

让喜欢的事成为生活!

口述:俞蓁 整理:晚报记者 陈婧怡

我性格乐观、外向,喜欢在不断地学习、尝试中,让自己有更多的可能性。

我在无锡市急救中心工作,与生命相关的职业,需要有更多的严谨性和使命感;生活中我的兴趣广泛、爱好众多,摄影、旅行、健身、跳舞、插花、烘焙……虽不能说样样精通,但我乐在其中。



和闺蜜毛豆(左)跳舞



在土耳其玩滑翔伞



工作拍摄

【编后感言】

热爱生活的人,生活也会热爱他。在每一天的平凡琐碎里,把简单的事情做好,把生活过成诗,有一颗富足浪漫的心,无论是在哪一行、年龄有多大,都会出彩的!

从小受到家庭熏陶

我出生在无锡一个文体之家,父母都爱好音乐和运动。母亲年轻时是篮球运动员,曾是江苏省青年篮球队队长。父亲很会打乒乓球,曾在全市机械系统举办的乒乓球比赛中夺得冠军。

我的成长,父母投入了他们全部的爱和温暖。家里的氛围总是其乐融融的。在这样的家庭长大,我养成了乐观开朗的性格。在父母的培养和熏陶下,我的兴趣爱好广泛。至今,我先后尝试了唱歌、养花、插花、滑雪、浮潜、滑翔伞……休息的时光,被我安排得充实丰富。

对于我的爱好,家人给予了最大的支持,有时候我在家里唱歌,老公听多了也会不自觉地哼起来。多给一些时间自己,先取悦自己。得先让自己快乐起来,再把自己的正能量传递给其他人。年龄虽然逐年增加,但我感觉自己心态很年轻,永远保持一颗“少女心”。

亲历急救感恩生命

2006年,我从南京中医药大学毕业,来到了无锡市急救中心,目前主要负责宣传工作。

工作中,我经常到急救分站去“采风”,在编写“急救人”典型故事的时候,同样是在给自己鼓劲加油。“急救人”坚守担当、冲锋在前、不畏难敢拼搏的精神,也带给我更加热爱工作、热爱生活的正能量,感恩生命赋予的无限可能性。

参加工作以来,我亲身经历了很多急救事件,有些至今记忆犹新。记得有一个女孩在爬惠山时突然呕吐眩晕,拨打了120急救电话。得知这一消息后,我跟随急救车组赶赴现场。当时,惠山小路很难走,上山下山只有狭窄的石阶,走到半路突然下起了暴雨,再加上手上拿的急救设备和担架,路就更加难走了。经过多方打听寻找,我们才找到

了女孩。下山过程中,三位急救人员抬着担架,担心山路泥泞易滑,给女孩的腰间绑上了安全带,整个下山过程用了一个半小时。

这次急救,我记录了整个过程,我也体会到:急救不仅是技术活,还是体力活。我坚持健身,到后来练舞,跟这也有关系。诸如这样的事情有很多,我跟随急救车组踏过水、踏过雪,甚至更危险的现场我也去过,亲历过很多紧张的急救现场。由此,我更加明白了生命的宝贵,这让我更用心过好当下,把喜欢的事过成生活。

移动互联网发展很快,工作应用也多了起来,我学习了海报、视频的前期策划,也学会了拍摄、制作短视频和运营微信公众号。我很喜欢学习这些新媒体技能,应用到工作之外,在生活中也有很好的收获。

快节奏下放慢自己

我找到了平衡好工作与生活的方式。我在自己的视频号上写着“青春易逝,灵魂依旧滚烫”,即便工作节奏很快,但我骨子里,依然是个“爱折腾”的人。下班后的生活很充实,除了跳舞,我还喜欢旅游、烘焙、滑雪,不畏挑战,热爱冒险。

我喜欢自由行,也会在网上找到目的地相同的小伙伴,大家一起组团游。虽然小伙伴们来自五湖四海,但都热爱旅行,从航班选择、线路规划,大小事宜都是分工合作完成。

2019年,我和丈夫去了趟土耳其,一同出行的是南京的一对小夫妻,大家从各自城市出发,飞到伊斯坦布尔汇合。在卡帕多西亚,我看到了升空的热气球,在绚烂彩霞的映衬下,像烟花绽放,像星星点缀,仿佛置身童话仙境,美得让人屏住呼吸。

