

■职工文化

幼儿园园长宋丽萍： 身心其一要在路上

□本报记者 余翠平 文/图



“要么读书，要么旅行，身体和灵魂必须有一个在路上”。如今在房山一家幼儿园做园长的宋丽萍笑着告诉记者。

学生时代的宋丽萍对于这句话，崇拜不已。也许关于旅行的小情结，就在那时种下了。她还记得第一次是和几个同伴相约黄山之行。

早饭之后，宋丽萍和同伴奔赴黄山脚下。年轻的他们，一路风景一路歌直奔光明顶。伴着暮色，终于登上了光明顶，和同伴背靠背，坐在顶山，看着满目的翠松，突兀于百丈巨石，凛然于断崖绝壁，迎风颤动，远处的山雾之间隐约可见的夕阳余晖，相伴晚霞，柔与刚的结合，体验出了完美的极致！让宋丽萍惊叹，世间竟有如此仙境。不由得忘却了一路的艰辛。

“那种征服万山峰峦的自豪感，十余年后，依然让我记忆犹新。次日观看日出，当松林云海之处，一抹淡黄色的出现，真有

一种身处仙境的感觉。松林云海天际一线处，淡黄慢慢地凸显出火红，那时的心情是震撼的。让我惊叹于生命力的顽强与坚韧！”

黄山之行拉开了宋丽萍旅行的帷幕，此后的远行，她便爱上了山水之间。

“旅游的过程虽有点累，但给人带来无穷的快乐和幸福！看风景、品美食、住宾馆、赏民俗、听故事，哪一样不给人带来无穷的快乐和幸福？一次旅游归来，常常让人兴奋好多天！”

宋丽萍说，通过旅游，不仅可以亲眼观察到美丽的自然和人文景观，还可以了解到各地不同的气候、动植物和特产，亲身体会到各地不同的民风民俗、饮食习惯和宗教信仰，还可听到各种不同的传说、典故和逸闻轶事，让人开阔眼界，增长知识和见闻！每一次旅游，都能给人带来新的感受和新的知识。

宋丽萍第一次走近大海，是

2012年的威海之行，面朝大海的那一刻，她彻底爱上了海的深沉，海的宁静，海的容纳百川……

“静坐海边，看潮来潮往，看海鸥渔船，仿佛一切喧嚣都不复存在，心灵像海一样简单到只有浪的声音。在后来的日子里，当心情浮躁之时，总会回想起那时在海边告诉自己的一句话：‘要做一名海一样的女子’。”宋丽萍兴奋地说。

“旅行中也免不了会出现各种小插曲，或者是钥匙锁在房间里，或者房子不是想象中那么美好，或者碰见了下雨天，没有必要恼怒惊慌，既来之则安之，你怎么知道小插曲的背后不是美好的结局呢，不要让一些无关紧要的外部因素破坏自己的好心情。”在这个过程宋丽萍慢慢学会了随遇而安，懂得了任何事情都是未知的道理，“正是因为未知，生活才会这么美好！”她说。

2013年8月，宋丽萍来到了锡盟大草原，“我终于找到了书

上说的‘风吹草低见牛羊’的地方，体验了草原的辽阔，蒙古人的热情，蓝天、白云、牛羊群的悠闲……还有宫殿、寺庙、晨钟暮鼓，一身布衣，静坐于殿前台阶，耳边传来木鱼声，这就是返璞归真，灵魂的洗礼吧……”

宋丽萍说，旅行可以让你到过的每个地方都有所收获，世界上没有相同的两片叶子，同样也没有两个相同的地方，每个地方都会有自己的特色，关键是你能不能发现她，无论是文化还是风俗，还是你旅行中的小插曲，认真地对待，你会学到很多与世界相处的方式，这些也会成为你人生不可或缺的风景！

有时候，宋丽萍也会连续几次去同一个地方，观看同一片风景，但每一次，都会有不一样的感受，“这也许就是那句‘风景相同，不同的是看风景的心情’那句话的最好解释吧！不同的心境，不同的感受，希望我的余生，灵魂可以一直在路上……”

■电视剧场



《碧海雄心》

10月26日 19:34
山东卫视

骇浪滔天，轮船倾覆，一名从直升机上降下的救援者向海中惊惶的人们伸出援手……《碧海雄心》的海报与片花呈现出媲美真实场景的气氛效果。而这背后是陈健、姜国民、周新霞三位导演的强强联手。这部剧取材于交通运输部所属救助打捞系统（中国救捞），该部门是中国唯一的国家专业救助打捞力量。

作为拍摄、制作难度都极大的一部戏，《碧海雄心》总投资高达1.5亿元，光剧本就反复打磨修改了三年半，成片更是经过了两年多的制作周期。“《碧海雄心》在后期制作中将特效列为重中之重，A类特技格外多，重点救援戏都被拿到美国去做。最终我们呈现的整体节奏感很强，每一集都像一部小电影一样。”该剧后期导演周新霞介绍。

