

仰望 星空

CALLING
STARS

夏季刊

总第02期

贰零壹壹年第二期

主办：空间中心研究生部 研究生会



研究生代表队获京区三片红歌会二等奖



研究生代表为参观小学生讲解



仰望星空

2011年 第二期

总第02期

主 办：空间中心研究生部
空间中心研究生会

主 编：张作和

执行主编：李燕秋

常务主编：许贺楠

责任编辑：夏步刚 刘洋

周莉 姜昱光

宫小燕 李佳美



中国科学院空间科学与应用研究中心
CENTER FOR SPACE SCIENCE AND APPLIED RESEARCH CHINESE ACADEMY OF SCIENCES

空间中心研究生会

卷首语 FOREWORD

欣闻我中心研究生刊物采用了温家宝总理的诗作“仰望星空”作为刊名，非常高兴。

一个民族确实需要有一批青年学子以这样的胸怀来看待人生，思考未来。中国人民在遥远的古代确曾为人类探索和思考太空做出过辉煌的贡献。近代以来，我们饱受了贫穷、欺辱和侵略，在科技方面少有重大贡献，更不要提探索太空了。新中国的建立，改革开放以来，我们的国家开始了腾飞，特别是近十年来，国家对科技的投入大大地加强了。我们的确到了再次站在全人类的角度上思考我们民族的贡献的时候了。

空间中心的研究生肩负着为人类探索太空、通过在空间科学领域的重大发现，和在空间技术领域的重大发明，来实现中华民族复兴这一不可推卸的历史责任。中国空间科学的未来是你们的。从仰望星空开始，然后到脚踏实地的做学问、做人。我衷心祝愿你们和刊物一起成长，尽快成为祖国空间科学和探测事业的栋梁。

空间中心主任：

2011年4月15日

Contents 目录

学生园地

空间中心召开庆祝建党90周年党员大会暨红歌演唱会	2
研究生党总支参加空间中心党史知识竞赛	4
研究生会举办“爱心捐赠，传递梦想”活动	5
空间中心代表队京区三片红歌会喜获二等奖	7
空间中心举办2011年毕业生求职经验交流会	8
空间中心获2010年度研究生教育信息宣传工作先进集体和优秀个人表彰	9

生活点滴

夏日驱蚊小窍门	12	夏季饮料，健不健康？看添加剂
裸婚启示录	24	人成熟的四个标志
生活短文三篇	25	从旅游看人生
八个哲理故事	27	天生向日葵
穿鞋小窍门	29	

励志人生

14个值得推荐的个人提升方法	34
不要过打折的生活	36
别浪费自己的高学历！	37
放弃是一种智慧，缺陷是一种恩惠	39
五个受用一生的心理寓言	40

航天动态

我国“子午工程”首枚探空火箭试验圆满成功	48
NASA公布勇气号火星车拍摄的最后一张照片	49
Juno木星探测器完成关键性测试 将于八月启程	50
天文学家发现“第二个银河系” 直径大一倍	52
科学家探秘最强宇宙事件“引力波”	53



Contents 目录

学生园地

- 1 自强不息 青春飞扬
- 2 空间中心学生会活动总结与展望
- 3 研究生会组织“献爱心，送温暖”爱心捐赠活动
- 4 研究生会邀请刘振兴院士为研究生作专场报告
- 5 空间中心研究生“电影沙龙”，创品牌文化
- 5 “迎两节”电影沙龙，奉献节日精

励志人生

- 28 周恩来总理诞辰105周年纪念
- 30 两弹一星元勋赵九章
- 31 赵九章先生与党费的故事
- 32 好书推荐 1
- 33 好书推荐 2
- 哈 佛 精 神

生活点滴

- 12 奶水与血水
- 12 2011母亲节礼物排行榜 七件小事报亲恩
- 13 男女相配的九大条件
- 13 席慕蓉《无怨的青春》
- 13 爱情保鲜法
- 13 如何避免电脑辐射
- 14 颈椎保养法
- 15 办公室植物推荐
- 16 春游踏青，北京周边寻花问柳好去处
- 17 皮肤保养必修

航天动态

- 48 微型机器人将探索火星地下洞穴寻找外星生命
- 49 美“信使”探测器成功入轨时隔37年重返水星
- 50 人民日报：“萤火一号”目标锁定火星空间环境 我国首个火星探测器年内升空
- 52 科技日报：风云三号气象卫星监测到北极“臭氧洞”
- 53 空间科学战略性先导科技专项简介
- 54 空间中心研究生会简介



自强不息 青春飞扬

——贺空间中心学生会季刊《仰望
星空》创刊

国运腾飞卅载始¹，
家园日新拼搏先。
空天²从来创新地，
间蹊³逶迤只等闲。

科教兴国⁴为己任，
学贯中西舞蹁跹。
中华再书飞天志，
心系先导⁵常登攀。

二 一一年四月十五日

(综合办公室 范全林)



中国科学院
空间科学与应用研究中心
国家空间科学中心

主 办：中国科学院空间中心研究生部
地 址：北京市海淀区中关村南二条一号
邮 编：100190
网 址：<http://www.cssar.ac.cn/>
电 话：010—62582784
投稿邮箱：yjsh@cssar.ac.cn

本刊发送范围

- 中科院研究生院各单位、各部门
- 空间中心各部门、各研究室
- 中科院各兄弟院所研究生部

1. 改革开放三十年来，科技进步，特别是中国科学院知识创新工程的实施为提升综合国力做出了重大贡献。
2. 中国科学院十二五规划将构建“空天海洋能力新拓展”等八大体系。空间中心作为我国空间科学及其卫星工程项目的总体性研究机构，必将为上述体系建设做出重大贡献。
3. 本意“小道”。马克思说：“在科学上没有平坦的大道，只有不畏劳苦沿着陡峭山路攀登的人，才有希望到达光辉的顶点。”
4. “以创新为民为宗旨、以科教兴国为己任”的科技价值观是空间科技工作者永恒的追求。
5. 2011年3月3日，中科院院长、党组书记白春礼视察空间中心，调研空间科学先导专项，指出中科院要扛起空间科学发展大旗。空间中心有信心也有能力完成院党组赋予的崇高使命，实施空间科学先导专项，建设国家空间科学中心。

空间中心获2010年度研究生教育信息宣传工作先进集体和优秀个人表彰

近日，中国科学院研究生院为表彰先进，推进研究生教育信息宣传工作，经过综合评定，对2010年度研究生教育信息宣传工作先进集体以及2010年度研究生教育信息宣传工作优秀个人进行表彰。

空间中心2010年度在研究生院新闻网、《研究生院》杂志等方面共发布稿件28条，总计得分名列前茅，被评为“2010年度研究生教育信息宣传工作先进集体”（以下简称先进集体）。同时，空间中心研究生部许贺楠老师荣获“2010年度研究生教育信息宣传工作优秀个人”（以下简称优秀个人）的称号。

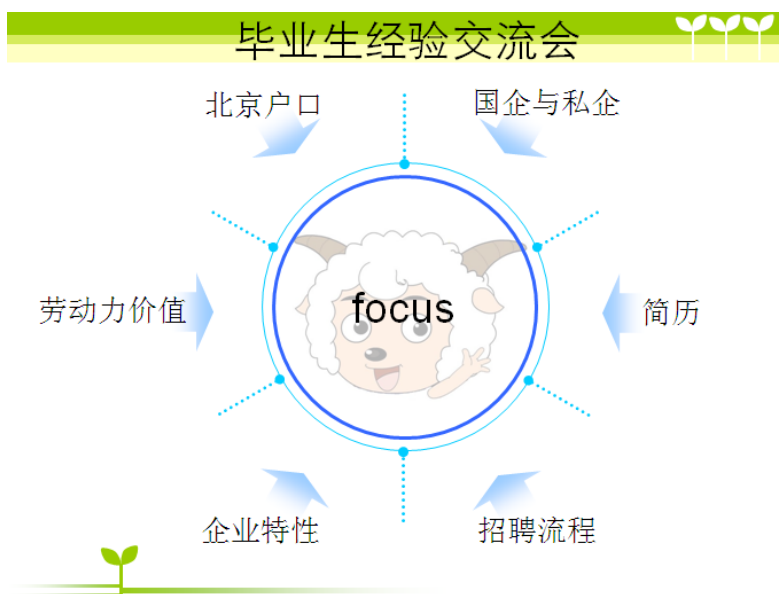
此次表彰面向中科院各教育基地、研究生培养单位以及院属各单位，共计18个单位及个人分别获得先进集体和先进个人的称号。我们要再接再厉，再创佳绩，发挥好模范带头作用，继续高度重视信息宣传工作，加强重点工作深度报道，做好政务信息撰写工作，促进中国科学院研究生事业科学发展，营造良好舆论范围，为国家和社会培养更多更好创新创业人才贡献力量。

空间中心举办2011年毕业生求职经验交流会

为使2009级、2010级同学全方面定位自己，明确就业方向，及早进行职业规划，5月19日晚7点，空间中心毕业生求职经验交流会在九章大厦举行，会议由学生会副主席刘洋主持。

此次经验交流会，研究生会邀请到了08级的优秀毕业生代表，分别就各单位的区别、北京户口、面试流程及技巧、简历制作等各方面进行了深入细致的剖析和讲解，使在座的同学受益匪浅。

各位同学根据自己的求职经历以及自己的工作定位，从多方面与大家进行了分享。陈军同学剖析了北京的IC行情和大公司与小公司的利弊，并对北京与上海的数字前端领域进行了比较；马寅同学讲述了我国航天事业发展的基本情况以及空间中心未来可能的发展情况，生动幽默地阐明了技术类行业与非技术类行业的区别，他讲到“人才是一个培养的过程”，鼓励大家工作时不要胆怯，自信从容；



刘道明同学讲解了私企与外企的区别，告诫同学们避免海投，抓住机会，充分准备好面试；签约航天五院503所的高阳讲述了如何巧妙地进入各大高校的航天专场，讲解了具备应届生身份的好处；刘巍同学讲到要明确工作方向，对所去单位要有充分了解，积极参加每年的航天专场；俞洲同学形象地讲述了找工作时的心理变化以及面试的具体内容；刘童笛同学讲解了空间物理专业的



的就业情况以及京外用人单位的招聘情况；赵飞同学讲到投简历时要目标明确，明确单位的工资构成以及进入国企等单位的注意事项；傅衍杰同学讲述了自己的求学经历以及为什么选择出国深造，同时提到了要给自己一个明确的工作定位。

对有转行倾向的同学们将如何涉足自己心仪的行业呢？程丹丹、石惠以及刘道之同学详细讲述了自己的求职历程。程丹丹同学首先强调了简历的重要性以及进入银行部门的形象问题，其次对银行面试的各个流程进行了细致讲解，并对自己即将进入部门的情况进行了阐述；石惠同学精心准备了名为《我的求职路》的演讲，以一个小小的故事告诉同学们每个选择都是快乐的，放平心态淡定从容，告诫同学们学会从企业的角度思考问题，并讲述了自己参加IBM“蓝色之路”实习的收获；刘道之同学详细讲述了如何进行网申和面试，他生动地讲解了如何与HR进行友好的沟通以及群面中的各个角色，“协调者的作用就是把粥和匀了”此言一出，博得在场同学的掌声与笑声。

在经验交流过程中穿插了有奖问题环节，就三方协议、事业编制与非事业编制以及一些智力题目进行了抢答，开启了同学们的思维，调动了同学们的积极性。



在交流会的最后，安排了自由提问环节，同学们踊跃地向在场的毕业生嘉宾咨询并得到了满意的答复。

本次毕业生求职经验交流会在空间中心研究生部的支持下顺利举行。同学们从学长们各具特色的演讲中获取了目前的就业信息，快速掌握了一些求职技巧，明确了自己的工作方向，了解到了找工作过程中的细微心理。

研究生党总支参加空间中心党史知识竞赛

为了庆祝建党九十周年，加深广大党员、干部、群众和青少年对党的历史、党的知识、党的理论和路线方针的认识，激发爱党爱国热情，坚定走中国特色社会主义道路的信心，空间中心党委举办了党史知识竞赛。此次比赛共有12个代表队参赛，研究生党总支代表队由来自研究生三个支部的刘洋、白萌、姜昱光三位同学组成。

空间中心党委副书记黄康平在赛前致词，希望所有参赛队员通过参加这次党史知识竞赛，回顾建党九十周年走过的光辉历程，深入学习中国共产党在不同历史时期做出的卓越贡献，最后黄书记预祝各支参赛队赛出风格，赛出水平，取得理想的成绩。



党委副书记黄康平与研究生代表队合影

竞赛共分为四个单元，分别是“争分夺秒”必答题、“眼疾手快”抢答题、“通力协作”共答题、“谁与争锋”风险题四个环节。“争分夺秒”必答题由每支队伍轮流答题，各支队伍基本都拿到了满分的成绩，分数没有拉开。“眼疾手快”抢答题是考验选手迅速抢答能力，倒计时结束时摁下抢答器第一个抢到的队伍获得这次抢答机会，提前摁下会失去抢答资格，研究生党总支代表队的同学们眼疾手快，多次抢答成功，经过这个环节，分数跃升至第一位。在“谁与争锋”风险题中，研究生党总支代表队选择了分数最高、风险最大的30分的题目，队员们沉着冷静，在回答正确之后，获得了本次比赛的第一名。

比赛结束之后，黄书记为获奖队伍颁奖，并希望各个支部党员在以后的科研工作中，发挥党员模范带头作用，传承老一辈党员的艰苦奋斗的精神，在各自的岗位上做出贡献！

研究生会举办“爱心捐赠，传递梦想”活动

2011年6月24日中午空间中心研究生会在九章大厦418举行会议，研究生部的三位老师列席了会议。会议的主要内容是对近期学生会活动进行了安排：一是组织“爱心捐赠，传递梦想”毕业捐赠活动，二是编辑学生会夏季刊《仰望星空》，三是组织运动会的广播体操方队排练。

本着低碳生活、资源的再利用和共享的原则，考虑到马上毕业的学生有很多闲置的衣物和书籍需要处理，空间中心研究生部、研究生会决定举办“爱心捐赠，传递梦想”活动，6月28日、29日中午11:00-12:30在九章大厦大厅和食堂门口，现场收集同学们的闲置物品。虽然烈日骄阳，却没有消减各位老师和同学捐赠的热情，很多院里的家属也纷纷回家收拾参与到捐赠中。捐赠的人群中有很多满头银发的老人，也有很多不愿留下姓名的好心人，还有很多人在我们集中收集结束后送到研究生部，体现了空间中心人乐于助人乐于奉献的品质。7月1日上午，研究生会协助中关村邮局工作人员将所有的衣物打包，写地址，贴标签，统一运送到河北省唐山市滦南县史各庄镇洼里特教学校。

感谢所办、研究生部、所有职工及家属和同学们对本次活动的支持，经过两天的收集，本次捐赠收到了大量的衣物和书籍。研究生会统计的捐赠明细如附表所示，还有很多好心人没有留下姓名，在此表示感谢。相信我们的爱心会让山区的孩子们更好的读书学习，实现自己的人生理想。

附：捐赠明细

捐赠人	研究室	捐赠物品	捐赠人	研究室	捐赠物品	捐赠人	研究室	捐赠物品
石惠	探空室	衣服 1袋	曾考拉	空间中心	衣服 2袋	董文涛	电子室	衣服 1包
魏贻乾	总体室	衣服 1袋	刘童笛	联合中心	衣服 1袋	侯珏	空海科技	衣服 1包
刘道明	电子室	衣服 1袋	黄来国	效应室	衣服 1袋	聂晓明	图书馆	书 2包
周莉	电子室	衣服 1袋	吴迪	探测室	衣物 4件	萧寒冠	天气室	书两包
刘佳	子午办	衣服 3袋	王磊	微波室	衣服 2袋	李小玉	仿真室	书约 20本
罗福山	探空室	衣服 20件	杨晓城	微波室	衣服 2袋	蒋宜	产保处	衣服 4包
江晓阳	微波室	书、文具	马英起	效应室	衣服 3袋	周莉莉	效应室	衣服 1箱
孙中	探测室	衣服 1袋	杨双	探测室	衣服 1袋	陈宇	仿真室	衣服 3件
薛国凤	电子室	衣服 3袋	杨静	院内	衣服 1袋	申冬梅	探测室	衣服 2袋
谭羽茵	电子室	衣服 10件	关燚炳	探测室	衣服 1袋	上官芝	电子室	衣服 1袋
刘明洁	总体室	衣服 4件	赵立林	月球办	衣服 1袋	郭莉莉	电子室	衣服 2袋
王蔚	电子室	衣服 8件	王馨悦	探测室	衣服 1袋	郝莹	微波室	衣服 1袋
陈宝仪	空间中心	衣服 1袋	王春琴	探测室	衣服 1袋	冯水春	仿真室	衣服 1袋
王锐	数据网络中心	书 6本	徐曦煜	微波室	杂志约 50本	李燕秋	研究生部	衣服 2包

写
邮
寄
地
址



搬
运



邮
寄



募捐现场

空间中心代表队京区三片红歌会喜获二等奖

2011年5月25日，京区党委三片组织了以“唱响红色歌曲，传承革命精神”为主题，庆祝建党90周年的红歌会，研究生作为空间中心红歌代表队的主力队员参加了比赛，经过激烈的比赛，获得了二等奖的优异成绩。

这次红歌会举办的非常精彩，13支参赛队伍都表现的非常出色，他们精彩的表现给红歌会推向一个的高潮。其中研究生院的博士合唱团和自动化所合唱团作为表演队伍直接晋级，在两个小时里，会场内歌声嘹亮，掌声、欢呼声不断。看到其他代表队都着装华丽、浓妆淡抹，大家的心里不禁有些担心，但是经过大家互相打气，互相鼓励，我们把要把空间中心研究生青春靓丽、自信热情的精神状态发扬光大，在舞台上大家都憋足了劲，把我们最动听最响亮的声音献给观众、献给祖国、献给党。



我们选送的曲目是以歌曲串烧的形式，表现中国共产党带来中国人民走向复兴的历程。首先以申冬梅的优美动人的女生独唱《唱支山歌给党听》开始；第二首歌是充满朝气的《红星歌》，唱出了革命的激情，接下来是欢快喜气的《八月桂花遍地开》、慷慨激昂的《游击队之歌》、轻松悠扬的《弹起我心爱的土琵琶》、热情四溢的《解放区的天》、优美动人的《春天的故事》、意气风发的《走进新时代》和自信坚定的《走向复兴》。一曲曲脍炙人口的经典歌曲串在一起，形式新颖，意味深长，令会场激荡着青春的音符，唱响了青年人的理想和信念、朝气与激情，赢得了会场的阵阵热烈的掌声。

由于我们准备红歌会的时间较晚，同学们的音乐基础也较薄弱，但是在党委、所办和研究生部的大力支持下，在教练专业诙谐的认真指导下，同学们克服困难，牺牲中午午休的时间增加训练强度，终于为空间中心争得荣誉。虽然大家很辛苦，但是大家纷纷表示很值得，很兴奋，体现了空间中心人团结奋进的精神状态。

研究生部建立空间中心研究生书吧

为了丰富同学们的精神文化生活，同时解决毕业生众多待处理的闲置书籍，空间中心研究生部、研究生会举办“爱心捐赠，传递梦想”活动，决定成立空间中心研究生书吧，倡议毕业生将闲置书籍捐赠给书吧，实现资源的再利用和共享，将梦想传递给师弟师妹们。

6月28、29日，毕业捐赠活动得到广大毕业生的热情支持，共捐赠了图书94本。图书经过研究生会的周莉、刘洋、李会超、焦菁等同学的整理放置在九章大厦418，作为研究生书吧的启动书籍。研究生部会根据同学们的需求，定期为书吧购置新书，满足同学们在精神上的需求，为同学们实现人生理想提供精神食粮。

研究生书吧受到了研究生部老师们的大力支持，为书吧提供场地、书架，并定期为书吧购置新书，第一批新书计划在7月下旬到位。欢迎同学们到书吧来借阅图书，相信研究生书吧会在研究生部和同学们的关怀和支持下越办越好。



书吧借阅制度：

1. 书吧服务对象仅限于本所师生，书吧开放时间：每周四晚上6点半到9点。
2. 书吧的维护由学生会负责，实行轮岗制，负责登记借还的图书，催促到期未还的读者。
3. 每人每次限取两册图书，每本书借阅时间为15天，借阅人需留下联系方式
4. 读者应爱护图书，不得折页、勾画、撕毁，阅读完后请及时归还图书，以便他人继续借阅。

书目介绍：

书吧目前分三类书：A类是专业书籍，B类是鉴赏类的书籍，C类是党的刊物。具体明细见下页表中所示。研究生书吧旨在为同学们提供一个修身养性、扩宽视野、增长知识的平台，欢迎大家光临书吧。

