

圈子

# 株洲有上千名非洲鼓爱好者

## 不仅愉悦自己,还帮助他人

株洲晚报融媒体中心/刘芳



▲非洲鼓爱好者一起练习。

▶陈凯强表演非洲鼓相关节目。受访者供图

“哒哒哒哒,咚咚咚咚……”10月10日下午,秋日的阳光从玻璃窗照进来,晒在身上暖暖的。20多人围坐在一间教室里,变换双手鼓打着面前的非洲鼓。这是陈凯强教授非洲鼓的现场。非洲鼓是一种俗称,通常是指来自西非的Djembe(金贝鼓,坚贝鼓),是西非曼丁文化的代表性乐器,主要有低、中、高三个音。

近年来,非洲鼓在株洲越来越流行。和陈凯强一样,株洲有上千位对非洲鼓情有独钟的爱好者,他们时常聚在一起演奏或学习,感受非洲鼓的美妙。



### 不仅愉悦自己,还帮助他人

“90后”陈凯强是一名学校的音乐老师。2013年,他第一次接触到非洲鼓就为之着迷。

“投入其中很开心,很有激情。”这是陈凯强喜欢打非洲鼓的原因,“非洲鼓声音独特,带给人大树般踏实和羚羊般跳脱的奇妙感觉。”

因为精通音律,加上平日勤于练习,陈凯强学习非洲鼓上手很快。平时,他还会和株洲的非洲鼓爱好者一起练习、演出。

“我喜欢和大家一起打鼓。”陈凯强觉得,非洲鼓讲究团队配合,大家互相磨合协作,非常适合喜欢和人交流的自己。

随着时间的推移,陈凯强慢慢开始在株洲非洲鼓圈小有名气,经常会被邀请去一些企事业单位、俱乐部教授打非洲鼓。他粗略统计了一下,“大概培训了上千人打非洲鼓。”

对陈凯强来说,打非洲鼓不仅能愉悦

自己,还能帮助他人。

2019年,陈凯强在神农城广场参加了一场打非洲鼓表演。就在那次演出中,他接触到了一群有心智障碍的孩子。

“人的手上有许多穴位,对应不同身体器官,常打非洲鼓,能促进血液循环,帮助孩子们练习身体的协调性和节奏感。”演出结束后不久,陈凯强很快发起了以“鼓动人生,乐善公益”为主题的活动,为一些有心智障碍的孩子做音乐疗愈。

通过长期培训,这些孩子从刚开始的害怕接触陌生人,到逐渐接受非洲鼓,再到动手打非洲鼓、上台表演节目……看着他们因打非洲鼓而变得开朗、自信,陈凯强也找到了教授和传播非洲鼓的另一种意义。

刚过去的十一假期,陈凯强还带着10多个孩子,在石峰公园举办了一场非洲鼓表演,以文艺带动公益,用音乐传递爱心和正能量,帮助他们融入社会。

### 打非洲鼓带来心灵上的放松与快乐

非洲鼓什么时候来的株洲?株洲有多少人打非洲鼓?

有资料显示,株洲与非洲的接触交流时间久远。20世纪60年代末至70年代初,当时的株洲车辆厂曾为坦赞铁路生产过敞篷货车,之后,株洲多次派出医务人员参加援非医疗队。在2006年前后,一些在外求学工作旅游的株洲人,以多种形式接触到了非洲鼓,并慢慢将非洲鼓带入到株洲,渐渐地在全市小范围开始流行。

据不完全统计,目前在株洲有上千名非洲鼓爱好者,他们中的不少人每周都会聚在一起演奏或学习,很多人也因此成了朋友。

微言

## 成长就要痛苦?

其实我一点也不理解那种“痛苦成长论”。朋友跟我说,她领导经常教育她:“如果你对工作感到痛苦就对了,那是你在进步!难走的路永远是上坡路!”

真是服了,2022年了还有这种论调。不会的,痛苦就是痛苦。当你的长处和一份工作不匹配的时候,就会感到痛苦。它不会让你成长,只会让你放弃与这个世界交手时的期待。

真正的成长都是可以很明确的量化和感受到的,你能清楚地罗列出自己学到的东西。那时候,就算工作强度再大,你也是兴奋并有强烈的意愿去推进它。你或许会感到累,但不会觉得“我被生活为难了”。

我还听朋友说过那种领导,就是特别爱在办公室挖苦离职的人——“现在的年轻人抗压能力太差了,能力不行,吃不了苦,动不动就换工作。”

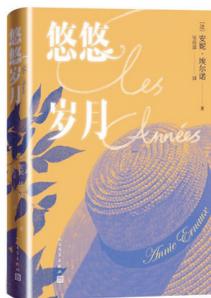
这话搞得我朋友想离职还不敢说,感觉走了的话就像承认自己能力不行似的。

其实真不是这样,现在的年轻人敢于换工作,其实大多是因为聪明了,眼界开阔了,为自己着想了。反而有些时候离职率高是一整个公司的问题,怪不到一个人的头上。

所以,别再用“痛苦”去界定成长了,所有痛苦带来的成长都是不值得说感谢的。

值得感谢的成长可以是辛苦,但并不是痛苦的。(@何仙姑)

