

□ 聚焦



# 减压总动员

尹晓宇 周昱含 刘庆

“其实我真的很烦，生活压力越来越大。久违的同学、朋友相约，我只能虚伪地推辞；开学季到来，女儿学费让我为难；9月伊始，房租的压力让我躲避；中秋将至，我只能让空巢父母独自望月……”网友“@五果杂铺”在微博上吐槽。

学习、工作、住房、交通、环境、人际交往等各种压力一齐涌上心头，让现代人负重累累。

## 砸“鸭梨”打“老板”

抡起“大铁锤”，重重砸向“大鸭梨”；戴上拳击手套，与“大Boss”来一番“末日格斗”；在雪白的墙壁上“挥毫泼墨”，“笔杆暴动”乱涂乱画无罪；脱下高跟、长裙，与枕头战斗到底……9月1日至9月30日在长沙世界之窗举办的第五届减压节邀请市民“去减压城堡撒点野”。活动主办方称，平日的压力让很多人感觉神经衰弱，却无法发泄，公园的快乐减压法可以让身心得以放松。

“减压节主要是针对社会上一些‘高压人群’，比如刚入职场的‘菜鸟’，又进开学季的老师、学生等，希望他们能够在减压城堡中化解压力。”长沙减压节策划部副经理向健接受本报采访时表示，“我们主打的概念是‘宣泄’，而不是‘发泄’，强调既不伤人也不伤己，彻底释放自我。”

减压节3天之内就已接待8000多名玩家。“玩得很疯狂很开心，好像把心里的不满和委屈都给宣泄出来了。”长沙上班族吕女士告诉笔者，“平时都不敢表现自己的负面情绪，今天可以狠狠放纵一把了，真的很爽。”

不过也有人认为这样的方式是短暂的，腾讯网友“@玉吻月”表示，乱砸乱摔，大喊大叫之后，还得回到现实生活中去，“人生照样很艰难”。

## 单纯宣泄非治本之策

其实，诸如此类的减压游戏并不是第一次出现。早在2007年，广州一家卡拉OK厅就上演过“枕头大战”，40多名白领青年分成两个阵营，以枕头为武器“大打出手”。2009年，山东潍坊的“跳床”爱好者为减轻工作压力，每到周末就聚集起来玩跳床游戏。

“这些实际上是起到一个泄气阀的作用。”北京大学社会学系刘能教授在接受本报采访时表示，听音乐、旅游这些作用时间较长的减压方式相比，“宣泄疗法”更为直接。

“但是，单纯的宣泄并不能从根本上解决问题，反而可能进一步增长你对宣泄的依赖，以至于产生一些破坏性行为。”南京大学新闻传播学院副教授胡翼青表示，这是因为在很多由压力引起的极端案件中，很多人可能会在宣泄时将语言或肢体暴力带到现实生活中去。对此，他建议，压力大的人可以尝试一些专业的减压方式，包括在心理医生的指导下进行减压，如催眠、精神分析等。也可以多交一些朋友，多和家人、伙伴交流倾诉。

## 达人们的减压术

在压力夹缝中摸爬滚打多年的达人们，也想出了各种妙招，给压力山大的生活松个绑。现在就让我们来盘点一下世界各地千奇百怪的减压招数吧。

日本东京一群40多岁的中年男子为缓解工作压力，组建了一个“老爷们儿缝纫俱乐部”，一有时间，他们手中的工具便从电脑变成了针线。除此之外，日本还有很多盛行的减压方式，比如东京的一些餐厅推出“梦想成真”服务，让女性顾客享受公主般的待遇。有一家专门供日本白领解压的摔盘店，门口招牌上写着“把压力统统摔出去”。另外，在一个名叫“点滴10”的店里，生活节奏快、精神压力大的白领只需要抽出10分钟的时间打点滴，就可以随时补充维生素、缓解疲劳。

在美国的西北大学、斯坦福大学等，“原始呐喊”的活动已形成传统。每到临考前一晚，学生们晚上放声呐喊一分钟。另外，在马萨诸塞州的塔夫茨大学，大学生经常参加裸跑，在刺骨的冷风中暂时忘却考试压力。



□ 我在现场

# “荷花奖”盛放西宁 古典舞评奖精彩纷呈

苏亚文 叶进摄影

第二届中国·西宁国际舞蹈节暨第九届中国舞蹈“荷花奖”古典舞评奖日前在“夏都”西宁举行，时隔8年，代表中国古典舞最高艺术成就的全国性赛事“荷花奖”终于再度绽放，这也是中国古典舞第一次独立举办的全国性舞蹈赛事。

中国文联荣誉委员、中国舞协名誉主席白淑湘说：“舞蹈是中国传统文化的重要组成部分，通过舞蹈可以看到民族的文化、历史和未来。这次大家在这个平台上相互交流切磋，探讨中国古典舞的发展，是非常有意义的。”