编号	书名	作者	编号	书名	作者
B001	手到病自除	杨奕	A001	2006-2007空间(太空)科学学科发展报告	中国科学技术学会, 中国空间科学学会
B002	中南海外交参阅录	韩津	A002	2008-2009空间科学学科发展报告	中国科学技术学会, 中国空间科学学会
B003	中国通史简编	范文澜	A003	双星辉映	双星计划项目组
B004	三言二拍	冯梦龙	A004	双星计划科学研讨会论文摘要	编写组
B005	道德经的智慧全集	欧阳云飞	A005	第36届世界空间科学大会	编写组
B006	老子的帮助	王蒙	A006	中俄空间联合研究中心10周年	编写组
B007	骚动之秋	刘玉民	A007	俄罗斯国防工业科研机构	中国科学院国际合作局
B008	玩的就是心跳	王朔	A008	俄罗斯高校和联邦国家科学中心	中国科学院国际合作局
B009	顽主	王朔	A009	俄罗斯科学院	中国科学院国际合作局
B010	故乡天下黄花	刘雁云	A010	美国航空航天局战略计划	中国科学院空间科学项目中长期发展规划研究课题组
B011	长恨歌	王安忆	A011	2015-2025欧洲空间局空间科学发展规划	中国科学院空间科学项目中长期发展规划研究课题组
B012	上山·上山·爱	李敖	A012	中国科学进展	路雨祥
B013	圣严说禅	圣严法师	A013	Science Progress in China	Lu Yongxiang
B014	麦琪的礼物	欧·亨利	A014	攀登者的报告—中国科学院重大科技成果选	中国科学院综合计划局
B015	你是我生命的缺口	张曼娟	A015	Astronomy	Lucien Radam, G. De. Vasconleurs
B016	孤星传	古龙	A016	Electronic Design	Unknow
B017	吴晓波全集	吴晓波	A017	运筹学决策方法	Wayne L. Winston
B018	读书	总第92期	A018	工科物理教程(下册)	宋士贤
B019	资本主义与二十一世纪	黄仁宇	A019	多媒体技术原理及应用	马华东
B020	1Q84	村上春树	A020	工科物理教程(上册)	宋士贤
B021	百年孤独	加西亚·马尔克斯	A021	图论	F. 哈里拉
B022	导演论	董森	A022	组合与图	胡美霖
B023	山海经	刘欣	A023	网络机器人JAVA编程指南(中译本)	Jeff Heaton
B024	社会心理学	戴维·迈尔斯	A024	LabVIEW 8.20 程序设计从入门到精通	陈耀辉, 张银鸿
B025	后门	吴学华	A025	精选使用电子设计100例	《电子产品世界》杂志社
B026	低调做人成功做事	王岩	A026	工程数据库系统	苑延阁
B027	隋唐演义	褚人获	A027	中医理论基础	李锦新
B028	传奇数学家华罗庚	丘成桐	A028	高等数学(上)	教育部高等教育司
B029	胡雪岩的启示	曹仕强	A029	高等数学(下)	教育部高等教育司
B030	三国的奥秘	曹仕强	A030	英语写作手册	北京外国语学院
B031	周易全书	姬昌	A031	MATLAB教程	张志涌 徐彦孝
B032	最新英语应用文大全	陆乃圣	A032	智能控制理论与技术	清华大学出版社
B033	科技英语阅读手册	天津大学	A033	闪电式日语速成会话教程	
B034	成功的机遇(双语)	单丽雯	A034	随机过程	方兆本 廖柏其
B035	美国之音(2008)	刘莹	A035	漫话动力学	高等教育出版社
B036	中国画专场	丁鼎	A036	雅思英语口语胜经	新东方
B037	品味女人的处世圣经	周发玲	A037	雅思英语写作胜经	新东方
B038	读者	2003.5期	A038	C++面向对象程序设计	谭浩强
B039	读者	2003.12	A039	人工智能	郑扣根译
B040	埃及		A040	软件工程导论	张海藩
B041	南风窗		A041	Java语言编程基础教程	清华大学出版社
B042	教唱团	韩寒			
B043	无名的裘德	托马斯			
B044	women in love恋爱中的女人	D. H. Lawrence			
B045	挪威的森林	林少华译			
B046	埃及品质				
B047	爱情是这个样子的	蒙巴那斯			
B048	青年怎样适应这个社会				
B049	月亮忘记了	几米作品			
B050	庄子	庄周			
B051	永不言败	俞敏洪			
B052	中科院研究生院1978-2008				
B053	我的奋斗	罗永浩			



研究生部组织全体学生观看《建党伟业》首映会

为了庆祝中国共产党建党九十周年，加强对广大研究生的思想政治教育，研究生部于2011年6月15日组织全体研究生在中关村美嘉电影院观看了于当日首映的为建党90周年献礼的影片《建党伟业》。



电影《建党伟业》围绕中国共产党成立的1921年前后展开，展现了从1911年辛亥革命后到1921年中国共产党成立这段时间内的历史故事与风云人物，它以毛泽东、李大钊、陈独秀、蔡和森、张国焘、周恩来等第一批中国共产党党员为中心，讲述了他们在风雨飘摇的时代为国家赴汤蹈火的精彩故事，以艺术化的手法再现了二次革命、护国运动、袁世凯恢复帝制、新文化运动、护法运动、五四运动等历史事件。影片共邀请到178位著名演员参演。

虽然在去往影院的途中电闪雷鸣，大雨如注，但是同学们观看影片的热情和决心丝毫没有受到影响。经过两个多小时的观影，同学们深受教育和鼓舞。同学们纷纷表示，影片所展现的近代仁人志士探索救国、强国之路的过程，让他们更深刻的领悟了中国共产党成立的不易，这是中国历史上开天辟地的大事件；中国走马克思主义道路，是时代的选择、历史的选择和中国国情的选择。我们决心倍加珍惜今天来之不易的大好局面，继承和发扬先辈的革命精神，以更饱满的热情投身到科研工作中去，为完成好空间科学先导专项的重要历史使命，进而引领空间科学发展，带动空间技术创新，做出自己应有的贡献。

最后，感谢研究生部对我们学生思想教育的投入，给予我们观看这次精彩电影的机会。

中国达人秀上，一首《梦中的额吉》让来自草原的乌达木红遍了大江南北。虽然听不懂歌词，但是歌声是可以冲破语言的障碍的。乌达木的歌声真情流露、质朴稚嫩，其歌声直刺灵魂，令人有种内心想哭的冲动。在场的观众彻底地为这草原的天籁之音所感动和折服了。

就像评委说的，歌要投入情感去唱，乌达木正是如此，歌声才有了穿透力，使得歌声能传往天堂。可以想象，小乌达木也应该是走在辽阔无边的大草原上，望着远方一边唱，一边想他的额吉。一个人孤单地走在草原上唱着这首歌，一定是投入的，一定能传的很远，传到天堂。祝福小乌达木，相信爱一直伴随在他的身边，他会走的更远。

小乌达木很小就失去双亲，没有来的及享受父母的爱，也没有来的及向父母表达自己的爱。很多孩子小时候都说过这样一句话：“妈妈，等我长大后，一定对你好，并且挣很多的钱，给你买好多好多糖。”每到这个时候，母亲总是笑着说：“我等着丫头给我买糖，买好多好多的糖。”可是，很多孩子长大后，都忘记了自己的这个承诺。



2011年2月，一段名为《天堂午餐》的六分钟视频在网上引起了高点击率，视频中儿子给去世的妈妈做了一顿妈妈盼望已久的午餐，却只能是送往天堂的午餐，这个儿子迟到的孝心引起了网络上大多数网友的热议，被很多人忽略的“孝心”话题瞬间引起了网友们的关注。

其实，《天堂午餐》的创作者仅仅是来自河北省会石家庄的一名大三男孩，他的名字叫做刘啸宇。在完成短片制作的过程中，刘啸宇也完成了对自己心灵的洗涤。

其实，很多时候，我们不是没有孝心，却是在等着以后，却失去了尽孝的机会，就像古语中所说，“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”所以，尽孝心要趁早。“我其实希望通过这个短片来掀起社会上的一股热潮——尽早尽孝心，不要等，希望所有的人都尽早尽到自己的一份孝心，这个短片不只是给八零后或者九零后看的，也不只是给儿女们看的，而是面向大众，做给全部的人看，触动每一个人的内心，带给全社会一个启发、一份教育。”刘啸宇说。

“当你在等以后，就已经失去了永远。”请珍惜眼前，请把握现在，再忙也要经常给父母打个电话，常回家看看，关心老人的身体情况，带父母去检查一下身体，为父母做一顿饭，帮父母刷刷筷子，洗洗碗……

尽孝心要趁早，请不要等到以后。

用了三天的时间，终于把裸婚看完了，有很多感悟和启发。对细节打败爱情这句话，体会尤为深刻。不得不说，最后走上离婚这条路真的是他们俩都有责任，佳倩太过任性，她并没有从女朋友的身份很快过度到老婆上，虽然结了婚，可是她向往的依然不是柴米油盐的日子，她还希望像恋爱的时候一样，只有他们两个人，可是她忘了，结婚并不是两个人之间的事，而是两家人的事，两个来自不同生活背景，不同家庭的人在一块，难免有摩擦，也许会因为早上谁先上卫生间而大吵一架，可是这就是生活，你嫁给了这个男人，你就要尽可能的去适应他，去理解他，去体谅他，因为这是你的选择，当初嫁给他的时候你就信誓旦旦的说了，我什么都不要，我就要嫁给刘易阳！

其实佳倩是很有勇气的，我想对于现在的这种物质社会，像佳倩这样一个有着好的出身背景，高学历，长得又漂亮的女生，她的选择绝对有很多，可是为什么，她选择了没车没房的刘易阳，因为爱，因为她相信刘易阳会尽最大的努力让她过上幸福的生活，当看见她骑在刘易阳脖子上，高兴的说着，我终于结婚了，我终于嫁给刘易阳了，那个时候，她的笑容是那么的甜美，也是那么的简单，只是想着，我终于和我爱的人结婚了，我想，这对于任何一个女人来说，都是真心实意的感觉到了幸福。

可是婚后，一切问题都明显的暴露出来了，婆婆的过于节俭，一家人挤在那样一个小房子里，生活节奏不同，生活方式不同，婆婆用她以为对你好的方式约束你，我想这对任何一个80后的人来说都接受不了，穿着那样自己做的鞋去上班，这换做是我，我也接受不了，而作为媳妇，又不能直接拒绝婆婆的好意，于是小两口打起了游击战，这个时候，虽说两个人也有争吵，可是毕竟是幸福的。

佳倩孩子气，任性，可是这些刘易阳都包容了，都体谅了，因为阳阳内心里是觉得他委屈了佳倩的，他想让佳倩过的幸福，知道现在没有能力给她物质上的幸福，可是最起码得让她精神上高兴啊，他天天无论在公司里怎么样，回到家里，晚上都会给佳倩洗洗脚，而且对佳倩是真的宠爱。

刘易阳是一个负责的男人，就是因为太负责了，有的时候也会让人看着特别心疼，为了凑钱，跟人去赌车，为了省钱，大冬天的骑电动车去上班，为了省钱，不在外面吃饭，天天从家里带剩饭，我想，虽说刘易阳家庭条件不是那么好，可是这种委屈也确实是从来没受过的，但是他结婚了，他不想让过日子精打细算的妈妈担心着急，也不想委屈了他捧在手心里的佳倩，于是，所有的累，所有的疲惫都自己扛着，这个时候的他是需要理解的，即使你什么都不做，只要在他疲惫的时候说一句，老公，我们会好的！而不是在他回来晚的时候去怀疑他，去猜忌他，去和他吵，让他本来就疲惫的心更加累上加累！



有一集是说刘易阳加班熬了通宵，回到家累的一头栽倒在沙发上，而这个时候佳倩做了什么？她没有看到阳阳眼中的疲惫，而是一味的去责怪阳阳，抱怨自己带孩子有多么累，是，带孩子对女人来说，是真的很累，她需要老公的贴心安慰，可是也应该体谅阳阳的不容易，如果这个时候不是大吵大闹，而是拿出一条棉被，轻轻的盖在他身上，那又是什么效果？婚姻是靠经营的，对女人来说，婚姻是一种智慧，而佳倩，恰恰没有这种智慧。

就像每一部电视剧一样，总会出现个爱男主角或者是女主角爱的死心塌地的小三，这里面的小三是个富家千金，从刚开始对刘易阳的不屑，到最后的深爱，这不得不体现出刘易阳的人格魅力。一个女人，在你有家庭的时候默默的帮助你，支持你，不去破坏你的家庭，在你离婚难过的时候默默的陪伴你，在你失去工作的时候，力挺你，为你开了一个公司，还得拐弯抹角的成全你的面子，我想说，这换做任何一个男人来说，都是



挺值得动心的吧，我想刘易阳也是动容的，因为孙晓娆拿着花站在他面前的时候，他分明是流泪了，最后把戴在脖子上的项链含在嘴里，此刻，阳阳是脆弱的让人心疼的。他没有一丁点动心么？不可能，但是为什么拒绝了？就是因为他是负责任的好男人，他还爱着童佳倩，他不能在还爱着童佳倩的时候再接受别人，也许就因为这样，才让人更加爱他，心疼他。

“童佳倩，我求求你嫁给我，虽说我我没钱，没房，没车，枚钻戒，但是我有一颗陪你到老的心，等你老了，我依然背着你，我给你当拐杖，等你没牙了，我就嚼碎了喂给你吃，我一定等你死了以后我再死，要不把你一人留在这世上我做鬼也不放心，童佳倩，我爱你”。多么令人动容的话，两个人奔跑相拥是多么感人的画面？我最喜欢的一句话就是阳阳说：“别担心，有老公呢。”多么有担当的一句话，可是最终还是败给了婚姻中的细节。

有的时候，两个人分开，不是因为不爱了，而是因为不知道该怎么爱了。因为爱着，却找不到方法，所以相爱也就变成了相互伤害。到底是爱情输给了细节，还是细节成就了爱情？8年的恋爱长跑，让彼此都成为了对方的习惯，彼此生命中最美的年龄遇见了，相爱了，结婚了，这是多么幸运的事，不是每个人都能有幸和爱着的那个人携手走进婚姻，既然走进了，就别轻易的分开。

对于现在自己奋斗的年轻人，没有家底，你就是奋斗的再快，也赶不上房价上涨的速度快，所以裸婚，也就成为时下最时髦的词。但是，结婚不是儿戏，不是你有9块钱领个证就完事了。当你选择了那个男人，选择了跟他裸婚，就请你不要攀比，不要抱怨，要相信他，支持他，鼓励他，只要他是懂得奋进的人，只要他是有头脑的人，你就要相信，他不会一辈子让你过这样的生活，你们一起奋斗，会有将来的。那种宁可坐在宝马车里哭，不愿坐在自行车上笑的人，她真的就幸福么？

好好珍惜眼前的人，好好经营你们的爱情，千万别让细节打败了爱情，别以为所有人都会原地等你，也许你一个转身，曾经相拥的人，就真的成为陌路了！

一个像夏天,一个像秋天—致我们之间的友情

友情篇

第一次听到范范的《一个像夏天,一个像秋天》这首歌
仔细体会一翻歌词,很是意味深长
轻快的曲风,简单的歌词,一下子便喜欢上它了
记得小的时候,每当有人问我
“要是让你给亲情、友情、爱情排排队,你会怎么排?”

我的回答总是亲情第一,友情第二,爱情第三
于是,问的人就笑我说:“等你谈恋爱了,你就不会这么说了
生命因为被赋予了感情而变得复杂,变得微妙,变得鲜活而充满灵性

因情感苦闷的时候会懊恼的想:无情无爱就刀枪不入了
快乐的时候会呆呆的想:有情有爱就知足常乐了
这种情和爱,绝不是爱情一种能完全替代的了

亲情的弥足珍贵是毋庸置疑的
而友情则是伴随人的一生而积累起来的巨大财富或者精神支撑
没有血缘的维系,没有证书的承诺

友情的原则是自主自愿
友情的基础是彼此真诚
友情的目标是有福同享有难同当
所以无论我的生活发生怎样的转变,真正的朋友不离不弃

生性被动的我,很少主动联络别人,而这大概也是多数男子的通病吧
于是和朋友们的见面不会频繁
但一见到面,却总有说不完的话,没有隔阂,没有陌生
很自然的点着烟逛街

很自然的抢着麦克风唱歌
很自然的碰着酒杯
很自然的开着玩笑打趣

常说男性之间的友谊比女性脆弱
我不否认,男女有别
对待感情的方式不同,能承受的底限不同
愿意共同分担和面对的事情不同
但男性有自己的坚持,有自己的坚韧
因着那一份与人共有小秘密的窃喜
便足够恋上与你们的这份友情



夏季饮料，健不健康——看添加剂

夏季烈日炎炎，正是饮料火爆销售的旺季。生活中，我们不少人往往是一头大汗进了超市，直接拉开冷柜门，选出心头喜欢的饮料，不管三七二十一，咕噜咕噜地往肚里灌，既凉快又解渴。不过，在解暑消渴的同时，又有多少人知道，在夏季火热的环境下，究竟喝什么样的饮料才是健康的？

健不健康，看添加剂。如果我们留意过饮料成分配方表的话，往往会发现以下几种添加剂是常见的。对于它们的应用，国家标准中都有明确规定。虽然如此，但是也不建议大家把饮料当水喝，因为有些添加剂若是超量食用，可能会有不良影响的。

碳酸氢钠

碳酸氢钠(Sodium Bicarbonate)俗称“小苏打”，是食品工业中一种应用最广泛的疏松剂，用于生产饼干、糕点、馒头、面包等，是汽水饮料中二氧化碳的发生剂；它对身体没有害，是我国允许使用的食品添加剂。但若是过量食用，会使人有心悸、嘴唇发麻、短暂失去味觉等症状。

D-异抗坏血酸钠

它又名赤藻糖酸钠，属于生物型食品抗氧、防腐保鲜助色剂，据说可以防止腌制品中致癌物质及亚硝胺的形成。它主要以大米为主要原料，采用微生物发酵生产来获得。

山梨酸钾

它是防腐保鲜剂，广泛应用于食品，其防腐效果是同类产品苯甲酸钠的5到10倍。安全性较高。它可以被人体的代谢系统吸收而迅速分解为二氧化碳和水，在体内无残留。一般食品中添加量只要不超过限量要求是很安全的，如果超标严重，并且长期服用，在一定程度上会抑制骨骼生长，危害肾、肝脏的健康。

柠檬酸钠

柠檬酸钠的原料基本来源于粮食，属于安全无毒性能一类。联合国粮农与世界卫生组织对其每日摄入量不作任何限制，可认为该品属于无毒品。柠檬酸钠是一种弱酸强碱盐，有较好的缓凝性能及稳定性能，广泛用于食品、饮料中作为酸味剂、调味剂、防腐剂、保鲜剂。

夏

日驱蚊小窍门

- 1、把一颗蒜瓣掰开，用断面涂抹蚊子咬的包，一会就好，而且止痒
- 2、几个人在一块就叮你一个主要还是跟气味有关，你也吃点蚊子讨厌气味的东西：吃维生素B1，如果去野外要提前3-4天吃。
- 3、维生素B1泡水擦身也会让蚊子不敢近身。这种水溶性维生素是没有副作用的。多余的分量完全排出体外，不会贮留在人体中。
- 4、用盐水涂抹或冲泡痒处，这样能使肿块软化，还可以有效止痒。
- 5、穿浅色衣服。大家注意喽！伊蚊（又叫花斑蚊）最喜欢停在黑色衣服上。所以大家尽量在炎热的夏天穿一些颜色比较浅的衣服。

- 6、在家庭中可用浓肥皂涂抹可迅速止痒，或用香皂蘸水在红肿处涂抹。

原因是肥皂高级脂肪酸的钠盐。如： $C_{17}H_{35}COONa$ 。这种脂肪酸的钠盐水解后显碱性（含 OH^- ），蚁酸水溶液中含 H^+ ，因为肥皂水中的 OH^- 与蚁酸的 H^+ 中和成 H_2O 因此可迅速消除痛、痒。

- 7、可用芦荟叶中的汁液止痒。被蚊子叮咬后红肿奇痒时，可切一小片芦荟叶，洗干净后掰开，在红肿处涂擦几下，就能消肿止痒。

- 8、用空瓶装35毫升糖水或啤酒放在桌面或室内蚊子较多处，蚊子闻到甜酒味就会往瓶子里钻，被糖水或啤酒粘住致死。

办公室保健

如何预防鼠标手（即腕关节综合征）？

尽量避免上肢长时间处于固定、机械而频繁活动的工作状态下，使用鼠标或打字时，每工作一小时就要起身活动活动肢体，做一些握拳、捏指等放松手指的动作。

使用电脑时，电脑桌上的键盘和鼠标的高度，最好低于坐着时的肘部高度，这样有利于减少操作电脑时对手腕的腱鞘等部位的损伤。

使用鼠标时，手臂不要悬空，以减轻手腕的压力，移动鼠标时不要用腕力而尽量靠臂力做，减少手腕受力。

不要过于用力敲打键盘及鼠标的按键，用力轻松适中为好。

鼠标最好选用弧度大、接触面宽的，有助力的分散。

使用鼠标时配合使用“鼠标腕垫”垫在手腕处。

如何减轻颈、肩、腰部疼痛？

保持正确坐姿。上半身应保持颈部直立，使头部获得支撑，两肩自然下垂，上臂贴近身体，手肘弯曲呈90度，操作键盘或滑鼠，尽量使手腕保持水平姿势，手掌中线与前臂中线应保持一直线。下半身腰部挺直，膝盖自然弯曲呈90度，并维持双脚着地的坐姿。

必须选择符合人体工学设计的桌椅，使用专用的电脑椅，坐在上面遵循“三个直角”：电脑桌下膝盖处形成第一个直角，大腿和后背是第二个直角，手臂在肘关节形成第三个直角。肩胛骨靠在椅背上，双肩放下，下巴不要靠近脖子。两眼平视电脑荧幕中央，座椅最好有支持性椅背及扶手，并能调整高度。

