

# 研究生通讯

— Postgraduate Communication —

主管:共青团西北农林科技大学委员会  
西北农林科技大学研究生会

主办:研究生通讯社

主审:张永斌 王婷

主编:崔长伟 副主编:吕萌荔 吴丽媛

社长:曹姬倩蕊 副社长:房竹青

刊号: XNKW05-28

2015年04月30日

总第074期

## 2015年上半年研究生毕业答辩工作的通知

根据《西北农林科技大学研究生学籍管理办法》(校研发〔2014〕125号)、《西北农林科技大学研究生毕业答辩管理暂行办法》(校研发〔2015〕100号)规定,为做好2015年上半年研究生毕业答辩工作,现将有关事项通知如下:

一、申请毕业答辩人员范围:2009-2012级博士研究生(不含2011-2012级直博生)和2011-2012级学术型硕士研究生,修满培养方案规定的学分和培养环节,完成毕业论文但不符合学位授予条件的,可进行毕业答辩。

二、毕业答辩程序和要求按照《西北农林科技大学研究生毕业答辩管理暂行办法》执行。

三、毕业答辩相关材料在研究生院网站学位管理“表格下载”区下载。

四、时间安排

6月10日前,研究生完成毕业答辩,学院(系、部、所)对毕业生进行全面考核鉴定;6月11-12日,学院(系、部、所)将毕业答辩研究生名单及结果报研究生院备案;6月13-20日,研究生院审核毕业生毕业资格,审核完成后,统一将毕业电子信息上传学信网进行学历证书即时电子注册。

## 科研要解放思想 科学谋划 顶层设计

“要进一步解放思想,加大改革力度,加强顶层设计的谋划能力”。孙其信校长对科研院进行了走访和调研,并就如何做好学校新时期科技工作与科研院工作人员进行了座谈。

孙其信指出,科研院对当前科技工作形势的判断是准确的,对当前的科技政策的理解是透彻的,提出的转变管理方式、创新组织模式等工作思路是清楚的、全面的,符合学校“学院工作年”的工作重点和目标要求。

针对目前科技工作存在的短板与不足,孙其信要求科研院转变思路,理顺机制,瞄准目标,集思广益推动科研工作再上新台阶。一是要狠抓科研机制改革。要想办法调动各个学院与广大科教人员的积极性与主动性,制定力度更大的制度与办法,将职称评审、人才引进、团队建



设等一系列问题统筹考虑,形成一种激励机制、倒逼机制;二是要紧抓科技主攻方向与重点领域。要加强顶层设计,规划好、谋划好重大项目,对研究基础好、有望出标志

性成果的重大项目要加强跟踪与服务,加大支持力度,形成把成果“做大、做强、做好”的机制;三是要加强保障机制建设。一方面要加大科研院内部管理改革,加强自身能力建设。另一方面要进一步加强组织模式创新,以政策为导向加强团队建设。同时要加大学校创新平台建设,优化整合科研基地,聚集科技资源;四是要加强与科技部、教育部、农业部等相关部委的联系与沟通,充分利用好现有的各类资源,掌握有关科技信息,争取科技资源,把“十三五”科技工作做扎实。

最后,孙其信还就推进西部发展研究院实质性运行、加强学科建设各项任务的执行落实、加强学校科研工作的顶层设计、加强农林科学院建设等问题提出具体要求。

## 支持专业学位论文研究

中新网4月28日电 据教育部网站消息,教育部联合国家发展改革委近日下发《2015年全国研究生招生计划的通知》,《通知》强调,要加强宏观管理,发挥政策引导和调控作用,优先满足国家重大战略需求,重点支持专业学位研究生教育发展,扩大应用型、复合型高层次人才培养规模。

《通知》指出,研究生招生计划管理工作要主动适应国家经济发展新常态、适应创新驱动发展战略,进一步优化结构,推动研究生教育内涵式发展,加快培养各类拔尖创新人才,促进高校办出特色争创一流,为建设人力资源强国和创新型国家服务。

《通知》强调,要重点支持基础性、战略性、前沿性科学研究和共性技术研究,培养国民经济和社会发展重点领域急需紧缺专门人才;重点支持适应不同需求、形式多样的协同创新模式探索 and 平台建

设,提升高等学校创新能力、培养创新人才;重点支持专业学位研究生教育发展,扩大应用型、复合型高层次人才培养规模;重点支持法治人才培养机制创新和临床医学人才培养模式改革。

《通知》还指出,要优化招生结构,改进和完善研究生招生计划分配方式,建立动态调整机制,保障重大工程,用好增量盘活存量,认真落实各类专项招生计划。2015年,继续实施“2011协同创新中心”“千人计划”“高等学校与科研机构联合培养研究生”“少数民族高层次骨干人才”“对口支援西部地区高校定向培养研究生”“高校思想政治理论课教师攻读博士学位”“高校辅导员攻读思想政治教育专业博士学位”等研究生专项计划;继续实施服务国家特殊需求人才培养项目、农村学校师资计划、强军计划、援藏计划。



