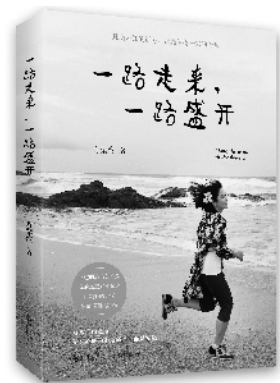


新书推荐



《一路走来，一路盛开》

作者：方紫鸾

著名作家方紫鸾新书《一路走来，一路盛开》是她患乳腺癌后两年多的时间，“穷游”澳大利亚和新西兰、欧洲德法意瑞、华东五省、长白山天池、台湾环岛游、韩国首尔仁川游、柬埔寨吴哥窟、日本本州以及斯里兰卡等九地的浪漫游记。每一处都有让人眩晕的美景，每一站都有让人捧腹的笑料。

现实世界里来一场说走就走的旅行，总不免遭遇经济、时间和安全考虑等制约。对此，方紫鸾给出了不同的意见：“过百姓生活，与行走未知远方，并不会成为矛盾，这不过是人生角色的短暂互换而已，在互换的过程中，都尽情地去充当该充当的角色，于己于人便是一种负责任的态度。”

通过这堪比“全程攻略”的暖心叮嘱，我们能从字里行间感受到那份充实与喜悦。



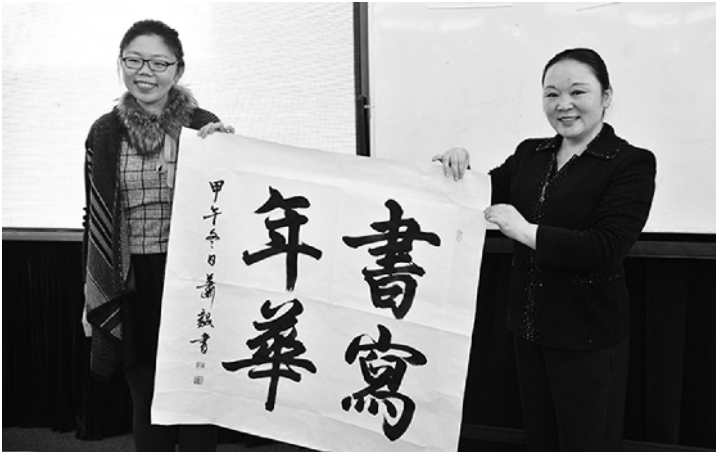
《自控力：和压力做朋友》

作者：凯利·麦格尼格尔

200万册超级畅销书《自控力——斯坦福大学最受欢迎心理学课程》姊妹篇《自控力：和压力做朋友》将于近期上市。本书以“在压力下好好生活”课程为基础，目的是转化人们的思考方式，与压力共舞。读者将会学习到的策略来自成百上千项的调查、与作者交谈过的数十位科学工作者的智慧，也会了解他们最吸引人的研究。

作者在书中提供这样一个概念：压力就是你在乎的东西发生危险时引起的反应。这个定义足够大，它包括感到压力时的想法、情绪、生理反应，以及你选择怎样应对压力情境。这个定义也强调了有关压力的一个重要真相：压力和意义无法分割。对不在乎的事情，你不会感到压力；不经受压力，你也无法开创有意义的生活。

于彧 整理



职工文化

西城区少年宫教师肖毅
横竖撇捺写真情

□本报记者 陈曦

走进西城区少年宫的书法教室，人们往往会被墙上一幅幅书法作品深深吸引，它们或龙飞凤舞或柳骨颜筋，颇富大家之风范。可实际上这些作品的创作者竟都是五到十几岁的孩子。而教授他们写出这些字的就是少年宫的书法名师肖毅。

