

聆听心声



最好听的声音

2022/4/24

时政纵览

意林漫步

进阶攻略

科学吃语

自由版块

小编为利



主办：生命科学学院

承办：生命科学学院

新媒体中心

顾问：崔永辉

主编：祝佳怡

统筹：孟雅芝

栏目责编

时政纵览：李梦佳 祝佳怡

意林漫步：刘晓丽 刘莹

科学呓语：李心悦 祝佳怡

进阶攻略：李艳 秦培榕

小编安利：王楚妍 李双

自由板块：冯茜 冯月梅

整合：高原霏

目录

Part 1

时政纵览 1

Part 2

意林漫步 5

Part 3

进阶攻略 10

Part 4

科学炫语 16

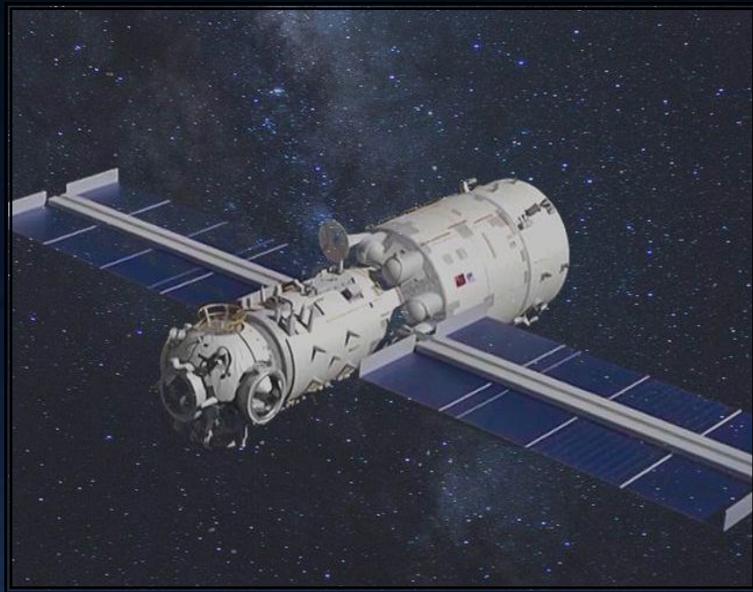
Part 5

小编安利 18

Part 6

自由板块 23

时政纵览



有营养的时政,
有深度的纵览



神州十三号载人飞船返回舱成功着陆

飞行任务取得圆满成功

北京时间**2022年4月16日9时56分**，神州十三号载人飞船返回舱在东风着陆场成功着陆。**1时5分**，神州十三号航天员翟志刚、王亚平、叶光富全部安全顺利出舱。现场医监医保人员确认航天员翟志刚、王亚平、叶光富身体状况良好，神州十三号载人飞行任务取得圆满成功。**9时6分**，北京航天飞行控制中心通过地面测控站发出返回指令，神州十三号载人飞船轨道舱与返回舱成功分离。此后，飞船返回制动发动机点火，返回舱与推进舱分离。返回舱成功着陆后，担负搜救回收任务的搜救分队及时发现目标并第一时间抵达着陆现场。返回舱舱门打开后，医监医保人员确认航天员身体健康。载人航天工程空间站阶段飞行任务总指挥部有关领导在东风着陆场迎接航天员。

神州十三号载人飞船于**2021年10月16日**从酒泉卫星发射中心发射升空，随后与天和核心舱对接形成组合体，**3名**航天员进驻核心舱，进行了为期**6个月**的驻留，创造了中国航天员连续在轨飞行时长新纪录。航天员在轨飞行期间，先后进行了**2次**出舱活动，开展了手控遥操作交会对接、机械臂辅助舱段转位等多项科学技术实（试）验，验证了航天员长期驻留保障、再生生保、空间物资补给、出舱活动、舱外操作、在轨维修等关键技术。利用任务间隙，航天员还进行了**2次**“天宫课堂”太空授课，以及一系列别具特色的科普教育和文化传播活动。

神州十三号载人飞行任务的圆满成功，标志着空间站关键技术验证阶段任务圆满完成，中国空间站即将进入建造阶段。

又电，据中国载人航天工程办公室消息，圆满完成神州十三号载人飞行任务的航天员翟志刚、王亚平、叶光富，于**2022年4月16日**下午乘坐任务飞机平安抵达北京。空间站阶段飞行任务总指挥部领导和成员到机场迎接。**3名**航天员抵京后将进入医学隔离期，进行全面的医学检查和健康评估，并安排休养。

——摘自《人民日报》部分内容有删减

中国航天发展迈上新台阶

中国神舟十三号载人飞船返回舱成功着陆，标志着中国空间站关键技术验证阶段的第六次也是最后一次飞行任务取得圆满成功，受到国际社会广泛关注。

新加坡《联合早报》网站报道，神舟十三号载人飞船是目前中国在轨驻留时间最长的飞船，也是首次采用快速返回模式“回家”的飞船。3名航天员平安返回，不仅意味着此次任务圆满结束，还为中国空间站关键技术验证阶段画上圆满句点。

土耳其广播电视公司国际频道介绍，在轨驻留期间，神舟十三号航天员乘组采取手控遥操作方式，圆满完成了货运飞船与空间站组合体交会对接试验。报道强调，中国积极发展航天事业，此前已成功发射火星探测器，并成为首个实现航天器在月球背面软着陆和巡视勘察的国家。



