

上海文艺出版总社
百家出版社

玩美囍忆

Well Man

你看到我时，
我也正在注视着你。
自己的路还得自己走，
追求完美是我共同的心愿。

朱桢
著

玩

玩

美

囍

忆



朱桢 著

上海文艺出版总社
百家出版社

囍

图书在版编目(CIP)数据

玩美嘱忆 / 朱桢著. —上海: 百家出版社, 2006.8

ISBN 7-80703-514-5

I. 玩… II. 朱… III. 散文—作品集—中国—当代

IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 070362 号

- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 玩美嘱忆 |
| 著 者 | 朱 桢 |
| 出 品 人 | 丁国联 |
| 责任编辑 | 邢 群 |
| 装帧设计 | 梁业礼 |
| 出版发行 | 上海文艺出版总社 (www.shwenyi.com)
百家出版社 (上海市茶陵路 175 弄 3 号 200032) |
| 经 销 | 全国新华书店 |
| 印 刷 | 上海精英彩色印务有限公司 |
| 开 本 | 889 × 1194 1/32 |
| 印 张 | 7 |
| 版 次 | 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 1-10000 册 |
| ISBN | 7-80703-514-5/I · 74 |
| 定 价 | 25.00 元 |

朱桢 简历



身 高：178cm

体 重：64kg

出生年月：1978年11月4日

毕业院校：2001年毕业于上海戏剧学院电视艺术系电视主持
与编导专业

曾获奖项：

2002年2月 首届中国电视节目主持新人大赛综艺类男主持金奖

2004年12月 第二届天地英雄年度票选年度VJ奖

现主持的节目：

《欢乐总动员》

《东方新人》

《天地英雄校园行》

《in地带》

《哈哈总动员》

《闪电星感动》

室内情景剧：

《老娘舅的儿孙们》

曾主持过的节目：

《缤纷歌坛》

《缤纷音乐剧》

《第一琴房》

《新上海游记》

《劲爆榜》

《第一现场面对面》

《金曲红人馆》

《音乐前线》

《你的故事我的歌—周末大点播》

《游点疯狂》

《勇者总动员》

《丘比特之箭》

影视作品：

《开心公寓》(室内情景剧)

