等效电路 $A \rightarrow B$



$C \rightarrow D$



$$R \sim \rho \cdot \frac{l}{S}$$

$$\rho \sim \begin{cases} 1 \text{ E } 14 & 20^\circ\text{C} \\ 1 \text{ E } 1 & 1200^\circ\text{C} \end{cases}$$

$$R \sim \begin{cases} 10 \cdot \frac{100}{100 \times 100} \cdot \frac{1 \text{ E } -6}{1 \text{ E } -12} \\ \approx 0.1 \text{ M}\Omega \end{cases}$$

$$\therefore R_{\text{等效电阻}} = \frac{R_{\text{Pt}} \cdot R_{\text{Al}_2\text{O}_3}}{R_{\text{Pt}} + R_{\text{Al}_2\text{O}_3}} \xrightarrow{1200^\circ\text{C}} \frac{100\Omega \cdot 0.1\text{M}\Omega}{100\Omega + 0.1\text{M}\Omega}$$

并联
 1. 有 R_{eq} 作标准
 2. $R(t) = \frac{R_{\text{Pt}}(t) \cdot R_{\text{Al}_2\text{O}_3}(t)}{R_{\text{Pt}}(t) + R_{\text{Al}_2\text{O}_3}(t)}$ 并联电阻极值比系数 $\approx 100\Omega$

千美元,花个几块钱喝饮料,花个十几二十块钱买衣服,买化妆品,很正常,很朴素,很健康。

但是国人的消费是相反的,赚几千块钱,可以花几千块钱去买个包,然后吃方便面。

印象深刻的是莹莹和阿文的感叹:我们终于尝到了什么是富二代的生活。美国人民太幸福了。从全球的角度来说,他们在金字塔的顶端。所以他们很朴素地生活着,每一样很普通的东西,到了别的国家,也许就镀上了一层金子。但是在美国,就是平常得不能再平常。

我想到了在埃及的时候,那些卖着明信片的孩子们,在太阳底下暴晒着,有时候就是为了卖出一美元的明信片要站一个下午。那些孩子,实在太可怜了。我也想到了在中国,越来越多的小白领们,吃着方便面,却背着一个非常名牌的包包挤地铁。

美国只是一个过客

假,她们对...
也许这是中国团队的自身行为引起的。比如说,当中国人作为个体在美国出
现的时候,可能会得到比较好的尊重;但是当以团队形象出现的时候,可能是
要打一些折扣的。

美国的免费 WIFI

这次到美国,我几乎没花一分钱在 WIFI 上,因为美国处处是免费 WIFI。
这是在任何国家都没有的待遇。我在澳大利亚、新西兰的时候,如果要上
网,每晚要花 10~20 澳币或新币,在土耳其便宜一点,埃及最贵,有一次花了
20 美元出头,后来就舍不得花了。但是在美国,除了拉斯维加斯没有免费
WIFI,其他旅店,不管大小和星级,WIFI 均免费。

他们的国内机场,绝大部分也有免费 WIFI 可以搜索。

最夸张的是,在旧金山的时候,我们的旅游大巴上带着免费的 WIFI,所以
那天最幸福,基本上可以做到随时随地上网。

由此可见,美国的免费公共资源遍地可及。



譬如天气热了，我们就把衣服脱掉一层；天气冷了，就再穿一层。你不能说一年四季就穿一层衣服，让老天爷来适应你，这怎么可能呢？只有我们去适应天气变化，适应老天爷！道理就这么简单。

学佛、做人就是这样，永远是我们去适应它，而不是让它来适应我们。我们适应它，我们就生存，就活下来，就可以发展，结果还是它适应了我们。第一步，是我们去适应它，但是最后还是它适应了我们，它为我所用。

当我们两个僵持不下的时候，我退步，结果我们两个达成了协议，最后我的理想也达成了，你说谁适应了谁呢？如果我们两个僵持不下，我就是不让步，结果双方不能达成协议，最后两个人的理想都无法实现，都失败了。

我们做人、做事，不能够因为一点点不和、一点点意见不一致，就不交流了，不去做事了！有时候虽然双方有不同的意见、有分歧，但是更多的还是有相同的意见，我们为什么不把那多的、相同的先做完，把那些不合、不同的先放到一边呢？我们不能因为一件小事谈不来，大事情也不做了。✓

余英
中庸

譬如我们拜一位师父，或者看一位师父的书，可能会因为师父说的某一句话不符合你的思想，你不喜欢听，就把这位师父全部否认了，把这一本书给扔掉了，把他的整个理论都否认掉了。也许你觉得不中听的这句话，对别人来说恰恰点中了要害，是至理名言！道理就是这样。

多么了不起！实际上这只是对

2015 9 25

星期五

从今天开始的白天，我将沉浸在无限美好的恩泽里。
我的身体越来越 keep fit，我的头脑越来越敏锐。
我身体的每个细胞都会充满生命力
我的精力充沛，神清气爽
我会培养宁静的习惯。

卡学良. 文章.
英文. 定位.

我们做人做事，不能够因为一点点不和，一点点意见不一致，就不交流，不去做事。我们为什么不把那多的相同的先做完，把那些不合，不同的先放在一边呢？我们不能因为一件小事推不开，大事情也不做了。

伸，电子技术是中枢神经系统的延伸……总之，媒介是人类生理与神经系统的延伸，构成系列化交互作用的世界。

如果把城市比喻成一个鲜活的生命体，物联网相关的一些技术就是城市的感觉器官，获取声音、图像、位置、温度、化学成分等信息；移动互联网技术就如同人体的神经系统，通过感官获得信息，依靠神经系统传输；云计算则是神经中枢，感官所获的信息通过神经系统汇集到神经中枢；大数据就是使这一切得以运作的大脑，相关的信息最后都要汇集到大脑，对相关数据和信息进行整合、挖掘，再判断、决策，最后协调城市生命体中的每一个行为。

物联网是人们在 20 世纪 90 年代提出的概念，意指物物相连的互联网。物联网的核心和基础仍然是互联网，是在互联网基础之上延伸和扩展的网络。如果说互联网实现了人与人之间的沟通，那么物联网就实现了人与物、物与物之间的沟通，让物体也具有智慧。

在物联网技术支持下，公文包会“提醒”我们忘带了什么东西，衣服会“告诉”洗衣机其对水温和洗涤时间的要求，河流会自动“报告”其被污染的情况，嵌入电网、铁路、建筑物、大坝、油气管道等物体中的感应器会通过互联网连接起来，实现对物理城市的全面感知，为城市管理决策提供可靠的依据。有了无处不在的物联网，也许北京“7·21”特大暴雨中车主被困溺亡的悲剧就能避免，厦门公交车燃爆事件就能得到及早的预警，屡屡发生的奶粉安全问题就能变得可控……利用物联网等新技术来解决城市给地球、人类生活带来的问题，正在世界范围内成为探索热点。

物联网是智慧城市的重要标志。通过环境感知、水位感知、照明感知、城市管网感知、移动支付感知、个人健康感知、无线城市门户感知、智能交通交互感知，智慧城市才能实现对市政、民生、产业等方面的智能化管理。

在





上师说：“当某个人痛苦地说：‘我的事业失败了，妻子也离开了我，我要舍弃一切出家。’其实他并未舍弃财富和爱，而是他被财富和爱舍弃了！”

圣雄的妻子卡斯特拉拜 (Kasturabai) 是位了不起的女人，甘地没有把任何财产留给她和孩子，她却毫无怨言。甘地和妻子很早就结婚了，在生完几个儿子后就发誓禁欲。在甘地入狱时，卡斯特拉拜也追随其夫人入狱，并与他一起绝食3周。她曾经这样感谢甘地：

“我感谢你给了我成为你妻子和助手的特权。我感谢你这建立在布拉玛查尔亚（自我控制）而非性欲上的世界最完美的婚姻。我感谢你让我和你一样为印度终身工作。我感谢你不是那些沉迷于赌博、赛马、女色、酗酒的丈夫，我感谢你不是那种为了财富而剥削劳工的丈夫。”

“我感谢你对上帝和国家有绝对的信心。我是多么感谢你身为一位丈夫能够将上帝和国家放在我之前。我感谢你容忍了我的不成熟。” ✓

卡斯特拉拜担任圣雄所募到的数百万元公众基金的会计。

有一次卡斯特拉拜解释不清4块卢布的支出。甘地毫不留情地正式公布了查账果，严厉地指出妻子的账目出现4块卢布的问题。

我对美国学生讲述这个故事时，有位女士非常气愤地说：

“管他什么圣雄不圣雄。”她大叫道。“而且我……”

2015-10-05 07:32:41



2015-10-20 19:02:08

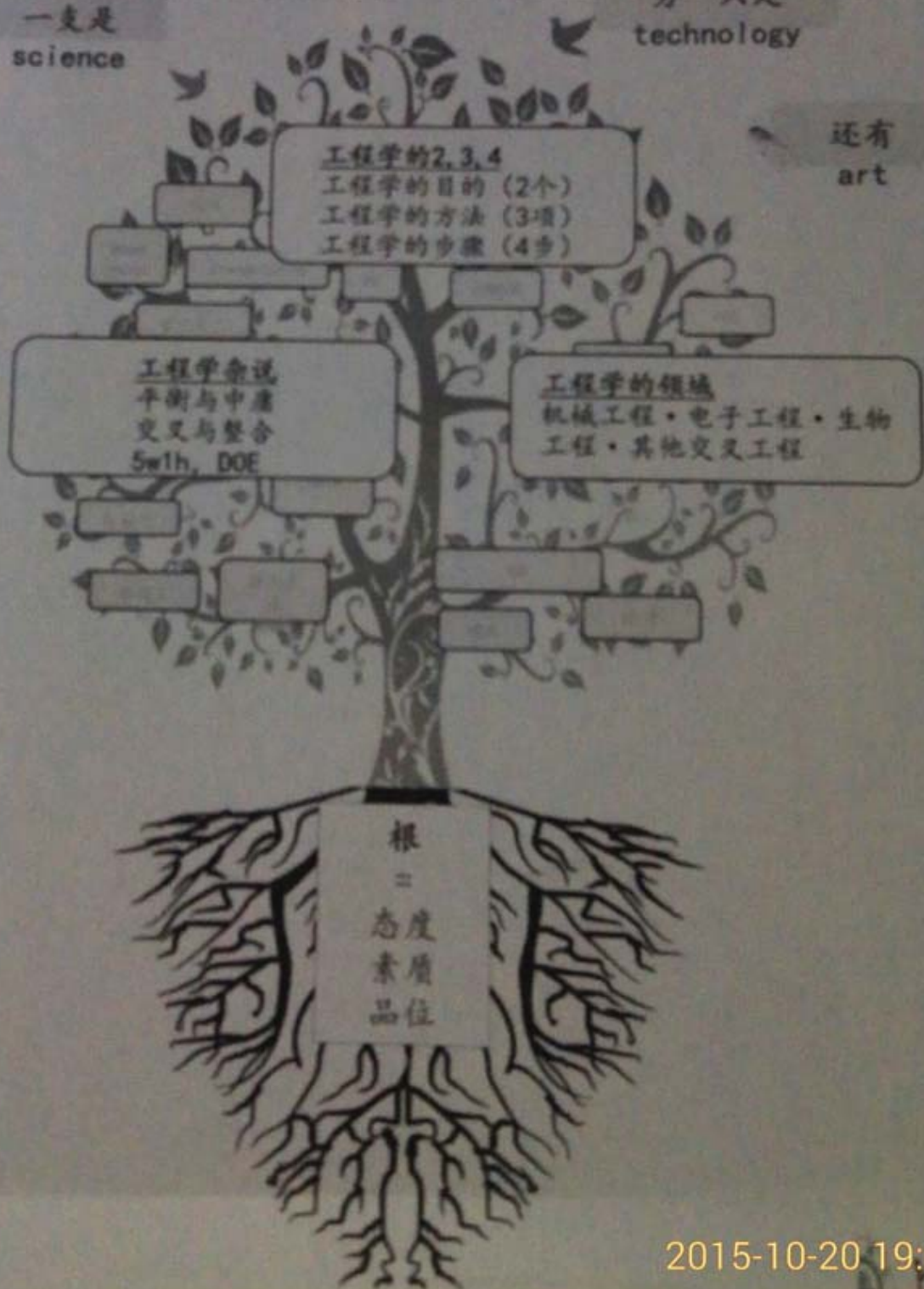
《工程学导论》 是一棵树

有3只鸟儿飞过来

一支是
science

另一只是
technology

还有
art



2015 10 24

星期六

下午, PRP. 于畅, 刘秉佳, 高文斌, 新图 E316, 电脑万
联机 projector. 我们四个都讲了各自的专题

我(冯力): What is NANO: Science + Material + Application
+ Technology

刘秉佳: PRP 材料制备调研

于畅: Sci M.B. 古德档调研

高文斌: COMSOL 多层结构电池建模

拟在二周后, (2015.11.7)

刘秉佳: 研究如何在 COMSOL 里也如何选择
拟合相关 YS_2 , Al_2O_3 与 TBC 材料
包括确定各参数

于畅: 确定和拟清科技论文和建模方法
用 COMSOL 设计多孔结构并仿标
电池

高文斌: 和刘秉佳合作, 用真空炉 双层
结构 ($YS_2 + ZnCoNi/Al$) 仿标 电池仿
和积分仿. 试用几种 TBC 膜厚
(10, 100, 500 μm) 求 R 值.

- ① 冲水-模糊
- ② 嘉清
- ③ 关于文章分析
- ④ 古德档
- ⑤ 谢
- ⑥ 付

2015-10-25 16:28:22

这些小心...
上面这几种方法不仅家长可用，中小學生若也能掌握，更利于学会自己诊断短板，进入“主动扫清障碍”的境界。婷儿是在高小体会到这一点的。

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学一遍。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，直到熟练掌握为止。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。如果孩子兼顾多重目标，就变成综合训练了。

有一定教育经验的家长，可以自己设计单项训练，为孩子打造解决问题的“专用钥匙”。要想设计出一个有效的单项训练，需要两个前提：一是要能够准确地“诊断”出问题究竟在哪儿，二是要懂得解决问题的正确做法是什么。先做到这两条，再经过一番思考，就不难设计出有效的单项训练来。对这两条，本章中也介绍了我们的具体做法，供有兴趣的家长朋友参考。

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力气，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。

对中小學生来说，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。

限，尽量灵活运用更多的数学知识。当你渐渐习惯于从全部数学知识的角度去考虑解题思路，而不局限于眼前正在学的某章某节后，才算是领悟了“整体掌握，融会贯通”的原则，与此同时，你的创造力也将在全方位灵活运用中悄然提升。

“题不二错”，强化批判性思维

错题也是一种资源

错题就像阳光下的棱镜，它能折射出知识、技能、数学方法……方面的不足。既然不足，若不及时消除，问题就会由小变大，积少成多。与其在相同的地方反复栽跟头，不如看见绊脚石就随手搬开，每跌一跤就换来一段坦途岂不更妙？因此从效率的角度来看，“题不二错”才符合“高效低耗”的原则，有利于尽快解决数学“短板”。

所谓“题不二错”，就是一旦发现错题，就要用“挖地三尺”的精神穷追不舍，直到找出了有关的原因，并逐一解决为止。只有这样，才能做到同样的错误只出一次，而不是两次以上。

“题不二错”的具体做法

A：一看到错题，就逐环进行“追查”，找出造成错误的那个具体环节。

B：看出错的这个环节是由哪方面的原因“催生”出来的。一般不外

二是辅导书上的各种题型——以说明数学知识点的常见变化为主。不了解它们，就不知道基本题型会有哪些变化形式。这就像学会了基本驾驶技术后，还必须知道开车上路会遇到的复杂情况一样。

怎样总结常见题型？

做题不是为了记住题目本身，而是为了总结题型。通过“由表及里”的分析和“去粗取精”的概括，可以取得“以少胜多”的效果，避免被“题海”淹没。

具体怎样总结呢？我的做法是，做每道题都要：

一、总结“该题包含了哪些知识点？”一般说来，很少有题会直接指向需要的公式、公理。题目中的知识点大都经过“包装”，以曲折的方式隐藏着，找到题目中隐藏的知识点和它们的隐藏方式，也就找到了解决同类题目的方法。

二、总结“解题步骤”。请注意：解题步骤指的不是运算过程，而是思维递进的过程。

三、总结题目中的“陷阱”。特别是自己错过的题型要记下来，下次

既然如此，对以前考卷中出现的题型就有必要“全部熟练掌握”。需要强调的是，所谓“掌握”，指的是“理解考查什么知识点，并记住考查方式”，而不是记具体题目，或记数据。

到了这一步，可以认为对题型的掌握已基本到位。

记住一些常用结论

除了总结题型之外，如果能记住公式、公理之外的一些常用结论，对解题也很有帮助。例如： $(A+1)/(B+1)$ 与 A/B 的大小关系，如果 $A/B \geq 1$ ，那么 $(A+1)/(B+1) \leq A/B$ 。如果 $A/B < 1$ ，则 $(A+1)/(B+1) > A/B$ 。再比如：三角形三边长 a 、 b 、 c ，那么 $a+b > c$ ， $a-b < c$ 。这些都是很常用的结论，这一类的结论做过之后如果能记住，能为以后解题带来很多方便，可提高效率。

做题宜精不贪多

做练习题要精，不要贪多，要有针对性。自己总结的题型要反复练习，掌握各种变型，对常见“陷阱”要了然于胸。已经掌握的题不必做了又做。做题合格的标准是：要做到“会做的题永远会做，错过的题再也

试过纵向、横向、逆向的思维角度吗？是否能化生为熟、化繁为简？最简捷的思路是什么？有哪些数学思想方法对它适用？解题时你是否走了弯路？为什么会走弯路？暴露出你哪些基本功还“欠火候”？如何解决？做这道题你有什么新的收获？以前有哪些经验可以借鉴？……

深思的内容里，不仅有核心的解题思路、关键的解题步骤，也应该包括对普通运算过程的思考，因为有不少中小学生在普通运算中，也存在着不尽合理、不尽高效的毛病，妨碍数学整体水平的提高。如果能对此也常动脑筋，看自己的运算技能是否可进一步优化，应该怎样优化，一定很有好处。

当然，并不是每道题都需要思考所有这些问题，而是应该根据不同情况区别对待：一般来说，生疏的题型应该尽量作全方位思考，复杂的题型应该反复深思，半生不熟的题型要善于发现不足，把脑筋动在需要的地方，而对那些已经吃得很透的题，就不再需要这样做了。

尽管“精题多思”能够取代题海战术，成为数学解题训练的主要方式，但做题仍然需要达到一定的量，才能变得熟练起来，只不过这个量会明显少于“题海战术”，也能较好地剔除题海战术中的无效的机械式重复，使训练尽可能聚焦于薄弱环节本身，因此可以节约时间，较快提高水平。

试过纵向、横向、逆向的思维角度吗？是否能化生为熟、化繁为简？最简洁的思路是什么？有哪些数学思想方法对它适用？解题时你是否走了弯路？为什么会走弯路？暴露出你哪些基本功还“欠火候”？如何解决？做这道题你有什么新的收获？以前有哪些经验可以借鉴？……

深思的内容里，不仅有核心的解题思路、关键的解题步骤，也应该包括对普通运算过程的思考，因为有不少中小学生在普通运算中，也存在着不尽合理、不尽高效的毛病，妨碍数学整体水平的提高。如果能对此也常动脑筋，看自己的运算技能是否可进一步优化，应该怎样优化，一定很有好处。

当然，并不是每道题都需要思考所有这些问题，而是应该根据不同情况区别对待：一般来说，生疏的题型应该尽量作全方位思考，复杂的题型应该反复深思，半生不熟的题型要善于发现不足，把脑筋动在需要的地方，而对那些已经吃得很透的题，就不再需要这样做了。

尽管“精题多思”能够取代题海战术，成为数学解题训练的主要方式，但做题仍然需要达到一定的量，才能变得熟练起来，只不过这个量会明显少于“题海战术”，也能较好地剔除题海战术中的无效的机械式重复，使训练尽可能聚焦于薄弱环节本身，因此可以节约时间，较快提高水平。

位例 婷儿小学三年级做竖式运算时爱出错，我观察分析后发现，很多题她并不是不会做，而是列竖式时没养成相同数位上下对齐的习惯，经常导致看错位而算错。针对这个环节，我设计了下面这个单项训练：在草稿纸上抄竖式，只抄写、不必计算，专练“相同数位上下对齐”这个小小本事。由于有时一个竖式有三四个多位数相加的情况，在训练中我要求婷儿每个竖式抄五六个多位数，所有的相同数位都要上下对齐，毫无混淆。我先做了示范。然后婷儿用了三四天，每天仅练几分钟，问题就迎刃而解，此后婷儿的竖式运算就很少出错了。不难想象，如果走“题海战术”的路，这个问题将会迟迟难以解决。为此，我把单项训练的方法比做“精确制导武器”。

婷儿在小学阶段接受我设计的各种单项训练，也反复感受到单项训练的效果。进中学后，她也学会了自己设计这种“专用钥匙”，并亲手解决了各门学科了不少问题。她的实践说明，学会设计单项训练是有些中学生能逐步做到的，有利于实现自主学习的目标。

语文学不好，数学受拖累

有的家长在辅导孩子做数学时，可能遇到过这样的现象：孩子出错并不是因为不会，而是没把题目看懂。一旦把题目的意思讲明白，孩子就做得很顺利了。这样的孩子，可能存在“语文能力滞后”的问题。

一般说来，中小学数学的文字深度不会超出语文的正常水平，可是也会有少数孩子由于语文学得不好，数学也学不好。

必考虑背单词的问题，误以为不背单词字了也记不住，结果一上幼儿园中断了。尽管如此，那三个月里用游戏化的方式学英语的经历，使婷儿英语的兴趣倍增，经常自己编一些“英语”叽里咕噜地说来过瘾。

兴趣来源之三：新奇吸引注意——婷儿小学一年级暑假，我成为她的继父。当时我很想让她正式开始学英语，并准备好了《新概念英语》的书和配套磁带。无奈“减负”之前学校布置的作业多，婷儿经常是中午也在写作业，晚上也在写作业，学英语的计划等等都无望“上马”！既然奈何不了大环境，我只好从可行之处着手，讲故事、看书的办法，一是让婷儿感受外国文化的趣味，二是通过身边一个个真人实例，让婷儿懂得外语能力对人生的价值。以此继续激发她英语兴趣，使婷儿对学外语始终充满了向往。

兴趣来源之四：爱屋及乌——我还告诉婷儿，虽然你现在没有学外语，但可以在日常生活中培养学外语需要的重要能力——对语音的感性。具体做法是：坚持跟讲四川话的人用四川话交流；跟讲普通话用普通话交流。平时随时纠正不准确的发音，也可提高对语音的敏感。由于有此意识，婷儿看电视听广播的时候也很注意播音员的语音练习绕口令也兴趣十足。

回想起放弃让婷儿在小学阶段自学英语的计划，还有一个重要原因：时进重点中学主要靠数学难题拉开成绩差距，从升学策略来考虑，尖子是更为迫切的任务。于是，婷儿极其有限的自学时间主要都用到尖子上了。这样安排的结果是，婷儿通过白热化的竞争，考取了成都

婷儿学英语有三个特点，一是兴趣浓，二是以将来的实际应用为目标，一开始就“听、说、读、写、译”五大能力并重，三是方法正确、系统、效率较高。

在这三个特点的共同作用下，婷儿从初一开始学英语，到高二寒假（四年半后）访问美国时，已能听懂美国大学（威尔斯利学院）的英语课。高三上学期参加托福考试取得优异成绩，则标志着婷儿把英语作为工具的学习任务基本结束。这一过程历时5年左右。进入哈佛后，婷儿不再需要专门花时间补习英语了。

婷儿学英语的实效，引起了读者朋友的很大兴趣。在众多读者中，有不少是大、中、小学生和家长们询问婷儿学英语“诀窍”的。本就是应这些读者的要求，介绍婷儿学英语的有效方法，以期对读者朋友升外语实力有所裨益。

好成绩 = 兴趣 + 方法 + 勤奋

婷儿对学英语有着强烈的兴趣。这种兴趣是用多种措施在0—12岁有意培养和强化而成的。

兴趣来源之一：熟悉产生好感——婷儿1岁8个月至2岁11个月，天天在姥姥家看一集生活场景化的英语电视教学节目《跟我学》。虽然没有另外教...

编故事的兴趣，而且越编越有创造性。婷儿3岁生日时记录的长故事纯粹是把听来的童话改头换面，4岁多记录的长故事则把她自己的想象、印象和经历都糅进了情节离奇的《纯洁的吻》。小婷儿的故事自然编得有很多漏洞，但讲得很有表情，语言也十分流畅，听起来就像是在放故事录音磁带。我从中领悟到：婷儿反复重听优美的故事录音，对培养语感效果显著；大人经常请婷儿编故事，则相当于她在不断练习口头作文。

从“一句话日记”开始，培养动笔习惯

作文的目的是传达心声。理想的写作状态是“我口说我心，我手写我口”。但如果没养成动笔习惯，很可能会嫌“动笔又难又麻烦”，以至于长期停留在“只愿说，不愿写”的阶段。

“写比说难”的原因，是因为不习惯

同样是传达心声，为什么人们会认为“写比说难”呢？究其原因，主要是不习惯。

整理过采访录音的人都知道，被采访的人在斟酌措词组织语言的时候，录音里就会出现一些边说边改的“半截句”和“废弃词”。把录音变成文字的时候，需要补充或删除这些语言碎片，才能整理出通顺流畅的完整句子。即使要保留口语色彩，也要适当删除语言碎片才行。

对初学写作的孩子而言，要把可随时换词换句的口头讲述纸上，也会先在心里删除语言碎片，写出完整的句子。但如果多句，还牵涉到如何安排句子的先后顺序，难度就变大了。若是一次只求写一句话，事情就变得非常简单了。

有一个比婷儿小两岁的孩子，她刚进小学老师就规定每天必须写“

怎样掌握数学知识?

我的做法是“兵分两路”：一是理解和牢记书上的公式、公理、定理，二是自己总结常见题型和常用结论。

需要掌握的公式、公理、定理，数学教科书上有现成内容，只需在理解的基础上牢牢记住。不懂的地方一定要问老师，或查可靠的参考书。理解之后，还需要下一番“背功”（主要是经常应用和定时复习），做到烂熟于心。

需要掌握的常见题型和常用结论，书上没有现成内容，需要自己总结。我以前向几位“高手”请教时，他们都提到了自己总结常见题型和常用结论的重要性。我的体会是：总结的过程，就是消化吸收的过程，也是数学思维训练的过程。

需要总结哪些题型?

一是教科书上的基本题型——以阐述公式、公理、定理的内容和基本用法为主。细心研读教材，就很容易掌握。老师讲的好例题，也是总结题型的好来源。

二是辅导书上的各种题型——以说明数学知识点的常见变化为主。不了解它们，就不知道基本题型会有哪些变化形式。这就像学会了基本驾驶技术后，还必须知道开车上路会遇到的复杂情况一样。

怎样总结常见题型?

做题不是为了记住题目本身，而是为了总结题型。通过“由表及里”的分析和“去粗取精”的概括，可以取得“以少胜多”的效果，避免被“题海”淹没。

具体怎样总结呢？我的做法是，做每道题都要：

一、总结“该题包含了哪些知识点？”一般说来，很少有题会直接指向需要的公式、公理。题目中的知识点大都经过“包装”，以曲折的方式隐藏着，找到题目中隐藏的知识点和它们的隐藏方式，也就找到了解决同类题目的方法。

二、总结“解题步骤”。请注意：解题步骤指的不是运算过程，而是思维递进的过程。

三、总结题目中的“陷阱”。特别是自己错过的题型要记下来，下次

At 1200c. 2710e

Lung
heart
stomach
abdomen
intestine
Kidney
liver
birth organs

head
shoulder
arm
leg
hand
foot

chest
thigh
wrist
ankle
knee
elbow

muscle
bone
blood

eye eyelash, eyebrow
nose
ear
mouth teeth
chin, cheek
mustach
hair

parts

organ

head

man
tree

mind
heart

cup

spirituality

psycho

attitude

think different
mindset
thinking

responsibility
honesty
integrity
perseverance

script
sutra
bible

shrink
sleep

gratefulness
positive energy



2号线
Line 2



三官堂站 (浙江纺织学院站)
Sanguantang Station (Zhejiang Fashion Institute Of Technology)





人生是一种感悟和体验。

人生不是成功，失败，也不是金子，银子，车子，房子，
人生是客，也是主，是客，不要太执着于物质；

是主，要自觉地生活，要感恩你所拥有的和失去的。

人生是河，源远流长。现在是过去的未来。

未来是过去的现在，未来的生活由现在决定。

⑥从今天开始的每天
我将沉浸在无限美好的岁月里
即使我遇到了任何挫折
我知道他也是爱的表达
它将很快过去。

静

慧

水静极则形象明，
心静极则智慧生。
为学第一工夫，
要降得浮躁之气。
学者万病，只一个
静字治得。
静心，静听，

中国科学技术大学
著名科学家教学

「火箭技术」

如何做好“毕业论文”¹

钱学森

钱学森与
中国科学技术大学

—钱学森与中国科学技术大学相关的文章和讲读—

今天我想讲下面几个问题：第一，我们国家科学技术现代化的总要求和我的体会；第二，同学们现在正从事的毕业论文问题。

第一，我国科学技术现代化的总要求和个人的体会

今年初，刘少奇主席在接见科学技术工作者时指出，要把我国建设成为具有现代工业、现代农业、现代科学文化和现代国防的社会主义强国，首先要求科学技术的现代化。每个人都必须认清这是党和国家对我们科学工作者的期待，是我们所面临的艰巨、光荣而迫切的任务。

怎样迅速实现我国科学技术现代化这一宏伟的目标呢？周恩来总理在上海科学技术会议上提出具体的做法是：“实事求是，循序渐进，齐头并进，迎头赶上。”我体会，这是科学技术现代化总目标总方向，这是战略问题。我们有迎头赶上的劲头，决不能用三十年代的标准来衡量六十年代今天的科学技术水平。时代在前进，时代在发展，科学技术也在飞跃前进。我们去迎头赶上，努力掌握那些最新东西，用这些最新知识来建设我们的国家。“实事求是，循序渐进。”这是战术问题。我们既要有“迎头赶上”的宏伟气魄，又要有踏踏实实，稳扎稳打，刻苦苦干的精神，实事求是，锲而不舍，顽强奋进。只有这样奋斗下去，才有可能实现“迎头赶上”这一远大的目标。

迎头赶上，迅速实现我国科学技术的现代化，也是一场紧张的战斗任务。鉴于形势的发展，取得这场战斗的胜利不仅会促进我国迅速实现四化，而且还具有重大的国际意义。同学们应该有远大的志向，不怕苦，不怕累，党要我们做什么就做什么，发奋图强地干下去。雄心勃勃地去攀登科学高峰，我们的前途是极其光明的。

第二，关于毕业论文的问题

我们有远大的目标，从今天科学技术的落后状态走到六十年代世界先进水平，道路是不平坦的，攀登高峰也不是容易的，同学们即将毕业，走出校门，踏上新的征途。那末毕业论文在这条路上占有怎样的地位呢？目的是什么？

在学校里主要是学习，学习前人的东西。毕业后到了工作岗位，仍然是学习，俗语说：“活到老，学到老。”但这里的“学”和在学校里的“学”很不相同。因为不能天天学习，要进行工作，要有新贡献，边干边学。毕业论文就是给大家一个过渡，作一次攀登高峰工作进行前的练兵。这就是毕业论文的目的。练习一下怎样把所学过的东西应用到具体工作上。

¹1963年3月30日，钱学森先生给58级同学作的报告，此稿根据报告的记录整理而成，现藏于中国科学技术大学档案馆。

039

做毕业论文是练兵，但要求严格，要真刀真枪地练，要像对真正工作一样认真对待。论文的科学内容要求不能太高。同学们刚毕业，既不是专家，也不是经验丰富的科学家，所以论文的科学内容太高是不切实际的。有同学认为：“不干则已，要干就要达到世界水平。”干出来当然很好，但这不太实事求是。内容要定得恰如其分。通过做论文，就要达到练兵的目的。

应该以严肃、严密、严格的“三严”作风来对待论文。论文要写得像个样子。论文必须按照一般世界科学论文的总格式来写。这一套格式就是：第一部分，首先写明论文题目，指明写论文的目的；指出前人在这些方面已做了些什么工作，引出不同于前人的观点，用什么方法解决问题。这一段是自我介绍（引言）。第二部分，如属理论性分析论文，要介绍本题；若属实验性论文就介绍具体实验。第三部分，具体结果。理论分析论文，清楚地写出具体计算结果；实验性论文，写出实验结果。第四部分，由所得结果可以总结出什么规律，并进行讨论是否解决了问题，要老老实实，不能乱吹，不能含糊。如解决问题不那么彻底，要提出今后工作的建议。最后，引出文献索引（书籍、期刊名称、某某人著、卷册数、页数、出版社、出版年月）。论文就要这样写。这是世界科学论文的总格式，不标新立异。我主张字要楷书，不能潦草，文句要顺畅，达意，准确。但也不能太“浪漫主义”了。是一就是一，是二就是二，简明扼要，不能啰嗦。论文里的图要上墨，画得清清楚楚，不要用铅笔，否则容易磨掉或模糊。

“三严”是做好工作的基础，第一次做论文，难免没有错误，犯了错误也并不奇怪，但是要敢于正视错误，改正错误，在科学的道路上，决不能掩盖错误，对待错误不能姑息。在国外时，一个人跟我做毕业论文（现在还是力学界有名的人），遇到一个线性方程解不出来。我一看问题出在方程数不等于未知数的个数。他叫我指出错误后，很难过，一夜都没有睡觉，他说这样的错误是不应该犯的。这种严肃对待错误的态度是很可贵的，后来他工作得很好，在科学中就要有这种精神，科学工作要老老实实，严肃认真，任何马马虎虎是出不了科学成果的。特别强调“三严”并不是给同学们为难，而是使同学们养成良好的习惯。

毕业论文也是打基本功，只是比平时上课做作业要全面些。无论是计算、实验操作都要麻烦得多。我们要练的就是做麻烦的实验和繁琐的计算。没有这些大量的平凡劳动，决不会出成果。做具体工作和学习是有差异的。课堂学习，理论多，实验少，而具体工作则相反，有大量的实验和实验操作。因为实验是探索科学奥秘的手段，是科学技术的生命。现代科学技术所需要的实验设备是极其复杂的，投资很大。在进行实验工作时，要爱护仪器，节约材料。进了实验室大门，不妨打听一下仪器价值多少，这有好处，能胸中有数，不会乱来。

经以上一说，也许有人对论文产生恐惧心理。这也有好处，提高了警惕。第一次做论文是

有困难的，但只要我们在战略上藐视困难，战术上重视困难，实事求是，刻苦勤奋，在老师的指导下一定会干得好的。

如果论文是几个人合作，就应该有所分工，但更重要的是几个人协作，要同心协力。一个人只做某一方面的问题。为了解决这个问题，一定会牵连到别人所进行的工作，别人问题的解决。只有通过充分的讨论，密切合作才能解决问题。任何想自私搞“自留地”的人都是不可能拿出论文来的。即是拿出来，也很臭。不养成和别人合作的良好作风，将来在科学工作中是要吃亏的。

根据多年来的工作，我深深体会到研究科学只能一步一步来，扎扎实实，顽强苦干。起初解决芝麻大的问题，以后慢慢大，直到最后能建立一门科学。在科学道路上必须要有一股傻劲，不要怕做小的工作，需要付出大量的平凡劳动。取得一次成功，必须经过千百次的失败。跌倒了，爬起来，满怀信心，干劲充沛，任何困难也难不住，工作就一定能做好。

同学们就要毕业了，将为科学技术增添新的力量。让我们鼓起革命干劲，胸怀大志，分秒必争，为攀登科学高峰，为科学技术的现代化做出贡献。

在近代力学系毕业论文导师会上的发言¹

钱学森

今天王群同志要我谈一下07系58级的毕业论文工作。我和大家还是第一次谈到这个问题。前些时候对科大的同学作报告时已经谈过这个问题，今天所谈的内容有很多是重复的。

是的，毕业论文工作是值得谈一下的，大家研究工作忙，又有教学任务，现在又加上一个毕业论文，将来还有“五反”运动，所以就会更忙了。我记得在这个学校开办之初，大家积极性很高，院里提出“全院办校，所系结合”，现在来看这个系是办得不错，既然过去办得不错，那今后就更应办好，可不能半途而废，应该要善始善终。为了培养科学的后备力量，大家辛苦一点也是应该的。同志们的任务很重，时间又紧，希望大家能在有限的时间内得出好的效果来，把力量使用在刀刃上去。希望我们的做法能使学生得到应得的好处。我对03系毕业论文工作有了一些接触。03系比07系早走了一步。今天拿出一些不成熟的意见供大家参考。

1. 毕业论文是什么东西？这是同学做研究工作的初次练兵，过去几年全是上课，学习方式主要是听课、复习、做习题、考试等方式。如何做研究工作没有经验，也没有这方面的锻炼。这次毕业论文是一次练兵，主要的还是一次教学活动，不过不是上课，而是做一个题目，是由过去几年的完整的学习阶段到工作岗位的一个过渡。这个过渡就是练兵。既然是练兵，就说明他不是打仗，而是练习打仗，但又是为了将来打仗。所以就要有一点像打仗似的。总的要求来说还是练兵，真正打仗是将来到工作岗位之后的事，也只有练好了兵，将来才能更好地为国家做出贡献。

因为是练兵，所以对毕业论文的科学内容的要求就不能太高，一般来说，第一次练兵是不可能做出高水平的成果来的。不管怎么说，导师总比学生有经验。在带论文的过程中我们要注意因材施教。对不同的同学应有一些不同的要求；好的学生可以多给他一些任务，学习上有些困难的人可以给一些适合他的内容，对学习上有困难的人应多给予一些具体的指导与帮助。

对毕业论文水平的要求应实事求是，导师应结合具体情况来进行指导。

这样一讲是否就没有什么要求了呢？不是的，我们是有要求的，毕业论文对学生来说是练兵。既然是练兵，就应该严格要求，就要把它当作真仗来打，否则就练不好兵。到底严什么？我想就是“三严”，以及严在科学研究程序与科学研究工作的表达形式上。过去力学训练班有些学生交来的毕业论文只有几张纸，图不像一个图，曲线也不像一个曲线，有的用铅笔画了后还用橡皮擦了几下，这就太不合乎要求了。所以说要求这次做的毕业论文能像个论文，不要搞成只有他本人才知道说了些什么，那是不行的。

2. 我想写论文时应注意下列各点：

¹ 本文是钱学森先生于1963年6月在近代力学系毕业论文导师会上所作的报告的记录，现藏于中国科学技术大学档案馆。——编者注

- (1) 要求写楷书，汉字是经过国家公布的简化字，千万别自己创造文字；
- (2) 公式应按正规的写法，别独创风格；
- (3) 单位符号前后统一一致，按国家公布的标准符号执行；
- (4) 如何引用外国人名、地名，我看最好写原文，不要翻译；
- (5) 所有的图、曲线应按规矩画，并一律上墨；
- (6) 表格的大小、规格、形式、内容应力求简明清晰；
- (7) 插页应注意按照规定插，别乱插。

对论文的格式应有严格的要求，这并不是细节问题，而是一个科学工作者的习惯，对形式要求怎样写就应该怎样写。例如参考文献，按规矩是作者的姓名，然后写上题目或是名称、册数、卷数、期、页数、出版年月日，而书就写作者、书名、第几版、出版者、年、月、日，这些都是具体的形式，关于科学论文内容的写法与格式，应该按照世界上古今中外通用的写法和格式。

第一部分，就是写：我为什么要研究这个问题？这个问题提出的来源、根据是什么？前人做过哪些工作？解决了哪些问题？还存在些什么问题？我这次所做的与前人有哪些不同之处？我准备解决什么问题？我准备用什么精神、什么概念和方法来解决这个问题？这就算是把题目讲清楚了。

第二部分，就是写具体的计算和实验是如何做的？是用什么方法和实验的装置等等。

第三部分，是具体的实验或计算结果。

最后一部分，就来一段讨论，根据讨论的结果引申出结论，另外此段内还包括谈一下将来进一步的工作。

结尾可以写一些说明或是感谢和其他人的劳动与贡献等。

其余就是附录和参考文献。

关于论文的写法，把图附在最后面。还有一些细节问题，但又需要说明一下，若放在主体内怕冲淡了主流的质量使论文变得不严谨，也可以来一个附录。我想这样一个论文的格式一定要遵守，在这上面就不要再来什么标新立异了。

前几年我看到过这样的科学论文，作者把几天几夜没有睡觉，自己干劲的动力都写了上去，我看这就没有必要。如果要写的话这些东西可以写到思想总结里去算是自己的收获与体会。也可以写到政治思想方面的文章里去，我看没有必要夹在这里头，在这方面不要再标新立异，搞创造发明，而应该遵守古今中外前人积累而形成的通用形式。

严就是严在这些问题上，在论文的文字上应严谨，话力求清楚明白，但又不要啰嗦，在论文

中每讲一句话都应该有根据，有来源，模棱两可的话不许写上去。这就是我们所说的严，而这种“严”只要大家认真努力一点，一定能达到，我想这也不算是过分的要求。

对内容的要求只是要求它正确，没有谬误的奇谈怪论，水平只要能达到一般的水平就行了。当然个别论文质量好的我们应欢迎，可以对这些学生要求高一点，多做一点。但这不能变成对所有的同学的一般要求。可是在形式上和规格训练上一定要普遍地对同学提出严格的要求。只有这样才能达到训练学生的目的，才能在论文过程中培养他们一些好的习惯。

九月二号就正式开始，十一月底结束，十二月一至十五号进行答辩，现在就可以开始准备，导师现在就可以把题目向同学交待，介绍一些参考书和文献，但也不要太多，题目应介绍得清楚一些，好一些，这样就可以使学生暑假就开始看一些资料，我想这个暑假同学们是会忙一些的，这有必要，也是好事，在这段期间可能会多找一点导师，所以也希望导师能多给予指导，有的学生可能一两天就会找你一次或者还会更多一点。到了秋天开学之后就找学生来谈一次工作，检查一下进度和具体做法，我看正式开始就行了。同学们因为没有研究工作的经验，如何组织研究工作，如何具体做等都不会，大约要花6~7周来准备与熟悉和了解这一切。他们也只有在实践中逐步摸索清楚。我们可以把题目性质相近的同学组成一个组，加上指导教师可以举行一些小组讨论会，给每个人45分钟来报告自己的工作内容，做了些什么，还存在些什么问题。先要他写一个提纲，一定要他45分钟讲完，只有这样经过了一次报告之后加上小组讨论一下，互相帮助下，提提意见，一天进行3~4个人。这对学生组织论文工作帮助很大，这就是一个提高。这次检查可以放在论文过程中间。

到了论文的最后阶段，对写论文这一环，应特别抓紧，不要轻视，组织好一篇论文不是那么简单的事。我建议第五周末一次检查，第10~11周交出论文初稿之后，再来一次检查，开小组会讨论提意见，用两周时间来进行修改。这一关一定要抓好，否则就会前功尽弃，达不到我们教学的要求。

当学生论文写好后，答辩前先在小组内来一下“彩排”，要求学生15分钟内把所做的工作讲清楚。这也不是太容易，但一定要这样做，只有这样要求才能达到训练的目的，若事先不来“彩排”一下，大家提提意见，答辩时要求学生在15分钟内讲完是做不到的。

总的来说就是：

1. 抓题目的介绍，利用好暑假期间；
2. 抓好期中检查（学术讨论会）和写论文工作的环节，最后答辩就好办了。

最后谈一下为什么要组织一个小组而且经常要开会讨论一下彼此的工作问题。因为我们的

学生由小学开始一直到大学都是个人学习，个人对老师负责，基本上是以个人单干为主要形式，对搞好自己的学习，搞好自己的论文积极性大，而对帮助别人不是太感兴趣，这是过去自小学以来的学习方式。可是在工作岗位上情况就大不相同了，主要是集体。个人的作用也是在有集体的基础上发挥出来的，所以组织小组讨论会可以使他们听一听别人的工作，关心一下别人的工作，自己的工作也在小组中得到帮助。在这个阶段使他能学会集体工作的方式，使学生体会到一个人工作的好坏与别人有关，不能只顾自己，在研究工作中如何贯彻集体呢？主要就是通过讨论，不只是自己听别人的，自己也要去帮助别人。

这不只是提高了毕业论文的水平，更重要是把自己参加到集体里去。只有这样才能培养科学研究工作的能力与工作纪律。

各位应想一些方法，使我们花时间少而使学生收益大，只有这样我们的工作才不是白花了。

- (1) 要求写楷书，汉字是经过国家公布的简化字，千万别自己创造文字；
- (2) 公式应按正规的写法，别独创风格；
- (3) 单位符号前后统一一致，按国家公布的标准符号执行；
- (4) 如何引用外国人名、地名，我看最好写原文，不要翻译；
- (5) 所有的图、曲线应按规矩画，并一律上墨；
- (6) 表格的大小、规格、形式、内容应力求简明清晰；
- (7) 插页应注意按照规定插，别乱插。

对论文的格式应有严格的要求，这并不是细节问题，而是一个科学工作者的习惯，对形式要求怎样写就应该怎样写。例如参考文献，按规矩是作者的姓名，然后写上题目或是名称、册数、卷数、期、页数、出版年月日，而书就写作者、书名、第几版、出版者、年、月、日，这些都是具体的形式，关于科学论文内容的写法与格式，应该按照世界上古今中外通用的写法和格式。

第一部分，就是写：我为什么要研究这个问题？这个问题提出的来源、根据是什么？前人做过哪些工作？解决了哪些问题？还存在些什么问题？我这次所做的与前人有哪些不同之处？我准备解决什么问题？我准备用什么精神、什么概念和方法来解决这个问题？这就算是把题目讲清楚了。

第二部分，就是写具体的计算和实验是如何做的？是用什么方法和实验的装置等等。

第三部分，是具体的实验或计算结果。

最后一部分，就来一段讨论，根据讨论的结果引申出结论，另外此段内还包括谈一下将来进一步的工作。

结尾可以写一些说明或是感谢和其他人的劳动与贡献等。

其余就是附录和参考文献。

关于论文的写法，把图附在最后面。还有一些细节问题，但又需要说明一下，若放在主体内怕冲淡了主流的质量使论文变得不严谨，也可以来一个附录。我想这样一个论文的格式一定要遵守，在这上面就不要再什么标新立异了。

前几年我看到过这样的科学论文，作者把几天几夜没有睡觉，自己干劲的动力都写了上去，我看这就没有必要。如果要写的话这些东西可以写到思想总结里去算是自己的收获与体会。也可以写到政治思想方面的文章里去，我看没有必要夹在这里头，在这方面不要再标新立异，搞创造发明，而应该遵守古今中外前人积累而形成的通用形式。

严就是严在这些问题上，在论文的文字上应严谨，话力求清楚明白，但又不要啰嗦，在论文

中每讲一句话都应该有根据，有来源，模棱两可的话不许写上去。这就是我们所说的“严”，而这种“严”只要大家认真努力一点，一定能达到，我想这并不算是过分的要求。

对内容的要求只是要求它正确，没有谬误的奇谈怪论，水平只要能达到一般的水平就行了。当然个别论文质量好的我们应欢迎，可以对这些学生要求高一点，多做一点。但这不能变成对所有的同学的一般要求。可是在形式上和规格训练上一定要普遍地对同学提出严格的要求。只有这样才能达到训练学生的目的，才能在论文过程中培养他们一些好的习惯。

九月二号就正式开始，十一月底结束，十二月一至十五号进行答辩，现在就可以开始准备，导师现在就可以把题目向同学交待，介绍一些参考书和文献，但也不要太多，题目应介绍得清楚一些，好一些，这样就可以使学生暑假就开始看一些资料，我想这个暑假同学们是会忙一些的，这有必要，也是好事，在这段期间可能会多找一点导师，所以也希望导师能多给予指导，有的学生可能一两天就会找你一次或者还会更多一点。到了秋天开学之后就找学生来谈一次工作，检查一下进度和具体做法，我看正式开始就行了。同学们因为没有研究工作的经验，如何组织研究工作，如何具体做等都不会，大约要花6~7周来准备与熟悉和了解这一切。他们也只有在实践中逐步摸索清楚。我们可以把题目性质相近的同学组成一个组，加上指导教师可以举行一些小组讨论会，给每个人45分钟来报告自己的工作内容，做了些什么，还存在些什么问题。先要他写一个提纲，一定要他45分钟讲完，只有这样经过了一次报告之后加上小组讨论一下，互相帮助下，提提意见，一天进行3~4个人。这对学生组织论文工作帮助很大，这就是一个提高。这次检查可以放在论文过程中间。

到了论文的最后阶段，对写论文这一环，应特别抓紧，不要轻视，组织好一篇论文不是那么简单的事。我建议第五周末一次检查，第10~11周交出论文初稿之后，再来一次检查，开小组会讨论提意见，用两周时间来进行修改。这一关一定要抓好，否则就会前功尽弃，达不到我们教学的要求。

当学生论文写好后，答辩前先在小范围内来一下“彩排”，要求学生15分钟内把所做的工作讲清楚。这也不是太容易，但一定要这样做，只有这样要求才能达到训练的目的。若事先不来“彩排”一下，大家提提意见，答辩时要求学生在15分钟内讲完是做不到的。

总的来说就是：

1. 抓题目的介绍，利用好暑假期间；
2. 抓好期中检查（学术讨论会）和写论文工作的环节，最后答辩就好办了。

最后谈一下为什么要组织一个小组而且经常要开会讨论一下彼此的工作问题。因为我们的

学生由小学开始一直到大学都是个人学习，个人对老师负责，基本上是以个人单干为主要形式，对搞好自己的学习，搞好自己的论文积极性大，而对帮助别人不是太感兴趣，这是过去自小学以来的学习方式。可是在工作岗位上情况就大不相同了，主要是集体。个人的作用也是在有集体的基础上发挥出来的，所以组织小组讨论会可以使他们听一听别人的工作，关心一下别人的工作，自己的工作也在小组中得到帮助。在这个阶段使他学会集体工作的方式，使学生体会到一个人工作的好坏与别人有关，不能只顾自己，在研究工作中如何贯彻集体呢？主要就是通过讨论，不只是自己听别人的，自己也要去帮助别人。

这不只是提高了毕业论文的水平，更重要是把自己参加到集体里去。只有这样才能培养科学研究工作的能力与工作纪律。

各位应想一些方法，使我们花时间少而使学生收益大，只有这样我们的工作才不是白花了。

图书在版编目 (CIP) 数据

钱学森“火箭技术概论”手稿及讲义 / 钱学森与中国科学技术大学 / 侯建刚主编. — 影印本. — 合肥: 中国科学技术大学出版社, 2008. 6
(中国科学技术大学建校初期著名科学家教学史料丛编)
ISBN 978-7-312-02001-8

I. 钱… II. 侯… III. ①火箭—高等学校—教材 ②钱学森 (1911—)—学术思想—文集 ③中国科学技术大学—史料 IV. V 475.1 K 826.16—53 G 649.285.41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 064923 号

责任编辑 高百峰 书籍设计 吕敬人+何雷

出版发行 中国科学技术大学出版社
地 址 安徽省合肥市金寨路 96 号 邮政编码 230026
网 址 <http://press.ustc.edu.cn>
印 刷 北京维华彩色印刷有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 889mm×1194mm 1/16
印 张 22+10.5
字 数 454千+217千
印 次 2008年6月第1版
定 价 468.00元 (全二册)

“讲义”据中国科学技术大学印刷厂1961年铅排本影印，限于当时的印制条件，讲义原书无插图，在应有插图处留出空白。本次影印，为便于阅读，将由在讲义基础上整理出版的《星际航行概论》的相关插图植入相应的空白处，插图与讲义中的表述不相吻合的地方，以及讲义中的铅排误植，均以脚注说明。

这是目前已发现的唯一一份保存完整的钱学森专门为中国科学技术大学1958、1959级近代力学系学生编写的《火箭技术概论》铅印讲义，由于内容涉及航天技术，所以当时作为学校机密文件管理，课前发给学生，下课时连同听课笔记一起收回，学生手头均无保存，由于迁址办校，器材资料遗失，学校亦无保存。这一册，连同钱先生的手稿，均得益于钱先生哲嗣钱永刚的提供。

上海交通大学图书馆



34076212

中国科学技术大学建校初期
著名科学家教学史料丛编

侯建国 主编

钱学森 『火箭技术概论』手稿及讲义

$$Mdv = -v dm$$

M为瞬时质量, v为喷气速度

$$-\frac{dv}{v} = \frac{dm}{M}$$

为量级性

$$\ln \frac{M}{M_0} = -\frac{v}{c} \ln \frac{M_0}{M}$$

即即着里尔-朗夫斯

(J. Achard)

如果w是相对于火箭的喷气速度, 而火箭本身相对于发射台的速度为v, 则在相对于发射台的座标中, 火箭的速度w'为

$$w' = \frac{w+v}{1+\frac{vw}{c^2}}$$

其中c为光速, M为静质量, 初质量为M₀, $M = \frac{M_0}{\sqrt{1-\frac{v^2}{c^2}}}$

以动量守恒定律要求

$$d\left(\frac{Mv}{\sqrt{1-\frac{v^2}{c^2}}}\right) + \frac{dm \cdot w'}{\sqrt{1-\frac{w'^2}{c^2}}} = 0$$

而动量守恒定律要求

$$d\left(\frac{Mv}{\sqrt{1-\frac{v^2}{c^2}}}\right) + \frac{dm \cdot w'}{\sqrt{1-\frac{w'^2}{c^2}}} = 0$$

我们利用w'的公式, 得到

$$1 - \frac{w'^2}{c^2} = 1 - \frac{(w+v)^2}{c^2(1-\frac{vw}{c^2})^2} = 1 - \frac{w^2 + v^2 + 2wv}{c^2(1-\frac{vw}{c^2})^2} = 1 - \frac{w^2 + v^2 + 2wv}{c^2 - 2vw + w^2v^2/c^2}$$

因此 $\frac{1}{\sqrt{1-\frac{v^2}{c^2}}} = \frac{1}{\sqrt{1-\frac{w^2}{c^2}}} \frac{1}{\sqrt{1-\frac{v^2}{c^2}}}$, 故以上两个守恒定律可以写作

$$\frac{dM}{\sqrt{1-\frac{v^2}{c^2}}} = M \frac{v dv}{c^2(1-\frac{v^2}{c^2})} = \frac{M v dv}{c^2(1-\frac{v^2}{c^2})} + \frac{dm w'}{\sqrt{1-\frac{w'^2}{c^2}}}$$

$$\frac{v dM}{M} = \frac{v dv}{c^2(1-\frac{v^2}{c^2})} + \frac{w' dm}{M \sqrt{1-\frac{w'^2}{c^2}}}$$

那么 dm, 即

$$v dM + M dv \left(\frac{1}{c^2(1-\frac{v^2}{c^2})}\right) = \frac{w' dm}{M \sqrt{1-\frac{w'^2}{c^2}}}$$

中国科学技术大学出版社

第一讲

提纲

1) 我们祖先早就有飞到天上去的理想。嫦娥奔月。

火箭是我们的劳动人民在约 1100 年左右的南宋时代发明的。

到了十八世纪英国人侵入印度的时, 印度军队用了火箭对入侵军队很大的打击。

英国人从而开始火箭武器的制造, William Congreve (1772-1814) 的火箭的射程约 2.3-2.8 公里, 重十几公斤至二十几公斤。以后火炮代替了。

Константи́н Э. Циолковский (1857-1935) 奠定了火箭技术及星际航行的理论基础。

Robert H. Goddard (在 1910 年以后) 开始了火箭研究, 及试射。

现代火箭的开端在于 V-2 火箭, 弹头重量, 总重 12.98 吨, 推力 27.2 吨, 头 1 吨, 苏联的成就。

美国情况: ……; “宇宙神” + “半人马座”; “土星”
(约 4 吨重卫星)

② 现代科学与星际航行。

2) 太阳系的描述

3) 宇宙速度, 公式的推导

4) Циолковский 公式的推导

5) 宇宙航行——恒星世界

6) 速度必需接近光速。Ackeret 公式的推导

7) 喷气速度 w 也必需接近光速。

习题 1.1 从地球表面上发射一个打中太阳的探测器, 最小的速度要求是什么?

习题 1.2 如果 $w=0.05c$, 达到 $v=0.8c$ 的质量比是什么? a) 用 Ackeret 公式, b) 用 Циолковский 公式

图书在版编目 (CIP) 数据

钱学森“火管技术概论”手稿及讲义·钱学森与中国科学技术大学 / 侯建强主编. — 合肥: 中国科学技术大学出版社, 2008. 6
(中国科学技术大学建校50周年纪念系列丛刊)
ISBN 978-7-312-02001-8

I. 钱… II. 侯… III. ①火管—高等学校—教材 ②钱学森 (1911—) —学术思想—文集 ③中国科学技术大学—史纲 IV. V 475.1 K 826.16—53 G 649.285.41

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第 064923 号

责任编辑 高国峰

书籍设计 吕敬人

封面书籍设计 吕敬人+柳雷

出版发行 中国科学技术大学出版社
地址 安徽省合肥市蒙城路96号 邮政编码 230026
网址 <http://press.ustc.edu.cn>
印刷 北京雅昌彩色印刷有限公司
经销 全国新华书店
开本 890mm×1194mm 1/16
印张 23 + 10.5
字数 454千 + 217千
版次 2008年6月第1版
印次 2008年6月第1次印刷
定价 468.00元 (全二册)

目 录 CONTENTS

CONTENTS 目录

编写说明

第一部分 中国研究生教育排行榜

中国研究生教育评价的意义、理念与实践	3	34 动力工程及工程热物理	71
中国研究生教育地区(省、直辖市、自治区)综合竞争力排行榜	10	35 电气工程	72
中国研究生院综合竞争力排行榜	11	36 电子科学与技术	73
中国高校研究生教育综合竞争力排行榜(含分省、分类型排名)	13	37 信息与通信工程	74
中国研究生教育分学科门类排行榜	25	38 控制科学与工程	75
中国研究生教育分一级学科排行榜	37	39 计算机科学与技术	77
1 哲学	37	40 建筑学	79
2 理论经济学	38	41 土木工程	80
3 应用经济学	39	42 水利工程	81
4 法学	41	43 测绘科学与技术	82
5 政治学	43	44 化学工程与技术	82
6 社会学	44	45 地质资源与地质工程	84
7 民族学	45	46 矿业工程	84
8 教育学	46	47 石油与天然气工程	85
9 心理学	47	48 纺织科学与工程	85
10 体育学	48	49 轻工技术与工程	85
11 中国语言文学	48	50 交通运输工程	86
12 外国语言文学	50	51 船舶与海洋工程	87
13 新闻传播学	52	52 航空宇航科学与技术	87
14 艺术学	52	53 兵器科学与技术	87
15 历史学	54	54 核科学与技术	87
16 数学	55	55 农业工程	88
17 物理学	57	56 林业工程	88
18 化学	58	57 环境科学与工程	88
19 天文学	60	58 生物医学工程	90
20 地理学	60	59 食品科学与工程	91
21 大气科学	61	60 作物学	92
22 海洋科学	61	61 园艺学	92
23 地球物理学	61	62 农业资源利用	93
24 地质学	61	63 植物保护	93
25 生物学	62	64 畜牧学	94
26 系统科学	64	65 兽医学	94
27 科学技术史	64	66 林学	95
28 力学	64	67 水产	95
29 机械工程	65	68 基础医学	96
30 光学工程	67	69 临床医学	96
31 仪器科学与技术	68	70 口腔医学	97
32 材料科学与工程	69	71 公共卫生与预防医学	98
33 冶金工程	70	72 中医学	98
		73 中西医结合	99
		74 药学	100

0824 船舶与海洋工程 (16)

排名	单位名称	得分	等级	排名	单位名称	得分	等级
1	上海交通大学	100.00	A+	8	天津大学	24.19	B+
2	哈尔滨工程大学	87.78	A	9	西北工业大学	18.42	B
3	大连理工大学	44.02	A	10	华中科技大学	13.70	B
4	大连海事大学	40.15	B+	11	南京大學	11.57	B
5	上海海事大学	30.51	B+	12	华南理工大学	9.74	B
6	江苏科技大学	20.70	B+	13	浙江大學	6.57	B
7	武汉理工大学	27.59	B+				

C类(3个): 宁波大学, 北京航空航天大学, 北京理工大学。

0825 航空宇航科学与技术 (16)

排名	单位名称	得分	等级	排名	单位名称	得分	等级
1	北京航空航天大学	100.00	A+	8	中国科学院	11.92	B+
2	南京航空航天大学	54.10	A	9	南京理工大学	11.07	B
3	西北工业大学	48.45	A	10	西安交通大学	5.07	B
4	清华大学	35.98	B+	11	复旦大学	4.54	B
5	哈尔滨工业大学	30.95	B+	12	中国民用航空学院	3.41	B
6	北京理工大学	16.44	B+	13	沈阳航空航天大学	2.63	B
7	上海交通大学	14.86	B+				

C类(3个): 哈尔滨工程大学, 南昌航空工业学院, 烟台大学。

0826 兵器科学与技术 (9)

排名	单位名称	得分	等级	排名	单位名称	得分	等级
1	北京理工大学	100.00	A+	5	北京航空航天大学	8.01	B+
2	南京理工大学	71.32	A	6	沈阳理工大学	3.65	B
3	西北工业大学	48.24	B+	7	哈尔滨工程大学	3.47	B
4	中北大学	36.74	B+				

C类(2个): 南京航空航天大学, 西安工业学院。

0827 核科学与技术 (19)

排名	单位名称	得分	等级	排名	单位名称	得分	等级
1	清华大学	100.00	A+	8	哈尔滨工程大学	10.51	B+
2	中国科学院	69.88	A	9	北京邮电大学	8.50	B+
3	西安交通大学	17.99	A	10	上海交通大学	8.43	B+
4	中国科学技术大学	16.11	A	11	南开大学	6.21	B
5	北京大学	15.70	B+	12	成都理工大学	5.23	B
6	四川大学	12.60	B+	13	南京航空航天大学	2.51	B
7	兰州大学	10.60	B+	14	天津大学	2.21	B

中国高校研究生教育综合竞争力排行榜 (含分省、分类型排名)

排名	培养单位名称	总分	办学资源序	教学与科研产出序	质量与学术影响序	省内序		类型序	
						省	序		
1	清华大学	100.00	2	1	1	京	1	理工	1
2	北京大学	85.06	1	6	2	京	2	综合	1
3	浙江大学	80.90	4	2	3	浙	1	综合	2
4	上海交通大学	57.72	8	4	6	沪	1	理工	2
5	复旦大学	52.50	3	13	4	沪	2	综合	3
6	南京大学	51.80	7	7	5	苏	1	综合	4
7	武汉大学	51.29	5	3	8	鄂	1	综合	5
8	华中科技大学	48.67	21	5	9	鄂	2	理工	3
9	中国科学技术大学	43.08	15	10	7	皖	1	理工	4
10	吉林大学	42.64	6	12	15	吉	1	综合	6
11	四川大学	42.02	17	8	13	川	1	综合	7
12	西安交通大学	39.12	28	9	10	陕	1	理工	5
13	同济大学	35.51	11	14	21	沪	3	理工	6
14	哈尔滨工业大学	35.03	27	11	17	黑	1	理工	7
15	中山大学	34.64	18	15	16	粤	1	综合	8
16	北京师范大学	33.80	10	25	12	京	3	师范	1
17	中国农业大学	33.37	16	18	14	京	4	农林	1
18	中国人民大学	32.59	9	29	11	京	5	文法	1
19	东南大学	32.11	14	17	22	苏	2	理工	8
20	天津大学	31.75	13	21	23	津	1	理工	9
21	中南大学	31.68	24	16	18	湘	1	理工	10
22	山东大学	29.61	23	20	20	鲁	1	综合	9
23	南开大学	28.47	12	31	19	津	2	综合	10
24	大连理工大学	27.94	19	22	31	辽	1	理工	11
25	北京航空航天大学	25.25	25	24	26	京	6	理工	12
26	厦门大学	23.59	20	33	28	闽	1	综合	11
27	华东师范大学	23.34	22	34	25	沪	4	师范	2
28	南京农业大学	23.30	29	28	24	苏	3	农林	2
29	华南理工大学	23.01	44	19	30	粤	2	理工	13
30	重庆大学	22.09	35	23	45	渝	1	理工	14
31	北京理工大学	21.08	26	27	50	京	7	理工	15
32	西北农林科技大学	19.73	51	26	27	陕	2	农林	3
33	东北大学	19.11	32	30	43	辽	2	理工	16
34	中国矿业大学	18.12	34	37	34	苏	4	理工	17
35	南京航空航天大学	16.74	31	40	59	苏	5	理工	18

排名	编辑部名称	总收	办家数	期刊刊名数	出版	总卷数	总内卷	总页
436	吉林艺术学院	0.17	395	445	440	417	41	218
437	北京印刷学院	0.15	421	439	434	418	47	218
438	沈阳音乐学院	0.15	442	418	434	418	47	218
439	天津美术学院	0.15	432	438	438	418	19	218
440	陕西音乐学院	0.14	443	432	438	418	22	218
441	广西艺术学院	0.14	433	441	365	365	15	218
442	北京舞蹈学院	0.10	444	438	440	441	46	218
443	星海音乐学院	0.10	445	439	441	441	21	218
444	上海音乐学院	0.09	439	442	441	39	17	198
445	中国音乐学院	0.09	446	443	444	447	47	218
446	湖南音乐学院	0.09	438	447	445	445	11	198
447	广西艺术学院	0.09	447	444	445	445	3	198

中国研究生教育分学科门类排行榜

总排名	单位名称	分11个学科门类排名										
		哲学 (101)	经济学 (102)	法学 (103)	教育学 (104)	文学 (105)	历史学 (106)	理学 (107)	工学 (108)	农学 (109)	医学 (110)	管理学 (111)
1	中国科学院	39	38	—	6	60	—	1	2	2	20	2
2	清华大学	10	15	14	11	5	28	8	1	—	—	6
3	北京大学	1	2	3	9	1	2	2	27	—	—	1
4	浙江大学	13	14	16	7	9	23	5	4	7	12	5
5	上海交通大学	71	24	57	67	53	—	16	3	31	64	11
6	复旦大学	5	3	8	60	3	4	6	36	—	2	12
7	南开大学	8	8	15	52	2	8	3	34	—	57	8
8	武汉大学	4	7	4	34	12	11	12	17	—	7	1
9	华中科技大学	14	18	39	37	41	66	21	6	84	6	10
10	中国科学技术大学	55	71	120	135	143	89	—	—	—	—	38
11	吉林大学	9	11	5	50	32	14	9	16	—	—	—
12	四川大学	18	26	22	26	6	9	22	23	68	3	27
13	西安交通大学	60	22	20	77	78	—	27	9	—	24	9
14	同济大学	33	53	58	75	66	—	15	8	—	43	25
15	哈尔滨工业大学	64	32	66	—	101	—	38	5	—	—	24
16	中山大学	6	17	6	33	20	6	18	64	49	8	7
17	北京师范大学	7	27	19	1	4	3	7	89	62	95	14
18	中国农业大学	116	102	122	—	223	—	42	38	1	111	20
19	中国人民大学	2	1	1	71	10	10	119	227	—	—	4
20	东南大学	29	45	103	74	25	—	53	10	—	48	37
21	天津大学	89	78	153	66	119	—	51	7	58	103	15
22	中南大学	50	33	51	48	75	74	40	13	—	10	36
23	山东大学	12	28	21	53	16	15	18	31	—	23	31
24	南开大学	11	4	13	84	19	—	10	54	48	96	19
25	大连理工大学	21	40	155	82	134	103	24	12	81	—	13
26	北京航空航天大学	—	80	174	—	122	—	—	—	—	—	—
27	中国社会科学院	3	5	2	—	11	1	—	—	—	—	—
28	厦门大学	16	6	11	36	14	12	21	75	—	—	—
29	华东师范大学	19	36	17	2	15	18	11	113	—	—	—
30	南京农业大学	121	47	166	—	203	101	28	92	3	104	16
31	华南理工大学	36	87	111	120	198	—	36	14	—	—	—
32	重庆大学	92	42	121	76	51	—	56	18	72	115	21
33	北京理工大学	93	101	152	88	110	—	46	15	—	—	—
34	西北农林科技大学	—	150	134	129	—	—	71	53	5	—	34

注：学科门类下同。()内的数字为该学科门类的排名位次。以下表格均同。

排名	单位名称	得分	等级	排名	单位名称	得分	等级
				72	大连海事大学	1.64	B
65	湘潭大学	2.15	B	73	山东师范大学	1.62	B
66	华中师范大学	2.11	B	74	宁波大学	1.57	B
67	广东工业大学	2.05	B	75	河北大学	1.53	B
68	昆明理工大学	1.90	B	76	中国传媒大学	1.51	B
69	贵州大学	1.77	B	77	内蒙古大学	1.50	B
70	中国矿业大学	1.72	B	78	哈尔滨工程大学	1.39	B
71	云南大学	1.69	B				

C等(20个): 华侨大学, 华北电力大学, 中北大学, 烟台大学, 东北师范大学, 沈阳工业大学, 湖北大学, 广西师范大学, 哈尔滨理工大学, 西安石油大学, 天津工业大学, 河南师范大学, 西北师范大学, 辽宁大学, 江南大学, 兰州交通大学, 东华理工学院, 宁夏大学, 南昌航空工业学院, 天津理工大学。

0810 信息与通信工程 (129)