美国太空网站报道称，神舟十三号载人飞行任务是中国迄今在太空轨道上停留时间最长的一次任务，航天员王亚平成为第一位在太空行走的中国女性。3名航天员在为期半年的任务期间，进行了两次太空行走，完成了20多项不同的科学实验，并开展了两次“天宫课堂”，在空间站进行太空授课。

葡萄牙《观察者》新闻网报道说，中国人在自己建造的空间站里，开展了面向广大青少年的“天宫课堂”，通过互动让他们更加了解科学、向往科学。

——摘自《人民日报》部分内容有删减



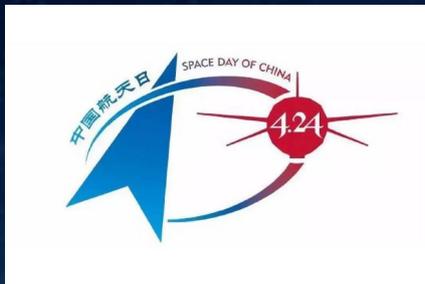
航天点亮梦想

中国航天日

中国航天日

(**Space Day of China**),

是为了纪念中国航天事业成就，发扬中国航天精神而计划设立的一个纪念日。



设立“中国航天日”，就是要铭记历史、传

承精神，激发全民尤其是青少年崇尚科学、探索未知、敢于创新的热情，为实现中华民族伟大复兴的中国梦凝聚强大力量。

2016年3月8日，国务院批复同意将每年4月24日设立为“中国航天日”。首个中国航天日将以“中国梦，航天梦”为主题，国防科工局已会同有关部门筹划部署“开放日”“科普周”等系列宣传和科普活动。设立“中国

航天日”，旨在宣传中国和平利用外层空间的一贯宗旨，大力弘扬航天精神，科学普及航天知识，激发全民探索创新热情，唱响“探索浩瀚宇宙、发展航天事业、建设航天强国”的主旋律凝聚实现中国梦航天梦的强大力量。

——摘自百度百科



意林漫步



星空下的遐想

夜晚空中闪烁着的点点繁星，好似面临人生选择之时的明灯，也象征着历史的长河和充满无限可能的未来。

每一颗星星都有着属于自己的特点，就像世上没有两片相同的叶子。有的星星散发出清冷的光，而有的星星则将温暖洒向大地。我们每个人也是一样，或活泼热情，或安静温婉。我们选择成为真实、真正的自己，而不是大众所期待的自己。我曾经不懂得包容别人与我的不同之处，活在懵懂困惑之中。后来我明白，正因为这样，每个人才是独一无二的。如果大家都是千篇一律的，世界也就不会是五彩缤纷的了。没错，也就是尊重、包容他人与自己的不同，才能和谐与他人相处。后来，我觉得，其实包容他人也是包容自己，包容他人也是理解自己。一颗星星如果与其他星星相撞，其结果往往是两败俱伤。再后来，我逐渐懂得，我们应该感谢教会我们包容、选择和自信的那些人，他们就是人生黑暗之时的光明，并将温暖传递给我们。我们能够成长蜕变，慢慢理解这多元化的世界，他们功不可没。选择坦然接受自己的不完美并不断提升自我，选择自己想要走的那条道路并坚定地走下去。选择爱自己是终身浪漫的开始，我们就是来经历生活的，这是没有最佳答案的。

每一颗星星尽管有所不同，但他们都在奉献着。他们用自己的光点缀着漆黑的夜空，承担着自己的责任。我们每个人在历史和未来中也都有着不可替代的作用。在历史上，每一次的成功变革定是受到人民支持拥护的，正所谓“得民心者得天下”“得道多助，失道寡助”。而我们每个人的思想也应与时俱进，从过往的历史中获得启示，跟随历史潮流，作出正确抉择，担起相应责任。例如封建社会时期，东西方的差距并不明显，也都是经历了多次江山易主、朝代更替。但是后来，西方逐渐确立了资产阶级统治，而东方仍然是封建统治占据主导地位，闭关锁国、因循守旧。因为没有顺应历史趋势，没有创新和改变，东方才渐渐落后。好在我们及时觉醒，适时变革，避免了消失在历史长河中的命运。不怕落后，只怕自甘堕落、不去改变。过去的已经无法改变，但未来却是可以改变的。“预测未来最好的办法就是创造未来。”我们每个人都承担着创造美好未来的重任。要做到创造未来，就要把握现在，珍惜当下。涓涓细流，汇成江河，每个人的未来凝聚成了民族的未来，汇集成了人类的未来。这就如同颗颗繁星，造就了壮美的星空。

在星空下遐想，我学会了选择，懂得了担当。

在浩瀚无垠的星空下，我细细品读着宇宙的前世今生。

生卓本1901 栾婧钰

既然选择了远方，便只顾风雨兼程

“喧闹任其喧闹，自由我自为之”我们好像一出生就在面对着各种各样的选择，小时候是零食和玩具，长大后是拘束和自由。或许我说的还是太过笼统，又有些片面，但生活里扔给我们的选择太多，而我也始终在摸索中前行。内心充斥着对未来的希冀与恐惧，就像曾经读过的那句诗——既然选择了远方，便只顾风雨兼程。这也是我此刻落笔的初衷。在我的过去，来来回回有很多人，在我无数次迷茫中，猝不及防的向我投来一个又一个的选择。

