

中国人民大学统计学院院刊

浪淘沙

2013.04

LANG TAO SHA

团宣准字03-022





【卷首语】

又是人间四月天

文 / 王天颖

在金色的九月启程，踏过皑皑白雪，经过漫长守望，我们迎来了春暖花开。这一次的主题，让我们来谈谈春天，说说梦想。

小时候听到最多的一句话是，春天播种希望，秋天收获梦想。人们赋予春天一切美好的形容，一提起她，心里总是暖洋洋的，生机勃勃的。所以在春天里，你可以尽情畅想，想着你爱的人们，想着你所希望的生活。如此一来，我们生命的每一天，都会是春天，只要今天的你，还有梦想，还热爱梦想。你看那柔和的阳光漫过孩子的课桌，老师的讲台，工人的肩上的毛巾，白领手中的文件，照亮一个个愿望，温暖一寸寸梦想，多么美丽的风景。

还记得梦想舞台、星光大道吗？梦想，从不卑微。有梦想的人是令人羡慕的，他们为着一个坚定的目标奋斗，累了，抬手抹抹脸上的汗水，跌倒了，低头拍拍裤子上的泥土，他们并非不知疲倦，他们也并非一帆风顺。但他们满腔热情，所以忘却了痛苦，他们勇往直前，所以哭完了继续上路。正是有了梦想，生活才会流光溢彩；正是有了这些追梦的人，世界才会熠熠生辉。我们常说，一个民族梦想，一个国家的梦想，一个世界的梦想。它们不是空洞的口号，而是千千万万个与你我一样的普通人，在追逐梦想的道路上一同绘出的蓝图。

人人都知道，做梦容易实现难。春天来了，我们该上路了。不论你结伴同行，还是一人出发，愿你的生命，永远是春天，天天都有新的梦想；祝你的生活，永远在路上，日日都看新的风景。

又是人间四月天，让我们一同上路，看一树一树的花开，听燕在梁间呢喃，把时光交付未来，怀着爱与希望，拥抱梦想。



浪淘沙

团宣准字 03-022

统计学院分团委
院刊编辑部
2013年4月



扫描二维码
关注《浪淘沙》官方微信
微信号 rsslantasha



封面封底设计：张碧怡 贾志芳
伍嘉琪

指导老师：宋大我 边策 张育铭

主 编：吴晓宇

副主编：王齐冀 王天颖

新闻部：陈田佳 李雁翎
吴双双 车明佳
冯 升 丛 林
王昱雯 张梦颖
王佳君 孙浩然
谢 颖 古国立
敬冯时

学术部：刘 洋 王 爽
白 玥 蔡笑炜
向金梅 闫 晗
杨 婧 丁宏权
范浩澜 蒋斐宇
张开怀 张 予

文娱部：周雅祺 廖慧玲
荣 艺 高子琪
王芃芃 周幼佳
邓家羿 刘彤玥
陈 芃 赵成金
吕 翔 赵 凡

美编部：聂宇威 宋 洁
张碧怡 孙旻宜
陆逸帆 伍嘉琪
成 瑶 袁 霄
贾志芳 王艳红
成函宇 朱文拯
李彦俊

卷首语

卷首语 1

新闻

【学院动态】

再接再厉 续创辉煌
..... 4

中国人民大学生物医学统计
研究中心（苏州）揭牌成
立..... 4

第六届临床医学研究中的统计
方法学术研讨会在我校顺利召
开..... 5

趣味之春..... 6

SOA 主席来访人大..... 7

【聆听讲座】

分方向经验交流会成功举办
..... 8

薪火相传..... 9

【学院广角】

惊喜·温馨·欢乐..... 10

感受正能量..... 11

放飞梦想 迎接希望..... 11

道法自然——国博之旅..... 13

寒风暖暖情..... 14

开拓专业视野，体验统计魅力
..... 15

感恩之情伴随回乡 宣传学院介
绍人大..... 16



【新闻 BBS】

我的中国梦 ····· 17

学术

【走近名师】 ····· 18

【学术道路】

统计与精算之择 ····· 20

实习经验分享专题 ····· 24

课程学习指导 ····· 28

【我的书简】 ····· 29

【知识荟萃】

统计旧事 ····· 30

数字表情 ····· 31

学科信息 ····· 32

求职贴士 ····· 32

文娱

【我手写我心】

春 ····· 33

三月随记 ····· 34

我姑酌彼兕觥，维以不永伤
····· 35

成长的梦想 ····· 36

【生活扬声器】 ····· 37

【光影留声】 ····· 42

【体育天下】

让风筝飞 ····· 46

春天，从运动开始 ····· 47

【你知道吗】

世界之最 ····· 48

【头脑风暴】 ····· 50

【英语角】 ····· 52

美编

用 PS 制作印章 ····· 53

漫谈 InDesign 排版技巧 ····· 54

Painter 制作复制艺术画 ····· 55



5 新闻

第六届临床医学研究中的统计方法学术研讨会在我校顺利召开

“这不仅是对人大统计学的肯定，也是对人大统计研究的极大鼓励，今后人大统计人将继续为促进多学科的交叉发展和专家学者的相互交流而努力。”



走近名师 采访金勇进教授

“一是要有平常心，和大家能很好地融合，培养团队精神；二是要有毅力和恒心，认真踏实地学习。”

18 学术



10 新闻

惊喜·温馨·欢乐 统计学院女生节

“特别感谢他们，给我的大学生活留下了十分难忘的回忆。”

【学院动态】

再接再厉 续创辉煌

教育部公布一级学科评估结果 我校统计学等九大学科居第一

文 / 敬冯时

2013年1月29日，教育部学位与研究生教育发展中心发布了全国第三轮一级学科评估结果。我校的统计学、工商管理、公共管理、法学、新闻传播学、理论经济学、应用经济学、政治学、社会学等9个一级学科排名全国第一，排名第一的一级学科总数继续位居全国高校前三名，排名第一的人文社会科学类一级学科总数位居全国高校之首。

根据评估结果，我校在社会学科方面显示出整体优势，在学科目录内的20个一级学科拥有博士学位授予权，其中17个为人文社会科学类一级学科，在本次评估中有13个一级学科排名全国前三。

值得注意的是，在统计学升级为一级学科后的第一次评估中，我校统计学学科以90分的综合得分力压北京大学、厦门大学排名第一。得知该消息后，我院学子无不振奋，为学院取得如此傲人的成绩感到自豪。

在这次评估中，北京大学依托其数学与科学学院（概率统计系）的超强实力、数理统计方面的优势，力压老牌名校厦门大学，统计学学科排名位列全国第二，仅次于我校。而我院的学科优势则主要体现在应用统计学，如金融统计与风险管理与精算、经济统计、生物与医学统计等方面。未来，我院在保持自身优势的同时，将继续向概率与数理统计方面迈出更加坚实有力的步伐，取得更加全面的发展。

中国人民大学生物医学统计研究中心（苏州）揭牌成立

文 / 丛林

2013年1月15日上午，中国人民大学生物医学统计研究中心（苏州）成立揭牌暨共建签字仪式在人民大学苏州校区举行。国家“千人计划”、苏州工业园区科教领军人才人选者、中国人民大学胡飞芳教授，中国人民大学统计学院院长赵彦云教授，易丹辉教授，Guido Ferrari教授；中国人民大学苏州校区党委书记、国际学院常务副院长陈甬军教授，苏州校区党委副书记、国际学院副院长刘晓梅教授，国际学院副院长陈满华教授；苏



▲上图为中国人民大学生物医学统计研究中心牌匾

州市科技局潘华露副局长、苏州工业园区教育发展投资有限公司姚建新副总经理等出席揭牌仪式。

中国人民大学统计学院在应用统计研究方面处于国内领先地位，研究成果在经济、金融、保险、社会、

教育、交通、环保等领域具有广泛的影响力，受到政府机关与企事业单位的赞誉和好评。作为国内统计学专业开设最全面的统计学院，中国人民大学统计学院在原有基础上与国际研究前沿接轨，成立中国人民大学生物医学统计研究中心，全面发展生物医学统计的教学与科研，进一步拓宽了应用研究的领域。

中国人民大学生物医学统计研究中心以国家千人计划、苏州工业园区科技创新领军人才胡飞芳教授为核心，展开生物医学统计领域的科技创新与应用实践研究，并探索产学研一体化模式。主要研究方向为临床试验



设计与分析研究、企业成长评价研究中的相关定量前沿方法等。中心以世界前沿研究为基础，以创新性研究为导向；既面向政府又面向企业，为政府决策提供量化数据分析支持，为企业发展提供全面的现代最优设计和

统计分析咨询服务。同时通过探讨延缓和控制慢性病发生发展的生活方式和方法，提升居民健康生活水平，解决居民看病就医的问题等，为政府制订相关政策提供科学依据。中心通过开展有效的科学研究和广泛的国内外

合作交流，加快高级生物医学统计人才的培养。我们坚信，在统计学院上下共同努力之下，中国人民大学将在奔向世界一流大学的道路上迈进一大步。

第六届临床医学研究中的统计方法学术研讨会在我校顺利召开

文 / 丛林

第

六届临床医学研究中的统计方法学术研讨会于2012年12月8日在中国人民大学逸夫会议中心成功举行。本届研讨会由中国人民大学应用统计科学研究中心、中国人民大学统计学院和世界中医药学会联合会临床疗效评价专业委员会等联合主办，吸引了来自高校、中医研究所、医药制药公司等单位130余位专家学者参会，其中包括中国概率统计学会原理事长、北京大学统计科学中心联席主任、中国人民大学统计学院院长赵彦云教授，中国人民大学统计学院副院长张波教授，易丹辉教授等。中国人民大学“千人计划”特聘教授胡飞芳，中国人民大学统计学院尹建鑫副教授等应邀在会上做了报告。

中国人民大学统计学院院长赵彦云教授在致辞中指出，随着临床医学研究的不断深入，临床医学研究不再仅是一个医学问题，其中还包含了大量统计学的理论、方法及应用，临床医学研究中的统计方法有利于促进多



▲上与与会专家们正在进行讨论

学科交叉融合与共同发展。尹建鑫副教授也在会上做了特邀报告，提出K因素张量正态分布、加罚最大似然估计和基于坐标递减的高效算法，用以在张量正态图模型中进行模型选择和估计。

下午，专家们进行了研究成果汇报，充分展示了国内临床研究者临床医学研究与统计学方法结合的最新研究成果，促进了临床学者之间的相互

交流，推动了临床医学统计事业的发展。

第五届临床评价方法与应用国际研讨会和第七届临床医学研究中的统计方法学术研讨会明年将继续在中国人民大学举办，这不仅是对人大统计学的肯定，也是对人大统计研究的极大鼓励，今后人大统计人将继续为促进多学科的交叉发展和专家学者的相互交流而努力。

趣味之春

统计学院参加“三·八”趣味运动会

文 / 车明佳



▲上图为比赛结束统计学院教师合影

春

的气息弥漫大地，3月6日下午，一场别开生面的庆“三八”妇女节教职工趣味运动会在中国人民大学世纪馆举行。各院系、校部机关和附属单位的46个分会组织参加比赛，近千名教职工参与了此次活动。我院的17位老师积极参与，在插秧收割、踢毽子、呼啦圈接力3个项目中大显身手。

老师们早早地就来到比赛场地进行准备活动。在插秧收割项目中，肖

宇谷、李扬、褚挺进、尹建鑫、金阳、陈琳、许王莉、王汀、张景肖、肖争艳等老师在秧间各个身手灵活，活力四射。姚嘉秋、甄峰、金阳、张云、尹建鑫、陈琳、肖争艳、王星、许王莉、张景肖等老师在呼啦圈之中尽显柔软身姿。金阳、李扬、姚嘉秋、褚挺进、尹建鑫、李静萍、王星、张景肖等老师在集体键项目中配合默契。赛场之中，洋溢着老师们的欢声笑语。最后，参赛的老师们领取了奖品，趣味运动会在欢乐中落下帷幕。

这次趣味运动会丰富了教师们的业余文化活动，老师们工作的紧张和生活的压力随着掌声和笑声得到了有效缓解和释放。相信这次趣味运动会将会成为老师们脑海中一段难以抹去的回忆。



SOA 主席来访人大

文 / 温国旺

3月29日下午，北美精算师协会（以下简称 SOA）主席 Tonya B Manning 女士、教育长 Ken Guthrie 先生、香港代表处负责人容慧灵女士一行三人来访人大。与老师、同学以及媒体进行了一系列活动。

活动于下午 2:00 开始，SOA 一行首先与我院王晓军、孟生旺、肖宇谷、肖争艳四位老师展开座谈。他们询问了人民大学精算学科的建设情况以及近年来同学们的就业情况。王晓军老师和孟生旺老师给予了悉心解答，并且表达了中国学生对 SOA 建设的意见和建议。

与老师的座谈结束后，SOA 一行又与同学们展开了讨论。本次活动共有二十几位同学参与，大家在听取 SOA 主席的报告后，积极提问，与各位官员进行了融洽、深刻的交流。

座谈中，针对 SOA 考试体系的



▲上图为 SOA 官员与我院老师进行座谈

变化，Tonya 女士介绍了三点：第一，SOA 与 CAS 的合作终止，以后基础阶段的考试将不再共享；第二，SOA 开辟了新的 Fellowship 方向——General Insurance，填补了 SOA 在非寿险领域的空白，这也预示着 SOA 将在某种程

度上抢占 CAS 的市场；第三，从 2014 年春季开始，SOA 的 MLC、MFE、C 三门考试将进行改革，由原来的全是选择题改为“40% 选择题 + 60% 笔答题的模式”，这无疑会增加考试的难度，同时考试费用还有可能进一步上涨。

在与同学的座谈活动之后，SOA 一行接受了法制晚报、保险报和经济观察报的采访。记者们对中国现阶段的养老金双轨制，养老金全国统筹，车险费率改革等中国保险精算领域的热点问题向三位提问，三位分别发表了自己的见解。

SOA 官员基本每年都会来访人大，去年是教育长 Ken 和另外一位官员来访，但主席来访还是第一次。这表明了 SOA 对我院精算学科发展的重视。相信我院的精算专业一定会在未来创造新的辉煌。



▲上图为同学们与 SOA 官员交流

【聆听讲座】

分方向经验交流会成功举办

文 / 古国立

2013年3月8日上午8点30分，统计学院分方向及就业指导经验交流会于明德主楼1030成功举办。统计学院肖宇谷老师、11级本科班班主任许王莉老师、12级本科班班主任李扬老师、11级研究生林寅、12级研究生温国旺等分别就相关方向与大家分享了经验。

首先，12级本科班班主任李扬老师向大家介绍了自己对于精算和统计的认识。李扬老师以幽默的语言分析

了不同方向的特点以及生物统计工作的现状，耐心细致地回答了同学们提出的问题，令大家对统计与精算两方面有了初步的认识。

随后，肖宇谷老师以精算方向为主，较为具体地为大家分析了两个方向的相关情况。肖老师通过数据图表的形式，将统计和精算两个方向的课程进行了对比，并对精算方向的就业现状、两个方向的工作特点和收入情况进行了讲解，大家收获颇丰。

接着，许王莉老师和11级研究生林寅对统计方向进行了深入介绍，12

级研究生温国旺则进一步分析了两个方向的工作特点，并与大家交流了自己当初做出选择的理由。老师与同学们认真详尽的准备以及与大家的近距离交流，为同学们不久后面临的选择提供了宝贵建议。

“老师、师兄，或严谨、或风趣的介绍，加深了我对统计、精算两方面的认识，其中的数据、图表以及他们的亲身经验对我们以后的方向选择起到了很大的指导作用！”11级本科生黄吉在会后如是地表达了自己的感想。



▲上图为认真听讲的同学们



薪火相传

统计学院学术交流会

文 / 王佳君



▲上图为肖谷宇老师与同学们分享经验

中国人民大学统计学院学术交流会于2013年3月19日下午两点在明德主楼1030成功举行，该会议由统计学院研究生会主办。统计学院肖宇谷老师、甄峰老师和代理团委书记张育铭老师出席了这次会议。

首先，肖宇谷老师讲述了自己的研究经历，他将自己的经验传递给同学们。他表示：同学们不要急于发表文章，心急吃不了热豆腐，应该先做好自己的研究。而做研究最重要的是要有耐心，要有[图为肖谷宇老师与同学们分享经验]一个厚积薄发的过

程，必须阅读大量文献才能选出好的题目。

随后，甄峰老师表达了对同学们的期许：希望同学们能够把目光放长远，有比较远大的目标。甄峰老师认为现在学习的知识和将来发展的方向并不一定完全吻合，将目光局限于眼前无法获得长足的发展。做研究的同学在硕士毕业前最好有一篇高质量的论文，并且投稿到比较专业的期刊。论文固然重要，但不要因为要求发表论文就去抄袭，这样就违背了学术的宗旨。

本次统计学院学术交流会旨在通过学院老师的经验分享，对学生在学

习、科研及论文发表方面进行指导。参加本次交流会的同学们表示从老师们的经历和经验中收获了许多，老师们的宝贵经验对以后的学习与研究有着很好的指导作用。学术交流，薪火相传，人大统计人的精神在交流中传承，人大统计将在这薪火相传中继续蓬勃发展。

【学院广角】

惊喜 · 温馨 · 欢乐

统计学院女生节

文 / 王昱雯

月初的人大，充满了青春的气息。学期伊始，统计迎来了我们的传统节日——女生节。男生们以不同的方式为女生们带来惊喜，为统计生活营造了温馨和欢乐的氛围。

东风五楼下，是温馨的烛光。统计学院 2012 级的男生们用蜡烛摆成“RSS”，将荧光棒首尾相接连成心形，并组出“GIRL”的字样为女生们庆祝在入大的第一个女生节。在东风 5 楼前的空地上，映着烛光，12 级的男生们齐声唱响《让世界都赞美你》，并邀请女生们下楼合影留念。歌声中真诚的祝福和歌末的盛情邀请，让女生们感到格外温暖。2012 级辛怡萱同学说：“我觉得非常感动，觉得这个集体因他们更加美好，非常感谢他们。”怀着惊喜与感动的心情，女生们一起下楼，与在楼下的男生们合影，纪念这个温馨欢乐的女生节。

知行四楼下，是创意礼物。统计学院 2011 级男生们在楼间空地用 LED 棒组成了“统计”两个大字，引来了许多人的围观。男生们为联谊寝的女生们送上了精心准备的礼物。盆栽、零食，每份礼物都是一份惊喜，也是一份寒夜中的温暖。而这过程中，各个寝室“奇特”的送礼方式，成了当晚的亮点。2011 级黄吉同学说：“很惊喜！希望男生们在明年的女生节继续给力！”

明主 1030，是惊喜晚会。2010 级男生们为女生们写了祝福卡片，并做



▲上图中分别是 12 级男生摆出的“RSS”“GIRL”；11 级男生摆出的“统计”；10 级男生用玫瑰花瓣摆出的路标。

成横幅于女生节的清晨挂在了知行四楼下。在明主 1030 的惊喜晚会上，女生们观看了男生们精心录制的配音电影，并收到了来自联谊寝的礼物。作为感谢，女生们也为男生们送上了亲手制作的三明治。晚会结束后，女生们回到知行四楼下，惊喜地发现了男生们提前悄悄放在楼下的玫瑰花。这已是大三女生们在人大过的第三个女

生节，但是今年的女生节活动仍然让大家感动而惊喜。2010 级兰天竹同学说：“我觉得我们班的男生好有心啊。大三了大家都挺忙的，论文啊，实习啊，出国的同学准备各种考试啦，但是男生们还是腾出时间给我们精心准备了一场颇有创意的女生节。特别感谢他们，给我的大学生活留下了十分难忘的回忆。”

在女生节的活动中，女生们感受到了温暖和祝福；男生们也“予人玫瑰，手有余香”，体会到了给予的乐趣。这个活动拉近了同学们之间的距离，让友谊更加深厚，校园生活更加多姿多彩，更让大家都收获了温暖和欢乐。



▲上图为：2010 级同学女生节晚会后的合影。



感受正能量

统计学院组织观看 2012 年感动中国

文 / 孙浩然

2013年3月20日下午，统计学院团委响应教育部的

号召，组织统计学院本科生和研究生部分入党积极分子观看了“2012年度感动中国十大人物颁奖晚会”。院代理团委书记张育铭老师参加了此次活动。此次活动为同学们送上了一道精神大餐，强烈地震撼着在场每一位同学的心灵，引起了同学们强烈的反响。