4月29日,国家林业局科技司副司长杜纪山研究员应邀为我校科教人员作了题为《适应科研改革新形势,提升科研能力和贡献》的专题报告。

杜纪山副司长分析了国家科研计划改革的新形式和动态,从科技计划改革方案提出的背景、形成过程和主要内容等方面对国发〔2014〕64号文件进行了全面、详细的解读。结合当前科技改革进展,通报了国家林业局组织策划林业学科重点研发计划的相关情况,希望我校科技人员适应科研改革新形势,提升科研能力和贡献,积极主动的参与到林业科技工作中。

杜纪山副司长针对当前的科技改革形势,对我校科技工作者提出了建议:一是关注国家科技改革的新动态,了解国家需求,结合自身研究优势,积极主动的策划、申报项目;二是要策划项目时要突出重点,增强项目的可操作性;三是要联合攻关,加强多领域的协同创新,实现科技资源的有效共享,形成全产业链项目设计。

钱永华副校长在总结中指出,杜司长全面分析了我国“十三五”科技发展的新形势,新政策,对我们科技工作者如何组织申报“十三五”科技拟计划项目,如何适应科研改革新形势,提升科研能力和贡献做了很好的指导。希望大家结合杜司长报告,认真研读科技改革政策,进一步做好科研工作。

报告会由钱永华副校长主持,科研院、推广处、林学院、资环学院、植保学院、水保所、经管学院等单位负责人和科教人员100余人参加。

## 提升科研能力和贡献 适应科研改革新形势

## 我校举办实验室开放系列活动



为给科教人员与科研基础条件之间建立顺畅通道,充分发挥科研基地、大型仪器等科技资源在科学研究、团队建设与项目申报等工作中的作用,近期我校在国家科技发展战略规划调整、科技体制改革推进的大背景下举办实验室开放系列活动。

4月16日上午,开放活动首先在旱区作物逆境生物学国家重点实验室拉开帷幕,钱永华副校长出席启动仪式。活动期间,旱区作物逆境生物学国家重点实验室主任康振生教授带领50余名中青年科教人员参观了重点实验室,做了实验室建设运行、科研团队组织建设、大型仪器开放使用等内容的专题讲座,并就大家的提问进行以耐心细致的解答。针对科研工作者在研究中碰到的具体问题,

重点实验室大型仪器技术人员为大家做了“蛋白质层析的基本原理及AKTA系统在蛋白质层析中的应用与操作”与“激光共聚焦显微镜在生命科学研究中的应用与实践”的技术讲座。

早作重点实验室的公共仪器平台免费向广大科研工作者开放。在实验技术人员的指导下,中青年科教人员对重点实验室的大型仪器设备进行了了解、使用与交流探讨,对各类大型仪器设备在不同研究领域的应用与结合有了新的思路与想法。据悉,此次“实验室开放系列”活动还将陆续在“黄土高原土壤侵蚀与旱地农业国家重点实验室”“旱区作物高效用水国家工程实验室”等国家重点科研基地展开。

本版编辑:张小鱼 张君君



风采  
FENG CAI

# 奔跑吧, 兄弟!

## ——访动医学院 2014 级马拉松爱好者郭亚洲



3 小时 28 分, 于一般人而言, 或许还是模糊的概念。但对于马拉松爱好者郭亚洲而言, 这一分一秒的背后, 那些曾经的努力, 在跨越终点的那一瞬, 如花般怒放开来。

2015 杨凌农科城马拉松赛, 男子全程 42.195 公里。3 小时 28 分, 一步一个脚印, 追求的不是速度, 而是一份坚持。马拉松精神, 是他青春年华里最骄傲的一种态度, 最美的一道风景。

还记得, 电影《阿甘正传》里傻傻的阿甘傻傻地跑。当珍妮离开后, 阿甘选择了穿越美国的一段奔跑, 历时三年两个月 14 天又 16 个小时, 人们从不解惊叹到崇拜追随, 他只是憨厚地告诉记者, “我就是想跑!”

“人生就像一盒巧克力, 你永远不知道自己会遇到什么。”如果说, 阿甘的奔跑代表着一种不计前程得失但始终向前的态度, 那郭亚洲和他兄弟们的奔跑亦是如此。马拉松长跑就像一块黑巧克力, 硬硬的, 味道却也醇香。

因为, 他告诉我, “我就是想跑!”

### 奔跑, 是一种态度

郭亚洲坚持运动, 已经 5 年了。他说不清那若隐若现的感觉, 他只是喜欢, 他乐在其中。只是怀揣着奔跑的态度, 他努力向前!

