

晨光里的拳脚 掌心间的奇迹

上海市民日校点亮我们的“碎片时光”

本报记者 吴翔

上海首次推出市民日校,开课首周,大家学习热情高涨!从普陀区拳馆里挥拳解压的上班族,到静安区教室中钻研橡皮筋魔术的学员,八段锦、AI课……跨界学习的老少群体勾勒出上海市民对学习生活的热爱,他们利用碎片时间,以各自不同的方式,在学校寻得属于自己的成长。



■ 学员们在泰拳课上打沙袋



■ 泰国教练AE带着学员们训练

本版图片均为记者 吴翔 摄

早晨拳台

击碎午夜的失眠

“再来一次,膝盖提至腰腹,发力时呼气,把沙袋想象成那些让你烦心的人和事,打败他们,打败那些烦心事!”来自泰国的教练AE站在训练场中央,深色运动服早已被汗水浸出深浅不一的痕迹。学员们按照教练的要求,纷纷深吸一口气,右腿猛地向上抬起,脚背重重踢在沙袋上……

这是上海市民日校泰拳课的第一堂课,教学点位于普陀区桃源π商业广场2楼。上午9:30,商场里的店铺大都还没开,同学们就已经开始泰拳第一课了。AE的中文带着浓重的泰语口音,来回踱步,一会儿纠正学员的踢腿姿势,一会儿又笑着“放话”：“现在你们打沙袋觉得解压,以后我给你们当陪练,打我比打沙袋痛快多了!”旁边的工作人员悄悄补了句：“他跟每个班的学员都这么说,但这么久了,还没一个人能打倒他呢!”

这位来自泰国清迈的教练,6岁起就在曼谷的拳馆里摸爬滚打,150场职业赛事,80场胜利的战绩,都藏在他紧实的肌肉线条和利落的动作里。21岁退役后,他转型成泰拳裁判,一年半前来到上海,如今成了市民日校的“泰拳向导”。“今天第一次教这些学员,他们比我想象中认真,踢腿、出拳的要领说一遍就能记住,甚至有人会主动问‘这样发力对不对’。”AE说着,朝场边正在调整拳套的马女士抬了抬下巴,语气里满是认可。

40多岁的马女士扎着低马尾,运动裤口袋里还露着半截儿子的初三教辅清单——早上送完孩子上学,她没回家就直接赶来上课,清单上还留着用铅笔勾的重点题型。“以前送完孩子,要么回家做饭,要么盯着他写作业,初三的孩子压力大,我这当妈的也跟着揪心,有时候晚上躺床上都睡不着。”她擦了擦额头的汗,握紧拳套朝沙袋挥出一拳,动作不算标准却格外有力,“今天第一次练泰拳,挥拳的时候感觉心里的憋闷都被砸出去了,等以后练熟了,说不定还能跟儿子较量下——他学空手道,我学泰拳,看看谁厉害。”

场边,23岁的范先生正对着镜子调整出拳姿势。作为自由摄影师,他之前总因为赶剧组、扛器材累得浑身酸痛。除了体力消耗大,为了创作他经常熬夜,通宵是家常便饭,时常胸闷、失眠,甚至有时无连续发烧半个月,医生说便是压力太大导致的免疫力下降,建议他找个能放松的运动。他去过健身房练力量、做有氧,但总觉得少点意思,练一会儿就想放弃。这次日校开了泰拳课,女朋友拉他一起报名,没想到都抢到了课,一节课下来,他说:“这比扛着10斤重的相机在剧组跑一天轻松多了,有教练指导,有同学一起,感觉比一个人练带劲。以后要是拍动作戏,说不定还能给演员提提怎么出拳更真实。而且我跟女朋友一起抢的这门课,以后练熟了还能回家一起切磋!”

休息时,20岁出头的钱小姐正坐在场边喝水,手里还捏着记动作的小本子,不过页面上空空如也。“我以前上过市民夜校,这次是第一次来日校,一口气报了泰拳、巴西柔术、空手道……都是‘打架的课程’。”她笑着晃了晃本子,“现在是我的gap year(过渡期),就想让自己充实点,不光学文化,还得练点力量,女孩子也该有保护自己的本事。”这是她第一次接触这类对抗性运动,第一节课上完,AE教的踢拳、肘击动作转头就忘,却唯独记住了下课前的泰国礼仪,“大家双手合十鞠躬,再互相击掌,感觉特别温暖。”

场馆里的欢笑、拳脚撞击沙袋的声音混在一起,阳光越发明亮。马女士掏出手机发了条朋友圈写道“妈妈在学泰拳,以后保护你”,并配上了训练场的照片;范先生和钱小姐凑在一起,对着AE示范的动作视频反复琢磨。那些被工作、家庭、未来规划缠上的压力,似乎都随着每一次踢腿、每一次出拳,悄悄从他们的生活里退了出去。