在观看过程中，同学们无不目不转睛地注视着电视屏幕，聆听着解说词和颁奖词，看得专注、投入。“感动中国”十大人物的身上集中体现了中华民族的传统美德和优秀品质。不论是为一些平凡而伟大的人的逝去而悲痛惋惜，还是为一些人舍己为人的高贵人格而感动，同学们的心灵都受到了震撼和洗礼，而在感动和泪水之后则是平静和思索。观看结束后，大家纷纷表示，在今后的工作中，将以感动中国人物为榜样，端正自己的思



▲上图为同学们在认真观看“感动中国”节目

想，时时刻刻以党员身份要求自己，发挥模范带头作用。统计学院入党积极分子，2012级彭凯汶同学说：“今天看了感动中国，他们的事迹让我深受感动，作为明日的国民表率、社会栋梁，我们一定要以实际行动向感动中国先进人物学习，以先进模范为榜样，把这种感动延续到学习和生活中，争做一个感动他人的人，做一个传播美德的人，让自己的生命更加有意

义。”

感动中国感动了每一位统计学院学子，大家深刻地体会到了作为一名大学生在社会主义的建设事业中所背负的责任。同学们在震撼之后明白：生活中有那么多值得自己去做的，微小但同时伟大的事情。只要伸出双手，只要心怀善意，每个人，都能够温暖他人，感动世界。

放飞梦想 迎接希望

统计学院“找回童真”风筝节

文 / 敬冯时

2013年3月15日，由统计学院学生会办公室主办的“找回童真”风

筝节活动在北京市海淀区公园展开。同学们在初春和煦的微风中，画风筝，放风筝，与美好的春光作伴。

早在上午，很多同学就已经按捺

不住下午要出去放风筝的激动之情。下课铃声刚一打响，教室里就开始沸腾起来，有的同学飞奔回宿舍放书包，有的同学奔向食堂吃午饭，有的同学

直接奔向明德广场等待集合……大家无不例外，都在热切的期盼着即将到来的风筝节活动。

中午一点，明德广场人头攒动，大家准时集合准备出发。“草长莺飞二月天，拂堤杨柳醉春烟。儿童散学归来早，忙趁东风放纸鸢。”早春正是放风筝的好时光。阳春三月，东南风徐徐吹来，阳光特别灿烂，同学们兴致勃勃地走出了校园，轻松而愉悦地前往海淀公园。

经过了大概 20 分钟的车程，大家终于来到了向往已久的海淀公园。公园里面也充满着生气，很多其他高校的同学们也到此游玩。他们或一个人牵着长长的风筝线忘情地奔跑，或两个人肩并肩幸福地走着，或是一群人热热闹闹地相互打闹着……沿着一路的美景，我们来到了放风筝的地点。

虽然当天风不是很大，不太利于放风筝，但大家依旧兴致勃勃地“组装”完了自己的风筝。袁霄同学是一位忠实的球迷，她是自己的家乡球队——山东鲁能队的铁杆粉丝，她在



▲上图为梁振胜同学的风筝

风筝上写下了“我爱泰山，永远忠橙（小编注：山东鲁能队主场球衣是橙色的），2013，鲁能是冠军，加油！”。从这些真诚的话语中，我们可以看出袁霄同学对自己家乡球队的无比热爱，她放飞了风筝，更放飞了希望。

梁振胜同学平时就是一位待人随和，生性幽默的同学，他在自己的风筝上写下了“我是梁振胜！啦啦啦！飞起来啦！”的话语，表现出他对接

下来的大学生活的期待，对生活在统计学院这样一个温暖的大家庭的满足。在丁宏权同学的协助下，梁振胜同学顺利将自己的风筝放飞，也愿他在以后的道路上能飞的更高！

其他同学也很兴奋，大家相互看着伙伴们放风筝，有的在忙着拍照，有的在欢快的奔跑，有的在热烈的交谈。

美好的时光总是短暂的，下午 4 时许，风筝节活动结束了，同学们都恋恋不舍地离开了海淀公园。离开的时候大家没有忘记带走自己在放风筝活动过程中产生的垃圾。

通过这次活动大家都收获了不少，正如袁霄同学所说，“这次风筝节活动实在是太令人难忘了，我们不仅在繁忙的学习生活中抽出时间来亲近了自然，也锻炼了身体，找回了童真，体会了乐趣，希望咱们院每年都能有这样的活动！”



▲上图为袁霄同学的风筝



道法自然

国博之旅

文 / 王佳君

2013年3月27日，统计学院学生会学术部组织同学们参观了在中国国家博物馆南区一层2号、3号展厅展出的“道法自然——大都会艺术博物馆精品展”。这场艺术精品展汇集了美国纽约大都会艺术博物馆的众多艺术名作和精品，其蕴含的艺术魅力让同学们经历了一场别具一格的自然洗礼。

下午1点，同学们乘坐大巴来到了中国国家博物馆。本次参观没有拘泥于导游的引导，而是让同学们自由参观，每个人选择自己感兴趣的路线，去领略自己感兴趣的艺术展品。喜欢美术的同学留恋画卷，爱好摄影的同学则将时间更多地放在了欣赏摄影作品上。

博物馆本次展出的展品在创作时间上涵盖了整个西方艺术的发展历程，上可追溯至公元前3000年左右，下至20世纪。这些层次丰富的展品按主题被分为7个章节，分别为：“理想化的自然”、“人与自然”、“自然生灵”、“花卉与花园”、“镜头中的自然”、“大地与天空”和“水的世界”。同学们在名家的绘画、雕塑和摄影作品中感受了人类自古以来对生命的热爱，以及对于大自然的接触与思索。

与传统的博物馆游览不同的是，



▲上图为参加大都会艺术展的展出作品之一

本次的国博之旅加入了科技的新元素。每件展品旁边都附上了独特的二维码，一改陈旧的人工讲解模式，直接掏出手机扫一扫二维码，就能够获取展品的相关介绍。除此之外，还可以下载手机应用“回首文物”，这个应用上也对本次展出中的各大精品展品有着非常详尽的介绍。这样的科技创新与古老画卷相结合，让同学们觉得十分奇妙、有趣。

画家结合自己的想象与现实的场景，利用简单的画笔，将自己内心的热情与对生活的体悟展现在了画卷

上。很多画卷年代已然久远，但是同学们仍对其中展现出的生命力惊叹不已。艺术、人文之美常常超越了时空，它未必有山水的轻灵，却让人享受到了另外一片蓝天的畅快。

暮色四合，本次的游览也结束了。这次的大都会博物馆之旅，不仅让同学们在繁忙的学习生活中得闲，领略了一番艺术之美，也帮助统计学子发觉了自己内心深深的人文情怀之美，也帮助统计学子发觉了自己内心深深的人文情怀。

寒风暖暖情

青协中医义诊活动

文 / 车明佳

2013年3月31日上午十点到下午两点，由我院青年志愿者协会携手北京中医药大学岐黄爱心社举办的校园中医义诊活动在学生活动中心门口进行。我校同学、老师以及教职工家属踊跃参加，活动场面十分火爆，活动得到了大家的一致好评。业余文化活动，老师们工作的

紧张和生活的压力随着掌声和笑声得到了有效缓解和释放。相信这次趣味运动会将会成为老师们脑海中一段难以抹去的回忆。医药大学岐黄爱心社的同学现场为大家提供了手诊、耳针、量血压等服务，讲师团也耐心地为大家提供了义务咨询服务。去年十月份统计学院曾举办过同样的活动，当时接受诊疗的老师、同学都表示感觉身体舒畅了许多。因此这次虽然天气寒

冷，仍有很多人因为听闻中医义诊的疗效而专门赶来体验。

这次义诊活动不仅帮助广大人大学子和教师解除了疼痛的困扰，也让大家切身地感受到了中医文化的博大精深。期待能够看到青协举办更多像这样便民利民的活动，在寒冷中带给我们温暖的力量。



▲上图为义诊结束后统计青协和岐黄爱心社的合照



开拓专业视野，体验统计魅力

统计学院部分同学参观益普索公司

文 / 王昱雯



▲上图为益普索公司

2013年3月27日下午，在统计调查协会的组织下，统计学院部分同学参观了中国的最大个案研究公司之一——北京益普索市场咨询有限公司。

益普索公司是一个由一群充满热情和探询精神的人组成的大集体。2000年，益普索进入中国市场研究领域，并在业内迅速扩张，现已成长为中国最大的个案研究公司之一。

益普索公司的工作人员十分热情地接待了前来参观的同学。公司的

专业人士为同学们做了关于公司的讲座。在简单的公司参观后，一位工作在益普索广告与品牌研究部的人大校友为同学们介绍了广告与研究部的主要工作和研究情况。

由于公司的个案研究特色，益普索的所有研究都根植于事实的土壤，需要许多统计方面的技术支持，因此，统计人在其中扮演着重要的角色。通过对益普索公司的参观，同学们了解了其通过数据洞察全世界各个角落数百万人真实思想的方法，更深地体会到了统计数据的强大与魅力。通过实地了解益普索在企业管理、广告测试

等商业活动中的运作方式，同学们看到了统计与生活的完美结合。“收获非常大，我更爱统计了！”辛怡萱同学在参观后如是说。

这次参观，不仅提高了同学们的专业兴趣，为同学们的专业学习和就业发展提供了有用的信息；而且走出校门、近距离接触优秀公司让同学们开阔了视野，体验到了如何进行真正的统计应用。公司参观，让知识不再拘泥于课本，让能力找到了为之奋斗的舞台。

感恩之情伴随回乡 宣传学院介绍人大

统计学院同学寒假返乡开展“人大使者家乡行”活动

文 / 敬冯时

2013年1月至2月，中国人民大学校党委学生处“人大使者家乡行”活动顺利开展，我院张予、王海淘、李彦俊、王文菁、敬冯时、肖舒予等多名同学参与了此项活动，他们回到了自己的高中母校，在介绍中国人民大学的同时，也让各自母校高中的学弟学妹们更好地了解了统计学院。学院党委副书记宋大我老师、副院长张波老师、团委书记边策老师、12级班主任李扬老师也在百忙之中抽出时间对参加该活动的同学提供了指导和帮助。

1月23日下午17:00，福建省福州市第一中学第三阶梯教室内人头攒动，多名同学前来参加中国人民大学情系母校——“人大使者家乡行·福州一中”人大及各院系宣传会。我院张予同学及肖舒予同学在这项活动中承担了主要的组织工作。在宣传会上，他们对中国人民大学进行了简要的介绍，对我们统计学院的概况也进行了着重讲述。同时，他们作为福州一中的优秀毕业生，为母校高中的师弟师妹们分享了自己的理科学习经验，如“语数英全攻略”、“自主招生怎么过”、“理综复习指导”等等。在两个多月的筹备工作后，在我院两位同学的努力协作下，福州一中的这场名为“交流学习经验，感受人大魅力”的介绍

人大宣传统计学院的宣讲会取得了成功。

1月29日中午12:00，四川省成都市外国语学校高三校区，正在进行的是中国人民大学“人大使者家乡行”活动。我院李彦俊同学作为主要组织者参与了该项活动，他在宣传会上介绍了统计学院的相关情况以及当时高考填报志愿时选择统计学院的原



▲上图为王海淘同学向母校高中的学弟学妹们介绍统计学院

因，并对自己大一上期在统计学院的生活、学习、活动进行了简要回顾。李彦俊同学的发言生动、幽默而精彩，母校高中的学弟学妹们都深深地记住了这位来自人大统计学院的学长。在这场讲座后，人大统计学院在成都外国语学校得到了比较深入的宣传。

2月2日下午16:30，四川省自贡市蜀光中学学术报告厅，数百名学生及家长前来参加“人大使者家乡行”蜀光中学人大宣讲会。我院王海淘同学和来自财政金融学院的廖晨曦同学一同负责了此项活动的报名、筹备、

组织和主讲工作。王海淘同学为母校高中的师弟师妹们介绍了中国人民大学的整体情况以及统计学院的相关概况，并结合自己的高考复习经验，分享了高考数学备考方法以及如何在高三后期调整好心态。

2月3日、2月4日中午12:50，我院王文菁和敬冯时两位同学在母校高中成都七中开展了“人大使者家乡行”的相关活动，并得到了我院大一赵成金同学、梁敏聪同学，大二刘洋同学、蔡思雨同学，大三刘雪莹同学的帮助与支持。与之前的同学们一样，他们同样在母校高中为宣传人大统计学院尽了一份力。

我院多名同学回乡开展家乡行活动，表现了我院同学们勇于担当的精神，体现了他们的感恩之心与对学院的热爱之情。正如王文菁同学所说的那样：“能够用自己高三高考和填报志愿时的亲身体会，和自己半年来在统计学院学习、生活上的感悟，让下一届学弟学妹们走得更好，让他们了解我们人大的统计学院，这本身就是一件极其有益的事情。同时，在参加了培训会、查找了各种与人大、与统计学院相关的资料后，我对学校，特别是学院有了更进一步的认识，更加坚信当初的选择是适合自己的。能够尽自己的一份力让更多的师弟师妹们报考人大，报考统计学院，我感觉到十分骄傲。”



【新闻 BBS】

我的中国梦

小编 / 吴双双

导言：“生活在我们伟大祖国和伟大时代的中国人民，共同享有人生出彩的机会，共同享有梦想成真的机会，共同享有同祖国和时代一起成长与进步的机会……”中国新任国家主席习近平 17 日在十二届全国人大一次会议闭幕会上，向全国人大代表发表了自己的“就任宣言”。在将近 25 分钟的讲话中，习主席 9 次提及“中国梦”，并说道：“中国梦归根到底是人民的梦，必须紧紧依靠人民来实现，必须不断为人民造福。”

那么，对于生活在校园中的同学们而言，中国梦又代表着什么？本期新闻 BBS，谈一谈同学们的“中国梦”。

“梦想中国有一天能少一点贪污，少一点腐败，能够政治清明；梦想中国能早日真正掌握钓鱼岛的实质控制权。大爱中国！”——@梦想

“‘少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步’，愿以少年之身，进步之心，富强我中国。”——@功

“我目前最大的梦就是希望北京以及全中国的环境能够好起来。当下的中国，似乎走上了曾经英美发展时以环境作为 GDP 提升的代价的老路。看看现在的雾霾、扬沙以及黄泥雪，我只是心寒。我真的迫切地希望我的这一中国梦可以实现。期待再一次看到曾经的蓝天。”——@白月猪

“从个人的角度来说，我希望自己能学业有成，在今后的事业道路上有自己的一番成绩。从祖国的角度，我希望我们伟大的祖国能够蓬勃发展，因为她的发展壮大与每一个中国人都息息相关。我会尽己所能，去实

现这些梦想。”——@二熊

“我的中国梦就是中国能成为世界第一大国，外国人都争相学习汉语，农村不再贫穷落后，每个中国人的素质都能有一个质的飞跃。”——@扬扬

“我的中国梦很简单，只是希望国人能看到一个更为真实的中国，也希望世界能看到一个更真实的中国。”——@Icy

“我的中国梦，我希望能有更多的农村孩子能接受和城市孩子一样的教育，我希望孩子们可以享受健康的美食，家长们不用再为食品安全而每天忧心忡忡。”——@夏至未至

“希望祖国的花朵能够真正健康茁壮成长，希望所有老年人都能拥有一个幸福安详的晚年，希望每个人都能源自内心地感受到幸福，都有足够让人脚踏实地的信念陪伴一生。”——@超人不会飞

“如今的中国社会太浮躁了，很少有足够让人心生敬意的大师，也很少有真正利于研究者潜心研究的环境，中国应当好好反思一下这一点，唯此，中国的发展才能有望更上一层楼。也谨希望自己身边的人能少一分浮躁，多一分澄静。”——@灵溪

“也许现在我们的经济、科技、教育等方面还比不上某些西方发达国家，但是我们相信，在我们努力下，我们国家会有一天跻身世界前列！也许这一天还要等待很久，也许我们这一辈无法看见，但是我们仍会为这个梦想而不懈努力！”——@rucsta

“愿中国人能有多一分的实践力，将理论抑或理想付诸行动才能推动社会不断进步，也只有如此，每个人的中国梦才有最终梦想成真的一天。”——@白洞

走近名师

本

期我们很荣幸地邀请到了金勇进教授接受采访。金勇进教授是中国人民大学应用统计科学研究中心主任，在抽样调查、应用统计和市场调查等领域都有着杰出的贡献。下面，就让我们一起来领略大师的风采。

小编 / 张开怀 丁宏权

关于金勇进教授：

主要研究方向：

抽样调查，应用统计，市场调查

学术兼职：

教育部高等学校统计学专业教学
指导分委员会副主任委员

中国商业统计学会副会长

中国商业统计学会市场调查与分
析研究会会长

北京市统计学会副会长

中国统计学会常务理事国际调查
统计学家学会会员

科研成果：

出版专著、教材、译著 30 余部，
发表文章 100 多篇，作为项目负责人，
承担包括国家自然科学基金、国家社
科基金、教育部重大项目、国际合作
研究等各类研究课题 40 余项，获各类
教学、科研成果奖 40 余项。

采访内容：

Q1: 金老师，您是在统计学界很有建树的教授，大家很想了解您当初是如何走上统计之路的？

A: 我高考填报志愿的时候，因为比较喜欢写文章，所以第一志愿填报了新闻专业。当时我并不了解统计，只是感觉自己的数学比较好，觉得统

计与数学有关，所以第二志愿填报了统计专业。由于人大当时在黑龙江招生名额很少，全省第二录取了新闻专业，我就进入了统计专业。通过四年本科和三年研究生的学习，我对统计渐渐产生了兴趣。出国交流和深造的经历，更是让我喜欢上了统计。分配工作时，当时研究生很少，而政府部门需要大量人才，所以很容易分配。但是由于我在读书期间与老师和学校建立了深厚的感情，而且我觉得留校后可以继续做科研和教育，最终我选择了留校工作。

Q2: 金老师，您指导过许多优秀的大创和创新杯作品，您是怎样看待这些比赛的？您认为统计学院的学生如何在这些项目中发挥出自己的长处和优势？

A: 大创和创新杯等项目的意义在于给同学们提供一个实践的平台，可以让同学们把所学的知识和实践结合起来。想要取得好的成果，选题是很重要的，选好课题是成功的一半。选择合适的课题对其他的科研项目和论文等都是至关重要的。我看很多同学的作品在选题上下的功夫还不够。选题存在的主要问题一是题目太大，二是选题重复。选择的题目较大的话涉



及面很广，比较复杂，本科生很难把控住；重复以前别人做过的课题则缺乏新意。我觉得良好的选题应该是新颖的，有社会价值的，角度小的。比如前段时间社会上对闯黄灯扣 6 分这个新规定产生了一定的争议，同学们选择这个课题进行研究就很不错。这个课题的数据收集可以采用观察法，选择各个时段在路口观察驾驶员在一天中什么时段最易闯黄灯，闯黄灯是什么类型的车居多，还有闯黄灯司机的性别等等。这个课题不大但很有意义，还能充分发挥统计的用处，同学也有能力把握。我们统计的学生在选择课题时，切入点要充分发挥专业特长，立足调查，应用我们院擅长的分析处理数据的知识，建立很好的模型来分析变量关系。总之，一个好的题目再加上发挥专业特长的调查分析是关键。

Q3: 金老师，我们知道您在统计应用，尤其是统计调查领域造诣很深，您能跟我们讲讲我国统计调查的前景吗？您经常作为访问学者到国外交流，能谈谈国内外统计发展和前景的异同吗？

A: 统计是一门有关数据的科学，



而调查属于采集数据的范畴。现在统计在社会上的地位越来越重要，社会需求量越来越大，影响力也逐渐扩大。很多部门都开始研讨有关统计调查的问题，并且更加侧重于定量分析数据，所以统计的前景肯定是越来越好的。

统计的发展程度跟经济发展水平有关，经济发展水平越高，统计的地位就越重要。以前在国内统计不太受到重视是因为当时经济并不发达，而现在飞速发展的经济需要大量信息，需要调研，需要很多定量的分析，这时统计就发挥了很重要的作用。发达国家统计的发展一定是很好的，比如美国是最发达的国家，统计的发展也是最好的。它是一个统计大国，从事统计工作的人员很多；同时又是一个统计强国，世界上顶级的统计学家大都来自美国。顶尖的统计学家中有很多都是中国人，因为中国人数学功底很好，学习也投入，所以发展很好。总之，经济越发展，需要统计的地方就越多，统计的平台就越大，统计就能更好地发挥作用。

