



参观人民大会堂





## 仰望星空

2011年 第一期

创刊号

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：周莉 刘洋

杨成伟 王娟

张燕超 钱航

## 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

自强不息 青春飞扬	1
空间中心学生会活动总结与展望	2
研究生会组织“献爱心，送温暖”爱心捐赠活动	3
研究生会邀请刘振兴院士为研究生作专场报告	4
空间中心研究生“电影沙龙”，创品牌文化	5
“迎两节”电影沙龙，奉献节日精神大餐	6
空间中心研究生部举行研究生新年联欢会	7
空间中心研究生会召开新学年第一次会议	9
空间中心研究生部举办研究生趣味运动会	10
空间中心研究生会举办学习-科研经验座谈会	11

## 励志人生

周恩来总理诞辰105周年纪念	28
两弹一星元勋 赵九章	30
赵九章先生与党费的故事	31
好书推荐1	32
好书推荐2	33
哈佛精神	34
三大牛人教你读外国文献	37
就业手续篇	40
毕业后拉开差距的原因	42
让这些电影治愈你	44
完美人生四大梦	45

## 生活点滴

奶水与血水	12
2011母亲节礼物排行榜 七件小事报亲恩	12
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	17
开心一刻	19
如果你疲惫了这个嘈杂的世界，那么来听听这些 安静的音乐吧	20
【IBM 60天实习手记】	22
没有容易的青春	26

## 航天动态

微型机器人将探索火星地下洞穴寻找外星生命	46
美“信使”探测器成功入轨时隔37年重返水星	47
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	49
科技日报：风云三号气象卫星监测到北极“臭氧 洞”	50
空间科学战略性先导科技专项简介	51
空间中心研究生会简介	52



## 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<sup>1</sup>，

家园日新拼搏先。

空天<sup>2</sup>从来创新地，

间蹊<sup>3</sup>逶迤只等闲。

科教兴国<sup>4</sup>为己任，

学贯中西舞蹁跹。

中华再书飞天志，

心系先导<sup>5</sup>常登攀。

二〇一一年四月十五日

(综合办公室 范全林)



中国科学院

空间科学与应用研究中心

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](mailto: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。

# 空间中心学生会活动总结与展望

2010年10月27日，空间中心学生会换届选举大会在九章大厦举行。会上通过无记名投票方式产生了由孙伟、刘洋、周莉三名同学组成的第八届学生会主席团，给空间中心学生会注入了新的血液。

第八届学生会自2010年11月至今，在研究生部的领导下举办了精彩纷呈的活动，并协助团委举办了很多活动。下面是第八届空间中心学生会自换届以来的活动总结。

- 2010. 11. 3 举办“献爱心，送温暖”爱心捐赠活动
- 2010. 11. 24 举办第一届“空间科学领域研究生、在站博士后首届学术年会”
- 2010. 12. 1 邀请刘振兴院士为研究生作专场报告
- 2010. 12. 23 举办“迎两节”电影沙龙，奉献节日精神大餐
- 2010. 12. 28 与团委合办第四届空间中心卡拉OK大赛
- 2010. 12. 30 举行研究生新年联欢会
- 2011. 1. 14 作为空间中心代表团成员参加在人民大会堂举办的国家科学技术颁奖大会
- 2011. 3. 3 召开新学年第一次会议，讨论新学期工作计划
- 2011. 3. 4 邀请空间先导专项质量总师栾大龙老师作“科技研究生也要学管理”讲座
- 2011. 3. 26 举办空间中心研究生趣味运动会
- 2011. 3. 31 举办学习—科研经验座谈会
- 2011. 4. 15 创办空间中心研究生季刊《仰望星空》

2011年春季学期的下半学期，研究生会将举办毕业生就业经验交流会、组织同学们参加科学院运动会的各项活动、举办学术讲座以及配合协助研究生部和团委、工会组织的各项活动。更多精彩，敬请期待。

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，活动宗旨是“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。

让我们一起努力！



2010年11月5日下午，随着中关村邮局邮车满载爱心捐赠的物品驶离空间中心，由空间中心研究生部、研究生会主办的为贫困山区学生“献爱心，送温暖”爱心捐赠活动圆满落下帷幕。

本次活动的捐赠对象分别是河北省唐山市滦南县司各庄镇洼里特教学校和河北省涉县熊耳山开法寺：滦南县51岁高淑珍阿姨收养了30多个来自全省各地的肢残孩子，生活困难，急需过冬物资；涉县熊耳山开法寺释悲文法师收集社会各界捐助的物资，用于帮助当地孤寡病残和失学儿童，一生投入到慈善事业中。

在本次捐赠活动中，空间中心职工、家属、同学们都表现出了极高的热情，将自己闲置的棉被、衣服、书籍等捐献出来，更有热心的同学到超市买来文具捐献给现场，充分地展现了空间中心人善良、博爱、人道、互助的良好精神风貌。为了使本次活动开展得紧实有序且富有意义，研究生会的同学们放弃中午休息时间，在食堂门口集中收集大家的捐赠物品。

捐赠结束后，研究生会同学将捐赠的物品进行了严格细致的统计分类，同时并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。本次捐赠活动中共收到被子十床，服装六百余件，鞋子二十余双，书包十余个，书籍、文具、玩具等若干。在研究生部的大力支持，空间中心所有职工及家属、同学们的慷慨解囊，研究生会同学们的辛勤工作下，活动圆满结束。相信我们的爱心会让山区的孩子们更好的读书学习，感受到冬日里我们带给他们的温暖。



图1 捐赠现场研究生会工作人员留影

图2 分类打包后的捐赠衣物



## 研究生会邀请刘振兴院士为研究生作专场报告

2010年12月1日下午，中心研究生会邀请中国科学院院士、空间物理学家刘振兴院士在九章大厦为广大研究生做了题为“学习、实践、创新、发展”的报告。

刘振兴院士回顾了他在导师赵九章先生的带领下，克服艰苦条件进行科研工作的历程。从第一次在《科学记录》上发表论文，到双星计划的提出，无不体现了老一代科学家对科研工作一丝不苟、努力攻关的科研精神。1997年1月，刘振兴院士提出的地球空间双星探测计划，立即引起了国际空间界的关注和响应，欧空局主动提出与中国双星计划进行合作。经过三年的努力，2000年12月我国国务院正式批准了双星探测计划。

在接下来的报告中，刘振兴院士给青年科研工作者提出了许多诚恳的建议：科研要打好理论基础，好比盖房子，地基不牢固是不会建起高楼大厦的；科研工作要有创新点，要在前人的工作上有所进展，不要拘泥于旧的框架，勇于提出新的理论和方法；对自己所做的工作要注意及时和导师、同学探讨、沟通，虚心接受别人的意见。

讲座结束时同学们报以热烈的掌声，感谢刘振兴院士的精彩报告。最后，中心学生会主席孙伟代表大家衷心地祝福刘振兴院士身体健康，为祖国的科研事业做出更大的贡献！



报告结束后刘振兴院士和同学们合影

## 空间中心研究生“电影沙龙”，创品牌文化

在空间中心各级领导和研究生部的关怀与支持下，空间中心第七届学生会围绕“推进素质教育，提高研究生情商教育”的主线，在广泛征求同学们的意见之后，于2009年6月成立了“电影沙龙”并于6月18日组织了首次电影放映活动。自此，电影沙龙就一直以励志、科普、娱乐的中外影视为主体，以提高研究生电影艺术欣赏水平、丰富业余文化生活为宗旨，风雨无阻，每周四为大家奉上精心选取的精神食粮，逐渐成为空间中心研究生学习、交流、文艺娱乐的一个重要平台。

### 一、把握导向，服务大局，努力做好思想道德建设。

#### 1、精心选材，坚持思想道德建设。

“电影沙龙”一直都是以主题积极、内容有教育意义为选材主旨，紧跟国内外影视发展时势，尽力将最新最好的优秀影视作品奉献给大家。凡是外国电影，配上中英双语字幕供大家熟练英语；凡是科普记录片，选取与空间科学相关的培养同学们的学习兴趣；凡是娱乐电影，一定轻松幽默、思想积极。如此选材也得到了中心各级领导的肯定与支持，对推动中心思想道德建设有重要意义。

#### 2、服务大局，营造良好氛围。

“电影沙龙”作为研究生学生会的一个系列活动，配合空间中心“创新文化建设”的主线开展各项工作。在节假日前，集中资源放映最新热映大片，给大家提前送上精神大礼。通过不懈的努力，“电影沙龙”的节目屡屡出彩，协助研究生部的其它文化建设活动，在空间中心学生中营造出一片和谐向上的学习工作氛围。

#### 3、形式多样，增进交流。

为提高同学们的观影积极性，满足大家的不同需求，“电影沙龙”不断尝试新的放映形式。“电影主题月”系列活动按照电影题材的不同集中分月放映；PPT简介在电影放映之前向观众介绍影片背后的知识，提高同学们的欣赏水平；观后感交流通过QQ，电子邮件，发放调查表等方法了解同学们的观后感，征集对“电影沙龙”的建议，与同学们积极交流以提高活动质量。

### 二、强化精品意识，着力提高观影质量

通过一年半的不懈努力，“电影沙龙”逐渐在同学中形成了良好的口碑，成为空间中心学生文化建设的一个品牌栏目。同时，影视选材始终如一的好品质也吸引了许多教职工每周到场观看，与同学们积极交流，使得“电影沙龙”活动的意义愈显突出。

#### 1、加强品牌建设。

“电影沙龙”一直以来风雨无阻，每周精心选材，态度认真始终如一，尽全力做到每一次都不让大家失望。宣传方面更是得到了中心各级领导的大力支持，每周的大幅彩页海报，空间中心主





页通知、QQ群公告、科苑星空BBS主题帖的坚持预告……宣传力度之大是“电影沙龙”成功举办每次活动的必要保证。如今，“电影沙龙”的观影人员从最初的研究生扩大到空间中心的所有教职工，深受大家的期待和欢迎，成为空间中心文化建设的一个品牌栏目，正如我们的口号一样：“**周四电影吧，只放好电影**”。

### 2、积极培养专业队伍。

办好活动，人是关键。实践活动宗旨也好，配合中心工作也好，品牌建设也好，这都需要有人才作基础、作支撑，否则一切将成空话。各年级都有来自不同实验室的同学加入到放映队伍中来，大家群策群力，找片源、搞宣传、保养设备、布置每周活动场地、收集同学们意见……逐渐形成了一支新老传承，寓学习于工作的坚强可靠队伍。

### 3、不断升级设备，提高观影质量。

中心领导积极抽调优秀资源支持“电影沙龙”。目前，中心九章大厦土星厅已批准为每周“电影沙龙”的固定活动场地！此外，研究生部还提供了高档的立体声音响以增强现场音效，让活动效果大幅提高！

“电影沙龙”的成绩得益于空间中心各级领导对同学们的殷切关怀，得益于研究生部对学生活动的大力支持，得益于“电影沙龙”工作人员的辛勤努力，希望我们的“电影沙龙”能有更加美好的未来，做出更多更好的成绩！

## “迎两节”电影沙龙，奉献节日精神大餐

2010年12月23日晚，研究生会在九章大厦举办了“迎两节（圣诞、元旦）”电影沙龙特别活动，为大家奉上一份丰盛的节日精神大餐。

电影沙龙作为研究生学习、交流、文艺娱乐的一个重要平台，自2009年7月创办之日起，一直以励志娱乐的中外影视为主体，以提高研究生电影艺术欣赏水平，丰富业余文化生活为宗旨。在电影沙龙成长过程中，无论从选片、宣传，还是音响设备、放映场地等环节都得到了空间中心各级领导和部门的鼓励、支持和指导。

本次“迎两节”电影沙龙辞旧迎新，精心选材，特别安排了一部不可多得的国产优秀电影，由我国多位一线演员共同出演。该片具有很高的文艺欣赏价值，有多处暗喻，引用了诸多典故，配乐方面也可圈可点。

本次活动除研究生以外，还吸引了许多职工参加，电影尚未开始，土星厅就已经座无虚席，人头攒动，欢声笑语。电影放映过程中，大家时而因轻松幽默的对白捧腹大笑；时而为跌宕起伏的情节暗暗揪心；时而被抑扬顿挫的配乐陶醉……影片放映结束后，大家自发的响起了热烈的掌声，纷纷表示希望电影吧能有更多更好的影片上映。



## 空间中心研究生部举行研究生新年联欢会

2010年12月30日晚，“空间中心2011研究生新年联欢会”在九章大厦成功举办。中心副主任王赤、党委副书记黄康平、综合办副主任任建华、团委书记纪巧，以及研究生部张作和、李燕秋老师均亲临现场致辞。各位老师们在致辞中祝贺大家顺利完成2010年的学业，感谢大家为空间中心科研活动做出了贡献，同时对同学们在新一年的工作和学习提出期望，并为大家送上了新年祝福。王赤副主任在致辞中详细介绍了空间中心的发展情况，让大家感受到了中心蓬勃的朝气和强大的发展动力，对中心美好的未来充满了信心。

晚会在一支美轮美奂的傣族舞蹈《春的律动》中开场。晚会期间节目精彩纷呈，游戏趣味横生，整个会场气氛热烈欢快。舞蹈《串串香》，由空间物理专业方向的六个研一男生表演，动感十足，搞笑夸张，引来笑声喝彩声不断；情景剧《新董永和七仙女》，将古老的神话故事进行了现代的加工演绎，演员们生动的表演、风趣的对白让大家笑声中体味着新时代新青年的爱情观、价值观；歌曲《长城》、《十年》，相声《新闻播报》等节目也激起了大家的阵阵喝彩；游戏“萝卜墩儿”、“你是我的眼”、“夹气球跑”更是吸引了同学们的积极参与，参与者各展身手，令现场观众笑的前仰后合；晚会中穿插了抽奖环节，让同学们很是期待。

最后一个节目是由六个活泼可爱的研一女生带来的小合唱《姐妹妹妹站起来》，她们青春靓丽的造型和清脆响亮的歌声博得了阵阵掌声，她们边唱边邀请了台下六位男生共舞，让全场气氛达到了高潮。

2010年离我们悄然而去，2011年将会是希望的一年、开拓的一年、进取的一年。在这里祝全体老师和研究生新年天天开心，事事给力，每天好心情，也祝愿中心能在大家的共同努力下，发展得越来越好，取得更好的成绩，为祖国的航天事业贡献更多的力量。



美轮美奂的开场舞《春的律动》



游戏《你是我的眼》



情歌对唱



黄康平书记为同学们抽奖



晚会留念

## 空间中心研究生会召开新学年第一次会议

2011年3月3日，研究生会召开新学年第一次会议，会议由学生会副主席周莉主持，研究生部张作和、李燕秋和许贺楠老师应邀出席指导。

本次会议的主要议题是讨论本学期学生会的工作计划，包括策划和举办春季趣味运动会、学习科研经验座谈会、毕业生经验交流会、学术讲座等活动。此外，学生会将在新学期创办有空间中心特色的刊物，旨在丰富同学们的精神文化生活，增强研究所内及所间的交流，提高空间中心学生会的知名度，为同学们呈现一本内容丰富充实的刊物。

会上，学生会成员就以上工作进行了讨论和分工，特别对刊物的名称、内容进行了详细讨论。希望刊物能够得到老师和同学们的欢迎与支持，创建空间中心学生会的特色和品牌。

最后，张作和老师对本次会议给出了建议与意见，提出研究生要注意全面发展，研究生部和研究生会要为同学们组织丰富多彩的活动，同时要重点加强研究生学术活动方面的组织工作，继续办好学术沙龙、励志影视吧、研究生学术年会等活动，并对新学期学生会工作充满信心和希望。



## 空间中心研究生部举办研究生趣味运动会

为了让同学们充分感受春天的气息，增强同学们体育锻炼的意识，由空间中心研究生会组织的“研究生趣味运动会”于3月26日上午九点空间中心园区举行。中心党委副书记黄康平和研究生党总支部书记李燕秋出席了开幕仪式。

本次趣味运动会分团体赛和个人赛两种形式，共设“跳绳”、“飞镖”、“带球跑”、“踢毽子”、“袋鼠跳”、“套圈”、“双人绑腿跑”、“拔河”、“4\*100接力”等9个比赛项目。比赛刚开始，整个运动场上就沸腾起来。同学们以完美的配合，互相的默契，整体的协作完成了一个又一个的比赛。

研究生会的所有成员为这次趣味运动会做了的精心组织和筹备工作，并得到了党委、工会、综合办公室和研究生部老师们的大力支持。运动会后，同学们纷纷表示：“本次趣味运动会，确实加深了我们学生之间的了解，运动会给我们提供了沟通的渠道，心理非常高兴。希望明年继续举办这样的运动会，我们将积极参加！”通过本次运动会，确实增进了学生之间的友谊、团结与合作，同时丰富了学生的课余生活，陶冶了情操，增强了身心健康；对热爱科研，提高学习积极性也起到了积极的促进作用。

临近中午，研究生春季趣味运动会结束。同学们带着运动后的愉快和满足之情满载而归。



图1 中心党委副书记黄康平为研究生运动会致辞



图2 运动会拔河比赛现场



图3 4\*100m接力赛比赛



图4 研究生部李燕秋老师参加跳绳比赛

## 空间中心研究生会举办学习-科研经验座谈会

为帮助研一学生对进实验室后的科研生活以及毕业后的发展方向有全面了解和认识，进一步提升学术和就业技能，明确人生规划，2011年3月31日，空间中心研究生会邀请了高年级代表，举办了“学习科研经验座谈会”，本次活动得到了研究生部的大力支持。

参加座谈会的高年级代表为同学们介绍了学习、科研、转博、出国、实习和找工作等方面的经验，解答了即将入所的同学对未来几年生活和科研等诸多疑惑，也给研一同学的学术和职业规划作了指导。

电子室的王乐博士提到了赵九章先生对研究生的四个建议；天气室的张佼佼博士重点解答了如何与导师进行有效交流等问题；个性开朗的刘道之介绍了实习的重要性以及面试时的独家技巧；工程类专业出身的赵飞突出了怎样做工程以及培养自己核心竞争力的重要性；对出国比较了解的郑金磊分析了出国的利弊；学生工作和科研都做得很好的李小玉告诉大家要做知识的拥有者而不是约束者，并且现场教会大家使用一款好用的记笔记软件 Microsoft Office OneNote；即将工作的马寅解读了研究生几个常见的误区；学习成绩优秀的王冬伟建议在做科研时要保持开朗的心情；联合中心的谢良海谈到了研究生和本科生的区别；最后，刘洋坦言自己的现状，分享了自己转博的心理变化。

