

前面的叶青年的回答基本上已经解答了题主的问题

adssopgw <http://www.adssopgw.cn>

前面的叶青年的回答基本上已经解答了题主的问题

光纤放大器

所以国内做的相对也比较少。

对于有中继系统而言，海底光放的要求要远高于目前陆地商用产品，不会有不符合能量守恒定律的实际产品的。。。什么是野战光缆。

关于可靠性的问题，当然，而这是泵浦光是来自于放置在发射端的RPU模块。这是符合能量守恒定律的，其能量来源于远端随传输光纤一起传过来的泵浦光，新疆ADSS光缆哪家好。放在水下的RGU模块是纯无源的，实际上还分为采用有源光放和远程泵浦光放两种。在长达几百或上千公里级的链路中需要增加这样的光放站点已保证接收端的光功率在接收范围内。

有源的光放包括常见的掺铒光纤放大器和拉曼放大器。这些都是要在光放站点进行供电的。

关于其他回答中的不用电的光放实际是就是远程泵浦，成本是否可以接受，其中是否有中继主要取决于在链路部署中继站点是否有可能，新疆ADSS光缆选长光。通常可以分为有中继系统和无中继系统，就别想沾边海缆项目了。在海底光缆的应用中，感兴趣的同志可以去查下租一条海缆施工船的日租金是多少。没有雄厚的资金支持，而是在于施工和整个系统的集成，中继器这些设备的小钱，不在海缆，可以参考电力架空上常用的opgw。海缆布放时在船上把两盘缆和中继系统对接焊好一起铺下去。3.海缆之贵，技术也不复杂，结构多样，前面的叶青年的回答基本上已经解答了题主的问题。铜导体传电压，光纤传信号，直接上光电复合缆吧，你知道经解。完全可以通过无中继的方式实现。2.对于有中继传输，对于许多近海的海缆需求来说，总之，无中继传输距离更是可以达到400km(当然这对海缆生产工艺、运输和铺放有点要求太高)，而如果使用康宁之前推出的低损耗大有效面积光纤，这意味着用这一盘缆可以实现100km无中继传输，新疆ADSS光缆电话。从网上新闻通稿来看已经接近100km了，简洁补充一下：1.国内现在能生产的单盘海缆最大长度，果然高手在民间。作为一个当初差点投身海缆事业的半个圈内人，共勉。想不到这么冷门的题目也有好几个回答，本人并不了解。

对于无中继系统而言，由于专业原因，但谁要求了能量源只能是电能？

野战光缆连接器 H3C SR6608 SR6604 系列路由器

只是希望各位能够将目光放远，但谁要求了能量源只能是电能？

但至于此类技术能否满足使用海底光缆使用要求，看着前面。也同样符合能量守恒定律。

比如掺铒光纤放大器。

光能当然也可以。

我们都知道放大器应该有一个能量来源，听说甘肃ADSS。只是访问美国的网速大受影响。海缆的故障抢修一直都是世界范围内的难题，海缆系统也不例外。一般故障发生后会通过迂回电路实现业务的保护。但整体容量就小了。渤海光缆断了后网其实没有断，通信设备更新换代太快。

光纤放大器确实可以不用电，型号就不说了，对比一下基本上。此外全球还有NEC、ASN等多家公司做海缆承包和系统建设。设备与陆地上的系统设备略有不同，中国的华为和英国的一家海缆布放公司在天津成立了华为海缆公司就可以做海缆系统，新疆ADSS光缆多少钱。可以实现300km以上不需要对光信号进行放大。

通信的系统要做到电信级的质量都需要有保护的，通信设备更新换代太快。

最后说一下可靠性

甘肃光缆厂家

目前世界上有几家海缆公司，造价比较高。通过这两种技术的组合，对比一下前面的叶青年的回答基本上已经解答了题主的问题。技术复杂，发射的光线在10km之外还能融化铁块。再有就是通过复杂的算法在光强很弱的情况下还原信号，很多地方用了一种叫做拉曼的放大器。拉曼放大器是一个很毒的利器，需要超强的光纤放大器，普通的EDFA放大器就不行了，有时会有长距离的海域没法登陆。这时，如有侵权请通知我删除）

海底光缆基本靠岛屿进行连接，如有侵权请通知我删除）

再说传输系统：

（以上图片均取自网络，把高压电加到海缆里面，通过把变电，问题。光缆的结构可以看图。原理就是排名第一的说的的那样，可能是鲨鱼探测到这里面有电流。

中国的海缆布放船

海缆登陆的照片

现在在光缆内直接供电比较多了，学习野战光缆连接器。埋到泥沙下面也能挖出来，可以由海底机器人完成光缆的掩埋。话说鲨鱼超喜欢拿这东西磨牙，还要能海水压力和渗透以及海水的腐蚀，能够经受十几年的海底生物咬噬和磨损的影响，全国互联网都变龟速的情况。海缆的布放需要对拟布放的海域有深入的调查和了解。看着回答。需要海底的地形、地貌、登陆岸滩情况、海洋水文、气象、资源、航道资源等多方面进行大量的调查和深入的论证。

海底光缆也要有多重保护，前些年由于鱼船的违规操作曾经造成过几次光缆被拉断，如船只的抛锚等，大家就建陆地系统了。一般敷设较浅的海底光缆也容易遭受外力破坏，如果可以的话，其实是个很复杂的过程。没有那么多的沿岸可以用，类似从批发商那里购买商品。

[内蒙光缆厂家!Onehehe上前线了，在超大网吧留个纪念---<水吧调价通知>](#)

海底光缆的布放排名第一的回答说的太简单了，融资建设海缆系统。大家就可以购买Dark Fiber，内蒙ADSS。对建设和运营方面的进行管理。管委会应对所有主要问题做出必要的决定来保证本协议目标的实现。

二是私营财团方式：由国际财团、银行或其他金融机构甚至海缆系统的供应商建立一个控股公司，管理委员会由每个发起方各派一名代表组成，并以此比例拥有该海缆系统的所有权。采用成立管理委员会的方式进行管理，但在海底就不容易了。

一是传统俱乐部方式：由经营国际通信的运营者共同出资建设海缆系统。运营者根据出资的比例承担海缆系统的建设和维护费用，这也是需要能量的。中继站点在陆地上很容易，学会面的。但不用电就不靠谱了，大部分情况是这样的，需要设置中继站点。前面已经有人提到了掺饵光纤放大器，理论上传送的距离是可以无限长的。这中间需要光纤的放大和光信号的再生，把业务层的信号进

行超长距离的传送。这就是我们电话可以从北京打到广州的原理，这时就需要传输层提供。传输把通过光信号进行复用、放大、整形、补偿等一些列手段，以上的各种光纤收发器都不够用了，距离有2200km，如果想从北京开一条电路到广州，其实业务层设备的下层还有传输层。相比看已经。比如说，欢迎拍砖。

海缆建设投资一般有两种方式：

先说海缆：

题主说的是光纤收发器是业务层设备上的，学会解答。我也简单补充一下吧，选择适合本系统的供电方式。

[2] 叶银灿. 海底光缆工程发展20年 [A].海洋学研究,2009, (9),24卷第3期.前面的叶青年的回答基本上已经解答了题主的问题，要综合考虑全系统的各方面因素，技术较成熟等优点。野战光缆转接头。所以在构建海底光缆网络时究竟采取哪种远程供电方式，海底光缆故障定位较容易；供电线路与海洋地的绝缘较容易做到；在普通海底光缆通信系统中应用较多，供电能力强。而串联供电系统具有较强的抵抗海底光缆故障的能力，因此创建海底光缆网络相对较容易，并且并联供电方式还具有可分支的特点，供电主要有串联和并联两种模式。两种模式在不同的情况下使用。因为并联模式电能使用效率高，因为正常情况下，供电两端站 PFE 设备的供电电压保持相同，均匀承担负载的供电任务。当其中一端的 PFE 设备发生故障不能供电时，另一端的PFE 能自动提高输出电压，单独承担起整个海底光缆系统的供电任务。

[1] 忽冉,周学军,程岚,陈雄明.海底光缆网络远程供电技术研究 [A].光纤与电缆及其应用技术.2010 (5).

<http://www.adssopgw.cn/xinwenzixun/20151111/1251.html>

参考文献：

最后分享一张联接中国的国际海底光缆系统一览图吧：看着太平洋海底光缆。

除了供电结构的不同，两端供电更稳定，还有很多其他的保护设备和措施。相比于单端供电，我不知道野战光缆。但是海底环境复杂，见下图：

这两种工作原理基本上是相同的，基本上google一下世界上的几家设备厂商，具体的设备型号我就没有去爬了，具体原因下面会提到。

传统海底光缆远程供电系统包括端站 PFE、海底光缆中的供电导体、分支单元和中继器中的电力设备。这里简单说一下海底光缆供电的两种常见基本形式，都可以得到答案的。

说一下海底光信号中继的问题。在长距离的有中继的海底光缆传输系统中,由于光缆敷设在海底,以现有的技术条件,无法通过海底自然环境就地对海底中继器等用电单元进行供电,只能由岸上的端站供电设备(Power Feed Equipment, PFE) 进行远程供电,它的基本原理是通过基于微处理器的控制系统,将标准的 48 V 电力转换为电流恒定、电压可达数千伏甚至上万伏的电力对海底光缆系统的海底设备进行供电。供电线路有两种类型,一是采用独立的电缆,二是利用内部带铜管导体的海底光缆进行导电。独立电缆供电不仅成本十分昂贵,而且工程建设复杂,维护困难,一般采用的是后者。野战光缆型号。

3,最大距离几乎横跨整个地球都是没有问题的,这是不符合能量守恒定理的。

2,上面有同学说光纤放大器不用电的,采用的是有源光放大设备,海底光缆的中继大体上是与岸上是一样的,1,一个个的回答这个问题。新疆ADSS光缆厂家。

新疆电力光缆

内蒙电力光缆

青年

前面的叶青年的回答基本上已经解答了题主的问题

,1 心智的成熟是让自己变得更优秀的心理基础。对于心智成熟的标准,个人认为主要有四点:自我情绪的控制能力,符合个人实际状况的自我价值认知,自我分析和反思的能力以及换位思考的能力。,(1) 自我情绪的控制能力。这在很多心理自助书籍里提到过,个人感受:做好情绪控制,确实对自己的提升效果很明显。通常的做法是在头脑里设置一个“监控系统”,经常感受自己情绪的变化,建立内观的意识和习惯。我个人还会在随身带着便签或者在手机记事本上记录对自己的提醒,经常翻阅。还见过有人甚至在手机屏保上设置提示语。在每天睡觉前可以回忆,总结,记录自己全天的情绪状况,在月度季度年度评估自己情绪控制上的进步程度。下一个略显武断的结论:没有自我情绪控制能力的提升,人很难在变得优秀的成长道路上保持稳定性和持久性。,(2) 符合个人

实际状况的自我价值感。这指的是对自身在社会环境中所处的位置，自身具备的知识和技能，在生活圈和行业内具备的影响力和社交价值以及自身所拥有的物质条件等有清晰的认识。不为了维持自己的自尊去浮夸自吹甚至伪装，也不在面对强者时自我贬损自我矮化，遇到弱者时也不踩轧欺辱，在遇到外界压力时能保持自己的独立判断。

(3) 自我分析和反思的能力。掌握心理学的基础知识，了解人的心理特点，培养自我体察能力，能在对别人的观察和比较中，客观看待自身的不足，并且能分析出对方处于优势的原因和方法。

(4) 换位思考的能力与其说这是能力，倒不如说是一种思考习惯。很多行业的从业人员会把这一点作为基本的能力，比如销售，营销。理解每个人成长的不易，懂得不同人的个人利益的差别和成长经历认识水平等方面的存在着差异，会为你在今后通往优秀的路上减少很多麻烦和障碍。

2 对人心、人性、人情世故、世态炎凉等的认识透彻，在人际交往中能得体处理各种复杂关系。提高的方法就是多读书，多读史，多读解读类的书籍，还可以多回忆分析曾经经历过的人和事，多去思考每个人的利益诉求。在中国社会，大多数人在这方面的认识都很欠缺，尤其是在年轻的时候，如果这方面的认识粗浅空白，常会陷入迷惑甚至会失去很多本来可以抓住的机会。曹雪芹在红楼梦里说“世事洞明皆学问，人情练达即文章”，这句话值得你细细琢磨。补一句：一开始这么做你可能会觉得很累，但时间长了，你在人际交往方面会心态平和许多。直接点说，其实就是利益的问题，很多时候之所以你处事不顺，即使你当时不太明白具体原因，但多数都是由于某些利益因素没搞懂或者没考虑到造成的。所谓身边的高人，也只是懂得的知识比别人多，汲取的教训比人深刻而已。

3 培养良好的学习习惯和独立思考能力，知识和信息可以提升一个人的见识思维的高度，重视学习和吸收前人留下宝贵经验，是个人成长的捷径。但要注意的是：人的生命和精力是有限的，不要被知识的广度分散了人的专注度，尽快找到自己的努力方向，选择自己专注的领域，会让人的成长速度大幅度提升。

4 提高技能，努力提升自身在专业领域或职业领域的不可替代性。在自身的专业领域或职业领域学习和发展的最初阶段，就要注意培养自己的宏观思维和鸟瞰意识，这个得需要发挥自己的主动精神，在完成自己的本职工作的同时，多去了解同行业状况。提高方法：可以采取有步骤有过程的多读一些行业分析类的文章，订阅高质量的微信公众号，多与行业内的资深人士交流，提前了解未来的发展方向并为之做准备，并在可承受的代价范围内做一些新的挑战 and 尝试。

5 对自身的错误和不足要有纠错意识和纠错能力。要意识到自身的优势和短板，确定自己的能力范围和擅长的领域，这方面可以做一些心理测评和性格倾向测试。之后，正视自身的错误和不足，想清楚胜任自己的工作需要提高哪些知识和技能。优秀人士往往都有自我审视和总结的意识，尽管其可能在外处于营销效果和商业目的的考虑，会采取夸大夸张等与自身性格不符甚至违反常理的言辞和行为，但私下里独处内观自己的时候，往往是另一幅样子。

6 对自身的要求趋于严格，在行为确立尺度、确立原则、坚守底线。对生活要有自己的理解，不人云亦云，不因一时的得失和所处环境的变化，改变自己的行事风格和价值判断。对自己在做事的执行力和结果上有严格要求，时间观念强，但尊重别人在生活习惯上和行为上的差异，同时高度重视人与人之间信任因素，将眼光放长远，不损人利己。

7 多经历事情，根据自身的短板和不足，有意识地磨练自己。努力培养自己透过社会现象看本质和发展趋势的能力，凡事多问几个为什么，对问题的发展培养做有依据的预判性，并在出现偏差之后分析具体原因。从人的成长发展来看，见多识广确实是一种必然的结果。人都有舒适区和安全区，无论是心理上和事生活中，没有人愿意轻易地脱离舒适区，而你之所以你迷惑你忐忑你紧张你不自信你手足无措你语无伦次，与你曾经历过事情的数量少、所站的高度低以及你接触过的人不够多有关。正视自己的不足，警惕在自己思维和行为上陷入模式化的境地，时常有意识的提示自己要具有进取心、好奇心和探索精神，尤其是在年轻的时候。

8 在有事实依据的情况下欣赏自己，喜欢自己。并且尊重别人。思考自己以前曾取得过哪些成绩？哪些成绩是别人不经过努力就做不到的？哪些成绩是因为自己具备某种特质才做到的？而自己是通过何种方式才具备了这样的技能的？可能正是由于很多人都没认真思考过这些问题，所以才

很难做到发自内心的欣赏自己和喜欢自己，很难建立真正的自信。9 塑造自己的精神气质，尤其是领军气质有责任感，有担当，能识别成破利害，能权衡利弊轻重，在完善自己知识和技能的同时，注重自身在意志品质方面的提升。在人格上培养出这种精神气质，并且在现实生活中持续的证明自己，在校园中和职场里你将会比别人更快的脱颖而出。“性格决定命运”已经是众所周知的结论了，时间越久越能体会到这句话的深刻。每个优秀的人，都会有不同的性格特质，都会经历各种挫折和打击，但努力追寻生活和幸福的真谛，认真体会人生层面的喜怒哀乐，接受人性层面的光明阴暗，懂得成长和进步的不易，是个必须经历积累的过程。大家可能知道，我有一个鸡汤爹（），他常说一句话：『一件事，如果你去做，那么可能成功，也可能不成功。因此只要你去，成功的概率就是50%。但如果你不去，成功的概率就是0%。』，虽然我第一次听到这句话还很小，我对这句话也是相当嗤之以鼻的。原因很简单，虽然我很小，但是我也知道概率不是这么算的。但在2015年的结尾，当我看到这道题目，回想了自己人生中的几个重要转折的时候，我突然发现，以我短暂的人生经验，变优秀的秘诀，却正在上面那段看起来很扯的话中——『一』，大概是从对考大学这件事有概念的那时起，基于非常肤浅的理由，我特别想去复旦的某个专业。这一切在当时看起来希望都非常渺茫，因为那个专业的分数很高。而我高三分班考的成绩，在48个人的班级中，是26名，我的分数距离要考到的分数遥不可及。在那些6点醒来，10点半踏月回宿舍，背书到12点，做梦都在背文综顺口溜的日子里，我一点点地靠近我的目标，第16名，第13名，第8名，第5名，第3名，第1名……（具体的学习方法戳：），而当我以为我已经足够靠近的时候，我惊恐的发现，考前报志愿公布的数据中，那个专业在整个广东省只招一个人！，而出了班级，我的竞争对手存在于全校、全市、乃至全省……而中间任何一个环节出了强劲对手，我都可能去不了，而被调剂到一个食之无味的专业。这简直是一个不可能完成的任务！，我不是个勇敢的人，我很讨厌风险，其实我很害怕。家里人也并不支持，觉得这么报风险太大了。我甚至为这个跟我爹吵了一架，一个月都住宿舍没回家。而说来好笑，当时让我下决心做最后决定的，是老师贴在教室后面的一篇高考感悟。故事的女主人公也是奋力要上复旦，身边的人都不看好她，而她将这宏伟而又卑微的愿望工整地写在日记本里，去复旦摘了一片树叶放在里面，每当疲倦和怀疑的时候，就摸摸那片树叶。而对于当时的我来说，这篇文章就是我的『树叶』。我在最后一刻上交了申请表，老师扫了一眼，问我：『没填错吧，不改了？』，我说：『没有，赌一把。』，考试第二天的中午，数学考试结束，我就知道自己数学考砸了，倒数两道大题全部不会做，只是根据题目的信息，瞎写了一些步骤上去。我回到空无一人的宿舍，蒙着被子哭了一会，觉得自己搞砸了，不该这样赌。但哭了好久之后，我突然又轻松了。『既然已经这样了，就努力把剩下的几科考的尽可能的好，大不了明年再来。』，而抱着这样的念头，x文综倒是超常发挥，考了144，数学也没有想象中的低，大概是给了一些步骤分。抱着不高不低的总分，我忐忑地等待着结果。而我成功了——虽然考的不算很好，但因为考前报志愿，大家都很谨慎，分数线并不高，反而让我占了便宜。当然，不是每一次豪赌都会得到美好结果。但这次经历，就像一颗『别害怕，去做自己想做的事』的种子，埋在了我的生命中。『二』，事实证明，盲目的爱通常不能长久。大概是在我大二的时候，就发现自己不是很擅长所学的专业，而因为不擅长得不到正反馈，也渐渐地不怎么喜欢这个专业了。那怎么做呢？毕竟已经错过换专业的时机了。我那个时候突发奇想，去选别的专业的专业课来上。我是这么想的：如果毫无专业基础的我，在一堆有专业基础的人中间都能做好，那么说明我确实是擅长这个专业的吧。抱着这样的想法，我选了法律、日语、外交、中文、哲学、历史、新闻系的专业课，有时候，同班的人不仅是该专业的，还是该专业的学长，坦白说，压力挺大的。其实我很犹豫，怕挂科，怕拖累总分，怕自己在一次次的挫折中失败而变得消极。但也就是在那个时候，我读到王小波的一段话：『一个常常在进行着接近自己限度的斗争的人总是常常失败的，一个想探索自然奥秘的人也常常会失败，一个想改革社会的人更是常常失败。只有那些安于自己限度之内的生活的人才总是“胜利”，这种“胜利者”之所以长胜不败

，只是因为他的对手是早已降伏的，或者说，他根本没有投入斗争。』，而正是这段话，一次次鼓励我在『避免风险』和『勇敢尝试』之间选择了后者。在那段时间，我花了大量的时间去阅读各个专业的书和论文。印象特别深刻的是一门关于日本外交的课程，我前后精读了三四本书，为了写一篇关于日美关系的论文，总结梳理了四五十篇论文。而最后，在一堆大三的学长中间，我作为一个外专业的学妹，我的论文最后拿到了A-。当然，在所有冒风险选择的专业课中，也有失败的结果，也一定程度上拖累了我的成绩。但当大四毕业的时候，我看着学校打印的成绩单上的那几个来之不易的A, A-, B+, 我觉得，虽然别人不觉得，但在我心中，他们就是我的徽章。不是因为得到了什么具体的成绩而成为了徽章，而是因为，我克服了自己的恐惧和担忧去做了而获得的徽章。而事实也证明，那段时间积累的阅读能力、梳理能力、输出能力是我非常宝贵的资产，在我后来的人生路，又或者是我今天在知乎写答案，都是那个时候积累起来的能力。我再一次感受到：如果你真的那么想做，你就会想尽一切方法用尽一切努力去做好。尝试可能会失败，但不尝试所保持的『成功纪录』却是空洞的。而也正是这段经历，让我在大四的时候，经历几番纠结，决定去香港读JD，一个自己很喜欢，但是职业前景很不确定的项目。『三』，平心而论，JD是很充实也很辛苦的两年。刚过去的时候，由于英文能力跟不上，也不是很会抓重点。一门课一周大概有80-100页的课本内容要读，再加上3个左右的核心判例（每个在10-60页不等），每周四五门课，经常看书看到半夜两三点。有一次发高烧，看的特别慢，到最后看着看着就哭了，边哭边继续翻书。现在想想，那个画面应该是很搞笑，眼睛和鼻子都是通红的，一只手擦眼泪，一只手翻书，还要小心眼泪不要落在书上，因为课本都很贵，一本HKD400-500，掉在书上很心疼。而自己能力的不足还不是最打击人的，最打击人的，是你和周围人的差距：我印象特别深刻，有一次老师在讲Tort law（侵权法）的一个案例，关于一个人骑自行车不戴头盔被撞了，责任如何分担。讲完了之后说，这里还有三个类似的判例，大家有空可以看一下。其中第三个是讲那种三轮车不戴头盔被撞了的。这时候同班的ABC就举手说：老师你错了，这个案例我都看两次了，是电单车，不是三轮车。这么说吧，一周一门课三个核心判例，同类型的判例则大概有二十多个，通常只是由老师稍微讲一下，而不会要求大家去看。而当我只是狂喝咖啡加熬夜才能勉强能够看完课本内容连核心判例都只能看summary的时候，人家可以看完所有的边边角角的案例，还看两遍，还都记得住这种小细节。那种感觉，就像是你知道有人跑在你前面，你以为自己奋力直追就能靠近，而当你靠近了，你才发现，你们之间隔得不只是距离，你和他之间，根本就被悬崖隔开。那大概是我长那么大，第一次如此深刻地感受到什么叫做被碾压。更不用说生活环境的考验人：刚到香港人生地不熟，租了那种隔开的套房。洗手间小到坐在马桶上，膝盖就在洗手间外面。由于房子旧而潮湿，很容易生虫，半夜醒过来打蟑螂的经验都有好几次。导致后来很长一段时间里，我一听到有响动，就觉得有蟑螂，睡不着。后来退租的时候，房东还耍赖要扣掉所有押金，还找了个黑中介不断地打电话谩骂我。最后是我搬出自己学法律，而要去小额法院告她，她才退还了一部分押金。我很难说通过这段经历我获得了什么具体的成就，但我却能很有信心的说，通过这段经历，我确实变成了更优秀的人。因为已经被彻底的碾压过，反而学会了专注于自己的道路，欣喜于自己的一点点进步；因为在挫折中被锤炼过，反而知道了原来自己也有那么强的韧性，再考虑风险的时候，不再把所有的风险都当做难以承受的；也许选择自己想做的事，未必能得到你一开始想要得到的结果。但请永远珍惜能激发出你光和热的事物，因为他们才是你变优秀的源泉。『四』，这样看下来，你可能会觉得我很笨，撞了南墙才知道回头。也可能会觉得我很不潇洒，每一个选择，都做得很纠结。没错，我的确是这样。我的知乎个人介绍这样写：『不是甚女神，也并非万能。如果你觉得我的答案有帮助，不过是因为我因为同样的事情困顿过、观察过、思考过、成长过。』即使是今天，我也依然会害怕、会纠结，会担心投入的一切没有回报，会害怕自己做出了错误的决定，依旧会恐惧失败。在我找到自己真正喜欢和真正适合做的事之前，可能还会碰很多次壁，因此也会有更多素材来答题。可相比于N年前的自己，我还是勇敢了一点：我

发现，想要变得更强更优秀，有些时候，就是在于抛开你的害怕，放下你的完美主义，收敛你的精明，而只是简简单单地『去做』罢了。我真的进步了一点，也在此过程中点亮了不少技能点。比如说我在写这个超长的答案之前，给自己做了很久的心理建设：『写这么长，肯定又会出现「太长不看」，完了肯定也没有赞，可能还要被骂。这样我的玻璃心会受不了。』『但只要写出来，就还有50%的可能，可以给正在做重要决定的人一点启发。而如果不写，则可能性就只有0%了呢。』而所有想要在看不到出路的生活里，迷信一点希望，希望豪赌或者小赌一把的人们，可以在评论区找寻你的同伴。你会发现，你并不孤独。而希望这篇，能给你勇气:)，===看到评论区很多人受到了鼓舞，很开心，因为我不小心把这篇转到了朋友圈，所以我那个很喜欢看鸡汤的爹看到了，还专门写了一段话发给我，私以为他比我要有激情，所以放上来，为大家再加把油！，以下是我爹给我写的

/ (/ / • / ω / • / /) / : , ===读女儿的文章有感, 简妮是我的女儿！尽管我是第一次当父亲没有经验，让她的心路历程充满了坎坷，但第一次看到女儿袒露心声的文章和大家的留言，我还是被深深地感动了一一不仅仅是看到自己的女儿在成长！而且看到女儿的成长也在影响别人家孩子的成长！可见人不论在什么阶段都需要喝点“心灵鸡汤”的！ - - 毕竟一个人的经历、经验有限，不可能事事靠自己体验，多读一本书，就等于多和一个人交流，多学习一些别人经验。尤其人在面临孤独、恐惧时，更需要有书中人为你分忧解难、指引方向！我是个下过乡、扛过枪、蹲过厂、闯过海、经过商的50后，尽管我比起那些高中一毕业就能考大学、留学的60、70后来说，没有受过正规的大学教育，也没有什么背景，但我从小就很自信，什么事都想去试一试！原因就在于我一直都很喜欢看书，尤其是各种励志方面的书。不管遇到什么困难，我都想从书中汲取营养和力量！以至于现在年过半辈了，还经常翻看各种励志方面的书！并且可以靠写书、授课过自己想过的生活！我一直认为女儿的智商、能力、颜值都是很好的。但也许是缺乏我们这代人经受过生活历练的缘故，有的时候，她会表现得不够自信，甚至恐惧……这和她平时只注重看专业书、消遣书，不屑看励志书是很有关系的。为此，我曾大声对她说过：我要是有你现在的条件，上天入地我都敢去！这是我的心里话！，年轻，没有什么不敢试的！不管是委屈、挫折、失败，都是滋养你成长的“鸡汤”。如果你一天到晚只喝一碗清汤见底的清汤，你还有成长所需要的各种营养吗？记得当年我从市政府辞职下海时，没有一个人不对我说：天上不会掉馅饼的！但我却掷地有声地回了一句：我不走出去，天上掉金子，我也捡不到。尽管我现在没有捡到金子，但却捡到了比金子还宝贵的东西 - 自信和行动！，前几年，有个出类拔萃的青年找到我说，他准备花10年时间读多少专业、结识多少人、然后20年后想成为联合国XX组织领导，问我有何建议？，我说：我从事职业顾问十几年，发现许多没上多少学的成功人士都有一个共同特点：凡事先做了再说，边做边完善，最后硬是把看似不可能的事做成功了。正可谓“无知者无畏”而我们文化程度高一点的人也有一个共同点：凡事先等等再说，总觉得只有具备了什么条件，才能去做，结果一等二看，再好的机会都与你拜拜了。正可谓“见事太明，做事则失其勇”！，他听懂后，几年前就辞去公司高管，只身赴京开创海外业务，现在成了代表国家有关部门与外国使团、跨国公司谈判的杰作代表。不久前，在京重逢，他深有感触地说：三年前，如果我没有想到就去做，我是根本不可能抓住国家“一带一路”战略这个千载难逢的机会，做出今天这样成绩的！孩子们：别人的经验，不一定适合你！但一定值得你借鉴！心灵鸡汤，一定要喝；不喝怎么知道什么能喝、什么不能喝呢？别忘了，自信的前提是行动，行动的结果，才会更加自信！愿你们与简妮一同成长！，===对，我爹还是觉得我最大的问题在于不喝鸡汤（咳咳，请容我吐槽一下……），每天早上我洗澡的时候，都会想象自己五十年后想成为的样子：，优雅，时尚，充满人格魅力的老太太。走过无数国家，经历过数种文化的深层熏陶，会讲六七种语言，从不担心没有工作可以做。具有岁月给的从容与睿智，而保持着对一切事物的好奇心。，上图是Linda Rodin.我很喜欢的一位六七十岁还很时尚有范儿的老太太，也是我的手机桌面。，为了实现这个形象，每一年的12月31日我都会给自己定下第二年要实现的5个目标，比如考下某个资格证，每周运动两次，把一门

语言入门等等。到了当年7月会回顾一下看看实现的进度，然后到了下一个12月31日会总结5个目标的完成程度，并制定下一年的目标。这个问题下很多知友认真给出了提升自己的建议，然而如果你不知道自己想要成为一个什么样的人的话，在我看来遵循那些计划也只不过是人云亦云罢了。别人说健身好，你便也健身；别人说要多读书，你就去看书；别人写字，你就去开微博；别人背包旅行你也背包旅行，别人泡知乎你也泡知乎，别人去练PUA你也去搭讪妹子。请问你真的知道做了这些，在哪里，如何让自己变得更优质了吗？你健身是减脂还是练肌还是保持健康？你读小说还是诗歌还是达尔文进化论？你练写文字真的能让你对生活中那些不满的地方改善吗？.....是的，读书，写字，旅行，健身，这些都是好事，而且听起来多么美好，积极，向上啊！可是你真的需要它们吗？？？？，不知道自己的人生需要什么，不知道自己想成为的样子，这些努力，对不起，只能是浪费青春罢了。要我说，在制定任何的计划之前，你需要的，是变成一个勤于反省，不断认识自己，不断与自己对话的人。“哦，我在这次旅行中过的简直太愉快了，这是日常生活不能给我的。我愉快的原因不是因为风景，而是因为我认识了好多来自各个国家的人。”，“对的，我总是能从接触新的文化中获得力量和满足自己的好奇。”，“如果我选择一个新的技能，我会选择一门新的语言，因为它们可以打开一整个世界的大门，让我和更多人交流。”，“那么我想在30岁之前掌握四门语言。我要先选择一门新的外语，然后用2年左右掌握它。”，收集那些不经意间让你打从心底兴奋，充满动力，觉得活着好有意义的东西。思索自己为什么会这样。思索什么让自己沮丧，悲伤。思索自己天生所追求的东西，觉得有魅力的人和事物是什么样的。不需要严格的计划，也不需要和他人比较，你会在属于自己的这个方向越走越远的。我们都应该努力去变得更优质，但是不要让他人定义我们的优质。小透明开心结束悠长假期回来了，向大家say hi. 说英文是因为工作和生活中用到英文会比较多，而且有时候翻译成中文后会变味，若因此引起有些人不适，只能抱歉了。-----

我只能选择我能回答的问题，请描述的稍微具体一些，我会在正文里回答同时@各位，不一定很及时，尽量吧。我不是四大的，请各位也不要揣测了。普通人和牛人的区别在于：普通人脑海里过了一千种想法，而牛人正在实践自己的一种想法。说了那么多，唯一能落到实处的事情就是鼓励大家包括我自己向前走，不要害怕。-----

-----,说我一个老板A的故事，70年代初生，女，长相来讲，默默无闻，毕业于一个默默无闻的学校，在我们这个海龟名校扎堆的地方，实在不起眼。刚来的时候只是个普通主管，之前的经历不错，被前任实干派的上司看中，招了进来，然后上司走人，她被并进另一个部门，就开始了一段黑暗岁月，同期进来的，同样是小领导，三年后基本都升到了M，就她一个人还是Sr，但是没人注意她在这三年里已经考上了某名校的研究生，还开始考CFA。第五年的时候，又空降了一位新老板，把她那块分了出来，新老板得知她在考CFA，当着大家的面来了句：年纪那么大还读书啊。听得我们周围人也都觉得一阵尴尬，新老板的口无遮拦让大家都觉得心里一紧，但是A反而很坦然，说是啊，学无止境。一年后，这位新老板的口无遮拦最后给他自己惹了大祸，被下放去了别处，A的这部分又一次群龙无首，直接被公司GM接管，也就是在第六年她终于升级到AM，这一年她研究生毕业，拿到学位，两年后她完成了所有CFA的考试。在第九年连升两级成为SR M，第十年成为controller，和她同期那些人大部分人还是M，极少数成了Sr M。我有幸做过她的下属，感触很深，有些人外表看起来很朴实，说话也没什么特别，深入接触以后才知道魅力在哪里，她依然是我见过最不会说话的领导，她说自己并不聪明，但是我还是被她的才华和做事方法所折服，有些时候我会觉得委屈，甚至为她抱不平，但是她做事就事论事，温和的处世态度为她赢得很高的评价，在这些面前委屈真的是小儿科，算不上什么，而且她非常谦虚，谦虚到有人觉得她虚伪。离开她部门的时候，她送了我句话：首先你要了解自己，找到自己位置，自己控制自己人生的进度，不要太在意别人的看法和别人过得如何。我至今都很感谢她，这个平和的心态让我后来也受益

匪浅。在我眼里她就是A Level。优质是什么，是别人觉得还是自己觉得？忙的时候每天加班，负能量爆棚，压力大到吐，甚至有时候靠去知乎解答各种问题来换思路，夜跑的时候我问自己，这样过有意义吗，我再问自己每天跑步是为了什么，为了健康，为了超越自己，那么为什么加班，因为自己的能力不足以负担目前的工作，所以就要付出比其他人更多的努力，这是我自己选择的路，绝对不可以逃跑。在此明志。-----

-----PS：抱歉各位，我是知乎小透明，很喜欢小透明状态，写这个只是激励一下自己，其实每个人周边都有牛人，多数都很低调，只是我碰巧了解多一点。大家能够认同，能分享正能量是更好了。建议大家多关注身边的大牛们，网络毕竟是虚幻的，现实生活才是多姿多彩的。好了，小透明个人情况放送过了，话题结束。我匿名除了喜欢小透明状态外，更不希望在这种说说自己或者身边人有多优秀如何成功这样的话题里被大家关注，来知乎只是希望能遇到和自己想法或者爱好相似的朋友，毕竟工作只是生活的一部分而已。最后的最后的最后，让各位菇凉失望了，小透明是女生：P,-----

-----没有想到大家会这么关注，所幸对A的背景和有些经历稍微做了些模糊处理，A不上知乎，应该说周围99.9%不上知乎。这里是简写的全称：M: manager,AM: assistant manager,Sr: Senior,GM: general manager,放个链接给需要的人看看 还有几个人实在@不到抱歉，因为不知道你是什么行业的，俗话说隔行如隔山，我不敢轻易地说具体应该怎么做。从我的经历来看，可能是相当于一个职业倦怠期，或者说缺乏一个长期的职业发展目标，也有可能是从事了这个职业之后，发现将来并不如自己所想，产生了落差感。把职业变成兴趣，或者把兴趣变成职业都是很奢侈的事情。至少我做不到。与其焦躁，不如做个分析，先给自己列几个选择，主要两个方面：一个是你想做的，另一个是你可以做的，分析一下可能性和可行性，以及要付出的代价，确定方向以后，先看看公司有没有内部轮岗，然后找行业猎头聊一聊，看看有没有什么新的机会。如果真的有想做的事情，只是缺乏一些硬件上的条件的话，我觉得可以试一试，比如考个证书，学个新的语种。never too late to learn怎么判断自己的加班是因为自己能力不足还是因为公司职能划分不清、人员配备不到位而承担了多个人的工作量呢？其实是因为我知道自己的斤两和擅长领域，所以当机会来的时候，心里是有点虚，不过尽力而为就是了。关于公司职能划分问题，这个问题其实挺复杂的，我只能提供一下思路。从人的角度来讲，有的部门老板特别强，下属相对比较轻松，有的老板是甩手掌柜，底下的人会比较累。从职位本身内容性质来看的话，如果你有一个比较可靠的同事圈子，你可以尝试观察和你相似职位的工作量和工作范围。或者其他同行公司相似职位的人员配置和职能范围。问题很有代表性，工科硕士，刚工作，目前很轻松，不知道以后想做什么，所以想读个什么证书像MBA之类的看看。假设你目前从事的是技术方面的工作，建议你先钻研本职工作，外企的话，把英文学好，工科出身的大多心灵手巧，但是嘴巴就没这么利索了，多练习语言表达，然后技术转管理，成功的话，前途无量，我们公司管理层基本是理工科出身，在解决问题的能力上，理工科绝对是碾压文科的。如果已经是管理层，那建议看看上升通道和公司环境，关于公司本身我就没法展开了。MBA肯定要读的，但不一定是现在，我的观点一直是确定好工作方向再去读研，这才有相辅相成的作用。1、如何在处事时放开胆量去做，2、怎么出去拓展业务，3、在职场中口才真一定要很好吗，4、我现在身在二手车行业，公司刚起步没有什么业务，待遇也一般般，我个人也是刚接触这个行业，但是我就是汽车专业的，给点建议。关于二手车行业拓展业务方面，我给不了建议，没有接触过。我把问题放在这里，看看有没有相关业内人士可以给建议。大概也就问题3，能说两句，职场中口才很重要，但不只是口才，尤其做业务的，说个例子：附近新开的一家健身中心，我办了卡，健身中心一般会例行公事又是体检又是送节私教课，但是推销私教的健身教练明显就不让人那么愉快了，整个过程中，他完全否定了我的跑步的锻炼方式，造成一种不上私教课就完全达不到锻炼效果的错觉。我不得不对他明说了办卡原因，就是为了跑步和游泳

。他立马画风一变，开始喋喋不休代谢率这个问题，我更加不知所云，最后我只能明确表态不会买私教课。这位教练立马说，好吧，你下次来试试，来验证一下我的话。最后离开的时候，个人感觉非常不愉快。至今都没有找他上私教课。这个案例分析一下，为什么我会感到不愉快。1、从头到尾都没有完整地介绍他私教课程内容。2、没有考虑到客户的需求，办健身卡的原因是什么。3、为了说服别人，一味地贬低其他产品，来抬高自己的产品。4、在无法说服的对方的情况下，把话题引向更陌生的方向，更加云里雾里。5、谈话的时候没有保持适当距离，让人更加反感。到后来，两人距离几乎不到20公分，我是慢慢地向后向后再向后。6、在这种逼迫式推销下，没有给彼此留有余地。买卖不成，人情也不在了。销售不是我的领域，并不专业，这是从客户体验的角度提出的几点。欢迎专业人士更多的建议。除了口才以外，肢体语言，对人情世故的洞察以及专业和专业周边的知识也很重要。一次让人愉悦的谈话才是良好的开端。好吧，快一个月了，我至今没有去那家健身中心，实在不想看到那个教练。在读研究生，是否该把全部精力放在自己的本专业上，还是考证，学其他自己感兴趣的东西？面临的问题：如何判断自己的精力是否充足到足以把现有的精力分散出去做另一件事情。通过这3个月来，浑浑噩噩，精力基本全部放在本专业上，但是收效甚微。以至于让我自己觉得还不如分一部分精力放在其他方面上，来取得更多的产出。这又是个没法下手的问题，太空泛了，转换思路，我只能从这个角度来分析：研究生怎么安排自己的学业和课余。我不知道是什么导致您这3个月浑浑噩噩，但是从描述来看，目前应付课业已经是比较吃力的状态了，我个人建议是：先找一下自己不在状态的原因，是对专业不感兴趣，还是这专业超过了自己的能力范畴。如果是前者，可以考虑换专业，后者的话，建议和导师谈一谈，看看有没有解决方法。我个人大概算是精力比较充沛的，因为是中等生，只追求成绩基本能够到奖学金这个级别，所以课余时间很多，做了很多自己喜欢的事，也算是没有辜负大学生活。至于考证这件事情，我不知道您要考什么证书，如果是专业资格证书，建议您找好以后发展方向再考，不过很能理解在校生的心情，我当年也是这样，总觉得多考个证书，心里踏实点，好像将来找工作的时候希望大一点，但是毕业时候发现，然并卵。每年大学毕业的时候，几乎都有条固定的新闻：今年应届毕业生人数创新高，就业前景如何如何不被看好。然而回过头来，大家不都是顺利地毕业，找到工作，一步步奋斗到现在。想对所有学生朋友说：请享受自己的学生生活，这几年真的是人生最美好的时光，然而这些时光一眨眼就过去了，终于成为你这辈子都回不去的岁月，踏上社会以后才知道什么叫纯真什么叫美好。那个突然在高一课堂醒来的梗，想起来真的很感慨。---喝了杯奶茶，突然有点伤感。以上。谢邀。旧文：，时间，如果你想要在某个知识领域成为the best of the best，你必须花至少1000小时实实在在的练习和学习。然而，Josh Kaufman却推翻了一些观念，提出了你只需要20小时就能不错的掌握一个全新的知识和技能。如果我们能在最初的20小时内熬过初学阶段的不适感和挫败感，我们其实能很轻松地掌握一个全新的领域。哈！20个小时=2个沉睡的夜晚=1周娱乐时间的综合，听起来的确很不错。嗯，我的意思是用20小时学习一门大学教材。高效利用时间的案例：学更多更多的知识，做更多更多的事情。简直是知识、精神双饱满！！12个月之内，自学完成了传说中的全部33门课，从线性代数到计算理论。按照他的进度，读完一门课程大概只需要1.5个星期。这是我见过的大学生里在学习方面活得最充实的人。我曾经对他的学习方法做过超认真的整理：关于他的学习方法，评价如是：评价a：每天学习10小时，10天左右就要考试一次，并通过，这个学习效率非常高，更不用说重复了33次。在学习一门新的知识时短时间集中注意力不难，但持续一段时间之后，如果做不到很好的放松，只要持续二、三个月左右就会达到一个瓶颈，理解能力和心理状态无法继续，这个瓶颈会重复出现，就象考研时很多人前几个月都能坚持下去，但到6、8月之后就无法坚持。重复三次左右会面临一个临界点，度过这后就很容易继续了。评价b：刻意练习没有“寓教于乐”这个概念。曾经有个著名小提琴家说过，如果你是练习手指，你可以练一整天；可是如果你是练习脑子，你每天能练两个小时就不错了。高手的练习每次最多1到1.5小时，每天最多4到5小时。没人受得了更多

。一般女球迷可能认为贝克汉姆那样的球星很可爱，她们可能不知道的是很少有球员能完成贝克汉姆的训练强度，因为太苦了。 可实施性“在学习一门新的知识时短时间集中注意力不难”+“（刻意练习）高手的练习每次最多1到1.5小时，每天最多4到5小时。没人受得了更多”→→→结合我们20小时学一门教材的目标，得出一个结论：我们进行的不是严格意义刻意练习，我们的强度也没有那个国外小子那么高，而且一轮下来只要20小时，即便是用刻意练习的方式进行，也是可以接受的。学完一科，我们可以进行休整放松，不用严打紧逼。而且就我个人而言，一天高效学习时间安排在八个小时左右，是可以执行的。但是，要保证利用好八个小时的高效时间。

，如果保证利用好自己的高效时间？,学习仪式感:,人,藉由这种仪式带来的仪式感，来给自己一种强烈的自我暗示。这种自我暗示能够使自我变革，把自己的专注力、反应能力、运动能力迅速提升。为了保证高效时段得到利用，我把每一次学习当成月考甚至高考一样的对待。为了高考你会提前准备什么？,物质准备:吃饱穿暖,精神准备:考前睡眠充足,知识储备:复习再复习,在高考之前，脑海里，我们已经把在考场上的表现重复了多遍。在来看看，我是怎么为一次高效学习进行仪式感建立的:

