

■ 新书推荐



《你只是看起来很努力》

作者：李尚龙

2015年，李尚龙写的文章《你只是看起来很努力》等被《人民日报》刊登，网络转载千万次；他越来越多的文章在微信、微博、知乎等平台被热传，影响着无数怀揣梦想的年轻人。

在书中，作者提到了很多朋友，他们有的因为父母的压力一直待在军校，有的因为和朋友爱上同一个女孩，放弃了自己的爱情。有的人是在孤寂的大山之中的一面之缘，有的是教学课上的数面之交，虽是小角色，却都熠熠发光。因为他们受伤，他们坚强，他们努力，他们有勇气。

这本书的文字，没有无聊的励志。这些故事也许你生活中永远不会碰触，亦或许曾经经历，它会告诉你“只是看起来很努力”的生活状态是可怕的。47篇随笔和故事，或让人忍俊不禁，或让人潸然泪下，或让人茅塞顿开，或让人微笑释然。



《滚蛋吧！肿瘤君》

作者：熊顿

《滚蛋吧！肿瘤君》电影版纪念珍藏套装是同名畅销书《滚蛋吧！肿瘤君》的电影纪念版。包含《滚蛋吧！肿瘤君》以及《爱的记录》电影册共两册图书。

《滚蛋吧！肿瘤君》由熊顿本人创作，以熊顿治疗的过程和内心感触为素材，讲述了一个癌症患者笑对生活的感人纪实。在睁眼就是治疗室，入耳就是化疗、吃药、体温、白细胞增减的环境里，她乐观地记录了自己的每一段经历，用画笔细心捕捉了来自父母、亲人、朋友的关怀和生活中的点滴感动。

一个风趣幽默的漫画家，在经历疾病给她带来的天翻地覆的变化后，仍旧用作品里难以置信的坚强和幽默风趣的自嘲泰然处之。让读者从中获得积极面对人生挫折的正能量。

于或 整理

“劳动者之歌”音乐比赛首增器乐表演 新的轮回 新的起点

□ 本报记者 于或 文/摄

八月的炎炎夏日里暑气蒸人，然而比气温更火热的是首都职工们的表演激情。8月5日，第十届首都职工文化艺术节“劳动者之歌”音乐决赛引爆海淀工人文化宫，职工们用优美动听的歌喉、动人心弦的旋律把文化宫变成音乐的海洋，让观众、评委如醉如痴徜徉其间。十届，是一个轮回的终结，更是一个新的起点，本届职工音乐比赛做出了首次增加器乐表演的重大改进，这也让更多的职工有机会登上首都非职业音乐比赛的最高舞台，尽情展示自己的才华。



歌手比赛的评分标准。”

唱出劳动者最强音

流畅欢快的民歌、富于变化的美声、喜闻乐见的通俗歌曲……各行各业的职工们在台上的演唱形式不拘一格，《共筑中国梦》《美丽家园》《我和祖国》《我是的哥》《快乐的保修工》……唱出来的无一不是对祖国及事业的无限热爱。

台上唱得卖力，台下掌声雷动。首开职工们用一曲摇滚风味十足的《永远年轻》为本次演唱会掀起了一次高潮。肆虐的电吉他、失真效果器、节奏感十足的鼓点让比赛变成了一场摇滚盛会。主办方之一、市文联组联部部长陈卫东对此给予高度评价：“很高兴能够看到当代劳动者具备的现代音乐素质，展现了时代特征。”

你方唱罢我登场，当观众还沉迷于《永远年轻》而热血沸腾的时候，北京市公园管理中心的参赛曲目《诗经·小雅·皇皇者华》为热烈的现场降了温。这首

由天坛神乐署雅乐团演绎的曲目是根据宋代传谱改编而成，参演的职工们穿上古装，用依据现代人的接受程度而改编的古代唱腔将一段《诗经》故事娓娓道来。丝竹声声奏出宫角徵羽商，蔚然古风宛若夏日清风让闻者平静。

这一次参赛也是雅乐团第一次踏上职工音乐比赛的舞台，表演完毕后，职工们兴高采烈地聚在一起谈论刚刚的表演，不断总结他们的职工舞台“处子秀”。雅乐团团长王玲告诉记者：“这是我们第一次参加‘劳动者之歌’音乐比赛，来这里并没有想过拿名次，就是想给大家展示一下，看大家能不能认可古乐，最重要的就是为社会做好服务，我觉得这就够了。”

