

女劳模八小时以外的精彩

工作中，她们是独当一面的“铁娘子”，“劳动模范”“先进工作者”等荣誉称号证明了她们在职场上的出类拔萃；生活中，她们也有着多姿多彩的精神文化世界，展现出当代职业女性昂扬向上的时代风貌。她们耀目的风采不仅表现在八小时之内，还表现在八小时之外。她们热爱生活、健康快乐的业余情趣，为广大妇女姐妹生动诠释了“会工作、懂生活”的生动内涵，一颦一笑、一言一行间彰显着“她”智慧。2023年“三八”国际妇女节前夕，本报记者走到本市六位女劳模身边，一探她们八小时以外的精彩。

武丽君

北京市劳动模范、北京谦君律师事务所主任

“练拳跳舞让我的生活充满快乐”

□本报记者 余翠平

武丽君现任北京谦君律师事务所主任，曾获北京市劳动模范、北京市第十六届优秀思想政治工作者、北京市全国双拥办“最美拥军人物提名人选”等荣誉称号。

武丽君深耕民商事业务领域，担任近百家企事业单位、政府部门与部队单位的法律顾问，处理过数百件较大经济纠纷案件，涉案金额数十亿元。

同时，武丽君常年致力于公益事业，为部队、学校、工会、政府部门和村居开展法律宣讲数百场次，受众数万人，为群众赠送法律书籍近万册。作为拥军模范，她每年还为官兵开展公益宣讲数十场次，为困难军人家属提供法律援助，为他们解决涉法难题。

“我们平时处理的案件都非常棘手，所以工作压力很大，在业余的生活中，就一定要想办法给自己解压，保持积极的心态。练八极拳、跳舞都是我解压的好方式。”武丽君说。

上中学时，武丽君利用课余时间学过3年武术，练了一些基本功。2018年，为了缓解工作压力，她和律所的同事在工余时间跟着网络视频一起练习八极拳。后来，她偶然得知律所一位同事的父亲是八极拳第九代传人吴连枝师傅，为了强身健体，更专业地学习八极拳，2019年3月底，武丽君组织30多名同事一起去河北沧州武校跟着吴连枝师傅练习八极拳，技艺有了很大的进步。

郭昊

北京市先进工作者、北京建筑大学教师

用眼用心
赏析古建筑的魅力

□本报记者 任洁/文 通讯员 赵柏轩/摄

成立全市首个大学生自主创业开办的专业社工服务机构——西城区悦群社会工作事务所，开创了专业社工人才投身社区服务的先河，北京建筑大学社会工作系讲师郭昊因此获得北京市先进工作者、首都十大最美社工等多个荣誉称号。工作以外，郭昊有着一项非常艺术性的个人爱好——古建筑赏析。作为一个土生土长的北京人，北京的古建筑特色、任教环境和专业背景，让郭昊与古建筑结下了不解之缘。

“我在北京建筑大学任教，受到学校环境的影响，以及本硕所学所教均是社会工作专业，这个专业强调‘人在情境中’，关注人与环境的互动，恰恰古代和现代的建筑学都是基于人和社会环境的关系，所以不可避免产生了一些学科交叉思考。后来我主动去了解学习，慢慢被古建筑尤其是其背后蕴藏的内涵所吸引。古建筑的价值不只局限于外观、造型和风格，更在于人文，在于建筑背后积淀蕴含的历史文化，这让我对古建筑赏析的兴趣更浓了。”

最开始，郭昊只了解表象，认为古建筑只是砖石土木和梁架榫卯的结合，只关注到古建筑精美绝伦的外表并为之震撼。后来她在工作之余尽可能去“倾听”古建筑，尝试与古建筑进行“对话”，比如她从古建筑的入门读物开始，翻阅了包括《中国古代建筑史》《中国近现代建筑史》《中国建筑美学》等专业经典著作在内的大量书籍，不仅增强了对古建筑的基础认知，还逐渐加深了认知层次。在这个过程中，她还广泛阅读一些历史类、传统文化类、文学类、工匠心类书籍，尝试“看见”古建筑生长的历史环境。



在当年丰台区“五月的鲜花”文艺汇演中，武丽君带领律所同事演唱了歌曲《精忠报国》，同时表演了八极拳，动情的歌唱、精彩的武术表演，让他们荣获了二等奖，此后还参加丰台区一些单位组织的团拜会，广受好评。

“阳康”之后感觉身体不如从前，武丽君和同事决定再学点舞蹈强身健体，大家从网上找了一首比较欢快的歌曲，春节过后一上班，武丽君就和同事利用中午休息时间跳舞锻炼。因为大家都没有舞蹈基础，刚开始跟着视频练习时，大家都觉得很难，舞蹈动作不到位。“后来我们就一个动作一个动作练，练到快一个月的时候，大家已经跳得越来越好，舞蹈动作可以很动情地沉浸到欢快的音乐中去，身心感到非常愉悦。”武丽君说，“每次舞蹈之后，身体微微发汗，感觉浑身轻松，通过集体练习舞蹈，大家的凝聚力也越来越强了。”

经常伏案工作，武丽君落下了腰背疼痛的老毛病，药吃了，很多，按摩、贴膏药都不管用。“连续跳舞一个月，腰背疼痛缓解了不少。练拳与跳舞让我的生活充满了快乐，未来，我们还会继续练下去。”武丽君说。



纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。郭昊除了通过图书“看”古建筑外，也十分注重实地走访，用眼用心去赏析古建筑的魅力。

“在休假的时候，我常常独自或与家人一起实地探访一些特色古建筑，像北京的故宫、天坛、四合院，南方的古典园林、宗祠等。也是基于所学所教的社会工作的一些专业方法优势，我可以通过质性访谈或田野调查去挖掘古建筑背后的历史、民俗文化，深层次感受古建筑内在的人文底蕴，这也是最让我兴奋且感到满足之处。”

在优化自己兴趣爱好的同时，郭昊也在积极发现个人爱好和工作之间的交集，并尝试推进兴趣爱好与职业实践相结合。她慢慢地开始好奇如何从社工视角看待古建筑，并尝试探究社会工作与古建筑的有效结合点。依托这样的思考和尝试，她有幸申请到一项关于老城保护的课题，进一步把自己的专业优势、兴趣爱好、工作之责融合起来，让她的兴趣和主责主业得到双提升，感受到双成长。

“每一处古建筑都承载着不一样的历史价值、艺术价值、文化价值和社会价值，凝结着古代工匠们独特的创造智慧，古建筑永远是中华民族传统文化里的瑰宝。”郭昊希望更多的人在看见中国建筑之美的同时，也能立体地欣赏其背后的中华文化魅力。