

他们用声音打开另一扇窗

李沧老年大学朗诵队的队员们通过朗诵发现自我

银龄生活

青岛早报 联合主办
市老年大学 主办



李沧老年大学朗诵队的老师关军(右一)演出中。受访者供图

扫码加入早报银龄俱乐部



朗诵是一种通过声音传递感情、表达思想的艺术形式,广泛应用于诗歌、散文等多种文学作品的演绎中。朗诵者通过声音的高低起伏、快慢变化和抑扬顿挫的技巧,将隐藏在语言背后的情感和意境具象化,生动地呈现给听众,仿佛就置身于这个文字构建起来的世界中。提起这种集韵律、意趣、情感于一体的艺术形式,或许我们大多数时间都是在台下欣赏朗诵者精心排练后的情绪饱满的表演,隔着舞台和灯光,总觉得有些遥远。但是当朗诵融入日常生活中,成为老年人茶余饭后放松精神、释放情感的兴趣爱好时,你就会发现,朗诵其实也不是很“小众”的事情。

加入朗诵队 从学拼音开始

今年66岁的王林加入李沧老年大学朗诵队已有一年半,虽然相较于老队员们,他的练习时间并不算长,但他对朗诵这件事儿却感触颇多。

“我最早参加的是合唱队,因为以前没有条件接受标准的普通话教育,有些吐字发音还是不准确,前鼻音和后鼻音总是区分不开,虽然时常注意,但说话、唱歌经常不自觉就带上了家乡味儿。合唱队的老师就提议我们平时没事可以试试朗诵,练习顺口溜,通过朗诵的技巧去标准发音。”王林告诉记者,自己几年前就想参加朗诵队了,但名额有限,很多人都对朗诵感兴趣,头几年他一直没有抢到“入场券”。

“正式开始练习朗诵以后,每次翻开书都觉得像是读小学课本,古代诗歌、现代散文、顺口溜还有绕口令,全都标注上了拼音,方便大家随时确认自己的读音对不对、够不够标准。”王林说。王林的小孙子有时候也会在身旁听他练习,还会随时帮他纠正读音,久而久之,一老一少的普通话水平都得到了提升。与此同时,祖孙俩也通过声音这条无形的纽带更亲密了。

“我们李沧老年大学朗诵队的老师关军,是普通话的大力推广者,他告诉我们朗诵最重要的就是字正腔圆、吐字清晰。还记得刚加入朗诵队的时候,关老师带我们练习口腔操,增强口齿的灵活度,本来以为这些基础训练是初期才做的,没想到关老师每次都带我们练习基本功,持之以恒。”朗诵队的优秀队员徐卫东今年57岁,他告诉记者,自己之前并没有接触过朗诵,只是因为认识关军,慕名而来。关军总是耐心地指导大家标准发音,课后队员们在家里录制的作业音频,他每一条都会听,指出每个人的长处和不足,认真给出反馈意见。“一条一条音频全听完,也很费时间,但关老师每次都很有耐心、很负责。”徐卫东说。

爱上朗诵 感受心灵的触碰

“参与到朗诵训练,我才发现朗诵和歌唱有许多共通之处,都是通过声音的演绎,传达内心的情感。我平时也很喜欢诗歌,通过朗诵,我能够抒发自己对诗文的理解,表达自己的情感。”王林说,令他印象深刻的诗歌是海子的《面朝大海 春暖花开》和汪国真的《热爱生命》,在朗诵经典诗歌的时候,他将自己的情感贯穿其中,仿佛自己的心绪也随着作者的文字起伏。

“我不去想,是否能够成功,既然选择了远方,便只顾风雨兼程……”“从明天起,做一个幸福的人,喂马、劈柴,周游世界。从明天起,关心粮食和蔬菜。我有一所房子,面朝大海,春暖花开……”不同风格的诗歌,朗诵起来的风格也有所不同,或温柔细腻或激情澎湃或深沉内敛或高亢激昂。王林每次拿到新的诗歌,都会在排练前了解诗歌创作年份和创作背景,才能更好地进入诗歌营造的氛围中,找到最恰当的表达方式。

“‘一千个读者有一千个哈姆雷特’,每个人对作品的理解肯定都是不一样的。我也只是用自己的理解来诠释作品的情感,希望用我的声音唤起观众的共鸣。有时候我就在想,朗诵其实也是在将文学经典一代一代传递下去,用这种形式在每一位听众心中种下文学的种子。”今年61岁的朗诵队队员于同德最喜欢的是《沁园春·雪》,诗歌大气磅礴,豁达豪迈的意境每每读来总是令他心潮澎湃,迫不及待地想要把胸中的这份激动分享给更多人。

“朗诵不仅仅是为了传递文字,更是一种以声音为媒介的心灵触碰。”徐卫东对此深有感触。诵读经典诗歌,就仿佛在同古今文学大家进行对话,诗词歌赋穿越千百年的时光,通过朗诵者的演绎,得以焕发出新的生命力。而声音则扮演了至关重要的角色,既承载情感,又映射内心。

