

邻居 VANKE LIFE

2014 NO.9
创办于一九九二年四月



P26
封面故事

北京万科星园Lydia一家

PEACEFUL
LIFE WITH LOVE

幸福不在于炫耀 在于心

P12 社区观察

当网络遇见 社区教育



扫描二维码关注
“邻居”微信公众号

2014九月号 邮发代号：46-301 定价：人民币16.00元

ISSN 1006-219X



9 771006 219000

万科物业 | 精品传媒

多乐士家易涂
一个电话 轻松焕新家



详情请关注多乐士微信号



一个电话
轻松四步焕新家



SZYOUTH

深圳青年

VANKE Life
2014.9

P34 万科圈子
业余爱好舞出专业范儿

P52 社区生活
夏日嘉年华 社区欢乐多

P12 社区观察
当网路遇见
社区教育

P26
北京万科星园Lydia一家
PEACEFUL LIFE WITH LOVE
幸福不在于炫耀
在于心

海南万科 中国家庭度假服务领跑者

从住宅地产到度假地产，万科30年，潜心“让建筑赞美生命”。

海南万科把握度假时代脉搏，以关注爱的体验和生命关怀为核心，打造全时全家庭全生命周期的家庭度假体系。

涵盖山、海、湖、林、泉五系大度假，覆盖中端、高端所有人群，以万科香水君澜，

万科森林度假公园，万科湖畔度假公园领衔三亚度假地产，创造健康丰盛人生。



万科森林度假公园



万科森林度假公园，位于三亚最具人文气息的大学城、十大景区之一的落笔洞旅游区域内。于约1400亩热带山林中，缔造一个以家庭爱的体验和生命关怀为核心，以全周期，全生命，颠覆传统打造新格局度假体系为载体的中国家庭度假服务目的地。让父母多享受十年，让孩子多丰富十年，让自己多年轻十年，让全家多幸福十年。



万科湖畔度假公园



万科湖畔度假公园位于迎宾路中段，四大湾区中心，坐山面湖，总占地约655亩，建筑面积约63万㎡，综合容积率约1.4。坐拥约10万㎡三亚湿地公园、约4平方公里原生山体约1万㎡主题商业。基于此打造7大运动中心、3大主题活动、1站式服务的度假体系，提供三五家子一起运动、流汗的度假方式，创造健康丰盛人生。



万科香水君澜



万科香水君澜，是万科集团与君澜酒店集团合作的高端度假产品。500亩原创简约中式院落独栋墅群，背靠牛岭、坐拥香水湾，容积率仅0.2，更懂中国人的度假生活。开门见山，山高且灵；登高望海，分界洲岛遗世独立。“香水君澜酒店”提供大管家服务。隐逸于此，心系家国，低调简约而侠骨柔情，气象万千山海间。



万科度假 四海一家



万科森林度假公园 8888 8118 | 万科湖畔度假公园 8888 8338 | 万科香水君澜 8330 0777

本广告宣传资料不作为要约邀请，买卖双方的权利义务以合同为准；本公司保留对宣传资料修改的权利，敬请留意最新资料，整合推广：道里广告·深圳



CONTENTS

012

社区观察
当网络遇见
社区教育

026

封面故事
幸福不在于炫耀
在于心

034

万科圈子
业余爱好舞出专业范儿
成都魅力之城老体协掀起“青春风暴”

062

科技改变生活
安全防线 科技保障
社区生活科技尝试

066

文化
作家导演 后会有期

078

旅游
北海道三日自由行
颜色の物语

086

生活灵感
秋·藏
大小皆宜衣帽间

Vanke life
邻居
2014
NO.9

创办于一九九二年三月
2014九月号
邮发代号：46-301
定价：人民币16.00元



HITACHI
Inspire the Next
日立

日立电梯 安全乘梯公益教育活动

安全乘梯 幸福随行

2014·再出发!



- ✓ 日立电梯“安全乘梯 幸福随行”公益教育活动始于2008年，迄今为止已经成功举办超过120场
- ✓ 今年将继续在全国各大社区、学校、商业楼宇等地开展
- ✓ 推广安全文明的乘梯方式
- ✓ 提高全社会的安全乘梯意识
- ✓ 共建和谐、安全的楼宇交通环境

主办单位：二十一世纪传媒 21世纪网 中国电梯协会 日立电梯(中国)有限公司

协办单位：思源·日立电梯公益基金 日立电梯(中国)志愿者协会



关注二维码，了解更多

社会创新
你我的未来

日立，用社会创新事业回应世界的呼声

日立电梯(中国)有限公司
Hitachi Elevator (China) Co., Ltd.



出品人 王石
出品人 郁亮
总策划 朱保全
主管主办 共青团深圳市委
协办单位 万科物业发展有限公司
编辑出版 深圳青年杂志社
联合出版《精品购物指南》报社
社长 / 总编辑 王海鸿
副总编辑 黄东和
编委会(排名不分先后)解冻 朱保全 韦业宁 胡贲 向云 谢炜
张书新 李文 王明亮 李振华 徐方 郭有祥 管洁 乔福刚 谷玉恒 赵跃红

执行出品人 慕春彦
执行主编 王华
编辑总监 张毅
资深编辑 谷月 金春 王佳庆 杜鹏硕
统筹总监 孙甲
美术总监 李峰
美术编辑 叶舟
流程主管 刘玥
运营 精品利嘉(北京)文化传播有限公司
副总经理 罗文斌 婁子玉
客户经理 齐金柱
策划主管 魏淳
地址 :北京市海淀区中关村大街甲 28 号海淀文化艺术大厦 B1200 (100086)
电话 :010-52392616 传真:010-52392611
新浪微博 :@ 邻居 VANKELIFE
在线阅读 :http://www.vanke.com/neighbor

期刊地址 :深圳市福田区彩田南路 2006 号深圳青年大厦
电话 :0755-82528851 传真:0755-83397230
邮发代号 :46-301
国内统一刊号 :CN44-1294/C
国际标准刊号 :ISSN1006-219X
广告经营许可证 :深工商广字 03-3-0023
发行单位 :深圳市报刊发行局
国外发行 :中国出版对外贸易总公司 [北京 782 信箱]
出版日期 :每月 6 日
杂志售价 :16 元

承印 :北京国彩印刷有限公司

欢迎向本刊投稿、提供线索。作者向本刊投稿即视为作者同意本刊将文章纳入本刊电子刊物和衍生出版物的范围。
凡本刊所载文章版权归作者本人和本刊所有,如欲转载,须获得作者本人或本刊同意。

学习的意义

人为什么要学习? 这个问题的答案一定千差万别。

同样背着书包上学堂的小二郎,境界高的会说为中华崛起而读书,现实派的会说知识改变命运,愚钝些的会说怕父母的戒尺。

同一个人也会有不同答案,就像歌楼少年、客舟中年、僧庐老年,处在不同人生阶段能从雨中听出不同的心境与况味一样。年少时,学习对于多数人是任务,年纪渐长,学习对于拥有不同人生境界与追求的人,却有了不同的意义。

60 岁的王石远渡重洋,和比自己女儿还小的晚辈一起秉烛而学,这一段游学经历让他“打开自己、自我更新”,犹如获得新生;经济学家于光远 86 岁开始使用电脑,90 岁之前跻身“21 世纪文坛新秀”,出版数部散文集;再草根一些的实例,还有身边的大爷大妈,70 岁学钢琴、80 岁办画展的实属平常。

最善劝学的古人师旷说:“少而好学,如日出之阳;壮而好学,如日中之光;老而好学,如秉烛之明。”在我们独自远行的人生中,唯有学习,才能点燃一盏长明之灯。

好在,学习已经不再是局限于学校、课堂、老师的一件事。本期的月度专题“社区教育”,为网络时代热爱学习的人,展示了 MOOC 学院这种没有围墙的学校模式。你会发现,当网络、社区、教育三个领域叠加一起,“学习”就从一个动词变身成了一种生活方式。

9 月《邻居》的“社区”与“邻里”部分,将为您引见北京万科星园的 Lydia、大盛和小拍,一个充溢着绘画与音乐的艺术家庭,是他们的幸福源泉和心安所在;此外,成都万科城市花园业主廖立远的“永不掉头的马拉松之路”,成都魅力之城一群热情似火的老者,将为您呈上一场关于运动与健身的“青春风暴”。

本期的“生活”部分,除了从安全角度关注社区生活的科技元素之外,文学与电影的联姻、作家与导演的客串,对乔布斯“解构创新”的另类解读,以及一趟精确到每时每刻的北海道自由行攻略,也将给您带来全新的阅读体验。

9 月是个开学季,希望背上书包的不只是那些莘莘学子。选择学习是一种能力,能够学习是一种幸运,希望我们都可以体会到学而时习之的快乐。

就从这期《邻居》开始吧,开卷有益,好好学习,天天向上。

执行主编 王华
linju@vanke.com



下一个倒下的是不是万科

1999年我辞去了总经理的职务,到现在还是董事长。很多人就担心,说万一市场不好了,万一发生巨变了,你还会不会再重新上马?我说我不会。中间是有几次危机的,但是我都没有再回去当总经理,就放下了。

2005年曲向东组织了戈壁挑战赛,就是到戈壁去走,有一个主题就是放下,其中有一个演示,父老乡亲们可以回去试一下,一根竹竿,8个人,大家一块把这个竹竿放下来,如果你要提前放下来就被淘汰了,这个比赛是非常有意思的。连续三次,这个竹竿不仅没有放下来,反而被抬上去了。因为高度不一样,结果这个竹竿就落下来了,肯定失败了,竹竿没有放下来,是落下来了。我们试了第二次、第三次是同样的问题,不信你回去试,这个规则就是,最后的那个人胜了,因为他怕被淘汰掉,所以谁都不敢离开那个地方,他就往上贴,一贴的结果不是往下放的。

作为企业家来讲,就是规模战略,结果就是这样。要放下是不容易的,这个话题我就不展开了。大家说有什么不容易呢?一个人,一个企业一定有生命周期的,大家讲百年老店,现在万科正在做第四个十年规划,不要说百年了,第四个十年能不能过去我们都不太清楚,做了8个月的规划还没有出来。

我们改革开放35年时间了,企业到今天也应该有担当了。万科也开始国际化了,进入美国,在美国进行投资,其中我们三个理由:首先我们随同客户过去,因为万科现在有很多客户开始到海外去置业,其中置业之一就是买房子,而我们本身就是开发房地产的。为什么他们出去到国外买房子?是什么理由呢?我个人认为有几个:一是为了子女,为了小孩上学买房子;二是投资的置业配置,现在国内限购,不允许你买,那就到国外去买;三是准备拔腿跑的。

我是不准备移民,所以我没有在国外买房子的冲动。但是我也想说服腿跑的,当然这是一种选择,企业家为什么要拔腿跑?因为感到生命不安全、财产不安全,所以我想他是感到不安全而走的。但是我们企业家是什么?我们企业家就是要承担风险的,包括社会变动的风险。改革开放35年了,我们如果不承担风险,我们如果不来担当,你让谁来担当呢?说政治家担当,那是政治家的担当,我们企业家应该有企业家的担当。

企业家最起码担当的责任是什么?未来怎么做?一个企业家非常明确,首先要解决就业,给消费

者提供产品,要给国家交税。2011年、2012年在民营企业五百强当中,万科交税仅次于华为,排名第二。2013年万科在民营企业排名五百强第十位,我们交税从第二位上升到了第一位,去年我们交税258亿元。

既然讲到担当,这里不得不提一个我很尊重的一位企业家,他的名字叫褚时健。褚时健是解放前期参加的革命,参加的游击队,之后就当干部,这个干部一直当到1957年反右,原来他是反右工作组的组长,但是不幸他被打成右派,之后他开始了长时间的农场生活。农场生活的第一份工作是造纸厂的厂长,之后他又换了工作,就是榨糖厂的厂长,换了工作就是给他平反之后,文革结束之后。当时问他为什么做榨糖厂?他说很简单,当时有两个选择,一个是去采煤矿,一个去榨糖厂。他当时的选择是愿意到采煤矿,问他为什么到采煤矿?他说到采煤矿可以打鸟,可以打猎。他的太太觉得不应该回到山沟里面,他们当时回到了玉溪,一个快破产的烟厂。

因为现在万科正在做褚老的案例,这个研究很有意思。50年代在他被摘帽之前,他做的纸厂也好,糖厂也好,按照当时整个云南同行的水平,他已经达到了最好,质量好、效益好。他能做到今天不是偶然的,他体现的是一种企业家精神,这种企业家精神让人感慨万千。

如果我们说中国没有企业家精神也不对,为什么呢?褚时健先生的履历和经历,他没有出过省,甚至他没有出过玉溪这样一个地区。就这样云南玉溪本土的一个人,他做成了国际级的企业,被国际上叹为观止的企业家。在这方面,有很多我们值得去学习的。

我们现在有一个时髦的词叫做“深潜”,就是要深入地学习西方文化。这一深入不要紧,结果发现深入不下去,就是你想知道人家是怎么回事,你应该弄清楚你是怎么回事,你从哪儿来,中国的传统文化你喜欢不喜欢是一回事,你了解不了解是另外一回事,我还没有了解就不喜欢,为什么?五四之后我们一直反对中国传统文化,我们现在确实要来反思一下,我们必须要来学习我们传统上的东西,我们不是全盘接受。我们如果把传统的割断了就无法往前走,这就是我想说的放下和责任的故事。

今年是万科的30周年。我记得非常清楚,十年前万科做第三个十年规划的时候,显然我们用了两个时间来讨论。讨论的结果,当时规模是90亿元,我们团队的设想是做到1000亿元,当时我印象很清楚,我说你们发疯了?你们就是头脑发胀也不能这样发胀,他们说不是发胀,是数据算出来的,很简单。数据算出来,万科只要加权平均增长25%,90亿元的增长十年之后就是1000亿元,这个是没错的。我说那可以做到,因为万科之前虽然90亿元,我们的增长是70%或者是80%。过去说十年是加权平均35%,现在不是35%了,他们说不是35%,也不是30%,是25%。结果我们2010年就做到了。

但是显然国家在转型,企业在转型,我们在转型当中,下一个十年怎么办?我们是有困惑的。所以我们讨论了8个月,到现在都没有弄清楚。和十年前的规划做讨论,就是到底是什么,到现在也不清楚,到年底是不是有一个结果也不知道。

尽管不知道,但是我们有几个是知道的呢?一定从数量向质量转化,因为我们是老大,老二、老三在挑战,我们当然是很紧张的,但是一紧张的话,下一步被淘汰的就是你。根据万科的历史,我估计下一个倒台的就是万科。我们看看万科怎么成为世界第一的。1997年亚洲金融风暴,当时中国最大的房地产公司倒下了,所以我们成了中国第一。过了十年,2008年我们学习了美国的全世界最大的住宅开发公司帕尔迪,我们当时只有它的70%,当然我们没有要超过它。没想到一个金融风暴我们不但超过它了,美国的第二、第三加起来也没有我们高,所以我们很自豪。

我想下一个该谁了呢?下一个就该我们万科了,因为遏制领先法则(指的是在历史变革时期,处于领先地位的成功者要想保持其领先地位或做出改变是最困难的——编者注)也符合万科的现状,因为你大了,你觉得有成就了。我和万科的团队讨论之后的十年,他们讲万科继续领先往前跑,我说不一定,这只是一个可能的选项。所以如何可持续发展?我们现在确实要有新的参照系,不仅仅更多地向国外学习,不仅仅是深潜学习西方,我们要更多地回顾我们的历史和我们的过去。



有关生活、文化、科技的新鲜消息



摩纳哥号称世界最贵公寓内部图片曝光,据了解该公寓高 170 米,平台配游泳池以及水滑梯,公寓内还会配备私人司机,公寓预计明年完工后,或成为地中海海岸第二高建筑。

科学家称能找到外星生命 政治家不提供支持

据英国《每日邮报》8月13日报道,许多研究者认为外星生命是大量存在的。

科学家们用上一代人并不知道的一些天文事实支持着他们乐观的观点,称外星生命存在的证据可能会在这一代人的时间内出现。而在过去的20年中,其他恒星的成千上万颗行星相继被发现,新行星以至少每天一颗的速度出现。但是,比这个记录更惊人的是它们数量的庞大——绝大多数恒星都有行星,也就是说,仅仅银河系就有数以万亿计的小行星存在。值得一提的是,美国航天航空局(NASA)的开普勒太空望远镜的成功开发,让我们能够肯定宇宙中有大量的温带地区。

对开普勒数据的深入分析表明,多达五分之一的恒星有与地球一般大小、具有同样平均温度的特殊行星。这样的行星裹着大气层和液态水,被称为“宜居”行星。换句话说,银河系有数百亿的地球的兄弟姐妹。让人难以接受的是,这些行星都是处于无菌环境中的,这样的环境会让人类、地球上所有动植物成为一个奇迹。

当然,仅仅是宇宙中有许多“宜居”行星,并不意味着寻找外星生命是件易事。寻找的方式只有三种,都必须依靠复杂且昂贵的实验。首先,我们要找到近距离的生命。这真得花功夫去做,尤其是对火星的勘测。

在宇宙空间中,至少有五个卫星似乎具备雪泥环境——大部分是液态水,而土星的卫星 Titan 则有天然气。能在这些卫星上生存的生命是非常微小的。可能有几种方式能寻找到微小生命,进行天然气间歇喷泉的简单飞越任务,或发送精细的探钻设备穿透分隔木星表面的十英里厚的冰层。遗憾的是,大部分侦察硬件仍在设计中。进展缓慢的主要原因就是资金的不足。

第二种寻找到生物存在证据的方案是检测其他恒星周围行星的大气层。这要使用一个由来已久的天文学、光谱学技术——让研究者了解在许多光年外的大气成分。虽然通

过实验找到其他星球空气中的氧气和甲烷听起来很容易,但由于行星是昏暗的而恒星的轨道却是光亮的,这实现起来很困难。有很多设想的办法来解决这个问题,包括在宇宙空间中安放多元素绕轨道运行的望远镜、巨大的光受体阻滞剂或遮光体。只要有足够的资金,工程师就可能在十几年内造出这种东西。

第三种方法是窃听无线电信号或闪烁激光灯。好的天线和接收器可以加快研究的进程。但是,资金是限制因素。

2015年,美国航空航天局的预算是25亿美元(15亿英镑),却要用于行星研究、天文物理学研究、新詹姆斯韦伯空间望远镜的继续工作等诸多项目。这个数目远远不及美国联邦局总预算的千分之一。

专家警告埃博拉肆虐或源于生化武器

英国《阿拉伯人报》8月20日发表题为《科学家就新的生化恐怖威胁发出警告》的文章,主要内容如下:埃博拉病毒40年前被发现,目前在西非出现了新一轮爆发。埃博拉的传播让人们重新提起生物武器制造的问题。

有报告说,世界正在出现秘密研制致命性生物武器的活动。

科学家们警告,如今,世界面临的巨大挑战已不仅是战争和自然灾害,还有其他一些威胁人类的潜在危险,其中首要的是一些遗传研制病毒,如艾滋病毒、SARS病毒、禽流感病毒、猪流感病毒以及最近出现的中东呼吸系统冠状病毒和埃博拉病毒等。

俄罗斯《真理报》曾公开指责美国制造埃博拉病毒是为了制造新式生物武器,且华盛顿垄断着抗埃博拉病毒疫苗。据悉,五角大楼科学家30年前就开始致力于研发埃博拉疫苗,疫苗所有权为美国垄断,否则为何感染埃博拉病毒的两名美国医生注射五角大楼研制的针剂后很快痊愈?

美国军队有专门的细菌武器实验室,利用遗传工程制造生物和细菌武器,使其成为将来替代常规武器的战略武器。还有一些报告指出,病毒暴发的背后有商业利益的存在,因为每次一种新的病毒出现,制药公司都会有数十亿美元的获利。

坏消息

专家称人类正变得越来越笨

英国《每日邮报》网站8月21日称,有证据显示,过去十年,英国、丹麦和澳大利亚人的智商出现下降。根据记者鲍勃·霍姆斯发表在英国《新科学家》杂志上的报告,对丹麦男性进行的入伍智商测试显示,自1998年以来测试分数下降了1.5分。而在英国和澳大利亚进行的测试也显示出了类似的趋势。对人类智商下降的最悲观解释是,我们可能已达到智力的顶峰。上世纪30年代到80年代,美国人的平均智商上升了3分,而在战后的日本和丹麦,国民智商测试分数也有显著提高。

人类加速蚕食地球:已花光今年“生态预算”

西班牙《世界报》8月19日发表题为《地球超载日:地球敲响警报》的文章,主要内容如下:根据全球生态足迹网络测算,人类只用了8个月就花光了2014年的全球生态足迹“预算”。8月19日是2014年的地球生态超载日,即人类对地球自然资源的消耗超出地球的生态承载力的时间点。相比2000年的10月1日,2014年的地球超载日大幅提前。这一指数旨在测算人类“蚕食地球”的速度。

数字

162

据外媒报道,英国一名年仅11岁的小男孩被测出智商高达162,这一数字超越物理学家爱因斯坦、霍金,以及微软创始人盖茨等天才。

据报道,来自英国埃塞克斯郡的11岁男童威尔弗雷德,在3岁刚上学时就懂得阅读与写字。10岁那年,还是小学生的他已写下一篇论述公平的哲学论文。据母亲安西娅所说,威尔弗雷德最喜欢的书籍是百科全书,平时也爱读科学杂志和新闻。但威尔弗雷德十分谦虚,他说,把自己与爱因斯坦等伟人相比并不妥当。他表示,拥有高智商并没有什么了不起,但也期望长大后成为一个真正的天才,现在他的目标是到牛津大学读书,日后成为一名天体物理学家。

4.4 万亿次

日本庆应义塾大学和东京大学科学家近日联合研制出号称世界最高速的照相机,该相机光敏元件帧间隔达每秒4.4万亿帧。

据介绍,新研制的最高速相机采用的是基于运动的飞秒成像摄影术,其表现就是一次即可成像,也就意味着不再需要反复测量。新相机通过对拍摄目标的空间轮廓进行光学映射。除了极高的帧频外,新相机的分辨率也高达450×450。

日本庆应义塾大学和东京大学联合研发团队表示,这款相机将可以捕捉到此前被认为不可能拍摄到的事物。研究人员将新技术命名为“连续定时全光学映射摄影”,简称为“STAMP”。利用该技术,相机可以对化学反应、等离子体动力学、热传导等现象进行拍摄。



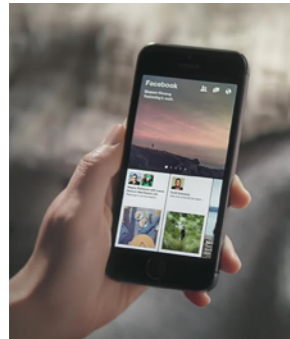
书单

《族长的秋天》

作者:马尔克斯

“加西亚·马尔克斯特色”在《族长的秋天》中表现得最为充足。这部作品中前一句与后一句衔接得就像是河流中前后相连的浪花,我们阅读时可以明显感受到作者创作时的兴奋状态。这在其他作品,即便在加西亚·马尔克斯本人的作品中也不常见。尽管此书阅读难度比《百年孤独》要大,但接受之后,会觉得更带劲,像是在感受一场狂风暴雨。

心至澄澈,方可见天。只要你喜欢,随时随地遨游在阅读情趣之中,总比八卦侃大山来的有意义。



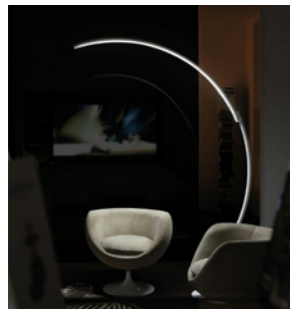
Facebook 出品的 Paper 新闻阅读 App
这款名叫 Paper 的 app 可以把你的好友们在 News Feeds 中分享的新鲜事收集过来,你也可以根据自己的兴趣,通过娱乐、运动、旅游等主题查看公众账号,或者一些其他的用户可以公开的内容。
RMB : 免费

Kindle Paperwhite 2 防水的电子阅读器
亚马逊的电子阅读器,相比于第一代有了很大的改进,并且摇身一变成了防水机器,所以你不必再担心会不小心将它弄湿。4GB 的内存,能下载 1000 多本书,相比于纸质图书,它不知道已经轻巧了多少倍。
RMB : 899 元



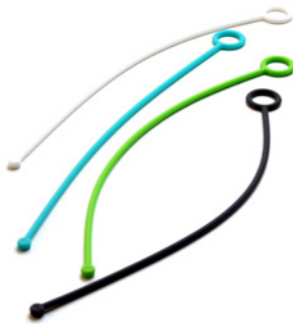
NOOK GlowLight 电子阅读器
它是一款专为读者开发的产品,所以重量非常轻,仅有 176 克,而 4GB 的存储空间也要比同级产品优秀一些,多塞些图文并茂的电子书刊也没问题。特别值得一赞的是,它采用了对双眼很有亲和力的 E-Ink 珍珠屏,在没有照明光源的黑暗中阅读,也不会让你的双眼觉得不适。
RMB : 732 元

PocketBook E-Ink 阅读保护套
这个保护套还有另外一个作用,那就是充当手机的第二块屏幕。它集成了一块 E-Ink 屏幕,可以和手机屏幕实现同步显示,哪怕主屏熄灭了也没关系。这是专为电纸书爱好者开发的一款产品,省电的同时还能保护视力。
RMB : 暂无价格



Konstantin Kyudo 阅读灯
它采用了非常优雅的弧形设计,弧面内侧就是发光区域。这些光芒显然不足以照亮整个房间,但用作阅读已然绰绰有余。而且它还采用了可伸缩设计,照明区域也可以根据需要调节。夜半三更,挑起这么一盏小灯看看书,肯定也别有一番韵味。
RMB : 9714 元

Morfeo 情侣阅读沙发
Morfeo 的内部采用聚氨酯树脂材料,能够对你的身体提供非常好的支撑效果,而外层则采用弹力织物,与皮肤直接接触也会非常舒适,它最大的特色就在那两个触角,那实际上就是两个阅读灯,专为坐在上面的人阅读而准备。这两个触角的灯光还可以通过开关进行调节。
RMB : 33861 元



Silicone 硅胶书签
在天马行空的设计师面前,书签也可以发挥出别样的功效。这个为硅胶材质的小书签,顶端有一个圆环,平时可以插入一根铅笔。借助于硅胶自身的摩擦力,你可以拉着书签,把整本书从书架里拉出去,再也不用担心因书架塞得太结实而取不出书了。
RMB : 56 元

Silva SIJU 户外阅读整理灯
它拥有一枚 16 流明的集中型灯束,可最大程度减少对其他人的搅扰,操作起来也十分方便,这得归功于它硕大的按钮。它能单次工作 48 个小时,得益于高达 IPX6 规格的防水性能,你还不必为使用环境做过多的忧虑。
RMB : 180 元



Atelier 010B ookworm 书架
不要以为书架必须刻板方正,看看荷兰设计师带来的这款创意书虫书架,心形的轮廓就非常写意。在内外两层中间加设了很多的隔断,用来收存不同尺寸的书籍。而你可以大方地坐在中间的坐垫上,整个人被钟爱的书们环绕着,连椅子也省了。
RMB : 暂无价格

Spacebook 书架沙发
睡前看看书是个不错的选择,这款将书架和躺椅功能混搭的创意产品,使用有机玻璃制成了躺椅的整体骨架,中间的空格还用来放书或 CDN 躺椅造型充分考虑到了人体结构,躺在上边也能将你的完美曲线展现出来,书籍的簇拥更是积淀起知性的氛围。
RMB : 3600 元





COMMUNITY E-EDUCATION

当网络遇见社区教育

编辑 / 王佳庆 撰文 / 王佳庆、杜鹏硕、谷月 图片 / 东方 IC

何为社区教育？如果你以为的社区教育还仅仅是大字报、小传单、黑板报和小集会，那你就太 OUT 了。网络化时代的社区教育，是线上与线下的集合，更是不同信息的交融，在这样的社区教育里，没有什么不可以。



最近小区里的几位全职辣妈们在一起忙着鼓捣甜品烘焙，他们其中一个辣妈在网上报了一个烘焙班，在线学习烘焙技术，在家实验成功后，教给其他几位妈妈，小区里的邻居们尝过美味的蛋糕和饼干后，都提议办个烘焙小课堂，大家交流一下甜品的制作经验，分享一下甜美的劳动成果。

烘焙课堂是最典型的社区教育形式，而当其中的教学内容全部来自网络后，社区教育变得充满了无限的可能与遐想。“教育”，这是个让多少从学生时代拼杀过来的莘莘学子们看起来严肃而无趣的单词；“社区”，无数自视时尚特立独行的年轻人将之视为大爷大妈们的绝对领地；“网络”，现代人视之为空气般存在的生活必需品，而如今，你又如何看待教育、社区与网络的叠加效应？果壳网创始人“姬十三”曾在他的最新文章中这样描述旗下的网络在线学习平台 MOOC 学院：“MOOC 也不再是一个小众的爱好，而是成为各个行业、各个年龄段的人提升自己的一种方式。在

MOOC 学院，有生物专业出身的用户掌握了编程技术，有小学生在宾大沃顿商学院的课程，还有家庭主妇学会了时间规划和儿童营养学。MOOC 还可以成为一种新的娱乐方式。不少学习者因为喜爱 CSI 而学习法医学，或因为痴迷《神探伽利略》而去听东京大学的物理课。把学习当成娱乐，有何不可？”于是，社区教育从此对于某些人，特别是年轻人来讲，不再是枯燥乏味的，更接近一种有趣的娱乐。未来，你也许会在社区看到孩子们在一起组织环保知识讲座，学习实践各种环保小知识，也能看到大爷大妈们在一起学习书法、音乐、交流他们的爱好，更会有一群年轻人，窝在家里或是坐在车上，面对着电脑或者平板电脑、手机，利用零散的休闲时间，碎片化地吸取他们感兴趣的知识。有人说网络教育也许会改变未来大学教育的格局，这个很难说，但可以肯定的是，它一定在改变社区教育的格局，拓展了社区教育的定义，并赋予社区教育更多的可能性。

社区教育 平凡之路上的加油站

1844年丹麦民众教育家科隆威创建了世界上第一所民众中学;20世纪初美国人德威提出“社区教育”的概念;2001年我国教育部确定了首批全国社区教育实验区。社区教育已经逐渐走进我们的生活,作为“构建终身教育体系、建设学习型社会”的重要举措,社区教育就像平凡之路上的加油站,它让你的生活不断向前,并拥有更多样的未来。



社会发展的必然产物

提到社区教育的发展,它往往与社会发展紧密相联。当科隆威于1844年在丹麦的乡村创立世界上第一所民众中学时,他提出的理论是:“用教育的力量来激发民族精神,促进民族自强,进而达到改善人民生活之目的,用人文主义的精神生活来弥补人民受教育太少的缺陷。”这成为社区教育出现的原始初衷。与之相似的还有美国的“社区学院”以及日本的“公民馆”。值得注意的是,二者出现的时间分别为上世纪初和上世纪中叶,这也与两国的社会发展速度相吻合。

在我国,社区教育起步于80年代初期,它是在国家实行改革开放后,总结原有学校教育、家庭教育、社会教育相结合经验的基础上,借鉴国外社区教育的经验,通过试点逐步发展起来的。可以说,当时开展社区教育的目的更像是普及基础教育的“扫盲”活动。

