

A01

第17期

星期三
2013年12月25日

家园

和谐

不仅仅是整齐一律和平衡对称，更重要的还在于差异中见协调，在不整齐中见整齐，在整体上给人以匀称一致、和顺适宜的感觉，并使主客体达到矛盾统一。

构建公寓文化

贴近师生生活

学生公寓管理中心举办云南大学第二届“公寓大力士”杯拔河比赛



11月26日，由学生公寓管理中心主办的云南大学第二届“公寓大力士”杯拔河比赛在百家道举行开幕仪式，拉开了活动的序幕。此次拔河比赛有上百支队伍报名参加，最终通过审核的有100支队伍，每支队伍20人，也就是说有2000名同学参与到此此次拔河比赛中来。同学们踊跃报名的同时，此次活动投入了25000元作为奖品。

此次活动将100支队伍分为16个小组，第一轮为小组循环赛，三局两胜；小组循环赛胜出的16支队伍参加第二、三轮的淘汰赛，直接争夺冠军、亚军、季军与殿军，5—8名的比赛也同时进行。

为时十天的云南大学第二届“公寓大力士”杯拔河比赛在一声哨响与胜利者的欢呼中结束，最终经济学院的“给力”队（男生）与楠苑一幢的“Winners”队（女生）获得冠军，同时他们也收获了180张水票的大奖。



自尊

《家园》编辑部 韩旭

没有自尊的人，既近于自卑。
——莎士比亚

在我们大学的情境中，自尊对于我们每一个人都是一个重要的问题。一方面自尊作为个体自我系统的重要组成部分之一，其发展状况不仅与我们心理健康有直接的联系，而且对我们整个人格的发展有重要影响；另一方面，自尊作为一个起中介作用的人格变量，对自我的认识、动机、情感和社会行为均有均等的影响，我们要因自尊而自重，因自重而自立，进而实现自我价值。

我们每个人都有自尊，我们每个人都自尊心关注的事情不尽相同。

进入大学，有男女之别，恋爱与否，学习成绩的差别，各个年级阶段面临的压力……似乎我们关注的点很多，但我们往往忽视我们自尊这一个体通过对象而实现的自我保护的精神欲求。

自尊不是偏执
刚才说到，自尊实质是一种自我保护的精神欲求，而这种自我保护是内在的，不受外在因素左右，但却由某件事、某种情态引起，产生影响。我们要正确面对诱因，不要让自己的自尊心偏激。遇到小事，不贪图自己的面子，冷静思考，寻找问题解决的办法。“面子”不等同于自尊，注重自己的“面子”，往往是维护自己不愿意被揭穿的弱点，而自尊更多的是我们努力坚持的东西，我们奋斗路上被某些人不屑，这个时候自尊的作用凸显，我们要么维护自己的尊严更加倍努力，要么只能付之一笑。我更想选择前者，通过自尊的维护，推动自己更加完美，实现自己的计划、目标、理想。

偏执是天才的一种特征，像爱因斯坦，乔布斯等等，我们需要偏执的

是自己的研究成果，自己奋斗的理想，不是偏执繁枝末节。张弛有度中的大气，为人处事的沉稳，都寓于如何处理自尊之中，看你如何选择。从自我独立到认识自我

前面几期我们谈到了自理、自立，在大学生活刚刚开始或者进入这个小社会中一段时间，我们首先要做的就是自我独立，在生活上不为外因所困，之后到自在的自立并且去实现它，现在我们更多的关注内心，感受自我。

自尊就是这样的一个阶段。弗洛伊德认为自我为解决超我与本我之间产生的冲突，会使用心理防卫机制。从试着去做，学会自己完成，到内心的认识自我，对自己有一个中肯的评价，遇到事情时就会信心满满。让防卫机制作为一种常规稳态，不让他作为做任何事的理由，受其所累。所以，自尊更多的是内在的思考，而不是表征外漏。