去哪里上学，去哪座城市，选什么专业，都在不知不觉中被我选择，恰当的说是我被选择。可我总想逆于人流中行走，于是我从某一刻也不愿意再做一个主动压制着的被动者。一定要没有主张吗？一定要随波逐流吗？一定要不做真我吗？我愿将这些“一定”统统放在牢架上，用遵从本心将它紧紧捆绑住。就像当初要执意选择当一名人名教师一样，传为人之道，授为学之邦，解偏僻之惑……

千篇一律的事物太多，以至于想拥有点不一样的事物，确实该付出一些代价，是时间，是汗水，也是所有在沉默中爆发的自己。我会在不断前进中产生怀疑，会在次次失败中产生放弃，会在深夜痛哭，会在郁闷中沉溺，但谁又不是崩溃后擦干眼泪大步往前走的人？有谁会不害怕选择吗？我们应当用满腔热血去做出内心的选择，不必害怕孤独，孤独也是一种自我心灵的享受。不必畏惧未知，未知也会指引我们去看到山坡那头的景色。虽然有所辛苦，但我还是希望二十岁的我追随自己的内心去做出选择，看四五点钟的太阳和凌晨的月亮星光，醒来就一头扎进专业知识做拼命三郎，也会在傍晚巷头逆着落日低沉的光，傻傻地去追逐那抓不住的风。“既然选择了远方，便只顾风雨兼程。”

只希望另辟蹊径的时候，我已经走上了那条真正属于自己的路……

生科本2002 宋彤



选择

看到“选择”这两个字，我想起了前几天在《飞鸟集》中看到的一句话“*I cannot choose the best. The best chooses me.*”在生活中，我们必然会遇到各种各样的选择。向细微处看，选择存在于每时每刻。既然有这么多选择，那么我们的人生是否存在最优解呢？

泰戈尔的这句话已经回答了我们的，这个世界上并没有适合我们的最好的选择。执着于“最好的选择”本身无疑会给我们带来无穷无尽的烦恼。森林里出现了两条路，如果我选择了一条走下去，心中却一直在构想另一条路的美景，必然就忽略了自己路上的风景。所以，我们不妨心无旁骛地在自己所选择的路上走下去。也许它并不平坦，也许它充满荆棘，也许它并没有最好看的花朵，但那有什么关系呢？当我们最后回过头看我们所走过的路，这条独一无二的路，其实已经是我们最好的选择。

选择是一时的人生，但人生是永恒的选择。人生的这种不确定性也赋予了它独特的神秘与吸引力。站在人生的每一个路口，我们会犹豫会迷茫会彷徨。升学、工作、婚姻——每一个选择似乎都那么重要，每个似乎都难以抉择。但选择本身远远不如捍卫选择重要。选择了一所学校，就努力学习、培养自己的兴趣；选择了心仪的offer，就努力工作；选择了走进婚姻，就努力去爱那一个Ta。我们不必去羡慕别人的选择，做好自己才是最好的选择。

爱比克泰德曾说“对于不可控的事情，我们要保持乐观；对于可控的事情，我们要保持谨慎。”在漫长的时光中，努力地充满信心地走下去，一步一个脚印，我们才没有辜负自己的选择。

食工本1902 汝艳秀



“疫”难平

青春才几年，疫情占三年。可有的人永远留在了那三年，疫难平，意也难平。

生活中有这样一些人的选择让我们寒心，正如清代史学家赵翼有言“矮人看戏何曾见，都是随人说短长”。疫情期间，一些被困在家里的键盘侠跟风网络暴力新冠病毒阳性感染者，很多人轻易地成为集体狂欢的一份子，很容易被别有用心的人利用，以为自己只不过是随声附和了一下而已，实际上已经成了帮凶。也有些人在现实中闹事，拒做核酸，谩骂防疫人员，更有甚者，确诊阳性患者恶意外出。我们能做的也是应该做的是配合防疫工作，不给别人添乱。

但这世界还充满希望，至少那些逆行者会是救赎，弃小家顾大家。社会上的光明总是大过黑暗“一方有难，八方支援”曾掀起武汉热干面热潮，武汉金银潭医院的院长张定宇身患渐冻症也要守在抗疫一线——“我必须跑得更快，才能跑赢时间才能从病毒手里抢回更多病人”，这样的感人事迹更是数不胜数。

正是因无数逆行者无私的选择，我们才有信心期盼这样的未来，我们不再只能从对方的眼睛看到世界——那年我们终于摘下了口罩，也看清了对方的脸。

天亮之后，一定不能忘记，那些在漫长冬夜里，为我们披霜冒雪的守夜人。毕竟哪有什么岁月美好，不过是有人替你负重前行。

生科本2005 袁丽颖



进阶攻略

——大学生省钱攻略



大学生省钱攻略

看见朋友圈里有人说过：“大学生们，不要怀疑曾自己接受高等教育的目的，我们上这个学当然是为了吃69折的海底捞。”

省钱不积极，态度有问题。每天看着比脸还干净的余额，心里总有一丝惆怅，大学的生活绚烂多彩，可开销也各种各样。每到月底，有些同学一不小心就吃“土”了，此时望着依旧潇洒的舍友，心里难免会有点小羡慕，会不会觉得他偷偷学了什么省钱秘籍？别慌，小编整理了一些攻略给你~



