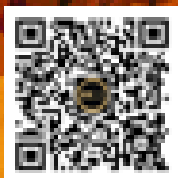


Ulife

园里人家

碧桂园高端业主杂志 June 2016



新加坡旁森林城市特约 《爸爸去哪儿》

我们在牛津剑桥常春藤等你

郑洁：本是春风得意客

夏日调色板

千年临涣，世纪茶馆

家庭教育
到底教育了谁
Family Education



Bklyn
Public Library
of 280 Cadman



WYNWOOD
COMMONS

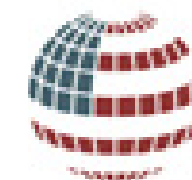


171
171 BROADWAY



TSQ
BROADWAY LIVE

投资于您家庭的未来 投资美国



美国移民基金
U.S. IMMIGRATION FUND

美国移民基金致力于为我们的投资人及其家庭成员带来在美国生活的最佳机会。公司专业于帮助外籍人士和其家庭成员通过EB-5投资移民过程获得美国永久居民身份。今年，美国移民基金将庆祝第20个成功项目，和5000个投资人家庭成员。我们的成功离不开我们的众多独家合作伙伴，包括海外移民中介、房地产、金融和移民律师，世界闻名的开发商和金融机构。请联系我们以获得更多关于纽约和佛罗里达迈阿密的投资机会。

请加我们的微信以
获得更多信息



+1.855.EB5.USIF
USIFCOUNTRYGARDEN.COM

美国移民基金致力于为我们的投资人及其家庭成员带来在美国生活的最佳机会。公司专业于帮助外籍人士和其家庭成员通过EB-5投资移民过程获得美国永久居民身份。今年，美国移民基金将庆祝第20个成功项目，和5000个投资人家庭成员。我们的成功离不开我们的众多独家合作伙伴，包括海外移民中介、房地产、金融和移民律师，世界闻名的开发商和金融机构。请联系我们以获得更多关于纽约和佛罗里达迈阿密的投资机会。



新加坡旁森林城市特约 **暑假去哪儿**

新马游学团

村长陪你过暑假

新马亲子游

新加坡 夜间动物园 博林学院 孩子教育讲座 新加坡 国立大学 新加坡 圣淘沙岛 莱佛士 莱佛士 亚洲唯一 乐高主题公园 碧桂园 森林城市 新加坡MINT 玩具博物馆 新加坡 滨海湾花园

火热报名中



新加坡旁 永久产权 不用100万
幼儿园到大学 世界名校教育

400-110-6888
www.forestcitycgpv.com



携手全球尖端机构战略合作





编委会主任：谢树太

编委会副主任：吕宏伟

主管：盛博林文化发展（北京）有限公司

主办：盛博林文化发展（北京）有限公司

总第 20 期 / 2016 年 6 月 10 日出版

特别指导：张勇平

编委：孙献忠 李长江 戴玉 袁靖

徐蔚 范宣平 王慧鹏 孙磐石

郭子昕 梁瑞珍

运营总监：王飞龙

主编：林丽文

责编：徐靖 / 黄雨莽 / 李烨

美编：叶佩霞

校队：吕召

印刷装订：广东广州日报传媒股份有限公司
务分公司

印量：60000 册

业务联系：林丽文 18620676764

业务投稿：linliwen@countrygarden.com.cn

投稿邮箱：linliwen@countrygarden.com.cn

新浪微博：http://e.weibo.com/ylrjbgy

通信地址：北京市朝阳区万达广场 8 楼 1609

邮政编码：100000

本刊所载文章及图片，已取得著作权人或相关权利人充分授权了，未经本刊许可，不得转载，摘编文字及图片；

本刊所载文章及图片，请作者与本刊联系索取相应稿费；

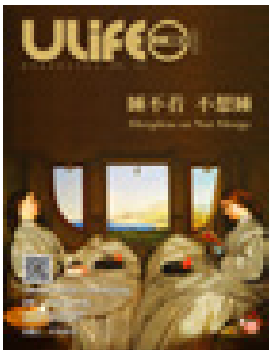
部分图片来源于网络，相关著作权均属原作者所有；

凡向本刊投稿并被采用之作品，均视为作者同意由

本刊通过其他渠道（包括但不限于网络、电子杂志方式）传播该作品。



■ 上一期



一世人生半世枕，可以说，睡觉是一件再平常不过的小事，然而在现代化的进程中，伴随着生存与生活的压力，它却不再普遍到人人有之。加班熬夜，有多少人在维持着现代化而连轴转？夜已深，人却未静，本该无忧熟睡的你，还在忙些什么？睡不着、不想睡还是不能睡？

2016 年 5 月初出刊

有活力，哪里都是运动场

5 月，伊利集团在微博上发起活力 # 小壮举 # 的话题，话题导语中倡导——全民挑战活力 # 小壮举 #，有活力哪里都是运动场！由此掀起一股全民活力挑战热潮，众多网友，包括郑恺、宁泽涛、郭艾伦、袁姗姗等明星在内纷纷晒照秀出自己的“小壮举”，靠墙直角蹲、负重俯卧撑、单指托举转球、双手托书等，花样百出！

印尼总统：和女儿看了两次 SJ 演唱会

5 月 9 日，印尼总统佐科·维多多在雅加达总统宫接受了朝鲜日报的采访。佐科表示，印尼将进行革新，希望韩国企业多多投资制造业、能源和港湾、道路、发电所等基础设施领域。他还称自己喜欢 K-POP，被女儿拖去看了两次 Super Junior 的演唱会。

这才是人民的好公仆

5 月 10 日下午，悉尼足球教练 Roberto 开车赶去训练的时候，车突然抛锚坏在了马路中间。就在这个时候，澳大利亚前总理艾伯特正好路过此地，于是他就停了下来，并帮助教练把车推到了路边！网友点赞：这才是人民的好公仆！

我们，挺合适的

5 月 16 日凌晨，余文乐晒出一张与周冬雨的合影，并甜蜜示爱：“她：我不是身材真的很不好？我有 24 岁的年龄，14 岁的身材。我：没事啊，我 34 岁的年龄，14 岁的智商。我们，挺合适的。”据悉，《我们相爱吧》第二季开播以来，余文乐、周冬雨这对 CP 就经历了最开始的不被看好，到慢慢擦出火花，再到现在越来越默契有爱。

什么都不做，就一直走啊走

5 月，微博话题 # 再给我一点时间 # 中有这样一个故事。十年前，某节目组记录了一个男人送走绝症妻子的悲痛瞬间。十年后，节目组再次找到那个男子。男子至今仍单身，节目组问，“如果能够再见到您的太太，您会想做些什么？”男子说：“就 ... 拉着她的手，什么都不做，就一直走啊走，要紧紧地握着她的手，一遍又一遍地对她说，我爱你 ...”



保时捷 Macan 金融方案

激情澎湃

智者当先。明智之选，坐拥保时捷，更待何时？

再遇数电保时捷中心的试驾。

保时捷 Macan 金融服务

利率低至
5.88%

月供低至
8,800



PORSCHE

佛山南海保时捷中心

佛山市南海区桂城佛平四路雄峰车城 1 号

电话：(0757) 81819 911

传真：(0757) 81819 916

网址：www.porsche-foshan-nanhai.com

保时捷金融服务
Porsche Financial Services

保时捷金融服务由再遇数的金融机构提供。再遇数产品相应的服务提供需再遇数条件适用。金融服务如需参与该站的保时捷中心适用。

创意新品



Ca.Mia 折叠气垫床

带着床去旅行的梦想终于可以实现了。这款叫 Ca.Mia 的折叠气垫床，将日常被忽视的急救床转变成一款既舒适又私密的床，小到可以装进背包随身携带，用的时候又能自动弹出变成正常的床铺大小。装上充气垫，人们就可以很安全的睡在 Ca.Mia 里。重要的是，它折叠后非常的小巧，完全可以放入你的背包内随身携带。

Stretchless 不伤衣领的衣架

挂衣服的时候应该都遭遇过 T 恤的领子用衣架硬挂进去，这样会撑大衣服的领子，所以设计师 Rob Bye 设计了这款名为 Stretchless 的简约衣架，可以很轻易的将衣服挂进去。Stretchless 衣架外形优雅，仿佛是一只浮在水面上的天鹅。它独特的 Z 字形设计可以有效地保护衣服领子的部分不被损坏，同时本身又具有足够的强度和韧性。



Voyager 超酷场景式跑步机

Voyager 是一个智能跑步机，配备着大屏幕和互动系统，可以模拟出用户所喜欢的地方，然后在屏幕中显示在那里跑步，也可以与手机进行配对，就可以进行玩游戏，如此便能与神庙逃亡、地铁跑酷等一起奔跑。有旅行模式、运动模式和游戏模式三种选择。

Nello 超酷可携带自行车车铃铛

Nello 是意大利设计师 Odo Fioravanti 的作品，是一个磁性的圆球形自行车车铃，可以发出三种不同的可爱声音。非常容易安装和拆卸，到达目的地，你可以将她拆下，装进口袋。铃铛构造相当简单，包括：铃铛主体、两个不同尺寸的绑带、磁性主体和两节 CR2032 的纽扣电池。

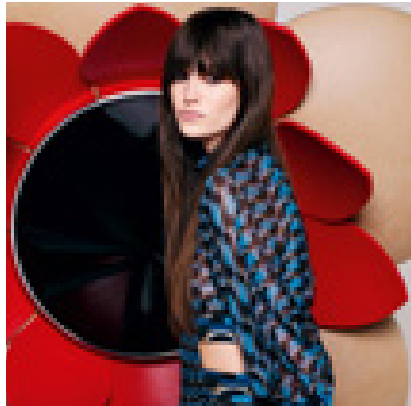


Fusillo 多功能书架

Fusillo 是个多模块元件制作而成的书架，所有的模块都设计成围绕中心轴承，通过旋转控制，可以通过配合来夹住支撑书籍，底部部分也是悬挂装置，用来悬挂你喜欢的任何东西。因此，它可以是一个书架，也可以转化成衣帽钩、自行车架、衣服架等，此外可以无限制的结合多个架子来定制你的空间，做到最大的利用。



贵州省仁怀市茅台镇华贵酒业（集团）有限公司荣誉出品
服务热线：13691312952（李小姐）



卷首语	EDITRIAL
09	用我喜欢的方式说爱我

特别报道	REPORTS
10	新加坡森林城市特约《爸爸去哪儿》
16	郑洁：本是春风得意客

园里	COMMUNITY
22	碧桂园“中国梦·睦邻文化”百家讲坛活动正式启动等
24	站出来的勇气和责任

园声	VOICE
26	父母不能输在起跑线上
28	没有人天生就会当父母
32	没有不会犯错的父母
42	他们是这样做教育的
56	牵起孩子的手

特别企划	SPECIAL PROJECTS
70	IU GOOD DAY IN CHINA 等

园谈	TALK
74	袁丽娟 心中有情 诗意自来
78	李晓松 精神远游 灵心自悟
82	梁子杨 真正重要的是态度
86	我们在牛津剑桥常春藤等你

园色	LIFE
90	夏日调色板
98	当高尔夫遇上夏天
104	千年临涣，世纪茶馆
110	少女峰的家就在因特拉肯
114	牛油果的正确打开方式
118	凤凰城名媛会的太太们为何这么美

6月刊广告目录：	
P1	美国移民基金
P3	碧桂园森林城市
P6	保时捷
P8	赖师傅
P63	洛宝贝
P103	碧桂园球会
P123	盛博林影视
封底	飞亚达

用我喜欢的方式说爱我

Say You Love Me

“什么爱，不说就已经存在；什么爱，望着就全部明白。”

当阿园准备写这期“家庭教育”专题的卷首语时，周杰伦写给女儿 Hathaway 的新歌《前世情人》正在朋友圈和微博上疯转。满溢出父爱的歌词和旋律，让网友们惊呼：杰伦还要生二胎吗？我要去投胎了！小周周太幸福了！

其实，最幸福的人是周杰伦吧。一个人，他内心充满爱，有着自己爱的人，还懂得如何去对爱的人表达爱，何其幸福。

看看我们身边，看看我们自己，我们的父母不爱我们吗？当然爱。那你为什么不觉得自己幸福呢？又或者你自己也已经为人父为人母，你是否问过你的孩子，他/她觉得幸福吗？“幸福”和“觉得幸福”是不一样的。

孩子咿呀学语时发出的第一声含糊不清的爸爸或妈妈；蹒跚学步时摇摇晃晃朝着你迈去的第一个小步伐；学会撒娇后扭扭捏捏向你展开双臂要的第一个抱抱；懂得分享后犹犹豫豫从嘴里拿出递给你的第一根棒棒糖；迈入学堂后蹦蹦跳跳着要向你展示的第一朵小红花，要找你签名的第一张考试卷，要请你参加的第一次家长会 ... 孩子成长的每一个瞬间，都让父母如此欣喜。每一对父母，从自己的孩子出生起，他们的眼神就再也离不开孩子。

不是只有周杰伦想为自己的小公主造城堡；不是只有周杰伦想成为自己女儿的昼夜骑士和魔术师，守护她逗她笑；不是只有周杰伦因为自己的女儿而感到世界充满阳光；但懂得像这样袒露地去表达，写首歌让女儿知道自己有多爱她的父亲，除了“天才”周杰伦，可能并不多。所以，这么多人惊羡于小周周的幸福，而未曾察觉自己的幸福。

你看，“爱”和“会爱”是不一样的；“幸福”和“觉得幸福”之间隔着“表达”。多少父母爱孩子在心口难开，又或者一开口就用错方式。爱，你说或不说，它都在那；但我多希望你能说出来，并且是用我喜欢的方式。可能，每一个人的内心都拥有相同容量的爱，但有点遗憾的是表达出来的部分千差万别。

编辑部



新加坡旁森林城市特约 《爸爸去哪儿》 *dad, where are we going?*

新马游学团村长陪你过暑假 五天四夜亲子游全攻略 火热报名中

暑假即将火热来袭！随着越来越多中国家长对国际游学认识的加深，让孩子在寒暑假时间去国外走一走、看一看，已成为众多家长的选择。根据最新家长问卷调查，84%的家长希望自己的孩子在假期出国游学，而不是上补习班。

“主要是想让孩子走出国门增长见识，开拓国际视野，感受异域风土人情。同时体验国外先进的教育文化，也可以为将来留学做准备。”一位抢先报团的家长如是表示。

为此，碧桂园森林城市暑假亲子福利大放送，携手《爸爸去哪儿》“村长”李锐推出“新马游学团村长陪你过暑假”活动，集国际教育游学、娱乐休闲、亲子互动于一体，畅享五天四夜亲子新马游。



看点 1：夜间动物园开放的奇妙世界

在世界第一家夜间动物园乘坐导轨电车，和迷人的夜行动物来一次亲密接触。

新加坡夜间野生动物园 (Night Safari) 是全球首个于夜间供游客游览的野生动物园。不同于其他夜间有照明的普通动物园，游客能更真实观赏到热带丛林中的动物们只在夜间展露的野性。

35 公顷茂密热带雨林、130 多个品种、2500 只珍稀野生动物，畅享观光电车、丛林跋涉、夜间之旅、移动盛宴。

看点 2：寓教于乐的海外国际教育亲子之旅

抛开单纯的学习资料，切身体验国际知名教育体验课程，通过父母孩子的互动形式，拉近亲子关系，挖掘孩子潜力，并提前为孩子未来教育规划蓝图。

参观全球排名第 12 位、亚洲最好的大学——新加坡国立大学，体验全球顶级大学特色大学生活；切身体验 99% 新加坡学生必上的国际教育体验课程，从学生的价值观、学习习惯及社交能力出发，以游戏和体验的方式，挖掘孩子潜力。聆听博林国际学院院长分享新加坡教育，为家长做一对一的子女教育规划咨询。

看点 3：推荐指数五星的圣淘沙名胜世界

圣淘沙岛，被誉为“欢乐宝石”，是亚洲乃至全球最迷人的度假小岛！随处可见漂亮的沙滩，东南亚首个好莱坞电影主题公园环球影城、全球最大的水族世界 S.E.A 海洋馆以及多姿多彩的游乐设施。

其中，环球影城内设古埃及、失落的世界、好莱坞大道等七个电影主题区，令人恍若进入银幕中的精彩世界。海洋馆除了色彩斑斓的海洋生物，最值得一提的便是水族馆内那面长 36 米，宽 8 米的观景玻璃，5 万多条鱼儿扑面而来。

看点 4：唯美食与美食不可辜负的饕餮盛宴

花园岛国最美人间仙境 101 公顷滨海湾花园 + 大马最大的农业游乐园 100 英亩迪沙鲁果园，唯美食与美食不可辜负。

饱览 16 层高的人造擎天大树、2000 米热带高原的植物云雾林，饱尝菠萝蜜、蜜糖橙、水番石榴、刺果番荔枝、榴莲等 100 多种热带水果。

看点 5：汇集全球儿时欢乐的乐高和玩具世界

全亚洲唯一的全新震撼主题乐园、世界第六座乐高主题乐园，7 个主题园区 40 种游乐设施、表演与景点，从 LEGO 试验室到云霄车，让全家人尽情玩乐与探险。同时游览新加坡 MINT 玩具博物馆，40 多个国家 5

万多件古董玩具和童年纪念品，从蝙蝠侠、铁臂阿童木、古早漫画和泰迪熊，这里应有尽有，无论大人或孩子均会乐在其中。

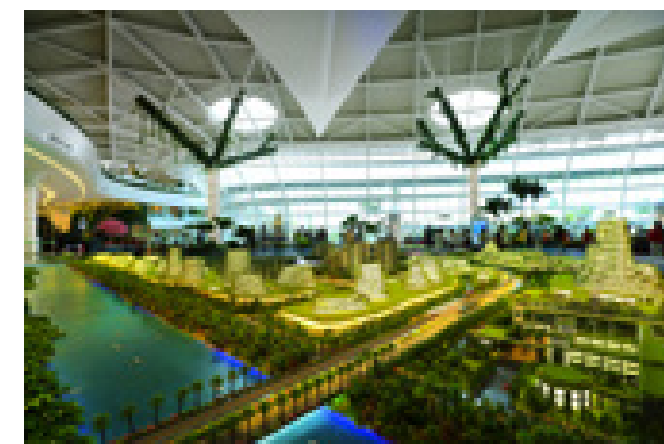
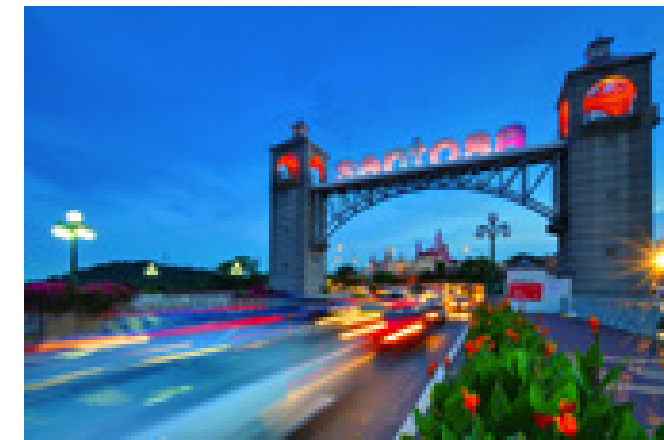
看点 6：全球独一无二新加坡旁国际免税岛

碧桂园森林城市，距新加坡直线距离仅 2 公里，由碧桂园投资 2500 亿，携 Sasaki 等国际顶尖团队打造的新加坡旁智慧生态大城。建筑外墙长满植物，地面都是公园，没有车辆穿行，地上规划轨道交通，地下两层为道路、立交和停车空间，是全球首座垂直绿化立体城市。

值得关注的是，森林城市已获批准免税岛、独立海关以及部分企业所得税减免等专属优惠政策，更在新马第二关口开通专属通道，12 个窗口同时运作新马通关最快 10 秒。

同时，毗邻新加坡的碧桂园森林城市，独享新马黄金旅游圈：开车半小时到新加坡著名旅游胜地金沙、圣淘沙、乌节路等，并紧邻新马特区世界第六座乐高主题乐园、Hello Kitty 主题乐园、Pinewoods 影城以及占地约 20 公顷（相当于 29 个足球场）的新山动物园等。

最重要的是，森林城市已签约美国名校，计划 2018 年 8 月开学，项目 15-35 公里范围内拥有十几所世界著名大学，优质的国际教育资源使其成为当前最热门的游学目的地之一。





碧桂园森林城市国际精英教育全解读：

签约美国名校 + 项目 15-35 公里范围内
十几所世界著名大学林立



距新加坡直线距离约 2 公里、近 20 平方公里、2/3 个澳门之大、逾 2500 亿人民币总投资、4 小时广州直航、8 大可持续活力产业、签约美国名校 +15-35 公里范围内十几所世界著名大学、签约美国第四大医疗机构 + 周边 3 大新马知名医疗机构……一座世界未来城市榜样正在新加坡旁迅速崛起。

碧桂园森林城市，以永久产权、零遗产税、隐私受保护等优势，同时兼具子女教育、环境与养老等复合需求，成为海外置业和移居留学的优选，尤其是优质的教育资源，倍受业主关注与追捧。

签约美国名校全龄留学

根据 2015 年胡润研究院报告，教育质量是移居置业的三大动因之一，高达 83% 的受访高净值人士计划送子女出国接受国际教育，且将近一半受访者选择学校附近购置物业。

“我希望子女在国内接受一段时间教育之后，培养中国传统价值观，在初高中阶段尽量送出国读书，主要是不想孩子接受填鸭式的中国教育，要解放天性、培养兴趣。将来回国参加华侨生计划，还可以读到更好的学校！”碧桂园森林城市一位来自广州的准业主表示道，他从事海外贸易，长期往返欧美、澳洲，认为最关键的是增长孩子的见识与阅历，因此对森林城市国际教育高

度认可。

目前，碧桂园森林城市已签约历史悠久，久负盛名的私立寄宿学校——美国沙特克圣玛丽学校（Shattuck-St. Mary's School），打造从幼儿园到高中的国际名校教育，学校计划于 2018 年 8 月开学。并还将陆续引入英国等国家的国际学校，携手特区政府，引入国际科研中心、职业技术培训学院等。

新马英美国际精英教育

背靠马来西亚，毗邻新加坡，碧桂园森林城市整合新马国际优质教育资源，尤其是沿袭英联邦国家的教育体系，任何级别的文凭均被欧、美、澳洲所承认，但留

学成本相对低廉，基本是留学英、美、澳、加等的 1/3-1/4。

森林城市临近大学城，项目 15-35 公里范围内拥有十几所世界著名大学：英国纽卡斯尔大学、英国雷丁大学、英国南安普顿大学、新加坡国立大学、新加坡南洋理工大学等。

其中，优质私立学府与英美澳等第三方国家均在此开设联办课程，包括 1+2（在马来西亚就读 1 年后转向欧美名校就读 2 年）、2+1（在马来西亚就读 2 年后转向欧美名校就读 1 年）、3+0（学生在马来西亚就读 3 年），毕业即可获英美澳名校学位证书。

“我自己读书少，所以希望孩子从小就读好学校，森林城市有美国名校，也临近大学城，附近也有宽柔中学，都是国家重点的学校资源，已非常感兴趣。所当即卖掉了江西的房子，购买了森林城市”，一位来自江西的客户表示道，他对自己一个就读小学一个还在幼儿园的两个孩子寄予厚望。

华侨生计划轻松圆名校梦

备受瞩目的是，置业碧桂园森林城市，加入马来西亚第二家园计划，孩子仅需要在马来西亚就读两年，就可以“华侨生”身份参加联招高考，轻松入读国内名校。

目前，华侨生联考已有 30 年历史，也是广大华侨、港澳台学生就读国内大学的最佳途径之一，相对大学录

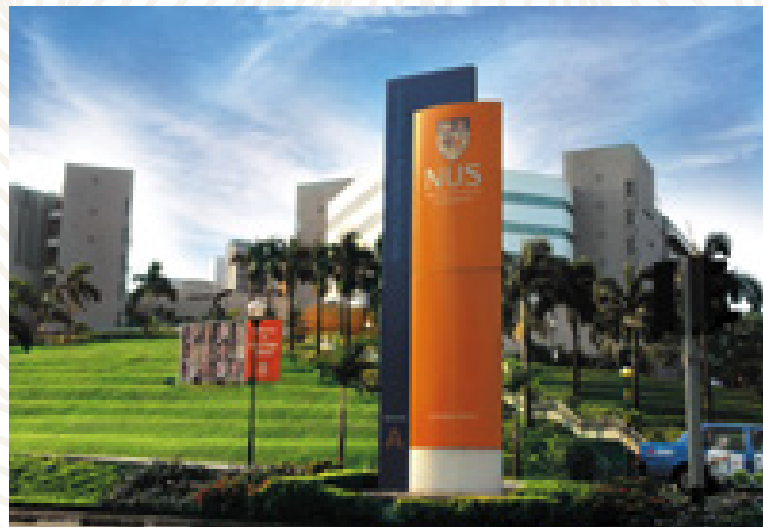


取率高，因此也是升读中国名牌大学的绿色便捷通道。

“孩子成绩很好，考虑国内大学基本没问题，但通过华侨生计划可以读新加坡或马来西亚等国际名校，即使不出国读书，回国考大学，也能入读更好的重点大学。”一位来自广州的森林城市业主如是表示，“而且现在森林城市直航已经开通了，从广州直飞 4 小时，两部电影的时间转眼就到了，往返多快捷。”

目前森林城市已针对有子女留学计划的客户定制系列服务，客户可享受教育考察路线设计、行程安排、酒店预订、机票代订、签证办理等一站式服务，并帮助家长根据留学计划完成报名入学前的实地考察体验等。

教育，是“最好的投资”。英国研究发现，各个领域顶尖的岗位大量被接受过“精英教育”的人占据，接受“精英教育”的人更易成功。新加坡旁碧桂园森林城市凭借国际顶尖教育资源和高性价比留学成本，在中国家长间掀起了一股教育投资潮。



各国留学费用一览表 (单位：万元人民币/年)			
国家	学费	生活费 (包含住宿费用)	总费用
	4-8	2-3	6-11
	15-20	7-10	25-30
	15-30	10-15	35-45
	13-19	8-10	18-25
	8-11	8-11	16-22

郑洁

本是春风得意客

Winner In Life

郑洁，中国著名女子网球运动员。个人职业生涯共获得4个WTA巡回赛单打冠军，15个网球女子双打冠军，两届大满贯女双冠军得主……呈现在我们面前的是一份如此亮眼的成绩单。

从青少年时期曾一度不被看好，到中国女网依然坚守在赛场上的最后一朵金花，她是如何用梦想和顽强的意志改变了自己的网球生涯，成长为世界瞩目的女网明星？她说自己是一个平静、快乐而又幸福的女人，其中的秘诀又是什么？随着身份的转变，她又将如何规划自己的未来？带着这些好奇与疑问，小编独家采访到刚刚荣升为辣妈的郑洁，听她细述女网冠军的别样人生。

文 / 洛公子

Q: 郑洁老师您好！首先恭喜您喜得贵子。初为人母，想必您的感受一定与之前有所不同，能和我们分享下此刻的心情吗？

A: 谢谢大家的关注。刚当上了母亲，感到非常开心、幸福，但又伴随着忙碌。

Q: 今年对您来说可谓双喜临门。除了喜获下一代，我听闻您也开始创业，担任了北京网球家科技有限公司CEO，是什么促使您转变？您又为何选择“网球家”这样一个平台？

A: 作为一名职业网球运动员，都会面临退役，即便退役了，我也想做一些和网球有关的事情，所以就几个朋友一起创办了“网球家”。我们想搭建一个网球专业平台，希望让更多的人了解和喜欢上网球，并积极参与到这项运动中。

Q: 人生中的每一个“第一次”对我们来说都意义非凡。您还记得第一次和网球结缘是什么时候？又是什么原因让您选择在今后的岁月中与网球为伴？

A: 第一次与网球结缘是6岁多，从成都业余体校开始。20多年的网球生涯，深深感受到这是一个国际化的运动，不仅开阔了我的眼界，同时对选手的综合能力要求很高，体现在体力、意志力、应变能力、学习能力、抗压能力等方方面面，所以我深深地爱上并离不开有网球的日子。

Q: 您的职业生涯始终都伴随着单、双打的选择，对您来讲这两个项目更偏爱哪个？

A: 单打和双打是完全不同的项目，单打更注重个人的能力和场上独自面对状况的应变能力；双打更注重的是两个人的配合和合作。没有更偏向于哪个，任何一个都是我难以割舍的。

Q: 2014年，随着李娜的退役，很多人都说中国女子网球“黄金一代”只有郑洁在坚守。您觉得是什么让您能够无惧失败、战胜伤痛，一直坚守？

A: 我认为是对网球这个项目的热爱和坚持，让我很享受在场上的每时每刻，所以很舍不得离开球场，更不想轻言说再见。

Q: 作为一名运动员，无论曾在赛场上创造过多少辉煌，退役都是迟早要面对的问题。随着新生命的降临和您个人身份的转变，您有把退役写进人生规划的考虑吗？

A: 有。这个我自己还没有想好，还在考虑中，想好后会告知大家。





Q: 近些年中国女子网球选手青黄不接，熟识的基本只有您和李娜的名字。让更多的人，尤其是青少年爱好网球，更规范的学习网球，这是您在网球家拍摄教学视频并让大家免费观看的初衷吗？

A: 我很高兴也很自豪，通过自己的一己之力，让更多的人知道网球。但是我知道，仅凭我和老公两个人的能力，是远远不够的。所以会想利用更多的渠道和资源，更多地去普及网球，让更多的人都可以学会并爱上网球。

Q: 除了免费的教学视频，您还积极参加公益活动，并创办了“郑洁杯”青少年网球赛，您觉得明星做公益的优势在哪里？期望达到怎样的目标？

A: 可能会更有号召力一些。从2010年开始和老公一起创办“郑洁杯”的比赛，初衷是希望给所有青少年们一个平台，并通过比赛发现一些有天赋、有潜力的小选手。希望“郑洁杯”这个比赛得到青少年们选手的认可，并成为中国青少年网球的风向标。

Q: 2006年，您和晏紫拿到了职业生涯的第一个大满贯冠军，创造了中国网球的历史。同年，还获得了温

网的冠军，第二次站到了大满贯赛的最高领奖台。从2006年到2016年，十年，留在我们心间的可能是怀念、感慨、奋斗、压力等等。您觉得如果用三个词语描述您这不平凡的十年，会选择哪三个词语？为什么？

A: 我想我会选择永不放弃、严于律己和知恩报德。大家在解读运动员成功的时候都会说你要坚信自己，坚信自己一定可以。我自身条件不是很好，在职业网球圈里应该算个子很小的，势必比别人要付出的多得多。就是心里有一股很倔强的劲儿，如果别人说我行那就还好，如果别人说我不行我就一定要证明给他看你说的是不对的。所以对网球梦想的不放弃，对自己严格要求让我在自己的职业生涯中能够一次又一次地突破。与此同时，这些年我也得到过很多领导、前辈、队友包括球迷的喜爱和支持，我也非常感恩，在我有一定的能力之后，我也愿意去回馈更多的人。

