

中国科学院国家科学图书馆人力资源处 主办
中国科学院国家科学图书馆研究生会 编辑

研究生通讯

《研究生通讯》编辑部
2010年第1期（总第31期）

Spring

中國風

春天的希望

一年之际在于春。春天赋予世界以颜色，赋予人们以希望，它给人们的感觉永远是灿烂与清新的。

晶莹的雪花为春天铺下襁褓，阵阵的鞭炮为春天带来新生。北国三月，春潮涌动，天气变得越来越暖和，春天就在不远处向我们频频招手。当微风掀起了春的帷幕，春天踏着轻盈的脚步，迈着永恒不变的节拍走来了。在不知不觉中各种生命也开始翻滚跳跃，扩散到天宇之间的气息，到处弥漫着泥土的清香。人们的心情也舒展起来，内心深处都涌动着难以名状的激情，一缕缕默默浮动的春风荡漾着花开的声音，充满无限的希望。

仰望天空，春天的天空如同一种蔚蓝的诱惑，把人们的心牵走很远很远。俯看大地，春天的大地如同母亲温暖的怀抱，把人们带进甜美的梦乡。

“吹面不寒杨柳风”，风是春天的语言。在这春天万物复苏的季节里，“千树万树梨花开”诉说着纯洁的春梦。漫山遍野，春风里都融着一种淡淡的花香，让人们神采飞扬心旷神怡。“三月春风似剪刀”，的确春风修剪着冬日的萧瑟和冷峻，给枯萎的枝头穿上绿衣裳。在不知不觉中，眼睛里就会融入芳草碧绿，到处都可以看见一种绿色的生命膨胀着生长的喜悦，翻启着层层绿色的经典。沐浴春风，心里无声地泛起波澜，犹如一曲天籁奏响在耳边，那动人的旋律久久不能散去。

“春雨贵如油”，雨是春天的精灵。适值春日，每当天空下起了雨，望着窗外浓密的雨滴滋润着干渴的小苗，浸润着茫茫的大地，仿佛看到丰收的喜悦，看到农民脸上的笑容。漫步于细雨中，烟雨蒙蒙，如入仙境，你浓我浓情更浓，雨水增加了人们的诗情画意和万种风情，也为春天增添了一分韵味。深夜万籁俱静，默默地倾听雨滴与大地亲密的接触，一种润物细无声的感觉涌上心头，心灵仿佛被春雨彻底洗礼，清净明朗一尘不染，而后酣然入睡。

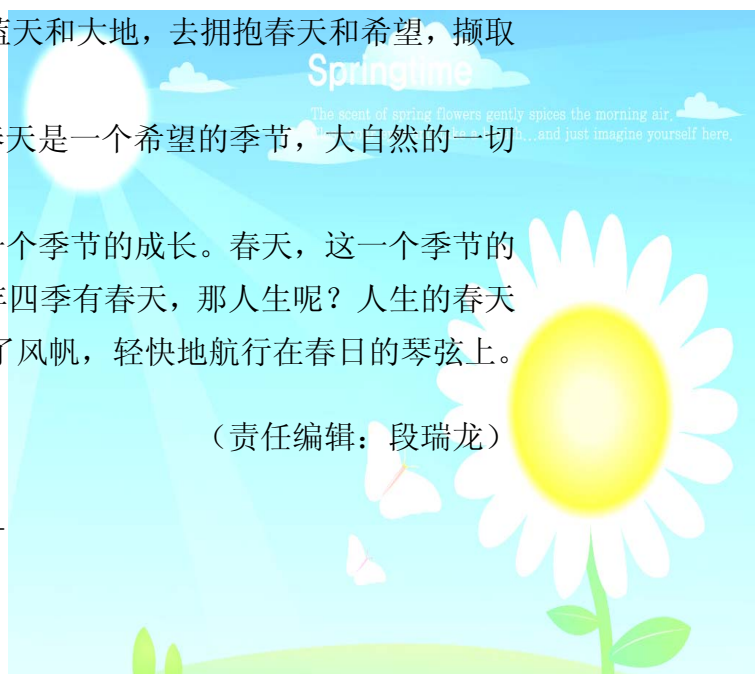
“春光明媚，万物生辉”，阳光是春天的力量。站在阳台，沐浴春日的暖阳，就会悄然享受着那份源于心底深处的惬意与欣喜。青春的活力加速奔跑的脚步，我们不由自主的走向外面的世界，去拥抱蓝天和大地，去拥抱春天和希望，撷取一季的美丽。

春天的风、春天的雨、春天的暖阳，春天是一个希望的季节，大自然的一切都在春天开始了一年的征途。

春天，这一个季节的孕育，是为了下一个季节的成长。春天，这一个季节的希望，是为了下一个季节来临的辉煌。一年四季有春天，那人生呢？人生的春天就是青春。青春，在春天这个季节也张满了风帆，轻快地航行在春日的琴弦上。

摘自：《绿野文学》

（责任编辑：段瑞龙）



本期目录

春天的希望	1 -
现场风采	3 -
打造情报质量：从微观到宏观	3 -
学有所悟	5 -
浅议政策情报的分析	5 -
迈入知识服务时代	8 -
他山之石	11 -
学术之路——从学生到学者	11 -
资讯长廊	13 -
2009 届博硕士研究生学位论文简介（二）	15 -
心灵驿站	18 -
青春	18 -
YOUTH	18 -
火浴	19 -
爱怕什么？	20 -
我的世界和别人的不一样	22 -
健康百科	24 -
春季养生之道	24 -
喝牛奶学问多	26 -
心灵憩园	27 -
女性缓解压力 尝试心灵解药	27 -
幸福之神其实非常慷慨	27 -
生活里手	28 -
挑水果的小窍门第二篇——五种水果 各有绝招	28 -

现场风采

【编者按】2009年年末，我馆研究生会有幸邀请到中国科学技术信息研究所的武夷山研究员前来讲座。武夷山老师以其深厚的学识、丰富的经验为广大研究生带来一场精彩的学术盛宴。现在，请让我们一起来回味这场讲座吧。

打造情报质量：从微观到宏观

——武夷山老师讲座现场

2009年12月28日，国家科学图书馆多功能厅传来阵阵掌声，来自中国科学技术信息研究所的武夷山研究员正在为我馆研究生带来题为“打造情报质量：从微观到宏观”的学术报告。



经过简短的介绍后，武夷山老师切入正题，开始了他的报告。

报告首先从“情报”的基本概念切入。武夷山老师认为，“情报”是中国特有的概念，“information”一词被日本译为“情报”后，中国直接援引了这两个汉字，但赋予了它不同于“information”的内容。武夷山老师认为科技情报工作涉及科技信息的搜集、加工、存储、检索、利用、传播等所有维度的内容。在这里，他特别强调了“维度”的意义。他认为情报工作不是一个环状的“链条”，情报工作未必一环套一环，例如，某些信息在产生时就已经是情报。在通常情况下，搜集来的只是信息；当信息加工到一定深度，方可能产生（潜在的）情报；只有打动了特定受众、影响了他们的决策，才是名副其实的情报。为了具体说明

什么是情报和高质量的情报以及信息向情报转化的过程，武夷山老师给出一个经典的例子，通过这个例子，我们可以清晰看到“信息”是怎样一步一步成为“情报”，明确了概念上的区分。

然而在实际社会中，高质量情报的提供远远无法满足现实需求。由此，武夷山老师提出一个问题：应如何改善情报质量？针对这个问题，他从宏观、中观、微观三个角度进行了具体的阐释。

从宏观上说，情报在支持政府决策方面具有重要意义，全方位的情报应成为政府决策的基础。从这个角度来看，国家和地方科技情报机构需要进行相关职能转换，尤其是在领域选择、人才队伍需求、传统情报服务职能等方面进行规划和转换。武夷山老师认为科技情报工作需要相应的保障措施。例如，需要有领导科技情报工作的政府职能部门，加强全国的科技情报工作规划；需要有一支高水平、专业化的科技情报服务队伍，高校系统要培养更多的潜在情报人才；需要立法保障。并由此提出了我国“十二五”期间科技情报工作的几点建议。

从中观上说，武夷山老师认为每个科技情报机构需要明白到底应如何搞好情报研究服务，他提出了“广、快、精、准、特”五字诀。“广”是指情报调研覆盖面要广；“快”强调及时，是信息增值的必要条件，需要加强知识积累，加强“机构记忆”；“精”是指提供精选的高质量信息，这也是较容易的一种信息增值途径；“准”是指提供准确的情报，并可对重大事态进行准确预测，然而这个要求往往也是最有挑战的；“特”强调形成特色产品或服务，是科技情报工作中最重要的要求。