简单的微笑，自信的态度，中庸的言语，保持中正，平和。

治安通报

近期鼎鑫学生生活园区发生多起高档变速车被盗案件，住宿同学财产蒙受重大损失，成为了园区一个重大的安全隐患。学生公寓管理中心中心张主任、丁副主任，多次深入园区，查看第一现场与监控，多次组织召开一二一校区管理办公室案情分析会。通过分析园区内的多时段、多个摄像头监控录像，最终确认了盗窃嫌疑人。并把嫌疑人图像发到园区每一个工作人员手中，用心牢记。形成了园区内全方位监控，工作人员流动巡查的天罗地网。通过几天的值守，2013年15:30左右，巡查的工作人员发现貌似监控影像的两个嫌疑人，每人手拿两本教科书在园区内四处打探。校区办公室全体人员以及保安人员迅速对两名嫌疑犯进行合围，让其无路可逃，把嫌疑犯逼进办公室内，通过监控录像及大家再次确认，可以肯定就是偷车贼。校区办公室立即报告了鼎鑫学生生活园区后门的治安执勤点与文林派出所。警察从偷车贼身上搜出破坏钳、起子等作案工具。

此次成功抓获偷车贼，消除园区安全隐患，是学生公寓管理中心践行党的群众路线精神的结果，把学习的精神化解为学生服务的实际行动，以高度责任心与使命感，全心全意为学生服务。

园区安全突击检查“收获”颇丰



学生公寓管理中心工作例会上提出 11 月 26 日晚进行安全突击检查，重点检查宿舍违禁电器、易燃易爆物品与管制刀具等违犯物品。学生公寓管理中心、各个园区负责人、值班老师参与此次检查，从检查效果看，“收获”颇丰。

检查发现的违规物品主要集中在电热锅，热得快等物品，相关同学都受到了学院通报批评的处分，情节严重的等待进一步的处理。昆明近些天天气较冷，学生公寓管理中心将热水时间由原来的分时段到现在全天供热水，极大的方便了同学们的生活，同学们应该理解学生公寓管理中心的工作并且严格遵守安全守则，提高自己的安全意识。

安全在“冬季”

12 月 15 日，多么稀奇而罕见的一天，这是属于昆明的一天，春城飞雪了，那么肆意地在空中钻来穿去。忽然间，网络的热语和琐事不再风靡，这场莫名而突兀的落雪成了话柄，翻来覆去地唏嘘与惊叹着。于是，我不再相信那个常言——昆明没有冬季。很明显，学生们被这个常言戏弄了，我也被蒙住了，他们有些不知所措，瑟瑟发抖，寒气逼人，他们选择了取暖措施。对待昆明的下雪景致他们始料不及，这标志着春城不再是春，这里也有了冬天。于是，保暖或是可以使自己的办法开始突发出来，不可避免的就触碰到了宿舍用电消防的安全。

既然“冬天”入住了昆明，就需要开始应对寒冷的到来，就在这时可能会疏忽一些东西，宿舍是温暖的家，特别是在冬天入侵昆明后，宿舍显得更加温馨暖和，学生们有些开始宅居。其实，我同他们一样，同他们一样能理解冷的可怕。可能在这个时候，在冷魔的强迫下，他们选择使用了违禁电器，已取得更快捷方便的温暖。但是在这个庞大的家庭中，危险是很容易引发的，比如火灾的发生，断电的故障等。或许很多必要的保暖还没有做好，就是自己多穿一点衣服，不要“只要风度，不要温度”。在网络透露的信息看，学生宿舍学生私自使用违禁电器取暖，

所带来的危险已不胜枚举，时刻做好宿舍用电消防安全刻不容缓。

能吃个火锅，是在冬天或天冷时最好的选择和大餐。尽管校外或是校内有一些餐馆可供他们食用，让他们饱吃一顿，可能年轻的活力永远不满足于依附于别人，他们自食其力了。好姐妹，好哥们，分好工，做好拍档，将火锅统统请进了宿舍。尽管宿舍有相关规定，不得使用违禁电器，他们却“上有政策下有对策”悠然自得。

