



上海应用物理研究所荷韵 (2016 年第三期)



活动剪影

《一个人的长征》主题报告会有感

(文：郢美英 图：施晨钟)

“心中若有方向，必能在荒凉之中走出个繁华的风景来。”

2016 年 11 月 23 日下午，左力先生来到中国科学院上海应用物理研究所做报告，报告题目为《一个人的长征》。这是左力先生全国巡回演讲的第 281 站。应物所全体研究生党员、硕二年级全体研究生（含联合培养学生）聆听了左力老师的报告。嘉定园区学术活动中心三楼大报告厅座无虚席。报告中，左力先生分享了他重走长征路的历程，他谈到，才最初的雄赳赳气昂昂之后，面对漫漫长征路，有一段时间非常想放弃。是朋友的祝福，是信念的力量，让左力先生坚持了下来，完成了徒步重走长征路的壮举。左力先生分享了他对长征的感悟，他眼中的长征，是国家逃难，是绝地反击，是向死而生。



首先，李燕书记介绍了左力的事迹，他是一个在深圳的媒体人，凭着对长征的虔诚之心，一个人徒步走完了两万五千里长征之路。

82年前，1934年10月17日，中共中央和中央红军从瑞金出发，至1936年10月22日红一、红二方面军成功会师，历时2年零5天，从国家逃难到绝地反击，最后向死而生，中央红军涅槃重生，奠定了建立新中国的基础。

2013年10月10日，中国著名摄影家、纪录片导演左力先生从江西瑞金出发，耗时1年零9天，徒步12100公里，于2014年10月19日顺利到达陕北吴起镇。重走长征路，给左力很深的感悟，他说：“心中若有方向，必能在荒凉之中走出个繁华的风景来。”之后左力出版了书籍《一个人的长征》，进行全国巡回演讲。

报告中，左力先生分享了他重走长征路的历程，他谈到，才最初的雄赳赳气昂昂之后，面对漫漫长征路，有一段时间非常想放弃。是朋友的祝福，是信念的力量，让左力先生坚持了下来，完成了徒步重走长征路的壮举。左力先生分享了他对长征的感悟，他眼中的长征，是国家逃难，是绝地反击，是向死而生。



演讲开始，左力首先讲的是自己为什么要重新走长征之路，有四点理由。在 1995 年 8 月，左力因为拍摄纪录片接触到了一群共和国的开国上将，他说，这些开国上将每个人都是从血雨腥风中摸爬滚打出来的，身上有一种令人震撼的气质。但是当说起长征时，这些当年的猛将也不禁流下了眼泪。这些老将军都已经八十多岁了，精力有限，不能把所有的故事都讲给他听，让他记录下来。所以左力想要自己去重走长征路，去发现那些故事，给大家讲出来。

他对长征的历史知识一知半解，想自己亲自去探索这一段神秘的历史。后来他在拍纪录片《发现幸福之旅》的时候，走到了一些长征经过的地方，风景很美。当时就想着，要是有一天能重走长征路，看看这么多没人发现过的美景，了解长征的不为人知的历史，应该很有趣。美国时代生活出版公司出版的《人类 1000 年》中，中国入选了三件大事，一是火药武器的发明，二是成吉思汗帝国，第三件事就是长征。很多年来，左力一直想出发，但一直不敢迈出第一步。

在 2013 年时，左力 50 岁。他想做点什么，送给自己一件特别的生日礼物。他想，不能再拖了，要勇敢的走出自己的第一步，于是，他在 2013 年 10 月 10 日，正是长征出发的日子，他也从江西瑞金出发了。2013 年 10 月 10 日开始，左力从江西瑞金开始了一个人重走长征路的旅程。374 天，他徒步穿行江西、广东、湖南、广西、贵州、云南、四川、甘肃、宁夏和陕西 10 个省区，行程一万

两千一百多公里。途中每到一地点，他都要去当地的邮局给自己的本子上盖一个邮戳。长征的路上他严格按照红军的行经路线在走，为了修整和补给，他中间回深圳四次，但每次从一个地点出发和到达另一个地点的时间，他都是严格按照红军长征的进度。