而在从微观上，武夷山老师将信息增值服务对情报研究人员的要求仍用这五个字进行概括，即“广、快、精、准、特”。它们的含义分别是：将分散在各处的高质量信息加以集合；按用户要求及时提供信息；提供经过精选的信息；去伪存真，提供准确信息；凭借特优技能产生增值信息。作为一个优秀的情报研究人员，这五个方面的技能是产生高质量增值信息的必要条件。

在随后的提问环节里，武夷山老师强调了外语能力对情报人员的重要作用，建议情报人员多多进行外语方面的翻译训练，避免由于对原文理解不清而造成的信息偏差，提高情报质量。他同时也指出情报工作的学习需要加强高校和当地情报所、竞争情报公司、咨询公司的结合，实践是情报学习最重要的途径。在回答同学们关于“社会对图书情报工作的认可程度低”等问题时，武夷山老师觉得图书情报机构有为才有位，不要过于计较得失，要把握主动性，主动寻求合作和发展机会，获取用户的信任。

最后，报告在一片掌声中落下帷幕。

信息增值服务对于信息机构的要求：

人无我有是绝招，
组织定位最重要。
漫天撒网搜信息，
机构记忆须牢靠。
精选信息少即多，
深度加工很有效。
去伪存真是难题，
相期努力路途遥。

信息增值服务对于情报研究人员个人的要求：

情报研究不简单，
练出绝招吃遍天。
分散信息我聚拢，
及时提供不拖延。
万物浓缩成精品，
判断准确方周全。
当今社会谁能耐？
正是我辈情报员。

（责任编辑：徐静）

学有所悟

浅议政策情报的分析

王蕾

（国家科学图书馆 2009 级硕士）

笔者按：2009 年末，我有幸听取了中信所武夷山老师的报告，这场报告启发了我对“情报”研究的一些思考。下文是我的一些思考和体会，欢迎各位指正和交流。

政策情报分析是组织和个人生存和发展必不可少的重要工作。但由于政策情报的特殊性，在分析过程中要针对不同主体的需求，采用适合的方法，对特定方面进行研究，从而更好的利用政策情报，发挥政策信息的价值，从而为政策的改进提供意见、为组织和个人发展做出指引。

一、基本概念

政策是国家政权机关、政党组织和其他社会政治集团为了实现自己所代表的阶级、阶层的利益与意志，以权威形式、标准化地规定在一定的历史时期内，应该达到的奋斗目标、遵循的行动原则、完成的明确任务、实行的工作方式、采取的一般步骤和具体措施等。任何的组织和个人要在社会上生存和发展，都要受到政策因素的制约。如何最大程度的分析政策信息，利用现有的政策环境，并使政策信息发挥更好的价值，是我们共同追求的目标。本文所谈的政策情报是指与政策有关的情报。

二、特点和分类

政策情报的实质是阶级利益的观念化、主体化、实践化的反映，具有阶级性、正误性、时效性、表述性等特点。

阶级性是政策的最根本特点。在阶级社会中，政策代表了特定阶级的利益，站在特定阶级的立场上对全体社会成员进行规范和约束。政策的出发点和态度都

具有其代表阶级的特点。其次，政策情报的正误具有相对性，在不同条件和不同阶级立场下，政策情报的正误都具有争议，这点不同于其他事实信息。再次，政策信息是在一定历史条件和国情条件下产生的，会随着时间的改变或更改或失效。此外，政策情报在表现形态上是以文字形式存在的。政策不是物质实体，而是外化为符号表达的观念和信息。它由有权机关用语言和文字等表达手段进行表述。因此在政策情报的分析中，我们应结合其特点进行分析，而不是盲目的孤立的看问题，注重政策的阶级性、时效性两个特点，体会隐含在政策之中的态度和目的。

作为国家的政策，在横向上可以分为财政经济政策、文化教育政策、军事政策、劳动政策、宗教政策、民族政策等。纵向上依据等级层级可分为总政策、基本政策、具体政策等。此外也可将政策分为对内和对外两大基本类别。各种不同类别的政策在制定中相互关联相互补充，政策情报的类别可以帮助我们注重分析某个学科领域的问题，结合其他类别的政策信息进行补充，而不至于在庞杂的政策信息中迷路。

三、政策情报研究的准备工作

政策情报研究就是要详细考察和调研与任务有关的各项方针政策，把准党和国家对有关事物的态度，使情报调研活动有效地服务于国民经济的发展和科学技术的进步。政策情报研究注重分析社会的公共问题如何成为公共政策，公共政策又如何应对公共问题。对政策制定、执行的过程进行整体了解，在分析某项具体问题的政策因素时，才能以更开阔的视野进行分析。因此政策信息就如同冰山一角，仅仅对颁布的政策条文进行分析远远不够，在具体问题中要在更广阔的视野上进行政策情报分析。鞠英杰认为政策情报分析的准备工作包括以下几点：

首先，掌握社会发展的水平动态、历史现状及未来前景。为了更好地理解和充分发挥政策的效力，必须对各国的社会发展情况有所了解和研究，同时要掌握本国的国情，即社会性质、经济状况、政策状况、社会状况、科学文化教育状况、人口状况、资源状况、自然条件以及国际环境等。要对本国的客观实际做出科学的静态和动态分析，研究其历史、现状、性质、发展趋势，得出正确的认识。

第二，要了解世界主要国家的相关政策及其动态变化。世界各国为指导、控制、管理国家，都要在一定阶段内制定各种各样的公共政策，并根据实际情况和变化，不断加以修改、调查和补充。公共政策的变化标志着一个国家政策情报发展重点、途径和目标的转向。因此，分析其变化原因，就能及时掌握世界的发展动态。

第三，掌握国家重点政策的内容，学习必要的专业知识。要掌握我国社会主义现代化建设新时期的总任务、总政策、工业政策、农业政策、商业政策、财政

金融政策、科学技术政策、教育政策、文化政策、外交政策、对外开放政策等。这些政策是进行任何实证分析的基础，我们应联系基本政策研究实际问题。

第四，政策的发展是与许多因素相关的，因此研究公共政策情报必须了解和预测这些因素与社会发展的相互关系和作用，研究现有公共政策制定的背景，提供借鉴，并预测和掌握科技政策实际执行过程中可能出现的新因素、新情况，作为制定新政策和修正、改进、完善原有政策的依据。

四、政策情报的研究内容

在对所要研究的相关问题做了必要的准备工作之后，还需要明确政策情报研究的内容。由于政策具有阶级性和指导性，因此分析中应注重体会政策的态度和目的，通过对政策的制定、执行效果和目的与环境之间的关系进行研究，提出对具体问题的建议和指导。

首先要研究政策的制定过程，也就是把人们的要求和支持转化为政策的过程。以控制人口政策的制定为例。面对中国人口多、耕地少的基本国情，国家决定控制人口，从而提高人民生活质量和民族素质。根据这种要求和社会支持，国家制定了控制人口政策，通过政策结果情报的不断反馈，使政策逐步完善。从最初的仅仅提倡晚婚晚育、一孩化，发展到严格控制二胎生育，同时积极提高人口素质，少生、优生，再到十二大提出把实现计划生育作为中国的一项基本国策为止，政策过程不断完善。从制定过程中我们看到了国家的控制人口的态度是逐步明晰，从而在分析实际问题中，就可以对人口政策进行简单预测，指导具体问题。

其次要研究政策的效力，也就是政策执行的结果。它是通过政策的执行过程和执行的结果来进行研究。如 1974 年，中国开始实行划生育政策，有计划地控制人口增长。到 1985 年，在短短的 12 年时间里，人口出生率从 27.93% 下降到 17.8%，这种下降速度足以表明中国的人口控制政策是卓有成效的。由此可见政策执行效果的研究是政策正误性最直接的体现，但在研究中应注重成果滞后和潜在问题的发现，选取合理的评价指标客观地评判政策效力，从而得到正确的研究结果。

再其次，要比较目标与环境的差距，弄清楚目标与环境之间的联系，搞清楚为实现该目标各个环节的工作措施。例如在控制人口政策的大目标下，要达到这个目标，政策所倡导的哪些方面需要切实开展。在国家推行计划生育政策之时，考虑到国民对该政策的理解程度还有所偏差，因此需要做大量的思想工作，同时还要辅以一些节育措施，加强节育方法的研究等等。只有把达到目标的每一个环节、途径都分析清楚，才能开发一些有利于国家、集体、个人的项目。面对这些差距，国家可以更理智的采取进一步的努力，社会组织和个人也可以对此进行预测和推理，指导组织和个人的发展方向。