尽管格外的美味诱人，他们吃在欢乐中，可能早已把消防安全抛之脑后了。有些学生存在着很大程度上面的侥幸，你要问他们，他们会拿好几次都没事来当挡箭牌。我们这些可爱贪嘴的学生们，就连我见了那香喷喷的火锅都要流口水了，但是不得不讲一句“不怕一万就怕万一”哪！

火锅要是用电磁炉，这属于大功率违禁电器，特别容易造成断电或是烧毁插座，进而可怕的是引起火灾之类的你我不能想象的后果。熟话说得好，预防则立，不预防则废。后果并不仅仅造成自己的损失不说，往往会对周围身边的人造成伤害。很多其他省市来的学生，他们不习惯冷的感觉，他们全副武装却依旧不满足。人总不能无时无刻地把手插在衣兜里，把脸裹在围脖里，他们选择“暖宝宝”暖手。满足总是不能被

学生公寓管理中心更换鼎鑫、北院六幢学生宿舍窗帘



鼎鑫学生生活园区学生宿舍原有窗帘大都为学生自己随意悬挂，规格颜色不一，有的宿舍甚至没有窗帘。而北院六幢学生宿舍原使用窗帘已有十多年，大多数已破旧。这两个片区宿舍的窗帘已严重影响宿舍的美观，在学校领导的大力支持下，学生公寓管理中心于 2013 年 9 月份开始规划对这两个学生住宿区的窗帘予以整体更换。

通过学校招标，此次窗帘更换由昆明奥斯唯商贸有限



鼎鑫学生生活园区此次将完成学生宿舍 608 间、值班室 2 间、自习室 1 间、小房间 25 间，共计 655 道窗帘的更换。

因涉及房间数量多，窗帘

填满，他们借用了北方的一些用电式取暖方法，使用电热扇。这是一件大功率的大家伙，可见他们是做好了与危险擦肩而过的准备了，但是我们有义务制止这种危险的事情发生。

我想公寓宿舍不只是一排排楼房，而是用“安全”二字的踏实与实施筑垒起来的。校公寓管理中心安全主任朱鹤权老师经常讲他那句常言，“什么都不重要，生命安全永远在第一位”。的确如此，我们是在同一个屋檐下生活，安全你我他，这是每个人互相尊重生命基本道德法则。我不敢列举那种给我们悲惨教训的事例，想必大家也早已铭记在心了。

校公寓管理中心每隔一段时间就会有一系列的安全检查，检查消防设施、安全通道等，他们尽着自己的责任，他们的责任就是让每一位学生住得安全舒适。我们都是自知力行的大学生了，学校为我们提供了足够好的条件，做好了安全防护工作，我想我们应该积极配合宿管工作人员做好安全工作联防。

天的确出奇的冷了，我们在添衣保暖时，或是埋怨冷冻人的坏天气时，切不要淡忘了消防安全，特别是“冬季”用电的安全。安安全全地度过每一天，添衣保暖，让这个冬天不再寒冷！

冬日运动 强身健体 走向健康

云南大学第二届“公寓大力士杯”拔河比赛火爆开赛



不知不觉又到了 11 月，学期已过大半，期中考试基本结束，同学们进入一个相对稳定的体整期，这一段时间也慢慢进入了昆明的冬季。天气虽然没有冷的夸张，但早晚的温差让人不愿做过多的户外运动，学习也没有前几周那么忙，大部分同学更愿意宅起来。公寓在宣传栏贴出了海报，引来许多同学围观，原来是云南大学第二届“公寓大力士杯”拔河比赛开始报名。此次比赛加上参与奖共设 9 个奖项，如果获得第一名即将拥有 200 张水票，价值 1400 元人民币。从报名开始，



