

独善其身固然重要

兼济天下更为可敬

黄豆豆：用舞蹈帮助孩子健康成长



■ 黄豆豆与孩子们在一起 本报记者 郭新洋摄

一个春日的午后，阳光明媚，宽敞明亮的教室里，传出阵阵笑声和拍手声。“和我一样，把手慢慢举起来，用力拍两下，马上跺脚。我们连起来，看谁做得最快，好吗？”说话的是上海著名舞蹈表演艺术家黄豆豆，他面带微笑，被一群5、6岁的孩子簇拥着，正耐心地讲解舞蹈要领。

近日，黄豆豆来到位于普陀区的绿洲幼儿园，为那里的孩子和家长上了一场别开生面的舞蹈艺术“普及课”。“原来的我，可能更多地考虑通过舞蹈去表现人的思想和情感，比较重视舞蹈表演和创作。可现在，我发现舞蹈有一种力量，一种让所有人凝聚在一起的力量。”

从“独舞”到“群舞”

一名优秀的舞蹈演员，自然是希望自己能成为舞台的中心，是否能够“独舞”，是检验一名舞者舞蹈水平高低的标杆。而黄豆豆却和别人想的不一样，他觉得舞蹈是一门“群体艺术”。“20年前，我在春晚跳《醉鼓》，那面鼓由很多老大哥为我抬着，只要有一点点倾斜，就无法完成舞蹈。”豆豆说，自己至今依然想着那些抬鼓的大哥们，“这也告诉我，‘独善其身’固然重要，但‘兼济天下’更为可敬。”

因而，现在的豆豆只要有空，一定会去学校给孩子们普及舞蹈概念。在绿洲幼儿园，豆豆用自己的亲身经历告诉家长们，舞蹈启蒙非常重要，因为儿时的记忆会伴随一生。“我小时候喜欢武术，觉得耍刀弄枪是世界上最帅的事。”所以在豆豆编创的《周朝六舞图》《琴棋书画》《武之舞》《墨舞》《融》《黄土地》，乃至2008年北京奥运会开幕的8分钟舞蹈里，都能看到中国武术的影子。

从平静到震撼

说起投身舞蹈教育的原因，豆豆直

说“我自己也没想到”，“可能因为有了孩子，更理解做父母的心情，也可能只是在慰问演出时的那一次感动。”

时间还要追溯到汶川地震的时候，豆豆随文艺慰问队进入灾区演出，辗转于受灾人员的临时安置点，以及医护人员、工人、解放军的驻扎地。有一次，慰问队来到一个学校广场，很多孩子、老师、家长集中在那里。学校因为受灾而断电，带去的唱片全都放不了。豆豆就找了当地文工团的小乐队，用一支笛子、一架小军鼓来伴奏。“那天，我表演的舞蹈是《闪闪的红星》，跳到后半段的时候，我舞起红旗，绕场奔跑。”跑着跑着，豆豆突然看到自己的身后跟满了场下看演出的孩子们，他们都自发地追着那面舞动的红旗奔跑。豆豆没有停下脚步，“但那一刻，我的内心有了以往从未产生过的感觉，我被舞蹈的凝聚力震撼到了。”

从哥哥到老师

2014年4月，中国(中小学)舞蹈教育专业委员会成立，作为中国舞协里最年轻的副主席，黄豆豆被推举担任了委员会的第一任主任。于是，从最开始“豆豆哥哥”，到后来的“豆豆叔叔”，再到后来的“豆豆老师”，黄豆豆在舞蹈教育的道路上越走越远。

专业委员会的办公室在北京，黄豆豆就北京上海两头跑；在委员会里，他团结了首都各大中小学舞蹈教育队伍，制定教育计划和教学内容；在上海，豆豆常常利用自己的休息日，来到各个小学和幼儿园，教孩子跳舞、为孩子讲课；在他的努力下，上海中小校园舞蹈队还于去年在东艺举行了一场“童心飞舞中国梦”的演出。今年，豆豆正在北京创排一台大型亲子舞剧，首次将巨大的机器人搬上舞蹈的舞台，“教育有两个概念，我们倡导的是快乐舞蹈、健康舞蹈。”豆豆说，“希望能和孩子们一起，把正能量舞向社会。” 本报记者 张艺

18岁那年以F角首次独舞—— 我的成长记忆

我小时候去考艺术学校，其实一开始想法很简单。因为我父母非常非常传统，对我管教太严了，所以还没有到10岁，我最大的愿望就是离开家。

到后来，不管是什么学校来招生，我都去考。从戏曲学校、马戏学校，到杂技学校，不管学什么，只要能把我带走，我就跟他走。就这样，我考了3次北京舞蹈学院。12岁那年——那是学舞期限的最后一年，我考上了上海舞蹈学校。1989年刚进校的时候，我身高是第6名，到了1992年的时候，我就成了倒数第一了。我们班16个男孩子，每次排练的时候，我肯定是站在大方块队形最后一排的最边上，但是我会很努力地往上跳。练了三遍以后，编舞老师说：“第四排的那个，你到第三排来。”

我继续使劲地跳，再过几天，老师又让我去第二排，他还记住了我的名字。到这个节目合成的时候，我已经到第一排的最边上。我那个时候觉得老师有点偏心，因为我比我们班最高最帅的那个要跳得好，所以我那时在内心默默发誓，哪天我要是成为了编舞老师，我不仅会让个子矮的孩子站在第一排，还会让他

