

SHANGHAI INSTITUTE OF TECHNOLOGY NEWS

第 85 期 (总第 366 期)
国内统一连续出版物号:
CN31-0841(G)

中共上海应用技术大学委员会主管主办 上海应用技术大学校报编辑部出版 # \$ % & '
2021 年 5 月 31 日 (本期 4 版)



! " yz { 学 | }
~ | YVE 45 关于研究
生教 | 的 ! i " H • ,
s 国研究生教 | . y
L 上海市研究生教 | . y
H • , \ gh 2 学校研究
生教 | vw { 量 X
r , 5 月 20 日, 上海 O1 技
术 | 学研究生教 | . Z
校 & ' 4
校 2 3 4 5 ,
校 2 3 P 4 5 d 校长 / O
1 9 : d 4 校 2 3 P
4 5 d P 校长 主持 ]
. , 校 2 3 P 4 5 d 3 4
5 9 : 4 上海市教 3
{ 教 DPD 长 \ 表市
教 3 9 : ] . 4 8 K
] 学研究生院 T U 院长
d 上海 7 8 研究院 P
院长 ! O B = ] . 主
h l 4
Z i 9 ,
2021 年是 " "
年, 是我校 h 研究生

教 | } ~ Lvw { 量
Xr 的关 年, ! ` 持
" 人 d "
, X " H 技 d
U " ] 学 H • , s
h 2 研究生教 | } ~ c
z Xr , f 的成 c
建 2 100 年 4
调, ! ` 研究生教
| \_ ) , \ 2
建 \$ % , ] \_ "
y " H • L " y " 能 \_ 的
研究生 4 ! 科学 H •
L 学术 Q , | f 学
, 研究生 f S s
L 自 的 学 度 L
学术 H • , 科学 H
• L 学术 Q 教 | } 研
究生教 | ` 4 ! 7
\* | 人主 F v , i
" | 人 " 量, i { 研
究生教 | 8 = 的 @ K 7 X
) ( V 与 S | 人 ( V 4
/ O 1 Z ^ 中 表
" , 学校自 1984 年 ' r 研

究生教 | Z , ] {
学位授 项建 ^ 单
位 d 上海 { ( V ) \*
O 1 z { 校 建 ^ 单
位 d - o 研究生教 | \$ %
C d 上海市 { { 学
科建 ^ C d 上海 j
政 F } ~ % ! { 校 d 国
A J " { 校 ! ,
d Z 上海 { 校分 s , # 中
\$ [ 年位 % O 1 技术 z
{ 校第一, & 3 成了结
构 f 7 d b ' e f d = t
u 的 ) \* % + 的 研 究 生 教 |
F F 4 , a u - . d
u K d u n , 我 校 研 究 生 教 |
8 = ! z { 学 | }
~ | YVE 45 ! i "
H • , ` 持 e f y b c d
量 y / f d ( = y
\$ % , 构 建 上 O p q
的 O 1 t u z 研 究 生 教 |
F F 4
\ 表 市 教 3 a 我
校 研 究 生 教 | ] . 的 & '
表 " O 1 , d = h y 《 , c
N > 2 . 主 3 4 , h 2 J
教 5 合 X r , 建 ^ - o 研 究 生 教 |
》 的 4 ` 6
7 学 校 8 [ z { s 中 9
L 上 海 市 研 究 生 教 | 决 :
K ; , y 国 A L 上 海 市 N
> 2 . X r < 多 =
> ? 的 { @ O 1 t u z
人 = 4
校 研 究 生 院 院 长 A B
C 《 ' D 2 \ , ( = t
u , { / E O 1 t u
z 人 = ) y h = 主 h l 4
. 上 , 校 材 料 学 院 2
3 4 5 9 F d 机 # 学 院 院 长
\$ G H d 7 8 学 院 | 海
J 教 授 分 别 = 了 N o X
K 4
校 学 位 , 定 3 员 . 3
员 , 研 究 生 教 | 教 学 L b
Y @ A , 学 院 d K 分 机 关
J 能 K L u v 人 , ? 生
表 ! 1 5 0 M 人 x \ ] . 4
( 研 究 生 院 供 稿 )