排名	单位名称	得分	等级	排名	单位名称	得分	等级
				30	山东大学	8.91	B+
1	清华大学	100.00	A+	31	大连理工大学	8.36	B+
2	上海交通大学	59.05	A+	32	武汉大学	8.17	B+
3	北京邮电大学	57.20	A+	33	东北大学	8.06	B+
4	中国科学院	50.43	A+	34	西北工业大学	7.98	B+
5	西安电子科技大学	47.38	A+	35	四川大学	7.46	B+
6	东南大学	40.16	A+	36	南京大学	7.17	B+
7	电子科技大学	37.36	A	37	南京航空航天大学	6.96	B+
8	北京大学	27.77	A	38	南开大学	6.50	B+
9	华中科技大学	24.23	A	39	中国矿业大学	5.18	B+
10	复旦大学	22.47	A	40	桂林电子工业学院	5.15	B+
11	北京理工大学	20.60	A	41	河南师范大学	4.91	B+
12	哈尔滨工业大学	20.32	A	42	中国传媒大学	4.91	B+
13	北京航空航天大学	19.94	A	43	哈尔滨理工大学	4.74	B+
14	南京理工大学	18.85	A	44	大连海事大学	4.53	B+
15	上海大学	18.82	A	45	燕山大学	4.42	B+
16	浙江大学	18.73	A	46	北京师范大学	4.12	B+
17	北京交通大学	18.31	A	47	湖南大学	4.03	B+
18	天津大学	17.81	A	48	北京工业大学	3.93	B+
19	中国科学技术大学	17.39	A	49	云南大学	3.81	B+
20	哈尔滨工程大学	15.81	A	50	华北电力大学	3.72	B+
21	华南理工大学	14.25	A	51	宁波大学	3.65	B+
22	西安交通大学	13.65	A	52	深圳大学	3.62	B+
23	南京邮电大学	13.28	A	53	杭州电子科技大学	3.60	B+
24	武汉理工大学	10.49	A	54	暨南大学	3.54	B+
25	重庆邮电学院	10.21	A	55	中南大学	3.50	B+
26	西南交通大学	9.96	A	56	安徽大学	3.39	B+
27	吉林大学	9.94	B+	57	同济大学	3.35	B+
28	中山大学	9.73	B+	58	厦门大学	3.33	B+
29	重庆大学	9.64	B+				

续表

排名	单位名称	得分	等级	排名	单位名称	得分	等级
111	曲阜师范大学	1.94	B	117	中国计量学院	1.61	B
112	西安工程科技学院	1.81	B	118	南昌航空工业学院	1.61	B
113	五邑大学	1.81	B	119	河北科技大学	1.60	B
114	湘潭大学	1.74	B	120	华侨大学	1.59	B
115	陕西科技大学	1.73	B	121	武汉化工学院	1.57	B
116	西南石油学院	1.69	B	122	河南科技大学	1.55	B

C等 (31个): 安徽工程科技学院, 中山大学, 桂林工学院, 安徽理工大学, 河南理工大学, 辽宁工学院, 内蒙古科技大学, 辽宁工程技术大学, 内蒙古大学, 三峡大学, 云南大学, 天津科技大学, 山东轻工业学院, 河北理工大学, 南京邮电大学, 南京林业大学, 大连交通大学, 江西理工大学, 东北林业大学, 北京工商大学, 大庆石油学院, 中国地质大学, 山东建筑工程学院, 四川理工学院, 聊城大学, 北京林业大学, 中原工学院, 西安工业学院, 河北大学, 郑州轻工业学院, 西安石油大学。

0812 计算机科学与技术 (217)

排名	单位名称	得分	等级	排名	单位名称	得分	等级
1	中国科学院	100.00	A+	29	天津大学	10.99	A
2	清华大学	99.51	A+	30	北京交通大学	10.96	A
3	上海交通大学	46.80	A+	31	南京航空航天大学	10.29	A
4	浙江大学	42.94	A+	32	中南大学	9.84	A
5	北京航空航天大学	42.09	A+	33	山东大学	9.78	A
6	华中科技大学	40.34	A+	34	西南交通大学	9.70	A
7	北京大学	39.31	A+	35	重庆大学	9.37	A
8	东南大学	33.64	A+	36	中山大学	9.21	A
9	南京大学	33.63	A+	37	武汉理工大学	9.06	A
10	复旦大学	26.34	A+	38	南开大学	8.58	A
11	西安电子科技大学	25.20	A+	39	北京科技大学	8.55	A
12	哈尔滨工业大学	24.87	A	40	哈尔滨工程大学	8.22	A
13	武汉大学	24.11	A	41	中国海洋大学	7.76	A
14	西安交通大学	23.47	A	42	上海大学	7.14	A
15	东北大学	22.54	A	43	华东师范大学	7.10	A
16	大连理工大学	19.74	A	44	云南大学	6.34	B+
17	吉林大学	18.76	A	45	南京师范大学	5.60	B+
18	北京理工大学	18.08	A	46	苏州大学	5.52	B+
19	电子科技大学	17.05	A	47	东华大学	5.47	B+
20	南京理工大学	16.73	A	48	合肥工业大学	5.39	B+
21	同济大学	16.34	A	49	太原理工大学	5.34	B+
22	华南理工大学	15.67	A	50	陕西师范大学	5.22	B+
23	湖南大学	15.25	A	51	广东工业大学	4.92	B+
24	中国科学技术大学	14.69	A	52	兰州大学	4.84	B+
25	北京邮电大学	13.69	A	53	安徽大学	4.55	B+
26	四川大学	13.68	A	54	燕山大学	4.52	B+
27	北京工业大学	13.25	A	55	重庆邮电学院	4.41	B+
28	西北工业大学	11.70	A	56	山西大学	4.39	B+

(3) 上海市 (共 20 个)

10248 上海交通大学

创办于 1896 年, 国家教育部直属重点大学, “211 工程”、“985 工程”建设大学之一。现有 22 个院系, 22 个一级学科博士点、143 个二级学科博士点, 179 个硕士点, 6 个专业硕士点, 22 个国家重点学科, 16 个上海市重点学科。有教师 2800 余人, 其中中国科学院院士 12 人、中国工程院院士 20 人, 博士生导师 568 余人, 教授、副教授 1533 人。国家重点实验室 6 个, 国家工程技术研究中心 3 个, 国家技术转移中心 1 个, 世界卫生组织合作中心 2 个, 国家部委重点实验室 6 个, 上海市重点实验室 14 个, 上海市 E 研究院 3 个, 博士后流动站 23 个。

中国高校研究生教育综合竞争力总排名第 4/447, 市内排名第 1/20, 理工类排名第 2/146。

中国研究生院总排名第 5/56。

学科门类排名: 哲学类 71/129、经济学类 24/207、法学类 57/206、教育学类 67/136、文学类 53/245、理学类 16/269、工学类 3/302、农学类 31/84、医学类 64/137、管理学类 11/303。

一级学科专业排名:

社会科学: 哲学 71/129, 理论经济学 35/116, 应用经济学 17/189, 法学 27/134, 政治学 54/159, 教育学 63/106, 心理学 43/71, 体育学 C/70, 中国语言文学 78/128, 外国语言文学 28/168, 新闻传播学 29/59, 艺术学 83/142, 管理科学与工程 6/151, 工商管理 14/231, 农林经济管理 42/53, 公共管理 45/155, 图书馆、情报与档案管理 29/51。

自然科学: 数学 12/178, 物理学 10/127, 化学 30/130, 天文学 11/16, 生物学 36/177, 系统科学 4/23, 科学技术史 C/24, 力学 3/100, 机械工程 1/173, 光学工程 10/53, 仪器科学与技术 6/70, 材料科学与工程 3/166, 动力工程及工程热物理 4/92, 电气工程 5/88, 电子科学与技术 6/98, 信息与通信工程 2/129, 控制科学与工程 4/153, 计算机科学与技术 3/217, 建筑学 15/53, 土木工程 5/119, 水利工程 14/55, 化学工程与技术 18/164, 交通运输工程 13/56, 船舶与海洋工程 1/16, 航空宇航科学与技术 7/16, 核科学与技术 10/19, 环境科学与工程 19/160, 生物医学工程 2/55, 食品科学与工程 29/80, 作物学 14/47, 园艺学 C/36, 植物保护 34/42, 畜牧学 41/51, 兽医学 21/39, 林业 C/42, 临床医学 29/80, 药学 27/99。

重点优势学科:

机械工程、动力工程及工程热物理: 机械与动力工程学院有机械工程*、动力工程*等 10 个博士点, 13 个硕士点, 3 个博士后流动站; 有振动、冲击、噪声国家重点实验室 1 个, 动力机械与工程教育部重点实验室 1 个, 太阳能发电及制冷教育部工程中心 1 个, 国家 863/CIMS 等 2 个网点实验室; 有院士 2 人, 教授 97 人, 副教授 130 人, 博士生导师 126 人。

信息与通信工程、计算机科学与技术、控制科学与工程: 电子信息与电气工程学院有电气工程、电子科学与技术、信息与通信工程*、计算机科学与技术*、控制科学与工程*、仪器科学与技术 6 个博士点, 6 个博士后流动站; 有国家重点实验室 1 个, 教育部重点实验室 1 个, 上海市重点实验室 1 个, 上海市工程研究中心 1 个, 国家工科基础课程电工电子教学基地 1 个; 有院士 6 人, 教授 110 人, 副教授 150 人, 博士生导师 88 人。

生物医学工程: 生命科学技术学院有 5 个博士点, 8 个硕士点; 有 BIO-X 生命科学研究中心等 2 个研究机构; 有院士 1 人, 教授 28 人, 副教授 24 人, 博士生导师 20 人。

(1) 北京市 (共 47 个)

10003 清华大学

创办于 1911 年, 国家教育部直属综合性重点大学, “211 工程”、“985 工程”建设大学之一。现有 18 个院, 123 个博士点, 159 个国家重点学科, 49 个国家重点学科, 有教职工 7869 人, 其中中国科学院院士 34 人, 中国工程院院士 26 人, 博士生导师 735 名, 副教授 2286 人, 国家重点实验室 11 个, 国家专业实验室 2 个, 教育部重点实验室 14 个, 体育总局社会科学重点研究基地 1 个, 科技部重点实验室 1 个, 教育部网上研究中心 6 个, 博士后流动站 57 个。

中国高校研究生教育综合竞争力总排名第 1/447, 市内排名第 1/47, 理工类排名第 1/146。

中国研究重点院总排名第 2/56, 哲学类 10/129, 经济学类 15/207, 法学类 14/206, 教育学类 11/136, 文学类 5/245, 历史学类 28/105, 理学类 8/269, 工学类 1/302, 管理学类 6/303。

一级学科专业排名:

社会科学: 哲学 10/129, 理论经济学 16/116, 应用经济学 15/189, 社会学 11/134, 政治学 18/159, 社会学 7/70, 教育学 7/106, 心理学 6/70, 中国语言文学 12/128, 外国语言文学 29/168, 新闻传播学 7/59, 艺术学 3/142, 历史学 28/105, 管理科学与工程 1/151, 工商管理 12/231, 公共管理 6/155。

自然科学: 数学 6/178, 物理学 4/127, 化学 8/130, 天文学 6/16, 海洋科学 9/17, 生物学 7/177, 科学技术史 19/24, 力学 2/100, 机械工程 2/173, 光学工程 2/53, 仪器科学与技术 2/70, 材料科学与工程 2/166, 动力工程及工程热物理 1/92, 电气工程 1/86, 电子科学与技术 2/98, 信息与通信工程 1/129, 控制科学与工程 2/153, 计算机科学与技术 2/217, 建筑学 2/53, 土木工程 2/119, 水利工程 1/55, 测绘科学与技术 13/33, 化学工程与技术 2/164, 交通运输工程 9/56, 航空宇航科学与技术 4/16, 核科学与技术 1/19, 环境科学与工程 2/160, 生物医学工程 3/55。

重点优势学科:

艺术学: 美术学院有美术学、艺术设计学 * 2 个博士点, 7 个硕士点, 1 个博士后流动站; 有艺术与科学研究中心等 2 个研究机构; 有教授 49 人, 副教授 88 人, 博士生导师 20 人。

数学、物理学、生物学: 理学院有基础数学 *、计算数学、概率论与数理统计、应用数学 *、运筹学与控制论、理论物理、粒子物理与原子核物理 *、原子与分子物理 *、等离子体物理、凝聚态物理 *、声学、光学、无机化学、分析化学、有机化学、物理化学、海洋生物学、细胞生物学、生物化学与分子生物学 *、生物物理学 * 20 个博士点, 20 个硕士点, 4 个博士后流动站; 有国家理科基础科学研究所和数学人才培养基地 2 个, 国家工科基础课程教学基地 2 个, 生物物理与仿生工程等 3 个国家重点实验室, 单分子分子操控等 4 个教育部重点实验室; 有院士 7 人, 教授 141 人, 副教授 119 人, 博士生导师 80 人。

力学: 航天航空学院有固体力学 *、流体力学 *、一般力学与力学基础、工程热物理 4 个博士点, 5 个硕士点, 2 个博士后流动站; 有核环境学教育部重点实验室 1 个, 流体力学与航空工程研究所等 7 个研究机构; 有院士 5 人, 教授 33 人, 副教授 31 人, 博士生导师 31 人。

机械工程、光学工程、仪器科学与技术、动力工程及工程热物理: 机械工程学院有机械制造及自动化 *、机械设计及理论 *、机械电子工程、光学工程 *、精密仪器与机械 *、测试技术与仪器、材料加

工程*、机械工程*、动力机械及工程*、工程热物理*、热能工程*、管理科学与工程(工业工程) 12个博士点, 12个硕士点, 5个博士后流动站; 有光盘工程等2个国家工程研究中心, 磨粉学等5个国家重点实验室; 有院士7人, 教授131人, 副教授164人, 博士生导师89人。

材料科学与工程: 材料科学与工程专业有材料物理与化学*、材料学*、材料科学*、核燃料循环与材料3个博士点, 3个硕士点, 1个博士后流动站; 有国务院学位办主管的高新技术陶瓷*、学、研基地1个, 新型陶瓷与精细化工国家重点实验室1个, 先进材料教育部重点实验室1个; 有院士4人, 教授33人, 副教授18人, 副教授18人, 博士生导师26人。

电气工程: 电气工程与应用电子技术系有电力系统及其自动化*、电机与电器*、高压与绝缘技术*、电机理论与新技术*、电力电子与电力传动5个博士点, 5个硕士点, 1个博士后流动站; 有电气工程与电子技术课程建设与实验基地等3个“211工程”教学基地建设项目, 电力系统及发电设备控制和仿真国家重点实验室1个; 有院士2人, 教授、研究员37人, 副教授35人, 博士生导师26人。

电子科学与技术、信息与通信工程、控制科学与工程、计算机科学与技术: 信息科学技术学院有计算机系统结构*、计算机应用技术*、计算机软件与理论、物理电子学*、电路与系统*、微电子学与固体电子学*、电磁场与微波技术*、通信与信息处理*、信号与信息处理*、检测技术与自动化装置、系统工程、控制理论与控制工程*、模式识别与智能控制*、导航、制导与控制13个博士点, 13个硕士点, 4个博士后流动站; 有国家计算机集成制造系统工程等3个国家工程技术研究中心, 集成光电子等3个国家重点实验室, 信息科学与技术国家重点实验室1个; 有院士8人, 教授158人, 副教授229人, 博士生导师119人。

建筑学: 建筑学院有建筑环境与设备、建筑设计及其理论*、城市规划与设计*、建筑历史与理论、建筑技术科学、供热供燃气通风与空调工程*6个博士点, 6个硕士点, 1个博士后流动站; 有人居环境研究中心等12个研究机构; 有院士4人, 教授34人, 副教授40人, 博士生导师22人。

土木工程、水利工: 土木水利学院有结构工程*、防灾减灾与防护工程、材料学、水工结构工程*、水力学及河流动力学*、岩土工程、水利水电工程、水文地质及水资源、港口海岸与近海工程、管理科学与工程10个博士点, 13个硕士点, 3个博士后流动站; 有工程结构研究所等15个研究机构, 水利学等8个实验室; 有院士8人, 教授57人, 研究员10人, 副教授35人, 研究员14人, 博士生导师5人。

化学工程与技术: 化学工程系有化学工程*、化学工艺、生物化工、应用化学、工业催化5个博士点, 5个硕士点, 2个博士后流动站; 有化学工程和联合国国家重点实验室1个, 化学工程与工艺研究所等8个研究机构; 有院士3人, 教授34人, 副教授24人, 博士生导师32人。

核科学与技术: 工程物理系有核能科学与工程*、核技术应用*、核燃料循环与材料*、辐射防护与环境保护、测试计量技术及仪器5个博士点, 5个硕士点, 1个博士后流动站; 有核子技术与辐射成像国家专业实验室1个, 核技术研究所等2个研究机构; 有院士2人, 教授25人, 副教授26人, 博士生导师15人。

环境科学与工程: 环境科学与工程系有环境工程*、理论生态学、市政工程、辐射防护与环境保护、高效低耗污水处理资源化技术处理中试基地1个; 有院士2人, 教授、研究员24人, 副教授31人, 博士生导师21人。

生物医学工程: 生物医学工程系有生物医学工程*1个一级学科博士点, 1个硕士点, 1个博士后流动站; 有生物医学信号检测与处理研究室等11个研究机构; 有教授4人, 副教授6人, 博士生导师4人。

1个, 公
由, 200

通信
和电
子学

1000

5个学
点, 81
世界
工程研

中国
中国
学科学
史学类
一致学

学3/7
艺术学
情报与

地球物
7/98、
自然科学

1/77、
重点伏
雷

学科培
才培养
研究员

理
经济、
教授13

管理科学与工程、工商管理：经济管理学院有管理科学与工程、系统工程、技术经济及管理、数量经济学*、工商管理5个博士点，3个博士后流动站；有国家人文社科重点研究基地1个、现代管理研究中心等12个研究机构；有教授36人，副教授44人，博士生导师29人、公共管理：公共管理学院有公共管理、管理科学与工程2个博士点，3个博士后流动站；有公共政策研究所等10个研究机构；有教授17人，副教授12人，博士生导师15人。2006年计划招收研究生500余人，硕士生1300余人。

通讯地址：北京市海淀区清华园 魏克敏
邮政编码：100084
电话：010-62773834 (魏秘书)
网址：166.111.4.130/ysy/msh.nk.edu.cn
电子邮箱：ysyb@sinhpaas.edu.cn

10001 北京大学

创办于1898年，国家教育部直属综合性重点大学，“211工程”、“985工程”建设大学之一。现有5个学部、45个院系，32个一级学科博士点，201个二级学科博士点，217个硕士点，6个专业硕士点，81个国家重点学科，有正高职称1491人，其中中国科学院院士49人、中国工程院院士8人、第三世界科学院院士9人，博士生导师1287人，国家重点实验室16个，省部级重点实验室21个，国家工程研究中心2个，国家基础研究人才培养基地17.5个，教育部人文社科重点研究基地13个，教育部网上合作研究中心6个，博士后流动站35个。

中国高校研究及教育综合竞争力总排名第2/447，市内排名第2/47，综合类排名第1/63。中国研究生院及院系排名第3/56。

学科门类排名：哲学类1/129、经济学类2/207、法学类3/206、教育学类9/136、文学类1/245、历史学类2/105、理学类2/269、工学类27/302、医学类1/137、管理学类3/303。

一级学科专业排名：

社会科学：哲学1/129，理论经济学2/116，应用经济学3/189，法学3/134，政治学7/159，社会学3/70，教育学6/106，心理学6/71，中国语言文学1/128，外国语言文学1/168，新闻传播学8/59，艺术学13/142，历史学2/105，管理科学与工程41/151，工商管理1/231，公共管理2/155，图书馆、情报与档案管理2/51。

自然科学：数学2/178，物理学2/127，化学2/130，天文学4/16，地理学2/63，大气科学4/17，地球物理学3/15，地质学3/30，生物学2/177，科学技术史5/24，力学13/100，电子科学与技术7/98，信息与通信工程8/129，控制科学与工程12/153，计算机科学与技术7/217，建筑学27/53，测绘科学与技术6/33，核科学与技术5/19，环境科学与工程10/160，生物医学工程11/55，基础医学1/77，临床医学3/80，口腔医学3/38，公共卫生与预防医学2/54，中西医结合23/58，药学2/99。

重点优势学科：

哲学：哲学系有马克思主义哲学*、中国哲学*、外国哲学*、逻辑学、伦理学、美学*、宗教学、科学技术哲学、科学技术史9个博士点，9个博士后流动站；有国家文科基础学科人才培养和科学研究基地1个，教育部人文社科重点研究基地1个；有教授、研究员30人，副教授、副研究员33人，博士生导师26人。马克思主义学院有马克思主义哲学*博士点。理论经济学、应用经济学：经济学院有政治经济学*、经济思想史、经济史、西方经济学、世界经济、金融学6个博士点，7个博士后流动站；有国家经济学基础人才培养基地1个；有教授15人，副教授22人，博士生导师15人。中国经济研究中心设有政治经济学*等6个经济学博士

点, 社会科学有社会科学理论硕士点, 图书馆、情报与档案管理, 信息管理系有图书馆学*、情报学、图书馆、情报与档案管理(编辑)3个博士点, 3个硕士点, 1个博士后流动站; 有教授9人, 副教授14人, 博士生导师7人, 2005年计划招收博士生1079人, 硕士生3679人。

通讯地址: 北京市海淀区颐和园路5号 研究生处
电话/传真: 010-62751541(校总办)
电子邮箱: rjzsh@jhu.edu.cn
网址: grs.jhu.edu.cn
mpjsh@mail.jhu.edu.cn(研究生部)

10027 北京师范大学

创办于1902年, 国家教育部直属综合性重点大学, “211工程”建设大学之一, 现有25个院、系, 14个一级学科博士点, 70个硕士点, 127个博士点, 16个国家重点学科, 6个北京市重点学科, 有教师1277人, 其中中国科学院、中国工程院院士6人, 博士生导师360余人, 硕士生导师800余人, 正副教授407人, 副教授729人, 国家重点实验室2个, 省部级重点实验室12个, 省部级工程中心3个, 教育部网上合作中心1个, 教育部研究院1个, 国家文理基础学科人才培养基地及对外汉语教学人才培养基地8个, 教育部人文社科重点研究基地6个, 博士后流动站16个, 中国农工医药类教育类博士学位授权点16/47, 非列类名单3/47, 新见类名单1/47。

中国研究生院代码: 17/56。

学科门类排名: 哲学类 7/129, 经济学类 27/207, 法学类 19/206, 教育学类 1/136, 文学类 4/12, 历史学类 3/105, 理学类 7/259, 工学类 89/302, 农学类 62/84, 医学类 95/137, 管理学类 14/303。

一级学科专业排名:

社会科学: 哲学 7/129, 理论经济学 21/116, 应用经济学 34/139, 法学 68/134, 政治学 13/159, 社会学 11/70, 教育学 1/106, 心理学 2/71, 体育学 20/70, 中国语言文学 2/128, 外国语言文学 15/168, 新闻传播学 25/59, 艺术学 7/142, 历史学 3/105, 管理科学与工程 28/151, 工商管理 62/231, 公共管理 3/155, 图书馆、情报与档案管理 23/51。

自然科学: 数学 7/178, 物理学 11/127, 化学 17/130, 天文学 3/16, 地理学 4/63, 地质学 C/20, 生物学 10/117, 系统科学 9/23, 科学技术史 C/24, 材料科学与工程 85/166, 信息与通信工程 46/129, 控制科学与工程 72/153, 计算机科学与技术 77/217, 土木工程 71/119, 水利工程 20/55, 测绘科学与技术 9/23, 核科学与技术 9/19, 环境科学与工程 11/160, 林学 17/42, 药学 31/99。

重点优势学科:

教育学: 教育学原理*、课程与教学论、教育史*、比较教育学*、学前教育学*、职业技术教育学、教育经济与管理 6个博士点, 1个博士后流动站; 有国家社会科学重点研究基地1个, 国际与比较教育研究所等6个研究机构; 有教授27人, 副教授35人, 博士生导师27人。

心理学: 心理学院有基础心理学、发展与教育心理学*、应用心理学3个博士点, 4个硕士点, 1个博士后流动站; 有国家理科基地1个, 教育部研究中心1个, 教育部重点实验室1个, 市重点实验室1个, 市级研究中心1个, 学习与教学心理实验室等3个研究机构; 有教授18人, 副教授15人, 博士生导师14人。

博、土地资源管理6个博士点,12个硕士点,2个博士后流动站;有教育发展态势与理论研究中心等7个研究机构,有教授29人,副教授32人,博士生导师近40人,硕士生导师60余人,2004年计划招收博士生900余人,硕士生3000余人。

通信地址:北京航空航天大学材料大街59号 航空工业
电话/电邮:010-82511668(传呼机)
电子邮箱:zhaokang@nuaa.tnc.edu.cn
网址:www.nuaa.edu.cn

10006 北京航空航天大学

创办于1952年,国防科工委直属的全国重点大学,“211工程”建设大学之一。现有28个院系,系、10个一级学科博士点,56个博士点,65个硕士点,11个国家重点学科,有教师1560人,其中中国科学院院士14人,博士生导师300余人,正、副教授1300余人,国家重点实验室6个,国家专业实验室5个,省、部级重点实验室15个,博士后流动站12个,中国科学院研究生院航空宇航工程与力学交叉学科第25/447,飞行器制造第6/47,理工类排名第12/146。

中国研究生院飞行排名第26/56。

一级学科专业排名: 经济学类 80/207, 法学类 174/206, 文学类 122/245, 工学类 11/202, 管理学类 28/303。

一级学科专业排名:

社会科学: 应用经济学 57/189, 法学 86/134, 外国语言文学 52/168, 管理科学与工程 9/16
工商管理 42/231, 公共管理 80/155。
自然科学: 力学 10/100, 机械工程 9/173, 光学工程 30/53, 仪器科学与技术 9/70, 材料科学与工程 13/129, 控制科学与工程 5/153, 电气工程 47/83, 电子科学与技术 23/98, 信息与通信工程 79/164, 交通运输工程 8/56, 船舶与海洋工程 C/16, 航空宇航科学与技术 1/16, 兵器科学与技术 5/9, 环境科学与工程 48/160, 生物医学工程 C/55。
重点优势学科:
机械工程: 机械工程及自动化学院有机械制造及其自动化、机械电子工程、机械设计及理论*、车辆工程、工业与制造系统工程、航空宇航制造工程、材料加工工程7个博士点,7个硕士点,2个博士后流动站;有机器人及机构学等2个国家专业实验室,国家科委863柔性制造系统实验室1个,北京市数字化设计制造重点实验室1个,数字化设计制造研究中心等6个研究机构;有院士1人,教授近40人,博士生导师50人,硕士生导师80余人。
控制科学与工程: 自动化科学与电气工程学院有导航、制导与控制*、机械电子工程、检测技术与自动化装置、控制理论与控制工程、模式识别与智能系统5个博士点,7个硕士点,3个博士后流动站;有先进仿真实技术航空工业部部重点实验室1个,电工电子中心等9个研究机构;有院士1人,教授37人,副教授66人,博士生导师30人。
计算机科学与技术: 计算机学院有计算机系统结构、计算机软件与理论*、计算机应用技术3个博士点,3个硕士点,1个博士后流动站;有软件开发现环境国家重点实验室1个,虚拟现实技术教育部重点实验室1个,北京市计算机新技术重点实验室1个,北京市网络技术标准重点实验室1个,有院士1人,教授23人,副教授43人,博士生导师15人。

航空航天科学与技术：航空科学与工程学院有固体力学*、流体力学*、工程力学、制冷及低温工程、运载工具运用工程、飞行器设计*、人机与环境工程*7个博士点，10个硕士点，3个博士后流动站；有教育部工程基础力学教学基础1个，计算流体力学国家重点实验室1个，流体力学教育部重点实验室1个，流体力学教学实验中心等5个研究机构；有院士4人，教授43人，副教授48人，博士生导师40人。

2006年计划招收博士生791人、硕士生2752人。

通讯地址：北京市昌平区学院路37号 研教五楼
电话邮编：010-82318674（研教办）
电子邮箱：yrbhsun@buaa.edu.cn

邮政编码：100083
传真邮编：010-82328929（研教办）
网 址：www.buaa.edu.cn

10007 北京理工大学

创建于1940年，国家教育委员会直属综合性重点大学，“211工程”、“985工程”建设大学之一。现有11个院、系，11个一级学科博士点、49个博士点、49个专业硕士点，2个专业硕士学位，11个国家重点学科，25个部级重点学科，有教师3496余人，其中中国科学院、中国工程院院士7人，博士生导师220人，教授356人，副教授433人，国家级重点实验室3个，国家重点学科专业实验室4个，教育部部门开放实验室1个，北京市重点实验室4个，博士后流动站14个。

中国高校研究生教育综合竞争力总排名第31/447，**市属排名**第7/47，**理工类排名**第15/146。

中国研究院总排名第33/56。

学科门类排名：哲学类 93/129、经济学类 101/207、法学类 192/206、教育学类 88/136、文学类 110/243、理学类 46/289、工学类 15/302、管理学类 47/303。

一级学科专业排名：

社会科学：哲学 93/129、理论经济学 88/116、应用经济学 101/189、法学 103/134、教育学 C/106、心理学 49/71、外国语言文学 73/168、艺术学 61/142、管理科学与工程 31/151、工商管理 35/231、公共管理 78/155。

自然科学：数学 32/178、物理学 28/127、化学 26/130、生物学 C/177、力学 16/100、机械工程 13/173、光学工程 3/53、仪器科学与技术 11/70、材料科学与工程 33/166、动力工程及工程热物理 25/92、电子科学与技术 17/98、信息与通信工程 11/129、控制科学与工程 10/153、计算机科学与技术 18/217、化学工程与技术 12/164、矿业工程 20/47、交通运输工程 23/56、船舶与海洋工程 C/16、航空航天科学与技术 6/16、兵器科学与技术 1/9、环境科学与工程 24/160、生物医学工程 38/55。

重点优势学科：

光学工程：信息科学技术学院有光学工程*、测试计量技术及仪器、信息传感技术及仪器、物理电子学*、电磁场与微波技术、通信与信息系统*、信号与信息处理、信息安全与对抗、目标探测与识别、控制理论与控制工程*、检测技术与自动化装置、系统工程、模式识别与智能系统、导航、制导与控制等16个博士点，16个硕士点，5个博士后流动站；有国家重点专业实验室2个，部级重点实验室1个；有院士4人，教授87人，副教授122余人，博士生导师87人。

兵器科学与技术：机电工程学院有物理化学、固体力学、流体力学、工程力学*、机械电子工程*、机械设计及理论、仿生技术、测试计量技术及仪器、模式识别与智能系统、导航、制导与控制、应用化

中国



CHINA

研究生教育 评价报告 2005~2006

An Evaluation Report of Postgraduates Education in China

邱均平等 编著

- 为广大考生求学深造提供报考指南
- 为各界了解高校院所提供快速通道
- 为高校院所竞争发展提供定位信息
- 为政府部门科学决策提供定量依据



科学出版社
www.sciencep.com



龍門書局
www.longmen.com.cn

2006 年主要大学博士、硕士研究生招生计划

学校名称	博士招生数	硕士招生数	学校名称	博士招生数	硕士招生数
清华大学	500	1338	武汉理工大学	250	2800
北京大学	1079	3679	北京科技大学	500	1800
浙江大学	1400	4000	华中农业大学	300	1400
上海交通大学	880	2700	兰州大学	383	2370
复旦大学	1100	2800	南京师范大学	210	1844
南京大学	900	2400	北京交通大学	309	1859
武汉大学	2000	4700	中国地质大学	540	1452
华中科技大学	1500	5600	中国海洋大学	320	1480
中国科学技术大学	700	1800	华中师范大学	250	2000
吉林大学	1500	5120	哈尔滨工程大学	308	1869
四川大学	1035	4036	扬州大学	150	1200
西安交通大学	762	3000	东北师范大学	228	1700
哈尔滨工业大学	1000	4100	西安电子科技大学	270	2600
中山大学	991	3335	郑州大学	200	3000
北京师范大学	660	1832	电子科技大学	157	/
中国农业大学	600	1600	暨南大学	180	1800
中国人民大学	900	3000	华东理工大学	350	1750
东南大学	/	2400	河海大学	320	1049
天津大学	/	2958	中国石油大学	180	1000
中南大学	/	4000	西北大学	170	1200
山东大学	800	3500	东华大学	185	1330
南开大学	750	2500	上海第二医科大学	224	400
大连理工大学	700	2900	山西大学	100	1000
北京航空航天大学	791	2752	北京林业大学	205	650
厦门大学	530	2500	江苏大学	131	1450
华东师范大学	491	2150	陕西师范大学	129	1400
南京农业大学	380	1300	华南师范大学	93	1200
华南理工大学	550	2200	湖南师范大学	81	/
重庆大学	708	3600	江南大学	30	80
北京理工大学	780	2627	东北农业大学	/	700
西北农林科技大学	300	1300	福建师范大学	73	913
东北大学	305	2418	沈阳农业大学	145	850
中国矿业大学	/	1200	北京工业大学	200	1200
南京航空航天大学	733	1900	西南师范大学	240	1400
上海大学	327	2250	北京邮电大学	307	1786
西南交通大学	315	2500	首都师范大学	97	850
南京理工大学	350	1600	湘潭大学	/	1300
湖南大学	348	2400	首都医科大学	150	534
西北工业大学	945	2160	合肥工业大学	150	1800

2005
I 7-03-016304-4

中… II. 邱… III. ①研究生教育—概况—中国—指南 ②研究
生—中国—指南 IV. G643-62

版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 111034 号

责任编辑：李晓华 李敏 / 责任校对：宋玲玲
责任印制：钱玉芬 / 封面设计：福瑞来书装

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005年10月第 一 版 开本：890×1240 1/16

2005年10月第一次印刷 印张：25 插页：2

印数：1—4 000 字数：800 000

定价：49.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换〈环伟〉)

上海交通大学

简介

俞廷琛 赠
二〇〇九年六月二日

1983年5月

系和专业设置表

上海交通大学现有十三个系,二十个专业,有三十九个学科招收博士及硕士研究生。学校设有船舶及海洋工程、动力机械工程、材料科学与工程、工程力学、电工及计算机科学等五个研究所。为了适应科技事业的发展,进一步推动边缘学科和新兴学科的发展,还成立了海洋工程、能源、热科学、系统工程、生物医学工程、环境工程六个跨系学科委员会。学校还设有马列主义教研室、体育教研室和文学艺术部、一年级教学部。

学校现设系和专业:

系 别	专 业	招收硕士研究生专业、学科 (*同时招收博士研究生)
船舶及海洋工程	船舶及海洋工程	* 船舶设计、制造 * 船舶结构力学 * 船舶流体力学
动力机械工程	船舶动力机械 制冷工程 核动力工程	* 船舶涡轮机 * 船舶内燃机 * 船舶冲击、噪声 * 船舶动力装置 热 工 学 制 冷 工 程
电 工 及 计 算 机 科 学	电力工程 自动控制 计算机科学技术	机 电 电 力 系 统 及 其 自 动 化 电 压 工 程 高 理 论 电 工 自 动 控 制 * 系 统 工 程 计 算 机 软 件 计 算 机 应 用

系 别	专 业	招收硕士研究生专业、学科 (*同时招收博士研究生)
电子工程	电子工程	* 通信与电子系统 电磁场与微波技术 信号、电路与系统
材料科学与工程	材料科学及工程 金属材料工程	金属材料及热处理 铸造 压力加工 焊接
机械工程	机械工程	* 机械制造 * 机械学 * 工程机械 * 液压传动及气动
精密仪器	精密仪器 生物医学仪器	精密机械仪器 生物医学仪器及工程
应用数学	应用数学	应用数学
应用物理	应用物理	* 固体物理学 * 固体物理光
工程力学	工程力学	* 固体力学 * 流体力学 * 一般力学
应用化学	应用化学	高分子材料 应用电化学
工业管理工程	工业管理工程 工业外贸	工业管理工程
科技外语	科技外语 (英、日)	

目 录

上海交通大学简史.....	(1)
积极贯彻党的全面发展的教育方针， 努力培养高质量的工程与科学技术人才.....	(7)
系和专业设置表.....	(13)
关于大学本科生教学计划的说明.....	(15)
各系介绍及本科生教学计划.....	(21)
船舶及海洋工程系.....	(22)
动力机械工程系.....	(28)
电工及计算机科学系.....	(43)
电子工程系.....	(57)
材料科学及工程系.....	(62)
机械工程系.....	(71)
应用数学系.....	(77)
精密仪器系.....	(81)
应用物理系.....	(89)
工程力学系.....	(93)
应用化学系.....	(98)
工业管理工程系.....	(102)
科技外语系.....	(109)
对优秀学生开设的三套选修课程.....	(112)
本科生课程设置.....	(115)

大学的目的是……的第一块敲门砖

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。中国古时有一人求神仙心切,遍走名山大川,日绕阳发慈悲,知道他诚心,想送给他一点金或任何物件,你要什么我便给你什么。可头。这故事西洋也有的,英文所谓 Wishin么。世界上万事万物统有他存在的理由,要能即事而穷其理,最要紧的是一个清醒

清醒的头脑,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,

包罗三代用旧语言,写当时的语言
现在行为眼之

大学的目的是不光是①学会得到面包 ②而且使得到的面包味道更好

什么是大学 (文自:竺可桢) 摘自《竺可桢文集》



去文去奢
心境徐清
道遙唯朴
懿德日臻

2014-01-06

本章第 1 部分... (Product), 或者是解决一个问题... 的问题; 而在解决一个问题当中需要一系列的... 最终目标。所以, 这里边需要注意的是, 一定要非常... iPhone 就是一个产品, 而雾霾就是一个问题, 它们是... 的问题(如解决 iPhone 当中的触屏精确性问题)和产... 石墨烯和碳纳米管的过滤器), 则是一些中间的过程, 要... 有三大部分, 即 IPO, 也就是影响因子 Input, 解决问题... 标、表征方式与表征参量 Output。虽然时间顺序和逻辑... 看, 是 O 为先, 也就是首先要问对正确的问题, 然后... 等, 可能最后一步才是 I, 什么是影响结果的主要参... 所以工程学的模型就是: 1. 问对问题; 2. 寻找解决... 分清主要矛盾和次要矛盾。

练习与思考题

4-1 试利用知识树的结构总...

4-2 图书馆找书的练习。从...

是从被安排到自主安排的过渡。其... 包括如何利用校园网用关键词找出... 本书, 以及书籍的筛选, 等等。具体...

4-3 利用互联网找关键词的... 中一个有效的方式是网络。练习和... 研和文献综述, 具体步骤和范例见...

4-4 定义工程学的问题, 可在... 的问题中, 哪一个问题更具有操作... 下标注(如图 4-12)。

画十号: 哪一个问题比较接地

画一号: 哪一个问题最模糊的

(a) 如何为部分优秀学生和大学

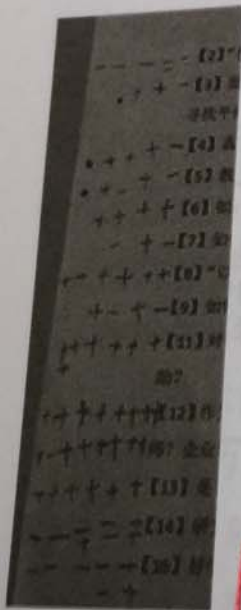


图 4-12
在问题前要标
注范例

下来了 它的特点是：你根本都不用动，但是你的骨路要好。你要自己亲自体验烧里边的脂肪，就像微波炉，

▷ 常进：1. 没有经费时怎么做科研？

<http://video.tudou.com/v/XMzIzODewNzI5Mg==.html?spm=a2hzp.8244740.0.0> 申请科研项目，要先把基础准备好，然后等待机会的到来；种瓜得豆，借船出海；2. 误差不能避免的，但是错误是可以避免的，个人是可以失败的，
<http://video.tudou.com/v/XMzIzODexMjgyNA==.html?spm=a2hzp.8244740.0.0> 但是不要再责任上失败。

2017.11

如何用 origin+excel 作图 origin+excel.pdf
Why: 大脑处理视觉内容的速度比文字内容快 60000 倍，因而好的图能够让读者更容易理解你所要表达的内容；使用 Excel 进行数据处理，使用 origin 进行绘图；科学论文图表的制作原则主要是规范、简单、美观和专业；总之先找到好的样板，然后

训课程·
亲节的·
的茶杯·
月·视频
如何教

我的
hangkon
国科学

2017:
杨元
的弟

gaokao4
不同时
宁7本
沉静中
英文颠
倒书) /
The Ro

莲动

Dream seeking yourdreamjob.html "Who
Harvard are waving Her hand to you, you
being is already ready for it." Besides, do
a descent and responsible job on your current
temporary work. Job is a responsibility,
promise, an attitude. Always avoid doing a job
in a very negative energy; though not a dream
job, do it then do it well.

IC WWW mywritings/ic.html IC guru
Stanford IC class MIT semiconductor lecture
notes

什么叫做敬业？为什么我做了这么多，
老板，似乎还是不喜欢我？老板喜欢什么
样的员工？ mywritings/bossandyou.html

上海交通大学军训举例 2017 年 8 月 30
日 三营船建学院钢铁船奇 + 2016 年 8 月
30 日 7 连, 绿色剪影 sjtu/junxun.html

魔王是怎么骗我们的？
Interview%20with%20God.htm 有一个妇人，
她有一次犯了罪，被县官判了 30 大板，
于是她找了个情人（注：...）

选择本身也许并不那么重要，更重要的是你做了选择之后怎么走。当你走出校园，你会面临各种各样在园子里想不到的挑战，会面临各种各样从未经历过的诱惑，甚至各种各样的陷阱，那么这个时候你是否准备好了？那么这个成功又是谁来定义的？我们清华毕业生每个人毫无疑问都是优秀的，但是一定要去别人眼中那个优秀的你吗？我们是不是一不小心就变得随波逐流、人云亦云了？在这个微时代，希望大家保持勇气，勇敢地去**做独一无二的你自己**！不要惧怕失败。失败不可怕，放弃才可怕。最后送给大家几句话，就是希望大家能够收获爱情、享受友情、珍惜亲情。说到亲情，可能我们越独立越强大反而会慢慢淡忘父母对我们的恩情，所以希望大家任何时候不要 take it for granted，**要珍惜亲情**。视频 2014 年清华大学本科生毕业典礼发言，颜宁 领略了科学之美 颜宁 享受科学之美 清华生科院院长王宏伟：人生没有标准程序，施一公

▷ 20160707 振动试验 夏天莲花 复旦草坪毕业季 20160707/ 交大工导课程展览 (新体) 交大涂鸦拖鞋门 (医学院画) 国防生涂鸦 交大双彩虹 清华毕业大会 交大莲花湖 7 月 这几张合影照比较漂亮

2016.6
读博
师 . dr.ht
关。当
的时候，
你的绝
是善于
么多钱。
士学位
的话，

北京
导课的
拍 交大
陵和毛
的陵万
火锅豆
基因实
论班，
交大农
雄鹰荷
(赵春雨
划 85 年

坏的品位是什么呢？每个人都有不足。但是用放大镜四处去找别人的毛病，这种职业是在可耻！下流和下三滥！pin.pdf 所谓“放大镜”，是指 1.人有对负面印象更深的心理习惯；2.把坏处堆在一起，会让人忘了好处。这两条都会“放大”缺点，其实他没那么坏！

积极休息 = 转移注意力

20160330/imagepages/image131.html doctor

= less patient

20160330/imagepages/image128.html

很多时候，老师会常问：『这个问题大家听懂了吗？大家有什么问题吗？』谢谢想想，问题的问法没有考虑学生的细微心理？ education9.html 学生怎么回答？大

高温涡轮叶片热电阻传感器 鞭打快牛，
早交作业是吃亏吗？别人没交也得高分啊？
不劳而获，吃亏是福，总是我吃亏，俞敏
洪北大演讲，每天打扫卫生

天时地利人和，就是 5w1h 5w1h.html

零利率

上海交大刘西拉 陈陈 刘西拉和涛哥
20160408/imagepages/image64.html “复杂
的表达一定是丢失了什么东西”。所以，
我认为把一个复杂的问题简明的表达是高
水平，反之是低水平。“简明是工程的
艺术”。我认为“简明”并不简单，这需
要更深刻的思维。工程领域的重要科研
成果表达应该是简明的。

2016 4 8 上海交大 120 岁跨三世校庆
20160408/ · 交大过去的蓝和交大现在的

120校庆倒计时10天了 她的心是关着的
要先打开这颗“心”，才能把“爱”
好装进去。这就是现代教育的第一步，
立“爱”，建立信任，把“心”打开
两面印的交大新微纳院 本宝宝换头像
吉祥三宝你我他 盛宣怀

时
授
35

1. “费曼技巧”的要点:不需要对教科
照本宣科，而是按自己的需要重构一个
论系统。【只有通过教别人，才能让自己
学会】具体应用方法: [studya.html](#) 最终
的目的,是用你自己的语言,而不是学习资
料中的语言来解释概念. 2.整体性学习
(Holistic Learning) "tree" your knowledge
make them related to each other 笔记流技术:
就是先把课上的要点写下来,然后把它们
组织联想。 一本这么厚的书,整成这
一个图,就都记下了。

斯坦福大学的产学研之路 斯坦福工业
园区 [whatissuccess11.html](#) 硅谷的两个口
(价值观) · 拥抱失败; 我们做事不是

叠思源映月 致远桥夜景 why people like to
hear gossip

▷ 关于“孝”，美国孝和中国孝的微小
差异（中英文），孝是人类的传承。
mywritings/education.html 摘自“猜猜谁来
吃晚餐”，Guess Who's Coming To Dinner
(1967) - Sidney Poitier (You Don't Own Me) ，

如何写？如何写一本书？先抄，后写。
先挖坑，后填萝卜。杨元宁：用灰箱代替
写不出来的。howtowrite.htm 看上去是抄
的夏衍的“野草”，夏衍会告她侵权吗：)

上海交大的随拍照片，上海交大随拍
时间线从 2012 到 2016: sjtu/

2016.2

书 摘 : positive energy tree
160212/positiveenergy/ ; 马云书摘录:
60212/mayun/ ①梦在前方 +②路在脚
+③我在路上+ 长风破浪会有时

阔视野 学习理论 书名: Learn More, Study Less 整体性学习 为什么你的课程枯燥乏味 学习的目标 获取知识 快速阅读 笔记流 以项目为基础的学习 不要“学习” (Don't study) 高效率秘籍

关于书的环境: 20160221 今日, 钟书阁, 本想呆一天, 但, 只一小时…… 封闭的心态, 封闭的书 (塑料保护薄膜), 封闭的 (高校) 墙 book.html 理想的书的环境 (家、书店、图书馆) 应该是让人家在里边就想读书, 想学习, 产生读书、翻书的欲望。家里的书房也应该布置成这个样子, 才便于小孩子的成长。

何问题

▷ 在哈佛学生是先读书然后老师在第一堂课提问, 而不是在中国先讲课再留作业
<http://www.tudou.com/home/wisdomeye/itcm>

read a book - from xiaohu. 《20 century achievements in engineering》
20160212/readbook/ 如何略读一本书

20160212 东方明珠脚下·白天雨天夜天·长春应化所, 2016 春节: 20160212/

而这些人能取也... 因为... 的解释而...
Most people have also
experienced a theta state; God drive-you-way
state, e.g., 1) drivers driving tasks so
automatically (God drive you way) that they
don't remember making the drive home
from their office, 2) when they do any task that
is automatic (God drive you way) or nearly
so, such as folding clothes, washing hair, etc.

20150712

其实学习什么科目，都有一个基本的
“道”，孙婧妍的这篇文章，
sunjingyan.htm 实际上讲了这个“道”，
以及触及这个“道”的方法及素质。其
他学科，可以举一反三，触类旁通，相信
你的悟性，你会的。这篇~~文章~~适合精读！
多读几遍：一是复习、二是感悟（为了举
一反三，触类旁通），复习多读名著的意
思，也在于此，“道”要常常复习！

职业的好与坏 什么
bossandyou.html 钱人并不幸福， 面试：你
有什么 = 他需要什么 【如何对待苛刻的老
板】 如果你的心没有喜欢的在做，就不
要期待有好的回报，不管你做的有多么
刚工作的 8090 后必看的电影，争取最好
的老板，准备好最坏的老板。 You must
love what you are doing. If not, either find
another work, or continue but prepare not
being treated "fairly" or with success or respect.
【如果你不喜欢做？】

【如果你不喜欢你的工作】

bossandyou4.html : 1.如果你不喜欢你的
工作，若果你一直转工作……一大半原因
是自己没有利用好“人生”； 2.我们为了
什么而工作； 3.工作是一种自然的运动；
4.工作的本质不是钱； 5.什么是坏工作

几个“内功”的小故事：

bossandyou9.html ① 后来，顾问公司给我
们出了一个蓝色花瓶测试选择经理人的办
法。在选择经理人的过程当中，大多数人
都没有完成任务，因为我们给的地址是假
的，。。。 ② 这位董事长看人的角度非

主动地饿，有时，这是一种可遇而不可求的状态，因为这种状态带了美好的幸福感。举个例子，在你饿的时候，窝头都是香的，你会很感恩给你窝头的那个人，在饿的时候香和感恩的感觉都出来了，美好的感觉就出来了，这就是主动地饿的禅意。而没有主动的“饿”的有些 8090 们，没有香和感恩的感觉，因为没有体会 Stay hungry 的禅意。禅的确很微妙，但是禅确实起作用在生活里。

2013.10.23

马云：适逢乱世·不乱！[mayun.html](#) 整；资源整合！借；造船过河不如借船过河。学；变；要想改变口袋，先要改变脑袋！成功就是三步 第一步是选择、第二步是坚持、第三步还是坚持 今天很残酷、明天很美好、后天更美好、大多数人死在明

未来会与幽浮系统挂钩。UFO 飞起来
是没有声音的，为神马？懂物理的人都知
道，牛三（牛顿第三定律）
futuretech.html 是推进的基本原理，基本
方法现在是火箭，很原始和很表面化的机
械方法。爱因斯坦的场论玩儿了一半，没
有定论和结果。未来的科学革命呢？

2013.11.18

工作的意义 - 我们为了什么而工作
bossandyou4.html 【工作的本质】《庄子
里工作的故事：【苏联人：劳动是一种
光荣】他们喜欢工作，是为了工作自身
尽管从客观上来说，【美国人】工作 =
机械，效率，钱，富裕，享乐。。。好
吗？【工作的本质不是钱】当代的教育，
西方的和中国当代的，往往偏重技能，偏
重谋生，偏重钱。【工作是一种修行】

生也老了一大截，出去意识形态之争，大家都是英雄，都可以做朋友的。

2013.11.21

上海交通大学的“交通”含义：sjtu/
天地交而万物通，是为交通，是易经里的
“泰”卦：交大的泰，代表变、活、生命，
像曰：大海在大天之上，天海相通，活力
通达的生动

中美两国 2013 年生活比较，美国回国人员的去与留？jobanfriendship.html 小奥和骆家辉的微信对话讲通了美国回国的人的正负 + - 法，为什么回来的男人比女人多？选择中国，要有足够心里动力和正负平衡能力。中国不完美，但是是当今世界迈向完美活力最快的土地。很多发达国家，没了活力，像易经的“否”卦，天在上，地在下，极度当位，但没了变化，没了活力，所以叫“否”卦。

歌：没有修行的人像一块行走的肥肉，
李连杰：我为什么修行 王菲的学佛之路，
xiuxing7.html

【狼外婆与狼阿姨】大学的女生宿舍，被男生称作熊猫馆，被几个面相凶恶的老太婆看管着，称她们为狼外婆，年轻一点的男生林问：“老听说

学的量值差线,提高工程学实验效率的实验方法(DOE),也就是通过最少的实验次数确定主要的影响因子是什么)和操作工具(例如画曲线的软件)。这是工程实践方法最关键的一部分,尤其是作为工科系列的学生,要掌握的一些实用和常用的技能。比如什么是工程学的数,什么是工程学的量,误差、质量可靠性等。这些内容非常具体,非常接地气。

本章叙述做一项工程需要的几个大的步骤:立项、做项目、团队之间要互动和沟通,论文的写作与项目最后的总结与汇报。这里边需要指出的是,虽然逻辑上是从立项开始,到最后项目结束(结果汇报和科技论文发表),但是在实际的工作当中,你所做工作都不是“空穴来风”,项目的申请往往是在前期项目的结果的呈现和汇报之后,有了一定的影响力和话语权的条件下,才有资格去提出项目申请,也就是说人家同意给你项目做,往往是基于前期原有项目的基础。

本章讲述团队在项目中的重要作用。工程学是一门 IQ 加 EQ 的学问,这是它和科学与艺术的最大区别,后两者都可以闭门造车,在系统工程当中,工程学的运作必须依靠团队。在一个团队当中如何进行有效的沟通、如何确定你在团队当中的位置、发挥你的作用。团队的构建模式、操作模式、如何衔接。

最后一部分是关于结果呈现。包括怎么写一篇科技论文,也就是说把做的东西能够有效、有条理的、有逻辑的表达出来。很多的科学工作者和工程人、研究生等,他们可以把实验做得非常好、工作做得很细致,可是他们“只会做、不会说”,也就是表达能力欠佳,不会写论文,不会做 PPT、不会讲 PPT,不仅会影响未来个人能力的拓展,“不光是做不好产品的广告”,对于他们将来科研和工作的方向也是一个限制:写作、表达、征集不同的意见,有助于梳理行进方向和解题思路,让我们走得更远。

练习与思考题

5-1 项目申请书的写作练习。按照本节介绍的项目申请原则和步骤,针对你参与的社团或者其他活动组织起草一个项目建议书,要包含项目的目标、必要性和可行性及其申请的资源。比如,人员、资金、场地、时间及其分配状况。也就是要做什么,为什么要做。具备的条件,你要申请的资源。

5-2 做曲线的小练习。先搜寻科学文献,用百度文献: <http://xueshu.baidu.com> 和文章出版的尽量一致,包括字体大小格式等。

5-3 科学曲线与 IPO 关系的练习。学习使用 Origin 软件画一条符合出版标准曲线,及其找出这条科学曲线的 IPO 对应关系和实验思路。具体做法也请参照本章范例。

5-4 检视阅读的练习。确定你的工程学领域,然后找这个领域一个课题,并题目的关键词。比如传感器关键词集:传感器,无线传感器,温度传感器,天线,信号

价值观的差异而产生的误解。在遇到问题、发现隐情以及自己难以判断的时候,征求上司和同事的参考意见与建议,依靠组织的力量来解决问题。

做日常汇报也是为了将来写整体的论文和整体的总结做准备的,要边汇报边实践,不能到最后才开始写。这一点在做研究生的过程中尤其重要,研究生就是第一项工程学实践。有些研究生到了最后才开始写论文,造成的问题是有些科研上的问题、实验过程的漏洞是在书写的过程中才会发现的,如果书写的过程和实验的过程同步,并且每周和导师都有“汇报和沟通”,可以来得及修正实验过程的偏差,让实验做得更完整、更完美、更严谨。切忌把写论文拖到最后才进行,也因为平时没有练习,专业词汇语法也缺乏积累,导致论文写作很不专业,也会经常壳。必须早点进入写作、整理思路和积累素材阶段,从几百字、几千字循序渐进的积累。

整理1,2,3 => 计划

2 常规汇报与临时汇报

汇报有两种,一种是常规汇报,往往是每周或是每个月(具体沟通的周期和方式要与老板约定好)的书面汇报。另外一种汇报方式是临时汇报,临时报告是发生在工程项目进行的关键点和转折点上的,比如接受任务制定计划时、收到有用的信息时、出现异常情况时、完成了任务后,都需要随时的、实时的、立刻的做一个汇报。没有受过工程学训练的大学本科和常犯的毛病就是不注意记录、采集实验结果(尤其是自认为失败的结果)。下面讲一段说明“任何工作,没有报告就没有结束”。

5-2 汇报

下午两点约了去A公司和他们的张总见面,这是很重要的一次会谈,好不容易才约上班后,部长向鲍莲裳作了关于今天工作的一系列指示,最后说:“替我确认一下,我去A公司拜会张总的日程有没有问题。”

莲裳真是忙坏了,但她没忘记给A公司打电话确认这件事。张总的秘书回答:“日张总下午两点在公司等候。”得到了确切的回答,鲍莲裳放心了。于是抓紧做部长作。

钟部长问鲍莲裳预约好了吗? 鲍莲裳: 没问题。部长: 那你也告诉我一声

层次与次序

爱急四个区域,指的是重要性和紧急度如图5-20所示。汇报的内容和细致度区域进行调整。

要需要注意讲的层次,如图5-21所示,一般都是要优先讲结论或结论,再讲过程、举例和原因。当然具体情况具体分析,要看当时的重点做适当

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！

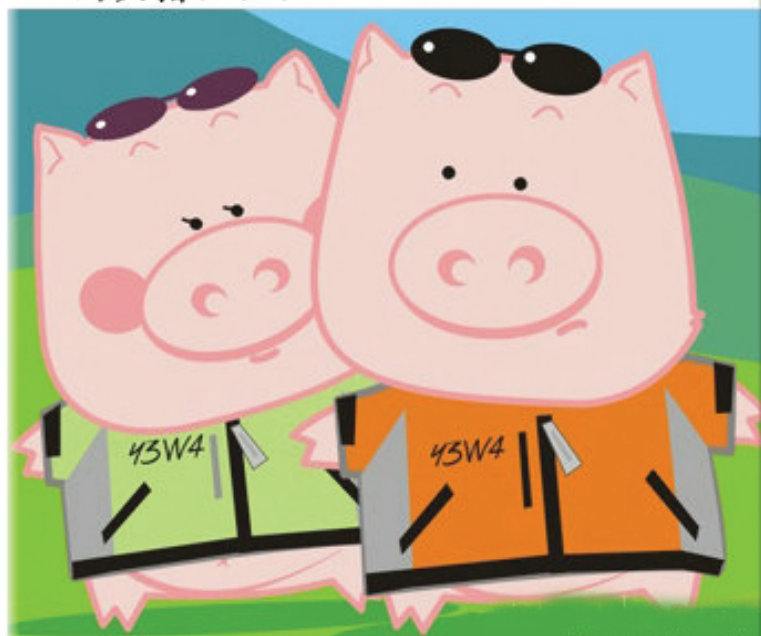
女人为了让男人不变成猪而花钱！

结论：

男人 + 女人

= (猪 + 赚钱) + (猪 + 花钱)

= 两头猪!!!



同学羞愧地象小偷被抓一样，好长一段时间在班级里抬不起头来。

到大学，领到借书证，每人有五张借书卡，每次可以借五本书，其中只有一张卡是可以借小说类的。我看着清华图书馆里一排排的小说，心里盘算着我什么时候可以把那些书全部读完。我不是个好学生，一天三个大时间块，最多只能有两大块读正经的书，其它的一块都要被自由发配读闲书；我的同宿舍同学是好学生，她的借书证的小说定量不用，我就和她商量让她给我用。结果胆大到图书馆用她的图书卡借小说，被工作人员识破，我无地自容，就像当年高中班那被老师点名的读小说的人一样，是个不务正业的坏学生啊。

那时都是钻在阅览室里读，所以第一年有点荒废，成绩很差，因为刘姥姥初进大观园，还不适应。。

我对奏暴好崇拜，他们怎么就那么有毅力有自制力呢？最后，只怪自己是 B 型血，是懒散型的，而那些刻苦的，很多是 A 型血。

上课的时候，老师讲麦克斯韦电磁场理论，解那复杂的电磁场方程，好难懂，我就想，象麦克斯韦这样的人为什么要出世？没有他们，我们就不用学这些枯燥的方程了，真恨不得把他们给杀了；又叹息，这些教科书为啥这么枯燥，要是写得像小说一样，那该多好啊。

还是让他们活着吧，有用！

小时候，读到的大多是革命小说，但那些书与故事描写着与我天天面对的生活完全不同世界，同样给我的童年带来无限多的乐趣。象《高玉宝》，《大刀记》上中下，《西沙儿女》，《鱼岛怒潮》，

我对奏暴好崇拜，他们怎么就那么有毅力有自制力呢？最后，只怪自己是 B 型血，是懒散型的，而那些刻苦的，很多是 A 型血。

上课的时候，老师讲麦克斯韦电磁场理论，解那复杂的电磁场方程，好难懂，我就想，象麦克斯韦这样的人为什么要出世？没有他们，我们就不用学这些枯燥的方程了，真恨不得把他们给杀了；又叹息，这些教科书为啥这么枯燥，要是写得像小说一样，那该多好啊。

还是让他们活着吧，有用！

小时候，读到的大多是革命小说，但那些书与故事描写着与我天天面对的生活完全不同世界，同样给我的童年带来无限多的乐趣。象《高玉宝》，《大刀记》上中下，《西沙儿女》，《鱼岛怒潮》，

《高玉宝》，《大刀记》上中下，《西沙儿女》，《鱼岛怒潮》，《三探红鱼洞》，《较量》，《欧阳海》，《剑》，《东方》，《东方欲晓》，《苦菜花》，《新来的小石柱》（这是讲练体操的），《林海雪原》，《海岛儿女》，《家》，《春》，《秋》，《静静的产院》（哈，读的时候，不知道产院是干吗用的，许多年后才醒悟过来），《春潮》，《金光大道》，《艳阳天》，《上海的早晨》，姚雪垠的《李自成》，《桐柏英雄》（电影小花），《铜墙铁臂》，《战斗的青春》，《野火春风都古城》，《敌后武工队》等等，当然还少不了《红岩》。还有很多是无头无尾的，反正逮住什么就读什么。当书赶不上趟青黄不接时，就把旧书翻出来读几遍。现在回过头来看看，读了那么多红色革命小说，也没有把我染得多红。我还没有想清楚，人为什么喜欢读书？

这些书都还记得，UT Austin 里面有很多这样的图书，初见，很惊讶，外国人把文革保存的这么好：)

能奢侈读小说的时光一直延续到研究生毕业。出国后，小说就读得很少了，后来发现，读了也记不住了，索性就放下不读了。但最近读了一本小说，却印象非常深刻，那就是《玫瑰坝》。

听起来像张爱玲版的红高粱，真的有张爱玲和莫言那么入戏吗：)

真是本非常非常好的好书，这次读完居然人物情节总在脑海里翻腾，可见还是因为没有碰到好书。推荐大家一读。

send ^{PPT} to:

franklin.duan @
sjtu.edu.cn

介绍自己的 PPT:

what: my info ... name, feature ...

when & where: my history & achievement,

why: (I am here?)

in this major, department,

I love this because ...

how: I fulfill my dream

long term: weakness, specialties, ^{短板} ^{长板}

short term: say, weekends

who (m): to thanksgiving for.
to appreciate

会计学

财务管理

TBC.

会计学

科技基

课程计

3310. 开

4月8. 1

4月1.

send ^{PPT} to:

franklin.duan @
sjtu.edu.cn

介绍自己的 PPT:

what: my info ... name, feature ...

when & where: my history & achievement,

why: (I am here?)

in this major, department,

I love this because ...

how: I fulfill my dream

long term: weakness, specialties, ^{短板} ^{长板}

short term: say, weekends

who (m): to thanksgiving for.
to appreciate

会计学

财务管理

TBC.

会计学

科技基

课程

3310. 开

4月8. 1

4月1.

