梦在前方，路在脚下，我在路上

我
15800952480
franklinduan@sjtu.edu.cn

高中物理曾经有一个物理公式：

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

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

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

祝你成功，Good Luck！梦在前方，路在脚下，我在路上。。。

七夕好礼，省钱秘笈>>

漫山遍野的庄稼
一带着拔节的细节
抽穗的头奋
扬花的兴悦
走进了收获的季节
生活在这块土地的人们
经历了彷徨、等待、选择
终于收获了属于他们的爱情、事业
欢乐和幸福
美丽的乡村，在这多情的季节
敞开胸怀
也收获着儿女们对这片土地
深深的眷恋

～乡村爱情的事


陽光滿心路
Sun Full Heart Road

帮助发掘和坚持自己的理想是老师，一个真正的老师对学生的责任。但是任何一个老师、父母、长辈，都不是学生的主人，主人是他自己。教育，不是把一颗桔子树种成一颗苹果！

除了弄清自己喜欢什么（你要什么），还要搞清"你有什么"

① 在大众面前你善于发言吗？善谓吗？

② 如果把你一个月的时间作为100分，你有 x% 喜欢能独处 y% 喜欢和不人一起热闹？

③ 你最喜欢的运动？

a. 游泳 b. 爬山 c. 竞技（足球，兰球，

d. 打雪 e. 其他（ ）

2014-06-16

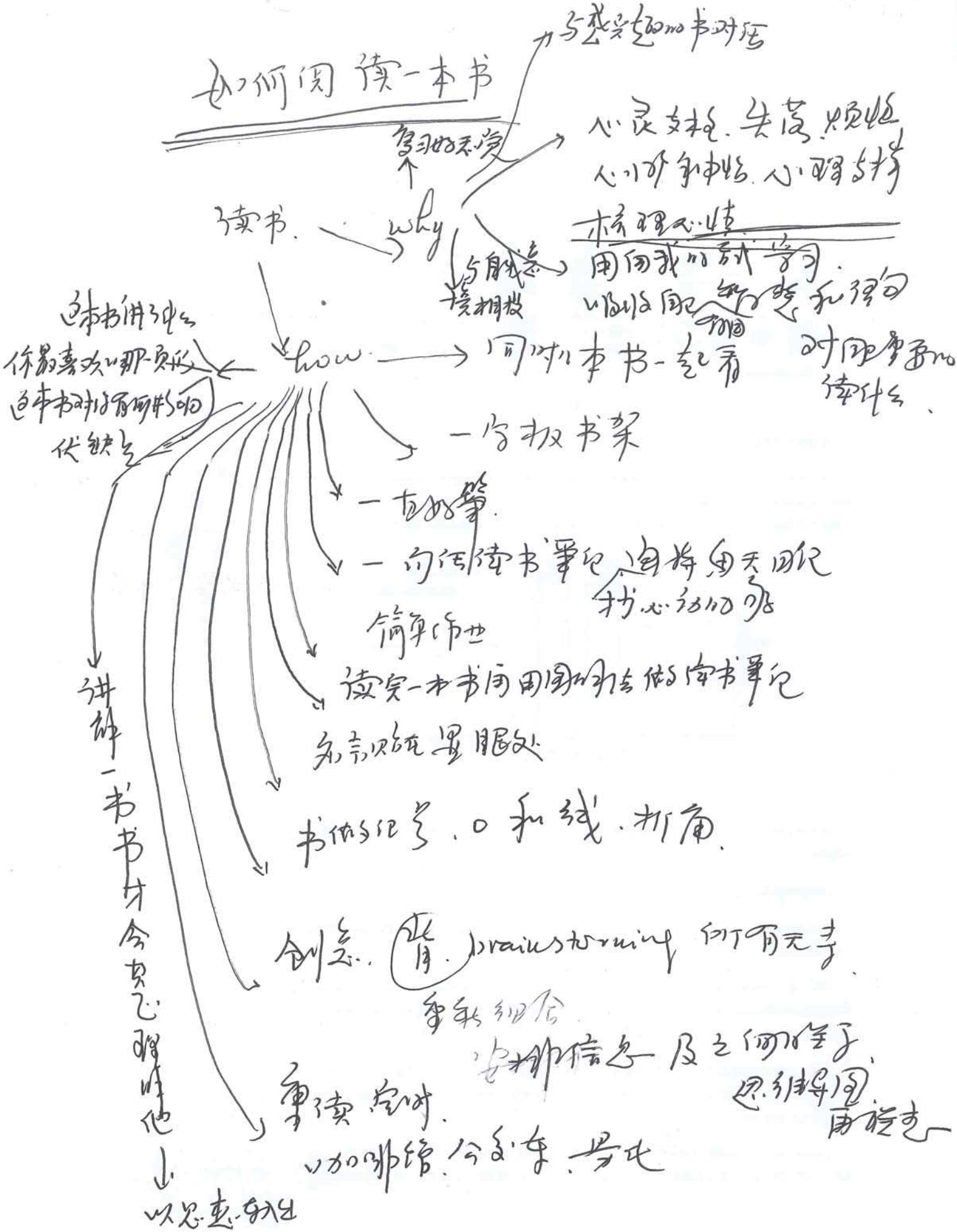
如何阅读一本书

读书 → why

- 学习的乐趣
- 与感兴趣的书对话
- 心灵支持、失落、烦恼
- 心情和神情、心理支持
- 梳理心情
- 与自我意境相投
- 用自我的方式学习
- 吸收自己的智慧和得句
- 对自己重要的读什么

how → 同时几本书一起看

- 这本书讲了什么
- 你最喜欢哪一页的
- 这本书对你有何影响
- 代缺点
- 讲解一书书才会真正理解他
- 以忠恕为出
- 一字板书架
- 一直好筆
- 一句话读书筆记 自拍 每天日记 抄心动的吸
- 简单作业
- 读完一本书用图解法做读书筆记
- 知言贴在显眼处
- 书做记号、○和线、折角
- 创意、背、brainstorming 何有无事
- 重新组合
- 安排信息及之间关系
- 思维导图
- 再联想
- 重读空时
- 加哪信、分支车、号化



就喜欢你看不惯我又干不掉我的样子 2

吾皇

白茶／绘著



长江文艺出版社

第一章

与其客观找借口，不如主观找动力

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

不要抱怨你父母
給你的東西不夠好



那可能是他們的所有了

2015-06-25 17:25:20

在花的眼里
世界就像一朵花
在荆棘眼中
世界看起来像荆棘

爷端着架儿是因为跟你不熟。等跟你熟了爷能用骚浪贱腻歪死你。

吾皇



1. 什么是“好的提问”

当熟练掌握了提问的方法后，无论工作还是人生，都将产生较大的改变——通过之前的介绍，大家对于这个说法是否已经有一定的印象了呢？

这里我们就来了解一下，到底什么样的提问能对我们自身产生正面的影响。

提问，可不是随随便便提出任意问题都可以的。

比方说，有两个销售业绩都不太好的人，他们分别对自己提问：

A：为什么总是没有好业绩呢？是我的推销方式有问题吗？

B：为什么总是没有好业绩呢？对方到底期望得到什么呢？

大家看明白了吗？不同的提问将使结果产生变化。像 A 的自问“是

如果你想尽各种方法
都干不掉我，为什么
不试试用好吃的
压死我呢？吾皇



Bad boy,
像这样
压死我。
丿

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

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

以上两个人的提问，其根本性的差别在哪里呢？

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

所以，**重要的是提出接近本质的提问。**

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

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

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

不要被自己打倒！

这个世界上有二种事情，一种最好的，一种是最坏的。他们都有经历一个非常难的开始，难到你经常想放弃！但是，一但你过了这个劲儿，一切都变得容易然开朗变得简单！其实这个"难"太多是自己心理上的，如果不被自己打倒，你就胜利了！

2014-05-29


你对我们有意见？
憋着！
吾皇

关于选志愿，文科还是理科。

其实，这是一个好机会，来问一问你的心：将来想干什么？讲得大一点，理想，梦想，是什么？

我可以来帮你，但~~[illegible]~~路要你自己走。

有几个问题要诚实地回答（你自己）

① 你最喜欢，崇拜谁，偶像？

a. 习近平，比尔盖茨，杨澜，白岩松，刘小婷

……b. 其他（　　），c. 不知道

② 你最喜欢看什么书？

③ 你最喜欢：

a. 军事家，b. 历史学家 c. 科学家 d. 精算师

e. 其他（　　）

④ "不喜欢学习"的意思指的是：a. 不喜欢考试

b. 不爱读书 c. 不喜欢压力 d. 其他（　　）

2014-06-16

李嘉誠與一枚硬幣

某天早上，中國香港富豪李嘉誠去停車場取車，從口袋裡拿車鑰匙時，不小心丟了一個2元硬幣，這枚硬幣剛好滾到另一輛車的車輪底下，只要車子開動，那硬幣便會掉進路邊的水溝，於是他蹲下身來，試着把硬幣拾起來。

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

那更夫不明白李嘉誠爲何要這樣做，李嘉誠說："如果我不拾回這個2元硬幣，車子一開它就會掉進水溝，便在世上消失了它的價值。現在我拾回它，它便可繼續有它的用途，我另外給你100元，這些錢也是有用的，它們的價值都不會消失。"

（摘自《簡單就是美》東方慧子　文）

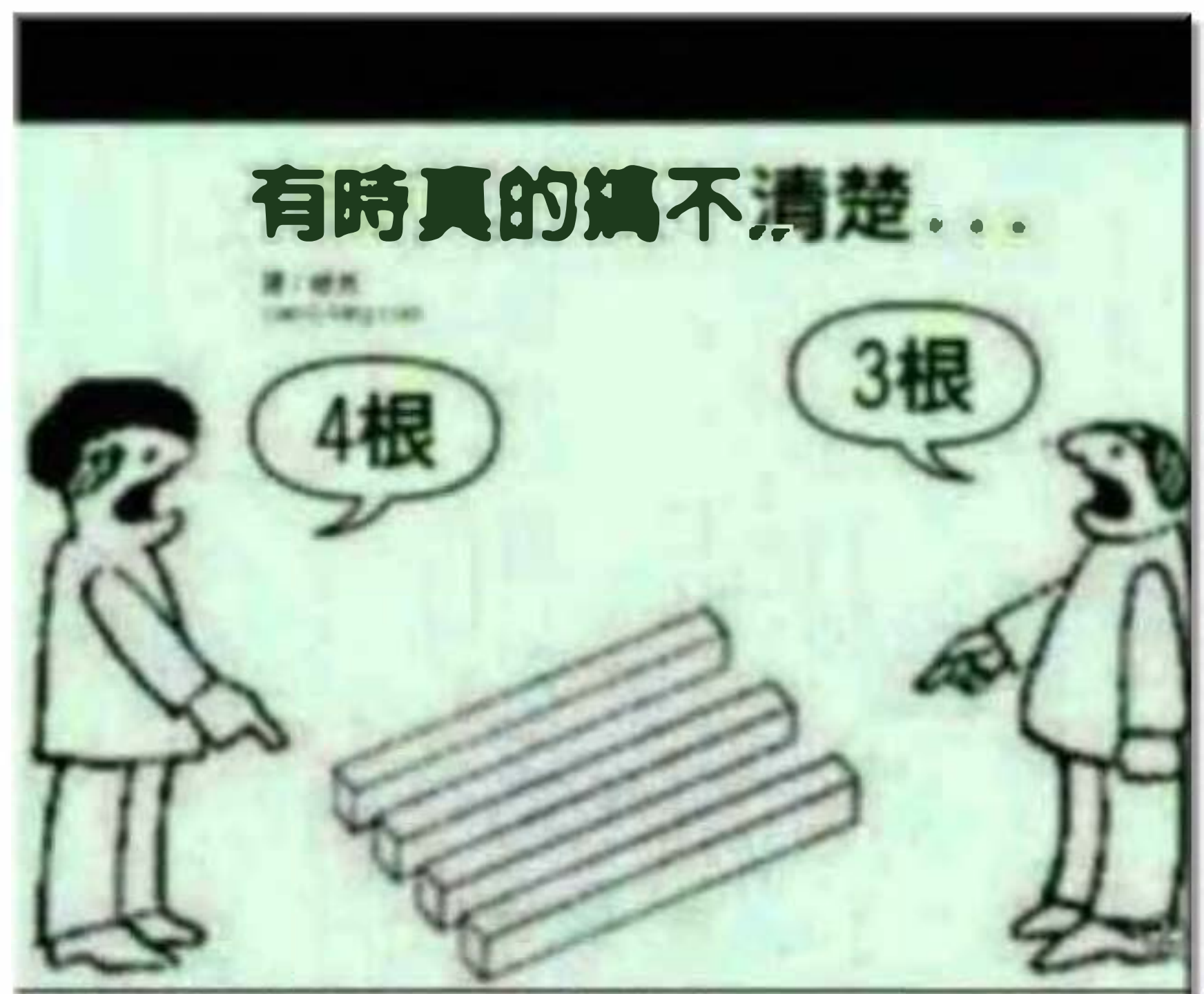
Jason，你知道什么是真正的学习吗？任何值得你追求的过程，都会在一开始变得好像非常难（甚至不可能做到），过了这个坎之后，会变得越来越简单（越来越 enjoy）。所以才说，学习本身，就是一个礼物。

现在，我已经给了你"学习"的礼物，"工作"的礼物，"钱"的礼物，现在，我要给你一个礼物，叫"家庭"。看看我们能找出多少正能量，看看我们有多少能够知道感恩，知道"饮水思源"。

Jason，呀——在我们生活中必然要发生的矛盾和问题，不要回避和躲闪，应该回想报的态度去面对，把它们当做使自己更加坚强的成长工具，我们自身坚强了，才能接得住未来的挑战。

2014-05-29

有時真的搞不清楚...



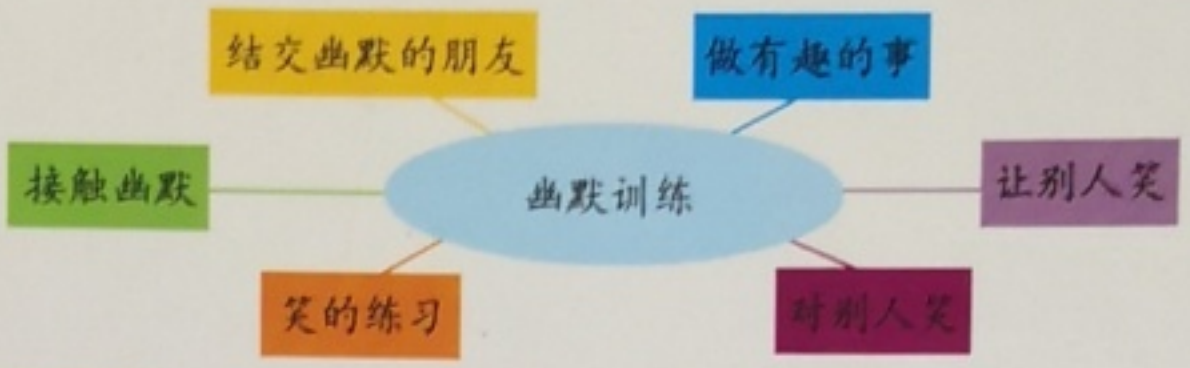
这张图很有意思，大家共享

看问题的角度

世界上最简单的解决问题的思考法

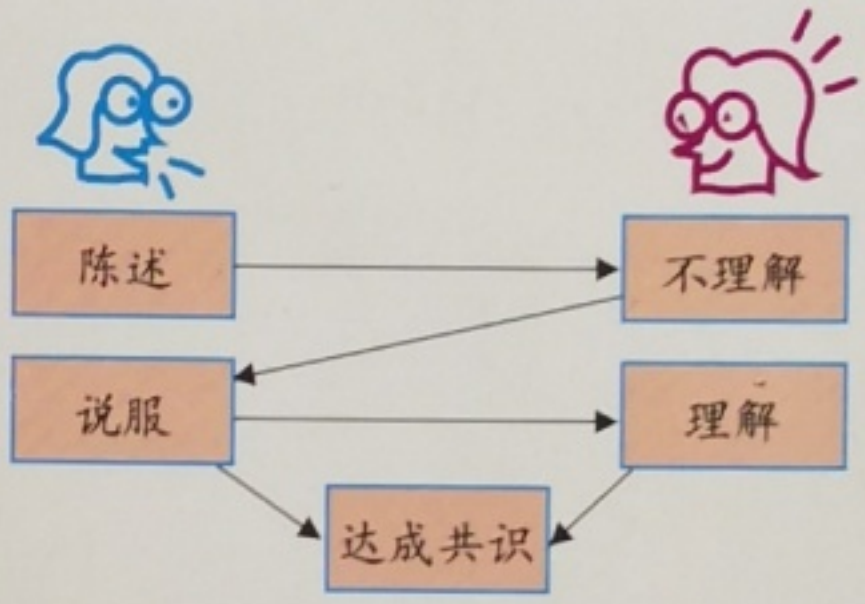
上海交通大学图书馆
33212782

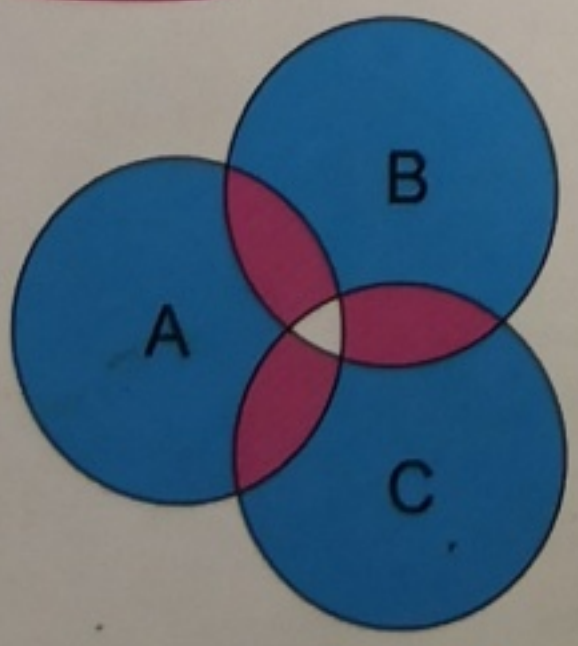




翟文明 楚淑慧 著

图解思考法





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

黑龙江科学技术出版社

如何提高企业利润：

吸引回头客

减少开支

加强企业管理

扩大企业规模

减少设备投资

降低生产成本

创立品牌

提高科技含量

增加销量

加大宣传

吸引新顾客

开发新产品

做促销活动

降低工资

增加购买量

提高员工素质

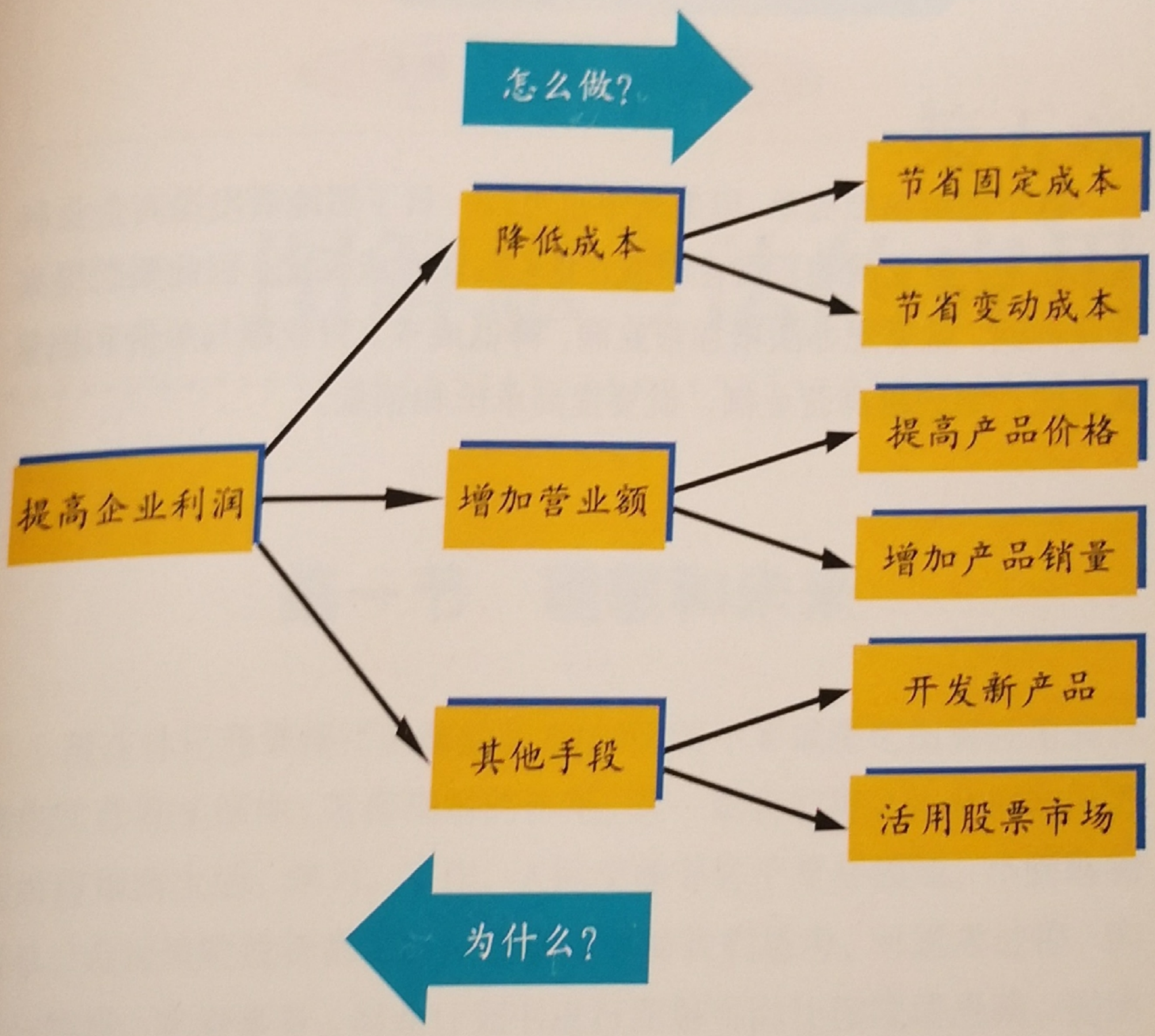
降低材料成本

创建企业文化

开拓市场

打败竞争对手

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



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

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

Jason，你知道什么是真正的学习吗？任何值得你追求的过程都会在一开始变得好像非常难（甚至不可能做到），过了这个坎之后，会变得越来越简单，（越来越 enjoy）。所以才说，学习本身，就是一个礼物！