通过以上的研究可以加深对政策的认识和理解，同时可以了解掌握政策的目的与环境之间的差距，这些研究有助于我们做出正确的决策，有助于我们了解情况，抓住机会，向前发展。

五、政策情报的研究方法

情报研究的一般方法包括逻辑分析方法、社会调查法、文献计量方法、数学分析方法、内容分析方法、德尔菲法、聚类法等。在政策情报的研究中都可以根据实际情况使用。结合上文所述，政策情报的研究主要采取比较、综合等逻辑分析方法，同时结合文献计量和数学统计分析等方法研究政策的执行效果，运用多种分析手段进行研究。

例如政策的制定分析中用到了跟踪和比较，针对某项政策的发展过程进行追踪，体会不同阶段制定者的态度和目的。单纯的政策条文显得枯燥无用，反而在比较中更容易发现问题，强调重点。再如，在政策执行效果的研究中，要应用各种数学分析方法制定评价指标，统计效果数据，对政策的执行效果进行定性和定量分析，增加理解。同时也要将结果与其他国家相应的比较，与预期效果进行比较，从而了解执行的程度，寻找不足和发展余地。当然从组织和个人的角度，就应根据具体需求研究政策的各个方面，寻求在现有政策环境下促进组织和个人发展的方法。由于在不同国家和地区，甚至同样的国家和地区的不同时期里，政策都有所变化，那么注重对政策的比较分析则可以更好的抓住重点，针对区别寻求相应问题的解决方法，争取更大的发挥政策情报的价值。

总之，政策是国家、政党为实现一定历史时期的路线和任务而规定的行动准则，它是国家和政党的施政大纲、是发展国民经济科学技术和文化教育的纲领性文件。政策是各个国家或地区政府根据各自的具体情况制定的，它受到历史条件、自然资源、经济能力、生产水平、智力结构等的强烈制约，因此，进行公共政策情报研究可以加深对政策的认识和理解，更有效地掌握和运用政策，以指导实际工作，为我们做出正确决策提供依据。

[参考文献]

1. 鞠英杰. 论公共政策情报研究[J]情报学刊, 1991,(01)
2. 贺德方. 数字时代情报学理论与实践. 科学技术文献出版社. 2006 年第一版

迈入知识服务时代

——图书情报机构面临的挑战和机遇

张甫

(国家科学图书馆 2009 级硕士)

当我们迈入二十一世纪，人们高呼着进入了信息时代。然而仅仅过了十年，信息时代又将被知识时代所取代。从信息时代到知识时代，图书情报机构做好了准备吗？

信息时代，讲究的是信息技术带给人们的便利。在这一阶段，数字化、网络化的信息资源正逐步取代以纸张为主要载体的传统记录型资源，成为信息交流、传播和利用的主体。一直以来，图书情报机构是提供信息服务的传统机构之一。但以互联网为平台、以搜索引擎为核心的网络信息服务系统大大提高了人们的自我信息服务能力，图书情报机构等传统信息服务机构不再是人们获取知识和信息的唯一选择，人们可以、甚至更愿意利用图书情报机构以外的多种途径获取信息。通过这些方式，人们往往可以以更低的成本，更高的效率更及时地获取能够满足自身需求的各种信息。当用户对图书情报机构的依赖度下降，这些机构的危机便悄然出现。

图书情报机构面临的挑战有很多。搜索引擎以其优越的检索功能满足了一般用户对信息的需求，人们不必再事无巨细的咨询图书情报机构。这是图书情报机构的危机之一，同时也是最大的危机。此外，咨询公司、网络公司、数据库商如同雨后春笋般大量涌现，也给图书情报机构带来了严峻挑战。

面对这些挑战，传统图书情报机构的信息服务已经不能满足人们对知识的渴求，亟需一种新的服务方式来提供更好的服务，为解决两者之间存在的矛盾，于是知识服务应运而生。知识服务，简单来说就是基于一切信息资源，以用户需求为目标驱动的，面向知识内容的，融入用户决策过程并帮助用户找到或形成问题的解决方案的增值服务。

信息服务只是提供信息资源获取的一种标准化服务，并不注重信息的增值。而知识服务是基于复杂综合变化的知识，为了解决用户的问题而提供的一种个性化的增值服务。在现代社会，信息的基本特征是庞杂而分散，而人们对信息需求却具有专业、高度选择、内容准确、时间紧迫等要求。因此，在知识的重要性日益凸显的今天，知识服务已经成为信息服务机构的一个重要发展方向。

当知识服务正朝着数字、共享、网络、虚拟、智能、个性等方面发展时，图书情报机构的反应似乎却慢了一拍。有些图书情报机构由于服务理念未及时更新，没有能够满足用户多样化的需求，他们的用户正在不断的流失。而咨询公司和数据库商也在知识服务时代找到自己的位置，不断地抢走图书情报机构的高端用户。

知识服务推动了知识经济的发展，用户需求的信息已经不再是信息的本身，而是繁杂信息中隐含的深层知识。为适应知识经济时代的需要，图书情报机构必须做出改变。近几年，在国内的一些图书情报机构，相继推出了不同模式的知识

服务系统，例如知识导航、参考咨询服务、推送服务以及个性化定制服务等。但这些仍处于知识服务层面的初级阶段，如果想要在知识服务时代继续的保持自己的影响力，只是做这些还是不够的。

知识服务的发展加速了咨询公司和数据库商的产生和发展，给图书情报机构带来了相应的挑战。但是，知识服务同时也给图书情报机构带来了机遇。如何提供更好、更专业的知识服务将会成为图书情报机构未来的重要课题和发展方向。具体来说，图书情报机构相对于数据库商和咨询公司具有如下优势：

第一，图书情报机构的优势在于拥有专业化、系统化的信息资源以及信息资源共享和服务网络，具有丰富的文献馆藏，其中包括很多珍惜的文献。数据库商、咨询机构拥有的多为电子资源等，这些资源内容往往是比较新的，没有图书情报机构的文献馆藏收录的跨度大。因此，拥有时间跨度大的丰富文献量是图书情报机构独有的优势。

第二，图书情报机构还拥有很多专业的学科咨询员，可以进行多领域的学科情报和竞争情报服务。竞争情报是以智力劳动为主导，以增强竞争主体的竞争力为目标，提供增值服务的信息活动。图书情报机构同样可以成为学科和企业竞争情报服务链上的有效环节。数据库商提供的是数据库服务，不能够进行深入的学科或企业的竞争情报服务。咨询公司主要做的是企业方面的咨询服务，对于多学科的情报服务并没有专门的优势。

因此，图书情报机构是有自身的优势的。图书情报机构若要想在知识服务时代继续保持自己的地位，需要采用图书情报一体化协同服务模式进行服务，在系统内进行业务重组和创新，从管理和业务上实现了文献服务功能和情报服务功能的协同，开展学科和企业的竞争情报的服务。

知识服务将会成为现代图书情报机构的核心竞争力。作为图书情报机构，必须改变传统的以信息组织、传播为基础，以信息序化和提供为基本服务功能的信息服务模式，转向以知识的组织、传播为基础，以有效支持知识应用与知识创新为目标的知识服务。图书情报机构只有改变传统的模式，才能在知识经济时代找到自己的位置，从而完成从信息服务到知识服务的角色转变。

参考文献：

[1] 张晓林.走向知识服务:寻找新世纪图书情报工作的生长点[J].中国图书馆学报(双月刊), 2000(5): 32-37

[2] 方清华.信息增值服务——从文献服务到知识服务[J].图书情报工作, 2006(11): 29-32

(责任编辑:徐静)

他山之石

学术之路——从学生到学者

化柏林

（中国科学技术信息研究所情报方法研究中心助理研究员）

研究生阶段是从学生到学者的关键过渡阶段之一。研究生阶段的生活究竟该如何度过？研究生应该抓住哪些至关重要的东西？

本人正走在从学生到学者的路途上，愿意与大家分享以下几点“行走经验”。

1. 拜师学师

有些导师仅仅想教给学生知识，如果研究生也只满足于接受知识，那这是研究生的最低层次；有些导师教会研究生做研究的过程和方法；有些导师更注重让学生端正学术态度，养成良好的习惯。因此，选导师是一件大事。不同的人，考研的目的也不同：有人考研为学知识，当然这比单纯为获得文凭与学位而考研要好；有人是为了培养能力，提高自己的业务水平与科研实力；有人将读研视为人生的一段经历。我觉得，为了一种人生体验而读研是读研究生的最高境界。要想在这段时期获得宝贵的体验，必然要做好以下事情：①选一位自己喜欢的导师，做一篇优秀的论文并顺利通过答辩；②体验如何从事科研项目，跟着导师完整地做一次项目——从科研项目申报到结题；③体验辅助教学，站在讲台上讲几次课；④经常参加学术活动，聆听国内外专家的学术报告，外出参加一次以上的学术会议；⑤积极热情地参加各种课外活动，包括文体活动、研究生联谊活动等；⑥做一件有意义、值得回忆的事情，例如当奥运志愿者、参与扶贫教学。