放弃升学甘当书法教员

“我小时候，也在这儿学习过。”肖毅说，她自幼喜爱书法，和很多现在她带的小孩子一样，小的时候她也在这里刻苦研习，小小年纪便展现了很好的书法天赋。后来，她师从老一代书法教育家、北京市劳动模范杨培义先生，受到恩师的影响，便立下了当一名书法教师的志向。

回想起当初如何走上书法教学之路，肖毅老师感触良多。为了能在西城区少年宫任教，实现自己的书法梦，当年年仅18岁的肖毅放弃了考大学的机会，甘愿在少年宫做一名临时书法教员，无怨无悔地在一线教学岗位上将一批又一批孩子带入了书法世界的大门。

“小时候不觉得，随着年龄的增长和阅历的增加，我才发现，想要当一个好的书法老师，仅仅是练好书法是不行的。”肖毅介绍说，她的工作得到了单位领导的认可，同时她也得到了继续深造的宝贵机会。经过努力，她考入首都师范大学书法教育专业，经过九年的系统学习，现在的她已经进修完成书法专业硕士的全部课程。

现在，肖毅所任教的西城区少年宫书法班现有400余名学员，分为19个教学班，根据学生的年龄层次，心理发展程度和接受能力，设计书法教学活动的知识技能及思想品德教育的内容，编写并印制了相关教材、字帖。

近年来，肖毅重点尝试开展专业实践活动和公益性社会实践活动，使学生关心社会时事的焦点，用自己的专长服务于社会，学以致用，使学生的综合实践能力得到提高。

帮助残障儿童走上书法之路

“与时俱进、真情育人”是肖毅在书法教学上一贯坚持的理念。在一线课外教育战线工作多年的她知道，喜爱书法的学生从5岁起便开始接触书法教育，很多一直到大学毕业还在坚持学习

书法，作为指导老师，她不仅要传授给学生们书法技艺，更要在不同的成长阶段培养他们健全的人格。

对于天真幼童，她用慈爱之心呵护他们；对于懵懂少年，她用真诚之心引导他们；对于有志青年，她用平等之心与其交流。在肖毅看来，她执教的二十余年，是“教学相长”的过程，她在传承书法文化的同时，也在与学生们共同成长。

在肖毅所接触的学生当中，最让她难忘的学生要数黄国平。“这名孩子虽然患有先天残疾，可是却深深地热爱着书法艺术。”肖毅说。所以在日常的课程中，她给予了黄国平更多无私的关爱，并专门为他量身设计了一系列的训练计划。在肖毅的悉心指导和细致关怀下，黄国平走上了自己辉煌的书法之路，不仅收获了生存下去的自信，更成为了国家的有用之材。现在，他已经成为中国书协会员及北京书协会员。

把书法发扬光大是最大心愿

除了在西城文化宫教学，肖毅还积极参与西城区教育系统开展的“城宫计划”。“城宫计划”是西城区为了推进教育事业均衡发展实施的一项重点工程，旨在让学生不出校门就能参与艺术、科技、体育、社会实践等方面的专业活动，协同、发挥、共享少年宫等校外教育机构的优质资源，形成校外育人合力。肖毅老师作为西城区校外书法专业教研组组长，多次组织全区书法教师开展教研活动，使西城区书法业研组更有凝聚力。

这些年，肖毅连续获教育部全国第三、四届中小学生艺术展演活动艺术作品一等奖指导教师。在北京校外教育协会主办的“党在我心中”中小学生书法、绘画、摄影、征文活动中被评为优秀辅导教师。同时，多次获得中国美术家协会少儿艺委会、中国艺术教育促进会、中华青少年环保基金会等部门颁发的全国少儿书画大赛特级园丁奖。

当记者问起肖老师最大的心愿是什么？肖毅说，“西城区少年宫这片沃土滋养了我的成长，我就想在这里干一辈子书法老师。永远在教学第一线专心教学，培养更多品学兼优的学生，把书法文化精髓发扬光大。”