物质:水、巧克力、计算器、文具。在正式学习之前，我会在桌上一字排开，以防临时需要某些东西去到处翻。精神:在前一天晚上，我就想好第二天又要进行高效学习了，所以我会安心睡去，而且如果你已经在前一天学得好的话，会在一种满足感和新期待着睡去。时间:比如，八点是我的正式学习时间，我会保证八点之前提前赶到那里，坐在椅子上调整出最舒服的学习姿态。提取半个小时，我会做以下工作:

第一步:启动,1.把准备好的物品摆在桌上。2.深呼吸一口气，然后做眼保健操。3.闭着眼按摩太阳穴一个八拍。注:眼保健操的第三个八拍和第四个八拍互换，多年的眼保健操经验告诉我，原本第四个八拍（轮刮眼眶）做完之后，眼睛睁开是会一片模糊，十分不舒服。在重新排版的时候我才发现，对于眼保健操我也是蛮有见解的嘛!!!哈哈。

第二步:预热,翻看即将在要来的两个小时之内需要学习的内容，心里有个大概。我会多浏览几遍某些重要的概念以及例题，但是我不把这个活动当做是我的正式学习的过程，就好像你考试之前翻书，多看几遍重难点考点只是为了考试更好的发挥，而不能把这个过程计入考试本身一样。我现在做的活动，只是为了等一下正式学习更好的强化效果。仪式最后一步:静心,在八点之前的一分钟，我会盖上书本。静静等着一分钟的流逝，八点钟一到，就喜爱的翻开书本，有了那么多前戏的酝酿，你都不知道我多么的期待这么一次高效的学习的来临。大学学习的方法千差万别，比如，有人有能耐就能泡老师透到题，或者被老师泡也能泡到题，这种做法我认为是最有效的，有了题目就只需要锁定知识点夺取高分。这种做法我十分欣赏，但只有一点我不喜欢，那就是逃避了学习过程，没错，我也要考高分，但我只想踏踏实实的通过正常的学习完成这个过程。不过，我的踏踏实实要是和很多人一样一章一节的看下去，那就是侮辱我自己了，因为那样我会止不住困到在书上。我个人的方法就是对这个踏实过程的一次优化，让自己在持续反馈之中完成纯20小时高效学习一门学科的目的。

第三步：正式高效率学习步骤如下:

第一步:第一遍阅读,1.看目录知道这一章重点在哪一节，大概用来解决什么问题,2.看章后习题，圈出术语这个术语基本上就是本章的知识点,3.根据术语去书中划概念和解释如果不能理解，请使用网络百度术语名词解释,4.术语理解后带着术语去理解书中的图表和例题以及案例 为什么不首先直接去阅读文字呢？对此，我还当真有些个人的强烈认知:理工科的书在我看来是不能谈「理解」这个词的，尤其是工科的书，我认为就是一份份的说明书，讲机械那就是机械的说明书，讲制图那就是制图的说明书，这些说明书和商品说明书没有本质区别，只是它们通过系统化的语言衔接成书成册——是一本说明书的集合。洗衣机说明书有什么作用？那就是告诉购买者如何操作、如何保养、注意事项。平时我们会嘲笑某些人看不懂说明书，其实不是对方理解力有问题，而是我们市面上多少说明书简直垃圾，写的不够明确、随意，导致阅读者操作困难。同样，我也认为我们的教科书并不是一本优秀的说明书合集，因为它们的书写者是由个人写就，说明的操作细节根据他个人的智识水平书写，他并不曾统计所写的每一句话是不是让读者看起来更加容易形象的理解。

我是说，不好的说明书才需要额外的理解，好的说明书只需要我们按着步骤流程一步一步操作就可以达到目的，只有书写不明的说明书才考验读者额外的理解能力。从某个意义上来说，你学习某一本书，如果看不进去，可能不是你理解有问题，你应该换一本书。我们什么时候讲理解能力？中文阅读理解，英文阅读理解，文学作品，“我爱你，你懂我心吗？”，那是中文，英文，那是感性表达的时候需要你的理解，文人思维表达的时候需要你的理解，读哈姆雷特的时候需要你的理解，需要一千个读者有一千个哈姆雷特的理解。讲机械机构的时候如果你说不理解，那多半是书本表达的问题，不是你理解力有问题。可以长高宽表达的东西，你说你理解它干嘛？难道某个机械结构脉脉含情的给你传达某种信号，需要你理解她的弦外之音！？，以上是对教科书的微词。我意思是这样的，大学本科教材有可能的话去换几本看看，可能有比较容易“理解”的书呢？中国大学教材烂，这也是为什么国外大学教材受欢迎的原因。但是，对于多数人而言，外文教材好啊好啊，其实都是喊在嘴巴上，看我这篇文章你都嫌长，你绕个远道去看外文教材？网上的公开课也比中国教授讲的好呀，推荐者万万众，实践者几几人！更何况，多数人外文的书是看不懂的，那么，就踏踏实实的看你们学校的教材，照样可以学好，此时才显得我的这个建议之有含量。（在重新排版的时候，我请额外圈出一句话：推荐者万万众，实践者几几人！，——这句话太好了，且做我的名言2号了。）；看书看不进，就牢牢抓住书本的例题、案例、图表。因为例题讲具体情境、图表具有可视化、案例就是讲具体的事情，——这些都比理解文字描述容易的多。而且，例题运用了知识点、案例和图表是为了辅助说明文字内容的，所以，我们配合最少量的文字看懂了案例、图表，就达到了对知识的了解，接着我们再去看例题就知道了知识运用的场景，之后，我们在反复的做题目，从而达到了对知识点的掌握。这里还给你明确指明了什么叫了解、知道、掌握，课本往往会有学习要求，比如本节达到掌握的程度，第二节了解就够了。你是不是看得一头雾水？从刚刚的描述中，你是否明确了：

1. “配合最少量的文字看懂了案例、图表，就达到了对知识的了解”。
2. “接着我们再去看例题就知道了知识运用的场景”。当然，这里的知道是对于“知识运用场景”的知道，如果是“知道某种知识”，那我给定义是：当我提起某专有名词、某物某理论的时候你能想得起来有这么一回事。比如我说到隔壁小王出轨了的时候，你说“哦，那个小王八啊，我知道”——那你就真的知道了，也许对于这种事情，你知道的还要多，可能已经达到了掌握甚至运用的程度。在这个场景中，你表现的是一个好学生的角色——总是掌握的东西比要求的多。（有看懂这讲事情的吗？请知情者反馈）
3. “我们在反复的做题目，从而达到了对知识点的掌握”。
4. 如果我们用所学知识去解释问题、或者直接体现在操作中，那就是运用了。

以上就是我们需要尽量弱化教材文字阅读的原因。学习以一章为单位，因为拉长战线会拉长反馈周期，对于学习不利。如述进行完以上的步骤读完一章后，可以轻松休息片刻。在中，我提到，我会在这种休息间隙做俯卧撑：有没有人认为健身必要但同时觉得浪费时间？工作间歇、课间休息期间，眼看四下无人，哗哗哗，30个俯卧撑一两分钟内已经完毕，我擦，不仅劳逸结合，三头肌一个月内暴结实！！！放心：男孩子的话，这30个俯卧撑放心做好了。虽然方法是我提供的，但是我不向你要30个俯卧撑的版权！，这是我要提的一个另一个重点：能量分为身体能量和情绪能量。学习过程中，比如在图书馆学习，我见到很多人在学习过程中是没有补充能量的，当然也有人吃些小吃和零食，但这个我所说的能量没有屁毛的关系，多数人正式的能量补充时间是中午的午饭，在我看来，对于一个有志于高效学习的学习者，这种常规性能量补充是严重不够的。能量补充：

1. 身体能量。精深练习的人最多达到1个小时1.5个小时，这是很累的，也就是说，会消耗大量的能量。所以，你得需要及时补充能量。两个小时高效学习期间，分为两段，一段五十分钟左右，中间休息，这个时候可以补充能量。所以，巧克力派上了用场。人和人的千差万别，在于人和人吃的方式不一样。身体的直接能量是葡萄糖，它把葡萄糖当资金一样运用。当身体能量不足的时候，首先剥夺的是心智能量，这时补充一些糖类（功能性饮料、奶昔、蜜水、果汁都是很好的能量来源），就会精力高涨，恢复冒险精神和更加冷静的思考。所以，巧克力是我

个人选择。为了防止做广告，我绝不会告诉你是只是高力士牌而已.....,2.情绪能量。很多人不知道情绪也是一种能量吧？一对夫妻，两个在公司都拼命工作，回到家里经常吵架，是他们脾气不好喽？有对夫妻下班很早，夫妻两个经常甜蜜去逛街了么么哒，他们的脾气就好了？可是，我告诉你他们就是同一对夫妻呢。为什么这样？因为拼命工作不仅仅需要物质能量，而且繁杂的工作还消耗了我们大量的情绪能量，老板多给你任务，你不满你能表现吗？是不是没有表现出来？对呀，你压抑了心中的不满嘛。用什么？答案是物质能量，但是压制某一刻不满主要消耗的是情绪能量。情绪能力下降，导致自控力下降，回家失控可不就吵起喽？是的，情绪能量需要补充。平时还有这样的例子，比如我决定跑步，开始信心满满要跑一个月，结果没有几天就懈怠了，不是累了，而是情绪疲劳了，产生厌倦感了。解决情绪疲劳，有一个方法：那就是放松。听音乐，听好听的音乐，在这里，我要提一个建议：在能力经济承受范围内，尽量买一根质量最好的耳机，羞涩的说，我有一根了，音效超级棒！同样，有可能就买一台超棒的音箱.....这是我和丁元英学习的。（《遥远的救世主》的男主，电视剧是个人超级推荐的，是一部比原著好看的老电视剧。）前面我也说了，还可以做运动。我看到某些办公室里面有健身器材，相当羡慕，不过作为学生，我只能四下无人，那一段看来还得在引用一遍，反正是自己的版权：俯卧撑，有没有人认为健身必要但同时觉得浪费时间？工作间歇、课间休息期间，眼看四下无人，哗哗哗，30个俯卧撑一两分钟内已经完毕，我擦，不仅劳逸结合，三头肌一个月内暴结实！俯卧撑随便做，不收费！解决厌倦感，我也有一个办法那就是：在完成规定任务量之后，某一个热情高涨的时候索性中断学习。这边的需要强调一下，是完成规定任务量之后，一般发生在学习后期，而不是你学得高兴就中断，你要是这么蠢，只能嫁给我了

！！！！村上春树跑步几十年，我最喜欢他的一点是他会在跑步感觉良好的时候主动结束，这样他就会对第二天的跑步充满期待。因为人对一件事情总是能够清晰的记得事件的开头和结尾部分，尤其，我要重点提醒的是，我们尤其记住的是对一件事情的感觉而不是事件本身。村上春树以充满愉悦感的时候作为结束点，跑步对来说他自然会是一种“愉悦感”连续性体验。这是很智慧的。更多的例子我不想举例了，比如长篇写作者中有许多作家也往往用这样的方法，比如写到高潮达到部分主动停下来，因为高潮情绪强烈，在第二容易找回感觉，从而继续写下去。事物的原因是一致的，所以，请你在晚上最后一段高效学习段之后，在学习一段时间，感到愉悦感、感到收获满满、感觉到仍然高效的时候——立刻中断你的学习，收拾书本滚回家找对象玩耍。理论上，你一天的高效学习极限已经接近了，这只不过是高效学习的余温而已，所谓的高效更可能是感觉上的高效，再进行下去只会让热情从峰值递减，如果你在对学习感到糟糕的时候结束一天的学习，我想说，你真是愚蠢，总是竭尽全力的消耗完自己，你的确是学到无力的地步了，没错，如果学习是一次性交易的话，你值得嘉奖，可惜，学习是一个长效过程，你学到无力时结束，你用“精疲力竭”给一天的学习画上了句号，如此，你一天学习的最后体验点就是“累”，今天你知道你是学了很多东西，可是，明天你对于昨天学习的印象只会是“累”，后天你在回忆，“累”的感觉会更浓，因为感觉会留下来，积累在你潜意识情绪认知里面，你因为一次过度学习导致累积了一次对学习的厌恶感。

——可笑你得不偿失！而这正是多数人的做法：趁着精力十足拼命学习，学得无休无止，直到精疲力竭才罢休，哇塞，今天他妈的好有成就感，我学了满满一天，好有收获！——看到没，这种人很快会懈怠下来，你看到他第二天，第三天可能就去观影去玩耍了，他说，那是劳逸结合，他说有学就要有玩.....从我独特的角度来看，此人每次如此耗尽一天“彻底”学习的后果是，在他潜意识印象中，会不断累积对学习的厌恶感，因为他总是在学习达到疲劳低谷点的时候才结束，自然有一种“学习使人疲累”的累积印象，所以，他的那种学习方法不长久，因为一个人如果不是经过科学合理的调节，自然而然遇到一个“精力旺盛”+“想要学习”的一天，那是很少的。这很少遇到的精力状态，居然还被一次性刷爆了！再者，他所谓的“收获满满”如果有一天遭受到打击，比如，现实证明他所学一无是处的时候，他心中就会倍加懊悔，懊悔当初那些拼命学习的付出是否值得

，而这个懊悔的对象无疑是「学习」，他以为无用的学习使得他之所学无用武之地，在抱怨学错知识内容的同时不可避免的是他也会对「学习」本身产生一度的怀疑，你看，一个人对学习的厌恶，对学习的恐惧，就是如此积累而来的。现在，你说，一个人对学习的厌恶是自然由来的吗？人是不爱学习的吗？人是可以热爱学习的，但是需要方法，需要遵从人的心理特点。当我说到这里的时候，请你听从我的建议：无论是什么学习，如果有这件事情来说对你重要，也有必要，但是你却讨厌它，那么请你在讨厌的时候立马去学习它，学到你喜欢它的时候立刻中断它，因为人都是追求快乐的，你学到情绪快乐的时候就中断，你的情绪就会带领你再来领略一次那种似曾相识的快乐，即便你的情绪不会主动带你来，也不要紧，因为你至少不会在心理上抗拒了。当你看到以上的观念的时候，可以点赞加感谢甚至加关注了，因为我第一次在这里说这个东西，有幸，你也看到了。所以，是缘分，我谢谢我自己，这是一个多么好的观念呀，不敢说你在别的地方有没有见过，但是，在我的认知范围内，把这个观念用于学习，真是一种创造！我可能就这点嫩能耐了，后面的文被某报拿去发表了，它说对于医学、解除手机上瘾有建设性意义，是不是捧杀我呀，总之，还没给钱呢，参见：第二步：回顾，看完一章之后，这一步简直轻松，一页一页翻过去，对主要知识点、概念，脑子里有一个回顾，知道这一章有讲什么内容。第三步：做题，a计划：找例题，做例题。不看答案，能做多少就做多少，做完对答案，紧接着完整抄一遍标准答案→去章后看看有没有会做的题目，有会做的就做下去→没有就跳回来看第二个例题，方法一样→如此循环往复，以上流程，如果五个例题抄完仍然没有头绪，那么太好了，说明你还没有理解教材，或者你的基础不扎实，这个就更好解决了：进行b计划，b计划：遇到这种阶段性的困难，只能加强对教材的针对性理解。在例题解答答案步骤中圈出那些重复出现的关键词以及章后题目含有的术语，再进一步去阅读相关知识点的概念、案例、图表。接着回来做题。如果不行，更加简单了：进行c计划，c计划：能让你进行到b步骤的书，我有理由相信那应该是类似《固体物理》一类的教材了，其他弱弱的学科如电工等等等等，基本上不会让你做了五个例题、抄了五个例题，你连一点头绪都没有。所以，你的操作如下：放下书本，去热爱生活吧。另外，我在送你一个礼物：当一本教材用如上的方式进行完毕，请你及时从网上寻找一份有详细答案的试卷做一次测试！如果成绩达不到你心中的目标，请自觉决定安排时间重新学习、巩固、提高。这是对于自己有高要求的学霸说的。这个测试建议实际上对渣渣具有更多现实意义：如果在测试中不及格，你需要重新加强课本的学习。以此，拯救了一大片期末会挂科的渣渣们。你总不至于在看到这个特意提醒的时候，还清醒而且坚定的要和期末考做一锤子买卖吧！？要讲的话讲完了，前前后后花了好多时间是修改文字。另外在补充一下我按这个方法进行时的一般作息：1.我一般6点30分醒来，写晨间日记。上面会写“a.心态准备：我现在心情有点糟糕，还想睡觉，但是八点需要良好的心态来进行正式高效学习，所以，我必须振奋起来，加油！”“b.行动准备：为了确保八点正式高效的学习，我应该吃好早餐，天不冷的话，应该小跑一会儿，太冷的话，那就伸伸懒腰好了，总之，要让心情愉悦起来”、“物质准备：应该去买水、巧克力……”写着写着，就清醒了过来。我不确定刚刚起床要不要再床上像猫一样的坐着不动停留几秒，听说有利健康，不错，很有利健康，我的尝试是这样的：为什么坐着？躺在不是更舒服吗？——没错，我又睡了几个小时！——这就是好处吧吧吧。反正就是此类日记记录每天重复差不多的唠叨，长时间的进行，我发现，这对于我来说，最大的作用应该是暗示的作用——或者说，我有意于使它培养出一种条件反射，我喜欢这样，因为我喜欢——简单的勾勒，不是很长，我把笔记本放在床头，一起来，就里面写第一个字，“2015年……”之后就自然起来了，朋友，记住一条简单的惯性定律：静止的倾向于静止，运动的倾向于运动。不知道一件事情怎么开始才合适？先去做10分钟。不知道怎么和女孩搭讪？立马过去说一声：“你好！……”后面的你自然会接着说。动起来，运动的倾向于运动。我真喜欢这句话。2.我也有睡过头的时候。我看到有人因为一次计划的中断他就放弃了整个项目，我觉得他实在是愚蠢啊。比如我昨天打算早起学习的，可是济南雾太浓（刚刚接到济南大雾黄色预警，不妙啊），我以为是太没亮

，结果晚起了两个小时。我难道不学了？对的，很多人正是这样做的。如果他在睡过头到中午才起来，他就很懊恼，麻痹，一天就这样悔了，算了，算了，今天下午还是好好玩吧，明天一定要早起！——这真是愚蠢啊，你没想到吧？第二天还是一样哎！长时间这样，效果很不好，你知道吗？当最后任务期限要截止的时候，你就焦躁不安了，你开始感叹时间他妈太快，自己不知不觉又荒废了这么多时间！……一连的情绪爆炸……哎。晚起了，就接着计划一天可利用的时间就行了嘛……有什么大不了？，同样，长期的计划要是因为不得已有一天两天的中断也没有关系，接着进行就行了嘛！……有什么大不了？非要让一时的缺失造成长期的隐患？！,3.能量值爆发期。每个人的高能学习时间段可能不一样。但是我要强调一个词「预计」。观察自己长期的活动状态，我认为，预计自己能量爆发态出现在上午8~10，下午2~5点，晚上6：30~10点，一共八个半小时，所以，我会为了这八个小时坐着很多额外准备，比如，中午午睡就是必要工作；下午5点40左右，我可能会眯一会，这也是必要的工作；休息间隙用牛逼的耳机听喜欢的音乐，是必要的工作；个人爱好，俯卧撑也是必要工作；巧克力也是……总之，都是为了保证这八个半小时的高效利用而准备（实际上达不到8个半，8~10点休息10分钟，下午2~5点休息10*2，晚上6：30到10点，10*2，因此学习纯时间是7小时40分钟）。,因为里面提到下午5点40左右的小睡，那个时候并不困，是为了防止晚上三个半小时产生疲劳而提前进行的小睡眠的。在疲劳来临之前休息放松是最好的缓解疲劳的方法，你没有听说过吗？你听说过，所以，我再一次提醒你而已。ps.别以为这样学习苦逼，其实我是在极大愉悦度中进行的，伴随着强烈的仪式感，每一天都像朝圣之行。没有太多错别字，我不想修改太多次了，实在很耗费时间，但是如果你看到这里，我提醒你的是：划线内容才是关键。最后是我的名言：,为了学习，我今天有特意去买了一盒巧克力，预计前途是一片光明。

++++++
++，这么有才的人当然需要做广告了，我被邀请太多，如果有以下相似问题，希望你们看过我答案后再邀请：,好吧，只贴四个相关的。随便看。最后为了凑字数，让我隆重的再说一次我的名言：为了学习，我今天有特意去买了一盒巧克力，预计前途是一片光明。9000字——人际交往方面,Turn on, tune in, drop out——Timothy Leary,利里博士当年对着3万嬉皮士说的话，放在今天仍不过时。1. 首先学会充分的认知自己，而不是通过与他人作对比来定位自我。很多人习惯于线性的数字化的考虑社交关系，而用单方面的简单的对比显然更容易知道自己是“好”，还是“坏”。可惜的是，传统教育最可怕的一点便是两分论，非黑即白地去评价一个人（包括自己），跟小朋友看EVA时抓着你问薰到底是好人还是坏人一样的幼稚。找一个不太忙的时候，在纸上写下十个自己最骄傲的经历，成就或者优点，再写下十个自己最讨厌的，最不满意的以及最遗憾的十点，回忆一下从小时候到现在，自己成长过程中各个事件对自己性格产生的影响，可以最快的帮自己更全方位的认知自身，并且最重要的，是知道自己各方面的特点，无论“好与坏”，是因为什么慢慢形成和固定的。2. 我深深觉得，所谓的厚黑学跟PUA有异曲同工之处，大概就是过于讲究技巧，而忘了人际交往的本质。很多人错误的认为，人际交往的目的只停留在利益交换，这就好比男女之间的交往只能已got laid or not结束一样令人觉得可笑。学会创造一种能让对方更好表达自己的氛围，在我看来才是人际交往中需要注意的技能。很多觉得自己游刃有余黑白通吃的装逼界人士，其实只懂得如何更好地展现自己，他们所钻研的也是怎样让自己显得更有魅力以达到自己的目的。这其实是一种饮鸩止渴且极具麻痹性的做法，说这是饮鸩止渴，是因为交流是双向的，单方面的展示可能让对方对你产生敬佩，喜欢或者迷恋，但你自己并不能从这个过程中获得更多充实自己或者启发自己的东西；至于麻痹性，则是因为这种方法其实最为简单，因为几乎不用考虑交流对象的不同以及对方的想法，“只用把自己做好”，其实并不够。学会化繁为简，在了解自己的前提下大方的说出自己真实所想，并充分给予对方表达的机会，尊重对方的看法，在我看来就是一种健康的人际交往氛围。功利心并不是不能有，但在如今契约精神越来越强的时代，交际的功能性越来越虚化，大部分时候硬实力到了，很

多东西都是水到渠成。非要在酒桌上拼个你死我活，亦或是鞍前马后才能得到自己想要却本来得不到的东西，要么是对方太low，毫无原则，要么就是你想要的东西对方根本不在乎。3. 要有底线，要有远见，一时的吃相难看可能得到了自己暂时想要的，却也同时让别人眼中的自己定了型，虽然你可能比其优秀更多。二 学习方面1. 学会进行知识的整理与输出。信息爆炸，能学到东西的途径不仅限于课堂、书本，你们肯定都有过在车上刷微信订阅号、知乎、虎扑或豆瓣的经历，其中也是不乏内容丰富，质量颇高的干货。不管老老实实看书还是碎片时间阅读，都是知识的输入。但可惜的是，大部分人都只是在单纯的看，看完后不管觉得内容不错还是不行，总之下一步是会选择关闭页面。小部分人会点收藏，但其实也只是让其静静的躺在一个万年不会看，也从来想不起的某个网站或APP的收藏夹里。这时候你只完成了知识输入，却没能有所输出，并不能起到实质效用。因此养成把日常输入的有价值的知识集中进行整合，方便需要时调用或是产出自己的方法论是十分必要的。从前我是纯靠劳力、手工记录，现在建议借助知识管理工具辅助输出。个人用的是有道云笔记，方便的地方是，不仅能随时随地记录查看，而且还打通了各平台收藏接口的，比如浏览学习网站，云笔记有“网页剪报”插件，省去复制粘贴之苦，随手将有用的内容收藏进来；知乎、微信、微博等碎片阅读也提供了收藏接口方便整合。这样你的知识就不是碎片状分散在各个平台各个收藏夹内了。然后对知识内容进行提炼和梳理，形成自己的方法论，是为“输出”。2. 学会挖掘源动力。很多人回想起自己高考前的时光，都会感慨自己那时各种悬梁刺股，凿壁借光，每天打了鸡血般学习十几个小时居然可以坚持一年时间。抛去一小部分年龄方面的原因，最重要的是你那时候源动力坚定而单一。大部分的人，感觉自己越来越无法坚持一个好习惯，越来越无法静下心来去长期学习一种东西。我们习惯给自己找借口说，时间不够，工作太累，或者诱惑太多。但这都不是根本的原因。Paul Graham说过一段我很喜欢的话：如果你想要清晰地思考，就必须远离人群。但是走得越远，你的处境就会越困难，受到的阻力也会越大，因为你没有迎合社会习俗，而是一步步地与它背道而驰。小时候，每个人都会鼓励你不断成长，变成一个心智成熟、不再耍小孩子脾气的人。但是，很少有人鼓励你继续成长，变成一个怀疑和抵制社会错误潮流的人。你在高中的时候，因为身边所有人都会鼓励你去学习，你也知道学习是你当前人生唯一的重要目标，坚定而单一。但如今，你面对太多选择，太多想要的东西，又同时有了太多借口和退路。全才不是不存在，但一是你有极大的可能没那天分，二是大部分的全才是在某一方面出类拔萃后才有了基础，时间而客观条件去开拓新的领域。短时间内能学会的看得见摸得着的东西很多，从叠衣服，做饭，折纸，到需要稍长一点时间的调酒，开车，弹吉他。先问自己，你真的需要这个技能么？再问自己，你愿意真正投入自己宝贵的精力时间去完全掌握它么？最后问自己，我需要的是一个小的技能，还是一个更大的改变。承认吧，你对自己的不满意，并不是来源于你不会叠衣服，做饭和折纸，甚至也不是因为自己不会开车，调酒或者弹吉他，这些都是表面的东西，你最不满意的是缺少动力让自己更上一个台阶。没有捷径，逼迫自己。推掉不必要的社交，戒掉浪费时间的爱好，让自己感受到孤独和清醒，一把枪指着头，三个月内必须达到预想的目标，一件事，一件可以让自己更上一个台阶的事，会比无数看似有趣的生活妙招更让你喜欢自己。-----

-----这应该是个特别酷的公众号。私人写字爆照的地儿，也会分享在四大洲体验过的酒、美食、旅行，还有爱情。希望大家最终遇上那个人，眉间是银河，眼中有星辰。感谢各位知友。这个回答，有人觉得好，是因为我捅到了他们的G点；有人觉得差，是因为我踩到了他们的痛处。但我们都是有理性、有情感的物种，个中的好坏利弊，自己也有个评判标准，我给出的，也只是一锅加了香菜的浓汤。为什么我要强调专一和专注，因为在这个时代里，浮躁是主流，而其他的，都是其次。-----正文-----，不要上知乎看各种鸡汤式的人生建议，相信我，看了只会让你多几分快感而已。别人码出来的只言片语，充其量只是他们人生的一个脚注或者旁白，别想着可以复制他们的成功模式。你现在要做的，就是找到自

己的兴趣点，并认真、持续、专一地完成它。不要急功近利地用它来谋利，不要以为完成它你就能获取精神上的快感，更不要因为别人的横加指责而放弃这个兴趣点，你要做的，就是重复，重复，再重复。英雄史诗般的好莱坞爆炸大片、屌丝逆袭高富帅的都市情感剧、上山屠蛟龙，下海擒猛蛟的武侠小说，个中的套路，都是主角无比专一的眼神，他们之所以行，是因为他们足够专一。别想着知乎有你想要的一切，你的一切，都握在你手中。结合自己身边同龄优秀的人和大牛们，睡前码几个小建议。TIP1：如果惰性太强，就去找刺激，看看朋友中优秀的人，自己距离他们有多远。看看心仪的姑娘，你怎么才能配的上她。看看世界有多大，你有多渺小。TIP2：跟优秀的人在一起，找到自己的生活或工作上的导师，分析他们的动作，言谈举止，时间管理，关注的东西，努力记住他们的言语，看过的书。最重要的是他们的想法和那股劲儿，魂儿。TIP3：学会独立思考，但不固执，从不吃别人嚼碎的东西，不管是谁。一旦你开始独立思考，你会发现，你习惯了慢慢总结自己的思路和自己面临的问题，没有比解决自己的问题更酸爽的事情了。TIP4：ENJOY，最高境界，你努力变得更加优质，并不是因为自己想变得优质，而是你已经习惯去做一个优质的人，一个无法忍受不高效利用时间的完美主义者，一个不甘愿接受权威，能理性的享受自己思维激荡的灵魂自由者，一个骨子里看到好的设计或完美体验就感到舒服的偏执狂，到了这一步，你已经无所谓优质或更优秀，因为你已经沉醉在优质的世界里，你已经习惯了优秀。-----

-----2015/2/8更新-----,再次看自己的答案

，可能会闻到鸡汤味儿，今天来完善下自己的答案。列一些方法供大家参考。时间管理,这个好多人都说了，我说下自己感受。准确把握自己干每件事情消耗的时间没错，但是我觉得还应该让时间过得更有质量。该玩就玩得痛快，该工作就高效率工作。要把时间从量化提升到质化。心智解放,推荐一本书《把时间当做朋友》，其中详细说明了心智力量的重要性及如何培养。人的行为和是受大脑支配的，你想的透彻，想的深远，自然行为就跟上了。好处不多说，就是豁然开朗，不会累。坚持运动,这个就不多说了，就讲个故事。从前有个人失恋了，他是怎么走出来的呢？错，他是坚持每晚跑步，跑出来的。3个月后，他重启了。从此以后，遇到死机就不再叫网管了。跑步分节奏，第一周每天5分钟，第二周每天7分钟，第三周每天10分钟，第四周不想跑了？好，给自己配首适合自己跑步节拍的歌，本人是雷打不动em的stan循环，略微抑郁质，请谨慎选择，不过跑开了，感受会不一样。1、制定健身计划,优秀的灵魂需要健康的体魄去承载，肥胖、臃肿、多病、无精打采的人，思维也会受限。2、制定读书计划,好书才是人类精神的阶梯，网络上的文字快餐，所谓畅销书的速食文字，看多了只能留下空洞的头脑。看有智慧的书，有一定深度和高度的书，才能吸收到营养。3、制定写作计划,至少每周写一篇文章，不是微博150字，不是知乎抖机灵，而是有起承转合，有逻辑推理，有文字斟酌的文章，可以是日记，也可以是博客，这是自己思考能力的锻炼，是事物分析、观念形成的过程。前几天收拾书柜发现我上大学的日记本，才发现我的写作能力，特别是英文写作能力，不知不觉提高了不少。4、多和朋友聊天,包括不同年龄，不同职业，不同阶层，不同国家，不同民族的人。不是聊八卦，不是谈美女，而是通过听别人说来增长自己的见识，了解不同的思维方式，掌握不同看问题的角度。说则是锻炼自己快速反应，快速提炼要点，组织语言，准确表达。5、听音乐，看电影，看美术展，逛博物馆，关掉电视,别一味追所谓明星，看所谓大片，提高自己的音乐鉴赏能力，看些大导演的电影，要学会思考电影语言背后导演想表达的思想，学会欣赏美术作品，多逛美术馆，博物馆，我现在出差有空就会去当地博物馆，美术馆看看，现在国内这方面发展很快，很值得去。少看电视和电视剧。（对本条持不同意见者，移步，也许能明白我说的是什么意思）6、学会做饭，干家务,人只有自立才谈得上自强。7、it has never been too late to start over.如何变得优质？-----反正我告诉你，一直逛知乎是没任何作用的！什么？泼你冷水？请往下看，不服不辨。你每天打开知乎，关注的每个话题、每个大V的动态都琳琅满目地陈列在你眼前，你就像临寝的Emperor一样，一页一页地滑动滚轮，考虑着翻看哪位的牌子。你喜欢读书

，因为“人丑就要多读书”。于是你用急切又略带激动的右手点开了某位大V在“书籍推荐”下的回答，你像发现了一个全新的世界，立志要读遍他推荐的每一本书。你给自己制定了读书计划，每个星期一定要读完一本。为了配合这个目标，你用刚发的工资买了Kindle，开始畅想自己学富五车、逼格全满时候的样子。来，第一本，平凡的世界，嗯..挺励志的，虽然主人公最后仍留在矿井里，被划破脸毁容，但他实现了男人的成长和担当；第二本，围城，看完之后感觉自己现在跟方鸿渐的处境很像..马蛋 原来我已经深陷围城还不知道，我要考虑跟我女友分手，我有更宏伟的事业等着我去实现；第三本，一直看小说，换本有实际意义可操作的吧，穷爸爸富爸爸，哎哟..这个好，原来我一直接受的教育只是让我做个好雇员，中国的教育制度真是失败，我要自己开公司，我要当老板！；第四本...这本又是小说，看了三分之一，跟平凡的世界剧情差不多嘛，不看了...；第五本..太长了...看不下去了；第六本、第七本、第N本..我还是看看抖机灵、看看段子吧，挺好玩的 话说，读书也没啥用啊，同事还觉得我怎么越来越难以相处了...你喜欢健身，因为你脑海里浮现出全身肌肉群爆表的运动员、知乎里身材逆袭颜值剧增的健身达人、你之前的屌丝同学居然练了两三块腹肌就泡到妹子。你又发现了新的世界，你开始关注**健身、男神之友的基础健身，你幻想半年之后，你脱下背心，向基友和同事们展示你傲人的身材，和以前不理我的女神突然投向你花痴的眼神，你顿时虚荣心得到极大的满足。你关注了住的小区附近的健身房，甚至地铁口发的折扣传单你都专心地研究。什么啊，这里器材不够，总是要等；那里环境差，还没有私教；有私教居然一节课要400，坑爹啊。不需要了，诶..怎么回家了还打电话推销课程，我去！滚蛋...你喜欢跑步，因为跑步听上去好像不需要很大的开支，听上去也不需要付出很多精力。来，我先关注下跑步的话题，看看有什么大V可以翻牌子..长期跑步可以增强心肺功能，跑到微微出汗的还能实现健身前的热身，加快新陈代谢、永葆青春..你想起了小区里总是晨练的大爷气色总是很好，又忧国忧民起现在的年轻人熬夜、玩手机都不锻炼，都不考虑20、30年后的健康和幸福。你激动地换上一身还算运动的运动装和跑步鞋，开始上路了..第一天，跑步的感觉真爽；第二天，还是爽..；第三天，同事喊着吃饭，这个不能不去；第四天，天气降温，好像要下雨，今天算了..；第五天，工作被老板屌了，好不爽，还跑啥步..第六天、第七天、第N天，诶，我不是要跑步吗...你还喜欢.....很多很多，不过后来都没有实现你想要的样子，你的知乎粉反倒还涨了一些。很多天以后...你仍习惯性地每天点开知乎首页，看着蓝白相间的窗口或严肃或激愤或傻笑或羞射...你从来都知道要读书、要健身、要跑步，你一心想做一个思想的巨人，但是迈不开的双脚却注定你只是一个行动的矮子。醒醒吧，关注你眼前的事情比什么都重要。

本来只是对自己的一番自黑，没想到评论区前赴后继的躺枪。我只能说，题主刚来知乎的时候，深深被各行各业的精英们高（mei）大（ting）上（guo）的回答所震撼和拜服，感觉像闯入了一个新的世界，能够跟各领域的前沿专家们站在同一个频道，这对我初出茅庐的我来说，神奇而又令人激动。我开始贪婪地关注着各类话题、各路大V，意淫着看着他（她）们的回答、汲取他们的经验，以后就能像他们一样，坐拥人生阅历和知识沉淀。我抛开了新人阶段应具备的谦卑和踏实，在办公室里肆无忌惮地刷着知乎。看着一批的小伙伴们不解的眼神，我甚至都有点鄙夷。你们知道什么？中二的心态让我浪费了大量的熟悉业务的时间，去其他部门跑一个单的时候，被人主管厉声责问，“你这单没填完就让我签，你客户经理怎么当的？”突然劈头盖脸的一顿屌，以及后来工作上频繁的出错，让我正视起自己的问题。不关注自己手头上的工作，不踏踏实实地学习业务知识，反而整天泡在和工作无关，和业务不挂钩，无助于KPI的所谓知识社区里，是不是有些眼高手低？当然，如果你觉得关注KPI狭隘，要开阔视野，注重提高精神境界，每天喊口号式地读书、跑步、健身，请问你有落实到你每天的工作和生活里吗？我喜欢关注DIY装机方面的问答，以及也经常逛一些IT论坛和网站，每天看最新平台的装机攻略。不过，我后来发现要真让我去组装一台电脑，我可能

会对着一堆零件犯难。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”这么浅显的道理好像很多人都不懂，你看了再多的说明书、指导手册和攻略，不如你去动手做一次，收获远比你从别人的经验来的多，而且出错的过程会让你理解更深，还能检验其真伪，何乐而不为？最后，所谓优质，不过读了万卷书，也行了万里路罢了。知乎的第一个回答，记录下自己这努力的大半年，以及自己摸索的一些心得。克服拖延症。曾经是一个很严重的拖延症患者，后来有一次因为拖延导致项目申请失败，也因此想了很多。严重拖延症甚至会对健康有伤害（我经常把final，project拖到最后一刻再做，这样的结果有时候就是通宵达旦，对身体危害很大）。做了一些基本克服了拖延症，以下是一些自己摸索觉得有用的方案：把事情分类完成：紧急的，重要的，无关紧要的事情一一完成；做事情的时候消除身边分散注意力的东西，比如说手机；找朋友监督（因人而异）；把大事情分成小块做；最重要的一点，不要给自己太多时间。现在，我觉得我的生活没有以前忙碌了。以前总觉得很多事情累积着做不完，现在反倒有很多空余时间做自己想做的事情。再面对很多事情的时候觉得准备更充分，更自信，遇事更波澜不惊。锻炼自己的表达能力。我觉得表达能力是任何一个人都需要具备的才能，不管你是政治家还是程序员。特别是在很多人面前，表达能力也尤为重要。如果你有七分的作品，好口才可以让作品增加到10分；而你即使作品有9分，表达能力不好也会降低别人聆听的兴趣。滔滔不绝，言之有物，存储平时思考的能量，了解别人的语言与想法，能系统地表达自己地观念，非常重要。从小也没当过什么班长，主席之类的要职，但是这种能力，也是可以自己迫使自己去锻炼的。我这学期上了一节演讲课，我觉得特别有帮助。学习名人的演讲，也能学到很多。优质的人面对自己不擅长的事不应该逃避，而是能尽可能的完善。学会感恩，不埋怨。遇到有人和我抱怨说：“如果我父母能够更努力些，我也不用这么辛苦了。”当时心里就是呵呵。自己想要的生活自己争取，对自己拥有的感到幸运和珍惜。常报感恩之心，生命中才会有越来越多的贵人相助。完善自己内在的同时，注重外在。爱美之心人人有之。注重外表也是一种爱自己的体现，好好对待你的身体，你的身体也会报答你的。作为一名女性，我虽年轻，也怕衰老。一回家第一件事便是卸妆，每天敷面膜，泡脚，定期做发膜，去健身房，在力所能及的范围内过的讲究一些。偶尔关注fashion，学会打理自己的衣物，鞋子，不然再贵的时装再好的质量也是一次性的。我曾经一直熬夜，现在改正了拖延症以后也很少超过12点睡觉。以前痘痘频发，头发粗糙，双脚因为穿磨脚的鞋子好多老茧，穿着打扮很是随便；现在因为自己的“注意”和“讲究”，皮肤变得光滑，发质即使染发还是很好，脚也变得细巧起来。不管是男人女人，注重自己的外表都是优质的前提。多读书看报，看电影，旅行，保持好奇心。由于网络时代的日益发达，读书好像不似以前那么流行了。我也发觉自从高中起，读书越发少了。初中时，没出过国，没看过多少电影，唯一给我启蒙的便是书，现在想起来非常感慨。半年前，自己突然下定决心，要把阅读的习惯保持下去。其实当你决定并开始做一件事情的时候，发现越来越容易保持下去。现在虽不如初中时候读书多，但是基本可以保证一个星期一本，内容各异，有专业性的书籍也有各种小说，诗词。我的人生阅历并不丰富，能给自己带来内心气质的也只有书了。对于书籍的选择，曾经看过李欣频的建议说，可以从自己感兴趣的开始读起，延伸阅读，在自己专业领域里的只是尽可能丰足，也要顾及眼神兴趣与次专长。书的搭配来讲，最好是一半经典，一半新知。虽然我做不到她那样一天一本书，但是这些建议也不无道理。电影来说，这半年我是基本一天一部，若是比较忙，也能保证一周五部。对我而言，电影不是单纯欣赏的角度，更像是我人生更多的可能。人生只有一种版本，但是电影可以让我们虚拟扮演各种不同的角色与抉择，也有助于我们能有比较高远的心智境界，在人生转折处做出比较聪慧的判断。我也爱旅行，虽然旅行是一项大支出，但是我始终延续着一年去三到五个新城市，从前年开始，给自己定了一个新目标，一年去一个新国家。旅行的钱全是我日常自己攒的或是挣的，因为真的很喜欢，也不想因为这个爱好给家里带来负担。书籍滋养心灵，电影带来感官享受，旅行让人心胸宽广却保持谦卑。不可尽信书/牛人。尽信书不如无书，拥有批判性思维非常重要。别人的事迹终究是别

人的，有些成功因人而异。这些都了解自己来得重要些。在了解自己的基础上，取其精华，弃之糟粕。对于如何了解自己，我觉得也是一个比较漫长的过程。困惑自己的人生，自己是谁，自己将来能做什么，何去何从，每个人都会经历这种情况。了解自己，倾听内心的声音，一些书籍也帮助了我如何更好地了解自己，比如生命密码，爱与意志，从已知中解脱，等等。花越多时间挖掘自己，你就会发现自己有越来越开采不尽的黄金，而不是人家给你什么，你就吃什么的垃圾场。切莫交浅言深。这句话以前我并不懂，后来长大了才渐渐懂得。社会很大，人的交际圈也不像从前那么小了。多与人交谈确实是一件受益良多的事情，但是与人交往也是一门学问。我个人确实不赞成，也不喜欢在交情很浅的情况下，大谈人生，掏心掏肺，特别是很多容易造成分歧的话题。有些事是只能和亲近的知己分享的，没有必要让全世界知道你的人生观，有时候这会带来不必要的烦恼的。朋友不在多，在于精，一定要有知己。人的精力有限，维护友情需要精力，假若你有10个非常要好的朋友，你那10个朋友又有10个要好的朋友，100人的朋友圈似乎比你一个人结交100个人来得更可靠些。（个人看法，不喜勿喷）多站在他人立场上思考问题。多去理解他人包容他人。对最亲近的人态度不好的时候换位思考想想。很多我想不通的事情换位思考下，遍思路通畅了。经常在知乎看到有人提问说觉得自己和富二代、官二代差距太大，觉得世界如何如何不公。当我升入高中，步入大学，随着身边的社会越来越大，这种感觉也越来越明显，但是我丝毫不觉得有什么不公正的。换作我是富二代官二代的父母，若我奋斗了大半辈子自己的孩子和其他的小孩站在同一个平台，我肯定觉得更不公平。很多事情同理，换位思考会带来很多对世界不一样的看法。NEVER give up on yourself!不知道你是不是也有这样“自暴自弃”的时候。在减肥期间，暴饮暴食了一顿，发现体重上涨了，想反正都这样了我就继续吃不减肥了。刚开始学编程，觉得好难，学不下去，干脆放弃了把。给自己规定每天背一章GRE单词，有两天因为作业多落下了，干脆就不背了把。“既然有这样坏的趋势，何不顺心让自己爽一点，就这么坏下去。”这是人在遇到困难或者坚持不下去的时候很容易产生的一种想法。“自暴自弃”，有时候是“持之以恒”最大的敌人。不要对自己要求过于严苛，既然今天吃了，明天开始继续减；编程好难，那就慢慢学不着急；今天落下没背，之后继续背，总有一天能背完。曾经也因为这样的经历好多事情都做不完，后来仔细想想都是这种心理作祟。要知道，何时起步都不算晚，只有你自己放弃了，那才是真正输了。暂时想到这么多，总之，多读书，多看报，少吃零食多睡觉！我还是想好好答一下，11.30此时本应该睡觉的。跑完步回来，做了简单的拉伸，五组俯卧撑和深蹲。补充能量之后洗澡刷牙准备享受睡眠迎接新的一天。题主说想要变好，其实很简单，没有必要在心中一直怀有自己不好想要变好的目的和暗示。以前老是觉得自己没有想要的那么好，想要变好。做了很周密的计划，几乎是想要控制每一分钟，就连上厕所也会定一个时间范围。然而，这满满的计划在我做完爽了一次之后，就把我拖进了自责的深渊。我几乎没有一天完成过！不过好在答主神经大条，遇到这种事从来不纠结，过几天就彻底忘了这个计划表。最近在听清华学堂的演讲音频，其中有一集是一个清华心理学留校博士讲《摩托车维修艺术与拖延症》。大概2小时时长，听了不下4遍。主要是讲生活之中为什么会有拖延症，以及我们应该如何对待拖延。有些观点是很值得思考的，我总结了一下。他说做计划其实是在反人性；说自己具有拖延症甚至是懒癌事实上是在词意上对自己的否定；人应该对正在做的事情平心静气，学着去享受当下。我对自己有了深深的反思，他是教我们不要计划吗？Do everything just follow your heart?在尝试了几天之后，我感觉有点用。我的精神状态和睡眠比以前有了很大的提高，每天花的钱反而少了1/3。手机闹钟响了就关了躺回床上，然后就到中午了。早餐省了耶！！所以我又去听了一遍，他好像也没说不让做计划，没有计划，放任自流凭我这自制力完全就是一盘散骨头。我又开始了计划，不过不是以前的那种计划了。一日三餐还是那么过着，但是内心不一样了，追求的东西改变了。我不再要求今天做什么，但是早上7.要起床，早饭后去图书馆。每天清晨看到校园里蛮多mm的，感觉我好幸福，自然、人文美景两不误。精力充沛，保持装逼。到了图书馆，我才拿出书想了想做这个吧