本次座谈会气氛融洽而热烈，代表们精彩而真诚的发言博得了同学们的阵阵掌声。通过此次座谈会，研一、研二的同学从学长们的演讲中汲取了很多新知识、新见解，正确认识到了将要到来的学术生活和职业选择中可能会遇到问题，端正态度，摆正位置，更加明确了努力的方向。

本次座谈会举办得非常成功也非常及时，得到了同学们的广泛好评。



图1 天气室的张佼佼为同学们传授经验



图2 电子室的王乐为大家演讲

# 亲情篇 奶水与血水

知道二者的关系么？

我想学医的同学一定知道，可是我是前几天才知道的。

看了一个视频，视频里面有提到一个50多岁的教授，将他太太生完小孩之后的初乳放入了一个玻璃瓶里，然后用蜡封口放入一个盒子，打算等到小孩长大结婚作为一份特殊的礼物送给小孩。

二十多年过去了，小孩要结婚了，教授把封印了二十多年的盒子打开，是一瓶红色的液体。

对，是血。

我当时眼泪就飏出来了。

刚才跟我老妈打电话，突然间说到这个。

我还没有说出答案，我妈就说，那是血水。

我当时惊讶的大叫，我从来不知道我妈知道这个。

我妈继续说，当初喂你的时候，奶水特别好，有人说你把奶水挤一点，放在阳光下，会看见红色，我妈没这么做，也许她相信本就该这样。

为什么说母乳的孩子长得好？

因为我们喝的是妈妈的血。

也许读完这个，你可能有自己的想法。

无论怎样，世界上最疼的疼痛之一就是分娩。

你哭着来到这个世上，而妈妈是笑着忍着疼迎接你。

然后用血哺育你。

所以，珍惜以后的日子吧，因为我们这个年龄的父母都老了。

对你说，对我说。



## 2011母亲节礼物排行榜 七件小事报亲恩

1. 枕头：特别是老年人颈椎大多数都处于亚健康状态，送个护颈枕应该是父母最开心的礼物了！
2. 足疗机足底按摩器：送老人健康是送礼物最聪明的选择。
3. 女士精品包：送母亲皮包的喻意为：希望母亲能包容体谅做儿女不懂事，希望母亲能健康长寿。

- 1、对你说上一声“我爱你”
- 2、写一封信
- 3、做一道菜
- 4、送一束花
- 5、陪她一天
- 6、体检卡
- 7、手部护理

# 爱情篇

## 男女相配的九大条件！！

- 第一：你们彼此都是对方最好的朋友，不带任何条件的，喜欢与对方在一起。
- 第二：彼此很容易沟通、互相可以很敞开心扉地坦白任何事情，而不必担心被对方怀疑或轻视。
- 第三：两人在心灵上有共同的理念和价值观，并且对这些观念有清楚的认识与追求。
- 第四：你们都认为婚姻是一辈子的事，而且双方(特别强调“双方”)都坚定地愿意委身在这个长期的婚姻关系中。
- 第五：当发生冲突或争执的时候可以一起来解决，而不是等以后才来发作。
- 第六：相处可以彼此逗趣，常有欢笑，在生活中许多方面都会以幽默相待。
- 第七：彼此非常了解，并且接纳对方，你知道对方了解你的优点和缺点，仍然确信 你是被他所接纳。
- 第八：从最认识你，也是你所最信任的人之处，得到支持和肯定。
- 第九：有时你们会有浪漫的感情，但绝大多数的时候，你们的相处是非常满足而且自在的。



## 爱情保鲜法

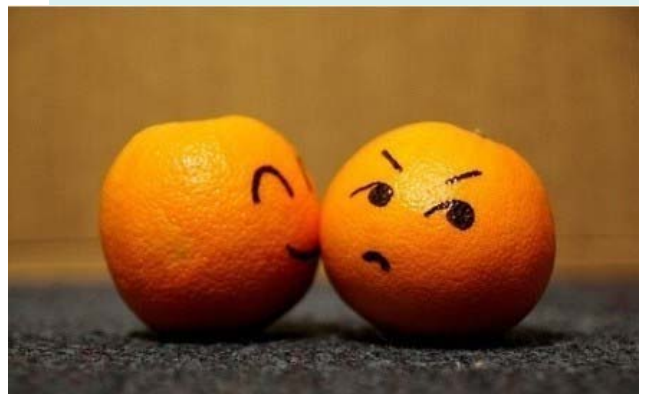
保持爱情天长地久的方式：制定一个三乘三的保鲜计划。一天三次一次三分钟。三A计划，第一Attention，全神贯注。在我们日常生活中，我常认为我们能给别人最好的礼物是时间，放掉你手边的所有活，关掉手机专心地听对方说话。第二Affection，浓情蜜意。非口语的沟通，即肢体语言的沟通。没事多抱抱对方。第三Appreciation，相互欣赏。

在年轻的时候，如果你爱上了一个人，请你，请你一定要温柔地对待他。不管你们相爱的时间有多长或多短，若你们能始终温柔地相待，那么，所有的时刻都将是一种无瑕的美丽。若不得不分离，也要好好地说声再见，也要在心里存着感谢，感谢他给了你一份记忆。

长大了以后，你才会知道，在蓦然回首的刹那，

没有怨恨的青春才会了无遗憾，如山冈上那轮静静的满月。

——席慕蓉《无怨的青春》





## 如何避免电脑辐射

每天长达12小时的电脑工作，使我们忙的头晕目眩，与此同时，电脑辐射的危害，使我们出现，眼睛发涩，视力下降，皮肤变干，头晕目眩等等症状，这些都将归功于电脑辐射的危害！下面给您几条对抗辐射的建议：

**1. 使用完电脑后要记得洗手，洗脸，这样可以减少百分之七十的辐射率。**

2. 如果觉得眼睛疲劳干涩，应该吃一些有利健康的食物，如：胡萝卜、豆芽、西红柿、瘦肉、动物肝等这些都是富含维生素A、C和蛋白质的食物。

**3. 每天坚持喝绿茶，菊花茶加枸杞子可以抵抗电脑辐射和调节身体功能，对您的身体有很大的好处哦！**

4. 电脑辐射虽然不可避免，但可以尽量减少。使用电脑时，要调整好屏幕的亮度，一般来说，屏幕亮度越大，电磁辐射越强，反之则越小。不过，也不能调得太暗，以免因亮度太小而影响效果，且易造成眼睛疲劳。还要注意与屏幕保持适当距离。离屏幕越近，人体所受的电磁辐射越大，因此较好的是距屏幕半米以外。

**5. 买一盆可爱的仙人掌放在桌子上吧，为了减少脸上讨厌的小痘痘，值了！**

6. 多吃一些抗辐射食品，常喝茶，螺旋藻，维生素都具有抗辐射作用。

7. 注意上网环境的室内通风，减少溴化二苯并呋喃的致癌物质对人体的伤害。

**8. 每日护肤之后，女孩子买个隔离霜擦在脸上，可以有效阻止辐射哦！**

9. 电脑键盘同样散发超强辐射，所以为了你的健康，请不要趴在电脑键盘上睡觉。

10. 现在的橘子越来越便宜了，多吃些橘子吧，身体健康是最重要的！

11. 在电脑前工作的人常会觉得眼睛干涩疼痛，所以，**在电脑桌上放几支香蕉很有必要**，香蕉中的钾可帮助人体排出多余的盐分，让身体达到钾钠平衡，缓解眼睛的不适症状。此外，香蕉中含有大量的β胡萝卜素，当人体缺乏这种物质时，眼睛就会变得疼痛、干涩、眼珠无光、失水少神，多吃香蕉不仅可减轻这些症状，还可在一定程度上缓解眼睛疲劳，避免眼睛过早衰老。

12. 注意正确的操作姿势应将电脑屏幕中心位置安装在与操作者胸部同一水平线上，最好使用可以调节高低的椅子。坐着时应有足够的空间伸放双脚，不要交叉双脚，以免影响血液循环。

**13. 午休时间一定要出去透透风，伸个懒腰放松放松！**

14. 电脑桌面以及主题，请尽量换成与绿色有关的颜色。虽然可能绿色不是您喜欢的颜色，但是，绿色是最保护眼睛的颜色。

15. 工作了一天，电脑辐射的灰尘还停留在脸上，记得上完网一定要洗脸啊，尤其是睡觉之前！



## 颈椎保养法

### ——送给已经脖子痛的，或者天天对着电脑的工作者

请跟着我们做一个试验：将你的头轻轻后仰，然后尽力向左转，再向右转，你一定会找到酸疼、僵硬的感觉。最新调查显示：由于长期慢性劳损，颈椎病的发病年龄已经从40岁提前到30岁，并成为名副其实的白领职业病。更让人担心的是，颈椎上承头颅，下接躯干，既是脊椎中活动最多部位，也是神经中枢最重要部位，更是心脑血管的必经之路，一旦发生故障，后果严重。

亡羊补牢永远比不上未雨绸缪，与其等到颈椎受伤，再去接受长期繁琐的治疗，还不如先发制人，主动出击，让颈椎受到我们的精心照顾，不发生事故。

#### 保养秘笈一 7:00 早晨主动调温

古人喜欢穿长衣服，一方面是为了礼仪，其实另一方面也是养生之需。无论冬夏，都要给自己的颈椎以舒适的温度。即使是为了美丽，也要在办公室准备一件披肩，以保护好颈背部。偶然有受寒现象，给自己煎一碗驱寒汤：材料是红糖2汤匙、生姜7片，水煎10分钟，饮用1~2次就可以驱走寒气。

#### 保养秘笈二 10:00 5分钟的颈椎操

即使身处人多的办公室，你也可以很好地保养颈椎，比如利用工间休息练习一下颈椎操：端坐，全身不动，单头部运动，分别做低头、抬头、左转、右转、前伸、后缩；顺、逆时针环绕动作。每次坚持5分钟，动作要轻缓、柔和。



#### 保养秘笈三 14:00 两种按摩的方法

经过一个上午的工作，到了下午两点钟，可能脖子早已疲惫不堪，精力有些不支，这里有两个最简单的急救方法：

(1) 脖子后面，从头颅底端到躯干上部这一段分布着百劳穴的3个点。在不遗余力工作时，不妨抽出短短几分钟来按摩这3个反应点，即刻缓解颈椎疲劳，放松全身。

(2) 两手手指互相交叉，放在颈部后方，来回摩擦颈部，力度要轻柔，连续摩擦50次，颈部发热后，会有很放松和舒适的感觉。

#### 保养秘笈四 18:00 做做户外运动

软骨组织的营养可不是通过血液供给的，而是通过压力的变化来进行营养交换。如果缺乏活动的话，软骨就会遭遇营养不良，进而导致退化，增加户外活动是养护颈椎的方法之一，要向你推荐的运动项目是游泳、打球、练瑜伽等。

### 保养秘笈五 20:00 晚餐补肾加分

作为一位忙碌的白领，你可能没有足够时间准备健康营养的早餐和午餐，那晚餐的时候可以多吃一些营养骨髓的食物。中医认为胡桃、山萸肉、生地、黑芝麻、牛骨等具有补肾髓功能，可以把这些材料加入到你的晚餐中，以起到强壮筋骨，推迟肾与脊柱蜕变的效果。

### 保养秘笈六 21:00 学学大鹏展翅

看电视的时候，你可以学一学大鹏展翅：轻轻弯腰至90度，两个手臂模仿大鹏飞行一样伸展开，但可不要将头抬起来，越高越好，坚持5分钟。这个动作可以帮助你增加颈椎部肌肉的韧性。



### 保养秘笈七 22:00 享受中药热敷

将小茴香些许、盐半斤一起炒热，装入布袋，放在颈背部热敷30分钟。每日1次。可改善颈背部血液循环，缓解肌肉痉挛。注意，别让温度太高或时间过久。

### 保养秘笈八 23:00 选择健康枕头

枕头和床也是颈椎的亲密伴侣，枕头过高或者过低，床垫过于柔软都会连累颈椎。枕头宽度应达肩部，中间低，两端高的元宝形的保健枕头对颈椎有很好的支撑作用，可以让颈椎得到很好的休息；对于颈椎不好的人来说，木板床、棕绷床是上选，而那种过分柔软的床肯定不利于颈椎。

## 办公室植物推荐

办公室植物最好是选比较好养，可以净化空气，看着美观又大方的。

绿萝、碧玉、芦荟、虎皮兰、仙人掌、万年青、吊兰等等都可以净化空气，而且比较好养护。特别是绿萝用在吸烟地屋内能很好地清洁空气。仙人掌或仙人球则易于吸收和化解周围环境的电磁场辐射。尽管它们满身带刺，但外形却很美观，可用于加工入药和食用，又具有吸收电磁波辐射、减少电脑危害人体健康的“特异功能”。

## 防辐射最佳植物

仙人掌类带刺的肉质厚，含水量多，易于吸收和化解周围环境的电磁场辐射毒素，减少室内外的污染，有益人体健康。有园艺专家建议，凡有电磁场辐射的电视、电脑和微波炉等放置地方，同时摆上几盆仙人掌为宜。国外许多大型的电脑放置场所，无不摆满了大大小小的仙人掌，这是先进的科学措施，不妨借鉴。

对于不喜欢仙人掌的人长期在电脑前工作的话，可在电脑前摆放芦荟和水果是最好的吸收剂和除味剂，将洋梨、橘子、香瓜、小南瓜等带果植物盆景放在电脑旁，不仅环保，香味也自然。

## 春游踏青，北京周边寻花问柳好去处

### 寻花问柳一：北京平谷看桃花

每年4月到平谷赏桃花成为北京市民的春游首选，在一眼望不到边的桃花林漫步，花花世界，有一种人在画中游的感觉。在桃花林中的京东大溶洞是游客的另一个好去处，作为当地AAAA景区，观赏晶莹剔透、绚丽多彩的溶洞也越来越受到游客的青睐。



休闲洞和溶洞相连，是旅游休闲、饮酒、品茶、聊天的好地方。一洞有两种不同的风格，不同的感受。洞外的索道、冲山车、卡丁车、跑马场等近10种新、奇、特娱乐项目，让游客尽情体会惊险与刺激。

### 寻花问柳二：北京密云黑龙潭赏花

说到赏花不得不提密云一线的黑龙潭。这里已成功举办了4届赏花园，从4月初至5月中旬，遍布景区的山杏花、山桃花、映山红等野花陆续开放，这里又将成为北京市民赏花的好去处。

今年到黑龙潭赏花，可看的花更多了，花期也更长了。在赏花的同时，游人还可在鹿皮关下观看上百只身长近1米的苍鹭盘旋起落，为捕鱼奔忙，场面令人称奇。离它不远的就是北京地区最大的瀑布京都第一瀑。到那里感受潭、瀑、溪的潇洒与奔放，划船戏水，野钓登山，不由得让人乐不思蜀，流连忘返。如果是自驾出游，在这一线还可以游览司马台长城和桃源仙谷。谷内桃源湖桃源瀑落差66米，两山耸峙，一水高悬；13个大潭，或隐没于密林之中，或依偎在山崖之下，潭形各异，水清见底；站在海拔808米的观峰台，云蒙群峰、密云水库、万里长城一览无余。

### 寻花问柳三：北京怀柔云蒙山赏花

怀柔线路上值得称道的景点是响水湖和云蒙山。响水湖以古长城、清泉和飞瀑闻名于京郊。从4月初至5月中旬，响水湖长城将举办山花节；今年响水湖景区的又一景观养生大峡谷也将正式开门迎客。坐落在响水山庄后面的养生大峡谷常年溪水长流，潭瀑相连，空气清新，植被茂密，景区内50多位古代著名医学家的雕像，上千种药材也正在栽培当中。而云蒙山国家森林公园的5000亩映山红花期更长、色彩更艳丽，花开怒放时，红色的光彩漫山遍野，红彤彤灿若云霞。映山红观赏节成为京郊一绝。

### 寻花问柳四：北京昌平赏花

走八达岭高速前往昌平景区内，有多处赏花妙处。往十三陵方向4公里，是有京西小黄山之称的双龙山和有京北小三峡之称碓臼峪。这里最美的景点在于没有景点。漫山遍野的山桃花、山杏花、梨花、丁香花等如画卷一样美丽，是不喜欢到景点里人挤人的个性游者不错的选择。沿着高速继续向西南方向挺进，便是知名的龙庆峡和玉渡山。龙庆峡今年4月10日开门迎客，由于龙庆峡的温度要比北京市内低好几度，湖面上、山涧里、山林中的冰还没有完全融化，于是，一条条、一片片冰凌的冷艳美与山花的俏丽美相互交映着，形成了一个独特的奇观。

玉渡山被称做是藏于深山的一颗明珠，它地处深山，人迹罕至，景色秀丽，环境清幽，是北京地区一块鲜为人知的处女地，也是保存得最原始的绿色世界。在春光明媚的季节，去玉渡山郊游赏花，感受这里的清、幽、静、野，是这个春天一个很好的选择。

### 寻花问柳五：北京房山拒马河赏花

房山景区内的拒马河，是个值得一去的赏花圣地。3月底到4月中旬，山谷间次第开满了野桃花、野杏花和数十种叫不上名字的野山花。满山满岭的野花争奇斗艳，更有青草绿树相衬，潺潺溪流相伴，把山间装点得如诗如画，无不令人陶醉其中。

位于十渡地质公园的东湖港风景区，以秀美的青山野渡自然画廊和落差115米的三叠瀑布、拒马河嬉水区等闻名京郊，人称北方小华山。游客可荡筏划艇在秀丽的拒马河上，呼吸春天湿润的气息，远眺两岸如云的山花。沿途观赏奇峰耸翠、秀水潺潺，青山碧水间繁花朵朵，满目翠绿中夹杂着点点繁星般的色彩，姹紫焉红，就像印象派的风景画，鲜艳得让人目眩。泛舟于此，眼前的景色就像一幅徐徐展开的山水画卷，令人不经意间物我两忘。



### 春季旅游提醒：



1. 有花粉过敏症的人最好放弃赏花。
2. 有些花卉虽没有刺，触摸却会中毒。花香有时是一个迷阵，有些植物的香气也是有毒的。
3. 花间昆虫也有危险，所以出行要随身携带风油精、云南白药和蛇药等。
4. 出外赏花之前，最好检查一下相机，看看电池是否带够等，以免到时候浪费表情又浪费

## 皮肤保养必修

### 涂眼霜按摩——对付黑眼圈

速度：30秒

眼部按摩有去黑眼圈功效，如果在涂眼霜的时候，顺便在眼部打圈按摩15~30次，下眼睑会加速血液循环，黑眼圈甚至可及时由黑色变暗红色，试试看吧！

### 面霜加维生素E——对付皱纹

速度：1天

如果发觉面霜不够滋润，可以在面霜中加入少许维生素E油，在睡前涂。因为睡觉是皮肤休息的好时机，特别容易吸收面霜营养，而维生素E有减少皱纹的功效，赴约前1晚用最合适不过。

