



凤凰云书坊直播现场

给你榜样 给你力量

凤凰云书坊“24人24小时·年度对话”，50万网友围观

让离你最近的人，讲最真的故事给你听。1月18日12时至1月19日12时，备受瞩目的“24人24小时·年度对话”活动在南京第一家“城市文学客厅”——凤凰云书坊24小时书店举办。本次活动由主动人生文化研究院、现代快报+·ZAKER南京、凤凰云书坊24小时书店主办，南京凤凰国际书城、凤凰读书会、壮游人生教育科技、蜻蜓FM、书香鼓楼联合主办，直播过程中有超过50万网友在线围观。希望这些平凡而主动的人生给你榜样，给你力量。

现代快报+·ZAKER南京记者 王凡 郑文静/文 吉星 牛华新/摄(除署名外)



更多精彩扫码看

分享

南京当选“文学之都”背后故事揭秘



主讲人:袁爽(南京“文学之都”促进中心主任)

2019年10月31日，一个令人欣喜的消息传来，南京从此多了一张闪亮的国际名片：世界“文学之都”。在“24人24小时·年度对话”南京站的现场，南京“文学之都”促进中心主任袁爽揭秘了申报成功背后的故事。

申报文学之都，争取国际投票的难度尤其高。因为，这需要世界上不同国家不同文化背景的城市认同南京。为此，“文学之都”促进中心组建了专业团队，以高水准申报文案展现南京的文学魅力。功夫不负有心人，南京的申请报告赢得了评委一致好评，并获得罕见高分。袁爽透露，南京拥有500家以上的民间阅读组织是申报的一个亮点，每场阅读活动都有自发前来的热心读者，这不是包装出来的，而是南京特有的城市气质。这些，打动了评委们的心。

用100天的自律养成一个好习惯



主讲人:杨晓霞(畅销书《自律100天, 穿越人生盲点》作者)

2020新年伊始，相信很多人都设定了新的目标，读书、健身、减肥……但是重点是，你能坚持多久？畅销书《自律100天，穿越人生盲点》作者杨晓霞带来了“自律成就自由”的主题分享，告诉大家如何成为一个自律的人。

现场，杨晓霞分享了简单的自律方法论“OHTT法则”。OH:One hundred一百天；T:Two method两种方法，即记录和复盘；T:Three三件事。

为什么一个人要用100天才能养成一个习惯？杨晓霞说，根据研究显示，1—7天为反抗期，8—21天为不稳定期，22—30天为倦怠期，31—60天为适应期，61—100天为认同期。而在这100天之后，成效才会显出。她最后强调，列入目标中的事情不能多，只要三件事，能做好，就做到了自律。

大学需要的是“通识教育”



主讲人:陆远(法学博士，南京大学社会学院教师)

南京大学社会学院教师陆远分享了“世纪回首：如何解读中国现代大学遗产”“全球视野：世界一流大学的启示”“相信未来：大学与人生”三个主题，系统梳理了现代大学的精神遗产及对当下的启示。

陆远结合自己在海外名校的求学经历，对比近代大学与现代大学、国外大学与国内大学的不同，从多个角度阐述了传统文化与文化传承之于大学精神的重要性。

陆远认为，真正的大学精神应理解为“具备什么样的观念，才能成就什么样的人。”大学需要的是“通识教育”，创造最完美的硬件、软件，用广博的教育领域，激发学生们找到自己的兴趣所在，引领学生进行知识追寻、审美导向、真理探求。

昆曲受欢迎不是因为老而是因为好



主讲人:曲闵民(著名书籍设计师，作品曾荣获“世界最美的书”)

作为一位书籍设计师，1985年出生的曲闵民已经斩获了这一领域的国内外百余个重要奖项，其中包括世界最美的书、中国最美的书、美国ADC设计奖、英国D&AD设计奖、亚洲最具影响力设计大奖、中国出版政府奖等。这次参加“24人24小时·年度对话”南京站，他想聊聊昆曲。

