

Tao Jing Ying  
陶晶莹

就像方鸿渐画汪太太“一张红嘴，十个尖而长的红指甲”一样简单，如果描述陶子的外形，无非是“圆且缺乏立体感的脸蛋，不大的眼睛，宽阔的嘴”。但在这张看似平凡的脸蛋下，却是绝对冰雪聪明、晶莹剔透的头脑，而这样的一个智慧女人，在今年夏天坐上《快乐男声》的评委席，给追梦的人们带来最真诚的建议和评审。

# 陶晶莹

## 成功的感受从没有失败多

台湾的综艺圈子里，有三朵奇葩——蓝心湄、陶晶莹、小S，她们各自往不同的方向乖张着、讨喜着、抢眼着，而陶晶莹一向是以睿智机敏的形象出现，这一回，她出现在《快乐男声》的评委席上，不令人意外，却叫人期待。

■ 王嫣 ■

### 评委的风格取决于选手的表现

**Q:**这一次做《快乐男声》的评委，给自己的定位是什么？

**A:**我再次声明，我不是花痴。我觉得要变成一个什么样的评委，要取决于选手的个性和表现，因为每个人都是不同的，用同一种风格评判可能也不公平，但是，我这次来的主要目的是要做调节气氛的平衡木，要尽量低调哦。

**Q:**其他几位评委给你的印象怎么样？

**A:**其实霆锋、坤哥跟春春都挺个性的，对音乐认识也各有不同，霆锋比较梦幻，春春很冷静，一针见血。坤哥浮动比较大，喜欢跟不喜欢的都表现很明显。

**Q:**《快乐男声》这个节目做了很多年了，作为台湾的综艺天后，你对这种长青的节目怎么看？

**A:**像《快乐男声》这样的长青节目是很难得的。尤其在演艺圈，都应该求新求变，一个类型的节目再红，顶多是5年8年就差不多了，所以大家都应该随时要进步。台湾在综艺节目类型上是非常非常蓬勃的，很多综艺节目制作人，他们的脑袋瓜是很厉害的，总能想出新的节目形式。也许总有一天会山穷水尽，但是“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”呀，所以大家还是得继续努力地想新的类型，或者是在某一个类型的节目里寻找改变，没有一个类型可以原封不动地红很久的。

### 竞争就是自己

**Q:**在台湾地区，综艺圈的竞争是很激烈的，但你一直屹立不倒，秘诀是什么？

**A:**我觉得竞争这件事，很多人看的角度跟我不太一样。人家会说你看别的台推出一个节目，跟我们同类型怎么样怎么样。我其实常常往里面看，我不往外看。我会把制作人叫来，说我们的节目做了6年，你觉不觉得我们应该有什么变化，应不应该有什么新的东西来做？我不会去担心别人，他做了个什么出来就去跟着做，跟着做你不就完了吗？对我来说，竞争就是我自己，你看外面你永远会比不完的。我永远不会比李玟身材好，不会比张曼玉会演戏，但我往里看的时候我就会知道我的特点在哪里。

**Q:**你是不是也经历过别人还没来得及看到你的内在就否定的过程？

**A:**我从小被以貌取人，或者说不平等对待。老师疼的总是那个家里很有钱、头发卷卷像洋娃娃、妈妈会做漂亮寿司的日本女孩。小时候，我很自卑自闭，就自己一个人，在墙角玩卖菜的游戏，慢慢你也知道你不是那个最受瞩目的人。我要被看见，就要从别的方面做很多努力。我去参加演讲比赛、朗读比赛、歌唱比赛，当合唱团指挥，当初一直有这股动力驱使我。到了演艺圈更严重。台湾的电视节目主持界，大哥级的主持人就像皇帝，一排女艺人站在那里好像被选妃一样，一排15个新人，你站在最边边，手上不可能拿到麦克风。你想讲话，但主持人有时候也会假装看不见你。越是这样，我越是想让别人看见，因为我不甘寂寞，我觉得自己很优秀，所以我做了很多努力。长期受冷落和被欺负的人，反而更有反抗的力量去战斗。那时我就想假如有一天，我有地位和能力了，我就要帮助这些长期被欺负的人。比如说我现在开公司，选员工的时候我就不会看重谁比较漂亮、谁裙子比较短，而是真的看重这个人的能力。我的个性就这样潜移默化地发展至此。

