

晚上千条路，早上起来卖豆腐。说的是能与我们野心相伴的从来不是什么才华，而是耐受力。要想改变当然有无数关卡，想想都累得慌，连三分钟热情都省了，还是直接放弃吧。

## 耐受力

张欣

于是，我们看到一个个成功者，会偏重他的聪明、勇敢或者智商高、运气好，说他平易近人常常是道德层面的，是一种谦虚谨慎、优良品质的外化表现。我告诉你，根本不是，那个平易近人是他们已经被自己的事业磨得完全没有脾气了，他们懂得耐受力才是成功的标配。

尤其是在一个卷王辈出的时代，极大改变了我们的预期心理。目前常被运用的金句是你看到的是别人想让你看到的。这话已经用废了，现在的情况是直接出结果，一定得包装得美轮美奂精美绝伦。互联网时代的特征是利用并夸大完美的局部，人们便会自动脑

补金光灿烂的大全景，发片必须光鲜靓丽，直接省略过程。

我们哪有那么在意过程，你傻傻地信了，对吗。过程那么艰辛，那么折磨人，为什么不强调了，因为已经没有人想听也不想知道了。孔雀开屏来不及看呢，谁想知道它是怎样等待的。其实我们都知道，当今要办成一件事都不容易。前段时间有个朋友到广州来，我想组个饭局结果没有人有空，连我认为最好约的人都是各种杂事缠身或者有了。虽然是一件小事但也让我感慨，有时候反而是工作上的事更容易召集人，毕竟不是无效社交嘛。与人打交道是一件难度很高的事，但凡是一个人就没有不说不

己社恐的，那种游刃有余四处乱窜的又大多是骗子。所以现在大家都不愿意跟人打交道，感觉太累，稍微能说一点正事的人能拜托的人，掐指一算认识时间都在十年以上。当然认识不难，但是长期地维护信任和友谊却需要历尽艰辛。这些都是一个人成功的基石，需要点点滴滴的积累和渗透。

我们所说的长内功就是对磨难的理解，而所谓磨难并不是惊天动地的大事件，而是细沙一般的日常所见。任何一个职业都需要积累和耐守，当它到达一个临界点，才可能有开挂的机会。

这种无望的重复就是磨难。有时候很小的一件事，反复落实对人都是极大的考验。所以许多人会输在玻璃心上，特别的刚烈也是一种玻璃心。



今年的12月14日下午阳光灿烂，温暖美丽，上海师范大学老年大学“老朋友之声”文艺展演在校音乐厅隆重举行。青年二胡演奏家上师大音乐学院讲师吴旭东带领他的二胡网课老年学生踌躇满志地走向舞台。二胡曲《良宵》那欢快活泼的旋律、优美抒情的韵味，犹如春天里流淌的溪水，洒脱、动听而又充满希望。几十位穿着粉红外衣的白发古稀老人，如半个月亮似的围坐在吴老师周围，菊花般盛开的笑脸，尽情地舞动着手里的弓子，情深深、意浓浓，仿佛在诉说着思念与牵挂，憧憬着美好的晚年生活。

## 欢聚在《良宵》

张巧巧

毕业于上海音乐学院的吴旭东老师，已有十多年的老年大学二胡教学历程，与老乐迷们结下了深厚的友谊。2020年初，老年大学不得不“闭门”，老乐迷们在家焦虑万分。如何在确保老年群体健康的前提下，关心满足他们的群体学习、音乐娱乐的需求？吴老师通过各个渠道和老人们交流、磋商、沟通，毅然决定尝试线上教授二胡，筹备建立二胡网课班。

2021年底，在学校领导的大力支持下，网课二胡提高班正式成立。每周二上午，吴老师克服一切困难，准时出现在网课中。老年人二胡水平参差不齐，基础也差，“走音”“拖音”“杂音”等瑕疵明显。吴老师耐心地从基础着手教大家如何持琴、运弓、按弦、换把等方法，反复讲解音符、节奏的重要性。他边拉边讲解顿弓、连弓、快弓、按弦、打节奏等二胡基本功的训练难度与技巧，并录制了“二胡基本训练视频”，让老年学生天天练、天天学。为了尽快地提高老年学生的琴技水平，吴老师又采取了学生分组回课讲