“荷花奖”已经形成了一套严格的制度。公平不能建立在个人的自觉性上，只有机制严密才能保证”。中国舞蹈家协会分党组书记、常务副主席冯双白说。除了公开抽签、公开亮分、监审公开质询、评委公开答疑等措施，比赛还开创性地采用“大评委团”和“亮分评委制”，在决赛开始前从15位评委中随机抽取11位上场打分，再加上作品编导和参赛单位回避制，最大程度地排除“人情”成分的干扰。

本次评奖共产生26个奖项，其中铜奖10个，银奖10个，金奖6个。单双三人舞组中，解放军艺术学院舞蹈系的《且看行云》、北京舞蹈学院的《月满春江》获得表演金奖，北京舞蹈学院的《济公》摘得编导金奖；解放军艺术学院舞蹈系的《丽人行》、吉林市歌舞团有限责任公司的《满江红》以及西宁艺术剧院有限公司的《陶纹梦圆》获得群舞组的作品金奖。

“深宫怨妇基本上一扫而空，传统文化中一些高尚情感被释放出来了。”冯双白认为，这次的题材选择有所拓展，济公、梅娘、勾践、杜丽娘等历史人物出现在舞台上，古典舞的各流

派蓬勃发展，汉唐派、敦煌派、身韵派和昆舞派等在这次比赛中也均有展现。

编导水平的提升也很突出，获得好评的《丽人行》用精致纯粹的动作语言和干净流物的舞蹈结构描绘了汉唐丽人出游的灵动美好，《济公》则突破了传统的舞蹈形象，生动刻画了济公的诙谐形象。“中生代的青年编导开始用他们自己的方式寻求主体性的表达。”中国舞蹈家协会分党组副书记、秘书长罗斌说，尽管这些表达还不都是非常成熟，但其创新意识值得肯定。

尽管从编导到演员均有提升，能称得上精品的作品仍然不算多数，多位评委提出了古典舞目前存在的过度追求技巧而弱化舞蹈艺术性的问题。

“我们的演员大部分非常优秀，但相对之下作品滞后，目前是演员好过创作。”著名舞蹈家陈爱莲指出，一些作品在创作中不管刻画人物是否需要，硬要加入技巧展示，演员都在做空翻，抬高腿，旋转很多圈，这种单纯地追求技巧展示而脱离了人物形象的做法是非常不可取的，“我绝对不反对技术，但是用得恰当”。中国舞蹈家协会副主席刘敏也认为，炫技早该结束了，“炫技必然会脱离人物，而舞蹈是为了塑造人物，渲染情感的。”她呼吁古典舞编导追求品质，深入思考，不张扬地坚守，这样才能触摸到艺术真正灵性的东西。

对此，罗斌强调，古典舞需要努力建设自己的理论体系，建立起一个基本的方法论立场，使得创作有更多的理论支撑，“如何在艺术思维的层面，实现对古典舞创作的反思和提升，这恐怕是未来古典舞需要解决的问题。”



▲《丽人行》解放军艺术学院舞蹈系演出

▲《封箱》吉林市歌舞团有限责任公司演出

# 天津泥人张彩塑 百年精品亮相

赖睿



《对弈》张凡云

《春江花月夜》、《颗粒归仓》、《钟馗》……由天津市文化广播影视局主办，天津泥人张彩塑工作室、天津美术馆共同承办的“天津泥人张彩塑优秀作品进京展”9月21日至9月28日亮相中国美术馆。展览作品主要来自两馆一室的收藏，共有70件(套)，既有泥人张家族的作品，又有彩塑工作室专业技术人员的优秀作品。其中中国美术馆馆藏作品12件(套)，主要是表现现实生活题材的作品，如傅长圣的《山里红》、《大红枣》；天津博物馆馆藏作品8件(套)，主要是取材古典文学的人和事，如张明山的《二仕女》，张景祜的《红娘》；还有天津泥人张彩塑工作室收藏作品50件(套)。这些作品，年代无论远近，题材无论古今，形神兼备，雅俗共赏。

天津泥人张彩塑是清朝道光年间发展起来的一种民间艺术，自张明山始创流传至今，已走过了170多年的历史。泥人张彩塑艺术采用现实主义的创作手法，写实和传神是其艺术创作的主要特征。运用中国传统泥塑技法，强调“线”的运用，通过“压、拍、堆、贴、刻、刮、削”等塑造技法，充分利用线留下的笔触，采用“涂、染、勾、描、润、擦、点、画”等技法着色，追求解剖结构、夸张合理、取舍得当，能真实地刻画出人物性格、体态，是中国北方泥塑艺术的杰出代表。

新中国成立前夕，由于战祸饥荒，民生凋敝，许多民间艺人处于饥寒交迫的困境，“泥人张”也不例外，张氏艺人迫于生计纷纷改行，只有张景祜一人捏点简单易卖的泥人维持生活。新中国成立后，党和政府高度重视民间艺术，采取了保护、扶持、发展的政策，1959年成立了天津泥人张彩塑工作室，张氏技艺由一个家族的艺术活动发展为社会性的彩塑事业。目前工作室已初步形成一套传承保护机制，将其建设成为彩塑创作研究中心、保护中心、文化交流中心。2006年，泥人张彩塑被国务院列入首批国家级非物质文化遗产项目。



《颗粒归仓》杨志忠

神州