

独白

小一姐姐：用手势舞和世界对话

·人物简介·

秦一，网名小一姐姐，浙江工业大学播音与主持艺术专业任课教师，短视频平台的内容创作者，在全国首创国学、古诗手势舞。

■ 口述：秦一 手势舞短视频创作者
■ 记录：熊维西 中国妇女报全媒体见习记者

宝妈们相互提供情绪价值、交流育儿心得的聊天室。拥有源源不断的“活水”，持续吸收新知，是保证不断优质内容输出的前提。育儿文章、育儿书籍、亲子好物……怀抱着一颗真诚的心，我愿意敞开心扉，分享自己生活的点滴。同时鼓励她们通过新媒体表达自己、展示自己。

今年暑假，在新疆库车老城参加活动时，一个维吾尔族小朋友天真地对我说：“我见过你，老师在学校给我们看你的视频。”在龟兹小巷新疆传统庭院的葡萄架下，和维吾尔族朋友进行了即兴互动创作，以歌会友，我深深体会到了多民族交往交流交融给文艺创作带来的新灵感、新思路。不同的语言，听见了相同的欢笑；各色瞳孔，看见了相同的笑容；迥异的舞步，婀娜着相同的喜悦。我很开心，我的国学古诗作品为少数民族孩子们感受和学习中华优秀传统文化提供了一扇窗。

“新中式”育儿鼓励孩子快乐学古诗

作为“新中式带娃”教育理念的倡导者，我鼓励孩子在唱跳中快乐学古诗，领略中华传统文化的魅力。我带着孩子走进大自然，让他们在湖光山色间体味爱与美，通过寓教于乐的方式，潜移默化地将家国情怀和文化认同的种子根植在心中。

每逢节假日，我都会带着女儿走近大自然或诗歌创作地，让她沉浸式学习并体验诗歌创作的乐趣。这样的经历让她变得更加自信，视野也更加开阔。

今年中秋节，我带着女儿小团子在南昌“西江第一楼”——滕王阁寻访古代文人的足迹，在武汉黄鹤楼前演绎诗词手势舞和诗词脱口秀，在岳阳楼展示“衣冠上国”和“礼仪之邦”的大国风采。我希望小团子不仅能够沉浸在传统文化中，还能通过追寻文化的足迹来寻找历史的源头，找到属于自己的文化归属感。我相信，这是千万个家庭的共同心声。

同时我也利用亲子陪伴的温馨时刻，在家中创作古诗词和国学系列创意视频、探索传统文化的传播，一举多得。

创作新媒体作品需要不断迭代和升级，才能获得个人IP的可持续成长。育儿也是如此，就像打怪升级一样，过完一关还有下一关。我和许多母亲一样，经历了孩子从零到三岁的喂养焦虑、三到六岁的启蒙焦虑，以及上小学后的学业焦虑。在这个过程中，我也曾感到迷茫和困惑。通过阅读相关的育儿书籍和文章，我学到了心理学以及中华优秀传统文化中的家教、家风和育儿智慧；通过汲取能量和寻找方法，我解除了育儿中的困惑，把握了亲子关系以及家庭教育背后的规律。我认为，寻求解决问题的方法比宣泄情绪要有意得多。我希望我的创作能激发出更多家庭对于中华优秀传统文化的热爱，并将其融入他们的日常生活，传递到家庭教育中。

为学生的新媒体创作探路

除了“宝妈”的身份，我还是一名大学教师。我的工作不仅要产出优秀的作品，还要教导学生进行新媒体创作。

为了多样化地表达教育理念和教学方式，我在视频美学、视频思政课以及美育进校园等领域下了不少功夫，并与学生们共同创作了许多弘扬社会主义核心价值观的文艺作品。作为播音主持专业的老师，我探索“视频+美学+思政”的模式，以全新方式探索传

统语言文化传播，希望带出有家国情怀的网络文化学生队伍，同时为他们未来从事媒体工作开辟出新的可能性。我带领学生参与了浙江省重大社科课题《“跟着诗词游浙江”文化科普视频的美育创新》的创作，运用手势舞和短视频等传播载体，面向青少年提供全新的诗词学习体验，让他们感知中华优秀传统文化的博大精深和丰富内涵，促进他们的全面发展。我认为，这是立足于教师岗位，从“指尖”到“心尖”，推动现代形态中华文明发展的有益实践。

