

微笑是一种力量

笑对逆境,是生活的智慧

俗话说:日出东海落西山,愁也一天,喜也一天。身处逆境时,与其满脸忧愁、自怨自艾,不如坦然接受、努力改变。

谁的生活都多少有点苦涩,谁都会有那么一些遭遇坎坷的时刻。即便是在最无奈的处境下,一个

自我鼓励的笑容也能带动自己积极向上的情绪。

身处困境时的乐观一笑,是一种豁达。相信所有曾经遇过的难、吃过的苦,都会成为你不断向上的垫脚石。命运不会偏袒任何人,却会眷顾朝着光亮前进的人。

笑对顺境,是对生命的尊重

身处顺境时,居安思危,未雨绸缪很重要,但去感受当下,珍惜当下同样重要。

昔日默默的努力,换来了如今的成绩;昨日做出的善举,促成了今日的好事。真实一点,简

单一点,知道眼下的收获其实是对曾经付出的欣赏,坦然接受生活的馈赠。你若欣赏不了人间灿烂,又如何能蹚得过暗流湍急?人生海海,顺其自然笑对顺境,就是对生命的尊重。

笑对平淡,是对生活的感恩

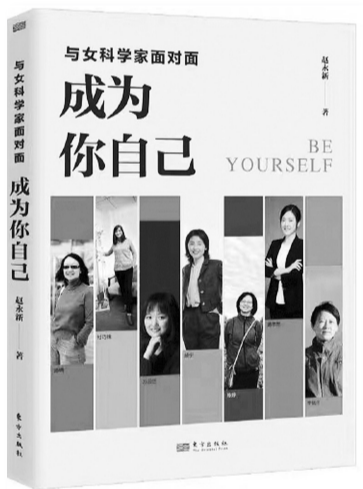
生活不会像我们想象的那么好,但也不会像我们想象的那么糟。锣鼓喧腾会有时,寂寥落寞也曾在,更多时候,平平淡淡才是生活的底色。

内心装的快乐太少,便会把美好拒之门外。笑对平淡,是对生活的感恩,感恩它在不疾不徐中留下的美好,感恩它在不慌不忙里带来的感

动。

愿历经岁月的我们,心怀感恩,对每一天微笑着说声“你好”。你脸上的微笑,是源自内心的一束柔光,温暖着自己和他人,也温柔了漫漫时光。

来源:人民网



女科学家的平凡与不平凡

在书中记录的七位女科学家中,有好几位面对作者的采访邀约都提出了同样的问题:“为什么要采访我?”在她们眼中,自己只是“选择了科研”“做了自己喜欢做的事”的普通人。事实上,这些自认为平凡的科学女性,有着非常不平凡的经历。

一方面,她们挑战了社会陈规,勇敢走进科研领域。

另一方面,七位女科学家都在各自的科研领域做出了突出贡献,享有很高声誉。比如,颜宁领导的课题组在世界上首次解析人源葡萄糖转运蛋白 GLUT1 的三维晶体结构,并初步揭示了它的工作机制及相关疾病的致病机理;万蕊雪为攻克“结构生物学的终极挑战”——剪接体三位结构解析及工作机制做出了重要贡献;陈婷带领的团队发现白癡风对称分布的调控机制;黄芊芊在超低功耗微电子器件有突破性发现,等等。

当然,从另一个角度看,这些获得国际声望的女科学家也是平凡的,因为她们一样过着普通人的生活,跑步、跳舞、攀岩、追剧、看电影、带孩子……她们正是在平凡的日子里活出了最希望成为的自己,“幸福其实很简单”,就在人间烟火中。

女科学家们去哪里了

目前,已经有很多优秀的女科学家出现在大众视野,但这远远不够。作为科研工作者和科研后备力量的培养者,书中的女科学家们从亲身经历出发

女科学家:就在你我身边

如何成为女科学家?或者说,女性是怎样成为科学家的?《与女科学家面对面:成为你自己》一书讲述了七位“70后”“80后”“90后”中国杰出女科学家不同的成长故事,昭示了共同的人生之道:从心所向、爱你所爱、求你所求、勇毅前行,终会如你所愿,成为与众不同的“你自己”。这些科学新女性的经历不仅使我们看到了巾帼不让须眉的“她力量”,更让人感受到社会的进步、科学的希望。

本书用平实生动的语言记录了七位女科学家的故事。一个个拥有超群科研能力、又食人间烟火的优秀科学女性跃然纸上。

得出一致的结论:女性的科研能力非常优秀,毫不逊色于男性。既然女性在科研中同样具有非常重要的作用,那么,女科学家们去哪儿了?如何才能让女性顺利进入科研领域,使她们发挥应有的作用?这应该成为需要认真对待和妥善解决的科学问题。

书中的科学女性也都意识到了这个严峻的问题,并为消除科研中的性别歧视付出了诸多努力,颜宁就曾通过撰写文章和在电视等媒体发声等方式呼吁社会关注科学女性遭遇的不公正对待。事实上,科学领域对女性的偏见长期存在,关于“女性不适合做科研”的刻板观念持续发挥负面作用,其影响范围十分广泛,包括家长、中小学及高等教育等各个阶段的教育者、科研机构 and 科技行业的决策者。最重要的是,这种性别偏见也作用于女性本身,由此造成了女性在三个环节的人才渗漏:第一,女童和年轻女性在专业选择时缺乏自信,主动放弃科学专业。第二,高等院校和科研机构偏向选择男性科技人才。第三,按照科研人才培养的一般规律,27岁到34岁是事业攀升期,这与女性科学家的结婚、生育和育儿的“最佳年龄”高度重叠,由于配套的社会服务不足,加之“母职惩罚”的作用,很多女性科学家的科研事业受到严重影响,有些人甚至告别了科研工作。除此之外,科学界还习惯性对女科学家的成果“视而不见”,有研究表明,女科学家撰写的学术论文更难发表、更难被认可和被引用。

如书中所述,女性科学家数量少的根本原因是“社会没有认识到女性在科研中的重要性”,女性科学家做出的贡献没有得到应有的认可和尊重,女性科学家的实际需求没有得到充分的关注和重视。引

起社会关注的首要步骤就是让女性科学家变得可见,《与女科学家面对面:成为你自己》一书正是起到了这样的作用。该书不仅展示了已经取得成功的七位女科学家的科研实力,还蕴含着对更多女性能够充分发挥其科学潜力的期许。希望科学领域的性别偏见终将消除,有更多的女性科学家走到我们的面前。

科学难题是她们永恒的远方

《与女科学家面对面:成为你自己》一书描写的七位女科学家虽然都有各自鲜明的性格特点,但她们对于辛苦和成功的理解有着惊人的相似性,都保有一份难得的“人间清醒”。

尽管她们有各自的兴趣爱好和生活,但科研才是真正的重头戏,比如颜宁平均每天约有14个小时待在办公室或者实验室;辛晓平长年驻扎在呼伦贝尔草原国家野外台站;万蕊雪和她的课题组实行24小时轮班制,“夜以继日、争分夺秒”;黄芊芊在一个课题上持续攻坚12个年头,走上优化晶体管的“科研长征路”。此外,她们每个人都经历过失败,并且远远不止一次。但她们都不认为这是一种苦,甚至还会主动选择冷门的、全新的、更具挑战的研究方向,因为“难才有意思”,才愿意花费巨大的心力和体力去解开这些谜题。而在获得世人眼中的成功之后,她们都不约而同地选择了清零过去、面向未来。

“路还长着呢”,一个又一个的科学难题才是她们永恒的远方。

王海媚