出发后的一个月，左力感受到了精神上的孤独和身体上的疲劳。曾经几次想过放弃，但是他又想想红军的那种使命感，越走越有了让自己更加坚定走下去的决心。左力在路上带着 **ipad**，通过网络学习了很多关于红军长征的知识，边走边看。每到一地点，就去找寻当年红军长征的印迹，他从不了解到了解，深深的被红军的精神感染。每当怀疑自己为什么要走的时候，想起红军，总感觉有一种使命感。了解的越多，越感受到了红军的伟大，我就越是能感受到长征的伟大，从弱小到强大，这种逆袭，意义重大，用他的朋友为汶川地震创作的一句歌词来概括，就是‘风雨压不垮，苦难中开花’。

2014 年 10 月 19 日，左力终于走到了此行的终点——陕北吴起镇。那里有座红军长征纪念碑。很多朋友都提前来到那里为他庆祝，不知道谁给了他一束花，左力拿着花走到纪念碑那里，轻轻地将鲜花放在纪念碑前。完成了内心愿望之后，他转过身，看到了那安静的一刻，自己的几位朋友，还有很多游客，他们自发地一人拿了一朵鲜花或者野花，排成一排，按顺序走到纪念碑前放下花，他的眼泪一下子就流下来了。

左力说，伟大的东西很多并不是生而伟大。红军长征，是人类历史上罕见的不畏艰难险阻、不畏牺牲的远征，是国家在逃难，是一场绝地反击，是一次向死而生。苦难，是一曲人生的悲歌，却也是人性光辉绽放的时刻。

“心中若有方向，必能在荒凉之中走出个繁华的风景来。”这是左力走完长征的感悟。这一路上他感触最大的是通讯、交通和补给条件的改善，与当年红军长征不可同日而语。还有很多当地老百姓，得知他是重走长征路时，纷纷提供了帮助。有一次左力在金沙江边一个小村庄落脚，那里还有 **WiFi**。那晚他跟我国外的朋友视频，他的朋友都不信在金沙江边一个小村庄居然有网络信号。这就是我们国家的改变。

左力在深圳工作，很多时候是很纠结的。有太多的选择、太多繁华、太多的诱惑，很多时候都不知道自己想要什么。在长征的路上，有一次，左力走到夜里

11 点，周围一片漆黑，又累又饿，心里也很害怕。但是突然看到了远处村庄那一点点的灯光。那一点点灯光，让他一下子就获得了幸福感。左力在深圳，身处繁华，反而内心一片荒凉。但当他身处荒凉时，那一点点灯光就成了指引他的方向。

心中若有方向，必能在荒凉之中走出个繁华的风景来。走完长征的左力，有了一种使命感，多了一种担当。这就是重走长征路带给他和我们的很重要的一课。



2016 年研究生会的换届选举成功举行

（文：郢美英）

2016 年 10 月 12 日（周三）下午，新一届研究生会换届选举在学术活动中心三楼报告厅举行。会议由研究生会主席鲁扬超主持。首先鲁扬超代表老一届研究生会讲述了他们一年来所做的事情，他们先后组织策划了元旦晚会、分院篮球赛、所内篮球赛、女生节等多种活动，并取得了中科院上海分院篮球赛第二名的好成绩。



接下来每一位竞选的同学开始做自我介绍，随即进入了本次大会的高潮，参与竞选的人员做竞选演讲。他们分别就自己对学生会的认识，以及在过去工作中取得的优异成绩，对未来工作的展望等方面做出了激情的演讲。演讲过后，秉承民主公正公平的原则，由学生会现任干部及现场观众对竞选人员进行了现场投票。

会终，研究生部主任王文锋老师对本次大会做了总结发言。本届换届选举大会充分展示了研究生会成员精神风貌与认真负责的工作态度，相信会新一届的研究生会成员会为应物所增光添彩。



我所研究生参加中国科学院上海分院就业辅导课程

（文：彭佳）

11月19日，由中科院上海分院各所研究生会联合组织的JA CG就业辅导课程圆满结课。课程从10月15日开始，历时6周。此次课程吸引了来自上海应用物理研究所、上海硅酸盐研究所等5个研究所不同专业、不同年级的40多学生的参与及学习。本学期的企业顾问分别来自米其林、美国运通、携程、微鲸科技、中航商用飞机发动机、华泰金融、英特华投资咨询等知名企业。