■赛事推荐

中超联赛补赛
北京国安VS重庆力帆
10月25日 19:30

北京国安不能“破罐儿破摔”

□本报记者 段西元

今晚，北京国安将坐镇工体主场迎战重庆力帆，这是中超的一轮补赛。两支球队都已经没有争夺亚冠门票的希望，但两队积分极为接近，比赛的结果对最后的座次有很大影响。

上一轮“京津德比”，北京队用极其糟糕的表现结束了比赛。比赛的过程乏善可陈，北京队几乎找不到任何亮点，无论攻防北京队显得都毫无条理可言，泰达中锋迪亚涅进球后掀开球衣，里面背心上写着“泰达不喜欢中甲”，说心里话那场比赛北京队的表现更像是一支中甲球队。更让人担心的是，北京队在比赛中的心态也并不好。晋鹏翔的红牌完全可以避免，他那个动作正是心态失衡的表现。不仅仅是晋鹏翔，北京队在“京津德比”下半时的比赛中，其他球员也多次出现动作过大的犯规。

此番回到主场迎战重庆队，北京队首先需要做到两点——摆正心态、杜绝低级失误。北京队的名次不上不下，但并不等于球队没有了目标。即便是为明年打基础，也要打一个相对较好的基础。北京队的最低目标应该是避免职业联赛最差名次，国安职业化历史最低排名是第9名，如果

北京队放任这种低迷的表现后3轮延续，那么球队极有可能创造职业化之后的最差战绩，相信北京队的将帅谁也不想把这顶耻辱的帽子戴在头上。北京队在后3轮比赛中，必须要努力拼搏，同时不能再有上一场那些“恶性”犯规，把精力集中在比赛上。另外就是要杜绝低级失误，北京队上轮丢了个很业余的球，如果总是出现那种失误，球队的士气会遭到毁灭性的打击。北京队明年肯定要补强阵容，特别是国内球员得有些变化。若想让“群贤毕至”，你得有个好的“招牌”，相信联赛排名10名以后的球队不会吸引什么大牌的内援，好的球员都希望去有竞争力的球队。

北京队的对手重庆队是个很有特点的球队，北京队客场输给了重庆队，正是那场比赛导致了北京队上一任洋帅何塞的下课。“轮回”来得很快，半年之后再次面对重庆队，北京队现任洋帅施密特又处在尴尬之中，虽然德国人没有下课之虞，但近期的糟糕战绩已经让人开始怀疑他的能力。北京队这种高位踢法，很容易给擅长反击的重庆队机会，不知道施密特能否有些变通，抑制重庆队的锋线快马们。



盛赞新生活

昨天，延庆区香营乡组织开展了“欢歌迎盛世 唱响新生活”香营乡十九大精神专题巡回演出。下一步将深入各村巡演，通过歌曲、舞蹈、小品、三句半、百姓宣讲等老百姓喜闻乐见的形式，把党的十九大精神送到最基层。 本报记者 陈艺 摄影报道

手机镜头记录家乡巨变

本报讯（记者 余翠平）“你看这些摄影作品多美！”在十九大召开之际，丰台南苑地区总工会和文化服务中心举办了“发现身边之美——南苑乡第一届摄影比赛”。

据记者了解，本次活动从今年4月开始征集作品，17个单位及263名职工共上交比赛作品825幅，南苑地区总工会邀请部分领导以及专业摄影老师共同组成评审组对作品进行评选。

此次作品展吸引了广大职工前来参观，职工用手中的相机，记录了家乡发生的巨大变

化和全乡群众积极向上的精神面貌。

“我们希望以此带动职工积极参加有益的文化活动，推动全乡文化事业开展，激励职工以更加积极向上的态度和饱满的热情投身到南苑乡各项事业的建设中来。”丰台南苑地区总工会主席冯勇说。



《凡人的品格》

10月28日 19:32
江苏卫视

由林永健、蒋欣、童蕾、梁振伦等领衔主演的都市情感励志剧《凡人的品格》本周将播，观众将在《凡人的品格》小人物的成长史中体悟生活的真谛。

《凡人的品格》围绕一个媒体人的人生起落，展现了普通人在面对生活危机、社会砥砺时所表现出的坚韧和责任感。该剧跳出传统情感剧聚焦情侣纠缠、对手掐架的人物关系，全新演绎了现代都市的爱情、亲情和友情。此前，林永健出演了一系列自带喜感的“萌叔”角色。而在《凡人的品格》中，林永健突破套路，他饰演的展大鹏是一位曾经做过战地记者的金牌制片人，他战斗在传媒第一线，在职场拼杀，是个名副其实的霸道总裁。