重新认识奥运文化 从伦敦开始

对于奥运，很多人的印象还停留在北京上空的大脚印，以及马术里那匹美轮美奂的卷轴，还有刘翔的离奇退赛，或者是菲尔普斯神奇的八金记录。可是现在就进入伦敦时间了。在北京奥运的巅峰之后，人们对于奥运的激情开始，我们对奥运需要有重新认识。

金牌不是自豪的提款机

或许是因为北京奥运会对于中国人奥运激情的透支，现在说起奥运会，似乎也不那么群情激昂了。在08年这个“奥运巅峰”之后，会有更多的观众，对奥运会有更多审美与国际化的视觉。除了中国军团的表现，美国男篮的“梦十”队比赛等等，无疑会成为刺激人们兴奋神经的焦点。爱国自豪固然会保有，但它只是我们众多兴奋中的一个重要选项，而并非奥运会所涵合的全部。奥运有我们的兴奋点，但金牌绝不是自豪的提款机。

曾经人们满怀期待奥运会，没有理由地为开幕式喝彩，没有理由地为金牌欢呼。1984年，上海青年朱建华在洛杉矶奥运会上获得了中国田径史上（也是亚洲田径史上）第一枚奖牌。但因为丢失了金牌，他的父母被人堵在家中辱骂，窗户玻璃也被愤怒的人群砸烂。而在这一年获得6枚奖牌的李宁，因为在1988年汉城（今首尔）奥运会上的发挥失常，回国后收到了匿名寄来的让他自杀谢罪的绳索和子弹。

也许并不是因为奥运精神在那里打动了他们，也并不是因为中国运动员那一块金牌可以给他们以任何层面（除了民族自豪感）上的刺激，而是源于精神生活的贫乏，金牌就承载了他们对奥运会的所有期待，他们不能容忍接受失败。对大多数百姓来说，那时的日子总是抱怨又艰难，而世界离我们又还那么远。所以奥运就成了一个集体期待的日子，至少在那一个月内，毫无绿由地增加人们的幸福感。

奥运文化从伦敦开始

如今我们的生活在很多层面上比当时要好，在很多方面上比当时自由与丰富，多了很多选择。而奥运本身的进步速度，也不比社会的整体进步更慢。无论在宣传上还是在商业上，奥运会都成功塑造成当今世界的第一大“堂会”。我们对于奥运会的认知，也不应该再仅仅局限于金牌本身，体育精神以及运动之美特别是奥运文化才应该是我们关注的主题。

世界改变了，奥运能做什么？最好的答案是：重新认识运动带给人们的欢娱和快乐，重新认识这个全球盛宴的奥运文化。

公元前5世纪的希腊诗人品达罗斯在《奥林匹克颂》中说：“就像在白天，天空中没有璀璨恒星会比太阳更温暖、更明亮一样，同样，也没有比奥运会更加伟大的竞赛了。”我们寄望于奥运会能够消除、缓解人类的种种争端，四年又四年，在奥运的轮回中让世界变得更美好。

三万观众云集“鸟巢” 奥运明星和车迷济济一堂

BMW悦盛典为中国奥运军团加油助威

以激荡激情，为中国奥运梦想喝彩！7月14日晚，本年度最盛大的奥运盛宴——BMW悦盛典在国家体育场（鸟巢）隆重上演。张艺谋、陈维亚等北京奥运会开闭幕式主创团队，郎平、杨威、王励勤、李小双等中国奥运代表人物及众多海内外乐坛巨星齐聚“鸟巢”，为中国奥运军团加油助威；BMW全系百余辆豪车及全新BMW 3系亮相登场，倾情演绎运动传奇，将为期10天的“BMW奥运之悦嘉年华”推向欢乐的顶点！

作为BMW奥运之悦嘉年华系列活动中最为闪耀的活动，宝马集团大中华区总裁兼首席执行官史登科博士、华晨宝马汽车有限公司总裁兼首席执行官康思远先生等公司高层出席了盛典，与全场三万名观众一起，共同度过了一个非凡的“奥运之夜”。通过携手奥运，BMW不仅为中国消费者带来了更为精彩的品牌体验，也令BMW品牌更加完美的融入中国社会，融入当代中国的梦想实现之旅。

