

目 录



I	Workspace	34
1	DONE test spacemacs zilong 山人的配置	35
2	DONE 试用子龙山人的配置，好用	36
3	DONE test	37
4	DONE 13 Swiper: [#B] learn English 22	38
5	DONE 重启机器，声音不受控制	39
6	DONE learn English 20	40
7	DONE relaxing and browsing	41
8	DONE 新建一个任务，并启动计时	42
9	DONE lesson 19	43
10	DONE go home and eating breakfast	44
11	DONE 到办公室开始学习工作:office and computer:	45
12	DONE 学习 spacemacs	46
13	DONE lesson 18 96.5%	47
14	DONE 清理清扫，休息一下	48
15	DONE 回家做饭	49
16	DONE 到达办公室开始工作学习	50
17	DONE lesson 17 96.6%	51

18	DONE lesson 16 97.3%	52
19	DONE lesson 15 97.5%	53
20	DONE relaxing and listening musci	54
21	DONE relax	55
22	DONE 备份文件，回家	56
23	DONE relaxing and listening	57
24	DONE go home and ended morning learning	58
25	DONE 清理清扫准备工作 20 分钟	59
26	DONE relaxing and listen Englis song	60
27	DONE 安装 brew	61
28	DONE 重新安装子龙山人配置	62
29	DONE 下午到中心医院	63
30	DONE relaxing and listen music	64
31	DONE 复印户口本，办理出国护照	65
32	DONE 更新 spacemacs 出错，重装很慢。	66
33	DONE 重装 sapcemacs	67
34	DONE begin learning and working	68
35	DONE 练习 edit	69
36	DONE relax and listen music	70
37	DONE test	71
38	DONE learn spacemacs	72
39	DONE has a cup of tea	73
40	DONE relaxing	74



41	DONE 朗读《道德经》26 paragrph	75
42	DONE to relax	76
43	DONE relax and reading	77
44	DONE going to home and eating breakfast	78
45	DONE 政协协商活动	79
46	DONE 编制 2106 下半年耗材预算	80
47	DONE relax and listen music	81
48	DONE 朗读《道德经》20 小节	82
49	DONE Relax and listen English songs	83
50	DONE relax and listen Engilsh songs.	84
51	DONE relax	85
52	DONE 重装 spacemacs	86
53	DONE relax and listen English songs	87
54	DONE 喜事预备，请四邻	88
55	DONE 买扑克	89
56	DONE 换一角钱	90
57	DONE 找家政打扫卫生	91
58	DONE 带茶	92
59	DONE 取消明瑞酒店预定	93
60	DONE clean and put in order	94
61	DONE chrome and relax	95
62	DONE 提水去	96
63	DONE relax and brow	97



64	DONE 买两盆木本花木	98
65	DONE 到海通证券查询	99
66	DONE 填表并写出说明周一上交	100
67	DONE relax	101
68	DONE relaxing	102
69	DONE make purchase	103
70	DONE relaxing	104
71	DONE review week month and year	105
72	DONE relax and browser news	106
73	DONE Read loudly and clearly	107
74	DONE 办理查询	108
75	DONE relax	109
76	DONE 17 日上午十点三楼干部会议	110
77	DONE relaxing	111
78	DONE 送向东	112
79	DONE relax and browse	113
80	DONE 研究教室及教学资源调整上报	114
81	DONE 下午政协开会	115
82	DONE 孩子回门	116
83	DONE my daughtere back home	117
84	DONE browse and notes	118
85	DONE read aloud read loud	119
86	DONE water intaking gettin	120



87	DONE install washmachine.	121
88	DONE relax and listen to English song	122
89	DONE 检查教学工作	123
90	DONE prepare tomorrow meeting	124
91	DONE learn vim	125
92	DONE 给 15 级计应 1、2 班上 latex 课	126
93	DONE going to walk and go to home	127
94	DONE relax and clean up	128
95	DONE browse	129
96	DONE read aloud 《道德经》22 小节。	130
97	DONE walk	131
98	DONE 准备开会内容	132
99	DONE relax and clean up	133
100	DONE read aloud 《道德经》20 节	134
101	DONE 早锻炼 <2016-08-24 三 06:30>	135
102	DONE evening walk half an hour<2016-08-24 三 21:20>	136
103	DONE 处理杂务	137
104	DONE relax and browse	138
105	DONE relax and listen to music	139
106	DONE 处理交通违章	140
107	DONE 讨论 spacemacs 应用	141
108	DONE 早锻炼	142
109	DONE 每天用笔书写半小时	143



110 DONE 每天学习英语一小时以上	144
111 DONE 坚持每天学习新知识及技术一小时	145
112 DONE 拜访领导	146
113 DONE 校企合作商谈	147
114 DONE relax and listen to music	148
115 DONE relax and listen to music	149
116 DONE 检查学生晚自习	152
117 DONE 招开系办公会议	153
118 DONE relax and listen music	154
119 DONE a lecture	155
119.1Geting Things Done(GTD)	155
119.2Hack Done is better than prefact.	155
119.3工具的意义	155
120 DONE relax and listen music	156
121 DONE check teaching and learning	157
122 DONE go home	158
123 DONE meeting	159
124 DONE clean up	160
125 DONE meeting	161
125.1迎新会议	161
126 DONE 系内管理提升	162
127 DONE order the English.org	163
128 DONE browse and relax	164
129 DONE install spacemacs for liqian	165



130	DONE relax and listen music	166
131	DONE relax and listen English	167
132	DONE 迎新生安排	168
133	DONE 16:00 召开全体教师会议	169
134	DONE browse news and listen music	170
135	DONE order Engilsh.org	171
136	DONE read loud 《道德经》	172
137	DONE relax and listen music	173
138	DONE 查看报到情况	174
139	DONE browse and listen English	175
140	DONE 接老人	176
141	DONE learn spacemacs	177
142	DONE 到报到现场	178
143	DONE 检查新生晚自习及班主任到校情况	179
144	DONE begin walking	180
145	DONE clean up and drink water	181
146	DONE relax and browse	182
147	DONE read loud 《道德经》	183
148	DONE 新生开学典礼军训开训	184
149	DONE 学习 Ruby	185
150	DONE 关于考勤管理的几点想法	186
	150.1用 org mode 实现工作期间人员时间管理	186
151	DONE go to library	187



152	DONE relax and listen music	188
153	DONE relax and clean up	189
154	DONE 下午会议内容	190
155	DONE clean up and order	191
156	DONE 云计算专业设备预算	192
157	DONE browse news	193
158	DONE relax and listen music	194
159	DONE clean up	195
160	DONE 到温室、建筑系	196
161	DONE read ruby input 37page	197
162	DONE learn 时间管理	198
163	DONE relax and walking	199
164	DONE relax and listen English song	200
165	DONE browse and learn	201
166	DONE browse and learn	202
167	DONE 晚上上课	203
168	DONE relax and listen music	204
169	DONE clean up	205
170	DONE read ruby	206
171	DONE check work and walk	207
172	DONE read ruby	208
173	DONE 参加教师节庆祝大会	209
174	DONE relax and listen music	210



175 DONE relax and listen music	211
176 TODO read Ruby	212
177 DONE relax and listen music	213
178 DONE relax	214
179 DONE 送夫人值班	215
180 DONE read Ruby	216
181 DONE relax	217
182 DONE read Ruby	218
183 DONE browse news	219
184 DONE 参加创新调研	220
185 DONE read Ruby	221
186 DONE browse and relax	222
187 DONE check students	223
188 DONE relax and listen music	224
189 DONE read loud 《道德经》	225
190 DONE think about today's meeting	226
191 DONE 准备会议内容及招开系办公会议	227
192 DONE 检查教学情况	228
193 DONE 新生专业思想教育	229
193.11. 正确的选择决定了一生的工作及幸福	229
193.2学习什么	229
193.3目标	229
193.4终身学习	229
194 DONE read and learn Ruby	230



195 DONE read ruby and learn	231
196 DONE read and learn Ruby	232
197 DONE 到财经系协调事务	233
198 DONE 全体教职工大会	234
199 DONE short relax	235
200 DONE relax and listen to music	236
201 DONE relax and listen to music	237
202 DONE relax	238
203 DONE going to home	239
204 DONE relax	240
205 DONE relax	241
206 DONE listen music	242
207 DONE relax	243
208 DONE relax and order	244
209 DONE browse news	245
210 DONE going to home and eat breakfast	246
211 DONE learn Ruby	247
212 DONE learn Ruby	248
213 DONE check night learning	249
214 DONE check teach and learn	250
215 DONE to learn Ruby	251
216 DONE relax and listen to music	252
217 DONE meeting at government building	253



218	DONE to read Ruby	254
219	DONE clean up my office	255
220	DONE browse and learn	256
220.1	小学重态度，中学重品行，高中重品质，大学重成绩，将来重选择 . . .	259
220.2	中美教育的差距，核心只有两点：通识教育和思维能力训练	260
220.3	什么是靠谱的学习方式?	264
221	DONE check teach and study	266
222	DONE read to learn Ruby	267
223	DONE 完成 latex 科技排版课程建设	268
224	DONE read and learn Ruby	269
225	DONE 参加教研活动	270
226	DONE relax and browse	271
227	DONE clean up my office	272
228	DONE review workds	273
229	DONE check teach and learn	274
230	DONE read and learn Ruby	275
231	DONE relax and listen to music	276
232	DONE relax and listen to music	277
233	DONE relax and listen to music	278
234	DONE browse and relax	279
235	DONE read and learn Ruby	280
236	DONE relax and browse	281
237	DONE 批改作业	282
238	DONE learn Ruby	283



239 DONE relax and browse	284
240 DONE meeting	285
241 DONE read and learn Ruby	286
242 DONE relax and has tea	287
243 DONE check students learn	288
244 DONE swipe off	289
245 DONE relax and listen to music	290
246 DONE 参加运动会开幕式	291
247 DONE to learn Ruby	292
248 DONE read ruby	293
249 DONE free browse and listen to music	294
250 DONE going to stadium and watch sportsmen	295
251 DONE brows and listen to music	296
252 DONE read ruby	297
253 DONE relax and listen to music	298
254 DONE install updata system.	299
255 DONE leave office to go relax	300
256 DONE browse and listen to music	301
257 DONE relax and listen to music	302
258 DONE read Ruby	303
259 DONE backache to walk	304
260 DONE relax and listen to music	305
261 DONE read Ruby	306



262	DONE relax and listen to music	307
263	DONE read Ruby	308
264	DONE read loud 《道德经》30 paragraph	309
265	DONE clean up finished	310
266	DONE 给晕子拿充电器	311
267	DONE relax and listen to music	312
268	DONE relax and listen to music	313
269	DONE relax and listen to music	314
270	DONE updata spacemacs	315
271	DONE reading	316
272	DONE relax and listen to music	317
273	DONE read Ruby	318
274	DONE browse new and read current nenws	319
275	DONE check teach and study	320
276	DONE free browse and reading	321
277	DONE read ruby	322
278	DONE browse and read	323
279	DONE 与唐特交流工作	324
280	DONE read ruby	325
281	DONE browse and learn	326
282	DONE words study	327
283	DONE lecture	328
284	DONE browse and listen to music	329



285 DONE today updata spacemacs break	330
286 DONE reinstall spacemacs	331
287 DONE relax and listen to music	332
288 DONE read Ruby	333
289 DONE 检查教学情况	334
290 DONE browse and free learn	335
291 DONE read Ruby	336
292 DONE read Ruby	337
293 DONE relax and listen to music	338
294 DONE Read Ruby	339
295 DONE just eats lunch so browse and listen to musci	340
296 DONE relax and listen to music	341
297 DONE meets wife and daughter.	342
298 DONE Read Ruby	343
299 DONE I has backache,so browse and listen to music	344
300 DONE Read Ruby	345
301 DONE backache and relax	346
302 DONE read Ruby	347
303 DONE relax and browse	348
304 DONE arrive office and begin to work	349
305 DONE 今天体检	350
306 DONE read ruby	351
307 DONE browse and free study	352



308 DONE 检查晚自习	353
309 DONE read ruby	354
310 DONE relax and listen to music	355
311 DONE relax and listen to music	356
312 DONE 体检	357
313 DONE browse and free learn	358
314 DONE arrive office and begin to study	359
315 DONE arrive office and begin to learn	360
316 DONE relax and listen to music	361
317 DONE browse and listen to music	362
318 DONE relax and listen to music	363
319 DONE to study computer since	364
320 DONE Read Ruby	365
321 DONE browse	366
322 DONE 省特色专业团队及技师评价	367
323 DONE browse and free learn	368
324 DONE relax and listen to music	369
325 DONE 在信息化办参与评审项目	370
326 DONE relax and listen to music	371
327 DONE relax and listen to music	372
328 DONE clean up the office	373
329 DONE browse and free read	374
330 DONE review words	375



331 DONE browse and free learn	376
332 DONE read Ruby	377
333 DONE watch apple pubilish	378
334 DONE relax and listen to music	379
335 DONE carry daughter and other to railwasy	380
336 DONE relax and listen to music	381
337 DONE go to home and to have breakfast	382
338 DONE clean up the office and attend a meeting	383
338.1党委扩大会。	383
339 DONE 下午开始门禁改造	387
340 DONE browse and free learn	388
341 DONE 检查晚自习情况	389
342 DONE relax	390
343 DONE clean up	391
344 DONE read Ruby	392
345 DONE transport data	393
346 DONE browse and free learn	394
347 DONE relax and listen to music	395
348 DONE browse and free learn	396
349 DONE relax and listen to music	397
350 DONE relax and free learn	398
351 DONE meeting	399
352 DONE relax and listen to music	400



353	DONE browse crrent news	401
354	DONE learn English half a lesson	402
355	DONE update system	403
356	DONE browse and free learn	404
357	DONE relax and listen to music	405
358	DONE browse and free learn	406
359	DONE from taian to jiniao	407
360	DONE morning get up at 5:30	408
361	DONE 工业 4.0 学习	409
362	DONE afternoon lecture	410
363	DONE learn English94.7%	411
364	DONE learn English	412
365	DONE browse	413
366	DONE learn English	414
367	DONE browse and learn	415
368	DONE charge	416
369	DONE use time	417
370	DONE Arrive office and begin working and learning	418
371	DONE relax and listen to music	419
372	DONE arrive office begin to learn	420
373	DONE learn English	421
374	DONE relax and browse	422
375	DONE 完成个人工作总结	423



376 DONE browse and free learn	424
377 DONE relax and listen to music	425
378 DONE 到北实小检查考核	426
379 DONE 一天行程	427
380 DONE go home	428
381 DONE 到大姐家并看外甥	429
382 DONE search words	430
383 DONE 上午述职	431
384 DONE 下午到泰山学院附中考核	432
385 DONE relax and listen to music	433
386 DONE relax and listen to music	434
387 DONE go to sister's home and eat lunch	435
388 DONE bring water for family	436
389 DONE 看望任淑君老师	437
390 DONE relax and listen to music	438
391 DONE go home and eat breakfast	439
392 DONE relax and listen to music	440
393 DONE washing my car	441
394 DONE relax and listen to music	442
395 DONE reading English	443
396 DONE relax and free browse news	444
397 DONE writing the words	445
398 DONE relax	446



399 DONE relax and listen to music	447
400 DONE relax	450
401 DONE relax	451
402 DONE relax	452
403 DONE read aloud 40,41	453
404 DONE relax and listen to musci	454
405 DONE relax and listen to happy music	455
406 DONE 接老人，招待同学	456
407 DONE free learn and browse	457
408 DONE read aloud<2017-02-06 → 05:20>42,41,40	458
409 DONE relax and browse	459
410 DONE relax and free learn	460
411 DONE relax and browse news	461
412 DONE relax and listen to music	462
413 DONE relax and listen to happy music	463
414 DONE 学习贯彻习近平在深改组第三十二次会议重要讲话	464
415 DONE relax and browse free studay	468
416 DONE relax and listen to music	469
417 DONE 招待刘振美夫妇两人	470
418 DONE relax and listen to music	471
419 DONE free browse and study	472
420 DONE free studay	473
421 DONE relax and listen to happy music	474



422 DONE relax and listen to music	475
423 DONE relax and browse news	476
424 DONE go home and eat brackfast	477
424.1 DONE 拖地：客厅、走廊，餐厅、厨房，阳台，书房（sitting-room,study room,kitchen washing the floor）	477
424.2向东电话问老人十五好，春遥打电话来问好。	477
424.3拖地时思考 16 年一年的工作及收获，要总结。	477
424.4按时间顺序总结：	477
424.5按学习内容总结	477
424.6按心态及心境进步总结	478
425 DONE relax and listen to music	479
426 DONE 上市场购物	480
427 DONE goes home and to have a lunch	481
428 DONE relax and listen to music	482
429 DONE relax	483
430 DONE relax	484
431 DONE charge test	485
432 DONE Bring my daughter to zixingyuan<2017-02-13 → 05:50>	486
433 DONE relax and browse news	487
434 DONE open move	488
435 DONE go home and prepare lunch	489
436 DONE arrive office and begin to learning	490
437 DONE relax and listen to happy music	491
438 DONE relax and make a purchase	492
439 DONE relax and going to home in order to have lunch	493



440 DONE relax	494
441 DONE go home and to have breakfast	495
442 DONE relax	496
443 DONE relax and walk	497
444 DONE I'am tired. I'll to relax.	498
445 DONE relax and listen to music	499
446 DONE relax	500
447 DONE go home in order to have breakfast	501
448 DONE relax and listen to music	502
449 DONE go home in order to have lunch	503
450 DONE relax	504
451 DONE 接孩子及爱人	505
452 DONE relax and browse news	506
453 DONE go home in order to have breakfast	507
454 DONE take grandmother	508
455 DONE go home in order to have lunch	509
456 DONE hairdressing	510
457 DONE relax	511
458 DONE relax and listen to music	512
459 DONE relax	513
460 DONE relax	514
461 DONE relax	515
462 DONE 上午全体委员会议 8：30、集体合影至 11：20 归	516



463 DONE 二组分组讨论，地点六楼每人都发言。	517
464 DONE relax and listen to happy music	518
465 DONE relax and listen to music	519
466 DONE 列席人大会议，听市长政府工作报告 9: 00-10: 50	520
467 DONE to have lunch and walk	521
468 DONE 分组讨论政府工作报告：地点六楼	522
469 DONE relax and in order to have dinner.	523
470 DONE 周五铝业学院来访，张青准备好平台，ppt, 王树兵汇报学生管理	524
471 DONE relax and thinking	525
472 DONE relax and listen to happy music	526
473 DONE relax and listen to music	527
474 DONE meeting my peer<2017-02-23 四 09:39>	528
475 DONE 下午全体会议，大会发言。<2017-02-23 四 13:19>	529
476 DONE browse ppt	530
477 DONE relax and listen to happy music	531
478 DONE 开政协会，今天闭幕	532
479 DONE go to home in order to have lunch	533
480 DONE relax in nature	534
481 DONE go to home to have dinner	535
482 DONE study Vim	536
483 DONE relax and listen to happy music	537
484 DONE go home to have breakfast	538
485 DONE relax and prepare tea	539



486 DONE 送老人做礼拜	540
487 DONE relax and listen to music	541
488 DONE relax and to walk	542
489 DONE study Vim and check students	543
490 DONE relax,because I am so tired.	544
491 DONE 党委扩大会议	545
492 DONE 准备下午班子扩大会议	546
492.1管理体系的构建及职责任务	546
492.2本学期主要任务	546
492.3学习内容:	547
493 DONE Review Englis 99.3% Lesson 3	548
494 DONE go home and to have lunch	549
495 DONE 准备会议内容	550
496 DONE washing the floor	551
497 DONE 开会	552
498 DONE 应用一、二班上课	553
499 DONE relax and listen to music	554
500 DONE relax and listen to music	555
501 DONE go to home in order to have breakfast<2017-02-28 二 06:53>	556
502 DONE washing floor	557
503 DONE learn Vim<2017-02-28 二 08:12>	558
504 DONE 检查教学情况 <2017-02-28 二 09:02>	559
505 DONE go to library	560
506 DONE relax and browse	561



507 DONE going to home and to have lunch	562
508 DONE learn Vim	563
509 DONE prepare meeting adendas	564
510 DONE 上课 405	565
511 DONE I am so tired. so must to relax,but prepare moddle	566
512 DONE going to home	567
513 DONE relax and browse	568
514 DONE go home and to have breakfast	569
515 DONE arrive office and begin to work	570
516 DONE relax <2017-03-01 三 09:03>	571
517 DONE learn Vim<2017-03-01 三 09:37>	572
518 DONE to have lunch	573
519 DONE learn vim	574
520 DONE relax then meeting	575
521 DONE teaching spacemacs<2017-03-01 三 16:51>	576
522 DONE relax and listen to music	577
523 DONE relax and browse<2017-03-02 四 06:13>	578
524 DONE clean up the office	579
525 DONE study Vim second	580
526 DONE 检查教学情况	581
527 DONE check moddle	582
528 DONE go home to have lunch	583
529 DONE 锐捷公司牛壮来访	584



530 DONE 参加教研活动	585
531 DONE prepare tonight lesson	586
532 DONE give a lecture	587
533 DONE sleep<2017-03-26 日 07:30>	588
534 DONE clean up the room<2017-03-26 日 09:23>	589
535 DONE attend a celebrating wedding<2017-03-26 日 10:29>	590
536 DONE take medicine<2017-03-26 日 17:42>	591
537 DONE back to taian<2017-03-27 一 06:55>	592
538 DONE free browse<2017-03-27 一 11:09>	593
539 DONE treating students<2017-03-27 一 20:42>	594
540 DONE Loud Read<2017-03-28 二 06:00>	595
541 DONE Loud Read<2017-03-29 三 06:06>	596
542 DONE free browse<2017-03-29 三 19:03>	597
543 DONE free browse<2017-03-30 四 18:58>	598
544 DONE system updata<2017-03-31 五 05:42>	599
545 DONE browse and free learn<2017-03-31 五 06:33>	600
546 DONE writing<2017-04-02 日 20:34>	601
547 DONE Loud read<2017-04-03 一 06:07>	602
548 DONE to go home <2017-04-03 一 08:49>	603
549 DONE Loud read 《道德经》<2017-04-04 二 06:12>	604
550 DONE writing<2017-04-04 二 06:21>	605
551 DONE writing<2017-04-04 二 15:13>	606
552 DONE Handwriting<2017-04-05 三 18:34>	607



553 DONE Handwriting<2017-04-05 三 20:27>	608
554 DONE Loud reading<2017-04-06 四 06:00>	609
555 DONE watch It graze<2017-04-10 一 20:30>	610
556 DONE Power failure<2017-04-11 二 06:30>	611
557 DONE system updata<2017-04-13 四 05:41>	612
558 DONE Handwriting<2017-04-13 四 06:09>	613
559 DONE meeting daughter <2017-04-15 六 16:42>	614
560 DONE handwriting	615
561 DONE system updata<2017-04-18 二 06:39>	616
562 DONE Handwriting<2017-04-21 五 06:54>	617
563 DONE system updata<2017-04-22 六 06:46>	618
564 DONE Handwriting<2017-04-22 六 06:50>	619
565 DONE review4, 5,6<2017-04-22 六 09:30>	620
566 DONE Handwriting<2017-04-22 六 10:28>	621
567 DONE today I change to English<2017-04-22 六 13:52>	622
568 DONE review <2017-04-22 六 13:53>	623
569 DONE Handwriting<2017-04-22 六 20:04>	624
570 DONE Handwriting<2017-04-23 日 06:24>	625
571 DONE Loud read<2017-04-23 日 06:40>	626
572 DONE system updata<2017-04-23 日 07:15>	627
573 DONE treating students<2017-04-23 日 16:48>	628
574 DONE Loud Read<2017-04-24 一 06:42>	629
575 DONE meeting<2017-04-25 二 09:00>	630



576 DONE to have lunch<2017-04-25 二 11:50>	631
577 DONE Listen to a lecture<2017-04-25 二 14:20>	632
578 DONE 党校学习报到 <2017-04-24 一 14:00>	633
579 DONE 与企业谈学校 vr 设计 <2017-04-24 一 17:00>	634
580 DONE listen to a lectue<2017-04-26 三 08:50>	635
581 DONE go to college<2017-04-26 三 11:00>	652
582 DONE to have lunch <2017-04-26 三 11:30>	653
583 DONE Games<2017-04-26 三 13:40>	654
584 DONE Hangwriting<2017-04-27 四 11:29>	655
585 DONE Handwriting<2017-04-28 五 05:10>	656
586 DONE listen to a lecture<2017-04-28 五 09:02>	657
586.1民主党派的发展历程	657
587 DONE meeting <2017-04-28 五 14:20>	659
588 DONE Handwriting<2017-04-28 五 18:00>	660
589 DONE to have a good time with family<2017-04-28 五 20:00>	661
590 DONE watch spacemacs<2017-04-29 六 08:05>	662
591 DONE manage moddle<2017-05-01 一 14:33>	663
592 DONE hangwriting<2017-05-03 三 17:39>	664
593 DONE dinner<2017-05-03 三 18:00>	665
594 DONE Handwriting<2017-05-06 六 06:04>	666
595 DONE I'm going to meeting<2017-05-06 六 08:21>	667
596 DONE bring grandmother to chu<2017-05-07 日 08:45>rch	668
597 DONE take my daugher to zixinyuan<2017-05-08 一 05:52>	669



598 DONE Hangwriting<2017-05-09 二 06:12>	670
599 DONE take the daughter<2017-05-13 六 16:05>	671
600 DONE take the daughter <2017-05-14 日 08:15>	672
601 DONE take the daughter<2017-05-14 日 12:22>	673
602 DONE Hangwriting<2017-05-15 一 18:52>	674
603 DONE take my wife<2017-05-16 二 16:50>	675
604 DONE handwriting<2017-05-16 二 18:24>	676
605 DONE Handwriting<2017-05-17 三 06:03>	677
606 DONE Handwriting<2017-05-17 三 19:24>	678
607 DONE Handwriting<2017-05-18 四 04:44>	679
608 DONE take my wife and daughter<2017-05-18 四 16:38>	680
609 DONE Hangwriting<2017-05-18 四 18:32>	681
610 DONE Handwriting<2017-05-20 六 20:37>	682
611 DONE take my wife to her sister's home<2017-05-21 日 16:04>	683
612 DONE Hangwriting<2017-05-27 六 06:28>	684
613 DONE fulfill oil<2017-05-27 六 20:05>	685
614 DONE Hangwriting<2017-05-28 日 08:56>	686
615 DONE take my daughter and wife<2017-05-28 日 14:28>	687
615.1 DONE read books	687
616 DONE take my daughter<2017-05-29 一 10:32>	688
617 DONE update system	689
618 DONE Hangwriting<2017-05-31 三 15:25>	690
619 DONE Hangwriting<2017-06-03 六 07:00>	691



