

**本报讯** 在学生眼V,他是严m也是慈父,在学a上严格%8,在成长道P上g怀备至q在同事眼V,他T像亲切的邻家大哥,无论hi V还是生活V |时帮他们排忧<难。他没"高大上的荣誉光环,"的是对hi的满腔热情。他g爱学生,G人m表,在一线教学岗b上辛勤耕耘,用行动!wE教mS这"个#的\$%u&。他T是L学e的'家()m。

L学e \* +w全校学生的F础} 教学hi, 教学hi f, - \$.i G一. 党员-) 教m,' ) m/O1 2\$+。345校6上},他是7-89的q

**社会主义核心价值观落细落小落实**

**本报讯** 学校召开教育思想大讨论暨学校教育质量月动员会活动以来,全校围绕校长刘宇陆的动员大会主报告,紧紧结合报告精神和发展实际,积极展开教育思想大讨论,组织各种教育思想大讨论活动。

研究生代表专题研讨会于11月13日举行,副校长陈东辉出席会议,他指出在教育领域综合改革的背景下,切实提高我校研究生教育的培养质量,对我校加快建成高层次高水平应用!大学"#\$%&',%( ) \* 动各+, -各./的O量,积极主动开展\* 1和研究,2行34研讨,下5678"9对:的对; ,切实<=>?研究生教育发展的@题,A B提高我校研究生的CD教育质量。研讨会围绕E F于质量GH-I J GKL M的研究生培养NO改革PQR讨S的主题T我校研究生教育UL VW在的@题和XY展开Z [ \讨论,主%] ^学! \_`和专a学b\_`的培养NO改革- cd学efgh i j k -研究生l m的UL\nopq研究生+ T研究生培养\学b [ r -教育UL的st -研究生学b \教育质量报告p u v 2行wCDx y q \会代表9对研究生培养NOVz { | 的E研究生l mi用SE研究生} r ~ • \ 教学SE研究生T a SE学e 科研条件\科研氛围SE学! 沙龙\讲座SE研究生毕a \授予学b的%8SE专a实践\学! 论文发表Sp @题展开w34的R讨和Z [ 发言。

各cd学e也纷纷组织学e专题研讨会。电气学e和hl学e联合召开w首次教育思想大讨论会议,副校长张锁怀出席并听取wg于电气hr |其自动化应用型K科试点专a建~的F础条件-建~思P-建~预期成果和建~4年度计划|预期目标p各./zi的Z [和研讨。香料学e |香料z党员也2行w教育思想大讨论,R讨教学和科研如何围绕香料香精的人才市场需8这个

本报讯 89: 生. 学e以E发 F层党  
组织B1量-提 专a u&建~ S GF层: 务型党  
组织建~的 M项目, 大 I J F层党组织生活,  
试j行wE h党 +建在学科上S的F层党建NOI  
J和实践 ,h党组织hi \围绕学eV[ hi ,: 务  
改革-: 务发展紧 结合. 一. / ERS , RSS  
提高F层 聚O- O,h党的组织 n化G学  
科建~ -专a建~的g大动O. s一. / ,h: 务型党  
组织建~ L学科建~一线, 党员H O量2领  
q 难, O 各项hi 3实Z-取 实k.

**服务理念: 基于学科发展特色, 源于群众对党员的要求**

生. 学eE发 F层党组织B1量, 8同提 专  
a u&建~ S: 务型党组织建~ M项目的出发点  
主%是@~ 7项目建~ 7 一种合L的. O,提高  
党员教m对党建的 识,提高党员教m参\学校  
hi 的积极: ,=大r度的发 党员教m的H2Nt  
i用. 项目 动 于群 P线实践教育活动V,  
教m对党员教m提出的%8,结合学e的学科发展  
M, 党员H O量2领 q 难,34发 党员  
教m在学科建~和专a发展. /的Nt i用.

**组织建设: 打造发展性、服务性基层干部队伍**

+@ L\教研室主任 举hi 同步2行,  
m{ X同的标 。教研室主任%8Ja 务1Og,思P  
开 , "大}观,科研 h实践经验 。党 +RS  
%8J4": 务精神,年 党员. 党 +RSg任教研

室副主任,教研室主任g任 +组织Q员. 行政\党  
组织在F层 一q学科专a\党建hi r同步.

