



求是之光

張浚生

December 2010

第六期

光电系第二届 趣味运动会

如趣



这姿势，
帅气吧



看，套圈我最准



玩的不亦乐乎



齐心协力，谁与争锋！



配合默契

卷首語

岁月无声

文◎邓皓

岁月，无声地伴你走过春夏秋冬。

群山在无声中诉说伟岸，江河在无声中书写恢宏，蓝天在无声中坦露旷远，大地在无声中酿就永恒。人呵，亦在无声中，送走时光的星移斗转，笑看人间的月圆花落，把持心灵的阴晴曲直，掂量生命的跌宕浮沉……

岁月，悄然地充当生命的证人！

贤者云：日月经年，世事无常；人生如月，盈亏有间。每个人的人生如同在时光的隧道里做了一次漫长而艰辛的旅行，途经之处，看到的不尽是山青水绿、歌舞升平，更多的却要领略崎岖坎坷或平淡无奇。这时候，尚未到达目的地的你，浑身乏力了，双眼蒙尘了，甚而启程时高昂的兴致也骤然冷却了——这是岁月本身蕴含的一种冷酷而坚实的力量，也是岁月对人类生命韧性的一种挑战！

在一些平淡的日子里，我们平静甚而不拒凡俗地活着。我们那颗被生活磨蚀得有些麻木的心，难免嗟叹于岁月的无情和命运的多舛，甚而心安理得地让青春做了岁月的附庸。然而，当我们用心去揣摩生活中类似于老蚌衔珠、蛹化为蝶、万涓成河的人生规则时，你会幡然顿悟：那不正是平凡生命历经苦痛与岁月抗衡而编织的辉煌，不正是有限生命在无涯岁月中定格成永恒的证明么？

那么，请慎读岁月吧，不仅仅在你生命的显目处——诸如点燃生日蜡烛或者伴随钟声跨进新年的那一刻。

请慎读岁月吧，也不仅仅在你人生的风光处——诸如幸运之神叩响门扉或者在鲜花和掌声中走向领奖台的那一刻。

慎读岁月，最是应当在你平凡生命中的每一天——因为生命是对岁月的回眸，人生是与岁月的较量，征服了岁月，也就获得了超越生命年轮的青春！

浙江大学
光电信息工程学系

求是之光

2010年12月出版 2010年第四期 总第六期

封面刊名题字 张浚生

主办

浙江大学光电信息工程学系

编辑出版

浙江大学光电系系刊工作室

终审

刘玉玲 冯萍

主编

姚智

各版编辑

魅力光电 寇鹏飞、高爽

三重门 寇鹏飞

小牛人俱乐部 陈小君

SPA 万雅婷

封面设计

林光

美工编辑

林光 姚智

目录

卷首语

<邓皓> 岁月无声

魅力光电

- P2 光电信息及检测技术研究所介绍
P5 安全文明谱和谐 创先争优树新风
P7 走出迷茫——仇旻教授采访实录
P9 光电要闻

三重门·研博之路

- P11 <郭欣> 快乐做研究
P13 <张磊> 回顾
P16 We are different, we make history!
——成都光电所所长张雨东采访实录

三重门·职场零距离

- P19 <禹果> 天行健，学子自强不息
P21 <黄起伟> 华为，奋斗者的乐园

三重门·出国行囊

- P23 <崔艳霞> 邀你一同进步，
绽放生命意义
——美国伊力诺依大学香槟分校交流的几点分享

特别鸣谢

(排名不分先后)

光电信息及检测技术研究所
浙江大学光电系朋辈心理站

浙江大学光电系研究生会

仇旻 教授

张雨东 教授

以及所有给予系刊工作室
无私帮助的老师 and 同学们

本刊投稿邮箱

optxikan@gmail.com

小牛人俱乐部

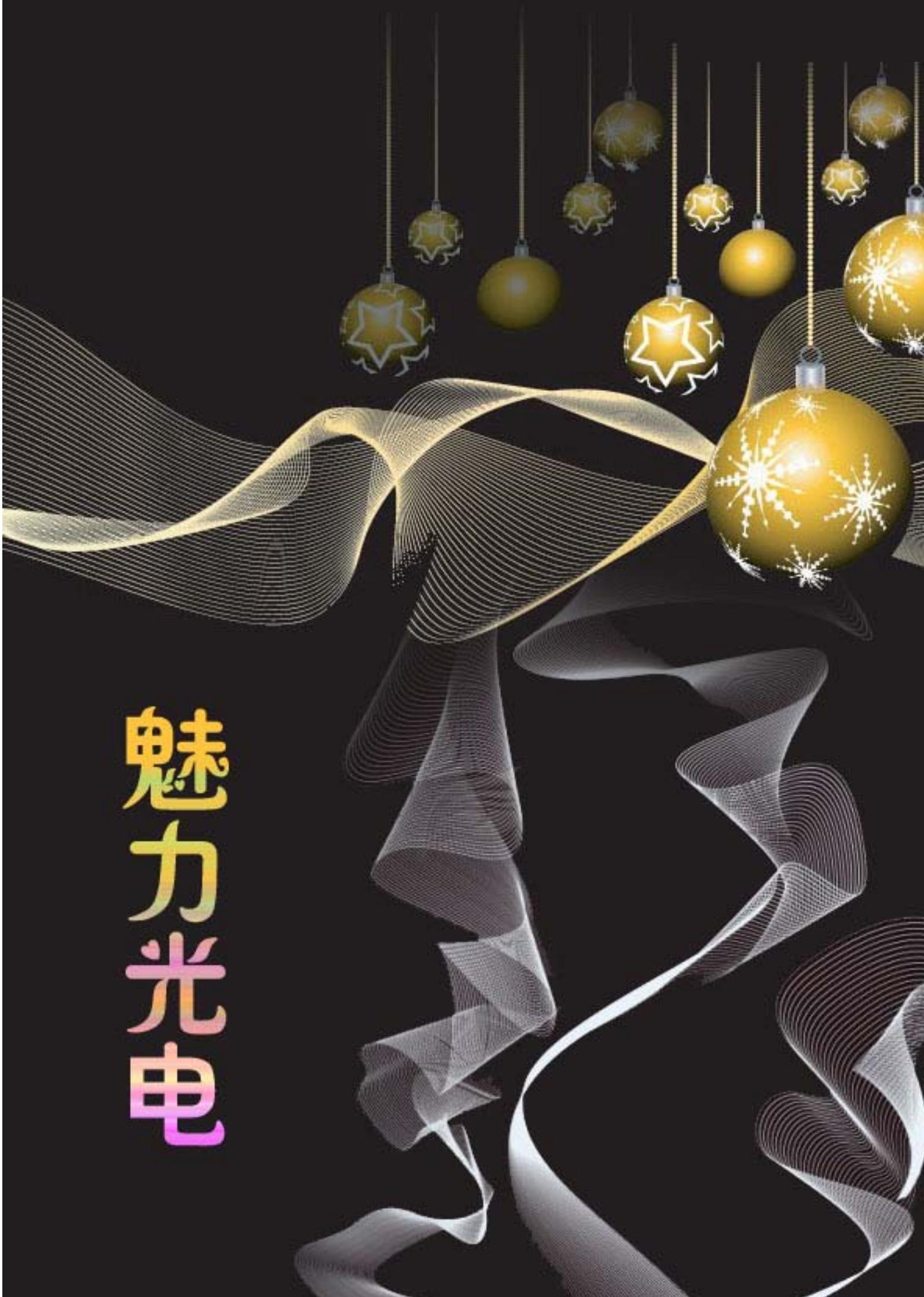
- 寄情光电, 收获成长<曹盈秋> P28
——我的心路小记
- “国奖”路上的点点滴滴<黄强盛> P31
非淡泊无以明志 P32
非宁静无以致远<孙硕>
大学里影响一生的三个故事<杨泱> P34

SPA

- 光电08级心理团体辅导专栏 P37
- 光电0801班心理团体辅导参加感想 P38
 - 光电0803班心理团体辅导参加感想 P39
 - 光电0804班心理团体辅导参加感想 P39
 - 光电0801班心理团体辅导组织感想 P40
 - 光电0803班心理团体辅导组织感想 P41
 - 光电0804班心理团体辅导组织感想 P42
- 2010年浙江大学心理剧大赛剪影 P43
- 心理剧总结<董云汉> P43
- 写给心理剧的孩子们 P43
- 生命是一件长期的积累过程 P46
- 我只要一只小灰兔 P48
- 大明宫词 P50
- English Spa P53



魅力光电



光电信息及检测技术研究所介绍

一. 研究所概况

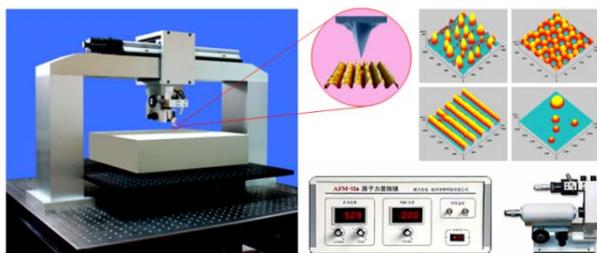
光电信息及检测技术研究所成立于 2000 年，她以现代光学仪器国家重点实验室和国家光学仪器工程技术研究中心为依托，以精密光电信息检测技术、原子力显微术及微纳米技术、数字式光电传感与成像技术等研究为主要特色。研究所现有成员 14 人，其中教授（博士生导师）5 名，副教授和副研究员 5 名，工程师 2 名。研究所位于玉泉校区第三教学大楼和国家光学仪器工程技术研究中心，实验室面积约 1200 平方米，实验设备总价值 3000 余万元。2002 年起，在余杭临平建立产业化基地，总建筑面积 3 万平方米，是国家发改委高技术产业化项目的示范企业。



主要研究方向和成果：

1. 精密光电信息检测技术及仪器：

面向国家遥感观测需求及立体场景建模、工业检测等应用中的三维图像数据获取需求，研究各种高精度的光学探测三维成像技术，包括直接距离测量和结构光反演，其中面阵成像激光雷达技术获得国家 863 目标导向项目和 973 项目的支持。研究生物医学领域内检测分析设备的关键技术，特别是先进光电检测技术，实现光机电一体化检测设备的快速研发，为产业化提供技术支撑，其中生物芯片检测技术，DNA 测序分析检测、内窥拉曼荧光成像检测技术等获得国家自然科学基金、科技部基础专项、浙江省重点科技计划的支持。



2. 原子力显微术及微纳米技术：

开展原子力显微术（AFM）与微纳米检测、微纳米驱动和微纳米加工技术的研究。研制具有自主知识产权的 STM、卧式 AFM、气相/液相/电化学 AFM、大样品大范围 AFM 等高新技术仪器；研究微纳米光热驱动技术，研发微型光热驱动马达、微型驱动器、

微型行走机器人等；研究微纳米三维微结构制备成型技术，实现微光学元件、微机械元件、微流体学元件等三维微结构的无掩模加工制备。目前已在这些技术领域的研究中形成自身特色和优势，达到国际先进水平，获得国家 863、国家基金、省部级基金及重大横向等项目 10 余项，其他项目 30 余项，获得国家教育部科学技术奖二等奖等 3 项省部级科技成果奖，并产生显著的社会经济效益。

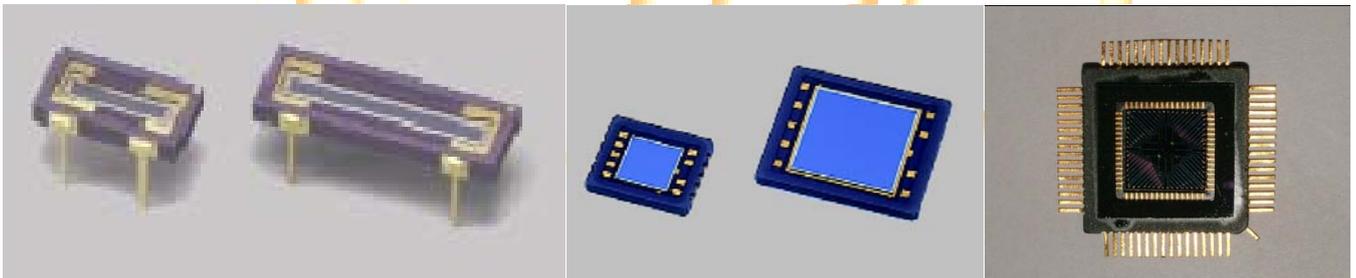
3. 数字式光电传感与成像技术及设备：

研发将 LCoS、LCD、DLP 等微显示芯片和精密光学系统相结合的数字图像输出技术和应用系统，包括数码彩扩技术（国家发改委产业化项目），微型投影技术（国家 863 课题），以及自适应均匀照明和超大动态范围成像技术（省部级项目）。基于 CMOS 和 CCD 图像传感器，研究超高像素、超低噪声、超高灵敏度的图像传感输入技术，为各种高端应用提供基础，包括电子目镜，数码阅读笔，安防视频摄像等。上述技术均已实现产业化，并出口创汇，产值达数亿元。



4. 硅基光电元器件的微细加工与制备技术：

研究开发一批具有国内领先和国际先进水平的光电元器件，填补国内空白。如硅基光电探测器的设计和制作技术（独立研发出高精度位置敏感探测器（PSD）系列，光电信号集成电路设计与制作技术，微光学、微系统技术，高转换效率太阳能电池等。



二 . 主要科研项目

近 5 年主要科研项目 40 余项，总经费 3000 余万元，产值近 2 亿。

1. 国家 863 课题：机载小型面阵三维成像激光雷达技术研究，高性能微型 LCoS 投影设备关键技术及样机研究，微纳米尺度光热驱动技术与新型光热驱动机构研究，数码相机数码摄像机用光学低通滤波器研制与开发。
2. 科技部 2008 创新方法工作专项：现场高通量 DNA 分析方法及设备研究。
3. 科技部 973 项目：运动状态下凝视成像激光雷达的三维误差分析和抑制方法研究。
4. 国家自然科学基金项目：激光光致热膨胀效应及三维微结构制备成型新方法研究，在体早期肿瘤诊疗的自适应共焦显微内镜荧光成像研究，基于锥形光纤束的大范围高分辨成像机理与应用研究，光致表面弹性波的机理及激光驱动马达的新方法研究。
5. 浙江省重大科技专项：先进医用电子内窥镜关键技术及设备研发。
6. 浙江省自然科学基金：基于 CMOS 成像技术的高分辨率小尺寸的绝对式轴角编码方法和系统的研究。
7. 重大横向项目：DNA 及生物芯片检测系统研究，新型多模式原子力显微镜技术研发，用于纳米力学和机械性能测量的 SPM 技术及系统，光学景深延拓技术及应用，显微视频物证采集系统，DNA 荧光成像

分析设备，基于嵌入式天文数据处理的望远镜自动寻星装置，LCoS 掌上投影仪，显微镜电子目镜。

8. 国家重大需求项目：5 项。

9. 军工项目：10 项。

三 . 主要获奖成果

1. 液相原子力显微镜技术及系统（国家教育部科学技术奖二等奖）
2. 数码彩扩技术及应用（浙江省科技进步奖二等奖）
3. 卧式原子力显微镜技术及系统（浙江省科技进步奖三等奖）
4. 液相原子力显微镜技术及系统（浙江省高校科研成果奖一等奖）
5. 数字式光电图像传感器研究应用（国家教育部科技进步奖二等奖）
6. 高精度 PSD 与彩色 CMOS 应用（浙江省高校科研成果奖一等奖）

四 . 师资队伍

章海军	zhanghj@zju.edu.cn	王立强	wangliqiang@zju.edu.cn
严惠民	yhm@zju.edu.cn	袁 波	yuanbositu@126.com
吴 兰	moimaster@zju.edu.cn	吕 俊	phylujun@zju.edu.cn
林 斌	wjlin@mail.hz.zj.cn	张秀达	zjuzxd@hahoo.com.cn
张冬仙	zhangdx@zju.edu.cn	陈建杭	cjhjch@yh.hz.zj.cn
倪旭翔	xuxiang@zju.edu.cn	周建民	zhoujianmin5719@zju.edu.cn
叶 子	hzcst@yh.zh.zj.cn	连 华	lianhua@zju.edu.cn

联系我们：

所 长：章海军教授 Tel: 0571—87953004, E-mail: zhanghj@zju.edu.cn

副所长：严惠民教授 Tel: 0571—87952315, E-mail: yhm@zju.edu.cn



安全文明谱和谐 创先争优树新风

文 ◎ 许威

2010-12-20

一、 活动背景

为广泛深入开展“创先争优”活动，充分发挥学生党员在学习、生活中的模范带头作用，继续保持和发扬“争当文明标兵，共创和谐实验室”的良好风气，浙江大学光电系学生党总支、研究生会在借鉴和巩固前两届文明实验室评比活动经验和成果的基础上，发扬“创先争优”活动精神，以“和谐、安全、文明、卫生”为工作目标，于十二月份开展了光电系第三届文明实验室评比活动。

二、 活动宗旨

实验室是广大研究生、博士生开展科研、学习的重要基地，本次评比活动以“树新风、谱和谐”为口号，着力在保证实验室安全、卫生条件的同时，兼顾实验室文化、氛围等方面开展评比，通过评比活动，使实验室更加文明、整洁、安全，为光电系所有研究生、博士生们创造一个更美好、更舒适、更和谐的科研环境。

三、 活动内容

本项评比活动开展之前，研究生会在系党委的领导下，在系老师的指导下，进行了周密的策划，通过宣传单、海报、系网等渠道进行了广泛的宣传，调动了同学参与的积极性，并通过实验室负责人制度进行具体的组织与管理。光电系的 37 个实验室都参与了本次评比，由各个研究所推荐学生代表组建考评委员会，根据实验室的卫生安全、学习氛围、文化建设、精神文明四个方面进行全面的考评，以达到研究生自我管理，自我评比，自我提高的目标。经过三周的定期检查考评打分，综合三次考评分数，最终评比产生了 10 个文明实验室，对获奖的实验室颁发了文明实验室门牌、奖状，同时给予一定的现金奖励。此项评比活动经过三届的开展，整体流程已经成熟，今后可以长期开展，每学年都评选出一批文明实验室，力求形成建设安全、文明的研究室实验室的长效机制。

四、 活动特点

本次文明实验室评比具有以下特点：

（一）精神文明和卫生文明并重

此次评比，吸取了过去两届评比的经验，并力求从往届实验室评比的卫生安全标准提升至精神文明与卫生安全并重的评比标准，真正做到保证实验室卫生安全的同时，努力创建文明和谐的科研和生活环境。

（1）在创建精神文明实验室方面，对实验室内的学生党员同志提出了“创先争优、争当模范”的要求，以使学生党员真正做到忠于职守、以身作则。同时，对实验室成员的文明修养也提出要求，要求做到无抽烟、酗酒、斗殴、涉黄、男女交往不得体等不文明现象，实验室内部团结友爱，文明礼貌，尊敬师长，与其它实验室同学和谐相处等，这一做法不仅提高了实验室内部的集体荣誉感，也营造了和谐、团结、友爱、互助的光电系大家庭整体氛围。

（2）在巩固卫生安全标准方面，评比中，参评人员对实验室的卫生工作给出了检查和指导，我们发现，经过三次的清扫，大部分实验室的地面、门窗、窗帘、灯具、天花板等都做到了干净卫生，桌面摆放很整洁，清洁用具且干净、摆放有序，大部分实验室还形成了有效的值日制度。除了常规的卫生检查，此次评比更加侧重于实验室的安全，所谓“安全无小事”，通过三次评比，基本清查了每个实验室的安全死角，以确保每个实验室都无安全隐患，为研究生创造一个清洁安全的科研和学习环境。

（二）实验室党员负责制

此次活动的亮点在于采取实验室的党员负责制，各实验室负责人由所在班级党支部中的党员担当，由每个实验室自主推举产生，主要负责实验室卫生的监督和卫生打扫的督促工作。在这次评比活

动中，学生党员负责人努力贯彻学校关于党员“创先争优”的号召，广泛发挥基层党员“树典范、担责任、当助手、做贡献”的精神，着重发挥学生党员在学习、生活中的先锋模范作用，用优良的党风促进学习生活、教学科研建设，努力营造“心齐、气顺、劲足、实干”的良好氛围，营造积极向上的文化氛围以及文明、整洁、安全的科研场所。

（三）积极有效的宣传方式

为了让广大研究生重视实验室评比工作，系研会加强了宣传动员工作，通过宣传单、海报、系网等渠道和方式，广泛宣传“卫生文明、安全和谐”的实验室创建活动的重要意义。在传达实施环节上，实行“党支部牵头、各支部负责贯彻、实验室党员监督实施”的制度，由系党支部召开各党支部会议，做好传达实施工作，传达文明实验室评比的精神和意义，并敦促各班级党支部将安全、文明的实验室建设工作落实下去，同时，将评比细则、评比时间、考评小组的产生、奖励等内容传达给每个实验室的负责人，以保证文明实验室评比工作协调有序的开展和进行，并协助评比小组完成每次的评比工作。

（四）学生自组考评委员会

为了保证文明实验室评比的公平公正公开，评比工作分三次进行，每次均由不同评比小组人员构成，例如在第三次评比中评比小组成员由每个研究所的党员代表构成。评比时间为12月1日、8日、15日，跨度为三周，充分考查了各实验室的安全卫生、文化氛围。

本次考评委员会总共有6位学生与1位研会带队成员，具体考评打分由6位学生委员会全权负责，各位委员由各个研究所民主推荐产生。学生是对实验室现状最为了解的人，制定的考评细则可操作性强。从活动结果来看，这种“自我管理，自我考评”的制度收到了很好的效果。

（五）切实可行的评比纲领

此次文明实验室考评，考评委员会制定了详细的、可操作性很强的评比细则、考评委员根据实验室的具体情况，从卫生安全、学习氛围、文化建设、精神文明四个方面进行了考查和评比。考评细则一

要细，即多个方面都要考虑到，同时在打分过程中要有可操作性，系研会在四个大方向的前提下制订了切实可行的评比细则，设计了更加细致的条款，同时打分也采取了灵活的办法，如卫生这一块采取打正分，安全采取负扣分，氛围与文化采取先分上中下三类，再在各类中取一个合适的分数，这样的打分方法更加灵活同时更具可操作性。

（六）合理的实验室分类方法

实验室容纳的人数参差不齐，而不同人数对实验室的建设有重要影响，本次评比根据各实验室的人数，将参评实验室分为两类：第一类：人数小于等于10人，共18个；第二类：人数大于10人，共19个。所有光电系的37个实验室都参加考评，产生了10个文明实验室（每一类各5个），这种分类方法有效地保证了评比活动的公平公正。

（七）奖励先进——以评促建

本次评比光电系共设置了2600元的经费用于奖励文明实验室的获得者，第一类一二三等奖金分别为500元、300元、200元，第二类一二三等奖分别为400元、200元、150元。获得奖励的实验室在大家齐心协力收获荣誉的同时，又获得了经费支持，可以支持实验室的其他集体活动，这不仅激发了大家建设良好科研学习环境的兴趣和积极性，同时加强了实验室内部的沟通和合作，提高了大家的集体荣誉感。

