

■电视剧场

■与心共舞



《稀缺》
作者：塞德希尔·穆来纳森
教你没钱没时间的应对之法

在长期研究穷人和扶贫的过程中，塞德希尔·穆来纳森发现一个有趣的现象：穷人缺钱，拖延症患者缺时间。这并不会因为授予他们钱或时间而让他们变得富足和高效。他认为在长期性的资源稀缺中，人们已经形成了“管窥”之见，虽然这有可能为我们带来“专注红利”，但是从长远来看，这种“专心致志”反而会让我们产生“权衡式思维”，不断增加我们的带宽负担。最终，稀缺会渐渐让我们失去认知能力和执行控制力，变得愚笨冲动。《稀缺》旨在揭示稀缺心态的各种复杂成因，并提出以“余闲”牵制稀缺的应对之法——对“带宽”进行合理的规划和管理，我们才有可能从稀缺走向富足。

拉丁舞锻炼了我的意志与毅力

如果你从来没接触过拉丁舞，那你会在与它偶遇的那一刻对它一见倾心。我就是这样走进拉丁的。

仅从外表看，和我接触不多的人会觉得我比较“冷”，这可能和我不太轻易流露感情有关。但当我因为一个偶然的的机会，去了一家拉丁酒吧，奔放的音乐在耳边响起时，我当时就被令人身心激荡的拉丁音乐与气氛所“击中”，我深藏于内心的热情情不自禁地奔涌出来，完完全全地投入到拉丁舞营造的梦境中。以后的那段时间，我就像穿上了舞动不停的红舞鞋，几乎天天泡在拉丁酒吧里跳啊跳。后来，由于工作太忙，很长时间我都没有踏足拉丁舞圈。然而在平静的时间里，我对拉丁舞产生了新的感觉与触动，既然我如此喜欢拉丁舞，为什么不系统地学习呢？于是，我开始了在健身俱乐部跳拉丁舞的日子。

拉丁舞分为国标派与民间派。我以前和朋友在酒吧跳的是十分自在随意的民间风格的拉丁舞，现在，我在健身俱乐部所学

的拉丁舞属于一种“混血拉丁”，教练把一些国标拉丁的动作融入了民间拉丁舞中。国标拉丁相对来说比较难，很多练习者觉得一下子难以接受。但是，这样的课程恰恰满足了我对拉丁舞的热爱与渴望，它使我对这种舞蹈的感觉上升到一个新的高度。其实，无论是民间风格，还是国标类型，都是促使我身心健康的良药，为我的工作与生活带来活力与生气。跳舞本身就是一项极具趣味性的健身运动，跳舞的过程中，不仅体内的老化物质随着汗水流出，而且许多不愉快的情绪都被音乐和舞蹈的情绪化解了。跳拉丁时，放松的心理状态是许多其他运动所难以企及的。投入地跳舞虽然会很累，但这样的“累”是“积极的累”，心情却相反地异常放松和快乐。

像很多女孩子一样，我也有自己的弱点，譬如做某些事时，我会很难坚持下去。可是对于拉丁舞，我每课必上。为了上拉丁舞的课程，我甚至推去了许多应酬，就算是好友的聚会也不能影响我上课，可以称得上是风雨无阻了。也许，某种程度上说，对拉丁的热爱锻炼了我的意志与毅力，让我如此执著和专一。仔细想想，至爱的拉丁舞赋予了我许多精彩时刻。舞动时，身边人的



每一个激情的动作，每一个无隔膜的眼神，都让我顿悟：除了美感，拉丁还给予我们一种真实的生活态度，人的一生难道不就应该这样乐观向上吗？

(艾文)

■娱乐资讯



《遥远的婚约》将播 邵峰戏里戏外“下了一次乡”

本报讯(记者 高铭)由邵峰、刘威威领衔主演,38集年代情感戏《遥远的婚约》,将于12月7日登陆北京影视频道首都剧场,故事从文革后期一直到新世纪,前后跨越30年。讲述了邵峰饰演的主人公刘思扬与爱人乔慧敏相爱却不能相守的爱情故事。

邵峰扮演的“刘思扬”与刘威威扮演的“乔慧敏”是一对学霸情侣,一个拥有过目不忘的“超强大脑”,一个是秀外慧中的“文艺女青年”。两人在东北下乡时便许下婚约,却历经磨难,延期了30年才兑现婚约。

说起《遥远的婚约》的拍摄地是很有故事的,导演顾晶特意将“知青下乡”的戏份选在牡丹江边一个俄罗斯式建筑风格的小镇拍摄。剧组到达时刚入十月,那里已经大雪纷飞。连东北人刘

威威都被冻得受不了。邵峰更回忆道“有一天下大雪把路都封了,我们宾馆都回不去……”极度的寒冷让演员戏里戏外都“下了一次乡”。导演解释自己这样“煞费苦心”的选拍摄地就是为了表现恶劣环境对人的磨砺。拍摄的后半,剧组转战杭州,天气温暖舒适。导演爆料说“所有人都乐疯了,都撒开了欢儿”,刘威威最高兴,简直“又是秧歌又是戏”。在杭州的拍摄地——素有“东方剑桥”之称的浙江大学时,这所未“参演”任何影视剧的名校,为《遥远的婚约》首亮绿灯,提供了不少拍摄场地。拍摄前浙江大学一栋楼刚刚竣工,校方就全权交给制片方使用。剧中主角们从读大学到留校执教,所有用到的办公室、会议室和楼道都属于这栋大楼。