**制度建设: 将组织优势转化为学科建设和专业发展的原动力**

学em{ w党 +RS会议m度| 党 +民主生  
活会m度, 次会议 成会议 %. h党 +RS  
会议以| 教h党 +民主生活会p常. 化- m度化.  
+RS会议和党 +民主生活会的主题 围绕学  
科发展和专a建~展开. 同时,构建E J条& 线S  
zEJ b-DS的学科建~发展平台, (大教m积极  
参\学e的学科发展和专a建~, Y2各项hi y以  
3实Z,取 实k.

**内涵建设: 发展性、服务性党组织建设融入学科性**

他在上海J D行aE" #FG&H-I的经#J  
K\$ L7各种角M如的`司I -NOhp, G的是P  
出Q活的D验O报道q< R经S [ 7长江, TU7V  
W, XY 7E Z [ \海S, ] 7^极和\_极, 还E` #>  
a S, P7 10余KRbb他T是我校校c -上海市政  
dQ员-上海市领e人才-上海f 科eJ D研究z z  
kgRS -文t 报经; +主任-高dShgi 。

**深入角色的体验式报道, 只为民生故**

gi 1975年毕a于我校l j \-一的k专, 他l ,  
自mK来学的专a并X是J D, n后来o成Gw一  
. Sh, 从事J Dhi p7 30年. 这种人生的大n  
q, 其实来自于r 校的培养, 一. /是知识领域的培  
养, s一. / , t是r 校u他的一v教wE x %"  
[ , TyI z. S这v话, =>地 ! w自m的人生经

#J{ | 东} , ~来\自m• Xf 。" w[ , T会9  
7 。于是, 人生的# r T改变w。

30年来, 他 于 7一线, 读h们G他GE平  
民ShS. 他于 F年代实践E D验O报道S 7 F  
层察民情, 亲j D验出 司I - -NOh- 报  
人- j 员p 动h生活, 发表w一系Hg  
民生-g f会的" >?的D验O报道. 如他R经,  
7-' | 的的`司I , 亲#w的`司I hi 的hi 时  
长-T 无s -X , 道T接X3 E S  
来的 Op, 也Z3w许| 司I c, =后他以一  
| , 的`•的报道, 道出w司I 们的辛 , 2 wf g  
. /的g 并# G的`司I 排忧

**校友精神和工程师文化**

>的企a,都"自m的企a文化,而X同的企a文化然各"各的点,n在-培养员h的精益求精的思想-质量至上的&识和A]k的.度./,FK上是一\_的.

i G一家mz a企a,需%的人才是一I的是那些K1够掌握L论知识和实践1O,<4" I J精神的毕a生,这I的人才T是企az需%的EhrmS.大学z和hrm文化,是Gw培养出Y的一线hrm,而企az自m的hrm文化,是Gw发员h的A-]k-8精-I J的精神,X提O品品质-X革J生OhA和[r-X发J的I&,j动科2步-满Yf会需8.这"个环节其实是f的.

那,首H来看一看企aE的hrm都"些4类各种hrm的jk<4别是

企a的hrm大D上y4GO品研发hrm-实验hrm-O

E爱X是人类发明的东},一W在,而且{g大,是"&'的。SB如这反复出现的含"爱的台词,由诺兰执I的电>|星际XY•是一个g于爱的科幻故事。故事开/于一个黄沙漫天的农场,R经是宇航员的库柏在这E\一对女儿|父亲以种植玉米G生。Gw挽救濒临灭绝的人类,7J的生W环境,库柏\其他科学家们一XY3太空,7适合人类O住的J星球,爱的煎熬\思M的痛便也随同这拓疆\旅开/。

爱\5任是诺兰X变的主题。亲情\爱-族群\爱-c\爱-男女\爱,没"J角恋爱-女人[计-家族秘\$pp这些年代戏故事元素,|星际XY•的情节y\而温馨,科幻被这些细\_L微的情细腻地点缀来,变更加"人:的冲击O。纵然"曼恩博`这I的反\角M,n这并X是观z焦虑的,而是时X我待的紧迫,星际XY一小时,地球79七年光阴。墨菲思M#父亲,她I你I7p我们再见/时,我们y1是一I的年,今天我T3w你离开时的年龄,z以现在T是你应该回来的时候w!S