Q: 今年也是您和丈夫张宇结婚的第十年，张宇也一直担任您的教练。有时夫妻间看似亲密无间，可当工作与生活混为一谈，可能也会引起一些小麻烦。但您们夫妻档的合作非常默契，秘诀是什么？除了丈夫和教练，

您认为张宇在您的人生中还扮演了什么样的角色？

A: 秘诀倒也谈不上，应该是夫妻间相互了解、相互体谅、相互忍让，所以在这十年里，我们构建了一个和谐的家庭，和谐的团队，也为创造和谐社会贡献了微薄之力（笑）。这些年都是我们两个人在外征战，所以他担任了多重角色，属于全能型老公、司机、厨师、心理辅导师，当然现在还有奶爸，哈哈。

Q: 在我们的社区，也有很多业主喜欢各种运动。作为一名专业运动员，您能和我们分享一下如何在激烈的运动中避免受伤吗？

A: 首先运动前热身要充分，在运动中量力而行，循序渐进。运动后，及时放松和牵拉。其次，建议有条件的话尽量去找一些有经验、正规的教练，比如郑洁培训团队。

Q: 碧桂园集团有一句著名的广告语“给您一个五星级的家”，您能和我们描述下在您心中，理想中的“家”是什么样的？

A: 温馨、舒适、安全，并能够让我完全放松，我内心理想中的家就是“五星级”的碧桂园！

Q: 我们非常期待郑洁老师能够成为碧桂园的业主，希望您有机会可以去我们的“森林城市”参观，也希望您的网球梦能在我们的社区开出绚丽的花朵。再次感谢郑洁老师接受我们的采访，谢谢！

后记：

郑洁，本是春风得意客。纵使岁月飞逝，老将迟暮，在她沉着冷静的外表下，依然是一颗对网球狂热的心。也许明天她就要转身离开，开始迎接崭新的旅程，但她灵动的脚步、顽强的意志、不轻言放弃的态度带给我们的感动和荣耀永不褪色。

坚韧郑洁，一朵静静绽放的铿锵玫瑰，球迷心中永远的网球天后！



小链接

网球家，是由网球明星郑洁倾力打造的网球服务平台，已成为最大的中文网球APP。在这里有全国顶尖的明星教练团队，权威的网球培训课程，贴心的积分赛事和畅打活动，郑洁亲自拍摄实用炫酷的教学视频，新鲜丰富的网球新闻资讯，火爆的爱好者交流社区。来网球家，尽享健康阳光的网球生活。不在网球场，就在网球家！





1、碧桂园“中国梦睦邻文化”百家讲坛活动正式启动

3月26日，由碧桂园集团党委、工会、志愿者协会、社会责任部及碧桂园集团团委主办，碧桂园物业总公司、顺碧区域、羊城晚报艺术研究院等承办的“中国梦·睦邻文化”百家讲坛活动，在碧桂园总部大楼正式启动。据悉，“中国梦·睦邻文化”百家讲坛系列活动将同步在全国300个小区持续开展，活动形式涵盖传统文化讲座、国画展览、曲艺表演、及茶艺/武术/古代乐器/传统礼仪少儿培训等。



3、传承传统文化之碧桂园书法室开班了

5月21日上午，韶关碧桂园水木春华会所里热闹非凡，凤凰城、太阳城250名业主共同见证了碧桂园书法室揭幕暨开班仪式。来自水木春华的陈女士说：“以后送孩子去上学后，就能来社区学写字。我一中年妇女，还担心没有培训班肯收我，现在在家门口就能跟名家学习书法，太开心了！”

4、“中国梦·睦邻友好年”之“心灵瑜伽”

4月16日上午陈村半岛碧桂园别墅会所迎来一场热闹的健康瑜伽，原来是物业服务中心举办的“健康瑜伽”社区文化活动。瑜伽是近几年很受业主欢迎的健身活动之一，不但有锻炼身体的效果，还可以让业主们在做瑜伽过程中真正地身心放松，享受运动，度过一个健康的小周末。



2、“羊城碧桂园艺术基地”正式揭牌

5月4日，“羊城碧桂园艺术基地”揭牌仪式在碧桂园总部举行。“羊城碧桂园艺术基地”是羊城晚报艺术研究院与广东碧桂园物业服务股份有限公司的重点合作项目。基地将集艺术普及、艺术培训、艺术比赛、策划展览等活动于一体，同时，努力打造成为线上线下紧密互动的艺术平台，整合多种艺术资源，强化艺术教育机构与碧桂园各小区的联系，努力建设成为家长和孩子们喜爱的艺术天地。



5、百家讲坛·约“绘”合欢扇活动成功举办

5月21日上午，高明碧桂园二期物业服务中心策划组织的“5·21约绘合欢扇”活动在香江超市前小广场成功举办，现场人头攒动，热闹非凡，虽是微雨天气，仍然挡不住业主们了解传统文化及参与社区文化活动的热情。



6、弘扬传统文化，开启“贴心1号”业主增值服务节

5月14日上午，广碧物业于会所大堂开展“中国梦·睦邻文化”百家讲坛暨“碧桂园物业·贴心1号”业主增值服务节启动仪式。活动现场设有传统文化文艺表演、吟诵文化大讲堂及传统文化现场互动会三大环节，同时由广碧物业服务中心邓经理宣布“贴心1号”业主增值服务节仪式的启动，活动现场热闹非凡，300多位业主同场联欢，相互交流，拉近邻里和谐关系。



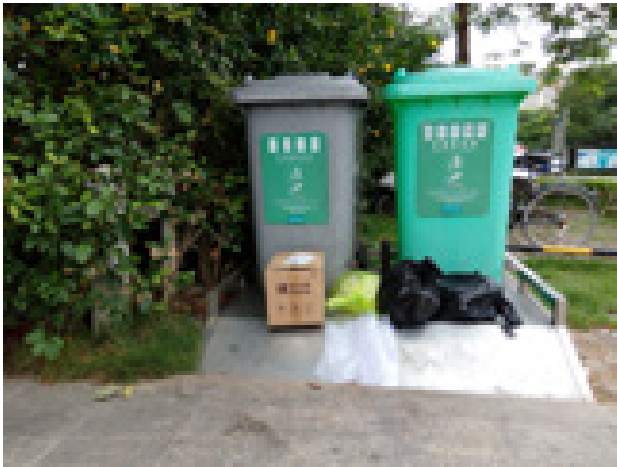
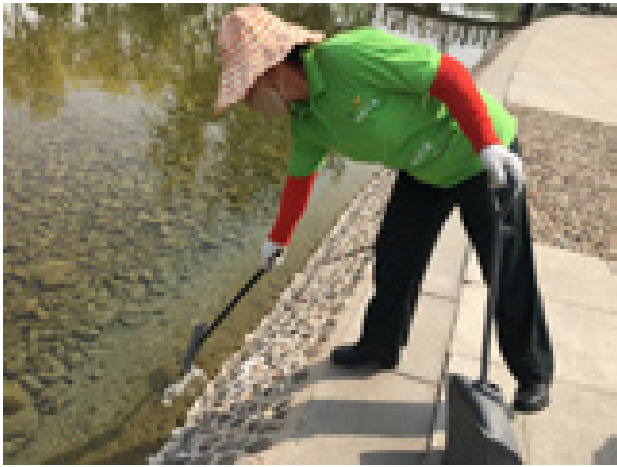
7、中国梦睦邻友好年之感恩母亲节活动

5月8日，永宁街凤凰城第三社区居民委员会联合凤凰城C区、E区物业服务中心举行了“中国梦·睦邻友好年感恩母亲节”活动。本次活动邀请到了广东电视台著名主持人曹乘铭先生担任活动主持，有精彩的节目表演、亲子互动游戏环节和感恩母亲等多个环节。



8、踏青摘草莓好嗨皮

4月24日，济南碧桂园物业组织业主踏青摘草莓活动，经过一天的采摘之后，业主们带着草莓满载而归，还有邻里间相互说笑的氛围，碧桂园物业所期望的“打破钢筋水泥墙，建立邻里真感情”。



Be Responsible For Community Environment

站出来的勇气和责任

导语：自己家里干净了，大门口的过道呢？我们都希望自己的家干净舒适，但是却忽视了社区的公共环境卫生与安全，忽视了“社区是我们共同的家”，我们是不是也应该让它更加干净整洁安全？那么在你的社区里，是否存在垃圾在垃圾桶边上、就差那么几厘米入桶，高空坠物，宠物狗在外随地大小便，暴力对待公共设施等有损公共环境和谐的行为呢？伴随这些现象，你的社区里是否有维护社区公共卫生、爱护公共设施、积极推动大伙儿共建安全舒适社区的好人好事呢？让我们来看看发生在碧桂园里关于勇气与责任的故事。

阿园想先说说发生在高州碧桂园的两个故事

李阿姨是高层洋房的业主，某天晚上她饭后在苑区散步，发现有业主遛狗的时候，故意把小狗放置在草坪里随便大小便，路人纷纷投去异样的眼光，在周围低声细语议论纷纷，却始终无人向前提醒该业主。李阿姨看到后马上上前，婉言劝阻，并和附近巡岗的物管一起同该业主交流，希望她意识到自己的行为对公共环境造成的不良影响。周边群众的眼神里尽是赞赏。李阿姨事后说道：“社区，是我们公共居住的家园，我们要爱护，每个人都有一份责任。”

另一个故事发生在某个周六日，一群调皮的小孩，在苑区斜坡草坪上，拿着厚纸皮当滑板，不断地从斜坡上滑下来，而他们的家长却站在边上没有制止如此危险的行为。刚好路边的杨先生，见此状况，马上上前对损

坏草坪、不知安危的小孩进行严厉的教育，而看守他们的家长当即惭愧万分，并对杨先生的行为表示高度的赞扬。

如今，社区越来越重视营造和谐、优美的社区环境，供游览观赏、休闲歇息的公园景观、健身娱乐的器材、卫生保洁的装置、公共交通以及亮化、绿化设施等等，都得到社区群众的普遍欢迎和赞誉。但是与此同时，背离文明、破坏公共环境的事例也屡见不鲜。人为破坏健身娱乐器材和供行人休息的坐椅、肆意践踏公共草坪、刚安装不久的景观灯不见了、高空坠物、遛狗时让宠物随地大小便，这样的事情你看到了会怎样？视而不见还是挺身而出？

古语云，“万事和为贵”。我们中国人尤其注重人际关系的和谐。这不失为一件好事，拥有良好的人际关

系和人际圈，生活才能更加如鱼得水。但正如硬币的两面，任何事物都有相对立存在的两面。“为和而和”是一件让人心累的事情。明知对方有错，却碍于和他的交情、顾及对方的面子不敢指出，这究竟是对是错？或许我们很难得出一个确切的答案，具体问题还得具体分析。

但在爱护社区公共环境这个具体的事情上，敢于站出来指出他人的错误，是勇气的表现，亦是责任。《论语》中说，“君子和而不同，小人同而不和”。君子可以与他周围的人保持和谐融洽的关系，但他对待任何事情都必须经过自己大脑的独立思考，从来不愿人云亦云、盲目附和；而小人则没有自己独立的见解，只求与别人完全一致，不讲求原则，但他却与别人不能保持融洽友好的关系。你看，真正的融洽不是靠一次又一次的视而不见、趋附假装而来的，而是作为一个独立思考的人，有自己的善恶之分、明辨是非，与他人摩拳擦掌交流而来。

站出来的勇气，不是一夜之间就会有；指出他人错误的气概，也和个人性格有关，因人而异。但是，作为同一个社区里的一份子，作为一个现代社会的文明人，我们都一致认可破坏公共环境的行为是错误的。那么，不要让“从我做起”变成一句空口号。我们不能制止别人，我们可以管好自己；我们不但可以管好自己，还能弥补他人。

05月10日上午，和县碧桂园物业分公司经理带领着各部门负责人，对湿地公园湖边垃圾进行清理，分公司经理陈计军曾说过“物业公司人人都是秩序员，人人都是保洁员，我们都要有保护环境意识”，在如山湖城众多业主都参与到保护环境的行动中时，作为物业的一员我们更加没有道理坐视不理，我们不仅要参与进去，也希望更多的人可以加入到我们这个保护环境的大家庭

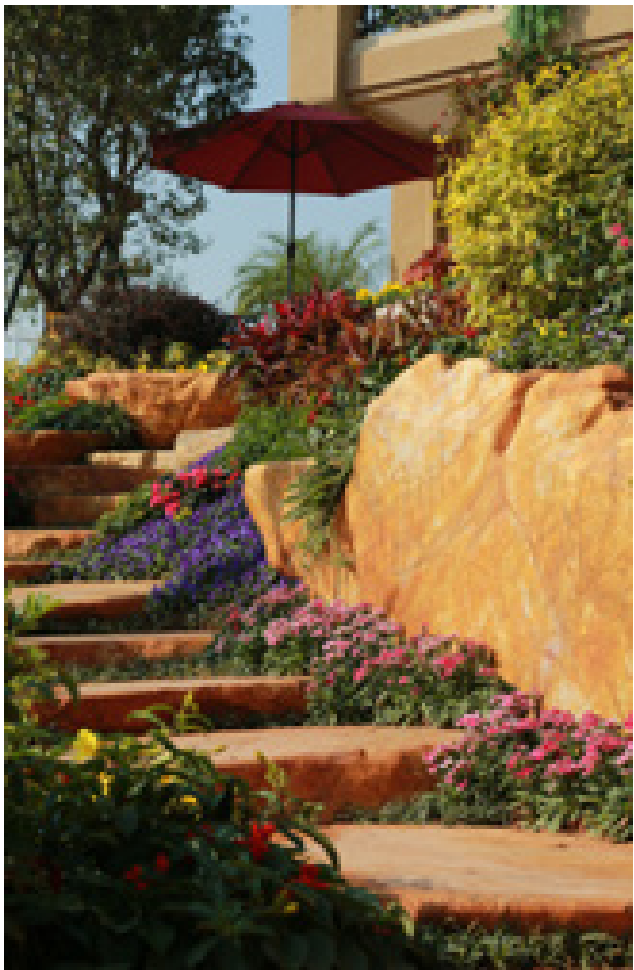


中，共同创建美好家园。

一个人做好事，会被人“批判”为标新立异；那么一群人呢？破坏公共环境的方式多样，保护公共环境的方式也不少。爱护公共环境、制止破坏公共环境的行为永远被赞赏，请相信自己的行为是正确且正义的，并坚持下去。

最后，阿园想分享一位业主的来信。“我是碧桂园的业主，住在宜春碧桂园水蓝天苑区。逛苑区的时候经常可以看到有些业主把自己家清扫出来的垃圾随手丢在垃圾筒旁边，而不是扔进垃圾桶内，这样便使得垃圾筒附近堆积的垃圾越来越多，地面也越来越脏，给我们小区的整体卫生环境造成很大影响。我心想，难道这个小区就不是我们的家吗？我们是不是也应该爱护它呢？后来，我找到了物业的工作人员，提了一个小建议——在垃圾筒上贴一个温馨提示，希望改进这一现状。物业的工作人员很快就跟进执行，现在我发现垃圾筒旁边的垃圾真的越来越少了。看来，爱护小区环境还是需要大家一起努力啊！”

大家一起努力吧！





Parents at the starting line

父母不能输在起跑线上

刚刚过去的儿童节、即将到来的中高考，这个时候，阿园想和大家探讨家庭教育的话题，怕是最合适不过。

一个人的成长过程中，家庭教育是最基础也最重要的教育，已被广大家长重视起来。但重视不等于会。出于家长对孩子的爱，永远不会有父母认为自己已经做到最好。在一般意识中，家庭教育被看作是学校教育的重要补充，主体很容易落在孩子身上。老师告诉家长，孩子在学校怎么样怎么样了；家长告诉老师，孩子在家怎么样怎么样了。这是一个很矛盾的事情。无论是老师还是家长，在教育孩子的过程中都把焦点放在孩子身上，可是孩子自己却没有机会发出声音。我们说，孩子的行为只是父母和其所接触社会的影子。在我们探讨批判家庭教育时，是否应该把父母划进来呢？阿园认为，这是不容置疑的。因此，我们提醒读者并突出探讨另一主体：父母。

本期关于家庭教育的专题，将父母作为解剖家庭教育的入手点，希望引发父母对自己家庭教育的重新思考。

文 / 阿园 图 / 阿园



Family Education

没有人天生就会当父母

导语：没有人是天生的父母，成了父母不代表会做父母；家庭教育的课堂上，家长和孩子一样都是底下坐着的学生，互为师生，没有理应高于孩子之上的父母。

文/阿园 图/阿园





家庭教育的课堂里，底下坐着我们自己

“不要让孩子输在起跑线上”，这个口号被很多父母奉为真理，也被不少教育培训机构拿来忽悠。择校风的推高、奥数热的泛滥、学校承载的期待，莫不与“起跑线”论有很大关系。现在，我们有必要正本清源，搞清楚真正的“起跑线”究竟在哪里？其实，真正的“起跑线”，是在家庭教育上。

作为父母，在孩子成长的全过程中，扮演的最重要的角色就是“教师”。因此，父母对孩子的影响是巨大而深刻的。毫无疑问，父母的行为、观念等，都是孩子模仿和学习的对象。父母对待事物的态度和方法，影响着孩子的态度和方法。所以，家庭教育的当务之急是提高父母的教育素养，转变父母的教育观念，形成对子女正确的教养态度。

共同成长，没有人天生就会当父母

在家庭教育的课堂里，家长们与孩子是共同成长的角色关系。作为家长，需要不断地调整自己的思维和表达方式，对孩子的言行做法给予一定的引导。正确地理解孩子的天性和诉求，营造一个良好的家庭氛围，是培养孩子形成良好习惯和性格的关键。怎么教孩子是每一位家长的人生必修课。

现实中，并非每一位家长都是教育专家。教养孩

子时会碰见诸种困难和疑惑，我们需要理解家长的苦心 and 付出。伴随着孩子的成长发育，家长只有在与孩子的互动过程中，不断地摸索和学习一些合理的、恰当的教育方式，才能成为一名合格的好家长，使孩子收受到正面的教育效果。通过大量的系统观察，有关研究成果显示，儿童在每一个成长的阶段都有一种特殊的感受能力，这种对有关事物特殊的、集中的感受力，促使他们天然自发地对环境中的特定事物会很敏感，在这一期间内，对相应的能力进行有意识的引导，是促进孩子养成良好行为习惯的好时机。

例如在绘画敏感期，孩子喜欢用彩笔在各个地方涂涂画画，对没有规则的绘画产生强烈而专注的兴趣，有些家长未给予正确的引导，而会阻止他们到处涂划，孩子可能因此而错过发展绘画才能的最佳时机。又比如说孩子成长到一定阶段，常常会注意到成人忽略的微小事物，例如经常地去重复一些大人不理解的动作，此时若给予耐心、合理的引导，是保护和培养孩子带着疑问

认识世界和学会观察事物的特别时期。每位家长都不是生来就懂得孩子的习性、心理诉求、人格倾向，但是成人应该尊重孩子的自然天性，在学习和了解的过程中给予孩子一些恰如其分的帮助，是助益孩子成长的好办法。

本位主义，会把孩子越推越远

有些家长经常会以自己为本位作为出发点，对孩子施行“爱”的教育，这样的做法欠缺理智，一方面忽略了教育的科学性，容易产生溺爱和纵容，造成孩子对家长过分依赖、家长对孩子过分操纵的情况，另一方面不利于孩子独立人格和自主生活能力的养成。例如以父母的意愿去强迫孩子，包办本应该由孩子自己去选择和学习的的事情，这样的做法易于使孩子形成坏的习惯和念头。再例如说过分地袒护孩子，表面上是出于“爱”而对孩子明显做错的事情进行包庇和护短，不但让孩子意识不到自己的错误，还误把错误当光荣，这也是对家长自己和孩子不负责任的表现。这些家长对孩子给予的“特殊待遇”，会养成孩子依赖他人的心理和行为习惯，大者会伤及到他人，不适应日后的社会竞争环境。在家长方面，应该慎重地考虑孩子提出的要求，而不应该盲目地偏“爱”，让孩子缺乏自主性和思维学习的能力。

在国内传统的现实生活中，常常有些长者会有倚老卖老的心理习惯，认为我是长者，对幼者便有充分的话语权和主导权，专断地去干涉孩子的一切事务，而不去同情和理解孩子真正的意愿，也不去了解现在社会时势发展的动向，这样老旧的思维习惯和做法会牵制孩子的健康成长，对孩子的成长造成一系列的弊害，例如说孩子的自主能力以及为自己的事情做主的意识。自主能力的养成是重要的，关系到日后孩子思考和处理问题的能力。在生活和学习中，只有当孩子自己真正遇到困难了，才能自己动脑子去学会克服困难，从而在尝试中获得经

验和提高的能力，如果一味地以大人的思维去插手孩子的事，用硬性安排去决断孩子的生活，恐怕对于自主意识的养成是不利的。在这里家长是需要自我反省的对象，哪一些是需要传授给孩子的经验，哪一些不应该施加给孩子，是家长需要为子女作出的考虑。

以身作则，传授获得幸福的能力

培养孩子全面发展是家长的美好愿望，是家庭教育的目标和期许。有些家长对孩子束手无策，会经常求助于教育机构，实际上，良好的家庭教育，是以身作则，是思维方式的正确引导，让孩子学会接纳，并获得幸福的能力。

在一些基本的个人品格上，则是需要着重的引导，例如形成规律的生活作息、主动地感谢别人的帮助、有计划地做事和讲究个人卫生等，在家长所施教育这一方面，对于孩子的坏脾气，应该制止和纠正；对于有损孩子自信心的做法，应该尽量避免，从各个方面积极地调动孩子的个性发展潜能。孩子的健康成长，离不开民主的家庭氛围，将孩子的意见平等地看待，是有效的教育方法，对待孩子犯错时，允许孩子说出自己行动的出发点和感受，并用理性的态度指出其错误并辅以阐明道理。

家庭教育中包含着无数生活中的细节，家长应该用言传身教的做法去指导孩子，找到适合的教育方式，重视孩子的意见和看法，鼓励孩子找到属于自己快乐成长的方向，给孩子创建优良的学习、娱乐和成长的环境。正确的教育方式，有益于孩子形成理性的辨别能力，同时能让孩子具体地感受到真善美，也有足够的辨别和承受力去对待阴暗和丑陋面，从而有能力收获更多幸福感！



Family Education

没有不会犯错的父母

导语：多少父母，只是学校雇佣在家的监工？多少父母，过度插手孩子的人生却不自知？多少父母，在孩子面前犯了错误却不承认？教育子女最好的方法，便是做个诚实的父母，过好自己的人生；自己幸福，才能让别人幸福。

文/阿园 图/阿园





走不出的时代圈 Times circle

父母和孩子就像两个同心圆，父母是里圈的圆，孩子是包围在父母外圈的圆。一起生活的日子，孩子会“遗传”很多父母的习惯，喜欢吃甜的不喜欢吃酸的，习惯回到家里冲个澡再吃饭。但这不代表，彼此一定能够相互理解、完全重合。时代像个圆规，每个年代都为成长于其中的人圈了一个圆，个体很难越过时代的边界。看，两个同心圆形成的圆环，就是父母为了孩子头疼的地方，是时代给家庭教育的局限。

时代的注脚

“大雨哗哗下，北京来电话，叫我去当兵，我还没长大。”歌声飘荡，夕阳的余晖洒在放学回家的孩子身上，孩子们的歌声轻快活泼。看看他们在玩些什么，泥炮、丢沙包、推铁环，笑声此起彼伏。别玩了，广播就要开始播《岳飞传》了！那时候电视还是奢侈品。“今晚有露天电影！”话音刚落，全村出动，带上小板凳飞奔而去。这是 70 后的童年。出生在文化荒芜的 70 年代，成长在民族文化复兴与西方理念流入的 80 年代，70 后的孩子能上大学就是“天之骄子”。学校给他们灌输集体主义、英雄主义、理想主义；而他们的父母生长在物质匮乏的年代，会告诉他们要去“抢”，晚了就没了。

还记得电影《中国合伙人》吗？从上世纪 80 年代到 21 世纪，三个年轻人从学校相遇相识到共同创办英语培训学校，最终实现“中国式”梦想。他们身上包裹着 80 后的典型困惑：究竟是我们改变了世界，还是世界改变了我和你。生于改革开放伊始的 80 年代，长于社会变革的 90 年代，互联网和市场经济的出现颠覆了父母教给他们的种种观念。他们中更多高学历，拥有更多接触外部世界的媒介，也更开放地接受新鲜事物。父母希冀他们在家乡找份工作，过安稳日子；而他们却大多走出家乡或打工或创业，被时代浪潮推着向前，或被动或主动，弱小而倔强。时代变迁的鸿沟横跨在他们和父母之间，无法横越。

“想唱就唱，要唱得响亮；就算没有人为我鼓掌，至少我还能够勇敢地自我欣赏。”当超级女声红遍大江南北，90 后的小鬼正在上小学或经历青春期。那时候的他们开始被电视上草根一夜成名的故事鼓舞着，幻想自己有朝一日也在聚光灯下被追捧。这是极度渴望被关注的一代。90 后是跨世纪的一代，互联网变成了移动互联网，手里的诺基亚变成了苹果。QQ 微博微信无孔不入，人人网逐渐淡出视线；淘宝变得万能，邮购已然无人问津；网站从 web1.0 进入 web2.0，用户从信息消费者转变为信息提供者，每个人都拥有自己的输出平台。正如微信公众号的进入页面上所言“再小的个体，也有自己的品牌”。每个人都被赋予伟大的可能性，骨子里却又是低到尘埃里的卑微。面对的选择之多前所未有，困扰他们的是“最可怕的不是失败，而是我本可以”，一次又一次纠结在伟大和渺小、平凡和平庸之中，不得不再承认个体的渺小。他们的父母却往往只希望他们出人头地，学校、工作、结婚对象都要体面。这是一种不能互相理解的寂寥。

三个年代，三代人的发展都带着时代的注脚，走不出时代的圈。你能想象到 10 年后使用什么支付、乘坐什么出行吗？作为家长，试图预测孩子的未来，犹如作为个人试图预测时代的发展，是愚蠢的。

当父母开始玩微信

“作业好多，我也是醉了！”

“儿子，人生总会有压力。但是缓解压力不能通过喝酒的方式，你可以尝试多运动。”

“.....”

“仲基欧巴，老公！”

“你和你妹怎么一个老公？两姐妹别伤了和气。”

“.....”