进入90年代,社区教育组织自觉认识到社区教育持续稳定发展的重要作用,中国工业化、城市化进程明显加快,社区教育也在不断发展并逐步走向成熟。

一方面,社区居民逐渐认识到社区教育的价值,产

生了一定的参与要求,另一方面,城市在发展过程中出现了许多需要解决的问题,如不断膨胀的城市人口,21世纪中国大部分城市人口老化现象,人际关系的隔阂与淡化等。对此仅仅依赖学校教育来解决上述社会问题是远远不够的,只有实施面向社区成员、以促进人的发展为原则的各种各样的社区教育,才能满足和解决人们各种各样的教育需求和社会问题。

从社区教育内部看,成人教育、职业技术教育的发生、发展,尤能说明教育社区化的必然性。90年代以来中国社区教育概念中的“教育”已不是狭义的教育。

大势所趋的多样性

和世界上其他国家的社区教育发展轨迹类似,我国的社区教育初期也是一种学校教育的延伸,其功能性更强,注重学员对知识和技能的掌握,并通过学习帮助他们更好地融入社会。但是随着社会的发展,社区教育也在发生着转变,多样化的需求催生出多样性的教学内容和模式,这也是今天中国社区教育中的一大特征。有意思的是,这个特征几乎就是十年前美国社区教育的翻版。

美国联邦政府在本世纪初就不断增加对教育的拨款,援助地方教育事业。这些拨款一般都具有针对性,比如成年人功能性扫盲、处境不利的学生教育、青少年就业教育等。随着社会的不断发展,仅仅以实用课程来教育民众已经难以适应来自知识经济的挑战。越来越多的专家学者认为,人们要具备自我教育的条件,首先要掌握扎实的基础知识,只有以基础学科知识为本,人们才能灵活应变,才能使自己真正成为基本技能过硬和文化素养较高的劳动力。为此,美国政府不但在社区学院开展的社区教育项目中增加了学术性课程,而且其他一些社会机构开展教育服务时,也开始注意渗透学术性课程的内容。越来越多的学术性内容,包括数学、心理学、语言学、逻辑学等都进入了社区教育的课程领域。

从各国的实践看,社区学习网络的宗旨就是通过整合社区教育资源,创造学习条件,为社区成员的终身学习提供服务。因此,社区学习网络开设的课程或主办的活动,并不遵循一定的规范,只要对社区成员学习有帮助的课程和活动都可以开展。国外社区教育所采取的非正规教育形式有:读书会、小组讨论、有指导的自行探究、亲自体验、参观访问、竞赛、表演等。这就是前文我们所提到的“‘教育’已不是狭义的教育”这一概念。

当今中国社区教育所走的模式正与十年前的美国十分相似。由政府主导的社区教育更倾向于功能性,比如学前预科、成人教育、职业技术教育等;而由群众自发组织的社区教育更注重趣味性,如一些社区中开办的摄影班、舞蹈班、太极班等,这些教学社团丰富了社区群众的业余生活,对构建和谐社区提供了积极的动力。

新时代的无限可能

虽然中国已经加快了与国际接轨的步伐,不过中国社区的一些特征也让这种接轨存在一点阻碍。

在中国,社区中的主要活跃群体是老年人和儿童,对于现有的社区教育资源,诸如基础知识教育、兴趣爱好教育,都是基于这部分人群的需求开展起来的。而一些扩展性和专业性更强的知识,比如上文中美国专家提到的数学、心理学、语言学、逻辑学等内容,在中国的社区教育中鲜有尝试。这些课程正是一些中青年所需要的内容,他们学习能力较强,有足够的基础知识作为支撑,渴望学到更专业、更有深度的知识。而大型开放式网络课程,即MOOC(massive open online courses)的出现,弥补了他们的遗憾。

2012年,美国的顶尖大学陆续设立网络学习平台,在网上提供免费课程。此后,随着Coursera、Udacity、edX三大课程提供商的兴起,给更多学生提供了系统学

习的可能。这三个大平台的课程全部针对高等教育,并且像真正的大学一样,有一套自己的学习和管理系统。再者,它们的课程都是免费的。

这种免费的开放式课程迅速引起中国“学霸”们的关注,中国的MOOC学院随之兴起。果壳网正是这个项目的主导。果壳网的创始人姬十三将整个MOOC体系比作一个大学,edX、Coursera、OpenLearning等平台相当于一个个教学楼,而果壳网要做的,就是这个大学里除了教学楼其他的地方,具体来讲,就是包括课程汉化、提供讨论区等。

如今,果壳网大力推广的MOOC学院正在以星火燎原之势迅速点燃人们网络学习的热情,而这些专业化的课程正是现有社区教育所不能实现的内容,它为人们的学习途径和学习内容提供了更多的可能。

有趣的是,当我们讨论哥伦比亚大学的心理学课程和社区里的合唱班时,两者之间的巨大差距会让人感到这几乎是存在于两个不同世界的产物。如果我们只是狭义地去理解“社区教育”和“MOOC学院”时,的确会存在这样的误区,而如果我们将二者的形式相结合,带来的则是全新的学习体验。

社区MOOC的新尝试

如何让MOOC学院更接地气,如何让社区教育更具品质,用MOOC的方式提供社区教育所需要的内容成为一种美妙的尝试。

7月10日,果壳网旗下的MOOC学院宣布,将与万科公益基金会合作推出系列MOOC奖学金,这项总计12万元的奖学金项目,为期一年,从2014年7月底开始,至2015年10月,发放4期。旨在鼓励大众及业主通过MOOC学习前沿知识,在亲子教育、运动健康、人际交往、家庭理财等领域选择课程,并围绕课程组织线下学习小组,在全国范围宣传终身学习的理念,探索基于社区的学习形式。

如果说之前的社区教育更趋向于老年人和儿童的两极分化,那么MOOC学院的出现则吸引了更多中青年业主加入到社区教育的行列,因为MOOC为他们提供了更为有趣的课程和尝试。

随着MOOC的出现,社区教育无论从形式还是内容上,都为社区居民提供了更宽广的空间,也让每个人都能在这个学习型社会中拥有不断前进和学习的机会。

在社区教育迅速发展的今天,无论是自我修养的提升,还是自我能力的增强,都变得简单可行。即便是像歌中唱的那样,也许注定只有一条平凡之路可以选择,但在这条路上你也会发现很多令人惊喜的不凡之处。

MOOC :果壳网 X 万科 最优质的社区教育实践

2013年7月10日,带着推动MOOC发展、让更多中国人能从全世界最好的教育资源中受益的理想,果壳网旗下的MOOC学院(mooc.guokr.com)正式上线。上线第一天,15762名小伙伴就成为了首批入驻MOOC学院的用户,开始在这里讨论课程、交流关于MOOC和在线高等教育的问题和经验。发展到现在,在MOOC学院注册过的学习者已经超过了50万,MOOC学院也从一个简单的问答平台成长为一个聚合选课推荐、笔记分享、讨论点评和行业观察资讯的综合学习社区,并还在尝试为大家提供更多有价值的服务和产品。



在这一年中,教育无边界幕组在这里成立,MOOC学院成为Coursera翻译合作伙伴,edX、Futurelearn、iversity、学堂在线、Openlearning也和MOOC学院建立了多样深入的合作;果壳网组织过华语世界第一大型MOOC交流会,也曾和Cousera合作通过Learning Hub,让MOOC走入生活;发起过两次中文世界最大的MOOC用户调研;曾三次站上世界级的舞台介绍MOOC和果壳的故事。去年11月央视还特别就此做了题为“开放式在线学习热:在线课程,免费就读世界名校”的报道,今年5月,央视《新闻调查》再次聚焦MOOC和MOOC学院,让MOOC再次成为大众关注的热点。

在MOOC学院诞生一周年之际,为了吸引更多人了解终身学习的理念,给爱学习的MOOC用户更多一点分享的动力,MOOC学院联合万科公益基金会、联合国人口基金等企业 and 组织,推出MOOC学院奖学金计划,鼓励大家通过MOOC保持终身学习,并通过有创意、有行动的知识分享,让更多人能感受到MOOC的魅力。

7月10日,MOOC学院与万科公益基金会合作推出系列MOOC奖学金。其实此前MOOC学院就曾在万科的社区展开学习小组活动,介绍“儿童营养与烹饪”等主题的MOOC课程,吸引年轻父母等群体。这是MOOC学院与万科联合的线下翻转课堂,打造社区大学的初步尝试。如果说之前的社区教育更趋向于老年人和儿童的两极分化,那么MOOC学院的出现则吸引了更多中青年业主加入到社区教育的行列。



什么是万科MOOC奖学金?

万科公益基金会设立的专项奖学金,为期一年,发放4期。鼓励大众及万科业主通过MOOC学习前沿知识,并组织线下学习小组,在全国范围宣传终身学习的理念,探索基于社区的学习形式。备选课程集中在亲子教育、运动健康、人际交往、家庭理财等领域。

奖学金金额

奖学金总金额12万元(税前),分4期投放,每期奖学金池3万元,从2014年7月底开始,至2015年10月止。奖学金组委会每期选出不少于5个计划或5个奖学金得主,给予3000~10000元(税前),金额根据申请的内容,及计划完成情况而定。

如何申请奖学金

每期开始时,申请者从我们提供的课单中选择一门或几门课程。在MOOC学院的讨论区提交学习小组组织方案(包括自己具何种特长、组织学习小组的资质、传播力度、完成时限等)。

项目完成要求

自己需完成课程学习
在自己所在学校、公司或社区,召集小伙伴(可利用MOOC学院进行),组织学习小组。
学习小组在计划的时间期限内,讨论课程内容不少于3次。
每次学习小组活动需做文字或图片总结,发布在MOOC学院相应课程页面笔记区,作为阶段汇报。
最终总结报告提交在MOOC学院讨论区,内容需包括学习者对活动和课程(老师)的反馈等。
奖学金由万科公益基金会发放给获奖者。提交方案通过时预付50%,项目完成后支付全款。

首期入选计划如下——

- @ 魏道江 社会心理学 <http://mooc.guokr.com/post/607431/>
- @ daamao 妇女健康与权益 <http://mooc.guokr.com/post/607729/>
- @ ryanjiang 广州聚创意 创新创意与变革 <http://mooc.guokr.com/post/607499/>
- @ 李铁 ironlee 社会心理学 <http://mooc.guokr.com/post/607464/>
- @ limosummer 创新创意与变革 <http://mooc.guokr.com/post/607414/>
- @ 木木常 财务分析与决策 <http://mooc.guokr.com/post/607387/>
- @ 吉布斯能 天津万科都市花园 食物营养和你的健康 <http://mooc.guokr.com/post/607554/>

如果你的计划没有在本期被选上,请不要灰心!万科MOOC奖学金持续发放中,你还可以在未来的MOOC学院学习过程中,继续组建和规划你的学习小组,参与下一期的奖学金计划。



详情请关注“万科社区学习小组”微信公众号,下期奖学金等你来挑战!



宗唯伊
MOOC 学院市场经理

Q=《邻居》A=宗唯伊

让MOOC学院成为高品质社区首选的学习平台

Q: 为什么会选择万科作为合作伙伴?

A: 在全球范围内, MOOC作为一种先进的教育培训模式, 不只吸引着学习者和教育者的目光, 也吸引了一批关注终身学习、乐于创新与变革的全球化企业。比如Google联手MOOC平台, 推出5门技术类课程, 通过技术输出, 希望为自己的开发系统吸引并培养更多的技术人才。而美国最大固网电话服务供应商AT&A则联合乔治亚理工大学, 定制化地资助设立了一门计算机科学“微专业”(nanodegree), 鼓励现有员工和未来的潜在员工积极参与学习。还有为员工报销MOOC证书费用的Yahoo、用MOOC进行入职培训的McAfee、开设MOOC来培养用户习惯的美国银行(Bank of America), 在对MOOC的理解和运用上, 都已经走在了其他企业的前面。这些全球巨头企业如此看重MOOC, 也说明了MOOC对于一个企业发展的潜在价值。

我们选择万科作为首批合作伙伴, 一方面是看重万科的社会影响力和正面积的品牌形象, 另一方面是看重万科作为一个企业对终身学习理念的大力推崇。只有这样的企业, 才能走在其他人的前面, 意识到MOOC的价值, 并且有足够的底蕴和意识来用好MOOC。同时, 我们一直希望能在线上风靡一时的MOOC, 也走入社区、走入企业、走入校园, 在线下发挥更大的力量。而万科在全国范围内拥有为数众多的高质量社区。这些社区中的住户, 也是非常有可能会喜欢MOOC、需要MOOC的人群。

Q: 目前网络教育在国内的发展状态是怎样的?

A: 过去十年内, 国内的成人网络教育主要以公开课视频、语言学习和其他一些IT技术培训类的课程为主。而在高等教育的范畴内, 网络教育一直还停留在单向传授的原始状态。2012年, MOOC作为有史以来最适合高等教育的在线教育模式, 从硅谷开始流行, 并快速蔓延至全球。这种新兴、互动、综合的线上学习资源, 进入了中国后也立刻受到华语学习者的热烈欢迎。MOOC虽然才进入中国两年, 但发展得非常快速。2012年还没有几个人知道什么是MOOC, 现在在MOOC学院注册的学习者就有50多万名。我们预计, 三年内, 来自华语世界的MOOC用户还将有10至20倍的增长空间。另一方

面, 我们也经常能发现新近加入MOOC这场学习浪潮的高等学府, 也有很多高校开始尝试“翻转课堂”这种线上、线下结合的创新教育模式。我们认为在清华、北大等一流高校的领头作用下, 两年内还会有大量的高校为中文MOOC的发展提供更多的教育资源。

Q: 未来您觉得网络教育的发展方向是怎样的?

A: 从大的角度来看, 互联网正在破解过去几十年内存在的“教育垄断”。过去在大学中的学习, 你学什么、跟谁学、怎么学, 很大程度受制于老师和他的课程设计。而互联网的出现, 忽然消除了很多壁垒。他们可以随时随地学、有选择地学, 而MOOC的出现更是让他们可以在家里远程挑选要学哪个名校哪位名师的课程。互联网催生了MOOC的出现, 而MOOC带来的一个影响, 是开启了一个在线留学的时代。一般来说, 留学就是为了国内享受不到的教育质量。而在短期内, 国内外的高等教育在内容上的落差还是相当大的, 国外内容仍有优势。这种优势就是在线留学的基础。对于那些对海外教育有渴求、有能力接受知识, 但是没有办法出去读书的人来说, 在线的方式可以把他们转化为海外内容的用户。那谁有能力可以让这些学习者实现在线留学? 最直接的答案就是提供内容的 MOOC 平台, 典型的例子是Coursera, 它汇集了多家大学的课程内容。而果壳的 MOOC 学院则希望探索另一种可能性: 虽然其本身不提供内容, 但是它可以作为连接中文 MOOC 学习者和海外 MOOC 平台的“双向中介”。对于学习者来说, 它的想象力是新时代的留学中介, 有可能成为他们通往海外教育的一个入口(Hub)。而对于海外MOOC平台来说, 它是进入中国市场、通向中文学习者的桥梁。中国学生对国外优质教育资源的需求长期存在, 但漂洋过海的留学成本高, 不是每个人都能负担。未来的留学, 可以先通过在线的课程完成部分学分, 再出国几个月在导师的带领下完成实验或论文, 这样可以大大节约留学的时间和资金成本, 也可以让学生通过一些先修课程, 在走出国门之前提前了解海外的教育。MOOC学院最近的一项调研发现, 目前MOOC学院的学习者中, 至少有50%有留学的愿望。同时, 互联网也促使教育的形式发生了变革, 出现了更多符合互联网时代学习习惯的教育形式。



杨蓓
万科集团总部总裁办公室

Q=《邻居》A=杨蓓

万科MOOC奖学金鼓励爱学习的业主

Q: 开展此次“万科MOOC奖学金”项目的初衷是什么? 为什么选择果壳MOOC学院作为合作伙伴?

A: 万科公益基金会决定和果壳网MOOC学院合作推出“万科MOOC奖学金”, 出发点是希望可以在万科社区里营造起学习交流的氛围。随着对MOOC学院各项课程以及学习模式的逐步了解, 我们也希望将这些优质课程和先进的学习方法推广给更多人, 让大家都能逐步建立起自我教育、终身教育的习惯。同时, 万科公益基金会的理事们认同持续学习的理念, 基金会发起人王石、郁亮本身就是持续学习和自我更新的实践者, 也给了我们很大的鼓励和支持。之所以选择支持MOOC学院、携手果壳设立专项奖学金, 是因为他们是第一个将国际大型网络公开课平台引入国内的机构, 我们希望和他们一同推动这项有意义的事情, 吸引更多的人接触到这个平台并培养自学的习惯。自从7月开始报名以来我们共收到210份有效的报名表, 其中有许多优秀的计划, 具有很高的可行性, 我们最终评选出了7个学习计划作为首次奖学金支持的学习小组。

Q: 谈谈您对于MOOC这种线上教育方式的看法?

A: 线上学习的方式比较方便灵活, 特别是MOOC学院的课程形式, 是将每门课程的讲述分解成一个个简短的片段, 可以自由地安排学习时间和节奏, 是非常好的自学模式。但我们也认为“学习是需要相互激励和相互启发

下的MOOC学院与万科公益基金会等机构合作推出系列MOOC奖学金, 这项总计12万元的奖学金项目, 为期一年, 从2014年7月底开始至2015年10月, 总共发放4期。旨在鼓励大众及业主通过MOOC学习前沿知识, 在亲子教育、运动健康、人际交往、家庭理财等领域选择课程, 并围绕课程组织线下学习小组, 在全国范围内宣传终身学习的理念。这个项目本身, 也是对在线教育和社区结合的一次探索。这并不是万科第一次尝试将MOOC引入社区, 此前他们也曾和果壳网MOOC学院合作, 在社区中进行“翻转课堂”形式的社区公开课实验——业主在线上学习《儿童营养学》的MOOC课程, 在线下通过学习小组内的交流、讨论来深入学习, 希望以此提升社区配套服务。

的”, 缺少线下的交流分享、只依赖网络上的学习, 这样的MOOC还不够完整。所以我们非常支持“翻转课堂”, 鼓励学习者在线上学习之外, 和同学们在线下进行沟通交流, 相互促进启发, 这才是一个完整有效的学习模式。

Q: 您认为未来社区教育的发展方向会是怎样的?

A: 万科一直在进行社区教育的各种尝试, 例如杭州良渚文化村和西溪蝶园的“村民学堂”和“邻里讲堂”, 是将业主中的专家达人找出来, 请他们为其他的邻居传道授业解惑。而MOOC学院则是将国际前沿的知识和最为优质的课程引入进来, 让大家根据自己的兴趣选择最为优质的课程进行学习, 同时也可以将有同样爱好的同学们聚集起来, 以兴趣小组的形式进行沟通和连接。我觉得未来的社区教育, 应该是一个线上和线下结合的形式, 最重要的还是建立和增强人与人之间的沟通和连接, 让同好者们可以共同学习、增进联系。

Q: 万科MOOC奖学金有什么特别的课程计划吗?

A: 万科作为一家负责任的房地产开发商, 坚持为普通人盖好房子, 所以我们会聚焦家庭和生活的角度来为万科MOOC奖学金选课, 备选课程集中在亲子教育、运动健康、人际交往、家庭理财等领域, 希望大家可以根据自己兴趣真正的学以致用, 为生活的各个维度加分。



调查背景

最早的社区教育源自美国的密歇根州,以社区为地域性标志的教育方式有一个重大的目标:发展人的潜能、让大家参与地方决策和社区发展。公开、平等的形式得到人们的认可,公立学校为社区教育提供资源,推动社区居民的学术、职业技能、兴趣爱好等方面的知识增进。因此,社区教育既依托社区的繁荣程度、发展水平,也服务于社区的发展。

当教育走进社区生活,并成为义务教育、基础教育、职业教育以外的一种社会教育形式,它填补了教育的空白区域,也适应了当前社区发展的需要,成为社会发展的一种潮流和趋势。良好的社区教育能够很好的带动社区居民综合素养的提升,并且保证社会的可持续发展。我国的社区教育从 20 世纪 80 年代开始发展。以街道为中心的地域型社区教育模式、以学校为中心的辐射型社区教育模式、以社区学院为载体进行的综合型社区教育模式、以地域为边界进行的自治型社区教育模式、以社区大众传媒为平台的媒介型社区教育模式五种基本模式是主流形态。教育队伍主要由社区教育管理队伍、社区教育专职教师队伍、社区教育志愿者队伍以及社区教育研究者队伍四个方面组成。发展至今,各种形式的社区教育中,最有生命力、最与时俱进的是媒介型社区教育,其中网络课堂发展迅猛,公开课的自由以及资源的丰富给了居民极大的自由选择权,也突破了社区的地域和时间限制,受人追捧。本次调查在万科的业主中收集了 70 份有效问卷,万科的业主怎样看待社区教育,通过以下几个问题可以略见一斑。

当教育走进社区

社区教育在我们生活的圈子里发展得怎么样?

我们是否真的需要这种社会教育方式? 什么样的社区教育可以补充我们知识的缺口,成为高质量的让人信赖的受教育渠道?

当前的社区教育质量优良

你满意现有社区教育活动吗? * (必填, 单选)

- A.非常棒, 非常有意愿参加 37.14%
- B.还行, 闲的话也会带着小孩去看看 50 %
- C.不满意, 教授的内容没啥吸引力 12.86%

非常愿意参加社区教育的业主占到 37.14%,比重算很高的。50% 的业主认为活动质量中庸,做得还行。也有少数的 12.86% 的业主觉得教授的内容没有吸引力,而不愿意参加。也许是并未掌握业主的具体需求,也许是众口难调,想达到很满意,的确需要很多艰辛的付出。

万科社区教育活动比较多

你所在的社区内,是否有物管公司开展社区教育活动? * (必填, 单选)

- A.还挺多 48.57%
- B.好像有一两次 30%
- C.没有 21.43%

在70份问卷中,结果显示有近一半的业主觉得社区教育挺多,偶尔有的占30%,完全没有的只有20%。这至少说明,在万科的社区中,社区教育发展得不错,受到了业主的关注。

生活方式、营养健康内容最受欢迎

什么样的社区教育活动可以吸引你参加 * (必填, 多选)

- A. 生活方式类(比如厨艺、红酒课堂)55.71%
- B.专业知识类(比如理财讲座)20%
- C.营养健康类(比如营养学、球类运动培训)57.14%
- D.抗灾安全类(比如急救技巧讲座)42.86%
- E.其他 7.14%

多方面的教育活动都受到业主的关注,不过生活方式类以及营养健康类的知识和日常生活最紧密相关,业主对此类知识更感兴趣。次之的是抗灾安全类知识,同样和生活密切相关。相对而言,专业知识并不是社区教育对象们关注的主题。社区教育应该服务于现实生活,这也许是大多数业主的期望。

名师课堂如收费也可接受

如果社区内举办高质量教育活动,需要收费你能接受吗? * (必填, 单选)

- A. 如果质量非常高,比如名师大家来讲课,收费也会参加 47.14%
- B.要考虑一下,如果要收费,我想我更倾向于去专业教育机构 38.57%
- C.完全不能接受,网上什么都是免费的,何必还要花钱 14.29%

业主们并不是只想免费接受点知识,如果有高质量的教育活动进入社区,近一半的人都认为,如果名师来讲课,纵然收费也愿意参加。有 38.57% 的人觉得如果收费的话,就不太愿意参加,宁可去专业教育机构,这种心态事实上非常普遍而且合理。完全不能接受的占 14.29%,他们态度坚决,一旦收费,绝对不参加。对待教育,大家一样觉得要物有所值!

社区内教室大家最愿意去

你希望社区教育活动在什么场所、以什么样的形式开展? * (必填, 多选)

- A.在社区内的教室做宣讲 61.43%
- B.咖啡厅里以更随意的方式 40%
- C.网络公开课,不受时间空间限制 27.14%
- D.其他 2.86%

61.43%的业主都选择了去社区内的教室接受宣讲,这种地域性的约束使参与人员的来源更为集中,从而课堂的教育对象更为接近。也许业主们认为这才是他们心中的“社区”教育。选择去咖啡厅等比较轻松场所的也不少,占 40%,环境怡人也是一个受欢迎的标准。网络公开课不受业主青睐,只有 27.14%的人倾向于此选项。

深度微信帐号和纸质阅读比肩

你目前主要的学习渠道是?

- A. 读书、读杂志 72.86%
- B.参与社会上,包括社区里组织的讲座、专业教育课程等 32.86%
- C.在手机上,关注一些有深度的微信公众号内容 64.29%
- D.学习网络上的公开课 24.29%
- E.其他,请罗列 0

尽管是网络时代了,还是纸质阅读占绝对主流,72.86% 的人习惯于读书、读杂志来学习。紧随其后的是手机或者移动媒介上的学习,比如关注有深度的公众微信帐号,64.29% 的人喜欢这种自由随意的学习方式。参与社会上的课堂的人只有三分之一,选择网络公开课的最少,占 24.29%。看来,网络时代在冲击传统学习方式,但尚未到取代的地位。



万科社区教育 百花齐放的学习时代

万科的线下社区教育活动一直是业主们的口碑所在,不仅仅活动举办的成熟度高、参与度高,业主们的认可度也非常之高。本着和谐社区、邻里共建的原则,以及为业主们提供全方位服务的精神,万科的社区教育活动一直在如火如荼地进行着。



万科红郡青少年空间坐落于武汉光谷万科红郡小区,服务于光谷地段的万科社区和周边社区的青少年。空间参考了香港“青年空间”模式,即为青少年提供义工活动、公民教育(如公共安全知识、社交礼仪等)、作业辅导、家庭辅导(如亲子关系、抗逆能力等)、阅读分享、兴趣培养、创意交流、领袖培训等9个方面的服务。

武汉万科红郡青少年空间 儿童社区教育先行者



纵观全球,由社区主导的青少年服务平台并不罕见,各国都通过培养孩子的社区意识,在社区开展各种有趣的活动,热心公益事业,来进行孩子的素质教育。

加拿大注重培养孩子们的“社区意识”,志愿者们会根据青少年兴趣、爱好,帮助他们加入到有兴趣的领域中去;澳大利亚有句俗语:“最小的也是最好的”,这也是他们社区青少年文化项目的一个指导思想,即项目越具体越小越好;新加坡社区中心及文化俱乐部,从满足青少年的不同需求出发,社区文化教育活动异常丰富,甚至有专门的协会来策划活动;德国的“邻里之家”为青少年举办许多活动,其目的在于改善青少年的生活条件,提高他们的生存能力,特别是帮助青少年通过自己的努力去争取自己的利益;“街坊节”则是美国社区的民间节日,旨在创造美好的社区氛围和邻里关系。

其实,早在几年,国内一些先行者已经在实践一条“课外青少年素质教育”思路,以社区为单位,政府牵头成立青少年的综合服务场所和互动平台——青少年空间(T-Zone),其中发展比较快的城市当属武汉,全市有十余家这样的机构,其中的最引人注目的莫过于成立于2011年12月9日的万科红郡青少年空间,它填补了物业系统性参与社区儿童教育服务的空白。虽

然这个带有实验性质的青少年服务平台运营时间不长,各方面还在探索和完善中,但对于曾经参与过活动的孩子们来说,影响他们一生的种子已经种下。

万科红郡青少年空间使用面积约1000平方米,由10个功能区组成,采用鲜艳的红、橙、黄、蓝、绿等色彩搭配,风格活泼明快。传统的陶艺泥塑、欢乐的游戏互动、轻松的阅读分享……在这里,孩子们可以找到玩伴,在温馨的氛围中感受课外活动的乐趣。空间采取会员制方式管理,目前已吸引数百名业主加入,拥有注册志愿者20余人。相对武汉其他的青少年空间,万科红郡青少年空间在运营模式方面进行了创新——组织定位、服务标准由政府把关,服务提供和运营管理则由企业负责。初期建设成本由武汉万科地产承担,后期运营成本将由武汉万科物业通过市场化方式解决,用有偿服务收入补贴公益服务支出,以确保空间的可持续运营。

万科红郡青少年空间成立至今,已经举办过数十场社区青少年主题体验活动,比如2012年系列家长课堂、生命教育主题活动、我身边的博物馆、“暖阳行动”等。来自万科红郡、城市花园、魅力之城的业主和孩子近千人参与了活动并给予了好评。



今年中国很流行一首歌《时间都去哪儿了》,歌中感慨光阴荏苒、岁月匆匆。的确,对于很多人来说,当你意识到时间流逝的时候往往已经失去了很多。然而在深圳万科城,有这样一群人,他们牢牢抓住了时间,把生命中的每一天、每一分、每一秒都过得充实多彩,甚至找回了青春的激情。这就是老年大学的学员们,他们大都退休赋闲,却依然能在年过半百之后拾起生活的快乐,享受着属于自己的幸福时光。



深圳万科城 老年大学的幸福时光

2009年9月,深圳万科城老年协会成立,次年元月,社区里的老年大学成立。成立之初,老年大学只有一个书法班、一位老师和十几名学员,活动时只能借用万科的员工培训室。然而就是这样一支队伍,仅用了短短三年的时间就成为令人瞩目的社区组织,在深圳市龙岗区的127个社团中成为当选“十佳社团”的唯一一个老年团体。

现在,万科城老年大学共有18个班、教师20余名、学员300余人,拥有自己的办公室、多功能教室、书画室、健身房、乒乓球室等多间活动室。在不久前龙岗区进行的“星级学校”评选中,万科城老年大学不仅获得了考察团的一致认可,甚至把考察活动演变成了学习交流会,让参观者赞不绝口。值得一提的是,这次的“星级评选”并不简单,包括硬件设施、师资力量、教学规模在内的37条评选标准都很严格,在大学理事们的自测中,他们预估自己的分数可以达到95分以上,这是相当了不起的成绩。

在总结老年大学迅速发展的原因时,万科城老年协会会长高育民说:“第一,我们社区中的老年人素质普遍较高;第二,社区老年人的需求推动我们不断向前;第三,社区工作站一直在支持我们,为我们解决了部分场地和经费困难;第四,万科集团在这个过程中也给予了我们很大的帮助;此外,我们还有一个非常好的团队和规章制度。”

如今,老年大学拥有一套完整的教学体系,全年分上

下两个学期,每学期都有课程规划和教学大纲,并且设置合理的课程表,比如在夏季把一些课堂教学安排在上午,活动教学安排在下午,以迎合老年人的午休习惯。

老年大学的老师们全部是社区里有一技之长的业主,他们义务教学,自己去书店买教材,然后预习备课,如同其他学校中的老师一样专业认真。老年大学之所以能够取得今天的成绩,与这些勤勤恳恳的教师业主分不开,而其中更深层的原因则是老年大学成立之初就具备良好的管理模式和规范。

深圳万科城老年大学隶属于万科城老年协会。老年协会除了会长,还有几位分管不同领域的副会长,包括社区义工、老年大学等,协会共有9名理事,理事下面还包括30余名教师和班长,大家分工明确,管理清晰。

在2011年的深圳万科运动会上,万科城老年大学组成的80人方队和表演的百人体操一鸣惊人;2013年的柔力球表演再次轰动深圳万科社区;除此之外,大学的合唱团在龙岗区的歌唱比赛中屡获金奖;而有些社团甚至代表万科集团、代表深圳市去参加全国性的赛事。

如今,这所老年大学已经成为远近闻名的明星社团,加入其中的不仅有万科城的长者,还有来自周边社区的老年人以及社区中的中年人。这所五星级的大学已经真正走进业主的生活,成为他们展示自我风采的舞台。