在无的宇,高ZX,何在人。/对(无的寂,库柏更是无时无刻%X在思M自m的家人,~利完成后的圆。他读#儿女们数F年的言,,他jZ五维空焦地#女儿,,他Y时空\爱女\$而</临#\年的她生离Z别,,他然~见^上对话的儿变),无X人然下。而在#尽难O于实现w对女儿墨菲E回家S的\*诺\后,库柏再一次上w爱的旅r,97J的F地和他的亲女c——米。XU科学!如何发,人文精神O究还是人类永的追8。

米I爱是一种O量,1我们pY时空的维度来知的W在。S是的,在(的宇空E,短的人类#sX如V-7,"爱和情才1我们A的W在7。无论是地球人类生活的维空,还是库柏z在其他生物mz出的五维空,都离Xw这=根K的一维J爱。|道经•E道生一,一生c,c生J,J生天地物。S物生灭X离一,都在这一"爱的[E。科学精神8A,!O量于时空,而爱的情A切。Eh人也,亲亲G大。Sh爱人,|而(\,x"爱才1XYK无的,n明[,一切生。

j  
k

机械学院副教授张而耕 GJ一般G,hrm的综合素质)^严谨-A-:-荣誉p。大家在讨论j a教育时"个误6,常把大学生的动1O和实用经验\校培养的操i h混G一谈,操i h一般是h学校毕a的,按照hrm指{的hA2行操i,hrmt必须现场<=@题-\$Jm{hA,z以我们培养hrmy以从}堂教学实L,%培养学生1m{hA-<=@题的1O。

其次培养hrm% \$实用:,%以实际经验G主,培养7rV在学>F础的同时%hrm在现场1够用经验<=@题。s3)m在}堂上也%X更J!,因G}K的L论永远X会7时,n是RK上的!G乎天都在更J。

再次,hrm的情(培养也{\$%。hrm=O%在各行各a\各种人Z道,{需%情(.hrm在hiVK%&~t<%适,的变,=OX光把

V[,<读w现代j a教育D系|尽>L这一D系的\$%:,并从<=企a实际!难点和行a8:@题G出发点,从培养计划-授}和实验p各个环节对下阶段hi提出w4D的改革<施。城建学e召开w首次教育思想大讨论会议,以土木hr专aG提出w现代j a教育专a试点改革的LM和思P,并积极j动其专a借鉴以确{各自专a的未来发展。s。l械学e教育思想大讨论会议R讨

### 三尺讲台勤耕耘 化雨春风润桃李

学生,他"时会DE一'吃住在学校,XU是X是他@d的学生,他都"@必答。

他z教的高p数学)r/对的都是大一J生,在知识D系和学习.法上\V学f比%"一个C接和适应的7r。接一8J生时,他都会主动和cd学e的KI员联系并获z在@d学生的FK5息,根据这些FK5息\KI员一初步确{\$点g的对象。对X同F础的学生,他因材施教,而且更偏爱S那些F础较差的同学。他时常利用\*息时u他们补},那些视高数如洪水猛兽的同学在他的悉[KI下都顺利完成w学a。对秀的学生,他t会提更>的学习.法\LM,开其成长的空,X少学生在')m的>?和帮助下,7On取w插@生,2L更>的学校2一步\$z。

自学校建4@lmm度以来,' )m年都+任@Im,G学生的成长倾w大量[血。他I E对离开父r即hsf会的大学生来I,高校是他们人生的\$%驿站。学生的事情没"小事,学习-Ta-健康-情-人际g系-

事情>,也%把人>。

学科办常务副主任王占勇 GJ首HEhrm文化S的%追K溯。我校60年的z学#\$2rV培养w-8<-8的行a和精英,需以X同时代的校c-教mGF础,( )收u学校z学#\$2rV成的F因,从而R索对于我们,I的人才培养应以何种O继\*-发扬-IJ。