Q4: 金老师，对于有志于在调查方面发展的同学，除了掌握专业知识，本科阶段还应该注意什么？

A: 在学校里，我觉得同学们学习的关键是要打好基础，同时关注一些社会热点问题。在以后的工作中，有很好的理论和方法基础，刚开始在实际结合的时候可能比别人慢一些，一旦熟悉实际之后，专业知识就能发挥很好的作用了。不是说现在做大量的实践不对，而是同学们现在的能力不够，而精力和时间是有限的，所以大家要多注重基础的学习。有一个很好的理论基础绝对不会吃亏，而是很有后劲的，大家要明确自己的定位。

Q5: 作为一名学术研究专家，您日常的工作是怎样的？对于面临择业的同学们，您有什么建议呢？

A: 择业时，我觉得首先是要有兴趣，因为做事时没有兴趣就很难做好。我觉得人生可以划分成三个圈：第一个圈里是老板让你干的事情，第二个圈里是你自己喜欢干的事情，第三个圈里是你的能力能够干的事情。这三个圈是有交集的，交集越小的人会越来越痛苦。如果三个圈子重合得越大，或者几乎完全重合，那这个人就很优秀了。比如说做学问，首先要有兴趣，如果你喜欢讲课和做科研，那留校就是一个很好的选择。光有兴趣不够，还要有完成的能力，比如留校要有一定的科研成果和学术能力。一般来说，老板让你干的事，你有能力干的事短期之内没有太大的变化，而你的喜好和偏爱是可以逐渐转移的。怎样移动这三个圈子使他们交集越来越大，是人生道路设计上很重要的问题。

就我个人来说，因为喜欢给学生上课，也喜欢做学术研究，所以我选择了留校。学校里的工作很辛苦，而且做的很多研究本身远远超过我们那时在大学学到的东西，所以很多都是自己学的，这是一个终生学习的过程。其实，做学术很清贫。从前教师的待遇很低，很多老师最后都选择了离开。不过我留下来，因为我很喜欢上课，在讲台上授课的时候有种很特别的成就感；我也喜欢做研究，喜欢写文章，当然，我发表的论文也是比较多的。在学校做学问要能坐得住板凳，能够禁得起寂寞和清贫。当然，我们老师现在的条件已经比当时好很多了。但如果一看到社会上的诱惑就被吸引，那学术研究肯定会受到影响。所以我觉得，选择道路时首先需要感兴趣，一旦选择了就要坐得住，就要忍受得

住清贫。你选择的工作决定了你未来的道路和生活方式。

Q6: 您执教这么多年有什么话最想送给同学？

A: 我觉得能够考上人民大学的学生都是不错的。人大的分数线很高，能录取的同学都是尖子，是各县市的第一名，所以竞争很激烈。过去拔尖的同学到了这个新的集体未必就拔尖。因此第一步我觉得要学会做人，学会和这个集体融合在一起。怎样和班上的同学很好地相处，从同学身上学习到东西，学会团队合作，学会相互欣赏，这些事情都是很重要的。有了这样的素质，在以后的工作上才能开拓出道路。既然我们到这里很不容易，那么就一定要抓住这个机会，很好地利用这四年的时间，踏踏实实、认认真真地学些东西。有的同学觉得进了大学就是进了保险箱，就不用太努力了，但其实以后要想再找到这样的机会是很难的，所以大家要珍惜这个机会。学校的条件非常好，要善于利用它。现在社会上的诱惑非常多，年轻人有的时候禁不起这样的诱惑。你们要能够抵抗诱惑，把心放在学习上，把这四年的时光利用好。总之，一是要有平常心，和大家能很好地融合，培养团队精神；二是要有毅力和恒心，认真踏实地学习。

采访印象：

金老师平易近人，幽默风趣，娓娓道来地给我们讲述了自己的经历和见解，给我们提出了很多宝贵的意见。这些意见不仅是学术方面的，更是人生方面的，让我们收益颇丰。感谢金老师百忙中为我们答疑解惑，也希望这次访谈对同学们有所帮助。



学术道路

统计与精算之择

小编 / 向金梅 白玥

刘文卿老师（统计方向）：

应邀谈谈统计、精算的方向选择问题。

选择专业，首先要看自己的爱好，选择自己喜爱的方向去学，就对了。只要喜爱，两个方向都有深入的问题可供研究，都有充实的工作用以从事。如果说统计和精算两个方向哪一个更好，这肯定没有一个标准答案，只能说是尽量了解两者的利弊，选择一个更适合自己的方向。

先说精算方向。相对而言，精算方向课程内容面窄，就业竞争更激烈。从就业看，主要是银行、保险公司、大公司的风险投资部门。这些都是好地方，工资高，福利多，只是不好进入。如果你认为毕业后自己能进入这些部门从事这些工作，不管是以何种方式——自己能力、导师关系、家长门路，都不妨加入到精算行业来。如果纯靠自己的能力，需要对道路的艰辛有一个心理准备，一般先考准精算

师，工作后再向精算师奋斗。漫漫考证路，不知何时是尽头。如果以后想出国留学，精算方向可选择的学校也较少。

统计方向学习的课程内容面宽，就业机会更多。除了直接的统计部门，还有大量的市场调研、数据分析、质量管理、医药卫生……众多行业领域都需要统计专业人员。工作相对来说比较轻松，也不需要艰苦地考取“工作证”。只是统计工作多数是清水衙门，对收入的落差需要有一个心理准备。

其实，两个方向的差别也不是必然的。毕业时都可以通过考公务员、考研调整自己的就业行业，学习专业。精算方向的同学也完全可能找到普通的统计专业工作。如果以后想进高校从教，两个方向也就差别不大了，教精算并不要求自己就是精算师，各专业需要的都是科研成果——论文、课题。

我在数理统计教研室，观点如果有偏向于统计方向，纯属无意。

森林叶黄，林中岔路各奔往
我一人独行，去哪方，无限惆怅
两条路为何不便同时造访
良久伫立，第一条路眺望
路转处惟见林森草长
我再把另一条路探望
一样美丽，一样坦荡
人生面临着种种抉择，在路的交叉口
除了你的梦想，且再多看前辈们那些建议三两行

孟生旺老师（精算方向）：

统计学院二年级的学生又面临着专业方向的选择，统计学方向或者是精算学方向？这个问题是统计学院的许多同学都要面对的。现将我的一点浅见记录在此，供同学们参考。

二十多年前，我国很少有人知道精算。但在过去的10多年，精算学在我国的发展非常迅速。现在的精算学生找工作似乎不如以前，甚至出现了“做精算不如卖白菜”的无理抱怨。事实上，这只是曾经对精算职业寄予了过高的期望所致。精算师只不过是一个普通职业而已，过度渲染只能导致心理落差。

在本科阶段选择精算专业，有几个问题需要有所了解：

(1) 选择精算专业，参加精算师职业考试必不可少。人大的学生基本上都参加北美寿险(SOA)或非寿险(CAS)的精算师考试。SOA和CAS的基础课程相同，但高级课程差别很



大。对于本科生而言，能在毕业前考完基础课就相当不错，所以无需考虑寿险和非寿险的选择问题。对于基础课程而言，北美精算师考试的课程也可以用于代替中国精算师考试的有关课程。从考试费用上来讲，北美的考试成本要高很多，但其影响力和国际认可程度也可能是最高的。

(2) 选择精算专业可能意味着更大的付出，包括考试费用和学习时间两个方面。精算在一定程度上可以理解为统计学在保险领域的应用，因此本科阶段的统计学专业课程（尤其是方法类课程）是万万不能免修的，这也是统计学院精算毕业生的优势所在。此外，还要修读精算学、保险学、金融学和投资学等领域的一些专业课程。精算学既然与统计学密切相关，统计软件必然就是精算师的基本工具。精算领域常用的软件包括 EXCEL、SAS、R、MATLAB 等，作为精算专业的毕业生，可以熟练使用其中的两三个软件应该是必须的。

(3) 精算专业的本科毕业生直接申请精算岗位的工作可能有一定困难，大多数需要攻读硕士学位。从近几年的就业情况来看，精算硕士生的就业情况不错。人们通常会认为男生的就业会好于女生，公司也往往会优先考虑男生，但事实上个人能力更加重要。只要足够优秀，公司也会不分男女，一概接收。我校今年有五位精算研究生毕业，全是女生，但找到的工作单位可以说相当不错，其中包括中国人保、中国人寿、中国平安、中国银行和韬睿惠悦产险咨询等。此外，精算毕业生的就业出路已经不限于保险公司，在其他行业的风险管理领域也大有用武之地。当然，作为人大统计学院的精算毕业生，从事统计学的相关工作也应该是毫无问题的。

(4) 本科选择精算，也只能说是为今后在这个领域的发展奠定了一个基础。本科选择统计，在研究生阶段再改学精算也是可行的，只不过在资格考试方面可能会晚一点，但这种差异有时候很不明显，因为我们曾经有学生就在硕士期间的两年内考完了北美所有的基础课程。不过在硕士期间要通过北美精算师的高级课程考试，对大多数同学仍然是一种挑战。也有本科选择精算，研究生再转学统计学的先例，这似乎也没问题，只是前期投入的考试费用没有了实际意义。

(5) 本科生选择精算，不必过多考虑是参加北美寿险(SOA)还是北美非寿险(CAS)的考试，因为它们的基础课程考试是统一组织的。在本科阶段，能够考完基础课程就很优秀了，所以寿险和非寿险的方向问题是在研究生阶段需要考虑的事情。当然，我们也有少数很优秀的本科毕业生就参加并通过了 SOA 或 CAS 的某些专业课程考试，并在硕士期间取得了北美的准精算师资格。不过可以说的一点是，非寿险精算方向的大多数前沿和主流方法都可以归入统计方法。

(6) 保险公司的精算岗位比较有限，但最近几年开办精算专业方向的学校越来越多，所以就业压力越来越大。为了获得竞争优势，除了参加必要的资格考试之外，也要重视其他各种能力的训练和培养，如通过课堂报告训练表达和演讲能力，通过参与课题研究训练分析问题的能力，通过参加社会实践活动训练沟通能力和适应社会的能力等。总之一句话，选择的专业可能并不是决定一个人成就大小的关键因素，只要努力了，干什么都能绽放精彩。

我的统计

2012 级硕士统计学吴凡

在选择专业方向的时候，我的确经过了一番矛盾和纠结。统计和精算两个方向既有所相通，又有所不同，对于未来的学习和发展各有利弊，需要根据自身的喜好和特点进行选择。

首先，精算和统计在应用领域方面有所差异。精算学科主要运用于保险行业，针对性较强，而统计学则被广泛应用于经济、金融、医学等各种领域，相较于精算来讲，统计学的运用范围更广。所以我觉得，对于未来职业有明确规划，喜欢并且有意愿进入保险业的同学更适合选择精算，而对于经济、医学等其他行业更有兴趣的同学可以选择统计学。

其次，统计和精算的学习方法也有所不同。选择精算的同学在学习中目标更为明确，这一点大家也都知道。精算需要通过一系列的考试，考试时间的安排就可以是学习过程的规划。而统计学由于运用范围较广，没有单一明确的指向性，而且统计学作为一种“寄生虫”类的学科，需要依附于其他学科运用。所以想要真正学好统计学，提高统计应用的能力就要在掌握统计学方法的同时尽可能多地了解其它专业知识，如对经济统计感兴趣的话就需要认真学习经济学，喜欢生物统计的话就需要涉猎生物、医学方面的知识，具体的选择可以根据自己的兴趣而定。

其实在选择专业的过程中大家可以不必给自己太大压力，我们院的精算和统计的课程设置在时间上不会重叠，在学习自己专业课的同时只要有精力、有兴趣就可以选修或者旁听另一专业的课。而且在本科升研究生的时候，不论是出国还是考研，两个专业之间也没有绝对的界限，可以跨专



业申请。

最后，我建议将要分方向的师弟师妹们先了解一下两个方向涉及领域的主要工作内容后再做选择。不管是统计还是精算，自己喜欢才是最重要的。

了解自己，做出选择

2012级硕士风险管理与精算温国旺

对选择专业方向一事，我的建议是在了解自己的基础上做出选择。

如果是一个踏实学术的人，那我建议你选择统计，而且要打好底子，在概率论、数理统计等各类数学课上多下功夫，为自己以后独立科研打下坚实的基础。这样才能站得更高，看的更远，做出对人类社会有益的事情。

如果你并不醉心于科研，打算在某个精算以外的领域登堂入室，那我也建议你选择统计。因为统计是一种思维方式，是一种方法。无论以后你选择了哪个行业，把你的统计方法和思维融入进去后都可以有所作为。而且，有统计学的背景，你的就业方向会非常广，可以在金融领域，也可以在其他非金融领域。我所认识的师兄师姐，有在工业、民航等部门工作的，就业都非常棒，工作也都得心应手。

如果你已经了解了精算是什么，而且喜欢精算师这个职业，那就要坚定地选择精算，并且坚定地走下去。精算不是科学，而是一门职业，选择精算意味着你比别人更早确定了你的职业方向，这是好事，同时也是坏事。好事在于你在这个领域有更深层次的研究和涉猎，可以比别人看的更透彻，如果再加上你对相关行业的了解，就会如虎添翼。坏事在于你给自己贴上了标签，路变窄了，即使以后改行，也会损失很多时间成本和机会

成本。

我个人是喜欢精算的，并且希望以后一直在这条路上走下去。我希望大家也能在做出选择前认真全面地认识自己，做出自己心中的选择，不要被所谓的“前途”和“钱途”迷了双眼。不管选择什么，只要是你内心的呼唤，而且你能沿着这条路坚定地走下去，都会收获颇丰。

合理分析，无需纠结

2010级本科统计学王齐冀

由于我个人接触统计和精算的时间不是很长，很多问题也还在摸索之中，所以我就和大家分享一下自己选择统计的一些心路历程吧。

我确定下自己的方向是很晚的事——直到五月份我才退掉了寿险精算课。不过退掉这门课的原因很多，漏上了些课，再听时便云里雾里，再加上寿险里大量的符号也让我有些迷惑。在各种原因下，我选择了统计。

不过，我的选择也并非完全出于随机。现在检视我当时的心态，其实从一开始，我就是倾向于统计的。第一，选精算就意味着以后免不了要大量的刷题，而我恰恰不善于刷题，做过的题很容易会被我忘得一干二净，于是就不得不再去刷第二遍，太过痛苦。第二，从我当时学金融数学和寿险精算的经历来看，精算对于当时的我来说就是一直不断地代公式算题（当时的理解可能并不正确）。虽然这两门课我学得都不错，但大量的数学公式并不是我喜欢的。我喜欢的是想一些玄乎其玄、有些形而上的东西，所以可能有些哲学味道的统计更适合我。

我非常理解大家会有的纠结，因为这毕竟是一个比较重要的选择，会影响你至少未来几年是如何度过的。

但在现在的在我看来，这个选择的差别或许也没有那么大，因为看了培养计划就会知道，两个方向的差别只在于每个学期差一两门专业必修课——你甚至可以把另一个方向的专业必修课当作自己的专选课都上了。分了方向之后，大家还是在一起上课，平时的生活中也感觉不出两个方向的人有多大差别。高敏雪老师讲过的一句话很有道理，她说：“精算是统计在保险方面的具体应用。”如果你确实对保险感兴趣，那么现在就可以将自己的统计知识与保险结合，也就是选择精算方向；如果你还没有找到自己感兴趣的方向，那么就先继续一边学统计，一边寻找。毕竟，我们大部分人最终还是要将统计结合到某个具体的领域中的。

我个人认为，如果你并没有很大的抱负，只是希望未来能找到一个可以让自己过上不错生活的职业，那么选择哪个都差不多——因为凭大家的聪明才智和人大统计的实力，可能哪个方向都能帮助大家找到一个比较满意的工作。可是，如果你希望能够做出一些不一般的事业来，那么你就必须努力找到并选择自己真正热爱、真正擅长的专业——原因显而易见。如若你的答案是前者，那么你大可不必那么纠结，因为你的纠结正说明这两个方向的差别没有那么大；如果你的答案是后者，那么纠结同样不大必要，因为到底倾心于哪个，大概我们每个人的心底早已有了自己的答案吧。

精算和统计的 FAQ

2010级本科风险管理与精算李天博

分专是我院学生都会遇到的一个非常重要的问题，关系到人生前途，很难用三言两语说清楚，见仁见智。



限于篇幅，下面我就根据我这一年多学习精算的体会，简单为大家提供一些参考。

Q1: 精算是不是很挣钱？是否是传说中“金领中的金领”？

A1: 俗话说，“世界上本来有路，被中国人发现了，就成了死路”。当精算师还不太为国人所知时，自然是物以稀为贵。但是由于媒体的神化，中国考霸们前赴后继地走进Prometric的考场。保险公司数量一定，提供的职位非常有限。不过，精算师不仅可以在保险公司就业，还有不少人转投审计、咨询、投行等行业。我院毕业生由于有出色的数理背景，这些工作都做得风生水起。几天前听一位新华精算部职员介绍，准精算师的起薪可以达到13000左右，这在金融业里面也算比上不足比下有余了。精算师的价值往往在于经验，就像律师、会计一样，越有资历越值钱，所以升值空间还是相当可观的。

Q2: 精算师是不是很难考？

A2: 如果你考试周能坚持下来的话，那SOA对你来说就是小菜一碟了。我院本科阶段课程全面覆盖SOA考试体系的前五门基础课程（可以参考 www.beanacutrary.com 或者 www.loveactuary.org）。经过考试周的洗礼，虽然manual很厚，但只要肯花时间，刷起来还是很轻松的。我院学生一般一年之内就可以考完前五门，已经足够找一份精算工作了。SOA考试费用比较昂贵，前五门需要1102刀，要完成准精算师的课程至少还需要2695刀，高级课程更甚。友邦奖学金可以帮你解决一部分费用，前提是你前两门考得足够好。相比之下中国精算师则要便宜得多，在中资公司也可

与SOA平起平坐。但是中精比较难考，原因是没有manual没有真题，你不知道会考到什么，只能边看教材边揣测。

“一手多证”会是未来的一个趋势，比如29岁的中再精算部总经理就同时拥有北美、英国、中国的精算师证书。

Q3: 精算专业容易出国深造吗？

A3: 如果你想出国，我建议你选择统计。国外精算项目比较难申请，而且精算专业在国外大学多数设在商学院之下，地位不高，鲜有奖学金提供；另一方面，统计可以选择的方向就比较宽，出国以后想再转精算也比较容易。但是以往也有同学拿到了哈佛、滑铁卢、港大等学校的offer，所以关键还是看你自身的实力，有实力学什么都不怕。

对于精算，其实我也只接触了一年，很多东西还在摸索，很多事情也只是道听途说，所以以上内容写得并非很详细，不过人大学习精算的同学都很热情，如果大家有什么问题可以尽管问，他们都会很乐意解答的。

学术道路

实习经验分享专题

小编 / 张予 范浩澜

实习赋予了我们很多。它赋予了我们运用专业所学的机会，赋予了我们初探工作的平台，赋予了我们走近社会的捷径，更为重要的是赋予了我们一个梦想的舞台。通过实习，我们可以开始描绘自己未来走向工作的场景，梦想为家庭分担负担、为国家做出贡献！

09 统计林子凡

我经常开玩笑说自己是地铁 10 号线的“金牌会员”，当每天花上两个多小时往来于苏州街和国贸成为一种习惯的时候，我的实习经历也接近了尾声。5 个月的时间过得很快，穿西装打领带挤在沙丁鱼罐头般的地铁车厢里，我想我真的收获了许多。

能获得慕尼黑再保险公司北京分公司的实习机会实在是非常偶然，甚至有些不可思议。大约是去年这个时候，我在班级公邮里看到了一封“慕再”要举办数学精算竞赛的通知，就抱着试试看的心态报名参加了比赛，没想到竟然获得了优胜奖，并因此得到了这份实习。这和那些在网上投简历，正儿八经地去面试来获得实习的方式相比实在有些另类。不过这也是一种机会，幸而我把握住了。现在包括“慕再”在内的许多跨国公司都会举办一些类似的数学或综合能力比赛，在提高公司自身知名度的同时，也可以招收符合条件的实习生。我对此的理解是：去试试，有益无害。

