

北京市朝阳区人民法院法官姚参 “一动一静”， 平衡工作与生活

□本报记者 盛丽 文/摄



“工作时要全神贯注,生活中也要过得丰富多彩。”这是北京市朝阳区人民法院法官姚参给自己定下的人生规划。这个周末,她又约上三五好友,走进羽毛球馆开启了充满活力的“羽毛球之旅”。

谈到羽毛球,姚参介绍自己的球龄很短。“才三年。”她介绍,“其实我从小就喜欢羽毛球这项运动,总是趴在电视机前看球赛。但没有机会自己练习打球,直到2022年,我才正式来到球馆接触羽毛球。”

最初,姚参只是在下班后约上同事偶尔打打球。“开始接触羽毛球的原因很简单,是想找个释放压力的出口。”在球场上全力奔跑、奋力挥拍击球,运动的快感让她感到很治愈。“没想到拿起球拍后,就放不下了。”一来二去中,她逐渐爱上这项运动。“兴趣是最好的老师。”因为喜欢,她开始有意识地投入时间练习。

“练习羽毛球之路并没有想象的那么简单。”姚参回忆,刚开始打球时自己凭着一股热情瞎打,虽然能出汗解压,但球技进步很慢。“后来,我想还是要找教练学习。从握拍姿势到发力技巧,每纠正一个动作都要经历反复练习的过程。那些日子我时常会因为动作无法固定而感到挫败,也常常会为自己的进步感到欣喜。”

练习中,对姚参来说最大的难点是技术瓶颈期。“像是最重要的基本功——高远球,我花了差不多两年的时间来练习。一开始总是习惯性‘抡大臂’,花了全身的力气来击球,但球还是打得不高也不远。那段时间我越练越急躁。”

怎么办?经过思考,姚参给自己定了“分解练习”计划。“就是把复杂的技术动作拆分成单个步骤,每天利用碎片时间针对性训练。”晚上,她在家对着镜子练挥拍动作,看网课视频学习技术要点;周末,她找教练纠正动作细节,也会和球友交流经验,慢慢调整心态。

坚持不懈中,她慢慢突破了羽毛球路上第一道坎——高远球,掌握了技术要领。

球技逐渐增长的姚参,开始参加一些俱乐部的业余联赛。去年,她还代表单位参加了“京法杯”羽毛球团体赛。“羽毛球对我的工作和生活影响特别



姚参的摄影作品



姚参与同伴在羽毛球赛场上拼杀

(受访者供图)

大。”谈及羽毛球带来的收获,姚参表示,“运动让我精力更充沛,即使加班也能保持专注。打球也培养了我的抗压能力,帮我更好地应对工作中的压力。更重要的是球场上的‘规则意识’让我对法律精神有了更深的理解:打球要遵守规则才能公平竞技,办案要坚守法律底线才能维护正义。羽毛球不仅是我的爱好,更是我做好法官工作的‘能量补给站’。”

姚参的兴趣爱好是多样的,除去动感十足的羽毛球,还有“静若处子”的摄影。“我是2019年正式拿起相机的,算下来到现在已经有六年时间了。”她介绍,最初只是觉得用镜头记录生活很有意义,自己也没想到这个爱好能坚持这么多年。

摄影对姚参来说,是另一种与世界对话的方式。“通过镜头,我可以慢下来观察生活中的细节,发现那些被忽略的美好。在按下快门的瞬间,能感受到时间的凝固,这种将转瞬即逝的瞬间定格成永恒的感觉,让我觉得特别治愈。”

“既追山海,也记日常。”姚参拍过雪山的巍峨、星空的璀璨、海洋的辽阔、沙漠的苍茫、草原的无垠。这个爱好也不知不觉带到了工作里,成了她和同事们之间的“情感纽带”。

“我会给全庭同事拍职业形象照。大家穿上制服,在镜头前展现出专业严谨的一面,收到照片时同事们的感谢和夸赞,让我特别有成就感。”姚参介绍,对于重要的公开开庭活动、研讨会议,她会用镜头定格下每个法治瞬间,这些照片能让更多人看到法治进程中的认真与庄重。

摄影让姚参学会了用更细腻的视角观察世界,这种观察力也运用到了工作中。“办案时,我会更注重细节,留意当事人的情绪变化和案件中的蛛丝马迹,就像在拍摄时捕捉光影变化一样。”

“羽毛球是充满动感的,在球场上需要快速反应、全力奔跑,能让我释放压力、挥洒汗水,收获即时的快乐和激情。而摄影则是偏静态的,需要耐心等待、细致观察,在按下快门之前,要思考构图、光线和想要表达的情感,这个过程能让我沉静下来,学会沉淀自己。”姚参在“一动一静”的兴趣之间,平衡着工作和生活,在运动中保持活力,又在摄影中感受着岁月的静好。