



刘铮（右）与教练进行泰拳打靶训练

“啪”“啪”……在一声声撞击中，忙碌一天的刘铮慢慢地从工作中抽离出来，身体也越来越放松。36岁的刘铮是北京鑫福海工贸集团办公室的一名行政人员，他与泰拳结缘已经8年了。“日常工作比较琐碎，偏文，而泰拳运动则是一种很好的力量性运动，在这文武结合的生活中，我找到了新的生活方式。更有意思的是，我还喜欢上了播讲有声小说。现在的我很享受这种跨界的生活状态。”刘铮笑着说。

## 刘铮：“跨界小伙”的多彩生活

□本报记者 余翠平/文 孙妍/摄



业余时间，刘铮就宅在家里录制有声小说



把心爱的拳套整理好的同时，也收拾好了心情



每次训练结束，刘铮会与拳友握手感谢

一次偶然的契机，刘铮开始学习泰拳。刘铮说：“刚开始去练的时候，新鲜劲一过就不想练了。当时教练就鼓励我，自己当然也有点不甘心吧，就逼着自己坚持，过了瓶颈期后，自己就慢慢真正喜欢上泰拳了。”

泰拳属于高强度的搏击运动。开始时，刘铮最看重的是通过泰拳训练可以大量出汗，促进身体代谢，一方面可以减肥，另一方面可以增加肌肉，改变自己的体型。但当刘铮爱上泰拳的时候，他却发现了泰拳别样的魅力。做这种高强度运动时，需要全身心投入，此时他的心态是完全放松的。“在这一两个小时里，我是一个没有烦恼的人，这种放空的心态，让我特别享受。”刘铮说。此外，泰拳也让他结识了一群志同道合的朋友，跟拳友一起聊天，聊的也都是大家的共同爱好，训练虽然累，但很快乐。随着时间推移，经过不断坚持训练，刘铮从刚开始什么都不会，到慢慢地熟练了，动作标准了，也流畅了，内心也越来越有成就感。

每次训练，刘铮都会坚持一个半小时，前二十分钟做准备活动，然后做一个小时技术的对练，最后10分钟做身体拉伸。“练泰拳最难的是要克服恐惧心理。练习泰拳必然会跟人进行实战或者其他对抗性的训练。你打别人，别人也会打你，而别人打你，你会痛。当被别人打到脸时，会闭眼，这时要先克服恐惧——不怕挨打，并迅速进行格挡或躲闪，然后再进行技术性反击。比如对手出拳进攻，你睁眼看到他动了，你格挡，躲闪或者硬吃都可以，但你要保持身体的重心不变，只有重心稳，才能随时做出反击。这就是一个不断战胜自己、不断成长进阶的过程。”刘铮给记者讲解泰拳时津津乐道。

刚开始练泰拳时很累，但练到一定程度刘铮就开始兴奋了，尤其洗完澡后让他浑身舒服。更让刘铮意想不到的收获是，练习一段时间后，他原来腿疼、脖子疼的毛病，后来都不存在了……

平时除了练泰拳之外，刘铮还有一个跨界爱好——播讲有声小说。这两项看起来反差很大，却有一个共通的特点：让

他很放松。

刘铮喜欢给人讲故事，一次他在微信群里给群友们录了一段故事，群友觉得他讲得不错，就建议他可以试试播讲有声小说，一听刘铮就心动了。于是，行动力强的刘铮一下子开启了配音之路。下班后，他就搜索资料，学习配音，下载别人配音的内容，反复听不断揣摩配音技巧……等练习到一定程度后，就开始接一些有声小说播讲的活儿了。

“我觉得学习有声小说播讲，最重要的是要解放天性，不能有思想包袱，要全身心投入对角色的演绎中。有声小说播讲跟电视剧不一样，电视剧有画面，而在有声小说播中，故事的主人公是什么样子，播讲者要通过声音让人听出来他的样子、在脑海中出现这个人，这就需要进行一些情节刻画，让人有身临其境的感觉。这时，播讲者就不能‘端着’，要有百分百进入角色的状态。”刘铮说。

几年下来，他已经为几十个角色进行了配音。忙的时候，下班后要录四五个小时，或许有的人会觉得这个过程很枯燥、很辛苦，但刘铮却乐在其中。

每当去演绎一个角色的时候，刘铮都会全身心的把自己想象成这个角色。“比如说我演绎古典小说里皇上的角色，我把自己完全当成皇上；我演绎一个将军，我就把自己想象成威风凛凛的将军……小说中很多情节特别引人入胜，跟着‘他们’去体验酸甜苦辣，自己常常也被感动。我认为，只有真正把自己放进去，真正的感动自己，才会有可能感动听者。此外，演不同年龄、演不同职业、演不同时代的人等都不同，日常我都会大胆尝试。”

工作之余，刘铮会尝试各种活动，但能坚持下来的就是播讲有声小说和泰拳。“它们就像我的左右臂，帮助我更好的成长，充实我的生活，也让我找到了年轻态小伙的感觉。泰拳，让我的身体可以享受大汗淋漓、竞技的快乐。播讲有声小说，又让我的精神进入天马行空般、无拘无束的世界里，享受精神上的自由。所以，泰拳和有声小说播讲，我都会坚持下去。”刘铮最后说。