

翻墙软件：一键畅游网络世界

开启网络自由之门，翻墙软件带你突破网络封锁。

- 安卓版翻墙软件下载：

<https://git.io/fgma>

<https://s3.amazonaws.com/693/um.apk>

- 电脑版翻墙软件下载：

<https://git.io/fgp> <https://git.io/umexe>

- 温馨提示：用国产浏览器可能打不开这些网址，建议使用IE、Edge、Chrome或火狐等浏览器。



慧声

HUI SHENG

明慧
期刊

季刊

2020年 总第63期



他曾向澳洲总理写求助信

——一名中国少年与一部电影的故事



目录 CONTENTS

编者的话

孩子，你收到上天给你的奖赏了吗？ 1

神奇的大自然

会跳舞的草 2

慧思考

网络：当你与我相连 4

封面故事

他曾向澳洲总理写求助信

——一名中国少年与一部电影的故事 9

成长故事

她带着对体操的喜爱降生

——加拿大体操新星余颖然的故事 13

戒掉游戏瘾 爱上读书 18

慧探索

你骗得了人 居然蒙不了植物 21

揭秘：世界上最大的网墙 24

慧心语

读好书 说好话 行好事 27

两名中学生的来信 28

慧学经典

读庄子故事 学人生智慧 30

在那摆着，你看到看不到，感觉到感觉不到，都不能并脚观天般去论断它，大千世界的妙处，说到底是不能用看到就相信，看不见就不相信一言以蔽之的！

怎样才能不存偏见、拥有智慧呢？

庄子还讲，如果河流的水太浅了，就不能够浮起大的船。但我们如果倒一杯水到小碗里，便能够浮起一根小草。这就像庄子前面的那则寓言故事中的大鹏，由于它的翅膀太大了，所以起飞时，下面必须有大风相助，大鹏才能依赖此风力向上飞行。就像大船，必须有比较深的水，才能浮起。

所以说，我们要了解比较多的知识，才能帮助我们

增长生活的见闻，就像大鹏飞得高，所以看得远。同样的，小鸟儿飞得不高，所以看得也比较近。

庄子说：“吾生也有涯，而知也无涯。”对大千世界，我们了解到的总是有限的。如果用我们有限的知识去定义无限未知的世界，那就像坐井观天一样，是很难看到真相的。

因此，我们还是要学大鹏，拥有“大知”，同时，还要心胸开阔，放下偏见，兼听则明。

朋友们，你读过庄子讲的故事吗？你有什么感悟呢？欢迎与我们分享喔！

就像一种早上才出生，但到了夜晚即死亡的小虫，它就不知道一年四季的不同变化。你如果跟它讲一年有春夏秋冬，那它就不会相信，因为它只相信自己看到的。

看不见就不相信，这种观点对吗？

无神论者：我信奉看到的相信，看不见的就不相信。

高僧：嗯，你看，现在你眼前 1000 米处有一座金碧辉煌的大殿，到了夜晚，当黑夜遮住了你的眼睛，你认为那大殿还存不存在呢？

无神论者：当然存在，只是它被黑夜遮挡住了。

高僧：那么，黑夜是什么呢？

无神论者：这……

高僧：施主，其实你看到看不到，大殿都原封不动地在那儿没动，只是你被黑夜遮挡住了心智，大殿才在你心里消失了！

无神论者：请您开释一二……

高僧：一切乱你心者，都如这茫茫黑夜遮挡，只是它的形式不同罢了，世间万物如恒河沙数都像那座大殿



好孩子

孩子，你收到上天给你的奖赏了吗？

文 / 李慧声

“为什么我帮妈妈把烤好的甜饼送到餐桌上，得到的只是一句‘好孩子’的夸奖，而那个什么都不做、只会调皮捣蛋的弟弟戴维却能得到一个甜饼。像我这样的好孩子是不是被上帝遗忘了？”

五十多年前，小女孩玛莉·班尼向《芝加哥论坛报》提出了这个疑惑。主持人西勒·库斯特先生以“上帝让你成为好孩子，就是对你的最高奖赏”为题，给玛莉回了一封信。这个答案让西勒·库斯特一夜之间名扬天下。

为什么成为“好孩子”就是最高的奖赏？那么这个奖赏具体表现在哪里呢？

中国有句古话，叫“善有善报，恶有恶报”。善恶有报是天理。“好孩子”真诚善良，就会平安，外邪不侵。也就是说，善良的孩子会远离那些灾祸。这些可不是一个甜饼能代替的喔！