研究生究竟最该学点什么？需要什么样的修炼？我认为，三天学艺得知识，三月学艺获能力，三年学艺在风范。三年左右的研究生生活，能把老师（如果有幸遇到一位优秀导师的话）的风范学到家，就是最大的、无可替代的收获。

2. 养成良好习惯

能进到学术圈的人都非常聪明，智力上并无多大差别，差别往往体现在态度、勤奋程度与习惯等方面。习惯有两点比较重要，一是严谨，二是勇于接受挑战，越困难的时候越要有向困难挑战的欲望。中学时代对我影响最大的事情有两件，一件是养成关教室门的规矩。因为冬天坐在教室门口的同学更易受开门后的冷风袭击，所以，我们细心的班主任老师多次强调：所有人进出门必须是左手开门转身后用右手轻轻关门，这样既保证了将门关严，也不会因为关门太快而产生较大

的风。第二件事情是越是风雨天气越要早起。风雨天气一般不用出早操，但是我们的班主任老师却往往会第一个到教室。由此小事放大，我逐渐养成了越是关键时刻（往往是不平凡时刻）越要挺身而出的习惯与欲望。这两件事情对我现在的工作影响非常大。我也是刚刚意识到，两件小事居然对我产生长久的影响。养成严谨的习惯，就更可能发现本领域当前研究中存在的众多问题，从而找到突破口。应该意识到：有时候，越是困难的课题反而越容易有所突破。

3. 打破常规思维

研究一定要创新，创新最重要的是思维。思维创新意味着要打破常规思维。当人们都认为太阳东升西落从而认可地心说的时候，哥白尼却提出了日心说。当大多数人认为重的物体一定比轻的物体下落得快的时候，伽利略用著名的比萨斜塔实验证明了下落速度与重量无关。现在，检索界很多人认为若检索单元（通常是检索词）变长，检索命中结果一定会变少，比如，用“情报学”来检索，命中结果比用“情报”检索要少。而事实上，对于很多数据库系统并非如此。利用中国知网的期刊全文数据库（www.cnki.net）中的文献标题进行精确检索，很多长词的检索结果会比短词（是长词的一部分）多，例如“图书馆”的检索结果会比“图书”多，“网络信息计量学”的检索结果会比“网络信息计量”多（在中国知网的期刊全文数据库标题精确检索结果为，图书馆：75458条，图书：13412条；网络信息计量学：37条，网络信息计量：3条）。在国家科技图书文献中心（www.nstl.gov.cn）的数据库做实验，亦得出相同结论。

4. 沉浸于研究

爱因斯坦披着毯子上街，牛顿把手表当鸡蛋煮了，安培在四轮马车的后背上算数学题。说明了这些科学家对研究有很深的沉浸度。对于很多科学家，对于很多学者，沉浸于研究是很自然的事情。搞自然科学的整天待在实验室，搞社会科学的时候在琢磨问题，这样的科学家更可能日后成长为“大家”。这种工作与生活的融合是真学者的较普遍的表现。只要研究深入下去了，时刻思考就成了很自然的事情，思考就成为了一种习惯。

5. 提升境界

牛顿之所以会问自己苹果为什么落地，是因为他的问题意识强，而不是因为他思维能力强。爱因斯坦建立相对论，需要一定的境界。武术的最高境界是形神合一，以无形胜有形，既非“求和”，也非“不争”，凡事皆自如。音乐的最高境界是神游其境，如痴如醉，三月不知肉味。所以，什么都有境界。文化艺术领域是如此，学术科研领域亦复如此。学术的最高境界是融会贯通，真正达到融会贯通境界的往往是大师。当教师也有不同的境界。有些老师一走上讲台，就使学生感到耳目一新，这是好老师。有些老师课程讲完后，让学生豁然开朗，这是优秀

教师。有些老师讲授的课或者讲过的话，学生们很多年后回忆起来仍如饮甘霖，这是大师。所以，教师的最高境界不一定是把有关内容掰开了揉碎了讲，而是让学生有所体悟，终生受用。良好的习惯，清晰的思维，面向问题做研究的学术态度，打破常规思维的勇气，愈难愈战、屡败屡战的挑战精神，是一位学者所必需的基本素质。从学生到学者的一路上，留下脚印一串串，每串脚印都见证着这些素质的不断提高。

摘自：科技导报 2009，27（2）107。

（责任编辑：李彦昭）

资讯长廊

Library and information science (journal rankings, 2008)

（摘自 <http://www.scimagojr.com/journalrank.php>，仅供参考）

Ranking	Title	H index	Total docs. (2008)	Total docs. (3 years)	Total Refs.	Total Cites (3 years)	Citable Docs. (3 years)	Country
1	Information Systems Research	57	29	80	1,664	275	79	United States
2	Journal of the American Society for Information Science and Technology	51	194	528	7,529	1,016	480	United States
3	International Journal of Geographical Information Science	42	63	174	2,224	451	167	United Kingdom
4	Information Processing and Management	38	120	311	4,093	685	300	Netherlands
5	Scientometrics	35	121	381	3,061	835	370	Hungary
6	D-Lib Magazine	26	59	246	640	264	201	United States
7	Information Systems Journal	26	32	64	1,765	187	53	United Kingdom
8	Journal of Information Science	26	58	144	2,739	252	135	United States
9	Information Society	25	27	105	1,441	135	101	United Kingdom
10	Journal of the Medical Library Association	25	60	248	1,613	311	212	United States

11	Social Science Computer Review	22	36	114	1,189	108	112	United States
12	Telecommunications Policy	22	63	145	1,971	215	124	Netherlands
13	College and Research Libraries	21	32	97	1,181	101	94	United States
14	Library Trends	20	22	155	945	51	148	United States
15	Library and Information Science Research	19	35	95	1,312	98	79	Netherlands
16	Information Research	18	33	140	1,343	72	127	United Kingdom
17	Library Quarterly	17	20	69	711	47	66	United States
18	Health information	16	66	174	1,23	193	163	United Kingdom
19	Proceedings of the ASIS Annual Meeting	16	0	252	0	4	249	United Kingdom
20	Aslib Proceedings	15	30	114	888	72	113	United Kingdom
21	Reference and User Services Quarterly	14	41	112	880	44	95	United States
22	Restaurator	14	20	64	314	33	59	Denmark
23	Electronic Library	13	61	176	1,303	115	176	United Kingdom
24	Journal of Knowledge Management	12	70	187	3,089	315	184	United Kingdom
25	Research Evaluation	12	27	81	879	79	76	United Kingdom
26	Library Journal	11	400	926	88	97	374	United States
27	Library Resources and Technical Services	11	28	82	940	53	69	United States
28	Portal	11	22	97	739	102	85	United States
29	Journal of Enterprise Information Management	10	39	122	1,330	175	122	United Kingdom
30	Knowledge Organization	10	19	46	719	18	39	Germany

(责任编辑: 李彦昭)

2009 届博硕士研究生学位论文简介（二）

论文题目：机构学科领域优势评估的框架及实验研究

论文作者：盖红波

学科专业：情报学

指导教师：冷伏海 研究员

关键词：学科领域优势 优势评价 文献计量学

内容要点：

论文的主要研究内容包括：

（1）学科领域优势的理论及概念框架构建：在深入分析学科领域优势内涵和构成要素的基础上，形成分析学科领域优势的理论概念模型和分析框架。

（2）机构学科领域绩效优势的测度方法研究：在现有相关分析方法及指标研究的基础上，形成了特有的优势测度指标，并通过一定的指标优化算法，构建了基于文献计量指标的机构学科领域绩效优势测度方法。