现在，我已经给了你"学习"的礼物，"工作"的礼物，"钱"的礼物，现在，我要给你一个礼物，叫"家庭"。看看我们能找出多少正能量，看看我们有多少能够知道感恩，知道"饮水思源"。

Jason，在我们生活中必然会发生的矛盾和问题不必要回避和躲闪，应该用积极的态度去面对，把它们当做使自己更加坚强的成长之具，我们坚强了，才能接得住未来的挑战。

2014-05-29

关于选志愿：文科还是理科？

其实，这是一个好机会，来问一问你的心：将来想干什么？讲得大一点，理想，梦想，你的 你的 是什么？

我可以来帮你，但~~[illegible]~~路要你自己走。

有这么几个问题要诚实地回答（你自己）：

① 你最喜欢，崇拜谁，偶像？

a. 习近平，比尔盖茨，杨澜，白岩松，刘赤婷

……b. 其他（　　），c. 不知道

② 你最喜欢看什么书？

③ 你最喜欢：

a. 军事家，b. 历史学家 c. 科学家 d. 精算师

e. 其他（　　）

④ "不喜欢学习"的意思指的是：a. 不喜欢考试

b. 不爱读书 c. 不喜欢压力 d. 其他（　　）

2014-06-16


俺儿子一脸坏相

~~[illegible]~~ 仓央嘉措

你见，或者不见我
我就在那里
不悲不喜

你念，或者不念我
情就在那里
不来不去

你爱，或者不爱我
爱，就在那里
不增不减

你跟，或者不跟我
我的手就在你手里
不舍不弃

来我的怀里
或者
让我住进你的心里

默然 相爱
寂静 欢喜

？"你"是佳哪啊？

2014-05-29

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

表格格式：

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

我做了一本小册子，每一种美德占据一面。每一页用红墨水划上竖线，使其分成7栏，每一行是这个星期的一天。我用红线把这些直行划成13条横格，在每一条横格的前面写上这种美德的第一个字母。我每天检查自己的所作所为，发现违反了哪几项德行，就在相应的格子中打上小黑点。

我决心照此顺序对每一种美德进行一星期的[illegible]，而对另外的美德只作一般的注意，别注意避免发生任何违反“节制”的行为，而对另外的美德只作一般的注意、

2014-08-16

上面这几种方法不仅家长可用，中小学生若也能掌握，更利于学会自己诊断短板，进入“主动扫清障碍”的境界。婷儿是在高小和到这一点的。

单项训练：化整为零，化难为易

单项训练是解决学习难点的有效工具，其设计原理十分简单：一门学得不够好的课，只要能补好大小漏洞，就能提高整体水平，而不需要把整门课重新学一遍。具体做法也很简单：把问题化整为零，每次只针对其中的一个小环节，找出适用于该环节的有效思维方法或操作方法，通过反复练习，直到熟练掌握为止。等一个（或一组）训练结束，原有的问题就各个击破，不复存在了。

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

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

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

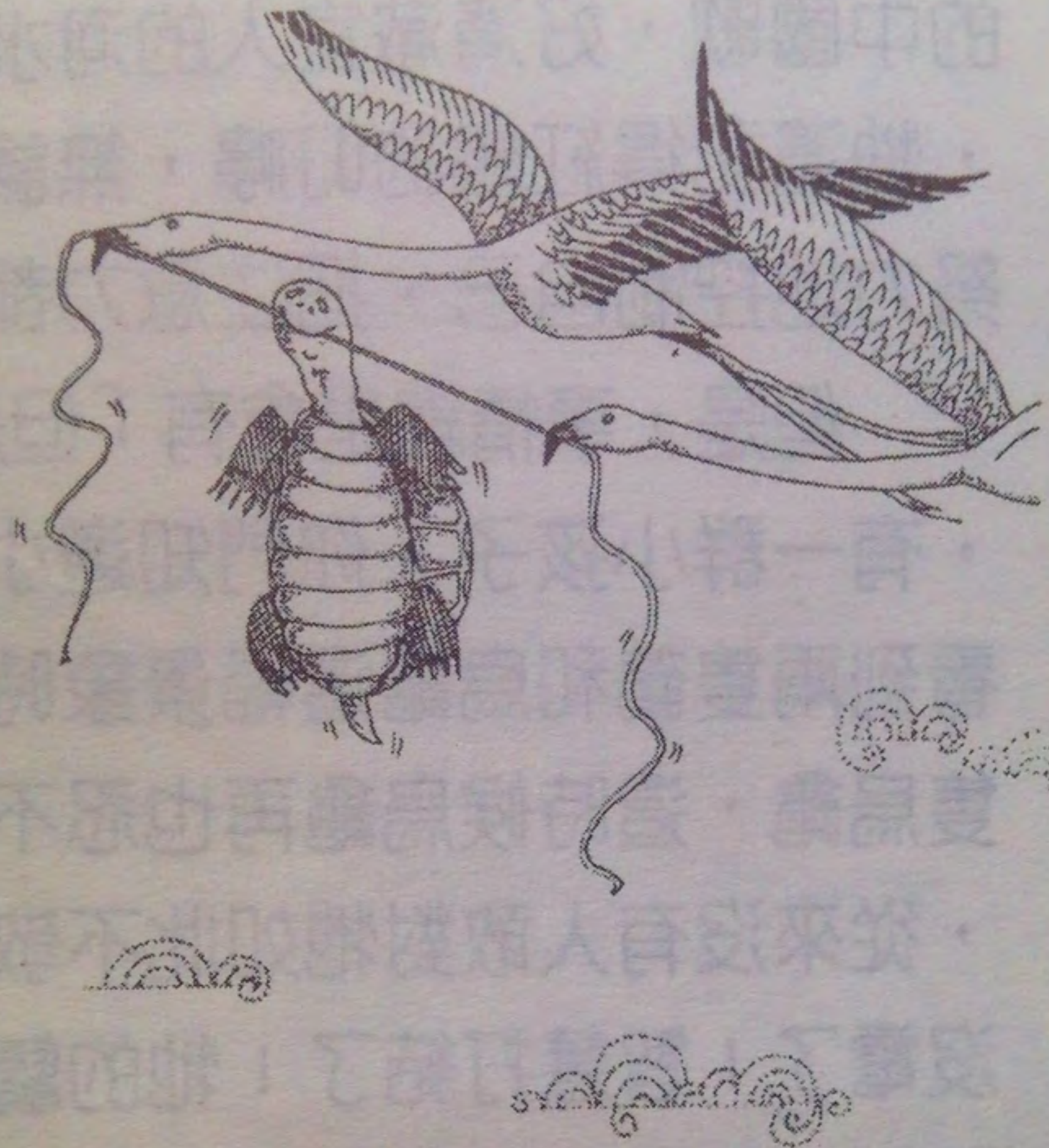
对中小学生来说，单项训练不仅适用于数学，也适用于解决其他大多数学科的难点、疑点、障碍。如果把思路再放宽一点，便可发现它还能用于素质培养的很多方面。


Baby

"我们在前面已经说过，数学方法只是技术科学研究中的工具，不是真正关键的部分。那么，关键是什么呢？技术科学中最主要一点是对所研究问题的认识。只有对一个问题认识了以后才能开始分析，才能开始计算。但是什么是对问题的认识呢？这里包含确定问题的要点在哪里，什么是问题中现象的主要因素，什么是次要因素；哪些因素虽然也存在，可是它们对问题本身不起多大作用，因而这些因素就可以略而不计。要能做到这一点，我们必须首先做一些预备工作，收集有关研究工作的资料，特别是实验数据和现场观测的数据，把这些资料印入脑中，记住它，为下一阶段做准备，下一阶段就是真正创造的工作了。创造的过程是运用自然科学的规律为摸索道路的指南针，在资料的森林里，找出一条道路来。这条道路代表了我们对所研究问题的认识，对现象机理的了解。也正如在密林中找到路一样，道路决难顺利地一找就找到，中间很可能要被不对头的踪迹所误，引入迷途，常常要走回头路。因为这个工作是最紧张的，需要集全部思考力，所以最好不要为了查资料而打断思考过程，最好把全有关资料记在脑中。当然，也可能在艰苦工作之后，发现资料不够全，缺少某一方面的数据。那么为了解决问题，我们就暂时把理论停下来，把力量转移到实验工作上去，或现场观察上去，收集必数据资料。所以一个困难的研究课题，往往要理论和实验交错次，才能找出解决的途径。"

把问题认识清楚以后，下一步就是建立模型。模型是什么呢？是通过我们对问题现象的了解，利用我们考察得来的机理，即

2015-03-08 16:06:31



2015-10-03 16:47:16

博闻 博雅 博学

——在2014级新生开学典礼上的讲话

校长 张杰

2014年9月14日

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

亲爱的2014级同学们：

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

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

同学们，你们能够进入交大，已经证明你们是同龄人中的佼佼者。从今天起，大学的蓝图将在你们面前展开，这里有美丽的校园、知识的海洋、丰富的选择。因此，我相信你们会有精彩的生活，也相信你们会顺利毕业，更相信你们会找到体面的工作。但是，让我担忧的是，在当今社会急功近利的浮躁氛围下，你们能否在大学完成人生最重要的成长转变：①从“习惯被安排”到学会主动担当，②从被动学习到自主探究，③从跟随别人到独立思考。因此，在大学生活正式开始之前，我希望你们做的最重要的一件事情，就是“唤醒”你们内心深处的梦想！正如我在给你们的第一封信里与你们分享的，“世界上最快乐的事，莫过于为梦想而奋斗”！

每个人的心都有(主)见的！所以叫“每一个”：不一样

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

泰卦

你们做的最重要的一件事情，就是“唤醒”你们内心深处的梦想！正如我在给你们的第一封信里写的那样：
最快乐的事，莫过于为梦想而奋斗”！

1896年，因“兴学、储才、自强”之梦想，今日交大之前身南洋公学应运而生。从建校之初的“精英治国”梦，到三十年代的“实业救国”梦，再到改革开放初期的“知识立国”梦，一百一十八年来，交通大学始终在追寻梦想的道路上奋力前行。“交通”为名，“大学”为道。“交通”二字出自中国最古老的哲学著作《易经》，“天地交而万物通，上下交而其志同”，阐释的是一种宇宙观和价值观，是对宇宙万物和谐共生的哲学认知，是对自然规律的独特感悟。跨越三个世纪的

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

在施一公之外，还有一对教授夫妇对颜宁有很大的潜移默化的影响，他们是埃里克•威萧斯（Eric Wieschaus）和夫人翠迪•舒巴赫（Trudi Schupbach）。“他们二位都是美国科学院院士，威萧斯还是1995年诺贝尔奖获得者。我是一个夜猫子，一般工作到凌晨两三点。我经常在晚上11点多看见他们夫妇在各自的实验室观察显微镜下的果蝇，他们做研究非常淡定，那种简单和执着让我感动，觉得我将来就是要这个样子，很简单地做自己喜欢的研究。”

施一公的实验室，颜宁开始用结构生物学、生物物理和生物化学手段，研究肿瘤发生和胞凋亡的分子调控机制，她喜欢上了研究中的接受挑战和战胜挑战的感觉，喜欢上了实室里的自由和酸甜苦辣，那个过程就像坐过山车一样，令她慢慢沉迷于其中。两年后，她为第一作者的两篇论文先后发表在《自然—结构生物学》期刊上，她受到了极大的鼓
到博士毕业时，她基本上已经知道自己决定以科研为事业了：“我对自己整个人生的求就是自由自在，做独立研究员，能给我所追求的无拘无束。”而且，她也喜欢自己研究领域，“当你把细胞里那些只有几个到几十纳米大小的蛋白质分子通过X-射线衍方法解析出原子分辨率的结构，在电脑上放大几亿倍之后，清清楚楚地看到这些美丽是如何行使复杂的功能，你总忍不住要感叹大自然的聪明—她的精妙设计很多时候远了我们的想象！而你是世界上第一个揭示出这些大自然奥秘的人，那种成就感和满

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

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

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

哈佛看重的"优秀素质"究竟是什么？

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

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



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

选录婷儿“个人陈述”：继父的礼物

——婷儿17岁时写

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

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

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

2、精力
3、耐力

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

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

而这三者很多时候其实跟智商差不多，基本都是天生的，就是属于天赋。

所以努力不是什么简单的事情，很多人号称努力，却基本连努力的资格都没有。

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

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

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

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

所以，努力就是天赋，不要小瞧任何一个真正付出汗水的人。


HAPPY
BIRTHDAY

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

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

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

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

学位，并在大学二年级

感悟哲思人生

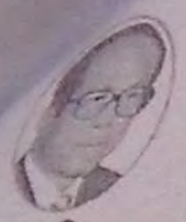
自聪颖的天赋，更重要的是杨定一特殊的训练——朗诵古典文献。身为科学家与医师，杨定
波时发现，朗诵古文时，儿童脑波的状态与静坐时一样，脑波彼此平行如一道巨大的雷射
着深层的纾解与冥想，更是让大脑发挥创意的必要条件。

选古代圣哲的著作？他认为这是让孩子们直接与大师对话，他更要求带领朗诵的大人不要
一过此经文也不至于因为大人的解释而扭曲原意。

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

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

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



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

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

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

李嘉诚给儿子们的“最高指示”，是凡事要低调，不可大张旗鼓，大肆渲染。但是在一些适当的场合里，他也会做一些巧妙的安排，让两个儿子曝光亮相，出现在众人面前。比如在1990年万博家园推出预售之前，长实集团公关精心安排，让当时的集团执行董事长李泽钜，出现在媒体面前，接受两本杂志的访问。但是在一些平时场面里，他总不让儿子“坦面”于众，以免树大招风，无助于心理成长。

李氏兄弟二人，自出道以来，由于“高姿态”而受到老父的责骂、教训已经不知道有多少次了。有一次，李泽钜按照父亲交待，在用来迎送贵宾的劳斯莱斯车内装置一台镭射机，由于未做足一百分，而被父亲训斥两句。即使是这样的小事，李嘉诚还是训子从严，对其“接班”

学双博士。

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

教育，感悟哲思人生

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

么要挑选古代圣哲的著作？他说……

“仁”是一种深入骨髓的体贴
这些行为便成了仁者的本能，你不
体得去考也行
了

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

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

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

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

1973年，石油危机波及香港。香港的塑胶原料全部依赖进口。香港的进口商趁机垄断价格，将价格炒到厂家难以接受的高位。年初的每磅塑胶原料每磅是6角5分港币，秋后竟暴涨到4～5港元。不少厂家被迫停产，濒临倒闭。不过，李嘉诚其时的经营重心已转移到地产上。因此，这场塑胶原料危机，对他影响不大。况且，长江公司本身有充足的原料库存。然而，李嘉诚却意不动声色地抛出救业，在他得讯和李斗

誉、信用。自己一定要树立信用，才会让人信任。

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

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

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

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


12/14/2016 14:19:13

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

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

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

回爱学习.doc
第 1 页
2014/8/20

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

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



柏拉图、苏格拉底：爱情、婚姻、外遇、生活 、

柏拉图有一天问老师苏格拉底：什么是爱情

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

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

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

柏拉图有一天又问老师苏格拉底：什么是婚姻

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

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

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

柏拉图有一天又问老师苏格拉底：什么是外遇

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

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

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

柏拉图有一天又问老师苏格拉底：什么是生活

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



真像花

清華大学

走进树林里去找他，最后发现柏拉图已在树林里安营扎寨。

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

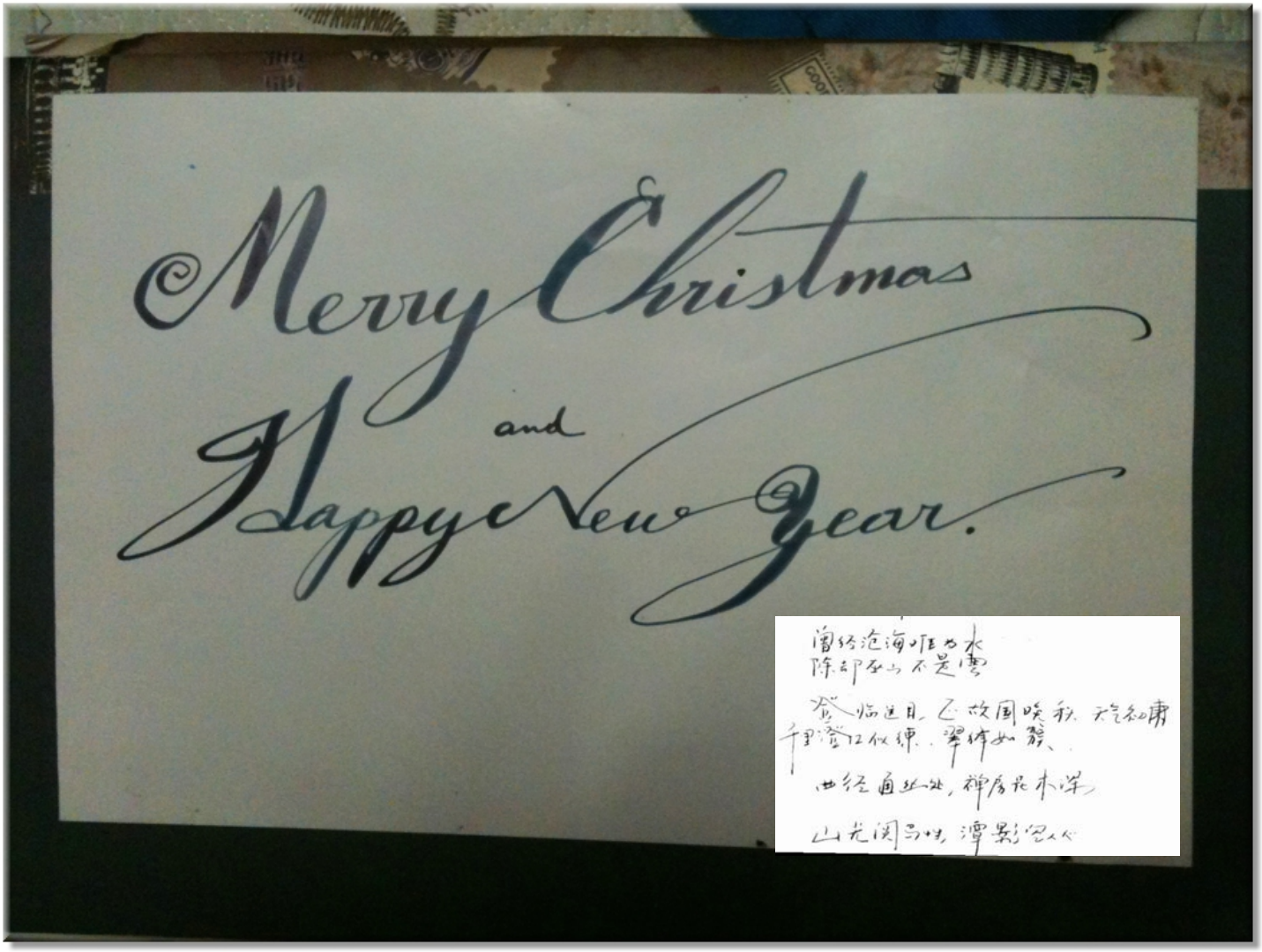
这时，苏格拉底告诉他：" 你已经懂得生活的真谛了。"(生活是对生命中每一次美丽的追随与欣赏。)

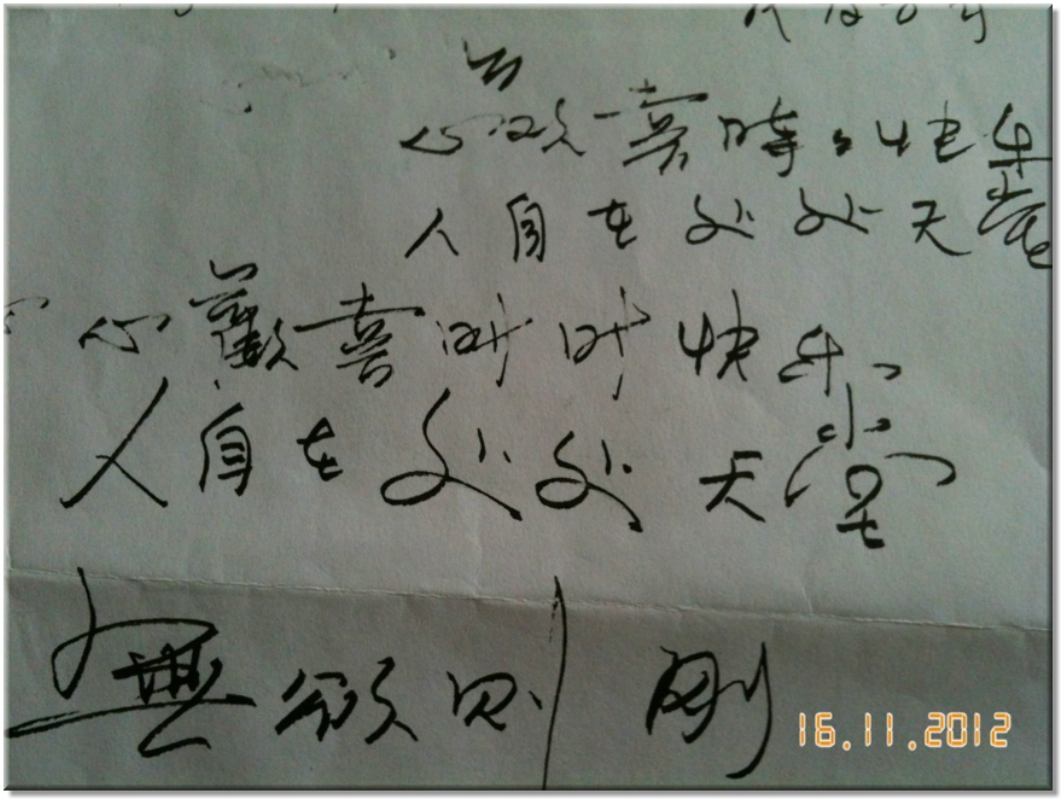
还有一次，柏拉图问苏格拉底：什么是幸福？

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

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

这时，苏格拉底意味深长地说："这，就是幸福。"


Merry Christmas
and
Happy New Year.


