

黄小丽：健身如同“放肆”的约会

从大学时期的健美操队，到成为健身操课带教老师，再到创办综合性的健身会馆，美再晨健身会馆的创始人黄小丽说，自己天生爱挑战。正所谓：“生命是一场马拉松。”每一刻我们都在路上，用永不停歇的脚步为生命注入激情、梦想和精彩。创业走过十二年风雨，黄小丽在用她的行动感染着身边的每一人，她让更多的人爱上运动，让更多的人发现，原来运动可以让生命绽放出如此绚丽的光彩。

本版撰文 青年报记者 陈颖婕

大学爱上健美操 毕业已成“万元户”

那是个阳光明媚、充满朝气的早晨，和美再晨创始人黄小丽相约在张江的一家运动会馆进行采访。初次见面，便知面前这位高个美女是一位健身达人：美丽的容颜，修长的身形，娇好的体态，言语间更能让你深深感受到活力。

创业的火花，便是从跳健美操这个爱好中迸发出的。在上一届迎新大会上，黄小丽被眼前的健美操队深深吸引了。明快的节奏，动感的韵律，活力四射的舞姿，那一刻，黄小丽决心也要成为其中的一员，并为之付

出汗。

放弃了寒暑假、顾不上下课后与姐妹们的“疯狂”，自从加入学校的健美操社团后，黄小丽每一次都准时出勤。通过刻苦的练习，在很短的时间内，她已成为健美操队的主力队员。参加各种健美操比赛、偶尔承接小型的商演活动、在健身房担任兼职教练……比同龄人更多的与社会接触，这也让当时还在念书的黄小丽赚得了不少外快。“细数过来，大学里我也赚了1万多，成了‘万元户’呢。”在当时那个年代，一套上海市中心过百平方

米的房子也不过50多万元，1万元甚至可以拿来买房首付款。

“当时真有同学让我一起去买房，但那时年轻，自己还没那根筋。”黄小丽说，后来，她把这笔辛苦存下的“巨资”全投入在创业上了，“现在回头想想，这一切都很值得。”黄小丽欣慰地笑着说。

大学毕业后，黄小丽在学校的安排下，来到上海一家电器公司进行实习。由于一直以来对健身的热爱，黄小丽经常利用空余时间，去公司附近的一家健身房兼职带课。

健身房邂逅爱情 情深伉俪共创业

有人说专业是未来发展的最佳保障，也有人在大学毕业后，才真正明确自己想要的生活。而黄小丽，在认定自己的兴趣之后，便开始过着真正想要的生活。用黄小丽自己的话来说，她是一个有着目标就不会轻易放弃的人，她也不太喜欢过于安稳的生活，而更喜爱接受挑战，对未知的将来充满幻想和激情。

在健身房工作期间，黄小丽结识了自己的丈夫王伟，同样的兴趣爱好，让两个人越走越近，渐渐地成为了恋人。时间久了，他们开始琢磨着，为何不从自己

的兴趣出发，把兴趣发展成属于自己的事业，而不仅仅是一份工作。

2004年，上海美再晨体育管理咨询有限公司正式成立。2005年，一间十来平方米的瑜伽室，成为两人创业的第一个“结晶”。回想起自己与丈夫王伟在创业初期的艰辛，至今依然历历在目。那时候，家和健身房成为他们生活的直径，每天往返于这两个定点间，基本上除开一日三餐和睡觉的时间，几乎都“泡”在健身房，每天的工作时间超过15个小时，从早晨7点到深夜11点，回到家，

还要忙着处理业务上的各种琐碎事情。

那时候，为了节省成本，他俩没舍得花钱雇人，“所以，那时候的我和王伟，我们每个人都是‘多面手’。”从拉窗帘到拖地，从替会员放鞋到清洁瑜伽垫，王伟几乎一人包办了店内的所有杂活，黄小丽则负责上课教学、与会员沟通切磋。正是两人不辞辛劳的付出，让他们在很短的时间内，收获到了客户给予的好口碑。之后，夫妻俩琢磨着，要寻找更大的发展空间，将“美再晨”这个品牌做大、做强。

打造特色场所 让客户享一流体验

之所以将公司取名为“美再晨”，黄小丽说，每一个字都是她反复斟酌，精心挑选的。

美，世间所有的事物都向往美好，人也一样；再，所有的事情都要再接再厉，精益求精，不断突破，不断创新；晨，阳光晨露，朝气蓬勃，每一天都充满了快乐与希望。黄小丽说，“一日之计在于晨，一生的健康美丽就在于运动，这就是她赋予美再晨的定义。”

