

时间就像一张书签，
夹在尘土飞扬的某一天
在时间静止的时刻
一些秘密或许可以豁然开朗

TIANTIAN
XIANGSHANG

天天向上之

湖南最火爆的“天天向上”

国内首本大型
网罗名家美女，倾情演绎
感悟成长，启迪心
相信爱，梦想，感动，以及青

时间的秘密

杨帆 | 主编

SHIJIANDEMIMI

湖南人民出版社



TIANTIAN
XIANGSHANG

天天向上之

湖南最火爆的“天天”

国内首本大型礼仪公
阿罗名家美女，倾情演绎少年的
感悟成长，启迪心智，快
相信爱，梦想，感动，以及青春的全

时间的秘密

杨帆 | 主编

湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

时间的秘密 / 杨帆编. —长沙: 湖南人民出版社,

2010. 11

(天天向上系列)

ISBN 978 - 7 - 5438 - 6675 - 1

I. ①时… II. ①杨… III. ①散文 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 134942 号

时间的秘密

杨帆 编

出 版 人: 李建国

责 任 编 辑: 李 进

装 帧 设 计: 李小忙

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路3号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 湖南凌华印务有限公司

印 次: 2011年1月第1版第1次印刷

开 本: 710 × 1000 1 / 16

印 张: 13

字 数: 210000

书 号: ISBN 978 - 7 - 5438 - 6675 - 1

定 价: 19.80 元

营销电话: 0731 - 82226732

(如发现印装质量问题请与承印厂调换)



