



“小潘子”确实是一个纠结的孩子。

内心永远上演着各种挣扎、纠缠的戏剧，所以呈现出来的必定是充满了各种矛盾的状态。

她可以一方面表现得特别大大咧咧，一副什么都不在乎的样子，一方面又特别地在意自己在别人心目中的形象。

所以她会拍摄宣传照的时候做着各种自创的鬼脸，不遗余力地毁灭着自己的形象，可是同时也会一边拍一边死死地盯着监视器努力地“监视”着自己到底哪个角度最美，弄得摄影师不停地跟她说请看镜头。

也会在跟我学吉他的时候信誓旦旦地告诉我“你就放心吧，多给我布置些任务，我不怕累”，然后在下次见面的时候又说“哎，太累了，没有练，呵呵”。

每次录音之前都会跟我说“怎么办，超紧张啊”，担心歌唱不好，担心不知道和新的制作人、录音师们怎么相处，可进了录音室又会跟她



对于潘同学的想法，觉得她是一个游离在保守与洒脱之间的人。言辞粗线条，时不时会有“雷”语蹦出，但又经常又安静腼腆，沉默不语。喜欢穿黑色、军绿、深咖这些保守的深色系，但铆钉裤、军警靴、粗框眼镜这些张显个性的符号她从来不缺。偏爱欧美摇滚范儿的音乐，对于音乐的喜好一定是有性格不媚俗，但在生活中偏偏喜欢收集一些极具岁月感的老物件儿，喜欢去潘家园淘宝，很难把“潘家园”和“潘辰”联系在一起，莫不是都姓潘的缘故吧：）她身上充满了“爷们儿”气息，还为自己起了如“潘大柱”属于出生在五十年代背心上印有“建设”字样壮汉形象的名字，却为一次在MV中导演没有让她穿她一直精心准备渴望上镜的那件鲜红色长裙而抱憾不已……总之她就是在两极之间游啊游~她经常挂在嘴边的口头禅“好纠结啊~”或许是跟双鱼座有关？星座我不太懂，但我觉得“双鱼”单从字面上看很适合她。



梦宇 X 祝福

时间过得飞快，回忆起一年前见到潘辰的样子，是在一次晚饭后。她着装简单、长发素颜，但是也掩盖不住的那份天生丽质的美。她那晚不怎么说话，频频点头，像个邻家女孩。

其实真正的潘辰不是那样的，她年纪轻轻但是很有抱负，她知道自己喜欢怎样的音乐知道自己目标在哪；她虽然有小女生的浮躁但也懂“工欲善其事，必先利其器”的道理，一年的时间潜心修炼，声乐舞蹈乐器都进步很大；她特立独行但也懂得团队合作的重要性，在工作中善于沟通不断学习。

和潘辰私下相处的时间并不是特别的多，印象最最深刻的是在台湾拍摄靛颖《如果这就是爱情》的MV，我们住在一个房间，五点多就起床化妆开始工作，虽然是第一次演戏但是那份认真敬业快速的投入感也让导演非常称赞。拍摄完已经很晚

了，可是小潘同学不舍得休息，闹着一定要去夜市品尝当地美食，我们冒着小雨在人满为患的台湾夜市穿梭，挑最最地道的各种美味撑到12分饱。不过让她最兴奋的还是在西门町的地摊上淘到的一些手工小制品，这是她最喜欢的范儿，个个都爱不释手：什么皮质的小口袋、泛旧的金属小铁环、渐变的蛤蟆墨镜……十足一个摇滚气质女生的派头。

潘辰的首张EP《出发》终于跟大家见面了，希望她卧薪尝胆一年后的绽放让所有人大爱，在这个起风的冬季，有潘辰的音乐陪着大家，环游你们的心~~~



有些人的旅行是为了寻猎新奇，有些人的旅行
是为了逃避。

我把自己的旅行定义为“慢跑”，用一种安静
的、舒缓的状态，没有目的地地游走，用眼里的
阳光填写着我的人生履历。

一路旅行，一路拍照，拍照是一种定格永恒
的方式。

出行小贴士

出门远行，大包小包的随身物品必不可少。
现在来晒晒装备。

车

出发前检查下，汽油要加满，备胎要一个。

千斤顶

随身的千斤顶一定要好使，换轮胎当然不能靠自己抬。

现金

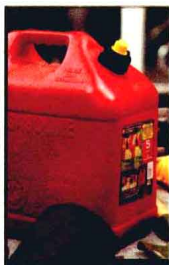
千万别多带，适量比较安全。

手机

别说在郊外，在平时生活里估计谁都离不开。

卡片机

卡片机方便携带，LX3可以作为入门级别的单反，像我这般娇小的女子的手劲，操作卡片机才不费力。没错，娇小的女子！



出发前最好把车送去检修站检查未知隐患，以免在兴致大好的时候被泼凉水，情绪和进程都受到影响，再想找回当初享受的感觉就难了。除了准备车的急救工具外，给自己的急救救生工具也要备齐。