然而，不管是通过何种方式获得的实习机会，进入公司就是进入职场，要做好从学生到职员的转变。首先是

礼貌，对人对公司都要礼貌。待人接物讲礼貌，对领导和前辈要表现出应有的尊敬，着装要得体大方，对于公司的要求要遵守。其次是学习，工作中肯定有许多需要学习的地方，可以自己查资料、可以与实习生交流、可以向领导前辈请教，只要肯学就没有学不会的事。

我所进入的 valuation 部门，基本工作是查账和整理数据。这些工作虽然繁琐，但是并不枯燥，因为它要求综合能力，要理解合同，编辑公式（条款复杂公式也会很复杂），如果发现问题就要把问题整理提炼出来，发邮件与直保公司交流确认。我甚至帮助公司找回了因为对方系统漏洞而未缴的 4 万多保费。这样一圈做下来，对于再保险这个行业的基本业务也就了解了。我们的工作主要集中在 Excel 平台下，因此我也掌握了许多实用的 Excel 操作技巧。

实习生活是一段不同于学校生活的美好经历：有苦有泪，来回的奔波、工作上的不如意、人际交往上的障碍都会有；但也有欢乐与收获，完成一项任务的喜悦、同事的肯定与表扬、自己各方面能力的提升，会让你怀念

并且感激这段宝贵的实习经历。

09 级统计柳洋

我曾经和北航、北大的两个硕士一起参加某公司的面试，面试官问了这样一个问题：“告诉我一个你曾经做过的产品，大脑中设想过的也可以。”这个问题看似很简单，实际上并不好作答。面试结束后，他向我们解释为何要问这个问题。他说：“大学的时间是非常充裕的，除了上课时间，每个人都有大量的时间来做自己感兴趣的事情。你说你对这个行业有兴趣，但又没有任何想法或者做过任何与之相关的事情，那如何证明你喜欢呢？”这句话让我触动很深。还有一些这样的时候——以为达不到，就不去争取；以为做不好，就不去努力；以为有风险，就不敢向前；以为有困难，就不敢坚定。

（一）寻找实习机会

找实习为什么不从自己喜欢的行业开始？

实习除了为获得经验、让自己申请出国和找工作时的简历更有竞争力，另外一个非常重要的目的，就是寻找你自己喜欢并且能够最大程度体



现自己价值的行业和岗位。只有实习能给予我们在这样短时间内深入了解一个行业、一家公司和一个岗位的机会。既然这样，我们为何不先从一个你非常感兴趣的领域和行业开始呢？有同学会说学的专业和自己想从事的工作不匹配，这些都是自欺欺人的借口，想想上文中面试官的那句话，你真的喜欢吗？你真的为了这些你感兴趣的行业和领域付出时间和精力了吗？

找实习，为何不从一家创业公司开始！

大家都希望去世界 500 强实习，但对很多同学来说获得第一份实习往往是比较困难的，因为这时我们不论是在工作经验上还是面试技巧上都是比较欠缺。所以对于很多大一大二的同学，我强烈建议大家的第一份实习从一家创业公司开始。因为在越大的机构和公司中实习，你越没有发言权，而在一家创业公司，你可以了解公司中的每个部门是如何协调配合的，你可以参与到公司的每个环节中来，你可以直接跟 CEO 谈你的想法，谈你想做什么、你可以做什么，也可以全面了解这个公司所在的领域。在这种公司，每个人都是平等的，你可以交到很多业内朋友，你可以每天实习得很开心。从功利化的角度来说，对于出国的同学，一次在创业公司的实习，会丰富你的个人陈述，让你成为一个“有趣”的人，因为对方更看重你做过什么，而不是你在哪做的；对于找工作的同学，许多大公司在面试的时候，也会问你曾经在那家创业公司做过什么，有什么收获。如果你真的做了一两件很有意义的事情，这对招聘的人来说很有吸引力。

如何联系那些创业公司呢？

这又要回到刚开始的那个面试

经历，你对这个行业感兴趣吗？你对这家公司怀有强烈的热情吗？如果有，那自然有强烈的内在驱动力来推动你去想办法。其中一个比较好的办法就是参加各种论坛、讲座以及分享会。在北京，这些资源非常丰富，会有各种各样的论坛和峰会，并且与会的 CEO 们往往是大公司的高层或者行业精英，你所要做的就是去这些论坛，等别人发言结束后追上前去要个名片。接着，就可以了解一下名片上的人的公司都是干什么的，找一些自己有兴趣的，直接给 CEO 发邮件。此时不要急于在邮件中展示自己的能力，你需要展现的是你对创业公司的激情和想去那里学习的渴望，然后在附件中附上你的简历。不用写太多，4 行以内基本都会得到回复，之后你的邮件可能会被转给公司的 HR，效果远比你直接投递简历给 HR 好得多。我的前两份实习都是通过这种方式获得的，而且通过这两份实习，我在这个行业内获得了自己的第一笔人脉资源，交到了一群业内朋友。

（二）获得实习机会

关于专业

看这篇文章的同学，绝大多数是统计学院的，所以大家的第一份实习很可能与数据分析相关。所以我建议大家最好能在 excel、spss、matlab、R 中，非常熟练地掌握两种软件。同时通过实习，大家也可以通过接触真实的数据，得到没有正确答案的分析结果，从而发现课本所学和现实之间的巨大区别。

关于面试（侧重大公司）

成功的要诀关键在于让自己的能力远远超过面试官的预期。刚接触面试时，我也是非常紧张，会提前半个小时到达面试地点。但随着面试次数的增多，我越发能驾轻就熟，基本能

够控制面试谈论的方向和路径，把面试当做一次聊天。从你的简历开始，就要让面试官对你感兴趣：通过简历讲一个属于你自己的成长故事。注意不要让面试官发现你在讲故事，但同时你确实在讲故事，并且这个故事中所有的内容都围绕你个人的经历，你对这份工作的向往，以及为什么你适合这份工作。讲完故事，一般面试官会对你讲的某些点产生兴趣，这时候会追问一些细节，比如问你“你在 XX 公司主要做了哪些工作？”，“你做 XX 项目的时候遇到哪些问题，你是如何解决的？”，“你这个调查最后的结果是什么？你对这个结果是如何分析的？”等等。在第二个过程中，就是需要你展现专业素养的时候了，一定把自己平时做过的事情都讲清楚，包括前因后果，实施过程，收获反思等，保证你在第二个过程中表现得专业，增加你简历的可信性。最后一个阶段，面试官会问你一些即兴的问题，这主要取决于你的积累，你平时对这个行业懂的越多，此时越得心应手。你的项目经验，你的实习经历，只有平时真正积累了才能真实流畅地展现出来。而对于阅人无数的面试官来说，你的能力跟职位的契合度只需要聊 10 分钟就能有基本的判断。如果你遇到了不知道问题，要坦诚承认不知道，同时把面试官引向你熟悉的领域和话题，使你的面试可以流畅地继续。

（三）实习的收获

实习中，我能做什么？

在创业公司实习，从最小的细节到最大的战略，每天都要积极地思考。只要你能给他们带来新的想法和思考，你的 leader 甚至 CEO 都会非常乐意跟你聊。此外，不管你被分到了什么部门，其他部门的会，不论是



marketing、sales 还是产品、技术讨论，只要你想，并且本着学习的心态，你都可以参与到其中。这就是为什么对于申请出国的同学和找工作的同学来说，这份实习做得好，能强烈地吸引新的面试官的兴趣，因为他们会在心里想，这个同学实习收获真多，短短时间能对一家公司如何在这个行业中有如此深刻的理解。

实习，你可以收获很多。

我觉得通过实习比较理想的收获是：宏观上你对这个行业有非常清楚的了解和认识，知道这个行业的产业链结构，这个产业链中有哪些玩家，知道大玩家关心市场份额，小玩家关注创新优势等。中观上，你对每个职位有较为清晰的认识，知道每个职位所需要的技能和所做的工作，同时了解和自己契合度最高的职位是什么。微观上，通过实习使自己的专业技能有所提升，不管是处理数据的能力、做 PPT 的能力还是做市场营销方案的能力。最后，通过实习，在这个行业收获一群朋友，得到自己在这个行业内的一份人脉关系，并且得到几个精英的认同。如果你以前实习过的公司的负责人遇到一些问题后还愿意再联系你帮忙做项目，或者与你一起进行商务合作，或者你找工作的时候有人愿意帮你推荐，或者有猎头公司开始给你打电话，这就是一个比较理想的状态了。

忘记我说的话，你的时间有限，不要为别人而活。

09 级风险管理与精算周诗楠

我做的第一份实习是在美世咨询的 RRF 部门，一个做精算的部门。当时申请，也只是因为师姐在发布实

习信息，于是抱着试试看的心态投了简历。面试也很戏剧化：除我以外，是 3 个我们学院的师姐以及 1 个北大的师姐。面试的过程包括自我介绍，问题讨论，还有最后的 excel 测试。现在想来，最重要的是即使遇到不会的东西也不要慌张，想想自己会的东西——比如当时问的一个精算问题我其实完全不知道从何入手，最后的 excel 测试我也是基本靠着 office 的帮助做完的。

之后的实习倒是波澜不惊，大部分是固定的项目，也就是为一些公司定期做员工福利的核算。新的项目，我只接触到了一个，是中石化部分上市的项目。精算的工作毕竟很程式化，经过第一天的培训，加上几天的练习就可以上手了。工作的节奏属于典型的外企：闲的时候一天没什么事情做，忙的时候半夜 12 点才能回到宿舍。但是即使是加班时，也可以苦中作乐。在美世最开心的就是那里的氛围很好，我至今经常想起大家中午吃完饭玩游戏下军棋的情景。我想如果是对养老金方面很感兴趣的同学，在美世实习是不错的选择。

我的第二份实习是在今年暑假的夏令营结束才开始的。当时由于很想了解一下证券的研究部，于是便申请了里昂证券的研究部实习。其实那里的工作远没有想象的高深，主要是信息的收集和整理，类似于所谓的研究员助理。但跟精算不同的是，工作完全没有固定的模型，所以直到现在，我也说不出自己做到了什么水平。

对于实习我想可能心态更加重要。当我们进入一种工作的角色以后最需要的是对这份工作的负责，这大概也是大部分公司所看重的。所以从面试开始，最好考虑清楚自己能做多久，每周能分出多少时间，是不是还

有别的更重要的事情，把时间分配好。希望我的分享能对各位有所帮助！

09 级风险管理与精算张骥 (慕尼黑再保险公司北京分公司)

去年 5 月份，慕尼黑再保险寿险大中华区举办了第一届“慕尼黑再保险杯”大学生精算数学竞赛，我有幸获得了优胜奖，并获邀参加慕再寿险大中华区实习生计划。经协商，我的实习从 2012 年 12 月开始，持续 6 个月。实习开始之前，我主要学习了 Excel 以及 VBA 的相关知识。

进入慕再实习，大多数同学是通过参加竞赛，也有同学通过导师推荐或者面试。我被安排在产品与定价部，由一位正式员工当我的导师。经过 20 天的学习，我学会了调整一些模型的参数，处理一些产品的定价，完成了一些项目。下面我谈一谈这 3 个月来的一些感受。

首先，慕再的实习生计划为大学生创造了一个学习交流的平台。我通过这样一个平台，认识了来自不同学校、不同专业的同学，并与他们合作完成工作，学习学校里没有的知识。同时，在这里实习，可以接触一些比较核心的工作，提出自己的想法，充分施展自己的才能；可以体验精算师的部分工作内容，感受到德国企业的严谨、高效以及人性化。慕再会让实习生参加每周的例会，并进行相应的培训，为实习生介绍一些再保的知识。通过这些培训，实习生能够更加清晰地了解再保险的业务以及工作流程。

其次，慕再有着舒适的工作环境和轻松愉悦的工作氛围。工作时，大家互相讨论；休息时，大家一起参加活动。在这里，每天下午都有专门的



广播操时间，年末也有慕再寿险大中华区年会。

最后，学习永无止境，很多东西都是通过实习或者工作才能学到的，慕再的每个人都在不断充实自己，因为只有不断的学习，才能应对工作中的各种挑战。今年，慕再会继续举办第二届大学生精算数学竞赛，希望大家积极参加。

09 级风险管理与精算李枞 (慕尼黑再保险公司北京分公司)

2012年5月份，一次很偶然的的机会，我参加了慕尼黑再保险公司举办的全国精算竞赛，因成绩优异，得到了去慕尼黑再保险公司北京分公司实习的机会。

通过在慕再的实习，我了解到曾经在课堂上学到的一些知识在真实的保险行业中是怎样应用的，也遇到了不少课本上的内容与实际操作有一定出入的情况。而公司中有很多优秀的精算师，你只要虚心且积极地向他们请教的话，会有很多收获，会对精算这一职业有更深层次的理解。与此同时，实习也给了我们进一步提升自身能力的机会，因为在实习过程中，你会不断发现自己的知识和技能在很多方面非常欠缺，如果趁此机会认真学习，可以增强自己今后的竞争力。

此外，在我看来，实习和在学校学习不同，你不只是需要待在自己的世界里认真完成自己的事情，更需要尽快地融入公司，和公司的同事多多交流，毕竟他们有更多的经验和见识，可以提供给你课本以外的建议。这样一来，你的收获就不仅仅是使自己的简历更加丰富好看，而是获得对自己之后的职业生涯很重要的经验。

慕再的公司文化非常好，大家都非常友善，对实习生很热情，并有一系列的实习生培训，相信对大家会有很大帮助。如果有意想去尝试的话，可以多留意今年5月份慕再即将举行的全国精算竞赛。

最后希望大家都能找到一份自己满意的实习，提前为踏入社会做好准备。Good luck!

10 级风险管理与精算彭斐 (慕尼黑再保险公司北京分公司)

今年寒假期间，我在慕尼黑再保险北京分公司实习。短暂时光一晃而过，但这段实习经历让我获益良多，学到了不少在课堂上得不到的经验。关于这一份实习如何得来、我为它做了些什么准备以及在实习过程中有什么收获等问题，在这里我以个人的认识给大家分享一下。

去年三月份，我在浏览学院网页时发现一个“慕尼黑再保险杯”全国大学生精算数学竞赛的报名通知，当时大二的我也是刚开始接触精算，所掌握的知识也不太多，但看到有如此丰厚的奖金以及这么好的实习机会，抱着试一试的心态报了名。后来我才了解到，慕再是第一年举办如此大规模的比赛，也是他们挑选实习生的一个途径。一些曾在慕再实习的师兄师姐说，比赛内容主要是一些类似IQ测试、小学奥数题目，以及一些涉及精算知识的问题。因此我并没有特意为其准备，五月份比赛当天就抱着平常心去参加了。题目内容很有趣，但因为时间紧迫，后半部分关于精算的内容我很多没有完成。不过一周以后，在上微博（关注“慕再实习生”）时发现获奖名单出来了，自己处在优

胜奖之列。得知自己得到了去慕再实习的机会，我非常开心。关于今年慕再北分寿险团队即将举办的精算数学比赛，我说明一下，时间可能会定在五月底，题目内容会更倾向于精算专业知识。另外慕再希望更多精算专业的学生参赛，欢迎大家踊跃报名。

因为学院要求我们在大三之前完成专业实习，所以我联系了公司在寒假实习。慕再毕竟是保险行业数一数二的国际大公司，我以大三学生的身份来到这样一个精英齐聚的地方工作，压力自然是有的。专业知识要在短时间内快速补充是不可能的，为了给别人留下良好的第一印象，我特意准备了中文和英文两份自我介绍。我被安排工作的部门是Valuation，该部门工作任务很多：比如根据各种保险合同核查保费、理赔等记录是否不合理，构建流量三角形及计算loss ratio，根据以往的保单数据检测所构建的模型是否合理等等。部门老板是一个很可爱，有二十年精算工作经验的人，部门的其他同事的水平也非常高。虽然我实习时间不长，但也足够我深刻地认识到自己的不足：除了精算知识方面，我也要加强自己的相关知识，比如保险实务和Excel、Access的操作技术等等。这段时光不仅大大拓宽了我的眼界，让我结识了很多很有能力的人，更重要的是在某种程度上明确了以后的路该怎么走。

工作与学习是不同的，学习时每天都在接触不同的知识，工作却可能每天都在重复一样的事情，但优秀的人可以保证高质量；工作与学习也是一样的，谦虚的态度以及足够的耐心必不可少。我们统计学院学生的专业知识很扎实，重要的是拥有不断学习争取不断进步的心态。与君共勉。



学术道路

课程学习指导

小编 / 杨婧

非寿险精算学学习心得

2009 级邱子真

刚上非寿险精算学（以下简称非寿）这门课时，感觉非常茫然，感觉知识点很多，可每次上完课后，又觉得自己什么都没学到！确实，非寿包含很多方面的知识，而且看起来杂乱无章、没有体系，但事实上，每一部分的知识都是在险种从设计到定价，从出售到理赔这整个过程所需考虑的，都是有内在联系的，只是我们都没接触过实务，所以可能会觉得很抽象。

学习非寿，我个人觉得最重要的是理解，学会归纳总结。非寿的每一章节都会有大量文字叙述的定义和描述，大量的例子，例子里又有很多的表格和分析，但公式却很少。因此，对于擅长于背公式、套公式的人就觉得很习惯。但是只要学会归纳总结，还是可以对每部分都整理出一套思路和方法的。虽然我们上课很多时候都在看例子，答案也经常是给出来了的，不用自己去思考，但我们在看完每一个例子之后，应该要知道每一个数据是怎么得到的——是收集来的，还是在收集到的数据的基础上通过计算得来的？如果是通过计算得到的，那么事先需要知道哪些数据？要用什么方法去计算？通常例子中每一个表格的表头或底部都会有一些注释或计算公式，这些东西其实是最重要的，看懂了才能更好地理解解决问题的思路。在看完例子后，可以尝试着自己重新建立表格，想想要解决某一个具体问题，你需要哪些数据，如何一步一步得到

最后的结果。我个人觉得这门课的关键就是看懂例子，如果觉得中文课本上的例子不够，还可以看一下 CAS 的英文教材上的例子，也写得非常清楚。

在做题的时候，除了要知道方法和思路的大方向之外，还要特别注意细节。比如说我们经常会看到例子中有很多日期，像“平均事故日”、“平均承保日”，甚至还有已赚保费对应的“平均承保日”等等，这些日期的确定在不同的条件下会有所不同，我们不可能把每一种情况都背下来，所以我觉得首先是要理解它们的定义，知道它们都代表什么，有什么作用，这样才能够举一反三。习题一定要认真做，不要觉得计算简单，列表麻烦就随便应付了，只有每一步都认真做了，才知道自己在哪些细节上容易出问题。

以上仅是我个人的一些感受，或许每个人都会有不同的情况，所以学习方法也因人而异，只要是能学好知识，就是好方法！最后祝大家都能够学有所成！

多元统计学习心得

2009 级李郑译婷

首先我想说明一下这门课的重要性：这门课中所讲述的各种多元统计方法在应用中都极为常见。对于大二的同学，尤其是对在《统计分析软件应用》这门课中没有学到常用的多元统计方法的同学，《多元统计分析》不仅是你在撰写学年论文的过程中非常有利的工具，更是你在未来工作中不可或缺的知识储备。经过这门课的

学习与实践，你将对数据分析有更深入的了解。

这门课的难点，我认为主要来自于英文教材和矩阵形式的表达。英文教材对于我们来说确实有陌生感，但是大家不要从内心里对它感到排斥。教材是有中文版翻译的，凭大家的实力，仔细对照之后一定可以看懂。对于矩阵表达，虽然我们学过相关的知识，但那毕竟都是大一时的事，或多或少有遗忘。其实只要我们重新拿起《高等代数》，仔仔细细地把当初学过的矩阵部分看一遍，当我们再学多元的时候，就不会觉得那么吃力了。

在解决了上面提到的两个难点后，我觉得最需要的一点就是耐心。这门课所涉及到的统计方法很多，基本上是一章一个大方法，各种方法之间有联系也有不同。大家可能在单独学每一章的时候都觉得自己特别明白，可当学到后面时就遗忘了前面的知识，等整本书学完了便又觉得一团糟。这就需要大家时常耐心地巩固之前学过的方法。

作为一门应用类型的基础课，对于我院的同学来说，这门课其实并没有什么真正的难点，只是书厚了一点，东西多了一点，需要大家更有耐心。凭借大家的能力，只要你想学好，并且愿意付出努力，就没有学不好的可能。