快乐游戏

这次拔河比赛各种欢乐。虽说“友谊第一，比赛第二”，但是我在这次拔河比赛中看到各支队伍，无论是胜利的一方还是惜败的一方，都非常欢乐，他们好像没有把这次比赛看做一项竞技体育，而是作为大伙儿娱乐、开心、在一起锻炼身体的户外运动。赢得人在庆祝自己的晋级，落败的队伍也没有气馁，开心的一起做其他事情去了。我真的感受到这次活动的举办给同学们带来的是什么，没有压力，没有胜负，只有锻炼身体，只有欢乐。

每个参与者身上好像都散放着“重在参与”的精神，毫不夸张的讲，这应该是我们体育运动中最高的境界，参与。无论运动品牌的广告，还是体育活动的宗旨，同样包括竞技体育精神，都强调参与，而本次比赛举办的，成功诠释了快乐与参与。



冬日运动

像前面所说，昆明的冬天到了，我们不愿意做过多的运动。学生公寓管理中心为我们提供了一个很好的机会，在一定程度上促使同学们加强锻炼，保持运动与饮食的平衡，保证身体健康。

冬季体育锻炼，由于肌肉不停地收缩，心跳加快，呼吸加深，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加。同时，体育锻炼还能增强大脑皮质的兴奋性，使体温调节中枢能够灵敏、准确地调节体温，适应寒冷的环境，提高人们的御寒能力。所以坚持冬季锻炼的人和一般人相比，抗寒能力可增强 8 ~ 12 倍。



观众也同样也成为为每支队伍的一部分。“加油！加油！”呼喊声震耳欲聋，参与比赛的队

春城喜迎飞雪 云大校园披上银装



摄影：胡云龙

昆明因特殊的地理环境位置，一向以四季如春的气候展现于世人面前。降雪对这座城市来说，无疑显得弥足珍贵。受南支槽和冷锋切变天气系统的共同影响，2013 年 12 月 14 日傍晚，昆明出现降雨，气温骤降。15 日早晨开始，距离城区 24 公里左右的昆明机场下起小雪。中午时分，主城区也出现降雪天气，大片大片的雪花簌簌落落。昆明主城区周边山顶已经完全被白雪覆盖，农田里的积雪已有四五厘米厚。



摄影：胡云龙

昆明大范围的降雪，引起无数网友狂欢。“昆明市区雪越下越大了，瑞雪兆丰年啊！小伙伴们，你还记得昆明上次下雪是什么时候？”一位网友在网上晒出昆明城下雪照片，并邀请其他网友发图分享。另一位网友则称“希望雪越下越大，让春城人也有机会领略一下北国风光！”还有许多网友期盼大雪过后带宠物玩雪、堆雪人。

与网友的一片惊呼不同，也有网友戏说“说好的，春城呢？”相应的出行的人一改往日单薄衣装，都穿上了厚厚的羽绒服，并撑起了雨伞。“下雪是挺有意思，但也给我们的生活带来了麻烦。”

昆明市民邓先生说，他原本打算今天陪女朋友出去逛街，由于天气骤冷下雪，不得不取消计划，呆在家里。

由于持续的降雨降雪天气，昆明各辖区道路路面湿滑，15 日曲靖到昆明的高速公路已经封路，目前，降雪并未对昆明交通主城区造成严重影响。

云南省气象台 15 日发布道路结冰黄色预警，昭通、曲靖将持续降雪天气，昆明、文山北部、红河北部、楚雄、迪庆、丽江、大理北部 7 个地区将出现降雪天气，昆明此次降温降雪天气过程持续至 16 日。

昆明素有“春城”之称，下

雪是很少见的天气现象。有同学说自己在昆明成长了 20 年，这是记忆中第一次昆明下雪，尽管天气很冷，雪花给同学们带来了无尽的欢乐，积雪在同学们的手中都灵活了起来，16 日清晨，同学们都早早的起来，呼唤着自己的小伙伴一起去堆起了雪人，有的堆着奥特曼，有的堆起了大大的乌龟，有的堆起了咖啡猫，还有同学借助校园的石板桌椅，安排了四个雪人伙伴打着麻将。寒冷的北风中，许多同学呼朋引伴一起玩起了打雪仗，校园中充满了欢声笑语，同学们在雪地中相互追逐着，欢快的笑着，不管认不认识，纯净的雪是彼此沟通

