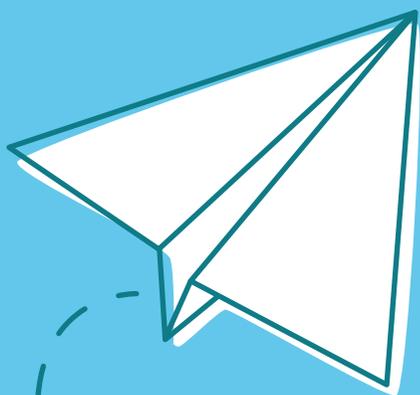


启航

二〇一五至一六 第二期 冬季刊



本期焦点：科学趣闻 | 懒惰的科学
更多内容：二〇一五 高考作文、蓝白相间的千湖沙漠

内容

主编寄语	2
摄影撷趣	3
高考加油站	6
- 2015 高考作文：哪个省是你的菜？	
科学趣闻	11
- 懒惰的科学	
世界奇观	13
- 蓝白相间的千湖沙漠——拉克依斯马拉赫塞斯国家公园	
人物印象	19
- 刘细君	
心灵休憩处	21
- 心理测验	
英语 corner	25
- 经典英语歌曲榜	
- CROSSWORD	
励志格言	29

主编寄语



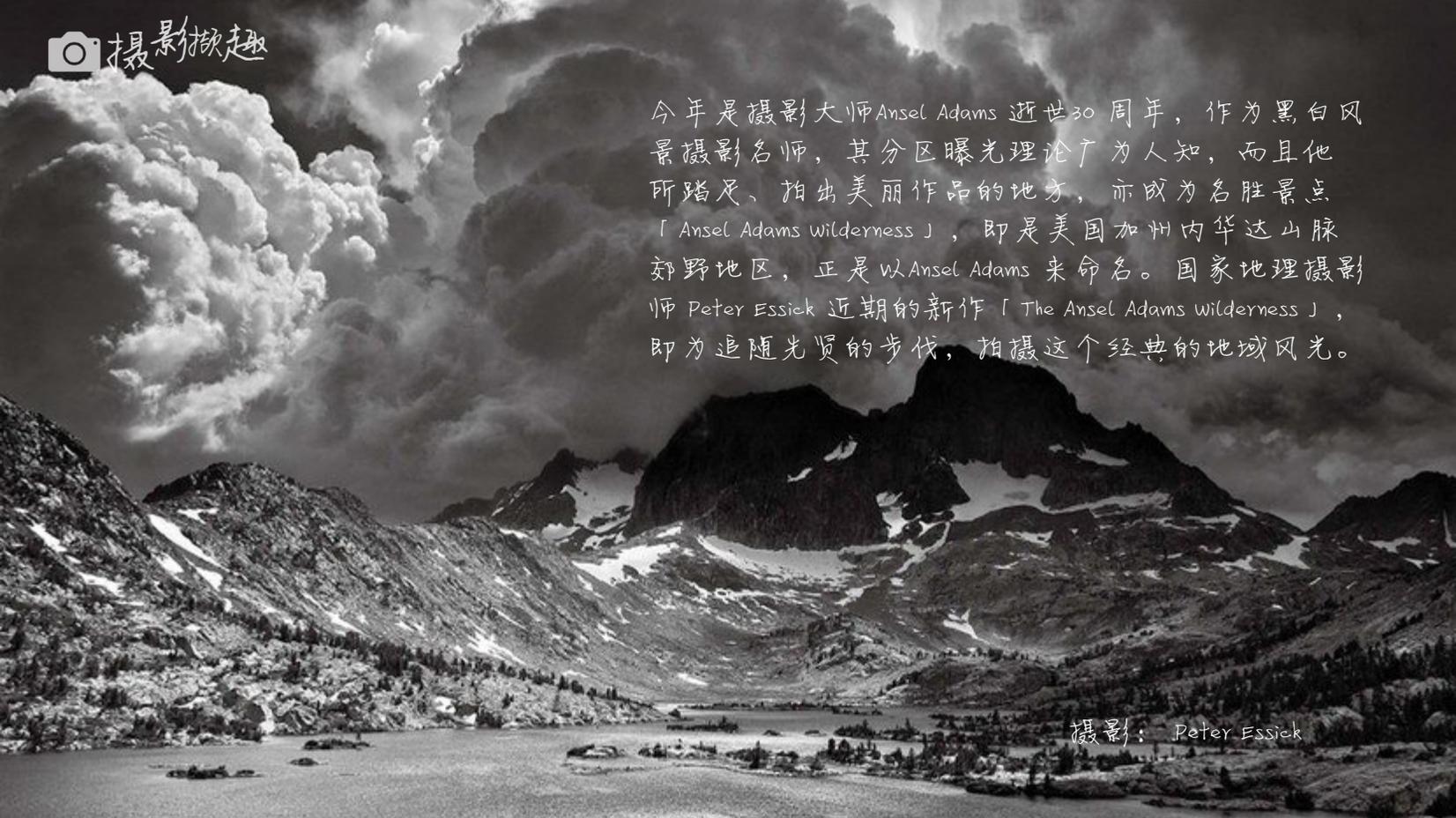
同学们，弹指之间，启航第二期又要与大家见面了！一年过去了，小编们由投稿的新生变成了编辑本刊的老生，不知道同学们的生活中是不是也充满了变化呢？希望大家度过了一个紧张而充实的学期，过了一个欢欢喜喜的新年之后，这本刊物可以带给大家一点笑声和一点收获。

三年前我自己身为高三生为自己的大学梦奋斗时，经历的一切还历历在目，现在有一个机会去写一些给高中生看的文章，很高兴能把自己的所得展示给大家。当然更重要的是，创办这样一本刊物，主要是希望看到这本小书的人，能够感受到我们对他们的关怀和爱。希望你们能够知道，你们的欢笑让我们欣喜，你们的困难我们也会尽量帮忙。希望有了这本杂志，你们能够在压力大的时候开怀一笑，在懈怠的时候找到动力，在迷茫时找到方向，同时知道我们跟你们走过同样的道路，现在也可以一起坚持梦想，自强不息。不论是“高考独木桥”，还是“毕业生大军”，大家一起就没有过不去的难关。

我在此对热心的投稿同学，以及其他对此刊物做出贡献的人士表示衷心感谢，有了大家的支持，这本刊物才能更好地服务于高中学生。同时，也感谢中国教育小组的所有干事为本刊做出的努力，以及对农村教育的热心。大家涓涓细流般的心意，终会汇成江海，让农村教育得到更好的发展。2016，我们一起加油。