应在工作1~2小时左右，有目的地让头颈部向前后左右转动数次，转动时应轻柔、缓慢，以达到各个方向的最大运动范围为准。使得颈椎关节疲劳得到缓解。

办公室瑜珈

坐姿转背姿势：坐在椅子上，右手扶左膝关节，左手扶在背后或右髋关节上，吸气时转体，静止15-30秒，自然呼吸，然后还原呼气。左右各做四次。能消除背骨的弯曲。缓解腰痛、背痛及脚的风湿。

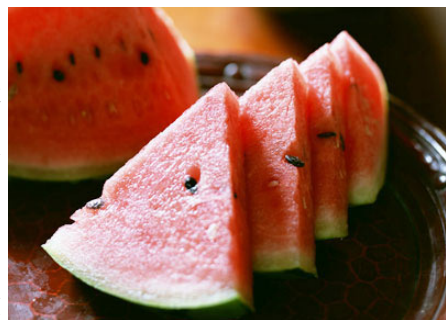
骑士姿势：坐在椅子上，双腿左右分开放在椅子两侧边沿，脖颈伸直，从头到尾骨要非常直。双手抬至胸前，上下重叠、挺胸立腰、颌下收，然后将臀离开椅子上提10公分高，呈马步蹲式，要屈膝下腰，颈、背尽量伸直，呼气。然后双腿逐渐上伸直，提腰，站立。提高脊柱和腰的活力，消除腰部和骨盆内的淤血，增加头脑和腿脚的血流量。

牛面式：坐在椅子上，将背肌伸展，右手向后由上而下，左手由下而上，绕到背后，双手在背后勾住，胸廓尽量张开，静止10秒。然后换相反方向。治疗、预防驼背，治疗肩周炎。提高手臂、肩膀的血行，促进肩臂、侧腹、胸廓的肌肉发达，强化手的动作。



夏日解暑吃西瓜有八大禁忌

西瓜含有多种维生素，例如维生素A、B、C、蛋白质、多种矿物质，包括铁、钙、钾、磷、镁、锌等，果汁中谷氨酸、精氨酸、果糖、苹果酸含量极为丰富，含水量高达96.6%，在所有瓜果中名列第一，有“夏季瓜果之王”之美誉。但吃西瓜的也有禁忌：



1. 西瓜虽好，但属寒凉之品，不宜多食。

支招：素体虚寒胃弱之人如若贪食过多，否则会导致腹胀腹泻、食欲下降、积寒助湿；西瓜所含的大量水分还会冲淡胃液，引起消化不良和胃肠道抵抗力下降。易引起腹痛、腹泻；它还不宜与油腻之物一同食用；西瓜若与温热的食物或饮料同吃，则寒热两不调和，易使人呕吐。

2. 虽然西瓜排毒美容，但它毕竟是含糖量很高的水果，容易转化为脂肪。

支招：可以少吃西瓜中间含糖多的部分，而选择红白相间的西瓜皮来吃；而且晚上九点以后也不宜吃西瓜，容易长小腹和小肚子；在夏天，甚至可以用西瓜皮做菜，比如凉拌西瓜皮：取稍带红色瓜瓤的西瓜皮，去除最外面的硬皮，切成小块，然后根据自己的口味，加糖、盐、各种调味品即可，不但爽口，而且又美容又减肥。

3. 感冒初期不能吃西瓜。

支招：无论是风寒感冒还是风热感冒，其初期都属于表症，应采用使病邪从表而解的发散办法来治疗。中医认为无论是风寒感冒还是风热感冒，在感冒初期吃西瓜，相当于服用清内热的药物，这样会引邪入内，使感冒加重或延长病程；但是当感冒加重，出现高热、口渴、咽痛、尿黄赤等内热症，在正常用药的同时，适当吃些西瓜有助痊愈。

4. 不能吃打开时间过久的西瓜。

夏季气温高，适宜细菌繁殖，如果吃打开时间过久、已被病菌污染的西瓜，就会导致胃肠道传染病。因此，吃西瓜应注意选择成熟的新鲜西瓜。

5. 肾功能不全者不要吃。

支招：短时间内大量吃西瓜，使体内水分增多，超过人体的生理容量。而肾功能不全者，其肾脏对水的调节能力大大降低，对进入体内过多的水分，不能调节及排出体外，致血容量急剧增多，容易因急性心力衰竭而死亡。

6. 口腔溃疡者不要吃。

支招：在中医的角度看，口腔溃疡的主要原因是阴虚内热，虚火上扰，灼伤血肉脉络。西瓜有利尿作用，口腔溃疡者若多吃西瓜，会使体内所需正常水分通过西瓜的利尿作用排出一些，这样会加重阴液偏虚的状态。阴虚则内热益盛，加重口腔溃疡。

7. 糖尿病患者要少吃。

支招：西瓜含有约5%的糖分，糖尿病患者吃西瓜过量，还会导致血糖升高、尿糖增多等后果，严重的还会出现酮症酸中毒昏迷反应。如果一次吃25-50克西瓜，对糖尿病人影响不大，所以糖尿病人吃西瓜时要注意适量。

8. 产妇不宜吃。

支招：产妇的体质比较虚弱，中医认为多吃西瓜会过寒而损脾胃。

9.饭前及饭后不宜吃。

支招：因为西瓜中大量的水分会冲淡胃中的消化液，在饭前及饭后吃都会影响食物的消化吸收，而且饭前吃大量西瓜又会占据胃的容积，使就餐中摄入的多种营养素大打折扣，特别是对孩子、孕妇和乳母的健康影响更大。而对于想通过节食减肥的人则在饭前吃点西瓜不失是一种减少食物摄入的好方法。

10.冰西瓜少吃。

虽然大热天吃冰西瓜的解暑效果很好，但对胃的刺激很大，容易引起脾胃损伤，所以应注意把握好吃的温度和数量。最好把西瓜放在冰箱冷藏室的最下层，这里的温度大约是8-10℃，这个温度口味也最好，每次吃的量不要超过500克，且要慢慢地吃。对于有龋齿(蛀牙)和遇冷后即会感到酸、痛的牙过敏者，以及胃肠功能不佳者就不宜吃冰西瓜。

穿鞋小窍门

新买回的鞋子，穿上总是磨脚，即使是几百上千块的名牌有时也是如此，这样的话很是痛苦啊！这里教大家几个小窍门帮助解除新鞋磨脚、夹脚的苦恼~~新鞋最容易磨脚的两个地方，一是脚后跟，一是大脚趾外侧。

1.用湿毛巾在磨脚的鞋子部位捂几分钟，然后再拿块干的软毛巾包住挤脚的地方，用锤子敲几下，把鞋子磨脚的地方敲击平整，鞋子皮质变软和平整后就不会磨脚了。

2.拿张报纸，捏成一团，沾点水，不要太湿，但要整团都沾到水，然后再拿张干的报纸裹住湿的报纸，塞在挤脚的部位，然后把鞋子密封在一个塑料袋里，过夜，就可以了。

3.如果新鞋因太小而夹脚，不妨用湿毛巾捂湿，再用鞋楔撑大，穿起来就顺脚了。

4.鞋子在穿上之前，先拿块香皂（平时用的蜡烛也可以）在与脚跟接触最多的部分抹上一层薄薄的，鞋跟会因此变得光滑而不再磨脚。第1点和第4点本人试过好多次了，很有效果的哦！~大家不妨试试！另外再附很好的小方法。



收藏鞋子小窍门这个方法是一个朋友教的~先用相机给鞋子们拍照，之后贴到鞋盒的侧面，这样一来，就可以清楚的看到盒里鞋子的样子喽。找起来很方便的~~不小心踢花鞋尖也可以补救的哦！有些MM新买的鞋子，鞋尖不小心踢花了，新新的鞋有了一点点印，会好难看的。心疼之余有什么好办法补救呢？教大家一个小小方法，用指甲油！如果是黑色的鞋子花了，就用黑色的指甲油，小心地涂到黑色鞋子被踢坏的鞋尖上，干了以后，颜色看不出来了，而且而且指甲油也有光泽，鞋子看上去漂亮多了！只要用同鞋色的指甲油小心涂一下被踢坏的鞋尖，鞋子就会好看很多了哟！

白色的帆布鞋清洗小窍门 白色的帆布鞋时间长了就会变黄,下面的方法希望能有用 1：不管用什么方法洗，洗完以后在鞋上均匀涂一层牙膏；2：拿卫生纸将鞋身包起来，同时用手按一按纸，让有牙膏的鞋和卫生纸紧贴在一起；3：放置在阳光下晒干，一般约2~3小时即可；4：把卫生纸一点点撕掉，你就会发现卫生纸都变黄了，而鞋子变得白白亮亮的。

夏季旅游好去处

桂林 凉爽指数 ★★★★★

理由：桂林地区属岩溶地貌，这些特殊的地貌与景象万千的漓江及其周围美丽迷人的田园风光融为一体，形成了独具一格、驰名中外的“山清、水秀、洞奇、石美”的“桂林山水”。这时的山，平地拔起，千姿百态；漓江的水，蜿蜒曲折，明洁如镜；山多有洞，洞幽景奇，瑰丽壮观；洞中怪石，鬼斧神工，琳琅满目，而自上而下应有“山水甲天下”的赞誉。



玩法提示：看珍稀地貌、玩水、看山

长白山 凉爽指数 ★★★★★

理由：长白山是风光秀丽、景色迷人的关东第一山，景观绮丽迷人，驰名中外，登上群峰之冠，可谓“一览众山小”！由于山地地形垂直变化的影响，长白山从山脚到山顶，随着调高度的增加形成了由温带到寒带的4个景观带，这在世界上是罕见的，“一山有四季，十里不同天”，在这时可以度过一个不一样的夏季了。

玩法提示：爬山，看森林，避暑，看天池，看珍稀地貌和生物

神农架 凉爽指数 ★★★★★

理由：神农架冰山位于湖北省，这里有奇特的风洞、雷洞、闪洞、雾洞等自然奇观。其中神秘莫测的冰洞里还有冰柱、冰剑、冰坠、冰塔、冰珠等，千种奇象，万种神态，寒光皎洁，妖娆夺目。如果你喜欢，还可以在这里做一次惊心动魄的漂流。总的来说，在炎炎的夏季来这里感受一份难得的凉爽，是最好不过的事情了。

玩法提示：看珍稀地貌、看冰洞、避暑

庐山 凉爽指数 ★★★★★

理由：几千万年前的地壳运动，造就了庐山叠嶂九层、崇岭万仞的赫赫气势，伴生出峰诡不穷、怪石不绝的阳刚之美。由于庐山高耸于江湖之间，雨量丰富，年降水量可达2000毫米，故山中温差大，云雾多，千姿百态，变幻无穷。到庐山旅游，不可不体味庐山的云雾之美。至此消暑，环境幽静，烦热顿消，成为全国著名的避暑胜地。

玩法提示：看珍稀地貌、避暑、摄影、品云雾茶

乌镇 凉爽指数 ★★★★★

理由：乌镇是一个历史悠久，文化氛围浓郁的水乡古镇。这时除了具备小桥、流水、人家的水乡风情和精巧雅致的民居建筑之外，更多地飘逸着一股浓郁的历史和文化气息。在这座小镇，历史上曾出过64个进士，161个举人。现代中国的文学巨匠茅盾，也诞生在这个小镇上。



玩法提示：看古建筑、体验文史之乡

承德 凉爽指数 ★★★★★

理由：承德位于湖北省东北部，这里山环水绕，林木苍郁，风景秀丽，气候宜人。我国最大的古典皇家园林“避暑山庄”和大型寺庙群“外八庙”就坐落在市区北新半部。整个山庄殿宇巍峨，丁朴典雅；明湖百倾，洲岛错落；平川旷野，芳草如茵；山峦苍翠，林木葱郁，很是凉爽。

玩法提示：避暑、看建筑

北戴河 凉爽指数 ★★★★★

理由：北戴河位于湖北省秦皇岛市西南，南临渤海，北靠联峰山，海滩漫长曲折，沙软潮平，林木苍翠，水面凉气轻拂，是著名的海滨避暑胜地。盛夏季节，这里气候宜人，游人置身其间，心旷神怡，暑气皆消。这时还是神州九大岫日处之一，北戴河观日处位于北戴河海滨，东北端的鹰角亭为最佳地点。



玩法提示：看日出、玩水、玩沙、避暑

浙东大峡谷 凉爽指数 ★★★★★

理由：位于《徐霞客游记》开篇地 浙江省宁海县境内，浙东大峡谷规划总面积约160平方公里，核心景区30多平方公里。浙东大峡谷位于宁海白溪，全长数十公里，峡谷两边最高落差达900米，峡谷内人迹罕至，植被丰富，浙东大峡谷谷底溪旁怪石堆砌，最大的卵石达百余立方米，重千余吨。其中黄板滩、翡翠潭、七色潭、月亮谷是大峡谷里最引人入胜的所在。

距宁波114公里，宁海县城29公里；距沿海大通道甬台温高速公路岔路出口9公里；交通十分便捷，是一处以自然山水风光为依托，以道家 and 台岳文化精粹为内涵，以青山绿水、奇峰怪石、溪流飞瀑、原始森林和现代游乐为特色的生态风景区。

玩法提示：避暑、玩水、爬山

福清东方第一漂 凉爽指数 ★★★★★

理由：东方第一漂位于福清市一都镇，素有“水上绿宝石，东方第一漂”之美称。大后溪漂道全长6公里，漂流时间3个小时。从起漂点开始，途经龙潭、和尚潭、姜母潭、龟岩潭、水花潭，最后到达与永泰县交界处的观音潭。沿途经过50多个大小弯道，14道叠水激流，19处险滩，8处缓冲区。随艇漂流而下，时而叠水激流，白浪翻滚，时而水流平缓，波澜不惊，既可充分体验到向极限挑战的刺激与豪迈，又可享受到放松自我，与自然相拥的宁静与快意。

由仙女瀑布往上走40分钟，便是龙飞瀑布，瀑布上边岩石如龙头，巨大的流水从龙的嘴巴喷飞出来，倾注到下边深潭里，瀑布高达15米，喷珠溅玉，发出巨大的声响，壮观异常，使人想起李白的诗句“飞流直下三千尺，疑是银河落九天。”

玩法提示：玩水、漂流

2011下半年最值得期待的电影抢先听



《变形金刚3》 引进指数：★★★★★

导演：迈克尔·贝

主演：希安·拉博夫、擎天柱、大黄蜂

上映日期：2011年7月1日（北美）

期待理由：更加凶猛的狂轰滥炸，更加宏大的机器人战争场面，还有更多的变形金刚登场，这将是史上最大的一次机器人电影秀，即使剧情再烂都没关系，观众要的就是爆米花电影，想要给大脑思考的时间？那还是等到这部电影片尾字幕走完的吧。据海外媒体称，这很有可能是迈克尔·贝最后一部执导的《变形金刚》电影，因为连续三部《变形金刚》已经把他的才智和灵气消磨殆尽了，他需要去新的电影领域寻找灵感了。



《哈利波特与死亡圣器（下）》 引进指数：★★★★★

导演：大卫·耶茨

主演：丹尼尔·雷德克里夫、爱玛·沃森、鲁伯特·格林特

上映日期：2011年7月15日（北美）

期待理由：已经有10年的《哈利·波特》银幕之旅终于要告一段落，遥想当年，《哈利·波特》和《指环王》两大魔幻巨片是同年登陆银幕，今时今日，《指环王3》的奥斯卡大满贯都过去了很多年，《哈利·波特》还在与伏地魔叔叔不断纠结，这场仗终于是要开打了，哈利·波特和他的长辈以及朋友们，面对空前强大的邪恶黑势力已经做好了准备，影迷们只需要等待奇迹出现的那一刻。



《丁丁历险记：独角兽的秘密》 引进指数：★★★★★

导演：斯蒂文·斯皮尔伯格

主演：杰米·贝尔、安迪·瑟金斯、西蒙·佩吉

上映日期：2011年12月23日（北美）

期待理由：一部风靡全球半个多世纪的连环漫画，一个称雄世界20余载的电影巨擘，有这样的传奇组合，还有数亿美元的资金支持，这部3D动画电影将会给全球影迷带来一次视觉系的革命。记者丁丁将在这部历险记中和船长一同寻找一个宝藏，独角兽是一艘沉船的名字，船上满载着过去海盗掳掠来的金银珠宝，故事虽然貌似格局不大，但请相信斯皮尔伯格不会令到影迷们失望的。



《暮色4：破晓（上）》

导演：比尔·康顿

主演：克里斯汀·斯图尔特、罗伯特·帕丁森、泰勒·洛特纳

上映日期：2011年11月18日

引进指数：★（吸血鬼电影引进希望渺茫）

期待理由：真的是很俗烂的爱情电影套路，女主角对男主角爱也爱不完，男主角本来拥有天荒地老的体质，但又不想和女主角一起慢慢变老，两个人在吸血还是不吸血的问题上磨磨蹭蹭了好几部电影。感情戏虽然处理的虽然有些狗血，但影片的创意和视觉效果还是值得激赏，累积北美票房已经接近8亿美元了，第四部还是分上下两集公映，投资方照旧是抢钱没商。



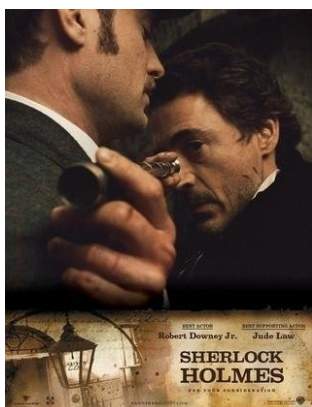
《碟中谍4：幽灵协议》 引进指数：★★★★★（该系列前三部均在内地公映过）

导演：布拉德·伯德

主演：汤姆·克鲁斯 宝拉·巴顿 杰瑞米·雷纳

上映日期：2011年12月16日

期待理由：阿汤哥在上个世纪九十年代末树立起来的商业品牌，在经历了《刺杀希特勒》、《谍战危情》等影片的小失利之后，阿汤哥再度拿出了看家本领，这回第四部的导演更是神奇，请来了动画王国皮克斯的掌门人布拉德·伯德，这位动画电影导演之前的名作的《美食总动员》和《超人总动员》，不知道这部《碟中谍4》会呈现怎样的奇思妙想？第四部仍然是转战欧美各国拍摄，这部间谍大片希望能挽回阿汤哥日渐衰落的声望。



《大侦探福尔摩斯2》 引进指数：★★★★★

导演：盖·里奇

主演：小罗伯特·唐尼 裘德·洛 瑞秋·麦克亚当斯

上映日期：2011年12月16日

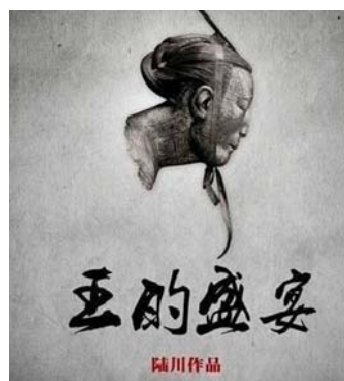
期待理由：《大侦探福尔摩斯》在英国大导演盖·里奇容光焕发，尤其是经过小罗伯特·唐尼的全新演绎，这是史上最富魅力最颠覆的福尔摩斯，邋里邋遢不修边幅，说话从来不注意分寸，随时还可能有生命危险，这个福尔摩斯很有看点，还有帅帅的华生帮他共度难关，两人一唱一和让腐女们大呼过瘾，再加上过亿美金打造了电脑特效，这部《大侦探福尔摩斯2》相信是一道不容错过的视觉盛宴。



《画壁》

上映日期：2011年国庆档

作为陈嘉上继《画皮》后，再度改编《聊斋》故事的电影《画壁》，被誉为《画皮》的升级版。早在去年7月开拍之时，便封锁一切消息，极度保密，影片至今未对外放出任何重要讯息。不过陈嘉上透露这次定能打造出比《画皮》更好的故事和魔幻场面来弥补卡司的缺陷，同时孙俪和邓超也要给力一点，高举“夫妻大旗档”吸引更多的粉丝买单。



《王的盛宴》

上映日期：2011年年中

《王的盛宴》不仅涵盖了“鸿门宴”这一耳熟能详的典故，更再现了刘邦与项羽、韩信三位历史人物波澜壮阔的一生。“鸿门宴”、“成也萧何，败也萧何”“霸王别姬”、“鸟尽弓藏”等经典典故，在《王的盛宴》中，将以崭新的历史视角作出全新诠释；《王的盛宴》不是对《史记》中鸿门宴等段落的简单翻拍，而是依据近年来最新的考古资料，对这一段史实的重新演绎。



《金陵十三钗》

上映日期：2011年12月16日

《金陵十三钗》根据严歌苓小说改编，讲述1937年13位秦淮河妓女的命运。这是张艺谋酝酿了4年、投资6亿完成的电影。



开心一刻

1. 一人骑车撒把前行，在岔路遇到交警。交警忙喊到：手掌好。此人高兴回道：同志们辛苦了。

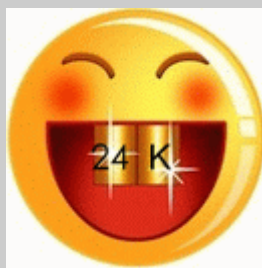
2. 妈妈训儿子：“男人要有骨气，怎能为了借玩具就跪下来求人呢！”儿子笑着说：“这有啥关系？到时候他也会跪下来求我还他的！”