### 牛奶洗面——对付脸色暗沉

速度：5天

用牛奶洗面可以帮你在5日内“换肤”！你相信吗？贵的护肤品自然有其价值，天然用品却非平货无好，两者Mix & Match，一样有杰作产生！

上妆前，可以先用牛奶洗面。牛奶有美白嫩滑的作用，好多人洗完后脸部立即变得顺滑，让上粉更容易。但用牛奶洗面前，应用洁面乳先清洗污垢，过水之后才用牛奶洗面。

#### 【步骤】

- 1、先用洁面乳清洗脸部污垢。
- 2、把适量鲜奶放入面盆内，用毛巾沾上牛奶（不用拭干毛巾）。
- 3、轻印面孔，反复做约5~6次。



# 开心一刻



今天听到两人对话：A：知道老鼠为什么会飞吗？B：神马？老鼠会飞？A：因为老鼠偷吃了仙丹。B：na、ni？A：蛇为什么回飞？B：蛇也吃了仙丹！A：因为蛇吃了老鼠。B：…A：猫头鹰为什么会飞？B：因为吃了蛇！A：二子！！！猫头鹰本来就会飞…

有一天一个打了败仗的将军。心灰意冷得躲进庙里，他躺在地上。看到一只蜘蛛在结网。风一次次把网吹破，但蜘蛛一次又一次的把网织好，将军心中想：多么顽强得蜘蛛啊！于是，他拿出灭害灵把蜘蛛喷死了…

昨天参加了一个：放鸽子大赛，比赛结果时……就我一个人去了。

食堂是呼吸的痛，它活在学校每个角落，抢个坐位会痛，排队打饭会痛，连吃饭也痛，打菜是会呼吸的痛，它在人群中来回滚动，打个荤菜痛，打个素菜痛，想吃没钱最痛。

英国一作家出了一本书，叫《性之外男人想什么》。全书两百来页，除了书皮，全是空白。此书至出版后持续热销，英国大学几乎一人一本。

有对情侣，女子可怜巴巴的问：为神马，我们不能住贵一点的房子，男子说：我们马上就可以住贵一点的房子了，房东说明天给我们涨房租。

清明收假了，班上有个同学还没来上课，他叫舍友交的假条理由是：老师，我们家的坟太多了……至今还没上完。于是老师准假了……

在空间中心工作，按照惯之前的单位有朴（piao）工、程工，最狠的是有一个男他都特爽快的答应~~



例要尊称同事为姓氏+工（程师），话说工、昌工、银工、佟工、邝工、吴工、计同事姓向，所以每当我们女同事喊他时，

昨天一直在外面忙，老婆今天打电话告诉我说：亲爱的，你的qq有病毒，我帮你清理了一些啊。我犹豫半天，心想，难道qq升级了，怎么还有这个功能，就问她：病毒啊，怎么清理的？老婆回答说：嘿嘿，我手动清理的。今天我一登陆我的qq，发现少了qq好友（女）三十个，泪奔了，老婆你是有多么多么……

我儿子在外地上大学，还算是个乖孩子，不过很少主动给我们打电话，即使打也多是遇到了“经费问题”。然后昨天晚上，我正看电视，忽然手机响了，一看是儿子，特高兴。“喂，老爸。”“恩，儿子，咋想起来打电话了，不是又没钱了吧。”“不是，今天清明节么，忽然想起你了。”%¥@%……

大一上高数课，那是公共课所以我们是大大教室，有一次我们教室没有粉笔了，遂叫一同学去隔壁拿点来用，于是后排男生就出去，几秒钟后他出现在我们教室前门”老师，给我点粉笔。。”石化的老师：哦，别的教室没粉笔是吧。那你回去吧，然后他从前面出去后门进来：老师，别的教室也没有。。。

## 笑一笑，十年少

## 如果你疲惫了这个嘈杂的世界，那么来听听这些安静的音乐吧



1. don't cry--guns n' roses这首歌曾唱哭了千万人。总是能够触痛了心底最软的地方，心抽痛着，眼圈红了，却没有眼泪渗出，每多听一次就多一次的依恋...
2. fade to black--METALLICA金属乐队也有很经典歌曲，相信国内有好多人都是听了这首歌的前奏才去学吉他的！METALLICA经典中的经典，也是METALLICA饱受争议的作品，因为当时有乐迷自杀就是出于这首歌，胆小别听哦~
3. dreaming my dream--cranberries有着王菲一样变幻倚俚的唱腔，高雅离开了原本浩渺的苍穹来到人间，它带着冷漠的美艳，但又说着人身上的变动和永恒，爱尔兰的卡百利乐队就这样汲取了精灵与传说的浩渺气质，沟通了人间和天空的美，把人的故事，爱情，历史，死亡，社会都融进那飘忽而真切的女声中...(卡百利，本是蔓声浆果的藤蔓)
4. dying in the sun--cranberries不断地重复着放这首歌，简短迂回的旋律，简短迂回的歌词。平躺在这样的歌里，晕乎乎的，渴望在阳光下睡死...
5. never grow old--cranberries 最近常听朋友们说时间过得好快~! 感觉自己在一天一天的虚度光阴! 不由得想起了这支歌~!
6. far away from home--groove coverage德国新晋乐队，这首歌已被众多知名DJ誉为当今舞曲最为精华的传世之作，听了不下几百遍了，旋律好的很，女声好的很...
7. knocking on heaven's door--guns n' roses(“野蛮师姐”主题曲)艾薇儿翻唱的和枪花版的都给人一种爽歪的感觉，当然女生版的更加恬静，睡觉之前是要听的奥。
8. imagine--john lennon约翰列侬是全世界最成功的摇滚乐队“甲壳虫”(或叫披头士)(beatles)的灵魂人物，死于1980年12月8日，是被一名狂热的歌迷开枪打死的，他的死震惊了世界，他在六十年代吸毒，目无宗教和government，在七十年代致力研究东方宗教和宣扬童话般的爱(有一颗小星星是以他的名字命名的)，这声音听来象预言者的祈祷，而歌词依然是固执的理想，或许列侬所要求的天国绝对，太过纯洁，但作为梦，难道你就不曾有过吗?
9. yesterday--beatles这么经典的还说什么呢，电台点播率已经超过一亿次了。
10. let it be--beatles昔日创下了榜史纪录，也是Beatles解散时成员们的心态写照。有时候生命的意义在于过程，至于结果就让它Let it be...
11. it's my life--bon jovi曾用来做CS的MTV背景音乐。
12. that's why(you go away)--meachael learns to rock半路在一家美发店的门前听到了that's why (you go away)的钢琴版!!! 感觉很好，这样听起来That's why就更经典了!(放的声音越大越有感觉哦)
13. you can't say(韩剧"爱上女主播"主题曲)相信大家对这首歌不会感到陌生了哦!!! 每当旋律一起就能体会其中的柔情...
14. yesterday yes a day 温柔醇厚的声音，静静地用心体会，很舒服的21岁的挪威女孩marlin，自己写歌自己唱，一首充满浪漫气息的法国歌曲，就像爱人在你耳边轻轻呢喃，超好听的...
15. heal the world--meachael kjackson他是疯狂热爱和不羁职责的承受者，年轻的巨富，心理怪异而各声纯洁的奇人，他富于创造，不向任何一个流派\*拢，虽然，杰克逊现在的形象不好，但他曾经为世界的慈善事业作了很大的贡献，这首歌也正是他心意的表现吧...最起码他在音乐方面的高度

是 谁  
**listen to your heart**

16. the girl is mine--meachael jackson.纯洁的仿佛童话，干净的让人不敢呼吸...
17. delicious way--仓木麻衣。听到这么纯洁的歌曲感觉到音乐真的是没有国界的哎~~
18. under the sea小美人鱼(the little mermaid)插曲，可总感觉张邵晗唱的更有活力。再听听原唱的，就知道东西方文化的差异在哪里了。
19. fighter--Christina 厚重有力的嗓音穿透着我的耳膜，装饰着闪亮碎钻的眼眸冲击着我的视网膜...希望有一天，我能够成为那个fighter... 蛮有爆发力的一首歌。
20. without you--mariah carey我喜欢的歌星！因为她在唱功方面显得极为细腻，而且她的声线真的是性感迷人而且非常有爆发力和感染力...~~这是高音上唯一可与i will always love you媲美的歌，下面还有一首两人合唱的，绝对体现唱功哦~~
21. when you believe--mariah carey n' whitney houston不多说了，任何人都唱不成这样的。
22. Crying in the Rain大概算的上是欧美最具生命力的情歌之一了，这首出自民谣女歌手Carole King的作品对原来舒缓深情的作品来了一次颠覆性的改造...
23. never say goodbye--Hayley Westenra充满曼陀铃和竖琴声音的歌曲当中透显出一个宁静而美丽的少女形象，歌曲是从爱尔兰传统歌曲中改编过来，Hayley Westenra的声音如同丝线一般，在演唱技巧上更已达到完美的境地，而嗓音天生的优美更是让人不得不赞叹和艳美。
24. Sugar Ray's Someday。Sugar Ray(据说应该翻译作“拔丝”乐队-\_-bbb)，他们的音乐风格用一个字就可以形容——Summer，他们只在夏天出片，歌儿一听就让人想起夏天——总是阳光明媚、活泼愉快。与此相反的，他们的歌词却是比较深的，那个身上有着13个纹身、英俊得完全不像个rock band主唱的Mark McGrath经常用很夸张的肢体语言在MTV中摇摆，加上十分十分正宗的传统摇滚式配器，恐怕在今天活着的乐队中找不出第二个这样的band。
25. Iris-- Goo Goo Dolls清脆急促的吉他solo，John Rzeznik饱含沧桑的低沉嗓音，对世事、爱情满腹的疑问，后面的爆发，“And I don't want the world to see me, 'Cause I don't think that they'd understand. When everything's made to be broken, I just want you to know who I am!” 这是有着无穷韵味的箴言。
26. Mystical Machine Gun--Kula Shaker比较难得的是，Kula Shaker的音乐受了很多东方思想的影响，这一点同时表现在歌词、音乐和配器之中。乐队唯一真正意义上的专辑就是《Peasants, Pigs & Astronauts》专辑干净的声音，迷幻的吉他，如印度梵音般的和声，充满现场感的录音，总之在当时背景下，属于绝对的异类。
27. Elemental--tears for fears.其实只是主唱oland Orzab一个人而已，整张专辑所有词曲、每一轨录音(器乐、主唱、和声)全部出自这家伙一人之手(口)，真是吓了一跳(原来世界上真的有全才啊)！
28. gone away--the off spring是一个比较有争议的乐队。跟99%的美国摇滚乐队一样，也是来自学校同学的组合，经过很长时间的地下活动，终于走到地上，给人留下最深刻印象就是主唱Bryan Holland的十分金属化的硬朗狂放的唱腔，歌词有着对世事无情的玩弄和嘲讽。





**第一弹：嗯！哇！嘿！**

空间中心探空室2008级硕士 石惠

记得Kick-off那天，第一次穿得西装革履，临行前左祈右拜，路上千万不要遇到熟人。刚走出没多远，就碰到研究生部的老师。我边痛骂该死的“墨菲定律”边赶路，到中旅时刚好九点，我窃喜，这实习过程也能如此般刚刚好吗？

那天时间过得很快，因为自己确实全身心地投入了进去。第一次结识这么多优秀而背景却大相径庭的人，第一次被架上台面对200多人即兴演讲……晚上回到寝室，翻开日记本第一页，上面写着“研究生计划”中20多条已实现未实现的计划，拿起笔在“进入IBM实习”这一项前划个勾，然后沉沉睡下。

有一天在网上遇到高中同学，听说我在IBM实习，劈头盖脸便问道，用三个词形容一下你实习到现在的感受吧！我稍加思索便回答道，实习感受就是“嗯，哇，嘿”，然后我写下了如下的解释：“嗯！不容易，经过笔试面试，终于进IBM了，最重要的是面试的时候和面试官聊得特别投机，当场就说一定会投我一票，给了我莫大的鼓励和自信。哇！Kick-off好多帅哥美女，各色人等齐登场，精英就是长这个样子的吗？嘿！傻小子，加油了！”

**第二弹：只因为这湛蓝色的梦想，我们经过这里**

参加完Kick-off回来，感想颇多。在科学院这片“世外桃源”中一路沉默潜心治学，已经好久没有和这么多人共事、心无旁骛地完成一两个项目的体验了。

回到寝室后，打开千千静听，随便点了首歌，刚好是许巍的《一天》，“只因为这湛蓝色的梦想，我们经过这里”，这不正是我心声的写照吗？IBM的蓝色，对我来说有着许许多多的意义，最重要的，便是蓝色象征着飞翔的自由。那天见到了TEAM的优秀成员们，也见到了各式各样的同龄人，突然有一种想和这帮家伙们“大干一票”的冲动。

到今天为止，3个星期的实习结束了。大大小小的收获，观念上的、态度上的、技术上的、沟通上的，都有很多，来不及一一细数。对我影响最大的，当属小组成员们之间的相互信任和积极性，让我感受到了一种久违的活力，还是许巍唱得好“也许是出发太久，我竟然迷失在旅途，我最亲爱的朋友，你让我再一次醒来。”

记得《从优秀到卓越》的作者柯林斯拜访彼得德鲁克时曾经有过这样一段对话，“别人都在问‘我如何成功’，而德鲁克却在问‘我如何贡献？别人都在追问‘我怎么做才能使自己有价值？’德鲁克却在问‘我怎么做才能对别人有价值？’

我希望自己不管走到哪里，实习期间能得到或给出一些什么，甚至最后是一个什么样的结果，我都能用心实践德鲁克说的那句“走出去，使自己成为一个有用的人”。

还是以歌词结尾吧：“总有一种感觉，像灿烂的光芒，它一直隐藏在我的心底，不经意的绽放”。



### 第三弹：和mentor那些事儿

IBM会给每一位实习生配备一名mentor（师父），帮助我们熟悉部门工作流程，并督促我们的实习历程。我们组的工作都集中在AIX操作系统上，mentor除了日常工作外，还会在技术方面对我进行指导。在我写这篇文章时，我的mentor正在香港出差，而且今天，8月18日，刚好是她的生日。

mentor额头很高，眼睛很大，看上去总是很淡定。她一毕业就来到IBM，如今是第4个年头。她很忙，偶尔会从我的工位前飘然而过，有时候会对我笑笑。相处一段时间，便发现她不仅额头很高，效率也非常高；不仅眼睛很大，业务范围也很大，能力很强；虽然是狮子座，却很淡定，清楚地知道自己要什么，有很强的执行力。

记得刚入职时，她带我去领电脑，然后安排我的工位，接着一个挨一个不厌其烦的介绍我给公司的每位同事认识，大家都面带着真诚的笑容的和我握手，让我第一次体会到了IBM“尊重个人”的工作氛围。

办公室靠窗台的地方有个食品台，每次添置新的好吃的，她就会叫我过去吃东西，让我觉得心里很暖。有一次她问我，你希望从实习中得到的最大的收获是什么？我说希望可以从学生转变为一名职场人士，提升一两项职场技能。然后她告诉我，“我的角度是协助你，出发点是你想要什么，我看如何能帮助你达到这个”，接着又说“等你出了社会，就会知道不会有人拽着你往前走，只有靠自己”，教我做一个积极主动，懂得规划自己生活的人。会问起我想进国企还是外企，还会问我有没有女朋友，以及告诉我女孩子是什么想法。会问我要不要她从香港帮忙带什么东西回来。请她吃饭，她把老公和挚友叫上，硬是不肯让我出钱，说我还是学生。给她发实习的review，她说“Be a good member of Blue Pathway Team1；平时记录下一些收获，问题等，每周/双周我们可以聊一聊，关于技术、生活、工作...；如果你感兴趣，多学习和实践一下AIX，任何技术问题欢迎探讨”，完全是一位负责的大姐和诚信的老师。马来西亚的员工过来做intern，她带着我一起吃饭，然后见识到了她流畅的英语脱口而出，也让我也有机会和人家小聊了一下。

虽然凌晨已经短信过了，但还是要在这里遥祝一下：“mentor，生日快乐，万事如意，天天开心。”

### 第四弹：我是勤劳的矿工



有很多词语可以形容一个公司，譬如强大，譬如务实，譬如有远见.....然而只有极少数的公司，能够称得上“伟大”这个词。IBM便是这样一家配得上“伟大”这个词的公司！

这并不是我道听途说而得出的结论。这两个月以来，我每天都花大量的时间，尽自己最大的努力，阅读关于IBM的各种书籍和评论，像一名勤劳的矿工一样，从它光鲜的外表一直向深处挖掘，因为我想弄明白，在淘汰率这么高的IT行业，它究竟凭什么能称霸100年？在跳槽率这么高的IT行业，为什么许多员工在它这里都是工作了十几年甚至好几十年？

《谁说大象不能跳舞》，《品味蓝色 IBM人价值随笔》，《培训力：IBM傲视群雄的法宝》，《高绩效的IBM薪酬文化》，《计算机帝国IBM》，《IBM：通过全球化整合实现转型》，《工信部：智慧地球的认识和思考》，presentation小组任务中操刀设计内容，阅读关

于IBM的历史、价值观的介绍和评论，做笔记，写材料，越深入了解，越觉得这个公司不可思议。

“IBM最重要的发明和最大的资产是IBMer”，胡锦涛主席的“以人为本”，人本位的中国文化，在这个外国公司竟然落实得非常到位；读完郭士纳的《谁说大象不能跳舞》，我在公司发放的笔记本上写下了一句话“IBM是一个效法天地的公司”，自强不息，又厚德载物，其精神可以说是顶天立地；读完《计算机帝国IBM》，我欣赏它能在变化迅速的IT行业成长得大气、成熟和稳重；读完《品味蓝色》，我佩服IBM“齐家”有术，其积极向上的精神面貌和归属感让人如沐春风；还有它“海纳百川”的包容，20多万员工遍布全球，一个比许多国家还要大的经济实体，可以说是一个联合国，它的多元文化让人目不暇接。

与其说我是在实习，倒不如说我是在接受一所学校的教育。这个学校教会我，建立起自己的价值观和人生观，然后坚定不移地在人生中贯彻，才能使自己心态平和，让人生过得充满意义、有滋有味、有血有肉，跨过各道关卡，或许这就是曾国藩说的“居心平，而后可历世路之险”吧；这所学校教会我，成就自己的方法只有一个，就是去成就他人，如果不是这样，那还有什么可以称之为成就呢？这所学校“实力主义”的激励机制和“诚信负责”的价值观还教会我，诚实地面对自己，提升自己，才能使人生之路越走越宽；它还教会我，成功没有什么具体的流程和方法，只不过是秉承诚信正直之道好好做事、好好做人罢了。