前段时间，朋友圈里各种转发“当父母开始玩微信”的话题，流传出了各种令人啼笑皆非的神对话。当父母开始明白“小鲜肉”是什么，我们已经开始叫“国民老公”；当父母知道此“老公”非彼“老公”，我们已经换了好几任“老公”。再看看父母的朋友圈，囊括了整个宇宙——“优质女人的 10 个条件”、“养生的 100 个小知识，转给你关心的人”、“就是这个人，拯救了中国”.....不禁想，究竟是潮流改变了他们，还是他们在变着法控制孩子。

“自从妈妈玩上微信之后，我就无时无刻受到了监视，连说什么话都没有了自由。”一位网友如是说。当

父母在我们的朋友圈里“抢沙发”关心我们的点点滴滴，从衣食住行到工作感情，我们却默默地设置了“分组可见”。父母使用微信的初衷一方面是跟上潮流，另一方面就是关注我们的动态。可是这种关心为何招致我们的反感？因为初衷的背后是父母多年教育孩子养成的“控制”心态。我们只是想在朋友圈吐吐槽、发发段子，发布自己的心情、状态、看法，而父母却过分当真，给我们装上了“监控器”。

时代不断地涌现新生事物，不断有人被甩在后头，不是不曾努力，只是真的无能为力。有人说，人的一生若是输了，便是输在新生事物上；面对新生事物，看不见、看不起、看不懂、来不及。我们感谢父母，看见了我们生活的变化，看得起我们生活的变化，也试着去理解去跟随我们的变化，从他们开始玩微信中可见一斑。但是，是否来得及呢？即便是和时代共生长的我们自己，在追赶时代时都已露出疲态，何况生长在上上个年代的父母？控制孩子的生活，犹如控制时代的变化趋势，是荒唐的。

真希望自己没说过这句话

1942 年，IBM 的主席汤姆斯·华生预言，“我认为全球的市场需求可能是 5 台电脑。”想想这些年，你换了几台电脑？这位 IBM 的元老，如果还活着，他一定希望自己从来没有说过这句话。除非你是神，要么别去预言未来，否则都将成为笑谈。

从孩子出生起，父母就开始安排设计孩子的人生。幼儿园要上最好的，大学要上重点的，专业要选热门的，对象要找条件好的。那架势就像在说，“你现在听爸妈的话，学这个，爸妈都预见到了，10 年后你会在 X 城 X 公司的一个办公室里当白领，下班回家后老婆和两个孩子在等你吃饭。”可笑吗？就问一个，哪位家长能说出一个永远热门的专业？我不是悲观主义者，我也相信人民群众是历史的创造者，可我想提醒家长“长江后浪推前浪”，我们创造时代，也被时代浪潮裹挟前行，或踉踉跄跄向前，或跌倒落后沉没。

时代的变化是我们不得不去承认、接受、面对的。总有一天，你会跟不上自己孩子的步伐，又何苦在他身后亦步亦趋、一通指挥、试图一手遮天？两个时代圈，相互重叠又彼此分离，两代人必然有彼此不能理解的空白。孩子试着理解父母的良苦用心，也希望父母意识到自己在教育孩子、与孩子交流共处时存在的时代局限，给孩子多些空间、少些控制。



忙着“造神”的父母

“在学校专心念书，不要给我谈恋爱！”上学的时候爸妈这么和我说。

“有不错的对象就赶紧把婚结了！”快毕业的时候爸妈这么和我说。

别笑，父母的逻辑就是这么强大，他们就是觉得你不谈恋爱，天上也能砸给你一个结婚对象。就像从小到大，他们都以为你学了钢琴，就会是下一个郎朗；你学了画画，就会是下一个陈丹青；在他们的“贴身督促”和“精心培养”下，你就应该无所不能。

没有被眷顾却被束缚

20 世纪上半叶，美国的“神童热”达到顶点。

威廉·詹姆斯·西迪斯 3 岁自学拉丁语，8 岁上高中，11 岁被哈佛大学录取，占尽报纸头条。1937 年，《纽约客》追踪当年一些神童的踪迹，根据文章描述，西迪斯住在波士顿破旧街区的一间小屋子里，表示“一看到数学公式就恶心”。

智商测试 214 分破当时纪录的伊丽莎白·本森，文学天赋异禀，在 8 岁时就成了名人。然而大学毕业后，本森从公众视野中消失。4 年后一名记者发现她住在纽约一间小公寓里，已经结婚，做着出纳员的工作。《时代》报道她，不是赞扬她的天才，而是赞扬她最终变成了一个平凡的普通人。

小斯通纳 1902 年出生，9 岁通过了斯坦福大学的入学考试，12 岁会说 8 国语言。此外还会弹奏小提琴、钢琴、吉他和六弦琴，成为媒体口中的“奇迹女孩”。随着她被冠以神童名号，她的母亲也作为神童背后的教育者而出名，出版了好几本关于她如何抚养出神童女儿的书，并且到处做讲座宣传她的教育理念，她认为对儿童的教育应该尽早开始。到 20 世纪 20 年代后期，小斯通纳却因混乱的私生活而非艺术成就出名。在一篇写于 1930 年的文章中，她描述年少时期的自己“被捧到天上，

然后又狠狠地摔到地上”。文章结尾她写道：“听我一句话吧，亲爱的母亲们，让你们的孩子远离那些所谓的名声，因为这名声很容易就会变成耻辱。如果你有一个健康、快乐、满足的孩子，你就应该感到幸福。”

对于这些神童自身而言，天赋究竟是赏赐还是束缚？大部分的孩子都不是天才，没有被天赋眷顾，但却未必没有束缚。多少急功近利的父母，在不顾一切地“造神”，义无反顾的样子有些可笑又让人心疼。

无人问津的孩子

2014 年“门萨女神”、“全能型学霸”张安琪和母亲王飞合著了一本书《门萨女孩张安琪成长之路——通往哈佛的家庭教育传奇》，一出版便引发网友争议：王飞分享的家庭教育经验是否能被效仿。一派观点认为，作为母亲，教育出优秀的孩子，就该分享经验，藏着掖着太自私；另一派观点则认为，这是王飞在“弘扬”自己的“造神”运动，没有一种教育方法可以适用所有孩子，教育最可怕的就是拿个例当普遍现象。父母纷纷效仿“虎爸虎妈”是很可怕的。

今年 3 月，朋友圈里一张“小 P 孩作息时间表”的图同样引发了网友热议，按照这张作息时间表，“小 P 孩”每天从 5 点起床，一直要各种学习到 23 点才能睡觉，

每天学习 18 个小时。“小 P 孩”的家长刘女士是北大毕业，这件事也导致了这位 30 岁的北大虎妈爆红网络。刘女士说：“我的每个安排都是有目的的，跆拳道、游泳是为了锻炼身体，增加男子气概；弹钢琴、拉丁舞是为了培养艺术天赋，以后找女朋友有帮助；英语是为了出国方便；围棋、奥数锻炼逻辑思维能力；读古文是为了学习传统文化；练毛笔字是磨练他的性子，他性子有点着急。其实学不同的东西，可以开发大脑不同的区域，人的一生脑子很多都没有用尽。我很喜欢看《最强大脑》，你会发现跟别人差距很大，我孩子没有这么好的天赋，只有靠后天的努力了。”

网上又一次爆发口水战，有人赞扬，称孩子缺乏自控力，大人就是得管着；有人批判，称过于严厉、孩子睡眠太少。自始至终，大家都在关注刘女士的安排是否合理，却没人问起孩子的想法。孩子是自愿的吗？孩子喜欢这些吗？孩子自己觉得累吗？

世界是自己的，与他人没有关系

有的父母学历高、能力强、很敬业，事业上很成功，性格也很强势。这样的父母往往对自己的孩子要求也很高，不由自主地拿自己的孩子和同事、朋友的孩子做比较，一旦孩子落后，就觉得自己好像“输了”。有的父母学历没那么高、自己成就不大，就把希望全压在孩子身上，希望孩子出人头地，比别人家的孩子强，这样自己好像就“赢回了一把”。

于是，你可以看到各种兴趣班、才艺班、补习班、培训班总是人满为患，“虎妈”成为很多家长学习的标杆，“军事化”的管教成为风尚，孩子们仿佛流水线上的产品，都是一个模子雕刻出来的，失去自己的声音，个性全无。甚至，有的家庭经济未必宽裕，还是花钱给孩子报了各种班。

你看，父母们为孩子花费了大量劳力财力，操碎了心。孩子怎能不心怀感激？可是你可否想过，父母给孩子报班背后的逻辑是什么？有父母望子成龙、望女成凤的心情，有为孩子提供更好起点的努力，更有“偷懒”的嫌疑——把孩子送进培训班，学好学不好都与我无关了，我千辛万苦给你创造了机会，你得自己努力。孩子喊累抱怨，甩下一句“我还不是为了你好！”就天经地义了。

中国的家庭成员之间缺乏边界感，过度插手孩子的人生是中国家庭教育的普遍悲哀。其实，即便是抱着超越别人家小孩的心思，给自己孩子报兴趣班，希望孩子有更多学习的机会，成为杰出的人，这本身并不急功近利。之所以变得急功近利是因为，父母在做这些时从来没有问过孩子的想法。只想着“造神”，把孩子当产品来打造的父母，急功近利的背后是不相信孩子的能力。

让我们用杨绛先生的话来结束：我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现，人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容。我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道，世界是自己的，与他人毫无关系。





为什么要当学校的监工？

在许多家长的心中，以分数论英雄的观念就像一个树根，无论你怎么拔也拔不出，甚至越拔越深。成绩在他们眼里，是树叶的唯一养料，没有达到成绩，树木无法壮大，孩子没法成长。所以家长们开始当起了学校的监工，监督着孩子做作业，甚至监督着孩子的各种行为，无形中给孩子将造成很大的心理压力！

当作业成为唯一的“娱乐活动”

郑女士的儿子今年上小学五年级，成绩在班级里属于中等。但在今年期末考试中，孩子却考砸了。“语文 87 分，数学 85 分，我当时一看就傻眼了！”郑女士说，“我专门问了老师，班上大部分学生成绩都过了 90 分，真不知道他是怎么考的！”“班上还有比我考得更差的……”儿子刚想解释，郑女士就疾言厉色地训斥起孩子，批评他复习不认真、考试不仔细，平时读书不努力。第二天，郑女士就给儿子报了一个培优班，每当儿子跑出去玩，大声呵斥，“拎”着回来让他写作业，并告诫孩子，“期末没考好，这个年，你给我夹着尾巴过！”孩子如同困在牢笼里，天天除了作业还是作业，作业成了唯一的“娱乐活动”。

“家，还是港湾吗？”

8 岁的小亮（化名）暑假过得很不开心，因为上学期期末考试成绩不理想，原本父母答应带她出去旅游也泡汤了。“妈妈只关心我的成绩，从不关心我想要什么，现在回家我感觉就像进了牢笼。”家是温馨的港湾，8 岁的孩子怎么会说出这样的话呢？

望子成龙，望女成凤是天下父母的共同愿望，为了实现这个愿望，无数的家长不惜投入精力和金钱去监督孩子的作业。随着社会竞争越来越激烈，或许家长的初

衷是好的，只是过程走了岔路，不惜成为学校的监工，忽略了真正的家庭教育是树立品格与学习生活的能力，而不是紧紧盯着成绩这块板，有时候，望眼欲穿的结果是竹篮打水一场空，累了自己，苦了孩子。

成绩无法决定未来，能力才是王道。家长们已是过来人，想必也深知当年成绩优异的同学如今并不一定比成绩稍差的同学好。既然你已明白这个道理，为何还要逼迫你的孩子天天写作业？

有一些奇怪的定律，那些在中小学里被大家看重的优等生，在进入大学或参加工作后，并没能保持优势，也没能取得突出的成就。相反，往往在班里十名左右甚至更靠后的学生却能爆发出令人意想不到的巨大潜力，他们在大学时期脱颖而出，在工作岗位上也是建树颇丰。这种后来居上的现象便是“第十名效应”。它的价值在于能让社会、教师和家长认识到每个孩子都有自己的闪光点，很多杰出人物，如牛顿、爱迪生、爱因斯坦、巴尔扎克、雨果、黑格尔、华罗庚等小时候都曾因学习成绩差而被他们的老师划为“差生”、“笨蛋”、“劣等生”这一列，但最后他们都为社会作出了巨大的贡献，所以，没有人能够否定“差等生”的未来，“差等生”不一定未来就是差，他有自己的路程要走，而作为父母，就别让孩子困在牢笼，放手吧，让他飞的更高，真正的学会生活。



面对孩子，不妨“闻过则喜”

文 / 陈启凡

一说到磨灭孩子的天性，很多人会想到报很多兴趣班、让他提前进入考试流水线、强迫他去实现父母的梦想等。以我接触家长的经验来看，这种现象固然会有，但是真的非常极端。时至今日，大多数家长已然接受了要让孩子快乐成长、自然成长的理念。

如果说还有什么压抑、磨灭孩子天性的事情，那将是接下来我要介绍的这一类，更加隐蔽，也因为其隐蔽而更难被察觉、为害更深。

先讲一个孩子的故事，姑且称他为乐乐。

乐乐是一个活泼好动、喜欢和大家打成一片的男孩，已经上了 2 年幼儿园，一听到哪里有动静就会大叫

一声“我来了！”，然后冲了过去。每次放学，都是一溜烟的跑向电梯口。

有一次，这个习惯引发了一场惊慌。乐乐又径自跑向电梯口，他爸爸没有及时跟上，等到发现时儿子已经不见了。乐乐爸爸摁下电梯，可是电梯速度很慢，于是他沿着楼梯跑下楼，让我在楼上守着电梯口，谁先发现乐乐，就给对方打电话。

不一会儿，电梯门开了，乐乐正在里面！发现爸爸不见了，他的双眼噙满了泪水。

我抱了抱乐乐，当着他的面打电话给乐乐爸爸，安慰完之后告诉乐乐说，以后要和爸爸一起走，要不然

爸爸看不到乐乐，会很担心的。他用力地点了点头。

接着，我又引导他说，待会儿见了爸爸，跟爸爸说声对不起，刚刚的行为让爸爸很担心。我不知道家长见了孩子之后会是如何反应，但是孩子行为有这类不当的地方，我们通常会引导他在语言和行动上都做出改变。这也是引导他社会性发展的一个重要途径。

不久，乐乐爸爸气喘吁吁地跑上来了。我设想过很多种他的反应，可能是生气的，说乐乐几句，甚至骂他，也可能是紧紧抱住，像是找回了宝物生怕再次丢失。设想了种种，但是乐乐爸爸的反应还是大大出乎我的意料——他一把抓过乐乐的手，说：“走，回家了。”然后快步走了！

乐乐好不容易准备好的话一句都没有用上。

乐乐这个孩子什么都好，就是在发生矛盾冲突时经常不知所措。他冒犯了别人，不知道要说什么、要做什么；别人侵犯了他，他也只会瞪大双眼，眼睛里盛满了泪水。用这几年流行的一个词来形容，就是“逆境商”发展不足。

为什么会这样？他的社会性教育出现了欠缺。据悉，乐乐在1岁7个月的时候就被忙碌的父母托关系送到了幼儿园，虽然今年才3岁多，却已经上了两年学。1岁多的孩子，能自己吃饭、上厕所知道叫老师帮忙就已经很不错了，幼儿园老师对他还能有怎样的要求呢？很有可能原先的幼儿园处在“放养”的状态。转学到新园后，我们就发现，乐乐好的方面就是行为处事非常独立，个性活泼乐观，不足就是有点我行我素，做什么事情仿佛都只有他一个人，不用和人打招呼，不用道歉，自然也不用说谢谢。

这个特点让他经常成为一些不明真相的老师眼中的“调皮孩子”，也让一些孩子对他敬而远之。

对于这个现象，乐乐的爸爸似乎并未察觉。就像坐电梯走散这事，在我眼中，就是一个很好的教育契机。你可以抱抱他，安抚他刚刚受到惊吓的心灵，可以就不要轻易离开父母视线进行安全教育，也可以像我当时做的，引导他在行为失当时学会表达歉意。这些可以帮助乐乐建立起更好的安全感、安全意识或社会性。

遗憾的是，乐乐爸爸当时只是拉起他一走了之。

事实上，乐乐是有这方面的发展需求的。当他冒犯了别人，被老师拉住，自己却率先两眼汪汪时，他渴

望知道发生了什么；当他与别人僵持不下，老师告诉他可以石头剪刀布时，他非常乐意学习这种解决方式；当他被告知道歉就是说“对不起”，而且是种负责任的表现时，他毫不犹豫地说出了这三个字。

是的，你没有看错，对于社会性发展不足的孩子，你要直白到给他示范说“对不起”。就曾经有个孩子被引导说要道歉的时候，她直接跟对方说：“道歉。”

在乐乐身上，社会性发展是他所欠缺的，也是他所渴望的——不论是他平时那声欢快的“我来了”，



还是在别人示范后非常乐意去学习协商、道歉及维护自己——这也是他的天性。但是对于这一部分天性，家长很容易忽略，不是没有苗头，而是视而不见，甚至是误判。

乐乐的例子只是一个缩影，孩子还会有林林总总的发展需求被忽略，甚至被压抑。比如一个孩子在幼儿园时看到别人自己穿衣服也想学，可是家里总是帮他穿，四岁了还不会自己穿裤子；一个孩子渴望和别人分享，可是家长总是吧啦吧啦说个不停，家长说得越多，孩子越沉默，家长还在感叹自己的孩子害羞；孩子要玩一样东西，老人在旁边关心个不停，孩子专注力一直没得到培养，秩序感也不好……

很多家长最怕孩子哭，或是出点什么问题，比如不听话什么的。其实换个角度看，这些都是教育的契机，是孩子在表达他们的需求，用着孩子特有的方式。他们渴望成长，渴望爱，渴望有人陪伴与指导，也渴望独立、自强……就像植物努力地向上生长一样，是孩子内在生命力的表现。作为师长，需要非常敏锐地捕捉到这种需求，然后予以满足。如果家长比较神经大条，就会错过甚至反其道而行之——这难道不也是压抑孩子天性的一种吗？

具体到每一种成长需求，还需要师长不断地学习、观察，也不是这短短两千字所能尽述的。但是有一个观念想和大家分享，这也是我经常和同事、同行提到的：据说子路每次听到有人告诉他有哪些不足，他就会很高兴。面对孩子的每一次“出状况”，我们不妨也“闻过则喜”，因为这里面蕴藏着我们平时想要辛苦捕捉的教育契机。



Family Education

他们这样做教育的

导语：世上没有两个完全相同的孩子，也就不会有一个绝对正确的教育方法能适用于所有孩子。听听来自他们的不同声音，或许你能从中看到自己？

文/阿园 图/阿园



家庭教育：先有了解，才可能理解

——如何高品质引领孩子成长？

文 / 朱雪琴

从事家庭教育工作 4 余年，与不同年龄的孩子和不同的家长，有过很多交流。我有一个发现——无论孩子年龄多大，大部分家长因为对孩子成长身心规律的不了解，充满焦虑与迷惘。只有当家长对于孩子成长的身心规律越了解，对孩子的行为也就更能理解。有了这份理解，很多家庭教育的智慧就能得以发挥。本文通过孩子身心发展的几个关键阶段，以及不同阶段家长引领的重点进行分享，希望对各位家长有所帮助。

幼儿期

安全感，孩子一生成长的“地基”

引领关键词：爱、安全感、探索



作者简介：

朱雪琴，幸福双翼家庭教育体系资深讲师；二级心理咨询师；婚姻家庭咨询师；从事家庭教育专业工作 4 余年，有与 200 多个家庭辅导与交流的经验。

◆ 爱与安全感

孩子从在妈妈肚子里孕育开始，就跟随着妈妈的情绪状态，感受最初的安全感。从怀上孩子那一刻起，孩子一生成长的地基——安全感，就开始构建了。通常而言，孕期妈妈情绪稳定、平和，身心愉悦，孩子出生后也相对平和、好带。孩子刚出生到小学前（0-5 岁），是构建孩子安全感的黄金时间段。这个时间段，爸爸妈妈（尤其是妈妈），是否能够充分陪伴、照顾孩子，影响着孩子一生安全感的构建。

近期跟一位妈妈交流，她有两个孩子，老大 4 岁、老二 2 岁。她对老大非常焦虑——孩子总是爱闹脾气、情绪敏感，身体也状况百出。老二相对就让妈妈感到省心很多。交流之后，发现妈妈在怀老大时，充满了紧张、担心和不安，当时和先生的关系也比较紧张，这种状态一直持续到孩子出生。怀老二时，家里经济情况好很多，自己也有了经验，想对放松一些，老二也就好带很多。当然，这里还涉及到另一个重要话题——多子女家庭的爱的序位。

这个话题，后续有机会再跟大家深入展开。无论是多子女还是独生子女，每个生命内心深处最基础的需要都是——感到被爱、感到安全。

当妈妈给孩子母乳、与孩子温柔注视，当爸爸细心给孩子换尿布时，当爸爸妈妈一起陪孩子玩耍时，都是在向孩子传递“我爱你，你值得被爱”的感觉与信念。被充足陪伴和爱的儿童，具有更充足的安全感和勇气，面临挑战时更加积极面对，心态更加阳光开放，人际交往中也更灵活。因此，6 岁之前，孩子爱与安全感的构建，是重中之重。或许几年的陪伴，需要花费很多时间、心思和精力，但做到这些，孩子后面的成长就会轻松而健康。就像建造房子，只有先把地基打好，后面才可能顺利进行。

◆ 界限与探索

随着孩子的成长，会爬了、会走了、会说话了、上幼儿园了……家长为这些成长感到开心的同时，也面临很多挑战。会爬了，总想拿一些危险的东西玩；会走了，哪里凹凸不平偏要走到哪里；上幼儿园了，哭闹着不愿意上学，或者拖拉得让人失去耐心……孩子一点点长大的过程，就是在一个个挑战中，完成成长的。此时，家长是否能够平静面对、科学引导，对孩子形成最初的界限意识与探索勇气，至关重要。

对于 0-5 岁的孩子来说，最重要的界限就是——安全。这个年龄段的孩子，对于危险不太有意识，需要家长保证最基本的安全。例如，孩子要去拿插座、开水瓶，是很容易发生危险的，此时家长要做的是立即阻止，无须多说直接把孩子带离危险物品。但如果家长处处都

非常谨慎，孩子任何的探索都被阻止、打断、代劳，则剥夺孩子成长的机会、削弱孩子探索的勇气，破坏专注力的形成。那么，在界限与探索之间，家长可以怎样引领呢？

有一个妈妈，当 2 岁的女儿对装了开水的杯子充满兴趣，总想去摸的时候，妈妈并没有紧张得大声阻止，而是告诉她，“宝贝，这个水是烫的，你可以摸摸感受一下。”孩子好奇地摸了摸，真的感到烫了，就缩回手。几次下来，她每次看到别人拿热水喝，就在一边提醒，“小心，很烫哦！”从这个小案例中，我们可以看到，面对孩子的探索，当我们可以情绪平稳地对待孩子的言行，并且在安全前提下，让孩子自己感受和体验，并且用孩子能够理解的语言告诉他怎么做，孩子是很受引导的。

会走之后，孩子很喜欢到处探索，这是他们发展自己的重要方式。因此，家长在安全基础上，尽可能创造机会，让孩子体验、感受和探索。我妹妹家现在 8 个月大的女儿，每次吃辅食时，都喜欢用手伸到碗里摸一摸、捏一捏。妹妹就在吃饭前把女儿的手洗干净，吃几口饭之后，小家伙就不愿意被喂了，而是想要自己伸手到碗里捏，用手抓食物喂到自己嘴里。因为了解这是孩子探索和发育触觉的正常行为，所以妈妈很愿意给孩子体验的机会。家长如果错过或缺失了，孩子成长早期的安全感，后面孩子会用各种挑战和问题，向家长发出信号——我需要被爱、被接纳。弥补的方向依然是——学习如何表达爱、传递爱。

推荐书目：《捕捉儿童的敏感期》孙瑞雪
《爱与自由》孙瑞雪





儿童期

学习，一个绕不开的话题
引领关键词：学习、身心基础、支持

儿童期，孩子从快乐轻松的幼儿园，进入有规则和课业压力的小学阶段。这个阶段，最受关注的话题——学习。如果孩子在幼儿期，在玩耍中充分地发育了各项身心基础，一般可以比较顺利适应小学阶段的学习。孩子是否能轻松、良好地适应和进行学习，与其专注力发展情况紧密相关。当孩子专注力足够，学习就更加轻松和高效。但很多家长非常苦恼的是，孩子到了二三年级，依然无法很专注地听讲、做作业、写字。

如今孩子上小学年龄普遍提早，忽略了一个基本的发展规律——孩子在 7 岁以前，学习涉及到的肌肉还未能发育完善。写字，看似一个简单的动作，却与孩子小肌肉、核心肌肉的发育程度紧密相关。很多孩子幼儿园时就开始写字，过早握笔，让孩子不得不形成过度用力的习惯，极大地影响着孩子轻松学习的能力。当孩子一想到学习、写字，身体和心里的感觉就是紧张，又怎么可能轻松高效学习？

曾有一个妈妈曾经为 9 岁女儿的学习特别困扰——习惯拖拉、背诵总是卡壳儿、一到作业时间哼哼唧唧。妈妈了解孩子成长发育规律和支持孩子的科学方式后，不再一回家就问“作业写完了吗？”，而是先邀请女儿“妈妈有学到一些好玩的游戏哦，我们一起玩一下吧！”玩耍的过程，女儿身心放松，又跟妈妈的关系更加亲近，

现在我经常收到妈妈反馈女儿学习上的进步。

此外，孩子的专注力还跟其幼儿时期玩耍与探索的品质有关。当孩子探索时，是否经常被打断、阻碍？还是得到充分的体验机会？前文提到孩子喜欢用手捏食物，不仅是触觉发育的过程，而且她投入程度越高、时间越长，专注力也会因此得到发育。很多家长因为孩子不够专注、不遵守课堂规则的困扰来咨询，交流后会发现，这些孩子大部分在婴幼儿期的探索，受到来自成人的打断和阻碍比较多。

如果你的孩子也有类似情况，现在可以做些什么呢？首先，把焦点从盯着孩子的学习，转移到如何创造机会带孩子，多进行自然类的玩耍和活动。自然类的玩耍，需要身心参与，身心越放松，人也就越容易专注投入体验和感受，这个过程也就是逐步提升专注力的过程。其次，家长需要更多学习和了解，孩子学习身心基础的内容——学习不仅仅发生在大脑，更是身心共同参与、伴随情绪体验的过程。如何在家庭中，有更多轻松、科学、有效的互动，从身心发展基础上提升孩子学习与成长的能力。

推荐书目：《运动促学》韩纳馥博士【美】
《唤醒童心》韩纳馥博士【美】

青春期

关系，是引领得以发生的前提
关键词：自我 精神独立 理解

青春期的孩子，处于成长中的重大转折阶段。很多人用“叛逆”来形容，与其说“叛逆”，不如说是孩子渴望被看到、被理解、自我选择与决定，只是方式不恰当而已。如果家长在孩子小时候，与孩子建立了亲密的关系，遇到的挑战会少很多。爱的联结，是任何人在任何阶段内心深处都需要的，爱的联结越充足，关系也就越稳定、平和、滋养。面对青春期的孩子，很多家长有爱不知如何表达、有关心无从给予，那个曾经撒娇、依恋的孩子似乎消失了。那么，青春期孩子的发展特点具体体现在哪里呢？

首先，他们的身体发生一系列引人注目的变化。此时孩子大脑的发展速度，进入一生发展的巅峰，无数大脑神经开始新的重建、修剪。青春期孩子的大脑就像一个到处施工的工地，因此他们经常容易烦躁、乱的情绪是正常的发育表现。此时，男孩身高、体重迅速发展，第二性征发育，生殖器官也逐渐成熟；女孩开始月经，身体变得日益柔和、饱满，声音尖细。他们对异性开始关注、好奇。其次，他们内心渴望独立但又极其需要外界认同。他们一方面强烈希望自己选择、决定，从而感受到自己的价值，另一方面又非常渴望来自父母、师长及同伴（尤其是同伴）的理解与认同。

此时的他们，身心经历着巨大的变化，虽然他们外表倔强（一副“我不需要你的帮助”的样子），但在很多方面，又非常需要家长用恰当的方式支持他们。家长此时需要做的是什么呢？**首先，检核亲子关系。**如果

孩子婴幼儿期你没能陪伴他成长，先不要忙着“教育”他，而是放下标准，走近他的心，成为他的朋友。很多家长，孩子小的时候没有太多陪伴，彼此关系比较疏远；孩子到了身边，就各种“应该”“教育”，不仅效果有限，还把亲子关系推得更远。**有了不错的关系后，家长需要找到恰当时机，与孩子谈谈“性”。**这个年龄段的孩子，身心发育到了需要了解自己与异性的阶段，如果家长不尽早做这方面的沟通和教育，孩子就有因为好奇而错误地体验“性”的风险。**再次，尊重孩子说“NO”的权利。**你可以不赞同他的言行，但需要理解他行为背后的需求。只有读懂需求，才能有的放矢地给予帮助。否则，孩子关上房门和心门，家长有再好的资源也无法帮助孩子。

有一个妈妈，在孩子 13 岁极度叛逆、被多个学校退学的情况下，学习家庭教育。学习后她知道，原来孩子如此叛逆背后，其实是长期感受不到爱与认可的结果。他只能通过与同伴的“抱团”、一起飙车来寻求自我价值。妈妈放下所有期待，一点点对孩子表达爱与接纳，在孩子面临学校投诉与压力时，从不把压力转嫁给孩子，而是让孩子明白，“任何时候妈妈内心都是爱你的，支持你的。”2 年过去了，孩子的成绩虽然没有数一数二，但他已经不再飙车，而是尽心尽力准备中考，与爸爸妈妈和弟弟亲密有爱。在和妈妈更加亲密之后，妈妈找了时间跟他交流了“性”的话题，那时他正对此充满好奇。交流后，孩子更了解也更懂得其中的原则，妈妈也就更放心了。

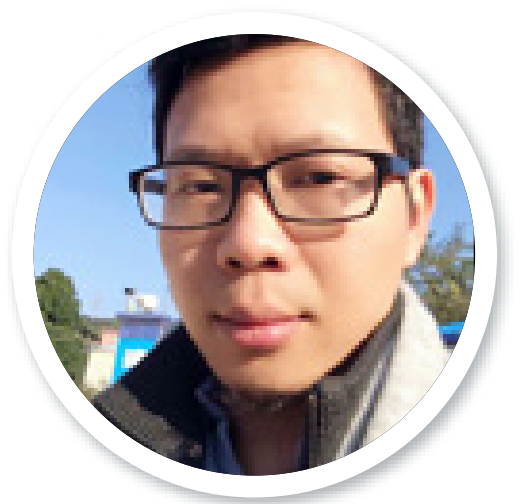
引领青春期的孩子，对家长的挑战很大，因为很多家长的心理年龄很可能还停留在儿童期——只想看到和平、开心，而害怕面临冲突与差异；或者处于青春期——情绪暴躁，遇到冲突就暴力解决。这两种不成熟的心理状态，是无法引领孩子顺利度过这个阶段的，只会压抑或者延长孩子的青春期。归根究底，家长的自我学习与成长，是引领孩子成长的基础。

推荐书目：《心理年龄与成长的智慧》黄志猛



教育孩子，最难的是先接纳家长自己

文 / 陈启凡



作者简介：

陈启凡，毕业于中国政法大学，曾任出版社编辑部主任、杂志主笔，发表文章 200 余篇，长期从事幼儿心理研究，现为广东酷猴幼儿园市场负责人兼主班老师。

前几天，和一名早教中心的创始人聊天。我问他，早教工作中最难的部分是什么？

他想了想说，是家长工作。

我当即点头赞同。相信所有从事幼教工作深入到一定程度的人，都会有相同的感触。

都说现在熊孩子多，其实天下没有难教的孩子，只有不好沟通的家长。

按照惯例，先给大家讲个故事。

有个男孩今年四岁，之前在该地区中心幼儿园上小班，班级的集体活动基本上不参加，只是站在远处观望。上学时几乎每天都哭，爷爷送到幼儿园之后不肯让爷爷走，一定要留下来陪他。这种状态持续了整整一学期仍未改观。

我们第一次去家中拜访时，他躲在门后，任爷爷怎么拉也不肯出来，还急得快要哭出声来。转入新园后，不管大家在做什么，他也还是站得远远的，不愿参加。

经过一段时间的引导，他目前已经能够融入到集体生活中，可以一起上课、吃饭、排队，上课时还会踊跃举手，只是真叫他上前时他又会拒绝。变化最大的是午睡，从原先不肯上床睡觉，躲在无人的角落里独处，

到有人陪伴时可以在相对私密的空间睡觉，再到和大家一起午睡，目前已和其他小朋友没有差别。

为什么会这样？在他转园之初，我们通过一段时间的观察，初步推断原因为安全感的缺失，所采取的措施也是着眼于安全感的建立。从他不能接受集体生活到基本适应，这个过程我们花了整整两个月时间。

为了更好地引导这个孩子，我们决定再次造访他的家，主要是约谈他的父母。

他的父母都是高级知识分子兼事业强人，平时不是在加班，就是在出差，这次造访好不容易约到两个人都有空的时间。对于孩子这种情形，他俩倒是想得挺“清楚”的：一开始不熟悉，孩子难免有些怕生，时间一长，熟了也就好了。

他们忘了，这个小儿子在原先的幼儿园待了半年之久，对环境、同学不可谓不熟，可是情况并未改观。

谈到孩子在新旧园的变化，夫妻俩的看法也比较一致：这孩子胆子比较小，我们平时都比较忙，很少带他出去玩。不像老大，以前我们总带他出去，胆子就比较大，以后我们多带小的出去玩就好了。

起初，我们以为这只是他们给自己找的下台阶的

话，不以为意。一般家园互动时，我们并不需要家长承认自己在教育方面有何不妥，只要他们听到、接受一些正面引导的建议就可以了。然而这一回，当我们第二次、第三次听到他俩强调孩子只是出门少所以有些胆小时，我们感觉问题有些严重了——他们可能真的以为问题仅此而已。

我们决定直白地告诉他们，他俩在引导孩子的言行上有不妥的地方，我们的建议又是如何根据这些不妥之处设计的。戳破了一团和气，会让对方有些尴尬，但是考虑到父母言行对孩子成长的重要性，我们觉得为此得罪家长还是有必要且划算的。

这个孩子所谓的胆子小，并不是阅历的多少决定的，而是长期安全感的缺失。且不说父母双方对孩子的陪伴都不够，偶尔送孩子上一回幼儿园，也是经常哄和骗。这个说，“你不要哭，进去放书包，爸爸在门外不走”，等孩子一进去，马上说，“老师，我走了啊。”那个说，“乖，放学后我来接你”，但是一次也没来过。

他们似乎认为只要把孩子哄得不哭了就算大功告成，殊不知孩子只是没有在他们面前哭，当孩子转身发现父母欺骗了他，他只会哭得更加凄惨、伤心。时间一长，父母说什么孩子都不肯相信，经常是死死地抱住父母大腿不肯松手。

夫妻俩对此不太当回事，他们认为以前大儿子也这样，一开始天天哭，后来也就好了。大儿子身上的“成功经验”让他们拥有了某种信心。事实上，他们的大儿子在社交方面也有些欠缺。我和他家大儿子打过十来天的交道，多少有些了解。经常是一群孩子疯玩时，大儿子就安安静静地坐在一旁，哪儿也不去，有大人叫帮忙时他就过去帮忙，安安静静地做事。大人都喜欢这样的孩子，纷纷夸他真乖。可你不觉得这种“乖”的表层之下，缺少了点什么东西吗？罗永浩谈到童年时曾调侃说：我父母对我很宽容，并不是因为溺爱，而是因为有个好哥哥（经常惹些很难堪的麻烦）在上面替我撑着。这家大儿子的反应少了一点同龄人常见的活泼、调皮，不过这一切在弟弟的衬托下就显得不算什么了，甚至父母还觉得大儿子发展的非常好。

承认自家孩子有所不足，是需要勇气的，比这更需要勇气的是，承认自己引导孩子的方式有不当的地方。做到这一点实在是太难了。也正是因为它难，认为

自己在教育方法上需要学习的家长少之又少。

很多家长别说在孩子出生前学习了，孩子出生后，甚至是发生问题了，他们也未必会想到自己是需要学习的。

不愿承认自身不足的家长，通常会有一个表现：给孩子定性、贴标签。比如家里来客人了，跟孩子打招呼而孩子没有回应，家长就会提醒、催促，通通无效后讪讪地一笑，说“这孩子害羞”。一个“害羞”就可以替换掉“孩子不礼貌”的说法，而“孩子不礼貌”的潜台词是父母没教好。你看，给孩子贴个标签，就可以擦掉自己教育不当的嫌疑，多省事！

然而这种处理方式对孩子有百害而无一利。你越说孩子胆小、害羞，他就越的越发胆小、害羞。在引导孩子成为什么人这件事上，父母真的会“心想事成”。

想要孩子成为一个积极、健康的人，就要杜绝给他贴标签的行为，而这给父母的最大挑战是，下次孩子出现负面情绪、不礼貌等行为时，父母就没有挡箭牌了。你要直面别人可能认为你没教好孩子所引发的焦虑感。

事实上，孩子不可能永远都是积极向上的一面，正如孩子也不会永远是开心的样子。人们常说一句话，我希望孩子永远开开心心的。其实这话是有问题的。悲伤、愤怒、沮丧也是孩子会有的正常情绪。想一想，大人尚且可以生气、痛哭一场，为什么小孩子反而没有这种权利呢？适当的负面情绪，有利于孩子的压力排解，也会让他们变得更坚强，更能懂得别人的柔弱，变得慈悲。我们不要无端地指望孩子永远开心，而是让他拥有自己的喜怒哀乐——这些才构成了完整的童年，乃至人生。

人们无法接纳一个哭泣的孩子，因为这会让他产生焦虑。若是有外人在场，这种焦虑只会更甚，害怕别人认为我们没有带好孩子。我们能否接纳一个哭泣的孩子，实质是我们能否接纳一个看起来好像没有把孩子带好的自己。——这正是家长工作难做的地方，也是很多家长口头说要学习、行动上拒绝的深层次原因。

本次话题策划有句话说得很好，“家庭教育的课堂里，底下坐着我们自己。”孩子身上有很多东西是家长心理的投射。我们可以把自己的成长模式、对自己的态度复制给孩子，也可以全然接纳他，不管好的坏的，伴随着孩子成长的同时，自己也得以修正。

家长眼中的孩子 & 孩子眼中的家长

父母说.....