五、活动总结

本次文明实验室评比效果明显，根据每次评比反馈的意见，在三次评比活动中，大家看到实验室的环境氛围一次次提高和改善。通过本次文明实验室评比活动，强化了实验室的内部管理，加强了实验室环境文明建设工作，以及实验室卫生、实验设备、用电等安全的宣传教育，同时促进了实验室文化建设，在各实验室的共产党员下，团结协作，营造出更加优雅宜人的学术环境和良好的学习科研氛围，为广大研究生的工作、学习、生活创造了一个更美好、更安全、更和谐的空间。

走出迷茫

——仇旻教授采访实录

编者按：

仇旻教授1995年获得浙江大学物理学学士学位，1999年获浙江大学凝聚态物理学博士学位。2001年获瑞典皇家工学院电磁理论工学博士学位，同年被聘为瑞典皇家工学院微电子及应用物理系助理教授，2007年获聘为终身副教授，2009年晋升为终身教授，是瑞典皇家工学院信息通讯学院最年轻的教授。2005年仇旻教授获瑞典战略研究基金会第二届“未来科研带头人”荣誉称号，及为期六年、900万瑞典克朗的科研基金；2007年获瑞典国家科学研究基金会“高级研究员”基金资助，及为期六年、约600万瑞典克朗科研资助基金。仇旻教授主要的研究方向：微纳光子学，包括微纳光电子器件、光子晶体、等离子光学器件、硅基光子学等。



人生充满了选择，在大学本科阶段更是如此，当代大学生不仅面对选择的多样，而且深感选择的紧迫。何去何从之间，我们不禁感到茫然和困惑。带着这个问题，我们有幸与仇旻教授面对面，与他共同讨论如何“走出迷茫”这一话题。

本科生进入实验室

本科生要不要进入实验室？何时是进入实验室的最佳时机？进入实验室后能做什么？这些问题一直困扰着不少同学。对此，仇教授善意地提醒这些同学，本科学生不宜过早地进入实验室。因为本科生所学的知识十分有限，尤其是在大学前两年，所学的基本上是基础性知识，专业课接触的也不多，在这样的条件

下最好不要盲目地进入实验室。在大三，可以尝试进入实验室，做一些辅助性的工作。刚进入实验室，导师一般会提供学生一些文献，而阅读导师指定的文献综述的过程是非常必要的，它既可以起到“学以致用”的效果，又可以督促自己带着新问题学习，还可以了解专业最前沿的领域。同时，有机会能够熟悉实验室的设备，观摩老师和研究生的日常工作，从那他们那里获取更加直接的信息。

中、瑞两地研究生教育模式、学生的异同

仇教授坦言，他所熟悉的瑞典物理系的研究生阶段，其教育模式基本处于“放羊”状态，即老师布置一个课题之后，其余任务基本由学生独立完成，包括文件检索、反复实验、解决问题、得出结论等过程。仇教授认为在很多教授接受过国外教育的情况下，国内和国外的研究生教育模式的差距正在逐步缩小。

关于两地学生，仇教授认为差距也在逐步缩小。他指出中国学生在接受一个项目时，对其所作的拓展性思考不够到位，即中国学生更倾向去完成指定的任务而欠缺全面思考；另外一个不足就是缺乏挑战权威的精神。仇教授说，越是前沿的领域往往越具有未知性，有时候教授指定的方向或给予的指导未必是正确的，如果学生过于迷信权威，研究项目很可能长时间止步不前；如果学生能够大胆质疑，与老师及时沟通，就可以避免时间的浪费，取得更好的结果。

如何协调时间

大三的生活十分忙碌，许多同学除了上课、实验，其余大部分时间都在上自习，甚至牺牲了很多课余活动的空闲时间。我们了解到，仇教授在本科期间参加了丰富的课余活动，打球、跳舞、看武侠小说都是他的爱好，同时他还担任过学生会主席的工作，尽管如此，他总能把事情安排得井井有条。

谈及此事时，仇教授建议同学们要做好取舍，最重要的事务必认真地完成。在接受某个任务之前，首先要理性地衡量自己的时间，同时考虑这个任务可能带来的后续任务。在决定要完成某项任务之后，就要将其所占用的时间在自己的时间表内划除，再对余下时间进行合理科学地分配。仇教授表示一个人能够完成力所能及的90%就好，不应超负荷地工作。仇教授自己每天只工作八个小时，其余时间用来体育锻炼和陪伴家人，他开玩笑说：“人生短暂，要懂得享受和品味生活。”他非常反对长期的超负荷工作，担心这样会导致做每件事都没有足够的时间，直接影响预期的目标和完成的效果。

方向的选择

对于处在人生十字路口的大学生，明确今后所从事的方向是当前最大的选择，眼前的路有很多，当我们因为惶恐和迷茫而停滞不前时，需要勇敢而又理性地选择。仇教授提醒大家，在自己认定一个方向后，便要专注于此，无需再瞻前顾后。过多的踌躇和停滞，只会分散精力，动摇意志。即使后来事实证明这条路是不适合自己的，依然无怨无悔，认真反思、重新来过。一些人时常会怀疑重新来过是否值得，但是无论选择哪一条路都需要努力和付出，这个世界上的人与事只能给予我们经验和建议，没有人能提供真正地属于自己的答案，只有亲自实践过，了解过，深入过，才会知道这是否是自己想要的。仇教授说很多事情是相辅相成的，只要一个人掌握了独立学习的能力，即使转变方向，依然可以在新的领域游刃有余。

编者的话：

与仇教授交流的过程是十分愉悦和轻松的，他爽朗的笑容和淡然的人生态度给我们留下了深刻的印象。身为大学生的我们，在面临选择的过程中，总会有各种迷茫和困惑。与此同时，不同的人会给予我们不同的建议，我们需要辩证地看待这些信息，同时，也必须清醒地意识到只凭借这些建议不足以做出判断，我们必须为选择付出、亲身实践，才能知道自己的选择是否合适。在前进的路上，总有些道理是永恒的，那就是理性地取舍，合理地安排，慎重地选择。做好属于自己的每一件事，无论前途平坦或是崎岖，每一天，我们就在接近心中的答案。（完）

（文◎高爽、姚智/本刊编辑室）

光电要闻

10月10日 重点实验室会议

10月12日 系退休党员教职工会议

10月25日 2011届就业工作动员会

10月25日 显示所“新老生”篮球对抗赛圆满举行

10月29日 金秋知时节、师生共欢乐——机关党支部和08级本科生党支部召开联谊活动

10月29日 观红色电影、燃爱国激情——光电系显示所支部开展创先争优系列活动

10月31日 锦绣灵山，紫金光电留其名——光及电磁波研究中心举行秋季户外素质拓展

11月2日 崇尚科学·开拓创新·挑战自我·成就梦想——光电系启动第十二届“挑战杯”大学生课外学术作品竞赛

11月3日 金秋十月，以球会友——光电子所 vs 显示所篮球友谊赛顺利进行

11月5日 光电系召开课程建设会议

11月9日 我系研究生倪怀远同学荣获浙江大学首届研究生“求是服务之星”荣誉称号

11月10日 光电系08级本科生党支部学习十七届五中全会精

神会议成功举行

11月12日 力量的对抗、智慧的比拼——检测所内部篮球赛圆满结束

11月13日 参观机械化步兵第一师二团——光电系显示所研究生党支部开展创先争优系列活动

11月14日 光电系第二届趣味运动会成功举行

11月18日 系科技服务网站启用

11月18日 在思考中成长 在交流中提升——光电系入党积极分子及预备党员培训班讨论会成功举行

11月18日 同在一片蓝天下——光学工程所举行博士生党支部与民工子女交流活动

11月19日 系教工活动——游运河

11月21日 畅游红色南湖，重温革命精神——光电系学生党总支开展创先争优系列活动

11月26日 非自由，不学术；非参与，不沙龙——光电系研究生第四期学术沙龙

11月29日 杨卫校长专程来我系听取徐之海课题组参与“嫦娥二号”工程的汇报

12月4日 2010级新生参观我系实验室

12月6日 中科院光机所所长张雨东走访母系，并为学子做报告

12月6日 光电学子荣获2009-2010年度中国仪器仪表学会奖学金特等奖

12月8日 我系硕士生在校招生就业会议上，荣获最佳学生论文赛中获奖

12月12日 光电系获校心理剧大赛三等奖

12月16日 在校招生就业会议上，我系荣获就业工作先进集体

12月16日 召开系党代会，选举产生了新一届系党委

12月17日 研究生创先争优系列活动——光电系第三届文明实验室评比圆满结束

12月23日 颁发聚光奖学金和敏通奖学金，慰问离退休教工

12月30日 召开光电系教授迎春茶话会

12月30日 “闪耀光电 温暖前行”——光电系2011新年联欢晚会华丽上演

12月31日 2010年光电信息工程学系科研经费总量达到9042万元，增长35%

12月31日 志同道合、交流切磋——光电系成立摄影俱乐部

12月31日 光电系举行第十二届“挑战杯”大学生课外学术科技作品竞赛初赛

The image features a stylized book cover with a light blue background. The title '三人行' (Sān rén xíng) is written vertically in bold black characters on a white rectangular area. The book is surrounded by decorative blue and white floral patterns and clouds. The bottom of the cover is a green hill.

三人行

硕博之路



编者按：

有人说，人生就是一个过程。那么，“青灯枯卷”的硕博生活是否会在若干年后成为这漫漫风雨征程上最难以割舍的记忆呢？

快乐做研究

文◎郭欣

作者简介：

郭欣，光电系 05 级直博生，光电系优秀毕业生，导师为童利民教授，目前是北京邮电大学讲师，邮箱：guoxin1107@gmail.com。

秋风秋雨逐渐带去了夏日的炎热，转眼间新的一学期又开始了，行走在北邮校园里，看着那拖着大包小包前来报到的研究生新生，我不得不感叹时光飞逝。

五年前，和他们一样，我独自来到浙大报到，伴随着内心的激动与好奇，开始了期待中的博士生活。五年来，科研成为我生活中最重要的组成部分。从最初的一无所知到现在的有所体会，我对科研的认识正是靠着一点一滴的积累逐渐深入的。借此机会我想跟师弟师妹们分享一下自己博士期间做研究的一点感想。

首先，要有明确的定位。

大家都知道自我定位的重要性，不过往往受到外界的影响而不能对自己准确定位。读博的五年毕竟不是个很短的时间，是否要将人生中最美好的这样一段时光用于读博就更值得仔细思考。每个人的性格不同，兴趣不同，对未来的规划不同，并不能因为周围的人读博与否，自己就草率地做决定。读博之前一定要多问问自己，听听自己内心最真实的想法，

好好想想自己为什么读博？自己喜欢做研究吗？是喜欢做基础研究还是工程研究？毕业以后想做什么？等到自己想清楚了，确定要读博以后，应该根据自己的兴趣和未来希望工作的领域选择导师，



每位导师都会有自己的研究方向与研究课题，多多向师兄师姐了解各位导师的主要方向，尽量根据自己的兴趣去确定导师。既然要付出几年的时间，那就尽可能地选择自己喜欢的事情，更加快乐地做事。

其次，要有良好的心态。

俗话说心态决定一切，读博也需要保持积极乐观的心态。做研究的过程往往不会像我们想象的那样顺利，一方面，在我们真正着手做课题之后，可能才会发现导师安排的研究内容与自己的期待有些差别，我们可以与导师沟通，对研究内容作一些调整，但是如果不能改变的话，是不是就“消极怠工”呢？当然不是，每一次做课题的机会都应该认真对待，与其花时间糊弄过去还不如快快乐乐地做好，也许几年以后，你才会发现当初自己不喜欢的那门课、自己不乐意的那段研究经历竟然与自己的工作如此紧密。另一方面，大多数人在研究的过程中都会遇到不少挫折，我曾经也遇到过，有一次，我本以为做几个月的实验得到了不错的结果，但是猛然间发现几个月来都在测量一个错误的信号。发现之初备感失落，觉得几个月的努力都白费了，不过，仔细想想我又感到庆幸——发现数据错误也比把错误的的数据发表要好，总结一下为什么会出现这样的情况可能更重要。有些时候我们还会碰到做了很久的实验也没有结果，自己犹豫着要不要继续下去，这时，我个人认为，如果想法没有问题，就不要轻易放弃，实验最艰难的时候往往离成功也最近，多坚持一下也许就会柳暗花明，历经千辛万苦得到的实验结果会让你感到更加快乐。其实这也是做研究探索未知世界的乐趣所在。

我还想顺便说说，读博的生活有点枯燥，每天穿梭于实验室、食堂、寝室之间，偶尔还会遇到来自社会的诱惑或者与同龄人的对比，也许某天你遇上以前的同学，别人已经在事业上有所成就而你还未开始工作，这种对比可能会让你感到落寞，因此

再次，要注意积累。

这既包括知识的积累，也包括研究方法的积累。作为博士生，不仅要在自己的研究领域深入，精通研究方向相关的知识，也要注意知识面的广度，积累一些其他领域的知识，这有可能触发我们更多的研究灵感。在研究过程中，如何把握本领域的最新进展，如何确定研究目标，如何设计实验，如何提高实验技能，如何处理分析实验结果，如何撰写论文等等研究方法都值得我们经常总结与积累，对知识的融会贯通以及方法的触类旁通，不仅可以提高我们的创新能力，而且对今后的工作很有帮助，工作与读博的具体内容不可避免地会有差别，而深厚的积累有助于缩短毕业之后、完全适应工作之前的所谓研究“真空期”，尽快更好地工作。

最后，要多多交流。

读书不能读死书，做研究也不能闭门造车。经常与导师，与实验室的同学进行交流有助于我们更快地提高，产生更好的“idea”，同时前人的经验也可以减少我们重复犯错的概率。适当参加一些高水平的国际国内学术会议，可以了解最新的研究成果与趋势，可以有机会与国际国内的大师进行交流，也可以将自己的成果展现给别人。特别是，有机会的话还可以申请研究生院的资助出国开会，去国外看看世界上的“牛”组是怎样做研究的，一定会受益匪浅。此外，与他人的交流，增加别人对你的了解，也许还能带来工作的机会。

好了，以上就是我读博期间的体悟，希望对学弟学妹们能够有所帮助。

一晃五年已逝，毕业后我选择了留在高校继续做研究，我现在时常想起浙大的老师和同学们，浙大的五年是我人生中最美好的一段经历。在此，我也真心地希望每个学弟学妹都能珍惜有限的读博时光，快快乐乐地做研究！（完）



冰心译。

泰戈尔《吉檀迦利》

——寇鹏飞摘自

起来吧。

呵，让我的国家觉醒

自由的天国，我的父

想与行为——进入那

走向那不断放宽的思

心灵是受你的指引，

的荒漠之中；在那里，

清泉没有沉没在积习

臂；在那里，理智的

努力向着完美伸

出；在那里，不懈的

话是从真理的深处说

墙隔成片段；在那里，

没有被狭小的家园的

的；在那里，世界还

在那里，知识是自由

畏的，头也抬得高昂；

在那里，心是无

回顾

文◎张磊

作者简介:

张磊,男,浙江大学光电系显示所06级直博,从事半导体薄膜生长的研究,曾任班长和支部书记,兼职做过拓展培训师。没出过国,发表文章不多。刚刚被卡尔蔡司光学录用,毕业后将赴广州工作。

在光电系的5年时光即将结束,也意味着我漫长的学生生涯即将到达尾声。在此做一点简单的回顾,希望我的分享对于还在拼搏中的很多同学们会有所启示。

2006年,我在南航应用物理系毕业后,保送来到了浙大光电系显示所,刚刚报到的时候,想到要在这里待5年的时光。毕业?那是多么的遥远事情啊!而当我真正走到最后一年的时候,才觉得时光匆匆。在这期间,和几乎所有的其他博士一样,我有过踌躇满志,也有过很多的郁闷、懊恼和无奈,也时常抱怨时运不济。然而,我依然走到了今天。

当一切都将结束的时候,我忽然在想,和5年前相比我有什么变化,我收获了些什么呢?

科研篇

科研是一个研究生的正业。一直以来我们看到了身边太多优秀的同学,他们是科研牛人,文章、专利比比皆是。而我在学术上谈不上是一个成功的博士。不知道是由于做的方向问题,还是自己的能力问题,要不就是还不够努力,反正到了最后我也就算是勉强凑够了毕业要求,也还在为自己大论文是不是可以合格而发愁,虽然,我并不想这样。

当年考大学时,我觉得自己对物理感兴趣,本科时候就选择了物理专业,而到了大学才发现当把一门学科当成专业来读的时候,更多的是枯燥而并

不是趣味。而基于相似的考虑,我觉得理科太过深奥,不如学点应用性更强的东西,就选择工科来到了光电系继续研究生学习。但残酷的事实又让我无奈。我做的是所里新展开的研究方向,没有基础,也没有人懂。我不得不从头学习基础知识,慢慢摸索,时常发现由于没有搞清楚方向而使得自己几个月的工作变得毫无意义。

我是做纯实验科学的,第一年的时候赶上一台新设备到来归我独立使用。有一位大牛师兄在我刚接触设备还在兴奋期的时候就告诉我:要想做好实验,先要学会修机器.....

一年后我深刻领悟到了这一点——由于这台国产设备经常出问题,我大把的时间用在了维修机器上面,几个月毫无进展也已经成为家常便饭。这样的生活让我着实郁闷,一直以来我认为自己是个高效的人,这样的生活对我的自信心是极大的打击。我开始审视是什么原因,我是不是真的不适合做这个?而我,还没有魄力放弃,也没那么冲动地考虑退学.....既来之,则安之,也许这是我耐心的很好的考验,那时候我一直这样想。

然而,在这样的过程中,虽然没有收获丰富的研究成果,没有大量的文章和专利出来,但我变得更加成熟。我可以很从容的面对一次次毫无结果的努力,可以接受时常因为很低级的故障而停下科研工作来维护设备的事实,适应去做一个合格的维



修工。随着经验的积累，我们渐渐可以较快的判断出问题原因并尽快排查，直到这个时候才稍微开始系统的做些实验。

事实上，在我找工作面试过程中，每当聊到科研的时候，我都会诚恳说：这几年我最大的收获，就是放下曾经高傲的心，逐渐学会了忍受枯燥，忍受没有进展的日子。而公司的主管后来告诉我，其实他们一直觉得——这样的锻炼很重要，这正是很多企业需要的素质。

收获 1:

学术上的成功固然会有成就感，而学会忍受平凡会让我们更加成熟。

社会活动篇

生活需要调节，在一方面寻找不到成就感的时候，最好能开辟个新的“战场”，来保护一下自己脆弱的自信心。

在这样枯燥的学习生活之余，我担任了班长和党支部书记的职务。做学生干部，要操心的事情很多，有很多工作需要落实，自己也要组织各种各样的活动，时间和精力上的投入是难免的。我参与了很多活动的策划和组织工作，有更多的机会和同学交流。尤其在一次影视欣赏沙龙的活动中，我发现身边的同学当中真是卧虎藏龙，很多新颖独到的观点令人耳目一新；在所里的年终联欢活动中，大家各显神通，拍 DV、演小品、排舞蹈，让我更加深刻的意识到——其实理工科的学生并不缺乏激情和创造力，需要的只是这样的表现平台。在做学生干部的过程中，我很高兴能够有机会为同学们创造平台，使得他们的才华可以展示。当我们抱怨在学校学不到什么东西的时候，我们不妨想想，其实在我们的日常生活中，身边优秀的同学难道不也是浙大提供给我们宝贵的学习资源吗？

此外，我自身也乐于参加各种各样的活动，从篮球赛到演讲比赛，再到马拉松长跑。也许开始的时候是因为打发时间才去参加，后来慢慢发现这里可以带给我成就感，再后来就成为了一种习惯，成为了一种积极面对生活的习惯。

在这里想提一下我在校外的“社会实践”工作。到杭州的第二年，一个很偶然的的机会，我加入了一个朋友所在的培训公司担任兼职的拓展训练培训师。也许很多人都觉得这个兼职培训的工作和我的专业差的太远了。是这样的，开始的时候我发现

公众演讲对于我这样并不外向的人的确是很大的考验，而我并不甘心，积极的去挑战以不断改变。在自己的努力下通过了为期 3 个月的各项基本技能培训之后，我正式上岗。之后，我时常在周末的时候去“打工”挣点零花钱，平均一个月会有一次到两次的机会，跟随团队操作多种多样的培训任务。其实带队指挥，在光鲜的外表之外这也是个蛮“蓝领”的工作，当开始的激情和兴趣褪去之后，剩下的就是吃苦和敬业了。然而我逐步发现，从开始的打杂到后来的独立带队再到全局把控，带来的不仅仅是一定的收入，一次次对任务的认真准备，一次次压力下的勇敢面对，对我全方位塑造自我以及提高沟通和组织能力的作用也是不言而喻的。这个，在我找工作的过程中可以非常深刻的感受到。

收获 2:

现在衡量优秀的人才，有一条标准叫做“Self-motivation”（自我激励）。在郁闷的时候自己会“找乐子”以保持积极乐观的心态，不要让消极的情绪蔓延，大概，这就是自我激励吧！

找工作篇

读书这么多年为了什么呢？也许有的人是对于知识的渴望，对于探索的热情。而更多的人，不就是为了找个“体面”的工作嘛。虽然很多人都觉得博士应该是高校和科研院所，但我早早就坚定了要去企业的方向。当然，我做的这点成果放在简历里，去高校和研究所也确实有些困难……

其实我找工作的经历比较特别。我基本没有怎么跑招聘会，至于去听几个不太对口但很有名的公司的宣讲，那只是由于好奇，想了解一下它们的结构和文化。

早在 8 月份的时候，当我和几个同伴还在川藏线上进行着我的难忘的高原旅游的时候，我接到了冯老师的提醒，说有个卡尔蔡司来招聘，在系网上贴了个通知，建议我去看看。而当时我还在西部探险的兴奋中，并没有太在意，因为想想不太对口，此外，还这么早呢。回来看到招聘要求，发现其实我还是挺合适的——难得碰到个企业招博士，又不要求啥特别的研究方向。作为光学界非常牛的公司，也许需求的人很少也很有针对性，蔡司并没有来人到杭州。因此我的找工作过程完全是电话面试，前后进行了 4 次通话，第一次是 HR 的大概 20 分钟，

了解了一下意向和基本信息和英语水平。第二面很荣幸，一个全球副总正好在广州出差，就由这个德国人和我聊了 40 分钟英文，偶尔提提专业方面的内容。后两轮也都分别在 30 分钟以上，都是直接从德国打来的。虽然没有高调的招聘，但蔡司其实还是非常重视招聘工作的，后面两轮的技术面也都是德国研发中心的几个老大直接参与的。

我做的研究和他们的需要也不是十分对口，突击学习了一些基础知识后，再根据自己的理解应对整个应聘过程。但得益于我平时的语言训练比较得力，交流始终比较顺畅，面试还是非常愉快的。时常他们也会和我探讨一下杭州的旅游，讨论我如何学习英语之类的话题。之后一个中国区的主管在和我闲聊的时候也说，这次他们全国大概就招了 3 个博士。他们在国内其他高校和研究所也有不错的人选，但就是英语交流有问题，不得不放弃了。真是多亏这几年英语的不懈学习和训练！我并不是语言很有天赋的人，在我照看设备的琐碎时间，我时常会勤奋的学学英语。此外我又参加了一个英语演讲组织 TMC，时常会需要用英文做些分享和讨论，在一次次的压力下认真准备，使我不断提高。

找工作不论拿到几个 offer，最后只能去一个，

所以只要机会来了，把握住一个就好。否则，看着从指缝中溜走就追悔莫及了。

当然学习英语只是一个例子而已，如果你能够更好的发挥自己的特长，总会碰到你的伯乐。而重要的，是利用好时间，知道自己需要的是什么。

收获 3:

方向比努力重要，合理规划，不要忽略平时那些重要但不紧急的事情。

其实不论是本科还是研究生的学习，不要抱怨学不到什么东西，我始终认为，人的成长是潜移默化的。浙江大学光电系的几年，我深刻感受到了这一点。在一天天的科研中，在一次次的实验中，在不断的挫折和收获中，在每次的参加活动的认真准备过程中，在每天的和同学老师的交流过程中……我们都在不断成长。

用最近非常喜欢的一部印度电影《三个白痴》里面的一句台词作为对所有同学的祝福：

追求卓越，成功会不期而遇的找上你。

(完)



(接 18 页)

为此你可能付出别人无法想象的努力，遭遇别人的不理解，遇到别人遇不到的困难，但是，hey, it feels so good when you did it.