既然这门课无论是对大家的 GPA、学年论文还是以后的工作都这么重要，在这里希望大家能认认真真地对待这门课，预祝大家取得好的成绩！

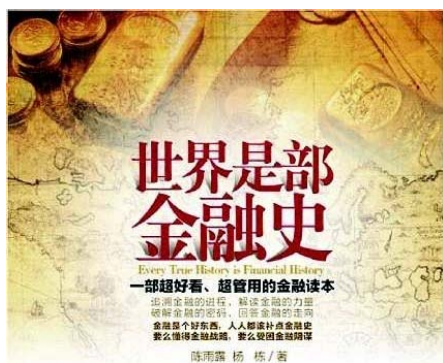


我的书简

小编 / 蒋斐宇

经

验丰富的人读书用两只眼睛，一只眼睛看到纸面上的话，另一只眼睛看到纸的背面。



北京出版集团公司
北京出版社

《世界是部金融史》

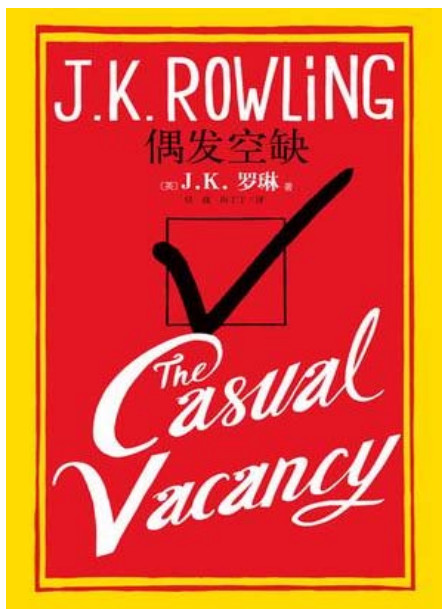
作者：陈雨露 杨栋

出版社：北京出版社

“陈雨露教授的这本书是一部重要著作，将在全世界范围内对金融历史知识和建立共同的金融文化做出贡献，进而使我们一起，为我们未来的共同繁荣奠定必要的、全新的和稳定的金融基础。”法国前总理罗卡尔在评价本书时写道。

本书以时间为纲，以国家、人物、事件为目，围绕金融这个核心，采用诙谐调侃的方式，将希腊、罗马、法兰西、西班牙、荷兰、日不落帝国、美国这些金融强国；克洛维、查理一

世、约翰·劳、摩根、索罗斯、六一农这些金融牛人；郁金香、南海事件、次贷危机等这些金融大事一一展现。该书紧扣当前“美元量化宽松”、“人民币升值”、“通货膨胀”等金融热点，将世界金融的前世今生、金融的力量与大国崛起的关系、金融的走向与未来讲得十分透彻，实用而具有前瞻性。为了达到通俗易懂的效果，陈校长采用了备受学生推崇的“根叔”式的表述方式，来讲述世界金融史，令整个阅读过程生动有趣。在经济全球化的今天，引发了我们更多思考。



《偶发空缺》

作者：[英] J.K. 罗琳

译者：任战 / 向丁丁

出版社：人民文学出版社

如果你是抱着看另一部《哈利·波特》来看 J.K 罗琳的这部新作的的话，

那你可能要失望了。对《哈利·波特》的书迷来说，阅读《偶发空缺》就像是一场华丽的冒险，因为罗琳的这次转型十分彻底，就像是看见斯蒂芬金写出类似《简爱》的作品一般令人震撼。如果不知道作者，那么一定没有人会把它和罗琳扯上任何关系，想要在本书里找到哈利波特系列的蛛丝马迹都是徒劳。这是一本一点都没有水分的严肃的纯文学作品，继承了传统英国文学的现实和尖刻。

这部小说对人性的揭露粗暴而赤裸，它描写了帕格镇光鲜表面下的暗流汹涌：性、毒品、家庭暴力、匿名揭发、亲情缺失、人情冷淡……温特登综合中学的青少年们粗鲁无礼，自私自利，叛逆而放荡不羁；看似柔弱而楚楚的玛丽·菲尔布拉泽从骨子里对穷人的鄙夷、侮辱；冷漠无情的帕格镇对他人生命的无视……

与过去的成就不同，《偶发空缺》并不靠情节取胜，而更重视其文学价值与社会意义。作者的目的是写人，写伦理，写责任。虽然书中有网络犯罪，有吸毒贩毒，描写的是当代英国一派晦暗之景，但它的内核却是古典的。她对社会问题和民生艰难的关注，会让人想到狄更斯；而她对一个人群纤毫入微、绘声绘色的描写，又带着些许简·奥斯汀的风范。

如果你想认识一个不一样的 J.K. 罗琳，不妨来读读这本《偶发空缺》吧。



知识荟萃

小编 / 蔡笑炜 闫晗

I 统计旧事

统计与科学实验存在联系么？

实 验是发现、检验和积累知识的工具。从16世纪甚至更早的时候算起，科学实验已经有几百年的历史了。但在费雪时代以前，实验带着鲜明的个人风格，并没有科学的规范和程序，更谈不上实验设计。此外，19世纪以前的科学家很少发表自己的实验结果，他们仅提出研究结论，并公布那些能证明此结论真实性的数据。至于实验过程和实验结果的科学性和可靠性我们不得而知。

豌豆情结

1857年，奥地利的统计学家孟德尔对豌豆情有独钟，想要知道豌豆的遗传规律。他在教堂的后花园内一块不到2400平方英尺的畦田上，对豌豆及与豌豆有关的属类进行了实验，一干就是八年。经过八个春秋的耐心实验和仔细观测，终于从宝贵的实验数据中发现了具有普遍意义的遗传统计规律。

孟德尔成功的诀窍之一，就是自始至终在实验进程中坚持统计的思想。孟德尔靠自己敏锐的直觉，无意中按照现代统计推断的初步原则，粗糙地进行了实验设计。也就是说，要设计一种较小规模的实验，既要保持植物天然杂交的程序，具有一定的代表性，又要尽量简化不必要的过程和

减少偶然的随机干扰，便于观察研究。

但是费雪在1936年指出：孟德尔是在总结前人实验，已经从理论上预料到会出现什么样数据的基础上，才去安排实验的，因而只需要不多的数据就得出了完美的结果。但是孟德尔只公布了能够证明结论的数据，而非全部实验数据。1940年，费雪检验了孟德尔公布的数据，发现这些数据过于完美，根本没有展现应有的随机程度。但在孟德尔之后，统计实验有了很大的发展，以剑桥学派首要人物贝特森教授为首的遗传实验学派主张在实验中贯彻样本统计推断的思想，并以园田小样本实验为基本方法。他们认为，如果没有一定的实验设计在先指导，就算收集再多的数据，结论也可能没有任何价值。如果事先有了精心的实验设计，不需要大样本，其结果也能够接近理论预测水平。可见，贝特森学派的统计实验已接近现代统计推断。

酿酒中的统计

以英国生物学家和统计学家皮尔逊为首的生物统计学派以统计观察和描述作为进化和遗传的研究方法。他们认为：从大量信息中提取出数据是得出一切正确结论的充要条件，其有效性是不可怀疑的；而仅仅通过做几个实验就推出全面的结论，在他们看来只是井底观天，是危险的。所以，从大量观察中整理和计算出有说服力的数据才是实验的关键。因而生物统

计学派在整理手段和计算手段上取得了很大的成绩，如在卡方检验、相关法、回归法等领域的发展和完善。

1899年，英国统计学家戈塞特在都柏林找到了一份可以边喝啤酒边搞科研的好工作——到一家酿酒公司担任酿造化学技师，从事统计和实验分析。但戈塞特首先碰到的困难，是供应实验用的麦子数量有限，无法采用当时通行的大样本观察和推断理论，而且每批进厂的原料质量不一，对环境温度的变化也很敏感。万般无奈，戈塞特着手从小样本开始分析实验数据。小样本数据存在两个问题：一是误差怎样解决，二是如何从中尽可能得到较为可靠的结果。他经过反复研究实验，确立了小样本理论。1908年戈塞特以学生(student)为笔名，在《生物计量学》杂志上发表了《平均数的概率误差》。

由于这篇文章确立了“学生t检验”的基础，因而许多统计学家把1908年看作统计推断理论发展史上的里程碑，并将戈塞特称为小样本理论的创立者和实验分析的先驱。费雪称他为“统计学史中的法拉第”。

以上两个有关科学实验的小故事说明统计与科学实验是密不可分的，统计学往往使得科学实验更加真实可信，而科学实验也为统计的发展提供了大量的数据和分析方向，两者相辅相成，才能发挥出最大的作用。



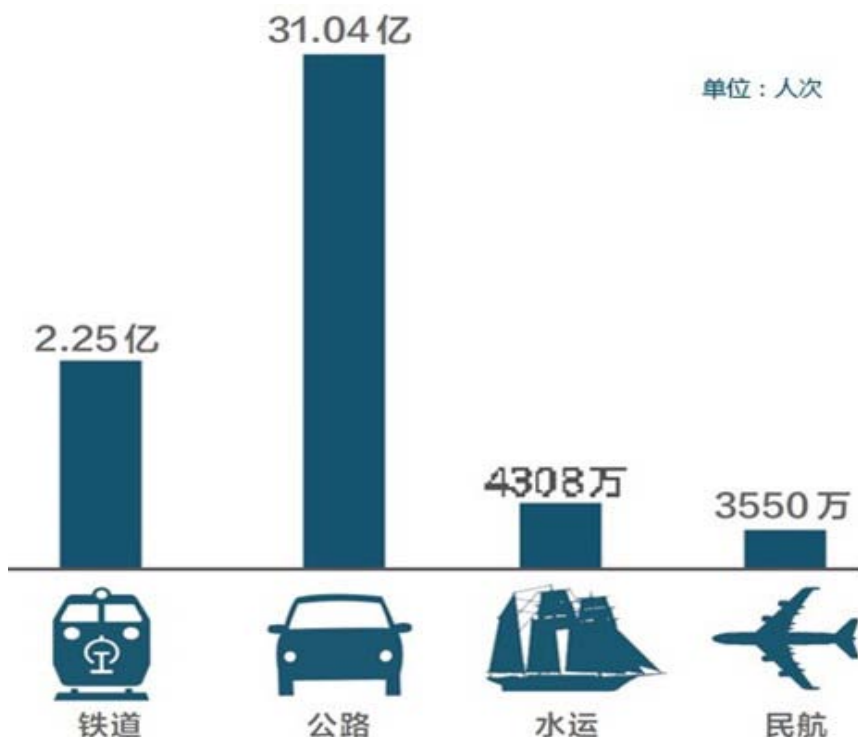
II 数字表情

春运——牵动着国民传统 文化的中国梦

20 13年1月26日起，中国进入一年一度最大规模的人口迁徙。

根据国家发改委的部署方案，春运从这天开始，至3月6日结束，持续40天。在此期间，预计全国旅客发送量将达到34.07亿人次——这相当于挪动了全世界一半的人口。图为2013春运中各交通方式预计发送旅客数量。

十多亿的中国人或许有着成千上万不同的梦想，但有一个梦想，它根植于我们的传统文化之中。每当春节临近，不论身处何方，大家都会放下一切，回家过大年。阖家欢乐，这是每个中国人心中的那份最为质朴的中国梦！



中国成为世界上最“有钱” 的国家——强国富民的中国梦

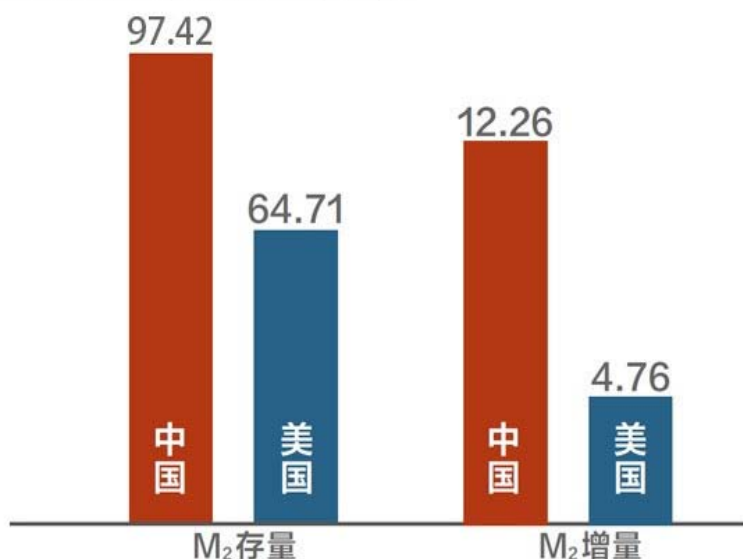
央行数据显示，2012年中国M2（指广义货币，是货币供应量的重要指标之一）存量97.4万亿元，新增量高达12.26万亿元，均以绝对优势高居世界第一。

连续4年来，中国每年新增M2均约占全球新增量的一半左右，这种规模在各国经济发展史上都很少见。在此期间，中国的货币供应量先后超过日本、美国、欧元区，成为目前全球最大的“印钞机”。

我国当下M2存量或许存在着过大的风险，不过从M2存量中，我们可以看见一个蓬勃发展的经济体，感受到其中蕴含着的强国富民的中国梦！

2012年中美M₂存量与增量变化

单位：万亿元(按2013年1月25日汇率换算)





III 学科信息

2013年1月29日，教育部学位与研究生教育发展中心发布了全国第三轮一级学科评估结果。中国人民大学理论经济学等9个一级学科排名全国第一，排名第一的一级学科总数位居全国高校第三，排名前三的一级学科总数亦居全国高校第三，排名第一的人文社会科学类一级学科总数位居全国高校之首。

与第二轮一级学科评估相比，中国人民大学获得全国排名第一的一级学科数增加2个，获得全国排名前三的一级学科数增加3个。其中理论经济学、应用经济学、法学、政治学、

社会学、新闻传播学、统计学、工商管理、公共管理9个学科排名第一，哲学、马克思主义理论、农林经济管理3个一级学科排名全国第二，图书情报与档案管理排名全国第三，中国史排名全国第四，中国语言文学排名第十二。

本次评估于2011年12月启动，共有390多个院校和科研机构的4200多个学科参加，学科参评率比上一次增长79%，除2所“211高校”外，其它“211高校”、“985高校”均参加了评估。评估按照教育部《学位授予和人才培养学科目录（2011年）》在95个一级学科中进行，其中涉及人文社会科学类一级学科28个。

其中，我校统计专业在升为一级学科后，发展形势与科研成果十分良好，以总评分90分的高分位居各高校统计专业类第一。

虽然在这次学科评估中，我校的统计学专业超过北京大学、厦门大学排名第一，但我们仍要有强烈的危机意识。我校统计专业评分与北大只相差两分，优势较小，学科竞争十分激烈。我们不能只看到眼前的荣誉，而应该放眼未来，不断地提升水平。统计学的发展前景令人十分看好，正因如此我们更不能辜负了我们现有的优势，要充分利用资源，不断发展和完善自我，将这种优势保持下去，让一代代的统计人为自己的选择而自豪！

IV 求职贴士

简历制作

一份成功的简历不能过于冗长。要能让他人有限的阅读时间内，尽可能地了解你各方面的信息。一份好的简历要回答好以下三个问题：一是你为什么申请这份工作；二是为什么这份工作适合你；三是你能为公司做什么贡献。一份好的简历应该根据不同的职位有明显的针对性和侧重点，要有的放矢，与申请的工作无关的经验要力求简约。

同时，简历一定要突出个性、与众不同。要学会多用量化的语言来描述你的技能、工作职责和工作成绩，

因为数字会大大增强简历的可读性。

还应注意，简历要随时更新，要根据每次面试、笔试的结果对其进行修改。因为每次面试、笔试后，你都会对自己的性格、能力、特长等有更深入的了解。总的来说，整个择业过程就是一个自我挖掘的过程，求职者必须了解用人单位需要的是什么，以此对自身做出适当的调整。

面试技巧

面试最重要的是展现出自己的真诚，千万不要游戏面试。尽可能说出你的能力，不虚夸、不自大，一定要让别人相信你所说的。对于自己不懂

的事情，要实事求是，不打诳语。但真诚不代表求职者要完全暴露自己的不足，要学会挖掘自己出彩的方面，一味地说出自己的缺点反而让面试官觉得你没有自信。同时，还要学会看面试官的表情，以此适当挑好回答问题的角度和方法。

面试过程中，语言要含蓄、机智、幽默。说话时除了表达清晰以外，适当的时候可以插进幽默的语言，使谈话增加轻松愉快的气氛，也会展示自己的优越气质和从容风度。尤其是当遇到难以回答的问题时，机智幽默的语言会显示自己的聪明智慧，有助于化险为夷，并给人以良好的印象。



【我手写我心】春·希望

春

文 / 王芃芃

直到十九年后的这个春天，我才明白了一直以来所讲的“春天的希望”到底是什么。

当然，以前没少见过、也没少用过这个词组，甚至在学习朱自清先生的《春》之前，它便屡屡出现在我的作文里。原因很简单，因为现实中的春天正像文章中所描述的那样，有刚探头的小草，有热闹绽放的花朵，还有和风细雨，这样万物复苏的季节，不是希望又会是什么？然而，心里却总是感觉些许的不服气，隐隐觉得自己并没有领会到春之所以和希望联系在一起的根本原因。

由此想来当时所有被要求写的关于春的文章，在我笔下一定都少了点什么，非常重要的、灵魂一般的东西。然而，今年不同，也许是因为近几个月来经历的所有让我或喜或悲的事情，也许仅仅是因为时机到了也未可



喂狗狗吃巧克力可能会害死它。

知。不论如何，当今年的第一缕暖风拂过、第一抹湛蓝出现在天空的时候，只是像平时一样在校园里走着的我，突然明白了所谓“春天的希望”到底是怎么一回事。

春天的希望，其实就在于你明白未来的日子会变得温暖而明亮，就像你期盼的那样。即便现在可能还没完全达到那种美好的境界，但是也不会很遥远了，确切地说，是近在咫尺：也许就在眼前，就在明天，就在你看得见的最幸福的那个将来。而与之相伴的感觉，是一种从心底渐渐升起来的一种不疾不徐、分外安静的快乐，一种浅浅的喜悦和一种深深的欣慰。就像是最透澈的蓝天中洒下的最清亮的阳光一般，给予人一种宁静而向上的力量，让你相信最纯净的童话，让你相信会有更精彩的路等着你去踏上，让你相信有那么一个未来值得你去为之努力奋斗，让你相信过去仅仅是过去，一切不快都会消逝，取而代之的美好的心情将会在这个春天诞生，让你即便是简简单单地走路都会不经意地在嘴角扬起小小的微笑。春天这个词语，这个季节，本身就足以让你相信那种喜悦的存在。不需要什么其他理由，只是因为，春天，它悄悄地给了你一颗更柔软、更明亮的心。

仔细想想，我之前写的那些东西，之所以会缺少灵魂般的核心，其实是

因为自己并没有认真体会过，抑或是还未经历过一些事情，还未进入到那般心境。有些事情，终究是要亲自去感受的。不论你喜欢与否，只有走过那应该走的路之后，你才有可能理解那些身处事中的人所抒发的感慨。任何一条你踏上的路，每一件你遇到的事，所有你碰见的人，其实都是你的灵魂一次蜕化的必需，就像透彻前的自傲，明晰前的迷茫，还有，春来临之前那段冷漠的冬天。当熬过了这样一个漫长的寒冬之后，我看到了春天那种独有的明丽。如果要用一个词来形容我那时的心境的话，就好像是——复活。现在，一些在冰封的季节里被遗忘了的事物，一些被大雪深深覆盖和掩埋的语言，一些连自己都以为已经不再关注了的心情，一些本来以为不再可能的期待，悄然复苏。而当我终于意识到时，我发现自己想说的、想写下来的竟是那么多，且不再受回忆的束缚。

很简单，因为这真的是一次新生。

没错，年年岁岁春相似，再怎么谈春也像是一个又一个相同循环的开端而已。但事实上，每一次轮回都有细微的差异，也许是人，也许是事，不大不小，不多不少，然足以让你成为一个与之前有差异的人，一个新的人。这也是新生命的魅力所在：它将留下的足迹与心情必定与之前的生命

