

舞蹈是八大艺术之一,是于三度空间中以身体为语言作“心智交流”现象之人体的运动表达艺术,一般有音乐伴奏,以有节奏的动作为主要表现手段的艺术形式。它一般借助音乐,也借助其他的道具。舞蹈本身有多元的社会意义及作用。

舞出精彩人生

——舞蹈老师王丽的细腻故事

专刊记者 张文婷

“爸爸是南方人,妈妈是北方人。”王丽,烟台市青少年宫舞蹈老师,典型山东姑娘的脸盘,骨感还不失柔美,一双传神的大眼睛,性格直爽,很有感染力的人。初次见面,马上就会被她感染,即便是不会唱歌跳舞的人,也会被她的力量感染。也许是因为南北方结合的良好基因,王丽身上总是透着一股子的灵气,身为舞蹈老师的她,吸引着一批爱好

舞蹈的孩子。

王丽说,由于母亲爱唱歌,四五岁时上幼儿园的时候就喜欢上了唱歌和表演。天生的表现力很强,姥姥经常说如果吃饭的时间王丽没有回家,一定就是被邻居拉去让她表演或者唱歌了。在王丽小时候,老师就觉得她的声线很好,适合唱民歌,而且王丽的舞蹈与声乐都一样的出色,没有出现一方面好一方面缺失的状况。

个人档案:

年龄:29岁 生日:3月21日
星座:双鱼座 身高:170cm
血型:O型
毕业学校:鲁东大学音乐系



记忆深刻的首次带队

2001年的时候,在经过专业的幼师训练后,第一次带领十几个学前学生参加推新人大赛。从烟台市里到山东省里一路都是金奖,虽然经过很多波折,但是依旧很值得。最后到了北京的时候,虽然每个学生都会允许一位家长陪同,可是活动比赛当中琐碎的事情和一切安排事宜都是王丽自己打理,非常辛苦。

在表演结束后,王丽走进去听分数的时候还非常紧张,

毕竟是第一次带这么多学生出来比赛。当时去见评委的时候,就见评委老师很热情地拍了拍王丽说:放心吧,成绩很好,是第一名。这句话,仿佛化解了王丽所有的汗水与辛苦,也让她有了一份特殊的成就感。

在2002年时,这次是参加CCTV全国少儿电视艺术大赛,并且顺利获得银奖。在临去威海比赛之前,领舞的学生在平时训练的时候,还基本不

能完成将要在比赛中设计的动作。害怕学生在比赛时会格外紧张,王丽就鼓励学生说,如果下腰翻滚可以做的的话,就完成,如果感觉吃力,就下腰后停顿下,把这个动作绕过去。表演的时候,王丽在台下紧张的不得了。但是学生表现的都非常好,表演的都非常流畅。而到了那个以前排练都难以完成的动作时,王丽在台下更是捏了一手汗,可是领舞的学生竟然很流畅并且非常顺利

的完成一套动作时,王丽已经激动地哭了。

教过这么多学生,虽然王丽现在年龄并不大,但是已经有学生考上北京舞蹈学院,深造拉丁舞专业。她领队参加过比赛的学生对她都有着一份不一样的感情,常常会回来看她,或者发信息联系。同样王丽也有着位难忘的老师——殷海燕,是王丽小时候第一位系统培训她的教师。从声乐发声到表演细节,以至于到上台细节,

都会非常细致的教大家。

一个班有三十几个学生,殷老师唯唯单单挑选了仅仅学习了半年民乐的王丽。很多老师和学生都会有怀疑,但是王丽很出色地完成表演。即便这个老师调走后,后任的老师也是很器重王丽。由于殷海燕老师的着重培养,让王丽真正地爱上了声乐,以及2004年,在解放军艺术学院学习时,给予王丽培养的孟林老师,都影响到她后来的工作发展。

专业老师眼中的舞蹈

王丽说,其实舞蹈无论对于专业人士还是非专业人士,都是非常有益的。比如说,舞蹈欣赏,是人们观赏舞蹈演出时产生的一种精神活动,是对舞蹈作品的感受、体验和理解的整个过程。试想一下,闲暇时我们在剧院或者家中,会看到很多舞蹈欣赏的

影片,就是我们自己通过舞蹈作品中所塑造出的舞蹈形象,具体地认识它所反映的社会生活、人物的思想感情、以及舞蹈作者对这种生活现象的审美评价。观众在欣赏舞蹈作品的过程中往往会联系自己的生活经历,引起情感上的共鸣,激发起记忆中有有关的回忆。在跳舞的同时可以通过这些联想来丰富和

补充舞蹈作品中的舞蹈形象,使其更加符合我们的心情以及使得舞蹈更加完整、生动和鲜明。

现在在烟台很多的健身俱乐部以及舞蹈工作室,都很流行的大众舞蹈,大家可以选择有氧舞蹈,是配合音乐有节奏地舞动的有氧运动,有氧舞蹈一方面能消耗较多热量,一方面能把许多舞蹈动作

健美操化,通过有氧健美操的锻炼形式,反复或进行组合练习,不仅可以健身业可以陶冶心情,让烦心事随着舞蹈和汗水都消失。

“爱上跳舞,让你的生活更美好。”王丽笑着总结了这样一句话,现实生活中的她就是这样,在此我们也祝愿每一个喜欢舞蹈的人都能够享受舞蹈带来的乐趣。



六步打造职场OL气质

♥沉稳

不要随便显露你的情绪。
不要逢人就诉说你的困难和遭遇。
在征询别人的意见之前,自己先思考,但不要先讲。
不要一有机会就唠叨你的不满。
重要的决定尽量有别人商量,最好隔一天再发布。
讲话不要有任何的慌张,走路也是。

♥细心

对身边发生的事情,常思考它们的因果关系。
对做不到的执行问题,要发掘它们的根本症结。
对习以为常的做事方法,要有改进或优化的建议。
做什么事情都要养成有条不紊和井然有序的习惯。
经常去找几个别人看不出来的毛病或弊端。
自己要随时随地对有所不足的地方补位。

♥胆识

不要常用缺乏自信的词句
不要常常反悔,轻易推翻已经决定的事。
在众人争执不休时,不要没有主见。
整体氛围低落时,你要乐观、阳光。
做任何事情都要用心,因为有人在看着

你。

事情不顺的时候,歇口气,重新寻找突破口,就结束也要干净利落。

♥大度

不要刻意把有可能是伙伴的人变成对手。
对别人的小过失、小错误不要斤斤计较。
不要有权力的傲慢和知识的偏见。
任何成果和成就都应和别人分享。
必须有人牺牲或奉献的时候,自己走在前面。

♥诚信

做不到的事情不要说,说了就努力做到。
虚的口号或标语不要常挂嘴上。
针对客户提出的“不诚信”问题,拿出改善的方法。
停止一切“不道德”的手段。
耍弄小聪明,要不得!
计算一下产品或服务的诚信代价,那就是品牌成本。

♥担当

检讨任何过失的时候,先从自身或自己人开始反省。
事项结束后,先审查过错,再列举功劳。
认错从上级开始,表功从下级启动。
着手一个计划,先将权责界定清楚,而且分配得当。
对“怕事”的人或组织要挑明了说。