



邱大王

**有意识地学习这样的急救知识，是为了让人在生活中遇到危机的时候能从容面对。**

邱大王 / 40岁，自由职业者  
学习技能：急救  
花费：300元

邱大王曾亲眼目睹一个人在面前倒下。两年前，一个工作伙伴到邱大王工作室来拜访。大家准备吃饭时，他突然眼睛发直，不停重复一个音节，随后挨着墙壁瘫倒在地，浑身剧烈抽搐，肌肉僵直，呼吸不畅，手指缩拢在一起靠近胸口。

当时邱大王和朋友们都陷入了恐慌。第一时间拨打了120，但接通电话后紧张得说不清地址，也无法向接线员描述病情。“等待救护车的10分钟，像一个世纪那么长。我们不知道会发生什么，只能祈祷他快好起来。”幸运的是，病人很快就脸色恢复正常了，唇色渐渐恢复红润，眼睛也睁开了。

那天晚上，邱大王一直在搜寻各种有关急救的知识和资料，试图从这次经验中学习一点将来也许有用（但希望永远用不着）的知识。之后没过多久，邱大王报名参加了红十字会的急救课程。

“一整天的课程，我通过两杯咖啡把自己调动在精神高度集中的状态，认真听，仔细记笔记。”

老师一开始就讲了拨打120电话的要



领，同学中有窃窃私语的异议：120 还不会打吗？邱大王心里暗想：碰到事情了，才会发现，真的会紧张到不会打120。

课程以理论和实操相结合，老师讲了海姆利克冲击法后，就请同学开始演练；讲了外伤的处理方法后，就让同学之间互相包扎。下午的重点是心肺复苏。“我们常看到新闻说有人在路上晕倒，旁边正好有会急救的人，拼命按压后让人转危为安。在学习后，我了解到，这黄金4分钟真的很重要，而且真正实操后才知道，做好心肺复苏，真的不容易，又累又紧张。”

那天邱大王获得了一张急救培训证书，她知道这是刚入门的一次学习，如果要更专业，还需要参加更多课时的培训。

邱大王至今没有用上过这些技能，她自己也在寻思着，是不是已经忘记了姿势和动作。但选择这样一次学习对她来说，一点都没浪费时间。

她说：“**有意识地学习这样的急救知识，是为了在生活中遇到危机时能从容面对。**”



刘怡君

**学习了小半年手语后，我感悟到的是包容。**

刘怡君 / 21岁，社会学大二学生  
学习技能：手语  
花费：0元

刘怡君是我们这次访问的女性中最年轻的一位。今年21岁的她大学还没毕业，是社会学专业的本科二年级学生。学习手语是她从小就想有的想法。

小时候，在电视上会看到播放新闻时配有手语翻译。“感觉很神奇。”她回忆说，“**有这样一种语言，不是通过声音的传递，而是靠双手的演绎来表达人与人之间的情感沟通。**”所以，当她在大学社团招新时看到手语社时，毫不犹豫地参加了。

在学习手语的过程中，刘怡君发现，这门语言并不好学。“有些手语的演绎类似于我们学习的象形字，很形象，也符合一般的逻辑思维。”她说，“但是，这毕竟是一门相对独立的语言，还会有一些独属于它的知识点。我学了一年，到现在跟聋哑人朋友交流还是不大行。”不过，她依旧觉得这门语言很有趣。“**你知道吗？手语也有方言。每个地方会有一些特殊的表达方式。**”

更重要的是，学习了小半年以后，她强烈地感受到了这两个字：“包容”。“同一个词语，你可以用不同的演绎方式，别人都可以理解，不是非要一模一样。”她解释说，“而且在手语教学的时候，老师和志愿者会不厌其烦地一遍一遍帮助你更好地记住，感觉他们在努力地把你带入他们的世界。”

作为一个才大二的学生，这位可爱的小妹妹说她正“处于迷惘的状态”，因为不知道今后该选择怎样的职业。但她并没有托着腮任自己迷惘着，而是选择了什么就去试试看：“去年寒假我去快餐店打工；今年寒假又去寒托班体验了一下当小老师的感觉……”

当我们问起她对自己的期待时，她说：“**我希望自己未来是一个普通人。**”

普通，绝对不是一个消极的词，也不意味着不认真进取，不热爱生活。很高兴看到，00后的女性能以这样平和的眼光看待自己。祝你成为一个快乐的普通人。

# 不做女神，做最喜欢的自己

文 / 瑰夏 拿铁

去年有一门课把言颜上“伤”了，今年她准备缓一缓。什么课这么“魔性”？——有声演播后期制作。

言颜当初想报有声演播，专门学习如何用声音演绎角色。除了喜欢，背后还有一个温暖的原因：“我爸爸眼睛不好，平时他就捧着手机在各种APP上听有声书。我想如果我能够成为这行业的一员，有一天爸爸突然听到自己女儿的声音，该多好。”