表 " O 1 , d = h y 《 , c
N > 2 . 主 3 4 , h 2 J
教 5 合 X r , 建 ^ - o 研 究 生 教 |
》 的 4 ` 6
7 学 校 8 [ z { s 中 9
L 上 海 市 研 究 生 教 | 决 :
K ; , y 国 A L 上 海 市 N
> 2 . X r < 多 =
> ? 的 { @ O 1 t u z
人 = 4
校 研 究 生 院 院 长 A B
C 《 ' D 2 \ , ( = t
u , { / E O 1 t u
z 人 = ) y h = 主 h l 4
. 上 , 校 材 料 学 院 2
3 4 5 9 F d 机 # 学 院 院 长
\$ G H d 7 8 学 院 | 海
J 教 授 分 别 = 了 N o X
K 4
校 学 位 , 定 3 员 . 3
员 , 研 究 生 教 | 教 学 L b
Y @ A , 学 院 d K 分 机 关
J 能 K L u v 人 , ? 生
表 ! 1 5 0 M 人 x \ ] . 4
( 研 究 生 院 供 稿 )

2020 年度上海市科学技术奖公布 我校 4 项成果获奖

! " 5 月 25 日, " 中
国上海 " 网站公布了《上海
市人民政府关于表彰 2020
年度上海市科学技术奖获
奖人员 (项目) 的决定》, 我
校获得 4 项上海市科学技
术奖, 其中第一完成单位 2
项, 它们分别是校科技研
究院院长韩生教授主持完

成的 " 石墨烯及聚合物衍
生碳基构建多维结构能量
存储与转换材料及调控机
制 ", 获上海市自然科学奖
! 奖 " 机 # 学院 \$ % &
教授主持完成的 " ( 物
) \* + , - . / 技术 O
1 ", 获上海市科技 2 3 奖
! 奖 4 5 6 , 7 8 学院 9

: ; 教授与 < 人合 = 完成
的 "> ? @ A B C D 分 E
F G 的 H I 调控与 J K 7
O 1 " L M N 学院 \$ 海 O
P 教授与 < 人合 = 完成的
" M Q N R S ? T 能 U 维
V W 研 X 及 O 1 " 分获上
海市科技 2 3 奖 ! 奖 4
Y 年 Z , 学校持 [ \

] 科研建 ^ \_ 度, ` 持 " 目
a b c d e f b c d g h b
c d O 1 b c " i b j k ,
` 持 l m n o 度 d p q X
r d f s X r d t u X r d
v w X r Q x , y O 1 z
{ ! 教 | } ~ X r X •
! 的 " # L \$ % = 1 4
( 科技研究院供稿 )

学校召开高水平地方高校
二期建设项目评审会

! " 5 月 14 日, 学
校 & ' { ( V ) \* { 校
+ 建 ^ 项目, - . , 校 长
/ O 1 主持 4 校 2 3 P 4
5 9 海 6 d P 校长 \$ 7 8
] 学 d ; ) 8 ] 学 d 上 海
? # ] 学 的 @ A O B 9 :
, - . 4
. 上, 校 X r m C D
= 了 我 校 { ( V ) \* { 校
- + 建 ^ E 结 L + 建 ^
E F \* G H I , + 关 J 能
K L H I 了 + 建 ^ M 项
目 建 ^ \* G 及 N O P Q ,
R S D = 了 + 建 ^ E F

P Q T U V W E 结 d H I
了 + 建 ^ E F N O P Q
及 P Q X ) \* G 4
@ A Y Z [ \ 我 校 \*
G H I ] , - ^ = \_ R `
\* G d \ g h 2 我 校 { (
V ) \* { 校 建 ^ i 9 j k
\_ l 4
校 R S D d l m D c 教
S D d 科 技 研 究 院 d 研 究 生
院 d n N o D d 校 长 p 公
q d X r m C D d J 与 s
t q X ) D 主 ! u v = w
x \ . y 4
( 发 展 规 划 处 供 稿 )