16.11.2012

2016

IT IS A NEW BEGINNING

元旦快乐

大了需要这一概念，所以也就没有办法利用他们的时间优势。

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

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

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

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

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

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

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

面都产生了本质的影响。

如果一个小男孩从小到大，在每次圣诞节和生日时都会收到奢华、昂贵的物，那么他会很自然地把这些礼物和背后的关爱与安全感联系起来（更糟糕是，他们会将礼物看作安全和关爱的代替品），长大后也会不断地在购物中寻舒适和安心，但当他没有办法消费的时候，就会感觉到匮乏。如果一个女孩的成长环境是一间洒满阳光、有管家收拾的大卧室，那么她可能很难适应和室友挤在一间狭小公寓中过拮据的生活。

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

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

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

成功的过程应当细细品味，匆匆而过的结果只能是得不



@美元博士-无为客

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

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

我所观察到的是：即使家境在逐渐变好，我的父母也没有改变。

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

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

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

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

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

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

我最近听说这样一个家庭，他们的故事就是这样活生生的不幸案例。

这个家庭中的父亲是个相当成功的投资银行家。我确信很多人真的很喜欢在

可以这么说，我们生活在一个极度迷恋“成功”的社会。

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

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

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

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

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

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

然而，我绝不是说赚钱有什么错，那不是我的观点。我要说的是，我们应

神奇的中文：

有一天，我求了佛。佛说：我可以让你许一个愿。我对佛说：让我群里所有的朋友永远健康！佛说：只能四天！我说：行。春天，夏天，秋天，冬天。佛说：不行。三天。我说：行。昨天，今天，明天。佛说：不行。两天。我说：行。白天，黑天。佛说：不行。一天。我说：行！佛莞然问道：哪一天？我说：每一天!! 佛哭了……。说，以后你群里所有家人将天天健康!!

看到信息的人，有群发給自己的群。

前言

Preface

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

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

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

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

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

，我们的人生终究要由我们自己打造。这是最沉重的负担也是最
时也是本书最根本的宗旨。

，我们要选择成为什么样的人呢？面临众多的机遇，我们是

盛开
，离开了



及康乃尔医学

读，修习生

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

人性本善的信念，是最核心的价值观之一，它可以使我们感受到世间的温情。

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

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

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


初心

但这是在奥马哈，被认为是公正和人心开化的圣地，种族主义竟然也如此盛行。

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

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

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

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

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

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

我母亲高中时一直是辩论小组的成员。她沉迷于激烈而又文明的讨

一沙一世界，一花一天堂。
一叶一如来，一念一极乐。

一花一世界，一树一菩提

人与世界的关系："假如一个人是对的，他的世界也是对的。"

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

一个人的心就是一个世界，所以叫三千大千世界。

得道 = 心得在事儿上

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

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

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

——习近平





董事长，从
康乃尔医学

清華大学

★ 四 个 老 婆 ★ 1
★ 地狱与天堂的广告 ★ 1
康熙看病与同仁堂 2
尼姑 尼姑夫，大姑姑 大姑父 4
开心的八兔 4
差不多先生传 ·胡适· 5
野草 作者：夏衍 6
禅的故事：得道 = 心得在事儿上 6

★ 四 个 老 婆 ★

佛对人生的比喻

释迦牟尼在一次法会上说：“有个富商共讨了四个老婆：
第一个老婆伶俐可爱，整天作陪，寸步不离；
第二个老婆是抢来的，是个大美人；
第三个老婆，沉溺于生活琐事，让他过着安定的生活；
第四个老婆工作勤奋，东奔西忙，使丈夫根本忘记了她的存在。

有一次，商人要出远门，为免除长途旅行的寂寞，他决定在四个老婆中选一个陪伴自己旅行。
商人把自己的想法告诉了四个老婆，
第一个老婆说：‘你自己去吧，我才不陪你!’
第二个老婆说：‘我是被你抢来的，本来就不心甘情愿地当你的老婆，我才不去呢?’
第三个老婆说：‘尽管我是你的老婆，可我不愿受风餐露宿之苦，我最多送你到城郊!’
第四个老婆说：‘既然我是你的老婆，无论你到哪里我都跟着你。’

“于是商人带着第四个老婆开始了旅行!”

最后，释迦牟尼说：“各位，这个商人是谁呢?就是你们自己。”

在这则故事里，
第一个老婆是指肉体，死后还是要与自己分开的；
第二个老婆是指财产，它生不带来，死不带去；
第三个老婆是指自己的妻子，活时两个相依为命，死后还是要分道扬镳；
第四个老婆是指自性而言，人们时常忘记它的存在，但它却永远陪伴着自己。

★ 地狱与天堂的广告 ★

清華大学

3 对儿关于：

关于高考能力·关于综合能力

关于理想·关于坚持

关于德育与内功·关于价值观与人生素质

1 关于高考的短期目标和学生的综合实力共进培养 2

1.1 高考的能力培养： 2

1.1.1 学习的能力-准备好自己 2

1.1.2 考试的方略 - 如何考试 3

1.1.3 高考范例，他山之石： 4

1.2 基本素质，综合能力-【坚持】坚持的能力与培养：【态度】想方法，不要找借口。【聪明】聪明有方法，条理化的方法：5W1H 【英语】： 5

2 关于坚持理想 6

2.1 选择理想、寻梦 7

2.1.1 背景-上了大学没了梦： 7

2.1.2 一些寻梦的方法：学习 + 读书 + 时间 7

2.2 坚持，持之以恒，坚持的方法：所有的成功都是持之以恒的结果 8

关于德育、内功，关于人生素质、价值观 8

3.1 开悟-明白的人生才美：关于眼光、关于美的眼睛 8

3.2 中国姓“中”，“中庸”是什么？为什么是“中”国人的智慧 1

3.3 爱，慈悲，善良的心，关爱的心 1

$f(x) =$

$f(x) =$

$f(x) =$







上海交通大学
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY

博闻 博雅 博学

——在 2014 级新生开学典礼上的讲话

校长 张杰

2014 年 9 月 14 日

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

亲爱的 2014 级同学们：

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

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

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

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

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

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

1 正确分析负面结果（negative results）是成功的关键

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

其实，只要有适当的对照实验（control experiments）、判断无误的负面实验结果往往是通往成功的必经之路。一般来说，任何一个探索型课题的每一步进展都有几种、甚至十几种可能的途径（hypothesis），取得进展的过程基本就是排除不正确、找到正确方向的过程，很多情况下也就是将这几种、甚至十几种可能的途径一一予以尝试、排除，直到找到一条可行之路的过程。在这个过程中，一个可信的(conclusive)负面结果往往可以让我们信心饱满地放弃目前这一途径，如果运用得当，这种排除法会确保我们最终走上正确的实验途径。从这个角度讲，负面的实验结果不仅很正常、也很有益于课题的最终成功。

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

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

所以，不要害怕负面结果，关键是如何从分析负面结果中获取正确的信息。

2 耗费时间的完美主义阻碍创新进取

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

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

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

"学生超越我愈多我会愈加高兴"

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

不 仅是在科研中，在生活上和个人职业规划上，颜宁也扮演着"导师"的角色：一位非常优秀的女生失恋之后一蹶不振，颜宁就特别留意这位女生的状态，拉她吃饭跟 她谈心，帮助她尽快走出阴影；一个博士二年级的学生在男友出国之后几乎要放弃学业，颜宁鼓励她联系到了出国合作项目，使得她事业生活两不误；有的学生在经 过一段时间研究后对于选题有了自己的想法，希望做一个自己非常感兴趣但是并不是实验室主攻方向的课题，颜宁也给予了全力的支持；有位学生经过慎重考虑之后 准备放弃科研工作转而投身管理工作，颜宁在经过与这位学生的多次沟通后，确认这位学生在管理工作方面有着出色的潜质后非常支持学生本人的选择，并积极提供 给学生锻炼的机会……颜宁也会尽力在经费允许的最大限额下给学生们提高生活补贴，发表论文得到的学院或学校的奖励全部发给学生。她希望她的学生们都可以尽 量在没有生活压力的情况下尽情享受科研。

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

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

不 仅是跟自己争论学术问题，颜宁还鼓励学生在国际会议上跟"大牛"们提问讨论："之所以这么逼着学生在国际会议上去问问题，不是为了面子，而是有感于我们的 学生会做的多，会说的少。'行胜于

五载秋冬春夏， 我们共度于水木清华。
从1980步进二十一世纪，我们由青春年华步人不惑之年。
时事变迁若过眼云烟，唯友谊共存于时间。
为友谊举杯，也祝福明天。。。

上海交通大学图书馆
3364209

财富吸引力法则

获得财富、健康和幸福的实践法则

[美] 埃斯特·希克斯　杰瑞·希克斯　著
邢鑫　译



上海交通大学图书馆
藏书
SHANGHAI JIAO TONG UNIVEPSITY LIBRARY

中国城市出版社
·北京·

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

疾病与健康的可能性同在，你的所思所想将决定你的生活经历及其好坏程度。

疾病吸引疾病

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

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

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

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

负面情绪影响健康

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

我们朋友的母亲恰好也来她家，尽管人已经 85 岁了，可从未去

关于财富的旧版本

我想要房子、车子，可我买不起。我赚的钱比以前多，可依然是“月光族”，现在似乎寸步难行。

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

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

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

关于财富的新版本

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

我知道了自己是现实的创造者。在我的生活中出现的财富，与

时，无论我的渴望为何，只要我有渴望——进进出出永不停歇。

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

阳光温心路

阳光女孩
阳光教育

赢在中国教育的美国名校女孩



吕卓颖　吕红兵／著

序　言

编辑部来电，让写一篇序言，我们开始动笔。

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

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

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

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

白岩松：痛+乐

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

2014-03-26

飲水思源

庚寅年仲夏

黨博卿書

2014-06-04

问她："人家什么反应？"她说那个学生特别的高兴。

我郑重地对孩子说："这就是原因，发现别人的优点，并告诉他，别人快乐，你也快乐！"

我为了让女儿愿意接着做下去，就惊讶地说："想不到，你不到10天，这么快就完成了一项艰巨的任务，我还以为得30天时间呢。第一件事，你完成得特别漂亮。那么接下来找倒数第二名学生的优点，再告诉他。"女儿高兴地同意了。

我的做法和以前相同，她上学的时候，提醒他，一放学就问她找到了吗？她如果没有做到，我就继续鼓励她！

这一次，不到一周的时间，她就完成了，她也是兴奋地告诉了我，我一如既往地肯定了她。接着布置下一个任务，找下一个学生的优点，再告诉他。

我也曾经问过，她发现的别人的优点是什么。我记得最深刻的一个，是倒数第一名的学生的优点是给了校门口的乞丐一元钱。就这样，女儿从倒数第一名的学生找起，一直把全班同学的优点全找到，并告诉了对方。当时，她全班同学快70个人呢！从那时起，女儿的人生开始改变了，变得自信了，变得开心了，变得人际关系好了，同学们都很喜欢她，老师也喜欢她，因为她也能发现最凶老师的优点，并用合适的方式让老师知道。

特别说明一下，一个擅长发现别人缺点的人，是很难发现别人的优点的。即使他发现了别人的优点，也不表达，因为他认为发现别人缺点，并给他指出来，是对对方的爱，是对对方的鼓励，能让别人改正，改掉。其实不是这样的，指出优点，是培养优点的最好方式，总是指出缺点，是培养缺点的最佳方式，而且看不到别人的优点，总指出别人缺点，还破坏情感关系。我也并不是说当别人有不足时，有缺点时不说，而是先说别人的优点，用真诚的态度，用让别人更好的态度来对别人说他自身存在的不

关于选志愿：文科还是理科？

其实，这是一个好机会，来问一问你的心：将来想干什么？讲得大一点，理想，梦想，你的 你的 是什么？

我可以来帮你，但~~[illegible]~~路要你自己走。

有这么几个问题要诚实地回答（你自己）：

① 你最喜欢，崇拜谁，偶像？

a. 习近平，比尔盖茨，杨澜，白岩松，刘赤婷

……b. 其他（　　），c. 不知道

② 你最喜欢看什么书？

③ 你最喜欢：

a. 军事家，b. 历史学家 c. 科学家 d. 精算师

e. 其他（　　）

④ "不喜欢学习"的意思指的是：a. 不喜欢考试

b. 不爱读书 c. 不喜欢压力 d. 其他（　　）

2014-06-16

No.

Date 2018.9.21. 星期五

never criticize always encourage

① 永远都要鼓励.

② 刘涵茹:

如: 微机原理.

如: 利研规范训练

创造知识.

学习型课程

内功.

能力.

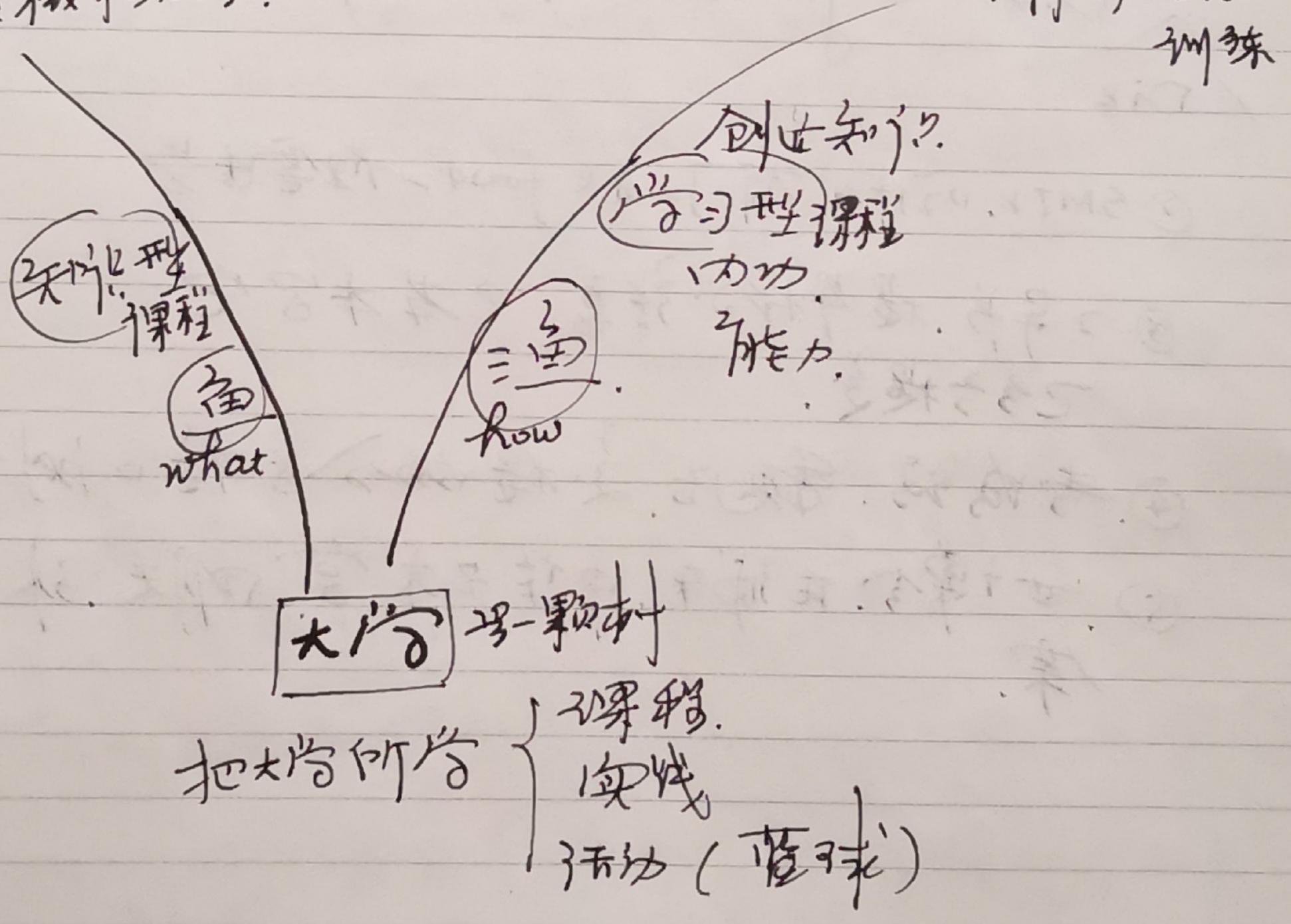
知识型课程

面

what

三面

how



大学 另一颗树

把大学所学 { 课程. 实践 活动 (蓝球)

③ 世博会. 在中华艺术宫 [illegible] 七号线. 错了

④ 金保尔 [illegible] 543?? 第 35 集.

34.

33. 美.

⑤ 中国国际工业博览会. 徐行东 2号线

10号口. NH 字样. 1999-2018.

第20届.