Part III——欢迎来到成光所

记者：所长，最后一个问题，近年来成光所涌入了大量的年轻血液，那么，你能简要介绍下所里的情况以及招生的要求么？

所长：光电所现有在编职工 1200 余人，其中中国科学院院士 2 人，四川省学术技术带头人 14 人，高级科技人员 260 人。全所设有“光学工程”博士后流动站，设有“光学工程”、“信号与信息处理”、“测试计量技术与仪器”3 个博士学位授权点，“光学”、“光学工程”、“机械制造及其自动化”、“精密仪器及机

械”、“测试计量技术及仪器”、“物理电子学”、“信号与信息处理”、“检测技术与自动化装置”、“计算机应用技术”等 9 个硕士学位授权点（涵盖 8 个一级学科）。在读研究生 300 余人。

首先，待遇呢，虽然地处西部，但正如我在讲座时已经提到过的，三年买车，五年买房，十年换车换房，后勤安排肯定有保障，大家尽可以安心做科研，不必为其他的俗务操心。

其次，光电所的选人标准，学术方面，浙大光电的口碑是众所周知的，对于你们，我更看重的是第一，责任感；第二，清晰的思维能力；第三，踏实的工作态度。(完)

(文◎万雅婷/本刊编辑室)

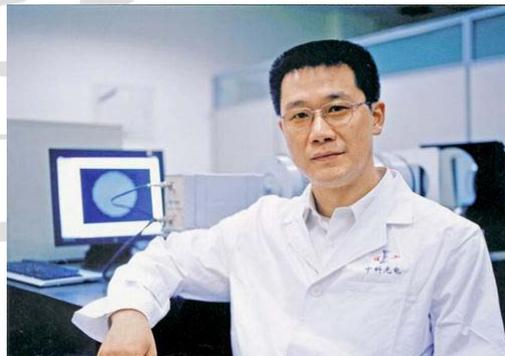
We are different, we make history!

——成都光电所所长张雨东采访实录

12月6日下午，玉泉校区教三-301，光电系“工程技术大讲堂”第三讲：国家的需要就是我们的追求和志愿——光电系著名系友张雨东教授报告会在白剑教授的主持下拉开帷幕。会上，张教授以“国家的需要就是我们的追求和志愿”为主题向大家讲述作为一名科研人的雄心和责任感，阐明了在选择事业时，要将个人的兴趣和国家的需求和时代的发展有机结合，在工作中要胸襟宽广，善于合作，心无旁骛，潜心为学，做人做事要“言必信，行必果”。会后，张教授在百忙之中接受了我们的采访，在为时两个小时的交谈中，我们更了解到这位同时也是我们学长的所长智慧亲切一面。

张雨东教授简介：

1984年毕业于我校光学仪器系，获学士学位。先后在中国科学院光电技术研究所和上海光学精密机械研究所获得硕士、博士学位。现任民进中央常委、四川省委主委，十届四川省政协副主席，中国科学院光电技术研究所（以下简称成都光电所）所长，且是享受国务院特殊津贴专家。作为光电工程、自适应光学、生物医学等领域的学术和技术带头人，张雨东教授取得了多项国内国际重大创新成果。先后获得中科院科技进步一等奖、中科院发明一等奖、部级科技进步奖各1项，申请和授权发明专利38件，发表论文50余篇。



Part I ——科研

记者：张所长，您好！首先非常感谢您接受我们的采访，我们知道，您在自己的研究领域上取得了相当大的成果，在做科研方面有什么经验给大家分享呢？

所长：作为刚刚接触科研的本科生，你首先要对自己研究的领域有个宏观的认识，最好的办法就是先看一个大家的综述，也就是 review；然后把范围缩小，查具体的文献。很多时候科研就是广泛的查文献，再把发散的思维逐渐收拢，专注于某一个点上，有所想法，并设计相关实验验证你的想法，然后把成果总结出来，这样一个过程。这很像你要去了解一座山，有时候你要在某一个局部地方徘徊良久，观察期细微的构造，而有时候又需要

爬到山顶去看看它的全貌，这两个是交替着进行的，心中要有个大概的轮廓，但同时又能抓住一个切入点，在那一个方面深入下去。

记者：那么在读文献时，对于这大量的中文与外文期刊，我们应该如何选择呢？

所长：首先，用中文文献来入门，英文文献来深入：很多英文文献肯定相较之下质量更高，能带给你更多的想法，但一开始还摸不着头绪的时候，大量地泛读中文有助于更快了解自己所研究的方向。

其次，期刊含金量优于会议。

再次，精读一两篇，大多采取泛读即可。我高中时有位语文老师曾说过，一本书，得其凤毛麟角足矣，我认为，这个观点用在论文的泛读上是很合适的。

最后，没有人了解所有的知识，你也不必。当我得到大学学位的时候，大量的文献在我眼里就象一个未经探索的汪洋大海，我当时觉得，做任何事情之前怎么能不先了解所有已经做过了的工作呢？所以，必须在勘测了它的每一个部分之后才能开始自己的研究，万幸的是，我的导师们，他们不顾我忧心忡忡的反对，坚持我应该开始进行研究，而在研究的过程中学习所需的东西。我惊讶地发现这些意见是可行的。我设法很快就拿到了一个博士学位。虽然我拿到博士学位时对我的专业还是从某种程度来说还是几乎一无所知。不过，我的确得到了一个很大的教益：没有人了解所有的知识，你不必，也不可能。一切都弄明白了还研究个什么劲呢？疑惑是科研最初的源泉，你的知识并非一开始就完备，而是在探索的过程中逐渐丰满。

记者：另外，在您看来，什么样的人适合做科研呢？

所长：我见过那种严肃，近乎于刻板的学者，十年如一日的专注于自己的领域，取得了相当大的成果，但我同时也见过一些性格非常活跃，甚至有些艺术气息的研究员，同样在自己方向上做出突出贡献。做科研一样需要各种各样的人，不是说哪一种人适合，或者科研人员有某一种约定俗成的 **stereotype**，关键在于，你对它有兴趣，并有足够的韧性与毅力坚持下去。

记者：嗯，说到坚持，那如果在自己的工作长时间取得不了成果，要怎样克服那种沮丧的心情呢？

所长：这就是要原谅自己虚掷时光。比如说，你们现在省创，国创，SRTP，解决的问题大都是教授们知道可以得到解决的问题，而且这些问题在科学上很可能是不重要并无要紧的。但是能说这些工作没有意义么？同样，在现实生活中，知道哪些问题重要，非常困难，而且在历史某一特定时刻你根本无从知道某个问题是否有解。因为你总也不能肯定哪个才是要研究的正确问题，你在实验室里，在书桌前的大部分时间是会虚掷的。如果你想要有创制性，你就必须习惯于大量时间不是创造性的，习惯于在科学知识的海洋上停

滞不前。每一次失败都是做对了一个排除法，对不对？另外，我很建议大家学一点科学史，起码你所研究的学科的历史，一方面，别人研究过的东西你就不要再在上面耗时间了；另一方面，任何一个再简单不过的发明艰辛的过程，可以让你明白在科研中遇到瓶颈是再正常不过的一件事了，心态上会好很多；而更重要的是，这也会使你觉得自己的工作更有意义，作为一个科学家，你很可能不会太富裕，你的朋友和亲人可能也不理解你正在做的事情。但是，认识到你进行的科学工作是历史的一部分则可以给你带来极大的满足。我很喜欢一个著名实验室的一句座右铭：**we are different, we made history!**

记者：嗯，是的，不光是科学史，哲学也是我们应该有所涉猎的对么？

所长：非常对！这正是我接下来想说的，很有必要学一点哲学，毕竟，科学的终极是和哲学统一的，它能带给你很多 **refreshed idea!** 比如说，用哲学的观点来看，我们现在的科学仍处于一个中间的阶段，所以很多东西很复杂，很难学，但当我们再上一个阶段时，终极的解释一定简单而优美。

记者：可是，现在很多时候情况是，你的时间大多被各种课程，作业充斥，天天奔波在寝室，自习室，食堂，三点一线的高中一样生活，不要说课业以外其他方面了，就是对本专业的了解，我想大多数同学并不知道光电这个专业最前沿在干什么，我们甚至不知道国外没有 **optical**，只有 **photonics**。

所长：这个问题说得很好，你们大学期间成绩很重要，但不要一天到晚只会泡在自习室里看那么几本专业书，不要斤斤计较绩点上那么一点点的差距，学到知识就行！在我看来，第一名和第十名，第十名和第二十名，并没有什么差距，呵呵，当然第一名和最后一名，这肯定是有的。也就是说，你要保持在一个优秀的行列，但到底靠前还是靠后呢，这并不重要。眼光要放大，心量要放宽，比的是什么呢？不是谁学得多，是谁学的快！无论你本科阶段学的再多，再好，到真正从事你研究领域时，仍然会处于一种一无所知的状态，

这时候，有比本科时更多更难的内容要掌握，如果现在就已经完全被束缚住，迫于学业压力放弃了所有的爱好，每天痛苦不堪，疲于奔命，在后面真正上阵的时候，还有足够的后劲么？所以我在成光所招人时，经常会问他们这样一个问题：“你会玩什么？”，想一想，除了学习，你还有其他生活么？你还会点什么别的么？另外，多与人交往，多参加活动，不要觉得是浪费时间，很多事情，最关键的一步，往往决定于你以为是毫无用处的一些小契机上。

Part II ——选择、迷茫

记者：所长，现在大学生很多时候都处于一种迷茫的状态，不知道自己的兴趣在哪里，也不知道自己是不是真的喜欢并适合做科研。

所长：说到兴趣，你不深入怎么知道是自己喜欢还是不喜欢呢？体验生活是最好方法，有时候理性地去看待一些书面的材料，比如薪水，location, career path 等等，都是抽象的，不如深入其中，闭上眼睛，follow your heart 去体会。做选择不是你呆在那里苦思冥想我到底喜欢什么呢，或者左右权衡，那个才更适合呢，不是的，当你深入去做，很多开始的想法会变，你真实的渴望自然会浮现出来。好像听音乐，一开始我是听不懂交响乐的，而轻音乐，一下子就接受了，但是真正开始入门了后，当你习惯了，并理解了交响乐后，再回过头看轻音乐，那反而索然无味。交响乐，不是听一两次就能听懂的，但越听越有感觉，久听不腻，就像做科研，开始你会觉得它很难很枯燥，但一旦入门，你会发现，这才是你真正的兴趣，尝过这等滋味后，其他一些看似轻松好上手的工作反而没意思了。

记者：嗯嗯，另外呢，我们现在还面临很大的一个困惑，大三的同学，开始面临毕业时读研还是出国或者工作的众多选择，接下来，又该何去何从呢？

所长：当我们面对两个可能的方案，而焦虑的不知何所抉择时，通常表示这两个方案可能一样好，或者一样坏，因而实际上选择哪个都一样，唯一的差别只是先后之序而已。而且，

愈是让我们焦虑得厉害的，其实差别越小，愈不值得焦虑。反而真正有明显的好坏差别时，我们轻易的就知道该怎么做了人生的路这么多。

生命是一种长期而持续的累积过程，绝不会因为单一的事件而毁了一个人的一生，也不会因为单一的事件而救了一个人的一生。属于我们该得的，迟早会得到；属于我们不该得的，即使侥幸巧取也不可能长久保有。如果我们看清这个事实，许多所谓“人生的重大抉择”就可以淡然处之，根本无需焦虑。而所谓“人生的困境”，也往往当下就变得无足挂齿。为什么要老斤斤计较一个可能性？人生的得与失，有时候怎么也说不清楚，有时候却再简单不过了：我们得到平日累积的成果，而失去我们不曾努力累积的！所以重要的不是和别人比成就，而是努力去做自己想做的。功不唐捐，最后该得到的不会少你一分，不该得到的也不会多你一分。

记者：也就是说与其纠结接下来的规划，不如做好眼前的事对么？

所长：对，踏踏实实的付出，你的付出一定会以某一种形式回报！

记者：但万一我走到后面发现我真正的兴趣所在并不是我当初的选择呢？

所长：你现在才 20 岁，30 年后你再向我抱怨这些还差不多呢，呵呵。我的导师工作后的专业领域和当初完全不一样，我自己本科时的方向和现在的虽说都在光学领域，但也有相当大的不同，几乎都是重新学过的，至于现在的方向，我用了近十年的时间才最终确定下来，但是，一旦确定下来后，后面年就走得相当顺。所以说，40 岁之前什么都可以重来，我这条路就用了 10 年才选好，不是么？人生的一些想法有时候暂时不实现，它也会在你心底深处一直藏着，在合适的时候，会有什么东西再次触动它，然后你发现其实你从来没有忘记过，也许这才是你真正想要的，而一旦你发现了，就要有勇气，走的再远都是可以回头的！不要觉得因为你之前做了什么，之后就一定要做什么，你只做你想做的事情，（下转 15 页）

职场零距离

没有人能替代我站在这里!



天行健，学子自强不息

——如何找工作

文◎禹果

作者简介：

禹果，光电系 04 级本科毕业生，现攻读光学工程硕士学位

主要荣誉：浙江省优秀毕业生、微软亚洲研究院实习生，

曾经随浙江大学代表队两次获得中国机器人大赛冠军、RoboCup 2008 机器人世界杯赛小型组四强。在其他校内外各种竞赛多次获奖。

找工作暂且告一段落，终于可以松口气。在此，作为浙大的工科男，我要和大家分享下找工作的经验和心得。

开始定位

正如我们在学习期间总会被提及竺可桢校长的两个问题，我们在毕业之前，应该尽可能预先明确自己的目标，对职业发展有一个清晰的规划。以找工作为例，有些问题是应该问自己的：自己属于哪种类型的人，有哪些优势，对哪个行业感兴趣，想找什么类型的工作。只有明确了目标，才能根据目标制定切实的计划，并付诸实践。

努力做积累

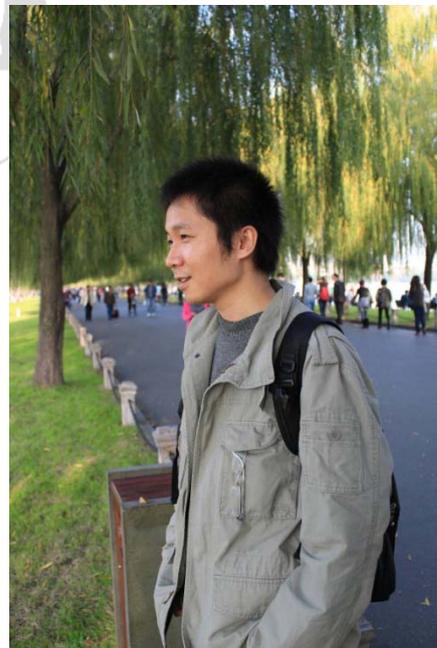
我想光电系的学生都是佼佼者，各方面的基础都比较扎实，那么如何将自己的潜质转换成竞争力呢？对于这七年的学习，我自己深有感触。首先，应该保证自己学业不受到影响，本科的基础课程其实是十分重要的（我一直后悔自己在本科时没把基础课程学扎实），比如各种数学物理课和电路、计算机相关课程等等，学习这些知识最开始的时候也许你会觉得十分无聊，不知用处何在，但是在未来的科研、实习、工作中你会受益匪浅。与此同时，某些招聘单位也会将学习成

绩，特别是本科的成绩、获取的奖项作为录取的主要依据，因为作为学生，你对待自己学业的态度

从某种程度上就可以折射出今后你对待工作的态度，所以请同学们务必认真对待学业。

其次，针对设定的目标，开始做一些准备和积累。对于本科生，建议积极参与力各种专为本科生设置的科研项目、校内的各类竞赛、学生会、社团组织等，切忌眼高手低，也千万不要觉得没意思，因为经验全都是积累出来的，“菜鸟”最开始是不可能开创大场面的，也极少有人能够一蹴而就。

而对于研究生，可以参加一些国内国际的大型竞



赛类项目，或者潜心深入自己的课题研究。在积累的过程中由于比较有针对性，就能够得到很好地成长。在这个过程中，我认为有几点比较重要：第一，在一件事情完成之后，尽量做一番详尽的自我总结，自身的差距何在，成功或者失败的具体原因，据此调整自己的目标；第二，学会沟通，与你的领导、合作者、师兄师姐建立良好的关系，经常进行交流，因为你会发现自身的成长很多时候都是交流之后获得的；第三，尽可能对事物形成自己的见解，拥有一个比较全面理性的认识，这样可以提高自身的认知水平，从而在以后的工作学习中事半功倍。

平衡时间找实习

实习对于找工作是很重要的，虽然浙大的同学因为地域的关系实习机会不是很多，研究生也因为课题的关系时间很难协调，但我个人建议还是想方设法调整出时间进行实习，比如保送研究生的本科生可以利用大四这一年进行为期不短的实习，研究生则可以利用每个暑期两个月的时间。对实习的地点、单位、职位等最开始也不用特别挑剔，毕竟是新手，可以选择杭州的一些中小型企业、校内研究所的岗位以及挂职锻炼，在有一些相关实习经验之后，根据个人的目标，则可以挑选一些最适合自己的地方进行实习，比如立志于毕业后去高校的同学可以选择著名的学术研究院实习或者交流，而其他同学可以选择符合个人发展方向的国内外大型企业的相关职位，有条件的同学甚至可以申请海外实习。

此外，要补充的是，根据我自己的经验与观察，浙江大学的学生在国内高校中的工程能力是首屈一指的，口碑也是相当的好，很多并不在杭州的著名研究机构对浙大学子非常青睐，很愿意接受同学们去实习，所以同学们在申请实习时大可放心。

通过各种方式获取信息

实习招聘和校园招聘一般在 Intern 版和 work 版都会有相应的信息；此外，一些其他高校的 bbs 信息也比较多，比如水木和饮水思源，建议每天都浏览相关的版面；一些学术论坛会专门开设发布招聘信息的版面，也应该随时关注。

每年 88 的 work 版都会有热心的 zjuer 制作 ZJU_CAMPUS_TALK 的 Google Calendar，宣讲会的

时间与地点都会通过邮件或者短信提醒，这个是一定要订阅的。我自己还用 Google 快讯来获取信息，在 Gmail 里可以订阅相应关键字的快讯，比如可以用以下关键字组合：“飘渺水云间”+“校园招聘”，“饮水思源”+“招聘”+“上海”，“飘渺水云间”+“内部推荐”，“飘渺水云间”+“光学”+“招聘”等等，这样可以每天都可以利用 Gmail 自动获取相应信息，十分方便。

要充分利用人脉资源，比如导师、师兄师姐、工作的同学等等。一位资深的人力资源主管曾对我说，一般好的职位都是通过人介绍的，不会通过网络等平台进行公开招聘，其实这种情况也可以理解：与其从浩如烟海的简历中筛选出合格的候选者，招聘者宁愿相信同事或者朋友推荐的人，因为多年的招聘经验告诉他们，推荐过来的人往往比较靠谱，科研机构，这种情况就更严重了，某些海外研究院也面向 Zju 招聘实习生，它的实习生几乎都是靠教授或者 Zju 的海外校友推荐的。所以尽量在找实习或者找工作之前向同学打听一下是否有不知道的招聘信息。

虽然校园招聘相对公平得多，但也会有这样的情况，每年校园招聘开始之前都会有 zju 的校友在 88 上发布内推的信息，国内知名高校的 BBS 都会有这种情况，我想这对于各种找工作的同学也是不容错过的。当然内部推荐也不是万能的，绝大多数时候，它能让同学顺利通过简历筛选，却并不能保证让你顺利通过稍后的各种环节，所以也请同学们用正常的心态对待内部推荐。

Job Hunting 的一些技巧

除了上述各方面，我认为还有一些小技巧值得让同学们注意。

第一，找工作前可以提前一个月开始准备，尽量将 8 月-11 月这几个月的时间调整出来，这个时间段比较关键，就尽量不要去实习，将时间用来更新简历、复习笔试面试题目、置装、练习英语口语等等。具体的注意事项大家可以通过若干招聘门户的论坛提供的“求职大礼包”进行了解，一般来说比较热门的招聘单位都会有求职大礼包，其中会有对该单位的详细介绍，一般都有近几年面试、笔试题目，以及大量面经，这些对同学们都是相当宝贵的。另外我建议可以同寝室、同一实验室的同学每天都互相交流、讨论（包括招聘信息，面试题等等）。

第二，简历。简历至少一周更新两次（最好每天都修改一次简历）；对不同的招聘单位使用不同的简历，这是绝对必要的，因为招聘职位都会对应聘者有特定的要求（JD Job description），一般来说，同学们的简历必须按照具体的职位描述去写，简历上最好主次分明、言简意赅。英文版的简历应与中文版的内容一致，中英文简历通常以单页为宜。另外，目前很多的招聘都通过网申，而网申的简历有很大的不同，很多招聘单位的初选是通过关键字筛选的，所以撰写简历时尽可能地对自己的经历多加描述。这样可以降低自己莫名其妙被刷的概率。关于简历的注意事项很多，大家尽可 Google 之，在此就不赘述了。

第三，面试策略。以我自己的经验，特别是技术岗位，按部就班就可以，一般先是简短的自我介绍，然后根据简历会被问及一些经历，切勿吹嘘拔高，保持一颗平常心，面试官还会问一些面试题目，如果遇到一些解答不出来的问题，也请诚实回答。如果遇到英文面试，也不用紧张，英文面试的问题通常会简单一些，同学们要注意的是，要清楚地表达，除了对自己简历上的内容谙熟，还需事先对一些常用表达有所了解。

