责任编辑 博雅
版式设计 赵军
版式校对 吉言

『你有文艺梦，我们来帮你！』

——东城区工人文化宫职工兴趣班纪实

□本报记者 边磊 文/摄

东城区工人文化宫的兴趣班，被学员们称为“梦开始的地方”。在这里，书法、摄影、绘画、瑜珈、民族舞、东方舞……全年不断线地举办十几个项目的职工文化兴趣班，东城区的职工在工作之余，找到丰富业余生活的平台。

2018年12月17日，一场面向环卫工人的演出在红剧场盛大开幕。与以往不同，这不仅是一次慰问演出，而且是东城工人文化宫职工兴趣班优秀学员的汇报演出。参加演出的是东城各行各业的普通职工。他们通过文化宫的兴趣班，具备了专业的演出能力，登上舞台绽放魅力。

这里是职工的“梦想剧场”

每一个班级都会有几名出类拔萃的优等生，成年人的舞蹈班也不例外。90后的姑娘黄莎是一名中学老师，她动作到位、韵味十足，是民族舞班最优秀的学员之一。同样优秀的还有王梅、续森、田军、丁月、刘洋，虽然来自不同单位，但她们都被同学们称为“学霸”，是民族舞班的骨干力量。不但自己跳得好，还经常帮助其他同学纠正动作，提高技能。

与那些“天赋异禀”的同学不同，在东城市政工作的刘媛是工科女生，在同学中，她是“数学天才”，热爱各种数学小游戏。在跳舞这件事上，她却经常败给肢体不协调。民族舞班历来是文化宫学员最多的班级，上半年学习傣族舞，老师将60多人分编三组汇报演出，刘媛没有进入到最优秀的那一组。这让她一直“耿耿于怀”，进入“表演组”成为她的梦想。文化宫启迪了她对舞蹈的兴趣，暑期结课后，她自己又参加了舞蹈班，提高舞技。下半年文化宫舞蹈班开班，除了按时上课，她还跟班里最优秀的同学在课外组队练习，进入了最终16人的新疆舞表演组。12月17日，舞台灯光亮起的那一刻，刘媛有种梦想照进现实的快乐。当一曲舞蹈结束、大幕落下、掌声雷动之时，没有观众知道，这个为梦想努力的女孩儿，这一年都在与癌症抗争，她经历了癌症切除手术，演出前又因为化疗，及腰的长发全部脱落。她戴着假发，跳完了整个舞蹈。

新疆舞演出最后一个造型，站在队伍正中间的姑娘，是中学美术老师刘洋。演出前，老师对大家的表现给予了肯定，并把刘洋安排在最后造型的C位，大家心里都有点小喜悦。刘洋说：“梦开始的地方，有人想进表演组，有人想站第一排，后来，虽然没站第一排，但是站到了C位。”

侯海凤在一家非公企业工作，她在北京买了房子，在公司也承担重任，但朝九晚五的白领生活似乎很难将生活照亮。来工会这次组织的职工兴趣班试试看吧。没想到，在这里，不但找到了快乐，还提高了舞技。“余生只想跳舞。”侯海凤说。

在舞蹈班，大家最离不开的，是班长王爱东和副班长吕秀余。这两个“小姐姐”，颇有“哼哈”二将的风采，督促大家学习，关心大家生活。每堂课后，王爱东总会将老师的示范动作录成教学视频，发在舞蹈班的群里，供大家复习；每到上课前一天，再发一遍，提醒大家练习。学习气氛并不仅存于课堂上，而是一直延伸到课下。

民族舞班只是诸多兴趣班的一个缩影。在健身操班，二十七中的老师崔春颖不但自己学会两支尊巴热舞，还将这两支舞带回学校，每天中午半小时，将热舞教给自己的同事。她说：“10节课结识了一群闺蜜。”

而学员卢萍则说：“健身操动感十足，热辣青春，太吸引人了。”

选最好的老师

12月17日演出结束，瑜珈班的老师孝文发了这样一条朋友圈：“成为你们的老师，我很幸福。也许还会有幸陪伴你们参加第四、第五、也许第十次汇报演出……”

孝文是国家疾病预防控制中心官方指定健美操全国推广大使，也是第五届国际瑜伽锦标赛中方裁判，她同时还是国家心理咨询师和国家公共营养师。瑜珈班定在中午上课，孝文会叮嘱学员在课前1小时到1.5个小时内不要进食：“早饭后到上午10点左右，可以吃个水果，一小把干果，补充能量。要想减肥，在运动前后一小时内都不要吃高热量食物……”

