



心境

## 恋爱是门“学问”

□ 白芍

如果你还单身或是在感情中常常受挫,学习如何恋爱永远不晚。

近年来,在国内的一线城市出现了收费的“恋爱训练营”,引起了社会不小的关注。让我们来看看这些培训班打出的标语:“训练营适合对象:24至35岁单身男人,自认恋爱经验少,对女人不太了解,缺乏结识陌生女人的勇气和方法”;“离婚后如何再开始恋爱?我没结过婚,跟离婚男女交往要注意什么?”相当有针对性,而且有的培训班还提供“实战演练”,培训结束后安排单身派对,让年轻男女练习如何“相遇相知”。

不知道什么时候开始,寻找另一半成为一件特别困难的事情,进而成为一种很赚钱的产业和娱乐业。北京大学心理系副教授徐凯文表示,“现代社会节奏太快,过于强调视觉体验和感受,也许我们需要静下心来,慢下来,尝试进入一种亲密关系,体会和享受它,也能知道对方是否是对的人”。

有人说,“恋爱还用学习?太可笑啦”,“去参加这种培训班多丢人”,但也确实有年轻人表示获益良多。其实,不论是否交钱报名“恋爱训练营”,“如何恋爱”的确是值得学习的,很多人没有意识到这一点,认为恋爱是人天生就会的事情。那么,请问问自己以下几个问题:

当你初识一位彼此有好感的异性时,你能够在短时间内判断出对方是否适合自己吗?当你认为自己应该找一个成功和成熟的人士作自己伴侣的时候,你知道这是社会的价值观,还是你自己的价值呢?如何让你心仪的异性关注你,并对你产生好感?

如果一个年轻人对以上问题没有明确答案,毫无疑问,需要学习恋爱。

“恋爱训练营”都学些什么?

1.了解自己:你是谁,你的特质和优势有哪些,在亲密关系的领域,你有哪些“软肋”。

2.定义自己的恋爱价值观:生活在当今社会,没有人不会被主流的价值观所左右。正如俞敏洪所言,“整个社会价值取向都在说明,精英层就是有钱有权的人,精英层不停宣示拥有这一切才是成功”。社会价值观过于单一,导致人们在情场上也会忽视一个人的内在特质。其实,人的性格、行为方式等内在特质才是决定婚姻成败的关键。

3.遇到自己喜欢的人怎么表达:太退缩会错失良机,太激进会把对方吓跑,拿捏好尺度,大方展现真实的自己。

4.进入一段关系之后如何相处:王子和公主永远地幸福生活下去是童话,在现实中,大家需要真实面对彼此的差异和矛盾。所谓“完美”就是完全接纳对方,并聚焦于其美好之处。

什么样的人特别需要学习“如何恋爱”?有相当多的年轻人从小就是“好孩子”,听父母的话,在校从不恋爱,一直好好学习,上名校,找好工作。这些年轻人可能外表看来很优秀,可惜并不会谈恋爱。现在的一代年轻人,他们的父母很多由于社会历史原因没能实现自己的青春梦想,于是就把希望寄托在孩子身上,把孩子的一切都设计好,就是没想到孩子不会恋爱。

如果你来自离异或者父母关系冷漠的家庭,没有父母亲密关系的榜样,也许需要参加“恋爱训练营”。父母可以送给孩子最好的礼物,就是一个幸福、完整的家庭。其实,婚姻幸福和不幸福的夫妻都会吵架,差异在于幸福的夫妻懂得如何化解冲突。来自离异家庭的孩子,从小没有机会从父母身上耳濡目染有效化解冲突的要诀,因而在亲密关系中有更多需要学习的东西。