古语云：“国者人之积，人者心之器”。公司是由人构成的，公司的价值也是由人缔造的，人永远是最重要的资本和资源，而人又是由其心中的定见和信念来界定的，“心”具有巨大的潜力和能量，人之所以能百炼成钢，能化腐朽为神奇，都是因为“用心”这两个字。IBM用它充满仁义和人性的价值观，使公司上下同心同德，一心一意，于是100年来，IBM以它独有的身姿，演绎了一部活生生的中国文化“自立立人，止于至善”的历史，让我体验到了中西文化碰撞所带来的惊喜。

我想不管我以后什么时候想起这段实习经历，我应该都会记得，当我像一位矿工一样，一点一点地挖进这位蓝色巨人的深处，触摸到他沉稳而又富有活力的心跳时，有过的激动和惊讶。

### 第五弹：与你一同成长——实习生培训项目

整个实习最大的亮点，就是IBM的实习生培训项目。Kick-off当天，每一位实习生都会领到一本《IBM蓝色之路——2010夏季实习项目指南》，在其中详尽的叙述了实习培训的目的，构成模块、进度安排、课程介绍、小组活动内容、日程表、评估等等内容，然后在公司老员工进行一些opening speech和sharing后，200多个实习生被分成10个小组，在规定的时间内设计小组的名称、LOGO、slogan，并进行展示。

每个小组总共需要完成6项任务，presentation演讲，Round Table圆桌会议，WIKI建设，电子杂志制作，“蓝色之路”夏令营Active World，以及Closing Event，我们需要与别的小组进行PK，与在深圳和石家庄的实习生进行远程合作，非常考验团队合作能力和冲突、时间管理能力。



## 一、presentation项目

可以说，每个踏进IBM大门的人遇到的第一件事情，就是了解公司的历史和价值观，当然实习生也不例外。Presentation的目的，是让实习生学习公司历史和价值观的同时进行知识分享，把总结的内容写成PPT，并在课堂上向其他小组进行展示，提升学员做演讲的能力，HR会给出点评，并告诉我们完成一次精彩的演讲需要注意的事项。

作为基础职业技能的演讲能力，除了实战，没有任何其它办法提高。

## 二、圆桌会议

邀请IBM的资深员工探讨工作的方方面面，这是一个我十分喜欢的项目。参加的几次会议都印象深刻，尤其是请自己老板做讲座那一次学到了非常多的东西！最大的感触就是IBM级别高的员工，都十分的open和nice，和年轻人代沟、距离都很小。

## 三、夏令营

这完全是一个考验团队合作的活，需要在一个3D平台里写代码搭建各种建筑，设计能体现团队理念的营地。

## 四、WIKI建设（共享实习期间的各种资料）



## 五、电子杂志制作

每个组提交一本电子杂志，为实习留下一个美好的回忆。

## 六、闭幕式closing event

每个组出一个节目。这次表演简直突破了我的人生极限，天津邮政的雷人舞被搬上IBM的舞台，烽枫火了！每个组的节目都很赞，各种搞怪、幽默和火辣，阮才子真是舞蹈达人，王MM在非诚勿扰IBM专场含苞待放啊，哈哈~~

还有三个培训，商务礼仪、如何写电子邮件和active listening。

感触就是，增强团队凝聚力的方式只有一个，留下美好回忆建立深厚友谊的方式也只有一个，提升自身能力的方式也只有一个，那就是通过各种活动。以后要多多参加和组织各种活动，因为大家在一起的感觉，真的很好！

## 完结：学着珍惜，亦学着坚持

士兵突击里说，当兵最怕一件事，人来了，人又走了！这句话，何尝只适合当兵的呢？实习60天，人来了，人又走了。小学初中高中，大学四年，研究生三年，有多少人，一见，便不再见。虽然口口声声说多多联系，可是后来，每个人都有自己的事情要忙，都有自己的生活要

过，又遇见了新的人新的事；再见，是再也回不去了，所以见了也不会有当时的心情和心境吧？

因此，只有学着好好珍惜，打开心扉，和每个进入自己生命的人坦诚相见，真心相处，因为不知道，老天会在什么时候，让宴席散去，让舞台散场。人生就在这样一次又一次的相见和分别中渐渐逝去。相逢是首渐行渐远的歌，还是一页回忆起来散满了遗憾觉得不够过瘾不够深刻的书呢？在这些分分合合中，我渐渐学会了坚持和理解，懂得了珍惜和包容，更懂得了坚持、理解、珍惜和包容，原来有无法企及的深度，做得再多，也总有更多的可以做！而又正是这些字眼，让生活充实，让生命饱满。

昨天和研究生会的XDJM们吃饭，回想起自己6年的学生会生涯，有过很多坚持不下去的时刻，也曾因放弃而遗憾过，可是最后，我终于坚持了一把，发现坚持带来了一种胜利的感觉，虽然过程很难，但过后却很爽，愿咱们部的成员们，能一直保持着这份友谊，能一直延续着这种家庭一般的气氛；实习60天，我也放弃过，放弃了active listening的培训，现在回忆起来，仍然会因这一点而倍感遗憾。所以后来才会坚持着CE的节目，我告诉自己，不管结果如何，“坚持”这两个字本身，是值得我去坚持的。



今天很多人都在办离职，同组的张MM也走了。明天实习也就正式结束了，就让我带着这次实习学会的态度和价值，以及收获的友谊和成长，回到学校好好工作和生活吧，和空间中心的XDJM们好好过日子，哈哈！祝所有TEAM 1的XDJM们，都有一个灿烂的前程，都有一个幸福的人生！

“纵使跨越千山万水，我都只记得你最真最善的一面，其它的我早已放下和忘却。因为我知道，除此之外，其它任何东西，都不是真正的你！”

## 心路历程

没有容易的青春

空间中心探空室2008级硕士 程丹丹

站在毕业的门槛边上，我即将告别什么都依赖父母的孩子，成为一个依靠自己工作养活自己的大人，要选择一条谋生的道路。当我费尽周折拿到心仪已久的国有\*\*金融单位的通行证时，另一个声音却不断告诉我——你是女生，更适合留在研究所。理由是：虽然挣钱少点儿，但是稳定有保障，以后照顾孩子、照顾家都方便。

我的恩师告诉我，你不是男生，没有那么多的青春和精力去恣意挥霍，女生最后的生活重心都要落在家庭和孩子上，无数事业女强人最后都很难幸福。可是我从上学到现在，接受的教育和坚守的信念是我不比男孩子差，难道让我在这结束学生生涯的临界点时，放弃所有的理想吗？恩师还告诉我，留在所里可以给你设计一条非常光明的职业路线，\*\*就是你的终极目标，这也可以成为理想。是啊，我居然可以看到二十年后自己的样子了，一个身居中层领导的模样，过着如同身边四十岁左右人的生活，可我高兴不起来。我告诉恩师，我还年轻，还有很有激情，想出去蹦蹦，尝试各种不同的职业和生活，恩师立刻回复道，等你

出去蹦 累了，尝试够了，后悔再想回来就回不来了。哦，原来这是一个不可逆命题，我没有回头路的。

在去与留的分叉路口，我徘徊不定，一个是稳定地甚至可以看得到头的生活，一个是稳定中却饱含无数未知数的生活，我要哪一个？短期来说我希望选择后者，但是长远看来我应该选择前者，但是我没有神力让所有事情的发展都掌控在自己手里，有些事情是一旦做了就没有回头路的，不管结果是好是坏。

我原本以为生活就是你努力付出多少，就会回报多少的，没人告诉我未来有一个分叉路口，不管你怎么蹦怎么跳，都会遇到它。你可以选择一条没有障碍的平路，平平凡凡过完一生；也可以选择一条充满挑战和坎坷的小路，最后的结局有好也有坏，无法预见。我承认我站在这个岔口上会犹豫，选择前者我会不甘心，选择后者我怕自己输不起，但是我必须要学会选择，而且谁都帮不了自己。

一个人漫无目的地游荡在中关村东路上，穿过一条条马路，擦肩而过无数路人，我来不及去观察大都市里人们的表情。从青年公寓到五道口原本只需要十几分钟的路程，我却花了半个多小时，紧缩的眉头和满脸的心事重重让发传单的人都不敢靠近我推销。一路上我在想，如果我没有到北京读书，结果会怎样，即便我来到北京但没有选择保送中科院，再即便我来到中科院但没来到空间中心，再再即便我来到空间中心但没有看到那么多为了理想和激情而奋斗的热血青年们，也许我的生活就不会被改写，我会继续做一个被象牙塔保护地很好的小女孩儿，安安分分地呆在这个所谓的养老机构等着慢慢变老。但是这一切的一切都已经发生了，时光是没办法倒退的，我只能去面对、去抉择。

最后还是选择来到那个永恒的避难所——光合作用书店。站在熟悉的书屋，我的心情立刻被抚平，一改往日随意乱翻的习惯，这次居然开始仔细寻阅书架上的每一本书，不放过任何一个我感兴趣的书名和作者，我拿起任何一本有关女人的书都奢望能获得些什么，甚至教育类的书籍，我企图从书中寻找答案。在翻阅完两层的书店依然没有找到半点儿迷津时，我突然意识到自己这个可笑的举动，书的确可以让人学到不少知识，但书不是万能的，它不会教人如何做决定。我从所有读过的书中看到了千百种女人不同的人生，但是没有哪本书告诉我自己应该适合哪种人生，只有自己才能决定该往那条路上走。

时间不会等人，当我在重压之下做出那个违心的决定时，我的精神几近崩溃，模模糊糊中我仿佛看到了自己二十年后的模样，一个我极度不希望成为的样子，更重要的是我还在二十几岁的时候居然就开始想着养老。于是我给远在大洋彼岸的舒小鹏发去一个消息，虽然我知道那个时候是美国西海岸的凌晨四点，他早已睡了，然而信息发过去不到一分钟，就收到他的回复，我带着一丝惊讶和两丝感动向他描述我的状态，面对我这种极度反常的情绪，他一面耐心听我发泄，一面开导我如何解决问题，看到他发过来的那句“Learn to make big decisions, that's how you grow up to an responsible adult. I know it's hard, but do it! I will always be there for you when you need a hug and courage, keep in mind that I love you and will live up to your choice of career, family and everything with you.”时，我顿时泪如雨下，觉得没有什么值得害怕的。

这一刻我才发现，原来我的选择不是发自真心，否则我不会那么难受和绝望，应该有另一条更适合我的路等在那里。是我把生活想得太理想，生活本身就充满各种奇迹和惊喜，此路不通又如何，我还有足够的时间去弥补。非常感谢我的恩师，她以一个过来人的身份，尤其是以一个妈妈的角度给我指点很多经验和教训，但是在我这个年龄还没办法去理解十年后我应该懂得的东西，如果青春这么快就被现实取代，那么我二十多岁的时候便开始老去，今后的很多年我将会只是一个整天家长里短的伪科学工作者，这不是我要的人生，至少现在还不是！



周恩来总理于1898年3月5日，生于江苏省淮安府山阳县（今淮安市）。这是总理的一些朋友对他的评价……

#### 外国朋友：

- 1、联合国前秘书长哈马哈尔德于1955年在北京会见过周总理后说过一句广为流传的话：“与周恩来相比，我们简直就是野蛮人。”
- 2、美国前总统尼克松亲自为周总理脱大衣，时间：1972年2月22日上午，地点：北京钓鱼台国宾馆。
- 3、美国前总统尼克松说：“中国如果没有毛泽东就可能不会燃起革命之火；如果没有周恩来，就会烧成灰烬。”
- 4、印度尼西亚前总统苏加诺说：“毛主席真幸运，有周恩来这样一位总理，我要是有周恩来这样一位总理就好了。”
- 5、建国前，斯大林和米高扬也说过：“你们在筹建政府方面不会有麻烦，因为你们有现成的一位总理，周恩来。你们到哪里去找这样好的总理呢？”
- 6、前苏联总理柯西金对毛主席说：“像周恩来这样的同志是无法战胜的，他是全世界最伟大的政治家。”末了，他又补了一句：“前天美国报纸上登的。”
- 7、前苏联总理柯西金在会见日本创价协会会长池田大作时说：“请你转告周总理，周总理是绝顶聪明的人，只要他在世一天，我们是不会进攻的，也不可能进攻的。”
- 8、英国前外交大臣艾登对美国记者说：“你们早晚会知道，周恩来可不是平凡的人。”
- 9、前苏联外交部长莫洛托夫对西方记者说：“你们认为我是难以对付的话，那你们就等着与周恩来打交道吧。”
- 10、印度印中友协会长说：“世界上的领导人，能多一些像周总理的，世界和平就有希望了”。
- 11、肯尼迪夫人杰奎琳说：“全世界我只崇拜一个人，那就是周恩来。”
- 12、西哈努克夫人莫尼克公主也说过：“周恩来是我唯一的偶像！”



1954年日内瓦会议上的周恩来

#### 中国人：

- 1、两弹元勋钱学森说：“许多党外人士说，我们是认识周恩来才认识中国共产党的，相信周恩来才相信中国共产党的。”
- 2、原国家主席李先念说：“中国共产党因为有周恩来而增添了光辉，中国人民因为有周恩来而增强了自豪感。”
- 3、著名作家冰心老人说：“周恩来总理是十亿中国人民心目中的第一位完人。”
- 4、胡耀邦同志于1984年瞻仰了江苏淮安周恩来纪念馆后题词：“全党楷模”。
- 5、毛泽东主席于1974年在长沙对王洪文说：“对周恩来的任何攻击，必将遭到人民的坚决反对！”
- 6、文革中当红卫兵向毛泽东主席提出批斗周恩来的要求时，毛泽东主席说：“好吧，让我也去陪斗吧！”

7、国民党元老于右任和蔡元培说：“周恩来先生的人格真是伟大！”

8、著名经济学家、人口学家、原北大校长马寅初说：“周恩来总理是最得民心的中国共产党员。”

9、著名地质专家李四光曾说：“周恩来是个了不起的人物，他胸怀宽阔，不计恩怨，广交朋友，用人唯贤，关心体贴，无微不至，为中国共产党团结了一大批人”。

10、陈云、彭真、宋庆龄、叶剑英、罗瑞卿、余秋里、谷牧说：“没有周总理，‘文化大革命’的后果不堪设想。”

11、更多的人说：周恩来是中国共产党的楷模、中华人民共和国的代表、中国共产党的一面旗帜、是中国人民心中的一座丰碑、是中国共产党的优良作风和传统的化身，密切联系群众的光辉典范、是人民的好总理、是中国人民的骄傲。

#### 国民党高层军政要员也盛赞周恩来：

12、李宗仁说：“周恩来作为国共和谈的首席代表，高瞻远瞩，立地生辉，抛开国共两党各自的信仰不说，仅以有这样的杰出领袖人物来看，中国共产党的胜利，也是天经地义的，顺乎情理！”

13、阎锡山说：“周恩来乃神才也！周恩来先生的确是个大人才，我在国民党里没见过，国民党里没有这样的人才。”

14、张治中说：“我的一切进步与我的老朋友周恩来的帮助、教育是分不开的，我永远不会忘记他的情怀，他那广泛团结人的思想是国人学习的楷模。”

16、于右任说：“周恩来的人格真是伟大”！

17、冯玉祥评价说：“极精明细密，殊可敬可佩也”！见过周恩来后，在日记里写自己是吃饭太多。

18、古耕虞说：“国民党把我往外推，中国共产党把我往里拉，其代表人物就是周恩来”。“是周恩来的力量，使我改变了对国共两党不偏不倚的立场，逐步靠拢中国共产党”！

19、国民党内传言：得周恩来者得天下，委员长若有周辅佐，何至于有今天的局面（重庆谈判）！

#### 联合国：

周恩来死后，联合国降半旗（不是联合国旗降半，而是所有联合国会员国国旗全降半旗）。其中有一些国家的领袖不高兴了，说：“为什么不给我们国家死去的领袖降半旗？”当时的联合国秘书长在联合国会议上发表讲话

说：“如果你们国家的领袖可以掌管世界上五分之一的人口却无儿无女，如果你们国家的领袖可以在国内海外没有一分钱的存款，谁做的到的，我也给降半旗。”



1973年 沉思中的周恩来



历史性的握手！



## 两弹一星元勋—赵九章

### 简介：

赵九章，1907年生，男，出生于河南开封，浙江吴兴（今湖州）人。地球物理学家，中国科学院学部委员。1951年加入九三学社。九三学社第三、四、五届中央委员会委员。

1933年毕业于清华大学物理系。1935年赴德国攻读气象学专业，1938年获博士学位，同年回国。历任西南联合大学教授，中央研究院气象研究所所长。中华人民共和国成立后，任中国科学院地球物理研究所所长、卫星设计院院长，中国气象学会理事长和中国地球物理学会理事长。1968年逝世。

中国人造卫星事业的倡导者和奠基人之一。从1957年起，他积极倡议发展中国自己的人造卫星。1958年8月，中国科学院成立人造地球卫星研制组，他是主要负责人。同年10月，提出“中国发展人造卫星要走自力更生的道路，要由小到大，由低级到高级”的重要建议。在他领导下，开创了利用气象火箭和探空火箭进行高空探测的研究，探索了卫星发展方向，筹建了环境模拟实验室和开展遥测、跟踪技术研究，组建了空间科学技术队伍。1964年，根据国内运载工具的发展，他提出了开展人造地球卫星研制工作的建议。他对中国卫星系列发展规划和具体探测方案的制定，对中国第一颗人造地球卫星、返回式卫星等总体方案的确定和关键技术的研制，起了重要作用。在他的领导下还完成了核爆炸试验的地震观测和冲击波传播规律以及有关弹头再入大气层时的物理现象等研究课题。1985年获国家科技进步奖特等奖。

1999年在国庆50周年之际，中共中央、国务院、中央军委隆重表彰为研制“两弹一星”做出贡献的23位科技专家，并授予“两弹一星功勋奖章”，赵九章院士是其中一位。

### 赵九章先生对人才的培养

赵九章1938年留学回国以后，担任了西南联大地质地理气象系教授。在担任“中央研究院”气象研究所所长以后，还去中央大学教课。他以精深学问、严谨治学和师表的风范，赢得了同仁和学生的敬重，他培养了一批在学术上颇有造诣的科技人才。