暑期安全课堂 环保小卫士在行动

2014年暑假,上海万科地杰国际城C街坊社区开展了邻里大讲堂活动,组织小朋友们开展丰富多彩的教育实践活动。伴随着安全管理部“牛叔叔”充满磁性的嗓音、小朋友们的期待声与热烈掌声中,邻里大讲堂的第一堂课:暑期安全小常识开讲了。一场关于水、电、灭火、急救的知识讲座。通过这场讲座增强了小孩子对安全的意识以及自我保护,以及一些紧急电话的应用。“牛叔叔”用表演生动地表现了出现溺水、火灾、触电、急救等紧急情况的应对。让小朋友知道在紧急情况下该如何正确地去应对,也让现场的家长们了解了一些专业的知识。给家长们展示了灭火器使用、心肺复苏、人口呼吸的示范。现场的小朋友与家长们都积极参与。通过这次社区大讲堂,让小朋友们与家长都更加了解安全的防范意识,给小朋友的未来添加了一份安全保

障。

2014年7月24日,上海琥珀臻园和琥珀郡园的小朋友们早早地来到了居委会二楼活动室集合。活动开始前,物业人员向小朋友们介绍了活动主题及注意事项,分发邻里公约志愿者小黄帽、垃圾袋及垃圾捡拾器。迅速集合好队伍后,进入捡垃圾环节。虽然孩子们捡得很认真,但其实小区很干净,几乎看不到什么垃圾,于是孩子们就只好瞪大眼睛在花坛里、草丛中找,还会很小心地尽量不碰折花木。看来,环保的意识已深入孩子们的心中。

第一个活动结束后,环保小卫士们又化身交通志愿者。孩子们穿上志愿者衣服,拿上小红旗,像模像样地在小区门口指挥着来往车辆。这份工作让孩子们明白了创造并拥有一个出行便捷、畅通有序、文明和谐的交通环境是多么的必

要和重要。这次活动拉近了物业与小朋友之间的距离,丰富了小朋友的暑期生活,充实了小朋友的精神世界,更给孩子们上了一堂生动的教育课。

“小小警察”少儿军训

为了锻炼小朋友从小坚韧不拔的意志、树立正气凛然的形象,朗润园物业以乐邻·快乐邻居——“小小警察”为活动主题,组织了一场别开生面的军训活动。

为了能使这场活动给小朋友留下美好的回忆,朗润园物业特地准备了统一的迷彩服装,换装后的小朋友们让人眼睛一亮,平时调皮捣蛋或娇滴滴的孩子们顿时变得“铮铮铁骨”起来。客户助理卢日军担任本次活动的教官,他首先教给小朋友一套稍息、立正、敬礼的标准动作,孩子们认真地跟着卢教官学习手势的摆放、脚跟的站立,一点儿也不含糊。时间长了,虽然孩子们的手都举酸了,但谁也没有说累。然后,卢教官又教小朋友一些基本的交通指挥手势,孩子们乐此不疲,学得津津有味。家长们在雨中陪伴着孩子们,纷纷为他们加油鼓掌,更拿起相机,记录下孩子这成长的一刻。最后,为配合邻里公约文明停车的宣传,“小小警察们”又担任起了社区志愿者的角色,他们在主干道指挥交通,对违章停放车辆发放停车卡,并指引其停到车库里去。车主们被这些小朋友逗乐了,羞愧地表示以后不再乱停车。“小小警察”指挥交通收到了很好的成效。



PEACEFUL LIFE WITH LOVE

幸福不在于炫耀 在于心

编辑、撰文 / Gail 摄影 / Summit

封面家庭档案

女主人: Lydia, IBM 用户体验设计师

男主人: 大盛, 大提琴老师

小主人: 小拍

幸福是一个说不出的秘密。

身在其中的人自己有细腻的体会，

用一切表达都是干枯的。

图片、音乐、影像、文字，算得上生活的 Melody，

却无法让任何人感同身受。

但无一例外，幸福家庭都在柴米油盐、锅碗瓢盆中

奏着交响乐，每每高潮迭起时就扣人心弦。



“房子不在于大小，在于设计；幸福不在于炫耀，在于心。心之安处，便是身之安处。”

认识 Lydia 的时候，她是绘画老师。教孩子们用色彩表达心意，这门学问看上去简单、但又玄妙，她很写意地在纸上画了不同的颜色，就勾画出令人憧憬的画面。拿着水彩笔的 Lydia 长着和蒋雯丽极相似的面容，艺术遇上美女，给人留下很深的印象。

再见 Lydia，邀请她讲述自己的家庭故事，她已经进入 IBM 公司，成了朝九晚五的上班族。她先生大盛和 9 岁的儿子小拍在北京的机会不多，逮住全家拍个合家欢还真的需要好运气。

毕业于中央工艺美术学院的 Lydia，是一名用户体验设计师，先生大盛毕业于中央音乐学院，是大提琴老师。对于艺术的热爱让他们在品位问题上保持了高度的一致，看家里墙上的油画、墙角的钢琴、茂盛的一陇文竹，还有大盛手指颤动之下流淌出的安静的大提琴声，这一家子，纵然过着上班族的生活，一旦回家，总会很怡情。“粗茶淡饭的日子里，我们也能听着贝多芬起床，评论着莫奈入睡。”这是一种恋爱时期保持的“蜜月期”的感觉，永远不会对生活冷漠、厌弃，所以才在蓬勃的家庭日子里丛生各种满足感。

幸福的三口之家住在北京北五环外的万科星园，大约十年前搬来这里。那时候从主卧的飘窗望出去是一大块喷绘的森林公园蓝图，家里只有小两口，感觉屋子好大好大。之后从国外回来，家里添了儿子小拍，Lydia 的妈妈也搬来同住，屋子变小了，生活变得热闹了，窗外的蓝图也变成了茂盛的奥林匹克森林公园。

这是一个勤奋的家庭，一家子都起得早。“因为起得早，日子好像被拉长了，所有的话似乎都在早上说了，连打架也要趁出门前打完了。”每个清晨，姥姥会亲自磨豆浆，小拍会梦游着从他床上爬到爸爸妈妈的床上。那时，Lydia 一定在卫生间涂抹，而大盛在回复隔夜的微信……美国有个社会学家说，家庭是人类抵制商业化的最后一个堡垒，在这个堡垒中，人是为了亲情、友情和爱情做事，而每个清晨，是他们全家所有人放下面具最自然的时光。那是一种真切的幸福。



“遇到矛盾时大家都比较理智，意见不一致时都会换位思考，放弃或者换个方式。”

一路顺风的生活，也会遇到挑战，而且毫无征兆。今年春节过后，小拍被确诊为 ADHD（多动症）。这个看似只是淘气的男孩子因为注意力短到只能维持十分钟而无法坐在教室里上课。他无法像其他孩子那样写字，他经常为一点小事大发脾气，他经常上课时自己就溜出去……总之，他和父母所期待的那种优秀的孩子距离遥远。

因为孩子，曾经有一段时间，全家三口的关系很不好。为了小拍不写作业而争吵，为了叫他吃饭争吵。小拍就像来自拉吉拉姆星星的外星人，似乎什么都没听见。后来，大盛和 Lydia 参加 ADHD 儿童的 Workshop，和那些有同样问题的家长交流，阅读有关 ADHD 的书籍。当发现一切并不像大家所想象的那样可怕时，他们开始改变自己的态度，改变对孩子的态度。对待孩子的言行举止从不当面评价，也几乎没有批评。甚至很少看见小拍的父亲为他看似奇怪的举止而生气着急。“小拍是上天赐给我们的一张存单，只是我们不知道密码而已。那就让我们接受他蹦蹦跳跳地吃饭，欣赏他像风一样的语速，让我们陪着他慢慢长大。我们相信，如果不横向比较，其实，小拍的每一年都比去年有进步。” Lydia 对小拍在加拿大的学习还算满意，在比较宽容的教育环境里，强调参与和动手的教育模式让孩子更容易找到一种和世界交流的方式，他受到关注并得到慢慢的纠正。夫妻俩在教育小拍的道路上共同作战，一起为了孩子倾注心血。“我们只希望他健康、快乐，5 岁时能自己尿尿，20 岁时不闹自杀，30 岁时不抑郁。”



“我们经常去很多地方旅行,不是为了教他什么,而是让他学会感受这个世界。”

旅行也是家人一起磨合的最好时机。全家每年在多伦多相聚四次,其他的时候会去不同的地方旅行。“旅行的目的不是为了教给他什么,而是让他学会感受这个世界。”小拍3岁时,全家一起坐游轮去了南加勒比海,八天七夜的海上旅行把他们送到了很多从来没有听说过的小岛,Aruba 就是其中一个。这个坐落于赤道上的小岛不仅让小拍感受了“热带”和“寒带”的区别,还让留着一绺刘海头的他成为了岛上的国际明星——功夫熊猫。

说到对怎样的居住环境感到满意, Lydia 很简单地评述:自然,有树,热闹但又有一定私密空间。其实这样的艺术家庭,在任何地方居住都可能培育出茂盛的生命力,都会在家里感受到最真实最放松的生活味道。

幸福问卷

答题人: Lydia、大盛和小拍

Q:家庭生活最大的幸福感来自于什么?

房子不在于大小,在于设计;幸福不在于炫耀,在于心。心之安处,便是身之安处。

Q:你们有没有全家都喜爱的颜色?是什么?

没有,各自喜欢各自的。

Q:每个人最爱吃的一道菜是什么?请交叉回答。

小拍:西红柿炒鸡蛋。

大盛:水晶肘子。

Lydia:油炸臭豆腐。

Q:一起去过最浪漫的地方是哪儿?

也许是下一个。

Q:全家都爱听的乐曲是?

巴赫。

Q:有养宠物的打算么?想养什么样的宠物?

我们都喜欢猫猫。我们曾经有只叫米菲的美国短毛,后来他结婚后寻找自由去了。

Q:妈妈穿什么最漂亮?请爸爸和儿子分别回答。

妈妈穿什么都好看。

Q:家里谁最忙?

每个人都很忙,每个人忙的东西不一样。

Q:国庆假期打算怎么过?

打算去多伦多的阿岗昆国家公园看红叶。

Q:女人应该花多大比重的精力投入到事业中?

Lydia:花了多少不知道,我只是做了自己喜欢做的事,并挣到一些能养家的钱,从来没有计算过,也不想计算。女人应该工作,女人应该有自己的社会角色和家庭角色。正因为Work和Life永远没法Balance,所以人们才永远讨论这个话题。而我觉得,既然平衡不了就不要算计。活在当下,做好工作,陪伴家人,不追逐名利,保持乐观。

Q:你们对目前的生活状态满意么?满意度是多少?

Lydia:生活对于我来说是一张零存整取的存单,明明知道利息就那么些,但还是乐此不疲地往里投入。有时候,我使劲想、使劲想,也想不出我对生活有什么不满。生活已经给予了我很多很多,我真的很满意。



分享爱就是创造爱

编辑、撰文 / 王佳庆

王金生一家是标准的三口之家,女儿春子是奥运宝宝,今年六岁,马上就要读小学了,妻子小丽也很贤良淑德,相夫教子,上孝下慈,一家人生活得幸福美满。在享受幸福生活的同时,王金生也意识到,把更多的爱分享给需要的人,特别是那些贫困地区的孩子们,是让爱和幸福变得更有意义的一件事情。

王金生一家是个非常有社会责任感的家庭,关注公益、关注环保。在自家的日常生活中,为了减少对环境的污染,王金生全家非常重视日常生活环节的环保和低碳。为了减少化学品的污染,全家从2014年春天开始每日制作酵素,用简单的红糖、水和果蔬厨余就可以完成洗碗、洗头等清洁工作;为了减少对于碳排放造成温室效应带来的自然灾害,全家减少对于肉类食物的食用,尽可能地食用水果、蔬菜、水果和主食;减少塑料瓶对于环境的伤害(污染土地和水,150年不能自然降解),全家尽可能地随身携带保温杯,减少瓶装水的饮用;降低对自然资源的消耗,全家尽可能地节约自来水、电、纸张、食物,出门尽量乘坐地铁等公共交通工具。我们每日都在宣传绿色环保的生活方式,但其实,身教胜于言教,与其抱怨和指责,不如和邻居们一起行动,从生活的点

滴细节开始,实际地践行环保生活方式,也会深深地影响和教育下一代,这可比任何教科书都更生动有说服力。

谈到对于下一代的教育,更是王金生最为关注的焦点,通过自己的生活体验,他深刻地意识到,只有教育质量提高了,孩子们未来的生活才会有美好的希望。如同他身体力行地教育自己的孩子一样,他也在关注贫困地区里那些需要帮助的孩子们。刚开始,王金生像其他人一样,对于慈善根本不了解,甚至简单地认为捐点钱就是做慈善了,现在看来,这种想法让他感到非常惭愧。后来很长的一段时间内,王金生面对白血病患者和他们的巨额医疗账单、面对养老院老人的孤苦寂寞、面对各种自然灾害造成的生离死别,他不断感慨自身力量的渺小和微不足道。直到2012年,他去北京国家图书馆参加一场新闻发布会,那是深圳一家教育基金会的发

布会,该基金会一直在国内的农村中小学援建校园图书馆,当时已经完成十几个省区域内的300多个学校图书馆的援建。看到这个项目,王金生突然清晰了自己的方向:援建校园图书馆。目前农村的现实是生源在逐步减少,原因是很多农民带孩子进城务工,加上现在低生育率造成新生儿童的减少,农村都在撤村小并为中心学校,且国家重视基础教育财政投资力度很大,硬件建设日新月异。但在软件和教育上,农村学校却始终缺失的。农村的孩子们根本没有机会来阅读那些经典的文学、历史、科普、艺术等书籍,王金生认为,大山培养了孩子们坚毅的性格,也容易遮挡他们探索 and 了解世界的求知欲和视野,而一个热爱阅读的人一定是具有终身学习能力。成为一个具有人文情怀的人,是图书对于孩子帮助的根本意义所在。王金生语重心长地说:“我们不期待我们一定帮助的孩子是下一个莫言,但或许是一个科学家,是一个具有医德的医生,或者是一个具有正义感的记者,或者是鞠躬尽瘁的老师,无限的可能就在我们的爱心善念中变成现实。而我们对于他人的爱与关怀,一定会回到我们自己的生活当中,努力地提升自己生命中的良知能量,做手心向下的人,做得越多我们内心就越喜悦。”

在捐建图书馆的过程中,王金生和他的童缘爱心团队遇到了很多的困难。首先就是学校的选择问题,很多县级教育部门不愿把最贫困的学校展示给他们,而推荐给我们去捐赠的学校,其实条件都很好,根本不需要慈善捐赠;第二个困难是老师的观念。很多农村老师概念上了解图书对于孩子成长的重要程度,但因为自身知识结构的缺陷和人文情怀的匮乏,很多很好的图书虽然送到了农村小学,但无法发挥功效。给小学低年级孩子们购买的绘本,居然连塑料封皮都没有打开,理由居然是校长担心孩子们会弄脏绘本,还有的图书,因为看不懂就不给学生翻阅,书籍在书柜上睡觉,无人理睬,这点

让王金生特别心痛。为了解决这两个难题,王金生和他的朋友们在每次捐赠前,都会亲自去学校了解情况,按需捐赠,让捐赠成为雪中送炭而不是锦上添花的事情;而对于提高学校老师的素质方面,他们计划在未来定期邀请师范大学和辽宁大学等专业高校的教授给农村的老师进行免费的公益培训。用王金生的话说:“培训好一位校长,就会直接造福100位孩子。火车头顶起来,火车自然跑得快。”

除了教育质量外,贫困地区的孩子们还有许多需要人们关注、帮助的地方,这些都让王金生感到焦急。比如孩子们的饮食状况,在辽西某县的两个小学,分别是140个和160个孩子,因为没有食堂,孩子们中午依靠饭盒或者苹果、方便面填饱肚子。有家庭贫困的孩子,早上7点半到学校一直到下午3点半放学回家才能有饭吃,家里根本无法提供午餐,饿了只能喝凉水。在辽西某市的太阳村,孩子们都是孤儿或者父母在监狱服刑的遗弃儿童,30个孩子每餐就要吃掉15斤米,因为孩子们很少能吃到蔬菜,盐巴炒黄豆经常是唯一的副食……这些孩子们的情况常常让王金生的心灵受到很大的触动。唯有努力前行,才能让孩子们过上更好的生活。截至目前,童缘爱心团队已经完成9所农村小学的爱心校园图书馆的援建,分别是法库1所,开原1所,绥中5所,建昌1所,朝阳1所,他们捐赠的图书、体育器材、教育用具都在发挥着作用。接下来,除了捐建图书馆外,王金生和他的队友们会持续开展救助失学儿童、援建午餐厨房、图书馆公益课程以及爱心助学网站等项目,来帮助孩子们改善生活和教育质量,更希望所有万利业主能够关注并且积极参与。孩子们是未来社会的主力军,他们现在接受到的教育好坏,直接决定了未来几十年的社会状态,帮助孩子们去获得更好的生活,我们也会收获更加美好的未来。分享爱就是创造爱,让爱无处不在。



芳邻档案

姓名:王金生
社区:沈阳四季花城
职业:教师
所属公益团队:童缘爱心



业余爱好舞出专业范儿 成都魅力之城老体协掀起“青春风暴”

编辑 / 杜鹏硕 撰文 / 郭晋升 图片 / 成都魅力之城老体协

“中国大妈”——一个极具影响力的新名词，无论是广场舞还是暴走队，她们的威名已经响彻海内外。虽然人们总是带着调侃的语气谈论大妈们的那些事，但是在广场舞占领世界的背后却是老年人热爱运动、强身健体的渴望与需求。

在成都魅力之城就有这样一群老年人，他们热爱文体活动，不但积极参与，而且有模有样，很难想象他们是一群离退休老者，看上去比很多年轻人更加热情似火。他们不仅展示出自己的风采，而且带动更多的人加入到他们的行列，掀起了一场全民健身的“青春风暴”。

两年十倍

魅力之城老体协全称“成都市成华区老年人体育协会万科魅力之城分会”，成立于2012年7月，至今不过两年的时间。说起成立的初衷，协会会长郭晋升说：“魅力之城是一个大型社区，这里的老年人很多，有些是退休的，有些是来给儿女看孩子的。但是与社区老人相对较多的现状相比，这里的文体队伍只有两支——合唱团和太极拳队，加在一起锻炼的人数也不过七八十人。绝大多数的社区老者没有一个满足自己业余爱好的平台，因此我们决定响应上级号召，在社区里创办老年人文体协会，带领大家一起运动。”

老体协的宗旨就是通过组织各种体育健身娱乐活动，实现为个人增健康，为家庭添幸福，为社会构和谐，为社区保平安的目标，使老年朋友们老有所学，老有所用，老有所乐，老有所为。

为了实现这个目标，魅力之城老体协经过两年的不懈努力，又不断组织发展了10支队伍。目前，

活动项目多元化，涵盖文艺、体育两大系统。其中，文艺系统有艺术团、舞蹈团；体育系统有太极拳队、柔力球队、健身操队、空竹队、腰鼓队、花鼓队、广场舞队、乒乓球队、棋牌组和书法绘画组，共分为12个团队、25个小队（组），800多名老年朋友参加。

其中艺术团是在原合唱团的基础上壮大发展起来的，现有70多人，拥有合唱队、时装队、曲艺队、民乐队、军乐队等6个小队；太极拳队分为6个小队，有队员153人；柔力球、广场舞等都有2个小队，这也是结合了魅力之城楼盘大、人口多的特点，为方便1~5期老年朋友就近、就地、小型、多样性地开展活动而特别设置的。

每天从早晨到晚上的不同时段，各团队都有安排的活动。他们的做法是平时各小队组织本队的文体活动，每月的固定时间内各团队集中活动，组织合练，以灵活的活动方式，推广各项体育健身、文化娱乐活动，充分为老年朋友们营造一个和谐欢快的环境氛围。从最初的不到80人，到现在的800



成都魅力之城老体协协会会长郭晋升

人,两年的时间,魅力之城参与正规文体活动队伍的人数增长十倍,而人数的增加仅仅是老体协成绩的一部分。

质的飞跃

老体协的工作不仅是让社区里参与锻炼的业主有了量的累积,同时也带来了活动品质的提升。

郭晋升会长介绍道:“万科魅力之城老年体协十分注重活动骨干的培训,采取走出去、请进来的方式,两年共选送 80 多名骨干参加省、市、区组织的太极拳、排舞、民族舞、健身秧歌、健身腰鼓、广场舞、空竹、柔力球等专业培训。艺术团还邀请四川音乐学院老师每星期一晚上 7 :30 对合唱队进行授课;舞蹈团也邀请了专业老师进行培训;此外,老年体协太极拳辅导站坚持多年聘请专业教练,集中对太极拳队每周进行三次授课培训。”

正是有了这种“火车跑得快全靠车头带”的理念,老年体协常年坚持对活动骨干的强化培训,已初步打

造出了一支骨干队伍,其中有 30 多名骨干获得了“社会体育指导员”资格。

特别值得一提的是,由于太极拳辅导站成绩优异,成都市成华区旅游和体育局授牌指定他们为保和街道太极拳活动站,除了魅力之城自身的太极拳队建设,他们还担负起了街道办 10 个社区太极拳的辅导重任。目前太极拳队正在选拔 32 人的精英代表队,并且按计划组织 6 个小队的 153 名拳友进行学练,聘请专业教练每周定期进行训练,提高技艺。

与此同时,艺术团也已经注册,得到成都市文广电系统认可和备案。目前,他们已编排了 20 多个合唱、舞蹈、曲艺、时装表演、器乐合奏等精彩节目,多次在市、区、街道和社区组织的活动中大显身手,在成都市群众性演出团体中名列前茅。

两年来,老体协的 12 个团队每年参加省、市、区组织的表演、比赛共 30 多场,其中太极拳队获得过市太极拳辅导站总决赛一等奖;舞蹈团获得过市健身秧歌一等奖和最佳音乐奖;艺术团也获得过市文艺汇演优秀奖等多项殊荣,可以说取得了令人瞩目的成绩。而比这些成绩更重要的是,队员们把参赛作为交流学习的机会和健康的休闲方式,每次都从中获得了巨大的快乐,这才是他们最宝贵的财富。

制度护航

在老体协的带领下,魅力之城的文体活动丰富多彩,而其成功经验源于他们拥有一套严格完善的规章制度。在这套制度的保驾护航下,老体协得以



蓬勃发展。

郭晋升会长总结道:“万科魅力之城老年体协成立后,一直秉承‘奉献、服务、健康、快乐’的宗旨,实施了一系列举措,建立了一套完善的运行机制。

一是明确了理事会成员分工及服务职责,使人人肩上有担子,个个手上有工作。对由各团队推选出的 68 名负责人进行备案,明确了职务,明晰了分工,落实了责任,从而提高了大家的工作积极性。

二是建立健全了必要的规章制度。《财务管理制度》明确规定了老年体协财务收支必须日清月结,每半年公布一次账目,每笔开支按其数额多少由理事会会议审议、会长会议审议和会长审批。《会议管理制度》明确了理事会例会、请假、重大事项审议等规定。

三是制定了理事会成员及各团队负责人的“六要·六不要”行为准则,即一要勇于奉献,不要追逐名利;二要团结和谐,不要摩擦分裂;三要光明磊落,不要暗箱操作;四要明确分工,不要责任不清;五要民主决策,不要专权擅用;六要遵章守纪,不要违纪违章。

12 位理事会理事和各团队负责人本着为群众服务的宗旨,坚守协会的规章制度,共同打造了魅力之城的文体风景线,也让老体协的工作成绩有目共睹,得到大家的一致肯定。

特别值得一提的是,在 800 多名参与者中,有 330 名是老体协的会员。这些会员每年缴纳 12 元的会费,不但可以参加一些会员的专属活动,每人还会得到一件 T 恤衫。而太极拳队和艺术团比较特殊,因为聘请了专业的教练和老师,所以会员缴纳的费用会相对较多。

除此之外,政府每年还会给老体协拨款 5000 元,同时万科地产和万科物业也给予了他们一定的帮助,比如提供活动场地、活动礼品等。另外,老体协的一

些艺术团体表演精湛,水平不俗,也会受邀参加一些活动,实现自己创收,贴补了老体协的部分活动经费。

坚持梦想

两年来,老年体协组织老年朋友开展的各种文化体育、健身娱乐活动一直在稳定、健康、持续发展,不过在此过程中,老体协也面临着一定的困难,而其中最主要的问题就是缺少大一些的活动场地。郭晋升会长说:“这个问题我们向街道反映过,因为目前万科已经给予了我们很大的支持,但他们实在没有大一点的场地,所以我们希望街道是否能够规划安排一个空场给大家锻炼,特别是我们的太极拳队,共有 150 多人,只有足够大的场地才能实现大家合练的愿望。”

除此之外,虽然老体协有比较多的渠道获得一定的费用,但是活动经费还是相对紧张,特别是演出团体,每次参演每人都要花费 30 ~ 50 元的服装租赁费,这也成为困扰老体协的一个问题。

尽管如此,老体协还是尽量克服困难,坚持梦想,努力带领大家开展丰富多彩的文体活动,也让老体协成为魅力之城乃至成华区的一张名片。郭晋升会长说:“老年体协各项活动的正常开展,得益于骨干队伍的团结协作、敬业奉献、与时俱进和开拓创新。由于充分发挥了他们的积极作用,才能保障各项工作做出成绩、上水平、创品牌!从长远来看,我希望我们能够扩大队伍,挖掘更多群众喜爱的项目,完善组织,成立自己的老年大学。而更近的目标,我希望 2016 年老体协可以组织、引导和带领千名以上老年朋友投身到体育健身、文化娱乐活动中来,真正达到了使老年朋友们强身健体、愉悦身心、陶冶情操和延年益寿的效果;也为魅力之城这个成都万科最大的社区增添和谐欢乐,使其更具魅力。”





老体协副会长 艺术团团长
雷玉

Q=邻居 A=雷玉

Q：艺术团现况如何？

A：最早的时候我们叫做万科魅力艺术团，大家本着自娱自乐的精神一起排练演出，也经常配合社区、街道以及物业组织的活动，进行文艺表演。艺术团有几个团队，包括舞蹈队、时装队、乐队、曲艺队，每个团队都很健全，都有自己的节目。后来在上级主管部门的号召下，我们进行了注册。因为万科魅力之城是和美社区最大的楼盘，我们的艺术团办得也比较好，所以注册时就称为和美艺术团，因此我们也招收了一些周边楼盘里喜欢艺术的队员。

Q：艺术团每周训练几次？

A：舞蹈队每周一、三、五都在排练，其中老师每周辅导一次；合唱团也是一周两练，其中老师指导一次，自己复习一次；服装队是每周两次；乐队每周一次。这是常规排练的安排，如果有演出的话还要加练。

Q：艺术团现在有多少人？

A：常规大概有60人。其中合唱团是我们的主力团队，而且艺术团也是从合唱团发展而来的，所以其他艺术队的成员也都是合唱团的团员，可以说我们的团队里有很多复合型人才。大家都会唱，有需要演出的时候还可以表演其他的节目，一专多能。

Q：如何提升艺术团的演出水平？

A：在成立初期的两年之内，我们主要是内部骨干带领大家一起练。随着队员水平的提高，我们也外聘了3位专业的老师来指导我们，其中包括音乐、曲艺、相声、小品等。聘请老师的费用由大家分摊。

Q：对于合唱团有什么期待？

A：现在合唱团的成员很多都是退休老人，有时要照顾家里，所以有些同志的训练时间无法保证，否则我们的成绩还能更上一个台阶。另外，我们希望能够创出自己的品牌，打造出万科魅力之城的名片。其实很多业主就是奔着我们这个团队来的，很多人就是为了追求精神愉悦，从而住进魅力之城，加入我们的团队。我希望我们能够再取得一些成绩，得到万科进一步的重视，这样彼此产生积极的影响，我们的水平还能进一步提升。

Q=邻居 A=张敏

Q：您是何时加入太极拳队的？

A：我是2009年入住魅力之城社区，当时听说这里有专业的老师教授太极拳，我就参加了。太极拳对我来说是一个完全陌生的事物，只是因为我之前身体不好，所以本着强身健体的目的加入其中。通过五年的习拳，现在身体非常好，可以说一天不打拳就感到不舒服、不自在。另外，我还是艺术团的成员，不过相较而言，我还是更热爱太极。

Q：现在太极拳队每天锻炼多长时间？

A：我们现在每天早上8:00开始练拳，要打三套拳、两套剑和一套扇，一般练到9:30~10:00。我们分为高级班、中级班和初级班，每周一、三、六都会有专业的太极老师指导我们练拳，其他时间则是自己打。现在我们共有6支小队，每支队伍都有正副队长，平时由队长带领大家练拳。

Q：太极拳队现在面临哪些困难？

A：最主要的问题还是场地和经费。由于受到客观条件的制约，所以我们现在分成6个小



老体协理事 太极拳队辅导员
张敏



老体协副会长 艺术团副团长
腰鼓队负责人
苏生

Q=邻居 A=苏生

Q：您是艺术团的组建者之一，当时组建艺术团的初衷是什么？

A：我2008年入住魅力之城，那时还没有合唱团和太极拳队。当时万科物业组织业主去郊区搞活动，我们几个文艺爱好者就拿着乐器临时凑在一起说有唱，回来之后我们决定组建一个合唱队，召集喜欢文艺的业主一起加入进来。当时的乐器只有一把二胡，物业在售楼处帮我们安排了一个房间，总共二三十人，这也就是艺术团的前身。

Q：除了艺术团，您还负责哪方面的工作？

A：除了艺术团，我们还组建了“和美民俗古乐团”，旨在挖掘民间的传统艺术，比如安塞腰鼓、花瓣舞、蒙古舞等，特别是腰鼓队，可以说是我们艺术团中一个比较有代表性的团队。

Q：腰鼓并不是一项简单的文体运动，队员们是如何进行教学的？

A：最开始我们都不会，于是请其他社区的腰鼓队老师辅导了我们两三次，让我们知道了腰鼓的套路和点鼓，之后我们有位黄老师在网上自学掌握了动作要领，再逐步交给大家。现在大家每周二、四晚上7:30~9:00在广场练习腰鼓和舞蹈。

Q：腰鼓队现况如何？

A：我们的原则是让大家从中获得快乐，引领更多的人加入到运动中来，现代社会老有所养的问题基本解决了，我们就是要让大家老有所乐。因此我们会经常组织一些公益活动，比如去敬老院慰问、在社区和街道里表演。与此同时，我们也接受一些商演的邀请，这样就可以解决我们的经费问题。从去年重阳节成立至今，不到一年的时间我们的商演收入也达到了一万多元，虽然不是很多，但解决了队伍的开销。我们用这些钱为队员们购置更好的演出服和设备，可以进一步提升演出的水平，所以说我们正处在一个良性的发展轨道上。

Q：您如何看待社区艺术团在社区中的作用？

A：我觉得在不影响他人的前提下，艺术团的出现是很有必要的。比如我们的腰鼓队，选择在离住宅区较远的广场进行锻炼，一方面不扰民，同时可以吸引其他愿意一同舞动的中老年朋友加入进来。由于腰鼓是一项强度相对较大的运动，所以也能达到强身健体的目的，更重要的是大家从中获得了快乐，同时我们的公益演出又为社会做出了贡献。所以说健康活跃的艺术团是构建和谐社会、和谐社区的重要组成部分。



流行和偶像

编辑 / 王佳庆 撰文 / 老爱因斯坦

最近没有出远门,写不出有趣的游记。细想来身边发生了很多有趣的流行,比如全民泼水节(渐冻人)水桶泼头;比如说了快一年的互联网思维、大数据;前天出现了淘宝消费可以抵万科房价的跨界营销事件。流行风起云涌,有趣是现在的流行都是群像,而过去可能有某个标志性人物。