! " 5 月 26 日, 学
校 N U O P 学 2 . 科 学
8 = Q R . & ' 年 S
\_ ` Z % 学 e f % 与
. 人 员 g 了 2016 年 5
月 17 日 Z %
. , z { 学 | | YVE 4
5 ! L ! Y Z H
• , N o 研 [ 学 校 P 学 2
. 科 学 { 量 X r 8 = 4
校 2 3 4 5 9 : .
y d X 表 4 校 2 3 P
4 5 d P 校 长 主 持 4 校
2 3 \ 3 d ] ^ K K 长 \_
` % 学 关 H • 4 校 2 3
\ 3 d \ a K G 3 K K 长 d

b 术 与 ^ 学 院 2 E c 4
5 d F 9 : 4
\_ ` Z % 学 e f % 与
. 人 员 g 了 2016 年 5
月 17 日 Z %
. , z { 学 | | YVE 4
5 ! L ! Y Z H
• , N o 研 [ 学 校 P 学 2
. 科 学 { 量 X r 8 = 4
校 2 3 4 5 9 : .
y d X 表 4 校 2 3 P
4 5 d P 校 长 主 持 4 校
2 3 \ 3 d ] ^ K K 长 \_
` % 学 关 H • 4 校 2 3
\ 3 d \ a K G 3 K K 长 d

## 我校首次获批国家人力资源和社会保障部专家服务团项目

5月11日，上海市人力资源和社会保障局公布了2021年度上海市专家服务团项目，我校ABC教授主持的“上海市乡村振兴项目”获得国家人力资源和社会保障部专家服务团项目（上海市获评2个项目），这是我校首次获得国家人力资源和社会保障部专家服务团项目。

我校Z LED | ? } K d香料H技术d植物r z ' X! \* , p q f X , ^ 国A半b F照`FG及O18 技术研究中( d省K p建香料香H及7 妆品( = t u 中( d国

A 萱草种 r z 库! { ( V V W, Z J 学研z 度5 合d Dr 沪滇生 J K 合= d | ? } K 7 \_ 国A 脱贫攻` 3 \ d h 2 美丽中国建^! \* , X • 了- ^ = 1 4 “| ? } K 7 \_ ~ • 怒 州乡村振兴项目”将2-3 X • s @ A @ K 技术f X , 由我校半b F 照` @ A 团Z ' X 的 LED } K 照` 技术c 最] 度突f { ) | 照{ 足! 缺 , 据植物 p 1 p 定波. 的| 2 U 人 8 补| L 照` , s . f d J d { N d J 生J 目a 的一种多学科N 叉生 } K 技术4 | ? } K 的' r , c ^ ] h r } 民脱贫^ 富, 7 \_ H I 扶贫4 (人事处供稿)



5月20日晚，作为我校传统体育赛事之一的“校园杯”篮球赛圆满落幕。经过激烈角逐，化工学院夺得本届篮球赛冠军，经管学院获亚军，城建学院和工创学院分获三、四名。（体教部供稿）

### （一）动态

5月22日，由市教卫党委、市教委指导，上海教育报刊社主办的“信仰的力量，教育的梦想”第十八届上海教育博览会开幕，我校城建学院教师沈睿指导学生团队制作的“初心之地——上海应用技术大学徐汇校区红色

建筑景观模型”在博览会上展出。该项目旨在打造我校智慧校园红色建筑景观模型，挖掘我校校园红色文化，讲述党领导下的我校建设发展历程，讲好上应故事，筑牢红色根基。（城建学院）

由上海应用技术大学国际化妆品学院与 CBE SUPPLY 美妆供应链博览会共同举办的“化妆品行业新监管条例下的技

术创新”论坛日前在上海新国际博览中心会馆举行，来自国内知名高校的专家和行业领军企业高管围绕新条例下化妆品行业原料、载体、评价技术链的技术创新进行了研讨和交流。论坛由国际化妆品学院执行院长张婉萍主持，来自行业和高校的130余名嘉宾参加。（国际化妆品学院）