不知从什么时候开始, 夜的朦胧, 月的清亮, 让他疲惫的身心有了舒畅的释怀。在操场上跑圈, 绕杨凌农科城

环跑, 晚上的风, 吹拂起汗珠, 他沉醉在温柔的风里, 浮起爽朗的面容。沿路的街景在倒退, 而他始终在前进, 脚步踏在地面, 于时空里留下无痕的印迹, 有了青春记忆里那抹不去的痕迹。

“不打无准备的战”, 这次 2015 杨凌农科城马拉松赛, 他们提前做了三次试跑: 前半程, 后半程, 和男子全程。淅淅沥沥的雨, 也阻挡不了前进的步伐, 一路有兄弟的陪伴, 那四月底的雨, 徒增了别样的滋味。

### 志同道合, 团队精神

志同道合的人, 彼此相识相知, 是一场来之不易的缘分。

说起兄弟, 郭亚洲津津乐道。董帅是他投入马拉松长跑的启蒙者, 当叩开了一扇门, 能为你指引方向的人, 是难能可贵的。如今, 扛着团队大旗的人物, 属队长邓杉了, 邓杉是一名优秀的运动员, 尽管带着脚伤, 也要忍痛跑完全程, 因为过程比结果更重要。而龚才伟以“3 小时 24 分”取得了自己比较满意的成绩, 还有郭金宁, 勉晓虎……

有时候, 缘分是突如其来的。马拉松长跑, 不是一个人的努力, 更不是个人秀, 那从自己身旁跑过的每一个人, 无论男女老少, 都可以是自己的老师, 也可以是自己的朋友。因着同样的志趣, 我们在同一条起跑线上开跑, 那一刻, 我们相识了。而路途中, 彼此的相伴相随, 无声的鼓励, 沉默的关心, 这一路, 郭亚洲深受感动, 他与俱鹏也就这样默默地相知了。

郭亚洲告诉我, 他最大的收获, 不是比赛成绩, 而是健康的身体和珍贵的友情。有了这些朋友, 他觉得, 值了!

### 沿途风景, 那可爱的人

还来不及停下脚步, 向你问好, 或许你我就这样擦肩而过。但是, 一个钦佩的眼神, 一次会心的微笑, 一张友善的脸庞, 偶遇过, 那可爱的人, 点缀着每一次沿途的风景。

郭亚洲想起了一位花甲老人, 那是他参加“翠华山万人登山挑战赛”的时候。陡峭的盘山公路, 蜿蜒盘曲着, 爬坡是费力的, 喘着粗气, 咬牙坚持。周身的风景固然美得

俊朗, 可眼前突现的一位老者却让人肃然起敬, “我只是跟在老人家的身后, 向他学习, 来不及看清他的面容”, 那老者的背影所留下的印象, 在巍巍翠华山的映衬下, 愈显得高大、伟岸。

在国际兰州马拉松赛上, 郭亚洲目睹了一对夫妻的风采, 夫妻二人均是参赛选手, 借此机会, 来庆祝他们的周年纪念日, 奔跑也可以让爱情产生更珍贵的结晶。

这次 2015 杨凌农科城马拉松赛, 让郭亚洲再次感受到了西农学子们的热情。加油声, 鼓掌声, 呐喊声, 都给了他满满的动力。那传递着关心、温暖和力量的呼声, 至今都感动着他, 他们成了这沿途风景里最可爱的人。

### 蓦然回首, 叹匆匆

你曾许诺, 会回来的。可终究是, 留我一人, 在跑道上挥洒汗水, 我仍旧穿着你的田径服, 带着你我的梦想, 一起奔跑。

遗憾是难免的。学长孙计波已经毕业参加工作了, 那曾经的日夜里, 他带着郭亚洲一同奔跑, 这段经历有着郭亚洲成长进步的回忆, 只是, 如今蓦然回首, 故人已远走他处, 四年的光阴, 原来如此的匆匆。

郭亚洲在他的一篇日志《无地自容》里, 有这样一段话, “走了之后我们还是在跑着, 一个节奏, 一个步点, 一个呼吸。犯错的时候看看你身边的影子, 不开心的时候看看你身边的影子, 想放弃的时候看看你身边的影子……”他身边的影子, 是学长, 亦师亦友, 知音难觅!

“若是参加了工作, 是否还会继续参加马拉松长跑?” 郭亚洲回答时犹豫了。但他告诉我, 他会坚持跑步的!

最后, 阿甘突然地停下来了, 他说他累了……

当距离终点只剩下 200 米的时候, 郭亚洲放慢了脚步, 路旁的女孩大声问道, “哥哥你怎么不跑了?” 他回过头来, 慢慢地说, “我累了, 真的跑不动了!”

因为真实, 坚持才有了独特的味道!

