



北京工业大学实验学院
专职辅导员王钰

上得讲堂 下得斗场

□刘红颖



在大学校园中，王钰看上去和其他学生并无两样，体型娇小，梳一个学生头，说话温温柔柔，轻声细语，而实际上，她是北京工业大学的一位辅导员，工作已经十年了，主讲大学生职业生涯规划以及就业指导。平时除了做好繁杂的事务性工作之外，她还需要了解关心学生的心理、思想、生活和学业等问题。工作忙时，就连晚上也会很紧张。很长一段时间，她的周末和其他忙碌的白领们一样，喜欢窝在家里“养精蓄锐”。

“2015年4月的一天，我突然觉得这样的生活不是我想要的，总觉得缺点什么。而且我认为健康的身体和良好的精神状态才是最重要的，是应对学生各种问题的保障。所以我从4月份开始尝试体验各种不同的运动。”王钰侃侃而谈，娇小的身体突然给人带来了一股强大的力量。

“之前发生的电梯打人事件，再次掀起了女子防身术的学习热潮。我了解到了一种以前从没听说过的运动——菲律宾短棍术，又称菲律宾魔杖杖击术。目前在世界各地，菲律宾短棍已十分流行，不但民众喜欢将它当作健身的运动，军警人员也乐于运用短棍简洁有效的打法，使警棍术的效能更加提升，以便有效反制罪犯。由于李小龙在戏中和丹尼依路山度有一场生死战是用短棍对打，因此又有人称之为‘李小龙短棍’。”王钰一边讲着她与菲律宾短棍的“相识”过程，一边随手比划起简单的动作，让人完全不能和讲台上那个温柔耐心的指导学生的辅导员联想到一起。

菲律宾短棍是一项较安全的运动。学员在进行实践训练时，须穿上全身专用护甲，使用专用训练器

械，学员在得到充分保护的同时，又能保持身法灵活，是这项运动的一大特点。通过学习菲律宾短棍能使手脚协调，全身健美，提升反应能力，还能消除工作烦恼。菲律宾短棍也是现今世界流行的武术运动，每年有各种类型的比赛。

“这种防身技术非常适合女生，并且不限于使用短棍，也可用日常生活中随手可得物品。例如雨伞、网球拍、木杖、卷起的报纸或杂志，都可以作为自卫之用。有效的保护好自己。”王钰说。她虽然个头比较娇小，身手却非常灵活，帅气。“学习了单杖和双杖的基本技法，这些都需要手脚协调。在实战演练中，让我收获很多。不但让我变得反应敏捷，而且也训练了专注力。我觉得女生还是需要进行一些力量类的运动，如果真的遇到危险，不要慌。学了一些防身技术后，我心里就不那么惊慌了。每次虽然只练习一个来小时，但也都得到了充分的体能锻炼。总教练曾经告诉我，这里还有一个智慧就是，为了自己的安全，打不过，就要赶紧跑，不要纠缠。在平时需要利用一切机会找适合自己的运动进行锻炼。现代人工作和生活压力大，通过运动可以释放负面情绪，调节身体各方面功能。”

每次运动完之后，王钰都会感觉充满能量，虽然身体累，但精神状态很好。如今，运动这件事已经让王钰上瘾了。除了菲律宾短棍，王钰还体验了很多其它的有意思且有些挑战的项目，像女子搏击术、马术、空中瑜伽、户外攀岩等，这些项目都是安全系数高、适合零起点体验者的运动。空闲时间用有意思的运动代替宅在家看韩剧，这给王钰的生活带来了无限乐趣。