《情深深雨濛濛》

《粉红女郎》

《走过花季》

《城市女人心》

话剧《疑云阵阵》

电影《黑白岁月》



总策划·主编

陶冶

媒体策划人，专栏作者。毕业于华东师大国家文科基地班，曾参与多部图书和舞台剧的策划工作。



策划·视觉

彭帅

媒体从业者，自由摄影师。毕业于上海戏剧学院，曾参与电影《庭院里的女人》、电视剧《星梦恋人》等拍摄。

策划·文学

李丹

毕业于中文系汉语言文学专业。主要从事剧本、小说和散文创作。现为沪上多部情景喜剧担任编剧。



策划·企宣

林鸣

媒体企宣宣传，现为多家机构提供媒体资源服务和艺人联络。

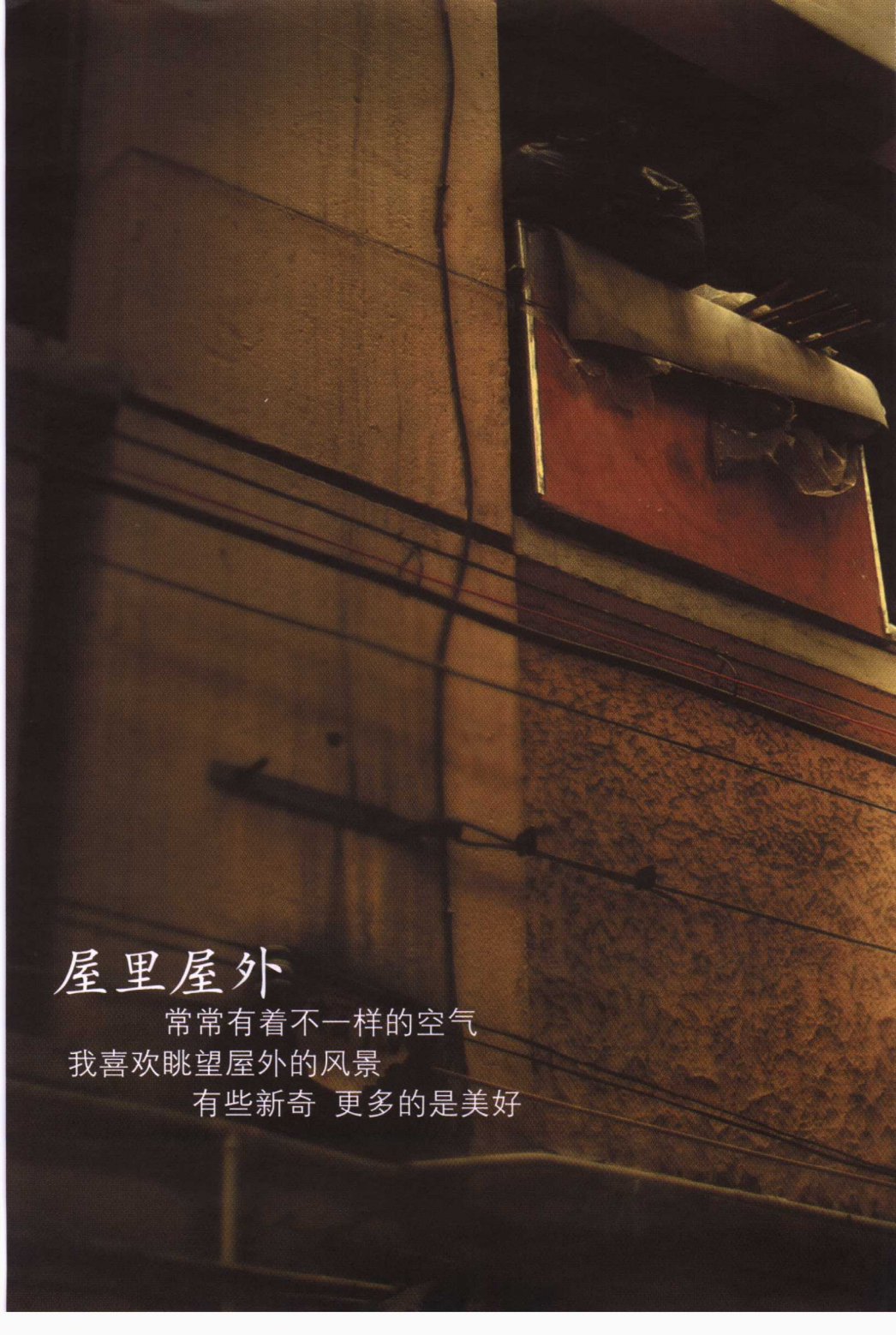
摄影：**彭帅 刘志杰**

化妆：**倪磊夫**

玩味舞台炫人生
美妙無間俱騷活
嚼盡相言成千百
憶苦思甜真滋味

丙戌初夏

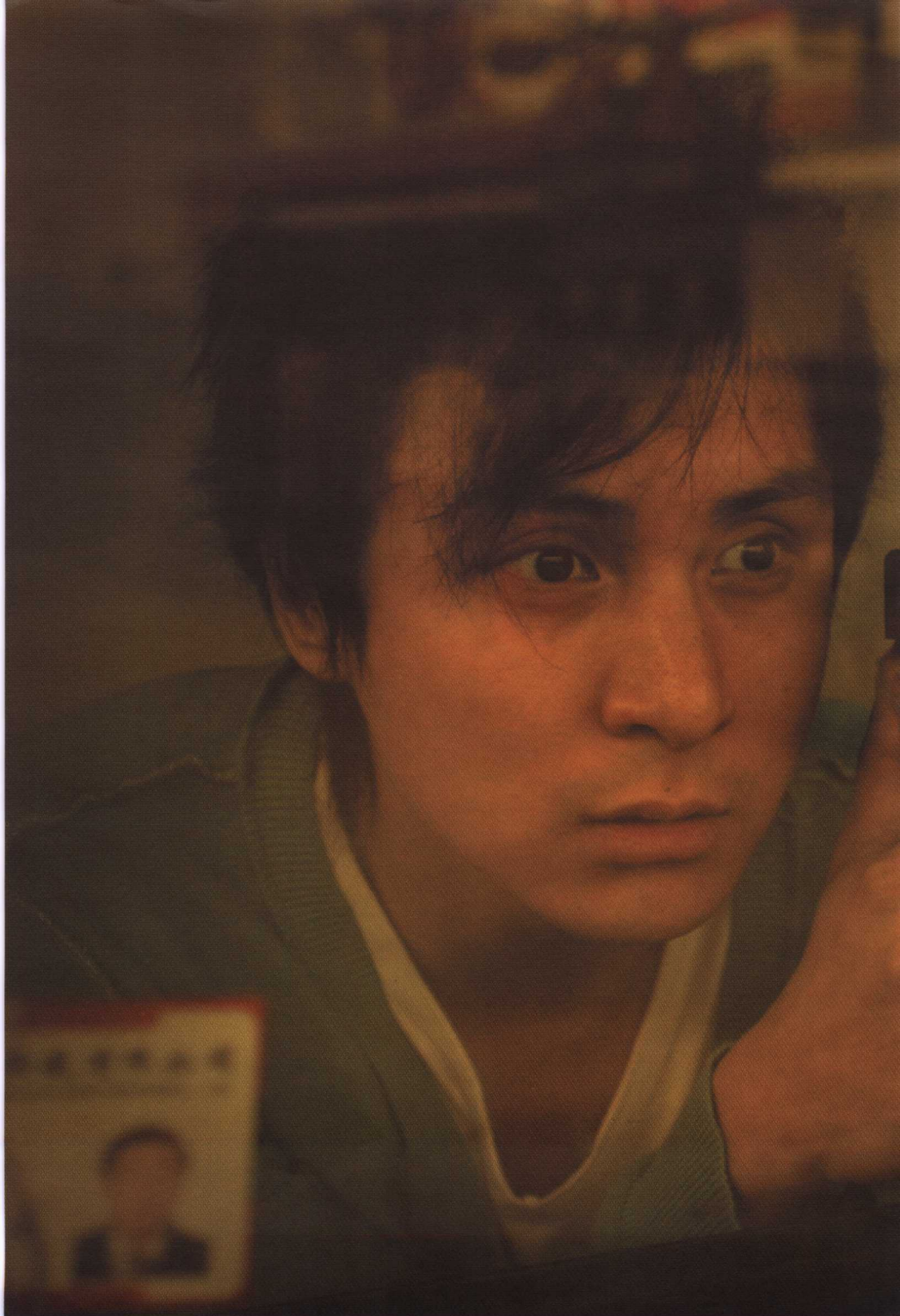
朱植



屋里屋外

常常有着不一样的空气
我喜欢眺望屋外的风景
有些新奇 更多的是美好

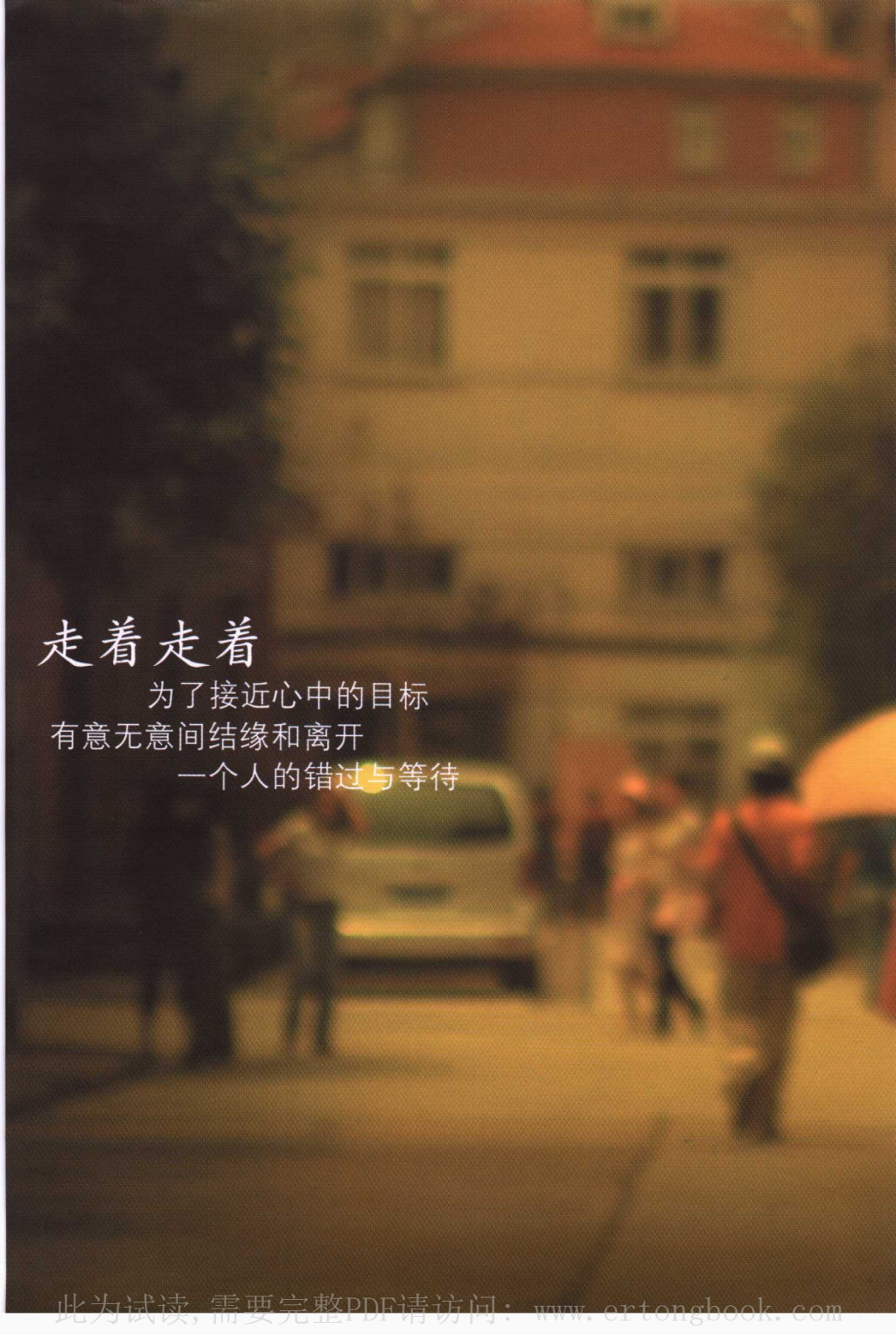




A hand holding a glass and a walkie-talkie in a dimly lit setting. The background is blurred, showing what appears to be a window or a doorway. The lighting is warm and low, creating a moody atmosphere.