最有好的方式，不论是被打还是被打中，都欢快的笑着、跑着。春城的人们对雪的热爱超出了我们的想象，16 日早上，有网友发帖称老板让他们放假一早上，大家一起玩雪。相应的，我们学校中也有不少的同学自己放假一早上去玩雪，有不少同学称自己是第一次见雪，杨同学家是云南文山的，说自己从小到大第一次见到真实的雪，比她想象中的更美，更好看。白雪把同学从选课系统故障的悲伤情绪中拉了出来，这个可以从同学的 QQ 签名中可以看出，大家纷纷用雪图美景的说说替代了抱怨选课系统的说说，更有去山东大学的交换

生感叹，错过了春城的雪景。

2013 年 12 月 16 日中午时分，雪停了，下午便出了太阳，雪开始融化。下午 5 时左右，大部分的雪已经化了。春成的雪犹如昙花一现，人们还没有玩够，她就走了，就想是调皮的孩子和大家玩捉迷藏，刚找到她又躲起来了。昆明的雪融化了，而那一天半的美丽雪景也把昆明人民的心融化了，温暖的春城来了雪花，不仅不感到寒冷，反而是使人们更加热爱这片纯洁而美丽的地方。

珠江之夜

本文作者：陈科

一边听着音乐，一边写着文章，这种感觉确实惬意；窗外是无边的黑，窗里是斑黄的烛光，楼上或许是满天星斗，而楼下难说不是打着游戏的不眠青年。太过熟识如此春城的夜晚，一个坚持，就会是两年半。

每次看完相册，都有执笔写意的冲动。特别是那张在广州“小蛮腰”下拍的彩照，“海心沙”的欢乐场景一下子就会展现在眼前。这时，思绪也自意识地拉回到那次广州之旅，以及一直眷恋着的珠江夜景。“月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠；姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船。”张继落第长安之作，读着就让人感同身受，正是在，诸如张继一般的失意夜晚，我独自南下，来到珠江岸边，不同的只是，我获得了一份自强不息的力量，而不是消沉落寞，以及因为暂时的失意而一蹶不振。

徐志摩说：“是康桥给了我诗意的眼睛，以及美的灵感。”



我想说，是珠江给了我自强的灵感以及不屈的个性。当再次漫步在珠江岸边，面对繁华而又充满风情的珠江夜景，禁不住古诗的诱惑，脱口而出的是仰慕已久的赞叹：“十年不见广州面，风平浪静半月天；敢问北国何处似？而与争雄珠江岸。”古人常用“琼楼玉阁，画栋雕梁，阊阖稠密，通宵达旦”来形容历代都城的繁华，而今日之广州，除了还保留“广州十三行”的古韵，更多还是灯火璀璨，霓虹闪耀的现代都市风情。“手可摘星辰”的摩天大楼，乐音悠扬的国际剧院，车水马龙的珠江大桥，画船游弋的珠江水面，金碧辉煌的奥林匹克竞技场……，所有的一切，都让

一个准备走出家门、放飞梦想，而又因为一时的失败而陷入迷茫的青年，呆口惊叹，充满幻想。独对珠江夜景，有说不出的羡慕和憧憬；也禁不住大胆假设的冲动：如果时光可以倒流，相信南宋的林昇看到如此繁华的夜景，也会把他的“山外青山楼外楼，西湖歌舞几时休；暖风熏得游人醉，直把杭州作汴州”改为“直把广州作汴州”吧。

冬夜的珠江也起风物，虽非暖风，却刺激着人的神经。让人情绪激昂，遐思千里，胸怀远博。当时的情景，酷似《北京爱情故事》里面的一幕：满怀理想的大学生青年，俯视北京城的夜晚，豪言壮语地向古老北京宣告，他