文 / 王浩

## 你不知道的长跑知识

### 一、长跑有什么好处?

长跑是一项全身性运动, 对全身各器官系统都能产生良好的影响:

1、能够加速血液循环, 使冠状动脉有足够的血液供给心肌, 从而预防各种心脏病。

2、通过下肢运动, 可促使静脉血倒流心脏, 预防静脉内血栓形成。

3、改善新陈代谢, 减低血脂和胆固醇水平, 有利于控制体重, 提高免疫力。

4、起到调节大脑皮质兴奋和抑制的作用, 提高神经系统的功能, 消除脑力劳动的疲劳, 预防神经衰弱。

### 二、长跑有什么技巧?

长跑属于较大强度、耐力性项目。它即要求尽量减少能量的消耗, 以保证跑完全程, 又要维持一定的跑速。所以, 正确地掌握运动要领, 合理地分配体力非常重要。

1、正确的跑步动作: 起跑后, 两肩稍提, 两臂弯曲成 90 度, 随跑步节奏自然摆动, 前后摆动不大而稍有上下弹动, 肩稍抬高; 跑步中大腿前抬较高, 后蹬充分, 这样可使腹部肌肉紧张; 脚尖朝向前



方, 充分发挥膝盖的作用, 落地轻柔, 动作放松。

2、脚的着地动作: 应采取全脚掌落地, 然后过度到前掌踏地的方式。此法可使腿后部肌肉放松, 跑起来省力, 但速度较慢, 适合大多数人和初学者平时健身。

3、控制腹肌: 长跑中腹肌应适度紧张, 注意提气, 训练呼吸器官功能, 锻炼腹肌。在跑步中, 腹部压力增大。腹肌的控制力就能使肚子不至下垂或突起, 它对保持身体的健美很有效。

4、正确呼吸: 在长跑的过程中, 人体对氧气的需求量不断增加, 因此要很好地注意呼吸方式和节奏。一般情况下, 可两步一吸或三步一吸, 注意节奏不能起伏过大。吸气应尽量采用鼻呼吸和口鼻混合呼吸。冬季长跑时, 可用舌抵住上颚, 以避免冷空气直接大量吸入而造成对气管、支气管的刺激。

### 三、跑前跑后应注意哪些问题?

跑前做简单热身操。有些人不习惯做热身运动, 而跑步前应做一下脚部的热身和缓和运动。由于跑步对膝关节压力较大, 因此要加强膝关节的热身。

跑后仍要漫步几百米。长跑后有的人立刻坐下来休息。跑完千万不要马上停下休息。跑步后, 人体全身上下都得到活动, 应使身体各部位慢慢放松下来, 建议跑完后漫步几百米, 全身彻底放松后, 再做一些力所能及的腰、腹、腿、臂的活动。

### 四、长跑时应该注意什么?

1、有针对性的准备活动可以提高神经肌肉系统的协调性。准备活动将四肢、胸、背、腹、腰、踝等部位充分活动开, 做操或小步慢跑, 待全身的血液循环得到改善, 身体暖和之后开始长跑。

2、长跑鞋应该具有几倍于体重的弹性。为保护跟腱, 应注意鞋帮的材料应牢固, 鞋底应柔韧, 脚后跟处要合脚且较低。

3、穿得少总比穿得太多好。基本服装包括: 棉布圆领长袖运动衫 (最好带有帽子), 长跑裤或护腿。冬天时, 还需加穿一件利于呼吸的夹克衫和一幅手套。

4、长跑结束后不要急于休息, 可以原地蹦跳、踢腿。这时要注意全身放松, 两臂自然抖动, 两腿交替前后左右自然摆动, 然后抬膝俯身, 两手握拳或

成刀形, 捶打大腿和小腿肚, 使肌肉充分放松。

### 五、什么是四步一呼吸法?

长跑属于有氧代谢运动, 参与人体各大器官的循环, 特别是呼吸系统。长跑刚开始时, 由于氧气供应落后于肌肉的活动需要, 因此会出现腿沉、胸闷、气喘等现象, 特别是经常不锻炼的人感觉会更强, 但这是正常的。

### 六、哪四类人不宜参加长跑?

由于曾出现过马拉松赛参赛者猝死现象, 因此以下人员不适宜参加长跑。

1、有潜在疾病者。此类疾病主要是心脑血管疾病。

2、平时无体育锻炼者。如果运动量大超出平时负荷, 产生运动过度紧张, 会造成猝死或者其他运动伤害。

3、轻度活动就有胸闷、头痛、头晕等不适症状者。

4、老年高血压和糖尿病患者。

整理 / 王天露







## 数时间流淌 看西农成长

2015年,是我在西农的第5个年头了,西农在我最美的青春年华里,于灵魂最深处留下了深深的烙印。我在西农灿烂的阳光下一步步不断成长,从稚嫩变成成熟,也见证着在西农这位伟大母亲身上所发生的“巨变”。

2010年9月2日,只身一人,怀着对大学无比的向往和无限的遐想,我来到了杨凌。在此之前,我是不了解西农的,对大学没有任何概念,只是内心无比坚信:在西农的的大学生活一定会是我人生中一段精彩无比的时光!