一个人的空间

发呆便成了习惯
有时会思考伟大的人生
更多时候是沉默自己



走着走着

为了接近心中的目标
有意无意间结缘和离开
一个人的错过与等待





你看到我时，

我也正在注视着你。

自己路还得自己走，

追求完美是你我共同的心愿。



星梦锁链 001

- 梦开始的地方 / 003
- 突如其来的蛰伏 / 006
- 柳暗花明又一春 / 008
- 家喻户晓的名字 / 012
- 重圆话剧梦 / 015
- 第一部电视电影 / 017
- 痴心的调酒师 / 019
- 音乐走进校园 / 020
- 炫动《in 地带》 / 023
- 寻梦北京 / 025
- 尝试新领域 / 027
- 感动如闪电划过 / 029
- 响亮 2006 / 032

情谊相连 037

- 与老舅妈的祖孙情——嫩娘 / 040
- 劲量老子 忘年交——曹启泰 / 043
- 真情百变小魔女——胡可 / 046
- 反应急速的霹雳女——贝贝 / 050
- 异军突起的光头——计一彪 / 053
- 风情万千的时尚达人——妮妮 / 056
- 长留心中的期待——陈辰 / 060
- 新生代中的有“谦”人——薛之谦 / 064
- 涉猎众域多面手——沈墨 / 068
- 谁都说咱们是姐弟——学虹 / 072
- 雾·雨·风——陈坤 / 075

往事如烟 083

马当 / 084

学画记 / 091