与一般的瑜珈教练不同，因为有运动医学硕士的背景，除了一般的体式，孝文在瑜珈课上经常会分享一些饮食、运动方面的科学知识，使大家更加科学地投入运动健身，同时树立健康的运动理念。在休息术时，她喜欢用语言引导，将学员带入不同情境。经常会说到的是：“相信自己是最好的。”她不建议学员在练习中急进，而是循序渐进，成为更好的自己。在这样悠缓而科学的教学下，不少学员在10节课内练习完成了倒立体式。

与孝文总是乐观优美的教学风格不同，民族舞老师李昀峰是个透着与实际年龄不符的沉稳的大男孩儿。毕业于中央民族大学舞蹈系的他，是全国排舞推广中心国家高级教练员、国家一级裁判员，也是中国舞蹈家协会会员。不但有专业舞蹈演员的经历，且有着丰富的教学经验。民族舞是文化宫最热门的兴趣班之一，看似简单的舞蹈，其实每一个动作做起来都不那么容易。李昀峰经常是在前排示范后，到中间示范，然后到后排示范，保证每名学员都能清晰地看到动作示范。为了解到每名学员的学习程度，他采取轮流递进队列的方式，让每名学员都有机会站在第一排。他编排的舞蹈，被作为12月17日慰问演出的开场舞，炫翻全场。

付雯是文化宫2018下半年新晋的明星老师，毕业于北京体育大学的她，擅长健身操、爵士舞蹈，参加过各种大型演出活动。10节课教会两支尊巴，动作全是根据学员实际情况编排的。付雯每次上课都会提前十几分钟，每一个分解动作都逐一纠正，健身操强度比较大，有时学员会有倦怠，她总是温和又坚定地让大家继续。这股认真组织教学的劲头，让一些不太认真的学员都有了动力。

“我们就是想打造成职工的乐园”

学员们看到的，只是授课老师的风采。其实文化宫幕后的老师们，也为课程的顺利推进精心准备着。保洁大姐每次都给大家打好开水送到教室；门卫保安第一时间告诉大家上课地点的调整；王威老师能看到学员细微的需求，及时帮助解决；郝东老师尽责维护设备安全；宋月丽、李园、李帆、张冉、付颖颖、席伟几位年轻的老师经常帮助课程录像……

东城区工人文化宫成立于1956年，是东城区总工会直属事业单位，承担着职工教育培训、文化娱乐的工会职能作用。目前，文化宫建筑面积3000平方米，包括四个功能区：职工心理体验和体质测试中心、小剧场、多功能厅、培训教室，全部用于开展职工文化娱乐、教育培训活动，并免费对职工开放，是职工群众文化活动的重要阵地。

看到如今蓬勃的文化宫，很难想到这里也曾经经历过低谷时期。直到2013年，在市总工会的指导下，东城区总工会大力支持，东城区工人文化宫重新回归本位，用“职工文化活动教育培训基地”定位自己。

“五年，每年开展活动近500场，约有25000人次的会员参加素质教育培训、职工心理咨询体验、职工公益大讲堂、职工兴趣培训班等不同门类的文化活动。同时，职工智力运动会、工会各部室业务培训等活动也贯穿全年。”东城区工人文化宫主任李梅说。

每天中午12点学员们带着瑜伽垫陆续来到文化宫练习瑜伽、肚皮舞，释放压力，感受身体的美；晚上六点背着相机的学员又来到了摄影课堂，从零基础快速提升，学会在生活中发现美，捕捉美；健美操、民族舞、钢琴的旋律响起，参加舞蹈和声乐的学员伴随着优美的旋律跳起来、唱起来；每逢双休日，书法、绘画、篆刻的学员和老师一起舞文弄墨，领略中国古典文化的独特魅力。

文化宫还会根据职工需求，开展送教上门活动。近年来，文化宫根据需求调研，对东城区公安分局、天坛街道等机关企事业单位进行了瑜伽、书法、摄影等课程的送教。会员单位与职工群体对这种“零距离”、主动服务给予了充分的肯定与热烈的欢迎。

出人才、出骨干、出成果，文化宫在每期课程结束后，都会为学员举办展演，包括结课展演、同类别课程联合展演、书画班笔会、年度课程大汇演等。

“打造职工的学校和乐园是文化宫的责任和使命。”文化宫的老师们这样说。