刚进入大学,便投入到紧张的军训中。半个月的军训时光让我很是兴奋和充实,把肤色从白色晒成小麦色,还带了点古铜色。那个时候8号楼西侧还不是停车场,8号楼北边也没有校车站点,游泳池的规模还没有这么大。

大二那一年,住在东区12号楼宿舍的我慢慢的学会花更多时间在学习上,每天更多的时间是奔走在教学楼、食堂、宿舍……那个时候理学院还没有搬到现在的理科楼,8号楼的教室还不够充裕,还没有讨论室,没有像高档写字楼里的办公室那样的小隔间办公区。那个时候的3号楼没有整点的钟声,也没有于右任先生的雕像。图书馆没有现在的WiFi、超星移动图书馆、沙发座椅的阅读区和

洗手间的擦手纸。同样,那时候的4号餐厅,在“姐弟俩鸡汤刀削面”削面的还是位帅欧巴,不是现在的机器人先生。我的宿舍在炎热的夏天里需要凉席、拖地、洒水等降温措施。现在在楼下仰望5楼,那外边已挂上空调外机。

大三那年我搬到了南校的9号宿舍楼,开始了更多专业课的学习。那个时候浴室南边的空地还有不少,林苑广场南边的空地也没有盖现在的文科楼。那个时候2号楼的一层也还是两个台阶教室,台5教室黑板旁边的白墙上还被极具绘画才华的同学画上两个人物背影,学习之余抬头一看,竟然也觉得无比放松。当然现在的它变成了一个美术馆,更符合艺术楼这样的气质,同时涵盖更多艺术作品的它,能给予我们丰富的艺术滋养。

大四的时候有些迷茫,在考研和工作中难以抉择。不久,3号楼成了我的考研阵地,开始了三点一线的生活。每当离开教室的时候总是那首张靓颖和李慧珍合唱的《你叫什么名字》的歌声响起。那个时候3号楼还没有电子大屏幕和双层玻璃门,楼前的停车位好像也还没有完全建好。

2014年,西农80岁,我研一了。带新同学参观我们的大西农,走到西门,才发现西农又多了一抹色彩。白天的



西门,以农科楼的棕红色为背景,夜晚的西门则在像魔法棒一样的蓝色路灯衬托下,多了一丝宁静与清凉。

2015年我依旧忙着学业。4月的一天QQ群里说去班长那里领“馒头券”,我有点呆住了。元旦会发餐券,但“馒头券”又是什么东西?原来是王辉教授的团队提供的170袋“979”面粉做成馒头,让全校学生免费品尝。于是我吃到了一顿格外香的馒头夹辣椒午餐,为此特意给本科的室友传了照片,“居心叵测”的想要她们无比羡慕我。

回顾近5年的岁月,西农添了北绣山、理科楼、农科楼、正在建的文科楼等新建筑,多了西门的小西湖、游泳池和学生宿舍里的空调,我们的校园环境越来越美,学习资源也越来越丰富……

文/杨珊

## 如果我不爱你 请原谅我



来西农半年多了,在这半年多里,日子过得还算舒心。只是我近来想得比较多,西农,我想对你说:“如果我不爱你,请原谅我!”

不管怎么说,我都是要感谢你的。我不是很喜欢用“您”这个词,太有距离感了。所以,请原谅我这样称呼“你”。你向我敞开怀抱,接纳了这个傻傻的孩子。我看到了西农繁花似锦的春天,看到了许多的美好,听到了不一样的美妙音乐,也听到了内心最真实的呼唤。

一个地方,如果能让人难忘,不是因为超自然的景色,就是因为那里的人。

第一天来到这里,因为迷路,我闯入了

那片牡丹园,它们开得正好,让我很是兴奋。记得小学的时候,老师和我们玩游戏,叫了一些同学站到讲台上,说我们的名字中都带有某种花,谁猜出花的名字,就可以回到座位上了。虽然南方少有牡丹,我也未曾见过,这个名字还是知道的。早就想看看这倾城倾国的花色究竟如何?为何大家总是要把你赞颂。个人而言,却觉得牡丹过于艳丽,不适合我,不会是我所爱,只能把你静静地欣赏。

第一个月,你用雨季来迎接我。我是该欢喜还是该惆怅呢?虽然我应该更喜欢夏天的自由,但这并不妨碍我对水的喜爱——上善若水。可这次,你对我的爱也太泛滥了吧!恐怕我难以接受,更无以回报。我在雨中走了许多回,看到大地上的生物在疯长,它们在狂风暴雨中积蓄力量,拼命吸取这一点一滴的养分;它们告诉我,世界并不荒凉,生命不乏风雨,唯有顽强不息地战斗到底,方能拥有挺拔的身躯和开阔的视野。

在你这的第一个冬天,我人生中第一次享受到了暖气的温暖。在南方住了二十几年,早就适应了南方的冬天,冷不冷只是题外话。在我来之前,这栋宿舍楼才重新装修了一遍,换上了木地板,新暖气片。许多



个冬日早晨,我都是被热醒的,曾经,这是只有重感冒时才会发生的事,好像这所有新的一切都在等着我的到来。

记得那一天,我和室友拿着西农“979”馒头票,免费领取了两个馒头,吃得很满足。感觉我们就像进城的农民一样,连小小的馒头都这么新奇,脸上的笑容开出了花,真像个没见过世面的孩子。

记得宿舍装空调的那一天,施工声音很吵,搅了我们的午睡,装空调的小伙也没有休息。他们都很年轻,应该是本地人。他们很客气地敲门,我的床位离空调最近,他们站到了我的床板上,占据了桌子,我给他递了一把扳手。电钻声响了许久,我可以理解——这样的声音,以前在家里,我也听到过很多次,似乎有一种很熟悉的感觉。