顶级奥运庆典，绽放缤纷中国梦

悦是人类共通的情感。作为2012年伦敦奥运会及中国奥委会直至2016年的独家汽车合作伙伴，BMW于今年初全面启动以“为悦，全力以赴”为主题的一系列品牌推广活动，以强大的品牌影响力和更加开放和包容的姿态，与中国公众建立更深层次的沟通对话，全方位诠释“BMW之悦”。

“ALL FOR JOY”（为悦，全力以赴）这一口号与奥林匹克运动所要传达的拼搏、向上、参与的精神十分契合。当晚，宝马集团大中华区总裁兼首席执行官史登科博士骑着颇具怀旧气息的28岁式自行车登上鸟巢舞台，与中国传奇排球女将郎平女士一起共话奥运精神，将BMW“支持中国奥运、融入中国梦想”的诚挚心声传递给更多中国民众。

一直以来，BMW品牌所具备的运动精神就深为广大消费者所乐道。伴随着炽烈的火焰滚滚翻腾冰雪和充满激情的摇滚节拍，BMW 1系、3系、Z系、M系车队激荡登场，轮番引爆全场热情；16辆各具特色的MINI汽车以炫丽车舞和酷味十足的跑酷表演，尽情展示了MINI品牌的运动精神，以及“激动第一、比赛第二”的独特奥运观；BMW品牌形象大使、BMW车队赛车手——德国巴伐利亚州王储奥波德王子殿下(Prince Leopold von Bayem)与BMW全球顶级培训师联袂演出，为现场观众献上一场视觉盛宴的激情车秀。

[下转 07 版]

超越梦想，演绎不朽运动传奇

自诞生之时起，对技术创新的执着追求就一直贯穿于BMW品牌的发展历程之中。在现场，华晨宝马汽车有限公司总裁兼首席执行官康思远先生与宝马博物馆馆长拉尔夫罗德彼特博士（Dr. Ralf Rodepeter）也分别驾驶着BMW 328概念车及传奇的BMW 328老爷车，与全新BMW 3系同时亮相“鸟巢”，跨越悠长的时光隧道，经典与未来在此闪耀碰撞！

“幸福”是每个人追求的终极目标，而婚姻的幸福又是所有幸福追求中最为重要的。

[上接 07 版]

要解读幸福婚姻的密码，还得追溯源头，弄清楚现代婚姻出现问题的根本原因。

调查研究的数据表明：比起三十年前，成人平均每星期与家人相处的时间少了10小时，每个家庭比起30年前平均每年要多工作1000多个小时，回到家筋疲力尽，一触即发。太忙而忽略沟通，没了亲密感，成了首要原因。同时，男女的性别差异也导致了夫妻间角色期望的不同。比如，社会把男人训练成“软弱的关系”，跟自己的情感、感官隔阂，男人要学习“我很棒，我很好，我什么都做好”，期望这样做就能赢得女人的爱；殊不知，女人要的不是这些，她只是要“你我她的一颗心”，要的是你打开你的心，你可以谈自己的感受，可以听她的感受、她的委屈，她要的是这份亲密。

过去的婚姻，没有太过复杂的社会环境，不需要谈它的品质，而如今，婚姻的品质被提上了日程。在了解了家庭关系、夫妻关系以及出现问题的一些原因之后，幸福婚姻的密码并不难解读。