CONTENTS

目录

「榜眼」刘翔“消失”的398天

BANYANG

Liu xiang xiao shi de 398 tian

001

刘翔“消失”的398天 / 万佳欢

005

丁肇中：从100亿个雨滴中找出一个红雨滴 / 洪武

010

林清玄：心美一切皆美，情深万象皆深 / 赵涛

014

沙祖康：联合国里的“中国派” / 明远 王韵权

「成医」给梦一把梯子

CHENG YI

Gei meng yi ba ti zi

020

再试一次，好吗？ / 黄秀梅

023

“疯子”与天才的故事 / 张林

025

高明：忘记我，但请记住我的梦想 / 马昌博

030

给梦一把梯子 / 逸君

034

积极的道德和消极的道德 / 龙应台

036

坚守诚信的底线 / 章文一

038

蓝天白云下的精彩求学路 / 凡夫





042

你也一定曾想追上他/蒙蒙

046

怕败者败/[美] 诺拉·普罗菲特

048

偏见是把伤心的剑/覃旭

050

他像一个本地土豆/陈森

052

汪涵：“涵”流来袭/佩灵

056

王秋杨：蜗牛都有三个壳/一点新

060

王自立：草原上的“高尔夫王子”/唐静

065

温可馨：横空出世的中国肚皮舞皇后/赵光

「成功」学会在心底找路
CHENG GONG xue hui zai xin di zhao lu

069

快乐是最好的药/罗西

071

灵魂的距离/佚名

073

梦想的凳子/马德

075

认真是一种可怕的力量/佚名

077

攀上正确的梯子/尹玉生

079

生命之翼/张丽钧

081

弯腰的哲学/鲁先圣

083

穿越人生的黑暗/鲁先圣

085

学会在心底找路/马德

087

断箭/佚名

088

以己为镜/李雪峰

090

在心间播种一粒“克拉”/潘炫

093

尊严的含金量/李雪峰

「心·灵」 谎言使我如鲠在喉
XINLING Huang yan shi wo ru geng zai hou

095

不灭的心灯/马德

097

从低处开始/查一路

099

一个人的改变/高越

101

浮生若茶/李雪峰

103

每一个善意都值得尊重/王建兰

105

把事情做到极致/佚名

107

盲道上的爱/张丽钧

109

明天谁来买单/林夕

111

母爱是一剂药/罗西

113

你的名字会被记多久/马德

115

你的善良是一把尖锐的刀/安宁

117

东京塔的眼泪/龙信

119

人生不艰难/鲍尔吉·原野

120

碗底的诱惑/鲍尔吉·原野

「真·情」 你的爱，对我一直很重要
ZHENQING Ni de ai dui wo yi zhi hen zhong yao

121

母亲/王陆

125

那声音像锤子敲打心脏/田祥玉 / 编译

127

你的爱，对我一直很重要/徐涛

132

你是我生命中最重要的人/遇苓

135

苏打绿，薄荷叶/纤手破新橙

140

他以为/子迅

145

我们永远也等不到那个人/恩恩娅娅



146

150

154

157

159

162

165

我抛弃了我的智障女儿/昔昔爸

野蛮邻居许三三/万佳欢

一段留错言的电话录音/马付才

一路同行/[美] 玛妮·玛明嘉

一毛钱，揉不碎的记忆/姚起

一生的朋友/刘丁

只因她是母亲/鸟人倚窗

「视」 章鱼复仇记
SHIYE Zhang yu fu shou ji

169

174

177

179

181

183

186

188

190

193

195

198

200

冰雪世界的美丽童话/胡金一

不按牌理出牌的妙招/浣溪沙

德国人是这样处理牙签的/闻己

多收了两美分/闻立

美国父亲们的百年变迁/佚名 编译 / 郑逢操

太空试验中的惊人纪录/易明

一只“幸福”母鸡下的蛋/浣溪沙

一只小野鸭的超能量/刘燕敏

英国穷人咋过日子? /Simon

在刀刃上跳舞/小闻

章鱼复仇记/文佐

中国式商战/与其

尊重/小文



刘翔“消失”的398天

文/万佳欢

过去一年，刘翔的生活变得很安静，主要是疗伤和恢复训练。他和师傅孙海平几乎阻绝了所有媒体和各种活动的“骚扰”，全心全意的接受治疗；另一方面，公众对他的期待以及因期待落空的不满一直包围着他。正在恢复中的刘翔，需要承担的不仅是来自身体和心理的信心重建，同时还必须对抗外界的各种声音，让自己不受干扰。

最难熬的日子

2008年8月18日，刘翔退赛一个小时候，《解放日报》记者张玮拨通了刘翔爸爸刘学根的电话，想安慰他一下，电话却被对方挂断了。

张玮是刘翔个人传记《我是刘翔》的整理者，也是刘翔一家的好朋友。他给刘学根打过很多次电话，从来没有被挂断过。过了一分钟，刘学根回电过来，这时张玮反倒不知道说什么才好，气氛一度很僵。“后来还是他先开口说，‘没关系的，下次再来嘛’。”张玮说，刘翔的父亲在赛后当天就哭得一塌糊涂。

第二天，刘学根去运动员公寓看刘翔，儿子正趴在那里接受按摩。刘学根没跟他说话，隔了一会儿，忽然发现儿子头下的地板湿了，他的眼泪正在吧嗒吧嗒地往下掉。

从北京回到上海，刘翔拒绝了所有的媒体和活动。电视里反复重放奥运的精彩画面，他从来都不看。家里基本不敢开电视，所有人都有意地避开“奥运”、“08”这样的字眼。

更残酷的是，退赛之后，拖着一只伤腿的刘翔还来不及调整情绪，就必须开始认真考虑自己的未来。摆在他面前的只有两条路：保守疗法和手术。

其实，刘翔的脚伤已经积累了好几年，但迫于比赛压力，他一直选择保守疗法，根本没有办法像其它运动员那样停下来根治。

动过好几次手术的姚明劝他认真考虑，不到万不得已不要手术：“就算做得再成功，一旦开刀，你的脚就不再会像你原来的脚了！”

究竟做不做手术？国内没有治疗跟腱病的专科，会诊的时候，北京上海各处的医生都吵翻了，足足争了三个月。

10月底，刘翔决定去美国休斯敦做一个检查。专家们发现他右脚的几个钙化物已经很大了，靠中药敷是消不掉的。经过跟教练组、田管中心的商议，刘翔终于忐忑不安地做出了手术的决定。