初来到一个陌生的地方,我总是无法抑制那强烈的好奇心,不把这里每一条幽

僻的小路走一遍,好像我就没有来过一样。你有着高大宽厚的梧桐,细致优雅的银杏,清幽脱俗的青竹,树上叽叽喳喳的鸟儿,还有秋日里诱人的果实、冬日里片片飘落的白雪,这些都是我喜欢的。我常常在校园里走着走着,想遍地留下我的脚印。而这些痕迹是他人无法知晓的,所以,我想最好的办法就是用笔记录下来,然后公之于众,虽然我并不喜欢高调。如果全世界都知道我在这,我们就无法摆脱彼此了,不管结果如何,我们已经有了不可分割的关系。

一年的时间,变化的不仅是你,我也在变。事物总是在不断变化之中的,但万变不离其宗,但愿我们都保留着最初的纯真。最近,校园里许多道路都在施工中,你又要经历新的磨砺了,我们都时时在接受着生活的挑战啊!可能你比我更勇敢吧。我该向你学习,拥有足够大的胸怀,去接纳一切未知的希望。

你是一个老前辈了,应该能明白一个年轻人的心——我们总是志在四方的。

“爱”这个字的意义太大了,恐怕我还没有能力说出这个字。但我愿意在这片沃土地上,尽情的挥洒着这易逝的青春。所以,如果我不爱你,请原谅我!

文/雷宇丹

## 寄给七年前的自己

阿农:

见信如面。

然而你未曾与我谋面,你可以想象下你不留胡子,成熟大叔的样子,你不必为我帅的掉渣的形象感到惊讶,因为你将来也会变成跟我差不多的样子。

不知道你现在是在八号楼的顶楼眺望晴空,还是在三号楼的楼顶仰望星空。天空中依然有“轰6”飞过,七年来,我数过,共有365\*7架次从我头顶飞过,轰鸣着,一天天远去。

我在2015年,网络很快,看片还是很卡,朋友圈很近,朋友却很远。我想写信给我远方的朋友们,可是我还身处校园,找不到和他们共同的话题。他们跟公共账号一样,整天在社交网络做广告、吹牛。我只好想起你,却也只能跟你吹吹牛。我用这么传统的方式写信给你,是因为那时没有微信微博,还能读得下超过200字的文字。

整个示范区尤其是学校这两天为了迎接杨凌马拉松比赛,拉起横幅,挂起旌旗。听说有好几万人要来

一起跑步,沿着杨凌地界圈出四十多公里。听说是本香赞助的,他们从你来那年就开始杀猪,杀了七年了,杨凌人,包括七年后的你都被养肥了,所以他们赞助马拉松,赞助运动。你当年来时,杨凌很小,两个小时就走完了,现在新建起了好多高楼,新修了好多路,柏油的,在太阳下闪着熠熠光彩,车道超宽、路基超厚,能够起降飞机。

马拉松的运动员们将会从学校的西门出去,你听过南门北门东门,然而你不知道西门。阿农,你从如水的江北来到西北,你抱怨这里有西北风,没有水。我现在告诉你,西门口新挖了个西湖,很大、很广、规格很高。现在有风有水,风生水起,正如这人间四月,春风十里,春水汪汪。岸芷汀兰,郁郁青青,水中放了金鱼、红鱼、黑鱼、白鱼,线条优美,仿若画中。桥边柳树下,有花姑娘、大姑娘、小姑娘,线条优美,她们拍照,用美颜,拍出的皮肤如水一般。

阿农,我知道,你一向不爱吃馒头。七年后这个习惯将会被改变。因为你在读到这封信前,没有吃过西

农“979”。没错,你2008年见到的第一份校报的头版——丰收的西农“979”。这个品牌,你听了七年,在今天,蒸汽与强筋小麦粉完美的碰撞融合,缔造出人间最质朴的馍。我学农多年,对此虽不甚稀罕,但满怀欢喜。我下地归来,满身泥土,蹲在西湖边,一口吃了两个,打个饱嗝,都是六月的麦味儿,然后西湖的鱼都围将过来。

阿农,你的好哥们,理学院那个阿常,要娶媳妇儿了。我今天刚收到喜帖。我想起你俩当年在超市门口喝酒,谈天地,谈乾坤,谈男女。他说他最不了解女孩的心意,对结婚最恐惧。一晃这么多年过了。如果这个稿子被收了的话,那就算你登报祝福他,祝他和他媳妇儿,白首不分离。

按照《星际穿越》中的情节,聪明的你会从过去读到这封信的内容。我时间有限,还要做实验,你不要做实验,你解读能力有限。所以,今天至此,不再赘述。

祝春夏秋冬安!

