

# 老年教育 让夕阳生活更优雅

北京东北二环外的砖角楼胡同旁,北京朝阳区职工大学内不时传出嘹亮的歌声和悠扬的琴声。教室中,一位位“银发”学员或围坐在钢琴旁,或穿着不同民族的服饰,在老师的指导下翩翩起舞。

步入晚年,有老人照看儿孙,尽享天伦之乐;有老人选择出游,饱览名山大川;也有老人选择“活到老,学到老”。本月初,北京朝阳区职工大学里,参加了成人高考、经历了三年系统学习,首届音乐表演专业的50多名老人拿到了大专毕业证书,重拾年轻时的爱好与梦想。

## A 重回教室 从老师又变回学生

62岁的刘虹每天都坚持在家练习钢琴弹奏,每次练习一两个小时。2016年初,刘虹看到了朝阳区职工大学的招生简章,“钢琴表演”专业让她眼前一亮。“从小就喜欢钢琴,由于当时条件所限,只是接触了一点儿。”

退休后,刘虹在社区中又接触到了钢琴,虽有老师教授,但在她看来学习并不系统。“这次招生可以系统学习三年,有专业老师教授。”刘虹第一时间报名,并开始准备相关考试内容。

刘虹曾有30多年教学经验,多年带高三毕业班,考试对她来说并不陌生。“这次是学历教育,需要通过全国成人高考,成绩合格才能入学。”经过一段时间的准备后,刘虹走进了考场,却在教室门前被拦了下来,

监考人员将她当成了工作人员。“我是来参加考试的,不是来监考的。”刘虹递出了准考证表明身份。当她走进教室时,参加考试的年轻人全都刷刷地盯着她。“从孩子们的目光里能看出来他们的想法,怎么这么大岁数了还来考试。”

通过成人高考后,刘虹与其余50多名学员一起,成为朝阳区职工大学2016级音乐表演专业老年学历班的学员。“再次回到熟悉的教室,我从老师又变成了学生。”

本月初的毕业汇报表演中,刘虹与同学表演了四手联弹,手指犹如舞者在琴键上轻盈跳跃,两人默契配合完成了演奏。刘虹从当年的“理科学霸”,变成了“钢琴高手”。

## B 系统学习 从亦步亦趋到编排舞蹈

65岁的刘艳是舞蹈班的毕业生,说起三年时间中自己所学的内容,她总会边说边比划着舞蹈动作。本是社区舞蹈队队长,在学习了三年之后,刘艳会的舞蹈种类也丰富起来,给老伙计们编排起了新的整套舞蹈。

退休后的刘艳悠闲的日子多了,有时也会参加职工大学的短期舞蹈培训。一天,刘艳看到了学校老年学历班的招生信息,她认真地读了一遍,“舞蹈”两个字瞬间唤起了她学生时期的记忆。于是,她报了名。

开学第一天,舞蹈老师一走进教室,刘艳便被其优雅的气质所吸引。老师的几个示范动作后,学员们纷纷投去了羡慕的眼神。“大家别着急,坚持学习后大家都会越跳越好。”老师话音刚落,刘艳与其他银发学员都兴奋起来,年轻时的劲头儿仿佛又回来了。

音乐表演专业系主任张利面对这些银发学员,也将自己的

教学方式进行了调整。课堂上,她不断地拍着手为学员打节拍,并大声鼓励学员。“教学的方式肯定要改变,她们都是老年人,许多是零基础或者‘野路子’学过一些。要让她们摒弃之前的方式,通过学习更好地了解舞蹈。”

“来,看我再做一遍。”课上,张利不断地重复着这句话,也不断地做着示范动作。“老年人接受程度上相对比较慢,一堂课要做几十遍示范。”但让张利十分感动的是,老学员们在课间休息时,还三五成群聚在一起讨论着刚学到的动作要领。“能看出她们对舞蹈的喜爱。”

每次上课,学员们都会穿上民族服装,化上美丽的妆容。“人也变得年轻了,有活力了。”

三年时间,刘艳与老年学员们一共系统学习了新疆舞、朝鲜舞、傣族舞、蒙古舞、古典舞。“每学期只学一种舞蹈,从最开始的身体不协调到现在学员们都能在舞台上自信表演了。”



## C 影响家人 女婿默默看书充电

60岁的梦桐坚持着每天练习钢琴的习惯,不到3岁的小外孙女常坐在她的身边,两个人共同弹奏一曲。“我俩常常要争抢弹钢琴的机会。”

2016年梦桐决定报考钢琴表演方向时,女儿即将临产,在与家人商量后,家人都十分赞成她继续学习的决定。“每周三要上课一天,都是女儿女婿轮流请假照顾孩子。”