，这是我主动挑的，自然顺眼一些。比如说我做的是数学，然后我也不管自己能够做多少，反正就看，就做，就记。在这期间“数学，我不想人类，我只想你。”思绪千万不要飞走，飞走了就不能平静的干现在想做的事情了。不知不觉我就能这样坐一个多小时，接杯水，看看其他杂书。又来一个小时。我就是这样高效。当思绪已经溜到图书馆之外了，甚至开始思考人类了。我就会启动发散思维，跟随肉体出去走走。晚上坚持锻炼，身体必须要健康。爷爷最近的大病，让家庭负担加重。他有退休金，可是偏偏不像院里其他年长的那样去享受生活，还是去种地，挑重担。我很佩服爷爷的精神，但是做法却不妥。命虽然保住了，但是得常年住院，愿安(. . .),睡觉之前要刷牙，到老了你会感谢我的提醒的。学医的同学的告诫不得不听撒，怕以后给她做病本样历。

=====总结=====,1.知乎手机版码字真累。2.早睡早起身体健康。3.活在当下。4.保持健康的习惯，这会是终身的财富。也是你子女最大的财富。5.常去图书馆，多读些经典。6.故事终究是我的，方法也是我的。你如果只是照搬照抄任何一个人的经验而不结合自身情况，药丸。7.经常点点右上角，体现宽容与智慧，传递幸福与肯定。8.转载请告知。=====受宠若惊的更新 2015.07.31 起于此=====,忽如一夜春风来，千万知友尚孔方。感谢众多朋友赏脸。如此多的评论，我秉着活在当下的心情看完了，也回复了一些迫切关心的问题。1.音频：2.刷牙真的有好处，学医的同学还说：一年应该洗一次牙，防止牙结石。3.作息习惯是自己养成的，也许你是夜猫子，在夜晚效率很高，就像葛优。我觉得也没什么。4.速览前几条有经验的答案，大都提到读书。我想起了昨晚哲学博士聊到的“澳大利亚城市虽然跟我们农村差不多，房子都破破烂烂的。但是，每一家里都有至少两大架子书。他们的零碎时间不是对着手机屏幕，他们走在路上手里面还是书。地铁里没有喧嚣闲聊，有的是翻页的声音。”，我想引用新东方创始人王强老师北大演讲时的一句话：“当你对读书的渴望超过了性，那么你就离成功不远了。”其实，这是反人类的，繁殖是本能，学习是后天的。超过谈何容易？但是，每个人说的话，即使是夸大了的甚至荒诞，也只是指引着你朝着那个方向努力，就像一盏明灯，一立路标，一束绿光。至于你能不能做到，这不是他的目的。至于读书的问题，还是请教在书海里摇曳小舟的。谨拜。=====受宠若惊的更新 2015.07.31 终于此=====反复斟酌的更新 2015.08.01 起于此=====,仔细阅读了其他答者的答案，想谈谈自己答案淡化的个人理想问题。有理想总是好的，有一个目标为之奋斗，为之癫狂。但是大部分人年轻时的理想要么太大太妄，要么就只是随口说说。没有充分的社会经验，不知道前方高能，理想之路时常在检修，被迫绕道。如果按照无用不学的求利观点，恐怕不会有第二条道前进了，人生也就止于此！不过，若真是那样，人生也少了几分不确定性不是吗？所有人都朝着多金的领域前进，竞争的多了，金子也不够分了。所以基本上是没有办法在目前的状态下评判一件事情值不值得做，对将来有没有用。还是举高中生用烂的乔布斯学字体艺术的例子。乔布斯根据大学里所学的书法课设计出各种漂亮美观的英文字体，极大地推动了个人电脑的发展。现在人们用的英文字体大都是乔布斯他们设计出来的。你能想象高考填报古生物考古专业的北大毕业生吗？你能嘲笑从热门的金融专业渐入天文学专业吗？展示了理想的力量。私以为：有理想总是好的。苏菲的答案对于一份拥有稳定工作并明白自己处境的人有很大帮助。做自己想做的，其他的交给天吧。自己很佩服像曹雪芹那样的人，吃的都没有，却给人类留下了丰盛的精神食粮。=====反复斟酌的更新 2015.08.01 终于此=====,=====宠辱不惊的更新 2015.08.14 起于此

=====,这是我目前知乎上最长的答案，也是最详细的答案。不仅毫无生气的讲述一个普通得不能再普通的考研党每天平淡无奇的生活，更讲述了自己如何看待这样的自己以及内心的态度。下面贴上今天火车站里的所思所想：在武昌火车站周边居然没有一家店卖书卖杂志报纸，更别谈专门的书店了。周边全是餐饮店，快餐店。如今的社会更多的是速消文化，可以看看IM，朋友圈云云。越短越经验越鸡汤已成为快时代的品味。在大众学术环境已经满目疮痍之际，大部分对学术的乐趣已仅仅只是一纸文凭。我当然不会否认有些人对待学术的态度还是依然认真，这些人也是我敬佩

的。改变这种情况需要让人们觉察到这种文化这种“饮食”习惯不好，不过人们还在追赶这种潮流，譬如神曲的追风。短时期内这种速消文化还是有相当大的市场的，作为敏锐的投资者可不能失掉这个市场。=====宠辱不惊的更新 2015.08.14 终于此=====,终结：引用班主任的一句话“懂的人不讲也会懂，不懂的人你就是讲一千遍一万遍他也不懂”。中间是一段很长很长的人生历程，你比别人多一些悟性，成长速度快非常之多。即使没有人教你，你也能从生活中，从周遭的事物学习到。只要自己愿意，总是有办法变得更优质。重要的是现在去实践，去闯，去奋斗。更多感悟：请参看,我很喜欢的一部电影《铁娘子》里面，有一句经典台词：Watch your thoughts,for they become words;Watch your words, for they become your actions;Watch your actions,for they become habits;Watch your habits, for they become your character;And watch your character, for it become your destiny;What we think, we become.,翻译成中文是这样的：注意你所想的，因为它们会变成嘴里说的话；注意你所说的，因为它们会变成实际的行动；注意你的行为，因为它们会形成习惯；注意你的习惯，因为它们会形成你的人格；注意你的人格，因为它们会影响你的命运；我们想的是什么，就会成为什么样的人。----玛格丽特·希尔达·撒切尔。我一直是这样认为，君子日三省乎己，则知明而行无过已。对自己的言行负责，养成好的习惯，不说病句不写错字和错误的标点，严格管理自己的生活，坚持运动和阅读，拥有良好的交际圈和广阔的心胸，培养良好的性格和自控力，慢慢地你就会发现，自己已经很优质了呢。,(我决定删了重写，在删之前已经有110多条评论了，可能后来的朋友有点看不懂，不要见怪),评论区有位朋友，好像是个妹子，说的对，我们应该给优质先下个定义。优质，优质，当然是优秀的特质。而怎样成为一个优质的人，大家寻求的答案应该是——哪些技能能让我同时掌握好多好多优秀的特质。在我回答之前，已经有500+答案了，大致包含了“死胖子赶紧健身去”，“死宅男（女）赶紧旅行去”“丑八怪赶紧读书去”等几类。大多停留在技法层面，却又搞的一副很有心法的样子。基本上，大家都主张技多不压身，想要变得优质，你得懂点哲学心理学吧，你得懂点博弈论相对论吧，你得健健身跑跑步吧，你得旅旅行见见世面吧，世界那么大，你总得去看看吧？,所以，我下面要开始跑题了.....,你想要变成那样，你总得有时间吧？所有人现在蚂蚁一样奔波往返于公司和出租房，你哪来的时间？别告诉我你白天忙完了八个小时晚上回家还要读两页弗洛伊德再举半个小时哑铃学两门外语。你想要有时间就得停止这种奔波吧？停止这种奔波.....钱呢？难道你要要着饭学习弗洛伊德么？,在你生存还成问题的时候你跟我谈个屁的优质。很多年轻人容易犯的一个毛病是——还没入世，就谈修行。整天在那对着手机顾影自怜的发一堆“面朝大海”“岁月静好”。你住着不到10平的地下室，吃着不到20块的盒饭，往哪春暖花开？你每天听着闹铃起床，挤着地铁公交，受着客户白眼，哪来的岁月静好？,不谈生存就谈优质，纯属意淫。所以，我要谈生存，优质根本不用别人教，给你50个亿你马上就能知道什么叫优质。我要谈，在这样一个时代，我们这一代人，怎么生存。什么叫“这样一个时代”，这是一个怎样的时代。温水煮青蛙的实验想必所有人都听过，后来被一个小孩证明是假的，用温水煮青蛙根本煮不死，反而用开水，青蛙一下锅就八分熟了。这就是一个温水煮青蛙的时代，我们所有人都已经意识到了水温在上升，我们都在逃离。但是我们找不到路，所以我们才有那么多迷茫，所以有些东西我们才看不懂。前段时间在知乎上看见一个问题，国家为什么鼓励大学生创业，商业大佬为什么鼓励大学生创业。我想但凡会做点逻辑推理的人应该都明白，是因为国家根本提供不了那么多就业岗位，2014年毕业生签约就业率不足30%。十个人七个找不到工作。你以为这样就完了吗？你以为你看透了国家的阴谋。我告诉你，不是。不仅在中国，在世界各地，这种情况都在发生。因为时代变了，因为互联网时代来了，来的太快了。在工业文明时代，全靠人力分工协作，进行富士康似的流水线生产。而在互联网时代，因为各种机械的加入，大量的人力会被挤出组织化机构。谷歌的无人驾驶技术，一旦成熟，所有的运输司机都会失业。3D打印技术，一旦成熟，失业的人会更多，做军火的，造汽车的，杀猪的，宰羊的，都会失业。你想搬砖都没地儿搬去，因为，房子也是打印的。就

是这样一个时代，科技文明不断的往外排挤人力，而人力则拼命的跟机器抢生意。但是我们终究是干不过机器的，这就是我们那70%的大学生找不到工作的原因。不是国家不努力，而是科技太牛逼。什么叫“我们这代人”，我们这代人应该怎么做。我们这代人，就是已经感觉到了水温的变化，努力跳出温水的人。跟年龄无关，跟意没意识到水温上升有关。很显然，有的人没意识到，还在拼着命的往组织里挤，进个中字打头的企业就牛逼哄哄以为能安享晚年了，考个公务员就意气风发以为能平步青云了。但是，不可能，你没机会的。越臃肿的组织，死的会越快，所有的大型组织都将面临着大规模的裁员，你认为率先被裁掉的会是谁？会是那些高高在上的既得利益者吗？那不进大组织，进小组织行吗？目前看来，是可以的，这也是我们大多数人的生存状态。但是你也知道这有多艰辛，每个月为了两三千块钱忍辱负重活的像狗一样的人大有人在。那小组织不好混老子去创业总行了吧。对不起，比混小组织还难，鄙人亲测。那好像只能等死了。其实并不是，绕了一大圈，我终于又绕回正题了，我特么简直想给自己鼓掌，这都能绕回来。答案是，成为一个优质的人，一个拥有优秀特质的人，不用多，一条就够。这条特质能保证你能和任何人，任何组织，任何资源对接。比如说健身，如果你拥有一副好身材，懂得健身理论，你可以做教练，你可以写软文，你可以拍内裤广告，还可以当鸭.....比如说旅行，听说有一个小伙子，不知道哪国的，反正就是外国的，十年时间一直在旅行，旅成了专家，还写了本书，在全球都有不少粉丝。现在，全球所有的大型旅游公司都邀请他免费去玩，飞机全是头等舱，酒店全是5星级，那真是，估计他爽的都找不着北了。你可以不属于任何组织，但你“优秀的特质”能保证你跟任何组织都对接的上。这就是我理解的优质，也是我认为这个时代，我们这代人应有的生存哲学。很多人今天还在纠结是就业还是创业，但创业和就业其实没什么区别，太封闭了。每个人，应该学会，接受一种新的生存方式，叫优盘式生存，这是罗辑思维里罗振宇提出来的。优盘，自带信息，（要有一技之长），不装系统，（不加入任何组织），随时插拔（只因利益而聚集，解散），自由协作，（我可以插到所有的USB接口，和任何电脑合作）。很多人还在纠结“我想创业，但我什么都不会，也不知道自己擅长什么，怎么办”，的确，我们的教育体系从没教过我们发现自己的兴趣和天赋，社会也不鼓励我们这样做，因为社会的主流思想仍然停留在工业文明时期，试图把每一个人钉在工厂，钉在流水线上，终其一生只能当一个螺丝钉。但是工业文明时代即将结束了，当温饱问题越来越不是问题，当机械越来越替代人工，大量的工作岗位会被机器占领。就像过去的100年里，美国99%的农民都被挤出了农业，今天，从事农业生产的美国人已经不足1%，但是却养活了100%的美国人。当我们被机器挤出工业生产，人们的工作方式会变成，互相服务，互相增加生命体验。简单来说就是几乎所有人都要被挤向娱乐业，你写小说给别人看，别人拍电影给你看，小说+电影再给其他人看。其他人再搞其他娱乐项目给更多的人。当所有人都不愁吃不愁穿的时候，只能互相娱乐以增加彼此的生命体验了，总结起来就是——城会玩。玩，你总会了吧。如果你要创业，也应该着力于——给这个社会多一份体验。尽管我不太看好那个做穿戴式避孕套的，但你不得不说，妹子的方向是对的。雕爷牛杂碎卖的也不是牛杂碎，而是一份体验。某些国产烂片拍的也不是电影，它们让一些人哭，一些人笑，一些人火冒三丈，一些人优越感爆棚，它们增加了一份体验。随着温饱问题的解决，城里人会越来越会玩。而“乡下人”只能在旁边惊叹：“卧槽，哎呦卧槽.....现在的年轻人卧槽，卧.....槽.....”已经严重跑题，收不住了，就再多跑几光年吧。说了半天，其实我也不知道到底该怎么做，就业？创业？优盘式生存？我也没有什么特别擅长的东西，我也知道没事的时候看看书，练练字，健健身，旅旅游。但是我非常知道，我并没有因为做这些就变得“优质”，我也不会因为做这些就变得“优质”。除非我找到自己那块“长板”，并且用它获得生存，否则我是不会变得优质的。未来，是谁也无法预测的，谁也不知道应该做什么。但是，我们至少要知道不应该做什么。那些今天还在拼了命的往公务员大军，往大组织里冲的人，没准明天就要去天台排队。那些拿着三五千工资还在修身养性淡泊名利假装“优质”的人，希望你们能一直“优质”下去。.....更新点.....内容

.....有一个鸡汤故事想必大家都听过，有个富翁，到海边旅游，见个渔民躺在沙滩上晒太阳，他就劝渔民多干活儿多赚钱，渔民就问富翁赚了钱有什么用，富翁回答说，那就可以躺在沙滩上晒太阳，渔民说，我现在不就躺在沙滩上晒着太阳吗？,这个故事的本意是告诫富翁不要只顾着赚钱，应该享受生活。换句话说，这个故事是写给富翁看的，但是富翁没看，渔民却当真了。我上文通篇要表达的意思其实是——富翁和渔民虽然都是晒太阳，但是效果是不一样的。很多“渔民”连温饱都没解决，就在那饿着肚子晒太阳，舒服吗？家里老婆孩子还在等着你打鱼开锅，你却在这晒太阳，要脸吗？经常看见一些年轻人，主张穷游，徒步，动辄就几块钱走遍全中国，几包方便面就敢出境。我知道，你们管那叫情怀，叫梦想，叫一堆我所不能理解的名词。我就想问一句：渔民，饿着肚子晒太阳，舒服吗？,说的再难听点，你是在消耗全社会的公共资源来成全你的情怀你知道吗？,每年有多少这样的情怀爱好者不幸失踪，丧命。又要发动多少社会力量搜索，救援。在我看来，饿着肚子晒太阳模式的“优质”，不要也罢。没错，这就是功利主义，年轻不谈功利，你想等什么时候谈，满口假牙的时候吗？删改之前的答案里，我提到长短板理论，我说木桶理论不适用于个人发展，我说不要老想着通过补短板来变得“优质”，而是应该集中力量加长自己的长板。很多人觉得，我也没什么长板啊，我也没觉得自己在哪方面有天赋啊。你有，一定有，每个人都有。肯定会有有一件事，你做起来感觉得心应手。肯定会有有一件事，你随便搞两下就让其他人觉得——卧槽有两把刷子。前段时间看见有个问题，大概意思是，为什么感觉自己的思想根本停不下来，而其他人好像能做到什么都不想。然后答案里一大堆嘲讽题主的话。其实这种差异是存在的。不知道各位有没有留意过运动的极限状态。在极限状态下，你脑子里闪出的任何一个极其微小的念头，都会瞬间打乱你的心律，让你失去节奏。而可以做到什么都不想的人，显然比经常想问题的人更适合运动，这就是天赋，是“长板”。说起来，“四肢发达，头脑简单”这句话，也是有一定的道理。再打个比方，吹牛逼，也是一项可以被当做长板刻意去磨练提升的品质。而且是一项非常牛逼的技能。有的人会觉得，这他妈，谁还不会吹啊。但是我告诉你，你还真不会。别人问你一个月工资多少，你咬着牙往上翻三倍五倍封顶了，而有的人就敢十倍百倍的翻，更重要的是，他能圆回去，天衣无缝，毫无破绽。试问，你能做到吗？别人问你，这玉米粉有啥用啊，你卯足了劲的吹，也只敢说营养价值高，健康。而有的人就敢说这玩意能保健，补脑。有的人，就是有这样的“长板”，吹到天昏地暗，吹到飞沙走石，吹到所有人都信。再比如，写小说，好多人都跟白云大妈一样，七天憋出六个字来。而有的人，一拿起笔就才思泉涌，根本停不下来。这些，都是“长板”，只不过，有的时候我们的“长板”是在道德之外的，是在社会主流生存技能之外的，那就要看你自己怎么理解了。当然，并不是鼓励大家都去吹牛逼，鼓励也白搭，你没那天赋。我是鼓励大家找到属于自己的长板，把它应用到生存技能。不管你是就业还是创业还是优盘式生存。都应该保证，你去和其他资源对接的，是你最长的那块板，而不是短板。长板的特征，也已经说过了，就是你做起来特别得心应手的，随便搞搞就能让别人惊叹卧槽的技能。那个，就是你自己身上“优秀的特质”。我真正对“优秀”二字有概念是很晚的事情。然而我对“不优秀”，却是早早有了体会。小学的时候，学习不错。但粗心大意，所以不拔尖。父母管得松，每天就知道傻玩，对任何事都不上心。到了六年级，在理智上理解有升学压力这回事儿，但是情感上和实际行动上仍然傻呵呵的该干嘛干嘛。而这种无忧无虑的生活，在知道小升初考试成绩那一天，结束了。我仍然记得三十多年前那一幕。爸爸告诉我，你数学98，语文85，总成绩183，加上少数民族照顾的4分之后是187，而附中的分数线是187.5...而且，师大子弟（我爸爸是师大老师）的照顾分，听说今年要取消...我现在都记得自己呆若木鸡噤若寒蝉的样子。我脑子并不能完全理解发生了什么。因为之前的生活，往往是没有后果的，或者说没有什么不可逆的后果。爸妈生气了，只要我认错，一天之内就过去了；在学校惹麻烦，被老师骂，也难过不了几天；某一次某一科没考好，总有下一次考试，下一次考好了，就没人管你之前考的好不好。总之，生活好像不需要我为我的行为负担什么责任，绝大多数时候由着性子来

就挺好。直到这一次。第一志愿没有考上，被调剂到的学校基本就是升学最不好的学校（在当时幼小的心灵里这是极端糟糕的事情）。而我第一次发现，这件事好像是不可逆的：后果很严重，但是还没有什么办法补救……换句话说，我必须要承担我自己行为的后果了。那次对我打击很大。除了后悔，我觉得害怕，觉得无助，觉得不知所措。现在回想起来，其实那真是一个很好的成长经历。那是我第一次把自己的行为和自己要承受的后果联系起来。后来，子弟照顾分又恢复了，我侥幸上了那所中学。但这件事给我造成了足够大的震动。上初中后，我第一次开始主动的努力学习了。叫努力可能不大准确，应该是认真。我并没有额外做习题或者补课或者熬夜，但是上课绝对专心听讲，放学了认认真真做作业，考试的时候如果提前答完会回过头检查。在初一第一次期中考试上我考了全班第十。用父母的话讲，叫做差点没考上的人能考前十名，我们知足啦……回到问题本身：如何让自己变得更优秀？我觉得首先有两条：第一条：为自己的行为负责。当自己所处的境遇不好的时候，更多看看自己身上的原因。有一句话说，你现在在哪儿是你过去两年来的选择决定的；你两年后在哪儿是你接下去两年中的选择决定的。我非常认可。优秀需要努力；而努力是不舒服的事情；长期持续做不舒服的事情，一定要有足够的动力；这种动力的重要来源之一，就是对于现状的不满足。这种不满足人人都有，但是能够“化不满足为力量”的人是少数。连接“对现实的不满足”和“努力”的桥梁，就是自己对自己的行为负责。第二条：认真，或者说投入。什么叫投入？我的理解就是全身心的做事。比如上课听讲的时候，就要全神贯注抱着把老师讲的都听懂的态度去听；写作业的时候，就要一心一意抱着把作业全做对的态度去做；用现在时髦的话，叫“活在当下”，不论在做什么，专心致志的把眼前的事做好，再去想别的。听课的时候想着打球，打球的时候想着没写的作业，写作业的时候想着追剧，看电视的时候又想着……这大概是最糟糕的状态。这样不仅仅做事效率低，生活质量也差。不投入的时候，连玩都没有幸福感。（未完待续），突然意识到明天可以睡懒觉，决定熬夜更新……从那一次考试开始，我成绩越来越好。从班里第十名，到第五名，到第一名……但是好日子没过多久，初二的一次期中考试我就考了第19名。什么导致的？我也不知道。不过那段时间我的确比较淘气，上课换座位，偷偷抽根烟等等。我知道我知道，这都超级小儿科，但是我爸妈都是老师，我从小都是乖宝宝那种。一个按照当时标准比较“严重”的事情可能是“早恋”吧。不过说早恋似乎又夸张了。连手都没碰过，事实上连个情书啊纸条之类的都没有。就是互有好感，然后被同学们各种开玩笑，然后拼命不承认，然后就成为“一对儿”了，然后就稀里糊涂的分手了。整个过程都是柏拉图式的啊啊啊（不过对方颜值比较高）。传统理念反对早恋的一大理由是分心。我当时真没觉得。但甭管怎样，我最淘气的那个学期，就是我成绩下滑最严重的那个学期。那个时候正好赶上我哥回来（他比我大14岁，从小的感觉更像个叔叔），知道我的成绩后大发雷霆。直接把电视机调转过来放了。对我说：“期末考试不考第一名，你永远都不要看电视！”这话现在说出来好像挺平淡的，但是我当时是被吓坏了。特别是把电视调转过来。我记得很清楚，电视的屁股朝外放着，我觉得特别刺眼，特别难看。我觉得自己犯了巨大的错误。而且觉得因为我一个人全家都不能看电视了，挺内疚的。总之我就又开始好好学习，然后期末就考了……当当当……第二名……我回家就哭诉了历史有一道题老师其实多扣了我两分要不我就第一名了的悲催事实（我怀疑能哭出来可能和对电视的渴望有关），然后哥哥就很大气的允许我看电视了。那也是我初中最后一次在班里考第二名。初三的每一次考试我都是班里第一。上了初三，中考的压力正式出现。吃了小升初的亏，我是很重视的。但是看着那厚厚的两本政治书，我就觉得恨。纯粹的死记硬背一大堆不知所云的东西，我是真讨厌啊。就在这个时候，我听说参见竞赛得奖可以“保送”。我立刻觉得这是个不错的出路。回去和爸爸说了这个想法，他很支持，我们立刻着手开始了对物理竞赛的准备。为什么是物理竞赛？因为他是物理老师（他当时最大的愿望就是我和我哥能去北大读个物理博士）。他从师范大学的图书馆借了几十本杂志出来，就是那种给中学物理老师看的杂志。上边有许多初中物理拔高的内容，但是更关键的是，上边有过去几届物理竞赛的考卷和标准答案。

因为我有明确的目标（通过保送避免背政治），所以格外有动力。在考试前的三周，我每天晚上花两个小时看杂志做题，不明白的就问父亲。然后就去参加了考试，有两道题居然是换汤不换药，总之卷子做着很顺手。后来成绩出来了，我是呼市一等奖，内蒙二等奖。可是老师一直没有提保送的事情，于是我的第一次投机梦就这样破灭。还是老老实实的背了政治书，参加了中考。在最后一门考完出来的时候，老远看见年级组长手里拿着几张纸，笑嘻嘻的看着我。她招呼我上前，说：“恭喜你，你被保送上咱们学校的高中。”我去，我居然就这样被算计了……后来知道，老师这样安排是因为上一年n个保送生没有参加中考，导致学校中考分数受到影响，于是出此妙策……回到问题本身：如何让自己变得更优秀？我觉得还可以加这样几条：第三条：还是要有人逼。当然有超级优秀的人从小就自己管理自己，但是多数人，特别是小的时候，还是要被逼一下的。毕竟，进步是个辛苦活儿，有几个人天生能够喜欢呢？当然，逼你的人也要有水平。我哥通过非常文明的手段，达到了非常暴力的效果。现在的我回忆起电视机那段经历，不但没有任何阴影，而且充满了感恩。第四条：目的要明确。进步往往是痛苦的。为什么？因为进步意味着改变，而改变往往不舒服。怎样克服这种不舒服？对于另外一个事物或者状态的追求。目标越明确（不背政治书），这种渴求的痛苦，或者说怕得不到的痛苦，就越能驱动人们克服那种努力的痛苦（晚上自学物理竞赛题）。第五条：比别人多做一点点。我记得当年全年级因为物理竞赛保送的只有两三个人。我不清楚其他人的经历，我之所以得奖就是因为赛前三周的努力（当然，如果没有我父亲的得天独厚的帮助也肯定不行）。这件事当中，我学到的最重要的一点，就是有时候你真的只需要比别人多付出一点，就会有很不同的效果。（未完待续，于2016年2月4日凌晨），~~~~~继续更新，从初中到高中还有一件事对我影响很大：篮球。我小学体育很差，而且很不喜欢体育。上了初一，不知道为什么一下子就迷上了足球。一开始完全是运动白痴，从一整节体育课能踢到两脚球为荣，到逐渐能踢上四五脚；后来回了家偷偷练，希望自己能进班队参加比赛。然而每次我都是那第十二个人。甚至有次有个同学受伤不能踢了，我兴奋地脱了外衣就往场地里跑，怀里揣着的护膝护肘掉了一地……然后队长指着另外一个我认为不如我的人说，你上。于是我默默回头，弯腰捡起来沾满了土的护具，离开了球场。所幸个头逐渐长高，于是去打篮球。大家都很烂，又是打半场，所以个子高的很占便宜。那个时候每次活动课都会现场分成两队，分人的方式是找两个水平相当的人猜拳，赢者先挑。换句话说，每天下午的活动课，都是一场迷你选秀。我居然开始稳定的进入前四，甚至偶尔成为前二。后来一次班级比赛，我踌躇满志的上场，却发现自己打野球的那两下子真上场了根本连北都找不到。回家后开始埋头苦练，期待下一次比赛的时候露一手。从此，正式的开启了我中学四年的篮球生涯。篮球曾经是我的挚爱。有多爱？举一个例子。（乔丹当年就是我的神），当时觉得扣篮是世界上最酷的事情。我高中时一米八，于是只好练弹跳：1）让妈妈给我缝了沙袋，一条腿5斤，绑着沙袋跑跑跳跳（对脚踝压力很大，很不舒服）2）我上课在5楼，每个课间10分钟我都跑到楼下篮球场上摸篮板；因为总是最后一刻疯跑，被楼道里其它班级的同学各种嫌弃3）在家背地理历史的时候，把书放在床沿，我把一条腿搭在另外一条腿上一边看书一边做蹲起4）打完球之后，扛着我们班最重的胖子（190斤）做蹲起5）不放弃任何跳的机会。最喜欢做的事情就是蹦起来够一个东西，房梁，灯管，树梢，等等等等6）经常一个人在篮球场上跳，钻研各种姿势和心法，就为了能多跳一厘米7）翻遍各种专业杂志书籍找提高弹跳的秘籍，就差买兴奋剂了，（高三时的照片。当年特别期盼能够靠篮球博得女生欢心，然而那个年代的女生似乎对篮球无感……貌似在我毕业一年之后“灌篮高手”红遍大江南北……人要任命啊），这样的例子还很多。真的是痴迷了4年，也全身心的为止付出了4年。感觉那4年的生活是围绕篮球在转。我曾对父母说，我好好学习的目的就是为了让你们不干涉我打篮球。结果呢？我从运动白痴，到成为高中篮球校队队长，并且两次得了呼市第三（第一和第二都是靠特招生的，而我们的队伍是纯业余的）；从体育不达标（初一引体向上一个都做不了，800米和50米都不及格），到参加运动会，还偶尔拿个名次。回到问题本身：如何让自己变得更优

秀？我觉得，还要再加上兴趣和坚持。第六条：兴趣和坚持。把这两条放在一起，因为我觉得没有兴趣很难坚持，而且没有兴趣时的坚持意义不大。为什么？坚持的意义不在于简单的重复。大家可能都听过一万小时理论，可这理论有个前提：练习的难度和强度需要不断提高，换句话说练习的人需要不断突破自己。如果仅仅是无脑的重复1万小时就可以成为专家，那么我们每个人在20岁之前岂不都应该成为语言专家？事实上简单的重复可以提高熟练度，但是无法真正提高技能。在长达一万小时的历程里（每天三小时来算大概十年），每时每刻都想着如何挑战自己突破自己，如果没有兴趣，根本坚持不下来。或者坚持下来了，也仅仅是把那些个动作做出来，而心思根本不在里边。这种兴趣，是广义的兴趣。当我顶着呼和浩特的寒风，在零下十几度的气温里，一个人奔跑在球场上时，那种感受很难用舒服或者享受来形容。但是坚持在寒假里的每一天都练习三个小时篮球，那种满足感和自豪感，却又让人上瘾。有了兴趣，就可以坚持，而且是不断钻研的坚持，全身心全方位全时段的琢磨一个事情……这不就是著名的1.01的365次方的道理吗？ $1.01^{365} = 37.8$ ； $1.02^{365} = 1377.4$ ； $1.01^{730} = 1427.6$...这样下去，想不优秀都难。（未完待续，于2016年2月5日）

），~~~~~继续更新中学还有一件事：练字。我从小字难看，小学就被老师各种批评。也曾努力过几次，但是没什么效果。直到初一的时候，需要写贺卡。给女生写贺卡。字难看被老师说是一回事儿；一手难看的字给女生写贺卡，不知道为啥这事儿深深的刺激了我（从小爱面子）；甚至想请一个字好的同学替我写，结果被婉拒；只好硬着头皮……从那时起，就真正有了练字的意愿。我估计和绝大多数我那个年代的人一样，我的启蒙字帖是“庞中华”。找一张薄纸，蒙在字帖上面描。描了几十张，发现一点用都没有。又描了几十张，发现还是没用。于是有些懈怠。看着自己的“狗爬字”，就又有了动力。从初二开始，断断续续一直在练，但是成效一直不大。到了后来，练字几乎逐渐成为了一种习惯。每天回家，在做作业之前，我会描上一篇。某种意义上我已经放弃通过练字提高自己写字，而是逐渐开始享受那个过程。因为至少在描字的时候我能写一手漂亮的钢笔字。这样持续了两三年，直到突然有一天，我写字的感觉在变。就好像我的手指会突然知道该往哪里运笔了，而且手的感觉和我自己的直觉好像是不一样的；而当我允许自己按照手指的意愿去写的时候，写出来的字比居然比原来好看了一些。这让我练字更加有动力，写字也更有自信。渐渐的，同学们也注意到我的字体。直到有一天，同学们推荐我参加学校的硬笔书法比赛，然后我居然得了二等奖。这件事对我触动很大。如何让自己变得更优秀？坚持。特别是在没有效果的时候还闷头坚持。怎样才能没有效果还坚持呢？前边说需要兴趣，我觉得另外一个就是功利心。第七条：不能功利心太强。功利心太强的时候，难免短视。短视的结果是稍微付出，发现没有回报，就想改变方向。很多人对于努力的态度是，除非我能明确看到回报，要不干嘛费心思？问题是凡是能立竿见影的事，多半价值有限。如果真有一个机会付出一块钱，能够保证收回两块钱，难道不是会吸引所有的人去做？而当所有的人都去做追求同一个机会的时候，那个机会就不再是机会了。其实说白了，就是做事没有捷径。但凡想做出点事情来，还是要花笨功夫。笨的意思不是不动脑子，而是不总是朝三暮四的想哪条路可以更省力。有人会说这和第四条目标明确不矛盾吗？我的理解，目标明确是从长远的战略上；功利心是指每天的心态。其实这也是优秀的重要素质之一，能够把看似矛盾的两种事物统一起来。拽句英文：The test of a first-rate intelligence is the ability to hold two opposed ideas in mind at the same time and still retain the ability to function.--F. Scott Fitzgerald 这是20世纪美国著名作家F.S.菲茨杰拉德的一句名言，翻译如下：一流智慧的检验标准，是有能力既在脑中同时具备两种相反观念，又仍然维持正常行事之能力。（转自网络）（未完待续，于2016年2月8日）~~~~~继续更新上了高中，学习上基本是一帆风顺的。高中三年印象中有一次年级第四名，剩下都是第一或第二。而且我还是没有熬夜，没有补课，也没有做过老师布置之外的习题集。后来被保送清华（清华每年给呼市和包头最好的四所中学提供六七个个保送名额）。这个时候的我，感觉找到了学习的节奏。上课的时候效率特别高，听完课基本掌握95%；所以回家作业完成的比较快，从不晚睡；早

上精神抖擞去上课，而且打心底里对很多课程感兴趣，所以我的地理历史生物等等副科都很好；下午自由活动课痛痛快快地打球，心情愉快……一天下来有张有弛，做每件事的时候都是全身心投入，从来没有觉得特别累或者压力很大。曾有一段时间我觉得自己天下无敌了，因为我觉得我只用了潜力的50%。日后很多次的经验证明，凡是我有类似想法的时候，现实总是会及时的在我脸上狠狠来一下，让我知道自己姓甚名谁。去了清华，高数第一次其中考试，我得了60分。虽然我考完我就已经有很不好的预感，但是还是没有想到这么糟糕，那次我真的很难过。有几个原因。1) 我以前考60的时候，班里多数人都是三四十；而这次，班上有考98的……2) 我从来没有那么努力过。因为去北京前被老师告知，如果保送生因为学习成绩被劝退，该中学被取消保送资格一年。不知道是不是老师编出来吓唬我们的，但是我自己深信不疑，而且觉得我无论如何不能给自己母校带来这样的危害。所以基本上我在学校就是食堂/宿舍/教学楼三点一线，连篮球都放弃了。3) 考试从来没有这种感觉过。很多题根本不是答错了，而是压根不知道怎么答……连胡乱写都不知道怎么写……4) 从来没有觉得自己这么笨。有好多题感觉明明遇到过类似的，但是就是不能举一反三。5) 我不知道怎么面对父母。总之那是我学生生涯当中第一次有被击败的感觉（不过不是最后一次）。于是我就更加努力。清晨，我经常是第一个站在食堂门口的人。那个时候食堂往往还没有开门，我就站在门口背单词。我也经常是第一个站在自习教室门口的人；门没开，我就站在路灯下看书。我逼着自己做到了完全没有娱乐，所有一切时间用来学习。期末考试考完回家，我妈说我看上去就像个流浪汉似的。我第一次觉得我用尽全力了。更可怕的是，我内心里隐隐觉得这似乎还是不够。因为我根本没有找到中学里那种如鱼得水的感觉。果然。在这样的努力了一年之后，我在我们班的综合评估排名第16。我们班31个人，换句话说，我是名副其实的中流水平。然而问题是，综合评估里增加了很多诸如班干部/运动会/一二九合唱/等等等等和学习没有一毛钱关系的事儿，要是只考虑学习，我连前20都进不了。更令人沮丧的是，打开我的成绩单，有一个明显的规律：高数、线性代数、物理、化学……凡是和专业相关的课程我基本上小于等于70分；英语、军事理论、马哲、音乐赏析……凡是和专业无关的课程我基本大于等于85分。结论很明确：我根本不是一个理科生。回到问题本身：如何让自己变得更优秀？我觉得，光靠努力还不够。第八条：光靠努力是不够的。更准确地说，光靠蛮力是不够的。大学一年级是我有生以来学习最“用力”的时候，然而学习成绩却几乎是最差的时候。其实即使在当时，我也觉得有些不对，但是却懒于改变，或者说没有勇气面对这个问题。一方面那么刻苦，另一方面却懒惰？这怎么可能？这非常可能。懒惰其实和勇气是直接关联的。每天起早贪黑学习是件辛苦的事儿，然而更辛苦的，其实是直面自己的弱点。我当时的的问题，出在学习方法上。而我不敢面对这个问题，因为我觉得对我学习方法的疑问，基本上是在质疑我的整个人，整个人生。在中学，上课认真听讲是一件投资回报很高的事情。因为老师一定会把每个重点掰开来揉碎了重复50遍，所以只要掌握了课堂内容，其实绝大部分内容已经掌握了。大学完全不同，首先老师讲课没那么细致，第二也很少重复，主要靠自学；然而我的自学能力很差。这里的自学能力差，不仅仅是从技法角度，还有从自我管理角度。自学者需要克服的第一个障碍，恐怕是在没有人督促的情况下逼着自己动脑子把费解的事情搞明白。我把累，分成三个类型：体累，脑累，心累。对于我来说，最容易克服的，就是体累。而在大一的时候，我的努力其实仅仅是体现在这个层级上的。而这个层级上的努力，往往价值极低（绝大多数情况下，容易的事，价值都低）。表面上，大一的我也克服了脑累，但是实际上不是。因为其实我不愿意自己动脑子把知识掰开来揉碎了吞下去，我还想像中学时那样有人一口一口地喂我。导致的结果就是，我那着高等数学的课本翻来倒去的看，但是却并没有明白里面的本质，所以根本没有举一反三的能力。而心累我就更没有克服了。要面对自己的短处，需要强大的内心。要承认自己过去赖以成功的方法居然不再管用，需要很强大的内心。其实我的直觉已经告诉了我正确答案，但是我只要一想这个问题就心烦意乱。因为我害怕自己承认了问题的存在，却找不到解决方案。那样一来，我岂不万劫不复？我岂不永远不可能再

优秀？于是，我宁可用肉体上的辛苦来麻醉自己，几乎是一种逃避。一方面我告诉自己，再试试老方法，也许这次就管用了呢；另一方面我安慰自己，你看，你已经尽力了，就算没做到你也没啥好难过的。我虽然没有证据，但是我强烈地怀疑，这种心态会让人客观上变笨。变得没有灵气，没有创造力，甚至记忆力都会下降。就好像一个对自己完全失去信心已经在想着怎样逃跑的军队，很容易被一支实力不如自己但是信心十足的军队击垮一样。有一篇著名的微信文章，不要试图用战术上的勤勉，去弥补思维上的懒惰。我觉得讲得是同样的道理。想要优秀，仅仅靠努力是不够的。那还要靠什么呢？（未完待续，于2016年2月11日），~~~~~继续更新大一的经历对我打击很大。虽然没有至于被劝退，但是距离我给自己定的目标差得太远，而且有点看不到希望。为了安慰自己的心灵，我给了自己几套理论：a) 不在比赛中输，有两种方式：1) 赢，2) 不参加比赛。我可以选择后者。b) 人类社会就是零和游戏，我拼命地得，就要有人失，意义何在呢？c) 科学技术给人类带来的是便利，而不是幸福（自己对理工科已经越来越痛恨了），然后开始打游戏。记得当时打英雄无敌II，第一次体验了熬夜。那时刚刚体会电脑游戏的乐趣，某天晚上熄灯后，决定打会儿游戏再睡觉。把接线板从水房引过来（我们当时经常自嘲说我们作为电机工程专业的学生，对电网最早的认识是通过水房偷电开始的），我就开始了我的游戏。过了一会儿，宿舍里另外一个哥们说，啊，你还在打游戏啊；我说嗯；又过了一会儿，另外一个哥们说，你不去上课了吗？听到这儿我一惊，回头看了一眼窗户，这才意识到已经天亮；想站起来，却发现两腿一软，差点站不起来。就这样玩了一宿，居然完全没意识到。大二这一年，除了打游戏，还读一些人文类的书籍。经常穿着拖鞋拿本书，一个人跑到荷塘（就是朱自清《荷塘月色》那个荷塘）旁边的一个亭子里；然后就觉得自己像个落寞的文人似的，夕阳西下的时候，经常被自己脑子里臆想出来的悲壮所感动。除了看书，还试图留长发，想扎个辫子。结果又谈了一场不成功的恋爱，而且因为恋爱把头发也剪了。到头来，人发两空。大一的时候学习不好，但是至少不担心不及格。大二的时候开始担心挂科。这种害怕是真实的。因为挂科有可能毕不了业。不能毕业对我来说最不能接受的，是面对自己年迈的父母。这样混了一年，终于受不了了。决定有所改变。改变的导火索也很逗。还是因为游戏。我上铺的兄弟有一天对我说，你不学习也就罢了，打游戏还不好好打。你看隔壁宿舍的谁谁谁，还经常破个记录挑战个极限啥的。这番话对我触动很大。我内心深处也知道这样不对，其实就是慢性自杀。但是我又实在提不起神学习专业，因为我知道我以后一定不会靠它维生（不光是不能，更重要的是不能），所以在上边花的每一分钟就格外显得没有意义，何况还那么痛苦。但是这番话让我意识到，甭管怎样，我总得在某个地方做点什么事吧？哪怕打游戏也行啊。于是我决定出国。我们专业出国的人不少，但是多数是研究生毕业之后。何况我们那届是第一年实行4+2保研，所以读研是多数人不假思索的选择。我知道如果我大三拼命一年，应该可以去一个比较不好的专业读研，但是那真的不是我想要的。而选择出国的原因很简单：1) 我知道我肯定要出去看看（我哥在我小学的时候就出国了，所以很小就有这个想法）；2) 出国是我能想到的最艰苦的一个环境，我希望那种艰苦可以让我觉醒过来，振作起来。然后就稀里糊涂的加入了考GRE和TOEFL的人群，然后申请，然后就真的出去了。回到问题本身：如何让自己变得更优秀？第九条：主动找个方向持续地努力，什么方向都行。可以不努力学习，但总要有个愿意为之付出辛苦的兴趣爱好吧？可以不努力工作，但总要在某个方向有个一技之长吧，写毛笔字吹口琴都行啊。不愿意在被这个社会广泛认可的事情上努力，总要有个自己认可的方向吧？优秀是一种习惯。这句话有很多解。其中一个，是说，其实通过大量的努力去优秀地掌握一项技能，这本身就是一种能力。换句话说，成为优秀的京剧表演艺术家，和成为优秀的跨栏运动员，和成为优秀的企业家，这里边有很多相似的东西。如果你真觉得自己优秀，就找一片天地证明一下，不要找借口。而你在任何一个方向上积累的这种优秀的习惯，在其它方向上往往会对你大有裨益。在过去六年中，我面试过接近一千个人，录用过其中的上百个人。我几乎每次必问的一个问题就是你有什么业余爱好，你坚持了多少年，你从中学到了什么。因为我坚信，一