我通过开设《短视频创作》和《网络直播》等课程，系统地培养学生的新媒体编创能力、创作思维、内容策划和实战能力。一方面，我引导学生如何运用短视频创作和网络直播，帮助学生们拓宽思路，思考如何将新媒体与公益、就业和个人成长等内容相结合。另一方面，通过课堂内外的交流和指导学生开设社交账号，引导他们在自身能力圈和兴趣点上开展有价值的内容输出，打造个人IP。我常常告诉学生们，“成长比成名更重要”，鼓励学生们在内容创作中保持学院派的格调和精气神，力求创新的同时保持严谨，坚守初心，因为正确的创作观可以让我们走得更远。

除了教学工作，我还积极引领学生参与公益事业。例如，助力共同富裕示范区建设、参与“彩虹计划”助学、“禁毒妈妈联盟”以及关爱乡村教师等公益活动。我还担任亚运会志愿者培训师，引导学生展现新时代中国大学生的良好素质和形象。

通过“传帮带”的方式，我与这些“新一代网络创作者”在传统文化和新媒体领域深耕、教学相长。

向世界传递中华文化魅力

为助力第十九届杭州亚运会，我和女儿小团子一起编创了亚运主题英语手势舞《杭州欢迎你》。借用一首爆款歌曲，填入英文歌词进行二次创作。结合竞技、拼搏、圆梦等亚运会关键词，我尝试用故事化、场景化的传播方式让人们产生共鸣和共情。从受邀开始，我花费近一个月的时间策划这个作品。在编创中，我融入了钱塘江等杭州元素，同时考虑到词曲中的合辙押韵，力求打造出有趣而具有吸引力的作品。作为杭州市民，我希望通过手势舞这种简单有趣、朗朗上口的表现形式讲好杭州亚运会的故事，让世界了解杭州、了解中国。后来我非常欣喜地看到，《杭州欢迎你》不仅风靡网络，还在杭州的校园、街道和社区都有很高的传唱度。

作为一名传统文化的传播者和创作者，我一直在探索通过主题化、趣味化、系统化的手势舞等短视频作品，传播中国元素，如国风音乐、特色建筑、祖国大好河山等。我希望推动优秀传统文化的创造性转化和创新性发展，让传统文化变得更加时尚与潮流，让更多人了解中国文化并喜欢中国故事。

目前，我正在策划为即将出台的《中华人民共和国爱国主义教育法》而编创的名为《诗礼中国·童心当歌》的爱国主题手势舞系列作品。我也在考虑制作以探访红色景区为主题的微纪录片，以此来培养孩子们的家国情怀。

我更长远的目标是将中华优秀传统文化传播到海外，吸引更多的人了解真实的中国，一个可信、可爱、可敬的中国。我坚信通过不断的探索和创新，手势舞在传播中将以独特的方式展现出中华文化的魅力。

漫谈·我与角色

刘佩琦：只想用心让人物性格更鲜明

■ 口述：刘佩琦 著名表演艺术家
■ 记录：陈殊 中国妇女报全媒体记者

都市励志情感剧《我要逆风去》于日前收官，这是一部讲述年轻人拿起老一辈创业者的接力棒，奋发图强、再创辉煌的故事。以下是剧中叶国铭的扮演者刘佩琦讲述自己与角色的故事——

在《我要逆风去》中，我扮演的是一位百年品牌布鞋厂的厂长叶国铭。他热爱布鞋，不忘初心，坚守老牌30年。在我们国家有很多的民族品牌，这些品牌经过历史的洗礼，在新中国成立以后，经历公司合营等一系列事件，生产规模和体制都发生了巨大变化，但是在历史的大潮中民族品牌依旧占有一席之地，能够在老百姓心中扎下根来、让老百姓特别喜欢的民族品牌比比皆是……“步云霞制鞋”这个品牌名是经编副艺术处处理过的老品牌，而我这个老厂长也应该有一种时代的印记、时代的符号、时代的色彩。不能说老厂长就是因循守旧的，而是他坚持民族精神，坚持做老百姓喜欢的东西。只是随着时代潮流的变化，国货品牌在市场上赢得不了一个具有优势的市场份额……叶国铭考虑到新厂长接任的问题时，第一候选人虽然是老对手的女儿，但叶国铭认可了她新的理念、新的市场观念，最后毅然决然地把厂长的位置给了她。

