

记者 寇旭静

11年前,她是一个高中毕业后辗转服装店当销售、小工厂当文员的农家妹子;如今,她变身我市知名的拉丁舞老师。11年来,她完成了从CBF拉丁舞C级教师到B级教师再到A级教师,从拉丁舞国家初级评审到B级评审再到A级评审,从拉丁舞初级院士级教师到高级院士级教师,从普通老师到校区负责人的完美蜕变。

如今,她不仅成为我市知名舞蹈学校的教学主管,而且成为许昌市体育舞蹈协会理事,屡次担任全国性比赛的评审。她就是我市繁星舞蹈学校祥和校区的教学主管刘苗苗。

8月9日,记者在繁星舞蹈学校祥和校区见到了正在授课的刘苗苗。高贵、热情、自信、奔放……这些词汇通常用来形容拉丁舞。作为拉丁舞者,刘苗苗给记者的第一印象也是如此。趁学员课间休息,刘苗苗向记者讲述了她的“逆袭之路”。

### 初识舞蹈,草率放弃

刘苗苗是一个来自农村的姑娘。在上小学三年级时,她被表姐优美的舞姿吸引,产生了学习舞蹈的想法。自幼懂事的刘苗苗深知农村娃学习舞蹈不方便,还将增加家里一项开支,就没有向家人开口。但刘苗苗的妈妈看出了她的心思,告诉她如果想学习舞蹈就不要有任何顾虑,家里一定支持。“当时,我妈说学习舞蹈很辛苦,但我只要想学就不要担心学费。”刘苗苗开心极了,经爸妈同意报了舞蹈班,正式与舞蹈结缘。由于年龄小、惰性大,受不了枯燥的基础练习,学了一段时间后,刘苗苗就对舞蹈产生了抵触情绪。“当时不明白优美的舞姿来源于扎实的基本功,只是觉得舞蹈并没有自己想象中的那般美好,我就放弃了。”刘苗苗说,也正是那次草率放弃,让她在成年后格外珍惜每一次机遇。

当她上初中的时候,妈妈强迫她继续学习舞蹈。由于缺乏学习热情,勉强坚持一段时间后,她还是放弃了。

似乎每个人都有个冲动的青春期,刘苗苗也不例外,高中一毕业就辍学了。“那个时候,我听不懂家人的劝告,满心都是初入社会不再被管制的兴奋和新鲜感。”刘苗苗迫不及等地融入社会,和朋友到郑州卖衣服、到广东一家小工厂做文员……办公室文员朝九晚五、日复一日的生活,让她感到乏味。在她着手换工作的时候,偶然一次工厂周年庆唤醒了她的舞蹈梦。“因为有舞蹈基础,所以我便在工厂周年庆的一个舞蹈节目中担任领舞。演出结束后好评如潮,大家都夸我是天生的舞蹈苗子。”刘苗苗说,由于学历不高在工作中处处受到限制,她便萌生了继续学习舞蹈的念头。

刘苗苗是一个十足的行动派。在联系了许昌从事舞蹈行业的表姐后,她辞职回到许昌,正式步入舞蹈行业。

### 怀揣梦想,从零开始

2009年,19岁的刘苗苗来到繁星舞蹈学校,从事最基础的行政工作。“到繁星舞蹈学校之后,我才发现自己和其他老师有很大差距。”不服输的刘苗苗除了在舞技上不断钻研提高之外,还主动提出给学校招生。“当时,大部分老师都是舞蹈专



## 刘苗苗：踮起脚尖触碰梦想

刘苗苗  
照片由本人提供

业毕业的。我在学历上不如别人,就想在其他方面弥补差距。”一个月的时间,刘苗苗招了20名学员,得到学校领导的高度认可。

但接下来,刘苗苗面临一个巨大的挑战。“当时学校有一个规定,就是谁招来的学员谁教。我虽然有舞蹈基础,但一次带20名学员还是有点儿紧张。”刘苗苗说,农村孩子最大的优点就是能吃苦。她白天备课、晚上教学,周末趁孩子休息外出进修……一段时间后,刘苗苗成了学校的骨干老师,深受家长、学员欢迎。11年来,她通过自己的努力,完成了从CBF拉丁舞C级教师到B级教师再到A级教师,从拉丁舞国家初级评审到B级评审再到A级评审,从拉丁舞初级院士级教师到高级院士级教师,从普通老师到校区负责人的完美蜕变。