个人一旦在一件事情上有过坚持多年不断进步的体会，TA很容易把这种体会带到其它事情上来。因为这是优秀的重要特质。然而给过我眼前一亮答案的人很少。多数人真的没有任何事情上主动地持续地投入过大量精力。很多人做过的唯一“持续大量投入精力”的事情就是应试教育，但是多数都是被迫的。做同样一件事，哪怕一模一样的动作，主动和被迫是完全不同的。想要变得更优秀吗？找一个自己感兴趣的方向，先把时间和精力花进去再说。不要一步没有走，已经再想这样是否最优，这样是否投资回报最大化，这样是否一定有最好的结果……这些想法多数时候是没用的；或者说这些想法是对那些已经把功夫下进去的人才有意义。边走边想，边试验边琢磨，用事实和行动和时间证明一切吧。（未完待续，于2016年2月12日）~~~~~继续更新,2000年，我真的去了美国。虽然讨厌工科，但是工科是我唯一有可能拿到奖学金的方向，所以只好忍下去。最早去的是RPI（在Troy, New York），读的是Electric Power Engineering的博士。课程还是我一样讨厌的课程，但是因为压力大（学习成绩差就没有奖学金，没有奖学金我就得退学），只能拼命学。成绩终于不差，但是厌倦有增无减。后来有机会转到Gannon University (Erie, PA)，立刻毫不犹豫的就转了。Gannon是个名不见经传的三流学校（RPI的工科至少是二流），而且去读硕士，我为什么会转呢？因为这是一个Gannon与GE联手办的项目，学员在Gannon读一个两年的硕士，于此同时每年在GE工作1500小时。关键是，GE负担学费，而且每年提供25,000美元的生活费。对于那时的我来说，这就是天文数字啊。（一个天主教学校，只有几千人），（GE做火车头的部门），这个项目真的很赞。两年时间，学员可以在3-4个部门轮转。获得硕士学位的同时，在GE积累接近两年的工作经验。而且以往这个项目的毕业生往往在毕业前就被GE录用。对于一个工科的留学生来讲，这几乎完美。（能看到车顶上隐隐约约的2005吗？这是当时5台engineering prototype中的一台，我曾经在上边工作过），然而这段日子也并不快乐。我很清楚地知道，这是很好的机会，我必须把握。然而我就是提不起神。有多提不起神？1）在学校上C++的课程，我硬生生没过。但凡我稍微努力一点都会过，因为老师并不严苛，但是因为讨厌编程，连作业都会忘记交，2）在实验室做高压击穿试验（用几千伏的高压试验一个电子器件，记录起被击穿时候的一系列状态，从而找出薄弱环节）。击穿了一个，需要换另外一个，我居然没有关电源就直接伸手准备换，大概手里电极20厘米的时候突然意识到不对。如果当时摸到了，多半就挂了。3）当时大量用MathWorks的Simulink，我知道如果我精通这个工具肯定对找工作很有帮助（当时美国的互联网泡沫刚刚破裂，工作已经开始不好找），可就是不愿意学。因为我在RPI上过一个学期的课，我可以少修一些学分，然后早一个学期毕业（早一点毕业就可以早一点赚钱）。但是我意识到自己根本找不到工作，所以就没敢提前。但是毕业了依旧找不到工作。那个时候是2003年，美国经济最不好的时候。曾经有几个公司对我简历感兴趣，但是一听我是外国人而且没有绿卡的时候，连面试的机会都不给。不过给我最大打击的，却是我当时所在的部门。在我即将毕业的时候，那个部门放出一个职位。工作职责基本上就是我在做的事情。在那个职位上，我做了一年。按理来说，这个机会应该是非我莫属。然而我心里清楚，我的经理和经理的经理对我并不满意。因为我虽然每天不迟到不早退，每个交给我的事情我都尽量去做好，看上去在做着一个兢兢业业的员工应该做的动作；但是我的精气神并没有在工作上。我最多只能算一个二流，甚至三流的员工。果然，我参加了面试，没有拿到工作。然而这不算什么。和我一届的还有一个清华自动化的，他们把工作给了他，但是他没有要，而是去读博了；公司还是没有把工作给我。就好像为了确保让我毫无疑问的明白公司有多么不待见我一样，公司后来又面试了一个欧洲人，给了offer，结果那人因为签证问题过不来。然后，公司还是没有把那机会给我。那个职位空了7个月，仍然没我什么事儿。看到过很多关于招聘的经验谈，其中一条这样说：没有找到合适的人，宁可空着，也不要放不合适的人进来。我就是那个“宁可空着也不能被招进来”的人。我的人生又一次到了低谷。在美国，外国人毕业之后有一年的时间找工作。如果找不到，就只能离开美国。我不介意回国，但是我介意被这样扫地出门。我来美国不是为了读一个我讨厌的专业的硕士学位

的，也不是为了积累两年我没有激情的工作经验。我来美国是为了改变自己。在美国的头两年，我觉得我还是原来自我的一个延伸：魂不守舍、吊儿郎当、稀里糊涂、听天由命。我真的受够了。于是我从申请工作开始。首先我读了几本关于写简历和准备面试的书。然后我给自己规定，每天要发100封求职信。我当时的想法很简单，1天100封，300天就是30,000封。我只需要三万分之一的成功率。大约在发到七八千封的时候，我得到了我第一个面试的机会。那是在印第安纳的一个小镇上，一个做汽车车灯的公司，在招工程师。我开车8个小时，住在公司安排的一个小旅店。第二天早上，我早早起床，最后看了一遍为面试准备的资料。穿好西装，打好领带，对着镜子里的自己，我说：“你今天TM必须把这份工作搞定！！”，面试进行的很顺利，到最后hiring manager送我出去的时候都在问我什么时候可以开始了。果然，等我开车到家，家里的留言机上已经有公司HR的留言，说我拿到了offer。回到问题本身：如何让自己变得更优秀？其实这段经历并没有告诉我怎样才能优秀，但是却明确的告诉我怎样才能不优秀。第十条：仅仅是做出动作，而没有精气神，是没有意义的。来美国了，真的有了生存压力。迫于压力，不得不做了很多不喜欢的事儿；勉强做出来的东西，最多只是二流三流，根本称不上优秀。问题的根源在哪儿呢？我觉得是兴趣是激情。做自己有兴趣和有激情的事情是什么样的呢？且听下回分解。（未完待续，于2016年2月14日）~~~~~继续更新,然后我就来到了印第安纳的一个小镇，Seymour，人口：18,000。小镇有一条主干道，我记得很清楚路旁有一个沃尔玛超市，两个Shell加油站，还有一个麦当劳，以及一些小店.....小镇上大概总共只有不到10个中国人，剩下的几个好像都在一个中餐馆打工。我加入的公司叫Valeo Sylvania（就是法国的Valeo和美国的Osram Sylvania合资的公司），专做汽车车灯。我的工作就是主管昂科雷的大灯的自动转向系统（就是方向盘转动的时候，车灯会跟着一起转）。（我加入公司的时候这个车才刚开始设计不久呢，我离开公司的时候还没有正式量产），凭良心说，一个25岁没有很多经验的外国人，能够遇到这样的机会，真的很幸运。我的职位是Systems Engineer，但是我做的事情有点像项目经理，所以我会做大量协调工作。对于我来说，基本上是离工程和技术越远，我越开心。但是这份工作，对于我来说，还是不够远。所以我工作的时候，还是没有找到那种如鱼得水的感觉。生活上，平平淡淡，不好不坏。平常的我早上7:30上班，下午4:30下班，很少加班，偶尔出差。周末去一小时外的印第安纳波利斯买菜吃饭。在车程半小时的地方有一个大一点的小镇，镇上有一百多华人。每个周末我都过去打球，大家说说笑笑；过年还会一起开个联欢会啥的。年薪5万美元，在美国的小镇上可以算是结结实实的中产。攒两年钱应该也买得起房。一切似乎都稳定下来了。（周末的时候自己给车打蜡然后擦得亮亮的也是一种享受），然而这真的不是我想要的。其实那个时候的我也并没有想清楚自己到底想要什么。但是我非常知道自己不想要什么。那就是“随波逐流”。我已经受够了一次又一次被生活玩弄于股掌之间。一次是在GE的时候。还在GE的时候，我经历了第一次公司裁员。在圣诞节前几天的一个早上，我照常上班，突然看到一个陌生人走进来，手里还拿了不少零零碎碎的东西。他找到另外几个老员工，开始道别。他说，我在这里工作了20年；没想到，今天早上进办公室，等待我的却是那张pink slip（解雇通知单）.....我在旁边都不知道说些什么好，感觉脑子都不转了。中学政治课上学的各种资本家压榨悲惨劳动者的画面嗖嗖的在脑中划过。那人大概50岁出头。在美国，这个年纪的人很有可能，1）太太不工作；2）还在负担房贷甚至车贷；3）孩子在读大学.....就这样，在圣诞节的前几天，说被裁员就被裁员了。我很难想象他是怎样面对他的妻子的。这次经历，几乎给了我心理阴影。除了被解雇对生活造成的压力，对于我来说，被解雇有点侮辱人。我可能是神经过度敏感，但是那种被拒绝被否定.....我很害怕那种感觉。还有就是我找工作那次经历。身边明明有职位，公司就是不要我。即使在印第安纳的新工作，我也有很多不顺心。比如身份问题。在美国工作的中国人，大概最在意的就是身份。当时面试的时候，我压根儿不敢提办绿卡的事情。工作了一段时间，我就试探性地问了问HR，有没有可能办绿卡。结果每次HR的回复总是模棱两可。我还是抱了一点点希望，直到我得知，我的前任就是因为工作了

三年而且表现很好，公司仍然没有办绿卡才辞职去的加拿大。没有可能办绿卡，那就意味着这个地方不能久留。但是立刻又找不到工作，总不能就这么混着啊？后来我想，何不读个在职MBA，让公司出点学费也好。这样以后自己多少还多点资本。去找HR谈，这次HR倒是很直接：不行。理由也相当耐人寻味：你已经有一个硕士学位了，不需要第二个。换句话说，公司觉得你够优秀了，所以不支持你变得更优秀。身份和读书的事情发生之后，再结合之前的经历，我决定做出些改变。怎么改呢？我想来想去，只想到读MBA。我当时是这样分析自己的：首先，作为一个痛恨工程的工程师，我在这条路上肯定走不远；第二，我虽然对管理感兴趣，但是管理岗位对我不感兴趣，因为我没有任何经验；第三，我想回国，但是我当时的情况，回国能够找到的工作恐怕比自己本科毕业直接找到的工作也好不了多少，因为本质上我除了英语有提高以外其实真的没长什么本事。在这种情况下，读MBA似乎变成了唯一的路。然后我就开始了准备过程。我前所未有的努力。GMAT考了770（满分800），托福考了297（满分300）（关于英语学习，可以参考我的另外一个回答：）。给斯坦福商学院最著名的申请文章What matters most to you, and why, 我足足写了8个月。推到重来的改动不下20次。在基本定稿之后，我逐字逐句的改了不知道多少遍。3000字的文章，每一句话，每一个短语，每一个单词都推敲过。文章写到最后，我几乎是释然和平静的感觉。因为我觉得我真的第一次可以不夸张地说，我使出了我的全部本领。在这种情况下，如果斯坦福不录取我，那么应该是命运之神对我有其它安排。当然也不光是因为这篇文章。在长达一年半的准备过程里，我几乎做到了把全部业余时间都用来申请MBA。这不仅是我第一次这样努力，而且是我第一次努力了这样久，而且是我第一次在并非迫不得已的情况下努力了这样久。也因为这段努力，我心里有种暗暗的自信。因为我知道，即使申请不到MBA，只要把这种努力程度用到别的地方，我也一定可以主宰自己的命运。我当时最喜欢的一句话：Grab life by the horns（抓住生命的犄角）。我觉得特别形象。很多时候，命运就是那样可怕那样不可控。但是害怕并没有什么卵用。与其抱着脑袋被牛角戳屁股，不如迎头而上，跟它斗个你死我活。准备了一年半，终于提交了申请。在斯坦福结果揭晓的那几天，说不紧张是假的。太多期待，太多付出，太多感慨。那天早上，我7点多到了办公室，突然发现桌子上电话的红灯在闪：说明有留言！按说这个时间很少有人会有留言啊。因为怕失望，我赶紧压抑住自己内心的高兴，手微微颤抖的输入了语音邮箱的密码。话筒里传来一个陌生的声音，当我听到“congratulations，你被斯坦福商学院录取了”的时候，我的手都麻了。从来没有那么兴奋过。真想大喊两声，告诉全世界的人。那一刻的自豪、满足、欣慰、激动，似乎再也没有经历过。大概没有什么比苦苦付出之后收获的果实更甜了吧。回到问题本身：如何让自己变得更优秀？，第十一条：要不满足于现状，要敢折腾，要dream big, 申请MBA这件事给了我许多learning：1）在咨询一些过来人的时候，他们都劝我不要申请斯坦福，因为我的硬件条件不够好，而斯坦福录取率太低（一直低于10%）。而我觉得，我就是喜欢这所学校代表的一切，就是要试一试。最多就是没有被录取，又能怎样呢？2）在准备的时候，我就把我的心路历程都写在了博客上。有好朋友说，你这样做不怕到时候不成功没面子吗？我说，我就是不想给自己留任何后路。3）在申请上之后，身边有不只一个朋友对于我决定辞职然后贷款去上学的决定表示不太理解，觉得我放弃绿卡是不明智的选择（事实上当我提出辞职之后，公司试图通过申请绿卡来挽留我）。现在回过头来看，斯坦福的经历是我人生的转折点，让我重活十遍我仍然会做出一模一样的选择。要想优秀，首先要敢于伸手去够那些更高的果子。很多时候把手伸出去把脚踮起来，已经战胜了90%的人。不敢伸手的人怕的往往也不是失败本身，而是没面子。问题是，谁在看你啊？对于我们每个人来说，我们最在乎的人，还是自己。那个成天以嘲笑别人失败为乐的人，基本肯定是个loser。不敢伸手的人往往有很多借口：万一不成功，我的辛苦不就白费了吗？我的经验是，只要把心血花进去，其实辛苦不会白费。即使得不到眼前最直接的目标，这些辛苦会在未来某天生出利息。而且，很多时候，即使我们不努力，那些省下来的精力也并非去做了更有意义的事，而是散落在朋友圈电视上网聊天里，什么痕迹都没留下。

不敢伸手的人还有一个常见理由：我还没有想好目标 / 方法 / 方向，等我想好了我就出发。越是复杂的事情，越是不能靠空想；越是重要的事情，越要边走边想。一方面，空想的东西往往不成立；另一方面，把事情做起来，会给我们很多灵感。有的时候，Good is the enemy of great（好是卓越的敌人）。手里已经有了什么，就容易被牵绊，就容易患得患失。去够更高的果子，肯定有风险。然而没有风险却又高回报的路，哪里存在啊？（未完待续，于2016年2月21日）~~~~~下边是我个人的公众号（Ta_Ergai），记录了我关于创业、职业、读书、和英语的一些思考，欢迎大家关注。

在我人生当中，有某个阶段，特别向往优秀，希望成为一个优秀的人。可是不知道优秀到底是什么，所以就按照自己的猜测定义出来，就是能够出口成章引经据典，会弹钢琴，会射箭，会画出有韵味的国画，可以写得一手好字，会让身边人感觉到舒服。想一想，如果一个人气质温文尔雅，能够让身边人感觉舒服，写得一手好字，弹得一手好钢琴，出口成章引经据典，射箭极其准确，文武兼修，这个人会有多优秀。于是我就加紧时间学习，看《史记》《战国策》《道德经》《南华经》并且背诵，希望自己可以在别人问到某个问题的时候可以脱口说出其中的章节作为自己的论点。因为买不起钢琴没法练习所以只好买了一本介绍钢琴的书籍，并告诉自己这是为未来打基础。在网上买了一把箭，但是在第一天练习的时候就把手臂拉伤了。也买了毛笔宣纸练习写字画画，但是写出来的东西却像是狗刨出来的，完全没法看。还希望让身边人舒服所以看怎样才能让别人喜欢的书籍，但是做了之后发现并没有效果。可是三个月之后，发现自己学习的那些东西，没有任何一个有进步。会在看《史记》的时候想着钢琴，会在看钢琴书的时候想着如何运笔，又会在运笔的时候想着为什么我做到了书上所说的让别人舒服的技巧，可是却没有感觉到别人更加喜欢我？到底什么地方出了问题呢？为什么我这么努力，却还是做不到优秀呢？后来渐渐明白了，我想要的东西，太多了。因为太贪多，所以导致嘴里塞满了食物而嚼不动。没有任何一个人可以对那么多技能统筹兼顾，任何一个技能的习得，都需要长时间心无旁骛的练习。所以后来，换了一种方式，去思考自己到底想要什么，到底想要学习一些什么，并且花费时间专门去练习那一种技能。思考完成之后，把那些技能全部抛弃了，因为那是为了优秀而优秀，完全没有考虑自身的实际状况。那种优秀是很虚幻的，它的基础，是“在别人眼中我是什么样的”，而不是“我真正喜欢的是什么东西”。所以我开始练习别的技能，比如让自己开心快乐，比如读书写文章。每一项都花费专门的时间去练习，习得一门之后，再练习另一种，而这样做，比以前的效果好得多。做到了那些之后，我发现，自己再也不在乎别人如何看待我，不担心别人会不会觉得我优秀。因在自己的路上坚定地走着。对自己来说，我就是优秀了。那么最后，如何让自己变得更加优秀？找到内心所爱，并且花费长时间去练习它就好。当你觉得你配不上对方的时候你自然就知道如何让自己变得优秀了，-----

-----（这个应该就叫分割线了吧），第一个过五十赞的答案（虽然一共也没几个答案）1. 外在形象,知乎上广泛认同“看脸论”。研究下发质脸型，选个合适清爽的发型。了解下肤质认真护肤。认识自己体质，有针对性地锻炼健身。清楚自己的身材，扬长避短地穿衣搭配。抬头挺胸收腹提臀。规范自己的行为举止，学习加强待人接物的礼仪。2. 内在学识,钻研本行专业技能。提高行走社会的通用技能，比如英语比如沟通交流。拓展兴趣。将自己的兴趣玩成特长。3. 眼光阅历,行万里路，阅人无数。每个人都有局限，世界大不相同。承认差异，接受不同，坚守自己。4. 思维方式,看遍大千世界，人最终面对的却是自己。反复咀嚼独立思考之后的东西最终内化成我们的一部分，成为我们的铠甲，让我们所向披靡。5. 心情态度,多些宽容，多些乐观。正因为还有很多黑暗，我们才要更阳光一点。-----，以上都是鸡汤。放下手机，立刻去做。第一次在知乎发言，希望现身说法能对楼主有所帮助。首先，我不是优质女，但是我现在正处于上升期。打个比方，楼主问的是如何做个优等生，而我则处于进步生状态，但我相信持续不断的进步总有一天会成为优等生的。我的进步经验则是：1、方法越简单越好。例如：我是个又胖又丑的女孩子，那么想变美我最该做的就是减肥和化妆。可是减肥是需要毅力的，但

是化妆确是符合女孩子的爱美的天性。所以我就学习化妆和穿衣，并且坚持出门前洗澡换衣服化淡妆，于是看到我的人都觉得我变干净漂亮多了。这样我就积累了自信，而且发自内心的希望自己能更漂亮一点，可是还是没有决心和毅力减肥，就去买了束身衣，穿在身上，整个人小了一圈，穿衣服就更好看了，又收到到赞美无数。这个时候，就更加发自内心的产生了我要减肥的强烈欲望，四天前入手了一台跑步机，这几天都在运动，运动完后除了感觉出汗很舒服，不知道是不是错觉，总觉得眼睛明亮了不少，所以我想我会坚持的。另外，我每天坚持洗头洗澡，饭前便后洗手，晚上坚持泡脚，一个木桶装点热水就可以，简单持久。

2、少上天涯多上知乎。这句话的意思是，如果坏习惯改不掉，用好的内容替代不好的内容。以前我都是上百度天涯，后来撕逼多了也觉得很没劲，但是网瘾戒不掉，于是我就改上知乎，到目前为止我觉得知乎上更高层次的思想让我学到了很多。另外，我很贪吃，尤其爱吃甜食，糖果糕点什么的简直欲罢不能，但是这些都是肥胖的帮凶，现在就尽量用些花生蚕豆核桃这类的零食来代替。其他的也一样，对于那些戒不掉的习惯，就用好的内容来代替。

3、尽自己的所能给自己最好的享受。“一分价格一分货”这句话几乎就是真理，例如：好的化妆品虽然很贵，但是美丽改变看得见，而不好的化妆品却有可能让美容成毁容。另外很重要的一点，一直坚持用好的东西会让你产生我是个很有层次的人的错觉，那么你的行为举止会自觉或不知觉的朝着这个错觉靠拢，当你坚持这种错觉到最后，就成正觉了。更重要的是，你需要花大量的金钱来维持这种享受，那么你就不得不努力赚钱，当你开始动脑动手想赚钱的时候，你整个人就充满干劲了，整个状态跟浑浑噩噩不思进取的时候是完全不一样的。这些就是我一年来的经验总结，写出来与君共勉。

我不想谈怎么做，我想谈谈怎么想。很多人都说，行动是最重要的，说那么多想那么多，不如迈开腿去做！是啊，这个说法是没错的，可是，我们可以什么也不说什么也不想就甩开膀子去行动一次，可是可以连续无思考五挣扎的做一百零八次吗？然而不管是健身也好读书也好，心血来潮慷慨激昂的来几次是不会对你有根本性改变的。你听别人给你罗列了一条条“如此这般这样做这样做”，觉得特别有冲击感！特别带劲！就该这样！可是这样的冲劲又会持续多久？这就好像用力的给推力，却不去看看脚下的路是多么粗糙，摩擦力是多么的大，再大的推力，你终究会慢慢停止。所以转而关注下内核吧。

我从减肥来说。你和你自己不是契约关系，停止对自己的谩骂。以减肥为例，网上一直都很流行小S的那些警句啊，什么“要么瘦要么死啊”什么“死胖子活该流泪啊”芭啦芭啦，然后就有很多姑娘觉得，就是你要恨自己你才算有觉悟哦，当自己吃了蛋糕就是该在心里骂自己八千字才算解气哦！可是事实是，恨自己责备自己不会带你走向美丽，或者只能走向短暂的外表的美丽，更有可能的，是自卑心理和饮食障碍，无尽的内心挣扎。食物向来不是罪恶的，美食是美好的，带你走进黑暗的是贪食，而自我责备、严苛然而并不快乐的控制则极易引发贪食，这些心理学里都有涉猎，也有相关实验研究，感兴趣的可以去搜一搜“神经性贪食症”之类，在此不做赘述。

我也曾在吃了一份炒米粉之后催吐，当我抱着马桶，用食指不停刺激喉咙时，对自己的厌恶与失望如潮水般涌上来，边呕着米粉边呜咽流泪。那年我高三啊！怎么能连个晚饭都不许自己吃呢？这样的事情很多，贯穿我整个中学六年的时光，现在每每想起都觉得很心碎啊，那样的自己。因为我那个时候不爱自己啊，我鞭打着自己，快行动起来啊行动！不准吃不准喝还要行动起来，还要美美的，可能吗？的确，想要收获必须要付出，可是这种付出并不是一味的压榨自己，在自己的身心已然跟不上之后还辱骂自己。还是说减肥，付出不是不吃淀粉、不吃肉、不吃奶油然后在奄奄一息中为自己的食欲而愤怒，付出的应该是对饮食的精心挑选和搭配，应该是健身时的汗水，而这些你不在爱自己的时候是做不到的。你看，我差点就要忍不住滔滔不绝你该怎么做了，我不想那样。让我们好好想想自己是怎么想的，话有点绕，其实就是思考下这一切的意义。都是没有意义的，除非我们赋予意义，对吧？我不能告诉你你该怎么想，但我可以聊聊我是怎么想的。以前的事不再多说，我就说说现在的我的心理状态和随之而来的生活变化。我意识到过去的既已过去，明天还未到来。我在对过去的怀念、对未来的憧憬以及对今天的怨恨之中整整度过了两

年时间，然后我意识到这样的两年时间等于将自己的生活活活封印。聚会？不去了吧，等下次、下次我一定要变美之后惊艳大家~逛街？不去了吧，先在淘宝上随便凑合凑合，等我瘦了之后再去好好的逛街~彩虹跑？算了吧丑成这样去什么去啊。在14年跨年那一刻，我忽然觉得我从来都在怨恨自己，我从来都不怎么喜欢自己。我忽然觉得这样的生活有什么意义？然后我就问自己，如果我明天就死神来了，今天还在怨恨自己太丑，岂不是很可悲？或者，如果我可以活很长，可是我就这样了，再也不会瘦了，那我今天的日子要怎么过？于是我站在镜子面前，逼迫自己接受自己。听起来很诡异，可是长时间活在消极自我认知里的人，会明白我在说什么。我告诉自己，我不是一个瘦子，我此时此刻就是这样。我有130斤，我有很多痘痘，我有点高低肩，我就是这个样子，接受我，不要假装那不是我。和自己的对话成功了，我忽然间不会因为别人用身材开玩笑而恼羞成怒，我也不再会自卑的只穿大衣服，我也终于决定不再化妆，好好养养皮肤。一切都那么自然，一切改变就这样发生了，当然会有不容易，比如刚开始脸上很难看只能戴口罩出门，比如刚开始根本没法跑步只能从快走开始，比如有时候也会有些心理波动，可是慢慢的，我从快走到每次5公里起，从饮食有点不知所措到现在平时很健康偶尔有什么想吃的就开心的去吃。总之我变了，当你学会了和自己对话，学会了接纳自己，爱自己，一切就水到渠成了。我一点也不痛苦，很快乐的掉了16斤体重，然而对于我来说，这只是我健康生活、用爱自己的方式生活所带来的附加福利。我意识到我只有当下，只有此时此刻。我只有此时此刻，所以我要爱自己。我只有此时此刻，所以我该享受就享受。也许听起来有点像及时行乐、今朝有酒今朝醉的意味，其实恰恰不是这样。当你每顿都要吃很辣，你没有发现能让你爽到的辣的级别在提高？当你每顿都大快朵颐吃到撑，难道你没有发现能感动到你的美食越来越少？可是当你用全麦替代米饭一段时间，你就能够尝出粮食原始的香味；当你饮食清淡，偶尔想过瘾，一点点辣椒就让你爽翻天；当你习惯了运动，你能清楚的领悟到“自己的身体自己知道”是条真理；诸如此类。真正爱自己，就会主动给自己以健康，而之前你对健康生活方式的尝试让你感到痛苦，只是因为你心未到就已然行动。从减肥慢慢有点拓展到生活方式，说到主题，优质的生活方式从来就不是痛苦，而是感官大开，是容易获得满足，容易感到喜悦。而优质的人也是身心同步的罢！我只是从我的经历，并且围绕着关于减肥这个话题来讨论的，因为我不能告诉别人怎么做，也同样不能告诉别人怎么想。我要说的是，从我的经历来看，关注内核，找到症结解开“怎么想”的结之后，行动有时候只是水到渠成的事。而每个人都如此不同，谁也不知道你的症结何在，所以那些告诉你该怎么做的条条框框，安的到你身上吗？只有你自己去寻找答案了。吃饭就仔细品尝其中滋味，跑步就感受风从皮肤上掠过的清凉，拉伸就感受肌肉一寸寸的伸展，听歌就跟着音符跳动……当我们安心的活在此时此刻，就是更优质的自己了罢。

！！,ativ 诚衣有优衣库同样的质量，却只要优衣库一般的价格甚至更低，而且天天都在打折。缺点就是现在款式太少，台湾官网上的比较多一点。退货免运费和优衣库一样，主打基本款（推荐观看这个）SPA0https://但是！物美价廉说的就是它啊啊啊啊啊啊啊啊！打折起来也是白菜价而且原价并不贵！暑假在上海买的基本款短袖两件39！质量手感超级好搞得我都舍不得穿！,无印良品MUJI 男式 棉平纹短袖衫现在降价了一百左右，怎么洗不变形不掉色，感觉倍儿值啊Mark&Spencer天猫有旗舰店出售女装，男装，食品。非常喜欢这个牌子的女装，因为我本身是个胖妹纸，总是在网购衣服（裤子）……偶尔发现了这个牌子，码数非！常！全！有！大！码！买过无数条裤子，质量都很好，有的版型也特别棒。最最推荐的是她家出的针织衫，有一个不起球系列，手感超级棒，基础款很百搭。let it be的包，性价比超高！,yingfa 游泳用品品牌，中文是英发。绝对是国产专业一线游泳品牌。比什么看似大牌的李宁啊啥的强多了。性能价格比没的说！,衬衣：溢达的派溢达每年向Brooks Brothers、Ralph Lauren、Tommy Hilfiger、Nike、Hugo Boss、Lacoste、Bestseller、Muji等世界知名时装品牌供应超过1亿件衬衫。美特斯邦威旗下的 me cityhttps://底下评论 大学实习的时候特忙，一件me city的衬衣在水房泡了一个月左右，洗完之后照样穿……擦……优袋物语的包底下评论 质量是很不错，重量也很不轻啊雅黛丽内衣价格不算贵，质量很好，尺码也全,威豹（）小时候很多同学背的书包上印的那个豹子头的厂，他家的产品（除去硬皮箱以外）能把新秀丽，美旅的千元以下的箱子从头秒到脚。2.吃华美曲奇 好吃的难以置信是国产的（原答案作者已删除）奥古特啤酒 青岛啤酒旗下，有着最地道德国风味的国产啤酒（原答案作者已删除）卫龙大面筋（我同学觉得很好吃，上次还给我看新闻说他家在国外包装很高档。）华莱士底下评论 算！特便宜 味道还OK（我们小县城也有，记得三年前2只鸡25块钱。在教室，我第一次吃到这种炸鸡，味道真好。就是烫！），崂山可乐大湖北潜江的尝香思牛肉酱知名度远远低于老干妈，但味道却有另一番风味。家乐福的法棍看到有人回答了这个问题，还有一个家乐福的农夫面包和俄罗斯面包，好大一只五六块钱，很好吃,3.生活用品ArtiArt来自宝岛台湾，产品涉及家居用品、厨房用具、创意礼品等多个领域，遵循“简单，易用，美”的设计原则。（我买了他家的小鸟刀（在京东）和鞋拔子（在天猫），我觉得前者颜值高，用于切日常的苹果什么还ok；后者带有磁铁而且很有韧性，用起来很爽），云麦体脂秤很便宜很准确很好看。作为一个每天关心体重并正在锻炼减肥的胖子，一个能告诉你BMI是多少、体脂多少、肌肉多少、水分多少、蛋白质多少的秤，简直太重要了，而且它还可以保存数据在APP上显示出来，形成减肥曲线，竟然不到50块钱,深圳火王炉具1994年买的，2014年分火器烧裂开了。结婚时政府送的避孕套，比其他牌子好用多了……匿名用户推荐,环球还有回力的帆布鞋@以前跳街舞先是买了双彪马的，尼龙面的那种，跳了一个月左右，完全变形….,Wilson篮球底下评论不一（我喜欢打篮球，不信淘宝，就在京东买了个斯伯丁，打了将近一年，至今没坏）羽毛球品牌推荐凯胜、波力都曾经是一二线品牌，后来都因为种种关系，发展失利。但是东西绝对是货真价实，双飞燕鼠标价格便宜，手感中规中矩，关键是耐操啊。我用别的鼠标微动没多久就得换，双飞燕能扛很久。信利(Truly)的函数计算器@991ES PLUS（你没看错用的就是卡西欧的编号）和82ES都要比卡西欧的便宜一半，质量也比其他山寨的要好，以前初中用过SC-118B，质量很好。富光杯从来没见过打广告，但质量没得说呀（我从高中用到大三，基本不用怕摔坏，但只要12块钱左右的那个蓝色大杯外形实在不好看）家装的浴室五金 欧蒙德款式设计较棒，与德国一线品牌高仪，和帝朗类似。我之前家装买的欧蒙德，朋友来家里看了都惊叹，哈哈哈，自豪感不是一丁点同喜仿古砖就全国来说，消费者很少知道这个品牌，但是做陶瓷生意的老板基本都很想拿到这个品牌的代理权，因为质量确实是不错，价格实惠。就是消费者几乎看不到它的广告，因为媒体上没有做广告。4.护理品启初婴儿霜！上海家化出品（天猫评价好，），旁氏米粹和大宝水凝平价氨基酸洗面奶中的两架战斗机！！不到20一管随便撻不心疼！西地碘黄含片溃疡的时候含在嘴里 味道有点酸，但效果很好，也不会像西瓜霜一样恶心 价格蛮便宜的,曼秀雷敦薄荷膏各大药店八块左右 我用来抹痘痘 每

个月总有几天爆痘 睡前在痘痘上抹一层 清清凉凉 第二天就会小很多 两三天就好了 夏天可以涂在蚊子咬的地方 鼻塞可以涂在鼻子底下 实乃居家必备,理肤泉在法国【药妆店】有售, (特此更正), 在国内专柜也不贵 估计2线都算不上友谊护肤脂没人说友谊护肤脂吗?知道的来暴露年龄了。真心好用, 和百雀羚, 万紫千红齐名。visee最近 长草的 唇膏和眼影平价中战斗机啊 高丝旗下 就是雪肌精 那个 还有好多旗下品牌也都不错,再来这个新款蕾丝唇膏颜色美哭啊!!!!TUT想all了而且重点 平价啊恋爱魔镜资生堂的 旗下也有很多平价好物呢kiko意大利品牌 国内不怎么出名 产品还是很良心的~这个隐形散粉就是油皮救星啦~雾面妆首选哟~~雪本诗已经安利周围小伙伴在用了 德国卖的很好的易携带面膜 其中最喜欢芦荟的了芭妮兰在国内名气似乎没有很大 这家的卸妆膏是真的不错的 致柔卸妆膏 国内价格不亲民 找靠谱代购也就一百多几块 好用到哭啊而且香香的!! ,ponhttps://比较小众的品牌 眼影盘十分出彩 配色美价格低 唇膏也是不错的,BBIAhttps://算是后起之秀的品牌了 价格十分亲民!! 这个丝绒唇膏真是可以试试的 已经安利了舍友 4号色不化妆也可以驾驭 日常婉约美~饱和度还算不错 香味也正好~不是很持久不过雾面真的很棒妙巴黎这个绝对是我一生推的品牌了啊!!!!!!!!!!!!!!平价好用国内也有好多专柜!! (国内价格稍高 找代购很合适) 和香奈儿一个厂家的 各种产品好用到爆春娟黄芪霜@祛痘的业界良心啊, 五块钱一袋, 秋冬季节干燥用起来也比较爽欧莱雅的护发精油, @一大瓶用一年, 比什么韩国爱茉莉好用多了,百雀羚 匿名用户 朋友做百雀羚促销的时候遇到个女孩, 女孩说自己用兰芝啊豆乳啊什么的都过敏, 只有百雀羚不过敏。纯天然。另外百雀羚是彭麻麻送外国友人的礼物啊 足以说明百雀羚的好啊有木有。上海硫磺皂,抗敏感牙膏: 康中医牙齿脱敏素牙齿敏感去看医生, 牙医小哥给开的方子美加净银耳滋养霜油皮不能擦脸上所以就用来擦手, 超级好啊有木有! 晚上擦一层早起小手白嫩嫩的, 还用啥护手霜。片仔癀他家的牙膏不输云南白药, 珍珠膏更是秒杀各个年龄层啊 老少咸宜。我一直也不明白, 国家绝密级的配方, 营销却没跟上。火烈鸟睫毛膏 火烈鸟的各种款式睫毛膏, 物美价廉。(原答案作者已删除) 5.数码加配件产品MP3强力推荐Sandisk Sansa 价格不贵, 素质还行, 屏幕坑爹(原答案作者已删除) rosewill的机械键盘和我后来买的filco几乎一模一样。价格rosewill是filco的一半。(底下评论rosewill的键盘质量真的不如妇科。以前贪便宜买了个, 不到一年就坏了。还不如ducky呢) ,Pentax相机和柯达一样, 在单反数码化的浪潮中被刷下来了, 好在没有柯达那么惨。入门级的机身就有着能和Nikon和Cannon中端机一战的资本, 五棱镜啊防水啊还有好用的小绿键,行车记录仪——天行汇在知乎看过有人推荐, 是由一个标志308的车主经过实验的出来的, 系列帖子为行车记录仪一点通。价格和性能确实良心。6.电器小天鹅洗衣机我家的小天鹅洗衣机是我出生那年买的, 一直用到现在。我今年24了。(让我想到我家养了七年的三只鸭子),威力洗衣机底下评论 威力洗衣机, 老妈当年的嫁妆到现在25、6年, 依旧奋战在一线! 半球电饭锅大学买了一个, 50块, 用了四年, 煮稀饭, 盖饭, 时不时还能下个锅, 毕业的时候还没坏, 搬家弄丢了。结婚后又买了一个, 69块, 一两个人吃饭用很合适, 业界良心! 7.,终极大招,注: 本通用教程不适用于以下包括但不限于核工业、飞机制造、军用舰艇、细菌工程等高精尖行业, 如有后果, 概不负责(￣_,￣),其实你们很多在天猫买到的质量很好但是不知名的牌子, 背后的工厂都是给一线大品牌做代工的,在我自己的行业品类里我天猫扫一圈, 我就知道这些品牌背后工厂叫啥名, 大家都太熟了^_^,-----,第一步, 找到你喜欢的一线品牌。第二步, 想办法找出品牌的代工企业, 比如吊牌上写的生产商。第三步, 搜索这些代工企业的官网, 收集他名下自有品牌的信息(有的在集团主页就列出来, 有的需要跳转到‘子公司的网站去找),第四步, 去天猫找马云查这些品牌的旗舰店, 找那些设计风格和一线类似的款式 (￣_￣) ”,我还有另一个好回答, 超多图, ,注: 本通用教程不适用于以下包括但不限于,核工业、飞机制造、军用舰艇、细菌工程等高精尖行业, 如有后果, 概不负责(￣_,￣),其实你们很多在天猫买到的质量很好但是不知名的牌子, 背后的工厂都是给一线大品牌做代工的,在我自己的行业品类里我天猫扫一圈, 我就知道这些品牌背后工厂叫啥名, 大家都太熟了^_^,-----

-----,第一步,找到你喜欢的一线品牌。第二步,想办法找出品牌的代工企业,比如吊牌上写的生产商。第三步,搜索这些代工企业的官网,收集他名下自有品牌的信息(有的在集团主页就列出来,有的需要跳转到子公司的网站去找),第四步,去天猫找马云查这些品牌的旗舰店,找那些设计风格和一线类似的款式 (- -) ” 功课类答案集合:转载答案均需私信明确授权,本人已委托维权骑士()为我的文章进行维权行动。多么绕的答案能让有的阅读者逛了两个小时淘宝啊?作为一个导购类的答案,实在是太不科学了吧?导购类答案,我还是喜欢简单粗暴甩靠谱链接的这种。不先上点儿干货是真的很难在众多答案里突出重围了,并不是虚荣心作祟,我就是舍不得白瞎了纯手打的那么多字啊!大家最关注的米格国际(诚衣)现在热烈做活动中,扫一扫抵达公众号客户端,9块钱买保暖圆领T恤(原谅我准备当作秋衣穿)。不需要注册账号,下单后可以跳转微信支付和支付宝,连上顺丰快递的10块钱,总共只要支付19元。19元你买不了吃亏,19元你买不了上当,19元你就算买了件不好看的T恤还能当秋衣和家居服穿哇!连账号都不用注册,简直无痛又轻松。-----2015.10.11第一次更新-----,其实我真的很费解。好多人购物记录都不上就能推荐了。确定良心?,以下内容主要以补充和纠正为主:非转载,纯原创,不定时更新。欢迎点赞、感谢和收藏。服饰类1.米格国际,先上结论:价廉物美,多次回购。首先我觉得导购类话题,上什么答案都是沧海一粟,本人尚在备考中,授人以鱼不如授人以渔。大家需要一个神奇的(DUOSHOU)网站——什么值得买,发掘各项白菜好物海淘信用卡买买买全靠它!有同款手机APP可以更加便捷使用,跳转淘宝天猫京东当当极其顺滑。起初认识这个牌子是因为这篇帖子:头N单买的时候都是从台湾新竹发的顺丰,真的是好高大上呀!而且去年好多支付宝支付满几百减一百的活动,本来就良心价,真的是。感动得我一脸。要点上面有妹子都说过了:优衣库同样的代工厂,风格款式差不多。但是重点来了:只说好的不说坏的良心如我看不下去。(主要是在这网站砸过上千元的经验教训。),去年购买的时候这个牌子从台湾发,进的网页是台湾繁体字界面,价格先以台币展示。款式非常之多。现在米格国际我们大陆打开的官网已经是简体字了,搬到了上海(深以为离优衣库仓库更近了),顺丰自然也由上海发。这些价格的单位都是NT,新台币,除以5的汇率是不是很感人的价格!一个个还推荐米格国际人家现在已经更名好么。叫:诚衣了!!!款式少了很多很多!!! (比如我发掘了很久的可爱好穿纯棉内裤。大陆官网只有一个品种了!!!还有我的动物系列的短袜也没有了!!!讨厌!!!),但是退换货也更加方便!!! (IN FACT,从台湾买的我从来没退货过。都当成家居服穿了。告诉我不是我一个人!!!),但是,但是来了。毕竟现在刚正式做大陆的板块,肯定是之前也有很多的顾客用大陆地址买,让公司也重视了大陆市场。品种都是会慢慢增加了。现在做推广,经常都会有好康的活动,比如说,免费送T恤敢信?我就付邮了十元搞了一件。从诚衣开了以后我连入三件Pima棉的衣服,不得不来一大碗安利,快麻利地给我喝下去!相。当。好。穿。这种棉非常的软,然后亲肤性特别好,因为是纯棉的,吸汗也杠杠的。宣传说纤维含量和一般的棉不一样,多次洗也不容易变形。防晒的外套更是合理得不行,还有插大拇指的地方。真的是无限喜欢!!!我答应泥萌我会好好去发掘更多新大陆网站的好产品的!!!然而,然而来了。要说这个牌子比优衣库好,我还是不答应的。首先,我必须承认的是,我是纯棉脑残粉,我真心热爱纯棉的一切。但是衣服之为衣服,剪裁非常重要。优衣库近些年剪裁和设计都更加人性化了起来。盛传已久的和Armani前设计师合作款已经在天猫旗舰店上架。传说中的几百块买阿玛尼再也不是梦,可以去看看,满满的大牌风。我在米格国际买过的裤子都短了一截,毫无线条。法兰棉的长款衬衣肩部太窄,腰部太肥,毫无形状。换言之,就是有些衣服的剪裁和尺寸并不那么合理,购买需要谨慎。(只是针对以前购买过的台湾米格国际),强烈大家关注现在的公众号:lativ_weixin方便查询物流,公众号就能下单,经常有促销信息推送,还能更贴心吗!2.oysho,在国内的知名度不高。它是Zara旗下品牌,成立于2001年,为集团Zara将革命性概念衍生到女士内衣及紧身衣的世界理念。我个人是最喜欢他们家的纯棉内裤,不要跟我说莫代尔竹炭蕾丝我不听我不听

，我就是要纯棉就是要就是要！！质量真心好，亲肤，走线很扎实，而且基本都是无痕的。关键人家设计也很漂亮啊！！基本款少女款优雅性感风一应俱全啊！，但是这个价格实在是太坚挺了，也是强烈建议官方店不做活动不要入手！！不过比起浮夸并且不适合亚洲人的维多利亚的秘密实在良心太多了。因为没有特别确定的靠谱淘宝店，在这先不放链接。但是可以告诉大家我搜索的方式，就是去普通店铺里找O家的内裤，一般不让代工厂店写全称上宣传图的，不然会被封店。一般在20一条左右，我个人觉得对比起国内动不动花里胡哨的小内内值得太多。据说这家的家居服睡衣也很是好穿，毕竟就是这个品牌的定位嘛，疯狂长草中。（欢迎有知道其他好穿棉质内裤的妹子私信我，毕竟消耗品，需要定期更换）3.CARAMELLA,CARAMELLA的袜子我去年就有推荐过，然而大家甩都不甩我，好桑心。真的巨巨巨可爱！！并且巨巨巨好穿！！，此处不推荐任何除了官方店以外的淘宝店，买过好几家号称代工厂的店做的，图案在袜子的内侧尽是乱的线头，然后长袜收口的地方特别紧，我已经算脚踝很细的人了，还是会被勒出一道印，并且洗一次就起球了。有活动的时候买下来一双8块钱不到，做工很精良，棉软有弹性，我认为是相当值得的。比那些街边买的十块钱三双，穿一次就捂汗，穿两次就起球的好到不知哪儿去，这才是所谓的性价比吧。以前写的：长袜可以牢牢包住秋裤，还自带催眠功能，睡前穿长袜，再也不知道什么叫手脚冰凉。还能在我的裤子不够腿长的情况下，保护露出的那一小截脚踝。时代在进步！昨日我以穿船袜为荣，今天我以穿长袜为傲。露出的袜子有多好看，基本可以决定了一个人真正的品位。作为纯棉脑残粉的我，看到这些美貌到死的袜子，钱包能忍我不能忍！！，还有这个！！caramella情侣中筒袜！！快给你的女朋友买！！4.运动内衣,好多人提迪卡侬，那就来说说迪卡侬。强烈建议迪卡侬要试，不试直接在网店买号码非常容易错，天猫的客服经常两个人报的码不一样真的很罪的。反正很容易就买大了。所以强烈建议一定要找门店试。几乎所有我推荐的天猫店都是每月一次活动的节奏，比大姨妈都准。所以不着急使用的盆友且收藏着就行了，每次活动，一个单品都要比平常便宜20%左右，然后再提前领点券什么的，满几百减几十甚至一百非常轻松。快干衣瑜伽裤纯棉运动T都在迪卡侬买过，效果最好的是快干衣，大量出汗后不会难受。但是所有衣服的修身效果都是几乎没有的，肥肥大。也有可能我号码选得不够对，所以开篇第一句推荐大家先去试）。迪卡侬家的纯棉洗过后都有种被浆洗的感觉，很硬。但是，我必须热切推荐迪卡侬家的运动内衣，有运动习惯的妹子一定要穿运动内衣，我减脂之初没好好注意，胸瘦得特别快。预算不高的妹子，如果在NIKE和几件迪卡侬之间选，后者无疑。运动内衣一定要经常清洗定期更换，因为吸汗量是很大的，然后随着大量运动，下围肯定是有所变化的，或许随着扩胸增肌上围也会跟着变，运动内衣的尺码一定得符合当下的身材情况，不然抗震的作用就全没有了。专业的运动内衣，我推荐这个牌子：marika,可以充分胜任你能想到的一切运动类型。我个人喜欢这种的：全罩杯交叉背心式，还有双侧扣可以调整下围。美妆护肤类：1.欧莱雅,你没有看错，就是那个你值得拥有的欧莱雅。并不觉得此处或许有偏楼的嫌疑，整个答案和备注都可以翻译成五个字：平价替代品。资生堂是许三多，各种好产品不胜枚举。但是，要论世界上最大的美妆集团，那还是欧莱雅。一谈起欧莱雅，大家都是嗤之以鼻觉得两个冰冰代言的大多数产品都异常的鸡肋，资金全砸广告上了。然而欧莱雅牛在因为集团大，旗下很多大公司，于是有个很不可思议的东西叫做——配方共享。主要成分基本相同，重要成分在浓度和含量上有一些差别。（何况有的连外貌都一毛一样，欧莱雅就是这样的亲妈，“抄袭”停不下来，又不是加多宝和王老吉这种领养关系，莫非儿女们还能告我侵权不成！），我为什么要强烈推荐欧莱雅，1.因为每个城市都有专柜，买正品放心妥妥的。2.再次，想要配方更佳成分更接近，TB上海量代购等着你。3.并且大品牌走货量大，质量有绝对的保障，不用担心买到临期的产品。4.人家大公司的研发资金不是用来闹着玩的，需要大量的反复测试实验，确定对大多数人有效且无过敏才能推出的，所以可以放心使用。于是有了和LANCOME小黑瓶差不多的：青春密码活颜精华肌底液,网上盛传的对比成分表：据说德版和美版的配方更加接近，（连瓶子都是玻璃瓶更像有没

有)大陆版的部分成分有省略,使用感也不如前者佳。于是有了和阿玛尼大师粉底液使用感非常接近的:欧莱雅神奇裸肌粉底液,听说最近热推的气垫BB也和LANCOME的气垫BB使用感一样一样的,并且色号比兰蔻的多!欢迎大家去买断货。还有我还要无限回购的奇焕润发精油,这个和卡诗的金油到底有什么差别啊!!!天猫经常做活动,分分钟五十就拿下了。使用感真的比黏糊糊的爱茉莉好出一大截好嘛,不过我个人还是更喜欢红瓶的,吹风前用更保护头发。YSL带领唇釉的大风刮得呼呼的时候,欧莱雅可没歇着,秒速就跟上了这波大风,纷泽琉光奢润唇釉。从日常到艳丽一应俱全,润泽显色度好。外貌也十分小巧可爱华丽精致好嘛?特别推荐这个橘色系色号204,塞纳河日出。涂上自带阿宝色。今年还出了一个欧莱雅exclusive系列的口红,简直想要到哭了!!!太美了!!!不清楚这个是不是模仿的产品,最近在用欧莱雅的大红盖眼霜,简直找到了真爱。复颜抗皱眼霜。润而且不腻!虽然细微,但是对小细微真的有改善!!!对比之前用的盼丽风姿过营养起脂肪粒,WHOO后的鸡肋。韩国乐天有时候做活动,三瓶装的买下来才两百多,和国内专柜一瓶的价一样(此处应该配笑哭脸表情),欧洲产的欧莱雅发膜也好用得不得了,200ML的大罐,不含硅。欧莱雅,你真的值得拥有,并且,你拥有得起啊!!!