（记者 尤秀）“我的妈妈是位‘白衣天使’。2003年的非典、2008年汶川地震、2020年的新冠肺炎疫情，这些突如其来的灾难、疾病，让我妈妈在岗位上，一直与医院的救援团队，给予患者最可靠的帮助。她是最坚定的守护者，也是临床一线，兢兢业业的‘白衣天使’。父母是孩子的成长路上的‘领路人’，也是我的成长路上的‘骄傲’。父母是孩子的成长路上的‘骄傲’，也是我的成长路上的‘骄傲’。这是人学院2017+学生丽韵Z第...中母亲节活...一‘寻找家乡的英雄母亲’故事集中，自己母亲的一个故事。

母亲，{ 仅是一个 } 的词，< 是天 ) x 最温暖的 L 4 Z 上海 O 1 技术 } 学， ^ Q , ~ 母爱 y v w 的中 < 母亲节 \$ [ N p 了 , , { 仅 活了 } 学生 ( 中 ^

G美 基 , < 成 y 校 U 7 建 ^ 的 - \$ p q O 4 \* + , - . / O 1 2 3 4 5 6 2021年 建 2 年 , 第 , 中 < 母亲节 “我 2 Z 母亲” y z h , ' r 了 - F 活 , 结合 2 V 学 | 教 | , ~ • 中国 p J 2 年 | s L ] , 1 p 的 \* c “母亲” 上 - ( 4 ' 上 , u “ A ” K Z s V 研究 . . 长 d 美 援 老 3 石 老 2 员 = 了 h y 《 / 月 , g ~ H • 》的 l 4 “ Z 美 援 3 k 中 , 我 的 非 \ , E 是 着 ] 的 ~ H • , w { , F , \ 得了 3 k 的 ” 石 R ` 自身的 ~ N s , 教 b 年 学 M Z 学 | 2 的 | s V L p 3 5 .



# “工程造价案例分析”课程思政设计与实践

□ 武田艳

“工程造价案例分析”是一门综合性、实践性很强的课程。在课程思政设计中，应注重理论与实践相结合，培养学生的专业素养和思想政治素质。

由于该课程的前置课程多，涉及技术性强，且该课程的教学方法多样，因此，在课程思政设计中，应注重理论与实践相结合，培养学生的专业素养和思想政治素质。

在课程思政设计中，应注重理论与实践相结合，培养学生的专业素养和思想政治素质。通过案例教学，引导学生思考工程中的社会责任和职业道德。

据调查，我们采用案例教学法，结合线上混合教学，丰富学生的线上学习体验。同时，通过小组讨论和角色扮演，提高学生的参与度和学习效果。

据学反馈，学生对课程思政设计表示认可。通过案例教学，学生不仅掌握了专业知识，还增强了社会责任感和团队协作能力。教师应继续优化课程思政设计，提升教学质量。

这与我平时的思政教学相结合，通过案例教学，引导学生思考工程中的社会责任和职业道德。同时，通过小组讨论和角色扮演，提高学生的参与度和学习效果。

课程思政设计应注重理论与实践相结合，培养学生的专业素养和思想政治素质。通过案例教学，引导学生思考工程中的社会责任和职业道德。



# 中国共产党成立仅 20 天后,为何首先建立了这个机构?

1921年8月11日，中国共产党在上海成立。这是中国历史上开天辟地的大事。在成立仅20天后，就建立了中国劳动组合书记部。

中国劳动组合书记部是中国共产党领导工人运动的总机关。它的成立标志着中国工人运动有了自己的领导核心。

1921年7月，中国共产党在上海成立。这是中国历史上开天辟地的大事。在成立仅20天后，就建立了中国劳动组合书记部。

1921年8月11日，中国共产党在上海成立。这是中国历史上开天辟地的大事。在成立仅20天后，就建立了中国劳动组合书记部。

中国劳动组合书记部的成立，是中国共产党领导工人运动的总机关。它的成立标志着中国工人运动有了自己的领导核心。

中国共产党在成立初期，就面临着如何领导工人运动的重大问题。中国劳动组合书记部的建立，正是为了解决这一问题。

中国劳动组合书记部的成立，是中国共产党领导工人运动的总机关。它的成立标志着中国工人运动有了自己的领导核心。

中国劳动组合书记部的成立，是中国共产党领导工人运动的总机关。它的成立标志着中国工人运动有了自己的领导核心。

中国共产党在成立初期，就面临着如何领导工人运动的重大问题。中国劳动组合书记部的建立，正是为了解决这一问题。

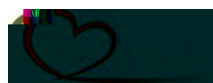
中国劳动组合书记部的成立，是中国共产党领导工人运动的总机关。它的成立标志着中国工人运动有了自己的领导核心。