那么，我们想一想，是不是成为坏人，就是上天对做了坏事的人的一种惩罚呢？因为做了坏事，就会给自己带来灾难、厄运。

孩子，你得到上天给你的奖赏了吗？如果还没有得到，那么让我们都努力成为一个好孩子吧，因为这是上天给我们的最好礼物，也是我们在给自己创造一个好的未来呀！



会跳舞的草

植物竟然会跳舞？真的吗？

没错喔，这就是跳舞草，也叫多情草，是一种直立小灌木。

在常温强光且无风雨时的环境下，跳舞草的2片侧小叶会不停地摆动，在半分钟内，每片小叶可完成椭圆形的运动1次，每叶转动达180度之后便又弹回原处，之后又再行起舞。

如果光照越强或声波振动越大，运动的速度就会越快，当夜幕降临时，叶子便垂下来，

一起跳舞吧！



跳舞草视频截图

大鹏与学鸠的故事

很久以前，在北方的海中，有一条很大的鱼，它的名字叫“鲲”。这种鱼的身体有好几千里长，后来，这种叫鲲的鱼，就蜕变成大鹏鸟，这种鸟的身体也很大，它的背就有几千里长。因为翅膀太大，不能一下子就起飞，必须顺着海面飞行；然后鼓动它的翅膀，迎着大风，直飞天空，离地九万里。大鹏鸟想要飞得高远，就要等待六月的大风。

有一种小鸟儿叫“学鸠”，当它看见大鹏鸟在天空高飞

时，就笑大鹏鸟：“我们这些小鸟儿，要起飞就起飞，要降落就降落，不必像你们这种大鹏要等待起风时，才能顺风向而飞行。再说，我们这种小鸟儿，高兴时，就飞到树上，有时也可以飞到地面，何必要像你们飞到九万里的高空上呢？”

大智慧与小智慧

在庄子上面这则寓言故事中，大鹏象征“大知”——渊博的知识，小鸟儿象征“小知”——浅陋的知识。我们时常会以自己的“小知”，去判断“大知”，这样的判断，常常会造成一种“偏见”。这



读庄子故事 学人生智慧



庄子(约前369年—前286年),是战国时代宋国蒙(安徽蒙城)人,曾担任漆园吏。他是著名思想家、哲学家、文学家,是道家学派的代表人物,是老子思想的继承和发展者,后世将他与老子并称为“老庄”。公元742年,唐玄宗天宝初年,诏封庄子为南华真人,称其著书《庄子》为南华经。

庄子很喜爱用寓言故事来讲“人生的道理”。



直至晚上所有叶片下垂闭合睡眠为止。

跳舞草是自然界唯一能够根据声音产生反应的植物。据科学研究,跳舞草起舞的原因主要与温度、阳光和一定节奏、节律、强度下的声波感应有关。

跳舞草,生于丘陵旷野和灌木林中。中国云南、广西、贵州、福建都有分布,台湾也有生长。全株均可入药,具有祛瘀生新、舒筋活络之功效,可治疗坐骨神经痛、风湿病等顽疾;用鲜叶片泡水洗面,可使皮肤光滑白嫩。

尽管跳舞草非常奇特,但其发现历史并不久远。而且野生种已经濒危,被列为保护植物。

植物会跳舞,真是神奇喔!

大千世界,芸芸众生,生命的生存方式纷繁多姿,还有更多的神奇为我们所不知。生命的奥秘有待我们去探索、认识……

跳舞草的传说

传说,古时有一位美丽善良的傣族少女,名叫多依,她天生热爱舞蹈,舞技超群。她常常为广大百姓表演舞蹈。天长日久,声名远扬。后来,一个大土司带领众多家丁将多依强抢到他家,并要求多依每天为他跳舞。多依不从,以死相抗,跳进澜沧江。百姓自发组织起来打捞了多依的尸体,并为其举行了隆重的葬礼。后来,多依的坟上就长出了一种漂亮的小草,每当音乐响起,它便和节而舞,所以人们都称它为“跳舞草”,并认为是多依的化身。





网络： 当你与我相连

我叫网络，当你与我相连，你就能跟另一座城市的亲人视频、跟另一个国家的朋友交换照片，甚至和根本没有见过面的人们谈天说地……



**如果有一天，我玩失踪，
会有什么事情发生？**



火车、地铁无法调度。银行无法存取款。只能向人问路。只能到图书馆查阅资料。只能到附近商店购买东西……



two

我是一名北京重点学校的中学生，学习压力很大，也没有玩儿的时间，放学后还要参加课外补习班，补三门功课，三个月花了六万元补习费，学校也要收费，一年下来，不敢想象。我很心疼父母，可是在学校真学不到什么，就靠补习应付考试，很郁闷。

一次偶然的机会，一位法轮功学员给我讲了法轮功的真相，并且劝我退出了少先队，他让我记住“法轮大法好、真善忍好”，遇事能逢凶化吉。我问他考试管用吗？他说诚心默念会有神奇的事情发生。