620	DONE Handwriting<2017-06-04 日 08:27>	692
621	DONE Handwriting<2017-06-05 → 06:18>	693
622	DONE updata system<2017-06-05 → 11:02>	694
623	TODO Learn Enlish	learn695
624	TODO clean office :clean up:	696
625	DONE free learn<2017-06-05 → 20:00>	697
626	TODO learn spacemacs and practice.	698
627	TODO writing English	writing699
628	TODO Handwriting	Handwriting700
629	DONE meeting with the business	meeting701
630	DONE restart computer<2017-06-08 四 06:02>	702
631	DONE 到济宁实训基地看学生 <2017-06-09 五 07:16>	703
632	DONE study latex	704
633	DONE to relax in nature<2017-06-11 日 09:11>	705
634	DONE to relax and listen to happy music<2017-06-11 日 12:29>	706
635	DONE Meeting	meeting707
636	TODO 一天的工作安排	708
637	DONE test paper	709
638	DONE go to home	710
639	DONE system updata	711
640	DONE to walk outside	712
641	STARTED to relax	713
642	DONE 外甥辞世，去吊 yan 唁 <2017-06-26 → 08:26>	714



643 DONE update	715
644 DONE update spacemacs	716
645 DONE to go to jinan	717
646 DONE spacemacs update	718
647 TODO 今天 14 级毕业生返校	719
648 DONE meeting	720
649 DONE 毕业典礼	721
650 DONE 述职	722
651 DONE meeting	723
652 DONE meeting	724
653 DONE read books	725
654 DONE carrying water	726
655 DONE send daughter	727
656 DONE 开班典礼	728
657 STARTED Give a lecture	729
658 DONE to relax in nature	730
659 DONE relax go outdoors	731
660 DONE browse and free read	732
661 DONE meeting	733
662 DONE prepare new students report	734
663 DONE report for new students	735
664 DONE teacher meeting	736
665 DONE give a lecture 305 4 lessons	737



666 DONE Bring my daughter to test park	738
II Cocos2d-X	739
667 DONE 制定下学期工作目标	740
668 DONE 清理整理, 开始工作	741
669 DONE phone 8628131	742
670 DONE check moddle<2017-05-03 三 15:41>	743
671 DONE watch video	744
672 DONE 给书记汇报专业上报情况及 AR 专业建设想法	meeting745
673 DONE 下午四点 208 廉政谈话	746
674 TODO 做准备迎接军队检查	747
III DONE 看望任淑君老师	748
IV Workspace	750
675 DONE 到宣传部 <2017-03-06 一 09:02>	751
676 DONE Practice Vim<2017-03-06 一 09:55>	752
677 DONE check teaching<2017-03-06 一 11:03>	753
678 DONE prepare meeting <2017-03-06 一 14:08>	754
679 DONE 思考如何做一个好教师 <2017-03-06 一 16:13>	755
680 DONE dinner with huzeshen and xubaoshan	756
681 DONE relax	757
682 DONE relax and browse<2017-03-07 二 04:56>	758
683 DONE go to home and to have breakfast<2017-03-07 二 07:02>	759



684 DONE review<2017-03-07 二 08:05>one,two both are 99.2%	760
685 DONE study Vim<2017-03-07 二 08:32>	761
686 DONE take mail<2017-03-07 二 10:11>	762
687 DONE to have lunch<2017-03-07 二 11:50>	763
688 DONE prepare meeting agendas<2017-03-07 二 14:00>	764
689 DONE meeting<2017-03-07 二 15:25>	765
690 DONE study Vim<2017-03-07 二 16:20>	766
691 DONE read Vim books<2017-03-07 二 18:52>	767
692 DONE relax and listen to music	768
693 DONE updata system<2017-03-08 三 05:42>	769
694 DONE go home to have breakfast<2017-03-08 三 06:44>	770
695 DONE clean up office<2017-03-08 三 08:00>	771
696 DONE relax and browse<2017-03-08 三 09:16>	772
697 DONE practice keyboard<2017-03-08 三 10:29>	773
698 DONE study Vim<2017-03-08 三 14:02>	774
699 DONE free study<2017-03-08 三 14:57>	775
700 DONE go home for dinner<2017-03-08 三 17:18>	776
701 DONE relax and listen music<2017-03-08 三 19:26>	777
702 DONE go home and sleeping<2017-03-08 三 21:12>	778
703 DONE relax and browse<2017-03-09 四 06:01>	779
704 DONE writing<2017-03-09 四 08:15>	780
705 DONE 对时间管理及工作作规划	781
706 DONE go home to have lunch<2017-03-09 四 11:49>	782



707 DONE finish morning plan<2017-03-09 四 14:02>	783
708 DONE for lunch<2017-03-11 六 10:56>	784
709 DONE free browse<2017-03-11 六 19:21>	785
710 DONE take the water<2017-03-16 四 16:51>	786
711 DONE to have breakfast and then go to jinan<2017-03-17 五 05:49>	787
712 DONE clean up in the office<2017-03-18 六 08:15>	788
713 DONE free study<2017-03-18 六 14:20>	789
714 DONE bring grandmother to the city<2017-03-19 日 08:48>	790
715 DONE talking then to have lunch<2017-03-19 日 11:52>	791
716 DONE talking<2017-03-19 日 13:30>	792
717 DONE study spacemacs<2017-03-19 日 14:39>	793
718 DONE send our daughter to Jinan<2017-03-19 日 15:47>	794
719 DONE Loud read < 道德经 》<2017-03-21 二 05:10>	795
720 DONE Loud Read daodejing<2017-03-24 五 06:14>	796
721 DONE go to shanghai<2017-03-25 六 06:25>	797



部分 I

Workspace

第 1 章 **DONE** test spacemacs zilong 山人的配置



第 2 章 DONE 试用于龙山人的配置，好用



第 3 章 **DONE** test



第 4 章 **DONE** 13 Swiper: [#B] learn English 22



第 5 章 DONE 重启机器，声音不受控制



第 6 章 **DONE** learn English 20



96.9% CLOSED: [2016-07-21 四 04:38]

第 7 章 **DONE** relaxing and browing



第 8 章 DONE 新建一个任务，并启动计时



第 9 章 **DONE** lesson 19



第 10 章 **DONE** go home and eating breakfast



第 11 章 **DONE** 到办公室开始学习工作:office and computer:



第 12 章 **DONE** 学习 spacemacs



- State "DONE" from "STARTED" [2016-07-21 四 09:32]

第 13 章 **DONE** lesson 18 96.5%



第 14 章 DONE 清理清扫，休息一下



第 15 章 DONE 回家做饭



第 16 章 DONE 到达办公室开始工作学习



第 17 章 **DONE** lesson 17 96.6%



第 18 章 **DONE** lesson 16 97.3%



第 19 章 **DONE** lesson 15 97.5%



第 20 章 **DONE** relaxing and listening musci



第 21 章 **DONE** relax



第 22 章 DONE 备份文件，回家



第 23 章 **DONE** relaxing and listening



第 24 章 **DONE** go home and ended morning

learning



第 25 章 DONE 清理清扫准备工作 20 分钟



第 26 章 **DONE** relaxing and listen Englis song



第 27 章 **DONE 安装** brew



第一步出现错误，Warning:Improper use of the sudo command could lead date loss or the deletion of important system files. Please double-check your typing when using sudo. Type "man sudo" for more information.

To proceed, enter your password, or type Ctrl-C to abort 输入用户密码，后执行。后又同意 xcode 协议。执行：man sudo 后继续安装但停在了克隆。执行 uninstall, 重新安装成功。

第 28 章 DONE 重新安装子龙山人配置



字号不起作用了。其它正常

第 29 章 DONE 下午到中心医院



检查结果不理想。先住院，由刘奇及家人决定。

第 30 章 **DONE** relaxing and listen music



观看 emacs 视频，陪夫人走步 30 分钟，消耗 48 大卡

第 31 章 **DONE** 复印户口本，办理出国护照



第 32 章 **DONE** 更新 spacemacs 出错，重装很慢。



第 33 章 **DONE** 重装 sapcemacs



第 34 章 **DONE** begin learning and working



第 35 章 DONE 练习 edit



第 36 章 **DONE** relax and listen music



第 37 章 **DONE** test



第 38 章 **DONE** learn spacemacs



第 39 章 **DONE** has a cup of tea



第 40 章 **DONE** relaxing



清理清扫

第 41 章 DONE 朗读《道德经》26 paragrph



第 42 章 **DONE** to relax



左手开始有点痛。休息吧。学习和工作永远在路上。学习当作休息。

第 43 章 **DONE** relax and reading



第 44 章 **DONE** going to home and eating breakfast



第 45 章 **DONE** 政协协商活动



1. 岱岳区青春创业园电子商务 2. 新泰市物流产业园 3. 需发言 8:20 在政协前集合。
谭副主席原科委主任，管委主任。无收获，以后此类活动少参加。浪费时间、金钱。

第 46 章 **DONE** 编制 2106 下半年耗材预算



file:///Users/mac/Desktop 2016 2.5.xlsx

第 47 章 **DONE** relax and listen music



第 48 章 DONE 朗读《道德经》20 小节



第 49 章 **DONE** Relax and listen English songs



第 50 章 **DONE** relax and listen Engilsh songs.



第 51 章 **DONE** relax



第 52 章 **DONE** 重装 spacemacs



第 53 章 **DONE** relax and listen English songs



第 54 章 **DONE** 喜事预备，请四邻



薛院长张书记、夫人苏主席、老公刘院及夫人

第 55 章 DONE 买扑克



第 56 章 DONE 换一角钱



已让建行赵经理预约，完成后电话回复方案二：找张振文，明天打电话。已给张振文打电话。建行赵经理已给准备好，周日到建行高科技园分理处拿 <2016-08-13 六 >

第 57 章 DONE 找家政打扫卫生



已预约农大家政一家，光擦玻璃 1.8 元一平，近 360。已委托田拖找第二家。
<2016-08-11 四 21:12> 最后找的农大中介。今天 8:00 开始打扫。<2016-08-13 六 >
家政两人已从 7:40 开始清扫。至 11:20 结束。280 元。only clean up the window.

<2016-08-13 六 07:40>—<2016-08-13 六 12:00>

<2016-08-13 六 09:00> 送孩子购物

第 58 章 DONE 带茶



已把茶叶放到车里

第 59 章 **DONE** 取消明瑞酒店预定



已完成，预留两桌，一大一小江枫。

第 60 章 **DONE** clean and put in order



第 61 章 **DONE** chrome and relax



朗读《道德经》20 小节

第 62 章 DONE 提水去



第 63 章 **DONE** relax and brow



go home <2016-08-13 六 11:09>

第 64 章 DONE 买两盆木本花木



第 65 章 DONE 到海通证券查询



第 66 章 DONE 填表并写出说明周一上交



基金查不出来。

第 67 章 **DONE** relax



第 68 章 **DONE** relaxing



第 69 章 **DONE** make purchase



第 70 章 **DONE** relaxing



第 71 章 **DONE** review week month and year



并对 English.org 进行了编辑

第 72 章 **DONE** relax and browser news



第 73 章 **DONE** Read loudly and clearly



跑稀？蜂蜜的问题？以后身体需求也要正确处理。

第 74 章 DONE 办理查询



第 75 章 **DONE** relax



[go home](#)

第 76 章 **DONE** 17 日上午十点三楼干部会议



第 77 章 **DONE** relaxing



第 78 章 DONE 送向东



第 79 章 **DONE** relax and browse



第 80 章 **DONE** 研究教室及教学资源调整上报



已安排王树兵完成

第 81 章 **DONE** 下午政协开会



传达换届精神

第 82 章 DONE 孩子回门



在明瑞安排一大房间人员：友志、新刚胡希锋、建明孙衍训曹姐
本人及夫人新人
明瑞无房间了御香园最终订的鲁菜香

第 83 章 **DONE** my daughtere back home



陪人：孙衍训两口张新刚、友志建明、希锋吃的很好。900 元。

第 84 章 **DONE** browse and notes



第 85 章 **DONE** read aloud read loud



第 86 章 **DONE** water intaking gettin



arrvie office begin work

第 87 章 **DONE** install washmachine.



第 88 章 **DONE** relax and listen to English song



第 89 章 **DONE** 检查教学工作



陪王院长、李主席检查教学情况学生到课情况良好教师授课认真

第 90 章 **DONE** prepare tomorrow meeting



新学期工作安排

1. 新生录取情况及教室教学安排
2. 管理提升事务管理：ERP 同时是教师和学生实践平台教学：在线课程系统，实践混合式教学
3. 构建信息系培养方向知识库系统，供教师及学生学习大数据、云平台、移动互联开发
4. 每个人实践、践行精细化管理、培养，按 ISO9001 工作要求细化教学及管理工作
陈书记来商议分班情况及班主任安排。

第 91 章 **DONE** learn vim



第 92 章 **DONE** 给 15 级计应 1、2 班上 latex 课



并与学生进行了交流。

第 93 章 **DONE** going to walk and go to home



第 94 章 **DONE** relax and clean up



第 95 章 **DONE** browse



第 96 章 **DONE** read aloud 《道德经》22 小节。



上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。
与正言若反同理。

第 97 章 **DONE** walk



第 98 章 **DONE** 准备开会内容



第 99 章 **DONE** relax and clean up



第 100 章 **DONE** read aloud 《道德经》20 节



第 101 章 **DONE** 早锻炼 <2016-08-24 三 06:30>



第 102 章 **DONE** evening walk half an

hour<2016-08-24 三 21:20>



第 103 章 DONE 处理杂务



第 104 章 **DONE** relax and browse



第 105 章 **DONE** relax and listen to music



第 106 章 **DONE** 处理交通违章



第 107 章 **DONE** 讨论 spacemacs 应用



第 108 章 DONE 早锻炼



第 109 章 **DONE** 每天用笔书写半小时



第 110 章 **DONE** 每天学习英语一小时以上



第 111 章 **DONE** 坚持每天学习新知识及技术一 小时



安装新版 3.1moddle 在线课程系统————>Mac bookpro

第 112 章 DONE 拜访领导



五院长、刘洪东夫妇宋来生、张永谭毅陈茂周、张丽

第 113 章 DONE 校企合作商谈



泰盈科技尹经理

第 114 章 **DONE** relax and listen to music



第 115 章 DONE relax and listen to music



http://pit.ifeng.com/a/20160827/49848081_0.shtml 这个社会，绝大多数人，刚一出生，就已经输了来源：金融八卦女

警钟长鸣！

显然，放眼世界，人民需要时不常地品味一下类似《北京折叠》这样反乌托邦式的小说，以抱团提醒、相互刺痛、各自沉思：

人类这个两脚兽所统治的这个世界，是不是越来越糟了？

几个月前，我花了一个中午的时间，在豆瓣上读完郝景芳的中篇科幻小说《北京折叠》，那时，这部早已传遍中国科幻界的小说刚刚成功入围世界科幻小说的最高奖项：雨果奖（Hugo Award），这个奖项是由世界科幻协会（World Science Fiction Society，简称 WSFS）为纪念雨果·根斯巴克（Hugo Gernsback）而设立的科幻小说奖项，该奖分量之重，堪称科幻界的“诺贝尔文学奖”。

两天前，这部小说获得了今年的雨果奖。这是雨果奖设立以来，亚洲人第二次获奖，众所周知，第一位获得雨果奖的亚洲作家是写出《三体》的刘慈欣。

我承认《北京折叠》是一部好小说，但的确没想到它能最终荣膺雨果奖。毕竟，和刘慈欣典型的“硬科幻”不同，在清华物理系毕业的郝景芳笔下，《北京折叠》写的并不科幻，更确切地说，这部小说更像是一部披着“科幻”外衣的纯粹的“反乌托邦式”小说。

大刘写的《三体》已经拍成电影，有不少人在微博上呼吁《北京折叠》也拍成电影。但我觉得，《北京折叠》是一部注定不可能拍成电影的“世界级”科幻小说，因为这部小说中含有太多的隐喻，或者，已经不能算是隐喻，而是赤裸裸的现实。

《北京折叠》中北京，处于含混不清的未来时间线上，在小说中，中国的首都北京被分成了三层空间：顶层统治者，中层精英和底层劳工。

这种差异性很明显地体现在小说中人物设定工作上，主人公老刀生活在第三空间，与 5000 万人挤在一起，他的工作是垃圾处理工，生活中充斥着肮脏与霉气；第二空间是一群受过良好教育的金领精英，一共 2500 万人生活在秩序井然的高节奏工作中；拥有同样面积的第一空间人口最少，这里生活着北京的权贵和富豪阶层，他们制定城市规则和法律法规，人口只有 500 万人，仅仅是第三空间的十分之一。

《北京折叠》的讽刺还在于小说中的空间翻转时间设定，三个空间每 48 小时轮换一次：第一空间的统治者能够享受一整个 24 小时，然后睡去，第二空间的白领苏醒，他们能够享受白天的 12 小时；第三空间的劳工只能享受从夜晚十点到清晨六点的时间，也就是说，他们永远都看不见真正的太阳，高悬头顶上的阳光，只是第一空间的统

治阶层用技术手段制造的假象。

世界上最远的距离不是生和死的距离，而是我奋斗了 18 年，却依然舍不得和你坐在一起喝咖啡。这就是《北京折叠》这部小说在现实社会中赤裸裸的投影，就像小说中老刀为了女儿糖糖上幼儿园的学费，甘愿冒着被捕的危险来到第一空间送密信，而第一空间那个阔太太给老刀的封口费一出手就是 10 万元，面对 10 张 1 万元面额的纸币，老刀显得非常窘迫，他这辈子甚至还从来没有见过一万元面额的纸币，而 10 万元只是那个女人一周的薪水，她还仅仅上半天班，拿的是半薪，工作只是为了不想呆在家里，“老公挣的钱足够多”。

这个投影是如此清晰，以至于大多数人读完《北京折叠》之后，可能都会默默对标一下，现实中的自己处于“这个世界”的第几空间？

二

这个社会上，绝大多数的人，刚刚一出生，就已经输了。

这就是比赛最残酷的地方，还未起跑，胜负已分。社会正在撕裂，阶层正在固化，正如英国《金融时报》所描述的那样：城市阶层正在以物质力和行政资源调动力进行区分，分处于不同阶层的人们，将来虽然身处同一个城市，却熟视无睹地擦肩而过。

《北京折叠》中所描写的场景正在当下的北京真实地上演，唯一不那么冷酷的是：三个空间的不同阶层，至少在时间面前还处于平等，大家都平等地享受或浪费一天 24 小时的轮回。

小说中，所有矛盾的起点都在于老刀希望自己的女儿糖糖能够上一所第三空间中比较好的幼儿园，每个月学费要 15000 元，这部科幻小说中描写的场景几乎完全源于当下的北京：“稍微好一点的幼儿园招生前两天，就有家长带着铺盖卷在幼儿园门口排队，两个家长轮着，一个吃喝拉撒，另一个坐在幼儿园门口等。就这么等上四十多个小时，还不一定能排进去。前面的名额早用钱买断了。”

老刀希望让女儿通过良好的教育，鲤鱼跳龙门，能够有朝一日从第三空间冲到第二空间——这简直就是最朴素的天下父母心了吧。

贫穷，是穷人的原罪。贫穷养育贫穷，因为贫穷治下的环境、教育、见识乃至你能想到的所有资源，都因为贫穷而被限制，被固化，因而输在了“起跑线”上，富者愈富，贫者愈贫，马太效应差不多就是这世间最冰冷的规则了。

就像我在很早之前一篇文章中讲的那样：顶级阶层的人生，或者说精英阶层的人生，从一开始，就已经被设定了一个下限，差不到哪里去，他们最糟糕的时候，人生最低点的时候，也就是在山顶上摔个跟头，但也不会滚落到山脚下。这道理残酷而森严：即使山顶上的草，也比平地里白杨站的高，因为它生下来就站在山顶了呀！你充其量对着它吼一句：草！这他妈的不公平！

几年前，我经常去北京一些国际学校做校园活动，一丝如我，着实被这些国际学校动辄每年 25 万元人民币的学费惊呆了，这还是小学部，这还算便宜的，这还不包括校车费用和同样高昂的餐费。如果你有兴趣，可以去查一查北京或上海国际学校的学费，



大部分学校的收费都能在互联网上查到。这些学校的招生简章大都明文规定：本校不招收中国国籍的学生。当然，这并不妨碍校内的孩子多半都是黄皮肤黑眼睛的“华人”。

在这种学校，节假日放学时，你要是开个 C 或者 3 系，真的都不好意思往停车场里停。放学的时候，各种 S 和 B 打头的豪车陆续驶来，GMC 或劳斯莱斯是最常见的“接孩子的车”，大部分是专职司机过来接，还有一小部分 80 后或 90 后的全职辣妈，开着红色或白色的 Porsche，娉婷而夸张地用英语和孩子打着招呼。

这些国际学校有许多北京一流公立学校都闻所未闻的课外课（而对很多北京父母而言，能进入一所公立学校已经很艰难了）。学校中的教育方式，与大洋彼岸的美国或欧洲没什么不同，学校里全英文的交流环境，连保安也一口纽约腔儿。这里的教师不用考虑孩子的升学率问题，因为无论是家长还是老师，心里都清楚：在这里念书的所有孩子，他们的人生道路与 99% 的中国孩子都不一样，他们大部分都会在初中就选择出国读书，最晚高中也会去美国或欧洲读书了，然后顺理成章地念一所常春藤大学，毕业后在大摩（MorganStanley）或麦肯锡（McKinsey & Company）找一份 50 万起薪（美金）的工作。

坦白说，去世界顶级公司找工作还是这个阶层孩子中混的差的，更多的是选择进入家族企业历练准备接盘或再创业，还有一少部分孩子早已对金钱产生麻木且厌恶的感觉，他们的选择是在国外成立一个 NGO 或公益组织，每天穿梭于慈善酒会、艺术品拍卖会和基金会筹款晚宴中，挽救这个操蛋的社会于水火之中。

当一个阶层的父母狼狈地通宵蹲在幼儿园门口的马扎上痛苦而忐忑地排队时，等待另一些孩子的是清洁的空气、高质量的纯外语教学、绿色有机的食物、非富即贵的同班同学，这是另一种人生起点。这一丁点儿都不科幻。

就不说所谓的教学质量和思维理念了吧，举一个最简单的例子：

北京冬天雾霾是常态，当你的孩子在冬日北京令人难以忍受的雾霾下做广播体操的时候；另一个阶层的孩子或许在操场上也做同样的动作，但不同的是，这些孩子是在昂贵的防霾设备的保护下，校方一狠心将整个学校的操场的上方都建起了防霾帐篷，孩子们享受着顶级空气过滤设备滤清后的干净空气。

这一点都不科幻，北京上海任何一所国际学校中，院墙隔绝的，就是两个阶层的巨大鸿沟，这深不见底的沟壑中，倒映着的是另一个中国。

柴静制作的抗霾纪录片《穹顶之下》，有这样一句意味深长的话：空气对每个人都是平等的。

对不起，这句话，错了！



第 116 章 **DONE** 检查学生晚自习



走廊灯坏两层，为安全学生未上晚自习

第 117 章 **DONE** 招开系办公会议



1. 迎新准备工作
2. 管理工作提升
3. 干部及教师内涵提升

第 118 章 **DONE** relax and listen music



第 119 章 **DONE** a lecture



本次课效果较差，尚有两个班未讲，不能讲最差。说话的多。不上晚自习，有多少话非要在课上讲？让不愿学的自动退出，真有两个同学退出。过了青春期，仍然以自我为中心。有主人命，没有主人才！

119.1 Geting Things Done(GTD)

119.2 Hack Done is better than prefact.

119.3 工具的意义

第 120 章 **DONE** relax and listen music



第 121 章 **DONE** check teaching and learning



第 122 章 **DONE** go home



第 123 章 **DONE** meeting



third floor begin 16:00

第 124 章 **DONE** clean up



第 125 章 DONE meeting



125.1 迎新会议

刘洪东副院长主持新生报到改方式了、计算机注册已缴费的和未缴费的流程上报注册入学的计划数。系里办公会议：

1. 传达迎新安排 制订本系方案：简单易行要求：教师、学生全部带胸牌，并登记。
2. 教学准备安排
3. 管理提升要求
4. 考勤要求
5. 周五下午开全体会。

第 126 章 DONE 系内管理提升



全面践行 GTD 时间管理给陈书记安装配置完成 spacemacs 并开始使用。

1. install brew
2. install mac emacs
3. install spacemacs zilongshanren
4. install source code pro
5. 字体验证
6. 修改界面: miterioso
7. 设置黑色背景: (set-background-color "black")
8. 产生: org-notes/get.org notes 等文件
9. install mac latex

第 127 章 **DONE** order the English.org



第 128 章 **DONE** browse and relax



第 129 章 **DONE** install spacemacs for liqian



第 130 章 **DONE** relax and listen music



第 131 章 **DONE** relax and listen English



three lessons

第 132 章 **DONE** 迎新生安排



第 133 章 **DONE** 16:00 召开全体教师会议



1. 传达学院请假、等文件规定
2. 传达学院周二整体谈话会议精神
3. 系里要求：
 - 严肃上下班制度，党员带头执行
 - 开展“两学一做”：学现代教育理念、学科学管理，做负责任的教师。
 - 落实精细培养，进行总结展示。
 - 每个专业培养、每个教师如何教学的、班主任如何管理的、系里干部如何工作的。
 - 打造践行管理平台：在线学习、ERP、混合式教学，解放教师、学生主动
 - 教学及学生管理分别及共同推动。
 - 专业、班级、学生、教师培养历程建立及展示。

第 134 章 **DONE** browse news and listen music



第 135 章 **DONE** order Engilsh.org



第 136 章 **DONE** read loud 《道德经》



第 137 章 **DONE** relax and listen music



第 138 章 DONE 查看报到情况



最终约 280 人。累啊。

第 139 章 **DONE** browse and listen English



第 140 章 DONE 接老人



第 141 章 **DONE** learn spacemacs



第 142 章 **DONE** 到报到现场



第 143 章 DONE 检查新生晚自习及班主任到校 情况



第 144 章 **DONE** begin walking



第 145 章 **DONE** clean up and drink water



第 146 章 **DONE** relax and browse



第 147 章 **DONE** read loud 《道德经》



read loud and clean. thirty paragraphs

第 148 章 **DONE** 新生开学典礼军训开训



山科智慧与泰安公司对接安装门禁及考勤系统

第 149 章 **DONE** 学习 Ruby



第 150 章 DONE 关于考勤管理的几点想法



150.1 用 org mode 实现工作期间人员时间管理

1. 创建一个公用 github 帐户
2. 存贮考勤信息
3. 各专业培养方案及培养历程
4. 信息技术工程系知识库系统

第 151 章 **DONE** go to library



第 152 章 **DONE** relax and listen music



第 153 章 **DONE** relax and clean up



第 154 章 DONE 下午会议内容



1. 考勤的意义及方式
2. 实践时间管理、知识管理
3. 管理平台推进方案、步骤
4. 考核及标准

第 155 章 **DONE** clean up and order



王院长来座谈一个小时。

第 156 章 **DONE** 云计算专业设备预算



已联系超云公司小马发来方案。

第 157 章 **DONE** browse news



第 158 章 **DONE** relax and listen music



第 159 章 **DONE** clean up



处理一封邮件。

第 160 章 DONE 到温室、建筑系



梁老师把标牌做好，安排学生拿回来 200 个。

第 161 章 **DONE** read ruby input 37page



第 162 章 **DONE** learn 时间管理



华为时间管理法 http://wenku.baidu.com/link?url=zacfqqWNFH4MTfgF7YRp3aIy9iqfdHk-3vvqt-ab0aefv7fCTeI3XV-GE2m-EC-cJy92wtDlH27GxJb70vdDHbMRWgeG4Zw3bgKcO4Yq_u 计算我们在校学习时间估算大学本科、研究生、博士学习时间我们的差距如何追赶终身学习

