乐享生活 舞动人生

本版组稿：于伟忠

宝钢股份舞蹈协会

舞蹈协会的历史，可追溯到四十年前。当时，大批来自全国各地的青年汇聚宝山，支援宝钢建设。为丰富员工的业余文化生活，在工程指挥部指示下，举办了多种多样的交谊舞培训、联谊、比赛。在宝山这片土地上，文艺的种子开始萌芽。历经四十年风雨，一个立足于为青年员工牵线搭桥的“红娘”式交谊舞培训班，逐步演化为宝钢股份舞蹈协会。

多年来，舞蹈协会的舞种由单一的交谊舞拓展到摩登舞、拉丁舞、古典舞、爵士舞、肚皮舞、日韩流行舞，甚至囊括了时下大火的“抖音舞”。可以说，每一个爱好舞蹈的员工，都可以在这个“舞”找到有共同爱好的伙伴。有些伙伴在协会的支持下，已成长为准职业化选手。宝钢股份陈铁厂曹勤、吴烨，2019年参加有“体育舞蹈奥运会”之称的“黑池舞蹈节”，全部进入半决赛。最终，技高一筹的吴烨获2019年度黑池体育舞蹈世界公开赛E5社年组摩登舞比赛第四名，创造宝钢股份文体史上的最高获奖名次。

近年来，协会日常活动日益规范化、常态化，吸引了更多员工加入协会。协会的口号是“只要你来，我们都在”，会员数一再攀高。多样化的活动深入基层、服务基层，丰富了员工的业余文化生活，让更多舞蹈“菜鸟”登上舞台，展示自己的魅力，从而留下引以为荣的美好记忆。2019年来，宝钢股份工会文体部还请来了知名青年舞蹈艺术家魏清清，给女员工带来别开生面的古典舞基础课。

舞蹈协会不仅创新活动形式，还注重展示企业形象。今年1月，舞蹈协会择优选拔了11名女员工，组成“B.B.S姑舞女团”，以当下流行舞为载体，让“大宝钢”、“大宝武”登上热搜，占据“头条”，让更多网民和粉丝关注我们宝钢股份“女团”，让宝武员工的“有趣”生活萌屏抖音直播平台。

舞蹈对于我们大多数人来说并不陌生，我们的远祖为了表达而“发明”了“肢体语言”——舞蹈，随后才有口语、文字。当代人大多已丧失这一“技能”，没有舞蹈的切身体验，舞蹈成了一种可望而不可及的“奢侈品”……这件“奢侈品”能给我们带来什么？瘦身、塑形、健康、气质、漂亮，但远远不止这些。我们相信，没有任何一种负面情绪，是不能用一支舞来解决的！人生通关路上，你会因舞蹈而走得更加从容、优雅。

学员感悟

内心的“光”

□付　薇

站在这舞台，灯光炫目。原来这里会看不清观众，听不见音乐。原来，这里会如此不同。

从未想过可以站在人前，从未奢望过自己的人生可以有所精彩，因为我知道自己很平凡。如果这个世界属于优秀的人群，那自己到底算什么，来这世上走一圈就是为了当陪衬？有时开导自己，是不是没要求就可以豁达一些？在很长时间里，每当想到没有成就感的生活，没有成就感的工作，就只剩下茫然与失望。

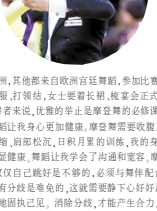
今天，站在这舞台，我依旧没什么天赋，略显笨拙。迈错步子、踩错节奏……就像无数次面对各种机会，紧张得连正常水平都发挥不出来，未远做不到优秀，未远是个失败者。但是，除了这些，我发现了“新大陆”——那些从未看到的场景；剥脱的舞台灯光，迫光下自己长长的影，躲在幕布后面看提示卡的主持人，换个角度和视野，会发现不一样的“美”。总是相信，冥冥中的安排是有意义的。那这意味着什么？我在细细思量。