3. 披萨店里服务员问我们：“披萨切12块还是切8块？”我顺口就说：“切8块。12块吃不下了。”

4. 晚上陪5岁外甥在小区玩，我照例坐在石凳玩手机，外甥在旁玩。要走时，外甥拉着一个与我差不多的男性叫舅舅，人家回头发现不是，于是着急大喊：谁看到一个男的。很丑，他是我舅舅，我把他丢了。。。。。

5. 公园的椅子上坐着一个老人，一个小孩走过来说：婆婆，你的牙还行吗？老人说：已经不行了，都掉了。于是小孩拿出一包核桃，说：请您帮我拿会儿，我去打球。

6. 某女长期梦求穿越为绝世美女，某日终于穿越！发现自己到了一个古代女子身上，急切揽镜自照。真是眉黛春山，秋水心痒难耐之际，忽见一彪形“嫂嫂下来，武松有话



7. 老公下班回家后：发现老婆不舒服吗？老婆点了点头。一会把你背到厨房！

剪瞳，笑若百花胜放，动如风摆杨柳。正大汉从楼梯口探出头来！眉头紧锁喊道：说。”

躺在床上。老公关切地问道：老婆，身体老公连忙安慰到：做饭的事你不用愁，我

8. 距西天取经后分别已经有数百载，八戒到韩国整容变成帅哥。到舞厅泡妞，激情过后八戒问美女：“知道以前我有多丑吗？我是猪八戒！”美女大惊：“二师兄，我是老沙，我去了泰国。。。。。”

9. 一老师说，裸婚时代的那句：我没车，没钱，没房，没钻戒，但我有一颗陪你到老的心。其不靠谱程度类似于：虽然我没看书，没上课，没复习，没做题，但我有一颗不挂科的心。

10. 吉尼斯纪录：全世界最大的茶几面积为960万平方千米，可放置13亿杯具。

11. 如果我死了，我的第一句话是：老子终于不用怕鬼了

12. 2011我娶你，2012我保护你，2013爱你一生，2014爱你一世！

13. 今天MM的生日，为了第一个送上祝福，凌晨我准时拿起手机发了一条信息：沙发。

14. 某人刚给他爹打电话说父亲节快乐。他爹说啥？他说今天父亲节，祝你父亲节快乐。他爹说，哦你也快乐。他说，那啥，是父亲节，父亲快乐！他爹说，我知道，我意思是你啥时过这节？他：...。他爹说，明年过的上吗？他：...。他爹说，后年过的上吗？他：...。他爹说，那我还快乐个P。他：...对方挂机

15. 飞机上，一只鹦鹉对空姐说：“给爷来杯水”，猪也学鹦鹉，对空姐说：“给爷来杯水”，空姐大怒，将鹦鹉和猪都扔下了飞机。这时鹦鹉对猪说：“傻B了吧，爷会飞。”

16. 喜鹊来，妈妈说这是喜鸟是客；燕子来，妈妈说这是益鸟是客；乌鸦来，孩子问你也是客人吗？乌鸦叫：Yes，吾乃黑客！

Three Passions I have Lived For 吾之三愿

贝特兰 罗素

生
活
点
滴期
一
第

Three passions, simple but overwhelmingly strong, have governed my life: the longing for love, the search for knowledge, and unbearable pity for the suffering of mankind. These passions, like great winds, have blown me hither and thither, in a wayward course over a deep ocean of anguish, reaching to the very verge of despair.

I have sought love, first, because it brings ecstasy—ecstasy so great that I would often have sacrificed all the rest of my life for a few hours for this joy. I have sought it, next, because it relieves loneliness—that terrible loneliness in which one shivering consciousness looks over the rim of the world into the cold unfathomable lifeless abyss. I have sought it, finally, because in the union of love I have seen, in a mystic miniature, the prefiguring vision of the heaven that saints and poets have imagined. This is what I sought, and though it might seem too good for human life, this is what—at last—I have found.

With equal passion I have sought knowledge. I have wished to understand the hearts of men. I have wished to know why the stars shine...A little of this, but not much, I have achieved.

Love and knowledge, so far as they were possible, led upward toward the heavens. But always pity brought me back to earth. Echoes of cries of pain reverberate in my heart. Children in famine, victims tortured by oppressors, helpless old people a hated burden to their sons, and the whole world of loneliness, poverty, and pain make a mockery of what human life should be. I long to alleviate the evil, but I cannot, and I too suffer.

This has been my life. I have found it worth living, and would gladly live it again if the chance were offered me.

吾生三愿，纯朴却激越：一曰渴望爱情，二曰求索知识，三曰悲悯吾类之无尽苦难。此三愿，如疾风，迫吾无助飘零于苦水深海之上，直达绝望之彼岸。

吾求爱，盖因其赐吾狂喜——狂喜之剧足令吾舍此生而享其片刻；吾求爱，亦因其可驱寂寞之感，吾人每生寂寞之情辄兢兢俯视天地之缘，而见绝望之无底深渊；吾求爱还因若得爱，即可窥视圣哲诗人所见之神秘天国。此吾生之所求，虽虑其之至美而恐终不为凡人所得，亦可谓吾之所得也。

吾求知亦怀斯激情。吾愿闻人之所思，亦愿知星之何以闪光……吾仅得此而已，无他。

爱与知并力，几携吾入天国之门，然终为悲悯之心拖拽未果。痛苦之吟常萦绕吾心：受饥饿之婴，遭压迫之民，为儿女遗弃之无助老叟，加之天下之孤寂、贫穷、苦痛，具令吾类之生难以卒睹。吾愿穷毕生之力释之，然终不能遂愿，因亦悲极。

吾生若此而已，然吾颇感未枉此生；若得天允，当乐而重为之。

伯特兰 亚瑟 威廉 罗素，二十世纪英国哲学家、数学家、逻辑学家、历史学家，诺贝尔文学奖获得者，分析哲学创始人之一。

最近参加了一个旅游团出国旅游。看了许多景点和表演节目，听了不同文化传统的音乐，还有导游对当地风土人情和社会政治状况的介绍。收获极为丰富，非常满意。但是最大的感受是 通过和素不相识的19个人的五天相处，观察到各人对人生理解和追求，从而思考我们应该怎样活着。

一个人来到这个世界不过几十年的，我们到底想要什么，为什么有的人活得潇洒高兴，有的人一辈子磕磕碰碰。是什么可能误导了自己而不自觉。只有旁观者清。

虽然我已经活了快80岁，可是这次的经验还是非常新鲜，非常 难得的。



做金钱的主人

当今世界是一个商业世界，是由市场主宰着人们的生产生活，旅游也不例外。

人家组织旅游团为的是通过旅游服务赚取工资，养家活口。

当然还可能有更远大的理想或目的。但是每个人都要有收入，这是必不可少的。常言道：金钱不是万能的，但是没有钱是万万不能的，就是这个意思。加入旅游团，支付团费，就是一笔买卖。既然是买卖，双方利益就处于对立状态。出国以前钱已经交了，价钱已经定了，不能再讨价还价了，于是利益的对立就表现为旅程的安排，服务的数量和质量 的计较。

我们每个人从小就受市场的影响，慢慢长大以后，懂得 生活的艰难，越发在金钱上斤斤计较。对有些人来讲，这种习惯变成了人生哲学。人活着就是为了赚钱，甚至于见利忘义，把自己交给了金钱，变成了金钱的奴隶。这时候人生的悲剧就启幕了。当然，这样走极端的人是少数，但是摇摆在钱的奴隶和钱的主人之间，把握不住自己的角色的人，是为数不少的。

旅游的目的到底是为了花钱花得值，还是花钱找快乐？是在旅游中做钱的奴隶，还是做钱的主人？

如果仔细观察各人的行为可以发现各人对这个问题的答案是不同的。有少数几个人，出来的目的就是为了使自己所花的钱物有所值。并且努力在每一个旅游环节上为自己争取能够多得一些，更值一些。是利益在驱使着他们，不是寻求快乐在引导着他们。旅游安排是一个很复杂的工作，有无穷的细节可以讨价还价。参观节目的长短，旅馆的档次，饭店的饮食，甚至于细到一碗菜里有几片肉，都有可能成为讨价还价的题目。于是观光之旅变成了讨价还价之旅。每当争取到多得一点的时候，他们感觉欣欣然，认为实现了自己人生的目标。

旅途中充满了讨价还价的插曲，有时候还有尖锐的交锋。这就改变了全团的气氛，当然是煞风景的事。出来旅游就是花钱买快乐，如果一路都是争吵，这样的旅游还有什么意思。幸亏我们的导游是一位经验丰富的年轻人，他见过的世面多了，什么样难缠的游客都见过，也有办法对付。他的方法有软有硬。自己占理的地方寸步不让，措辞强硬。对可以讨论的地方，表现出充分的灵活性。比如对于节目的安排，旅馆的档次，早已在交纳团费的时候约定了，现在是不能更改的。如果再有意 见，可以向旅游公司去提。至于各个节目的顺序，参观时间的长短，增加一些可选择的节目，都尽量满足大家的要求。这样就使得气氛缓和下来。

但是导游的技巧改变不了别人的人生观，那些已经把自己交给了金钱的人，每有机会就会不自觉地奔向自己的人生目标，尽量争取更多的得益。有一次在就餐的时候，他们发难说菜既不好又太少。非要再增加一个菜不可。导游为了息事宁人，就答应了，给三桌各多上一个菜。可是等菜炒上来时，大家已经吃饱了，没有动多少就起身走了。这三盘菜纯粹是浪费。我感觉很可惜，别的不说，何苦制造浪费呢。可是这几位发难者却另有自己的看法。他们用一付胜利者的姿态步出餐厅。他们的神态，在我的记忆中，只有第二次世界大战成为胜利者的盟军，志高气昂地穿过凯旋门时可以相比。

人生观的不同二十多个人的团体，要一致行动当然是困难的。每次集合总有先来后到的人，这一点也不奇怪。起先大家对这种现象早有思想准备，并不以为怪。但是后来发现晚来的人总是那几位。早到的也总是那几位。这就说明早晚不是偶然的，而有其必然性。这种必然性是和人的习惯，甚至于因此而形成的人生观有关。

这就使人想起曹操的天下人。意思是做事情是不起我；是我不做对不起我自己绝不吃亏。经常迟也不让我自己吃亏。所以让自己去等别人。

奉行这种哲学的人，是牺牲了别人的方便为得益的。



那句名言，是使天下人负我，还是我负常使我对不起天下人，还是让天下人对别人的事，还是宁可让别人对不起我，到的那些人就是宁可让我对不起别人，每次都是叫别人多等自己一会儿，而不

一辈子下来的确可以多占许多便宜，但代价的。而且从总体上看，损失是大于

十几个人等一两个人，显然总体上得不偿失。世界上用损人利己的方式行事的人总归是有的。不同的社会这部分人所占的比例不同。要完全避免恐怕很难。

所幸我们这个团里这样的人只是少数。设想如果占了多数，全团就会集合不起来。如果总是让天下人负我，我不愿意等任何人，总是争取最后一个到达，大家都这样的话，集合就越来越困难。

我们怎样看待这个世界

用什么态度对待喜欢损人利己的人是一个十分困难的问题。如果用针锋相对的办法，一报还一报，这个世界就很难安宁；如果用宽容的办法，岂不是鼓励这种行为，这样的人越来越多，世界就更坏了。前一种方法称之为以怨报怨，后一种方法称之为以德报怨。两种方法各有其道理，可是又截然相反。

这是长期困扰伦理学的一个基本问题。我们的孔子两千多年前就提出了答案，就是“以直报怨”，意思是用符合道德的办法来处理。我的理解是既不失原则，又有宽容。对这样的人要有适当的惩罚，又有善意的批评和帮助。道理是很对的，但是真正实施起来，不是偏于过严，就是失之过宽。对这样的游客一方面要多等几分钟，但也不必发怒，不过每次都应该提醒他，大家为你的迟到而等待，损失了大家的时间，你是有责任的。做到以直报怨需要相当高的修养，是锻炼人的一个机会。

我们这个旅游团在出发的时候，导游对大家说了一句话：世界上没有好玩的景点，只有好玩的人。大多数人并不以为然，旅游就是看景点，怎么说关键在人，不在景点呢。等到旅游结束时再想起她的这句话的确有道理。其实想穿了，世界上的物都是死的，人才是活的。我们怎么感受这个世界，全在于我们怎样看待这个世界，以及怎样彼此对待。

空间中心08级硕士 马寅

科苑三年，悲欢离合，临别之际，出奇的淡然。

每个人走过的道路不可复制，每个人都是自己生活的建筑师。如果说有什么可以分享，希望下面我的一些领悟能给大家做为参考。

首先谈的自然学习。研究生的学习不仅包括研一阶段的啃书考试，也包括其后实验室的项目、课题甚至实习兼职。但万变不离其宗，其实都只是八个字——归纳总结，推理演绎。从你对这项工作完全摸不着头脑开始，经过漫长的调研学习，查阅资料，构建完整的知识框架，之后才有对工作下一步怎样进行的探索和尝试，最后通过不懈的工作得出结果。当我不断的重复这个过程之后，获得更多的其实不是具体的技术，也不是敲开未知之门的方法论，而是一种成熟的做事态度。不慌不乱，遇山开山，遇河过河。拿到一个题目，无论会与不会都知道该如何制定计划，了解按步就班的意义，遇到瓶颈不会焦躁自乱阵脚，有一系列方法可以尝试解决，相信困难一定会过去。以此态度与大家共勉。

在思想上，无论怎样，请怀疑。这也是孟新老师与我入党谈话时给我的建议。怀疑也可以理解为独立思考。在研期间可支配的时间很多，获取信息的途径很多，千万不要在自己没有深入了解的前提下就对一件事认同或否定。我现在就很爱读毛泽东与鲁迅的著作，自己辨别力有限，就多向伟人学习。鲁迅先生犀利剖析问题的方法，敢于对一切持怀疑的精神，对于工作在科研一线的我们尤为重要，哪一项伟大科学成就不是从怀疑开始的？无论怎样，请怀疑。

最后谈谈生活。一个好习惯的养成不易，要坚持更为不易。多锻炼，身体是革命的本钱。有一个健康的体魄，每天都像打了兴奋剂一样，科研和生活才会多姿多彩。能够静下心来搞科研不易，能够在科研的同时积极参加社会活动，与人交往更为不易。多与人交往，像爱护你的亲兄弟姐妹一样爱护你的朋友，他们也会这样回报你。如果有机会，尽量去找到自己的人生伴侣。坚持锻炼身体，积极参加活动。

我理解大家有太多的不情愿去听冗长的说教，言尽于此，你自己的生活还要靠你自己一砖一瓦的去搭建。



马寅

空间中心2008级硕士，综合电子室，第七届学生会骨干

曾获“中科院研究生院三好学生标兵”、“中科院研究生院三好学生”、“中科院研究生院优秀学生干部”、“中科院研究生院优秀毕业生”、“优秀研究生奖学金”、“空间中心首届在读研究生学术年会一等奖”等荣誉称号。

就职单位：航空五院505所

求职：突破自己，野蛮生长

空间中心08级硕士 石惠

一、前言

在我们求职的过程中，无论是求职前还是求职后，我们面临的最大的挑战就是选择，尤其是站在中科院这样一个良好的平台之上，可以选择的路非常多，我们到底该如何来面对呢？首先让我们来看一篇从人人网转来的文章。

有一位读者来信咨询：我在家乡有个男朋友，他个子不是很高，有点胖，工作一般，也不是很上进，但脾气超好，对我也很好，并且很会做家务，尤其很会做菜，恋家，无不良嗜好，我觉得他是做老公的好人选。今年大学毕业后，我回到了家乡，跟他在一起很踏实。但我妈觉得我在自毁前程，她想让我去考研，而且要供我出国留学，她认为我应该留在大城市，有更好的前途。

我现在很矛盾，其实我不是个非要在事业上做出什么的女孩，挺留恋安稳小日子的，如果按我妈选择的路，我担心自己去了大城市，再也找不到这么适合做老公的男人，变成剩女，而且大城市又不是有个好工作等着我，一切都是未知，都要靠我自己奋斗，用我同学的话说是“不好混啦”，可是，如果留在家乡，跟他结婚，我又怕以后他没现在这么好，我会很后悔，觉得为他付出这么多不值得，而且说实话，我比较虚荣，不希望自己的日子过得比别人差。

作者是这样回答的：多年前的某电视台，几个要好的男生不堪忍受资方盘剥，相约跳槽。然而，他们中间出现了一个“叛徒”，他偷偷选择了留下。其他人走后，他成了独苗苗香馍馍，薪水水涨船高。叛徒名为梁朝伟，义士的带头大哥叫刘德华。多年后，无论叛徒还是义士，都过得不错，即使星途黯淡的苗侨伟，也在接受采访时，自豪地说，我比华仔有更多的时间陪伴太太与孩子。在这个与选择有关的经典案例中，你觉得谁是失败者，谁应该后悔？

某一个选择，能够决定的只是我们的生活方式，而不是一生的悲喜，人生悲喜正如呼吸，无论你走哪一条道路，都会阴魂不散地跟着你，既然不能同时走两条道路，也就很难比较哪条路上的悲更少喜更多。真正意义上能够决定一生的选择只有杀人放火做强盗这种事，但那叫一失足成千古恨。显然，你面临的不是这样的问题。你面前的两条路都是光明的，却各自精彩，难得完美。

每一种生活方式都有利弊，每一条路上都有鲜花与荆棘，同样的路，不同的人有不同的走法，有人能把没路的地方走出路来，有人却能把康庄大道走成羊肠小道。快乐是一种能力，让自己选择的每一条路上都站着开满鲜花的树则是一种心态。

当时我读到这篇文章，非常有启发，它至少告诉我两点：

1. 路一样，不一样的是态度，时间是对每一个旅客都是平等的。
2. 曾国藩说：居心平，而后可历世路之险，所以要把心放开，才会看见更多的可能性。



二、内在的准备

乔布斯说：要勇敢地倾听我们内在的声音。我有一次在一本畅销书上甚至看到过这句话的终极版：如果你不走入自己的内心，你将一无所得。所以，找工作首先要做的就是做好内在的准备。

● 放平心态、准备一个淡定的自己

笔试面试会存在很多的偶然性，你可以做好所有能做的准备，但是大部分场景一定是超乎你意料之外的，所谓“兵来将挡水来土掩”，显然不是“无所谓”的姿态，而是建立在对自己足够了解之上的“从容不迫”，所以谁能把心态调整到最好，谁就能发挥得最出色。

● 学会从企业的角度考虑问题

开始摆脱“学生气”，学会从企业的角度考虑问题，而不是从自身的角度来考虑问题，最典型的就当是一个企业问“你为什么要选择我们公司”时，最好的回答是“我有项目经验，我有校园活动经历……，所以我能给贵公司提供……”，而不是说“因为贵公司历史悠久，实力雄厚，能丰富我的见识、增长我的能力……”

● 突破自己，野蛮生长

从象牙塔迈向职场的过渡期就是这段找工作的经历，所以我建议都不要错过这一次“与生活共舞”的机会，这个过程会有许多的挑战，正是这些挑战让我们更加认识自己，了解自己，同时也了解他人，了解社会，是一段弥足珍贵的经历。

三、外在的准备

有了一个好的心态后，就很容易有一个清晰的头脑，于是开始做外在的准备，从大范围到小领域，一点一点梳理出自己的需求。



● 地域：一线、二线、三线

拿出中国地图，你要选哪些城市？一线、二线、三线……，每个地域都会有它相应的优势和劣势。

● 行业：应届生，HIALl

从应届生、过来人、HIALl等网站上找行业，计算机/IT类，咨询类，金融类……把你感兴趣的行业全部画上勾。

● 公司：国企、外企、私企、研究所

再从行业中整理出公司，你选择国企？外企？私企还是研究所？

● 职位：销售、技术服务、物流、研发……

再从网上挑选出你感兴趣的职位。

做完这一步，在你的心中大致就会出现一个“工作版图”了。最后想罗嗦一句的是，不管你怎么选，每一个行为背后都会有其相应的代价和快乐，你要做的就是相信自己，为自己的选择负起全部的责任。

四、目标

做好前面几步，基本上你的需求排序就出来了，我根据自己的求学经历，给自己梳理出的目标如下：总体目标：走技术管理/业务结合路线

● 求职地点：北京、深圳

● 目标单位：垄断国企>银行/移动>公务员>优秀外企>事业单位（日企、韩企不考虑）

● 目标职位：IT技术和管理结合，金融行业计算机职位，其它行业计算机相关职位

● 求职考虑因素：发展机会>户口>待遇>工作环境

这样找工作很有针对性了，然后再在找工作的过程中不断调整和修正。

四、简历与面试

● 技术简历、非技术简历、综合版简历

准备三份简历，技术类，非技术类和综合类，不同的企业对简历有不同的要求，技术类需要详细介绍项目经验，非技术类可以把实习和校园活动经历作为重点，综合类则侧重于“什么都想了解”的国企。

● 证件照、着装

最好能照个正式一些的证件照，不管是找工作还是以后都用得着，然后就是早点去买套西服，第一印象很重要，穿得正式一点去面试也是你对人尊重的体现。

● 注意饮食和休息，保持体力

到时候你要在北京南东北西奔波，所以要注意饮食和休息，保持体力，精神头要足，萎靡不振地去面试，一点热情都木有咋行？

● 做好时间规划和记录

我给自己做了两张表，一份是日历，记录自己每天都有哪些事要完成，一份是求职记录，记录自己都投了哪些公司，哪些职位，什么时间截止……

五、结论

找工作的过程，有人一击即中，从此高枕无忧；也有人广撒大网，见识到各种面试场景，于是分享起来可以唾沫横飞；有人抓一大把让人看着流口水的OFFER，然后十分无奈又欠揍的说真不知道要选哪一个；也有人有的放矢，思路清晰，见好就收。但是不管怎么样，都会有以下几点：