第 163 章 **DONE** relax and walking



第 164 章 **DONE** relax and listen English song



学习高效人士的七个习惯越是主动积极（习惯一）的人，越能掌握人生的方向（习惯二），也能有效管理人生（习惯三）

能不断更新（习惯七）的人，

方懂得如何了解别人（习惯五），寻求圆满的解决之道（习惯六）

第 165 章 **DONE** browse and learn



第 166 章 **DONE** browse and learn



第 167 章 DONE 晚上上课



第 168 章 **DONE** relax and listen music



第 169 章 **DONE** clean up



第 170 章 **DONE** read ruby



1985words

第 171 章 **DONE** check work and walk



联系张迎，了解墨玉件

第 172 章 **DONE** read ruby



第 173 章 **DONE** 参加教师节庆祝大会



第 32 个教师节，

第 174 章 **DONE** relax and listen music



第 175 章 **DONE** relax and listen music



第 176 章 **TODO** read Ruby



第 177 章 **DONE** relax and listen music



watch zilongshanren

第 178 章 **DONE** relax



第 179 章 DONE 送夫人值班



第 180 章 **DONE** read Ruby



第 181 章 **DONE** relax



第 182 章 **DONE** read Ruby



第 183 章 **DONE** browse news



第 184 章 DONE 参加创新调研



第 185 章 **DONE** read Ruby



第 186 章 **DONE** browse and relax



第 187 章 **DONE** check students



第 188 章 **DONE** relax and listen music



第 189 章 **DONE** read loud 《道德经》



第 190 章 **DONE** think about today's meeting



1. 时间管理及知识管理，从干部做起
2. 严格考勤，统计通报。从干部、党员做起。
3. 落实 ERP、在线学习系统。
4. 身教大于言传
5. 16 级管理、全部进入 readme，学习 wiki
6. 胸牌制作及配带
7. 晚自习，丰富内容：讲座、技能练习、音乐、形体
8. 教师考勤逐步实行 ERP

第 191 章 **DONE** 准备会议内容及招开系办公会议



开会：全体管理干部

第 192 章 **DONE** 检查教学情况



第 193 章 DONE 新生专业思想教育



193.1 1. 正确的选择决定了一生的工作及幸福

1. 前 40 年 It 高速发展，成就了事业及成功人士

intel microsoft 联想。搜狐

1. 现在大数据云应用成势

Facebook 阿里 3. 未来仍然是 It 的天下人工智能、智造、个性化服务

193.2 学习什么

1. 学习最新的大数据、云平台实操
2. 学习实践现代管理
3. 高效学习及工作实践
4. 必备的技能

A. 盲打终身用 B. 管理知识 C. ERP/在线学习 D. spacemacs

193.3 目标

1. 职业目标：CIO CDO
2. 人生目标：女生：公主。男生：负责任的男人。

193.4 终身学习

第 194 章 **DONE** read and learn Ruby



第 195 章 **DONE** read ruby and learn



第 196 章 **DONE** read and learn Ruby



第 197 章 **DONE** 到财经系协调事务



第 198 章 **DONE** 全体教职工大会



图书馆报告厅时间：16：00-17：00 内容：省级文明单位、文明城市验收动员

第 199 章 **DONE** short relax



第 200 章 **DONE** relax and listen to music



第 201 章 **DONE** relax and listen to music



第 202 章 **DONE** relax



第 203 章 **DONE** going to home



第 204 章 **DONE** relax



第 205 章 **DONE** relax



第 206 章 **DONE** listen music



第 207 章 **DONE** relax



第 208 章 **DONE** relax and order



第 209 章 **DONE** browse news



第 210 章 **DONE** going to home and eat breakfast



第 211 章 **DONE** learn Ruby



第 212 章 **DONE** learn Ruby



第 213 章 **DONE** check night learning



第 214 章 **DONE** check teach and learn



第 215 章 **DONE** to learn Ruby



接待两批企业客人：济南博赛网络、深圳讯方

第 216 章 **DONE** relax and listen to music



第 217 章 **DONE** meeting at government building



第 218 章 **DONE** to read Ruby



第 219 章 **DONE** clean up my office



第 220 章 DONE browse and learn



毁灭民族从文化开始，毁灭文化从教育开始，毁灭教育从教师开始毁灭民族从毁灭文化开始，毁灭文化从毁灭教育开始 有些东西，破坏很容易，建设太难。 建筑如此，社会秩序如此，内心的思维习惯也是如此。 我们常常重复犯一种低级的错误，拥有的时候不知道珍惜，直到失去了方懂得可贵，可惜后悔晚矣，徒留万千遗憾在内心。 要想毁灭一个民族，当然从毁灭它的文化开始。鲸吞不可能做到，那就像蚕吃桑叶一样慢慢地侵蚀，温水煮青蛙一样，让你在不知不觉当中麻木，丧失战斗力。

而要从根本上毁灭一个民族的文化，最便捷的方式莫过于侵蚀乃至颠覆它的教育，以一种温和的、渐进的、习焉不察的方式。 是谁如此热衷于妖魔化我们的教师？一个民族，如果到了连学校连教师都无法信任的地步，甚至带着有色眼镜去观察去理解教育，以一种“莫须有”的敌意心态对待教师，你还能把孩子交给谁？你的这种心理影响下的言行举止又会如何引导你的孩子？如果对教育失去了虔诚和敬畏，如果对传承文化塑造灵魂的教师失去了真诚的信任和敬重，这种环境下成长起来的一代人将是什么样子？ 热衷于曝光教育或教师负面新闻的各类媒体初衷何在？ 最近，各路媒体很热闹，很兴奋，似乎弥漫着一股打了鸡血般的热情。 注意过没有，只要你打开网络，几乎天天都会有“禽兽教师”“变态教师”的恶行曝光：某个大学的教师与女生不伦之恋啦，中学的班主任利用谈话方式猥亵甚至强暴少女啦，乡村小学接近退休的老教师奸污班里几乎所有的女生啦，更令人发指的是某幼儿园的“狼外婆”以变态的方式性侵幼童啦。除此之外就是某某教师收取红包给学生调位置啦，节日向家长讨要礼物或者推销某种商品啦…… 天天有，处处有，给人的感觉每一处学校都不安全，每一位教师都是禽兽。突然让我产生了一种可怕的念头，仿用一句有名的话就是“偌大的中国，竟然找不到一张干净的讲桌”！我不知道编发这种新闻的初衷是什么，我也不想品味事件背后的文字里隐藏着什么样的态度，但我却在真心忧虑，教育频频以这样的方式被关注，教师以这样的角色成为各路媒体的宠儿，教育话题以这样的面目成为整个社会的热点究竟是喜还是悲？ 这些被媒体热衷报道的新闻传递给民众的是一种什么样的情绪？这种情绪一次又一次地被唤醒被强化会给普通民众什么样的心理暗示？这种情绪或暗示在一次又一次的叠加和强化后会形成一股什么样的力量？这种力量积蓄到一定的程度将会以什么样的方式爆发？ 也许有朋友坐不住了——你这样说，教育难道是老虎屁股摸不得，难不成任由你们在校园里做恶，我们还要敲锣打鼓唱赞歌不成？ 不是讳疾忌医，明明是“疮”，谁也不能夸它是“鲜花”，说与不说，它都在那里。指出那个“疮”来，让人警惕赶紧疗治这当然是正理，这当然必须欢迎！但我想说的是，这些热衷于曝光此类新闻的各类媒体初衷何在？到底是真的关注

教育追根溯源查清真相惩前毖后治病救人呢，还是仅仅热衷于事件本身的爆炸性甚至过分渲染夸大其辞吸引眼球以博名利呢，甚至是以一种阴暗的心理寻求变态的平衡呢？

林子大了，什么样的鸟都有。任何群体内部都可能存在败类，教师作为社会群体中极平凡的一员当然也不可能避免，更何况这个群体非常庞大，教育程度、文化修养、道德素质等等差别明显，难免鱼龙混杂。这是无法回避的事实，但我们更不能忽略另一个事实，这些败类、禽兽不能代表整体，我们不能因为它们的存在而忽略了绝大多数人的努力，更不能因此而抹黑甚至妖魔化整个群体。有人跳楼了，只要他的身份是学生，那就一定是学业负担过重，思想压力过大，教师侮辱和歧视等“冷”“热”暴力；有人弑母了，只要他的身份是学生，或者曾经是学生或者应该是学生，那祸根一定是教育的悲哀，是畸形的教育制度和无能的教育从业者，更可笑的是就连那些被揪出来的大小贪官，也能被天才的媒体联系到教育的缺失！于是，不知从哪一天开始，人们在谈论教师的时候，语气里多了鄙夷，目光里多了法官的审视，嘴脸上多了居高临下的威严和正气，在越来越多的人口中，教师似乎除了变态的体罚和言语侵犯，就是伸着长手讨索礼物，或者钻到钱眼里成了“二道贩子”“黑中介”。医生和教师成最危险最龌龊的职业，谁的悲哀

医生和教师，对于最大基数的普通老百姓来说，理应是两个最值得信任最具有亲和力的两大职业——一个拯救肉体，一个塑造灵魂；一个修补过去，一个引导未来。可恰恰是这两个职业，成了目前天底下最危险最龌龊的职业，我实在不明白，这到底是两大职业的悲哀，还是这个社会的悲哀！有高人总结出这两大职业的共同特点，一是从业人数最多，和老百姓联系最密切因而也就最直接地生活在老百姓的眼皮子底下被监督；二是这两大职业最好惹，没有比这两大职业更能印证“公仆”的内涵了，无权无势最多也就是个稍微体面的出苦力流臭汗的，谁都不敢惹，谁都能惹，而且事实一次又一次地证明，只要你能“闹”，你就一定会胜利，至少会获得丰厚的经济赔偿，这医院和学校变成了神话中的唐僧肉，既然这么好吃，谁不吃才是孙子。明明没过错，却偏要咬碎了牙咽到肚里，明明是无理取闹撒野耍横却偏偏获得了赔偿，长此以往谁还会相信正义。

这个社会，最苦最累的莫过于老百姓，但最容易被牵引被操纵被绑架被激怒的也是老百姓，为什么呢？一是因为他们可以占有的公共资源少，少得可怜到几乎没有；二是因为他们获取信息的渠道狭窄，获得的信息不仅量少滞后，而且极有可能是被人过滤或者加工了的“二手信息”，有相当部分可能偏离事情的真相；再有一个就是因为事情面前，他们更习惯用耳朵用脚用拳头而不是用脑子去思考。

越是穷人越忌讳别人说自己穷，就像阿 Q 忌讳别人说“秃”说“癞”一样。这是一种病态的保护自尊的方式，这种保护恰恰表现出他们骨子里的自卑——我知道，说这话是极易给自己招骂。之所以敢这么说，不是因为我高明，恰恰因为我自己就是小老百姓，最最普通的小老百姓。

我突然想起了一句算不上笑话的笑话，大意是说乞丐不会攻击富翁或者皇帝，他们最不能容忍的可能是和他一样的乞丐为什么突然讨到了馒头。

教育退了光环，教师成了小丑，教育崩溃了，国家走向何方？

爷爷小的时候，全村只有一个都私塾的先生，全村人都恭恭敬敬地



称他为先生，每逢过年，几乎家家老小都会去给先生拜年，条件好的家庭还会带着精心准备的礼物，由主事的长辈领着学生去感谢。爸爸小的时候，村里如果谁家有个小学毕业的孩子，简直会让别人羡慕到死，说到学校大家都觉得那是个神圣的地方，似乎在那进进出出的都是将来有出息的人，平常要是哪个人偶然进一次学校，满脑子都是虔诚和敬畏。到我上学的那会儿，我和小伙伴们因为淘气被老师责打简直是家常便饭。虽然挨打的当时心里也会骂几句老师，但从来没有一个人敢表达出来，回到家更是万分小心掩饰，生怕被家长看出来。如果被家长发现在学校挨揍了，那等待的一定是又一场饱揍，力度绝不比老师轻——因为家长认定一个事儿，挨老师打的一定不是好学生，挨打说明你做的不好，或者做了错事。可到了现在，真有点看不懂了，按说家长的文化素质肯定要高于以前家长啊，为什么在这事上反而让人看不明白了，难道学校的老师们闲得爪子痒痒非得批评你家的宝贝啊？难道学校的老师和你上下十八辈子有仇啊非要为难你的孩子？难道学校的老师们不知道现在的孩子都是独生子女个个都是“小皇帝”“小公主”惹不得碰不得吗？明明知道还要大着胆子逆龙鳞触霉头，如果不是出自责任感和职业道义，那就一定是弱智是傻瓜是疯子啦！于是，一等聪明的人远离教育，即使不幸进了这个圈也迅速逃离；二等聪明的人远离教学一线谋个教辅之类的差使；三等聪明的呢，既然无法逃离讲台那就管好自己，暗自提醒自己千万不要想什么责任和道义，教自己的书上自己的课，如此而已。教育是神圣的，教师是令人尊重的，我们中华民族历来就有尊师重教的优良传统，可不知从哪天起，教育退去了神圣的光环，教师异化成了小丑一样的角色，真不敢想象，一旦国家的教育崩溃了，这个国家将走向何方？但愿以上胡言乱语，只是我个人的杞人忧天。

媒体，你们的责任感，职业道德，社会良知呢？不得不再一次提起媒体，以及那些主管媒体的职能部门，假如有的话。对社会上存在的各种假恶丑脏黑等现象，曝光是必须的，就是应该把它们晒在太阳底下，晒在广大群众眼前，接受社会监督，形成积极的社会舆论，直到最后根除。没有死角，没有特区，作为大众关注的教育更不例外。但也应该思考，有些媒体为什么热衷于报道某一类新闻，难道真的是出于庄严的责任感和良知？假如是，那为什么你们热衷报道的永远只是“事件”本身，在报道的时候为什么有选择性的“失聪”或“失明”？为什么报道的时候经常会刻意的渲染什么同时又刻意地忽略什么？甚至更有一些不良媒体把此类新闻与“演艺圈绯闻”“女星床事”八卦在一起？在你搏“出位”的同时是不是也“失了位”？在你算计着“流量经济”的时候是不是想到过“公众良知”？需要改变，当然不仅仅是媒体，当然也不仅仅是教育。教师就成了倒霉蛋儿。我几乎不看近代史，内心里本能地抵触那段让人沮丧的往事，抵触但无法改变，所以远离。每一次签约，几乎都是把男人的泪生生地咽到嘴里然后腆着脸跪在那里讨个别人欢喜。明明人家骑在了你的脖子上拉屎，你还得仰着头笑着夸别人的屁股真香——奶奶的，什么东西！明明是学生犯了错，明明学生出事和学校扯不上半毛钱关系，明明学生顽劣异常在家里打爹骂娘无法无天，可只要出现什么事儿，三番五次的较量过后，架不住各级头头官官们恩威并



用软硬兼施，最后学校、教师就成了倒霉蛋儿，落得个灰头土脸赔礼道歉补偿损失。

息事宁人，我“宁”不了别人，难道还“宁”不了自己？可别忘了人家专家的名言，这天底下“没有教不好的孩子，只有不会教的老师”。别给我扯什么没用的公理和正义，为领导分忧就是铁律，忍辱负重就是大局。鲁迅说“我一向不惮以最坏的恶意来揣测中国人”唉，提他做甚，鲁迅死了！（作者简介：陈年老九，男，山东东平人，中学高级教师。）

220.1 小学重态度，中学重品行，高中重品质，大学重成绩，将来重选择

从小学到中学再到大学，孩子从孩童逐渐步入青春期直至成年，身心发展变化极大，面临的学业压力与人生选择日益增加。孩子的成长是不可逆的，教育也没有回头路，我们应该引导孩子明确每一个成长与学习阶段的重点和目标，助力于孩子养成正确的学习态度，优秀的学习品行和品质，积极乐观的人生心态，以及面临人生每个重要时刻时遵从内心做出明智抉择，最终成就孩子的幸福人生。一段值得所有老师和家长深思的对话

妈妈，你为什么不在乎我的成绩呢？儿子上高中两个月了，刚刚进行完入学的第一次统考。晚上回家，他敲开母亲的房门：“妈妈，我睡不着，你能和我说话吗？”“可以，你说吧！”“你对我的成绩满意吗？”“你对你自己的成绩满意吗？”“还行吧，感觉挺有自信的。”“有时候自信比成绩更重要！”

“难道你真不在乎我的成绩吗？妈妈！”“不在乎！你想一想，我什么时候在乎过你的成绩呢？”“小学的时候，我写作业一不认真，你就把我的作业撕了，没有任何余地！”“哈哈，我那是在乎你的学习态度。书写汉字不要求你写得怎么美观，首先必须认真，那是端正的态度问题，态度出问题了，学习肯定出问题，这个人就会出问题。”“嗯，有道理，我中学的时候你重视我的成绩，每天都关注我的听讲情况。”

“那是我在乎你的学习品行。一个学生不尊重课堂就是不尊重老师，不尊重老师就是不尊重知识，不尊重知识，他的品行也好不到哪里去！”“嗯，那我上高中了，你肯定在乎我的成绩，因为关系到将来的高考呀！”“说实话，我真的不在乎！我在乎你的是学习品质！具有良好学习品质的学生就能够享受学习的过程。不想结果会怎样，愉悦地面对所有的过程。”

“妈妈，那我考上大学后你在乎我什么呢？听人家说，上了大学就是玩乐，很轻松的。”“儿子，等你上大学了，妈妈就一定在乎你的成绩了。你想想，别人都在玩乐，都在挥霍学习的时候，你依然坚持，最后得到实惠的必定是你自己。”小学重态度，中学重品行，高中重品质，大学再重成绩

“我明白了，小学的时候你在乎我的学习态度，中学时你在乎我的学习品行，高中时你在乎我的学习品质，上了大学你在乎我的学习成绩，是不是？”“哈哈，我儿子感悟深刻呀！”“妈妈，上了高中我有很多自己的感悟呢。第一，高中只是给我提供了一个新的台阶，如果不上高中，我的发展空间就会相对小一些。第二，在学



习过程中，我在班级找到一个自己突破的目标，时刻和他进行对比，看看自己到底差在哪里。第三、珍惜每一堂课，即使不复习，成绩也会很理想。第四、不跟别人比较，只跟自己比。第五、享受每一个学习的瞬间，收获自信。“我很赞成，你知道我对你大学毕业后的期待吗？”“哈哈，妈妈，你想得很远呀！”“人无远虑必有近忧嘛。你将来踏上社会，我在乎你是否能够明智的选择。选择自己的事业，选择自己的爱情，这些都将左右你生命的大部分。”“这些对我来讲很遥远的，我还没有想过。”“不着急，但是妈妈给你一个忠告——宁静致远！你看这两个字，宝盖头代表着家，下面一个丁，说明你必须具有担当，为自己的将来负责；静是一个青一个争，争得春天，春天意味着希望、美好和憧憬。只有时刻让自己的心宁静，才能让自己达到更远的境界！”家长的引导很重要，推动摇篮的手就是推动地球的手。“妈妈，你可真会曲解汉字，哈哈！”“怎么叫曲解呢？想想看，十年前你又哭又闹要玩电脑，我果断拒绝了，到现在，你可以和自己的同龄人比较比较，你的心不浮躁，这一点起到了很大的作用呀！明确了每一个学习阶段的重点和目标，再过十年，你会更加受益。我很欣赏你的——不跟别人比，就跟自己比，体现了你乐观积极的心态！有了阳光般的心态，无论你将来的做什么，你都会不辜负自己，都会做到享受生活的本身，这就是幸福！”“跟你一谈话，心里感觉有更大的力量了。”“儿子，快 12 点了，睡觉吧！”“好的，妈妈晚安！”“晚安！”儿子带着满足很快进入了梦乡，母亲却平生第一次失眠了，没办法，就让自己享受这失眠的当下吧……反思：小学重态度，中学重品行，高中重品质，大学重成绩，将来重选择，不可颠倒，因为教育没有回头路可走。还有，家长的引导很重要，推动摇篮的手就是推动地球的手。

220.2 中美教育的差距，核心只有两点：通识教育和思维能力训练

为什么中国是世界工厂，而美国却以金融、教育等服务业领先于世界？其实根源在两国的教育体系。如果中国经济要转型，中国孩子要在将来全球化的环境中更游刃有余，就应该向美国教育学习：从小对孩子进行人文、通识教育，以及思维能力的训练。1、产业结构难转型，教育有责任 我不是研究教育的专家，但是，这些年看到国内（的教育），特别是我自己从小在中国受教育，然后又去了美国，自然有许多观察和体会。到目前为止，我这一辈子没有离开过学校。1968 年在湖南茶陵县开始上小学，1979 年读完高中在长沙上大学，1986 年去美国读研究生，1990 年毕业以后至今一直在美国的大学教书。我有两个女儿，一个 15 岁，一个 13 岁，她们在美国出生、长大，这些年看着她们在美国上学。同时，也因为我跟国内的一些大学一直有不少交流，所以基本能看到国内同行和教育界学者、业者每天的运作目标。这些经历和观察让我确实感触比较多，特别是这些年看到这么多从国内培养出来的杰出高材生，他们在专业上这么突出，但思维方式那么僵化、偏执，社会交往能力又那么差，除了自己狭窄的专业就不知



道怎么跟人打交道、怎么表达自己，让我非常痛心。由于国内教育体系以及教育理念的僵化，绝大多数中国人再好也只能做些技术活，难以在美国社会或其他非华人社会出人头地，这些都很悲哀。原来没有全球化时不知道这些，但现在中国人也走出去了，跟其他文化、教育背景的人一在一起，就知道彼此的竞争优势与劣势了。这些问题的根子都出在教育上，包括正式的学校教育、家教和社会文化教育。我们说，中国社会现在处于转型时期，尤其是经济领域面临很大的挑战。现在提得比较多的是要把中国建设成为创新型国家，这一点大家都讲。但想想中国为什么建设不了创新型国家？为什么这么艰难？光靠在街上挂很多横幅、标语，在核心报纸上发表一些社论，就能把这个国家建设成创新型国家？中国经济面临的挑战不少。比如，讲到中国的公司品牌，不管是广东，还是其它省份，都很难建立品牌。所以，难以通过品牌赚更多钱，而只能制造一些玩具或者说制造一些衣服、鞋、甚至一些机器和电脑，只能是卖苦力。

为什么难以建立品牌、难以实现产业结构转型？原因当然包括法治制度、产权保护以及国有制的问题，但也与中国教育体系的教学方式和教学内容关系非常紧密。

2、美国教育重通才，中国教育重技术

中国经济今天以制造业为主体，这当然就需要有很多的工程院院士，大学要培养很多的工程师。相比之下，美国的服务业占 GDP 的 85% 以上，所以美国的教育体系侧重点就不同，是侧重通识教育，培养通才。在中国和日本变为世界工厂之前，几乎所有的美国州立大学和一些工程学院都非常侧重技能型的工程系科，像中国的大学一样侧重理工训练。但是，我发现过去的四五十年，特别是三四十年来，随着制造业向日本、韩国和中国转移，美国大学的教育内容经历了一个全面的转型，转向通识教育。所以，在耶鲁大学，我们对本科生的培养理念是：任何一个在耶鲁读完四年大学的毕业生，如果他从耶鲁毕业时，变成物理、电脑、化学或者是任何领域的专家，我们会觉得那是一种失败，因为我们不希望四年大学教育是培养专家，让他们在某一领域里面投入那么深，而忽视掉在其它更广泛的做人、做公民、做有思辨能力的人的机会。我们不主张他们在某个工程领域、科学领域、社会科学领域在大学时期就成为专家。如果有学生在大学四年时真的成了专家，我们不以为那是一种成功，反而会是一种失败。当然这也跟耶鲁这些年出了那么多总统有关系，以至于我们的历史系教授就想，既然以前出了这么多总统，说不定今天在校的哪个学生以后也会成为总统，怎么办？于是我们就开一门大课，叫做“大策略”，由两个研究世界史最出色的教授轮流讲，这是持续一年长的课程，是一种非常综合型的训练，讲到孙子兵法、管子经济、古希腊策略等等。中国的教育则侧重硬技术，由此产生的人才结构使中国即使想要从制造业往服务业转移，也难。产业结构也受到教育内容约束。在中国，从幼儿园到小学、大学、再到研究生，一直都强调死记硬背为考试，强调看得见摸得着的硬技能，特别是科学和工程几乎为我们每个中国家长、每个老师认同，这些教育手段、教育内容使中国差不多也只能从事制造业。为了向创新、向品牌经济转型，就必须侧重思辨能力的培养，而不是只为考试；就必须也重视综合人文社会科学的训练，而不是只看重硬技术、只偏重工程思维。离开市场营销、离开人性的研究，



就难以建立品牌价值。3、美国从幼儿园就开始人文、通识教育 为了支持以服务业为主的创新型社会，美国的学校是如何办的呢？我有两个女儿，老大现在读高二，老二在读初二。她们的经历大概是这样：首先，从幼儿园一直到小学四年级前，没有家庭作业，下午放学就放学了，周末就是周末，不用担心学习。老师如果布置作业给学生，很多家长都会抱怨，说“你怎么给我的女儿、儿子这么多作业，那他们还过不过日子了？他们一生的幸福是我们更关心的，你不要让他们回家后每分钟都花到作业上，最后他们变成了人还是变成了机器？” 所以，学校与家长谈判的结果，往往是这样一个结局：美国的幼儿园、小学四年级以前都不会布置作业。有没有考试呢？初一之前没有考试。而这一点中国的老师和家长可能觉得奇怪，没有考试学什么东西？你放心好了，美国学生学的东西很有意思，比如，从小学一年级到四年级，他们的课程安排往往比较广泛。

甚至在幼儿园的时候，我女儿她们每年都会有科学、一般人文社会、语言方面的内容，一共有三四门课程。每门课程完全由老师决定用什么教材，教什么内容。比如，在人文社会课程方面，可能是今年重点了解一下亚洲不同的国家，以前的历史是什么样子等等；明年了解非洲、拉美等等。从幼儿园到小学，讲的深度会慢慢地上升，但差不多每年或者每两年会绕着五大洲兜一圈，这是一种非常广泛的了解。 你想想，如果这些小孩以后出去做服务业、做市场营销、做外贸，如果他们对其他的国家一点都不了解，怎么能行？而有了这些从小学到的知识，今后到哪里去“全球化”，都不会有问题。当然，沿着这种方式去培养，很容易让我们说：“他们怎么能够做工程师、做专家呢？”但这也没关系，美国本身不需要这么多工程师，因为制造业已经由中国和亚洲其他国家胜任了。因此，一个国家的产业结构决定其教育知识的结构，反过来，教育知识结构又会决定其经济的产业结构。4、美国思辨能力的训练也始于幼儿园 思辨能力的训练在美国是自幼儿园开始就重视的强项。这具体表现在两方面：其一是课堂表述和辩论，自托儿所开始，老师就给小孩很多表述的机会，让他们针对某个问题各抒己见，发表自己的看法、谈谈自己的经历，或者跟别人辩论。另一方面，就是科学方法这项最基本的训练，多数校区要求所有学生在小学四、五年级时都能掌握科学方法的实质，这不仅为学生今后的学习、研究打好基础，而且为他们今后作为公民、作为选民做好思辨方法论准备。 我们别小看科学方法训练的重要性，因为即使到现在，我经常碰到国内的博士研究生，甚至是所谓的科学家，从他们做研究、思考问题、写论文的方法上，很难看出他们真的理解科学方法的本质和基本做法。 这是什么意思呢？在我女儿她们四年级的时候，老师就会花一年时间讲科学方法是什么，具体到科学的思辨、证明或证伪过程。她们就学到，科学方法的第一步是提出问题和假设，第二步是根据提出的问题去找数据，第三步是做分析、检验假设的真伪，第四步是根据分析检验的结果做出解释，如果结论是证伪了当初的假设，那么，为什么错了？如果是验证了当初的假设，又是为什么？第五步就是写报告或者文章。——这个过程讲起来抽象，但是，老师会花一年的时间给实例、让学生自己去做实验。 这种动手不是为考试，而是最好的学习，让人学会思辨，培养头脑，避免自己被别人愚弄。这种动手所达到的训



