

老年大学,圆了我迟来的“大学梦”

从独自求学到带动爱人同行,银发校园里藏着最动人的双向成长

在石家庄市老年大学,学员高莉莉已然走过六年充实丰盈的求学时光。她不仅圆了年少搁浅的“大学梦”,更带动爱人携手校园逐梦,将退休生活过成了一道温柔而明亮的风景。

“走进老年大学,就像一滴水汇入了大海,那种自在畅快,真是如鱼得水。”近日接受记者采访时,高莉莉眼底闪着光。年轻时与高等教育擦肩而过的遗憾,在她心里藏了大半辈子。2020年,刚满50岁的她正式退休,便毫不犹豫地报名入学。

外形靓丽、身材窈窕的高莉莉,入学首站便选择了时装表演班,一学便是两年,“学习时装表演不仅重塑了我的体态与气质,更让我由内而外散发出自信的光彩。”

老年大学丰富多元的课程体系,让重拾学业的高莉莉满怀好奇、满心欢喜,仿佛闯入缤纷糖果屋的孩子,合唱、声乐、街舞、戏曲……她尽情解锁着各类新技能、体验不同艺术的魅力。在她看来,老年大学最动人的模样,便是褪去功利的枷锁,不用追赶分数、不用焦虑结果,只需遵从本心、追随热爱,自在成长。在不断地尝试与沉淀中,她渐渐找准了自己的热爱与方向,将学习重心聚焦于健身操、中医与朗诵三个领域。

最令她触动的,是健身操班上76岁的王淑梅老师,也是她的“银发榜样”。每次上课,王老师总



在老年大学录制荐书视频



高莉莉的爱人(中)参与演出是一身利落的装束,腰背挺得笔直,那份近乎执拗的认真,常常让高莉莉忘了对方已是古稀之年,仿佛王老师体内蕴藏着用不完蓬勃力量。这种“不老”的生命状态深深震撼了高莉莉,让她真切地领悟到:“衰老往往从心态开始,而热爱能让灵魂永远年轻鲜活。”

今年高莉莉还报名了中医课,慢慢学着读懂老祖宗传下来的养生智慧;而坚持了三年的朗诵,则是她安放情怀、滋养心灵的一方净土。



高莉莉(左)参与电台节目录制今年初,高莉莉成功考入老年大学金声朗诵艺术团,她近期录制的老年大学读书会荐书视频,以温润真挚的语调、饱满细腻的情感打动了许多听众,不少人留言:“听了你的推荐,我们好像真的触摸到了书里的温度。”

“我从小爱读书,虽无缘大学,但从未放弃求学。工作后苦读三年拿下自考大专文凭,最感谢的是爱人多年如一日的支持。”两年前,高莉莉的爱人颜和利退休之后一度赋闲在家,整个人都提不起精神。

她记着他年少时藏在心里的二胡梦,特意挑了一把音色清亮的好二胡送给他,鼓励他重拾年轻时的热爱,也来老年大学开启一段新的人生。

说起爱人初学二胡时的趣事,高莉莉笑得眉眼弯弯:“那时琴声算不上动听,我偶尔借口出门散步‘避避风头’。”但她从来没泼过一句冷水,永远是笑着听他拉完,再认真地夸他。凭着骨子里的热爱和日复一日的练习,颜和利的二胡技艺进步飞快。“家里第一个手机支架,就是他为了录练二胡视频买的,那股投入的劲儿,比我还足!”高莉莉笑着说。

暑期如约而至,读书润心、运动健体,这个假期,高莉莉早已为自己规划好充实的假期生活。“我想静下心来多读几本书,最近正在品读《命悬一线 我不放手》,同时继续打磨朗诵功底,‘读’出书中的万千气象与人间温情。”除了在书房里与经典对话,她还会准时出现在健身操艺术团的训练场上,用汗水浇灌健康。闲暇时,夫妻二人一个抚琴、一个吟诵,琴瑟和鸣间,把日子过得热气腾腾。

“人生从来没有太晚的开始。”高莉莉想对所有刚退休的朋友说,“年龄只是生命的刻度,不是热爱与能力的边界。勇敢迈出第一步,你就会发现,梦想的花期,从不局限于明媚春光,人生四季,皆可开花、皆可逐梦。” 本报记者 张红波

乐学微课堂

一位老摄影人的拍荷秘籍

世人多爱拍佳人,我却独恋荷花清雅高洁的风骨。十余年来,仅凭一支千元级的折返镜头,我便拍下数万幅荷作,不少作品被展出或收藏。有影友问我:为何自己拍出的荷花总像植物标本?我常说:“拍荷的最高境界,是拍出诗情画意。”想拍出与众不同之作,必先多读诗词、精研书画,在传承中创新,赋予作品灵魂。



拍荷,时机与光线是成败关键。清晨6点至8点堪称“黄金窗口”:此时光线柔和,荷花盛放,荷叶凝露,鲜活欲滴。我偏爱逆光拍摄,借光影勾勒花瓣的晶莹剔透,再以反光板或内闪补亮暗部,画面通透又朦胧。傍晚落日熔金,亦别有韵味。正午烈日当空,荷花多收拢,并非拍摄良机。

荷花之美,贵在含蓄。切忌直白满幅,当藏露结合,将花、蕾、叶、茎有机串联;善用对比,以残枝衬新蕊,凸显“出淤泥而不染”的品格。构图宜简,我常低角度仰拍,以纯净天空为背景;或借树丛、荷叶阴影作衬,实现“暗衬明”,突出主体。数码时代,不妨先广角取景,后期大胆裁剪,去繁就简。



想让作品更具艺术张力,可尝试“多次曝光”,关键在于精准控制曝光量,让后一张画面的亮部恰好落在前一张的暗部,避免杂乱。此外,人工造雨、烟饼造雾,皆能营造水墨氤氲的梦幻效果。

“小荷才露尖尖角,早有蜻蜓立上头。”昆虫是荷塘的灵魂。拍摄昆虫需用远摄微距或长焦镜头,最好着迷彩服,保持静默,禁用驱蚊药水。把控好昆虫在画面中的比例与位置,将其拟人化处理,使之与荷花相映成趣。

荷花是我毕生的光影归宿,只因在按动快门的瞬间,我读懂了真谛:无关名利,只为沉浸自然,收获纯粹的快乐。

中国摄影家协会会员,中国职业摄影家协会副主席 赵岗

时光有痕 用镜头定格专属银龄学子的“毕业喜事”

这个夏天,期待与不舍交织,各地老年大学如期迎来毕业季。告别不必千篇一律,时光自有万般

温柔,用镜头定格专属银龄学子的“毕业喜事”——是毕业演出上,灯光下藏不住的笑意;是伏案打磨

的毕业作品,每一笔都是岁月沉淀的底气;是老师温柔的叮嘱,同学间默契的对视;是课堂上专注的

眉眼,课间里唠不完的家常;是最后一次并肩走过校园,轻声说的那句“常联系”…… 据《老年教育》



这一刻他们满心欢喜



三载光阴似水 流年 今日良辰他们毕业



这一刻他们收获颇丰