好书

正能量

强强

操作性乐强

人，碰见了，总是称赞浙大的风气朴实。这种风气，希望诸位把它保持。

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

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

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

息一张试卷了。

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

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

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

【B 关于读书】

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

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

sunjingyan_tongxin.doc

啊。这
，感受清晨是多
，后来我八百米测试也轻松达标了；
所未闻的仰卧起坐、俯卧撑从一做就趴到连
做二三十个。那时，每天下午打羽毛球，一直打到
看不见球为止，打得天昏地暗。唉，真怀念那段年
轻的日子。

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

我找了很久，等了很久，还是没有一本专门介绍这个航空航天机构本身的书。无奈之下，我决定斗胆自己动手，搜集资料，写一本关于美国宇航局、关于大半个人类太空探索历史的书。当然，必须要用我喜欢的叙述方式，坚决破除传统科普叙述中科学家或工程师不是伟人就是圣人的新时代神化……我希望能跟大家一起分享欢乐。这就是今天大家看到的以趣味为主旨追求的《别逗了，美国宇航局》（初版的书名是《别闹了，美国宇航局》）。

作为一个长期从事科学传播的媒体人，我深知从书名开始，就有必要化解“美国宇航局”这样一个对大众来讲颇有技术含量和迷惑性的名词。毫不讳言，我参考了理查德·费曼（Richard Feynman）先生写的《别闹了，费曼先生》的书名，试图化解这个机构本身以及很多航天名词的硬度。今天的再版，仍不例外。另外，在内文布设方面，我更是努力要求自己在叙述中每500字至少要有一个兴奋点或曰逗笑点，以保证读者的阅读乐趣，能够持续燃烧。我做了大量的阅读和资料整理分析工作，以找到航天史中最有趣的点。当然，有很多历史事件本身就很有趣，很多前辈航天作家的叙述更是幽默，我有幸站在了巨人的肩膀上，完成了本书的叙述。

如前所述，航天是一门很有趣的学科，不仅综合了各种我们一般人难以触见的科学技术知识，还广泛涉及国家的政治、经济、军事、人文等领域。航天，展现的是这个星球上的生命探索宇宙、了解自身的过程。在写作这本书的过程中，我有幸得到了很多老师的鼓励和支持，比如，倡导中国探月工程的科学家欧阳自远院士，为我提供资料及索引的美国宇航局华裔科学家李杰信先生、美国宇航局首席历史学家史蒂文·迪克先生、美国宇航局外联部梅丽莎·马修斯女士，赠予我多年《国际太空》杂志合订本的庞之浩先生、北京航空航天大学的王伟博士……他们的帮助，我难以忘怀！当然，本书不代表他们的任何观点！此外，还要感谢科学出版社田慎鹏先生、“果壳阅读”出版人小庄对本书再版的支持！

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

献给所有喜欢趣味、热爱外太空、勇于开拓新世界的朋友们！



满月 & 脱鞋门

2017/11/5

关于趣味及科学精神的传播

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

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

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

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

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

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

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

清华大学

一个有素养的学生能够区分出一本书的时效。一本言情小说、一本参考书、一本名著，都是人类智力与体力的凝结，去读他们也都可以称为读书。一个有素养的学生应该能够区分出三者的区别：言情小说或许能够给人一时的愉悦，看过以后却什么都不会留在记忆里；参考书对升学固然有用，然而高考后也会迅速地被忘诸脑后；经典名著给人的教育则是永恒的、无法磨灭的，通过阅读名著得来的思考与精神洗礼，很可能将会伴随人的一生。如果能够清楚地分辨这些书籍的时效，那么我相信，每个人都能够做出选择。

在选择了正确的书后，阅读方法(怎么读)就成为了素养的又一标志。再好的书如果只是利用挤公交的时间哗啦啦翻过去，那么从这本书中汲取的养分必然将会微少得近乎无。至少就我的阅读体验来看，一本好书至少值得阅读两到三遍：第一遍略读以满足自己的阅读兴趣并了解书的内容与结构，第二遍精读以摘抄，把握整本书的布局以及其中一些巧妙的铺垫与伏笔，如果还能再读一遍，我就会抽时间写一些类似专题研究的心得，比如对整本书思想的一个探讨，或者对书中某种表达的质疑。我认为，只有当你抱着学习的心态去品味、去研究、去思考甚至去质疑书本时，它于你才算得上有意义。

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

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

-》这就是语感。(既感觉!)

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

【C 关于写作】

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

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

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



上海交通大学...

2017/11/23

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

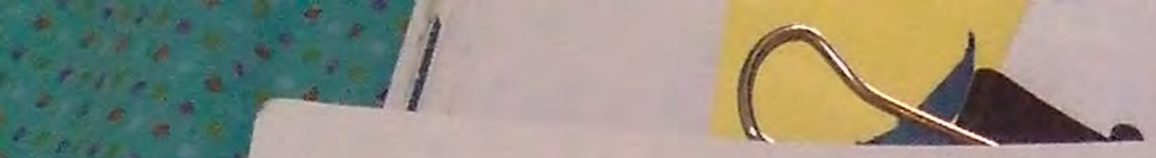
描绘一个新的自己

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

我现在的状态……

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

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



清華大学

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

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

-》文以载道，文章不是炫耀，而是为了表达“思想”

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

孰优孰劣，不言而喻。

阅读对于写作而言还有一个好处，那就是提供模仿的条件。

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

在模仿这些个性鲜明的作家的过程中，我慢慢开始有了自己的风格。我是怎么发现这一点的呢？这得归功于我的癖好，那就是写了点什么就想给人看。以前看过我写的东西，大家看完后会说“这次是模仿 XX 的吧”，后来，他们的评价逐渐转向了文字本身，直到某天我惊觉已经很长一段时间没有人对我说过我是在模仿某某作家。最后，一本文集里如果有我的作品，大家会说“一看就是孙婧妍写的”；我的作文混在一堆作文中装订起来，老师会知道那是我；我在网上发些文章，评论里会有很多说我写的东西有风格。

到这时我就知道，这是我写作的第二个阶段了，我在从模仿走向创作。

-》写东西写得好，与其说是天赋，倒不如说是熟能生巧，就像做饭、洗衣服、开车一样。我现在写文章很少构思或查证，笔到文来，半小时之内在电脑上完成千来字的短文对今天的我来说根本不叫事。但这背后呢，是我从初中起每天不间断的练笔。初一是每天当作业似的逼出三五百字，到后来越来越喜欢，课间也写、午休也写、回宿舍也写、上课都趁老师不注意偷偷写，每天能写一两千字，假期还能翻好几倍。这些练笔大多没有特定内容，写完了我也不回看，大部分都直接进了垃圾桶，就是为了保持一个手感。越来越多的人找我写东西，给网站啊、给学生办的杂志啊、给校刊啊，我很少拒绝，因为反正写什么我都喜欢。

春蕾杯一等奖？高考满分作文？登报登刊？都是这么一点点练出来的。


清華大學

会在高考中出现，也不会成为我的加分项目。然而我对语文的兴趣，的老师——在她开始带我们班的时，很多人都觉得照这么学两年高考很堪忧，因为她讲的东西和正常的应试语文教育是有很大差别的。然而我们在这两年间一直名列前茅的语文平均分和我们班的高考结果证明，无论是作为语文老师还是班主任，南老师都是一位当之无愧的优秀教师。

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

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

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

【E 关于具体题目】

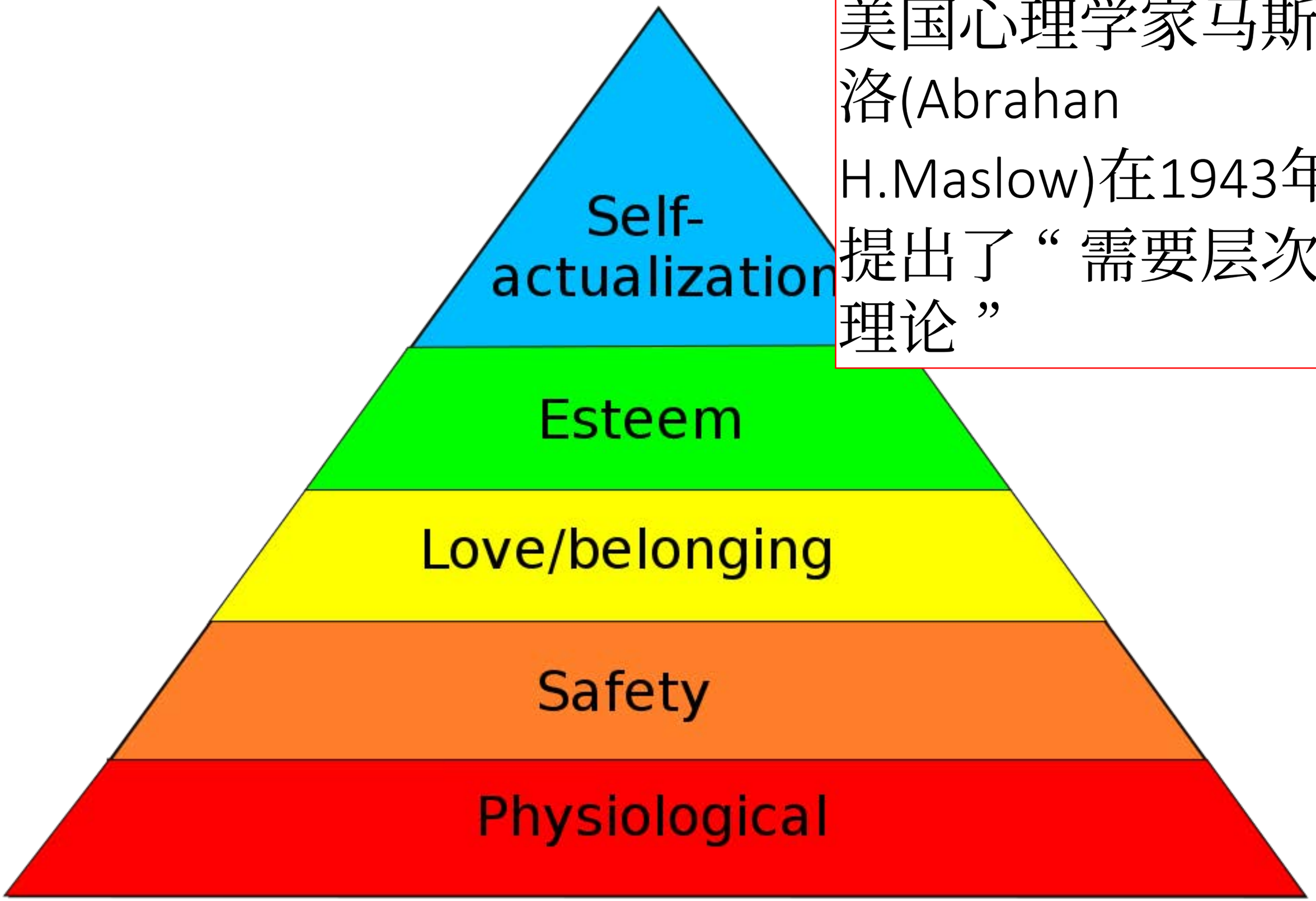
在具体的试卷题目上，我反而是没有太多好说的了。因为一方面我认为方法是很个人的东西，我把我所有的做题习惯告诉另外一个人，他去照着做也不会变成第二个孙婧妍，也许他会发挥的比原本还不好；而另一方面是我认为任何东西只要有了套路就会僵化，如果今天我在这里说多了我认为怎样怎样答题好，那么反而会限制住一些更好思路的出现。所以我不打算多说。

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

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

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

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



美国心理学家马斯洛(Abrahan H.Maslow)在1943年提出了“需要层次理论”

景、揭露反动派嘴脸，突出群众的愚昧与麻木。

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

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

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

【F 结尾】

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

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

我的父母，他们是最早让我明白中文的内核是什么的人。我的父母通过一个个童话、一篇篇传奇、一段段故事，通过他们戏剧性的朗读声和投入的富有张力的表情告诉我，在那些冷漠的方块字背后，在那些繁复的语法规则背后，在那些千变万化的读音背后，那些文字传达出的精神，那些讲述的声音蕴含的感情，才是中文真正的所在。正如《海的女儿》的内核是爱与牺牲，《夸父逐日》的内核是执着，《秘密花园》的内核是自然与成长，中文的内核，是它所包含的精神，是它所蕴藏的感动。

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

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

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

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

sunjingyan_tongxin.doc

sunjingyan_tongxin.doc

厚德才能承载万物，才能引来福报，这就是清华大学的校训—“厚德载物”。

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

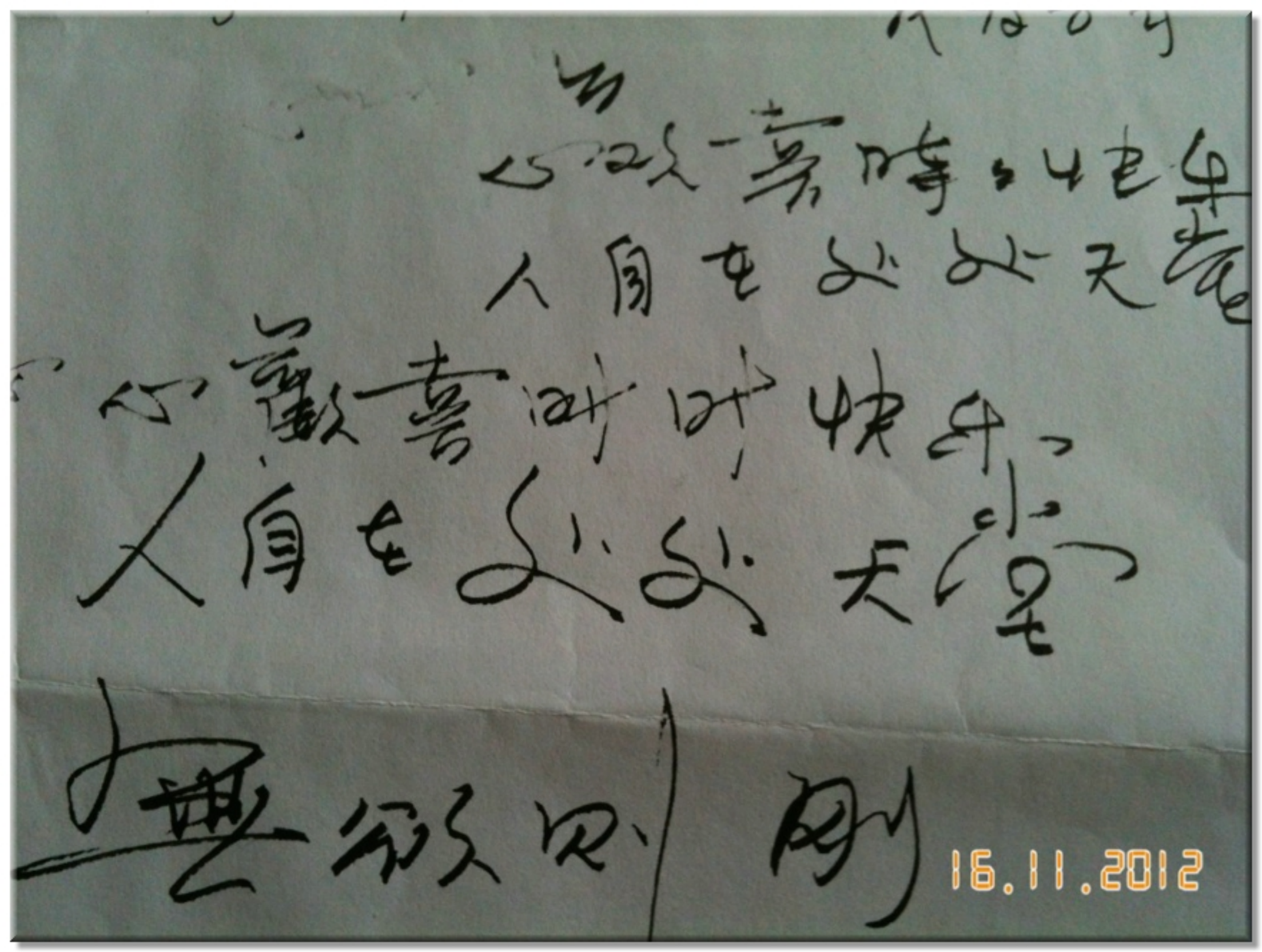
打个比方说，这有一张桌子，它能承受十

打个比方说，这有一张桌子，它能承受十斤重的份量，您非得给它放上15斤、20斤、50斤的重量，那我们看这个桌子怎么样？

它就开始发抖，它就开始变形了，出现崩溃之前的先兆。

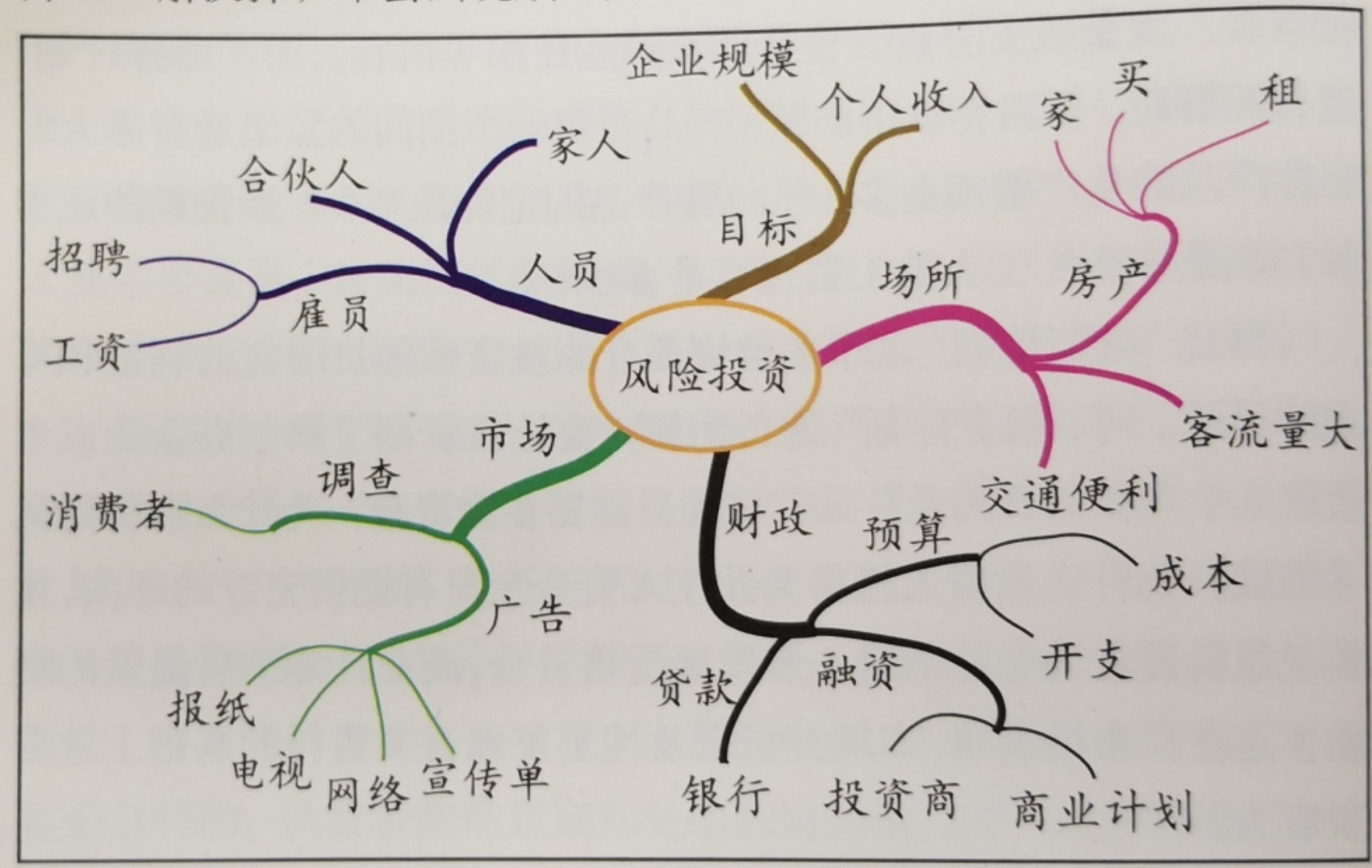
要知道，金钱、权


微纳科学技术研究院
大雪+交大
01/25/2018 22:49:44


16.11.2012

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

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




中国第一汽车集团公司
CHINA FAW GROUP CORPORATION
01/30/2018 22:22:31

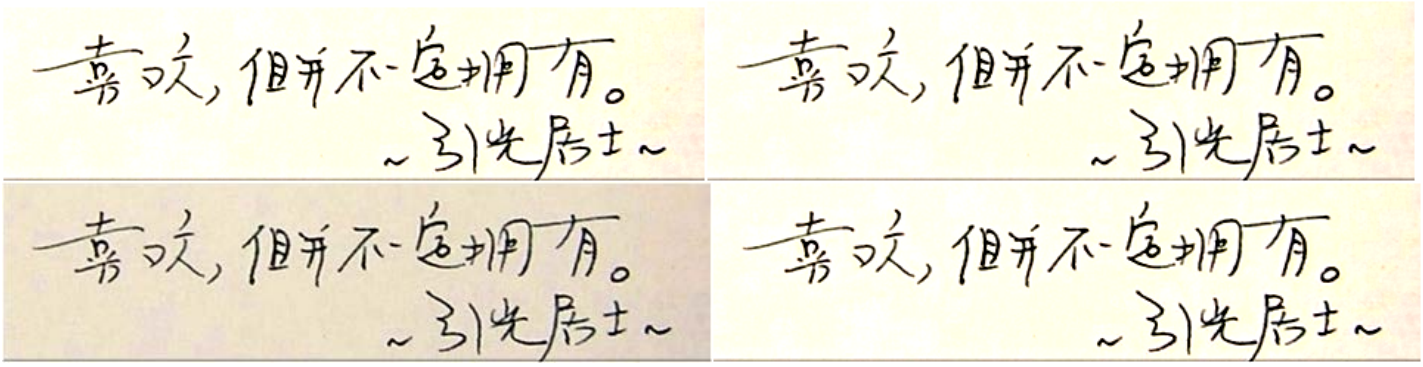
交大校歌：天地交通忆思源。
日出东方 其道大光；
交大吾校，熠熠其芒。
帆扬江海，气盖碧苍；
鹏飞万仞，薪传四方。