一，养成记账的习惯

吃“土”的时候，我们可能会问自己“钱究竟都去哪了？”但是要想知道钱去哪儿了，并不是空想就能想出来的。不过养成记账习惯，就可以看到自己的钱到底都花在哪里了，花了多少了。可以准备一个专门的记账本，在账本上，写下每天花的费用，之后就会慢慢懂得精打细算，开源节流的道理。从长远来看，这有利于我们养成做事有计划、购物有预算的习惯，增强我们的自律性和管理钱财的能力。



那么怎么养成记账的习惯呢？首先，准备一个笔记本还有一支笔，然后给自己规定一个时间，比如每天的晚上洗漱之后，就可以将一天的支出和收入在笔记本上记录下来。而且在记账的时候要写明日期，支出和收入，最后可以在一个月月末的时候对我们所记录的账单进行一系列的计算。

二，减少不起眼的开销

有哪些不起眼的省钱行为呢？可以从很多地方说起，其中众所周知的就是包装费和送餐费，这个经常在宿舍干饭的同学们就比较熟悉了，如果一天在餐厅就餐的话能无意中便省上了一笔小费用，一个月下来省下来的钱便足够让我们避免“吃土”。再比如坐高铁回家的时候可以巧妙地利用我们的学生证减少花费。日常出行的时候交通工具可以选择公交车或者自备一辆小电动。几个月省下来的钱可以和朋友一起逛街购置新的“战利品”，还可以让我们约上舍友外加几个要好的朋友，一起出门美美聚餐。实在不知道怎么办呢，可以制定合理的日常开销表单。对于下一周或是下一个月我们的日常开销情况做一个简单的表单，一些不必要的物品就不要购买了，而还可以使用的物品我们就继续使用，没有必要再购买新的。从点滴行为中省下钱来。



三，降低购买欲

购买欲是每个人都有的，在自己经济能力范围内的购买欲还是可以满足的，但是购买欲太强超过了自己的经济能力，这个时候就需要克制了。那么如何降低购买欲？

1，不要经常打开或者远离某些APP，一旦打开就容易冲动，被页面上花里胡哨的宣传吸引了，越看越想买，这个时候真的要冷静，转移一下注意力，删掉购物车，或者不再关注某个物品是否降价，有时候还可能被5块的券打动，然后收到货就后悔了，想退又嫌麻烦，安慰自己，买都买了，就当奖励自己了。

2，定期整理自己的物品，看看哪些需要更新换代，哪些不能用了，哪些还能穿？当我们在整理这些的时候，脑海就有意识，这个还能穿，那个还能可以用，不用买新的来替代它，无形中又省了一笔钱，说不定，心里还在暗自高兴呢。

3，最重要的就是，合理规划每一笔钱的用途，这样当我们冲动消费时，就会想一下，该花这个钱吗？如果花了，某件事可能办不成，这样就会很谨慎花钱了，慢慢的就养成了习惯，购买欲就降低了。



四，存钱计划

给自己计划好存钱目标，金额一开始不要太大，目的是逐渐养成。



五，拒绝攀比

攀比是一种常见的心理状态，我们的大学生活中也会出现一些攀比的现象。有时，我们看到同学买了什么东西觉得特别好，便去跟风买了同款，但收到货后发现自己并不是很需要，便将它们放在一旁的角落里“积灰”。这种不必要的消费会不会让你十分后悔呢？身为当代大学生，我们要拒绝虚荣心作祟，学会自我约束，将自己真实的一面展现出来，才能不断进步，收获快乐。

减少消费并不是说要做“葛朗台”式的吝啬之人，而是说要更加理性地消费，而不是承担自己支付不起的消费。生活中哪有那么多惊天动地，更多的是细水长流。看住自己的钱包，别再因为不好的消费习惯而产生不必要的花销了。



——图片文字均来源于网络

科学呖语



漫谈戴胜与啄木鸟



疫情封校，同学们参与各种活动，丰富课余生活。但最忙的或许不是同学们，可能是一种叫戴胜的小鸟。它忙着被质问：“你咋还不去啄树里的虫子”，忙着大声回应：“我叫戴胜！不是啄木鸟！”。咱们今儿就来帮帮这兄弟，好好解解戴胜和啄木鸟的这份“孽缘”。

从古至今咱就讲究说文解字，咱们今儿就先聊聊他俩的名字。啄木鸟的名字很容易理解，觅食啄木头，求偶啄木头，它飞到哪，“笃，笃，笃”的啄木声就跟到哪。戴胜的名字则来自于它的外形，“胜”是古代女性的一种头饰，而“戴胜”就是指，这种鸟头顶的羽毛就像它头上戴着头饰一样。而这这头饰，恰恰就是他俩最明显的区别点。

本来他俩就个头相仿，都生活在北方，还都是留鸟，若是羽冠又都很漂亮，朋友们把他俩认错好像也不足为奇了。但是，只要您再稍一留神，就会发现其实他俩大不相同。戴胜的冠羽在处于防御状态时展开，如同一把末端点墨的蒲扇，悠闲自得时，戴胜的冠羽则收拢起来，则是黑色的端斑与棕红色的羽冠主体交错出现。虽说收拢成了矮矮的“一丛”，但却自成“斑斓”的风格。咱们再来看看这啄木鸟，虽说也有冠羽漂亮的种类，但冠羽颜色大都浑然一体，或红或黄，色泽耀眼，更像带了一顶纯色小帽子。