发展带来变化

本次音乐比赛最大亮点便是加入了器乐表演，由此也让这项传统的职工音乐赛事焕发了新生。在比赛中器乐表演作品《快乐的保修工》以98.42分的高分拔得头筹，该作品以爵士乐团配

合打击乐为表演形式，在舞台上，演出服就是公交保修职工们的日常工作服，轮毂、排气管、维修工具等这些日常工作中最常接触的器械成了他们的表演乐器，看似其貌不扬的零件在职工们的手中清脆作响，根据节奏的变化竟活灵活现地演绎了一曲轻快的奏鸣曲。在爵士乐团的伴奏下，公交保修职工们的日常工作情况便这样生灵活现地展现在了观众的眼前。

“加入器乐是一次非常好的尝试，参赛选手们的水平都不低。”陈卫东说。修骏也对陈卫东的看法表示赞同，“这样就带动了一大片职工器乐爱好者，让更多的职工可以展示自己的才华。”

本次比赛在市总工会副主席潘建新为一等奖获得者颁奖之后落下帷幕，但这只是职工音乐舞台的暂别。新的轮回新的起点，相信“劳动者之歌”这个职工音乐大舞台在不断发展中会越来越好，为职工们的业余生活带来快乐，也让全社会都能听到发自首都劳动者的最强音。

■ 娱乐资讯

“极限男人帮”打响职场战

黄磊遭“排挤”示弱讨好孙红雷

本报讯 本周日晚，在东方卫视的真人秀节目《极限挑战》中，“极限男人帮”又遇到了全新的考验，他们将亲临职场，向“职场精英”迈进。当“极限男人帮”迎来一场各自为战、明争暗斗的职场升职记时，最聪明的黄磊就成了为了五人共同的“排挤”对象。

进入职场各自打拼的“极限男人帮”，个个用优秀的工作表

现得到了人事经理的认可。但在他们之中，并非人人都有升职机会。而淘汰人选，将从六人的秘密投票中产生。面对人事经理突然抛出的“难题”，“神算子”黄磊第一次体会到了巨大的危机感，“大家都不想有我这个人做对手”。以前的黄磊总给人一切尽在掌握的自信与洒脱，而此刻的他眼睁睁看着局势往不利于自己的方向发展，如同霜打的茄子

一般。为了制造翻身的机会，黄磊决定用兄弟情“感化”他们。他先是和“徒弟”张艺兴打好招呼，“艺兴，你要救为师啊。”两人曾经在节目中有过多次合作，早已是师徒情深。一转头，黄磊又忙向在上一期中一起荒岛“蜜月”的黄渤求道，“小渤，你拯救我一下。”而孙红雷与黄磊更是多年的好兄弟，戏外也常常在微博上互秀“恩爱”。危机

时刻，黄磊频频用眼神向红雷示弱讨好，在得到好友“安心”的手势后，黄磊总算有了点安全感。

如今“极限男人帮”可谓越来越懂得游戏的精髓，玩得越来越开。翻脸比翻书还快的孙红雷，在耳濡目染中日益机智的张艺兴，究竟是会顾及情谊还是心狠除掉最强对手，还真是个未知数。男人帮之间的职场竞争究竟会演变成何种结果？谁会是那个站在事业巅峰的男人？本周日晚21点档东方卫视《极限挑战》将揭晓答案。

(媛媛)

电影《三体》明年暑期上映

本报讯 由中国科幻迷心目中的“科幻圣经”《三体》改编的电影5日宣告杀青，进入后期特效阶段。

《三体》电影由刘慈欣原著的三部曲小说中第一部改编而成，由游族影业出品，张番番执导，张静初、冯绍峰、唐嫣、杜淳、张翰等主演，邀请刘慈欣担任监制。

“我希望把《三体》小说中中国的哲学传达给观众，通过一

个中国特色的科幻小说，把这种关于人和这个世界、人和这个宇宙，如何相处、如何生活、如何生存、如何走向未来的思想表达出来。”导演张番番说。

游族影业透露，影片斥资2亿元人民币，其中特效部分“不吝成本”，“创下国产片特效制作资金之最”。

该片邀请了国际特效团队VHQ，全权负责影片视觉特效，其团队成员曾参与过《少年派的

奇幻漂流》《阿凡达》《哈利·波特》《变形金刚》《蝙蝠侠之黑暗骑士》等影片。游族影业表示，期待实现“中国科幻电影的一次工业革命”，目标是“将中国科幻电影的制作提升到足以抗衡好莱坞的国际顶级水准”。

影片的制片人孔祥照透露，游族影业计划将3本小说打造成6部电影，第一部将于明年暑期档上映。

(鑫鑫)