清华校歌：
西山苍苍，东海茫茫，
吾校庄严，岿然中央。
东西文化，荟萃一堂，
大同爰跻，祖国以光。
莘莘学子来远方，
春风化雨乐未央，
行健不息须自强。
自强，自强，行健不息须自强！

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

下面是高考状元，清华的学霸，孙婧妍的

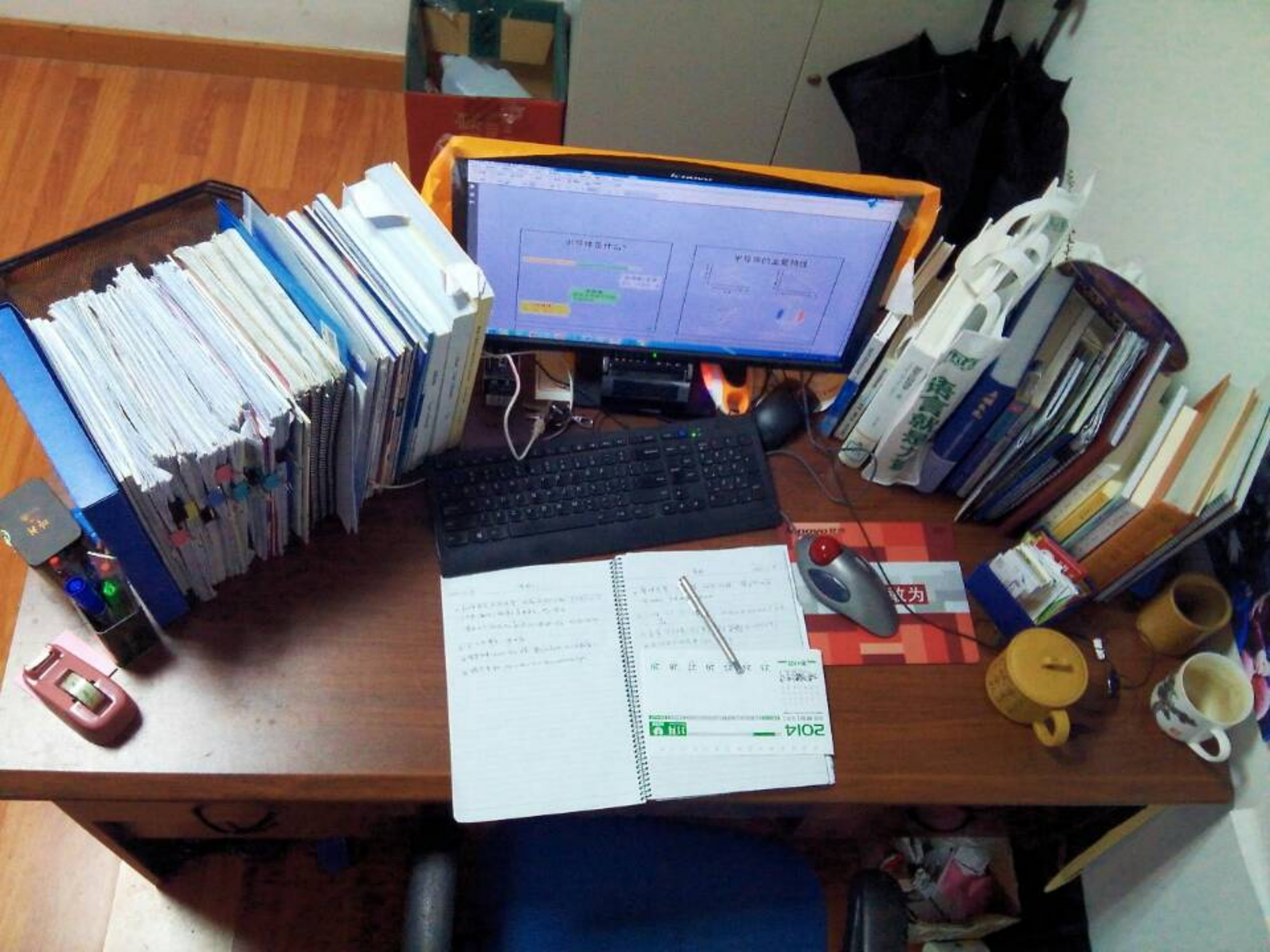




孟子云:故天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性，曾益其所不能。

NASA的三个理想:
① 宇宙深处有什么?
② 我们怎样才能到那儿?
③ 在这个探索中怎样让我们的生活更美好?

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


2014


腾讯视频
长按说话
我都不敢住啊 别说你了

21% 11:08

what to do

辛苦了一年

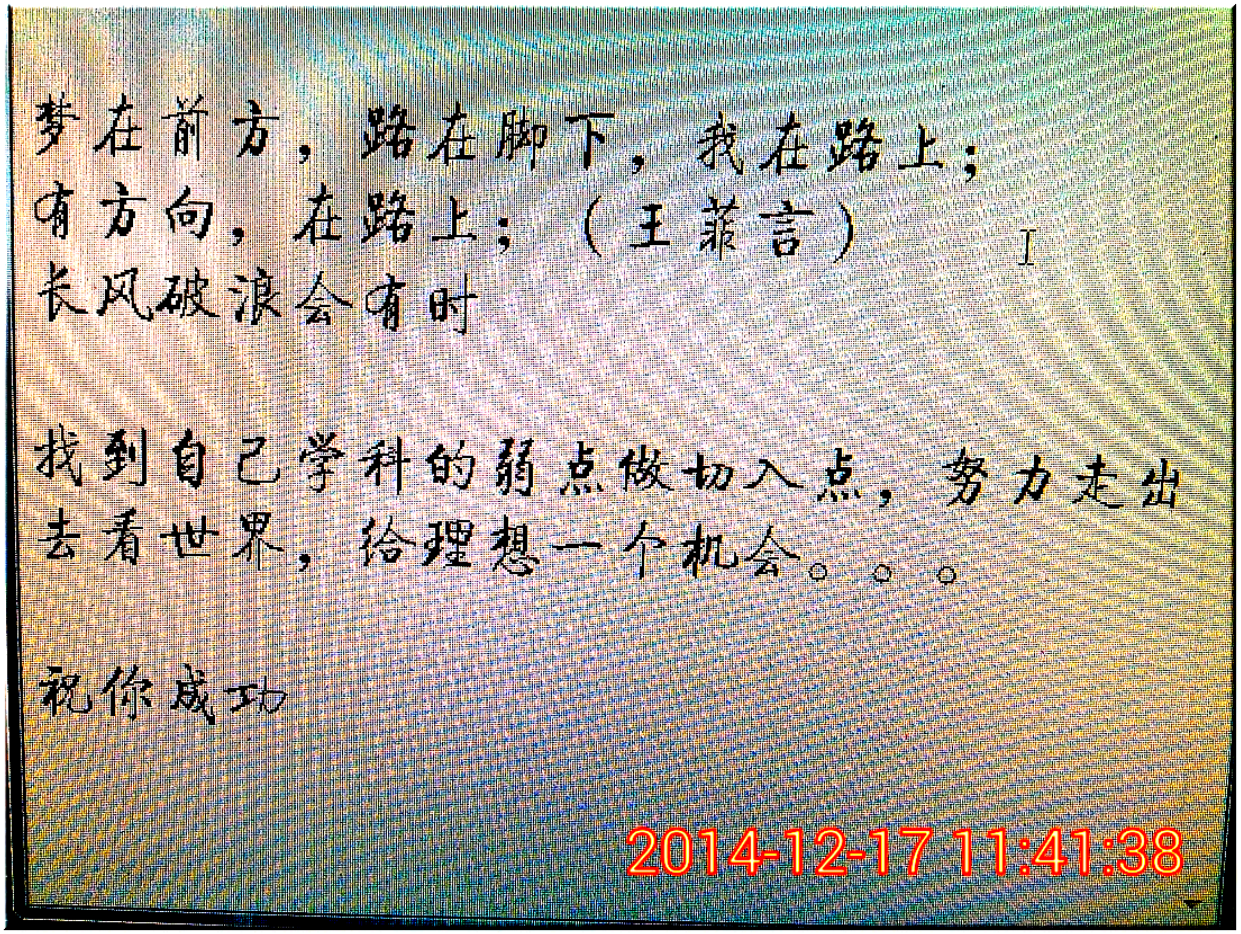
2016

對自己

好一點

Font Studio

what to do



书法： 有形和力两个因素，

【形】 包括单字的结构之美，和整体文章的疏密与安排。

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

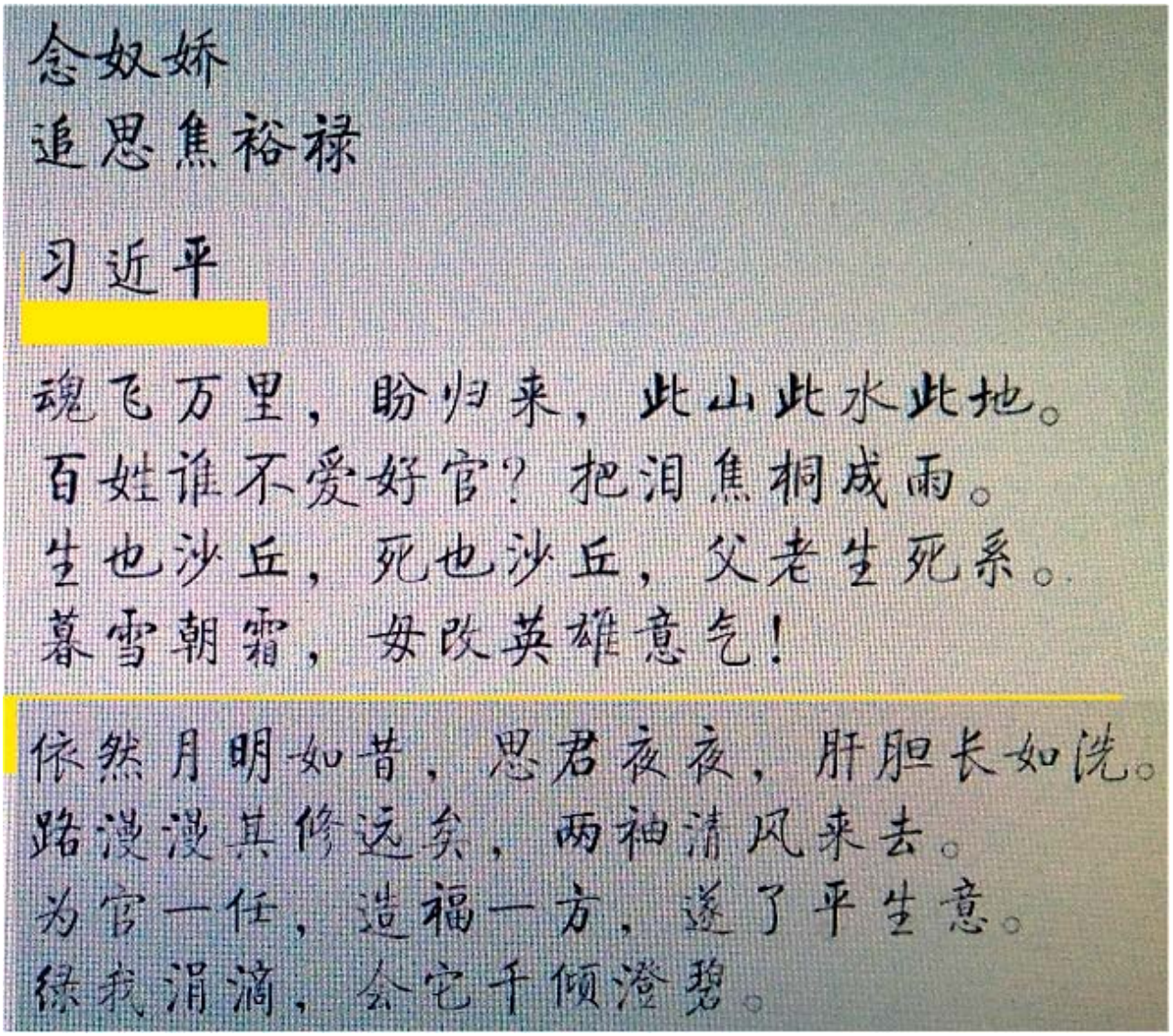
【签名】： 当代有很多所谓名人签名，它主要是一种记忆，通过字来回忆到一个人，这个字，只是一个载体和能量，与书法无关，与好看不好看也无关。 还有，就是字如其人。

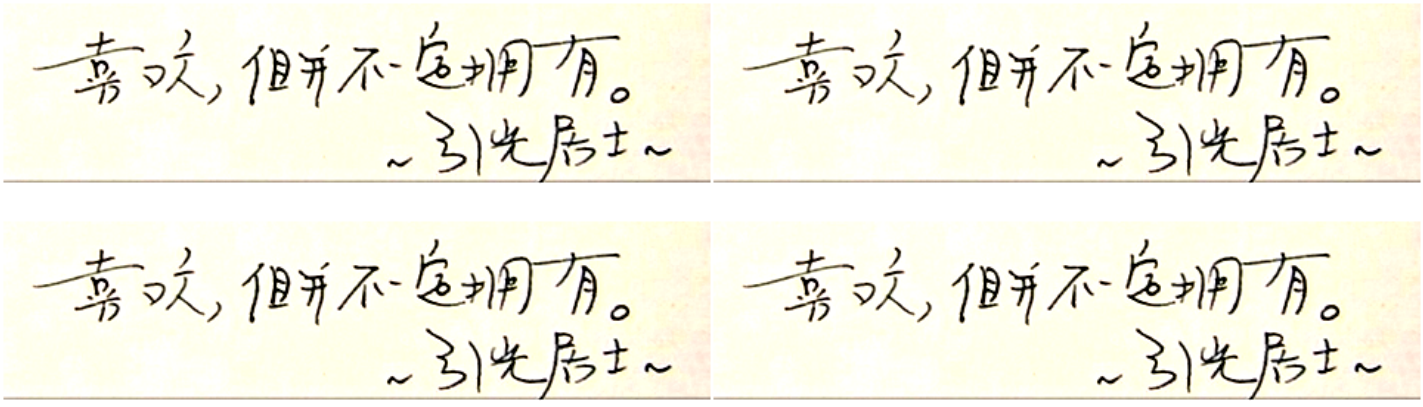
动机水平的动力，将会取得航空业内的巨大优势。一种更轻、运行更快的发动机则是这一切的关键。所以，他开始考虑内燃式燃气涡轮发动机。当他还是一名学生的时候，写了一篇关于这个主题的论文，但是这个想法远远超越了那个时代的飞机和发动机，结果严肃的论文被当成了幼稚的“科幻小说”。

然而，英国皇家空军的飞机动力给他的印象太深刻了，为此，他到剑桥学习，获得了机械工程学位。在剑桥的那段时间，他开始认真地设计他的第一台喷气发动机，这其中有两个重要的步骤。第一步就是要消除活塞发动机的往复运动。活塞式发动机 4 个冲程中只有 1 个产生动力，其余 3 个被用于吸入和压缩燃烧介质，以及排出燃气。我曾经开玩笑说 4 冲程发动机，只有 1 个冲程产生动力，另外 3 个冲程都在磨损发动机。相比而言，燃气涡轮发动机通过一个简单的过程压缩空气，在燃烧室燃烧燃料，通过涡轮排出燃气并驱动压气机工作。从涡轮排出以后，气体仍然具有相当的压力和温度，因此，简单的燃气涡轮发动机就类似于一台锅炉。锅炉在压力下产生高温水蒸气，而燃气涡轮发动机在压力下产生高温气体。

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

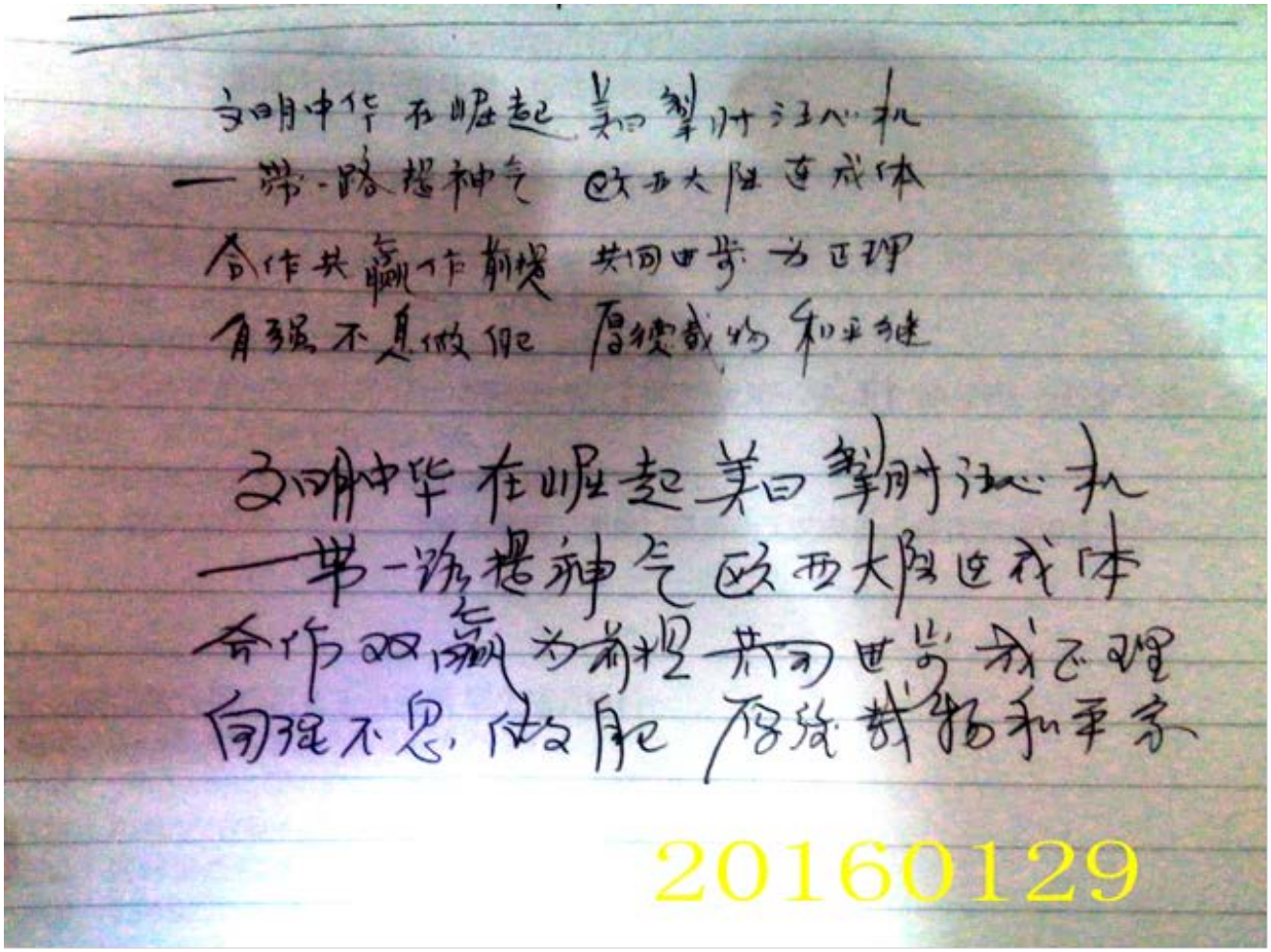
与活塞/螺旋桨系统不同，喷气发动机能够在任何速度

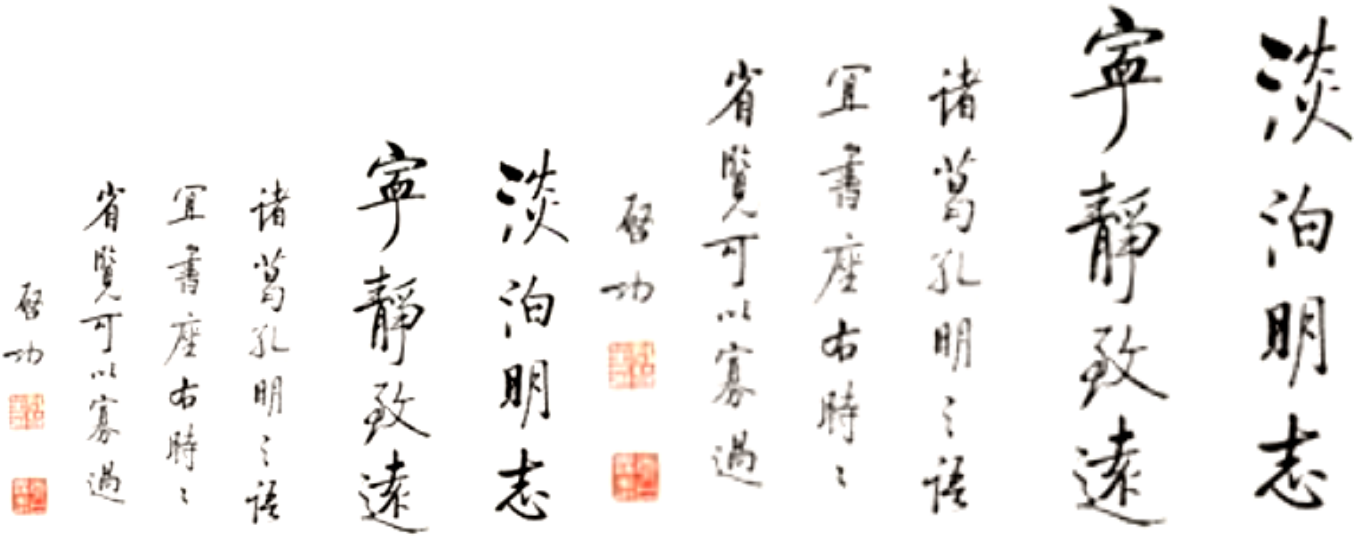




正心，修身，齐家，治国，平天下。
心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。

01/30/2018 22:18:34





交通大学校训：饮水思源，思源致远

交通大学校风：选择交大就选择了责任

清华大学校训：自强不息，厚德载物

清华大学校风：行胜于言。

2014-11-13 23:53:48

昨晚其实
有一场初
雪

大年初一早八点

-9°C

2018/2/16

02/16/2018 07:40:56

NOVEMBER

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

DECEMBER

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

1994

台湾国歌

DECEMBER THURSDAY 1

梅花梅花漫天
越冷她越开花
梅花坚韧象征我们
巍巍的大中华.

