

<<好孩子>>

图书基本信息

书名：<<好孩子>>

13位ISBN编号：9787535461292

10位ISBN编号：7535461298

出版时间：2012-11

出版时间：长江文艺出版社

作者：洪兰 著，尹建莉 主编

页数：244

字数：254000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

·这本书的来历和价值洪兰教授在台湾知名度很高。从学术地位来讲，她是认知神经科学方面的权威，任国立中央大学认知神经科学研究所所长，同时在台湾阳明大学神经科学研究所任职。但她的“出名”也许更多地是由于她对社会事务的参与。她在台湾“行政院”、“教育部”及各相关民间机构担任二十多种社会职务。这些职务于她来说不是仅挂个头衔，而是意味着一项工作、一种责任。她把自己的专业研究和学识，还原为对现实生活的具体关注、具体指导，为推动教育的进步不遗余力，在台湾社会，尤其在教育界，有相当的影响力。洪兰教授的工作量惊人：在两所大学任教，先后主持过十多个大型课题研究，迄今发表学术论文六十多篇，出版译著五十多本；经常到世界各地开会、发表演讲，往来于大陆和台湾两地，进行文化交流，在台湾本土亦不时地深入到各地进行调研，到中小学演讲，对教师和家长进行培训。此外，她还针对各时期社会上出现的教育问题，每周在电台主持两档教育节目，每月给10家报纸杂志写专栏文章。

有限的时间如何容纳这么大的工作量？洪教授给我讲了两件小事：一是她任教的大学新办公楼启用时，校方让她选一间办公室，她选了离洗手间最近的；二是为了节省清理厨房的时间，她在家总是给先生和孩子煮水饺吃。她把时间节俭到了极致，所以，这些年下来，仅她给报纸杂志专栏所写的文章，就结集出版了22本教育科普书。

我和洪兰教授第一次见面是在2011年夏天，台北。我们未曾谋面时，就彼此读过对方的作品。虽然我们研究的专业领域不同，但写作的着眼点都在教育上，服务的落脚点都在现实生活中，而且我们从彼此的作品中找到了共有的观点，获得了共鸣。所以我的《好妈妈胜过好老师》在台湾出版发行时，洪兰教授写了热情洋溢的推荐语，给予了高度评价，甚至为每篇文章写了点评。

而我在读她的书时，亦觉光华烁烁，时有赞叹和心动。教育学是一门边界模糊的学问，心理学是一门尚且幼稚的科学，它们研究的层面主要在“思想”和“现象”上；所以在对一些现实问题的解释上，有时会力不从心。比如社会上流传的“右脑开发”，从它的手段来看，教育学和心理学可以判断其欺骗性，但为什么是欺骗，则拿不出实证。洪教授则恰好用她的脑神经科学证明了这一判断的正确。她的这种“佐证”力，经常在她的专栏文章中体现出来。她就像一位渊博的向导，以她的专业知识，引导大家避开陷阱，安全地踏上正确教育的大道。洪兰教授是一位正直勇敢的学者，她努力向公众传播有关大脑的知识，把科学教育思想传播给公众。她敢于批判现实，不怕得罪相关利益集团，从她的文章中处处可看到她在用科学为真理和民众说话，看到她的无私无畏。

在台湾，走进任何一家书店，都可以看到洪兰教授的这些教育科普书总在醒目的地方陈列。它们通俗易懂，集科学性和实用性于一体，在台湾非常受欢迎。我在一本又一本地翻阅这些书时，常有珠玉晶莹、翠华生香之感。正确的价值观总是相通的，而一种价值观在得到科学的支撑时，更具说服力。似乎，洪兰教授在用她所有的科学实验、学识和生活经验，佐证着我的作品中的基本观点。于是，我逐渐产生了把她的作品介绍给大陆读者的想法。台湾当代教育模式比大陆走得略早几步，大陆当下的教育环境，和前些年台湾的情况何其相似。台湾社会有过的一些教育迷茫，大陆的人们正在经历。市面上有太多有关教育的陷阱，许多人陷入迷茫却不自知；而一些硬伤累累、空洞无物的育儿书更把大家搞得晕头转向，一错再错。