作者档案

老爱因斯坦,原名钱源,建筑师,就职于万科集团设计管理部。关心城市发展,社区建设,以及日新月异的技术革命下会产生生活产品。从建筑师变成产品经理是万科不断给予作者的体验和经历,这段经历让作者的思考越来越靠近人而不是物理空间本身。这也是这一系列会在《邻居》上发表文章的思考主线。

我想说的是一段过去的流行,标志性人物是那个56岁就远去的乔布斯。

不知从何时起万科高层开始流行给全系统推荐读书,印象中推荐过《城市的胜利》《技术的本质》《裸猿》三部曲;最近流行的是《失控》。《失控》的作者叫做凯文·凯利,IT界称之为KK,创办了著名的《连线》(Wired)杂志。其实KK很早前参与过一本叫做《全球概览》(The Whole Earth Catalog)的杂志,那本杂志结刊时的封底是一条乡村小路通向远方,配上一句话:Stay Hungary, Stay Foolish。2007年,乔布斯在斯坦福把这句话送给了当年毕业的所有人,作为自己人生的注脚。而当时他的说法是他大病初愈,战胜了癌症得以重生。

某种意义上乔布斯是我的偶像,这么说显得很简单,于我而言偶像就是掸去浮灰,用时间留下了那些仍能感动或影响我的合集,而未必是一个具象的人。

有几个瞬间,在我的心里留下的永恒的记忆。

2007年iPhone发布会,乔布斯在黑板上用横轴代表智能,纵轴代表好用,他问为什么现在所有的智能手机都散落在第二象限,都是既不智能又不好用?这是一种看得见本质的能力。接着他说今天他要呈现的是一部智能手机,一部上网的终端,一部大容量iPod,你们也许以为我们要推出的是三个产品。错了,是三个特性于一身的iPhone。四年后的一次访谈,他提到无

意间他们发现了多点触摸屏幕控制系统,这让他意识到人类有十个手指为什么还要其他介质控制手机。这是一种做得到的品质。当然在创造过程中有很多困难,但简单地说,这是一次看得到并做得到的完美尝试。这样的尝试让我时常想起。

2010年电子大会,乔布斯和盖茨同台接受采访。当时主持人问未来的世界是台式电脑(desktop)还是手提电脑(laptop)主导?乔布斯说当汽车诞生的时候,几乎全部的汽车都是卡车。但一百年后的今天90%的汽车都是轿车,卡车依旧重要,但轿车变成了主流。

关于创新,乔布斯曾经这么说:“我对创新没有兴趣,我只关心伟大的产品。如果你关心的是创新的话,那你最终会列出我们做了哪些创新,一、二、三、四、五……就好像把一堆东西堆起来就成了似的。”与其说乔布斯是在创新不如说他在系统地理解什么组合是最好的,而他呈现出的就是唯一解决方案。

关于人才,乔布斯曾说过这样的故事:“在我小时候,家的附近住了一个很奇怪的老头。有一次他邀请我去他的地下室,我很害怕但是还是去了。老头的地下室有一台自制的机器,通过一个轴承,机械臂不断地左右翻转。老头说咱们去找些石头吧。两人找了几个石块儿,放在一个铁瓶子里,让机械臂抓着铁瓶不断地翻转。老头说,两天后你会看到奇妙的情景。两天后他们打开铁瓶,所有的石头都变成了鹅卵石。”乔布斯补充





道,“这就是人才,在一起工作,不断地互相打磨变成美丽无比的样子。”

关于死亡,20多岁的乔布斯说“死亡是生命最奇妙的发明”;而50岁的他说“没有人想死,就是进天堂,人们也希望可以活着进去”。他17岁那年读到一句话:“如果你把每一天都当作生命中最后一天去生活的话,那么有一天你会发现你是正确的。”这句话给他极深的印象,之后的33年,他每天都会问自己这样的问题,当问题的答案数天不变时,他就会去改变自己的状态。

还有两个片段感人至深,都发生在乔布斯的追思会上。Norah Jones上台演唱 Forever Young,那是我听过最柔软的 Forever Young,仿佛乔布斯没有离去,而是变成了孩子。现在我的耳边就是当时 Norah 一身黑衣演唱的永远年轻。Johanson Ive是苹果的设计总监,他追忆时说:“每次我们出差,一进入酒店我就合衣躺下休息,从来不开行李,把电话就放枕边。不出几分钟 Steve 就会来电话,说这个酒店糟透了,我们换一个吧。”他笑着说,“到现在 Steve 还在嘲笑我说 aluminium (铝)的方式。”台下一片笑声,然后眼里都挤满了泪。

苹果还是世界上市值最大的企业之一,而乔布斯已经离开了好几年。当年流行的那些渐渐褪去了光彩,当年那些说自己深刻理解乔布斯并一定可以做出伟大产品的誓言都渐渐随风而去。一个石膏头像在阳光下,有些人看到他的亮面,有些人看到暗面,还有些人看到过渡的灰。有些看到他身上的偏执,有些人看到自私和狂妄,这都不影响他对这个世界的影响。关键是天生还是机缘造就了这样非凡的影响,还需要同样精彩的人生这世界才继续五彩斑斓。我手机里有一段黑白视频,那是苹果1984年的广告。市面上流传两个版本:一个是乔布斯配音的,另一个是著名演员。我深爱乔版的那55秒钟,演员给了一个完美的广告,而乔布斯给了一个有情绪的广告。那个广告早早地注解了他对世界的看法和未来会走的路。

附上那则广告:

Here's to the crazy ones.

The misfits.

The rebels.

The troublemakers.

The round pegs in the square holes.

The ones who see things differently.

They're not fond of rules

And they have no respect for the status quo.

You can praise them, quote them, disagree with them
disbelieve them, glorify or vilify them.

About the only thing that you can't do is ignore them.

Because they change things.

They invent. They imagine. They heal.

They explore. They create. They inspire.

They push the human race forward.

Maybe they have to be crazy.

How else can you stare at an empty canvas and see a
work of art?

Or sit in silence and hear a song that's never been
written?

Or gaze at a red planet and see a laboratory on
wheels?

We make tools for these kinds of people.

While some may see them as the crazy ones, we see
genius.

Because the people who are crazy enough to think
that they can
change the world, are the ones who do.

向那些疯狂的家伙们致敬,

他们特立独行,

他们桀骜不驯,

他们惹是生非,

他们格格不入,

他们用与众不同的眼光看待事物,

他们不喜欢墨守成规,

他们也不愿安于现状。

你可以赞美他们,引用他们,反对他们,

质疑他们,颂扬或是诋毁他们,

但唯独不能漠视他们。

因为他们改变了事物。

他们发明,他们想象,他们治愈,

他们探索,他们创造,他们启迪,

他们推动人类向前发展。

也许,他们必须要疯狂。

你能盯着白纸,就看到美妙的画作么?

你能静静坐着,就谱出动听的歌曲么?

你能凝视火星,就想到神奇的太空轮么?

我们为这些家伙制造良机。

或许他们是别人眼里的疯子,

但他们却是我们眼中的天才。

因为只有那些疯狂到以为自己能够改变世界的人,

才能真正地改变世界。

骏宝成长日记

编辑 / 王佳庆 撰文、图片 / 黄娟

大家叫我骏宝,现在7个月啦。其实我的名字叫何骏逸,英文名字 Eason (小姑姑给起的),我迫不及待地提前了半个月出生,这是我给爸爸妈妈最好的新年礼物,我是水瓶座的小龙,名字是爸爸妈妈提前给取好的,他们当初以为我是马年出生呢。记得我刚被穿着白衣的医生阿姨接生到这个世界时,就被妈妈轻轻地亲了一口,那种软软的暖暖的痒痒的感觉幸福极了,从那一刻起我就开始有爸爸妈妈呵护的快乐人生了。



宝宝档案

姓名:何骏逸

小名:骏宝

生日:2014年1月20日

星座:水瓶座

每天最喜欢玩的玩具:带音乐的健身架或拍拍鼓等带音乐

色彩艳丽的玩具

最爱做的事情:与小小朋友们互动,热爱运动

回到家一切都那么新鲜,虽然我看不远,但我对所有的事物都很好奇,爸爸妈妈靠近我的笑脸,暖暖的衣服,轻柔的话语……让我感到安全舒服。妈妈甘甜的乳汁让我的小肚肚吃得滚圆。有时我会吐妈妈一身,妈妈不但没生气还会笑眯眯地安慰我,轻轻地拍着我……其实我都懂的,谢谢妈妈对我的爱护。

我的头发生时油黑浓密,这是我让爸爸妈妈最自豪的事情之一,他们常常给我拍各种POSE的照片,秀到微信、微博里,给同事朋友们看,自然赞扬声不绝于耳啦。

我一天天地快乐成长着,爸爸妈妈看到我的很多小变化都会欣喜若狂,从出生后洗澡抚触时我使劲用力慢慢抬起头,到3个月时候在天津姥姥家练会了翻身,再到忽忽悠悠地坐起来,吸引了全家人的关注,那些夸张而甜美的表情背后是家人对我浓浓的爱。我悄悄地告诉自己我要让这些甜蜜的感觉经常出现在大家的脸上……

我还是个小小音乐迷,从起初妈妈给我哼歌谣到听着床铃音乐、故事机的音乐再到妈妈最近送给我的拍拍鼓,虽然我还坐不稳当,但我用小手啪啪拍,用小脚丫儿咚咚踹……创造属于我的幸福乐曲。爸爸妈妈听的可高兴了,常常表扬我,还忍不住跑过来亲一大口。

我一天天地快乐成长。爸爸妈妈你们幸福吗?你们的变化宝宝也能看到噢,希望我们一起欢乐,一起成长,我爱我们的家。





宠物档案

年龄:3岁半
品种:苏格兰梗
社区:北京万科星园

尼莫 温柔野丫头

编辑 / 金春撰文、图片 / 金小夕

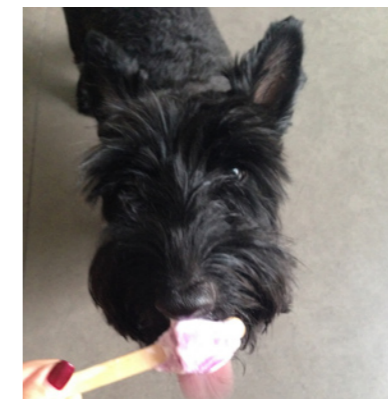
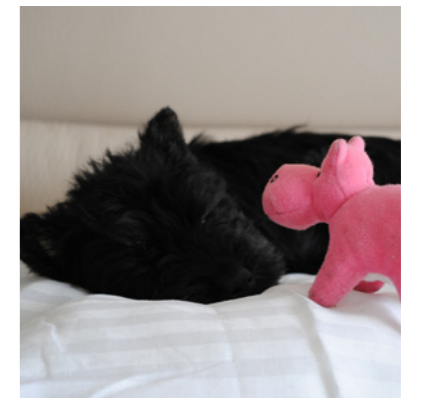
腿短、头大加上一对神气的立耳,长相有点怪异的 nimo 走到哪里都会被围观,加上它活泼热情、人见人爱的性格让它成为了小区里的小明星。Nimo 爱玩儿球,爱晒太阳,爱吃冰淇淋,爱把头伸到车窗外吹风,幸福的小孩儿它的每天都是春光灿烂的。

Nimo 是刚满两个月时来到家里的,当时只有 9 两重的它是个黑乎乎臭烘烘的小煤球,有一双人见人醉、清澈无敌的黑眼睛,喜欢平躺在太阳地里伸着小舌头睡觉,是爸爸妈妈 24 小时的小跟屁虫。妈妈”嫌弃“它又丑又怪给它起了动画片里小丑鱼的名字,也但愿它像海洋生物一样生活得自由快乐。

女大十八变,几乎从未经历任何成长的伤痛和迷茫,它就像个奇异的外星物种一样长开了,懂事了,依旧呆萌的外表下 nimo 有着阳光又好奇的性格,它最爱的玩具是球,最爱的游戏是抛球,即使是当它在外玩得忘乎所以、乐不思蜀时,你只消一句:“回家玩球吗?”它会歪着脑袋注视你一秒钟,企图捕捉你的眼神,然后箭一样向家的方向跑去。

动物有情感,知道感恩,也会区分善恶,即使是陌生人,你的一点善意会换来它全身心的信任,这种被信任和被依赖的感觉让我们和它们又能够成为类似家人的关系。作为家庭一员, nimo 清楚地知道自己的家庭地位,它知道当你吃饭时你一定忍受不了它渴望注视的目光;打雷下雨时你一定会推开往你怀里拼命钻的它;而当你外出归来时,它围着你打滚撒娇能化解你所有的疲劳。是的,没人能拒绝。

最近, nimo 爱上了吃旺仔小馒头,吃货小丫头为了吃一粒小饼干能极尽卖萌耍宝的本事,这一点让妈妈很头疼,女孩子要矜持,在这疯丫头身上是无期无望了。



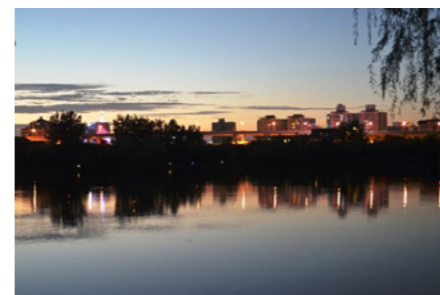


爽哉，夏夜成都东湖公园

“小暑接大暑，热得无处躲”。三伏的“桑拿天”，硬是把人都快蒸“熟”了。不过，在咱们成都万科城市花园附近，却有个不错的“避暑圣地”——成都东湖公园。

位于成都市二环路东五段外侧的这处公园，西临府河、南临沙河，总占地面积420亩，其中天然湖水面面积达185亩，堪称成都市内最大的湖泊公园。公园内林木葱绿、植被繁茂、环境幽雅、空气清新。它因此被誉为成都市的天然“绿肺”之一。在层层叠叠的阶梯观景平台上，能将东湖一览无余。

晚饭后，我带着相机，来到东湖公园。记得以前我曾多次“到此一游”，但每次都是“走马观花”，还没等到“夕阳西下”时的“良辰美景”，便早早地“打道回府”了；加之以往没有“消暑”这一特殊“使命”，也就没有太多的收获。而这次则不同。前几天猫在家里没事干，拜读了于丹老师的《重温最美古诗词》。她在“斜阳晚钟”一章中说，一天之中最意味深长的时候，莫过于夕阳西下。夕阳还能带



给人一种特殊的审美。细细品之，心情豁然开朗。便决定将时间调整到夕阳西下的傍晚游东湖公园。

当我进入公园，顿时一股凉风裹着盛夏时节荷花的醉人芳香扑面而来，直觉得遍体生凉，心情格外舒畅。举目远眺，只见波光粼粼的宽阔湖面映着夕阳的余辉，恰似一面金光灿灿的镜子。又过了一會兒，斑驳陆离、五光十色的晚霞把半个天空都织成了发光的锦缎。血红的夕阳，在散乱无章的云朵霞片中徐徐下沉，它把蔷薇色的斜晖，闪烁不定地蒙在湖面上。湖边楼宇和公路上五彩缤纷的灯光，倒映在湖中，与晚霞交相辉映。此时此刻，此情此景，远比“山色空濛”的雨中景致更有味儿。

湖边的观景平台上人来人往，有的在练拳，有的在散步，有的在忙着拍照留影，有的索性在湖边的山坡草地上铺一块睡垫，一家子躺在上面尽情地欣赏着“湖天一色”的奇特景观。

我独自坐在湖边的石头上小歇，随手捡起一块光溜溜的扁平小石头，挥手扔进霞光尽染的湖面，只见小石头在静静的湖面上轻盈地跳跃着向前飞去，一连画出五六个大大小小的圆圈，那层层叠叠的圆圈儿神速般扩散开去，转瞬间又消失得无影无踪，一切都是那样的神奇、那样的美妙。此时此刻，我简直忘掉了盛夏的酷暑，仿佛置身于大自然的神话世界了。

——毛绍清(成都万科城市花园业主)

01 王石：要做深圳特区企业发展史

8月15日晚上，深商联合会举办主题为“纪念邓小平诞辰110周年”夜话活动，邀请著名深圳企业家代表28名，包括王石、王殿甫、马福元等。十年前，《深圳谁抛弃了你》的文章在深圳引起轰动，深圳特区不“特”成为热议话题。“我是不以为然的，我说怎么可能？”深商会理事会主席、万科股份有限公司董事局主席王石表示，“中国民营企业，民间企业的著名品牌，40%是集中在深圳的，谁抛弃深圳？”王石表示，“深商会成立以来，很重要的事情，就是要做深圳特区企业的发展史，而发展史就是这批老企业家。”他坦言，“时间不饶人，一定要做口述史记录，把深圳企业过去30年历史记载下来。”

02 王石：万科养老地产模式打造的是“一碗热汤的距离”

在万科股东大会上，王石表示，中国的城市化进程还在进行中，国内房地产整体的发展空间仍然很大，对于万科而言，则更加注重新稳健经营，万科正在从住宅开发商向城市配套服务商转型，未来万科要做城市发展的领跑者。养老地产也是投资者关注的焦点，王石表示，万科的养老地产并不是要建一个很大的专用养老社区，而是在同一个社区内建设老年住宅，有些类似托老所，年轻人和长者不住在一起，但住在同一个小区。他们的距离，王石形象地比喻为只有“一碗热汤的距离”。

03 郁亮：海外资金更便宜

8月18日，万科总裁郁亮表示，万科的融资渠道主要是靠卖房子的回款，除此之外，还有一部分海外融资，上半年万科海外融资占比为17%，未来万科将进一步提高海外融资比例，今年的目标是20%，因为海外资金比国内要便宜很多。在境内，万科尽可能通过广泛合作减少对融资的依赖。不过目前万科没有在国内融资的计划。

04 王石发微博全球招馆长

7月31日晚，万科企业股份有限公司董事会主席的王石在微博上发布了一条信息，为杭州万科良渚文化村艺术中心招募“馆长”。微博信息如下：杭州万科良渚文化村年底落成的艺术文化中心，由友人安藤忠雄设计。它带着社区文化“文艺复兴”的理想，将脚踏实地地推进社区文化点点滴滴的建设。我现向海内外华人招募“馆长”。馆长要热衷社区文化，建立有文化自信的社区，有邻里和谐的社区，与世界对话的中国社区。有意请联系 Mr.Shen .shenyh@vanke.com。

05 郁亮：事业合伙人将继续增持万科股票

虽然地产行业明显转冷，万科A中期净利5.55%的增速也创下了2002年以来的最低水平，但依旧不改管理层对公司的信心。万科8月18日上午举办2014年上半年业绩发布会，万科总裁郁亮表示，万科的事业合伙人已经持有公司2.06%的股份，这个比例还是有点低，未来事业合伙人还将持续择机增持万科股票。

06 郁亮：取消限购不会带来楼市剧烈反弹

近日，对于目前多个城市取消限购，郁亮表示，限购作为行政手段，多少会误伤一些正常和合理的购房需求，希望其可以被其他方式所代替。郁亮认为，目前这种趋于宽松的政策不会导致市场剧烈反弹，“我看不到”，去库存依然是行业主要面临的问题，在房地产白银时代，这种宽松不会出现楼市量价齐升的局面。

01 万科发力写字楼物业

7月24日，北京万科写字楼三大产品系发布会在北京康莱德酒店举办。近年来，北京万科紧跟市场步伐，实现了由住宅开发商向集住宅、商业、办公等于一体的综合开发商的转型。在写字楼商办板块上，北京万科积极筹谋，三大产品体系逐渐发展成熟，此次发布会首次对外发布。写字楼三大产品线从高端到低端为：“万科中心系”“金域国际系”“万科天地系”。进入写字楼物业市场，是北京万科的一次战略考虑。北京万科总经理毛大庆认为经济、区域、行业三大利好催生北京万科以企业为服务主体的写字楼战略。

02 “万科杯”合肥国际马拉松赛新闻发布会落幕

8月18日15:00，2014合肥国际马拉松赛第一次新闻发布会仪式于市政政务中心会议室正式召开。2014“万科杯”合肥国际马拉松赛将于2014年11月16日在合肥举办，而此次马拉松比赛也将是合肥承办的单项赛事中规模最大、影响最大、规格最高的群众性体育活动。合肥万科倾情赞助此次国际马拉松赛，从精神层面出发，是源于万科30年的行业发展中践行的坚韧、挑战、超越精神与马拉松的顽强拼搏的精神表现一致。

03 万科淘宝合卖房：淘宝上花多少 买房就能省多少

8月25日，杭州万科联手淘宝网，推出了“账单抵扣房款”的活动。双方宣布推出“淘宝上花多少，买房就能省多少”计划，即淘宝用户可以用淘宝消费额换取相应的购房优惠额度，最低5万元，最高200万元，以此减少总房款。此次优惠额度的计算方法是取淘宝用户过去一年的消费金额，即以2013年8月1日到2014年7月31日为准。消费金额不足5万元的用户可以获取5万元的购房优惠额度，5万~200万元的用户按照实际消费金额换取优惠额度，超过200万元的用户可获得200万元的购房优惠额度。根据规则，2014年8月25日至9月30日期间，用户可以选择登录淘宝网相关页面点击领取购房优惠额度，或者用手机淘宝在购房现场扫码获得购房优惠额度。此外，所有淘宝用户的这些购房款均可在杭州万科购房的公开优惠基础上叠加使用。

04 万科半年销售额首破千亿

8月18日，万科在深圳总部召开半年业绩发布会，报告指出万科在2014年上半年实现销售面积821.2万㎡，销售金额1009.1亿元，同比分别增长14.6%和20.6%。其中营业收入同比略微下降了1.0%，为409.6亿元，净利润48.1亿元，同比增长5.6%，由于下半年竣工量将明显超过上半年，预计能轻松实现2000亿元的销售目标。

05 万科联姻银行深耕社区金融

近日，万科与渣打银行达成协议，合建金融数字化智慧社区。这也是万科继27亿入股徽商银行后，第二次与银行联姻，意在深耕社区金融领域。据悉，渣打中国与上海万科签订的《战略合作备忘录》合作范畴包括高端资源的整合与置换、智慧社区住户的金融解决方案，以及万科商用物业的中小企业客户所需的金融服务等多种新兴的跨界领域合作。这一伙伴关系将金融、房地产、互联网及移动社交有机地结合，致力于提供全方位的金融服务和生活体验。双方将在上述合作范围内进一步磋商以期达成相关协议。

06 万科启动销售新平台

8月1日，万科在成都启动购房中心以及万享会两个平台。作为一款基于微信平台的全民互动营销工具，万享会又名线上经纪人平台，在这里任何人都能便捷地注册成为万科销售经理。如此便实现了将营销从坐销、行销变为全民营销，极大地拓展了购房者对万科产品信息的接触渠道。不仅如此，万享会与购房中心的同步推出，将万科、经纪人、购房者直接联系在一起，形成O2O全闭环销售连接模式。

07 2014中国民营企业500强发布 万科居首

由全国工商联主办，工业和信息化部和国家工商总局支持，中国民生银行协办的2014中国民营企业500强8月18日在京发布。数据显示，2013年，民营企业500强纳税总额达4744.32亿元，比2012年增长9.45%，万科企业股份有限公司和大连万达集团股份有限公司位居前两位。

夏日嘉年华 社区欢乐多

随着一场场秋雨来袭,天气渐凉,夏天的脚步也渐行渐远。就在这个夏末,全国各地的万科社区却用丰富多彩的活动点燃着业主们的热情,让大家感受着社区里的无限欢乐。



电影大放送

电影是一个大众娱乐项目,也是广大社区业主喜闻乐见的娱乐形式,夏日夜晚,也是观看露天电影的最好时节,所以各万科社区都为业主带来了精彩的电影大放送活动。

天津万科物业携手长城宽带为万科业主带来“星空电影节”活动,本次活动共涉及三个项目,分别是魅力之城、城市花园、金奥国际,每项目两场,每场支付给天津公司500元活动费。首场观影活动在魅力之城举行,也为“星空电影节”拉开序幕。电影播放前,为了更好地推动“住这儿”上线,让业主积极下载APP住这儿软件,社区文化和“住这儿”联手加入了下软件赠爆米花环节。可能是因为看电影必须配爆米花的缘故,再加上服务中心人员的积极宣传,现场场面非常热烈。

同样,佛山公司各大项目于2014年7月~10月举行“电影季”活动,借社区活动的契机,丰富小区孩子们的假期文化生活,促进邻里相互认识,从而提高客户

居住满意度,更充分体现万科物业服务的优质服务。

除此之外,杭州西溪蝶园和魅力之城等社区也在7月到8月间组织了社区业主观看《里约大冒险》等电影,为社区小业主们带来了一场快乐暑期电影节。

深圳暑期夏令营

在这个暑假,全国各地的万科社区还为小朋友们组织了丰富多彩的夏令营活动,其中深圳公司的活动颇具代表性。

在千里山居“暑假去哪了”军训夏令营活动持续了一周的时间。在欢乐的暑期军训中,服务中心为这帮“熊孩子”们准备了各种各样的训练学习课程。美术绘画、社区植物识别、跆拳道学习、团队协作训练逐一登台。有文有武,动静结合。尤其是在跆拳道学习过程中,小学员们有模有样,认真模仿教练的每一个动作。出手有力,抬腿有劲,颇有几分专业选手的风采。通过这个学习小伙伴学会了彼此谦让,学会了团队协作,也练就了一身好武艺!

在金城蓝湾“成长步履,阳光印记”主题夏令营活动也有声有色展开啦!在这火热的暑期,有这么一群小伙伴放弃了享受家中舒服的空调,舍弃了电脑和电视,加入了社区这个欢乐的团体。他们一起学习社交礼仪、学习防火知识、练习使用灭火器、开展蓝湾“清道夫”行动,用自己的实际行动美化蓝湾,用自己的实际行动感化蓝湾的每一个人。他们才是蓝湾真正的代言人和主人。相信他们在今后的生活中会更有责任感,更懂得礼貌,更具有发展。

翡丽郡野外生存训练营正在进行,小朋友经过学习后正在分成小组协同搭起一个帐篷。除了培养孩子们野外生存的能力,更重要的是提升了孩子们团队协作的能力。

在金色领域,小伙伴们爱心凉茶送到了每一个出入口秩序维护员以及保洁的大叔手中。娇嫩的小手为汗流浹背的维护员和保洁员端上一杯凉茶,送去一份清凉和关怀。

有爱,有情,会感恩。相信通过今年暑期的主题夏令营,各社区的小伙伴提升了更多!会灭火,懂礼貌,相信我们的小朋友会更加懂得分享快乐、更加善于团队合作。

杭州夏季欢乐多

除了以上两个在全国万科社区普遍开展起来的活动,还有很多其他形式的社区活动也都各具特色,为社区业主们带来不一样的欢乐夏日。特别是在杭州的很多社区里,假日节目丰富多彩,让人应接不暇。

为丰富小区儿童暑期生活,提高孩子们的身体素质,杭州金色家园物业服务中心于7月26日在小区篮球场开展了第三届金色家园篮球争霸赛,让小业主们可以在有限的时间内充分感受到浓浓的社区氛围。18:30活动准时开始,所有人员在做完准备活动后都跃跃欲试准备一较高下了。赛场上所有篮球选手都竭尽全力地进行着断球、投篮和抢篮板,专业水平令在场的大人都惊叹。20:05篮球比赛结束,服务中心为每一位小朋友都准备了精美的礼品,当收到礼品的那一刻,所有

小朋友都露出了灿烂的笑容。

为喜迎中秋佳节,杭州钱江湾花园服务中心于8月19日在钱江湾会所举办中秋节节目海选、排练,节目丰富多彩,有唱歌、跳舞、太极等。首先,来参加节目的人员相互认识,大家自我介绍,朱经理现场观看海选、排练,大家有序地展开表演,表演有《功夫扇》《梅花泪》和大合唱《人间西湖》等等,看他们老练的技巧,熟练的舞步,美妙的歌声,真是不亚于专业的演员。排练从13:00开始,每一场表演都扣人心弦、惟妙惟肖。虽然有些已过花甲之年,但是看他们的表演毫不逊色。整个过程历时两个小时,在大合唱《人间西湖》的歌声中走进尾声。

为了丰富业主的文化生活,提升业主的居住体验,杭州魅力之城物业服务中心联合社区于8月15日在二期市政路举行了精彩纷呈的纳凉晚会。小区业主们早早都来到现场,不到18:00,演出现场前面已经坐满。19:00晚会正式拉开帷幕,主持人为观众致祝福词之后,伴随着热烈的掌声,滑稽小丑、川剧变脸、歌曲串烧、杂技、相声、模仿秀等精彩的节目一一上

演。每场演出,都获得热烈的掌声。尤其是小丑表演,滑稽可爱的表情,夸张的动作带给大家一阵阵笑声,精彩的演出把晚会气氛推向高潮。美好的时光总是短暂,渐渐地晚会在浓浓的夜色中接近了尾声。21:00魅力之城纳凉晚会圆满落幕。

与魅力之城一样,金色水岸服务中心也在这一天组织小区业主举行了“纳凉荧屏、万科与您相约住这儿”的活动。本次活动为提高业主满意度,配合集团4009上线、APP推广等工作做了大量准备。17:30,工作人员已把现场布置完毕及摆放了椅子以供业主观看。虽然离播放时间还有一段时间,但已有很多业主早早来到网球场内。爆米花的香甜味,各种清凉饮品瞬间点燃了大伙的热情。这个活动现场气氛活跃,笑声不断。让前来观看的业主们着实兴奋了一把,意犹未尽,纷纷表示希望以后还有机会观看。此外,APP下载区,工作人员与业主忙得不可开交,询问新功能的,跳蚤市场互动交易的,大家纷纷感叹万科物业服务周到,新APP功能强大,使用便捷,拉近了物业与业主之间的距离。





邻居们 咱们一起做款自己的大米吧

写在前面:所谓“特供”,是源自前苏联的一种食品供应方式,在咱们这儿最初是为保障中央政府机关的基本生活需求,后来发展到其他部门纷纷效仿,特供他们的绿色无污染食品,并逐渐变成一种“特权”的象征。万科想将这种“特权”带给我们的邻居们,让大家参与到一款产品的试吃体验、意见反馈,甚至包装设计中来,以“私属定制”的方式一起来打造一款最适合咱邻居们的产品。



关注“邻居”微信,即有机会获赠五常稻花香试吃。

邻居一起来

在中国人的餐桌上,米饭必不可少,且无论大江南北,米饭都是我们日常需求量最大的主食。然而,最近与“米”相关的话题频频见诸报端,毒大米、转基因大米等食品安全问题引起了很多业主的关注。令人愕然的同时,也给万科物业的员工以启发:为何不联动大家的力量,让邻居们一起,做一款令人安心的好米,特供给万科业主呢?