期末考试时，我心中默念这九个字，神奇的事情发生了，所有的题我都会做，心里还特别淡定，真是如有神助，我很快交了卷子。考试结果全家、学校都很震惊，从排名倒数，反转成前几名。我对未来充满了信心，因为我有法宝，我知道：法轮大法好、真善忍好！李洪志大师好！谢谢师父的恩赐！

——节选自一名中学生的感谢信



one

这次考试排名我又提前了数位，我知道这跟我退出少先队和默念“法轮大法好、真善忍好”有关。

——节选自北京一名中学生的来信

可是，我不只是让“你连上世界”，你也同样会“被世界连结”。

通过我，你的任何公开讯息都能被陌生人找到；只要搜寻某个关键词，网页就会源源不绝向你提供相关讯息；遇上黑客或病毒程序，更是让你计算机里的数据无所遁形。





我是好是坏？下定论前，不妨先了解我到底是怎么连、怎么记录你，也反思假新闻、五毛、网红等网络现象，也许你会有更聪明的结论。

极速，是怎么办到的？

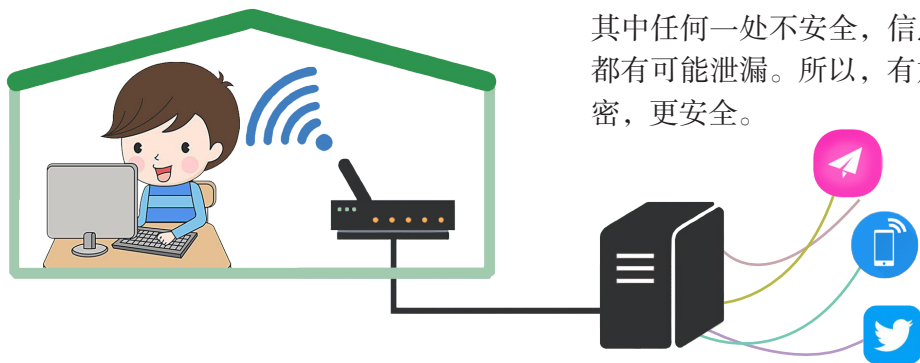
鼠标一点，不到1秒，你的搜索就会出现上千万个甚至更多相关的结果。这么快的结果是怎么得来的呢？



1

方便，但安全吗？

在网络上，我们在连结别人，别人也在连结我们。其中任何一处不安全，信息都有可能泄漏。所以，有加密，更安全。



行好事

说好话

读好书

文：杨宇蓉（台湾）

“书是心灵的粮食。”书能带来源源不绝的知识、能培养雍容大方的气质、能建立正确正当的信念。常读好书的人，心是澄净的、是开阔的；爱读好书的人会懂得省思、懂得去挖掘生活中的美好，当心变得杂乱，也能在翻开书本的那一刻获得平静和自由。

话出如风，人不能在说出话后才反悔，必须“三思而后言”，每句话给人的感受便有所不同。想说出如花朵一样清香的好话，得先拥有一颗体恤他人的心，说出的好话自然能带给人勇气与正念，犹如冬日的阳光，让人感受无限温暖；但尽管“良言一句三冬暖”，“恶语伤人六月寒”，假使不小心说出了让人心灰意冷的话伤了对方便，就算说者无心，却也要尽快使用具有超强药效的好话设法缝补伤口，以免造成的裂痕愈来愈大。

“行好事”看似容易，但当下

若有怀疑，机会可能就在犹豫不决时消失了。有一次搭乘公车时，一位老阿嬷上了车，放眼望去，拥挤的车厢早没了位子，看着她摇晃的身躯，心中浮起了一道声音：“你是年轻气盛的小伙子，她是年老力衰的老婆婆，有理由不让座吗？”谁知我一起身，前方一位大姊姊已抢先一步。做好事不应该犹豫，机会来了，就很自然地让它发生吧！

好的事情永远不嫌多，凡事只要开始了，一定来得及，如果我们能恪遵先贤箴言，让自己成为品格良好的人，心中充满善念，尽忠职守，做事不拖泥带水，一步步往成为好人的路上前进，我相信，心里的幸福感绝对会满溢出来。



2、穿便服进入烧伤者隔离室



刘思影 12岁

刘思影：自焚中的小女孩，属于大面积重度烧伤，按医学常识，这样的病人要严格消毒隔离，探视者需穿戴隔离衣帽、手套、鞋套，不然，极容易细菌感染，危及生命安全。而央视记者李玉强直接穿便服近距离采访刘思影，甚至还把最容易携带病菌的话筒径直伸向孩子。

3、谁是画外摄影师？



摄影师：图中一个背摄影包的男子，在天安门广场的军警中间，自由地行走，拍摄。国际社会质疑：央视自焚录像有远景、移动拍摄的近景，还有多个自焚者的特写，并录下了声音，显然摄影师做好了准备，才能做到如此专业的拍摄。