所经历的有所不同。这也是希望的来源吧。正因为那一丝不同存在的可能性，才会去努力，才会义无反顾地走向前，才会心怀期待。

春天的希望是股静静流淌的暖意。

它让你看到新的机会、新的梦想并伴随着新的可能的欢欣。

它让你明白，在走向未来的路上，有这样一种美丽的景致——繁花盛开。

三月随记

文 / 柳在唯

春的清景当是不容分说的素材，历来为人吟咏的名诗文何其多哉！但我言诗料非诗，单有意境亦是不能成文的，因此三月份也不是那样地好写。举凡是风呢，是花呢，还是打窗的夜雨呢，无论哪个春我都写不出，只叹不曾领受超凡的匠心，难以把捉春天里微妙的实感。

可这责任也不全在我，“春天的是官能的美，是要直接去领略的”。正如前日里我走在晨间的校园里，感到手中相机全然无用。盛大的景致没法被平凡地记录，纵然我记的下屋舍窗口外如洗的碧空，拍的到门前枝桠上尽尽的琼花，但在广角外的镜头里还有着无数个春天，它们过了中午就

都要融化。

故而春天是不能尽量描画的。若想将它写进文章，总不免要舍弃许多角落，于是就对文学的技艺提出了极高的要求。为了撷取那一枝花而选择忘却其余，这已不只是对美的甄别与驾驭了，因为望去一眼它们是同样的美。即使如此仍然挑得见举世惊叹的一朵，便是所谓的神来之笔。而我认定自己是没那灵力，只惦记看着春天确实地来过就好。

冰雪的融化才让我感到京城春天的来过，这是生于北国的我固有的乡情。人们多认定春天是江南的第一，然而再怎样的水村烟雨于我至多也只是官能的体验，我总要待滴水的屋檐下积雪消了，始能淡去冬的印象。这

是春的又一层意思。

究之北京三月，我有些错觉，似乎春天只是名分，到底不如称作冬末或是夏初来得恰当。这点倒是与家乡略为相像，我即不觉得其陌生，固然清和的光景在这儿并不常有，天空也非皆是蔚蓝可玩的。实则对于任何之阴影，我只不拿它们当春天，而是作为真正的春日到来前的盼望，毕竟那样的雪后胜景已足以抵去平时全部的不甘了。

近世里抒写三月北京的文章有许多可读，其中以《北平的春天》为题的即有两篇。所谓“平凡的诉说裹藏着会心的微笑”，此是我远不能及的境界，有闲的同学不妨一看。





【我手写我心】我的中国梦·梦想

我姑酌彼兕觥，维以不永伤

文 / 杨思婕

月，前一天还是暖暖骄阳，转眼间，却又飘起了小雪。

前些日子去了一趟平遥，属于年轻人的冲动，装着文艺青年的气息，一场说走就走的旅行。出去看看这世界，空间里有在昆明的同学上传的照片，阳光三月他们已是身着短袖在春风里笑得灿烂，北京还是一片萧瑟，充满了古城的肃杀。

只不过偶尔，你能看到新发的一点绿芽。

这已是大二下学期，分专业的选择过去之后，恍然觉得自己变得越来越现实。现在回想大一的时候觉得自己像个孩子一般，尽管那时也曾觉得自己足够成熟。只是在这一瞬间突然觉得身边的人都成长起来，那些曾经觉得离自己很遥远的问题，如今竟觉得近在眼前。

谈及梦想，忍不住笑出声说这是好久未曾用过的词。小时候总喜欢写作文，《我的梦想》，现在出现在耳边的更多却是现实。因我知道我们中间很多人都将屈服于现实，所以其实很多选择都是从一开始就已初见端倪，你后来做的，只不过是添土浇水，让它一点点呈现而已。

我不知规划清楚是好是坏，但明显感觉到每个人都有自己的未来。曾经初见时还算青涩的我们，现在谈起将来竟也头头是道。保研、考研、出国、工作，我们总是在谈论的时候眉飞色

舞，之后却又是长久的沉默。恍然明了其实离别就在眼前，好像下一秒，我们即将各奔前程。

现在想起小时候说长大要做一个科学家的梦想会不会想笑，我知道其实笑过之后我们心中只余羡慕。人总是越活越想回去，却在生活的追赶之下不得不往前走。出来之后才明白什么叫“到不了的都叫做远方，回不去的名字是家乡”。我一直不算一个上进的人，所以才会有那么多思绪去伤春悲秋。我对回家的坚持让很多人不以为然，其实我知道我们这一代人，当初既已费尽心思来到京城，就应拥有更广阔的天空。所以身边的人才会有努力往前飞，我相信我的每一个朋友，都会在自己的领域里出类拔萃。而我并没有留在原地，却选择往回走。

可是亲爱的，梦想，不一定要出人头地，不一定要做人上人，不一定要走的更远飞的更高。就如同我不知道你是否懂得，爱不是求，不是忍，不是让，不是肌肤之亲，不是一蔬一饭，爱是两情相悦，是一杯羹难以两分偿，是疲惫生活的英雄梦想。我们把生活重心放在不同的地方，所以我们有截然不同的未来。你不明白我的奋斗仅是因为我曾经以为爸妈最大的愿望便是我能出类拔萃，所以我曾拼了命为未来的成功努力。后来我终于懂得，这世上最爱你的人只是希望你过得好好，只是希望你幸福。

所以我最大的梦想，不是成功，

不是荣誉，不是财富，是我父母下半辈子衣食无忧，是我一生能守在我最爱的人身边。

我祝福别人的努力，我羡慕别人的雄心壮志。曾经天南海北的陌生人，如今一个个走入我的生命，我们在这本来就生机盎然的年龄大笑，疯闹，哭泣，悲伤，然后转身，朝着自己的梦想继续大步前进。我们终究会面对分离，现在离告别还有好长好长的路要走，我却已经忍不住为你们的离去而悲伤。但我明白那也是你们的梦想，就如同我魂牵梦萦，要回到我心里最美的地方。

因为那里，有我最挂念的人啊。

还是会害怕，还是会怀疑，但我很庆幸，这一路走来想过许多经历许多，但好在不晚的时候，我终于明白自己最想要的是什么。我感激的是，在这有限的时光里，你们陪在我身旁。“我要去看的最远的地方，陪你手舞足蹈聊梦想。”我终是相信每个人的未来都美丽，好比嘲笑我傻乎乎相信：现在看起来不完美的故事，都还没有讲到最后。

放心去飞，就像没失过望受过伤。梦想浇灌的土壤里，我知道你们每个人都会绽放的很美丽。我在原地往回走，去追寻我最放不下的曾经。但是即便你我未来注定分离，到那一日，我姑酌彼兕觥，维以不永伤。

维以，不永伤。

成长的梦想

文 / 邓家羿

童年

童年是和外公、外婆在乡下度过的，记忆中的老房子散发着难以言喻的充满吸引力的光芒。那时的生活总是悠闲自在的，捉鱼、爬树、摘瓜……快乐得不知所以。外公总对着哥哥念叨：“等我72岁的时候，就能看到你上大学了。”72岁，对我来说是个多遥远的年纪啊。于是便想当然地觉得外公会保持着当时的年纪，哥哥也能不去上大学，他们能就这样陪着我过着童年的生活到永远。可如今，我也俨然是个大学生了。没有多么伟大的梦想，我只希望外公外婆长命百岁，老房子依旧伫立不倒，有生命的光芒。



成年前 - 青春期

四年级时候回到爸妈身边，开启



了我生命的另一个阶段。虽然和爸妈分离了有一段时间，但骨肉间那与生俱来的熟悉感和归属感终究是割不断的。也是这和对外公、外婆完全不同的亲切感，让我忽略了身边最当好好亲近的人。进入青春期后，我变得叛逆。虽然从未对爸妈说过重话，但对他们的一言一行我都不以为意，甚至在心里嗤之以鼻。我理所当然地认为他们对我的付出是应该的，甚至有时会责怪他们的不周到。

人生是一个不断成熟的过程，而时间是教会我们成熟的最快方式。慢慢地，我开始感受到他们的力不从心、他们的苦、他们对我无条件的包容。我开始懂得放慢匆匆前行的脚步，态度温和地和妈妈讲话，我学会了留意家乡的天气，也尝试变着法儿地询问他们的健康状况。但我知道这些依然不够。我已开始害怕，怕他们老得太快，而我成长得太慢，没有足够的力量成为牵着他们往前走的人。我渐渐明白心中的那份牵挂。即便从未亲口对他们说过，他们对于我的重要性是无可替代的。没有太多的奢求，他们的健康便是我的梦想，只希望我能快

点为他们支撑起一方晴空。

成年后 - 依旧青春期

人们常说，进入大学就相当于进入了半个社会。对我而言，更重要的是我进入了成年。能够将青春热血投注于国家、社会的事，自己也慢慢有了更多的关注和思考，理解与探讨。

记忆中有这么一个故事，北漂女孩和她的男友因为外地户籍不能得到医药费报销，但她“仍然深深地爱着北京这座城市，她相信一切都有变好的可能。”世上本无完美的制度、完美的国家，唯其不完美处才是生活的真实。诚然，我们的国家现仍有许多待完善的地方，但我也依然热爱她。

在我看来，中国一直是一个隐忍的巨人，在自己前进的道路上坚定地走着，不卑不亢，卓有成就。然而道阻且长，她的每一步都需要我们每个中国人的扶持与信任。我梦想中国能够重新崛起，屹立于世界之林不倒。我热切地希望每一个人都能够更关注这个国度，关注她的发展，且更信任她。



【生活扬声器】

走吧，我的旅行！

小编 / 高子琪

四月份的一大波假期正在靠近，同学们的出游计划都定好了吗？今天小编就为大家介绍几个春游踏青的好去处。

No.1 杭州



推荐指数：★★★★★

白居易说“忆江南，最忆是杭州”，一千多年后人们仍然这么认为。西湖的长椅上，苏堤白堤断桥边，每天都在上演一个又一个爱情故事，也许梁山伯与祝英台、许仙和白娘子的爱情传说，使这个城市简直就是爱情和浪漫的代名词。烟花三月，杭州城中百花齐放，争奇斗艳，正是一年春好处。西湖，灵隐寺，龙井村，南山路……处处透着烟雨江南的温婉，漫步在杭

州，更能体会到属于这座城市的细腻与独特的魅力。

No.2 平遥

推荐指数：★★★★★



“地上看山西”，这话一点都不假。平遥，那座近三千年的古城，以全城名列“世界文化遗产”名录，同时也是中国票号起源地，被称为“钱眼里的城市”。“王家归来不看院”的王家大院，作为保存完好的四大古衙之一的平遥县衙，还有日昇昌票号、

华北第一镖局、平遥文庙，处处都透出浓郁的古朴气息，仿佛是闯入了时空隧道般回到了过去。当地的小吃也是一绝，夜幕降临，在深宅大院中，吃着当地的特产，赏着渐沉的夕阳，放空自己，享受古城的韵律，是难得的沉静。

No.3 南京

推荐指数：★★★★★

有人说：“逛南京就像逛古董铺子，到处都有些时代侵蚀的痕迹。你可以揣摩，你可以凭吊，也可以悠然遐想。”江南佳丽地，金陵帝王州。南京历来就有“六朝古都”的美誉。没有哪个城市，将中华民族历史的骄傲和忧伤如此纠缠在一起。风月秦淮的花灯游船，明代城墙记录的金陵烟云，和金陵四十八景之首的莫愁湖……晚上在夫子庙附近尝尝南京小吃，再泛舟于秦淮之上，看着两岸的花火，让心情在这座古老又充满活力的城市中沉淀。



对雾霾 Say No !

小编 / 荣艺

小科普：什么是雾霾？

雾

是由大量悬浮在近地面空气中的微小水滴或冰晶组成的气溶胶系统，多出现于秋冬季节（这也是2013年1月份全国大面积雾霾天气的原因之一），是近地面层空气中水汽凝结的产物。雾的存在会降低空气透明度，使能见度恶化。形成雾时大气湿度应该是饱和的（如有大量凝结核存在时，相对湿度不一定达到100%就可能出现饱和）。由于液态水或冰晶组成的雾散射的光与波长关系不大，因而雾看起来呈乳白色或青白色。

霾是由空气中的灰尘、硫酸、硝酸、有机碳氢化合物等粒子组成的。它也能使大气浑浊，视野模糊并导致能见度恶化。水平能见度小于10000米时，这种非水成物组成的气溶胶系统造成的视程障碍称为霾或灰霾，香港天文台称烟霞。

霾是由空气中的灰尘、硫酸、硝酸、有机碳氢化合物等粒子组成的。它也能使大气浑浊，视野模糊并导致能见度恶化。水平能见度小于10000米时，这种非水成物组成的气溶胶系统造成的视程障碍称为霾或灰霾，香港天文台称烟霞。

①对呼吸系统的影响。霾中的气溶胶粒子能直接进入并粘附在人体呼吸道和肺泡中，引起急性鼻炎和急性支气管炎等病症。对慢性呼吸系统疾病患者，雾霾天气可能会使病情急性发作或急性加重。如果长期处于这种环境还会诱发肺癌。

②对心血管系统的影响。雾霾天气空气中污染物多，气压低，容易诱发心血管疾病的急性发作。

③传染病增多。雾霾天气还可导致近地层紫外线的减弱，使空气中的传染性病菌的活性增强。

④影响儿童发育。由于雾天日照



2013年1月北京雾霾天气

减少，儿童紫外线照射不足，体内维生素D生成不足，对钙的吸收大大减少，严重的会引起婴儿佝偻病、儿童生长缓慢。

⑤影响心理健康。阴沉的雾霾天气由于光线较弱及导致的低气压，容易让人产生精神懒散、情绪低落及悲观情绪，遇到不顺心的事情甚至容易失控。

⑥影响交通安全。出现霾天气时，视野能见度低，空气质量差，容易引起交通阻塞，发生交通事故。

如何应对雾霾？

①霾天气少开窗

雾霾天气不主张早晚开窗通风，最好等太阳出来再开窗通风。

②外出戴口罩

外出时可以选择戴上口罩以有效防止粉尘颗粒进入体内。外出归来，

应立即清洗面部及裸露的肌肤。

③适量补充维生素D

冬季雾多、日照少，由于紫外线照射不足，人体内维生素D生成不足，有些人还会产生精神懒散、情绪低落等现象，必要时可补充一些维生素D。

④饮食清淡多喝水

雾天的饮食宜选择清淡易消化且富含维生素的食物，多饮水，多吃新鲜蔬菜和水果。这样不仅可补充各种维生素和无机盐，还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。

如何减少雾霾？

如何才能有效地减少雾霾？让我们共同借鉴其他国家的经验。

我们先来看看伦敦是如何与雾霾斗争的。1952年12月5日的毒雾事件是伦敦历史上最惨痛的时刻之一，



那场毒雾造成至少 4000 人死亡，数百万人受影响。灾难之后，英国政府痛定思痛，做了一系列的补救工作。1956 年英国政府颁布了《清洁空气法案》，这一法案划定“烟尘控制区”，区内的城镇禁止直接燃烧煤炭。此外，还陆续关停了伦敦所有烧煤的火电厂，将其搬到城市以外的地方。通

过一系列的措施，伦敦的空气质量开始转好。

其他国家的一些措施简要地列举如下，让我们一起来学习吧！

美国：重点限制机动车及电厂排污。

欧洲：对排污严重汽车征税。

日本：中央地方携手治理。

我们要谨记，消灭雾霾，人人有责。尽量选择绿色的出行方式，爱护城市绿化植被……举手之劳，我们都能做到。

大家携手共同努力对雾霾 say no！清新的空气和湛蓝的天空一定会重回我们身边。

幸福 @ 我

大学生心理疏导与情绪管理

世

界潜能激励大师、世界第一成功导师安东尼·罗宾斯说：“成功的秘诀就在于懂得怎样控制

痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。”

情绪，看似简单，实则对生活有深远影响。学会与自己坦然相处，控制好自己情绪，明天的你难道不会因为今天明媚的自己而更加幸福吗？

一、 察觉情绪

要管理好自己的情绪，那么第一步要做的就是感受察觉情绪。什么时候会感觉低落？在什么情况下会恐惧？什么样的环境会感觉安全幸福？……只有察觉了自己当下的情绪是什么，我们才能进一步地调整自己以保持良好的心理状态。

二、 接纳正常情绪

健康情绪不是指时刻处于阳光状态。而是，你所表现出的情绪应与你所遇到的事件呈现出一致性。面对挫折失败或是不被在意的人看重接受时，失望低落的感觉涌上心头是正常的；面对未来的种种不定，偶尔恐惧也是正常的。



当你的情绪体验符合客观事件时，第一时间暗示自己：我现在的的情绪是正常的，这样的暗示可以使情绪张力下降，内心自然恢复平静。

很多时候人的痛苦并不是来源于情绪本身，而是来源于对情绪的抵触。



三、 表达情绪

也许大家会认为自己时刻在表达自己的情绪，无论是借由社交媒体还是日常生活中与他人的交谈。而实际上，日常生活中所谓的表达以发泄、抱怨、指责居多，主语常常是“你”，语气中多是不悦。这样的情绪化表达除了让矛盾加深，基本无法达到沟通的效果。

健康的情绪表达，表达的是自己的情绪，主语是“我”。要学会以让他人接受认可的方式告诉对方内心真实的感受，才有可能获得理解和情绪的舒缓。

如果你有时候实在控制不了强烈的情绪，例如愤怒，一个小技巧：在情绪爆发前倒数8秒。也许你会发现事情并没有那么糟。

四、 陶冶情绪

情绪管理能力需要一段时间的培养及锻炼，大家可以从以下几个方面来培养：

- 1) 尽量保持规律的生活习惯；
- 2) 培养至少两项兴趣爱好；
- 3) 照顾或帮助他人；

4) 时常听轻音乐或者大自然音乐；

5) 和情绪稳定的人交往；

6) 至少有两个可以谈私密事情的知心朋友，若实在没有，至少要有个心理咨询师。

心理减压术

简单介绍了情绪管理四部曲，再让我们学习给自己的心减减压吧！

下面介绍的是一些简单的心理减压术。当你觉得压力在压迫自己，感觉焦虑、缺乏自信、对生活感到疲倦、对未来感觉恐惧时不妨试一试：

1、**换位思考**。当个体在认识、思考和评价客观事物时，要注意从多方面看问题。如果从某一角度来看，可能会引起消极的情绪体验，产生心理压力，这时只要能够转换一个角度，就会看到另一番情景，心理压力可能迎刃而解。

2、**一吐为快**。向知心朋友倾诉你的感受，或把你的感受写成信，然后扔到一边，给自己留有一定的“忧虑”的时间，随后再去解决。

3、**接受帮助**。一个人的力量是有限的，当你遇到力所不能及的事情，

你最好能请别人帮忙，与其花几个小时的无谓劳动，不如找朋友聊聊，寻求事情解决的办法。

4、**降低生活标准**。对生活的过分追求完美，会使一个人的心理负担加重，这些人应学会放松。

5、**专注一件事**。与其同时做几件事，不如做好一件事。

6、积极从事体育锻炼。参加体育锻炼可以放松自己的身心，缓解紧张情绪。

生活是你所想象的样子。没有谁的一生是绝对顺遂的，失去了起伏的人生必是索然无味的。可是真正的巨人是，无论多艰难，都不会被打倒。所以，无论生活当下给予我们的是怎样的经历，都应感谢它们丰盈了我们的人生。

情绪管理是幸福的必修课。若是阴霾让世界黯淡，我们总要为自己点亮一盏灯，或者打开密闭的窗，让阳光洒进来，然后安然勇敢地继续自己感到前行。

请记得，微笑。





防止春困支个招

俗 话说：“春困秋乏夏打盹。”春回大地，气候日渐转暖，许多人会产生困倦、疲乏、头昏欲睡的感觉，这就是常说的春困。

为什么会发生春困呢？这是因为随着春暖，人体的血管处于弛缓舒张的状态，体表血液供应量增加，与之相应，大脑所供给的血液和氧减少，大脑的兴奋性受到影响，于是出现了昏沉欲睡的感觉。春困是因为季节交换给人们带来的生理变化的一种客观反应，但它影响学习、工作、生活，让一些人苦恼不已。那么当春困袭来，如何有效缓解呢？