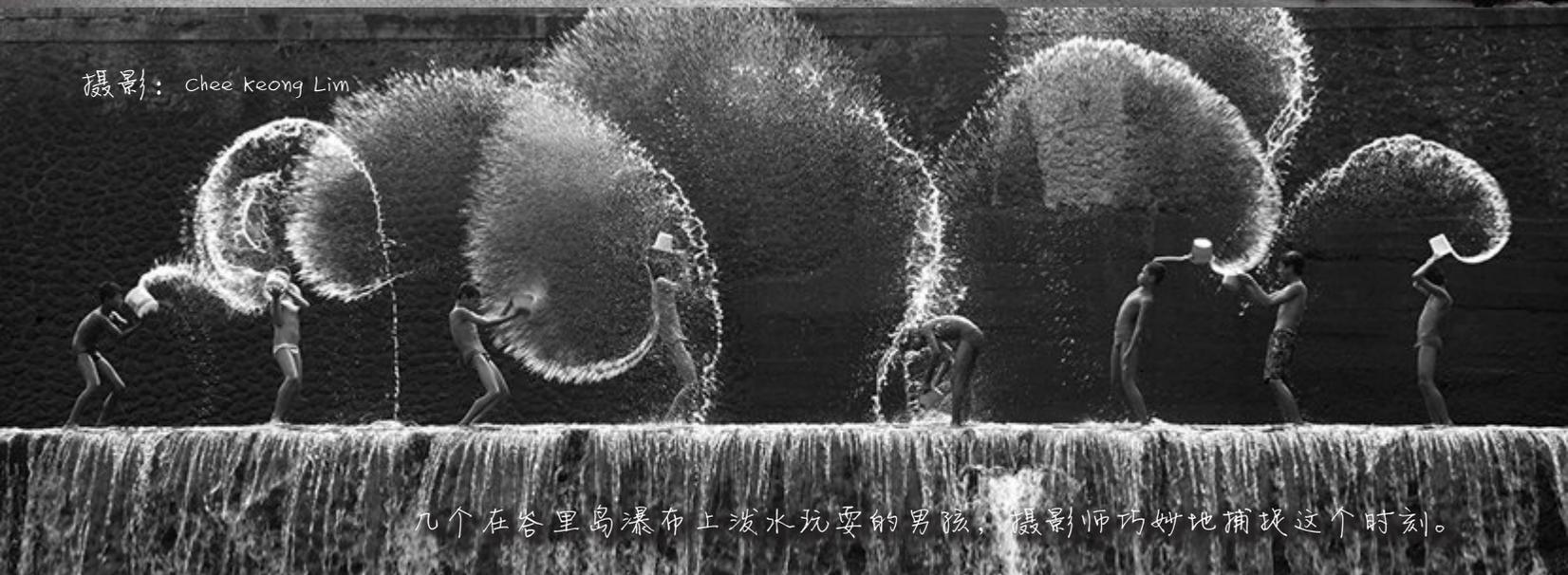
——贺洋

今年是摄影大师Ansel Adams逝世30周年，作为黑白风景摄影名师，其分区曝光理论广为人知，而且他所踏足、拍出美丽作品的地方，亦成为名胜景点「Ansel Adams wilderness」，即是美国加州内华达山脉郊野地区，正是以Ansel Adams来命名。国家地理摄影师Peter Essick近期的新作「The Ansel Adams wilderness」，即为追随先贤的步伐，拍摄这个经典的地域风光。



摄影：Peter Essick

摄影：Chee Keong Lim



几个在峇里岛瀑布上泼水玩耍的男孩，摄影师巧妙地捕捉这个时刻。

摄影：张志雄



摄于青海黄南县吾屯寺晒佛节，三名青海妇女在庆典上一同喝着酥油茶。



摄影：Thierry Bornier

摄于喀纳斯湖。

湖泊位于中国新疆阿勒泰地区布尔津县北部一著名淡水湖，位于阿尔泰山脉中。湖水最深188.5m，是中国最深的高山流水湖泊。深居中国边境阿尔泰山深处，人迹罕至，至今保持原始生态风貌。整个湖区有多达20多种中国国家保护野生动物出没。

高考加油站

2015 高考作文：哪个省是你的菜？

2015 高考作文题大多可以从不同角度立意，且都涉及一定的思辨能力，然而，那个省的题目是你的菜呢？下面一大波高考题袭来——

你的三观正不正？（考察价值观）

新课标全国一卷：女儿举报老爸（材料作文）

一位父亲在高速公路开车打电话，旁边的孩子一再提醒，父亲不要拨打电话，可是父亲不听劝阻，最终孩子选择报警。警察前来后对父亲进行批评教育，此事引起社会争议。以此为内容，写一封信 800 字的信。可选择给违章当事人、女儿、警察写。

新课标全国二卷：谁最有风采（材料作文）

阅读下面的材料，根据要求写一篇不少于 800 字的文章。

当代风采人物评选活动已产生最后三名候选人。小李，笃学敏思，矢志创新，为破解生命科学之谜作出重大贡献，率领团队一举跻身为国际学术最前沿。老王，爱岗敬业，练就一手绝活，变普通技术为完美艺术，走出一条从职高生到焊接大师的“大国工匠”之路，小刘，酷爱摄影，跋山涉水捕捉时间美景，他的博客赢得网友一片赞叹：“你带我们品位大千世界”“你帮我们留住美丽乡愁”。这三个人中，你认为谁更具风采？请综合材料内容及含义作文，体现你的思考权衡与选择。要求选好角度，确定立意，明确文体，自拟标题，不要套作，不得抄袭。

福建卷：路

作文题目以路为话题，根据材料：世上本没有路，走的人多了，也就成了路；有时，走错路也是有意思的。如果没有走错路，就不会发现新的路；世上没有走不通的路，只有不敢走的人。这三句话自选角度写作文。

“ 这三个作文命题都有一个特点，就是考察考生的价值观念。一卷要求考生在亲情（亦或是孝道）与法律之间选择，二卷（顺便吐个槽，一卷和二卷永远是天造地设的一对）要求考生从三种不同的职业道路中选出自己赞赏的一种。福建卷要求考生谈论勇气和谨慎，谈论自己是否肯冒风险。”



中国少年，秀出你的风采：（展示自我）

北京卷：2015北京高考大作文（二选一）

从下面两个题目中任选一题，按照要求作答。不少于700字。

①在中华民族发展的历史长河中，从古至今有无数英雄人物：岳飞、林则徐、邓世昌、赵一曼、张自忠、黄继光、邓稼先……，他们为了祖国，为了正义，不畏艰险，不怕牺牲；他们也不乏儿女情长，有普通人一样的对美好生活的眷恋。中华英雄令人钦敬，是一代又一代华夏儿女的榜样。

请以“假如我与心中的英雄生活一天”为题，写一篇记叙文。

要求：自选一位中华英雄，展开想象，叙述你和他（她）在一起的故事，写出英雄人物的风貌和你的情感。将题目抄写在答题卡上。

②《说起梅花》表达了作者对梅花“深入灵魂的热爱”。在你的生活中，哪一种物使你产生了“深入灵魂的热爱”，这样的热爱为什么能深入你的灵魂？

请以“深入灵魂的热爱”为题作文。

要求：自选一物（植物、动物或器物。梅花除外），可议论，可叙述，可抒情，文体不限。将题目抄写在答题卡上。

上海卷：造就和谐自我

根据以下材料，自选角度，自拟题目，写一篇不少于800字的文章（不要写成诗歌）。

人的心中总有一些坚硬的东西，也有一些柔软的东西，如何对待它们，将关系到能否造就和谐的自我。

天津卷：范儿

阅读下面的文字，按要求作文。

近年来社会上流行一个词——“范儿”，并派生出“中国范儿”“文艺范儿”“潮范儿”“有范儿”等一系列词语。“范儿”多指好的“风格”“做派”，近似于“有气质”“有情调”“有品位”的意思。一个民族有一个民族的“范儿”，一个时代有一个时代的“范儿”，不同职业有不同职业的“范儿”，一个人也可能有一个人的“范儿”……

请根据上面的材料，结合你的生活体验与思考写一篇文章。

这三道题贴近生活，要求考生展示自我。这样的题目与平日里自己的思考是分不开的。你是谁？你喜欢/不喜欢什么？你希望成为怎样的人？如平时对这些问题有所积淀，那么这几道题简直是为你设计的。我与心中的英雄——你一定有自己崇拜的人吧？当然你也会有自己热爱的事物，自己的坚持和软弱，自己的性格。



高考加油站

你喜不喜欢选择题？（思辨能力）

四川卷：老实与聪明

一次班会课上，同学们围绕“学会做人，我看老实与聪明”展开讨论。

甲：老实就是实诚、忠厚，聪明就是机智、敏锐。

乙：老实和聪明可为一个人兼而有之。

丙：老实是另一种聪明。聪明不一定是真聪明。

自选角度写一篇不少于800字的文章，标题自定，文体自选，不得抄袭，不得套作，用规范汉字书写。

湖北卷：喷泉与泉水

材料作文，泉水在地下蓄积。一旦有机会，它便骄傲地涌出地面，成为众人瞩目的喷泉，继而汇成溪流，奔向远方。但人们对地下的泉水鲜有关注，其实，正是因为有地下那些默默不语的泉水的不断聚集，才有地上那一股股清泉的不停奔涌。

山东卷：丝瓜藤和肉豆须

乡间有谚语，“丝瓜藤，肉豆须，分不清。”意思是丝瓜的藤蔓与肉豆的藤须一旦纠缠在一起，是很难分开的。

有个小孩想分辨两者的不同，结果把自家庭院里丝瓜肉豆的那些纠结错综的茎叶都扯断了。

父亲看了好笑，就说：“种它们是挑来吃的，不是用来分辨的呀！”你只要照顾他们长大，摘下瓜和豆来吃就好了”

