



快乐中国  
HAPPY CHINA  
湖南卫视

趁年轻，  
去重要的人去看世界！



# 花儿与少年

全记录  
FULL RECORD

《花儿与少年》栏目组 / 编著



湖南广播电视台官方授权图文版  
全程真实记录 幕后花絮感动放送

张翰 华晨宇  
郑佩佩 张凯丽  
许晴 刘涛  
李菲儿

卸下光环真情加盟

国内第一档 明星真人秀 旅游节目  
从最初的相遇 / 到最后完美的旅程 / 奇妙世界姐弟情深



意大利 西班牙 最美欧洲深度游指南  
Italy Spain

超值 旅行明信片  
赠送 精美海报

漓江出版社

# 花儿与少年

## 全记录

湖南卫视《花儿与少年》栏目组/编著

漓江出版社  
桂林

图书在版编目 (CIP) 数据

花儿与少年全记录 / 《花儿与少年》  
栏目组编著. — 桂林 : 漓江出版社, 2014. 6  
ISBN 978-7-5407-6959-8

I. ①花… II. ①花… III. ①游记—世界  
IV. ①K919

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 117413 号

选题策划: 邹立勋 石 颖 方悄悄  
责任编辑: 杨志友  
特约编辑: 熊肖肖  
封面设计: 周 昕  
排版设计: 许 静

出版人: 郑纳新  
漓江出版社有限公司出版发行  
广西桂林市南环路 22 号 邮政编码: 541002

湖南雅嘉彩色印刷有限公司  
长沙市桂花路官塘冲 39 号 (左家塘派出所旁) (邮政编码: 410000)  
开本: 710mm×1000mm 1/16  
印张: 15 字数: 80 千字  
2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷  
定价: 34.80 元

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印单位联系调换。

(电话: 0731-85454548)