P.S. 以上都是一些通行的建议，大家选择性吸收或者批判性吸收，切忌教条主义。

关于心态

找工作（实习）是一个漫长的过程，在这过程中，可能会对自己产生疑惑、苦恼、彷徨、患得患失，这是我自己的切身体会。但是当我研究生一年级暑假前就拿到了微软亚洲研究院、微软工程院、硅谷某研究机构的实习 offer 时，我自己也很是吃惊，究其缘由，我想我自己还是一个比较爱折腾的人，抗击打能力还是比较强的，失败的多了，也就成长了，所以请同学们不用太着急。

希望同学们务必谦虚谨慎，脚踏实地，以平常心对待。我一直都相信厚积薄发、水到渠成。

诸君共勉之。（完）



华为，奋斗者的乐园

文 © 黄起伟

作者简介：

黄起伟，2002年毕业于浙大光电系，同年留校担任学生辅导员。2006年在管理学院获硕士学位后，加入华为公司，目前在印度华为从事国际工程项目管理工作。

联系方式：

zjubigyellow@hotmail.com (Email&MSN)

华为究竟是怎样的一家公司？这一直是一个富有争议的话题。公司高层管理层的低调，使外界鲜有机会接触和了解她，记者常用神秘这个词来形容她，而在我看来，华为是一个奋斗者的乐园。

选择华为，等于选择了艰苦奋斗

艰苦奋斗是华为倡导的核心价值观之一，公司视其为生存和发展的法宝。公司所倡导的艰苦奋斗，是指精神上的坚持不懈和事业上的不断超越。华为属于电信行业，由于电信行业技术快速发展，竞争也日趋激烈，唯有艰苦奋斗，才能更好地满足客户需求，从而能够在市场上生存和发展。2009年，我在国内支持联通 3G 网络的交付，连续两个月没有休息日，经常晚上九、十点钟下班；从事网络优化的兄弟，有时甚至是通宵加班。终于，大家的奋斗取得了丰硕的成果，我们所负责城市的网络指标全国领先。在华为，通过集体的努力和奋斗，最终造福客户的故事数不胜数。

华为正开创着有高度的事业

华为的产品和解决方案服务于全球三分之一的人口，华为通过提供高性价比的通信解决方案满足更多的人对沟通的需求；华为连续多年蝉联中国软件企业纳税榜的第一名，很好地履行了企业的社会责任；2009年，华为销售额300亿美元，与爱立信、思科等这些令人尊敬的公司比肩，使国际友人改变了“中国只能制造袜子和打火机”的印象。华为刚开始进军国际市场时，很多客户由于不了解中国，不相信中国可以开发出如此尖端的科技产品。为了改变客户的偏见，销售人员经常邀请客户参观香港、上海等城市和华为总部，在客户亲眼看到中国的发展之后，往往都愿意成为华为的忠实顾客。昨天，华为依靠强大的祖国拓展市场，今天，华为已经成为证明中国企业不断强大的标志性公司。

华为是培养具有全球视野人才的摇篮

在浙大读书时，我记得潘云鹤校长在一次讲话中提到，求是学子要作“具有全球视野的领袖性人才”。当时对于如何成为具有全球视野的人才，感到很困惑，也感觉很遥远。加入公司半年后，我第一次被派往海外出差，到达项目组后，领导把本地员工召集到了一起，让我做自我介绍，说了几句蹩脚的英语后，我顿觉羞愧难当。从此，加强了外语的学习，由于有应用的环境，两三个月之后，就过了语言关。媒体上经常提到的贸易战，如果在华为工作，你的感受就更直观，就可以深刻理解贸易环境、国际关系对企业经营的影响；全球的各个角落都有华为的市场，公司内部资源全球调配，使大家有机会接触不同的社会、经济和文化环境，从而成为可以快速适应不同环境的国际化人才；由于华为是一家总部在中国的跨国公司，中方员工更了解公司的政策，接收信息相对更便利，因而中方员工常常被赋予更多的职责，你经常可以看到，一个毕业没几年的毛头小伙或丫头，领导着一个七八人的团队或管理着上亿美元的业务。在全球拓展市场、招募人才的同时，华为的管理也不断国际化，在这里有机会接触和应用电信行业最佳的管理实践。

不讲背景只讲绩效——公平竞争

公司始终以贡献大小作为分配剩余价值的依据，牵引大家关注工作绩效，以我四年多的经验看，公司的分配做到了相对公平，即做出贡献的人得到了更多回报，实现了“不让雷锋吃亏”的承诺。公司的这种导向牵引大家关注组织和个人绩效，以客户中心，而不是以领导和人际关系为中心，避免了过多的内耗。

当然，华为也不是一家十全十美的公司，如工作地点不是很稳定，特别是从事销售与服务工作的同事，工作地点经常变动，研发部门的情况会好一些。听冯老师说，很多系友加入了华为杭州研究所，留在了西湖边，令我十分羡慕。华为的阶段性工作压力会比较大，工作也比较辛苦，不适合抗压能力差或喜欢安逸生活的人；公司越来越大，流程很多，分工越来越细，成为多面手的机会相对少一些。如果你不在意上面的几点，同时想借工作的机会周游世界，就来和我作同事吧，让我们一起为“丰富人们的沟通与生活”而努力。（完）



作者与印度同事庆祝当地节日

出国 行囊

邀你一同进步，绽放生命意义

——美国伊力诺依大学香槟分校交流的几点分享

文◎崔艳霞



作者简介：

崔艳霞，浙江大学 06 级直接攻读博士生，2008-2009 年度竺可桢奖学金获得者，曾任光及电磁波研究中心学生管理委员会主席，08 年 APOC 会议志愿者负责人，曾于香港中文大学作短期访问交流，现于美国 UIUC 访问交流一年，在高影响因子刊物上发表第一作者署名文章若干。

可以一同向优秀的人学习，追求完美，将热情洒向我们至爱的领域，使人生充满意义，共同为营造一个和谐美好的世界而努力前行。

优秀与谦卑

最开始的时候，没有觉得这个小组有多么特别，可是，经过一段时间的深入接触，才渐渐体会到它的优秀。

小组的优秀，要从它的领导者说起。方老师是一位年轻的中国籍学者，虽然年轻，却已经发表了很多高影响力的文章。2005 年，在《科学》杂志上，他以第一作者的身份发表了关于超透镜的实验文章，到目前为止，这篇文章已经有超过 700 次的引用次数。方老师并不强调发表文章的数量，而是注重科研的质量，他力求做到精益求精。细细看来，我发现，他的大部分文章都发表在一流期刊上，而且很多文章的引用次数都非常高。通常，由于学校外部浮躁的风气，考核和升迁的压力，外界只看文章数量或者文章的表面质量的现象，种种因素就在一定程度上使教授们没

很偶然地，在一次会议上认识了方老师 (Nicholas X. Fang)，经过简短的讨论与沟通，我收到了邀请，即对他的小组进行一个短期的访问。去年的九月底，我踏上了访美的征程，来到伊力诺依大学香槟分校 (UIUC)。大家说这是穷僻的“玉米地”，可是我却爱上了这里。在香槟的学习与生活，是我人生的转折点。在这里，遇见不一样的人，他们用不一样的态度对待人生和学习，他们用不一样的方式进行交流合作。在这里，我接受了彻底的洗礼：心灵上，放下嘈杂，追求平静；学习上，不再好高骛远，而是坚定地用正确的方式追求卓越。不仅如此，我更领悟到人生的真谛是爱，爱身边的每一个人，爱我的事业与工作。在此，我想与大家分享以下几个方面，希望我们

有办法安安静静地在学术的道路上通过一点点积累来做出好成果。而事实上，不急不躁，不把定睛在短期出结果上，注重积累，打好基础，沉稳地走好每一步，才是一条通往成功的捷径。

方老师对待科研的态度，也值得我们学习。除了勤劳敬业以外，你会发现他对很多事物都充满了探索的欲望。每次开组会的时候，他都耐心倾听，并且积极提问。他鼓励学生提问，同时，自己也做了一个很好的榜样。“Sorry, I didn't catch what you said. Could you please say it again?”是在开会过程中，他经常说的一句话。他谦卑的学习态度，让我觉得很惭愧。自己不懂的东西很多，却羞于提问，本该在组会中学到的知识也没有学到，能力也没有得到提高，浪费了时间，问题雪球却越滚越大。记得以前就听过一句话，怕的不是提出问题，而是没有问题。我希望自己在以后的学习生涯中，也可以向方老师一样保持强烈的求知欲，并且谦卑地向身边的每一个人来学习。方老师的兴趣延伸到多个领域，所以小组的研究方向也从光学拓展到声学领域，从新颖物理现象的探索到既经济又实用的加工技术的研发。这些课题看似不同，却有机地结合在一起，相互支撑，优化互补。

方老师对学生很好。最开始的时候，觉得他有一点严厉，因为他经常在组会上给学生很严厉的教导。组会每周一次，有两种形式，总结报告和文献学习报告交替进行。有一次，一名学生的总结报告缺乏条理性，方老师用了很长的时间教导他如何做一个好的总结报告。还有一次，有一名学生在做文献学习报告时，拿自己并不是很熟悉的内容来讲，方老师很严厉地告诉他“你自己还没有读明白的东西，就不要拿出来跟大家分享，这样只是浪费时间。请只讲你自己明白的内容，或者你带着问题来讲也行。”就像父母爱孩子一样，方老师希望他的每一个学生都成为优秀的人才。所以，在平时，他才给我们最严厉的教导，但是所有的教导都是出于爱心，而不是出于其它。听说学校有一个老师会任凭自己的心情来批评学生，在学术上面却给予很少的教导。这一点，我觉得自己十分幸运。方老师永远都是把科研学习放在最重要的位置，单纯地热爱这项事业，给予学生最好的教导和帮助。

小组成员里，我最钦佩的是建雄师兄。他在

物理学领域简直就是一本百科全书。在组会上，他经常在黑板上写一大串公式，像个活字典。他非常聪明，所有的问题拿到他那里，都会迎刃而解。时常赞叹他的能力，但是这里我更想赞叹他的爱心与谦卑。因为我是工科背景出身，物理基础很弱，所以就常是去找建雄请教问题。虽然我打扰他的次数很多，但是他没有半点抱怨，自始至终都是耐心地帮助我。他虽然能力很强，但是却一直保持着谦卑的心态，别人总是抢着表达自己的观点，而师兄却愿意先做一个安静的听众，再在合适的时候把他的想法和建议以一种很谦逊的口吻表达出来。师兄说，他以前也是一个骄傲的人，成为基督徒之后，改变了很多。师兄在平日的生活中也给我很多照顾，帮我修改简历，给我提供一些未来发展的建议，有时还带我逛超市。

总之，这是一个优秀的小组，这是一个真正热爱科研的小组，这里的人优秀且谦卑，这里的人充满激情和爱心。

个人例会

每周的个人例会是这里的特色。方老师在每周给每个学生一个小时的时间，进行单独讨论。因为组不是很大，大概十多个人，所以这种学习讨论的方法行得通且效果显著。一方面，面对面的沟通与讨论，可以对所研究的课题进行更为深入的挖掘；另一方面，每周的例行讨论，可以让老师及时掌握学生的学习进度，有效地督促学生，减少时间的浪费。

我认为老师和学生之间的关系是互补且双赢的。老师可以在宏观上对科研题目进行把握，以及在原理应用层面上给予指导；而学生却是对科研题目进行细致地推导演绎、分析讨论和操作验证。老师承担着整个小组发展的责任：选择正确的科研方向，申请足够的项目经费，参加有影响力的国际会议，建立共赢稳定的合作网络。要把这些方面都做得出色，老师就不会有太多的时间做细节上的学术研究。而学生正好可以对这一劣势进行互补。学生需要老师对科研方向进行启迪、指导与把关，学生也有时间与精力可以用来做细节上的研究。而一个优秀的科研工作，一定是既有意义又有深度。当学生与老师的角色可以完美互补的时候，就是优秀的科研成果要诞生的时候。

个人例会就将老师和学生很好地联系在一起。

通过一周的学习，学生将所取得的科研进展做成幻灯片，拿来与老师讨论研究。幻灯片的内容往往只是有一些比较粗糙的结果，形式也没有那么华丽。但是内容一定是要经过系统组织的，并且一定要有个人的分析理解在其中，这一点方老师非常看重。有一次，我做了很多自己看来不错的成果，罗列下来，洋洋洒洒地讲完了，却没有得到自己预期的肯定的回应。方老师严厉地讲道，科研不是堆砌一些成果，也不是用自己很熟练的工具变着花样来得到一些大同小异的结果，科研是一个思考与创新的过程。我特别珍惜这样的教导，方老给予的教导十分及时，让我可以很快调整科研的方法与重心，有的放矢地去做研究。如果一个人的工作是建立在错误方案的前提之上，要取得出色的成果一定希望渺茫。

具体的，关于我最近的一个科研成果，就是在方老师和我一起讨论与共同努力下取得的。这是一个关于光吸收体的设计工作，目的是要设计具有高效、广角、宽带且超薄等特点的吸收体。最初，我提出的结构相对而言简单直观，欠缺新颖性。方老师对这个方案不是特别满意，他认为这样的方案是可以发表，但是仅此而已。后来，在一次个人例会中，方老师根据我的一些分析结果，提出了进一步的研究思路，而这个思路正是建立在方老师在这个领域多年的知识积累基础上。在他的启迪下，新的光吸收体出炉了，不仅在原理上面有大的突破，而且效果方面更是有质的提高。目前，这个设计正在实验加工中。方老师还根据他在加工领域的知识，给我提出了未来的研究建议——可以考虑发展一种既简单又低成本的加工方法。另外，方老师还从宏观应用上面做了很好的把握，我们的器件设计在红外波段，就是为了与热辐射相结合，应用在太阳能热相关的系统当中，这样可以保证我们的研究不与实际应用脱节。

曾经有一段时间，情绪比较消极，觉得学习上面遇到了很大的困难，每周一次的个人例会也让我感到紧张，身体心力上都吃不消。所以，就去找方老师，问是例会否可以改为两周一次。老师没有同意，而是告诉我，个人例会的时间不一定只讨论学习，也可以用来分享生活的困难或者进行其它比较随便的沟通，如果确实没有讨论或

沟通的内容，也可以取消那周的例会，只要跟他讲一声就好了。我很感谢方老师，他的坚持让我受益匪浅，我后来爱上了每周一次的个人例会。过去的时候，因为没有这样每周的督促，我浪费了很多的时间。而现在，我每周都充足地准备好讨论的材料和问题与老师见面，希望每一次都可以从老师那里学到新的东西，而手头的工作也可以井然有序地步步推进。方老师的随和，也让我放下了原来的压力。当身体不舒服或者有其它事情的时候，只要打声招呼，方老师都会同意。而有时候例会中关于生活以及个人发展方面的分享，更是增进了师生之间的深厚情意。

总结一下，个人例会非常好，强烈推荐！

共享与合作

有人说不喜欢这片“玉米地”，觉得太落后。其实，这里根本就不落后，这里的工程专业是全美一流的。

材料系有一位教授很出名，他招学生的条件非常严格，学生必须拿到学校或者系里的奖学金他才接收。为什么呢？他难道没有钱来给学生发工资吗？其实不是的，他在这个领域是最著名的教授，他的经费也非常多，并不缺钱，而是他要把所有的资金都用来购买仪器设备。在如此执着热爱科研又精打细算的教授的带领下，材料系成为全美第一也不足为奇了。材料系的大楼，你进去就眼花缭乱了，各样先进的仪器都有，在这里你会发现很多学校都没有的仪器。除了材料系，这里的电子与计算机工程系，也是全美一流的。据说，一层楼里的院士，你就是十个手指也数不完的。晶体管的发明家 John Bardeen 曾在 UIUC 任教多年，后来他又提出了超导理论，是两次诺贝尔奖的得主。

UIUC 工程学院最具特色的是强健的校内合作网络。材料系的仪器，都是全校公用的。只要经过一定的培训，并且交付一定的使用费，就可以使用非常昂贵的仪器。当然不只材料系，所有系的仪器都是共享的。像我的实验样品，就是在材料系生长，Beckman 综合实验室刻蚀，电子工程系检测的，而我所在的系却是机械工程系。健全的共享网络，使校内的各个系所之间互通有无；合理地利用经费购置各种仪器设备，避免了不必

要的资源浪费与恶性竞争。如此有效地整合资源，还有一个很大的好处，就是可以吸引最优秀的年轻教师加盟。因为年轻的教授没有足够的经费，当他们看到这么好的外部条件，就会被吸引过来，充分利用校园内的硬件资源，最大程度地进行发明创造，发挥他们内在的潜力。个人认为，资源共享是这所学校的工科领域研究水平一直可以处于领跑位置的主要原因之一。

除了硬件资源的共享以外，我发现校园内各个教授之间的联系十分频繁。我来香槟参加的第一个讨论会就是方老师与电子工程系的李老师关于太阳能电池的项目讨论。通常完成一个项目需要多方面的知识，方老师在光学方面有他的优势，而李老师则是电子与加工方面的专家，这样的信息互补，使得一个复杂的项目的完成成为可能。在这里，你会发现，很多教授持着开放的态度，欢迎其他的老师与他们沟通合作。我有一项研究工作就是与系里另外一个小组合作完成的，即把我们的光学器件与他们的原子力扫描显微镜有效地结合起来，力争取得既新颖又有意义的研究成果。

简言之，“玉米地”不只产出玉米，还诞生最优秀的学术成果。软硬件资源在“玉米地”里得到了最大程度地整合与利用，不出好成果才怪呢！

结束语

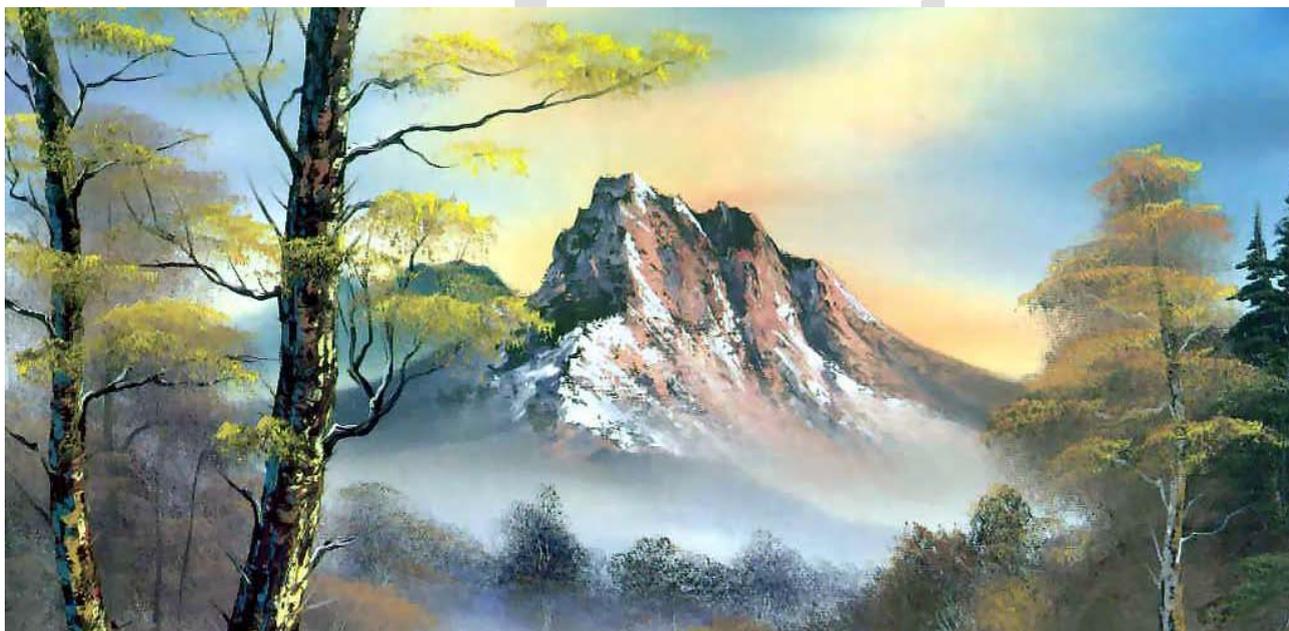
这次出国交流，对我的人生意义重大。特别

感谢我的导师何赛灵教授给我宝贵的出国机会，也感谢 Nicholas X. Fang 教授给我提供这样一个访问研究的职位。在这段学习期间，也没有做到尽善尽美，尤其是在最开始，我浪费了很多时间做一些没有意义的事情。由于骄傲，没有谦卑认真地对待学习。很多青年人也是将时间浪费在一些无聊的事情上，经常怨天尤人，经常看不到自己的问题和不足：这真是大实话。一份付出一份收获，机会从来都不给没有准备的人，看不到自己的问题是一个大问题。因为自己走过弯路，所以希望后来人可以从我身上有所借鉴。如果你们现在还处在学术的起步阶段，希望可以脚踏实地地走好每一步，不是急功近利，而是真正地去热爱知识，热爱学习，通过积累与努力，未来的发展打好稳定的基础，你的人生一定丰富精彩、充满意义。

我希望自己回国之后，可以把这边学到的经验分享给大家，也把这边学到的具体的知识分享给大家，更把我体验到的人生的真谛分享给大家。过去的时候，太关注切身的利益，现在我懂得了唯有爱才能创造一个有意义的人生。就像我在香槟得到的鼓励和帮助一样，虽然我目前能力还很有限，但是我愿意花时间与精力来帮助我可以帮助到的师弟师妹，给他们鼓励，也给他们学习上的指导。

让我们一同用爱来创造更加和谐美好的未来。

(完)





剧照



演员



不败光电
BUAI@BUAIDIAN

要镜子, 要宝哥哥
再打dota你就死定了
我是**雌鸡**
恋爱进行中

要高中, 要上大学
我是**关关**
我和你一样
想上大学
找到**朋友**

爱情玫瑰《月季》
500 (55) RMB

OPhone 1952
2591 RMB

要宅寝, 要大鸡腿
三次元还是很有爱的
我是**之洲**
我画的不是画, 是寂寞

要**红宝**, 要GPA
要**竺英**, 要爱画画
我不是女神
我是**在河**
神有什么的最讨厌了

女神御用**红宝书**
58 RMB
电子小绵羊
45 RMB

我不再留恋 我不再依赖 我不再软弱 我不再盲目
我们要做最好的自己





活动
照片

朋辈团体心理辅导构想

通过大量介绍的名词，模拟社会生活的真实情景，促进同学们在集体中认识、调整、改善与他人的关系及事，促进自我发展和完善。朋辈团体辅导的时务主题是协助成员掌握解决问题的窍门、表达困惑释身、帮助这些人员学习新技能，提高适应能力，促进人精

活动内容

- 1) 热身游戏——《你来我往》。活动开始前包括了我们的大学学生中心特色游戏的互动，如你画我猜、击鼓传花、建立工作规范、通过问答的形式来了解成员的情况，并讨论我们大学生生活现状。
- 2) 小组讨论——将同学分为八个小组，每个小组讨论讨论的主题，让一组的成员轮流发表自己的看法，帮助大家更好的了解彼此。
- 3) 团体训练——分为六个小组，每个小组讨论回答一些关于的富有挑战性的问题。
- 4) 总结与分享——将有趣的案例分享给同学们大家一些有趣的案例分享，讨论心得。