要求：1、选准角度，确定立意；2、自拟题目；3、除诗歌外，文体不限；4、问题特征鲜明。

重庆卷：等待

一个刚上车的小男孩让公交车等下他妈妈，过几分钟，妈妈还没到，车上乘客埋怨，这时残疾妈妈拖着腿上车了，所有人都沉默了，考生按照这个材料进行发挥。

要求：

- 1.结合材料的内容和含意，选准角度，明确立意；
- 2.自拟标题，自选文体（诗歌除外），不少于800字；
- 3.不得套作，不得抄袭。

“这几道题的共同特点就是要选择。你要酸的大橘子还是甜的小橘子？这些问题也取决于一个人的思辨能力。老实和聪明，喷泉与泉水，分开与不分开，照顾弱势群体（亲情）与少数服从多数，这些都是选择题。”

我是史上第一文青（语文素养）：

广东卷：感知自然（材料作文）

阅读下面的文字，根据要求作文

看天光云影，能测阴晴雨雪，但难逾目力所及；打开电视，可知全球天气，缺少了静观云卷云舒的乐趣。

漫步林间，常看草长莺飞、枝叶枯荣，但未必能细说花鸟之名、树木之性；轻点鼠标，可知生物的纲目属种、迁徙演化，却无法嗅到花果清香、丛林气息。

从不同的途径去感知自然，自然似乎很“近”，又似乎很“远”。

要求：1，自选角度，确定立意，自拟标题，文体不限

2，不要脱离材料内容及含义的范围

3，不少于800字

4，不得套作，不得抄袭

安徽卷：蝴蝶翅膀颜色（材料作文）

阅读下面的材料，根据要求写一篇不少于800字的文章。

为了丰富中小学[微博][微博]生的课余生活，让同学们领略科技的魅力，过一把尖端科技的瘾，中科院某研究所推出了公众开放日系列科普活动。活动期间，科研人员特地设计了一个有趣的实验，让同学们亲手操作扫描式电子显微镜，观察蝴蝶的翅膀。

通过这台可以看清纳米尺度物体三维结构的显微镜，同学们惊奇地发现：原本色彩斑斓的蝴蝶翅膀竟然失去了色彩，显现出奇妙的凹凸不平的结构。

原来，蝴蝶的翅膀本是无色的，只是因为具有特殊的微观结构，才会在光线的照射下呈现出缤纷的色彩……

要求自选角度，确定立意，明确文体（诗歌除外），自拟标题；不要脱离材料内容及含义的范围作文；不要套作，不得抄袭，不得透露个人相关信息；书写规范，正确使用标点符号。

湖南卷：有一棵大树（图）

有一棵大树，枝繁叶茂，浓荫匝地，是飞禽、走兽们喜爱的休息场所。飞禽、走兽们谈论着自己去各地旅行的经历。大树也想去旅行，于是请飞禽、走兽们帮忙。飞禽瞧不起大树没有翅膀，拒绝了。大树于是想请走兽帮忙。走兽说，你没有腿，也拒绝了。于是，大树决定自己想办法。它结出甜美的果实，果实里包含着种子。果实被走兽们吃了后，大树的种子传播到了世界各地。根据此材料写一篇作文



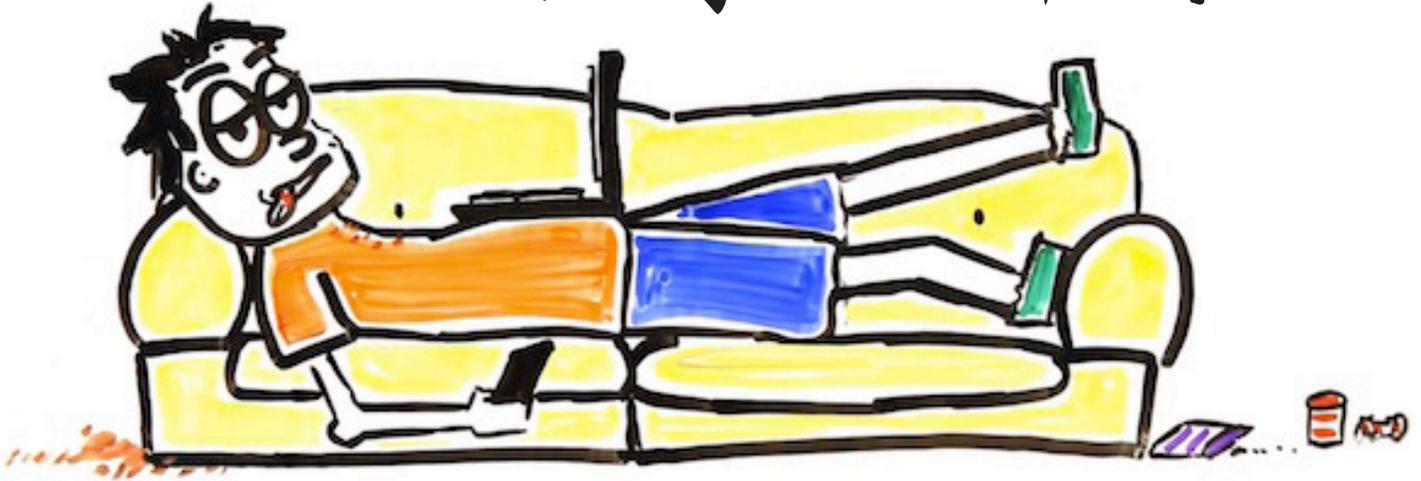
浙江卷：文章和人品

材料如下：古人说：“言为心声，文如其人”。性情偏急则为文急促，品性澄淡，则下笔悠远，这意味着作品的格调趣味与作者的人品应该是一致的。金代元问好《论诗绝句》却认为“心画心声总失真，文章宁复见为人”艺术家笔下的文雅不能证明其为人的脱俗。

“

这几道题的共同特点，是要求考生有较好的文学素养。材料没有明确指出中心的所在，考生需要自己揣摩，自己立意，有一定难度，容易区分考生。如果你文采飞扬，读书万卷，这几道题一定是你的菜！”

懒惰的科学

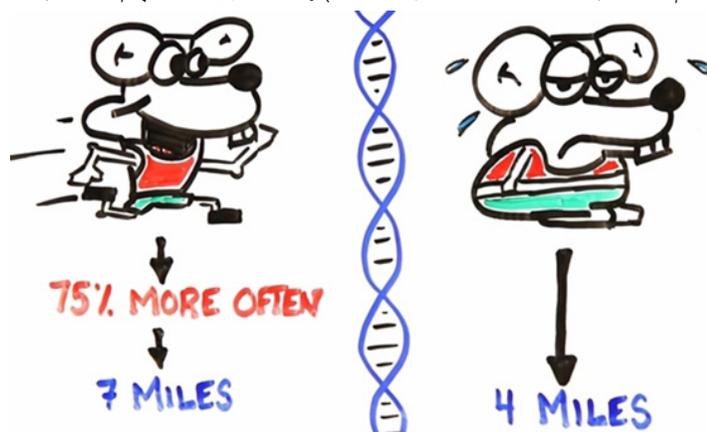


下课后不想复习？考试时只顾着玩？

四处躺着什么事也不做感觉会超好的。有时候太好了。不管是要避开工作，或是远离体力活动，我们全都有过那些日子。但为什么有些人远远比其他人还懒呢？你觉得自己是个懒惰的人吗？每个人的懒惰程度都不同，那些特别懒的人，可能是因为体内的「马铃薯沙发」基因在作祟。

人体有基因专门负责接收多巴胺。多巴胺是种会让人感到愉快的分泌物，在尝到美食、享受性爱、还有运动时会大量分泌。而这种「马铃薯沙发」基因，就是此基因的突变。当突变基因无法接收运动时产生的多巴胺以及随之而来的快乐感时，便有可能使人变得懒惰。

此外，懒惰基因是会遗传的。专家曾做过实验，将老鼠分为喜爱跑步和较少跑步两组。研究小老鼠的科学家们发现一个有趣的基因连结。在将小老鼠分成两个组别后——那些选择更常在它们的转轮上奔跑的，还有那些决定不要跑那么多的——差异在它们的后代相当明显。结果发现两组老鼠的后代，不仅遗传了爱跑步和不爱跑步的特性，更有「勤者越勤、懒者越懒」的趋势。在十代后，喜欢跑步的小老鼠会比其他组别多出75%的频率在它们的滚轮上跑；在十六代后，它们一天跑七英里（约十一公里），相较于平均的四英里（约六公里）。