● 付出一定有回报

当然这句话更通常的版本是：付出不一定有回报，但不付出肯定没回报。我不同意这句话，我认为付出一定有回报，毫厘不差。因为如果单单从外在的社会标准来评判“回报”，那你很多时候都只能在社会的价值标准下顾影自怜，因为你放心，总会有人做得比你更好。所以我们也要从内在的体验来看待“回报”，毕竟人生最重要的是心路历程，你是否通过经历沉淀了自己的智慧充实了自己的气质，这些才是真正值得我们去追求的东西。

● 做好自己，成人达己

大学时我就跟师弟师妹们讲，人之间不存在竞争，天下如此之大，而且现在这个社会机会又多，每个人对信息和机遇的诠释又不尽相同，每一个人都是这么的独一无二拥有各自的精彩，所以我们终究要做好的只是自己而已。有好的信息相互分享，在找工作的过程中相互鼓励，一同探讨和进步，成人达己，找工作，也找到自己，赚钱，也赚到人生。

● 进一步了解社会，获得成长

了解社会的方法只有一个，就是去亲身感受一下，我们终究是要融入社会的，你可以“被社会化”，也可以主动迎风而上。

● 你一定会找到好工作

最合适的，就是最好的。你一定可以找到好工作，找不到你来找我！

石惠

空间中心2008级硕士，探空室，第七届学生会骨干

曾获“中科院研究生院三好学生”“中科院研究生院优秀学生干部”、“优秀研究生奖学金”、等荣誉称号。

就职单位：中国农业银行



以前在墨尔本的一个室友，突然打电话给我，在我这里马上要凌晨3点的时候。他让我猜他现在在哪里，我说不是在墨尔本嘛，你还能去哪。他很神秘地说，不是哦，我现在在西班牙。然后我一下子就愣住了。因为很久之前我在一个人人相册里看到有关西班牙的照片的时候，曾经跟他说，西班牙那么漂亮自己将来一定要去一次。我没有想到的是，在我就要把自己曾经一闪而过的想法忘记的时候，他的电话就这么来了。到最后，站在我最想去的地方的人，却不是我。

挂了电话之后酷我音乐盒正好放到阿姆的lose yourself, 依旧是那熟悉的节奏，和他的那段：look, if you had, one shot, or one opportunity, to seize everything that you ever wanted - one moment. Would you capture it or just let it slip. 不知道为什么脑海里浮现的是《当幸福来敲门》，是男主角最穷困潦倒的时候在车站的厕所里过夜，是他身上只有20每分的日子，可是他从来就没有放弃过。

如果你有梦想，就一定要捍卫它。

老爸同事的女儿，比我大三届，我刚进那个高中的时候她已经出国两年了，正好我们的老师是一样的。高二的时候我们老师给我们读了一封信，是她从英国寄回来的。她说现在过得很好，谢谢老师当年的教导，然后张新宇（高中的班主任）慢慢地念出信的最后几个字——来自剑桥。当时一下子就懵了，对那种学校也只有敢想的份了，后来我才知道原来这是我老爸同事的女儿。老爸总是感慨地对我说，一个女生，能那么优秀真的很不容易。后来有幸跟她见面，她说的一句话我至今记忆犹新，她说，因为想要过自己的人生吧，很多事情就像是旅行一样，当你决定要出发的时候，最困难的那部分其实就已经完成了。



突然就想到了自己，第一次出国的时候，离自己的17岁生日还差3个月。奇怪的是在机场的时候，我并没有想象中的那么不安，我只是反复告诉自己，这条路是你自己选的，不管怎么样，也要走下去。可是留学生活并没有想象中的那么顺利，恋爱也是无疾而终毕竟隔着那么远的距离，一时兴起去打工却因为太累最后还是辞职了。

后来有一天在fb上看到Leo，一个澳洲本地小伙，成绩好到令人发指，最可贵的是他的性格还很好，做事能力好到让人嫉妒。我就开始跟Leo聊起最近的生活，到后来就变成了我的诉苦。等我说完了很多，过了很久，我才看到他打过来的字，他说，我到现在都买不起iphone这种在你们那里随处可见的东西，我现在的学费都是自己赚的，虽然你离家很远但是你父母一直在后面资助你，你每天就做这么一点事情，你凭什么说自己撑不下去了，你有资格么，那些比你累的人都没有说什么，那些比你优秀的人比你努力的多，你有什么资格在这里唉声叹气？！

然后他对我说了一句我到现在还一直记着的话：要么滚回家里去，要么就拼。（go home or stand up, it's your fucking choice. Do you still remember the reason why you are here?!）

我突然间就醒了，我一直只看到那些闪闪发光的人身上的闪光点，却不知道他们到底是用了一个什么样的代价，才换取了这样的一个人。我又有什么资格在这里抱怨。我为什么要出国，在那个时候义无反顾的自己，怎么现在反而后悔了呢。什么时候起，那个有着梦想的自己就死了？

我一直觉得自己的青春很苦逼，老是在想这么下去会不会有未来。自始至终也没能对这个不属于我的城市产生过一丝归属感，很多想法都只是一闪而过。为什么明明知道时间那么少，青春那么短，想的最多的，不是怎么样去接近梦想，而是反复的不安疑惑？

终于觉得，我的苦逼，熬夜，都会在最终让我迎来属于我的结局。从我离开家的那一刻起就注定了我无法回头的青春。记得上次一夜没睡跟朋友去山上看日出，偶然听他们说起自己之前的生活，才明白不管是表面多么快乐优秀的一个人，不管是外表多么光鲜漂亮的一个人，都有各自的心结和苦逼的过去。就像是青春注定要漂泊和颠沛流离一般，那些流过的泪受过的苦，总有过去的一天，又有谁的青春不曾苦逼过？



一个人二十岁出头的时候，除了仅剩不多的青春以外什么都没有，但是你手头为数不多的青春却能决定你变成一个什么样的人。往往你将来成为一个什么样的人，就在于在这个阶段你想要什么。一个人一辈子能去往几个想去的地方，能看过几个难忘的风光，能读到几本改变你人生的文字，又能经历多少次难忘的旅行。这个世界那么多不顺心的事情又能怎么样，对他们说一句fuck you，然后继续努力做好自己应该做的事情。

就像阿姆歌里唱的那样，我不能在这里变老。我要在变老之前，做一些到了80岁还会微笑的事情。

我想，一个人最好的样子就是平静一点，哪怕一个人生活，穿越一个又一个城市，走过一个又一条街道，仰望一片又一片天空，见证一次又一次别离。然后在别人质疑你的时候，你可以问心无愧地对自己说，虽然每一步都走的很慢，但是我不曾退缩过。



豆瓣得分: 8.5

原名: The King's Speech: How One Man Saved the British Monarchy

作者: [英] 马克 罗格 / 彼得 康拉迪

译者: 莎伦荻 / 吴果锦

出版社: 天津社会科学院出版社

出版年: 2011-4

内容简介

本书讲述了英国国王乔治六世和他的语言治疗师莱纳尔·罗格的故事。乔治六世国王就是那位为了美人而放弃江山的爱德华八世国王的弟弟。二战前夕，希特勒野心勃勃，风流成性的爱德华为了娶辛普森夫人而弃整个国家于不顾，政府又威胁要集体辞职，爱德华最终选择了退位。如此情势之下，其胞弟约克公爵继位。登基之前这位公爵口齿不利落的形象深入人心，日后也正是这同一个人却不期然成为英国历史上最伟大的国王之一。自身缺陷与外在情势交迫之下，乔治六世的前途可谓晦明未知，罗格的介入给这位英王的生命注入了怎样一席华彩。两人关系中许多细节内幕首次得到披露。本书揭开了两个男人之间持续一生的不平凡的友谊，以及国王妻子也即几年前去世的伊丽莎白王太后在两人关系中的纽带作用。为了挽救丈夫的名誉和地位，是她找来了罗格，开启了这一段历史。《国王的演讲》所深入的是一个极度私密的空间。有关这位他日君王因为口吃顽疾在其父乔治五世手中所受到的种种精神折磨，罗格的日记中也首次有所披露。对英国王室的描述从未有过如此私人化的角度，而且是在那些危难重重的岁月里。而引领我们深入进去的正是这位澳大利亚平民，此段经历被其视为生平最为珍视的记忆。



豆瓣得分: 9.0

作者: 骆以军

出版社: 广西师范大学出版社

出版年: 2011-6

内容简介

骆以军 台湾中生代最重要的小说家

耗时四年倾力书写一部关于异族人、变形者的疯癫、妖艳、镜中幻城的恶魔之书
王安忆 莫言 梁文道 戴立忍 桂纶镁 跨界鼎力推荐

《西夏旅馆》是台湾中生代小说家骆以军迄今为止最为重要的作品，作者写作期间曾三度遭受忧郁症侵袭，最终耗时四年，倾力写就一部关于异族人、变形者的创伤与救赎、离散与追寻的疯癫、妖艳之书。

2010年，《西夏旅馆》荣获华文世界奖金最高的文学奖项“红楼梦奖”首奖，复旦大学陈思和教授在颁奖词中如此陈述：《西夏旅馆》以十一世纪神秘消失的西夏王朝作为历史托喻，以一座颓废怪诞的旅馆作为空间符号，写出一部关于创伤与救赎、离散与追寻的传奇故事。骆以军糅合私密告白与国族叙事，魔幻现实与情欲臆想，黑色幽默与感伤格调，铺陈现代中国经验最复杂的面貌。全书试探文学想象的禁区、人间伦理关系的极限，尤其值得瞩目。《西夏旅馆》文字华丽，结构繁复，意象奇诡，寄托深远，为新世纪华文小说所仅见。

本书获奖记录：

2008 《中国时报》开卷好书奖

2008 《亚洲周刊》年度十大中文小说

2009 台湾文学奖小说金典奖

2009 第33届“金鼎奖”图书类最佳著作人奖

2010 第3届“红楼梦奖”世界华人长篇小说奖

双星探测首席科学家—刘振兴院

简介:

刘振兴，中国科学院院士，男，1929年出生，山东昌乐人。空间物理学家。1955年毕业于南京大学气象系，1961年获中国科学院地球物理所副博士学位。现为中国科学院空间科学与应用研究中心研究员、博导、中国Cluster数据和研究中心主任，中国地球空间双星探测计划首席科学家，国际地磁和高空物理协会（IAGA）中国委员会主席等职。

长期从事空间物理研究，在地球辐射理论、太阳风湍流结构、木星磁层磁盘模式、极光区粒子加速、磁层亚暴过程和磁场重联理论研究方面做出了一些重要的成果。他提出的木星磁盘模式被认为是主要的木星磁盘模式之一。他首次提出流体涡旋诱发磁场重联的新机制，建立了涡旋涡发重联理论（VIR），被国际同行专家认为是当前主要的三个瞬时重联模型之一。由于他在空间物理不同领域做出的突出贡献，2000年6月他被国际空间研究委员会（COSPAR）授予国际上的2000Vikram Sarabhai奖。曾获国家级奖5项、省部级奖3项。

刘振兴院士于1997年提出了“地球空间双星探测计划”（简称双星计划），任首席科学家。欧洲空间局主动提出与中国双星计划进行合作。双星计划的赤道区卫星于2003年12月发射，极区卫星于2004年6月发射。

地球空间双星探测计划获2010年度国家科学技术进步奖一等奖。



大家眼中的刘院士

刘院士一生非常简朴，在他身上看不到华丽的衣服，也看不到贵重的装饰，他穿着总是那么朴素，与平时的见的老人没有什么不同，让人不敢相信这就是提出双星探测计划的刘院士，唯一不同的就是老人身上上洋溢的儒雅和谦逊。

刘院士一直坚持骑自行车上下班，几十年如一日，不管是寒冬还是烈暑，刘院士总是准时上下班。直到近两年，由于身体的缘故，八十岁高龄的他才不得不坐车上下班。刘院士一直严格要求自己，无论是大会小会，总是提前到场做准备，即使是现在84岁的高龄，仍然坚持参加所里的各项会议和活动，今年还参加了所里组织的红歌会，身着红色上衣的刘院士，显得那么精神矍铄，非常认真敬业的完成演出，他总是说他愿意参与这些活动，让他感到自己还年轻。

刘振兴院士在科研工作中一直以党员的先进性标准要求自己，带领周围的同事和研究生，献身祖国科学事业，艰苦奋斗，奋发图强，无私奉献，开拓创新，在科技创新中做出了不凡的业绩，给后辈们树立了光辉的榜样。

刘院士与研究生的交流

刘院士乐于与研究生交流。在给我们研究生做“学习，实践，创新，发展”的讲座时，我们打算去迎接刘院士，结果发现刘老提前20分钟到达会场，并亲切的和同学们聊天。刘院士非常的和蔼可亲，我们亲切的喊他刘爷爷。

刘院士善解人意，总是为别人着想。他讲座的第一句话就是：“我会放慢语速，使大家都能听得懂”。虽然在北京待了大半个世纪，但刘振兴院士的话里依然带着一股浓浓山东口音。这位精神矍铄的老人笑称自己“坐着不会讲”，年过八十的他坚持站着讲完整场讲座。

回忆起自己中学时代的求学经历，刘院士这样评述：坎坷和机遇并存。当年大半个中国正处在日本的侵略之下，他的家境十分困难，所上的并不是真正意义上的“中学”，而是可以为成绩优异的学生提供粮食的“师范”学校。然而刘振兴院士说：“虽然条件很困难，但机遇之门也是在那个时候开启的。”在那所学校里，他遇到了高度重视教育的校长和一批从全国各大著名大学来避战火的优秀教授，这既使得刘院士打下了牢固的知识功底，也启迪了他少年时期的智慧。动荡不安的中学生活给刘院士的精神上带来深远影响，“中学时代，我明白了学好知识就要报效国家。”



这位老科学家聊起自己的导师赵九章院士，神情显得庄重而崇敬。赵老对刘振兴的一生有着巨大的影响。1955年大学毕业前，刘振兴被选进中科院。当时整个国家正在发起“向科学进军”的新风，实行“学衔”制。刘振兴正是在那时开始师从赵九章院士。至今他仍清楚地记得与赵老的第一次谈话，记得赵老的告诫：“科学研究重在一个‘新’字；科研必须靠实践；科研必须查阅文献，但不能跟着书上走，而是要有自己的方向；科研还要注重基础的学习。”

在那段时间里，刘振兴从赵老那里学到了“不懂就学，学在创新”的态度。因为当时国家刚刚开始研究空间物理，尤其是高空物理，但不论是赵老，还是本来从事气象和近地层物理的刘振兴，都不懂这方面的知识。赵老就说“不懂我们就一起学”。刘振兴满怀敬意地称赵老为中国真正的“卫星之父”，说自己一直提议“双星计划”，其中一部分原因就是为了完成赵九章院士的遗愿。

“学了知识就是为了报效祖国，保证祖国不再受别人的侵略”，刘振兴副博士毕业后开始用自己所学的知识服务国家。1958年在赵九章院士的鼓励下，他来到背对沙丘，面对黄河的宁夏中卫“沙坡头”，致力于固沙工作，研究在不同风力风向，不同大小不同高度沙丘的移动速度和移动距离，在45天内发表两篇重要论文，不仅为我国的固沙工作作出了重要的贡献，在国际上也引起了较大的反响。

刘院士鼓励我们在研究生期间要开阔研究的空间和视野，抓住“十二五”机遇，结合国家的重大需求和科学目标，科学要与实践相结合，对经济、社会发展贡献一份力量。

14个值得推荐的个人提升方法

在成长生活中，我一直在寻找能够提升自我的方法途径。我已经找到了14个最好的技巧可以帮助你更好的提升自我。其中有一些简单方法步骤你可以立即开始去做，还有一些更大的计划你需要更多的努力去完成。

1.每天读书。书是智慧的源泉。你读的书越多，你就会变得更加有智慧。都有什么书可以让你提高自己呢？博华看过的《建立你的时间资本》、《要事第一》、《世界上最伟大的推销员》等等都是很好的书，可以帮助你认识自己。另外朋友的博客 学无止境 也在《[让每一天有意义：一生的学习方法图书推荐](#)》一文中推荐学习方法的书。

2.学习新的语言。学习一门新的语言是一项挑战，你可以通过学习语言来了解不同的文化背景，丰富自己的知识。博华曾发表过《[如何用你的ipod学习35种语言](#)》，有ipod的朋友可不能错过这个机会。前一阵海地地震时，博华就学习了海地语的一些基本语句，很有意思。你还在苦苦学习英语么？为什么不去学习新的语言呢，也许有更适合你的语言等着你去发掘。

3.打造你的灵感空间。你的生活环境会影响你的情绪，如果你生活在一个充满灵感的环境中，你每天都会富有创造力和激情。如果你的房间还是一团糟的话，是时候改造它了。从小事做起，先整理你的桌面吧。可以看看《[12个小技巧使你的书桌整齐有序，学习更加高效](#)》。

4.战胜你的恐惧。不得不说的是，每个人都有他害怕的东西。有人害怕在众人面前演讲，[害怕成功](#)，害怕冒险，害怕鬼怪，甚至是害怕毛毛虫。你也有害怕的东西吧？为什么不花时间去战胜你的恐惧呢？这会帮助你成长的。

5.升级你的技能。如果你玩过角色扮演游戏的话，你应该了解升级的概念——通过增加经验值，你会变得更加强壮，更加厉害。我们的生活就好似一场真实的角色扮演游戏，只不过你

不能任意存档或者读档（这就是现实与虚拟的区别）。作为一个博客作家，博华总是在学习新的知识，不断升级我的技能，在过去的一年里，我为自己增添了很多技能。这些新技能也是战胜强大“Boss”（生活中的困难）的最大资本。你会为自己升级哪些技能呢？

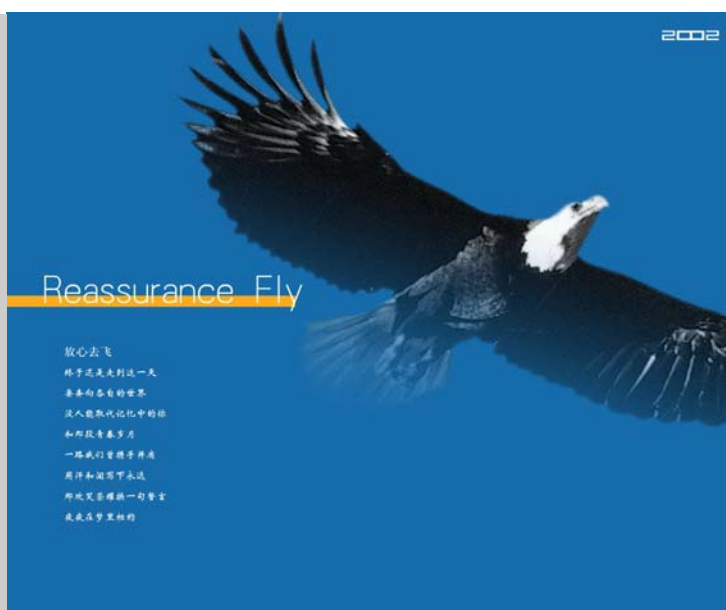
6.给未来的自己写一封信。5年后的自己会是什么样的呢？你可以写一封信给5年后的自己，我想你一定有很多话要说：“告诉自己要好好学习，珍惜时间……不要做浪费时间的事情”亦或是“珍惜身边的朋友，亲人……”好吧，既然这样，为什么不从现在开始珍惜生活呢？要知道，现在的每一步都在书写自己的历史。我想5年后的自己应该不仅仅是身体上的成长，思想与心灵也应该更加成熟。

7.承认自己的缺点。每个人都有缺点，但重点是了解它们，承认它们，并且重视它们。你的缺点是什么呢？不用告诉我，用自己的行动去改掉吧！



8.立即行动。我承认天秤座的我确实有时会变得非常犹豫，不知道该怎么选择。后来，我找到了克服犹豫的秘诀——立即行动。通常一件事我会在60秒内果断下决定，然后立即执行。这样我就不会给自己任何时间去犹豫不决。自从我养成了立即行动的习惯，我的效率变得更高了，我节省了一大笔时间去做事情，而不是去想，去犹豫。我认为，立即行动的习惯是每个人都应该努力培养的，这会给你的生活带来巨大的改变。可以看看这篇文章

《[7步养成立即行动的习惯](#)》、《[克服拖延——7个技巧让你坚持前进](#)》，你会收获更多。



9. 向你佩服的人学习。每个人在生活中都有自己佩服的人，他们可以是伟大人物，也可以是你的朋友，你的亲人，甚至是一个陌生人。博华在参加运动会的时候，非常佩服5000米比赛的第一名，每一次他从我身边跑过，我为他坚定地眼神所折服。尽管他大口喘着粗气，汗流浹背，但是他还是没有放慢脚步。我想，这种坚毅的眼神正是我所缺少的，我要向他学习。你也有佩服的人吧？你之所以佩服那个人，是因为他们身上拥有某种你没有的东西，而这种东西正是你所缺少的。所以，向你佩服的人学习，从他们身上获得新的能力。