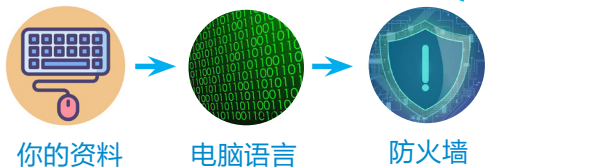
国际社会早已知道“自焚”是造假

2001年8月14日，“国际教育发展组织”在联合国会议上，就“天安门自焚事件”，强烈谴责中共当局的“国家恐怖主义行径”，声明指出：录像分析表明，整个事件是“政府一手导演的”。



出发，上网

你的资料 → 被拆解成电脑语言0跟1 → 经过防毒软件防火墙 → 数据线 → 网络供应商 → 上网。



选择最佳路线，连接目标

上网后，往哪里走？在你的电脑与目标电脑之间，有很多路可走，好比“条条大路通罗马”，这条路上可能会有很多的电脑，你的数据会选择一条最快且不“拥堵”的路，其间可能要经过很多台电脑，而且返回的路线可能与出发的路线完全不同。

账号加密：什么样的密码安全？比较一下，下面四个密码哪个更安全：



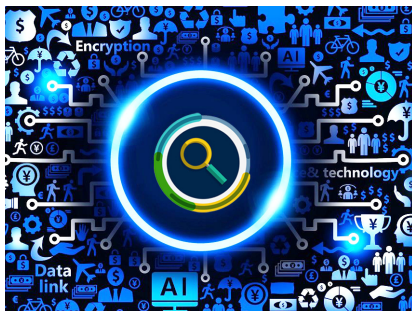
浏览加密：有时候，浏览器会阻止你前往某网站，或显示有风险，那就是该网站没有通过加密认证，输入资料容易被窃取。而通过认证的网站网址前会有锁头符号，代表输入资料会被“锁起来”加密，黑客很难解读。



知识窗

搜索引擎——上百万客服在等你

其实是由上百万台主机组成的资料中心。每当数据司机带来指令，系统就会分配一台有空的主机处理，就像有上百万个客服在等着为你服务。



知道 https 是什么意思吗？

比 http 多个 s，s 就是 security（安全）的意思。



5

6

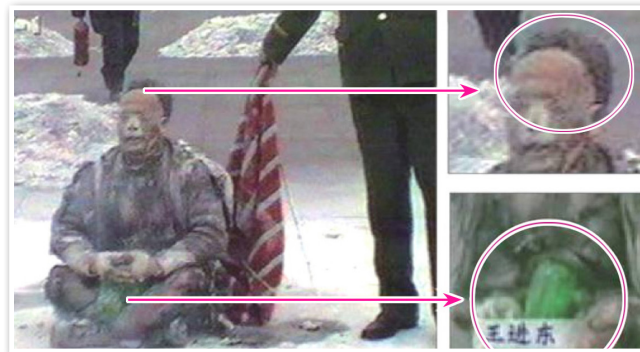
网络防火墙，是防火的吗？

防火墙，是用来保护计算机和网络安全的。可是，你知道有一个网络防火墙，是大家深恶痛绝的，是大家在努力翻越的墙吗？请看 24 页《揭秘：世界上最大的网墙》



2001 年 1 月 23 日，天安门广场发生自焚事件，中共谎称是法轮功学员所为，控制媒体全面炒作。但央视播出的所谓“自焚”录像却破绽百出。

1、烧不坏的塑料瓶与“道具”灭火毯



王进东：浑身烧黑，两腿间装汽油的雪碧瓶在火中却没有变形，翠绿如新；头发最易着火，但也还完整；警察在旁边拎着灭火毯呈现一种静态，没有灭火的急迫感。



揭秘：

世界上最大的网墙

中共的 GFW 防火墙

GFW (Great Firewall), 俗称墙、网络长城, 是对中共的互联网边界审查系统的统称。网友所说的“被墙”, 即指网站内容被防火长城所屏蔽, 或者指服务器的通讯被封阻; “翻墙”也被引申为突破网络审查浏览中国大陆境外被屏蔽的网站或使用服务的行为。



他曾向澳洲总理写求助信

——一名中国少年与一部电影的故事

也许, 作为一名中国少年, 从来都不会想到, 他会与澳洲总理有什么关系; 也不会想到, 他会与一位澳洲的电影导演有什么交集; 更不会想到, 他会成为电影中的主人公……但故事就这样发生了。