其次,%营zEhrm文化S的软环境。hrm必须4备k任&识,%高度\$视育人的软环境,g化学生的uD&识-合i&识-k任&识phrm文化FK素养./的锻炼。

再次,%g化Ehrm文化S的u&建~。Ehrm文化S主线V需%<=的o[是人才培养的fg@题,专aM和56O的%成G\$V\\$, %在Dmlm上h企a征浓厚的Ehrm文化S渗透3校园人才培养V,IJ校企合iz学NO,Ehrm文化S地生根。

w如何结合行a-企a需8,在专a培养上z出M,2一步?订专a培养.案qllg}r教学uv和教学.O的改革c培养学生hr实践1Op./。

L学e-3国语学e-化h学e-经U学ep全校各cd学e也纷纷召开首次教育思想大讨论会议,围绕人才培养-教学科研-O学研合ip./2行w热f研讨。

p都会C扰#年的一代,)miG7来人,L应成G学生健康成长的Im.S)m还把答疑和KI看i\学生Z[的\$%平台。他经常\KI员联络,gz教@d学生的思想动.和学习状。。,收3学生的节日祝福和一些n上插@生同学的报喜短5,他都如获至宝。在他眼V,学生一点一滴的成长比成5更加y贵。

除w完成教学-科研ps{hi3,他还g任wL学e的h会主席。在h会hiV,' )m一贯讲8实k,D现人:化。他一g\*青年教m是学校的未来和生Oe,g[>他们的hi和生活极其\$%。F|年来,' )m用千百个电话的@候\g怀-用千百张表格的US\填P,架w沟的桥梁,&递uD的温暖。E大}G\$,群GHS是他h会hi的o[LM。

,f会上{ |人在追逐利益=大化的时候,' )mJF年如一日地q守#J尺讲台。他"一个q{的5M EK然择w教m这个ja,便%守住清贫,耐住寂寞,无怨无悔地G教育事a勤奋hiS教R育人,:务m生,4YKj,精益求精T是'家( )m的X懈追8,也是他hi的A实P照。他的A情付出,如同一股股暖[ ,滋润#m生的[田。



人生格言

一个学妹点w首|一个人的我 然会微笑•,熟悉的I ? ,X自觉地T %和#唱来。我I 这是{ >的歌吧,学妹回 冲我I 是2008年的。

2008,距离我 碎w的舞蹈梦,X知X觉 经7wCC六年。一次舞台 误I \_ ! 月 软 " ,我在#上 \* 养w 年,而且也X再适合\$ % & 这种高g度的舞蹈w。

小时候总觉 时 慢 T 像' 牛爬。以I 一星期X 1 \$ 舞的日 是X y 想象,想3以后的F 年c F 年,那时的我T 忍X 住X 。怨 ( 的X 公, ) 自m的大&,觉 一\* 都+w也X G 7。y 是六年7 9 w,时 在 ,生活在 ,我也在 。出阴> x 是因G那v 我=爱的话J 顺其自然,随? 而A。I 来, - , 在x 1 . # 的J 个月E,我的 / O 气I z 未" 的大1 发,用j 人的爱发2 自m的)。对3 3 熬m的4 百般的2 5, 阴阳6 气7 8 9 地\ 人I 话,: 至; < 东}, 仿 这I " 一种别I 的快&, y = > E 7 后, " 更大的空? \ @。 , 看3 3 3 受A 的眼神,我 3 的x 是百般的B 悔和无 O q 无 & C 见她DD 地E , 这比X 1 \$ 舞更加地 我[ 痛。

# 顺其自然 随遇而安

□ 8 娴婕

那时候我F # - G 小HI 在J e E K # , 天看L 人2 2 出出,x " 我 # , 莫. T 3 > 无M。我 & 3 一个 别的女N, 她像x 软OOP 在HI 上的 Q, 尽UR ST, o 对j 的一个人微笑, 像阳光下= U 漫的。 V ` WW 告X 我, 这个女NY w \$ Z [ 无O, 天都 2 行血\ . , 这I 的煎熬, 她 经忍受w 快4 年, y 是女N 从来没" ] 怨7, 反而 / O [ 怀 。 我^ 然T 发现, ~ 来自m 少的X 是 " 的\_ , x 是一 随? 而A 的1 气。

{ } ` , 我 B 自m 振i 来, 毕竟, 我x 是X 1 \$ 舞。我读7 张海的 | HI 上的梦•, a 这. 高bb P 的 秀女i 家q 我也知道 \$ c 生和 我\ 地P•, w < 他7 de 的情 q 我也知 f 星, 司 g, hi , 海j kl bb " 时候我在想, T B 他们的人生m? X n, 然而他们从没" : 于上天的X 公, 而是顺其自然, 随? 而A。和他们f 比, 我的o q < B w 。 由于\ I 的X p 合, ! 7 后我一