2008年12月5日上午，刘翔在休斯敦接受了跟腱手术。1小时20分钟后，医生成功地从刘翔的脚中一共取出来3个钙化物和1个骨刺。手术顺利结束，但那只是他康复万里长征路上的第一步。

偷来的幸福生活

对刘翔来说，休斯敦无异是暂时的桃源。他与教练、队友一起租了一个不大的房子，每天很有规律地治疗、训练，吃妈妈做的可口的家乡菜，逃开了媒体和各种活动，生活宁静而自由。

2009年2月3日，在刘翔手术后两个月，张伟随孙海平来到休斯敦。他发现刘翔的情绪很好，伤脚恢复得也不错。孙海平给刘翔安排的第一次室外训练是绕着400米跑道的“大步跑”，结果刘翔跑得活蹦乱跳，把孙海平结结实实地吓了一跳。

训练之余，刘翔拥有大把的休闲时间。他带来了整整一箱子变形金刚和高达模型，一有闲暇就掏出来，一边听音乐哼歌，一边安装。周末，刘翔还可以去城里逛逛街、下馆子。在路上，除了偶尔有一两个留学生，基本上没人能认出他来。

不过，张伟在看刘翔训练时很不解地发现，刘翔居然在一开始的10分钟慢跑

热身时就开始跟大夫讨价还价。后来他才明白，美国大夫要求刘翔的恢复训练方式跟我们印象中伸伸腿、动动腰的康复训练完全不同，包括几组器械训练、“电子游戏”训练，而且都是以动手术的右脚跟腱为支撑点做蹬腿运动，累得刘翔叫苦不迭。张玮亲自试了一下，以他的正常脚踝感觉强度的确很大。

“你觉得自己最刻骨铭心的困难会在哪里？”张玮问。

刘翔立刻回答他：“我怀疑自己连康复训练都不能扛过去。”

继续作为“神话”，还是成为“朋友”

然而让刘翔没有想到，来自外部环境的、不可控的压力和痛苦，会远远超过自己身体和心理上的。国内的舆论并没有因为他的离开而消停。

2009年3月初，刘翔尚未回国，他就因为连续两年缺席政协会议引来一片劈头盖脸的骂声；3月底，他又接连遭遇凯迪拉克车主索赔和身价缩水等一连串的负面报道；7月，他的事迹进入历史教科书，又遭了不少口水。

张玮发现，质疑刘翔、爆出负面新闻的往往都是“一些非常小的媒体”，但是消息通过网络转载，漫骂、嘲讽和看热闹的声音迅速蔓延，这些声音给人们塑造了一个全社会质疑刘翔的印象。

回国后，刘翔一直住在莘庄训练基地运动员宿舍，平日训练，周六下午由爸爸接回家去，周日晚上再送回基地。

他很清楚，没有一种解压方式比直接拿出好成绩更有效了。但是自己的脚踝能不能恢复到伤前的状态，一切都是未知数。直到6月，孙海平还表示，他和刘翔对于未来都是心里没底。

7月11日，刘翔从训练基地回家提前庆祝两天后的生日。他主动跟亲戚们合影，吃得也很开心。刘学根发现他开始愿意接近人——退赛以后，刘翔是不愿意见人的，一去人多的地方就烦躁。

8月，中美专家会诊后，同意刘翔开始穿钉鞋训练。9月10日，刘翔参加了一场队内的测试赛，并轻松跑出了13秒70的成绩；12日，上海国际田径黄金大奖赛组委会宣布，刘翔将参赛。

