

■业余高手

京港地铁车站督导员高静： 跨界传递快乐的“开心果”

高静是京港地铁14号线七里庄站的一名车站督导员，也是站区出了名的“开心果”。性格开朗的她业余兴趣爱好很多，让大家印象最为深刻的要属她的相声、小品表演天赋。

“中学时，我就喜欢上了小品和相声。”高静回忆，在一次学校庆典活动上，不少社团都带来自己的节目。但是排练时曲艺社团的相声展示，却深深吸引了她的目光。“同学表演的相声，既带有讽刺又很娱乐，特别到位，就在那一刻我产生了参加这个社团的想法。”

在参加曲艺社团前，高静坦言自己性格一直比较腼腆，“相声讲究说学逗唱，最重要的是对生活要有幽默感、有娱乐精神，善于在生活中找‘包袱’。我想发掘不一样的自己，加入这个社团应该是找到另一个自己的方法。”就这样，高静开启了自己的“幽默”之路。

相声、小品这些表演形式听起来不难，但是真正表演起来并不容易。刚开始接触相声的时候，不断看视频成为了高静每天



都要完成的功课，“这个看是要带着脑子去看，去琢磨。要观察表演者的语气、表情、动作。”

虽然高静很用心去研究相声、小品，但当时处于青春期的她面对一些角色总会有各种意外发生。一次，由于饰演的角色与自身年龄存在差异导致动作表情放不开被老师批评，这让高静感到很委屈，甚至一度想放弃，“但这些念头都只是在脑子里一闪而

过，我喜欢这个社团，也想证明自己可以做得好。”第二天一早，高静又继续练习发音。

经历过失败，高静没有放弃。很快，这个勤奋的女孩找到了表演感觉。“动作和表情都放开了，整个人性格也开始转变了。”登上舞台的高静也收获了观众的热烈掌声。

步入职场，高静没有放弃自己的兴趣。因为具有表演经验且

□本报记者 盛丽

性格开朗，她参加了京港地铁公司情景剧的表演。在情景剧的创作和排练中，高静也发挥了自己的幽默细胞，结合自己平时对于小品、相声学习的积累，设计了不少“小包袱”。

现在，高静有了坚持听相声学小品的习惯，这个兴趣也在工作中发挥了作用，“在相声中学到的方言派上了用场。”高静回忆，一次她在站台值岗，发现一位老大爷东张西望好像在找什么。“我赶忙上前询问，老大爷的口音有些重。还好我都能听懂，因为以前说相声的时候总会模仿一些地方的方言，没想到这还派上用场了，最后帮助联系上了他的家人。”

“其实很少有女孩子说相声，一个小姑娘长得又不丑干什么要往谐星发展，但我特别喜欢表演。”高静说，“通过学相声，我的性格变得特别开朗。在站里我和同事们相处得都特别融洽，大家都称呼我‘开心果儿’。我也会把自己的快乐心情带给我身边的每一位同事和乘客，让大家快乐工作、愉悦出行。”

■新书推荐



《四季啊，慢慢走》

作者：年高

对于《四季啊，慢慢走》北京自然笔记的作者年高来说，热爱北京的秋天，就要把它捡回家，画下来，做成园艺材料，才不枉四季更迭带给我们的美丽。虽然如此强大的绘画和动手能力并不是每个人都具备，但我们仍可以从关注和识别身边的自然景物开始做起，而这本《四季啊，慢慢走》正是这样一本帮你解锁大自然密码的智性之书。

本书是国内第一本记录华北地区全年植物和物候的自然笔记，用文字与绘画记录北京一年四季中100多种最具代表性的植物，细致而系统地展示了华北地区的植物特色和令人心动的自然世界。作者对身边的自然怀有深刻的热情与兴趣，从身边城市的一草一木，到偏僻山野里不为人知的野花野草，无一不顺应自然的内在节奏，记录成一张丰富细密的生态网。在繁忙的都市生活中，我们也可以一样驻足观察，感受自然抚慰人心的力量。