（3）机构学科领域人才优势的测度方法研究：通过对卓越人才和潜在人才优势评估方法的总结，形成了适用的文献计量简化指标和人才优势测度模型。

（4）机构学科领域环境优势的测度方法研究：从分析科研环境评价的角度和方法的基础上，提出可以用于学科领域环境优势测度的简化文献计量指标和方法。

（5）在上述各要素分析的基础上，针对特定案例对机构学科领域优势概念模型进行了深度分析和验证。

论文题目：适用于图书馆的著作权例外研究

论文作者：黄国彬

学科专业：图书馆学

指导教师：孟连生 研究员

关键词：图书馆 著作权法 著作权例外 复制权 信息网络传播权

内容要点：

首先，本文分析了世界上可适用于图书馆的著作权例外兴起的原因、主要发展历程、当前概况和未来的发展趋势，总结了可适用于图书馆的著作权例外的五种特点和四种发展趋势。

其次,本文对可适用于图书馆的著作权例外所涉及的相关理论问题进行了深入分析,系统研究了适用于图书馆的著作权例外的边界、性质、类型和意义。

第三,本文从复制权例外、信息网络传播权例外和技术措施规避例外这三个角度,重点剖析了主要大陆法系国家和主要英美法系国家现行著作权实体法有关图书馆可适用的著作权例外的立法规定,归纳其立法模式和共性原则,对比我国大陆在此方面的规定,为构建可适用于我国图书馆的著作权例外立法框架提供法律参照。

第四,本文从图书馆开展的数字资源长期保存活动、数字图书馆在可适用于图书馆的著作权例外主体资格、图书馆的技术措施规避活动等角度分析了可适用于图书馆的著作权例外在图书馆的应用情况。

第五,依据对国内外主要国家可适用于图书馆的著作权例外规定的共性分析,以及国内外图书馆界对可适用于图书馆的著作权例外的诉求,从立法依据、立法原则和立法内容三个角度,构建符合我国国情的可适用于图书馆的著作权例外立法框架。

论文题目: 跨学科测度指标的构建及实证研究

论文作者: 杨良斌

学科专业: 情报学

指导教师: 金碧辉 研究员

关键词: 文献计量学 跨学科 多学科 跨学科学 学科交叉度 跨学科测度指标

内容要点:

1、在分析跨学科定义等主要概念的基础上,结合科学分类理论、情报交流理论和科技合作理论,认为论文作为科学研究工作结果的主要载体,富集了能够揭示科学研究现象,反映当代科学交叉状态的大量信息,是文献计量学方法在跨学科学中应用的基础。

2、构建了包括多学科度、专业度、学科交叉度和合作度四种指标以及十个测度公式的跨学科测度指标,从理论和数学角度上探讨这些测度指标,表明这些测度指标符合初始设定的测度目标。

3、应用跨学科测度指标分析了生物传感器等12个领域的多学科性及学科交叉现状,进而对这些领域的有关特点进行了探讨,比较分析这些领域的指标值,验证了指标的有效性。

4、对生物传感器等 8 个领域的无合作文章、国内合作文章和国际合作文章的跨学科指标值的异同点进行了分析；研究表明，跨学科指标仅与该领域的特点有关，而与领域文章的不同合作类型关系不大。

5、对研究领域进行了跨学科的发展状态分析，计算了超敏反应、纳米纤维和燃料电池 3 个领域 1998-2007 年的各年的跨学科测度指标数值，进而判定了它们的学科交叉状态，并总结了跨学科状态和交叉学科状态的判断依据。

论文题目：图书馆网络用户信息隐私保护研究

论文作者：周倩

学科专业：图书馆学

指导教师：孟连生 研究员

关键词：图书馆 网络用户 用户信息隐私 隐私焦虑 信息隐私权 保护

内容要点：

论文采用问卷调查、网站调研、内容分析、案例分析、比较分析等多种研究方法系统分析图书馆网络用户信息隐私的分类、网络用户对其信息隐私的认知与诉求、隐私问题的特点；剖析我国图书馆网络用户信息隐私保护现状与存在问题；深入研究图书馆实现网络用户信息隐私有效保护的三个关键性问题。

论文提出基于六维的图书馆网络用户信息隐私分类实用系统。

论文对目前我国图书馆网络用户信息收集、利用与保护情况，以及图书馆工作者对网络用户信息隐私的认知进行调查，深入分析存在的不足。

论文采用网上调研法和内容分析方法，对图书馆网络用户信息隐私保护政策的本质及其制定依据，政策的发布方式与形式，政策的内容要素、政策的描述语言与方式进行深入研究、分析、归纳与总结。

论文从不同角度深入研究图书馆、软件提供商、在线电子资源服务商、网络用户等主体应承担的用户信息隐私保护责任及应实施的保护行为。

论文有针对性地对单个图书馆内和图书馆联盟内的隐私保护组织管理程序与内容进行深入研究；提出隐私保护状况的评价标准要素。

最后，论文紧密结合我国图书馆网络用户信息隐私保护所面临的法律政策环境、需求环境和发展基础，针对现有问题，提出相关改进建议。

（责任编辑：段瑞龙）

心灵驿站

【编者按】“盼望着，盼望着，东风来了，春天的脚步近了。”我们的青春，不正像这生机勃勃的春天一样充满希望？乌尔曼说“青春不是年华，而是一种心态”，余光中用“火浴”告诉我们他的选择，毕淑敏通过描绘爱的娇弱启示我们如何保有一份真爱，而风华正茂的年轻人则淡然而坚定地发出自己的声音——我的世界和别人的不一样！

青春

塞缪尔·乌尔曼（德国）

青春不是年华，而是一种心态；不是玫瑰般的脸庞，红润的嘴唇和敏捷的双腿，而是坚韧的意志，丰富的想象力，以及无穷的激情；青春是生命深处的一股清泉。

青春意味着勇气多于怯懦，青春意味着喜欢冒险而讨厌安逸。拥有此种品质的人之中，六十岁的老人往往多于二十岁的年轻人。没有人只因年龄的增长而年老，人们往往因放弃理想而年老。

岁月可使肌肤长满皱纹，但放弃激情可使心灵布满灰尘。焦虑疑惑猜疑恐惧和沮丧——都会挫伤心灵，磨损意志。

不管是白发老人还是青春年少，每个人的心里皆有其喜欢之新奇事物，对星星和类似星星的东西皆有好奇之心，敢于挑战，对未知事物的孩子般的渴求之心乐于享受生活带来的乐趣。

我们因充满信心而变得年轻；因心存疑虑而变得年老；因自信而年轻，因心存恐惧而年老；因充满希望而年轻，因满怀沮丧而年老。

人人心里都有一座无线电台，只要接收到来自地球人类和宇宙的美好希望勇气庄严及力量，就会变得年轻。

当心灵的天线倒下，心如大雪般的悲观如冰块般的愤世嫉俗时，那时，惟有那时，我们将真正老去。

英文版：



Youth is not a time of life; it is a state of mind; it is not a matter of rosy cheeks, red lips and supple knees; it is a matter of the will, a quality of the imagination, a vigor of the emotions; it is the freshness of the deep springs of life.

Youth means a tempera-mental predominance of courage over timidity, of the appetite for adventure over the love of ease. This often exists in a man of 60 more than a boy of 20. Nobody grows old merely by a number of years. We grow old by deserting our ideals.

Years may wrinkle the skin, but to give up enthusiasm wrinkles the soul .worry, fear, self-distrust bows the heart and turns the spring back to dust.

Whether 60 or 16, there is in every human being's heart the lure of Wonder, the unfailing childlike appetite of what's next and the joy of the game of living.

In the center of your heart and my heart there is a wireless station: so long as it receives messages of beauty, hope, cheer, courage and power from men and from the Infinite, so long are you young.

When the aerals are down, and your spirit is covered with snows of cynicism and the ice of pessimism, then you are grown old, even at 20, but as long as your aerals are up, to catch waves of optimism, there is hope you may die young at 80.