走上舞台 展示老年人的才华

“刚开始练习朗诵的时候,难免放不开。”于同德大方地分享自己的经历。“我是2020年加入的朗诵队,到今年已经有4年了。刚开始的时候并不是落落大方的,上台难免会怯场。哪怕是排练了千百遍,没有任何经验就站上舞台,面对台下观众一双双期待的眼睛,说不紧张是假的。”

“关老师教我们朗诵手势,比如赞颂太阳或者天空,就可以向上伸展手臂,如果是赞美大海的宽广汹涌,只需要平展伸出手臂。如果没有什么登台经验,大多数人都会比较紧张,手势可能也就忘了。”徐卫东说,关军总是鼓励大家珍惜每一个登台演出的机会,只有经过舞台上一次又一次的锻炼,才能渐渐褪去胆怯,变得自信起来,也能随着情感的流淌舒展臂膀,自然地做出各种手势来。“登台多了,在观众面前不露怯了,逐渐感觉到声音就是一张名片。可以透过声音向观众们、向世界传达我们的理解、我们的感情,这是一种精神上的沟通。”于同德十分享受每一次的表演,将饱满的情绪注入声音,开口朗诵出的字字句句,是情感的释放,也是在寻求更多人的共鸣。

“有时候会感觉,作为朗诵者,我仿佛沟通起了听众和作者,就像一座桥梁,这种精神层面的交流无关语言文字,流淌的情感就是最打动人心的。想到这些,我就觉得也没什么不好意思的,朗诵的过程也是发现自我的过程,自信的建立也是源自内心的真实感受。”徐卫东觉得,老年人尝试练习朗诵是一个不错的选择,退休在家的老年朋友通过朗诵既能充实生活,又能够丰富自我。

据徐卫东介绍,朗诵队队员没有表演和训练的时候,也会在社交平台和“k歌”平台发布自己的音频作品,大家互相交流技巧,完全没有最开始入门时的紧张和担忧了。可以说,朗诵对于老年人来说是一项很不错的艺术活动,退休后的老年人应该有属于自己的舞台,勇敢发声,从声音中不断汲取力量,塑造自信向上的银龄风采。 观海新闻/青岛早报见习记者 吴涵

银龄课堂
热线电话:28880000

2024年退休人员 基本养老金怎么算

市民梁先生近日给早报热线82888000打来电话,询问人社部、财政部在6月17日发布通知,明确从2024年1月1日起,为2023年底前已退休人员按照人均3%的水平提高基本养老金。具体到个人,会涨多少?怎么计算?今天来了解一下2024年退休人员基本养老金调整计算方式——

个人计算养老金增加数额需要的参数:

- 1.2023年时的年龄(周岁)
- 2.缴费年限(含视同缴费年限)
- 3.2023年12月缴纳本人基本养老金
- 4.何种身份退休

在计算过程中保留小数点后两位,所有项目的总额归元,小数点后不足1元的按1元增加。通过以下两个例子演示养老金调整的具体算法,如果退休人员想提前知道自己这次涨多少钱,可以按照这个模式给自己算一算。

举例一:王女士,1960年7月生人,企业退休,缴费年限为32年,2023年12月基本养老金4000元。

按照三结合的调整办法计算如下:

- 1.定额调整增加32.6元
- 2.挂钩调整增加:

一是与基本养老金挂钩。2023年12月基本养老金为4000元,按照0.9%确定为每月增加的数额,4000×0.9%=36元。二是与缴费年限挂钩。其中前15年15×0.8元=12元,16年至25年10×0.9元=9元,26到35年7×1=7元,合计12+9+7=28元。

挂钩调整共增加64元(36+28)。

- 3.尚未达到70周岁,不享受倾斜部分。

综上,李女士本次养老金调整共增加96.6元(32.6+64),本次调整基本养老金,一律计算到元,总额不足1元的按1元增加,因此李女士个人养老金每月增加97元,从2024年1月起算需要补发582元,自2024年7月始每月按增加后的养老金总额发放。

举例二:焦大爷,1948年5月生人,企业退休,个人缴费年限40年,2023年12月发放的基本养老金为6000元(含开放城市补贴35元)。

按照三结合的调整办法计算如下:

- 1.定额调整增加32.6元
- 2.挂钩调整增加:

一是与基本养老金挂钩。2023年12月基本养老金为6000元,扣除开放城市补贴35元,以5965元作为计算基数,5965×0.9%=53.69元为每月增加的数额。二是与缴费年限挂钩。其中前15年15×0.8元=12元,16年至25年10×0.9元=9元,26到35年10×1元=10元,36到45年5×1.1元=5.5元,合计12+9+10+5.5元=36.5元。挂钩调整共增加90.19元(53.69+36.5)。

- 3.适当倾斜部分

2023年1月至12月期间达到75周岁,高龄段月增加额应该为15元,高龄点月增加额为190元,合计为205元(15+190)。综上焦大爷本次养老金调整共增加327.79元(32.6+90.19+205),归元后焦大爷个人养老金每月增加328元,从2024年1月起算需要补发1968元,自2024年7月始每月按增加后的养老金总额发放。 观海新闻/青岛早报见习记者 杨健 实习生 白娜