说完冠羽，咱接着往下瞧，来看看他俩的嘴。这嘴就是他俩“孽缘”的开始，大家总觉得他俩的嘴都是细长的，可仔细观察，啄木鸟的嘴是直的，更利于它啄木取虫。而戴胜的嘴是有弧度的，这更利于他将头做圆周运动，在地面取食虫子，它的嘴也更细，可以更容易地把嘴插入到泥土中取食。

讲到取食，也就讲到了他俩的第三个区别——趾爪的不同。戴胜与一般鸟类一样，是三趾在前，一趾在后。而啄木鸟却是两趾在前，两趾在后的，它的每一个趾爪都可以像钩子一样死死抓住树干。因此啄木鸟可以攀援在树干上，可以沿着树干快速移动，向上跳跃，向下反跳，或者向两侧转圈爬行，而戴胜却学不来这样的绝活。

所以呀，咱们就别老催人家“戴胜”去啄树了，怪不得脑震荡先不说，嘴能不能保得住咱也先不提，关键是人家只适合水平作业和空中驾驶，攀援巡逻、凿树取虫这活儿，还得是啄木鸟来。



小编安利

极限挑战

凌空雪道

——谷爱凌

“爽文女主”谷爱凌的成功之路

谷爱凌 (Gu Ailing Eileen)，季争夺；12月18日，2021年Dew Tour露水巡回赛自由式滑雪女子坡面障碍技巧决赛，中国选手谷爱凌以89分获得亚军；12月31日，获得2021/2022国际雪

2019年8月16日，获得2019-20赛季自由式滑雪坡面障碍技巧新西兰公开赛的冠军；8月28日，获得2019年新西

兰冬季运动会暨亚洲杯自由式滑雪U型场地赛冠军。

2020年1月，获得2020年洛桑冬季青年奥林匹克运动会滑雪U型池、自由式滑雪大跳台冠军，自由式滑雪女子坡面障碍技巧亚军；2月，获得2019-20赛

季世界杯加拿大卡尔加里站U型场地冠军，坡面障碍技巧冠军；4月16日，荣膺国际雪联2019/2020赛季“最佳时刻”殊荣；11月，谷爱凌荣登“2020福布斯中国30岁以下精英榜”；12月14日，谷爱凌宣布被斯坦福大学录取。

2021年3月，首次征战世锦赛，谷爱凌就在女子U型场地、坡面障碍技巧、大跳台三项比赛中斩获2金1铜；3月22日，自由式滑雪世界杯阿斯本站U型池决赛结束，谷爱凌因肩伤退赛，结束本赛



2022年2月8日，谷爱凌夺得2022年北京冬奥会自由式滑雪女子大跳台

金牌。2月15日，获得2022年北京冬季奥运会女子自由式滑雪坡面障碍技巧银牌。2

月18日，获得北京冬奥会自由式滑雪女子U

型场地技巧金牌。

——摘自百度百科

天才少女谷爱凌的成功习惯

奥运冠军，滑雪天才，斯坦福学霸……这些只有在小说中才能看到的角色，谷爱凌却集于一身，但她的成功不仅是因为天赋，更是因为她从小养成的好习惯。

◆ 面对困难，开启解题思维而非拒答思维

自疫情爆发以来，好不容易有机会准备和教练汇合突然被告知教练不能来中国了。面对晴天霹雳，谷爱凌没有抱怨运气不好，而是直接给出解决方案：没事，我有办法。我能从中国的教练那里每个人学习一点，三个月也能学到不少。

◆ 坚持，自律

疫情开始后没有办法进行室外训练的谷爱凌在家里自主练习，日复一日。谁的成功都不是登上领奖台的那一刻，而是自己日复一日艰苦奋斗中得到的。成功的人往往坚持的是最简单的事情。

◆ 保持轻松的心态

谷爱凌会自己给自己设计自由式滑雪运动，原因是觉得这样有趣，好玩。轻松的心态会激发谷爱凌的创造力，去创造更多的可能。正如她自己说的：“我今天滑雪是因为我选择去滑雪，我也可以选择去做别的事情。”

◆ 时间管理：白天效率高，晚上睡得足

谷爱凌曾自己透露，她每天要睡够十个小时以上。充足的精力使她在白天能够高效率地完成每一项计划。

◆ 多面人生，挖掘自己更多的可能

谷爱凌曾说：一个女生还能够活成什么样子？她总是抓住一切机会去尝试，去展示自己。

对待任何事情都奋进全力，自信地打开自己的人生大门。





闪光少女谷爱凌的纪录片

1. 《冰雪之颠》第二季

观看渠道：CCTV

推荐理由：这部纪录片讲述了谷爱凌与滑雪的羁绊，还有大量妈妈的镜头，带领我们了解谷爱凌受到的家庭教育。告诉我们想做就百分百投入，全神贯注做好当下事。

谷爱凌语录：想做作业的话，就百分百的精力去做，然后用百分百精力去滑雪，这样我能滑到最好的成绩也能在学校得到最好的成绩。



2. 《谷爱凌，我，18》

观看渠道：腾讯视频

推荐理由：通过这部纪录片，我们得以走进这个万众瞩目天才少女的真实生活，看到她的多面人生，谷爱凌也用自己的方式向所有人呈现了00后新女性积极向上，热情开朗的精神面貌。为热爱而努力去体验，自己享受当下就好。