中华人民共和国成立后，他不仅忘我地向科学研究的巅峰攀登，而且以高度责任感和为社会主义科研教育事业献身精神，毫无保留地把自己的学问、知识传授给年轻的一代。造就了一批优秀的科技人才，直到现在，他们仍在科研一线或科研领导岗位上发挥着重要作用。如1951年地球物理所招收了一些高中毕业生，赵九章慧眼识人才，以极大热情培养他们。现任中国气象局中国气象科学研究所所长、中国科学院院士周秀骥，就是其中的一个，先送周考北京两所大学进修，后又派周到苏联深造。最突出的例子是对他的司机王宝根的培养。赵九章发现王宝根年轻好学，有股子钻劲，就将王送长春光机学院学习。毕业后，他从事“红外干涉光谱仪”的研制工作，取得了一定的科研成果。

赵九章对有才华的青年更是倍加关心和爱惜。现任中国科学院大气物理所所长、中国科学院院士曾庆存，在60年代初，从苏联留学回国后，他让叶笃正千方百计把曾庆存调到大气所来工作。曾庆存到所后，一度身体不好，又叮嘱有关部门予以特殊照顾，关心他的工作和生活。再如，他对在国内外气象学界享有声誉的科学家叶笃正、陶诗言及已故的顾震潮等，都给予特别关照和爱护。正是赵九章的这种惜才、爱才品质和襟怀，使得一批人才脱颖而出，成为科研中坚。



赵九章十分重视对研究生的培养。建国后建立起来的研究生制度，在50年代末期，在“左”的思潮冲击下摇摇欲坠，他对此心急如焚。他以他特有的那种坚韧精神，顶住压力，把所里几名研究生培养坚持下来，使他们正式毕业。1960年10月北京“光明日报”在头版头条介绍赵九章培养研究生的经验。1960年底，他又向周恩来总理建议恢复招收研究生的工作。1961年，中国科学院正式建立了研究生院。他为维护和发展培养研究生制度，为造就高级科研人才起到了重要作用。



1964年，赵九章给周恩来总理写信

赵九章鼓励学生要有自己的创见，注意培养民主的学术气氛，他组织的海浪组、磁暴组等研究集体，每周举办学术讨论会，中心发言之后，接着是热烈的争辩。在这个研究集体中，进行各种日地相关现象的研究，取得了一批具有国际水平的成果，为我国空间物理研究奠定了良好的基础。

赵九章的治学态度和学术思想。熟悉他的人是有口皆碑的。他在科研工作中，坚持“三严”的学风，实行学术民主，提倡学术面前人人平等，从不以学术权威自居。他对自己不熟悉的学术领域，总是虚心地向名师请教。他钦佩那些学术上有独到见解的同仁，更赞赏那些在学术上能驳倒自己的学生。在他主持的学术讨论会上，总是鼓励年轻人大胆发表自己的学术见解，对正确的予以鼓励，对不正确的给予善意的引导。

赵九章一贯主张在科研工作中，要开展合作与对外“开放”。在国内，他善于与有关科研单位积极合作，协同作战，共同取得了不少科研成果。在国际上，他重视与国外科学家进行学术交流。1964年，在我国还处于相对封闭情况下，他邀请了世界著名空间等离子体物理学家、诺贝尔奖获得者瑞典的阿尔芬（Alfvén）教授到我国访问和讲学，并同当时的磁暴理论组进行学术交流，推动了磁暴研究工作的开展。

为了纪念这位杰出科学家，于1988年10月由中国科学院大气物理研究所、地球物理研究所、空间物理应用研究中心和国家地震局地球物理研究所共同倡议设立了“赵九章优秀中青年科学工作奖”，以褒奖为科研事业做出突出贡献的中青年科研人员，实现赵九章未尽之宏愿，推动科研事业的发展和进步。



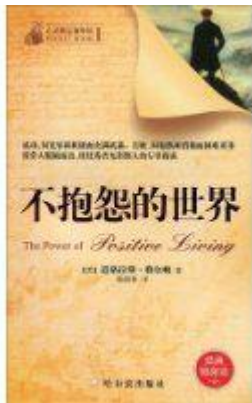
### 赵九章先生与党费的故事

由于家族原因，赵九章先生不能入党。他不是党员，没有资格交党费，每次见别的同志交党费，他心里就会涌出一种复杂的滋味。但他是工会会员，他对中国科学院，对自己的国家，始终怀有一分责任，藏着一分爱心。没资格交党费，交工会的会费总是可以的吧。因此，从建国起，他每月只要领到工资，第一件事就是从工资袋里抽出100元钱。拿去交工会会费。现在，他虽然从科学家变成了“牛鬼蛇神”，但每月100元钱的工会会费照交不误。只不过有时当他拿着这100元钱去交费时，却到处找不见人；或者好不容易找见了人，别人又不肯理他。但他不管这些，只要时间一到，该交交，该找找，今天找不着明天再找，这个不理再找另一个，直到把这100元会费交出去才肯罢休。

其实，身为大科学家的赵九章经济上并不富裕，生活上一向简朴。他不抽烟不喝酒，一日三餐几乎都是馒头稀饭咸菜，与一般科技干部是一个生活标准。在西南联大当教授时，他是中央研究院里有名的少壮派，可他和夫人长时间轮流合穿三条裤子！在当年工资如此微薄的情况下，在他身陷困境、惨遭迫害的日子里，他之所以要每月拿出100元人民币去交工会会费，无非是为表明他对党的忠诚，表明他作为科技队伍中一个分子的存在。

# 好书推荐1

## 《不抱怨的世界》



作者：(美国)道格拉斯·勒尔顿

出版社：哈尔滨出版社

出版时间：2009年12月

### 内容简介

◎畅销全球80国的世界级励志书！

◎世界500强企业团购率第1名！

◎冯仑、唐骏、张德芬、奥普拉感动推荐！

◎美国亚马逊、台湾金石堂、诚品书店心灵励志新书销量第1名！

◎《纽约时报》、《时代周刊》、《卫报》、《芝加哥太阳报》、《洛杉矶时报》、NBC电视台……全球超过100家重量级媒体专题报导！

◆一本书，一只手环，改变爱抱怨的你，成就不抱怨的世界。

◆一本震惊世界的心灵励志书，它用一只手环向我们传递了“抱怨不如改变”的生活理念，据不完全统计，该书上市不到一个月，就有600万人参与了“不抱怨”活动，并迅速蔓延到全球80多个国家。在美国《时代周刊》与《纽约时报》联合美国NBC电视台发起的“影响你一生最重要的一本书”投票中，它仅次于《圣经》。世界首富比尔·盖茨在推荐这本书时说：没有人能拒绝这样一本书，除非你拒绝所有的书。

◆不抱怨与团队：不抱怨=改善自我&提振团队！任何人和团队要想成功，就永远不要抱怨，因为抱怨不如改变，要有接纳批评的包容心，以及解决问题的行动力！

《不抱怨的世界》：成功只垂青积极主动的人，只要你敢于担当，勇于接受挑战，任何艰难险阻都会变成坦途。任何事情就怕人去“做”，只要你敢于去做，事情就会自然而然地变得顺畅了。之后，你会发现，原来让自己思虑重重的困难，竟然本是小事一桩。优秀的人，都是不抱怨的人。他们总是会把消极的想法从自己内心中扫除殆尽，让自己的内心充满阳光、充满希望。

你会发现，人们不但欣赏积极主动的人，还会对其充满敬佩。因为世界上少有这样的人，所以，世上也少有成功的人。

一句话，庸人是因为自己而平庸的，也是因为不断抱怨而平庸的。

这是一本伟大的心灵励志书。这本书改变了无数人的命运！全世界有80个国家，600万人参与了“不抱怨”活动！今天，你还在抱怨吗？不抱怨=改善自我&提振团队！任何人和团队要想成功，就永远不要抱怨，因为抱怨不如改变，要有接纳批评的包容心，以及解决问题的行动力！抱怨是最消耗能量的无益举动。有时候，我们的抱怨不仅会针对人、也会针对不同的生活情境，表示我们的不满。而且如果找不到人倾听我们的抱怨，我们会在脑海里抱怨给自己听。《不抱怨的世界》作者提出的神奇“不抱怨”运动，来的恰是时候，它正是我们现代人最需要的。我们可以这样看：天下只有三件事：我的事，他的事，老天的事。抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。这样一来，你的生活会有想象不到的大转变，你的人生也会更加地美好、圆满。

## 《中国人文思想》



作者：武俊平  
出版社：线装书局  
出版日期：2004-5-1

### 内容简介

“生存竞争如此激烈，而我又是如此普通，我注定了是一个微不足道的人。”这是挫败者的哲学。

“成功的快乐是每个人不可剥夺的权利，我应该勇敢地面对希望的阳光。”这是成功者的哲学。

作者在这本书里贯穿的一个基本思想，就是主张现代人要洗净种种文明带来的污染，恢复人性的光彩，过一种更加符合人性的生活。现在我们常说回归精神家园，精神家园在哪里，就深藏在我们的人性之中，就是我们自然的未受污染的人性。怎样充分完美地实现人性，是人生哲学的任务。

人生哲学是什么？作者不希望大家把它理解成枯燥的课本中的文字。在作者看来，哲学就是关于生活的道理、想法，聊哲学，读哲学，就是探询生活的意义。所以作者认为关于思想、面对哲学的人是对自己的生命生活认真、负责的人。

### 本书目录

带着灵性去生活

大自然最杰出的艺术品

喜欢“臭美”的特殊动物

人为什么能成为人

酒神的欢笑和自由

礼乐：东方式的审美人生

你为什么迷惘？

市场社会快乐的奴隶

却道天凉好个秋

没有了感动 没有了眼泪

千人一面的背后

谁让我们活得累？

贪婪难道也是“美德”？

爱成了稀缺产品

以丑为美的痞子时代

诗意地栖居在大地上

开掘生命的清泉

点亮自我的灯塔

爱：一生的课程

工作着是美丽的

找回失落的单纯之美

人生的旋律

后记



# 哈佛精神



日前，两张美国哈佛大学图书馆凌晨4点多学生仍在学习的照片，在网上迅速传播。

照片显示：凌晨4点的哈佛大学图书馆里，灯火通明，座无虚席……图片配文这样写道：哈佛是一种象征。人到底有怎样的发挥潜力？人的意志，人的才情，人的理想，为什么在哈佛能兑现？哈佛的学生餐厅，很难听到说话的声音，每个学生端着比萨可乐坐下后，往往边吃边看书或是边做笔记。我就没见过哪个学生光吃不读的，更没见过哪个学生边吃边闲聊的。感觉哈佛，餐厅不过是一个可以吃东西的图书馆，是哈佛正宗100个图书馆之外的另类图书馆。哈佛的医院，同样的宁静，同样的不管有多少在候诊的人也无一人说话，无一人不在阅读或记录。医院仍是图书馆的延伸。于是，哈佛产生的诺贝尔奖得主有33位。哈佛产生的美国总统有7位。**哈佛校园里，不见华服，不见化妆，更不见晃里晃荡，只有匆匆的脚步，坚实地写下人生的篇章。哈佛不是神话，哈佛只是一个证明，人的意志，精神，抱负，理想的证明。**

央视《世界著名大学》制片人谢娟曾带摄制组到哈佛大学采访。她告诉本报记者：我们到哈佛大学时，是半夜2时，可让我们惊讶的是，整个校园当时是灯火通明的，那是一个不夜城。餐厅里，图书馆里，教室里还有很多学生在看书。那种强烈的学习气氛一下子就感染了我们。在哈佛，学生的学习是不分白天和黑夜的。那时，我才知道，在美国，在哈佛这样的名校，学生的压力是很大的。在哈佛，到处可以看到睡觉的人，甚至在食堂的长椅上也有人在呼呼大睡。而旁边来来往往就餐的人并不觉得稀奇。因为他们知道这些倒头就睡的人实在是太累了。在哈佛，我们见到最多的就是学生一边啃着面包一边忘我地在看书。在哈佛采访，感受最深的是，哈佛学生学的太苦了，但是他们明显也是乐在其中。是什么让哈佛的学生能以苦为乐呢？我的体会是，他们对所学领域的强烈兴趣。还有就是哈佛学生心中燃烧的要在未来承担重要责任的使命感。从这些学生身上，你能感到他们生命的能量在这里被激发了出来。

谢娟说，在哈佛学习的一个北大女孩跟我说，哈佛的本科生，每学期至少要选修4门课，一年是8门课，4年之内修满32门课并通过考试才可以毕业。一般而言，学校都要求本科生在入校后的头两年内完成核心课程的学习，第三年开始进入主修专业课程的学习。只有最聪明的天才学生可以在两三年内读完这32门课，一般的学生光应付4门课就已经忙得头晕脑涨了，因为在课堂上教授们讲的飞快，不管你听得懂听不懂，课下又留下一大堆阅读材料，读不完你根本就完成不了作业。

那个北大女孩说，我在这里一个星期的阅读量是我在北大一年的阅读量，而且，在哈佛的作业量要求很大，她说，我们课后要花很多时间看书，预习案例。每堂课都需要提前做大量的准备，课前准备充分了，上课时才能在课堂上和别人交流，贡献您的个人思想，才能和大家一起学习，否则，你是无法融入到课堂的教学中的，当每个学生都投入了时间认真准备了，才可以快速推进课堂讨论的进程，而之前如果不读那么多的书，你就无法参加到课堂讨论之中。

谢娟说，哈佛学生的学习压力也来自学校的淘汰机制。哈佛平均每年有大约20%的学生会因为考试不及格或者修不满学分而休学或退学，而且淘汰的20%的学生的考评并不是学期末才完成，每堂课都要记录发言成绩，平均占到总成绩的50%，这就要求学生均匀用力、不能放松。

在哈佛不仅学生有压力，老师一样有压力。在哈佛的课堂，要求老师讲的东西都是新的。老师每年讲课的内容都要跟住前沿科学的发展变化。因此，哈佛的老师必须处在最前沿科学的研究阵地。哈佛认为，教授首先应当是个学者，能够享受挑战和创新乐趣，而且能与他人进行有说服力的交流。

我们采访哈佛大学终身教授丘成桐教授时，他说：中国大学生的大学生活相比之下太轻松了，我们总是说，中国的孩子为了高考受了多少苦，其实，在美国一些著名的中学里，高中的学习同样是很苦的。我的孩子上中学的时候，也经常学到半夜。在美国，随着年龄的增长，一点点加大学习的任务。**到了大学时是最苦的，所有的精英教育全都必须是吃苦的。**而中国的孩子到了大学，却一下子放松下来了。他们放松的4年，恰好是美国大学生最勤奋的4年，积蓄人生能量的黄金4年。所以，美国的高科技人才一直是世界最多的。谢娟说，我也有同感，我们也对国内的一些重点大学进行了采访，但却很难感受到哈佛那样的学习气氛和探究氛围。谢娟非常感慨地说，**到了哈佛，你才知道真正的精英并不是天才，都是要付出更多努力的人。**

说到中美大学生的比较，谢娟说，我有两点感触，一是，我们的学生缺少吃苦的精神。我们的家长和学生认为高考前是最苦的。我们讲的寒窗苦读，很多时候是被动的苦，带着功利的苦。而不是在其中有过浓厚的兴趣。不少大学生经过高考的“独木桥”后，开始在大学校园里舒舒服服地等着毕业：上课想逃就逃；考试临时抱佛脚。甚至有些家长也是从小灌输给孩子这种思想，让孩子认为，所有的学习都是为了高考。于是，高考结束，学习变得不再重要。而在美国大学，尤其是精英云集的大学所要付出的苦是我们想象不到的。在哈佛，征服学习是每个人的口号。要想变得强大就需要学习得更多，为此哈佛的课程安排多而且紧张。其目的是帮助学生提高批判性思维能力和想象力，学会发现和鉴别事实真相，坚持对事物进行严谨的分析，能够理性、历史地认识现实问题和道德问题。另外，练就长时间超负荷学习的毅力。

当美国大学生带着浓厚的兴趣，积聚能量的时候，步入社会工作做准备的时候。身为中国的大学生却长长地舒了口气，觉得我终于可以好好休息休息了。中国式的教育让学生在高考前“用力”过猛，在该储备能力的阶段不仅没有积蓄能量，而是大量消耗了这种能量。旅美教师吕老师对本报记者说，中国学生在大学阶段被美国学生远远地甩在了后面。其根源还在于我们的基础教育。美国小学是知识的吝啬鬼，严格限制孩子得到知识的数量，一个月只允许孩子得到一个知识，孩子每得到一个知识都需要付出很多的汗水和辛苦；在这个过程中，动手、思考和感悟比知识本身更重要；孩子对知识总是有渴望的感觉。而中国的小学教育是一个贪婪鬼，把知识当成了免费的黄金珠宝。中国教育者不知道**知识与智慧的关系**，总是让孩子直接得到越来越多的知识。

**美国教育的聪明就在于：先让孩子去感悟，去思考，然后得到知识，这个时候知识就变成了智慧；由于开始的时候，知识都特别简单，比较容易得到感悟，知识也就容易变成智慧。智慧其实就是我们常说的创造力。学习有三个阶段：感性认识——感悟——知识，知识是学习的最高阶段。**美国教育让孩子走完三个阶段，才能得到知识；中国教育是让孩子通过感性认识得到知识，或者直接得到知识。美国教育一个月的知识量只相当于中国教育一天的知识量。相差29天，这29天就是感悟的时间。



哈佛的食堂

美国教育通过让孩子感悟比中国教育多产生了一个东西：智慧。美国学生比中国学生多产生了一个东西：创新能力。在高中时期，美国学校培养的是自主学习的习惯。

而比较中国，中国的高中是老师填鸭式学习，让学生习惯了依赖。能力、习惯上的差距，让中国学生与美国学生在大学选择了不同的生活方式和态度。哈佛的学生说，在哈佛学习强度大，睡眠很少，有在炼狱的感觉，对意志是一个很大的挑战。但是如果挺过去，以后再大的困难也就能够克服了。而中国大学生认为，终于摆脱束缚，可以想干什么，就干什么了。于是，把大多时间用在了学习以外的事情上。我们在最该学习的时候断档了。这就注定了，我们的大学生被甩得越来越远。

### 哈佛图书馆墙上的20条训言

作为闻名于世的学府，哈佛大学培养了许多名人，他们中有33位诺贝尔奖获得者、7位美国总统以及各行各业的职业精英。究竟是什么使哈佛成为精英的摇篮？哈佛学子接受了什么样的精神和理念？这些问题吸引着成千上万的人去探知其中的答案。

哈佛图书馆墙上的20条训言似乎已经给出了答案。短短数语，引发深思，给人启迪。

#### 哈佛图书馆的二十条训言：

- 1.此刻打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦。
- 2.我荒废的今日，正是昨日殒身之人祈求的明日。
- 3.觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候。
- 4.勿将今日之事拖到明日。
- 5.学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦是终生的。
- 6.学习这件事，不是缺乏时间，而是缺乏努力。
- 7.幸福或许不排名次，但成功必排名次。
- 8.学习并不是人生的全部。但既然连人生的一部分——学习也无法征服，还能做什么呢？
- 9.请享受无法回避的痛苦。
- 10.只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味。
- 11.谁也不能随随便便成功，它来自彻底的自我管理和毅力。
- 12.时间在流逝。
- 13.现在流的口水，将成为明天的眼泪。
- 14.狗一样地学，绅士一样地玩。
- 15.今天不走，明天要跑。
- 16.投资未来的人，是忠于现实的人。
- 17.受教育程度代表收入。
- 18.一天过完，不会再来。
- 19.即使现在，对手也不停地翻动书页。
- 20.没有艰辛，便无所获。

哈佛老师经常给学生这样的告诫：如果你想在进入社会后，在任何时候任何场合下都能得心应手并且得到应有的评价，那么你在哈佛的学习期间，就没有晒太阳的时间。在哈佛广为流传的一句格言是“忙完秋收忙秋种，学习，学习，再学习。”

人的时间和精力都是有限的，所以，要利用时间抓紧学习，而不是将所有的业余时间都用来打瞌睡。

## 三大牛人教你读外国文献

### 1. 牛人一

(从phd到现在工作半年,发了12篇paper,7篇first author.)