### 因材施教,授人以渔

认真负责的教学态度成了刘苗苗的名片,许多学员慕名而至。最忙的时候,她一个人带162名学员,从早上8时到晚上8时30分,每天的课都排得满满的。

刘苗苗有自己的一套教学方法——“鼓励为主,规范为辅”。刘苗苗认为,如果动作在正确的范围内,就大胆让学员做。在这个过程中,学员能体会到每个动作的意义,而

不是告诉他们只能这样不能那样。在学员做错的情况下,不以打击批评的方式纠正,而是以耐心鼓励的态度纠正,避免其对拉丁舞失去兴趣。

课堂上的刘苗苗严厉苛刻,私下却是学员喜欢的“苗姐”“小姨”“小姑”……她关注每名学员的动态和情绪,主动给对舞蹈不太敏感的学员补课,帮他们树立信心;关心帮助家庭困难的学员,鼓励他们不要轻易放弃梦想。“我希望教给学员的不仅是舞蹈知识,还有坚持下去的信念和理想。”刘苗苗说,授人以鱼,不如授人以渔。

### 载誉前行,收获成长

11年来,刘苗苗载誉前行,收获成长,不仅在事业上有所成就,而且找到了幸福的归宿。提及自己的爱人,刘苗苗言语间满是幸福。“我和爱人是学员家长介绍认识的,他从事摄影。总之,我们俩都从事艺术行业,志同道合。”刘苗苗笑着说,爱人特别支持她的工作,因此她生完宝宝5个多月就上班了。

刘苗苗说,现在的幸福生活是11年前不敢想的,是舞蹈改变了她的人生轨迹。她坚信,只要努力,就能实现自己的梦想。“天再高又怎样,踮起脚尖就更接近太阳!”

## 快来参加七夕公益相亲会吧!

本报讯(记者 寇旭静 通讯员 孟博文)近日,记者获悉,在中国传统情人节七夕即将来临之际,由金太阳婚恋(原因区委婚介所)主办的大型公益相亲活动——“七夕鹊桥会”报名工作已于日前启动。目前,报名进入冲刺阶段。

据了解,本次活动将于8月23日(周日)在金太阳婚恋2楼举行,目前已有50余名高学历、高素质的单身男女报名参加。他们或是政府机关公务员,或是公司工作人员,或是高校老师……

据金太阳婚恋负责人张凤杰介绍,为保证效果和质量,本次活动严格控制男女比例并限制人数(男女各50人),大专以上学历、身心健康、热爱生活、在许昌稳定发展、拥有正确的世界观和婚恋观,38岁以下、有素质的单身男女均可免费参与。因报名资料需要审核,有意者请提前报名,不接受“空降”。

本次活动以相亲、交友、速配为核心,通过“签到进场”“互动游戏”“一见钟情”“八分钟约会”“二见钟情”“真情告白”“甜蜜闪约”等流程,让单身男女在轻松愉快的氛围中,有足够的时间与每位异性沟通交流,找到真正适合自己的交往对象。

本次活动的报名时间为每天上午9时至下午5时。单身朋友可到位于春秋广场东侧的金太阳婚恋、位于曹魏古城南大街南段东侧的爱情一站现场报名,也可拨打热线电话2660177咨询相关报名事宜。

据悉,金太阳婚恋成立于1997年,是经工商部门注册的婚介机构。截至目前,其已成功举办300多场各种风格的相亲会,参与者超过6万人次,促成近万名单身男女顺利“脱单”。由金太阳婚恋主办的相亲活动因公益性强、参与者多、结缘率高,得到了市民的广泛认可,目前已发展成为我市值得信赖的高端相亲品牌。

## 立秋后“贴秋膘”营养均衡很关键

记者 寇旭静

8月7日是二十四节气中的立秋,之后就是节气意义上的秋天了。连日来,虽然我市持续高温,但不少市民已经开始忙着“贴秋膘”了。

“今天的晚餐有红烧小排、乌鸡汤,还有清蒸鲈鱼。这些都是我的拿手菜,各位有没有嘴馋呀?”8月8日,家住祥和小区的张丹在微信朋友圈里图文并茂晒出了一顿“贴秋膘”的丰盛晚餐,引得不少好友点赞。

立秋后,民间素有“贴秋膘”的说法。记者通过采访发现,最近不少市民像张丹一样,开始改善伙食。“这里的水产品很新鲜。我今天专门买了黄鱼和梭子蟹,还买了几个扇贝准备蒸着吃。”在某超市水产品区购买食材的市民徐大妈告诉记者,随着生活水平的提高,“贴秋膘”的食材越来越多。当天,她准备买点海鲜给家人换换口味。

那么,“贴秋膘”是什么意思呢?“老辈人的说法是夏季天气炎热,人们没有什么胃口;立秋后人们要通过吃肉长脂肪,以抵御冬天的寒冷。”我市营养学专家李女士表示,如今,随着生活水平的提高,市民并不需要靠进补增加脂肪,因此“贴秋膘”就有点儿讲究了。

记者通过采访了解到,如今,“贴秋膘”讲究营养均衡,从而达到增强人体抵抗力的目的。“我也‘贴秋膘’,但吃的不只是大鱼大肉,还搭配蔬菜、豆类。这样吃才最健康。”市民唐女士坦言,“虽然立秋了,但是不能急着进补,要给肠胃一个适应期,可以先吃一些易消化的食物,如银耳粥等,既有利于肠胃吸收,又营养均衡。”