练是多方面的，尤其是靠自己思考、靠自己找问题，这非常出色。实际上，如果按照我女儿她们在小学四年级就学到的科学方法标准去判断，国内经济学以及其它社会科学类学报上发表的许多论文，都没法及格，因为许多论文只停留在假设的层面上，然后就把没有经过数据实证的假设当成真理性结论。这些都跟我们没有从幼儿园、从小学开始强化科学方法的教育训练有关，跟没有把科学方法应用到关于生活现象的假设中去的习惯有关。

在小学没有考试，学生还做什么呢？我女儿她们每个学期为每门课要做几个所谓的“项目”，这些项目通常包括几方面的内容，一个是针对自己的兴趣选一个好的想研究了解的题目或说课题。第二是要找资料、收集数据，进行研究。第三是整理资料，写一份作业报告。第四是给全班同学做 5 到 15 分钟的讲解。这种项目训练差不多从托儿所就开始。我觉得这一点很有意思，刚才讲到品牌跟市场营销很有关系，因为品牌、市场营销都跟表述技能有关。

关于研究性项目，我的大女儿在五年级时，对北京的气候感兴趣，她在社会课上对其做了一项研究，把北京一年 12 个月中每月降雨量、温度的历史数据收集起来，然后计算历史上每个月的降雨量的最高、最低与平均值，计算每个月温度的最高、最低与平均值，然后再分析这些跟北京的其他天文、地理情况的关系，写好报告以及讲解文稿，她在全班同学前讲她的这些分析结果。我觉得这样的课程项目研究与讲解是非常好的一种训练。

实际上，她在小学做的研究与写作跟我当教授做的事情，性质差不多，我做研究上网要找资料，而她也是为每个题目上网找资料、做研究，她写文章的训练也已经很多。这就是美国教育厉害的地方，你看一个小孩，在研究思考上已经这么成熟，以至于到现在，我跟我女儿说，她很快可以做我的研究助理了。但在国内，一些本来很聪明的人即使到读博士研究生时期，还不一定具备这些研究素养、研究能力，有些研究生连做个研究助理可能还不合格。

5、有思辨能力，方有经济转型 正因为这种思辨能力的培养，现在我跟女儿讨论问题时，她们一听到任何话，很自然地就会去怀疑、审视，然后就看能否找到证据来证明这个话逻辑上或者事实上、数据上站不住脚。这种习惯看起来简单，但是对于培养独立的思辨能力，让学生毕业以后，特别是大学毕业以后，不只是简单地听领导的话的机器，这些是非常重要的自然的开端。

当然，思辨对于美国教育体系培养出来的人是很自然的，有时候我也想，美国这个社会真的蛮有意思，不管是聪明的、还是笨的人，不管是有能力的、还是没有能力的人，每个人都觉得自己很厉害，每个人都觉得自己是个人物，对什么事都会有一番高论。

正因为这样，美国 100 个人里，随便挑 80 个，那 80 个人都可以把他的思想、想法和他要卖的东西表达得很清楚，能够给你足够多的说服力。这也是为什么市场营销这门学问是在美国出现、发生和发展的。美国教育体系给每个人都提供了那么多自我表述的机会，等他们长大后，特别是念完 MBA 以后，在他们介绍产品和自己的研究与想法时，至少不会站在一班人面前就发抖，没办法说出话来。在中国经济、社会转型到这个地步时，特别是在产业结构上、品牌建立上、创新型国家方面都有非常多的愿望和渴求时，实现这种教育转型尤其重要。

中国经济转型需要教育的转型，需要培养兴趣丰富、人格完整、头脑健全的通识公民、思辨型



公民。如果不能做到这一点，中国恐怕只能继续是给世界提供低级劳动力的工厂。

陈志武，著名经济学家、耶鲁大学终身教授。曾获得过墨顿·米勒奖学金，他的专业领域为股票、债券、期货和期权市场以及宏观经济。现受聘于北京大学经济学院。

220.3 什么是靠谱的学习方式？

什么是靠谱的学习方式？观察下那些给你喂知识的专家们怎么做的。他们都挺贼的：专注于一个小领域，以热点为关键词，搜索他们自己专业领域的内容；然后通过新的知识结构表达出来。他们一方面无限制的降低了知识的门槛，其实反而被拉高的是你和他之间的距离。知识创富时代，内容创业时代，无论你怎么说这个领域的弄潮儿，靠的都是这三个能力：在某个专业领域的专注力；与热点、痛点和经典结合的搜索力；以及重新架构的连接能力。他们知道，即使你拿回来一百万个知识的砂砾，也只是沙漠，人们爱看的，是沙子集合成的金字塔。有组织知识才是核心竞争力。有高度的知识，才有知识压强。在你不断的在沙漠闲逛，他们自己的金字塔盖了起来。怎么办呢？下面是 3 个把抵御碎片化，让知识“零存整取”的方式：

1 学习的起点不是焦虑，而是问题

李小龙当年刚回香港，在《欢乐今宵》上节目，节目组请来了一名太极拳拳师，想考验他能不能推到对方。拳师也摆好架子等他来推，结果李小龙一拳打在对方脸上。（此处有人准备直接拉到下面准备开骂“你他妈懂个屁太极”，这就是碎片化太厉害，完全不看上下文）李小龙想表达的是：在真实的实战中，没有人会等你摆好架势，只冲着你规定的地方打过来。

学习也是一样，在真实生活中，环境和知识都变化太多。你不可能像学校里一样，系统的学好学完一门知识，然后坐在教室等着不超过知识点的考试。大部分时间，生活会先给你一个考试，然后你根据问题，自己找出关键词，开始学习。所以，学习的起点不是某人在朋友圈晒的一本书、推荐的一个微信文、或者这个行业的一个经典教材引发你的焦虑，而应该是你真实遇到的一个问题：通过不断的思考和对话，一直到能清晰的提出一个明确具体的问题——这时候，已经解决了一半；把问题拆分出关键字，然后开始搜索认知资源；找到你要到资源。

2 扩充学习资源，人事网书

找学习资源的能力，就是搜索能力。大部分人找资源，第一反应是上网，或买本书。这很容易陷入困境，因为网络是个无底洞，这里翻翻那里看看，一不小心，2 天都出不来。要把书里面的内容消化用完至少 2 周，前提还是你选对了书。信息爆炸时代，最重要的不是增加信息，而是筛选和删除信息。所以其实最好的方式是：从有经验的人开始，根据你提出的问题，给你清晰的建议、方向和边界；找到行业对标，看看人家是怎么做的；进一步用网络搜索资料和书的总结和评论，最后才是系统的看书。

3 721 法则行动学习理论认为，人要掌握一门技能，需要有 10% 的时间学习知识和信息，70% 的时间练习和践行，还有 20% 的时间与人沟通和讨论。这个原则叫做 721 原则。碎片化学习对于 10% 的信息接收非常有用，而剩下独处练习的



70% 和讨论的 20%，则需要留出大量时间来系统学习。碎片化学习永远只是系统化学习的辅助。你需要留出足够多整块时间学习。如果能看到这里，顺便说一句，我每周只写一篇不那么好读的干货文，一方面因为我懒，另一方面也因为我并不认为天天刷文能对人有所帮助，每周三晚上，如果能重新思考一个观点，做一点行动和思辨，帮助远远更大。

4 输出倒逼输入如何能保证让自己思考有体系？我看过、试过很多方法，最后最有效的只有一个，就是用输出倒逼输入。你可以写文章、讲课、做 PPT、做读书笔记、导图……只有一个要求：你的输出有结构。你要先搭好图纸，设计出一个承重结构，然后铺钢筋，最后才放水泥和沙子。先建立一个结构，你的知识和信息量会自动吸附在结构之上。时间一长，你会成为一个能根据结构链接知识的人。

很多人会说，我不会写该怎么办？研究新建构主义的王竹立老师有一个观点——把知识零存整取：第一步，叫做积件式写作，就是用 Ctrl C 加 Ctrl V 的方法，先拼出一篇符合逻辑的文字。（引用别人东西记得注明来源哈）第二步，进入个性化改写阶段，在第一步的基础上，你可以根据自己的个性化，写出自己的案例，自己的风格，自己的侧重点，现在网络上大部分的写作和讲课都是此类。第三步，创造性重构，在持续的前两步积累下，创造出全新的思路和模型。大部分人的问题，都是看了第二第三步的文章，下结论说自己完全不适合写作，然后放弃。其实每个人都应该动笔从第一步做起：写作不是为了传播，至少为了思考和学习。希望你建立一座自己的金字塔。一位特级教师在女儿自杀后上的一堂课，每个人都应该看看！

<http://mt.sohu.com/20160817/n464605736.shtml>



第 221 章 **DONE** check teach and study



归来清扫门及按钮，精致生活时时注意。

第 222 章 **DONE** read to learn Ruby



第 223 章 **DONE** 完成 latex 科技排版课程建设



第 224 章 **DONE** read and learn Ruby



第 225 章 **DONE** 参加教研活动



在线课程讲解及演示

第 226 章 **DONE** relax and browse



第 227 章 **DONE** clean up my office



第 228 章 **DONE** review workds



第 229 章 **DONE** check teach and learn



第 230 章 **DONE** read and learn Ruby



第 231 章 **DONE** relax and listen to music



第 232 章 **DONE** relax and listen to music



第 233 章 **DONE** relax and listen to music



第 234 章 **DONE** browse and relax



王院长来检查教学工作

第 235 章 **DONE** read and learn Ruby



阅读输入两页。

第 236 章 **DONE** relax and browse



第 237 章 DONE 批改作业



第 238 章 **DONE** learn Ruby



第 239 章 **DONE** relax and browse



第 240 章 **DONE** meeting



第 241 章 **DONE** read and learn Ruby



第 242 章 **DONE** relax and has tea



第 243 章 **DONE** check students learn



第 244 章 **DONE** swipe off



第 245 章 **DONE** relax and listen to music



第 246 章 DONE 参加运动会开幕式



第 247 章 **DONE** to learn Ruby



录入 34 页。

第 248 章 **DONE** read ruby



录入 35 页

第 249 章 **DONE** free browse and listen to music



第 250 章 **DONE** going to stadium and watch sportsmen



第 251 章 **DONE** brows and listen to music



习近平谈全球治理，这一类人未来会吃香具有全球视野的专业人才未来会吃香

习近平强调，要提高我国参与全球治理的能力，着力增强规则制定能力、议程设置能力、舆论宣传能力、统筹协调能力。而要做到这些，需要人才。对此，习近平指出，参与全球治理需要一大批熟悉党和国家方针政策、了解我国国情、具有全球视野、熟练运用外语、通晓国际规则、精通国际谈判的专业人才。由此也可以看出，随着我国更多参与全球治理，这些专业人才会越来越吃香。

习近平最后强调，要加强全球治理人才队伍建设，突破人才瓶颈，做好人才储备，为我国参与全球治理提供有力人才支撑。

第 252 章 **DONE** read ruby



录入 36 页

第 253 章 **DONE** relax and listen to music



第 254 章 **DONE** install updata system.



同样的错误犯了两次。这次更严重。但学会了安全模式启动。启动时按住 shift key 所有个性化设置失效，g 可以输入了。更改了密码。以后避开 g key. 此算是 bug 吧。

第 255 章 **DONE** leave office to go relax



第 256 章 **DONE** browse and listen to music



第 257 章 **DONE** relax and listen to music



第 258 章 **DONE** read Ruby



第 259 章 **DONE** backache to walk



第 260 章 **DONE** relax and listen to music



第 261 章 **DONE** read Ruby



第 262 章 **DONE** relax and listen to music



第 263 章 **DONE** read Ruby



第 264 章 **DONE** read loud 《道德经》 30

paragraph



第 265 章 **DONE** clean up finished



第 266 章 **DONE** 给晕子拿充电器



第 267 章 **DONE** relax and listen to music



想学弹钢琴了。

第 268 章 **DONE** relax and listen to music



第 269 章 **DONE** relax and listen to music



第 270 章 **DONE** updata spacemacs



第 271 章 **DONE** reading



第 272 章 **DONE** relax and listen to music



第 273 章 **DONE** read Ruby



第 274 章 **DONE** browse new and read current

nenws



第 275 章 **DONE** check teach and study



第 276 章 **DONE** free browse and reading



第 277 章 **DONE** read ruby



page41

第 278 章 **DONE** browse and read



第 279 章 DONE 与唐特交流工作



第 280 章 **DONE** read ruby



fished page 42

第 281 章 **DONE** browse and learn



第 282 章 **DONE** words study



第 283 章 **DONE** lecture



第 284 章 **DONE** browse and listen to music



第 285 章 **DONE** today updata spacemacs break



searing for program No such file or directory, fcitx-remote

第 286 章 **DONE** reinstall spacemacs



仍然如故。

第 287 章 **DONE** relax and listen to music



第 288 章 **DONE** read Ruby



finished page 43

第 289 章 **DONE** 检查教学情况



13 级到课率极低，并且使用新机房，建议调整。

第 290 章 **DONE** browse and free learn



第 291 章 **DONE** read Ruby



finished page44

第 292 章 **DONE** read Ruby



第 293 章 **DONE** relax and listen to music



watch n iphone7 plus tests

第 294 章 **DONE** Read Ruby



finished page 45

第 295 章 **DONE** just eats lunch so browse and
listen to musci



第 296 章 **DONE** relax and listen to music



第 297 章 **DONE** meets wife and daughter.



第 298 章 **DONE** Read Ruby



finished page 46

第 299 章 **DONE** I has backache,so browse and listen to music



第 300 章 **DONE** Read Ruby



第 301 章 **DONE** backache and relax



第 302 章 **DONE** read Ruby



finished page 48

第 303 章 **DONE** relax and browse



第 304 章 **DONE** arrive office and begin to work



第 305 章 DONE 今天体检



第 306 章 **DONE** read ruby



第 307 章 **DONE** browse and free study



第 308 章 DONE 检查晚自习



第 309 章 **DONE** read ruby



finished page 49

第 310 章 **DONE** relax and listen to music



第 311 章 **DONE** relax and listen to music



第 312 章 DONE 体检



第 313 章 **DONE** browse and free learn



finished page 50

第 314 章 **DONE** arrive office and begin to study



第 315 章 **DONE** arrive office and begin to learn



第 316 章 **DONE** relax and listen to music



第 317 章 **DONE** browse and listen to music



第 318 章 **DONE** relax and listen to music



第 319 章 **DONE** to study computer since



第 320 章 **DONE** Read Ruby



finished page 52

第 321 章 **DONE** browse



lesson 43 97.2%

第 322 章 DONE 省特色专业团队及技师评价



会议开始不按时，前三个专业介绍重点不突出，超时。后个人介绍简略。

第 323 章 **DONE** browse and free learn



第 324 章 **DONE** relax and listen to music



第 325 章 DONE 在信息化办参与评审项目



第 326 章 **DONE** relax and listen to music



第 327 章 **DONE** relax and listen to music



第 328 章 **DONE** clean up the office



第 329 章 **DONE** browse and free read



第 330 章 **DONE** review words



校企合作商谈。

第 331 章 **DONE** browse and free learn



第 332 章 **DONE** read Ruby



第 333 章 **DONE** watch apple pubilish



sound is so low

第 334 章 **DONE** relax and listen to music



第 335 章 **DONE** carry daughter and other to
railwasy



第 336 章 **DONE** relax and listen to music



第 337 章 **DONE** go to home and to have breakfast



第 338 章 **DONE** clean up the office and attend a meeting



8:30-10:00 参加学委扩大会议。内容附后：10.31 号上午八点半会议。

338.1 党委扩大会议。

两个议程

1. 一. 六中全会学习。
2. 二，马院长传达会议精神。
3. 三，办公室保密要求。

张清民传达。

全面从严治党。

党要管党，从严治党。

高级干部带头。

坚持党的领导。

令行禁止。

纪律严明。

为人民服务。

形式主义。

提倡实名举报。

从荐入流。

法律意识。

反腐问题。

家庭家教家风。

四个全面。

[v] 正在开会。

[] 干部标‘准。

[] 领导干部。

民主监督。

十九大一七年下半年召开。

以习为核心的党中央。

4. 马院长:

核心，教学诊改。

黄金时期。

新阶段新起点。

五个标志

方向及定位

两结合两服务，培养目标。

高层次，类型。

双重任务。

升格死路。升级不升格。

立德树人

管理规范。

师资队伍建设双师素质。

四个回归。

产教融合。

学校主导权。

扩大开放。

落实行动计划。

省级统筹，扶优扶强。优质校建设标准。

深度合作。

现代学徒制试点

质量保证体系。

质量年度报告



传递不进则退。

双一流

促进产教融合。管理制度。

四个坚持。现代学徒制。专业建设为平台。

三年建设期满认定。

科技研发。

国家级三十个以上。

试点校。

思想。

四个转变。

现代质量文化。

校园形态智能化，组组机构。

发力点。

五个层面质量保证体系。

随时推送信息。

信息化水平。

出经验，出专家。

5. 毕院长：

27 所。

目标全国优质校。

全国 200 所。

五纵五横一平台。诊改主体自身。常州袁守志

全方位启动。

弯道超车。

总结回顾安排。

六项纪律

政、工作、生活，廉洁、财经，

自查，自改。质量生成。



6. 韩伟。

安全检查，信息公开。非本单位全清除。

自查。



第 339 章 **DONE** 下午开始门禁改造



第 340 章 **DONE** browse and free learn



第 341 章 **DONE** 检查晚自习情况



第 342 章 **DONE** relax



第 343 章 **DONE** clean up



第 344 章 **DONE** read Ruby



第 345 章 **DONE** transport data



第 346 章 **DONE** browse and free learn



第 347 章 **DONE** relax and listen to music



第 348 章 **DONE** browse and free learn



第 349 章 **DONE** relax and listen to music



第 350 章 **DONE** relax and free learn



第 351 章 **DONE** meeting



第 352 章 **DONE** relax and listen to music



第 353 章 **DONE** browse crrent news



第 354 章 **DONE** learn English half a lesson



«««< Updated upstream

第 355 章 **DONE** update system



第 356 章 **DONE** browse and free learn



第 357 章 **DONE** relax and listen to music



第 358 章 **DONE** browse and free learn



:LOGBOOK:

- State "DONE" from "STARTED" [2016-11-19 六 09:53]

=====

第 359 章 **DONE** from taian to jiniao



第 360 章 **DONE** morning get up at 5:30



第 361 章 **DONE** 工业 4.0 学习



crm cra 自动化停车系统奔驰及 bush 共同研究利用云技术

第 362 章 **DONE** afternoon lecture



第 363 章 **DONE** learn English94.7%



第 364 章 **DONE** learn English



第 365 章 **DONE** browse



第 366 章 **DONE** learn English



第 367 章 **DONE** browse and learn



第 368 章 **DONE** charge



第 369 章 **DONE** use time



第 370 章 **DONE** Arrive office and begin working and learning



第 371 章 **DONE** relax and listen to music



第 372 章 **DONE** arrive office begin to learn



第 373 章 **DONE** learn English



第 374 章 **DONE** relax and browse



第 375 章 DONE 完成个人工作总结



第 376 章 **DONE** browse and free learn



第 377 章 **DONE** relax and listen to music



第 378 章 **DONE** 到北实小检查考核



校长程和方作报告，五项测评材料齐全加油 20 升并开发票

第 379 章 DONE 一天行程



早 5 点起早餐 6：20 七点到女儿宿舍七点开始返泰八点五十到二中上午在泰山中学考核下午一点半走，一中考核

第 380 章 **DONE** go home



第 381 章 DONE 到大姐家并看外甥



外甥消 。手术宜早动。良庄以南有段路没法走。

第 382 章 **DONE** search words



第 383 章 DONE 上午述职



第 384 章 **DONE** 下午到泰山学院附中考核



第 385 章 **DONE** relax and listen to music



第 386 章 **DONE** relax and listen to music



第 387 章 **DONE** go to sister's home and eat lunch



第 388 章 **DONE** bring water for family



第 389 章 **DONE** 看望任淑君老师



第 390 章 **DONE** relax and listen to music



第 391 章 **DONE** go home and eat breakfast



第 392 章 **DONE** relax and listen to music



第 393 章 **DONE** washing my car



第 394 章 **DONE** relax and listen to music



第 395 章 **DONE** reading English



第 396 章 **DONE** relax and free browse news



第 397 章 **DONE** writing the words



第 398 章 **DONE** relax



第 399 章 DONE relax and listen to music



林语堂：为什么现代教育培养不出有见识的人？博学的人不一定有见识

教育或文化的目的不外是在发展知识上的鉴赏力和行为上的良好表现。有教养的人或受过理想教育的人，不一定是个博学的人，而是个知道何所爱何所恶的人。

一个人能知道何所爱何所恶，便是尝到了知识的滋味。世界上有一些人，心里塞满历史上的日期和人物，对于俄国或捷克的时事极为熟识，可是他们的态度或观点是完全错误的；在社交集会里碰到这么一个人真是再气煞人也没有的事了。

我曾碰见过这种人，觉得谈话中无论讲到甚么话题，他们总有一些事实或数字可以提出来，可是他们的见解是令人气短的。这种人有广博的学问，可是缺乏见识或鉴赏力。博学仅是塞满一些事实或见闻而已，可是鉴赏力或见识却是基于艺术的判断力。

中国人讲到学者的时候，普通是分为学、行、识的。对于历史学家，尤其是以这三点为批评的标准；一部历史也许写得极为渊博，可是完全没有见识，在批判历史上的人物的事迹时，作者也许没有一点独出心裁的见解或深刻的理解力。

要见闻广博，要搜集事实和详情，乃是最容易的事情。任何一个历史时代都有许多事实，我们要将之塞满心中，是很容易的；可是选择重要事实时所需要的见识，却是比较困难的事情，因为这要看个人的观点如何。

怎么算有见识？

一个人必须能够寻根究底，必须具有独立的判断力，必须不受任何社会学的，政治学的，文学的，艺术的，或学究的胡说所威吓，才能够有鉴赏力或见识。

我们成人的生活无疑地受着许多胡说和骗人的东西所包围：名誉的胡说，财富的胡说，爱国的胡说，政治的胡说，宗教的胡说，以及骗人的诗人，骗人的艺术家，骗人的独裁者，和骗人的心理学家。

精神分析学家会告诉我们说：一个人儿童时代的肠胃官能的活动，对于后来生活上的野心，进取心，和责任心，有着切实的关系，或说大便秘结造成一个人的吝啬的性情；有见识的人听见这种话的时候，只好一笑置之。

一个人做错了事，便是错了，用不着拿出伟大的名誉以威压人，也用不着说他曾读过许多我们不曾读过的书，以吓吓人。所以，见识和胆量是有密切的关系的，中国人往往把识和胆连在一起；而我们知道，胆量或独立的判断是人类中一种多么难得的美德。

我们看见一切有特殊建树的思想家和著作家，在幼年时代都有这种智能上的胆量或独立性。这种人如果不喜欢一个诗人，便表示不喜欢，纵使那个诗人是当时最有声望的诗人；当他确实喜欢一个诗人时，他便能够说出喜欢他的理由来，因为这是他的内心判断的结果。这就是我们所谓文学上的鉴赏力。

如果当时盛行的绘画学派的主张，使他的艺术本能感觉不快，他也会加以反对。这就是艺术上的鉴赏力。

一种流行的哲学理论或时髦的观念，纵使得到了一些最伟大的人物的赞助，他也会表示漠然的态度。他要等到自己心悦诚服，才愿相信一个作家的话；如果一个作家能使他信服，那个作家便是对的，可是如果那个作家不能使他信服，那么，他自己是对的，而那个作家是错的。

这就是知识上的鉴赏力。这种智能上的胆量或独立的判断无疑地需要相当孩子气的，天真的自信力，可是这个自我便是一个人唯一可以依附的东西，一个研究者一旦放弃了个人判断的权利，便只好接受人生的一切胡说了。

现代教育“学而不思”

孔子似乎觉得学而不思比思而不学更为危险，他说：“学而不思则罔，思而不学则殆。”他在当时一定看见过许多学而不思的学生，所以才提出这个警告；这个警告正是现代学校里极为需要的。

大家都知道现代教育和现代学校制度大抵是鼓励学生求学问，而忽略鉴别力，同时认为把学识填满脑中，就是终极的目的，好象大量的学问便能够造成一个有教育的人似的。

可是学校为什么不鼓励思想呢？教育制度为什么把追求学问的快乐，歪曲而成堆塞学识的机械式的，有量度的，千篇一律的，被动的工作呢？

我们为什么比较注重学问而不注重思想呢？我们怎么可以因为一个大学毕业生念完了若干规定的心理学，中古史，逻辑，和“宗教”的学分，而便称他做受过教育的人呢？学校为什么要有分数和文凭呢？分数和文凭在学生们心中为什么会代替了教育的真目的呢？

理由是很简单的。我们之所以有这个制度，就是因为我们是教育大批的人，象工厂里大量生产一样，而工厂里的一切必须依一种死板的、机械的制度而运行。

学校为保护其名誉，使其出品标准化起见，必须以文凭为证明。于是，有文凭便有分等级的必要，有分等级的必要便有学校的分数；为着要给分数起见，学校必须有背诵，大考，和小考。这造成了一种完全合理的前因后果，无法可以避免。

机械化教育的后果

可是学校有了机械化的大考和小考，其后果是比我们所想象的更有害的。因为这么一来，学校里所注重的是事实的记忆，而不是鉴赏力或判断力的发展了。

我自己也曾做过教师，我知道出一些关于历史日期的问题，是比出一些含糊的问题更容易的。

同时批定分数也比较容易。这个制度实行之后，我们便会碰到一种危险，就是我们会忘掉我们已经背弃了教育的真理想或即将背弃教育的真理想。

所谓教育的真理想，我已经说过，就是发展知识上的鉴赏力。孔子说：“记问之学，不足为人师。”这句话记起来还是很有用的。



世间没有所谓必修的科目，也没有什么人人必读之书，甚至莎士比亚的著作也不是必读之书。学校制度中似乎有一个愚蠢的观念，以为我们可以制定一些最低限度的历史知识或地理知识，要做一个受过教育的人，便非念这些东西不可。

我曾受过相当的教育，虽则我完全不知道什么地方是西班牙的首都，而且有一个时候以为哈凡拿（Havana）是一个邻近古巴的岛屿。

学校制定必修课程有一种危险，就是认为一个人如果念完这些必修的课程，便自然而然知道了一个受过教育者所应知道的学识。

所以，一个毕业生在离开学校之后，便不再学习什么东西，也不再读什么书，这是完全合逻辑的情形，因为他已经学到所应该知道的东西了。

知识的追求应该是个人的事情

我们必须放弃“知识可以衡量”的观念。庄子说得好：“吾生也有涯，而知也无涯！”知识的追求终究是和探索一个新大陆一样，或如佛朗士（Anatole France）所说“灵魂的冒险”一样。