于是从今年的2月起,通过对业主群体的意见征询以及多款大米的调研,甚至前往产地与工厂的实地走访,万科物业初定了五常稻花香这款大米,并联合中粮集团作为合作伙伴,订购了超过万斤的上品五常稻花香大米。在8

月下旬,万科面向广大业主在微信平台发起试吃员招募活动,希望通过业主们的参与,将品尝感受反馈给万科物业,从而齐心协力,做一款万科业主私属特供的大米。

由邻居做主在本次“万科业主私属特供计划”活动中,万科物业和业主充分发挥微信平台——“邻居”的作用,通过它来实现彼此之间的互动。

首先万科业主们需要关注“邻居”微信,成功后尽可回复“我要大米”便有机会获赠2斤五常稻花香大米免费试吃。此外,更有此款业主特供大米的产品包装设计有奖征集活动。邻居们可以随手拍下那些最酷、最环保、最有创意的包装形式发送给“邻居”微信号。万科

将集粹来自邻居们的最佳创意,再由邻居们投票决定这款产品的包装形式。参与活动即有机会赢取包括国庆五常黑土地双人游、五常稻花香大米等诸多奖品。

此次活动开始以后,获得了广大万科业主的积极响应,仅仅前三天就已经有超过5000名来自全国各地的业主关注“邻居”微信。这也为“万科业主私属特供计划”创造了一个良好的开端,促进万科物业进一步开展工作,与大家携手打造放心的食品安全计划。

为邻居甄选

中国香米出五常,五常米被《舌尖上的中国2》称为是中国最好的稻米。五常大米出自黑龙江省哈尔滨五常市,那是一个土壤、气候、日照、水分都十分适合大米生长的地方。自从清乾隆年间开始,五常大米一直都是皇室独享的贡米。连对饮食挑剔到极致的慈禧太后都多次提起“非此米不能尽食”,可见五常大米的品质与名声非同一般。

不同于南方出产大米的一年多熟,五常稻花香大米一年只产一次,有着长达138天的生长周期,使水稻中决定营养成分的干物质积累丰富。到了冬季,土地繁衍生息,储存能量,保证了第二年的土地营养补给。而黑龙江地区是特有的寒地黑土地,更保证了该产品大米的丰富营养成分。五常大米不仅营养丰富,开袋后生米清香扑鼻,烹煮时稻香四溢,熟饭空口品尝亦美味非凡。



五常大米的鉴别

五常市大米种植面积仅190万亩,年产量只有80万吨,而大家在超市、菜场等看到的“五常米”却有将近1000万吨,货真价实的上品五常稻花香大米,市场上的价格也是远超普通大米的,大家在购买的时候须认准产品保护地理标志。除此之外,鉴别五常大米还有一些方法可循:

1. 望:大米无任何杂质、灰粉、杂色米、霉病米,米粒整齐、均匀、晶莹剔透。五常大米是长粒的,米粒细长,长度6~7mm,五常大米白垩粒比较多,这个是五常大米的特点。
2. 闻:闻无任何怪味、异味。稻花香属于外香型大米,大米有清香味。
3. 切:捻摸大米质地坚韧、细腻滑润。两手搓米,会散发出米香。但是手上有一点点香气,如果手上的香气很多,是有香精的大米。
4. 品:米饭筋糯宜口、醇厚略甜。



MARATHON RUNNER

廖立远 永不掉头的马拉松之路

编辑、文字 / Gail 图片由廖立远先生提供

廖立远,成都万科城市花园业主。
从事资产管理行业工作,上海璞远资产管理有限公司总经理
回国之前就职于伦敦 Investec Asset Management 资产管理
公司,担任基金经理。跑龄 3 年。

马拉松是一场挑战极限的朝圣之路。

越接近终点,越觉得神圣。

就在体力衰竭那刻之前,你才知道自己到底有多强大。而这种类似折磨的历练,一旦上瘾,就永不掉头。

起步

结缘伦敦马拉松

2011 年的年中,廖立远和几个中国朋友在英国建立了“明日中国”公益基金,他担任的是基金会主席。这是一个中国人在国外做的基金会,旨在支持在中国国内的公益组织,为公益组织提供技术支持或者款项。

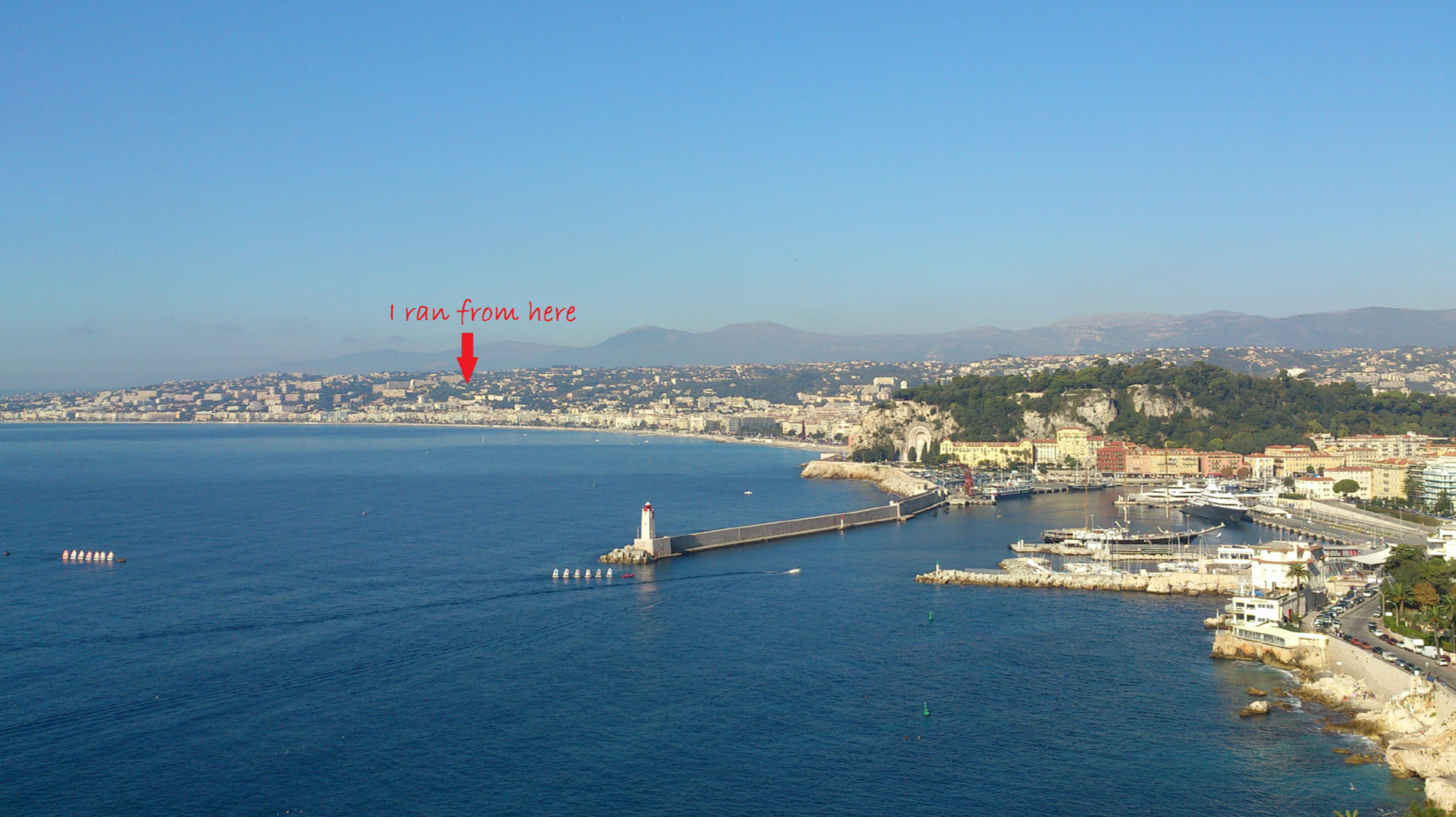
基金会刚刚成立,便迎来了 2012 年伦敦马拉松。为了帮助基金会筹款,廖立远觉得参加马拉松是一个宣传机会。于是 2011 年的整个下半年,他开始了从空白跑到马拉松的征程。

在严肃地开始加入跑者队伍之前,廖立远甚至从未跑过五千米,他绝对称得上是“零起点”。经过七八

个月的艰苦训练,在也并无专业老师指导的情况下,廖立远跟随伦敦马拉松为报名者提供的训练计划,一步步为马拉松打基础、做准备,靠近他人生中的第一个马拉松。

这半年转瞬即逝,他身体发生了本质的变化。首先是体重减少了 40 斤。体形变得很匀称、健康,过去的很多衣服都显然不合身,衣橱整体大换血。然后是精神面貌,从过去的晚睡晚起,到自然而然改为早睡早起,他似乎觉得不会疲惫,不会困,精力旺盛,变了一个人。在工作中,因为身体素质的提高,工作更高效,更专心,容易出成绩,老板也注意到了员工的变化。

他喜欢自己新的状态,一跑步,便一发不可收拾。



提速

三年不间断的马拉松旅程

完成体格升级的半年,让他对跑步上瘾了。因为不想失去这样的良好状态,就要坚持。2012年4月的伦敦马拉松,他试水成功,同年9月,他参加了一个铁人三项赛,2013年又参加了一次铁人三项赛,一个50KM越野跑,后来的爱丁堡马拉松、2014年波士顿马拉松都留下了他的稳定成绩。他以每年至少参加两次马拉松的频率,几乎不间断的每天训练,正式成为一名跑步圈里的跑者。

最早的2012年伦敦马拉松是廖立远的“处女跑”。这一次的考验非常刻骨铭心,路上他在想:“我

会不会死?”因为巨大的体力消耗,让人从麻木到了恍惚,身体的功能第一次接受这样的考试,几乎让他尝到了生命濒临崩溃的味道。其实马拉松的确也是一项有生命危险的活动,不幸在赛道上死去的人也屡见不鲜。跑完了这一次,他的自信心瞬间爆棚,“我太牛了,马拉松都能跑,还有什么干不了!”

首战马拉松,他的成绩是4小时零5分,后来的训练让他努力往4小时以内靠拢。如今,他保持在3小时40分钟的成绩上。再往前进步,每一分钟都变得艰难。然而,他并不是一个狂热的成绩追求者,他也很欣赏万科副总裁毛大庆的“乐跑”态度,毛总跑得很慢,但享受整个过程,甚至停下来拍

拍照,全方位记录马拉松感受。

谈起跑步圈里的偶像,廖立远记住了一位阿姨,她叫做李新莉,今年60多岁,也就是今年去波士顿参加马拉松的一位跑者,她没有通过择邻而跑活动取得10名万科跑者的资格,但是却自费前往参赛。这位阿姨每年跑10个马拉松,正在廖立远还未决定今年参加北京马拉松还是上海马拉松的时候,他已经知道李阿姨这两个马拉松都报了名。

老太太对跑步的热情震撼了他,“这真得很了不起,我突然觉得人生拉长了。”过去四十不惑、五十知天命,六七十岁的时候在家尽享天伦之乐,传统的观念让人不知道人生还可以这样过!现在才三十多岁的他,对于跑步的信念更加坚定,之前担心慢慢衰老会给跑步带来阻力,如今觉得完全没必要早早放弃,跑步的生命还很长很长。

障碍

伤痛是必须跨越的挑战

看上去顺理成章的转型,背后都曾有过挑战。尽管他很注意,大腿的拉伤和膝盖的伤还是无法避免,如果不处理,这些伤就会变成伤病,需要治疗。而且,他的平足对长跑是一个致命打击,稍微训练不当,就会导致身体受伤。

对于任何跑者,最重要的装备是一双合脚的鞋。廖立远的跑鞋是在Asics订做的,专门为他的脚型设计制作,大约1000多元。“不要在鞋上省钱,好鞋可以很好地保护膝盖。”除了鞋,他觉得其他装备都无所谓,衣服和裤装只要舒适就够了。装备的功能是第一位的,当然时尚也很重要,每次看到跑步的照片就知道了,穿得体,会比较受人欢迎。

每次跑步,他会戴上一个臂带,手机和蓝牙耳机是必须的,他使用的是双耳入耳的蓝牙耳机,接听电话非常方便;运动饮料也少不了,它帮助很快地缓解疲劳,进入到工



作状态中。日常保健中,维生素也是推荐的补充剂,有专为运动设计的产品,对他来说必不可少。

这三年,他几乎每天一跑,除非遇到极端天气,他甚至在出差的各个城市都能找到合适的跑道。专项训练放在平时,注重心肺训练,长跑放在周末,增强耐力。时间紧张的时候 20 分钟的有效锻炼也是可以的。

跑步对时间的消耗是工作的最大障碍。一天 24 小时,要用在上班、睡眠、陪家人上,如何更科学地安排时间就成了一个课题。大幅度训练很花时间,从准备到跑完结束,需要 2~2.5 小时时间。对于工作非常繁忙的他来说,本来就很少有时间陪家人和老朋友,现在时间就更紧张了,这很需要大家的理解和支持。

好在现代科技允许人们积极利用一些空白时间,比如等车的时候可以用手机处理邮件,跑步的时候听一些有声读物,也可以集中精力做决策。跑步的私人时间里,就是一个汲取正能量的过程。

驰骋

浸泡在路上的风景里

在伦敦,廖立远通常沿着泰晤士河的步道跑,经常遇到的跑友渐渐成了新朋友,社交圈发生了变化。他加入了伦敦跑步的俱乐部,里面有几百上千人,大家一起约跑,参加跑步相关的活动。慢慢地,他发现很多新朋友和他有共同的心理特征,大家经济情况有共性,工作经验也有共性,可能本身就是一些很想结交的人。当时廖立远任职的公司,也是全球的 500 强企业,他的老板也是一个跑步爱好者,跑步让他们成了跑友。后来通过参加今年的波马,廖立远也认识了万科的领导和金融投资领域的新朋友,大家有着对健康生活的共同追求。

平时的跑步训练对他也是一种视觉享受,在伦敦,沿泰晤士河的跑道真的让人怀念;在北京,三元桥旁的河道以及奥森的跑道风光也很不错;在上海,法租界的小街给人别样的浪漫感受。有时候看看跑步 APP 上推荐的路线,在新的城市尝试新的跑道。跑过每一条线路,涉猎过不一样的风景,用身体、用眼睛、用心灵和环境对话、交融,这种细腻的体味只有跑者自己才能懂。

爱丁堡马拉松的跑道在海边,一路是壮阔的风光,和旅游一样去享受最美赛道。泽西岛的马拉松是山地赛道,坡度很大,他怀着度假一样的心情完成了比赛。波士顿马拉松更是留给他难忘的记忆,通过择邻而跑的活动,入围跑者资格,参加最为著名的马拉松赛事之一,的确是一种荣誉。

廖立远的“明日中国”基金还在发展,也会一直持续下去。跑马拉松本是为了基金宣传募捐而参加的活动,现在却成了他生活中必不可少的一部分。马拉松的世界就是这样,一旦走进,就几乎很难回头。





安全防线 科技保障 社区生活科技尝试

编辑、撰文 / Gail

无论居住在什么样的环境里，首先要保证安全，才会让入住的舒适感得到最大的发挥，如此一来，去享受眼前的小桥流水、亭台楼阁才开始有兴致。

在电影《钢铁侠》里，托尼·斯塔克独居在半岛的峭壁上，落地玻璃幕墙环抱着海湾的风光，凌厉的岩石外表，室内却是一派高科技操控着的生活。

钢铁战衣、他胸前的方舟反应堆和钷元素生命之源让人觉得遥不可及，这座临海别墅却是一所真实的建筑，房屋的科技设备都是落地的事实。房子坐落在美国气候温和的加州圣地亚哥布列克海岸，依山而建，由美国建筑家布朗·克里斯多弗·洛宾设计，被称作“自由之城”。它拥有 1021 平方米的占地面积，整体结构分为两层，其中包括停机坪、游泳池、私人网球场、高尔夫球场等诸多豪华设施。而房屋内的高科技配置更是一应俱全，远红外探测器、温度感应器、电器集成控制中心等，既能帮助斯塔克照顾好家的安全，更能够通过便捷的对讲系统和他的秘书随时沟通。

很哈高科技的男人们讲起这些细节总是滔滔不绝，对小罗伯特·唐尼在影片中风度的崇拜溢于言表。高端的居所，对应着高科技生活助理，移植到现实生活中，装腔一把，才能不让平日被叨扰的听众们失望。

请朋友们到家里做客，自己却还没有到家，那就发给他们一个二维码，大门口一扫描就进来了，免得遭受保安再三盘问。家门前也无需让他们尴尬等候，用手机远程控制开门已经不算新鲜了，同样地，拿起手中的手机控制好室内温度和灯光，主人未到朋友们却都惬意地坐在沙发上看大片，喝着冰冻的啤酒，像是在自家开 party 一样自在。

说真的，特别喜欢抢先体验高科技的男人们，一点也

不嫌麻烦，他们钻研家里的装置，动辄安装一个阳台红外探测器，联动强闯入室的报警系统，或者换一扇虹膜识别的门、指纹扫描的门，换个手机开门的锁头……把家中的电器遥控器集成在一个遥控器上，电视、音响、空调、冰箱，触摸按键看得人眼晕，他们却自得其乐地摆弄着，坐在沙发上指挥电器。将室内安防报警系统整合在智能家居平台上也已经进入了现实生活，当家中发生警报时，信号将会通过手机传送给他们，可以第一时间了解家中报警信息，并且可以将报警与视频进行联动，实时通过手机查看家中情况。

女主人可能会被这些令人炫目的招数征服，一把钥匙开一把锁的时代已经去了，科技一来，就无所适从。别总站在男人的世界之外，也与时俱进吧，把家里的网络好好熟悉一下，WiFi 加密技术搞搞清楚，下载相应的 APP 来完成对高科技产品的操控，和男人们合拍一点。

话说回来，网络控制的生活并不见得让人放心，这算是一些未来科技的漏洞。碰上了更高的网络高手，用点特长就能黑掉监控器的画面，破译密码，解除一切安全防线，各种密码控制的门，指令控制的操作系统，都会形同虚设，像是大门敞开一般。好在，靠高科技吃饭的网络高手还是比开锁的小偷少得多，犯不上把这些高科技犯罪用在一个普通民宅吧？也就暂时给自己宽宽心，家中如果没有特需物资或者大量现金，没人惦记你那扇需要死很多脑细胞才能打开的门。





最关键的安全边界

第一道：社区周界

国内的大多数社区都有自己相对独立的领域，围墙和出入口把外来人员进行了隔离。为了管理社区，会聘请物业公司，同时对安保公司也严格筛查。这是最基础的一道保障安全的防线。合格的安保公司以及高素质的保安人员，能够在保障小区安全的前提下，和业主进行顺畅的沟通，发现问题、解决问题，提升业主的居住感受。

大多数社区的周边都会装上报警设备，最常用的是电子围栏，它将小区与外界进行物理隔离，防范指数高。选择抗干扰能力强、可靠性高、误报率最低的报警系统是很有必要的。现在的电子围栏产品作为安防系统的第一道防线，已从单体的报警再确认，发展成威慑阻挡加报警，已聚合物防、技防于一身。通过不会对人体造成伤害的脉冲电压给予有效阻拦，“阻挡为主、报警为辅”，当有人触碰围栏时会有触电的感觉，把犯罪制止在发生前，让入侵者知难而退。

安装的时候选择适当的高度和角度，让人很难攀越，假如强行突破，主机发出报警信号，系统就自动判断入侵者的位置，并可调取与事发现场最近的摄像头，实时了解现场情况。

采用红外对射系统的也比较多，利用经LED红外光发射二极管发射的脉冲红外线，当有人试图翻越周界进入时红外脉冲射束被遮断就会发出警报。但是一旦有飞鸟、动物穿越围栏，或者受到温度、光线、空气流动、雾气、雨雪等环境因素的干扰，都可能引起误报，增加了安保人员的工

作量，大大降低管理效率和质量。好在有实时监控的集成画面控制中心，可以在发生警报的第一时间判断是否出动安保队伍进行干预。

部分公司采用的移动视频监控技术还可将视频监控变为可移动化的，保安人员通过移动视频监控平台，就可以在手机和平板电脑上查看社区公共区域的监控视频，可随时随地对社区进行全天候的监控，保障小区安全，避免传统的监控管理局限。同时，可将该平台开放给业主，业主通过该平台可在家中实时了解社区公共场所的人流情况和小孩玩耍情况。

第二道：小区出入口

除了周界的管理，小区出入口管理也是很棘手的问题之一。据统计，85%的犯罪嫌疑人都是从出入口尾随业主进入小区作案。一方面，严格防止外来身份不明的人进入小区，另一方面，对业主又不能因为没带门禁卡而严格盘查，让人有失尊严。最早的访客管理都需要进行人工登记核实，需来访人员提供有效证件，再进行手工输入。信息输入错误、信息缺失、访客等待时间过长等问题容易引起纠纷。假如没有入户的对讲系统，也无法肯定信息是否正确，容易给社区安全造成隐患。

目前在万科旗下的万睿采用智能访客管理系统，使用信息化管理技术代替传统的人工登记，解决了传统访客管理手工登记、翻阅住房资料、电话确认等繁琐工作，提升保



安的工作效率，节省物业的运营成本，提高小区安全系数的同时为业主和访客提供更便捷、更多样的出入口通行方式：万科物业访客进出入口有两种方式，第一种是身份证授权；第二种是二维码临时通行证。

智能访客系统将小区住户资料（CRM）导入访客一体机，与小区门禁系统关联。来访人员说出来访目的及来访对象后，岗位通过访客系统快速核查住户信息，核实无误后通过访客一体机读取来访人员的二代身份证（芯片）信息进行系统登记。访客凭已授权二代身份证刷相应区域门禁出入小区。安全员可根据访客的性质和来访目的（访友、装修、送餐、快递等）设置访问时间，当访客在规定时间内没有离开小区，后台将自动报警。身份证授权区域只针对出入口闸机和来访对象所在的楼栋门禁，相对限制性比较大，加上和入户对讲的信息核实，安全也比较有保障。当然，如果没带身份证，也可通过扫描护照、驾照等证件、拍照等多种核实方式。

使用二维码进入小区可预先通过万科物业“住这儿”服务平台（APP），在平台上预先输入来访客人信息、访问时间，系统自动生成二维码。业主可通过短信、微信、邮件等方式发送给访客。访客到达小区后，在出入口闸机上扫描二维码，系统确认后自动放行。这样的二维码只能完成一进一出的信息读取，之后二维码自动失效，具有不可复制性，所以也不存在像丢失钥匙那样带来严重后果。

使用IC卡出入大门的社区，家人有业主经常不带IC卡，会影响通行效率并容易与保安发生冲突。随着移动互联网和智能手机的普及，现在都是人手一机，机不离身。万科利用这点开发了“摇一摇”功能。业主只需要通过万科“住这儿”物业服务平台，选择“摇一摇”，在出入口闸机前轻轻晃动手机，即可实现手机开门功能。

第三道：入户单元

部分万科的社区已经安装了人脸识别系统，将人脸识别系统、门禁系统、梯控系统整合在一起，走到单元门前，通过人脸识别系统打开门禁，并且联动梯控系统直接停留在大堂。如果手中带着购买的物品，也不用再费劲去按门禁的开关，单元门和电梯门都自动开启，并让电梯停在家门口。接下来的炫酷生活，就靠你自己来配置了。所谓的“未来感”十足的科技方式，很容易就能享受得到。

科技漏洞 该谁负责

如果真的有人破了安保系统的防线，发生了安全问题。那么，谁应该对安全问题负全责？物业公司是否应该负全部责任呢？

知名物业管理研究专家就尖锐地指出，除非安全事故纯粹是由物业服务企业自身造成，要承担全部责任，对于小区的安全，物业服务企业只承担合同约定的安防设施的运转维护保养义务、执行秩序维护岗位符合合同约定的作业流程的义务，以及广泛和认真关注的道德义务。也许大家并不能理解，在保证小区的安全感上，物业公司不能负有全部责任，而应是“有限责任”，物业公司是受业主的委托，并遵照物业服务合同为小区提供管理和服务，包括车辆管理、保洁以及日常公共秩序的维护等。在小区安全上，物业公司主要是通过完善自身来尽全力保证小区安全，而想要通过物业公司的管理来完全杜绝不安全因素并不现实。

从安全角度来看，任何一个小区都至少要做到四点。首先是物防，也就是通过围墙、大门等硬件来做好基本的防范。其次是技防，主要是通过摄像头、刷卡等智能化系统从技术上保证小区的安全，具体体现在安装上的科学性以及设备设施的常态维护，确保系统稳定运转；第三是人防，通过对物业管理公司的系统培训和管理，包括轮岗制的运用、职业技能的教授等，来保证物业管理队伍的基本素质。硬件工作并不能保证没有任何疏漏，最关键的还在于“心防”。所谓的“心防”实际上就是要从根本上形成安全意识，这比各项软硬件设施更重要。对于物业管理公司的管理人员来说，需要进一步加强安全意识，这可以通过培训和教育进行强化，提高专业素质；业主也要加强安全防范意识，身体力行地去防止尾随等不安全行为，从而人为降低不安全因素的发生几率。保证监控设备等各项安全设备的维护与更新、聘用一支较为年轻化素质较高的物业公司的安全护卫人员、设立一套科学的小区安全管理制度、提高业主的安全防范意识，这几都非常重要。



SEE YOU AROUND

作家导演 后会有期

编辑 / 金春 撰文 / Kiwi

韩寒和郭敬明档期飙电影，这是两位作家的较量，也是“文青”和“商人”的较量，他们的粉丝几乎没有重合。也有人抱着围观的心态来看一出好戏，无论谁输谁赢，他们俩已经并肩立于人潮推动的风口浪尖上，他们的票房已经赚得盆满钵满。

赶上暑期档的末班车，一部更小众的“作家电影”也悄然上映，由女作家权聆执导，陶虹、郭晓冬主演的情感电影《忘了去懂你》，该片还获得了柏林国际电影节最佳处女作提名。虽然作家拍电影这一现象众说纷纭，但作家们已经在导演这条路上撒开欢儿地跑，令许多大腕导演感叹票房肯定比不过他们。

写而优则导的青年代表们

早在 2012 年就有消息说，刘恒、刘震云、麦家等著名作家准备在电影圈大展拳脚。如今不见他们的导演作品出炉，却见郭敬明、韩寒两位“80 后”捷足先登，并且都创造了票房神话……

郭敬明：可能最矮但最成功的作家

从某种意义上讲，身高可能只有 155cm，甚或只有 148cm 的郭敬明，他是一个小巨人。

少年成名，官司缠身，写过书，办过杂志，捧过写手，长久以来，他一直话题不断。然而，电影《小时代》更是把围绕在他身上的争议推到了极致，这部他自编自导的电影，变成“粉丝”和“公知”的对骂战。

去年 6 月 26 日，《小时代 1》正式上映，首日即创造 8000 万元票房，在一片争议声中最终以 4.84 亿元收官。在听取粉丝意见后，《小时代 2》8 月趁热打铁推出，在骂声一片中又获 2.9 亿票房。今年 7 月 17 日《小时代 3》再度上映，首日便以 1.1 亿票房超越第一部的纪录，累计获得 5.1 亿票房。郭敬明乘胜追击，《小时代》第四部也已经蓄势待发，这赚钱的势头凶猛无比。

《小时代》三部曲成为郭敬明商业帝国的一次大跃进。他一直很有商人的头脑，2006 年，郭敬明拿到了杂志刊号，谋划新杂志《最小说》，并将之前《岛》中数位作者的作品出版，于是有了落落的《尘埃星球》和七堇年的《大地之灯》。两年后，郭正式运作图书，大量签约作家和漫画家。

《最小说》这个平台捧红了一大批青春文学作家，包括落落、七堇年、安东尼。据说，《最小说》旗下的作者，如果没有郭敬明，新书只能卖 3000 本，但是封面一旦打上“郭敬明推荐”，就能卖出 3 万本。

2009 年，著名作家李锐、蒋韵夫妇的女儿笛安，以严肃作家的姿态高调进军青春阅读市场，其作品《西决》销量达到 75 万册，同时还获得了《南方都市报》颁发的一项文学奖。而最早，正是郭敬明把《西决》放在《最小说》连载了半年，预热市场。

郭敬明已经深谙商业运作，然而就在他拿出满满诚意拍摄的《小时代》上映后，无数专业人士却对其口诛笔伐，“超长版 MV”“炫富和堆砌达到一种病态的境界”的论调铺天盖地，此间，郭敬明的拜物唯利的“商人”气质达到最顶峰。

著名影评人周黎明在观影后表示：“不看电影《小时代》，都不好意思说自己跟郭美美是同时代的人，更不好意思说自己是早已搬离城乡结合部的花季少女。”导演高群书甚至发微博指责：“这年头流行为为了挣钱不要脸了么？”而最受批评的就是这部电影中的奢华场景以及其中所隐含的拜金主义。对此，郭敬明表示非常无奈，“这部电影本质上还是表现青春的激情，只是我用了比较梦幻和华丽的方式，这是这部电影的特色。”

有人说他是“物质的奴隶”，对此，郭敬明回应道：“物质是我们这个时代避不开的问题，只不过我是第一个捅破这层窗户纸的人。”他更不在意“为黑而黑”，“我觉得大家纠结的是，他这么年轻，竟然就赚了这么多的钱，而且还毫无掩饰！太过分了！但是我就是要让所有人知道，我本来就不掩饰，我从来不装自己是个低调谦虚的人，因为我就是这样活的。”



作家、导演韩寒

韩寒：不想当导演的作家不是好车手

自从郭敬明携《小时代》正式出击电影圈之后，外界便始终有“韩寒什么时候拍电影”的催促。年初，韩寒在微博上宣布自己即将拍电影，作品名叫《后会无期》，微博发出后半天时间便被转发五万条，不少粉丝都惊喜地表示自己“很期待”。

但与此同时，韩寒也同郭敬明等“门外汉”跨进导演之门时一样，遭受了不少质疑与指摘。但韩寒不在乎，因为他觉得一个人如果没有证明自己的胆量，就不要去责怪他人异样的眼光。“在练赛车之前，我遭受的是不解和嘲笑，但我现在是7届全国总冠军；在学游泳之前，我得到的是支持与吹捧，但我如今依然游不好。”韩寒由此得出的结论是：别人的眼光不重要，自己把事情做成什么样子才重要。“新人和老人，外行与内行，跨界和不跨界，这都不是最关键的。关键在于，你做得好与不好，专业与不专业。”这就是韩寒式的自信。

虽然这是韩寒第一次当导演，但他跟影视圈渊源已久。其小说《三重门》早年曾被拍成电视剧，去年《一座城池》又被搬上大银幕，他自己也曾帮好莱坞动画片《极速蜗牛》配音，还为爱情片《我想和你好好的》宣传曲作词。还有消息称，韩寒的《长安乱》已被一家公司购得电影改编权，韩寒将受邀参与前期剧本创作。只是，近年来虽屡有影视公司邀请韩寒当导演，他都不为所动，外界都以为他对此事没兴趣，却没想原来他已经暗中筹备了“四五年”。

《后会无期》7月24日上映之后，票房节节攀升，之前大家还预告《后会无期》的票房肯定会不如《小时代3》，哪料，上映后11天，累计票房已达5.13亿元，成功

超越《小时代3》的票房，更是史上暑期档2D华语片里，最快突破五亿票房大关的一部。

《后会无期》的故事锋芒毕露，一如韩寒最为擅长的杂文；同时又颇为杂乱跳跃，正如韩寒那些虎头蛇尾的小说。韩寒毫不讳言，影片的剧本只写了一两稿，因为再多写一遍他就会感到厌倦。对于韩寒而言，无论做任何事情，一旦失去了新鲜感，就会失掉很多意义。《后会无期》不会讲述一个跌宕起伏的故事，因为我不擅长也不喜欢这样的讲述方式。”韩寒说，“在写剧本时，我自己能够感觉到，很多细节和桥段做得不错，但故事不会那么环环相扣。我希望尽量让观众能够看得下去，至于其他方面，就是仁者见仁，智者见智了。”

影片预告片中有一段台词：“你们的偶像，都是明星；而我的偶像，是一颗卫星。我的名字就是……”正当主人公要喊出自己的名字时，画外音突然恶狠狠地来了一句“闭嘴”。韩寒坦言，其实自己最希望通过《后会无期》表达的“中心思想”就是这“闭嘴”二字：“我很讨厌那些说教和人生大道理，就像电影里所说的，‘我们听了那么多大道理，还是过不好这一生’。”