**Q:**是，看你的节目，会觉得你有一股侠气……

**A:**我从专家那里得到过解释，说这绝对是我生理构造的原因。人脑部杏仁核的大小会影响人的情绪表达，杏仁核比较大的人通常比较容易被煽动。脑部还有一个部位，负责同理心，通常女生比男生大，看到别人很可怜，她们就会施舍钱财。我有一位大脑专家的朋友曾经跟我说：“陶子，你的这两块一定都非常大。”我常常会因为某些冲动而说一些话，大家看我好像很聪明，但我实际上很鲁莽，当然我希望自己已经到了谋定而后动的年龄。我老公也很有意思。当我在广播和某人对吵，或者给某位艺人出气，电视上网络上几乎每天都有新闻，我老公也从不说话。我后来就问他：“你从来没有意见吗？”他说：“说了你会听吗？你不说又会难过。”他就知道，我不吐不快，他很乐意在背后当一个支持我的人，当我万箭穿心的时候，他也会觉得心疼。但是我想我已经习惯了。有时候我会自问，如果我在当下没有帮助那个人，没有说那些话我会后悔吗？我想我会。所以我老公形容我在古代一定是个侠女，路见不平，就会第一个杀出去，等杀出去了之后，才发现只有自己一个人，最后被万箭穿心。



**Q:**自己常常有新闻，这样会有压力吧？

**A:**当然会有压力，怕自己被淘汰，要不断地自我要求。成就感得来不易，其在这个圈子，你对成功的感受并不比失败来。你失败的时候，人家攻击你；你成功的时候人家却不一定称赞你。所以成就感是慢慢气的累积，从销售量、收视率去感觉到的。

**Q:**做主持是要积累的，你平时怎么积累？

**A:**我很喜欢观察，也很敏感，那是长期点积累。例如我去吃面，看面摊老板端汤、找样子，都是平常累积的观察，最后证实观：对的，大家会觉得你说话很有趣，很有观喜欢听你报娱乐新闻，听你诠释事情，最后一种“陶式观点”。观察很重要，必须了解：的心理，要是太尖锐或太低级，大家不想要懂得掌握群众微妙的心理，掌握他们的：，懂得这句话讲完，会造成什么效果。其中括很多错误的累积，才知道该如何做。

### 动悦适Tai-chip-hop舞蹈：太极与嘻哈的完美融合

当太极遇上嘻哈？这两项运动的结合会擦出怎样的火花？动悦适太极嘻哈(Tai-chip-hop)告诉你答案。

2013年7月6日星期六晚6点30，上海南京路世纪广场上演了一场别开生面的太极嘻哈对决。全球最大的体育用品集团Oxylane奥克西兰旗下的激情品牌Domyos动悦适带来的这场“太极嘻哈5V5”对决赛，由现场观众、现场评委以及网络直播大众投票三种方式共同决定最终结果。参赛选手需经过10进5、5进2、2进1的激烈角逐，才能最终确定冠军人选。来自上海、天津、重庆、郑州、苏州、北京六地的十支队伍进行了激烈的对决，现场气氛高涨，比分难分高下。

第一轮，压轴的北京首都体育学院Wu动青春组合一上场就以一个高空翻赢得满堂喝彩，身为太极队，他们却在表演中大量融合街舞的潮流元素，让观众跟随他们的节奏感受到了一次中西方文化的激情碰撞，最终毫无悬念地以3比0的大比分稳进第二轮。

第二轮依旧是强强对决，难分胜负。由于投票太过火爆，Wu动青春组合与上海Change Crew得到了一次复活的机会，与河南郑州名扬武校和郑州武当街舞一同进入最后一轮的角逐。

最后一战，硝烟弥漫了整个舞台，四支队伍换上新的Domyos队服，以全新的面貌舞动自己最青春、最活力、最张扬的一面。在活力四



动悦适品牌全球总裁：Philippe BERNADAT先生

射的音乐声中，我们看到了北京Wu动青春的霸气、上海Change Crew的创新、郑州名扬武校的拼搏以及郑州武当街舞的坚持，最终由北京首都体育学院的Wu动青春组合以全场266.3的高分摘得桂冠，河南郑州武当街舞团以仅仅0.6分的差距与冠军失之交臂。

作为全球最大的体育用品集团奥克西兰旗下的激情品牌之一，动悦适品牌全球总裁告诉记者，太极嘻哈活动旨在倡导“将枯燥的锻炼变为运动享受”的品牌理念，将太极嘻哈这一创新的运动方式推向大众。

当日下午两点到六点，主办方还设置了活动体验区，包含蹦床、免费舞蹈教学等趣味活动，给南京路世纪广场的游客们带来了一阵别样的运动热潮。

据悉，Domyos动悦适在太极嘻哈活动后，也会在全国各地城市巡游，展开对太极嘻哈运动的普及。

### 开心果对心脏健康，体重控制和怀孕期有帮助

开心果将成为重视健康的消费者的必需品。最近美国有四个最新的医学研究发现食用开心果之类的坚果能降低一系列症状的发病率，如代谢综合征，糖尿病，心脏病。开心果也能助降低体重，对怀孕女士的健康也有一定帮助。

美国开心果种植者协会顾问Constance

Geiger医学博士是一名营养师和营养学家。对于坚果对人体的益处，她说：“坚果类如开心果营养丰富，它所含的抗氧化剂，维生素，蛋白质和膳食纤维都是对心脏健康有益，而且不会发胖。研究显示，以开心果取代一般零食或蛋白质对日常饮食的营养质量有明显改善，与降低心脏病风险也是息息相关的。”