司马农

2015年4月25日





## 小人物的悲哀

——观《大话西游》有感

“从前、现在，  
过去了不再来；红  
红、落叶，长埋土  
内；开始终结，总  
是没改变；天边的  
你，漂泊在白云外。  
苦海，翻起爱恨；  
在世间，难逃避运  
命；相亲，竟不可  
接近；或我应该，  
相信是缘分……”



从至尊宝到齐天大圣，他本领盖世了，反而没了至尊宝的嚣张任性。无端受到游人粗鲁的指责，却，要求再打几次。他本可以还手，他以前总会还手。

整部电影里，至尊宝即使挂着大王的名号，但在仙妖抱团的世界，弱小得如同蚂蚁，就像旧社会警察枪棍下手不缚鸡的平头百姓。所以，被紫霞盖个章就被占有，被晶

晶和牛魔王抓来抓去。

如果至尊宝依旧做他的帮主，如果他不理会白晶晶的死，趁牛蛛缠斗逃之夭夭，那么就没有然后了。但是，结局从开始就注定了，从他遇见白晶晶面红心跳开始，从春三十娘进店开始，更早地，从他作为孙悟空的转世开始，他几乎就身不由己了。注定卷入西天取经的宏业中，做个称职的唐僧保卫。而五百年前的悟空，是极其顽劣的。不仅顽皮，简直是恶劣非常。搅乱白晶晶与赤练君的婚事，空有承诺误妖一生；跟老牛拜把同时，邀小甜甜共赏月，恐怕还跟香香有点暧昧。天庭就把取经这等重任，交给他，可见上面也是瞎了眼了。

这样一比较，至尊宝就很可爱了。他喜欢上白晶晶，故事就在感情这条主线一泻千里。为了救娘子，他一路追寻着月光宝盒。那实在是至尊宝人生追求的象征，是爱情的象征。可他只是个小人物，一斗不过牛魔王铁扇，二又奈何不了紫霞，所以为了他的追求，依靠坑蒙拐骗开始了仙履奇缘。其实他对任何人都逢场作戏，不论是紫霞还是八戒；对任何事都不太上心，不论是娶亲还是取经。

至尊宝眼里只有一样——月光宝盒。他是自私的，自私地追求着爱情，或许专情无情本就是双胞胎。他以为他只爱晶晶，最后发现爱情早就面目全非。紫霞被抓成亲，恰好晶晶过来拜师学艺，机智的至尊宝提议当即成婚，也不管什么月光宝盒，也不管什么紫霞、师傅了。

同一天，两场婚礼。一边是等待英雄拯救的紫霞，一边是陷入爱情迷茫的至尊宝。戏剧冲突强化。等待似乎是个愚蠢的行为。紫霞也称自己是“扑火的飞蛾”，火在，飞蛾扑。此刻，至尊宝的怯懦、迷茫、逃避一览无遗。他跟菩提争论“爱不需要理由吗”，他不肯承认爱上紫霞。当喜乐的假象被撕破，至尊宝不得不面临他一直逃避的问题。

这个世界的游戏规则，就是你若想有所得，必有所失。往往所失胜过所得，失去的也可能是最宝贵的东西。作为至尊宝，他最宝贵的，无疑是爱情了。为了解救爱情，须先抛弃爱情。菩萨给至尊宝留的路，简直一目了然，简直没有他法。仿佛在说，“为了你好我好大家好，你就牺牲下自己吧。”连人最宝贵的都失去，那活着像什么呢！悟空最后消失在人群的样子，那佝偻的背，垂头晃脑的样子，好像求食不成反遭暴打夹尾而去的狗那般落魄。他故作潇洒，故作。爱人已随风飘去，他也就埋没于尘沙不见了。

这是至尊宝的故事，他压根就没想过去取经。

文 / 万 帛

## 花田半亩

题记:田维走了,留下花田半亩,是否会有龙胆花盛开?

可否,慢些凋零,做永远盛开的龙胆花?一尘不染,长在离蓝天最近的地方。经历一次花开花落,目睹一次四季轮回。可否,没有病痛地,再续一杯咖啡,在淡淡的苦香里回忆那本该属于你的似水青春?那般的可歌可泣,即使戛然而止……可否,从黑暗中醒来,重生一次,不用亲眼目睹妈妈逐渐失去自己的痛苦?而她却只能看着,看着,揪心地疼。

可否,生命再延续一天,两天更或奢侈的三天?即使病痛缠身,也要着一袭婚纱,步入殿堂去感受梦中演绎的幸福,体会一次苍老的爱情。你说过,假如有永恒的爱情,它一定是非常苍老的。可否……

时间定格在 2007 年,命运没舍得给

她。正如她所说,她是个始终痛着的孩子。似乎在那一刻,田维明白了生命的意义。她总是默默地承受疼痛,母亲看见了必然要心疼,那只会使田维更痛苦。祖母离世时,她没掉一滴眼泪。田维明白,比起她们的痛苦,她的疼痛显得微不足道。疼痛过后,总会留下一点点幸福和轻松,她明白没有疼痛的日子是多么晴朗。当她说到“疼痛简直成了我幸福的调味”时,我差点泪奔。整本书里,我最爱这句话。这得有多强大的内心世界来支撑啊!她有那么多不舍。二十一岁!才刚刚品尝到爱情!还有那爱她入骨、她爱入骨的母亲……