评方法。老年学生可以自由选择课上作业或自选曲目目录、视频回课。对每位同学的视频作业，逐一写下问题和建议，在讲课中抓住要点，阐述乐理知识，又身体力行，用表演、动作、手势和唱歌示范，让线下的老年学生看得更清楚，听得更明白，营造共同参与学习的氛围。吴老师视老人若自己长辈，不惜精力，倾心传授二胡知识。即使在病房里、旅店、舞台一角或去外市公演的火车上、汽车里，他充分利用碎片化的时间认真备课，让同行赞叹不绝！吴老师对老年学生的善心爱心，深深地感动着每一位老人！为了一个共同的目标，大家各自努力奋斗！刚失去双亲的徐子非老人，从悲痛中挺起，担起了网课班长责任。她以身作则，工作认真负责，严格而细致。每次上网课，她提前做好好教学的点课素材，使课课有新的内容，让同学们有所收获。她还能积极组织安排班级各类活动，帮助学员努力完成视频作业，调动大家的积极性。钱成班主任热情主动做好承上启下的各个环节工作，深思熟虑策划每场演出活动。从部队文工团转业而来的甘泰庆老人，天天在微信群里发放自己的练习曲，督促同学们不忘练习二胡基本技艺。许多老人克服了自身的种种困难和病痛，凭着一股拼劲，努力认真学，坚持在家天天练。今天终于“绽放光彩”。

《良宵》，那婉转激昂的乐声，深深地眷恋着这老年大学爱意绵绵的师生情。



当今时代科技发达，信息爆炸，信源来头多而杂，世界更像一个万花筒般炫人耳目，你信以为真的却实以为假的，这样的遭遇多次重演，面对海量信息，人们的一个自然反应就是：真的假的？但，鲜有准确而及时的回答。过去信息来源单一，很少需要人们自己去辨别真假。家里有报纸的可以读报，有收音机的可以听广播，再不济的退休工人每天早上起来上完公共厕所，顺便在旁边的报栏前浏览各类时政消息，眼前所见不用细想，哪有真的假的之困惑。

如今不一样了，不仅信息源广而杂乱，而且有关个人地址、姓名、手机号以及有关喜好需求等隐私泄露，各种广告推销轰炸你没商量。你刚访问“度娘”一回，有关推销介绍马上接踵而至。这些信息有虚有实，问题是你还不知道真假成分的比例。《红楼梦》里有句话：假作真时真亦假，无为有处有无无。人工制作的花绚烂得可以

## 真的假的

羊郎

以假乱真，可是手摸一下就会知道是塑料的。年轻人以此调侃同伴说假话时，就会来上一句：闻到了一股塑料味。于是，“塑料味”便成了作假的代名词。人们普遍厌恶作伪骗人。虚假的不仅是信息，还有各种行为，如菜场里的所谓生鲜灯将海鲜、各种肉类装扮得姿色十足，充满了诱惑力。最近市场监管局开始出手干预了。又如给水果上蜡，滥用色素给有关食品上色等，有道是佛要金装，人要衣装，想不到如今不法商贩为促销也拼命提高食品颜值而不择手段了。当然更可怕的是电信诈骗不断系统升级，专业的设计、挖坑、让人防不胜防。再加上人工智能的负加持，耳听为虚，眼见为实的古训忽然就不灵了，以至于老百姓脑子里不断泛起真的假的之问号。

有人说，标准化的人生社会已经悄悄悄悄换到了选择化的人生社会。辨别

难！身处选择化社会中的个人如何自处？最基础的是不能过于天真，更不能总想着占便宜。天上不会掉馅饼，便宜没好货，一分价钱一分货，话语朴素，然而却是颠扑不破的真理。要知道人性有弱点，更要明白自身的弱点，此所谓知己知彼。每个人应该最了解自己的弱点和短处。其实，相信什么，是由你自己心中对社会的认知所左右的，你觉得社会是黑暗的或灰色的，那么眼睛里看到的多是灰色和黑暗的，对于一切带有黑暗灰色的信息就会轻易地选择相信。你是谁？是由你自己心中的故事决定的。