博士后做了一年半，拿到了第一份工作，在普林斯顿做助理教授的机会。当时挺幸运的。普林斯顿不像哈佛大学那样有很多学院，像医学院、法学院等等，而是只有一个大学本部加一个国际关系学院，很小。我认为普林斯顿是一个学术圣地。这也是为什么爱因斯坦在面临麻省理工、加州理工等美国多所大学邀请的时候毫不犹豫地选择了普林斯顿，可能去过的人会有感受。我觉得我挺幸运的，97年4月在普林斯顿开始独立的科研生涯。其实我对专业、对研究曾经非常迷茫，也走了不少弯路，但我觉得我还是走过来了。我也劝在座的同学，当你有迷茫的时候，我建议你们，不要觉得只有把你的迷茫、把你所有问题解决了才能走下一步，我很不认可。我认可一点：不要给自己理由——当你觉得兴趣不足、没有坚定信心、家里出了事情、需要克服心理阴影、面对痛苦往前走的时候，不论家庭、个人生活、兴趣爱好等方面出现什么状况，你应该全力以赴，应该处理好自己的生活，往前走。不要给自己理由。因为你一旦掉队了以后，你的心态会改变，很难把心态纠正过来。

下面我来讲一下第二部分，认识你自己。

是我5年之前和2010年入学的研究生分享体验时用的标题，“少年壮志不言愁”。这是一首电视剧的主题曲，也是我最喜欢唱的一首歌曲。

I=

我想讲的第一部分是我的成长之路。

以前我在讲这一部分的时候会讲得特别长，而今天这部分只有一张幻灯片。

在座的有些同学可能还没有想明白以后要做什么，会感到焦虑：如果对科研不感兴趣、没想好未来发展该怎么办？其实我想讲的是当我在你们这个年龄的时候，也就是二十几年前，我也没有想好，也非常迷茫。这种迷茫一直到1995年，博士后完成之后才隐约知道自己要做什么，才下定了决心。

当时的迷茫来自很多方面，其中就包括大学选择专业。我不像在座的一些人，大学入学时就知道自己想学什么专业，想学经管、建筑、生命、化学、工程，等等。我当时保送大学，报名的清华的第一专业可能大家想不到，是机械系

而生物不同，这些发生在不同的脑区。我在清华的时候生物学的不好，于是修了数学双学位，通过加强数学物理课程的学习来弥补生物成绩的不足，来让我的成绩排名第一。所以说，我选专业第一不是凭兴趣、第二不是凭专长，而是凭清华老师的一句话（笑声）。当然这是一句玩笑了。

那选专业应该凭啥？我告诉学生，**凭未来世界的需求**。这个世界的发展不以在座的某一个人的意志为转移，也不以媒体宣传为转移，更不以毕业之后能否找到工作为转移。这个世界的发展中，一半以上的学术问题来自对人类的关注，叫做生命科学。不管国内就业情况怎么样，其他学科情况怎么样，但大生命学科在 21 世纪是最大的学科。你们可以去查查，麻省、斯坦福、哈佛最大的学科是什么。我觉得在你选择专业的时候，凭兴趣挺好，没有兴趣的时候可以培养兴趣。有时我在想，人是善变的，你的其他方面可以变，为什么专业是不能变的？一项业余爱好可能你很喜欢，但天天做可能会使你厌烦。我认为做一件事，完全凭兴趣的话，对我而言不靠谱。大学期间我对生物真的是深恶痛绝，因为学不好。我的遗传学实验、遗传课、细胞学实验、细胞课在班上都是中下。

本科讲完，我来讲一讲海外读博。我在清华提前一年毕业。那是在 99 年。当时

下面讲我觉得研究生应该具备的素质。

我先说什么不重要：最不重要的素质就是你的
程、生物、文科，我认为最不重要的是 IQ。Ib

第一，时间的付出。不要以为你可以耍小聪明，
亘古不变的道理。所以有时候我很反感有些人说
是瞎掰。当然现在一般这样说是为了谦虚，但这
信有任何一个成功的科学家没有极大的付出。清
蒲，在美国已是赫赫有名的终身讲席教授。他在
的学术生涯中，我最大的诀窍是工作刻苦，每周
你们不能像我一样刻苦，但我要求你们每周工作
8小时一天的话，你要工作6天以上。你不要以为
点实验，晚上8点离开就可以了。他只计算你具体
查阅简单的和实验相关的文献的时间。哪怕你的吃
的一小时，都要去除。一周工作50小时是非常大的
满足了我的要求，你可以在实验室待下去；如果你
老蒲说的是大实话，是一个真正有良知的科学家说
告诉大家，任何人不付出时间，一定不会有成功。

第二个是方法论的改变。我的博士后导师是一个独
大一岁半，很年轻。从九十年代初起的十年中，他以
做出了30篇《自然》《科学》的文章，是世界上一

座那天，导师很早就来了，把自己关在办公室里，解结构、看结构、分析结构，在写文章。我当时非常疑惑。按照中国人的习惯，这样的人来了，你为什么不去“套磁”？你还不去表现一把？于是我问导师，像这样的人来了，你为什么不去和他交流？导师的回答非常简单，他说我没有时间。任何东西都可以再生，时间不可以再生。我当时大胆地问他：你读文章有时间吗？（笑声）他说我不读文章。我想和大家说，大家在读博士时要读文章，但现在我已经不读那么多文章了，更依赖于会议、电话、面对面等现场交流。当时我又问：不读文章如何养成科学素养？他说科学素养的养成和读最新的文章没有任何关系。科学方法论的养成和科学史有关，和重大发现的数据源有关，与科学进展到最前沿的知识没有任何关系。科学知识的最前沿只是在你做研究的时候让你知道，在领域内你所处境的境地是什么样的，你是否在科学前沿，你是否在做别人已经做过的东西，仅此而已。所以说好的研究生课程不一定是告诉你科学最前沿的内容。

我在普林斯顿期间，普林斯顿最有意思的课是“人和遗传学”，里面最后一篇文章是90年代初期的文章，讲整个人和遗传学的发展历史、过程和一些关键的发现是怎么来的。最新的发现只是你在做研究的时候和你的领域内直接相关，而和你方法论的养成确实没有关系。我问导师，那你写文章的时候怎么写？他说我在写文章的时候会读一些文章。他讲得很实在。我希望大家能够回为什

5月25日之语录摘记

1. 信心加努力, 可以的, 把担心放在一边, 把自己做到最好
— 2014年5月13日
2. 我也一样自卑过, 非靠运气, 然后我走到现在, 你也去的, 看了走过来后的自己, 信心和学习的兴趣才会升起来, 才会有美好的感觉...
— 2014年5月20日
3. 每天坚持, 有一天你会突然发现自己不一样了。
— 2014年5月20日
4. 看, 你不是做到了吗? 从不可能里一步步走到光明里, 很难不是吗?
— 2014年5月20日
5. 写是一种训练, 在短时间内写一段清晰的文字, 人生有些片刻, 刚结束是还记的, 还能记下来。你写日记嘛! 建议你每天都去写, 没得写就抄一段那时最想抄的。
— 2014年5月21日
6. 孔子讲, 学而时习之, 不亦乐乎, 你有点体验了, 不然你读不懂孔夫子。
— 2014年5月24日
7. 会看到进步, 也看到不足, 有憧憬, 也有怀疑, 我也是这样走过来的。你的朋友讲对, 就是“今天”这两个字, 只要你把每个“今天”都踏踏实实地去过, 相信我, 前途极好。
— 2014年5月24日

语文不好，见笑了。

教学铭

题不在多，难必物灵；分不在高，及格就行。待到考试，
~~如箭穿心~~。班人皆过九十，独我六十挂零。最恨乃发榜时，四顾不见排名。重故并无勇气，订正不知原因。窗外山头，残阳如血；窗内试卷，一片红叉，似欲染红衣。

寒窗八年，无成就之鼓舞，无满分之慰藉。下至小测，上至期末，毁我一世英名。每谈至此，仰天叹息。曾尝努力，无力继续。

遥想当年，无校有老师，家有父母，唠叨训教如云；若欲寻一高徒，纵身一跃，我定言出必行！幸未如此，今得生以迷之。心潮起伏，一言难尽。

噫！问世间教学为何物？直教我等泪湿衣襟！故曰：天人性者，教学也！

写出对数学的害怕

（害怕）， 难！难！难！

语文不好，见笑了。

教学铭

题不在多，难必物灵；分不在高，及格就行。待到考试，
~~如箭穿心~~。班人皆过九十，独我六十挂零。最恨乃发榜时，四顾不见排名。重故并无勇气，订正不知原因。窗外山头，残阳如血；窗内试卷，一片红叉，似欲染红衣。

寒窗八年，无成就之鼓舞，无满分之慰藉。下至小测，上至期末，毁我一世英名。每谈至此，仰天叹息。曾尝努力，无力继续。

遥想当年，无学校有老师，家有父母，唠叨训教如云；若欲寻一高徒，纵身一跃，我定言出必行！幸未如此，今得生以迷之。心潮起伏，一言难尽。

噫！问世间教学为何物？直教我等泪湿衣襟！故曰：天人性者，教学也！

写出对数学的害怕

（害怕）， 难！难！难！



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。

—习近平





互动神器只是一个系统，不需要老师、同学额外购买设备。

/晨报记者 陈征

复旦本科生开发“互动神器”，已被复旦、上纽大多位老师使用 老师课堂发问，同学们可匿名回答

晨报记者 林颖颖

当你走进复旦大学课堂，看到老师发问后，学生们纷纷低头看手机时，别以为这是再一次遭遇了课堂冷场，学生们也有可能是在用一种新方式进行更好的课堂互动。这就是复旦大学计算机科学技术学院两名大三学生开发出来的在线展示系统——“展客”。

据悉，目前这个新系统已被复旦、上纽大的多位老师在课堂上使用。昨天，记者走进复旦教室，亲身体会了这个课堂互动神器。

有了神器课堂不冷场

发明这个系统的两名本科生是丁戊和张新宇。昨天，他们给记者现场演示了这个课堂互动神器的“神”和“酷”。

丁戊首先模拟了一个正在进行中的传统课堂，老师在台上讲课并发问，台下少有人回答。但是，当台下的“学生”用手机通过扫描这节课的二维码进入“展客”系统平台后，安静的课堂发

生了微妙的变化。

依旧没人举手回答，但却没有出现冷场。因为“老师”发出的每一个问题，“学生”都可以在手机上在线选择或回答，并且立刻生成结果，通过投影仪显示在黑板上。

比如，“老师”提出一道选择题，同学们手机上一点，马上就可以通过竖状图显示出同学们的选择以及各个选择的比例。如果是自由发散的主观题，同学们还可以对其他人的答案“点赞”。

张新宇告诉记者，这个互动神器其实只是一个系统，并不需要老师或同学额外购买设备，只需要老师登录网站设置课件，生成课程的二维码供同学扫描就可以了。

系统可进行匿名设置

有趣的是，目前该系统对课堂回答进行匿名设置。对此，该项目的指导老师、复旦大学计算机科学技术学院副教授孙未未表示，因为通过对学生的前期调查，大家更倾向于匿名回答，“同时，这个互动系统也不是用来做课堂点名用

的”。孙未未告诉记者，之前，他在自己的《数据结构》课堂上首次使用这套系统，并重点尝试了问题互动功能，学生响应非常积极。问题的推送与回收在很短的时间内即告完成，表现出极高的课堂效率，将近百分之百的答案回收率更直观地反映出参与度的提高，团队的预期基本全部得到实现。

“任何工具都不能取代老师和学生的互动，但是传统的课堂上我不能提问所有的学生，但是有了新工具的帮忙，我能知道更多同学的学习和吸收情况。”孙未未说。

这个课堂互动神器已在复旦和上纽大多位老师的课堂上使用，此外，在一些项目的发布和路演中，这个互动神器也屡屡出场大显身手。甚至有老师坦言，使用“展客”后，学生们都说他“上课很酷”。

该项目的另一位指导老师、上海纽约大学计算机工程系教授张峥表示，这个系统的一大优点是，尽管是匿名设置，如果老师发现了哪个答案更值得深入追问，那么系统会提醒做出这个答案的同学，再进一步陈述。

囚徒健身

真格的力量之书

用失传的技艺练就强大的

生存实力

一个真正的男人，
至少要能做到：

5 个单臂俯卧撑 （最好 100 个）

5 个单腿深蹲 （最好 2*50 个）

George Mason University

hereby confers upon

Franklin Li Duan

the degree of

Doctor of Philosophy

*together with all the rights, privileges and honors thereunto
belonging in consideration of the satisfactory fulfillment of
the requirements prescribed by the Faculty.*

*In Testimony Whereof this Diploma, signed by the authorized
officers of the University under the corporate seal attested
by the Registrar, is granted at Fairfax, Virginia, this
sixteenth day of January, A.D. 1999 and of the Commonwealth the
Two Hundred Twenty-third.*

Edwin Meese III
Rector

Susan Huston Jones
University Registrar



Alan M. Merten
President

J. S. H.
Dean, School of Information
Technology and Engineering

回收站 m
Honeyview
Exports
10
韩涛老师的
saw
理
交大的下上
雪
美国的老照
片
用
电
中国的新照
片
A
V
in_out8.xls... I

效果 x 无欲则刚V km2000 x MainPlat x 交大评教与调查统计 x 交大评教与调查统计 x 交大评教与调查统计 x +

← → C 0 不安全 electsys.sjtu.edu.cn/edu/manage/MainPlat.aspx

应用 Google zzz.html 百度一下, 你就知道 Outlook 视频管 【复旦眼耳鼻喉科 哔哩哔哩 光动艇TC Thanh Hải Vô Thù... 新闻联播

返回首页 注册本次登录

上海交通大学 教学信息服务网

毅力的工作平台

- 教学参考书管理
- 教学计划
- 课程表
- 考试安排
- 成绩管理
- 评教管理
- 新版评教系统
- 教学评教结果反馈
- (新) 本人授课评教
- PRP
- 个人设定

新评教查询 (任课教师)

学年: 2016-2017 学期: 2 批次: 课程末期 [查询评价结果](#)

本学期共有 2831 人次的教师被评教。
全校“教师得分”的分布情况:
得分在95及以上占 3.81%
得分在85及以上, 95以下占 67.36%
得分在70及以上, 85以下占 18.90%
得分在70以下占 1.77%
“无效评分”(班级评教人数在10人以下, 或评教率在50%以下)占 8.16%

新评教系统由学生“必评”和“选评”两部分组成, 每学期课程中期的评教不计入最终得分。
表一: 通过标准化计算, 将学生在“必评”部分对教师的原始评价转换为“教师得分”, 如希望了解学生在“选评”部分的详细情况, 请点击“教学班课号”进行查看。
表二: 通过标准化计算, 将学生在“必评”部分对课程的原始评价转换为“课程得分”

[点击说话](#)

表一 教师得分表 (按教学班) (点击表格列名可进行排序)

[导出教师得分表](#)

学年	学期	课程名称	教学班课号	选课学生数	参评学生数	评教率	教师姓名	教师得分	院系排名	全校排名	课程类别
2016-2017	2	工程学导论	016-1/2016-2017-2/ME116(教学班)	32	32	100.00%	毅力	70.21	178/182	2550/2600	理论教学类
2016-2017	2	集成电路工艺技术基础 (A类)	001-1/2016-2017-2/MR300(教学班)	23	23	100.00%	毅力	85.59	235/304	1944/2600	理论教学类

表二 课程得分表 (点击表格列名可进行排序)

[导出课程得分表](#)

学年	学期	课程名称	授课教师	选课学生数	参评学生数	评教率	课程得分	院系排名	全校排名	课程类别
2016-2017	2	工程学导论	陈沪云, 陈颖琪, 徐华南 (查看全部)	864	863	99.88%	84.89	62/76	851/1122	理论教学类
2016-2017	2	集成电路工艺技术基础 (A类)	毅力	23	23	100.00%	83.63	122/139	921/1122	理论教学类

Record Wi... 捷方式 方式 High tem... 过于物质的...

13:04
2019/6/26

书的作用

① 复习与总结

② 补充一些细节当 SRAM

③ 自身是“树”，书填“枝”

④ 一个重点：书是给人用的！
手段≠目的。

✓ 更加人性化，杨致远和费罗都坚信：科技始终来自于人心。✓

相比之下，Excite、Infoseek、Lycos 等竞争对手都认为网络是“自动化的软件游戏”，他们更注重网络的科技定义。但是，雅虎却一直致力于“内容”而非“科技”。就像杨致远和费罗所认为的那样，虽然网络是一个和科技息息相关的行业，但是，他们每天所做的事情却与科技并无太大关系。对雅虎来说，网络其实更像是其供用户消费使用的媒体，就如同电视机一样。分析家曾这样评价雅虎与其他对手关于网络的定义：“大部分的市场参与者都在忙着兜售科技。然而，科技并不是获胜的手段，而雅虎考虑的，是顾客最关切的事物。”

✓ 尽管在网络中有很多关于科技的东西，但雅虎的做法却是尽量避免让用户接触到涉及科技的部分，就像媒体对雅虎服务所做的比喻那样：“雅虎的目标就是让大众感受不到科技的存在，好比搭乘一辆豪华轿车在路上，你只需要享受平稳舒适的感觉即可。”

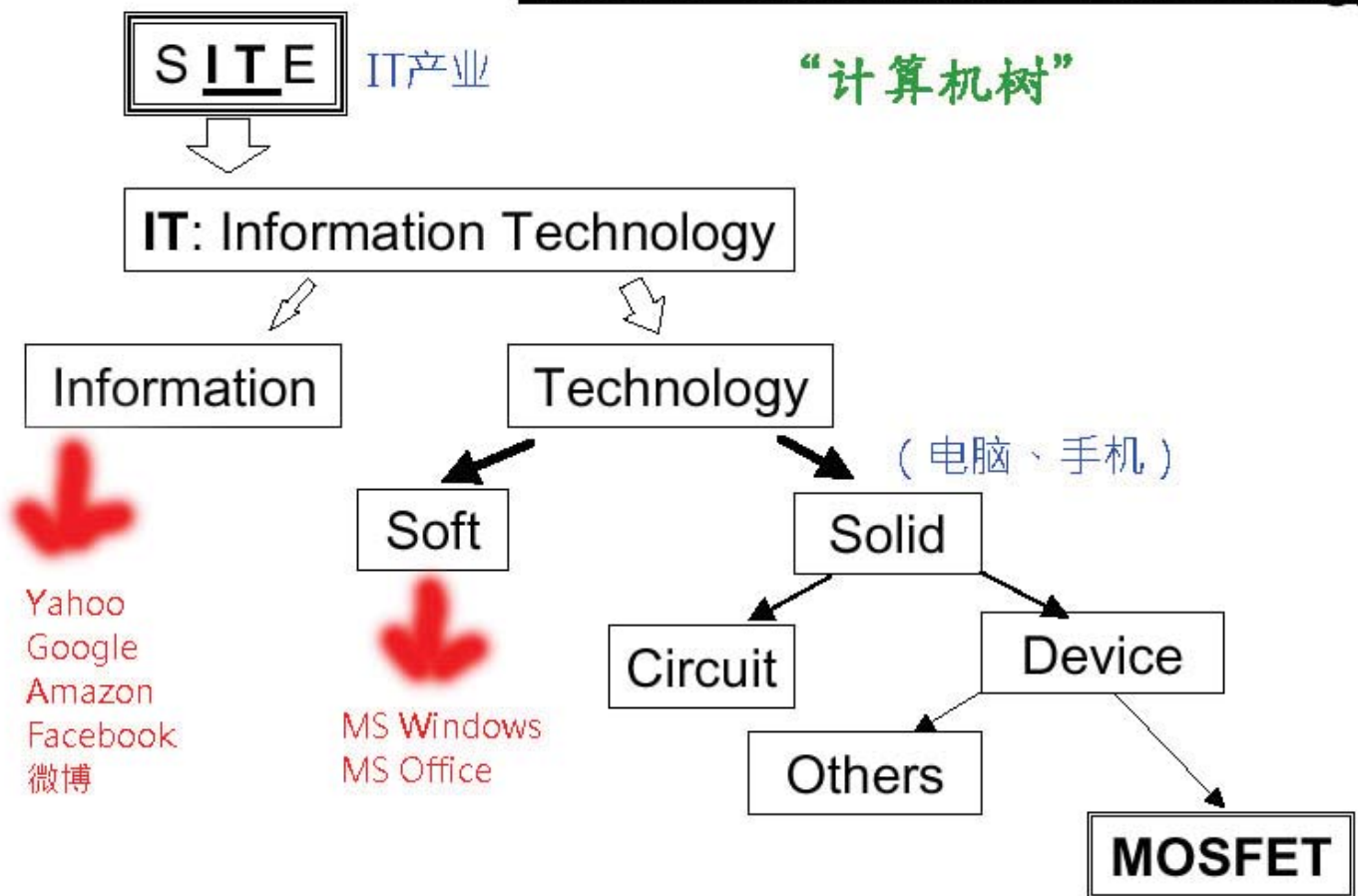
所以，雅虎提供的服务都很容易操作，用户一看就知道如何使用



花花，还不给我滚出来！

Tree of Information Technology

“计算机树”



WHY THE TOAST ALWAYS LANDS BUTTER SIDE DOWN:

The Science Of Murphy's Law

墨菲定律



[英] 理查德·罗宾逊 著 马百亮 译

天津出版传媒集团
天津人民出版社

以前的数倍规模。

我不能说老夏有什么独到的战略眼光，他也许只是一个机会主义者。但他真正抓住了这一波分享经济的风潮，并成为最大的受益者之一。能够一路帮助、见证他成长，对于我是一段收获颇丰的过程，也是无比快乐的经历。

等到我快离开上海去负责全国运营相关业务的时候，老夏这个曾经被人瞧不起的外地人跑过来向我道别，他一脸骄傲地跟我说：“你们什么时候在苏州开通业务，一定要第一时间告诉我，我已经在那里开分公司了。”

在郑渊洁的童话里，有一句话给我留下了很深的印象：“铁饭碗的真实含义不是在一个地方吃一辈子饭，而是一辈子到哪儿都有饭吃。”

这句话来自长篇童话《奔腾验钞机》，童话讲的是通过六张钞票的视角去观察人间百态。这句话出现在其中一张五元人民币的故事中，讲的是一对即将结婚的情侣，女生为了钱而劈腿嫁给一个假富豪，分手之时把两人共同存款里属于男生的五元钱还给男生，男生受到极大刺激，靠这五元钱创业成为了千万富翁。男生开创的公司是一个猎头公司，他秉信的理念是：人才是公司最重要的资

重新定义分享

分享时代的企业文化：几个Uber关键词

Uber有一种特别的文化，员工都非常认同。身在其中的我，说不清它的不同究竟在哪里，但我个人确实非常喜欢。

在这里，我会说几点自己观察到的Uber文化里值得思考和借鉴的点，并举一些正面和反面的例子。但有一点，Uber的文化是不适合绝大多数国内公司的，有的要点也许可以给大家提供一点启发。

第一，尊重。

在Uber的企业文化里，我觉得最有趣、最特别的一条是“Be yourself（做你自己）”，我认为这是所有其他文化的基础。这句话决定了Uber这家公司和它的员工之间的关系，是相对平等的。

如果你仔细观察过不同公司的文化，绝大多数都是公司对员工的要求。我们不妨列举一下那些常见的词：拼搏、诚信、拥抱变化，等等，都是公司要求员工做到这个做到那个。而在Uber的这一条文化里，你看到

Uber中国1006天的发展历程，从零到70亿美元的创业神话

重新定义分享

UBER中国的分享实践

谈婧◎著



内部人士首次独家揭秘，
Uber中国如何将分享经济从概念落地为商业模式

吴晓波 徐小平 佟大为

十位分享经济
企业创始人

姬十三

果壳网、分答创始人

米雯娟

VIPKID创始人

陈大年

WiFi万能钥匙创始人

刘梦媛

衣二三创始人

张丙军

PP租车创始人

沈鹏

水滴互助创始人

王灏

科技寺创始人

陈驰

小猪创始人

王晓鲁

梦想加创始人

唐万里

回家吃饭创始人

联袂推荐

中国友谊出版公司

Uber的文化很特殊。以上各个环节无疑是一个紧密连接、互为因果、自成体系的完整链条。

80后的人们聚在一起，总爱讨论90后有多难管：他们做事情只凭自己的喜好，不高兴了也不会勉强自己，这让70后、80后们无比头疼。在滴滴和Uber合并的当口，无数Uber的90后员工和实习生做了强烈的情绪表达，也让人们奇怪：Uber是怎么把这一群难管的90后给洗脑的？上文也许可以提供一些线索。

在从前的市场上，大多是从“没有选择”的时代成长起来的人，他们天然地愿意勉强自己；而在不远的未来，职场上将充满了从小不愁吃穿、拥有很多选择的90后、00后们，他们在市场经济的环境下出生、长大，基因里流淌着市场经济和等价交换的基本编码。当90后越来越多地成为职场的重要构成部分，00后也即将站上职业的舞台，如何去管理这一帮人，Uber的方法或许值得借鉴。

在市场经济、互联网的大潮下，连接社会价值的基础设施从机构变成了网络，分享经济只是这个浪潮中的一个体现，在它的背后，是个人超越机构成为核心要素的趋势，企业管理也势必将顺应这一趋势。

这就是不同社会制度及契约精神下的不同个体。美国的社会规则非常完善，每个人很遵守契约精神，当所有人都按照规矩行事的时候，系统能够达到它设计的最大效率，而个体不需要自己动很多脑子，可以“笨而快乐”地活着。而中国的社会制度相对不完善，个体本能地爱钻制度漏洞，甚至绕过制度，这对互为因果的蛋与鸡互相发酵的结果，就是每个人都很聪明、爱操心也缺乏安全感，而一些制度也没必要去太仔细地考量。

一个产品，是中国产品经理做的，还是美国产品经理做的，几乎可以一眼看出。美国的产品界面都是非常简单的，而中国的产品界面都堆着很多东西，这正是因为两个社会的基因导致了不同的用户使用习惯，从而导致不同的产品逻辑。

那么，谁更优呢？数据证明，堆着很多东西的产品界面确实获得了中国客户更高的点击和转化，实现了更高的页面效率。

两个制度都激发了创造力，但迸发出的创造力性质却不一样，也产生了不一样的效果。而有趣的是，如果你看过凯文·凯利的《失控》，通过这本号称“互联网界《物种起源》”的著作，你会发现中国的规则和系统似乎更像凯文·凯利描述的生态。这是一件很有趣的事情。

相比高深的理论，Uber和滴滴APP的对比，更轻松有趣。

经常有朋友因为和男友或老公“三观不合”而神伤，“我让老公去托关系，使我们在旅游时能占到一个好一点的位置，但他非要走正常渠

道,怎么都没有用”,“每次男朋友开车时坐副驾,我都要跟他吵架,我特怕麻烦,车该走什么路就怎么走,但男朋友非要找到一条捷径,在车流里面窜来窜去,这能快多少啊,还不够折腾的”……这样的抱怨比比皆是。

有什么方法能在相处之初就判断双方的“三观”合不合呢?也许你可以问问他喜欢用哪个APP,这会告诉你,他是一个遵循规则喜欢简单的人,还是一个善于在规则中找到机会的人。

同样的,问问对方相信中医还是西医,也会帮助你获得很多关于三观的判断。

我们常常说,国外的东西进入中国,总觉得会不接地气。事实的确如此。

很多国外的产品和体系,其根植于一个完全不同的文化和社会体系,呈现到产品上,只是一个表象。

一家国外公司本土化的过程,不是招几个中国人、“接上地气”那么简单,就像当你看到了一棵长得不一样的大树时,若想把它改变成你习惯的样子,可不是修剪枝叶那么简单,大树的脚下,有一整套错综复杂的根系,它扎根于一片独特的水土。“修剪修剪”而不能解决根本性问题,既伤筋动骨,又不切实际,其中又涉及很多人

为因素,这也解释了为什么西方文化背景的公司在中国的本土化过程中总是会遇到各种问题。

和大多数外企在中国的分部不同,Uber中国的定位不只是“当地销售”,不是去把一个国外做好的产品搬到中国而已,它在中国做运营也做产品,因此能够做到更好的本土化,但难度也高得多。

面对这件事难度系数更高的事情,Uber在中国招募到了一大批能够同时深度理解西方文化和中国文化的人。依靠这群在西方商业环境和中国商业环境里都能够如鱼得水的生意人,做到了相对接地气。

我听身边的朋友说,Uber的产品一开始用着不习惯,但一旦习惯了,就觉得特别省心,信赖度很高。虽说萝卜白菜各有所爱,但美国、以色列等西方国家的确有不少好用的产品,有很多宝藏,如果能够使用“拿来主义”,做适当的本土化,与国人的使用习惯很好地结合,不失为一件造福人民的乐事。

但不能传播声音,而有了“空气”这个介质,就可以传播声音。比如当大数据的基础建设将产业打通到一定程度时,生产和流通的决策将被改变,彼时是否会出现新的能够分享的信息和服务?再把脑洞开得更大一点,互联网改变的是分配的过程,那么生产的过程是否也可以被改变?当生产的技术有了突破,是否生产的元素也可以被分享?现有的生产关系和价值链是否会被颠覆?我们关注着,也期待着步入未来的那一天。

那么,中国的机会在哪里?

Uber的意义,不在于它那些吸引眼球的市场活动,不在于它以外企的身份在中国市场占据了一席之地,不在于它的补贴和烧钱。对于我们这一代中国人,Uber的意义在于这家公司颠覆了一个旧的世界,创造了一个新的世界和新的规则,凝聚了一帮优秀的人。它将这个规则的基因复制到全世界。这是值得我们仔细思考并从中获得启发的。

回望现代社会从信息革命以来的这么多年,产业的浪潮一浪接着一浪,有的浪潮直接兴起或者淹没一个国家或地区,台湾电子行业的兴衰就是我们最熟悉的例子。但是,在每一个浪潮里面,美国的位置始终是稳固的。

从服务器时代的IBM,到PC时代的微软和苹果,到软件时代的甲骨文(Oracle),到互联网1.0时代的雅虎和谷歌,到互联网2.0时代的Facebook和YouTube,再到分享经济的Uber、Airbnb和新能源汽车的特

重新定义分享

斯拉,在每一个浪潮里,美国都诞生了引领全球的伟大企业,这些企业共同造就了美国这个超级强国的地位。

美国之所以能够在无数浪潮中稳固地屹立,是因为美国是浪潮的起源地和制造者,它是一个造浪机器,它造出的浪花可以让一块礁石在湍涨潮落中显露或者淹没,但造浪机器本身不会被淹没。这个造浪的过程,正是制定规则的过程。

甚至,规则被抄也并非可怕。物种起源规律告诉我们,一个物种生存的最原始目的,是最大限度地复制它的基因,增加它的基因数量。这条法则对于一个规则制定者来说也同样适用,当它制定的规则被其他同行抄走的时候,正是基因被复制的时候,所以你在本书中以及在其他地方看到的,在每一次战役中,美国公司的打法总是创造出一种新的规则去进行降维打击,而其他公司只能跟随。因为规则和基因是它的,所有复制者只能追随着它的游戏规则玩。

总有一天,中国的企业也可以成为规则的制定者。这一天也许可以到来得很快。

回到我们所站着的这片土地,此时此刻,我们所处的中国,正迎来一个最好的时代。

放眼全球,你找不到其他哪一个国家的政策如此开放地支持创新创业,如此包容地给予创新创业以成长孕育的空间,如此热衷于资助创业者发展壮大。对于创新者来说,这正是一个千载难逢的机会,大胆的

甚至疯狂的想法可以得到成长。去想象，去试错，去放手一搏，而这其中，兴许就能够诞生出那个制定规则的公司。

在政策、文化、经济等因素的交织下，中国逐渐把自己变成了一个不对外兼容的系统。

中国仿佛是一个苹果系统，而美国是一个安卓系统。一家外国公司进入中国，本土化成为越来越高的门槛，而反过来，诞生自中国的这个“苹果系统”，正有机会对外输出，占领全球，制定全新的世界标准。这需这一代创业者有开阔的格局和视野。

Uber所代表的美国企业，之所以成为规则的制定者，根源来自于一种视野。美国企业总是一上来就把自己定位成全球企业，做全球市场，从第一天开始就打算占领世界，而中国企业则是先做好中国市场再说。而立足中国再占领全球的机会，将伴随着中国这整个“苹果系统”的兴起而到来。

观察现今这一时代，在上一轮的创业泡沫破灭以后，新一轮的创业必将是技术驱动和底层驱动的，新一代“90后”人才的人场、海外人才的净流入，让以Uber及硅谷所代表的精英创业文化有了更多的想象空间和存在空间。我们这一代创业者，该如何从Uber身上获得启发，结合眼前的天时地利人和，创造出改变世界规则的伟大的公司，这才是我们讨论Uber的意义所在。

分享经济是这一浪潮的推动者。分享经济对中国社会最大的贡献，

声，事实上却在将其抛弃之前无意识地进行了关键词检索。任何大脑觉得有趣的声音都能被觉察到，毫无疑问，“性”这个词很有趣。

其他重要的词语或声音也会从嘈杂声中脱颖而出。如果听到和你一样的手机铃声，你会马上警觉起来。如果有人提到你的名字，你的耳朵就会发烫。有人指出，如果真的听到了自己的名字，你也会听到那之前的几个字，这表明大脑会将外界的声音储存几秒钟。

窃窃私语比大喊大叫更容易被听到。

大脑会对周围的噪声进行全面监控。语音的细微变化被认为值得特别注意，即使音量很低。当你旁边的情侣把声音降低到耳语时，你会马上警觉起来，你的耳朵会竭尽全力要听清他们谈话的内容。

偷听旁边的人说话时，你可能听不到他们谈话的全部内容，此时，大脑会把它认为没有听到的信息补上。一般情况下都能猜对，但有时也会搞错。大脑往往会从接收到的声音片段中获得它想要听到的东西。

一天早上，三个醉汉在聊天。第一个醉汉说：“今天好晴天。”第二个说：“不对，今天不是星期三。”第三个说：

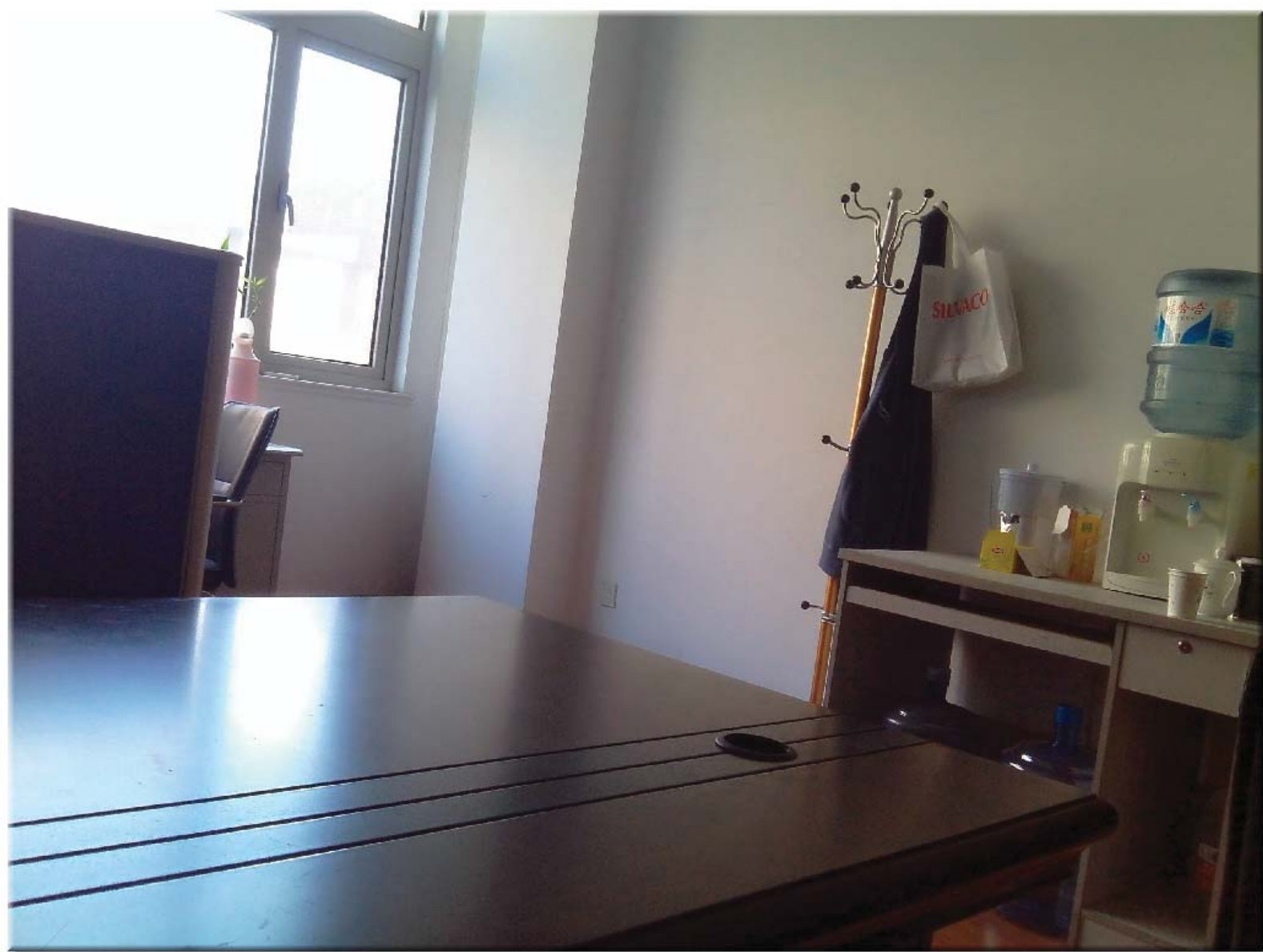
虽然他说话的声音很小，而周围的喧闹声很大，但我们仍能清晰地听到他说话的内容。这种现象被称为“鸡尾酒会效应”，因为最早对此进行研究的科林·切里¹发现，这种现象在鸡尾酒会上尤其明显。20世纪50年代的这项开创性研究并非要帮助人们了解鸡尾酒会，而是为了帮助空管人员应对耳机里的杂音。切里的研究表明，人们会筛选出自己想听到的声音而忽略其余。这项研究还表明，一旦大脑将声音分离出来，并对其进行评估，几乎所有其他声音都会被抛弃，只留下那位讲述自己爱好的客人的声音。

墨菲定律告诉我们，任何事情都没有看起来那么简单，听觉这件事也是如此。其他声音并没有被马上排除在外，而只是被无意识地监控着。证明如下：

你一提到“性”这个字，整个房间就会变得鸦雀无声。

突然之间，聚会上的每个人都在听你说话。他们怎么能在众声喧哗中听到这个字呢？这实在令人尴尬。墨菲定律的这个事例表明了听觉皮层的非凡能力，大脑看似忽略了周围的嘈杂

¹ 科林·切里 (Colin Cherry, 1914—1979)，英国科学家，曾在英国飞机制造部从事雷达研究工作，因对听觉注意力的研究而著名。



1931~1964

张忠谋著

Autobiography of Morris C.M. Chang

张忠谋自传

2014年7月15日

2014年7月15日

张忠谋

生活·读书·新知三联书店



定制您的检索结果
编辑

RSS
保存整页结果到电子书架

在当前结果中筛选
纸质资源 (95)
在线资源 (1)


精简检索结果
主题
就业 (92)
学生 (82)
大学生 (79)
研究 (67)
中国 (30)
更多选项


点击说话


结果1 - 10属于 165 为 馆藏书刊 请选择排序方式： 相关度

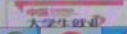
1 2 3 4 5

在当前结果中筛选 纸质资源 (95) | 在线资源 (1)

 ☆ **大学生就业难本质探源 扩招后中国大学生就业和工资调整检验研究**
袁晖光
中国社会科学出版社 2013
预约请求 馆藏信息 详细信息 手机二维码 评论/标签 其他信息 虚拟书架
图书

 ☆ **中国大学生就业创业发展报告**
杨晓慧, 1962-
人民出版社 2013-
预约请求 馆藏信息 详细信息 手机二维码 评论/标签 其他信息 虚拟书架
期刊/报纸

 ☆ **中国大学生就业报告 = Chinese college graduates' employment annual report**
麦可思中国大学生就业研究课题组
皮书系列, 就业蓝皮书
社会科学文献出版社 2009-
预约请求 馆藏信息 详细信息 网摘目次 手机二维码 评论/标签 其他信息 虚拟书架
期刊/报纸

 ☆ **中国大学生就业 = China University students career guide**
有 2 版本或分册

图书

预约请求 馆藏信息 详细信息 手机二维码 评论/标签 其他信息 虚拟书架



中国大学生就业创业发展报告

杨晓慧, 1962-
人民出版社 2013-

预约请求 馆藏信息 详细信息 手机二维码 评论/标签 其他信息 虚拟书架

期刊/报纸

发送到

包玉刚图书馆图书

位置	索书号	单册状态	应还日期	预约续借
<input checked="" type="checkbox"/> 包玉刚图书 主馆临时:2014年-,文教类G在A300,综合类Z在A400(2019年-,C300)	G647.38/A58-2 2010	可外借	在架	请先登录
馆藏地:	包玉刚图书 主馆临时:2014年-,文教类G在A300,综合类Z在A400(2019年-,C300)			
索书号:	G647.38/A58-2 2010			
状态:	在架上			
条码:	33926515			
资料类型:	图书			

19:37
2020/6/23



预约请求 详细信息 手机二维码 评论/标签 其他信息

期刊/报纸

中国大学生就业问题研究 = Research on graduates' employment problems in China

吴克明, 1974-
山东人民出版社 2015



图书

预约请求 馆藏信息 详细信息 手机二维码 评论/标签 其他信息 虚拟书架

发送到

包玉刚图书馆图书

位置	索书号	单册状态	应还日期	预约续借
包玉刚图书 主馆临时:2014年-,文教类G在A300,综合类Z在A400(2019年-,C300)	G647.38/B32 2015	在架上	借上	请先登录
馆藏地:	包玉刚图书 主馆临时:2014年-,文教类G在A300,综合类Z在A400(2019年-,C300)			
索书号:	G647.38/B32 2015			
状态:	在架上			
条码:	34073187			
资料类型:	图书			

管理 (80)
生活社会问题
各国高等教育概

2. 就业率

目前大学生就业率是指就业、升学、出国的人数占全部毕业生的比值。按劳动经济学的基本原理，升学或不愿意就业属于“不在劳动力市场”的情况，出国则退出了我国的劳动力市场，都不能计入大学生就业率的范畴。我们把准备就业并积极寻找工作或创业的大学生作为毕业生劳动力总数，即就业率的分母。

图书在版编目(CIP)数据

2014年中国大学生就业报告/麦可思研究院编著;王伯庆,周凌波
主审. —北京:社会科学文献出版社,2014.6(2014.7重印)
(就业蓝皮书)
ISBN 978-7-5097-5996-7

I. ①2… II. ①麦… ②王… ③周… III. ①大学生-就业-研究
报告-中国-2014 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第090814号

就业蓝皮书

2014年中国大学生就业报告

编 著 / 麦可思研究院
主 审 / 王伯庆 周凌波

出 版 人 / 谢寿光
出 版 者 / 社会科学文献出版社
地 址 / 北京市西城区北三环中路甲29号院3号楼华龙大厦
邮 政 编 码 / 100029

责任部门 / 皮书出版社 (010) 59367127 责任编辑 / 桂 芳
电子信箱 / pishubu@ssap.cn 责任校对 / 伍勤灿 张 媛
项目统筹 / 邓泳红 桂 芳 责任印制 / 岳 阳
经 销 / 社会科学文献出版社营销中心 (010) 59367081 59367089
读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

印 装 / 北京画中画印刷有限公司
开 本 / 787mm × 1092mm 1/16 印 张 / 19.75
版 次 / 2014年6月第1版 字 数 / 320千字
印 次 / 2014年7月第2次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5097-5996-7
定 价 / 98.00元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社读者服务中心联系更换
版权所有 翻印必究



发展需要(46%)。该人群选择研究生院时最关注的因素是所学专业的发展需要(41%)和学校的牌子(22%)。



图 1-7-3 2013 届本科毕业生选择研究的动机分布(多选)
数据来源:麦可思-中国2013届大学毕业生社会需求与培养质量调查。

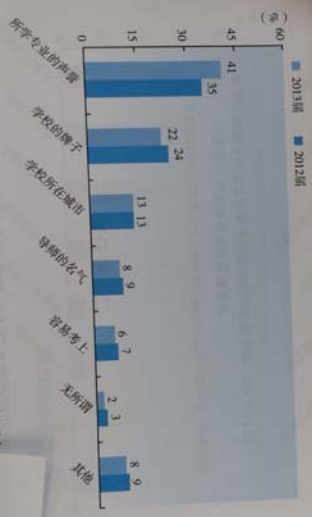


图 1-7-4 2012 届、2013 届本科院校研究生的毕业生选择研究生院时最关注的因素分布
数据来源:麦可思-中国2012届、2013届大学毕业生社会需求与培养质量调查。

B. 20

主要参考文献

- [1] E. Grady Bogue, Kimberly Bingham Hall. *Quality and Accountability in Higher Education* [M]. Greenwood Publishing Group, Inc, 2003.
- [2] James D. Fearon. Selection Effects and Deterrence. *International Interaction*. 28: 5-29, 2002.
- [3] 麦可思研究院编著《2010年中国大学生就业报告》，社会科学文献出版社，2010。
- [4] 麦可思研究院编著《2011年中国大学生就业报告》，社会科学文献出版社，2011。
- [5] 麦可思研究院编著《2012年中国大学生就业报告》，社会科学文献出版社，2012。
- [6] 麦可思研究院编著《2013年中国大学生就业报告》，社会科学文献出版社，2013。
- [7] 《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010~2020年）》，中央政府门户网站，2010。
- [8] 《教育部关于做好2014年全国普通高等学校毕业生就业工作的通知》，中华人民共和国教育部，教学〔2013〕14号。
- [9] 《教育部办公厅关于编制发布高校毕业生就业质量年度报告的通知》，中华人民共和国教育部，教学厅函〔2013〕25号。
- [10] 《中华人民共和国职业分类大典》，中国劳动社会保障出版社，1999。
- [11] 《中华人民共和国职业分类大典》（2005增补本），中国劳动社会保障出版社，2005。

中国社会科学创新工程学术出版项目

B 就业蓝皮书®

LUE BOOK OF EMPLOYMENT

上海交通大学图书馆



34038831

2014年 中国大学生 就业报告

CHINESE COLLEGE GRADUATES' EMPLOYMENT
ANNUAL REPORT (2014)

麦可思研究院 / 编 著
王伯庆 周凌波 / 主 审

 社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

2014
版

图书在版编目(CIP)数据

2017年中国本科生就业报告 / 麦可思研究院编著
--北京: 社会科学文献出版社, 2017.6
(就业蓝皮书)
ISBN 978-7-5201-0825-6

I. ①2... II. ①麦... III. ①本科生-就业-研究报告-中国-2017 IV. ①G647.38
中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第111805号

就业蓝皮书
2017年中国本科生就业报告

编 著 / 麦可思研究院
主 审 / 王伯庆 郭 娇

出 版 人 / 谢寿光
项目统筹 / 桂 芳
责任编辑 / 桂 芳

出 版 / 社会科学文献出版社·皮书出版分社(010)59367127
地址: 北京市北三环中路甲29号院华龙大厦 邮编: 100029
网址: www.ssap.com.cn

发 行 / 市场营销中心(010)59367081 59367018
印 装 / 三河市东方印刷有限公司

规 格 / 开 本: 787mm × 1092mm 1/16
印 张: 16.5 字 数: 248千字

版 次 / 2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5201-0825-6
定 价 / 98.00元

皮书序列号 / PSN B-2009-146-1/2

本书如有印装质量问题, 请与读者服务中心(010-59367028)联系

▲ 版权所有 翻印必究

B.5 第三章 国内读研

一 读研的比例

图 1-3-1 是 2014~2016 届本科毕业生毕业就在国内读研的比例变化趋势。可以看出, 2016 届本科毕业生国内读研的比例为 13.4%, 与 2015 届 (13.5%) 基本持平, 比 2014 届 (11.7%) 高 1.7 个百分点。

其中, “211” 院校 2016 届毕业生国内读研的比例为 27.5%, 非 “211” 本科院校 2016 届毕业生国内读研的比例为 10.6%。

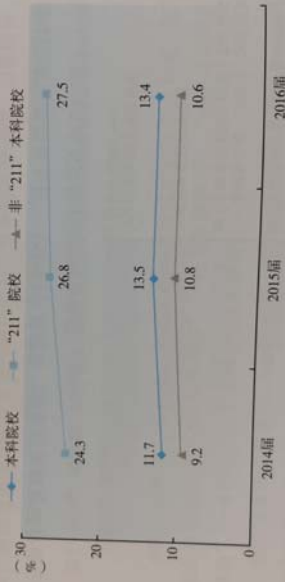


图 1-3-1 2014~2016 届本科毕业生毕业就在国内读研的比例变化趋势

数据来源: 麦可思-中国 2014~2016 届大学毕业生培养质量跟踪评价。

图 1-3-2 是 2016 届本科毕业生读研转换专业的比例。可以看出, 在 2016 届本科毕业生就读读研的毕业生中, 有 28% 转换了专业。其中, “211” 与 23%, 非 “211” 本科院校为 29%。

主要研究生专业类	分布比例	主要研究生专业类	分布比例
医药学类	1.2	动物生产类	0.2
新闻传播学类	1.1	马克思主义理论类	0.2
历史学类	1.0	农业经济管理类	0.2
能源动力类	1.0	森林资源类	0.2
生物工程类	1.0	林业工程类	0.1
体育学类	1.0		

*个别专业类因样本较少比例较低，没有展示。
数据来源：麦可思—中国2016届大学毕业生培养质量跟踪评价。

二 读研的动机

图1-3-3和图1-3-4分别是2015届、2016届本科毕业生读研的主要动机，2015届、2016届本科院校就读的毕业生选择研究生院校时最关注的因素分布。可以看出，2016届本科毕业生读研的主要动机是就业前景好(53%)和职业发展需要(49%)。读研人群选择研究生院校时最关注的因素是所学专业声誉(39%)和学校的牌子(24%)。

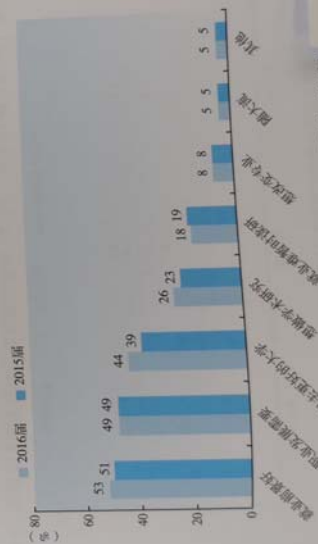


图 1-3-3 2015届、2016届本科毕业生读研的主要动机(多选)
数据来源：麦可思—中国2015届、2016届大学毕业生培养质量跟踪评价。

上海交通大學圖書館
34193899
就業藍皮書
BLUE BOOK OF EMPLOYMENT

BLUE BOOK OF EMPLOYMENT

2017年

中國本科生就業報告

麥可思研究院 / 編著
王伯慶 郭嬌 / 主筆

CHINESE 4-YEAR COLLEGE GRADUATES' EMPLOYMENT
ANNUAL REPORT (2017)

2017
版

社會科學文獻出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)





图 1.1.1 1990—2016年全国高等教育毛入学率的变动趋势

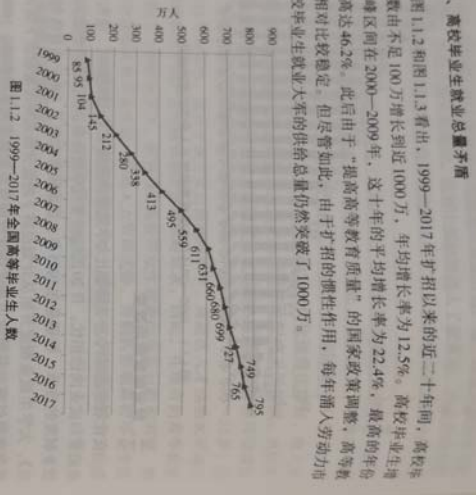
二、就业制度逐渐改变

在计划经济时代，一旦考上大学就意味着端上了“铁饭碗”，个人无须为就业前景和就业岗位担忧。自20世纪80年代中期以来，国家逐步开始实施大学生就业制度的改革。特别是在1985年，国家颁布实施了《关于教育体制改革的决定》，大学生就业制度开始从计划经济下的统招统包向市场经济下的自主择业、双向选择过渡，其就业市场开始受劳动力市场供求关系的影响。1999年以来，在我国高等教育规模逐渐扩大的同时，高校的就业制度也进行了相应的改变。就业制度逐渐由国家“统包统分”的分配体制转变为毕业生“双向择业”“自主选择”的社会主义市场经济体制。随着这种就业制度的逐步建立，高校毕业生就业难的问题日益凸显。

三、社会经济形势变化

2008年以来的全球经济危机，直接影响到大学生就业，形势非常严峻，使大学生的压力越来越大。国内经济发展进入增长速度换挡期、结构调整阵痛期、前期刺激消化期叠加的阶段，经济增长下行压力和产能相对过剩的矛盾有所加剧，企业生产经营成本上升和创新能力不足的问题并存。此外，我国人口众多，加，大量下岗失业工人也加剧了劳动力市场的就业压力，而需求增长相对缓慢，新增就业岗位无法满足毕业生的增长及以后的若干年，我国将很快进入高失业和就业结构大调整、矛盾十分突出，就业形势十分严峻。

图 1.1.2 1999—2017 年全国高校毕业生人数



四、高校毕业生就业总量矛盾

从图 1.1.2 和图 1.1.3 看出, 1999—2017 年扩招以来的近二十年间, 高校毕业生人数由不足 100 万增长到近 1000 万, 年均增长率为 12.5%。高校毕业生增长的高峰区间在 2000—2009 年, 这十年的平均增长率为 22.4%, 最高的年份 2003 年高达 46.2%。此百由于“提高高等教育质量”的国家政策调整, 高等教育规模相对比较稳定, 但尽管如此, 由于扩招的惯性作用, 每年涌入劳动力市场的高校毕业生就业大军仍然突破了 1000 万。

图 1.1.3 2000—2017 年全国高校毕业生人数年增长率的变动趋势

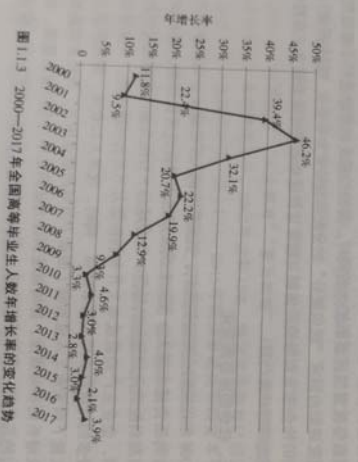


图 1.1.3 2000—2017 年全国高校毕业生人数年增长率的变动趋势

与扩招相对应, 我国高校毕业生的就业形势又逐步回归到公布高校毕业生的指出, 2013 年中国西安交通大学我国高校毕业生后的中国高校毕业生趋势。

年份	就业率 (%)
年份	就业率 (%)

数据来源: 1. 转), 《经济研究》业指导中心, 北京

当前我国中国有近 14 亿成效时期出生快速增长, 并革开放初期, 2000 年, 这一向技术密集型全国劳动力需求远远低于劳动大于需求, 且

五、高校
当前就
(1) 新浪网
http://news.sina.com.cn/edu/2016-4



年的69%；专科毕业生确定去向落实率每年都有较大起伏，2007年、2008年和2009年3年较低，分别为27.8%、31.6%、22.8%，2012年的确定去向落实率高达73.8%，超过本科生13个百分点，2013年则又回落至54.8%。

表 2.2.2 不同学历层次毕业生确定去向落实率比较(%)

学历	2007年	2008年	2009年	2010年	2012年	2013年
研究生	68.6	60.4	68.6	63.3	—	73.2
本科生	50.1	53.9	54.8	58.7	62.8	69.0
专科(高职)生	27.8	31.6	22.8	—	73.8	54.8

注：图中的“—”表示当年调查数据未涉及的学历层次

二、专业与就业

毕业生就业除了学历的因素外，不同专业的毕业生在就业中也面临着不同的处境。相对而言，有些专业的毕业生社会需求比较旺盛，有些专业的毕业生则供过于求，出现“滞销”的局面。在具体的调查中，我们对不同专业的大学生和研究生都做了比较分析。

(一) 不同专业本专科毕业生就业状况

1. 师范类和非师范类大学毕业生就业状况

图 2.2.1 和图 2.2.2 为 2007 届至 2010 届师范类与非师范类本专科生签约率和确定去向落实率情况。可以看出，同一年度非师范类高校毕业生的签约率和去向落实率均高于师范类高校毕业生。2007 届非师范类本专科生的签约率和确定去向落实率较师范类分别高出 27.4 个百分点、35.4 个百分点；2008 届非师范类比师范类分别高出 9.3 个百分点、17.8 个百分点；2009 届非师范类比师范类分别高出 17.6 个百分点、23.8 个百分点；2010 届非师范类比师范类分别高出 15.0 个百分点、26.6 个百分点。

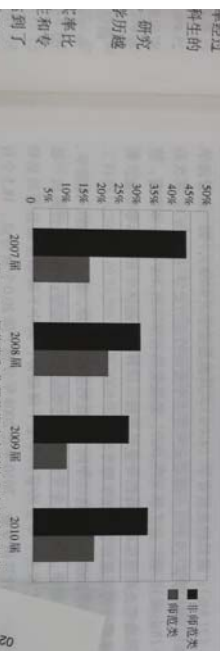


图 2.2.1 师范类和非师范类本专科毕业生签约率比较

图书在版编目(CIP)数据

西部地区高校毕业生就业调查报告: 2007—2013:
以甘肃省为基础的研究 / 孙百才, 潘昱辰著. —兰州:
兰州大学出版社, 2018.5
ISBN 978-7-311-05320-8

I. ①西… II. ①孙…②潘… III. ①大学生—就业
问题—调查报告—甘肃 IV. ①D664.7.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第010943号

策划编辑 张映蓉
责任编辑 王淑燕
封面设计 陈文

书 名 西部地区高校毕业生就业调查报告(2007—2013)
——以甘肃省为基础的研究

作 者 孙百才 潘昱辰 著

出版发行 兰州大学出版社 (地址:兰州市天水南路222号 730000)
电 话 0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心)

网 址 http://press.lzu.edu.cn

电子邮箱 press@lzu.edu.cn

印 开 本 北京虎彩文化传播有限公司

字 数 710 mm×1020 mm 1/16

印 张 21.5

版 次 2018年5月第1版

印 次 2018年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-311-05320-8

定 价 36.00元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)

上海交通大学图书馆
34206623

西部地区高校毕业生 就业调查报告 (2007—2013)

——以甘肃省为基础的研究

孙百才 潘昱辰 著



兰州大学出版社
LANZHOU UNIVERSITY PRESS



责任编辑：钟金铃
封面设计：汪莹

图书在版编目(CIP)数据

中国大学生就业发展报告.2013-2014/杨晓慧主编.
—北京:人民出版社,2015.12

ISBN 978-7-01-015637-8

I. ①中… II. ①杨… III. ①大学生-职业选择-研究报告-中国-2013-2014
IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第308828号

中国大学生就业发展报告(2013—2014)

ZHONGGUO DAXUESHENG JIUYE FAZHANGYE FYZHAN BAOGAO(2013—2014)

杨晓慧 主编

人民邮电出版社 出版发行
(100706 北京市东城区隆福寺街99号)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

2015年12月第1版 2015年12月北京第1次印刷

开本:710毫米×1000毫米 1/16 印张:35.75

字数:550千字 印数:0.001—3,000册

ISBN 978-7-01-015637-8 定价:108.00元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街99号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书,如有印刷质量问题,我社负责调换。

服务热线:(010)65250042

第一章 就业率

本章通过对现行的高校毕业生就业率统计方法及其存在的问题进行梳理与归纳，提出毕业生N就业率的概念，重点对2014届毕业生N就业率从N就业率、N签约率、N灵活就业率、本科生升学率四个方面进行描述和分析。调查结果显示，2014届毕业生N就业率为88.82%，N签约率为66.95%，N灵活就业率为16.37%，本科生升学率为12.87%，不同学校类型、学历层次和学科门类毕业生的就业情况存在明显差异。

相关数据说明：

N就业率：N就业率 = $\frac{[(已签约毕业生人数 + 参与国家或地方就业项目毕业生人数 + 灵活就业毕业生人数 + 应征入伍毕业生人数) \div (大学应届毕业生总人数 - 未毕业生人数 - 出国出境人数 - 自愿性失业人数 - 暂时性失业人数)] \times 100\%}{}$

N签约率：N签约率 = $\frac{[(签订三方协议人数 + 签订劳动合同人数 + 由就业单位提供就业证明人数) \div (大学应届毕业生总人数 - 未毕业生人数 - 升学人数 - 出国出境人数 - 自愿性失业人数)] \times 100\%}{}$

N灵活就业率：N灵活就业率 = $\frac{[(自主创业人数 + 自由职业人数) \div (大学应届毕业生总人数 - 未毕业生人数 - 升学人数 - 出国出境人数 - 自愿性失业人数 - 暂时性失业人数)] \times 100\%}{}$

本科生升学率：本科生升学率 = $\frac{[(保送硕士研究生人数 + 考取研究生人数) \div (大学应届毕业生总人数)] \times 100\%}{}$

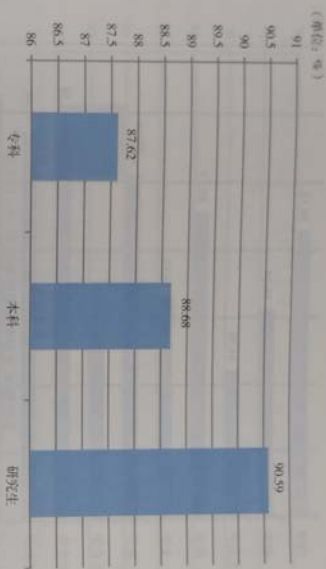


图 1-1-2 不同学历层次毕业生 N 就业率

4. 学科门类

各学科门类毕业生 N 就业率差异较明显，管理学 N 就业率最高，艺术学 N 就业率最低。管理学 N 就业率为 92.51%，成为 N 就业率最高的学科，其次是工学 (91.99%)、经济学 (91.58%)、教育学 (91.44%)、农学 (90.22%)，N 就业率均达到了 90% 以上。N 就业率最低的学科为艺术学，仅为 84.39%。

表 1-1-3 不同学科门类毕业生 N 就业率

学科门类	法学	工学	管理学	教育学	经济学	历史学	农学	文学	医学	艺术学	哲学	理学
N 就业率	87.46	91.99	92.51	91.44	91.58	85.69	90.22	86.61	89.13	84.39	86.24	88.58

(二) N 签约率

1. 总体概述

2014 届毕业生总体 N 签约率为 66.95%，各学校类型、学科门类毕业生 N 签约率差异性较大。不同学校类型中，211

表 1-3-2 不同学校类型毕业生的就业满意度调查

(单位: %)

学校类型	211 高校	普通本科	高职高专
就业满意度	68.72	67.57	67.46

(单位: %)

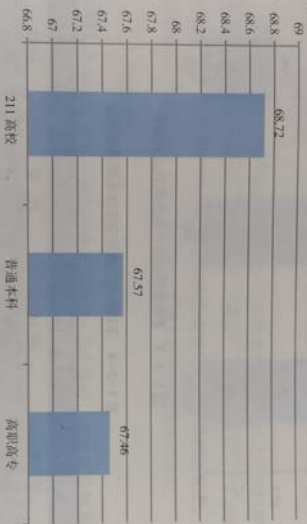


图 1-3-2 不同学校类型毕业生的就业满意度

(三) 学历层次

随着学历层次的提高, 调研对象的就业满意度有上升趋势, 但差异不大。专科生、本科生、研究生的就业满意度依次为 67.46%、68.37%、69.32%。

表 1-3-3 不同学历层次毕业生就业满意度调查

(单位: %)

学历	研究生	本科	专科
就业满意度	69.32	68.37	67.46

(四) 学科门类

不同学科门类毕业生就业满意度有所差异, 但差异不明显。调查的专业类型是经济学, 为 69.14%, 满意度较低的专业是艺术学, 为

薪酬	研究生	本科	专科
7000—8000元	5.56	0.95	0.37
8000—9000元	3.70	0.82	0.37
9000—10000元	1.85	0.49	0.36
10000元以上	2.91	1.15	0.36

(单位:元)

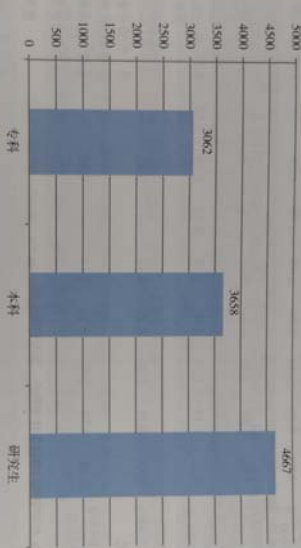


图 1-3-6 不同学历层次的毕业生薪酬

(四) 学科门类

不同学科门类毕业生平均月薪差异不大。不同学科门类的毕业生平均月薪主要集中在 3000 元至 4000 元, 经济学类大学生平均月薪最高, 为 3908 元; 教育学类大学生平均月薪最低, 为 3164 元。

表 1-3-7 不同学科门类毕业生薪酬待遇情况

薪酬	经济学	工学	管理学	理学	法学	文史哲	医学	农学	艺术学	教育学
2000 元以下	7.82	10.25	10.78	8.40	17.45	9.13	11.83	12.99	14.42	18.01
2000—3000 元	24.32	27.89	31.81	30.25	30.64	30.71	21.22	31.16	3	3

(单位:%)

(三) 学历层次

学历层次越高的毕业生，工作与专业的匹配度越高。研究生、本科生和专科生就业满意度依次是78.14%、66.97%和66.11%。通过交叉表数据展示，两个变量所构成的列联表以卡方检验分析的结果发现：Cramer's V=0.121， $P < 0.05$ ，已达显著性水平，即在没有缺失值的情况下，学历层次与专业匹配度的相关性显著且呈正相关，也就是说，学历层次越高，专业匹配度越高。

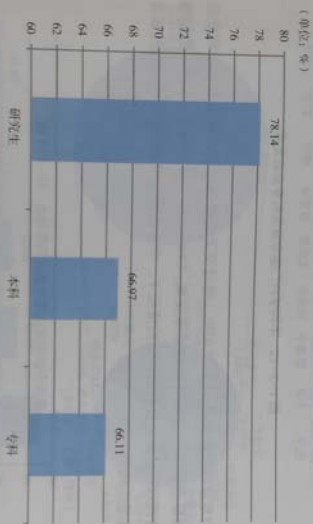


图 1-3-11 不同学历层次毕业生专业匹配度

(四) 学科门类

大学生就业岗位与专业匹配程度受到学科门类本身影响，专业技能越明显，就业与专业匹配度越高。医学毕业生的专业匹配度最高，为85.03%，法学毕业生的专业匹配度较低，为56.09%。

(五) 学习成绩

学习成绩水平越高，就业与专业匹配度越高。成绩排名前

上海交通大学图书馆



34107159

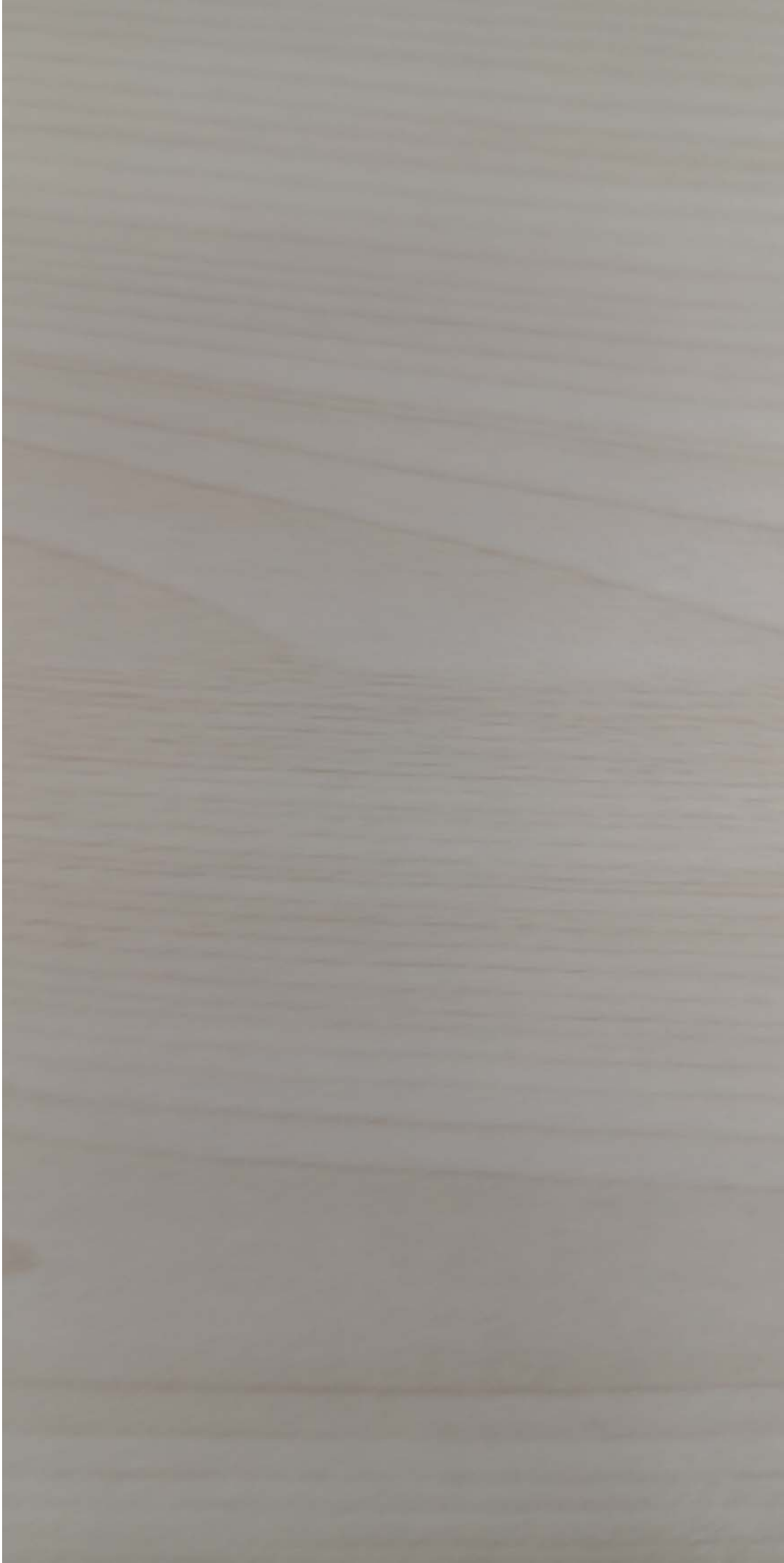
中国大学生就业创业 发展报告(2013-2014)

杨晓慧 主编

Annual Report

on Chinese University Students
Employment and Entrepreneurship 2013-2014

 人民出版社



底的精神三项基本要求的高等教育机构（蒋大为，2003）。以学术性的知识传播、生产和应用为中心，以产出高水平的科研成果和培养高层次精英人才为首要目标，在社会发展、经济建设、科教进步、文化繁荣、国家安全中发挥重要作用的大学（王战军，2003）。其特征是具有探索高深学问的场所，教学与研究相互结合，学科的多样性与功能的多样性并存（王晓阳，2002）。

研究型大学的两大重要职责，一是进行科学研究，二是培养创新型人才。从国内外关于研究型大学的文献中可以看出，研究型大学并





续表

年份	研究生招生	博士研究生招生	硕士研究生招生	在校研究生	在校博士研究生	在校硕士研究生
2016	667064	77252	589812	1981051	342027	1639024
2017	806103	83878	722225	2639561	361997	2277564

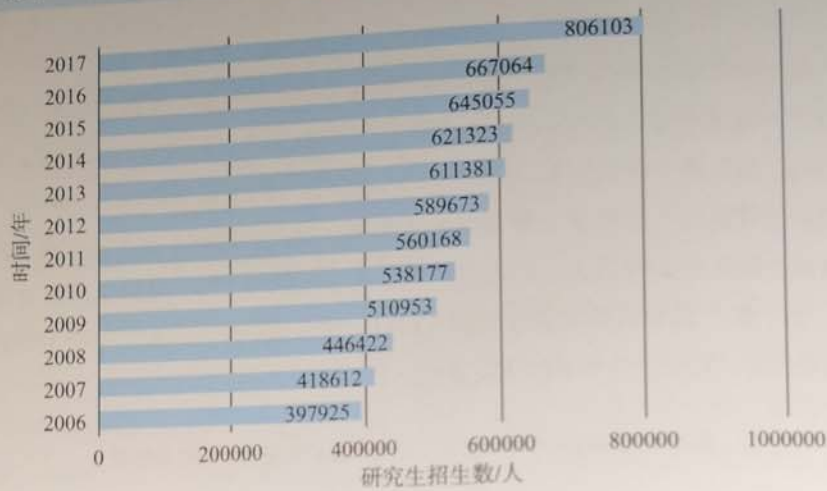


图2-5 2006—2017年研究生招生规模增长情况



图2-6 2007—2017年研究生招生规模增长比例

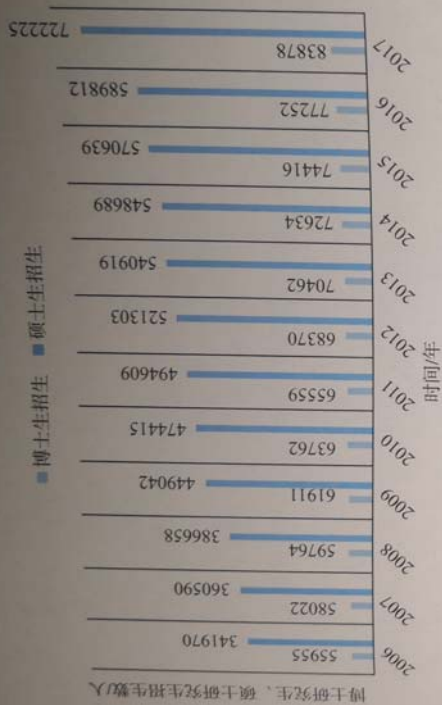


图2-7 2006—2017年博士生、硕士生招生增长情况

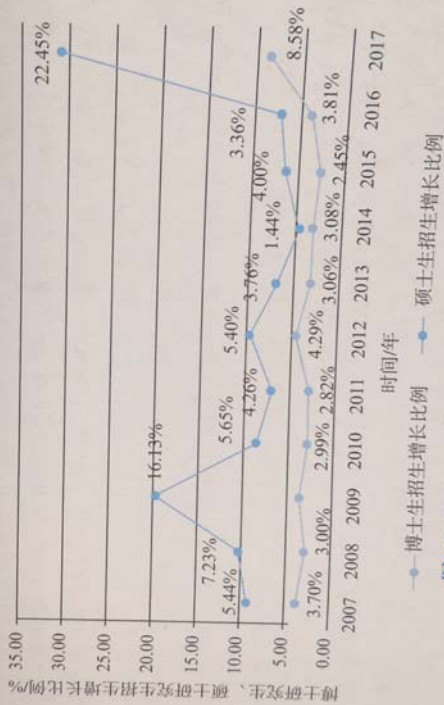


图2-8 2006—2017年博士生、硕士生招生增长比例

(二) 研究生就业质量稳中有升^①

从2013年起，教育部制定了就业质量报告发布制度，要求各产

^① 数据来自各校官网公布的《2017届毕业生就业质量年度报告》。

上海交通大学图书馆



34268103

工大学 研究生教育研究中心

FOR GRADUATE EDUCATION BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY

2018

中国研究生 教育质量报告

王战军 主编

Wang Zhanjun Chief Editor

Report on China's Graduate Education Quality 2018



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

的高技术，也需要面向经济主战场，做大做强中国制造的精工
艺。大科学、高技术、精工艺同样重要，而后的显示度明显偏
低，尤其需要引起重视。

第四，科学技术不仅是硬实力，也是软实力，具有社会价
值和文化价值。科技创新提倡新奇，鼓励冒险，既赏超越，宽容
失败，是人类社会发展的不竭动力。如何让科学精神、创新精神
蔚然成风，需要包括科研工作者在内的全社会的共同努力。在
这方面，科学普及工作格外重要。习近平总书记指出：“科技创
新，科学普及是实现创新发展的两翼，要把科学普及放在与科技
创新同等重要的位置。”在发达国家，科研一线的科学家从事科
普工作被认为是分内之事。可是，在我国，一线科研工作者从事
科普工作却被认为是不务正业；一线科研工作者也普遍看不起搞
科普的，认为科普是小儿科，只有水平不高的人才去搞科普，
高水平的研究者是不会搞科普的。这种错误的科普观念直接导致
科研工作者远离科普一线，我国科普工作整体水平明显偏低。在
此背景下，集“科学家”与“科普家”于一身的人，是社会特别
急需的人才。因此，提升科研工作者参与科普的积极性，增强科
普的实效性，注重发挥科技创新成果的社会价值，深入挖掘并弘
扬科技创新活动的文化价值，就显得尤为紧迫。这对于增强民族
自信、消除社会疑虑、提高科学素养、激发创新活力等具有十分
重要的意义。就此而言，科研工作者在这些方面所做的工作和贡