《我要逆风去》讲述的，就是以民族产业的“守艺人”在困境中求生求变、逆风一战的励志故事。

从表演的角度来讲，我在塑造“叶国铭”这一角色时，其实不存在什么挑战，反而是朴实的。因为我这个年龄段的演员也经历了很多历史的变革，所以在这个角色上没有什么

刘佩琦，国家一级演员。曾获中国电影金鸡奖最佳男主角奖、第九届中国电影华表奖优秀男演员奖等。代表作有《大宅门》《红色娘子军》《幸福相依》《归来》《白鹿原》《无悔追踪》等上百部影视作品。

困难要克服的，只要按照文本把人物表演出来就可以了。但是随着时代不断发展，这些民族品牌怎么去迎合市场，适应市场，是在我出演角色时思考的一个问题。让自己沉浸在自己的角色里，想角色所想，做角色所做，是很重要的的一件事。

我们国家有很多民族品牌都是扎根于老百姓心中的，例如能穿上一双内联升的布鞋，穿上一身瑞蚨祥的布料制作的衣裳，在我们那个年代是件引以为傲的事情，但我没穿过，只听说过这些民族品牌的老布鞋穿起来非常舒服。不过，随着市场的变化，可能现在的年轻人对内联升的布鞋、瑞蚨祥绸缎已经没有什么印象或者根本就不知道，这也是正常的。希望我们的这部戏，能让很多年轻人，也了解一些古老的民族品牌。

最近这几年，短视频非常火，我认为这是一个保护和传承非物质文化遗产的比较好的宣传渠道，能借流量吸引更多的年轻人进来，学习和保护非遗知识，从提高培养大众认知做起。我希望能通过《我要逆风去》这部作品，引导更多年轻人不断奋斗努力，循着老一



辈的奋斗足迹，不忘国货品牌发展的初心，相信付出就会有收获。

这次有幸能够和龚俊、钟楚曦这么优秀的年轻演员合作是非常开心的事，我从他们身上也看到了中国影视的未来。在这部戏里，我看到年轻演员特别认真和用心，即兴发挥也非常到位且符合人物，他们的一些细节、小感觉都是值得学习的。

对于演戏这件事，每个演员都有自己的认知，自己的习惯，自己的技巧，得根据不同类型、不同题材、不同时代背景、不同的情境和不同的事件来定位自己所扮演的角色。

比如我曾在参演《秋菊打官司》时，和张艺谋导演说过：“我要让认识我的朋友觉得我演得还不错，不认识我的观众觉得我就是从村里来的一个演员，得奔着这个目标演。”当时我们一拍即合，最后王庆来就是这么演的，也得到了大家的认可。

到现在为止，很多人都对我在《大宅门》中的角色印象深刻。这部电视剧播放了20多年了，郭宝昌导演把整个剧本写得非常好，能够成为经典剧目，离不开每一个鲜活的人物。剧中很多角色都很出彩，尤其是白颖宇白三爷，他的个性非常独特，又是一个很有民族气节的人物，所以我心里觉得他是剧中写得最鲜活的、最特别的一个角色。其实无论是什么类型的角色，在自己能够掌控的范围内都应该塑造出不同的人物形象，而不是把所有的人物形象归结在自己自身的特点上。

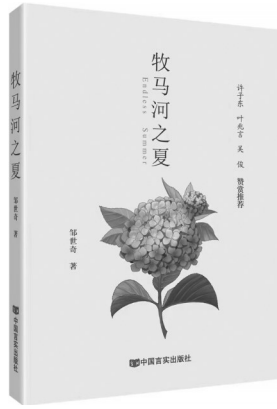
很多人说我的表演风格很独特，其实，在这这么多年的演艺生涯中，我只是在自己可控的范围内，努力让人物看起来更鲜活、更灵动，让观众喜欢看，从而不产生视觉疲劳。其实每个演员都有自己的感悟和方法，只是方法不同，我能做到的就是在用心的基础上让人物性格更鲜明。

饰演过那么多角色，我没什么特别想挑战的戏。不过，现在喜剧比较火，投资方和平台也会优先考虑相声演员和小品演员，我下一步就想打破这种格局，饰演一些喜剧角色。

目前我正在拍摄一部电视剧，接下来还会有电影工作，明年也会参与一部谍战戏，安排还是挺满的，作为一个演员工作繁忙是一件好事，但怎么让观众尤其是年轻的观众对你有认知至关重要。我希望自己能做到，每一次都能给观众带来惊喜，每一次我饰演的角色都能被人记住。