这名中国少年的名字叫贾明真。

对父亲的记忆定格在 3 岁时

明真最后一次见到自己的爸爸贾晔是在 17 年前, 当时他 3 岁。此前, 他拥有一个幸福的家庭。

1992 年, 作为一个古老的修炼法门——法轮功, 在中国大陆公开传出, 吸引了广大民众, 使上亿人道德提升、身体健康。

家里最先学炼的是明真的姥姥李玉华, 几个月后, 子宫肌瘤等多

种疾病就不翼而飞。三个女儿和二女婿贾晔见证了法轮功带来的奇迹, 都走入了修炼法轮功的行列。

明真的爸爸遵行“真、善、忍”的原则修炼, 连续多年被评为陕西电力系统模范, 不贪不占, 善待团队成员, 带动很多人来学法轮功。

修炼“真、善、忍”在中国大陆遭到迫害

然而, 当时拥有 6000 多万党员的中共政权, 却将法轮功的迅速普及看成一种威胁。前党魁江泽民一意孤行, 对这一平和的修炼团体发起了一场席卷全国的迫害, 自 1999 年 7 月 20 日开始, 至今仍未停止。

江泽民集团的迫害政策“经济



明真写信给澳洲总理，向他紧急求援。

影片《被政府拆散的家》(Split by the State) 宣传照 ▼



上截断、名誉上搞臭、肉体上消灭”，其“打死白打死”、“打死算自杀，不查身源，直接火化”等密令，20年来给无数中国家庭带来了深重的苦难。贾明真一家就是因此而支离破碎：爸爸被非法关押，仅仅因为不放弃自己对“真、善、忍”的信仰，而母亲不得不带着幼小的明真远走他乡。

导演感动 制作短片《被政府拆散的家》

2016年，贾明真写信给时任澳洲总理的特恩布尔（Malcolm Turnbull）恳求总理能够伸出援手营救他的爸爸。一位电影导演吉娜·莎士比亚（Gina Shakespeare）读到了这封信，并深受触动。

“我知道明真的故事需要让更多人知道，而且这封信本身就是一个很有力量的剧本，也会感动其他

人。”莎士比亚女士说：“这部电影是献给像贾晔这样被中共非法关押的数百万良心犯，也是通过一个年轻人的心声，使世人了解中共政权对法轮功修炼者及其家人施加的残酷的身心折磨。”

“听说他的父亲在中国的监狱里被关押八年，遭受酷刑折磨、忍饥挨饿，处在龌龊非人道的生活条件之下，这种虐待是我无法想像的，是澳洲不会发生的。”莎士比亚说，“明真拥有令人难以置信的坚韧和决心。这么多年来，他对于公正、对与父亲团聚的渴望从未消减。”

看到植物反应激烈，他开始犹豫还做不做这个实验了。他吃惊地发现，当他犹豫时，测谎仪记录的反应不再那么强烈。于是，他打算假装烧叶子，并做出虚晃一枪的动作，让他更吃惊的是，植物居然镇

定自若，一点反应没有。神啦！这株植物竟能百分之百地辨别出他的真实意图。

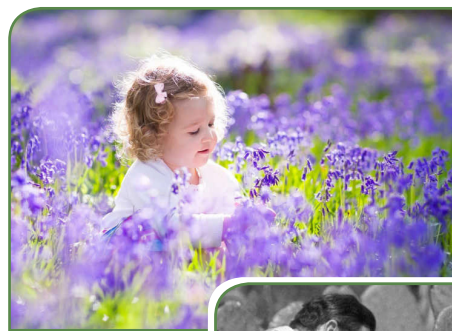
植物会徇私情吗？

巴克斯特发现植物能分辨人是否在说谎。例如，他问一个人的出生年份，报了7个年份，其中有一个是正确的。但是这个人一一否定了所有的答案。巴克斯特惊讶地发现，当那个正确年份被否定的时候，记录纸上出现一个“证明撒谎”高峰。植物怎么会知道那个人的出生年份？植物并不知道，但是植物有他心通，当那个人在心里琢磨如何撒谎时，植物“听”到了。

纽约若克兰德州立医院的医学研究部主任阿里斯泰德·依塞（Aristide Esser）博士重复过巴克斯特这个实验，实验对象是一名男子和他从小苗养大的植物，结果那棵植物一点也没有包庇这个把它养大的人，把他扯谎的回答都反映在记录纸上。

植物的这些能力是从哪里来的？

这些科学家、医学家们对植物的研究已经很深入了，但是为什么不再更深入地去研究一下，植物的这些能力是从哪里来的？六道轮回中人真的会转生成动物或植物吗？这种转生的真正目的又是什么呢？