车辆装备：

1. 汽笛

爬坡或者大雾天，司机的视野会变得狭窄，虽然有车灯的帮助，可在拐弯时仍然易发生危险，所以汽笛是用来告诫对车道的车辆的，以免在弯道有所刮蹭或者引起更严重的事故。

2. 中央差速锁

控制汽车平衡四轮动力，帮助你从泥泞路或者已经陷胎的时候解脱出，很多功能性越野车自配有。

3. 绞盘

作用同上，这是解救受困车辆的最后绝招，《上帝也疯狂》里的吉普上树的镜头就是拜它所赐，如果用了它还从泥里出不来，祈祷吧就……

工具箱：

1. 军工铲

当遇到山路和岩石塌方滚落时，或者有大量堆积物阻碍前行的时候，特别是偏离主国道或偏离乡级公路时，它就是你的清道夫了。

2. 千斤顶

对于我自己来说，我可能比较喜欢新式充气式的千斤顶，首先重量就比较轻，只要把接口套上排气缸就能充气，我自己尝试过大约10~15秒就可以了。当然传统的也一样会很好的帮助到你。

3. 补胎器+加气棒+“双胞胎”

很多时候的意外爆胎，自我救助是必要的，当轮胎无法使用时备胎就变成救命良药，如果条件允许的话建议是带上两个备胎以备不时之需。



4.狼眼灯+探照灯+头灯

足够的光源、良好的照明是夜晚行车最重要的，狼眼灯体积小亮度特别高，最适合女生使用。

5.零度保暖装备

在我看来零度睡袋+冲锋衣+冲锋裤是最好的选择，充足的睡眠对第二天体力和状态非常重要，保证体温在危险时刻是可以保住性命的，所以这些东西很多时候都会被人们当英雄来看待。

6.药物+充足的水源

基础的抗生素等药物是根据你的行程可能发生的状况来携带的，出行前尽量考虑到所有的可能性和隐患，绷带、创可贴、消毒水也是必备，另外如果有条件带上些维生素也很好。饮用水，是旅途中的关键，一旦被困住或者发生意外，水源是维持生命的关键，所以一旦饮用水被消耗掉要立即补充。





点简单拮据的记忆。好奇在那个年代，他们有着怎样与我们不同的生活姿态。

我的眼睛没有离开取景器，想要尽量抓住这些不属于我的历史。

一张年轻的面孔闯进视野，他黑黝黝的皮肤和稻草头显得很邋遢，两眼直直地盯着电脑，手指飞快地在键盘上敲打。

看到我们走近，才回过神来招呼：“想要什么？”

一开口，京腔味儿十足。

“你是哪里人？”我好奇地问道。

他看了我一眼，漫不经心地回答：“北京。”

“真巧，我们是从北京开车到这里的。”我惊呼。

一听是北京来人，本来还懒懒的他马上换了一个人，他兴奋地跟我们讲述这条古街。他说在这条街





关于逃避

离开老店数百米的回头，瞥见了一个天地三七分开的画面：七分苍蓝天的最里面，是远去的戈壁；而在那三分土地上，老店却正好躲在在这幅画面最角落里。

男生闪躲的眼神仍然在脑海里回放，在这个辽阔的苍穹下，尘埃般渺小的老店和它的主人一起在逃避着过去，芝麻粒大的我们，也都在逃避着些什么？





有些事留给自己就好，放在过去就好，分享也只能是现在。

朋友总能精辟老到地给出很多见解，来规避当下对于过往的种种纠结。

“幸好时间不能重来，不然，一切就不会那么珍贵。”

我们到的是青海湖的南部地区，一路上，我们在车里看到路边有很多妇女和儿童，戴着太阳帽举着满袋子干蘑菇，希望引起路过的游客注意。

那是当地盛产的蘑菇，味美汤鲜，值得一买，这里特别推荐一下。







美丽的友谊大草原

四川省甘孜藏族自治州新龙县友谊乡，4500米的海拔，日夜温差如同酷暑寒冬交替。地名被音译成汉语“友谊”，同时寄托着当地人们愿望，这是一个绿色漫山、极少外来人踏足的高原——友谊大草原。

到达这个鲜有人问津的地方，路途之险峻，至今让我有些后怕。