不过，拥有「马铃薯沙发」基因不代表你一辈子注定是懒惰。人的潜能是无限的，以下有一些方法可以帮助我们打败懒惰虫，提高生产力。

第一步，开始行动。研究显示开始一项计划是生产力的最大障碍。在开始之前，我们的脑袋会将未来会遇到最困难的部分形象化，然后藉由专注在不需动脑的小任务上，尝试模拟真正的工作。幸运的是，有神祕的心理概念，能强迫人完成他们已开始的工作。「蔡格尼效应」表明，当工作还没完成时，我们会感到不安以及思绪纷乱。所以，我们现在就开始工作吧。

至于时间管理，令人讶导的是，那些世界上最杰出的音乐家并不一定多加练习，反而是更从容地练习。这是因为他们花较多时间在最困难的工作上，并将精力分批集中。他们不将精力分散在一整天，而是在短暂休息后接着一段密集的工作。他们仰赖的不是意志力，而是有规律的作息时间安排。



那么要如何养成遵循这个规律的纪律呢？其中一个关键要素是为自己设定期限。除此之外，可以制作「责任表」来记录你的进度。其中一栏，写上时间长度，另一栏则写上你在这段时间完成的活动。这很像减肥的人记录他们的食物摄取一样，写下进度能让你实际地评估你的工作，而不会错误地假设你所完成的事。记录进度更能避免专注于无需用脑的小工作上。

最后，要避免一心多用。研究显示一心多用的人生产力会较低。尝试在晚上列出明天想要完成的工作项目，因为有了行动计划你就能马上投入工作，避免一次完成多项活动。在工作时，把重大的工作分成能一手掌握的小工作。你的头脑会觉得这些工作较不令人却步，从而使开始的过程变得简单些。有清楚的目标及行动计划，你的生产力就能提升到最高。



1. 开始行动
2. 有规律的作息时间安排
3. 为自己设定期限
4. 避免一心多用

蓝白相间的千湖沙漠

拉克依斯-马拉赫塞斯国家公园

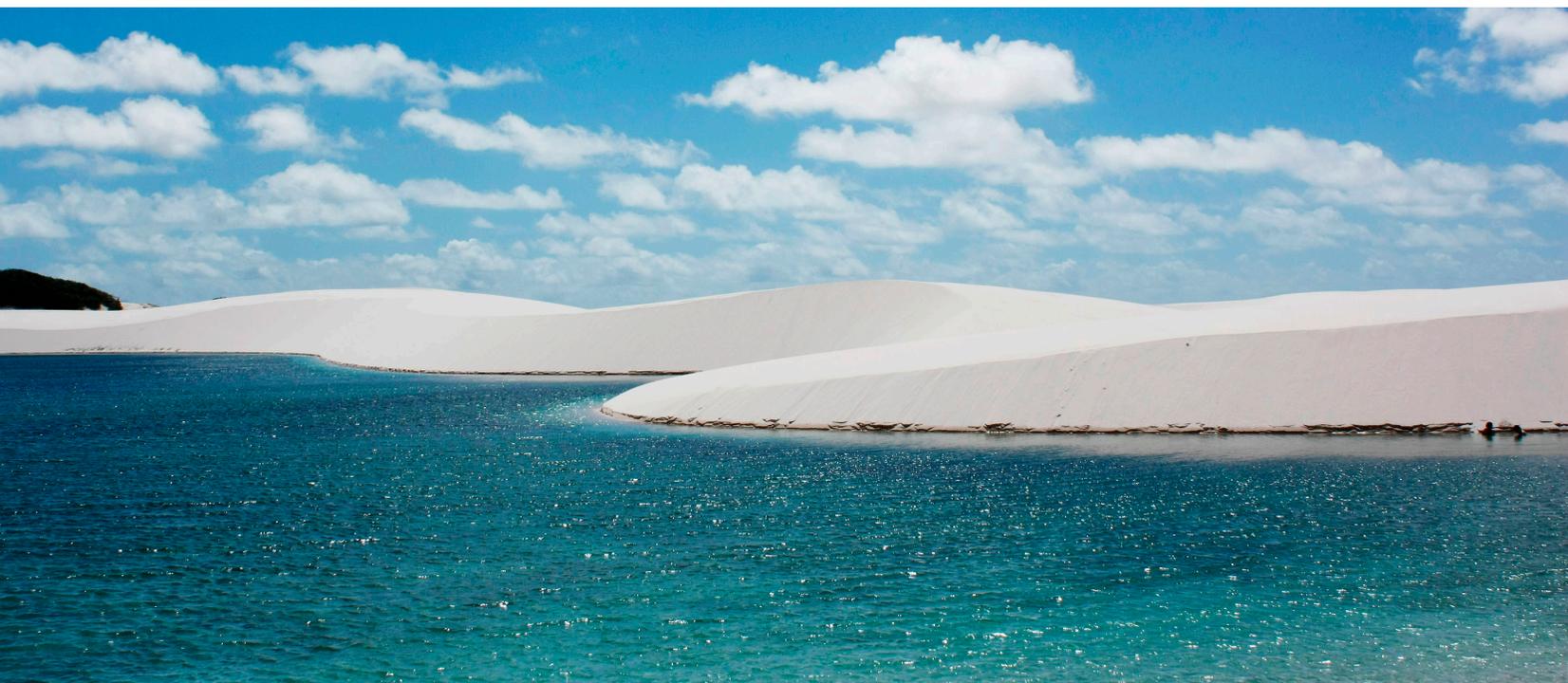
LENÇÓIS MARANHENSES





你一定诡异的问道：“这个究竟是一个沙漠还是湖泊？”在常人的概念里面，这两样东西似乎不可以合并在一起。看到照片，也会有人质疑这个看上去如此神奇灵幻的地方的存在。但是拉克依斯-马拉赫塞斯国家公园(Lencois Maranhenses)就是在现实中存在的这么神奇的一个地方，它拥有着纯洁的白色沙漠和晶莹剔透的蓝色湖泊，使它独一无二。

拉克依斯马拉赫塞斯沙漠位于巴西马拉尼奥州境内，这里也是巴西的北部海滨地区。1981年巴西政府在这里建立了国家公园，占地约1500平方公里。拉克依斯马拉赫塞斯是由众多白色的沙丘和深蓝色的咸水湖共同组成。沙丘从海岸边一直向内延伸50公里构成了如同洁白的床单一般的风景。这也是那里被命名为“Lencois”的原因，在葡萄牙语的意思就是床单。



拉克依斯-马拉赫塞斯沙漠与湖泊的形成



很难令人想像，在一个占世界淡水资源30%、拥有世界上最大的雨林的國家——巴西，您竟然能找到一片沙漠。这里沙漠的形成是因为很多年来，在海岸形成的沙滩被风和洋流塑形成新月型的沙丘，一直吹向内陆，使沙丘渐渐形成了沙漠，而且不断的延伸进内陆。沙丘移动的速度随着季节风增强而加快。



而湖泊的形成则由于拉克依斯马拉赫塞斯沙漠和普通的沙漠的降雨不同。降雨在沙丘间形成一个晶莹剔透的池塘和湖泊。尽管有沙漠般的外貌，拉克依斯马拉赫塞斯年降雨量达到1600毫升，这是沙哈拉沙漠的300倍。



在于旱期间，淡水湖蒸发变小或者完全干涸，在雨季之后，淡水湖成为很多鱼，海龟和蛤蜊的栖息地。当淡水湖又被填满的时候所有的动物都回来了，就像从来没有离开过一样。对此，有两种假设：一种说法是，这些水生动物在湖泊干涸之前，将卵产仔沙子里以度过旱季。雨季过后，这些卵子才会孵化出来；另一种说法是，任劳任怨的鸟类将水生动物的卵子代了过来。无论是哪种说法，这里的生态几乎神奇的让人难以置信。



拉克依斯-马拉赫塞斯 一年之变

每年一月到六月的降雨会使沙丘之间的谷地里产生些新的湖泊。这些湖泊有些可以达到90米长、3米深。当河流（例如黑河）穿过沙丘地带时，这些湖泊之间就会被连通，从而鱼类可以从一个水域迁徙到另一个水域中去。一小部分物种，比如说狼鱼，在旱季时潜伏在泥淖里，当雨季来临，它们又会重新出现。图中的蓝湖是国家公园里最受欢迎的景点之一，这个湖泊中有数千种小鱼，游客可以在其中潜泳。