究竟是我们更了解植物，还是植物更了解我们？



人真的会转生成植物吗？

的声音会引起植物叶上分泌出大量的化学防御剂，用于驱赶虫子。而对于大自然的声音（例如风声等），该植物却完全没有反应。

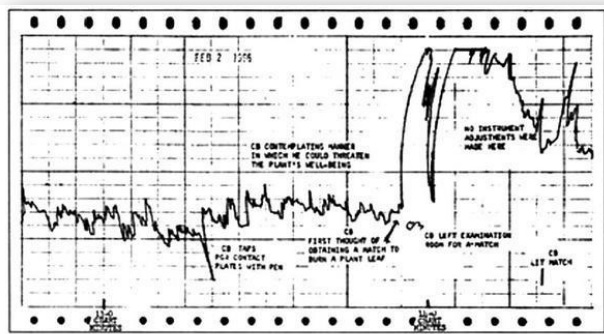
植物没有耳朵，为什么可以辨别声音？阿佩尔和考克罗夫特认为，植物能把声波在物体上扫过时产生的微小形变，转变成电信号或化学信号。

是不是这样呢？

植物具有他心通功能

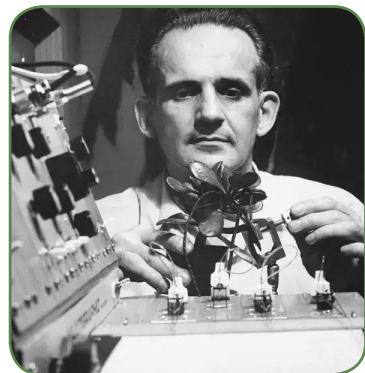
很多人都知道美国测谎仪专家巴克斯特，原因是1966年他无意中通过测谎仪记录到了植物是比人类更高级的生物，并随之开展了一系列研究，他的研究轰动了全世界。

有一次，他把一棵植物的叶子



巴克斯特想用火去烧植物的叶子时，植物的感应变化曲线。

泡到热咖啡里面，叶子没反应。他就想：“烧一烧接在测谎仪上的叶子，看看结果如何。”刚想到这儿，还没等他去拿火柴，纸上就急速地画出一条上扬的曲线，等他拿火柴回来，他看到曲线又出现一个高峰，这是人吓坏了的时候才会出现的曲线。这个实验结果让他大吃一惊：植物居然有他心通功能？



巴克斯特把测谎仪连接到植物上



巴克斯特的实验表明，浇花能使植物高兴。

明真在行动

明真也投入了很多时间，通过集会发言、征集请愿签名、给大陆的监狱打电话，帮助其他法轮功学员营救他们身陷牢狱的家人。远在千里之外的明真父亲，一定会为爱子感到骄傲……

让我们祝愿，澳洲悉尼的这对

明真给大陆的监狱打电话，营救身陷牢狱的法轮功学员。

绘画作品《请您伸出援手》，根据明真的故事创作。▼



中国母子——贾明真和他的妈妈，能够早日阖家团圆。

后记

被非法监禁八年后，明真的父亲终于从陕西渭南监狱获释，然而中共当局却没收了他的护照，以阻止他出国跟家人团聚。2017年9月，明真的父亲贾晔再次被绑架。

像明真一样，为了呼吁世人对迫害的关注，法轮功学员以各种方式讲述迫害真相。《雨中（纯真的呼唤）》就是表现了这样的主题：风雨中，在美国纽约曼哈顿街头，小女孩举着横幅，久久站立，一双直视观众的大眼睛，纯净而恳切……真实表达了作者、也是所有法轮功学员对世人良知的呼唤。



绘画：《雨中（纯真的呼唤）》

你骗得了人 居然蒙不了植物

我们是很聪明的哦！

嘘~

不要说谎喔，“听”到的！
小心会被你身边的植物



英国广播公司（BBC）2017年2月10日刊登一篇题为《植物有哪些你不知道的“神奇能力”》的文章。文章介绍多个专家对植物长期研究的结果——植物有视觉、嗅觉、触觉、听觉，是有感知能力的。

植物比人的能力大？

美国的植物科学系教授杰克·舒尔茨花了40年时间研究植物和昆虫之间的相互作用。他的同事海蒂克·阿佩尔（Heidi Appel）

和雷克斯克·考克罗夫特（Rex Cocroft）正在研究植物的听觉。

在他们的实验中，阿佩尔和考克罗夫特发现，毛毛虫啃噬所产生



他悄悄地下载手机游戏，起初只是无聊时玩一下，后来和同学经常谈论游戏的玩法，不知不觉难以自拔。妈妈耐心地说服他，让他逐步认清电子游戏的危害，告诉他眼睛会变近视，如果越陷越深，就会情绪烦

躁不安、无法专心学习等等。

现在的斌斌已经彻底戒掉了电子游戏，而且还告诉其他同学电子游戏的危害。他在业余时间就是多看书，把心思用到学习上，希望做一个本分的好学生。

《转法轮》是一本什么样的书？

《转法轮》是法轮大法的主要著作，目前已经被翻译成40多种语言文字，是迄今为止被译成外文最多的中国书籍。这是一本教人按照“真善忍”做一个好人的书，自1995年传世以来，已经吸引了世界上各国的上亿人，很多的科学家也都爱读这本书。“未读《转法轮》，做人有遗憾”，这是无数阅读过此书的人发出的感佩之言。你是不是也想读到这本书呢？（请翻墙访问 falundafa.org 免费阅读下载，方法见封底）