在设计《说戏》之前，曲闵民从未听过昆曲。可是，因为这本书，他遇见了昆曲，从此就再也不想离开。《说戏》由柯军、王晓映著，曲闵民设计，江苏凤凰美术出版社出版，是一本关于昆曲鉴赏的通俗读物，让无数不了解昆曲的人爱上昆曲。对于昆曲为什么能赢得如此多年轻人的喜爱？曲闵民和主持人王晓映给出答案：“昆曲之所以流传到现在还这么受欢迎，不是因为足够老，而是因为足够好！”

在喜欢的地方做喜欢的事



主讲人:Dreamon乐队

“不知何时我爱上这座城，若有限便是永恒。”这是Dreamon乐队的作品《南京城》里的歌词。这支年轻的乐队，立志在南京靠音乐打拼出一片天地。是怎样的热爱让他们选择了别样的人生？Dreamon乐队做了“在喜欢的地方做喜欢的事”主题分享。

Dreamon乐队的两位成员，一位是南邮毕业、从国企辞职的摇滚青年，一位是小镇高考状元、南理工毕业的学霸。为了音乐梦想，他们在南京组成原创乐队，曾获森林音乐节直通赛冠军。1月11日，他们刚刚举办了2020新年专场演唱会。

他们坦言，阅读对他们的歌曲创作带来了巨大影响。在现场，他们不仅分享了《三体》《异乡人》《百年孤独》《道德经》的阅读体验，还演唱了《回到孝陵卫》《晓静》《人的绝境，神的时运》等多首原创歌曲。

美能够唤起对生活的尊重



主讲人:周学(《艺事荟》创始人，世界最美的书《学而不厌》作者)

5年前，周学选择离开了自己从事多年的工作岗位。他曾获得中国播音主持金话筒奖、中国新闻奖，但这就是生命的全部意义吗？什么样的生命才会更甜更有滋味？他在“24人24小时·年度对话”南京站的现场，将心中答案娓娓道来。

周学说了一个小故事：小女孩送给乞丐一枝玫瑰花。乞丐找出一个瓶子把玫瑰插进去。突然他发现这瓶子太脏了，于是把瓶子洗干净，重新把花插进去。然后他发现屋子如此脏乱，于是把屋子打扫了一遍。最后自己也洗澡理发，焕然一新。原来我挺好的！我为什么要当乞丐？我应该出去找一份工作！最终他成为一位企业家。

“美，能够唤起人对自己、对生活的尊重。”周学认为，美，就是生命中最甜的滋味，可以让人内省，找回自信，找到生命的本质。

幕后



活动发起人：
程颢

24人24小时的创意，来自主办方之一、主动人生文化研究院的院长程颢。他也是24位嘉宾中最后一位登场分享的人。

他告诉现代快报记者，之所以发起24人24小时是希望“让离你最近的人，讲述最真的故事。精彩见证精彩，生命影响生命。”在程颢看来，平凡的世界，每个人都是哲学家，也是行动者。“24种人生的经验，浓缩在这24小时里。你会通过他们发现，平凡的世界，有了主动的人生以后，会变得不一样。其实我们都有无限的人生经历，只是缺乏梳理。”



总策划人：
陈伟念
凤凰云书坊供图

作为“24人24小时·年度对话”南京站的总策划人，陈伟念想要表达感谢。“感谢线上线下的观众，你们的热情似火，给了我们不竭的动力；感谢现代快报+·ZAKER南京等平台和媒体；感谢主动人生文化研究院和我的好朋友程颢，把这活动带到南京；感谢所有的嘉宾，你们给大家带来的思想盛宴，值得我们反复咀嚼和品味，必将滋养我们的人生。”他还透露，活动有望明年再约。



运作方负责人
张驰

凤凰云书坊24小时书店的主理人张驰，是本次活动的运作方负责人。在他看来，“24人24小时·年度对话”的策划理念，与凤凰云书坊“灯火不熄，阅读不止”的目标是一致的。“昨晚11点到12点，是著名儿童文学作家祁智老师的分享时间。我们发现，有一位小女孩下午就来了，就是想听祁智老师的分享，她一直坚持到12点听完才走。我们非常感动，哪怕只为她一个人，我们的全部辛苦就已经都值得了。”