娱乐资讯

人艺今年将新排三部大戏

新华社电 今年北京人艺剧院将上演17部大戏、14部小戏，其中包括三部大剧场新排剧目：林兆华执导的易卜生名作《人民公敌》、李六乙执导的契诃夫名作《樱桃园》、任鸣执导的京味儿作家刘一达京味儿剧《玩家》。

北京人艺院长任鸣介绍，将于5月上演的《人民公敌》将是北京人艺首次将易卜生的作品搬上舞台，剧情围绕一个温泉浴场的污染开始，对于良知、欲望、民意，兄弟二人展开了一场博弈；6月上演的《樱桃园》是导演李六乙继《万尼亚舅舅》后再次执导契诃夫作品，该剧通过一片樱桃园的易主，展示了人类物质进步与精神追求的矛盾；8月上演的《玩家》是一部现实主义作品，剧情从上世纪80年代横跨至今，讲述古玩行里各色人物的悲欢离合。

北京人艺今年还将继续上演《司马迁》《故园》《牌坊》

《万尼亚舅舅》等近几年新排的剧目，以及《贵妇还乡》《骆驼祥子》《天下第一楼》《洋麻将》《小井胡同》《哗变》等保留剧目。

今年的首都剧场精品剧目邀请展演，将有蓝天野、李立群主演的《冬之旅》和辽宁人艺的《秘而不宣的日常生活》、重庆市话剧团的《朝天门》、国家话剧院的《生死场》、上海话剧艺术中心的《长生》，以及以色列的《怪客人》、罗马尼亚的《俄狄浦斯》、立陶宛的《大教堂》、法国的《等待戈多》等剧目。

此外，北京人艺今年上演的小剧场剧目包括《丁西林民国喜剧三则》、原创话剧心理诊疗剧《催眠》、都市情感剧《人间童话》三部新作，以及《我爱桃花》《反串》《画眉》《坏女孩的恶作剧》《晚餐》《燃烧的梵高》《老爸，开门》《鱼眼》《解药》等旧作。

言承旭海陆 因为·爱在一起



本报讯（记者 高铭）言承旭和海陆主演的偶像剧《因为·爱》正在湖北卫视播出。曾因出演《流星花园》道明寺一角而风靡亚洲的偶像巨星言承旭，此次在剧中出演了一位性格霸道的广告导演，剧中与海陆饰演的听障女孩可心不打不相识，两人从相看两厌到相互欣赏，展开了一段啼笑皆非而又感人至深的爱情故事。

此次，言承旭首度搭档《新还珠格格》中的紫薇——海陆，这样的情侣搭配着实让人耳目一新。谈及与言承旭的合作，

海陆直言“像做梦一样”。“在拿到剧本之初，我对可心这个人物就非常喜欢，她的坚强和独立是我在以往作品中没有遇到的，所以当即决定出演。”

除了对角色的欣赏和喜爱以外，在得知将与言承旭合作，海陆就对这部戏的拍摄更加期待了。“因为跟很多‘80后’一样，言承旭是我的偶像，得知要跟偶像合作我特别兴奋，第一次跟他对戏的时候，感觉简直实现了小时候的梦想，跟做梦一样，有点不真实。”

言承旭为这部戏做了很大的牺牲。剧中有许多需要轮滑的镜头，为了能够在拍摄时得到最好的效果，言承旭在开拍前10天苦练轮滑，为此连护具都摔坏了好几副，造成手肘、手臂多处擦伤。而在正式开拍后，为了让镜头衔接更自然，许多高难度动作言承旭也亲自上阵，常常摔得满腿淤青。

职工娱乐



车队好声音

挂起网上买的幕布，打开投影仪，配上音响，开唱！昨天，公交377路车队工会组织女职工，启动了迎三八车队好声音职工卡拉OK大赛。活动中，女职工成为不折不扣的女主角，男职工打光的打光、放音乐的放音乐、搬椅子的搬椅子，全程为女职工服务。

本报记者 于佳 摄影报道