即便不舍,但她与死神对视时却波澜不惊,异常冷静。我合上书,不忍心继续读下去。命运没给她的时间,我给。就让她再好好感受一下母子情深、那如火如荼的爱情,还有阳光划过肌肤的温暖……

时间一点一滴地走到了 2007 年,书在

一点点变薄,我深知田维要走了。从零二年开始,病魔缠绕了她五年,让她疼了五年。这五年,是她的青春,是她生命最璀璨的日子。这五年,也是她带着疼痛过来的。这怎不令我动容!仅有的五年啊!生命的悲壮也无非如此吧。现在想来,若没有病痛,就不是现在的田维吧?在生与死的拉扯之中找到一个平衡点,仅有的杆笔,一瓶墨,在字里行间描出生命的涌动,是那般地冷静、无奈却又顺理成章。

也许这该是田维的命运,只属于她吧!在温泉的墓园,仙子般的田维静静的躺在

那里。远离尘嚣,不再疼痛,有一束龙胆花相伴。她虽然走了,可却活在我心里。带给我一丝悸动,让我更珍视我的人生,感受生活的无尽美好!因为带着痛活着,也是一种幸福。“使生如夏花之绚烂,死如秋叶之静美”。

此刻听到“咚咚”的心跳声,那不是精神死亡的哀息,而是一个鲜活生命的延续。幸运的人儿啊!不要再抱怨人生有诸多不顺,因为你永远不知道,在别的角落里你也正在被别人羡慕着!

文 / 王 珍



绿潮 第 4 期

研究生离不开读书写作,期间我也渐有所得。一直囿于时间、心境等原因,并没有进行详细阐述,近来偶有所得,故略说一二。

### 一、用写书的心态来读书

所谓写书的心态,是在读书时转换视角,思考自己会如何写这本书,来更加体谅作者的用意,又能锻炼自己。

我将读书分为两个步骤:读书程序和读书内容。读书程序不外乎了解书的背景知识。比如 1996 年出版,秦晖、金雁所著的《田园诗与狂想曲——关中模式与前近代社会的再认识》,上有“农民学丛书”字眼。通过搜索可获知这部丛书的主编、出版社等信息。尤其注意此书作者。秦晖,清华历史系教授、博导,学界大牛;金雁,中国政法大学人文学院教授、博导,秦晖的夫人。由此还想到金观涛与刘青峰、王小波与李银河等,学术伉俪大多思想鲜明,著作颇丰,这种结合是偶然吗?这很有趣。

读书最好选择权威版本,不仅读着舒服,又能减少错漏之憾。曾贪便宜买了湖南文艺的《岳村政治》,错字连篇不说,居然将第一章导论都给省了,不禁大为光火,只好重买了商务印书馆的版本。就目前来说,中央编译、社会科学文献、三联书店、上海人民等出版社都很不错。

以上只为开拓视野,为下面的读书内容做好铺垫。“用写书的心态来读书”主要体现在读书内容上。可从书

## 读书与写作



名、关键词和目录入手分析。乍看下,“田园诗”与“狂想曲”风马牛不相及,自是一头雾水。待看到副标题,差不多有点思路,所谓诗曲大概是“关中模式”与“前近代社会”的象征。“再认识”则代表着反思或者批判,这恐怕就是作者要表达的核心所在。

目录是全书内容的框架也是精华。一般都包含起承转合,其中的关键莫过于此,导论、分论、转折、结论都是要重点读的。一般,研究生时间紧迫,很有必要分类阅读,即泛理论的要精读,泛实证的要略读。

至此,我们初步了解了读书程序和读书内容,其实这两方面联系是很紧密的,两者兼顾才能真正把一本书

读全,读好,读透。

### 二、用读书的心态去写作

对研究生而言,写论文无疑是很重要的。我认为,“用读书的心态去写作”才能最见成效。就是要多站在读者的立场上来写作,才会收获更多的理解和尊重。

我认为,一本书的核心,在于书名、关键词及其目录。论文也不外乎如此,只不过要把目录改为各级标题。在写作过程中,我们首先要确定的就是题目。一个好的题目应包括两点——贴合内容和吸引力。如果题目不能吸引到读者,内容再好也无人问津;但是比吸引力还重要地,题目能很好地反映内容,高度浓缩,又具有创新点就再好不过了。题目再吸引人,如果它与内容牛头不对马嘴,自然会便读者大为扫兴。

其次是关键词,关键词若定义和阐释模糊,那么这篇论文基本报废。最后是你的逻辑结构,也就是外显于各级标题的思路。只有拥有清晰的逻辑结构,才会有层次明显,赏心悦目的各级标题。否则,连自己都不清楚在说什么,读者更加一头雾水。

最后,我认为读书与写作也不能截然分开,只有明白了读书即写作,写作即读书的道理,才能够更好地学习他人,表达自己。

文 / 李万伟