

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

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，对于重要的公开庭审活动、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。