



刘斌

舞 出人生



非遗舞蹈进校园
Intangible Cultural Heritage Dance Into The Campus
舞蹈教学课例展示暨论坛

主办单位：中国人类民族学研究会艺术人类专业委员会
承办单位：华南师范大学音乐学院
学术支持单位：中国艺术研究院舞蹈研究所

刘斌在全国非遗舞蹈进校园——舞蹈教学课例展示暨论坛活动现场。
本版图片均由刘斌提供

B 桃李不言，下自成蹊

从事舞蹈教育与自己跳舞不同。整合舞蹈教育资源、树立正确的舞蹈教育理念、把握舞蹈教育的美育方向等都需要多方面的知识储备。为了实现自己为家乡的舞蹈发展贡献力量的梦想，工作三年后，刘斌于2003年重起踏上了求学之路：投入中国音乐学院教授、博士生导师、音乐研究所所长、国务院学位委员会委员赵为民的门下，开始学习音乐学。重新走进校园读研，为刘斌的教育生涯打下了坚实的理论基础。

教师、舞者、学者……多重角色的锤炼使刘斌的教学经验和文化知识又一次得到了提升，他真切感受到舞蹈艺术的魅力，舞蹈可以教育人、改变人、成就人。学成归来后，他不仅将所学所想用到教学中，还利用业余时间在省、市多地开展《舞蹈艺术概论》《舞蹈编导与教学》《舞蹈美育》《群众舞蹈创编》《校园舞蹈分析鉴赏》专题讲学，多次应河南省教育厅之邀在“河南省中小学美育骨干教师舞蹈专项教学”活动中专题授课，应河南省舞蹈家协会之邀在“河南省舞蹈理论评论专题研究”活动中作专题讲座。此外，他还组织一批专业的舞蹈老师投身群众性的文化艺术的普及当中，“红色文艺轻骑兵”“文艺帮扶”“文艺下乡进村基层”等公益项目硕果累累，成绩斐然。他在我市20多个学校设立了“舞蹈公益课堂”，参与支教的志愿教师200余人次，受益学生4000多名，深受孩子们的喜爱，得到当地学校及老师的肯定，被授予“河南省优秀文艺志愿者”称号。

刘斌希望通过“舞蹈教育”这一抓手，真正实现全民文化素养的普遍提升。他呼吁关心中小学舞蹈教育的人积极参与进来，一起发挥作用，营造出健康生动的舞蹈教育生态。

C 先学做人，再学跳舞

当记者问到学习舞蹈都需要什么条件时，刘斌说：“只要你想学，热爱舞蹈，什么人都可以的。即便不能成为专业演员，也可以做教师、编导，甚至可以从事舞蹈理论评论。我始终认为：应先学做人，再学舞蹈。”学习舞蹈一定要有毅力、有恒心，学习的过程其实是非常苦的，要吃得了苦，耐得住寂寞，不仅能接受鲜花掌声，还要能面对挫折失败。严格自律不仅是做人的基本原则，还是走向舞蹈成功之路的必备条件。作为业余爱好，儿童舞蹈对孩子的身体条件要求并不高，只要没有严重的身体缺陷，都可以学习。但是，舞蹈毕竟属于肢体艺术范畴，太早进入高强度舞蹈训练，对孩子的肌肉和骨骼发育不利。“8岁至12岁是专业训练的最佳时期。这个年龄段的孩子可以承受较大强度的舞蹈基本功训练，过早训练不仅无益，反而会有隐患，甚至可能会对孩子造成不可逆的损伤。”刘斌说。

D 台上一分钟，台下十年功

绚丽的舞台、优美的舞姿总会赢得观众热烈的掌声。舞蹈演员在舞台上的表演令人欣赏不已，吸引着人们的眼球。在外人看来，舞蹈演员是一份光鲜亮丽的职业，但每一次成功登台背后都有他们辛勤的汗水。训练中，他们无数次受伤，甚至骨折，但他们没有放弃。

“我一定要练得最好给别人看！”这是刘斌经常勉励自己的一句话。为了能练到最好，刘斌每天5时30分准时出现在舞蹈教室，开胯、下腰、压腿……雷打不动地进行两个小时的晨练。这期间，他受过很多伤。刘斌说：“学舞蹈所需要的最重要的素质就是勤学苦练。”练舞蹈很辛苦，成功舞者光环背后更多的是常人无法想象的付出和努力。对比自己当年的学舞环境，刘斌感慨，现在的孩子只要想学就没有学不了的，可是，不论时代如何变化，对于学舞蹈的孩子而言，最难的始终是坚持。“台上一分钟，台下十年功”，用这句话来形容舞蹈表演再合适不过了。