午后魔法

变出星光般绚烂

寻常日子里总藏着细碎的疲惫,而在静安区的这个教学点,一门名为“超级魔法变变变”的日校课程,正用掌心间的小把戏,将生活的褶皱轻轻熨平。

这是课程的第一次开班上课,午后的阳光透过窗户,给教室镀上一层暖光,也照亮了一场关于温柔与惊喜的相遇。下午2时,“超级魔法变变变”的第一堂课正式开始。讲台上站着的老师二十几岁,身形挺拔,手里没有拿复杂的道具,只攥着两根彩色橡皮筋。“大家看好,这两根橡皮筋现在是分开的。”年轻老师声音清亮,指尖捏着橡皮筋轻轻一绕,手腕微微翻转的瞬间,原本独立的两根橡皮筋竟像被施了咒语般,牢牢“扣”在了一起。教室里瞬间安静了两秒,紧接着响起一阵低低的惊叹,坐在教室中间的冯女士忍不住睁大了眼睛,下意识地往前凑了凑,想看清那双手到底藏了什么玄机。

冯女士今年三十岁出头,是一名保险从业者,日常为客户办理理赔,经常跑医院。她见过太多家属红着眼眶在理赔单上签字,也看到过有人蹲在病房外偷偷抹眼泪,每当遇到这种时候,明明自己心里揪得慌,却不知道该说些什么安慰的话。“前阵子有个阿姨,老伴住院要做手术,她攥着我的手说‘要是钱不够可怎么办’,我看着她满头白发,连一句‘会好的’都觉得轻飘飘。”说起这些,冯女士的指尖轻轻摩挲着桌上的橡皮筋,“后来单位搞活动,请了魔术师表演,看着大家围着魔术师笑出眼泪的样子,我突然想,要是我也会点小魔术就好了——至少能让那些难过的人,暂时忘了眼前的糟心事。”

第一节课练习橡皮筋魔术时,冯女士的手总有些发紧,要么没找准绕线的角度,要么翻转手腕时太慢,橡皮筋总“不听话”。年轻老师看出了她的局促,走到她身边,手把手教她调整手指的力度:“别着急,近景魔术也是心理战,如果你上台感到紧张,就让台下的观众检查一下道具;如果还紧张,就找下一个观众,再检查一下……”老师的话,让大家笑了起来,也放松了很多。跟着老师的节奏练了五六遍,冯女士终于成功让两根橡皮筋“扣”在一起,“下次再遇到情绪低落的家属,我就掏出橡皮筋,跟他们说‘你看,生活一定会和你想象的不一樣,惊喜总会出现’。”

教室第一排,贺女士属于班级里的“气氛组”。老师说,魔术表演不仅需要技术训练,还需要有观众配合。她就给其他同学当起了“观众”,明明早就知道魔术的原理,却还是装作一本正经地检查道具,然后认真地说:“这个橡皮筋没问题!”同学表演完,再送上一脸惊讶。贺女士说:“我今年51岁,正是闯荡的年纪!”平时她最爱组织朋友玩狼人杀游戏,总说“聚会就得热热闹闹的”,现在学了魔术,她已经开始盘算下次聚会的新节目了。

教室里也有“天才级”选手。王女士是一名教国际象棋的老师,平时教幼儿园小朋友下棋。说起来,她走上国际象棋这条路,也是机缘巧合。因为陪女儿参加国际象棋兴趣班,陪着陪着,她自己来了兴趣,考了级,成了专业的老师。之所以来报名学魔术,因为她的学生年纪小,她总在琢磨怎么让孩子们更专注。“小朋友坐不住,要是上课前变个小魔术,他们肯定会瞪大眼睛听我讲课。”王女士说。老师听了,笑着说:“一节课下来,我觉得你可以换个赛道,未来都能和我竞争上岗了。”

下课铃响起时,学员们还舍不得走,围在一起捏着橡皮筋,互相展示着刚刚学会的魔术。魔法从不是遥不可及的奇迹,而是藏在掌心的温柔——当我们愿意为生活多花一点心思,愿意用小惊喜温暖身边的人,寻常日子也会变得像星光一样灿烂。

日夜学习

日常生活美起来

在上海市民日校的各个教学点,常能见到这样的场景:结束视频编辑课程的老年学员,仍围着老师请教数字技能;另一间教室里,年轻学员正跟着学习传统养生功法,两类看似“错位”的画面,已成为日校课堂的常态。

市民日校工作人员介绍,最初课程设计有明确的年龄导向——为老年群体规划八段锦、颈肩护理、养生祛湿等侧重健康的内容,为年轻群体开设AI应用、视频设计编辑等偏向技术的课程。但实际开课后,课堂完全打破了预设:越来越多年轻人走进养生课堂,不少人特意调整时间,只为学习缓解工作疲劳的实用方法;而原本面向年轻人的技术类课程,也吸引了大批老年学员,他们带着笔记本认真记录,遇到问题主动提问,学习热情丝毫不逊于年轻人。

无论是市民夜校,还是市民日校,这种“错位”的背后,是上海市民对生活共同的热爱与追求。年轻人学养生,是对健康生活的重视;老年人学技术,是对品质生活的向往;二者本质上都是对美好生活的积极探索,就好像学员们所共识的,追求健康与热爱生活,从来没有年龄的界限。正如一位工作人员所说:“无论年龄大小,大家走进课堂的初衷都是热爱生活、追求健康,这份热情本身,就是最珍贵的收获。”



■ “超级魔法变变变”的日校课程,充满欢声笑语