10. 减少在QQ上的时间。我已经认识到自己养成了一个不好的习惯，那就是每次打开电脑第一件事就是挂上QQ，我的很多朋友也有这个习惯。当你挂着QQ的时候，你会不时的收到聊天信息，打断你正在进行的工作。每当你停下手头工作去查看QQ消息的时候，你的时间被浪费了，而重新进行工作又需要一定的“转换时间”。

11. 培养一个新的习惯。30天可以培养一个新的习惯，我在用Toodledo这个软件管理时间时，我设定了培养新习惯的计划。将一个任务设定成每日重复，每天只需完成这个任务，这样30天后我就养成了新的习惯。现在，我通过每日习惯计划已经养成了每天做50个俯卧撑；每天早上读一个小时英语；每天听写VOA英语；每天6：30起床……习惯一旦养成，就很容易做到了。

12. 让过去的过去。你是否曾经有过一些不愉快的事情呢？如果有的话，是时候让它们随风而去了。记着那些事情只会阻挡你前进的步伐。你是否有时会焦虑呢？不如看看这篇《[如何消除焦虑情绪](#)》。

13. 送人玫瑰手有余香。你对别人好，别人也会对你好。事实上，我们很多人并不能够做到这一点。我们看到别人的缺点，总是想以一个长者的身份教育别人，但是殊不知每个人都有自己的生活，你不能将你的意志强加于别人身上。试着尊重他人的想法与生活习惯，更多的帮助他们，你会发现与人相处好其实很简单。

14. 好好休息。个人提升不是一朝一夕就能完成的，它需要我们持之以恒的努力与勤奋。当我们看书累了的时候，要懂得休息，听听轻音乐，舒缓心情。散散步，亲近大自然。只有休息好了，我们才能更好的前行。

【“大陆听力第一人”】美剧字幕组长讲述她如何练听力

考拉小巫，伊甸园论坛字幕组组长，大家经常看的美剧或欧美电影都是她带领的团队第一时间听译出来的，江湖上有人称之为“大陆听力第一人”。

她的新浪博客：<http://blog.sina.com.cn/loveandpeacejoy>

今天写点儿正事。说说该如何修炼咱们的耳朵。此文只针对能力的提高，不针对应试！往往能力提高了，应试就不会有问题！

先说一个基础问题：有一个真理是不变的，那就是，语言，是一种能力。听、说、读、写，四种能力任何一个，没有连续的三个月以上的辛苦付出，是不会有显著提高的。不管怎样的方法，怎样的秘诀，如果你不坚持，是不可能有任何提高的，所以这个得先明确了。

其次再来说技术性问题：该如何练听力。不同人适合不同的办法，没有一套方案是可以做到放诸四海皆准的。所以我只能分享我自己的练习耳朵的过程，然后提些建议。

1. “到底应该怎么练听力啊？”

我正式开始重视起听力，是从大一开始的。郑老师给我们推荐Step by Step四册书听，于是我就和张希开始每天听这套书。一共四册，我每个学期听一册，用两年听完了这四册书，上面的题都认真做了。最开始一定是什么都听不懂的，因为高中之前，我基本没怎么练习过听力，准确地说，那时候不知道原来耳朵是需要练习的。。我没有别的办法，听不懂就重新听，用复读机一遍一遍地听，四册书我觉得我听了不下二十遍，听坏了两台复读机，N个耳机，耳朵插耳机插的出水疱，后来换成戴在头上的大耳机就稍微好了些。这套教材很好，因为难度是一点点提升的，所以比较推荐。

除了Step by Step以外，同时进行的听力练习就是听广播。专四有新闻听力，所以我和张希就去店里买收音机，因为是痛下决心要练好听力的，所以我们都狠下心买最好的收音机，接收效果强的那种。于是，我们就买了全店里最大的收音机，比一般的正常收音机都大两倍，我俩买的一模一样的，只是她是黑色的我是灰色的。于是学校里就多了一道亮丽的风景线，总有两个人拿着砖头大的收音机在学校的清晨走来走去，嘴里还一直念念叨叨。

起初刚开始听的时候，听的是VOA，因为传说BBC很快，所以我没敢碰它，只碰了VOA。第一天听的时候我给崩溃掉了，只能听懂“This is VOA。。。”。但是没有办法，只能一天覆一天的听，不能断开。于是我就每天像一个石头一样，早晨六点半到八点整，雷打不动，起床听VOA。正好步行去学校。到后来的时候，八点开始上课了，我还偷偷把天线伸出去继续转台听BBC。大家别觉得听不懂很可怕，咱们是中国人，北方人第一次听广东话也听不懂，但是你多听，硬着头皮听，不就也慢慢能听懂了吗？比如小怡子，她一开始也不懂上海话啊，那么复杂，谁能听懂？但是在上海活了四年，现在小怡子不但能听懂上海话说话，还能听懂上海话骂人，还会说上海话，就是这个道理！所以你别问，你就听。听不懂咋办？听不懂继续听啊！说那么多废话干啥！你就听就行了！只要你别放弃，你早晚有一天能听懂！就比如我，大一一年基本没咋听懂，但是就傻傻地听，在大二的一天早晨，我正在刷牙，广播里好像正在播布什的一个演讲，我突然发现我一字不落的都能听懂了，我一兴奋，就把刷牙水喝了。

后来越听VOA越觉得速度慢，于是转战BBC。第一次听BBC，以为是在辩论会，后来发现，是正常语速，我就给崩溃了。崩溃完以后，继续听，终于发现，要想练耳朵，BBC才是王道。我觉得跟读是一个比

较不错的方法，他说一句，你就在三秒钟以后重复他的话，你只要重复下来，你必定是听懂了才去重复的吧。我就那么一直跟读了好几个月。英音和美音都听习惯了，才是真正听力好。光吃美音，不吃英音，那不行。毕竟现在国际正式场合，新闻发布会的同传之类，都说的是英音。

我就这样听力教材加VOA和BBC，坚持了四年没断，当然肯定有过年之类早晨没起来的可能。但如果一般早晨没起来，那么当天的听力我一定会在下午五点补回来。听力，是需要每天都坚持的，一天都不能断，不能断，把它当成吃饭和喝水。耳朵这个东西，你不用了，一定会生疏的。

如果听广播因为条件等没法做到的人，可以上网听，我博客左边有VOA，BBC，CNN，CSPAN等听力网站的链接，进去以后都有在线可以听的。再说一下，我的这个办法，不可能保证都能提高听力，到底可行不可行，完全看你自己的坚持程度。坚持的时间越久，你的听力会越好。

2. "我真的认真听了，但是我为啥就听不懂呢？"

这是一般人们爱问的第二个问题。我觉得如果听不懂的话，有两个可能。第一，你练习的不够久。比如小怡子，她如果只在上海待了一年，是不可能听懂上海话的，只有她待了四年，她才能真正听懂。明白？第二，很可能是你发音不准。听力能听懂东西，是一个语音识别的问题。比如你一直把"尴尬"念成"监介"，那么别人说"尴尬"的时候，你一定听不出来那是"尴尬"。所以，如果你真的很下辛苦练听力了，坚持了至少三个月以上，你还是一点起色都没有，就也许是你的语音识别有问题，当然不可能像尴尬监介那么严重的语音识别有误，但只要发音不准确，就绝对可能导致你听差。这样的情况下，就好好补习一下音标一类的知识，让自己首先能把音念准了，然后再听。这样也许会有帮助。

3. "我听听力时总走神，到底怎么回事啊？"

有人听听力总是听着听着就差了，听着听着就走神了，听着听着就睡着了。如果是这样，就说明你不能长时间集中精力做事，这样的话，你要是总走神，就算坚持了三个月，其实也相当于只听了3天的功力，没啥大用。你要是坚持不了，你可以试一下跟读，哪怕隔句跟读，也能保证帮助你集中注意力。因为你要是能做到跟读，就必须使劲听，并努力记忆他的话，这样就可以集中精力了。还有，强烈建议早晨听听力，可以很清爽，不要再睡过去了。

4. "给推荐点儿练习听力的教材哇！"

这个问题我没什么发言权，因为我用过的书版的教材很少，只有Step by Step和中级听力、高级听力。我练听力主要就是听广播了。

5. "咋能通过看电影来练习听力呢？我发现我每次电影看了，但是听力没练"

我自己是在听力练到一定程度以后，才开始做电影的。我最一开始的听力，并不是通过看电影提高的。我最一开始看电影，也是看中央六台那种的，中文配音，中文字幕，跟英文不沾边。后来才开始买碟看（那个年代还没开始流行从网上下载看）。买碟租碟的时候就遇到了问题，说的是英文，我觉得我好像似乎能听懂他们说什么，但是底下的字幕翻译却和我听到的不一样，我就郁闷啦，觉得他们翻译的好烂，自己很愤怒，因为很搞笑的东西我都笑翻了，但是我妈看了底下的字幕都笑不出来。后来就加入了字幕组，一开始没敢尝试听译，因为我对我自己的听力那时候还没自信到那种程度。听电影和听新闻绝对不是一回事，就算你BBC和VOA都听得百分之百了，电影绝对有听不出来的东西，一是因为角色发音各种奇怪，各种口音，二是因为新闻里是正式用语，而电影里是俚语偏多，语速快的时候能吓死人。

你要是选择用电影练习听力，建议最好有听力基础，至少VOA的水平应该能听懂百分之七十。可以选择

一部你最喜欢的百看不厌的电影，反复看好几遍，遇到听不懂的地方，拖回来重新听，听了五遍以上若是还没听懂，就不要听了，直接挂字幕看看人家说的是啥，看到subtitle以后再分析一下你为啥没听懂，如果单词明明都认识，但你就是没听懂，那八成就是因为吞音连音等问题。这些问题很好解决，你自己学会这样的读法，下次就能听懂了，还是一个语音识别的问题。

如果你决定用电影来提高听力，那你一定要记住你看这个电影的目的不是for fun，是要练听力，所以别看着看着太高兴，到后来直接挂着字幕一路看过去，那样就没有效果啦。谁最一开始都不习惯看裸片（即无字幕），你得坚持住，哪怕半懂不懂半猜半懂得也得看完，多看几遍，多听几遍，就明白了。然后再外挂字幕看。

6. "为啥电影里总有听不懂的东西"

这个问题我专门问过阿比大叔，就是我最崇拜的听译牛人，他的答案就是缺乏对画面的分析，在短短两分钟左右的预告片里，很有可能突然插出来一句莫名其妙的台词，这个时候如果能仔细分析背景画面，就能分析出来很多剧情。这点我做的很不好，因为每个预告片里，总有那么一句两句我听不懂，郁闷的要死。还是缺乏练习，得多练多练，啥时候电影能看到阿比大叔那个水平，我就开心了。所以我还要努力！！

再强调一遍，语言能力的提高，没有任何捷径而言。（有捷径，书山有路勤为径）听说读写四项能力，都是硬功夫，你什么时候不狠下心死练，是不会有实质性提高的。我想起了XDF一个老师说的经典的话，能力提高的最大捷径就是努力，但是努力最痛苦，所以很少人能走成捷径。So，如何提高，其实人们自己心里都清楚，但还是会期望度很高的去问别人该如何做，当得到一个答案的时候，自己又失望，怪人家没有把"真经"传授给你。但其实，世上根本没有什么真经，没有秘诀，唯一有的，只有一日一日的切实付出。如果你能疑虑的少一些，付出的多一些，你的听力早就上去了。（说得真好啊，还说自己语文不好，让本人汗颜了！）

所以，赶快抓起任何一个材料，只要是native speaker说的东西，开始练吧。时间很宝贵。Hard work counts, 其他都是扯淡。



我是怎么看friends练口语的

很早就开始看F6，最开始是从起床开始，就一个人对着电脑，傻笑一天，每天吃一顿饭，傍晚和同学一起吃饭的时候，基本就不会说中国话了，被人说什么第一个反应就是英文。周末同学都回家了，更是变本加厉，因为没有人和我说话，内心独白都是F6里的各种声音，还有那种“哄笑”配乐，一个周下来，感觉人快疯了。大学的时候是为了好玩，没想着真的用它来学英语。

后来工作了几年，因为一直野心勃勃的要去美国公干，所以从那个时候开始重新FAN F6,很长一段时间过去，学下来，感觉有些许体会了，上来冒个泡。

第一遍，带中文字幕看一遍

10季真不是个小数字，看了一遍把当初那种感觉找了回来，所谓的感受，就是在内心独白的时候都是英语，说话的第一个反应也是英文。



第二遍，带英文字母看了一遍

我买的是60张的那种DVD，英文字母有几季还是不错的，后面的越做越差，真是没法看，就当剧本。第二次看，基本都能听懂了，就帮着DVD校对字幕，校对的过程中，听力本身就是一个提升。

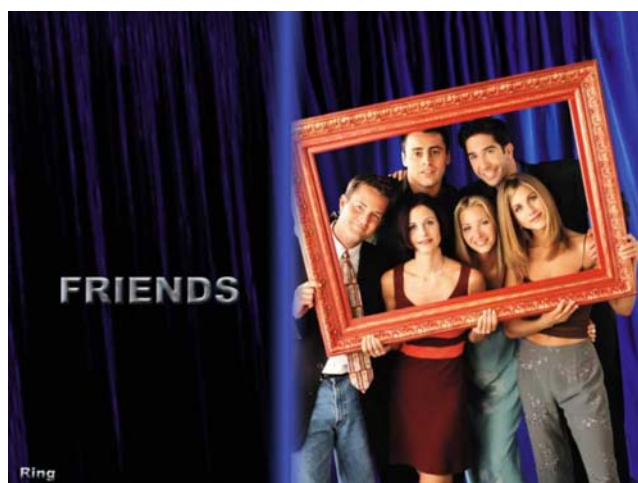
第三遍，不说你也知道了，去掉字幕，

去掉字母有一个好处，就像丢了拐棍，你听起来就不会像看着英文字母那样一下就反映到脑子里，还要想一下，哦，这个单词是什么来着，因为我们很多时候对于掌握了的单词，突然冒出来，还是会思维停滞一下，就在这停滞的一下，新的内容又冲进来了，你就顾此失彼，到最后，前面的没想起来，后面的又忘了听，刚开始的时候是懊丧不已，因为前两遍的信心全被他给摧毁了，不过没关系，很正常的么，这个地方，你就要不停的重复听，所以你买DVD机比较好，有那个A-B重复键，可以无限重复你要听的句子，你总有想起来的那一刻吧