看那遍地开了梅花
有土地就有她

FRIDAY 2

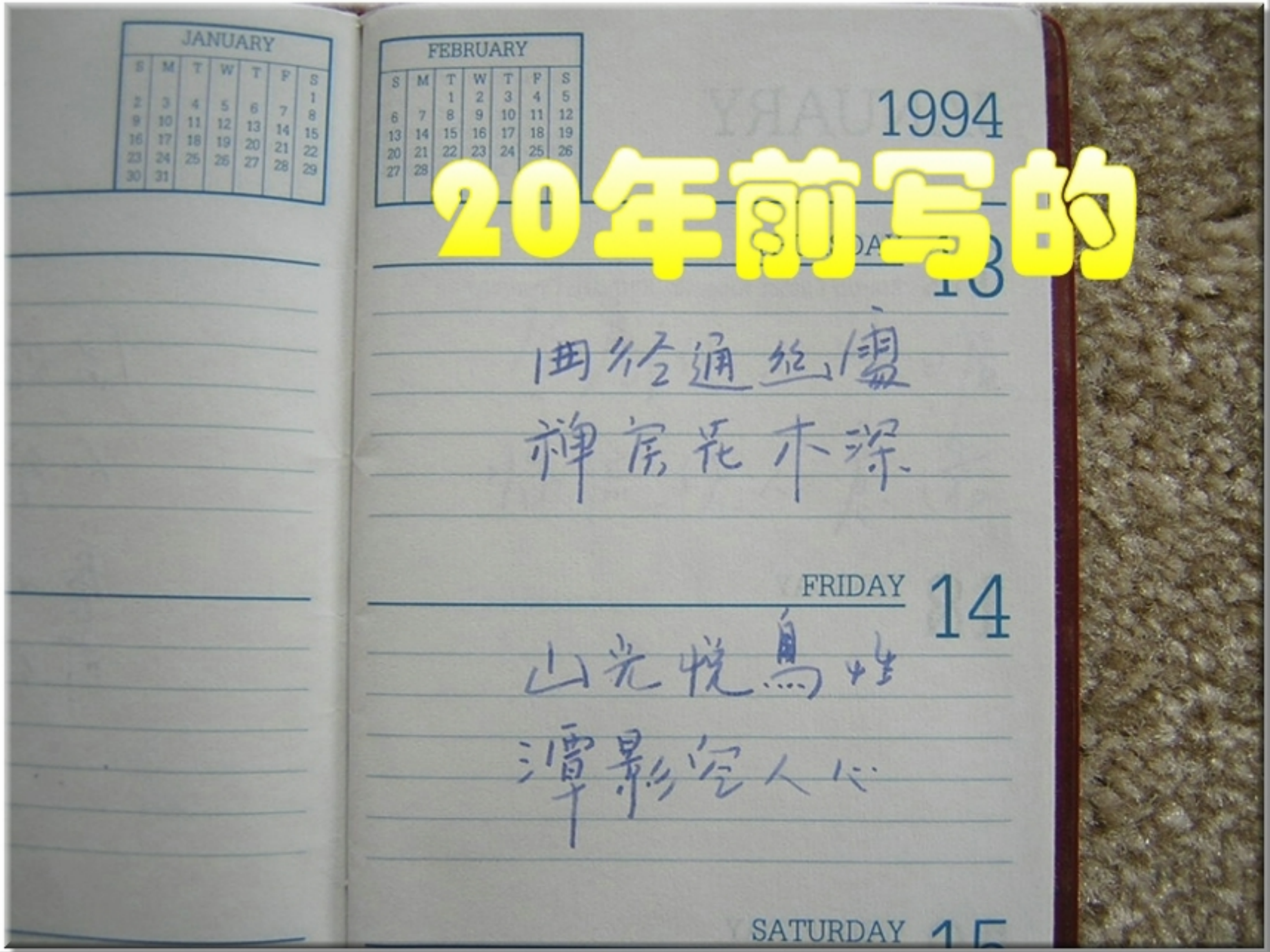
不害风雨她都不怕
她是我的国花

大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。
欲修其身者，先正其心；
欲正其心者，先诚其意；
欲诚其意者，先致其知；
致知在格物。

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

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


02/16/2018 17:41:10


JANUARY
S M T W T F S
1
2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29
30 31
FEBRUARY
S M T W T F S
1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28
1994
20年前写的
13
FRIDAY
14
SATURDAY
15

Saints like [illegible] more difficult renunciation of selfish motive and private goal, merging their inmost being in the stream of humanity as a whole.

The Mahatma's remarkable wife, Kasturabai, did not object when he failed to set aside any part of his wealth for the use of herself and their children. Married in early youth, Gandhi and his wife took the vow of celibacy after the birth of several sons.[8] A tranquil heroine in the intense drama that has been their life together, Kasturabai has followed her husband to prison, shared his three-week fasts, and fully borne her share of his endless responsibilities. She has paid Gandhi the following tribute:

> I thank you for having had the privilege of being your lifelong companion and helpmate. I thank you for the most perfect marriage in the world, based on *brahmacharya* (self-control) and not on sex. I thank you for having considered me your equal in your life work for India. I thank you for not being one of those husbands who spend their time in gambling, racing, women, wine, and song, tiring of their wives and children as the little boy quickly tires of his childhood toys. How thankful I am that you were not one of those husbands who devote their time to growing rich on the exploitation of the labor of others.
>
> How thankful I am that you put God and country before bribes, that you had the courage of your convictions and a complete and implicit faith in God. How thankful I am for a husband that put God and his country before me. I am grateful to you for your tolerance of me and my shortcomings of youth, when I grumbled and rebelled against the change you made in our mode of living, from so much to so little.
>
> As a young child, I lived in your parents' home; your mother was a great and good woman; she trained me, taught me how to be a brave, courageous wife and how to keep the love and respect of her son, my future husband. As the years passed and you became India's most beloved leader, I had none of the fears that beset the wife who may be cast aside when her husband has climbed the ladder of success, as so often happens in other countries. I knew that death would still find us husband and wife.

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

一路的灯笼

02/16/2018 13:31

行人像神父和[illegible]
答：噢，也就是說神父是修行人，你確定嗎？

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

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

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

输入信号进行矢量叠加从而引起波形包络起

上海交通大学攻读博士学位研究生综合考试记录

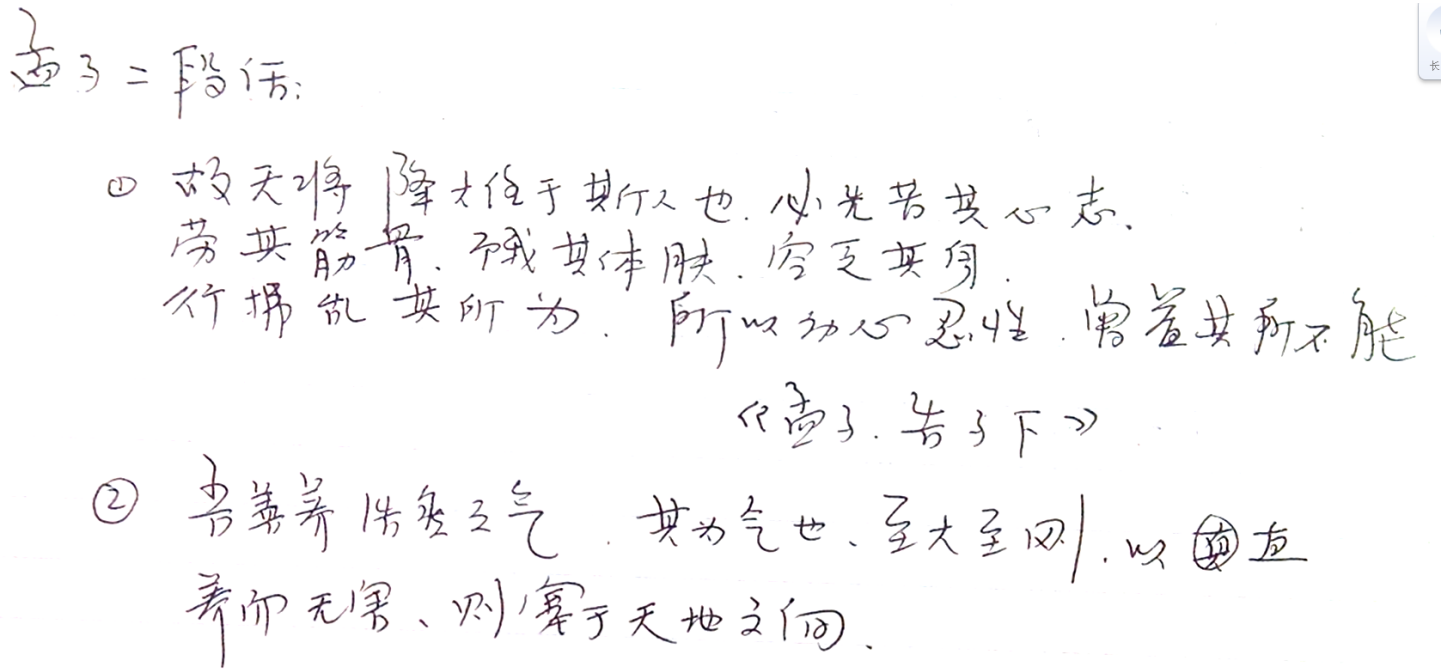
研究生姓名	宁晓戈	系别	自动化系	专业	控制科学与工程

考试内容	1、课题的意义及国内外研究现状综述：考察学生对所研究课题的背景调研情况。 2、课题研究目标、研究内容和拟解决的关键性问题：考察学生对所研究课题目标的把握以及研究所涉及的关键性问题的理解。 3、拟采取的研究方法、技术路线、实验方案及其可行性分析：考察学生拟采取的研究思路是否清晰，以及研究方法是否可取。 4、课题的创新性：考察学生对所研究问题的创新型内容的理解。 5、计划进度、预期进展和预期成果：考察学生对所研究课题的预期的把握情况。 6、相关的工作积累、已有的研究工作成绩：考察学生截至目前的研究进展。
笔试成绩	A 考试日期 2017 年 12 月 20 日
口试成绩	A 考试日期 2017 年 12 月 20 日
总成绩及评语	A


08/23/2018 13:22:37

我越来越爱自己
也越来越爱我的家人
喜欢，但并不一定拥有

喜欢，但并不一定拥有



从今天开始的每一天
我将沉浸在无限美好的恩泽里
即使我遇到了任何挫折
我知道它也是爱的表达
它将会很快过去

完整的人=身体 ⊕ 情感世界 ⊕ 精神与灵性

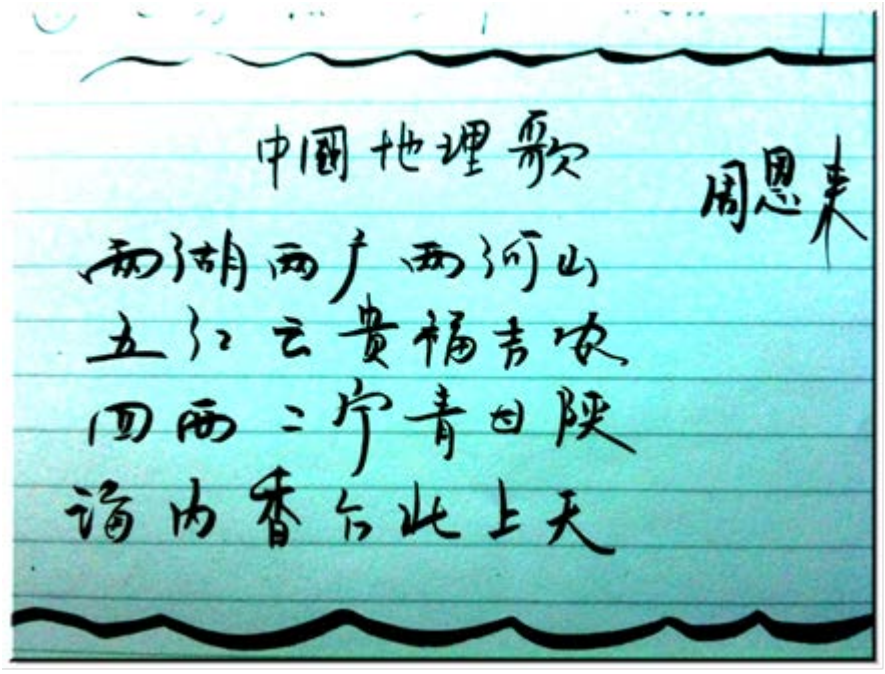
从今天开始的每一天
我都会拥有正念


Offline
@德国开元网
weibo.com/kaiyuaninfo

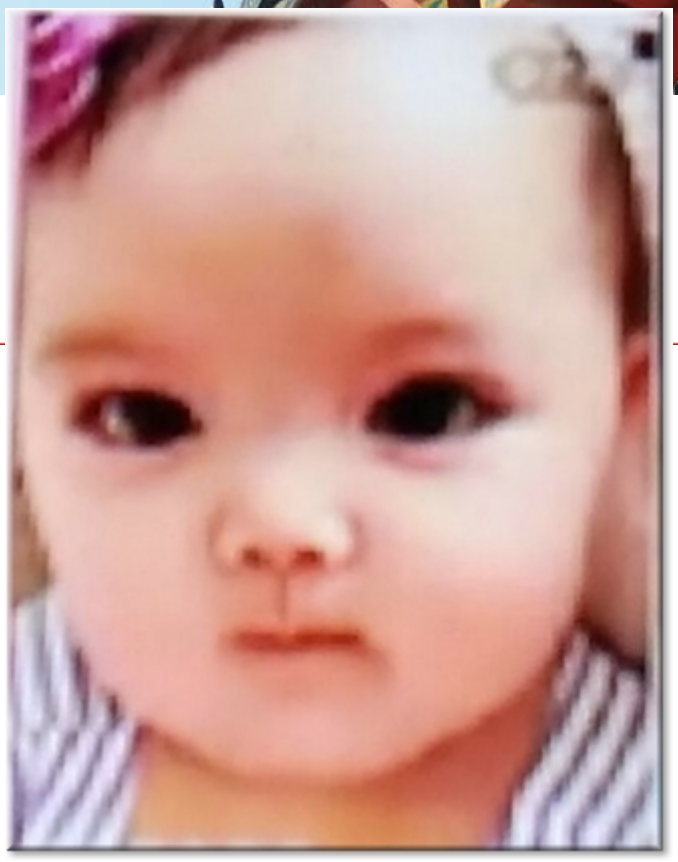



swissôtel
10/02/2018 21:08:45

舍利子，是诸法空相
不生不灭，不垢不净，不增不减
是故空中无色，无受想行识
无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法
无眼界，乃至无意识界
无无明，亦无无明尽，乃至无老死
亦无老死尽，无苦集灭道。



两湖两广两河山，
五江云贵福吉安，
四西二宁青甘陕，
海内香台北上天。





10/02/2018 20:32:59

“好”东西的特征

奢侈品的定义

- 符合人体工程学、使用舒适的物品

白岩松：痛+乐

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

2014-03-26

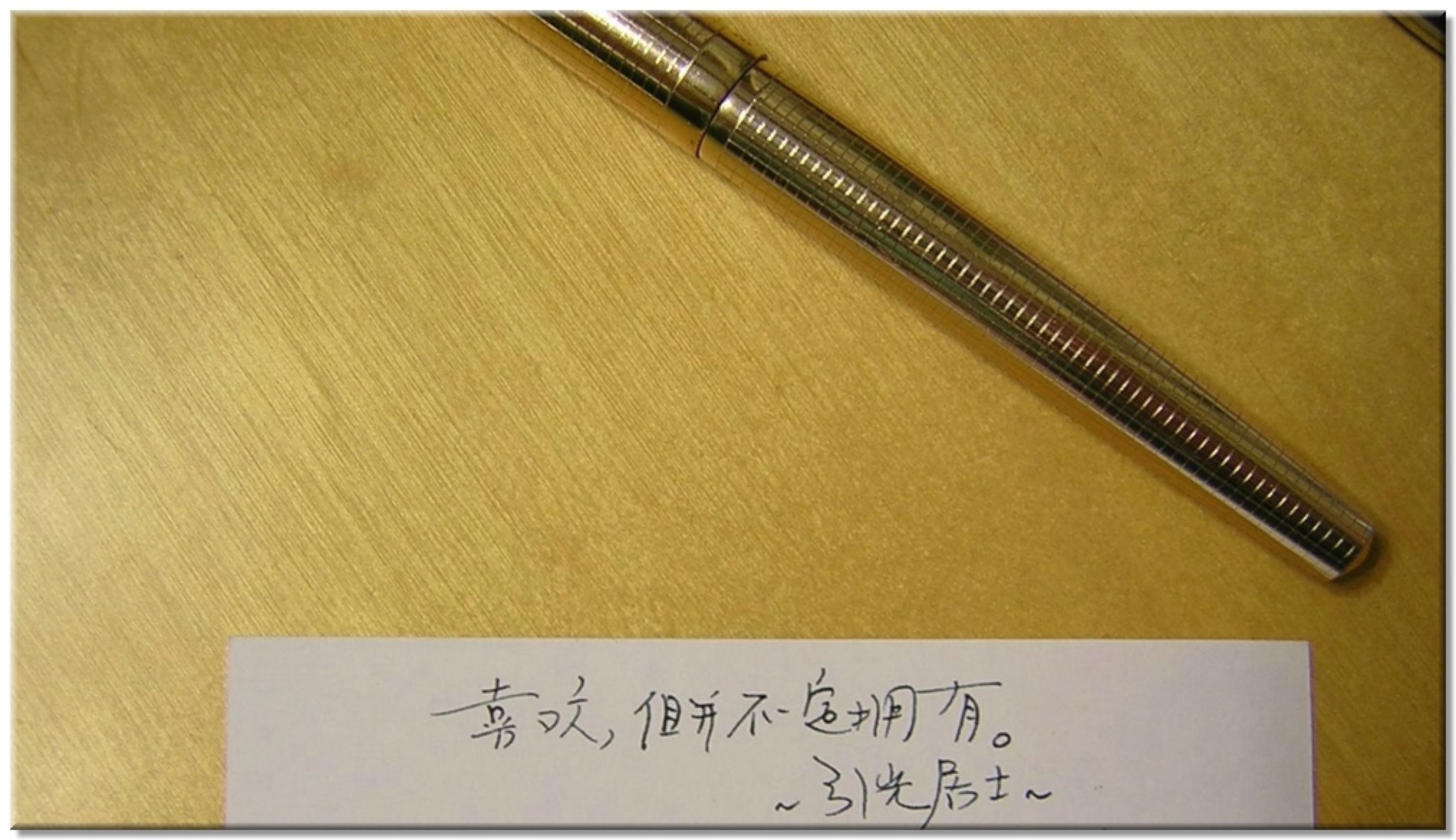
在花的眼里
世界就像一朵花
在荆棘眼中
世界看起来像荆棘

在花的眼里
世界就像一朵花
在荆棘眼中
世界看起来像荆棘

11:20
25%
雄那紫光
2016.1.1


OK OK OK
OK OK OK


中国人民银行
100
壹佰圆
D31Y071172
我亲爱毛阿东
84%
22:36


喜欢，但并不一定拥有。
~弘先居士~


我的天呐


Cressler
Silicon Earth
这样吃最健康②这样养育孩子最健康
[台湾]姜淑惠医师 著
世界地图册
WORLD ENCYCLOPEDIA ATLAS
中学地理高考复习图册
成都地图出版
一个瑜伽行者的自传
[印]帕拉宏撒 尤迦南达/著
新校注本
西遊記
大道行
玉章
硅星球
微电子学与纳米技术革命
图解化学元素
探秘我们宇宙的构成单元
[英]杰克·查洛纳 著
人民邮电出版社
中国地图集
大字版
一九八零级毕业30周年纪念专刊
清華人
纳米集成电路制造工艺
张汝京等 编著
我心飞翔——航空动力专家刘大响院士回忆录
刘大响 著
2015-06-14 14:57:32