<<好孩子>>

科学总是相通的，教育科学也一样，只有科学的东西才是美的，才是有力的。

她的书对台湾民众有用，也一定会对大陆民众有用。

但如果把台湾版本直接搬来在大陆出版，显然不适宜。

这么多本书对于很多家长来说，显然是个具有挑战性的阅读数量；而且，洪教授的这些书大多是由她写给不同的报纸杂志的专栏稿结集而成，因专栏对字数有要求，所以她书中的文章大多比较短。

这使她的这些书综合起来看有两个问题：一是不少文章常显得分析不够深入，浅尝辄止；二是内容时有重复，读起来感觉冗余。

于是我想，可不可以做一个选本，把这些文章进行新的梳理和整合？

犹如把多条珠串拆开了，挑选出一部分精品珠，然后穿成最好的一条。

这个想法来源于一种激情，所以有些天真。

真正面对这项工作，才发现此项工作的不易--比我想象的复杂得多。

要从手中十多本洪教授的书中选出一本来，如何恰好挑选出公众需要的？

该用何种逻辑把它们穿起？

分散于不同篇章中的段落，又如何有机地衔接成一篇完整的文章？

在不能改变原有文字的情况下，如何整合出好的阅读口感……很多问题摆在面前，几乎令我望而却步。

此项工作之艰难、耗时之长，大大超过我的想象。

之所以坚持做下来，有对出版社及洪兰教授承诺的因素，最关键的原因，是我很想把它们介绍给大陆的读者。

教育有太多的迷茫和误区，在这个茫然慌张的年代，洪兰教授也许能让你更从容镇定些。

《好孩子：三分天注定，七分靠教育》这个书名是出版社的编辑们反复斟酌后，经洪兰教授认可确定的，它提炼出了这本书的思想基础。

“三分天注定”并非暗示教育在儿童面前的束手无策，而是强调关注人和人的差异。

正是这种差异，为后天教育能够发挥作用提供了平台和基础，同时也向教育提出了每个孩子的个性必须得到尊重的需求。

“七分靠教育”，则说明教育虽然不是万能的，但教育有强大的功能，可以对儿童的一生产生决定性的影响。

这七分是人能把握的，所以教育可以大有作为。

当然，这不是一个严格的、可量化的比例，而是一种形象的比喻。

我不敢说现在这个选本真的选出了洪兰教授那数量众多的教育科普文章中最精彩的部分，时间有限，工作难免粗糙，诸多遗憾，令我不安。

但这本书至少在家长们遇到的一些很现实的问题上，给出了明确的答案；在一些可能出现的误区上，给出了提醒；在一些观念上，提供了高度的引导。

我相信它对公众一定是有用的。

选编工作的不足之处，请大家多多谅解，也请洪教授多多包涵。

感谢洪兰教授对选编工作的支持。

感谢长江文艺出版社，他们对待这部书稿如此认真，所做的工作令人敬佩。

感谢我的同学、朋友张春媚，她为本书做了许多烦琐的案头工作，在此特向她致谢。

谢谢大家，祝福大家！

2012年9月北京后记·人生苦短，莫负今生现在的你和五年后的你差别在：你跟谁在一起和你所读的书。

有学生问我：如果魔鬼来跟你换青春，你愿意像浮士德一样跟他换吗？

我说：当然不会，因为我在17岁时除了念书什么都不懂，未来是一片茫然，我不知道会考上哪一所大学，也不知我会念哪一个系（当时是先填志愿后考试，念什么系全看分数是多少），我也不知我会不会结婚，会不会有小孩儿，我甚至不知道我可以活到几岁。

我那时唯一能做的只是努力使自己跟得上别人的脚步，不要脱队而已。

人的大脑对“不确定”（uncertainty）充满了恐惧，我们在陌生环境中生活所花的能量是平

<<好孩子>>

常在熟悉环境中的二倍。

但是现在半个世纪过去了，我心中已笃定，我知道我的人生是什么了。

换句话说，那个uncertainty已经透过岁月的流逝，变成certainty了，这个“已知”使我的心安定下来。

我怎么肯用任何东西去换这个安心呢？

但是假如能够像电影“回到未来”那样重新来过的话，我想我会过完全不同的日子。

我不会再去背课本，也不会不在乎考试成绩，因为我现在已经知道在校成绩并不重要，即使考第一名也不一定对社会有贡献。

我在“北一女”毕业时，我的历史老师说：“世界史上有几个年份很重要，你们这辈子不准给我忘记，1066年、1215年、1453年、1588年。

”我毕业至今46年了，的确没有忘记，但是我很想请问这位老师（假如她还在世的话），我背这些干什么？

我真的一次也没用到，却浪费了我大好的青春与脑力去记这些随手可查到的信息。

我要做的第二件事是花时间去交朋友，而不会留在教室中准备下一堂的考试，因为走出校园以后，老板在乎的是你服务的热情与敬业的态度，不会管你是哪一所大学毕业的、考第几名。