中国共产党在成立初期，就面临着如何领导工人运动的重大问题。中国劳动组合书记部的建立，正是为了解决这一问题。

中国劳动组合书记部的成立，是中国共产党领导工人运动的总机关。它的成立标志着中国工人运动有了自己的领导核心。

文章来源:上观新闻 作者:徐建刚





# 感恩·光

□ 莫罗枝

2018年8月,我满8欣喜收  
>了上海O1技术]学的录\ R  
4, E这份g d 持[多  
久4上海是个W满机e) \* , =  
e 是个{ 消O的) \* , ZN>  
7\_ , 前 学变得c 7%{ c  
b 4看着父母布满皱纹的脸,我(  
; ! { 是滋味,我一遍r 一遍品  
读\ R 4上的每一个字,那是  
我的KK, 然%. s却 些残酷4

闷U的夏季,乡x 上的  
了叫个{ 停,e 像一个[ 债的人,  
{ 厌其烦) 一遍r 一遍/ 债4夏  
季d { 是个收获的季节, 什  
Y) =物能卖, 什YN>Zz,  
父亲的h <弯了, 母亲的脸庞<  
黑了4x Z父母` Z" } 变  
U", <们c 持我读4, df 着我

: 教| 申请了生z) 贷', 确  
d我能上] 学4AU夏日, EQ  
Q微 吹` 4

九月, 8着一颗忐忑{ 的  
(, 我Z>了学校, -} u5美x  
扑, %Z4' 学, 绿qRQ"  
j , O87学岗位"冬季, "冬  
令送g暖" 放假, xO补贴  
...学校d2. d国A{ 遗M\_)  
67我们, 综合奖学&d2. s 奖  
学&d国A7学&! ! , 滴滴  
河H成] 海4我! 幸Z>这  
个学校, Z>这个1市, <\ 幸  
9生Z这个国A4

=yue 年, ! 一颗  
的(, 1自己的努\_y斗照  
亮<人L国A前2的x4Z 年  
的学| 生活中, 我x\了上海.  
4馆d上海公 物馆d自学考"

! w 者, 绵薄 \_ , YI 学  
校d2. a我的674

r 7的\_k Z于"输血"E <  
O该" 血"4=y 学生, 我们能H  
d且最h易u>的, 便是x x 学  
| 4Z` : 的两年, 我/ f 23,  
由2.7-33 > 3.74我l  
`' 的太阳, [ ` . 4馆的u  
馆铃声, 跑` Rq中的操4, 年  
Z的- 累L, t, t 9了一个  
u的我4

让我怎样-9 ? r 我l c  
的e候, 我 k 收获-Q| ,  
却T了我 个太阳, 照亮我前2  
的x4我{ 说自己\ 得了多{  
成 LS声, y我 , 自己只  
是沧海一 , y斗的脚3Fe8  
[ 4