生命的魅力不在于最终能得到什么，而在于有没有一直前进，积累着点点路程，让今天的我看到了以前看不到的景色。这个舞台不仅仅属于出类拔萃者，它的光芒同样映照那些一直默默坚守的人，给他们以动力。其实心中一直期盼着这样的平台。我们不是火，不能自己燃烧，但我们也不是没有经毫热情的冰块，我们更像蜡烛，外界给我们一点火苗，我们也能点亮自己。很庆幸，我找到了自己的“光”，宝钢股份舞蹈协会为我搭好了平台。当我站在舞台上，心里一片沉静，这里的灯光告诉我，前行的方向是对的。于是才会更有勇气与力量，去追寻完美的生命。

后管平凡的人起点很低、终点很远，但都需要一个舞台，都希望有机会完美“亮相”，给我这样一个舞台，我可以悄丽绽放。而绽放之后，你会看到不同的我。

努力比天赋更重要

□曹勤



记得那时自己刚40出头，从没进过舞厅的我被朋友“忽悠”去跳舞，从此陷入舞池一发不可收拾。和摩登舞结缘至今，十多年过去了，无论春暖秋寒，我都勤学苦练。

刚进舞蹈协会时，有个老师对我说：“看你蛮聪明的，争取五年学会摩登舞的五个舞种。”当时我非常惊讶，心想每个舞种学两三个月可以了呀，五个舞种一年多不在话下，果然是“初生牛犊不怕虎”，越学越明白自己掌握得太少，协会里学了二三十年的舞者大有人在。可想而知，其难度有多大。学习舞蹈的过程不是一般的枯燥、乏味，每天盯着那些基本动作一遍遍地练，往往汗流浃背、筋疲力尽。在舞蹈中付出多少，你就会收获多少。

舞蹈让我知道，仅有天赋是不可能成功的，努力比天赋更重要，舞者必须努力，踏踏实实一步一个脚印才能达到理想状态。舞蹈让我知道做任何事都得精益求精。摩登舞就是要把平时的基本动作发挥到极致了有韵味，否则，不规范的动作以后想要改正，十分困难。当精益求精成为一种习惯，无论在哪里都能让你从中受益，有所成就。

舞蹈让我更加自信。经历了太多的比赛、磨练，早已看淡成绩看淡输赢。唯有在上赛场的一刹那，心中又充满了永不服输的自信，舞蹈让我更加优雅，摩登舞里除探戈来自非洲，其他都来自欧洲宫廷舞蹈，参加比赛的男士要着燕尾服，打领结，女士要着长裙、梳宴会正式发型。因此，对舞者来说，优雅的举止是摩登舞的必修课。

舞蹈让我身心更加健康，摩登舞需要收腹展胸，背部平整收缩，肩部松沉，日积月累的训练，我的身材在同龄人中更显健康，舞蹈让我学会了沟通和宽容，摩登舞是双人舞，仅仅自己跳好是不够的，必须与舞伴配合好，但是舞伴间有分歧是难免的，这就需要静下心好好沟通，而不是一味地固执己见。消除分歧，才能产生合力。

跳舞十多年来，由于自己的努力，在国内国际赛场取得了一定的成绩，但这不是最重要的，重要的是它让我的视野更开阔，思维更睿智，身体更健康，生命更精彩。虽然在学摩登舞的人群中，上班族很少，像我这样翻班的更是凤毛麟角，但我还是会坚持会努力，为宝钢股份舞蹈协会再创佳绩尽一份力。

生命之舞

□刘文娟

2019年，我机缘巧合进入宝钢股份舞蹈协会举办的肚皮舞班，在此之前，我从宝钢股份大龄女青年脱胎换骨为一位母亲，体力精力却大不如前。幸运的是，宝钢股份有丰富多彩的工会活动，让我在舞蹈中汲取力量，渐渐恢复活力，也能更好地平衡工作和业余生活，互为助益。