9月20日比赛这天，刘翔的心态和感觉都十分好，13秒15的成绩也使大家震



惊。媒体随即一面倒地出示“王者归来”的大标题，网络上的评论恢复了狂热，那些一年前出现的冷静和反思又在瞬间被掩盖了。

10月25日，在第十一届全运会赛场上，刘翔又轻松摘金，全场山呼海啸10分钟。有媒体称“冠军让他告别了骂声”。

张玮还清楚地记得今年5月，他跟刘翔、孙海平一起从北川灾区回上海时的一件事。当他们走出浦东机场时，一个40多岁的中年人斜靠着栏杆，看到他们，他并没有像许多人那样激动地大叫刘翔的名字，或要求合影，只是用上海话对刘翔说：“最近脚恢复得怎么样？”就好像他是刘翔一个很熟悉的朋友。刘翔答道：“挺好的，谢谢。”然后继续向前走。

张玮觉得，大家都认识刘翔，但也就把他当做一个熟悉的普通人，这恐怕才是刘翔最需要的生存状态。



丁肇中：从100亿个雨滴中找出一个红雨滴

文/洪武

丁肇中1936年1月生于美国，5个月大时随父母回到中国。他的外祖父王以成早年追随孙中山，在辛亥革命中牺牲。母亲王隽英是丁肇中最爱戴的人，1960年病逝于美国，临终前留下遗言：“爱祖国，爱科学，双爱双荣。”

丁肇中20岁时只身赴美留学，1962年获得物理学博士学位，选定实验物理为主攻方向。他常说：“中国人的才能、智慧，不在任何国家的人之下。中国人要对自己的民族、国家充满信心。”

因发现构成物质的第四种基本粒子——J粒子，丁肇中获得1976年诺贝尔物理学奖。颁奖仪式上，他特意用一口流利的汉语演讲，使华夏语言第一次在诺贝尔颁奖大厅响起。

2006年11月20日，诺贝尔奖获得者、世界著名物理学家丁肇中教授应朱邦造大使的邀请，来到中国驻瑞士大使馆，作了一场精彩的讲座。

记者12年前曾经在日内瓦听过他的讲座，当时他的辅助工具是幻灯机，寥寥数语就把枯燥抽象的物理知识讲述得一清二楚。12年后，他改用袖珍电脑，内容更加丰富，画面更加生动，但不变的是他那深入浅出讲故事的能力。

丁肇中说：“我这几十年做了5个物理实验，得出了5点体会。”

“实验是自然科学的基础，理论如果没有实验的证明，是没有意义的。当实验推翻了理论以后，才可能创建新的理论，理论是不可能推翻实验的。”这位华裔诺贝尔奖得主，以他自己将近半个世纪以来亲身经历的5个物理实验，讲述他对科学创新的理解和人生感悟。



向世界级专家挑战的实验

第一个实验是测量电子的半径。1948年，根据量子电动力学，也就是费曼、施温格和朝永振一郎提出的理论，电子是没有体积的。这个理论被当时所有的实验所证明，他们因此获得诺贝尔奖。

但到了1964年，哈佛大学和康奈尔大学的著名教授和专家们得出了相反的结论——量子电动力学是错误的，换言之，电子是有体积的！

孰是孰非？因为这关乎物理基本观念，所以28岁的丁肇中决定用不同的方法来测量电子的半径。那时，他刚刚拿到博士学位，没有任何经验，所以没人相信他能做出这样的实验，也没人支持他。

1965年，丁肇中决定放弃在美国大学的前途，到德国汉堡去，用新建的加速器做实验。8个月以后，他的实验证明，量子电动力学是正确的：电子是没有体积的，它的半径小于 10^{-14} 厘米。

丁肇中教授说：“我的第一点体会是：不要盲从专家的结论。因为在我没有做实验以前，都是世界级的专家在做这个实验。”

从100亿个雨滴中找一个红雨滴

第二个实验是发现新粒子家族。在1974年以前，物理界认为所有的粒子都是由3种夸克所组成。丁肇中对此提出疑问：为什么宇宙中只有3种夸克？为了寻找新的夸克，他决定建一个高灵敏度探测器。70年代初，他设计了一个精确度极高的实验：“相当于在北京下雨时，每秒钟有100亿个雨滴，如果有一个雨滴是红色的，我们就要从这100亿个雨滴里找出它来。”