一次偶然的机会，在收购一家健身房时，发现场地内原本就设有游泳池，这让黄小丽夫妻俩迸发出了新的灵感：何不将公司定位为一家从事体育场馆、运动会所以及健身俱乐部经营管理的专业公司？黄小丽和丈夫寻思着，想要在众多的健身馆中脱

颖而出，就要在品牌上做得更有特色。

如今，走进美再晨的会馆，从游泳馆到篮球馆，从器械区到跳操房，从私教区到休憩区……高大上的场馆设计随处可见。“不同于传统的健身房，我们想要打造的就是有自己特色，综合性强的大型健身会馆，”看着自己一手打造的“作品”，黄小丽很是欣慰。

舍得花钱，也是黄小丽和王伟一直以来的创业风格。“我要让消费者享受最高级别的待遇，让他们有宾至如归的体验感受。”除了不断更新迭代场馆器械外，不同于传统的健身场馆，美再晨还是上海首家洁净空气健身中心，真正做到室内环境大大优于室外空气质量的健身环

境，为消费者提供品质一流的服务环境。

经过十二年的创业打拼，如今美再晨在上海、天津等发展潮头城市拥有多家设施一流的运动会所，以及一支高素质的专业人才队伍。迄今为止，会员人数已逾万人。



创业寄语

创业不要一时冲动，因为创业的路上充满艰辛。

如果充分考虑后，还是坚定地选择创业，就请不要半途而弃，因为这也是对那些信任自己的同伴的一份责任。

为事业不断拼搏 临盆生产前仍在工作

黄小丽常被周遭人视为“拼命三娘”，因为她几乎从来不给自己放假，并且只要认定了一件事，即便其中布满荆棘，她仍会咬着牙执着地走到底。就算十月怀胎，她也从未在工作上有所懈怠。工作累了，休息一会儿，身体恢复了，再继续投入团队“战斗”。就连临盆生产的当天，在被送往医院之前，黄小丽还组织召开了一场员工会议。

如今，越来越多人加入健身行列。网上秀马甲线、A4腰、秀身材，视觉效果很有冲击力。黄小丽认为，未来的健身市场依然大有发展。“健身不会成为夕阳行业，在国内，健身的人群相对还是偏少，人们需要好的环境、好的氛围，运动才能乐在其中。”

作为打造自己健身会馆的特色品牌，黄小丽更是从大洋彼岸邀请了来自美国的五位世界冠军和奥运队员，推出了“美游美游，安全畅游”的专业系统

的游泳课程。“我们的出发点就是想要教会孩子更安全地游泳。”黄小丽说，游泳不只是泳姿，不只是速度，更是安全。想要孩子落水后不受惊吓，想要孩子溺水时能大声呼救，想要孩子在等待救援时能更长时间地在水中安全漂浮，这些都能从他们最新引进的美国最专业的教会孩子仰面漂浮在水面，让孩子更安全地与水相遇。“不仅如此，我们除了为中国孩子引入美国最专业的游泳训练，还定期为中国孩子提供到美国参加当地游泳联赛的机会，帮助中国孩子获得美国大学奖学金，增加中国孩子进入美国顶级大学的机会。”

坚定向前的目标感，不断拼搏的超越感，黄小丽用自己的行动感染着身边的每一个人。她让更多的人感受到给生命带来新生的能量，让更多的人喜欢上与运动的“放肆”约会。

记者手记

坚持不同于“死磕”

创业离不开毅力，这是一个老生常谈的话题。在与黄小丽两个多小时的采访过程中，执着、坚毅是她多次提到的关键词。创业十多年来，她从未经言放弃。“创业需要坚持，但千万不能‘死磕’。”对于坚持和执着，黄小丽有着自己的定义。

创业者最大的误区，就是把“死磕”误认为坚持。在遇到前行道路上的坎坷时，一部分创业者会不断调整方向，然后坚定地

向自己的目标前行；也有一部分创业者则是一根筋，不留退路地“死磕”。创业需要坚持，但坚持切勿盲目，更不能一味地在“死胡同”里打圈。如果是一个刚创业的项目，起步不久就放出豪言要垄断某个行业，做行业巨头，做独角兽。当然这是不可以，但也请你仔细看看当下，这样的定位、这样的目标是否制定得切合实际。还是那句话：“理想很美好，现实很‘骨感’。”