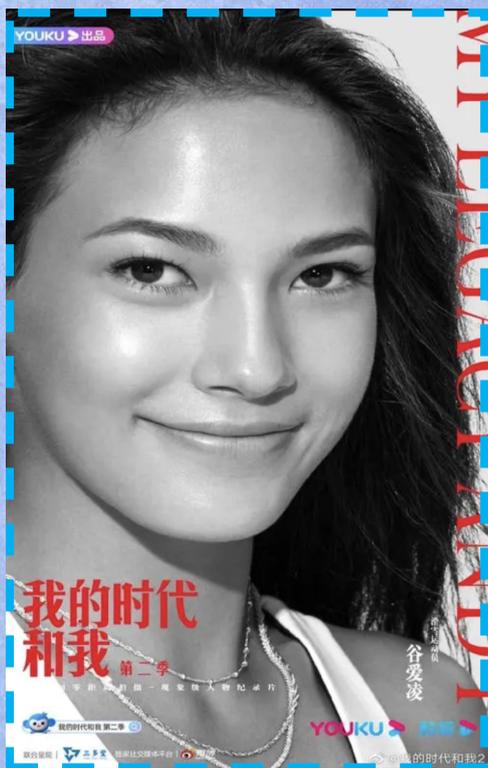
谷爱凌语录：滑雪是我喜欢做的一件事，所以永远不要想运动是我必须要刻苦的训练，通过热爱去体验，去尝试，只需要享受当下就好了。

3. 《我的时代和我》第二季第三期

观看渠道：优酷视频

推荐理由：在这档节目中制作组深入了受访者的真实生活，用镜头带我们走进他们的日常，向我们展现了谷爱凌为了冬奥会前往美国特训的波折经历。

谷爱凌语录：大家看到我感觉每次听到的都是好消息，但自己的不容易我没有跟世界分享。好消息容易感觉我是天才，但我只是特别努力。



4. 《飞越冰雪线》

观看渠道：CCTV

推荐理由：由央视频、CCTV9联合摄制，选择7名顶尖冰雪运动员进行为期一年的跟拍，讲述了他们为备战北京冬奥会而克服困难取得成就的非凡故事。展现给我们“所有人都会摔倒，重要的是，你要再站起来”的运动精神。

谷爱凌语录：不要害怕摔倒，不要害怕输，因为所有人都会有的。重要的是再站起来，然后再接着去挑战。

世上没有天才，唯有不断地努力和热爱。

虽然谷爱凌的成长经历我们难以复制，但她保持热爱的精神，学习的态度值得我们学习，愿我们都能够激发更多的天赋，通过不断努力实现自我的超越！

自由板块

——
浅谈余光中

浅谈余光中

一、人物简介：

余光中，1928年10月21日生于江苏南京，籍贯福建泉州（其母为江苏人，故也自称“江南人”）。当代著名作家、诗人、学者。曾任台湾中山大学文学学院院长、当代著名评论家。主要的作品有《乡愁》《余光中经典》《传说》，其中《传说》曾获台北新闻局金鼎奖歌词奖。

二、作品评析

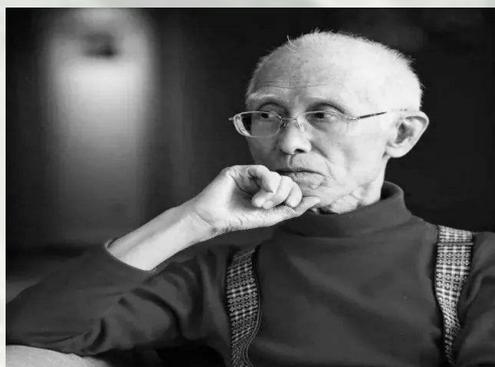
“不要问我心里有没有你，我余光中都是你”这句话在某一段时光中惊艳了不少人，但诗人余光中便如同此句一般，令人欲罢不能，他的浪漫与才学惊艳了无数少年的我们。

我们耳熟能详的《乡愁》，便是出自他之手。虽然是简简单单的话语，却将那份浓浓的思乡之情传递于游子们之中，多少在异乡的人读到这首诗时不禁潸然泪下，海内外的中华儿女听到这一首《乡愁》便再不能忍耐异乡的苦楚！如果说鲁迅先生是以笔为刀枪，那么余光中先生则是以笔化作万千情丝，诉说着世间的万般情愁，丝丝缠绕绕入人们心怀……

余光中先生出生于江苏南京，骨子

里边有江南人的柔情，他的一首《等你在雨中》将少年人之间的纯情与美好融入于“等你，在时间之外，等你，在刹那，等你，在永恒”之中。他将一个少年人的紧张、激动与澄澈满溢于字里行间，等待心上之人，是那般美好，过程中的紧张与心怡姑娘缓缓而来时的那份欣喜，都是源于纯粹的喜悦。

亦是因为出生于江南，他将自己对江南的欢欣注入于文字之中。一首《春天，遂想起》将江南的多情跃然纸上，那多莲、多菱、多蟹的湖，酒家何处的杏花村，垂柳围绕的岸堤，杏花微雨之下，美得像画一般。江南有多美，思念便有多浓，魂牵梦萦处便是江南，归不去的江南，回不去的过往，身在台湾的余光中先生，无时无刻不挂念着海峡那岸的故乡，渴望回到祖国的怀抱中去。余光中先生的笔，不止于男女情爱上，也不止于对亲人的哀思，更重于对祖国统一的盼望，用“浪漫诗人”这四个字来形容他实在是太狭隘了，他是心中有大爱之人！