沙洲型湿地



一年之中，公园里的风景会进行一次彻底的转变。一旦到六月份，雨季结束，湖泊里的水会在炎热的气温下开始蒸发，水面平均一个月能够下降一米。在旱季，从七月到十二月，持续不断的东北风能使沙丘最远向内陆推移48公里，同时也雕刻出了耸立的沙丘。沙洲型湿地——拥有灌木植被的淡水湖泊也是这个生态系统里的一部分。图中为两个最隐蔽偏僻的沙洲湿地中较小的那一个，雨季时它的大部分都会被淹没。



尽管是沙漠，此地的气候相当温和，全年最高气温在26C-24C之间，阳光灿烂。这里的沙粒非常细腻渗透性很弱，故有不少湖泊常年不涸。例如最有名的蓝湖在雨季有三米多深，在旱季也有两米半，水色蔚蓝，晶莹剔透，波光粼粼。这里的湖水因水草和阳光的缘故，呈现不同的漂亮蓝色或绿色，色彩斑斓，所以大漠里的湖泊都有着动听的名字，如爱情湖，希望湖和鱼湖等等。



观赏 拉克依斯-马拉赫塞斯

雨季的拉克依斯-马拉赫塞斯沙漠是最好的观赏时刻。此时，它拥有炫目的白沙丘和大大小小的蓝色湖泊，因为这个时候的湖泊都是满满的。飞在上空的话，俯视这片沙漠，就可以看到雪白沙漠与回蓝湖泊交辉相映的奇观。从空中到地面，踩着细腻温暖的沙粒走进沙漠又是另一番感受。只见每两个沙丘间都怀抱着一个湖，而每两个湖间以为着一个沙丘。这里有一种海边沙滩的风情，碧水白沙，让你不知道究竟是伸出沙漠还是海滩。从地里的角度，这里当然还是沙漠。在开阔的迎风缓坡上，嘻嘻的沙子被风扬起，如同一层轻柔的白沙；在背风坡则相对陡，显得菱角分明。走进湖泊，更绝蓝田日暖。在这里游泳，相信没有人会抢游泳池，一个人可以完全占一个游泳池，因为漫山遍野都是“游泳池”。



当地居民

在两个沙丘湿地Queimada dos Britos 和Baixa Grande上，大约住有90个人，他们住在由棕榈树铺顶的棚屋中。就像沙丘一样，他们也会随着季节的变化而改变日常安排。在旱季，他们饲养山羊、鸡、牛，种植木薯、豆子、以及腰果。雨季来临时，种植变得困难了，当地人就去海岸边，住在海滩上的捕鱼帐篷里。在那里，他们可以撒网捕鱼，或者开动马达，去海洋的更深处。



到达当地

当然要到达这样的世外桃源也是不容易的。拉克依斯-马拉赫塞斯沙漠基本上和外界是隔绝的，要到哪里，必须先到巴西东北的一个小城Sao Luis,再坐好几个小时的公交车到小镇Sangué,再转成越野车到更深入丛林深处,纯白的沙丘即呈现眼前。

劉細君： 居常土思兮心內傷， 願為黃鵠兮歸故鄉。

吾家嫁汝兮天一方，
遠托異國兮馬孫王。
穹廬為室兮旃為牆，
以肉為食兮酪為漿。
居常土思兮心內傷，
願為黃鵠兮歸故鄉。

劉細君《黃鵠歌》

塞外和親，其實王昭君並不是最早的那一個。漢武帝時的劉細君才是古代和親女性中取得成功的第一位，此外，她還是古代詩壇上突破‘詩言志’樊籬的第一人，樂器琵琶的首創之人。只是，昭君出塞被眾多文人墨客所歌詠，並改成了元劇《漢宮秋》，被更加傳奇化了。而細君的故事，則被歷史漸漸湮滅了。

劉細君生於江蘇揚州，爷爷劉非與漢武帝是親兄弟。劉非死後，由兒子劉建繼承王位，史稱江都王。後來，劉建造反失敗被殺，因為劉細君年齡太小，漢武帝沒殺她，細君就此僥倖逃過一劫。

公元前117年，劉細君的叔叔劉胥被封為廣陵王，派人找到了流落民間的侄女，將她迎入王宮。此時劉細君已經出落得亭亭玉立，清麗可人。顛沛流離之後重回錦衣玉食的生活，劉細君自然倍加珍惜。她本來就聰穎好學，回到宮中之後更是手不釋卷，遍覽群書。

當時匈奴與漢朝戰爭不斷，漢武帝想聯合馬孫（居今伊犁河上流流域）一起抗擊匈奴。恰巧馬孫國也正有此意，便提出要求娶一位大漢公主為妻，漢武帝答應了。但漢武帝舍不得自己的公主去那偏遠蠻荒之地，於是，美麗的劉細君便進入了他的視野之中。

劉細君安安靜靜地在宮中，自以為可以過一種與世無爭，與書為伴的生活，卻沒想到，她的命運即將發生巨變，而她無力抵禦這命運翻雲覆雨的手，連個‘不’字也無法說出。

於是，元封六年（公元前105年），漢武帝封細君為公主，將她下嫁馬孫國昆弥（國王）獵骄靡。這對她來說，不啻晴空霹靂。幼時已經顛沛流離，她一心只想安定下來，過寧靜富足的生活，卻沒想到，有更顛沛流離的未來在等着她。

人物印象

《汉书·西域传》记载，细君公主出嫁时，汉武帝送给她大量华服美物，给她配备了几百名侍从。但这些，对她又有什么意义呢？在出塞的路上，她暗暗垂泪，轻轻弹起怀中的琵琶，大漠中的一位骄女，在缓缓走向她不可预测的婚姻。

细君到达马孙后，马孙国主见到这位清美如画的汉朝公主，惊为天人，很是宠爱。

不久匈奴知道这件事后，担心马孙主被汉朝拉拢过去，于是，匈奴单于也把自己的女儿嫁给了马孙国主。马孙国主谁也不想得罪，于是，就以细君为右夫人，以匈奴女子为左夫人。

嫁过去后，饮食习惯，气候适应，以及复杂的宫廷斗争，弱质芊芊的细君公主面临着从未有过的困难和考验。她素有才女之名，这时更是拿起笔来自抒怀抱。《黄鹄歌》就是描写放映她在马孙生活心声的一首名词：

吾家嫁汝兮天一方，
远托异国兮马孙王。
穹庐为室兮旃为墙，
以肉为食兮酪为浆。
居常土思兮心内伤，
愿为黄鹄兮归故乡。

《黄鹄歌》又称《悲愁歌》，感情真挚细腻，为后世所传诵，被称作历史上的第一首边塞诗。刘细君也被称为和亲公主中的‘第一才女’。这首诗被班固收入《汉书》，后来又收入汉诗，称为‘绝调’。

这首让人闻之伤心的悲歌传到汉武帝的耳中，汉武帝也不禁怜悯不已，于是每隔一年，他便派遣使者带着锦绣帷帐，赠给刘细君，以慰藉她思乡之情。

虽然忧伤抑郁，但是刘细君并没有忘记自己的使命。在她到了马孙以后，便开始进行政治活动，经常‘置酒饮食，以币帛赐主左右贵人’，以博取马孙贵族们的欢心，消灭他们对于汉朝的敌意。

两年后，马孙国主猎骄靡去世，其孙子岑陬军须靡继承王位。按照习俗，新王要继承旧王的所有妻妾。这种游牧民族的习俗，自由接受儒家思想熏陶的细君公主自然无法接受，于是她写信给汉武帝，请求归国。汉武帝接到书信后，内心也很同情她的处境，但他考虑更多的当然是国家的大局，于是回信说：‘望以国事为重，随从马孙国俗。’让她接受当地风俗，以成就联合马孙共击匈奴的大局。细君没有办法，只得再嫁岑陬。

一年后，细君为岑陬生下一女后，不久便忧伤而死。

简单性向测验

你是甚麽样的人？

DISC性格测试题

今天我们来聊一个有趣的话题：你是甚么样的人？

这可不是杂志的心理测验。本篇提供的四型人格分析，都是有心理学依据并被各大企业广泛采纳的。透过此测验，你可以更加了解你是怎样的人，并诚实的面对自己的个性，找出最适合自己的职业方向。

这一种测验可以看出了你的人格与行事的风格，称为D.I.S.C。

请回答以下问题并计算得分。在每一个大标题中的四个选择题中只选择一个最符合你自己的。如果你感觉四项都不是特别想选择的答案，这是正常的。你可以使用排除其他三个相对更不符合自己的选项的方法进行选择。一共40题，不能遗漏。