站中间。

我曾经问过老师，我这辈子是不是永远不可能站在舞台的最中间跳舞，老师说：“不会的，你可以跳独舞啊！当舞台上只有你一个人，就没有对比了。”但是独舞的机会很少。《醉鼓》那个舞蹈，我一开始是看到高年级学生在排练，我想，站在桌子上跳，看不出人的高矮，还能显高，实在太好了。于是废了很多口舌，去跟班主任和系主任沟通，到最后终于跨班跨系排练了。我做F角，只有A角可以站在桌子上独舞。我就想，要到哪一天，编导才会关注到F角呢，要ABCDE角全受伤，该有多难啊！

后来，在某个星期六的下午，只有我一个人来教室排练，因为ABCDE角全去参加学校的运动会了。老师说：“既然他们都不在，那你来跳。”一件事情的成功，除了要努力之外，还要有梦想。当你一直想着这件事，你的整个状态都会做最好的准备，连上天都会帮助你。等到一次机会不容易，但是前提是你必须有这个准备，才不会浪费这个机会。有所舞蹈后来成为《醉鼓》的前身，那年我18岁。

(黄豆豆讲述 张艺 整理)



■ 黄豆豆讲述成长经历

黄豆豆建议： 儿童舞蹈教育，无招胜有招

学舞策略：不要要求他去学，而是要营造兴趣。孩子只有在有兴趣的时候才会调动注意力去接受新的信息。成年人要让他用做游戏的心态，潜移默化地去接受艺术熏陶。

学舞时间：儿童不适合太早接受专业舞蹈训练，比如压腿、下腰、掰胯等技能训练。因为孩子太小，身体的骨骼和经络没长好，不是非常有经验的老师，容易适得其反。建议快乐舞蹈，从以游戏为主的舞蹈开始学习。

学舞优势：学舞最大的好处，是让孩子体型上比较挺拔，心态上比较自信，性格上也会开朗些，就像我这样，敢于去表达自己内心的想法，跟别人进行沟通和交流。

学舞年龄：太幼龄的孩子，建议看些儿童剧，进行多元的艺术启蒙和引导。理论上来说，5岁的孩子可以开始学习舞蹈。

培训机构：没有特别建议，但孩子的精力和接受能力是有限的，要挑选喜欢的、感兴趣的门类，而不是大满贯，什么都要学。

老旦名家吕昕将在天蟾登台

本报讯 国家京剧院老旦名家吕昕将于4月24日在天蟾舞台登台亮相，献演京剧大师谭鑫培的经典剧目《卖马》。此外，京津沪三地京剧名家还将联袂

袂演出《打龙袍》《钓金龟》《孝义节》《望儿楼》《游六殿》《卖马》《探阴山》《赵氏孤儿》《探皇陵》《春秋配》《状元媒》等剧目。(闻逸)

《我是杜拉拉》今开播

本报讯 (记者 俞亮鑫)由戚薇、王耀庆主演的都市情感剧《我是杜拉拉》今晚在江苏卫视开播。编剧洪靖惠说，徐静蕾、姚晨、王洛丹、焦俊艳、谢楠等多位女明星都饰演过杜拉拉，这次《我是杜拉拉》是《杜拉拉升职记》的第四部，也是杜拉拉系列的最后大结局。

如果一定要追溯IP鼻祖的话，也许很多人会把票投给“杜拉拉”。因为，杜

拉拉先后有电影版、电视剧版、话剧版和网络剧版，其改编热一直没有消退。这次《我是杜拉拉》在风格上将以“偶像”+“生活”为主，不仅有主人公杜拉拉的职场拼搏和人生感悟，更因杜拉拉已过了谈情说爱年龄，与王伟已经领证结婚过起了小日子，甜言蜜语转化成了日常的柴米油盐，并融入婆媳矛盾、小三夺爱、婚姻危机等元素，使这段爱情经受了更大的考验，也让这一偶像剧增添了更多人间烟火味。

本报讯 (记者 俞亮鑫)《欢乐喜剧人》上周刚落幕，东方卫视从昨晚起推出大型喜剧秀《笑傲帮》。

《笑傲帮》由《笑傲江湖》原班人马打造，节目集结了前两季《笑傲江湖》中的顶尖素人笑匠，“欢喜冤家”刘亮、白鸽，“冷面笑匠”孙建弘，“哑剧老男孩”马朋、叶逢春，“百变星君”小沈龙，“自信哥”孙海洋，二人转演员崔大笨，“无聊魔术师”简汉宗，“默剧小子”张霜剑，“纸片人”逯爱岩，德云社师徒烧饼、曹鹤阳，信仰乐队，“有态度的相声演员”张康、贾旭明，“双面怪咖”赵红岩等人气选手，他们将以“脱胎换骨”的形式再登喜剧舞台。

喜剧秀《笑傲帮》昨亮相

野生山茶油 无条件 免费发放

当今社会，饮食健康成为人们十分关注的问题，现国仁康推出科学饮食，健康进万家活动。现面对上海市55周岁以上居民免费发放500ML野生山茶油一瓶(价值318元)

凡年满55周岁以上者，请进行电话预约，预约结束后统一免费领取，限量发放600份，领完即止！

参与过本平台其他免费领取活动的不可参与本次活动
活动时间:4.15-4.30 大连国仁康实业有限公司上海分公司



500ML
免费预约电话: 400-728-1868