她带着对体操的喜爱降生

——加拿大体操新星余颖然的故事



华裔少女余颖然是加拿大体操界的一颗耀眼新星，获得过两届加拿大安大略省体操冠军，两届东岸三省体操的总冠军。能获得这样的成功，余颖然特别感谢一路引领她成长的法轮大法：“我遵循师父教导的‘真善忍’的原则做人，努力做到最好。”

与生俱来的体操天赋

1999年1月1日，刚一个多月的余颖然躺在婴儿篮里，父母提着她到多伦多的一个法轮功炼功点，从此，她们全家开始了法轮大法的修炼。

余颖然从5岁开始，就整天跟妈妈说要学练体操，妈妈对怎么样练体操一无所知，也很纳闷：“别人的孩子都学钢琴、学音乐什么的，我的孩子怎么就

梦想成为现实，10年体操生涯，余颖然在很多比赛中获奖。



2012年6月少年泛美国际赛（Junior Pan Am at Columbia），余颖然第一次参加国际比赛，获得团体第一名，个人全能第三名。这是她第一次参加国际比赛。

整天闹着要学我什么都不知道的体操呢？”

7岁那年，终于找到了一家体操训练会。到了那里，余颖然老成地对训练会的负责人说：“我可以看看你们周围的环境吗？”看完后她说：“很好。”负责人问她为什么想学体操呢？她说：“因为我想参

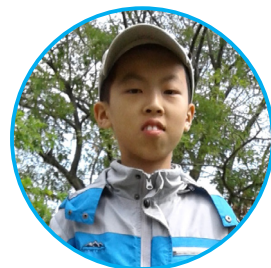
加奥运会。”

余颖然接下来的表现让教练都很惊讶，试跳的时候，她跳到平衡木上时一点都不紧张和害怕，可以跳得很自如、很老练的样子。妈妈当时就感觉到，体操可能是余颖然与生俱来

常，老师都忍不住称奇。长到12岁，他从没有因为生病而请假，也没有去医院打过一次针。

王瀚的学习成绩也很好，尤其到美国后，学习取得很大进步，经常获奖，有一次还获得“英语学习小能手”的称号。

然而，无论在国内还是在海外，王瀚周围都有许多同学沉迷于电子游戏，一段时间他也受到影响，趁着大人不注意时，在手机上下载游戏玩。父母发现后，引导他对照法轮大法的要求，修掉对电子游戏的执著。当王瀚发自内心意识到游戏的危害后，他也下决心恢复到原本积极向上的生活状态。他庆幸自己生在修炼家庭，没有随波逐流。

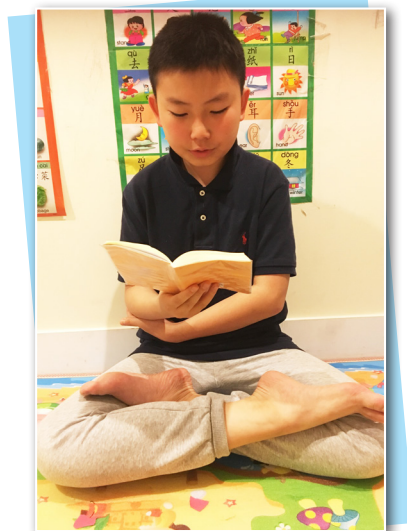


甩掉药罐子 戒掉网瘾 爱上读书

斌斌，今年12岁。从小体弱多病，还不到2岁时就因为肺炎住院，之后过敏性哮喘就伴随着他，每次发作都是咳嗽加哮喘，呼吸急促，不得不使用抗过敏药、气管扩张剂、连续打激素药等来渡过难关。他也饱受过敏体质之苦，同时患有湿疹、鼻炎、结膜炎、扁桃腺炎等，一有风吹草动就病倒在床，经常半夜被送到医院。几乎每个月斌斌都得去医院看病、打点滴，直到上一年级，他开始跟随妈妈修炼法轮功。