别让错误的“兴趣爱好”害了孩子

业主：增城 李文杰

俗话说“失败是成功之母”，同样“兴趣爱好也是成功之母”。然而每到寒暑假或双休日，看到身边很多家长忙于为孩子报读所谓的“特长班”或“兴趣班”，搞得家长和孩子都无法好好休息的时候，心里就有种说不出的滋味。抱着“多学点总不是坏事”的思想，除了一些急于望子成龙、望女成凤的家长外，还有不少家长认为现在社会竞争激烈，对孩子的学习或综合技能培养只要稍为放松，孩子就可能落后于他人，对孩子不利，也是家长“不负责任”的行为。其实很多家长为孩子报读这些“特长班”或“兴趣班”的时候，不了解自己孩子有自己真正的兴趣爱好，也没有真正征询过孩子的意见，仅凭感觉就把个人意见强加孩子。

孩子有那些兴趣爱好，需要家长和老师根据孩子的个性特点、理解能力、领悟能力、动手能力等综合考虑，共同来正确引导、培养，是一个循序渐进的过程，需要通过时间和耐心的考察。只有真正了解孩子的兴趣爱好，加以正确的引导和培养，孩子才能在兴趣爱好的作用下，自觉、自律、认真、愉快地学到知识，从而快乐成长。否则，就会适得其反，无疑是让错误的“兴趣爱好”害了孩子。

做孩子的好朋友

业主：杭州 江美娥

我的女儿叫悦悦，今年快7岁了，上小学一年级。悦悦算是品学兼优的学生，学习成绩班里排第一，还担任学习委员。她特别喜欢舞蹈和美术，每年六一儿童节都会上台表演节目担任领舞，还多次在全国少儿美术竞赛中获奖。对于女儿的教育我并没有花多少精力，但是有两点心得与家长们分享：一是与孩子成为朋友，站在孩子的角度考虑问题；二是对孩子多鼓励，少指责，让孩子建立自信。

关于做孩子的朋友，我可以用一个案例来说明。很多小孩都喜欢去广场上给石膏公仔涂颜色，然后买回家，悦悦也很喜欢这项手工活。每次都会看到其他家长把小孩扔在那彩绘自己去别处逛，或者一个劲地唠叨小孩该如何上色。而我会和悦悦约定我们两个一起为公仔涂颜色，每人轮流涂一种颜色。当我涂完一种颜色就会兴奋地告诉悦悦：“悦悦，你看我已经涂好了红色，接下来你要涂黄色了，看我们谁涂得更好。”悦悦就会非常认真仔细地涂颜色，每一个细微的

地方都不会忽略，最后我们会一起合作完成一个非常完美的作品。她也会把我当成她的小伙伴，一起愉快地分享劳动成果。

在兴趣班方面，我也非常尊重她自己的意愿。她自己选了舞蹈和美术。由于民族舞的动作要求高，训练过程非常辛苦，学了一个学期她觉得太累，想放弃。我并没有批评她，而是问她：“悦悦，舞蹈不是你自己选的吗？你每年六一都会在舞蹈台表演舞蹈，如果不学了，那下次老师会不会让跳得好的小朋友在舞台上领舞呢？”她听完后若有所思，然后坚定地回答：“那我还是继续学吧，我可不想让其他小朋友去领舞。”

对于学习，我更多地是耐心辅导，鼓励她自己思考完成作业。她的同桌成绩非常好，数学经常100分，语文也90多，她回家跟我说：“我的同桌学习可好了，老师经常表扬他。”我问她：“为什么老师总是表扬他不表扬你呢？你希望老师以后每次都表扬你吗？”“当然希望了！”“那你要怎么做老师才会表扬你呢？”“当然是每次考100分啦。”于是，悦悦学习加倍努力，很快她就能数学、语文都考到100分了，不仅获得了老师的表扬，还荣获三好学生。

家长不能总是站在大人的角度，要求孩子这样或那样，我们要尊重孩子自己的意愿。家长也不能总是一味批评和指责孩子，而要给予更多的认同和鼓励，帮助孩子建立自信，通过自己的努力去获得别人的认可与表扬。只要你愿意成为孩子的好朋友，正确地引导孩子，孩子就会乐意接受你的建议，努力取得好的结果。

我希望给她一个快乐的童年

业主：浏阳 刘勇

可可一岁十个月，咿咿呀呀刚学会说话。

对于八零后的我们来说，可能有一部分同龄人和我一样仍处于“实习”父母的位置。兼顾工作的同时，孩子的教育也是我们无法回避的。这让原本比较紧张的生活变得更加“有节奏”。怎样才算一种好的教育方式，可能每一位父母都有自己的不同的见解。可可尚幼，所以给我“实习”的时间毕竟有限，理论和经验都属于初级水平值。和每一位做父亲的一样，我愿意跟随她的成长而不断地学习和提高。

对于可成的成长，如果问我认为什么是最重要的？我认为是给予她一个良好的性格。现在的生活节奏比较快，以后呢？可能会更加的快。面对所有的事物，都需要一个强大而阳光的性格来面对。“泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬”这样的要求一定是严格了些，但是我希望有一天不在父母的庇护下，她可以熟练、积极、阳光的去处理自己生活中遇到的困扰。

小孩子的成长总会磕磕碰碰，可可可能略高于同伴。小脸上偶尔摔个包、小手上在哪挂了，摔倒了需要自己爬起来这些仿佛都习以为常。刚开始也会像同伴一样，赖在地上不动，用可怜巴巴的眼神看着我们，实在没有回应就嚎啕大哭，这时候我们总是鼓励她“没事没事，拍拍手站起来”。几次之后，可可就习惯了摔倒之后自己爬起来，然后象征性的拍拍小手，等稍微学会点语言之后，也嘟着小嘴说“没事，没事”然后自己想办法站起来。

不娇惯的另外一种意义也体现在她偶尔的生病上。小孩子在断奶之后会面临一次体质的调整，感冒发烧就属于一个概率比较大的事情。看到她因为发烧而无精打采的样子，总会心疼得无语言表。很多父母会急于送到医院，然后可能不管多大，先打点滴降温。这对于孩子来说短时间来说是解决了难受的问题，可是这样也减少了孩子对病毒的免疫力。我们一般会先物理降温，然后再观察。孩子的成长有一个过程，过程里有些事情是需要她自己去经历，做父母的我们只能眼睁睁看着，忍住心疼为她加油。

除了这些，我也会想还能给予她什么呢？我希望是一个快乐的童年。在需要掺杂其他方面教育之前，尽可能让她的每一天都过得简单而快乐。每一个天真而快乐的日子累积一个快乐而简单的童年。对于未来，我希望教会她感恩，怀着感恩的心态的生活。每一个作父母的都想给予孩子最好的物质基础，我也会努力。

我与孩子一起成长

业主：顺德 海鹰

我真心胆怯有人问我是怎样当家长的这个问题，因为我从来没敢把自己当成真正的家长。我这么说并不是矫情，女儿已经 16 岁了，在别人的眼里可谓是“别人家的孩子”——谦逊有礼，品学兼优，多才多艺，一贯是三好学生，号称“超级童星”、“百变魔女”，得到的赞誉不少，可是如何做家长我却真的说不出个所以然来。

记得刚孕育孩子的时候我便很恐慌，不知道自己未来要如何做家长，也幻想能有那么一座学校，让我经过专业老师培训拿到家长合格证后再有底气成为家长。可是迄今应该也没有权威的机构颁发这样的文凭吧？于是乎在那个时候我选择了一套《跨世界育儿》的书，按照从零岁方案起，开始照本宣科、学以致用当起“家长”来了。

一晃十多年了，回想陪着孩子一路走来的这些岁月，我也只有学校开家长会和老师需要家长签名的时候才会意识到自己是位家长。平日里与孩子嘻哈打闹完全没个定形，有时候女儿会打趣道：“老妈：到底我是你的孩子，还是你是我的孩子呀？”，我和女儿似同学、朋友还是姐妹？有时我会像女儿的同学那样跟她一起讨论功课、策划活动；有时我会像女儿的朋友那样跟她一起交流谈



心、分享秘密；有时我会像女儿的姐妹那样，跟她据理力争、无端耍赖 我和孩子经常角色混淆甚至互换。我和女儿距离传统意义上的母女关系相距甚远。

随着孩子渐渐长大，遇到抉择性的重大问题，比如升学、文理分科、报考专业等，我便让她独立自主。我对女儿最不吝啬花费的是教育的投资与陪伴她的时间，我自己不是随时能为孩子答疑解惑的教授，我甘愿把她送到最先进理念的学校接受教育；我自己不是家财万贯的富豪能为孩子一掷千金，但我希望女儿能成为精神的富翁。跟孩子在一起我体会到自己在重新鲜活，很多时候真的不是我教会了孩子什么，而是孩子赋予了我力量，我与孩子一起成长。其实我最担心的是自己跟不上孩子的步伐，不过最希望的倒是孩子飞得越高越远。有人说：“孩子是上帝赐给父母的礼物”，是的，我们回馈给孩子的最好礼物便是爱。

给宝贝的一封信

业主：句容 祺祺妈

亲爱的棋宝贝：

还有一周就六一儿童节了，是你过的第二个儿童节，过完儿童节你就两周岁了，妈妈在精心准备你的儿童节和生日的礼物呢。

就在前几天，妈妈和一个阿姨聊天，她问我：为什么决定要孩子？我很坚定的回答她：为了让人生更完整。她反问：这岂不是很自私？用别人的生命来使你的生命

更“完整”？是啊，我想她是对的。但是我想不出一个不自私的生孩子的理由。妈妈一直有个不太正确的看法：妈妈对你的爱，不过是妈妈为决定生下你这个选择在承担后果而已，谈不上什么“伟大”。甚至，妈妈想，应该被感谢的是你，是你让妈妈的生命“更完整”，让妈妈的空虚有所寄托，让妈妈体验到生命层层绽放的神秘和欣喜，最重要的是，让妈妈体验到尽情的爱——那是一种自由，不是吗？能放下所有的戒备信马由缰地爱，那简直是最大的自由。妈妈感谢你给我这种自由。

有一次妈妈和朋友聊天，我说希望以后能和你成为好朋友，结果受到朋友们的集体嘲笑。她们说，这事没什么盼头，不能预测到你将来长成什么样，就算你的价值观念和兴趣爱好都和妈妈相近，你也宁愿和你的同龄人交流而不是妈妈。好吧，妈妈不做这个梦了，妈妈不指望你 15 岁那年和爸爸妈妈成立一个读书小组，或者 25 岁那年去旅行时叫上妈妈。如果有一天你发展成一个与妈妈截然不同的自我，妈妈会为你的独立而高兴。如果你宁愿跟你的女同学交流人生而不是妈妈，那妈妈会

身教大于言传

业主：海阳 董妈妈

22 岁时，我成为了一个女孩的母亲，让一直以为自己是孩子的我无所适从，在母亲的帮助下，我慢慢知道了如何疼爱她和照顾她，我的心随着她的一举一动跳动。孩子在一天天长大，虽然她不会说话和表达，我也会叫她认识一些事物，告诉她一些事情，

给她唱一些儿歌，所以，她从小就显示出比同龄的孩子聪明很多。

终于她上幼儿园了。我告诉她要不耻下问的道理，这样才能学到更多的知识，当她有一点小小的成绩时，我会表现出非常兴奋的样子去表扬她，让她在表扬中更有信心；当她有一点不如意，有点沮丧的时候，去耐心的鼓励她，让她重拾信心。

6 岁时她上了小学，开始接触更多的事物。首先我帮助她养成认真完成作业的习惯，帮她树立正确的学习态度，告诉她该如何与同学友好相处，让她尽量做力所能及的事情。所以我的女儿从小到大，表现都很优秀，

为你的好人缘而高兴。如果我们会为“今晚该吃什么”吵得不可开交，如果你也像妈妈一样脾气火爆，妈妈希望你在愤然离家出走的时候记得带上手机、钥匙和钱包。

噢哦，妈妈太着急了，已经把太多注意了放在“以后”上面了，妈妈应该赶紧拉回到现在，对，现在。现在的你，有一百个烦人的理由：有时候不好好吃饭，弄得满身都是饭菜；有时候不好好睡觉，把被子踢了，结果着凉感冒了；有时候在妈妈衣橱里躲猫猫……但就在妈妈筋疲力尽想要对你发火的时候，你只要朝妈妈憨憨一笑，小眼睛眯眯着，就这一笑，足以让妈妈升起“累死算了”的豪情。

宝贝，愿你慢慢长大。

愿你有好运气，如果没有，愿你在困难中学会慈悲。

愿你被很多人爱，如果没有，愿你在寂寞中学会宽容。

愿你一生一世每天都可以睡到自然醒。

永远爱你的妈咪



我也引以为傲，这是我作为一个母亲最值得欣慰的事情。

其实，教育孩子是一门非常有学问的课程，需要我们每个家长认真学习。首先就是身教大于言教，家长是孩子的第一任老师，我们应该时时刻刻注意自己的一言一行，你一个错误的行为，也许会影响孩子的一生。其次我觉得应该与孩子平等相处，不能觉得自己是长辈就居高凌下，要学会尊重她，因为她也是一个独立完整的个体，她有自己的想法和态度。所以在家，我们应该允许孩子有发言权和选择权，鼓励她说出自己的想法，表明自己的态度，并给孩子正确地指导，这样孩子才会充满自信。



习惯决定性格，性格决定命运

业主：杭州 胡妈妈

在教育子女的问题上，每个家长使出不同的法子。而我的心得是：要从小帮助孩子养成良好的生活习惯，良好的学习习惯。

养成良好的生活习惯：孩子的生活由一点一滴的小事组成，那就从点滴小事做起，简单的事情重复做，重复的事情认真做。例如，养成早睡早起的习惯，要求女儿每晚 8：30 前必须睡觉，早上 6：30 前起床，从而保证充足的睡眠，这个习惯女儿从小学一年级开始一直坚持到现在；养成良好的卫生习惯，饭前便后洗手，勤洗澡、勤换衣、不乱扔垃圾、不随地吐痰等；逐步养成良好的饮食习惯，一日三餐按时按量进餐，尽量不挑食，控制零食，不买不吃路边摊上的三无食品，少吃垃圾食品；逐步养成良好的劳动习惯，自己的事情自己做，并干一些力所能及的事情，比如扫地、倒垃圾、洗碗、洗袜子短裤。

养成良好的学习习惯，学习成绩是一时的，而良好的学习习惯则是终身的，养成了良好的学习习惯，成绩的取得则水到渠成。制定出每周的学习计划，开始女儿会经常忘记，我就会督促，坚持到后来基本形成女儿每天放学回家最先做的事，形成了习惯。这个学习计划是：每天完成学校老师布置的家庭作业、听读英语 20 分钟、练习 1 张毛笔字、跳绳；周末练习毛笔字 2 - 3 张、跳拉丁舞。

每周根据完成情况，我会给予奖励或惩罚。这些良好习惯将会伴她一生，让她受益匪浅。但女儿还有很多不好的习惯需要家长和老师帮助去改变。养成好习惯不是一朝一夕的事，我只想让女儿知道并记住：每天改变一点点，那就是成功的开始；每天进步一点点，那就

是成功的象征；养成良好的习惯，才能完善美好的人生。

其实孩子并不像我们想象的那样脆弱，孩子可以做很多事情，只是因父母的溺爱剥夺了他们自立的能力。我们应该鼓励他们，相信他们，因为他们的能力和潜力是很大的，可能超出你的想像。因为我和老公工作地点时间的原因，在女儿小学二年级的时候就不得不“狠心”地让她自己去学校。说实话心里确实怕孩子不安全，所以第一天我和老公开车跟在后面，一路上女儿遵守交通规则，顺利到达学校。当晚我不由地对女儿竖起了大拇指，表扬了她。

孩子是祖国的未来，家庭教育非常重要，希望孩子们可以健康快乐地成长！



孩子说……

珊妮 妈妈的打骂很多时候令我不开心，甚至一度在房门上贴“妈妈不许入内”的纸条。这其中该是受了妈妈坏脾气的影响吧，容易突然爆发什么情感，这是一种潜移默化的教育吧。

妞儿 妈妈爱我，我却不爱她，因为她总是把自己没有实现的理想寄托在我身上，天天逼着我去考她没有考上的好大学。我才 14 岁，离大学还那么远，可她却让我觉得，从现在到考大学的四年，这一路坎坎坷坷，遥遥无期。

LALA 妈妈，您表面上不在意我的成绩，可是，您真实的感受我不知道吗？每一次，您装作无所谓的样子走到我面前，瞥一眼放在桌子上的卷子，之后，您总是寻找机会，坐下来，仔细地帮我分析错题。妈妈，放开那些错题，让我自己来，好吗？

大长哩 他们也是第一次做父母，没有什么经验，所以，每当我做错事，他们就打我骂我，以为这就是最好的教育方式。

迪迪 要是我能变成爸爸妈妈的手机就好了……

浩颖 妈妈评上主任工程师了，同事都说她是女强人，我看不到她在工作中是如何强悍的，但我知道，她为家庭的奔波，是十分了得的。我能够想象她在单位的样子，因为，这是她的性情。

雪儿 上个星期，和爸爸约定好如果我作业完成了就带我去迪斯尼玩。可等我完成了他却改口说，等你考上班级前十名，考不上就别想了。我真的特别生气，为什么你们大人这么言而无信……

喂啊 爸妈又吵架了！“哐！”一声门响，爸出去了。每当吵架之后，他都会出去散散心。我去收拾被他们扔了一地的书。妈妈气呼呼地指着我说：“你看你，学习不好，也不给你妈争脸！”我一言不发，加快了收拾的速度，把书放回到原来的位置。妈妈一直在责骂我。我快步走回房间，擦去眼角的泪花，为什么大人生气之后，又把气撒到小孩身上？或许是受到家庭的影响，我的脾气也变得暴躁起来，在学校里经常与人吵架，也可能伤害到他人，在此，我想对我曾经伤害过的人说一声：“对不起！”



Family Education

牵起孩子的手

导语：纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行；怎么教孩子，不付诸实践永远只是纸上谈兵。

你和孩子的距离，可能就差一次手牵手的互动。

文 / 阿园 图 / 阿园





善二代在行动

——如何高品质引领孩子成长？

听说过富二代，听说过“善二代”吗？

“善二代”缘起于碧桂园志愿者协会，协会活动非常注重与碧桂园集团出资帮扶的贫困乡村紧密结合，形成更加贴近受助者需求的帮扶体系，并倡导全员参与、全家参与，于是便掀起了探索培养“善二代”的热浪。

“善二代”活动旨在增进城乡小朋友的互动，让贫困山区的留守儿童感受到来自社会的关心和爱护进而树立远大目标，同时，让生活在城市的富裕孩子理解社

会的多面性，体会生活的不易，从而在未来给予社会更多的理解与关怀。

活动内容非常丰富，例如 2014 年暑假在英德市西牛镇花塘树山村的一场活动，内容包括对花塘小学的文体用品捐赠，小志愿者与花塘小学孩子一起参与破冰游戏、军事训练、互赠礼物活动，小志愿者晚会表演、CS 真人水战，志愿者家庭的“爸爸去哪儿”采购烹饪比赛活动等。引入“家庭元素”的活动形式，为平时忙



于工作无暇陪同孩子成长的父母创造了亲子活动的机会，现场极大地激发了孩子和家长的爱心共鸣。

碧桂园国际学校外籍教师杰森说，在美国，人们大多是靠自发的慈善行为，碧桂园这种有组织的慈善平台非常好，尤其是组织“家庭式”的参与，会在孩子们的心中埋下慈善的种子，让个人和社会受益无穷。

“善二代，在行动”的活动引导孩子们与家长共同参与到扶贫济困中来，让孩子与家长共鸣爱心，一是播散了慈善种子，长远来看是在培养“善二代”；二是快乐慈善的同时亲子关系更进一步。教育孩子的基础更牢固，效果更可持续。

让我们学着开始

DYTM 大亚漫奇妙
MAGIC MALL 魔奇魔

用孩子的眼睛 看世界“

麻麻！
你知道为什么我晚上不睡觉吗？
你知道世界上最长的火车在哪里吗？
你知道窗外藏着一只长颈鹿吗？
……
此刻，你的一个决定，就能得到全部答案。

洛宝贝之旅

有温度的
亲子深度体验行



极致深度专享文化体验目的地
极具故事性的亲子教育成就体系
知名纪录片团队全程跟拍制作



加入我们

扫描下方二维码关注“魔奇魔”公众号
回复“亲子游”关键词即可

报名
&
咨询

联系人
廖老师

电话
13520338336

联系人
廖老师

电话
13911454445

联系人
李老师

电话
13522090386

“想学着用孩子的眼睛看世界”

——专访大亚漫奇妙“洛宝贝之旅”项目负责人

妈妈说：宝宝，你是第一次做宝宝，妈妈也是第一次做妈妈，让我们一起学习和成长吧！

宝宝说：妈妈，你再不陪我，我就长大啦！

文 / 叶洪涛 图 / 叶洪涛

引言：

这是你出生的那一刻
你在宇宙洪流中
收到我们的邀请
欣然下车，来到人间
投在我们怀中
每个瞬间都是一幅画
美好的家，要有孩子，有晚饭
四十五年，一万五千顿晚饭
我和你吃过有两千顿？
——王朔《致女儿书》



“这些年，我和儿子吃过多少顿饭呢？”平日大大咧咧的叶子此时有些多愁善感。大亚漫奇妙的营销中心副总、“洛宝贝之旅”的项目负责人叶子，对这个项目倾注了她从业以来前所未有的精力和情感，因为职场上雷厉风行的她生活中也是个深爱儿子的妈妈。

身边许多为人父母的朋友都向叶子打听，“你们这东西是亲子游吗？”这个时候叶子北京大妞儿的傲娇劲儿就上来了，“这么说吧，如果我们要做的只是一个亲子游，那洛宝贝之旅就压根儿不会出生！”傲娇是因为她和团队对这个项目有底气。但这底气并非一开始就有，



直到团队第一次“拖家带口”的踏上洛宝贝之旅第一站——云南，大家才开始坚定。

让“有效陪伴”有意义，更有趣

很多家长都懂得，陪伴对孩子的成长有多重要。休息日他们都会选择和孩子在一起。可是“呆在一起”不代表“陪伴”。孩子在他们身边，他们还是在处理工作、讨论时事或自顾自的娱乐……不懂与孩子沟通、不会蹲下来尝试用孩子的眼睛看世界。很久之后回想自己和孩子相处的点滴时光时才恍然，和孩子的世界似乎很少交集。可那个天真烂漫的孩子，已经长大了。

曾经，叶子也是那样的家长。在“洛宝贝之旅—西双版纳的火种探秘”实验团旅途中，和儿子的一次对话让她开始反思。车上，儿子八斤偎依在叶子怀里，和同行的小伙伴一起编歌谣，许多个“臭妈妈，臭妈妈……”，细数妈妈的“罪行”。

叶子试探着问道：“那有没有好妈妈呢？”

八斤想了想，“我不知道什么是好妈妈！”

沉默片刻，八斤问叶子：“妈妈，你知道我为什么每晚都不睡觉吗？”

叶子好奇地看着儿子：“为什么呢？”

“因为我要等你回家见你一面！”

叶子追问：“我们早上不是可以见到吗？”

八斤低下头喃喃答道：“可是早上的时间太短了！”

这是第一天，在被大自然洗礼的西双版纳，儿子八斤开始和妈妈敞开心扉、坦诚相见。叶子发现，7岁孩子也有细腻的情感。之后的行程里，八斤带着叶子一起完成导师布置的8个“火种任务”和5个“搜神任务”，沿着细微的线索，去揭开彩云之南的许多奥秘。如果不是这次体验，叶子不会发现，平时调皮捣蛋、“坑妈专业户”的八斤，原来充满了创造力，做起事情是这么认真。

结合当地特色来完成有趣的亲子任务，是团队在“洛宝贝之旅”中精心设计的第一个亮点，并且有来自芬兰的创造力教育理念作为专业支撑。“洛宝贝之旅”希望家长和孩子在旅行中，获得独特的学习体验和成长乐趣，并获得一份芬兰创造力培训证书。另外，“洛宝贝



携程网专栏上进行分享，参与的家庭就可以在公众平台上通过点击播放来观看亲子的点滴。

以轻松的心情和舒适的角度踏上旅程

旅行是一个身心渴望得到真实放松的过程，而好的住宿体验能大大提高旅行的整体质量。每一期的“洛宝贝之旅”，都控制在10组家庭的限定名额，之所以如此，就是希望能够绝对保持对每一组家庭的关注和关照。

比如在西双版纳，家庭入住的是柏联精品酒店，酒店坐落于世界第一个普洱茶庄园——景迈山普洱茶庄园的有机茶园之中。北向普洱绿色三角洲，东临西双版纳热带雨林区，周边聚居着布朗、拉祜、哈尼、傣、佤等少数民族，如世外桃源一般的清静环境。在丽江，会入住可以看星空的帐篷酒店。在芬兰，会入住充满北欧风情的家庭别墅……在大理丽江站的测试团中，还全程提供舒适的SUV座驾接送，每辆车供1-2个家庭使用，并且每辆车配备一名当地司机。

2016年，“洛宝贝之旅”会带着更多亲子家庭出发去云南、台湾和芬兰。对于大业漫奇妙，叶子和她的团队来说，一个家“去哪里”很重要，而“和谁去”似乎更重要。珍惜和孩子共同成长的时间，孩子们在一天天学习长大，大人们也要学习着做更好的爸爸和妈妈。

之旅”研究出一套针对亲子互动心理行为的评估系统。旅途全程，会有专业的导师观察每组家庭的亲子互动关系，行程结束后，每组家庭都会得到一份有效的亲子互动沟通报告。

这样的经历，不用特别的方式记录会很可惜

“洛宝贝之旅”实验团的另一对亲子组合，是《搭车去柏林》、《一路向南》的纪录片导演刘畅和他四岁的女儿妞妞。在项目发起之初，刘导就因对项目十分看好而加入团队，成为了项目的内容顾问。依照他在职业旅行和纪录片制作方面的多年经验，联合大业集团18年来积累的传媒资源，“留住并分享记忆”的项目特质应运而生。

在通常的旅行中，我们都会自带相机或者用手机记录下一路风光与心情。在“洛宝贝之旅”，会有专业纪录片团队全程拍摄，每期的10组家庭都会得到属于自己的专属影音纪念册。不仅如此，通过对纪录素材的后期制作，“洛宝贝之旅”的成片会在知名视频网站和



洛宝贝之旅云南站招募二维码



扫码关注，回复“云南游”



书本里的家庭教育

书籍是人类进步的阶梯。爸爸妈妈看过来，阿园给大家整理了一份关于家庭教育的书单。在书中，我们或许仍不能找到一个关于家庭教育的万全之策，但如果我们可以发现，“这说的就是我！”“原来这种情况还可以这样处理！”，那便是收获。



1、《父母效能训练手册：让你和孩子更贴心》

作者：托马斯·戈登【美】
出版社：天津社会科学院出版社
豆瓣评分：9.1

推荐理由：父母效能训练（P.E.T）由美国著名心理学家托马斯·戈登创立，是美国第一个全国性的父母训练教程，向父母传授与孩子有效沟通的技巧，并循序渐进提出建议，以解决家庭冲突，让每个人在冲突中都赢。此书是世界上第一套经过深入实践与研究、广受赞誉，并经受验证的父母培训教程和家庭教育经典。

2、《好妈妈胜过好老师：一个教育专家 16 年的教子手记》

作者：尹建莉
出版社：作家出版社
豆瓣评分：9.1

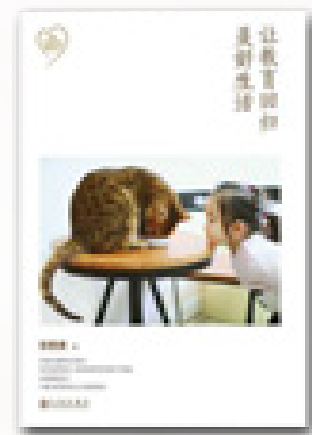
推荐理由：此书是一本还未上市就以“手抄本”流传的图书。相比许多家教图书，这本书的特点在于：首次提出了一些令人耳目一新的家庭教育原则；第二，书中给出了许多简单而又实用的操作办法，理论和实践完美结合；第三，本书不但告诉你怎么能提高孩子成绩，更告诉你怎么教孩子做人，教你怎么培养一个自觉、自强、自立的孩子。



3、《让教育回归美好生活：爸爸陪伴孩子的秘密手记》

作者：张贵勇
出版社：九州出版社
豆瓣评分：9.3

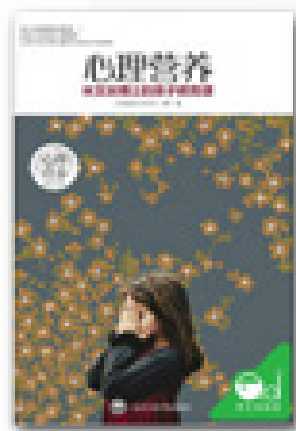
推荐理由：都说孩子是父母的一面镜子，教育孩子首先要做好自己，父母如何做好自己？如何参与孩子的成长？如何处理教育与生活的关系？此书为我们做了很好的解答，从原生态的教育场景出发，描述了一个个鲜活的生活片段。这种不着痕迹、其乐融融的教育，正是每个孩子喜欢的，也是父母应追求的，因为教育是生活的一部分，教育本身就是生活。



4、《心理营养：林文采博士的亲子教育课》

作者：林文采、伍娜【马来西亚】
出版社：上海社会科学院出版社
豆瓣评分：9.5

推荐理由：身体成长需要营养，心灵成长也需要营养。本书阐述了“心理营养”的理念，同时介绍了“气质理论”在亲子教育中的应用，全方位解答了父母育儿时常见的 12 个方面的问题：安全感、情绪管理、性格难题、行为偏差、社交与社会化、夫妻关系、妈妈的自我成长和支持、父亲养育、隔代养育、性教育、疑难表现、其他生活琐事。



5、《新家庭如何塑造人》

作者：维琴尼亚·萨提尔【美】

出版社：世界图书出版公司

豆瓣评分：8.5

推荐理由：美国最具影响力的首席治疗大师维琴尼亚·萨提尔的经典。1972年本书在美国出版，即引起广大的重视，读者纷纷致函提及许多联想、疑问和建议。书中清楚地分析了人在家庭中所经历的成长和蜕变，探讨了人如何建立自我价值、人际沟通及生活模式，同时透过作者匠心独运的举例和说明，解释如何沟通思想、如何平衡家庭与工作，以及如何发展更健全的人格。



6、《如何说孩子才能和平相处》

作者：阿黛尔·法伯、伊莱恩·玛兹丽施【美】

出版社：中国商业出版社

豆瓣评分：9.1

推荐理由：如果你家不止一个小孩，你可以看看。你是否记得父母曾经做过滋长你和兄弟姐妹之间产生敌意的事情？本书向我们头脑中的传统观念发起了挑战：孩子之间持续出现让人烦躁的冲突并非自然而然，也不是不可避免的。我们可以使孩子们之间的纠纷升级恶化，也可以让它减弱甚至消除；我们可以让孩子们的对敌情绪累积爆发，也可以让它们通过安全的方式发泄出来 ...