也就是说，真正决定你成败的是你的能力，不是你的学历。

为什么朋友重要呢？

因为朋友是除了父母以外，影响我们最大的人。

我相信你一定听过这句话：“现在的你和五年后的你差别在你跟谁在一起和你所读的书。

”交的朋友和读的书决定你是什么样的人，朋友的作用太大了，“蓬生麻中，不扶自直”“近朱者赤，近墨者黑”，不是老生常谈，它是至理名言。

孟母如果不搬家，孟子可能是屠夫，不会在历史上留名。

写《金银岛》的史帝文生说：“朋友是你给你自己最好的礼物。

”一个人若有个知心的好友，他不会去自杀；若有三个好友，他会过得很快乐。

人生的路很长，你一定要有知心的朋友跟你分忧解闷，不然张潮不会在《幽梦影》中说“人生若有一知己就可以无恨”。

如果我能再来过，我会去做志工，因为志工帮助我了解我自己是谁。

哲学家说：人不知道他自己是谁，直到他发觉自己可以做什么事。

我们从对人的服务中发现自己的长处，从长处中建立自己的信心。

在我17岁时，台湾很少有志工，我是到了美国留学才发现“志工”这个名词，千万不要以为志工是大傻瓜，放着冷气不吹，去外面忍受刮风下雨晒太阳，我在做志工时所学得的经验造就了我的后半生。

最后，如果我能重新来过，我会尽量找时间和我的爸妈在一起，哪怕听他们唠叨都没有关系。

年轻时总觉得父母会一辈子跟着我们，从来不觉得在他们庇荫下有什么了不起，人总是要等到失去了才会珍惜。

既然我现在可以给你们忠告，我就要说尽量把握跟父母在一起的每一分钟，生命脆弱，人生无常，“树欲静而风不止”的悲痛是现在我最希望我在17岁时就知道的事。

每一个时代有每一个时代的挑战，每一个时代的青年也有他们不同的命运，但是智者能从别人的经验中获取教训，使他自己的人生更充实圆满。

长江后浪推前浪，江山代有人才出，我不揣丑陋，将我的经验告诉大家，就是希望各位能切实把握时光，有意义地过一生。

记住，人生苦短，莫负今生。

<<好孩子>>

内容概要

左手理念，右手方法；
没有命定的天才，只有教出来的人才。

“三分天注定”，强调家长要关注孩子的差异性，正是这种差异为后天发挥教育的功用提供了平台和基础，每个孩子的个性必须得到尊重。

“七分在教育”，说明教育虽然不是万能的，但教育可以对孩子的一生产生决定性的影响；家长把握好这七分，教育就大有作为。

《好孩子：三分天注定，七分靠教育》从脑神经发育规律角度出发，为家长提供科学的解答和建议。

台湾著名教育家、实验心理学博士洪兰教授将帮助你分析孩子的大脑与性格、才能、心智发展的关系。

针对孩子成长阶段出现的问题，作出专业解读，颠覆传统教育迷思，走出家教误区。

《好妈妈胜过好老师》作者尹建莉倾情推荐并担当主编。

海峡两岸两大教育专家强强联手，让家长轻松掌握家教好方法，懂孩子的脑，更懂孩子的心。

<<好孩子>>

作者简介

洪兰，台湾著名教育家，加州大学实验心理学博士，脑科学家。台湾第一位认知神经科学研究所所长，台湾教育部终身学习推展委员会委员。洪兰撰写教育类杂志专栏二十年，其教育理念与方法红遍宝岛二十年，每年进行数十场公益讲座，足迹踏遍宝岛各地，出版著作一直为台湾最畅销家教书。