我现在每天还保持读至少2-3篇的文献的习惯.读文献有不同的读法.但最重要的自己总结概括这篇文献到底说了什么,否则就是白读,读的时候好像什么都明白,一合上就什么都不知道,这是读文献的大忌,既浪费时间,最重要的是,没有养成良好的习惯,导致以后不愿意读文献.

1. 每次读完文献(不管是细读还是粗读),合上文献后,想想看,文章最重要的 take home message是什么,如果不知道,就从abstract, conclusion里找,并且从discuss里最好确认一下.这样一来,一篇文章就过关了. take home message其实都不会很多,基本上是一些concepts,如果你发现你需要记得很多,那往往是没有读到重点.

2. 扩充知识面的读法,重点读introduction,看人家提出的问题,以及目前的进展 类似的文章,每天读一两篇,一个月内就基本上对这个领域的某个方向有个大概的了解.读好的review也行,但这样人容易懒惰.

3. 为了写文章的读法,读文章的时候,尤其是看discussion的时候,看到好的英文句型,最好有意识的记一下,看一下作者是谁,哪篇文章,哪个期刊,这样以后照猫画虎写的时候,效率高些.比自己在那里半天琢磨出一个句子强的多.当然,读的多,写的多,你需要记得句型就减少.其实很简单,有意识的去总结和记忆,就不容易忘记.

### 2. 科研牛人二告诉研究生怎么看文献,怎么写论文

#### 一、先看综述

先读综述,可以更好地认识课题,知道已经做出什么,自己要做什么,还有什么问题没有解决.

对于国内文献一般批评的声音很多.但它是你迅速了解你的研究领域的入口,在此之后,你再看外文文献会比一开始直接看外文文献理解的快得多.而国外的综述多为本学科的资深人士撰写,涉及范围广,可以让人事半功倍.

#### 二、有针对地选择文献

针对你自己的方向,找相近的论文来读,从中理解文章中回答什么问题,通过哪些技术手段来证明,有哪些结论?从这些文章中,了解研究思路,逻辑推论,学习技术方法.

##### 1. 关键词、主题词检索:

关键词、主题词一定要选好,这样,才能保证你所要的内容的全面.因为,换个主题词,可以有新的内容出现.

##### 2. 检索某个学者:

查SCI,知道了某个在这个领域有建树的学者,找他近期发表的文章.

##### 3. 参考综述检索:

如果有与自己课题相关或有切入点的综述,可以根据相应的参考文献找到那些原始的研究论文.

##### 4. 注意文章的参考价值:

刊物的影响因子、文章的被引次数能反映文章的参考价值.但要注意引用这篇文章的其它文章是如何评价这篇文章的.





### 三、如何阅读文献

1. 注重摘要：摘要可以说是一个论文的窗口。多数文章看摘要，少数文章看全文。真正有用的全文并不多，过分追求全文是浪费，不可走极端。当然只看摘要也是不对的。多数文章题目、摘要简单浏览后，直接把几个Figure及Title与legend一看，一般能掌握大部分。
2. 通读全文：读第一遍的时候一定要认真，争取明白每句的大意，能不查字典最好先不查字典。因为读论文的目的并不是学英语，而是获取信息，查了字典以后思维会非常混乱，往往读完全文不知所谓。可以在读的过程中将生字标记，待通读全文后再查找其意思。
3. 归纳总结：较长的文章，容易遗忘。好在虽然论文的句子都长，但每段的句数并不多，可以每一段用一个词组标一个标题。
4. 确立句子的架构，抓住主题：

读英文原版文献有窍门的。我们每个单词都认识读完了却不知他在说什么，这是最大的问题。在阅读的时候一定要看到大量的关系连词，他们承上启下引领了全文。中国人喜欢罗列事实，给出一个观点然后就是大量的事实，这也是中文文献的特点，我们从小都在读这样的文章，很适应。西方人的文献注重逻辑和推理，从头到尾是非常严格的，就像GRE里面的阅读是一样的，进行的是大量重复、新旧观点的支持和反驳，有严格的提纲，尤其是好的杂志体现得越突出。读每一段落都要找到他的主题，往往是很容易的，大量的无用信息可以一带而过，节约你大量的宝贵时间和精力。

#### 5. 增加阅读量：

由于刚刚接触这一领域，对许多问题还没有什么概念，读起来十分吃力，许多内容也读不懂。后来随着阅读量的增加，最后可以融汇贯通。所以，对新手而言，应当重视阅读文献的数量，积累多了，自然就由量变发展为质变了。

### 四、提高阅读的效率



#### 1. 集中时间看文献：

看文献的时间越分散，浪费时间越多。集中时间看更容易联系起来，形成整体印象。

#### 2. 做好记录和标记：

复印或打印的文献，直接用笔标记或批注。pdf或html格式的文献，可以用编辑器标亮或改变文字颜色。这是避免时间浪费的又一重要手段。否则等于没看。

#### 3. 阅读顺序：

根据阅读目的选择合适的顺序。一般先看abstract、introduction，然后看discussion，最后看result和method（结合图表）。

### 五、文献的整理

1. 下载电子版文献时（caj，pdf，html），把文章题目粘贴为文件名（文件名不能有特殊符号）
2. 不同主题存入不同文件夹。文件夹的题目要简短，如：PD，LTP，PKC，NO。
3. 看过的文献归入子文件夹，最起码要把有用的和没用的分开。
4. 重要文献根据重要程度在文件名前加001，002，003编号，然后按名称排列图标，最重要的文献就排在最前了。而且重要文献要注意追踪。运气好，你可以得到更多的线索；运气不好，发现别人抢先了。据此修正你的实验。

## 六、英文文章写作（阅读文献的副产品）

1. 平时阅读文献，注意总结常用句型和常用短语（注意，文献作者必须是以英文为母语者，文献内容要与你的专业有关）。
2. 找3-5篇技术路线和统计方法与你的课题接近的文章，精读。



### 3. 牛人三

本人英语基础不好，没过六级，所以在硕士的时候基本上看的外文文献很少，现在想想很后悔，2年的时间少学了很多东西。上了博士，自己给自己的定位也高一些了，开始打算硬着头皮咬着牙很不情愿的也要多看些外文文献，一开始看比较慢，有些很难理解，到现在大约仔细阅读了**100篇外文文献**，泛读了**100篇外文文章**，受益匪浅，现在基本不怎么看中文的了，确实也觉得外文的质量就是高（也有凑数的烂文章），现在自己写外文的也很顺手了。谈几点自己的体会。我是材料专业的。

1. 先找5篇跟自己论文最相关的外文文章，花一个月的时间认认真真的看，反复看，要求全部读懂，不懂的地方可以和同学和老师交流一下。一个月以后你已经上路了。

2. 如何读标题：不要忽视一篇论文的标题，看完标题以后想想要是让你写你怎么用一句话来表达这个标题，根据标题推测一下作者论文可能是什么内容。有时候一句比较长的标题让你写，你可能还不会表达。下次你写的时候就可以借鉴了

3. 如何读摘要：快速浏览一遍，这里主要介绍这篇文章做了些什么。也许初看起来不好理解，看不懂，这时候不要气馁，不管它往下看，等你看完这篇文章的时候也许你都明白了。因为摘要写的很简洁，省略了很多前提和条件，在你第一眼看到摘要而不明白作者意图的时候看不懂是正常的。

4. 如何读引言（前言）：当你了解了你的研究领域的一些情况，看引言应该是一件很容易的事情了，都是介绍性的东西，写的应该都差不多，所以看文献多了以后看这部分的内容就很快了，一扫而过。有些老外写得很经典得句子要记下了，下次你写就可以用了。

5. 如何读材料及试验：当你文献看多了以后，这部分内容也很简单了，无非就是介绍试验方法，自己怎么做试验的。很快就能把它看完了吧。

6. 如何看试验结果：看结果这部分一定要结合结果中的图和表看，这样看的快。主要看懂试验的结果，体会作者的表达方法（例如作者用不同的句子结构描述一些数字的结果）。有时看完以后再想想：就这么一点结果，别人居然可以大篇幅的写这么多，要是我可能半页就说完了？

7. 如何看分析与讨论：这是一篇文章的重点，也是最花时间的。我一般把前面部分看完以后不急于看分析讨论。我会想要是我做出来这些结果我会怎么来写这部分分析与讨论呢？然后慢慢看作者的分析与讨论，仔细体会作者观点，为我所用。当然有时候别人的观点比较新，分析比较深刻，偶尔看不懂也是情理之中。当你看的多了，你肯定会看的越来越懂，自己的idea越来越多。

8. 如何看结论：这个时候看结论就一目了然了，作后再反过去看看摘要，其实差不多。

9. 把下载的论文打印出来，根据与自己课题的相关性分三类，一类要精读，二类要泛读，三类要选择性的读。分别装订在一起。

10. 看完的文献千万不要丢在一边不管，3 - 4个月一定要温习一遍，可以根据需要，对比自己的试验结果来看

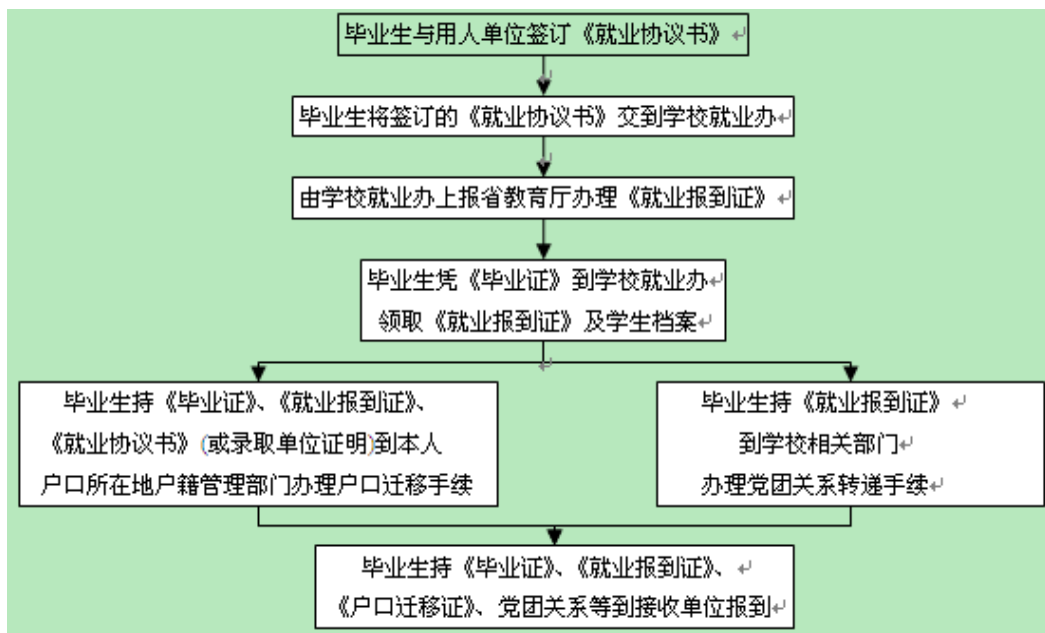
11. 学会记笔记，重要的结论，经典的句子，精巧的试验方案一定要记下来，供参考和学习

12.有些试验方法相同，结论不同的文献，可以批判性的阅读。我想要是你自己做试验多的话，你应该有这个能力判断谁的更对一点。出现试验方法相同，结论不同的原因有下：试验方法描述不详细，可能方法有差别；试验条件不一样；某些作者夸大结果，瞎编数据。

13.有时间还是多看点文献吧，最好定个目标：在学术上超过自己的老板。因为老板一般不看文献，他们都是凭经验做事，很多新东西他们都不知道，慢慢的你老板会觉得你很厉害。反正我觉得多读了，读起来就快了，而且也会慢慢喜欢上看外文文献，收获自然也就多了。

## 就业手续篇

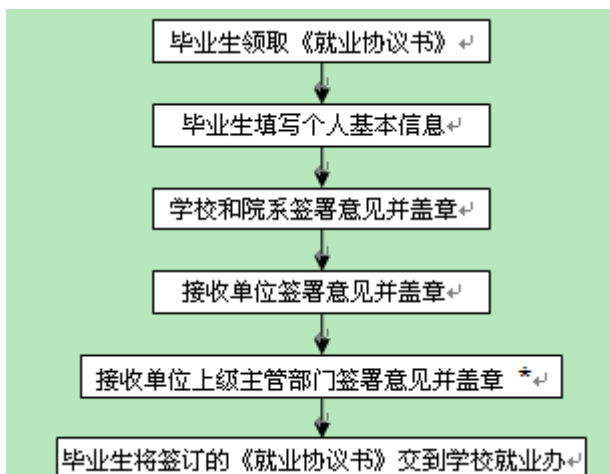
### 一、就业手续办理总体流程



### 二、签订《就业协议书》的流程

《就业协议书》是明确毕业生、用人单位和学校在毕业生就业工作中权利和义务的书面表现形式，一般由国家教育部或各省、自治区、直辖市就业主管部门统一制印。《就业协议书》作为毕业生列入当年就业计划的重要依据，由学校发给、毕业生签字，用人单位盖章，毕业生本人保存一份作为办理就业报到手续、迁移户口关系的依据。签订《就业协议书》是国家为规范高校毕业生就业工作，杜绝就业欺诈行为，维护高校毕业生就业工作的严肃性和毕业生、用人单位、学校的合法权益而采取的一项必要措施。

具体办理流程如下：



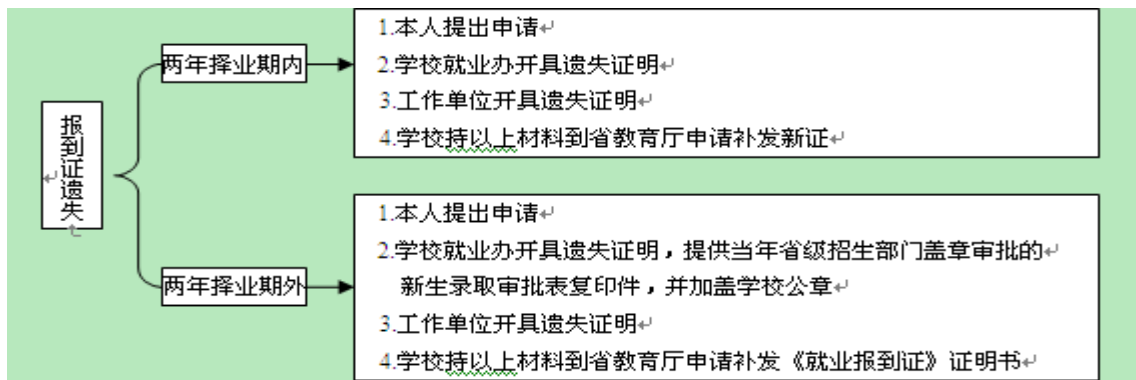
- \*注：**到省辖市市管或区管单位就业的，须经省辖市人事局盖章同意；  
到县及县以下单位就业的，须经县级及以上人事局盖章同意；  
到省直、部属单位就业的，须经其主管部门盖章同意；  
到在京中央单位的，须经国家人事部同意。个别地区特殊情况除外。

### 三、办理《就业报到证》的程序

《全国普通高等学校本专科毕业生就业报到证》是由国家教育部直接印制，省级高校毕业生就业主管部门单独签发，列入国家就业计划的毕业生才能持有的有效证件。用人单位和毕业学校以《就业报到证》为依据接转毕业生的人事档案、户口迁移手续等。《就业报到证》只能一人一份，由省毕业生就业主管部门签发，其他部门印制或签发的报到证无效。《就业报到证》办理、改签及补办的程序如下：

（一）首次办理：由学校就业主管部门上报毕业生就业信息数据并持签订的《就业协议书》到省毕业生就业主管部门办理。

（二）改签：毕业生持U盘到学校就业部门拷贝就业信息数据新库，持已签发的《就业报到证》、原接收单位同意改签的证明、与新接收单位签订的《就业协议书》到省毕业生就业主管部门办理。



### 四、转移户口、档案、党团组织关系的程序

（一）户口迁移手续办理

毕业生持《就业报到证》、《毕业证》及《就业协议书》或用人单位录用证明到生源地户籍管理部门办理《户口迁移证》。

（二）档案转递手续

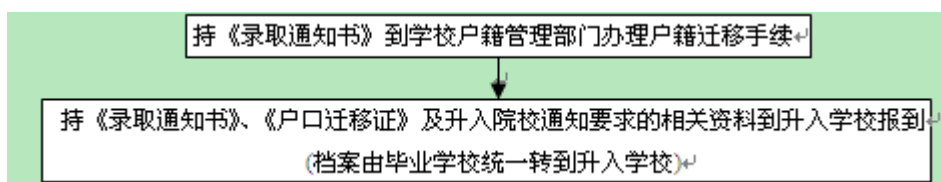
毕业生持《就业报到证》、《毕业证》到学校档案管理部门办理档案转递手续。

（三）党团组织关系转递手续

毕业生持《就业报到证》、《毕业证》到学校负责党团组织关系的部门办理手续，持有关证明将党团组织关系转到《就业报到证》指定的报到单位。

### 五、升学、出国毕业生的就业手续办理流程

（一）升学



被录取但不愿意升学而愿意就业的毕业生，须持由录取学校出具的未报道证明或退学证明，在择业期内与其他学生一样到毕业学校相关部门办理就业手续。

（二）出国

须将个人出国留学的申请或到国外就业的证明，交到学校就业主管部门；

出国的毕业生档案及户口由毕业生本人联系相关人才中心存放或者转回生源地。

## 毕业后拉开差距的原因



有人工作，有人继续上学，大家千万不要错过这篇文章，能看到这篇文章也是一种幸运，真的受益匪浅，对我有很大启迪，这篇文章将会改变我的一生，真的太好了，希望与有缘人分享，也希望对有缘人有所帮助！看完之后有种“相见恨晚”的感觉，特别激动，希望大家好好的珍藏这篇文章，相信多年以后，再来看这篇文章，一定有不同的感觉。