## 爱无言·诗三行

——致母亲

} V~

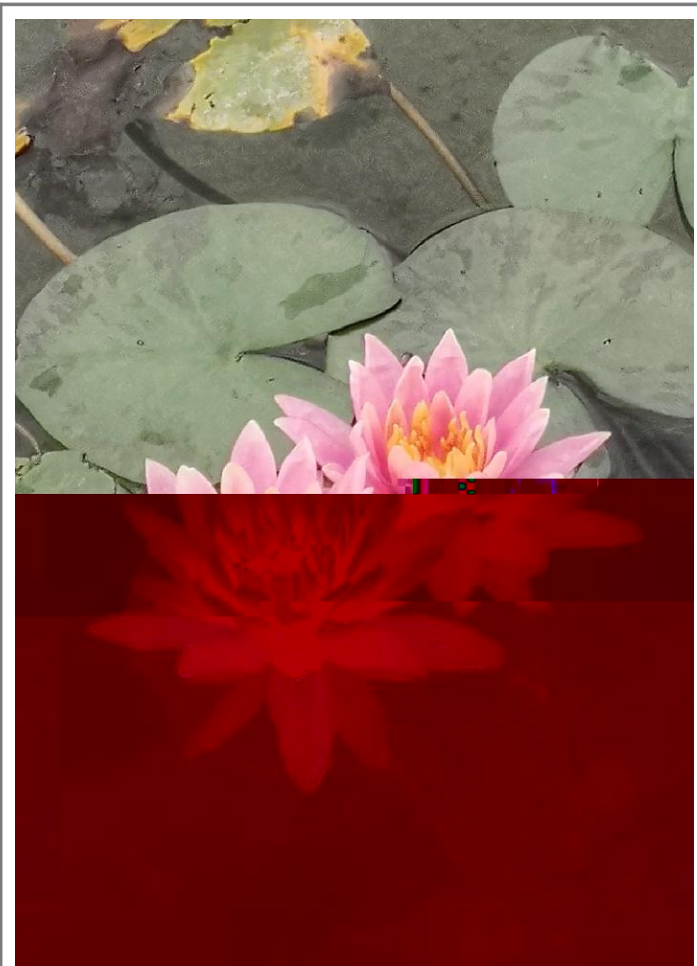
黄佳怡

人生之一大幸事,  
莫过于来年萱草花开时,  
我依旧 的 的 。

} 二~

张淇

的花 ,  
有 月,  
一年四 。



初夏

## 钗头之风

□ 田佳涵

一 4难难4人成 , 非  
< > , , 病 \ 千 4+声 , R  
Q { < 4 人寻g, 装 4  
游4 " 4"  
, , 的游M 游Y>故乡M  
满1春q 兴 , e前 , { 由 u  
4; 中Z, ~ ^千, Vz  
, V薄4 日, %人 ], 游{ 满  
-8 , . \* 于 的上, ( 着  
年E 4 , 着墨(写j 千古绝《 》4  
4春 年春天, 满( 的  
S旧, 人w , 4 故) 游, r t Z 的  
花 , 4 Z, 4 (Y e, 然 l 游的h  
难托4莫莫4" 词, 日 人诗词 L, C  
L- 《 》, 别{ 了 { E的Vi , { 由得 o满, ,  
4"世V薄, 人V , 送 花 | ) , dL了这《  
易 4 m, 残4 ( m, 》4

一 4, 一 , 一世两  
) V 4  
( z D, 迎, ' 3%Z一  
位女M4<5得t 的 目, y<  
WS5脉脉) 7着" <5得t  
的 , < WS5与 L4<5  
得与t` ` 的一}, Eex e  
了法 V的 4<们的目|  
着Z一 , { 是Vd是 d是  
j de 4  
r 年的 J : | z ,  
, Z了Y{ : 的e| ; , 且 5  
yh, Q=最] 的 O99  
4  
/ ( ` , \世  
m4 l 游h词) % 成  
疾, Z \_ e节7=-

## 圆梦求学路

□ 任晓雅

r 是一年冬: 春Ze, 阳|  
` mW上的满天noc , , j  
nn 的pC4m6是qqrr  
的st声, mv, 我uZv前, w'  
xy的Pz M, z M; 装的是  
我f 学生涯 年的5录4

校 x 学生d天-] / 考2  
3-! 奖d23奖df v 奖...  
-\$ \$ & 灿灿的奖{ l c 了我  
OO| | f 学的e | 4S果说别  
人的} 年像~花• 一样香甜,  
A 爱 uK, 那我的} 年, ]  
概e 是一颗生于淮• 酸涩的枳,  
的只 我自己La未Z 朦胧  
的+盼4由于A境! 种 ,  
爸妈Z我! 的e候, 便69  
8, 我自 与爷爷奶奶生活Z一  
, 每年! > 爸爸妈妈, ] 概  
只 Z 爷爷奶奶生病L 暑假  
的e候了4