虽然这么说，《后会无期》这部电影被粉丝分享最多的却是电影里格言般的台词，比如：“喜欢就会放肆，但爱就是克制”，“小孩子才分对错，成年人只看利弊”，“我从小就是优，你让我怎么从良”，“你连世界都没观过，哪来的世界观”……不过，故事倒确实很松散，韩寒式幽默的包袱抖得挺多。

韩寒的App杂志“ONE”的执行主编小饭对记者说，《后会无期》不会是韩寒唯一的电影，“根据我对韩寒的了解，韩寒肯定还会继续拍电影。”

九把刀：“注定不成功”却偏偏取胜

没有人相信，一名网络作家的电影处女作，竟然在票房上所向披靡，相继打败了《无间道2》《色戒》等票房旗手。当你还不太适应“九把刀”这个有点搞怪的网名时，他却偏偏带领一个“注定不成功”的团队和一部小制作电影《那些年，我们一起追的女孩》取得了胜利。

《那些年，我们一起追的女孩》在台湾大卖4.1亿新台币，上映短短11天，就拿下一亿七千万新台币的惊人票房，创下台湾影史上“最快破亿”的纪录，成为当年台湾电影最卖座第2名。在香港，《那些年》也进入香港影史上华语票房前10名，更打破保持该纪录长达八年的港片《无间道2》的首周末894万元票房，以及后来的《色戒》首周末票房1141万元。2012年在内地上映，收获7580万人民币的票房且创下了中国台湾电影在中国内地票房的新纪录，同年获得了第12届华语电影传媒大奖最佳新导演奖。

网络作家九把刀一跃成为了台湾亿万票房级的新锐导演。当了这么多年畅销书作家后，九把刀已经不愿继续安于现状，冒险进入陌生的电影圈当起了导演。让许多人都没想到的是，他的这次冒险之旅居然会赢得如此漂亮。身兼该片监制人、素有“偶像剧教母”美名的柴智屏

在评价这位电影业的新手时说，九把刀有“高超的说故事能力”，这就显示出他的成功并非一朝一夕的偶然。他的叙事有电影感，能唤起读者的视觉想象，这也被认为是他能顺利地成为一名成功导演的重要原因。

《那些年》是导演九把刀对自己真实初恋的回忆，故事格局很小，就像所有台湾青春爱情片一样，讲述了一个男孩对一个女孩的痴心，但却史无前例地把青春萌动中那些令人羞于启齿的部分展现出来。比如女生用蓝色钢笔戳前排男生的白衬衣、排队给喜欢的人打电话、兄弟伙一起拜把子的桥段，让不少观众回忆起自己的青春和初恋，感动得掉泪。九把刀说，这部电影只是他写给自己17岁的情书。

对于下一部电影的计划，“我不要趁势而起，不要乘胜追击，这些都是凡人的思维。我反而比较想让大家忘掉对我的期待。”九把刀表示，《那些年》成功肯定不是因为他想干嘛才拍出来的，“我的心比较纯粹，但它会被巨大的成功影响，一定会乱。我无法保证，拍下一部时，我的心会纯粹到像这一部那样。因为我是那么好强的人，当然会想要有一个好成绩。”他告诉记者，下一部戏，可能两三年之后，慢慢来做，“因为这就是门外汉的好处，他永远可以等心情好。”



台湾作家兼新锐导演九把刀

中国电影“粉丝时代”

他们都通过自身的话题效应,引起社会上巨大讨论,倚靠明星效应,获得电影票房的成功,因此被冠以“粉丝电影”这一名号。

——《南方周末》

作家转型导演,最大的优势就是可以最真实地将书中的场景和作者想表达的情绪转化为电影画面,不管是《小时代》系列中纸醉金迷的上海,还是《后会无期》中走过的大江大河,都是郭敬明、韩寒最真实的内心表达。另外,韩寒和郭敬明还有一个共同的身份——偶像,这是转化为票房的最真实动力。

《小时候》和《后会无期》都是偶像作家本身自编自导,挑选的演员也是当红明星,有人吐槽,《小时代》是PPT,而《后会无期》是Word,但是这两部电影却又刷新着中国电影票房的新纪录。

这两部电影的活跃粉丝人群都是电影市场最主要的消费者,并且完全是不同阵营,郭敬明和韩寒两人在电影的宣传上都卖力十足,通过充分地粉丝互动,实现映后票房转化。

作为“粉丝电影”首先要有庞大的粉丝群。韩寒成名于少年作家,后在博客时代成为知识分子追捧的文化领袖,转战微博之后更是主打家庭牌,走幽默、温情路线,积累更广泛的年轻粉丝群体;郭敬明同样是年少成名的作家,但其走文化商人路线,创建最世文化公司专攻少年读者人群,郭敬明在青少年群体中具有较深的影响力。

其次,打造粉丝喜欢的热门话题。韩寒主打幽默元素,通过微博段子将剧组调侃成“建筑工地”,并通过女儿萌照晋升“国民岳父”,引发网友追评韩寒微博风潮;郭敬明则利用强大的公关能力,每次电影物料曝光都有“半个娱乐圈”的人为其转发宣传。

在《小时代3》上映前,有人说口碑不好,第二部票房不过如此,第三部不会超过第二部,但事实证明这个结论完全错误。《小时代》商业模式成功的依据是“粉丝经济”,让粉丝告诉我们在第一部、第二部中缺什么,于是第三部完全服务粉丝,也就更加“小时代”。而关于价值观、叙述结构、故事内容等被批评的内容则不是粉丝们关心的问题。

再次,口碑不佳情况下,用事件维持热度,保证票房。

两部电影的口碑都没在市场中获得几声赞誉,《小时代3》更是引发全民吐槽盛况。在此情况下,韩寒用微博开启送某品牌轿车活动,并用一首《女儿红》重燃文青们的心;郭敬明《小时代3》初试弹幕剧场,主动迎接吐槽,更有90后痕迹明显的经典电影台词传播。

早前韩寒的营销手段还没那么厉害。不管是独唱团杂志还是后来小说改编电影的《一座城池》,就像石子儿扔到水里却没有一点儿波澜。这一次,韩寒《后会无期》团队一共启动了4轮大的社交传播,很有节奏:第一波,渲染韩寒要做导演,包括跟郭敬明的PK。第二波,国民岳父。第三波,请到朴树等文艺大牛。第四波,就是突出文艺逼格的金句。

不管怎样,导演韩寒已经获得了商业上的巨大成功,截至8月12日影片《后会无期》票房已成功冲破六亿元大关。而且排片量仍保持10以上,以日收千万的速度稳步向七亿进军。

《孤岛惊魂》是粉丝电影的代表作。作为一部投资成本仅400万元的国产惊悚片,在上映前并没有受到业内的重视。而首映当日,该片预售票在一小时内便宣告售罄,上映一周多收获5000万票房。在上映初始阶段,为满足超预期的观影需求,不少影院只得临时加排放映场次。其中,女主角杨幂的粉丝起到了不可忽视的带动作用。有一位杨幂粉丝称,自己三天一共看了六遍《孤岛惊魂》,为的就是支持杨幂。

同样,《大武生》上映不到一周,粉丝已经创造了众多令电影从业人员都叹为观止的景象。首映当天,全国一些城市的院线门口,居然摆着粉丝自发送上的花篮,看起来像一场庆祝活动。与此同时,粉丝聚集在微博上疯狂刷屏,仅1个小时,《大武生》首映就进入了微博“1小时话题榜”,相关话题搜索达到两千万条以上,粉丝力量之强大堪称“恐怖”。以至于一位圈内的资深宣传人员感慨:“有这样的粉丝在,这电影压根不用花钱雇宣传团队了。”



香港导演彭浩翔

那些早就执导的先锋们

他们笔耕不辍,他们的文字被改编成剧本,他们和大屏幕很有缘分,他们有着自己的导演梦,并去做了。

——《南方周末》

彭浩翔:更像导演的作家

“我又不是郭敬明!”2009年,香港导演彭浩翔来京为自己新书《破事儿》简化字版做推介,当有摄影师建议他横卧在床上摆几个造型时,他拒绝了。而且,这样的建议给他留下了不愉快的印象:“我最近发现,香港年轻作家和内地的年轻作家很不一样。我发现他们的不同在于,内地的年轻作家比较喜欢脱衣服拍照。”虽然自己的电影里不乏床戏,但彭浩翔还是介意摆拍所谓性感照片。

和小年轻韩寒、郭敬明一样,彭浩翔也是少年得志。大学时代他会在母亲最喜欢的《明报》上刊登色情小说,20岁,首本小说《进攻女生宿舍》,被直斥“男性语言暴力典范”。20出头的他是一家平面杂志的生活版编辑,月薪超过3万港币,手下有15个记者,整个团队里,年纪最小的就是他。

某次一部电影散场之后,彭浩翔在影院门外的街头和女友说起了自己的打算:辞职,回家写小说。确认他脱口而出的计划绝非戏言时,难以置信的女友以为他疯了。彭浩翔的逻辑很简单:写几部小说,合在一起就能成为一个电影故事。

不欢而散之后,彭浩翔向编辑部递交了辞呈。在跟银行借了20多万的贷款后,他跟女友分手了。

小说《全职杀手》在他辞职不久后问世,这本在他现在看来只能算凑合的小说,不仅大卖,还被改编成同名电影,韦家辉和杜琪峰出任导演,刘德华担纲主演,而彭浩翔自己,一手操办了剧本改编。

无缘亲临片场手执导筒的那些年,写小说是他眼里为当导演做的最得力的准备。他执拗的逻辑源于电影大师马丁·斯科西斯的一段自传:当年在纽约大学就读时,斯科西斯一个同学跟导师海格·曼努金说:“给我一个好剧本,我就能成为大导演。”导师回答:“如果你想做导演,就自己写。没人会给你剧本!”

导演梦在心头灼热难忍,26岁的彭浩翔干了一件安慰自己的“壮举”。那一年,他将自己的全部积蓄12万港币倾囊而出,拍了平生第一部作品——短片《暑期作业》。这部10分钟的电影短片,开启了彭氏作品文本扎实、影像凌厉、想象丰富的导演风格。《暑期作业》后来成为首部获得台湾金马奖最佳短片提名的香港作品,随后一路环游在各大影展的短片单元。

这次近似殉情的短片拍摄,打动了出任嘉禾首席营运总监的谷德昭。无巧不成书,彭浩翔《买凶拍人》的剧本是他上任之后看到的第一个案子。于是,2001年,彭浩翔的长片处女作《买凶拍人》开机,谷德昭出任监制。

拍完《买凶拍人》两年后,彭浩翔的第二部作品《大丈夫》问世。这部由曾志伟、陈小春、杜汶泽主演的商业喜剧披着警匪片的外衣,讲述的却是夫妻偷情捉奸的市井尴尬。香港金像奖没有亏待异军突起的彭浩翔。而立之年来临之际,他凭借《大丈夫》在会展中心捧起最佳新导演的奖座。2004年10月,第三部作品《公主复仇记》刚制作完成,东京国际电影节就为这位只有三部长片的后辈举办了个人作品回顾展。

他们也是作家和导演

王朔已有 10 部小说被改编成影视剧,最有名的是根据他的小说《动物凶猛》改拍的影片《阳光灿烂的日子》,有趣的是,他还在那里客串了一个小坏蛋。他当属中国文坛上和电影最有缘分的作家。而王朔本人和电影走得最近的一次,就是当年和冯小刚合作的电影《爸爸》。在这部改编自他的小说《我是你爸爸》的电影中,王朔挂上总导演的名,但在技术上来讲,实际操作的还是冯小刚。

有“中国第一编剧”之称的著名作家刘恒编剧、导演执导的 40 集电视连续剧《少年天子》,改编自女作家凌力的长篇历史同名小说《少年天子》,曾获第 3 届茅盾文学奖,一经播出,“少年天子”扮演者邓超一举成名。

刘恒的举动在当时引起巨大争议,原因有二:首先,他是个在纯文学领域卓有成绩的作家,一个被称作“蘸着鲜血写作”的作家,他的小说《黑的雪》被谢飞改编成电影《本命年》,《伏羲,伏羲》被张艺谋改编成电影《菊豆》,《贫嘴张大民的幸福生活》被改编成电影和电视剧。

其次,即使一些作家做了导演,大部分也是玩票,只是做一些先锋的小电影,而刘恒干脆做起了商业剧的导演,因此让文学界、影视圈集体“激灵”了一下。但事实证明效果不错,《少年天子》播出后,许多人感叹:原来古装剧还可以这样拍,其浓厚的舞台剧风格让人耳目一新。他说:“如果当编剧,制片人和导演都可以扭曲你的观点。而导演工作的魅力在于他对观众的影响非常大——作家辛辛苦苦写的小说可能只有 10 个人看,而导演清唱一声听众就可能达到万人。”

上世纪 80 年代初,作家马原著名的“叙述圈套”开创了中国小说界“以形式为内容”的风气,影响了一大批年轻作者。2005 年他把自己的代表作《游神》和《死亡的诗意》改编成了电影,并且兼编剧、导演、制片和主演为一身。他说自己拍电影肯定不是因为利,因为他拍电影是不赚钱的,“我选择电影首先是喜欢,还有一个原因——我早说过,小说已经进入漫长的死亡期,人类已经无可选择地进入读图时代。”

刘毅然是一位军旅作家,他的文学作品《摇滚青年》曾被导演田壮壮搬上屏幕。1994 年的夏天,在一次文学聚会上,大家谈到了茅盾先生的名著《霜叶红似二月花》,有人提议将它改编为电视剧,大家一致赞同。剧本编完了,谁来做导演呢?大家把目光投向了刘毅然。其实对刘毅然而言,当导演是他思索已久的选择。从此他就再也没有放下导筒,此后还导演了郁达夫的《春风沉醉的晚上》、林语堂的《风声鹤唳》等。

相比之下,外国作家转型导演的例子更多,斯蒂芬·金的大量作品都曾被改编成电影,这其中不乏《肖申克的救赎》《闪灵》《危情十日》《魔女嘉莉》等经典之作。1986 年,他曾推出由其自编自导的科幻惊悚片《火魔列车》,但评价一般。



彭浩翔导演的电影《志明与春娇》剧照

作家也要谋取话语权

他们的作品成就了导演的电影梦,但他们也跃跃欲试,不甘于编剧身份,准备在电影圈大展拳脚。

作家编导电影有一定优势。我国很多当红导演都是搞技术出身,似乎更擅长炫弄声音、画面和剪辑等技巧,重包装轻故事,所以国产影片经常被观众诟病“没有好故事”“不会讲故事”,甚至被批没有思想灵魂、浅薄无聊。而作家本身则擅长谋篇布局、讲故事,或许能解决原创剧本荒芜的问题,其人生感悟、审美能力和社会洞察力,也比一般导演更强更深,其作品的思想含量自不在话下。

而且导演绝不仅是导演,也是事务工作者。刘恒说过,作家靠笔,导演靠镜头,支配一支笔靠一个人就行,支配镜头要难得多,镜头内外有数不清的东西需要张罗,艺术性、技术性和事务性掺和在一块儿。作家要想驾驭导演工作,可能还得学会炒作,绝非易事。

温瑞安、刘震云、麦家……一批著名作家早已在电影宣传中担任主角。《四大名捕》《一九四二》《听风者》等大片的宣传中,这些著名作家从幕后走到前台成为“明星”,他们也是导演的成就者。

当年,张艺谋、陈凯歌问鼎国际影展的辉煌离不开余华、苏童、刘恒等著名作家的功劳。第五代的崛起正遇上国内文学创作的一个高峰期,电影改编这些文学作品可谓“站在巨人的肩上”。而近年来,国产电影向商业化急速转型,文学经典束之高阁,剧本网络化、快餐化倾向严重。对此现象,冯小刚深有感

触:“现在是投资方要投一个项目,就找一帮人来告诉你我要具备哪些元素,准备用哪些明星,几个聪明人关在宾馆里攒剧本。这样写出来的故事没有长期发酵酝酿的过程,都是‘化学勾兑’出来的。”他和刘震云合作的《一九四二》就是“笨人”方式,用脚走出来的。刘震云坦言,在电影剧本创作中,用笨办法可能耗时很长,但电影人物“慢慢生长起来、成熟起来”,这对创作者来说是很有成就感的事。

但有时候作家的小说被导演改编得并不理想,温瑞安的许多武侠小说被改编为影视剧,“但此前没有一个版本是我满意的。它们支离破碎,面目全非。即便是有过硬的交情,当时谈剧本改编的时候如何言之凿凿,但后来始乱终弃,甚至将剧本,整个公司转手给别人的情况都有,四不像的怪物大有人在。”

这些名家也跃跃欲试,不甘于编剧身份,准备在电影圈大展拳脚。2011 年,57 岁的“第一编剧”刘恒签约小马奔腾,准备当导演,这是他在 40 岁时就有的梦想,刘恒以前一直在担心,“如果电影很烂怎么办?”但现在想明白了,“我已经浪费了至少 10 年时间去想这个愚蠢的问题。现在我只想实现我的导演梦,也许我会请张艺谋做我的副导演。”刘震云也明确表示自己还“单身”,期待有远见的影视公司来“迎娶”,麦家也透露了自己的导演计划。文学与电影重燃爱情,而作家变身导演也将给观众更多惊喜。



GO TO TINY TIMES

徘徊在“小时代”前

编辑 / 杜鹃硕 撰文 / 起立

人类总喜欢挑战极限,去追求更高、更快、更强的目标。然而“极致”二字并不仅仅意味着“庞大”或者“恢弘”,当人类发现我们的家园——地球变得越来越小,人类的生存空间日益萎缩的时候,另一部分人开始追求“精巧”的极致,这同样需要智慧,甚至更多的智慧。也许“小时代”已经来临。

如何给“小”豪华一个定义?

从好莱坞老片中拖着修长尾鳍的凯迪拉克,到一直以来象征尊贵的劳斯莱斯,再到引领国内加长潮流的奥迪 A6L 和宝马 5 系 Li,似乎很长一段时间里人们的眼光都在遵循“大即为美”。不过,随着低碳环保时代的来临,美国肌肉车时代那种疯狂的 7.0 排量的车型已经很难重现,而如果只是将发动机的排量减小,“小马拉大车”又势必影响驾驶感受,厂家们开始意识到,最简单的办法便是将车做小,从而给消费者重新定义一种“精致的豪华”,不仅兼顾环保,而且可以靠价格区间下探吸引更多买家,一举两得。

过去的几年我们已经见到了一些明显的产品,且不说前些年德系三强相继推出的宝马 1 系、奥迪 A1、奔驰 A 级等小型车,单就 2013 年,就有例如被戏称为“小总裁”的玛莎拉蒂 Ghibli,以及凯迪拉克史上最小型的运动轿车 ATS 等产品面世。而这显然还不是终点,根据目前得到的消息,保时捷已经确定在 2014 年将“小卡宴”Macan 推向市场,奔驰 GLA 也将在今年与消费者见面。而接下来,英菲尼迪入门级跨界车 Q30 消息频出,据说奥迪打算以大众 up! 为基础打造一款用来竞争 smart 微型车,奔驰有意在 2015 年推出小号的 CLS——CLA,连以制造小型车起家的 MINI,据说都在考虑打造更小的车型……





豪华品牌的“小时代”，真的要来了吗？

在乐观之前，先看两件事情。第一件是我亲身经历的，去年年底某次我去奥迪 4S 店，偶然听到一位车主打算过来置换她的 A1，这辆车车况良好，不到两年的时间里开了四五万公里，但置换评估之后只得到了 11 万的报价，几乎比购车价缩水了一半，而如果是同等条件的 A6L 或者 A4L，估计价格缩水最多也就是 30%，于是我当时便询问 4S 店的工作人员原因，得到的回答是——因为买 A1 的人少，这个车型不保值。

另一件事情则是来自去年 9 月底的消息，曾经引发了无数人尖叫并带给了很多屌丝“跨入豪门”幻想的微型车阿斯顿·马丁 Cygnet，经历了近两年的销售之后宣告停产。虽然停产的原因官方并未公布，但大部分人猜测应该主要源自市场表现。以国内市场为例，本来这款车的售价就高达 60 万元左右，加之它又有一个令人发指的附加条件，即必须为阿斯顿·马丁其他车型的车主才有权限购买，这就直接将很多上班族的美好愿望摔得粉碎。诚然我们也相信马丁可能并不愿意让人开着带有它 LOGO 的车停在路边买肉夹馍，但是既然想推广微型车又

不愿放低身段，何况这款车也并没有多么神奇的配置，那 Cygnet 的命运最终只能成为人们在网络图片中传阅的传说便也不足为奇。

这么看来，豪华品牌的“小时代”计划并非万无一失，虽然售价区间下探，但很多并没有真正和上一级产品拉开差距，以奥迪 A1 为例，很多人可能会觉得同样花 20 多万买车，不如加几万买个 A4L，又有面子又实用。所以综合来看，价格定位应该算得上小型豪华车的首要难题，最优的选择莫过于尺寸适当减小，却依旧可以凭借品牌和技术在其所处的级别中具备竞争力了。从此前的成熟产品中看，诸如宝马 X1、凯迪拉克 SRX 等都算得上是成功的。以 X1 为例，凭借缩小尺寸和国产化的策略，有效拉开了与上一级产品 X3 的价格距离，而在其所处的细分市场中，尤其在国产奥迪 Q3 上市之前，最强的竞争对手也不过是大众途观等车型，热卖并不出乎意料；而 SRX 则更是为那些向往凯雷德，又为后者超过 150 万的售价望而却步的美系车爱好者们提供了绝佳的“经济型圆梦”的机会，在 ATS 上市之前销量占据整个凯迪拉克的半壁江山也在情理之中。

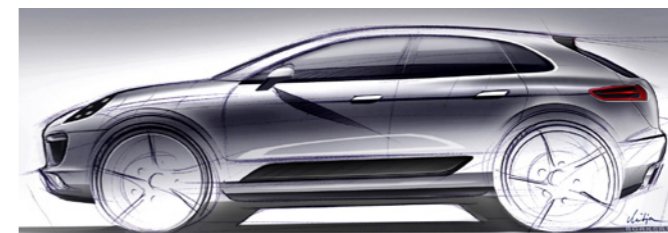
大势“小”趋

保证了价格，品质也不能丢失，否则英菲尼迪高层在谈及 Q30 时也不会强调“这款车绝对不会只是日产逍客换个车标而已”。小身材要有大能力，不然对不住车头上那个闪闪发光的徽标。当然，最好的选择莫过于顶级豪华车往大型车上，或者大型车往中大型车上“缩小”了，比如当劳斯莱斯从只有幻影一款车到衍生出小一号的古斯特，销量便增加了不少。从这个角度推算，从 Quattroporte 缩小到 Ghibli，很可能意味着销量的大增，试想一下吧，一台挂着玛莎拉蒂 LOGO 的车，虽然细分市场定位指向的是宝马 5 系和奥迪 A6，但与 Ghibli 价格区间相仿的宝马 7 系和奥迪 A8，见到它也很可能要皱几下眉头。但是人生不能重来，车长从 5 米减小到 4 米容易，可是，再大的车能经得起几次“缩小”？

那么，“小时代”的产品还应该要有它们自己的特点，不应该仅仅满足于简单的模仿老大哥。过往的车型中，路虎揽胜极光应该算一个比较成功的例子，虽然前面挂的也是“路虎揽胜”，但它和纯正的揽胜差别很大，甚至都没有和发现、神行者那样，在体态上与揽胜十分神似，它完全颠覆了以往路虎方正而复古的造型，变得非常年轻而充满激情，而这种大胆突破也换来了市场

高度的认可。

总结起来，“小时代”是大势所趋，因为相比过去豪华车都高高在上“端着”自己，如今很多品牌已经十分懂得放下身段了，尤其是全球经济不景气的时代，它们深知，活下去比拿姿态重要得多。但“小时代”并不是个简单的救命稻草，还需要在新的产品上下足功夫，并做好完善的市场定位，才有可能为品牌销量带来显著贡献。看看过往的例子不难发现，类似宾利、玛莎拉蒂、保时捷等顶级豪华品牌无疑占据着很高的主动权，因为它们一旦下探，将对以奔驰、宝马、奥迪为代表的一般豪华品牌带来明显冲击，而同样的道理，当奔驰、宝马、奥迪们下探的时候，大众、丰田等品牌又要感到危急，只是相比宾利们，宝马们可以下探的空间有限罢了。如果讨论具体的车型，似乎又可以总结出 SUV“缩小”比轿车“缩小”更容易取得成功的结论，这可能也是包括玛莎拉蒂、捷豹甚至兰博基尼等都在试图推出 SUV 的另一层原因吧，看看保时捷便知道了，有卡宴的疯狂销量在前，相信 Macan 很可能也会成为一段时期内加价提车的热门车型，推一款 SUV，不仅提升眼前的销量，还可以为未来的“缩小”埋下伏笔，多么大的一盘棋。





北海道三日自由行 颜色の物语

编辑/Gail 撰文、图片/大莉水手

对日本的情绪,复杂极了。但它是那种一旦走过一趟就无法忘怀的目的地。

除了精致、有礼貌、樱花和枫叶,还有保存纯正的古老文化的底蕴,特别容易让人安静,变得对生活更尊重,更有敬畏心。三天的北海道自由行,仅仅要个大周末就足够。从城市到乡村的游走,都留给人很干净的回忆。

挑战1:日本自由行?好极了,大多会一点英语,又怀揣着背包族奔放的心的人们,都想自由行,可是你一句日语不会,需要倒退到手语比划抑或纸笔画图才能交流吗?

挑战2:夏天去日本?此时,樱花已落,秋叶未红,还有什么震撼的美景,能不虚此行?

挑战3:行程该如何搭配,才能使得旅程精彩、紧致而从容?

策略:似乎所有问题的答案就是:选择北海道。

首先,绝对不需要担心语言的问题,自日本旅游局对中国游客开放自由行以来,北海道是中国自由行赴日人数最多的城市,虽然日本人的英语发音蹩脚,但满大街的日本字里夹杂着汉字,也能让你猜个八九不离十。而且,特别知名的景点都配有中文图册,暖暖的,很贴心;其次,夏天去日本,有一抹抹山野的紫色会美到灼伤双眼,那就是北海道特有的“富良野·美瑛”薰衣草田,什么“东方的普罗旺斯”的名头数不胜数;最后,我们为你设计了北海道三日计划,你可以搭配东京、名古屋或大阪,随你所需,但我们推荐你在这个夏天搭配大阪,因为春秋航空开通了“天津-大阪”的廉价航空,特价机票可以使你昂贵的日本游费用一下腰斩,说真的,何乐而不为呢?

DAY 1

初识札幌

行程任务:钟台纪念馆、旧北海道政府大厅、大通公园、札幌电视塔、拉面共和国(午餐)、白色恋人工厂、麒麟啤酒屋(晚餐)



早上 8 :55,乐桃航空(Peach Aviation)的粉红色香艳飞机载着你抵达札幌新千岁国际机场,自由行到日本,你需要做的第一件事,就是办理一张 JR (Japan Railway) 交通卡,没有比乘坐 JR 地铁轨道交通更为经济又方便的了,而且在日本其他城市也可以使用。一个小时之后,你将乘坐 JR 轨道交通从机场来到札幌(Sapporo)市中心,开始这一天的旅程。

北海道的感受与日本其他地方都截然不同:空旷的视野、大片大片的麦田、不高的建筑以及北海道特有的凉爽的空气。关于众多影视文学作品中对于北海道的唯美呈现(《非诚勿扰》《情书》《黄手帕》《雪国》什么的,此处省略几十万字)令人难忘。作为日本的第二大岛屿,面积占全日本的五分之一,而人口只有东京的一半,人口密度极低,而北海道的居民除了偶尔抱怨这里的冬天实在是太长了(11 月到次年 3 月)之外,这里的闲适生活方式几乎再没有什么缺点了。

从札幌车站南口大约向南走 15 分钟就可看见一座 5 层楼的白色钟楼。这是 1878 年作为北海道大学的前身——旧札幌农校的演武场的建筑物而建的,是现存日本最古老的钟楼。赶上整点,你还可以听到它的钟声,那种使用了一百多年的齿轮发出的声音依然悠扬。

从钟楼穿过札幌站前大街稍往北走,就是著名的北海道厅旧本厅舍,与钟楼的白色美式建筑风格对照鲜明,这座建筑是红砖色系的巴洛克欧式建筑,视觉更为热烈。它是 1888 年以美国的马萨诸塞州议会大厦为蓝本的新巴洛克式建筑。设在里面的道立文书馆、北海道历史画廊,保存着从开拓前的时代至 1886 年北海道政府设立为止的约 19 万份文件和资料,免费向游人开放。好了,两座一红一白的北海道地标建筑,都已被你收入囊中。接下来就是在午饭之前闲逛一下大通公园,这个 1.5 公里长、东西向贯穿市中心的公园是一条由紫丁香和榆树组成的绿色漫步道。沁凉的喷泉边,有北海道烤玉米店飘来香气。公园里小坐一下,北海道夏日的阳光一点都不灼热,遥望一下不远处的电视塔,看年轻的妈妈们推着儿童车从你身边路过,这里的家庭主妇不仅年轻,而且优雅得要命,气质不输上班族不说,身材还依然保持得修长高挑,日本女人在生完孩子后做全职太太的比例很高,所

以,美丽的妈妈,绝对是一道风景。

在北海道的第一个午餐可要来点特色。拉面共和国(Sapporo Ramen Kyowakoku)非常有人气。藏在札幌站前的购物大厦 ESTA 的 10 层的一个区域内,便是这“共和国”的地界,大大小小 8 家特色面馆错落在仿佛上个世纪四五十年代的札幌老街景中,已经有附近的公司白领在排队了,稍作等候,属于你的整整一大碗蘑菇面就端上来了,汤鲜味浓,你整个人顿时满血复活。

下午可乘坐 JR (地铁东西线,在宫之泽站下车,再步行约 7 分钟)前往一座巧克力主题公园。没错,这就是白色恋人工厂,以前来日本玩的朋友必带回国这种迷死人的巧克力小饼干,酥软的饼干夹着白色或黑色巧克力夹心,这真是人类一项伟大的“发明”。工厂总是让人联想到车间、工人、流水线,当然,白色恋人工厂也不例外,但它的红砖城堡、活动人偶钟塔、玫瑰园、拱桥、蒸汽小火车、树上屋等设施让这里变身成为一个大乐园。大概来到这里的人只有两种:孩子和又变成孩子的大人。“巧克力嘉年华”音乐会让喧闹的孩子们顿时安静下来。两座小阁楼里的泡泡机也开始工作了,园子里飘满了泡泡和音乐,这景致让人仿佛回到童年。

之后,拿着你的白色恋人公园“护照”开始探索甜蜜世界。参观巧克力制作过程很有趣,在玻璃墙外可以俯视到整个流水线,一摞摞方形的巧克力被机器一字码开,上下再各压制上一块方形饼干,再运输到下一站,工作人员把烤制得不够精美或形状稍不整齐的“不合格”份子都捡了出来。建筑 4 楼是个大人和孩子都喜爱的地方,小孩子可以到体验工坊上一堂烘焙课(1080 日元起),30 分钟亲手做一块巧克力大饼干。而等待的功夫,大人们则可以在咖啡厅里喝上一杯,眺望着窗外绿色的原野,回味这个甜梦的下午。