进校前,梦桐几乎未接触过钢琴,完全是零基础。看着乐谱上的“小蝌蚪”,她有些犯难。“之前喜欢唱歌,想着能够自弹自唱该多好。入学之后,需要从最基础的开始学。”

一有时间,梦桐就坐在钢琴旁,练习指法并背乐谱。“总觉着自己弹得不好,每次都是赶上家里没人时练习。”渐渐地,梦桐可以弹奏一些简单的曲子,她弹琴的时间也从家里没人时,变成了女儿女婿在家的时间。“有的时候还特意在他们面前展示一下。”

一天晚上,女儿凑到了梦桐身边笑着说,“你女婿受你影响,开始看书充电了。”这种影响梦桐从未想到过,平时言语不多的女婿也从未与她有过类似的交流。“但是女婿跟同事说过,丈母娘挺厉害,这么大岁数了还在坚持

学习。”这更让梦桐有了信心,初衷是让自己的晚年生活更加丰富的行为,却潜移默化地影响着家中晚辈。“活到老学到老,家人的变化也让我有了启发,希望给他们做一个榜样,让他们不再一直端着手机。”

在许多老年学员眼中,这样的学习过程,圆了自己的大学梦,也圆了自己的文艺梦。三年时间中,除了专业课外,还有近20门必修和选修课程,包括国学、哲学、心理学、法律和金融常识,以及中外音乐史、形象设计、西点制作等课程。

## D 教育养老 改进方式 适应老人特点

朝阳区职工大学从2016年开始尝试老年学历教育,如今共开设了音乐表演、美术、摄影与摄像、应用英语四个专业。

校长白新睿表示,学校开展的老年学历班是老年人圆梦的地方,让老年人以校为家,享受晚年生活。“这种教育养老的方式,是一种满足老年人精神需求,享受快乐的养老方式。为他们成为生活在新时代、追求新梦想、拥抱新生

活的新老人搭建平台。在面授教学中,我们还从教学计划、课程设置、教学模式、考核方式等方面进行改进,以适应老年人的特点。”

从事老年问题研究的北京律维银龄研究与服务中心主任卢明生表示,老龄化社会正在到来,让每一个老年人,与时代同行。实现老有所学、老有所乐,这需要全社会一起来努力。在老年人的养老方

式中,教育养老是对老年人的人文关怀。高校、企业以及行业协会等各类机构都可在其中发挥作用,满足老年人继续教育的需求,促进老年教育的持续发展动力。“我建议将触角延伸到街道、社区,鼓励一些学校、机构的教师能够参与到老年教育中,扩充老年教育资源,让有此类需求的老人能够得到继续学习的机会。”

(赵喜斌)

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h3>分类广告</h3> <p>第2432期</p> <p>广告热线: 13523260997 13183330295</p> <p>地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p>		<p>本栏目在微信公众平台同步刊登</p> <p>微信公众号: ycqueqiaohui</p>		<p><b>特色美食</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>建设路五大常大15136928881</li> <li>鹰城名吃-四不腻猪蹄34113983</li> </ul> <p>魔石咕噜鱼饭店</p> <p>体育路南头路东.电话:6121266</p>		<p><b>C 房产资讯</b></p> <p><b>出租</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●专办急租租房 8978881</li> </ul> <p>时子刘大酒店出租</p> <p>卫东区白银路中段,店内设施全,不收转让费.电话:17788180956</p>		<p><b>出售</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●专办急租租房 8978882</li> </ul> <p>出售出租: 中兴路桥南二楼商铺, 适合办公会所, 435m². (原顺安旅馆) 13700757306</p>			
<p><b>A 生活资讯</b></p> <p><b>搬家公司</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●顺风搬家 13837529909</li> </ul>		<p><b>心理咨询</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●大诚心理咨询 13937507536</li> </ul> <p><b>老年公寓</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●康乐居老年公寓 13937585159</li> </ul>		<p><b>助听器</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●耳聋请配助听器 13087062226</li> </ul> <p><b>印刷</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●要印刷找龙发 8861818</li> </ul>		<p><b>健康美容</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●专治类风湿 13938673850</li> </ul> <p><b>假发、补发</b></p> <p>市联盟路中段(联盟鑫城院内)</p> <p>电话: 13849583359</p>		<p><b>B 教育资讯</b></p> <p><b>招生</b></p> <p>电工焊工培训考证</p> <p>市电讯职业学校.电话:2963913</p>		<p><b>D 商务资讯</b></p> <p><b>工商代理</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●注册代账 15637589127</li> <li>●注册、代账、商标 18737535133</li> </ul>	

友情提示: 使用本栏目信息请核对双方有效证件, 投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。