《四十九日祭》宋佳诠释别样玉墨

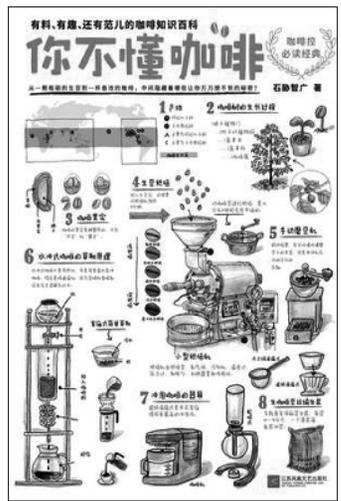
素颜出镜满脸泥浆只求真实

本报讯(记者 高铭) 抗战史诗《四十九日祭》登陆湖南卫视金鹰独播剧场。宋佳此次在剧中颠覆了以往的影视形象,扮演了秦淮河边风情万种的赵玉墨。宋佳表示,除了喝酒抽烟、扭臀抛媚眼之外,剧版玉墨更加注重角色人物内心情绪的表达,尽可能最大化的还原这段历史的真实。

在电视剧《四十九日祭》中,宋佳饰演的玉墨少了一份妩媚,多了一份坚毅,“我总是觉得这个人物的命运、她经历了些什么、还有她内心的情感,可能对我而言是最难也是最值得诠释的。”在宋佳看来,玉墨的内心更加的动人且震撼,她敢爱敢恨,却又不失傲骨风情。不仅是风格的转变,在形象上宋佳也是转变颇大。为了更加真实的展现残酷战争下的真实生存状况,宋佳在剧中几乎没有化妆,全程素颜出镜,更是每天在泥浆里翻腾,蓬头垢面就进入到角色当中。或许好看不好看已经不是最重要的了,至少观众看着会非常真实,“真实是最有力量的,我



们尽可能最大化的去还原这段历史的真实。”事实上,宋佳为了更好的诠释玉墨这个角色,不仅在前期熟读了各类相关历史书籍,对角色的演绎方式也是进行了颠覆式的创作。“我在地窖里拍了两个多月,那个地窖站不起身,充满泥泞。我在这个戏当中没有过漂亮的妆,我只往脸上涂过两种东西,一种是黑的粉底,一种是泥。我觉得玉墨在这个故事给我的感觉是,她的样子是很素面的,但是情是很浓的。”



《你不懂咖啡》
作者：石勒智广

你真的“懂”咖啡吗

生咖啡豆真的需要清洗吗?将刚刚烘焙好的咖啡豆直接密封,为什么袋子会胀得鼓鼓的?萃取时间长短如何影响咖啡的味道?用矿泉水冲泡的咖啡更好喝吗?

一杯小小的咖啡,其实隐藏着许多让你万万想不到的秘密!本书一反同类书“知其然不知其所以然”的态度,化身理性、专注又不失风趣的科学怪人,带你穿过咖啡的表面,去探究隐匿在现象背后的成因,品咂工序细节里的趣味,在异彩纷呈的咖啡世界里为你精准导航,从产地品种的“冷知识”、烘焙萃取的“微原理”到各类器具的私人使用诀窍,甚至连小小的包装袋也一点点抽丝剥茧、娓娓道来,是一本真正有料、有趣还有范儿的咖啡知识百科。

本报记者 于或 整理

文娱版征稿启事

本版面向读者征集职工娱乐稿件。唱歌、跳舞、表演、乐器,只要您会吹拉弹唱,把这些娱乐活动的故事发给我们,我们将择优录用。

投稿要求:

1、有您的人物介绍,包括

姓名、年龄、目前的工作单位;
2、故事生动,能引起共鸣;
3、字数限定800字内;
4、配照片;
5、稿件请发至本报副刊电子邮箱“fukanzhengga@126.com”,邮件主题请标注“职工娱乐征稿”字样。

泰勒·斯威夫特登顶华鼎

本报讯(记者 高铭) 第14届华鼎奖全球音乐满意度调查近日在京公布百强名单,7次格莱美奖得主、刚刚在AMA全美音乐奖上赢得终极大奖克拉克成就大奖的泰勒·斯威夫特高居榜首。

就音乐才华而言,泰勒·斯威夫特和少年便成名的贾斯汀·比伯有一拼,不过,这次在华鼎奖全球音乐百强榜的榜单上,贾斯汀·比伯只以814分的成绩排名

第50位,较去年有很大程度的下滑。这与近年来他在世界巡演中状况频出不无关系。相对比伯,泰勒·斯威夫特虽然也特立独行,但其用新歌鞭笞前任男友们不仅助她获得更多关注度,更多的唱片销量也让他拿奖也拿到手软。虽然泰勒·斯威夫特不到25岁,但是事业上成绩斐然,最近前往全美奖领奖的筷子兄弟、张杰也在社交平台大秀他们与泰勒·斯威夫特的“追星”合影。