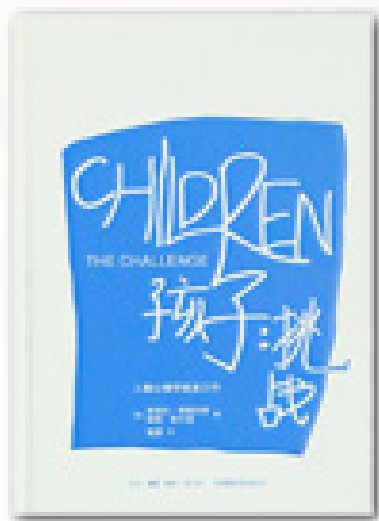
7、《孩子挑战》

作者：鲁道夫·德雷克斯、薇姬·索尔兹【美】

出版社：三联生活出版社

豆瓣评分：9.2

推荐理由：从“独裁的阶级社会”到“人人平等的民主社会”，现代社会正在经历深刻的变化，民主不仅是一种政治思想，也意味着生活方式、育儿方式的改变。如何在尊重孩子、给孩子平等自由的同时，让孩子尊重规则、承担责任、赢得合作，这是现代教育的基础课题，也是现代父母要面对的永恒挑战。——这段赫然印在此书题词页的话，已经吸引到我。



影像里的家庭教育

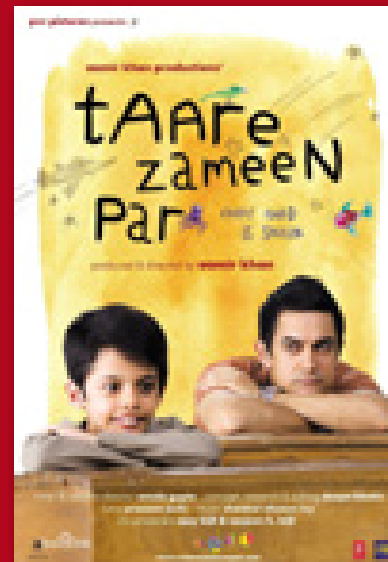
孩子的心理成长问题是一个复杂但不可避免的问题，作为父母我们可能缺少专业方面的知识和素养，但其实有很多关于教育的资源可以供我们享用，今天阿园就给大家推荐一些有意义的家庭教育电影，闲暇时刻一起欣赏。

1、《地球上的星星》

导演：阿米尔·汗 Aamir Khan

制片地区：印度

内容简介：影片由阿尔米·汗执导并参演，达席尔·萨法瑞，塔奈·切赫达，维品·沙尔马等主演。影片讲述了一个八岁男孩和他所读寄宿学校的美术老师的故事，通过夸张社会的秩序和学校的规则向观众展现了每个孩子都有自己独一无二的天赋，都是一个别人无法取代的角色。从影片中就可以看出每个孩子都有闪光点，待我们发现。

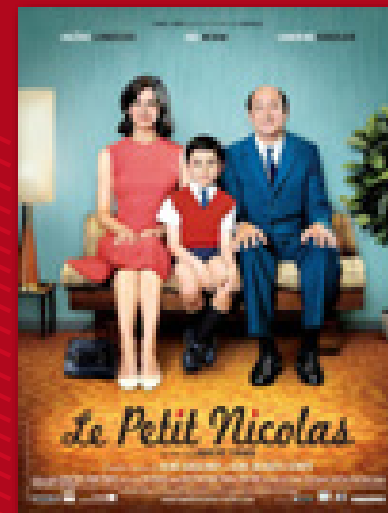


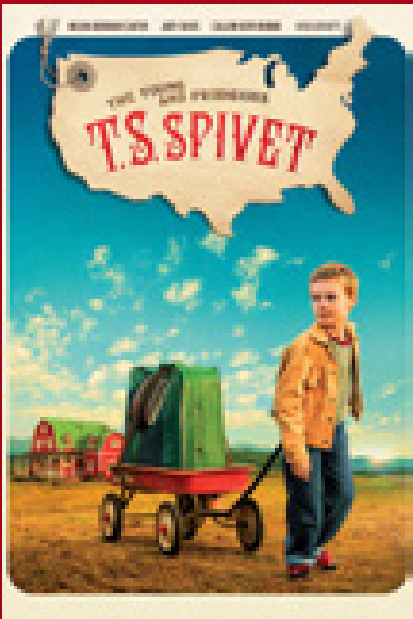
2、《小淘气尼古拉》

导演：劳伦·泰拉德

制片地区：法国

内容简介：影片根据由法国作家 勒内·戈西尼 创作，漫画家 让·雅克·桑贝 配画的系列同名漫画故事改编。电影通过小尼古拉的视角诠释一个大人世界里的一个问题，如果我有了一位弟弟，然后电影里就开始充满童真，纯洁的友谊，懵懂的爱情，还有不着调的童言无忌，法国传统喜剧的啰嗦台词。电影通过镜头带着我们一同回到8岁那年和小尼古拉一同游戏。





3、《少年斯派维的奇异旅行》

导演：让·皮埃尔·热内

制片地区：法国

内容简介：水滴的特别之处在于，它们总能找到阻力最小的道路，对人类而言，情况刚刚相反。这部电影不得不说，他是一部仿佛真实又带着奇幻色彩的电影。他是一位少年天才，10岁设计了磁力永动机，但在家里人的眼中他是孤独的，因为一场意外，他发现自己与整个家庭格格不入，跟他的学校格格不入。

4、《月升王国》

导演：韦斯·安德森

制片地区：美国

内容简介：一部很特别的电影，一个关于家庭教育，一个关于早恋，早熟的故事。一个小岛，一群童子军，一位没人喜欢的孤儿，一位有问题少女，一位富有责任心的童子军的营长，一位富有爱心的警察，一位出轨的妻子，一个留声机，一大段音乐而组成了这部戏。看完后你会和家人们会心一笑，如同度过了一个愉快的周末。



5、《小孩不笨》

导演：梁智

制片地区：新加坡

内容简介：《小孩不笨》故事讲述三个就读 EM3 课程的小孩子，如何应付学业及三个家庭所带来的冲突。透过三位编派到 EM3 课程的小孩，让大家看到所谓的“精英教育”游戏规则和家长那种望子成龙的心态，如何扼杀了一群无助孩子的命运。

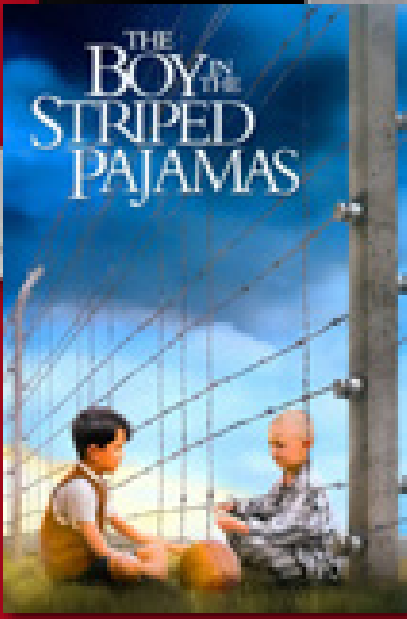


6、《穿条纹睡衣的男孩》

导演：马克·赫曼

制片地区：英国、美国

内容简介：由马克·赫曼执导，阿沙·巴特菲尔德、维拉·法梅加和鲁伯特·弗兰德等联袂主演。影片于2008年11月7日在美国上映。影片讲述二战期间，八岁的布鲁诺是集中营德国司令官的儿子，他与集中营围栏的另一边的一个犹太男孩（Jack Scanlon 饰）结下了友谊，从而发生了许多令人意料不到的事情。



7、《屋顶上的童年时光》

导演：吉姆·罗斯·斯图尔特

制片地区：意大利

内容简介：《屋顶上的童年时光》是一部关于青少年成长片子，真实、细腻，少年的敏感、脆弱、忧郁、寂寞、困惑、无奈都展现在其中。意大利首席小生吉姆·罗斯·斯图尔特（KimRossiStuart）首次自编自导的电影长片，并在其中扮演了一个重要角色。影片以孩子的敏锐视角反映家庭对成长的影响，看似轻盈的童年时光，其实带着淡淡忧伤。饰演汤米的小演员亚力桑多·摩瑞斯是镇片之宝，内敛的寂寞与压抑的脸部表情，不失童真但又聪明伶俐，让他获得弗拉亚诺（Flaiano）电影节的影帝殊荣。



8、《想飞的钢琴少年》

导演：弗兰迪·M.米诺

制片地区：瑞士

内容简介：曾经获得过芝加哥国际影展观众票选奖、罗马电影节“城市爱丽丝”单元观众票选奖等多个奖项，并代表瑞士参加当年的奥斯卡最佳外语片的角逐。本片在优美琴声中描绘一个天才神童渴望平凡人生的感人故事，充满被音乐激励及治愈的力量。同时它也是生命对自己的渴望，而这一切，都是来自于童年时期最纯净、最富生命力，最完整独立的美好回忆。





IU GOODDAY IN CHINA 2016

南京

2016/7/23 PM 19:30
南京太阳宫剧场

票务公司

4006-228-228 / www.228.com.cn

武汉

2016/7/31 PM 19:30
湖北洪山体育馆



VIP 1280 / 880 / 580 / 280



巡演主办：
北京东星星光文化传播有限公司



主办单位：
春秋永乐演艺投资（北京）有限公司



艺人公司：
LOEN TREE

IU GOOD DAY IN CHINA

7月9日 广州中山纪念堂
7月16日 长沙中南林业科技大学体育艺术馆
7月23日 南京太阳宫剧场
7月31日 武汉湖北洪山体育馆
票务总代理： (支持在线选座)

2008年出道的IU，已有4张迷你专辑，拥有《好日子》《唠叨》《Cindy》《Leon》等大热歌曲，获过韩国本土的音乐大奖。不仅外形清秀可人，唱功了得，还一手包办专辑的词曲与制作。美貌与才华兼备的稀缺品啊！IU是名副其实的“国民妹妹”，不仅长相和声音都甜美，还非常惹人疼爱。出道这么久依然努力，依然执着，而且贴心没架子。

2015年，IU终于来到中国开启巡演——香港、广州和北京三座城市，与喜欢她的歌迷展开了一次零距离交流。

2016年，IU又来了，开启IU的音乐分享会，继续走去年在中国没走的路，南京、武汉、长沙、重庆……也许你在这些城市，也许你不在这些城市，但我都觉得如果有机会，你一定要去听IU的现场，去接受她虔诚送上的中文歌。

更重要的是，那是我们和IU最值得珍惜也最值得拥有的好日子！

加拿大国宝级舞台巨制《大都会》

6月24日 深圳龙岗文化中心大剧院
7月3日~7月9日 上海大剧院大剧场
7月16日 南京保利大剧院大剧场
7月27日~7月30日 北京保利剧院
8月19日~8月20日 重庆大剧院
票务代理： (支持在线选座)

今年，对于中国观众来讲，无疑是幸福的一年。加拿大的国宝级演出《CAVALIA·舞马》的余热还未消退，又一个加拿大国宝级舞台巨制《大都会》来了。

制作团队炫光马戏工场，在加拿大，和太阳马戏团有一拼，是现代新马戏艺术的领导者。创始人让诺·潘恰德，素有“马戏界的克里斯多夫·诺兰”的美誉，他认为马戏是诗意而幽默的，是一种能量与灵敏度的结合，而不是在大帐篷里与动物共舞而已。因而他联合全著名编舞大师戴夫·圣彼埃尔联合执导的《大都会》，颠覆传统，将马戏与钢管、柔术、舞轮、晃板、空中飞人、绳索等十多种艺术糅合，借助现代的旋转场景和震撼投影以及音乐剧形式。

一句话，马戏不能只是“马”戏，还应该有更多。早前这场秀在纽约百老汇和伦敦莎德勒·威尔士剧院就饱受好评。这次，落地中国保利院线，相信也会引得一片尖叫吧！



陈绮贞 Acoustic Cheer - ego 房间里的音乐会

2016 演唱会



6月25日 湖北剧院
7月2日 重庆市人民大礼堂
7月16日 南京太阳宫剧场
8月27日 湖南大剧院
9月10日 北京展览馆剧场
9月30日 四川省锦城艺术宫
票务代理：

十年前，第一次听陈绮贞，完全爱上那个与世界为敌都不怕的骄傲女子。
十年后，她依然独立、勇敢，生活在自己的世界里，也没忘记外面的精彩和人事。
一个舞台，一把吉他，一个陈绮贞，就够了。今年9月10日，一直被我们称为“陈老师”的她，要来当初她第一次与歌迷在北京相见的地方过教师节了，她的叛逆与冒险，她的自由与坚持，在等你！

2016 周华健 “今天唱什么” 演唱会

8月6日 上海梅赛德斯奔驰文化中心
9月3日 北京首都体育馆
9月10日 重庆国际博览中心中央大厅
10月15日 济南奥体中心体育馆
票务代理：

周华健，听着他的《花心》长大的80后，几乎都会喜欢这个曾经的暖男、今日的暖大叔。《朋友》、《亲亲我的宝贝》、《忘忧草》、《其实不想走》、《风雨无阻》，个个经典，难怪敢任性地把演唱会主题定为“今天唱什么”，还设置点歌环节，任歌迷随意点播！那么，今年9月份我们共赴华健大哥的“再团圆”邀约，和他一起合唱《风雨无阻》和《其实不想走》吧！



2016 崔健北京演唱会



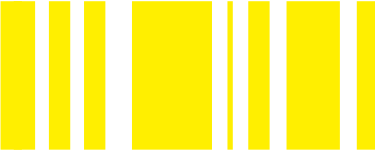
9月30日 北京工人体育场
票务代理：

崔健，在中国，不管你喜欢不喜欢摇滚，都会知道他的名字。1986年，一个叫崔健的青年，站在工人体育场，唱出了那首影响了一代人的《一无所有》，青年们开始“撒野”。

“我曾经问个不休，你何时跟我走”，很遗憾生不逢时，没能现场亲耳听到崔健的呐喊，但庆幸的是如今见到的崔健，依然“死不回头”。如果你死不回头，我还是要跟你走。

韩国音乐剧《洗衣服 - 屋塔房恋歌》

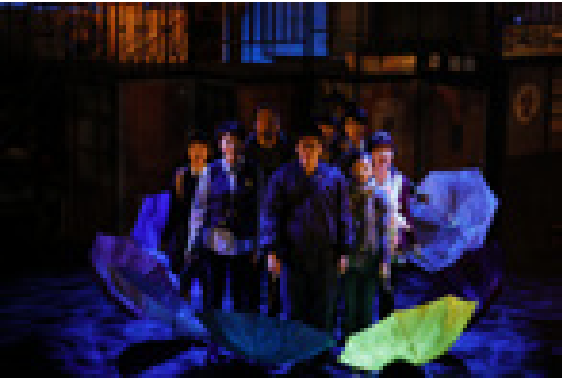
中国巡演 首站上海



时长：180分钟（中场休息20分钟）
语言：韩语（配有中文字幕）
演出时间：
2016年8月10日-14日 上海艺海剧场
2016年8月19日-9月4日 北京天桥艺术中心
2016年9月10日 青岛广电剧场
2016年9月15日-18日 广东演艺中心大剧院
2016年9月21日-24日 深圳华夏艺术中心华夏剧院

故事梗概：

来自韩国江陵市的娜英，在首尔独自打拼，曾经的梦想在现实的夹击下日渐模糊。她在出租屋天台洗衣服时，与住在对面出租屋的蒙古留学生松龙高相识并且互生情愫。一次，在第一书店工作的娜英因为仗义执言而被店长开除，另一边，因家庭变故辍学打工的松龙高，也遭遇了工厂欠薪、非法滞留等生活窘境。出租屋里，有半生照顾残疾女儿的房东奶奶，有每天争吵不休的同居爱人，这些看似被生活压迫得喘不过气的平凡人，通过洗衣、晾晒的过程，洗净了心灵的灰尘，各自找到了希望的天空。娜英和松龙高两人也最终有情人终成眷属。



Poetic Life

心中有情，诗意自来

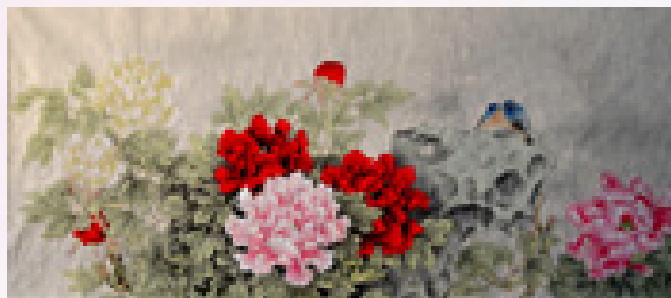
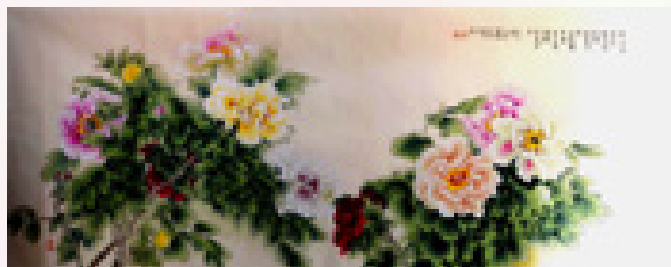
导语：看标题，你是不是以为阿园采访到的是一位诗人。要这么说也可以，因为在阿园看来，诗人是一种身份，更是一种描述。心中有情，诗意自来，无论你是白领、司机还是厨师都能化身诗人。但其实，她是一位画家，她叫袁丽娟。阿园实在很想用这个看似离题的标题，原因让我们细细道来。

文 / 阿园 图 / 被访者提供



《蜗牛的随想》 袁丽娟

我喜欢春耕时新翻的泥土香味
我喜欢下雨天去看一朵叫作荷的花，不带雨伞
我喜欢躺在收割后的苞米秸垛上，仰望蓝天
我喜欢冬天里第一次的雪花飞扬
我喜欢忙完一天的工作趴在窗口看大街上车来人往
我喜欢和朋友遛弯时唱《烟花三月》
我喜欢在火车上吃大碗面的感觉
我喜欢在田间地头边吃西瓜边流汗的感觉
我喜欢静静的深夜一笔笔勾画淡淡的梦想
我喜欢像蜗牛背着壳从树根开始向上不急不忙
这就是我
人生苦短
我喜欢活着的感觉



当阿园接到采访任务的时候，只知道自己将要采访的是我们沈阳碧桂园凤凰城的一位业主，抚顺美术家协会的一位画家。然而，当阿园结束采访之后，心中留下的印象？好一个把生活过成了一首诗的可爱女人！

诗意的生活很难吗？不见得。无非自然而然，有一个你专注、你热爱的对象。袁女士就是这样的，说到画画，她欢脱的语气、跃动的眼神，仿佛画画已然融进她的血液里、刻进她的骨子里。“我从小就特别喜欢画画！我父亲是一位音乐老师，也是一名裁缝，他特别喜欢艺术，我们家里有许多书法、音乐、手绘啊之类的书。小时候我就照着书画，画小动物、画小人儿。”说到和绘画如何结缘，袁女士流露的尽是对父亲的感恩。“父亲一直支持我画画，小时候他说家里条件不好，没有美术老师，以后遇到绘画老师就主动去学习去讨教。父亲的话我一直记在心里。”

有时候，你不得不惊叹于生命里的巧合，就像一首诗的韵脚，看似诗人有意为之，实则却是浑然一体的默契。念初中的一天，还是小女生的袁女士路过一个小画室，画室里一位学长正在教人作画的情景将她吸引。那天起，她一有空就跑到画室去看学长画画，久而久之，学长开始教这





个可爱而执着的小丫头作画。看，多巧，父亲说的老师就这么遇到了。“学长可以说是带我入门的启蒙老师。那时我想读美术专业，想考县里最好的高中，学长对我说了很多鼓励的话语。可后来因为我到了外省，我们失去了联系。”袁女士有些感伤。人与人之间的缘分，在生活中邂逅，又在生活中流失。学长叫许建立，袁女士想找到他，说声谢谢。

如果你认识许学长，请一定联系我们。

现在，袁女士也在教人画画，真巧。她的新荷画室，专教小朋友们画画。阿园不经问起，把画画从兴趣变成了工作，是否会让袁女士感到疲倦，失去作画原有的乐趣。“我喜欢小朋友啊！小朋友们单纯可爱，小脑袋里源源不断的新奇点子，对我来说，是教学相长。我更加热爱生活了。”是呀，已经把热爱当成生活的人，哪来的倦意，我做的每一件事都饱含我的热爱。

“最重要的是心中有情”，说到画牡丹，袁女士依然是把热爱放在第一位。袁女士的家乡在山东菏泽，“菏泽是牡丹之乡！”袁女士的语气里全是自豪与热爱。家乡的牡丹给了她许多近距

离接触牡丹、观察牡丹的机会，从小她就喜欢牡丹。哪怕她的工笔牡丹出神入化，她懂得很多画牡丹的技巧，“牡丹叶子既可以偏肥硕以表达雍容之意，也可以偏瘦弱来表达野逸之趣。主要的特征就是一叶三筋、三叉九顶；花像个碟状，画时要‘圆中带方，方中含圆’”，热爱依然是她眼中最重要的“技巧”。

生存需要很多技巧，而生活需要热爱。

就是这样一个画家，我更想称呼她一个热爱生活的可爱女人。喜欢小朋友，也画画，也作诗。袁女士和好友们一起办了个诗社——听月诗社，“就是喜欢，闲暇时间和诗友们对对诗词，消遣之用，不厉害不厉害。”袁女士很谦虚。在阿园的脑海里，开始出现这些画面：一个背着画板去写生的女人、一个在小朋友面前笑得花开的女人、一个吟诗作赋谈笑风生的女人……一个心中有情，因为热爱把生活过得像诗一样的女人。



扫码关注，回复“艺术圈”



Let Spirit Travel, Make Heart Awaken

李晓松 精神远游 灵心自悟

导语：在李晓松的作品中，即便他的画面表现的是寒水冷云，但那寒水冷云也因整体境界中有了儒家思想的观照而有了思想的温暖，这是李晓松画作的独到之处。

李晓松山水画述评

文 / 付京生 图 / 被访者提供



鲁山夜遊图 136x68cm 2015 年



李晓松

中国艺术研究院文学艺术创作研究院画家，研究员；

中国人民大学画院李晓松工作室导师；

中国教师书画院特聘教授兼副院长；

中国民间文艺家协会书画艺术交流委员会顾问；

徐悲鸿画院书画院顾问，中国美术家协会会员。

一

从李晓松作品的画面气象上看，他的作品中，蕴含着孔子向往的那种沐于沂水、歌于春风的志趣显现。在本质上，他的笔墨精神，发扬的是“依于仁”的儒者，希祈通过“游于艺”的方式，而达于“以文载道”的文化思想。在这样的思想情感浇灌下，他的画面中的宋人绘画中的天地精神和明清绘画中的文人笔墨意趣也就自然而然被唤醒并汇合在一起，聚集成以他的画面为载体的合儒、释、道于一体的思想文化水库，通过他的画面中的形态意象，汨汨滔滔地滋润着我们的心田。

朱熹曾说：“圣人教人，明天下义理，以开发心智，然后固守，《文言》所指，当在忠信进德之后，有德而后有言。”所以，可以说，正是参酌儒、释、道的思想与精神，并最终使之合

于一体而见之于笔墨、图像，才使得李晓松画面的意象与境界，最终能够显现出他在深究古今体制章典之中，将自己修炼成为了一个思想深湛、情感高尚的人。

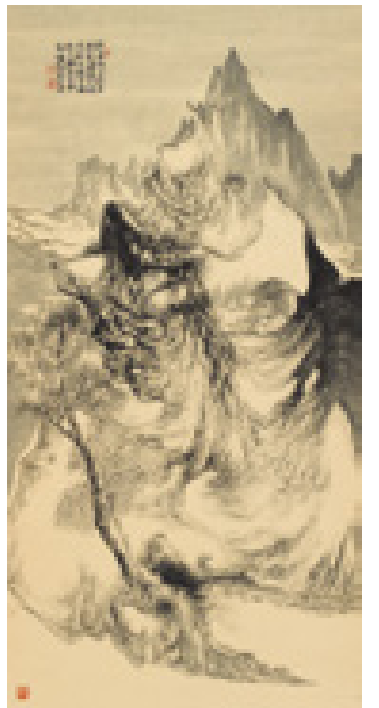
二

“流水含云冷，渔人罢钓归；山中境何似，落叶如鸟飞。”这是石涛的题画诗。单独看后一句“落叶如鸟飞”，似乎逻辑不通，不是好句子；但此句在全局中，却格外拔神。在这个意义上，李晓松的画，既有石涛的这种活活泼泼的“拔神”意象，也有石涛全诗体现出来的那种的充满释、道思想的精神境界——当然，在李晓松的作品中，即便他的画面表现的是寒水冷云，但那寒水冷云也因整体境界中有了儒家思想的观照而有了思想的温暖，这是李晓松画作的独到之处。

在李晓松的画作中，释、道思想使他的绘画中的图像生命充满了浪漫的气息，而正是这种浪漫气息，使他的画面表现出狂狷之态，所以，其笔墨有意绪飞扬之美；而他的画面中的儒家思想的观照，却又能使释、道思想扫净出来一片晴空，令画面境界之中的诸多意象的组合能唤醒我们心头热爱生命、热爱生活，迥然高蹈的情感火种——宋人朱熹论艺文，曾说：“志者诗之本，而乐者诗之末也，未虽亡，不害本之存。”这里的“志”，指为“意向”。用现在的话说，朱熹此语就是“诗之本”，乃是“文化归属”或说是“信仰系统”观照下的思想、情感和观念的显现。它是艺术表现的本原。朱熹还说：“东坡之言曰‘吾所谓文，必与到俱’，则是文自是文，道自是道，待作文时，旋去讨个道放到里面，此是它大病处，所以大本都

差。”由此，不难看出，在中国古人的观念中，艺术上的“不差”，应该是即是上述朱熹话语中内在支撑着的“原之者”→“本之者”→“用之者”这一思维模型在李晓松的艺术实践中有机运用的必然结果——李晓松的山水画作中的图像形态，显然已经支撑了这样的思维模型。

要而言之，从李晓松的山水画的表达形式看，他的画作中的图像形态，无疑已然合“道”（本体论）、理”（人生论）、“法”（方法论）于一体的高层次的具体的艺术行为的操作的变现了。他的作品，是准确理解了传统中国画的“写意精神”的产物——众所周知，中国艺术的“写意精神”的“写”，通“泄”；所以，在原则上，李晓松的山水画所“宣泄”的，就是前述被朱熹称为“意向”，并命名为“志”的那个可以“游心”的东



路遇故山 136x68cm 2015 年

西，而正是那个可以“游心”的东西，使他的作品充满了具有原始终久属性的迷人魅力。

三

李晓松是位颇具传统文化素养的人，他的山水作品是以明清人的笔墨运宋元人的丘壑的典范。在这之中，不仅吴门画家的勾勒、皴擦、点染，被他运用得非常得体，而且石涛笔墨的松活灵动的点线与两宋的李刘马夏的严整壮丽的山水布局都被他融合得天衣无缝、化为己用，重要的是，在这之中，还显现相互他说一位极富当代文化意趣的“负责任”的人，从他的画面可以看出，他主张“写神宜密”，而反对者作品上“耍廉价的花招”，所以，他不仅能对山水画的传统图式语言