报有声演播课程的时候，可以一并报上后期制作课程，两科一起报，还能打点折。而且言颜了解到，一部好的作品，光有配音还不够，还得进行后期音效处理。“**最基础的，要把口水音消掉，要降噪。高阶一点，要配上背景声，配上音乐。**”

没想到，就是这门随性加上的课程，占据了言颜去年下半年绝大部分的空余时光。言颜从小就是认真学习的女生，即使是成年后所报的兴趣课，老师没有硬性要求，但她还是不折不扣地完成作业。

一次作业15分钟的录音，完成后期制作，对言颜这样的新手来说，要花上几个小时。找音效，找合适的音乐，都不容易。

**“这也算是一种养成吧，把一门技术慢慢养大。我们现在不像是那些小孩子被逼着学，而是完全出于兴趣，所以主动性很强。”**养得还不错，有几次老师点评说“你这算是精配（高质量后期制作）了”，让言颜心里陡生成就感。

有声演播后期制作课上完，原定计划今年要学中医的言颜停下了脚步。“要稍微休息一下。”即便如此，她每天下班后的空余时间还是安排得很满。

吉他已经学了三年，周末上课，平时下班回家要回课。“今年我要冲八级考试。”言颜小时候没机会学习乐器。“长大后我就自己学。高中时学过小提琴，大学学古筝，工作后学尤克里里，觉得它音色表达不够丰富之后转学吉他。”

除了有相对静的功课——吉他演奏，

还有“动”的作业——爵士舞学习。言颜一直想学跳舞，还找了一位真正从零基础进行系统教学的老师。这份学习也已经坚持了大半年了，所有进度都由她自己掌握。

“我不‘鸡’自己，我做的是我能够做到的。”她的目标是“日知”——每天获得一个新的认知、感受或知识。“我昨天不会弹这首曲子，今天会了，对我来说就是收获。我学习不是为了世俗的目标，或别人给我定的目标，也不是为了和别人竞争，而是内心获得喜悦，充实自己。”



配音制作的器材

**我不“鸡”自己，我做的是我能够做到的，每天获得一个新的认知、感受或知识。**

言颜 / 40岁+，事业单位职员  
技能爱好：吉他、爵士舞、有声演播、有声演播后期制作  
花费：有声演播+后期制作1万元

**学习让我体验到了各种各样的事情，告诉我世界很大，很精彩。**

叶容容 / 38岁，媒体从业者  
学习技能：阿卡贝拉、面点、小儿推拿、抖音健身  
学习花费：阿卡贝拉200元一次

“虽然不安但也悸动不已，因为你站在新的起点上，没关系会好起来的，耀眼的未来正在等你……”韩剧《机智的医生生活》里，五个好友在每天靠着无数杯咖啡续命的医院生活之外，挤出了时间进行乐队排练，每次选的歌都如此暖心。

**“看了《机医》后，我也想和好朋友一起唱歌。”**叶容容说，没有乐器才艺傍身的她，想到的是，去学阿卡贝拉。阿卡贝拉靠着多声部配合，完成清亮悠扬的合唱。叶容容行动力很强，很快就在大众

点评上搜寻到了一家阿卡贝拉培训点，前段时间，拉了好朋友一同前去。

“我找到的这一家有点类似音乐疗愈。”在真正学习阿卡贝拉前，学员们围坐一圈，在老师的带领下自我介绍，表达自己内心的感受。“我的朋友并不喜欢这种方式，她是来学唱歌的，还没有做好准备在这么多人面前表达自己。我倒是觉得很兴奋，我是来和朋友一起唱歌的，唱的过程我很开心，而它的别样形式又让我很好奇。”

叶容容一直是一个“好奇宝宝”。“我



大家一起上阿卡贝拉，很放松

是那种即使迷路了也觉得没有什么大不了，想着那就去看看这条路有什么东西的人。”对很多事情觉得好奇的她，会花时间去学习那新鲜之事。

叶容容盘了一下，从大学时期的法语课到工作之后的编程课、面点课，生娃之后的小儿推拿课……她因为好奇学过各种各样奇奇怪怪的课程，最近她还开始看着抖音直播课进行健身。“我发现我的学习不是为了特定目的，像晋升、就业什么的，只是出于兴趣。而且很多学习都是随着自

然而然的巧合来到我面前的。”

学习其实是一种沿袭的传统，叶容容的妈妈最近从老家过来看她们。飞机傍晚落地，叶容容接上妈妈去饭店吃饭，没想到晚上7点，妈妈拿出耳机，开始上有关专业发声的网课。叶容容觉得自己爱学习的性格大概源于妈妈。

**“我希望自己的女儿也能看到妈妈这么认真，而且享受学习。不是一定要立一个FLAG，不虚伪就好。”**