正如“打工皇帝”唐骏说：“我觉得有两种人不要跟别人争利益和价值回报。第一种人就是刚刚进入企业的人，头5年千万不要说你能不能多给我一点儿工资，最重要的是能在企业里学到什么，对发展是不是有利……”

人总是从平坦中获得的教益少，从磨难中获得的教益多；从平坦中获得的教益浅，从磨难中获得的教益深。一个人在年轻时经历磨难，如能正确视之，冲出黑暗，那就是一个值得敬慕的人。最要紧的是先练好内功，毕业后这5年就是练内功的最佳时期，练好内功，才有可能在未来攀得更高。

### 出路在哪里？出路在于思路！

其实，没有钱、没有经验、没有阅历、没有社会关系，这些都不可怕。没有钱，可以通过辛勤劳动去赚；没有经验，可以通过实践操作去总结；没有阅历，可以一步一步去积累；没有社会关系，可以一点一点去编织。但是，没有梦想、没有思路才是最可怕的，才让人感到恐惧，很想逃避！

### 人必须有一个正确的方向。

无论你多么意气风发，无论你是多么足智多谋，无论你花费了多大的心血，如果没有一个明确的方向，就会过得很茫然，渐渐就丧失了斗志，忘却了最初的梦想，就会走上弯路甚至不归路，枉费了自己的聪明才智，误了自己的青春年华。

荷马史诗《奥德赛》中有一句至理名言：“没有比漫无目的地徘徊更令人无法忍受的了。”毕业后这5年里的迷茫，会造成10年后的恐慌，20年后的挣扎，甚至一辈子的平庸。如果不能在毕业这5年尽快冲出困惑、走出迷雾，我们实在是无颜面对10年后、20年后的自己。毕业这5年里，我们既有很多的不确定，也有很多的可能性。

毕业这5年里，我们既有很多的待定，也有很多的决定。迷茫与困惑谁都会经历，恐惧与逃避谁都曾经有过，但不要把迷茫与困惑当作可以自我放弃、甘于平庸的借口，更不要成为自怨自艾、祭奠失意的苦酒。生命需要自己去承担，命运更需要自己去把握。在毕业这5年里，越早找到方向，越早走出困惑，就越容易在人生道路上取得成就、创造精彩。无头苍蝇找不到方向，才会四处碰壁；一个人找不到出路，才会迷茫、恐惧。只要我们有了正确的思路，就一定能少走弯路，找到出路！

### 成功的人不是赢在起点，而是赢在转折点。

不少刚刚毕业的年轻人，总是奢望马上就能找到自己理想中的工作。然而，很多好工作是无法等来的，你必须选择一份工作作为历练。职业旅程中的第一份工作，无疑是踏入社会这所大学的起点。也许你找了一份差强人意的的工作，那么从这里出发，好好地沉淀自己，从这份工作中汲取到有价值的营养，厚积薄发。千里之行，始于足下，只要出发，就有希望到达终点。

起点可以相同，但是选择了不同的拐点，终点就会大大不同！

毕业这几年，我们的生活、感情、职业等都存在很多不确定的因素，未来也充满了各种可能。这个时候，必须学会选择，懂得放弃，给自己一个明确的定位，使自己稳定下来。如果你不主动定位，就会被别人和社会“定型”！

可以这么说：一个人在毕业这5年培养起来的行为习惯，将决定他一生的高度。我们能否成功，在某种程度上取决于自己对自己的评价，这就是定位。你给自己定位是什么，你就是什么。定位能决定人生，定位能改变命运。丑小鸭变成白天鹅，只要一双翅膀；灰姑娘变成美公主，只要一双水晶鞋。

### 人的命，三分天注定，七分靠打拼，有梦就会红，爱拼才会赢。

当优越感逐渐转为失落感甚至挫败感时，当由坚信自己是一块“金子”到怀疑自己是一粒“沙子”时，愤怒、迷茫、自卑就开始与日俱增。其实，应该仔细掂量一下自己，你是否真是金子？是真金，手中有绝活，才能上要有过人之处才行。一句话：真金是要靠实力来证明的，只有先把自己的本领修炼好了，才有资格考虑伯乐的事情

每颗珍珠原本都是一粒沙子，但并不是每一粒沙子都能成为一颗珍珠。

### 天有下雨与日出，人生高峰与低谷。莫为浮云遮望眼，风物长宜放眼量。

的确，论资历，他们是不折不扣的职场菜鸟，业务涉及不深，人脉一穷二白，在工作中经常碰壁。他们的压力并不一定都像千钧大石，而是像大雨来临前的天色，灰色低沉，明明有空间，却被灰色填满每个缝隙，只能等待大雨倾盆之后的晴空。

“起得比鸡早，睡得比狗晚，干得比驴多，吃得比猪差。”这是很多刚刚毕业的人喜欢用来调侃自己生活状态的话。虽然有点儿夸张，但是，他们中的很多人的确一直都被灰色心情所笼罩——心里永远是多云转阴。记得有位哲人曾说：“我们的痛苦不是问题本身带来的，而是我们对这些问题的看法产生的。”换个角度看人生，是一种突破、一种解脱、一种超越、一种高层次的淡泊与宁静，从而获得自由自在的快乐。

一位哲人说：“人生就是一连串的抉择，每个人的前途与命运，完全把握在自己手中，只要努力，终会有成。”就业也好，择业也罢，创业亦如此，只要奋发努力，都会成功。你是不是准备把生命的承诺全部都交给别人？

毕业后这5年，是改变自己命运的黄金时期。在最能决定自己命运时，如果还不把握，那你还要等到什么时候呢？我的人生我做主，命运由己不由人。

### 不要活在别人的嘴里，不要活在别人的眼里，而是把命运握在自己手里。

别说你没有背景，自己就是最大的背景。美国作家杰克·凯鲁亚克说过一句话：“我还年轻，我渴望上路。”在人生的旅途中，我们永远都是年轻人，每天都应该满怀渴望。每个人的潜能都是无限的，关键是要发现自己的潜能和正确认识自己的才能，并找到一个能充分发挥潜能的舞台，而不能只为舞台的不合适感到不快。要客观公正地看待自己的能力，结合自己的实际情况和爱好冷静选择，尽可能到最需要自己、最适合自己的地方。

在人力资源管理界，特别流行一个说法，即“骑马，牵牛，赶猪，打狗”理论：人品很好，能力又很强的，是千里马，我们要骑着它；人品很好但能力普通的，是老黄牛，我们要牵着它；人品、能力皆普通的，就是“猪”，我们要赶走它；人品很差能力很强的，那是“狗”，我们要打击它。

我想，刚刚毕业几年的你，一样胸怀大志，一样想成为一匹被人赏识、驰骋沙场的千里马吧？那么，就好好沉淀下来。低就一层不等于低人一等，今日的俯低是为了明天的高就。所谓生命的价值，就是我们的存在对别人有价值。能被别人利用是一件好事，无人问津才是真正的悲哀！

### 能干工作、干好工作 是职场生存的基本保障。

任何人做工作的前提条件都是他的能力能够胜任这项工作。能干是合格员工最基本的标准，肯干则是一种态度。一个职位有很多人都能胜任，都有干好这份工作的基本能力，然而，能否把工作做得更好一些，就要看是否具有踏实肯干、苦于钻研的工作态度了。

### 在能干的基础上踏实肯干。

工作中，活干得比别人多，你觉得吃亏；钱拿得比别人少，你觉得吃亏；经常加班加点，你觉得吃亏……其实，没必要这样计较，吃亏不是灾难，不是失败，吃亏也是一种生活哲学。现在吃点儿小亏，为成功铺就道路，也许在未来的某个时刻，你的大福突然就来了。

### 能吃亏是做人的一种境界，是处世的一种睿智。

在工作中并不是多做事或多帮别人干点儿活就是吃亏。如果领导让你加加班、赶赶任务，别以为自己吃了大亏，反而应该感到庆幸，因为领导只叫了你，而没叫其他人，说明他信任你、赏识你。吃亏是一种贡献，你贡献得越多，得到的回报也就越多。乐于加班，就是这样的一种吃亏。

### 舍得舍得，有舍才有得；学会在适当时吃些亏的人绝对不是弱智，而是大智。

给别人留余地就是给自己留余地，予人方便就是予己方便，善待别人就是善待自己。

傻人有傻福，因为傻人没有心计。和这样的人在一起，身心放松，没有太多警惕，就能相互靠近。傻在很多时候意味着执着和忠贞，也意味着宽厚和诚实，让人不知不觉站到他一边。傻人无意中得到的，比聪明人费尽心机得到的还多。

在毕业这几年里，你要是能做到比别人多付出一分努力，就意味着比别人多积累一分资本，就比别人多一次成功的机会。

**【缺乏学习动力】**1、《幸福终点站》、《风雨哈佛路》；2、对爱失望：《偷天情缘》、《初恋50次》；3、自卑失落：《阿甘正传》、《肖申克的救赎》；4、失败或绝望：《铁权男人》、《迫在眉梢》、《伊丽莎白镇》；5、厌倦生活：《在世界的转角遇见爱》、《搏击俱乐部》...

**【最费脑力的14部电影】**《盗梦空间》、《记忆裂痕》、《生死停留》、《死亡幻觉》、《禁闭岛》、《穆赫兰道》、《蝴蝶效应》、《恐怖游轮》、《伤城》、《盗走达芬奇》、《88分钟》、《万能钥匙》、《决胜21点》、《沉默的羔羊》.....

**【结局最意外的20部电影】**《搏击俱乐部》、《迷雾》、《心理游戏》、《第六感》、《蝴蝶效应》、《电锯惊魂》、《赛末点》、《穆赫兰道》、《非常嫌疑犯》、《魔术师》、《小岛惊魂》、《万能钥匙》、《火柴人》、《七宗罪》、《魔鬼代言人》、《孤儿》、《八面埋伏》、《香水》、《偷拐抢骗》...

**【走进12星座女孩内心世界的电影】**《情人》白羊座、《绿荫下》金牛座、《初恋五十次》双子座、《黑暗中的舞者》巨蟹、《办公室的故事》狮子座、《傲慢与偏见》处女、《西西里的美丽传说》天秤、《布达佩斯之恋》天蝎、《艳舞女郎》射手、《杨朵儿》摩羯、《罗丹的情人》水瓶、《天使艾米丽》双鱼

**【世界十大禁片——心理承受能力差的看看片名就好】**暴力，恶心，荒诞、残忍，肮脏的大集合：《我唾弃你的坟墓》、《切肤之爱》、《我》、《杀人不分左右》、《魔法圣婴》、《感官世界》、《罗马帝国艳情史》、《不可撤消》、《下水道的美人鱼》、《索多玛120天》

**【16部讲天才的电影】**《美丽心灵》、《雨人》、《波拉克》、《暗物质》、《天才瑞普利》、《猫鼠游戏》、《香水》、《一级恐惧》、《心灵捕手》、《莫扎特传》、《证据》、《海上钢琴师》、《电锯惊魂》、《沉默的羔羊》、《非常嫌疑犯》、《寻找弗罗斯特》..

**【女人必看的十部电影】**1、《乱世佳人》（坚强）2、《母女情深》（亲情）3、《简爱》（尊严）4、《蒂凡尼的早餐》（虚荣）5、《白领丽人》（才华）6、《钢琴课》（沟通）7、《漂亮女人》（浪漫）8、《紫色》（苦难）9、《末路狂花》（女权）10、《女人那话儿》（性爱）.....

**【男人必看的十部影片】**《阿甘正传》（执着）《东方不败》（才华）《美国往事》（人生）《罗马假日》（爱情）《勇敢的心》（勇气）《辛德勒的名单》（责任）《肖申克的救赎》（信念）《E.T》（童心）《现代启示录》（痛苦）《第七封印》（哲思）...

**【值得关注的十部泰国电影】**1. 二月 2. 小情人 3. 亲密朋友 4. 季节变幻 5. 爱在暹罗 6. 荷尔蒙 7. 爱久弥新 8. 亲爱的伽利略 9. 下一站，说爱你 10. 初恋这件小事

**【心理爱好者必看的10部经典电影】**《致命ID》多重人格障碍；《歌西卡》犯罪心理学；《美国精神病》双重人格；《钢琴教师》性心理变态；《美丽心灵》偏执性精神分裂；《记忆碎片》失忆症；《蓝丝绒》心理扭曲；《雨人》自闭症；《本能》性与暴力；《沉默的羔羊》变态心理...

**【最值得欣赏的英式发音电影】**《如果能再爱一次》、《成长教育》、《穿越时空爱上你》、《生死朗读》、《猜火车》、《哈利波特》、《女王》、《真爱至上》、《恋爱假期》、《诺丁山》、《真爱之吻》、《傲慢与偏见》、《莎翁情史》、《成为简奥斯汀》、《福尔摩斯》、《雾都孤儿》《兵临城下》、《英国病人》...

**【因为名字烂而被错过的好电影】**《三傻大闹宝莱坞》、《刺激1995》、《搏击俱乐部》、《机器人总动员》、《杀死比尔》、《低俗小说》、《落水狗》、《午夜牛郎》、《洋葱电影》、《蝴蝶效应》、《诺丁山》、《两杆大烟枪》、《摇滚黑帮》、《十诫》、《黑道当家》、《一酷到底》、《热带惊雷》、《叫我第一名》...

周四电影吧，只放好电影

## 完美人生四大梦

完美人生是什么样子呢？伯恩·崔西（Brian Tracy）告诉我们，以下四大梦想成就完美人生：

**Healthy and Fit 健康有活力**

The first goal common to all of us is health and energy. We all want to be healthy and fit, to have high levels of energy and to live free of pain and illness. Today, with the incredible advances in medical science, the quality of our health and fitness, and our life-span, is largely determined by design, not by chance. People with excellent health habits are far healthier, have more energy, and live longer and better than people who have poor health habits.

人生的第一个大梦就是身体健康、精力充沛。每个人都希望自己健康，远离病苦病痛、精神舒畅、活力无穷。今天的医学发达，人类可以藉由良好的规划和调理，活得更健康、更长久。有良好生活习惯的人，比起那些糟蹋自己身体的人，能活得更健康、精力更旺盛。

**Excellent Relationships 人际关系良好**

The second goal that we all have in common is to enjoy excellent relationships--intimate, personal or social--with the people we like and respect, and who like, love and respect us in turn. Fully 85% of your happiness will be determined by the quality of your relationships at each stage, and in each area, of your life. How well you get along with people, and how much they like, love and respect you, has more impact on the quality of your life than perhaps any other factor.

人生的第二大梦就是完美的人际关系，与亲人、朋友和同事，以及社会上一般人融洽相处、互动良好。我们爱且尊敬他人，而他人也爱且尊敬我们。人们在任何一个人生阶段或居住在任何一个地区是否觉得幸福快乐，其中有百分之八十五取决于融洽的人际关系。你与他人相处的情形，他人是否喜欢你、爱你、尊重你，构成了你是否觉得幸福快乐的因素。

**Do What You Love 从事自己喜欢的工作**

The third common goal is to do work that we enjoy, to do it well, and to be well paid for it. You want to be able to get and keep the job you want, to get paid more and promoted faster. You want to earn the very most that is possible for you at each stage of your career, whatever you do.

人生的第三个大梦就是做自己喜欢的工作，而且表现出色、薪酬优厚。每个人都希望从事自己喜欢的行业，拥有喜欢的工作、获得升迁、领取丰厚薪水和奖金。不论从事哪一个行业，每个人都希望在每一个职场阶段尽量赚取更多财富。

**Achieve Financial Independence 财务独立**

The fourth goal we all have in common is to achieve financial independence. You want to reach the point in life where you have enough money so that you never have to worry about money again. You want to be completely free of financial worries. You want to be able to order dinner in a restaurant without using the price listings to determine what you want to eat.