注意：请按第一印象最快的选择，如果不能确定，可回忆童年时的情况，或者以你最熟悉的人对你的评价来从中选择。

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 1、 A. 活泼生动 B. 富于冒险 C. 善于分析 D. 适应性强 | 21、 A. 露骨 B. 专横 C. 乏味 D. 扭捏 |
| 2、 A. 喜好娱乐 B. 善于说服 C. 坚持不懈 D. 平和 | 22、 A. 散漫 B. 缺乏同情心 C. 不宽恕 D. 缺乏热情 |
| 3、 A. 善于社交 B. 意志坚定 C. 自我牺牲 D. 较少争辩 | 23、 A. 唠叨 B. 违反 C. 怨恨 D. 保留 |
| 4、 A. 使人认同 B. 喜竞争胜 C. 体贴 D. 自控性好 | 24、 A. 健忘 B. 率直 C. 挑剔 D. 胆小 |
| 5、 A. 使人振作 B. 善于应变 C. 令人尊敬 D. 含蓄 | 25、 A. 好插口 B. 没耐性 C. 优柔寡断 D. 无安全感 |
| 6、 A. 生机勃勃 B. 自立 C. 敏感 D. 满足 | 26、 A. 难预测 B. 直截了当 C. 过于严肃 D. 不参与 |
| 7、 A. 推动者 B. 积极 C. 计划者 D. 耐性 | 27、 A. 即兴 B. 固执 C. 难于取悦 D. 犹豫不决 |
| 8、 A. 无拘无束 B. 肯定 C. 时间性 D. 羞涩 | 28、 A. 放任 B. 自负 C. 悲观 D. 平淡 |
| 9、 A. 乐观 B. 坦率 C. 井井有条 D. 迁就 | 29、 A. 易怒 B. 好争吵 C. 孤芳自赏 D. 无目标 |
| 10、 A. 有趣 B. 强迫性 C. 忠诚 D. 友善 | 30、 A. 天真 B. 鲁莽 C. 消极 D. 冷漠 |
| 11、 A. 可爱 B. 勇敢 C. 注意细节 D. 外交手腕 | 31、 A. 喜获认同 B. 工作狂 C. 不善交际 D. 担忧 |
| 12、 A. 让人高兴 B. 自信 C. 文化修养 D. 贯彻始终 | 32、 A. 喋喋不休 B. 不圆滑老练 C. 过分敏感 D. 胆怯 |
| 13、 A. 富激励性 B. 独立 C. 理想主义 D. 无攻击性 | 33、 A. 杂乱无章 B. 跋扈 C. 抑郁 D. 腼腆 |
| 14、 A. 情感外露 B. 果断 C. 深沉 D. 淡然幽默 | 34、 A. 缺乏毅力 B. 不容忍 C. 内向 D. 无异议 |
| 15、 A. 喜交朋友 B. 发起者 C. 音乐性 D. 调解者 | 35、 A. 零乱 B. 喜操纵 C. 情绪化 D. 喃喃自语 |
| 16、 A. 多言 B. 执着 C. 考虑周到 D. 容忍 | 36、 A. 好表现 B. 顽固 C. 有戒心 D. 缓慢 |
| 17、 A. 活力充沛 B. 领导者 C. 忠心 D. 聆听者 | 37、 A. 大嗓门 B. 统治欲 C. 孤僻 D. 懒惰 |
| 18、 A. 让人喜爱 B. 首领 C. 制图者 D. 知足 | 38、 A. 不专注 B. 易怒 C. 多疑 D. 拖延 |
| 19、 A. 受欢迎 B. 勤劳 C. 完美主义者 D. 和气 | 39、 A. 烦躁 B. 轻率 C. 报复型 D. 勉强 |
| 20、 A. 跳跃型 B. 无畏 C. 规范型 D. 平衡 | 40、 A. 善变 B. 狡猾 C. 好批评 D. 妥协 |

将以上的选择做一个统计，并记在括号内。D-() I-() S-() C-()

心灵休憩处

我们来解说一下这个分析

首先，数量最多的就是你的主要人格，次多的是你的副向人格

四型人格内，我们把他动物化后，可以分成孔雀、老虎、猫头鹰、无尾熊

A得分最多：孔雀

B得分最多：老虎

C得分最多：猫头鹰

D得分最多：无尾熊

老虎(支配型): 外向 行动者 乐观

特点：喜欢做主 行动力强 行动速度 思考力稍弱 喜欢做目标 不达目的不罢休 充满自信 意志坚定 有活力 做事主动 不易气馁 是推动别人行动的人 粗线条 不容易适应环境 (不过由于行动力很强 所以往往做事会有很大成就)

缺点：不易看到别人的需求，只看到自己的需求 做错事后很容易原谅自己 固执 易争吵 好斗 说话极易伤害别人 具有强迫性 很容易支配别人 无耐性 专横 经常人际关系差 (这类人总觉得自己是对的 不太需要朋友，并且这类人天生行动力强 但是即使是正确的事情 也因为性格问题 说话伤害到别人 而得不到别人的支持和认同)

注意点：这类型严重者会很独断霸道 容易让别人感到压力 相处很累

自我规划：

- 1、减轻对别人的压力 学会放松 要缓和
- 2、尝试接受别人的号召和意见 尝试耐心和低调
- 3、停止争吵 让别人也感觉到放松
- 4、学习包容 学会道歉 学会坦然接受自己的错误 放开胸怀 (当一个老虎学会承认错误 那么他便成功了)



孔雀(影响型): 外向 多言 乐观

特点：一群人里面说话最多的 天生希望成为注意力的中心，具有强烈的好奇心 热情 热心 具有表达能力 精力充沛 具有干劲 (但是却缺乏毅力 所以常常这干干那干干) 好表现 粗线条 轻许诺 (因为热心 所以常常答应别人 但是由于记忆差 所以常常答应后就忘记了) 以自己的快乐为主

缺点：以自己为中心 独霸主题 爱打断别人的谈话 不注意记忆 变化无常 这类人易交朋友 但深切的朋友却不多 喜好多却不精 缺乏毅力

自我规划：

- 1、管住自己的嘴

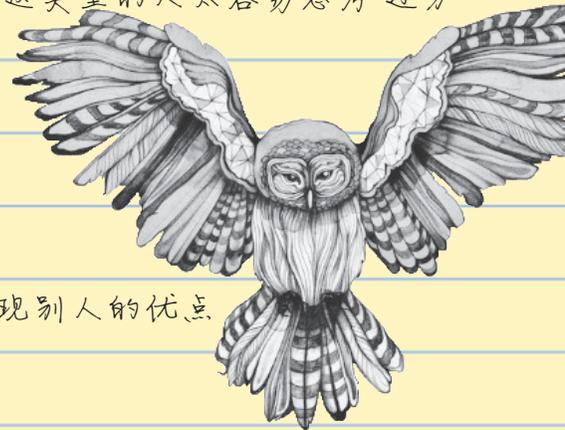


- 2、控制自己的表现欲望
- 3、对自己的评价不要过高 关心自己的同时也要关心别人
- 4、培养记忆力
- 5、不要太善变，要脚踏实地 要做就要把一件事作完整

猫头鹰(分析型): 内向思考者对事物看法较为负面

特点: 以思考为主 深思熟虑 严肃 有目标 并且目标感很强 追求完美 有艺术天分 沉闷 关注细节 完美主义 高标准 想得多但做得少 做事前一定要先想个计划 有条理 有组织 交友慎重 (但一旦交往 就会很忠诚的对待朋友) 关心别人 为别人牺牲是自己的意愿 (所以这类型的人一生一定有几个特别好的朋友, 一辈子的朋友那种) 情感丰富 容易感动 也容易受伤 高标准 对自己要求高 对别人要求也高 希望一切都作的很好 很对、理想主义 朝着自己的目标前进

缺点: 行动力弱 优柔寡断 容易抑郁 (常常是因为要求过高了 当达不到时候就会很失望) 容易自惭自愧 悲观 天生消极 易受环境影响 情绪化 注意点: 这类型的人太容易思考 过分时会情绪低落



自我规划:

- 1、要快乐起来 (没人喜欢郁闷的人)
- 2、不要太容易受伤害 不要太敏感
- 3、不要把时间都用来规划上面 而不去行动发
- 4、不要那么高标准的要求别人 他不是你要放松下来 要去发现别人的优点