如果你还单身、或是在感情中常常受挫,不论你是25岁、35岁还是45岁,学习如何恋爱永远不晚。

# 对一份调查的解读

□ 何不器

让体育部门的工作重心和行政职能更多地向全民健身方向倾斜,应该算是中国体育今后的发展方向。

意识发生巨大变化的一个节点(至少在北京是如此)。作为曾经的户外徒步运动爱好者,2003年以前在北京周边的山地上走动,很少能碰到同路人。2003年以后,参加户外运动的人陡然增多,别说离城区近的小西山了,类似小五台东沟、海坨鞍部这些以前可以静静地躺在地上数星星的地方,也都变得像王府井小吃街一样拥挤。让我来解读,在中国,目前参与体育锻炼的目的还是更偏实用性和功利性的,真正出于对一项运动的热爱投身其中的还不多。

与我们为了行政部门指导体育工作提供参考的目的不同,国外的调查更多来自商业基金的支持,选题可能更加细化;他们的调查提供各种详尽的数据,体育运动器材厂商就可以根据这些数据策划调整产品设计生产方向。比如,美国户外基金会最新的调查表明,2012年美国户外运动总参与人数达到1.419亿人,5

年周期中哪项运动增长,哪项运动减少都有详尽的数据(例如非传统铁人三项运动增长40%)。这也是商业性调查和行政公益性调查的差异所在吧。

另一个让我感兴趣的数据是锻炼场所。调查显示,城乡居民的体育锻炼主要选择公共体育场所,大部分人会选择距离1000米以内的体育健身场所进行健身活动。这和美国有1.4亿人参加户外运动的方式相去甚远。国情不同,美国人对体育运动的热爱和参与程度支撑着他们庞大体育产业的发展,我们对公共体育场所的依赖性则对体育行政部门提出更高的要求,督促他们利用购买公共服务的方式为国民提供更多的体育健身场地。让体育部门的工作重心和行政职能更多地向全民健身方向倾斜,应该算是中国体育今后的发展方向。

著名的体育市场研究公司 Sportcal 有一项

## “空姐”之美

□ 郝旭光

因为工作关系,我这些年常常要乘国内的航班出行,在飞机上看惯了空姐们的微笑,规范、职业、有时也很甜,但总觉得好像缺点儿什么,到底哪里不对,一时又说不上来。众所周知,空姐招聘竞争异常激烈,也正因为如此,空姐们都是清一色的美女。因此,我的脑子里有了一个固定印象——空姐漂亮。

但是,她们美不美呢?实事求是说,她们的微笑很职业,甚至很甜,她们的服务态度和服务质量,大部分都是中规中矩的,当然也有些人的服务水平大家“是知道的”。至于哪里对还是不对,想着可能都是这样,是统一的,最后也就慢慢习惯了。

去年在美国,从洛杉矶飞到圣路易,乘坐了美国一家航空公司的航班,服务的不是空姐而是“空婶”(叫“空姨”也可以)。笔者10年前才知道国外有“空婶”(那时叫“空嫂”,遇到这位“空嫂”,我觉得称她们为“空婶”更合理),但一旦外国“空婶”真的在飞机上出现,还真的需要适应,因为她们的相貌、年龄与我们的空姐相比,差距不言而喻。但是,3个多

小时的飞行,“空婶”们脸上的微笑却比国内的空姐多了些什么。是什么呢?拿一位白人“空婶”来说,长相也很一般,身材中等吧,既不强壮也不苗条。她负责机舱后半部分的服务,几乎所有女乘客的行李包,都是她举起来放进上面的行李箱的,有些个别男士在犹豫或者寻找空行李箱时,她会像交警一样招手示意,其身体语言是:“把行李包给我,我来寻找合适的行李箱”。我们都知,国内的空姐主要是帮着按下行李箱的锁扣。而这位“空婶”,不论这些行李包的尺寸如何不统一,已经放进行李箱的行李如何不规范,她都会像变戏法一样,迅速整理好已经放进行李箱的大包小包,然后举起行李包放进去。笔者粗略统计,她举起了30多件行李包。不管行李包多重,她都能轻易举起来,以至于让人觉得她会不会是举重或拳击或投掷运动员出身?但看她那身材,绝没有可能曾经从事过这些运动项目。她举行李的动作非常有韵律感,关键能举起重物后,放进行李箱前,她常常还会来个造型,说真话,这个造型太有震撼力了,对人心理上冲击太大了。这

个造型,透露出一种自信,透露出她发自内心的高兴、自豪感和幸福感。笔者脑海里立马浮现四个字——英姿飒爽!