■文娱资讯

东直门居民颂歌献给党

本报讯（记者 边磊）11月10日下午，“颂歌献给党”东城区东直门街道宣传贯彻党的十九大精神文艺汇演第三场在街道文体中心举办，本场是对辖区企业的专场宣传演出，150名社区居

民和企业员工现场观看了京韵大鼓《巨轮远航》、相声《中国梦》、河南坠子《不忘初心铸辉煌》、双唱快板《东直门百姓热议十九大》、歌曲《不忘初心》等节目。



《一剑横空》上演武生抗日传奇

本报讯（记者 高铭）展现一代梨园前辈拿起枪，走向战场的英雄传奇抗战剧《一剑横空》将于11月18日登陆北京影视频道。该剧以京剧艺人在民族劫难中的表现为切入点，由樊少皇、李倩、丁勇岱等实力派演员联袂出演。

电视剧《一剑横空》透过京剧艺人的视角，以曲艺文化为基石，为艰苦卓绝、充满腥风血雨的抗战注入了一丝温情与浪漫，更成

功地“向戏曲界老艺术家敬礼”。

剧中，樊少皇饰演男一号京剧武生盛忠豪，这让他非常有亲切感。受到身为邵氏武打演员的父亲樊梅生影响，樊少皇自三岁起就开始演戏，九岁学习京剧表演，这种经历和剧中自幼在戏班长大，好动、喜于练武的盛忠豪不谋而合。盛忠豪就像他的一面镜子一样，这使得樊少皇在演绎的过程中总是忍不住“把戏里的角色当成自己”。



居民艺术创作展德胜之美

昨天，德胜街道的居民纷纷走进德胜文化艺术成果展活动现场，欣赏邻里街坊好友创作的艺术作品。记者在现场了解到，“坚定文化自信 共创文化德胜”为主题的2017年德胜文化艺术成果开展，作品分为摄影、书法、绘画和手工四大主题，内容涵盖了德胜地区的风景区貌、历史文化、民俗风情及发展成就。本报记者 陈艺 摄影报道

■职工文化

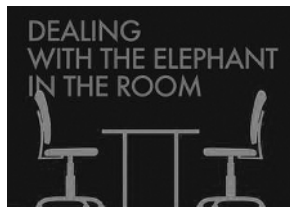
北辰组织职工采风写生

本报讯（记者 周美玉）正是北京最美丽的季节，层林尽染满山红叶。昨天，记者从北辰集团工会获悉，近日，集团职工摄影协会、书画协会联合组织部分职工摄影和书画爱好者，来到京西古道风景区开展摄影采风、书画写生活动。

此次参加活动的职工大多数是摄影、书画“好手”，其中既有公司2016年组织的“爱北辰·照北辰”摄影比赛一、二等奖及市总摄影比赛获奖人员，也有2016年书画作品征集活动评选的优秀作品人员，还有集团职工摄

影协会、书画协会理事会成员。大家穿越京西古道，感受古风遗韵，不时被金秋山间的美景吸引，频频敲响快门，或是在心里、纸上勾勒灵感。在赏景的同时，职工们还不时交流创作心得体会。

北辰集团工会副主席颜景辉表示，开展采风写生活动，不仅进一步促进了集团内部摄影和书画爱好者的技艺交流，也有助于通过活动激发大家的创作灵感，不断提高水平，帮助爱好者们创作出更多、更好的具有北辰特色题材的摄影和书画作品。



《高难度对话》

作者：迈克·贝克特尔

《高难度对话》旨在帮助我们在重要的人际关系中建立一套有效的沟通策略。

书中指出，人际关系难题的根源在于人的基本需求未能得到满足，“一个人格独立的人，他的基本需求已经得到了满足，这就为健康人际关系的形成奠定了基础。不能独立的人不能自己承担责任，总是指望别人来满足他们的需求，而人际关系中的别扭和不愉快，大多由此而产生。”

本书将人的需求总结为六种——安全、冒险、成长、接纳、关联、价值，并由此引出了帮我们处理沟通难题的六种工具和六项技能。

当我们掌握了合适的工具和技能，哪怕是面对艰难的对话，我们也可以远离内心的恐惧与挫败。

于或 整理