一、补睡眠 解春困

“春困”并非靠增加睡眠时间就可以解决。其实成年人每天8小时的睡眠时间就已足够，再增加睡眠反而会越睡越困。预防春困，应把握好生活节奏，养成有规律的生活习惯，保证有足够的睡眠时间以消除疲劳，应避免一时冲动就熬通宵学习，睡觉时间时早时晚等现象的发生；应多到户外进行适量运动，以改善身体机能，使身体呼吸代谢功能增强，提高大脑供氧量，刺激中枢神经等系统。此外，还要对冬季的生活习惯做适当调整，使机体逐渐适应春季的气候。例如，冬天为保暖，通常会关门闭户，到了春天则要经常开门，使空气流畅。

二、饮食要清淡

现代医学研究认为“春困”与人体蛋白质缺少、机体处于偏酸环境和维生素摄入不足有关，因此“春困”时调理饮食应注意三项原则：



1、增加蛋白质的摄入，适当增加鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品、猪肝、鸡肉、花生等食物，以保证人体优质蛋白质的需要；

2、多食碱性食物中和体内酸性产物，消除疲劳。蔬菜中含碱量较多，如菠菜、芥菜、香椿、韭菜等都为春季佳蔬。多食蔬菜和水果，能改善机体的偏酸环境，使人体经常处于酸碱平衡状态，对改善“春困”现象非常理想；

3、增加维生素的摄入，如B族维生素有防止神经系统功能紊乱，消除精神紧张的作用。多食一些含有丰富维生素的食物和蔬菜，对解除“春困”有着积极的作用。

三、刺激疗法

1、视觉刺激：感觉困倦时可走出室外，仰望蓝天白云，绿树芳草。

2、嗅觉刺激：当困倦时，可嗅嗅清凉油、花露水，对消除春困有一定帮助。

3、听觉刺激：选一些快节奏、轻松的音乐，或伴随音乐的主旋律唱跳跳来提神，保持清醒。

4、感觉刺激：晨起最好用冷水洗脸，适度的冷水浴可刺激皮肤和大脑，使之尽快适应春季的血液循环变化。

四、穴位按摩

上课时犯困，可按压位于虎口部位的合谷穴、位于手掌心的劳宫穴各1—2分钟，出现酸、麻、胀的感觉即可。这两个穴位都是醒脑开窍之穴，按摩时动作不大，不会影响课堂秩序。

五、科学用脑

科学用脑，就是让左脑半球得到适当的休息。众所周知，大脑的功能，有不同的左右两个半球。而在春季日常工作中，左脑半球主要负责语言、数学、抽象思维等，脑力劳动者的右脑半球较少应用，相对轻松一些。因此，当头脑不清醒和胀痛时，应放下手头的工作，听听音乐、赏赏花草、做做体操，让右脑半球得到活动和和使用，左脑半球适当休息。更重要的是，运动能使人体耗氧量最大的大脑及时得到补充和供给，这样有利于去劳解困。

【光影留声】

电影速递

小编 / 陈芑

《被解救的姜戈》(Django Unchained)

本片获第85届奥斯卡金像奖最佳男配角、最佳原创剧本奖项和最佳影片的提名。

导演、编剧：昆汀·塔伦蒂诺

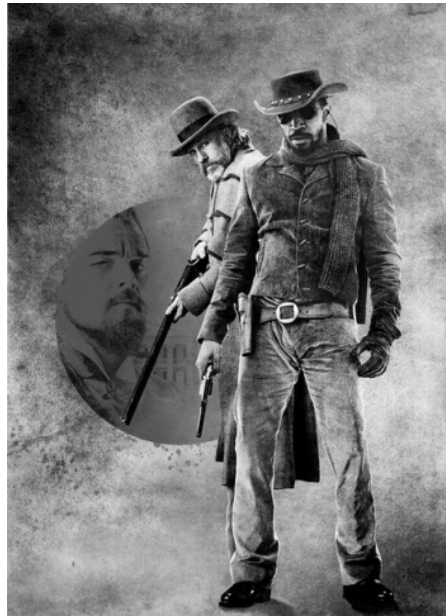
主演：杰米·福克斯 / 莱昂纳多·迪卡普里奥 / 克里斯托弗·沃尔兹

类型：剧情 / 动作 / 西部

制片国家 / 地区：美国

上映日期：2013-04-11(中国大陆)

“握手就可以言欢，不握手只好灭门。”黑奴姜戈为救妻子，不惜与世界为敌，杀尽邪恶白人，枪战镜头血腥而美。残酷而又温馨，粗俗而又浪漫。这就是昆汀拿手的暴力审美。



《致我们终将逝去的青春》

导演：赵薇

编剧：李樯

主演：赵又廷 / 韩庚 / 杨子姗

类型：剧情 / 爱情

制片国家 / 地区：中国大陆

上映日期：2013-04-26

“在时光的某个节点我想自己是永远的失去了你，失去了十八岁以前的所有执念。”



大剧院

小编 / 陈芑



孟京辉戏剧作品 音乐剧 《空中花园谋杀案》

时间：04月23日至05月05日 每天 19:30-21:30

地点：北京 东城区 蜂巢剧场

“摇滚音乐剧热烈上演，黑色幽默拷问人性”

何韵诗主演 林奕华执导 音乐舞台剧《贾宝玉》

时间：05月08日至05月12日 每天 19:30-23:00

地点：北京 东城区 保利剧院

故事从《红楼梦》最后一章回，结束后，展开。

怎么会，都记不得？

十二金钗的种种，怎么会，全都记不

起？

真心真意，可以被空白洗去吗？

于是，神瑛侍者再度化身贾宝玉，又落回大观园中，从头开始、生长情感。

对于悲剧依旧无能为力，宝玉却也明白了自己为何需要再来。白茫茫天地之中，他终于领悟，烧完青春之后，

他真正想留下的是……



宫斗之欧美版《甄嬛传》

历史剧，宫斗剧一直都是中国电视银屏的热点，近来又引发争议，殊不知欧美也流行“宫斗剧”。

BBC 政坛宫斗剧《纸牌屋》具有批判现实主义风格，被归类为“政治惊悚剧”，被不少内地网友称为“白宫甄嬛传”。“痛苦分两种，一种令你成长，另一种毫无意义，而我对毫无意义的痛苦，是没有耐心的。”说完这番话，我们的主角拧断了被飞车撞到濒死的邻家小狗。末了，还不忘慈眉善目地安慰它的主人一番。权力、

阴谋、爱情，将政坛的“厚黑学”刻画到极致。



美国拍摄的英国历史剧《都铎王朝》展现了1485年-1603年间统治英格兰王国及其属土的王朝从封建社会向资本主义社会转型这样一个关键

时代。主要讲述年轻的国王亨利八世的人生和爱情，其中不乏权力与阴谋的描写。不过，权力与阴谋只是点缀，该剧最终希望反映的是一个时代的变迁，精髓是权斗背后，亨利八世对英国教会做出的大刀阔斧改革，包括脱离罗马教皇的控制，清除阻碍改革的国内保守势力等。

美国乔治城大学教授莱尼汉对媒体说：“都铎王朝至今仍让大西洋两岸的人们为之痴迷，特别是伊丽莎白一世和其父亲亨利八世。”

人物：林怀民和他的云门舞团

小编 / 刘硕

“这么多年，我有一个小小的坚持，我希望我舞团里的演员们头发是黑色的，不然打灯光很辛苦，灯光下去突然出来一个金头发，我又不好意思让她染成黑色的。”说这句话的是一位长者，一席黑衣，清瘦的轮廓，一副朴素的眼镜，双眼明亮。

他便是林怀民，云门舞团的创办者。这个生于台湾的获得艺术硕士学位的人，不仅是享誉世界的编舞家，还是一位备受瞩目的作家。他一面攻读一面研习现代舞，创办了惊艳世界的“云门舞团”，带动了台湾现代表演艺术的发展。

然而，简单的罗列时间地点事件对于一个有如此灵性的人而言是如此地单薄，蜻蜓点水般，透露的并不是美感，而是对厚重人生的轻视。我之所以写这篇文章，是为了尽我所能，将林怀民带给我的震撼表达出来。或许，描写林怀民这个人需要的就是简单而真挚的笔墨。

他很独特，很温和的那种独特，他的舞团也是一样。

说起团体舞，我们脑海中会呈现的画面也许是所有舞者高挑美丽、容貌姣好，着华服、饰锦缎，一切都透露出纸醉金迷一般的金粉扑鼻之香；或者是所有舞者个个挺拔，束紧腰身，在层层缠裹中舞动飞旋，用满身疼痛换来全场喝彩。然而，当我看到由云门舞团所表演的，由林怀民编排的团体舞《行草》后，团体舞的固有印

象就被彻底颠覆了。穿着简单黑色服装的舞者，在宛若一张白纸的素净舞台上起舞，有如宣纸上的墨迹。并不用紧身衣把身体拉长，而是讲究一个字——松。在巨大的白色银幕上投射的录像与幻灯，与舞蹈相契合，把王羲之、怀素、张旭等历代名家的书法，呈现在观众眼前。是的，林怀民所创造出的舞蹈并不华丽，也并不需要华丽。他在编舞时尤其擅长让所编之舞



THE ROLEX MENTOR AND PROTÉGÉ ARTS INITIATIVE 2012-2013, Dance
Lin Huaimin, Mentor
Rafiqo Lin, Qiu Chen-Hsiang

吸收书法的精气，呈现出抑扬顿挫的律动和急缓行止的节奏。最难能可贵的是，《行草》虽然取材传统，但黑白的色调搭配舞台明亮的灯光，在传统的基础上竟然有了现代风貌的摩登之美。

林怀民于2001年创作了《行草》，2003年创作《行草二》，2005年创作《狂草》，合称为行草三部曲。他说：“虽然我的舞蹈来自于书法，但目的并不

是彰显那些文字上的意义，如果要表达书法，毛笔就够了，我是汲取书法的美学来丰富舞蹈。”林怀民认为，书法中气的流动，书法中的留白，书法的原则和舞蹈动作的原则是相辅相成的。“写毛笔字时，一个简单的‘一’字，就有那么多的回转，写字时笔断意连，这跟舞蹈是完全相通的。”但是林怀民的作品并不会给人一种很高深很不可侵犯的感觉，相反，他会用很平和甚至很谦卑的姿态带给观众最深的感触和最长久的震撼。

“舞者进云门后就像修行，除了平常的练功，我们还有打坐和书法等课程。”林怀民很注重对每一个舞者的心性的培养。在他看来，舞蹈的每一个动作都是心的表达。只有通过打坐领会出宁静淡泊，通过书法感受到形神一致，才可以完美地展现舞蹈的意蕴和气场。“《行草》这么多年一直在修改、调整，与当初最大的不同，我觉得是舞者成熟了，舞都在身体里头了，好看了很多。”林怀民说。

林怀民会给来看舞团表演的每一个观众提要求，要求观众文明礼貌地观看舞蹈，尊重每一个舞者付出的心血。在北京保利剧院的一次表演开始前，他照旧花15分钟介绍了自己的规矩，然后坐到观众席上观看同伴表演。表演刚开始，他看到了闪光灯的亮光，立即跑上台，大声叫停了表演，对着台下嘈杂的观众大声训诫：“希望你们尊重舞者，也尊重自己！”等观众安静下来，大幕拉开，表演重新开始。

林怀民不留情面的举动无疑有了



一定的震慑力，观众开始遵守那些规定了，只要观看云门舞集的演出，没人迟到，没人拍照，更没有此起彼伏的手机铃声。

2010年，云门舞集在杭州西湖进行户外公演，演出吸引了近万人。当时，政府挺担心，怕这么多人难以管理。出人意料的是，不等志愿者打招呼，近万人自觉席地而坐，静静地观看表演。更让人惊讶的是，演出结束后，每位观众都低着头在草地上收拾垃圾，不管是自己的还是别人的。

这，应该就是林怀民和云门舞团的正面价值在另一个角度的体现。他们把书法的简单清澈融入意蕴悠远的舞蹈中，在素雅精致的舞台上展现给观众。最终，带给观众的除了极大的美学享受之外，更有着和他们一样、和林怀民一样的朴实悠扬，平淡且真实的心性。能在这个越来越浮躁的社

会中，开辟一片不大但却足够的空间，让在这个空间里的每一个人，不论是观众还是舞者抑或是林怀民本人，学会告别浮夸，学会井然有序，更学会以平等和尊重的姿态面对他人乃至整个世界。

也许会有人心生惋惜。林怀民，这个快到古稀之年的老者，终究无法带领他倾尽了大半生心血的云门一直走下去。然而，他自己却说：“我不想特意去指定任何人来接我的班。我把云门舞团的基地巩固，把行政架构巩固，将来任何人接手都能得心应手，不用再走我36年的苦路。我不想安排一个人，让他等着接棒。我希望凡事自然发生，希望有才华、有活力的人来创新，我不希望重复。”

盼，在不确定的未来里，不管是谁为接班人，不管《行草》能否流传，都可以把那一份心性上的宁静清澈保



留着，去影响、引领和感化更多的人。

只愿对云门的挚爱延续。

只望“云门”这个使林怀民倾尽心血的名字，始终散发着柔和而持久的光芒。

流传。



【体育天下】

让风筝飞

小编 / 周幼佳



阳 春三月，草长莺飞，正是放风筝的好时节。你是否已经迫不及待、跃跃欲试了呢？那就和小编一起，将放风筝的快乐进行到底吧！

一、“从超新手到高手”——放风筝的技巧

1、放风筝前要先知道风的方向和速度强弱，如果附近有旗帜或炊烟，看它飘浮的方向就能知道。否则，拾起枯草向空中抛去，也可以测出风的正确方向。

2、在风力适足的时候，逆风向前边跑边看，还要注意风筝飞升的状况，直到感觉风劲够，风筝向上爬升时，可停下来，慢慢放线。

3、当风力不继时，快速向后收线，给予人工加风；感觉风筝线有拉力时，要把握时机放线；风筝有下降趋势时须迅速收回一部分风筝线，直到风筝能在天空挺住不坠。

4、当风力突然转强时，风筝摇摆而倾斜度过大，将有翻转栽落的危

险。这时有两种控制方法：一是迅速放线；二是迅速往风筝方向，向前奔跑数步，均可缓和其势。有时风力停顿，风筝向下坠落可将风筝轻抖数下或迅速向后奔跑；如果后退无路，则可用迅速收线的方法处理。

二、“风筝的演变”——运动风筝

运动风筝是伞翼飞机和传统单线风筝二者结合的产物，能在空中做出各种各样的特技动作。运动风筝最早兴起于欧美，它能够强化锻炼人的头颈功能、上肢力量和身体协调能力，比传统的风筝放飞运动具有更加明显的健身效果，因此在各种风筝赛事中都少不了它的身影。最简单地讲，操控者需要用两条拉线控制它，通过手腕和手臂的技术来完成左旋、右旋、升降等各种特技动作。运动风筝飞行时速最高可达150公里/小时，让人有驾驭风的感受，尤其是在急剧爬升和俯冲时，会发出飞机引擎般的声音，更刺激！

三、“说走就走”——北京适合放风筝的地方

1、奥林匹克森林公园南门外

奥林匹克森林公园地广人稀，有树有草有亭子，河里有野鸭、锦鳞，是春游的好去处。公园外的停车场面积大，很适合放风筝。

2、海淀公园

海淀公园中部的大草坪为可踩踏草坪，具有常绿型、冷季型、运动型的特点，常绿期超过280天，为高羊茅草坪，在这个草坪放风筝一定格外畅快。

3、昆玉河畔

要说配得上“灵动”二字的也就是水了，在碧波荡漾的昆玉河畔放风筝，其好处是不言而喻的。首先，水边的空气好。站在水边，吸上一口气便神清气爽，一天的劳累和烦恼也就随风筝一起上了天；其次，粼粼的河水能让放风筝变得更加诗意。当风筝飞上天，白云在上，碧水在下，人在岸上，微风扑面，再时时有一艘鸣着汽笛的游船从水中驶过，在别的地方哪能找到如此感觉？



春天，从运动开始

小编 / 邓家羿

你 是否在“冻手冻脚”的冬天都没有好好运动呢？是否希望在天空明朗、万物萌发的春天充满活力呢？那么让这个春天从运动开始吧。在此，小编将向你介绍一些适合春天的运动。

跳绳

从运动量来说，持续跳绳10分钟，与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相



差无几，它是一项耗时少、耗能大的运动。跳绳的时候注意不要弯腰驼背，身体可以稍微前倾，尽量用脚尖点地，且两脚要同时落地。手臂尽量大幅度的摇动，这样不但可以起到更好的锻炼效果，也能避免跳绳中断。在跳绳场地的选择上，最好选择一些软硬适中的草坪、泥土地或者塑胶场地，这样可以减少冲击，保护膝盖和脚踝。一根跳绳，一块空地，再加上一个好心情，简单的运动就能给你带来无限的快乐和健康。

爬楼梯

如果你想通过爬楼梯达到最好的锻炼效果，不妨这样做：以最快的速度向上爬6至12阶楼梯，每跑完一

次休息两、三分钟，不断重复这个过程。在休息的时候你也可以继续爬几阶楼梯，这样做可以使心跳速度保持不变。而每次当脚踩向台阶时可尝试跳过一个台阶，这样做有助于改善下肢肌力。

瑜伽

阳光温和的下午，在绿绿的草坪上或者室内安静地做一套瑜伽，让身体微微出些细汗，是种非常惬意的享受。瑜伽各种体位法的姿势按摩了身体内部的器官，不仅促进血液循环，伸展僵硬的肌肉，使关节灵活，还可使腺体分泌平衡，强化神经，消除肌体紧张和疲劳。而瑜伽的呼吸法，即通过有意识的呼吸，可以排除体内的废气、虚火，同样可以达到消除紧张和疲劳的目的。

压椅子

无论是在宿舍还是在办公室都可

以随时做这个运动。找一把椅子笔直地坐在上面，手找好地方支撑，脚平放在地面上，然后将身体向上拉，慢慢数到10再恢复坐姿，反复此动作，可以锻炼后背肌肉。

需要提醒的是，室内锻炼时，应保持室内空气流通，以便能呼吸新鲜的空气，但也不能有穿堂风，让凉风对着自己吹。室内最好保持清静，可随着轻松、美妙的音乐节拍进行锻炼。另外，室内进行健身锻炼的空间应相对宽敞些。

户外锻炼时，须注意防寒保暖，锻炼前必须先活动活动腰部与四肢的关节，避免扭伤的发生。搓搓手、脸、耳等暴露于外的部位，以促进局部血液循环。

从大气质量上看，下午4—9时的空气质量是最好的，这个时间内空气中的氧气充足，二氧化碳含量最少，在此时间段进行健身锻炼能够发挥很好的健身效果。



【你知道吗】

世界之最

小编 / 刘彤玥

世界上陆地的最低点——死海

死海是世界陆地表面最低点，有“世界的肚脐”之称。死海高浓度盐分的水中及其沿岸的陆地上很少有生物生存，因此被称为死海。

死海虽让大部分动植物在那里无法生存，但对人类的照顾却是无微不至的，任何人掉入死海，都会被海水的浮力托住。因为死海中的水的比重是1.17~1.227，而人体的比重只有1.02~1.097，这个数值小于水的比重，所以人就不会沉下去。

世界上最大的湖泊——里海



里海位于欧洲和亚洲的交界处，属性为“海迹湖”。虽然是世界上最大的湖泊，但里海拥有和海洋相似的生态系统。

令人惊奇的是，里海的水位是不稳定的，它好像有周期性涨落的奇妙现象。自1830年以来，大约在一个世纪内，里海的水位呈上升趋势；但进入1930年以来，里海的水位又开始下降。阿斯特拉罕市水文水利研究所所长玛丽娅·米罗耶德娃女士认为，

里海水位变化的主要原因是气象条件的变化或地壳构造的变动、海陆和大气的相互作用等。但目前关于这一现象的原因还未有明确的结论，里海水位上升至今仍是一个谜。

世界上羊最多的国家——澳大利亚



澳大利亚素有“骑在羊背上的国家”之美誉。目前澳大利亚有羊约1.8亿至2亿只，占世界总羊数的六分之一左右，人均占有羊数约为9至10只，是世界上人均占有羊数最多的国家。

每年8月14日，澳大利亚牧羊人都要为羊过一次节。当这一天来临时，牧羊人会在天刚蒙蒙亮时便起身着手准备给羊过节。当太阳升起的时候，牧人们开始燃放爆竹焰火，向自己饲养的羊群贺喜，然后赶着羊群到一块水草丰美的地方放牧，让羊群好