无尾熊(稳健型): 内向执行者追随者

特点: 性格低调 易相处 很轻松 平和 无异议 耐心 适应力强 无攻击性 很好的聆听者 人际关系好 (和事佬) 所以朋友很多 不爱生气, 一旦答应下的工作会默默做完

缺点: 不容易兴奋 拒绝改变 喜欢一成不变 目标感不强 看似懒惰 不愿承担责任 回避压力 沉默、马虎 无主见 (需要力量型的人 给予指导, 但不要施加压力) 不善于做决定

注意点: 这类型过分时会毫无主见 做事漫不经心

自我规划:

- 1、让自己快乐起来 给自己尝试新鲜的事物和思想
- 2、明确生活的责任 不要得过且过
- 3、有意识接受督促 (找只老虎或猫头鹰做朋友吧)
- 4、多表达 沟通



心灵休憩处

据调查很多成功人士的性格主要是老虎+猫头鹰（支配型+分析型）（分数都很高并且比较平均）但是很多成功人士并不是天生就是这两种性格的而是经过了后天很多的性格改变和培养~~

这种转变，我们称为变色龙。我曾认识不折不扣的无尾熊，在一年的项目训练跟与孔雀、老虎交友后，成为拥有此两种副特质的人，也会主导活动，也可以演说得琅琅上口。这跟环境、交友跟有没有心很有关系，这不是不能改变的，只要你有心，在什么环境下，你就可以表现出那样的人格，这就是我所期许大家的”变色龙”

社会状况百百种，请保留你的”自我”。但如果有上进的心，自然也要练就出”社会我”，不管能力跟性格都一样。工程师是无尾熊很完美，但如果牵扯到要与其他部门沟通设计与资源，孔雀是不可缺少的。如果你天生是只孔雀，但却被要求主持一个项目，老虎性格是不能缺少的。

了解自己的长处，短处，并了解自己该补强之处，在变化万千的社会，训练你的”变色龙”力量，永远不吃亏。

你了解自己的目标吗？那么，请在工作以外的时间保留自我，并培养适合迎向目标的社会我吧。

经典英语歌曲榜

Hi! 这个流行榜将为大家提供曾经和现在最热门、流行或经典的英语歌。我们希望你们除了巩固你们的英语水平之外，也可以体会更多歌曲中所传递的意思，边听歌，边领悟人生道理吧!

不知道你是否跟我一样，有时候会在人生中感到绝望和无奈？无论是源自于学习、家庭、爱情或人生理想，我们站在难关和考验前，或许有时候，都是一样的软弱。可是这首歌正在告诉我们，即使内心的恐惧及无助感强大得要把我们的意志吞噬，我们也要深谙，只有自己坚强面对内心的脆弱，才能征服一切的逆境，从黑暗中走出来。有人说：「生命必须有裂缝，阳光才能照进来。」希望我们都能在关键时刻把内心的英雄释放出来，拯救自己的心灵。

1. HERO - MARIAH CAREY (著名美国女歌星)

There' s a hero 有一位英雄

If you look inside your heart 如果你往你的内心深处寻觅
You don' t have to be afraid 你无需恐惧

Of what you are 自己是什么

There' s an answer 会有一个答案

If you reach into your soul 如果你往你的灵魂深处探索

And the sorrow that you know 你会了解悲伤

will melt away 将会消散

CHORUS 副歌****

And then a hero comes along 然后一位英雄孤身走来

with the strength to carry on 伴随着力量前进

And you cast your fears aside 把你的恐惧甩到一旁

And you know you can survive 你明白你能活下来

So when you feel like hope is gone 所以当你感觉希望破灭

之时

Look inside you and be strong 正视自己要坚强

And you' ll finally see the truth 最后你终将发现这个事实

实

That a hero lies in you 你是一位英雄****

It' s a long road 这是一条漫长的路

When you face the world alone 当你孤独的对这个世界

No one reaches out a hand 没有人伸手

For you to hold 让你紧握

You can find love 你能够发现爱

If you search within yourself 如果你往自身寻找

And the emptiness you felt 你感觉到的空虚

will disappear 将会消散

Lord knows 上帝知道

Dreams are hard to follow 梦想总是很难跟随

But don' t let anyone 但是不要让任何人

Tear them away, hey yeah 将梦想打碎, hey yeah~

Hold on 紧握住

There will be tomorrow 明天即将来临

In time You' ll find the way 你将会找到路

为什么人会想去天堂呢？因为这个世界是现实的，有太多可修饰的瑕疵。一部分或许是天意，可是人为因素亦不免与理想的大同世界抗衡，产生了违和感。多少悲剧每天在上演？龃龉、战火及不公义的事等，都扼杀了我们在这方土生存的空间，让悲伤及恐惧弥漫半空。但其实我们每人只要踏出一小步，已经可以让这人间乐园充满爱。多点关心生活中的人事，发掘世上的美好事情，对他人抱有欣赏及体谅的包容精神。我们要做的，不是背叛这个世界，而是温柔地推翻这个世界，把其变成我们的。其实天堂，就在人间。

2. HEAL THE WORLD - MICHAEL JACKSON

(美国乐坛巨星)

There's a place in your heart 在你心中有个地方
And I know that it is love 我知道那里充满了爱
And this place could be 这个地方会
Much brighter than tomorrow 比明天更灿烂
And if you really try 如果你真的努力过
You'll find there's no need to cry 你会发觉不必哭泣
In this place you'll feel 在这个地方
There's no hurt or sorrow 你感觉不到伤痛或烦恼

There are ways to get there 到那个地方的方法很多
If you care enough for the living 如果你真心关怀生者
Make a little space 营造一些空间
Make a better place... 创造一个更美好的地方...

CHORUS****

Heal the world 拯救这世界
Make it a better place 让它变得更好
For you and for me and the entire human race
为你、为我，为了全人类
There are people dying 不断有人死去
If you care enough for the living 如果你真心关怀生者
Make a better place for you and for me
为你，为我，创造一个更美好的世界****

If you want to know why 如果你想知道缘由
There's a love that cannot lie 因为爱不会说谎
Love is strong 爱是坚强的
It only cares of joyful giving 爱就是心甘情愿的奉献
If we try 若我们用心去尝试
We shall see 我们就会明白
In this bliss 只要心里有爱
We cannot feel fear or dread 我们就感受不到恐惧与忧虑
We stop existing 我们不再只是活着
And start living 而是真正开始生活

Then it feels that always 那爱的感觉将持续下去
Love's enough for us growing 爱让我们不断成长
So make a better world 去创造一个更美好的世界
Make a better world... 去创造一个更美好的世界...

We could fly so high 我们可以在高空飞翔
Let our spirits never die 让我们的精神不灭
In my heart I feel you are all my brothers
在我心中，我感觉到你我都是兄弟
Create a world with no fear 共同创造一个没有恐惧的世界
Together we cry happy tears 我们一起流下喜悦的泪水
See the nations turn their swords into plowshares
看着许多国家把刀剑变成了犁
We could really get there 我们真的可以做到
If you cared enough for the living 如果你真心关怀生者
Make a little space 营造一些空间
To make a better place... 创造一个更美好的地方...

There are people dying 不断有人死去
If you care enough for the living 如果你真心关怀生者
Make a better place for you and for me
为你，为我，创造一个更美好的世界

有没有一个人，他的言语或行动曾经启迪了你，让你知道他永远是你的避风港？这个人看透你的软弱，但同时亦给予你信心及肯定，让你知道你有一个强大的肩膀供你依靠。因为他，你有了自信，更有信念迎接来势汹汹的挑战。最后你发现，从他身上，你发掘到自己的价值，更懂得欣赏自己的美。或许，我们生命中总是需要这个人，担任守护自己的角色，才能令自己突破及无畏地进发。谢谢你，出现在我的生命中。一切因你而变得美好。