理念，巴黎
科学精神和
一是一个
子，实现中
心的主要推
界一流大学
出，全校要
程与科学

正确评价科技创新成果的五大价值

长期以来，由于我国科技发展水平总体上落后于西方发达国家，因此在科技成果评价上，中国科技界在改革开放过程中逐渐实行了“拿来主义”，也就是吸收借鉴西方发达国家的某些科技成果评价标准，这对促进我国科学技术的发展起到了积极作用，但问题也比较突出。最突出的问题之一，就是科研成果评价的唯一高端杂志论文导向，随后又发展到唯高被引论文论英雄。

“高端论文崇拜”是一种灾难

必须承认，以在国际高端学术杂志发表科研论文、以发表的科研论文在一定期限内是否具有较高的被引次数来衡量某些学科、某些领域的科研工作成果，是可行的，比如在基础科学领

以“三个代表”重要思想为指导，深入贯彻落实科学发展观，继续解放思想，坚持改革开放，推动科学发展，促进社会和谐，为夺取全面建设小康社会新胜利而奋斗。

理性看待“863”、“973” 淡出历史舞台

近年来，伴随着国家科技政策的调整，著名的“863”计划（国家高技术发展计划）和“973”计划（国家重点基础研究发展计划）被国家重点研发计划所取代，正式淡出历史舞台。这引起了人们的热议，甚至引起了部分人士对“863”计划、“973”计划历史合法性的质疑。在此，笔者愿意就涉及“863”计划、“973”计划的相关问题简要谈些拙见，求教于方家。

“863”、“973”为中国科技发展做出了历史性贡献

2016年是“863”计划实施30周年，“973”计划提出20周年。30多年来，中国改革开放伟大事业蓬勃发展，中国在经济、

示：“这个建议十分重要……此事宜速作决断，不可拖延。”于是，一个代号为“863”计划的国家高技术研究发展计划应运而生。

请注意，四位老科学家建言的内容主要定位于“跟踪”发达国家高技术的发展，这一点与该计划的历史使命及其终结密切相关。为什么要定位于“跟踪”呢？这主要是基于对改革开放之初我国整体科技实力尤其是高技术力量薄弱的清醒认识。在当时，改革开放还处于起步阶段，囿于“文革”十年的破坏，我国别说发展高技术了，就是基本的科学工作都陷于停滞，20世纪80年代初，国内科技界的主要工作是恢复元气，培养人才，重新组建队伍，开展科研布局。除了在邓小平同志的拍板下上马了北京正负电子对撞机这个大科学工程之外，鲜有其他像样的高科技工程，再加上改革开放之初经济建设和基础设施建设亟须国家支持，科技体制改革也处于酝酿之中，高技术研究正处于徘徊状态。可以说，正是“863”计划的横空出世，改变了中国科技发展的徘徊状态，使中国科技发展一下子找到了明确的方向和目标。也可以这么说，“863”计划的出台，是那个时代中国科技发展进程中的一场及时雨。这场雨虽然来得有些晚，但也浇灌了中国科技界干渴的土壤，让中国科技界迅速恢复元气和肥力。后来，随着时间的推移，为适应国家战略需求和形势发展需要，“863”计划在实施过程中有过几次大的调整，已不局限于“跟踪”的目标和任务，这是后话。

特别需要指出的是，“863”计划是在以朱光亚等老一辈爱国科学家的主持下开展的，对保证其质量和方向具有重要意义。至少从笔者所见的史料来看，“863”计划启动之初，调动了几乎全国最优秀的科学家集体会诊，所选取跟踪、攻克的重大科技领域，就是放在今天来审视，也是完全正确的，这是非常令人敬佩的。

中国科技工作者没有辜负国家的期许。“863”计划、“973”计划与改革开放事业共成长，为中国的科技发展做出了历史性贡献。以“863”计划为例，通过实施“863”计划，逐渐形成了符合我国国情的高新技术研究开发的发展战略，完成了高技术研究和开发的总体布局，建立起一批高技术研究和高技术产品开发的基地，培养、造就了新一代高技术科技队伍，获得一批具有国际水平的成果，突破了一大批重大关键技术，大大提高了我国高技术研究开发水平，增强了我国科技实力，部分成果向商品化、产业化方向延伸，对国民经济和社会发展产生重大影响。笔者在这里谈一点“软的”，也是容易被他人忽视的。仍以“863”计划为例，在笔者看来，“863”计划最大的贡献就是让中国在较短时间内迅速摸清国际高技术的发展现状和发展趋势，并在某些重大科技前沿领域迅速跟上，后来居上，甚至赶超国际先进水平。这对于我们这样一个被“文革”耽误了黄金十年的高科技落后国家而言，意义十分重大，可谓厥功至伟。虽然在今天，它即将终结自己的使命，但历史要永远铭记。



国家出版基金项目
NATIONAL PUBLISHING FUND PROJECT

大飞机出版工程
总主编 顾诵芬

上海交通大学图书馆



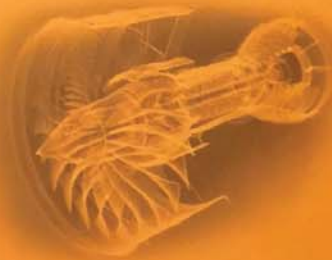
34051892

航空发动机系列
主编 陈懋章

燃气涡轮发动机性能

Gas Turbine Performance
(Second Edition)

【英】P·P·沃尔什 P·弗莱彻 著
郑建弘 胡忠志 华清 邓潇 等译



 上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

目 录

1 燃气轮机发动机的应用	1
1.0 引言	1
1.1 燃气轮机与柴油机的比较	1
1.2 发电应用	3
1.2.1 发电应用的主要分级	3
1.2.2 备用发电机组	3
1.2.3 小型热电联供燃气轮机	5
1.2.4 大型热电联供燃气轮机	6
1.2.5 专门为电网系统供电的应用	7
1.2.7 闭式循环	8
1.3 工业机械驱动的应用	9
1.3.1 天然气和石油管道系统	9
1.3.2 动力需求	10
1.4 机动车辆应用	10
1.4.1 燃气轮机与活塞发动机	10
1.4.2 汽油发动机与柴油机	11
1.4.3 机动车辆的主要分级	11
1.4.4 机动车辆的功率需求	12
1.4.5 齿轮传动的需要	13
1.4.6 普通和豪华家用轿车	14
1.4.7 混合动力车	15
1.4.8 跑车和高速赛车	16
1.4.9 卡车	16
1.4.10 主战坦克	17
1.5 船舶应用	17

耗量相对较低。

● 燃气轮机的驱动水平天然地比柴油机低。

要对这两种类型发动机进行单位成本方面的比较不太现实,因为这方面的影响因素实在太多了。

1.2 发电应用

第一台用于发电的燃气轮机由瑞士人 Brown Boveri 于 1937 年引入,它是一台热效率为 17% 的备用机组。如今,燃气轮机在巨大的电力市场扮演着主要角色,每年的订单大约有 30 GW。这方面的成功应部分归因于庞大的天然气储量导致的低廉价格,而且天然气的氢含量较多,燃烧时释放的二氧化碳比液体燃料少。另外一个主要因素是热效率,联合循环发电厂的热效率可高达 60%,而最后一个决定性优势是燃气轮机可以适用于变化范围很宽的不同功率等级的发电机组,如功率达 300 MW 的简单循环发动机和 500 MW 的联合循环发动机。发电应用领域的燃气轮机市场被均分为 50 Hz 频率和 60 Hz 两块,其中 50 Hz 地区如西欧的大部分和俄罗斯联邦地区,60 Hz 地区如北美地区。

1.2.1 发电应用的主要分级

图 1.1 概括了发电应用领域的主要级别,燃气轮机也是其中候选动力之一,还包括一些在役燃气轮机变例。下文中引用了图 1.1 中的序号。

图表 1.2 中利用图 1.1 最左一列中的序号,以图片的形式介绍了燃气轮机在这些应用领域的热效率和利用率,利用率用每年的典型工作小时数表示。感兴趣的读者如果想了解更多的信息可以查阅每年都会更新并重新发布的参考资料[1]。

1.2.2 电网系统

图 1.2 是一个典型的配电网系统,标明了关键点的电压值。轴功率系统必须以恒定同步转速工作,通过交流发电机产生固定频率的电力。交流电频率取决于不同的国家,通常是 50 Hz 或 60 Hz。参考文献[2]提供了更多的背景资料。

不久以前的趋势是用数量较少的大型发电站为电网供电。然而,更加灵活的分布式电力系统越来越流行,这主要应归功于燃气轮机即使是小尺寸也有较强的适应能力的特点。当地居民的消费用电由当地的热电联供(CHP)电厂或者下文中的中等发电站提供,多余的电力输送给电网。

为了说明电能传输量水平,一座拥有百万人口的城市的需求量可高达 2 GW,一个四口之家的平均用电量 and 峰值用电量分别是 1 kW 和 6 kW,该数值不包括住房取暖耗电量。

1.2.3 备用发电机组(序号 1 和 2)

备用发电机组是应急用的,用于不允许断电的地方,诸如医院和像日本这种地震多发国家或地区的公用建筑。发出的电供当地使用并且不接入电网系统。通常

备用发电机使用柴油作为燃料。关键要求主要取决于其低利用率,以下将按重要性顺序进行概述:

- (1) 单位成本低。
 - (2) 单位重量轻和单位体积小常常是关键要求(见下文)。
 - (3) 能快速启动和加速至额定功率,启动和加速时间则非常重要。
- (4) 热效率和排放水平是次要的。
- 柴油机是最常用的,主要归功于该功率范围内使用的大量机动车辆和船用发动机,通过增加产量降低了单位成本。燃气轮机已经取得某些进展,尤其是在必须限制重量和体积的应用领域,比如要在一个办公大楼屋顶安装一个备用发动机组就必须考虑建筑物的承载能力限制。

这一应用领域通常使用简单循环燃气轮机而不是自由涡轮式燃气轮机,这是因为减少部件数量可以降低单位成本,并且低转速扭矩也并不重要。发动机在启动后一直保持同步转速可以保证交流电的频率恒定不变。采用压比 5:1 到 10:1 的离心压缩机系统可以使单位成本达到最小,因为流量较小,所以轴流压缩机效率较低。涡轮叶片,通常是涡轮导向叶片不加冷却,典型的静叶出口温度(STOT,见 6.2.2 节)可达 1100~1250K。

图 1.1 发电设备主要类别 (1MW=1341.0hp)

序号	动力装置类型	应用实例	发动机实例	单台功率/MW
A	微型涡轮	商店, 餐厅, 小型办公楼	Capstone Turbine Ingersoll-Rand Yanmar AT38C, 60C, 180C	0.04~0.25
1	备用发电机, 简单循环燃气轮机	办公楼, 医院	Yanmar AT38C, 60C, 180C	0.25~1.5
2	备用发电机, 柴油机	办公楼, 医院	Caterpillar 332 V12 MTU 396 NP PGT2 Allison 501 Solar Mars	0.25~1.5
3	小型热电联供, 燃气轮机	医院, 小型加工厂	Allison 501 Solar Mars	0.5~10
4	小型热电联供, 柴油机或 者天然气蒸汽发动机	医院, 小型加工厂	Onicon Tempest Peter A MB 150	0.5~10
5	大型热电联供, 燃气轮机	为最多 25000 人口的城镇供电, 大型 加工厂, 输出电力	Alstom GT10 GE LM2500 RR RB211	10~60
6	涡轮装置, 简单循环燃气轮机	向电网供电	Alstom GT10 RR RB211 GE LM600	20~60

- 7 中置式
- 8 基本型
- 9 基本型
- 10 基本型

注:本表图中的数字表示本表中的数字

1.2.4 在这一艺术,或者更确切地说,图 1.1 中,具体的信息,具体的信息,

序号	动力装置类型	应用实例	发动机实例	单台功率/MW
7	中型发电站, 简单循环燃气轮机	向电网供电	GE LM6000	30—60
8	基本负荷发电站, 联合循环燃气轮机	向电网供电	KaK Trent WED 501F GE PG3531(FN)	50—150
9	基本负荷发电站, 以煤为燃料的燃气装置	向电网供电		200—800
10	基本负荷发电站, 核动力燃气装置	向电网供电		800—2000

注:本表图中的发动机制造商名称书写的“发电站制造商”系列。

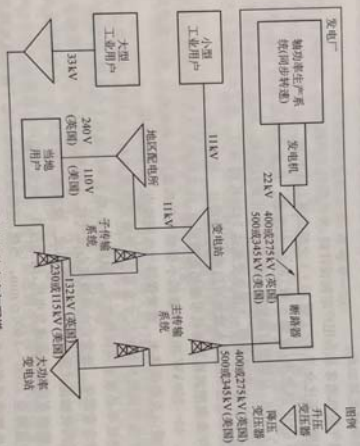


图 1.2 电网中电力的生产与配送

主要驱动生产系统, 联合循环燃气轮机装置, 其中燃气轮机的废热被蒸汽发生器加热蒸汽(HRSG)用以驱动汽轮机, 燃气轮机由燃气轮机驱动, 核动力燃气轮机由核反应堆驱动。

1.2.4 小型热电联供燃气轮机(序号 3 和 4)

在这一应用领域产生的废热一般用于工业生产, 废热可以被直接用于干燥工艺, 或者更多的是通过余热回收蒸汽发生器(HRSG)将其转化为蒸汽用于其他用途。图 1.3 中是制造商通常使用的演示稿, 用来公布燃气轮机的蒸汽提升能力信息, 具体的例子可参考文献[1]。大多数的 CHP 使用天然气为燃料, 发电大多为当

业取得了巨大的成就,然而柴油发动机和汽油发动机一直占据着主导地位,燃气轮机只存在于在一些特殊的领域。影响因素将在这一节里探讨,有三个主要原因:

(1) 尽管采用了闭式循环和可调导叶技术,燃气轮机的部分载荷热效率还是很低(见 1.1 节)。为了提高热效率,已经开展陶瓷涡轮技术研究几十年了,但距达到产品标准的进展还是极其缓慢。

(2) 燃气轮机从慢车加速到全功率状态的时间相对较长。

(3) 燃气轮机的生产制造设备需要大量的资金投入。

这些不利因素超过了燃气轮机所能带来的以下好处:

- 如 1.1 节描述的较好的部分转速承载能力,从而可以减少变传动比的需求;
- 单位功率重量和体积;
- 可观的低排放潜力。

燃气轮机的另一个应用是尝试作为汽车的动力以创造陆地上最快车速记录。1983 年, Richard Nobel 的“Thrust 2”以罗罗公司的 Avon 涡喷发动机为动力跑出了 1019 km/h (633 mi/h) 的时速。1997 年, Andrew Green 驾驶着 Richard Nobel 的以罗罗公司的 Spey 涡扇发动机为动力的“Thrust SSC”突破了声速,并创造了时速 1220 km/h (763 mi/h) 的新世界纪录。

1.4.2 汽油发动机与柴油机

1.1 节给出了汽油发动机的热效率、扭矩和部分载荷功率关系的曲线。总体上它的耗油率比柴油机高,因为为了避免提前点火,汽油发动机的压比较低,通常为 8:1~10:1,而柴油机的压比可达到 15:1~20:1。但是汽油发动机的四冲程循环可以保持定容燃烧,提高压力,而柴油机是定压燃烧。这两种发动机都可以通过涡轮增压器提高进口空气密度和流量来增大功率。尽管因为涡轮增压器轴加速中的涡轮滞后现象而要增加一定的反应时间,但可以显著地减少其重量和尺寸。

汽油发动机的主要优势是重量较轻和体积较小,接近用于家用轿车所需 50 kW 的燃气轮机。因此汽油发动机用在要求快速加速,空间紧张而对 SFC 要求不是很高的地方。柴油发动机主要用于卡车等,在这些领域由于利用率高,所以 SFC 是首要的,发动机相对车辆本身的体积较小,而高的加速度则是次要的。

另一个区别在于排放。尽管柴油机油耗少所以产生的 CO₂ 也少,但是它的排放物中含有更多的微粒和 NO_x。

1.4.3 机动车辆的主要分级

图 1.4 给出了主要机动车辆种类的概况,包括实际的机动车辆和所使用发动机的例子。图表 1.4 按图 1.4 中定义的目录做了序号标识,介绍了每种类型机动车辆与发动机所需功率的关键特性及参数。参考文献[3]提供了更详细的信息。

图 1.4 机动车辆主要类型、实例和发动机类型

序号	机动车辆种类	机动车辆实例	使用的发动机	海平面标准 天功率/kW
1	家用轿车	Ford Mondeo	4缸, 1.6~2.0L 汽油发动机	40~100
		Honda Accord	4缸, 1.6~2.3L 汽油发动机	
		Pontiac Phoenix(试验)	Allison AGT 100 GT	
2	家用混合动力轿车	Volvo ECC(试验)	硫化钠电池加燃气轮机	50~60
3	家用豪华轿车	Jaguar XKR	8缸, 4L 汽油发动机	190~220
		Mercedes Benz S级	6缸, 3.2L 汽油发动机	
4	超级跑车	Porsche 911 turbo	6缸, 3.3L 涡轮增压 汽油发动机	180~350
		Ferrari Testarossa	12缸, 5.3L 菲亚特 汽油发动机	
		Williams FW12	8缸, 3.5L 汽油发动机	
5	F1 赛车	Benetton B189	8缸, Ford HBV8 汽油发动机	500~550
		Scania 4系	11.7L 6缸 DSC12 柴油发动机	
6	大型卡车	Ford Transcontinental H系	Cummins NTC355 柴油发动机	300~450
		British Leyland	Rover 2S/350R 燃气轮机	
		Marathon T37(试验)		
7	主战坦克	Royal Ordnance	Caterpillar 12缸柴油发动机	900~1150
		Challenger	TL AGT-1500 燃气轮机	
		Chrysler M1 Abrams	2台柴油发动机, 1台燃气轮机 (增压)	
		Bofors STRV 103(试验)		

1.4.4 机动车辆的功率需求(公式 1.1—1.5)

图 1.5 给出了构成了汽车总功率需求的要素, 即

- 气动阻力;
- 滚动阻力, 即轮胎消耗的功率;
- 爬坡阻力;
- 加速度。

读者可根据公式 F1.1—F1.5(见 1.9.3 节之后)和图表 1.4 提供的数据计算某一给定机动车辆的大致所需功率。图 1.6 提供了计算滚动阻力所需的典型系数, 算例 1.1 给出了一辆家用轿车所需功率的计算过程。

图表 1.5 给出了构成卡车和家用汽车所需功率要求各项因素的相对重要程度随行驶速度的变化关系。造成卡车轮胎阻力最主要的因素是表面摩擦。两个例子中, 平路上匀速行驶所需功率(气动阻力加上滚动阻力)近似呈三次方关系。对于行驶速度在 50~100 km/h 的家用轿车, 其相对使用功率分别只有 6% 和 20%。这对家用轿车有特别的意义, 因为剩余的功率可用于加速以及很少使用的最高速行驶。相比轿车, 当行驶速度达到 100 km/h 时卡车相对使用功率为 65%。

装置
遵循
变的
显示
动机
机工

之间
它可
的操

① 本

也是唯一的一艘燃气轮机驱动的船只并在海上度过了四年。若主要从技术上考虑它是成功的,但这种发动机并没有推广,因为对于波罗的海来说它过于复杂,作为常规发动机它不如柴油机。

燃气轮机在舰船上的第一个运行的实例是1958年装备一艘快速巡逻艇的三台Proteus发动机,它由Basiloid发动机公司开发,后来这家公司也被罗罗公司接管了。

船舶动力装置需求和布置的区别很大。由于大型船舶的惯性,发动机的加速时间一般不是很重要,并且目前排放法规的影响是可以忽视的,尤其是在污染程度较低的远海,世界航海组织(IMO)不愿意引进严格的法规,而对这样的法规,燃气轮机也许可以满足其要求而柴油机则不能。

1.5.1 船舶主要分级

图1.9总结了以燃气轮机作为推进动力的船舶的主要分级,并提供了一些在役船舶和所使用发动机的例子。燃气轮机与柴油机和使用锅炉或蒸汽轮机的混合动力装置竞争。在写本书的时候已经很少有新的船舶装备以燃油为燃料的蒸汽动力装置,但老的依然在役。

图 1.9 船舶分类

序号	船舶类型	船舶实例	装备发动机	总功率/MW
1	中军气垫船	BHC API-88 多功能船 Texcon LAGV-30 查隔艇	4×DEUTZ DFPHL12 缸柴油发动机 2×PW STEET 燃气轮机	1.5~3
2	大型气垫船	BHC SR-N4 客轮 Westman 客轮	4×RR Proteus 燃气轮机 2×MTU 396 柴油发动机 2×DEUTZ MWM 柴油发动机	3.5~10
3	巡逻艇	Saunders 船厂的 Wasp Ballinger 船厂的高级	2×GM 16V 柴油发动机 2×PV 柴油发动机	2.5~4.5
4	豪华游艇	Christensen CXV Dymon Marine Thunderbolt	2×CAT 3412 柴油发动机 2×MTU 12U 396 柴油发动机	0.5~3
5	高速艇	Yac Hing 双体船 Aquatrash 单体船	2×TL TF60 燃气轮机 1×LM550 燃气轮机加 2×MTU 956 柴油发动机,形成柴油联合循环	6~30
6	大型货轮	Halcine Explorer 船舶 Lloyd Nipponica	6 台柴油发动机 锅炉加蒸汽轮机	20~40
7	超级油轮	Santamon, King Opena Eddacella Nanyang	锅炉加蒸汽轮机 锅炉加蒸汽轮机	30~40

序号

8

9

10

11

12

13

大型

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

图 1.1

(续表)

序号	船舶类型	船舶名称	装备发动机	总功率/NW
8	驱逐舰	通用船用公司的 Sargoon	1×压力水冷反应堆加强燃气轮机	10~20
9	弹道导弹潜艇	通用动力公司的 Ohio 级	1×压力水冷反应堆加强燃气轮机 1×压力水冷反应堆加强燃气轮机	40~45
10	护卫舰	通用动力公司的 Vinton 级	1×压力水冷反应堆加强燃气轮机 2×RR SM/C 燃气轮机 4×PWR 柴油发动机形成柴燃联合循环	30~40
11	驱逐舰	通用动力公司的 Arleigh Burke 级	4×GE LM2500 燃气轮机 2×RR SM/C 燃气轮机 2×RR Type 燃气轮机形成柴燃联合循环	45~75
12	轻型航母	通用动力公司的 Vickers Inshore 级	4×燃气轮机 4×RR Omnique 燃气轮机	100~120
13	大型航母	通用动力公司的 Newport News 级	2×PWRs 加强燃气轮机	180~220

图表 1.6 以图解方式示出了这些不同船舶级别的主要特征。有兴趣的读者可以通过查阅参考文献[8]和[9]得到更多信息。

1.5.2 船舶的动力需求(公式 F1.8 和 F1.9)

图 1.10 说明了构成推动船舶向前运动所需总功率的要素及其量级。船舶通过平面的表面时会产生两种形式的波,一种是船头产生的压力较高的波,另一种是船尾产生的压力较低的波。这些波来源于船舶的兴波阻力。高速时波阻是主要的。事实上,对于一个特定的船体,当达到一个兴波阻力临界速度时,船舶就像橡皮山一样,在风浪中航行的能力是向上方的,超过这一速度则经济性变差。表面摩擦阻力曲线上的明显的正弦影响是由船头和船尾的波系相互作用形成的。表面摩擦阻力,或者摩擦力形式的阻力,也是总的阻力的主要组成部分。这种摩擦力作用于船体和水之间。

压差阻力,或动阻力或者形状阻力是由于船体周围的水流分离形成反向压强造成的。除了由兴波阻力形成的波浪外还有湍流。湍流产生的空气阻力占总阻力的比例低于 5%。通常低速行驶的船舶(气动外形的影响较小)。

- (2) 部分功率时的单位 SFC, 最大功率的大小根据高空运行情况或者考虑直升机发动机失速时的情况设计;
- (3) 爬升 SFC;
- (4) 考虑到飞行速度低并且发动机通常是埋入式设计, 所以迎风面积不是特别重要。

为了减轻重量, 有些小型涡轮轴发动机是单轴的, 这种情况是有可能的, 因为转子架是最可变的从而可调节恒定转速下的载荷。对于中等涡轮发动机的直升机, 其发动机构型即同上面介绍的螺旋桨发动机。压比和 SOT 的水平可分别达到 17:1 和 1500 K, 后者则需要对涡轮叶片进行冷却。压比对应单位功率的最佳值。对于最大尺寸的发动机, 使用完全轴流式的压气机。远程直升机偶尔也会考虑采用回热循环的发动机以减轻燃油重量, 然而至今仍未取得成果, 主要是因为这会增加发动机的成本、重量和体积, 且可信赖令人担忧。只有最小功率等级的发动机才采用活塞式结构。

1.8 推力推进航空器——涡轮风扇、涡轮喷气和冲压喷气发动机

1.8.1 推力推进航空器的主要分级

图 1.15 给出了推力推进航空器的主要分类, 配以真实航空器和装备发动机的例子。图 1.10 介绍了图 1.15 给出的几种航空器的特性。同样地, 可以查阅参考文献以获得更多信息。

图 1.15 推力推进航空器主要类型

序号	航空器类型	航空器实例	装备发动机	海平面标准大气推力/kN
1	无人机构 (UAV)	Beech MQM 107B Target Drone IMV Deltah Dwyer CD KGM-109 Tonne Hawk 远程巡航导弹	1×MT TR160-2-097 涡轮 1×SPT 151 涡轮 1×WF107-WR-103 涡轮	1~5
2	商务机/公务机	Sweetagen S130 Gulfstream IV-X BAe 125 800 系列	2×WJRR F14 涡轮 2×RR TAY 611-8 涡轮 2×GT TFE731-5R-1H 涡轮	15~120
3	短-中程客机	Fokker 100 Boeing 737-400 Airbus A320	2×RR TAY 620 涡轮 2×CFM56-3B-2 涡轮 2×IAE V2500-A1 涡轮或 2×CFM56-5 涡轮	120~220

(续表)
10000
3500
70
AW

同架飞
通常由
短程带
目, 由
具有宽
部件
发动机
也会
如此
时迎
压比
的成

序号	航空器类型	航空器实例	装备发动机	海平面标准天 起飞推力/kN	(续表)
4	远程客机	Airbus A340-500 Boeing 777	4×RR Trent 500 涡轮 2×PW 4090 涡轮 2×GE90 涡轮 2×RR Trent 892 涡轮	500~1000	
5	超音速客机	BAe/Aerospaciale 和式	4×SNECMA/RR 593 涡轮 Olympus 600-700		
6	军用教练/轻 型攻击机	BaE Hawk Armachi MB-339C	1×RR/TM Adour 涡轮 1×RR Viper TJET 涡轮	20~25	
7	先进战斗机	通用动力 F16 Falcon 欧洲战斗机 Typhoon 麦道 F15C	1×GE F110-GE-100 涡轮 1×PW F100-PW-220 涡轮 2×PW F100-PW220 涡轮	80~220	
8	冲压发动机推 进导弹	BAe 海矛(舰对空) BAe 雷火(地对空)	1×RR OJIN 1×RR THOR	N/A N/A	

1.8.2 无人飞行器系统(序号 1)

无人飞行器系统包括靶机、无人侦察机、军用飞机使用的转移威胁的诱饵飞行器和远程巡航导弹。对于不可重复使用的靶机和无人侦察机,最先考虑的是尽可能降低成本。通常要求其马赫数最小达到 0.8,航程不需要太长。通常采用带离心压气机的单轴涡轮发动机,因为离心压气机的成本低、流量小,所以重量和迎风面积的增大是可以接受的。出于重量、迎风面积和迎风面积有好处,而高压比对 SFC 和单位推力有好处。在 1205 K 左右低水平的 SOT 避免了涡轮冷却的需要(对涡轮发动机还可以降低 SFC)。这里轴流涡轮和径流式涡轮都是适用的。

巡航导弹的长航程需求意味着 SFC 是关键因素,所以涡轮发动机是最合适的,但是发动机尺寸和成本也至关重要,因为它要输送导弹并且是消耗品。通常使用带离心压气机的中等涵道比涡轮发动机。指示性的循环参数为:涵道比 1.5:1,压比 10:1,涡轮-导出口温度 1250 K。

1.8.3 亚声速商用飞机和军用教练机(序号 2、3、4 和 6)

商务/公务喷气飞机和亚声速民用运输机的航程和飞行马赫数要求决定了其适合的涡轮发动机。它们都采用多轴的轴流燃气发生器(最小尺寸的除外)和先进的涡轮冷却系统以保证最佳的 SFC。对于给定的 SOT,可以从循环图上选取压比以达到最佳巡航 SFC。

在编写本书时在役发动机的最大涵道比为 8.5:1。在国际标准大气海平面静止条件(CISA SLS)起飞情况下,先进发动机风扇的压比在 1.8:1 左右,而总压比则



定价: 178.00元



国家出版基金项目
NATIONAL PUBLISHING FOUNDATION

大飞机出版工程
总主编 顾诵芬

上海交通大学图书馆



34034845

航空发动机系列
主编 陈懋章

航空燃气涡轮发动机 工作原理及性能

Working Principle and Performance of
Aircraft Gas Turbine Engines

朱之丽 陈 敏 唐海龙 张 津 陈大光 编著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

油汽比下降,耗油率迅速下降;当循环热效率达到极大值后下降时,由于油汽比随总增压比增加仍在下降,使耗油率继续下降,如再继续增加总增压比,循环热效率进一步减少,直到仅够平衡于损失,导致循环热效率趋于零,使耗油率上升。

由以上分析得出以下两点重要结论:

- (1) 为获得高单位推力,发动机设计总增压比的选择应适中,特别是对追求高推重比的超声速飞机发动机尤为重要。
- (2) 由于使耗油率最低的总增压比仍远大于当前技术所能达到的数值,因此提高发动机的总增压比仍是降低发动机耗油率的重要技术途径。

2) 涡轮前温度的影响

图 1-25 表示在飞行条件和其他热力循环参数给定情况下,发动机单位推力和耗油率随涡轮前燃气温度的变化关系。随涡轮前燃气温度提高,单位推力增大,耗油率则先减小而后迅速加大。

提高涡轮前温度引起发动机性能参数变化的原因:

- (1) 涡轮前燃气温度提高即增加循环增压比,可使循环功增加,因此单位推力加大。

- (2) 涡轮前燃气温度提高,使影响耗油率的两个因素热效率和油汽比均加大,两者综合作用,存在有使耗油率达最低的涡轮前燃气温度,但该值通常太低,单位推力太小,因此在实际进行发动机设计时所取涡轮前燃气温度均高于此数值,即一般而言提高涡轮前温度将导致发动机耗油率增加。

由以上分析得出以下重要结论:

- (1) 提高涡轮前温度是增加发动机单位推力和推重比的重要技术途径,如图 1-25 所示,随年代技术发展燃气涡轮发动机的涡轮前温度越来越高,要达到推重比 10 以上的发动机,则要求涡轮前温度必须达到 2000 K 以上。
- (2) 在其他设计参数给定条件下,提高涡轮前温度将导致发动机耗油率增加。
- (3) 对于大涵道比设计的涡扇发动机,高涡轮前温度设计将允许有更多的能量传给更多的外涵气流,实现更大涵道比设计的涡扇发动机,获得更大推力和更低耗油率。

在进行航空发动机设计时,通常需综合考虑总增压比和涡轮前温度的取值,将两个设计参数对性能参数的影响表示在同一张图上,如图 1-27 所示。

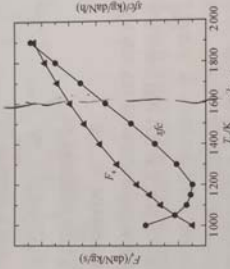


图 1-25 涡轮前燃气温度对发动机单位推力和耗油率的影响

$$X_p = - \int (p - p_0) dA \quad (1-26)$$

发动机在安装条件下,短舱外表面的压力不同于外界大气压力,由此形成压差阻力 X_p 。

必须指出:为改进飞机性能应提高推进系统性能,除关注非安装推力外,必须重视减少附加阻力和压差阻力,为此应采用飞机/发动机一体化的设计方法,由飞机设计者和发动机设计者共同努力实现。本书第8章将对附加阻力和压差阻力展开深入讨论。

2) 混合排气涡轮发动机的推力

混合排气涡轮发动机非安装推力计算公式与涡喷发动机形式相同,只需将发动机进口空气流量和尾喷管出口燃气流量改写为涡轮发动机的相应气体流量,即

$$F = (W_{a0} + W_{a19}) V_9 + (p_{09} - p_0) A_{19} - W_{a0} V_0 \quad (1-27)$$

式中: W_{a0} 为涡轮出口燃气流量; W_{a19} 为发动机外涵空气流量; W_{a0} 为发动机内外涵总空气流量。

3) 分开排气涡轮发动机的推力

分开排气涡轮发动机内外涵气流通过各自的尾喷管排出发动机,是亚声速商用飞机发动机普遍采用的一种类型。图1-21给出这类发动机的特征截面号,发动机进口远前方仍然为0-0截面,外涵尾喷管的出口截面19-19和内涵尾喷管的出口截面9-9。



图1-21 短外涵分别排气的涡轮风扇发动机的推力

参照涡轮喷气发动机的非安装推力计算公式,写出分开排气涡轮发动机非安装推力计算公式:

$$F = W_{a0} V_0 + (p_{09} - p_0) A_9 + W_{a19} V_9 + (p_{019} - p_0) A_{19} - W_{a0} V_0 \quad (1-28)$$

1.3.2 单位推力

单位推力是喷气发动机的非安装推力 F 与空气质量流量 W_a 之比,用符号 F_u 表示。它是喷气式发动机的一个重要性能指标。在一定的设计推力要求下,单位推力越大,空气质量流量的设计值越小,相应的发动机尺寸也越小,重量也越轻。海平面起飞状态下,现代先进军用涡扇发动机在最大加力状态的单位推力可达 $1200 \sim 1400 \text{ N}/(\text{kg}/\text{s})$,在不加力状态可达 $800 \sim 900 \text{ N}/(\text{kg}/\text{s})$ 。

1.3.3 耗油率

耗油率又称单位燃油消耗率,其定义为发动机的燃油质量流量 W_f 与发动机推

ISBN 978-7-5311-1072-1
定价: 85.00元



“中图之星”
“CIP”
“CIP”
“CIP”

大飞机出版工程
总主编 顾诵芬

飞机推进

Aircraft Propulsion

【美】赛义德·法罗基 著
刘洪 陈方 杜朝晖 译



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



上海交大图书馆
国家出版基金项目
National Publishing Fund Project



发动机型号: 发动机 GEP7000
 总推力: 75500 lbf / 340 kN
 CPP (最大爬升), 65.6
 巡航 (巡航) 38.7
 巡航直径: 116.7 m
 推力: NO_x: 99.7 g/kN
 UHC: 3.9 g/kN
 CO: 33.8 g/kN
 噪声: 22.9 dB 达到 3 级

图 1.11 发动机 GEP7000 (由发动机制造商提供) [注: 发动机制造商是一个 GE 航空和 Pratt & Whitney 公司的 50/50 合资企业]

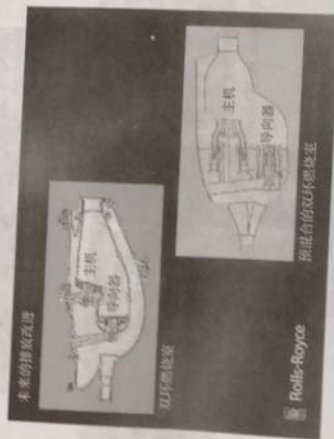


图 1.12 低排放燃烧室设计概念 (由罗-罗公司提供)

1.2.5 涡轮冷却

对涡轮冷却的需求是为了在更高温度下运行燃烧室 (产生更大的推力) 和实现涡轮持久工作的能力, 也就是说, 改善部件的使用寿命。第一个生产的涡轮发动机 Jumo 004B 就对涡轮叶片使用了内部冷却。因此, 这个概念与涡轮发动机自身一样久远。制造技术的提高以及对冷却空气喷射、与热气混合和涡轮中三维流动机理的深刻认识, 使得限量使用冷却空气和增强部件寿命变得可行。图 1.13 是涡轮叶片的单通道和多通道冷却方式, 它整合了气膜冷却和热防护涂层 (TPC) 技术来减少向涡轮叶片传热。

参考文献

- [1] Dawson V P. Engines and Innovation; Lewis Laboratory and American Propulsion Technology [S]. NASA SP-4386, 1991.
- [2] Meher-Homji C B. The Development of Junkers Jumo 604B-The World's First Production Turbojet [G]. ASME Paper No. 96-GT-457, 1996.
- [3] Meher-Homji C B. The Development of Whittle Turbojet [G]. ASME Paper No. 97-GT-528, 1997.
- [4] Meher-Homji C B. Pioneering Turbojet Developments of Dr. Hans von Ohain-From HeS 01 to HeS 001 [G]. ASME Paper No. 99-GT-228, 1999.
- [5] NASA History Division's Web [EB/OL] site: <http://history.nasa.gov/>.
- [6] Wallace L E. Flights of Discovery: Fifty Years at the NASA Dryden Flight Research Center [M]. National Aeronautics and Space Administration, Washington, DC, 1996.
- [7] <http://www.nasa.gov/centers/dryden/news/FactSheets/EB/OL/>.
- [8] Celebrating a Century of Flight [S]. NASA Publication SP-2002-09-511-HQ.

习题

1.1 卡诺(Carnot)循环限定了热机在两个温度之间的热效率。理想卡诺循环热效率

$$\eta_{th} = 1 - \frac{T_1}{T_2}$$

当 $T_1 = 288 \text{ K}$, $T_2 = 2000 \text{ K}$ 时, 给出热效率。

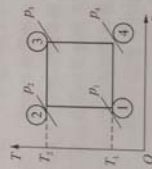


图 Pl. 1

1.2 图 Pl. 2 所示为两个压力之间的理想布雷顿循环, 这是比如涡轮发动机或冲压发动机的吸气式喷气发动机模型。理想布雷顿循环热效率

$$\eta_{th} = \frac{1 - \gamma \frac{T_1}{T_2} \left[\left(\frac{T_2}{T_1} \right)^\gamma - 1 \right]}{\left[\frac{T_2}{T_1} \right]^\gamma - 1}$$

$$\eta_{th} = 1 - \frac{T_1}{T_2}$$

当 $T_1 = 288 \text{ K}$, $T_2 = 864 \text{ K}$ 时, 给出布雷顿热效率。请注意, 最大循环温度 T_2 对循环热效率没有影响。

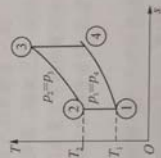


图 Pl. 2

1.3 定容燃烧室遵循循环布雷顿循环运行而不是定压布雷顿循环。理想汉布雷顿热效率

求:

- (a) 压气比。
- (b) 燃烧室出口温度 T_3 和 P_3 。

解

已知空气与燃料的能量为 50 kg/s 和 1 kg/s, 因此

$$f = 1/50 = 0.02, \text{即 } 2\%$$

通过能量平衡公式可以计算出燃烧室的出口温度:

$$m_a h_{a3} + m_f Q_{R,sp} = (m_a + m_f) h_{a3} = m_a (1 + f) h_{a3}$$

由此

$$h_{a3} + f Q_{R,sp} = (1 + f) h_{a3}$$

$$T_3 = \frac{(C_{p3}/C_{p1}) T_1 + f Q_{R,sp}/C_{p3}}{1 + f}$$

$$= \frac{(1.004/1156) 800 \text{ K} + 0.02(42000 \text{ kJ/kg})(0.995)/[1.156 \text{ kJ/(kg} \cdot \text{K)}]}{1.02}$$

因此, 燃烧室出口温度为

$$T_3 \approx 1390 \text{ K} \quad \text{且} \quad P_3 = 0.96(2 \text{ MPa}) = 1.92 \text{ MPa}$$

4.3.1.4 涡轮

燃烧室排出的高温高压气体直接进入涡轮。可以将涡轮认为是个阀门, 它一端连接高压气体, 另一端连接喷嘴或排气管排出的低压气体。因此涡轮发动机中的最后一个阀门即设置在涡轮。超高速飞机排气管的喉道是发动机中第二个阀门, 也是最后一个节流位置。这样涡轮(和排气管)中的流动过程会产生很大的(静压)压降, 以及(静)温降。这一过程被称为“流动膨胀”。流动膨胀会产生压气机所需的能量及飞行器推进动力。涡轮与压气机共轴, 涡轮通过轴将动力传递到压气机(如图 4.13 所示)。将其做类比, 可以认为涡轮发动机中的膨胀过程与间歇式燃烧发动机的动力行程相对立。然而, 在涡轮中能量的传递是连续的。

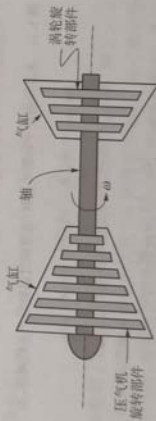


图 4.13 燃气发生器中的同轴压气机与涡轮(ω 为轴的转速)

已经计算出了式(4.94)中含有的参数油气比和比推,这样就可以计算燃料效率参数或发动机性能参数。

式(4.90)中的总效率可以写成 TSFC 的表达式

$$\eta = \frac{(F_s/h_m)V_s}{JQ_h} = \frac{V_s/Q_h}{TSFC} \quad (4.95-a)$$

由式(4.95)可知,发动机总效率和单位推力耗油率的成反比关系,单位推力耗油率越低,发动机总效率越高。

$$\eta \propto \frac{1}{TSFC} \quad (4.95-b)$$

图 4.35 给在 T-s 图上绘制包括涡轮发动机各个部件的一个真实循环。

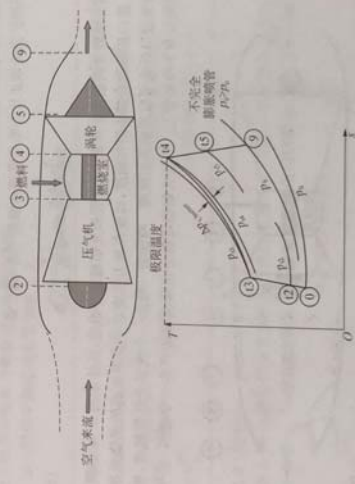


图 4.35 考虑部件损失和喷管不完全膨胀的涡轮发动机的 T-s 图

4.3.2 带加力燃烧的涡喷发动机

4.3.2.1 引言

加力燃烧室用于增加航空发动机的推力。由于简单、有效,这种方案常用于军用飞机上。有意思的是使用加力燃烧室后尽管单位推力耗油量增至 4 倍多,但它只能使航空发动机产生近两倍的推力。新的位置编号 7 和 8 用于表示加力燃烧室的出口和喷管喉道。适合带加力燃烧的涡喷(涡扇)发动机的喷管形状是收敛型的超音速喷管。在大范围的工作下,喉道马赫数都为 1,即喉部保持壅塞工况。由于加力,会使得燃气温度增加,燃气的密度将会随之减小,这就要求排气系统配置变几

第4章 燃气涡轮循环



罗·罗公司允许复制

4.1 引言

在这一章,考察航空燃气轮机发动机气动热力学方面的知识。首先,对燃气涡轮的基本模块——燃气发生器进行分析。接下来,考察采用燃气发生器的多种航空发动机,具体包括:具有加力燃烧的涡轮发动机、分开排气或混合排气的涡轮发动机以及涡桨式发动机。

4.2 燃气发生器

燃气发生器处于涡轮发动机的中心位置,它由压气机、燃烧室(或燃烧室)和涡轮三部分组成。图4.1为燃气发生器的示意图,表4.1为定义燃气发生器物理特性

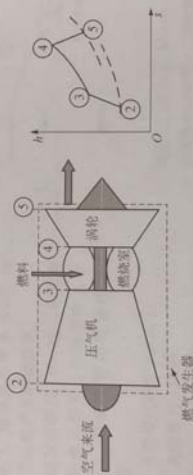


图4.1 燃气发生器示意图

表4.1 燃气发生器相关参数

设计参数	几何参数
1. 压气机压比 $\pi_c = p_2/p_1$	温度界限参数
2. 压气机质量流量 m_c	理想状况燃料能量参数
3. 燃烧室燃料流量 m_f 或涡轮进口温度 T_3	不可逆程度或损失参数
4. 燃料热值 Q_f	
5. 部件效率	



定价: 85.00元

压气机的总压比 π 属于设计参数。在进行航空发动机设计时需要对压气机进行选型,选择压气机的级数及形式。总压比与飞行马赫数具有很强的函数关系,有时候也称为冲压比。作为一个经验法则,飞行马赫数越高,热力学效率越高,需要的总压比越低。事实上,在高速下(马赫数 > 3.0)时,喷气式发动机甚至不需要任何机械压缩,此时压气机并非必需的。这些发动机是基于冲压压缩原理进行工作,一般被称为冲压发动机。我们将在后文中对这方面内容进行分析。

压气机的空气流量是其他任何参数,该参数主要决定发动机流通面直径。飞行器的起飞总重常常是决定发动机尺寸的主要参数,其他影响发动机几何尺寸的参数主要有:提升要求的发动机输出功率、跨声速加速度、加力燃烧室的允许利用度、其他相关任务中的作用参数。

燃烧室流速是燃料能量释放率参数,它可以通过涡轮进口温度 T_{03} 来表征。所有这些参数为发动机建立了一个统一的热效率,根据该效率在设计阶段就规定了发动机热通道(也就是涡轮与喷嘴)所采用的材料及冷却技术。

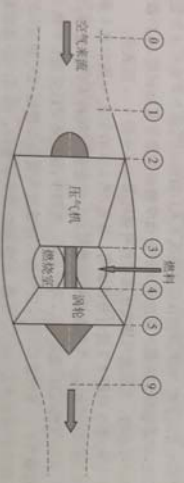
燃料热值或反应热 Q_{R0} 表征(理想情况下)燃料的能量密度,也就是每单位质量燃料的热能。最后,需用组件效率来表征每个组件的损失程度,即热力学表达的“不可逆程度”。

4.3 航空燃气轮机发动机

在这一节,将学习多种航空涡轮发动机,这些发动机都以燃气发生器为基础进行构建。最简单的例子就是涡轮发动机。

4.3.1 涡轮发动机

航空涡轮发动机主要由燃气发生器加上进排气系统组成。涡轮发动机的示意图如图 4.2 所示。



0—进口;1—压缩机;2—燃烧室;3—压气机出口;4—涡轮轴;5—涡轮出口;6—涡轮出口;7—涡轮出口;8—涡轮出口;9—涡轮出口(注:原文中符号与说明有误)

图 4.2 涡轮发动机示意图

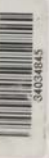


定价: 178.00元



国家出版基金项目
大飞机出版工程
总主编 顾诵芬

上海交通大学出版社



航空燃气涡轮发动机 工作原理及性能

航空发动机系列
主编 陈懋章

Working Principle and Performance of
Aircraft Gas Turbine Engines

朱之刚 陈 敏 唐海龙 张 津 陈大光 编著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

力之比,用符号 sfc 表示,对于喷气发动机,它表示发动机每工作 1 小时产生 1 牛顿推力所消耗的燃油量,即 $\text{kg}/(\text{daN} \cdot \text{h})$,或表示为发动机每工作 1 小时产生 10 牛顿推力所消耗的燃油量,即 $\text{kg}/(\text{daN} \cdot \text{h})$ 。

$$sfc = \frac{3600W}{F} \quad (1-29)$$

上式分子和分母同时除以空气流量,定义燃烧室燃油流量与空气流量之比为油气比,用符号 f 表示,则耗油率公式改写为:

$$sfc = \frac{3600f}{F} \quad (1-30)$$

耗油率是发动机的重要性能指标之一。海平面起飞状态下,现代小涵道比设计复燃加力涡轮发动机的起飞状态加力耗油率约为 $2.8 \text{ kg}/(\text{daN} \cdot \text{h})$;民用大涵道比高扇发动机的起飞状态耗油率约为 $0.3 \sim 0.5 \text{ kg}/(\text{daN} \cdot \text{h})$ 。

1.3.4 推重比

发动机推力与重力之比简称推重比。发动机推重比是在海平面静止条件下发动机最大推力与重力之比,是发动机重要指标之一。发动机推重比将直接影响飞机飞行性能和爬升,提高推重比是发动机的一个重要发展趋势。国际上第四代先进超音速战斗机使用的加力涡轮发动机的推重比已达到 10,正在研制出推重比达到 15~16 的技术验证机,并开始着手开展推重比为 20 的发动机概念研究及其部件先进技术的验证实验。飞机推重比是在海平面静止条件下发动机最大推力和飞机起飞总重之比,是飞机的重要设计参数,它对飞机的主要飞行性能、尺寸和重量都有很大影响。现代超音速战斗机的起飞推重比可达 $0.7 \sim 1.2$,而运输机和旅客机的起飞推重比约为 $0.25 \sim 0.4$ 。

1.3.5 热效率、推进效率和总效率

燃气涡轮发动机是热机与推进器的组合体,从能量守恒和转换观点,燃气涡轮发动机将燃油化学能通过燃烧释放的热能转换为推动飞机前进的推进功率,图 1-22 描述了能量转换过程。这个过程可由两个转换过程组成,其一是发动机作为热

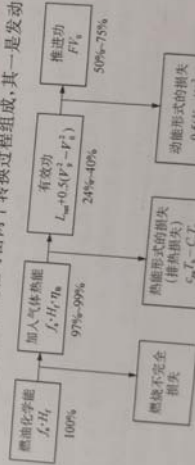


图 1-22 发动机能量转换过程及效率

科技

黄庆桥
著

重

中国科技何以迅速崛起
中国科技如何重塑中国

塑

Science & Technology Reshaping China

中国



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



上海

问题是通信能力和抗干扰能力，指挥与控制问题，无人机超低空控制及避障问题，以及无人机抗恶劣气象条件问题，如无人机在风雨、冰雪、烟雾、强沙尘等恶劣复杂气象条件下的起降和飞行能力等等。

行业发展应用也对无人机的功能提出更高要求。无人机不能仅仅搭载单一的任务载荷，很多行业都需要集多种无人机机型、能搭载不同任务、处理不同信息于一体的无人机系统。这就涉及工业无人机的设备接口的统一问题。目前，不同的设备需要不同的接口和任务集成管理器，各无人机厂家还是各自为政，没有统一的标准落地。如果无人机搭载接口可以通用，同时，在转化任务管理器时能像转换显微镜镜头那么方便的话（据说现在已经生产出快速转换应用模块的无人机了），不仅能大大提高工业无人机的利用率，也能拓宽无人机在各领域的应用范围。

此外，行业应用无人机也面临着国内监管体系不完善，包括行业标准滞后、适航认证管理、从业人员管理、相关法律缺位等问题。这些都成为工业级无人机快速发展的拦路虎。

拒绝无人机“黑飞”

据相关资料，截至2016年底，我国无人机数量超过120万架，但多数却处于“黑飞”状态。“黑飞”之下，干扰民航客机

慢了，可是直到今天，我们的大飞机研制还是受制于此。再比如，航空母舰舰载机弹射技术，50年前也不是什么前沿技术了，可是中国独立研制的航母至今还没有起航。类似的例子还有很多。有关这些高新技术的论文会不会，有没有必要发表在高端杂志上呢？笔者的回答是否定的。在这些高技术领域，重要的不是发表论文，重要的是做出真家伙！正如习近平总书记强调的，“穷理以致其知，反躬以践其实”。科学研究既要追求知识和真理，也要服务于经济社会发展和广大人民群众。广大科技工作者要把论文写在祖国的大地上，把科技成果应用在实际现代化的伟大事业中。

科普与科创同等重要

第三，中国崛起与供给侧结构性改革，需要科技研发注重经济价值。中国在崛起，这是不争的事实。但中国制造业整体上处于全球产业链的中低端也是不争的事实。中国制造业升级换代，最根本的就是要提高科技含量。在这方面，我们需要的是能够解决中国问题的科技研发。如果中国的企业连马桶盖都造不好，再宏大的科技战略都会因此而蒙羞。因此，在中国走向崛起的特殊历史阶段，我们不仅需要面向世界科技前沿，勇立人类科技进步的潮头；还需要面向国家重大需求，攻克涉及国家安全和未来发展

理念，已深深融入一代代交大人的精神品格和价值追求。杨殿祿表示，“七一”是一个对标对象，与百俱进的日子的。实现中华民族伟大复兴就是民族复兴的主旋律，扎根中国大地，建设世界一流大学就是最生动的使命和担当。全校要以习近平总书记新时代中国特色社会主义思想为指导，不断培育和

凝聚高质量发展提升大党员先锋模范作用和先锋模范作用，把党的旗帜插进中国特色的“双一流”建设

广大师生披荆斩棘、奋发进取的岁月，使大家对党史、改革开放史、社会主义发展史、党的奋斗史有了更深刻的认识和理解，增强了历史自信、制度自信、文化自信，也更加坚定了中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信和文化自信。



而自由支配的第3个8小时，
主要依赖我们的自觉。

这是我们的自由，同时也容易让我们放纵。

比如说，很多人刷微博、微信，玩抖音、手游每天都不只2个小时，甚至是熬夜刷，透支第2天的可支配时间。

相比那些每天坚持在学习、成长等方面，至少投资2小时





02

INILTOERSHANG

暗时间

阿川是一家外企的HR，除了工作之外，业余还运营自己的一个公众号。

公号的更文速度比较频繁，基本上是一天一篇或者是两天一篇。

让人感到奇怪的是，阿川本身的工作就已经够忙了，居



逆刘而上 >



水时也是一个大缺口，一个
为伤痕累累的苹果，重新注
入生机的突破口。



冥想并非僧侣、修行人的“专
利”，作为一个普通人，也可
以了解和运用冥想，帮助我
们解决工作和生活中面临的



书跟没读一样，记了笔记跟没记一样，参加了培训跟没参加一样。想不到和自己的联系，加工不出自己的应用，解决不了自己的问题，转变不成自己的能力。

“知识消化不良”的患病率远高于“食物消化不良”。我们来做个小测试，看看你消化知识的能力怎么样。如果以下有符合你的情况，请在方框中打钩：

- 我有想读的书但是没时间读。
- 我曾经抱怨过“读不懂”或者“记不住”。
- 我家里有想读的书，没读完。我为此感到内疚。
- 我在微博或微信看到有用的知识会转发，通常是直接转发。然后就没有然后了……

想哪个
应该写
正确回答

如果你勾选了两个以上，那么很可能你的父母和老师让你从小就注意力放在正确答案上，对不对？

如果食物消化不良，长期下去，身体会越来越虚弱，而知识消化不良，也就是学习能力不强，会产生什么影响？

我们都承认优秀的职场人应该是优秀的学习者，但若以此为前提，合理的推论是：优秀的管理者应该是优秀的学习促进者。

如果你是管理者，那么下属跟着你不仅是做一份工作，也不仅是掌握这份工作的技能，而是要提升自己的学习能力。而当下

属来请教问题、征求建议的时候，马上给出你的想法（很可能是比他的好得多的想法）并不利于他提升学习能力。

管理者可以在4个方面提升下属的学习能力：

1. 把希望下属掌握的知识加工为具体案例。
2. 激活下属的经验，反思自我。
3. 促动下属去思考，即时演练。
4. 催促下属去应用，解决问题。

如果你为人父母，想知道孩子再问那些宝贵的问题时（当问题来的时候，你总是毫无准备），应该怎样回应才能帮助他提升学习能力，那你也需要准备一点儿学习促进者的技巧：

1. 可以先称赞他的提问：“你这个问题问得很细致啊！”
2. 可以让他自己尝试回答：“你认为是为什么呢？”“对啊，为什么石头就不会流呢？”
3. 可以启发他自己寻找答案：“这个问题爸爸也不是很清楚，不过我们可以一起把它搞清楚。我们去网上搜一下好吗？”“爸爸有一位朋友是流体力学专家，我们一起给他打个电话好吗？”
4. 可以挑战自己的发散性思维，延续他的问题，问出

样一个学习促进者。

如何正确地提问？及其如何不用提问

厨房里，岩岩问妈妈：“水为什么会流啊？” 实际上这是一个坏问题 ^{why / what / how}

妈妈一边为三岁半的宝宝能问出这么有洞察力的问题而感到惊喜，一边犹豫这个问题该怎么回答。愣了几秒，妈妈说：“去问你爸爸。”

一分钟后，岩岩从书房回来，大声告诉妈妈：“爸爸说因为水是液体！” 答见 P091

这个答案没错，但岩岩得不偿失：得到了一个对自己没有意义的正确答案，却丧失了原本可以继续探究的学习机会。

常用谷歌的人都知道，谷歌提供一个“计算器”功能。比如你用谷歌搜索“ $13 \times 17 \times 9$ ”，会在搜索结果页面最上方显示一个计算器，给出计算结果。

然后，你试一下搜“the answer to life, the universe and everything”（生命、宇宙以及任何事情的答案）会怎么样？搜索页面居然也会出现计算器，给出的答案是“42”。

手里有苹果产品的还可以问问 Siri：“What's the meaning of life?”（人生的意义是什么？）Siri 照样回答你：“42”。

谷歌和苹果都在向一个极客圈中无人不知的典故致敬，这个典故来自道格拉斯·亚当斯的《银河系漫游指南》。这本科幻小说里，有一个具有高智慧的跨纬度生物种族，为了找出“生命、宇宙以及任何事情的答案”，用整个星球的力量造出一台超级电脑“深思”（Deep Thought）来进行计算。“深思”花了750万年来计算和验证，最后得出了“正确答案”：42。

人们问42到底是什么意思，“深思”说：“只有你理解了问题，才能真的理解答案。”

把这个片段拆为己用即：我们提问的时候，要想方设法提出能真正从中学习的问题。而在回答别人（孩子、学生、下属等）的提问时，提醒他不要太关注正确答案，促进他思考自己的提问。

高级学习者怎么提问

一种提问是为了得到正确答案；另一种提问是为了进行有效学习。前者常问“是什么”“为什么”，后者常问“如何”“你都考虑哪些方面”。

比如，女朋友说要跟你分手，你现在若还想给这段爱情加一个错误，那就去问“为什么”吧，这样你得到的八成是“结论”（最明显或最近期的单一理由）。虽然这“结论”也不能不算是正确答案，但除了痛苦和困惑，你一无所获。怎么做才不会白白受

有学问
(不故意敷衍不答)

苦呢？除非你通过提问得到真正有意义的“解释”（较系统或较有逻辑的系列行为），这样才能得到一些虽然未必能挽回这段感情但是可以从中学习的回答。较好的问题是：“我们怎么走到这一步的？”

善于学习的人在反思和追问时，会尽量用“如何”来取代“为什么”。例如：把“为什么客户说我的产品不实用”的问题，换为“客户是如何对我的产品形成不实用的印象的”；把“你为什么在外面找小三”的问题，换为“你是如何变得有家不愿回的”；把“为什么我找不到喜欢的工作”的问题，换为“我是如何规划自己的工作和能力的”……

善于学习的人还习惯在标准的层面向对方提问。不是问对方如何看待当下这件事，而是问对方面对这类事务时都考虑哪些因素；不是问“你为什么不喜欢我”，而是问“你的择偶标准是什么”；不是问“你不同意去九寨沟旅游，那你认为去哪儿好”，而是问“关于部门年终旅游的活动，你通常从哪些方面考虑”……

提出好的问题不仅是学习能力的重要表现，加以引导后还会极为有效地提升学习能力。就像表达是你的情绪反映一样，表达方式反之也会影响情绪。

学习促进者怎么回答问题

一种回答是能够给出正确答案，另一种回答是能够促进正确思考。前者就相当于上网搜索并一下找到信息，后者更像是跟一位真正的智者（而不是专家）交谈。

扼杀问题的最大凶手是什么？不是粗暴的打断，而是正确的答案。因为正确答案（如“水是液体”）往往是一些事实性知识，而最重要的学习能力对孩子而言是探索未知的兴趣，对成人而言是关联自己的能力。正确答案貌似满足了好奇心，实际上是把学习探索未知的热情转化成了记忆事实性知识的苦差。

父母直接回答你的提问，小学老师要求你背诵公式和课文，中学老师要求你揣摩出题者的意图，到大学的时候你已经形成以知识为中心的思维模式，老觉得自己欠缺知识，而不是让知识为自己所用。

长期被提醒要注重正确答案的人，普遍患有一种病，叫作“知识消化不良”。你没听说过？那“消化不良”总听过吧？消化不良的症状是，吃进去的东西都不消化，无法转化成营养，食物在身体内白走一趟，说起来是吃了，实际上跟没吃一样。因为消化不良，有些人老想吃，也因为消化不良，有些人说起吃的就恶心。“知识消化不良”的症状是，得到回答跟没得到一样，读了

更多、更好玩的或更深刻的问题：“水变成冰还会不会流啊？”“除了水还有什么会流啊？”

5. 可以和他讨论，在讨论中有意识地联系他过去的经验，帮他规划可以怎样用上这个新知识，逐步塑造他大脑中思考问题的方法，解决问题的思维模式。

突破初级学习者的认知习惯，锻炼成为高级学习者和学习促进者，这样我们的下属、孩子就会知道，比答案本身更重要的是不断思考和深化自己的提问，比知识本身更重要的是尽力消化和应用学到的知识。

做一个有价值的学习促进者

由于发生了一些事情，柴娜在非常认真地考虑要不要移民。柴娜知道这是一个重大的决定，所以要多方面考虑。她问了一些人。

父母和亲戚听到后坚决反对，什么都不懂的朋友随口说了句，能走赶紧走啊。

张三在澳大利亚生活多年，对移民有着丰富的经验，他以自己和身边的人为例，强烈建议柴娜赶快决定申请。

李四从加拿大独自回来了。老婆成了前妻，留在了加拿大。

李四以自己 and 身边的人为例，强烈建议柴娜不要移民。

王五并没有在国外生活的经历，他也没有急着向柴娜建议。他问柴娜，如果要走，有哪些收益和风险，对事业怎么规划，伴侣对此的决心有多大，父母对此的态度是怎样的，等等。

赵六有丰富的经验和开放的心态，他思虑周到，会引导柴娜自己考量，并在她卡住的时候给出建议，偏颇的时候予以提醒……只可惜，柴娜并不真的认识赵六这样的人，因为有答案又善于提问的人太稀缺了。

如果你也感到苦闷，最希望找谁去答疑解惑？最好的选择是一个有答案、善提问的人，最差的选择是一个没有答案也不懂提问的人。前者可遇不可求，后者你不会去找。那么还有两种人，你倾向于找谁？一个是自以为有答案、不问你的想法的人；一个是没有答案但善于通过提问引发你思考的人。答案显而易见。

反之，如果有朋友找你聊自己的某些困惑，刚好在这件事上你有很多感触，那么你是会像张三、李四那样表达，还是会像王五那样提问？

人们怎样才能跳出以往的条条框框，开始崭新的生活？
哪些事物能够帮助他们挖掘自己的无限潜能？能够帮助教练对象将理想变成现实的终极工具是什么？



清华大学

其实我好好写字是这个效果
 很有点萌嘛对不对？(星星眼)
 但一进入写作状态就会变成这个样子
 或更夸张、浮动一点是这样
 (因为手的速度跟不上脑子里的转速)
 记笔记时大概就是这个感觉，字写小点
 考试时会变得特别工整干净

英文常态: for my dreams | hold my life

for wishes | fulfill my night

考试态: the truth at the end of time

笔记态: losing faith makes a crime

签名(考试) 孙婧妍

(卖萌) 孙婧妍♡

(刷卡签字) 孙婧妍

(然后中学有一段时间超喜欢这样写东西)

总结: 一个善变的 girl.....

nightwish }
 sleeping sun }
 ← →



感谢你给我的
一些思考，涉及到书本与
老幼的矛盾，有它时可以不读

我常常想，人活在世上应当是有
意义的，只是这意义太难追寻。在生
命本质性的痛苦之中，我只愿自己能
在文字筑起的避难所中偷生，
愿这庇护了我的感想，然仍是我的
一时而发的感想，望阅读愉快。

孙婧妍
2014.11于清华园



清华大新

2014.11.23 于清华

一步之遥 / 孙婧妍

她上一次见他还是在婚礼上，他穿着那套没有一条多余皱褶的黑色西装，在祝贺的人群中一副要发光的样子；今天他穿的还是那套旧衣服，背景却已经变了，红纸变成白纸，欢笑变成哭泣……这是一场葬礼。

“穿这一身来，不怕不吉利？”告别仪式后她走到大厅之外的一外通道里，摸出火机刚想点火，就看到他沉默地走过来。她递了递火机，他一愣，随即摇了摇头：“我戒了。”他停顿了一会儿，就犹豫道：“你……什么时候开始抽火机的？”

“有段日子了。”她喋喋不休地讲起那件事，故意冲他吐出一口烟。

道吗？”

他没说话，他有些尴尬地低头整理着自己的领口，悄悄出来的。他的这种怯懦令她心里涌起一阵愧疚。她曾以为他是无所畏惧的，他的这种怯懦令她心里涌起一阵愧疚。

她曾以为他是无所畏惧的，他的这种怯懦令她心里涌起一阵愧疚。



清华大学

2014.11.22 于校内咖啡馆

加德德

孙婧妍

人最大的罪恶便是：他诞生了。

生命就像是在火圈上奔跑，充满痛苦与煎熬，偶有的几个清
凉的低脚点，代表短暂的幸福。有人错把这种就如监狱中犯人放
风一样的幸福当作人生的意义与追求，认为那是生之本，那是错的，那是

可笑的。除了痛苦以外，人生没有其他内核，唯有那以赤裸的脚底
踩在滚烫火圈上所感受到的痛苦，才是生命永恒的本。

最大的幸福是什么？最大的幸福是从来不曾出生在这个世界上。

此外的一切为人们以为是幸福的时刻，不过是恩赐式的偷欢。然
而我们毕竟已经来到这里，我们已经被那只无所不能的手放在了

那个火圈的轨道上，我们只有奔跑。

人是擅于使自己在一切环境中生存下去的，当现实无法改变时，
就为它添加能够使其变得可以容忍的幻想。于是我们向阿波罗
借来光辉，为世界镀上一层熔金般的灿烂。在这样的光辉中，
地狱般阴森可怕的火场变得有如古希腊神庙般庄严，而人们脸上

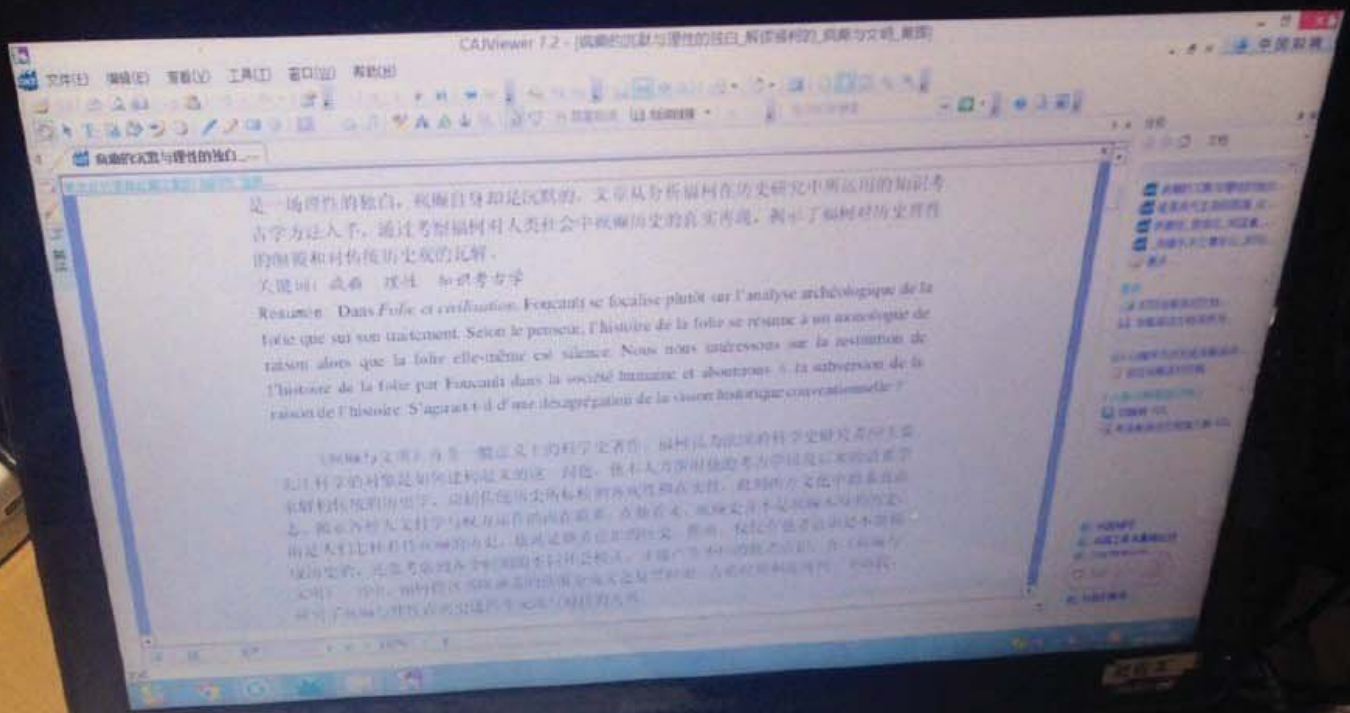
因痛苦而扭曲的神情也显出了某种朝圣者的意味。这是神秩序下的
世间，一切都被永恒笼罩在不灭的光辉之中，显得肃穆、整洁、美