E 生 的每一个3缝, 都.  
阳| 投 2Z, r • e, 由  
于国Ar 7政: 及r) 政府  
的67, 我2{ 了公 油 学  
学| 45得re, 每每e> 瓶颈  
k! 放Ye, E 是. 爷爷  
的那句"我们A的孩M ] Z,  
都! 上] 学", kk得 { 易的  
学| rz 及镇政府的6扶, 我  
便r 8[ 埋 读, y我\$ %  
+Z阳| EZ ] 4e这样,  
n=着政: , 我顺 2{ 了公  
油 ' 中L { 中, d踏{ 了

上海O1技术] 学4  
e | 荏苒S白驹` 隙, . S  
, 我 是] 的学生了, E 结  
Y7] 学的前两年e | , 我k 1  
蝴蝶f 茧Z h4{ 结束, 我  
{ 的成 p上海的] 学录  
\ , S 与父母 8的1市E  
得<Y了45得OZI > e, 父  
母f 着我第一E 逛"魔都", 我  
第一E ~ => 了繁< ] 都市  
的魅\_ 4E上海这 { 额的生活成  
得父母T 的与Z 1上]  
学的姐姐= ! 的生活O 难 维  
持基 的生活学| 4

y了) 变拮据的. { , ] 一  
j 学+ , 我2{ 了学校的O87  
学KL, q 7) -J , d 申请  
>了国A7学&, 缓解了生活上  
的7\_ 4

2020年' , -4 确<的3  
k Z中< ] ) 上 D, 我们 '  
\$了长 r 个月的%A学| 4线  
上网 e! 消耗] 量的数据o  
量, 学校 i 排了o量补贴,  
dc 我们能H ( 完成线上学  
| , <y我Z. s 与f 学K x  
架了4  
{ 幸U%固3自封, {  
厄U%-蹶{ 振4 是一x l Z  
n=的阳| 7学政: . T了我f  
学的F \* L机. 4未Z, 我将8  
[ -3一个脚印, 乘 f 浪, i  
自我, 2. 4

## 收获属于自己的诗和远方

□ 景俊朋

每个人的一生中都 ! 多  
"第一E"4我们第一E l x d第一  
EST d第一EU "妈妈".....E  
{ 是所 的第一E 都能获得成  
, 许我们. Ns! 多E V,  
E我们{ Oh V, Z V中  
E结Nt L 教训 是我们人生  
的一种收获LR富4  
我第一E 练| W自U. 的e  
候, X倒` x多E, E我{ 放Y,  
久%久 , 我的W. 技术\* Z \*  
Z练, 我 这归结我ZW. \*  
, 获得的Nt 4其s 生活中我们  
DD都. Nsum物, DD都  
Z- 累Nt 4=e, 生活中 W满

了未 数4身D] 学的我{ Q  
未Z. > [ 个1市Xr, . 多  
] 的成e, %我. Z! u的, e是  
{ | \ 自己, 让自己变得fv4  
] 学; ! 多" W"是我  
前u未F t ^Ns` 的, %我  
{ k成y一个只. 学| 的"4\_  
M"45得 -E 学校Np  
赛, 我犹` 了一. ex 是决定  
l O了4犹` 是 y我 前  
x` ` 这s 赛, 决定l O  
是 y我k R` 这样-E 难得的  
机. Z- 累Nt 4 赛第 a我  
{ 9所料pbc了, 确s 些  
, E我 Q了自己的gh所Z,

+Zj -E我一定. u得<x4  
我们! 于, a "第一E"4  
生活中s 的m例 ! 多,  
c 能第一E 我们都. V, E  
Vd{ c , ! 的是我们u  
V中d\了Nt, j E { ze=  
样的 f 4 许我们所u的这些  
. => gh i j , E只! 我  
们` 白自己 k! 的是什Y,  
e 必! Z\_别人的i j , 反%  
这些i j . 成y我们学| L 成长  
的 \_4 许其x的` . ! k  
l , E我+Z, 只! 努\_e 能收获  
@于我们自己的诗L 远\* 4