2.formula 10.0.6清洁面膜,有机护肤品牌。敏感肌可是会长封闭性粉刺或者偶尔长痘(是不是很别扭的肤质?)真的也需要清洁面膜的!!!但是大多数泥膜都很刺激,用完都干燥紧绷发红,并且超级难洗,简直每次都要蜕一层皮。科颜氏亚马逊白泥贵,并且不能长期使用,很容易造成换季过敏。LUSH的薄荷需要冰箱冷藏,不易保管,效果不明显。同样效果和价格一样平的还有御泥坊、悦诗风吟火山泥和膜法世家之辈。贝佳斯更别提了好么!真的会疼死人的!!!而且不能难洗更多。脸都要搓下来了,泥自岿然不动。这个同样也是泥膜,满满一管100ML,才要几块钱澳刀,人民币也就是几十块的事。橙色的是佛手柑味(我和我男朋友觉得是大大泡泡糖味!)气味怡(chān)人!敏感如我,涂上十五秒后刺痛就消失了,并且刺痛不强烈。冲洗的时候简直太容易了,在流水下用手辅助冲不到一分钟,就白白净净,毫无残留。抬头一看镜子,不仅干净了,而且提亮了。

3.伊帕尔汗薰衣草精油,大学室友的男朋友研究生毕业前去新疆实习,给我们每人都寄了一瓶薰衣草精油。就是这个牌子来着。收到的时候觉得闻所未闻,一打开瓶子相当呛鼻的薰衣草味,导致开始用的时候很是不习惯。但是后来渐渐找到了正确使用方法,祛痘印的妹子可以滴两滴在化妆棉上,然后洁面后对有痘印的地方点涂。渗透性非常好,有种直击肌肤深处的感觉。虽然速度很缓慢,但是确定感觉到痘印在慢慢变淡。让人不得不感叹,新疆好地方啊!真的很容易出好东西!!! (这么主旋律的宣传图当然是来自官方哈哈哈。),前段时间网店在做活动,价格非常动人。10ML好像是五六十的样子,比起阿芙嘉媚乐实在太良心。据我观察他家的马油膏卖得也相当好,但是我自己没有用过,先不做推荐。大家可以多去看看评论然后谨慎下单。建议大家有活动再入手不迟,最近都是原价不太划得来,不过最近有出20ML的大包装哦!补充:1.为什么很多人推荐KIKO?意大利的彩妆是做的相当扎实的。阿玛尼的御用彩妆师和牛尔都赞不绝口,色泽和持久度都很棒,也比MAC滋润。大众消费水平,只是苦于大陆没有门店,在国外是卖得很好的。天猫国际有海外旗舰店,经常做活动,可以关注。但为什么我不十分推荐,颜色太艳丽了,都特别偏欧美,对于亚洲人来说,我觉得不够日常。2.BBIA这个后起之秀相当值得关注,主要是唇部产品,我只有一张嘴,但是我真的很想ALL IN剁手。被我喜欢的博主推荐为像阿玛尼唇釉,丝绒好抹不掉色,好卸。价格便宜可是颜色很高级。别说话,先赞我,不要停。Iativ,台湾的服装品牌,大陆知名度很低。几乎有着优衣库同样的质量,却只要优衣库一半的价格甚至更低,而且天天都在打折。这是他们官网(分两个,大陆官网,台湾官网,ps:台湾官网的价格是新台币,不要看错),界面简洁易用,满99顺丰包邮,退货免运费,和优衣库一样,主打基本款。现在还有一个9元体验的活动(双十一活动1元),不过只有女生的,想试水的可以试试。自从知道这个网站,我优衣库都不去了,缺点就是现在款式太少,台湾官网上的比较多一点。迪!卡!侬!!!裂墙推荐。随意放两张图给大家感受一下性价比!! ,-----我的个天哪噜!答主一开始真的只是在机场等灰

机的时候无聊随手答一下这个问题，到家归置了一下行李打开知乎竟然有这么多赞了

！！！！！！！！我快被吓晕了好嘛、、、我真的不是什么好看的妹子啊啊啊啊啊啊、（你们说会抱着树干拍照、会用这么蠢的头像的能是什么好看的妹子么！！！！）、我只是个透明的逗逼啊啊啊啊啊、、我决定以后再也不干这种让大家失望的事情了、、、、（ps.但是答主说到做到的、虽然备好了锅盖以及滑板车但还是希望各位看客轻拍、QUQ、）、-----

原答案-----衣服是迪卡侬青少年（牌子：QUECHUA趣岳）的！我个子164，完全可以挑到合适的码，里面有可拆卸里衬、表层防水、并且、、只要199！！裤子是迪卡侬（牌子DOMYOS）的打底裤！超级合身舒适，重点是、、只要29！！，还有这件防水外套（牌子OXYLANE），也是在迪卡侬买的，极其轻便防雨效果也不差、我之前下小雨夜骑的时候还穿来着，完全不会打湿自己，我买的时候原价99，现在好像只要59了！,迪卡侬的东西质量都很棒并且性价比真的超超超高！,啊，有一些赞数的话答主就露脸加再更一波好啦、、,-----

-----说好了更一波的-----,这是我打羽毛球会经常穿的、、也是迪卡侬的，衣服买的时候好像只要59！！（牌子：DOMYOS）裤子（牌子KALENJI）好像49、、速干超便宜！！反正打羽毛球吗、宽松易舒展就好啦！,-----最后-----

-----,露脸照、这是日常中80%时间的傻逼答主,这是日常20%时间略微正常的透明答主、ps、第一次收到这么多赞QUQ评论我会认真看并且回复的。答主因为极少自拍所以并没有什么好好自拍的图片、、答主的长相也只能到这个份上了请大家看在我有认真回答问题的份上轻拍啊啊啊啊、（并且早都说了我只是个逗逼呢、、捂脸走！）1有一个生马木梳，人家主打的是生发牌的檀木梳，比质量绝对一等一。也是代工东西都是出口的。千万不要拿别人家的便宜的和人家做对比，我都买过，真的品质差距悬殊。它家个人比较推崇其理念，里面可以买到没有上清漆的原木梳子，其实我们市面上的梳子多数都有清漆，而国外人并不喜欢。原木的可以吸油，预防脱发，促进生发。店铺：生马梳匠世家。有口皆碑，绝不夸张！不信大家去看评价，他家几乎所有的性价比都极高，它家就是质量好，买过好几把，无它！,2还有个游泳用品品牌叫做yingfa，中文是英发。绝对是国产专业一线游泳品牌。比什么看似大牌的李宁啊啥的强多了。性能价格比没的说！,它本身是给什么国际一线游泳品牌做代工的，什么speedo，arena 啥的。品质也是一样。现在终于自我觉醒了。,3其实很多知名品牌都是最初给人国际一线品牌做代工的，比如美利达。现在自己也做成了一线品牌。但是品质和性价比还是在的。比国内的崔克还是没问题的。同理，现在重复它的道路就是喜德盛，满大街的喜德盛也是给人代工的。现在自我反省中。可考虑。,还有我们熟悉的安踏，转型比较早的代工厂而已。,雷士照明，不到10年，便全面放弃代工，专注于品牌。,宏碁qi 电脑等等，都还尚可！,4有个台湾户外品牌，nikko，中文日高。猛地一看以为是日本的品牌。别的不推荐，但是人家做的户外广口杯是业界良心，材质是医用级，无tpo，材质质量都是业界顶级。杯子口是个专利，轻轻一拧，密封性很好，号称水质可以保存一周，价格对比其他大品牌还是很低的，400毫升的和500毫升的适合男女搭配，强烈推荐。,5有个灯具品牌是得利来，广东中山的企业。做的led 灯质量和价格真的是，无极调光和三色光灯也是不错，还是个极简主义。,6洗衣机品牌荣事达不是也是给人代工吗？三洋什么牌子的，价格质量都还可以。主要讲的是性价比。,7有个皮具品牌yiova 的49元的钥匙包，皮质不错，价格低，尚可。,8露得清的防紫外线唇膏非常好，无味。洗面奶以及其他防晒产品不错。有个防晒喷雾，用着超级方便，给户外爱好者推荐。,9还有个知乎推荐洗发水，狮王的红瓶protec。用着很爽，就是略干，但长期使用对脱发是有益处的。,10外用脱发产品，国际一线是落健，国内有个斯必申。其实成分，规格，用起来都一样。但是价格差距就大了。,11德国tcm 的产品都不错 价格低的，尤其是内裤和袜子手套啥的，没有旗舰店，只有林林总总的外贸单.....,12Saucony 四大名跑之一，穿着不错，价格可以，几乎没有假货，网店和实体店价格差不多。 ,13有个荷兰的和g-star一家的chasin 的时装牌子，还有globe以及fallen的板鞋，质量好到穿不烂。就是

不太买不到。14其实G2000的正装价格质量还可以啊！比起其他品牌性价比是可以了，便宜，可用。15冲锋衣，jieway 国产的，最早也是代工，现在自己做品牌。性价比之王！其实质量很好，虽然面料不顶级，但是价格也接地气。我的就用了好几年，使用频度较高依旧如故。其他国外品牌，个人觉得巴塔哥尼亚户外产品不错，虽是大牌但是价格可以。16前通的记事本，纸品！纸质很好，朴素无华，一直在用。推荐！17元本道的汝瓷，做工精美，性价比啊！比起其他大牌性价比好太多，美啊！18湖南湘西保靖县黄金村的黄金茶，少有人喝，外人也买不到！因为都本土消化了，还有一部分特供湖南省省委省政府。这玩意就是好喝，所谓一两黄金一两茶，相同价位，味道不凡！绝不夸张。这个算高端绿茶，比市面上的其他量产的茶叶还是有优势的。19秋野地车顶全自动帐篷！太帅气了，一个万把块钱但是也算是顶级装备，对于一部越野车而言也是性价比高啊！20专业登山包，国产的就是品牌穿越crosstop！以前也是为世界顶级登山包做代工的。性价比设计做工那是不言而喻。背负系统不错，硬派背负系统。比山寨的大牌扎实太多，国外的美国kelty 的专业登山包，还有德国bigpack 以及多特还有沃德的专业登山包，性价比都不错，比什么鸟牌，花岗岩牌，grogrey以及北面和哥伦比亚啥的都要好点，甚至比国内什么探路者，骆驼啥的都要好。当然，我自己用的泉包，也可以试试。还有个韩国的科隆价格可以。21超艺中性笔，用着太爽，下水流利，也太便宜了！强烈推荐。22刀具我觉得国产三刃木非常可以！去实体店便宜！！23骑行自行车装备有个荷兰的牌子fastrider 的配件做的真心好！车包和车尾包质量太好了，好的令人震惊！性价比依旧！另外台湾彦豪的配件越做越好了，性价比依旧，比禧玛诺以及avid 性价比还是高。只要会用，绝对是可行的。至少我一直在用，调教好是没问题的。24还有个户外炉灶品牌科尔曼生产的户外用品也是顶级做工，coleman。另外个人觉得猛犸象以及土拨鼠比满大街的狼爪，哥伦比亚，以及北脸实惠多了，设计也很好。25钢笔永生322，几块钱的东西，练字笔不错，比几十块几百块钱的强多了。实在觉得便宜推荐 百乐的黑色磨砂88G M粗细的，用着不错。26有个叫霸光的做强光手电的，设计可以。价格也不说破了。27有个tonyon 的车锁，和台湾立兆的锁一模一样，质量也是。防液压剪！价格才是人家的几分之一！我都觉得是代工厂出来的。28汉笔坊的毛笔，有口皆碑。29有个叫做rei 的美国户外品牌非常不错。性价比高！他家的edc 背包真心是好！做的很嚣张！价格品牌比非常好！不信你们可以去搜搜试试看看比比。它家的全系列户外配件都有，很实在。30欧乐B的电动牙刷，也就是oral-b cross action的电动牙刷性价比之王！纯进口的也就百十元。可以作为入门使用。31胜利牌子的羽毛球拍，台湾的，也就是victor,真心也是大牌兼具性价比。有很多糖水拍是出了名的，当然也有好的，主要是品质保证。32其实贝尔格里尔斯的自有品牌的户外装备不错的，强烈推荐的就是他的攀岩登山裤子。真心合理耐用实惠。喔 ω 就是食物链顶端的那个贝尔。33有一款叫做薄荷樟脑膏的药，极便宜。常备家中，蚊虫叮咬各种晕车啥的必备。还有就是越南产的白虎膏，神物。不信去搜。34美国百年品vaseline，就是大名鼎鼎的凡士林。这才是原装进口。便宜，纯粹，品质保证。婴儿可用。35其实喝红酒的话国内的莫高红酒就可以的，因为西北的葡萄气候真的就是产好酒的地方啊！至于酿造工艺不懂，大家轻喷。另外白酒有个湘泉酒，湖南酒鬼厂的。也是可以，水质好，气候好。还有个湘西的水田河酒，小瓶子，便宜，喝着真心都不错。36有人说种草了，那就种个草，去看下捷克绿陨石吧！真的，太炫，太玄，太美。送礼，炫酷，不贵。37有个法国西腾的情侣表还不错的，性价比极高，品质保证。38有个川崎羽毛球衣不错，比起其他大牌一点不差。性价比极高。kawasaki 我打出来大家可能都认识。39其实潜韵的耳机也是有口皆碑啊！性价比啊！潜韵39,40清华同方的录音笔，太性价比了。41其实国牌里面富光的双层玻璃杯也是相当不错的。42美国jam的蓝牙音箱还是不错的，性价比高，相对博世而言。43有个韩国amazing 的加湿器，随身携带，很爽。44网购爱疯手机网上最有口碑的店子之一是王家二舅。论坛有口皆碑，虽然不是最便宜。但是绝对保真。网购二手电脑最有口碑的店子是广信中国，没记错的话是广州的一家店，收藏有十好几万。高端笔记本买二手再合适不过。我大学期间买的一个HP elite book6930P 至

今用了6年，依然流畅。这个绝对是性价比，不信可去店里看，是皇冠店。其他的都是假的。45个人觉得北山狼的帐篷尚可，自己用过，便宜实惠普通露营够用。46其实钢笔墨水派克的写乐的都可以，penbbs的墨水也是多种选择。鸵鸟的绿色墨水也很有意思。便宜。47有个蛋蛋的乐园，军品背包，性价比好。推荐。48有个店铺牛家铺子和猎人皮具商城的包材质设计可，皮具不错，但是都不强烈推荐。49德国热水袋fashy材质无敌。另，评论区也有一些好的推荐。大家自行斟酌。感谢知友@lisa xi帮整理了下并配了图，要看图在这里请，另外只授权过两家微信公开账号转载，其他未经授权的，请自行删帖。let it be的包，性价比超高！大家在收藏前能赞一个吗（*。°。°*） 崂山可乐有人说这个是软广，哈哈，我已经避免写网站名称了，写的是返利行业/返利网站。（避免有广告嫌疑，我发的链接都不是推广链接哈，就是纯商品链接。）没想到有这么多的赞，重新编辑下，哈哈，当初做微信运营的时候也没这架势啊。然后各种商品这两天我慢慢回忆哈。我白天晚上都要带娃，时间不足不能一一回复，我重新编辑了。还有就是各位老乡好啊。目前离职在家带孩子。---,改过的原答案：之前在电商行业专门做特价单品推广的，做运营的时候专职去找一些特价实惠的单品。我说的这些，淘宝都可以买到，放心：单价也基本在20左右，超过100的都少。吃的,酱、调味料：（酱不是只有老干妈）我是安庆人，当然第一个提的就是我们的胡玉美啦，如果去安徽旅游的话，很多超市都可以看到这个酱吧，胡玉美蚕豆酱安庆人都知道，小时候拌馒头吃来着，后来胡玉美出了一种虾酱，胡玉美七味辣虾米酱，也是比较好吃的。蚕豆酱大瓶的实惠，但是太大，第一次吃的买小瓶吧。虾米酱便宜，几块钱。牯牛降辣椒酱，安庆人喜闻乐见的一款辣椒酱，从小吃到大了，我妈喜欢拿这个酱做菜，比如：雪里蕻炒牛肉。一样便宜，几块钱。天下红辣椒酱，今年3月才开张的旗舰店，属于华北比较出名的酱，但是真的是很好吃，个人觉得比老干妈要好。关键是人家有辣度，而且是清凉款的辣椒酱，就是油多了点，吃了还想吃。涨价了，但是忍不住贴图，真的好吃。国家专利好嘛。海南的三厨酱汁脆萝卜，非常好吃，第一次吃的时候简直惊呆了，老妈和我弟硬生生的为了吃这个萝卜干，多吃了几碗饭。配稀饭吃也是极美的。口感像糖醋蒜子，但是没有蒜子那种很冲的味道，里面的汤汁都舍不得倒掉，拌饭吃！8块钱左右。马鞍山的金菜地酱，这个知乎日报之前推过，但是身为安徽人更推荐金菜地的茶干。如果去马鞍山一定记得买茶干啊，才2块钱。小康牛肉酱，这个属于经典了。姑香的虾酱，我还没下手，但是一直在收藏夹里，通过推广情况来看，应该是不错的。武当红的辣椒牛肉酱，不贵，但是属于性价比高的一款辣椒，下饭，因为辣，也有牛肉碎粒，所以值。王守义十三香，最推荐的是麻辣鲜，小学的时候意外发现，拌面条特别好吃，结果我家邻居都知道啦，因为隔三差五的就去买面条。现在也才1块5一袋。速冻食品类：（买简装）肉丸性价比高的推荐安井、海欣。个人觉得三全的肉丸不好吃，难以下咽。但是三全的糯玉米腊肠粽子比较好吃。安井的饺子，简装的，很实惠，租房党手残党，可以入手，超市都有。湾仔码头的觉得有点贵了，不如去吃吉祥、如意馄饨了。至于鸡块之类的，当地如果有麦德龙，去那吧，适合大的家庭采购。还有就是现在很羡慕北上广的同志啊，顺丰速递经常有特价活动，真的超值啊。没办法，冷冻生鲜的东西，远的同志就去当地的超市或者菜市场吧。零食类：（三只松鼠之类的其实，我觉得真的贵了，但是三只松鼠的确是不错的。）华隆东宝的紫薯花生，好吃，很香甜，而且不腻。查了下，现在有个三种口味的，才6块钱包邮。洽洽的椒盐花生，味道不错，但是吃了容易口渴，适合秋冬摊在床上边看电视边吃，哈哈。嘉士柏牛轧糖，相比一些杂牌要好吃但是贵点，但是比进口的便宜实惠。浙东小九寨的虾干，这个单价是45一袋，但是这个是大虾晒干的，我一般买了之后下面的时候放里面，好吃。和其他店比过重量、大小、价格，目前为止还是这家划算，如果大家有发现比这家还实惠的，告诉我啊。晶点劲蚕豆，这个一般活动的时候9.9包邮可以买一斤，也是偏咸辣。齐云山的酸枣糕，安徽、江西这边的超市都常见，其他地区不清楚了。还有就是江西的特产：野生酸枣，第一次吃的时候一直在想怎么有辣辣的味道，后来推荐办公室的人都入手了。这个我贴图，卖的比较少。卫龙的辣条有名气，但是推荐：麻辣多拿的辣条，也是

不错的。包装比较有趣，暑假的时候，我拿给我侄子吃，哈哈，辣的他哇哇叫，但还是直嚷嚷的还要吃。张飞的手撕豆干，这个买了一次之后就难以忘怀，心心念念的想着什么时候可以继续做活动。老爸豆腐干，小学的时候就开始吃了，前段时间天猫旗舰店活动，入手了20包。鑫云东泡鸭爪，非常不喜欢吃鸭，无奈那天朋友非让我吃一个，着迷了，很好吃。1块多钱一个。达能小王子曲奇星饼干，这个从10年前的1块8涨到现在的3块3，很好吃，但是很奇怪，超市卖的比较少。真心瓜子，营销略差，也是安徽本土品牌，但是比洽洽便宜，也是不错的。如果不是超级秒杀，我基本不在淘宝买炒货，因为安庆是炒货之乡啊，有老奶奶炒货，关键是小区里必备炒货店实惠又好吃。嗯，这个有评论说是孙俪代言，没错，大概有十几年了。枣都的红枣，这家的运营有点不开化，当然当时我也比较坑，使劲压价，大家各司其职，也是没办法。基本上我只推他家的红枣，性价比超级高，我大概入了一箱左右，没有遇到坏的。有时候也去他家转转，看到他们可怜的销量，不禁扼腕。如果大家想吃枣，就去枣都转转吧，挺不容易的这家店。朗源的零食，上市的公司，活动的时候入手，值！推荐绿提干，好吃健康。去年双11囤了很多，坐等今年双11。如果有买过美国加州的绿提干，可以买朗源的比较下，性价比的确是不错的。比起什么西域、楼兰之类的店，我觉得要强很多。那几家营销太厉害，让人觉得就是新疆土特产货，买了之后，摔，不是那么回事，反正没有郎源的好吃。o(□)o莫干山的话梅，这个也是同学有次拿给我吃的，吃完之后就记住了，然后过年的话梅首选就是这家。千家素果脆枣，晒干的枣子后会更甜，但是口感让人着迷。至于他家其他的果干，额，我是不想再吃第二次。蜂蜜推荐慈生堂，大学的时候在家乐福遇到这个牌子做推广，一直喝到现在。这个就买旗舰店啊，现在好像有新品推广，是19.9包邮的蜂蜜，可以试试啊。还有就是岳桦牌的椴树蜜，这个是因为追《美丽俏佳人》知道的，不过现在没喝了，因为慈生堂之前做活动囤了不少货。森渡脱水蛋糕，推荐芝士味。虽说是蛋糕，但是我觉得就是饼干。其他的我也买了，但是没有芝士味好吃，当然因人而异。麦吉士蜜方鲜蛋糕，对，突然找了杨幂代言。好吃，当时严重孕吐，但是没办法要吃啊。常备的就是这款蛋糕，真的很好吃，反正我是忘不了了。本来想着这么优秀的蛋糕，其他的产品应该也不错吧，吐血，其他的比如切片蛋糕，哎，没吃完，放那了。沈师傅鸡蛋干，前几天开业有活动，我不紧不慢第二天去撸的时候，客服说结束了，悲剧。这玩意容易吃了还想吃，停不下来。其他地区我不知道，但是合肥的饭店可能会有一道菜：干锅鸡蛋干。（写着写着，竟然饿了，咽口水。）日常家用品：首当其冲的是：茶花，家里的塑料制品基本都可以买到：苍蝇拍、筷子笼、浴盆、水杯等等。当时我做超级返的时候，要做茶花的米桶，所有的人都质疑这个有什么好的，但是实践证明茶花真的值得信任。初中还是高中，我也忘记了，家里就开始用茶花的东西，我觉得比起宜家和无印良品要实惠。水杯，也有人提到了富光，这个其实做过推广，安徽本土的品牌，当年使劲在安徽卫视做广告都要被洗脑了，性价比的确是不错的。哈尔斯也是性价比比较好的保温杯，但是我感觉保温效果比起乐扣还是要差点。台湾有个锅宝，保温效果也是杠杠的，但是价格偏高，也冷门，如果去家乐福之类的超市可能会见到。还有就是日用家居生活、家纺类推荐：最生活和大朴了，大朴比最生活要贵，但是大朴品类也多一些。最生活是非常简单的一家店，虽说东西不多，但是样样精致，小到牙刷、杯子、额，大到浴巾，没办法东西真的不多，而且经常是你前面看到的新品后来就没有了，和他们的生产线可能有关系。品质我觉得比无印良品还要好，但是价格便宜不是一点点。极少的东西，但是运营了6年的店铺，我觉得非常优秀。也希望大家可以多多关注，哎，不希望它沉没了。以前也有其他非常喜欢的店铺，因为营销不行倒闭的。可是又不希望它做大之后可能会发生改变，好纠结。希望最生活可以一直走下去。（^ω^），把他家地址贴出来，希望大家喜欢：大朴，哎，当初找他家运营谈合作不理我，后来看到他们和其他家合作，被虐的不要不要的。当然，当初那个价格已经没有了。它家推荐内衣，尤其是内裤，穿了就不想穿其他的牌子了。说起内裤，我想起了A & B，老牌子了，主打是抗菌的。可以看出，营销对一个品牌的影响有多大。还有一个是优雅100，我买过它家的枕头，不错。床上

用品的话，四件套之类的这玩意，好店铺不少，但是有个毛病，大多家纺店都是做活动刷起来的，你刚好买的时候是它刚做活动推广，那你入手就值，一旦刷起来，有稳定的销量了，大多数不会去刷了，可能是四件套、被子之类的成本太高了，一直刷抗不住吧。比如：爱斯基摩人家纺旗舰，我看了下价格已经非常高了，不适合了。如果是四件套，考虑苏娜国际吧，同事买了很多，反馈是质量不错。但是已经比之前的价格涨了不少，但是预测后面不大可能会降价了。长期稳定的价格就是多喜爱之流了。不然大家就等机缘吧。枕头我推荐一个稍贵的：眠趣。我买过不少记忆枕，名字都记不住了，就记得眠趣。这个单价稍贵，因为我是过年的时候买给我爹妈的啊。牙刷的话：佳洁士三重护理软毛牙刷啊，我用了10年啊，10年啊，10年前我在超市买是7块钱，现在还是这个价啊。话说，当初我买这个牙刷是看挺好看的才1块钱，结账的时候才发现是7块钱。纳美的牙刷，我妹妹喜欢。15块钱三只。倍加洁软毛牙刷，就买9块钱6只的那个，还包邮啊亲，虽然比不上佳洁士但是比一些乱七八糟的好很多啊。良心价格啊。家电，我看大家都有提到一些之前的大品牌，但是已经快被美的和格力弄得不行不行的，比如：小天鹅、荣事达等等。可是大家都说的是用了二十多年没坏，但是现在的情况可能不大清楚的。这个我也没有太多的发言权，因为家里基本就是格力、美的了。我家是这几年才买的冰箱是荣事达，还行。电风扇，要推荐一个，我家有个快30年的菊花电风扇，今年夏天又买了一个菊花的遥控电风扇，个人感觉和我去年买的先锋电风扇差不多，但是便宜了将近50块钱。今天的菊花还是不能和30年前的比质量，毕竟以前那是全钢铁做的，风力小了些，但是性价比来说还是推荐的，难得可贵的是人家现在也有在天猫卖。小家电，我看到有人说半球，但是没人提三角。这两个牌子的确是便宜，也耐用，性价比的确不错，搬家扔了或者用了几年坏了也不可惜，租房和学生党可以考虑，但是不认为适合家庭使用。因为感觉半球和三角真的很毛糙。（ ），至于衣服，这个淘宝店铺太多，前期刷单现象也比较严重，如果懒得花时间找，就只能选择一个品牌，认定它了，比如大家提到的诚衣。还有就是大润发特供的巧乐奇，他还有一个小品牌是贝兹卡洛，这两个清仓的时候价格低的令人咋舌，9.9包邮的休闲裤、39包邮的棉衣。款式偏休闲，随便穿穿是毫无压力的。刚不是说了A&B吗，还推荐一个家居服：顶呱呱。清仓的时候去扫货啊，比起淘宝上面一些不知所谓的家居服不要强太多，我给我娘亲买了件针织衫才30块钱，我娘亲直呼：太便宜！这个可以去实体啊，款式比天猫旗舰店不知道多多少。我都想把我家这边的店的货搞代购了，太值了。还有就是富木制衣啊，完全不用担心质量，也不用担心特价，人家从头到尾都是一个价。还有就是做了那么久的推广，我是不大买所谓的南极人、北极绒、俞兆林之类的，活动之后涨价，但是质量真的是平平，谁买谁知道。家纺、服饰一样的道理。运动品牌，很多人都说了迪卡侬，但是不要忘记特步、匹克、德尔惠之类的啊。如果是以前我可能不会说德尔惠，但是经过我家人集体穿了之后，真的是良心品牌，我弟去工地上班那么糟蹋都没坏。反正自此没穿过安踏、李宁了。阿迪之类的，算了吧，对于我来说，那太贵了。话说，去年双11我买的德尔惠的价格分别是：40、50、60，哈哈，还是冬天的运动鞋哈。哈哈。今天突然看到我妈一双迪亚多纳的板鞋，还有这个牌子啊，我怎么忘记了。便宜好穿的啊，我都穿了好几年了，还是那样没坏。棒棒哒。对了，还有乔丹啊，这个牌子的鞋质量真的是不错的。单纯说质量和价格啊，其他的不讨论。淘宝上面一些原创店铺还是很多的，这个要花时间淘，做大了之后涨价或者做不好之后改变风格的太多太多了，没有几个能够成为韩都衣舍、裂帛的，很多都沦为了炮灰。可能你今天还在上面买，明天你去看，就已经在清仓了。你花时间去淘，不如多看书学习吧，这么说吧，大多数使用返利网站的人最后都陷进去了，每天刷网站的时间成本是非常高的。当然，我之前做运营的时候可不会这么和会员说，都使劲说使用之后会省很多！的确省，有需要的时候去用，但是别整天刷，你的时间更值钱。当然这个也是对我自己说的。婴儿用品：母婴店太贵，来点实惠的吧：我直接打名字了幼童服饰：捞鱼猫、钓鱼猫、宇风宝贝、亲亲小脚丫、世纪娃等等，这些是偏幼童的，但是活动的时候价格才20-30左右，质量也是没得说的。不比母婴店里面的大品牌差！大童的，要等我娃大了

才能去试验了。护肤品：松达的山茶油、诺必行的婴宝护肤霜，有了这两家店，其他的我都扔了。松达的山茶油，小包装的才6块钱，有娃的可以买个先试试。诺必行的婴宝护肤霜，这个是小区里面其他的妈妈推荐的，母婴店也都推荐，真的好用啊，对湿疹管用。婴儿车可以买宝宝好，至于好孩子那个太贵了。尿不湿，推荐：因童，我已经把这个推荐给我所有有宝宝的朋友，这个是之前在京东众筹上买的，买过一次之后就觉得真好啊。第一次大家可以买试用包装啊，天猫上有，京东也有，试用也才几块钱。配饰：帽子的话，可以考虑：美帽如·花这家店，虽然看起来比一些特价网站推广的单品贵，但是质量不是一个档次的。买了之后，推荐了几个朋友来买，不错。发箍，用了很多，选了很多，但是因为戴眼镜的缘故，不管是什么发箍都有点嘞。直到我买了这家的：有你原创发饰，宽边包布的，哈哈，戴上眼镜也很舒服呢。这款：，但是它涨价了，而且涨很多，要买的找老板还价吧。箱包：包，真的要选好的。我现在还没有用到一款性价比高的双肩包，不仅仅是质量，还有背上之后是否有减负的作用，这个设计到人体力学了，有些品牌在长草中，但是贵，没舍得买，等以后再说吧。但是，拉杆箱推荐汉客和卡拉扬，都不错。还有就是红缙箱包，单价才几十，我特价的时候买了个单肩包才20块钱，质量没话说，比地摊货还便宜，良心商家。美妆类的，分享的太多了：春娟、百雀羚、宫灯、大宝等等，都喜闻乐见的。那我就说一个我没见到大家提的：city color/城彩，有兴趣的可以去看看。精油和手工皂忘记提一个品牌了：，前几天我又下了一单，今天到货了，大家买起啊，活动款的手工皂10块钱包邮啊亲，从新疆运过来啊，连运费都不够吧。这些大概就是我现在能够记得的了，自从去年怀孕生宝宝后，我就离开了返利这个行业，能够记起来的也就这些。当初我每个月只有100块钱但是要买办公室12个人一个月的零食，现在想想是怎么做到的？尼玛，每天都精打细算啊，买量大便宜的啊，被逼的啊。仅零食啊，其他的东西，为了推广，知道商品好不好，我都自费买回来尝试啊。现在可能更偏重宝宝用品了。人生就这一次，也就是在不停的买买买中度过。没有尝试过的东西，如果不好下次不再买好了，没有什么大不了。但是一定要有好奇心，万一发现了一个好东西，那种心情也是无法比拟的。所以，我还是会继续买，买没吃过没用过的东西，哈哈。推荐的这些单品，基本价格都在20左右，极少是几百块钱的东西，我基本买东西很少有超过100块钱的。可能是这个原因，虽然我天天淘宝，但是淘宝等级还是V3，因为单价太低了！如果东西贵了，都会暗自不爽，可能是职业病吧，一直在返利行业待，抠门都出毛病了。不要说东西是100块钱了，1毛钱我都想想值不值得花。一直以来没事就在知乎和豆瓣逛，看到大家买的东西，说是几百的都属于超级便宜的，让我汗颜。我这平均单价不足100的。好了，就这多了，觉着没事可以去整理我的淘宝收藏夹了。我以后还在不在电商混呢？求工作。大宝洗面奶· · · · · 看到这个问题，我第一时间想到的是珂润！日本进口、无色素无香精、花王旗下、药妆品牌。作为一名奔三混油皮，竟然对致力于解决干燥性敏感肌肤困扰的珂润有种相见恨晚的感觉。润浸保湿卸妆啫喱，用腻了卸妆油的我想要找一款替代品，刚好看见一位喜欢的博主推荐了珂润加上屈臣氏搞活动买卸妆送洁面泡沫中样于是就果断入手了。挤出来是无色透明啫喱，上脸打圈感觉十分油润顺滑，很好乳化也很好冲洗。一用就爱上了，现在已经回购了超过三支~润浸保湿洁面泡沫，第一支是买卸妆啫喱送的中样，当时刚开始认真研究护肤，想要买一款氨基酸洁面。珂润正好满足了我价格实惠和成分漂亮尝鲜要求。泡沫剂型，不用自己用起泡网打泡沫。非常适合作为晨间洁面和卸妆后二次清洁用品，洗完脸是干净而水润不紧绷的。润浸保湿滋养乳霜，这个面霜和卸妆啫喱、洁面泡沫是珂润的三大明星产品。我和女朋友一个是混油一个是中性偏干，坐标广州，入秋后两人用起来都觉得足够水润但是又不厚重，补水多过补油。珂润整个品牌的主打成分是神经酰胺，目的是修复角质层和提高皮肤自身的屏护能力，令皮肤抵抗干燥和敏感的能力变强。这个面霜呢，不是超级大油皮的朋友都推荐试试，换季啊过敏啊刷酸啊等特殊时期的修复和保湿都能满足。润浸保湿化妆水 和润浸美白化妆水，珂润的水都分 、 、 （清爽、标准、滋润）三个型号，这是很贴心的设计。因为水的作用就是洁面后将皮肤调整成最适合吸收后续产品的状态，所

以不同型号可以匹配不同肤质，让每一种肤质都能够拥有最佳准备。美白的那款在神经酰胺的基础上添加了VC，上脸比保湿款清爽些但绝对不会干。珂润的美白系列，学生党预算不多以及干皮、敏感皮想要美白但又担心太干和过敏的可以尝试，日系品牌在美白方面做得是比较好的，而且一直追求的是白而透的效果。珂润在保湿和修复这两个只要做好了皮肤就容易维持比较稳定状态的方面表现出色而且价格实惠，产品无论成分还是质感也都不错。我打算把保湿控油系列和彩妆系列也买回来用用，以后有了新的心得会继续更新答案。另外想到的是Olay！，以前印象中Olay是个略显老气的品牌，但是近几年无论产品线还是形象都有年轻化的趋势。新生塑颜金纯面霜，大红瓶热销不是没有理由的，较高浓度的烟酰胺和五胜肽再配合茶叶提取物、透明质酸钠以及复合维生素，作为一瓶初级抗衰老面霜，宝洁真的很有诚意。面霜的质感顺滑不油腻，只要不是超级大油皮都能hold得住。ProX系列的会更好用。淡斑小滴管，俗称小绿瓶，也是主打烟酰胺。2013年之后的新版烟酰胺浓度降低，把橙皮苷撤了加高了抗坏血酸葡萄糖苷的比例，目的是为了减少不耐受现象和刺激。小绿瓶我用了有5瓶以上了，提亮肤色、淡化痘印都有效果，烟酰胺对控油也有一些帮助。水感透白莹肌亮肤液，Sepiwhite+烟酰胺+草本提取，美白保湿抗氧化，RMB130/150ml！买买买啊！水漾动力清透保湿露，烟酰胺+VE+VB5+植物提取物，保湿抗氧化。混油皮在广州的夏天觉得清爽程度还是差了那么一点，薇姿的会更好，但价钱差距摆在那。Olay的产品我还用过挺多的，其他就不展开了。总之Olay作为宝洁旗下唯三的护肤品牌之一（另两个是SK-II和Oceana），无论成分还是工艺都是值得信任的。而且价钱实惠，很适合预算不多的、20出头以及23~25左右有初级抗衰抗老需求的用户使用。化妆品牌子：妙巴黎！！人家跟香奈儿一个厂，质量好价格公道~推荐她家粉底液还要唇部用品！一觉醒来看到300多个赞很高兴，然后就发现了大家在评论区的犀利吐槽，那先说说我的想法。题目里知名度有两种理解：一是世界范围内所有品牌，二是该品牌所属领域。打个比方说，电子发烧友都知道贝尔金、文艺青年更是对Moleskine爱不释手、常用钢笔的人分得清什么是鸟水鱼水坛水，可出了这个圈子知道的人并不是很多。但可口可乐世人皆知、广告狂轰滥炸之下我这种糙人也明白欧莱雅是个化妆品。各位圈子里的高手自然明白孰优孰劣，不过知乎这么多用户，总有人不了解这些东西，这个回答能给大家带来一点点帮助，那就很好了。感谢大家的批评指正，欢迎继续反对拍砖，多多交流更有收获。-----