这是人性之中对于美的事物的追求，没有什么是不可以消
性的，从人格的熔炼到火圈的轻盈，大到宇宙

情、美、善、真都可以被理性的话语言说，井然有序



@孙婧妍Yaksa



清华大学

历史学系

描述语言所建构的物与物之间的关系，在语言中被语言构建起来的，只是这种在语言中控制与存在，断裂与合奏的。

同一主题的降维与线性语言，法语是比降维范围更大的意义结构系统，语境的想象、意义内容等，及其与线性语言的判断、价值等研究。

不同语言的权力地位

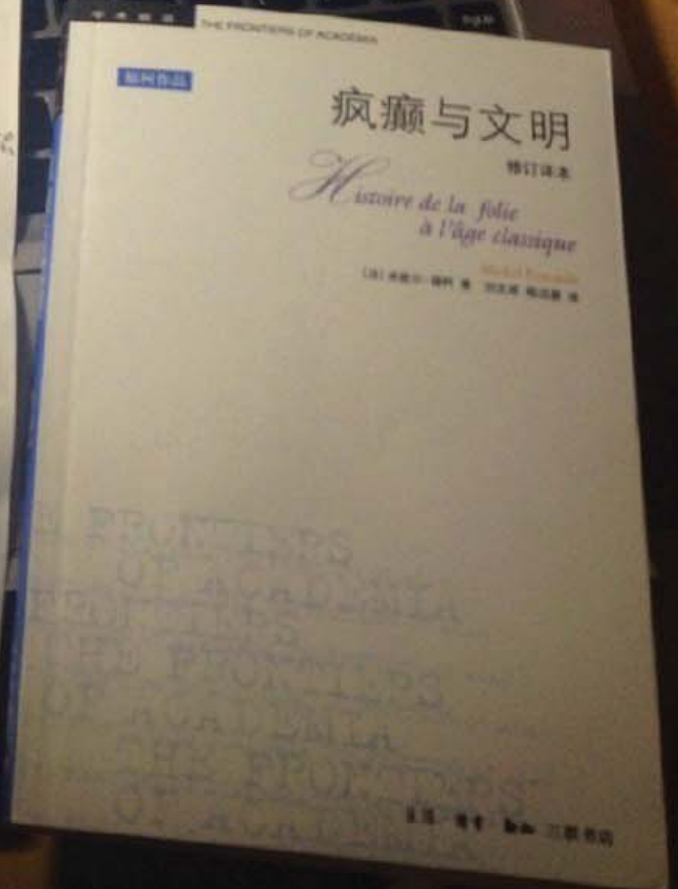
疯癫的权力地位成了某种“底层理论”的“能指”

疯癫是知识或即知识

自身存在是什么？就是疯癫

把语言与语言，法语者与疯癫者一同呈现，也就是在语言中

这种对语言的建构过程，是语言的建构过程。



@孙婧妍Yaksa

多人，占全国畲族人口的40%，占全省畲族人口的70%。福安县畲族人口有5.75万，占全县人口11.6%左右，是全国畲族人口最集中的县。福安县本身所辖22个乡镇，其中有19个都有畲族分布，而纯畲族的村庄有721个（包括自然村）。习总书记刚来宁德工作时就强调民族工作的重要性。1989年1月17日，他在地区民委第七次委员会议上作重要讲话。《摆脱贫困》一书中，好几篇文章谈到畲族的经济、和汉族的情况很不一样，对比一下

我讲一个事例。1989年初，他到坂中乡大林村调研，村口有一个大林小学。这个小学是一间只有两个小窗户的土坯房，全校4个年级47个学生就只有这一间教室、一个老师，所以每次一个年级只能上十分钟课。习总书记看了心情很沉重，回去以后马上委托宁德军分区政委赵文法为大林小学送去了各种生活学习用品，包括书包、铅笔盒、铅笔以及衣服等。后来习总书记还给大林村筹措了专项资金，建了一个两层楼四间教室的新学校，实实在在为畲族村教育做了件大好事。习总书记就是这样一个人，一边调研一边帮助解决实际困难，而且狠抓落实。

还有就是宗教工作。宁德是福建省宗教工作的重点地区，整个地区有1440多座寺观教堂，宗教徒15万人左右，是全国天主教地下势力活动比较活跃的地区，也是当时新建乱建寺庙教堂较为严重的地区之一。福安又是天主教工作的重点县，全县有10个宗教工作重点乡镇，有34个开放的天主教堂口，整个地区信教群众多、分布广，情况比较复杂。在充分调研基础上，1989年10月31日，习总书记在福安主持召开宗教工作座谈会，首先听取

客观不主观
不是官心
责任
应以至
悲心
对之

采访组：习近平同志任宁德地委书记时，您在地委办公室工作，请您谈谈他刚到宁德时给您留下的印象。

李金葵：习总书记在福建工作17年半，我与他有比较长时间的工作交集。他担任宁德地委书记期间，我在他身边工作，任地委办公室主任、地委副秘书长。他调任福州市委书记后，我也调省里工作，先后任省政府办公厅秘书处处长和省信访局长、省政府副秘书长。习总书记当福建省长之后，对信访工作十分重视，我们打交道比较多。和习总书记一起工作的那段日子，有许多美好的回忆，有些情景至今仍历历在目。

习总书记刚来宁德时才35岁，是个血气方刚的年轻人。那个时候，改革开放如火如荼，发展经济是整个社会的主旋律。习总书记带着在沿海特区工作的丰富经验，从厦门过来，又是中央领导同志的后代，所以大家对他期望值很高，都说：省委真重视宁德啊，派分量这么重的干部来，是我们闽东人民的福气。地委对他的吃住行作了这样的安排：在国东宾馆腾出一个套间，保证单身书记生活起居有人照顾（新婚不久的习总书记独自一人到宁德上任）；行署新进了两部进口小车，安排一部给他坐，司机由他自己定。这本是人情入理的安排，习总书记却一一谢绝了。他说：“车辆还是用老书记退下来的小车，连原司机一起转过来就行了。我也不能住在宾馆，还是搬到机关干部宿舍住，吃在机关干部食堂就可以。”经办人员一听连忙劝道：“这可不行啊！老书记退下来的车已经跑了20多万公里，车头在一次车祸中破坏修

重视，到时候……”

和宁娃比一下情况

“到什么时候？你说得清吗？”习近平脸色愈发严肃：“你今晚就开会落实整改，下星期去县教育局报计划。至少先要有窗户玻璃，有木头的课桌板凳。就你们村的条件，不应该把小学搞成这个样子！你们完全有条件改善好。如果你们还不行动，就要撤你的职！这件事还要告诉乡里，乡党委也要督促过问，否则，他们要负‘连坐’责任！”

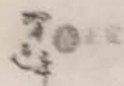
村主任连连答应。习近平临走时对他们说：“你们呀，对不起你们的子弟。”后来有人对我说，这是习近平来正定后的第一次发火。

对于卸未尽责慈悲不得

习近平对教育的重视，从他刚来到正定当县委副书记的时候就体现出来了。我跟习近平在正定的一个好朋友——贾大山也有过几次接触。他跟我说：“习近平刚来到正定的时候，他主管的工作就包括文化、教育、精神文明建设等内容。他抓文化、抓教育很上心。而且，他尊重文化人，有文化底蕴。他来的时间不长，对正定的历史和人文掌故等就能参与深入交流，他的阅读量和吸取新知识的能力让当地的一些老‘秀才’、老‘笔杆子’都很吃惊。”

采访组：从您的讲述中，我们感觉您当时已经和习近平同志成为联系较多的朋友了。除了谈工作外，你们还聊过其他话题吗？

周伟思：在当时，也可以说是工作加朋友关系吧。采访之



作为一个县委书记，接到一位农村青年指责他的来信，第一反应是发现人才的兴奋，是对这位农村青年的赏识。30岁的习近平能有这样的胸怀，很是让我钦佩。由此也能看出，为了发展正定，他对人才的渴望是何等强烈。

第三个层面，就是重视基础教育。还是举一个我亲眼见到的例子。

有一次，我跟他和县里两位同志一起下乡，去检查基层办教育的情况。我们先去看了一个村里的小学。一进学校，习近平就皱起了眉头。

太不像样了，一条马车、拖拉机来回乱跑的大道就算是操场，嘈杂而且危险。十来间教室的窗户，没有一片玻璃是完整的，窗户上蒙着的破旧塑料布在风中“哆嗦”。“育红班”的孩子们乱糟糟地挤满一屋子，凳子不够，有的孩子只好坐在地上。

习近平问校长：“怎么搞成这个样子？这么破败的学校，你们怎么看得下去呢？” 为什么生气：能做为但不做为

校长一时语塞，无言以对。习近平严厉批评他说：“这个学校，让人看了痛心！这些孩子到了21世纪就要成为村里的顶梁柱，可现在给他们提供的是什么成长环境呢？学习的课桌是水泥板的，比凳子还低，你去趴半天试试？这样子不但培养不出人才，倒是先要出一批驼背、近视眼！你们怎么能这样浑浑噩噩地过日子？”

村主任赶过来了，赶紧向习近平作解释：“村里并不算穷困，一年大约有十来万元收入，但对学校的改善一直没顾上，不

回家就方便了。”

我们俩出去吃了晚饭，边散步边聊天回到他家，到家后又谈了一会儿各自的近况和其他话题。

第二天一早，我俩起来做早餐，他说：“你去烤几片面包，我煮牛奶。”我看了一眼那个烤面包的小铁盒，赶紧说：“不会用这玩意儿啊，我煮牛奶，你烤面包吧。”

就这样，习近平烤了几片面包，让我从冰箱里拿出两个咸鸭蛋——我们在一起又吃了顿土洋结合的早餐。

后来，我们俩几次迁徙，调动工作，联系就渐渐少了。

采访组：您与习近平同志这些交往，给我们留下了深刻印象，也让我们非常感动。请您谈谈对他的总体印象。

周伟思：第一，他有着非常强烈的使命感，始终有自己清晰的奋斗目标。

第二，他意志坚定，而且脚踏实地、低调务实，善于学习，特别沉得住气，看问题不过激、不偏颇，对事物能全方位地理解和把握。

第三，他包容性很强，待人诚恳厚道，能主动吸取各方面的信息和建议，能与不同身份、不同性格的人交朋友。

第四，他非常了解国情，从大队支书到总书记、国家主席中间那么多阶梯，除了乡镇这一级外，其他则一步没少。

从黄土高原到东海之滨，从山村窑洞到繁华都市，他通过亲历或了解，对各个阶层各种环境的理解程度，是一般人无法比

以下至上，不多见
秦朝飞

过了。”

采访组：您记得真清楚啊！

周伟思：是啊。这一晃30多年过去了，回想起来，对习近平的采访，应该是我新闻工作生涯中，印象很深、收获很大的一次经历。

采访组：习近平同志离开正定后，你们之间还有交往吗？

周伟思：他在调往福建临动身的前一天，特地到石家庄跟朋友们相聚话别，那天大概去了20多人，我也在被邀请之列。

习近平到厦门后给我来过一封短信，告诉我他的电话，说有机会欢迎去厦门见面。

1986年元旦刚过，我去杭州参加一个笔会。我事先给他打电话，说会后顺道去厦门会会他。他说，好呀，欢迎你来。

1月19日，我坐火车到了厦门。那天，我是下午4点左右到的。我一进宾馆房间就跟他联系，他说：“你把房退了吧，马上到我宿舍来，离得很近。” *关系好！*

我很容易就找到了他住的小区，是三楼一个不大的单元房，所谓“客厅”只是个过道，里面有两间卧室。

坐下后，他说：“真不巧，我明天有公务要去北京，是明天早上的飞机。你今晚就住我这里，留两天在厦门走走看看吧。”

我说：“厦门我来过的，这次是专门来看你的啊。这样吧，我明早跟你去机场，如能补上机票，正好跟你一起飞北京，再回

体裁呢？

阎伟思：关于怎么写，我是采访过半后才开始考虑的。如果用通讯、特写之类的形式，我觉得不足以展现他的内心精神层面。

我跟他说：“近平，你的经历，你现在的工作生活都让我觉得新鲜，别有意味。现实生活里，年轻人中，有不乏高谈阔论的，也有闷头自我奋斗的，像你这样既目标明确，又全身心投入实践的，对年轻人很有启迪意义。这次我不想用通讯之类推出一个模范干部典型，我打算用小报告文学的形式来写你，这样，便于将你的所思所想、所作所为作较详尽的叙述，尽量用全方位的视角给读者介绍一个可亲可信、有血有肉的年轻干部。”

他微微一笑，“这样也好，《中国青年》上不是正在争论‘人生的路为什么越走越窄’吗？你实事求是地写写我的实践与体会，就算我从基层青年干部的角度发个言吧。”

我又补充说：“我不会去强调你的政绩，也不搞数字罗列、前后对比之类。多讲具体事例，尽可能还原真实。描述一些你成长过程中的心路历程，就像与读者交流交流对时代的认识、对人生的感悟。”

他点头认可了。

就这样，我们基本敲定了这个稿子的写法和基调，我便回石家庄开始动笔起草那篇《“而立”之年》了。初稿出来后，我特地去正定让近平同志提修改意见，他让我尽量删掉溢美之词，同时提出，对他们发展正定经济的有关设想方案先不要写。

习近平是一个非常务实的人。他毕竟有过几年大队支书的实践，对农村的人际关系、农村亟须解决的问题，包括生产技术、水利建设、生活条件等各方面的问题都很清楚。陕北和河北，同处北方，农作物品种相差无几。如果换另外一个常年在机关工作的人下来担此责任，指导农村工作，恐怕会很吃力。在农村一些相对复杂的问题上，下面反映给他的难题，甚至有乡党委书记跟他请示一件麻烦事，他很快就会给出一个想法，告诉该怎么解决。有些乡党委书记和他相比，可能还没有他的基层工作时间长呢！

同时，他还有一种前瞻性的战略眼光。战略眼光和务实精神这两点结合起来，很了不起。当年，他虽然只是个县委书记，但他的眼光并不只是放在县里的大事小情上，他实际上是把正定作为中国农村的一个试验点，通过在正定，把他心里的想法付诸实践。他还在经济学家于光远等专家的帮助下，搞了一个农村研究所，这个研究所就设在一个村子里，人员都是兼职的，他们通过认真探讨、研究，就“三农”方面做了很多小范围的试验，其中包括分配制度、土地制度、村级选举，还有具体到经济作物的选择、新品种的选育、新的农业技术推广、农业设备的分配、农村基本建设、乡村的房子、环境、公共设施配套等等，为农村发展中的很多具体问题开辟了“试验田”。习近平还把一些国外乡村发展的新模式，也放在这个研究所里进行实验，全方位地去寻找中国农村未来的发展道路。这个研究所做了很多非常有益的探索和实践，给正定以后的发展打下了良好基础。

门和个人集资49万元，用了半年的时间把公园建起来了。二是修缮、彩绘大佛寺。三是组建乘飞机旅游观光的公司。四是兴建荣国府。

我详细讲讲建荣国府的事。本来是中国电视剧制作中心要拍《红楼梦》，需要40亩地搭建一个临时的摄影棚。近平同志当时正在酝酿发展旅游业，计划把正定建成距石家庄市最近的旅游窗口，听到这个消息以后，他敏锐意识到正定的机会来了，就派人和他们联系，说正定愿意提供40亩地，希望把《红楼梦》的假景建在正定。制作中心到正定后，他们原计划投资49万元，让县里投资27万元，搭建一个2200平方米的《红楼梦》假景。近平同志考虑《红楼梦》拍完以后，三合板搭建的假景经不起风吹雨打，正定什么也落不着，就提议建一个“真实”的荣国府。这个想法提出来以后，中国电视剧制作中心很高兴，立即同意。于是正定县就投资350多万元建了个“真实”的荣国府。1986年建成开放以后，第一年门票收入达221万元，旅游总收入达1761万元。

采访组：您和习近平同志共事3年多，您如何评价他？

程室怀：近平同志做人做事有一个很鲜明的特点，就是他能做到严以修身，言行一致。为了振兴正定，他带头苦干，亲力亲为，他在正定经常讲：“表态不如表率，身教胜于言教。”

他衣食住行各个方面都非常简朴，总是轻车简从，骑自行车下乡。他经常对大家说：“骑自行车有三个好处：一是锻炼身体，二是接近群众，三是节约汽油。”

习
近平

初，他给我讲了他的知青经历、来正定的初衷等等，我也讲了一些我的过往及感受，两人按现在的话说就是“三观”比较接近吧。后来相处时，我们之间很快就变得自然而随意了。

我们平时所聊的内容，也就不仅限于工作了。我们不仅年龄相同，经历有些相仿，而且，我在正定这里可以算是个“局外人”，他跟我聊天可能会放松许多，我们曾聊到共同看过的书，谈中外历史，评价历史人物，有时还涉及社会传闻、各地风俗习惯、个人生活等等。

有个星期天，在他那间小宿舍，我俩一边喝点小酒一边聊天，吃的是花生米、猪头肉，不知不觉到了凌晨3点钟。近平说：“太晚了，外面还下着雨，你就别回去了，在这儿凑合躺一会儿算了。”于是，我们俩就和衣而卧，侧身挤到那张小床上睡着了。

第二天早上7点半吧，我听见门嘎吱一声就醒了，只见习近平从食堂买了个馒头回来。他说：“咱俩就不喝粥了，都还有事，咱们喝点咖啡，精神一点。”

他拿出一罐咖啡，可能是北京朋友给带来的。那时候在那个地方这东西还是个稀罕物。我们两个用喝粥的碗冲了咖啡，一边喝，一边吃咸菜、馒头。这顿土洋结合的早餐，我至今记忆犹新。

我们有很多次谈到自己看过的书。插队时，我和他一样，都是想尽办法找书看。在当时的政治氛围下，本来可看的书就很少，那些古代和外国名著差不多都属于禁区，即使冒险犯禁“偷窥”，能弄到手的还是非常有限。有时实在闹书荒了，甚至见到有字的东西都“饥不择食”，过期报纸，残缺杂志，甚至连

万元。这样，加上之前七拼八凑的钱，总算把建设荣国府的事情定下来了。

采访组：您到省里工作以后，在很多工作上还和习近平同志保持着密切联系。你们作为老朋友，生活上的交往也很多吧？

王幼辉：那还是很多的。有一件事情让我至今难忘，就是他请我到北京他的家里吃饭，一家吃得真简单啊。那是在1983年，全国政协六届一次会议召开，我到北京开会，住在京丰宾馆。那天，近平也正好在北京，我就想去他家看看，我自己也有个好奇心，想看看曾经的国务院副总理习仲勋同志的家究竟是个什么样。

于是，我就给他通了电话，说：“我今天不开会，去你家看看，行不行？”

近平说：“欢迎啊，你来吧！”

随后，他告诉了我地址，我挺高兴，就借了一辆破自行车，一直骑到他家。到了他家，我把自行车放在外面，警卫已经得到了通知，就请我进去了。一进屋，就看见他已经坐在客厅等我了。我和近平打了招呼，又环顾客厅的陈设，当时可以说是大吃一惊，给我留下了深刻印象。他家的客厅，没有电视机，就有几张旧沙发，其他的什么也没有。这叫我懂得了什么叫俭朴。这就是国家领导人家的客厅啊！

我们坐在客厅聊天，近平的姐姐桥桥那天在家，齐心阿姨也在家，她就坐在我们对过，说：“我喜欢听你们之间的谈话。”

了
心

作为一个县委书记，接到一位农村青年指责他的来信，第一反应是发现人才的兴奋，是对这位农村青年的赏识。30岁的习近平能有这样的胸怀，很是让我钦佩。由此也能看出，为了发展正定，他对人才的渴望是何等强烈。

第三个层面，就是重视基础教育。还是举一个我亲眼见到的例子。

有一次，我跟他和县里两位同志一起下乡，去检查基层办教育的情况。我们先去看了一个村里的小学。一进学校，习近平就皱起了眉头。

太不像样了，一条马车、拖拉机来回乱跑的大道就算是操场，嘈杂而且危险。十来间教室的窗户，没有一片玻璃是完整的，窗户上蒙着的破旧塑料布在风中“哆嗦”。“育红班”的孩子们乱糟糟地挤满一屋子，凳子不够，有的孩子只好坐在地上。

习近平问校长：“怎么搞成这个样子？这么破败的学校，你们怎么看得下去呢？”

校长一时语塞，无言以对。习近平严厉批评他说：“这个学校，让人看了痛心！这些孩子到了21世纪就要成为村里的顶梁柱，可现在给他们提供的是什么成长环境呢？学习的课桌是水泥板的，比凳子还低，你去趴半天试试？这样子不但培养不出人才，倒是先要出一批驼背、近视眼！你们怎么能这样浑浑噩噩地过日子？”

村主任赶过来了，赶紧向习近平作解释：“村里并不算穷困，一年大约有十来万元收入，但对学校的改善一直没顾上，不

聊到11点半，快中午了，近平说：“你在我家吃饭吧！”

听到近平说这句话，我正求之不得呢，因为我肚子已经饿了，骑车回去吃饭也来不及了，而且我身上也没有带钱，这顿饭就指望在近平家吃了。我心想：我倒想尝尝副总理家的饭是什么味道。

近平就对服务员说：“告诉厨房，今天有客人来了，多加……”近平说到这儿，我心里潜意识地就想，肯定是吩咐多加两个菜，结果近平说的是：“……多加一副碗筷。”

我问近平：“你爸爸回来不回来？”

近平回答说：“回来。”这一下，我又紧张了。

开饭前，我听见一辆汽车进院来了，近平说：“我爸爸回来了。”

话音未落，精神矍铄的习仲勋同志就走进客厅来了，我连忙起身，壮着胆子说：“习叔叔！您好！”

习老走过来跟我握手，近平在旁边介绍我：“他叫王幼辉，过去在正定工作，是我的好朋友，现在在省里工作。”

习老一边跟我握手，一边热情地说：“欢迎！欢迎！”

到了吃饭时间，大家都在饭厅落座了。我一看，长方形的桌子上，没有菜。我坐在一边，近平就坐在我旁边，习老、齐心阿姨、桥桥也都落座了。一会儿，饭上来了，是陕西的米粉面，吃起来酸溜溜的，这个饭要比我在京丰宾馆吃的政协会议餐差老鼻子了。

吃饭的时候，我发现习老的左手边放了一个大盘子，里面有

一擦切片面包，我一边吃米粉面，一边用眼睛看着面包片，特别想拿，但是要拿，我就得站起来绕过习老，我觉得太失礼了，也不敢，所以就决定算了，忍住不吃了。

吃了一阵，我说：“我吃饱了。”

近平说：“你舀一碗汤喝。”

我一看那个锅里，是鸡汤，但是汤炖得非常淡，所谓的鸡汤，没什么味道。大概是一只鸡炖了一大锅水的缘故。

吃完饭以后，习老问我：“我们家的饭好吃吗？”

我违心地回答说：“好吃！好吃！”心想，这顿饭吃得可真简单啊！

我们简单聊了几句。习老说：“个人、家庭都要勤俭节约，这样社会上就会形成好风气，因为我们国家现在还不富裕。”这是他对我和平两个人讲的。

随后，习老对我说：“要不我们俩聊聊？”

我心里想：我跟国家领导人有什么话聊聊？但是我也不好说“不聊”。当时，我看习老的眼睛有点发红，就说：“您忙了一上午了，眼睛都红了，中午还是休息一下吧。”

习老说：“好吧，那我就不陪你了，我下午还有个外事活动。”

他这么一说，我也就放心了。其实我也怕自己跟国家领导人讲话讲不了什么。

习老上楼休息之前，又对我讲了一句：“下次到北京来，还来我家玩啊。”

我估计他们家人中午也得休息，就赶快告辞走了。后来我写

了一篇文章，叫《难忘的习家午宴》。在那篇文章里，我说：“共产党的高级干部不是像人们所说的、电影里所讲的住豪华别墅，根本不是那么回事。”

1985年年初，有一次机会，我在北京又见到了习仲勋同志。那段时间，近平正在忙正定的事情，大概很久没回家了。习老就跟我打听：“近平在正定那边什么情况？”

我说：“近平现在干得生龙活虎，正在建造荣国府，这个大项目能给正定的发展带来巨大好处，把单打一的农业县搞成多种经营的旅游县。”

习老说：“你回去转告他，他做的事情是应该的，要埋头苦干，不要骄傲自满。”

我说：“好，我一定带到。”

这就是我和习老的第二次见面。一晃，很多年过去了，2002年5月的一天，我接到近平秘书的电话：习仲勋同志去世了。

第二天，我就开车赶到了八宝山。遗体告别仪式上，来宾绕遗体一周，再和家属握手，当时齐心阿姨因为悲痛过度，体力不支，坐在一把椅子上面和来宾握手。我当时没有见到近平。我想，这么大的事情，近平怎么不在呢？

当我要走出门的时候，猛地听到一个熟悉的声音从高处朝我喊：“幼辉！”

我回头一看，近平在台阶上面朝我招手，他大声朝我说：“你要保重身体！”

我说：“你也保重身体！”近平点点头。

束，这些人的父母平反或升迁后，他们也陆续从各地回到北京，生活条件一下跃升回来。这样，许多人对自己在运动中、在插队时所遭受的“苦难”，或多或少都产生了一种“补偿心理”。不少人这样想：我本不该受那么多罪，现在好不容易有了弥补的机会，应该好好犒劳一下自己，就会有意无意地注重物质享受，安于现状。

对于这类现象，习近平开始倒没觉得什么，也还能理解这样的心理变化。但时间稍长，这种氛围让他心里越来越不是滋味，他开始认真思考一个问题：我们这代人就应该用这样的方式补回失去的青春吗？

7年的插队生活，使他忘不了农民的艰辛和农村的一切。即使他回到北京，从此生活优越，工作稳定，但强烈的社会责任感，让他内心深处始终牵挂着远方贫困的沟壑与山岭。

习近平觉得，如果我们一直在北京生活，没有多年的农村生活，每天心安理得、按部就班还算说得过去。既然亲身经历让我们深知老百姓有多苦，国家还那么贫困，我们如果还这样麻木不仁，那就实在说不过去了。

此外，他还讲了一个内心深层的动因，就是基于他对“文化大革命”的一再反思。

他想，“文化大革命”中，在那种人与人轮番争斗，忽视生产、经济停滞的混乱时期，我们目睹了残酷的“路线斗争”“阶级斗争”，深切感受了这场浩劫给中华民族造成的巨大灾难。我们要尽力避免这样的悲剧在中国重演。怎么才能避免呢？如果我们

心平

这些亲历了这段历史，深知它有多么可怕的人，回避现实，不思进取，不去努力改变它，又由谁来担此重任呢？如果任由那些糊里糊涂的，甚至极左的人去掌权当政，中国的前途将是怎样？会不会重蹈覆辙？在百废待兴、改革初起的当下，我们这些有了觉悟的人，就必须站出来身体力行，投身于改革开放的第一线，能做多少就做多少，能改变多少就改变多少。如果大多数人都这么想、这么做，这个国家的未来就大有希望了。

他欲奔赴“前线”的想法愈发清晰坚定，并渴望自己的同学朋友能和他志同道合，但他没法说服每一个人，只能同那些与他有相似感悟的朋友去交换意见。

在大机关上班，他平时工作勤奋，接触信息也广，加上自己用心，很多全局性的东西他都格外关注。但他仍然觉得，接触底层社会太浅，和老百姓离得太远，总觉得很“不接地气”，老有种使不上劲的感觉。同时，他也认识到，如果真正要做一些实事，像现在这样只是看文件、写文字，做例行公务，很难和人民群众直接沟通，也难以对具体事情产生作用。

渐渐地，他下基层工作的愿望变得愈发强烈，还向父母和一些长辈谈及自己的想法，征求他们的意见，表示自己“还是想到基层去锻炼，能为老百姓做一些具体的事情”。

最终，他得到了他们的理解和支持。

以上这些，大致上就是习近平跟我谈他为什么离开北京到基层来工作的初衷。今天，我们可以评价当年的习近平“有远大的政治抱负”，或者说他“把理想付诸实践”，等等，这实际上都是

一个明确想法。其实，我首先是想满足一下自己的好奇心，这位主动申请从京城下基层的年轻人，跟大家传说中的是一回事吗？

那天下午，我们说起各自插队时经历过的一些事情。我们下乡分别在北方和南方的农村，虽然地理环境不同，但对农业、农村、农民的理解和感受是基本一致的。

我原来觉得自己的下乡生活够苦的了，没想到他在陕北梁家河的日子比我还要艰苦得多。

采访组：你们聊的时候，习近平同志有没有谈到他当时为什么从中央军委办公厅下到地方来工作？他主动做出这个转变的心路历程是怎样的？

周伟思：这是我问习近平的第一个问题。我说，你从清华毕业，穿上军装，到中央军委办公厅工作，一下就站到了很高的起点上，应该说前途无量，这些简直是我们想都不敢想的。可你为什么放弃这么好的条件，主动申请到一个小县城做基层工作呢？你的初衷是什么？

按照那个时代的语言特点，人们可能会回答“为了深入基层锻炼”“更直接地为人民服务”等等。但他并没有说那些绝对正确、随口就来的套话。

习近平对我说，他回到北京后，在清华上学期间也好，到军委办公厅工作后也好，节假日偶尔会参加一些同学、朋友的聚会。这些聚会，也多是知青“插友”的重逢，当年大家是一起下去的。他那些发小和同学基本都是高干子弟。“文化大革命”结

基于他的今天而言的。在当时，我认为他的目的很简单，就是要改善老百姓的生活，为改变中国贫穷落后的面貌，身体力行地办实事、影响人，能改变一点是一点，能起多大作用起多大作用。

那天，我们谈了很久，从两点钟一直谈到吃晚饭的时候。这一下午的交流，让我初步认识了习近平这个人，他有当时年轻人清新的东西，却比我这类同龄人成熟不少，沉稳得多。他说话实在，信息量不少。

我们一起吃完晚饭，习近平掏出两张电影票，请我一起去看电影。去电影院路上，我们边走边聊，那天的电影是《游侠传奇》，美国的一个西部片。我记得看完电影，大约是9点半的样子，习近平送我回招待所，我们又坐下聊了一会儿。关于这次采访，我也向他谈了自己的想法：不是主题非常集中的访谈，也不是那种通常的新闻报道。我们先以漫谈的方式展开交流，回头再看以什么样的体裁和内容更合适。习近平点点头说，这样好，这样好。然后他向我告辞，又回办公室加班去了。

那天晚上，我在想，习近平这个人很平和，也颇具特色，有种吸引我的人格魅力。

采访组：在您与习近平同志初次相识后，是否也开始调研，比如收集材料、与县里其他领导干部交谈、下乡调研等等？

周伟思：是的，有这么一个过程。外围采访，收集材料是必需的。

给我帮助最多的是县委办公室的张银耀同志。我请他把习近

平这两年的批示、讲话等帮我找来看看，还有县委书记在正定做过的具体事情，在哪个乡、哪个企业讲过什么，解决过什么问题，什么地方有较大的变化，等等，也请他帮我尽量多地介绍。我下乡村地头采访，张银耀有时候也陪我去。

习近平刚来正定时任县委副书记，当时的县委书记叫冯国强，这位老同志我也拜访了。还有一位姓宋的老书记、纪检书记张五普，以及县经委主任、政研室的同志等，我都与他们进行了交谈。这期间，我还跟习近平一起骑自行车下乡调研过。

当年，记者的装备相当落后，我也不习惯使用录音机、照相机之类的东西。无论采访谁，都是拿一个本子，用笔速记。正定县采访期间，我记了满满两本笔记。可惜的是，因为我的工作流动性大，这两本笔记本都找不到了。

后来的日子，我和习近平断断续续的访谈交流大多是利用晚上的时间。一般都在九十点钟以后，我到他办公室去找他。他的办公室面积15平方米左右，四白落地，陈旧的办公桌椅。办公室里面还有一个小套间就是他的宿舍，大约10平方米吧，里面放一张单人床，一张桌子，桌子上面摆着水杯、瓷碗、热水瓶等。看得出来，他个人生活极其简单，完全没有什么讲究。

采访期间，我短不了离开正定回石家庄，有时开会，有时编稿，忙上几天。这期间，习近平到市里来办事，我还到招待所跟他见上一面，一起吃个便餐，聊聊天。

整个采访过程持续了两个多月。在我的记者生涯中，周期拉这么长的采访，还真是绝无仅有。

够重视，到时候……”

“到什么时候？你说得清吗？”习近平脸色愈发严肃：“你们今晚就开会落实整改，下星期去县教育局报计划。至少先要有窗户玻璃，有木头的课桌板凳。就你们村的条件，不应该把小学搞成这个样子！你们完全有条件改善好。如果你们还不行动，就要撤你的职！这件事还要告诉乡里，乡党委也要督促过问，否则，他们要负‘连坐’责任！”

村主任连连答应。习近平临走时对他们说：“你们呀，对不起你们的子弟。”后来有人对我说，这是习近平来正定后的第一次发火。

习近平对教育的重视，从他刚来到正定当县委副书记的时候就体现出来了。我跟习近平在正定的一个好朋友——贾大山也有过几次接触。他跟我说：“习近平刚来到正定的时候，他主管的工作就包括文化、教育、精神文明建设等内容。他抓文化、抓教育很上心。而且，他尊重文化人，有文化底蕴。他来的时间不长，对正定的历史和人文掌故等就能参与深入交流，他的阅读量和吸取新知识的能力让当地的一些老‘秀才’、老‘笔杆子’都很吃惊。”

采访组：从您的讲述中，我们感觉您当时已经和习近平同志成为联系较多的朋友了。除了谈工作外，你们还聊过其他话题吗？

周伟思：在当时，也可以说是工作加朋友关系吧。采访之

过了。”

采访组：您记得真清楚啊！

周伟思：是啊。这一晃30多年过去了，回想起来，对习近平的采访，应该是我新闻工作生涯中，印象很深、收获很大的一次经历。

采访组：习近平同志离开正定后，你们之间还有交往吗？

周伟思：他在调往福建临动身的前一天，特地到石家庄跟朋友们相聚话别，那天大概去了20多人，我也在被邀请之列。

习近平到厦门后给我来过一封短信，告诉我他的电话，说有机会欢迎去厦门见面。

1986年元旦刚过，我去杭州参加一个笔会。我事先给他打电话，说会后顺道去厦门会会他。他说，好呀，欢迎你来。

1月19日，我坐火车到了厦门。那天，我是下午4点左右到的。我一进宾馆房间就跟他联系，他说：“你把房退了吧，马上到我宿舍来，离得很近。”

我很容易就找到了他住的小区，是三楼一个不大的单元房，所谓“客厅”只是个过道，里面有两间卧室。

坐下后，他说：“真不巧，我明天有公务要去北京，是明天早上的飞机。你今晚就住我这里，留两天在厦门走走看看吧。”

我说：“厦门我来过的，这次是专门来看你的啊。这样吧，我明早跟你去机场，如能补上机票，正好跟你一起飞北京，再回

回家就方便了。”

我们俩出去吃了晚饭，边散步边聊天回到他家，到家后又谈了一会儿各自的近况和其他话题。

第二天一早，我俩起来做早餐，他说：“你去烤几片面包，我煮牛奶。”我看了一眼那个烤面包的小铁盒，赶紧说：“不会用这玩意儿啊，我煮牛奶，你烤面包吧。”

就这样，习近平烤了几片面包，让我从冰箱里拿出两个咸鸭蛋——我们在一起又吃了顿土洋结合的早餐。

后来，我们俩几次迁徙，调动工作，联系就渐渐少了。

采访组：您与习近平同志这些交往，给我们留下了深刻印象，也让我们非常感动。请您谈谈对他的总体印象。

周伟思：第一，他有着非常强烈的使命感，始终有自己清晰的奋斗目标。

第二，他意志坚定，而且脚踏实地、低调务实，善于学习，特别沉得住气，看问题不过激、不偏颇，对事物能全方位地理解和把握。

第三，他包容性很强，待人诚恳厚道，能主动吸取各方面的信息和建议，能与不同身份、不同性格的人交朋友。

第四，他非常了解国情，从大队支书到总书记、国家主席中间那么多阶梯，除了乡镇这一级外，其他则一步没少。

从黄土高原到东海之滨，从山村窑洞到繁华都市，他通过亲历或了解，对各个阶层各种环境的理解程度，是一般人无法比

三件事

村使命感
历练 当大队书记
县委书记
村官

干股 过程
能力项
意志
情怀
交流
倾听

阅历有
多些书
办事方法
诏气
经历

——近平把战略眼光和务实精神 结合起来，很了不起——

与近平跟我谈他为什么能扛起双到县领导工作的初衷
在治时，我认为他的目的很单纯，就是努力改善老百姓
的生活，为改变中国贫穷落后的面貌，身体力行地做英
事，影响人，能改变一草一木，能思多大作，出起多大
作用。



采访对象 周伟思，1952年生。曾当过知青、工人。大学毕业后分配到《河北青年》
杂志社工作。1984年，采访时任正定县委书记习近平，撰写报告文学《“而
立”之年》。2014年退休。

采访组：邱然 陈思 黄珊

采访日期：2017年3月24日

采访地点：中央党校电视台演播室



由 扫描全能王 扫描创建

一、总体方案

工作思路

以学校精神以及
教务处、研究生院的工作部署为指导

以学生为中心

保证在线教学与学生返校后
课程学习的无缝对接
提升学生自主学习和
独立思考能力



以教师为根本

保证线上与线下课堂
教学质量等效
教务管理效率提高

↑ 以学院服务为支撑 ↑

致远学院协同相关院系、
教育技术中心、网络信息中心、教学发展中心

二、工作进展

(二) 重服务，确保教学运行

1. 开展动员培训—实际效果

**授课教师主动提出
提前演练
全体学生参与**

老师们好，方便大家复习，老师同时提供了Reference01-introductionToCS.pdf文件，供大家提前阅读。

3. 感谢本次作业单人 SOLO 的微博知学；同时，感谢马悦梓同学主动承担了 SOLO01 的课程跟踪制作工作，两位同学向已修过该课程、后续对本课程有贡献的同学，作过完成优秀的同学会陆续上榜，请大家加油。

4. 老师开设了线上课程反馈问卷，希望大家能反馈一下前两门课程的

**老师、学生检测CANVAS运行
老师提供先修知识材料**

老师们好，马悦梓同学

马悦梓同学，马悦梓同学

马悦梓同学，马悦梓同学

马悦梓同学，马悦梓同学

马悦梓同学，马悦梓同学

**领导工作小组成员讨论
技术问题及预案**

大家早上好！

大家早上好！

大家早上好！

大家早上好！

大家早上好！

大家早上好！

大家早上好！

大家早上好！

大家早上好！

**助教尝试CANVAS作业发布
支持服务人员在线解决
CANVAS操作问题**

老师们好，马悦梓同学

马悦梓同学，马悦梓同学

马悦梓同学，马悦梓同学

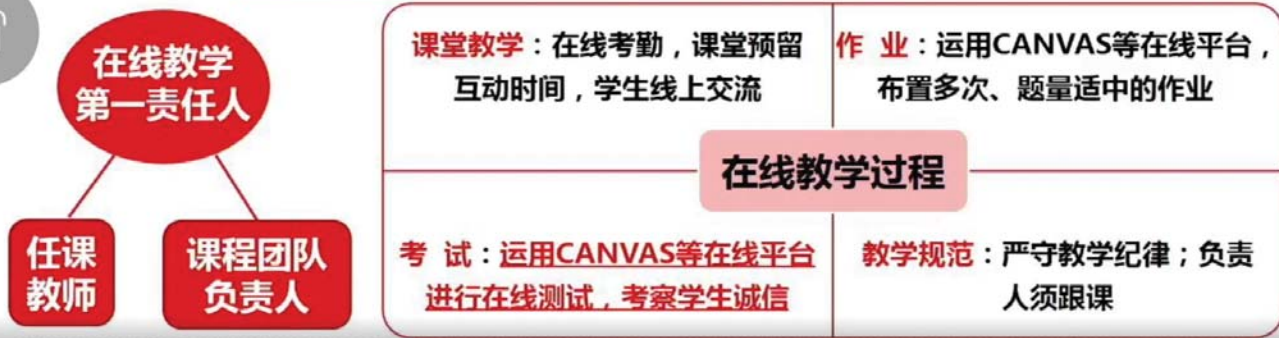
马悦梓同学，马悦梓同学

马悦梓同学，马悦梓同学

二、工作进展

(三) 提质量，完善过程管理

1. 落实责任人，明确要求



随机听课，充分反馈，及时改进

直播

积极听取督导、致远fellow的反馈；邀请教学发展中心教师，进行教学评估

二、工作进展

(三) 提质量，完善过程管理

3. 组织模拟预演—目的和内容

预演安排表			
日期	时间	地点	主讲人
2月21日	14:00-15:00	101	XXX
2月21日	15:10-16:10	102	XXX
2月21日	16:20-17:20	103	XXX
2月21日	17:30-18:30	104	XXX
2月21日	18:40-19:40	105	XXX
2月21日	20:00-21:00	106	XXX
2月21日	21:10-22:10	107	XXX
2月21日	22:20-23:20	108	XXX
2月21日	23:30-00:30	109	XXX
2月21日	00:40-01:40	110	XXX

预演安排表

- **时间**：2月21日
- **分组**：数学组、物理组、生命+化学组、计算机组、工科+通识组
- **参与人员**：校领导、相关学院教学院长、骨干教师、院领导、项目主任、助教、在线教学服务支持人员、学生代表等
- **预演内容**：每位老师预演10分钟，介绍课程目标、要求、大纲概要等，及时发现和解决**教师、助教、在线教学服务支持人员等**遇到的实际问题，查漏补缺
- **预演情况登记**：由在线教学服务支持人员或助教填写，及时反映预演中存在的问题

预演情况登记表	
姓名/学号	_____
日期/地点	_____
课程名称	_____
主讲教师	_____
预演时间	_____
预演地点	_____
<input checked="" type="checkbox"/>	视频测试情况
<input checked="" type="checkbox"/>	音频测试情况
<input checked="" type="checkbox"/>	WIFI流畅度
<input checked="" type="checkbox"/>	教学形式使用情况
<input checked="" type="checkbox"/>	预演中遇到的问题

预演情况登记表



03:07

一、主动应变 担当作为



开展在线教学是当前学校的中心工作

教育部、上海市的
明确要求

维持教学秩序、
完成教学任务的
必然选择



三、务实创新 稳中求进



(1) 教师和学生不是面对面的讲课



15:47

挑战

教师不能现场观察到同学的反映，很难实时地调整讲课的内容和节奏

建议

- 更加明确课程的教学目标，对各教学环节进行更加科学合理的设计
- 保证教学目标达成、教学效果实质等效
- 充分考虑到学生学习的规律性
- 保持讲课的流畅性，适当有一些互动



三、务实创新 稳中求进



(2) 网络不稳定，需要考虑各种应急措施



18:11

挑战

在线授课需要熟练掌握计算机和线上操作的技术，且存在网络传播质量不稳定等因素

建议

- 在课前充分做好准备工作
- 关闭一些功能键，防止不必要的干扰
- 第一次上课要对同学有若干提示、提醒



三、务实创新 稳中求进



(3) 备课与讲课的工作量大大增加



19:27

挑战

在线教学不同于传统教学，不是简单地把原来的线下课程搬到网上

建议

- 鼓励和支持老师到校利用学校的优良条件开展在线教学，得到更多的现场支持保障
- 善于发挥团队的力量
- 既要追求高质量、高标准，也要客观务实



三、务实创新 稳中求进



(4) 缺少电子教材及教学参考资料



20:04

挑战

建议

同学不在学校,手头没有教材和教学参考资料

- 教师们尽可能地为同学们提供电子版教材及教学参考资料,花更大的力气做好课件
- 课件内容更加丰富,形式更易于接受
- 充分利用Canvas平台进行交流互动



三、务实创新 稳中求进



(5) 网络传播形成的广泛影响



21:37

挑战

建议

在线教学是网络传播，
无论是正面的还是负面
的内容，都会形成广泛
的传播与影响

- 要传递正能量、加强价值引领
- 帮助重点地区同学尽快调整好心态
- 注重维护学校及个人的形象与声誉



三、务实创新 稳中求进



直播授课教师要面临的挑战

- 教师和学生不是面对面的讲课
- 需要考虑各种应急措施
- 备课与讲课的工作量大大增加
- 缺少电子教材及教学参考资料
- 网络传播形成的广泛影响



24:18





高中物理曾经有一个物理公式：

$$s=s_0+vt+\frac{1}{2}at^2$$

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， s_0 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。

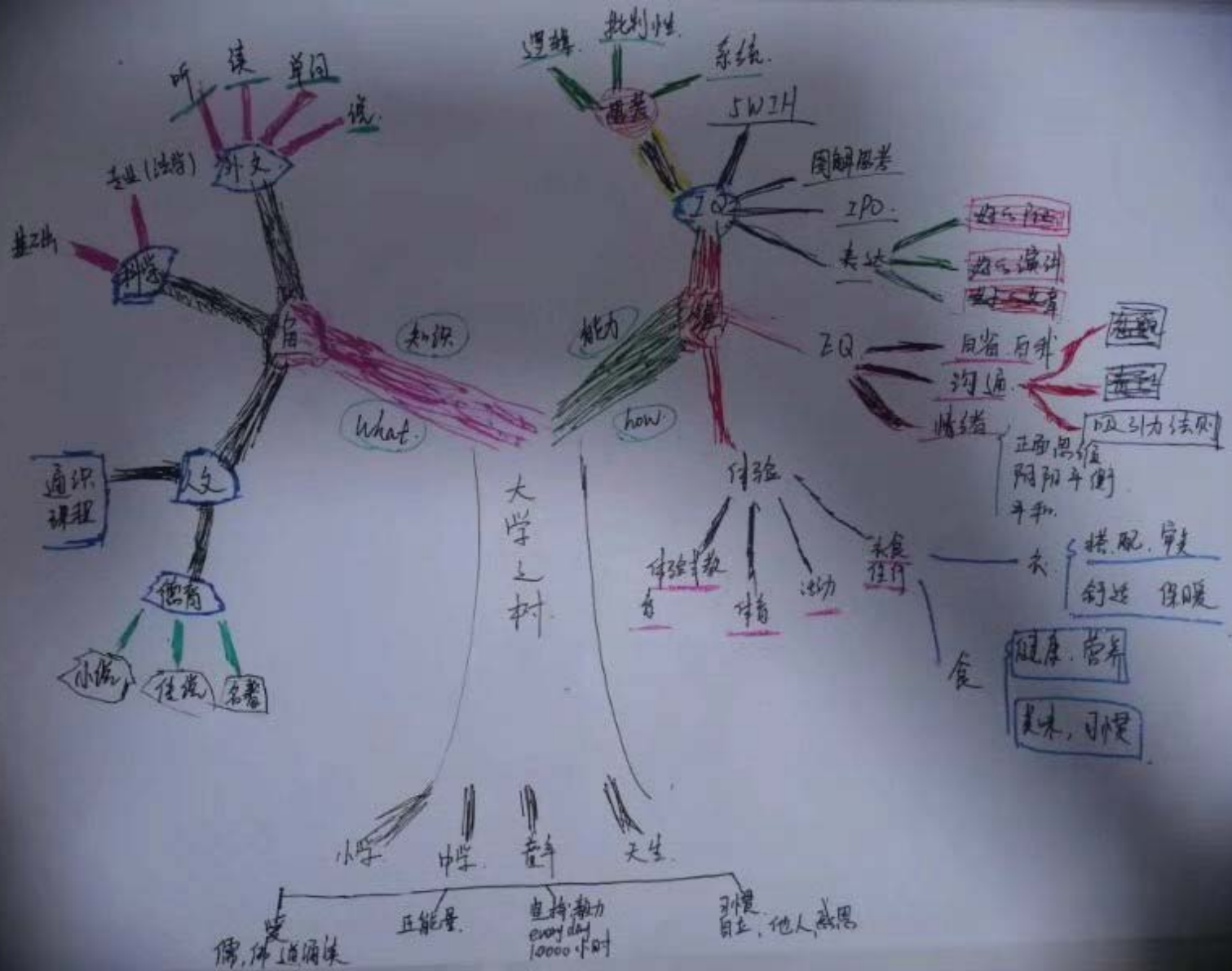
- 《工导》的关键词是“参与”，包括出席率、迟到率、上课的表现、自己平时的作业、激情度等等，这些大家平时都是互相知己知彼的，如鱼得水冷暖自知，每个人都可以给自己打分了。
- 考试是开卷的，考试结果是微信公开共享的，大家都知道别人做的怎么样，比较自己和别人，分数就出来了。分数的分布原则符合高斯分布，是大家比较的结果，这和高考的原理是类似的，也就是说绝对的“好”不重要，相对的“好”更重要。这也是大家毕业以后出去找工作、在职场的分配规律。
- 《工导》虽然结束了，不过老师并没有结束，老师是一块海绵，学生挤多少力，就出多少水☺，有问题需要帮助还是可以继续找老师的。
- 《工导》的终试不是高考，所以大家不要紧张。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。。。



漫山遍野的庄稼
带着拔节的响声
和穗儿的兴奋
走进了收获的季节
生活在这块土地的人们
经历了彷徨、等待、选择
终于收获了属于他们的爱情、事业
欢乐和幸福
美丽的乡村，在这多情的季节
也收获着儿孙们敞开胸怀
深情的眷恋

~乡村爱情的串





陽光滿心路

Sun Full Heart Road

帮助发掘和坚持自己的理想是老师，
一个真正的老师对学生负责任。但是你可
一个老师、父母、长辈，都不是学生的救星，真
是也能。教育，不是把一颗桔子树种
成一颗苹果！

除了弄清自己喜欢什么(你爱什么)，还
要搞清“你有什么”

① 在大众面前你勇于发言吗？羞怯吗？

② 如果你把一个月时间作为100分，
你有 $x\%$ 喜欢能独处 $y\%$ 喜欢和子
人一起热闹吗？

③ 你最喜欢的运动？

a. 游泳 b. 爬山 c. 竞技(足球, 篮球,

d. 打雪 e. 其他()

2014-06-16

如何阅读一本书

与感兴趣的书籍对话

学习如游泳

心灵支柱. 失落. 烦恼
心灵的挣扎. 心灵的支撑

读书

why

梳理心情

与自我
接触

用向我的刻苦学习
用向我的刻苦学习

这本书讲了什么
你最喜欢哪一页
这本书对你有什么影响
伏笔

how

同时读一本书 - 一起看

对这本书的
读什么

一字板书架

一起读

一句话读书记 自由自由天回忆
抄心记的

简单作也

读完一本书后用圆圈画出做读书记

知识就在显眼处

书的记号. 0 和线. 折角.

创意. 此月 brainstorming 所有元素

重新组合

书那信息及之何样子

重读当时

思维引导图
再检查

咖啡馆. 今天. 号此

以思. 查. 出

讲解一本书才会真正理解他

就喜欢你看不惯我 又干不掉我的样子 2

吾皇

白茶 / 绘著



长江出版传媒
长江文艺出版社

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。

不要把怨你父母
給你的東西不夠好



那可能是他們的所有了

2016-05-25 17:25:20

在花的眼里

世界就像一朵花

在荆棘眼中

世界看起来像荆棘

爷端着架儿是因为
跟你不熟。等跟你熟了
爷能用骚浪贱
腻歪死
你。

吾皇

喵??





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——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面的影响。

提问，可不是随随便便提出任意问题都可以的。

比方说，有两个销售业绩都不太好的人，他们分别对自己提问：

A：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？不同的提问将使结果产生变化。像A的自问“是

如果你想尽各种方法
都干不掉我，为什么
不试试用好吃的
压死我呢？

吾皇

Bad boy,
像这样
压死我。



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，就属于更加接近本质目标的问题了。

所以，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。

不要被自己打倒！

这个世界上有~~二~~种事情，
一种最好的，一种是最坏的。
他们都有经历一个非常难的
开始，难到你差点想放
弃！但是，一旦你过了这个劲儿，
一切都变得豁然开朗变得
简单！其实这个“难”太多是
自己心理上的，如果不被自己
打倒，你就胜利了！

2014-05-29

你对我们
有意见？
憋着！

吾皇



李嘉誠 與

一枚硬幣

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，不小心丟了一個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。

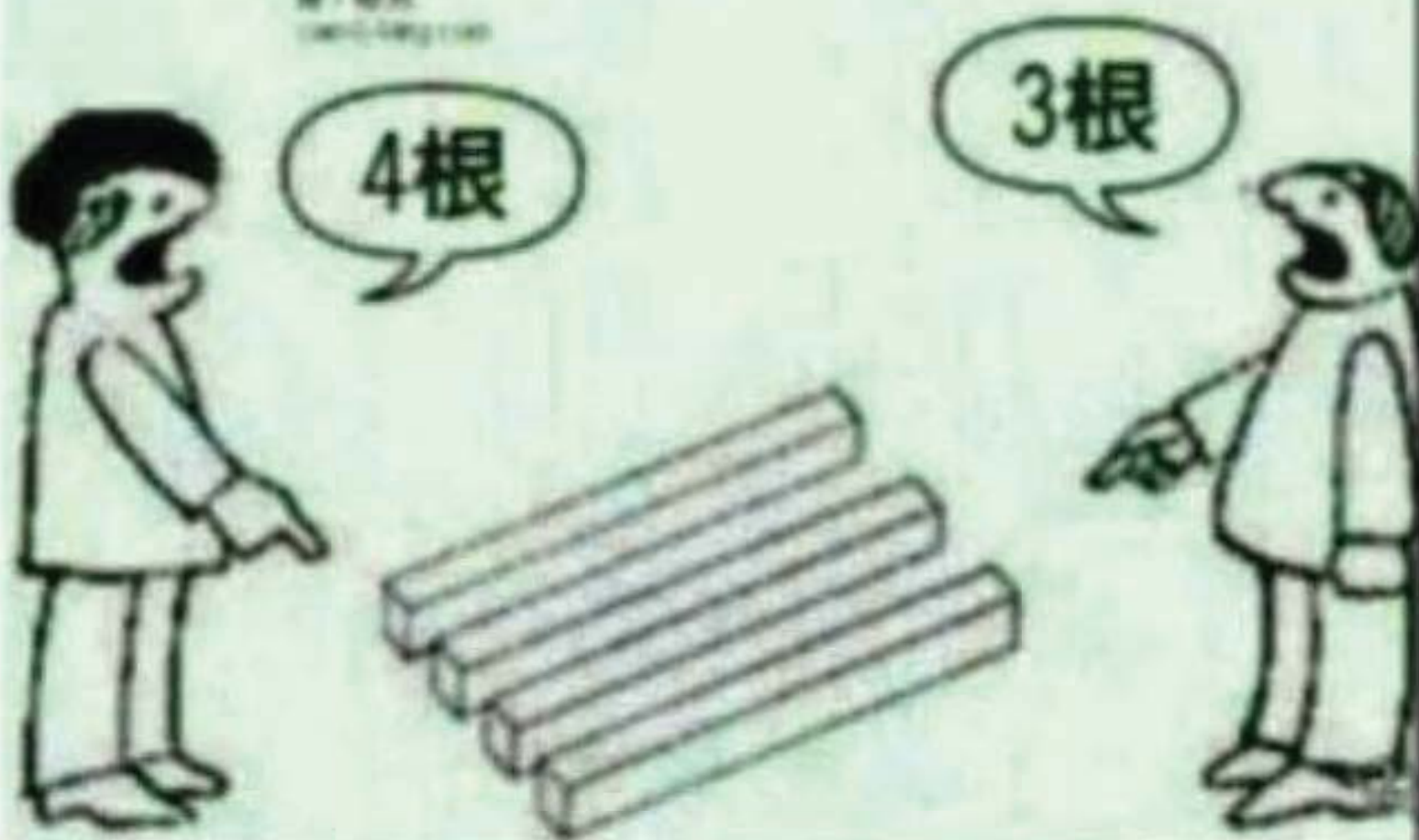
這時，一個看管車場的印度籍更夫鑽到車下，幫他將硬幣拾起來。李嘉誠收起硬幣，從腰包掏出100元賞給那個印度更夫。

那更夫不明白李嘉誠為何要這樣做，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，便在上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）

有時真的搞不清楚...

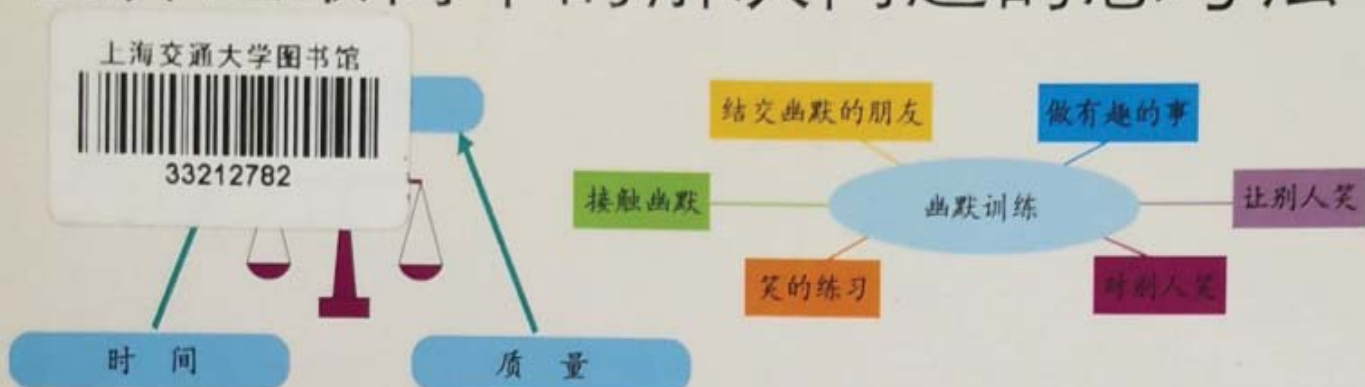
圖：胡然
1997-1998



这张图很有意思，大家共享

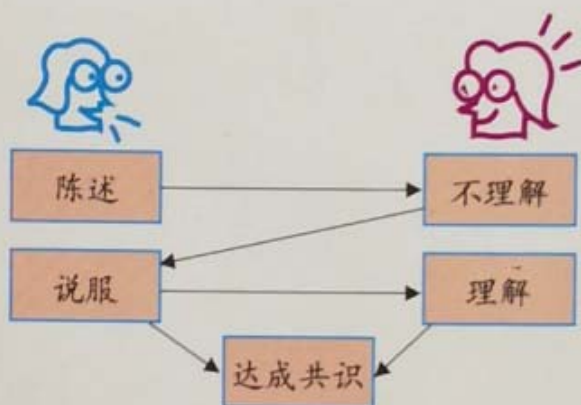
看问题的角度

世界上最简单的解决问题的思考法

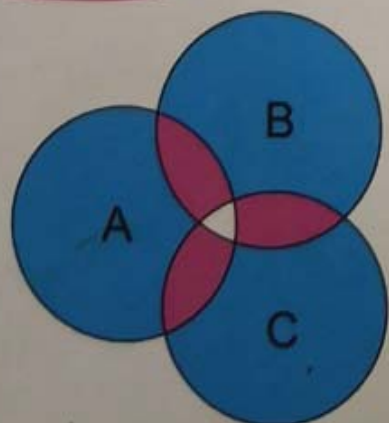


翟文明 楚淑慧 著

图解



思考法



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：

吸引回头客

减少开支

加强企业管理

扩大企业规模

减少设备投资

降低生产成本

创立品牌

提高科技含量

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

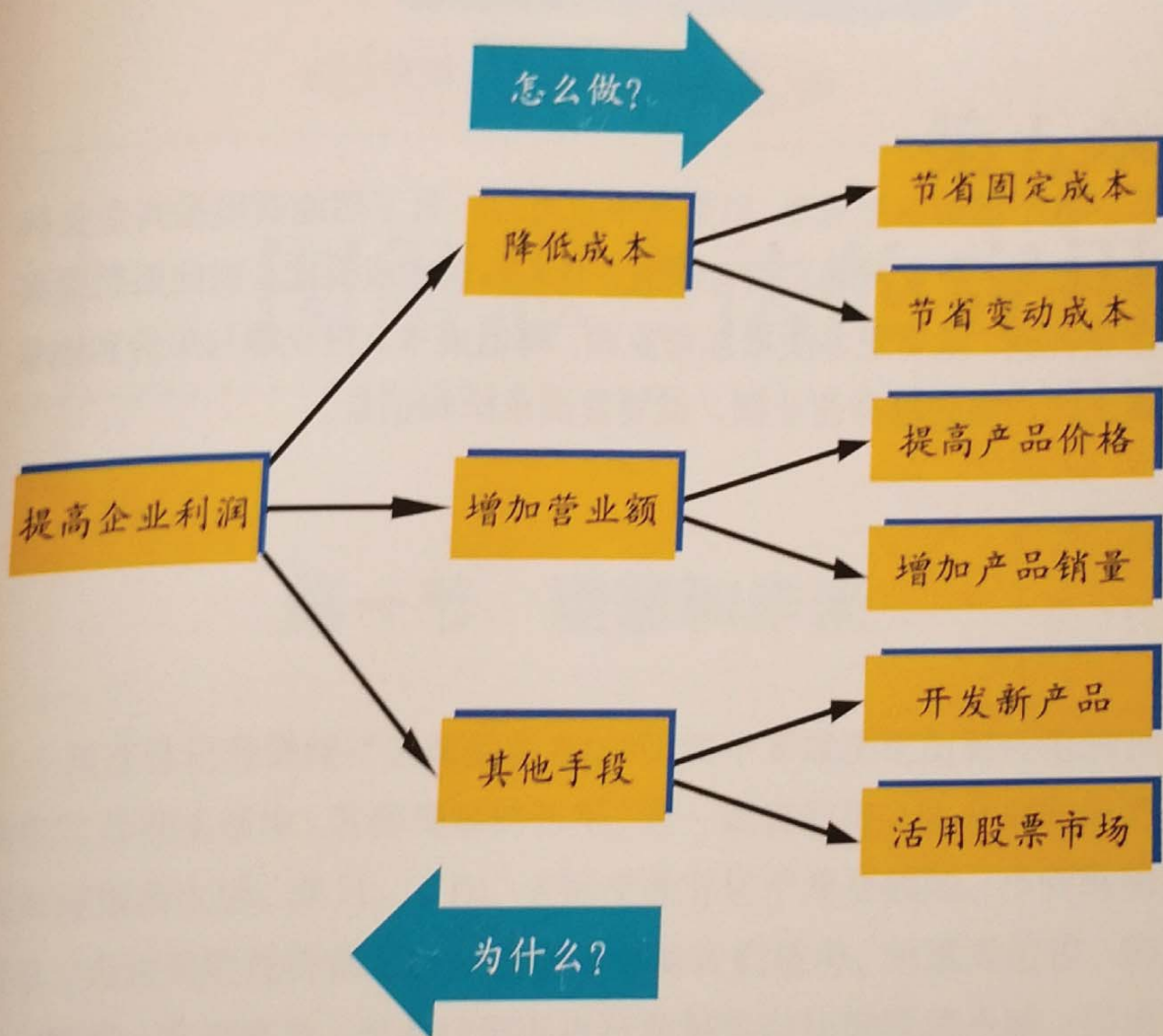
降低材料成本

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。



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间的关系。比如：



俺儿子一脸坏相

~~你见,或者不见我~~ 仓央嘉措

你见,或者不见我
我就在那里
不悲不喜

你念,或者不念我
情就在那里
不来不去

你爱,或者不爱我
爱,就在那里
不增不减

你跟,或者不跟我
我的手就在你手里
不舍不弃

来我的怀里
或者
让我住进你的心里

默然 相爱
寂静 欢喜

“你”是谁呀?

2014-05-29

力求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，我设想出了以下方法用于检验：

表格格式：

节制							
食不过饱,饮不过量							
	一	二	三	四	五	六	七
节制							
缄默	*	*		*		*	
秩序	**	*	*		*	*	*
决心			*			*	
节俭		*			*		
勤勉			*				
真诚							
正义							
中庸							
清洁							
镇静							
贞节							
谦逊							

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，就在相应的格子中打上小黑点。

我决心照此顺序对每一种美德进行为期一个月的实验。在这期间，我特别注意避免发生任何违反“节制”的行为，而对另外的美德只作一般的注意。

这些小心...
上面这几种方法不仅家长可用，中小學生若也能掌握，更利于学会自己诊断短板，进入“主动扫清障碍”的境界。婷儿是在高小体会到这一点的。

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学一遍。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，直到熟练掌握为止。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。如果孩子兼顾多重目标，就变成综合训练了。

有一定教育经验的家长，可以自己设计单项训练，为孩子打造解决问题的“专用钥匙”。要想设计出一个有效的单项训练，需要两个前提：一是要能够准确地“诊断”出问题究竟在哪儿，二是要懂得解决问题的正确做法是什么。先做到这两条，再经过一番思考，就不难设计出有效的单项训练来。对这两条，本章中也介绍了我们的具体做法，供有兴趣的家长朋友参考。

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力气，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。

对中小學生来说，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。

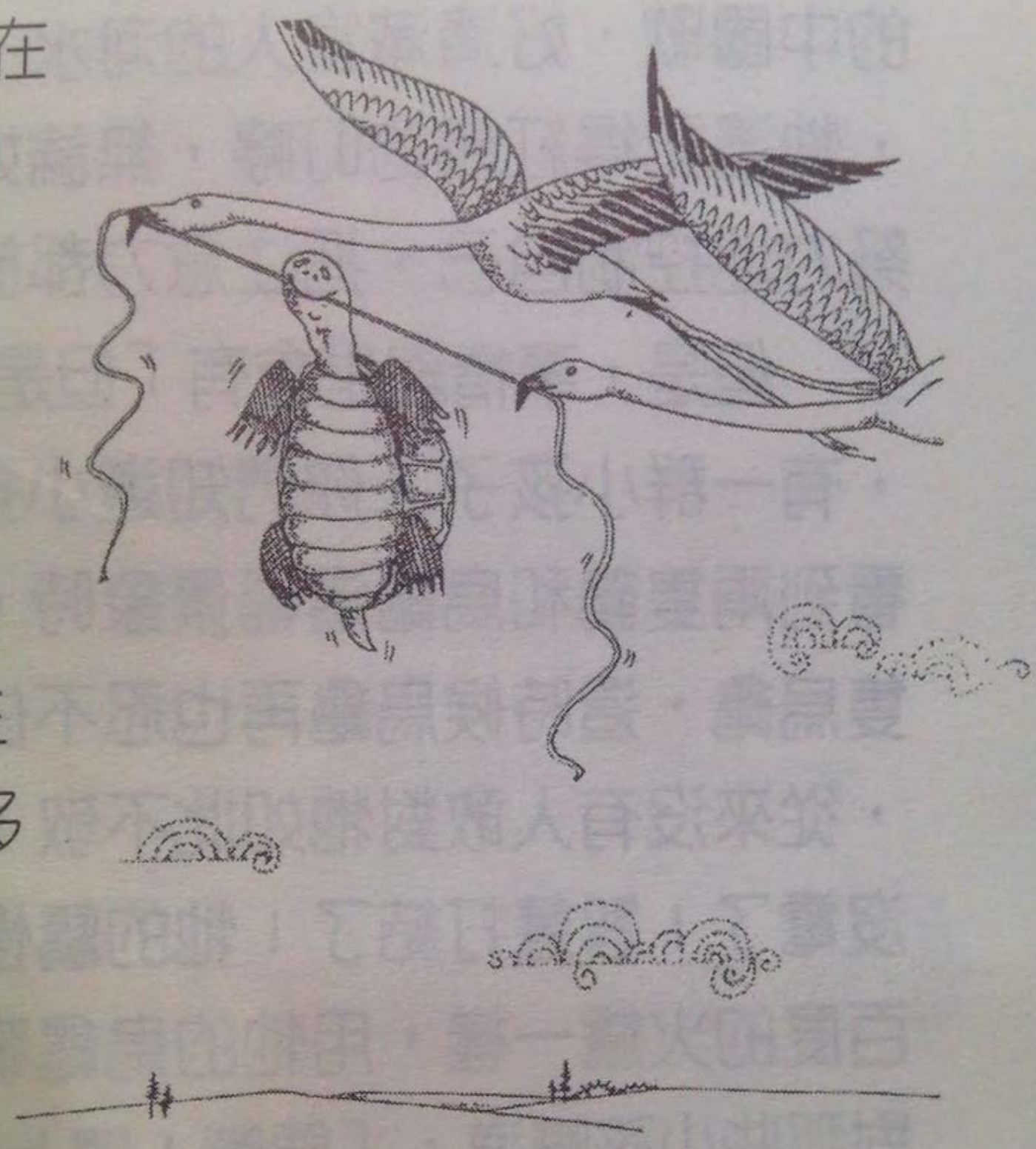


“我们在前面已经说过，数学方法只是技术科学研究中的工具，不是真正关键的部分。那么，关键是什么呢？技术科学中最主要一点是对所研究问题的认识。只有对一个问题认识了以后才能开始分析，才能开始计算。但是什么是对问题的认识呢？这里包含确定问题的要点在哪里，什么是问题中现象的主要因素，什么是次要因素；哪些因素虽然也存在，可是它们对问题本身不起多大作用，因而这些因素就可以略而不计。要能做到这一点，我们必须首先做一些预备工作，收集有关研究工作的资料，特别是实验数据和现场观测的数据，把这些资料印入脑中，记住它，为下一阶段做准备，下一阶段就是真正创造的工作了。创造的过程是运用自然科学的规律为摸索道路的指南针，在资料的森林里，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，最好把全有关资料记在脑中。当然，也可能在艰苦工作之后，发现资料不够全，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，收集必要数据资料。所以一个困难的研究课题，往往要理论和实验交错次，才能找出解决的途径。”

把问题认识清楚以后，下一步就是建立模型。模型是什么呢？是通过我们对问题现象的了解，利用我们考察得来的机理，

2015-03-08 16:06:31

在



——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”!