《花儿与少年》

节目官方授权图文版本

---

出 品 人：吕焕斌

编 委 会：张华立 胡卫箭 龚政文 罗 毅 罗伟雄

聂 玫 王 维 穆 勇 黄 伟 王 平

总 监 制：张华立

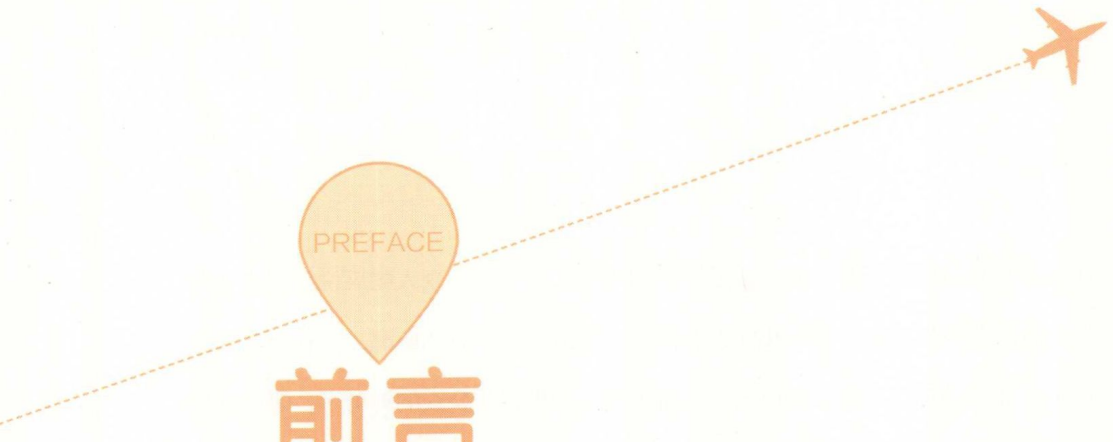
监 制：李 浩

策 划：廖 珂

主 编：谷 良 刘正勇

首席编辑：杨 昀 宋 洁

编 辑：刘双昀



PREFACE

# 前言

## 记住这场天真幸福的“流浪”

关于旅行，原本就需要更多的期待和未知。

因为可以看见更多沿路的风景、在陌生的环境里邂逅熟悉的陌生人，所以反而能看见不一样的自己，碰撞出不一样的闪光。

也正因为如此，才有了《花儿与少年》。

原创明星姐弟自助远行真人秀节目，是我们集体智慧下一次有意义的尝试，国内也是首次。七位年代偶像，“导游”张翰、“会计”华晨宇，带领“大姐”郑佩佩、“二姐”张凯丽、“三姐”许晴、“四姐”刘涛、“五姐”李菲儿组成“欧洲自助远行团”，卸下明星“光环”，开启一段为期十五天从意大利到西班牙的没有经纪人、不准带助理不能带手机、每天生活费有限，在人生地不熟甚至语言都根本不通的国度，完成一段异域的背包奇妙之旅。

节目从制作到播出，一直持续不断地收到了来自外界的高度关注。观众爱看真人秀，是因为想要看到明星光环背后的“真实”，而对明星来说，有没有勇气

让观众看到自己真实的一面，才是巨大的考验。对一个公众人物来说，“光环”往往就是他多年修炼、个性和能力的光芒，是努力加天分的结晶。而在真人秀节目中，却要抛弃这一切，把自己完全置于镜头、也置于公众的评价下，等于从原先的安全地带走出，要面对一整个未知的世界。所以要再次谢谢七位加入旅程的花儿与少年，把这份“卸下光环”的信任交给了我们。

其实，从某种意义上来说我们是制作者，也是最忠实的观众。

我们一直在思考，真人秀的精神内核到底应该是什么模样？国外的真人秀，都是有剧本的。那么我们呢？反复思索，最后我们坚持的是——真实。

这个节目最神奇的地方是：连我们也不知道下一秒会发生什么。因为没有剧本，没有重来一次的机会。所以我们可以为嘉宾安排游览的地点，却控制不住他们每个人的反应，更控制不了各种突发状况。我们无法预见他们何时争吵、何时和好，因为什么样的事情而真情流露。我们也担心过他们中有人会承受不住压力，但却没想到，最迷糊的人，可以变得最细心，最娇弱的人，可以变得最坚韧。就像我们没想到“大姐”郑佩佩会成为整个团队的定海神针，她说出的每一句话，会给予团队成员那么大的鼓舞，最后成为大家亲如一家真正的催化剂。

这就是真人秀节目最终的魅力。

我们由衷的希望是通过这档节目，展现陌生人之间是如何相处，人与人之间的关系如何交织，而最后每个人的生活应该是在自我与环境的不断奋斗和平衡中

# 前言

成长并收获的。

希望它不再是屏幕上七个人的故事，而是成为记忆，与千万人有关。

或者你也可以把它当成一场80分钟的短暂人生体验。或是粉丝支持偶像的渠道；或仅仅是打发周末闲暇时光的载体；当然，你也可以从这80分钟里反思很多东西：如果你是张翰，怎么面对大家的批评？如果你是华晨宇，应该怎么跟不同年龄段的哥哥姐姐相处？刘涛是怎么做到在短时间里就给了其他人那么强的信赖感？当然，你甚至还可以学到她打包行李的方法……

有人说这个节目是中国社交圈的一个小缩影：一旦进入社会，就不再用年龄来划分圈子。你批评，说明你看了并给出了辛辣的反馈；你赞扬，表示你看了并给出了甜蜜的支持。而你们所有的关注，其实都是推动我们电视人前进的一份动力。

这段不眠不休、神经高度紧张、但又收获了成长和欢愉的日子，最终以图书的形式留下纪念，弥足珍贵。

希望我们一起记住，这段和《花儿与少年》同行的日子，记住路上的好风景，记住这场天真幸福的“流浪”。

湖南卫视《花儿与少年》栏目组

2014.6.13



# 目录 Contents

## Divas hit the road

### 第一章

#### “花少”穷游第一站 —— 罗马篇 / 015

1. “花少”之“罗马假日” / 017
2. 旅行前那些事儿 / 023
3. “罗马假日”之“非明星”经费 / 035
4. “罗马假日”之交通秘籍 / 040
5. “罗马假日”之美食地图 / 051
6. “罗马假日”之酒店指南 / 058
7. “罗马假日”之购物攻略 / 066
8. 罗马，公主最难忘的城市 / 070