把握此刻 规划人生

08级班级团支部补充活动照片

1 “走向未来，拥抱羊城”
班



2 “走进亚运村，团日活动”
班



3 “管理好自己的情绪”
班



光电系10级 研究生会大家庭



忙里偷闲
来张雪中合影

虚心聆听指教



相亲相爱一家人



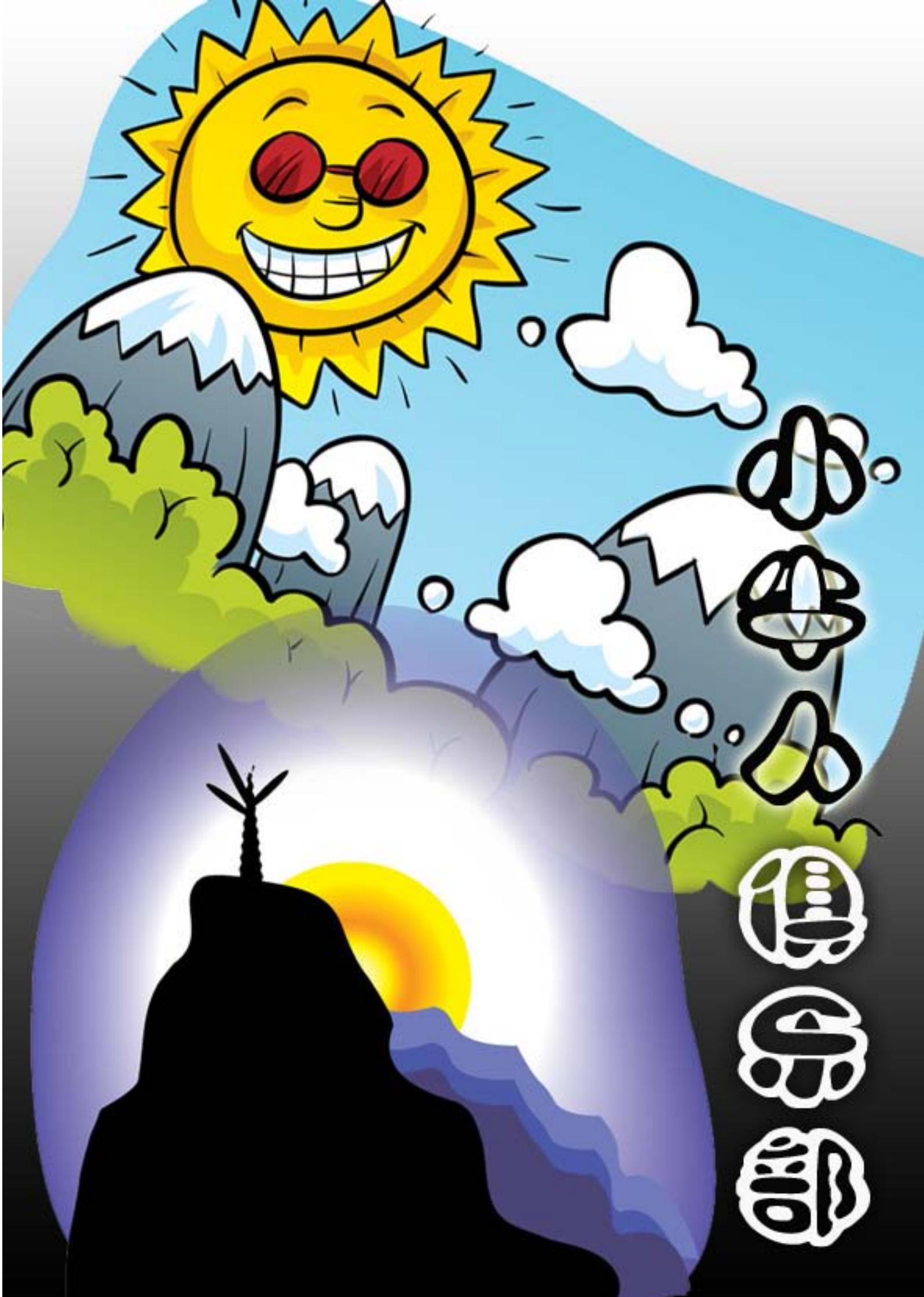
求是



认真讨论工作

热情洋溢





健
康
歸
來

寄情光电，收获成长

——我的心路小记

文◎曹盈秋

作者简介：

曹盈秋，光电信息工程 0803 班，08 级工程教育高级班学员，2008-2009 学年、2009-2010 学年国家奖学金获得者，2010 年全国大学生数学建模竞赛二等奖，08 级光电党支部组织委员。

周六在紫金港光与电磁波实验室看书时，惯有的安静突然被一阵喧闹所打断。回首看去，只见门外围满了大一同学。他们或好奇地左顾右盼；或兴奋地和周围同伴叽叽喳喳；更多的将当向导的博士生学长围在中间，伸着脖子睁大眼睛听他讲解，听到新奇的关键处不禁凝神屏气。

这场景是多么的似曾相识，两年之前，对光电专业充满想往的我的脸上，不是也有着相同的稚气和倔强么？就在这两年之中，我从一个初入大学的懵懂的工科实验班学生，成为了一名光电学子；又从对什么都感兴趣的光电新人，成为了更成熟的“学姐”。一路走来，有泪水，也有喜悦；有迷茫，也有执着。在本文中记录下自己的一些心得体会，既和 08、09、10 级光电同学互勉，也为自己青春年华的见证。

选择光电——我的情有独钟

现在又到了一年一度的大一学生选择专业的时候了，就从我为什么选择“光电信息工程”这个专业说起吧。

选择专业，有的时候就像选择女朋友。你有很大的选择范围：女孩们有的很漂亮，有成群的追求者；就像每年都有 8 个班的通信工程专业。有的虽然其貌不扬，却腹有诗书自有气质；就像光电系，尽管学生不多也不张扬，却拥有一流的师资和设施。有时候你为一个万人迷的姑娘意乱情迷，就像每年都有学生跟风选择最热门最多人选的专业一样；但可能当你真正沉静下来时，她却不是最适合你，你真正想要的那一个。有时候，你慌乱、迷茫、无所适从，但又不得不尽快做出

决定；因为年轻美丽的女孩们不等人，而专业选择也有 deadline。

这样看来，专业选择真是个麻烦的问题，一个每届学生都要面对的棘手问题。当我面对这个问题时，问了自己两个问题：“我了解这个专业吗？

我了解自己吗？”

正是通过寻找这两个问题的答案，我找到了自己情有独钟的光电专业。

首先我需要了解自己将来要读的专业。尽管在心中我曾描画了无数件光电专业会做的事，比方说制作像《阿凡达》一样的 3D 电影自娱自乐，或是身着白袍在实验室里拉光纤；但真正了解到的往往和自己的

想象完全不同。而这种了解有是十分必要有益的。这个专业是接下去 3 年我们要打交道的，她陪伴我们的大学生涯，又怎能一无所知就做出选择呢？于是当时的我和室友穿梭于各个专业的宣讲会，在光电系的咨询会上抓着老师追根究底地提问，在光电系系网上查往届学长毕业后会从事什么职业等等。这样，我们逐渐有了模糊的方向。

然后，更重要的，我需要了解自己。我感兴趣的是什么？擅长的是什么？想做的、能做的、该做的，它们是否有交集？如果有，又是什么呢？理工科专业，如果想学得好、学得精，往往会遇



到各种各样的困难和挫折，所以没有兴趣将很难坚持。同一件事，总有人觉得艰难而有人觉得不费吹灰之力就能做好；因此选择擅长的领域，会让我们更容易取得成绩。另外，我们选择的专业，也应该符合自己的长期规划。

我要特别强调了解自己这一点，因为大家往往不会忘记调查专业，但有时会忽视问问自己的心。大一暑假时，我在上海上新东方，当时的口语老师曾讲过一个关于专业选择的故事。她有两个特别的学生，来自同济大学建筑系的毕业生。他们以比清华大学分数线还高的高考考分进入了建筑系，在一群优秀的学生中努力了5年整，最后却发现他们根本不想读建筑。最后，这两人一个出国读新闻了，另一个则转向哲学专业。20岁的时候是人生最灿烂的年华，如果可以早一点了解清楚自己，这5年光阴不是可以更好地度过的么？我们是幸运的，浙江大学的制度使我们免于在高考时匆忙地决定自己的专业；因此我们更应该做出不后悔的选择。

有着这样的想法，我开始审视自己：擅长逻辑推理、抽象思维；数学物理基础较扎实；空间想象能力很糟糕，大家觉得容易的工程图学我觉得很难；文史艺术底子不错；乐于与人打交道，勇于表达。将这些特点与光电专业的要求想对照，光电系对数理有比较高的要求，而不太涉及空间想象；我发现这个我感兴趣的专业真是我的 Mr. Right，在预确认时就做出了坚定的选择。

MCM——累并成长着

MCM 是 Mathematical Contest in Modeling 的简称，也即数学建模竞赛。在大大二两年中，除了学习，还有很多对我来说有意义的事，比如带领蓝田学园的健美操队参加校“三好杯”比赛，比如和一群爱好音乐的同学组建 overdrive 乐队等等；但在这我还是想谈谈数模，因为这些信息可能对光电系想要做科研、发 paper 的同学更实用些，也许也会对想出国、保研的同学有益。

2010年9月10日下午，数学建模国家赛入场，我和其他一些的同学（包括咱们光电系的朱巍、黄堃、罗丁等等）一起斗志昂扬地迈进了西溪校区的建筑设计院的宿舍楼。在这里，我们每组3人共享一个寝室，被“关”了三天，要求完成A\B题的建模并写出最终论文。一起比赛的同学中，有大一就参赛大二卷土重来的，也有大四了

依然跃跃欲试的学长，当然还有像我这样大二在数学建模课上第一次听说数模而被吸引，大三来参赛的同学。由此，大家也可一窥数模的魅力，“全年龄”的人都对它的魅力没有抵抗力啊（尽管比赛过程真的很累）！

在3天的比赛中，我一共睡了72小时中的13个小时，其中每天分别为8、4、1小时，随着压力增大不断递减（每个队都情况不同，有些队每天12点按时入睡，有些通宵3天，我们算是中等吧）。当终于把二十多页的文章打印出来，从那个黑洞洞的宿舍楼里拖着行李箱，顶着重重的黑眼圈蓬头垢面地出来，看到久违的明媚阳光，呼吸到新鲜空气时，我唯一的感慨就是：这3天，我累并成长了。

数模考验的是你针对问题的研究对象，从事物纷繁复杂的表象中找出本质，从诸多交错的因素中找出主要因素，参考同领域学者相关思想和模型，建立定量模型的能力。一般数模比赛的题目，会有两种类型：一种数据量极其大，建模后算法复杂计算困难；另一种则是问题抽象，让你无从下手建模困难。以往国家赛的题目以前一类较为传统而常见，而美国赛则后者也很普遍。当然，这个规律也不是一成不变的，比如今年国赛的B题《上海世博会影响力定量分析》就抽象而难以下手，即使在赛后也因其高度开放性在全国引起了广泛的争议。

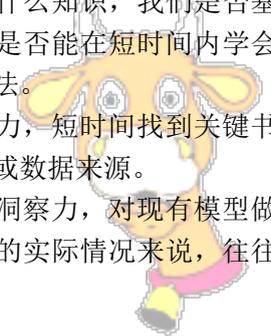
而这个特别的B题，就是我们队今年做的题目。拿到题目的一刹那，我和队友们都不禁怀疑自己的眼睛——怀疑这道总共只有3行字，还只有最后一行字有实际含义的题目，竟然真的是严肃的国家赛的赛题，而不是组委会给我们开的考验心理承受能力的玩笑。但我们很快冷静了下来，进入工作状态。

比赛中最重要的是提出自己的模型，或是对现有模型作出改进。

这首先需要相关知识沉淀，如组合数学、微分建模、图论等等。然后再拿到赛题时，队员共同讨论，A\B题可能用到什么知识，我们是否基础扎实、理解深入，或者是否能够在短时间内学会并使用相关的新模型和算法。

接着需要资料搜索能力，短时间找到关键书籍或文献，作为模型基础或数据来源。

同时需要创新能力和洞察力，对现有模型做出有效的改进。就我们队的实际情况来说，往往



一开始,我们也不知道自己将怎么改进现有模型。而是先把较成熟的模型写到论文上,边看边理解边思考。等到写完了,明白了这个模型为什么适用这个问题,怎么用,就自然而然有了改进的思路——原模型的基本假设中和解决的问题有不同的地方往往是改进的突破口。至于具体怎么改,则可能是将过去熟知或者新兴的来自其他领域的方法应用于这个新问题。比方说我们队考虑世博会后人才流动趋势,引入了博弈论的“酒吧问题”模型。而这次获得国家一等奖的罗丁同学他们的模型,则创造性地引入了“点击率”作为定量分析影响力的依据等。

最后数模还需要编程实现能力以及撰写论文的能力。处理我之前提到了大数据量问题一般是离不开编程的,所以很多队里都有计算机系同学。而撰写论文相对可能更重要些,尽管这是一个表达的问题,但它决定了在成千上万篇可能和你差不多好的文章中,你是否能脱颖而出。按照我们队的理解,图和表非常重要。当你写文章前,第一件事就是决定有几张图,每张是什么内容,注释和标题该怎么写。合适的图表可以让你将复杂的东西讲的清晰而简洁,一下子抓住人的眼球。另外,文章的总体结构和内在逻辑,行文可读性也不可忽略。

正因为参加数模需要这么多的准备,锻炼这么多的能力,所以我觉得它可能对光电系很多想提高科研能力的同学有所裨益。尽管你不一定会拿到全国一等奖或者美赛一等奖,并因此保研,但在努力的过程中,能力会有长足的进步。当你参加 *srtp* 项目时,不会因为找不到资料烦恼,因为知道在图书馆电子资源中如何快速查找,并从几十篇论文中提取有用信息。当你想做现有技术或产品的优化时,不会手足无措,因为了解建模改进的过程和方法。当你要写论文时,会知道怎样适当的排版、提炼自己的文字,充分展现自己的想法等等。

当然,并不是说得到上述能力,我们非得通过数学建模竞赛。也不是说,所有人都适合去数模比赛。但是如果大一大二大三(全年龄)的同学有兴趣、有时间参加,有愿望提高相关的能力,那么数模将是个不错的选择。仅此而已。

为感兴趣的同学介绍一下几个重要的数学建模比赛,华东赛、全国大学生数学建模竞赛和美国数学建模竞赛。华东赛由华东地区数学建模联

盟发起和组织,参加高校一般位于江苏、浙江等省份,包括上海交大、复旦、南京大学、华中科技大学等等,比赛时间为每年4月初。数学建模国家赛在每年9月份举行,浙江大学的参赛队伍会从华东赛和浙大的校赛中选拔,一等奖队伍可获免试研究生资格。数学建模美国赛在每年1月末2月初举办,浙大的参赛队伍由国家赛中选拔,美赛一、二等奖队伍可获保研名额,优异赛绩也可作为能力证明,为出国申请增加亮点。

思考——Never end

谈了这么多实在的东西,最后来讲点相对“虚”的吧。浙江大学的学生,特别是我们理工科的,经常忙于在教学楼、实验室、食堂、寝室几点一线间赶来赶去,有时通宵赶作业赶报告,睁开眼睛后又对着书本、*paper* 或电脑。每天高强度的生活,有时不仅疲惫了我们的身体,也荒芜了我们的灵魂——以没有时间为理由,安静思考越来越少。这种情形会出现在我身上,那么是否也发生在你,我亲爱的朋友身上呢?我想再向大家,也为自己呼吁,不论悠闲或忙碌,都不要停止安静的思考。

我们需要思考自身的时间。还记得我在较早时提到的同济建筑系学生的例子么?很多人感慨于他们因为没有选择适合的专业而多花了5年光阴。不过也许我们还有另一种理解。尽管付出了5年的辛苦努力,但是他们终究找到了自己心中的梦想,真正想去的地方。而我们周围有多少人,穷其一生也不知道自己究竟想要的是什么?始终人云亦云、亦步亦趋,看似勤奋辛劳,实则迷茫空虚;我们该听听自己的心,追随自己的心!系版上前几天万雅婷的一个关于该出国、保研还是去成都研究所的帖子,引起了众人“围观”,正是因为大家也有这种共鸣——不只是埋头赶路,也看看所朝的方向。

我们还需要思考人生、宇宙的时间。推动人类科技进步的是科学家;改善人们生活的是工程师(我们现在所处的位置);但决定世界文明走向、开创新的时代的,是 *great thinker*, 是思想家。我们可以“仰望星空”,也可以脚踏实地;当拥有自己的思想,我们就开始改变世界。最后想用美国常春藤名校关于“换灯泡”的笑话结束我的文章。有人问,换一个电灯泡需要多少个学生?布朗大学回答:“11个,1个人换灯泡,10个人和他

分享换灯泡的体验。”（杨卫校长的母校很有商业氛围。）康奈尔大学回答：“2个，1个人换灯泡，另1个人因此而压力过大而崩溃自杀。”（这所名校的自杀率和MIT一直交替上升。）那么自认为世界领袖培养者的哈佛大学怎么回答呢？回答是：

“1个。他握着灯泡，世界就会绕着他旋转！”（哈佛真的敢想，真的。）

让世界为我们旋转。浙大光电学子，有此抱负，未必是轻狂。

（完）



“国奖”路上的点点滴滴

文◎黄强盛

个人简介：

黄强盛，光电系0701班班长，荣获2010年国家奖学金。2010年获得浙江大学光电设计竞赛三等奖，2010年和光电系心理剧成员获得浙江大学心理剧三等奖。

这次非常幸运获得国家奖学金，回想起自己大三的生活。忙碌于学习、班级工作和竞赛，三点一线的生活中。其中最为快乐的是：学习中，有同学的帮助；班级工作中，有班里同学的支持；竞赛时，有老师、学长和同学的协助。现借此机会，把自己学习、班级工作和竞赛的感想和大家分享一下。

➤ 好成绩是国家奖学金最重要的敲门砖

在大三，系里有很多专业必修课，比如物光、微机、光电子。这些科目是光电知识的基础，并且占有绝大部分的学分。因此把握住这些课程基本就能获得比较好的成绩。然而这些课程中往往牵连一些非必修课程的内容。如果没有掌握相应知识，可能会在知识的网络中出现断点。比如物光这门课，同时包含了信号与系统（必修）和电磁场与电磁波（不必修）两门课的知识。如果对电磁场与电磁波的知识缺乏了解，可能会影响物光第一章知识的理解。而信号与系统则与傅里叶光学息息相关。

当然，这是我自己的体验。这样做可能比较花费时间，不过能够帮助我们比较深入地掌握知识。我自己是学完物光，才学电磁场与电磁波的，感觉学了电磁场与电磁波才对麦克斯韦方程有了

一些深入了解。

学霸不如考霸，如何安排好自己考试周的时间也很重要。就我自己而言，会在考前两三天把老师布置的题目重新做一遍，这样能够加快自己的做题速度，并对知识要点快速掌握。

国家奖学金最为重要的就是成绩了。不过班级、系里的工作和竞赛可能会提高国奖的含金量。

➤ 班级工作和学习如何兼得

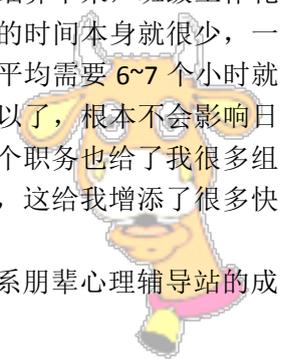
我在班里担任了两年的班长。班长这个职位，给我带来很多难以忘怀的回忆。我担任班长后，

和班里几乎所有同学都成为亲密的朋友，并且还认识了系里很多老师。和班里同学的友谊，给我平时的生活增添了很多快乐；而和老师的交流，则指导了我对自己未来的规划。

刚开始我也很担心，担任班长可能会影响学习。但细算下来，班级工作花费的时间本身就很少，一周平均需要6~7个小时就可以了，根本不会影响日

常的学习。而且，班长这个职务也给了我很多组织班里同学出去玩的机会，这给我增添了很多快乐。

在系里，我也是光电系朋辈心理辅导站的成



员，并负责了心理剧方面的工作。光电系朋辈心理辅导站带给我很多组织活动，团结同学的经验。尤其在跟欧肖泽，董云汉等优秀的同学交流、合作的过程中，我获得了前期筹划、宣传、活动组织、活动总结等经验。在系里的工作，辅导老师都全程关注的，因此在组织活动遇到问题时，都能获得辅导老师的指导，而这些指导对我个人能力的提升非常大。

无论是班级工作还是系里的工作，让我不仅收获到了很多经验，也让我获得了友谊和大学难忘的经历。

➤ 课余时间参加竞赛

大三有很多竞赛和科研训练。我自己选择了国创和光电设计竞赛。之所以选择这两项，首先

是自己对竞赛的题目很感兴趣，其次也考虑到了今后的发展问题，这两个竞赛和我对自己的规划非常契合。参加这些科研训练和竞赛，让我结识了很多志同道合的朋友，并且掌握了许多实验方法和技能，也给我提供了一个展示自己想法的平台。现在回想无论这些比赛和科研训练的结果如何，如果自己的确掌握了知识，并且结识了新的伙伴，便是一种成功。

这些只是自己的一点感想。也许就算熟练掌握了知识点，考试也可能失利，也可能与国奖擦肩而过。但学到了能够应用于实际的知识才是最大奖学金——国奖神马的都是浮云。

(完)

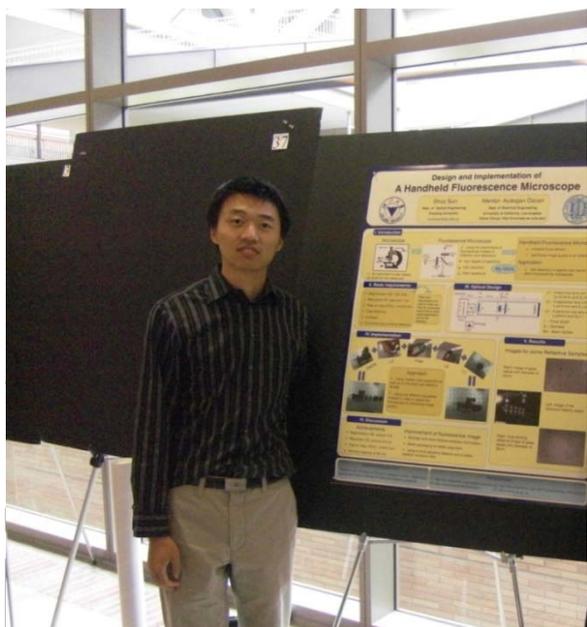


非淡泊无以明志，非宁静无以致远

文◎孙硕

作者简介：

孙硕，光电信息工程学系工程学系 2007 级本科生。2010 年荣获浙江大学竺可桢奖学金，国家仪器仪表奖学金特等奖。曾连续三年荣获浙江大学优秀学生一等奖学金，连续两年荣获国家奖学金。现正申请出国留学。