(责任编辑:柯丹倩)

火 浴

余光中

选自《余光中诗集》

一种不灭的向往 向不同的元素
向不同的空间 至热 或者至冷
不知该上升 或是该下降
该上升如凤凰 在火难中上升

或是浮于流动的透明 一瞥天鹅
一片纯白的形象 映着自我
长颈与丰躯 全由弧线构成
有一种欲望 要洗濯 也需要焚烧

净化的过程 两者 都需要
沉淀的需要沉淀 飘扬的 飘扬
赴水为禽 扑火为鸟 火鸟与水禽
则我应选择 选择哪一种过程

西方有一只天鹅 游泳在冰海
那是寒带 一种超人的气候
那里冰结寂寞结冰
寂是静止的时间 倒影多完整
曾经 每一只野雁都是天鹅
水波粼粼 似幻亦似真 在东方
在炎炎的东 有一只凤凰
从火中来的仍回到火中
一步一个火种 蹈着烈焰
烧死鸦族 烧不死凤雏
一羽太阳在颤动的永恒里上升
清者自清 火是勇士的行程
光荣的轮回是灵魂 从元素到元素

白孔雀 天鹅 鹤 白衣白扇
时间静止 中间栖着智士 隐士
永远流动 永远的烈焰
涤净勇士的罪过 勇士的血
则灵魂 你应该如何选择
你选择冷中之冷或热中之热
选择冰海或是选择太阳

有洁净的灵魂啊恒是不洁
或浴于冰或浴于火都是完成
都是可慕的完成 而浴于火
火浴更可慕 火浴更难
火比水更透明 比火更深
火啊 永生之门 用死亡拱成
用死亡拱成 一座弧形的挑战
说 未拥抱死的 不能诞生
是鸦族是凤裔决定在一瞬
一瞬间 咽火的那种意志
千杖交答 接受那样的极刑
向交诟的千舌坦然大呼
我无罪！ 我无罪！ 我无罪！ 烙背
黥面 我仍是我 仍是
清醒的我 灵魂啊 醒者何辜
张扬燃烧的双臂 似闻远方
时间的飓风在呼啸我的翅膀
毛发悲泣 骨骼呻吟 用自己的血液
煎熬自己 飞 凤雏 你的新生

乱曰：

我的歌是一种不灭的向往
我的血沸停腾 为火浴灵魂
蓝墨水中 听 有火的歌声
扬起 死后更清晰 也更高亢

(责任编辑:柯丹倩)

爱怕什么？

毕淑敏

爱挺娇气挺笨挺糊涂的，有很多怕的东西。

爱怕撒谎。当我们不爱的时候，假装爱，是一件痛苦而倒霉的事情。假如别人识破，我们就成了虚伪的坏蛋。你骗了别人的钱，可以退赔，你骗了别人的爱，

就成了无赦的罪人。假如别人不曾识破，那就更惨。除非你已良心丧尽，否则便要承诺爱的假象，那心灵深处的绞杀，永无宁日。

爱怕沉默。太多的人，以为爱到深处是无言。其实，爱是很难描述的一种情感，需要详尽的表达和传递。爱需要行动，但爱绝不仅仅是行动，或者说语言和温情的流露，也是行动不可或缺的部分。我曾经和朋友们做过一个测验，让一个人心中充满一种独特的感觉，然后用表情和手势做出来，让其他不知底细的人猜测他的内心活动。出谜和解谜的人都欣然答应，自以为百无一失。结果，能正确解码的人少得可怜。当你自觉满脸爱意的时候，他人误读的结论千奇百怪。比如认为那是——矜持、发呆、忧郁……

一位妈妈，胸有成竹的低下头，做出一个表情。我和另一位女士愣愣地看着她，相互对视了一下，异口同声地说：你要自杀！她愤怒地瞪着我们说：岂有此理！你们怎么那么笨？！我此刻心头正充盈着温情！愚笨的我俩挺惭愧的，但没等我们道歉的话出口，那妈妈恍然大悟道：原来是这样！怪不得我每次这样看着儿子的时候，他会不安地说：妈妈，我又做错了什么？你又在发什么愁？

爱是那样的需要表达，就像耗尽太快的电器，每日都得充电。重复而新鲜地描述爱意吧，它是一种勇敢和智慧的艺术。

爱怕犹豫。爱是羞怯和机灵的，一不留神它就吃了鱼饵闪去。爱的初起往往是柔弱无骨的碰撞和翩若惊鸿的引力。在爱的极早期，就敏锐地识别自己的真爱，是一种能力，更是一种果敢。爱一桩事业，就奋不顾身的投入。爱一个人，就斩钉截铁地追求。爱一个民族，就挫骨扬灰地献身。爱一种信仰，就至死不悔。

爱怕模棱两可。要么爱这一个，要么爱那一个，遵循一种“全或无”的铁则。爱，就铺天盖地，不遗下一个角落。不爱就抽刀断水，金盆洗手。迟疑延宕是对他人和自己的不负责任。

爱怕沙上建塔。那样的爱，无论多么玲珑剔透，潮起潮落，遗下的只是无珠的蚌壳和断根的水草。

爱怕无源之水。沙漠里的河啊，即便不是海市蜃楼，波光粼粼又能坚持几天？当沙暴袭来的时候，最先干涸的正是泪水积聚的咸水湖。

爱怕假冒伪劣。真的爱也许不那么外表光滑，色彩艳丽，没有精致的包装，没有夸口的广告，但是它有内在的质量保证。真爱并非不会发生短路与损伤，但是它有保修单，那是两颗心的承诺，写在天地间。

爱是一个有机整体，怕分割。好似钢化玻璃，据说坦克轧上也不会碎，可惜它的弱点是宁折不弯，脆不可裁。一旦破碎，就裂成了无数蚕豆大的渣滓，流淌一地，闪着凄楚的冷光，再也无法复原。

爱的脚力不健，怕远。距离会漂淡彼此相思的颜色，假如有可能，就靠得近一点，再近一点，直到水乳交融亲密无间。万万不要人为地以分离考验它的强度，那样你也许后悔莫及。尽量地创造并肩携手天人合一的时光。

爱像仙人掌类的花朵，怕转瞬即逝。爱可以不朝朝暮暮，爱可以不卿卿我我，但爱要铁杵磨成针，恒远久长。

爱怕平分秋色。在爱的钢丝上不能学高空王子，不宜做危险动作。即使你摇摇晃晃，一时不曾跌落，也是偶然性在救你，任何一阵旋风，都可能使你飘然坠毁。最明智最保险的是赶快从高空回到平地，在泥土上留下深深脚印。

爱怕刻意求工。爱可以披头散发，爱可以荆钗布裙，爱可以粗茶淡饭，爱可以风餐露宿。只要一腔真情，爱就有了依傍。

爱的时候，眼珠近视散光，只爱看江山如画。耳是聋的，只爱听莺歌燕舞。爱让人片面，爱让人轻信。爱让人智商下降，爱让人一厢情愿。爱最怕的，是腐败。爱需要天天注入激情的活力，但又如深潭，波澜不惊。说了爱的这许多毛病，爱岂不一无是处？

爱是世上最坚固的记忆金属，高温下不融化，冰冻不脆裂。造一艘爱的航天飞机，你就可以驾驶着它，遨游九天。

爱比天空和海洋更博大的宇宙，在那个独特的穹隆中，有着亿万颗爱的星斗，闪烁光芒。一粒小行星划下，就是爱的雨丝，缀起满天清光。

爱是神奇的化学试剂，能让苦难变得香甜，能让一分钟永驻成为永远，能让平凡的容颜貌若天仙，能让喃喃细语压过雷鸣电闪。

爱是孕育万物的草原。在这里，能生长出能力、勇气、智慧、才干、友谊、关怀……所有人间的美德和属于大自然的美丽天分，爱都会给赠予你。

在生和死之间，是孤独的人生旅程。保有一份真爱，就是照耀人生得以温暖的灯。

(责任编辑:段瑞龙)

我的世界和别人的不一样

翟爽

(国家科学图书馆 2008 级硕士)

有人说：世界上没有两片相同的树叶。同样，世界上也不会有两个相同的人。但是很多时候，我们都会在繁杂的琐事中遗忘自己，在物欲的横流中迷失自己，在整日的忙碌中改变自己。我们会抱怨，会沮丧，会不知所措。我们忘记了其实每个人都是独一无二的。

直到有一天，无意之间在网上看到一个介绍尼克·武伊契奇（Nick Vujicic）的短片。看完短片，我有一种被大雨淋过的感觉，心里很沉很沉。那种激荡心灵的震撼让我更真实更深刻的感受到生命是一个令人敬畏的奇迹，但前提是你不放弃你的生命，真正的敬畏并把握生命。尼克就是这样的一个人。

尼克出生于1982年，是个不折不扣的80后，他是“没有四肢的生命”（Life Without Limbs）组织创办人，他天生没有四肢，但勇于面对身体残障，创造了生命的奇迹。看到这个短片之前，我简直难以想象他的世界是什么样子：没有手脚，却还为自己有个畸形的小脚而感恩；没有手来牵着妻子，却可以用心把她牢牢的拴住……这样的人生态度，是不是让我们都感到汗颜呢？我们总是专注于我们得不到的东西，总是跟自己的劣势较劲，总是试图做自己不能做的事情。就这样，我们慢慢地遗忘了自己的优点，遗忘了我们所拥有的最美好的东西。我们才会觉得空虚，才会在面对困难和压力时不知所措，急于逃避。我们有时也会对自己有太多的期望，会总和别人比较，会在乎一时的得失。尼克告诉了我们生命中的几个重要法则：