每个人内心都有(过)的! 所以叫“唤醒”:
不致苟同

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”
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感悟。跨越三个世纪的

“泰”卦

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写的那样：“每个人内心都有(过)火的！所以叫‘唤醒’！”
最快的事，莫过于为梦想而奋斗”！
不投苟同

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感悟。跨越三个世纪的

“泰卦”

sunjingyan_tongxin.doc

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，根本不用为找工作发愁。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点。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，他们做研究非常淡定，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，研究肿瘤发生和细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，喜欢上了实验室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，她为第一作者的两篇论文先后发表在《自然-结构生物学》期刊上，她受到了极大的重视。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：“我对自己整个人生追求就是自由自在，做独立研究员，能给我所追求的无拘无束。”而且，她也喜欢自己研究领域，“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-射线衍射方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如何行使复杂的功能，你总忍不住要感叹大自然的聪明——她的精妙设计很多时候超出了我们的想象！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

《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。”

✓ 这句话是抄的。

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、责任感和条理性的多重使命，也必须做到“该干就干，干就干好”。干到什么程度才叫“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



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集中力，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，所谓努力，其实不过是假装努力，集中力和效率完全没有，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。



11/28

...为这是让孩子们直接与大师对话，他...
...因为大人的解释而扭曲原意。

...这样读

而正是这
习惯。一
李嘉诚
已白手起

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：利用业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。

”，一
气只是

李嘉诚

如果
实基

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。”

作规
要

十
的
完

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，就能像蜜蜂一样，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。



仁者无忧
心能走得
更远

像书一样
问心无愧

勤奋+用心

目聪颖的天赋，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。

读古代圣哲的著作？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一谈此经立也不至于因为大人的解释而扭曲原意。

。作为华人
世的为富不
嘉诚知道，

十年八年是
大可惜，补
多年。
——李嘉诚

后的生活
见，名人

只有有
同收取
三只拿
餐也

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。漆胶面鞋比较焯脚，李嘉诚就选大一号的鞋，解决焯脚的问题。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，知陞识俭，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侈的生活。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，坚持不懈，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。”

38



自胜者强：知止，把握人生幸福

'2 20



李嘉诚

成功学教程

LiKaCheng
ChengGongXue JiaoCheng

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”

双博士。
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

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
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。

为什么要挑选古代圣哲的著作？此……

“仁”是一种深入骨髓的物质

这些行为便成了平常的本钱

似乎
也不
值得去
夸他的
了

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。你今天在某一个问题上助了别人，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。

——黄任！

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，李嘉诚其时的经营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。况且，长江公司本身有充足



仁者无忧：善心做人才能走得重

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。这批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、对其他入吝啬。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



仁者无忧：善心做人才能走得更远

厚德载物，亏我所，但不能亏作



12/14/2016 14:19:13

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！

不为己也
只是外界口舌影响

(六)要回光返照，常常作出自我检讨。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内，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

苏格拉底叫他到杉树林走一次，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

开了
的海棠花又盛开
走了12年了，离开了

你偶然看到这个
世界上



真像花

巨大的雷射

大人不要

一样读



清华大学

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。）

抄下

还有一次，柏拉图问苏格拉底：什么是幸福？

(有秩序的客观成份)

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。”

Merry Christmas
and
Happy New Year.

曾经沧海难为水
除却巫山不是云

登临送目，正故国晚秋，天气初肃。
千里澄江似练，翠峰如簇。

此经画处，神居花木深。

山光润而性，潭影空人心。

17 10 04
心欢喜时，快乐
人自在处处天堂
心欢喜时，快乐
人自在处处天堂
无欲则刚 16.11.2012



2016

IT IS A NEW
BEGINNING

元旦快乐

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。瓦尔德湖畔的梭罗在清点了他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，被宠坏的孩子太多了。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、昂贵的礼物，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找舒适和安心，但当他没有办法消费的时候，就会感觉到匮乏。如果一个女孩的成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在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，以及该在何时抱有这种期望。

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，匆匆而过的结果只能让你

利 順 研 科

年 年 發 文 章
中 基 金

天 天 有 數 據
出 新 意

214

低 價
183706

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是否有内在的价值？

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：只能四天！我说：行。春天，夏天，秋天，冬天。佛说：不行。三天。我说：行。昨天，今天，明天。佛说：不行。两天。我说：行。白天，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，有群发给自己的群。

highlight, 卷
(EP 印刷)

前言

P r e f a c e

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影响。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
得心力交瘁，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
度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。

时，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
能、决断和机运。

认为，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
人生抉择中起着举足轻重的作用。

时，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。

时，我们要选择成为什么样的人呢？面临众多的机遇，我们是

盛开
离开了



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——可能现在不多见，她曾以此为傲。她总是忙着做饭或是在房子周围忙活。我每次去的时候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，

有些天生之品性可触音司不得



福

心



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

一沙一世界，一花一天堂。
一叶一如来，一念一极乐。

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。

—习近平





★ 四个老婆 ★	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
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 ★



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.....	2
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
1.2 基本素质, 综合能力-【坚持】坚持的能力与培养: 【态度】想办法, 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.....	6
2.1 选择理想、寻梦.....	7
2.1.1 背景-上了大学没了梦:	7
2.1.2 一些寻梦的方法: 学习 + 读书 + 时间.....	7
2.2 坚持, 持之以恒, 坚持的方法: 所有的成功都是持之以恒的结果.....	7
关于德育、内功, 关于人生素质、价值观.....	8
3.1 开悟-明白的人生才美: 关于眼光、关于美的眼睛.....	8
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.....	1

坚持不是为了成功, 有为
在没

$f(x) =$



$f'(x) =$



$f''(x) =$





上海交通大学
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY

博闻 博雅 博学

——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”二字出自中国最古老的哲学著作《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，兼顾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一一予以尝试、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，常常让学生在日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。



清华大学

然而，如果不是我提起，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

的疏忽把一个溶液的浓度弄错了，他们如果要做一个好的科学家的话，首先要严谨，要重视细节，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’

五载秋冬春夏，我们共度于水木清华。
从1980步进二十一世纪，我们由青春年华步入不惑之年。
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。。。

上海交通大学图书馆

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，可依然是“月光族”，现在似乎寸步难行。

看来我就是劳碌命，整天担心钱。我记得父母拼命工作的身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!

阳光·锦心·路

阳光女孩

阳光教育

赢在中国教育的美国名校女孩



吕卓颖

吕红兵 / 著

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

痛并快乐着

002

白岩松：痛+乐

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，然后掸掸灰尘，又该上路了。

2014-03-26

飲水思源

庚寅年仲夏
黨博同書

2014-06-04

问她：“人家什么反应？”她说那个学生特别的高兴。

我郑重地对孩子说：“这就是原因，发现别人的优点，并告诉他，别人快乐，你也快乐！”

我为了让女儿愿意接着做下去，就惊讶地说：“想不到，你不到10天，这么快就完成了一项艰巨的任务，我还以为得30天时间呢。第一件事，你完成得特别漂亮。那么接下来找倒数第二名学生的优点，再告诉他。”女儿高兴地同意了。

我的做法和以前相同，她上学的时候，提醒他，一放学就问她找到了吗？她如果没有做到，我就继续鼓励她！

这一次，不到一周的时间，她就完成了，她也是兴奋地告诉了我，我一如既往地肯定了她。接着布置下一个任务，找下一个学生的优点，再告诉他。

好好练习吧。

我也曾经问过，她发现的别人的优点是什么。我记得最深刻的一个，是倒数第一名的学生的优点是给了校门口的乞丐一元钱。就这样，女儿从倒数第一名的学生找起，一直把全班同学的优点全找到，并告诉了对方。当时，她全班同学快70个人呢！从那时起，女儿的人生开始改变了，变得自信了，变得开心了，变得人际关系好了，同学们都很喜欢她，老师也喜欢她，因为她也能发现最凶老师的优点，并用合适的方式让老师知道。

特别说明一下，一个擅长发现别人缺点的人，是很难发现别人的优点的。即使他发现了别人的优点，也不表达，因为他认为发现别人缺点，并给他指出来，是对对方的爱，是对对方的鼓励，能让别人改正，改掉。其实不是这样的，指出优点，是培养优点的最好方式，总是指出缺点，是培养缺点的最佳方式，而且看不到别人的优点，总指出别人缺点，还破坏情感关系。我也并不是说当别人有不足时，有缺点时不说，而是先说别人的优点，用真诚的态度，用让别人更好的态度来对别人说他自身存在的不足。

2018.9.21.

星期五

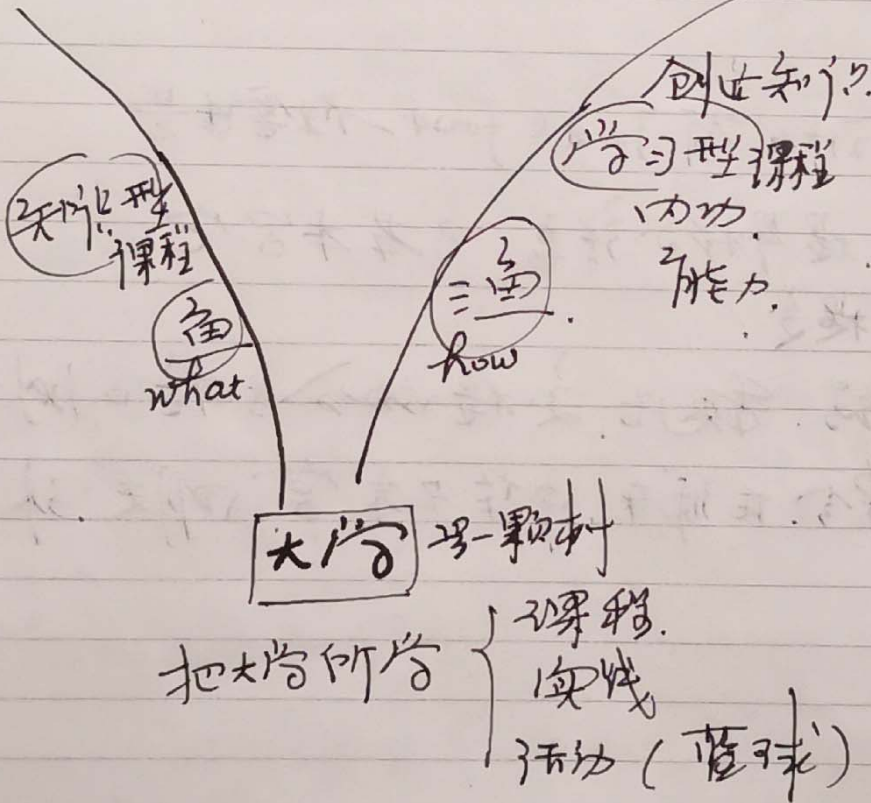
never criticize always encourage

① 永远都不要鼓励。

② 刘泓荔：

如：微机原理。

如：科研规范
训练



③ 世博会在中华工艺宫举行，7号线，错了

④ 金保尔《绝密543》第35集

34.
33. 美.

⑤ 中国国际工业博览会 徐行东 2号线

10号口. NH内样. 1999-2018.
第20届.

好书

正能量

第1集

操作手册

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。

清醒的头脑，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，

包罗三代用旧偶奇，为当时的偶奇
现在行为眼定

一张试卷了。

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更重要。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养是看不出来的。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靠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的？

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，每个人在孩提时都有着街上的广告、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，他认字越来越多，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，他才会去读书。

- 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



啊。这
夜，感受清晨是多
后来我八百米测试也轻松达标了；
所未闻的仰卧起坐、俯卧撑从一做就趴到连
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
轻的日子。
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
本，增强体质，争取为祖国健康地工

我找了很久，等了很久，还是没有一本专门介绍这个航空航天机构本身的书。无奈之下，我决定斗胆自己动手，搜集资料，写一本关于美国宇航局、关于大半个人类太空探索历史的书。当然，必须要用我喜欢的叙述方式，坚决破除传统科普叙述中科学家或工程师不是伟人就是圣人的新时代神化……我希望能跟大家一起分享欢乐。这就是今天大家看到的以趣味为主旨追求的《别逗了，美国宇航局》（初版的书名是《别闹了，美国宇航局》）。

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，我参考了理查德·费曼（Richard Feynman）先生写的《别闹了，费曼先生》的书名，试图化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，在内文布设方面，我更是努力要求自己在叙述中每500字至少要有一个兴奋点或曰逗笑点，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，我有幸得到了很多老师的鼓励和支持，比如，倡导中国探月工程的科学家欧阳自远院士，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家史蒂文·迪克先生、美国宇航局外联部梅丽莎·马修斯女士，赠予我多年《国际太空》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，我难以忘怀！当然，本书不代表他们的任何观点！此外，还要感谢科学出版社田慎鹏先生、“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，加之龚钻尔能力有限，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！



满月 & 脱鞋门

2017/11/5

关于科学
关于+万个为什么

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。好。

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，趣味点也好营造。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”。

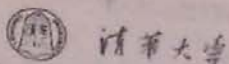
我很高兴这本书的作者龚钜尔和我有相似的见解。我了解的龚钜尔是一个“80后”科普编辑，学地理出身，曾多次针对中国的“嫦娥工程”做过跟踪报道，是个很有想法的年轻人。这次他另辟蹊径向国内读者介绍美国宇航局就是一个有创意的好想法，因为在国内，人们还真不了解这个世界最大的航空航天机构。

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。

龚钜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。

听说龚钜尔是写小说出身的，这大概是他文字轻松有趣的原因吧……好了，话不絮絮，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！

叶永烈
1982
2月
科学出版社



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：言情小说或许能够给人一时的愉悦，看过以后却什么都不会留在记忆里；参考书对升学固然有用，然而高考后也会迅速地被忘诸脑后；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营养必然将会微少得近乎无。至少就我的阅读体验来看，一本好书至少值得阅读两到三遍：第一遍略读以满足自己的阅读兴趣并了解书的内容与结构，第二遍精读以摘抄，把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。

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、刘鹗和纪伯伦里。



多的含义不是指数量而是指重复

阅读实在是一个太有益的习惯，即使是抱着功利的目的，如果能因此潜下心来读书，也是大大的好事情。读书多了，就会培养出语感。语感一种玄之又玄的东西，你叫一个有语感的人去做卷子，他或许并不能清楚地告诉你那些字词的正确读音与写法，也没法给你讲出来阅读题的答案为什么该是这个，因为他做题目凭借的不是系统的训练与大量题目的积累，他没有那种足以归纳成经验的东西。但是，他一定能做出最正确的答案。



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，无论你看哪一面，都意味着你也正在凝视另一面。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。

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。持之以恒。

以日记的方式

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。



上海交通大学...

2017/11/23



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!



清华大学

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，她数了我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来的。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。

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”，有的人则是“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》中看到的；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千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，每天能写一两千字，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。



的老师——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试语文教育是有很大差别的。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，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；然而如果你忘掉分数去享受这个学科、享受语言与文学本身，积累了这个学科的素养，那么最后，高分必然会自己找上你。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卷子时，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。

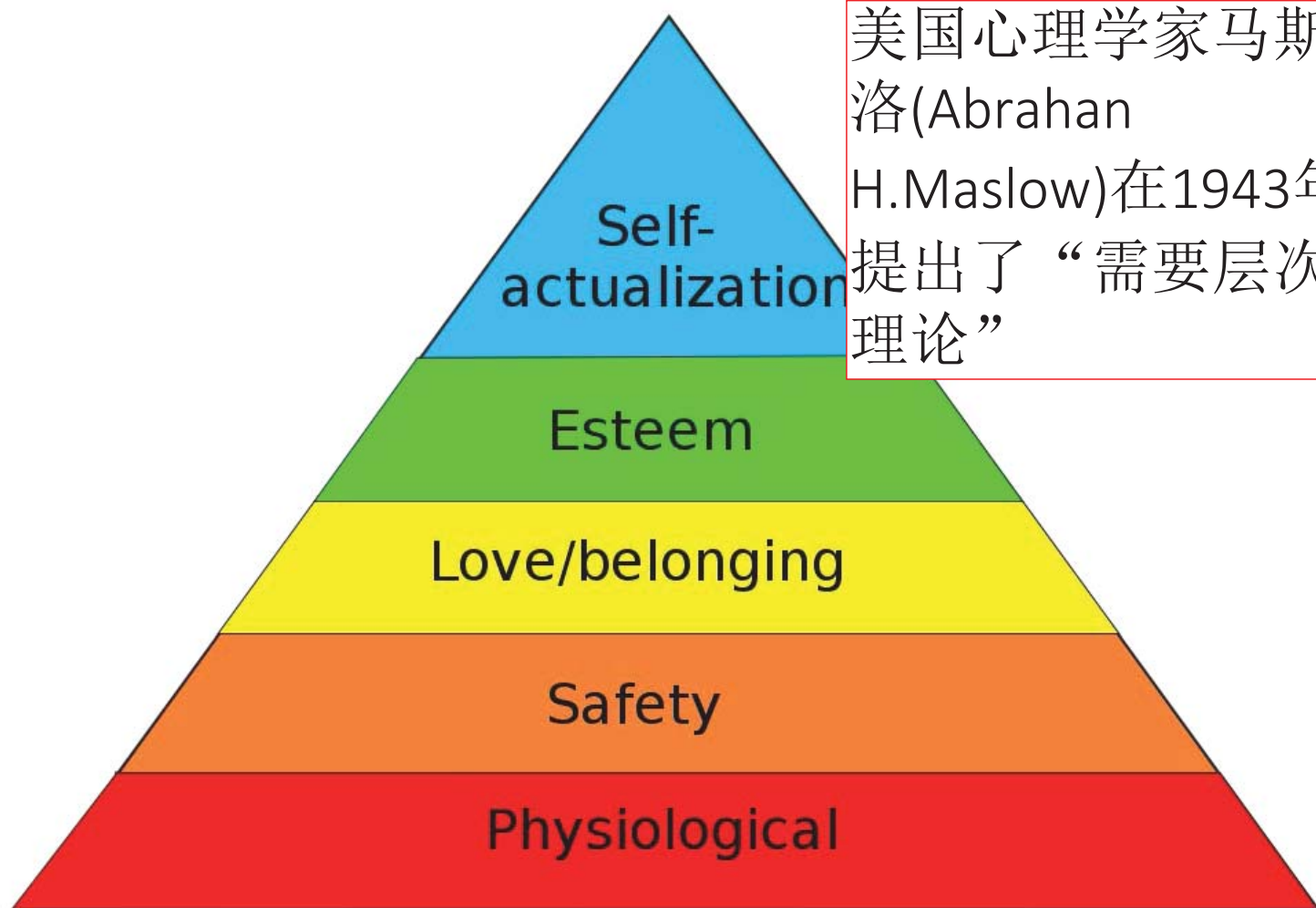
首先要明确的是，文章这种东西，不管是何种题材、何种长短、何种文体，归根结底完全就是四个字：-》含道映物。在这里我把“道”理解成作者想要表达的本意，也就是他的写作目的；而“物”是他的文章本身，包括他的一切语言组织形式和他在文章中运用的物象。含道映物，也就是说作者是带着他的目的去写这篇文章的，文章里的一切都要为这个目的去服务，都是这个目的的映像。明确了这一点，等于直接抓住了阅读题的答题技巧——无论是手法或作用分析、划线句赏析还是含义理解，都属于对于“物”的发问，-》而我们要做的事则非常简单，就是找到作者的“道”。

文以载道

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。

我住在五号楼，隔条马路就是我憧憬的世界，挡不住的诱惑啊。悄悄找关系换饭票，到九食堂吃饭，我也真是老实人，心虚得很，人认出来，买了就走。当然，后来会
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把我第一个放出去的感觉。我在校园里



美国心理学家马斯洛(Abrahan H.Maslow)在1943年提出了“需要层次理论”

景，揭露反动派嘴脸，突出群众的悲愤与……

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，在那些千变万化的读音背后，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、表达动力、表达希望。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力量绝不是因为它

厚德才能承载万物，
才能引来福报，这就是
清华大学的校训
——“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



× 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、50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



清华大学
微纳科学技术研究院

教育部重点实验室
Key Laboratory for Thin Film and
Micro/Nano Technology
Ministry of Education

微米/纳米加工技术
National Key Laboratory

大雪+交大
01/25/2018 22:49:44

17 10 0 4

心歡喜時，快樂
人自在處處天堂

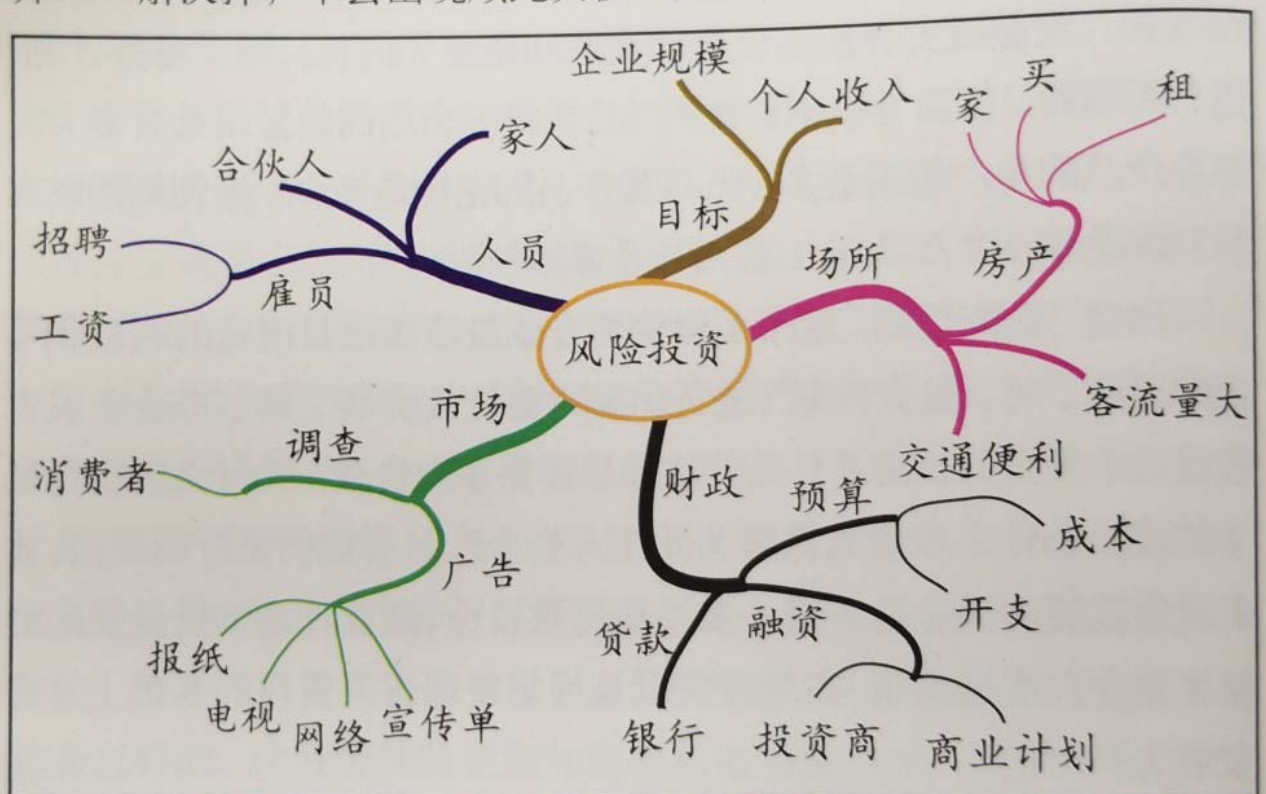
心歡喜時，快樂
人自在處處天堂

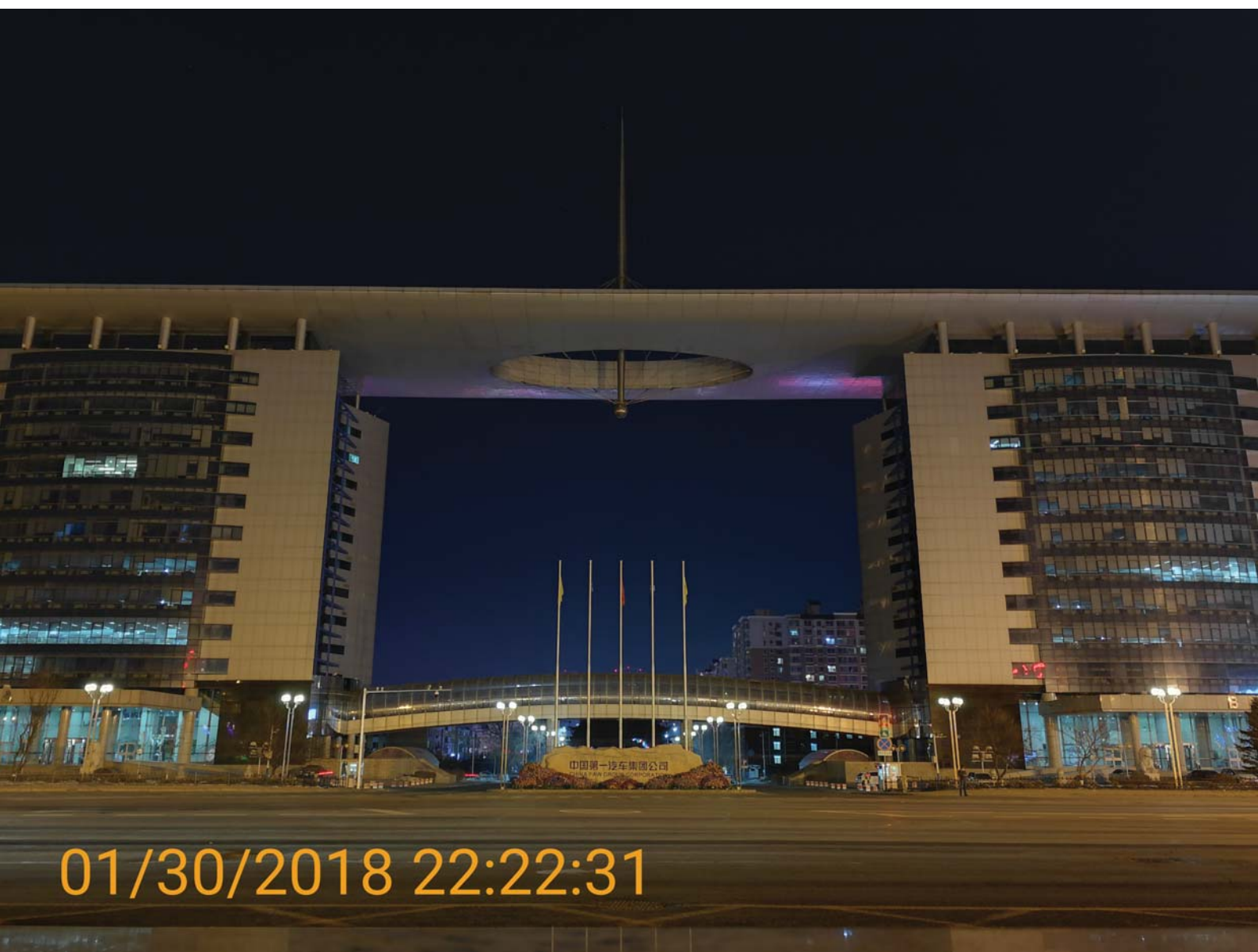
無欲則剛

16.11.2012

比如：投资的目标、营业场地、人力资源、财政、市场等。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。





01/30/2018 22:22:31

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：

西山苍苍，东海茫茫，
吾校庄严，岿然中央。
东西文化，荟萃一堂，
大同爰跻，祖国以光。
莘莘学子来远方，
春风化雨乐未央，
行健不息须自强。
自强，自强，行健不息须自强！

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



喜欢, 但并不一定拥有。
~ 引先居士 ~

喜欢, 但并不一定拥有。
~ 引先居士 ~

喜欢, 但并不一定拥有。
~ 引先居士 ~

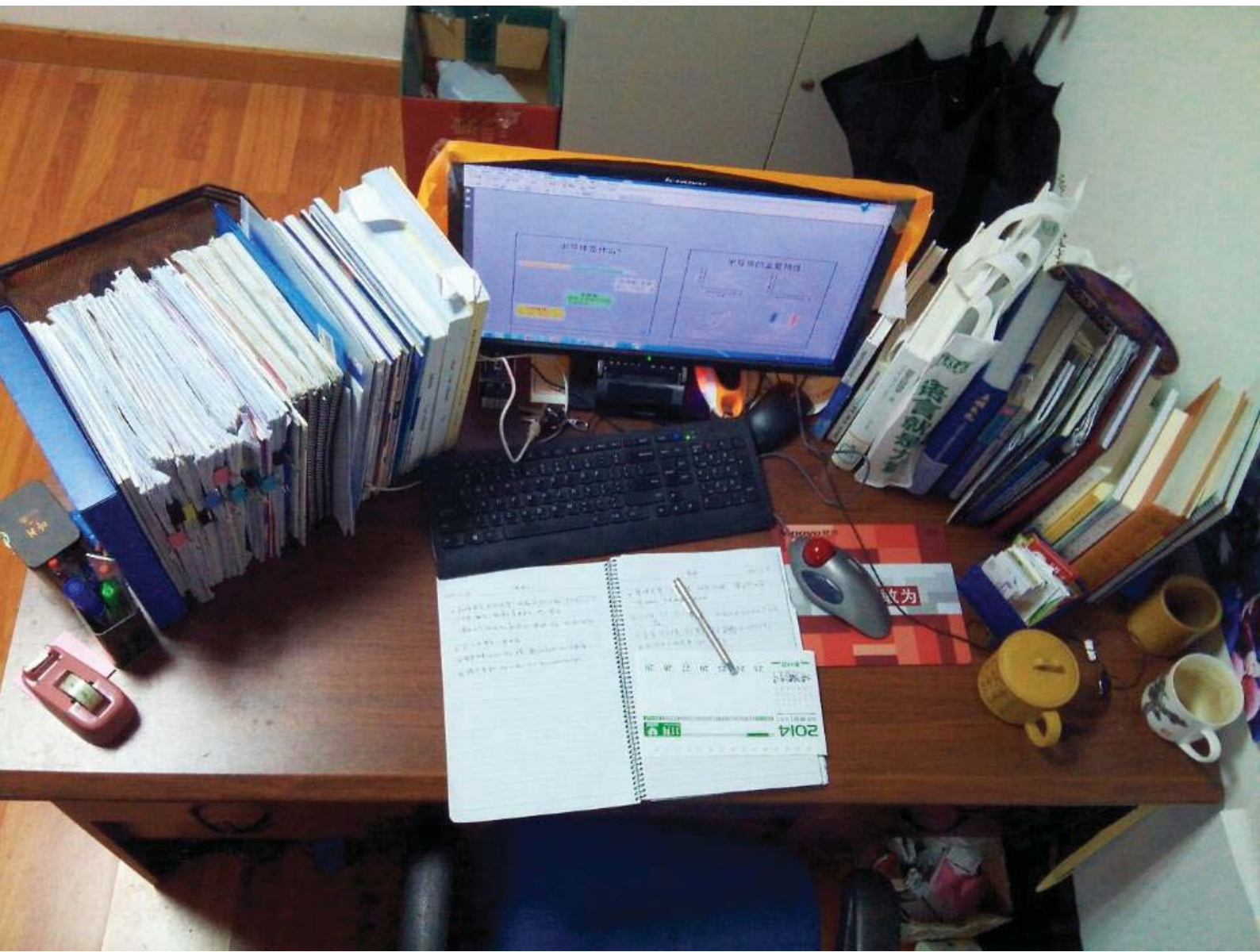
喜欢, 但并不一定拥有。
~ 引先居士 ~

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 的三个理想:

- ① 宇宙深处有什么?
- ② 我们怎样才能到那儿?
- ③ 在这个探索中怎样让我们的生活更美好?

何谓“浩然之气”? 孟子说: “其为气也, 至大至刚, 以直养而无害, 则塞于天地之间。”





我都不敢住啊 别说你了



21%



11:08

2016



2016

Font Studio

梦在前方，路在脚下，我在路上；
有方向，在路上；（王菲言）
长风破浪会有时

找到自己学科的弱点做切入点，努力走出去看世界，给理想一个机会。。。

祝你成功

2014-12-17 11:41:38

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。

我是怎么
设计航空发动机的？

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”。

然而，英国皇家空军的飞机动力给他的印象太深刻了，为此，他到剑桥学习，获得了机械工程学位。在剑桥的那段时间，他开始认真地设计他的第一台喷气发动机，这其中有两个重要的步骤。第一步就是要消除活塞发动机的往复运动。活塞式发动机4个冲程中只有1个产生动力，其余3个被用于吸入和压缩燃烧介质，以及排出燃气。我曾经开玩笑说4冲程发动机，只有1个冲程产生动力，另外3个冲程都在磨损发动机。相比而言，燃气涡轮发动机通过一个简单的过程压缩空气，在燃烧室燃烧燃料，通过涡轮排出燃气并驱动压气机工作。从涡轮排出以后，气体仍然具有相当的压力和温度，因此，简单的燃气涡轮发动机就类似于一台锅炉。锅炉在压力下产生高温水蒸气，而燃气涡轮发动机在压力下产生高温气体。

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

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，会它千顷澄碧。

喜欢，但并不一定拥有。
~引光居士~

喜欢，但并不一定拥有。
~引光居士~

喜欢，但并不一定拥有。
~引光居士~

喜欢，但并不一定拥有。
~引光居士~

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。



01/30/2018 22:18:34

文明中华在崛起 美日掣肘汪心机
 一带一路播神气 欧西大陆连成体
 合作共赢作前提 共同世界为正义
 自强不息做自己 厚德载物和平继

文明中华在崛起 美日掣肘汪心机
 一带一路播神气 欧西大陆连成体
 合作双赢为前提 共同世界为正义
 自强不息做自己 厚德载物和平系

20160129

淡泊明志

宁静致远

诸葛孔明之语

宜书座右时

省览可以寡过

启功

淡泊明志

宁静致远

诸葛孔明之语

宜书座右时

省览可以寡过

启功

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。



2014-11-13 23:53:48



昨晚其实初
有一场初

大年初一早八点

☁ -9°C

2018/2/16

02/16/2018 07:40:56

NOVEMBER

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DECEMBER

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1994

台湾国歌

DECEMBER

THURSDAY

1

梅花梅花漫天
越冷她越开花
梅花坚韧象征我们
巍如大中华。

看那遍地开了梅花
有土地就有她

FRIDAY

2

冰霜风雨她都不怕
她是我的国花

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。

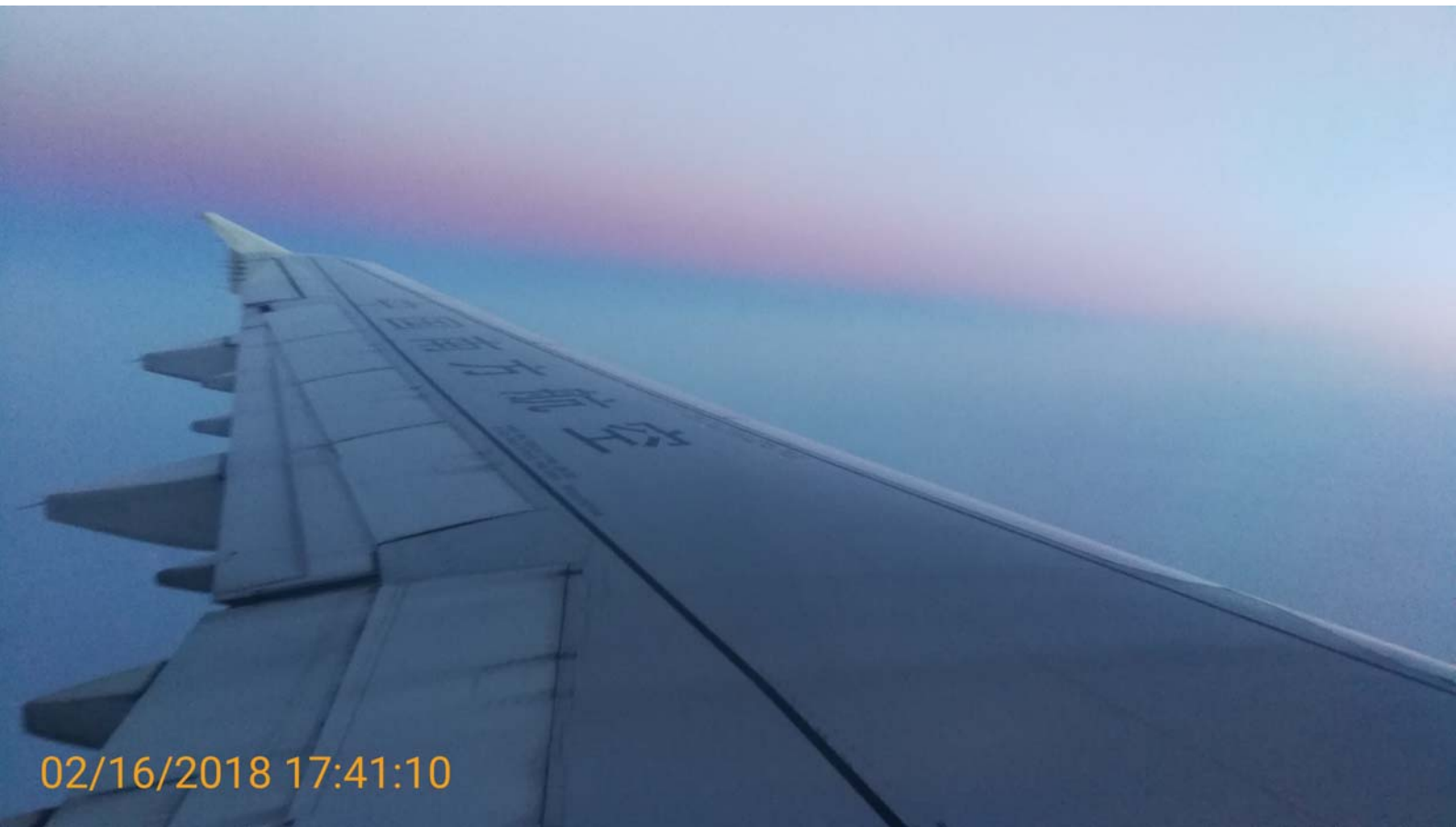
初于闻中，入流亡所。所入既寂。

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，



02/16/2018 17:41:10

JANUARY						
S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRUARY						
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

1994

20年前写的

曲径通幽处
禅房花木深

FRIDAY 14

山光悦鸟性
潭影空人心

SATURDAY 15

more difficult renunciation of selfish motive and private goal, merging their inmost being in the stream of humanity as a whole.

The Mahatma's remarkable wife, Kasturabai, did not object when he failed to set aside any 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.⁸ 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' responsibilities. Mahatma's marital life was a model of the ideal.

一路的
灯笼

02/16/2018 13:31

行人像神人...
答：噢，也就是說神父是修行人，你確定嗎？

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
考试内容	<p>1、课题的意义及国内外研究现状综述：考察学生对所研究课题的背景调研情况。</p> <p>2、课题研究目标、研究内容和拟解决的关键性问题：考察学生对所研究课题目标的把握以及研究所涉及的关键性问题的理解。</p> <p>3、拟采取的研究方法、技术路线、实验方案及其可行性分析：考察学生拟采取的研究思路是否清晰，以及研究方法是否可取。</p> <p>4、课题的创新性：考察学生对所研究问题的创新型内容的理解。</p> <p>5、计划进度、预期进展和预期成果：考察学生对所研究课题的预期的把握情况。</p> <p>6、相关的工作积累、已有的研究工作成绩：考察学生截至目前的研究进展。</p>				
笔试成绩	<p>A</p> <p>考试日期 2017 年 12 月 20 日</p>				
面试成绩	<p>A</p> <p>考试日期 2017 年 12 月 20 日</p>				
总成绩及评语	<p>A</p>				

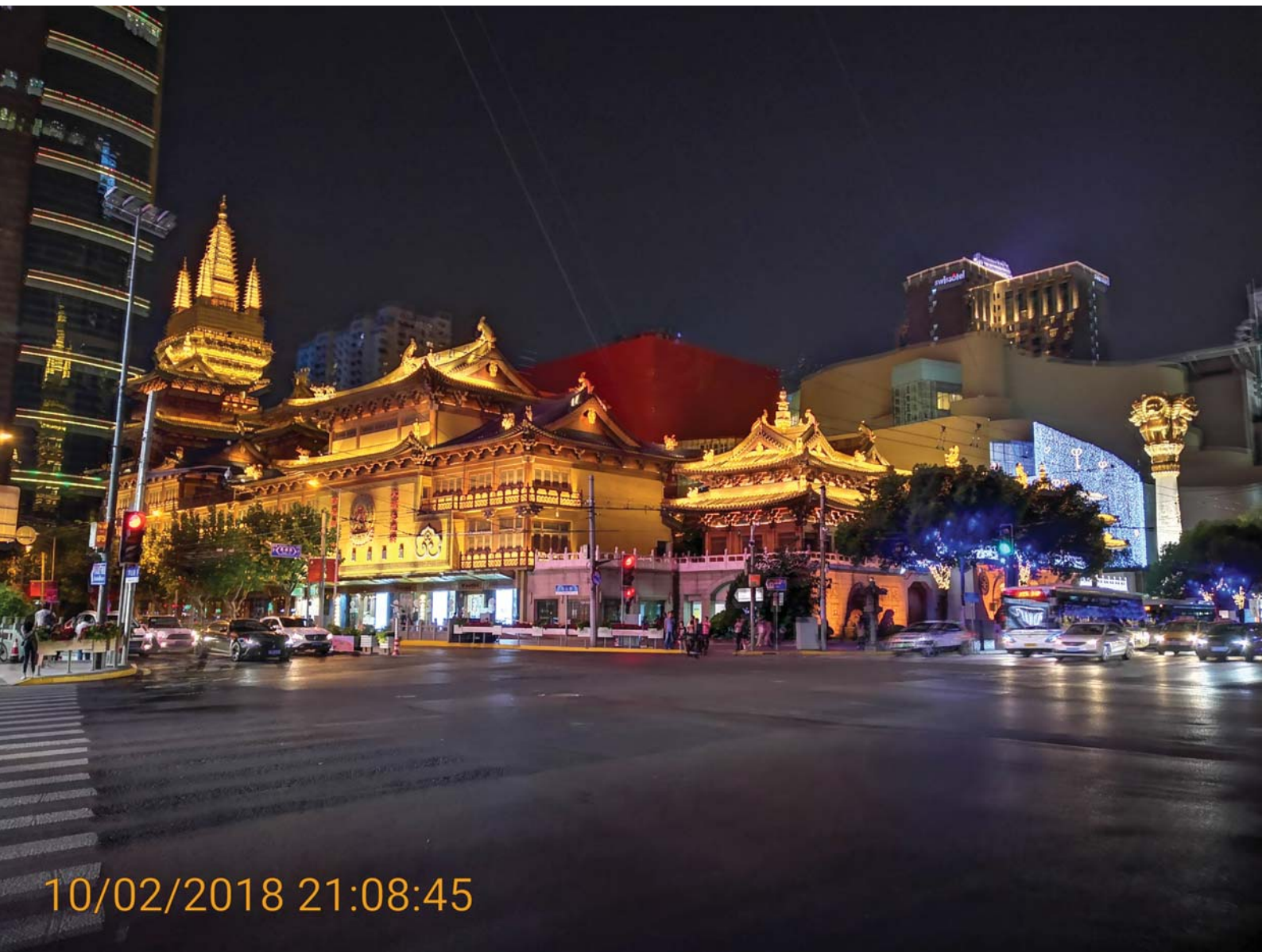


08/23/2018 13:22:37



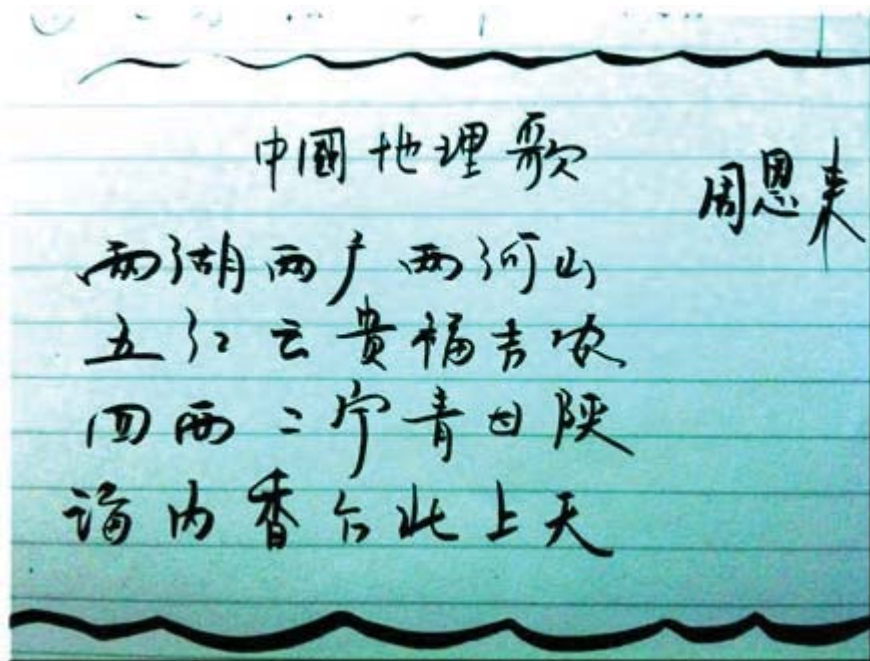
上海交通大学
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY





10/02/2018 21:08:45

舍利子，是诸法空相
 不生不灭，不垢不净，不增不减
 是故空中无色，无受想行识
 无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法
 无眼界，乃至无意识界
 无无明，亦无无明尽，乃至无老死
 亦无老死尽，无苦集灭道。



两湖两广两河山，
 五江云贵福吉安，
 四西二宁青甘陕，
 海内香台北上天。



上海交通大学
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY





10/02/2018 20:32:59

“好”东西的特征

奢侈品的
定义

- 符合人体工程学、使用舒适的物品

痛并快乐着

002

白岩松：痛+乐

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，然后掸掸灰尘，又该上路了。

2014-03-26

在花的眼里
世界就像一朵花
在荆棘眼中
世界看起来像荆棘

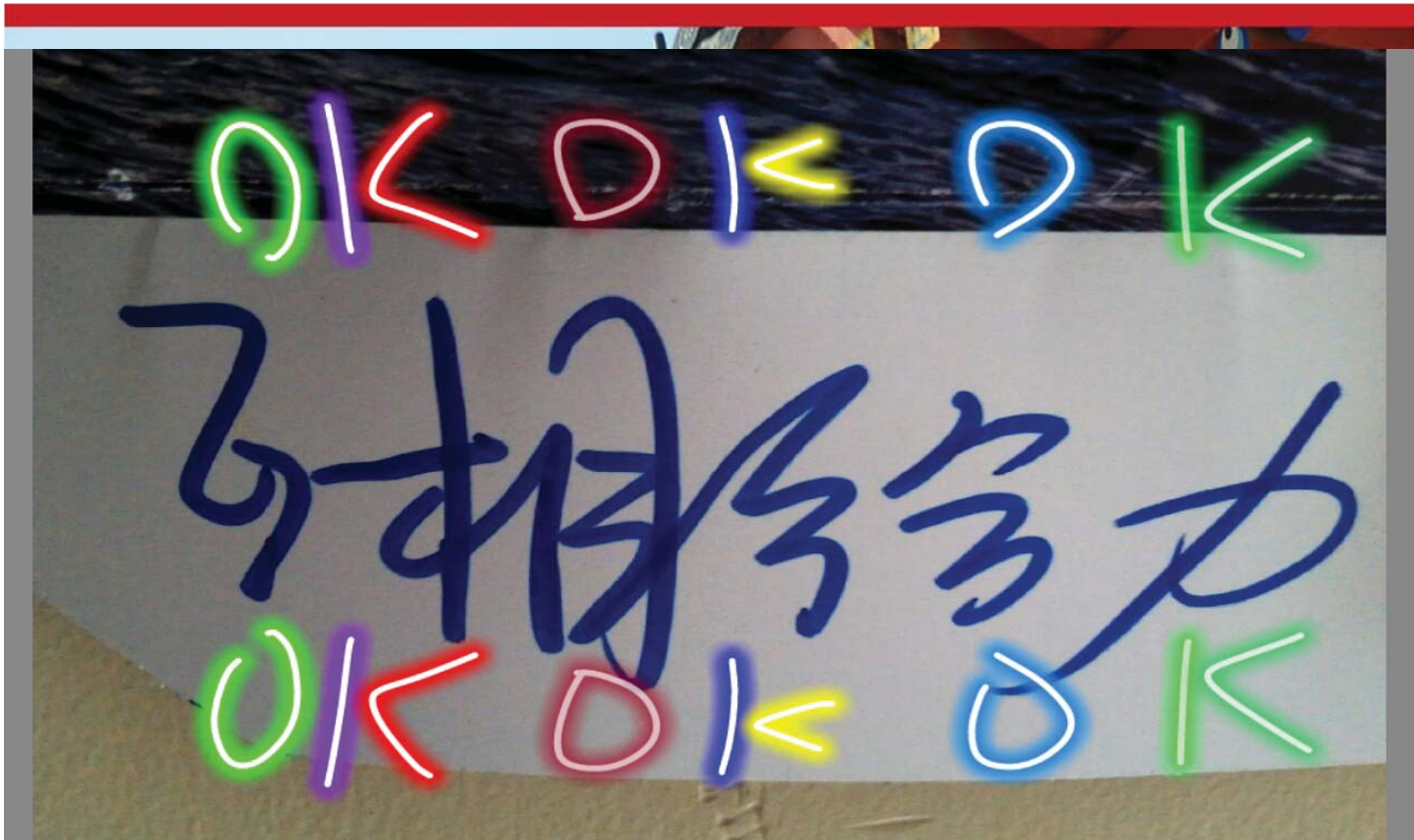
在花的眼里
世界就像一朵花
在荆棘眼中
世界看起来像荆棘


11:20 25% 11/01/2016 15:53:09



维娜紫光

2016.1.1

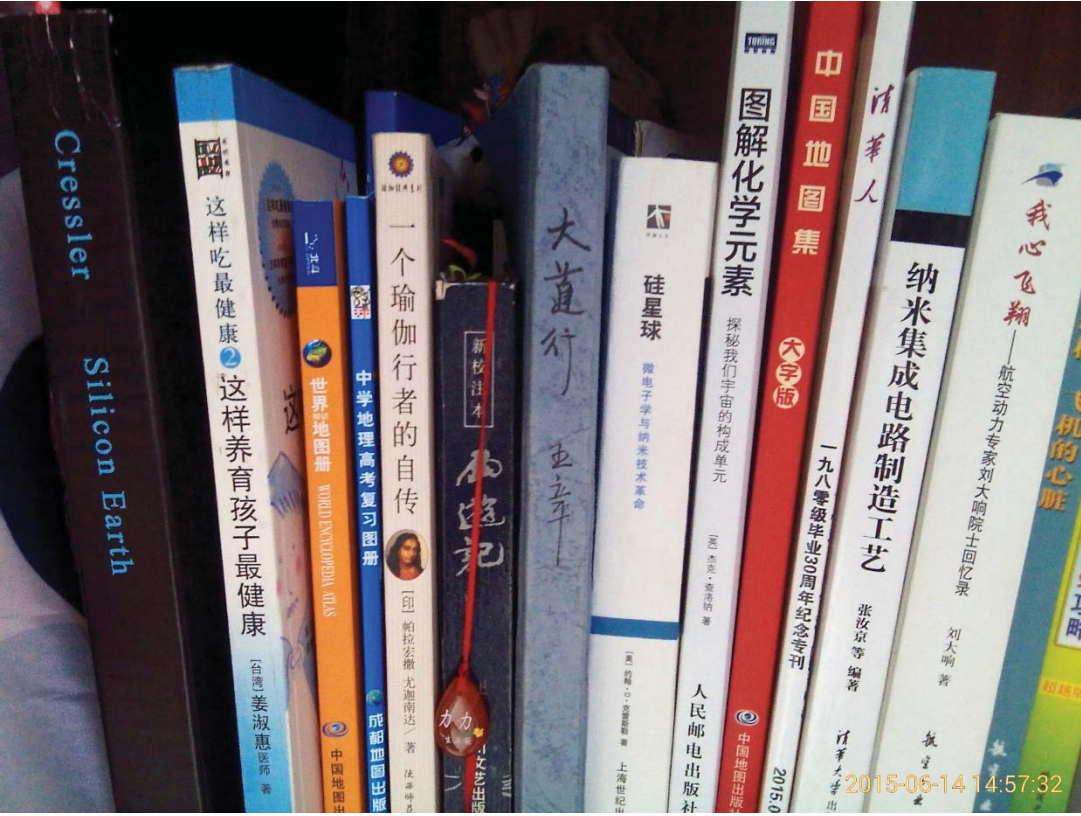




喜欢，但并不一定拥有。
~ 引光居士 ~



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

孟子 = 階梯:

① 故天將降大任于斯人也，必先苦其心志，
勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，
行拂亂其所為，所以動心忍性，曾益其所不能。

《孟子·告子下》

② 吾善養浩氣之氣，其為氣也，至大至剛，以直
養而無害，則塞于天地之間。



“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：

科学普及工作很重要。它关系到科技后备军的成长和广大官兵科技水平的提高。

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。



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

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。



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。

感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；

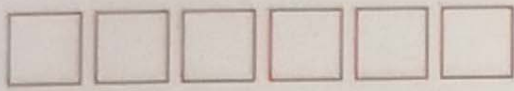
.....
最重要的是，感谢我的发际线，还坚挺地唱着无所畏惧😁。

天 道 勤 心

依在中華書局
如蒙賜顧

07/27/2016 11:15:23

-
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IQ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



POST CARD

张田平大人

阳光
心路

上海交大
闵行沧源路
930弄6号楼
段晋晋

上海交大 闵行区沧源路930弄
段晋晋. 15800952480



邮编 130011

吉林长春-汽

105栋 4门1中门
25号

林淑珍

电话 13904300389
邮政编码:



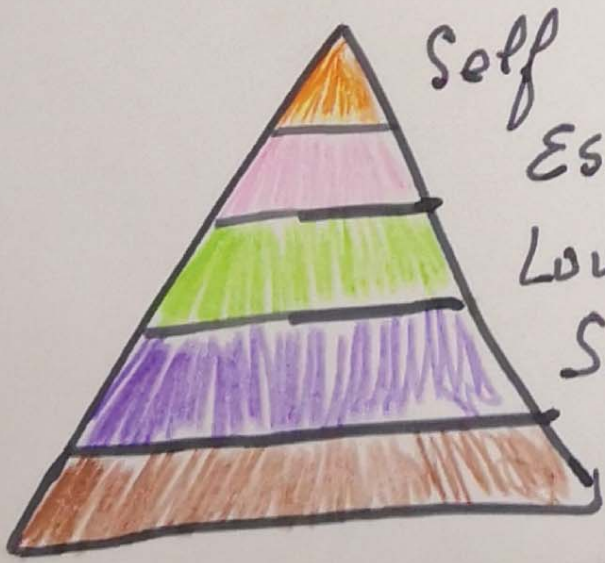
邮编 130011

吉林长春-汽

105栋 4门1中门
25号

林淑珍

电话 13904300389
邮政编码:



Self

Esteem

Love belonging

Safety

Physiological

-
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】大学的目的是不光是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



Marriage & Relations
经营婚姻，经营友谊



命

taste 我倒不知道以... 我想这不见得是...
最正确的翻译。我同意你刚才的讲法，taste 的形成比 style 要稍微早一点，往往在自己还没有做研究工作的时候就已经有 taste 了。比如说一个收集古画的人，他有 taste，可是他不大可能有 style，假如他后来自己也画画，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

2015-03-06 01:43:36

-
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

天道酬勤

林忠欽書

丙申年春

-
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 ipso 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

种把他推上舞台的舞台，我怀疑自己无法准确地传达出他的那种感觉——他在任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。我们的任务是读懂还没落到纸面上的东西。

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

2015-03-06 01:43:58

-
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】贴心的故事美国某地某年下大雪 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

重阳

= 种阳光心态

★ 岁岁重阳
今又重阳

但看黄花
不用伤

①旧

战地黄花
分外香

②新

★ 一年一度秋风劲
不似春光

①观春光

①旧

②胜似春光

②新

寥廓江天万里霜

选自毛泽东《采桑子·重阳》

祝老朋友们 阳光心态



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



*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



资讯民大双小塔

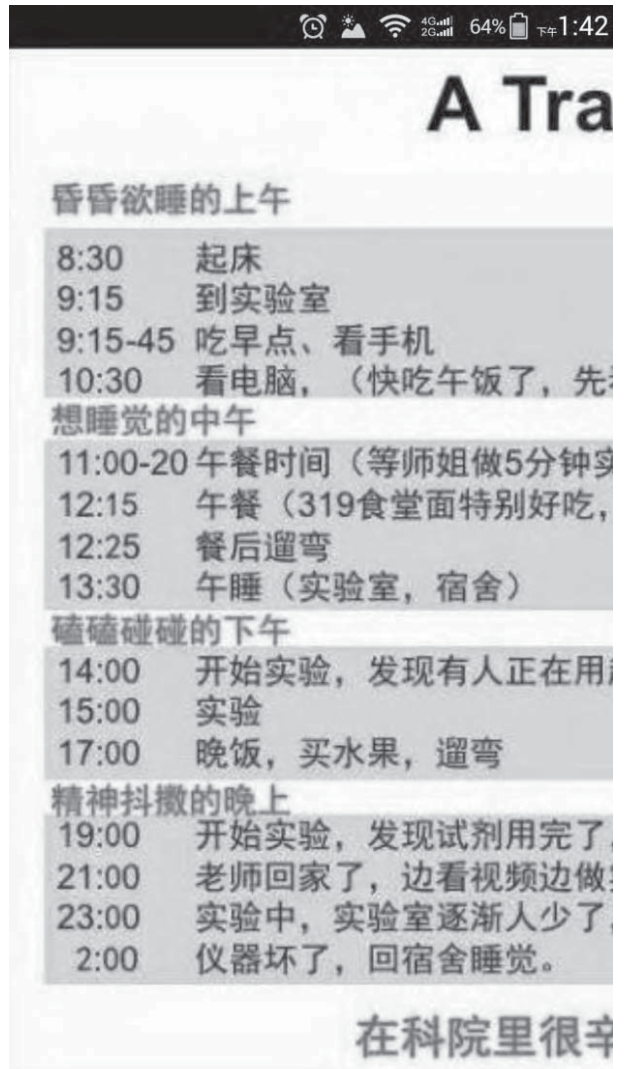


-
223. 四年后重回浙大 原贵大校长郑强 267
224. 苟利社稷，苟字·有委屈的含义，工程师的责任吃力不讨好，老师这个职业，管仲的故事 269
- 105) 刘志军，高铁里面的功过与是非 269
- 十、 故事 273
225. 劳作者的伊甸园 273
226. 毛泽东谈怎样使猫吃辣椒 274
227. 朋友的故事-路遥和马力的关系 275
228. 纽扣故事 EQ 职场靠谱之举例 275
229. 列宁几个故事 276
230. 美国西雅图有个钉子户 277
231. 微软·出租车司机·李嘉诚· 277
232. 儿时你难以忘怀的两篇文章读你已迟郑新一 278
233. 人有善愿，天必佑之举例古代明君的故事康熙看病 279
234. 【打好烂牌】五星上将、美国总统艾森豪威尔 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… 281
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
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

謙卑



08.01.2010



回家

站

而美丽的一道菜 (Potluck), 经济、便宜又拿得
200.us/erncitiage/2.html 比基尼点心 (创意小饼干, 情人
子之交淡如水的一道菜 巧克力做的杯子, 不能花典本, 委道



是美国一种经常举行的聚会形式, 也就是在某一个人或几个人的提议下举行



20160101

维娜你好

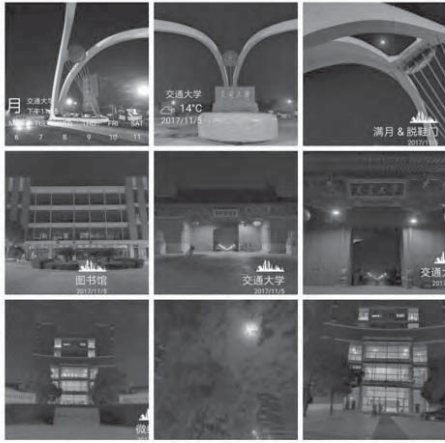
维娜你好

维娜你好

20160101

20160101

好交大



昨天 23:58 删除



张丽英
好漂亮

08:14



上海交大-袁运生

♥ 医案一则:

某女，因丈夫家暴而长期失眠。医生按《黄帝内经》的理论给开了生铁落饮，可是药房抓不到这味药，医生嘱其改用磨刀水煮大枣喝。该女于是每天在家磨菜刀。从此，再未听说家暴的事，她的失眠症也很快治愈了！

这个医案值得转发 🤔🤔

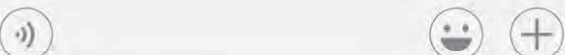
早上7:01



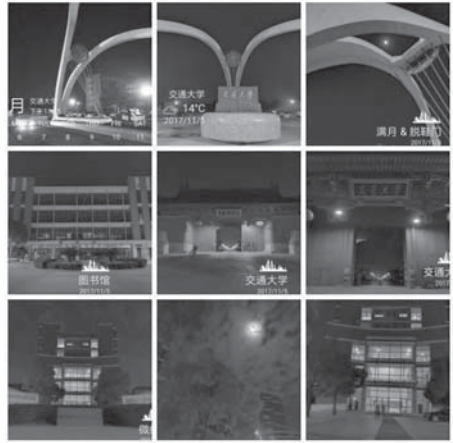
jjjia

2017.11.9 星期四 农历九月廿一
人社部这项决定 关系到很多人...

新闻早餐早知道! 请点开关注我们, 每天免费语音提供三分钟各大新闻源榜单的价值新闻!



好交大



昨天 23:58 删除



张丽英
好漂亮

08:14



上海交大-袁运生

♥ 医案一则:

某女，因丈夫家暴而长期失眠。医生按《黄帝内经》的理论给开了生铁落饮，可是药房抓不到这味药，医生嘱其改用磨刀水煮大枣喝。该女于是每天在家磨菜刀。从此，再未听说家暴的事，她的失眠症也很快治愈了！

这个医案值得转发 🤔🤔

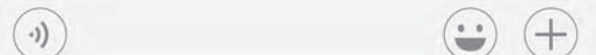
昨天晚上7:48



jjjia

2017.11.9 星期四 农历九月廿一
人社部这项决定 关系到很多人...

新闻早餐早知道! 请点开关注我们, 每天免费语音提供三分钟各大新闻源榜单的价值新闻!





上海交通大学
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY



Roses are Red

Violets are Blue

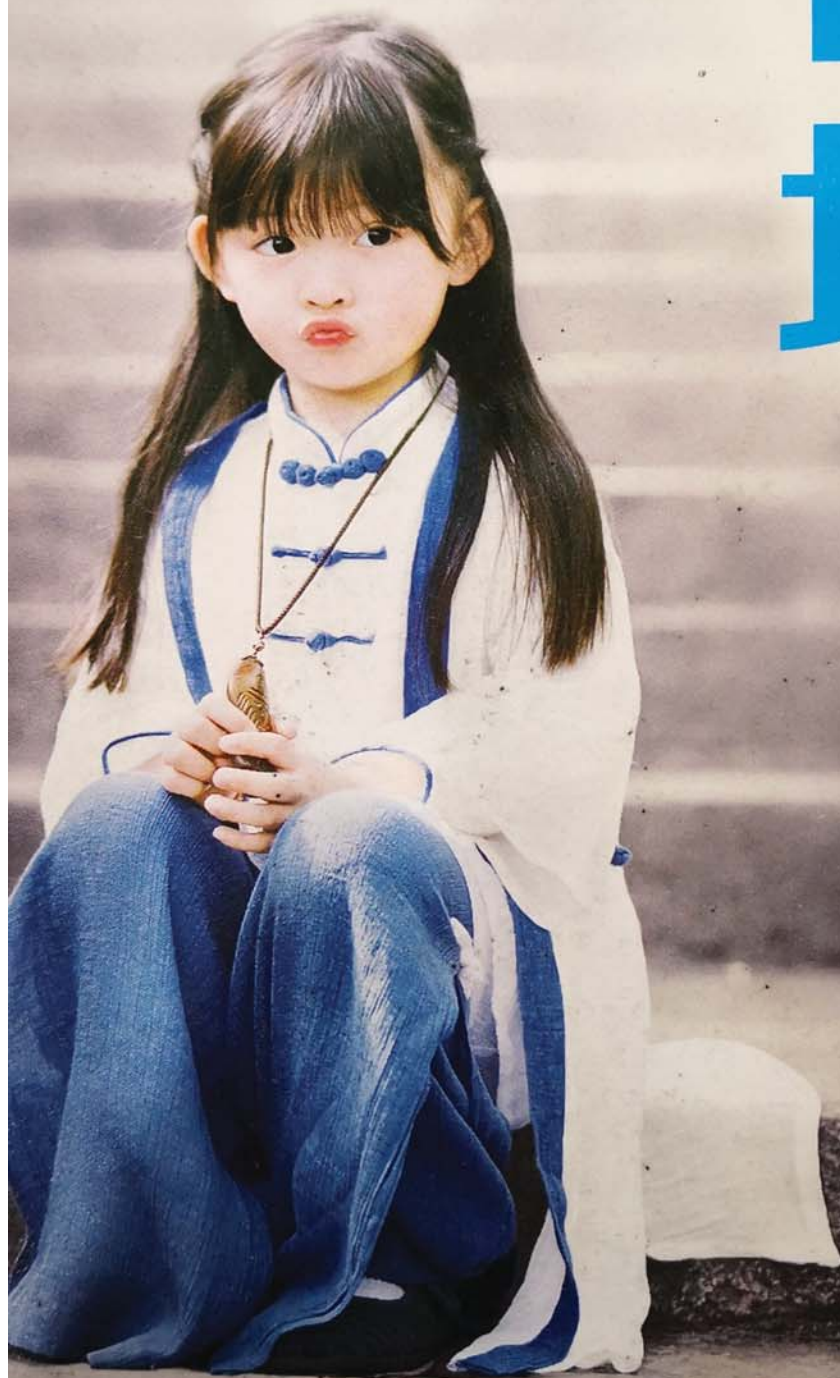
Sugar is sweet

And so are you.