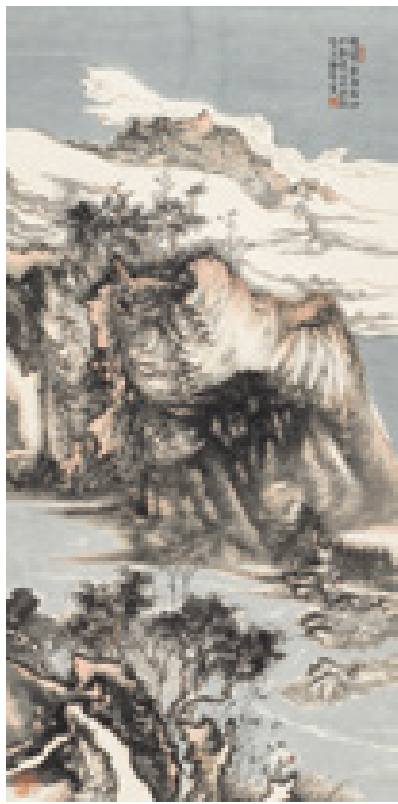
和技法符号进行独具匠心的阐释性构成组合，形成他那极具审美魅力的密丽的表现行风格，而在价值指向上，他的山水画图像所构成的精神境界，则扎扎实实地为即下的时代创造了“像鸟儿自由飞翔的自由人”的文化心理所需要的精神栖居场所——这样的“精神栖居场所”，一方面，是古代背井离乡的人的“精神上的栖居场所”，另一方面，也是抽象意义上的跨越时空的现代人的“精神栖居场所”——虽然，在当代，许多画山水画的人都表现了这样的境界，但李晓松的独特之处，是立足中国的儒家思想，借助于老庄哲学，而在文化意图上表达出了对米开朗基罗的《被缚的奴隶》和罗丹的《青铜时代》所承载的那种文化精神的超越；一言以蔽之，李

晓松的山水作品，就是在这样的意义上，具有了“古风风格”的“现代性”的。

有文章说，李晓松的作品具有“神游万仞而快意，纵横尺幅间而旷达”的意趣，这实在是一针见血、脍炙人口的真知灼见——李晓松的作品，有现代艺术中的“魔幻”风格，颇似夏加尔的神采和意韵，但本质上是东方的，表现的是大江东去，先贤的千古风流似在。这是纯正地道的中国人的文化心灵质地的显现使然。他的作品中的浩然之气，正大光明之境界与气象，本质上中国文化的核心价值在他的作品中的曲折反映。这与中国古代先贤的文化思想对他的内世界的潜移默化的影响，是密不可分的。



月下缘生系列之八 136cmx68cm 2013 年



云溪净无沙 136x68cm 2015 年



霜华如梦 136cm × 68cm 2014 年



扫码关注，回复“艺术圈”

人生如梦 136cmx68cm 2014 年



Matters Attitude

梁子杨 真正重要的是态度

导语：一个人的一生会经历多少改变，这些改变有的由内而外，有的从外向内，或主动或被迫。面对改变，有人麻木无视，有人惊慌失措，有人退缩逃避，也有人勇往直前。变幻着的大千世界，唯一不变的是不停的改变。如何面对改变？来听听梁先生的故事。

文 / 阿园 图 / 被访者提供

最痛的是改变

“最困难的时候，应该是刚开始从金融行业转变到红酒行业的时候。”梁先生陷入回忆。

从加拿大阿尔伯塔大学毕业后，梁先生没有留恋加拿大的安逸生活，而是义无反顾回国发展。“因为觉得人生不能这样消磨，一定要拼搏出一番成绩才对得起自己。”回国后梁先生在一家公司做财务，并负责该公司旗下一些投资项目的监督及运营。当时红酒于他只是兴趣，为此他还考了品酒师，因此开始边做金融边业余销售葡萄酒产品。后来金融业萧条，就索性转行做了红酒产品贸易公司。然而卖了一段时间红酒，又遇上市场经济不景气。机遇似乎没有要眷顾梁先生的意思。

但真正改变命运的，并不是我们的机遇，而是我们的态度。梁先生没有气馁，而是和朋友转念寻找新出路——不做产品，做葡萄酒教育。“一开始是与北京逸香国际葡萄酒品酒认证机构合作，做一些葡萄酒的教育工作，2015年10月正式注册为逸香国际葡萄酒品酒师认证课程佛山授课地点，举办逸香旗下ESW、WSET品酒师以及ISA侍酒师的课程认证。”如今，梁先生自己的公司已筹备起来，主要从事葡萄酒教育，设计不

同主题的各国葡萄酒专业推荐品鉴会。“自己创业，很多时候由不得自己，没有退路，许多企业家早上一睁眼，就有好大一笔费用要花掉，不得不鞭策你往前。所以办企业心态非常重要，要有运营企业的能力与盘活企业的战斗力与信心。”

从一个行业到另一个行业的转变，有来自金融环境、市场需求等等外部的压力，也有来自自己内部的压力。“当时刚刚接触红酒，专业知识不够，导致在一次企业培训时被台下听众批评水平不够，当时就发誓一定要恶补品酒方面的知识，锻炼演讲方面的能力，还去考取了相关品酒师高级资格证。从一开始门外汉锻炼成现在的专业品酒导师，过程付出许多努力，但由于是自己喜欢的工作，丝毫不感到累！”梁先生这么说时，语气轻快，仿佛那时候转变的痛苦已了无踪影。但阿园懂，所有的改变，都伴随着阵痛；积极去面对、去提高自身的能力，随之而来的是脱胎换骨的美丽。

最重要的是自知不足

“其实我真的发自内心地想感谢那些对我提出批评的人。因为，没有他们批评的声音，我一直会满足于现



状，就没有现在的状态以及现在的事业。别人的评价能成为自己奋斗的催化剂。”当阿园问及从创业之始一路走来是否有特别感谢的人时，梁先生这么说到。

这是一个始终保持谦虚的人。“我觉得最重要的是要能自知不足，然后要有钻研精神，干一行爱一行。”梁先生说这话时，阿园脑袋里想起了苏格拉底的一句话，暂且不去讨论大哲学家的这句话是不是悖论，“我唯一知道的，就是我一无所知。”我们每一个个体要经历的路程各自曲折，未必重合，但心怀谦虚、脚踏实地去学习未知提升自己，是我们都需要的，不是吗？

现实中有很多不被他人看好的事情，有人选择漠视不理，有人选择一笑置之，有人选择自怨自艾，但也有一些人，明知山有虎偏向虎山行，虽然周围的人都不看好，但就是凭借谦虚向上和坚持学习凿出了那么一点点光亮，让后来的同道之人有方向可寻，这就是我理解的了不起。改变自己、改变世界不用大刀阔斧，一个个小碎步依然可以光芒万丈。

当企业日渐发展，企业的运营和管理，就需要一个站在大局角度的统筹者，这个人他必须很了解他自己，很了解“人”。“我觉得管理最重要的是用对人，知人

善用，了解每位成员的长短处，充分发挥每位成员最为擅长的业务能力，做好资源配比，合理分工，这样也才能事半功倍。”梁先生分享了他的企业运营和管理之道。一个人，了解了自己，才能真正了解他人和了解这个世界。

最珍贵的是创造力

梁先生是碧桂园学校校友，说到母校，他满是感恩。“印象最深刻是碧桂园学校的小学，在严格的教育理念之下养成了自律能力。”当时是封闭式教育，没有像在家里一样，能有电视、手机可以玩，要在规定的时间内不受干扰地完成作业，这培养了每个小孩的自主能动性。“当时虽然会觉得太严厉，失去一些放肆的童年，但是长大了发现自己受益于这样的教育培养。”

当阿园问到母校区别于其他学校的最大特征是什么时，梁先生说：“高中就读国际部，明显感觉到与外面学校存在挺大的差异，学校非常鼓励学生的创造力。当时组建乐队，老师不但没有限制，反而会提供许多资源支持，鼓励大家更好地发挥自己的潜力。印象最深刻是毕业前一年，在学校策划一场校友演唱会，老师们大力



支持，与同学们通力合作，最后演唱会规模很大，也非常顺利。这给了我非常大的启发和深切的感慨——年轻，就应该不留遗憾。”

“十分感谢碧桂园学校，培养我的自律能力，更挖掘我的想象力与创造力，这非常珍贵。”当采访接近尾声，梁先生说出了对母校的感激。总有一天，我们都会离开学校，在学校里发生过的那些故事也会渐渐在记忆里模糊，但是学校教会我们的那些美好的品质，会陪伴我们一生。

改变、谦虚、不断学习、创造力，这是梁先生身上的关键词。

—— 小链接——品酒三部曲 ——

葡萄酒品鉴既是一门科学，也是一门艺术。葡萄酒品鉴不仅要了解葡萄酒的历史文化、葡萄的种植和葡萄酒酿造工艺，还需要大量的品酒实践。最基本的品酒三部曲，便是看、闻、尝。

看：把酒放在一个白色的环境下(比如桌布或者墙)，观察酒的颜色和澄清晰度。一瓶年轻健康的葡萄酒应该是透，年轻的白葡萄酒的颜色范围是从浅禾杆黄(有时呈现一些绿色色调)到深琥珀色。颜色取决于葡萄的品种、葡萄酒的成熟度、发酵方式、老熟程度(橡木桶内发酵或陈酿的葡萄酒比不锈钢罐中的色深)和陈年时间。随着酒龄的增加，白葡萄酒颜色从浅黄色调直至变褐。红葡萄酒越老越浅。年轻的红葡萄酒颜色从紫红色到深宝石红色，老的红葡萄酒在边缘附近将显示砖红色。

闻：也就是闻香，是品酒时最重要的步骤之一。事实上，我们的大部分味觉，品尝的实际上是气味。就像感冒时不能够闻到食物的香味，就觉得尝不出味道(吃东西会不香)。当您在葡萄酒杯中摇动葡萄酒，可以闻到一些不同的香气，例如苹果、瓜、柑橘、樱桃、莓果、葡萄干、蜂蜜、桃子、香草、奶油糖、薄荷、甜椒、草、绿橄榄、丁香、甘草、雪松、咖啡和巧克力等等。葡萄酒的第一层香气取决于葡萄酒品种，第二层香气主要来源于发酵，第三层香气来源于橡木桶陈酿和瓶内熟成，

这种老酒的香气也常被称为酒香或者醇香。葡萄酒中也会闻到不愉快的气味。像醋的气味是由乙酸造成的，而指甲油味是由乙酸乙酯形成的。橡胶味，毛皮味，臭鸡蛋味或大蒜或者葱味是硫化物副产物。有些木塞可能导致发霉或湿纸板味。在现代酒技术条件下，您不会经常遇到有缺陷的酒。

品：品尝。我们能感觉的只有四种基本味感：甜、酸、咸、苦。四种基本呈味物质的敏感性不同，所以呈味物质在口腔中的反应速度也不同。舌尖对甜最敏感；接近舌尖的两侧对咸最敏感；舌的两侧对酸敏感；舌根对苦最敏感。当品尝年轻干酒(没有残余的糖)时，例如，白葡萄酒您可以注意它的酸度(不是尖刻的酸)，而年轻红酒则有一种由丹宁引起的收敛性感觉(象茶或核桃皮)。一些品种，像雷司令、长相思、博若莱佳美红葡萄酒，有果味，而餐后酒会是非常地甜润。

葡萄酒有不同的结构感(“重量”)。酒精较少的葡萄酒通常酒体较弱，而那些高酒度的葡萄酒具有骨架，

酒体饱满。不管酒中的味觉成分是什么样子，最关键是要平衡，它所有元素的和谐，果味、酸、丹宁酸、酒精等等。例如，葡萄酒会因为酸低而口感平淡，或者因为丹宁高显得味苦。葡萄酒质量的另一重要指标是它的回味。如果回味短，通常品质一般，回味长是高品质葡萄酒的一个标志。



扫码关注，回复“企业家俱乐部”

Waiting for You in Ox-bridge

我们在牛津剑桥常春藤等你

5月28日，碧桂园集团、碧桂园教育集团、广东碧桂园学校联合举办了“我们在牛津剑桥常春藤等你——广东碧桂园学校2016世界名校录取发布与分享会”。活动包括经验分享、新闻发布、国际教育咨询三个部分。共有包括中央电视台、《人民日报社》、《光明日报》、《中国教育报》、新华网、凤凰网、网易在内的四十多家媒体以及一千多位家长与会。



经验分享：

碧桂园教育集团何军立总裁说：“在今天信息发达、资本流畅的二十一世纪，国家与国家的竞争，企业与企业的竞争，最后都是人才的竞争，得人才者得天下……碧桂园教育集团已在8个省开办了45所学校和幼儿园，在北京、上海、深圳有14所培训学校，总计在校学生约28000人，在职老师3000余人，是中国规模最大的K12学历教育集团之一。碧桂园教育集团将凭借22年的国际教育和双语教育经验、国际化的专业管理团队，引领国际教育的发展，成为中国规模最大的最优质的国际教育提供者。”

广东碧桂园学校李春雷校长分享的主题是“实践办学教育思想，创建高品质国际学校”，他说：“一位高瞻远瞩、怀抱教育梦想的出资者，一批敢于创新、践行教育改革的教书匠，一群勇于尝试、追求优质教育的家长，共同成就了一所名校。”他具体阐述了办学者的教育思想，告诉大家广东碧桂园学校究竟要办成一所怎样的学校。办学杨国强先生说：“我要办一所学校，专门给那些成功人士的子女提供最好的教育，把这些富家子弟培养成为‘通情达理，会做人做事，融合中西方文化’的未来成功人士。”

李校长回顾了实践办学教育思想的三个阶段：

第一阶段，在中国已有教育体系之中探索。包括对人教版、北京景山学校、上海实验学校三家教材的对比实验；建立双语幼儿园以及小学英语特区，开展双语教学实验；开设学科课、综合能力课、个性特长课；开展德育综合主题活动；进行多媒体教学、信息技术与学科教学整合等在信息技术环境下的教学模式创新……

第二阶段，从中国已有教育体系之外寻求突破，引进国际文凭组织IB课程。现在广东碧桂园学校已经成为中国内地第一所用中文进行主题探究教学的PYP学校，中国内地第一所由中国人自己创办的以招收中国学生为主的同时实施IBPYP、IBMYP、IBDP三大课程的IB国际学校。

第三阶段，中西合璧，打造教育“奢侈品”，实施名校战略。从2011年办学提出打造教育“奢侈品”，到2014年发布《2014行动方案》，学校已经系统构建了名校实施战略：清晰的顶层设计、完整的实施战略、科学的评估工具。李校长对这名校创建三部曲进行了详尽阐释。

最后，李校长引用学校创办人杨国强先生的一句话结束他的分享：碧桂园人要为中国的教育事业树立光辉的典范。

此外，广东碧桂园学校中学部校长Jeff Shaw就“IB教育如何提升学生素质”，被剑桥大学预录取的马文君同学就“自己的成长感悟”，被牛津大学预录取的何旭彤同学的家长就“碧桂园学校如何建立起家长的信任度”分别进行了分享。

广东碧桂园学校 2016 届 DP 和 A-Level 项目毕业生大学预录取成绩发布稿：

1、总体情况

本届DP和A-Level项目毕业生共121人申请国外大学，拿到QS世界排名前50强或世界专业排名前五的大学预录取通知书、USNEWS美国排名前50强大学无条件录取通知书共110人，占比90.9%。110名同学共收到319封50强大学无条件或预录取通知，人均近3份。广东碧桂园学校入读50强大学的比例，2014年是69%，2015年是77%，今年预录取是90.9%。根据以往的经验，除个别学生外，一般被预录取的学生，最终都会被正式录取。三年三大步，数据见证了学校办学质量在稳步提高。

2、顶尖大学的预录取情况

DP项目霍健欣同学被美国常春藤盟校康奈尔大学营养学专业无条件录取。

DP项目马文君同学被剑桥大学经济专业预录取。

AL项目何旭彤同学被英国牛津大学土木工程专业（本硕连读）预录取。

剑桥大学、牛津大学、伦敦大学学院（UCL）、帝国理工学院（IC）、伦敦政治经济学院（LSE）并称“G5超级精英”大学，也称金砖五校，代表了英国最顶尖的科研实力、师生质量、经济实力。广东碧桂园学校今年收到G5精英大学预录取通知书共42份，牛津1份，剑桥1份，帝国理工9份，伦敦大学学院28份，伦敦政治经济学院3份。

3、各国名校的预录取情况

美国：收到14所33份2016年USNEWS排名前50的美国名校的无条件录取通知书。

英国：收到10所190份2016年QS世界排名前50的英国名校的预录取通知书。

加拿大：收到 3 所 25 份 2016 年 QS 世界排名前 50 的加拿大名校的预录取通知书。

澳洲：收到 5 所 48 份 2016 年 QS 世界排名前 50 的澳洲名校的预录取通知书。

中国香港：收到 2 所 23 份 2016 年 QS 世界排名前 50 的香港名校的预录取通知书，此外 11 位同学收到 2016 年 QS 世界排名 51 的香港中文大学的预录取通知书。

瑞士：9 名同学收到酒店管理专业世界排名第一的瑞士洛桑酒店管理学院的预录取通知书，5 位同学收到全球十大酒店管理学校中综合排名第一的 SEG 瑞士酒店管理教育集团的预录取通知书。

答记者问

何军立总裁、李春雷校长、Jeff Shaw 校长、学校升学指导中心迟博主任、马文君同学、何旭彤同学家长回答了媒体提问。

中央电视台：通过广东碧桂园学校的成功，可以看出广东的民办教育已经走在了中国教育改革的前沿，可否结合你们学校成功的办学经验谈一下您对广东民办教育发展的理解？碧桂园教育集团今后有何发展规划？



何军立总裁：

大家都知道广东是中国近现代革命和创新思想的发祥地，广东人敢拼敢闯，也是中国比较热衷“出国闯荡”的一个群体。基于这种文化传统，广东人对于教育的理解也是不一样的，正是看到了这一点，广东碧桂园学校 22 年来始终秉承“为孩子提供最适合的教育”这一办学理念，尝试差异化培养模式，探索国际教育精髓，为不同需求的家长提供了更多教育选择的机会。

今年国家两会非常关注中国民办教育的发展，民办教育促进法草案已在起草当中，二孩政策的推出也恰逢

其时，这些都给中国民办教育产业的发展创造了历史性的机遇，我们要努力把握这个机会。碧桂园教育集团的战略布局应该是以 K12 教育为基础，积极布局培训和教育科技领域，通过行业并购快速做大做强，争取在不远的将来成为中国最优质综合类民办教育提供商。

光明日报：广东碧桂园学校成功的原因是什么？学校的核心竞争力是什么？

李春雷校长：

在刚才的分享会上，概括了一句话：一位高瞻远瞩、怀抱教育梦想的出资者，一批敢于创新、践行教育改革的教书匠，一群勇于尝试、追求优质教育的家长，共同成就了一所名校。这三者就是广东碧桂园学校成功的原因。没有出资人只为办好学校不求任何回报的气魄与胸襟，没有一批教育寻梦者砸破铁饭碗勇赴教育理想的决绝，没有那些信任学校支持学校的家长，碧桂园学校不可能取得成功。

现在学校的核心竞争力，我认为我们的课程。学生能不能全面、均衡发展关键在课程。



广东碧桂园学校的课程体现多样性、均衡性、个性化。幼儿园和小学 1-5 年级开设 PYP 课程，中学 6-10 年级开设 MYP 课程和 IGCSE 课程，高中开设 DP 课程、A-Level 课程、AP 课程、IFY 课程、中加双文凭 3+1 课程、中美 AH 课程、中澳 SACE 课程，我们还开设中国中考和高考课程，高考课程包括普通高考、艺术高考、港澳台侨生高考与外籍生高考。

课程量身定制，课表量身定制，教学形式与评估形式量身定制。高品质的教育服务，多元化的课程选择，加上个性化的教育体系，充分满足了学生的个体需要和全人发展需要。

江苏卫视：马文君同学，在广东碧桂园学校上学，你最大的感受是什么？最大的收获是什么？



马文君同学：

在碧桂园这几年我最大的感受就是我很喜欢上学，每一次上学我的心情都是非常愉悦的。因为在这里我可以学到我自己真正想学、喜欢学的东西，而且我可以根据自己的节奏与方法来进行学习，而不是被老师强迫着做自己不喜欢做的事情。在碧桂园读书让我感觉很踏实，因为我知道我的老师们都是各领域的佼佼者，而且他们经常会给予我热心的帮助，对我影响很大。我最大的

收获就是碧桂园教会了我要做一个有国际情怀的人，让我知道了在这个世界里我的位置、我应当担负的责任。我在碧桂园的时光是很开心的，我也相信每个碧桂园学子都有着和我一样的感受。

兰州晚报：请问家长，选择让孩子读国际课程，是不是一开始就有送孩子出国读书的想法？你为什么要选择碧桂园学校？

何旭彤同学家长：

我选择广东碧桂园学校的主要理由归结为以下几点：一是碧桂园学校是广东省内为数不多的可以直接报考国际正规大学的学校，国际项目众多，每个孩子可以根据自己的情况与需要选择；二是学校拥有完善、系统而专业的国际考试经验与资质，我们完全可以放心；三是每个国家的大学申请，学校都有专门的团队负责，且随时为学生提供指导与服务；四是学校从九年级就开始指导学生进行选科设计，能让孩子为未来的专业发展做好充分准备；五是学校除了学科学习外，还为学生开设了各种各样的提升综合能力的活动项目，大大提升学生的社会活动能力及自信心，我的儿子何旭彤就创建了模型制作社，他的创新思维与这些活动是分不开的。



Colorful & Flourish Summer

夏日调色板

文 / 达达

转眼又到了减肥（增肥）未果徒伤悲的季节，与美美的造型渐行渐远？当然不！正如画家可以善用阴影来制造立体的视觉效果，巧用颜色也可以打造梦想中的好身材。

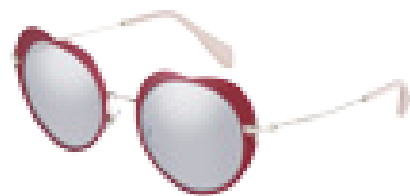
SHOW



四种体型的 *The solution*



古驰女帽



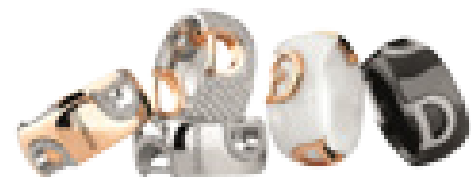
MIU MIU 太阳镜



PERNELLE 包包

◀ 梨型身材

为什么同样是梨型身材，欧美 MM 看起来那么性感，我们看起来那么臃肿？只能怪基因差异了，欧美人种的腰线高啊。所以着装的第一要义要提升腰线，选择 A 字裙或伞裙，高跟鞋能有效增强效果。色彩上，上身纯色，单色，下身可以层次适度。对了，红绿撞色是今年主流。



DAMIANI D.ICON 戒指



古驰 2016 新款女鞋



浪琴黛维纳系列精钢钻石女表

◀ 报纸型身材

报纸型和沙漏型只有一个蜂腰的距离，所以要极力营造有腰的“错觉”。建议通身采用一种色系，在腰部用更深（或更浅）的腰带“勒”出效果（轻轻的哈）。橙色系有平和感，让整体过度平缓。



DAMIANI Solitari 系列



普拉达太阳镜



欧米茄星座系列腕表



Gucci Tian 系列



古驰 Flora 首饰



FENDI 手袋



Panthère de Cartier 太阳眼镜



Panthère de Cartier 太阳眼镜



Leonard Paris 丝巾



FURLA 手袋



瑞士雷达表真系列腕表白色高科技陶瓷腕表

◀ 苹果型身材

苹果型身材也不是全无有点的对不对，至少腿细啊！所以一定要扬长避短。选择腰线低甚至是全无腰线的长宽上衣，搭配超短裙或者短裤，尽量露出整条腿。上深下浅的搭配会让两条细腿更抢镜。蓝白是个不错的选择，简单，分明。



古驰 2016 女鞋



古驰戒指



宝格丽古董珠宝系列

◀ 竹竿型身材

虽然瘦是女人的终极目标，但就这么一群天生吃不胖星人的存在，她们中的一些问题反而是“太瘦了”。如果你是竹竿型身材，建议不露为妙。用轻薄的纱或丝把自己抱住（透一点也无妨），宽松的款式可以柔和身形。红色系是个不错的选择，细高跟鞋能不穿就不穿吧。



Secrid 卡包



真力时星动系列腕表



PERNELLE 手袋



Bally2016 女鞋



◀ 渐变效果

对于男士来说，撞色这招用不好一秒就变“杀马特”，还是选择一种色系有深浅过渡比较保险。



When lf Meets Summer

当高尔夫遇上夏天

导语：集“阳光、氧气、绿色、友谊”于一身的健康运动，高尔夫球在夏天依然是很多球友们的运动首选，然而当高尔夫遇上夏天，盛夏的艳阳可能灼伤你的皮肤，如果想在这个季节充分享受高尔夫球乐趣，同时又达到锻炼身体保持健康的目的，那一定要注意一些夏季打球的注意事项：

文 / 碧桂园球会 图 / 碧桂园球会





1 选择最佳打球时段：

盛夏季节，骄阳似火，上午 10: 00 至下午 14:00 是紫外线照射力最强的时候，亦是危害的紫外线辐射最强时间。最好避免这个时间段直接暴露在阳光下，您可以在上午 10 点前打个早场，这样不仅神清气爽，清晨的阳光还有利于补充钙质；如果愿意的话，晚上打灯光球场也是非常不错的选择。

2 一定要注重防晒：

紫外线不仅对皮肤有害，所以夏季打球必须加强防晒。一般来说，防晒霜的防晒效果要在半小时后才能起作用，所以务必要在下场半小时前涂并“随时补擦”；在着装方面，建议选用透气性、吸汗性比较好的浅色棉布料衣服；球帽、太阳镜、手套也同样是防晒的利器，一样都不能少。

以上这些是我们根据客人实际情况收集整理的注意事项，选择一个硬件条件好，软服务佳的球会挥杆能够让您在夏天打球中倍感清凉。碧桂园球会为让高尔夫球爱好者们尽情挥杆，推出系列人性化服务：

- ① 夏日炎热，球道干爽。碧桂园两大球会（均安球会、假日半岛球会）特安排球车可进球道，球车上的凉风习习，让挥杆倍感凉爽、尽兴；
- ② 球会免费提供（冰湿、干）毛巾给客人打球时擦汗使用；
- ③ 两大球会的更衣室有品牌驱蚊水，让蚊虫远离您的皮肤；
- ④ 两大球会的出发台和小卖亭有霍香正气水，气温 32℃ 以上时小卖亭有凉茶或糖水免费提供。

3 注意适当饮食：

在炎热的季节里下场打球一定要多喝水，要掌握节奏少量多次补充水分，可在矿泉水中加小半匙的盐，以补充流失的盐分。另外，您可以在上球场时带些坚果或饼干一类的小吃。



4 要掌握一定的中暑或晒伤护理知识：

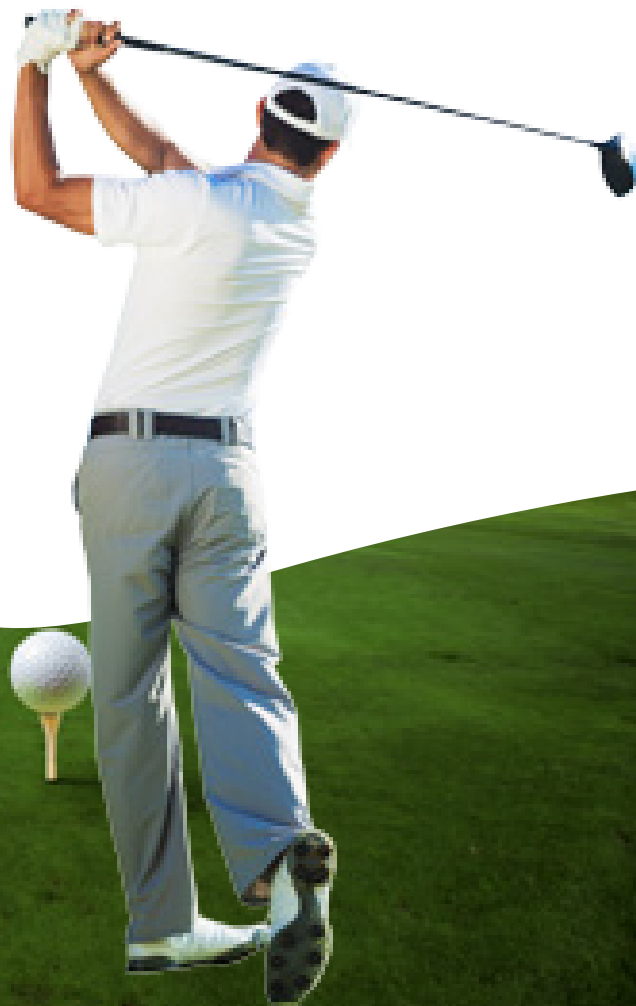
建议在球包里需要常备一些防暑药，这样确保打球过程中如果出现热衰竭症状及时用药。一般来说，经过休息处理后，可以继续打球。打球后如果被晒伤则不能洗热水澡，建议凉水浴，也可以在水中加一小瓶“十滴水”，以帮助皮肤防暑降温。另外，还要注意补充皮肤的水分，涂抹晒后修护乳液，多喝水或鲜果汁。



碧桂园假日半岛高尔夫球会

碧桂园球会是碧桂园集团公司斥巨资兴建的高球圣地，目前拥有佛山市顺德区均安碧桂园高尔夫俱乐部、清远碧桂园假日半岛高尔夫球会有限公司两大球会，均由国内资深设计师梁国坤先生精心设计，配以个性化练习场，是极具趣味性、挑战性的智慧型挥杆场地。第 18 期我们介绍了均安碧桂园高尔夫会之后，本期我们将介绍被誉为韩国客人在中国首选的高尔夫场地——假日半岛高尔夫球会。

假日半岛球会座落在清远市石角镇，8000 亩天然湖泊，毗邻万亩果园。球会借助磅礴原始生态环境，球道布局合理、运作流畅，27 洞全灯光国际标准高尔夫球场、豪华会所、五星级标准的假日半岛酒店、『故乡里』主题公园、夏威夷风情商业广场、汇萃碧桂园十三年经典建筑，是高球爱好者与成功人士向往的绿色基地和休闲度假胜地！