如果一个虚怀若谷的，好问的，好奇的，冒险的心智始终保持着探索的精神，那么，知识的追求就会成为欢乐的事情，而不会变成痛苦的工作。

我们必须放弃那种有量度的，千篇一律的，被动的填塞见闻的方法，而实现这种积极的，生长的，个人的欢乐的理想。

文凭和分数的制度一旦取消或不被人们所重视，知识的追求便可成为积极的活动，因为学生至少须问自己为什么要读书。

学校现在已经替学生解答这个问题了，因为学生知道他读大学一年级的目的，便是要做大学二年级生，读大学二年级的目的，便是要做大学三年级生，心中一点疑问也没有。

这一切外来的计划都应该置诸不顾，因为知识的追求是一个人自己的事情，与别人无干。

现在的学生是为注册主任而读书的，许多好学生则是为他们的父母，教师，或未来的妻子而读书，使他们对得起出钱给他们读大学的父母，或因为他们要使一个善待他们的教师欢喜，或希望毕业后可以得到较高的薪俸以养家。

我觉得这一切的思念都是不道德的，知识的追求应该成为一个人自己的事情，与别人无关，只有这样，教育才能够成为一种积极的、欢乐的事情。

来源：《林语堂文集》、现代大学周刊



第 400 章 **DONE** relax



«««< Updated upstream

第 401 章 **DONE** relax



第 402 章 **DONE** relax



第 403 章 **DONE** read aloud 40,41



第 404 章 **DONE** relax and listen to musci



第 405 章 **DONE** relax and listen to happy music



第 406 章 DONE 接老人，招待同学



小锋、化杰、小雷来看老人。

第 407 章 **DONE** free learn and browse



看终结者一遍，有些词能听出来了。

第 408 章 **DONE** read aloud<2017-02-06 一

05:20>42,41,40



第 409 章 **DONE** relax and browse



第 410 章 **DONE** relax and free learn



第 411 章 **DONE** relax and browse news



第 412 章 **DONE** relax and listen to music



第 413 章 **DONE** relax and listen to happy music



第 414 章 **DONE** 学习贯彻习近平在深改组第三十二次会议重要讲话



原标题：新华社评论员：“挑最重的担子、啃最硬的骨头”——学习贯彻习近平总书记在中央深改组第三十二次会议重要讲话

新华社北京 2 月 7 日电 “律回春晖渐，万象始更新。”踏着春天的步伐，全面深化改革改革迎来了新的出发。

“党政主要负责同志是抓改革的关键，要把改革放在更加突出位置来抓，不仅亲自抓、带头干，还要勇于挑最重的担子、啃最硬的骨头”。丁酉鸡年立春刚过，习近平总书记主持召开中央全面深化改革领导小组第三十二次会议，立足改革全局和重点任务，就领导干部尤其是党政主要负责同志如何亲力亲为抓改革、扑下身子抓落实提出明确要求——重要改革亲自部署、重大方案亲自把关、关键环节亲自协调、落实情况亲自督察，发出了新的改革进军令。

“凡战之要，必先占其将而察其才。”打好全面深化改革这场攻坚战，领导干部肩负重大责任，具有重要示范作用。近年来，从要求各地各部门主要负责同志“亲自挂帅，顾全大局”，到强调“提高领导、谋划、推动、落实改革的能力和水平”；从号召“既当改革促进派、又当改革实干家”，到提出党政主要负责同志要“以上率下，真抓实干”，习总书记始终抓住领导干部这个“关键少数”，注重发挥其示范引领和统筹协调作用，为改革向纵深推进不断注入强劲动力。

天下事，以实则治，以文则不治。当前，各领域具有四梁八柱性质的改革主体框架已经基本确立，抓落实的任务越来越重，也越来越迫切。对领导干部来说，增强“四个意识”，不是一句空话，而要见诸行动、务求实效。体现在改革领域，就是要做到党中央关于改革的精神第一时间传达贯彻，党中央部署的改革任务积极部署落实，党中央提出的重大改革问题认真研究解决。“扑下身子、狠抓落实”，是领导干部应有的改革姿态，更是不能懈怠的政治责任。

狠抓改革落实，应聚焦一个“实”字，发扬求真务实的作风谋划改革。“识天宜听风，临流须观澜。”改革思路怎么走，方案怎么定，举措行不行，不能靠拍脑袋、想当然，而要深入实际、深入群众去找答案。把党中央要求和地方部门实际结合起来，抓关键问题、抓实质内容、抓管用举措，不做华而不实的表面文章，党政主要负责同志才能在研究改革思路上发挥主导作用，牢牢把住重要改革方案的质量关。把调研贯穿改革全过程，做到重要情况、矛盾问题、群众期盼心中有数，对改革举措成效刨根问底、掌握实情，才能出台接地气、见实效的政策措施，不断增强群众的获得感。

狠抓改革落实，应围绕一个“干”字，砥砺敢于担当的精神推进改革。改革越向纵深推进，遇到的硬骨头越多。是知难而进，还是畏葸不前，检验着领导干部的责任担当。改革时机稍纵即逝，对看准了的事情，党政主要负责同志要敢于拍板、敢于担当，不能因有困难而不为、因有风险而躲避、因有阵痛而不前。只有坚定不移干，才能闯出一条新路。改革工作千头万绪，对一些重大改革，其他层面协调难度大的，领导干部要敢于接烫手山芋，加强统筹协调，做好思想政治工作，才能营造良好氛围，为改革逢山开路、遇水搭桥。

一年之计在于春。改革大业只争朝夕，改革成效功在不舍。领导干部带头抓改革、抓落实，既挂帅又出征，就一定能激发全党全社会共同为改革想招、一起为改革发力的热情与力量，不负大好时光，不负人民期待，共同书写更加精彩的改革答卷。

习近平向党政一把手喊话！深意何在？2017-02-07 23:42 学习小组 1294 人参与 90 评论

（2月7日，各大网站头条，都强调“党政主要负责人要亲自抓改革”。凤凰网头条截图。）

原标题：习近平向党政一把手喊话！深意何在？

改革

2月6日，中央深改组第三十二次会议召开，习总主持。这是他农历丁酉新年，首次公开活动。一开年，就谈改革。

绝非偶然。这说明，改革这件事，在他心中分量极重，念兹在兹。一开年，他就要谈。

无独有偶。2月3日，春节后上班首日，《人民日报》头版头条便刊发长篇述评，讲的也是改革。主标题很有意境：改革，快马加鞭未下鞍。全文讲的是，以习近平同志为核心的党中央2016年推进全面深化改革工作述评。

喊话

6日的深改组会，学习小组（微信号：xuexixiaozu）已有分析，最大的亮点和重点是：习总向“党政主要负责同志”喊话。“党政主要负责同志”，也就是党政一把手，省级的如省委书记、省长，市级的如市委书记、市长，以此类推。

何以要向他们喊话？因为，他们是“抓改革的关键”。向他们喊什么话？要亲力亲为抓改革，扑下身子抓落实！

如何亲力亲为、扑下身子？

首先，6个字，“亲自抓、带头干”。其次，2个“最”，“勇于挑最重的担子、啃最硬的骨头”。还要，4个“亲自”，“重要改革亲自部署、重大方案亲自把关、关键环节亲自协调、落实情况亲自督察”，扑下身子，狠抓落实。

这是党政一把手版的“撸起袖子加油干”，也是改革的“方法论”。

方法

习总主持召开深改组会，重视两大方面。一是“改什么”，即改革任务，如每次十



几个领域的方案；二是“怎么改”，就是工作方法。两者缺一不可。

对于工作方法的重要性，早在多年前，毛泽东就有论述。他说，“我们不但要提出任务，而且要解决完成任务的方法问题。我们的任务是过河，但是没有桥或没有船就不能过。不解决桥或船的问题，过河就是一句空话。不解决方法问题，任务也只是瞎说一顿。”

这话讲得很重。光有目标，没有方法，“也只是瞎说一顿”。习总和中央深知这一点。他每次主持深改组会，都会谈工作方法。

2014年1月22日，第一次深改组会上，他就强调，“既敢于出招又善于应招”，做到“蹄疾而步稳”。出招、应招，就是工作方法。深改组要怎么做？一要抓统筹，二要抓方案，三要抓落实，四要抓调研。

综观三十二次深改组会（习近平深改方法论，点此阅读），习总对工作方法的强调，包括几个重点。如既要“抓紧”又要“抓实”，突出重点抓关键、明确责任抓主体、试点创新求突破、强化督察促落实等。

亲自

还有一个，就是“亲自”。

2015年1月30日，当年的首场深改组会就强调，“党委（党组）书记作为第一责任人，既要亲自抓部署、抓方案、抓协调，又要亲自抓改革方案督办督察，一级抓一级，层层传导责任。”当年底，12月9日，第十九次深改组会强调，“党委书记既要亲自抓改革部署，又要亲自抓改革督办，一级抓一级，层层传导压力，确保改革方案落地生根。”

去年初，2月23日，第二十一次会议也喊话，“各地区各部门的主要负责同志，对抓改革、抓落实负有直接责任，要亲自抓谋划、抓部署、抓督察、抓落实”。

今年一开年，习总和深改组喊话的对象，从“党委（党组）书记”，扩大为“党政主要负责同志”，不仅“党”的书记要“亲自”，“政”的一把手也要。对“亲自抓”的表述，也从“既要亲自抓部署、抓方案、抓协调，又要亲自抓改革方案督办督察”，系统化、精细化为“重要改革亲自部署、重大方案亲自把关、关键环节亲自协调、落实情况亲自督察”。

党政主官，不可能事事都亲自抓，但“重要”改革的部署、“重大”方案的把关、“关键环节”的协调、“落实情况”的督查，要亲自上手。

什么算“重要”改革、“重大”方案？不同层面和地方答案不同。对北京市、山西省、浙江省来说，成立监察委员会，显然为“重要”改革。对河北来说，钢铁企业去产能的方案，事关“重大”。对一线城市来说，户籍制度改革、医疗改革等，难度显而易见。对不少县城来说，房地产去库存压力山大。

榜样

亲自抓改革方面，习总堪称各级“党政主要负责同志”学习的榜样。

他身兼中央深改组、中央军委深化国防和军队改革领导小组、中央财经领导小组、中央网络安全和信息化领导小组等多个小组的组长之职。几乎每月都会召开一次深改



组会，亲自主持，审议改革方案，提出工作要求，听取相关汇报。一些有标志性意义的改革，如自贸区建设，他还会亲自前往考察调研（如 2014 年 5 月 23 日，考察上海自贸区）。

一把手亲自推进一项改革，其力度和效率自然要高。

特殊

往年，习总也对党政主要负责人提要求，但今年异常明确，相关要求首次上到新华社通稿的主标题中（新华社通稿主标题：党政主要负责同志要亲力亲为抓改革扑下身子抓落实），不同寻常。

一方面，改革越向纵深推进，遇到的硬骨头越多，越需要一把手的担当精神。深改前三年多，一批具有标志性、关键性的重大改革方案出台实施，主要领域四梁八柱性质的改革主体框架已经基本确立。

有了方案还不够，关键还得督促和落实。按照计划，今年要加强对国企、财税、金融、土地、城镇化、社会保障、生态文明、对外开放等基础性重大改革的推进，抓好已出台改革方案的落地生根。

这就需要，“看准了的事情，党政主要负责同志要敢于拍板、敢于担当，坚定不移干。对一些重大改革，其他层面协调难度大的，要敢于接烫手山芋，加强统筹协调，做好思想政治工作，营造良好氛围。”

此外，也和 2017 年的特殊分量有关。今年是全面深化改革向纵深推进的关键一年，供给侧结构性改革的深化之年，也是十九大召开之年，是总结十八大以来五年成就的年份。

这个年份，各级党政主官，更需有所作为。习总已擂响战鼓，各位要打起精神冲锋了。第一个一百年的节点，还有三年，时间太紧了。



第 415 章 **DONE** relax and browse free studay



第 416 章 **DONE** relax and listen to music



第 417 章 **DONE** 招待刘振美夫妇两人



第 418 章 **DONE** relax and listen to music



第 419 章 **DONE** free browse and study



第 420 章 **DONE** free studay



第 421 章 **DONE** relax and listen to happy music



第 422 章 **DONE** relax and listen to music



第 423 章 **DONE** relax and browse news



第 424 章 DONE go home and eat brackfast



424.1 DONE 拖地：客厅、走廊，餐厅、厨房，阳台，书房 (sitting-room,study room,kitchen washing the floor)

424.2 向东电话问老人十五好，春遥打电话来问好。

424.3 拖地时思考 16 年一年的工作及收获，要总结。

424.4 按时间顺序总结：

一、1.8 号至 17 号南方学习 1. 广州学习 ios 开发：Mac 系统入门，培训学校运作、对广州饮食的认识、对企业管理及效益感触。2. 深圳学习：Andried 开发，知识图谱，思维导图在教学上的应用。3. 架设服务器，开展名校材料整理，两天内上传完所有资料。二、开始实践项目化管理教育实践 1. 系的培养方向确立：大数据、云计算、移动互联开发 2. 中英文主页上线，对 2015 级学生振动。3. 教学过程项目化应用实效总结。三、六月份名校验收 1. 总结汇报材料形成。自写的 2. 验收过程及重要材料 3. 总结四、招生宣传及招生五、暑假高强度学习 1.7.23 日开始 spacemacs 之旅，科学记录学习历程及时效。2. 自此开始有计划、有规律学习英语。选择一个好 App, 过关测试是必须的。3. 常用最基本的操作 4. 逐渐坚持每天学习新知识、书写，大脑逐步恢复。六、开学布暑上线在线课程 Moddle 应用实效及总结（张青书写）七、新生近 400 人，达到了十三五规划汇报会的要求。八、给新生上好入学第一课九、十二月赴德国学习工业 4.0 1. 内容并有先进，但可行、实在。2. 饮食结构合理 3. 理念先进、环保、社会稳定、安稳。4. 技工水平高、培养有成效。

424.5 按学习内容总结

1. 政治学习：内容、体会 2. 新知识学习：内容、体会 3. 英语学习：时间、效果 4. 管理知识学习、实践体会

424.6 按心态及心境进步总结

1. 学习、实践、进步
2. 家庭发展与进步及心态变化
3. 与企业合作过程中心态与进步
4. 参政议政体会与进步。



第 425 章 **DONE** relax and listen to music



第 426 章 DONE 上市场购物



第 427 章 **DONE** goes home and to have a lunch



第 428 章 **DONE** relax and listen to music



第 429 章 **DONE** relax



:LOGBOOK:

- State "DONE" from "STARTED" [2017-02-11 六 19:17]

=====

第 430 章 **DONE** relax



第 431 章 **DONE** charge test



第 432 章 **DONE** Bring my daughter to

zixingyuang<2017-02-13 一 05:50>



第 433 章 **DONE** relax and browse news



Watching apple film and then writing forty nine.

第 434 章 **DONE** open move



clean up my office and relax

第 435 章 **DONE** go home and prepare lunch



第 436 章 **DONE** arrive office and begin to learning



第 437 章 **DONE** relax and listen to happy music



第 438 章 **DONE** relax and make a purchase



购买一条裤子：240 元。

第 439 章 **DONE** relax and going to home in order to have lunch



第 440 章 **DONE** relax



第 441 章 **DONE** go home and to have breakfast



第 442 章 **DONE** relax



第 443 章 **DONE** relax and walk



第 444 章 **DONE** I'am tired. I'll to relax.



«««< Updated upstream

第 445 章 **DONE** relax and listen to music



第 446 章 **DONE** relax



第 447 章 **DONE** go home in order to have breakfast



clean up the office

第 448 章 **DONE** relax and listen to music



第 449 章 **DONE** go home in order to have lunch



第 450 章 **DONE** relax



第 451 章 DONE 接孩子及爱人



第 452 章 **DONE** relax and browse news



第 453 章 **DONE** go home in order to have breakfast



送教徒, 提水, 买菜。

第 454 章 **DONE** take grandmother



第 455 章 **DONE** go home in order to have lunch



第 456 章 **DONE** hairdressing



第 457 章 **DONE** relax



第 458 章 **DONE** relax and listen to music



政协会议报到，贾院长来访，整理房间自己清洁必须之处。=====

第 459 章 **DONE** relax



第 460 章 **DONE** relax



第 461 章 **DONE** relax



I wants to sleep.

第 462 章 **DONE** 上午全体委员会议 8：30、集体
合影至 11：20 归



第 463 章 **DONE** 二组分组讨论，地点六楼每人都
发言。



第 464 章 **DONE** relax and listen to happy music



第 465 章 **DONE** relax and listen to music



第 466 章 **DONE** 列席人大会议，听市长政府工作
报告 9：00-10：50



第 467 章 **DONE** to have lunch and walk



第 468 章 **DONE** 分组讨论政府工作报告：地点六楼



第 469 章 **DONE** relax and in order to have dinner.



第 470 章 **DONE** 周五铝业学院来访，张青准备好 平台，ppt, 王树兵汇报学生管理



第 471 章 **DONE** relax and thinking



第 472 章 **DONE** relax and listen to happy music



6:40walk around and then to hove breakfast

第 473 章 **DONE** relax and listen to music



第 474 章 **DONE** meeting my peer<2017-02-23 四

09:39>



到穆雪梅办公室，遇老曹。中午同高材栋共进午餐。

第 475 章 **DONE** 下午全体会议，大会发言。

<2017-02-23 四 13:19>



4:00 点归，小马一访。交流集群运算、开放智能实验室建设

第 476 章 **DONE** browse ppt



第 477 章 **DONE** relax and listen to happy music



第 478 章 **DONE** 开政协会，今天闭幕



第 479 章 **DONE** go to home in order to have lunch



第 480 章 **DONE** relax in nature



第 481 章 **DONE** go to home to have dinner



第 482 章 **DONE** study Vim



control b backpage PageDown control f frontpage PageUp G file end gg file first

第 483 章 **DONE** relax and listen to happy music



第 484 章 **DONE** go home to have breakfast



第 485 章 **DONE** relax and prepare tea



第 486 章 DONE 送老人做礼拜



第 487 章 **DONE** relax and listen to music



第 488 章 **DONE** relax and to walk



第 489 章 **DONE** study Vim and check students



第 490 章 **DONE** relax,because I am so tired.



第 491 章 **DONE** 党委扩大会议



党委扩大会议张书记主持毕院长经济工作会议精神全省四个一效益中心一条主线
人民满意为着力点实体经济三个大力发展党对经济工作领导人代会三新新理念新
思路新泰安践行新理念五大发展新优势二大区域东西五大工作机制安全优质校中报 6
+ 20 三月三十一号前申报张书记党代会四个更五大发展理念两强化三个加快服务业全
域旅游格局现代农业教育现代化撸起袖子加油干

第 492 章 DONE 准备下午班子扩大会议



492.1 管理体系的构建及职责任务

1. 负责人：决策战略目标方向任务
2. 副职：精细落实目标、任务 明确任务，分配任务、检查落实、提升跟进有办法、有成效、有措施、有总结前后有对比，中间有检查、反馈、发现问题，解决问题 绩效对比
3. 专业负责人 熟悉专业、建设方案、培养方案、实训室建设管理、课程建设管理、师资管理培养、专业水平提升
4. 专业课教师 上课任务数量质量考核论文、科研考核竞赛成绩考核根据职称、职责 对应相应责任与义务
5. 班主任工作考核 职责、待遇量化考核办法

492.2 本学期主要任务

1. 用好项目化管理系统 各项工作及任务执行、落实实行项目化管理
2. 推行的主要管理系统
 - (a) 全系试用 ERP 系统（负责人：陈振超；执行人：王树兵，技术保障：张青）
目标：1. 全系管理、职工、学生即时消息使用 ERP 系统 2. 考勤 3. 工作管理及新闻固定资产以房间、人为单位逐步登记
 - (b) 全面推行在线课程，实践混合式教学，提升质量（李倩负责；责任人：各专业负责人）1. 本系任课的老师全部使用在线课程，作业、成绩的记录以平台为准。2. 传、帮、带 3. 每月一通报，检查教学成效。4. 工作量以平台为准
 - (c) 竞赛以云、大数据为主，必须参加 定人：定目标
 - (d) 教师业务目标 1. 论文、科研考核量化公示 2. 教学工作量、质量考核 3. 管理工作量化考核公示

492.3 学习内容：

1. “仁义者，治之本也”，今日之人类，需要中国这样的有“仁”之国引导新秩序；“鹰击天 风壮，鹏飞海浪春”，今日之全球，需要中国这样的有志之国引导共同维护安全。

马云：未来 3 年，这 4 种人活该他发财在职场上，你有多大的能力，就有多大的舞台，有多大的价值就能够得到多少报酬，有人说，职场是一个大染缸，无论 you 多洁白无瑕，进去准染成黑炭。

我觉得，职场不仅仅是染缸，更是一个试炼场，就像某些玄幻小说写的，无论家族背景再强大，想要成为强者，终究是需要出去试炼的，没有试炼，不为强者。这些强者身上都有相同的特征职场亦是如此，只有通过层层试炼，才会得到丰厚的报酬

而成功之人，身上都有相同之处，正是这几个特征，成就了他们的成功

我们看马云，王健林，褚时健，王石等等一系列企业家，便能够发现其中的端倪

马云：未来 3 年，这 4 种人活该他发财 1. 个性中追求完美之人。这种人对于别人严格，对于自己更加苛刻。他们的名言就是要么就不做，要做就要做到最好，时刻都在追求着更好的自己，更好的团队。2. 拥有暴强的执行力的人。许多人都是晚上足智多谋，白天寸步难行。人们常说再牛逼的策划你不去执行或执行走位都无法达到预期的目标。3. 有着非常明确目标并不达目标誓不罢休之人。有明确的目标才能真正让人从内心中产生前进的动力。一个人的内心中没有那种渴望，指望他做出超出预期的事情基本不太可能。4. 抗击打能力超强之人。当下竞争环境危机与困境时刻环绕在身边，没有人敢保证能做永远的赢家。

2. 我拒绝将我的所学用在对人类或其环境有害的任何方面。我的事业追求务必以道德为优先考虑。此后个人生涯将压力备至，然而我签此誓言以表达我的认知：每一个个人承担起他的责任是迈向世界和平的第一步。
3. 党委扩大会议精神



第 493 章 **DONE** Review Englis 99.3% Lesson 3



第 494 章 **DONE** go home and to have lunch



第 495 章 DONE 准备会议内容



第 496 章 **DONE** washing the floor



第 497 章 DONE 开会



第 498 章 **DONE** 应用一、二班上课



第 499 章 **DONE** relax and listen to music



第 500 章 **DONE** relax and listen to music



第 501 章 **DONE** go to home in order to have

breakfast<2017-02-28 二 06:53>



第 502 章 **DONE** washing floor



第 503 章 **DONE** learn Vim<2017-02-28 二 08:12>



第 504 章 **DONE** 检查教学情况 <2017-02-28 二

09:02>



第 505 章 **DONE** go to library



到图书馆，李海青，李军祥、张林回办公室后书写 32 课，批阅教师考核办法

第 506 章 **DONE** relax and browse



第 507 章 **DONE** going to home and to have lunch



第 508 章 **DONE** learn Vim



第 509 章 **DONE** prepare meeting adendas



carry wife to home and eating dinner

第 510 章 DONE 上课 405



第 511 章 **DONE** I am so tired. so must to relax,but

prepare moddle



第 512 章 **DONE** going to home



第 513 章 **DONE** relax and browse



reivew seven 99.1%

第 514 章 **DONE** go home and to have breakfast



第 515 章 **DONE** arrive office and begin to work



第 516 章 **DONE** relax <2017-03-01 三 09:03>



走一圈，检查教学。书法课学生玩游戏。

第 517 章 **DONE** learn Vim<2017-03-01 三 09:37>



南京五十五所谈合作共建云专业拿三分之一 80 万分期投入教学

第 518 章 **DONE** to have lunch



第 519 章 **DONE** learn vim



第 520 章 **DONE** relax then meeting



to have dinner

第 521 章 **DONE** teaching spacemacs<2017-03-01

三 16:51>



第 522 章 **DONE** relax and listen to music



第 523 章 **DONE** relax and browse<2017-03-02 四

06:13>



to have breakfast

第 524 章 **DONE** clean up the office



第 525 章 **DONE** study Vim second



第 526 章 DONE 检查教学情况



15 级上课情况一般，安排学生会检查、上课老师报考勤，通报班主任谈话。

第 527 章 **DONE** check moddle



第 528 章 **DONE** go home to have lunch



第 529 章 DONE 锐捷公司牛壮来访



第 530 章 DONE 参加教研活动



第 531 章 **DONE** prepare tonight lesson



第 532 章 **DONE** give a lecture



第 533 章 **DONE** sleep<2017-03-26 日 07:30>



第 534 章 **DONE** clean up the room<2017-03-26 日

09:23>



第 535 章 **DONE** attend a celebrating
wedding<2017-03-26 日 10:29>



第 536 章 **DONE** take medicine<2017-03-26 日

17:42>



第 537 章 **DONE** back to taian<2017-03-27 一

06:55>



3:30arrival at home relax till now

第 538 章 **DONE** free browse<2017-03-27 一 11:09>



第 539 章 **DONE** treating students<2017-03-27 一

20:42>



第 540 章 **DONE** Loud Read<2017-03-28 二 06:00>



Lesson 38;《道德经》天下皆知美之为美，斯恶矣；皆知善之为善，斯不善矣。故有无相生，难易相成，长短相较，高下相倾，音声相和，前后相随是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫为弗居，是以不去。

不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱。是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知无欲，使夫智者不敢为也。为无为，则无不治。

多言数穷，不如守中。

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先；外其身而身存。非以其无无私邪？故能成其私。

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。夫为不争，故无尤。持而盈之，不如其已；揣而锐之，不可长保；金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。功遂身退，天之道也。