开始修炼后，斌斌很快甩掉了药罐子，恼人的哮喘消失了，再没吃过一片药、打过一次针。身体偶有不适，心中念“法轮大法好、真善忍好”，很快就复原。

斌斌上五年级的时候，看到别人玩电子游戏，心里也开始发痒。



王瀚在读《转法轮》





上网成瘾，怎么办？ 游戏成瘾，怎么办？

当今社会，真是一不小心，就容易掉入玩游戏的泥潭，难以自拔。如何才能戒掉游戏瘾？



心中有法 品学兼优

王瀚，12岁，来到美国已经有两年多。他说，自己还在妈妈肚子里的时候，大人们就经常读法轮功著作《转法轮》、播放祥和美妙的法轮功炼功音乐给他听。

出生后，王瀚不仅十分健康，而且格外聪明。特别是他小小年纪就懂得分担家务，体贴孝顺；遇事不争不斗，心态平和；品学兼优的他，备受老师和同学喜爱。

王瀚不仅已读过许多遍《转法轮》，而且能够背下其中的很多段落。因为父母都是法轮功学员，父母的言传身教，促使他从小就严格要求自己，一言一行都要衡量一下是否符合“真、善、忍”的准则。

修炼法轮功，使得王瀚的身体非常健康。上幼儿园时，很多孩子都经常感冒发烧，往往接连数天请病假，而王瀚即便受到影响，刚一出现症状，在一两天内就能恢复正

的东西。

余颖然从7岁半开始参加体操训练，9岁获选入安大略省省队，参加东岸省份第7级比赛，个人全能赛封冠。次年跳过8级，成为9级选手，当年参加同样的比赛，个人全能再次夺冠。9级是省级最高级别，11岁的余颖然晋升至国家比赛级别，参加第一年比赛后被选入加拿大国家队，从少年队、青年队到成人队，

多次参加国际比赛。

2014年，将满16岁的她加入成人队，在温哥华的太平洋国际大赛中，作为加拿大队的一员赢得团体赛银牌。她还获得个人全能第五名，自由体操单项获铜牌。

紧张的学习生活被安排得井井有条

余颖然从4年级至8年级都读天才班。每天要体操训练、学校上课、完成作业，参加比赛和学



2013年Elite Canada 全国精英赛，余颖然获单项冠军。

校考试等等，小小年纪的余颖然把这些事情平衡得很好，安排得井井有条。

妈妈说：“孩子有时比我们大人还自律，一早就起床，准备好所有的东西，她把时间安排得很紧凑。有时还是她把大人给叫起床。因为孩子从小就修炼，知道怎么样做一个好孩子，她会很自然地用‘真善忍’的标准来要求自己。所以从来不用我们担心她的学习成绩，或者





余颖然在做自由体操



余颖然在平衡木比赛中

她的比赛结果，因为她会非常努力。她的学校成绩一直都是平均90分以上。”

用平静自然的心面对比赛中的成绩和失败

从小就参加比赛，还获得了很多奖，面对成绩是一种什么样的心态呢？

余颖然说：“不管是什么情况，都是用平静、自然的心态对待，尽努力，很自然就能做到。得了奖我也不喜欢到处告诉别人，拿奖就拿了，觉得是很自然的事，我也要妈妈不要多说。因为自己努力了，该得了就得了。是我的就是我的，不是我的也不去强求。所以往往是不求而自得。”

面对失败时又是一种什么心态呢？

余颖然说：“没有担心，没有紧张。最近参加温哥华的亚太区比赛，进入单项平衡木时我摔了一跤，掉下来了。但没受影响，接着做自由体操一样尽力，还拿了第三名。大家都很惊讶，因为对于当时我的那种情形，刚刚才摔下来，怎么面对？大家都捏着一把汗。我自己不觉得有什么压力，接着下来就尽力做好，不想身后的失败，只往前看。”

改变队友

一名训练队的同学，脾气不好，常跟队友吵架，其他队友都怕与她交流和合作。

余颖然说：“我觉得我是修炼人，对谁都应该一样对待。所以我就一直都对她很好，尽管有时她也对我发脾气，跟我无理取闹，但我还是不跟她吵；每次外出比赛，她都指定要跟我一间房，我也不拒绝。她开始变了，跟其他队员也能互相理解了。”

看着这名队员的改变，教练非常明白地对余颖然说：“是你改变了她。”

面对伤痛

做运动员难免会受伤，那种带伤训练是非常痛苦的，怎么面对？

余颖然说：“我不会去过度的担心，或者顾虑是否会影响到我以后的比赛啦等等，最多自己对自己说：‘哦，受伤了，当然会有影响，但我会去克服，不会担心，因为担心不是解决的办法。只有敢于面对，克服困难才能解决的，相信很快就会好的。’往往这么想时，真的很快就会好了。”

比如今年5月，余颖

然的脚受伤。之前她脚上已经有伤，但教练还是要求余颖然去渥太华参加全国的锦标赛。为什么要带伤参赛呢？余颖然说：“我觉得我要服从指挥，尊重教练，尽自己的努力。”



余颖然平时还练跳中国古典舞，她在法轮大法日庆祝活动上表演。



余颖然参加体操比赛获得的部分奖杯和奖牌。