

《狂飙》
《满江红》
……
最流行的
歌曲居然都有

这里的 老年大学 很时髦



说起开学,一定是中小学生和大学生们最期待的事情。但你一定没想到,还有一群50+的老年大学的学生们,对即将到开学的开学期待满满!

3月6日,普陀区老年大学春季学期就要开学了,最近招生工作已经完成了,越来越多的老年人对退休后的学习生活充满热情。那最受老年欢迎的课程有哪些?报名学习的目的又是为了什么?

其实,老年大学开设的课程非常丰富,从摄影、书画到、舞蹈、太极、时装表演、西点、瑜伽、智能手机应用……其中最受欢迎老年人莫过于是声乐和钢琴。“声乐和钢琴都是有助于提高个人艺术修养。”很多老人还认为,“唱歌能够增加肺活量,唱出优美的歌声还能养生。而弹钢琴则能通过手脑协调,来进行艺术养生。”

文/晨报记者 荀澄敏
图/普陀区老年大学供图
制图/黄欣

手脑并用
弹钢琴动脑还能养生!

快要开学了,作为普陀区老年大学里最受欢迎课程之一的钢琴老师孙艺萌,正忙着把最新电视剧《狂飙》、电影《满江红》的一些BGM整理成歌谱,打算在新学期里教授给同学们。

为什么钢琴课会成为老年大学里的热门课程呢?在孙艺萌看来,选择学习钢琴的老人一般分为三类:一类是曾经培养过孩子弹钢琴,如今钢琴在家闲置,既陶冶情操,还能让家里充满美妙的音乐;还有一类是老年人就是希望通过学习钢琴,达到锻炼手脑协调的目的;最后一类则是希望圆儿时的梦想。

“对于大多数的老人而言,他们学习钢琴的目的是为了让自己身心愉悦。”孙艺萌说,“有极少数的老人也会选择考级。”在日常教学当中,孙艺萌总是以鼓励为主,零基础的老年人进步最大,基本上一个学期下来就能完整地弹奏一首曲子。

在孙艺萌看来,很多老年人到老年大学来学习,这种状态特别好,有一种纯粹学习只为陶冶自己,“看到这么多老年人能老有所学、老有所乐,真的特别有成就感。”

精致打扮、淡妆雅致……
老人来上声乐课充满仪式感!

“我们声乐课除了出去参加演出,平常对着装是没有要求的。”普陀区老年大学的声乐老师李翠红说,“但是很多老人来上课,都会把自己打扮得很精致,这或许是他们退休生活里,很有仪式感的事情。”

声乐课的火爆,李翠红认为很正常,因为人人提起嗓子就能唱歌,非常简单容易,而且唱歌能有益于身心愉悦,也是一种养生的方式。“从经典老歌、红歌,到如今的流行歌曲、甚至是抖音神曲……我都会教,老人们也学得很起劲。”李翠红说,“参加声乐课程的老人,很多都参加了社区合唱队,参加表演和展示的机会非常多,这也让声乐课变得热门起来。”

在李翠红看来,跟老人们一起歌唱是一件特别愉快的事情。很多老人在自己本职工作岗位上忙忙碌碌了一辈子,年轻时想培养艺术造诣,但却没有时间。终于熬到了退休,到老年大学来学唱歌,有些谱子看不来,有些一唱就走音等等,但经过专业的训练以后,都能够有很大的进步。

“从难听、好听到动听,一定会有一个过程。”李翠红说,“无论难度高低,无论水平怎样,我们老年大学的课堂一定要充满快乐。”这才是老年人喜欢上声乐课最重要的原因。

充满人生智慧的“老同学”
教他们真的很快乐!

如今的老人文化素质和艺术修养越来越高,对在老年大学学习有了更高的期待。正因为如此,普陀区老年大学开设了丰富多彩的课程内容,以此来满足老年人对学习不同层次的需求。

事实上,教老年人和小孩有很大区别,如果说小孩是一张白纸,那老年人就是一个五彩斑斓的世界。“在日常教学中,我觉得自己也能从老年人身上汲取很多人生经验。”40岁的孙艺萌拥有17年老年大学教学经验,“老年人退休前从事各行各业,很多学了很久钢琴的同学,我们还成了亦师亦友的关系。”

67岁的李翠红退休后因为一次偶然的契机,走上了老年大学的讲台后,便再也没有离开过。跟老年学院年龄相仿,从某种意义上,李翠红更能理解他们,退休后希望通过学习一些艺术技能,让自己再次在更多的舞台上发光发热,让自己增强自信,无论在家庭还是在社会上,都能获得更多的尊重。

教老年大学学员们的教师,既有年轻人,也有退休的老教师,但他们都说给老年人上课,真的是一件很快乐的事!