爱民治国，能无知乎？天门开阖，能为雌乎？明白四达，能无为乎？

生之、畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

故有之以为利，无之以为用。五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。

第 541 章 **DONE** Loud Read<2017-03-29 三 06:06>



and eating

第 542 章 **DONE** free browse<2017-03-29 三 19:03>



第 543 章 **DONE** free browse<2017-03-30 四 18:58>



第 544 章 **DONE** system updata<2017-03-31 五

05:42>



第 545 章 **DONE** browse and free learn<2017-03-31

五 06:33>



第 546 章 **DONE** writing<2017-04-02 日 20:34>



永和九年四个字

第 547 章 **DONE** Loud read<2017-04-03 一 06:07>



第 548 章 **DONE** to go home <2017-04-03 一

08:49>



to go two brother's and sister's home

第 549 章 **DONE** Loud read 《道德经》

<2017-04-04 二 06:12>



第 550 章 **DONE** writing<2017-04-04 二 06:21>



第 551 章 **DONE** writing<2017-04-04 二 15:13>



第 552 章 **DONE** Handwriting<2017-04-05 三

18:34>



第 553 章 **DONE** Handwriting<2017-04-05 三

20:27>



第 554 章 **DONE** Loud reading<2017-04-06 四

06:00>



第 555 章 **DONE** watch It graze<2017-04-10 一
20:30>



第 556 章 **DONE** Power failure<2017-04-11 二

06:30>



第 557 章 **DONE** system updata<2017-04-13 四

05:41>



第 558 章 **DONE** Handwriting<2017-04-13 四

06:09>



第 559 章 **DONE** meeting daughter <2017-04-15 六

16:42>



第 560 章 **DONE** handwriting



第 561 章 **DONE** system updata<2017-04-18 二

06:39>



第 562 章 **DONE** Handwriting<2017-04-21 五

06:54>



第 563 章 **DONE** system updata<2017-04-22 六

06:46>



第 564 章 **DONE** Handwriting<2017-04-22 六

06:50>



第 565 章 **DONE** review4, 5,6<2017-04-22 六

09:30>



第 566 章 **DONE** Handwriting<2017-04-22 六

10:28>



第 567 章 **DONE** today I change to

English<2017-04-22 六 13:52>



第 568 章 **DONE** review <2017-04-22 六 13:53>



seven 99.8% eight 99.6%

第 569 章 **DONE** Handwriting<2017-04-22 六

20:04>



第 570 章 **DONE** Handwriting<2017-04-23 日

06:24>



第 571 章 **DONE** Loud read<2017-04-23 日 06:40>



第 572 章 **DONE** system updata<2017-04-23 日

07:15>



第 573 章 **DONE** treating students<2017-04-23 日

16:48>



第 574 章 **DONE** Loud Read<2017-04-24 一 06:42>



第 575 章 **DONE** meeting<2017-04-25 二 09:00>



第 576 章 **DONE** to have lunch<2017-04-25 二

11:50>



第 577 章 **DONE** Listen to a lecture<2017-04-25 二

14:20>



第 578 章 **DONE** 党校学习报到 <2017-04-24 一

14:00>



第 579 章 **DONE** 与企业谈学校 vr 设计

<2017-04-24 一 17:00>



第 580 章 DONE listen to a lecture<2017-04-26 三

08:50>



李忠玉市委研究室职能党代会报告起草过程和内容解读相当于十九大登录注册下载豆瓣客户端豆瓣读书电影音乐同城小组阅读 FM 东西市集更多豆瓣读书

分类浏览购书单电子图书纸书一万小时天才理论

2014-07-10 16:52:35 来自: 难民甲 (济南) 一万小时天才理论 (前言、精深、激情、伯乐和尾声)

这本书对我影响很大，因为我看到书中的理论与自己经历有暗合的地方，也因为我发现用书中的观点看世界会发现以前不曾注意到的地方，还因为以书中的理论为指导改进自己的学习之后感受到了明显的提高。于是，我迫不及待的想与大家分享我的学习所得，将书中所讲进行消化、理解、归纳、思考，重新拆分组合，结合自身的经历和思索，形成了我将要讲的以下内容。

一、前言 (什么是天才、相关人物介绍、内容概述) 1.1 什么是天才 1.1.1 名言所谓天才，只不过是把别人喝咖啡的功夫都用在工作上了。(鲁迅) 天才是百分之一的灵感和百分之九十九的努力。(爱迪生) 人们常把我的成功归功于我的天才，其实我的天才只不过是刻苦而已。(亚历山大) 精神的浩瀚、想象的活跃、心灵的勤奋：这就是天才。(狄德罗) 天才？绝对没有那种东西。有的只是用功、方法和不断地计划。(罗丹) 没有某些发狂的劲头，就没有天才。(富涅卡) 没有疯狂性格的人、绝没有庞大的天才。(亚里士多德) 聪明源于勤奋，天才在于积累。(华罗庚) 天才就其本质而论，只不过是对事业，对工作的热爱而已。(高尔基) 形成天才的决定因素应该是勤奋。(郭沫若) 我是个拙笨的学艺者，没有充分的天才，全凭苦学。(梅兰芳) 我一直认为，除了傻子，人在智力上差别不大，不同的只是热情和努力。(达尔文) 1.1.2 本书是各位名人故作姿态，过分谦虚？还是这些名言之后真的存在什么规律性的东西，值得人们研究。本书通过科学研究成果、对大量鲜活事例的分析来寻找天才密码。1.2 相关人物介绍简介 1.2.1 作者丹尼尔 科伊尔，其著作《兰斯 阿姆斯特朗的战争》荣登《纽约时报》畅销书榜。其纪实作品《硬球》，成为好莱坞票房影片《临时教练》剧本原型。1.2.2 理论提出者安德森 埃里克森，瑞典人，从小的梦想是成为探险家，但不幸的是长大后的他发现地图上似乎没有什么地方需要他去冒险了。于是他就成为了一名心理学研究者，还不小心成为天才研究的先驱之一。赫伯特 西蒙，名气大得多，诺贝尔经济学奖得主，“十年法则”的提出者。二位强强联手，奠定了更加杰出的成才理论——一万小时天才理论。1.3 内容概述精深练习 (E 一万小时 = 世界级技能

二、精深（冒牌哈佛、才能细胞、天降人才、七大秘技）2.1 冒牌哈佛（美国空军的飞行训练器、巴西队的秘密武器）8 总统、40 诺、30 普利策；“先有哈佛”；竺可桢、林语堂、梁实秋、梁思成；谁也不能随随便便成功，它来自彻底的自我管理和毅力（图书馆）。一家俄罗斯网球俱乐部，只有一个室内场地，看上去一钱不值，却培养了众多排名世界前 20 强的女球员，比全美国都多；德克萨斯州达拉斯一家音乐学校，坐落于一间不起眼的店面房内，却塑造出杰西卡 辛普森等一连串流行音乐明星，其中 90% 都签了唱片合约；英国的一个偏远村庄，一户贫穷且受教育程度不高的人家，却培养出三位世界级作家。这些地方就叫做“人才温床”，或“冒牌哈佛”。有什么特殊之处吗？

2.1.1 美国空军的飞行训练器 1934 年冬天，富兰克林 罗斯福遇到了一个难题。美国陆军航空队的飞行员频频死于坠机，这些空中战士是军中公认的技术尖子。而这些伤亡都不是战争所致，他们仅仅是冒着冬日的暴风雪天气为美国邮政送信而已。在那个暴风肆虐的冬天，20 天内 9 位飞行员坠机身亡。罗斯福把空军总指挥本杰明 弗洛伊斯上将招至白宫，严厉地问道：“坠机事件什么时候才能结束？”哪里出了问题呢？早期的飞行培训建立在这样的基本理念上：优秀的飞行员是天生的，而不是后天培养的。当时培训的基本程序是：指导员带着有潜质的学生上飞机，在空中完成一系列的翻筋斗和横滚特技。要是学生没有不适，就说明他有成为飞行员的潜质。经过几周的地面学习后，他就可以逐步上机操控。整套培训系统就像一个玩笑。早期，一些陆军航空学校的死亡率接近 25%。是否存在更好的飞行培训方法呢？答案来自一个毫不相干的人——小埃德温 林克。他是一位钢琴和风琴制造商的儿子，从小在父亲的工厂里帮工。林克一副瘦削的身材、鹰钩鼻，从不听别人的意见，天生喜欢动手修修补补。16 岁那年，他爱上了飞行，花 50 美元上了一堂飞行课。林克后来回忆道，“那一个钟头里，比较好玩的是做了翻筋斗和自转这些特技动作，低空飞行时，我看到了地面上的所有东西。感谢上帝，我没有吐。但是一直到落地，我都没有碰到控制系统，一下都没有。我当时心想，‘这算哪门子教人飞行的方法。’”林克对飞行的人迷有增无减，他的父亲不赞成他学习飞行，把年轻的林克从风琴工厂赶了出来。但是林克坚持自己的理想，后来还买了一架四座的赛斯纳飞机。一直以来，这位手工匠的脑海里始终萦绕着改良飞行员培训方法的念头。1927 年，距第一次参加飞行课程之后第 7 年，林克开始动手了。他从风琴工厂借来了风箱和鼓风机，开始制造一个装置，比浴缸略微宽敞一点，里面集中了飞机上重要的操控按钮。这个装置的特点是，一对粗短弯卷的机翼，一条细小的机尾，一个仪表盘，还有一个电动马达，整个装置可以在飞行员的操控下滚动、倾斜和侧滑。如果操作失误，机头的一盏小灯就会亮起。林克为它起名“林克飞行训练器”，并广而告之：它能教会你进行普通飞行和仪表飞行——即在浓雾和暴风雪这种能见度极低的天气下，仅仅依靠仪表数据飞行。飞行员的受训时间比以往减半，而且所需的费用只是以往的一个零头。但似乎他遇到的人都对这个装置不感兴趣——军事学校不理他，私人飞行学校不睬他，甚至连飞行杂技团都嗤之以鼻。毕竟，用孩子的玩具怎么能学到飞行技能呢？最具权威性的美国专利局宣布，林克的训练器是一项“新颖的、有商业价



值的娱乐器材”，所以它似乎命中注定成为一台游戏机。林克卖了 50 台训练器给游乐园和投币游戏机场，只有两台真正用于培训：一台卖给佛罗里达州彭萨科拉的海军飞机场，另一台租给纽瓦克的新泽西国民警卫队。至 20 世纪 30 年代早期，林克落魄到用卡车拖着一台训练器走街串巷，在各地的乡村游乐场叫卖，25 美分玩一次。1934 年冬天，之前提到的连续坠机事件发生。一群航空队高级军官走投无路。凯西 琼斯是一名老牌飞行员，培训过许多陆军飞行员。他回想起林克的训练器，于是说服航空队军官们再考察一次。三月初，林克奉召从纽约科特兰的家中飞往纽瓦克，做训练器演示。当天乌云密布，不见天日，狂风大作还下起了瓢泼大雨。此刻，航空队指挥官们非常清楚在恶劣天气下飞行的可能后果。他们猜测，不管多么勇敢，技艺多么高超的飞行员，都不可能在这样的天气条件下飞行。正当他们打算离纽瓦克开机场之际，头顶云层里传来嗡嗡声，林克驾驶的飞机就像幽灵一般出现在离跑道仅几英尺高的地方，轻轻触地后安全着陆，滑向那几位目瞪口呆的将军们。这个瘦削的家伙飞得如此之好，而这一切竟然仅凭着仪表读数。林克下了飞机，开始介绍他的训练器。自有记载以来，书呆子第一次打破了军队传统，军官们理解了这个装置的潜力，订购了第一批林克训练器。七年后，第二次世界大战爆发，美国急需把数千名毫无飞行经验的年轻人培养成飞行员，越快越好，同时保证安全。这时，1 万台林克训练器帮了大忙；直到战争结束，有 50 万空中战士在这种仪器里训练了数百万个小时，他们亲昵地称之为“蓝盒子”。1947 年，航空队独立成为美国空军，而林克继续为喷气式飞机、轰炸机设计模拟器，还为阿波罗计划设计了登月舱模拟器。林克的训练器可以让飞行员的练习更加深入：停下，犹豫，犯错，并从中吸取经验。在林克训练器里坐上几小时，飞行员可以在操作面板上“起飞”、“降落”十几次。可以俯冲、失速，再调节恢复正常，可以在那个挑战自己能力极限的最佳位置上停留数小时，而在真正的飞机上是不可能冒这个险的。那些用林克训练器训练出来的航空队飞行员并非比那几个失事的飞行员更勇敢、更聪明，而前者只是有了一个精深练习的机会。

2.1.2 巴西队的秘密武器

巴西不愧是足球王国：5 次赢得世界杯；每年有 900 来位年轻运动员签约欧洲的职业足球俱乐部；产生了灿若繁星的众多足球巨星，诸如“球王”贝利、“白贝利”济科、“独狼”罗马里奥、“外星人”罗纳尔多、“盘球大师”德尼尔森、罗比尼奥、罗纳尔迪尼奥、卡卡等等等等。可是归根到底，你无法用数字和名字来表现巴西足球才能的力量。每天，全世界的足球迷都在欣赏这样一个典型的场景：一群对方球员包围了一位巴西球员，狭路相逢，插翅难飞，希望渺茫。紧接着这位巴西球员做了一个舞蹈般模糊的动作——或佯攻、或轻挑、或瞬间飞奔而去，显然他已经脱离重围，留下对手兀自困惑，他却如闲庭信步。在这项全世界为之狂热的竞技活动上，巴西每天都在完成不可能的任务，持续地输出最好的球员，这个比例高得异乎寻常。对于这种人才扎堆现象，传统的解释是将之归功于基因和环境的结合，即先天和后天的联袂。根据这个思路，巴西的成功来自其得天独厚的地利人和：气候温和，当地人对足球的狂热，以及 1.9 亿基因各异的人口中，40% 的人饱受贫穷的折磨，渴望利用这项“美丽的游戏”逃离现实。就这样，所有这些因素共同



作用，一家生产足球健将的完美工厂就建成了。但是这种解释有个小问题：巴西并非一直以来都盛产足球运动员。20 世纪四五十年代，气候、狂热、贫穷早已存在，但这家完美工厂的产品却普普通通——从未染指世界杯，四次败于“无冕之王”匈牙利，看不到一点令人炫目的即兴球技，而那正是巴西球员后来赖以成名的绝技。直到 1958 年，瑞典世界杯上以 17 岁的贝利为核心的强大阵容所向披靡，现在人们眼中的巴西队才真正诞生。那么，巴西是如何培养出如此众多的优秀球员的呢？答案出人意料。巴西之所以培养出了如此优秀的球员，是因为自从 20 世纪 50 年代以来，他们采用了一套独特的训练方法和一件独特的训练工具，这使他们的控球能力超过世界上任何国家的球员。他们发现了一套提高学习速度的方法——室内五人制足球。室内五人制足球是一位乌拉圭教练于 1930 年发明的雨天训练项目，球的大小只有足球的一半，但是重一倍，完全没有弹性。球员不是在广阔的草地上练习，而是在一块篮球场大小的水泥场地或木地板场地上练习，有时是在空地上练习。每边也不是 11 位球员，只有五六个。游戏的节奏不像足球，而更像篮球或曲棍球，令人炫目，包括一系列复杂的动作和有组织的快速传球。室内五人制足球发明后不久，巴西人就采用了这种训练方法，并在 1936 年制定了第一套规则。从那以后，这个游戏就像病毒般蔓延开来，尤其在巴西那些拥挤的城市里。很快，它就在巴西的体育文化中占据了特殊地位。《足球：巴西人的生活方式》的作者亚历克斯·贝洛斯写道：室内五人制足球被认为是“巴西灵魂的孵化器”。自贝利之后，实际上每位优秀的巴西球员小时候都玩过室内五人制足球。一开始他们是在街道上，后来是在巴西的足球学校里。从 7 岁到 12 岁的球员每周都有三天的时间用于练习室内五人制足球。顶尖的巴西球员在这个游戏上都花费了上千小时，比如球星儒尼尼奥，他 14 岁之前从没有在草地上踢过正常大小的足球；罗比尼奥在 12 岁之前，有一半的训练时间是在踢室内五人制足球。据圣保罗大学的足球教授艾米利奥·米兰达博士介绍，像“神龙摆尾”、脚尖点球入网、世界波、头球过人这些高级动作都源于室内五人制足球，记者飞抵此地就冲向沙滩，拍照片写故事。但伟大的球员不是从沙滩走出来的，而是从室内五人制足球球场走出来。这背后的道理就在于一堆数字。室内五人制足球球员接触球的次数远多于普通足球球员——据利物浦大学的研究，通常是一分钟多 6 倍。越小越重的球，越需要精准的控制能力，同时球员也就掌握了越精准的控球技巧——正如教练们指出，仅凭一股蛮力带球冲向前场无法让你突破重围。准确的传球是最重要的：足球就是寻找角度和空隙，与其他队员快速配合。控球和视角是关键，所以当室内五人制足球球员踢标准的足球比赛时，就感觉自己拥有了大量的空闲场地来完成那些动作和配合。米兰达博士总结道，练过室内五人制足球的球员不在乎对手逼得多近，狭窄的场地造就了快速的即时反应和高人一等的技巧，室内五人制足球是巴西即兴足球的实验室。换言之，巴西足球之所以有别于其他国家，是因为他们采用了体育界的林克训练器。室内五人制足球将足球的基本技巧压缩装进一个小盒子；把运动员放在精深练习区，犯错并改正，时刻在解决各种鲜活的问题。与室外那宽广辽阔、生机无限的场地相比，运动员接触球的时间多了 600%，不知不觉中技术就突飞



猛进。澄清一点，室内五人制足球不是巴西足球唯一的成功因素。其他那些经常被提及的因素，诸如气候、热情和贫穷，确实起着作用。但是室内五人制足球是一根杠杆，其他因素通过这根杠杆传递着它们的能量。英国一位狂热的球迷塞门 克里夫德在巴西实地考察之后，回国辞去教职，在利兹成立了五人制足球国际联盟，在自家闲置房间里训练初高中的孩子，他给这个足球培训项目命名为巴西足球学校，根据室内五人制足球的动作设计了详尽的训练方法，还用立体声大音响播放桑巴舞曲。利兹人在听说克里夫德的计划之后一笑而过。然后，眼见着学校真地办起来了，他们对那样的场面差点笑死过去。数十个约克郡孩子，苍白的脸色、红扑扑的脸颊、粗壮的脖子，踢一个沉甸甸的小球，跟着桑巴舞曲的节奏学习花里胡哨的技巧。四年后，克里夫德学校 14 岁以下年龄组打败了同年龄段的苏格兰国家队；接着又打败了爱尔兰国家队。克里夫德学校培养了一位名叫米卡 理查兹的球员，17 岁就代表英超曼城队上场，18 岁便代表英格兰国家队上场。克里夫德已经在全世界 12 个国家设立巴西足球学校，他相信，那里将走出更多的球星。

2.2 才能细胞（安装神经宽带、一万小时法则）精深练习如此神奇，好像魔术。

一位从没开过飞机的飞行员在林克训练器训练之后，不用冒生命危险就能学会飞行的基本技能。目标明确的练习能够将学习速度提高 10 倍，这听起来就像那个神话故事，一小把种子长成了一根有魔力的长藤，长藤通往成才的天堂。相信通过前面的两个例子，大家已经对精深练习有了一个感性的认识。下面，我们来研究精深练习背后的神奇物质——髓鞘质。

2.2.1 安装神经宽带髓鞘质是由一层称为磷酸酯的物质和厚厚的脂肪构成，像绝缘胶布那样包裹着有些神经纤维，以防止电流脉冲外泄。基本上，人们的大脑就是一堆线路——10 亿条叫做神经元的线路。不管什么时候，你做一件事情，大脑就发出一个信号，通过神经纤维传导到你的肌肉，最简单的技能，比如说网球中的反手击球，也要涉及数十万计的线路。神经传导的速度和精确度左右着人们技能的水平。髓鞘质尽管只是基础设施，却功能强大：在大脑这个辽阔的大都市里，髓鞘质悄无声息地把窄巷子变成了宽阔、可供飞速奔驰的超级公路。由髓鞘质包裹的神经纤维，整体信息处理能力增加了 3000 倍——堪称“神经宽带”。更可贵的是，髓鞘质能够调控速度，偶尔减慢信号传递速度，从而确保它们在最佳时刻到达目的地。髓鞘质的原则：1、回路放电至关重要。髓鞘质不会凭着天真的愿望、模糊的想法，或者那些洗个热水澡就忘光光的东西而生长。这种生理机制只钟情行动：真真实实的电流脉冲传过神经纤维。它钟情坚持重复。每次我们进行精深练习时，髓鞘质即慢慢生成，伸向神经纤维，吸附，一层一层地包裹。这个速度非常缓慢，因而给一个庞大的神经回路包裹上髓鞘质需要大量的精力和时间。线路多裹一层髓鞘质，技能回路的带宽和精确性就增加一点，表现出来的就是技能和反应速度上的些微提升。犯错绝不是可有可无的——从神经学的角度来说，这是必须的：要想使技能回路达到最佳状态，必须先找到次佳位置；你必须犯错误，并关注这些错误，改正这些错误。你还必须持续重复正确的动作或思想，使正确的回路中持续通过神经电流脉冲。2、髓鞘质包罗万象。以不变应万变。髓鞘质并不“知道”自己会被谁拿来使用，是棒球的击球手？还是舒伯特



乐章的演奏者？无论何种用途，它的生长遵循同样的规则。髓鞘质一视同仁：哪条回路开启了，哪条回路就会包裹上绝缘体。如果你移居美国，髓鞘质就将包裹那些帮助你掌握英语的纤维。换句话说，髓鞘质不在乎你是谁，只在乎你做了什么。

3、髓鞘质无法逆转。髓鞘质化就像铺路。一旦技能回路包裹上了绝缘体，你就很难去除这层绝缘体。这就是为什么习惯很难打破。改变旧习惯的唯一办法就是重复新动作以养成新习惯。

4、髓鞘质与年龄。儿童时期，髓鞘质一波接一波的生成，这个状态一直持续到 30 多岁，为人类提供了一个掌握新技能的关键期。此后，髓鞘质持续生长，但速度会放缓。值得庆幸的是，有 5% 的生成髓鞘质的物质一直处于不成熟状态，随时待命，给那些年纪虽大，但不畏付出更多时间和汗水的人提供了掌握新技能的机会。人们的基因并没有随着年龄增长而改变，但生长新髓鞘质的能力不一样了。髓鞘质让稳重的神经学家都惊喜万分，他们不想失态，想尽力维持神经学家那副严肃正经的样子。但是髓鞘质让他们端不起架子，髓鞘质的发现改变了他们对世界的看法。

2.2.2 一万小时法则

埃里克森出生于 1947 年瑞典斯德哥尔摩北部的郊区，他从小仰慕著名的探险家。然而长大后，埃里克森的梦想遭遇挫折。人类的足迹似乎早已遍布所有的疆界，地图上的空白早已被填满。他虽然数学不错，但是不擅长足球、篮球、语文、生物和音乐。15 岁那年，埃里克森发现自己国际象棋下得不错，常常能在午休时候的比赛中打败同学。他仿佛找到了自己的天赋所在，可惜只维持了几个星期。有一个男孩曾是组里最差的棋手，棋艺竟然突飞猛进，每次都大败埃里克森。埃里克森气疯了。他还很好奇。“到底发生了什么？为什么之前的手下败将，现在能轻松击倒我呢？我知道他在学习，参加国际象棋俱乐部，但是到底这背后发生了什么事？从那以后，我刻意避免深入钻研某项技能。我逐渐痴迷于研究高手，而不是成为一名高手。”

20 世纪 70 年代中期，埃里克森在瑞典皇家工学院学习心理学。此时，瑞典正在享受其艺术和体育的黄金时代：瘦弱的无名小卒比约恩·博格技压温网群雄，英格玛·伯格曼统治世界电影界，英格玛·斯滕马克统率各路滑雪英豪，阿巴合唱团占领了流行音乐领域。埃里克森相信，所有这些风马牛不相及的信息混合在一起，就是他一直在寻找的那样东西：一片全新的冒险之地。什么是才能？是什么东西造成了成功人士与普通人的差异？大师从何而来？从此埃里克森在“人才”这个王国里流连长达 30 年，他探究技能表现的方方面面，观察各种职业——护士、体操运动员、小提琴手、标枪选手、拼字选手、打字员、特种部队官员，并对这些职业技能加以研究。他没有观察髓鞘质（他是一名心理学家，不是神经学家。何况观察髓鞘质所需的成像技术还未出现），相反，他从一个同样重要的角度研究了技能学习过程：练习。具体来说就是，测量了练习的时间和特点。埃里克森与该领域的同事们一起奠定了杰出的成就基础理论（这个理论收录在数本书中，最近收进了厚如圣经的《剑桥手册之专门技能与专家表现》。其核心原则就是一项统计数据：任何领域的任何专家都要经过 10000 小时专心致志地练习。埃里克森同赫伯特·西蒙、比尔·蔡斯等研究人员共同验证了诸如“十年法则”之类的标志性理论。那是一项有趣的发现，可追溯至 1899 年。该法则认为，在任何领域要想获得世界级的专业能力大概需要



10 年时间专心致志地练习。象棋神童鲍比·菲舍 17 岁就奇迹般奠定了大师地位，但在之前他也投入了 10 年时间的艰苦训练。这一法则通常用来确定合适的启蒙时间：比如网球女运动员的体力顶峰在 17 岁，所以她们应该从 7 岁开始；男运动员的巅峰来得较晚，所以 9 岁也行。但是 10 年一万小时的法则含有更普遍的含义。它意味着所有的技能都可以通过同一套基本生理机制获得，并且进一步指出该生理机制有其生理极限，无人能幸免。有人也许会拿莫扎特来反驳：年轻的莫扎特才华冠世，听一次就能抄写下整首乐曲，这是怎么回事呢？在《解读天才》一书中，塞特大学的迈克尔·豪博士估计，莫扎特在六岁生日之前，他父亲已经指导他练习了 3500 个小时，这一点足以让他的音乐记忆给人留下深刻印象。埃里克森总结道：“天才拥有的细胞类型，我们其他人也拥有。”有了精深练习、髓鞘质、一万小时等概念之后，我们就如同带上了 X 光眼镜，可以用一种全新的视角看待这个世界。但是更有用的是，我们通过这个视角看清了天才理论的运作机制。一旦发现两个互不相干的世界之间隐藏着关联，我们就会开始问一些奇怪的问题，比如，勃朗特姐妹和滑板男孩有什么共同点吗？

2.3 天降人才（从天而降的女孩、滑板玩家）

2.3.1 从天而降的女孩

大部分有关人才的故事都惊人地雷同：一个孩子从天而降，完全没有预警，打破了日常生活的平静。这个孩子在绘画或数学或棒球或物理方面拥有神奇的天赋，凭着自己的才华，他改变了自己的生活以及身边的人。讲述青年才俊的耀眼成就的故事中，勃朗特姐妹的故事是最有吸引力的。伊丽莎白·盖斯凯尔在 1857 年写就的《夏洛蒂·勃朗特的一生》中定下了整个故事的基调。故事是这样的：在西约克郡霍沃斯遥远的芒野上，夏洛蒂、艾米莉、安妮三姐妹住在一间四面透风的牧师寓所里，早年丧母，由冷漠且专制的父亲管教。她们英年早逝，在死前却留下了许多精彩的作品。在盖斯凯尔的笔下，勃朗特姐妹们的事迹是一个悲剧性的传奇，其中最神奇的部分是，孩子们创作了英国文学史上最伟大的作品：《简爱》、《呼啸山庄》、《阿格尼丝·格雷》，还有《女房客》。盖斯凯尔写道，勃朗特姐妹们小时候创作的一系列微型小书展示了她们的天赋，那些作品在格拉斯镇、安格瑞亚和冈德尔这几个梦幻王国里演绎着美妙的故事。盖斯凯尔讲道，“当创造力爆发时，想象和文字一样狂野不羁，有时候甚至到了妄想的边缘。”盖斯凯尔写的传记塑造了一个坚固的模板，后来有关勃朗特的传记老实地陷了进去。盖斯凯尔的作品已经被改编成电影、舞台剧、还有伦理故事。只是有个问题：盖斯凯尔的传记不真实。更准确地说，真实的勃朗特姐妹的故事更加精彩。勃朗特姐妹真实的面纱由朱丽叶·巴克揭开，她是一位受训于牛津大学的历史学家，在勃朗特故居博物馆担任了六年的馆长。巴克在当地四处收集资料，同时跑遍了欧洲整理海量的材料。1994 年，她完成了一本厚达 1003 页的学术著作《勃朗特家族》由此系统地纠正了盖斯凯尔虚构的故事。巴克的作品展示了一幅全新的画面。霍沃斯镇并不是荒凉的边远地区，而是一个相对繁荣的政治和商业中心。勃朗特家比盖斯凯尔所描绘的不知道要有趣多少，她们家里摆满了书籍、最新的杂志、玩具，善良且宽容的父亲负责照看这个家。但是关于这个虚构的故事中，巴克推翻得最彻底的部分是勃朗特三姐妹天生就是小说家这一断言。她们第一批微型小书的文