本学期CG（Career Go）课程主要围绕职业选择（Job & Career）、简历书写与人际交往（Resume & Networking）、模拟面试（Mock Interview）和职场新人（New Workplace）等几大部分展开培训。第一部分由两位资深HR顾问分别为学员介绍自我认知的方法和职业选择的出发点及注意事项，使学员通过对自己更好的了解，扩展自身职业选择的视野，思考更适合个人发展的职业选择；第二部分由两位顾问分别进行金融行业和研发岗位职能的分享。课程第一部分由顾问为学员讲述人际网络的重要性及三大基本原则，学员学习了提高建立人脉和良好人际关系的能力，了解求职的不同方法；第二部分由顾问介绍简历制作和面试中的注意事项，学员学会有效的简历制作技巧，并提高自己撰写简历的水平。第三次课程第一部分按学员填报志愿分岗位一对一模拟单面及顾问点评；第二部分分小组进行无领

导小组讨论，顾问给出反馈和建议。学员从中了解面试官希望从面试中获得的信息，为面试做好有效准备。第四次课程第一部分顾问讲解职场新人版块，让学员了解加入新公司后的准备，学习如何有效工作、适应新环境、了解职业道路发展，以及商务礼仪等；第二部分顾问进行互联网行业分享，让学员了解目前互联网行业的发展与需求，了解到作为非 IT 专业学生进入互联网的突破口。第五次课程由各组学员围绕本学期课程内容，自主选题，进行情景剧表演，通过团队展示、分组比赛的方式展示学习事业启航课程的收获，感受自我成长。

在 CG 课堂上，志愿者们真诚、耐心并富有激情地与学员们分享了自身求职经历及丰富的职场经验。他们不仅在职业选择与规划、简历撰写、面试准备与技巧以及初入职场的行为心态等多方面进行了详细生动的讲解，还通过简历互评、模拟面试等互动实践环节让学员们切实感受求职过程。学员们在课程培训结束后都纷纷表示受益匪浅。

通过 CG 课程的培训，同学们对于自己的职业规划有了更加清晰的认识，提高了简历撰写及面试的能力，并在沟通与团队合作上有了很大的提升。JA CG 课程培训不仅开阔了大家的视野、启迪了智慧，还为同学们的职业生涯规划、职业发展方向和职业精神的培养等奠定了良好的基础。



良好的课堂氛围



一对一面试模拟面试



无领导小组讨论模拟



课程大合影

支部风采



研究生党支部委员培训会顺利召开

（文：研究生支部）

经所党委批准，2016 年 11 月我所 5 个研究生党支部及 1 个研究生党员活动组正式成立。为了保证各支部能够顺利、高效地开展各项工作，2016 年 11 月 16 日下午在嘉定园区学术活动中心 302 会议室召开了研究生党支部委员培训会。所纪委书记、研究生党总支书记李燕、研究生部主任、研究生党总支副书记王文锋、党办和研究生部老师、5 个研究生党支部委员参加了培训会。



李燕书记向大家介绍了研究生党总支工作架构以及研究生党支部组成情况。她指出此次培训会的目的就是要增强党支部工作的科学性、规范性、主动性和时效性，从而充分发挥研究生党组织在研究生教育过程中的重要作用。孙剑华老师结合自己多年的党务工作经验，围绕党支部工作职责、支委分工及职责、党支部日常党务工作等内容给委员们进行了培训，并对今后工作提出了具体的建议。最后，李燕书记还与各位党员一起探讨了如何发挥共产党员的先锋模范作用。她鼓励大家要做到两个“心”。第一是用心，要把学习放在首位，不断进取，完善自我，以身作则，增强个人感召力。第二是热心，要密切联系同学，想方设法去解决同学关心的热点、难点问题，以心换心，以情感人，以理服人。培训会上，各支部也就近期开展的活动及遇到的具体问题与老师们一起进行了交流和讨论。讨论气氛活跃，许多问题也在会上也得到了解答和落实。会后，各支部委员们也表示要全面提高自身的综合素质，在学习、工作和生活中体现党员的先进性，充分发挥党员的先锋模范作用，努力做好党支部的各项工作。