第一次系统学习肚皮舞，就深深被老师的扎实功底和肚皮舞魅力折服。舞蹈的表现力如此穿透人心，一种精神从远古传递而来。每次只要肚皮舞特有的音乐和节奏响起，伴随手鼓、竖笛或是遥远的吟唱，你仿佛能看见一位虔诚的埃及女子，在神庙祈求子嗣的降临，以增添生命的喜悦；或是在古老巨河边，一群如满月明媚的婆罗门女子蒙着神秘面纱与河神共舞，感恩巨河水的养育；或是在玛雅茂密的丛林里，蛇母之神赞叹自然万物滋滋生长，一切生命是如此顽强与蓬勃。

这是大地之舞，因为脚踏大地，不惧险阻；这是生命之舞，因为感恩母亲，生命得以滋养。同样，让我想到了宝钢人的精神。不畏困难，努力拼搏，一切积极向上的精神互古不变，也许它们会以不同的表现形式出现，但它们会共振，会让你真真切切感受到力量。

在这里，宝钢股份如同大地母亲，不仅养育了我们，也让我们拥有了人生舞台。同样，众人的力量也如同大地，共同铸就宝钢股份的辉煌。希望通过这支宝钢之舞，我们能顺利渡过每一次危机，也能欢畅享受辛勤汗水带来的恩赐。

感谢你的鼓励我的坚持

□惠林林

一直都很羡慕那些能够跳跳舞挥洒汗水的人，感觉会跳舞的人好像日常光环，会感染身边的人一起变得开朗乐观。

加入宝钢股份舞蹈协会，缘于一个很巧合的机会。一次，被一个自己很喜欢很羡慕的同事小姐姐(彭玉洁)拉进来，说宝钢体育馆舞蹈房每周都有职业选手在教拉丁舞，一开始我就是一张“白纸”，只能站在角落看老学员和老师跳，甚至连看都看不明白别人是怎么做的，什么“定点转”、“左右追步”于我而言都是高深莫测的舞蹈专业词汇。休息时间，小姐姐教我动作要领，会长和其他学员也会指导我，帮我规范动作，渐渐地过了一个多月，我居然开始会扭八字脖了，虽然每次新课我是所有学员中掌握最慢的那一个，但是老师的专业和同学们的热情，让我每次想要退缩的时候都板其难舍。看到自己慢慢进步，有时候对自己刮目相看，每一次进步让我收获更多自信和勇气。

一路下来，一直都是各种曲折，因为手头的技改项目，经常要加班、下工地。一个月没能上课的我，恰好在套路课开始的时候就落下了，看到大家跟着热情欢快的音乐熟练地跳起恰恰舞，那种初期一无所知的无助感和压力又一次涌上心头。这次我几乎想要放弃了，连跟跳都做不起勇气。一次下课回家路上，小吴老师跟我聊天说：“不要在角落里看着，看一万遍都不如自己跳几遍能发现问题。”我说：“720度的换脚转，我跟不上就跳不下去了。”小吴老师说：“你可以用别的方式代替旋转动作，先把套路跳下来，再慢慢去抓细节。”回到家跟着优秀学员发来的视频，我学着跳了几十上百遍，终于能在替换一些高难度动作的前提下，完成了套路课的学习内容。

感谢带我入协会的小姐姐，感谢宝钢股份有这么好的文体平台，感谢吴盛源老师，也感谢一路坚持的自己！

“鸡娃”健身两不误

□彭玉洁

作为一个小学生的妈妈，我的业余生活原本是围着娃转的：娃被老师批评了，娃该去上个培训班了，娃的学校里突然要求拍视频作业传给老师……慢慢的，我都快忘了，十几年前我入职宝钢股份时在“特长爱好”一栏填写的是“跳舞”。我其实从小就喜欢跳舞。