学水平不单单是业余而已，丝毫没有天才萌芽的迹象。它们绝非原创，而仅仅是对当时的文章和书籍的仿写。三姐妹以及她们的弟弟勃兰威尔抄袭异国冒险剧和肥皂剧情节，学习著名作家的表达，大批地复制人物特征。有关勃朗特姐妹的微型小书，巴克的文章确凿证实了两点。首先，她们写了大量形式多样的文字——22 本微型小书，平均 80 页，每本写作要用 15 个月；第二，她们的作品，尽管情节曲折荒诞，却并不优秀。正如巴克写道，“草率的文字、错误百出的拼写以及没有一个标点符号，这些毛病甚至持续到她们青少年时代的后期，对待她们不够成熟的思想 and 作品的人物刻画，勃朗特传记作家往往视而不见。青少年时代作品中的种种问题并没有降低勃朗特姐妹的成就，却完全颠覆了人们对她们是天生小说家这一看法。”有关精深练习的新认识给了我们更好的角度去诠释勃朗特姐妹。她们早期那些缺乏技巧的文字与她们最终取得的文学成就并不矛盾——前者更是后者的先决条件。她们之所以成为伟大的作家，不是由于一开始不成熟的仿写，而是因为她们愿意花大量的时间和精力去尝试。童年的写作就是共同协力的精深练习，锻炼讲故事的“肌肉”。迈克尔·豪在《解读天才》中提到勃朗特姐妹时说：“虚构一个世界，这样的创造活动是一项联合演习，这件事情给了作者们巨大的享受。这是一项了不起的比赛，每位参与者必须积极地消化姐妹们最新的故事发展，然后做出回复。”写书，哪怕是写微型书这种特别的游戏，也必须制定每个参与者遵从的规则；必须构思文字创作；必须要有景观描写；必须苦苦思索人物的对话，并得衔接上下文。没有父亲的检查，没有任何正式的压力，这种微型小书的写作就相当于林克的训练器，解决了千百个写作难题，又产生了千百个新的写作难题。创作数百篇完全没有艺术性的文字，只剩两点尚算可取：这让她们感到快乐，以及每个人都在不知不觉中学习了一些写作技巧。当艾米莉·勃朗特的《呼啸山庄》于 1847 年出版时，评论家们惊叹于作者的独创性。这是一部富有想象力、情节错综复杂的杰作：一位既可怕又迷人的主人公希斯克列夫，一个阴沉的外来人，唯一的优点是他对崇尚自由的凯瑟琳的爱情，而凯瑟琳却违心嫁给了多金又风度翩翩的埃德加·林顿。评论家的惊叹是应该的，而独创性一词却谬之千里。在那些微型小书的涂鸦中，我们能找到所有的元素，只需组合拼接即成：浓雾萦绕的诗意景色、黑暗中的英雄、任性的女主人公，以及富有的追求者。如此看来，艾米莉·勃朗特能写出这个好故事并不奇怪，毕竟，她已经精深练习了相当长的一段时间。

2.3.2 滑板玩家

20 世纪 70 年代中期，滑板世界被一群自称“Z-男孩。”的孩子搅翻了天。他们来自加利福尼亚州威尼斯附近一家冲浪用品店，是一群瘦骨嶙峋，被太阳晒脱了皮的小青年。他们玩滑板的花样令人无法想象，能够表演空中杂技，在栏杆和扶手上练习滑板技艺。1975 年夏天，他们在加利福尼亚州德玛举行的巴尼·凯迪拉克滑板锦标赛上首次亮相。据目击者说，Z-男孩是一群神秘的外来人，骨瘦如柴的天才，翩然而至于这项曾经无比沉闷的运动上，带来了成吉思汗般的冲击。伦敦《卫报》这样总结评价描写 Z-男孩的纪录片：“当他们半蹲着滑进场，抓住滑板的两端，在场地里以瞬间爆发的速度翻滚跳跃时，其影响已不点自明了。滑板在他们那里的内涵不再是一件类似于网球拍的运动装备，更像一把电吉他，一件野心勃勃的自我表达



工具，桀敖不驯却真情流露。”促使 Z-男孩取得伟大成就的因素出人意料：20 世纪 70 年代初，一件独特的工具使他们能以凶猛的速度提高技能，这件工具就是干涸的游泳池。干旱、火灾、过度开发的房地产这些因素凑在一起，贝埃尔和比弗利山庄这一带有许多弃置的泳池，很容易找到。起初，在游泳池陡峭的弯壁上滑行非常困难。刚开始一段时间他们身上的擦伤令人触目惊心。1978 年的英国纪录片《滑板国王》里，一位名叫肯的滑板选手介绍了自己的经验。“在泳池里玩滑板绝对是最难的事情，”他说，“需要全身肌肉的协调，与其他形式的滑板动作截然不同。”一旦进入游泳池，在陡壁上滑行，Z-男孩就得依照新游戏规则玩，否则就一败涂地。从精深练习的角度来看，干涸的游泳池创造的世界如同勃朗特姐妹们的小书，或是巴西的五人制足球场地创造的世界完全一样。在过去的几百年时间里，西方文化开始用“独特的身份”这一概念来理解和阐述人才——上帝用骰子决定每个人拥有不同的才能。根据这一思路，勃朗特姐妹和 Z-男孩的成功是因为他们拥有神秘的天赋，乃是从天而降的命运宠儿。然而，从精深练习的角度来看就完全变成了另外一个故事。独特性依然重要，但是它的意义在于勃朗特姐妹和 Z-男孩做了该做的事情，创造出自己非凡的技能：释放正确的信号，搭建自己的回路。制作微型小书，并书写孩子气的故事；寻找闲置泳池，让他们可以一个接一个小时地在那里滑行、跌倒。事实上，约克郡那些女孩的生活正如勃朗特姐妹一样兴趣单一而且非常专注，洛杉矶的那些孩子们正如 Z-男孩一样躁动且酷毙。髓鞘质不在乎你是谁，它只在乎你做了什么。

2.4 七大秘技（整体吸收、分拆组块、放慢速度、重复练习、不惧犯错、高频刺激、逐步深入）之前通过大量的事例和科学研究分析，相信大家已对精深练习有了一个直观、生动的感性认识，留下了深刻的印象。那么，到底怎样练习才算精深练习呢？通过对精深练习七大秘技的介绍，大家会知道如何精深练习，同时也会对精深练习的概念有一个准确的把握。

2.4.1 秘技第一式：整体吸收整体吸收指花时间观察或倾听你想学的技能，比如一首曲子、一个动作、挥杆击球，而且是以连贯的实体形式，基本上相当于在脑中把技能具象化，使大脑知道什么是正确的回路，有一个参照的标准。在语言学习中，这个过程大致相当于泛听，对语言流畅的整体感觉有一个整体感受。

2.4.2 秘技第二式：分拆组块纽约北部的草山音乐学校距曼哈顿北部 5 小时车程，位于阿迪朗达克山的一片绿色草坪上，创始人是著名的小提琴老师伊凡·加拉米安。学校原来由几间小木屋和一所老房子组成，没有水电，不通电视和电话。自那以后，也没有多大变化。整个场地虽然可爱，却非常简朴。然而，草山由于校友们（多次格莱美奖得主马友友，当代十大小提琴家中最年轻的一位——祖克曼，世界上最伟大的音乐家之一——约夏·贝尔以及以色列著名小提琴家帕尔曼）的传奇故事而变得令人向往。其核心本质就是一个简单的等式，事实上已经成了学校的理念，即：大多数学生会七周之内达到一年的训练效果。部分原因是教师采取了分解到极致的训练方法。学生们把每小节的乐谱剪成长条状，塞进信封里，然后随机抽出演奏。接着他们把那些纸条上的乐谱通过改变节奏拆解成更小的片段演奏。只有将一个相对复杂的技能分拆成足够细小的部分，才能在每次练习时集中注意力于这个小部分中出现的错误，



并予以纠正。如果一开始就整体练习一个过大的部分，会发现纠正着这个错误，又出现其它错误的问题，很难做到准确无误，也就不能找到正确的神经回路，更不要说反复地给神经回路进行反复、一致的信号了，髓鞘质当然就无从生长了。在语言学习中，这个过程大致相当于精听。我一直以来采用的一种精听策略，就是在将近一个小时内，只反复听一分多钟的材料，或新闻，或各类影视作品，不是整个一段反复听，而是一句一句，甚至几个词几个词的反复听，一点一点的模仿，把这句的语音、语调、语速、停顿等全都模仿的惟妙惟肖。

2.4.3 秘技第三式：放慢速度放慢练习在草山同样是一个非常重要的练习方法。放慢练习节奏使你更加关注错误，每一次都提高了精确度——而对于髓鞘质的生长而言，精确就是一切。最近，在同声传译训练中，由于同声传译对能力和技巧的要求非常高，为了能够将注意力集中在提高精确度上，我用 VOA 慢速英语练习同声传译。

2.4.4 秘技第四式：重复练习“练习并不能使之完美；完美的练习才能使之完美。”髓鞘质为这句古话添上了新内涵。在训练技能方面，没有什么比实地操练更有效。有个办法可以说明这一事实，就是猜谜：使超级明星的才能消失，最简单的方法是什么（不能造成伤害）？让小皇帝詹姆斯跳投失误，或者让马友友弹不准和弦，最有效的方法是什么？答案是：一个月不让他们练习。使一位技艺娴熟的人丧失技能，不需要篡改染色体，或小心翼翼地操纵心智，只需在短短 30 天内停止回路的启动。他们的肌肉不会改变；引以为豪的基因特征也将保持不变；但你点中了才能盔甲的命门。钢琴名家弗拉基米尔 霍洛维茨坚持练习弹琴直到 80 多岁，他说：“如果我一天不练，自己就会意识到。如果两天不练，我妻子就会发觉。如果三天不练，全世界都知道了。”菲尔普斯在七年 2500 多个日子中，仅有 5 天没有下过水。因为，“如果你休息一天，实力就会倒退两天”。重复练习是无可替代且千金难求的，只有反复地在同样的神经回路中施加同样的神经信号，久而久之，髓鞘质才能包裹这条回路。

2.4.5 秘技第五式：不惧犯错美国的儿童知道“如果不成功，那就再试一试”；德国的孩子受到这样的教育：“如果想变聪明，请犯错”。错误并不仅是错误，而是信息和路标，为你指出正确的前进方向。当我们尝试一个新技能时，我们就像进入黑屋子的人，总是碰到家具，但每次碰撞都会让我们明确我们要往哪里走。要想找到最佳的方式，先要找到次佳的方式。我选择 VOA 新闻节目作为同声传译的训练素材。新闻的同传，在同传界是一个忌讳，也就是说没有人去做新闻同传，因为信息集中，密度大，速度太快，挑战太大。用新闻节目，即使是慢速新闻练习同传，一开始也会错得一塌糊涂，或者根本就跟不上，但随着不断的纠正错误，一旦攻克了新闻同传这一关，那么会议上的发言同传就会显得非常简单了。我们需要在不断尝试中找到正确的路径，加以重复。

2.4.6 秘技第六式：高频刺激巴西五人制足球之所以如此有效，正是因为它大大提高了球员接触球的机会，加快了比赛的节奏，从而使单位时间内神经纤维通过的脉冲信号数量大大增加，髓鞘质的生长速度也大大增加。试想，如果我们在保证正确的前提下，每小时发十次球跟每分钟发十次球对乒乓球发球水平的提高有多么大的差异啊。

2.4.7 秘技第七式：逐步深入要想掌握世界级的技能，需要对一个十分庞大的神经回路包裹上厚实的髓鞘质。我



们在逐步提高自身的技能水平时，需要不断给新的回路包裹髓鞘质，或者给已有的回路包裹更多的髓鞘质。当我们在一个难度的练习停留一定时间之后，我们已经离开了练习的精深区。这种练习所需回路已经包裹了一定数量的髓鞘质，并不会因为我们继续重复这个水平的练习而增厚一些。因此，我们要么增加练习的难度，提高神经脉冲的强度，促进更多髓鞘质的增长，要么进行该技能所需的其他练习，以使髓鞘质包裹其他回路，逐步将技能所需的全部回路髓鞘质化。由于常速的各类英语语音素材日渐失去挑战性，为了持续提高对语言的敏感度，我目前用 1.2 倍速听 BBC 和 VOA 的常速新闻节目，用 1.4 倍速听《富爸爸穷爸爸》有声书。不要小看速度上零点几的提高，哪怕只是提高 0.1，你也会发现很多原本能听懂的东西听不懂了。我的目标是两倍速。

三、激情（“他行我为什么不行”；小小念头，影响深远；生活不再安全；你落后了，跟上！好运临门）历史上每一个伟大的权威时刻都是热情的胜利。（爱默生）技能学习需要精深练习。但是精深练习不是一碟小菜，它需要精力、激情和投入。换言之，这需要天才理论的第二大元素：动力燃料——激情。正如点燃炸药需要引信，点燃激情需要信号。3.1 “他行，我为什么不行” 1998 年夏天，17 岁的库尔尼科娃打进了国际职业女子网联（WTA）半决赛，而且由于她超级模特般的美貌，她成了世界上个人照片下载次数最多的运动员。到了 2004 年，俄罗斯女运动员频繁出现在重大比赛的决赛现场；到了 2007 年，她们占据了排行榜前十名中的五席，前 50 名中的 12 席。1954 年五月某个狂风大作的日子，当时一位瘦小的牛津医学院学生，名叫罗杰·班尼斯特，成为 4 分钟内跑完 1 英里（1.609 公里）的世界第一人，成为全球的头条新闻，被《体育画刊》称为 20 世纪最伟大的运动成就。心理学家和田径运动界曾认为 4 分钟跑完 1 英里是无法打破的生理极限。在班尼斯特成功的几周后，另一位中长跑运动员约翰·兰蒂也突破了 4 分钟大关。随后的那个赛季，又有几位运动员成功打破了记录。然后，运动员们陆陆续续都突破了这个大关。那三年中，不下 17 位运动员跑出了 20 世纪最伟大的田径成绩。一次突破性的胜利，接着就涌现出大规模的“人才井喷”。人类是这个星球上最渴望融入群体的一种生物。当得到一个信号，告诉我们应该把自己与某个人联系起来，它就像扳机，就像开启一盏明灯。几年前，一位研究人员做了一个实验。他召集了一群耶鲁新生，让他们阅读一篇名叫内森·杰克逊的学生的自述文章，只有一页内容。杰克逊的故事很简单：他考上大学，没有明确的职业追求。后来他喜欢上了数学，现在一所大学的数学系开心地工作，这篇故事简单地介绍了杰克逊的个人背景：家乡、教育背景、出生日期。文章毫无特色，读完即忘——除了一个细节：半数学生看到的杰克逊的出生日期和他们自己的完全一样。阅读完这篇文章之后，研究人员测试了这群学生对数学的态度，并且测量了他们愿意花在一道数学难题上的时间。结果出来后，研究人员发现生日匹配的那个组拥有明显积极地态度，在那道难题上坚持的时间也更久，超过了 65%。而且那些学生并没有意识到任何变化。他们不再孤独，对数学的热爱成了他们的一部分。突然之间，是我们在做这道题目，而不仅仅是我。这就是激情的工作原理，是那些让我们意识到“我就想成为那样的人”的时刻。3.2 小小念头，影响



深远 1997 年，盖瑞 麦克赫森开始着手一项调查，有关一个长期以来困扰着家长和音乐教师的谜团。为什么有些孩子在音乐课上进步神速，而有些却相对缓慢呢？他采取了长期跟踪式研究，随机挑选 157 名儿童，分析他们的音乐成长历程。经过前 9 个月的课程，孩子们的水平明显变得参差不齐：少数几个孩子进步神速；少数几个孩子勉强跟上；大部分人徘徊在中间水平。麦克赫森开始分析收集上来的数据，试图找到造成这种分布的原因。这神秘因素是智商吗？不是。是听觉敏感度吗？不是。是数学能力？节奏感？运动感知能力？收入水平？不，都不是。接着麦克赫森测试了一个新因素。在孩子上第一堂课之前，他提出过一个简单的问题：这个新乐器，你觉得自己会演奏多久？（选项有：今年、小学期间、直到高中、终身。）孩子们的回答分成了三类：短期承诺中期承诺长期承诺麦克赫森根据这些数据绘制了一张图。他看到这个图表时震惊了。进步不取决于任何可衡量的天赋或性格，而是一个微不足道的念头。一个小小的念头却产生了无穷的力量，孩子甚至在学习开始之前就打定了主意，这决定了进步的快慢。同样的练习时间，给出长期承诺的那组孩子表现得比给出短期承诺的孩子好四倍。而给出长期承诺的孩子再加上充分的练习，他们的技能早已出神入化。我们本能地认为每位新生就像一张白纸，但是他们对第一堂课所抱的念头，却可能比任何一位老师发挥的作用都大。这些孩子并不是天生就想成为音乐家。他们的理想源自某个清晰地信号，源自他们的亲人、家庭、老师身上的某些东西，源自他们在短短几年的生命中看到的一系列景象，遇到的各色人等。那个信号触动了几乎无意识的反应，发生了强烈的变化。他们的激情被点燃了，而且即将创造所有的奇迹。如果说一定要说有天才存在的话，那就在于让自身的激情被点燃，并维持激情之火熊熊燃烧的能力。

3.3 生活不再安全

20 世纪 70 年代，一位来自美国长岛的临床心理学家马文 艾森斯塔德追踪了《大英百科全书》上能占到半页版面的每一位名人的家族史。马文对激情或者说努力的动机本身不感兴趣；他只是为了验证之前提出的理论：人才和精神病人与早年失去单亲或父母双亡之间的关系，结果却间接论证了动机和父母早亡之间的关系。他收集了 573 名实验对象，涵盖了各行各业的名人，其中有作曲家、科学家、政治领袖、作曲家、军人、哲学家、探险家等。在这群各有建树的名人中，经历了父母早亡的人比比皆是，政治领袖包括：凯撒、拿破仑、林肯、列宁、希特勒、圣雄甘地、斯大林、克林顿；科学家和艺术家包括哥白尼、牛顿、达尔文、但丁、米开朗基罗、巴赫、陀思妥耶夫斯基、拜伦、艾默生、尼采、勃朗特三姐妹、马克 吐温；还有其他领域的众多早年经历不幸的名人。这还不包括那些父母中一方因为离婚、生病或其他因素而不再与之联系的人。如果包括，那么这份清单都能写成一本书了。总之，这份清单深刻而且覆盖广泛，足以证明 1978 年法国的一项研究提出的问题：这个世界是否由孤儿统治？在这个实验中，基因无法解释这些世界一流的成就。但是，当我们把失去父母看做一个触发动机扳机的信号时，这种关联变得清晰起来。丧父或者丧母是一个原始信号：生活不再安全。正如基斯 西门顿在《天才起源》中提到的，“如此不利的事件造就了人格的健全发展，剽悍到使他们足以克服拦在成功道路上的种种障碍和挫折。”如果我们再假设



这份清单中的许多著名的科学家、艺术家和作家都完成了必要地 1 万小时的精深练习，他们身上的激情生物机理就更加明显。早年丧父或丧母并没有给他们才能；而是一个原始信号——生活不再安全，这让他们倾入时间和精力去耕耘事业。所以在数年的时间里，他们一步一步地养成了各自的才能，一层又一层地包裹上了绝缘体。名单上的超级名人并非异类，而是统治所有人的普遍原则的逻辑外延：1、才能需要精深练习；2、精深练习需要充分的能量；3、某些信号会触发巨大能量的迸发。

3.4 你落后了，跟上！

作者在朋友的孩子们中间做了一次不太科学的调查。有个推论似乎成立：在家中排行靠后的孩子长大后往往走得最快。他稍微扩大了样本，结果更加有趣了。在最近的十位男子百米世界纪录保持者中，没有一个是家中的长子，只有一人排在中间。历史上跑得最快的短跑选手在平均拥有 4.6 个孩子的家庭中平均排行老四。在美国职业橄榄球联赛里也发现了类似的数据，成绩排在前十的跑锋，在平均拥有 4.4 个孩子的家庭中一般是第 3.2 位出生的。这种规律令我们感到奇怪，因为跑步速度看起来，听上去都像是一种天赋。然而规律表明，速度不是纯粹的天赋，而是一种技能，需要进行精深练习，通过特定的信号触发。这里的信号是——你落后了，跟上！在孩子们的童年时代，年幼的孩子总是落在后边苦苦追赶哥哥、姐姐，这种信号成百上千次地发送给了他们，使他们努力赶上。

3.5 好运临门

纽约有两所公立学校——东哈林区的沃德利表演和视觉艺术中学及布鲁克林区的弗拉特布什学校。前者的课程以艺术为重点，在招收学生时，家长纷纷表示相信艺术教育的价值，学生大概确实对音乐感兴趣，学校有一座全新的礼堂，而且学校的经费预算允许为每位想学琴的学生购买一把小提琴。相反，后者是一所古旧的城市公立学校，学生并没有明显地喜爱小提琴，对艺术不感兴趣，更糟的是，这个学校只买得起 50 把小提琴，大部分还是小规格的，只好举行抽签，决定谁可以练小提琴。这两个学校碰巧同时开始一个小提琴项目，又由一位教练——大卫·伯内特——指导。随着项目的开始，结果似乎早已注定：条件好的学校将获胜，条件差的将失败。然而一年之后，条件好的学校的小提琴项目销声匿迹了，条件差的却逐渐走强。为什么？在决定哪位申请参加小提琴项目的孩子能够拥有小提琴的抽签仪式上，孩子们神情紧张，坐立不安；听到自己的名字后，孩子们的反应仿佛触电一般，欢呼雀跃，振臂高呼，冲向家向自己的父母宣告这个令人激动地新闻：他们赢了！这些孩子连哪根是 A 弦都不知道，但那无关紧要。他们被激发了。如果才能是一个礼物，随机撒给全世界的孩子，我们自然认为肯定是条件好的学校获胜。但是，如果才能是一个过程，可以由原始信号启动，那么条件差的学校成功的原因就一目了然了。在同样的教学方式下，一个学校的学生受到的激励只相当于轻轻一推，而另一个学校的学生则被稀缺性和归属感这两个原始信号给激发了。

四、伯乐（伯乐的秘诀、伯乐的一万小时）

4.1 伯乐的秘诀（激情的语言、约翰伍登、点燃爱的火花）

4.1.1 激情的语言

还记得前面提到的滑板男孩吗？他们幸运地拥有一位伯乐——一家冲浪用品店的店主斯基普·安格布隆。安格布隆陪他们一起玩，去沙滩冲浪，给他们准备食物，指导他们训练，组织他们参加比赛。在一场比赛中，Z-男孩中最小的一个——13 岁的杰伊·亚当斯对一位大家都



看好的架子十足的选手。老板知道小孩的水平，知道他的技巧远在大家伙之上。围观的观众却不知道，纷纷议论，“不是开玩笑吧？”，对小家伙的压力可想而知。于是，老板走到那个大牌选手面前，用 13 岁的杰伊勉强还能听见的声音对大家伙说，“别急，兄弟。你一点机会都没有”。结果，杰伊把那个家伙打得落花流水。在平常的训练中，老板从来不多说什么，只是亲切的说“干的不错，兄弟”或者“漂亮”，有时候跟他们打个小赌，有时候跟他们说“我听说谁谁谁上星期做了个什么样的动作”，然后 Z-男孩们就像疯了一样去练那个动作，他们希望成为其中一员。斯坦福大学社会心理学家卡罗尔 德维克在纽约的 400 名五年级学生中做了一系列实验。实验的目的是验证一个细微的信号，比如一句赞美，能对学生的努力和成绩产生多大的影响，以及什么样的信号最有效。一开始，德维克给每个孩子一组相当简单的试题。随后，研究人员告诉所有孩子他们的得分，并附上一句表扬。一半的孩子得到的表扬是赞美他们的智力（“你真聪明”），另一半收到的是赞美他们的勤奋（“你真努力”）。孩子们接受了第二次测试。但是这次，他们可以挑选一份较难的试题或者较容易的试题。那些曾经被赞扬勤奋的孩子，90% 选择了难一点的试题。而曾经被赞扬很聪明的孩子，大多数选择了简单的试题。为什么？“当我们赞扬孩子的智力时，”德维克写到，“我们是在说，这个游戏的名字是：聪明的，别冒险犯错。”第三次的试题都增加了难度，所有的孩子都失败了。然而，两组孩子——勤奋组和智力组——面对这种情况的反应截然不同。“勤奋组钻研学习与试题有关的知识，尝试解决方案，试验解决策略，”德维克说，“后来他们说，他们喜欢这么干。但智力组讨厌难的试题。他们觉得这是他们不够聪明的证据。”实验进行了一轮，又回到跟第一次试题同样难度的测试。勤奋组的成绩提高了 30%，而智力组的评分下降了 20%。这样的结果都源自短短的一句赞扬。德维克对此惊讶万分，于是又做了五次同样的实验，每次的结果都一样。人们敏锐地适应被告知的价值观。在每一处人才温床，他们使用的语言都与德维克的研究发现相符，都是在肯定努力地价值，以及缓慢的进步，而不是天生的才华和智慧。赞美之词并不是时常能听到的，那是在他们拼搏努力之后才可得到。精深练习需要深入认真的工作以及热情的劲头。当你开始练习时，你在挣扎、反抗，你需要集中精力，然后慢慢地好起来。我们的学习像婴儿的蹒跚学步。赞扬勤奋的语句之所以有效，是因为它直达学习的核心，而要点燃激情，没有比这更强大的了。

4.1.2 约翰伍登 1970 年，两位教育心理学家在檀香山穷人区的一所实验小学里设立了一项全新的阅读实验计划。但头两年，学生的阅读成绩一直不高。到 1974 年，他们已经开始认真地质疑所采用的方法。有天下午，两人在一起打篮球。其中一位想到了一个主意：找一位最好的老师，跟踪并详细研究他的教学方法，然后用在他们的项目上。两人不约而同地想到了同一位老师——约翰 伍登。约翰 伍登作为篮球教练的成就好比林肯作为政治家的成就。他率领加州大学洛杉矶分校十年内九次夺得全国冠军，曾经延续了将近 3 年的不败战绩。ESPN 因此给伍登冠以“有史以来所有运动中最优秀的教练”。在征得伍登教练的同意后，两位教育心理学家开始观察他的训练课。他们发现，训练开始后，伍登没有发表演讲，没有战术讲解，没有要求队员