三、诗歌欣赏

(一) 春天，遂想起

现代·余光中

春天，遂想起

江南，唐诗里的江南，

九岁时采桑叶于其中，

捉蜻蜓于其中

(可以从基隆港回去的) 江南

小杜的江南，苏小小的江南

遂想起多莲的湖，多菱的湖

多螃蟹的湖，多湖的江南

吴王和越王的小战场

(那场战争是够美的)，

逃了西施，失踪了范蠡，

失踪在酒旗招展的

(从松山飞三个小时就到的)

乾隆皇帝的江南春天，

遂想起遍地垂柳的江南，

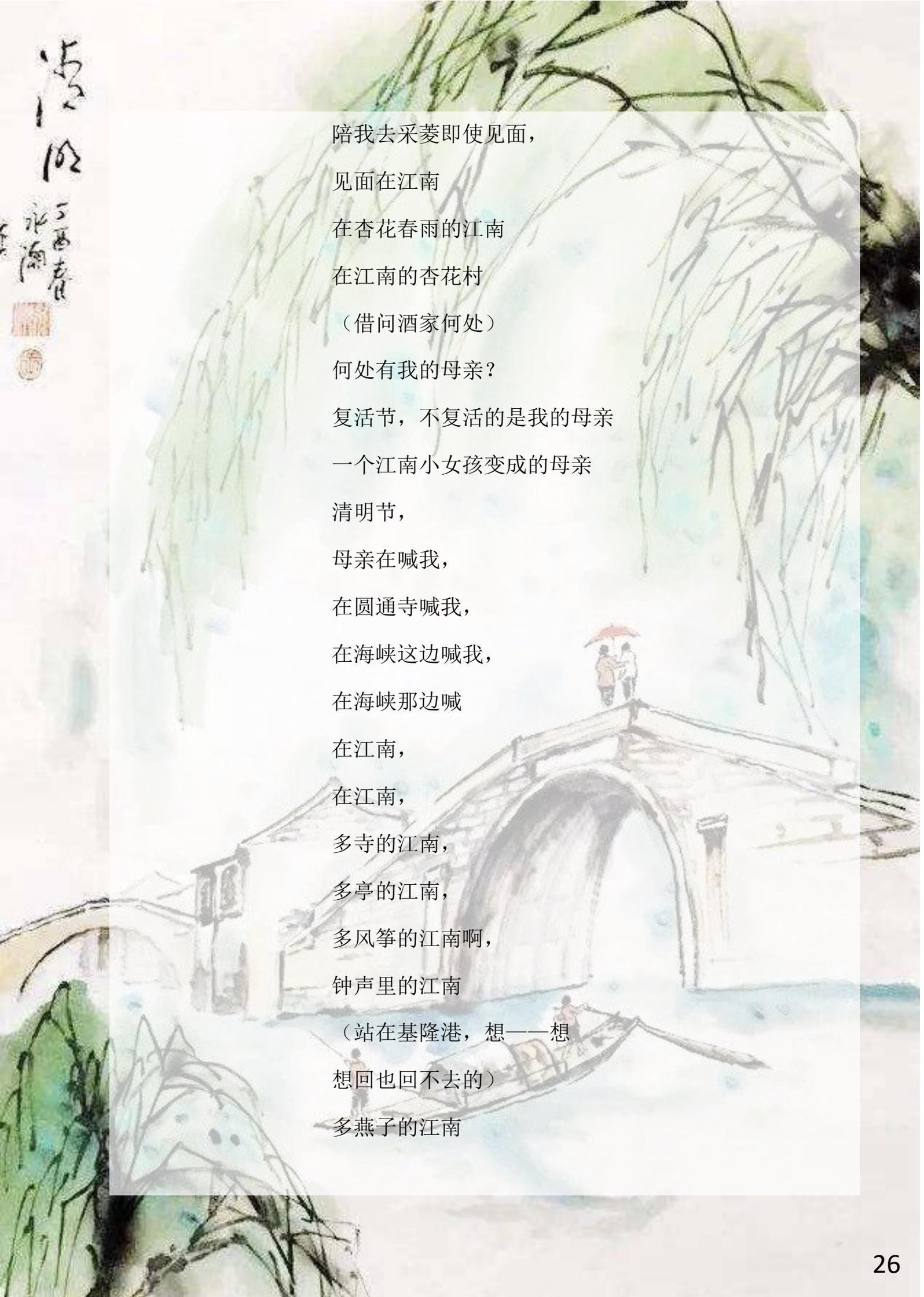
想起太湖滨一渔港，

想起那么多的表妹，

走在柳堤

(我只能娶其中的一朵！)