们将在中国最繁华的都市生存下去。珠江的热闹，广州的富饶同样刺激当时的我，还记得当时毫无顾忌地朗诵了《沁园春，长沙》。而一旦邂逅上珠江上空的圆月，心情自然是愉悦的，致使久久不肯离去……

昆明两载，广州一别；已经足足 180 多个日日夜夜，在似水流年的大学生生活中，人、物、事的轮流转换，一个不经意就足以把朝气蓬勃的青年改变成满脸沧桑的流浪者。想当初，也是在这样的夜晚，发着说说，倾诉着“怀才不遇，世人皆醉我独醒”的牢骚，也是在这样的夜晚，抱怨“世事多艰，心有余而力不足”而无奈，也总在这样的寒夜，感叹“天不住吾矣”而失落。好像“困难”、“挫折”、“失意”这几个意识形态的词汇，就是以浇灭青年的野心，让他迷茫，而又彷徨。

而如今，我喜欢并熟悉了这样的夜晚，三年前，也正是如此这样的夜晚，看着繁华的广州夜景、风情万种的珠江风物，扫清了一切心理阴霾，心情激昂地高声疾呼：“男儿当自强，不日下广州，夜游珠江。”而三年后，也是这样的昆明夜，更多是一份自信，自信有朝一日逐鹿广州追逐

梦想。尽管现实还是昆明的夜，但可以单循环王峰的《北京！北京》，在皇贡的长夜，或静静地睡去，或清醒地无限。一直相信夜是最好的抒情情景，因为在夜里，一切都染上了静谧、优雅以及月光下的浪漫。感谢昆明，特别是下着雪的寒夜，让我有充分的闲情去回味，去写意；或许过了多久，我就能突然灵感，填一首名叫《广州！广州》的神曲，去歌唱那吸引了我思想灵魂的珠江。

珠江夜的繁华还在继续，春城的夜却丝毫没有到晓的意思；而我在眷恋着窗外的飞雪，也担心着南苑门口的新植泡桐，是否会顶得住那份雪的重压，是否还会在明日丽阳普照，旭日东升的时候，顽强地向我招手。

但雪是无罪的，或许该感谢它对小树的力量的惠顾，让脆弱的生命历风霜，经寒雪，至而自强不息，充满活力。至此，笔者意犹未尽，决定题一曲《清平乐》以表情愫：

清平乐，入至春城初雪
北风声浪，雪打狼毛上，罗裙欲出乌衣巷，天地一片明亮！东场四女喧哗，起舞轻步如仙，眼回清幽婉婉，夜来冷却寒烟！

中国网球一姐——李娜



当姚明为中国构起了篮球梦，将 NBA 在中国打响，不容置疑的引起一股股篮球热，至今依旧如日中天的进行着，也为中国的 CBA 鼓舞士气，添加新活力。也许有人会说，姚明时代已经结束，其实不然，他体现出的体育精神依旧荡气回肠。并且薪火相传般的出现了另一个不得让我们说起与佩服的世界体坛人物——中国网球金花李娜。正如讲到姚明一样，李娜则是将网球在中国普及开来的当之无愧的人物，也为中国网球在世界上开天辟地一番。当 2013 年 10 月 28 日凌晨，李娜获得 WTA 总决赛亚军时，我们可以暂且停住脚步，不妨回顾分析一下中国网球一姐——李娜的网球历程。

对待娜姐的成功，选择单飞是李娜事业成功很重要且不可或缺的转折。尽管 08 年之前在国家队是赢得了不少荣誉和奖杯，但都局限在一定的视野范围内，不能有所新的更高更好的成绩。09 年她申请单飞成功，和丈夫姜山出国到各地比赛以及接受国外较先进的网球技能。

李娜单飞后，依旧保留着为国家效力的准备，只要国家队需要依旧冲锋陷阵。的确如此，单飞不但磨砺了李娜的网球技能，更重要的是让她接触到世界网球的水平以及种子选手的能力。