假日半岛高尔夫球会地址：

地 址：广东省广清高速公路狮岭路段山前大道碧桂园假日半岛

联系电话：0763-3836666

传 真：0763-3836333



本期介绍：假日半岛球会 A 场 9 洞（未完待续） 设计师：梁国坤

A 场

1 号洞：碧翠双辉

全长 416 码 PAR4，HDCP11，球道依湖而建，碧翠辉映，宛如一幅水墨画。球道开阔，气势雄浑，但不能被美景迷惑，第一杆尽可能避开右侧沙坑，第二杆可控停球的球手可直击果岭，业余球手则向果岭右侧击球为宜，避免影响打球信心。

2 号洞：斗智斗勇

全长 596 码 PAR5，HDCP7，球道前沿湖而上，一路风景醉人意。对有距离的球手是一个抓鸟的好机会，第一杆稍向球道右边攻击，第二杆可越过丛林直奔果岭，稳重球手可按球道设计走向攻略也是一种好的选择。

3 号洞：意外惊喜

全长 436 码 PAR4，HDCP9，开出扎实的一号木直过左边沙坑，伴随下坡地势，会有意外的收获。攻果岭需精准把握距离，小心周边沙坑。

4 号洞：碧波环抱

全长 188 码 PAR3，HDCP3，这是一座四面环湖的水中果岭，碧波荡漾，景色怡人。沙坑前深后浅，击球时可预大十码，越过湖与沙坑，打 PAR 几率就大了。

5 号洞：峡道相逢

全长 410 码 PAR4，HDCP13，自古峡路相逢勇者胜，智勇双全得天下。该洞右边 OB，左边沙坑，球道上坡趋势，稍有不慎将会落入陷阱。

6 号洞：风生水起

全长 418 码 PAR4，HDCP17，果岭亲水而建，习习凉风沿湖而来，自然清新。自信击出第一杆，面对酷似三片叶子造型的特色果岭您需要用心去判断推球洞线，可助你取得佳绩。

7 号洞：勇往直前

全长 580 码 PAR5，HDCP1，地形构建独特、富有挑战性是该球道的特色，球道两侧风景绝美秀丽，第一杆不能轻视右边的沙坑，有距离的勇士可挑战设计布局，第二杆直上果岭，但宜远不宜短。

8 号洞：智者天地

全长 198 码 PAR3，HDCP15，果岭前的沙坑对球手是心理威胁，勇敢跨越就会迎来胜利曙光，要小心高差引发的距离误差。

9 号洞：翡翠生辉

全长 453 码 PAR4，HDCP5，球道右侧林木苍翠，长且直的球道是远距离球手的最爱，可尽情发挥，注意左边 OB，不能轻视果岭右边的特大深沙坑。

碧桂园球会 “高球夏令营”集合啦

幸福计划 惠员工惠业主

转眼暑假的脚步临近，如何让孩子过一个既有意义又无限愉快的假期，成了家长们相互探讨的大事。碧桂园高尔夫球学院即将举办暑期夏令营活动，为孩子提供一个寓教于乐、强身健体的丰富旅程，在高尔夫球绿色、氧气、阳光、健康的乐趣中，收获不一样的友谊与成长。

开营时间：

第 一 期：7月26日—7月29日（4天）；

第 二 期：8月09日—8月12日（4天）；

费 用：2880元；

招生对象：6岁—16岁青少年；

费用包含：

- 1、午餐；
- 2、下午茶；
- 3、练习场打球费；
- 4、两次球场3洞打球费；
- 5、礼品1顶帽、1件T恤；
- 6、午休房间1间；
- 7、教练费、毕业证及游戏活动礼品；

随着生活水平的提高，生活方式的转变，以及全民健身运动的开展，越来越多的群众把健身当作健康生活的一种方式，然而健身房人多、空气浑浊，潮湿闷热，这便就是一股味儿，那么有没有一种运动环境天然，健康而优雅？有，就在我们身边！为助力集团更高销售目标的顺利达成，同时让更多碧桂园员工、业主感受高尔夫球“绿色、氧气、阳光、友谊”内涵，以强身健体、凝聚精神更好的快乐工作，五月起，碧桂园球会在全球范围内推出碧桂园员工、业主“幸福计划”，凡碧桂园员工、业主到碧桂园球会打球凭员工卡、业主卡均可享受专属福利。

假日半岛球会：

平日打球 430元/位/18洞

假日打球 630元/位/18洞

均安球会：

平日打球 500元/位/18洞

假日打球 680元/位/18洞

以上费用含果岭、球棚、双人球车、储物柜费，本次幸福计划优惠需提前预定，具体以前台确认为准，最终解释权归碧桂园球会所有。

联系电话

均安球会：0757-25383888

假日半岛球会：0763-3836666



Time-honored Teahouses in Linhuan

千年临涣，世纪茶馆

文 / 黄家双 图 / 黄家双



临涣的味道，在于它的“老”：老街、老巷、老树、老桥，还有一群老人坐在老旧的茶楼里，端着老烟袋，眯着昏花的老眼拉着老旧的往事，到处都写满旧光阴的影子。





当金色的晨曦露出天际时，我已经奔驰在去临涣的高速公路上了。临涣，一个名不见经传的皖北小镇，我此行是去喝“棒棒茶”。

一个坐落在江淮平原与茶叶产地无缘的千年小镇，竟演绎600多年连绵不衰的“棒棒茶”情结。临涣古镇，位于安徽省淮北市濉溪县西南35公里处。临涣隶属淮北，原来这个地方也是一个郡县，曾经很是鼎盛，由于历史变迁，隶属几改，当年的火红已退，可依稀仍能看到它当年伟岸的影子，丰厚历史底蕴。古朴而淡雅的小镇，青砖碧瓦地安卧在一泓秀水的臂弯里。氤氲着泥土和黄花的田野的芬芳，仿佛素抹写意的山水卷轴。檐角高高低低错落的些许老屋，悠闲的坐在刻满岁月痕迹的青石板小路的两旁，间中点缀着或疏或密的不知名的绿树，脚边不弃不离的一弯河水，静默安逸的就像生活的本来，无声但是凝重。

临涣茶馆蕴涵着自己独特的优势和鲜明特点。临涣老茶馆的最大特点是以家为店。临涣集镇坐落在浍河北岸，老茶馆大都近水临街，多依家舍而设。临涣的独特泉水最宜沏茶。临涣城下四大古泉各具特色，它们是回龙泉、金珠泉、饮马泉和龙须泉，四泉沿浍河之水“L”

形排开。临涣得天独厚的古泉资源，是临涣茶馆名扬四方的一大优势。临涣茶馆的茶有着鲜明的特色和唯一性，临涣当地不产茶，而是专门取自两百里以外的六安的茶梗，临涣人把这种低廉的茶梗叫做红茶棒。这种茶梗经临涣泉水的沏泡，雾气结顶，色艳味香，入口绵甜，回味无穷。但是一旦将这种茶梗带出临涣，用其他地方的水沏泡，永远不可能有这么好的味道、舒适的感觉和奇特的功效。

茶馆是高谈阔论的好去处。临涣人爱进茶馆，是因为临涣人喜欢“摆龙门阵”。什么话题都有，涉及时事、社会、文学、艺术、哲学等。有的茶客默不作声，只在一旁静静地听着。茶客们在这里可以一边品饮棒棒红茶，一边海阔天空，谈笑风生，无拘无束，实为人生至乐。小镇民居狭窄，亲友来访，无法在家中接待，往往起身招呼亲友：“走，茶馆吃茶去。”商人在茶馆隔着袖子互掰手指头，扭捏比划，论质讨价，发出的声音或震耳欲聋，或低声细语，几盅茶就促成了一笔生意。早上天没亮，就已经坐满了喝茶的老人，收音机里放着新闻或是戏曲，每人面前桌上都有一个茶壶，一个茶杯。临涣茶馆服务大众的定位是它生存的根本。茶馆现在依旧按

着传统从清晨五点开张，晚上十点钟打烊。茶客可以泡一壶茶在茶馆坐一天，而且可随意添水，店主也是绝对不会赶你走。茶客常常是将茶钱投入钱箱后，自己找把茶壶就把茶给冲泡了；早上来的早的茶客还会主动帮助搬桌拿凳。沏茶的老板娘拧着个大吊子在桌椅之间穿行，如果要添水，就把茶壶盖子揭开了放一边，不用提醒，老板娘自然过来给沏满了一壶。老人们边喝茶，边聊天，古往今来海阔天空信马由缰，插不上嘴也觉得特别有趣，或者听着没啥兴趣，干脆打瞌睡也有。年轻人大多忙碌，老人往往孤独，又不嗜睡，一早跑去目的是找个热闹，寻个说话人，这种时候喝茶就不仅仅是为了饮茶，而是一种交际了。如果是年轻人来这儿喝茶，就没茶壶的待遇了，老板娘直接把茶叶往茶杯里一倒，再递给你一个热水瓶子，哪儿安静去哪儿坐着吧，知道这些年轻人一早来大多是图个清静说个悄悄话，不会和那些老头子厮混在一起的。

茶馆可谓是小茶馆大社会，你只要静下心来，要上一壶茶，细细品味，静听众茶客无束神侃，就会看到民间喜怒哀乐，感受社会百味人生。国人的习惯，饮茶要烫，一杯茶捧在手里，几根手指颤颤巍巍地托着杯底，另一只手的两根手指稍稍拦住指颤颤巍巍地托着杯底，另一只手的两根手指稍稍拦住着边，如蜻蜓点水一般的嘬上一口。挤眉弄眼的咽下去，再舒坦的呼出一口气来，发出“哈”的一声，这是享受。当然也有晾凉了喝的，多为贩夫走卒体力消耗者，大茶缸子先沏好了一大杯浓浓的酳茶，搁那儿凉着，等忙完了一身大汗过来，拿起茶缸子一口气喝完，也要发出“哈”的一声，同样是种享受。



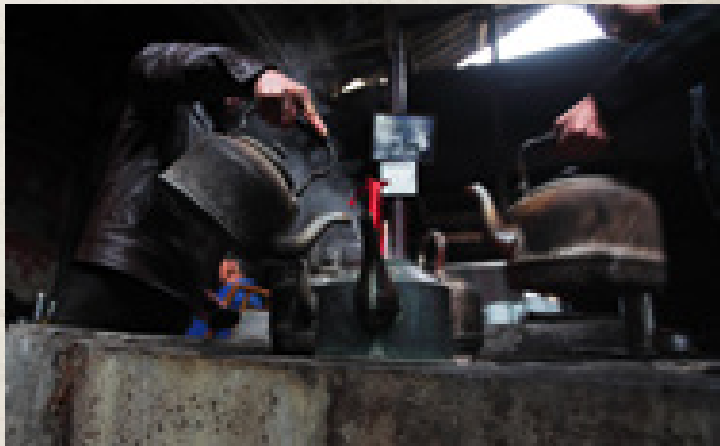
我有茶馆门口卖鱼的小贩，鱼放在地上，人蹲在鱼旁，身后一张矮凳放着杯盏壶盘，彼处喝乌龙居多，自有一番步骤，讲究一个谱，这小贩每得空闲，就将双手在围上一擦，转回去不紧不慢一闻二品三畅饮，在鱼腥肉膻中，自得茶香的天地，这种境界在别处从未见过。

临涣现存十余家老茶楼，多数茶馆的茶炉依墙而建，通体为长方体，以煤炭为燃料，煤炭直接从上面添送，炉口一般可以并排放十几个水壶。火苗从茶炉洞内蹿出，直烧壶底。茶馆里一般都摆设着几张八仙桌或陈年古董般的简易方形木茶桌，简易长条木桌长凳。店主还在门面的两边或对面的空地处，放些粗糙的石蹲、石板和石凳，供客人多时使用。茶楼内没有什么装饰，陈旧的大堂里，摆着十多张古董般的木茶桌，大部分都已缺角少棱，配上那些土旧的茶壶，倒也很是搭调。我到的时候，早晨喝茶的人已散去，但还是有不少人在那坐着聊着，另有几个像我这样的外地人慕名来喝茶。

坐定后开始点茶，所谓点茶就是点那一袋袋里的长约一公分、干草似的、颜色略有不同的“棒棒茶”梗。一壶水的价格从一元、二元到十几元不等。老板娘给我推荐了十元一壶的茶。只见她从口袋里抓出一大把红色的茶梗，撒进一个胖胖的粗瓷茶壶，从灶上提起一只黑乎乎的炊壶，冲入滚开的水，然后把茶壶和两只缺边少沿的敞口黑碗放在斑驳无漆的茶桌上。没有洗茶、沏茶、奉茶、闻茶、“关公巡城”、“韩信点兵”等一系列繁文缛节。茶，就这样开门见山地喝开了。

片刻，往黑色的茶碗里倒了一点茶水，茶水深红色，嗅之有淡淡的甜味。小抿一口，有股浓浓的红茶味，口感却涩涩的苦。见我轻轻地皱眉，旁边一个独自喝茶的老者笑了：再喝几碗，味道就不一样了！果然，几碗热茶下肚，嘴里感觉清爽了。

与老者相谈甚谐，索性把茶壶茶碗移至他处，边喝边聊。老者姓陈，在本地已生活了几代人，喝茶也喝了几辈子。每天早晚必来喝两次。每次泡一壶一元的茶，没有茶点也无需其他，就这么泡着喝着，几十年的光阴从一壶壶氤氲的茶水中飞逝。陈老汉对我打开了话匣子。他认为，饮茶不可求快，不宜大口大口的喝，需慢慢地品，慢慢地嚼。若有一道饮茶的茶友，那么就更有滋味了。因为聊天与喝茶，常常是彼此不离不弃的一对孪生词。一张木桌、几把竹椅就构成一个小天地，三五知己围坐一起，泡一壶好茶，细品慢啜，打牌聊天，在恬淡闲适的氛围里尽享茶之妙趣。或者独自倚着竹椅，阳光里微眯上双眼，让阳光轻洒在身，看细腻圆润的茶在杯中慢



慢地舒展开腰身，晶莹剔透，曲线流畅，茶香一层层沉淀下来，杯子斟满，让茶的清香缭绕在周围，享受阳光，享受幽香，享受舒适与慵懒，哪个人生还有理由说不美好！老者相信那一刻所有的烦躁都会消声遁迹，人生变得瞬间安静。

临涣的味道，在于它的“老”：老街、老巷、老树、老桥，还有一群老人坐在老旧的茶楼里，端着老烟袋，眯着昏花的老眼拉着老旧的往事，到处都写满旧光阴的影子。我这个匆匆过客，捕捉的只是一点时光的碎片。临涣人饮茶，与风雅无关，仅是一种习俗，这习俗已然糅进了每一个平凡的日子。有茶的生活和没茶的生活质量是不一样的。没有茶的生活，必然民生维艰，人们只能苟且地生存。而有了茶就有了不一样的生活，生活质量上了一个新的台阶。那是理性的、鲜活的、愉悦的，茶使临涣人的生活更加有意义。

古往今来，古今中外，凡茶叶生产、贸易特别好的时候，社会是繁荣的、文明的、进步的。一定是历史发展的最好阶段。与此相反，则是社会动荡不安、人们民不聊生过着食不裹腹、衣不遮体更无茶喝的倒退阶段。小小茶馆的兴衰，确实是检验历史兴衰的一面镜子。

临涣人的茶情结，外人无法想，对茶的依赖，外人

无法能比，千百年来临涣人与茶结下的不解之缘，永远难以化开的死结。面对世事变迁沧海桑田，临涣人就像那“棒棒茶”耐泡、耐得住寂寞，有一种不动声色的淡定及从容。这也许就是临涣人爱喝“棒棒茶”的缘由吧？对临涣人来说，棒棒茶已不是他们日常生活中难以割舍的一部分，更是许多老茶客精神生活中的一部分。茶馆业主宁可少赚，也要顾及乡邻四方，依然日复一日默默地传承这古老的习俗……随着城镇的扩张和重建，今日的临涣只因它独特的茶文化而出名。作为一种非物质文化遗产，那厚重淳朴的乡土特色有必要加以保护和传承。临涣的茶馆能得以幸存，彰显出它的坚韧和旺盛的生命力。

当夜幕低垂，水腻如绸，桨声静默，新月如钩，在清澈的月光里，那屋那树那桥的黑色剪影在石板上斜斜密密地交织在一起，斑斑驳驳地，直延伸至夜的深处，一如那蒙着面纱的年轻女子，让人看不甚清那美丽的面容，反而引发出无限的遐思了。而此时的临涣镇亦枕着柔软的水波沉沉地睡去了，徒留一些稀疏的灯影，兀自摇曳，譬如游子羁旅的稠愁，和难以安睡的心及不肯眠的眼……





Jungfrau in Interlaken Switzerland

少女峰的家就在因特拉肯

导语：她宛若一位亭亭玉立的少女，矗立在斯芬克斯山岩上，终年不化的积雪犹如她的长裙，纯净、洁白。阿莱奇冰河苍茫可见，河床铺满厚厚的白雪，在阳光的照射下泛出淡淡的湖蓝色，这条长达 24 公里的冰河，在两岸起伏的山峦的守护下蜿蜒远去，迤迤的流向天边。

文 / 黄凌 图 / 黄凌

我的车驶入瑞士境内后，风光与意大利已大不同，眼见着变成了山区景色，时而是绿色茵茵的草地，时而是湛蓝如镜的湖面，时而是挺拔幽深的杉林。约摸 3 小时车程方才到了因特拉肯。这是一座因旅游观光而闻名的小镇，拉丁文原意是“两湖之间”，位于图恩湖及布里恩湖间，又名湖间镇。由于是前往少女峰的必经之地，大多登山的旅客会选择这个幽静的小镇停留一晚。因此成为了欧洲著名的度假胜地。这儿整年气候温和，湖光山色，环境优美，也是瑞士人心目中的避暑山庄。

下了车，我沿着小镇最主要的街道何维克街一直往东走，街边钟表店、旅社、餐厅与咖啡店林立。间隔着马蹄滴答声，古老又沉静的小镇气息袭来，我安步当车，享受着小镇独有的轻松步调。行至何依玛特公园的

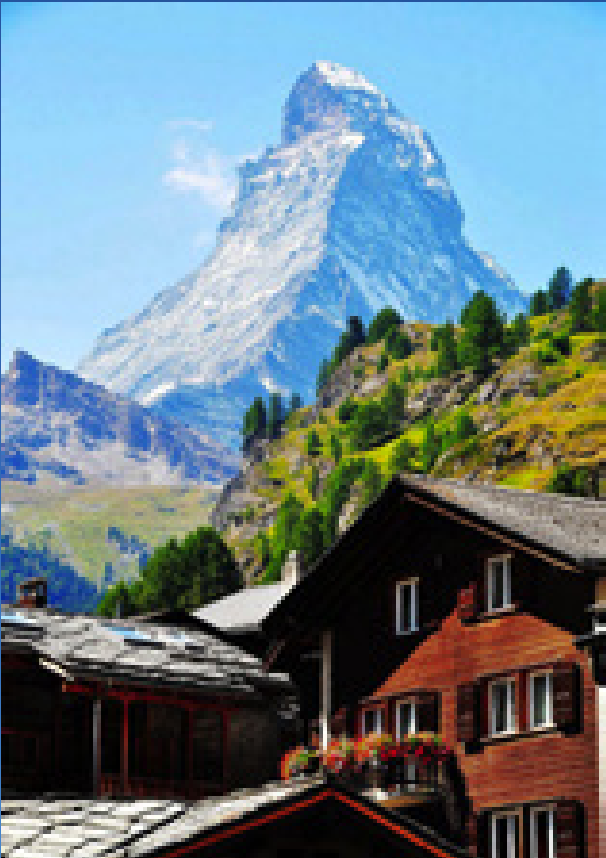
一大片宽阔草坪，在这里便可以清楚的远望到少女峰的美丽身影，将近黄昏，山峰在夕阳的渲染下羞红了半壁，我也看得久久入了神。

正如镇名的原意，因特拉肯风景醉人，美的不遑多让。又沿街一番留连，春夜确是有些凉了，扛不住冻，用完晚餐，便早早睡下。只祈祷明日能有好天气，能揭开少女峰神秘的面纱。

简单整理一番，乘车出发，行至格林德瓦火车站，我要换上黄金列车。驻足车站前，列车徐徐开动，我便开始了近距离接触少女峰的火车之旅。在搭车上山的途中，由于特早班车票有时间限制，所以中途未能多作停留，也因此错过了跟巨大无比的圣伯纳犬照相的机会，但所幸窗户可以拉下，整趟路程我都把头伸出窗外拼命拍照；满山的牛群、牧羊人、早

起的农户，全家大小连同牧羊犬忙碌的工作著。随著眼前的山峰愈来愈近，积雪逐渐变深。这趟铁道大有由来，是瑞士工程史上的一个奇迹。1811 年瑞士人梅耶兄弟首次征服少女峰，从此吸引了大量的登山爱好者。1893 年，瑞士铁路之王阿道夫古耶塞勒开始设计建造少女峰登山火车。铁路从 1896 年开始动工，短短 12 公里的铁道，共花费了 16 年才修筑完成。铁道建造在阿尔卑斯山脉的艾格峰岩壁上，完全是手工凿出，为了防止雪崩，还有 3/4 的路段建造在冰河之下岩壁内的隧道里，工程之艰巨可想而知。这条即将迎来她百岁庆典的铁路使今天更多的人能够轻松攀登高峰，从容的面对欧洲之巅。

从格林德瓦到少女峰顶需要在客莱雪德火车站中转。因为后段上山坡度大，普通火车难以爬上去，



北面，北坡削入山谷，这才看到少女峰略带骄傲的面庞，往更广阔之处望去，连绵群山像是拜倒在少女峰的石榴裙下，拱照着、娇宠着她。

运气不能再好。恰逢雪原开放，推门而出，来到雪原之上。我忍不住团起一团雪球，抛向天空，高喊“欧洲之巅，我来了！”这亘古的雪峰和千年的冰川，是大自然多么美好的赐予，我带着无法言表的巨大幸福感，贪婪的陶醉着，欲罢不能。也带着满心的感激，感激勤劳智慧的前辈们，伟大的建筑让我能像登山家一样饱览欧洲之巅的无限风光。

挡路的牛群、比人还高的草、满地的野花，随时都可以停下脚步摸摸身边的东西，摸摸牛牛的鼻子、摸摸小花、摸摸农户的猎犬；渴了就停在小溪流旁生饮河水；累了就躺在绿草地上休息。我走在山谷间，两边都是积雪峭壁，不时的会有登山火车从眼前经过，而车上的人们总是压抑不住欣喜的情绪，会拼命的跟我打招呼问好欢呼！

中午时分，我乘火车慢慢驶离少女峰，一路回望。山下的村落依然安详，挂着古铜色铃铛的牛群在悠然的吃草，气定神闲。绿野仙踪，想来也不过如此。回程途中，路遇一只小狗，上来就亲我一通，非常可爱。小狗的主人是瑞士人，他告诉我，瑞士人爱山，山是瑞士的灵魂，山如果有家，家一定在瑞士吧。

要改乘特殊的齿轮火车。除了两条普通铁轨外，当中还有一条齿状铁轨，火车前行时，底部的齿轮和齿状铁轨一一啮合，火车通过与铁轨的咬合往上攀爬。从客莱雪德至顶峰的这段路程，是一段长达 7122 米的隧道——少女峰快车。隧道中间经停两站，分别是 2865 公尺高的艾格站与 3160 公尺高的冰海站。据说少女峰马拉松的终点就设在爱格尔冰川口，我想那一定是世界上风景最美的马拉松。瑞士人想的很周到，在大山的肚子里两站都设有巨型的观景台，可以俯瞰格林德瓦山谷，而连绵的山脉与蜿蜒的冰河景观更是惊艳。隧道非常的狭窄，刚好只容下火车的宽度，在黑暗的隧道中，火车以时速 35 公里的速度蜿蜒前进，但是我却感受不出爬坡与蜿蜒的感觉。爬坡的过程中，火车上以中、日、韩、西、英、德、意、法等多国语言进行解说。在黑暗的隧道中，云霄火车爬坡前进，最终带我来到欧洲海拔最高的火车站—海拔 3454 米的少女峰约赫峰站。

出了站台，经过蓝色的旋转门下了阶梯，我

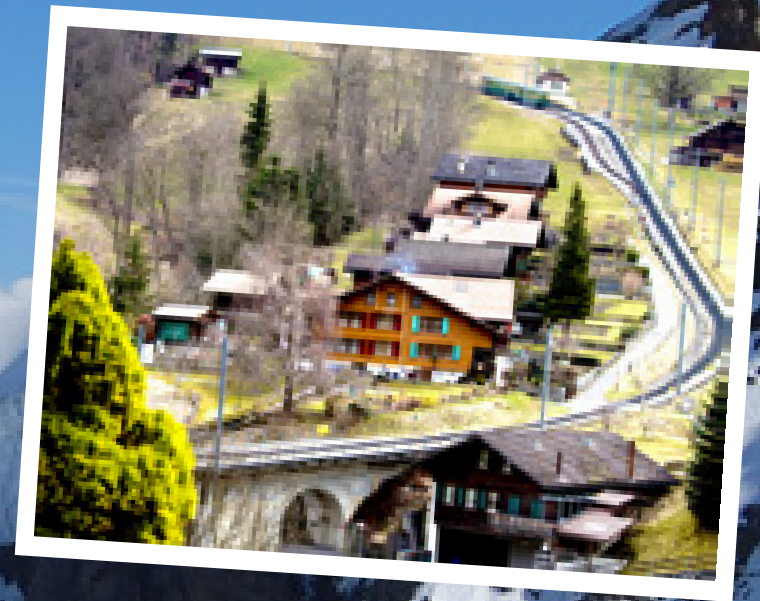
先进入了一座神秘的冰宫。冰宫里有许多冰雕作品，次第排开，大多是鹰、熊、企鹅、海狮等动物造型。之前见过类似的冰雕，倒不觉得稀奇。特别的是四面的墙顶、墙壁、地板、雕塑全是冰造，才忽然意识到整个冰宫建造在峰顶的冰原之下，都直接取材自天然的阿莱奇冰河。冰面并不湿滑，我还走的小心翼翼，舍不得走出这片童话似的透明。

出了冰宫，穿过幽深的狭道，我乘电梯上到斯芬克斯观景台。这部电梯完全是在山体中开凿了一个洞，不到 30 秒就把我带到了海拔 3571 米高、可 360 度饱览景色的观景台。终是能一亲少女峰的芳泽了！天气太棒了，没有一丝云彩，只有无尽的蔚蓝和透明。此刻阳光大好，沿途山岭的白雪欲退却还未散尽，皎洁的薄雪交接著嫩生生地青翠山坡，永无穷竭的自然之美，毫不吝啬地宴请登峰的我。历经漫长岁月的风霜洗礼，这些澎湃而柔软的巨峰，看起来像是被一双无形的手安置于此，排列成一幅井然有序却不规则的

天地景色，猝不及防地一幕接一幕展开在我面前。面对浩瀚巍峨的自然，人的存在的确渺小如蝼蚁。

少女峰海拔 3454 米，是位于僧侣峰、艾格峰和劳特布龙嫩之间中心位置的一处胜地，是伯尔尼高地最迷人之地，2001 年被联合国教科文组织列为世界自然遗产。她宛若一位亭亭玉立的少女，矗立在斯芬克斯山岩上，终年不化的积雪犹如她的长裙，纯净、洁白。阿莱奇冰河苍茫可见，河床铺满厚厚的白雪，在阳光的照射下泛出淡淡的湖蓝色，这条长达 24 公里的冰河，在两岸起伏的山峦的守护下蜿蜒远去，迤迤的流向天边。少女峰有两个传说，一是这座山峰白雪覆顶，常常云雾缭绕，形似害羞的少女；二是旁边的艾格峰看上了它，但是中间的僧侣峰却阻挠着他们相会。我们去的前一天恰逢大雨，虽然已经放晴了，但云雾还是遮挡了大部分视野，让我们这些迢迢而来的游客们真正领会到了少女的羞涩。

正因为有了这条冰川，从南坡看少女峰并不巍峨，与山下的相对落差只有 1000 多米。转而绕到



Hello, Avocado

牛油果的正确打开方式

导语：即使你没吃过“牛油果”，但这个词你肯定不会陌生。自从牛油果被誉为健康食物后，这个外观并不讨喜的小东西人气却不断攀升，在 Instagram、各大美食博客上占据半壁江山。洋气的牛油果到底该怎么吃才吃得健康，又吃得美味？马上就来教你牛油果的正确打开方式。

文 /shirly.Y 图 /shirly.Y



北非风情·牛油果古斯古斯面沙拉

以沙拉形式出现的牛油果，是入门者最好的选择。牛油果口味恬淡，口感绵密，不客气一点的说法就是，好像在啃一块无盐黄油。的确，二者口感十分相似，而且有“森林的黄油”之称。但是，又有几个人会无缘无故大啃一块黄油呢？牛油果本来就不该像吃水果那样单独食用，配合水果、零食、主食食用才是正确的打开方式。

食材（三人份）：

古斯古斯面（couscous）200g、牛油果2只、葡萄柚2只、白芸豆（或青豆、蚕豆）50g、菲达奶酪50g、薄荷叶少许、青柠汁2汤匙、橄榄油2汤匙、蜂蜜2汤匙、犹太盐少许

做法：

- 1、碗中放入古斯古斯面，倒入沸水将其烫熟（约5分钟），期间将牛油果与葡萄柚切块，将青柠汁、蜂蜜、橄榄油、犹太盐搅拌均匀成混合调料液。
- 2、在一个大碗中放入豆子和烫好的古斯古斯面，将调料液淋上并拌匀，最后加入奶酪、葡萄柚、牛油果和薄荷叶，放凉后即可享用。

墨西哥来客·鳄梨酱大虾配薯片

牛油果又叫鳄梨，而 Guacamole 这个词则是专为鳄梨酱造的。这是南美洲阿兹特克文化里的一种传统调料，把牛油果捣碎，加入洋葱、辣椒、大蒜等等，制成果酱用来蘸着主食（比如墨西哥薄饼 tortilla）吃。这种酱汁浓郁而富有地方特色，常与玉米片搭配做为墨西哥餐厅的开胃菜，广为人们所喜爱。

为了满足肉食动物们的胃口，这次的菜谱加入了微辣的虾仁，墨西哥玉米片也可以用薯片来代替，更适合亚洲人的口味。一口一个，方便又美味，快加入你的聚会小吃菜单吧。



食材（五人份）：

鲜虾 20 只
薯片（或玉米片）适量
牛油果 4 只
小番茄 4 只
青柠 2 只
洋葱 1/2 只
辣椒粉 2 汤匙
大蒜 2 瓣
香菜一把
盐 1 茶匙

做法：

- 1、鲜虾煮熟后剥壳，抹上一点辣椒粉腌制。
- 2、制作鳄梨酱。将红辣椒去籽去蒂切碎，香菜也细细切碎；牛油果果肉中加入盐、青柠汁，捣成泥。加入辣椒碎和香菜碎，搅拌均匀。
- 3、按照一片薯片（或玉米片）、一层鳄梨酱、一个虾仁的顺序组装，最后撒上香菜碎，即可食用。