漫谈·我与文学

·人物简介·



邹世奇，南京大学文学博士，江苏省作协签约作家，鲁迅文学院高研班学员。已出版小说集《牧马河之夏》，作品曾获紫金山文学奖、金陵文学奖等奖项。



■ 口述：邹世奇
■ 记录：艾莲

我的《牧马河之夏》面世后，有读者告诉我，在这部小说集里看到了当代女性的精神世界，她们的形象是多彩的，更是充满力量的。

《牧马河之夏》中有两篇男性视角的小说，但主要是一部以女性人物为表现对象的小说集，收录当代题材和古典题材两类、共11篇小说。我导师的导师钱谷融先生说：“文学是人性。”作为一名女性写作者，客观上我更能理解女性的处境；但无论是采用男性视角还是女性视角，在更高更远的向上度上，都是在为人而写作。

在这部小说集里，有好几个女主人公的职业是中小学教师。之所以这样设置，是因为中师生是20世纪20年代到21世纪初的一个社会现象，本来是初中生中最优秀的一批人，因为家庭贫困等种种原因放弃了继续升学的机会，选择读中师、去农村教小学。这批人为中国的基础教育作出了巨大的贡献，但对个体自身来说其实是牺牲了上升机会的，是值得尊敬的。我之所以塑造中师生、有着糟糕的原生家庭这样的人物，是想刻画有才华、内心敏感丰富，同时受到来自社会和家庭双重碾压的知识女性形象，书写她们的痛苦和挣扎的同时，展示出她们坚韧向上的力量。

在我的写作中，无意给任何感情蒙上温情的面纱，正如张爱玲所说，“没有一样感情不是千疮百孔的”，但不同于张爱玲的苍凉和虚无，我对这个世界是怀着爱与希望的。暖色主要体现在作品中的年轻女性身上。在《看见彩虹》《牧马河之夏》《原点》这些篇目中，读者可以看到这个时代女性的纯真、热烈、勇敢，她们承担起自己的使命，不仅是对爱情还是对生活，都义无反顾，哪怕是知其不可为而为之。

我写女性，特别是知识女性与周遭环境的紧张、严峻关系。她们或是被原生家庭所压迫、伤害，艰难前行；或是在糟糕的恋爱、婚姻关系中努力支撑、自我成长；或是于生存压力下与一份不适合不喜欢的工作进行旷日持久的艰苦磨合……我总直面这些女性生命中最真实、最难逾越的困境。哪怕是面对历史题材，我也努力在宏大叙事的罅隙里看到“人”，力图重现历史人物曲折而微的心路历程。福楼拜说：“我就是包法利夫人。”很多时候，我有些赧地想，我也是这样与笔下的人物感同身受、同呼吸共命运，她就是她们，她们就是我们。从她们身上看见女性作为一个群体的沉重痛苦。面对她们的痛苦，我不能放弃、无法逃避。对此，我的博士生导师吴俊教授不无偏爱地说：“这样的写作在当下是独特且有价值的。”

这本书中有两篇古典题材的小说《雕栏玉砌应犹在》《犹恐相逢是梦中》。我自2008年定居南京后，读书访古，抚摸这座城市的历史文脉，脑子里开始盘旋着一组我称之为“秦淮风月”系列的小说。这系列中的两篇走进这个集子里，是想试探一下读者和市场对这类小说的反应。叶兆言是有着中国传统文人气韵的作家，他给我这部小说集的推荐语中谈到唐诗宋词，谈到《红楼梦》，我猜主要与这两篇作品有关。无论如何，当我漫步在南京那些有着根基深厚的老地名的街巷里的时候，涌进我脑海的除了历史沧桑、朝代更迭，的确还有《红楼梦》《儒林外史》《世说新语》《文选》及唐诗宋词。

在《牧马河之夏》作品研讨会上，作家范小青曾说：“邹世奇笔下的当代知识女性形象栩栩如生，读来似乎在和一个个熟悉的友人交谈，会从缥缈超然之中，感受到真，感受到痛，感受到重，感受到外部世界和内部世界的猛烈碰撞甚至是灵魂的生死抗争，体会着人类、尤其是女性的精神迷茫和寻求出路的欲望。”即使考虑到范小青老师对一个晚辈作者鼓励和爱护的因素，这评语仍然让我倍感安慰和自豪——我努力在作品中书写的女性被看见了。

——小说集《牧马河之夏》创作谈

她们的力量