图解化学元素
探秘我们宇宙的构成单元
[英]杰克·查洛纳 著
人民邮电出版社
中国地图集
大字版
一九八零级毕业30周年纪念专刊
2015.04
中国地图出版社
清華人
纳米集成电路制造工艺
张汝京等 编著
我心飞翔——航空动力专家刘大响院士回忆录
刘大响 著
航空发动机 飞机的心脏
英语常用词汇深灵攻略
超越版
邓小平
我的父亲
「文革」岁月
马云说
广天响石阿里巴巴研究中心 编著
假如给我三天光明
纪念版
《哈佛女孩刘亦婷》之二
刘亦婷的学习方法和培养细节
哈佛女孩刘亦婷素质培养纪实
乔布斯图传
205张珍贵图片，150个精彩故事，解密乔布斯
富兰克林自传
邓小平的平常生活
武市红◎著
20世纪最伟大的工程技术成就
叶永烈讲述钱学森故事
叶永烈/著
钢笔圆珠笔优秀字帖
2015-06-14 14:57:40

目录

一、 教育 EQ 的部分 15

1. 生命的意义，不在于你的人生又多少年，而在于你每一年中又多少人生。 15

2. 关于教育：不要着急，学生总会记得的，生活总会给你答案 15

3. 绝妙的主意,光凭创意就能取得成功? 15

4. 教师必须知道的 9 个课堂细节 16

5. 读书不是为了好工作（日本老师的话）17

1) 我们为什么要读书呢读书不是非做不可的事，而是想要去做的事 17

2) 老师为什么要对我们那么严厉呢 17

3) 为什么不能杀人 18

4) 这个世界上能获得幸福的人只有 6%，为什么 18

6. 所谓的好老师孩子们可不跟他们讨厌的人学习 18

5) 试着首先理解他人，而不是想要被理解 18

6) +2 vs. -18 18

7) 我们真的可以有更多的关心 19

7. 微课之微在于其短小精悍，那么多长时间的微课视频最能吸引人？ 19

8. 8 种表扬方式让孩子更聪明 20

9. 教育是一场师生互相取暖的修行 21

10. 怎样做课堂互动？ 22

11. 哈佛女孩刘亦婷书摘，素质培养纪实。 22

8) ◜★◝ 刘亦婷的故事 ◜★◝ 23

12. 高考的能力培养： 23

9) 学习的能力-准备好自己 23

13. 关于高考的短期目标和学生的综合实力共进培养 24

14. 考试的方略 - 如何考试 24

15. 高考范例：高考状元孙婧妍（2013）： 25

10) 孙婧妍(2013 年北京市高考语文第一名)：语文于我 26

16. 孙婧妍的字什么样的字体阅卷老师最喜欢？ 34

17. 坚持的能力与培养： 34

18. 关于坚持“行百里者半九十” 34

19. 一个沟通上的问题 34

20. 条理化的方法：5W1H 35

21. Princeton 入学考试 35

22. 教师和医生都是关于“爱”的实践 35

23. 一些寻梦的方法：学习 + 读书 + 时间 35

24. 富与贵不是一回事富是物质的，贵是精神的。 36

11) 贵族精神的实质 36

12) 富与贵不是一回事 37

孟子二段话：

① 故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能

《孟子·告子下》

② 吾善养浩然之气，其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。

2015-10-21 13:37:41



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

钱学森非常重视科学普及工作。钱学森多次论述科普的重要性：

科学普及工作很重要。它关系到科技后备军的成长和广大兵科技水平的提高。

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

甚至一激动，连“不听老人言，吃亏在眼前”这种近于诅咒的话都说得出来。

孩子属于未来，而父母属于过去，教育的前提，是认同与跟随。

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

讲认同这个问题，很多家长有一个困惑：他的想法那么蠢，我也认同吗？

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



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

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

少时，你不想听他说“混账话”，以后，可能就永远听不到他说真话了。



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

——刘西拉代表获奖老师发言

“教书育人奖”二等奖（个人奖）获奖名单

（共17名）

姓名	学院
邹早建	船舶海洋与建筑工程学院
林玲	电子信息与电气工程学院

去年答辩那段时间看到的一个致谢：

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

感觉适用于相当一部分人

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

感谢我25年来始终未出现的女朋友，让我得以心无旁骛地完成硕士论文；
感谢闹腾的室友让我一刻都不想待在寝室，因此基本上都在图书馆学习；
感谢爸妈给我的生活费，让我坚持使用高中那一部不能聊微信的诺基亚；
感谢食堂难吃的饭和大妈疑似帕金森的手，无形中为我节省了很多时间；
……
最重要的是，感谢我的发际线，还坚挺地唱着无所畏惧。



07/27/2016 11:15:23

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

POST CARD



狄田亲大人

阳光满心路

上海交大 闵行沧源路 930弄6号楼

段苦苦

邮编 130011

吉林长春一汽

105栋4门1中门 25号

林淑珍

电话 13904300389

邮政编码：

上海交大 闵行区沧源路930弄.

段苦苦. 15800952480





Self Esteem

Love belonging

Safety

physilogical

邮编 130011

吉林长春一汽

105栋4门1中门 25号

林淑珍

电话 13904300389

邮政编码：

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



Marriage & Relations

经营婚姻，经营友谊


三合一

taste 我倒不知道[illegible]格，最正确的翻译。我同意你刚才的讲法，taste 的形成比 style 要稍微早一点，往往在自己还没有做研究工作的时候就已经有 taste 了。比如说一个收集古画的人，他有 taste，可是他不大可能有 style，假如他后来自己也画画，那么他就可以有他自己的风格。当然，一个人的 taste 肯定要影响到他后来的风格，不过这两个是不一样的观念。

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

2015-03-06 01:43:36

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

天道

酬勤

林忠欽书

丙申年春

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

样把他推上历史的舞台，我怀疑自己无法准确地传达出他的那种感觉——他在任何情况下展现自我的那种方式。

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

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

有些人说："消费者想要什么就给他们什么。"但那不是我的方式。我们的责任是提前一步搞清楚他们将来想要什么。我记得亨利·福特曾说过，"如果我最初是问消费者他们想要什么，他们应该是会告诉我，'要一匹更快的马！'"人们不知道想要什么，直到你把它摆在他们面前。正因如此，我从不依靠市场研究。我们的任务是读懂还没落到纸面上的东西。

2015-03-06 01:43:58

宝丽来的埃德温·兰德曾谈到人文与科学的交集。我喜欢那个交集。那

127. 董事长与漂亮美女面试时的对话 130
128. 在美国有位退伍军人， 131
129. 白天在富人家里做女佣 133
130. IMPOSSIBLE=I’m possible，碰到問題時不要馬上說不可能 134
131. 时间、玻璃瓶的故事，眼光、机会，同一样东西，可以看到的更多，因为有了不一样的眼睛。 135
132. 面试官问你的缺点是什么，如何回答才能不显得你很缺又显得你很诚恳呢？ 136
六、 科学 136
133. 水结晶科学实验，人的主观对实验结果的影响 136
134. 咨询业 137
135. 世界10大半导体代工公司 138
55) 肖克利与仙童八杰仙童公司 - 硅谷的黄埔军校 138
56) 仙童公司 - 硅谷的黄埔军校 139
136. 王中林 书写压力 电子签名 139
137. 格芯成都12寸晶圆厂制造基地奠基仪式 140
138. 最后一个小故事里交代了CADENCE和AVANTI的恩怨情仇。 141
139. 水的研究 144
140. Fuzzylogic 144
141. 中庸指导思想：自适应变循环发动机 144
142. Training and Consulting 144
57) Education and Training on Semiconductor Device and Technology 144
58) Consulting on Semiconductor Business and Industry 144
七、 禅 147
143. 不忘初心 147
59) 一直往前走，不要向两边看 147
60) 两个马铃薯=不忘初心 147
61) 人生只如初赤子之心 148
62) 不忘初心 - 牧羊人的衣服 148
63) 魔王是怎么骗我们的？ 149
64) 不忘初心大学毕业以后心给丢了 150
65) 信心的冬天 150
66) 关于routine 150
67) 人之初，性本善，不忘初心 150
68) 饮水思源 感恩 151
144. Stay hungry 151
69) 乔布斯:“Stay hungry. Stay foolish 151
70) “危机感创造大师” 152
71) 生于忧患死于安乐。如履薄冰如临深渊。居安思危。 152


強國富民
清華之志

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


交通大学
2015-10-18 16:57:16

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

84% 10:58



情人节老朱在收、发微信

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

重阳节

= 种阳光心态

☆ 岁岁重阳
今又重阳

旧 看黄花
不用伤

新 战地黄花
分外香

☆ 一年一度秋风万
不似春光

旧 如此春光

新 胜似春光

寥寥江天万里霜

送肖毛先生《采桑子·重阳》
祝老朋友们 阳光心态.



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



日人石井君索和即用原韵[1]

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

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



*原创帖，版权所有，随意分享，未经许可，不得转载。

值班小塔：子木&小十

资讯民大
资讯民大双小塔

223. 四年后重回浙大 原贵大校长郑强 267
224. 苟利社稷，苟字·有委屈的含义，工程师的责任吃力不讨好，老师这个职业，管仲的故事 269
105）刘志军,高铁里面的功过与是非 269
十、 故事 273
225. 劳作者的伊甸园 273
226. 毛泽东谈怎样使猫吃辣椒 274
227. 朋友的故事-路遥和马力的关系 275
228. 钮扣故事 EQ职场靠谱之举例 275
229. 列宁几个故事 276
230. 美國西雅圖有個釘子戶 277
231. 微软·出租车司机·李嘉诚· 277
232. 儿时你难以忘怀的两篇文章读你已迟郑新一 278
233. 人有善愿，天必佑之举例古代明君的故事康熙看病 279
234. 【打好爛牌】五星上將、美國總統艾森豪威爾 280
235. 一切都是最好的安排这是师父讲过的话国王和大臣的故事 280
236. 爱的最高境界，不是给予（先解决当时的困难，而已，不过多），而是引路… 281
237. 颜回爱学习，德性又好，是孔子的得意门生。 283
238. 盖茨和李嘉诚“捡”钱背后的财富观 284
239. 贵族精神里边的品 284
240. 功劳还是苦劳人桥名与利的思考 286
241. 8个幽默小故事，个个道理深刻 286
十一、 两人世界 288
242. 图：婚姻是一条铁路线，婚姻的六项基本原则
http://km2000.us/mywritings/manwoman3.html 288
243. 第一夫人：先做人，再做女人 288
244. 女人要学会撒娇，明明有些事可以用撒娇来解决，干嘛要动武。 290
245. 维系一段婚姻的不是孩子，不是金钱，而是精神上的共同成长 291
246. 柏拉图、苏格拉底：爱情、婚姻、外遇、生活、 291
247. 门当户对的模板 292
248. 武则天看朱成碧 292
249. 无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇。我今见闻得受持，愿解如来真实义。 293
250. 男人来自金星 ,女人来自火星 293
251. “单身狗”吐槽 294
252. 学霸情侣同上美国名校 294
253. 西花厅的海棠花又开了 294
254. “红色公主”李讷 林豆豆 聂力 298

謙卑



08.01.2010


详情
出门前测一测，不过看到这个色，没有出门的动力了！还是室内安全
10:24
段力 10:31
这是什么东东啊
陈明明 10:45
回复段力:防晒喷雾，盖子是可以测紫外线的
段力 11:06
才知道有这种新产品，非常clever
陈明明 11:29
回复段力:是呀，哈哈，段老师发现新事物了吧
段力 11:56
回复陈明明:这就是我们做的产品呢


上海交大青年...谊会1群(500)
李红兵-电院
@Tian 密西根又不是电院，没有经费考核指标吧?
Tian
没钱怎么干活呀
Tian
可以把干字去掉
昨天 下午5:21
尚建辉
@Tian 没钱有没钱的活法
昨天 下午5:27
可以把活字去掉
昨天 下午5:40


上海交大体验式教育团队
田学姐
你还单身吗
下午7:34
干啥?
给我介绍一个?
他想把自己介绍给你
那我不单身


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

单而美丽的一道菜（Potluck），经济、便宜又拿得
000.us/eymritings/2.html比基尼点心（创意小饼干，情人节
子之交淡如水的一道菜 巧克力做的杯子，不能装鱼水，受盗



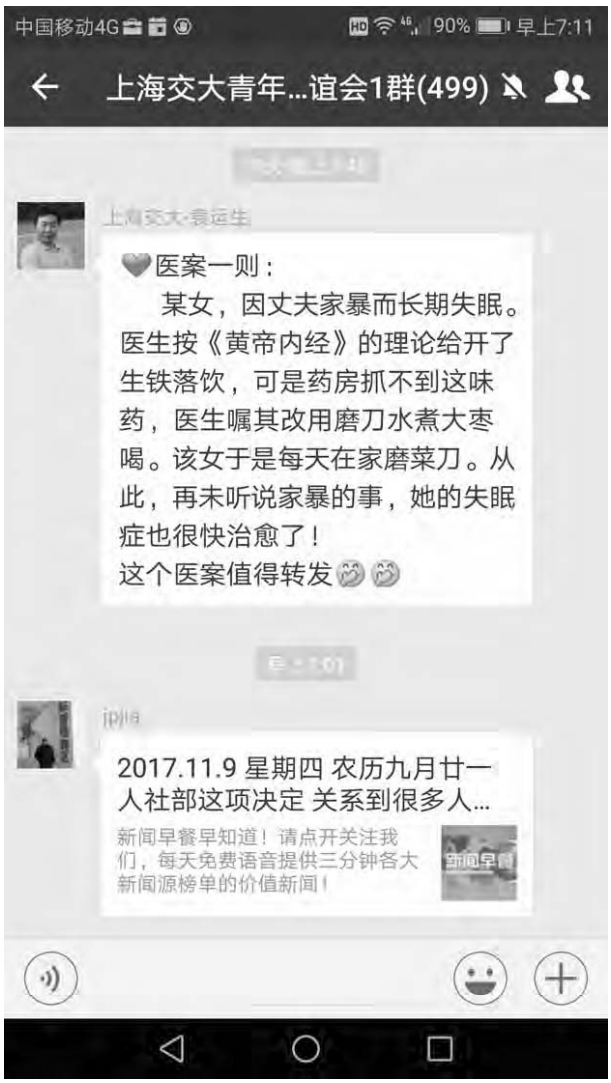
的是美国一种经常举行的聚会形式，也就是在某一个人或几个人的提议下举行

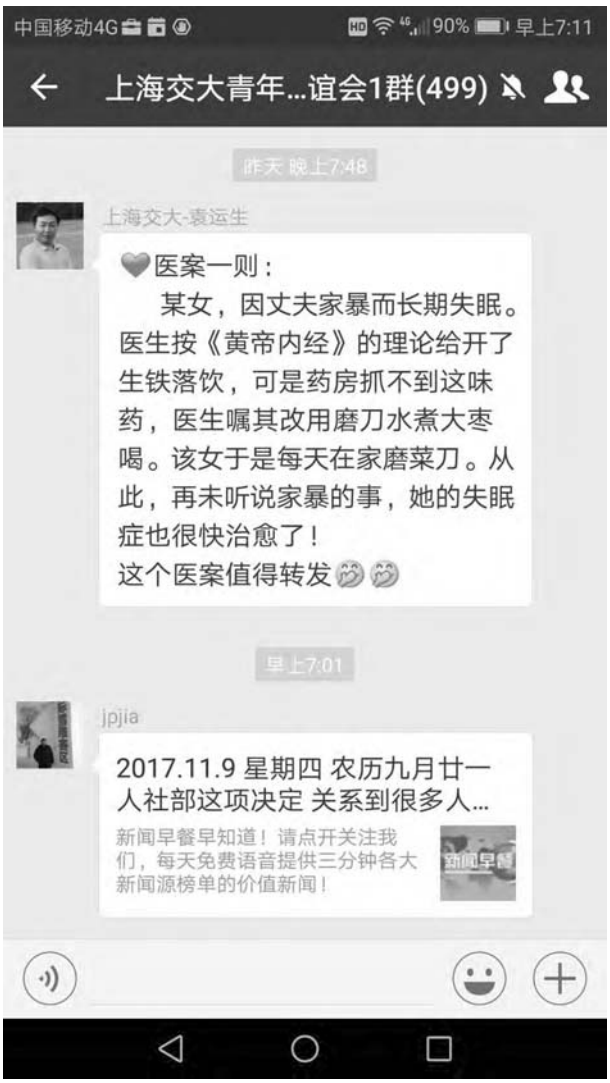


09:41
43%
先进产业技术研究院
微纳科学技术研究院
维娜你好
维娜你好
维娜你好
2016010
2016010
2016010
薄膜与微细技术教育部重点实验室
微米/纳米加工技术重点实验室
National Key Laboratory of Science


中国移动4G 83% 下午3:26
详情
好交大
昨天 23:58 删除
张丽英 08:14
好漂亮
发送


中国移动4G 83% 下午3:26
详情
好交大
昨天 23:58 删除
张丽英 08:14
好漂亮
发送


中国移动4G 90% 早上7:11
上海交大青年...谊会1群(499)
上海交大-袁运生
医案一则：
某女，因丈夫家暴而长期失眠。医生按《黄帝内经》的理论给开了生铁落饮，可是药房抓不到这味药，医生嘱其改用磨刀水煮大枣喝。该女于是每天在家磨菜刀。从此，再未听说家暴的事，她的失眠症也很快治愈了！
这个医案值得转发
jpjia
2017.11.9 星期四 农历九月廿一
人社部这项决定 关系到很多人...
新闻早餐早知道！请点开关注我们，每天免费语音提供三分钟各大新闻源榜单的价值新闻！


中国移动4G 90% 早上7:11
上海交大青年...谊会1群(499)
昨天 晚上7:48
上海交大-袁运生
医案一则：
某女，因丈夫家暴而长期失眠。医生按《黄帝内经》的理论给开了生铁落饮，可是药房抓不到这味药，医生嘱其改用磨刀水煮大枣喝。该女于是每天在家磨菜刀。从此，再未听说家暴的事，她的失眠症也很快治愈了！
这个医案值得转发
早上7:01
jpjia
2017.11.9 星期四 农历九月廿一
人社部这项决定 关系到很多人...
新闻早餐早知道！请点开关注我们，每天免费语音提供三分钟各大新闻源榜单的价值新闻！


美国超速罪证


猪猪

Roses are Red

Violets are Blue

Sugar is sweet

And so are you.