第一是感恩。对尼克来说，感恩不是一件容易的事情。8岁时，他便为自己的生命下了定论：“我永远不会结婚，永远不会找到工作，永远不会找到人生目标。牵着妻子的手也不能，我又怎样作个好丈夫？”但是后来他意识到“认为自己不够好，这是最大的谎话。认为自己没价值，这是最大的欺骗。”因为有了这样的信念，尼克把命运的不公平变成了对生命的感恩。因为有了感恩的心，他做到了最好的自己，他可以像正常人一样的跳水、开车、甚至上网。

第二是热爱生命。很多人问他：你为什么常常笑？他说：总有些时候，要笑也笑不出来，总有一些出乎意料或你不能明白的事，你不知道能否撑下去，就像生命中经历风浪，你不知道风浪会持续多久，但是热爱生命会让你对一切都充满了信心和动力。

第三是忍耐。忍耐是美德，要忍耐是不容易的。当打击、压力统统摆在你面前的时候，与其选择不理不睬或者怨天尤人，不如选择忍耐。忍耐会让自己平静的面对它们，面对生命中的那些坎坷和不平。

每个人的世界都是不一样的，每个人都有每个人的生活。我们要学会用全新的角度去看生命，凡事感恩、怀有远大梦想并永不放弃，用生命的强韧去跨越一切的逆境。这是尼克告诉我们的，也是我们应该告诉自己的。

(附:短片网址：http://v.youku.com/v_show/id_XMTQwODk3NjYw.html)

(责任编辑:柯丹倩)

健康百科

春季养生之道

【编者按】按照中国人的习惯，立春标志着春季的开始，是一年24个节气中的第一个节气。在每年阳历的2月4日前后，气温逐渐升高，冰冻开始融化，天下万物包括人体在内，经过冬季蛰藏之后，阳气开始上升，是万物复苏、阳气生发的季节，春季养生要结合季节特点，在饮食、生活习惯、疾病预防做出合理的调整，其中有很多问题要提请您的注意。

饮食

春季应注意保持营养平衡，要多补充蛋白质、矿物质及碳水化合物，增强新陈代谢。此时的饮食应注意忌生冷、辛辣、肥腻难消化的食物；多食米粥、蔬菜、豆制品；肉类最好为瘦肉；粥类宜食粳米粥、小米粥等；豆类及豆制品宜食豆浆、豆腐等；春季宜食的蔬菜类食品有山药、豌豆苗、韭菜、扁豆、菠菜、菜花、大枣等。山药“温补而不骤，微香而不燥。”，具有健脾补胃虚弱的作用，韭菜安抚五脏六腑，除胃中烦热，对病人有益，可以长期吃。

早春须防倒春寒

立春之后，从季节而言就已进入春天，但早春的天气还很冷，所以仍需注意防寒保暖。开春后虽然气温逐渐回升，但早春的气候变化十分剧烈，乍寒乍暖，甚至有时天气已转暖，突然寒潮过境，气温又骤然大幅度下降，这种情况我们称之为“倒春寒”。最容易导致多种疾病发生，尤应加强预防。所以，一定要注意随气候变化增减衣服。根据“春捂秋冻”的原则，大多数人春天都应适当捂一捂，特别是年老体弱者、婴幼儿和慢性疾病患者，更不宜过早地脱去冬衣，以免受寒而诱发感冒以及呼吸道、心血管的严重疾病。

风和日丽防春困

“春困”不是病，而是人体生理机能随着自然气候变化而出现的生理现象。冬季皮肤血管受到寒冷刺激，血流量有所减少，大脑与内脏的血流量相对增加。而进入春天之后，随着气温升高，特别是风和日丽的天气，皮肤毛孔舒张，血液供应明显增多，而供应大脑的血液和氧气相应减少，于是就会出现懒洋洋、软绵绵、无精打采和昏昏欲睡等表现为中枢神经系统抑制的“春困”现象。对付“春困”的方法很多，如早睡早起、注意锻炼、外出踏青和旅游，以及采取用冷水洗

手洗脸、开窗通风换气、观看室外绿色植物、闻花香、听音乐等“刺激”五官、皮肤的方法，都是行之有效的。

疾病流行防传染

春回大地、万物复苏的季节，最适合细菌、病毒等致病微生物的繁殖与传播。冷暖交替容易骤变的气候。也使机体抗病能力下降，病毒、细菌等最容易乘虚而入，而导致流感、流脑、猩红热、水痘、麻疹、腮腺炎、风疹等疾病传播流行。所以，在春天一定要加强锻炼，重视调整饮食以增强体质。在流感等病流行期间，要少到公共场所。特别是年老体弱者、孕妇与婴幼儿，最好避免和减少与病人接触，更不要去探视患病的亲友，以防被传染。

阳气升发防上火

春归大地，阳气上升，生机勃勃。春应于肝，在志为怒，宜疏泄条达。若春天过食辛热(如参、茸、附子、羊肉等)，致真阴内耗；或恣食肥甘油腻，使痰热内蕴；均容易导致阳热上亢或火邪上升，引起高血压、偏头痛、鼻出血的发生或加重。所以，春季养生保健一定要重视条达情志，保持平和乐观的心态，特别要注意戒怒；在饮食上则清淡可口，省酸增甘，要及时补充饮水，适当多吃蔬菜水果，防止上火。

百花开放防过敏

春季多风，春旱少雨之时，往往会尘土飞扬，而尘土中常含有螨虫等过敏源。特别是春暖百花开放之时，空气中的花粉含量大增。一些过敏性体质的人，吸入了某种花粉之后，会诱发变态反应，导致过敏性皮炎、过敏性鼻炎、荨麻疹与过敏性哮喘等病的发作。所以，对严重过敏体质之人，在风大的天气里，最好减少外出，更不要去观花赏景，以尽量避免接触花粉。外出回家后要及时洗脸、洗手、洗鼻子，同时还应把住房挂上湿布门帘等防御装置，把居室变为无尘室，以减少花粉对身体的刺激。

天暖要防旧伤痛

曾经做过手术或曾发生骨折，或曾有其他陈旧性外伤的人，每到春季天气转暖之时，刀口处和旧伤部位往往会发生疼痛或瘙痒感。这是因为春季气候多变，冷热变化无常，血液循环随之发生变化，使得旧伤和疤痕组织随气候变而收缩或松弛，这样就对神经纤维产生了牵拉或挤压刺激，因而出现疼痛等感觉。避免与减少旧伤痛发作的最佳方法，就是重视保温防寒，并注意经常按摩患部，以加强伤痛局部的血液循环，尽量使疤痕变软。

喝牛奶学问多

牛奶应该啥时喝

牛奶一天喝 250——500 毫升，能喝到 500 毫升更好。每天早上或晚上喝，也可早、晚各喝一次。早上喝时最好在早餐中或早餐后喝。晚上喝时，在睡前半小时至 1 小时喝，有助于睡眠。胃部有慢性炎症时不宜空腹饮用，患急性肠胃炎时暂不宜饮用。如有血脂高者，可选用脱脂或半脱脂牛奶。牛奶不宜空腹喝。空腹饮用牛奶会使肠蠕动增加，牛奶在胃内停留时间缩短，使内部的营养素不能充分吸收利用。喝牛奶最好与一些淀粉类的食物，如馒头、面包、玉米粥、豆类等同食，有利于消化和吸收。

牛奶不是越浓越好

在乳制品行业一般不提牛奶的浓度这个词，因为牛奶的稠和稀不说明产品的质量，国家的质量指标里也没有这个指标。通常我们所谓的浓牛奶，是指在牛奶中多加奶粉少加水，使牛奶的浓度超出正常的比例标准，也有人唯恐新鲜牛奶太淡，便在其中加奶粉。婴幼儿常吃过浓牛奶会引起腹泻、便秘、食欲不振，甚至拒食，还会引起急性出血性小肠炎，这是因为婴幼儿脏器娇嫩，受不起过重的负担与压力。