李娜不是轻易认输的女强人，在很多赛季上李娜遇到很多人生的低谷，止步于首轮，愧败于 16 强，无缘半决赛决赛，这些都没有能挫败她的坚强意志。一次次因伤退赛，又一次次复出，她都挺过来了，并且再接再厉努力更进一

步，这是也良好心理素质的表现。让人激动的是赢得了 WTA 总决赛的亚军，不但证明李娜的实力所显，也告慰了自己多年来的努力，同时也为国家赢得了荣誉。不如让我们来看一下 WTA 的总决赛，以及当时赛事情况。有人写道：遇“威（小威廉姆斯）”胁，“娜（李娜）”就败。这不啻为带有偏激性的妄论，不过我们可以看到李娜取得今天如此之成绩甚为骄傲。

李娜的比赛牵动着数千万喜爱她的球迷们，尽管比赛直至凌晨才结束，但球迷们电视机前和网络始终关注着李娜比赛的情况，根据几大门户网站的统计，参加网上互动的球迷人数远远超过了同一时段足球等团体赛事。中央电视台一套及新闻频道从今天一早就开始滚动播出李娜比赛的赛况，同时还特别编辑了《中国网球‘娜’些事》的专题节目，回顾李娜作从成为职业网球运动员那天起，所有经历的赛事及创造

的历史；同时也在节目中肯定的表示：李娜作为中国网坛的标志人物，她的经历与成功不仅推动了网球在中国的发展，同时也为中国赢得了世界的关注。

回顾 2013 赛季，李娜在赛场内外的进步足以令世界惊讶。从年初拿下首届深圳赛冠军启航、到闯入澳网决赛、随后刷新个人美网最佳战绩进入四强、直至年终伊斯坦布尔闯入决赛；除了小威外，李娜在 2013 年击败过目前世界排名前八位的所有球员，在 31 岁还能够创造这样的佳绩，一方面说明了李娜的坚持与刻苦；而另一方面也说明了在李娜的身上还蕴藏着巨大的潜力。经历了 2013 年的磨练与爆发李娜更加成熟与自信，相信她在 2014 年的表现更加令人期待。



2013 年 12 月 5 日 20 时 50 分，纳尔逊·罗利赫拉赫拉·曼德拉，在病榻上与病魔和衰老抗争了 180 天后，在家人的陪伴下，安详地逼上了自己的眼睛，享年 95 岁。

“他现在安息了。他现在平静了。”南非祖马悲痛地说，“我们的国家失去了她最伟大的儿子，我们的人民失去了一位父亲。”

不甘心子承父业的“麻烦制造者”1918 年 7 月 18 日，曼德拉出生于南非开普省的特兰斯凯地区姆韦佐村。他的父亲是滕布王朝的王室成员，是当地的一名酋长，曼德拉的母亲是父亲的四名妻子之一。曼德拉的一个名字是罗利赫拉赫拉，在科萨语中，意思是“将树干拔出来”，也表示“麻烦制造者”。

曼德拉 10 岁的时候，父亲的突然辞世给他的人生带来了很大的变数。曾得到父亲帮助的摄政王此时伸出了援助之手，承担起抚养曼德拉成人的重任。根据摄政王给曼德拉设计的人生：他将在长大后子承父业，成为当地的一名酋长。

不过，不安于现状的曼德拉对外面的世界充满了向往与憧憬，当遭遇摄政王的“包办婚姻”时，他选择了外出负笈求学，从此阔别了自己出生、长大的故乡，开始了自己传奇经历。

“把牢底坐穿”的 466/64 囚徒曼德拉是家族中为数不多的接受过高等教育的人之一。离开故乡后，他来到黑尔堡大学读书，开始接触法学，后来又遇到了自己的终生战友

奥利弗·塔博。

在上个世纪的 40 年代，南非的种族矛盾已经十分突出，白人政府压迫黑人，引起了黑人的抗争。曼德拉 1944 年加入了主张非暴力斗争的南非非洲人国民大会（简称非国大），并先后任非国大执委、德兰士瓦省主席、全国副主席。