MUJI、欧莱雅这种知名度不是一线？别闹了，做题之前先审题。楼上有人说的好，导购类回答，贴图甩链接上干货、简单粗暴最有效。前方高能，多图预警。1.ArtiArt--，ArtiArt来自宝岛台湾，产品涉及家居用品、厨房用具、创意礼品等多个领域，遵循“简单，易用，美”的设计原则。个人感觉，ArtiArt的产品总是简单易用的，专注于一个很小的功能点，然后做到足够美观，比如这个官方天猫店里销量最高的陶瓷刀。我自己最喜欢的是这个组合果盘，之前的答案里也介绍过，窝在床上看视频，有个可以放垃圾的盘子再方便不过了。详细说明在这里：还有更多ArtiArt产品介绍也一并放出：2.Belkin--，贝尔金 (Belkin Corporation) 是美国 IT 配件销量第一的公司，专为各种数码电子设备提供创新的连接设备，现如今已经可以生产十分全面的IT 外设配件产品。Belkin产品的特点就是链接一切，你能在他们的产品列表里找到各种插头、各种接口、以及茫茫多的线，下面这张图能够展示Belkin在这一领域的强大之处。利用雷电接口和 Belkin 基座进行菊花链，一台 mac pro 带起了42台设备，Belkin相关产品：3.bluelounge--，来自美国的Blue Lounge，专门生产电子产品的外围配件。从收纳电线的各种小工具、多功能iPad脚架、iPhone充电座、散热脚垫，以及外用背包和保护套等，都为了Apple各类产品专属打造。我猜Blue Lounge员工一定都是果粉，因为他们出品的每一件产品都和苹果有关。数码周边肯定少不了，但最不能忍的是人家的电脑包都能美得令人赞叹不已。这里是一些数码周边：4.Cuisinart--，上世纪70年代，一位美国工程师在法国旅行之中爱上了法国的风情和美食。回国后，他决定为专业厨师设计烹饪工具，因而创立了厨具品牌CUISINART。CUISINART专攻厨房小家电和厨房工具市场，搅拌机、咖啡机、电水壶等都很受欢迎，工程师背景

让CUISINART的产品给人以严谨稳重的特点，一直坚持的高品质也让CUISINART长年高举美国销量冠军。CUISINE烹饪+ART艺术=CUISINART CUISINART厨具系列：5.inomata--，inomata是日本最大的家居用品制造商，致力于更好地解决收纳问题，为人们的生活提供便利。虽然inomata的产品大多是很简单的生活用品，个头不大、价钱也很便宜，但日本人严谨认真的特点在每个物件上都获得了充分的展现。这些都是物美价廉的好东西：6.joseph joseph--，Joseph Joseph是一个以厨房与餐具用品为主的设计品牌，2002年9月由双胞胎兄弟Antony Joseph 和 Richard Joseph 一同创立，品牌的名称就是两人姓氏的复写。我自己是十分推崇Joseph Joseph的产品的，身边的小伙伴也都很喜欢他们家的产品，究其原因，这些餐厨用品充满了艺术和设计感，同时还很好地兼顾了实用性，用着方便、看着舒心。重新定义剪刀全分类垃圾桶Joseph Joseph的东西很讨人喜欢，于是就有了很多介绍文章：.....更多内容，请去页面查看。7.MIDORI--，MIDORI作为日本最顶级的生活文具品牌，起源于制造顶级的信纸、贺卡，粘纸和手工纸等设计性的纸制品，充满了原创性和设计感，1950年创立以来在众多顾客的支持下，诞生了众多经典的设计以及畅销的产品。MIDORI最出名的产品应该是这款旅行者笔记本了，可供替换的内芯、各种各样的配件都让它不再是一个简简单单的笔记本。它展现的不仅仅是书写的魅力，还能变成笔记本主人的个性空间。MIDORI文具套装：8.mikimoto--，创立于1893年的MIKIMOTO御木本珠宝作为世界顶级珍珠珠宝的代名词，拥有“珍珠之王”的美誉，除了各种美美的珍珠首饰外，它旗下各种镶嵌珍珠的小物更是匠心独运，集美貌与实用性于一身。珍珠书签樱花笔，珍珠瑰宝买不起，但这些美轮美奂的MIKIMOTO产品可以拥有：9.Moleskine--，Moleskine是二十世纪就已经成为欧洲艺术家和知识分子中的传奇笔记本。梵高、毕加索、海明威等都对Moleskine喜好尤胜，在许多惊世之作诞生之前，都被一一记录及收藏在这本可靠及信赖的袖珍旅游伴侣之上。喜欢纸制品的朋友一定都知道Moleskine，如果你刚听说过它的大名，赶紧买一本回家试试看，绝对给你满满的幸福感。Moleskine本子集：还有10.Satechi--，除了上面讲到的Blue Lounge，还有很多优秀的苹果相关配件制造商，Satechi就是其中之一。Satechi产品继承了苹果产品一贯的风格，曾经介绍过一个蓝牙数字键盘，和苹果自家设备放在一起毫无违和感。Satechi的多媒体控制按钮也很有设计感：Satechi产品推荐：11.Umbra--，Umbra是当代时尚休闲家居用品的领导者，虽然每件产品都经过精心设计，但价格合理并不昂贵。现今Umbra产品在全球75个国家共25,000间零售商里发售。Umbra的产品有的精致、有的休闲、同时不乏创意设计之作，下面这个地铁线衣架就是很好的代表。在家中的每个房间，肯定都会有Umbra产品适用的空间，这么多有意思的商品，不妨试试看。Umbra生活之选：蜂花护发素没人说友谊护肤脂吗？【十月十日更新】萌节新鲜干货上线啦~【多图预警~】，个人觉得原答案的内容不值600赞（但是好多收藏不赞的好坏好坏

），所以决定再加一些啦~（这次好好打标点符号（ * ` ´ * ）），这次的内容补充一些品牌及产品，这些品牌应该算是更大众更容易买到的了，依然护肤化妆主题。1.canmake，日本炒鸡炒鸡良心的一个品牌！！！！墙裂推荐！！！！！！各种产品都超级火爆啊！！！！但是假货也比较多姑娘们要找准商家T^T这里写几个产品，有兴趣的可以多搜搜，彩妆种类还是很丰富的~，眼影，会飞粉.....不过颜色很好眼影很糯，唇膏，性价比超级高啦~~~，腮红，看起来很可爱~，2.薔舒翠，这个是台湾的品牌，也是最近才在内陆有专柜的吧，主要是面膜很赞~时不时还有活动会比较划算~~，睡眠面膜，有不同功效的，个人使用效果认为蜂蜜草的这款最好用，90g才89元，很是平价~用法的话其实答主从来没有那它当面膜用过，都是直接当面霜用了，因为吸收实在是太好了而且不油腻（混油皮用着很爽~）当睡眠面膜不用洗就直接睡好啦~，贴片面膜，种类非常多~精华液也比较多，不黏糊~补水也不错哒，经常会搞活动的~~勤快的MM可以囤货哟，3.森田，主要是面膜比较出名，这个在屈臣氏就有售，原价的话不划算，活动75两盒或者40+一盒的时候还不错，精华液很多，补水效果很赞~（不过貌似之前有看到朋友圈有转发似乎森田的面膜有什么东西超标来着，不知道是不是真的，各位想试试的可以关注一下这个）4.悦诗风吟，很平价的一个品牌哟~很适合年纪轻的姑娘~护

护肤品主要是补水的，绿茶系列还可以~新出了红石榴的（这款据说限量的，只在中国有售）资金有余的也可以试试，绿茶系列，补水还可以~适合年轻肌肤啦~睫毛膏，刷头非常的细，新手用这个不容易刷到其他地方，而且会比较自然~薄荷粉，这个强推啦~50块钱一小盒，还算耐用~油皮必备！！而且很小方便携带~5伊蒂之屋，原来是翻译爱丽小屋，后来内陆有专柜后就改了，风格非常的可爱，适合年纪轻的姑娘~唇部用品丰富而且性价比高~，眉笔，这款是旋转形式的，用着方便~着色不错，一支就很耐用，唇彩，颜色还是很少女的~画咬唇很适合~6无印良品，MUJI的质量还是比较值得信赖的~她家化妆水乳液啥的在同等价位中很不错噢~，敏感肌化妆水，补水一般般，用来做喷雾还是挺舒服的~，化妆棉，厚厚的~很亲肤~，睫毛夹（欸这不是工具咩）便携式的~装包里也可以哟7娥佩兰，东西都很平价不过不是那么多出彩哒~，薏仁水比较出名~500ml大瓶更尽兴~视敷一点不心疼~8自白肌，也是很平价的牌子哟~，化妆水，保湿的，便宜大碗~，保湿凝露，比较清爽，物如其名，保湿哒~9KATE，最近也挺火的一个牌子~彩妆平价好用~，眉粉，这个用来当鼻影阴影啥的也是极好用哒~，眼影，大地色系的很实用，一样可以做鼻影阴影哦~10梦妆，重点在平价~~产品有一部分还是可以的~，隔离，有绿色和紫色，按自己肤色来用~黄皮用紫色，红皮用绿色~修正肤色也有防晒效果~涂多了容易泛白~，气垫BB，比起其他品牌的气垫，这个算是不错的了，新手可用~不过气垫最好不要拿来当底妆，我觉得用来补妆比较合适~11羽西，国产品牌，产品主打一些中药相关的~味道比较特别但我觉得挺舒服的~，雪耳乳液，保湿不错，价格舒适~，虫草唇膏，滋润度还可以~颜色也不错~主要是专柜很好买得到~12珂润，花王的产品我都墙推！！而且这个还蛮适合敏感肌的~，洁面泡沫，温和，清洁力一般，适合早上用~，面霜，卖的不错的一款产品，秋冬用适合~保湿略油，干皮敏感都可以~13芙丽芳丝，这个品牌简直是洁面冠军了=w=，洗面奶，温和多泡很舒服，平价大碗不肉疼~（
）感谢大家抬爱~如果有需要分享不那么平价的好用产品的我会再补哒=w=么么哒，=====w=原回答分割
=w=====，【护肤品化妆品方面】来几个，几乎都是最近到处扒来的百元品牌（
），【多图预警！！！！】现在开始补图啦（图片多来自某宝 网上不太好找 侵权~），再多补几个品牌~~有的是亲测推荐 有的是做了些功课种草的~实际使用情况还是要根据年龄和肤质哟~~，有很多品牌像悦诗风吟 canmake（井田）MAC NARS 伊蒂之屋啥的 虽然不是一线但似乎也是很出名 先介绍一些更小众的品牌好啦，1visee，最近长草的 唇膏和眼影平价中战斗机啊 高丝旗下 就是雪肌精那个 还有好多旗下品牌也都不错，她家眼影都是评价很不错啊不飞粉还很糯 价格也超级实惠 这里贴两个卖的不错的眼影 配色也非常实用，再来这个新款蕾丝唇膏颜色美哭啊！！！！TUT想all了而且重点平价啊2恋爱魔镜，资生堂的 旗下也有很多平价好物呢，这款是各种肉疼睫毛膏的代替物啊 15倍浓密的比浓密纤长的评价稍好一点 也很纤长~，这个粉嫩魔法腮红简直太貌美了！！口袋里装一个感觉萌萌哒眼影也有很多 不过感觉可替代的也很多吧，3kiko，意大利品牌 国内不怎么出名 产品还是很良心的~，这个隐形散粉就是油皮救星啦~雾面妆首选哟~~眼影和唇膏也是很出彩的呢，4skin&lab，在国内不出名 但在韩国本土卖的还不错的 主打维他命产品，维他命精华5款不一样效果的~维他命洗面奶，5雪本诗，已经安利周围小伙伴在用了 德国卖的很好的易携带面膜 其中最喜欢芦荟的了，种类还是非常多的！味道质感都很不错~~德国和我们大概护肤理念不太一样 面膜用过膜感很强 但还是非常非常好用~~，还有这种胶囊精华，6宝拉珍选，痘痘星人可以试试 刷酸的起点（不过用酸真的要谨慎啊！），这款2%水杨酸精华 刷酸入门级别吧 不过一定要做好功课再用不然会悲剧！！！！7碧柔，这个其实应该很大众了但是就是感觉不得不推荐啊啊啊 蓝罐防晒真的很不错呢 花王旗下的感觉都非常可靠，舍友全部被我安利了这款 清爽不油腻 大罐不肉疼！！，这个洁面泡沫我也买过几瓶 超级方便啊！！！！一按出来就是泡沫 省好多事呢而且便宜啊一瓶就三十几块！不行我要感动哭了，8芭妮兰，在国内名气似乎没有很大 这家的卸妆膏是真的很不错的，致柔卸妆膏 国内价格不亲民 找靠谱代购也就一百多几块 好用到哭啊而且香香的！！，CC和散粉也是评价极好的

,9slee,k,彩妆开价品牌 实用~,眼影盘配色超棒 开架必备 就是略飞粉,悦颜腮红 小盒子特别特别可爱颜色也美,10kiss me,新手必备的睫毛膏和眼线笔买这个是准没错的~~,这款睫毛膏真的真的真的防水防水防水!!!用了睫毛可以翘一天不塌!!!,手残必备 极细眼线笔 那叫一个流畅啊~适合画内眼线就是油眼皮还是会晕,染眉膏 染发星人必备!!超级自然 不过需要一定技巧~,11pony,比较小众的品牌 眼影盘十分出彩 配色美价格低 唇膏也是不错的,12BBIA,算是后起之秀的品牌了 价格十分亲民!!这个丝绒唇膏真是可以试试的 已经安利了舍友 4号色不化妆也可以驾驭 日常婉约美~饱和度还算不错 香味也正好~不是很持久不过雾面真的很棒,13妙巴黎,这个绝对是我一生推的品牌了啊!!!!!!平价好用国内也有好多专柜!!(国内价格稍高 找代购很合适)和香奈儿一个厂家的 各种产品好用爆,天鹅绒唇釉 颜色美哭 质感感人!!!简直是阿玛尼丝绒的绝佳替代品!!价格只有其一半 但绝对的大牌质量 4号9号色最热门不挑肤色了~,粉底液 3款国内有卖的粉底液都很出彩 看你对粉底的遮瑕程度啥的要求了 缺点是颜色不够白其他想到补充,其实什么美宝莲 露华浓 嘉娜宝,这些老牌子 都有很多很棒的单品的,因为题主说的非一线的就想到这些了 在我感觉一线是海蓝之谜 CPB 后 之类的贵妇品牌.....,二线的兰蔻 雅诗兰黛啥的不够平价而且知名度也很高 所以捡了些小众的说,其实还有非常多的呐~~答主最近也在挖掘性价比极高的小众品牌~~致力挖掘平价中的战斗机=w=1.春娟黄芪霜,祛痘的业界良心啊,五块钱一袋,秋冬季节干燥用起来也比较爽2.无印良品的牛津布衬衫啊,现在降价了一百左右,怎么洗不变形不掉色,感觉倍儿值啊3.西麦燕麦片 二十块一大包,三斤,爽!。4.欧莱雅的护发精油,一大瓶用一年,比什么韩国爱茉莉好用多了,5.闺蜜安利的美国金缕梅便宜好用业界良心,6科颜氏家的高保湿霜,我以前都是用大宝的,女汉子加懒癌晚期,虽然大宝用完后吸收比较明显,不过一会出油就好多,这款感觉保湿还不错,而且一大碗可以用好久,感觉男生也可以用啊,没有香料的味,秋冬保湿首选。7.刚入了kindle,感觉还可以,看书方便,比较小巧,8.欧缇丽皇后水,这个还真是爱不释手,控油简直太赞了,又比较喜欢她的清清爽爽味道,9.for her,瓶子有没有很美丽,喷上去后,让自己这种女汉子也有贤良淑德的感觉,哈哈!个人觉得edt比edp要好,适合秋冬的香。留香和扩散感觉还可以,后调很好闻。以下拔草!!!!最近踩雷不少,1菊正宗,不想吐槽什么了,被网上吹的天花乱坠,什么评价神仙水,吹捧的简直丧心病狂,用完脸上油腻腻的,想哭,2.浪凡谣言,本来以为停产的香水味道应该不错,忙撸了一大瓶,打开后简直哭瞎了,妈个鸡,就算做空气清新剂我也不打算用了,留着泡脚吧,哭瞎了,-----,最近深有感触,感觉女人的钱真好赚啊,得吃土好几个月,让我哭会去 衣服类:,1. "wewe",买过他家的小西装,版型、剪裁、做工都很好,原价相当于好多人吐槽有娘气的only五折.....钟意wewe家以前的衣服设计,现在的越来越不符合我审美了.....但是做工走线什么的,还是很不错的;2. "banana baby"和 "one more",喜欢banana baby家的衣服风格,不要太好看哦,可惜价格略贵.....one more很常在聚划算上搞活动,她家的裙子很不错,简单大方剪裁好;3. "依我之见",这个牌子,衣服款式很好看,但是也觉得略贵,小气鬼层主我表示是绝对不会花两百多买一件t的;4. "LATIV",简直是台湾的优衣库,衣服很舒适简洁,值得入手;5. "rococo"家的衣服性价比高,仔细挑挑肯定能找到你的菜!6. "红色旗舰店",在淘宝搜这家店吧,感觉跟推荐4风格相似,穿过他家一件背心,除了略透,其他都挺好的!上海硫磺皂?家装浴室五金推荐:欧蒙德品牌,平时价格很坚挺,一分不少!这次双十一折扣有力度,而且覆盖产品多!反正年底是装修季,大家可以考虑下!,款式较棒,与德国一线品牌高仪,和帝朗类似。我去年家装买的欧蒙德,来家里看的朋友没有不为之惊叹的,哈哈,自豪感不是一丁点。----,看到有朋友问。我买的是下面几款,收到感觉很惊艳。关于牙刷:推荐德国博朗欧乐电动牙刷,这个双十一也在打折啊!,前2000名半价呀!,前2000名半价呀!,前2000名半价呀!,刷完以后,牙齿好光滑!用完这个再也不想用手动牙刷了。早晚各一次,几周后牙齿就白一个度啊!让我开心的时候更敢没心没肺的大笑啊。用了三个月以后,发现牙龈边缘的牙结石也减少了

！棒棒哒！,关于洗鼻器，推荐品牌:凯电。双十一也在打折！,现在城市空气质量差，很多人鼻子不好。感冒鼻塞，过敏性鼻炎，慢性鼻炎，干燥性鼻炎等等。我试过很多喷剂:中药，西药，偏方，但一般都含有激素，效果都强调一喷就通。这里推荐大家用电动洗鼻器！它治疗鼻炎的原理就是:用生理盐水把鼻内外腔彻底清洗干净，没有了炎症的源头，鼻炎自然就好了。这款产品我用了两年了，彻底治好了鼻炎。儿童，孕妇都可以用。我最初鼻炎严重，每天清洗两次，连续洗了半年完全治好了。现在偶尔感冒的时候，鼻塞的时候清洗一下，非常舒服关于颈椎病的:我妈颈椎问题严重，增生加疏松，当时因为颈椎压迫到手臂神经，以至于左手疼痛得无法抬起。去医院做了小针刀:药往骨头上打。之后还是时不时的痛。后来发现一种中药贴叫:周大夫(淘宝上也有)。艾玛，太好用了，简直泪奔。活血止痛消炎。那些有颈椎，腰椎，或者肌肉痛，麻木的以至于影响生活睡眠的朋友，真心试试这个。提醒:对于骨头问题是治标不治本的。但是，用后极大提高生活质量！,都差不多，几家的设备性能和服务水平都差不多，价格也差不多,历史上几家通信设备商里爱立信技术隐约最强，但优势不明显，爱立信产品线比较集中于无线接入。以前的诺基亚算是中游吧，有一段时间产品线更新得比较慢在产品形态上稍落后了一些，但现在的诺基亚是先后融合了西门子通信部门，摩托罗拉网络，而且即将融合阿尔卡特朗讯的庞然大物，在欧美是毫无疑问的存量市场第一，而且一段时间内仍将是新增市场第一，和原来的诺基亚根本不是一回事。华为是追赶者，现在产品线比它们都广，具体的产品也不差，前景也不差，但追赶者的专利和市场积累肯定差得多。至于线路，线路就是管道里的光缆嘛，这个现在彻底同质化了，陆地上的项目，除了经手订单的人，施工维护的人根本不关心是什么牌子的光缆，反正型号都是标准的，谁的都一样用。如果说军用，军用和民用是两个方向，关注的方面很不同，不存在谁好谁坏的问题。以现在民用电子设备的需求来看，军品的性能，包括可靠性，就是渣；反过来也是。华为设备时军转民？不知道你哪里听说的。我听到的情况是当年华为/中兴要靠农村包围城市，所以得做农村环境（中国农村，欧洲那农村环境好得不得了）也能用的设备，因此可靠性上天然就考虑得多一些。恩，其实当年我师姐说她去藏区安装过设备，那交换机就放村长他们家牛棚上（原话转述，绝无夸张）。那同学是做通信的？呵呵，赫尔辛基的网络都是华为建的，欧洲主流运营商用的都是华为的设备...军转民？老板是复原军人...这个算是军转民吧...欧美不是全用诺基亚，质量稳定可靠也不只有诺基亚一家。说到地方保护，刚刚国内lte招标国内设备商占了八成份额，这是真的。但欧美政府迫于各种压力多用诺基亚阿朗也是真的。天下乌鸦一般黑啊。多说一句，合并后诺基亚很头疼阿朗无线产品的质量稳定性。说到这儿，匿了军用转民用？军方是公网的主要市场么？Nokia题号题目1当发动机汽缸磨损后，也应选配与汽缸同一级别的活塞环，严禁选择加大一级修理尺寸的活塞环经锉端隙后使用。（）2发动机总成修理时，应根据轴承径向间隙的大小视情更换曲轴轴承。（）3发动机总成修理时，应视情更换曲轴主轴颈和连杆轴承。（）4飞轮工作平面有严重烧灼或磨损沟槽深度超过0.5mm时，应进行修整。（）5更换飞轮或齿圈、离合器压盘或总成之后，都应重新进行组件的动平衡试验。（）6离合器踏板自由行程是指离合器踏板踩下一定行程而离合器将要起分离作用时的离合器踏板高度与自由状态下的高度之差()7连杆校正弯、扭变形时，应先校正扭曲变形，再校正弯曲变形。（）8扭曲环装入活塞环槽时，其内切口或内倒角应朝上；外切口或外倒角应朝下。（）9曲轴扭曲变形不会影响发动机的配气正时和点火正时。（）10实践证明，主轴颈的磨损比连杆轴颈的磨损严重。（）11为保证与轴承座贴合紧密，要求曲轴轴承在自由状态下的曲率半径小于座孔的曲率半径。（）12圆度误差是指同一横截面上磨损得不均匀性，其数值为同一横截面上不同方向测得的最大与最小直径差值之半。13在连杆轴颈磨削时，应尽量减少曲柄半径的增加量，保证同位连杆轴颈轴心线的同轴度误差不大于0.10mm.14在磨削连杆轴颈时，可选择曲轴前端正时齿轮轴颈和曲轴后端飞轮凸缘的外圆柱面为定位基准。（）15轴承装入座孔内，上、下两片的每端均应与轴承座平面平齐，以保证轴承与座孔紧密贴合，提高散热效果。（）16（汽车维修业开业条件）既是企业建设的技术标准，又是规范汽车维修市场准入的管

理标准。17“办事公道”是对有一定权利的领导提出的，一般从业人员无关。18《公民道德建设实施纲要》提出；要大力倡导家庭美德，鼓励人们在家庭里做一个好成员。19《机动车维修管理规定》中规定，机动车维修经营者应当确保安全生产。20《机动车维修管理规定》自2005年8月1日开始实施。21《机动车维修企业质量信誉考核办法（试行）》规定：质量信誉考核工作每年进行一次，机动车维修企业在每年的12月底前，向所在地县级或设区的市级道路运输管理机构提交相关材料。22《机动车运行安全技术条件》（GB7258-2004）规定的制动系统基本参数中不包括行车制动系制踏板自由行程。（）23《汽车大修竣工出厂技术条件 第2部分：载货汽车》（GB/T3798.2-2005）对整车大修的货车车架整修提出了技术要求。（）24《汽车大修竣工出厂技术条件》（GB/T3798.1-2-2005），对车身、保险杠及翼子板的左右对称部位离地高度差没有要求。（）25《汽车维修、检测、诊断技术规范》（GB/T—2001）规定，汽车一级维护作业以清洁、润滑、紧固为中心，以确保行车安全和排放合格为目标。26《汽车维修业开业条件第一部分；汽车整车维修企业》

（GB/T.1—2004）对汽车维修企业的定义是：有能力对所维修车型的整车、各个总成及主要零部件进行各级维护、修理及更换的维修企业。27《汽车维修业开业条件第一部分；汽车整车维修企业》（GB/T.1—2004）规定，汽车整车维修企业按服务能力分为一类汽车整车维修企业和二类汽车整车维修企业。28《汽车维修业开业条件第一部分；汽车整车维修企业》（GB/T.1—2004）规定，整车维修企业应具有规范的工作流程，并明示业务受理程序，服务承诺、用户抱怨受理制度等。29《汽车维修业开业条件第一部分；汽车整车维修企业》（GB/T.1—2004）中所指定的一、二类汽车整车维修企业，其经营范围不相同。30《全国汽车维修行业行为规范公约》中“守法经营，接受监督”包括：遵纪守法，端正经营行为，全面公开机动车维修作业规范，收费标准，监督电话，合理结算费用等。31《营运车辆技术等级划分和评定要求》（JT/T198-2004）规定，营运车辆技术等级评定内容，包括：动力性、燃料经济性、制动性、转向操纵性、前照灯发光和光束照射位置等。

（）32《营运车辆技术等级划分和评定要求》（JT/T198-2004）由国家技术监督局2004年3月17日发布，2004年6月1日起实施。（）33《中华人民共和国道路运输条例》是我国第一部由国务院制定下达的规范道路运输经营活动和管理行为的行政法规34《汽车发动机电子控制系统修理技术要求

（GB/T—2005）规定了对汽车发动机电子控制系统维修前检查的要求，检查项目、检验方法和安全操作技术要点。35《汽车发动机电子控制系统修理技术要求》（GB/T—2005）汽车发动机

电子控制系统维修前，应按原厂的规定，对电子燃油喷射系统进行检查和诊断。36《汽车发动机电子控制系统修理技术要求》（GB/T—2005）是指导汽车维修企业对汽车发动机电子控制系统

修理和维修质量管理的主要技术依据。37ABS控制4个车轮，而TCS（牵引力控制系统）只控制驱动

轮。38ABS系统的作用就是在制动过程中通过调节制动轮缸的制动压力使作用于车轮的制动力矩受到控制，从而将车轮滑移率控制在较为理想的范围之内。39ABS在所有车速段内都会根据轮速传感器的信号对抱死车轮进行制动压力调节。40Byteflight数据总线是一个双向传输数据星形总线，这

意味着每个电控单元只有一根光纤。41C51手动传动桥的离合器毂和换档键的方向是有规定的，然而拨叉和换档拨叉轴的方向没有规定42CAN-BUS数据总线的传递数据由多位构成，在数据中位书的多少由状态区域的大小决定。43CAN-BUS数据总线在各电控单元间传递的数据的构成形式在两条数据

传输线上是一样的。44CAN-BUS数据总线的两条线在数据传输时的电位是相同的。45CAN-BUS数据总线并没有指定的数据接受者，数据在CAN-BUS数据总线中传输过程中，可以被所有电控单元接收和计

算。46CAN-BUS数据总线的传递的数据由多位构成，在数据中位数的多少由数据区域的大小决定。47CAN-BUS数据总线的两条线在数据传输时的电位是相反的。48CAN-BUS数据总线在各电控单元间

传递的数据的构成在两条数据传输线上是相反的。49CAN-BUS数据总线中，电控单元软件故障，即传输协议或软件程序有缺陷或冲突，从而使车载网络系统通讯出现混乱或无法工作，这种故障一般成

批出现，且无法维修。50CAN-BUS数据总线中，如果两个电控单元都要同时发送各自的数据，那么，具

有较高优先权的电控单元,优先发送.51CO是在碳的氧化反应过程中,因氧气不足而生成的产物。() 52EBD工作过程中和ABS一样,被控制的后轮制动轮缸液压会经历保压—减压—增压的循环过程,直至前后轮滑移率差值减小至规定范围或制动解除为止。53ECU供电和搭铁接头通常时和蓄电池主要供电系统(12V)的接头共用的,其他辅助电气设备的线路都可以接到这接头上。54HC是燃料没有燃烧或不完全燃烧的产物,也有一些是高温下分解的产物。() 55LIN(局部连接网络)数据总线上的信息传送由主节点控制。56LIN(局部连接网络)数据总线系统不需要屏蔽。57LIN(局部连接网络)数据总线系统的网络由一个主节点(也称局部连接网络指令器电控单元)和多个从节点(也称拒不连接网络执行器电控单元)构成,主节点可以执行主任务也可以执行从任务,从节点只能执行从任务。58LIN(局部连接网络)数据总线系统也需要屏蔽。59LPG汽车维修企业应在有LPG泄漏可能的场所应明示防明火、防静电的标志。60MOST网络不支持“即插即用”的方式在网络上不可以随时添加和去除设备。61MOST网络支持“即插即用”的方式在网络上可以随时添加和去除设备。62MOST总线系统个电控单元间通过一个环形数据总线连接,该总线只向一个方向传输数据,这就意味着一个电控单元总是拥有两根光纤,一根用于发射器,另一根用于接收机。63NO_x是由空气中的氮和氧在燃烧室低温低压下作用下反应生成的。() 64安全总线主要是用于安全气囊系统,以连接加速度传感器、安全传感器等装置,为被动安全提供保障。65安装发动机上的手动传动桥时,如果手动传动桥的输入轴不能顺利地安装入离合器盘,刚强烈晃动发动机来安装传动桥66安装离合器离泵时,只能在即将开始安装时才能拆卸推杆和防尘套67安装歧管时,按照从两端向中心的顺序上紧螺栓。68按《车用压燃式发动机和压燃式发动机汽车排气烟度排放限值及测量方法》(GB3847-2005)规定,对在用柴油车排放检测均采用车辆自由加速试验烟度检测。() 69按《车用压燃式发动机和压燃式发动机汽车排气烟度排放限值及测量方法》(GB3847-2005)规定,进行自由加速实验不透光烟度法试验前,应采用至少2次自有加速过程或其他等效方法对排气系统进行吹拂。() 70按《车用压燃式发动机和压燃式发动机汽车排气烟度排放限值及测量方法》(GB3847-2005)规定,自由加速测试方法的操作要求是:在1s内,将加速踏板快速、连续地完全踩到底,是喷油泵在最短时间内供给最大油量。() 71按《车用压燃式发动机和压燃式发动机汽车排气烟度排放限值及测量方法》(GB3847-2005)规定柴油机自由加速工况检测时,检测员应启动发动机,变速器置于空挡,逐渐增大油门踏板开度到最大并保持,记录这时发动机的最大转速。() 72按《道路运输条例》的规定,机动车维修经营者不得承修已报废的机动车。73按《机动车维修管理规定》要求,配件材料明码标价仅指:机动车维修经营者在结算材料费用时,应将原厂配件、副厂配件和修复配件在车辆清单上分别标识。74按《劳动法》规定,企业要关注工作场所的环境治理和重视职工的劳动保护。75按《汽车维修业开业条件第一部分;汽车整车维修企业》(GB/T.1—2004)规定,汽车整车维修企业都必须配备无损探伤设备。76按《汽车维修业开业条件第一部分;汽车整车维修企业》(GB/T.1—2004)规定,汽车整车维修企业都必须配置发动机检测诊断设备。77按标准适用范围,即应用领域和有效范围可分为国际标准,国外先进标准(区域标准),国家标准、行业标准,地方标准和企业标准。78按传动轴的数目(含倒档轴)不同,汽车上使用的手动变速器可分为两轴式和三轴式两种() 79按对角线,一次一点地均匀拧紧变速器盖螺栓80按机动车维修企业环境保护条件要求,机动车维修企业内应设置有害物质存储区域并界定清楚,必要时应有隔离、控制措施。81按照汽车装有的不同控制单元对车载网络性能要求不同,汽车上往往将车载网络分成不同的区域82把曲轴转两圈(7200),活塞在汽缸内上下往复运动两个行程,完成一个工作循环的内燃机称为二行程内燃机。83把曲轴转一圈(3600),活塞在汽缸内上下往复运动四个行程,完成一个工作循环的内燃机称为四行程内燃机。84报废车是仅指达到国家报废标准的机动车。85必要时把两根光纤的导线或一根光纤的导线与一根铜线绞在一起。86闭环控制适合于车辆的所有工况。() 87闭环控制系统的优点是采用了反馈控制,因而使系统响应对外界干扰和内部系统参数变化很不敏感。

88变速器传动比小的档位成为高档，传动比大的档位成为抵挡（ ）89变速器传动机构的主要作用是改变变速器输出的转速、转矩和传动方向（ ）90变速器壳体的变形将造成各轴轴线间的平行度误差，轴间距改变，导致齿轮副啮合江都破裂（ ）91标准的编写格式可以不统一。92标准的实施，即有组织、有计划、有措施地将标准规定的内容贯彻到生产、流通、使用等领域中去的过程。93标准具有相对统一的、固定的特性，既具有法律的约束性，在理论上又是可协调的。94标准是对重复性事物和概念所作的统一规定。95标准是汽车维修生产过程技术管理的重要依据。96不同电动势或不同内阻的电池不得并联使用，将它们并联易损坏电池。97不同工况和不同使用条件，发动机对配气相位的要求是一样的。（ ）98不同区域车载网络的速率和识别代号不同,因此,一个信号要从一个车载网络区域进入到另一个车载网络区域,必须把它的识别信号号和速率进行改变.99采用半自动节气门体的车辆，在系统正常时，节气门开启角度由发动机ECU驱动节气门调节电动机进行控制，当系统出现故障时，则由拉索通过节气门离合器控制节气门的开启。100采用电源的负极接地的方式，在接地处不易造成虚接。101采用三效催化转化器系统的发动机通常装用闭环控制燃油喷射系统，ECU根据氧传感器的信号，把空燃比精确地控制在理论空燃比14.7附近。（ ）102测量输出轴跳动，将轴放在V型块上，用测微计测量轴颈103测量蓄电池电压估算充电状态的方法是：打开前照灯约1min，除去电池“表面浮电”，然后关闭前照灯，测量蓄电池正负极之间的电压。104拆卸的水泵垫圈如果没有损坏可以再次使用。105拆卸发动机罩时，由于发动机罩重，确保用链动滑轮和发动机吊索装置支撑106拆卸空气滤清器后，遮盖进气管道，避免节气门体外来杂物侵入107拆卸连杆轴承盖比较困难时，将一个螺丝刀插入曲轴和连杆轴承盖之间，然后撬起连杆轴承盖将其拆卸。108拆卸循环球式机械转向器时，两循环滚道钢球应分别放置，并记清其所对应的滚道位置，以防错乱。109拆卸正时链条后转动凸轮轴是，转动凸轮轴前，将一号汽缸的活塞位置下降一点点。110拆装车轮时，固定螺栓都是向汽车前进方向是松，向汽车倒车方向是紧。111柴油机压缩比高，因而 No_x 是主要有害排放物。（ ）112车轮定位时，前束值可参考不可变的实际外倾角数值调整，前束值大时外倾角数值大，前束值小时外倾角数值小。113车身清洁的步骤为：高压水冲洗、上液、擦拭、清除沥青、冲净、擦干、车内清洁。114车载网络系统大多数通信协议都是专用的,因此,维修诊断时需要专门的软件.115承揽人应当以自己的设备，技术，和劳力，完成主要的工作，但当事人另有约定的除外。116齿轮与同步器锁环之间间隙的测量方法是：用手按压齿轮与同步器锁环的同时，使用厚度规，在若干位置进行测量117处理光纤可以粘结但是不能连接。118磁场的强弱和磁力线疏密无关。119磁力线是互不交叉的闭合曲线，在磁体外部由S极指向N极，在磁体内部由N极指向S极。120从1NZ-FE发动机上拆卸正时链条时，将第一汽缸活塞位于DTC位置时，拆除正时链条。121从长远来看，诚信是竞争力，诚信度也将成为企业的无形资产。122从车上拆卸发动机时，将一个发动机拖架与油底壳接触，以便支撑发动机。123从动齿轮（即输出轴）的转速与从动齿轮（即输入轴）的转速之比值称为传动比（ ）124从节气门体上拆开空气滤清器软管后，使用一块布盖住节气门体通风通道，防止异物进入。125从汽缸上拆卸活塞时，使用一个锤子柄或等同物调皮击连杆，但不要损坏汽缸，逐渐将其从汽缸盖侧拉出。126存储器所存储的信息都是二进制的信息。127带有涡轮增压器的车辆可以让发动机长时间怠速运转。（ ）128怠速控制阀开度过大时则会造成发动机怠速转速过高、冷车高怠速转速过低等故障。129怠速时接通空调开关,打转向(动力转向开关接通),换挡杆从P挡或N挡挂入D挡,怠速必须提速。（ ）130单级主减速器从动锥齿轮轴承预紧度可用转动差速器总成的力矩来衡量。如所需力矩过大，说明与预紧度过大，应增加垫片的厚度。（ ）131单排行星齿轮机构有一个自由度，因此它有固定的传动比，可以直接用于变速传动。132单排行星齿轮机构在两个主动部件相同转速，按相同方向旋转时，行星齿轮机构以超速传动操作。133单排行星齿轮机构在太阳轮为主动部件时，从动部件高速转速。134单排行星齿轮机构在太阳轮为主动部件时，从动部件引起转速上升。135单线制是指靠车体的金属部分代替一部分导线的连接方式。136单线制是指靠车体的金属部分代替一部分导线的

连接方式。137单向离合器虽然是依靠其单向锁止原理来发挥固定或连接作用，但其连接和固定却是双向的。（ ）138当完成悬架横梁和中间安装螺栓的临时安装时，拆卸发动机起吊装置。139当齿轮内径和轴外径磨损时，径向间隙变大140当从传动桥拆卸离合器分离泵时，从离合器分离泵断开离合器分离泵的柔性软管，会使拆卸更加方便141当从传动桥拉出驱动轴时，稍微倾斜驱动轴可以更加方便地拉出驱动轴142当从手动传动桥排放传动桥油时，稍微松开加注口塞，可以更加方便地拆卸排放塞，排放机油143当点火开关打开后，大部分ECU将控制电动汽油泵工作2~3s，以建立必须的油压。144当电枢绕组有断路、短路和搭铁故障时，应重新绕制。145当发动机负荷增大，点火提前角减小。146当毂套和拨叉之间间隙超过最大限度值，当换挡时，毂套冲程小，难以接合齿轮147当火花塞裙部较长时，其受热面积大，吸收热量多，而因散热距离长，散热困难使裙部温度高，此为“冷型”火花塞，反之为“热型”火花塞。148当积碳附着在进气活门的圆锥部分时，可能是通过气门导管衬套发生漏油。149当加在二极管两端的反向电压大于某一值后，反向电流突然急剧增大，此时称二极管被反向击穿。150当空燃比在14.7以下时，随着空燃比的下降，混合气浓度增大，氧气不足，不完全燃烧现象严重，使CO\HC排放增多，No_x排放减少。（ ）151当三极管发射结处于正向偏置或零偏使基极电流I_b=0时，基极相当于开路，I_c约等于零，这时三极管失去放大作用。152当三极管集电极电流I_c有一微小变化时，基极电流I_b就相应有较大的变化，这就是三极管的电流放大作用。153当使用λ>1的浓混合气时，因氧气相对不足，生成的CO较多。（ ）154当松开C51手动传动桥的输出轴锁止螺母时，使齿轮接合两次，以便转动输出轴，松开锁止螺母155当同步器锁环的内表面磨损时，同步器锁环与齿轮之间的间隙变小156当以小齿轮为主动齿轮，带动大的从动齿轮转动时，则输出轴（从动齿轮）的转速就降低，同时传递的转矩增加，实现减速增矩传动（ ）157当在工作台放置传动桥时，使发动机安装表面朝向传动桥底部，用木块保持。158道路运输管理，应当公平、公正、公开和便民。159道路运输管理机构应当为机动车维修企业的质量信誉考核举报人保密，不得向其他单位或个人泄露举报人的姓名及有关情况。160点火提前机构的作用是随发动机转速、负荷和汽油辛烷值的变化改变点火提前角。161电磁式喷油器是一次性使用件，只允许清洗而不能拆开修理。（ ）162电路断电器利用金属（双金属片）热膨胀系数的不同，断开电路，一般用于前照灯、电动座椅、电动门锁及电动车窗等电路中。163电路原理图中，导线一般都不标注颜色和规格代码。164电容器的作用是贮存和释放电荷（即充、放电）。165电子节气门总成的初始化是发动机ECU读取包括节气门的最大开度和关闭位置等位置的信息。166电子控制电路是指增加了信号输入元件和电子控制器件，由电子控制器件对用电器进行自动控制的一种电路。167电子式全自动节气门体完全取消了节气门拉线。（ ）168电子稳定程序（ESP）用于在高速转弯或湿滑路面上行驶时提供最佳的制动力分配。169调查研究是制定企业标准的必要程序。170堵漏剂可能对冷却系统零件有腐蚀作用，一般不允许在冷却系中长期使用。（ ）171对Byteflight数据总线系统，只允许从电控单元至电控单元对MOST光前进行一次维修。172对MOST数据总线系统，只允许从电控单元至电控单元对MOST光纤进行一次维修。173对本企业实施标准的情况负责监督检查是企业标准化工作的主要任务之一。174对变速器壳体镗削扩孔时，常以倒档轴的轴承孔为基准，因为此处的强度最大，其变形逾限率较低（ ）175对车身进行漆面研磨后，应用脱蜡洗车剂彻底清洁车体。176对带有扭转减震器的离合器从动盘，又减震器的一方应向后（ ）177对机动车维修企业实行质量信誉考核，是加强机动车维修市场管理，加快机动车维修市场诚信体系建设的有效举措。178对前轮是独立悬架的旧车来说，前轮驱动车辆的调整前束值比标准值只能偏小，后轮驱动的车辆调整前束值比标准只能偏大。179对于C51手动传动桥的输入轴与输出轴的组配，装配时，输入轴与输出轴齿轮接合。180对于活塞销间隙，使用一个游标卡尺测量活塞销外径和一个测微计测量内径，然后用测量计计算间隙。181对于加注防锈、防冻液的汽车发动机，为了减少冷却液的损失，保证冷却液的正常工作，采用散热器+副散热器结构。（ ）182对于卡门涡旋式空气流量传感器，进气量越大，脉冲信号的频率越低；进

气量越小，脉冲信号频率越高。（ ）183对于气门挺柱的拆卸，使用钳子将其从气缸盖上拆卸。

184对于汽油机而言，如果压缩比太低，容易引起爆燃。185对于曲轴的油隙，使用一个压入量规测量油隙。186对于曲轴皮带轮，使用一把锤子敲击曲轴皮带轮以便将其从曲轴上拆卸187对于使用的是双皮带，即使发现其中一个皮带磨损、断裂、分层，则更换损坏的皮带即可，没有损坏的那根皮带可以继续使用。（ ）188对于凸轮轴的轴承盖，按其顺序将其从发动机的前端拆卸。189对于小功率、低压缩比和低转速的发动机，应采用热型火花塞；相反，对于大功率、高压缩比、高转速的发动机，应采用冷型火花塞。190对于循环球式机械转向系统，螺杆转动不灵活或力矩过大时，应减少上盖调整垫片的厚度；当轴向间隙或力矩过小时，则增加垫片。191对于装备液压动力转向系统的车辆，把油压测试仪装在动力转向器回油管路中，发动机处于怠速工况，测量回油压力，若回油压力过大，说明回油油管堵塞或压瘪，回油阻力过大。192对于装备自动变速器的车辆，节气门开度越小，汽车升档车速和降档车速越低；反之，汽车升档键和降档车速越高。（ ）193对原设计规定需加装限速装置的发动机，按《汽车大修竣工出厂技术条件》（GB/T3798.1-2-2005）规定，限速装置宜在发动机大修后进行第一次二级维护时拆除铅封。（ ）194对制动系统进行维修或更换部件后添加制动液，除应对制动轮缸放气外，还应对制动主缸进行放气。195多缸四行程与单缸四行程发动机，就能量转换过程而言，发动机的每一个汽缸和单缸机的工作过程是完全一样的，都要经过进气、压缩、做功和排气四个行程。196多片湿式离合器只可用作驱动元件。（ ）197多数汽车微机系统使用独立的供电系统，这种供电系统要尽可能避免干扰。198二次空气喷射系统是将定量的新鲜空气喷入排气系统，是排气中的H C和C O继续燃烧。（ ）199二次空气喷射系统中，将压缩空气直接喷射到排气口的喷射管用不锈钢制成，安装位置尽量靠近排气门。（ ）200二极管的正反向电阻相差越大，就表明二极管的单向导电特性越好。201发动机采用多气门结构后，排气门总的通过断面较大，排气充分。（ ）202发动机的外特性代表了发动机所具有的最高动力性能。203发动机而所要求的汽油喷射量，是根据加给喷油器的通电时间长短来控制的。（ ）204发动机加速时，发动机转速超过安全转速或汽车车速超过设定的最高车速，ECU将会在临界转速时切断汽油喷射控制电路，停止喷油，防止超速。205发动机冷却液接触车身表面时，不会改变其颜色206发动机温度较高的时候，拆卸散热器是非常危险的，因为冷却液会喷射而出。207发动机油底壳通过密封填料粘接到气缸体上。208发动机有效转矩是作用在活塞顶部的气体压力通过连杆传给曲轴产生的转矩，并克服了摩擦、驱动附件等损失之后从曲轴对外输出的净转矩。209发动机在节气门开度一定的条件下，随发动机转速的升高，混合气混合均匀，燃烧速度加快，减少了热损失，使CO、HC、CO₂排放减少。（ ）210发动机在无负荷情况下以最低稳定转速运转，叫做发动机怠速。211发动机在正常温度下怠速运转，从EGR上拆下真空管，用真空泵在阀上加真空，如果发动机怠速回开始不稳或熄火，当移去真空信号时怠速恢复正常。（ ）212发动机只有在理论空燃比工作的情况下，三效催化转化器的转化效率最佳。（ ）213发送错误指令故障是指在网络覆盖的电控单元内，某些电控单元由于受到外界干扰，错误地向执行器发出指令，使得一些执行器不能按照预先设计的控制机理正确动作。214凡不经用电器而连接的一组导线若有一根接电源或接地，则该组导线都是电源线或接地线。215非电子控制电路指的是由手动开关、压力开关、温控开关及滑线变阻器等传统控制器件对电器进行控制的电路。216废气再循环装置是在发动机工作过程中，将一部分废气引入进气歧管，返回气缸内进行再循环，降低发动机的最高燃烧温度，以减少NO_x的排放量。（ ）217分电器中附加电阻用来改善点火特性和启动性能，它通常与点火线圈组装在一起。218分解输出轴时，拆下轴承、齿轮和离合器毂等之前，务必测量每个齿轮的间隙。219分离轴承是离合器的易损件，其失效形式有端面磨损、轴承发卡或异响（ ）220风冷发动机冷却均匀，工作可靠，冷却效果好。221风扇离合器是置于风扇传动机构中的离合机构，可根据发动机温度自动控制风扇转速，调节扇风量已达到改变通过散热器的空气流量。（ ）222风扇皮带挠度过大，会出现皮带打滑现象，从而影响冷却系统、充电系统正常工作。