尹建莉，大陆教育家，教育硕士，曾从事基础教育工作多年，现从事家庭教育研究及专业写作。其所著的《好妈妈胜过好老师》融合中西方优秀教育思想，是教育学和心理学在具体教育中应用的典范，成为当代中国家庭教育的经典之作，发行已超400万册，被多个国家和地区引进出版，在全球华人中亦产生广泛影响。

<<好孩子>>

书籍目录

第一章 懂大脑才懂教育

分辨“伪科学”

一句忽悠我们一百年的谎言

“右脑开发”是谎言

半是先天半后天

聪明不等于成功

连轴转的机器磨损快

育儿真经四字诀

造命者天，立命者我

生辰、相貌对人的影响有多大？

个性、能力来自先天还是后天？

电视不是孩子的好伙伴

暴力卡通造就暴力小子？

电视是个坏保姆？

运动是个宝，健身更健脑

运动为何能提高学习成绩

运动是坏情绪的宣泄渠道

剥夺运动就是剥夺成长

“放牛班”的孩子怎么教？

“贵人语迟”是正常现象

追求样样通，往往样样松？

孩子不是父母的私有品

考不好的孩子也有长处???

一样的父母为何教育出两样的孩子？

？

第二章 懂规矩才懂学习

提早入学害处多

儿时抢一步，长大误一生

学前强迫孩子认字有后患？

糖果不要攒到长大再吃？

好奇好问的孩子有出息

孩子的世界不应有标准答案

鼓励孩子提问题？

大目标从小事情做起？

土地有休耕，学习有松紧

停下是为了更好地出发

假期如何过最划算

时间管理，从小培养

了解“记忆力”这个怪东西

记忆偏爱“有用”信息

情绪和动机影响记忆？

“做梦”也是一种学习??

<<好孩子>>

学外语，有技巧
孩子该多大开始学外语？

学外语不用上培训班？
写作能力靠培养
批改作文要示范？
作文无话可说怎么办？
？
说得好才能写得好？
人才胜出在中文水平
语文是学好一切的基础？
学不好母语，也学不好英语
阅读兴趣从小培养
阅读，先要“悦读”
“悦读”三大法宝？
第三章 懂内心才懂相处
亲子关系好，教育才有效
最温暖的教育--讲故事？
如何减少母子冲突？
？

“快乐时间”与“管教时间”7：1？
好妈妈要会读心术
孩子为什么要说谎？
？

“耍宝”是自卑的面具？
让孩子遇事敢跟你说？
为何母亲对孩子的影响最大
智商和情商高低主要取决于母亲？
需要做全职妈妈吗？

如何看待孩子玩网游
网游是天使还是魔鬼？

网游可增强孩子的空间能力和推理能力？
网游会拓展孩子的注意力广度？
玩游戏可练习拿捏人际关系？
恰到好处才是真爱
过度保护会降低孩子的适应能力
教孩子应对危险而不是逃避危险？
孩子不是父母实现梦想的工具？
优秀是教出来的
好家教可以控制荷尔蒙的冲击？
教育的三大法宝？
言传不如身教？
生活处处有教育的好机会
逛街也是教育的好时光？
选什么书给孩子读很重要？

<<好孩子>>

婴儿也有沟通需要

孩子的智力与三岁前父母的沟通相关?

父亲参与照顾婴儿意义大?????

对婴儿要有“肌肤之亲”??

要不要惩罚孩子?

“鞭刑”会抽出好孩子吗?

???

暴力教育埋下自杀隐患????

惩罚孩子有妙招?????

第四章 懂生命才懂人生

如何预防青少年自杀?

轻生只因天地窄?????

做义工是生命教育的良方??

培养孩子的沟通力

让孩子学会表达?????

吵架也是一种沟通????

金钱买不到的教育

给孩子钱不是好奖励?????

钱和快乐不成正比?????

比钱更有效的奖励是什么?

??????

阅读让孩子全面成长

童话有什么用?

?????

阅读帮孩子安全度过青春期????

阅读可防治孩子“多动症”

艺术教给孩子为人之道

艺术是生命中的一根手杖???

舞蹈和音乐给生命力量?????

“成功学”就在生活中

给孩子点“权力”?????

负负不等于正??????

教会孩子“不放弃”???

