



《中华文明之美》：
古人如何玩转交际圈



拥有良好、和谐的人际关系是获得成功的法宝之一，生活中有些人际关系法则看似简单平常，却往往最易被忽视。在人际关系复杂的今天，如何在各种交际场合中做到游刃有余？周一至周四19:30播出的湖南卫视《中华文明之美》特别推出“古代人际关系”系列节目，以古鉴今，且看古人如何玩转交际圈！

古人注重人伦道德，强调做人。所谓做人，就是处理好人与人之间的关系。《孟子》有云：“父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信。此乃五伦。”可见古人将父子一伦排在第一位，父子之间的礼节显得尤为重要。因此节目首期将重温《黄香温席》的经典故事，讲述古代父子之间的礼仪规范，其中孝占据着重要的位置。除了子孝父爱，共享天伦，夫妻之间虽无血缘关系，但是仍然关系整个家庭伦理的和谐程度。有人把夫妻关系既比成玫瑰，又比作玫瑰上的刺，足见夫妻相处更需要精心维护，因此节目第2期除了演绎邵缺与妻子“相敬如宾”的爱情故事，还将分享夫妻关系中最常见的十大禁忌以及夫妻相处的秘诀。

国是家的扩大，社会规范是家庭伦理的延伸，家庭伦理关系除了父子、夫妻之间的相处，还需要兄弟之间的彼此尊重和相互友爱。中华传统文化有八德：孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻；其中的悌，指的就是兄弟间彼此诚心友爱。节目第3期将讲述明朝陈世恩兄弟“规劝”的故事，树立兄弟相处的典范。除了家庭成员之间的伦理关系，在五伦中朋友这一伦也是至关重要。“君子之交淡若水，小人之交甘若蜜”讲的就是交友之道。古人把友谊归为贫贱之交、莫逆之交、金兰之交、患难之交、刎颈之交、竹马之交等多类，虽种类不一，但其核心仍然是统一的，因此节目第4期将通过李斯、范纯仁的古代交友范例诠释朋友相处之道。

特别提示：如何把握分寸，避免给人际关系带来“硬伤”，敬请期待本周一至周四19:30湖南卫视《中华文明之美》为您带来“人际关系”全攻略！

湖南卫视《一年级》

“皇上”陈建斌被吐槽“陈八岁”

最近芒果台《一年级》因为倪萍在节目中所提出的“整容论”，使得节目在微博上大了一把，各路网友直呼倪萍实诚、敢说，甚至还有大V将一些明星给圈了出来，看来这是要搞事情？除了“整容论”外，前几日节目组在北大举办看片会时，旁听生组的助教老师姜艺潇不仅现场吐槽陈建斌是“陈八岁”，还大爆自己换衣服时被偷拍的尴尬经历。当天看片会现场，也曝光了很多节目背后的故事。

24小时被监控逼疯姜艺潇

作为一档24小时全记录的校园纪实节目，《一年级》在学生和老师的宿舍中通过安装多组摄像头来记录大家所发生的生活点滴。素人在这种监控模式下有些许紧张和压力是在所难免的，不过没想到已经入行7年的姜艺潇居然也会被房间里的摄像头给“逼疯”。

在早前的看片会上，姜艺潇不仅自曝第一天入住宿舍就失眠、做噩梦，甚至还发朋友圈寻求妙招，结果只换来一群人无情

的点赞，让姜艺潇大呼想哭。除了在宿舍经常失眠和做噩梦外，姜艺潇还称自己发现了节目组一个惊天大秘密。本以为关灯就能安然无事的姜艺潇，有一次在换衣服时，突然发现宿舍角落有个球机，她摸黑走过去之后对着球机说：“我换衣服你是看不到的吧？”，结果没想到球机居然点了点头，让姜艺潇脸上顿时一个大写的生无可恋，节目组逆天的套路简直防不胜防。

“皇上”陈建斌私下很搞怪

节目还处在筹备阶段时，网友对于陈建斌与姜艺潇这对组合就颇感好奇。虽说在《爱情公寓》中，姜艺潇所饰演的“胡一菲”的性格十分野蛮泼辣，可现实中的她却温和安静，这不禁让网友对于她能否忍受得了陈建斌的“折磨”而捏了一把冷汗。但随着节目的播出，我们看到姜艺潇的表现可圈可点，甚至还跟陈建斌打起了配合。事后姜艺潇在接受采访时才透露，其实她跟陈建斌私下早已商量好，在治学生的时候他们会一人唱白脸、一

人唱黑脸，分工明确，效果显著。而谈到陈建斌时，姜艺潇脸上更是止不住的笑意，丝毫没有一些惧怕的感觉。她向媒体坦言：“陈老师私下非常可爱，还会教我很多学术上的知识，所谓的良师益友形容的应该就是陈老师这样的人。”不仅如此，姜艺潇还聊起胆吐槽陈建斌其实并不像节目中那样严厉，反而有点搞怪，是个“陈八岁”。原本霸气侧漏的“皇上”居然被姜艺潇形容为“陈八岁”，姜老师是觉得今年的枫叶不够红啊。