跑圈，也没有表扬，总之跟他们以前见过的教练完全不一样。伍登的指点或建议很简短，频率高，数量多，没有长篇大论的演讲，没有没完没了的训话，他的话甚至很少超过 20 秒。几个月后，两位专家对记录的 2326 次不同的教学行为进行分析，发现其中只有 6.9% 是表扬，6.6% 是表达不满，75% 是纯粹的信息：该怎么做，何时做，如何强化。伍登常用的教学形式之一是三段式教学：先示范正确动作，然后模仿错误动作，最后再示范正确动作。示范很少超过 3 秒，但是非常明确，就像教科书中的素描一样留在人们的记忆中。伍登强调细节，甚至会在新队员开始训练之初，教他们如何穿袜子以避免起水泡。伍登成为一名伟大教练的武器，不是表扬，不是指责，更不是打气。他的技能在于给球员提出的建议，如机关枪一般，同时具有针对性。这样，不是那样。这里，不是那里。他的语言和姿态是一种简短准确的冲击，告诉球员正确的动作。找出错误，并改正错误，启动他们的回路。他就是林克训练器的真人版。那年秋天，两位教育心理学家返回了他们的阅读项目，开始实践他们学到的经验，把重点放在课程规划和以传达信息为主的教学方式上。他们将表扬结合“伍登法”：示范然后讲解；指导简短且坚决。那年，该项目开始有了起色，阅读成绩上去了，理解能力改善了，曾经学校在标准测试成绩中远远落后于全国平均成绩，不久之后就反超一大截。1993 年，该项目获得了格威文美尔奖，教育领域的最高荣誉之一。

4.1.3 点燃爱的火花

人们都会有一个常识：如果想让孩子开始学习一样新技能，应该尽可能找接受过良好训练的老师，对吧？没必要！20 世纪 80 年代初芝加哥大学的一个研究小组研究了 120 名世界级钢琴家、游泳运动员、网球冠军、数学家、神经学者以及雕塑家。研究者发现，许多一流人才一开始接触的老师似乎都很普通。而且这些普通老师并不是很快就被一些水平更高的老师取代，而是与孩子们相处好几年时间。作者想给孩子找一家音乐学校学习钢琴。有一所响当当的音乐学校，几位一流的老师，拥有顶级学院毕业的耀眼学历。但却有人建议去找一位瘦小的老妇人，在小溪旁一幢摇摇晃晃的房子里上课。她的名字叫玛丽·埃柏森。玛丽今年 86 岁，长着一头浓密的白发，黑眼睛里透着热情与好奇心。她的声音像音乐一样动人，能够夸张地用简短的歌曲来表达喜悦之词或者慎重之情。她从不与人攀谈，却把谈过话牢记在心，可以准确地调用某个话题。她总是非常高兴；聊一聊各自的生活。听到伤心处，她沉重地点头；听到开心的地方，则开怀大笑。她把孩子看做小大人，从不回避指出实情。上课开始了。方式也很普通：弹曲子，犯错误，提出改进建议，时刻提醒，在乐谱上方贴上便条。但是全新的东西——情感——出现了。孩子们在每一次互动中感受到玛丽的关注和热情。手的姿势做好了可以获得雷鸣般的掌声；弹错的时候，玛丽会万般遗憾的说“不行啊”，要求再弹一次；弹对了，玛丽的喜悦之情溢于言表。课程结束之后会奖励一包巧克力，然后鞠躬。孩子们说，“谢谢您的课！”玛丽鞠躬后郑重地回答：“谢谢你们来学习。”像玛丽这样的老师不是普通的老师。他们只是看起来普通，他们在启动激情，然后把小火花培养成熊熊之火。他们能使学习经历变得非常好玩，有所回报。他们教的是热爱。

4.2 伯乐的一万小时教学工作同其他工作一样也是一项技能，只是它看起来更像魔术。

人才温床中的教练和老师大多



是年长者，六七十岁的人占了半数以上，他们都花了数十年时间学习大量的教学辅导方法。这不是偶然，恰恰是先决条件。同任何技能一样，这种技能需要随着时间，通过激情和精深练习才能逐步掌握。伟大的伯乐具有庞大的知识矩阵，敏锐地洞察力，简明的指示和不可阻挡的个人魅力，这些都需要时间的积累。

五、尾声（部分其他领域的应用、生命的年轮）

5.1 部分其他领域的应用（教育、心理学、商业组织）

5.1.1 教育

早教光盘，比如小小爱因斯坦，能使婴儿变聪明吗？传统的观念认为，答案是肯定的。光盘里琳琅满目的造型和五彩缤纷的灯光会有助于开发宝宝的大脑。更何况，这可以让忙碌的父母安静一会儿。但是研究表明，早教光盘不会使孩子变聪明，反而会使他们变笨。2007 年，华盛顿大学的一项研究发现，8 到 16 个月的婴儿每天多看一小时的光盘，习得的词汇将下降 17%。用髓鞘质来理解这件事就完全说得通。早教光盘无效是因为它们没有提供精深练习的机会——相反，占用了那些可以用于锻炼神经回路的时间，阻止了精深练习的进行。光盘上的图像和声音有趣逼真，像是把婴儿泡在温水池里，但是与婴儿在真实生活中跌跌撞撞而获得的大量互动、犯错、学习比起来，则用处不大。

5.1.2 心理学

“害羞”训练所位于加州帕洛阿尔托一个不起眼的办公区。这家训练所有一个迷人的理念：社交技能犹如运动技能。人们感到害羞是因为训练不足。电话交流或者邀请别人是一种可以学会的技能，正如网球的正手击球一样。关键得待在那个令人不安的领域，学会忍受那种焦虑。勤加练习，就能达到随心所欲的水平。整个训练过程通常持续数月之久。各户从轻松地任务开始尝试：角色扮演办公室闲聊以及电话沟通。逐渐进入有难度的任务，比如邀请一次约会。到了最高难度的任务，他们开始挑战“谁最外向”比赛，比如在拥挤的超市里故意把西瓜掉在地上，让自己难堪。笑容可掬的安德烈是一名计算机技术人员，今年 26 岁。他在参加“克服害羞”训练之前认识了一个女孩，几个月没敢和她说话。现在，刚和她出去了第三次，还一起参加了一个交际舞学习班。安德烈说，“我一想到自己从小就这样，就会想那有什么用呢。但是把它看成一种技能，一切就变了。”

5.1.3 商业组织

30 年前，丰田是一家中等规模的汽车公司。现在，它是世界上最大的汽车制造商，净利润 116 亿美元。多数分析家把丰田的成功归于 Kaizen 战略，Kaizen 源于日语，取持续改善之意。这正如我们自然而然会想到的“企业精深练习”。这是一个发现并改进小毛病的过程。从物业管理人员往上，任何一名员工一旦发现问题，都有权利暂停生产线。每家工厂的地板上都装有电线开关。员工提出了大量的改善意见，都是些小建议，比如零件放置桶的位置移动几厘米。但是积小成大。据估计，每年丰田的每一条装配线会实施大约 1000 个新想法，总共约 100 万个。丰田断断续续地像婴儿学步般前进着。这些小变化如同一小层髓鞘质，有助于整个回路运作得快一点，顺畅一点，准确一点。肯塔基乔治镇的丰田工厂大门上挂着的标志，正是精深练习的完美体现：“如果出现问题，问 5 次为什么。”

5.2 生命的年轮

当我们看着髓鞘质的电子显微镜照片，可以模糊地看到包裹的每一层髓鞘质，就像大树的年轮。每一层髓鞘质是对过去经历的一种独特的回忆。也许这层是拜某位教练的点子所赐；这层是由于父母鼓励的眼神；这层是因为听了一首喜欢的歌曲；这层是



由于夜深人静之时的挑灯夜战；这层又是因为改正了某个最近出现的错误。在那髓鞘质漩涡里充满了一个人的故事，无数的互动和影响，辛勤和汗水，正如生命的年轮。如果能用时光的标尺衡量自己生命年轮的厚度，希望有一天，经过艰苦的努力，我们看到的读数会是：10000 小时。

你认为这篇讨论：有用 1 没用

> 我来回应 > 去一万小时天才理论的论坛

讨论区欢迎 · · · · ·

针对该作品的理性讨论。

讨论区不欢迎 · · · · ·

与该作品无关的内容，包括但不限于：

广告、侵犯他人隐私的行为；未经授权的下载资源；恶意引导用户，影响该作品评分公正性、客观性的内容；事实性错误或过于偏激的主观判断；违反豆瓣社区指导原则的内容。

最新话题 · · · · · (全部)

与 1 万小时天才理论相关，在知乎讲了一个分享 (smallsmile)

书中举的例子似乎都是音乐和体育方面的 (雨之希留)

学习内容呢? (yozz)

一万小时的学习 (两仪·式)

总结 (老爷)

© 2005 - 2017 douban.com, all rights reserved 北京豆网科技有限公司关于豆瓣 · 在豆瓣工作 · 联系我们 · 免责声明 · 帮助中心 · 图书馆合作 · 移动应用 · 豆瓣广告



第 581 章 **DONE** go to college<2017-04-26 三

11:00>



第 582 章 **DONE** to have lunch <2017-04-26 三

11:30>



第 583 章 **DONE** Games<2017-04-26 三 13:40>



第 584 章 **DONE** Hangwriting<2017-04-27 四

11:29>



第 585 章 **DONE** Handwriting<2017-04-28 五

05:10>



第 586 章 **DONE** listen to a lecture<2017-04-28 五

09:02>



各民主党派的历史---主讲人：吉秀华邓演达第三党中国青年党中国国家社会党海外：中国致公党第一次大会：美国旧金山邦会味乡村建设派梁 嘏早期与第三党关系处理长期共存，荣辱与共

586.1 民主党派的发展历程

王世清（2007 年 3 月）中国共产党与民主党派的团结合作，已经走过 70 多年的历程。70 多年来各民主党派走过的历史道路，是在中国共产党的支持、帮助和领导下，在团结合作的过程中，从爱国主义走向建设中国特色社会主义的光辉道路。在新世纪新阶段，回顾民主党派所走过的历史道路，总结 70 多年来的基本经验，把在长期实践中形成的优良传统继承下来，发扬光大，对于坚持正确的政治方向，巩固与发展民主党派在新世纪与中国共产党的长期合作，具有重要的意义。

1. 一、民主党派的产生 中国各民主党派是在中国半殖民地、半封建社会的特殊历史条件下产生的。民族资产阶级、城市小资产阶级及其知识分子，是民主党派产生的社会基础。在中国半殖民地、半封建的社会历史条件下，民族资产阶级既受到外国资本主义的巨大压力，又受到国内封建势力的严重摧残。同时，由于自身的弱点，它又与外国资本主义和国内封建势力有着千丝万缕的联系，在政治上具有两面性。民族资产阶级一方面具有反帝爱国、反封建的要求，具有革命性；另一方面又缺乏彻底的反帝反封建的勇气，具有动摇性和妥协性。城市小资产阶级是人口仅次于农民的一个广大的人群，包括了许多阶层，构成了工人阶级与资产阶级之间的整个阶梯。城市小资产阶级受帝国主义和官僚资本主义的压迫，有较强的革命性，同时也有较大的散漫性，又经常处于资产阶级的影响之下，因此，不可能成为独立的政治力量。中国各民主党派产生、发展的重要契机是 1925 年至 1927 年的大革命运动和以后的抗日救国运动，以及抗战胜利后反对蒋介石独裁统治的斗争。中国民主建国会（简称“民建”）是由黄炎培、胡厥文、章乃器等发起组建的代表我国民族工商界及其知识分子利益的一个民主党派。1945 年 12 月 16 日，中国民主建国会成立大会在重庆白象街实业大厦召开，选举中央理事、监事会，中央理事监事联席会议为民建的最高权力机构。民建的政治纲领提出，必须在和平中完成建设，以恢复元气，增进国力；在统一中实行自治，以安定秩序，

发挥民力；而和平统一，均需在民主政治之中。只有通过这些手段，才能建立一个最高理想的“民有、民治、民享”的国家。在中国具体历史条件下，各民主党派在自身发展过程中形成三个主要特点：第一，各民主党派主要反映和代表民族资产阶级、城市小资产阶级及其知识分子的利益，但他们不是单一阶级的政党，而是具有阶级联盟性质的政党，不仅包括民族资产阶级和上层小资产阶级及其知识分子，还包括其他爱国民主人士和爱国华侨；不仅包括从国民党统治集团中分裂出来的反对派，包括一部分带有民主色彩的地主阶级的代表人物；不仅有革命的知识分子，还有少数共产党员。因此，民主党派内部有进步、中间、落后的政治分野，不是也不可能是“清一色”的。第二，民主党派最初的政治纲领具有两面性，而以进步性、民主性为其主导方面。各民主党派的纲领一般说来，既有新民主主义因素，也有旧民主主义因素。它们主张反对帝国主义、封建势力和官僚资本，主张团结抗日，反对蒋介石的独裁统治，要求实现政治民主，尊重人民的基本自由。同时，一些政党最初的政治纲领也带有某些资产阶级民主的色彩，希望建立资产阶级民主共和国。第三，民主党派从成立起就和共产党建立了不同程度的合作关系，经历了由初期的联共反蒋、中期的完全支持中共到最后接受中国共产党领导的历史过程。由于中国共产党所领导的新民主主义革命和民主党派所要从事的民主斗争在根本利益上的一致，因此民主党派从成立那天起，就在中国共产党统一战线政策的影响下，积极参加反帝爱国斗争。而国民党对民主党派的打击、迫害，则加速了民主党派与中共合作的进程。

2. 二、民主党派的历史道路 民主党派 73 年来所走过的道路，概括起来说，主要有三个阶段。（一）从爱国主义走向新民主主义作为民主党派社会基础的民族资产阶级、城市小资产阶级和他们的知识分子，由于身受帝国主义、封建主义和官僚资本主义势力的压迫和剥削，一般都有强烈的反帝、反封建的爱国要求。由于自身的弱点，也由于历史条件的限制，民族资产阶级和城市小资产阶级不可能成为革命的领导阶级。他们要摆脱帝国主义的压迫和封建势力的束缚，就必须向代表中国先进力量的工人阶级及其政党寻求支持与合作。中国共产党人在科学地分析了中国社会的性质、主要矛盾后深刻认识到：在中国，反帝反封建的任务极为艰巨，任何一个革命阶级及政党都不可能单独完成任务。要取得新民主主义革命的胜利，就必须在各种不同的情况下团结一切可以团结的革命阶级和阶层，组成革命的统一战线。在中国共产党争取、联合民主党派方针的影响下，各民主党派同中国共产党建立了不同程度的合作关系，并在革命斗争中逐步发展了这种关系。
3. 民主党派在这一时期的运动，主要有四个阶段：



第 587 章 **DONE** meeting <2017-04-28 五 14:20>



党校培训班毕业及返程

第 588 章 **DONE** Handwriting<2017-04-28 五

18:00>



第 589 章 **DONE** to have a good time with

family<2017-04-28 五 20:00>



第 590 章 **DONE** watch spacemacs<2017-04-29 六

08:05>



第 591 章 **DONE** manage moddle<2017-05-01 一

14:33>



第 592 章 **DONE** hangwriting<2017-05-03 三

17:39>



第 593 章 **DONE** dinner<2017-05-03 三 18:00>



robat interlligent zhang yuanzhang liu zhang han zhang zong wang

第 594 章 **DONE** Handwriting<2017-05-06 六

06:04>



第 595 章 **DONE** I'm going to meeting

.....<2017-05-06 六 08:21>



diaoyan qingja yuefuj buy food and fruits 100\$

第 596 章 **DONE** bring grandmother to

chu<2017-05-07 日 08:45>rch



A church is a building in which Christians worship. You usually refer to this place as church when you are talking about the time that people spend there. 教堂

第 597 章 **DONE** take my daugher to

zixinyuan<2017-05-08 → 05:52>



第 598 章 **DONE** Hangwriting<2017-05-09 二

06:12>



第 599 章 **DONE** take the daughter<2017-05-13 六

16:05>



第 600 章 **DONE** take the daughter <2017-05-14 日

08:15>



第 601 章 **DONE** take the daughter<2017-05-14 日

12:22>



to have lunch

第 602 章 **DONE** Hangwriting<2017-05-15 一

18:52>



第 603 章 **DONE** take my wife<2017-05-16 二

16:50>



第 604 章 **DONE** handwriting<2017-05-16 二

18:24>



第 605 章 **DONE** Handwriting<2017-05-17 三

06:03>



第 606 章 **DONE** Handwriting<2017-05-17 三

19:24>



第 607 章 **DONE** Handwriting<2017-05-18 四

04:44>



第 608 章 **DONE** take my wife and

daughter<2017-05-18 四 16:38>



第 609 章 **DONE** Hangwriting<2017-05-18 四

18:32>



第 610 章 **DONE** Handwriting<2017-05-20 六

20:37>



第 611 章 **DONE** take my wife to her sister's

home<2017-05-21 日 16:04>



第 612 章 **DONE** Hangwriting<2017-05-27 六

06:28>



第 613 章 **DONE** fulfill oil<2017-05-27 六 20:05>



第 614 章 **DONE** Hangwriting<2017-05-28 日

08:56>



第 615 章 **DONE** take my daughter and

wife<2017-05-28 日 14:28>



615.1 **DONE** read books

第 616 章 **DONE** take my daughter<2017-05-29 一

10:32>



第 617 章 **DONE** update system



第 618 章 **DONE** Hangwriting<2017-05-31 三

15:25>



第 619 章 **DONE** Hangwriting<2017-06-03 六

07:00>



第 620 章 **DONE** Handwriting<2017-06-04 日

08:27>



第 621 章 **DONE** Handwriting<2017-06-05 一

06:18>



第 622 章 **DONE** updata system<2017-06-05 一

11:02>



第 623 章 **TODO** Learn Enlish

learn



第 624 章 **TODO** clean office :clean up:



第 625 章 **DONE** free learn<2017-06-05 一 20:00>



第 626 章 **TODO** learn spacemacs and practice.



第 627 章 **TODO** writing English

writing



第 628 章 **TODO** Handwriting

Handwriting



—<2017-09-24 日 07:00 +1d> :LASTREPEAT: [2017-09-17 日 07:28]

第 629 章 **DONE** meeting with the business meeting



中兴谈物联网专业校企合作。与贝活集团谈 VR、AR 专业校企合作。

第 630 章 **DONE** restart computer<2017-06-08 四

06:02>



第 631 章 **DONE** 到济宁实训基地看学生

<2017-06-09 五 07:16>



第 632 章 **DONE** study latex



第 633 章 **DONE** to relax in nature<2017-06-11 日

09:11>



第 634 章 **DONE** to relax and listen to happy

music<2017-06-11 日 12:29>



第 635 章 **DONE** Meeting

meeting



1. 学生集中实习选择安排。进企业及学习机构自由选择。来回路费自定前十天一定集中，登录学院实习平台。2. 安全保险自己选择，但一定不参加的签字。3. 省培安排两个班一快进行。4. 汶上职业中专来访。5. 招生宣传安排

第 636 章 TODO 一天的工作安排



<2017-06-20 二 +1m> 今天下午开会，配合创城及如何做好招生宣传。

第 637 章 **DONE** test paper



第 638 章 **DONE** go to home



去曲折，到处修路，回也曲折，同样。

第 639 章 **DONE** system updata



第 640 章 **DONE** to walk outside



第 641 章 **STARTED** to relax



第 642 章 **DONE** 外甥辞世，去吊 yan 唁

<2017-06-26 一 08:26>



第 643 章 **DONE** update



第 644 章 **DONE** update spacemacs



第 645 章 **DONE** to go to jinan



第 646 章 **DONE** spacemacs update



第 647 章 **TODO** 今天 14 级毕业生返校



第 648 章 **DONE** meeting



第 649 章 DONE 毕业典礼



第 650 章 DONE 述职



第 651 章 **DONE** meeting



第 652 章 DONE meeting



毕院长

- ☐ 省培
- ☐ 条件改善
- ☐ 马院长内容
- ☐ 老师讲好课
- ☐ 清民条件装备
- ☐ 用电空调
- ☐ 吃住行
- ☐ 风气监督
- ☐ 开幕式照像
- ☐ 专家接送报办公室
- ☐ 班内结业
- ☐ 报到材料准备

纸带办公室领取联系人安排报办公室办公室统一协调

第 653 章 **DONE** read books



- 翻转人生的教育 <2017-07-16 日 09:17>

第 654 章 **DONE** carrying water



第 655 章 **DONE** send daughter



第 656 章 DONE 开班典礼



第 657 章 **STARTED** Give a lecture



第 658 章 **DONE** to relax in nature



第 659 章 **DONE** relax go outdoors



第 660 章 **DONE** browse and free read



第 661 章 **DONE** meeting



第 662 章 **DONE** prepare new students report



第 663 章 **DONE** report for new students



第 664 章 **DONE** teacher meeting



第 665 章 **DONE** give a lecture 305 4 lessons



第 666 章 **DONE** Bring my daughter to test park



部分 II

Cocos2d-X

第 667 章 **DONE** 制定下学期工作目标



[2016-07-21 四 09:35] 13 Swiper:

第 668 章 **DONE** 清理整理，开始工作



[2016-08-19 五 08:23]

第 669 章 **DONE** phone 8628131



[2016-08-19 五 08:55]

第 670 章 **DONE** check moddle<2017-05-03 三

15:41>



0 [2017-05-03 三 15:42] creat a new lesson

第 671 章 **DONE** watch video



[2017-06-05 一 15:50]

第 672 章 **DONE** 给书记汇报专业上报情况及 AR 专业建设想法 meeting



书记有会，与王经理会谈，超出费用问题：约 4500 元 [2017-06-15 四 08:33]

第 673 章 **DONE** 下午四点 208 廉政谈话



[2017-06-15 四 11:44]

第 674 章 TODO 做准备迎接军队检查



[2017-06-15 四 17:36]

部分 III

DONE 看望任淑君老师

«««< Updated upstream



部分 IV

Workspace

第 675 章 **DONE** 到宣传部 <2017-03-06 一 09:02>



第 676 章 **DONE** Practice Vim<2017-03-06 一

09:55>



查找、替换的初步使用：不熟第一次用标签功能：很强大

第 677 章 **DONE** check teaching<2017-03-06 一

11:03>



11:40 go home and have lunch

第 678 章 **DONE** prepare meeting <2017-03-06 一

14:08>



3: 10 开会，参加人员：陈书记、李倩副主任、王树兵 1.ERP 如何推进，学生会管理 2. 教学系统推进情况 3. 市级精品课程建设 4. 周二下午会议内容安排与准备

第 679 章 DONE 思考如何做一个好教师

<2017-03-06 一 16:13>



1. 一张图：思维导图--体现整个课程知识体系所有的课程内容、网络最有价值的内容、知识达标检测 2. 一个课程网站：更新及时内容丰富、共享共建（宣传引领作用）3. 一种境界：当教育家的境界校内标杆、省内有名、国内独特实践及作法、可以有供国际共享的价值两个支撑：1. 一个幸福家庭工作的意义是为了幸福的生活，而不是为了工作而生活 2. 一个好的体魄身体健康，心理健康理念：生活理念：享受生活，愉快工作 品味生活，不追求奢华等对衣、食、住、行、资产管理的品味要求。Lesson 18 98.2%

第 680 章 **DONE** dinner with huzeshen and
xubaoshan



第 681 章 **DONE** relax



第 682 章 **DONE** relax and browse<2017-03-07 二

04:56>



第 683 章 **DONE** go to home and to have
breakfast<2017-03-07 二 07:02>



第 684 章 **DONE** review<2017-03-07 二

08:05>one,two both are 99.2%



第 685 章 **DONE** study Vim<2017-03-07 二 08:32>



three, four 99.1%,99.6%

第 686 章 **DONE** take mail<2017-03-07 二 10:11>



beats bill

第 687 章 **DONE** to have lunch<2017-03-07 二

11:50>



第 688 章 **DONE** prepare meeting

agendas<2017-03-07 二 14:00>



five 99% six 99.7%

第 689 章 **DONE** meeting<2017-03-07 二 15:25>



检查上周安排任务执行情况按学院要求：纸质、电子档案材料皆可，一周一交，不全不收过期不受如何做一个合格教师？一张图：思维导图一个网站：课程网站一种境界：教育家两个支撑：一个好体魄：身体、心理一个幸福家庭要有自己的生活及工作理念安排班主任会议

第 690 章 **DONE** study Vim<2017-03-07 二 16:20>



go home and to have dinner

第 691 章 **DONE** read Vim books<2017-03-07 二

18:52>



check teaching

第 692 章 **DONE** relax and listen to music



第 693 章 **DONE** updata system<2017-03-08 三

05:42>



第 694 章 **DONE** go home to have

breakfast<2017-03-08 三 06:44>



第 695 章 **DONE** clean up office<2017-03-08 三

08:00>



第 696 章 **DONE** relax and browse<2017-03-08 三

09:16>



第 697 章 **DONE** practice keyboard<2017-03-08 三

10:29>



lesson eight 98.9% 10:51 take wife celebrate the woman's carnival

第 698 章 **DONE** study Vim<2017-03-08 三 14:02>



lesson nine 97.9% 干部推荐测评

第 699 章 **DONE** free study<2017-03-08 三 14:57>



第 700 章 **DONE** go home for dinner<2017-03-08 三

17:18>



第 701 章 **DONE** relax and listen music<2017-03-08

三 19:26>



watch it creay two films

第 702 章 **DONE** go home and sleeping<2017-03-08

三 21:12>



第 703 章 **DONE** relax and browse<2017-03-09 四

06:01>



第 704 章 **DONE** writing<2017-03-09 四 08:15>



9:10 到王院长汇报工作 1. 下周一或二下午政协委员来我系调研：大数据云技术教学及管理应用 2. 开学两周工作情况 a. 任务目标分解，任务检查落实 b. 管理提升情况。c. 对学生的新要求 10：00：学术委员会开会推荐“万人名师”一名申报人：张莹、赵京兰、王萍 10：30-11:30：济南博赛网络王来访

第 705 章 **DONE** 对时间管理及工作作规划



sleep.org 记录每天睡眠时间 work.org 记录每天的工作及时间 way.org 记录每天在路途中时间 home.org 记录每天在家的学习时间 English.org 记录英语学习时间 Vim-learning.org 记录学习此技能时间等等：下午落实实施

第 706 章 **DONE** go home to have

lunch<2017-03-09 四 11:49>



第 707 章 **DONE** finish morning plan<2017-03-09

四 14:02>



第 708 章 **DONE** for lunch<2017-03-11 六 10:56>



4:00back school then sleep

第 709 章 **DONE** free browse<2017-03-11 六 19:21>



第 710 章 **DONE** take the water<2017-03-16 四

16:51>



第 711 章 **DONE** to have breakfast and then go to

jinan<2017-03-17 五 05:49>



第 712 章 **DONE** clean up in the office<2017-03-18

六 08:15>



第 713 章 **DONE** free study<2017-03-18 六 14:20>



第 714 章 **DONE** bring grandmother to the

city<2017-03-19 日 08:48>



第 715 章 **DONE** talking then to have

lunch<2017-03-19 日 11:52>



第 716 章 **DONE** talking<2017-03-19 日 13:30>



第 717 章 **DONE** study spacemacs<2017-03-19 日

14:39>



第 718 章 **DONE** send our daughter to

Jinan<2017-03-19 日 15:47>



第 719 章 **DONE** Loud read < 道德经 》

<2017-03-21 二 05:10>



«««< Updated upstream

第 720 章 **DONE** Loud Read daodejing<2017-03-24

五 06:14>



第 721 章 **DONE** go to shanghai<2017-03-25 六

06:25>



考察北风网