第三遍是最痛苦的，也是最能升华的一个阶段。

我在做第三遍的时候，是听力口语一起来的，其实这两个本来就是分不开的，

口语，要求自己强力模仿！！！！注意这个词哦
~~~不是吃干饭的，充分利用了A-B键，一个句子重复放，跟着读，然后跟着说，最后脱口而出，一点也不比他们差，甚至可以在语气，语调上，和他们一模一样。作这一部分的时候，我犯了一个错误，就是跟着读剧本，这是十分错误的，正确的做法是，像学鸟叫一样，学他们的声音，不要把自己原来读英文的习惯带到里面去，剧本只是告诉他们再说什么内容，只是一个提示的作用，因为他们有很多连读，四个音节，在他们嘴里常常变成了2个音节，甚至一个音就带过了，你根本就反应不过来，这也就是我们听不懂他们说话的原因，太快了，而你根本不知道他连读了，如果按照自己的读英文的习惯，永远也做不到他们一样快。所以记住，！！！！！！学他们发出的声音，而不是读他们说出的句子！！！！！！



这第三遍，我可以用老牛拉破车来形容，实在是很慢很无聊，要花费大量的时间，特别是一开始，记得101背到我想吐，莫尼卡的那句“THERE IS NOTHING TOTELL@!#\$%#@#%@!%@\$#%”可以直接当减肥药了，一听到就想吐！！但是，有一点保证，以后老外用多快的速度，我都能听懂她在说“THERE IS NOTHING TOTELL@!#\$%#@#%@!%@\$#%”而且可以和她说的一样快，一样纯正的美国纽约音。兄弟们~~~代价惨重阿~~~~`你可以算一下，一集大约20分钟，每句话重复10遍，那是什么概念，就是一集学下来要200分钟，折合3个多小时，如果你特别笨的话，多跟几遍，时间又上去了，我经常会思想溜号，A-B的时候不知道想什么去了，就要多重复几遍。我当初算了一下，我大约要跟到第7遍的时候才有感觉，前面不是语速慢了，就是快了，要么就是停顿不对，也可能我比较笨？加上笨的原因，加上溜号，大约有4个小时一集把。

下面分析一下他们六个人的口音语速，RACH，我最喜欢的角色，她的口音不很好学，因为她经常会发出很可爱的声音，感情丰富啊，而且连音也比较多，但是学她很有用，因为她的发音很性感，个人认为。CHANDLER这个家伙经常会把我逼疯的，他太贫了，语速又快，最难学了，，最好学的是PHEEBS，很喜欢

她，她的发音很圆润，语速也很正常，MONIKA 可以用她来练长句子，她经常会一口气说很多，JOEY，他反映慢，语速适中应该是最好学的一个，可是他的声音太低了，不适合女生学，我学他太吃力了，男生的话是个首选~~~~

这样我整了3季的时候，除了生词，在新天地泡吧的时候，可以和老外自由对话，心理满足了一把。

过了3季，后面的7季就会块很多，因为很多句子，在你的耳朵里已经是很简单的，根本不需要重复，你要练习的只是特别难的那些长句，记不记得伦敦之行？走之前，莫尼卡的那一口气说完的长句子，呵呵，那就是最高境界，你可以脱口而出，和她一样快，一样不喘气，后面的你就不用跟了，你可以出师了~~~

但是，这是3季以后的事了，3季不过，一切免谈~~~

而且有一项工作是必须作的，是贯穿10季的工作，那就是笔记!!! 除非你的牛人，不过牛人也不来看我这个帖子了，呵呵

笔记很重要，里面会有生词，特别是“该死的ROSS”，他在里面经常不出好词，你就查吧，

再就是俚语，很多俚语这才是地道的美语，你只有作了笔记你才有积累，最重要的是多有成就干啊，看到那么多的笔记，我的笔记可以从地板擦到写字台那么高，因为我字特别大？不是！是我做得很细！细到从头看IS的用法，把它当作一个事业来做，当作一个重整英语的契机，好好的梳理一下自己的存货。

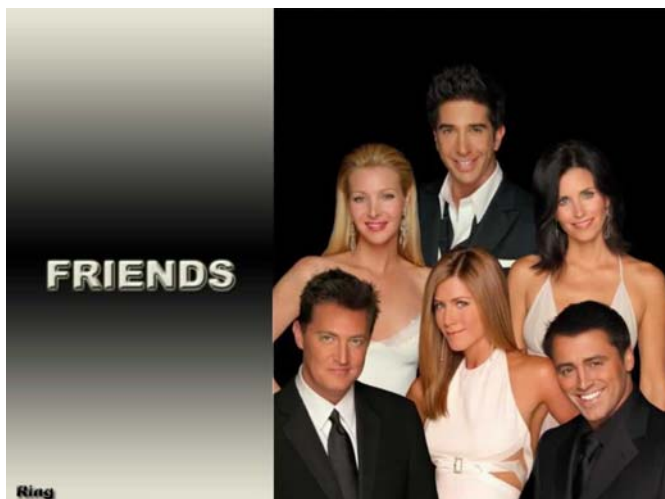
说实话，这也很痛苦的~~~~~看肥皂剧是很开心的，可是学肥皂剧就没那么开心了。

最后，就是坚持的动力了，我不知道别人是为什么，要学好英语，但是你的动力要足，而且经常要受受刺激，否则的话很容易坚持不下来。

好啦，罗嗦了一大堆，就是想献给所有喜欢F6的朋友，因为老在各个F6的英文论坛上潜水，只当不传，现在写了这一大堆，也不知道对你有没有用，不管怎么样，鲜花鸡蛋，统统收下了。谢谢~~~~

### 优秀是一种习惯。

这句话是古希腊哲学家亚里士多德说的。如果说优秀是一种习惯，那么懒惰也是一种习惯。人出生的时候，除了脾气会因为天性而有所不同，其他的东西基本都是后天形成的。所以，我们的一言一行都是日积月累养成的。我们有的人形成了好习惯，有的人形成了坏习惯。所以我们从现在起就要把优秀变成一种习惯，使我们的优秀行为习以为常，变成我们的第二天性。让我们习惯性地去做创造性思考，习惯性地去做认真做事情，习惯性地对别人友好，习惯性地欣赏大自然。



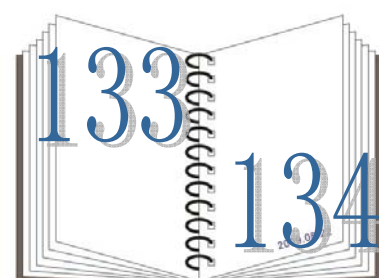


## 别浪费自己的高学历！

很多人在问念研究生能学到什么，短短的两年时间，上课学不到多少有用的，科研也没怎么搞，到底念研究生能学到什么？一开始念硕士博士的时间都是有这些迷惘的，甚至有些人连这些问题想也没想。如果用点心思，不管我们将来搞不搞科研，既然念了硕士博士，就该用心去念；即使是想混个学历，也该好好混！

也许念完本科，大多数人只拥有了该有的道德、情感和认识能力；但真正培养自己的理性和逻辑、学习能力、更强大的独立思考能力、创造力和想象力等等，还要从现在开始。念研究生连一个工作报告都不会做，这很普遍。但要从现在开始去培养！不要等到毕业时才问自己：我是否努力去做过了？也许一开始时就应该清醒些。

美国科学院于发布的一本Careers in Science and Technology: A Student Planning Guide to Grad School and Beyond, 里面第133和134页谈到了我们念研究生应该培养什么样的能力。



### Skills and Attributes that Contribute to a Successful Career as a Scientist, Engineer, Scholar, or Professional.

#### Intellectual Skills

1. Honesty (诚实)
2. Curiosity (有好奇心)
3. Discrimination—ability to distinguish what is important from what is trivial (辨别事情的轻重缓急！)
4. Imagination and creativity (培养自己想象力和创造力！)
5. Common sense (对环境条件和事实的感知的理性的判断！)
6. Objectivity (客观理智的对待问题！减少主观臆断造成的损失！)
7. Intuition (判断客观事实、痛苦与快乐的直觉！)
8. Skill in observation of natural, technical, or social phenomena (对大自然、科学技术和社会生活的感受力和洞察力！)
9. Systematic problem-solving (系统、条理的处理问题的能力！)
10. A good memory (多思考减少未来可能及早到来的老年痴呆！)
11. Capacity for logical reasoning, including abstract and theoretical reasoning
12. Capacity to draw logical inferences from observational and experimental data (从表面现象推导本质问题的能力！无论在生活还是工作中都很重要。)
13. Ability to conceive an explanatory hypothesis and design critical tests to evaluate it (要能对产生的实际问题做出全面合理的假设，然后设计方案解决它！)

#### Communication Skills

1. Capacity to retrieve information from published sources (提取信息的能力！)
2. Skill in learning by interview methods (通过互相交谈进行学习的能力！这是接收信息的能力！)

3. Capacity to communicate in writing (写作中的表达能力！)
4. Capacity to communicate orally (口头相互交流的能力！)
5. Skill in use of computers and other information-processing devices
6. Skill in graphic display of information and ideas (会用图景表达自己的想法！这是最直接的和生动的表达方式，应该努力培养！)

### Personality Characteristics

1. Maturity (人格、人生观和价值观的成熟！)
2. Motivation and drive (应该学会自我激励！)
3. Self-confidence (要绝对自信！)
4. Dependability (让自己值得信赖！  
communication can take effect!)
5. Independence (人格和思想的绝对独立性！)
6. Empathy (这个词比较难理解！要执着和投入；要站在别人的角度考虑当时的问题，不要执着于无畏的争执。)
7. Capacity to work effectively with superiors, peers, and subordinates (培养自己与老板、同学和属下的高效工作能力！这是高度协调的能力。)
8. Initiative and sense of responsibility (不要因失败而放弃，有主观能动性，勇敢的行动！责任心很重要！)
9. Capacity for objective self-criticism (不断进行客观的自我批评，别人的指责有一部分在于自己的错！)
10. Leadership and management skills (领导和管理的的能力，课题由自己管理、小组成员都应该有管理这个小组的责任心，这个队伍才能不断前进！)



### Habits of Work

1. Efficiency in the use of time (高效利用时间！我们还要玩儿，念研究生，20%时间玩儿，80%工作；在工作的时间里也是只有20%是最有效的时间，不要连这点时间都kill。)
2. Persistence—ability to see things through to completion (要坚持到最后，不能轻易放弃，其实一开始需要认识到结果，对工作有一个全景的假设！)
3. Capacity for sustained intellectual and physical work (劳逸结合！只学不玩儿，聪明的孩子会变傻！All work and no play makes Jack a dull boy!!这是科研中更应该注意的。)
4. Orderliness (条理，别乱！)
5. Ability to meet deadlines (经常给自己设定deadlines会是一种促进和鼓励！)



所以，念硕士博士能干什么，重点不是你可能会学会做科研。更为重要的是它对自己4方面的培养：1、思维层次和方式；2、独立思考能力；3、学习能力；4、沟通能力。做科研本身需要深层次的思考力、极高的独立性、一流的学习能力和超强的交流能力！能看到有些人博士毕业时还没有自己的正确的、独立的思考方式，甚至不能顺利表达自己的意图。这个过程你可能还会克服自己的性格缺点、会学会倾听、学会尊重他人、欣赏他人、感谢他人、关爱他人，所以，别浪费了这个高学历。

肯定，校园和社会还是不同的。走上社会我们可能还需要更多与人交往、学会生存和生活等等能力，但也能看到很多社会上的朋友也不具备的能力，很多人也会空虚、自卑、闭塞、无助，因为很多能力是需要静静地慢慢培养的，是渗入骨子里的，步入社会也许没有很好的土壤培养这些。拥有这些能力，我想走上社会时，你会以最快的速度适应社会、工作和生活。我们应该游戏人生，但游戏有规则！

所以，不能浪费了这段人生中最重要时光。那该怎么做？很简单：用凡高般的勤奋和激情做好现在该做好的！并保持一颗丰富的心！

I am trying on the way!

So do you?

**Do not waste the good days  
which can reinvent yourself !  
Do what you should do with  
the Van Gogh-like deligence  
and passion, and a richful and  
colorful heart!!!**

每天告诉自己： 我不做平凡人我要成功

路很长 删除不快回忆  
往事如烟过眼云烟  
2013.11.17 7:27

## 成长的寓言

做一棵永远成长的苹果

一棵苹果树，终于结果了。

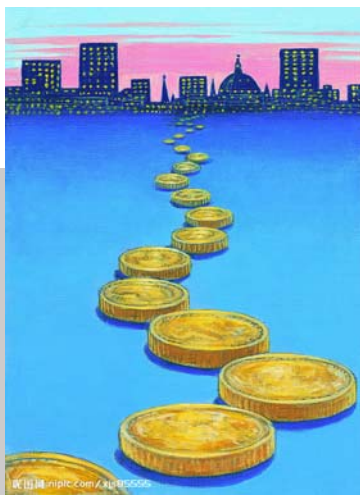
第一年，它结了10个苹果，9个被拿走，自己得到1个。对此，苹果树愤愤不平，于是自断经脉，拒绝成长。第二年，它结了5个苹果，4个被拿走，自己得到1个。“哈哈，去年我得到了10%，今年得到20%！翻了一番。”这棵苹果树心理平衡了。

但是，它还可以这样：继续成长。譬如，第二年，它结了100个果子，被拿走90个，自己得到10个。很可能，它被拿走99个，自己得到1个。但没关系，它还可以继续成长，第三年结1000个果子……

其实，得到多少果子不是最重要的。最重要的是，苹果树在成长！等苹果树长成参天大树的时候，那些曾阻碍它成长的力量都会微弱到可以忽略。真的，不要太在乎果子，成长是最重要的。



## 过来人总结读研六大珍贵经验



### 一、如果平时几乎没看过英文原文，读不懂怎么办？

其实我以前也根本没读过原文，也看不懂。这儿有个好办法：找一本中文经典的书籍，仅看某一节你感兴趣或与你相关的内容，然后先找一两篇英文的综述(review)认真阅读一下，不会的单词可用金山词霸查一查，也许你读第一篇文章需要花两天，你过两天再读第2遍时，你也许只要一天；然后你再读第2篇时也许你只要半天！然后你一定会真正发现读英文文献的快感！人家的文章分析真的透彻，内容丰富！当你需要重点研究时，一般先通览一下近期研究的文献的摘要，有选择的读几篇好文。如果平时读得多了，自然会有感觉，找更高级别杂志的文章读。国外著名的科学家一般都有一个习惯，即每周都认真读1-2篇

Science,Nature,Cell等高级别文章。这个习惯希望每个人都能保持！而且Science对中国人是免费的！Nature中也有许多内容是免费的，即使没有密码之类，也能得到大量有用的信息呀。

### 二、一个研究生导师的肺腑之言

作为你们的老师，我现在每周工作60小时，踏踏实实的60小时。阅读，实践，思考，讨论和请教，周而复始。其实这还不够用，因为我既要独立做这边自己的课题，还要协助各位完成你们的课题。那么对你们的要求降低一些，每周50小时吧。希望是真实而有效率的50小时，思维和四肢都处于激活状态的50小时。大家千万不要认为这有什么不得了的，跟国外就不用比了，单就国内而言，北大、清华、中科院研究生的工作状态，比50小时有过之而无不及。不能否认我们学生的天赋，但我们的天赋大约不会比北大、清华、中科院或者Stanford,Harvard,UCBerkeley的学生高很多。一周工作40小时或更少，我们拿什么去竞争？上面说的比较抽象，那再给各位提出一个具体的问题请大家考虑：现在你阅读一篇自己研究方向的英文文献，在字典帮助下，能否在3小时(研究生)或6小时(本科生)内完全读懂和理解？现在你阅读一篇本领域的文献时，能否自然地联想起3篇以上相关的文献？如果您还做不到，那就还没有跨入研究的门槛，还需加油。

### 三、再谈研究生的学习与研究

大家鼓励我“能详细一点就更加好了！”在此，我就本人攻读硕士、博士期间的想法及答辩感受再次尽量详细一点与诸位交流，请批评指正或讨论！我个人觉得，研究生期间为人为学确实要注意方式方法。

1、作为低年级研究生，你的师兄师姐(尤其是马上毕业，即将离开课题组的师兄师姐)是你不容错过的资源！无论他们的工作做得是不是特别出色，最好真诚地与他们交流、沟通，向他们请教，将他们掌握或领悟到的核心技术和关键步骤学到手，这非常重要！一般来说，由于毕业有诸如发表文章等硬性要求，实验室内部也存在隐形竞争，有的师兄师姐不大可能在平时将所掌握的东西(尤其是自己花很大精力摸索总结的东西)全部告诉你，也不可能毫无保留地向老板汇报，而这些恰好是你需要的。也许他们教你，只需一句话，指点一个实验步骤，但对你来说可以节约几个月的摸索时间。放下你的架子，不要以为你师兄师姐掌握的东西你很早就完全学会了，很可能他们留了一手！但实事求是的讲，师兄师姐本身没有教你的义务，他不是你的导师！如何学到手，看你的表现了！记住：这可能节省你大量的时间和精力。



2、对于研究来说，文献是你的生命之一！注意多看文献，多看高档次杂志的最新文献；即使你的学校或研究所没有某种资源，你也可以通过网络交流，文献传递等来获取你要的资料。文献是用来看(学习)的，不是用来收藏或向他人炫耀的，不要仅仅成为文献收藏家。而且要学会看文献，只有少数文献才需要精读或反复读，反复领会。

3、一口吃不成大胖子！将你要解决的难题分步骤逐渐解决。虽然全局很重要，但你可以将一个大大问题分成多个小问题，各个击破。不要急于三下两下就解决而弄得自己焦躁不安，这无助于问题的解决，否则，研究生就不必几年才能毕业了。

4、每个人考虑问题的角度不同，留意同领域人员的意见(虽然他们的意见未必正确)，他们(包括导师)“不经意”的一句话，综合你的思考，很可能对你解决问题很有帮助！留意你的导师对课题组其他成员的指导(包括“训斥”)，在你的工作中加以利用或避免。



5、对于有一定基础(高年级)的研究生来说，文献在你看来不可能十全十美，带着审视的眼光去读文献，从中寻找你的方向和突破口，你可能做出比你说看文献更好的东西。

6、向你感兴趣的文献作者请教，或与他们交流！你注意到他们的成果本身就是对他们的尊重，不要担心自己是小字辈别人不理你。我曾给国外一大师级人物发电子邮件索要一篇较早的论文，他告诉我他也没有电子版，可以寄给我纸板论文，让我告诉他地址，最后真的很快就将论文寄给我了。

7、研究生第一年上课，第三年找工作、写毕业论文、答辩，很快就过去了，因此，做事一定要有计划，头脑要清楚，要主动！确定导师以后就该主动多与导师联系，多与课题组的师兄师姐联系，早着手准备，哪怕随便在网上浏览相关领域的新闻也好。不要总是等导师催你做什么，你才做什么，尤其是博士研究生！

8、当你很忙时，静下来想一想，究竟你是忙，还是“茫”或“盲”！无论如何，都要留时间思考和总结，投入很重要，但不要一味的埋头做实验！

9、做完实验，尽早处理结果，这对你后续实验设计非常重要！很多东西不是你想象的结果，要分析，调整实验方案，不要等到毕业再来处理，到时候有问题已经来不及了。

10、若有可能，在研究生期间尽早投一篇文章给好一点的杂志，即使不能发表，也会很有收获，因为好杂志往往会请相关领域的专家为你评审，会给出很详细的评审意见，这对你来说，是非常重要的指导！

11、当你的工作做得比较扎实以后，答辩就只是你展示的舞台了。因为所有在场的人中，你才是对论文中的工作最熟悉的“专家”。剩下的就是做好ppt了。

12、每个人都有一本难念的经！不要抱怨！无论遇到什么问题，导师、课题组成员、经费.....正确处理，努力工作，与人为善，开心生活！

#### 四、每天睡觉前坚持做三件事

1.今天都干了些什么，那些与课题实验有关，用科学而简练的语言描述出来，记录下来，自认为失败的实验也要认真对待，并找出原因。

2.想好并安排好明天要做的实验，千万不要到了明天再准备。

3.前两件事做不好，不要睡觉。

就这样，坚持做，一定会进步很快的。



## 五、博士答辩过后的反思

我虽博士论文盲审和答辩均以全优通过，文章也发了不少(IF总和约20)，但回头看，还是有很多不尽如意的地方，在此将个人经验与各位XDJM交流，望批评、鼓励和讨论。

1、要脚踏实地，但目标不能太低。“欲得其中，必求其上；欲得其上，必求上上”，口里可以说只求达到学校规定的最低标准就可以了，但心里一定不能限于此。

2、学会做人，做一个大家欢迎的人。这对于研究生来说非常重要，直接影响你是否有人愿与你合作，是否有人帮助你(包括提意见和建议，哪怕所提意见和建议不正确)。

3、寻求老板的支持很重要，毕业时的每一步都要老板签字和鉴定。多与老板沟通，尤其是老板心情不错时与他多沟通！如果他对你帮助不大，你也得多与他沟通，至少让他少从反方向对你施加作用力。

4、研究生与导师或许天生就是一对矛盾体。有时很难说谁对谁错，要多思考，自己判断导师的为人，或许师兄师姐告诉你的“悄悄话”带有他们自己的感情色彩。

5、如果有机会，一定争取在研究生期间出去参加一次学术会议；对于博士研究生，最好可以作一次会议的口头报告。也许参加会议不能提高你很多(或学不到任何学术知识)，但对你多方面的能力都有很好的锻炼，你也可以结识一些相关领域的同行(前辈)。

6、要豁达。不要只愿意听好话，听恭维的话！研究生多听一些对你工作的批评意见有利于你后面的工作，虽然逆耳。

7、有的人是想从老板那里弄两条鱼走人，有的人是想用老板那里的网捕两条鱼走人，你最好借用老板的条件，学着织合适的网捕鱼。这很痛苦，但你毕业时的前途不一样。

8、如果你的老板很适合你，不要辜负他！如果你碰到的老板不如意，尽量不要抱怨，这无助于问题的解决。多沟通，多争取支持，争取多的支持，让老板对你有信心，看到你工作的意义。

9、如果你做的是新课题，迅速在你的具体研究方向(课题)崛起，尽快在该方向超越老板，这有利于你后面跟老板交流。如果你是博士生，毕业时在你的具体研究方向还不如你的老板，有点失败！

10、通过提高实力确立地位，不要学别人将心思花在请客、送礼、溜须拍马、打小报告上

## 六、其他

1、不要轻易崇拜或者鄙视一个人

人都有偶像，但请拥有你自己的个性。不要刻意去模仿一个人，因为你就是你，是唯一的，独一无二的，要有自信。也不要全盘否定一个人，每个人是有价值的，如果你不能理解他，也请学会接受。

2、别把钱看得太重

不要抱怨自己现在工资低，银行存款4位数以下，看不到前途，现在要做的就是努力学习，即使你文凭再高，怎么把理论运用到实践还是需要有一个很长的锻炼过程，社会永远是一所最博大的大学，它让你学到的知识远比你在学校学到的重要得多，所以同样，你也别太介意学历低。30岁之前靠自己能力买车买房的人还是极少。

3、学会体谅父母

别嫌他们唠叨，等你为人父了你就知道可怜天下父母心，在他们眼里你还是个孩子，但他们真的老了，现在得你哄他们开心了，也许只要你的一个电话，一点小礼物，就可以让他们安心，很容易做到。

因为你的付出不光是为了她，也是为了你自己的爱，为爱付出是很可贵的，赞自己一下。



#### 4、交上好朋友

朋友对你一生都影响重大，不要去结识太多酒肉朋友，至少得有一个能在关键时刻帮助你的朋友，如果遇到这么一个人，就好好把握，日后必定有用，不管他现在是富还是穷。