孙耀琦亲妈附体照顾学生

今年新一季的《一年级》，孙耀琦接替袁姗姗担任辅导员，得到了不少网友的关注。然而细心的网友们却发现，和上一季的袁姗姗相比，辅导员孙耀琦的出现画面相对较少，而且大多都是远景和背影的镜头，孙耀琦也被戏称为“背影姐”。近日，孙耀琦出现在《一年级》的北大看片会中，孙耀琦深夜带学生看病，24小时陪护学生的贴心等细节也都曝光，网友感叹：“没想到孙耀琦是

这样的辅导员！”

孙耀琦作为辅导员，曾经就因为表现太贴心而被“皇上”陈建斌御封为“田螺姑娘”，而她在节目中其实有很多的“田螺大法”着实暖到了众人，也为她加分不少。据北大看片会的现场爆料，在第二期节目中，时间紧迫的首轮甄别考试在即，学生们个个紧张不已，学生吴懿韬突然胃病发作，孙耀琦不仅细心的一口一口喂吴懿韬吃东西，还在深夜带他去医院看病，前后照顾，“简直不像辅导员更像妈！”

而之后到了唱歌比赛时，原本唱歌水平不错的吴懿韬因状态不佳状况频频，在一旁守候学生的孙老师更是感同身受，当场在台下就已经情不自禁的哭了起来。事后孙耀琦也为学生们的努力发声：“他们那两天没有睡觉，没有休息，没有更多投入到这件事情里，让你们觉得他们唱歌有点欠缺，但是他们真的非常努力的。”

特别提示：更多精彩故事让我们一起锁定每周六晚22:00的湖南卫视《一年级·毕业季》吧！

《真男2》挺进空军地导“英雄营”



的部队，也是一支曾转战南北、屡建奇功，被称为神秘543的部队，1959年10月7日，空军地空导弹二营在北京通县上空一举击落美蒋RB-57D型高空侦察机1架，开创了世界防空史上用地空导弹击落敌机的先例，这时距他们组建还不到一年的时间。初入空军地导“英雄营”，到底是什么样的震撼场面令李锐兴奋异常；一等警报数次拉响，新兵们又将如何应对；“慢热体质”的于子韬如何适应新环境，“对峙”场面是否会重新再现？而预告片中出现的蒋劲夫泪流满面的画面又是发生了怎样的事情？

一次，新兵们走进了同样是空军中的王牌部队——空军地导“英雄营”，面对全新的环境与新一轮严苛的挑战，八位空军新兵能否以雷神突击队的训练为基础再次披荆斩棘备受瞩目。空军地导“英雄营”是一支多年来披着神秘面

纱的部队，也是一支曾转战南北、屡建奇功，被称为神秘543的部队，1959年10月7日，空军地空导弹二营在北京通县上空一举击落美蒋RB-57D型高空侦察机1架，开创了世界防空史上用地空导弹击落敌机的先例，这时距他们组建还不到一年的时间。初入空军地导“英雄营”，到底是什么样的震撼场面令李锐兴奋异常；一等警报数次拉响，新兵们又将如何应对；“慢热体质”的于子韬如何适应新环境，“对峙”场面是否会重新再现？而预告片中出现的蒋劲夫泪流满面的画面又是发生了怎样的事情？

在本期节目中，“数码读音”教学现场成为当之无愧的一大亮点。作为阿拉伯数字的军事读法，数码读音可以提高数字辨识度，是地导部队通信专业不可或缺

的部队，也是一支曾转战南北、屡建奇功，被称为神秘543的部队，1959年10月7日，空军地空导弹二营在北京通县上空一举击落美蒋RB-57D型高空侦察机1架，开创了世界防空史上用地空导弹击落敌机的先例，这时距他们组建还不到一年的时间。初入空军地导“英雄营”，到底是什么样的震撼场面令李锐兴奋异常；一等警报数次拉响，新兵们又将如何应对；“慢热体质”的于子韬如何适应新环境，“对峙”场面是否会重新再现？而预告片中出现的蒋劲夫泪流满面的画面又是发生了怎样的事情？

从雷神突击队到空军地导“英雄营”，地点改变，但是初衷永不改变。八位空军新兵为了完美蜕变始终无所畏惧、一往无前。众多看点与悬念，让我们拭目以待。

特别提示：新兵们在适应空军地导“英雄营”训练节奏的过程中会有怎样深切的体会与笑泪交织的感受呢，11月11日晚20:20，锁定湖南卫视，《真正男子汉》第二季空军篇即将揭晓。

本周五晚 20:20，由空政电视艺术中心和湖南卫视联合制作的原创大型国防教育特别节目《真正男子汉》第二季·空军篇继续热血来袭。结束了首站雷神突击队的锤炼，八位空军新兵整装待发，继续开启蜕变成长的新征程。这