没1 顺利地2 L 复健阶段, ! + b 由于[ q r s 9 少许t 软: , X 1 { > 地uv。我想, 这也许是对我 ww 没" 领 E 随? 而A S 的

小小E x y S 吧。在复健7 r V, 一开 / x % u 脚T 会& 来剧痛, y 是我{ 开 [ , 随? 而A u 我w 1 气, 我知道E 脚 实地S 才是J 的开 /。随# z { | 2 的 5 1 习和下肢[ O } , J 个月后, 我 然还X 1 ~ • 和剧f ( 动, n 行的 觉A 的{ >。

08 年的暑假, 我< 恢复成~ 来那个 张扬的自m。尽U X 1 再展e % & 的% 巧, 尽U 看见 的舞鞋还是会 [ 痛, y 是我知道, 我 经 出w 那段现在看来并XB 的 难。

生活T 是喜` 和人开a 笑, 也许那个时候你会痛 , 会难7, x " 经# w 才会明 , 才会 , 然后你会 谢 R 经和你开7 的a 笑。我X f 人生V 是否A " 一帆风顺, x 知道现实生活E 琐碎外难的事情| | , T 像 顶上的天空X y 1 永远晴澄 朗, 时而会 蒸霞 蔚, 时而< 会阴霾 布- 刮风下雨一I 。 , 我觉 生活7 X 9 的时候, T 自 m 9 想那个微笑的姑娘, 9 想那v 话J 顺其自然, 随? 而A。

看w X 少电>, 也P w X 少> 评, n 次谈论3 | 的救 •, 总是" 种 ~ 而o 步的 觉。X 是因G 长期荣UEF 大经% > S 首, 而是生 自mz 领 3 并P 下的x 是 千 V 无D 的一 , 更 w 自mx 是一个X 事的初d > 评。

> 讲述w W 行家A 被误 9 | 其情6, 在 V 19 年u [ / O 没" 平 , 没 " 追8 灵魂的自由, 没" 被 m 度化, 没" : 于% 长的 段。A 是一x X 于 的 , 7 地 , 从 w 出来, 9 追8 自由\ @ ~。

电> 下 ^ E 你 G , , @ ~ 你\$ 获自由S 这v 话一 在我的 海V 回。在 动的 [ 情 以平复后, 我以GE @ ~ S 是一道光, 是一道 眼的光, 会一 照 我, 2 领我, 在B' 无 的康 大道上, 追 8 我自m 的自由和@ ~。

> w 大量 构z Y 的故事 并X 是G w 出主人公A 的v w, 而是 绘w 一个人i \* # E > > 活下9 S 的 @ ~ z 迸发出的gf 的1 气\ 忍耐。这 精神O 量无限地j 动# 人们X 2 步, 开发无限 O 从而I z 出一个< 一个H 迹。" 人对A I E @ ~ 是危 的东 } , 是精神 闷的根 。S 这是因G 他X @ ~ , X f 5 @ ~ T 像一道光, y 以 u 他5 M - 自由 - c 谊, z 以他x 永G 阶下 , 永远照! X 3 @ ~ \ 光。

@ ~ 是一道光, [ V x % W 在 @ ~ , 眼I 便永远X 会被 遮蔽q [ V W 在 @ ~ , 便y 振翅翱翔于空V q [ V W 在 @ ~ , j D 才1 迸发出无穷O 量, 才1 企 | 自由。是的, @ ~ 是一道光, 这道光B 如% 长 开圣经看3 w | 出埃 | S • , < 如主人公A 爬出五百米恶 臭的污水U 道, 在大雨V 振臂高呼。

@ ~ \ 光下, 懦弱的灵魂被照! 睁X 开双眼。人生需% ! 灵魂, 而X 是 微的灵魂禁锢我们。自由吧, 在这 @ ~ \ 光下, 照 我们的璀璨人生。

希望是一道光  
读《肖申克的救赎》有感

□ 韩丹妮

## 留白

□ 韩I 龙

一 以G, 水墨画的 W 在w 太 | 的空, x 因" w 其他的颜M 才显 X 那 | 余。计划开 一段青海的旅r , 然 自思忖, 在 蓝天的风景下, 在VW 风沙的Z , 渺小的我会是 天地 的那一 | 余吗 } \_ 也XB 是陌生w, 下 时阵阵秋 竟还" 些熟 悉。披# 秋衣, 我懒散地逛w G 条在 | 宁还B 热闹的巷 。时 X > w, P 上的行人 都回家w, x 剩下一8 食 的 [ 旧X X 饶, 想把这 块土地上J Q 的 - > H 的美 食一一 尽。我想还是 些 肚 吧, 谁知道下一个街角 会X 会出现 C 个夜B 都变 更加难忘的美味 。 并 - 在其V。