我是孙硕，光电系 0701 班，2010 年竺可桢奖学金获得者。接到系刊的约稿，我感到一份欣

慰，一份责任。回首自己的大学生活，我由衷地感觉到，自己的成长离不开光电系诸位老师、学长、学姐的悉心帮助。我至今仍记得大一下学期我想拟定一个自己的培养计划时，刘玉玲老师给予我的支持与指导。我也记得大二上学期当我对科研还感到一丝畏惧之时，几个光电学会的学长学姐给我的鼓励。对于他们无私的帮助，我无以回馈。我能做的，只有把自己大学生活的心得与感悟与诸位学弟学妹们分享。这算是光电系的一种传承，也算是我个人对光电系的一份回馈吧。

私下我曾经与一些学校各专业的学弟学妹们进行过交流。比如，我参加过一次竺奖的交流会，参加过工高班内部的交流会等等。另外也有一些比较相熟的学弟学妹平时可能会就一些问题咨询我。在解答这些同学的问题的过程中，我自己针对各式各样的问题思考了很多，对于大学也有了更深刻的认识。跟他们交流的过程是帮助他们成长的过程，也是我自己成长的过程。在这里也对

所有这些同学表示感谢。

我这篇文章中谈到的问题也是我与一些学弟学妹们交流的过程中察觉到的一个问题，这个问题就是功利与浮躁。这个问题的表现多种多样。比如，很多大二的同学是抱着出国的想法来选专业的，他们问的最多的就是哪个专业好出国。到了准备出国的时候，很多同学关心的又是哪些经历会对出国更有帮助。他们会问我美国教授更看重什么，美国高校录取更看重什么。在参加一些竞赛活动的时候，很多同学最先咨询的是，这个竞赛对出国有没有帮助。在咨询选什么导师的时候，很多同学又会从拿到牛推，或者更容易科研出成果的角度来选导师。我这里以出国为例，其实并不局限于想出国的同学。这种现象是一个全校的现象，而且我发现它已经越来越普遍。

我在思考，到底是什么改变了我们，让我们如此功利与浮躁。而这份功利又能给我们能带来什么。当我们不从兴趣的角度出发选择专业，不从兴趣的出发选择研究方向与导师，不出于兴趣去参加竞赛，参加科研，参加交流，参加实习，当我们做一切事情的最终目的不是顺从自己内心，而变成了美化与丰富自己的简历，如何得到牛的推荐信，如何方便出国，如何方便保研，如何能让自己以后挣大钱，我们究竟得到了什么，又失去了什么？

也许社会的大环境决定了我们内心的浮躁。这里我无意去深究其根源，只因这种根源我们很难去改变。我只想在这些问题上给同学们最真诚的劝解与忠告。请大家在做选择时追随自己的内心，而不要随波逐流；追求自己内心的幸福，而不是外在的浮华与名利。试问，如果你为了出国而选了你不喜欢的专业，即使拿到顶级 offer 你去了会幸福吗，继续在这个专业生存你的一生会幸福吗？同样，如果你为了丰富科研经历而参加科研活动，为了拿到推荐信而选导师，为了获奖而

(接 35 页)

而我则认为，年青人拥不拥有梦想和房地产似乎没有什么关系。

网络的跟风现象同样可以蔓延到大学里面，有人说，网络是这个社会思想争鸣的地方。我不禁要问：那么大学是什么？

我想，若干年后，我们会怀念这个年龄的我

参加竞赛，在这个过程中你幸福吗？就算真的有了好结果，这个结果能够让你的内心真正的愉悦吗？

也许一时的功利可以让我们更快地达到目的地，那么，达到目的地后的目的又在哪儿呢？难道是下一次匆匆的赶路与前行？即使你足够幸运，千百次地达到了你心中的目标，那么，你又得到了真正的幸福了么？也许，只有踏实下来，做自己最感兴趣的，并且尽自己最大努力把它做好，才能欣赏到沿途的风景，才能体悟到真正的幸福，才能换来真正意义上的成功吧。

我们看看真正大师级的物理学家，无一不是为了求知与好奇而研究，无一不沉醉于自己的研究世界。我经常佩服一些给我上过课的教授的扎实的专业功底，如果试着了解一下他们的大学生活，会发现他们的大学往往是在书本堆中度过的。读书，做题，看文献，做实验，加上一点点的灵性与思考，经过日复一日的努力，他们就这样成为了一个领域的中流砥柱，甚至领军人物。成功，其实不需要你做太多事的，一件事做到最好就够了。这对于那些同时参加智能车机器人光电车竞赛还顺便搞着数模考着 GRE TOFEL 还在实验室做科研的同学来讲，是不是能有那么一点启示呢？

作为一个毕业生，我由衷地希望大家更踏实一点，不要太急功近利。一方面，抱着这样的态度做事，才更可能有收获。因为你收获的是过程，而非结果。另一方面，抱着这样的态度做事，你才更容易抵抗住挫折，你更容易在其中享受到快乐。长久以来，我自己的人生哲学就是谋事在人，成事在天。把自己做到最好，然后静待你的收获。少一分追求浮华的心，多一份努力，反倒能多收获几分自在，几分成功。也许这就是我大学四年走的还算顺利的原因所在吧。(完)

们：拥有梦想，积极主动，抓住机遇，付诸行动，年轻就是你的资本，只需要倾听你的内心并最终找到真正的你自己——这才是大学。

一个摸爬滚打了四年才渐渐走上路的人的一些建议。

(完)

大学里影响一生的三个故事

文◎杨泱

个人简介:

光电信息工程学系 0702 班——光电系统及工程方向,竺可桢学院创新与创业管理强化班 07 级,已保送光学工程研究所攻读硕士研究生,光电系本科生 07 级党支部书记,党委学工部求是潮网站首席执行官,聚光科技(杭州)股份有限公司业务发展部项目经理(实习),已获得国家专利 2 项,发表会议论文 1 篇。

【引】

人什么时候是最幸福的?做梦的时候。

为什么?每个人都有拥有梦想,在梦里你想要什么就能获得什么。

那你的梦想是什么?“恩,去国外深造,做一个出色的工程师……”

请问这些是只有做梦才能实现的吗?不是!

【梦想】



人一定要有梦想,有了梦想,生活才会有意义。

我非常愿意用“梦想”作为引,来开始这篇文章,相比于光电系的众多大牛们,我显然不够优秀,没有太多成功经验可以

分享。而相反,相对于其他优秀学生来讲,在我身上有的,更多是失败的教训和在逆境中成长的经验,站在毕业的路口回头看看四年,我走过的路并不平坦,甚至曾经也想过放弃自己的未来。但正是因为坚持跟随心中的梦想,不断寻找自己的方向,才慢慢地从一个个低谷中渐渐爬出,并且上升到新的高度。

关于梦想,关于选择,有太多可以说的,我想这里就举三个改变我的大学生活甚至可能是人生的故事,并把它们提炼成三个简单明显的道理

来开始我的分享。

【积极主动、以终为始】

大学里我认真读的书不多,但真正的好书只要读上一本就够受益终生的了。“积极主动、以终为始”是《高效能人士的 7 个习惯》中的励志方法之一,第一次接触到它是在大一,在求是潮部门例会上的分享活动中。朋友们一定了解我,大学前两年在求是潮的培养下,我迅速成长为学生工作的能手。但是,正是这个时候,我遇到了大学生涯的第一个低谷:由于学生活动占用了太多的课余时间,导致我专业课成绩直线滑坡,一下子触碰到了 GPA 的警戒线。

那段时间我只能把自己关在家里,不敢去过问成绩,更不敢去想未来。我本来是期望通过大二的专业课来树立对专业的信心的,结果迎面而来的再次打击让我灰心到了极点。我不断反复问自己,而得到的答案始终是:“你不适合光电!你不适合光电……”当时我确实有想过,大学的后两年就在浑浑噩噩中度过,再混个工作算了。

但是,进光电确实是自己做的选择。我敢说我是 07 级第一个确认进光电专业的人,因为在保送生专业预确认的表格上,我就明明白白填写着“光电系”。那都是因为当初的梦想——我要从事一个能从根本上影响人类发展的事业,而我一直坚持地认为选择光电专业对于实现梦想非常有用。

要么继续消沉,要么重新振作?我不会放弃我的梦想,所以我选择了振作!既然目标明确,就要立即把目标转化为行动,既然时间紧迫,就应该积极主动地付诸行动,寻求改变,这都是“积极主动、以终为始”¹教会给我的习惯。

¹ 以终为始:想清楚自己要的目标,立刻转化为当前的行动。 出自《高效能人士的 7 个习惯》

于是我给当时“应用光学”的任课老师——李晓彤老师写了一封 4000 多字的长信。我申请给我一个机会加入实验室工作，因为当时我觉得科研的锻炼，可能是培养我专业兴趣和归属感的最后机会了，我应该做一把最后的尝试。

于是，改变人生命运的事情就此悄然发生了，李老师和岑老师欣然接受了我的申请，还给予了悉心的关照，并把科研项目信任地交给了我。而这一年之后的现在，两位老师已经成为了我研究生阶段的导师，这段我最为珍视的师生恩情还都要归功于那封对光电专业的“表白信”。

【梦随心动、遇见自己】

我非常欣赏一位好友的话“总有一天，我会怀念这个年龄的我”。这个年龄的我追逐梦想，只倾听自己内心的声音，这样的朋友也只有在“强化班”可以遇到。那么第二段改变我大学生涯乃至人生命运的故事便来自于竺院创新与创业管理强化班。

如果说从“从事根本上影响人类发展的事业”是我的梦想，那么强化班让我的梦想照进了现实。我本以为实现人类事业的发展应该依靠技术，而强化班给我提供了另外一条途径——依靠商业的力量。

李开复先生说过，一定要做自己感兴趣的事情。那什么是自己的兴趣？往往在你不知道你的兴趣是什么的时候，你的天赋就是你的兴趣。原本就喜欢学生工作，善于与人打交道的我进入强化班以后的发展自然如鱼得水。学习课程，组织活动，交往朋友……全身心的投入带来了高质量的回报，辅修专业的成绩让我找回了久违的自信！

也正是在这个时期，我想清楚了大学生涯中一个重要的道理：一个人所适合从事的行业和他所学的专业是可以区分来看待的。我们在挑选专业的时候往往给自己、给专业赋予了太多、太高的期望，但是我们要明白，我们学的专业实际上只向行业提供了知识与技术，而行业的成长还需要依赖于政策、金融、法律和机遇等等。评价一个人专业程度的好坏是看对该领域知识的掌握和运用，评价一个人行业能力的高低是看对该领域信息的处理和资源的整合等综合能力。

也正是有了这样的认识和理解之后，我在大学的最后一年通过强化班的推荐名额保研成功，留在光电系继续深造。这时候我也已经找到了自己最喜欢学习的专业知识——光学系统设计和自

己最擅长从事的行业——移动互联网行业。遇见强化班，遇见了自己！

【抓住机遇，把握人生】

机遇总青睐于有准备的人，但机遇不是天上掉的馅饼，不会主动砸到你的头上；机遇却像高架子上的葡萄，需要踮起脚尖，努力跳一跳才能够得到。这第三个故事则是关于我认为在光电系最有价值的一次经历——光电设计竞赛。

之所以参加光电设计竞赛，完全是因为那颗想要证明自我，挑战自我的心。从 3 月报名到 22 岁生日的那天在长春比完决赛，一共历时 5 个月，我和我的团队都投入了极大的心血和情感，现在这么深厚的光电情节都是要归功于光电设计竞赛留下的深刻记忆。但是，如果没有 4 月份的那个冲动之举，我想事情完全是另外一种情况。

4 月底，光电设计竞赛校赛结果出了——第一轮，直接淘汰！什么？我呆住了。队友安慰我，问我咋办？我说算了，实力不济就这样吧。但是，当天下午我还是不由自主地来到答辩现场，看着晋级的同学在忙着准备答辩，心里极度不是滋味。

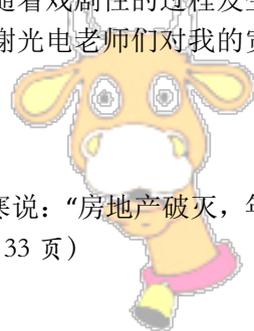
我躲在一边默默在想：在光电系 3 年了，到现在还是碌碌无为，你甘心吗？现在系里的专家大牛们都在教室里，听了他们这么多的教诲，难道只有在毕业设计答辩那天，才有你的机会在他们面前说出自己的想法吗？

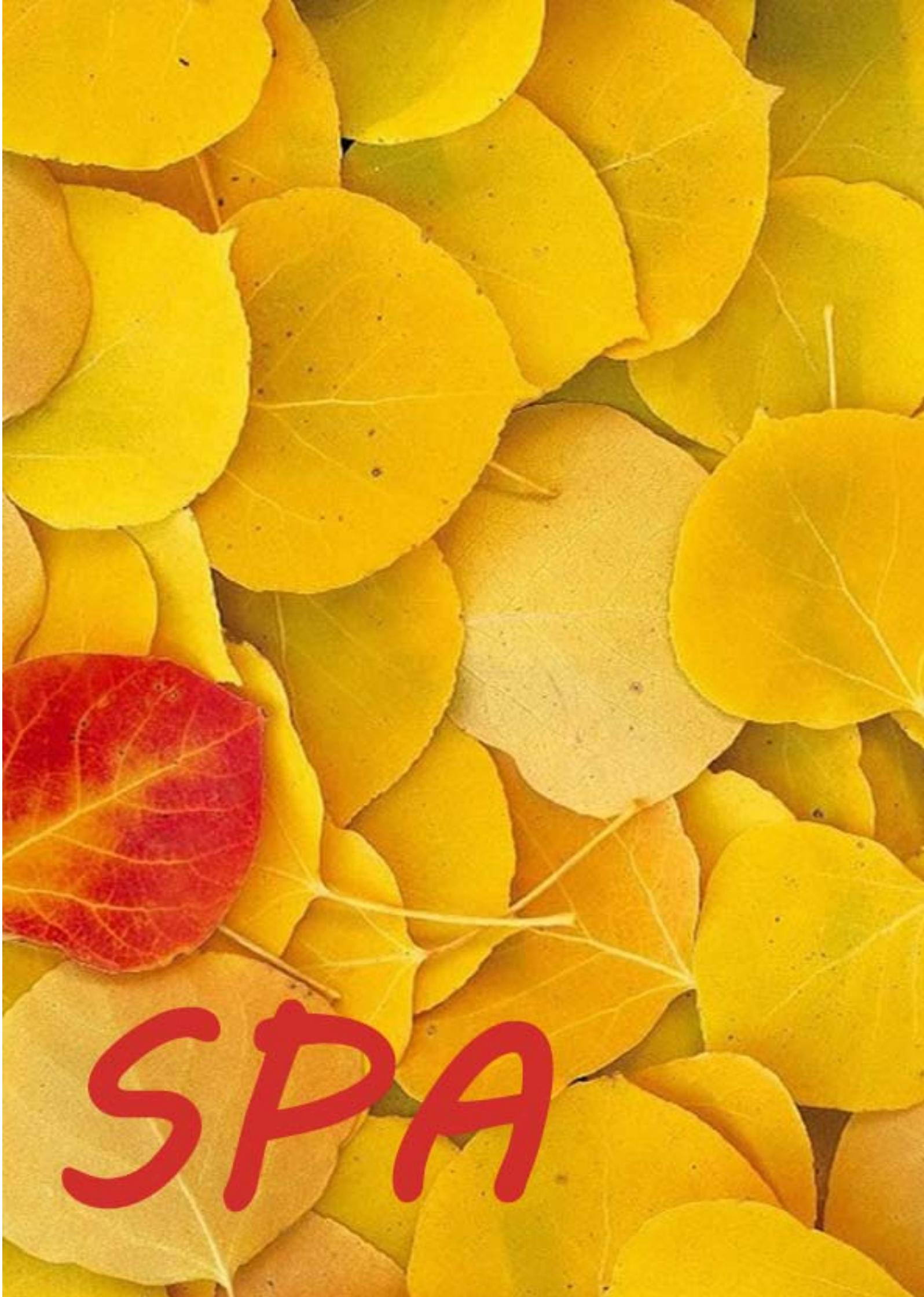
不管比赛能不能晋级，我只是想给自己争取一个机会，让我能够在全系专家面前说出我的想法。也许对于别人这只是一场普通的答辩，而我却把它看得意义非常，一直以来的梦想，只敢去想，难道不敢去拥有吗？我要把握住机会，把握住自己！

于是，我做了我认为大学里面最冲动的一次行为——强行答辩。最终，我的勇气和精神获得了专家们的认可，后来又又在系副主任王老师的帮助下重新获得了组队参加国赛的机会。最后，我们的手机导盲器获得了国赛评委的一致好评，而这一切的结果都是这样伴随着戏剧性的过程发生的。所以在这里要再次感谢光电老师们对我的宽容和队友们对我的支持。

【终】

最近看到一个贴，韩寒说：“房地产破灭，年青人才能有梦想！”（下转 33 页）





SPA

光电08级

心理团体辅导



专栏

光电 0801 班心理团体辅导参加感想

文◎光电 0801 班同学

今天参加了我们班同学王嘉楠、张汝婷举办的团队辅导，收获颇多。开场的游戏让我注意到了自己以前未曾注意过的性格品质，自画像使我反省了自己的生活现状，“假设你是那个人”使我认识到自己现在的生活其实是那么的幸福，最后的短片尼克·武伊契奇演讲和生活短片让我再没有理由去抱怨生活的不公。

——徐泽浩

今天参加了班级团队心理辅导，组织者王嘉楠张汝婷精心准备了 ppt、视频和多个游戏，让我们在轻松地氛围下反思了自己现在的状态，在同学的相互评价中受到了鼓励，更在观看 Nick 的演讲中感受到了生命的无限可能以及永不放弃的精神。感谢两位组织者所作得努力。

——丁玥

看到短信通知的时候还不知道这到底是什么活动，到了现场才知道是那种分享交流会，虽然班里人没有都去但是还是有不错的氛围，至少让这十几个同学有了更多的了解和互动

令我印象最深的是赞美别人的环节，从这个环节中既可以看到同学之前真挚的友谊，真诚的赞美，能够了解到班里同学每个人不同的一面，也能看出来同学之间的交流还是不够多啊，很多同学的赞美都是现看现说，虽然赞美外表也不错~

对于那个假设某个情境说自己反应的环节我觉得还不够有触动吧，毕竟就那么一行字让人能够产生的感觉真的不是很多，也可能是因为我拿到的跟事实差不多呵呵。

相比之下，最后那个视频就很能让人被震撼，虽然我之前已经看过这个视频，但又一次看到一个那样身体残疾但乐观积极，并把这种生活态度传播给大家的人的时候还是非常有感触。

其实我们一直都幸福着，但也要一直去追寻我们的幸福，这就是幸福吧。

——李想

12月12号的团辅，带给我不一样的体验，虽说经过这么长的一段时间，和班里的同学也比较熟了，不过团辅的时候，了解很多大家平时不常表现的地方，感觉团辅是一个增进大家了解的平台，希望以后能多一些这样的机会。

——钱升

今天参加了光电 0801 班的心理团辅活动，在轻松，和谐的氛围中大家聚在一起以“幸福”为主题相互讨论，相互交流，在繁重的学业下很少进行这种对人生的探讨和反思了，经过这次团辅活动，让我们对近来的生活，学习进行了一个总结和反思，这样不仅有利于通过同学间的交流排解压力，也有利于增进同学之间的友谊，收获很大。

——张田心

今天参加了光电 0801 班的心理团辅活动，这次活动加深了大家的友谊，大家在活动中也更加清楚地认识了自我与他人，大家通过其中的一些活动学会了感激他人、称赞他人，大家收获很大。

——陈曦

昨天参加了 0801 班团体辅导，大家都很投入，气氛融洽。在组织者的穿针引线下，大家袒露了一些内心的想法。通过这种途径，我了解了别的同学的价值观，了解了别人对自己的看法。在对幸福、成功、奋斗等一些问题的看法上，更兼容了些。通过这次活动，还增进了同学友谊，和一些同学更加熟悉了。对于个人，对于集体，此次活动都很有意义，很成功。

——林星

12月12日星期天，我参加了班级组织的心里团体辅导活动，受益匪浅。

这次活动主要使我对自己的生活有了新的认识。以前总是对这对那不满，甚至食堂的饭菜不好吃，排队被人插队都会很郁闷。这次活动使我意识到了要怀着一颗感恩的心去生活，自己并没有想象中那么不幸，要用积极的态度去对待他人，这样我的生活会更美好

——韩啸

光电0803班心理团体辅导参加感想

文◎梅骋

今天参加了班级组织的活动，这次活动内容十分丰富，综合三个活动于一身。首先是班级活动——植物园赏菊和烧烤，团辅活动——“请记住我们永恒的青春”和班级团日活动——参观实验室。

早上出发，一直到下午才回来，虽然有点累，但是过得还是比较充实的。

先是去看了杭州第一届菊花展，美丽的菊花让人陶醉，各式各样的菊花让人眼花缭乱；然后是烧烤，同学们玩得都很happy；接着就是团辅活动；最后是参观实验室。

最让我记忆深刻的就是心理团辅活动。丰富有趣的游戏和主题鲜明的小组讨论，还有最后的给同学写优点，让我知道自己原来在别人眼中有很多优点，让我很开心，并且决定以后会做得更好。活动回来后一周，心理委员程彪又给我们每个寝室送来了一盆盆栽，让我们学习之余养养花来放松一下神经，陶冶一下情操。在送花的同时又询问了我们一些最近一阶段的情况。

在刚刚做团辅活动的时候，程彪显得稍微有点紧张，说话有点抖，不过随着活动的进行，大家都积极地融入进来。丰富好玩有趣的游戏使我们十分的放松，然后是主题为“请记住我们永恒的青春”小组讨论，在分享别人的快乐的同时也将自己难忘的经历分享给别人，这种感觉真的很奇妙。活动最后收到了自己的一大堆优点，开心ing。

这次活动让我学到了很多，很高兴，希望以后能够多组织一些这样的活动。感谢我们两位心理委员。

光电0804班心理团体辅导参加感想

文◎罗丝

在11月26日傍晚，我们0804班聚集在教三教四之间的草坪上，进行了一次团辅活动。活动前，我们并不知道活动的具体内容和形式，心理委员也不肯跟我们多透露一些，于是带着一点点好奇和兴奋，配合着心理委员的引导，开始了我们愉悦的小游戏。