送孩子一张成功通行证

多元智慧：天生我材必有用?????

真正的教室在窗外?????

教育让人生有了奇迹?

章节摘录

1.“右脑开发”是谎言“右脑开发”近些年很是时髦，可科学上根本没有“右脑开发”这个事情。

我最近十几年来一直致力于破除“右脑开发”的谬论。

有一种说法，似乎也得到了广泛“认同”，那就是：左脑指挥右边的肢体，右脑指挥左边的肢体；反过来，左边的肢体活动带动右脑，右边的肢体活动能强化左脑。

因为人们通常较少使用左手，所以会造成右脑不够发达。

幼儿的脑是同步发展的，没有右脑先启动再带动左脑的任何证据。

脑的可塑性比我们想象的大：就算孩子幼时脑有损伤，通常正常的那边脑也会把受伤的那边脑的功能接收过来处理；即便是成年后才受伤，复健仍有相当的成效。

英国有一位小儿科医生，追踪了500名水脑症的儿童智力发展，直到他们30岁。

他发现只要损坏是渐进式的，对智力都没有很大的影响。

这些孩子都能在社会上立足，自己养活自己。

其中两个孩子很特别，一个智商达到130，另一个毕业于经济系。

在解剖学上，两只眼睛的左半部投射出去是右视野，右视野到左脑；两只眼睛的右半部投射出去是左视野，左视野到右脑。

并非右眼到左脑，左眼到右脑。

所以叫孩子遮盖一只眼去启发另一边脑完全是无稽之谈。

但是直到现在还有人叫孩子用左手写字、盖住右眼来启发右脑，完全不了解大脑是个合作无间的脑，只要中间的桥--胼胝体没有被剪断，信息的交换就是快速无碍的。

尽管研究证据历历在目，坊间却仍然充斥着右脑开发、潜能开发的谬论。

想想看，孩子右手写字就已经写得不好看了，还叫他用左手写；两只眼睛都近视看不清了，还叫他盖住一只眼看黑板，真是折磨孩子。

左手只能锻炼左手，无法锻炼右脑。

2.聪明不等于成功孩子学习的好坏固然跟大脑有关，但是大脑的因素只占50%而已。

最近美国明尼苏达大学对同卵双生子的研究报告已经结集成书出版了。

这是长达30年的追踪研究，探讨一出生便被两个不同家庭收养的同卵双生子，在他们成年后，人格、性向、嗜好、成就上的表现有何不同。

这个研究让我们知道了先天基因与后天教育的影响大约各占50%。

也就是说，基因是个建筑的蓝图，它决定孩子大脑的结构；而后天的经验决定脑中神经回路的连接，决定我们对事情的看法。

就像一栋公寓每户都是三室两厅，但是只有走进去看不同的装饰，才会知道它是张三的家还是李四的家。

历史上许多成功的人都不是绝顶聪明的人，但都是能利用别人长处的人，也就是能靠领袖魅力创造出一番事业的人。

相信很多人看《三国演义》时都会觉得刘备很窝囊，他的天下是“哭”出来的，但是他的领袖魅力使关公、张飞愿为他卖命打天下。

他能知人善任，用诸葛亮为他治蜀，终于使他成为三分天下的一霸。

再看曹操，他的聪明才智远不及杨修，连曹操自己都曾说过“吾智不及汝，乃觉三十里”；但是杨修最后还是死于曹操之手。

所以聪明不等于成功。

一个成功的人往往不是最聪明的人，但是他一定有某些人格特质是其他成功的人士所共有的。

例如毅力，领袖能力，等等。

所以父母不要迷信智力开发，应该把孩子读各种补习班的时间用来玩游戏，去培养他的群体生活智慧、想象力及创造力。

我曾看过一个小男孩光是玩六颗报废的电池就玩了一个下午，而且玩得不亦乐乎。

<<好孩子>>

一会儿是火车过山洞，一会儿是飞机丢炸弹，想象力丰富极了。

想象力是创造力的根本，没有想象力就没有创造力。

中国人过去“业精于勤荒于嬉”的观念要改一改，因为背诵的时代已经过去了，21世纪的资源是脑力资源而不是自然资源，21世纪的竞争在创造力而不在记忆力！

计算机的内存取代了人脑的记忆功能，把人脑的资源释放出来，去做更高层次的整合、创新。