无常处知有情，于有情处知众生
果你和众人不一样，那就不一样
果你和世界不一样，那就不一样吧

你坏

娑婆境界里 所有关于云人的故事



出版社 博集天卷 CS BOOKS

大冰 野生作家 说书人
讲给你听，不舍得读完的江湖故事

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

所以男人不赚钱等于猪。

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！

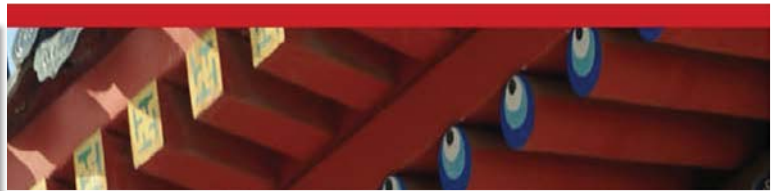
女人为了让男人不变成猪而花钱！

结论：

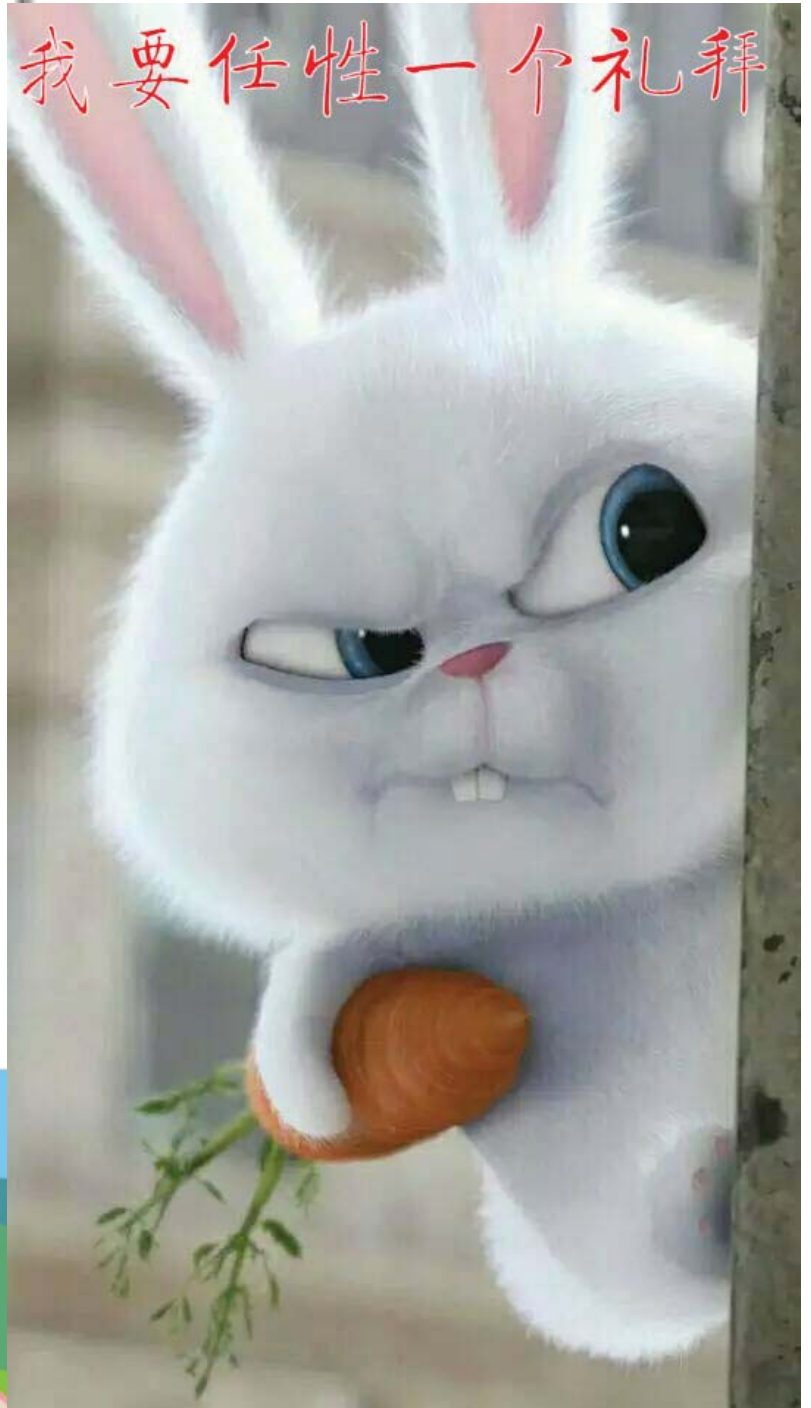
男人 + 女人

= (猪 + 赚钱) + (猪 + 花钱)

= 两头猪!!!



我要任性一个礼拜



今早的月与启明星： 6:02

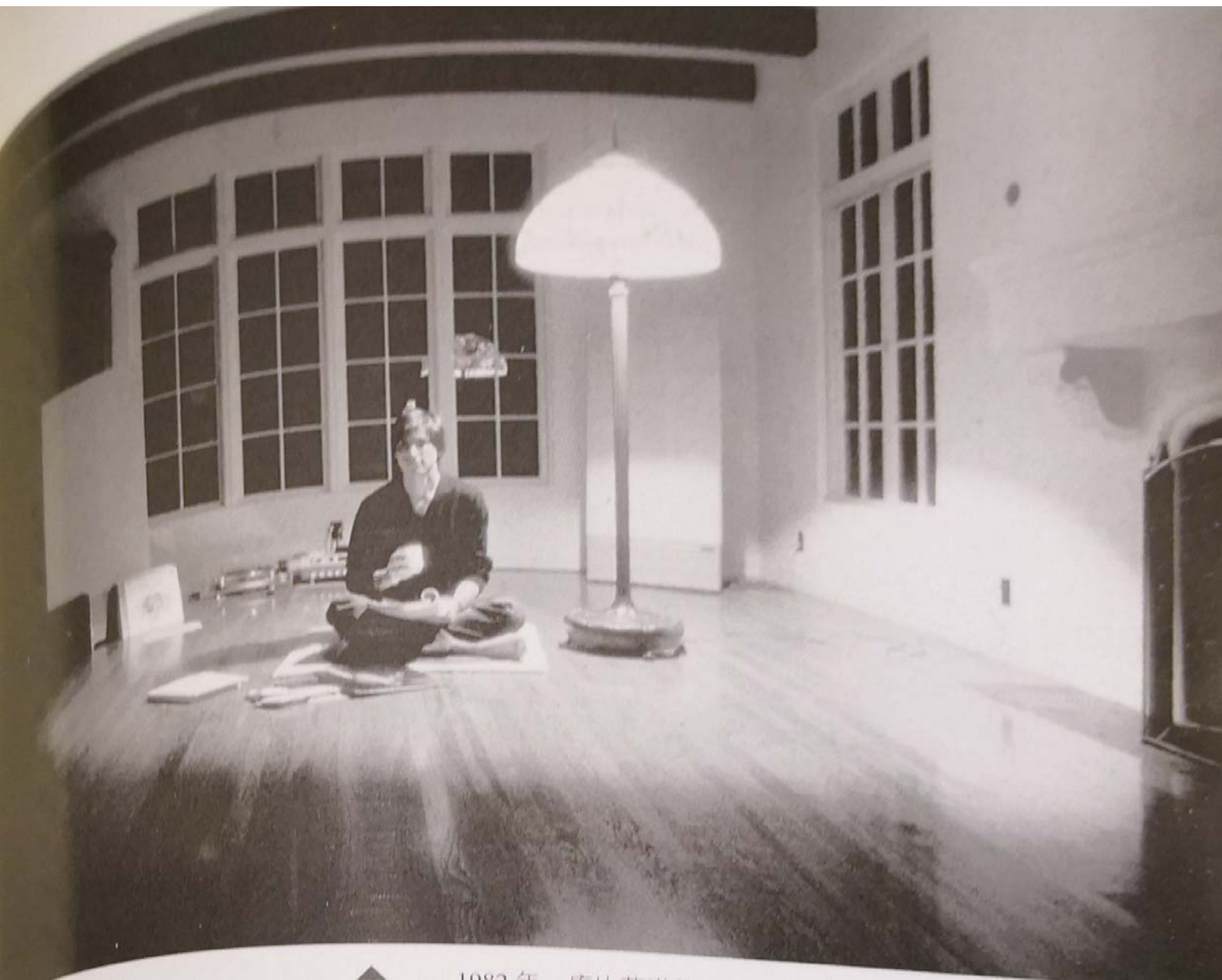
2016.1.7





俺儿子开车被抓 2013-12-19





1990年 室内



上海交
SHANGHAI JIAO TONG

	一	二	三	四	五	六	日
上午							
下午							
晚上	文楼 复印的 书籍的 25书	王宝清 文批润 研 发书籍 用校阅	丁老师 AFAS RF Senior 高友	程玉 杨, 韩	陈宇的 米律强	韩伟 杨大 金书 材料	① 王宝清 ② 曹永日 ③ 王宝清 ④ 王宝清 ⑤ 王宝清 ⑥ 王宝清

魂飞万里盼归来，此山此水此地。
不爱修官把泪焦桐成雨。
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，会它千倾澄碧。

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，会它千倾澄碧。



战争与和平

2013-12-30



The power to change

2013-12-30

书的作用

① 复习与总结

② 补充一些细节当 SRAM

③ 自身是“树”，书填“枝”



2月26日 18:23



“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”，



赞



评论



4





然夫




7月4日 20:25



会熬出来的。



祝进入暑期的童鞋们。。。

 @ 玛斯
weibo.com/masli

♥ 赞

💬 评论

♥ 1 💬 3



49% 05:21



一考生交试卷后，竟把老...

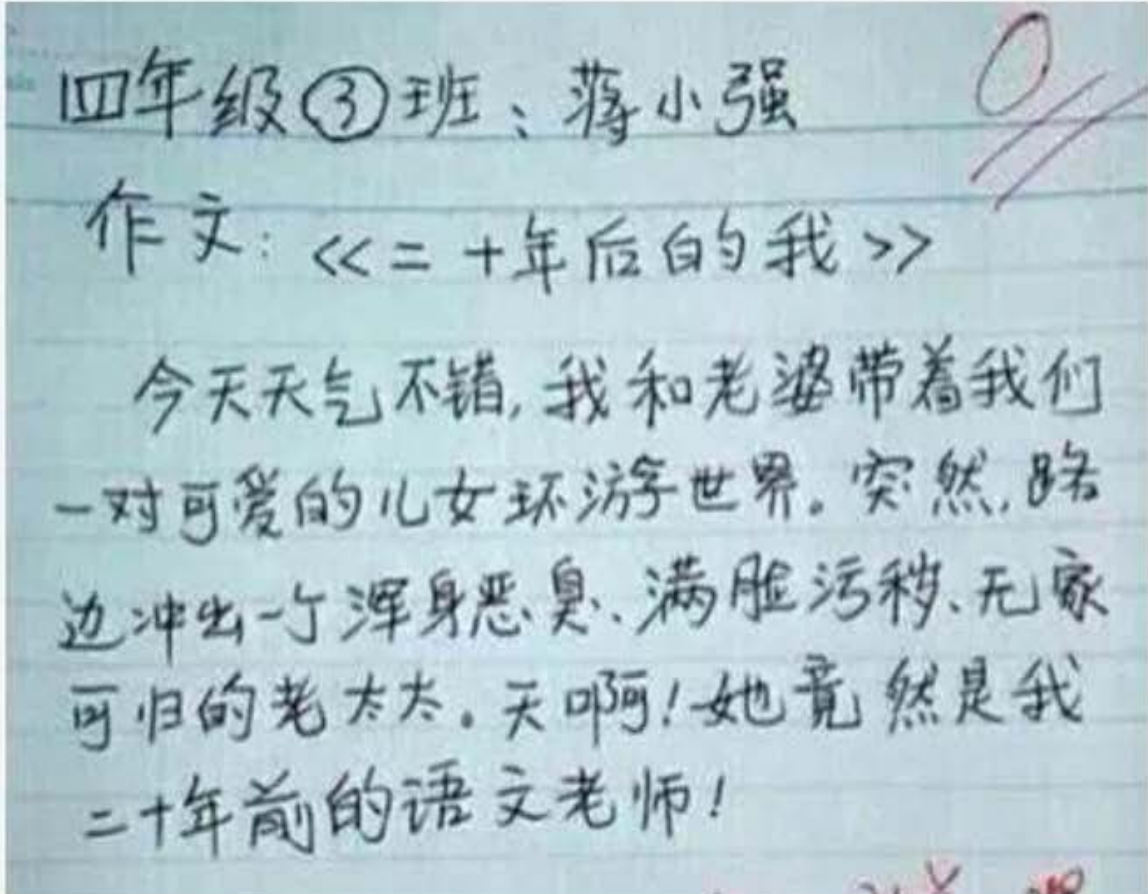


今日头条

3.3亿用户的选择

现实很骨感!!!

立即打开



▽我想你大概也会得这么大的分~





50% 05:20



变棒



第一个半程马拉松，用时2小时34分钟。没觉得太累，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。





您都不会 我敢会吗



8月10日 18:17



风雨交大党中央（交大校长书记办公的地方）



赞



评论



1






高中物理曾经有一个物理公式：

$$s=s_0+vt+\frac{1}{2}at^2$$

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， s_0 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，，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





人自在處處天堂

心歡喜時時快樂

2013-09-20



7月22日 17:02



这幅画可以复习一辈子



赞



评论



1





2014-05-13

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。

清醒的头脑，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，

包罗三代用旧偶奇，世时的偶奇
现在行为眼定

★ 感觉的培养

★ 简单, 复习, 坚持,

① 手, 目, 眼并用, 听, 写, 念相加。

② 可以达到背诵, 可以默写下来,
此段励志, 翻译出来

③ 听得很快, 习惯他们的语速
和感觉, 可以听得清每一个字, 而
不觉得快, 得到这种感觉, 感觉
语感

④ 人生就是坚持, 尤其是在枯燥, 动
摇的时候, 90%的人不成功, 就是因
为不坚持, 放弃!

2014-05-27

~~你见,或者不见我~~ 仓央嘉措

你见,或者不见我
我就在那里
不悲不喜

你念,或者不念我
情就在那里
不来不去

你爱,或者不爱我
爱,就在那里
不增不减

你跟,或者不跟我
我的手就在你手里
不舍不弃

来我的怀里
或者
让我住进你的心里

默然 相爱
寂静 欢喜

? "你"是谁阿?

2014-05-29

不要被自己打倒！

这个世界上有~~二~~种事情，
一种最好的，一种是最坏的。
他们都有经历一个非常难的
开始，难到你差点想放
弃！但是，一旦你过了这个劲儿，
一切都变得豁然开朗变得
简单！其实这个“难”太多是
自己心理上的，如果不被自己
打倒，你就胜利了！

2014-05-29

飲水思源

庚寅年仲夏
黨博同書

2014-06-04

愛在左，同情在右，
走在生命的兩旁
隨時播種，隨時開花
將一徑長途點綴得香花彌漫
便穿枝拂葉的人
踏着荊棘，不覺得痛
有淚可落，也不是悲哀

～冰心～

2014-06-04

当一个人追求生活必需品的时候，
他往往是勤奋而勇敢的；

当一个人在追求生活的消费品的的时候，
他往往变得懒惰和温和；

当一个人在追求生活的奢侈品的的时候，
这个人就变得软弱。

2014-06-04

帮助发掘和坚持自己的理想是老师，
一个真正的老师对学生负责任。但是你可
一个老师、父母、长辈，都不是学生的救星，真
是也。教育，不是把一颗桔子树种
成一颗苹果！

除了弄清自己喜欢什么(你爱什么)，还
要搞清“你有什么”

① 在大众面前你勇于发言吗？羞怯吗？

② 如果你把一个月时间作为100分，

你有 $x\%$ 喜欢能独处 $y\%$ 喜欢和子
人一起热闹吗？

③ 你最喜欢的运动？

a. 游泳 b. 爬山 c. 竞技(足球, 篮球,

d. 打雪 e. 其他()

2014-06-16

因为仅又执言而... 被(别)有(用)心者扭曲(的话),持为话柄,大做文章。”①通俗弘法必不可少口才,可见他并无天赋的口才。那么,他动人的言辞又得力于什么呢?他说:

星云大师

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,尤其是在大众的场所下,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,我也学习主动迎接,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……我非生而异秉,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

每个正常人的身上都有:

2014-06-26 佛法历史

真正的人，他的使命是在人的灵魂交付更有价值。

✓ 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

2014-06-26

舒适

一件

什

更

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！

① 池泽夏树，生于1945年，日本诗人、翻译家、小说家。

② 书名有多种译文，如：《生命仍然是》、《静止的生命》、《平静的生活》等。本书选用《平静的生活》。

2014-06-26

加遥远
心、行
他的
天神
下。
决，
毁

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”、“涅槃寂灭”中，“无我”是察真性、进入证悟的必经之途。

仓央嘉措的“自己尚且不自知，你知我是谁”的斥责，即是“无我”的

2014-06-26

忧伤不过是两座花园间的一堵墙。

2014-06-27

前进。否则，就如迪伦所说，如果你不忙着求生，你就在忙着求死。

我的动力是什么？我想大多数创造者都想为我们得以利用前人取得的成就表达感激。我并没有发明我用的语言或数学。我的食物基本都不是我自己做的，衣服更是一件都没做过。我所做的每一件事都有赖于我们人类的其他成员，以及他们的贡献和成就。我们很多人都想回馈社会，在这股洪流中再添上一笔。这是用我们的专长来表达的唯一方式——因为我们不会写鲍勃·迪伦的歌或汤姆·斯托帕德 (Tom Stoppard) 的戏剧。我们试图用我们仅有的天分去表达我们深层的感受，去表达我们对前人所有贡献的感激，去为这股洪流加上一点儿什么。那就是推动我的力量。

17 10 0 4

心歡喜時，快樂
人自在處處天管

心歡喜時，快樂
人自在處處天管

無欲則剛

16.11.2012

Merry Christmas
and
Happy New Year.

舒服

全部放下

不愛

集中智慧眼

慧

佛

浩然氣

淡泊以明志
寧靜以致遠

明光大正

淨化身心

NOVEMBER

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DECEMBER

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1994

台湾国歌

DECEMBER

THURSDAY

1

梅花梅花漫天
越冷她越开花
梅花坚韧象征我们
巍然大中华。

看那遍地开了梅花
有土地就有她

FRIDAY

2

冰天雪地她都不怕
她是我的国花

JANUARY						
S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRUARY						
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

1994

20年前写的

曲径通幽处
禅房花木深

FRIDAY 14

山光悦鸟性
潭影空人心

SATURDAY 15

T	F	S
		1
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29

FEBRUARY						
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

YEAR 1994

20年前写的

登高使人神旺

临流使人意远

FRIDAY 21

人自在处处下/生

我需以开放的心情而对痛苦和恐惧，勇敢地拥抱它，
接纳它的存在——这就是事实，这就是眼前发生的现象，是我们
却很清楚的无条件的。领悟它，生命就会有惊喜。我真心
可以感受这份惊喜，尤其当我听到屋外的鸟啼，我在乡间开车
时，我的心洋溢着喜悦，它使我的灵魂充分滋养。我并不想打
败我的疾病，我愿顺受，原谅它。

如同史蒂芬·勒文所说的：“以恐惧面对痛苦所产生的感
觉就是自怜，它令你想要改变当下的真相。但是如果以爱来
面对痛苦，把心安住其中，不以恐惧或仇恨，而是以仁慈来
面对它，那便是一种真正的悲悯了。”


07.26.2010

Deal With the Adversities

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:

1. 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.
2. 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.
3. 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. Thankgive 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.
7. Never over-reacting into new karma, rather harm yourself than involve others. Always pray for the Master to pass this hard time.



喜欢，但并不一定拥有。
~ 引光居士 ~

- 完整的人.pptx
- 《降伏其心》全本 释万行.doc
- 3对关于 书法 有形和力两个因素 其他学生的信 调研信.doc
- 爰在左，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
- 故事会.doc
- 简单.doc
- 科学家、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
- 往树上加果子，捉住主干，装树叶、加树干 知识体系树.doc
- 我写的搜集的整理的句子.doc
- 学英文.doc
- 颜回爱学习.doc
- 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
- 专心.docx

2015-05-24 20:36:10

每個人都有缺憾，都有不完美的地方，但這些不完美是讓我們透過歷練去補缺憾去學習去改變成為完美。而不是每天帶著自己這醜陋的缺憾到處去抱怨別人，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“愛”，因為心中有愛才能真正地活著！！



To see the World in a grain of sand,
And a heaven in a Wild Flower.

Hold infinity in the Palm of your hand,
And eternity in a Hour.

~ William Blake ~

Stay Hungry

Stay Foolish

Steven Jobs

Neither Love nor Hate Life,
But What thou Livest,
Live Well.

However Long or Short,
May the Heaven Permit.

Merry Christmas
and
Happy New Year.



上海交大

中共上
上海文
本期四
国内
新报
网址

关于院士、翰林和为人民服务

中国的九十年流行了一句话，“学而优则仕”，是给几千
年来的知识分子听的。仕是干什么？就是像林里高帅最近
的那个。帅就是领袖，领袖又是啥呢？就是为
人民服务，这是一个领袖的最高理想和最高
的荣誉。In English, we call "the Servant of God"
上帝的仆人，代表了领袖的无限谦卑，而不是

33在上!

院士，是西方词，Member of Academy，很平凡。
用在中国，类似于翰林，有“仕”的含意。

在未来的中国，“士”将不再有“官”意，
不再有“名利”的隐意。8090后及0010后的人
人生追求，梦，理想将不再是官，名，利，
而是为人民服务永做自己。幸福也不
带有名利色彩，幸福是信仰的衍生物。

Greediness Related Competition

The competition energizes the passion, powers the progress, like the running water make the pond fresh.

Greediness, an incorrect selfishness, yet, exaggerates the human basic need, and in many cases, by environments, not by One Self.

Beating down / hiding others vs. Lapping Yourself Better

are two different mindsets & values of life,

— though the end ~~rest~~ result be alike.

Date 2015 6 11. 周二

① 考继续参观公寓，下一周落实经费的。

学了物素生电后，和世S谈院址的基本成果

② 世评云，颜回的认真做事，自由做人

对生活的认真，是一种习惯，一种文化，
一种产品，一种气质。它演化成本、演化成韩
国，它们以前都曾是中国的一部分。

对生活的认真，体现为做认真细致做的
个实验，无微不至的贴心和细节，像 Steven Jobs

这是一种精神，一种念反，一个习惯，也让你的人
生不一样，不管做了什么，都充满品味。

这是成功的人生，即使我们的大多数也达不到
种念反，我的的孩子的，子孙们，他们会的人
贵理想，快好了，快了。

你见,我若不见我
我就在那里
不悲,不喜

你念,我若不念我
情就在那里
不来,不去

你爱,我若不爱我,
爱就在那里,
不增,不减

你跟,我若不跟你
我的手就在你手里
不舍,不弃

来我的怀里
或者

住进你心里

默然 相爱

寂静 欢喜

2013-06-12

漫山遍野的庄稼
带着拔节的响声
和穗儿的兴奋
有花的喜悦
走进了收获的季节
生活在这块土地的人们
经历了彷徨、等待、选择
终于收获了属于他们的爱情、事业
欢乐和幸福
美丽的乡村，在这多情的季节
也收获着儿女们对这片土地
敞开的胸怀
深情的眷恋

~乡村爱情的串

在花的眼里
世界就像一朵花

在荆棘眼中
世界看起来像荆棘

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，在人工能找到的地方，

① ② ③
努力保持航向

的话

坚持理想的

When there's a will,
there's a way.

种人生哲学和八... 贵也不过是无人羡慕、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，

2014-07-12

这种拥有本身对他来说就是莫大的喜悦。

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。

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。

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。

2014-07-12

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？

一个是正直的生活，一个是辛勤的劳作。

2014-07-12

看待。我们
壮举和死亡，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、快乐幸福
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

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

主张的却是研究如何防止自然科学给人类带来危害。2014-07-12

比起尊重自然 利用自然的西方文明 西方文明更

我们的人生是从“幼稚的我”成长为“成熟的我”的过程。上帝赋予我们的“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因为这些目的而学习，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

方式。这世界上最可怕的敌人恐怕就是人心，更准确一点说是自己的心。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、完全征服自己内心的人。

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”，只要掌握要知操作规程，那么做事就可以不慌不忙、从容镇定，最终够准确自如地解决各种问题的境地。2014-07-12

思源致遠

江澤民

二〇〇六年四月六日

你来还是不来
一直都在那里
恒地站在
史里等待
灵洁净的心念
透一丝尘埃
宏峰是我的名号
天地的明镜台
救英雄涅槃
无极的冰雪将你覆盖
无相
三昧而不怠
然的峰巅
息无相的如来
切怀
果采摘

2号央措
的句:)

你见,我若不见我
我就在那里
不悲,不喜

你念,我若不念我
情就在那里
不来,不去

你爱,我若不爱我
爱就在那里
不增,不减

你跟,我若不跟你
我的手就在你手里
不舍,不弃

来我的怀里
或者
让我住进你心里

默然相爱
寂静欢喜

阿尔卑斯山脉
定的心性
膜拜
月30日晚瑞士

21
24
27
29
31
31

地,永远对你付出,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!

蔷薇心语:

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。

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、癖好等肉体或精神的欲望，甚至把它推广到贪婪和野心方面。为清晰明确起见，我的方法是多设立名目，少包括一点含义，而不要少设立名目，多包含意思。我把自己当时认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解释，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：

1. 节制：食不可过饱，饮不得过量。
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，说话要依据真实情况。
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，除非为了健康或后代的需要。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好。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，这是因为某些德行养成之后，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，只有这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。在获得了这一美德以后，再培养缄默就会很容易了。并且，在培养其他美德时，同时培养其他美德。我们在谈话中之所以能够增进知识，靠的是耳朵而非舌头，因此

2014-08-16

力求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，我设想出了以下方法用于检验：

表格格式：

节制							
食不过饱,饮不过量							
	一	二	三	四	五	六	七
节制							
缄默	*	*		*		*	
秩序	**	*	*		*	*	*
决心			*			*	
节俭		*			*		
勤勉			*				
真诚							
正义							
中庸							
清洁							
镇静							
贞节							
谦逊							

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，就在相应的格子中打上小黑点。

我决心照此顺序对每一种美德进行为期的一星期的练习。第一，我特别注意避免发生任何违反“节制”的行为，而对另外的美德只作一般的注意。

2014-08-16

② so mp3 页码
webpage
#index.html



富兰克林自传

富兰克林 著 雪子 译

2013年5月16日

买于上海交大(网购)

此版本的排版精良

毅力行

湖北长江出版集团

长江文艺出版社

2014-08-16

① 与色
② 50 4P 3页 和
webpage
finder. (tw)



忽视当前刹那的人，等于虚掷了他所有的一切。

Benjamin Franklin

富兰克林自传

富兰克林 著 吴于廑 译

湖北长江出版集团

长江文艺出版社

2014-08-16

五载秋冬春夏，我们共度于水木清华。
从1980步进二十一世纪，我们由青春年华步入不惑之年。
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。。。

2014-10-13

①上午. 微电子学系开会. 毛总(许的总)苏叔坤.

重点: a. 微电子学系中心√本科生项目高岩总
建成

b. 专家组. 团队找人方式在瑞军. 思沈
十三五. 科研项目.

c. 王国兴. 课茶. 下周出差. 下下周回.

②. 陈尚荣. 课程不错. 激情也高.

下午. 卢子昆. 高均超上课. Nano.

高均超. 切片隔离TBC成功.

③. 马德来

交大 学生新生一年 1.2万 = 6000 研究生 +
4000 本科生 +
2000 留学生.

林一 4000 硕士 x 3年 +
2000 博士 x 4年 +
4000 本科 x 4年 +
2000 留学 x 4年 = 12+8+16+8 = 44 万人

创新 + 人才 = 高桥 = 4 年桥.

责任 担当 视野

Gratitude Responsibility Vision 2015-05-23 15:42:43

北京师范大学校训

学为人师
行为世范

一九九七年夏日 启功敬书



读物，而那是你的头脑。你会做的第一件事是什么？

① 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好处。

② 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 (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 (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，不免让人作

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。

35

(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

不能够集中精神，
好书的时候，翻了好几页，脑海里却
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议
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
作者思路的系统了。

36 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
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
议，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
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。

的速以
的是,本书之所以想安以
析阅读,你就没法理解一本书。正如我们前面所言,为初阅读,是想
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一的一
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特
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,慢不
该慢到不值得,快不该快到有损于满足与理解。不论怎么说,阅读的速
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略
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阅

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——能战胜最初觉得自己能力不足部分，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，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

读的应该比你多，否则你根本解不
解是一种双向沟通的过程，学生必须向自己提问题，也要向老师提
题。一旦他了解老师的说法后，还要能够跟老师争辩。在书上做笔记
其实就是在表达你跟作者之间相异或相同的观点。这是你对作者所
付出的最高的敬意。

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方法：

柳田利3

- (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再强调一遍，或是某一段很重要，但要画底线太长了，便在这一整段外加上一个记号。
- 50 (3)在空白处做星号或其他符号——要慎用，只用来强调书中十来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页折一个角，或是夹一张书签。这样你随时从书架上拿起这本书，打开你做记号的地方，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陈述时，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

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构⁵¹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得到。

在检视阅读中,要回答的问题是:第一,这是怎么样的一本书?第

朱衣 译

① 此书太长 3

② 缺一个重点：书是给人用的！
手段非目的。

②.5 P31, P46, P295, 重点。

③ Bacon's

"of study" 讲得更如

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：广厦千间，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，兼顾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一一予以尝试、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。

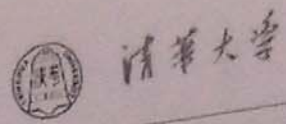
非常遗憾的是，大多数学生的负面结果并不令人信服，经不起逻辑的推敲！而这一点往往是阻碍科研课题进展的最大阻碍。比如，按照一个常规的 protocol 操作时不能得到 positive control 的相应结果，或者缺乏相应的对照实验，或者是对可信的实验结果在分析和判断上产生了失误，从而做出“负面结果”或“不确定” (inconclusive results) 的结论，这种结论对整个课题进展的伤害非常大，常常让学生在日后的实验中不知所措、苦恼不堪。我告诫并鼓励我所有的学生：只要你不断取得 conclusive 的负面结果，你的课题就会很快走上正路；而在不断分析负面结果的过程中所掌握的强大的逻辑分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

7. 河北省：相对于第一
州地区，所以

128 年称河北省。因



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。

高考填报志愿时，母亲非常希望她学医，但她害怕解剖；母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，参加并组织了許多社会活动，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。”



清华大学

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

的疏忽把一个溶液的浓度弄错了，他们如果要做一个好的科学家的话，首先要严谨，要重视细节，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，从他进入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的工具。比如艾滋病病毒，它进入人体细胞是需要受体蛋白的，如果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感染的感染——TALE为基因敲除提供了更为特异和便捷的手段。”

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，年轻教授顾宁给他们留下深刻印象：“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。”顾宁说，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。”

在顾宁看来，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。”

让顾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東西。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，顾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。”爱说爱笑的顾宁有紧迫感，“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。”

2014：舍得->2015：突破 精选

已有 30397 次阅读 2015-1-2 13:01 | 系统分类:人物记事

【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，也是两个词“危”和“机”，只有时间可以判断到底是danger，还是opportunity.】

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

及以下灵性问题：

- 要拥有和平、纯素的世界，要花多少
- 为什么负面的影子宇宙扩张地如此快
- 为什么想到某个人，我们就会分担他们
- 伊斯兰教，被有些人误解为鼓吹暴力
- 推荐什么才是最佳饮食

科学网—2014：舍得→2015：突破 - 颜宁的博文

意见：这边厢合作者们恰好将两篇论文改完，我整合一下随即投稿。之后，朋友们对综述也陆续回来了。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段，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：如果我任性离开两个月，回来又会是神马状况？

跨年，我的状态是迷茫。

想一张试卷了。

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更重要。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养是看不出来的。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靠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的？

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，每个人在孩提时都有着街上的广告、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，他认字越来越多，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，他才会去读书。

- 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



啊。这
感受清晨是多
后来我八百米测试也轻松达标了；
所未闻的仰卧起坐、俯卧撑从一做就趴到连
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
轻的日子。
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
本，增强体质，争取为祖国健康地工



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：言情小说或许能够给人一时的愉悦，看过以后却什么都不会留在记忆里；参考书对升学固然有用，然而高考后也会迅速地被忘诸脑后；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营养必然将会微少得近乎无。至少就我的阅读体验来看，一本好书至少值得阅读两到三遍：第一遍略读以满足自己的阅读兴趣并了解书的内容与结构，第二遍精读以摘抄，把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。

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，我每天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、刘鹗和纪伯伦里。



多的含义不是指数量而是指重复

阅读实在是一个太有益的习惯，即使是抱着功利的目的，如果能因此潜下心来读书，也是大大的好事情。读书多了，就会培养出语感。语感一种玄之又玄的东西，你叫一个有语感的人去做卷子，他或许并不能清楚地告诉你那些字词的正确读音与写法，也没法给你讲出来阅读题的答案为什么该是这个，因为他做题目凭借的不是系统的训练与大量题目的积累，他没有那种足以归纳成经验的东西。但是，他一定能做出最正确的答案。



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，无论你看哪一面，都意味着你也正在凝视另一面。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。

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。持之以恒。

以日记的方式

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，最后拿出来成品，也足以令许多人拍案叫好。



清华大学

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，她数了我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来的。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。

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”，有的人则是“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。

一》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千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，每天能写一两千字，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。

的老师——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试语文教育是有很大差别的。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，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；然而如果你忘掉分数去享受这个学科、享受语言与文学本身，积累了这个学科的素养，那么最后，高分必然会自己找上你。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卷子时，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：-》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，-》而我们要做的事则非常简单，就是找到作者的“道”。

文以载道

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。

我住在五号楼，隔条马路就是我憧憬的世界，挡不住的诱惑啊。悄悄找关系换饭票，到九食堂吃饭，我也真是老实人，心虚得很，人认出来，买了就走。当然，后来会
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把我第一个放出去的感觉。我在校园里

景，揭露反动派嘴脸，突出群众的悲愤与……

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，在那些千变万化的读音背后，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。

一》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、表达动力、表达希望。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力量绝不是因为它



清华大学

其实我好好写字是这个效果
 很有点萌嘛对不对？(星星眼)
 但一进入写作状态就会变成这个样子
 或更夸张，写的动一点是这样
 ②为手的速度跟不上脑子里的转速
 记笔记时大概就是这个感觉，字写小点
 考试时会变得特别工整干净

英文常态: for my dreams | hold my life
 for wishes | fulfill my night
 考试态: the truth at the end of time
 笔记态: losing faith makes a crime

nightwish
 sleeping sun

签名(考试) 孙婧妍
 (卖萌) 孙婧妍♡
 (刷卡签字) 孙婧妍

(然后中间有一段时间超喜欢这样写东西)
 总结: 一个善变的 girl.....



@孙婧妍Yaksa

孙婧妍的字，也是多字型，但还可以工整。

——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”!

每个人内心都有(过)的! 所以叫“唤醒”!

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”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感悟。跨越三个世纪的

“泰卦”

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写的那样：“每个人内心都有(土)的！所以叫‘唤醒’！”
最快的事，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”二字出自中国最古老的哲学著作《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，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

“泰卦”

sunjingyan_tongxin.doc

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，根本不用为我找工作发愁。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点。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，他们做研究非常淡定，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，研究肿瘤发生和细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，喜欢上了实验室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，她为第一作者的两篇论文先后发表在《自然-结构生物学》期刊上，她受到了极大的鼓励。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：“我对自己整个人生追求就是自由自在，做独立研究员，能给我所追求的无拘无束。”而且，她也喜欢自己研究领域，“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-射线衍射方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如何行使复杂的功能，你总忍不住要感叹大自然的聪明——她的精妙设计很多时候超出了我们的想象！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

Zimbra

franklinduan@sjtu.edu.cn

心态比能力更重要

发件人 : franklinduan@sjtu.edu.cn

2013年4月26日, 星期五, 下午 04:40

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睡着了, 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。我突然间就没有压力了, 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, 她决定在施一

《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。”

✓ 这句仿写抄的。

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、责任感和条理性的多重使命，也必须做到“该干就干，干就干好”。干到什么程度才叫“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

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

5. 朋友=志同道合=互相鼓励=味道≠商业≠spam

刘西拉和涛哥 初恋般的热情和宗教般的意志 用四五种方法从不同角度解释同一个简单问题

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。

代表机会 有风 = 有时间(机)

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。”

微软 · 出租车司机 · 李嘉诚 ·

我常常说我是一个快乐的车夫。有人说，你是因为加班多，所以赚的钱多。要懂得体味你们说，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篇文章。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)” 本质上是一种天赋

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. 精力
3. 耐力



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集中力，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，所谓努力，其实不过是假装努力，集中力和效率完全没有，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。

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。

下面是百度百科盛传的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通大学，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正确的价值观，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、比如习大大、比如朴槿惠、...

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

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

爱的段教授：
首先很感谢您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，很受启发，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

您的回信



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，那么你会很顺利地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，量体裁衣。知足者常乐。

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千金爱奢华，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 Pingry School）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 Neil Award），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 Laudandi Award），得奖评语则是：“其他奖项或可表扬‘最可能缔造成就者’，但该生乃因‘最能够帮助众人缔造成就’而获颁此奖”。

台上绽放 要求完美表现进入哈佛后 杨元宁并不

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）

“... 喻折隶主隶准提娑哈...”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，她就在那边，漂浮在这光圈中，她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：“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，在我脑海中听到了一个声音，“你会明白的，你会明白准提佛母试着想跟你讲的话的。”

我第二天上座，我凝视着放置在师父旁边的蜡烛，它们慢慢的在燃烧着，我发觉它们就好像生命，生

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？为什么师父跟别人那么不同？我爸爸告诉我，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种子，这也是为什么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

别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麼的，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。*

谁说生命是容易的

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。

各位 pen 友，共勉！

...为这是让孩子们直接与大师对话，他...
...因为大人的解释而扭曲原意。

...这样读

而正是这
习惯。一
李嘉诚
已白手起

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：利用业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。

”，一
气只是

李嘉诚

如果
实基

作规
要

十
的

完

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。”

第一篇

仁者无忧，
智者无忧。
心能走得
更远

像样
问人
才能
走得
更远

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，就能像蜜蜂一样，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

勤奋+用心

目聪颖的天赋，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。

读古代圣哲的著作？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一谈此经立也不至于因为大人的解释而扭曲原意。

。作为华人
世的为富不
嘉诚知道，

十年八年是
大可惜，补
多年。
——李嘉诚

后的生活
见，名人

只有有
同收取
三只拿
餐也

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。漆胶面鞋比较焯脚，李嘉诚就选大一号的鞋，解决焯脚的问题。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，知溼识俭，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侈的生活。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，坚持不懈，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。”

88



自胜者强：知止，把握人生幸福

'2 20



李嘉诚

成功学教程

LiKaCheng
ChengGongXue JiaoCheng

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，在用来运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”

双博士。
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

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
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。

为什么要挑选古代圣哲的著作？此……

“仁”是一种深入骨髓的物质

这些行为便成了平常的本钱

似乎
也不
值得去
夸他的
了

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。你今天在某一个问题上助了别人，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。

——黄佐！

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，李嘉诚其时的经营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。况且，长江公司本身有充足



仁者无忧：善心做人才能走得重

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。这批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、对其他入吝啬。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



仁者无忧：善心做人才能走得更远

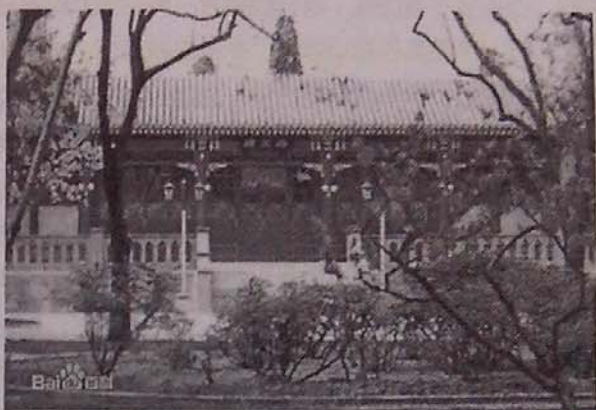
西花厅的海棠花又开了

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，真像花果山。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，有时散步站在甬道旁的海棠树前，总是抬起头看了又看，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。龚自珍在《己亥杂诗》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，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。

西花厅的海棠花
王.国.明.母.亲.一.言.不.错

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，志在千里，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、

精神上的吻合和志同道合

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：

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，中国妇女运动的先驱。^①河南光山人。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。语出龚自珍《己亥杂诗》，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，心潮澎湃，久久不能平静。

志，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“走了十二年”的看花人的深情追忆。

往事如昨，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，一开始将第三人称“他”转换成第二人称“你”。

海棠花是周恩来喜爱的花，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，怎能引起作者对过去日子的深情怀念。

寄往日内瓦，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、人物都闪烁着感情的光彩。

海棠花依旧，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？”切切思念化作一段抒情性极强的文字，思念与崇敬之情，如汨汨泉水奔涌而出。

忆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神。

“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精神和患难与共、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义情怀和追求新思潮、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，体现了他们冲破封建束缚、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在一起，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。

西花厅的海棠花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，情意切切。

春天到了，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。（句中加点的字用得好在哪儿？）

“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。

不再在了，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。看到这蕴含着深情的大海棠花，就会使人们引起许多美好遐想。

情，追忆“看花的主人”。

是非亦理也
的婚姻和爱情

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！

不苦舌也
只是外界口舌影响

(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，这是递增上缘。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，常常作出自我检讨。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内，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！



清华大学

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

走在生命的两旁

随时播种

随时开花

将这一径长途，
点缀得花香弥漫

踏着荆棘，
不觉得痛，

也不是悲哀，
有泪可依，

使穿枝拂叶的人，

愛在左，同情在右，
走在生命两旁，随时
撒种，随时开花，
将这一径长途，点缀
得花香弥漫，
使穿杖拂叶的人，
踏着荆棘，不觉得
痛，
有泪可依，也不觉得
悲哀。”

(冰心)

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，

使穿枝拂叶的人，

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

苏格拉底叫他到杉树林走一次，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

开了
的海棠花又盛开
走了12年了，离开了
你偶然看到这个
世界上



真像花

巨大的雷射

大人不要

一样读



清华大学

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。）

抄下

还有一次，柏拉图问苏格拉底：什么是幸福？

(有秩序的客观成份)

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他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，被宠坏的孩子太多了。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、昂贵的礼物，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找舒适和安心，但当他没有办法消费的时候，就会感觉到匮乏。如果一个女孩的成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在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，以及该在何时抱有这种期望。

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，匆匆而过的结果只能让你

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是否有内在的价值？

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

highlight, 是
(EP 印刷)

前言

P r e f a c e

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影响。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
得心力交瘁，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
度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。

时，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
能、决断和机运。

认为，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
人生抉择中起着举足轻重的作用。

时，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。

时，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，但仍然坚信人性本善。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。

⇒ 当然，并非所有人都这样认为。有人觉得人性本恶——贪婪、好斗、溺于谎

盛开
离开了



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——可能现在不多见，她曾以此为傲。她总是忙着做饭或是在房子周围忙活。我每次去的时候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，

有些天生之品性可触音司不得

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

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？

一沙一世界，一花一天堂。
一叶一如来，一念一极乐。

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。”



★四个老婆★	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
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★

海棠花又开了

...盛开



清华大学

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。

种子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，砍柴时惦记着挑水，挑水时惦记着做饭；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.....	2
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
1.2 基本素质, 综合能力-【坚持】坚持的能力与培养: 【态度】想办法, 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.....	6
2.1 选择理想、寻梦.....	7
2.1.1 背景-上了大学没了梦:	7
2.1.2 一些寻梦的方法: 学习 + 读书 + 时间.....	7
2.2 坚持, 持之以恒, 坚持的方法: 所有的成功都是持之以恒的结果.....	7
关于德育、内功, 关于人生素质、价值观.....	8
3.1 开悟-明白的人生才美: 关于眼光、关于美的眼睛.....	8
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.....	1

坚持不是为了成功, 有为才在



上海交通大学
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY

博闻 博雅 博学

——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”二字出自中国最古老的哲学著作《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】想办法，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。
- 4 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



“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，作业做完了就主动帮我们做饭。

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，则是难得的作文材料，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

如果你学得非常勉强
及扩张些知识面,

甘泉

意义不大

问: 学习知识不是越多越好, 越深越细怎么理解?

答: 普通知识应以应用为标准

因为带研究生就得有计划

2014-03-24

致罗岚鑫,

其实,留给你的作业是很难的,不是给一个高中生的。不过,采用的是强化学习和重复学习相结合的方法,重复重复,再重复,一直重复到背的和培养语感或语感。~~最终~~总有一天,你会^{真正}感觉到“感觉好极了”的那个境界。

所以,不要自卑!你的伙伴们,你的英语老师的没有被这样要求过,当然也就没有这种觉得“难”的感觉。

加油!

努力

2014.5.25

2014-05-25

北大校训：爱国进步，民主科学

清华校训：自强不息，厚德载物

交大校训：饮水思源，思源致远

NASA 的三个理想：

- ① 宇宙深处有什么？
- ② 我们怎样才能到那儿？
- ③ 在这个探索中怎样让我们的生活更美好？

2014-05-25

西山苍苍，东海茫茫，莘莘学子来远方
大同爱跻，祖国之光，行健不息，须自强。

清华大学

2014-05-30

MEN



to the left because


WOMEN



are always right!



ALL USE OF FORCE
IS PROHIBITED
BY THE UNIVERSITY
POLICE DEPARTMENT



有些事情不是看到希望才去坚持，
而是坚持了才看得到希望。



8月10日 18:17



风雨交大党中央（交大校长书记办公的地方）



赞



评论



1





7月22日 17:02



这幅画可以复习一辈子



赞



评论



1






7月4日 20:25



会熬出来的。



祝进入暑期的童鞋们。。。

 @ 玛斯 weibo.com/masli

♥ 赞

💬 评论

♥ 1 💬 3



6月21日 18:37



一件妈妈不做的事，他做了，伟大吧 😊

📖 赞

💬 评论

📖 4 💬



5月9日 10:22



母亲节又快到了，祝她们快乐 😊

❤️ 赞

💬 评论

❤️ 3 💬



5月7日 11:55



为什么把你拉黑(可以有, 别“太”)?

1. 每次发**太多**, 把别人都盖过了↵
2. 负能量**太多**↵
3. 广告**太多**, 这是朋友圈啊, 是给朋友的↵
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



赞



评论





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



呆呆呆呆



4月17日 13:44



李光



4月17日 16:05

评论



发送



衣架卖完了 ~莘庄百盛商城~



3月9日 20:28



今天，看她美美的 😊

📖 赞

💬 评论

📖 1 💬 2



2月26日 18:23



“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”，



赞



评论



4





2月19日 13:40



羊年喜羊羊，遥祝节日快乐。~灰
太狼敬上~

♡ 赞

💬 评论

♡ 3 💬 1



情人节老朱在收、发微信



2月8日 12:25



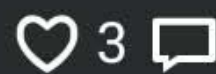
回家了，大吃吧、、



赞



评论



3





2月5日 22:34



2015-02-02 12:47:34

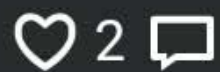
北京，孙悟空家，斜月三星洞



赞



评论



2





11月19日 09:10



澹泊以明志
寧靜以致遠

孔明对简单生活的解释

♥ 赞

🗨 评论

♥ 2 🗨 1

名称	修改日期	类型	大小
一诺 顾宁 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 胡立德: Three days to see.docx	2015/9/4 12:54	Microsoft Word ...	5,771 KB
孙婧妍好字 .docx	2015/6/24 19:08	Microsoft Word ...	6,508 KB
水的研究水结晶 硅谷的黄埔军校 王中林 书写压力 电子签名 IC 咨询业.docx	2015/8/15 21:45	Microsoft Word ...	82 KB
少有的美文,你先是人,然后才是所谓的 回国 dashihua 英语的听力 董事长与漂亮美女面试时的 .docx	2015/8/16 10:40	Microsoft Word ...	632 KB
人民日报 西花厅的海棠花又开了 .docx	2015/9/2 12:04	Microsoft Word ...	5,973 KB
你的分数赶上 哪个大学前后对比照读到 博士到底有什么用 未考试的重点是 中国百年影响最大的十十大 你的母校嘛.docx	2015/6/15 10:48	Microsoft Word ...	7,927 KB
励志讲坛第171期白岩松讲座实录.docx	2014/4/14 17:34	Microsoft Word ...	98 KB
交大 恋爱观 交大 高历 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	2015/5/2 17:04	Microsoft Word ...	14,334 KB
假如一个人是对的,他的世界也是对的 得道 = 心得在事上 尼姑 尼姑夫 康熙看病 地狱与天堂的广告 路遥和马力 差不多先生传 颜回爱学习 几个 "内功" ...	2015/9/4 14:35	Microsoft Word ...	172 KB
哈佛才女: 杨元宁的慈悲之心 孙婧妍 Of Study 《论读书》.docx	2015/6/14 20:29	Microsoft Word ...	880 KB
父亲教育 殷轩儿爬 洛克菲勒 股神巴菲特 美国国王哈利 教师必须知道的65个课堂细节 李露倩姐.docx	2015/5/18 12:54	Microsoft Word ...	183 KB
父女35年同一地点合影 我叫上海市,这是我的简历 北京全市范围内将上满空城计.docx	2015/5/18 11:07	Microsoft Word ...	3,628 KB
风口, 猪飞 刘西拉和涛哥 初恋李秋霞 四五种方法 角度 大理圆梦行 真正的女人要不断挣钱 儿给妈的信 为什么把你拉黑(可以有,别 "太").docx	2015/5/18 11:07	Microsoft Word ...	41 KB
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 中国地理 (1).docx	2015/5/13 16:20	Microsoft Word ...	63 KB
qinghua template.docx	2015/8/10 18:49	Microsoft Word ...	630 KB
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 我们为什么读不快英文话题门.doc	2015/4/23 15:21	Microsoft Word 9...	122 KB
张杰 博闻 博雅 博学 让人文之光照亮未来 美新宪书记励志讲坛演讲实录.doc	2015/4/21 21:04	Microsoft Word 9...	293 KB
学英文 学英语 1-6年级词汇系统分类.doc	2015/5/15 10:05	Microsoft Word 9...	19,686 KB
我写的搜集的整理的句子.doc	2015/4/4 22:06	Microsoft Word 9...	55 KB
孙婧妍 书法 高考字.doc	2015/4/12 12:34	Microsoft Word 9...	4,694 KB
人生与修行 明白的人生才美·人生是一场修行 www.km2000.us .doc	2015/9/5 11:32	Microsoft Word 9...	213 KB
刘亦婷的故事总结大师杨振宁 翁帆. Three days to see.doc	2015/6/9 20:46	Microsoft Word 9...	556 KB
甘露法语.doc	2014/9/3 10:10	Microsoft Word 9...	329 KB
第一天: 先做人,再做人. 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	2015/4/2 15:53	Microsoft Word 9...	2,122 KB
jiaoda template 专心·散乱心·六根 《降伏其心》全本 释万行.doc	2015/9/5 11:34	Microsoft Word 9...	1,425 KB
jiaoda template 爱在左, 同情在右 《断舍离》 通向自由的26个丢弃 发现与发明 往树上加果子, 捉住主干, 装树叶、加树干 知识体系树 7 反对本本主义 ...	2015/9/5 11:30	Microsoft Word 9...	418 KB
3对关于书法 有形和力两个因素 其他学生的信 调研信.doc	2015/4/12 11:30	Microsoft Word 9...	3,512 KB
完整的.pptx	2014/12/14 18:10	Microsoft PowerP...	5,183 KB
美国与美国人 .docx	2015/8/28 21:06	Microsoft PowerP...	3,445 KB

jiaoda tempalte 爱在左, 同情在右 《... 标记: 添加标记 类别: 添加类别 主题: 指定主题
 Microsoft Word 97 - 2003 文档 大小: 418 KB 页码范围: 13 创建日期: 2014/9/9 10:42
 修改日期: 2015/9/5 11:30 标题: 爱在左, 同情在右 内容状态: 添加文本
 作者: Liang Ge 备注: 添加备注 内容类型: 添加文本

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，会它千倾澄碧。

魂飛萬里盼歸來此山此水此地百姓誰不
愛好官把淚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氣
依然月明如昔思君夜夜肝胆長如洗
路漫漫其修遠矣兩袖清風來去
為官一任造福一方遂了平生意
綠我涓滴會它千傾澄碧

习近平念焦裕禄追思词一首
习近平书于北京

The good life

- ↑ children
- clothes
- ↑ speak a lot of languages
- holidays
- fast expensive car
- salary
- ↑ good friends
- food
- ↑ lot of friends
- family
- house
- home

interesting

pay good

nice people to work with

no pressure

The good job

- eat
- sleep
- read, study
- TV, A/V
- cleaning, dressing, bath
- cooking
- bath, dressing

$\frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 1$
 3 goods



The good home

中國地理歌

周恩來

兩湖兩廣兩河山
五江云貴福吉安
四西二寧青甘陝
滇內香台此上天



55%



05:13



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。

成熟跟年轻并不矛盾，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的了。

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，

我惊呆了

无常处知有情，于有情处知众生
果你和众人不一样，那就不一样
果你和世界不一样，那就不一样吧

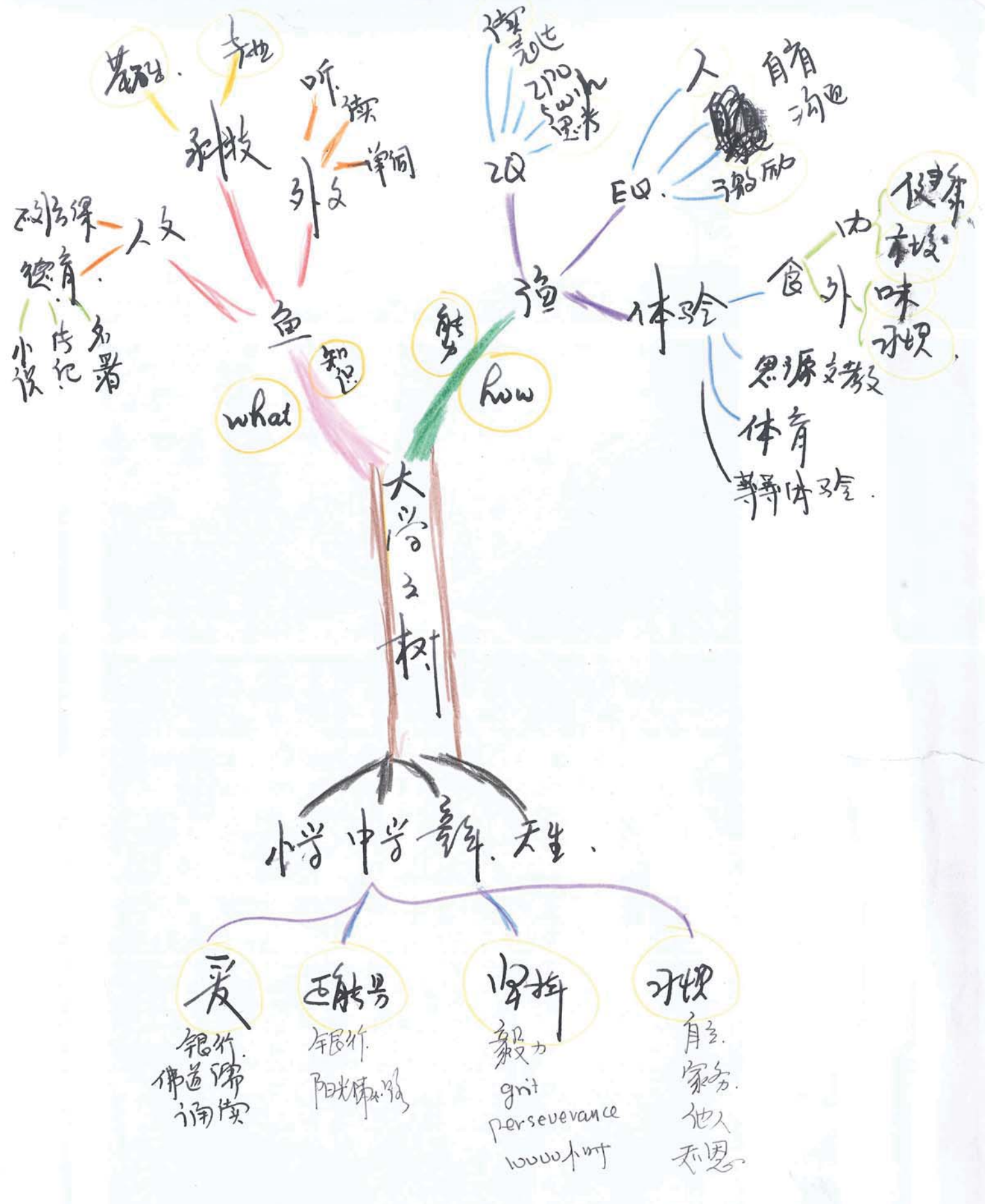
你坏

娑婆境界里 所有关于云人的故事

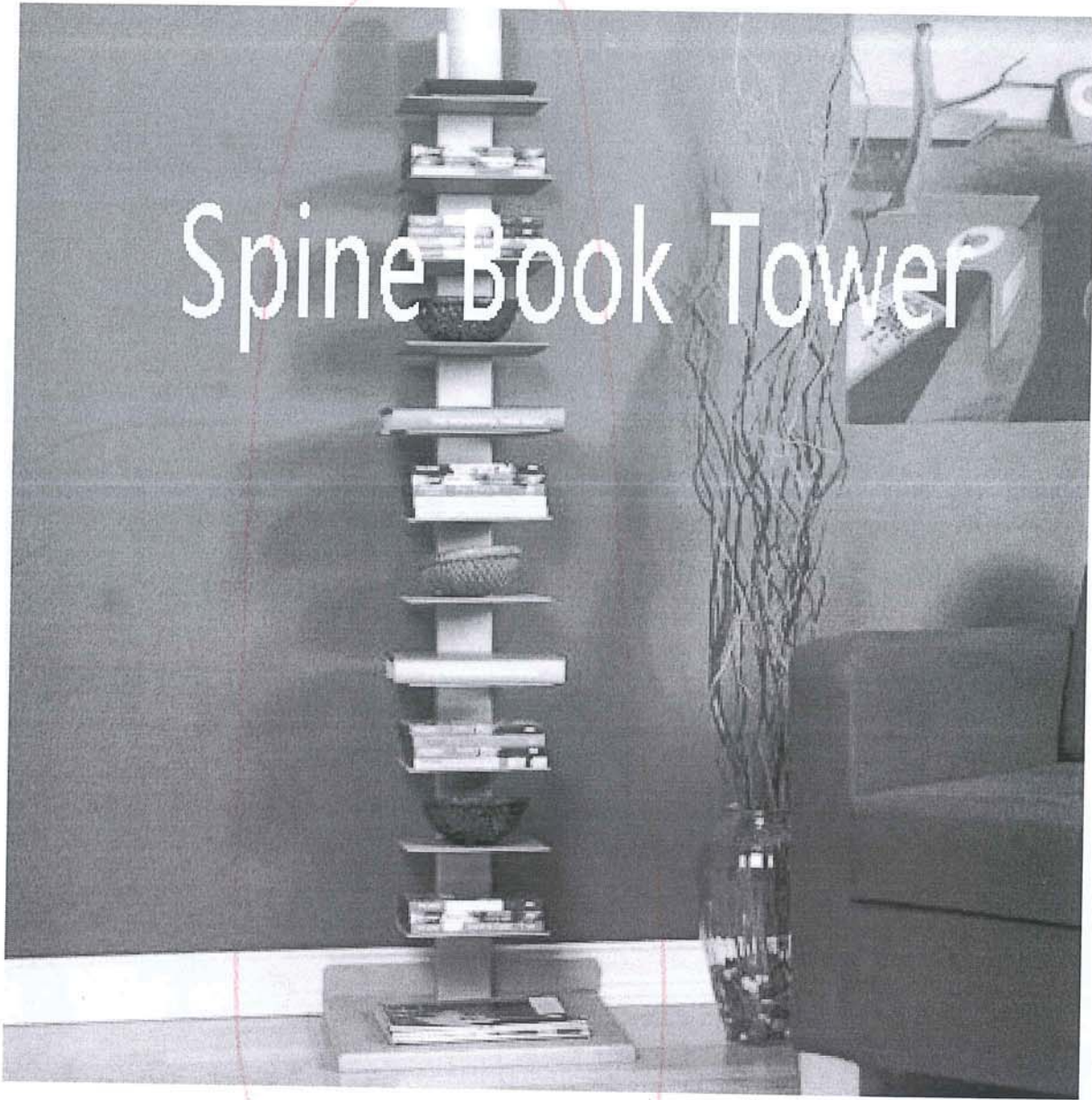


出版社 明镜天卷 BOOKS

大冰 野生作家 说书人
讲给你听，不舍得读完的江湖故事



walmart



Spine Book Tower

No Excuse!

今天找借口 明天找工作

—— 你现在的每一个借口都是为未来挖的坑! ——

陶永进◎著



爷端着架儿是因为
跟你不熟。等跟你熟了
爷能用骚浪贱
腻歪死
你。

吾皇

喵??



2018.9.21.

星期五

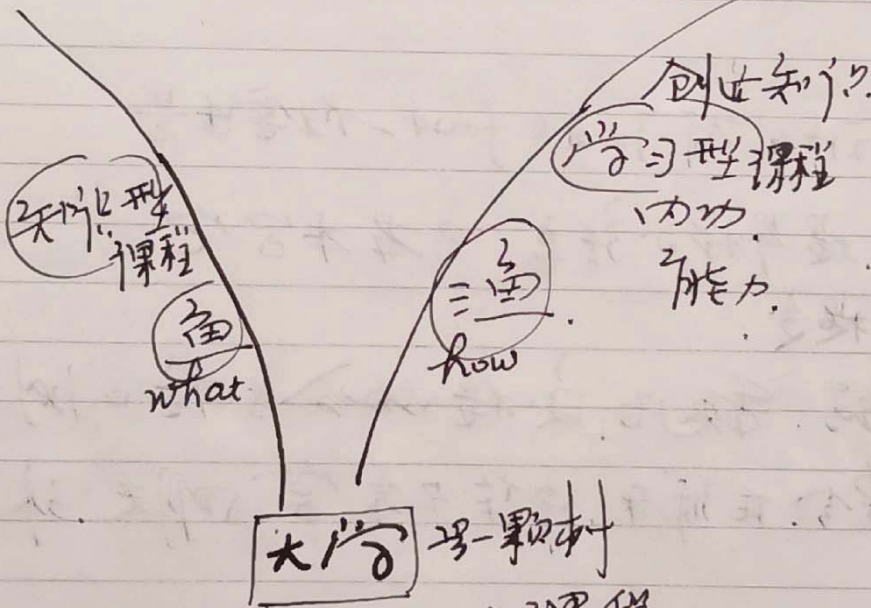
never criticize always encourage

① 与这若号鼓励.

②. 刘泓若:

如: 微机原理.

如: 科研规范
训练



大学 号-颗粒

把大学所学 { 课程.
实践
活动 (蓝球)

③. 世博会在中华工艺宫 号+路, 7号线, 错了

④. 金保尔《绝密543》第35集.

34.
33. 美.

⑤. 中国国际工业博览会. 徐行东 2号线

10号口. NH内样. 1999-2018.
第20届.

如何阅读一本书

与感兴趣的书籍对话

学习如天读

心灵支柱. 失落. 烦恼
心灵的支柱. 心理支持

读书

why

梳理心情

与自我
接相投

用向我的刻苦学习

用向我的刻苦学习
和语言

对那本书的
读什么

how

同时一本书一起看

这本书讲了什么
你最喜欢哪一页的
这本书对你有什么影响
伏笔

一字板书架

一直如等

一句话读书记 自由自由天回忆
抄心记的

简单作也

读完一本书后用向我的方法做读书记

知识就在显眼处

书的记号. 0 和线. 折角.

创意. 此月 brainstorming 所有元素

重新组合

书那信息及之何样子

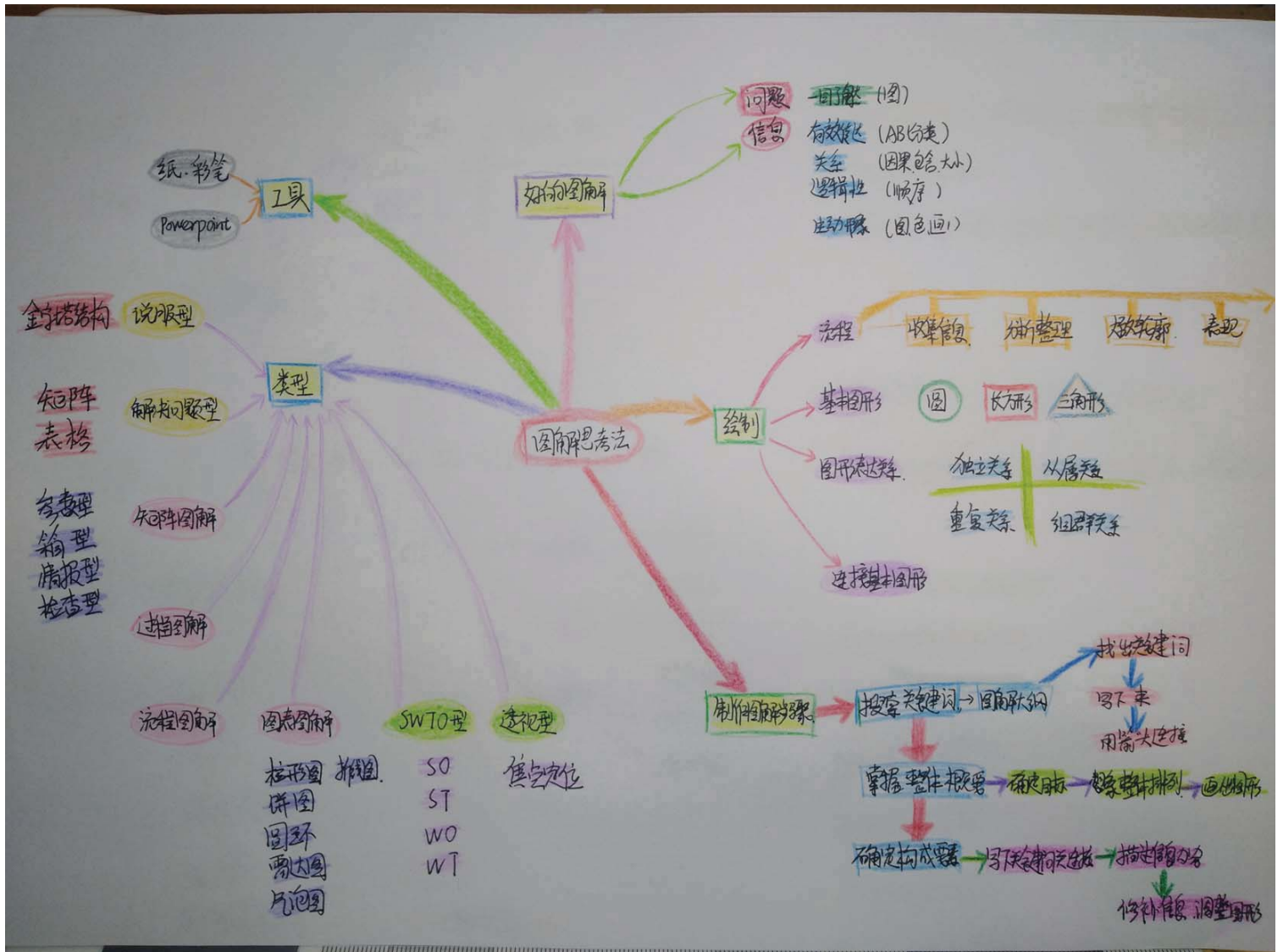
思维引导图
再检查

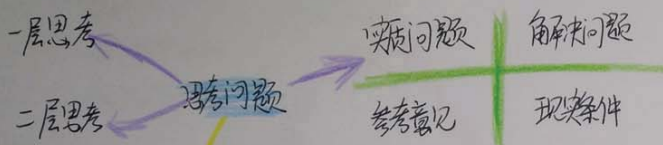
重读当时

喝咖啡. 听音乐. 号此

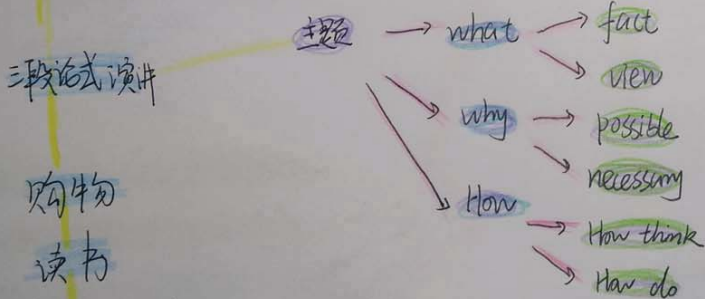
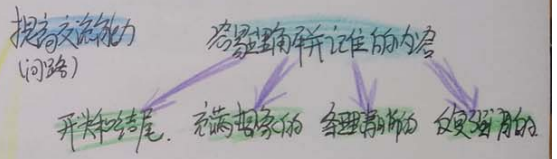
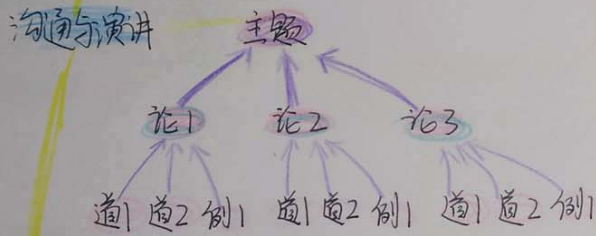
以思表之

讲解一本书才会真正理解他





- 用孩子的眼光重新审视这个世界，仔细揣摩每一件事
- 尝试新事物
- 道德黄金律 你们愿别人怎样待你们，你们也要怎样待人



- 省略不必要的句子
- 集中展现重要信息
- 讲听众关心的话题

购物

读书

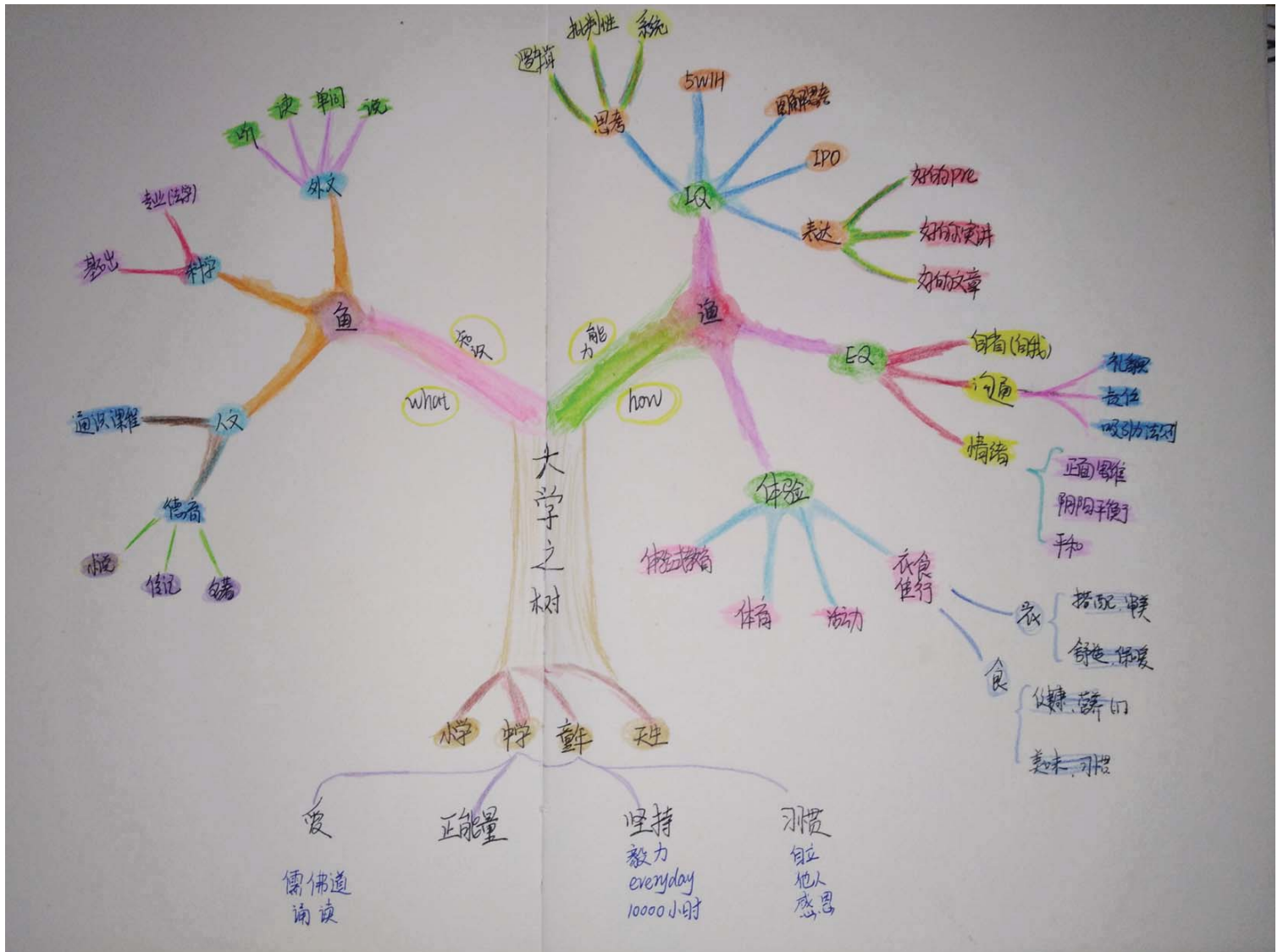
饮食、锻炼

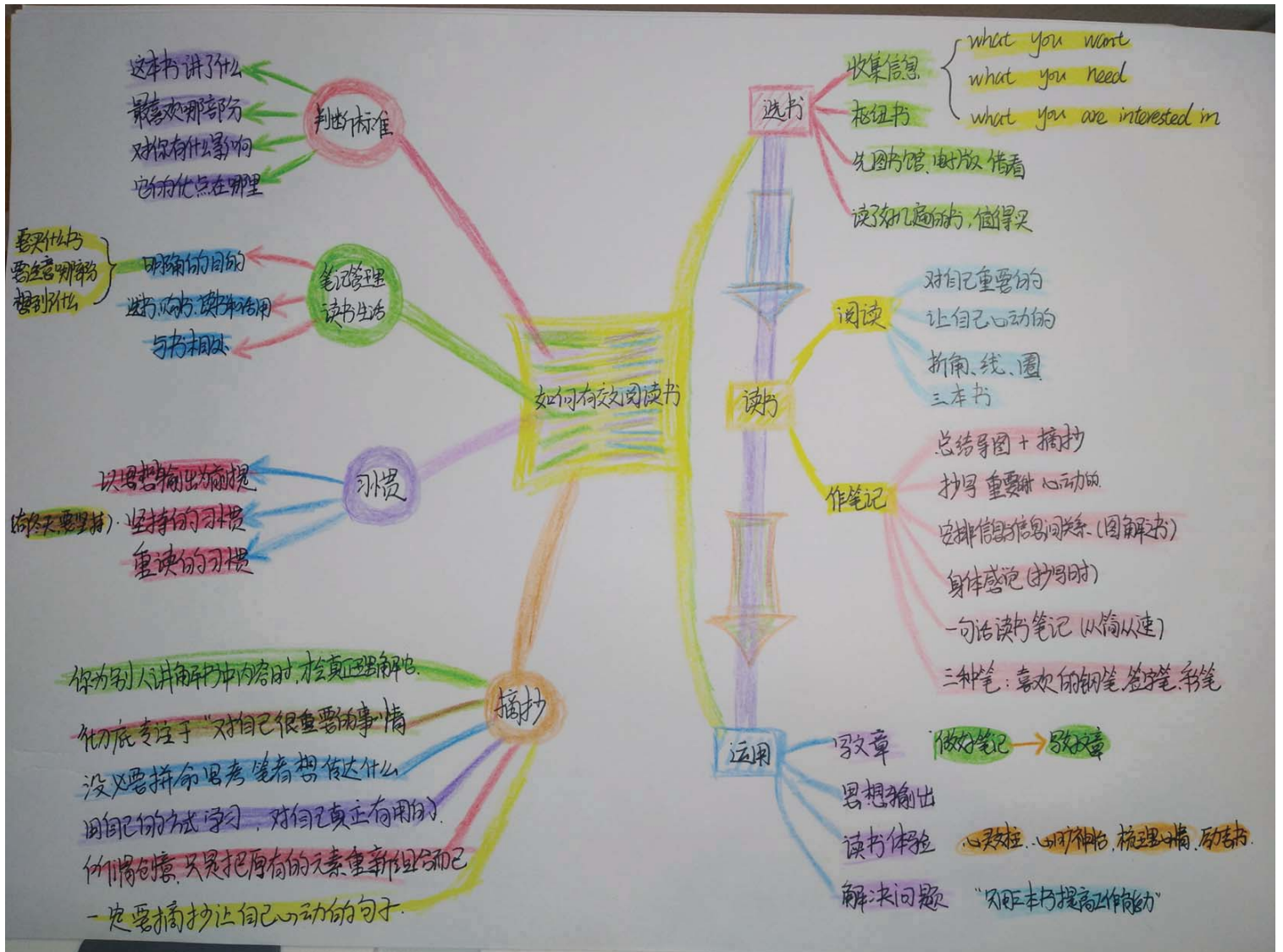
幽默

平和瞬间

打电话

- 提高语言表达能力
- 赢得职场成功
- 营造温馨的家庭





讀書. 与成心超然书对巧

解之得磨陰律.

