

网事·博客



@博e文

北大校长的十句话

博主:文彦

北京大学校长王恩哥送给学生的十句话:

结交“两个朋友” 一个是运动场,一个是图书馆。到运动场锻炼身体,强健体魄;到图书馆博览群书,不断地“充电、蓄电、放电”。

培养“两种功夫” 一种是本分,一种是本事。做人靠本分,做事靠本事,靠“两本”起家靠得住。

乐于吃“两个东西” 一个是吃亏,一个是吃苦。做人不怕吃亏,做事不怕吃苦。吃亏是福,吃苦也是福。

拥有“两种力量” 一种是思想的力量,一种是利剑的力量。思想的力量往往能战胜利剑的力量,这是拿破仑的名言。一个人的思想走多远,他就有可能走多远。

追求“两个一致” 一个是兴趣与事业一致,一个是爱情与婚姻一致。兴趣与事业一致,能使你的潜力最大限度地得以发挥。婚姻要以爱情为基础,没有爱情的婚姻是不道德的婚姻,也不会是牢固的婚姻。

插上“两个翅膀” 一个叫理想,一

一个叫毅力。如果一个人有了这“两个翅膀”,他就能飞得高、飞得远。

构建“两个支柱” 一个是科学,一个是人文,这是科学家钱学森一再强调的。一个大写的“人”字,必须由科学与人文来支撑。

配备“两个保健医生” 一个叫运动,一个叫乐观。运动使你生理健康,乐观使你心理健康。我这个人没有什么别的爱好,就是几十年来养成了两个习惯:日行万步路,夜读十页书。

记住“两个秘诀” 一个是健康的

秘诀在早上,一个是成功的秘诀在晚上。黎明即起,锻炼身体,强健体魄,争取健康地工作50年。必要时,我晚上还要加班加点,将时间用来读书、思考、写作。科学家爱因斯坦说:人的差异产生于业余时间。业余时间能成就一个人,也能毁灭一个人。

追求“两个极致” 一个是把自己的潜力发挥到极致,一个是把自己的寿命延长到极致。人们的潜力一般只发挥了3%至5%,所以要争取把自己的潜力发挥到极致。

@星火花

减肥是一种“病毒”

博主:陈辰

英国一家心理机构曾经做过一项实验:让女性受访者看一个队列,队列中的女人按体重的递增排成一排,受访者通过目测来评估自己在这个队列中的位置。实验的结果是,绝大多数受访者把自己排在了比她们的实际体重更重的位置。也就是说,不管体重如何,女人们总把自己想象得比实际要胖。

这样的实验结果一点儿不让人惊讶。我在上大学的时候,女生寝室就有每周一次的瘦身活动,一屋子体重不到50公斤的小女生,一天只吃一个苹果,但最后总有人会在熄灯前饿急了泡方便面吃,结果导致大家集体崩溃“大开吃戒”。现在回想起来,我觉得减肥这件事好像不用别人教育或提醒,它就像顽强而活跃的传染病毒,用最快的速度悄无声息地进入女性的大脑,让年过十六的女性对其无法免疫,只是有人“中毒”深些,有人“中毒”浅些。小S的一句话“要么瘦,要么死”,引起那么多人的共鸣,如此极端的话也能成为女人爱美的励志名言,由此可见一斑。

我的体重属于标准范畴,但我一直觉得自己很胖,上镜时更胖。我在过去几年里试过几乎所有的减肥方法,二十出头的时候曾经因为断食两周而抑郁了半年。现在回看那时候,我其实一点儿也不胖,一副很健康的样子,完全是被身边的造型师催眠到丧失自我了。

最近这几年,我才慢慢接受自己的样子,我想可能是因为大家不再把年轻偶像和我联系在一起。更重要的是,喜欢你的人,根本不在乎你有多少肉。人的魅力是由精神面貌决定的,所以最近两年,我就很顺其自然地对待自己的身体了。因为锻炼,我的手臂比以前粗了一圈,但我觉得我的心态更健康了。看来年龄的增长,是对瘦的病态执着的天然免疫力。

■博主简介

陈辰,上海广播电视台综艺部首席主持人、专栏作者,曾主持大型选秀节目《加油!好男儿》《舞林大会》《我型我秀》等。

@图天下



蔬菜晚礼服

博主:叶子

看到这些漂亮的晚礼服了吗?它们居然是由蔬菜制成的,颇有几分将环保进行到底的架势。

据了解,它们出自韩国年轻艺术家 Sung Yeonju 之手,他巧妙地利用蔬菜特有的纹理与质感,搭配制成了独特的蔬菜晚礼服。亲,你也可以在家里试试哦!



新浪微博
<http://weibo.com/lywanbao>
腾讯微博
<http://t.qq.com/lywanbao>
微信公众号:lywb20

@故事派

我投桃你报李

博主:胡花提

乡下亲戚给我送来一袋自家种的猕猴桃。这可是好东西,每天我都会吃一个,感觉十分爽口。

一个星期过去了,这袋猕猴桃还剩下大半袋,不赶紧吃完会坏掉的。怎么办呢?我忽然想起对面的邻居,如果将这些猕猴桃送一些给他们,既解决了吃不了的问题,还能增进邻里之间的感情。可是,邻居刚搬来没多久,我们偶尔在楼梯上相遇也是各走各的,从来没有打过招呼,我这样提着水果贸然送上门合适吗?

我打算试一试。我敲了邻居家的门,很快,厚重的防盗门打开了一条缝,我赶紧挤出一丝微笑说:“这是我老家的特产,给你们送一些。”女主人知道了我的来意,热情地接过袋子,不停地道谢。

总算将那些即将烂掉的猕猴桃送出去了,我如释重负。

一个月后的一天,我正在家里休息,突然听到敲门声。我打开门一看,是对面邻居家的女主人,只见她手里提着一个蛇皮袋,笑着说:“最近我们回乡下收秋,这是自家种的花生,你尝尝。”

从那以后,我们两家人再也没有生疏感,平日里你来我往,有什么好吃的都忘不了给对方一点儿,两家人相处得像一家人一般。

原来,人与人相处也没有那么难。

(请各位博主与本报联系,以奉薄酬。)