我的外语只能进行简单交流,游玩也没有导游陪同,但每次出国旅行基本上没有交流的障碍。我除了用一些常用的单词,会再加上肢体语言,外国友人很快就能理解我想表达的意思。每次旅行组团的小伙伴都不太一样,但一趟行程下来,我们都能成为不错的朋友,节日里互相问候,下次外出也会主动问对方要不要一起。一年一次的自由行让我结识了全国各地的“驴友”,了解其他人的生活方式。勇于走出去,生活会给人惊喜。

2020年之后,因为疫情的缘故,出国旅行的计划暂时搁浅,我又拓展学习其他的领域。工作压力最大的时候,我通过烘焙来解压。每天晚上下班后,我跟着视频教程学习做糕点,草莓大福、瑞士卷、蒜香法片、奶油蛋糕……这些常见的甜点我越做越熟练,晚上8点多到家,做好已经10点多了,拍完照之后吃一点,一个月不知不觉胖了15斤。之后,我进一步健身、跳舞,努力瘦身。

让喜欢的事成为生活。重要的是多给自己一点时间,悦己并接受真实的自己。

跳舞成了生活习惯

参加工作后,八小时之外,我有健身的习惯。

2021年,我在健身房的舞蹈区跳了几次舞,教练觉得我的协调性和乐感不错,建议我去专业的舞房学习。我一听,心里想着:舞房都是年轻人的天下,我怎么好意思跟他们一起学习?没有犹豫就拒绝了。

有一次刷手机一款应用,系统竟给我推荐了免费的舞蹈体验课。抱着试一试的心态,没想到遇到了我的舞蹈领路人——慧慧老师,跳一次,就爱上了。至今,我还记得当时的感觉,手臂和大腿有一种脂肪燃烧的灼热感,浑身酸痛、大汗淋漓,但头脑兴奋,一身轻松,好像整个人都变年轻了。就这样,我开始了舞蹈的学习。每周都要去3—5次舞房,每次跳80分钟,爵士、hiphop、编舞、dancehall……都在学习中。

练舞过程中,很快融入了年轻人的群体,结识了一些志同道合的小伙伴。现在,我的好闺蜜中有一位不到30岁的小学老师,就是在学舞蹈过程中认识的。每次上完舞蹈课,我们会交流心

得,闺蜜会帮我复盘,告诉我哪些地方需要改进,有一次甚至把课上跳舞时录制的视频一帧帧截下来,细化到每一个动作进行讲解分析。

俗话说“台上三分钟,台下十年功”,一支舞最终呈现出来可能只有几分钟,但背后要付出的时间和精力是很多的,把一支舞跳好,并非易事。同学们都说我是上进心很强的人,越是困难的、不熟练的动作,我越是下定决心要练好。上课认真听讲练习,下课之后再琢磨琢磨,请教老师和小伙伴。慢慢地,我的舞蹈水平有了进步。一堂课20多个学员,每次课后,老师会和几位同学一起拍摄课堂视频,得到和老师一起拍摄的机会,让我有了更多自信。

跳舞在工作上也发挥了很大的作用。前段时间,突如其来的疫情让急救中心每个工作人员都感到了责任的重大。在工作强度和压力大的时候,我会趁着休息时间在办公室跳舞放松。把手机架在储物柜上,打开音乐,点击前置摄像头录制,随着《莫妮卡》音乐缓缓流出,我摇摆手臂,晃动身体,疲惫和困倦一“跳”而空。



你讲故事 我来记录

世象微纪录

“世象微纪录”致力于真实记录时代浪潮下的世象百态、人生百味,欢迎提供您自己的、熟人的精彩人生故事线索,一经采用,给予报料奖励。

电话:0510-88300000

也可关注江南晚报微信公众号,通过“新闻+”菜单下的“新闻报料”提供线索。

微信号:jn88300000