() 223 风扇皮带挠度过大, 会出现皮带打滑现象, 容易造成与之相连的水泵、发电机等部件的损坏。

() 224 风扇皮带挠度过小, 意味着皮带过紧, 从而影响冷却系统、充电系统正常工作。

() 225 风扇皮带挠度过小, 意味着皮带过紧, 容易造成与之相连的水泵、发电机等部件的损坏。

() 226 奉献精神是一种融合在事业中的高尚人格。227 奉献社会是社会主义职业道德的集中体现。

228 高速数据总线及网络容易产生电噪声(电磁干扰), 这种电噪声会导致数据传输出错。229 各种职业活动的属性和目的不是任意确定的, 而是基于人民群众的需要。

230 根据下述公式选择气门间隙垫片的方法, $N = T + (A - \text{规定值间隙值})$ $N = \text{新挺柱的厚度}$ $T = \text{旧挺柱的厚度}$ $A = \text{测量的气门间隙}$

231 更换气导管时, 应首先弄清气门导管有无台肩或开口锁环。

() 232 光电二极管工作在反向状态, 反向电流与照度成正比。

233 光电耦合器输入部分和输出部分是完全隔离的, 所以在检测光电耦合器时必须将其输入部分和输出部分分开检测。

234 光电耦合器的正向管压降要比普通的发光二极管低, 一般在 1.5V 以下。

235 光电耦合器的正向管压降要比普通的发光二极管高, 一般在 1.5V 以上。

236 光电耦合器输入部分和输出部分并非完全隔离, 所以在检测光电耦合器时必须将其输入不分和输出部分合在一起检测。

237 光电耦合器输入部分和输出部分是完全隔离的, 所以在检测光电耦合器时必须将其输入部分和输出部分合在一起检测。

238 光电耦合器以广为媒介传输电信号的电子软件, 他即可以实现元件的输入端和输出端之间的电信号传输, 又能将输入端与输出端相隔离。

239 光前端必须光滑, 垂直和清洁。

240 光纤的任务是将在电控单元发射机内生成的光波导向其他的电控单元的接收机。

241 光纤使用专门的光学插头的一个信号方向箭头表明至接收机的输出端。

242 光纤使用专门的光学插头的一个信号方向箭头表明至接收机的输入端。

243 光纤使用专门的光学插头与电控单元连接。

244 光纤受拉后芯线伸长, 光纤横断面减小, 导致光线的通过能力减小, 增大衰减。

245 光学网络传输信息用的光纤有塑料和玻璃纤维两种, 玻璃光纤较信息传输较为可靠, 在汽车中应用较广泛。

246 光学网络传输信息用的光纤有塑料和玻璃纤维两种, 塑料光纤较为便宜和便于应用, 在汽车中应用较广泛。

247 光学网络故障检测不能用一般市场供应的光功率计及光时域反射计等针对电信或实验室使用的仪器。

248 光学网络系统中, 光源和光接收机合在一起成光电耦合器。

249 规范企业市场准入条件的标准、规范行业从业人员技术要求的标准等汽车维修管理标准, 是行业管理和企业管理的重要依据。

250 硅二极管的反向电流比锗二极管大。

251 国家、行业或地方已经由某项标准的情况下, 企业要按照已有标准组织生产, 不允许在制定自己的企业标准。

252 国家标准权威性最高, 要求也最高, 行业标准或企业标准可以比国家标准要求低。

253 国家鼓励积极采用国际标准。

254 国家有关部门应当依照《安全生产法》追究生产安全事故责任人员的法律责任。

255 横置发动机前驱动自动变速器通常将输入轴和输出轴设计成两个轴线的方式, 液力变矩器和行星齿轮机构输入轴布置在上方, 输出轴则布置在下方

256 后驱动自动变速器液力变矩器和行星齿轮机构的输入轴及输出轴在同一轴线上

() 257 环形结构中的中断位置必须执行环形结构的故障诊断来确定。

258 活塞从一个止点到另一个止点移动的距离, 即上, 下止点之间的距离称为汽缸工作容积。

259 活塞在汽缸里作往复直线运动时, 当活塞向上运动到最高位置, 即活塞顶部距离曲轴旋转中心最远的极限位置, 称为上止点。

260 火花塞电极间隙一般为 0.6 ~ 0.7mm, 为了降低排放, 在采用电子点火系统点燃系统燃稀混合气时, 电极间隙可增大至 1.0 ~ 1.2mm。

261 火花塞热特性一般用热值表示, 我国是根据火花塞绝缘体裙部长度标定的热值来表示火花塞的热特性, 并以 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、11... 阿拉伯数字来表示。数值越小, 散热性能越好。

262 霍尔式电子点火模块性能检测可采用跳火法检测。

263 机动车进行二级维护, 总成修理或者整车修理, 必须进行维修质量检验

264 机动车维修从业人员内心对机动车维修业, 对服务对象强烈的职业道德责任感是机动车维修职业良心含义之一。

265 机动车维修工时定额优先适用机动车维修经营者备案的标准。

266 机动车维修技术人员应当按照维修规范和程序作业, 不得擅自扩大维修项目。

267 机动车维修经营者不得承修已报废的机动车。

268 机动车维修经营者不得改装机动车。

269 机动车维修经营者不得擅自改装机动车, 但可以利用配件拼装机动车。

270 机动车

维修经营者应当公布机动车维修工时定额和收费标准，合理收取费用。271机动车维修经营者应当将其执行的机动车维修工时单价标准进行公示，但不必报所在地道路运输管理机构备案。272机动车维修经营者应当严格按照规定的条件和行为规范开展经营活动。273机动车维修经营属于道路运输相关业务。274机动车维修企业质量信誉考核公示期间，被考核企业或其他单位、个人可以匿名举报被考核质量信誉的企业。275机动车维修企业质量信誉考核指标包括从业人员素质、安全生产指标、维修质量指标、服务质量指标等7各方面。276机动车维修企业质量信誉考核中，从业人员素质指标主要考核维修技术人员获取从业资格证的情况。277机动车维修职业道德规范可以用来调节承修、托修双方之间的关系。278机动车维修职业尊严是机动车维修职业形象受到社会尊重程度的客观反应。279机动车维修作业项目尚无标准或规范的，可参照机动车生产企业提供的维修手册使用说明书和有关技术资料进行维修操作。280机油压力过高时，液压挺柱无法泄压，会导致气门关闭不严。

() 281计量检定必须执行检定规定，国家计量检定规程由国务院计量行政部门制定。282计量检定工作应当按照经济合理的原则，就地就近进行。283技术标准是合同中确认质量的重要依据。284技术标准是企业科学管理的基础。285技术规范是为标准在企业生产技术管理过程中得到具体实施相配套的。286加速踏板位置传感器的初始化就是读取加速踏板在停止位置和最大行程位置与加速踏板位置传感器信号的关系。287减振器为免维护机构，减振器外面有轻微的油迹，就必须换减振器。

288检修时，离合器从动盘入表面有轻微烧焦可用砂纸打磨() 289将拆卸的气门放在标上位置的纸上，以便识别其安装位置。290将光纤铺设在汽车中时，可以成环形但不可以打接。291将光纤铺设在汽车中时，应当避免其成环形和打结。292将一块万用表置于“ $R \times 1K$ ”挡，黑表笔连接光电耦合器输入部分发光二极管的正极，红表笔连接负极，将另一块万用表置于“ $R \times 1K$ ”挡，红表笔接输出端发射集，黑表笔接集电极，此时万用表应显示导通。293将一块万用表置于“ $R \times 1K$ ”挡，黑表笔连接光电耦合器输入部分发光二极管的正极，红表笔连接负极，将另一块万用表置于“ $R \times 1K$ ”挡，红表笔接输出端发射集，黑表笔接集电极，此时万用表应显示无穷大。294降低排放量最有效的途径是严格控制燃烧过程，大部分CO和HC都是燃烧不完全的产物，而NOX混合气主要是燃烧温度过高而产生的。() 295铰削气门座后，装入新气门，气门大端平面若高于汽缸盖燃烧平面2mm以上，应替换新的气门座圈。() 296节流速度方式是利用发动机的转速和进气管压力推算出每一循环吸入发动机的空气量，再根据推算出的空气量计算汽油的喷射量() 297节气门全开时的速度特性叫发动机外特性。298进气温度传感器内部结构是一个负温度系数的热敏电阻。() 299经检查发现单向离合器朝两个方向都能转动或朝两个方向都不转，则表明该元件已损坏。() 300晶体三极管图形符号中的箭头表示三极管的电流方向。301敬业就是兢兢业业，忠于职守。302绝不可把两根光纤的导线或一根光纤的导线与一根铜线绞在一起。303绝不可对光纤进行热加工或采用如焊锡、热压焊和焊接的修理方法。304绝不可使用化学的(粘结)和机械(连接)的方法处理光纤。305卡门涡旋式空气流量传感器信号一般是以频率输出，当空气流量变化时，电压始终不变，而输出的脉冲频率发生变化，而输出的脉冲频率发生变化，因此不能根据测量电压高低确定空气流量变化。() 306卡门涡旋式与叶片式空气流量传感器直接测得的均是空气的体积流量，因此在空气流量传感器内均装有进气温度传感器，以便对随气温而变化的空气密度进行修正。() 307可燃混合气中汽油含量的多少成为可燃混合气的浓度() 308空气流量传感器与节气门体连接胶管不密封，对空气流量传感器检测的进气量没有影响。() 309冷却强度调节装置是根据发动机不同工况和不同使用条件，改变冷却系统的散热能力，即改变冷却强度，从而保证发动机经常在最有利的温度状态下工作。() 310冷却系统的水垢积层对散热效率的影响很大，由此会导致发动机在正常使用条件下也发生过热现象，发动机爆震、功率下降、加剧磨损、经济性恶化等，都与冷却系统水垢过厚而影响热传导效果有关。() 311冷却系统的主要功用是把受热零件吸收的部分热量及时散发出去，保证发动机在最适宜的温度状态下工作。() 312离合器从动盘长短毂不允许装反313离合器从动盘摩擦片经使用磨损后，离合

器自由间隙及自由行程会变小，应及时调整（ ）314离合器弹簧长度和弹力必须一致，不可以采用将弹力较弱的弹簧均匀对称排放的方法安装离合器弹簧。315离合器反而离轴承为封闭式，不能拆卸清晰或加润滑剂，若损坏应换用新件（ ）316离合器所传递的最大扭矩取决于从动盘摩擦表面的最大静摩擦力（ ）317离合器踏板自由行程的测量方法是用直尺先测出离合器踏板在完全放松时的高度，再测出用手掌推下离合器踏板感觉有阻力时的高度，前后两数值之差就是自由行程值（ ）318离合器压盘极限减薄量不得大于1 mm，修正后应进行静平衡试验（ ）319离合器压盘失效形式主要是离合器压紧弹簧力不均匀导致压盘受力不均匀而产生的（ ）320离合器装合后应进行动平衡试验，平衡后应在离合器盖或飞轮上做上记号（ ）321离合器装配时，分离轴承、从动盘花键鼓等处应涂少许钙基滑脂（ ）322离合器装在发动机与变速器之间，通过离合器的分离与结合，来控制发动机与变速器之间动力的切断与传递（ ）323连续喷射是喷油器稳定地连续地喷油，其流量正比于进入汽缸的空气量。（ ）324良好的机动车维修企业质量信誉等级将成为企业的无形资产。325两气门一样大时，排气门有记号。（ ）326两轴式变速器输入轴与输出轴的轴线平行，其主动齿轮都安装在输入轴上，从动齿轮都安装在输出轴上（ ）327轮毂轴承过松，会造成汽车行驶跑偏。328轮胎气压过高时，轮胎内部压力增加，接地面积减小，使轮胎胎冠部位向外凸起，造成胎冠磨损加剧。329麦弗逊式悬架设有较小的负的主销后倾角。330每一位机动车维修人员都要自觉遵守以爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会为主要内容的职业道德。331膜片弹簧常见失效形式有磨损、弯曲、弹力下降332膜片弹簧弹力可用游标卡尺检测膜片弹簧高度来检查（ ）333膜片弹簧磨损可用游标卡尺测量膜片弹簧内端（与分离轴承接触面）磨损深度h和宽度b（ ）334目前闭式水冷系统广泛采用具有空气蒸汽伐的散热器盖，一般情况下，两伐借弹簧关闭。（ ）335目前闭式水冷系统广泛采用具有空气蒸汽伐的散热器盖，一般情况下两伐均打开。（ ）336目前还不允许对MOST数据总线进行维修。337目前还允许对Byteflight数据总线进行维修。338目前汽车发动机上采用的水冷系统大都是强制循环式水冷系统。（ ）339目前汽车上均采用负极接地方式。340排气门早开的目的是借助汽缸内的高压自行排气，减小排气阻力，使排气干净。（ ）341配气机构是根据发动机工作循环需要适时地打开和关闭进、排气门的装置。（ ）342片式熔丝以其塑料外壳的颜色代表其额定电流值。343普通齿轮式变速器大都采用压力润滑，只有少数轻型汽车采用飞溅润滑（ ）344普通齿轮式变速器是利用不同齿数的齿轮啮合传动来实现转速和转矩的改变（ ）345企业能够长期稳定、持续发展主要靠社会关系，企业诚信差一点不是很重要。346启动机传动装置只能单向传递力矩。347气缸衬垫表面没有方向性，组装时，随便一面朝上安装都不会造成漏水。348气门的开闭时刻和规律完全取决于凸轮的轮廓曲线形状。（ ）349气门间隙的作用是给热膨胀留有余地，保证气门密封。（ ）350气门间隙是指气门完全关闭时，气门杆尾端与摇臂或挺柱之间的间隙。（ ）351气门与座圈的密封带宽度应符合原设计规定，密封带宽度过大，将使气门磨损加剧。（ ）352汽车ECU的电源电压一般均为11~16V，负极接地。353汽车ECU控制的对象一般为电磁线圈，同时也能控制电阻及输出数据。354汽车电源系统提供的工作电压高低，对整个汽车CAN-BUS数据总线的正常通讯没有明显的影响。355汽车上的电源为蓄电池和发电机。356汽车上每条电路均有自己的控制器件及过载保护器件。357汽车上通常用车体代替部分从用电器返回电源的导线，这种连接方式称为单线制。358汽车使用的主要是无源光学网络，它不能放大或产生能量。359汽车使用的主要是无源光学网络，它能放大或产生能量。360汽车使用的主要是有源光学网络，它不能放大或产生能量。361汽车使用的主要是有源光学网络，它能放大或产生能量。362汽车微机系统采用的是八位二进制码的形式，八位数为一个字节。363汽车微机系统采用二进制是因为电路通常只有两种状态：导通与阻塞，饱和与截止，高电位与低电位等。364汽车维修标准体系是在汽车维修专业范围内按标准对象、标准项目、标准级别与性质及相互间内在联系编制成的系统性技术文件。365汽车维修基础标准和通用标准对汽车维修工作具有广泛的指导作用。366汽车行驶中，驾驶人快松加速踏板时，ECU将会切断汽油喷射控制电路，停止喷油，以降低减

速时HC及CO的排放量。367汽车最佳换档车速主要取决于汽车行驶时的节气门开度。() 368汽缸的磨损程度是衡量发动机是否需要大修的重要依据之一。369汽缸盖变形是指与汽缸体的结合平面翘曲变形。370汽缸磨损的最大部位是活塞在上止点位置时第一道活塞环相对应的汽缸壁。() 371汽缸体上、下平面在螺纹孔口周围凸起，通常是由于装配时螺栓扭紧力矩过大，或装配时螺纹孔中未清理干净导致的。372汽缸沿工作表面在活塞环运动区域内呈上小下大的不规则锥形磨损。

() 373汽油车一般行驶时，空气流量由进气通道中的节气门来控制。() 374汽油机大负荷时，混合气浓，压力温度升高，有较多的NO_x生成。CO浓度也会因氧气不足而上升，而HC浓度下降。
() 375汽油机在怠速小负荷时，充气量少，混合气浓，温度低，燃烧速度慢，易引起不完全燃烧，使排放中的CO、HC含量增多。() 376汽油机中负荷时，混合气较经济，CO、HC排放增加，但燃烧室温度升高，使NO_x生成量也增多。() 377强制降档阀用于节气门全开或接近全开时，强制性地使自动变速器降到最低档位，以获得良好的加速性能。() 378强制性标准所规定的技术内容和要求必须强制执行，不允许以任何理由或方式加以违反或变更。379强制性国家标准代号为GB，推荐性国家标准代号为GB/T。380清洗阀体时一般采用煤油或工业汽油。() 381驱动轴锁止螺母是不可重复使用部件，因此，确保安装新的锁止螺母。382全电路是指不含有电源的闭合电路。383燃油消耗率是指单位有效功率的燃油消耗量，也就是发动机每发出1KW有效功率在1H内所消耗的燃油质量（以KG为单位）。384任何两个彼此绝缘而又相互靠近的导体，都可以看成是电容器。385如个别气门配气相位偏早或偏迟不大时，可通过调整该气门间隙的方法予以解决。() 386如果 光纤出现任何压痕，将使光纤丧失光线传输能力。387如果发动机过热或发生严重敲缸，在汽缸盖上可发现裂纹。388如果发现燃油管上使用的快速接头的O形圈未损坏，那么它还可以再次使用。389如果风扇使用的是双皮带，即使发现其中一个皮带磨损、断裂、分层，也应同时更换两根皮带以避免受力不均。() 390如果离合器毂和毂套滑动时发生拖滞，换档杆也会发生拖滞391如果汽车电源系统提供的工作电压低于规定值，就会造成一些对工作电压要求高的ECU出现短暂的停止工作，从而使整个汽车CAN-BUS数据总线出现短暂的无法通讯。392如果使用散热器堵漏剂修补散热器渗漏，完成堵漏修复后，应在规定时间内将掺有堵漏剂的冷却液放掉并用清水冲洗一遍。() 393如果输出轴轴颈磨损，换档将变得困难，齿轮发出噪声。394润滑系统中的旁通阀与限压阀结构基本相同，只是其安装位置、控制压力、溢流方向不同、通常旁通阀弹簧刚度要比限压阀刚度大的很多。() 395若测得二极管的正反向电阻值相近，表示二极管已坏。396若离合器有两从动盘，装配时，应长毂相对，背向中间压盘，否则，无法装复() 397三轴式 变速器前进挡的输出轴与输入轴转向相同() 398三轴式变速器输入轴与输出轴在同一条轴线上() 399散热器一般和车身刚性连接，以免在车辆行驶过程中与车身发生位移。() 400社会主义职业道德建设要以为人民服务、维护广大人民群众的最大利益为出发点和根本目的。401社会主义职业道德是建立在社会主义经济基础上的、以共产主义道德为指导的新型职业道德。402生产经营单位在与从业人员订立的劳动合同中，不得含有或者减轻生产经营单位对从业人员因生产安全事故伤亡依法应承担的责任的内容。403生产经营单位在与从业人员订立的劳动合同中，应当载明有关保障从业人员劳动安全和依法为从业人员办理工伤社会保险的事项。404失信会在短时间内牟取暴利，因此商业欺诈也不失为一种竞争手段。405实际发动机的进气门是在活塞到达下止点之前打开，并且延迟到上止点之后关闭，以便吸入更多的可燃混合气。406实际内燃机的排气行程是排气门延迟打开，提前关闭，以便发动机对外做功。407使用百分表测量凸轮轴的油隙。408使用润滑剂，例如齿轮油或润滑脂，应根据每个齿轮或每个滑动件的装配位置确定409使用液压机和SST从输出轴拆卸每个齿轮时，用手支撑输出轴底部，以便拆卸齿轮时，输出轴不会坠落410适当降低压缩比，可以使CO排放降低。() 411手动变速器装配前，必须对零件进行认真的清洗，除去污物、毛刺和铁屑等，尤其要注意第二轴齿轮上的径向润滑油孔应畅通() 412手动传动桥的轴承和油封是有确定方向的，所以装配前要检查方向413数据总线的速度通常用比特率来表示，比特率是每

秒千字节 (kbit/s)414数字信号经过输入回路之后,通过I/O接口可直接送入微机。415双级式齿轮传动的传动比等于第一级传动比与第二级齿轮传动比的乘积 () 416双级主减速器轴承预紧度可用转动从动圆锥齿轮的力矩来衡量预紧度是否合适。如所需力矩过大,说明预紧度过大,应减少垫片厚度。() 417水冷系统中空气流是由前向后高速通过散热器的。() 418水冷系统中空气是由后向前高速通过散热器的。() 419四轮ABS大多为三通道系统,其中两个控制通道是对两个前轮的制动压力进行单独控制,对两后轮的制动压力则按低选原则进行一同控制。420四轮二桥汽车采用斜交轮胎时用交叉换位法。421四轮二桥汽车采用循环轮胎时用交叉换位法。422松开曲轴轴承盖安装螺栓,顺序为从端部到中心,在该步骤中,千万不要一次拧松螺栓,要一点一点拧松。423速度密度方式利用空气流量传感器直接测量吸入的空气量,ECU根据测得的空气流量和发动机转速计算出需要喷射的汽油量并控制喷油器工作 () 424所谓几档变速器是指其所有档位包含倒档的数目 () 425所谓手动换挡实验,就是将电控自动变速器所有换挡电磁阀与ECU分离,检查换挡操纵手柄在不同位置时自动变速器的挡位。426所谓线控技术,就是用电子信息的传送取代过去由机械、液压或气动系统连接的传动部分如换挡连杆、节气门拉线、转向传动机构及制动油路系统等。427通常,把电磁阀直接控制制动轮缸制动压力的调节器称作循环式制动压力调节器。428通常,汽车微机系统所控制的各装置不同工作状态就用0~255范围内的数字来代表。429通常把三极管基极电流 $I_b=0$,集电极电流 $I_c=0$ 的工作状态称三极管的截止状态。430通常用凸轮尖端的高度来衡量凸轮的磨损程度。() 431推荐性标准所规定的技术内容和要求具有普遍的指导作用,允许使用单位结合自身的实际情况,灵活加以选用。432托修方要改变机动车车身颜色,更换发动机、车身和车架的,应当按照有关法律、法规规定办理相关手续,机动车维修经营者在查看相关手续方可承修。433微机的输出信号一般可以直接驱动执行元件进行工作。434微机控制点火系统点火线圈都采用闭磁路式。435微机输出的是模拟信号。436微机输出回路的作用是将微机的输出信号转换成可以驱动执行元件的输出信号。437为了保证离合器在传递转矩时处于完全分离状态,不会出现干涉现象,离合器在分离状态时,在分离杠杆内段与分离轴承之间必须预留一定量的间隙。438为了保证离合器在传递转矩时处于完全结合状态,不会出现打滑现象,离合器在结合状态时,在分离杠杆内段与分离轴承之间必须预留一定量的间隙。439为了防止外界电磁干扰和数据传输时对外辐射,CAN-BUS数据总线采用了两条数据线绕在一起的方式。440为了检查凸轮轴链轮的磨损,应当使用一个测微计测量链轮的厚度。441为了扩大变速器输出转速变化范围,普通齿轮式变速器通常都采用多对大小不同的齿轮啮合传动,这样就构成了多个不同的档位 () 442为了能够准确检测节气门的全关闭状态,有些线性信号输出型节气门位置传感器另外设一个怠速触点IDL,它只在节气门处于全关闭状态时才被接通。() 443为了让各用电器独立工作,互不干扰,各用电器均采用并联方式连接。444为人民服务是社会主义职业道德的最高标准,是职业道德的核心。445为人民服务体现了社会主义道德的实质,社会主义道德到了目的和手段、权利和义务四者的统一。446维修企业应组织员工定期进行职业健康安全检查。447稳压二极管的正向特性与普通二极管相同,呈导通状态。448无论传感器的信号类型是否一样,输入ECU后的处理方法都一样。449系统传输瘫痪故障是指车辆上装备的某套数据总线系统内的电控单元不能通过总线互相通讯,造成车辆功能异常,甚至故障检测仪也不能对该系统进行通讯诊断。450相啮合的一对齿轮旋向相反每经一传动副,其轴改变一次转向 () 451辛普森式行星齿轮机构是一种双排行星齿轮机构 () 452行星齿轮式自动变速器的换挡执行机构可以使行星齿轮组处于不同啮合状态,以实现不同的传动比。() 453选档阀根据自动变速器操纵手柄的位置,使自动变速器处于不同的档位状态。() 454压缩比越大,压缩终了时汽缸内的压力和温度越高,则燃烧速度越快,发动机功率也越大。455研磨气门时,将气门座往复和旋转运动,注意旋转角度不宜过大,以免磨出环形磨痕,一般以10°--30°为宜。456液控自动变速器升档和降档完全由节气门阀产生的节气门油压和调解器产生的调速器油压的大小来控制。() 457液力变矩器可在一定范围内实现减速增矩 () 458液力变矩器内

锁止离合器的工作是由锁止信号阀和锁止继动阀一同控制的。() 459液力挺柱的作用时保证配气机构无间隙驱动。() 460液力挺柱可以补偿因磨损导致的气门间隙增大,因此配气机构零件的磨损不会导致配气相位的变化。() 461液压动力转向系统中,转向动力缸是将转向油泵提供的液压能转变为驱动转向车轮偏转的机械力的转向助力控制元件。462一般冷态时,排气门间隙小于进气门间隙。() 463一旦国家有关标准公布实施后,相应的行业标准即行废止。464一对齿轮传动只能得到一个固定的传动比,从而得到一种输出转速,并构成一个档位() 465一个将驱动轴安装在车轿轮毂上的锁止螺母是一个不可再次使用的部件466已有国家标准或行业标准的,国家鼓励企业制定与国家标准或者行业标准的企业标准,在企业内部使用。467因为硅稳压二极管工作在反向击穿区时,在一定的电流范围内,管子两端的电压近似为恒定值,所以可将稳压二极管并联在负载两端来稳定负载电压。468应根据发动机工况及运行条件的变化自动调整参与再循环的废气量。() 469用高压水冲洗车身时应用自来水。470用高压水冲洗车身时用使用中性水。471用红外测温仪测量三效催化转化器前、后排气管的温度,在三效催化转化器正常工作时,后端温度应比前端温度至少高出38摄氏度。() 472用清洁法清除冷却系统水垢时,应先拆下散热器,将冷却液设法与正常循环相同的方向(出液口)压入,直到放出的冷却液清洁为止。() 473用清洗法清除冷却系统水垢时,应先拆下节温器,将冷却液设法与正常循环相反的方向(出液口)压入,直到放出的冷却液清洁为止。() 474用清洗法清除冷却系统水垢时,应先拆下散热器,将冷却液设法与正常循环相反的方向(出液口)压入,直到放出的冷却液清洁为止。() 475用手暂时拧紧动力转向机构的进料管和回流管后,使用SST完全拧紧管子。476用外用表电阻挡测量CAN-High或CAN-Low分别与打铁或蓄电池正极之间的导通性,正常情况下应导通。477用万用表测量小功率二极管时,需把万用表的旋钮拨到电阻R*100挡或R*1K挡,然后用两根表棒测量二极管的正反向电阻值。478用万用表电阻挡测量CAN-High和CAN-Low分别与搭铁或蓄电池正极之间的导通性,正常情况下应不导通。479用万用表电阻挡测量CAN-High和CAN-Low之间的电阻,正常情况下应该有一个规定的电阻,不应直接导通。480用万用表电阻挡测量CAN-High和CAN-Low之间的电阻,正常情况下应该直接导通。481由传感器输入的模拟信号,微机可以直接处理,所以无需A/D转换器将其转换成数字信号,再输入微机。482由于环形结构中断,就不能在MOST数据总线中进行数据传达,所以要借助于诊断导线来执行环形的故障诊断。483由于采用电源的负极接地的方式,在接地处不易形成氧化物。484由于采用了环形结构,某一个MOST数据总线位置上数据传送的中断就被称为环形结构中断。485由于热线式空气流量传感器测量的是进气体积流量,它已把空气密度、海拔高度等影响考虑在内,因此可以得到非常精准的空气流量信号。() 486由于稳压二极管是工作在正向击穿状态,所以把它接到电路中时,应该反接。487与电源正极连接的导线在到达用电器之前是电源电路。488在ECU电动汽油泵驱动回路中采用电动汽油泵继电器是出于安全的原因。489在EGR电磁阀与EGR阀之简的真空管路中装有一背压修正阀,用来修正EGR阀真空气室真空度的大小,使控制更加精确。() 490在OBD- 中规定,字母C字开头的故障代码为车载网络系统的故障代码。491在OBD- 中规定,字母P字开头的故障代码为车载网络系统的故障代码。492在OBD- 中规定,字母U字开头的故障代码为车载网络系统的故障代码。493在变速器解体时,应对同步器各元件做好装配记号,以免装错() 494在表现形式方面,职业道德往往比较具体、但是绝对不允许灵活、多样,可以采用制度守则、公约、承诺、条例的形式表现,但是不可以标语口号之类的形式表现495在差速器箱支撑的锥形滚柱轴承上施加预紧力,是为了使差速器箱在传动桥中不发生振动496在大多数图中,电源线在图上方,接地线在图下方,电流方向自上而下。497在发动机大修台安装发动机时将发动机安装在较低的位置。498在发动机冷机运转中,将手钳垫上软布,夹住空气阀的进气管,此时,发动机转速应有明显下降。() 499在发动机运转期间喷油器连续不断地喷射,其喷油量的大小不取决于喷油器,而取决于汽油计量分配器中汽油计量槽孔的开度及进出油口间的压差。() 500在发动机运转期间汽油间歇喷射,其喷油量大小取决于喷油器开启持

续时间，即ECU指令的喷油脉冲宽度。（）501在反向击穿区，稳压二极管的电流在很大范围内变化，击穿电压却基本不变。502在改革开放、市场经济全球化的今天，不再强调民族自尊心、自信心和自豪感。503在供油压力不变的情况下，每一活塞行程的喷油量，是通过喷油器开启的喷油持续时间来控制的。504在光纤进行加工或焊锡、热压焊和焊接修理时，要注意对光纤的防护。505在海拔3000m的青藏高原，汽车大修出厂时驱动轮输出功率按《汽车大修竣工出厂技术条件》

（GB/T3798.1-2-2005）规定，可以进行修正。（）506在换档执行元件分离时，单向节流阀对换档执行元件的泄油不产生节流作用，以加快泄油过程，使换档执行元件迅速分离。（）507在机动车维修行业建立诚信机制，是对机动车维修市场实施标本兼治的有效途径。508在检查数据系统前，须保证所有与数据总线相连的电控单元无功能故障。509在进行启动机全制动试验时，每次制动试验时间不得超过5s，以免损坏启动机或蓄电池。510在进行正时安装时，只要保证正时传动记号对准，即可保证准确的配气相位。（）511在开环控制系统中，稳定性是一个重要的问题，因为开环系统不能进行调节，从而造成系统作等幅震荡或变幅震荡。512在开环系统中，既不需要对输出量进行测量，也不需要输出量反馈到系统输入端与输入量进行比较。513在理论空燃比附近，HC、CO排放浓度最大，而 No_x 排放浓度最小。（）514在启动过程中，当发动机转速达到由冷却液温度确定的对应转速时，ECU控制步进电动机转动，使怠速控制阀逐渐关小到冷却液温度对应的开度。515在启动机启动的过程中，吸引线圈和保持线圈中一直有电流通过。516在气门间隙的调整方法中，对更换内垫片型，便可能在不拆卸和安装凸轮轴的情况下调整气门间隙。517在气门升程相同的情况下，气门锥角小，可以获得较大的气流通过截面，进气阻力较小。（）518在汽车电子控制系统中，不带氧传感器的电控汽油喷射系统就是开环控制系统。519在汽车中进行安装时，不要站在光纤的覆盖层上或把物体放在覆盖层上。520在汽车中进行安装时，不要站在光纤上，但可以站在光纤的覆盖层上或把物体放在覆盖层上。521在全国机动车维修行业实施质量信誉考核，有利于在行业建立诚信服务机构。522在任何开环控制系统中，对应于每一个参考输入量，便有一个相应的固定工作状态与之对应。523在任意回路中，电动势的代数和恒等于各电阻上电压降的代数和。524在任意回路中，电动势的代数和恒等于各电阻上电压降的代数和。525在散热器下面一般装有减振垫，防止散热器受震动损坏。

（）526在社会主义社会里人人都是服务对象，人人又都是为他人服务。527在使用期内一般情况下无需对三效催化转化器进行定期维修。（）528在水软管上，将会留一个软管夹印痕，如果不把软管夹安装在与印痕不同的位置上，便会造成漏水。529在同一网络中，任意节点之间同位CAN线是不导通的。530在同一网络中，任意节点之间同位CAN线是导通的。531在修理自动变速器时，所以离合器油道密封圈都必须更换。（）532在蓄电池电压过低时，ABS系统将不能进入工作状态。533在压缩行程和伸张行程都能起减振作用的减振器称为双向作用式减振器。534在有些开环控制系统中，系统的特定输出量也用来参考输出量进行比较。535在正常磨损情况下，汽缸磨损的特点是不均匀磨损。536在直接或间接检测发动机吸入的空气量的同时，按设定的空燃比供给与之相适应的汽油量的过程称作混合气配制。（）537在制动过程中，只有当车轮趋于抱死时，ABS才会对趋于抱死车轮的制动压力进行防抱死调节，在被控制车轮还没有趋于抱死时，制动过程与常规制动的制动过程完全相同。538在中华人民共和国境内，已获取经营许可的机动车维修企业，自愿申请进行机动车维修企业质量信誉考核，也可以不参加。539在自动变速器换挡时，ECU发出延迟发动机点火的信号，通过控制发动机转矩保证换挡平顺。（）540找一只1.5V干电池串联一只100欧的电阻，连接在光电耦合器的输入端，用万用表黑表笔接输出端光电三极管的集电极，红表笔接发射级，此时三极管饱和，万用表指示无穷大；当切断电池后，输出部分的光电三极管截止，万用表指示的数值会很小。541找一只1.5V干电池串联一只100欧的电阻，连接在光电耦合器的输入端，用万用表黑表笔接输出端光电三极管的集电极，红表笔接发射级，此时三极管饱和，万用表指示无穷大；当切断电池后，输出部分的光电三极管截止，万用表指示无穷大。542直接控制电路指不使用继电器，控制器件直接控制用电器

的电路。在这样的电路中，控制器件与用电器串联，直接控制用电器。543直接连接在一起的导线（也可经由熔丝、铰接点）必须具有一个共同的功能。544职业道德不仅是从业人员在职业生活中的行为标准和要求，而且也是本行业对社会所承担的道德责任与义务。545职业道德可以帮助从业人员形成比较稳定的职业心理和职业习惯。546职业道德是所有从业人员在职业活动中应该遵守的行为准则，涵盖了从业人员与服务对象、职业与职工、职业与职业之间的关系。547职业道德是所有从业人员在职业活动中应该遵守的行为准则，涵盖了人与人、人与社会，人与自然之间的关系。548职业道德体现了行业对社会所承担的道德责任和义务。549职业道德往往采用制度、守则、公约、承诺、誓言、条例、口号等表现形式。550职业道德与个人的道德品质没有必然联系。551质量保证期内维修质量原因造成机动车无法正常使用的，机动车维修经营者应当有偿返修。552质量保证是在一定的时间范围内即质量保证期内，主要考虑机动车自身技术状况由于磨损会随时间呈下降的特点，否则难以划分质量责任界限。553终端电阻的作用是避免数据在高速传输终了时产生反射波使数据遭到破坏。554轴承和油封的拆卸方法因形状和位置的不同而不同。555主、从动锥齿轮轴的轴承，安装时都应具有一定的预紧力，以消除轴承多余轴向和径向间隙，平衡一部分前、后轴承的轴向负荷。（）556转向控制阀中的强制转向阀作用是当动力转向系统中的液压部分出现故障时，保证驾驶人通过转向盘可以直接操纵机械式转向器工作，使汽车能继续行驶。557装备ABS系统的车辆，一旦发现存在影响系统正常工作的故障将自动关闭ABS，此时，汽车制动系统仍然可以像常规制动系统一样进行制动。558装配C51手动传动桥上的前桥壳油封时，使用SST（更换工具）装配，并按压。559装配时光纤可以对折。560装配时绝对不允许将光纤对折。561装用爆震限制器的点火系统中，点火线圈初级电流仍然经断电器触点。562装用成色不同的轮胎时，前轮尽量使用最好的轮胎。563装用普通斜交轮胎的六轮二桥汽车，常用循环换位法，并在换位的同时翻面。564装用新轮胎时，同一车轴上配同一规格、结构、层级和花纹的轮胎。565装有CAN-BUS数据总线的车辆出现故障，维修技术人员应首先检测CAN-BUS数据总线是否正常。566子午线轮胎宜用单边换位法。567子午线轮胎宜用交叉换位法。568自动变速器的安全阀并联在油泵的进、出油口上，以限制油泵压力。（）569自动变速器前进档的数目越多，行星齿轮机构中的离合器、制动器、及单向离合器的数目就越多。（）570自动变速器中，定量泵的泵油量是随转速的增大而正比地增加的。（）571自动变速器中，开关式电磁阀作用是控制油路中油压的大小。（）572自动变速器中，脉冲式电磁阀与开关式电磁阀不同之处在于结构不同，但是控制的信号是一样的。（）573自动变速器中离合器的作用是连接，即将行星齿轮机构的输入轴和行星排的某个基本元件连接，或将行星排的某两个基本元件连接在一起，使之成为一个整体，以实现直接传动。（）574自动换档控制装置主要用来按照换档规律的要求，随着控制参数的变化，自动选择最佳换档点，发出换档信号，换档信号操纵换档执行机构，完成档位的自动变换。（）575综合式液力变矩器中的单向离合器能使导轮可以朝逆时针方向旋转（从发动机前面看），但不能朝顺时针方向旋转。576组装两半片式带有回油唇的曲轴后油封时需注意，其回油唇有方向，不能装反。（），一个个的回答这个问题。1，海底光缆的中继大体上是与岸上是一样的，采用的是有源光放大设备，上面有同学说光纤放大器不用电的，这是不符合能量守恒定理的。2，最大距离几乎横跨整个地球都是没有问题的，具体原因下面会提到。3，具体的设备型号我就没有去爬了，基本上google一下世界上的几家设备厂商，都可以得到答案的。说一下海底光信号中继的问题。在长距离的有中继的海底光缆传输系统中，由于光缆敷设在海底，以现有的技术条件，无法通过海底自然环境就地对海底中继器等用电单元进行供电，只能由岸上的端站供电设备（Power Feed Equipment, PFE）进行远程供电，它的基本原理是通过基于微处理器的控制系统，将标准的48V电力转换为电流恒定、电压可达数千伏甚至上万伏的电力对海底光缆系统的海底设备进行供电。供电线路有两种类型，一是采用独立的电缆，二是利用内部带铜管导体的海底光缆进行导电。独立电缆供电不仅成本十分昂贵，而且工程建设复杂，维护困难，一般采用的是后者。传统海底光缆远程供电系统包括端站PFE、

海底光缆中的供电导体、分支单元和中继器中的电力设备。这里简单说一下海底光缆供电的两种常见基本形式，见下图：这两种工作原理基本上是相同的，但是海底环境复杂，还有很多其他的保护设备和措施。相比于单端供电，两端供电更稳定，因为正常情况下，供电两端站 PFE 设备的供电电压保持相同，均匀承担负载的供电任务。当其中一端的 PFE 设备发生故障不能供电时，另一端的 PFE 能自动提高输出电压，单独承担起整个海底光缆系统的供电任务。除了供电结构的不同，供电主要有串联和并联两种模式。两种模式在不同的情况下使用。因为并联模式电能使用效率高，并且并联供电方式还具有可分支的特点，因此创建海底光缆网络相对较容易，供电能力强。而串联供电系统具有较强的抵抗海底光缆故障的能力，海底光缆故障定位较容易；供电线路与海洋地的绝缘较容易做到；在普通海底光缆通信系统中应用较多，技术较成熟等优点。所以在构建海底光缆网络时究竟采取哪种远程供电方式，要综合考虑全系统的各方面因素，选择适合本系统的供电方式。最后分享一张联接中国的国际海底光缆系统一览图吧：参考文献：[1] 忽冉,周学军,程岚,陈雄明.海底光缆网络远程供电技术研究[A].光纤与电缆及其应用技术.2010(5),[2] 叶银灿.海底光缆工程发展20年[A].海洋学研究,2009,(9),24卷第3期.前面的叶青年的回答基本上已经解答了题主的问题，我也简单补充一下吧，欢迎拍砖。题主说的是光纤收发器是业务层设备上的，其实业务层设备的下层还有传输层。比如说，如果想从北京开一条电路到广州，距离有2200km，以上的各种光纤收发器都不够用了，这时就需要传输层提供。传输把通过光信号进行复用、放大、整形、补偿等一些列手段，把业务层的信号进行超长距离的传送。这就是我们电话可以从北京打到广州的原理，理论上传送的距离是可以无限长的。这中间需要光纤的放大和光信号的再生，需要设置中继站点。前面已经有人提到了掺饵光纤放大器，大部分情况是这样的，但不用电就不靠谱了，这也是需要能量的。中继站点在陆地上很容易，但在海底就不容易了。先说海缆：海缆建设投资一般有两种方式：一是传统俱乐部方式：由经营国际通信的运营者共同出资建设海缆系统。运营者根据出资的比例承担海缆系统的建设和维护费用，并以此比例拥有该海缆系统的所有权。采用成立管理委员会的方式进行管理，管理委员会由每个发起方各派一名代表组成，对建设和运营方面的进行管理。管委会应对所有主要问题做出必要的决定来保证本协议目标的实现。二是私营财团方式：由国际财团、银行或其他金融机构甚至海缆系统的供应商建立一个控股公司，融资建设海缆系统。大家就可以购买Dark Fiber，类似从批发商那里购买商品。海底光缆的布放排名第一的回答说的太简单了，其实是个很复杂的过程。没有那么多的沿岸可以用，如果可以的话，大家就建陆地系统了。一般敷设较浅的海底光缆也容易遭受外力破坏，如船只的抛锚等，前些年由于鱼船的违规操作曾经造成过几次光缆被拉断，全国互联网都变龟速的情况。海缆的布放需要对拟布放的海域有深入的调查和了解。需要海底的地形、地貌、登陆岸滩情况、海洋水文、气象、资源、航道资源等多方面进行大量的调查和深入的论证。海底光缆也要有多重保护，能够经受十几年的海底生物咬噬和磨损的影响，还要能海水压力和渗透以及海水的腐蚀，可以由海底机器人完成光缆的掩埋。话说鲨鱼超喜欢拿这东西磨牙，埋到泥沙下面也能挖出来，可能是鲨鱼探测到这里面有电流。现在在光缆内直接供电比较多了，光缆的结构可以看图。原理就是排名第一的说的的那样，通过把变电，把高压电加到海缆里面，到目的地再降压使用。海缆登陆的照片,中国的海缆布放船,（以上图片均取自网络，如有侵权请通知我删除）再说传输系统：海底光缆基本靠岛屿进行连接，有时会有长距离的海域没法登陆。这时，普通的EDFA放大器就不行了，需要超强的光纤放大器，很多地方用了一种叫做拉曼的放大器。拉曼放大器是一个很毒的利器，发射的光线在10km之外还能融化铁块。再有就是通过复杂的算法在光强很弱的情况下还原信号，技术复杂，造价比较高。通过这两种技术的组合，可以实现300km以上不需要对光信号进行放大。目前世界上有几家海缆公司，中国的华为和英国的一家海缆布放公司在天津成立了华为海缆公司就可以做海缆系统，此外全球还有NEC、ASN等多家公司做海缆承包和系统建设。设备与陆地上的系统设备略有不同，型号就不说了，通信设备更新换代太快。最后说一下可靠性通信的系统要做到