诚然，个人的力量与社会力量相比总是渺小的。各级行政部门除了教育和提醒民众辨别是非真伪之外，要进一步利用一切行政和司法手段加强打假力度，对于形形色色的弄虚作假行为都要零容忍，以疾恶如仇的态度坚决打击。对于假消息除了及时辟谣，假广告及时清除以外，还要大力扩展正面信源，以丰富完善的表达方式扩大受众面。当假信息误导社会时，更要第一时间以正视听，毕竟只有大道消息多了，小道消息才会销声匿迹。



扫一扫，关注“夜光杯”

现今的“元旦”，也被国际上称之为“新年”。相传中国皇帝颛顼曾经有“元旦”之说：“元”为农历正月，“旦”为初一。南北朝庾信《正旦蒙赵王赉酒诗》曰：“正旦辟恶酒，新年长命杯。柏叶随铭至，椒花逐颂来。”此诗描绘了人们元旦新年的喜悦心情。但几千年来，中国的“元旦新年”实际上还是“春节过年”，本质上是阴历纪年法。我国真正实际使用“元旦”是1921年，规定阳历1月1日为“新年”（当时尚未叫“元旦”）。殷商甲骨文对“元”“旦”“新”“年”四字，有其真正意义上的释义。

## 元旦新年

顾建明

甲骨文“元”，指事字，合体构形，上下结构。从甲骨文字形上看，“元”字上部“二横”是一个“上”字，形容人体最上面的是头部，下面如一侧立“人”形。“二”“人”上下合一为“元”字形，凸显其头部，意为“人”之上为“头”，是人体之首，有最高之义。《尔雅》曰：“元，首也。”“元”以人体方位作导向，本义是人头，引申为首领、元首、首脑。“元”还可以形容一切从头而来，有开始、首次之意。《说文》曰：“元，始也。从一，从儿。”“元”“兀”二字实为一义。《公羊传·隐公元年》：“元年者何，君之始年也。”公历新年的第一天叫“元旦”，一年的第一个月叫“元月”，“元月”的第一天叫“元日”。所以，有“三元”之称：岁之元、月之元、日之元。

甲骨文“旦”，会意字，合体构形，上下结构。上部“日”形似太阳，下部“口”形似大地，因为古人认为地下皆空。“日”“口”相合表示早晨的太阳从大地升起。“日”“口”中间二笔重合，表示太阳初出时尚未离开大地。“旦”的本义是日出天

亮。《说文》曰：“旦，明也。从日见一上，一，地也。”有些甲骨文“旦”字最下面是“一横”，代表大地。而有些甲骨文“旦”字形上下皆为“日”形，“日”和“日”上下叠加为“昌”字，古文字“旦”“昌”属同源字，表示太阳在水面上升起时形成一个相同的倒影，说明古人在创造象形文字时的细心观察力和丰富想象力。“元”为始，为月之首；“旦”为日，为天之首，合称“初始之日”。

甲骨文“新”，会意字，合体构形，左右结构。左偏旁“辛”形似一棵树，右偏旁“斤”如同古代斧钺之形，是农作物的一种砍伐工具。“新”即古文“薪”，本义是柴薪，指砍伐树木。《说文》曰：“新，取木也，从斤。”由于砍伐树木时出现新的树心，故曰“新”，假借为新的个人或事，如新人、新年。《尚书·胤征》曰：“旧染污俗，咸与维新。”汉代《古艳歌》曰：“衣不如新，人不如故。”也有甲骨学者将左偏旁的“辛”释义为一种木枷，用右偏旁的“斤斧”劈开“木枷”，让犯人重获新生，后演变为更新，假借作新日之意。

甲骨文“年”，会意字，合体构形，上下结构。上方的“禾”泛指收割下来的农作物，下方为“人”形。“禾”“人”相叠，指人背着收割下来的成熟禾稻回家，意寓丰收，被称为“年”。《说文》曰：“年，古孰也。从禾，干声。”《谷梁传·桓公三年》曰：“五谷皆熟为有年。”我国真正采用公元纪年法并称之为“元旦”的，是新中国成立时的1949年9月27日，与世界通用的公元纪年法接轨。考虑到中华民族悠久的历史，农历正月初一为“春节”，依旧沿用至今。

在上海的中心地带，交通大学安泰经济与管理学院如一颗永不停歇的心脏，跳动着无数青年的梦想和期盼。它见证了中国经济的崛起与变革，也见证了一代又一代学子的成长与飞翔。我是姜朝阳，一位已退休的老师，也是这座学院的历史见证者之一。