也則以之解我氣安.

书. 与解我意境相指.

又鳴. 和案叫絕.

多如天堂

有司如感賞

同时阅读记本书。

常带三本书。

初学，看物理书。同时看几本。

enjoy the handwriting

try to

一支好笔。

大胆构造的原因。

解方程的过程 带有一定的趣味性。

→ 课内休息小考。

P 192

名言警句在黑板上...

书籍编号. 折角. 画. 画线

读书体验比书本更重要

心灵支柱. 失落的时候.

和谁去相处. 书.

心理支持. 心之所往.

目标. 计划. 励志. 书. 励志. 书.
烦恼的时候.

养成习惯. 好习惯.

增加阅读量. 坚持读好书.

努力

所谓创意. 只是把已有的元素重新组合

.. 厚背.
有智慧.

钱谦

思考
(哈明)

关键在于如何传递信息. 信息不可
的. 至于.

运用. 阅读. 书. 孩子. 身体. 心. 子.

一句话读书笔记. 坚持.

作为别人讲解书中内容的时候. 才会真正
可吸收 → 以思想输出为前提去读书时.

读书笔记. 从简到难. 摘抄. 总结.

摘抄. 摘抄让能心动的句子.

思维导图此书. 1. 先写下无兴趣的结论.
2. 再难于联系 1277

读书的目的是用能心动的学习.

吸收时能圈出真正有用的智慧和学习
只是几句话.

对能很重要的事. → 摘抄.

一味读下去 = 治有世也

这本书讲了什么内容
你最喜欢书的哪一部分
这本书对你有什么帮助
它的优缺点。

P5.

书之关键词。

笔记与书。

同义词、词。

和我的很类似。

柜与书。好词

情商是什么？

——关于生活智慧的44个故事

李筱懿 著

浙江出版联合集团
浙江文艺出版社

名（第2名为本社的《灿烂在六月》系列）。

西書局



〔日〕大島祥誉 著
金磊 译

麦肯锡工作法



すべての仕事は「問い」からはじまる

中国友谊出版公司

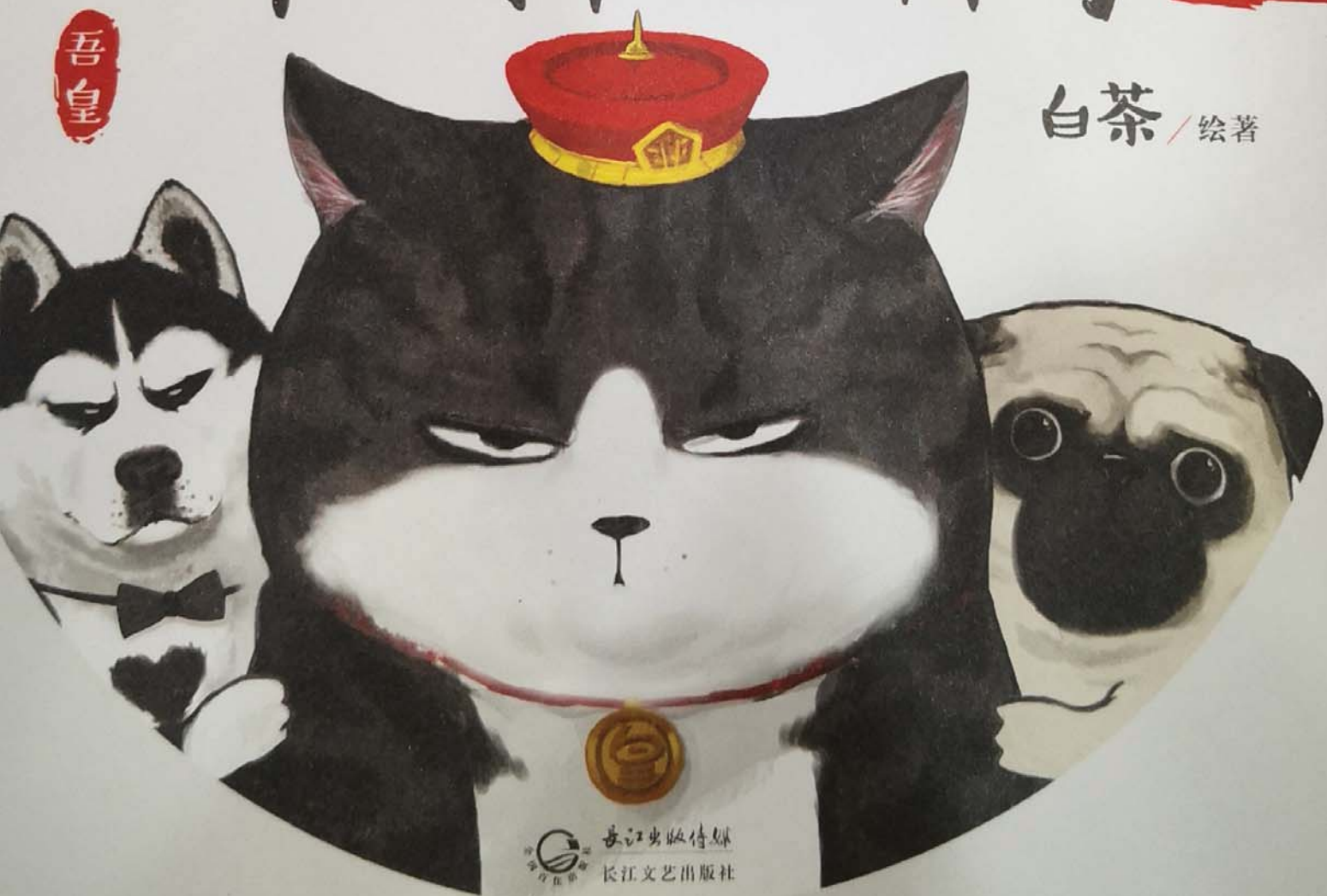




就喜欢你看不惯我 又干不掉我的样子 2

吾皇

白茶 / 绘著



长江出版传媒
长江文艺出版社

你对我们
有意见？
憋着！

吾皇



如果你想尽各种方法
都干不掉我，为什么
不试试用好吃的
压死我呢？

吾皇

Bad boy,
像这样
压死我。




工作 是最好的 修行

工作不是人生之痛，
而是收获成长与幸福
的必由之路



樊登 著

 机械工业出版社
China Machine Press

× 机械工程学报



这是哈佛运行了30多年的通识教育系统——“核心课程”的基本观点：**在一个知识爆炸的时代，本科教育的重心必须从具体知识的获取转化到“获取知识的方法与途径”。**

哈佛著名的“正义课”就是一门“核心课程”。在第一节课的末尾，桑德尔教授就对学生发出了警告：这门课并没有教给你任何新的知识，而是通过将你原本熟知的事物变得陌生，给予你另一种看待事物的方法。

“这是一种风险：一旦那些熟悉的东西变陌生了，就再也不会和以前一样了。”他说，“自我知识就像失去的天真——无论这让你多么不安，你也不可能再回头。”

30年前，哈佛“核心课程”的设计者亨利·罗索夫斯对于“何谓一个受过良好教养的人”有着明晰的界定：



× 机械工程学报



而必须是何等、柏拉图、亚里士多德、奥古斯丁、康德、黑格尔、马克思、伍尔夫的著作.....

为什么？因为这些是最戏剧性地建构了“西方”的著作者，他们的书是一些最直接的涉及什么是人以及人可以是什么的书，它们应该成为每个人的教养的一部分。

哈佛大学则认为，比起古典名著或者最前沿的科学知识，某些学问的方法才是学生必须掌握的。

比如你可以没读过莎士比亚的作品，但必须在教授的指导下以评论和分析的方式研读过经典文学；你可以不了解法国大革命的历史，但你得懂得如何将历史作为一种探究和理解的方式，观察和分析当今世界的主要问题；你可以没上过“经济学原理”，却不能没修过一门探讨社会问题基本原理的课程。

哈佛通识课怎么变迁

在哈佛，主修课可以任意选、任意换，连专业也可以换，唯有通识课属于校方指定必修的，非选不可。

这是大学主动为一个年轻人的4年求学生涯开出的一张关键处方，代表了一所大学对于知识与教育最基本的哲学与态度：一个人在大学期间应该学些什么？什么知识或方法是每个学生都应掌握的？大学最希望培养的是什么样的人？

比如哥伦比亚大学认为有些书是每个人毕业之前都应该读过的，不是任何一本书，而必须是荷马、柏拉图、索福克勒斯、奥古斯丁、康德、黑格尔、马克思、伍尔夫的著作.....

为什么？因为这些是最戏剧性地建构了“西方”的著作者，他们的书是一些最直接的涉

× 机械工程学报



即使一个人学生时代选择的专业与他未来的事业之间毫无关联，或者20年后将所学的专业知识全部忘光，他至少懂得精通一门专业是怎么回事。

选修课占四分之一，是为了让学生按自己的兴趣自由探索主修专业之外的知识，比如一个文科生偶尔也会仰望星空，追问宇宙大爆炸是怎么回事；或者一个满脑子代码的计算机系学生可能也愿意欣赏一点贝多芬、莫扎特或印象派。

剩下四分之三则是通识课（General Education）。所谓通识课程，就是学校提供给本科生的一系列基础课程，学生必须从中选出几门作为必修课，无论他们的专业或兴趣是什么。



× 机械工程学报



从20世纪40年代开始，哈佛就把本科生的课程分成三个部分：主修课、选修课、通识课（此外还有写作课与课外活动）。按照J.哈里斯的说法，这些都是哈佛式“自由教育”的基本元素。

主修课致力于培养学生对某一学科的深入理解，这是专业化时代的要求——只有当一个人深入钻研了某一复杂学科之后，不仅学会分析问题，还要能合理地解释解决问题的过程，才能明白真正的智力探究与探索是什么意思。

即使一个人学生时代选择的专业与他未来的事业之间毫无关联，或者20年后将所学的专业知识全部忘光，他至少懂得精通一门专业是怎么回事。

选修课占四分之一，是为了让学生按自己的兴趣自由探索主修专业之外的知识，比

“受教育”与技术训练不是一回事。尤其在西方“自由教育”（Liberal Education）的视野之内，一个受过教育的人，必须理解自己以及自己在世界中的位置——文化的与自然的——从而追求一种富有意义的人生。它要求一种历史性的视角，让一个人不至于陷溺于一时一地的现实考量，活得像一只“夏天的苍蝇”（埃德蒙德·博克）。

这样的“教育”必然包含英国19世纪著名的诗人和学者马修·阿诺德所说的“曾经被了解过的与被述说过的最好的一切”。它必须理解整体——人类世界与它的历史，我们的文化与那些不同于我们的文化，自然世界与探究的方法，量化的与语言的技巧，还有活泼的艺术。


就像校徽上刻着的“真理”二字一样，“自由教育”——在自由探究精神指导下的不预设目标、不与职业相挂钩的教育，是哈佛大

× 人物



「中国的员工都愿意像盲人一样，他们需要人带路。同时他们像一个蜡烛，需要能把他们点亮。所以你得有一个人去打火，得有一个人带领他们冲锋陷阵。」

李宁曾经告诉许楠，当年他在国家队，大赛前夜，他经常去爬长城。黑暗中沿着这个国家最古老的城墙攀登，能增强他的使命感。现在这对他已经太奢侈了。

侄子李麒麟注意到一个细节，李宁常常在会议与会议的间隙，站在写字台边练字。时间只有10分钟，他就只想偷走10分钟的宁静与自由。 

没看够？

点击「[阅读原文](#)」

更多精彩的故事在等着你



高中物理曾经有一个物理公式：

$$s=s_0+vt+\frac{1}{2}at^2$$

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， s_0 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。。。



× 新青年2018

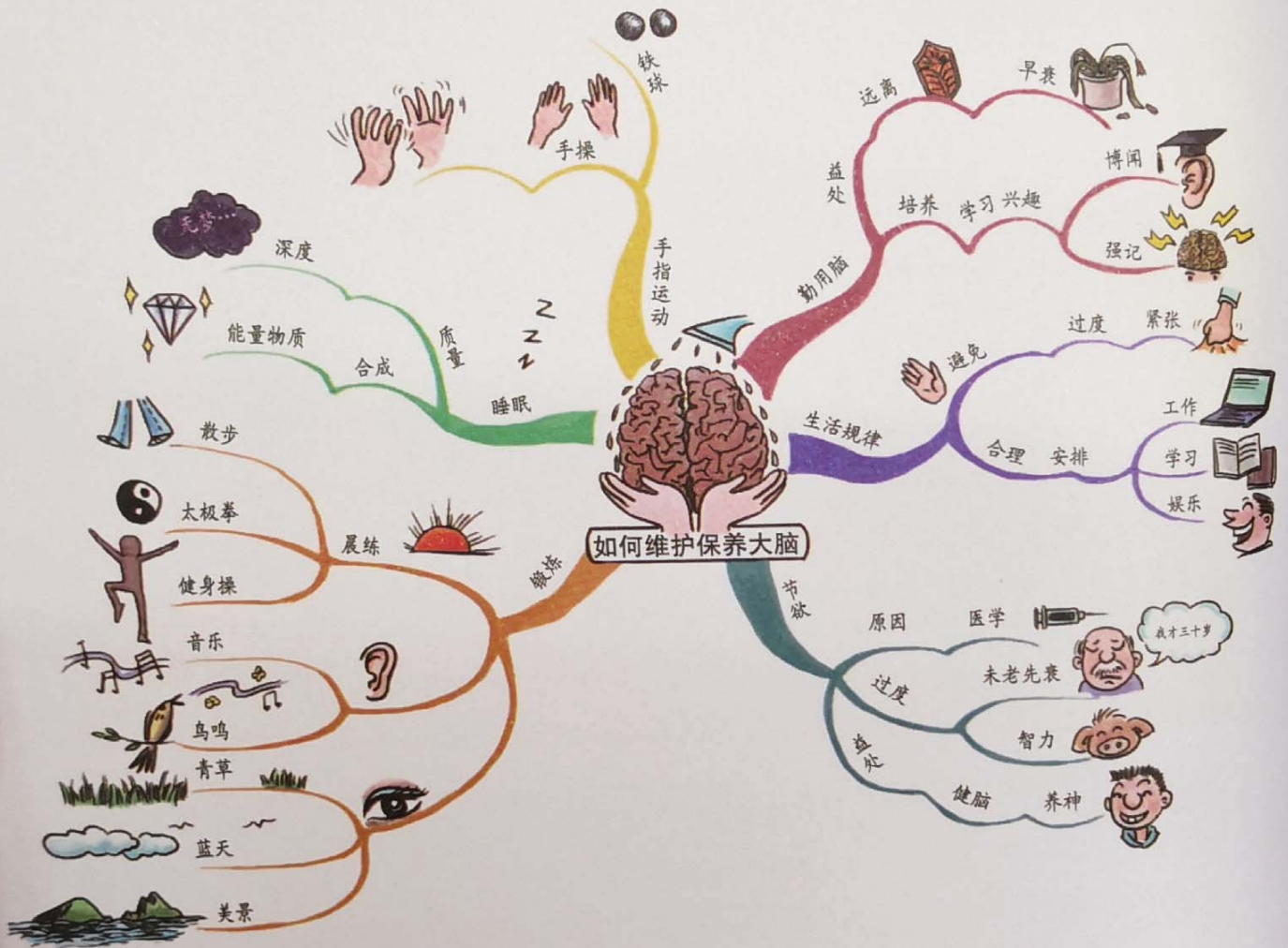
...

席语录》就比较容易。《毛主席语录》是林彪发明的现代《论语》。通过它把毛泽东思想普及给全中国人民，应该说是个创举。



我抄写的读书卡片到了林彪那里，他会先让秘书或内勤念给他听一遍，然后再精挑细选，反复研读。从我每次给他念卡片的情形看，他听得很认真，对感兴趣的卡片会让挑选出来，只有他让选出来“留下”的卡片他才会自己拿着看。常常是，几十张、上百张卡片读完后，留下的不过一二十张。而当林彪戴上老花镜或拿起放大镜用自己的双眼阅读这些卡片的时候，又会扔在地毯上一些。经

现在，让我们来绘制一幅“如何维护保养大脑”的思维导图。



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，就属于更加接近本质目标的问题了。

所以，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。



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——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面的影响。

提问，可不是随随便便提出任意问题都可以的。

比方说，有两个销售业绩都不太好的人，他们分别对自己提问：

A：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？不同的提问将使结果产生变化。像A的自问“是

附 录

不同场景下的“提问”列表

要锻炼自己提问的能力，需要在大脑中建立起好的提问的数据库。
下面介绍在工作中，不同场景下可以使用的提问。

基本的提问

- 了解事物的本质
 - 到底为什么会发生这样的事情呢？
 - 问题出在哪儿？（Where）
 - 为什么事态会变成这样？（Why）
 - 应该怎样做呢？（How）

8. 看似是一个问题，实则非也

这个问题真的是一个问题吗？

很多麦肯锡的顾问都有这样的一个习惯，就是想要确定一个问题，到底算不算是一个真正的问题。

要知道，问题之中也包括了所谓的假问题。

假问题就是指那些即使没有答案也没关系的问题，或者根本就不需要回答的问题。所以，对于这样的问题，怎么思考也于事无补。

例如：“到底是选 A，还是选 B？”就是一个假问题。再比如想报名参加英语会话辅导班，是选择 A 课程，还是选 B 课程？这样的问题，如果你真的是为对方着想，应该如何回答呢？

例如，启动一项关于40岁群体的保健服务项目怎么样？像这样的假设，无法让人弄清楚接下来该怎么做，所以属于非常模糊的表述。

我们应当这样说：

“面向那些想要通过运动来管理自己身体健康，但是又实在没时间做到这一点的40岁商务人群（Who），开发一种可供其在自己家中（Where）任何时间（When）都能进行锻炼（What）的手机APP软件（How），怎么样呢？”

像这样的表述，就能让我们具体地知道，接下来该做些什么。

一个很好的例子就是运动类软件“NIKE+（NIKE Plus）”，它能帮助用户管理慢跑、日常生活等运动数据，并提供有效的训练方案，通过这个软件可以让繁忙的商务人士做到何时何地都能进行运动锻炼。

这个软件的理念，就是其5W1H非常明确。能就5W1H进行具体提问的问题，将会给我们的工作带来非常大的帮助。

用一张A4纸写假设

大我们思考的范围。然后，当我们要实际做出某个决定时，
的思维。而提问就是能让我们控制大脑思维进行发散或集中的有效
在之前所介绍过的“提问三部曲”中，也可以运用发散或集中
维的问题。这里就来介绍几种相应的方法。

以“5W1H”的形式对工作进行提问

首先，实际便于用来提问的，还是与5W1H有关的问题，例如

- 对方想成为什么样的人呢？——Who（谁）
- 这项工作的目标是什么呢？——Why（为什么）
- 无法回避的重点内容是什么？——What（什么）
- 什么时候会需要用到？——When（何时）
- 会在什么场景下使用到？——Where（何地）
- 如何使用？——How（何种方式）

在思维发散的阶段，我们可以结合工作的内容和状况，以提问的
形式来确认5W中的必要因素。

如果觉得回答某些问题比较麻烦就略过，可能会导致整个工作半
途而废，或中途改变主意的情况发生。

另一方面，当我们要集中思维时，可以一边使用5W1H，一边提出
我们的假设。而假设的内容，必须是一句非常具体的话。

9. 今天我感觉很好，周围的一切也很美好。
10. 我现在兴致高昂，特别具有创造力。
11. 我确信我的大部分朋友都不会离我而去。
12. 我感觉生活就在我的掌控之中。
13. 我心情愉悦，希望能有人播放点美妙的音乐。
14. 我很喜欢做这件事，且享受这一切。
15. 今天感觉太妙了，我一直期待过上这样的日子。

你现在感觉怎么样？大部分人在念完这十五句话后，都会快乐起来。

现在，试着大声朗读一下段落。记着，尽量读得自然、感情真挚。

你可以想象自己正和一个朋友打电话，甚至可以即兴创作，让这些话语变得更加充实丰富：

快乐地与内心交谈

你真的能通过和内心对话来使自己变得更快乐吗？下面，请做两个练习：

首先，大声朗读以下句子。尽量发自肺腑、有感情地朗读，就像你自己正在和一个朋友讲话一样。尽量控制语速，慢慢读，在每一个句子读完后停一小会儿，再继续读后面的句子。很多人一开始觉得这个任务很奇怪，但是，他们很快就适应了。

1. 今天我感觉特别好。
2. 我觉得我能成功。
3. 别人都对我很友好，为此我感到高兴。
4. 我知道如果一门心思去做一件事，就一定能取得成功。
5. 我现在激情四射。
6. 我现在精力充沛，感觉压力简直不值一提。
7. 今天我效率特别高。
8. 我现在很乐观，我觉得自己能和所有人相处愉快。

怨天怨地不如提高自己

“工作这么多年，仍然干杂七杂八的小事，我真倒霉！”

“为什么我总是碰见心狠手辣的老板？”

“没完没了的加班、福利低、管理不善、氛围糟糕……”

“遇到的客户太苛刻、太挑剔，为什么受伤害的总是我？”

……

对于职场中的抱怨，我们一点也不陌生。职场中有不少人，但凡遇到一点不顺心就抱怨连连。但这样的抱怨有道理吗？值得吗？能改变自己的现状吗？我说，为什么倒霉的总是你？其原因正在于你总是抱怨。也就是说：并不是步使人抱怨，而是爱抱怨的行为方式使人在职场中总是失败。

没错！抱怨是工作不能有效落实的主要心理障碍。当一个人在抱怨的时候或者处在抱怨的情绪当中时，就会不停地暗示自己的不成功都是他人的错，



时间。”

我又说：“其实也花不了多少时间，你可以每天抽时间写几百字也行。”

他说：“写作又不是简单的事，有时我也没有思路。”

我每说一句话，男孩总有解释的理由，话聊到这个份上就无解了。

短短的故事，却蕴含着深深的道理，那就是：不去付诸行动，梦想再美都是白搭。

综观职场，我发现很多人，甚至包括我自己，经常豪情壮志，似乎有很大的抱负和理想，也有很好的创意和想法。可是一个新的想法从诞生到实施需要不断地探讨、磨合、实践，有时要么是怕审批的麻烦，要么是担心自己的能力，要么是害怕承担责任，于是裹足不前，胎死腹中，机会一次次地流失。

比谈论一件事更好的选择是什么？永远都是“去做”。这是我多年混迹职场的重要经验之一。如果说想法是由很多个0构成的，那么行动就是最前面那个1。当一个人习惯了夸夸其谈时，大脑会被“目标已经完成”的感觉欺骗，让你对自己感觉满意，因此缺少动力去付诸行动。这就是为什么每天大喊减肥的人还一直在胖着的原因。所以，一旦有了想法，我不会停留在嘴上，而是想应该怎么做。

当初踏入职场几年后，我总是想开始创业，做自己想做的事。但那时我又总是给自己找各种借口，比如条件不成熟、资金不到位、害怕失败等。直到后来我意识到，总是停留在思考层面或者考虑往后推迟一段时间，对于自己的事业丝毫没有意义，自己不知不觉已经松懈了很久。于是我终于下定决心开始实施。7年前，我就开始了第一次创业，有失败，有收获，更重要的是有了开始。

为了更好地说明这一观点，我想在这里提一提罗伯特的故事。

8岁那年生日，罗伯特收到了慈爱的祖父送给他的礼物——一副被翻得卷了边的世界地图。这幅地图大大开拓了他的视野，使他产生了非常多的愿望：到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险；驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；谱一部乐曲；拥有一项发明专利；给非洲的孩子筹集100万美元捐款；写一本书……说到这其中的很多愿望，大多数人也曾有过，

别把想法一直停留在嘴上

“我有一个 idea，价值千万。”这样的话我经常听到。但经历多了，相信每个人都会和我一样逐渐理解，idea 是世界上最不值钱的东西，行动才是最重要的。

有个男孩在我所在的一个作者群里很活跃，经常跟别人讨论一些写作计划与技巧。一天他在网上问我：“老师，我很想出书，可就是下不了笔，怎么办？”

我问：“你为什么下不了笔？是不是因为没有构思好，你写好大纲了吗？”

他发过来一个文件，跟我说：“我早就拟好了大纲。”

我看了下这个大纲，内容主要是关于创业的，有几个点写得还不错。对于这些爱好文学的人，我向来都是喜欢的，于是就鼓励他：“你写得还不错，按照这个大纲写下去。如果有需要的话，我可以给你把把关，还可以帮你联系几个出版社的朋友。”

男孩说了几句感谢的话，称以后再联系，就下线了。

后来等了很久，他也没动静，渐渐地我就忘了这回事。

直到一天，我在另一个群里看见这个男孩跟别人聊写作计划，说得慷慨激昂。隔着电脑屏幕我都能想象出他那一副激情满满的样子，于是忍不住问他：“上次说的那个写作计划怎么样了，我还等着看你的文章呢。”

男孩回答：“哎呀，最近我工作比较忙，经常加班，那个写作计划只能推迟了。”

我直接回他：“那你可以晚上写，或者周末休息的时候。”

他说：“晚上回家做饭吃，忙完就很晚了。周末还要逛街买东西，更没

了一个西红柿样品回来，还把那个农民也带来了。他正在外面等您回话呢。

这时，老板转向甲说：“现在，你知道他的薪水为什么比你高了吧！”

诸位，这就是执行的不同。虽然甲也在一丝不苟地执行命令，却并不能令老板满意，原因是他的执行并不高效，不是最佳的结果。那么乙呢？我只想说：乙的执行效率很高，他将老板的命令快速落实，并收获了最佳结果。

同样一个方法，为什么别人能快速成功，你却磕磕碰碰，到后面不了了之？为什么有些人看起来没那么辛苦，却很讨老板的欢心，屡屡得以提拔，你每天忙忙碌碌，却很少得到老板的表扬？为什么有些人能成为佼佼者，不停地创造奇迹，你工作多年却依然默默无闻，毫无建树？有些人此时可能会找许多借口，诸如自己时运不济，别人有眼无珠等。殊不知一切只因你的执行不力。

“这是一个最好的时代，这是一个最坏的时代。”这是英国批判现实主义小说家狄更斯曾经说过的话。这句话即便放在当今也依然时髦，在执行上更是如此。执行不一定成功，但比别人更快更好地执行，就一定会成功。这就如同赛跑，抢先跑在最前面的那个人，最后叫作“冠军”。

没有完成任务，我们抱怨任务太难，而自己已经尽力；上班迟到，我们会说交通太拥挤，路上堵车；考试不及格，我们会说出题太偏，根本就不是书本知识……我们总是在寻找各种似乎更具说服力的借口。然而，在人的一生中缺少的并不是借口，而是努力完成任务的精神，实实在在做事的态度。

我的朋友阿城是一家房地产开发公司的员工，该集团年销售额有几十个亿。当时与阿城一起进入公司的销售员一共有十几个，但两年下来，只有他升为分公司经理，薪水也从刚开始的两三千涨到了现在的过万。阿城是如何做到的呢？当我问及原因时，他和我做了以下分享。

一次阿城和朋友聚会时偶然听到一个内部消息，市政府有意向在市郊划出一块地皮，用来建经济适用房，以解决市内低收入者的住房困难问题。得到这一消息后，阿城便立即动用各种关系去求证这一信息是否可靠，同时还着手准备一些前期资料。他认为如果这个消息是真实的，那么一旦公布后，市政府就会公开招

第二层，领导让做什么，先搞清楚做这件事的目标，争取高效地实现目标。

第三层，领导让做什么，先搞清楚这件事在团队整体目标中的价值，争取对团队整体目标有更大的贡献。

第四层，领导让做什么，不仅做好当前的事，实现个人目标、团队目标、符合公司战略，还能在执行过程中占尽先机、精益求精，让目标效益更大化，甚至超出领导预期。

很显然，第四层是最好的执行。

我这里还有一个大家耳熟能详的案例，不妨再拿出来重温一次：

甲和乙受雇于同一家店铺，拿着同样的薪水。可是一段时间以后，乙青云直上，而甲却仍在原地踏步。甲心有不满，于是跑到老板那里发牢骚。老板耐心地听完他的抱怨后，没解释什么，只是和颜悦色地说：“你去集市一趟，看看今天早上有什么卖的东西。”老板说完后，甲立即奔向市场。

从集市回来后，甲向老板汇报说：“今早集市上只有一个农民拉了一车土豆在卖。”

“有多少土豆？”老板又问。

甲挠挠头：“您刚才没让我问这个。”

甲又跑到集市上，然后回来告诉老板说一共有 50 袋土豆。

“土豆的价格是多少？”老板再次问道。

甲再次挠挠头：“您没说价格，我就没问。”

甲第三次跑到集市上问清价格回来时，半天时间已经过去了。

“好吧！”老板对甲说，“现在，请你坐在椅子上别说话，看看乙怎样做。”

随后，老板让乙去集市看看有什么卖的东西。很快，乙就从集市上回来了，一口气地向老板汇报说：“到现在为止，只有一个农民在卖土豆，一共 50 袋，价格是每斤 2 元，多买的话还可以更便宜一些。土豆质量不错，我带回来一个，请老板过目。另外，这个农民一个小时后，还会运来几箱西红柿，价格也很公道。昨天我们店里西红柿卖得很快，库存已经不多，需要再进一些了。因此，我也带

今天找借口，明天找工作

易。不论你有多么高的天赋，多么丰富的资源，多么聪明的头脑，多么完善的计划，多少人愿意帮助你，如果没有行动力，一切都是空谈。

不要再给自己找种种借口，将想法落实在行动中，这才是成功正确的打开方式。

小结：

那些想法和计划你为什么一直没有实施？担心事情不像自己预计的那样发展？担心缺乏支持、受到指责，还是害怕失败？无论是什么，注意力不要总是被担心和恐惧占据，勇敢地迈出第一步，你就成功了一半。

做更好的执行者，成为职场稀缺资源

都会给自己定下年度目标：2009年，每天打领带去上班；2010年，学习中文；2011年，吃素；2012年，每天都亲手写代码；2013年，每天认识一个Facebook公司以外的朋友；2014年，每天写一封感谢信；2015年，每两周读一本书；2016年，跑365英里，并做出一个供家庭使用的人工智能助手。2017年他的年度计划则是，走遍美国所有州，与每个州的人交谈，了解他们在想什么，熟悉他们的生活方式。

这些年度目标都服务于扎克伯格为自己设定的总体目标：通过社交网络连接起每个人。他的每一个年度目标都方向一致，围绕了解多元文化、了解不同人的思想等，最终还是为了建立更广泛和便捷的社交网络。

任务分解能检验理想是否恰当，假如制定的大目标完全没法分解细化，其实是在告诉你：它太不现实，必须调整。化繁为简、化整为零之后，才能把空中楼阁的理想，分解成具体可操作的步骤，明确工作的方向。

所以，我们也要学会给自己设定一些看似无法完成的任务，然后拆解成日常可以重复练习和坚持的动作。目标明确之后，每天的工作更有意义，更容易坚持。坦率地说，很多工作看似无法完成，是因为挑战了人的舒适区，自我要求也不高。长期只做“容易完成的工作”，提升空间不大。恰当地挑战“不可能”，更有利于掌握新知识、新技能，在职场和生活中走得更远。

画重点

任务分解法又叫工作分解结构（Work Breakdown Structure），简称WBS，跟因数分解是一个原理，就是把一个任务分解成若干项工作，形成完整的、可量化的步骤，再把一项项工作细分到每一天的日常生活中。

任务，更需要尽快说清楚。领导者通常管理很多人，关注点分散，有时仅凭一两件出色完成的工作就对你产生了过高的预期，以至于把难度超出你能力的任务交过来。这时，硬着头皮接受并不是最佳选择，在职场中完成任务并不等于负了责任，做完工作与结果优秀是两件事情。

所以，尽快与上级沟通，并不是简单粗暴地告诉他“这项任务我完不成”，而是列出完成方案，告诉上级凭借你一己之力，这项工作无法达到理想效果。比起你个人完不成任务，老板更在意的是工作的整体损失，这时，顺势提出你的解决方案供他参考，包括：更合适的人选、更合理的时间节点、额外需要的配合，等等。

另外，建议你不要完全退出任务，而是用谦虚积极的态度告诉上级，你有能力并且也希望承担这项任务中的某一部分。这种主动积极的处理方式，会让上级对你刮目相看，甚至会在未来给予更多的资源支持，而对于你自己，不仅没有推辞工作，还从中得到了学习和成长的机会。

3. 常常给自己设定“无法完成”的任务，就不再害怕“无法完成”

心理研究发现，总是向前看，关注自己距离目标还有多远的人，完成任务的可能性更高。他们把未完成的工作当作动力。相反，那些总盯着自己已经完成多少工作的人，则很容易懈怠，注意力经常分散。

Facebook CEO扎克伯格回母校哈佛大学做毕业典礼演讲时建议，每个人都要有自己的目标，要有完成更重要任务的计划。扎克伯格创建的Facebook是社交网站，这家公司的使命是把全球人类连接在一起，公司的各项经营包括他本人的行为，都是在这个大目标指引下运转。

在这个看似无法完成，或者说很难完成的大目标下，扎克伯格每年

绪，甚至在心理上提升了它的难度。我们首先尝试通过任务分解法，化繁为简，各个击破。

任务分解法又叫工作分解结构（Work Breakdown Structure），简称WBS，跟因数分解是一个原理，就是把一个任务分解成若干项工作，形成完整的、可量化的步骤，再把一项项工作细分到每一天的日常生活中。

给每一个分解后的任务步骤规定具体的完成时间。因为比较大型的任务往往周期较长，通常无法及时收到反馈和激励，不容易坚持下去，所以必须设置较短的周期作为阶段性目标，让自己在执行当中看得清成果，每做一件事、每过一天都有接近目标的成就感。

最后，坚决执行分解过的任务。把分解后的任务写下来，附上开始和截止的时间，标注进度，以最直观的方式把握整个任务的进展情况，培养掌控感，这也是对抗拖延症的有效办法之一。

总结一下，任务分解法就是把复杂抽象的任务分解细化为具体的、可执行、可操作的事项，然后依次各个击破，完成任务。

看似无法完成的任务就像一头大象，无从下手是因为没有把任务进行梳理和分解。掌握了这个方法，能够把思路规划清楚，量化完成情况，很容易估算出结果和成本，作为向上级报告任务完成情况的参考和工具。

2. 确实“无法完成”的任务：不说“我做不到”，明确“我能做什么”

职场的一个很重要的能力，不是任劳任怨，而是要学会“管理老板”。“管理老板”的含义不是对他发号施令，而是学会运用科学的方法、恰当的沟通，帮助老板明确你的能力范畴、擅长方向和提升可能，这样，他对你的预期就会比较合理化。

对于常规任务，我们尽全力完成，甚至超越老板的预期。无法完成的

老板交代了一项“无法完成”的任务，怎么办

从《王牌特工》到《碟中谍》，再到《007》，大家都爱看主角挑战不可能的任务。但在实际工作中，这种“无法完成”的任务都令人望而却步，它可能超出了职责范围，可能迫于时间紧张难以完成，也可能工程浩大不在统筹能力之内……总之，这种任务看起来“不切实际”，但老板交办下来又不敢推卸，究竟应该怎么办？

职场中，我们并不是总能游刃有余、应付自如。调查显示，25.1%的人表示经常会遇到“不可能完成的任务”，64.9%的人表示偶尔会遇到。认为任务“不可能完成”的首要原因是个人能力不足，占到25.3%；其次是上司强人所难，占到15.8%；不在自己职责范围内和缺乏信心均占到14.9%，居于第三位；其他原因还包括时间不够、个人懒散、客户严苛等。

由此可见，这个“不可能完成的任务”得加上引号。首先要分析清楚，到底是任务真的不可能完成，还是没有找到解决的方法？到底是畏难心理在作祟，还是被上司高估了能力？

其实，我们可以把任务分成“看似无法完成”和“确实无法完成”两种，分别讨论解决方案。

1. 看似“无法完成”的任务：用任务分解法（WBS）各个击破

任务看似不可能完成，可能是误判了工作真正的目标，或者有畏难情

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，就属于更加接近本质目标的问题了。

所以，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。



学会提问：麦肯锡工作法

拥有什么才能让自己快乐地生活？
真的只能那样了吗？
你是以什么样的想法来做事的？
如果可以选择，你想要什么样的未来？

消除烦恼的提问

什么事情让你感到头疼？
你觉得哪方面无法顺利往前推进？
那真的是很重要的事情吗？

• 被否定时

如果把这视作一次机遇，其中蕴含了什么样的机遇呢？
那样说的前提是什么呢？

- 将各成员的强项汇聚起来，那团队的优势体现在哪儿？
- 团队的实力以及应被重视的事情是什么呢？
- 该如何发挥团队的实力呢？
- 团队成员发生冲突时
- 现在，到底发生了什么状况？
- 当前团队内的气氛是什么样的呢？
- 头脑风暴、会议
- 那真的是很重要的吗？（某项工作推进缓慢时）
- 此时此刻，我们在思考什么呢？（会议陷入僵局时）
- 眼下，发生了什么状况？（会议陷入僵局时）
- 现在最介意的事情是什么呢？（会议陷入僵局时）
- 最想重视的事情是什么？（会议陷入僵局时）
- 此时此刻，大家都是什么感受呢？（气氛变得生硬时）
- 我们的初心是什么呢？（改变想法）

提高人生质量的提问

- 自己觉得最应该去完成的重要事情是什么？
- 如果今天是生命中的最后一天，你还会继续去完成今天想做的事情吗？
- 自己真正想去做的事情是什么？
- 能让自己开心的事情是什么？
- 给多少钱也不愿意改变的事情是什么？
- 能否将眼前的工作变成让自己兴奋的事情呢？



当前，把大量的时间都用在什么事情上了呢？

你想达到什么样的状态？

最想去完成的大事是什么？

你的理想是什么？

那真的是一件重要的事情吗？

为什么会认为那很重要？

重要的事情会带来什么样的影响？

什么事情是不去完成也没有问题的？

- 不情之请

你能去完成这件工作吗？

如果是这样的条件，你怎么认为的？

这个和那个，你觉得哪个更好呢？

- 了解对方的价值观

最近，你最关注的事情是什么？

最近，曾感动你的事情是什么？

提升团队实力的提问

此时此刻，正在想些什么？

什么让你感到厌烦呢？

原本我们想要达到什么样的状态？

我们的初心是什么？

到底是为了什么而努力工作呢？

团队成员的强项都体现在哪儿？

• 避免滥用信息

真的是那样吗？

这个人所说的内容是基于什么样的前提呢？

.....
打动人心的提问

• 了解对方的意图

什么时候会需要用到？（When）

会在什么场景下使用到？（Where）

对方想成为什么样的人呢？（Who）

无法回避的重点内容是什么？（What）

这项工作的目标是什么呢？（Why）

以怎样的方式来使用呢？（How）

真的如此吗？（跳脱出思想束缚的提问）

• 激励对方

为什么会选择那种方法？

那真的是很重要的事情吗？

对于现状是怎么考虑的？

什么是导致无法取得成果的罪魁祸首？

不愿意去做的原因是什么？

.....
改变对方想法的提问

眼下，对什么事情感到迷茫呢？

目前最介意的事情是什么？

让沟通更顺畅的提问

他之所以那样说的背景原因是什么呢？
当前，现场发生了什么状况呢？

提升工作效率的提问

真的那样做就没问题了？
能不能更进一步呢？
眼下，怎样做才能将工作成果最大化呢？

• 回顾之前的工作

为什么能够顺利推进？
(如果顺利的话) 这对今后会产生什么样的影响？
没能获得成果的原因是什么？
自己发生了哪些改变？
掌握了哪些知识或技能？


• 没有任何浪费，缩短工作时间

眼下必须马上去完成的工作是什么？
当前最应该集中精力去做的事情是什么？
那件事真的很有必要的？
那真的是很重要的事情吗？
如果不去做的话，真的会变成一个问题吗？
对方真正想了解的是什么呢？

- 那真的很重要吗？
- 工作无法顺利推进时
是什么让工作不能顺利推进呢？
从什么时候开始变得不顺利的呢？
为什么会不顺利？
原本我们想要达到的目标是什么？
为什么会定那样的目标？
这次的危机能给我们带来什么样的改变？
怎样才能将其转变为机遇？
- 改变环境
这能带来什么样的机遇呢？
怎样才能将事态向前推进？
这具有什么样的意义呢？

.....催生思想的提问

- 目标客户会为了什么而消费呢？
- 原本他们的消费需求是什么？
- 他们所需求的真正价值是什么？
- 真的是那样吗？
- Pain or Gain? (是痛点还是益处?)
- 在哪里完成那件事？
- (关于有益的价值) 到底是指哪一方面呢？

 学会提问：麦肯锡工作法

- 面向未来的提问
想要有一个怎样的未来？
为了实现这一点，眼下应该怎么做？
阻碍变化发生的事情是什么？
- 跳脱束缚，拓宽更多的可能性
真正重要的事情是什么？
真的是那样吗？
也有这种可能吗？
如果一切顺利的话，想要做什么呢？
- 鼓舞人心
对你来说真正重要的事情是什么呢？
一直以什么样的心情来面对工作呢？
不考虑其他因素的话，最想做什么？
能让你兴奋的事情是什么？

用来解决问题的提问

- 应该……呢？
当前所面对的真正问题到底是什么呢？
最重要的课题是什么？
那真的算是重要的课题吗？
他们到底需要的是什么呢？
- 将事物朝正确的方向推进
真正想做的是什么呢？

附 录

不同场景下的“提问”列表

要锻炼自己提问的能力，需要在大脑中建立起好的提问的数据库。
下面介绍在工作中，不同场景下可以使用的提问。

基本的提问

- 了解事物的本质

到底为什么会发生这样的事情呢？

问题出在哪儿？（Where）

为什么事态会变成这样？（Why）

应该怎样做呢？（How）

参考文献

1. 提问力, 大前研一著, 文艺春秋.
2. 杰夫·贝索斯: 未实现的野心. Brad Stone 著, 滑川
井口耕二译, 日经BP社.
3. 宝矿力水特诞生轶闻. 大塚制药. http://www.otsu.com/shop/pages/story_nocariwa

例如，启动一项关于40岁群体的保健服务项目怎么样？像这样的假设，无法让人弄清楚接下来该怎么做，所以属于非常模糊的表述。

我们应当这样说：

“面向那些想要通过运动来管理自己身体健康，但是又实在没时间做到这一点的40岁商务人群（Who），开发一种可供其在自己家中（Where）任何时间（When）都能进行锻炼（What）的手机APP软件（How），怎么样呢？”

像这样的表述，就能让我们具体地知道，接下来该做些什么。

一个很好的例子就是运动类软件“NIKE+（NIKE Plus）”，它能帮助用户管理慢跑、日常生活等运动数据，并提供有效的训练方案，通过这个软件可以让繁忙的商务人士做到何时何地都能进行运动锻炼。

这个软件的理念，就是其5W1H非常明确。能就5W1H进行具体提问的问题，将会给我们的工作带来非常大的帮助。

用一张A4纸写假设

大我们思考的范围。然后，当我们要实际做出某个决定时，就限制我们的思维。而提问就是能让我们控制大脑思维进行发散或集中的有效方法。在之前所介绍过的“提问三部曲”中，也可以运用发散或集中的思维的问题。这里就来介绍几种相应的方法。

以“5W1H”的形式对工作进行提问

首先，实际便于用来提问的，还是与5W1H有关的问题，例如：

- 对方想成为什么样的人呢？——Who（谁）
- 这项工作的目标是什么呢？——Why（为什么）
- 无法回避的重点内容是什么？——What（什么）
- 什么时候会需要用到？——When（何时）
- 会在什么场景下使用到？——Where（何地）
- 如何使用？——How（何种方式）

在思维发散的阶段，我们可以结合工作的内容和状况，以提问的形式来确认5W中的必要因素。

如果觉得回答某些问题比较麻烦就略过，可能会导致整个工作半途而废，或中途改变主意的情况发生。

另一方面，当我们要集中思维时，可以一边使用5W1H，一边提出我们的假设。而假设的内容，必须是一句非常具体的话。

询问事物的本质

Where——哪里出了问题呢

- 有的职员觉得沿用以往的工作方式也没问题
- 各个部门推行新方案的进度不同步

Why——为什么会这样呢

- 缺少监督机制
- 新方案的实施完全交由部门自己进行

How——该怎么做才好呢

- 在公司内部宣传新工作方式带来业绩的案例
- 使各部门间推广新方案的进度可视化

关键点

不能只想着就“How”方面进行提问



询问事物的本质

——用 Where、Why、How 解决本质性的问题

接下来，就来介绍一下，如何提出符合前面所说的四个方向的问题。首先，为了提出面向未来的问题，我们需要弄清楚问题的本质。为了让大家更方便操作，这里推荐以 Where（哪里有问题）、Why（原因）、How（对策）的形式，找到解决问题的切入点。

比方说，新制定的业务改革方案无法在公司内部顺利推进。这时，我们就可以用 Where、Why、How 提出相应的问题。

Where——哪里出了问题呢

- 有的职员觉得沿用以往的工作方式也没问题
- 各个部门推行新方案的进度不同步
- 新的工作方式产生了问题

Why——为什么会这样呢

- 缺少监督机制
- 新方案的实施完全交由部门自己进行
- 出现问题时缺少跟进机制

How——该怎么做才好呢

- 在公司内部宣传新工作方式带来业绩的案例
- 使各部门间推广新方案的进度可视化
- 制定简单易执行的问题应对预案

9. 今天我感觉很好，周围的一切也很美好。
10. 我现在兴致高昂，特别具有创造力。
11. 我确信我的大部分朋友都不会离我而去。
12. 我感觉生活就在我的掌控之中。
13. 我心情愉悦，希望能有人播放点美妙的音乐。
14. 我很喜欢做这件事，且享受这一切。
15. 今天感觉太妙了，我一直期待过上这样的日子。

你现在感觉怎么样？大部分人在念完这十五句话后，都会快乐

现在，试着大声朗读一下段落。记着，尽量读得自然、感情

你可以想象自己正和一个朋友打电话，甚至可以即兴创作，让这

更加充实丰富：

快乐地与内心交谈

你真的能通过和内心对话来使自己变得更快乐吗？下面，请做两个练习：

首先，大声朗读以下句子。尽量发自肺腑、有感情地朗读，就像你自己正在和一个朋友讲话一样。尽量控制语速，慢慢读，在每一个句子读完后停一小会儿，再继续读后面的句子。很多人一开始觉得这个任务很奇怪，但是，他们很快就适应了。

1. 今天我感觉特别好。
2. 我觉得我能成功。
3. 别人都对我很友好，为此我感到高兴。
4. 我知道如果一门心思去做一件事，就一定能取得成功。
5. 我现在激情四射。
6. 我现在精力充沛，感觉压力简直不值一提。
7. 今天我效率特别高。
8. 我现在很乐观，我觉得自己能和所有人相处愉快。

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。

怨天怨地不如提高自己

“工作这么多年，仍然干杂七杂八的小事，我真倒霉！”

“为什么我总是碰见心狠手辣的老板？”

“没完没了的加班、福利低、管理不善、氛围糟糕……”

“遇到的客户太苛刻、太挑剔，为什么受伤害的总是我？”

……

对于职场中的抱怨，我们一点也不陌生。职场中有不少人，但凡遇到一点不顺心就抱怨连连。但这样的抱怨有道理吗？值得吗？能改变自己的现状吗？我说，为什么倒霉的总是你？其原因正在于你总是抱怨。也就是说：并不是步使人抱怨，而是爱抱怨的行为方式使人在职场中总是失败。

没错！抱怨是工作不能有效落实的主要心理障碍。当一个人在抱怨的时候或者处在抱怨的情绪当中时，就会不停地暗示自己的不成功都是他人的错，

我的一位朋友徐朗在一家国际贸易公司上班。他对自己现在的工作非常不满意，经常愤愤不平地抱怨说：“我的工作一点意思也没有，老板并不把我放在眼里。如果再这样继续下去，我就辞职不干了。”当我听到徐朗的抱怨时，问道：“你对公司的业务流程熟悉吗？对于所做的国际贸易的窍门完全弄清了吗？”

“我才懒得去钻研那些东西。”徐朗漫不经心地回答。

“那我建议你先静下心来，抱着一种学习的态度，用心地对待自己的工作，好好地把公司的业务技巧、商业秘诀、客户特点和公司运营完全搞通，甚至包括签订合同都弄懂了之后，再做决定。这样，你可能会收获许多收获。”说完这番话，我又继续解释道，“俗话说，君子报仇三年不晚，你将这家公司当作免费学习的地方，什么东西都学会之后再一走了之，不是既有收获又出了气吗？”

徐朗听从了我的建议，改变了往日散漫的习惯，对待工作很是用心，认真地



时间。”

我又说：“其实也花不了多少时间，你可以每天抽时间写几百字也行。”

他说：“写作又不是简单的事，有时我也没有思路。”

我每说一句话，男孩总有解释的理由，话聊到这个份上就无解了。

短短的故事，却蕴含着深深的道理，那就是：不去付诸行动，梦想再美都是白搭。

综观职场，我发现很多人，甚至包括我自己，经常豪情壮志，似乎有很大的抱负和理想，也有很好的创意和想法。可是一个新的想法从诞生到实施需要不断地探讨、磨合、实践，有时要么是怕审批的麻烦，要么是担心自己的能力，要么是害怕承担责任，于是裹足不前，胎死腹中，机会一次次地流失。

比谈论一件事更好的选择是什么？永远都是“去做”。这是我多年混迹职场的重要经验之一。如果说想法是由很多个0构成的，那么行动就是最前面那个1。当一个人习惯了夸夸其谈时，大脑会被“目标已经完成”的感觉欺骗，让你对自己感觉满意，因此缺少动力去付诸行动。这就是为什么每天大喊减肥的人还一直在胖着的原因。所以，一旦有了想法，我不会停留在嘴上，而是想应该怎么做。

当初踏入职场几年后，我总是想开始创业，做自己想做的事。但那时我又总是给自己找各种借口，比如条件不成熟、资金不到位、害怕失败等。直到后来我意识到，总是停留在思考层面或者考虑往后推迟一段时间，对于自己的事业丝毫没有意义，自己不知不觉已经松懈了很久。于是我终于下定决心开始实施。7年前，我就开始了第一次创业，有失败，有收获，更重要的是有了开始。

为了更好地说明这一观点，我想在这里提一提罗伯特的故事。

8岁那年生日，罗伯特收到了慈爱的祖父送给他的礼物——一副被翻得卷了边的世界地图。这幅地图大大开拓了他的视野，使他产生了非常多的愿望：到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险；驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；谱一部乐曲；拥有一项发明专利；给非洲的孩子筹集100万美元捐款；写一本书……说到这其中的很多愿望，大多数人也曾有过，

别把想法一直停留在嘴上

“我有一个 idea，价值千万。”这样的话我经常听到。但经历多了，相信每个人都会和我一样逐渐理解，idea 是世界上最不值钱的东西，行动才是最重要的。

有个男孩在我所在的一个作者群里很活跃，经常跟别人讨论一些写作计划与技巧。一天他在网上问我：“老师，我很想出书，可就是下不了笔，怎么办？”

我问：“你为什么下不了笔？是不是因为没有构思好，你写好大纲了吗？”

他发过来一个文件，跟我说：“我早就拟好了大纲。”

我看了下这个大纲，内容主要是关于创业的，有几个点写得还不错。对于这些爱好文学的人，我向来都是喜欢的，于是就鼓励他：“你写得还不错，按照这个大纲写下去。如果有需要的话，我可以给你把把关，还可以帮你联系几个出版社的朋友。”

男孩说了几句感谢的话，称以后再联系，就下线了。

后来等了很久，他也没动静，渐渐地我就忘了这回事。

直到一天，我在另一个群里看见这个男孩跟别人聊写作计划，说得慷慨激昂。隔着电脑屏幕我都能想象出他那一副激情满满的样子，于是忍不住问他：“上次说的那个写作计划怎么样了，我还等着看你的文章呢。”

男孩回答：“哎呀，最近我工作比较忙，经常加班，那个写作计划只能推迟了。”

我直接回他：“那你可以晚上写，或者周末休息的时候。”

他说：“晚上回家做饭吃，忙完就很晚了。周末还要逛街买东西，更没

标，到时就会有几家开发商去投标。如果自己的公司先做好了准备，投标的胜算就会更大。

一些同事见了，不解地说：“阿城，你现在做的这些事，可没有人吩咐过你。”

有些人还劝说道：“如果那个消息是假的，你岂不是白忙一场，干吗自讨苦吃？”

还有些人摇摇头说：“整理这些资料太难了，你恐怕做不好。”

“这些都不是松懈的理由，再难我也要努力做好。如果那个消息是真的，我现在做的这一切不就非常必要，非常有价值吗？”阿城态度坚决地说。

三个月后，市政府果然公布了要在市郊南面划出一块地皮建经济适用房的城市规划。这一消息公布后，市里几家有实力的房地产开发公司立即忙碌起来，开始投标前紧张的准备工作，阿城所在的企业也不例外。就在经理紧急召集中高层管理人员开会，商讨竞标工作时，阿城拿着一摞厚厚的资料敲开了会议室的门，对经理说：“相关资料我已经准备好了，我们可以动手制作标书和做其他事情了。这样在时间上我们将会占有较大优势。”当时经理的反应是什么？又意外，又高兴。

在后来的竞标中，阿城所在的企业果然一举中标。在庆功会上，经理特地来到阿城跟前，郑重地代表企业向他敬了一杯酒，并宣布：阿城将被任命为部门经理。

也许你会说，阿城是幸运的，他只是主动做了一点事情，企业却给了他很多很多。事实并非如此，企业之所以重用阿城，不只是因为他主动收集的那些资料，对企业中标起到了促进作用，而是更看重他的执行能力。如今社会竞争激烈，速度就是效率，阿城没有找借口，而是比其他人都能快速地执行，工作效率更高。这样的员工不受到嘉奖、不受到重用，企业还会重用什么样的员工呢？

了一个西红柿样品回来，还把那个农民也带来了。他正在外面等您回话呢。”

这时，老板转向甲说：“现在，你知道他的薪水为什么比你高了吧！”

诸位，这就是执行的不同。虽然甲也在一丝不苟地执行命令，却并不能令老板满意，原因是他的执行并不高效，不是最佳的结果。那么乙呢？我只想说：乙的执行效率很高，他将老板的命令快速落实，并收获了最佳结果。

同样一个方法，为什么别人能快速成功，你却磕磕碰碰，到后面不了了之？为什么有些人看起来没那么辛苦，却很讨老板的欢心，屡屡得以提拔，你每天忙忙碌碌，却很少得到老板的表扬？为什么有些人能成为佼佼者，不停地创造奇迹，你工作多年却依然默默无闻，毫无建树？有些人此时可能会找许多借口，诸如自己时运不济，别人有眼无珠等。殊不知一切只因你的执行不力。

“这是一个最好的时代，这是一个最坏的时代。”这是英国批判现实主义小说家狄更斯曾经说过的话。这句话即便放在当今也依然时髦，在执行上更是如此。执行不一定成功，但比别人更快更好地执行，就一定会成功。这就如同赛跑，抢先跑在最前面的那个人，最后叫作“冠军”。

没有完成任务，我们抱怨任务太难，而自己已经尽力；上班迟到，我们会说交通太拥挤，路上堵车；考试不及格，我们会说出题太偏，根本就不是书本知识……我们总是在寻找各种似乎更具说服力的借口。然而，在人的一生中缺少的并不是借口，而是努力完成任务的精神，实实在在做事的态度。

我的朋友阿城是一家房地产开发公司的员工，该集团年销售额有几十个亿。当时与阿城一起进入公司的销售员一共有十几个，但两年下来，只有他升为分公司经理，薪水也从刚开始的两三千涨到了现在的过万。阿城是如何做到的呢？当我问及原因时，他和我做了以下分享。

一次阿城和朋友聚会时偶然听到一个内部消息，市政府有意向在市郊划出一块地皮，用来建经济适用房，以解决市内低收入者的住房困难问题。得到这一消息后，阿城便立即动用各种关系去求证这一信息是否可靠，同时还着手准备一些前期资料。他认为如果这个消息是真实的，那么一旦公布后，市政府就会公开招

第二层，领导让做什么，先搞清楚做这件事的目标，争取高效地实现目标。

第三层，领导让做什么，先搞清楚这件事在团队整体目标中的价值，争取对团队整体目标有更大的贡献。

第四层，领导让做什么，不仅做好当前的事，实现个人目标、团队目标、符合公司战略，还能在执行过程中占尽先机、精益求精，让目标效益更大化，甚至超出领导预期。

很显然，第四层是最好的执行。

我这里还有一个大家耳熟能详的案例，不妨再拿出来重温一次：

甲和乙受雇于同一家店铺，拿着同样的薪水。可是一段时间以后，乙青云直上，而甲却仍在原地踏步。甲心有不满，于是跑到老板那里发牢骚。老板耐心地听完他的抱怨后，没解释什么，只是和颜悦色地说：“你去集市一趟，看看今天早上有什么卖的东西。”老板说完后，甲立即奔向市场。

从集市回来后，甲向老板汇报说：“今早集市上只有一个农民拉了一车土豆在卖。”

“有多少土豆？”老板又问。

甲挠挠头：“您刚才没让我问这个。”

甲又跑到集市上，然后回来告诉老板说一共有 50 袋土豆。

“土豆的价格是多少？”老板再次问道。

甲再次挠挠头：“您没说价格，我就没问。”

甲第三次跑到集市上问清价格回来时，半天时间已经过去了。

“好吧！”老板对甲说，“现在，请你坐在椅子上别说话，看看乙怎样做。”

随后，老板让乙去集市看看有什么卖的东西。很快，乙就从集市上回来了，一口气地向老板汇报说：“到现在为止，只有一个农民在卖土豆，一共 50 袋，价格是每斤 2 元，多买的话还可以更便宜一些。土豆质量不错，我带回来一个，请老板过目。另外，这个农民一个小时后，还会运来几箱西红柿，价格也很公道。昨天我们店里西红柿卖得很快，库存已经不多，需要再进一些了。因此，我也带

今天找借口，明天找工作

易。不论你有多么高的天赋，多么丰富的资源，多么聪明的头脑，多么完善的计划，多少人愿意帮助你，如果没有行动力，一切都是空谈。

不要再给自己找种种借口，将想法落实在行动中，这才是成功正确的打开方式。

小结：

那些想法和计划你为什么一直没有实施？担心事情不像自己预计的那样发展？担心缺乏支持、受到指责，还是害怕失败？无论是什么，注意力不要总是被担心和恐惧占据，勇敢地迈出第一步，你就成功了一半。

做更好的执行者，成为职场稀缺资源

星期四

Never criticize always encourage

总是鼓励, 不批评.

打禅半天 中午土豆. 伽子.

少出去应酬, 多回家吃饭

年轻人别熬夜晚

让学习成为一种生活方式

(读书)

大多数干部觉得解脱了, 身心舒畅, 家庭也有亲切感了.

2014年... 现在, 我经常能够做到的是读书. 读书已经成为了我的一种生活方式. 读书可以让人保持思想活力, 让人得到智慧启发, 让人涵养浩然之气.

读什么, 是读书的第一要. 它决定了读书的质量和方向. 选择的对错, 直接决定了阅读之路的方向, 能否的到达与否. 切不可读烂书. 即便是名家名著, 其中亦可能瑕瑜互现. 此时, 田健策的心态选择读什么, 应放在第一位.

其二, 应摒弃甘于功利性的阅读. 倘若读书只为消遣, 浅阅读之下, 对思想境界之提升, 益处必益不大.

其三, 应多读精读经典

说到体育活动, 我喜欢游泳, 爬山等运动.

需要在工作的休息之间寻求平衡.

有人说思想政后是生活中的盐, 可是抓一把盐给人吃吃得. 我把思想政这把盐放在了生活和文化的这碗汤里.

亲其师, 方能信其道

人生易老知健, 岁岁重阳, 今又重阳, 战地黄花分外香.

一年一度秋风劲, 不似春光, 胜似春光, 寥廓的天万里霜.

序 言

编辑部来电，让写一篇序言，我们开始动笔。

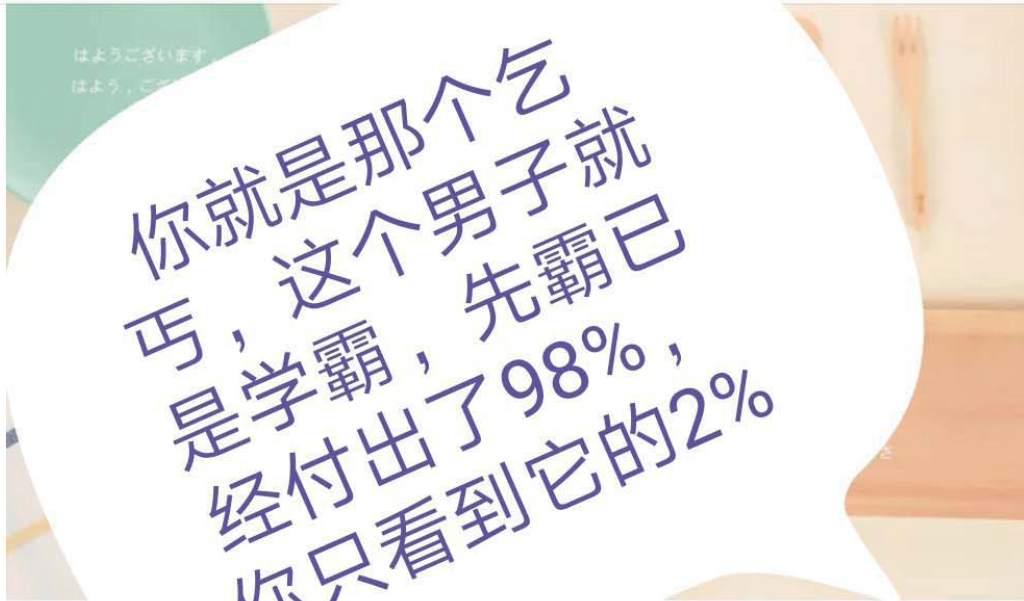
自从吕卓颖 2011 年去美国上高中，太多的家长问我们怎么培养出一个这么阳光的孩子。我们把每次和颖颖的聊天记录发布在家长群里，众多家长争相阅读。2015 年 5 月，吕卓颖和爸爸吕红兵合著的《阳光女孩 阳光教育》出版，获得孩子们和家长们的高度赞赏。

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

× 大头贴



当你看到学霸的时候

一男子去买车，需要10万元，可男子只带了现金99998元，就差2元钱！突然，他发现门口有一个乞丐，就过去对乞丐说：“求你了，给我2元钱吧，我要买车！”乞丐听后，大方地拿出4元钱递给男子，说：“帮我也买一辆。”

如果你完成了九成以上的任务，那么，任何人都可以轻而易举地助你成功。相反，你什么也不做的话，神仙也救不了你。