上海应用物理研究所 2016 届博士生党支部 举办关于学习十八届六中全会精神支部会议

(文：2016 级博士党支部)



为响应党的号召，能够更加充分的领会党的精神，履行党员义务，2016 年 11 月 28 日下午，2016 级博士党支部在学术中心 302 会议室召开了以“学习十八届六中全会重要内容，重温长征革命精神”的专题党组织学习会。本次会议，由 2016 级党支部支委组织召开，党支部全体成员参加会议。

首先由艾则孜·买买提明同学为大家作了题为《中国科学院上海应用物理研究所 2016 届博士生党支部学习十八届六中全会的基本内容》的专题报告。报告中，向大家传递了十八届六中全会的基本内容，要点有：1. 充分认识党的十八届六中全会的重大意义；2. 深刻领会习近平总书记在全会上的重要讲话精神；3. 认真学习《关于新形势下党内政治生活的若干准则》的基本精神；4. 准确把握《中国共产党党内监督条例》的基本要求；5. 紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，全面落实全会确定的各项任务。



随后，李想同学以“重温长征革命精神”为议题，引导大家结合具体的长征历史事件展开讨论。讨论中，各位党员同志踊跃发言，大家讨论热烈。

整个会议严谨热烈，同学们积极踊跃，认真学习了十八届六中全会的基本内容。纷纷表示，这次会议学习，使大家受益匪浅，在以后的学习和生活中，必定以党员的最高标准要求自己，认真工作，起到党员的模范带头作用。

文苑信步

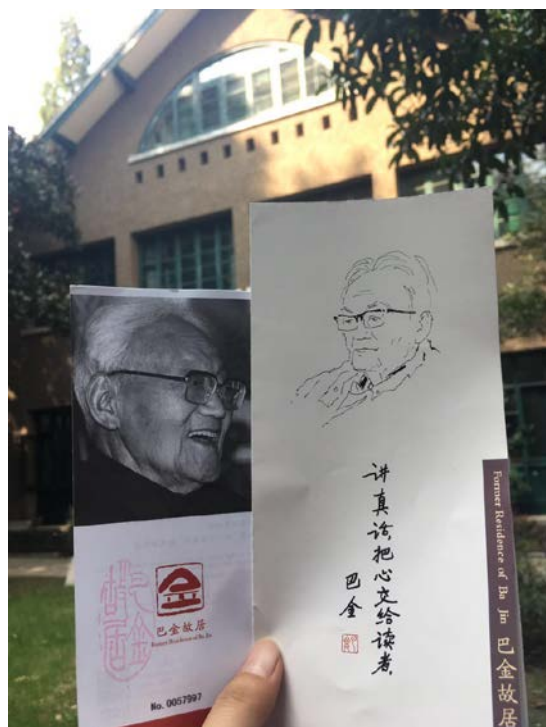
深秋里的巴金

(文：陶芬 图 陶芬)

秋天午后的阳光 温暖而不炽烈，透过微黄的梧桐树叶的指尖 丝丝缕缕地漫散在行人的 肩头，耳鬓，眼睛里。深深吸一口气 这秋的微凉清冷 却让人 感觉 莫名愉快。周六约一两好友 闲游武康路，恰逢这么难得的好秋光。在秋天里 温暖的阳光实属难得 前些日子的淅沥秋雨 让人的心情莫名有些悲伤难过，今天的秋日来得那么突如其来 那么恰到好处。风很轻 阳光很柔 空气冰冷的刚刚好 我抬头仰望面对着阳光 微微闭上双眼 深深吸一口还残留半分清淡的桂花香气的空气，嘴角就不自觉地上扬了起来。

秋，你好！

武康路是有历史沉淀的道路。窄窄的马路 干净整洁 只有偶尔散落的几片黄叶。道路两旁都种满了有时间积淀的法国梧桐，而这深秋下整条马路上到处都洒满了秋日斑驳的光点 摇晃的光影 微微荡漾 让人看着 满心欢喜。这条路上的建筑很多都是些过往的名人故居。两三层的花园洋楼，前厅后院 每家每户的格局都不一样，外观建筑都是民国时期老房子建筑。然而，当你走进屋子里面时 你却会觉得：日子 平淡而接近自然。和朋友漫步在这样的街道上 不想走太快 慢悠悠的午后 享受着阳光 看看行人 看看周围的房屋楼宇，觉得很 舒服 也很不可思议。在这样的一个城市里 竟然有一个可以安放心灵的地方 我 很享受。这条路附近有很多路口 也有许多小的街角，在街角的拐角处会有些很有意境的小店面，有咖啡店、茶馆和甜品店。几乎每家店装饰都和这街边的风景一样 朴实自然 让人留得内心半分平静。