3. YOU RAISE ME UP - WESTLIFE

(著名爱尔兰男子歌唱团体)

when I am down and, oh my soul, so weary 当我失落的时候，噢，我的灵魂，如此疲惫

when troubles come and my heart burdened be 当有困难时，我的心背负着重担

Then, I am still and wait here in the silence 然后，我仍会在这里静静等待

until you come and sit awhile with me 直到你到来，并与我稍坐

CHORUS****

You raise me up, so I can stand on mountains 你鼓舞了我，所以我能站在群山顶端

You raise me up, to walk on stormy seas 你鼓舞了我，让我能横渡风雨的大海

I am strong, when I am on your shoulders 当倚靠在你的肩膀时，我是坚强的

You raise me up... To more than I can be 你鼓舞了我...让我能超越自己

You raise me up, so I can stand on mountains 你鼓舞了我，所以我能站在群山顶端

You raise me up, to walk on stormy seas 你鼓舞了我，让我能横渡风雨的大海

I am strong, when I am on your shoulders 当倚靠在你的肩膀时，我是坚强的

You raise me up... To more than I can be 你鼓舞了我...让我能超越自己****

There is no life no life without its hunger 没有——没有生命是没有渴求的

Each restless heart beats so imperfectly 焦躁不安的心是跳动得如此不完美

But when you come and I am filled with wonder 当你来临的时候，我充满了惊喜

Sometimes, I think I glimpse eternity 有时候，我觉得我瞥见了永恒

其它经典歌曲

4. I Have A Dream - Abba 鼓励人们抱着坚持及敢于追梦的热诚

5. I Believe I Can Fly - R. Kelly 唱出个人对自己有勇气迈进的信心

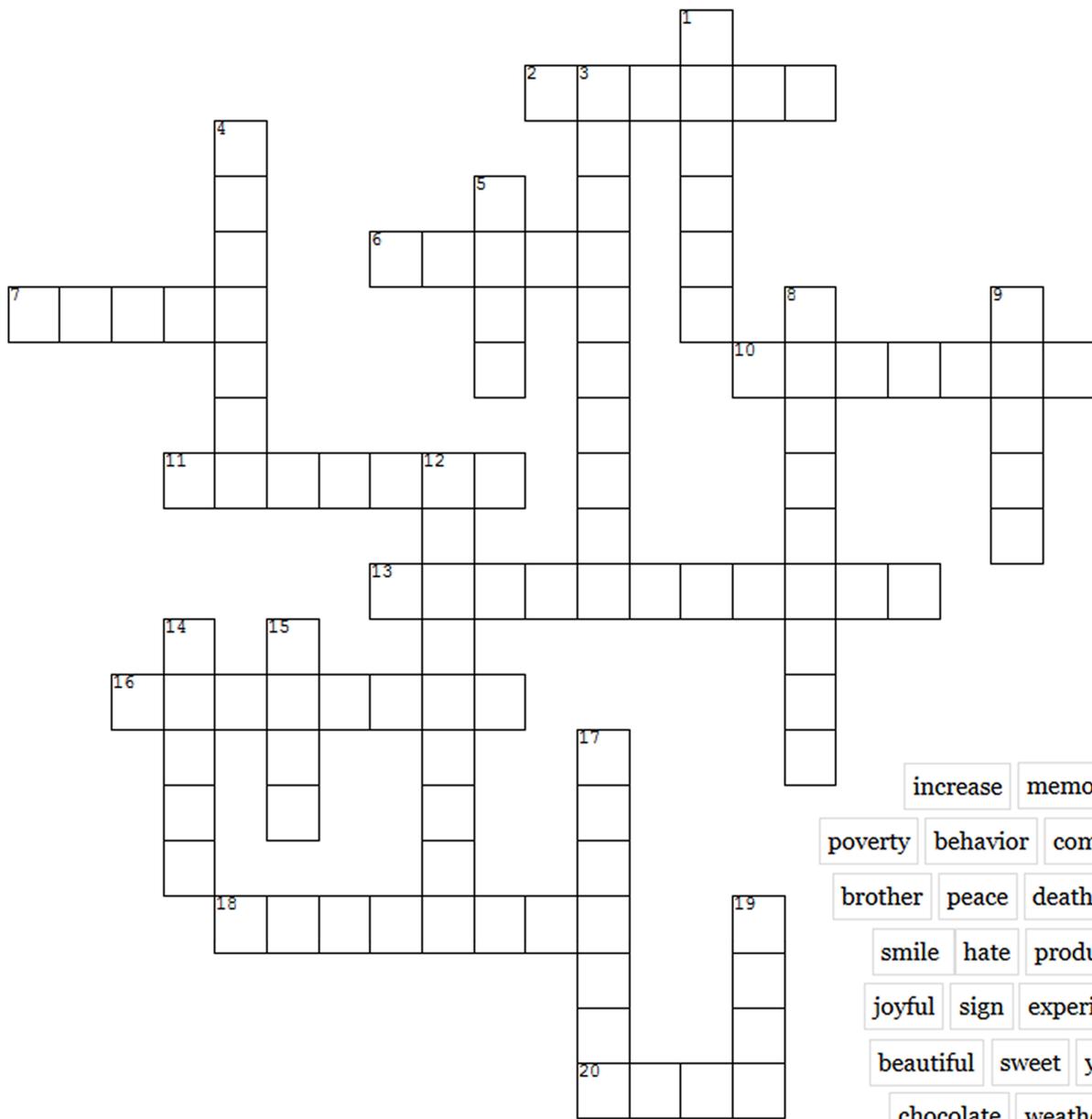
6. Slipping Through My Fingers - Abba 描写为人父母感慨儿女随年月长大的情感

7. Somewhere Over The Rainbow - Dudy Garland 表达出对一个美好国度的憧憬及眷恋

有兴趣就去边听边学吧！~

英语大比拼 ※ 填字游戏 CROSSWORD

玩家根据题目所提供的有关信息，将答案填入这些行与列之中，每个白色方格中只能填入一个字。一般地说，题目给出的每一条信息就是对应的一行或一列的解题线索。在行与列交叉的地方，玩家必须保证在交叉的方格中填入的字同时满足题目中对行与列的要求。



- increase memory
- poverty behavior competition
- brother peace death hour
- smile hate produce
- joyful sign experience
- beautiful sweet year
- chocolate weather

Horizontal 横

- 2. the ability to remember information, experiences and people (n.) 记忆
- 6. a happy or friendly expression on the face in which the ends of the mouth curve up slightly, often with lips parted so that teeth can be seen (n.) 笑容
- 7. (especially of food or drink) having a taste similar to that of sugar (adj.) 甜的
- 10. the conditions in the air above the earth such as wind, rain or temperature, especially at a particular time or over a particular area (n.) 天气
- 11. to make something or bring something into existence (v.) 制造
- 13. a situation in which someone is trying to win something or be more successful than someone else (n.) 比赛
- 16. the way that someone behaves (n.) 行为
- 18. to (make something) become larger in amount or size (v.) 增加
- 20. a period of twelve months (n.) 年

Vertical 竖

- 1. very happy (adj.) 愉快的
- 3. (the process of getting) knowledge or skill from doing, seeing or feeling things, or something that happens to you which affects how you feel (n.) 经验
- 4. a man or boy with the same parents as another person (n.) 兄弟
- 5. to write your name, usually on a written or printed document, to show that you agree with its contents (v.) 签署
- 8. very attractive (adj.) 非常吸引的/美丽的
- 9. the end of life (n.) 死亡
- 12. a sweet, usually brown, food made from cacao seeds (n.) 巧克力
- 14. free from war and violence, especially when people live and work together happily, without disagreements (n.) 和平/和谐
- 15. to dislike someone or something very much (v.) 讨厌/厌恶
- 17. the condition of being extremely poor (n.) 贫穷
- 19. a period of 60 minutes (n.) 小时

问渠哪得清如许
为有源头活水来

——朱熹

Don't let
the shadows of yesterday
spoil the sunshine of tomorrow

人生最紧要的不是你站在什么地方，
而是你朝什么方向走。

愿有一天，你们都可以
梦翔阡陌



CROSSWORD 答案

Horizontal 横

- 2. memory (n.) 记忆
- 6. smile (n.) 笑容
- 7. sweet (adj.) 甜的
- 10. weather (n.) 天气
- 11. produce (v.) 制造
- 13. competition (n.) 比赛
- 16. behavior (n.) 行为
- 18. increase (v.) 增加
- 20. year (n.) 年

Vertical 竖

- 1. joyful (adj.) 愉快的
- 3. experience (n.) 经验
- 4. brother (n.) 兄弟
- 5. sign (v.) 签署
- 8. beautiful (adj.) 非常吸引人的/美丽的
- 9. death (n.) 死亡
- 12. chocolate (n.) 巧克力
- 14. peace (n.) 和平/和谐
- 15. hate (v.) 讨厌/厌恶
- 17. poverty (n.) 贫穷
- 19. hour (n.) 小时