起初我们七嘴八舌地猜想着这次团辅的活动形式，当看到几个塑料袋里预先准备好的丰盛的奖励，我们的欢笑声顿时炸开了锅。接着心理委员张森林在我们的喧闹中，带我们进入今日主题。首先我们每人分到了一只彩色铅笔和一张彩纸，需要在2分钟内尽量多的写出班里同学的姓名。片刻的安静后，心理委员张森林和过程开始统计我们写的结果，并将我们分为三组。我被分在了第二组，组里还有王磊、戴硕蔚、俞兴、丑若帆以及赵宇翔。我们每组的每个成员告诉组里其他人自认为和自己最相似的动物，并说明理由，组里其他人根据相似程度从高到低，打出10~1分，分数累加后，得分最少的同学需要表演节目。接着我们各组开始了自我介绍。

在活动中，我们有点吃惊地发现，自己对自己的认识和其他人对自己的评价在很多方面都存在着偏差。除第一组一位同学把组内一名同学的名字写错了，被罚表演节目，我们三组分别有一位被评相似程度最低

的需要用节目使现场的气氛更加活跃。我觉得尽管相似程度的评分是一个相对值，但在一定程度上说明了我们尽管在一个班集体内，仍然缺乏更深层次的交流。一方面，组内同学可能对所提到的动物特征不十分清楚，更重要的是，大家和陈述者可能并不熟悉。就我个人而言，我和组里同学的接触，除了有些专业课可以见面，课下基本上交流很少。大概是我个人参加的活动不多，有的时候，我感觉和许多同学的生活其实没有太大交集。因而我对大家的评价和班集体对组内其他同学的认识，以及大家对我的印象和我熟悉的同学对我的评价，存在很多不一样的地方。

在4位同学表演之后，我们开始进行情绪与创造力体验的游戏。我们以小组为单位，尽可能多的想出钉子和纸杯的用途。这个游戏考验的是我们能不能跳出思维局限性。一般人都能联想到的是钉子的固定作用，还有纸杯喝水的作用。接着有人提到纸杯不盛液体，当然还可以放其他的的东西，于是我们想到它可以做花瓶作为装饰，也可以作为笔筒等。当然，多个纸杯的组合可以作为听筒或者其他装饰。如果钉子和纸杯结合呢？或许我们可以用钉子用纸杯上制造个小孔，用作小孔成像的实验。在大家的奇思妙想下，我们组最后想出了共二十多种用途。

毫无疑问的是，它们的用处也绝不仅仅是这些，肯定有许多我们没有想到的方面，但是在这个游戏中，我们感觉到人与人之间交流，的确可以激发新颖的想法。平常生活中，有许多司空见惯的事情，如果我们能带着发散性的思维，多想想和平常不一样方面，那么平淡的事物往往会更加精彩。

最后我们开始了扮时钟的游戏。我们多数人应该都是第一次自己体验这个游戏，这才发现，以前自己是局外人，看别人表演只觉得滑稽可笑，认为这个游戏相当简单，然而当自己真正投入进去，体验一番，才知要玩好，不仅自己需要的注意力高度集中，排出干扰，并在听到报时后，在头脑中迅速勾画各指针的方位，并摆出造型，而且同组的同学要相互配合，共同协调才能完成任务。

游戏中，我们体会了合作的欢乐，体会了思维告诉旋转的快感。冬天的黑夜来的很快，当游戏结束的时候，我们都已经笼罩在暮色里，昏黄的灯光下，我们仍然可以看到大家的眼里闪烁着兴奋的光芒，在谈笑之中，我们结束了今天欢乐的游戏，当然我们也没有忘记带走留下草坪上的垃圾。

仔细回味一下，其实今天活动的时间不算长，但是短暂的游戏确实让我们都感受到了集体的温暖。我们感谢心理委员为我们准备的丰富的礼物，为我们创造的相聚的机会。或许我们现在还不能都体会到，相聚的难得，一年半后，我们总会选择不同的出路，在若干年以后，不管我们走在什么样的生活岗位上，我们对彼此的记忆或许更加平淡，到那时再相聚，很难，而想要像今天一样到得齐，可能就更难了。但至少这次的经历将会成为我们以后共同的美好回忆。所以我们依然期待更多的集体活动，相信精彩总在下次。

光电0801班心理团体辅导组织感想

文◎王嘉楠

寒风凛冽，但是并没有阻挡我们对于幸福的追求，12月12日下午3时，光电0801班在教三301举行了班级第一次名为“走向快乐，拥抱幸福”的团体辅导，虽然由于一些同学忙于各种事务并没有到场，但是对于参加的同学，整个活动下来还是表示收获很多，并表示这次活动给了他们与班级中同学一个深入交流的机会。

在团辅开始的时候，由于到场人数的限制，我们不得不取消了第一个游戏—无声排序，并让所有人在301的大屏幕前坐成一圈，这样不仅可以方便我们的交流，也让之后活动的进行更加方便和顺畅。在活动开始之前，组织者先对于团体辅导的定义以及目标进行了阐述，消除了大家对于这个活动的困惑。接下来，在一段哈佛幸福课程的片段中，组织者将活动的主题引入了进来，也就是“幸福感”，并给每个人心中都留下了一个小小的问题，那就是“你现在生活得幸福么？”

在这之后，进入了整个活动的主体部分。第一个游戏名为“给自己的一幅自画像”，我们给每个人发了

一根笔和一张纸，让大家为现在的自己画一张图画来展现现在自己的精神和生活状态。在我们的引导下，每个同学都根据自己的切身体会将心情在笔下进行了描绘，并在之后的分享环节，展示给周围的同学。在每个人的展示过程中，班级中的各位都从不同的角度认知的了身边的同学，并或多或少从他们的身上找到了自己的影子。

在对自我的认知过程结束之后，我们开始了第二个游戏，名为“甜蜜糖弹打过来”，活动的目的在于让同学们了解自己在他人之中的印象。在活动中，我们让围坐在一圈的同学每个人轮流走到圈的中间，并接受身边同学每个人的赞美；对于外围的人，他们再进行赞美的时候要双目看着对方，并真诚的给予自己心理的想法，如果可以的话也可以举出相关的事例作为印证。在这个有趣的活动中，每个人在赞美他人的同时也接受到了身边同学的赞美，交流过程中欢笑不断，而之后每个人也有了很深的感悟。有些同学说，其实不仅接受赞美是幸福的，在赞美他人的过程中，自己也能感到快乐；有的同学说，这种赞美不仅是对自己的肯定，也是对自己的期望，让自己更努力的去奋斗.....这些都让我们感觉自己的活动是非常有意义的。

在最后的活动中，我们给予了每个人一张小纸卡，在纸卡上书写的是每个人“假设的第二次命运”。在进行了5分钟短暂的思考之后，每个人都对自己的这张纸卡给予了自己的感想，并从纸卡上的不幸联想到了自己现在来之不易的生活，懂得了珍惜身边的一切，珍惜现在。在每个人的感悟过程结束后，我们一起观看了一个视频短片，介绍的是一个生来没有四肢的人如何战胜自己生理上的困难，最终让世界都为他感动和震撼的事迹，在观看过程中，每个人都十分的专注并且感动；而在这种感动中，我们的第一次团辅也就这样结束了。

我想每个人都有追求幸福的权利，只要珍惜当下，珍惜身边的人，幸福就在不远的前方等待着我们。

光电0803班心理团体辅导组织感想

文◎程彪、陈小君

第一次组织这样的活动，没有经验，初期确实感觉到完全没有思路。不过随着我们两个心理委员的几次讨论交流，渐渐有了一点想法。我们翻阅了几本关于组织大学生心理团辅的书籍以及在网上查阅了大量的资料，最后终于确定了我们团辅方案。

方案的主题是“请记住我们永恒的青春”是取自当时正在读的一本书，加上我们现在正青春年少，但青春易逝，少华难再，所以我们想通过本次让同学们记住自己青春期间最难忘的几件事情。通过本次活动不仅加深大家之间的熟悉程度，增加同学之间的凝聚力，更是为了让同学们通过本次了解青春的可贵，我们应该趁着青春年少做些有意义让我们终生难忘的事情。

活动归来，我们考虑到以后还要多多地串寝室，为了找一些话题，我们决定为每一个寝室买一盆盆栽，这样我们在串寝室的时候就会有一些话题，不会感觉到很突兀，很不自在。并且决定在期末的时候比赛哪个寝室的盆栽长得最好，这样就可以一定程度上加深同学间的配合。

通过组织这次活动，我体会到组织活动的难处。有的同学有事不能来，有的中途有事要提前退场，这多多少少影响了我们活动的开展。

组织活动是一件费时费力的事情，并不像我之前想象的那样简单。事前写好活动策划，活动策划既要全面又不能啰嗦，既要适合同学们玩，又要有自己鲜明的主题。活动期间还要作主持者，积极地引导大家，并且还要注意同学们的感受及安全。活动过后还要及时做反馈，看看我们的活动效果如何。

人总是在不断地练习中成长，通过组织这次活动，我获得了一些经验，为以后组织类似活动做了准备。

光电 0804 班心理团体辅导组织感想

文◎张森林

准备了许久的 0804 班心理团辅活动终于在今天下午成功举行了。我心里的一块石头也终于放下了，不论最终大家的评价如何，我想我已经尽力了。从最初对策划的构思到最终成型，到和过程一起讨论方案的实施，然后到去为活动购买各种道具和奖品。总之，一切都只为了参与活动的同学们能够收获一些感触。

当初选题的时候，我想了许久，觉得身在光电这个特殊的环境下，大家的竞争压力都挺大的，尤其是我们 4 班这样一个学霸云集的集体中。应该很多的同学压力都是比较的。思忖良久，我决定选择管理好自己的情绪，科学释放自己的压力的主题来举行这个活动。然后是活动的环节，从以往在社团的经验来看，如果是简单的说教，效果会很差，最佳的方式就是让大家都一起来做游戏。当然做游戏是一方面，重要的是让大家意识到游戏的主题，要从游戏中获得一些收获。后来我们选择了 3 个游戏。分别是：

1) 让大家意识到自己对自己的认知和他人对于自己的认知的差距。只有这样，才能更好的认识自己，了解到自己是个什么样的人，自己的性格缺陷是什么，这样才好有针对性的解决管理情绪的问题。

2) 所谓的“头脑风暴”活动。通过这个活动主要是让大家认识到发散思维的作用，一方面可以通过一些大胆地想象来放松自己的紧张神经，另一方面也可以通过这个游戏来拓展自己的快速反应能力以及创新思维能力。

3) 扮演时钟的游戏。主要考虑到随着时间的推移，大家可能到后来游戏的热情会冷却下来，所以选择这个观赏性、参与性都比较高的游戏。同时，通过这个游戏，既可以来锻炼参与者的反应速度，也可以测试大家的团队配合能力，让大家意识到集体的重要性。

在游戏中，通过对优胜者进行奖品的奖励，对没有完成游戏任务或者结果不好的进行节目表演的惩罚，来调动参与者的积极性。从活动的整个举行过程，看出了大家也都很认真很配合的进行了游戏，欢声笑语不断。从这一方面来讲，我的第一个目的就达到了——那就是让尽量多的人参与进来。而对于第二个目的，也就是让大家在参与活动笑过之后，能尽量获得一些关于情绪管理，释放压力方面的知识。一方面我会将活动的策划，主要是游戏的目的和主题发给各位参与者，让他们体会到游戏的实际目的所在；另一方面，我会将一些释放压力的小窍门和一些科学管理自己的情绪的文档以电子版的形式发给大家，希望他们能够从中获得一些对自己有用的东西。

下面谈谈这次活动的不足之处吧：

1) 活动的准备时间虽然比较充足，不过临近活动的时候还是发现一些很仓促的问题。主要表现在奖品的准备不足，没有考虑到人数的问题，还有就是发放奖品的规则不是很明确，当人数和预期的不同时，发放奖品的方式没有备选方案可供选择。

2) 道具的准备也不是很好。虽然游戏需要的道具并不多，不过道具略显粗糙。比如第三个模仿时钟的游戏，自己在一张很大的牛皮纸上画的时钟就不是很美观。虽然对于游戏的进行没有很大的影响，不过这些细节问题应该注意一下。

3) 时间的选择上也有问题。当初是为了刚好下午 4:00 开完班会，大家也都聚在一起会方便一些，虽然事先也和班主任沟通过了，不过最终班会还是拖到了 4:30 分左右，直接导致最终团辅的时间拖到了 5:30 左右，天都有点黑了，另外也有点冷了。

4) 比较重要的一点。这次活动的记录工作考虑不是很周到。主要体现在拍照等的人员安排不够好，也没有创造好的拍照环境和机会，导致很多活动的精彩时刻都没有记录到。不仅在资料上是个缺少，对于以后的工作的开展也是一个损失。

不管怎么说，个人觉得这次活动还是比较成功的。再次我要十分感谢冯萍老师和系里对我们举行团辅活动的支持。也要感谢过程，正是和她的讨论，才使得此次活动得到了比较顺利的开展。最后也要感谢各位 0804 班的同学们对此次活动的支持和配合。当然也希望以后这样的活动能多一些，不仅能增加大家的感情，同时也可以使大家活得一些生活、学习上的帮助。

2010年

浙江大学心理剧大赛剪影

“大学的纷纷扰扰，是否模糊了我们真心所要？那对未来的困惘，又可曾让我们迷失了真的美好。”

2010年12月12日晚，紫金港小剧场舞台上，光电系的“不败光电”剧组正在演出他们的心理短剧《做最好的自己》。这部短剧展现了同住一间寝室的四位大学女生如何在互相帮助下找到真实自我，勇敢面对大学生活的故事。短剧贴近真实生活，以四个性格各异的女生所面临的问题，生动展现了大学生学习生活中的突出矛盾。在充分表达了“最好的自己”这一深刻主题的同时，又不失幽默元素。舞台上，演员们出色诙谐的表演不时引起台下的一阵阵笑声与掌声。本剧以充实深刻的剧情，演员们优秀的表演，巧妙地舞台布置，获得了总分第三的好成绩。

一个月前，十几位才刚刚得到分班消息的2009级新的光电学子们，积极报名参加了光电系学生党总支领导下，由系朋辈心理委员辅导站组织的学校心理剧大赛，在这个新团队里，受到光电系有心理剧参赛经验的学长们热心指导，在长达一个月的剧本讨论与短剧的编排中，大家有过既有争吵和矛盾的不快，也曾为突现的灵感而鼓掌叫好；既有过一次次深夜晚归的疲惫，也有过比赛之后一起庆祝的欢乐时刻。心理短剧结束了，大家再也不会每晚聚集到东四的小教室里。但是，忘不了，在背后默默支持我们的冯萍老师；忘不了，每次排练时从玉泉赶来指导我们的学长们；忘不了，在雨中赶来支持我们的光电系同胞们；更忘不了，那一起度过排练的日日夜夜的同伴们。

从最开始的互不认识，到讨论剧本时的相互争论，再到上台前的互相鼓励与信任，我们知道，在我们所饰演的人物转变的同时，我们也在这一个月的排练中悄悄改变了。我们学会了包容与倾听，学会了鼓励与扶持，学会了付出和担当，学会了感谢和信任。永远忘不了，临上台前学长的话，“现在，让我们来做最好的自己！”是的，当我们一起度过了那几十个共同奋斗的日子，经过了紧张的三十分钟的演出，终于在掌声中鞠躬谢幕的时候，我们相信，我们已经是最好的自己！

心理剧总结

文◎董云汉

写给心理剧的孩子们

亲爱的孩子们：

当《start of something new》音乐轻轻响起，当关关、雏鸠、在河、之洲在偌大的舞台上无声地传递着那份友爱与成长，当巨幅的喷绘从二道幕后缓缓降下，全场灯光骤亮，将气氛推向最高，在幕后观看的我心里却异常的安静，仿佛听不到周边的欢呼和掌声，只剩下超然和眩晕。我不敢妄谈成功，但我坚信，有的时候眩晕是一种成功的感觉。

无论结果如何，我们无疑是成功的。在28天的时间里，我们以我们的智慧和努力创造了属于我们的杰作；在舞台中央我们与所有观众一起共同分享并见证

了属于我们的奇迹；在每一次讨论、每一次排演、每一次总结中，我们的创作从无到有，我们的关系从陌生到熟识、我们的气氛从沉默到热烈，我们的配合从漏洞百出到彼此默契，我们亲历并享受着自已的成长与进步的过程，在最耀眼的聚光灯下拾获梦想、收获感动，同享荣耀！我们已经是最好的自己！

在我看来，心理短剧大赛的意义不仅是为所有参赛队伍排出一个名次，而是为包括我们在内所有参与者一个学习和分享的平台。只有亲身参与，才会发现心理短剧并不需要多少专业的知识和技巧，所有的人都是在信息对称而平等的情况下探讨发生在我们身边的故事。发掘并总结其中的心理活动与心路历程，提取共性再加以艺术再现即可完成一部出色的心理短剧。而比赛只是提供了这样的平台，鼓励更多有兴趣的同学参与这项活动，共同进步。在开始筹备到最终表演的整个流程中，剧本的选材、构思、采编，演员的试镜、排练、化妆，导演的设计、调度、协调，舞台的布景、音乐、灯效、屏幕控制无不凝聚着我们团队每个人的智慧与辛劳，我们也的确从这样的过程中相互学习、精诚合作。在比赛结束的时候，相信我们每个人会从这个过程中有所收获和成长，心中充满着温暖与感动；而在多年以后我们回首往事的时候，曾经的荣誉与名次早已不再重要，但是我们一定会记住2010年的冬天，我们曾经并肩战斗过！

比赛当天发生的插曲确实让我们十分意外，而最终的结果也的确让我感到有些遗憾。但是我依然想和你们分享的是，心理短剧大赛是一项比赛，需依照游戏规则对参赛作品进行评价，评价者根据自己的认知和喜好进行评判。但我们不需要别人的评价来告诉我们什么才是好的，只要我们在整个过程中有全身心的投入，无论别人是否对结果给予肯定，都不能否认我们始终在追求完美。我们不辞辛苦以彩铅手绘为制作的巨幅喷绘只为震撼全场，我们排练时无数次摔倒在冰冷的地面上只为还原真实，我们为了30秒的配音在寒冷的室外坚持了近一个小时只为精益求精，我们翘课排练、我们为剧本争吵、我们每个人付出的人所共知和所有不为人知的牺牲和努力只为了实现我们共同的理想，只为了做最好的自己。这也正如我们的短剧表达的主题那样，无法得到所有评判者的肯定并没有关系，因为我们永远不会停止学习，也不会停止成长，我们不会忘记在我们自己的舞台上追求梦想的过程，还是因为我们要做最好的自己！这虽然是一项比赛，但比赛只是方式而不是目的，因为比赛的成绩在我们离开学校走向社会的时候就完全失去了意义，但是我们的成长与进步将帮助我们一生，我们团队成员之间的感情会地久天长，我们这段共同的经历必将成为让我们热泪盈眶的回忆。

大学四年来，我参加了三年的心理短剧大赛，一直十分热爱这份工作，而支持我的力量正是源于所有参与和支持心理短剧这一活动的人。没有光电系及冯老师的倾囊相助和鼎力支持，没有07级、08级、09级光电系同学，甚至其他系，

其他学校同学的共同努力，就不会收获心灵里最温暖的关怀、最真挚的感动和最坚强的力量。我相信你们每一个人都有很多默默的付出、有很多无奈的妥协、有很多顽强的坚持、有很多无辜的委屈、有很多忍痛的牺牲，或许你们的努力只能永远留存在这段回忆中，但是我希望告诉你们，我虽然不知道这些，但是你们的一切足以让我体会到感动和温暖！足以让我们的团队赢得肯定和尊重！！足以让我们每一个人为自己、为团队所有人欢呼和鼓掌！！！在此，我再次真心的谢谢你们所有人，你们辛苦了！！

心理短剧必将成为我大学阶段的一个重要符号，记录着我每一年的成长历程，而2010年的冬天，因为你们，这个符号上会多出这样一句话“总有一天，我不再留恋，我不再依赖，我不再软弱，我不再盲目。我们要做最好的自己。”

二哥

2010年12月



生命是一件长期的积累过程

转自新竹清华大学教授

许多同学应该都还记得联考前夕的焦虑：差一分可能要掉好几个志愿，甚至于一生的命运从此改观！到了大四，这种焦虑可能更强烈而复杂：到底要先当兵，就业，还是先考研究所？

我就经常碰到学生充满焦虑的问我这些问题。可是，这些焦虑实在是莫须有的！生命是一种长期而持续的累积过程，绝不会因为单一的事件而毁了一个人的一生，也不会因为单一的事件而救了一个人的一生。属于我们该得的，迟早会得到；属于我们不该得的，即使侥幸巧取也不可能长久保有。如果我们看清这个事实，许多所谓“人生的重大抉择”就可以淡然处之，根本无需焦虑。而所谓“人生的困境”，也往往当下就变得无足挂齿。

我自己就是一个活生生的例子。从一进大学就决定不再念研究所，所以，大学四年的时间多半在念人文科学的东西。毕业后工作了几年，才决定要念研究所。硕士毕业后，立下决心：从此不再为文凭而念书。谁知道，世事难料，当了五年讲师后，我又被时势所迫，整装出国念博士。

出国时，一位大学同学笑我：全班最晚念博士的都要回国了，你现在才要出去？两年后我从剑桥回来，觉得人生际遇无常，莫此为甚：一个从大一就决定再也不钻营学位的人，竟然连硕士和博士都拿到了！属于我们该得的，哪样曾经少过？而人生中该得与不该得的究竟有多少，我们又何曾知晓？从此我对际遇一事不能不更加淡然。当讲师期间，有些态度较极端的学生会当面表现出他们的不屑；从剑桥回来时，却被学生当做不得了的事看待。这种表面上的大起大落，其实都是好事者之言，完全看不到事实的真相。

从表面上看来，两年就拿到剑桥博士，这好像很了不起。但是，在这“两年”之前我已经花整整一年，将研究主题有关的论文全部看完，并找出研究方向；而之前更已花三年时间做控制方面的研究，并且在国际著名的学术期刊中发表论文。而从硕士毕业到拿博士，期间七年的时间我从不停止过研究与自修。所以，这个博士其实是累积了七年的成果（或者，

只算我花在控制学门的时间，也至少有五年），根本也没什么好惊讶的。

常人不会从长期而持续的累积过程来看待生命因积蓄而有的成果，老爱在表面上以断裂

而孤立的事件夸大议论，因此每每在平淡无奇的事件上强做悲喜。可是对我来讲，当讲师期间被学生瞧不起，以及剑桥刚回来时被同学夸大本事，都只是表象。

事实是：我只在乎每天二十四小时点点滴滴的累积。拿硕士或博士只是特定时刻里这些成果累积的外在展示而已，人生命中真实的累积从不曾因这些事件而终止或加添。常有学生满怀忧虑的问我：

“老师，我很想先当完兵，工作一两年再考研究所。这样好吗？”

“很好，这样子有机会先用实务来印证学理，你念研究所时会比别人了解自己要的是什么。”

“可是，我怕当完兵又工作后，会失去斗志，因此考不上研究所。”

“那你就先考研究所好了。”

“可是，假如我先念研究所，我怕自己又会像念大学时一样茫然，因此念的不甘不愿的。”

“那你还是先去工作好了！”

“可是……”