一边走着，一位穿着制服的老大爷顺手给了两张卡片。卡片上写着醒目的“讲真话，把心交给读者”这几个字。初读体味它时让内心一阵暖流，就像一个陌路人发出很有诚意的邀请函。仔细一看在门边上金色烫金字“巴金旧居 武康路113号”于是进去看看的心情就愈发强烈了。



正准备进去时 抬头端详了 面前的老大爷，原来是故居的售票员，但是老人面色却是很慈祥的，花白的头发 苍白的脸上布满了皱纹 然而眉目之间给人一种内心安静祥和感觉，就像自己的爷爷一般。我在想 这栋屋子的主人 要给人以怎样的气息！或许 这就是相由心生。宁静的外表 有着宽大的心。我抬头看了看老大爷身后的建筑，它让我很惊喜，也很平静。



穿过洋楼惯有的花式铁门，可以感觉到虽然已是深秋，然而整个房屋是被翠绿笼罩的。门旁的广玉兰树似乎永远以这种翠绿厚重的叶子保护着老房子的生命气息，让它在主人离世后仍然生气勃勃。进到一楼大厅，屋子的陈设简单精致，温暖朴素，老旧的样子，让人在记忆里摸索到很久远的以前。一楼的阳光房是主人经常写作的地方，想想，在像今天一样温暖的秋日下，在阳光房里，晒着阳光，看着窗外那么悠然的秋景，应该很容易让一个作者的心浮动吧。现在这间屋子陈列的是巴金生平事迹，从幼年到青年，再到中年、老年。读着巴金生平事迹，渐渐发现字里行间都脱不开另外一个人——巴金妻子肖珊。当我读到巴金在妻子去世一年后的祭奠文《怀念肖珊》时，我竟有些和作者一样的悲恸。妻子死后，十年不能提笔——思念无处安放，惆怅频频漫过心海。即使窗外的秋景多么宜人，也都只是渐渐勾忆起过往美好日子里的旧人旧事，的毒药。于是，又是惹得人，泪涔涔了。

在巴金卧室床头正中央安放着一张妻子年轻时候的黑白相片，旁边安放肖珊的骨灰盒。两千零五年后，在这张肖珊相片旁多了一张，头发花白笑靥透亮的巴金遗照。就这样，老人一直守护着妻子终老。

“这就是她的最后 然而绝不是她的结局。她的结局和我的结局连在一起”

“等我永远闭上眼睛 就让我的骨灰和她的骨灰掺和在一起”



这人间最忠诚的誓言！老人的笑容温暖了整个房间温暖了整个午后，温暖了游人的心。在这样一个午后 阳光透过红木旧窗 温暖依稀地洒在这两张陈旧的黑白相片上 光影下的人还是那样笑靥如花，只是这张床上折叠整齐的被子却永远没有了温度。一个人可以这么怀念一个人。于是，他们应该已经是一个人了。人间的感情是不是至此就是至死不渝。我们很多人没做到，很多普通人很多伟大的人都没有做到，只是有一些有心人，就这样一直被怀念了。



希望自己可以作为一个笔者耕耘着自己的心田，同时也可以以自己的文字浇灌

读者的内心。我只是一个 写文字的人 讲讲自己心里的感动。

心静时候 才可以看的清楚许多事情，这秋渐入深至冬，但是人心总是要向着温暖的。



游历武康路要带着一颗平静的心去。这样，你就可以看到一些内心深处的美好。愿你有一天，看山只是山看水只是水。大千世界深秋，也可以很温暖。新世纪，不再忧伤。

棉花地里女人

（文：洛城汐 2016 级研究生）

她，一身朴素的、洗的发白的衣服，整齐的套在身上，头上系着黄色的头巾，40 多岁的脸上布满了皱纹，稀落的头发早已发白。坐在从山东到甘肃的火车上的一个角落里，脸上露出了一丝不相称的从容，却也掺杂着些许的胆怯。