1961 年，曼德拉领导罢工运动，抗议和抵制白人种族主义者成立的“南非共和国”；此后他被任命为军事组织“民族之矛”的总司令。1962 年 8 月，他被捕入狱，被以“煽动”罪和“非法越境”罪判处 5 年监禁。1964 年 6 月，他又被指控犯有“企图以暴力推翻政府”，改判为无期徒刑。

曼德拉在罗本岛监狱被关押了 18 年，囚衣号码为 466/64。此后他又相继被转到另外两所监狱。即便是身陷囹圄，曼德拉也没有放弃反对种族主义、建立一个平等、自由的新南非的坚定信念，坚持要求白人政府废除种族隔离政策，并为此在狱中抗争 27 个春秋，备受迫害和折磨也始终未改变自己的初衷。

1990 年 2 月 11 日，南非当局在国内外舆论压力下，被迫宣布无条件释放曼德拉。头发花白却依然不屈的曼德拉以胜利者的身份从监狱走出，被认为是整个 20 世纪最激动人心的一刻。

“彩虹之国”的国父出狱后的曼德拉被非国大全国执委任命为副主席、代行主席职务，1991 年 7 月当选为主席。1994 年 4 月，

非国大在南非首次不分种族的大选中获胜。同年 5 月，曼德拉成为南非第一位黑人总统。

掌权后的曼德拉没有报复南非的白人，而是向他们伸出了友爱之手，在南非推行民族和解，借以抚平这个矛盾重重的国家的伤痕。通过不懈努力，曼德拉终于缔造了一个全新的彩虹之国，无论肤色，无论性别，均可以以自由、平等的生活在这个新南非。

曼德拉的举动也获得了全世界的认可，他也与昔日的对手德克勒克在 1993 年一起获得诺贝尔和平奖。在世纪之交时，他还入选“影响了 20 世纪的政治和社会结构的二十人”。

1999 年，声誉达到顶峰的曼德拉没有寻求连任，而是选择了急流勇退。退休后的他，也没有完全退出公众视野，而是继续推动非洲国家在反对艾滋病等方面的努力工作。2009 年 11 月 10 日，第 64 届联大通过决议，将每年 7 月 18 日他的生日定为“曼德拉国际日”，以表彰他为和平与自由做出的贡献。

2010 年后，曼德拉很少出现在公众场合。20 多年的牢狱生活让他的肺部成为其“阿喀琉斯之踵”，因此数次入院接受治疗。2013 年 6 月 8 日，他再次因为肺部感染紧急入院。在此后的半年中，疾病和衰老成了他生命中最后的两个对手。

曼德拉曾结过三次婚，育有两个儿子和四个女儿。

（文章来源：新浪网）

名言警句

自由是看不见摸不着的，我的人民任何一个人身上戴着枷锁就等于所有人身上都戴着枷锁，而我的人民身上都戴着枷锁也就等于我的身上也戴着枷锁。

有许多黑暗的时刻，人道主义信仰一时经受了痛苦的考验，但是，我将不会也不可能向悲观低头。向悲观低头就意味着失败和死亡。

我反复提醒大家，解放斗争并不是一种反对任何一个团体或种族的战斗，而是反对一种压迫制度的斗争。

我已经把我的一生奉献给了非洲人民的斗争，我为反对白人种族统治进行斗争，我也为反对黑人专制而斗争。我怀有一个建立民主和自由社会的美好理想，在这样的社会里，所有人都和睦相处，有着平等的机会。我希望为这一理想而活着，并去实现它。但如果需要的话，我也准备为它献出生命。

当我走出囚室迈向通往自由的监狱大门时，我已经清楚，自己若不能把痛苦与怨恨留在身后，那么其实我仍在狱中。