我完全可以体会到他们的焦虑，可是却无法压抑住对于



这种话的感慨。其实，说穿了他所需要的就是两年研究所加两

年工作，以便加深知识的深广度和获取实务经验。先工作或先升学，表面上大相径庭，其实骨子里的差别根本可以忽略。在“朝三暮四”这个成语故事里，主人原本喂养猴子的橡实是“早上四颗下午三颗”，后来改为“朝三暮四”，猴子就不高兴而坚持改回到“朝四暮三”。其实，先工作或先升学，期间差异就有如“朝三暮四”与“朝四暮三”，原不值得计较。但是，我们经常看不到这种生命过程中长远而持续的累积，老爱将一时际遇中的小差别夸大到攸关生死的地步。

最讽刺的是：当我们面对两个可能的方案，而焦虑的不知何所抉择时，通常表示这两个方案可能一样好，或者一样坏，因而实际上选择哪个都一样，唯一的差别只是先后之序而已。而且，愈是让我们焦虑得厉害的，其实差别越小，愈不值得焦虑。反而真正有明显的好坏差别时，我们轻易的就知道该怎么做了。可是我们却经常看不到长远的将来，短视的盯着两案短期内的得失：想选甲案，就舍不得乙案的好处；想选乙案，又舍不得甲案的好处。如果看得够远，人生长则八、九十年，短则五、六十年，先做哪一件事又有什么关系？甚至当完兵又工作后，再花一整年准备研究所，又有什么了不起？当然，有些人还是会忧虑说：“我当完兵又工作后，会不会因为家累或记忆力衰退而比较难考上研究所？”

我只能这样回答：“一个人考不上研究所，只有两个可能：或者他不够聪明，或者他的确够聪明。不够聪明而考不上，那也没什么好抱怨的。假如你够聪明，还考不上研究所，那只能说你的决心不够强。

假如你是决心不够强，就表示你生命中还有其他的 possibility，其重要程度并不下于硕士学位，而你舍不得丢下他。既然如此，考不上研究所也无须感到遗憾。不是吗？”

人生的路这么多，为什么要老斤斤计较著一个可能性？我高中最要好的朋友，一生背运：高中考两次，高一念两次，大学又考两次，甚至连机车驾照都考两次。毕业后，他告诉自己：我没有人脉，也没有学历，只能靠加倍的诚恳和努力。现在，他自己拥有一家公司，年收入数千万。

一个人在升学过程中不顺利，而在事业上顺利，这是常见的事。有才华的人，不会因为被名校拒绝而连带失去他的才华，只不过要另外找适合他表现的场所而已。反过来，一个人在升学过程中太顺利，也难免因而放不下身段去创业，而只能乖乖领薪水过活。福祸如何，谁能全面知晓？

我们又有什么好得意？又有什么好忧虑？人生的得与失，有时候怎么也说不清楚，有时候却再简单不过了：我们得到平日累积的成果，而失去我们不曾努力累积的！所以重要的不是和别人比成就，而是努力去做自己想做的。功不唐捐，最后该得到的不会少你一分，不该得到的也不会多你一分。

好像是前年的时候，我在往艺术中心的路上遇到一位高中同学。他在南加大当电机系的副教授，被清华电机聘回来开短期课程。从高中时代他就很用功，以第一志愿上台大电机后，四年都拿书卷奖，相信他在专业上的研究也已卓然有成。回想高中入学时，我们两个人的智力测验成绩分居全学年第一，第二名。可是从高一我就不曾放弃自己喜欢的文学，音乐，书法，艺术和哲学，而他却始终不曾分心，因此两个人在学术上的差距只会愈来愈远。反过来说，这十几二十年我在人文领域所获得的满足，恐怕已远非他所能理解的了。我太太问过我，如果我肯全心专注于一个研究领域，是不是至少会赶上这位同学的成就？我不这样想，两个不同性情的人，注定要走两条不同的路。不该得的东西，我们注定是得不到的，随随便便拿两个人来比，只看到他所得到的，却看不到他所失去的，这有什么意义？

有次清华电台访问我：“老师你如何面对你人生中的困境？”我当场愣在那里，怎么样都想不出我这一生什么时候有过困境！后来仔细回想，才发现：我不

是没有过困境，而是被常人当作“困境”的境遇，我都当作一时的际遇，不曾在意过而已。刚服完兵役时，长子已出生却还找不到工作。我曾焦虑过，却又觉得迟早会有工作，报酬也不至于低得离谱，不曾太放在心上。念硕士期间，家计全靠太太的薪水，省吃俭用，对我而言又算不上困境。一来精神上我过的很充实，二来我知道这一切是为了让自己有机会转行去教书(做自己想做的事)。三十一岁才要出国，而同学正要回系上任教，我很紧张(不知道剑桥要求得有多严)，却不曾丧气。因为，我知道自己过去一直很努力，也有很满意的心得和成果，只不过别人看不到而已。我没有过困境，因为我从不在乎

外在的得失，也不武断的和别人比高下，而只在乎自己内在真实的累积。

我没有过困境，因为我确实了解到：生命是一种长期而持续的累积过程，绝不会因为单一的事件而有剧烈的起伏。同时我也相信：属于我们该得的，迟早会得到；属于我们不该得的，即使一分也不可能加增。假如你可以持有相同的信念，那么人生于你也会是宽广而长远，没有什么了不得的“困境”，也没有什么好焦虑的了。

文章出处：

<http://wenku.baidu.com/view/af927a4d2b160b4e767fcfb.html>

我只要一只小灰兔

小白兔长大了，
开始不只希望有胡萝卜，
开始期待爱情。

灰兔子很好，
总是把胡萝卜给我吃，
可灰兔子真的就是我的爱人么？

小白兔背了很多灰兔子送她的胡萝卜，
告别了灰兔子，
走进了森林。

小白兔最先遇到大雁，
小白兔以为，他们相爱了，
可慢慢地，小白兔发现，她永远无法追上大雁的脚步，
当大雁飞起来的时候，
她只能仰着头不停奔跑。
她的脖子很酸，
也跑得很累了，
小白兔偷偷想到放弃，
可是没有说出来。
有一天，大雁告诉小白兔——

我要离开你，因为你不能和我一起飞翔。

这是小白兔的初恋，
她哭红了眼睛，

带着剩下的胡萝卜继续向前走。



大雁不是我的爱人，
我没法和他并肩向前走。

小白兔遇到了大熊，
她觉得自己甚至都不喜欢大熊，
更谈不上爱情。
可是大熊说，
森林其实很危险，
要陪她一起往前走，
直到小白兔遇到她的爱人。

大熊对小白兔很好，
会在天气很冷的晚上把小白兔放进树洞，
自己挡在洞口，
会在食物很少的时候把自己的晚餐省下来给小白兔做第二天的早餐。

大熊也很好，
但是我要怎么告诉他我更需要天冷的时候可以依偎在一起取暖，
还有，
我不喜欢跟他吃相同的东西

就在这个时候，
大熊遇到了狐狸，
狐狸很美，
她说自己喜欢大熊，
想跟大熊在一起。
大熊告诉小白兔——

我只想跟你在一起，我并不爱狐狸。

可最后，
一天早上小白兔醒来的时候，
发现树洞口没有大熊的身影，
他不告而别了。
小白兔知道，
大熊跟着狐狸离开了。

小白兔整理背包，
想要继续向前走，
她突然发现，
背包里多了很多胡萝卜。

大熊终于想明白我要什么，
可还是离开了。
他不会回来了吧，
也许这样，
对我们都很好。

在一个下雨天，
小白兔遇到了狼，
虽然她很清楚跟狼在一起，
最后受伤的只会是自己。
可是，
小白兔还是不可救药地爱上了狼，
每天提心吊胆地跟他在一起。

终于，

狼还是在一个下雨天，挥手赶走了已经遍体鳞伤的小白兔——

我已经厌倦你了，
你快点离开。

小白兔收拾背包，
里面的胡萝卜已经不多了，
该不该继续往前走，
真的会得到爱情么？
她把背包放在树下，
看着外面的风雨。

我是不是不应该爱上狼，
或者，
我是不是不应该走进这森林里寻找我都不确定是什么的爱情？

小白兔开始想念以前跟灰兔子一起的生活，
可是，
走了这么远的路，
她还走得回去么？

突然，
小白兔听到悉悉索索的声音，
回头去看时，
一个灰灰的身影在往她的小背包里放胡萝卜——
我一直偷偷跟着你，只是怕你会吃不到胡萝卜……

小白兔终于明白爱情是什么，
爱情，也许就是两个人可以一起分享胡萝卜。
爱情其实很简单 彼此相守 彼此扶持
我只要一只小灰兔。

成熟的感情都需要付出时间去等待它的果实。但是我们一直欠缺耐心。有谁会用 10 年的时间去等一个人。有谁会 10 年的远行之后，依然想回头找到那个人。有些爱情因为太急于要得到它的功利，无法被证明，于是也就得不到成立。

文章出处：

<http://tieba.baidu.com/f?kz=773865163>

大明宫词

——电视剧《大明宫词》台词集锦

1

看这一江春水，看这满树桃花，看这如黛青山，都没有丝毫改变。
看对面来的是谁家女子，生得春光满面，美丽非凡，
这位姑娘，请你停下美丽的脚步，你可知自己犯下了什么样的错误.....
这位官人，明明是你的马蹄踢翻了我的竹篮，你看这宽阔的道路直通蓝天，你却非让这可恶的畜生溅起我满裙污点，怎么反倒怪罪起我的错误？
你的错误就是美若天仙，
你婀娜的身姿让我的手不听使唤，
你蓬松的乌发涨满了我的眼帘，看不见道路山川，只有漆黑一片，
你明艳的面颊让我胯下的这头畜生神魂颠倒，忘记了他的主人是多么威严.....



2

他是那样一个男人，活得隆重而典雅，并且时刻都在动员一切热情来呈现一个帝国太子所应有的骄傲与风采。

然而不知为什么，我却似乎永远在担心他会突然失声痛哭。因为我分明感到那隐蔽在他优雅眼神深处的一丝挥之不去的忐忑与尴尬。弘是悲伤的，他内心荡漾着一种与生俱来的类似秋水般深刻的孤独。

合欢正在一侧静静地为他梳头，口中含着发卡，他目光明亮清澈，专注地看着自己长长的手指鱼

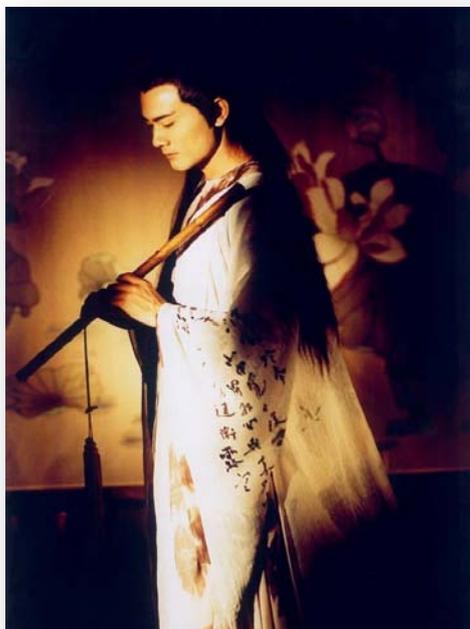
一样俏皮地出没于手中的乌发。他不时地瞟一眼镜中的弘，风情在光滑的镜面上蔓延。

3

魏国夫人的寝宫是她年轻而热烈的内心生活在空间上的表情。房间原本通俗易懂的格局被巧置于房中的许多面镜子演绎得仿佛一座晶莹剔透的迷宫，就像所有情窦初开的少女在第一次轻易地坠入爱情时，都喜好用情调将明白无误的幸福支解得伤感而沧桑。

4

我生平第一次有意疏远母亲。确切地讲，有意疏远宫里的一切人。我突然觉得自己应该作为一个秘密存在，那仿佛在一夜之间突然具有的丰富缠绵的想象和梦境，赋予了我身体发育上每一种令人不安的尴尬和多愁善感的形式。我必须远离众人，我需要时间来发掘与成长相伴而来的略嫌恐惧的神秘。我尝遍了几乎所有形式的噩梦，终日诚惶诚恐地站在镜前，回味着昨夜那令人胆战心惊的情节。一个女人的成熟往往是局促而慌张的，她由于最浪漫的期待和害怕心愿落空的疑惧而终日被噩梦缠绕。



5

我从未见过如此明亮的面孔，以及在他刚毅面颊上徐徐绽放的柔和笑容。我十四年的生命所孕育

的全部朦胧的向往终于第一次拥有了一个清晰可见的形象。我目瞪口呆，仿佛面对的是整个幽深的男人世界。

那时候天刚蒙蒙亮，狂欢的人群刚刚散去，街道是那么寂静，露水结在街边的长凳上，闪着新鲜的光泽，一切都像是在梦中。我已经记不得馄饨是什么味道了，只记得吃馄饨的时候，我的心情特别快乐，特别轻松，但是有那么一点伤心，我不知道什么时候还能再见他，还能不能再见到他.....

我的第一次“胜利逃亡”就如此惨淡而难为情地草草收场。可那是我一生中最重要的一次旅行，它使我像一个真正的女人那样拥有了那种诱人的被称做藕断丝连的甜蜜心情。我爱这座城市，因为他的存在。我望着窗外长安城的车水马龙，彻底地将灵魂交与了它。

他有弘哥哥的鼻子，高高的，直直的，好像山的脊梁，眼睛特像贤，不仅很大，还长长的，像一潭深水，他眉毛可漂亮了，是那种剑眉，透着英气。对了，还有嘴，像显，不，更像旦，厚厚的嘴，嘴角还微微上扬，下巴上还有一道儿，就在这儿，很威武的样子。我知道了，是牙，牙更明显，雪白整齐，泛着轻轻的品色，他笑起来的样子啊，好像春天里最亮丽的一束阳光。

我终于见到了他！这一切曾经是那么艰难，而这一刻来得又是那么轻易。我们俩当时都是一脸一身的冷水，而我的心却软软地融化在某种醉人的温暖里。我当时在想：这一刻意意味着什么？是梦醒了，还是梦刚刚开始...你能理解吗？

生活，这就是我的生活！我第一次自觉地对命运发出如此任性的旨意。这一次的任性是由于我早已钦定的爱人失而复得，如同正午的阳光那样热烈充实，并且势不可挡。我怀揣着飞蛾扑火一般的莽撞坠入爱情。薛绍等于快乐，等于我的生活，在重逢后的日子里，我动用全部智慧和想象在脑中反复演绎着这个迷人公式，直到那一天，我确认这就是关于大唐公主的命运的真谛。那曾经漫无目的的浮艳生活从此将具有沉实的走向，从而真正与我的幸福发生情感上的联系。

爱情，意味着长相守，意味着两个人永远在一起，不论是活着还是死去，就像峭壁上两棵纠缠在一起的常春藤，共同生长繁茂，共同经受风雨最恶意的袭击，共同领略阳光最温存的爱抚，共同枯烂腐败，化做坠入深潭的一缕缕烟尘。它的崇贵需要两股庞大的激情，两颗炽烈的心灵。真正的爱情是无坚不摧的，不论是天上的神明还是地狱的命官，都不能让他们屈服，因为它本身就是天堂，代表着生命最崇高最健全的境界。

6

宁静寡欲从来不是一种天生自然的心境，它其实是一种胶着的状态，一场欲念与理智相持不下的斗法。这犹如拔河时绳正中的缎标，双方越势均力敌，它的地位就越稳固，韧度就越强。

生活在这个世界上，你必须学会把灾难都当做荣幸，因为连你自己的性命都是别人的恩赐，你还有什么权利争取愿望中的自由。

你看这火苗，由于对风的威力过于敏感而拼命燃烧，结果呢？这样做只能加快自己灭亡的速度，成为一则风所讲述的最得意的笑话，

活在这个世上，连命都是别人赐予的，所以要学会把苦难当做荣幸，只要你的灵魂是洁净的。

在你不知道应该说什么的时候，说实话往往是最聪明的选择。

一个男人，如果他胸无大志，那其他的一切优点都只不过是平庸可笑的装饰！

我是懦弱的，我的懦弱来自我有限的才能和我对自己才能正确的认识；我是懦弱的，但我的懦弱使我明智，我的明智赋予我常人想不到的勇气。

我们只有一把龙椅。不幸的是每个人都有梦想的权利，于是，就总有人注定为做梦付出代价。

7

一个人一旦把自己交给了阴谋，就等于把成败交给了运气那乖张的胃口，没有人能够精细地把握阴谋的走向和脾气。它犹如一头被圈养的猛兽，

可以毫不犹豫地咬断一个饲养者的手臂，仅仅因为那条送餐的胳膊没有及时地抽出栅栏，从而被它误认为是在与自己争夺果腹的食粮。一个发动阴谋的人在启动智慧的一刹那，就早已沦为另外一场阴谋最稳妥的猎物。

他使我想起传说中一种叫做程牙的怪兽，这种怪兽专吃恶人的心肝，但不是因为它憎恶邪恶，而是因为它嗜血，又碰巧喜欢邪恶的味道。

8

太后可曾留意您头顶幽深的夜空？世间万物。推天地永存，自盘古开天辟地，已历经百世，可天空却愈活弥坚，源远流长。凭的只是一个“忍”字。它要忍耐骄阳似火；忍受冰冷的星空；要忍受疾风骤雨；忍受电闪雷鸣，凭的是一个信念——这就是自然，自古亦正亦邪，从来善恶相间。人生百态，概莫如此，一切悲伤、失意、生离死别，一切阴晴圆缺，皆为自然，为人世常态，心要学会包容，要学会只观其形，而不为其所动，不为其所伤。

为国捐躯是职责，犹如木炭的任务是燃烧，而成为灰烬则是乐趣，是满足。太后，忍并不意味着僵硬地去忍耐悲苦，它真正的含义是去理解、化

解悲苦，从而将其化为快乐，像天空那样将风雨化为彩虹。惟此，则任何人就都可以活得像天空一样久远，因为心感受到的从来是快乐。

9

这个世界上没有爱不好，而太想爱了，反而会令你更失望.....

梁上挂着一尺白绫，风丝丝缕缕地挤入，那白绫便有了神采，有了类似飞翔的美感...我在离开这个世界之前始终在考虑，我为什么要选择死亡？难道这仅仅是为了让我的侄儿能顺利登基而扫清道义以及情感上的负担？雨停的时候我找到了答案。我意识到，其实对死亡的渴望一直是我的一种向往。我太了解这个世界的规律，因此它在我眼里完全丧失了美感！我怀抱着出生时的激情步入另外一个世界，我凭直觉感到那是一个更优美的所在.....我的死亡像我的出生那样，终止了长安城漫天的淫雨，并且又一次为大唐带来了太平。

文章出处：

<http://wenku.baidu.com/view/b9e17922aaea998fcc220e38.html>



English Spa

one

Several things I'm grateful in my life:



1. for being alive and away from hunger, disease, and poverty
2. for still having my parents and their love
3. for all those who have entered, influenced and passed by my life
4. and most important of all, it's for having you, my dearest love of all my life; it's for having you with me through thick and thin of our life, for loving you and being loved, caring about you and being cared about, for the promises we've made together and for the belief that those words will one day turn into reality and that our story shall never end

two

sometimes only through suffering can you realize how lucky you were. I know I am a

coward, and that's why I chose to run away. But I did not regret taking this path and I do understand that one should be responsible for his own choice. The thing is only when you have walked the wrong road can you know how right the other seems, though the road not taken always appears to be alluring but not necessarily better. I just have to make it right, cuz there is no absolute right or wrong.

Years later, I shall treasure this experience.

And that's how the story ends.

three

I have to leave you now. I'm going to that corner there and turn. You must stay in the car and drive away. Promise not to watch me go beyond the corner. Just drive away and leave me as I leave you

four

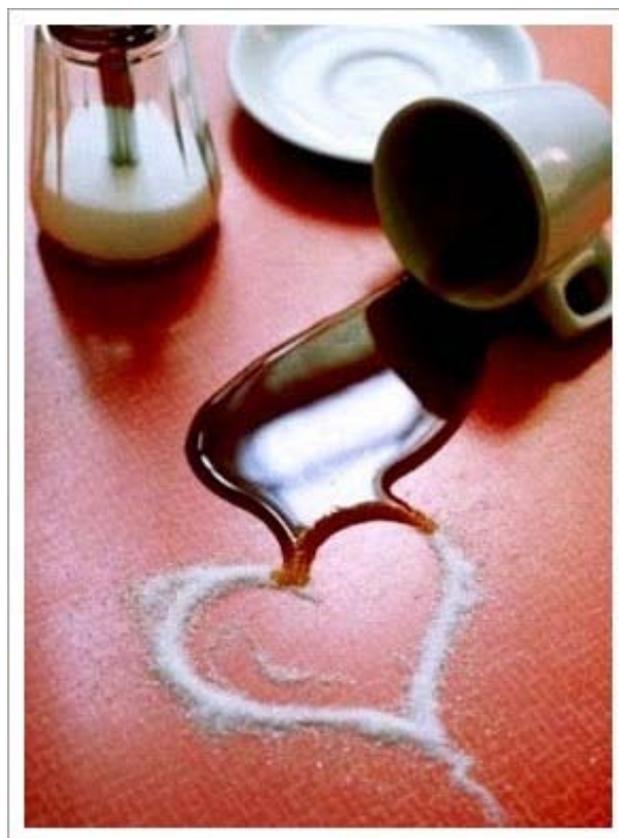
The furthest distance in the world
世界上最遥远的距离
Is not between life and death
不是生与死
But when I stand in front of you
而是 我就站在你面前
Yet you don't know that I love you
你却不知道我爱你

The furthest distance in the world
世界上最遥远的距离
Is not when I stand in front of you
不是 我就站在你面前
Yet you can't see my love
你却不知道我爱你
But when undoubtedly knowing the love from
both
而是 明明知道彼此相爱
Yet cannot be together
却不能在一起

The furthest distance in the world
世界上最遥远的距离
Is not being apart while being in love
不是 明明知道彼此相爱 却不能在一起
But when painfully cannot resist the yearning
而是 明明无法抵挡这股思念
Yet pretending you have never been in my heart
却还得故意装作丝毫没有把你放在心里

The furthest distance in the world
世界上最遥远的距离
Is not when painfully cannot resist the yearning
不是 明明无法抵挡这股思念

yet pretending you have never been in my heart
却还得故意装作丝毫没有把你放在心里
but using one's indifferent heart
而是 用自己冷漠的心对爱你的人
To dig an uncrossable river
掘了一条无法跨越的沟渠
For the one who loves you



球场团结拼搏、凝聚光电力量

光电系第一届足球友谊赛

友谊 团结



聚
焦

试看赛场谁主沉浮

“球场团结拼搏、凝聚光电力量”——光电系第一届足球友谊赛

赛后的欢聚，友谊的开端

你争我抢，好不热闹！

女生，也可以

成为足球场上的**焦点**

时间，停在
球进的一刻

征稿启事

如果你有任何想对大家说的

你的生活、学习感悟以及你对周围事物的思考

欢迎发送稿件至我们的邮箱OPTXIKAN@GMAIL.COM

系刊工作室将使你的文字活跃在光电的每个角落