记者手记

从刘斌的人生履历中可以看到，一个职业舞者是如何在时代的风起云涌中找准自己的位置，而时代的标签也明显地落在他身上，有着格外浓烈的色彩，却又淡定、从容，仿佛可以随时抛开过往的成就，重新走入未知。

就像12岁的他，在别人都觉得显大的年纪开始学习舞蹈；18岁的他，考入洛阳师范学院音乐表演专业开始系统地学习舞蹈；21岁的他，成为许昌学院的一名舞蹈老师；24岁的他，想广泛涉猎其他学科知识，脱产至河南大学艺术学院攻读音乐学硕士学位，师承中国音乐学院教授、博士生导师、音乐研究所所长、国务院学位委员会委员赵为民；27岁的他，学成归许；37岁的他，应邀至美国西俄勒冈大学（Western Oregon University）任国际访问学者；39岁的他，至首都师范大学任高级访问学者；2019年，40岁的他，卸下各种身份，重新走进校园，脱产攻读艺术学博士学位，依然师承赵为民……他活得真实而坦率，把自己活成了“现在进行时”，体验和感知着各种当下。

不念过往，不惧将来，包容、清澈、真实，这也许就是刘斌提供的一种人生版本。



无论是在河南省舞蹈家协会还是在许昌市舞蹈家协会，大家约定俗成称刘斌为刘主席，即便他还有诸多社会角色加身，但更多时候，人们习惯于叫他刘院长，因为他在许昌学院音乐舞蹈学院副院长这个职业角色上给人的印象实在太深。

上周五午后，在一家咖啡馆，记者见到了刘斌。坐在记者面前的他，衣着简单，表情轻松，平和谦逊，丝毫没有“舞坛大腕”“舞评牛人”的优越感，更像是一个久违的老朋友，聊着这些年自己的工作和生活。

言及艺术生涯，“感恩”是他用得最频繁的词汇，感恩组织领导的信任培养、感恩师长前辈的提携关爱、感恩家人妻子的理解支持、感恩朋友同仁的无私帮助。

在近5个小时的采访中，刘斌说得最多的还是舞蹈教育。他的讲述更多关乎选择，在过去的某些时刻，各种各样的力量推了他一把，有来自内心的声音，有对专业的追求，更有出于责任感的挺身而出。“我希望自己受的苦，如今的孩子不再受。”这句话刘主席说得很淡然，让人不禁想起另一句话：有的人活成了一道光，照亮自己的前路，也点燃了更多人的希望。

□ 记者 王婵

A 学如凿井，能者为师

认识刘斌的人，都会感受到他身上洋溢着的那份浓厚的、温文尔雅的书卷气息。身姿挺拔的刘斌，外表清秀俊朗，脸上总挂着阳光、腼腆的笑容，给人一种俊逸的感觉。不管是在许昌学院音乐舞蹈学院当副院长，还是在河南省舞蹈家协会担任副主席，或是在许昌市舞蹈家协会任主席，刘斌的口碑都非常好，只要提到他，认识他的人总会对他的敬业、谦虚、亲切、平和、认真、负责、低调赞不绝口。

最为难得的是，作为一名非常有功底、非常专业的舞蹈家，近年来，他又以河南省文艺评论协会理事、舞评人的身份出现在人们的视线中。

问及刘斌是如何与舞蹈结缘时，刘斌幽默地笑道：“一不留神就走上了舞蹈艺术这条路。”刘斌告诉记者，12岁那年，一次偶然的机会，他喜欢上了舞蹈。

对一个专业舞蹈演员来说，这个年纪有点大了，由于骨骼、韧带已大致成形，每一次劈叉、搬腿对于刘斌而言，都充满了痛苦和艰辛。然而，对舞蹈的热爱和痴狂支持着

他一直坚持了下去。

1994年9月，刘斌凭借优异的成绩考入许昌师范学校。虽然当时刘斌的个头不算高，条件也一般，但他与生俱来对舞蹈的灵性和对艺术的执着，支撑着他利用一切可以利用的时间在舞蹈艺术海洋中汲取养分。他16岁便多次只身一人到北京学习舞蹈。1997年9月，他考入洛阳师范学院音乐表演专业学习。刘斌不敢有一丝一毫的松懈，延续着刻苦训练的精神，最终以优异的成绩毕业。

刘斌学习舞蹈的道路，普通人看起来是一帆风顺。“练舞时，我也走过很多弯路，吃了很多苦。我想让家乡喜爱舞蹈的孩子更扎实地走上艺术之路，实现他们的梦想，所以在2000年大学毕业后回到许昌，选择进入许昌学院做一名舞蹈老师。”刘斌说，从做舞蹈老师那一刻起他就知道，自己的一生跟舞蹈是分不开了。短短几年，他就收获了优秀教师、教学新秀、骨干教师、师德先进个人等荣誉。他被授予“河南省教学标兵”称号，他的辛勤耕耘受到了广泛认可。