



我散漫的生活状态终于结束了,打开我的学习计划表,我发现从昨天开始,每天都是排得满满的。选课也开始了,我不像我的同学那样什么都想听,而是先挑了两门一定要上的,然后才依据自己可以支配的时间,来看还能在哪些时间空档里选择上哪些课。

可惜的是,我发现在确定了两门课之后,剩下的时间就不多了,很多想去听的课已经排不进去。

时间之所以没有我想象的那样空余,因为往往一门课每个星期要上三天,每天两个小时到三个小时。

昨天是我第一次坐在美国大学的课堂里面上课,上的是法学院的宪法课。这是法学院学生的基础课,我之所以把这门课作为自己的必

修课,是因为我觉得,宪法是确保一个国家的运作,确保民主法制的基础。在这门课里面,会有很多美国这些年来,和宪法出现冲突的案例,从里面可以学到美国宪法的性质和作用。

教授先花了四十五分钟介绍这门课的主要内容,以及上课的规则。他说,如果要缺课,一定要事先给他发一个电子邮件。我有点好奇,差不多一百个学生,他能分得清楚谁来上课,谁没来吗?他把自己的邮箱地址,以及每个星期在办公室和学生见面的时间写在黑板上。他说,有问题可以在这个时间去问他,当然也可以用电子邮件和他另约时间。他希望学生们多多找他,这样,他就可以记住学生的名字。而到了毕业的时候,他只给自己解

## 哈佛的教授

的学生写推荐信。至于在课堂上,他说,最好能够踊跃回答问题,那些从来不举手的学生,要做好思想准备,他随时会叫他们回答问题。

来上课的学生们都事先做好了准备,他们带着教材、电脑,在老师讲课的时候,整个教室发出一片敲打键盘的声音——他们直接把老师的讲课内容输入电脑。这让我感到很有压力,不过还好,我只是个旁听生,不然的话,真的要熬好几个通宵了。除了教材,教授还准备了一本厚厚的讲义,包括了所有补充阅读材料。上课之前,所有的学生需要完成指定的阅读,包括教材以及补充材料,否则真的跟不上老师所讲的东西。

哈佛的教授们都很负责,虽然我只是个旁听生,但是他们都非常认真地回复我的

邮件。我的邮箱系统出现了问题,他们就让自己的助手打电话给我。想一想,这些教授每天要处理上百个学生的邮件啊。这一点,真得叫人佩服。

教授们教得认真,他们也有压力,因为每个学期学生们都会给教授们打分。不过我想更重要的是他们喜欢教学,他们喜欢和学生分享,而且他们对自己的工作有一种责任感。这是我在一个多月里,那些教授们带给我的最深刻的印象。

开学了,时间就显得越来越宝贵。在这里学习,没有人来督促自己,靠的是自觉。我始终相信这一点,有付出才有收获。

阎丘露薇:1997年加入凤凰卫视。2003年,她是首位进入巴格达的华人女记者,被誉为战地玫瑰。现为凤凰卫视采访总监。



初露端倪

天下最难的事——当然是减肥啦!有过减肥经历的女孩子都能写出一部血泪史。这决不是夸张。对于减肥,我总有这样一个感觉,觉得成功的永远是别人,不可能是自己。就好像我总是播报谁谁中了千万大奖了,五百万分之一的机会,这种事是不可能落到我头上的!

我为什么要减肥?生活中所有看到我的人都会说我“圆圆的”,饱满得像一个水蜜桃。可能在下面大家都会觉得我很健康、可爱,但不知道你有没有听过“镜头永远给你加五磅”这句话。我们的电视信号是横向扫描的,因此屏幕上人脸会加宽。我们在电视上若是看到哪个明星肥瘦正好,实际生活中她会偏瘦一些;若是看上去很瘦,在底下她一定和排骨架子一样。有一次,在后台中间,我与一群模特站在一起,我感觉就是置身于商场的衣架中,看上去不像真人!

不可否认,镜头中瘦一些会给人感觉职业、干练,穿衣服也精神、好看。既然我的工作要展示形象,我就应该敬业一些,让自己看上去更精神。减肥的真谛就是“节食+运动”。哎,道理我都懂,做起来真难啊!

我身边减肥最成功的例子是徐俐。前两天,徐老师拿出一张照片给我们看,大约是三四年前的,照片上她幸福地笑着,手里却拿了顶草帽。她神秘地说:“知道为什么我拿顶草帽么——为了盖

小肚子。”天哪!她最胖的时候还没正常人胖呢!徐俐仅仅用了两个月就减了八斤,主要方式就是练舍宾,严格按照饮食要求来做。舍宾我也练过啊!练了一个月,减了一斤,一顿饭就上去了。

我没有成功的减肥经验,不过,失败的教训却很多,以下仅供参考(很可能是因为我坚持得不够,不具有普遍性)。先说说很多地方都在热推的“点穴减肥”。我去过两家,他们的要求都极为苛刻——第一天,不吃不喝;第二天,喝少量水;第三天,吃点黄瓜……当我怀疑自己坚持不住时,她们就会说:“我给你点穴啊!点了你就不饿了。”我一直觉得这是种精神催眠法,我是不容易受蛊惑的人(尤其是不让我吃东西)!点穴在我这毫无用处。她们说起坚持一天两天轻描淡写的,在我这可是一个小时一个小时的熬啊!第一天,我就差不多吃了十根黄瓜(因为她们说实在饿得挺过去就吃根黄瓜,我至少有一百回挺不过去)。到了夜里,胃不干了,大闹天宫。第二天,饥不择食,倒长两斤!