这是她第三次远到甘肃去务工，去做一年一季的拾棉花，她不知道这是不是最后一次去，她是不想去的，挤在嘈杂的火车上，汗臭味和长时间坐着引起的腿肿，曾经她也是个爱干净的女人。甘肃的女人好像是不用摘棉花的，她们愿意雇佣外地的人，因为每次拾棉花，总是把手扎破，每一次回来，她的一双手总是干裂、流血、臃肿。她明白，这一趟，她又能赚不少钱，又能给孩子们添置一些新衣服，新家具，减轻一下家里男人的辛苦。她知道家里男人腰不好，她盘算着

这一趟回来，打算带男人去城里的大医院去看看。

她捶打了一下挤得不能动的腿，没有一点知觉，她想也许是麻了吧。来之前，她经常腿疼，村里的大夫告诉她，不能干重活，最好是休息一两个月，她摇摇头，哪里能停下来，家里还有一对活咧。

她上过几年学，认识一些字，经常看到她在村里的集市上卖东西，或是几捆青菜，或是几个鸡蛋，她最自豪的是小学作文《我的父亲》被全校当成了范文读，她种的瓜又大又甜，总能在集市上卖个好价钱，又能给孩子买一些好吃的，想到孩子，她就笑了。虽然负担重，孩子成绩优异又懂事，村里人都夸孩子聪明听话，也许在这个贫困落后的小山村里，面子是辛苦劳作的动力吧。



不知道过了多久，她睡醒了。干枯的手翻开在家里带来的麻布包，里面有在家里带的干粮。她不饿，知识拿出一瓶饮料，是上车的时候，一个老乡送给她的，她在捡破烂卖的时候，见过这种瓶瓶，从来没有喝过，她轻轻的拧开盖，抿了一口。咦，真甜！又紧紧的拧上，她在想：这不就是白糖水吗？还卖的这么贵。她要留着剩下的，等着什么时候回家了给孩子们尝尝还有她那个大半辈子没有出过远门的男人，她暗自庆幸，因为她发现了一个大发现，城里人爱喝的饮料就是灌得白糖水。

“快看，骆驼”不知是谁喊了一声。满火车的人都开始蠕动，伸着头向窗外寻找骆驼的影子，车上的人把脖子伸的像个鸭子，又或者说像个长颈鹿，可是她没有见过长颈鹿。她也开始寻找，终于，看到了一个老人，他的身边有一群骆驼在吃草。其实，她不确定那是否是个老人，因为在她看来，那个人在放骆驼和村里放羊是一样的，而村里放羊的都是老人。她也不确定那群骆驼吃的是草，她实

在想不明白，在这么干旱，近乎一望无际的戈壁滩里，什么草还能坚强的生长着等着骆驼来吃。

终于，火车到站了，蜂拥下来的都是拾棉花的人，她有一丝庆幸了，她不是一个人，赶紧活动了一下腿，腿很麻，很疼，也有知觉了。她自言自语了一句：真好。

她又坐上了一辆拉砖的车，她不知道这是不是拉砖的，就是和村里拉砖的车差不多。又是颠簸了许久，谁也不知道过了多久，从早晨一直到现在，天已经黑了好长的时间。终于到了，一个小平房，和家里养兔子的那个房子差不多，前面有一片棉花地，隐隐约约能看见白花花的棉花在哭，她可能知道有人要来结束它们的生命了，她不知道这片棉花地有多大，好像比她们村里所有人的地加起来都要多。

第二天，她早早的起来，穿上洗的发白的衣服，戴上黄色的头巾下地了。她是有经验的，摘的快，手一伸一缩就是一大把的棉花了。晚上，她贴了胶带的手指还是血肉模糊，她小心翼翼的拆开，疼得眼泪默默的流了下来，又重新贴上了一层。

在这一段棉花盛开的的时间里，戴着黄色头巾的她在地里穿梭，棉花地里的女人想着千里之外的家里的孩子和老是犯腰疼的男人。

油画里的上海应用物理研究所

(图：孙浩亮)