父母只要用心想一想这些例子，就知道孩子的大脑不需要花大钱去开发。

爱因斯坦的妈妈并没有买这些昂贵的魔术方块给他玩，他也拿到了诺贝尔奖。

千百万年来，婴儿都是在最自然的环境中生长，眼睛看到的是他将来要生活的环境，耳朵听到的是他将来要讲的语言。

当他有健全的心智、快乐的人生观时，任何挑战他都能面对，我们的祖先就是这样过来的，他们留给我们无数令人叹为观止的文明宝藏。

孩子的大脑发展最适合的地方是温馨的家庭，最佳的营养是安全感，最好的刺激是父母的陪伴。

有了这些条件，不必整天送孩子去上补习班或才艺班，他的大脑也会健全地发展。

3. 网游是天使还是魔鬼？

曾政承在韩国拿下世界网络游戏的冠军，引起岛内教育界的轩然大波。

COCO在报上画了一幅极好的漫画：一个穿着“传统教育”字样的老者双手捂胸，胸上插了一支矛，哀叫着“我受伤了”，旁边站着一个拿盾牌的网游武士。

现代家庭中普遍在打着一场战争，就是孩子千方百计避开家长玩网游，家长千方百计阻止孩子玩网游。

在家长眼里，网游如同洪水猛兽，吞噬着孩子的美好前程。

网游是孩子的最爱，又是父母的最恨，那么网游到底是天使还是魔鬼呢？

《教育线上》刊登了一篇署名为日本人森昭雄所著《小心电玩脑》的书摘，标题为《电玩时代孩童的大脑危机》，里面说玩网游的孩子前额叶神经元活动会降低， β 波消失，最后变成电玩脑，然后列举了一些健忘行为来支持“电玩脑”的说法。

我看了非常惊讶，这与海外研究的文献以及我们在实验上所看到的完全不符！

不实的信息会造成父母的恐慌、亲子的冲突。

我个人不打网游，与游戏业没有任何利益瓜葛。

中央大学网络学习科技研究所有一篇硕士论文对此探讨得很清楚，证明网游虽有诸多负面影响，但并无大脑退化、 β 波消失的证据。

孩子沉迷网游的原因最主要是游戏有减压的作用，能使孩子暂时逃脱生活上的压力，到一个虚拟的空间去逞英豪。

此外，网游还有医疗作用，1987年有报告指出，癌症病童能通过打网游减少化疗的恶心程度；而现在也有很多研究是利用游戏来治疗注意力、专注力及记忆的缺失。

这些报告都与森昭雄所说的正好相反（见Larose等人在1989年的研究以及McSwegin在1988年的研究）。

目前，已有数十篇论文都显示，网游可以增加视觉选择注意力及问题解决能力。

研究人员发现，打网游者通过观察、假设、尝试错误而找出游戏规则，从而增加对数学符号表征性质的了解，这是一种高度的抽象能力度的抽象能力；学习到组织策略（注意力集中、自我评估及自我监督），记忆策略（组块、想象及有结构的复习）及正确的猜测。

最主要的，在生理上完全没有森昭雄所恐吓父母的大脑退化的证据，反而是看到网络游戏增加大脑纹状体中多巴胺的释放。

；学习到组织策略（注意力集中、自我评估及自我监督），记忆策略（组块、想象及有结构的复习）及正确的猜测。

最主要的，在生理上完全没有森昭雄所恐吓父母的大脑退化的证据，反而是看到网络游戏增加大脑纹状体中多巴胺的释放。

多巴胺是个重要的神经传导物质，与学习、行为和感觉运动有关（帕金森氏症就是多巴胺不足）。

此外，打网游与智力测验中的瑞文氏空间推理测验有较高的相关性，打网游的孩子在测验成绩上都远高于不打网游者，他们在类比能力上也强很多。

<<好孩子>>

……

<<好孩子>>

编辑推荐

洪兰 台湾著名教育家，洪兰著作常年雄踞宝岛家教畅销书榜第一名。

尹建莉 《好妈妈胜过好老师》作者，本书主编兼总策划。

我的教育方法，能从洪兰教授那里得到科学验证。

海峡两岸教育专家 携手解析成长要素海报：

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>