现在我可以告诉大家一个真理:不吃不喝肯定能减,关键是你能永远不吃不喝么?一旦吃了,体重回升的速度超出你的想象。

关于减肥,要说的话太多了,下周接着聊这件天下最难的事!

王瑞端:2001年中央电视台“荣事达”杯主持人大赛优胜奖。2003年至今,在中央电视台国际频道主播《中国新闻》。

prose

## 东方在线

初学英语的时候,有点不理解英国绅士们冷漠的态度。伦敦那个终日雾蒙蒙的城市,养成了那里的人们不苟言笑的性格,笑容如同阳光一样稀缺。大街上,他们手里提着一把伞,穿着黑色的风衣,戴着帽子,一丝不苟,行色匆匆,遇上熟人,驻足停留,也只是聊聊国家大事或者经济形势,遇到不太熟但又不得不交谈的时候,他们会说——今天的天气怎么样啊?

那时老师说,英国是个天气多变的国家,也许这一刻晴空万里,下一刻就会乌云笼罩。变幻不定的天气给

了英国人太多的谈资。女士们会在针织的时候说说天气,绅士们可以在街头抽烟的空隙,用天气的话题将难堪的话题继续下去。也许,他们并不需要天气预报,因为在那种典型的文化表征中,口耳相传的传播效果,虽然失真性可能很大,却远比天气预报要准确得多。

不过,我们对天气预报的依赖就很强烈了。每周的收视率排行上,央视的《天气预报》总是排在最前面。多年来,人们习惯了在晚上七点半吃过晚饭后,听听那些熟悉的主持人说说第二天的天气。这些主持人仿佛

就是自己的朋友、邻居,甚至亲人,他们娓娓道来的不仅是气温,还有新近发生的一些气象变化,然后人们在《渔舟唱晚》的音乐里,开始不紧不慢地洗碗、看报。

但天气预报是不够准确的。这有很多原因来解释,毕竟天上风云变幻,此一时彼一时,监测的结果可能随时都会发生变化,预报的结果,常常和实际的天气状况差别很大。于是,人们在看全国天气预报的同时,也会在本地的电视节目中看天气,这样,准确率会大大的提高。似乎也没有多少人要求它准

过。尽管常在街头听到老大

爷老妈说,现在的天气预报一点都不准,但也只是说说而已,阴晴风雨、人间冷暖,终是自己把握比较实在。

就好比南京的天气。作为三大火炉之一,夏天自是酷热难当的,可今年的夏天,比起重庆等地来,着实有些小巫见大巫。入秋后,天忽然凉快了下来,早晚温差变大。办公室里的小姑娘们说,秋天真的来了。我笑,夏天哪就那么容易过去。果不其然,这几天又热了起来。

东方:南京电视台著名主持人。曾获全国城市电视台十佳节目主持人称号。现主持南京电视台“东方在线”栏目。

prose

## 气象预报准不准

prose

### 康美医疗整形美容

KANGMEI AESTHETIC & PLASTIC

## 韩式面部整形

### 圆您明星梦想

康美韩式面部整形经典:

- [康美数据化隆鼻]——完美鼻型,数据决定**  
数据化精确设计,全方位鼻型重塑,力求整体自然协调,独特的韩式无痕技术,实现不露痕迹的改变,效果秀挺自然,迅速提升面部立体感,如果不泄密,真假无人能辨。
- [康美脸型修改]——国字脸变瓜子脸**  
德国 MEDICON 及 AESCULAP 面部整形设备,韩国魔镜 3D 辅助设计,韩国经典内切口隐形术式,只需 60 分钟,让你轻松拥有娇俏可人的瓜子脸。
- [康美下巴整形]——翘丽下巴,妩媚动人**  
最能体现女人味的整形项目,众多韩国明星为此深深着迷,根据三庭五眼标准进行挖掘和设计,现场雕塑翘丽下巴,尽显你的妩媚与高雅。
- [康美双眼皮成型]——神韵双眸,灵动自然**  
韩式双眼皮成型,追求自然美观的效果,除了让上眼睑外现变薄显得炯炯有神,还可以使眼睫毛自然上翘,增加眼睛的神韵,睁眼闭眼一样传神。

### 韩式精英团队 效果专家保证

柳大烈 主任医师、留日、留韩博士生导师  
中国韩式瘦脸第一人,全国整形外科学会委员,全军整形美容学组副组长,担任八种专业学术杂志副主编编委,从事整形美容专业 30 余年。

祁佐良 主任医师 博士生导师  
亚洲太平洋地区颌面外科协会会员,主要从事颌面畸形的治疗以及颧骨、下颌角等面部轮廓整形,完成国家卫生部、上海市科委、上海市卫生局等整形美容课题 3 项。

夏尧龙 留韩博士生导师  
韩国整形外科学会特邀访问学者,韩国 DUO 美容整形外科医院客座教授,国际美容外科学协会会员,上海第九人民医院研修生,从事美容外科 20 多年,成功实施 7000 多例整形手术。

邵宏 主任 日韩访问学者  
中国医师协会会员,北京中日友好医院研修生,日本、韩国应邀访问学者,毕业于白求恩医科大学,专业从事整形美容的临床与科研工作,特别擅长于颌面部微创手术。

源自韩国的美丽承诺

360° 细节完美主义

造物弄人,美丽难求  
韩式瘦脸,康美精致演绎  
精英团队,亲手术术艺术  
美丽蜕变,圆您美丽梦想  
真诚容颜,杜绝死群其中……

康美热线: 025/83377988 83378088

地址:南京湖南路16号(苏宁环球旁)  
美丽在线: www.kmzx.com