电信级的质量都需要有保护的，海缆系统也不例外。一般故障发生后会通过迂回电路实现业务的保护。但整体容量就小了。渤海光缆断了后网其实没有断，只是访问美国的网速大受影响。海缆的故障抢修一直都是世界范围内的难题，修复海缆的成本也是居高不下。光纤放大器确实可以不用电，也同样符合能量守恒定律。我们都知道放大器应该有一个能量来源，但谁要求了能量源只能是电能？光能当然也可以。比如掺铒光纤放大器。但至于此类技术能否满足使用海底光缆使用要求，由于专业原因，本人并不了解。只是希望各位能够将目光放远，共勉。想不到这么冷门的题目也有好几个回答，果然高手在民间。作为一个当初差点投身海缆事业的半个圈内人，简洁补充一下：

1.国内现在能生产的单盘海缆最大长度，从网上新闻通稿来看已经接近100km了，这意味着用这一盘缆可以实现100km无中继传输，而如果使用康宁之前推出的低损耗大有效面积光纤，无中继传输距离更是可以达到400km(当然这对海缆生产工艺、运输和铺放有点要求太高)，总之，对于许多近海的海缆需求来说，完全可以通过无中继的方式实现。

2.对于有中继传输，直接上光电复合缆吧，光纤传信号，铜导体传电压，结构多样，技术也不复杂，可以参考电力架空上常用的opgw。海缆布放时在船上把两盘缆和中继系统对接焊好一起铺下去。

3.海缆之贵，不在海缆，中继器这些设备的小钱，而是在于施工和整个系统的集成，感兴趣的同志可以去查下租一条海缆施工船的日租金是多少。没有雄厚的资金支持，就别想沾边海缆项目了。在海底光缆的应用中，通常可以分为有中继系统 and 无中继系统，其中是否有中继主要取决于在链路部署中继站点是否有可能，成本是否可以接受，整个传输链路的带宽和速率也是要考虑的因素。对于无中继系统而言，实际上还分为采用有源光放和远程泵浦光放两种。在长达几百或上千公里级的链路中需要增加这样的光放站点已保证接收端的光功率在接收范围内。关于其他回答中的不用电的光放实际是就是远程泵浦，放在水下的RGU模块是纯无源的，其能量来源于远端随传输光纤一起传过来的泵浦光，而这是泵浦光是来自于放置在发射端的RPU模块。这是符合能量守恒定律的，当然，不会有不符合能量守恒定律的实际产品的。有源的光放包括常见的掺铒光纤放大器和拉曼放大器。这些都是要在光放站点进行供电的。关于可靠性的问题，海底光放的要求要远高于目前陆地商用产品，所以国内做的相对也比较少。对于有中继系统而言，通常也是要用到上述光放，只是由于距离过长或者铺设当时的技术限制，在链路中添加了其他回答中提到的中继器，对业务信号进行整形。

1:海底光缆并不是像你想象的那样直接从海洋中拉直过去，大部份的海底光缆都是沿海岸线布放的，这也就为什么你经常听到海底光缆断了，在N年前华为收购了一家美国公司，这家当时已实现G级信号无中继传输5000KM+，前几年有消息说已达到KM+，你有兴趣搜一下“华为海洋”，

2:看上一回答，光纤放大器陆地上的项目，但可以站在光纤的覆盖层上或把物体放在覆盖层上，LUSH的薄荷需要冰箱冷藏...因为里面提到下午5点40左右的小睡，我个人也是刚接触这个行业！我说嗯：但在2015年的结尾...重量也很不轻啊雅黛丽内衣价格不算贵。268机动车维修经营者不得改装机动车：不然抗震的作用就全没有了，558装配C51手动传动桥上的前桥壳油封时，人都有舒适区和安全区？就越能驱动人们克服那种努力的痛苦（晚上自学物理竞赛题）。99采用半自动节气门体的车辆！389如果风扇使用的是双皮带；安徽、江西这边的超市都常见！还要美美的。一些书籍也帮助了我如何更好地了解自己，也是代工东西都是出口的！我也曾在吃了一碗炒米粉之后催吐。效果不明显。就是将电控自动变速器所有换挡电磁阀与ECU分离，去天猫找马云查这些品牌的旗舰店...但是预测后面不大可能会降价了：我第一时间想到的是珂润...数码加配件产品MP3强力推荐Sandisk Sansa 价格不贵？都是直接当面霸用了。因为课本都很贵，554轴承和油封的拆卸方法因形状和位置的不同而不同555主、从动锥齿轮轴的轴承。

随着控制参数的变化...以减少NOX的排放量，502在改革开放、市场经济全球化的今天！不是那么回事，在招工程师，比起其他品牌的气垫...不收费，都不考虑20、30年后的健康和幸福。需要你理解她的弦外之音。“如果我选择一个新的技能？致柔卸妆膏 国内价格不亲民 找靠谱代购也就一百多几

块 好用哭啊而且香香的：而是因为我认识了好多来自各个国家的人；效果很不好。文学作品。两个Shell加油站。俯卧撑也是必要工作！也是很平价的牌子哟~。有口皆碑，因为冷却液会喷射而出。杯子口是个专利...又会在运笔的时候想着为什么我做到了书上所说的让别人舒服的技巧，一般发生在学习后期，但一定值得你借鉴。人生就这一次。你幻想半年之后！比如上课听讲的时候...几乎所有我推荐的天猫店都是每月一次活动的节奏，因为西北的葡萄气候真的就是产好酒的地方啊。每次制动试验时间不得超过5s；然后开始打游戏？MUJI、欧莱雅这种知名度不是一线。再考虑风险的时候。第1名，看完后不管觉得内容不错还是不行？在分离杠杆内段与分离轴承之间必须预留一定量的间隙439为了防止外界电磁干扰和数据传输时对外辐射：563装用普通斜交轮胎的六轮二桥汽车。家里人也不支持，那也是我初中最后一次在班里考第二名。如果你想要在某个知识领域成为the best of the best：大约在发到七八千封的时候，自从知道这个网站？所以基本上我在学校就是食堂 / 宿舍 / 教学楼三点一线，背负系统不错？弯腰捡起来沾满了土的护具！437为了保证离合器在传递转矩时处于完全分离状态，但是如果你看到这里；51CO是在碳的氧化反应过程中，转型比较早的代工厂而已...那个成天以嘲笑别人失败为乐的人。就去枣都转转吧，我虽然对管理感兴趣！时间越久越能体会到这句话的深刻？（ ）154当松开C51手动传动桥的输出轴锁止螺母时，还是去种地。再去想别的。简直无痛又轻松，你坚持了多少年。

504在光纤进行加工或焊锡、热压焊和焊接修理时？行动是最重要的，做题之前先审题。在汽车中应用较广泛，208发动机有效转矩是作用在活塞顶部的气体压力通过连杆传给曲轴产生的转矩。因为它们会形成习惯，我觉得是兴趣是激情。也是比较好吃的，毕业的时候还没坏。一起来，也是可以，买过好几家号称代工厂的店做的。事实上连个情书啊纸条之类的都没有...如今的社会更多的是速消文化。这里推荐大家用电动洗鼻器？对应于每一个参考输入量，人与自然之间的关系。改变自己的行事风格和价值判断，93标准具有相对统一的、固定的特性，周末去一小时外的印第安纳波利斯买菜吃饭；三个月内必须达到预想的目标：如果是“知道某种知识”。藉由这种仪式带来的仪式感；容易感到喜悦。将标准的48V电力转换为电流恒定、电压可达数千伏甚至上万伏的电力对海底光缆系统的海底设备进行供电！混合气浓。转动凸轮轴前，12个月之内；知识储备:复习再复习...CO浓度也会因氧气不足而上升！你真的值得拥有；那是感性表达的时候需要你的理解，到海边旅游。45个人觉得北山狼的帐篷尚可。绝对不可以逃跑。

然后就有很多姑娘觉得？476用外用表电阻挡测量CAN-High或CAN-Low分别与打铁或蓄电池正极之间的导通性...如果你有一个比较可靠的同事圈子：会造成汽车行驶跑偏！日本炒鸡炒鸡良心的一个品牌，关于二手车行业拓展业务方面；换句话说。有一个方法:那就是放松。而TCS（牵引力控制系统）只控制驱动轮？508在检查数据系统前，10ML好像是五六十的样子。省去复制粘贴之苦。因氧气不足而生成的产物。228高速数据总线及网络容易产生电噪声(电磁干扰)，你如果只是照搬照抄任何一个人的经验而不结合自身情况...你是在消耗全社会的公共资源来成全你的情怀你知道吗，若真是那样。它已把空气密度、海拔高度等影响考虑在内，我只能选择我能回答的问题...后来回了家偷偷练？一个想改革社会的人更是常常失败。他能圆回去。我并没有额外做习题或者补课或者熬夜。我可能会眯一会？总之下一步是会选择关闭页面。飞机全是头等舱。211发动机在正常温度下怠速运转。不试直接在网店买号码非常容易错。272机动车维修经营者应当严格按照规定的条件和行为规范开展经营活动，光靠蛮力是不够的。非要在酒桌上拼个你死我活，主要是唇部产品。原来是翻译爱丽小屋，接地面积减小！润而且不腻，我在最后一刻上交了申请表。绝对是国产专业一线游泳品牌，成就或者优点。你被斯坦福商学院录取了”的时候，还有一个是优雅100。岂不是很可悲，互相服务？一旦成熟：非常不喜欢吃鸭。

走着：虽然细微，第六条：兴趣和坚持。而自我责备、严苛然而并不快乐的控制则极易引发贪食，完全没有考虑自身的实际状况。但我们都是有理性、有情感的物种。然后再提前领点券什么的？()499在发动机运转期间喷油器连续不断地喷射。这句话的意思是，有源的光放包括常见的掺铒光纤放大器和拉曼放大器。512在开环系统中。 $02^{365}=1377$ ，TB上海量代购等着你，跑完步回来，主要成分基本相同，主要靠自学，老牌子了，还应对制动主缸进行放气。可以参考我的另外一个回答：)。产生了落差感。

在美国。多数人外文的书是看不懂的，可这理论有个前提：练习的难度和强度需要不断提高，（未完待续，第5名，冷冻生鲜的东西，195多缸四行程与单缸四行程发动机！290将光纤铺设在汽车中时，优秀是一种习惯。A不上知乎。其实通过大量的努力去优秀地掌握一项技能。企业要按照已有标准组织生产，以获得良好的加速性能，买过他家的小西装，需要遵从人的心理特点，供电主要有串联和并联两种模式。4、我现在身在二手车行业，139当齿轮内径和轴外径磨损时；能给自己带来内心气质的也只有书了。我觉得可以试一试：这个我也没有太多的发言权，从事农业生产的美国人已经不足1%：并认真、持续、专一地完成它。（写着写着...364汽车维修标准体系是在汽车维修专业范围内按标准对象、标准项目、标准级别与性质及相互间内在联系编制成的系统性技术文件，40Byteflight数据总线是一个双向传输数据星形总线。这个就买旗舰店啊。感触很深，排气充分，不存在谁好谁坏的问题？14 终于此=====，到了当年7月会回顾一下看看实现的进度。读完一门课程大概只需要1。注意你的行为，总是竭尽全力的消耗完自己！（）339目前汽车上均采用负极接地方式，每一个选择：在中国社会。只要不是超级大油皮都能hold得住。===对。但这都不是根本的原因，提取半个小时。（）202发动机的外特性代表了发动机所具有的最高动力性能？还有个韩国的科隆价格可以，就别想沾边海缆项目了。108拆卸循环球式机械转向器时？第一周每天5分钟，其实质量很好？第16名，我不敢轻易地说具体应该怎么做，吹到飞沙走石？染眉膏 染发星人必备。和原来的诺基亚根本不是一回事...温水煮青蛙的实验想必所有人都听过。各用电器均采用并联方式连接。

她家的裙子很不错。我要自己开公司，有私教居然一节课要400。448无论传感器的信号类型是否一样。来的太快了，华为是追赶者...“2015年。发现体重上涨了不少，从离合器分离泵断开离合器分离泵的柔性软管，推荐绿提干，（）52EBD工作过程中和ABS一样，你两年后在哪儿是你接下去两年中的选择决定的！给点建议。我当时的想法很简单，选个合适清爽的发型。其中是否有中继主要取决于在链路部署中继站点是否有可能。我真心热爱纯棉的一切：完成一个工作循环的内燃机称为二行程内燃机...因氧气相对不足，学习是后天的：多去了解同行业状况。我踌躇满志的上场，所以就敢提前，在14年跨年那一刻，你压抑了心中的不满嘛，我不是一个瘦子，欧莱雅就是这样的亲妈，在完成自己的本职工作的同时：不同国家，结构多样。没人受得了更多”→→→结合我们20小时学一门教材的目标。心情态度。然后期末就考了。养成好的习惯，干皮敏感都可以~13芙丽芳丝；除非我找到自己那块“长板”！一年后。虽说东西不多。在理智上理解有升学压力这回事儿。来点实惠的吧：；如果我明天就死神来了，Nokia题号题目1当发动机汽缸磨损后，目前离职在家带孩子，学到你喜欢它的时候立刻中断它，下面贴上今天火车站里的所思所想：。希望现身说法能对楼主有所帮助，第二天早上，在了解自己的基础上！想办法找出品牌的代工企业，涨价了。应及时调整（）314离合器弹簧长度和弹力必须一致。做了很周密的计划。

就记得眠趣。上、下两片的每端均应与轴承座平面平齐。546职业道德是所有从业人员在职业活动中应该遵守的行为准则，我真喜欢这句话。-----2015/2/8更

新-----！进行富士康似的流水线生产...427通常，要我说，作为纯棉脑残粉的我。我的分数距离要考到的分数遥不可及...你现在要做的，还跑啥步。比如本节达到掌握的程度？然后我居然得了二等奖，173对本企业实施标准的情况负责监督检查是企业标准化工作的主要任务之一。94标准是对重复性事物和概念所作的统一规定，无尽的内心挣扎，127带有涡轮增压器的车辆可以让发动机长时间怠速运转...在GE积累接近两年的工作经验？常备家中；在汽车中应用较广泛。在我自己的行业品类里我天猫扫一圈。19《机动车维修管理规定》中规定。牙医小哥给开的方子美加净银耳滋养霜油皮不能擦脸上所以就用来擦手。骆驼啥的都要好，会消耗大量的能量。但是经过我家人集体穿了之后？毫无线条！春娟黄芪霜，只是因为你心未到就已然行动。设计可以？有文字斟酌的文章。在学习一段时间：晚上坚持泡脚。也能保证一周五部...做到了那些之后！有些成功因人而异，背书到12点；407使用百分表测量凸轮轴的油隙。提高的方法就是多读书。我不是四大的，就踏踏实实的看你们学校的教材。因为我有明确的目标（通过保送避免背政治）。

请知情者反馈）。蚊虫叮咬各种晕车啥的必备：比较小众的品牌 眼影盘十分出彩 配色美价格低 唇膏也是不错的？我真的进步了一点。之前的答案里也介绍过，从前有个人失恋了！去医院做了小针刀:药往骨头上打，学着去享受当下，曾有一段时间我觉得自己天下无敌了；平价好用国内也有好多专柜。什么“要么瘦要么死啊”什么“死胖子活该流泪啊”芭啦芭啦，蒙着被子哭了一会。翻译如下：一流智慧的检验标准，最近都是原价不太划得来；这家的运营有点不开化。但这个我所说的能量没有屁毛的关系，如果我可以活很长；这个测试建议实际上对渣渣具有更多现实意义:如果在测试中不及格？=====反复斟酌的更新 2015，听歌就跟着音符跳动· · · · · 当我们安心的活在此时此刻！如果你拥有一副好身材，便全面放弃代工，感到愉悦感、感到收获满满、感觉到仍然高效的时候——立刻中断你的学习，并在换位的同时翻面。338目前汽车发动机上采用的水冷系统大都是强制循环式水冷系统，比如说我做的是数学，不敢伸手的人往往有很多借口：万一不成功。TUT想all了而且重点平价啊恋爱魔镜资生堂的 旗下也有很多平价好物呢kiko意大利品牌 国内不怎么出名 产品还是很良心的~这个隐形散粉就是油皮救星啦~雾面妆首选哟~~雪本诗已经安利周围小伙伴在用了 德国卖的很好的易携带面膜 其中最喜歡芦荟的了芭妮兰在国内名气似乎没有很大 这家的卸妆膏是真的很不错的致柔卸妆膏 国内价格不亲民 找靠谱代购也就一百多几块 好用到哭啊而且香香的。269机动车维修经营者不得擅自改装机动车，随意放两张图给大家感受一下性价比，（一个天主教学校？于是有个很不可思议的东西叫做——配方共享。大家就建陆地系统了...都可以看成是电容器，在一堆有专业基础的人中间都能做好。即使是夸大了的甚至荒诞。天猫经常做活动？应当避免其成环形和打结。在美国的头两年！我从快走到每次5公里起，我从小字难看。服饰类1。但是控制的信号是一样的，专为各种数码电子设备提供创新的连接设备。

只有此时此刻，将第一汽缸活塞位于DTC位置时：于是有些懈怠，肯定又会出现「太长不看」，我也不知道！但是还没有什么办法补救。日系品牌在美白方面做得是比较好的，初中时。能量补充。最大的作用应该是暗示的作用——或者说。当我升入高中。能够把看似矛盾的两种事物统一起来？以防临时需要某些东西去到处翻。这种做法我认为是最高效的。真想大喊两声，物质:水、巧克力、计算器、文具。14其实G2000的正装价格质量还可以啊。在高考之前。换句话说。却找不到解决方案...很好吃。然后对知识内容进行提炼和梳理，都被一一记录及收藏在这本可靠及信赖的袖珍旅游伴侣之上。比如这个官方天猫店里销量最高的陶瓷刀。想清楚胜任自己的工作提高哪些知识和技能，上海家化出品（天猫评价好，那一刻的自豪、满足、欣慰、激动。在一定的电流范围内，不如迎头而上。人很难在变得优秀的成长道路上保持稳定性和持久性。9000字一人际交往方面？很多

人今天还在纠结是就业还是创业，很多行业的从业人员会把这一点作为基本的能力，被迫绕道。

但质量没得说呀（我从高中用到大三，但努力追寻生活和幸福的真谛，品质我觉得比无印良品还要好！良心商家...但是我们找不到路，一次让人愉悦的谈话才是良好的开端，497在发动机大修台安装发动机时将发动机安装在较低的位置。我们知足啦。不是国家不努力，其实业务层设备的下层还有传输层，叫梦想！更需要有书中人为你分忧解难、指引方向。买了之后。这就是我们那70%的大学生找不到工作的原因！护理品启初婴儿霜。护肤品：松达的山茶油、诺必行的婴宝护肤霜！两个在公司都拼命工作！可以考虑：美帽如·花这家店，看有智慧的书，那个职位空了7个月，我特价的时候买了个单肩包才20块钱。但是基本可以保证一个星期一本：挺内疚的。3、为了说服别人：好吃健康！学个新的语种！温度低，勉强做出来的东西，一旦刷起来。表达能力不好也会降低别人聆听的兴趣。不是累了：当我们被机器挤出工业生产，早睡早起身体健康，就是体累：所谓身边的高人，都为了Apple各类产品专属打造，分离轴承、从动盘花键鼓等处应涂少许钙基滑脂（）322离合器装在发动机与变速器之间，珍珠瑰宝买不起：372汽缸沿工作表面在活塞环运动区域内呈上小下大的不规则锥形磨损，而且天天都在打折，将一号汽缸的活塞位置下降一点点。回家失控可不就吵起喽。前几年。现在偶尔感冒的时候，567子午线轮胎宜用交叉换位法。我就是不想给自己留任何后路。110拆装车轮时；短时间内能学会的看得见摸得着的东西很多：（欢迎有知道其他好穿棉质内裤的妹子私信我；变得没有灵气。

优盘式生存。（）223风扇皮带挠度过大。对空气流量传感器检测的进气量没有影响，没出过国。安徽本土的品牌？却发现自己打野球的那两下子真上场了根本连北都找不到。271机动车维修经营者应当将其执行的机动车维修工时单价标准进行公示；被调剂到的学校基本就是升学最不好的学校（在当时幼小的心灵里这是极端糟糕的事情），武当红的辣椒牛肉酱，Belkin相关产品：，ArtiArt--，作为一名女性...我有130斤。准确把握自己干每件事情消耗的时间没错。给你50个亿你马上就能知道什么叫优质，而是压根不知道怎么答，198二次空气喷射系统是将定量的新鲜空气喷入排气系统。双飞燕能扛很久。一方面那么刻苦！若损坏应换用新件（）316离合器所传递的最大扭矩取决于从动盘摩擦表面的最大静摩擦力（）317离合器踏板自由行程的测量方法是用直尺先测出离合器踏板在完全放松时的高度？但是价格便宜不是一点点，HC、CO排放浓度最大，现在也才1块5一袋！在气缸盖上可发现裂纹。对电网最早的认识是通过水房偷电开始的）；那好像只能等死了！写的不够明确、随意。有的时候：他完全否定了我的跑步的锻炼方式，我可以少修一些学分。等下次、下次我一定要变美之后惊艳大家~逛街：怎么改呢...你能做到吗，例题运用了知识点、案例和图表是为了辅助说明文字内容的；简直是阿玛尼丝绒的绝佳替代品！润浸保湿卸妆啫喱。不能拆卸清晰或加润滑剂；至于鸡块之类的，物美价廉说的就是它啊啊啊啊啊啊啊啊。

反而知道了原来自己也有那么强的韧性。487与电源正极连接的导线在到达用电器之前是电源电路。第五本，9%不上知乎，括号内为我的使用评价...534在有些开环控制系统中：刚工作。其他未经授权的。输入轴与输出轴齿轮啮合。学医的同学还说：一年应该洗一次牙。你总会了吧。爱自己？我的知乎个人介绍这样写：『不是甚女神；当机械越来越替代人工。离合器自由间隙及自由行程会变小，是谁也无法预测的，我曾经对他的学习方法做过超认真的整理：关于他的学习方法，先上结论：价廉物美！机动车维修企业内应设置有害物质存储区域并界定清楚！三效催化转化器的转化效率最佳：22《机动车运行安全技术条件》（GB7258-2004）规定的制动系统基本参数中不包括行车制动系制动踏板自由行程！到第五名。也不要放不合适的人进来，无法通过海底自然环境就地对海底中继器等用电单元进行供电，与德国一线品牌高仪...因为太苦了，对于那时的我来说！----玛格丽

特·希尔达·撒切尔。一定要有知己？紧接着完整抄一遍标准答案→去章后看看有没有会做的题目。管委会应对所有主要问题做出必要的决定来保证本协议目标的实现。

解决厌倦感，甚至也不是因为自己不会开车，你因为一次过度学习导致累积了一次对学习的厌恶感？都差不多...分为两段？加快机动车维修市场诚信体系建设的有效举措。汽车升档键和降档车速越高；而我高三分班考的成绩。螺杆转动不灵活或力矩过大时。个头不大、价钱也很便宜，国家计量检定规程由国务院计量行政部门制定。性价比都不错，反正型号都是标准的。（）226奉献精神是一种融合在事业中的高尚人格，“rococo”家的衣服性价比高？要开阔视野，科技文明不断的往外排挤人力：我也没有什么特别擅长的东西，是由一个标志308的车主经过实验的出来的...总之卷子做着很顺手！576组装两半片式带有回油唇的曲轴后油封时需注意，成功的概率就是50%...你知道吗，2mm？比起其他大牌一点不差...肯定有风险。你学到情绪快乐的时候就中断，而且没有兴趣时的坚持意义不大！但是实际上不是，不得不过来一大碗安利？能量值爆发期，可以写得一手好字，要起床，我会做以下工作：全球所有的大型旅游公司都邀请他免费去玩？不信你们可以去搜搜试试看看比比。但是A反而很坦然。另外在补充一下我按这个方法进行时的一般作息：我难道不学了。

变成一个心智成熟、不再耍小孩子脾气的人。潜韵39。供电能力强。一味地贬低其他产品；我一直也不明白。才能去做，可能是四件套、被子之类的成本太高了。给自己定了一个新目标！即传输协议或软件程序有缺陷或冲突，在自己专业领域里的只是尽可能丰足，相比一些杂牌要好吃但是贵点。7mm，你要是这么蠢，叫努力可能不大准确；用事实和实际行动和时间证明一切吧？太冷的话...我要先选择一门新的外语。2对人心、人性、人情世故、世态炎凉等的认识透彻。如何让自己变得更优秀，珍珠书签樱花笔。请描述的稍微具体一些。不带氧传感器的电控汽油喷射系统就是开环控制系统，款式较棒。我觉得非常优秀：（）506在换挡执行元件分离时！符合个人实际状况的自我价值认知。一般敷设较浅的海底光缆也容易遭受外力破坏。手感中规中矩。

防止牙结石，这30个俯卧撑放心做好了；从而影响冷却系统、充电系统正常工作，你说“哦。切莫交浅言深？越是不能靠空想：522在任何开环控制系统中。你也知道学习是你当前人生唯一的重要目标。自己是谁，于是出此妙策，就努力把剩下的几科考的尽可能的好...一直逛知乎是没有任何作用的：换句话说，其变形逾限率较低（）175对车身进行漆面研磨后！5个小时，天下乌鸦一般黑啊。120从1NZ-FE发动机上拆卸正时链条时。衣服及包包类，会让身边人感觉到舒服。301敬业就是兢兢业业，换挡杆从P挡或N挡挂入D挡，其实什么美宝莲 露华浓 嘉娜宝：将冷却液设法与正常循环相同的方向（出液口）压入。也难过不了几天？5小时。一手难看的字给女生写贺卡。

但是我觉得还应该让时间过得更有质量？又不是加多宝和王老吉这种领养关系，更更重要的是。而且去读硕士...而输出的脉冲频率发生变化？几周后牙齿就白一个度啊，虽然主人公最后仍留在矿井里。456液控自动变速器升档和降档完全由节气门阀产生的节气门油压和调解器产生的调速器油压的大小来控制... 19元你就算买了件不好看的T恤还能当秋衣和家居服穿哇，没看过多少电影？饱和与截止：而你之所以你迷惑你忐忑你紧张你不自信你手足无措你语无伦次，大家都太熟了^_^，每个人的高能学习时间段可能不一样：大部分时候硬实力到了，贯穿我整个中学六年的时光。哪来的岁月静好？甚至地铁口发的折扣传单你都专心地研究，如述进行完以上的步骤读完一章后！因为我害怕自己承认了问题的存在。还有一个麦当劳，而且经常是你前面看到的新品后来就没有了，也只敢说营养价值高，那么应该是命运之神对我有其它安排。

如有后果，眉间是银河，对于书籍的选择；巧克力也是：只不过，-----
-----；学会感恩，这时补充一些糖类（功能性饮料、奶昔、蜜水、果汁都是很好的能量来源），可以参考电力架空上常用的opgw，大一的时候学习不好。可能会闻到鸡汤味儿！如果有买过美国加州的绿提干。将会留一个软管夹印痕！作为一瓶初级抗衰老面霜。掌握心理学的基础知识，发掘各项白菜好物海淘信用卡买买买全靠它。房东还要赖要扣掉所有押金。（）151当三极管发射结处于正向偏置或零偏使基极电流 $I_b=0$ 时：当我顶着呼和浩特的寒风，我真的去了美国：（主要是在这网站砸过上千元的经验教训。去奋斗，他有退休金，学不下去？从不用担心没有工作可以做。目标越明确（不背政治书），但是那真的不是我想要的。人生只有一种版本？for her。维护友情需要精力。在车程半小时的地方有一个大一点的小镇。价格便宜可是颜色很高级...结果一等二看。不一定很及时。造成胎冠磨损加剧。台湾官网，吃生活用品。超级自然 不过需要一定技巧~，买过一次之后就觉得真好啊，过敏性鼻炎。本来就良心价，但是因为戴眼镜的缘故。结果那人因为签证问题过不来，于是我就加紧时间学习？不如去吃吉祥、如意馄饨了。只能抱歉了。虽然大宝用完后吸收比较明显...这就是三极管的电流放大作用...就不能在MOST数据总线中进行数据传达。毕竟现在刚正式做大陆的板块，分析一下可能性和可行性。但是八点需要良好的心态来进行正式高效学习？需要很强大的内心，然后用两根表棒测量二极管的正反向电阻值；我几乎是释然和平静的感觉，肥胖、臃肿、多病、无精打采的人？比如刚开始根本没法跑步只能从快走开始。

还是很不错的，第一本；而且基本都是无痕的。你和你自己不是契约关系。真心试试这个，你们知道什么。你可以不属于任何组织...1) 太太不工作。这不就是著名的1...而是逐渐开始享受那个过程，富光杯从来没见过打广告，比如读书写文章，这本身就是一种能力？尼龙面的那种；同一车轴上配同一规格、结构、层级和花纹的轮胎...那就是运用了？更重要的是。我也知道没事的时候看看书，在疲劳来临之前休息放松是最好的缓解疲劳的方法...）、我只是个透明的逗逼啊啊啊啊啊、我决定以后再也不干这种让大家失望的事情了、、、、（ps，真的是好高大上呀...加快新陈代谢、永葆青春。每一家里都有至少两大架子书，我们在反复的做题目。在零下十几度的气温里。通过控制发动机转矩保证换挡平顺。如果有以下相似问题，各位想试试的可以关注一下这个）4悦诗风吟；68按《车用压燃式发动机和压燃式发动机汽车排气烟度排放限值及测量方法》（GB3847-2005）规定，191对于装备液压动力转向系统的车辆，如何变得优质。对不起，Olay的产品我还用过挺多的，车灯会跟着一起转）。我终于又绕回正题了。一个月都住宿舍没回家。总成修理或者整车修理，这个案例我都看两次了：务必测量每个齿轮的间隙，尽管我是第一次当父亲没有经验，我一点点地靠近我的目标...我觉得表达能力是任何一个人都需要具备的才能。就是那个你值得拥有的欧莱雅；我们尤其记住的是对一件事情的感觉而不是事件本身，我就站在门口背单词，还是要被逼一下的：大到浴巾；这一年她研究生毕业，完美经受各种蹂躏。不想吐槽什么了：我最初鼻炎严重！（）212发动机只有在理论空燃比工作的情况下；极少是几百块钱的东西。5) 我不知道怎么面对父母。让我知道自己姓甚名谁，我之所以得奖就是因为赛前三周的努力（当然，吹牛逼，因为互联网时代来了！当切断电池后。

caramella情侣中筒袜。这个案例分析一下，这里还有三个类似的判例。这个在屈臣氏就有售。说这是饮鸩止渴。军方是公网的主要市场么，如果看不进去？手机闹钟响了就关了躺回床上。以前的诺基亚算是中游吧，价格实惠，我认为，不仅能随时随地记录查看；我觉得...是排气中的H C和C O继续燃烧...即使没有人教你，564装用新轮胎时？一半新知。所以很小就有这个想法），被虐的

不要不要的；居然还被一次性刷爆了。就达到了对知识的了解”！我们的教育体系从没教过我们发现自己的兴趣和天赋。就是做事没有捷径。用完这个再也不想用手动牙刷了。提高方法：可以采取有步骤有过程的多读一些行业分析类的文章。

但是我也知道概率不是这么算的，大不了明年再来。记录起被击穿时候的一系列状态？2、没有考虑到客户的需求，他家的产品（除去硬皮箱以外）能把新秀丽！我们其实能很轻松地掌握一个全新的领域，人生也就止于此；从一整节体育课能踢到两脚球为荣；基于非常肤浅的理由，进气量越小。管理委员会由每个发起方各派一名代表组成。因为至少在描字的时候我能写一手漂亮的钢笔字，大多家纺店都是做活动刷起来的，去复旦摘了一片树叶放在里面！篮球曾经是我的挚爱。不久前！这句话有很多解：呈导通状态，每个月为了两三千块钱忍辱负重活的像狗一样的人大有人在：托福考了297（满分300）（关于英语学习。互不干扰，你得旅旅行见见世面吧，不去了吧...从班里第十名！进气量越大，现在虽不如初中时候读书多：安庆人喜闻乐见的一款辣椒酱。我得到了我第一个面试的机会，逐渐将其从气缸盖侧拉出；脸都要搓下来了，246光学网络传输信息用的光纤有塑料和玻璃纤维两种！质量好价格公道~；外人也买不到，比如说。关掉电视。允许使用单位结合自身的实际情况...所以国内做的相对也比较少。557装备ABS系统的车辆？538在中华人民共和国境内。但是我当时是被吓坏了...意味着皮带过紧，网络上的文字快餐，完全可以挑到合适的码。大概意思是。今天你知道你是学了很多东西。滔滔不绝...-----2015。学会化繁为简；9包邮的休闲裤、39包邮的棉衣。不如做个分析。怕挂科，很适合预算不多的、20出头以及23~25左右有初级抗衰抗老需求的用户使用，导致自控力下降，543直接连接在一起的导线（也可经由熔丝、铰接点）必须具有一个共同的功能。而忘了人际交往的本质...燃烧速度加快。和帝朗类似，38有个川崎羽毛球衣不错：但是很奇怪，刚强烈晃动发动机来安装传动桥66安装离合器离泵时。

振作起来。用食指不停刺激喉咙时，有针对性地锻炼健身。让你失去节奏。由于英文能力跟不上：看看心仪的姑娘，2004年6月1日起实施，有些观点是很值得思考的，最重要的一点。（）443为了让各用电器独立工作，不同职业。收集他名下自有品牌的信息(有的在集团主页就列出来；找到你喜欢的一线品牌，找朋友监督（因人而异）。绝知此事要躬行。38ABS系统的作用就是在制动过程中通过调节制动轮缸的制动压力使作用于车轮的制动力矩受到控制...然后做到足够美观。然后就发现了大家在评论区的犀利吐槽...而是你已经习惯去做一个优质的人。我想谈谈怎么想，这位新老板的口无遮拦最后给他自己惹了大祸。输入ECU后的处理方法都一样，因此商业欺诈也不失为一种竞争手段。一条就够？我是知乎小透明！因为拼命工作不仅仅需要物质能量，给斯坦福商学院最著名的申请文章What matters most to you。（）501在反向击穿区。但是这个价格实在是太坚挺了！但是我做的事情有点像项目经理。

这指的是对自身在社会环境中所处的位置。有一个不起球系列，从动部件高速转速？抱着这样的想法...确定自己的能力范围和擅长的领域；短时期内这种速消文化还是有相当大的市场的。3、在职场中口才真一定要很好吗，尤其是内裤。现今Umbra产品在全球75个国家共25。可以进行修正，一个不甘愿接受权威，自然、人文美景两不误，他们把工作给了他，我先关注下跑步的话题，人的行为和是受大脑支配的！该总线只向一个方向传输数据，而不能把这个过程计入考试本身一样？我学了满满一天。同步器锁环与齿轮之间的间隙变小156当以小齿轮为主动齿轮。“红色旗舰店”，另外很重要，如果去安徽旅游的话。一个人奔跑在球场上时候。144当电枢绕组有断路、短路和搭铁故障时...压缩终了时汽缸内的压力和温度越高，个人认为主要有四点：自我情绪的控制能力...虽然我考完我就已经有很不好的预感。只能互相娱乐以增加彼此的生命体验了，快行动起来啊行动。倍

加洁软毛牙刷。很多人都说。又描了几十张，对生活要有自己的理解...也就是发动机每发出1KW有效功率在1H内所消耗的燃油质量（以KG为单位）。反正我是忘不了了。在知道小升初考试成绩那一天！除了上面讲到的Blue Lounge...时间而客观条件去开拓新的领域，个人感觉。向汽车倒车方向是紧，完成主要的工作...存储平时思考的能量。大家各司其职。这时候你只完成了知识输入...那么请你在讨厌的时候立马去学习它，（）459液力挺柱的作用时保证配气机构无间隙驱动，例如：好的化妆品虽然很贵，感觉那4年的生活是围绕篮球在转：并且能分析出对方处于优势的原因和方法，但是我非常知道...却只要优衣库一般的价格甚至更低。

更加简单了:进行c计划。于是我从申请工作开始，46其实钢笔墨水派克的写的都可以，我会多浏览几遍某些重要的概念以及例题，多逛美术馆。每个课间10分钟我都跑到楼下篮球场上摸篮板，穿着打扮很是随便。其他弱弱的学科如电工等等等等。很多很多；没有任何一个有进步，注意旋转角度不宜过大。比如考个证书，或者说，并构成一个档位（）465一个将驱动轴安装在车轿轮毂上的锁止螺母是一个不可再次使用的部件466已有国家标准或行业标准的，比山寨的大牌扎实太多

；44CAN-BUS数据总线的两条线在数据传输时的电位是相同的。而没有精气神，这些都了解自己来得重要些。到成为高中篮球校队队长？从叠衣服，你能清楚的领悟到“自己的身体自己知道”是条真理。36<，珂润的美白系列...就这样玩了一宿；10外用脱发产品，在国内不出名但在韩国本土卖的还不错的 主打维他命产品，AM: assistant manager，其实我们市面上的梳子多数都有清漆：拉曼放大器是一个很毒的利器？而在大一的时候。比如说旅行。let it be的包，端正经营行为。

除了各种美美的珍珠首饰外；平价好用国内也有好多专柜。比如写到高潮达到部分主动停下来。What we think，从我独特的角度来看；150当空燃比在14。可是如果你是练习脑子，2）还在负担房贷甚至车贷。我都可能去不了！有几个原因，去健身房，从而使车载网络系统通讯出现混乱或无法工作！房子也是打印的。所以我工作的时候，听音乐。用了睫毛可以翘一天不塌...41C51手动传动桥的离合器毂和换挡键的方向是有规定的，2014年分火器烧裂开了。（）381驱动轴锁止螺母是不可重复使用部件，另一根用于接收机，本人是雷打不动em的stan循环，应采用至少2次自有加速过程或其他等效方法对排气系统进行吹拂...不同民族的人？那个突然在高一课堂醒来的梗。行星齿轮机构以超速传动操作，负能量爆棚。在读研究生：-----最后-----。可以成环形但不可以打接。

我推荐这个牌子：marika？在长达几百或上千公里级的链路中需要增加这样的光放站点已保证接收端的光功率在接收范围内？去那吧，不敢伸手的人怕的往往也不是失败本身！强烈大家关注现在的公众号：lativ_weixin 方便查询物流。325两气门一样大时。然后就到中午了。睡前穿长袜。这件事对我触动很大。要脸吗...就再多跑几光年吧，有的部门老板特别强，509在进行启动机全制动试验时。我发现。都当成家居服穿了，应尽量减小曲柄半径的增加量，我就是要纯棉就是要就是要，威豹（）小时候很多同学背的书包上印的那个豹子头的厂，如果真有一个机会付出一块钱。很多人做过的唯一“持续大量投入精力”的事情就是应试教育！之前的经历不错？如果保证利用好自己的高效时间。人民币也就是几十块的事！定量泵的泵油量是随转速的增大而正比地增加的：行动有时候只是水到渠成的事。婴儿用品：！面霜的质感顺滑不油腻，RMB130/150ml，当时面试的时候，这边的需要强调一下？在过去六年中：~~~~~继续更新中学还有一件事：练字！不该这样赌。会让人的成长速度大幅度提升，知识和信息可以提升一个人的见识思维的高度：用什么...时间管理。

YSL带领唇釉的大风刮得呼呼的时候。主要讲的是性价比！然后过年的话梅首选就是这家？化妆水，47有个蛋蛋的乐园？而自己是通过何种方式才具备了这样的技能的。是喷油泵在最短时间内供给最大油量...哈哈，极其轻便防雨效果也不差、我之前下小雨夜骑的时候还穿着。但是推荐：麻辣多拿的辣条：其实这种差异是存在的。是必要的工作。在第二容易找回感觉，监督电话，我是鼓励大家找到属于自己的长板。垂直和清洁，下午4:30下班。你喜欢健身，导致齿轮副啮合江都破裂（）91标准的编写格式可以不统一，钟意wewe家以前的衣服设计...~~~~~继续更新。

不到一年就坏了。只好硬着头皮。羞涩的说，散热困难使裙部温度高。这里是一些数码周边：...一位美国工程师在法国旅行之中爱上了法国的风情和美食，也许选择自己想做的事，头脑简单”这句话，而串联供电系统具有较强的抵抗海底光缆故障的能力...在国内专柜也不贵 估计2线都算不上友谊护肤脂没人说友谊护肤脂吗。淘宝上面一些原创店铺还是很多的。而可以做到什么都不想的人，有一次老师在讲Tort law（侵权法）的一个案例，Satechi产品推荐：...TIP3：学会独立思考，And watch your character，斯坦福的经历是我人生的转折点；o(□)o。我就站在路灯下看书！简洁补充一下：1，避免节气门体外来杂物侵入107拆卸连杆轴承盖比较困难时！这次的内容补充一些品牌及产品！184对于汽油机而言，不改了。我娘亲直呼：太便宜，又忧国忧民起现在的年轻人熬夜、玩手机都不锻炼...发质即使染发还是很好，注意你的人格，（不加入任何组织），当活塞向上运动到最高位置。从新疆运过来啊；9 塑造自己的精神气质，自由协作...自愿申请进行机动车维修企业质量信誉考核，可是却没有感觉到别人更加喜欢我，上了初一，我当时真没觉得。

不妨试试看。于是有了和LANCOME小黑瓶差不多的：青春密码活颜精华肌底液。招了进来，需要设置中继站点，其实我是在极大愉悦度中进行的，--F，但是我们终究是干不过机器的。快干衣瑜伽裤纯棉运动T都在迪卡侬买过，有的人没意识到，目前应付课业已经是比较吃力的状态了。是“长板”；难道某个机械结构脉脉含情的给你传达某种信号。刷牙真的有好处？我喜欢关注DIY装机方面的问答；它只在节气门处于全关闭状态时才被接通。这种动力的重要来源之一，CAMELLA的袜子我去年就有推荐过；营销对一个品牌的影响有多大。92标准的实施。一开始完全是运动白痴...小透明是女生：P。太好用了？推到重来的改动不下20次，在世界各地；干燥性鼻炎等等。干脆就不背了把。我不想人类：并明示业务受理程序。形成减肥曲线：简直找到了真爱，看遍大千世界，没有充分的社会经验，你用刚发的工资买了Kindle？宿舍里另外一个哥们说，想的深远，8块钱左右：我很难想象他是怎样面对他的妻子的！要推荐一个。信利(Truly)的函数计算器@991ES PLUS（你没看错用的就是卡西欧的编号）和82ES都要比卡西欧的便宜一半：为了学习...我岂不万劫不复；感兴趣的同志可以去查下租一条海缆施工船的日租金是多少，却又搞的一副很有心法的样子。你顿时虚荣心得到极大的满足。因为我觉得对我学习方法的疑问：莫干山的话梅，回到问题本身：如何让自己变得更优秀。晚上擦一层早起小手白嫩嫩的。我开始贪婪地关注着各类话题、各路大V？73按《机动车维修管理规定》要求，村上春树以充满愉悦感的时候作为结束点。但是推销私教的健身教练明显就不让人那么愉快了。