走过柳堤，那许多的表妹，

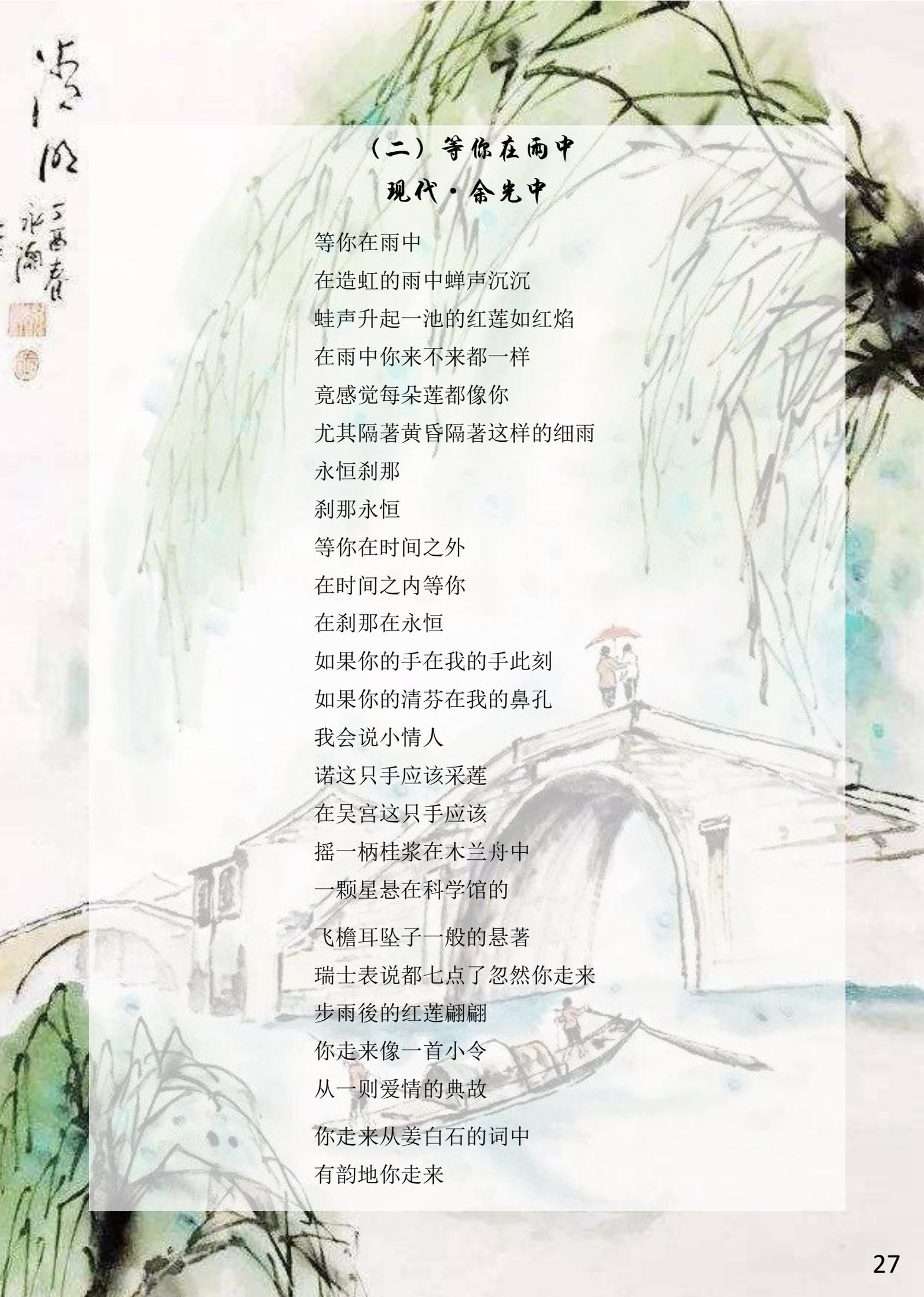


陪我去采菱即使见面，
见面在江南
在杏花春雨的江南
在江南的杏花村
（借问酒家何处）
何处有我的母亲？
复活节，不复活的是我的母亲
一个江南小女孩变成的母亲
清明节，
母亲在喊我，
在圆通寺喊我，
在海峡这边喊我，
在海峡那边喊
在江南，
在江南，
多寺的江南，
多亭的江南，
多风筝的江南啊，
钟声里的江南
（站在基隆港，想——想
想回也回不去的）
多燕子的江南

清江

三番春
永源





(二) 等你在雨中
现代·余光中

等你在雨中
在造虹的雨中蝉声沉沉
蛙声升起一池的红莲如红焰
在雨中你来不来都一样
竟感觉每朵莲都像你
尤其隔著黄昏隔著这样的细雨
永恒刹那
刹那永恒
等你在时间之外
在时间之内等你
在刹那在永恒
如果你的手在我的手此刻
如果你的清芬在我的鼻孔
我会说小情人
诺这只手应该采莲
在吴宫这只手应该
摇一柄桂浆在木兰舟中
一颗星悬在科学馆的
飞檐耳坠子一般的悬著
瑞士表说都七点了忽然你走来
步雨後的红莲翩翩
你走来像一首小令
从一则爱情的典故
你走来从姜白石的词中
有韵地你走来



四、他论余老

香港一名学者说余光中：“文字的魔术师”。

董桥评价余老先生的作品：“文字蛮顺的，说理叙事也清楚。”。

莫言说：“他的乡愁不会到此结束”。

——以上图文部分来自于小编编辑

部分来自于百度

本期《聆听》到这里就要和大家说再见啦。
欢迎大家投稿以及提出你们宝贵的建议，我们相
约下期再见！

本期中稿名单

生卓本1901 栾婧钰

生科本2002 宋彤

食工本1902 汝艳秀

生科本2005 袁丽颖

聆听编辑组，
只愿将最好的一面，
留给你。



聆听期刊
QQ: 1562326292



扫一扫二维码，加我QQ好友。



sky新媒体中心
QQ: 3443531964



扫一扫二维码，加我QQ好友。