说实话,以前在国内某些航班上也曾经遇到过个别“空婶”,但她和空姐只是年龄有差别,感觉是年龄大的空姐还在坚持飞行,其他与空姐没有什么区别。

回国时乘坐中国一家航空公司的航班从美国东海岸飞到北京,感觉航班一些空姐没有什么表情,有时隐隐有些烦躁在她们的眉宇间出现,又瞬间消失,因为乘客提出的有些正常要求,干扰了人家推荐免税产品的“正事”。

当然,不可否认的是,我们的大部分空姐是微笑的,但她们微笑得很职业,有那么一点机械,有那么一点缺乏真诚,有时觉得好像很无奈。而美国“空婶”们的微笑,透着一种自信,一种幸福,一种由衷的高兴,一种对自己所从事职业的珍惜、喜爱、满足、自豪和成就感。

漂亮不一定是美。美是什么?一切尽在不言中,相信读者已经有了答案。

## 动物园该是什么模样

□ 王珉

动物园应在如何吸引游客、让游客获得更大收获上做文章。如改变原始的、单调的娱乐功能,不断推出适合不同年龄、不同文化层次的游客的活动项目。动物园应根据市场需要、游客需要,对资源进行市场整合,把资源优势转化为经营优势。

我想,我们需要的动物园应该是现代而不花哨的。

像北京动物园,几乎大部分展示场馆都跟笔者20年前去过的差不多。由于城市动物园设施的陈旧老化、动物展示形式和游览方式的高度趋同和简陋,缺乏个性和特色,往往会使游客在参观过程中产生枯燥无味之感。动物园完全可以通过利用先进的科技,精心设置展览说明牌、参观指南、语音解说装置等,为动物与游客之间建立起互动的桥梁,从整体上提升城市动物园的现代化形象。不过,在利用高科技新技术的同时,也不要太华而不实的东西,以免多了形式,少了内容。

我想,我们需要的动物园应该是亲和

而不迎合的。

在动物园里,我们亲近动物、学习知识、放松心情,可以和家人一起在这里过周末。然而,这里毕竟是动物们的家,我们靠近动物,但是不代表我们就要影响它们的习性和生活。有的动物园,为了让游客近距离观看动物,给动物们修了全透明场馆,游客看得方便了,动物们却没了自己休息的地方。就像有人说,动物园饲养每一个物种、每一只个体,应该既不是为了增加收藏规模而凑数,也不是为了单纯的猎奇娱乐,而是能通过它们阐释:自然生态的美丽、复杂、和谐与脆弱,阐释人与动物、人与自然的联系。

城市动物园兼具公众性、公益性、社会性和教育性,不能因循守旧,更不能固步自封。只有创新发展经营思路,提高文化品位,增强与游客的亲合力,形成自己独特的风格,才能获得生存和发展。不过,发展决不仅仅是量的增长,更重要的是质的进步。

## 放下“架子”的古典音乐

□ 李丹

一提起古典音乐,大家的眼前就会浮现出这样的场景:观众身着正装早早在剧院等候,正襟危坐鸦雀无声;演奏者与指挥都是一脸严肃,仿佛在场的一切都与之严肃、肃穆息息相关。再加上高昂的票价,更让古典音乐与普通民众拉开了距离。

然而,随着人们对精神文化需求的日益提高,古典音乐也逐渐揭开它神秘的面纱,放下“高傲”的身段。这一趋势自西方肇始,近年来逐渐影响到我国。如英国的逍遥音乐节,观众们不仅能身着休闲装欣赏交响乐,有的还喝着饮料、吃着东西。表演到高潮时,人们情不自禁大声跟唱,甚至热烈欢呼。在德国,一年一度的柏林森林音乐会都由柏林爱乐乐团亲临演出,观众可以带上毛毯、野餐篮甚至宠物,在夕阳西下的柏林郊外,一边欣赏世界顶尖交响乐团的精彩演出,一边品红酒、尝美食。那滋味,怎一个“爽”字了得!