突然有一天，同事问我想不想参加公司组织的拉丁舞培训，我纠结了很久。每天下班后的时间排得满满的，似乎跳舞过种种“不务正业”的事情不应该属于一个家有学龄儿童的妈妈。还好，在家人的支持下，我还是报名参加了，从此结识了宝钢股份舞蹈协会的会长于伟忠老师，遇到了一群爱跳舞的姐妹，也再次捡起了自己的一点小爱好。

加入舞蹈协会以后，我的业余生活突然丰富起来，舞蹈协会办了各种舞种的培训班，从一开始的拉丁舞，发展到爵士舞、肚皮舞、古典舞、摩登舞……我开始尝试以前没有接触过的舞种，跳舞的频率也从一周跳一次变为一周跳三次。充分的运动让我的体力越来越好，在舞蹈学习中也感受到了自己的进步，让我更加自信和快乐。跳舞成为我生活中最期盼、最快乐的事情。除了身体素质上的进步，我也变得更加勤快，以前辅导完孩子学习，我会嘴在床上玩手机，现在我会在孩子睡觉以后，站在镜子前练习新学的舞蹈动作。哪怕只是十几分钟，也可以出上一身汗，减肥效果杠杠的。

夏天就要到了，希望疫情快点过去，让我们早日舞动起来！

舞者心声

@**魏梦**：从去年加入舞蹈协会以来，业余时间有了很好的利用，并能每次都是被快乐满足地度过。身心感受到了无比欣和愉悦！希望坚持自己喜欢的事情，珍惜公司工会提供的资源，继续在自己热爱的这个大家庭里学习、成长！

@**曾晗**：我学习过不少舞种：现代舞、街舞、拉丁舞、肚皮舞。街舞让你尽情释放自己的能量，每次跳完，一身大汗，累倒在地，有种淋漓尽致的畅快愉悦感。而现代舞是用肢体语言中表达内心情绪，喜怒哀乐，无需言语，舞蹈中绽放自己。我们的工作节奏都很快，有时下班后感觉身心俱疲，这时我会坚持去上舞蹈课，因为它会神奇地让我身轻如燕，重拾好心情，步伐轻松地面对第二天的工作。所以，一起来跳舞吧。

@**李晓红**：舞蹈更多的意义是在于表达，用肢体告诉别人自己当下的心情、体验、经历、故事……加入舞蹈协会于我而言，如同一个爱说话的人找到了契合的静听者，可以让我尽情表达自我，带来受益匪浅的反馈与启示。

@**李蓓**：我们来自宝钢股份各条战线，在特殊的资料室、在机器隆隆的车间、在上夜班的通勤车站点……我们是普通的宝钢人。但是，一旦穿上舞鞋，立即开启了一种我熟不同的人生。刚柔、身段、高贵、深情、倔强、欢快……感谢舞协伴我成长！

@**林璐璐**：小提琴和歌的旋律在体育场上空缓缓响起，如天籁之音，将一身幸音荷洒落池中央，那一对对的，是婉转，是盛放的彩蝶，翩翩起舞。加入舞蹈协会后，完成了我习舞多年来的首秀演出，也圆了我站在舞台中央的梦。

@**毛勇鸣**：有一次我们舞蹈协会在舞蹈房训练，汗流浃背。一个同事进来由衷感叹：“你们练舞太勤奋了！太苦了！”然后我们几个几乎异口同声：“苦吗？不苦呀！”舞蹈所特有的旋转、热情，让我们乐在其中。

@**郭军**：舞蹈协会让我们在下班后，找到那么多志同道合的小伙伴，互相切磋教授，甚至跟然地“争吵”，为一个舞步是落在音乐的重拍还是次拍而“慢慢不休”……多么温馨的一幕！

发行电话：021-56107515 / 上海报业集团印务中心印刷　地址：上海市静安区灵石路709号8号厂房　电话：56082146 / 定价：全年150元（上海）180元（沪外）