情窦初开时 / 095

操场情结 / 098

无疾而终的“初恋” / 101

晕人的物理 迷人的化学 / 103

要不是打过那种工 / 109

破碎的律师梦 / 114

我的足球梦 / 118

那时，我们相爱…… / 123

记忆中的小屋 / 130

为“衣”消得人憔悴 / 134

73个小时 / 139

我为网游狂 / 144

星爷离我五厘米 / 149

汪汪与朱朱 / 153

韩流回忆 / 157

热情惨叫 / 162

看到他们，我想结婚了 / 165

First night in Beijing / 168

我想做个“奇异果” / 171

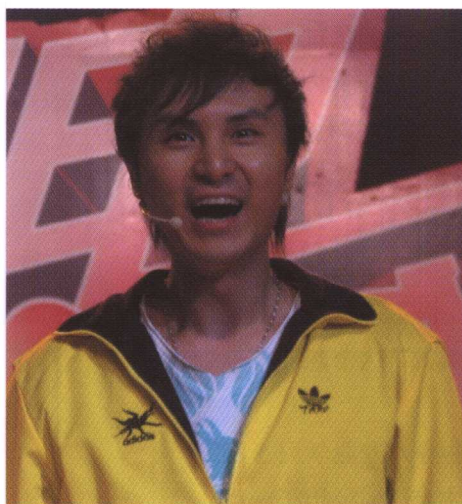
装修指“倒” / 173

塞班的死亡旋涡 / 179

家人的力量 / 183

爸爸 / 192

感谢…… 201



星梦锁链

在圣斗士的世界，阿瞬把“星云锁链”当成他的武器，锁链能网住一切，而我的梦也一环环紧紧相扣着。

如果你也同样怀揣一个星梦，希望此节能给出或多或少的启示和共鸣。

我不知道其他的人生轨迹是怎样的，我的这根锁链上，扣系着很多人，很多事，彼此之间，形成着“因果”。

我很幸运，能够成为实现自己梦想的人。感谢那些曾经帮助我、培养我，给予我机会的人，如果没有他们，就没有今天的朱桢；如果没有他们，就没有那些和朱桢有着千丝万缕联系的栏目；如果没有他们，我就无法如此地接近自己的目标。

从小我就出生在艺术氛围很浓的家庭，每当跟着爸爸辗