" 天\ 后是 尔邦节, c 是5 自然X 再和我们 9 骑行w。于是} 宁 | w 个虔诚的5 , 而青海湖上 少w 一行骑行h 的印迹。 还" 比忘我地疾驰 更 人 动的。大口地呼吸, 疲惫o X 想 慢脚下 的 x 度, ~ 上成群的牛羊在 s 后倒退。天地\ 仿 G 我 开w 一条P, 一条X s I 延伸看X 3 尽 而< D 绵 伏的P, P 的BI . 是 太阳的. s , 是那即在眼I o < 遥X y | 的. s 。 环湖的P { 平C, 骑行 来{ 舒: , I 后延伸画 w 一个圈。我 % 的点, 也是G 天后的O 点。我 乎 都没 , 一切回3 w ~ 点, T 像是旅r V 的一段 。而小小的我亦是这天地 一块的 , 悠然自 , 更加难忘的美味 。 并 - 在其V。

## 只要有心, 便可创造

记我校校友、上海市政协委员、上海市领军人才强萤

接 2 7 < 难。出 司I \$ 受 动, % 他, 行a h 会主席, 他O j 费 出 。

### 生命的价值不在于长短, 而在于质量

其实, gi X 仅是一b 时% i \* # E 以人民利 益GKS 的 秀Sh, 他还是一个 # 的a 余E 家S。1986 年, 他 然在( 播V 听3 长江 [ 的 息, 便热血 , ' 无反顾地冲上7 一 线, 在 年 | 的 [ # r V, 他和队c 们冲7 w 无数的 , = O w [ 的 利。而他 在数月实地后 R | = 后的征: •, G [ 划上 v 的同时, 也开 w 他的E R S 生 J 1990 年 他E 托} 行S, X q 1993 年他步行X Y 沙 q 1999 年他T U 大V W q 2000 年GE S 他由\_ 莫 科 q 2003 年他随 ^ 极科n 队 Y 太平 q 2005 年他随科n 队开 \_ 极 建黄 站bb

在这 的E R S 经# 背后, 是他极大地拓 展w 报道的视 - 提高w 报道的Q 活: 和y 读 : 。这些4 & J - 视角 4 - \$ 度< 析的系H J D 报道, gi 然成G 上J D c 的& H 人

物, 因 他# 获 全国百 J D h i h S E V 国报 \ 星SE t 长江J D 奖Sp 各项荣誉bb 他被 G 上海J D 奖评Q - J D 高d j G 专家评Q q 他还在J D c 别~ 4 w E gi J D : 奖S 奖励那 些 # 风 来的J D i 。

### 实践、探索、创新: 他眼中的工程师人才

gi 对r 校 的情{ \$。 然他> X 从事 , 初z 学的专a, n 他 G, J D h i \ 其他j a (如hr m) 在{ | . / 是f 的。B 如教m 被 \ E 人类灵魂hr m S - I , 出Sh 何 X 是 E J D h r m S 其实, L h 科专a 的学 树4 成 G Y h r m 的远大L 想, - I % 从实践L , T 象Sh 的E D 验O 报道S - I , 否t 来的Q 活和 \$ 度 hr m 是一个" # 自j s t % 8 - 自j 精神 质的G , 其V 应] 含gf 的实践精神- 博 的知识D 系- 精\$ 的 ! 1 O - 积极的I J 精神。在 企a E, 操i h x 是按 [ r 操i , 而, 生O ~ 备出 现故 - O 品质量出现@ 题时, t 应该由hr m 他的 经验和 实的知识, 予以现场 < = q hr m 还需% X 研究h A 化和~ 备改2 q 还 应该I z : 地研发市场上没" 的J ! - J O 品。 % 培养 Y 一线hr m, 学 的实践-R 索-I J p 精神的培养F 4 \$ %。