晚餐犒赏你的将是著名的北海道麒麟啤酒加烤羊肉大餐。北海道非常喜爱的麒麟啤酒园最适合不过这个夏天的夜晚了,酱汁烤羊肉,在铁盘上烤制得嘶嘶作响、香气四溢,北海道黄油烤土豆,热气腾腾,黄油正在融化,渗入土豆的肌理,再加上北海道新鲜肥厚的生鱼片、红蟹和鲜醇的啤酒,你似乎会觉得,哪怕漂洋过海只为来吃这一顿饭,都是相当值得的了。

DAY2

富良野 坐上老式火车去看花海

行程任务:旭川老式观光火车、富田农场、咖喱牛肉配薰衣草冰淇淋(午餐)、东薰衣草农场、Kanno 农场、青池子、ZERUBU 山岗、藏人甜品店、札幌居酒屋(晚餐)



几乎所有的攻略都在告诉你,7~8月的北海道绝对属于紫色。但在你真正出发之前,你需要先搞明白两件事:第一,从札幌出发去富良野看薰衣草需要整整一天时间,因为需要到旭川转车,并且薰衣草田不只是一处。你需要换三种交通方式:JR 地铁、老式观光火车、观光巴士(全程指定座位,指定出发时间,票价格在 6000~8000 日元)。路途中,最精彩的当然在那慢悠悠的火车上。第二,去富良野看薰衣草,你需要降低对于花田规模的预期,虽然这里有着“东方普罗旺斯”的美誉,但在面积上,它却无法和法国普罗旺斯一望无际的花海相比。不过,富良野自然有富良野的味道,等你去发现。

8:25,你已经准时登上了前往旭川的 JR 地铁,一个半小时的车程带你首先来到北海道这个第二大城市,旭川比起札幌更有乡野气息。但旭川站只能停留 5 分钟,一辆老式的观光火车“富良野·美瑛 1 号”正在那里等你,火车上的座位不是很多,有座儿的票都需要提前一周预订,火车上还没有一个黑色的大火炉,那曾经是北海道漫

长冬天里所必须的设施。炉子旁围了一圈原木桌椅,这片儿区域一定是当年火车上最温暖的角落。

9:55,火车缓缓启动了,两侧都是巨大的玻璃窗,视野非常好,你坐在靠窗的位置,充分享受着窗外的绿野、村庄、麦田,回归田园的小幸福在心中荡漾。

富良野的出名,据说也与日本铁路有关。1976 年,一位摄影师在富田农场拍摄的薰衣草田照片刊在当时的国铁月历上,引来全日本游客慕名涌至。如今,来自不同国家的背包客都和你一样,跟随着这小火车,慕“富良野”之盛名而来。

一小时后第一站——富田农场到了,这里也是富良野最为著名的薰衣草田,你在杂志封面上看到的七色花海,就在这里。从火车站出来,远远的就看到农场的山坡已经被彩色覆盖,富田农场的薰衣草正是在上世纪 30 年代由法国普罗旺斯漂洋过海来到日本的,这些花语为“等待爱情”的薰衣草种子在北纬 43 度的北海道生根发芽,并最终在这片丘陵地带开出了一片烂漫。



此时已是中午,富田农场的薰衣草紫色冰淇淋、咖喱牛肉饭、甜瓜、玉米正在满足着游人的味蕾,你突破层层的美食诱惑,迫不及待地直奔山坡的花田而去,这里竟然是不收门票的,迎面第一片薰衣草田,正随着微风在深紫色的波浪里上下起伏,这一团团绽放着微小紫色花朵的植物,让空气里都是淡淡的芳香。不远处的七色花海更为抢眼,紫色的薰衣草、白色的满天星、红色的虞美人、绿色的薄荷……一条一条色彩搭配得格外养眼,像铺在大地上的彩虹。眺望台是拍摄花海全景的制高点,从农场眺望远处的旭川,一幢幢小房子散落在无边的绿野之间,氢气球悬在高空中,而你融化在一片花海之中……这个画面,美得有点不像话。

享受完视觉盛宴之后,你也涌入午餐排队的人群中,这里的咖喱牛肉饭需要等上一阵子,但等候是值得的。端到你面前盘子里的食物,会被你很快一扫而空,味道超赞,北海道的咖喱竟然不输印度。

在重新登上火车之前,你可以去选购一点薰衣草的纪念品,比如干花、枕头、精油、香皂等,据说薰衣草枕头的花香味可以持续 8 个月到 1 年,有安神的功效呢。

13:42,返回火车站,搭上“富良野·美瑛 3 号”小火车,只需 12 分钟火车抵达富良野站,在那儿,你将换乘观光巴士继续深入到其他几处花田,满足你在富田农场还没待够的勃勃兴致。

第 2 站“东薰衣草农场”,规模较大,以紫色的薰衣草为主,远处的大型拖拉机正在农场里穿梭,也许是临近花期结束,这里的薰衣草比富田农场的更暗紫色一点,它的最好时期大概就在 7 月。第 3 站“Kanno 农场”并不以薰衣草为主,它的彩色花田比较铺张地盖满一座座山头,形成了视觉的纵深感。第 4 站的风光比较别致了,它是一汪藏在山谷之中的碧蓝的湖水,有个美丽的名字:青池子,枯树直立在水中,形成唯美的倒影。这是富良野最新开发出的景点,你是最先有此眼福的游客呢。继续出发,第 5 站“ZERUBU 山岗”略显平淡,有点像国庆节里天安门广场上巨大的花坛。你的最后一站是一个“藏人”甜品店,可以喝免费的咖啡,并试吃这里的豆馅饼。这真是及时的补给,已经 18:45 了,肚子已经开始叫了。

接下来,大巴车将带你回到旭川,赶上 18:55 的 JR 地铁,20:20 才会回到札幌。

都这个点儿了,北海道的第二顿晚餐也不可以含糊。在札幌体验一下日本的居酒屋吧,那种日本男人们下了班就喜欢扎堆在这里喝酒聊天解压的小酒馆,很是味道。像吧台一样的长长的餐桌坐满了食客,服务员在你旁边蹲下来,记录你点的餐:烤厚牛舌、烤杏仁、烤肥肠、烤鱼,还有肥肠豆芽锅。呃,当然还有啤酒,慢慢享受吧,要以微醺来结束这美好的一天。



DAY3 慢品小樽

行程任务:运河、小樽运河工艺馆、小樽音乐盒堂、蒸汽钟、六花亭甜品店、政寿司

今天可以睡个自然醒,9点钟起床,怎么样?因为今天一点儿都不赶,今天的目的地是离札幌40分钟车程的小樽。小樽,地方不大,名气却不小。大概因为那部很唯美的电影《情书》,大概因为玻璃音乐盒美妙的声音,大概因为那有些年头的石板街以及汽油灯,让城市充满了怀旧气氛。

去小樽推荐购买“札幌小樽一日周游券”(sapporo-otaru welcome pass)。它是可以让你在一天内自由乘坐札幌-小樽间的JR和札幌市内地铁全线的特别乘车券。(购买时需要出示护照。购买地点:札幌车站西口JR外籍旅客服务处,8:30~19:00有售。票价:1530日

元/人)非常方便。

40分钟后,小樽,到了。出小樽站步行10分钟左右就可以看到运河了,那是当年日本海运贸易发达的历史见证,它有120岁了。沿岸都是砖石结构的仓库、民居或商业街,在世代小镇人民的极力呼吁下,落寞的运河才未被废弃,如今成为北海道最温暖的记忆。

11:00左右,你逛到位于小樽运河旁的小樽运河工艺馆,你可能从未见到一个城市里有这么多的玻璃。这里展出了北海道艺术家的玻璃制品及饰物,顶楼的玻璃教堂便是《情书》的拍摄地之一。那场景总让人回忆起电影里的经典台词:“嗨,你好吗?我很好。”

午餐可以在一路遇到的美食店里不断接力,著名的六花亭甜品店里的六花亭饼干加牛奶霜冰淇淋、le tao里的西式点心、银之钟一号馆的咖啡,还有有六十多年历史的政寿司,统统不可错过。

接下来,你将度过一个富有艺术气息的下午,是的,小樽最出名的就数玻璃工业了,玻璃音乐盒更是这里最有特色的手信,14:00,你漫步到小樽音乐盒堂,这里陈列着2.5万个以上的音乐盒,你可以选择坐下来听一场演

奏会,或者去亲手学习制作一个音乐盒什么的。对了,音乐盒堂门口还有一个世界之最,可别漏掉了。蒸汽钟,一座世界上最大的蒸汽钟,除了整点报时之外,每15分钟就会发出一小段悦耳的旋律。

其实,赖在这个小城里等待黄昏到来,是个不错的主意。因为小城63座造型典雅的瓦斯灯,每到黄昏时搭配上夕照、水影与石墙,已经成为小樽的招牌风光。还有什么比用这画面为三日北海道自由行作结更完美的呢?



下次补课清单:

函馆山夜景:世界排名前三的夜景,而且四季景色迥异。下次若趁冬季来,看那莹白色的雪世界夜景,是相当的壮观。登别地狱谷温泉:下次一定要体验一下地狱谷温泉,并在这里住上一日。登别温泉周边地区每天出水量多达1万吨,被誉为“温泉百货店”,把自己的脸泡成跟北海道的猴子一样红。

签证:

日本个人旅游签证:分为三个月个人单次旅游签证、一年多次往返签证、三年多次往返签证。需要个人资产证明,年收入在10万元以上,并且能提供已预订的酒店订单和机票订单,通过率会比较高。推荐:中青旅签证中心(费用430元)

廉价机票:

今年7月18日,春秋航空开通了天津至日本大阪的国际航班。春秋航空还在7月18日、19日连续开通武汉至大阪、重庆至大阪的航班,并将加密上海至大阪航班至每天二班。天津至大阪航班,每周二、四、五、七执飞,一周四班。飞行时长为2小时,出发时刻也比较舒适。天津-日本大阪20:10-22:45;日本大阪-天津16:20-19:15(均为北京时间)。推广期票价9元、99元、199元,可以使得赴日机票价格省下大半。提醒:春秋航空为廉价航空,不提供机上餐饮,而且要求每个人的行李不超过15公斤(包括随时携带的包包)。



秋·藏 大小皆宜衣帽间

编辑 / 王佳庆 撰文 / 闲云

仅有收纳功能的普通衣柜早已不能满足人们存放衣饰的需要,独立的步入式衣帽间如镜子般折射出你的情趣和品位。集收纳、换衣、化妆、娱乐为一体的步入式衣帽间已然成为精致的舞台,人生中每一次角色转换都需要一个独特的空间来收藏心情,无论男女都会倾心于站在整整一房间的衣物配饰前无限穿搭的随性过程。

衣帽间足以承载一切美丽的秘密。轻启入口处的移门,琳琅满目的景象洋溢着物欲的生命力,分分秒秒激荡着爱美人士不安分的灵魂。衣帽间已然成为优雅与品位的代名词,炮制出层次丰富、妩媚多姿的换装景象。

有容乃大

如果你的居室中碰巧有个独立、通透而无需充当卧室、书房的房间,那么恭喜你,这就是打造步入式衣帽间的绝佳条件,这个相对封闭的空间,可以整齐地罗列衣柜、搁板以及放置衣物的高架。通常以颇为拉风的玻璃门或推拉门作为点缀,形成既一目了然又隔土防尘的效果。



斜行衣帽间

拥有阁楼的家庭,如果在里边设计一个规整的步入式衣帽间,会比较局促。不妨采用斜行设计的思路,虽然不高,然而却保证了衣帽间的面积不会太少,而房间也还能保持宽松感觉。无论柜体还是墙面都采用了容易造成视觉宽敞效果的白色,加上阁楼天窗的良好采光,最终效果相当理想。

最为合理 开放式衣帽间

虽然衣帽间是私密的空间,但这并不妨碍把它做成开放式的效果,让其身兼储物和展示的功能,又便于查找试穿,适合各种不同人群的需要。



方正衣帽间

面积宽敞、方方正正的衣帽间,可使用玻璃门和实体墙相间的区隔,从哪个角度都能进入使用衣帽间,明显扩展了视野和活动范围。透明轻盈的换衣世界,开阔而便于分区,男女主人的衣服各居其位,各种洋装礼服、软呢套装、亮片绒衣、刺绣丝巾、胸针腰带在不同的格子间里诉说着一幕幕童话。



U型衣帽间

挑剔套装款型、发型新颖、皮革细节的男士们,渴望拥有一间洋溢着工业化硬朗味道的衣帽间,让无法复制的美感充斥之间。U型衣帽间令空间利用率达到最大化,玻璃搁板、铝钛合金挂杆与细麻地毯在空间铺排上互为映衬,一丝不苟的套装与质地精良的长绒靠垫陈列其中,时尚感立现。



L型衣帽间

利用建筑的梁架结构或凹凸空间,在呈直角的两面墙上罗列柜子或者搁板,将不规则的空间充分利用,丝毫不觉拥挤。白与黑的对立经典而不极端,严谨沉稳的魅力掩藏不住激情四射,简简单单的布局创造出接近完美的感觉。旁侧的拉帘和镜面玻璃,为你提供充足的空间和私密感,让换装更加轻松自在。

小而得当

你有没有为自己越来越多的衣服没处所安置而发愁?酷爱时尚的你每到换季必定少不了增添新衣,衣服虽美,不好归整却是个问题,假如有个小小的衣帽间,问题就会迎刃而解。如何在小户型中设计衣帽间呢?



床尾

一般人家都喜欢床头冲墙,床尾对窗,如果你家的床为横放,那么床尾处必然留出不少空档,将多出来的这个不规则部分加以隔断,就得到一个迷你的步入式衣帽间。加上曼妙的纱帘,谁能不爱上如此可人的衣帽乐园?需要注意的是,宽度有限,衣服不能立体悬挂,需要稍侧一点,但不会影响整体观感,而且如此宽度是鞋类收纳的绝配。

收纳利器推荐

小物整理盒

塑料材质,可以分成不同的隔间,轻松放进任何尺寸的抽屉内,将墨镜、项链、毛巾、袜子等细小物品分门别类地码放,让抽屉不再凌乱,整洁有序,它本身具有的易清理、抗污性与不易变形等特点,可以大大延长抽屉的使用寿命。

透明收纳篮

带隐藏式滑轮的收纳筐,通透别致,里面容量惊人,而且从外面可以清晰辨别内存物品,移动方便,免除查找困惑。



TIPS

独立衣帽间巧设计

步入式衣帽间一般都采用组合式衣柜,这样搭配,可以让整个房间更具备美好的协调性。定制衣柜不仅是尺寸,还是造型,都可以严密地贴合房间的大小、造型。

秩序井然的步入式衣帽间,家人的衣物、鞋帽、包裹、饰物,乃至玩具、被褥等,都可以在此集中归类。而衣帽间的设计又要考虑到人性化和个性化的需求,情调和实用并重。

那么怎样去合理设计步入式衣帽间呢?建议可以“因地制宜”,它的内部形式可以根据您房间的空间格局采用不同排布。通常,正方形更衣间,可设计为U字型柜体,完全贴合墙面。深长形的,平行排布比较好,还可以保留1平方米左右的换衣空间。宽长形在深度不是非常充足的情况之下,以L型的柜体设计为佳,这样就可以拥有最宽广的视觉效果及收纳性。

步入式衣帽间中一定要留有挂大幅镜子的地方,方便你对衣物进行挑选、赏鉴。

最为省事 因地制宜巧存衣

在不大的空间中划出一个衣帽间,有时看起来几乎不可能。但你有没有仔细揣摩过房间中那些凹进或凸出的区域,甚至是三角形的角落?把这些内部装修的畸零区域改造成有限的衣帽间,往往能将缺憾变成精彩。



天台

开放式衣帽间虽然便利、简略、宽阔,但是防尘较差,特别不适合北京的天气。有斜屋顶天台的人家,不妨在侧面的一面墙上设计一组阶梯状的木架,然后用各种封闭的箱子、盒子来收纳衣物,这样节省了防尘罩的使用,容量也不容小觑。



起居室

中小户型的房子,几乎吃喝、待客、娱乐的所有功能都集中在起居室里了。衣帽间也完全可以在此找到容身之地,这种铺天盖地的独立式衣帽间对住宅面积的要求并不高,这种金属框架式的嵌入式衣柜,利用有限的空间,架上几块实木颗粒搁板,再放上几组盒子,一个综合性的储物空间就呈现了!



玄关

适合多鞋族的衣帽间设计,仅仅需要占用玄关的一面墙而已,非常规整的实木框架,按格码放色彩协调的半透明鞋盒,这种专门类的收纳式衣帽间相当前卫。如果不选鞋类,衣帽间内部也可以选择传统的柜子和抽屉结构,相当随性。旁边的小梯子便于拿取上方的东西。

收纳利器推荐

半透明鞋盒

细绒布或者薄纱包裹的鞋盒,将它们分层放置在衣柜的空处,就变成相当实用的小抽屉,除了鞋,还可以把围巾、皮带、袜子和小饰物等放在这些独立的储物格里,不仅干净卫生,而且便于迅速找到所需物品。

布艺储物盒

多少人早上起来总是匆匆打扮,老是找不到和衣服相配的那对耳环? 抽屉再大,如果乱堆乱放也会无从寻找。多买几个立体的布盒子吧,手巧的人完全可以DIY,用来装放皮带、丝巾、耳环、佛珠、护手霜等物品,丝毫没有冗杂之感。



TIPS

摆放的次序感很重要

衣物收纳要多利用立体空间,包括墙壁、天花、柜子上部,都是很好的收纳地点,这些是非常实用的收藏地点,但是却是一般人容易遗忘的,也可多利用壁柜、悬吊架或壁架,增加墙面空间。还有一点很重要,衣帽间的收纳要有次序感,为了方便寻找所需的衣物,用内置搁板进行合理分区,可以将衣物按照季节进行分类收纳。丝巾、腰带配饰、提花披肩、蝴蝶胸针等小件物品可以收纳在柜内带格子的抽屉里以方便取用。高低不同的搁板设置,则可以依据衣物的使用频率来放置。为了日后新添置的衣物有足够的空间可供利用,还需预留25%的空间。另外,还有一个简单的小窍门,那就是用不同颜色的衣架来区分各种衣物。



一面墙的艺术

夏去秋来正是换装的时节,大家的衣服、被褥都要来个腾挪,你会突然发现原本很大的屋子被各种衣物堆积得拥挤不堪,要想让杂乱拥堵的房间重新变得规整利落,就要合理挖掘、利用收纳空间,拓展更多的储存区域,善于添置新鲜的收纳摆设。有时一面墙就足以把所有衣物和其他杂物统统“藏”起来,豁然开朗的生活实现起来轻而易举!

推拉

直接见物的储物方式已经落伍,在搁板外侧设计出磨砂玻璃推拉门,即使是手臂纤弱的女生也能轻易推开,里面有着整齐的隔断,可以分门别类地收藏家人的用品,宽敞的空间足以储存数条被褥和几十件衣物,防潮隔热的纸盒也能轻松放进去,让收纳更有条理。



隐藏(图1)

你以为它是通往另一个房间的一扇门,其实它是个如假包换的柜子,拉开外形古典的柜门,轻松大小衣物、鞋包、围巾隐藏其间,所有的框架和储物篮完全缩到柜体内部里,丝毫不妨碍寻找的视线;合上柜门,这是多么完美的整齐呀!使用藤筐、盒子可以容纳更多的衣物和首饰,设计在卧室里小巧别致又实用。

简单(图2)

这种带镜、带挂钩、带搁板、带抽屉的设计非常实用,下面的板子放置脱换的鞋子,平台部分正好可以坐在上面方便穿脱,上面的箱板钉几个挂钩,就能悬挂出门的行头、帽子、书包一类的东西了,还有能够一窥芳容的镜子,是早晨快速整理妆容的好帮手。

镂空(图3)

不愿意要堵塞感很强的衣柜,但又想充分利用空间,这个疏朗有致的镂空柜让人眼睛一亮,中心区域可竖着放置多件衣服、鞋靴和运动器具,各个不同的区域还可以有效划分迥异的服饰类型,镂空的造型丝毫不影响房间的采光。

收纳利器推荐

可移动衣架

看上去略显单薄的衣架,其实非常坚固,能够实现多种收纳用途,除了拉杆可以悬挂衣物,还可以增加一些帆布架来加宽储物面积,用堆砌法展示出各季衣物,还可以放些精致的装饰品,下面的横板也不要浪费哟,那是鞋类的乐园!无论是串珠还是别致的围巾,都可以悬挂其上,甚至悬吊一些植物,都能带来不一样的气息。带滚轮的设计贴心实用。

可视收纳盒

把收纳的盒子开个偏窗,所有的东西都可以快速找到。买几个现成的漂亮盒子,塞进衣柜里面,既利用了空间,又享受了收纳乐趣。里面针对毛巾的尺寸和寻找方式特殊设计的小隔断,简直太可爱了,将琐碎的东西规整化,靠的就是这些小心思。

TIPS

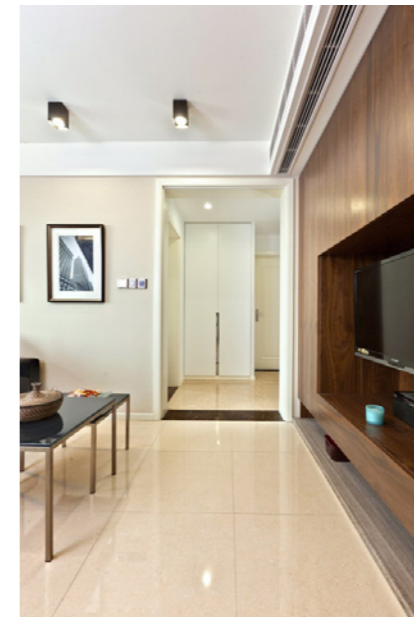
收纳请多考虑墙

提到收纳,大家通常都会考虑的是找个隐蔽的角落东西把东西藏起来,而在小户型中这样的空间少之又少,所以建议大家拓展一些其他空间,比如墙上。现在大部分家庭,沙发背后的墙和电视背景墙都是不作处理的,仅仅用来挂些装饰画,这样对于小空间的客厅来说的确有些浪费,不如多在墙面上做些文章。无论是吊柜、书柜这些收纳能力超强的家具,还是隔板、储物盒等方便灵巧的小东西都能给你的衣物收纳助一臂之力。但要注意的是一定要按类别分类,这样才能既漂亮又实用。小户型也要多添置一些多功能的家具,比如有储物功能的脚凳、多层的边桌等,前者可以收纳一些大的物件,比如被子、毛毯等等;后者可以放置鞋靴、丝巾,显得更加整齐。另外还有一个建议就是要给孩子们留一个“玩具抽屉”,以便随时拿取孩子的物品。



日立New Air ——新时代利器，让除湿变得更简单

有句古话叫：“干寒易除，一湿难去。湿性黏浊，如油入面。”潮湿闷热的夏季，空气湿度含量普遍较高，久居潮湿环境中，身体的湿气会变得越来越重，成为人们身体健康的一大杀手。拥有强大智能除湿功能的日立中央空调产品，以其快速、准确的控制室内温湿度能力成为了人们的健康卫士。



在我国中医理论中，能够影响人体的致病因素有风、寒、暑、湿、燥、火这“六淫邪气”，其中湿邪是最为可怕的。因为湿最易渗透，且从不孤军奋战，总要与别的邪气狼狈为奸。无论是在严寒冬季，还是酷热盛夏，它都会对我们的身体造成严重的危害。体内湿气过重的人经常会觉得困倦、四肢沉重、没有食欲、手脚冰冷、皮肤起疹，甚至可能出现肠胃炎等症状。

为了让用户拥有一个健康、舒适的生活环境，日立秉承“更懂家，更懂你”理念，率先推出了将“湿度优先”原则应用在室内机上的日立 New Air 系统，帮助人们进行除湿作战，确保了居室环境的健康舒适。

日立 New Air 系统具有“梅雨季实时监控、闲置房定时除湿、温湿度智能把控”等众多功能。针对梅雨季、多雨闷热等气候施行实时监控室内湿度，并根据环境湿度变化智能的开启除湿模式，杜绝潮热体感；即使长期不住的房屋也可通过连接智能化控制系统，定时开启除湿功能，避免房屋霉变；此外，其产品的风口还设有高精度湿度传感器，能准确实时感测相对湿度，并将信号传送到控制器，在体感不适之前，率先启动，让室内湿度始终保持在 40%~60% 的极佳状态，有效抑制室内真菌的生长，使体感舒适度得到进一步的提升。

日立 New Air，就像是家中的健康卫士，时刻监控着生活居室的温湿度，以营造健康、舒适的生活环境为己任，让您的生活远离湿气所带来的危害与困扰。



开学季 让宝宝迈好人生第一步

撰文、编辑 / 王佳庆
鸣谢 / 任岩 (航天机关幼儿园高级教师、副园长) 张纪水 (北京儿童医院心理精神专业主治医师、医学博士)

9月1日,各大学校的开学日,伴随着孩子们对于新学期的兴奋期待,还有父母们的紧张和焦虑。而对于刚刚满3岁,要步入幼儿园的孩子,这一段时间更是人生中的一大考验:第一次离开家人单独面对老师和同学、第一次面对独立生活和游戏的考验……面对孩子的焦虑、无助和哭闹,爸爸妈妈们做好应对的准备了吗?

快到开学时,小区里面的爸爸妈妈们见面总要问一句:孩子上幼儿园了吗?适应得怎么样呀?开学在即,很多适龄的幼儿园宝宝们都在上亲子班,为9月1日的幼儿园生活准备着,家长们对于孩子们幼儿园的生活也有很多担忧和烦恼。

娃娃妈妈烦恼多

多多妈妈

多多现在三岁半,这两天正在上半天的亲子班。即使每天亲子班都是我带着去带着回,孩子也非常抵触去幼儿园。我问过他原因,他说是因为幼儿园的玩具不能随便玩,玩一会儿老师说要收了就只能停下,没有在家自由。的确,一直以来,多多在家都是要风得风、要雨得雨,平常跟小伙伴们一起玩也很霸道,可是幼儿园不比家里,不知道多多将来能否适应“有人管”的日子。

多多:我就是不想去幼儿园,因为幼儿园玩具不让随便玩,老师总管我。

诺诺妈妈

之前对于入园前的辅导一无所知,直到今年三月份孩子上了幼儿园才发现有问题。最开始孩子在幼儿园不吃不喝,也不进屋和小朋友玩,在屋外足足站了半个月,老师看着着急我们家长也着急,还好我们去的是家非常不错的私立幼儿园,老师非常有耐心地疏导,同时每天和我们沟通孩子的表现,我们在家配合老师的进程,过了大约两个月孩子才几乎完全适应幼儿园的生活。如果当初早点知道还有入园前的心理辅导,我们和孩子也不至于受这两个月的煎熬了。

诺诺:我不想去幼儿园,我想在家玩,我还想去游乐场玩充气城堡。

阳仔妈妈

前两天看网上有个帖子,说孩子入园不适应,总是不配合老师,大哭大闹,结果被老师以孩子太多、老师太少、没有时间一对一照应等原因劝退了……我家娃属于非常内向的那种孩子,平时爷爷奶奶也比较溺爱,自理能力也不是很强,真担心入园后孩子会不适应。我们这几天正在加紧培训孩子独立吃饭、穿衣服等,但是孩子非常抗拒,还说不愿意去幼儿园,真是让人着急。

阳仔:我不想自己吃饭穿衣服,如果去幼儿园就必须自己吃饭穿衣服的话,我就不去了。



新生幼儿园初表现

第一次入园对孩子来说是一个艰难的过程。特别是对于独生子女来讲,平日里父母长辈的娇生惯养也会让孩子对于较为独立的幼儿园生活有些无所适从。虽然也有少部分幼儿能很快适应幼儿园的新生活,但是大部分幼儿新存在这样或那样的问题。

比较常见的新生类型

大哭型:在家一早就抱着爸爸妈妈的脖子哭、不肯撒手的孩子。这种孩子分离焦虑最为严重,有时需要近一个月的时间孩子才能慢慢地适应幼儿园的生活,这和家长入园前的引导有很大的关系。有些家长在家管不了孩子,就告诉孩子:马上就要入园了,以后让老师好好管你,使孩子对老师产生畏惧的心理;还有的家长过分地看护孩子,怕孩子出事,用各种危险吓唬孩子,使孩子觉得离开父母就不安全。

默默伤心型:有些孩子也并不反抗入园,入园后也不哭闹,但是经常会坐在一个角落里默默地抹眼泪不出声。虽然这样的孩子多数能够跟随上幼儿园的生活节奏,但这并不能证明孩子的心理已经完全接受和适应幼儿园的新生活了,但由于外在表现不明显,这样的孩子往往最容易让老师忽略,缺少安慰和爱抚,所以家长应该额外重视。

好奇型:还有一部分孩子早上来园高高兴兴的,因为幼儿园各种新奇的玩具、图书是他们猎奇的对象,可是往往在他们玩够了以后,也就是我们说的:知道幼儿园是怎么回事了之后,有时也会哭闹几天。还有的孩子本来没事,看见别的孩子哭自己也就哭了,还指着哭的小朋友说:他又哭了。这种外向型孩子最可爱,也最容易尽快适应幼儿园的生活,很快就能做到高高兴兴入园,开开心心回家。



专家解析：



张纪水
北京儿童医院心理精神专业主治医师，医学博士。擅长儿童孤独症、抽动症、多动症、学习困难、行为障碍、心理咨询、精神疾病等。

日常生活中要注重培养孩子的社交能力

其实孩子对幼儿园抗拒、希望留在父母身边的表现，并不是错误，所以家长首先不要忙于批评孩子，而是应该搞清楚孩子为什么会这样，从而对症下药。

刚入园的孩子存在分离焦虑，平时过于依恋家长。有的孩子存在适应障碍，对新的环境适应不良，不知道到幼儿园来是干什么的。有的孩子存在社交障碍，在不太熟悉的场合表现社交焦虑，不知道如何与别的孩子打交道，不知道如何相处。同时入班的孩子年龄有差异，往往年龄偏小的孩子更容易发生如上情况。另外，入园的表

现也与孩子的心理素质、生理年龄和社会年龄发展水平、心理承受能力、社会适应能力等有关系。针对上述问题，家长要从孩子小时候就了解孩子的性格特点、发育状况、生理年龄与社会年龄。平时既要保障孩子的安全，又要有意识地锻炼孩子的独立能力，社会适应能力，避免过度保护。家庭关系保持健康和睦，多位家长的教育态度尽量保持一致，家长不要当着孩子的面为教育的事情争吵。对有些孩子，要在入院前进行沟通，入院前开放日去参观幼儿园，对幼儿园有所了解，逐渐适应进而喜欢幼儿园的环境，让孩子在心理上对幼儿园的新生活有所认识和准备。

孩子与家长都需要度过适应期

新生入园会面临种种不适应，其实家长们也同样如此。以往我们更关注如何缓解幼儿的分离焦虑，却忽略了家长同样也承受着与幼儿分离带来的焦虑感，所以只有先帮助家长克服分离焦虑，家园才能共同合作，帮助幼儿顺利度过入园适应期。一般幼儿园会采取了以下做法：

1. 家访

新生入园前的家访工作尤为重要，因为这是教师和家长、幼儿相互认识熟悉的第一步。填一份幼儿情况表供家长填写幼儿的个性、习惯、喜好等各方面的情况，以便我们更全面地了解每一个幼儿；一张告家长书让家长详细了解幼儿园的作息、活动时间、课程与教育理念等，并告知家长应该为幼儿做好哪些生活和心理上的准备。

2. 家长会

开学前，幼儿园除了召开全园新生家长会，还会开展分班级的家长会，托幼儿的家长可以先参观教室，了解幼儿园一日活动安排，我们还会向家长介绍如何配合幼儿园做好入园准备，同时对家长的疑问进行详细解答，尽可能消除家长的顾虑。