如何判断牛油果是否成熟？



未成熟

青色，较硬
4-5 天后食用



接近成熟

半青的棕色
1-2 天后食用



成熟

棕黑色，有点软
立即食用



熟过头

棕色且很软
可能腐坏

🌿 经典意式•牛油果意面

做法：

- 1、将牛油果切块、欧芹切段、大蒜去皮，加上橄榄油、柠檬汁，一起放入料理机中打碎，一边煮一锅开水。
- 2、水开后加入少许盐，再放入意面，加盖煮 10 分钟。期间将番茄放入倒了少量橄榄油的平底锅中，翻炒 2 分钟。加入刨成条状的西葫芦，继续翻炒一小会，直至表皮变得稍脆。
- 3、将煮好的意面捞出，和牛油果酱倒入平底锅中，撒上盐和胡椒翻炒拌匀。出锅后，用几个炒好的小番茄装饰。

食材（二人份）：

牛油果 2 只	（以下为牛油果酱材料）
西葫芦 1 只	牛油果 1 只
小番茄 120g	欧芹 20g
意大利面 120g	大蒜 2 瓣
帕马森干酪适量	橄榄油 2 汤匙
盐 2 茶匙	柠檬汁适量
黑胡椒适量	



🌿 东瀛风味•牛油果寿司

传统的寿司当然是内馅、米饭加紫菜，但随着日式料理在美国的普及，于是出现了应和美式口味的牛油果寿司。其中又以加州卷（California Roll）最为出名，即用青瓜、蟹柳、牛油果加上蛋黄酱，并以海苔卷制而成。以下的做法免去了卷竹帘的步骤，将更为简便省时。

牛油果虽细腻绵软，但能为清淡的寿司增加绵密口感，沾上寿司酱油能让咸鲜味更好地散发出来。有不少菜谱上推荐的牛油果的简易吃法，就是直接蘸酱油吃，也是类似的道理。在一些料理店中如果客人说吃不了金枪鱼卷的话，就会用牛油果给他代替，足见其口感的相似度。

食材（二人份）：

寿司米 2 杯、寿司醋适量、海苔 4 张、牛油果 2 只、青瓜 1 条、芦笋 100g、胡萝卜 100g

做法：

- 1、将寿司米蒸好，焖 5 分钟，拌入寿司醋。将青瓜、牛油果切片，芦笋切段，胡萝卜切成细条。
- 2、按照海苔、米饭、蟹柳、米饭、海苔的顺序层层累压，每叠一张海苔就用竹帘稍微压一下。最后将长方形寿司切块，插上牙签固定即可。



🌿 快手早餐•牛油果吐司

上班日早上起不来？周末赖床但又不想错过早餐？这时一份健康又快手的早餐，就是你最需要的！在面包片上依次放上奶酪、牛油果，然后撒上黑胡椒或者根据自己的喜好来进行装饰，如此有颜又有料的清新早餐怎能不爱？

食材（二人份）：

切片欧包 2 片
鸡蛋 2 只
牛油果 1 只
黑胡椒少许
盐少许

做法：

- 1、将牛油果切片，或直接挖到切成片的欧包上。
- 2、煮 2 只溏心蛋，或煎蛋煎到七分熟，捞出放到牛油果的上面。最后，撒上盐与黑胡椒即可开吃。



牛油果的营养价值

- 1 远离心脏病
牛油果富含不饱和脂肪（与橄榄油的好处一样），用它代替动物油有利于心血管健康。
- 2 减肥小捷径
牛油果能将脂肪分解为脂肪酸和水分的消化酵素，而且容易让人产生饱腹感。
- 3 天然美容仪
对某品牌的牛油果面霜种草？不如直接吃掉一颗新鲜牛油果。丰富的甘油酸、蛋白质和维他命，让肌肤重现柔软光滑。



凤凰城名媛会的太太们 为何这么美

凤凰城里有一个“凤凰名媛”会

活跃在各大公益舞台和活动现场，在广州新塘的碧桂园凤凰城有着一个高贵、美丽、大爱的特殊群体——“增城区凤凰名媛女德文化协会”，简称“凤凰名媛”。

“凤凰”是高贵女性的象征，代表女士们追求高尚、远离庸俗的意愿；而“名媛”是具有心灵美、行为美、语言美及形象美（非专指貌俊，而指仪态典雅、端庄，容、发、服的设计得体）的四美女性。“凤凰名媛”是高贵的四美女性的聚合体，同时也标了它的发祥地——广州碧桂园凤凰城。

美与爱的大家庭

2014年3月8日，凤凰名媛筹委会成立，2015年1月正式注册成立了“增城区女德文化协会”。它是凤凰城中这些内外兼修的女人们温馨的家、显身手的平台和健康快乐生活的圣地：交流持家经验，探讨策划事业，研究健康美丽的诀窍，提高服务社会的技能，帮助别人和获得帮助。

这个女同胞组成的社会公益组织，其宗旨是：讲女德，行女道，兴家，强国。大家一起学习女德、女道，互相帮助以及帮助社会上需要帮助的人。其行动口号是：起来！女同胞们，让我们手牵手，肩并肩，展女性之柔美，以柔助刚，筑起一道和谐的万里长城，幸福亿万家，实现社区梦，助推中国梦！目前，凤凰名媛登记在册人数约60人，但她们的公益推广群早已接近上千人。

她们举办了修练仪态形体、弘扬女德文化、关注亲子关系、关爱贫困妇女、留守儿童、孤寡老人等多场公益活动，如在凤凰城钻石郡山顶公园举办名媛旗袍会、慰问派潭水灾中受灾的群众、慰问永宁街5位重症母亲及社区13户困难职工家庭、走进山区关爱留守儿童、邀请知名的心理专家开展亲子公益讲座“我想对你说”、前往永宁街敬老院慰问孤寡老人等等，频繁地组织和参与公益活动，让她们不仅显得仪态美，更加体现了她们的心灵美。

寻访探秘——凤凰名媛的太太们如何保养得这么美

在职场上如男人般搏杀，在家里如传统女性般料理全家老小，然而无情岁月和职场搏杀在她们身上却未曾留下痕迹。笔者所见的名媛太太们个个貌美如花，举止温婉似水，心中充满了疑惑：她们是如何保养，让自己始终保持面容姣好，性情柔美呢？带着这个疑问，笔者采访了几位代表成员。



闵文娣 女士

凤凰名媛主席&增城区女企业家协会会长

我觉得与其说是养生，不如说是养心，养我们的心肝。养生法的核心就是顺应日出而作，日落而息的规律，阴阳相生，要阴阳调和才能健康。所以我一直遵循“晨养阳，暮养阴”的自然之道，早晨，吸收天地之阳气。我一般坚持40分钟晨跑，；晚上1小时散步，因为晚上宜养阴，故不宜做太剧烈的运动；在饮食方面，我上午喝西洋参煲石斛、晚上喝老母鸡当归汤。流动的暖性食物适宜养生，比如小米粥、面条等。

生命是一种内稳定状态，这种稳定取决于阴阳的平衡，阴阳就像天平上那两个砝码，只有他们重量相当，天平才稳定，所以只有阴阳调和，我们才能做到真正意义上的养生

杨书玲 女士

凤凰名媛筹委会核心骨干&增城区女企业家协会常务副会长

这些年对健康与生命的探索，认为养生是让生命自愈与延续的课题，能够觉察心灵的人，是会感受到自己与自己身体与心灵的连结过程！很多生命导师们都曾诠释过心灵与健康的关系，那是我们自己的身体，情绪，心理，灵魂及生活习惯，周遭环境如何相处的结果！也是与过往的自己，过往的生命历程的深入了解，是我们心灵与身体和谐相处的重要课题。健康是灵魂的选择，疾病是灵魂的救赎，健康与疾病都是生命走向完整的过程，如果对生命负责任，与健康的关系了解是生命中最重的，在生活中，的确健康不是我一个人，更是关系到一个家庭，一个家族，一个企业，甚至一大群人，在人群中贡献越大，健康的责任就越大。了解生命真相，了解自己身体，和自己的心灵，身体对话，化解内在冲突，自己和自己和谐相处即是最高的健康养生之道！心灵改变，生活习惯与生活的

周 茹 女士

凤凰名媛筹委会核心成员 & 增城区女企业家协会常务副会长

女人要想美首先要保持健康，所谓养生就是颐养健康、培养良好的生活习惯。睡眠上，早睡早起，有利于调节身体的机能和新陈代谢。早晚坚持一定的运动量，呼吸新鲜空气，强身健体，一天都能朝气蓬勃。对于现在工作忙碌的人群来说，这些看似简单，坚持却很难。我自己前多年状态就不好，但现在无论多忙都坚持晨练，坚持了四年多，变化明显：身体筋络通，免疫增强，感冒咳嗽也少了很多。

饮食上，早起先喝一杯温开水，补充晚上身体散失的水分。从不喝冰水，都喝温开水。每天按时吃早餐，大多以五谷杂粮为主；十多年来我坚持多吃素食，晚餐少吃，以免给身体造成过重的负担。很多人早餐不吃，中午没时间好好吃，晚餐则在家做较丰盛或者是胡吃海喝的聚餐，这样的生活方式对身体不好。少吃超市的饼干、方便面之类的食品和油炸食物，饮料不能代替水，不吸烟，少饮酒，很多疾病都和抽烟喝酒有关。其实我认为的养生即对自己生活方式和细节的注意及坚持，无他。健康了，自然就美了！



李小梅 女士

凤凰名媛筹委会核心成员 & 增城区女企业家协会副会长

养生首先是保持一个良好的心态，心态好的话，对任何事情都能看得开；其次就是要有一颗大爱的心，一个有大爱的人，高度和深度就异于常人，不会计较付出；再次就是付出不计较回报，不管对方是否回报、感谢我，对我来说，我的付出都是值得的，因为我从没想过要回报；这样我的心情是高兴的，是愉悦的。所谓得失就是你在付出中失去的，无形中又会以其他形式得到。

此外，女人要保持美好形体，是不能偷懒的。世界上只有懒女人，没有丑女人！适当做一些形体训练或者跳些舞蹈，坚持运动，比如散步、跑步，或是专业练习都是好的，这一块儿肯定是需要的。

最后就是营养搭配，通过合理的膳食安排，荤素搭配，特别是素食方面，蔬菜水果的搭配，对保持体形美、仪态美都是极好的。



刘淑言 女士

凤凰名媛筹委会核心成员 & 增城区女企业家协会新塘分会会长

养生不敢妄言，提到美呢，还可以大胆说些自己的心得，因为天性爱美。首先心态要年轻，我始终觉得我有一颗年轻的心，喜欢一切美好事物；其次要勇于尝试不同风格，在我的字典里没有年龄界限，合眼缘的，新潮或经典，没有不能尝试的；再次就是要时刻自信，自信是最好的化妆品，自信的女人永远都是最美丽的。最后，要有一颗充满爱的心，关心和爱护身边的人，努力去帮助能够帮助的人，这样的善心也会让你的容貌越来越美！

韩 双 女士

凤凰名媛筹委会核心成员 & 增城区女企业家协会秘书长

第一，早睡早起

睡眠不足会影响工作学习和身心健康，引发疾病；而“抠成的疮，睡成的病”，睡眠过多也会导致身体机能呆滞、久之致病。所以我一般 21:30 睡，6:00 起，比较规律；

第二，养成良好的生活习惯，让身心都摆脱混浊

那些年过 100 的养生老达人，绝对都有爱干净的习惯，喜欢常常打扫屋子，头发梳得整整齐齐，衣服换洗勤快；

第三，千万不要让自己“冷”

冷是一切麻烦的根源。冷女人血行不畅，手脚冰凉而且痛经。血行不畅面部就会长斑点，面无血色和脸色不均匀，这能好看吗？更可怕的，我们的生殖系统是最怕冷的，一旦我们的体质过冷，体的气血能量不够，它就会选择长更多的脂肪来保温，我们的肚脐下就会长肥肉；

第四，多吃水果蔬菜，补充身体容易吸收的水分

少吃辛辣、高盐、油炸食物，食物温度不冷不烫，多喝水，最好以蔬菜汤或者饮茶的形式，可使水分更好地留在体内。吃完通过淋巴按摩保持代谢通畅，前后循环良好，才真正做好了滋养的工作；

第五，25 岁后开始补充雌性激素

25 岁左右女性体内的激素水平下降，状态也不由自主地下去，所以需要以食物的温和形式补充雌性激素。年轻的时候开始喝豆浆，调节激素，还预防乳腺癌，甚至延迟绝经时间；

第六，保持洁净的肠胃

肠胃与排泄有关，因此与痘痘便秘息息相关；长不高、肥胖、大腹便便、长粉刺、下嘴唇肥厚、流口水等等，都是肠胃受到较严重感染的症状。为了“面子工程”，为了减少慢性疾病对自己身体侵犯的可能性，保持肠胃清洁很重要。

第七，敲胆经排毒补血，按摩排掉浮肿和毒素

从去年开始接触中医针灸调理，放血排毒，针对不同的症状给予不同的治疗。现在已经坚持调养一段时间，身体各方面都有明显的增强与好转。



光临以下收发点即可阅读最新《ULIFE 园里人家》

广东省广州市增城广园东碧桂园凤凰城销售中心

广东省广州市新塘广园东凤凰城凤馨苑综合楼一楼物业服务中心

广东省广州市增城市广园东碧桂园凤凰城凤妍四街物业服务中心

广东省广州市增城市广园东碧桂园凤凰城天麓山物业服务中心

广东省广州市花都碧桂园假日半岛销售中心

广东省广州市增城石滩镇增滩公路碧桂园豪园

广东省广州市增城石滩镇郑田村碧桂园豪园销售中心

广东省广州市增城区荔城街荔星大道 214 号荔城碧桂园

广东省广州市花都区花东镇花都大道南碧桂园空港国际物业服务中心

广东省肇庆市高新区临江工业园明珠路 6 号现代家居有限公司

广东省肇庆市怀集县怀城镇解放北路莲花庄怀集碧桂园物业服务中心

广东省肇庆市怀集县怀城镇解放北路莲花庄怀集碧桂园销售中心

广东省肇庆市德庆县香山大道东路 1 号德庆碧桂园物业服务中心

广东省肇庆市封开县江口镇封川东塘封开碧桂园物业中心

广东省肇庆市高新区临江工业园滨江路碧桂园一期物业服务中心

广东省肇庆市高要区湖西一路 18 号肇庆碧桂园物业服务中心

广东肇庆市高要南岸湖西一路 18 号肇庆碧桂园内肇庆凤凰酒店

广东省肇庆市四会市东城街道碧桂园路四会碧桂园物业服务中心

广东省四会市四会大道行政中心市府东侧四会碧桂园豪园销售中心

广东省中山市五桂山镇长命水村秀丽路 18 号碧桂园销售中心

广东省中山市五桂山镇长命水村秀丽路 18 号中山碧桂园物业服务中心

广东省深圳市罗湖区红岭中路 1002 号寰宇酒店旁碧桂园国际展销中心

广东省佛山市顺德区北滘镇林港创业园华业路 3 号昇辉电子

广东省佛山市顺德区均安镇翠湖路 1 号均安碧桂园高尔夫俱乐部有限公司

广东省佛山市顺德区北滘镇工业大道 18 号腾越建筑公司

广东省佛山市顺德区北滘镇顺德碧桂园正门写字楼东座三楼腾安机电公司

广东省佛山顺德北滘镇逆龙园广东鸿业管桩有限公司

广东省佛山市顺德区北滘镇顺德碧桂园销售中心

广东省佛山市顺德区龙江镇碧桂园豪庭 67 号商铺二楼

广东省佛山市顺德区龙江镇碧桂园豪庭 67 号商铺二楼

广东省佛山市顺德区龙江镇碧桂园豪庭 67 号商铺二楼梅州兴宁市兴南大道中兴宁碧桂园物业服务中心

广东省河源市源城区东环路河源碧桂园物业服务中心

广东省河源市源城区东环路河源碧桂园营销中心

广东省鹤山市鹤山大道 2301 号碧桂园公园 1 号物业服务中心

广东省鹤山市沙坪镇鹤山大道 623 号鹤山碧桂园凤凰酒店

广东省鹤山市沙坪镇鹤山大道 623 号鹤山碧桂园物业服务中心

广东省鹤山市址山镇碧桂园山水豪园营销中心

广东省鹤山市址山镇桂园山水豪园销售中心二楼物业服务中心

广东省鹤山市沙坪镇碧桂园公园 1 号销售中心行政室

广东省惠东县稔山镇亚婆角碧桂园十里银滩酒店

广东省惠州市惠东县稔山镇亚婆角旅游区碧桂园十里银滩销售中心

广东省惠州市惠东县稔山镇亚婆角旅游度假区碧桂园十里银滩物业服务中心

广东省惠州市惠阳区三和经济开发区惠澳大道旁惠阳碧桂园凤凰酒店

广东省惠州市惠阳区三和经济开发区惠阳碧桂园物业服务中心

广东省江门市江海区滘头仁美里 103 号（江海区政府旁）江海碧桂园销售中心

广东省江门市江海区永寿路 35 号江海碧桂园物业服务中心

广东省江门市蓬江区环市镇五邑碧桂园物业服务中心

广东省江门市蓬江区西环路五邑碧桂园凤凰酒店

广东省江门市新会区会城新港大道北 1 号新会碧桂园凤凰酒店

广东省江门市新会区新会碧桂园销售中心

广东省江门市新会区新会碧桂园物业服务中心

广东省开平市开平大道 268 号碧桂园翡翠湾一街 1 幢凤凰酒店

广东省开平市开平大道 268 号碧桂园翡翠湾物业服务中心

广东省开平市开平大道 268 号碧桂园翡翠湾销售中心行政室

广东省乐昌市乐昌碧桂园凤凰酒店

广东省乐昌市梅乐桥头碧桂园凤凰酒店

广东省乐昌市碧桂园物业服务中心

广东省茂名市滨海新区环城东路碧桂园城市花园销售中心

广东省茂名市滨海新区环城东路碧桂园凤凰酒店

广东省茂名市电白县旦场镇碧桂园城市花园物业服务中心

广东省茂名市茂南区镇盛镇进园路碧桂园城市花园物业服务中心

广东省梅州市梅江区月梅嘉大新校门西侧梅江碧桂园物业服务中心

广东省兴宁市兴南大道西侧兴宁碧桂园销售中心

广东省梅州市丰顺县汤坑镇丰顺碧桂园物业服务中心

广东省梅州市蕉岭县碧桂园物业服务中心

广东省蕉岭县逢甲大道西南侧蕉岭碧桂园销售中心

广东省梅州市五华县工业园工业三路五华碧桂园销售中心

广东省佛山市三水区西南街道张边路 9 号三水广场写字楼三水碧桂园

广东省清远市清城区石角镇花兜开发区碧桂园假日半岛物业服务中心

广东省清远市清城区横荷百加碧桂园山湖城物业服务中心

广东省清远市佛冈水头镇莲瑶村碧桂园清泉城

光临以下收发点即可阅读最新《ULIFE 园里人家》

广东省清远市佛冈县水头镇碧桂园清泉城物业服务中心

广东省清远市佛冈县水头镇碧桂园清泉城营销中心

广东省清远市清城区东城街大学东路 2 号广东碧桂园职业学院

广东省清远市阳山县阳山大道 389 号阳山碧桂园物业服务中心

广东省清远市阳山县阳山大道 389 号阳山碧桂园销售中心

广东省汕尾市城区金湖路汕尾碧桂园销售中心

广东省汕尾市海丰县城三环路海丰碧桂园物业服务中心

广东省汕尾市海丰县县城北部新区海丰碧桂园销售中心

广东省韶关市武江区西联芙蓉新村碧桂园太阳城物业服务中心

广东省韶关市武江区西联镇韶关碧桂园太阳城销售中心（凤凰俱乐部）

广东省韶关市浚江区十里亭镇五里亭良村公路 2 号韶关碧桂园凤凰酒店

广东省韶关市浚江区十里亭镇五里亭良村公路 2 号韶关碧桂园物业服务中心

广东省韶关市浚江区五里亭镇韶关碧桂园销售中心

广东省台山市碧桂园物业服务有限公司台山分公司

广东省台山市台城镇沙岗湖开发区环市西路台山碧桂园台山凤凰酒店

广东省台山市台城镇沙岗湖开发区台山碧桂园销售中心

广东省阳江市江城区新江东路碧桂园钻石湾销售中心

广东省阳江市阳东区湖滨西路阳东碧桂园物业服务中心

广东省阳江市阳东湖滨西路阳东碧桂园内阳江凤凰酒店

广东省云浮市都杨镇河杨大道侧都杨碧桂园销售中心

广东省云浮市云城区金山大道 18 号云浮凤凰酒店

广东省云浮市云城区金山大道云浮碧桂园物业服务中心

广东省云浮市云浮城区金山大道侧 18 号云浮碧桂园销售中心

广东省云浮市云安区都杨镇河杨大道旁碧桂园城市花园销售中心

广西北流市城南二路 0299 号北流碧桂园物业服务中心

广西北流市城南二路 0299 号北流碧桂园销售中心

广西百色市平果县进城大道平果碧桂园物业服务中心

广西百色市平果县进城大道平果碧桂园销售中心

广西梧州市龙圩区西南大道 393 号物业服务中心

广西梧州市龙圩区西南大道 393 号碧桂园凤凰城销售中心

贵州省贵阳市花溪去孟关乡花溪碧桂园

贵州省贵阳市花溪区孟关乡孟关村国际汽贸城旁花溪碧桂园销售中心

贵州省毕节市七星关区南山碧桂园项目部物业办公室

贵州省毕节市七星关区深圳路南山碧桂园

贵州省仁怀市鲁班镇仁怀碧桂园项目部物业办公室

贵州省仁怀市南部生态新城 208 国道仁怀碧桂园销售中心

海南省海口市龙华区滨海大道 103 号财富广场 30 层

河北省迁安市燕山南路奥体中心北侧迁安碧桂园销售中心

河南省郑州市郑东新区商鼎路与和顺街交叉口广地和顺中心 A 座 13 楼

河南省郑州市金水区金水路玉凤路交叉口浦发金融中心 2311 室碧桂园郑州国际展销中心

黑龙江省哈尔滨绥化市北林区西二环康庄路绥化碧桂园销售中心

黑龙江省哈尔滨绥化市北林区西二环康庄路绥化碧桂园物业服务中心

湖北省武汉市汉南区碧桂园客户关系部

湖北省大冶市大冶碧桂园销售中心

湖北省黄冈市黄州区东昌大道黄冈碧桂园

湖北省黄石市江北开发区碧桂园江湾城物业服务中心

湖北省大冶市金湖大道荆门碧桂园营销中心

湖北荆门市掇刀区凤袁路 8 号荆门凤凰酒店

湖北省荆门市掇刀区凤翔路一号荆门碧桂园物业服务中心

湖北省荆门市掇刀区荆门碧桂园三期销售中心

湖北省随州市白云大道 28 号随州碧桂园凤凰酒店内售楼中心

湖北省随州市白云大道 29 号随州碧桂园物业服务中心

湖北省随州市曾都区白云大道 28 号随州凤凰酒店

湖北省武汉市汉南区东荆街船头山 1 号武汉碧桂园武汉凤凰酒店

湖北省武汉市汉南区纱帽镇碧桂园华中西南区域

湖北省武汉市汉南区伟业大道武汉碧桂园凤凰酒店营销中心

湖北省武汉市汉南区伟业大道武汉碧桂园区域办

湖北省武汉市汉南区武汉碧桂园物业服务中心

湖北省武汉市东湖新技术开发区花山花城大道生态城碧桂园物业服务中心

湖北省黄石市黄石港区江北开发区碧桂园江湾城营销中心

湖北省咸宁市贺胜桥镇梓山湖碧桂园物业服务中心

湖北省咸宁市咸安区长安大道盘泗洲 1 号咸宁碧桂园服务中心

湖北省咸宁市咸安区龙潭大道 1 号碧桂园温泉城物业服务中心

湖北省咸宁市咸安区龙潭大道 1 号碧桂园凤凰温泉酒店

湖南省郴州市苏仙区青年大道碧桂园翡翠山销售中心

湖南省浏阳市石霜北路 123 号浏阳碧桂园物业中心

湖南省浏阳市石霜北路 123 号浏阳碧桂园营销中心

湖南省湘潭市湘潭天易示范区天易大道 18 号湘潭碧桂园销售中心

湖南省湘潭市湘潭县天易示范区湘潭碧桂园物业服务中心

湖南省湘潭市易俗河天易大道 18 号湘潭碧桂园

湖南省益阳市高新区迎宾东路 501 号益阳碧桂园销售中心二楼行政室

湖南省益阳市赫山区迎宾东路 501 号益阳碧桂园物业服务中心

光临以下收发点即可阅读最新《ULIFE 园里人家》

湖南省长沙市宁乡县金洲大道 288 号宁乡碧桂园山湖城物业服务中心

湖南省长沙市宁乡县金洲大道东 288 号碧桂园山湖城销售中心

湖南省长沙市星沙镇星沙大道 325 号长沙碧桂园区域办

湖南省长沙经济技术开发区星沙大道 325 号长沙凤凰酒店

湖南省长沙经济技术开发区星沙大道 325 号长沙威尼斯城物业服务中心

湖南省长沙经济技术开发区星沙大道 325 号长沙碧桂园威尼斯城区域办

湖南省长沙市长沙县星沙大道 325 号碧桂园天玺湾销售中心

湖南省长沙市金洲新区金洲大道东 288 号宁乡凤凰酒店

湖南省长沙市宁乡县金州新区欧洲北路 288 号关山山水桃园

湖南省张家界市永定区沙堤乡张家界碧桂园销售中心

江西省宜春市宜春碧桂园销售中心

江苏省南京市建邺区云龙山路 88 号烽火科技大厦 B 栋 24 层

辽宁省鞍山市海城市滨河北路 155 号海城碧桂园物业服务中心

大连市金州新区金石滩观石路 88 号碧桂园销售中心

辽宁省大连市金州新区金石滩观石路 88 号二楼恒基碧桂园金石滩物业服务中心

辽宁省海城市铁西区滨河北路 435 号海城碧桂园营销中心

辽宁省海城市铁西开发区滨河北路 435 号海城碧桂园凤凰酒店

辽宁省沈阳市沈北新区碧桂园大街 18 号世博园正门沈阳假日酒店

辽宁省沈阳市沈北新区碧桂园街 10 号沈阳碧桂园物业服务中心

辽宁省沈阳市于洪区大通湖街 168 号沈阳碧桂园玛丽蒂姆酒店

辽宁省沈阳市于洪区汪河路 119 号碧桂园综合楼 308 室

辽宁省沈阳市于洪区汪河路碧桂园银河城物业服务中心

辽宁省沈阳市沈北新区道义经济开发区蒲河路 41-1 号碧桂园太阳城物业服务中心

辽宁省沈阳市沈北新区道义经济开发区蒲河路 41-1 号道义碧桂园销售中心

辽宁省沈阳市于洪区汪河路大通湖街 168 号沈阳国际展销中心

辽宁省沈阳市苏家屯区丁香街 216 号

辽宁省沈阳市苏家屯区丁香街 216-H1 号碧桂园凤凰城二期售楼处

辽宁省沈阳市于洪区汪河路大通湖街 168 号碧桂园银河城销售中心

内蒙古满洲里市城北新区食品街满洲里碧桂园销售中心

内蒙古满洲里食品街 8 号满洲碧桂园物业服务中心

内蒙古通辽市经济技术开发区哲里木大桥桥北通辽碧桂园销售中心

内蒙古通辽市经济开发区建国北路哲里木大桥北侧

内蒙古通辽碧桂园凤凰酒店内蒙古通辽市科尔沁区哲理木桥北碧桂园物业服务中心

内蒙古兴安盟科右前旗政府新址归流河大桥侧碧桂园物业服务中心

内蒙古兴安盟乌兰浩特市科右前期兴安盟碧桂园营销中心

内蒙古自治区兴安盟科右前旗归流河大桥西北侧碧桂园凤凰酒店

山东省海阳市辛安镇碧桂园十里金滩酒店二楼山东区域办公室

山东省海阳市辛安镇碧桂园十里金滩项目综合楼

山东省邹城市峰山北路 3199 号（峰山北路与国宏大道交汇处）碧桂园综合楼三楼

山东省泰安市岱岳区青春创业园内泰安碧桂园

山东省蓬莱市海滨东路 99 号碧桂园售楼部

山东省潍坊市临朐县沂山路碧桂园营销中心

山东省青岛市城阳区棘洪滩街道青岛碧桂园综合楼

山东省淄博周村北郊镇政府文化大院淄博碧桂园项目部

山东省章丘圣井街道办黄旗山二号路碧桂园凤凰城东地块综合楼二楼

山东省潍坊市诸城兴华东路天和文苑 1102

山东省威海市文登区圣海路西文登碧桂园项目部

陕西省西安市高新区科技路 38 号林凯国际大厦 9 层 912 室西安国际展销中心

四川省广元市利州区雪峰红星公园广元碧桂园销售中心

四川省广元市利州区雪峰街道办事处广元碧桂园物业服务中心

四川省南充市嘉陵区嘉南大道文峰一段 86 号南充碧桂园销售中心

四川省成都市高新区环球中心 E5 栋 1102 区域营销中心

天津市津南区津港公路与二八路交口碧桂园天津区域办公室

甘肃省兰州市城关区团结路 11 号碧桂园城市展厅

云南省昆明市西山区广福小区二期 17 栋 1 单元 1002 号云南碧桂园云南区域办

浙江省杭州市桐庐县城南路 799 号桐庐碧桂园

浙江省衢州市东港三路 57 号衢州碧桂园售楼部

浙江省杭州市经济技术开发区水云街 158 号杭州碧桂园物业服务中心

浙江省海宁市许村镇人民大道海宁碧桂园客服组

浙江省诸暨市诸安碧桂园营销中心

浙江省诸暨市大唐镇华海路 88 号碧桂园项目部北门大唐城市花园销售中心

浙江省嘉兴市海盐县客运中心西侧碧桂园售楼中心

重庆市长寿区凤城街道文苑大道 5 号长寿碧桂园

上海市静安区常德路 851 号碧桂园上海展厅

上海市松江区三新北路 895 号月亮会馆碧桂园沪苏区域办

上海市松江区三新北路 895 号碧桂园

（排名不分先后）



微电影 / 宣传片 / 专题片 / 纪录片 / 广告片 / 三维动画

广东公司地址：广东省佛山市顺德区
北京公司地址：北京市朝阳区万达广场
联系电话：13824415756 蓝先生
业务邮箱：sblwhys@163.com

享受时间给你的一切
ENJOY YOUR TIME

飞亚达



扫一扫 进入飞亚达

中国境内客服热线 400-700-5818 www.fiyta.com.cn



四叶草系列

FIYTA | 飞亚达