

■职工文化

# 体育教师 走出一条音乐野路子

□本报记者 任洁 文/摄

课堂上，她活力四射地带着学生锻炼身体；舞台上，她时而婉转悠扬地唱奏民谣，时而激情满满地蹦跳“high”起来。这就是京源学校团委书记、体育教师于冉，玩音乐成为她舒压放松最好的方式。

没有系统学习过音乐知识，既不识五线谱，也不识简谱，天生就喜欢唱歌的于冉音乐之路走的完全是“野路子”。她从8岁开始打乒乓球，直到20多岁大学毕业成为体育教师，体育是她的主业，唱歌是她锻炼累的时候用来放松的。天生一副好嗓子，她在大学时就担任了乐队主唱，参加过大大小小的比赛，取得过不错的名次。

2010年刚上班的时候，她参加了石景山区业余歌手大赛，夺得第三名。那次的比赛现场设在一个商场里，闻讯赶来的学生们把商场三层几乎全部站满，还做了特别大的应援条幅从三楼一垂而下，名为“冉冉升起 所向披靡”。她一上台现场就“炸”了，学生们的呐喊声震全场，轰动极了，评委羽泉不禁感叹“你有这样的学生很幸福”。

对于冉来说，唱歌是一种释放，来上几首，情绪上的压力就能一扫而光，什么事都没有唱歌开心。她家住南锣鼓巷，以前周末时去家附近的酒吧唱过，不要钱，就是一种乐趣。后来老板跟她谈钱，她感到很别扭，觉得失去纯粹的那种感觉，逐渐不再特意去



了。现在和朋友出去玩时，如果有合适的舞台，老板又允许，她就上去唱一首，只当玩票。

2015年，学校推出14岁生日班老师和学生互送礼物的活动，那时她正好是第一次当班主任，对学生特别有感情，而且带的是音乐班，很有感触。在同事的建议下，考虑到礼物应该最能体现自己心意，还要有寓意，就想到写歌的点子。她拿起笔，把带班以来与学生相处的点点滴滴都倾注在笔端，“我手写我心”。为了把歌写好，她足足花了2个月时间，每天晚上其他啥事都不干，一直在改歌词，力求完美，能体现学生们几年来的成长，以及师生之间的真挚感情。

她的歌名朴实，就叫《写给孩子们的歌》，“前进的道路虽然荆棘密布，就算跌倒也不要认输……这只是一首简单的歌，

希望你们能天天快乐……”这首歌做成了电子相册，放上学生的照片，作为他们的成长记录。在班会上，她拿着吉他自弹自唱，心潮澎湃，唱到高潮时不禁流泪。台下反响很好，家长们有的夸她唱歌真好听，有的说您太有才了，还有的感叹老师很用心；学生们更是感动，好些女生的眼圈都红了。

2017年底，于冉参加了石景山青春梦想音乐节（青年教师版），活动吸引了来自该区各教育单位的100名青年教师参加，其中很多都是音乐专业出身。第一轮清唱，她唱了五月天的《好好》；第二轮复赛可以带伴奏，她选了陈粒的《易燃易爆炸》；第三轮决赛，她考虑再三，定了一首既有感染力，又能唱给学生的励志歌曲《夜空中最亮的星》。每个选手可以拿到20张票，结果

同事、学生把票一分而空，有的没抢到票的学生居然想办法混进现场，不惜坐在地上为老师助威。她唱歌时，现场气氛HIGH得不行，最终获得“石景山十佳优秀校园歌手”称号。

“音乐在我心里是最内心、最自我的东西，无关外界，只为喜欢。”于冉最爱民谣，工作不忙的时候，就会拿起琴自弹自唱上一段。最近，她很喜欢《我不是药神》的主题歌《只要平凡》，特地下载到手机里，因为歌词写出了她的内心：“放过对错才知答案 活着的勇敢 没有神的光环 你我生而平凡。”徐佳莹的歌《言不由衷》也是她的最爱，“我如此坚强 愿我永远善良 愿我真爱上一个人 某个人 那个人是不慌不忙 是心之所向”，触动她的内心。这就是于冉，一个不怂平凡，认真工作、热爱生活的老师。

## ■文娱资讯

### 喜迎七夕 爱在“潞”上

本报讯（记者 赵思远）看消夏晚会、重温乞巧传统、手绘多肉花盆……8月10日，为期两天的通州区潞城镇第六届七夕文化节温馨开幕。

8月10日，在最美香风艺术展中，参观者在欣赏潞城精致的手工艺品、面点作品、废物利用作品的同时，重温“七夕乞巧”传统；在“魅力潞城和谐家园”七夕消夏文艺晚会上，除诗歌朗诵、舞蹈、歌曲外，还创新了萨克斯演奏、音乐快板、口技表演等表演形式。不论是中华特技第一传承人高飞表演的特技《七彩献瑞》，还是潞城镇集体婚礼的浪漫宣传片，都引来观众的阵阵掌声。

次日，“魅力潞城爱永远在”七彩手绘花盆活动在通州区吸引力多肉植物花园进行。活动让参与者亲自动手，利用画笔和颜料，在花盆素胚上进行彩绘，将爱投影在花盆上，互送对方，见证爱情初心。