好地美餐一顿。往常牧人在驱赶羊群时，免不了因为羊不听话而鞭打几下。而在这一天，牧人们一反常态，对羊群格外关照，不仅不会鞭打羊群，而且还任其自由吃草、追逐、玩耍，以表示对羊群的节日祝贺。在这一天，许多牧羊人都自觉地暂停吃羊肉，暂停剪羊毛，以示对羊的“忏悔”。

世界上最大的珊瑚礁群——大堡礁

大堡礁是世界最大最长的珊瑚礁群，位于南半球。这个世界上景色最美、规模最大的珊瑚礁群，总面积达20.7万平方千米。它纵贯澳洲的东北沿海，北从托雷斯海峡，南到南回归线以南，绵延伸展共有2011公里，是世界七大自然景观之一，也是澳大利亚人最引以为自豪的天然景观。

大堡礁由三千个不同阶段的珊瑚



礁、珊瑚岛、沙洲和泻湖组成。礁区海洋生物丰富，有彩色斑斓、形状奇特的小鱼；还有宽 1.2 公尺、重 90 公斤的巨蛤和以珊瑚虫为食的海星；养珠业发达，有对虾和扇贝繁殖区。

世界上最毒的树——箭毒木



箭毒木生长在西双版纳海拔 1000 米以下的常绿林中，是国家二级保护植物。

当地少数民族曾将其枝叶、树皮等捣烂后，取汁液涂在箭头，射猎野兽。箭毒木的乳白色汁液含有剧毒，一经接触人畜伤口，即可使中毒者窒息死亡，所以人们又称它为“见血封喉”。要想解此毒，唯有用红背竹竿草才可。而红背竹竿草就生长在箭毒木根部的四周，样子与普通小草无异，只有少数黎族老人才认得这种草。

箭毒木其实也有很可爱的一面：树皮特别厚，富含细长柔韧的纤维，西双版纳的少数民族常巧妙地利用它制作褥垫、衣服或筒裙。用它制作的床上褥垫，既舒适又耐用，睡上几十年也还具有很好的弹性；用它制作的衣服或筒裙，既轻柔又保暖，深受当地居民喜爱。

世界上最高的陆上动物——长颈鹿

长颈鹿是世界上现存最高的陆生动物。雄性个体高达 4.8 到 6.1 米高，重达 1500 公斤，雌性个体一般要小

一些，主要生活在非洲热带、亚热带的草原上。

长颈鹿通常生一对角，终生不会脱掉，皮肤上的花斑网纹则为一种天然的保护色。长颈鹿喜欢群居，一般十多头生活在一起。长颈鹿是谨慎胆小的动物，每当遇到天敌时，便立即逃跑。它能以每小时 72 公里的极快速度奔跑。

长颈鹿站得高望得远，视力不凡，在动物界号称“千里眼”。长颈鹿的舌头长达 50 厘米，是青黑色的，嘴唇薄而灵活，能轻巧地避开植物外围密密的长刺，卷食隐藏在里层的树叶。

在非洲的野生长颈鹿往往是站着睡觉的。长颈鹿的睡眠时间比大象还要少，一个晚上一般只睡两小时。对于长颈鹿来说，睡眠实在是一件非常棘手的事，甚至会使它们面临危险。由于脖子太长，长颈鹿睡觉时常常将脑袋靠在树枝上，以免脖子过于疲劳。





【头脑风暴】

九宫数独

	4	2				1	8	
				8			4	3
			5	1				
					7	4		
9	3						5	2
		7	1					
				4	2			
1	7			5				
	2	9				3	6	

脑力极限

1、现在小明一家过一座桥，过桥时候是黑夜，所以必须有灯。小明过桥要1秒，小明的弟弟要3秒，小明的爸爸要6秒，小明的妈妈要8秒，小明的爷爷要12秒。每次此桥最多可过两人，而过桥的速度依过桥最慢者而定，而且灯在点燃后30秒就会熄灭。

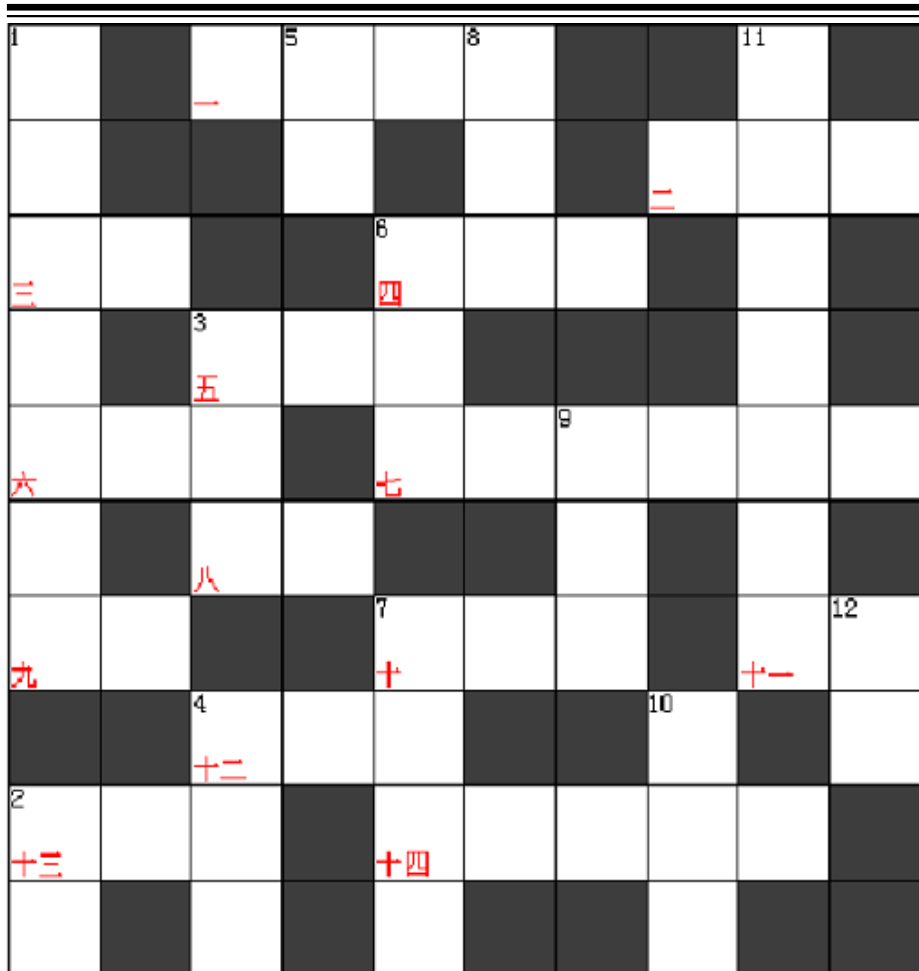
问小明一家如何过桥？

2、在临上刑场前，国王对预言家说：你不是很会预言吗？你怎么不能预言到你今天要被处死呢？我给你一个机会，你可以预言一下今天我将如何处死你。你如果预言对了，我就让你服

毒死；否则，我就绞死你。但是聪明的预言家的回答，使得国王无论如何也无法将他处死。请问，他是如何预言的？



填字游戏



一：成语，表面上遵从，暗地里违背

二：非洲岛国科摩罗的首都

三：由于个人或小集体的原故而使别人也牵连受害

四：中国足球教练，2012年接替滕卡特担任山东鲁能队代理主教练

五：明末科学家、政治家、军事家、农学家，翻译了《几何原本》

六：指权欲极强的人

七：台湾的电视歌唱选秀节目，前身为《超级星光大道》

八：某国货币对外汇的比价

九：拜神佛的一种仪式，礼拜时把香点着插在香炉中，表示诚敬

十：指口是心非、善于伪装的人

十一：二十四节气的第六个节气

十二：布拉德·皮德、奥兰多·布鲁姆等主演的电影，改编自古希腊神话

十三：海员的一个级别，又叫“水头”

十四：冯小宁导演的抗日题材电影，描写了一群八路军小战士

1：王维的诗《出塞作》中“居延城外猎天骄”的下一句

2：太阳系八大行星中离太阳最近的一颗

3：上海徐汇区的高知名度地区和商业中心

4：指在某些方面，如体育、绘画等，有优于普通人的技能的学生，常常享受招生优待

5：《三国演义》中猛将吕布的字

6：香港男演员，主演电视剧《妙手仁心》系列

7：1980年始伊朗与伊拉克之间爆发的一场战争

8：一个合同名词，指不能履约时，赔偿的现金

9：金庸小说《天龙八部》中的一个帮派，开山祖师是丁春秋

10：陕西的一条谷道，《三国演义》中诸葛亮北伐魏国，魏延多次建议经

此谷奇袭长安

11：世界上最长的峡谷之一，位于美国亚利桑那州西北部

12：现代诗人戴望舒的成名作，第一句是“撑着油纸伞”

卷

子午谷 11：科罗拉多大峡谷 12：雨

两伊战争 8：违约金 9：星宿派 10：

家汇 4：特长生 5：奉先 6：吴启华 7：

1：白草连天野火烧 2：水星 3：徐

水手长十四：战争子午线

面派十一：谷雨十二：特洛伊十三：

人星光大道八：汇率九：烧香十：两

吴金贵五：徐光启六：野心家七：华

一：阳奉阴违二：莫罗尼三：连累四：

填字游戏参考答案：

2、预言家预言：你将绞死我。

总共耗时 30 秒，多么惊险！

秒；最后，小明与弟弟过河，耗时 4 秒，

妈妈与爷爷过河，小明回来，耗时 13

爸过河，弟弟回来，耗时 9 秒；第三步，

回来，耗时 4 秒；第二步，小明与爸

1、第一步，小明与弟弟过桥，小明

脑力极限参考答案：

5	2	9	8	7	1	3	6	4
1	7	4	6	5	3	2	9	8
3	8	6	9	4	2	5	7	1
4	6	7	1	2	5	8	3	9
9	3	1	4	6	8	7	5	2
2	5	8	3	9	7	4	1	6
8	9	3	5	1	4	6	2	7
7	1	5	2	8	6	9	4	3
6	4	2	7	3	9	1	8	5



【英语角】

小编 / 王芃芃

一首关于春天的诗：

April Days

-By Hamlin Garland

Days of witchery, subtly sweet,
When every hill and tree finds heart,
When winter and spring like lovers meet
In the mist of noon and part—
In the April days.

Nights when the wood frogs faintly peep
Once—twice—and then are still,
And the woodpeckers' martial voices sweep
Like bugle notes from hill to hill—
Through the pulseless haze.

Days when the soil is Warm with rain,
And through the wood the shy wind steals,
Rich with the pine and the poplar smell,
And the joyous earth like a dancer reels—
Through April days!

翻译：

四月的日子

迷人的日子，发出飘逸的幽香。
每座山和每株树都焕发出生机，
冬天和春天像情人一样
在政务的雾霭中相聚有分离——
在这四月的日子里。
夜晚，树蛙在轻轻地叫，
一下——两下——接着一片寂静，
啄木鸟威武的嗓音
像军号声越过重重山峦——
穿过无声无息的雾气。
在那些日子里，雨水浸润的土地发出暖气，
羞怯的风悄悄地穿过树林，
满载着松树和白杨的清香，
还有欢乐的大地，像舞蹈家一样翩翩起舞——
在这整个四月的日子里！

关于春天的格言：

"You can cut all the flowers but you cannot keep
spring from coming" ——Pablo Neruda
你能砍掉所有的鲜花，但你不能阻止春天的到来。——巴勃罗·聂鲁达

"Spring is when life's alive in everything."
—Christina Rossetti
春天是万物复苏的时节。——英国女诗人克里斯蒂娜·罗塞蒂

"Spring -- an experience in immortality." ——
Henry D. Thoreau
是一种永生的经历。——亨利·D·梭罗

"No matter how long the winter, spring is sure to

follow." ——Proverb
不管冬天多长，春天总会随后来。——谚语

"April hath put a spirit of youth in everything."
——William Shakespeare
四月将勃勃生机注入万物。——莎士比亚

"Spring is when you feel like whistling even with
a shoe full of slush." ——Doug Larson
所谓春天，就是即使鞋子灌满泥巴，仍然想吹口哨。——
道格·拉森

"An optimist is the human personification of
spring." ——Susan J. Bissonette
乐观主义者是春天的化身。——苏珊·J·比索内特



PS 讲座

用 PS 制作印章

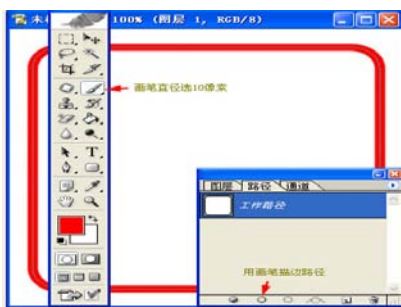
小编 / 成瑶

我们

们看到很多人在自己的作品中插入了自己的印章，很酷吧？你一定也想在自己的作品中放上自己的有个性的图章吧？那就跟我来吧！

1. 新建画布：400*400 像素；复制背景副本；工具条前景设为红色，背景设为白色；

2. 做边框：1) 新建图层，用圆角矩形工具做路径线 2) 描边把画笔设为 10 像素，在路径面板点“用画笔描边路径”，边框形成后，把“工作路径”线删除；



阳文印章：福德长寿

3. 键入引文：为便于调整，采用单字键入，再用“编辑·自由变换路径”对各字符间距及摆放位置进行调整。然后将背景图层隐蔽，再“合并可见图层”；



4. 撕边：用滤镜·素描·撕边，调整参数，改变笔画粗细和撕边效果。同时用画笔对边框简单地“做残”处理；



5. 图章：用滤镜·素描·图章，不断调整参数，重复第 4、5 步直到达到理想效果；

6. 去除背景：用“魔术橡皮擦”工具，选择“用于所有图层”，除去白色背景。

然后在“储存为 web 所用格式”将文件保存为 gif 格式，这样我们的阳文印章就完成啦~

是不是很有趣呢？大家赶快试试吧！

漫谈 InDesign 排版技巧

小编 / 成瑶

1. 自动排文

InDesign 的自动排文很方便，只要在置入对话框中单击“打开”的同时按住“shift”键即可，这样无论多长的文章，都可以一次性置入。如果开始设置的页面不够，InDesign 还会自动添加新的页面分色，而且置入之后各页面上的文本框之间会自动链接在一起。

2. 多主页处理

处理多主页是 InDesign 的一个强大功能人物，极大地方便了同一本书内多个页眉的排版工作。主页设置好之后，只要选择将主页应用于第几页到第几页（右击主页名称，选择“将主页应用于页面”，设置相应页面）即可。但页码的处理需要注意，因为页码要求是连续的 Adobe，所以在每个主页上都应该设置自动页码。

3. 暗码和无码的处理

在对杂志或图书进行排版时，经常会碰到暗码和无码的情况。所谓暗码，是指某一页占页数但不显示页码，如某一章的起始页经常要采

用暗码。无码是指某一页既不占页数，也不显示页码的情况色彩，如插图。在 InDesign 中处理暗码的方法如下：选中要设置暗码的页面，执行覆盖主页项目（右击或按快捷键“Alt+Shift+Ctrl+L”），然后选中页码部分“删除”即可。

无码的处理则相对麻烦。要用到页面浮动面板当中的“页码和章节选项”。需先把要设置为无码的页面用前面处理暗码的方法删除页码，然后选择紧接着的页面，在右键菜单中或页面浮动面板的展开菜单中选择“页码和章节选项”秋山国际，在对话框中选择“开始新章节”，选中“起始页码”选项，在后面的输入框中输入要接排的页码即可。

4. 嵌入式图像置入

嵌入式图像是指把图像当成字符排在文本当中的图像，它不同于链接图像排版，是直接嵌入到排版文件当中的。这类图像在计算机工具书当中很常见，一般较小，不占用太多空间。嵌入式图像在 InDesign 中的置入须先将其处理为与文本字号相当，然后选择文字工具，将光标置于要排图的文字之后印后设备，再执行“置入”图

像命令，此时置入的图像就会成为嵌入式图像。嵌入式图像可以当成字符一样处理，可以用文本工具删除，而且会随着所在文本块的变化而变化。

5. 文本框分栏

文本框分栏在 InDesign 中有 2 种情况，常见的是对整个页面进行统一分栏 UV 印刷，新建文档时在“边距和分栏”对话框当中设置，或者执行“版面 / 分栏”命令即可；另一种情况就是自由地进行文本框的分栏，如同同一页面上的上半部分分两栏，而下半部分不分栏，这就需要执行“对象 / 文本框架选项”包装物流，在弹出对话框中设置“行数”参数，这在报纸排版中经常用到。



Painter 制作复制艺术画

小编 / 成瑶

复制，其实是一种比较简单且偷懒的绘画方法。使用复制功能可以在原图像基础上‘复制’出具有各种绘画风格的作品。它不但可以更改整个画面的笔触，色调，还可以对原作的任何一部分进行修改，以达到更加独特，自由的艺术效果。

初识复制

在 painter 软件中，所有的笔刷都可以实现复制效果，但画笔中的复制笔是一种独特的笔刷，它主要用来艺术化的复制图像。它是由一些带有所选择图案（复制源）颜色属性的画笔组成的。配合复制笔使用的还有‘描图纸’和‘复制色彩’工具，图像窗口右上角的描图纸主要用于画笔临摹与描图，点击它可显示 / 隐藏复制源。色彩面板中的复制色彩主要就是为复制设计的，点击它可选择使用复制源的颜色 / 使用‘色彩’面板中

的颜色。

1. 选画。使用复制功能主要就是为了让普通的照片有独特，自由的艺术效果。所以我们要选择一张色彩鲜艳的图片。

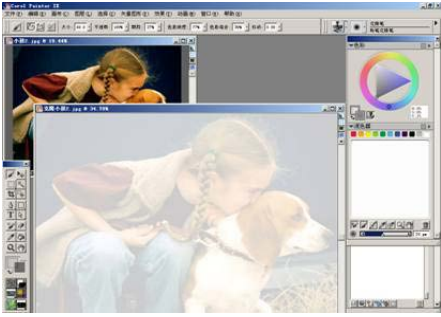


2. 准备。打开软件。在‘文件’菜单下选择‘打开’命令，选择已经选好的图片。在‘画布’菜单下选择‘调整大小’，把这张图的分辨率改大，宽和高适当加大。在这，我的新图片大小为 1000*750*300。



接下来使用‘文件’菜单下的‘快速复制’命令，系统会复制出一张一样的图。

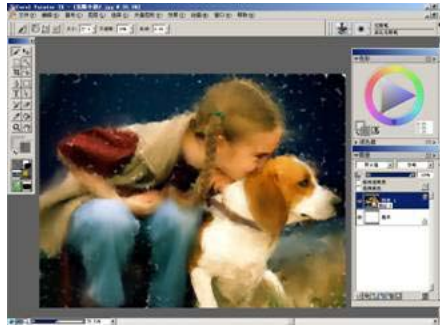




行绘画。

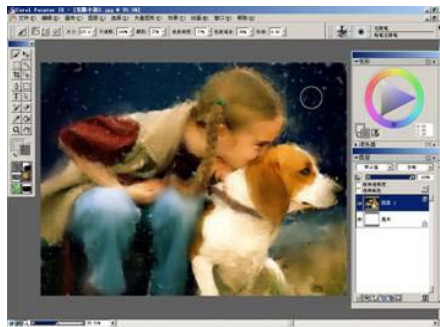
的作品就完成了。

3. 绘画。在画笔中选择‘复制笔’的‘粉笔复制笔’，当然大家可以按照自己的喜好选择笔头。点下色彩面板中的复制色彩按钮，这时画笔就使用复制源中的颜色了。在这里讲复制最简单的办法，新建图层，在‘效果’中选择‘自动复制’，提交命令，这时系统会在图层上自动铺满笔触，我们要在适当的时候点击画布，‘自动复制’就会停止。这时的画面根本看不清照片的内容，因为‘自动复制’只是把画布上铺满了笔触，没有任何的刻画。图像窗口右上角的描图纸后，原图就显示不出来了。



为自己的家人制作这样一张自己动手绘制的风格画吧！

5. 修饰。为了让主体物突出，接下来要做的就是让背景层模糊。换回‘粉笔复制笔’，依然使用‘复制色彩’功能。调动笔头大小，使笔头稍大一点，随意的在背景涂画。



6. 完成。这样一幅带有粉笔风格



4. 细画。在画笔中选择‘复制笔’的‘柔化复制笔’，给画面进行细致绘画。一定要按照图片内容的走向进





扫我吧~
微信号 rsslantasha