人生的第四个大梦就是达到财务独立。你希望能赚取相当数量的财富，一辈子都无须为钱烦恼。走进任何一家餐厅，你可以随心所欲第点餐享用，而无须留意价目表上的数字。

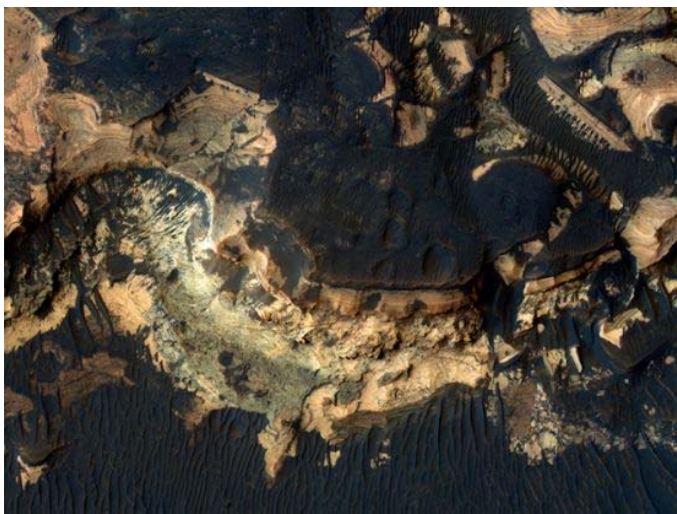
以上四大梦想您完成了多少呢？不管怎样，还是要记住那句话：If you can dream it, you can achieve it! 敢于梦想，就能实现！

**If you can dream it,  
you can achieve it!**



## 微型机器人将探索火星地下洞穴寻找外星生命

来源：中国探月网



今年下半年，最新一代火星车“好奇”即将发射升空，这张图就是它的数个候选着陆点之一：霍尔丹陨石坑，由火星勘测轨道器（MRO）搭载的高分辨成像科学设备（HiRISE）拍摄。

据国外媒体报道，科学家们正在考虑采用微型机器人来考察火星地下洞穴中存在生命的可能性。

火星大气中被检测出甲烷成分，但是其来源不明。一般认为甲烷成分要么来自地质活动，要么就是生活于火星地表以下的生命体产生。英国南安普顿大学的工程师阿隆·吉斯蒂（Áron Kisdi）说：“那里正发生有趣的事情，我们要做的就是去搞清楚究竟是什么事情。”

在3月3日出版的《宇航学报》（Acta Astronautica）上发表的一篇文章中，吉斯蒂提出，利用微型机器人对这些地下洞穴进行搜索是最佳选择，因为这样可以在最短的时间内进行最大范围的排查。

在2007年，美国航空航天局（NASA）的火星奥德赛探测器在火星表面发现了7个大型洞穴，非常大，也非常深，火星车可能很难进行考察。但火星奥德赛探测器的分辨能力有限，无法找到更小的洞穴系统。而一旦找到这样小一些的洞穴入口，就将成为火星车很好的考察目标。当然那样的话，这样的洞穴入口必须较浅，入口处也应该有平缓的斜坡可以让火星车行进。

吉斯蒂说：“我们已经派出多个机器人登上火星，有火星车也有轨道飞行器，但我们仍然仅仅考察了火星表面的很小一部分面积。”

而对于他的“机器人海战术”方案，吉斯蒂设想一种能滚能跳的机器人，暂且称为：“滚跳机器人”（Jollbot）。从地球向火星发射一个着陆器，一旦登陆火星，着陆器将释放出40~60个蜜蜂型微型滚跳机器人，它们可以自动导航移动，四散开去寻找洞穴并展开考察，就像在荒原上飞行的蜜蜂寻找安家的洞穴。

这种机器人对温度的差异非常敏感，由于洞穴内外的温度差，它便能感受到洞穴的存在。一旦找到一个洞穴，机器人会沿着最短路线返回登陆器，其遵循的路线被称为“蜜蜂路线”，这是一种生物学现象，蜜蜂外出后总是能够沿着最短的路径返回巢穴。随后，小机器人自动通过无线方式向着陆器上的主机传送自己的“发现”：洞穴的坐标位置，以及测量的温差数值等等。随后登陆器上的主机将汇总其他小机器人的探测数据并作出判断，是否对某一个洞穴进行详细考察，还是忽略它，继续进行搜寻工作。这样不用几个来回，主机就会累积到足够多的反馈信息进行分析，以便找出最佳的候选考察洞穴。

吉斯蒂解释说，这一方案最大的优点在于它不必过于依赖精密的编程设计，它们可以更加自由的移动，充分发挥它们的数量优势，在广泛的地面上展开考察，并且这样做的成本也更加低廉。更重要的是，进行这样的地毯式搜查之后可以锁定或排除大片区域，这样一来，在未来向火星发送价格高昂的精密探测设备时，就降低了它降落在科学价值不高区域的风险。他说：“并且，如果你弄丢了一个‘小爬虫’，这没有什么，任务不会因此终止。”

在3月7日发布的一份报告中，一个由美国国家研究理事会召集的委员会曾经要求NASA给与“火星天体生物学发现-收集者”（Mars Astrobiology Explorer-Cacher, MAX-C）的执行以最高优先地位。这一项目是全部一系列三个项目中的第一个，这个计划旨在实现从火星表面进行土壤样本的取样返回。但报告同时也要求只有能做到将该项目的资金预算限制在25亿美元以内才可以继续执行，这就意味着从现在本已十分紧张的项目预算中还要想办法砍掉10亿美元的预算。这样的预算压力给了吉斯蒂的设想很好的机会。

“探索火星最大的困难在于如何给在火星表面工作的机器人提供能源，”大卫·贝缇（David Beaty）说。他是NASA喷气推进实验室（JPL）火星项目科学主顾。他说：“火星的表面积和地球上的陆地面积相当。从一个洞穴抵达另一个洞穴，这中间可能要走上数百公里的路。”

但贝缇表示，NASA迄今并未开展任何有关蜜蜂型机器人设想的研究工作。不过他也认为，如果能证实吉斯蒂的机器人是能长期工作，动力系统是可靠的，那么这个设想还是很有潜力的。根据吉斯蒂目前的设计，派出50个这样的微型机器人在5天内就能覆盖完300个平方米的地面面积。如果派出更多的机器人，给它们更长的时间，那么还可以对更广阔的火星地表展开考察工作。

吉斯蒂说：“接下来我将开始进行硬件设计，我将坚持不懈的努力工作，等待NASA的下一次项目招标。”每隔两年，NASA会进行一次火星探测项目的公开招标，很多很有创意的项目设计会入选，得到资助并最终实现登上火星的梦想。

## 美“信使”号探测器成功入轨 时隔37年重返水星

来源：中国探月网

【据美国航空航天局官方网站消息】格林尼治时间3月18日00:45（北京时间8:45），美国航空航天局（NASA）的“信使”号探测器开始实施一系列水星轨道制动动作，并于美国东部时间3月17日21:00（北京时间3月18日10:00）左右顺利进入水星轨道。这是人类航天史上首次成功将一颗探测器送入水星轨道。“信使”号（MESSENGER），是“MErcury Surface, Space ENvironment, GEochemistry, and Ranging”的缩写，意为：“水星地表、空间环境、地质化学和全向遥测”。

NASA局长查尔斯·博尔顿（Charles Bolden）说：“这项任务将在接下来的一年时间内继续带给我们有关水星的最新数据。”他正在位于马里兰州约翰·霍普金斯大学应用物理实验室的“信使号”探测器控制中心内。此时，工程师们正忙着接收探测器发回的测控数据，以便确认探测器确实已经正确入轨。他说：“NASA的探测计划正在不断改写着我们的教科书。而“信使”号计划正是我们不断努力扩展人类知识边疆的最好例证。”

美国东部时间21:10（北京时间18日10:10），控制中心的工程师们在紧张等待后终于收到了期盼已久的测控信号，这个信号表明探测器已经按照既定程序关闭了反冲发动机，探测器已经顺利进入环绕水星的轨道，但工程师们仍然需要等待探测器发回更多的精确数据。10:45，“信使”号的高增益天线指向地球并开始传送数据。经过分析之后，地面控制工程师们正式宣布，“信使”号探测器已经成功完成轨道制动，并顺利进入了水星轨道，没有发现异常。

“信使”号探测器在水星轨道工作的示意图



在制动过程中，“信使”号的主发动机点火约15分钟，将探测器减速，从而被水星引力捕获，进入轨道。这一动作发生在距离地球约9600万英里（约合1.54亿公里）外的深空。

“自从差不多6年半之前“信使”号发射升空以来，这次是最大的一个里程碑，”彼得巴德尼（Peter Bedini）说。他来自应用物理实验室，是“信使”号的项目经理。他说：“这一成就是各位项目组成员辛勤努力的结果，导航控制、飞行引导和其他各小组的成员都非常了不起，正是他们确保了探测器能长途跋涉49亿英里（78.86亿公里）并安全抵达水星。”

在接下来的数周内，应用物理实验室的工程师们将努力确保探测器各系统在水星附近的严酷环境中保持良好的工作状态。3月23日，探测器上的各种仪器将开机接受检查，随后到4月4日，“信使”号探测器将正式展开科学探测工作。

“尽管距离地球并不是很远，但在过去的数十年间水星探测一直是一片空白，”西恩所罗门（Sean Solomon）说，他来自华盛顿卡内基研究院，是“信使”号项目的首席科学家。“这是历史上第一次，我们将一座天文台设置在了太阳系最内侧一颗大行星的轨道上。我们将努力揭示水星的秘密，有关它的最新数据将帮助我们更好的理解类地行星的形成和演化机理。”

 [更多航天动态新闻，请见空间中心首页 > 新闻动态 > 前沿扫描](#)

- ☑ 欧空局增设载人航天等新部门
- ☑ 洛马推出首艘“猎户座”飞船和仿真中心
- ☑ 微型机器人将探索火星地下洞穴寻找外星生命
- ☑ 月球十大科学现象：地球可看到一半以上月面
- ☑ “勇气”号起死回生希望变小
- ☑ 美“信使”号探测器成功入轨 时隔37年重返水星
- ☑ 加拿大政府将评估空间政策和项目
- ☑ “卡西尼”探测器拍到土卫六表面降雨过程
- ☑ 俄罗斯与NASA签署国际空间站宇航员运送合同
- ☑ 德国空间运行中心接管瑞典棱镜卫星任务
- ☑ 伊朗发射“生物太空舱”试验在轨生命维持能力
- ☑ NASA科学家拟用激光清扫空间碎片
- ☑ 美专家称外星生命外表如细丝 地球生命或源自外星
- ☑ 日本宇宙航空研究开发机构将从国际空间站释放卫星
- ☑ 美国尚未决定是否接受《欧洲外空行为规范》
- ☑ 美国国家研究理事会建设把火星探测作为重点
- ☑ 月球将达19年来距地最近位置：不会影响地球
- ☑ 美国政府问责署评审NASA大型项目
- ☑ NASA成立事故调查委员会调查“荣誉”卫星发射失败

## 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

作者：余建斌 来源：《人民日报》（2011年02月24日04版）

### 核心提示

近日，记者从有关方面获悉：中俄联合探测火星活动将于今年年底前实施。届时，由我国负责研制的“萤火一号”火星探测器（图为“萤火一号”卫星模型。本报记者 余建斌摄），将与俄罗斯研制的“福布斯-土壤”火星探测器一起由俄“天顶”运载火箭发射升空前往火星。目前，“萤火一号”正样星已启运赴俄，将开展一系列相关测试工作。由于发射窗口长达1个月，“萤火一号”将选择最合适的时机，从哈萨克斯坦境内的拜科努尔航天发射中心发射。



### 承担我国首次火星探测计划

#### 重约110公斤，到达火星需10个月

据介绍，中俄联合火星探测计划2007年确定，双方将联合对火星及其卫星火卫一进行探测。根据协议，中方负责研制“萤火一号”火星探测器，将在绕火星轨道上对火星空间环境和大尺度地貌进行探测。

“‘萤火一号’虽然是颗能力有限的小卫星，但它科学目标集中，做的事情重要，‘性价比’很高。”中国科学院空间科学与应用研究中心主任、“萤火一号”工程应用首席科学家吴季说。

“萤火一号”重量只有110公斤左右，是一颗微小卫星。它有一个双向平衡展开的太阳电池帆板，用来获取能源。和地球卫星不同，由于火星轨道附近的太阳光能量密度比地球低，因此“萤火一号”的太阳电池帆板看上去要比地球卫星大一些。

从地球飞往火星，“萤火一号”的星际旅行将长达10个月，最终将进入一个围绕火星旋转的大椭圆轨道，其远火点距离火星约80000公里，近火点距离火星约800公里。“萤火一号”将在这个轨道上运行一个地球年，约120多圈。

### 瞄准火星空间环境领域的首个探测器

#### 探测火星高空大气和电离层

据吴季介绍，“萤火一号”主要是开展对火星高层大气和空间环境的探测，包括对火星空间磁场、电离层和粒子分布及其变化规律，火星大气离子的逃逸率，火星地形、地貌和沙尘暴，以及火星赤道区重力场的探测。

迄今为止，人类对火星最关注的问题是火星上是否存在生命，国际上的探测计划主要是针对火星上是否存在水或者集中于探测生命迹象。

以太阳系各行星与地球的相似性来排列，火星名列第一。实际上，人类对火星的大气环境了解得并不多，特别是高层大气和电离层。吴季举例说，太阳大爆发喷出的物质，将会引发地球空间中的高能粒子流，并轰击人造卫星等航天器，造成大量的卫星故障。这还是在地球有很强的地磁场保护前提下。而火星没有像地球一样的磁层保护，一旦出现太阳爆发事件，大量的空间高能粒子将轰击火星表面，这将给人类未来登陆火星带来严重威胁。然而，目前已经发射的大量探测器都没有针对火星的高层大气和电离层进行探测，或仅有一些片段的探测。

“萤火一号”执行我国首个火星探测计划，在围绕火星的大椭圆赤道轨道上开展对火星空间环境探测，对火星的高空大气和电离层以及大气与太阳风相互作用的区域实施全面探测，在人类历史上还是第一次。

## 中俄合作深度最大的航天项目

### 我国自主火星探测已有计划，等待立项

对中俄两国而言，中俄联合火星探测计划可谓是两国目前合作深度最大的航天项目。据介绍，2004年俄罗斯科学院决定再次实施对火卫一的探测。为了扩大这次试验计划的成果，俄罗斯航天机构决定让出部分资源，用于搭载国外探测器。在中俄合作的框架下，中国科学界获得了这一机会。

目前，我国也正在拟定完全自主的火星探测计划，等待立项。吴季告诉记者，飞往火星开展探测是一项非常复杂的系统工程，需要多方面技术准备。包括需要大推力的运载火箭将探测器加速到第二宇宙速度11.2米/秒从而离开地球；需要对长达10个月的星际航行实施精确的轨道测定；需要对探测器实施巡航段维护和管理，以确保其在到达火星时仍然能够正常工作；需要实施超远距离的测控和通信，接收来自数亿公里远的火星探测器发回的微弱信号。此外，还需要探测器具备很强的自主姿态控制和运行能力。

## 科技日报：风云三号气象卫星监测到北极“臭氧洞”

来源：《科技日报》2011年4月6日 第01版 今日要闻 最新发现与创新

本报北京4月5日电（记者李大庆）近日，由中国科学院空间科学与应用研究中心自主研发的风云三号气象卫星紫外臭氧总量探测仪在北极上空监测到一个明显的臭氧低值区，在该低值区内臭氧总量是正常情况下平均值的一半左右，部分地区的臭氧总量达到了臭氧洞的标准（220DU）。有关专家指出，虽然没有形成南极上空那样规模的臭氧洞，但由于北半球人口密度远高于南半球，臭氧低值区覆盖的范围内紫外线对人类健康的影响比南极臭氧洞大得多。

风云三号气象卫星携带紫外臭氧总量探测仪自2008年5月27日成功发射以来，在轨连续工作，运行状态稳定。中科院空间中心空间环境探测研究室王咏梅研究员告诉科技日报记者，继连续三年成功监测了南极臭氧洞变化后，这台探测仪又于上个月成功捕捉到了首次北极臭氧低值区生成过程。

## 空间科学战略性先导科技专项简介

### 一、什么是空间科学？

空间科学是以航天器为主要平台，研究发生在日地空间、行星际空间乃至整个宇宙空间的物理、天文、化学以及生命等自然现象及其规律的科学。

爱因斯坦曾经指出，“未来科学的发展无非是继续向宏观世界和微观世界进军”。空间科学开展宇宙、生命的起源与演化和基本物理

规律的探索，占据自然科学的宏观和微观两大前沿，是蕴含重大科学突破的前沿科学领域。当代科学发展的历史已充分证明了大量的科学突破和发现来自于对宇宙和太空的探索。

二十世纪九十年代以来，由于哈勃太空望远镜的升空，人类已经发现了大量的未知天体，并使人类的视界延伸到了140亿光年的距离，几乎达到了宇宙自大爆炸以来膨胀的尺度，并使宇宙学研究尺度到了精确研究的阶段；特别是2003年以来威尔金森微波各向异性探测器（WMAP）对宇宙微波背景辐射的精确测量以及斯隆数字巡天（SDSS）对大尺度结构和超新星的观测等更坚实有力地支持了以暗物质和暗能量为主导的暴涨宇宙模型。正是因为这些观测和研究，2002年、2006年诺贝尔物理学奖分别授予了成功探测到中微子、发现宇宙X射线源和发现宇宙微波背景辐射的黑体形式与各向异性的四位空间科学领域科学家，以表彰他们在增进人类对宇宙的了解和认识方面所做出的突出贡献。

### 二、空间科学对国家发展的重要战略作用

空间科学是促进航天技术创新、拓展空间应用、服务国家经济社会发展和实现和平利用空间、提升大国地位的不可或缺的重要战略领域。

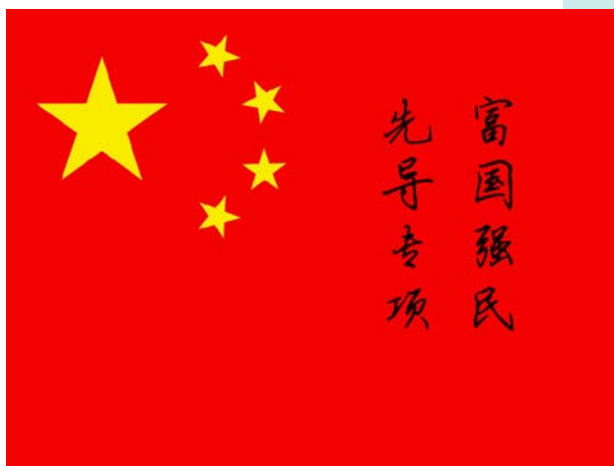
自我国发射第一颗人造卫星以来，我国的航天技术已有了很大的发展，加速发展空间科学的基本技术条件已经具备。我国的空间科学家由于长期使用国外科学卫星探测数据，也已经建立了初步的研究队伍和力量。但是由于缺少自主的科学卫星计划和第一手的探测数据，科学家原创性的科学发现还比较少，原创性的科学思想也不能快速、直接得到验证。空间科学卫星计划对空间技术发展的独特的牵动和引领作用也没有充分发挥出来。因此，通过实施空间科学战略性先导科技专项，可以尽快弥补我国在前沿基础科学发现和具有潜在应用意义的空间知识创新方面与国外的差距，同时也将为我国航天技术的发展注入新的活力。

### 三、什么是空间科学先导专项？

2010年3月31日，国务院第105次常务会议审议通过中国科学院“创新2020”规划，要求我院“组织实施战略性先导科技专项，形成重大创新突破和集群优势”。组织实施若干先导专项是我院“创新2020”规划试点启动阶段的重要内容，是“创新2020”的重要组成部分。空间科学先导专项是2011年1月25日我院第一批启动的“4+1”个战略性先导科技专项之一。

空间科学先导专项将开展空间科学发展战略规划的研究、创新概念研究和相关探测技术预先研究、空间科学卫星关键技术研究、空间科学卫星的研制、发射和运行，以及科学卫星上天后的科学数据应用，构成空间科学任务从孵育、前期准备、技术攻关到工程研制、成果产出的完整链条。

“十二五”期间，空间科学先导专项将重点针对黑洞的性质及极端条件下物理规律、暗物质的性质、空间环境下的物质运动规律和生命活动规律、太阳爆发等太阳活动对地球空间环境的影响和检验量子力学完备性等开展研究，实现科学上的重大发现和突破，深化人类对宇宙和自然规律的认识，提升我国的科技创新能力和国际竞争力，为我国的长期可持续发展做出重要贡献。



# 仰望星空 仰望星空

——温家宝总理

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、  
响起春雷。

## 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，是学生会各项工作展示的窗口，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生活排忧解难，积极代表同学和所里沟通，为大家的研究生生活提供最好的日常保障。主要负责：各个实验室联系人、各类活动报名组织；负责学生伙食问题、住宿问题的协调；负责每周电影吧活动；节日福利发放；火车票统计；生活常识介绍等，并配合其他部门搞好各类活动。

研究生会源自同学，服务同学，努力为大家的研究生生活增添更多的活力和色彩。

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：58656718

让我们一起努力！

丰富多彩的活动



温馨的实验室生活