## Divas hit the road

### 第二章

#### “花少”穷游第二站 —— 托斯卡纳篇 / 088

1. “花少”之“托斯卡纳艳阳下” /089
2. “托斯卡纳艳阳下”之交通秘籍/094
3. “托斯卡纳艳阳下”之美食地图/099
4. “托斯卡纳艳阳下”之酒店指南/103
5. “托斯卡纳艳阳下”之购物攻略/106
6. 托斯卡纳，来了就不想走的地方/112

### 第三章

#### “花少”穷游第三站 —— 佛罗伦萨篇 / 122

1. “花少”之佛罗伦萨游看点/124
2. 佛罗伦萨游之交通秘籍/127
3. 佛罗伦萨游之美食地图/136
4. 佛罗伦萨游之酒店指南/140
5. 佛罗伦萨游之购物攻略/142
6. 游走在翡冷翠/153

## 第四章

### “花少”穷游第四站 —— 巴塞罗那篇 / 160

1. “花少”之巴塞罗那穷游看点/161
2. “花少”之巴塞罗那交通秘籍/164
3. “花少”之巴塞罗那美食地图/171
4. “花少”之巴塞罗那酒店指南/178
5. “花少”之巴塞罗那购物攻略/182
6. 巴塞罗那，高迪创造的奇妙之城/186

## 第五章

### “花少”穷游第五站 —— 马德里篇 / 194

1. “花少”之马德里穷游看点/195
2. “花少”之马德里交通秘籍/201
3. “花少”之马德里美食地图/215
4. “花少”之马德里酒店指南/222
5. “花少”之马德里购物攻略/227
6. 轻松玩转 不可思议的马德里/231



快乐中国  
HAPPY CHINA  
湖南卫视

趁年轻，  
去重要的人去看世界！



# 花儿与少年

全记录  
FULL RECORD

《花儿与少年》栏目组 / 编著



湖南广播电视台官方授权图文版  
全程真实记录 幕后花絮感动放送

张翰 华晨宇  
郑佩佩 张凯丽  
许晴 刘涛  
李菲儿

卸下光环真情加盟

国内第一档 明星真人秀 旅游节目  
从最初的相遇 / 到最后完美的旅程 / 奇妙世界姐弟情深



意大利 西班牙 最美欧洲深度游指南  
Italy Spain

超值 旅行明信片  
赠送 精美海报

漓江出版社

# 花与少年

“导游”张翰、“会计”华晨宇，五位女性年代偶像郑佩佩、张凯丽、许晴、刘涛、李菲儿，七位明星开始了一段没有经纪人、没有助理、完全陌生的欧洲探险之旅。他们的行程从浪漫之都罗马开始，穿越艳阳下的托斯卡纳，来到高迪的奇迹之城巴塞罗那，从开始的不知所措到最后亲如一家依依不舍……别再一个人孤独地旅行了，和爱你的家人一起，去看这美丽世界吧！

## 全记录

FULL RECORD



快乐生活家  
**金鹰报**

花与少年  
Cherry Blossom and Youth



上架建议：明星/旅游

ISBN 978-7-5407-6959-8



9 787540 769598 >

定价：34.80元





《花儿与少年》

节目官方授权图文版本

---

出品人：吕焕斌

编委会：张华立 胡卫箭 龚政文 罗毅 罗伟雄

聂玫 王维穆 勇黄伟 王平

总监制：张华立

监制：李浩

策划：廖珂

主编：谷良 刘正勇

首席编辑：杨昀 宋洁

编辑：刘双昀