牛奶加糖有讲究

在牛奶中加糖可适当补充人体热量。对新生婴儿、需要补充高能量的特殊群体来说，牛奶加糖饮用，能量供应的营养来源更合理。但前提就是必须定量，牛奶加糖量要小于 10%，即 100 克牛奶加糖要少于 10 克。高渗奶不但不易被消化吸收，而且会滞留在消化道中影响胃肠功能。一般是每 100 毫升牛奶加 5~8 克糖。另外还有一个何时加糖的问题，如果把糖与牛奶加在一起同时加热，这样牛奶中的赖氨酸就会与糖在高温下(80℃~100℃)产生反应，生成有害物质糖基赖氨酸，这种物质不仅不会被人体吸收，还会危害健康。因此，鲜牛奶在煮沸时不要加糖，应先把煮开的牛奶晾到温热(40℃~50℃)时、再加糖放入牛奶中溶解。

牛奶不宜与茶水同饮

有人喜欢边喝牛奶边饮茶，其实这是一种不科学的饮食方法。因为牛奶中含有丰富的钙离子，而茶叶中含的鞣酸会阻碍钙离子在胃肠中的吸收。

(责任编辑：陈静)

心灵憩园

女性缓解压力 尝试心灵解药

如果你觉得没有安全感，内心充满焦虑和压力，解决的办法无他，就是要信任自己的价值，认识自己的美丽，并且学会缓解压力。心理治疗师、国际芳香疗法治疗师学会大中华区主席金韵蓉女士给出以下解压方法。

方法 1 找个角落安静地坐着

洗完澡，安静地坐在能将脚抬起来的沙发椅上，有意识地告诉自己从脚趾头开始放松，让放松的感觉逐渐地往上走到足踝、小腿、膝盖、大腿、腹部、胸腔。静坐时，可以根据自己的喜爱听音乐或全然安静。

方法 2 想办法放声大笑

租几盘爆笑的电影光碟，好笑时尽量放声大笑。当我们发自内心地大笑时，那些会引起压力的激素，如可的松和肾上腺素就会开始下降，同时免疫力增强。这种效果能持续 24 个小时。有趣的是，当你预感即将大笑时，这种效果就已经开始发生了。

方法 3 深呼吸放松肌肉

放慢呼吸，每分钟用腹部做深呼吸约 6 次，也就是说，用 5 秒吸气，用 5 秒呼气。通常压力大时呼吸既快又浅，做几次深呼吸之后就能放松全身的肌肉。

方法 4 早晨做放松运动

早晨醒来，在床上用 5 分钟做个放松全身的运动。先用力地绷紧脚趾，然后渐渐地放松。接下来依相同方法往上到脚掌、小腿、大腿、臀部，直到上身和脸部肌肉。

（责任编辑：张丽华）

幸福之神其实非常慷慨

一青年老是埋怨自己时运不济，生活不幸福，终日愁眉不展。智慧老人发现了，问：“年轻人，干吗不高兴？”“我不明白我为什么老是这么穷？”“穷？我看

你很富有嘛！”老人由衷地说。“这从何说起？”年轻人问。老人反问道：“假如有人误伤你的一根手指头，赔偿你一千元。你是否感到得不偿失？”“是得不偿失。”年轻人回答。“假如误断你的一只手，给你一万元，你怎样想？”老人问。“还是得不偿失。”“假如老天爷让你马上变成老态龙钟的老翁，给你一百万你愿意不？”“不愿意。”“这就对了，你拥有的至少已经超过了一百万呀！”老人说完笑吟吟地走了。

感叹自己不幸的人，大多数并不是由于幸福之神从未光临过他们，而是因为他们心灵的空间挤满了物欲，无法对自己的拥有感到幸福，或者说幸福感已挤不进他们心里。

还有一个故事：一个富人和一个穷人在谈论什么是幸福。穷人说：“我现在很幸福。富人望着穷人的茅舍、破旧的穿着，轻蔑地说：这怎么叫幸福呢？我的幸福可是百间豪宅，千名奴仆……”一把大火把这富人的百间豪宅烧得片瓦不留，奴仆各奔东西。一夜间，富人沦为了乞丐。七月，汗流浹背的乞丐路过穷人的茅舍，想讨口水喝。穷人端来一大碗清凉凉的水，问他：“你现在认为什么是幸福？”乞丐眼巴巴地说：“幸福就是此时你手中的这碗水。”

幸福偏爱定位在即时的满足感。只有一个个现在串成的幸福，才有一生一世的幸福。

所谓幸福，其实是一种观念的东西，是一种心理上的感觉。人之幸福，全在于心能感悟幸福。不少人摆脱了贫困，天天酒足饭饱，但并未认为幸福，因为，幸福需要你自己去发现，去体验。

那些总是抱怨自己不幸的人，不要用沉重的欲望迷惑自己，不要总是看到你还不曾拥有的东西，而要静下心来，放下心灵负担，仔细品味你已拥有的一切，学会欣赏自己的每一次成功、每一点拥有，你就不难发现，自己竟会有那么多自慰自得的收获。幸福之神对每个人都不刻薄。

摘自：《心理医生》月刊 2000年4期。

（责任编辑：陈静）

生活里手

挑水果的小窍门第二篇——五种水果 各有绝招

【编者按】在上一期的栏目中，我们为您介绍如何挑选桔子、柚子、橙子，本期栏目将继续为大家介绍常见的十八种水果，如苹果、

梨、葡萄、香蕉以及芒果、西瓜、榴莲、荔枝等夏季时令水果的挑选窍门。准备好了吗？现在就演练一下吧！

苹果



富士应该挑那种看上去一丝一丝的，黄里透红的，这样的一般瓢是黄的，又脆又甜还有一点点酸，味很正。千万不要挑绿里透一点点红的，这样的，一般味道都有点寡淡的，水分可能也不少，但甜味一定不行。正宗的红富士苹果放在桌子上都是歪的，没有正的，否则肯定不是正宗，颜色不能特别红，有些粉红，且不是红成一片，要挑有许多红丝的那种，还有“肚脐”要陷下去深的，这样才甜。皮上麻点多的，用手指轻轻弹，清脆有回声的，是又甜又脆的。买苹果（主要是红富士），最好选外表为条状红的（称“条红”），而且红里面有一些黄色。那种苹果脆性、汁水多、很香甜。

梨

梨要挑母的，细腻多汁且甜。母的，就是顶上的窝要选双数的，脐深的，脐周围比较圆，把的根部粗的。



葡萄

葡萄要挑整串饱满的，一粒粒长得密密的那种，先闻一下香味，果香浓的才买。如果冬天挑葡萄，不要看果粒，要看梗，新鲜的葡萄，梗硬挺，鲜艳的绿色。当颜色变深褐色，软啾啾的，就是摘下来比较久的了，这样的葡萄虽然可能果粒看上去也比较挺实，可是其实都是低温保存的结果，并不是真的新鲜。买“玫瑰香”葡萄尤其要注意，这种小粒的果实不容易保存。

香蕉

香蕉不要挑两头有绿色的，那是处理过的，并且个儿不要太大，小些的香蕉才好，要圆润的，不要有棱角的才是好香蕉，正常黄色，略带芝麻点的。



草莓

草莓不买太红的，颜色越是鲜艳就越酸，红里带点白的草莓最香甜了。买草莓的时候不要选个非常大，形状特奇怪的那种，要选大小一致的，小一点更安全，颜色不要特别红，里面最好带点白色的小点点的。



（责任编辑：陈静）

研究生通讯

激扬文字·砥砺青春

2010年第1期 总第31期

2010年3月16日出版

刊名题字：辛希孟

顾 问：

张晓林（中国科学院国家科学图书馆 常务副馆长、博士生导师）

许 平（中国科学院国家科学图书馆 党委书记）

《研究生通讯》编委会

现场风采、学有所悟责编：

徐 静（中国科学院国家科学图书馆 2009 级硕士生）

他山之石责编：李彦昭（中国科学院国家科学图书馆 2009 级硕士生）

资讯长廊责编：

李彦昭、段瑞龙（中国科学院国家科学图书馆 2009 级硕士生）

心灵驿站责编：

柯丹倩、段瑞龙（中国科学院国家科学图书馆 2009 级硕士生）

健康百科、生活里手责编：

陈 静（中国科学院国家科学图书馆 2009 级硕士生）

心灵憩园责编：张丽华（中国科学院国家科学图书馆 2009 级硕士生）

主 编： 付鑫金（中国科学院国家科学图书馆 2009 级博士生）

主办单位：中国科学院国家科学图书馆人力资源处

编辑出版：中国科学院国家科学图书馆研究生会

投稿邮箱：YJSTX@mail.las.ac.cn

联系电话：010-82626611-6624

通信地址：北京中关村北四环西路 33 号 邮编：100190