荐书



书名:《悠悠岁月》

作者:[法]安妮·埃尔诺

译者:吴岳添

出版社:人民文学出版社

出版时间:2021年6月

内容简介:

2022年诺贝尔文学奖由法国女作家安妮·埃尔诺(Annie eraux)摘得,获奖理由是:“她的勇气和敏锐揭示个人记忆的根源、隔阂和集体约束。”

安妮·埃尔诺从1974年开始创作,至今已出版了二十多部作品,曾获得过法国勒诺多文学奖、法国杜拉斯文学奖、玛格丽特·尤瑟纳尔奖、西班牙福门托尔文学奖、伍尔芙欧洲文学奖等奖项以及人民文学出版社2009年度“21世纪最佳外国小说奖”。她的代表作《悠悠岁月》由人民文学出版社于2010年推出中文版,2021年推出再版;在此之前,百花文艺出版社于2003年推出她三部自传体小说《位置》《一个女人》《耻辱》的合集《一个女人》。

《悠悠岁月》这部小说是安妮·埃尔诺最雄心勃勃的项目,并使她在国际上享有盛誉,拥有众多追随者和模仿者,被称为法国社会的“第一部集体自传”。本书采用“无人称自传”的方式,实际上是在自己回忆的同时也促使别人回忆,以人们共有的经历反映出时代的演变,从而引起人们内心的强烈共鸣。大到时代风云,小到饮食服装,家庭聚会,乃至个人隐私,无不简洁生动。通过个人的经历来反映世界的进程,实际上写出了集体的记忆。小说的时间跨度有60年,因此无论什么年龄段的读者,都能从中找到自己很熟悉的内容和很清晰的记忆。有意思的是,撰写《悠悠岁月》过程中,她曾到北京和上海游历,并在多年后表示,“在中法两国人民的特性、历史等一切差别之外,我似乎发觉了某种共同的东西……记忆,是他(她)经历过的时代的痕迹。”

市民赵女士是一位体育爱好者,在观看一次非洲鼓表演后,尝试着打起了非洲鼓。赵女士说,“它只有3个音,相对其他乐器更简单,能将不同年龄不同职业的人聚在一起,非常有趣。”

与赵女士不一样的是,市民肖梅是在旅途中遇见非洲鼓的。“当时在丽江古城,有人用非洲鼓伴奏,清唱歌曲。”肖梅被这种简单又纯粹的乐器打动,便买了一只小鼓,“空闲时间,我都会在家练习打鼓。”

“打非洲鼓时,你的内心更加充盈,能感受到持久的快乐。”非洲鼓老师陈凯强觉得,和其他艺术形式一样,非洲鼓能带给人心灵上的放松与快乐。



▲市场监管局党组成员、副局长陈成钢为执法人员整理着装。



▲市市场监管局党组书记、局长谢志军带领执法人员庄严宣誓。

株洲市市场监管队伍秉承大市场、大监管、大服务的理念,以“时时放心不下”的责任感、时不我待的紧迫感,守护人民群众“舌尖上的安全”、维护市场公平有序、服务市场主体、助力企业高质量发展。

10月13日,株洲市市场监督管理局举行行政执法制服式服装着装仪式,以统一着装为契机,外树形象、内强素质,以奋发有为的精神状态在市场监管各项事业中再争荣誉、再立新功,以全新的面貌迎接党的二十大胜利召开。

据了解,这是我市市场监管局成立以来,首次配发统一的市场监管行政执法制服式服装。制服以藏青色、晴空蓝为主,搭配金色标志,行业特点鲜明。在标志标识设计方面,采用了国徽、盾牌等元素。制服式服装及标志标识文字统一使用“市场监管执法”字样,表明着装队伍身份。

“您好!我们是株洲市市场监管局执法人员……”着装仪式结束后,身着崭新的“市监蓝”,执法人员又步履匆匆,奔赴在为民服务的大街小巷上。他们表示,统一行政执法着装既是仪表、风貌,又是责任、激励,更是规范、监督。未来,市场监管执法队伍将以更高的政治站位履职尽责,以更强的本领抓监管、优服务、促发展,以更好的状态、更实的举措、更严的作风,深入开展市场监管工作,让“市监蓝”成为“制造名城、幸福株洲”建设发展路上的一抹亮色。

(文/图 株洲晚报融媒体中心/宋宇璇 谢慧 通讯员/马明)

# 你好,「市监蓝」! 新形象、新起点、新征程



▲执法人员指导企业进行标准制定。



▲执法人员对餐饮店开展食品安全监督检查。



▲市民中心的市场监管窗口,工作人员热情服务企业办事人。



▲如遇消费纠纷,市民可拨打12315/12345进行投诉或举报。



▲身着新式制服的株洲市场监管人整齐划一、士气昂扬。