#### 5、不要沉迷于任何东西

所谓玩物而丧志，网络游戏是你在出校门之前玩的，你现在没有多余的时间和精力花费到这上面，否则你透支的东西以后都得偿还。一个人要有兴趣，爱好，但请分清楚轻重。

#### 6、年轻没有失败

不要遇到挫折就灰心，年轻人要时刻保持积极向上的态度。失败了，重来过；失去了，再争取别的。错过了，要分析，下次来，要把握；幼稚了，下次，成熟点。不要紧，会好的，哪怕到了极点，也不要放弃，相信一定可以挺过去。不要消极，会好的。曾经的错，过去了，总不能回味在过去。现在的，很好，累完了，很舒服。不要伤，总会有人在支撑你。

#### 7、要有责任心。

不管你曾经怎样，但请从现在开始做一个正直的人。男人要有责任心，无论是工作还是生活上，一个有责任心的人才能让别人有安全感，才能让别人觉得一个值得信赖的人。我们不要懦弱，但不要伤害爱你的人和你爱的人，尤其是善良的女孩，因为这个世界善良的女孩不多了，即使不想拥有，但也请让她保持她美丽的心。

#### 8、男人的外貌并不重要。

不要为自己的长相身高而过分担心，一个心地善良，为人正直的男人远比那些空有英俊相貌，挺拔身材但内心龌龊的男人要帅得多。如果有人以貌取人，请不要太在意，因为你不用去为一个低级趣味的人而难过。

#### 9、学会保护身体

不要以为现在抽烟喝酒，熬夜通宵也没什么事。那是因为你的身体正处于你一生的黄金时段。30岁以后你就能明白力不从心这个词的意义了，身体是革命的本钱，没有好的身体什么也做不了，所以要尽量让自己有过规律的健康生活。

#### 10、别觉得一事无成。

你现在还没有资格谈成功，当然如果你有千万资产的除外。一开始太固定的职业并不一定是好事，或许在不断的改行当中，你会学到更丰富的知识，而且可以挖掘出自己的潜能，找到最适合你的工作。

#### 11、请认真工作

即使你现在的工作再怎么无聊再怎么低级，也请你认真去对待，要知道任何成功人士都是从最小的事做起，或许你现在学不到多么了不起的知识，但起码你要学会良好的工作态度和工作方法，这对以后很重要。

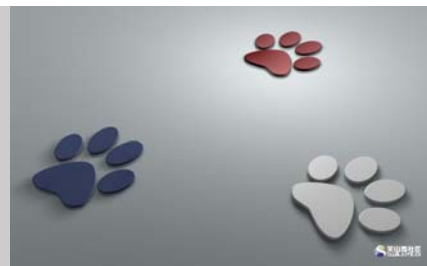
#### 12、请认真对待感情。

不要羡慕那些换女人像换鞋一样的花花公子，逢场作戏的爱情只是让你浪费时间浪费精力，一个人最痛苦的不是找不到爱人，而是心中没有了爱，当你把我我爱你3个字变成你最容易说的一句话时，那么你在爱情的世界里已经很难找到真正的幸福了。爱情没有公平，总有一个人比对方付出得多，即使没有结果也别觉得不值。

#### 13、请留一点童心

在内心深处，哪怕只是一个很小的角落里，请保持一份童心，不是幼稚，但有的时候单纯一点会让你很快乐。所以不要太计较得失，生活本无完美。

**最后说一点，学会尊重别人，这样别人才会尊重你！**



当你们梦想伟大成功的时候，  
你有没有刻苦的准备？  
当你们有野心做领袖的时候，  
你有没有服务于人的谦恭？  
我们常常都想有所获得，  
但我们有没有付出的情操？  
我们都希望别人听到自己的说话，  
我们有没有耐性聆听别人？  
每一个人都希望自己快乐，  
我们对失落、悲伤的人有没有怜悯？  
每一个人都希望站在人前，  
但我们是否知道什么时候甘为人后？  
你们都知道自己追求什么，  
你们知道自己需要什么吗？  
我们常常只希望改变别人，  
我们知道什么时候改变自己吗？  
每一个人都懂得批判别人，  
但不是每一个人都知道怎样自我反省。

大家都看重面子，

but do you know honor？

大家都希望拥有财富，  
但你知道财富的意义吗？

各位同学，相信你们都有各种激情，  
但你知不知道什么是爱？

每一位员工都是优秀的，只要他得到正确的训；

每一位员工都会对工作付出、负责、用心的，只要他得到正确的理念。

每位员工的薪水都取决于他为企业创造的价值。

只有为企业创造的价值越多，他的薪水才会越高。

提高价值，一是技能，二是态度

## 第一：对待工作的四种心态

### 1，付出

那些总想着让自己能挣到钱的人，为什么一生只在平庸中度过？而总想着通过自己的工作为企业创造价值的人，却取得了了不起的成绩！一个人只有为企业为他人、为社会做出奉献，他才会是富有的、富足的。

为什么不乐意付出？

①认为付出的多，得到的少。

②自作聪明，怕吃亏上当

③老板不重视

如何付出

我为什么要付出？对得起这份薪水不就可以了吗？

每个人都是在为自己的未来与梦想而工作，为了自己的将来是成功的、幸福的，那么现在的你就应该是努力的、付出的。

①积极主动 被动做工作不是付出

②让你成为付出人的一句名言

不要问企业能为你做什么，而要问你能为企业做什么。

③向施瓦伯学习

我不光是在为老板打工，更不单纯为了赚钱，我是在为自己的梦想打工，为自己的远大前途打工。我们只能在业绩中提升自己。我要使自己工作所产生的价值，远远超过所得的薪水，只有这样我才能得到重用，才能获得机遇！付出就不要抱怨

解决抱怨的三个心态

①不要祈求工作的完美

②不要祈求绝对的公平

③唯一能改变的只有你自己

### 2，负责

尊重自己的选择 大家选择这家企业是你的主动选择，既然选择了这份工作就要为这份工作的全部负责，不仅获得薪水，同时还有压力。“不要问喜欢不喜欢，而要问应该不应该”

明确自己的职责

不要归罪于外事情做的不好，只能是自己的责任，而不要找外在的原因与借口。



培养责任意识的一种有效工具---QBQ

QBQ——问题背后的问题，将会帮助员工找到真正的责任问题所在。

### 3, 卓越

为什么要追求卓越？

因为，取法乎上，得乎其中，取法乎中，得乎其下。

怎样做到最好？

①脚踏实地，把小事与细节做好

鲍威尔 我尽量让自己成为最好的军人，而其余的事自然水到渠成。

②用心

事情没有做好，只是因为沒有用心。

用心就要学会思考，请问你有多长时间没有静下心来思考过了？

### 4, 学习

为什么还要学习？

学历高，就代表你将来取得的人生成绩就大吗？所以，只有继续学习，能承认你价值的只有一点，那就是你为企业创造了多少价值。

如何学习？

### 第二：对待老板的四种心态

序：每个人都可以把老板看作是自己的顾客，他只是按照我们为其创造的价值多少在支付我们薪水，所以对待顾客（我们应该把身边的每一个人都看作是自己的顾客）我们应该拥有以下四种心态。

1, 服务的心态

2, 推销的意识

3, 赢得信任

4, 感恩的心



## 只有知道如何停止的人才知道如何加快速度

我在滑雪的时候，最大的体会就是停不下来。我刚开始学滑雪时没有请教练，看着别人滑雪，觉得很容易，不就是从山顶滑到山下吗？于是我穿上滑雪板，哧溜一下就滑下去了，结果我从山顶滑到山下，实际上是滚到山下，摔了很多个跟斗。我发现根本就不知道怎样停止、怎样保持平衡。最后我反复练习怎样在雪地上、斜坡上停下来。练了一个星期，我终于学会了在任何坡上停止、滑行、再停止。这个时候我就发现自己会滑雪了，就敢从山顶高速地往山坡下冲。因为我知道只要我想停，一转身就能停下来。只要你能停下来，你就不会撞上树、撞上石头、撞上人，你就不会被撞死。因此，只有知道如何停止的人，才知道如何高速前进。

## 我国“子午工程”首枚探空火箭试验圆满成功

新华网北京5月7日电（记者吴晶晶）记者7日从中国科学院空间科学与应用研究中心获悉，国家重大科技基础设施项目——东半球空间环境地基综合监测子午链（简称“子午工程”）首枚探空火箭7日7时在中国科学院海南探空部发射场成功发射。这一试验的成功将为我国自主监测空间环境、保障空间活动安全发挥重要作用。

我国航天和空间技术的发展，对自主空间环境保障提出了日益迫切的需求。“子午工程”是我国“十一五”中期投资建设的一个能够在地面持续运行的、综合性的、跨区域的大型空间环境观测网络。工程综合运用地磁（电）、无线电、光学和探空火箭等多种手段，连续监测地球表面20公里到几百公里的中高层大气、电离层和磁层以及十几个地球半径以外的行星际空间环境参数，将为增强我国空间科技的创新能力，保障空间活动安全做出贡献。

截至目前，“子午工程”已沿东经120度、北纬30度线布局建设了15个地基空间环境监测站。其中位于海南儋州的海南探空部为功能最全的一个综合性站点。利用该站点的探空火箭发射基地发射气象探空和电离层探空火箭是“子午工程”空间环境监测系统的重要任务之一。

据介绍，此次探空火箭试验任务，其运载部分为中国航天科技集团公司所属航天动力技术研究院定型产品天鹰3号C型火箭。其它各系统，包括鲲鹏一号探空仪、发射场、遥测、地面及科学应用系统等，由中国科学院空间科学与应用研究中心研制。



本次试验搭载的鲲鹏一号探空仪，包括双臂探针式电场仪、大气微量成分探测仪、朗缪尔探针三个科学探测有效载荷以及箭载公用设备、箭上发射系统、姿态测量仪、高动态GPS接收机等设备。其中，双臂探针式电场仪以及由中国、奥地利和意大利合作研制的朗缪尔探针是在我国空间探测活动中首次应用。

据介绍，7日7时整，“天鹰3C”携带鲲鹏一号探空仪，在海南探空部火箭发射场沿北偏西45度方向、87度仰角发射。43秒时，火箭高度升至60公里，火箭转速稳定至约2转/秒，箭头与箭体分离，电场仪伸杆展开；至46秒，火箭高度升至65公里，朗缪尔探针伸杆解锁、展开；215秒达到196公里轨道顶点；420秒，再入大气层，飞行试验结束。目前科学数据正在分析中。



## NASA公布勇气号火星车拍摄的最后一张照片

据国外媒体报道，美国航空航天局（NASA）公布了一张勇气号火星车在火星上拍摄到的最后一张照片，电力、通信系统以及其他探测系统在火星的冬季中损害严重，意味着勇气号彻底失去“生命”特征。喷气推进实验室在上个月努力尝试着与勇气号建立联系，没有收到任何反馈信号，勇气号就像石沉大海，杳无音讯，留给世人的就是这张最后的照片，其将作为人类在地外行星上留下的又一个人造机器，是太阳系文明的见证。

勇气号火星车于2004年1月3日登陆火星表面，通过跳跃式缓冲着陆，在火星上砸出一个巨大的人造坑，成功登陆火星南半球近赤道地区170千米宽的古谢夫环形山，而此前火星轨道探测器拍摄的照片显示这里曾经很可能是一个巨大的湖泊地区。随后在3月5日于“哈姆弗雷”岩石和环形山“哥伦比亚”地区的“克洛维斯”岩石上发现矿物质结晶和大量水流侵蚀的痕迹，第一次在火星上找到曾经存在液态水的证据。并传回首张火星表面彩色全景照片。

经过6年的缓慢跋涉，勇气历经无数次故障险阻，来到环形山边缘的一片松软的沙地，即特洛伊地区。自此，勇气号车轮陷入沙地中，尽管喷气推进实验室进行了各种尝试，其还是无动于衷，成为勇气号火星旅行的终点。最后的图像显示：画面中可见大量的岩石分布在火星表面，可见“哥伦比亚”山。在图像中央偏上的位置，浅色冯布朗山顶清晰可见，根据相关推论，冯布朗山是由火星上的火山作用产生的。

也许是冥冥之中的巧合，由于勇气号深陷沙地，成为了火星上静止的地面“监测站”。通过勇气号车轮的转动，刨掉了火星地表一块底层，发现了大量且松软的硫酸盐物质，高浓度的硫酸盐比此前在火星上探测到的要多很多，这也表明了火星历史上曾经存在着水循环，这些水很可能支持着某种生命的存在。另外，来自机遇号的发现也表明，越来越多的证据显示火星的历史上存在过液态水。



勇气号火星车拍摄的最后一张照片

虽然勇气号已经彻底失去工作能力，成为火星上永久的人造遗迹，但是机遇号自登子午线平原（Meridiani Planum）以来，情况较勇气号良好，目前机遇号正在圣玛丽亚撞击坑（Santa Maria crater）上进行勘察，截止今年初，机遇号已经行走了26公里，而今年底，NASA新一代火星车“好奇”号将发射升空，开始新一轮的火星表面勘察任务。



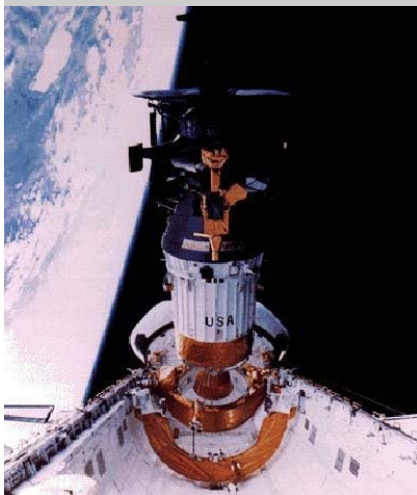
## Juno木星探测器完成关键性测试 将于八月启程

据国外媒体报道，美国航空航天局（NASA）下属的喷气推进实验室近日公布：新一代木星探测器——朱诺号（Juno）在完成太阳能电池板等关键系统测试后，标志着探测器发射准备任务抵达一个里程碑式的节点，将于今年八月发射升空，并利用地球引力进行加速，预计2016年进入木星轨道，在一年多的时间里对木星上大量天然气起源之谜、木星大气结构、地层构造以及磁场情况进行详细的探测。

三个巨大的太阳能电池板将为NASA Juno木星探测器电力，本次测试完毕后，巨大的太阳能电池板将折叠成发射状态，下次就是在前往木星的途中展开了。Juno是首个在距离地球如此之远（木星与地球距离是地球到太阳距离的4倍：超过6.4亿公里）的宇宙空间中以太阳能作为主要能源的航天器。这就要求这种太阳能电池板具有高效的光能利用率，这也决定了其尺寸庞大：长度达到8.9米，宽度2.7米。足以为五只标准灯泡提供电力，如果太阳能电池板面对太阳的角度进行优化，最大可产生12-14千瓦的电力。

由于木星以及卫星附近具有强大的高能粒子场，辐射强度超过除了太阳以外任何有人类探测器到达过的地方，辐射带由木星赤道开始，穿过木卫二欧罗巴，向外拓展650,000公里。所以，包括太阳能电池板在内的各种外设和内设，都要做好各种屏蔽辐射的处理，以承受强烈的X射线的照射。加州帕萨迪纳喷气推进实验室Juno探测器辐射控制室主任认为：木星的辐射将极大限制探测器的使用范围以及全寿命，特别是探测器中央处理器辐射屏蔽措施的有效性将在很大程度上决定该任务的成败。

此外，Juno探测器也是NASA继“伽利略”号木星1995年造访木星后，又一个专门设计的木星探测器。伽利略号探测器环绕木星飞行了34圈，其释放的大气探测器深入木星大气，首次获得了木星大气结构的数据，由于木星大气条件极其残酷，只工作了1个小时就失去联系。Juno则是以轨道飞行探测为主，预计绕木星极低轨道飞行30圈。



目前，用于发射Juno探测器的Atlas V型火箭第一级（32米高、3.8米直径）已于5月24日由安-124-100运输机运抵卡纳维拉尔角空军基地，五个助推器也一并运抵，火箭与探测器的最后总装测试随后将在空军基地的第41发射台进行。值得说明的是：Juno探测器是马歇尔航天飞行中心“新前沿计划”的第二个探测器，第一个是新视野号冥王星，其已在前往冥王星的漫漫征途中。

## 天文学家发现“第二个银河系” 直径大一倍

【据《每日邮报》报道】近日，马普研究所和欧洲南方天文台合作，利用位于智利拉西拉的2.2米望远镜拍摄了一张银河系“孪生兄弟”的照片。这张旋涡星系NGC 6744的俯瞰图像从另一个角度向我们展示了银河系的外观图。

这个巨大的旋涡星系距离地球约3000万光年，位于孔雀座南部。

图片中，这个星系几乎正面朝着地球，我们得以一览其令人惊叹的旋臂细节。



除了大小之外，星系NGC 6744的模样几乎就是银河系的翻版。我们生活的银河系直径约为10万光年，而星系NGC 6744几乎是她的两倍。

在图像中可以看到旋臂结构中有许多红色的区域，那里正在形成新的恒星。

## 北斗卫星导航系统



北斗卫星导航系统是是中国自行研制开发的区域性有源三维卫星定位与通信系统（CNSS），是除美国的全球定位系统（GPS）、俄罗斯的GLONASS之后第三个成熟的卫星导航系统。北斗卫星导航系统致力于向全球用户提供高质量的定位、导航和授时服务，其建设与发展则遵循开放性、自主性、兼容性、渐进性这4项原则。2011年4月10日4时47分，我国在西昌卫星发射中心用长征三号甲运载火箭，成功将第八颗北斗导航卫星送入太空预定转移轨道。

目前，我国正在实施北斗卫星导航系统建设，已成功发射8颗北斗导航卫星。根据系统建设总体规划，2012年左右，系统将首先具备覆盖亚太地区的定位、导航和授时以及短报文通信服务能力；2020年左右，建成覆盖全球的北斗卫星导航系统。

北斗的主要用途有五个方面：1、导航与通信的集成增强了导航能力和搜索救援能力，可实现用户信息共享和信息交换；2、多系统兼容服务，可以实现公开服务相互兼容，必要时提供多系统监测信息和差分改正信息；3、提供双向授时授权服务；4、以双向伪距时间同步方法摆脱卫星时间同步与精密轨道之间的依赖关系。5、中国自行研发的北斗卫星定位系统“北斗”系统的军事用途。



## 中国科学院国家空间科学中心成立

——科学时报：中国科学院国家空间科学中心成立 白春礼出席并揭牌

本报北京7月7日讯（记者祝魏玮）今天，中国科学院国家空间科学中心成立大会在京举行。这一中心是中科院根据“创新2020”战略的总体部署，依托中科院空间中心成立的非法人单元，也是中国科学院为支撑战略性先导科技专项成立的第一个A类中心。

中国科学院院长、党组书记白春礼在出席成立仪式时指出，这一中心的成立是中科院党组准确把握国际科技发展态势，抢占未来科技创新制高点的重要举措。

作为我国空间科学及其卫星工程项目的总体性研究机构，这一中心还将负责中科院空间科学战略性先导科技专项的组织与实施。根据定位，中心将通过体制机制创新，充分发挥中科院学科领域齐全的优势，联合院内外有关单位，建成面向全国的空间科学创新平台，成为在国际上有重要影响的空间科学中心。

成立大会由中科院副院长阴和俊主持，中科院党组成员、副秘书长何岩宣读了中国科学院国家空间科学中心成立文件。在《走向复兴》昂扬自信的乐曲声中，白春礼为国家空间科学中心揭牌。

中科院国家空间科学中心主任、空间科学先导专项负责人吴季在成立大会上作了《建设国家空间科学中心，促进空间科学快速发展》的报告。他表示，新成立的国家空间科学中心的使命是“引领空间科学发展，带动空间技术创新”。

上世纪50年代末，中科院党组就提出“中国也要开展人造地球卫星研究”，随即，中科院成立了总体性的研究机构“581组”，也就是中科院空间中心的前身。这距苏联发射世界上第一颗人造地球卫星后还不到一年。此后，中科院空间中心参与了我国应用卫星、载人航天、探月工程三个里程碑的航天发展历程，并在其中发挥了重要的作用。

2000年以来，中科院空间中心自主提出地球空间双星探测计划、中俄联合探测火星计划（萤火一号）、国家重大科技基础设施“子午工程”等一系列空间科学计划。同时，也出色地完成了我国空间科学中长期发展规划的研究任务，为牵头组织实施空间科学先导专项作好了充分准备。

白春礼指出，纵观国际上各发达国家的空间科学发展历史，建立适合发展的空间科学总体性机构都是必不可少的重要举措。美国航空航天局的戈达德航天飞行中心（GSFC）和喷气动力实验室（JPL），俄罗斯科学院的空间研究所（IKI），欧洲空间局的空间科学与技术研究中心（ESTEC），日本宇航科学研究本部（ISAS）等机构都在各自的国家空间科学卫星计划中发挥了重要作用。他希望中科院空间中心借此机遇，充实空间中心的总体管理与技术支撑力量，为完成空间科学先导专项提供相应的组织保证。他要求中科院相关业务局和空间中心：积极组织业务研讨，通过中国科学院国家空间科学中心成立的契机，与院内外的相关单位建立更加紧密的联系，共同推动我国空间科学的进一步发展。

谈及中科院国家空间科学中心未来的发展，白春礼指出，这一中心要根据自身的定位认真做好总体的工作，发挥引领空间科学发展、带动空间技术创新的作用。在完成重大科技创新突破和重点领域培育方面，他要求中科院国家空间科学中心突出对空间科学先导专项的支撑，突出总体特点，在研究方向上避免和其他研究机构的同质化，并达到优势互补。



白春礼要求，中科院国家空间科学中心要高度重视体制机制的创新，闯出一条总体性研究机构和科学发展的新路子。他表示，我们在工作中不断地探索、完善和总结，通过对空间科学及其运行工程的系统性和总体性管理，以及开展的相关技术研究，尽快实现提升和必要转变。要将自己思考问题的站位要从一个研究所转变到国家层面的高度上来，只有这样才能真正成为国家的空间科学中心，完成引领和带动我国空间科技发展的任务。

白春礼强调，中科院国家空间科学中心要全力以赴，组织完成好空间科学先导专项，特别是首批5颗科学卫星的研制和发射任务，并确保在轨稳定运行，保障重大科学发现和成果产出。他指出，目前拟发射的5颗科学卫星凝聚了科学家长期以来的基础研究成果，有望在黑洞、暗物质、量子力学完备性、空间环境下的物质运动规律、生命活动规律，以及太阳活动对地球环境影响等方面取得原创性的重大突破进展。这既是全国人民对我们的殷切期望，也是中科院义不容辞的责任。



白春礼（右二）、阴和俊（左二）、何岩（右一）、吴季参加活动。

据了解，这一中心还将负责组织开展国家空间科学发展规划研究，负责组织空间科学卫星项目的预先研究和立项综合论证，负责空间科学卫星工程的管理、组织实施，积极开展国际交流合作，负责空间科学卫星在轨运行管理和数据管理。不仅如此，该中心还将协助首席科学家组织空间科学卫星的数据分析，协助组织科学产出评估，开展空间科学及相关应用领域的创新性科学与技术研究工作。

白春礼强调，中科院国家空间科学中心要积极开展国际交流与合作，成为我国空间科学领域国际合作的重要窗口。他表示，对外开放与合作是实现跨越发展的必然途径，一个国家如此，一个科技领域更是如此。纵观空间科学发展的历史，很多大的国际空间科学计划都是靠全世界科学家通力合作完成的。他指出，中科院空间中心要充分利用国家空间科学中心成立的契机，更加深入开展国际合作与交流，提升我们科学探测仪器的研制水平，将我们的科学数据置于国际舞台，接受国际同行的检验，为我国科学家在国际空间科学领域享有重大的话语权奠定基础。

北京市怀柔区、中科院机关相关业务局领导以及相关研究所领导和院内外空间科技专家、北京雁栖经济开发区管理委员会以及空间中心科研人员代表120余人出席大会。

# 仰望星空

——温家宝总

我仰望星空，  
它是那样寥廓而深邃；  
那无穷的真理，  
让我苦苦地求索、追  
随。

我仰望星空，  
它是那样庄严而圣洁；  
那凛然的正义，  
让我充满热爱、感到敬  
畏。

我仰望星空，  
它是那样自由而宁静；  
那博大的胸怀，  
让我的心灵栖息、依  
偎。

我仰望星空，  
它是那样壮丽而光辉；  
那永恒的炽热，  
让我心中燃起希望的烈焰、

## 空间中心研究生会简介

空间中心研究生会是学生和研究所之间联系沟通的桥梁、纽带，活动宗旨的“服务&快乐”，旨在切实解决同学们在学习、生活、工作中遇到的问题，为同学们举办丰富多彩的活动，营造一个和谐轻松的科研学习氛围，让同学们在空间中心学习生活阶段中留下一段美好的回忆。

空间中心研究生会分为学习部、文体部、宣传部和生活部四个部分，共有研究生22名，分别来自空间中心的各个实验室。

**宣传部：**是研究生会各类活动的前沿阵地，是学生各项展示工作的窗口，更是同学施展才华的舞台。主要负责：日常的各项海报、摄影摄像、撰写新闻稿，组织编写《新生手册》。并配合其他各部开展一些活动。

**文体部：**以丰富同学们的课余生活为根本任务，为大家创造快乐，促进了解，增进友谊！主要负责：负责组织并筹办空间中心研究生的文体活动，例如运动会、迎新晚会、新年联欢会等。

**学习部：**围绕研究生阶段的学习特点，努力提高同学们的科研素质，精心营造大家积极向上科研氛围。主要负责：其主要活动由各类学习讲座、就业经验交流会等，希望我们的工作能对大家目前的学习科研和未来的职场规划带来一些启示，引发一些思考。

**生活部：**尽我们所能为同学的日常

如果您对本刊物有好的想法和建议，欢迎联系我们。

投 稿 邮 箱 是  
yjsh@cssar.ac.cn

研究生会的QQ群是：

让我们一起努力！





游览京东大峡谷



空间中心红歌会研究生



荣誉证



经验交流会



趣味瞬



2011年7月  
中国科学院空间科学与应用研究中心  
制作：空间中心研究生会