密码一 保持亲密感，这是维系婚姻关系的根本。

坚持每天拥抱你的爱人，这样不仅会增加免疫抵抗，同时身体上的接触也会拉近彼此心理的距离，不管任何时候都不拒绝爱人的撒娇、拥抱和亲吻，积极的回应爱人的需要。

密码二 面对冲突，不回避，积极的解决。

幸福的婚姻和不幸的婚姻，夫妻间的冲突几乎是一样的。三十年的实验证明，预测离婚的最重要的指标就是两人长期的去避免冲突，就成了陌生人。处理不好婚姻就出问题，处理得好，冲突就变成进入亲密关系的康庄大道。如何解决冲突呢？首先，要认识到冲突其实不是坏事，困扰就会出问题，接受冲突，接受彼此；其次，不要去争谁是谁非，大家好才是真的好；再次，要看到防卫背后真实的彼此，也许他有伤痕需要你体察和关爱；再其次，吵架时，请在我们大脑里响声“停”避免气上心头，口无遮当伤了彼此。

密码三 学会沟通，读懂表层背后真实的语言，学会正确的表达自己。

在夫妻间常常会出现这样的词语“你怎么这么晚才回来”，“你怎么不洗你的袜子”，“你怎么又喝酒了”……话语中的责备随着婚龄有增无减。在这样的时候，不妨使用“我信息”（将“我”的情绪信息传递给对方），正确的表达出自己对对方的爱与关心，如“老公，今天你晚回家了，我很难过。”陈述出事实，再表达出自己的情绪让对方知道而不是责备，这小小的技巧会带来夫妻间关系大大的改善。

密码四 用心的经营爱情并在夫妻间建立起友谊。

亲情、爱情、友情中，友情的品质最高。在婚姻中对待彼此也要像对待朋友一样“投其所欲而不是给己所要”，夫妻间一旦养成了良好的习惯，不管多么微小，都可以造就幸福，比如在每个节日送给爱人一个小小的礼物，来个“刷情仪式”，一旦拥有了友情，夫妻间才能真正的患难与共、风雨同舟甚至达到理想的契合。

密码五 活在当下，享受夫妻间拥有的每分每秒。

很多的时候，我们相信，当我们结婚了就会幸福，结婚了又相信有了孩子我们会更幸福，或者我们有了车，有了房后会更幸福，或者孩子大点、或者其他事情会让我们更幸福。可是当有了这一切，新的烦恼又来了，于是我们总觉得幸福那么的遥远。其实，没有比现在更幸福的，活在当下，牵着你爱人的手用心的去感受和珍惜彼此在一起的每分每秒。

密码六 健全自我人格，完善自我吸引对方而不刻意去改变对方。

婚姻中，我们常常希望对方变成我们想要的样子，但结果总是不尽人意。这是为什么呢？前述我们提到了，在原生家庭里个体形成了自己独特的个性，想要改变谈何容易。同时个体在原生家庭中，也形成了固定的依附模式，主要有：安全型、逃避型、焦虑型、紧张型。不同的依附模式，会在婚姻中有不同的表现形式：安全型——“别人都是安全的，我要百时别人会来支持我，这个世界是安全的。”逃避型——“别人都不可靠，所以我要学习靠自己，我绝不可以轻易相信人，我表面上可以笑嘻嘻的，但你对我一点也不了解，因为我不告诉你，我告诉你了我会受伤。”焦虑型——“我不行，我完全不行，但是你行，这个世界是可怕的，除非我找到什么人，紧紧抓住，再也不放，这样我就可以活下去了。”紧张型——“你也不行，我也不行，我们就统是没有希望的，做什么都没有用，你敢走我就自杀，你敢走我就杀你。”

在婚姻中我们要善于完善自我的人格，让自己成为一个安全型的伴侣，懂得接纳对方、接纳自己，这样方可更好的吸引对方，保持亲密关系。

综上所言，当我们用心的去经营自己的婚姻，解读婚姻，幸福可以无处不在，它的密码尽在手中！

杨茂燕

高级职业经理人；国家二级心理咨询师；中西方家庭教育研究学者；美中国际交流成都合作伙伴；绵阳师范学院传统文化与现代社会研究中心副研究员；江苏省江阴市“新角度”培训创始人；成都“斯福教育咨询有限公司”创始人。

擅长于青少年复杂心理问题咨询、企业心理培训、企业领导心理疏导、婚姻心理咨询、职业生涯规划等。热衷教育事业、心理健康咨询以及公益性事业。