回溯过往，我总是忍不住微笑。那时，我与负责人汪月珍同在狭小的工程馆内工作。办公室里只能容纳两人，有教师来我就站在走廊，地方虽小，但我们的梦想却宽广无垠。

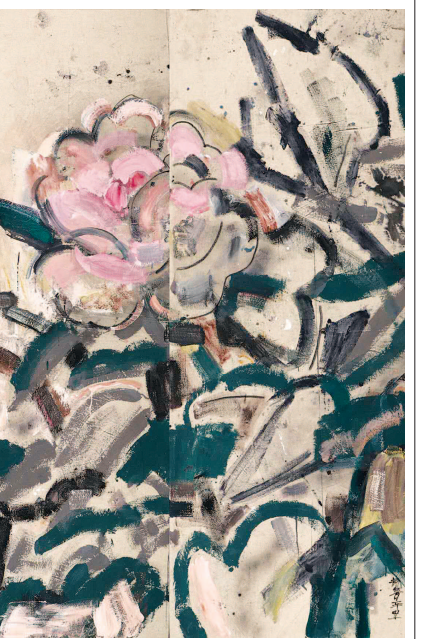
随着时间推移，交大决定率先在上海高校系统成立管理学院，为此党委（筹）责成武剑明带领敏毅我等成立筹备行动组，除完成本职工作外，日夜奋战，为请汪道涵与会，成立日期一变再变，最后定在了6月12日。我们夜以继日，只为能在指定的时间里成立学院，每一个进展都让我们欣喜若狂。

成立日期的变动、各部门负责人的选定、资料室主任职位的空缺……每一个难题都像巨石，

科技手段从来都是双刃剑，先进的科技手段可以造福于社会，也会被坏分子用来贻害社会。因此，当一项新科技横空出世，有关行政管理部门就要闻鸡起舞，或通过行政法规，或通过科技和行政手段防止高科技的违法犯罪行为的发生。

市场经济激发了源源不断的社会活力，也无可避免地将人性中一些恶的东西激发出来，尽快而持续地构建社会诚信体系一直是当务之急。社会诚信体系是发展市场经济不可或缺的标准配置，犹如中药处方，配伍得当才能辨证施治。犹如煮煮大菜，少不了要葱姜蒜解腥。

现代的社会丰富多彩，只愿真假莫辨的困惑少些，再少些。



富贵花（油画）王劭音

压在我们心头，但我们从未退缩。日期定了的同时就是定各部门负责人，其他部门较顺利，不过资料室主任的商定有点曲折，不知是资料室主任行政职务低还是技术职称高，一直都定不了，为此我受领导指派去探了下资料室现任负责人的口风，历史见证者之一。

回溯过往，我总是忍不住微笑。那时，我与负责人汪月珍同在狭小的工程馆内工作。办公室里只能容纳两人，有教师来我就站在走廊，地方虽小，但我们的梦想却宽广无垠。

随着时间推移，交大决定率先在上海高校系统成立管理学院，为此党委（筹）责成武剑明带领敏毅我等成立筹备行动组，除完成本职工作外，日夜奋战，为请汪道涵与会，成立日期一变再变，最后定在了6月12日。我们夜以继日，只为能在指定的时间里成立学院，每一个进展都让我们欣喜若狂。成立日期的变动、各部门负责人的选定、资料室主任职位的空缺……每一个难题都像巨石，

硬件有了巨大变化，我看着一代又一代的学子走出校门，走向社会，心中的欣慰无以言表。

明年，就是学院创立40周年的纪念日，铁打的学校，流水的教工。“爱国荣校，点石成金”！虽然时间改变了很多，但有一些东西是永恒的——那就是对知识的追求，对梦想的坚持和对未来的期盼。

如今的安泰，有着年轻而富有朝气的教职工队伍，他们中高学历、海归不少，富有创新精神。

在退休的日子里，我时常回想创业的日子，那些日子虽艰辛，但也充满了希望和欢乐。我时而走在安泰的校园里，看着熟悉而又陌生的面孔，心中满是感慨。我知道，当年一批又一批人的心血和努力，已经汇聚成了安泰今天的辉煌。而这一切，也成了我的人生中最宝贵、最美好的回忆。

## 十日谈

安泰故事 责编：金晖

学院有我青春的记忆，也有我对知识的向往。