据工作人员介绍，该活动既能引导人们认知传统、弘扬传统，同时能多角度、多画面展示魅力潞城文化建设成果，展现潞城人追求婚育新风、忠贞爱情、家庭和谐幸福的美好愿望。

### 市民近距离体验国家级非遗鼓乐

本报讯（记者 张晶 通讯员 阎薇）历时五天的PAS·中国第二届国际打击乐艺术节，于近日在北京市第35中学金帆音乐厅落下帷幕。据悉，该音乐节从8月2日开始，共举办了大师课及音乐会19场，邀请国外大师专家十余人，国内大师专家四十余人，参与者近万人。

记者了解到，本届艺术节不仅延续了上届艺术节的精彩内容，还增添了苗鼓、韩城行鼓等

国家级非物质文化遗产鼓乐项目，并安排了每个项目的专场演出展示与互动，打击乐爱好者们在欣赏非遗鼓乐的同时，还能够走上舞台，在艺术家们的指导下，学习非遗鼓乐，真正地做到零距离接触了解我国非遗打击乐项目的精髓与魅力。

此外，今年艺术节期间的器乐展览内容更加丰富，不仅增添了我国商代双兽挂钟、春秋早期的秦龙纹繁组秦公钟，还展出了

于2000年所创的手碟。同时，更有手动体验区，以动态的方式向大家展示打击乐文化，感兴趣者也能动手操作，真真切切地感受到了打击乐乐趣及节奏动感。

PAS·中国打击乐艺术协会相关负责人表示，举办此次活动，旨在为更多打击乐爱好者提供高水准的学习交流平台，今后，他们将继续致力于中外打击乐艺术的推广与融合，促进中外打击乐行业蓬勃发展。

### 第六届七夕文化节“情定”副中心

本报讯（记者 赵思远）第六届北京七夕文化节将于8月15日至19日，在通州大运河河畔拉开序幕。届时，通州将通过经典爱情影片展播、鹊桥相亲会、七夕民俗艺术展、为爱朗读大会，以及家务回娘家、张家湾镇、潞城镇三个分会场的精彩活动，展现运河文化特质、七夕文化韵味和北京城市副中心魅力。

第六届七夕文化节开幕式将于8月15日下午举办。活动以荣获首都文明（最美）家庭的五组家庭家风家训故事为脉络，

配以精心编排的文艺节目和文明（最美）家庭的才艺展示，践行社会主义核心价值观、展示副中心建设良好风貌、传承七夕文化精髓。

城区主会场的活动异彩纷呈。8月16日至19日，通州区电影院、通州区农村数字影厅和通州区运河文化广场将同时进行经典爱情电影展映；8月17日、18日，千余名经过网上报名的青年男女将齐聚运河文化广场，在“刚好遇见你”鹊桥会大型交友活动中“走红毯”“游戏互动”“座位轮换”“互相传情”，寻找

自己的真爱；8月18日，运河文化广场还将举办“巧匠在民间”七夕民俗艺术展。艺术展把通过网络向社会各界征集的民俗手工艺品、书画、摄影作品、文艺作品，以线下展示和互动活动相结合的方式展现七夕文化。此外，为爱朗读“纸短情长声声入耳”主题活动将在8月16日和17日在通州区文化活动中进行。

三个分会场也将在此期间举行别具一格的特色活动，包括艺术展、文艺晚会、诗词朗读、沙雕竞赛、兰夜斗巧、穿针乞巧、兰夜摸宝、男耕女织等。

## ■银幕掠影



### 《欧洲攻略》

导演：马楚成  
8月17日

《欧洲攻略》由彭绮华监制，马楚成执导，梁朝伟、吴亦凡、唐嫣、杜鹃、林子祥等群星联袂主演。在这套超强明星阵容的加盟下，影片既有引人注目的故事线，又充满了惊险刺激的动作戏场景。该片主要讲述了特工林在风与王小姐多年来亦敌亦友，相互欣赏又互相为敌。上帝右手在CIA被不明身份的苏菲偷走后，两人同时受CIA委托展开追寻。原本以为只是场谋略较量，但在他们救下顶级黑客洛奇后，却发现这背后还隐藏着一个更大的秘密。



### 《精灵旅社3：疯狂假期》

格恩迪·塔塔科夫斯基  
8月17日

怪物喜剧动画电影《精灵旅社3：疯狂假期》由格恩迪·塔塔科夫斯基执导，迈克尔·麦勒斯编剧，亚当·桑德勒、赛琳娜·戈麦斯、史蒂夫·布西密、凯文·詹姆斯等原班人马配音。

片中，除了观众熟悉的木乃伊、果冻怪、狼人一家，还有更多新奇的怪物登场，比如口水可以淹死人的巨型萌宠、怪物航班上全心全意坑乘客的绿色小怪乘务员……新旅程、新角色制造出的新笑点也不亚于前作。片中还有熟悉的身影——“五星级”精灵旅社的主人德古拉先生，海报中矜持傲娇的他并未露脸，只留下一个神秘的背影，据悉，此次新旅程让他完成了一次愉快的“变身”。值得一提的是，曾荣获奥斯卡、艾美、格莱美和托尼奖“大满贯”的92岁好莱坞传奇喜剧演员梅尔·布鲁克斯为德古拉父亲瓦拉德配音，用声音将各色怪物演绎得活泼生动。