炎炎夏日,北京的火热天气并没有影响观众欣赏艺术的心情。一年一度的漫步经典音乐会于暑期如期上演,在凉爽的国家大剧院,给音乐爱好者带来一场场古典音乐盛宴。吸收英国逍遥音乐节和柏林森林音乐会的成功经验,漫步经典音乐会走的是低票价的亲民路线;在曲目的选择上,也偏向更容易为普通音乐爱好者所接受的经典乐章。自2009年创办以来,“漫步经典”已经成了深受百姓欢迎的大剧院品牌活动之一。

在流行文化、快餐文化泛滥的今天,人们尤其是年轻人可能很难拿出时间和精力去欣赏古典音乐,享受古典音乐的艺术熏陶。然而,古典音乐却是切切实实一直存在于我们身边,只是平时我们很难注意到。有时,一段广告、一场会议、一部电影的背景音乐,或是流行歌曲中的某个段落,我们都能从中找到那些耳熟能详的古典音乐元素。但是,能够现场聆听古典音



## 千金再买寒窗苦

### 不值!

□ 于中谷

请别让望子成龙、望女成凤的迫切希望扭曲了我们教育子女的真正目的。

对于高考,可谈的话题很多,谁都可以谈,不论是否经历过高考“洗礼”。说是“洗礼”,正是因为高考经历在人生中扮演的“一道坎”:过了这道坎,意味着美好大学的“自由殿堂”;没过这道坎,难免伤痕累累走上复读之路。

近日,被网友戏称为“亚洲最大高考机器”的安徽省六安市毛坦厂中学,用其连续4年82.3%高达线率让我对高考复读有了更深的认识:高考复读其实就是给高中应属落下的应试程序打补丁或是重新安装。如机器制造一般,高考复读生参与到“高四”的另一番苦训中来,接受模式化、标准化训练,为来年金榜题名做好准备。

在“毛中”,这种准备的价格为5.3万元。圆梦大学,固然皆大欢喜,换来一番感慨;如若不然,有人选择放弃,更多的人还是以“吾志所向,一往无前;不负我心,不负我生”为座右铭,继续踏上圆梦征程。

高考复读中的时间投入比金钱更可怕。封闭式、军事化的复读学校往往极度压榨学生的自由时间,以此换取成绩的提高。更有励志的例子:四川庐州的“包子哥”王宏用他打工6年、高考5次,最终冲过“高考独木桥”,敲开了改变人生的大门。他的经历生动诠释了不抛弃、不放弃的“高考信仰”。

支撑这种信仰的,可能是那句“农村的孩子只有读书才有出路”。这句话经过几十年高考的洗礼,已经深深地烙印在家长和孩子心中,成为许多家长教育孩子的口头禅。现实中还有“将3个子女打进北大”和“把两个儿子打进清华”的“狼爸”现象。但是,请别让望子成龙、望女成凤的迫切希望扭曲了我们教育子女的真正目的。

5.3万元的金钱投入、6年时间的苦熬和“棍棒之下出秀才”的家教观念,无疑都是奔着分数线而去。为这一纸大学录取通知书,可算得上是一掷千金了吧。抱着“苦尽甘来”的高考信仰,多少学生压抑个性,又有多少家长“咬定青山不放松”,只要见得通知书,都谓“寒窗苦读”,可有多少人真正知道这“苦中真味”?千金再买寒窗苦,这苦是密密麻麻的课程表,是知识的“无缝式”填充,是熬尽心神难忘怀的疲惫。

高考落榜不可怕,选择复读也是人之常情,可畏又可叹的是那股子执著劲儿。为知识“苦读”的真味,终究还是放开了胸怀,学有所乐、学有所得的好。



我们的大部分空姐是微笑的,但她们微笑得很职业,有那么一点机械,有那么一点缺乏真诚。



城市动物园兼具公众性、公益性、社会性和教育性,不能因循守旧,更不能固步自封。



轻松的演出形式,让古典音乐放下了以往高高在上的“架子”,与大众亲密接触。