无常处知有情，于有情处知众生
果你和众人不一样，那就不一样
果你和世界不一样，那就不一样吧

你坏

娑婆境里 所有当下动人的故事



大冰 野生作家 说书人
讲给你听，不舍得读完的江湖故事

出版社 PUBLISHING HOUSE 博集天卷 CS-BOOKY

1、人＝吃饭＋睡觉＋上班＋玩，

猪＝吃饭＋睡觉，

代入：人＝猪＋上班＋玩，

即：人－玩＝猪＋上班．

结论：不懂玩的人＝会上班的猪

2、男人＝吃饭＋ 睡觉＋赚钱

猪＝吃饭＋ 睡觉

代入：男人＝猪＋赚钱

即：猪＝男人－赚钱

所以男人不赚钱等於猪。

3、女人＝吃饭＋ 睡觉＋花钱。

猪 ＝吃饭＋ 睡觉。

代入：女人＝猪＋花钱

即：女人－花钱＝猪。

结论：女人不花钱的都是猪。

综上：

男人为了让女人不变成猪而赚钱！

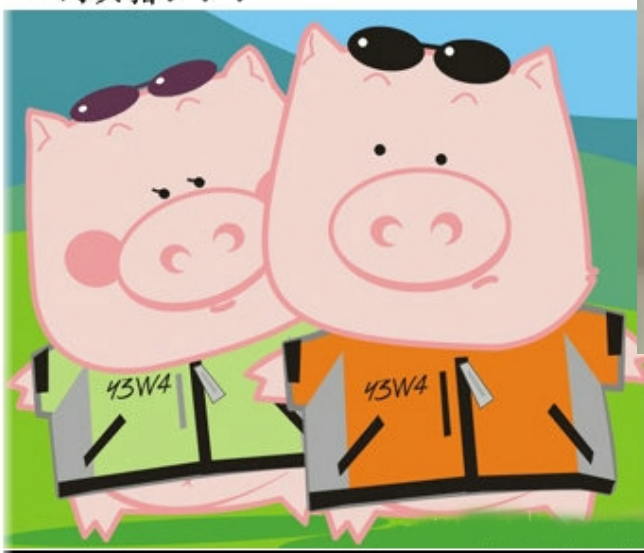
女人为了让男人不变成猪而花钱！

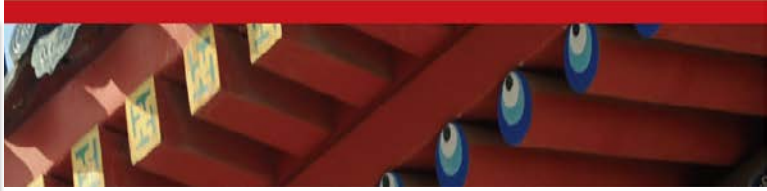
结论：

男人＋女人

＝（猪＋赚钱）＋（猪＋花钱）

＝两头猪！！！







今早的月与启明星: 6:02

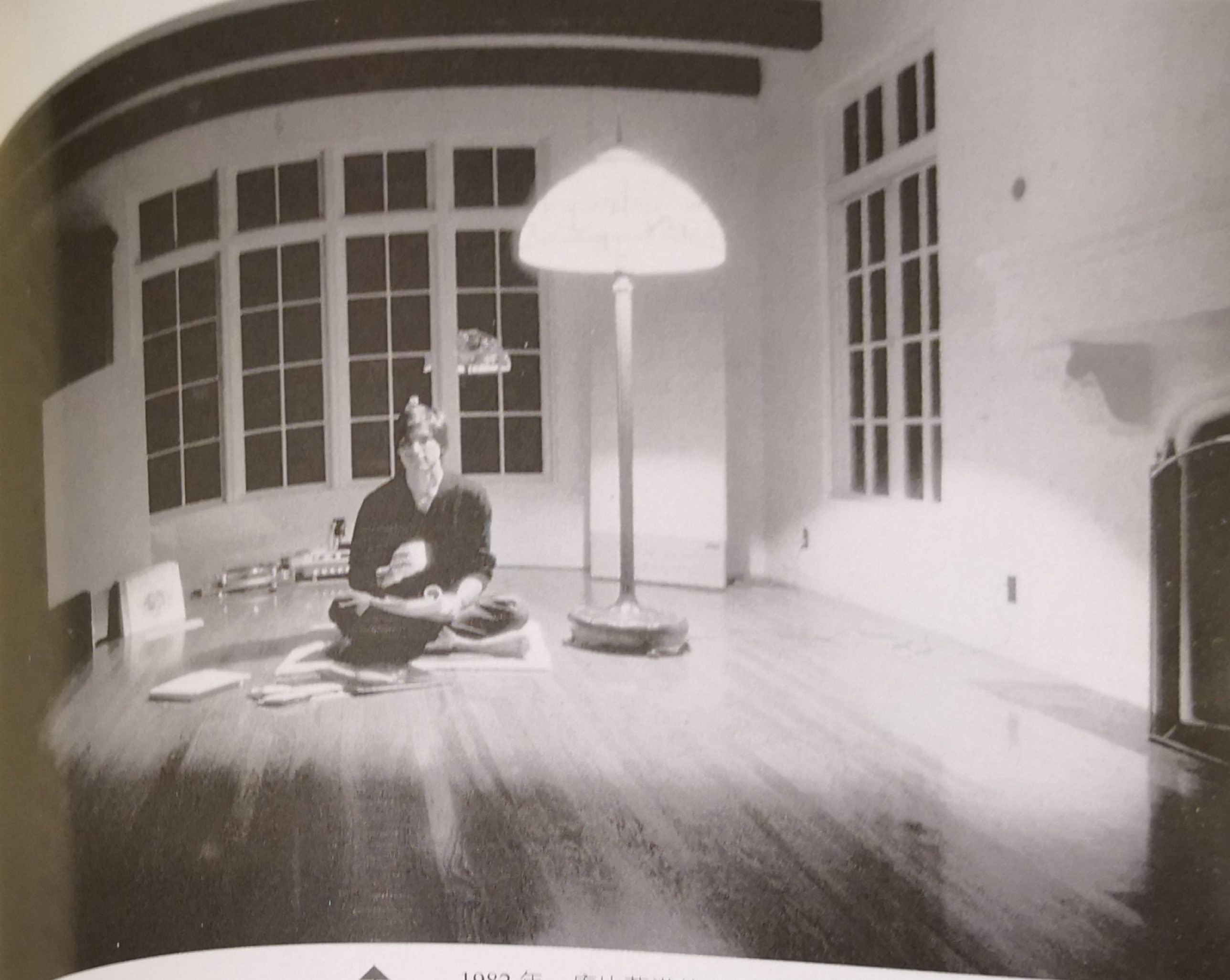
2016.1.7

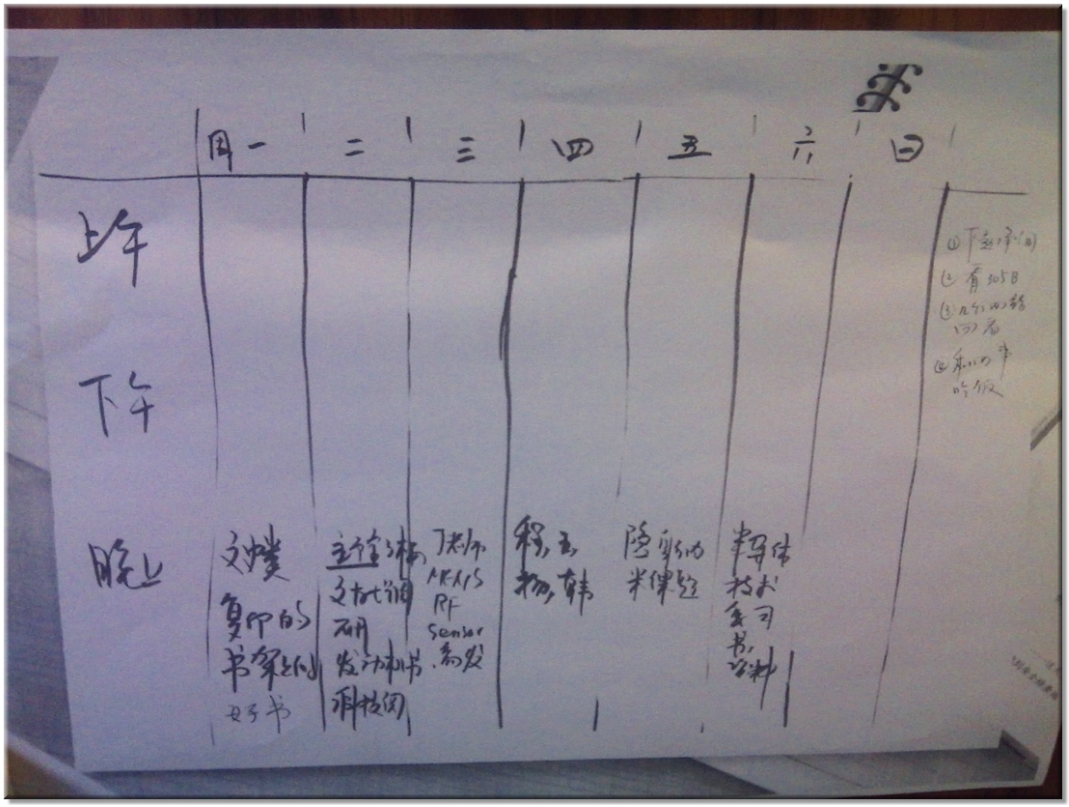


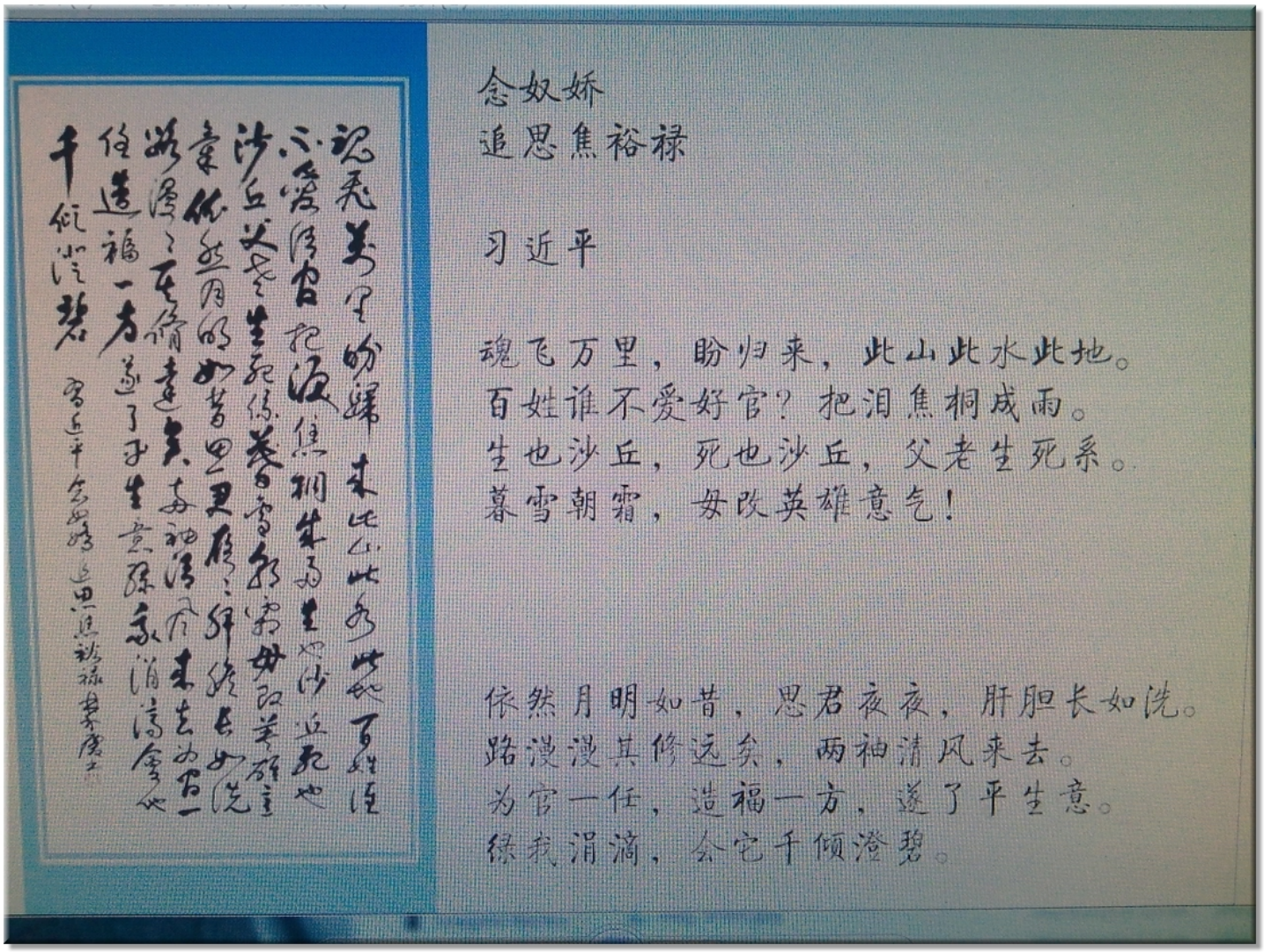

5
俺儿子开车被抓
2013-12-19


畢業集體結婚照，白墙試婚纱
那年，我们一起毕了业。
2012 青春纪念
毕业的婚纱墙


买于灵隐：济公的酒葫和僧帽
2013-07-07







念奴娇
追思焦裕禄

习近平

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

依然月明如昔，思君夜夜，肝胆长如洗。
路漫漫其修远矣，两袖清风来去。
为官一任，造福一方，遂了平生意。
绿我涓滴，会它千倾澄碧。


战争与和平
2013-12-30

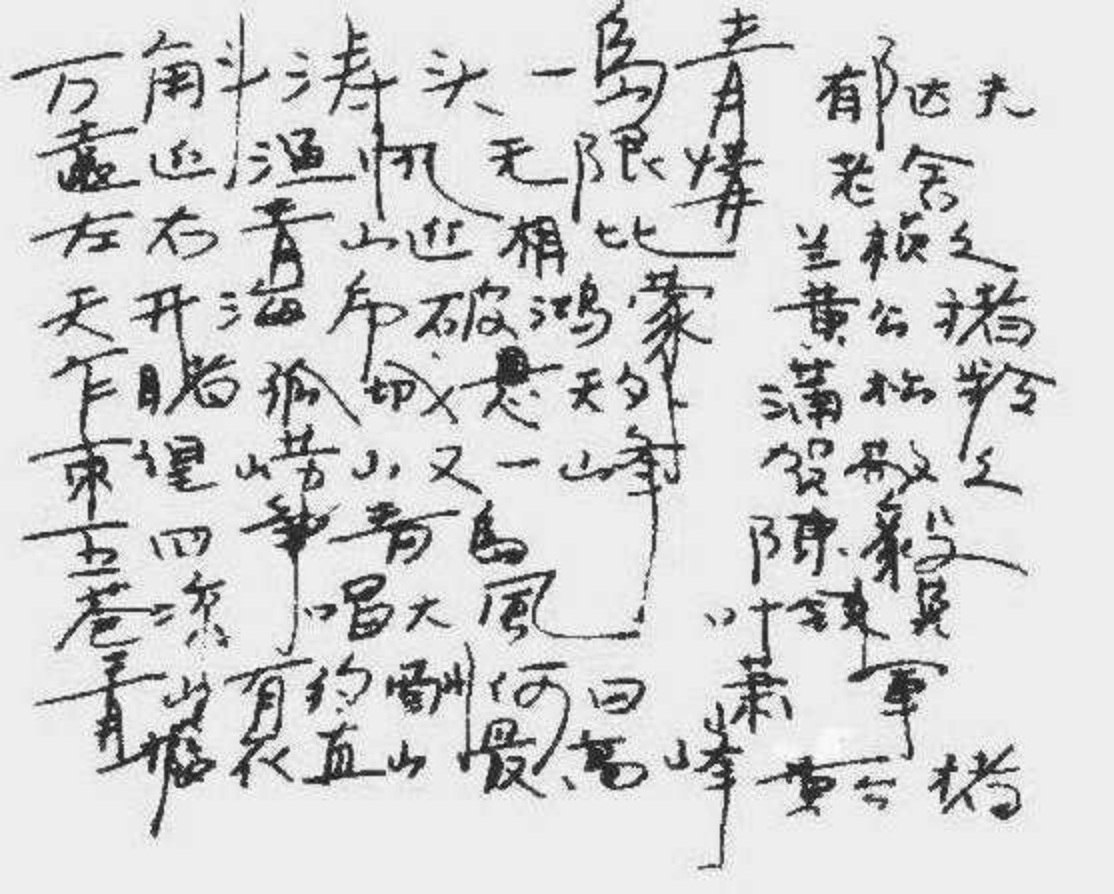

The power to change
2013-12-30

书的目的

① 复习正能量

② 背一些细节当 SRAM

③ 能量"树"书填"枝"



3G 86% 10:55



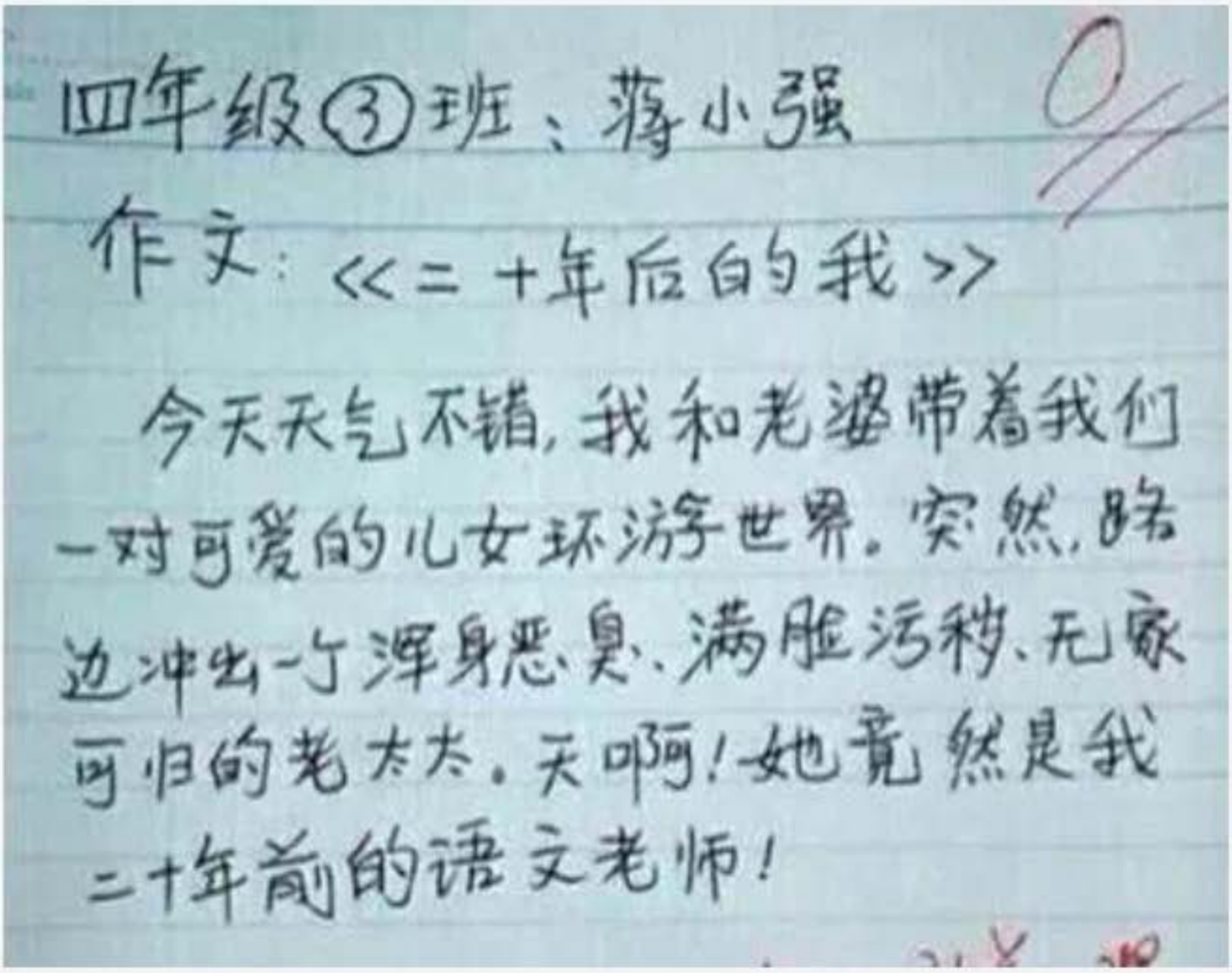
“只有初恋般的热情和宗教般的意志，人才可能成就某种事业”，

赞 评论 4




3G
93%
10:44
7月4日 20:25
会熬出来的。
人生
祝进入暑期的童鞋们。。。
weibo.com/masu
赞
评论
1
3

49% 05:21
一考生交试卷后，竟把老...
今日头条
3.3亿用户的选择
现实很骨感！！！
立即打开


四年级③班、蒋小强

作文：<<二十年后的我>>

今天天气不错，我和老婆带着我们一对可爱的儿女环游世界。突然，路边冲出一个浑身恶臭、满脸污秽、无家可归的老太太。天啊！她竟然是我二十年前的语文老师！

▽我想你大概也会得这么大的分~


1.一个圆的半径为3CM，问这个圆的面积多大？

答：我想大概这么大⇒

50% 05:20
变棒

第一个半程马拉松，用时2小时34分钟。没觉得太累，速度也确实很慢，不过算是长跑突破了。

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

4.在云南默默修炼

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




您都不会 我敢会吗



风雨交大党中央（交大校长书记办公的地方）

赞 评论 1

梦在前方，路在脚下，我在路上

我
15800952480
franklinduan@sjtu.edu.cn

高中物理曾经有一个物理公式：

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

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

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

梦在前方，路在脚下，我在路上


心歡喜時時快
人自在處處天堂
2013-09-20



这幅画可以复习一辈子

中国地理歌

周恩来

两湖两广两河山
五江云贵福吉安
四西二宁青甘陕
海内看台此上天

小A总结的对，我们之所以看起来衰老，是因为我们用老年人的心态，过着老年人的生活。

成熟跟年轻并矛盾，也不代表衰老。我不知道二三十岁的年轻人，表情历经沧桑，穿衣服老气横秋，做事情不温不火，是真的在慢慢成熟了，还是在故作深沉，用所谓成熟的外表来掩饰懦弱又慵懒的内心？

- 要想看起来年轻，就要年轻的活着。

当我发现岁月毫不留情的在我的脸上和心里留下痕迹的时候，我对自己说要做点什么了。

多运动，多体验，多出去走走。

少抱怨，少八卦，少看电视剧。

最近被人说活力四射，好奇心强，我当这是赞美吧。

看到六十二岁的赵雅芝在老人院的那张照片，