这个实验是不受物理学界欢迎的，毕竟大家都相信只有3种夸克，没有人相信如此困难的实验能成功。

1972年，美国的布鲁凯文实验室终于接受了丁肇中的实验。这个实验需要10000吨水泥、5吨铀、100吨铅、5吨肥皂。最困难的是向政府申请5吨肥皂，因为一般人无法理解为什么要用这么多肥皂。实际上原因很简单：肥皂内含有轻离子，是用来隔离中子对粒子的干扰的。

两年以后，丁肇中果然发现了一种新的粒子，它具有奇异的特性：它的寿命比已知的粒子长10000倍。新粒子发现以后，同样寿命的类似粒子也相继被发现。丁教授解释说：“它的重要性类似我们发现一个偏僻的村子里面，所有的人

都是百万岁左右，这就表示这个村子里的人和普通人完全不一样。这种新粒子的发现，证明了宇宙中有新的物质存在，它们是由新的夸克组成的，我们把它命名为J粒子。”

J粒子的发现，改变了物理学界长期认为世界上只有3种夸克的观念，改变了人类对于物质基本结构的认识。继J粒子之后，人们又找到了新的粒子，现在我们已经知道，世界上至少存在6种不同的夸克。

丁教授的第二点体会是：“要对自己有信心，做你认为正确的事，不要因为大多数人的反对而改变。同时，决策机构要给优秀的年轻人以机会。”

与邓小平鲜为人知的交情

第三个实验是发现胶子。什么叫发现胶子？丁教授娓娓道来：“在原子外面是电子，里面是原子核，原子核里面是粒子，粒子里面是夸克。宇宙中有4种力：引力、电磁力、弱力和强力。强力是由胶子传输的。20世纪70年代，我在德国使用300亿电子伏的电子对撞机做实验，原来的目标是继续寻找电子半径，突然注意到，在正电子和负电子对撞的时候，产生夸克，出现胶子喷注。”

1979年9月，美国《纽约时报》头版消息报道了丁肇中发现胶子的消息。值得关注的是，中国科学院高能物理研究所唐孝威等27名中国科学家参加了这项实验研究。在有关核粒子的国际合作研究项目史上，这是第一次。这是中国的一大贡献。

1977年8月，邓小平建议每年派10位科学家参加丁肇中的工作，从那时起，中国科学家不断参加丁教授的团队，并做出了世界公认的贡献。

丁教授曾经多次见到邓小平。特别值得一提的是，1984年10月，邓小平还特别安排丁教授的父亲从台湾秘密取道日本访问北京。丁教授回忆道：“每次见到邓小平，我都向他介绍我的工作。他对物理很有兴趣，问我很多问题。他们家共有5个人学习物理！在我接触过的国家元首和科学家中，邓小平主席是最特殊的。”

第三个实验中得出的第三点体会是：做科学研究对意料之外的现象要有充分准备。

第四个实验造就了300个博士

第四个实验是在欧洲核子中心做的L3实验。这次用的是一个周长27公里的加速器，1000亿电子伏特正电子与1000亿电子伏特负电子对撞。它瞬间产生的热量，相当于太阳表面温度的4000亿倍，也是宇宙诞生最初的1000亿分之一秒时的温度。实验仪器使用的磁铁是10000吨，探测器包括300吨铀，均来自苏联。

这是首次由美国、苏联、中国、欧洲等19个国家600名科学家共同参加的大型国际合作。中国政府非常支持L3实验，提供了很大帮助，包括一台非常先进的计算机，同时还在上海硅酸盐工厂生产BGO晶体。