3. 亲子活动

开学第一天我们安排了亲子活动，教师根据平时的作息时间安排半日活动，家长陪同幼儿寻找自己的柜子、杯子、床，一起在教室里、在户外玩游戏……通过半天的亲子活动，让家长更了解幼儿的在园生活，也让幼儿在家长的陪伴下开始适应幼儿园生活。

4. 微信实时沟通

家长最担心的就是幼儿每天在幼儿园生活的情况，为此我们编制开通了班级微信，时刻上传一些孩子在园的生活记录情况，包括“游戏、喝水、午餐、午睡”等内容，每天进行上传，让家长每天通过微信了解幼儿在园的情况。

家长和幼儿之间的焦虑情绪是可以相互影响的，幼儿的情绪不稳定会加剧家长的焦虑，而家长的焦虑情绪也会深深影响到幼儿。通过开学前、开学后这一系列的家长工作，不仅让家长更好地了解幼儿园生活和教师的工作特点，消除他们原先的种种担忧，而且家长的乐观情绪也能对幼儿形成一种积极的情绪暗示。

而对于哭闹的孩子，由于这类孩子性格比较外向，平时较为任性，在家中往往受到溺爱，所以他们哭闹的时间相对较长。我们通常会把这类孩子带离集体，以免他对其他幼儿造成消极影响。待他情绪稍稍稳定时，可以满足他的一些要求。比如：打电话让爸爸妈妈早点来接等；而对于每天和爸爸妈妈分离时大声哭闹，可是爸爸妈妈离开一会儿后就停止哭闹的孩子，我们会及时和家长沟通，取得家长配合，希望家长来园时不要在班上逗留时间过长，当家长离开幼儿不再哭闹时，及时给予表扬和奖励；对于个性内向不哭闹但是默默流泪的孩子，我们建议老师多抱抱这类孩子，消除他们对老师的陌生感，鼓励他们表达自己的需求。总之，各种各样类型的孩子很多，老师要因人而异，根据幼儿的个性特点和行为表现运用最能缓解其焦虑情绪的方法，和幼儿之间建立亲密的关系，帮助每一个幼儿适应幼儿园的生活。

家长该怎么做？

任岩 航天机关幼儿园高级教师

首先，不管孩子怎么样哭闹，一旦开始送宝宝去幼儿园，就一定要坚持，开始时可以先早一点接，不让他去幼儿园睡午觉，因为睡午觉时是最易让宝宝感到孤独无助的时候。这样慢慢地延长过程，让宝宝有一个适应的过程。其次，要经常说一些让孩子对幼儿园充满期待的话，比如：哇，你们幼儿园真漂亮！比家里漂亮多了；幼儿园里玩具、图书真多，比我那会儿上幼儿园时多多了，我好羡慕呀！小朋友是不是都愿意和你做朋友呀，哪天把你的好朋友请到家里玩吧？幼儿园老师是不是像妈妈似的给你们盛饭、穿衣叠被、带你们做游戏等。让孩子对上幼儿园产生美好、充满期待。在孩子有一定进步的时候，要积极地鼓励和肯定，而不是压力。孩子每个进步，每个变化都要给予肯定，而不是强迫。不要过多问及幼儿园里学了什么，别让孩子感受到压力。另外，家长应多和老师联系，了解孩子在幼儿园发生的趣事，把孩子在幼儿园的进步和良好表现告诉孩子，如说“老师说你吃饭有进步了！”“老师说午睡睡得很好！”强化孩子对幼儿园生活的良性感受。如果孩子入园过程中表现出抗拒或者不配合，不要威胁和欺骗、恐吓。不要总对孩子说，如果你不去幼儿园就怎样，而是去

了会怎样。不要欺骗孩子，如果答应要去早接就要去早接，如果说要给他买玩具，就必须要做到。不要尝试用语言来解决孩子的哭泣和情绪。“看你这么调皮，送你到幼儿园去，让老师好好收拾你”“你再不听话，就把你送到幼儿园，让老师把你关起来”“唉！到幼儿园你就没那么开心自由啦”……诸如此类的话，会让孩子感觉幼儿园很恐怖，老师很严厉，从而对幼儿园生活产生抵触甚至恐惧心理。从家长方面，要调整情绪，坚定态度，绝不依依不舍。父母的焦虑情绪会直接影响到孩子，孩子没哭，你自己就要掉眼泪，这是最可怕的。孩子会以为连妈妈都这样，幼儿园肯定不是什么好地方。你必须坚强和淡定，让你安定的情绪影响孩子。同时要非常坚决，不能心软。千万不要依依不舍，亲了又抱，半天不肯走。千万不要心软，“妈妈我今天不去幼儿园好不好，我今天在家乖乖的，求你了”……不要因孩子这种语言改变决定。

张纪水 北京儿童医院心理精神专业主治医师

入园前首先要了解孩子的心理特点，把握孩子的年龄月份大小，以及是否上过小小班、托班、亲子班、早教班等。平时带孩子去公共场合锻炼，如小区活动场所、儿童游乐场所等，接触小朋友，接触社会。培养对知识、集体游戏、集体生活环境等的爱好。让孩子了解幼儿园有小



朋友、知识课、游戏课、耐心的老师。讲解要遵守集体规范，注意安全等。然后，入园后，老师发挥桥梁作用，了解观察孩子，与家长沟通，引导孩子实现心理“安全着陆”。

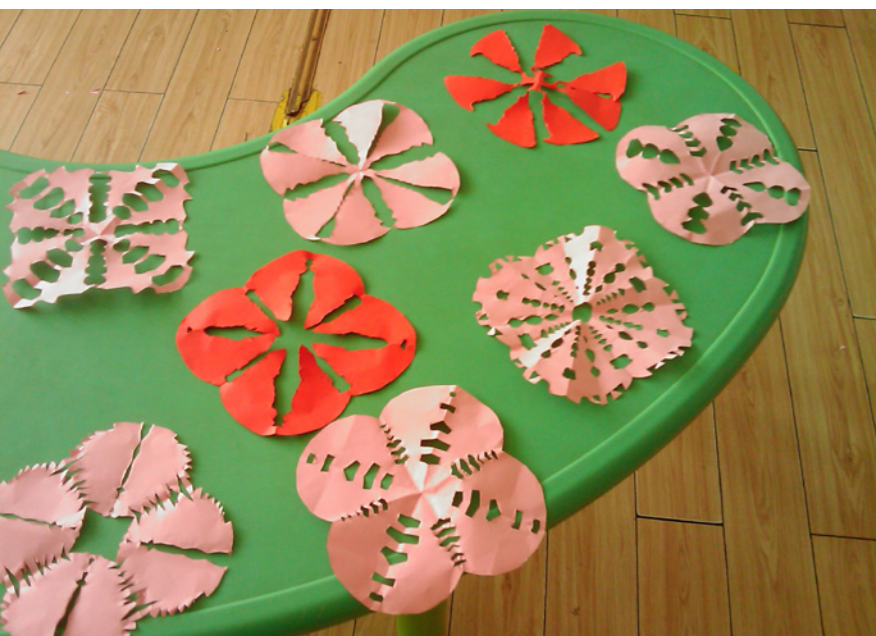
孩子的心理发展是非常重要的，很多家长总是重视孩子技能的发展比如又背会了几首唐诗、学会了画画等，往往忽略了孩子的心理成长。心理发展会影响孩子一生，更会潜在地影响孩子将来的智力发展、社会交往能力等，所以，家长一定要重视。

那么，日常生活中该如何让孩子有个良好的心理发展环境呢？不妨注意以下几点：首先，要了解孩子的心理发育水平包括智力水平和是否存在自闭症等；第二步，要了解孩子的性格特点，行为爱好。是否性格内向、外向、孤僻、敏感、交往被动、胆小、敢于冒险等，有什么特长；第三步，了解孩子有无情绪和行为障碍，如焦虑、抑郁、多动、抽动等；第四步，判断孩子的社会交往能力，到底有多弱多强，有什么特点；第五步，注重家庭环境的影响，自幼发育成长的环境对孩子心理发展有很重大的影响，这点父母要特别注意；第六步，体质的敏感度，是否容易发烧，是否饮食消化功能正常；第七步，了解孩子午睡的习惯，有无吮手指、咬衣服、夹腿、摸生殖器坏习惯；第八步，对躯体健康状况的了解，有无需要注意的躯体疾病，可能影响心理健康。针对上述内容，家长要注意保持健康和谐的家庭氛围，培养孩子的性格脾气，树立自信，引导孩子科学的兴趣爱好，养成健康良好的行为习惯，培养健全的人格。对于不良行为，要进行行为矫正。在教育上要强化优点，淡化缺点。通过亲子游戏、集体游戏等培养孩子的安全感和自信心，进而强化社会能力。



朵朵的快乐幼儿园生活

朵朵：5岁 地点：加拿大温莎
和多数小朋友一样，朵朵也面临着幼儿园的新生活过渡问题，不过不同的是，朵朵是面对国外幼儿园的新生活，作为一个土生土长的中国小姑娘，不仅仅要面对陌生的生活环境，更要面对陌生的语言环境，但是朵朵却没有表现出明显的不适感，这与当地幼儿园的教育理念、家庭日常的教育与陪伴都不无关系。
朵朵妈：朵朵一直没有什么不适应的表现，因为每天去幼儿园就是玩，所以即使语言有不通的地方，但是玩基本是一样的，所以她每天都很开心。现在她在上语言课，虽然进步不是很快，但是我们也没有给她太大的压力，顺其自然，现在老师的话她基本都能听懂了。这边的孩子从四岁起，就可以上免费的幼儿园了，幼儿园等同于上学，所以不管孩子有多么不适应，都不可以劝退，除非孩子有打人等恶劣的行为。四岁以前如果孩子想入园的话，可以去学校办的 day care，费用大约一天 200 人民币左右，也相当于国内比较贵的私立幼儿园的价位了，但是这边私人办学，特别是对于 day care 的管理非常严格，所以这样的学校不是很多。谈到孩子上学都做什么，这可跟国内的幼儿园很不一样，总的来说就是玩，做游戏、手工课、唱歌跳舞、看电影、户外活动以及养小动物什么的，基本很少有那种灌输性的文化课程，所以孩子很容易一下子就吸引过去了，往往在玩的过程中，就能学习到很多知识和本领。而且这边的幼儿园不仅免费，学校还经常白给东西吃，所以家长们几乎没有经济方面的负担。另外，为了避免她因为环境的改变而产生情绪上的波动，我们也非常注重陪伴，有时间就带她出去玩，动物园、公园、图书馆等，只要适合孩子去的地方就去，多数以户外运动为主。现在孩子不仅完全适应了国外的生活，而且变得越来越阳光和健康了。所以我认为，对于孩子的焦虑情绪和适应困难，家人的陪伴和轻松无压力的环境是最重要的。



**RORO**

资深媒体人。有孩子前自己是个大孩子,有孩子后发现养儿容易教儿难。目前正在以大姐姐的身份和孩子一起学习成长。

带孩子旅行为了什么?

文/RORO

很多人都会问,孩子多大带着她出门旅行最合适?当家长问这个问题前,不妨先问问自己,你带着孩子出门旅行是为了什么?

很多国内的爸爸妈妈总是羡慕老外,看着他们大太阳天,抱着个酣睡的奶娃就能走遍全世界,在羡慕之余,又总是感叹:老外真能整,抱着娃推着车就能出国旅游。老外能整,为啥咱们不能整?

先说说国内的旅游状况吧,从20年前开始有“旅游”的概念开始,国内的各大旅游线路给人的感觉就是人多、脏、管理混乱,而旅行团无非就是“上车睡觉,下车看庙。”20年后,情况依旧。前两天全家进行了一场久违的国内游,目标黄山。黄山的景色自不用说,但一路的软硬件亲子程度都非常低。首先是酒店,当地的五星级酒店仅仅能满足吃饭有宝宝餐椅,母婴卫生间都很难保证,这对于带着奶娃出门的父母来讲肯定会有诸多不便。三、五岁的孩子爬爬山在体力上已经没有问题,坐着缆车来到山顶上一览众山小本来是件非常美好的事情,可就当你希望孩子多多亲近自然,享受自然的美好时,突然发现,山上这旮瘩地方的人口密度堪比天安门广场,哪里还有看景的心思啊,全都放在“躲人”上了。到了下山更是恐怖,山脊上大家排成两排纵队,大太阳下,等着一个一个下山,据挑山工目测,要排两个小时才能走过山顶的险峰。大人都受不了何况孩子。除了黄山,暑期著名景点都是这般人潮汹涌,你大可以找个清静的小众去处,可别忘了,如果带着小孩子来到不成熟的旅游景区,吃喝拉撒配套设施不全的话,那就只好期盼自己能足够强大了。客观来讲,暑期等高峰时期,国内的大

众旅游路线的hard模式的确不适合带小孩子出行,大人孩子都会比较受罪,没办法谁让咱人口众多、假期攒堆儿呢。躲避高峰是最好的选择,或者来些高端的总是可以的,三亚或者东南亚,再远些欧洲、美洲、澳洲……只要肯出钱,最好再来个商务舱、头等舱之类的,你的亲子游完全可以玩得很舒适。

人山人海的大众旅游style就让很多父母望而却步,再来看看父母带孩子出行的初衷,这更是困扰很多父母的终极哲学问题。在网络搜索“几岁带孩子出行最合适”等几个关键词,出来的结果是这样的:要5岁后吧,这样他才能记住去了哪里;3岁左右应该可以了吧,应该能记住一些东西,还能学会些自理技能;太小带出去没用呀,花钱不说,大人累,孩子也不一定玩好,也学不到什么东西,更记不住……原来,父母花钱带孩子出游,是为了让他“记住”和“学习”,这无非又是一场旅游形式的教育课程。旅途已然操劳,何必还要如此费神。

有些事儿,太当回事儿了,就真的是回事儿了,于是你左思右想都觉得为难、都觉得矛盾、都不知该如何选择。其实很多人的亲子外出都是从回老家探亲开始的,没有了“旅游”二字的负累,遥远的那边还有个“家”或者亲人在等候,总能觉得踏实些。然后你会发觉,其实这样的“旅程”对于孩子来说,已经是一趟猎奇游了。我第一次带孩子出远门是她三个月的时候,是去烟台看爷爷爷奶奶。走之前也是各种担忧各种准备,要知道我自己别管出多远的门,永远都是临走前几个小时才开始收拾行李,可自从要带孩子出门起,就恨不得提前一周开始采买各种带娃利器。并且,带个还在喝奶的孩子出门,行李的确会繁琐些,但是只要行李收拾得当,行程安排缜密,并不会为整个旅程增添太多烦恼。

对于出门旅行的目的,大可不必太纠结于它能够为孩子带来多少。每一天的育儿都会给孩子带来成长的裨益,切不必把所有的成长期望都纠结于一场十几天甚至只有几天的旅游。大人孩子换个环境一起生活几天,仅此而已,孩子喜欢了就会记更多、学习更多,孩子不喜欢了,也会从心理学会成人世界的容忍和妥协。家长在旅行中学会轻松享受,孩子也会从容适应新环境的。当然为了您能更从容,还是建议选择舒适的路线以及好些的酒店。如果你还坚持说,我花了几万块钱带孩子出门,结果孩子跟在家玩没啥区别,什么也没记住,我多亏得慌。那您不妨问问那些您羡慕的抱着奶娃推着车穿着大背心大裤衩晒太阳的老外,他们带着这么小的孩子花钱出来旅游是为了什么?老外们可能会很莫名其妙地回答:为什么不?孩子只是生活的一部分,并不是生活的目标,不要什么都以孩子为中心画圆圈,把自己和家人都圈在这个圈子里。当然,你也可以怪自家GDP太低,不足以轻松地应对一趟舒适的亲子之旅,那也没有什么,反正对于多数小孩子来说,有家人的陪伴,去法国的动物园和去北京的动物园并没有太大差别。所以,别太纠结是否带孩子出门旅游、该去哪里,多花些心思陪陪孩子做他喜欢做的事情,然后让他再陪着你做些你喜欢做的事情,别想着要教育他什么、让他一定要学会什么,把彼此当朋友处处,可能会轻松很多。



王乐
2001年开始跑步，目前参加过40多次马拉松，包括雅典、东京以及我国香港、澳门、台北、北京、上海、厦门、大连、杭州等赛事。马拉松最好成绩3小时16分。

老年跑步市场有多大

文 / 王乐

中国正在迅速进入老龄社会，跑步被证实为对健康和强壮都有帮助且安全系数相对较高的运动，然而老年人跑步却还是一个难题，无论市场还是知识体系，都存在着很大的空白，但是它的好处又如此之多，不得不令人深思，老年跑步市场到底有多大？

中国正在迅速进入老龄社会，跑步被证实为对健康和强壮都有帮助且安全系数相对较高的运动，然而老年人跑步却还是一个难题，无论市场还是知识体系，都存在着很大的空白，但是它的好处又如此之多，不得不令人深思，老年跑步市场到底有多大？

跑步支撑老年人社交，减少孤独。

很多大龄单身男女都有过回家的日子被家长督促结婚生娃的经历，一方面源于中国传统文化要求，另一方面也是老年人的社交圈子因工作的剥离大范围缩小，比较孤单，抱孙子的愿望也是为了充实空余的时间。时下流行的网络社交对老年人显然不合适，手机屏幕看着费劲儿，更别说输入文字本身就够老年人学上一阵子。如果说广场舞的流行、养宠物的流行部分解决了老年人的寂寞和社交问题，跑步，同样能带来类似的社交价值。

跑步使老年人健康，减少儿女负担。

父母健康是儿女最大的幸福。为了让儿女们少操心，老年人也应该有自己的追求，比如，帮助儿女把看病钱从医院抢回来，变成旅游基金、锻炼年卡或者电影票。跑起来的老年人，会有更广阔的生活半径和更高的生活品质。马拉松赛场上不乏的年长者，实践已经证明，老一代锻炼身体比我们更有毅力，同时也相对稳妥。

每个儿女都希望长辈身体健康，尽孝道，就应该让长辈有个好身体。守在病床前尽孝固然感人，但悲壮秀并不能改变落魄的生活境遇，还是那句话，相濡以沫不如相忘于江湖。真正的幸福来自与健康的身心和环境。

如果说广场舞的流行、养宠物的流行部分解决了老年人的寂寞和社交问题，跑步，同样能带来类似的社交价值。

对心脑血管最好的运动就是有氧运动，而跑步的功能和效率无出其右者，我深深地感到，随着人们健康和幸福价值感的提升，会有越来越多的老年人不再满足于“不生病”，他们能自理，愿意欢乐探索晚年世界。

跑步促进脑细胞的代谢，减少脑萎缩。

脑力与运动的研究令人振奋，运动可以增加大脑用来学习的突触，这种刺激使得老年人重新获得学习能力。实际上，老年人的思维不活跃和两者相关：用于学习的大脑突触减少，进行思考的环境减少。跑步恰巧解决了这两个问题。运动使学习能力回归，跑步带来新的见识、社交及思考，重新让大脑活跃起来。

老年跑步市场严重空缺。

有没有适合老年人运动的装备，有没有老年赛事，有没有老年人的运动风险管控，有没有老年人跑步循序渐进的训练计划和服务于老年跑步的组织？

很多新建社区已经规划了跑步道，作为一个时间最为充裕的群体，同时也是对安全需求最高的人群，这无疑是大大的善举。全民健身设施，那种蓝黄相间的运动设备大多还是力量训练，加入更多有氧设备，对健康有更大作用。

老年跑步市场有多大？看看医院里的老人就知道了，这是同一条价值链上的蛋糕，多了运动投资，就减少了医疗费用，老年跑步市场完全可以将老年医疗费用进行有效转移，我想，无论对于社会、子女还是老年人本身，都会是喜大普奔的一件事情。

跑步愉快地中毒

文 / 于嘉

最近演艺圈吸毒被抓的不少，大家都是一副“痛打落水狗”的状态，说着说着就又说到了跑步，为什么呢？因为一群文艺女老中青年都痴迷到视为“精神领袖”的村上春树同志，被一对德国夫妇举报，曾经吸食大麻上瘾，而据这对夫妇说“村上先生跑马拉松正是为了戒除大麻的依赖”。

最近演艺圈吸毒被抓的不少，大家都是一副“痛打落水狗”的状态，说着说着就又说到了跑步，为什么呢？因为一群文艺女老中青年都痴迷到视为“精神领袖”的村上春树同志，被一对德国夫妇举报，曾经吸食大麻上瘾，而据这对夫妇说“村上先生跑马拉松正是为了戒除大麻的依赖”。

这一下可不妙，感情跑步也有可能是瘾君子。这就难怪网友们怀疑今年年初在下是不是也做了什么见不得人的勾当，导致比起早些年时瘦削了许多。一时间，如果每天要是没看到几条“你从实招来到底吸毒没有”微博和微信留言，我都觉得自己搞错了。

据众多研究跑步和人体生理结构的科学家阐述，人体所分泌的内啡肽及多巴胺物质在三种条件下最多：一是恋爱，二是毒品，三就是跑步——内啡肽及多巴胺就是让人产生情绪愉悦的基础因素……，那么吸毒和跑步真的就划上了等号了？

当然不是，聪明如你也应该明白物以类聚的道理。比如对不同种类的人而言，吃饭和杀人都应该可能给人带来满足感，你总不能说吃饭和杀人划等号吧？当然暴饮暴食等同于自杀又是另当别论。而我认为跑步只在一种条件下等同于吸毒，就是有重度雾霾的时候跑步，这样的结果实在谈不上愉悦感，估计好不容易衍生出的内啡肽和多巴胺都被可吸入颗粒物摧残了。

所以我跟异地的朋友聊跑步，被问到最多的问题除了跑步姿势，就是在雾霾天跑步怕不怕？说实话，原来怕，后来就不怕了。不怕了的原因是有办法：天气不好，

开个玩笑，现在，我洗脱了“吸毒嫌疑人”的罪名，却进入了“中毒者”的队伍，中的自然是跑步的毒，而且程度颇深，无法自拔。

开个玩笑，现在，我洗脱了“吸毒嫌疑人”的罪名，却进入了“中毒者”的队伍，中的自然是跑步的毒，而且程度颇深，无法自拔。

可以戴着3m口罩跑；天气实在恶劣，可以到健身房跑，只要注意保护膝盖，控制心肺和速率，也能达到有效的锻炼目的。再加上平常会有意识地做一些力量和无氧训练，所以到现在为止，还没受影响，用跑友的话讲，“没吸毒”。

不过，当我面对理想的自然环境，仍然有边跑边哭的冲动——世界杯期间，我参加了贵阳观山湖半程马拉松、铁木真草原马拉松及武夷山武夫村落半程马拉松的比赛，每一处都风景怡人，让我这个成绩追求者也不得不放慢脚步，拍了许多照片。

开个玩笑，现在，我洗脱了“吸毒嫌疑人”的罪名，却进入了“中毒者”的队伍，中的自然是跑步的毒，而且程度颇深，无法自拔。随着日渐投入，也会学习很多跑步知识，不会像2011年或2012年初那样蛮干。努力锻炼，让自己更加健康快乐才是跑步真正的目标。

再此多说两句不着调的话：现在像我这样跑步“中毒”的朋友越来越多，每当我看到他们在微博和微信朋友圈说起自己“乘兴而起”，却最终因为天气“败兴而回”时，总是不免心生许多惋惜和心疼。我希望环境的治理能够真真正正地落在点儿上，虽然近十年，北京的环境可能不会产生质变，但由此引发的思索和行动如果真的能够起到作用，我相信过些年回想起来，也能算是跑步人群为这个城市做得贡献。因为很多人都要抬头看天，低头跑步，要是能有天天阳光灿烂、清风拂面的日子，谁不得高兴地多跑5公里？

不多不多，也就是朝阳大悦城到中央电视台新址最短的距离，要不等天儿好了，您也试试？



于嘉
中央电视台体育评论员，跑步爱好者。目前共计参加波士顿、柏林、布拉格、上海、北京十次全程、半程马拉松及十公里竞速赛等。最好成绩3小时19分53秒。



日立电梯荣获 2014 年度“最佳供应商大奖”

2014年7月16日,博鳌·21世纪房地产论坛第14届年会在海南盛大开幕。本届年会以“回归‘新常态’·结构化调整与经济再平衡”为主题,来自政界、地产界、金融界及学术界的近千名权威人士出席会议并进行探讨。会上,日立电梯(中国)有限公司连续第四年获得“中国地产金砖奖——最佳供应商大奖”。

房地产链的调整,“新常态”的出现,让房地产企业对供应商的战略合作需求越来越高,其标准也越来越全面和严格。在房地产企业的核心竞争力中,质量、成本、效率等几个重要因素都与供应商息息相关。作为楼宇建筑重要的设备供应商,除了为房地产企业提供优质的电扶梯产品以外,日立电梯凭借先进的智能服务平台,结合MUG电梯保养计划、电梯服务支援系统、Ele-Cloud移动终端等信息化技术,对电梯产品进行全面的跟踪与维护,积极推行电梯产品“全生命周期”服务。另外,日立电梯通过布局覆盖全国的研发、制造、营销、工程服务网络,不断提高服务的响应速度和效率,将与房地产企业的战略合作关系由产品、技术延伸到整个工程售后服务,得到了客户的充分肯定。

公司成立以来,日立电梯一直以成为在中国“最值得信赖的合作伙伴”为目标,通过稳固的信赖和领先的技术不断为客户提升楼宇建筑在经济、社会、技术支持等方面的附加值。经过多年的努力,日立电梯已成为中国房地产开发商500强的首选电梯品牌,与万科、恒大、保利、万达等众多知名房地产企业建立起战略合作伙伴关系,共同推进都市建设,服务于中国楼宇建筑。

INFO



日立电梯(中国)有限公司 日立世界最高速电梯顺利完成主机 吊装定位

8月4日,日立两台世界最高速电梯的主机在广州地标性建筑——广州周大福金融中心(又称广州东塔)顺利完成吊装定位。2012年,日立电梯(中国)有限公司中标广州东塔项目,为其提供全部160台电、扶梯产品。两台世界最高速电梯主机的吊装,是项目进程中具有标志意义的一件大事,也为今后全球超高层建筑的垂直交通解决方案提供更多的指导意义。

1200米/分(20米/秒)的世界最高速电梯是由日立电梯(中国)有限公司与日立制作所携手合作,为广州东塔量身开发的电梯产品,刷新了全球超高速电梯提升速度的纪录。为实现提升速度达1200米/分的驱动和控制技术,在保持乘客乘坐安全与舒适的前提下,日立开发了拥有该速度所需的高输出功率、同时外形更薄的永磁电机,并配备了世界最大容量的电梯专用变频器,以控制电机的高输出,减少控制柜所占的空间,在提升楼宇交通运输效率的同时为建筑商降低空间成本。

广州东塔是广州在建的最高建筑,总建筑面积约50.77万平方米,建筑高度为530米,目前已经接近封顶,今年将完成主体结构施工,明年将开始内部装修。除两台“1200米/分”世界最高速电梯产品外,日立还将为广州东塔提供28台大容量、超高速双层轿厢电梯以及600米/分(10米/秒)超高速电梯等产品,合共95台电梯、65台扶梯产品,相信能够为东塔提供高效的楼宇交通服务,为乘客带来快速而愉悦的乘坐体验。

鲜名堂大闸蟹

正宗阳澄湖大闸蟹·产地直供·全程冷链·全国顺丰包邮送到家

养殖基地:苏州水连天蟹业有限公司
最好的养殖水面 阳澄湖东湖核心产区
您的尊选,源于品质

旧时王谢堂前

宴 飞入寻常百姓家

鲜名堂阳澄湖大闸蟹-精品系列

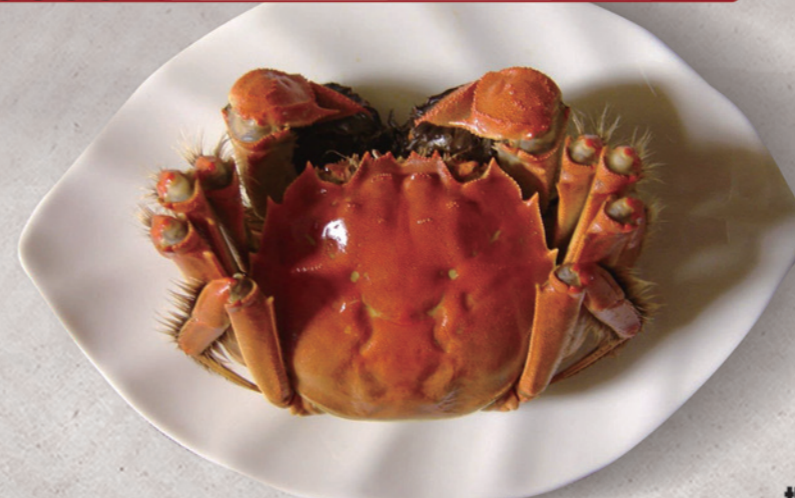
- 498 雄蟹3.3-3.6两/3只,雌蟹2.2-2.5两/3只,紫苏等赠品
- 758 雄蟹3.7-4.0两/3只,雌蟹2.6-2.9两/3只,紫苏等赠品
- 1118 雄蟹4.1-4.5两/3只,雌蟹3.0-3.2两/3只,紫苏等赠品
- 1538 雄蟹4.6-5.0两/3只,雌蟹3.3-3.6两/3只,紫苏等赠品

鲜名堂阳澄湖大闸蟹-珍品系列

- 658 雄蟹3.3-3.6两/4只,雌蟹2.2-2.5两/4只,紫苏等赠品
- 958 雄蟹3.7-4.0两/4只,雌蟹2.6-2.9两/4只,紫苏等赠品
- 1418 雄蟹4.1-4.5两/4只,雌蟹3.0-3.2两/4只,紫苏等赠品
- 1938 雄蟹4.6-5.0两/4只,雌蟹3.3-3.6两/4只,紫苏等赠品

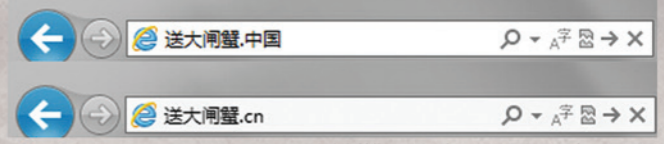
鲜名堂阳澄湖大闸蟹-尊品系列

- 798 雄蟹3.3-3.6两/5只,雌蟹2.2-2.5两/5只,紫苏等赠品
- 1158 雄蟹3.7-4.0两/5只,雌蟹2.6-2.9两/5只,紫苏等赠品
- 1718 雄蟹4.1-4.5两/5只,雌蟹3.0-3.2两/5只,紫苏等赠品
- 2338 雄蟹4.6-5.0两/5只,雌蟹3.3-3.6两/5只,紫苏等赠品
- 3598 雄蟹5.1-5.5两/5只,雌蟹3.7-4.2两/5只,紫苏等赠品



8折优惠
再买一赠一
万科业主专线
400-659-1099
多重好礼!

通过浏览器地址栏输入 **送大闸蟹·中国**
或 **送大闸蟹·CN**
登录预约提货,每天前100名额外获赠 **1** 只大闸蟹!



活动有效期:2014年9月15日至2014年10月31日

苏州水连天蟹业有限公司&北京育成商贸有限公司
地址:北京朝阳区东三环中路39号建外SOHO西区14号楼1801 电话:010-53358208

提货流程 蟹卡蟹券 → 了解提货事宜 → 电话\短信\网上预约 → 免费配送 → 验货签收



将传统顶吸改为蝶翼环吸
方太云魔方
吸油烟 神奇好效果
方太 高端厨电领导者

官方微信



扫一扫
了解更多方太信息

FOTILE 方太