L3实验共发表了271篇文章，有300人因这一研究工程而获博士学位。

第四点体会是：主持国际科学合作，要选科学上最重要的题目。只有这样，才能引起参加国科学家的最大兴趣，才能得到参加国政府长期的优先支持。

研究反物质挑战太空

第五个实验是国际空间站上的AMS实验。根据大爆炸的理论，宇宙起源时的温度非常高，物质与反物质的数量应该一样多，因为大爆炸以前是真空。现在宇宙已经存在了150亿年，反物质在哪里呢？什么叫反物质？

AMS是一种宇宙粒子探测器，实验目的在于探测太空中反物质和暗物质的存在，从而验证宇宙大爆炸及粒子物理的相关理论。这是人类第一次在太空中使用磁谱仪进行粒子物理研究。

在获得诺贝尔物理学奖30年后，丁肇中至今仍奋战在国际高能物理实验第一线，领导全球16个国家和地区的500多名科学家、1000多名工程技术人员，争分夺秒加紧阿尔法磁谱仪(AMS)的研制工作。

这一大胆设想，十多年前由丁肇中提出。1998年6月2日，AMS-01号搭载美国“发现号”航天飞机升入太空，完成了10天运行。丁肇中激动地说：“航天飞行中发现了外太空中许多想象不到的现象。例如在靠近赤道的地区，正电子的数量为负电子的4倍。”AMS-02号计划于2007年由美国航天飞机送入国际空间站，运行3~5年。

丁肇中说，他曾经向胡锦涛主席报告过中国参加AMS实验的意义，中国政府对这个项目也有很大兴趣。在AMS-01号的研制过程中，中国科学家承担了核心部件——永磁体系统的设计和制造。正在研制中的AMS-02号，则将它的主体永

磁铁更换为超导磁铁，中国科学家在继续参与工作。

近年来，丁肇中几乎每个月都要回中国。在AMS-02项目中，除中国科学院，东南大学是第一所加盟的中国院校，紧接着上海交通大学也加入进来，去年又新添山东大学、中山大学两所院校。确保探测器在太空中正常运行的热控制系统，被丁肇中称为“非常重要的部分”，他将这一重任交与中山大学年轻的许宁生团队承担。丁肇中说：“我选择院校不一定看谁名气大，最重要的是看它对实验是否真有兴趣。”

第五个体会是：要实现目标，最重要的是要有好奇心，对自己正在做的事情感兴趣，同时要勤奋工作。



林清玄：心美一切皆美，情深万象皆深

文/赵涛



林清玄，台湾作家，先后出版138本著作，在华人阅读圈尤其是青少年中享有美誉。其著作为人们传递着智慧超越的人生理念，喜乐逍遥的生命境界。

喧嚣的时代，希望我的文字是一方清凉剂

记者：因为您说过的一句话——“我们都是人”，我今天采访起您来感觉到很轻松。那么，走过青春那些青涩岁月，繁华落尽的年龄，您又当如何理解“我们都是人”？

林清玄：这句话年轻的时候用来勉励自我，现在应该更确定当初的想法。它带给我更多的是平等心，人一样都是人，众生本平等。

其实作为一个人差距并不大。好比百货公司的香水，95%都是水，只有5%不同，那是各家秘方。人也是这样，作为95%的东西其实是很像的，比较起来差别就是其中很关键性的5%，包括人的养成特色，人的快乐痛苦欲望。香精要熬个5年10年才加到香水里面去的；人也是一样，要经过成长锻炼，才有自己的味道，这种味道是独一无二的。你内观的时候要看到自己的5%，就不会迷惑；对外的时候你要观照那95%，跟人来往才能内敛、含蓄。简单点儿讲，前面是超凡入圣，后面是超圣入凡。

记者：在华人读者圈里，您是最受欢迎的作家之一，可您的文章又的确属于纯文学。在纯文学已经成为小众的今天，“林清玄热”说明了什么？

林清玄：昨天晚上，人教版的主编送我三本小学语文课本，三个年级都收录了我的文章。依据他们的统计，在大陆，估计1.5亿人在读我的作品，我蛮感