

“美的一课”展示宁静心境和坚韧意志



■ 芭蕾基本功训练包括素质训练、技巧训练、形体训练、舞姿训练等，“开、绷、直、立”是每日的必修课。芭蕾舞演员都有个工作包，装有剪刀、橡皮筋、橡皮膏、脚尖鞋、练功衣……“芭蕾舞，你只有去爱它、重视它，才会跳得更好。”舞者们勤奋的练习转化为台上的轻盈姿态，给观众带来“独特的美”，观众的掌声给演员们带来喜悦感、幸福感。这种成就感建立在不断的基本功训练之上——芭蕾舞的练习能够教会舞者：不要放弃。

辛丽丽携上海芭蕾舞团演员走进复旦，以海派芭蕾为切入点，现场展示足尖艺术的优雅细腻之美，为师生们带来与众不同的“美的一课”。这堂课，海派的温婉与精细的雕琢相得益彰。

4月11日下午，“大美中国”系列讲座之《海派芭蕾，美丽绽放》暨复旦大学第六届书院传统文化月开幕式在相辉堂进行。上海芭蕾舞团团长、上海市文学艺术界联合会副主席、上海市舞蹈家协会主席、国家一级演员辛丽丽携舞团演员，带领现场师生们走进芭蕾。相关职能部门老师和书院导师们一起参加活动，和书院学子们共沐文化之风，共品传承之乐。校党委副书记尹冬梅在致辞中，对未来更好地利用各类优质文化资源和平台加强校园美育建设加以展望，指出要进一步将“以美育人、以文化人”纳入学校人才培养全过程。

随着优美的乐声响起，辛丽丽带领6位芭蕾舞演员示范了精彩的日常基本功训练，演员们从把杆练习到地面练习，用优美的基本功展现芭蕾的规范与严谨。辛丽丽则在一旁细致指导，“手，手心，手指，要直”“手小一点，小一点，手在额上”“两个膝打开，肩部放正……”指尖的弯曲程度，眼神的方向，肩头的位置，每一个细小偏差她都仔细纠正。

这堂舞蹈课只是演员们日常训练的一个缩影，但可以瞥见芭蕾之美与训练之艰。舞蹈的最后，“要享受舞台，也要对观众心存谢意”，她带着演员们对观众表达感谢，现场观众回以经久不息的掌声。

辛丽丽讲述了自己与芭蕾舞的奇妙情缘。如何成为一名好的芭蕾舞演员？她给出三个关键词：训练、坚持、品德。“练习芭蕾舞是枯燥且痛苦的。”日复一日的练习与伤疤相伴相生，踮起的脚尖在一次次与地板的摩

擦中磨出茧。尽管如此，辛丽丽强调，始终要做的是：练功，不断地练功。“在芭蕾舞台上，只有忘我地去练功，忘我地去表演，才会有成绩。”芭蕾让人学会坚持和坚强。芭蕾舞演员最好的朋友是地板和把杆，在舞团里，只要琴声响起，演员们就一定在练功。

优雅的芭蕾是舞者足尖诗意的语言，现场以集体观映的方式观赏《闪闪的红星》这部经典芭蕾舞剧的精彩片段。该剧是一部千锤百炼打磨的红色经典作品，生动诠释了何谓中国芭蕾的“本土”创作。辛丽丽以这一剧目为例，细节性地展现如何用舞姿讲述中国故事。

辛丽丽分享该剧的创排过程，表示“一部优秀的芭蕾舞剧，不仅要结合经典故事中的浪漫主义和英雄主义，更要在尽可能保证芭蕾的高雅、讲究的音乐语言的同时，展现民族特性，唤起观众最真实的情感起伏。”

外国语言文学学院2022级西班牙语专业钱海诺一直知道跳芭蕾很辛苦，看到舞团成员现场展示的芭蕾基训课，听团长讲解，更加直观深刻了解到舞者付出的艰辛努力，“希望以后能多走进剧场，感受美的熏陶。”

信息科学与工程学院2020级本科生何乐从“辛团一直强调，学习芭蕾舞需要坚持不懈、养成良好习惯，需要有职业精神、常怀感恩之心”，感知到“这何尝不是做好任何事情的关键品质。”

这堂关于美的大课，让师生们领悟到，海派芭蕾不仅仅是表演，更是生命韵味与活力的展现，是我们对美的探索和对人生意义的不断追寻。

本报记者 章佩林

实习记者 段瑞怀 吴妙丹 林 苗
实习记者 罗鹏飞 王诚瑞 徐俊摄

闻香寻复旦咖啡

复旦园里的咖啡店越来越多了，每个校区能遇见一杯诗意的咖啡。

不像课堂那么严肃，也没有宿舍的局促，学术与生活交集在这里，学子们可以写作业，玩手机，和朋友联络感情，谈论创业，或参与小组研讨，来场头脑风暴。咖啡店成了理想均衡的公共场所，是多元生活的空间载体。

位于光华楼十五楼的星空咖啡馆是供思想与精神肆意翱翔的天空。阳光从巨大的玻璃穹顶倾斜而下，咖啡氤氲着香气与木质桌椅碰撞。布满金色尘埃的午后，三三两两的研讨空间有精致小巧的格局，兼顾交流与隐秘，适合自习、聊天、讨论、小型学术活动。

开在枫林校区二号书院楼一楼的星巴克有整洁明亮的阒静，咖啡的香气中，飘流过天马行空的想象，一桌一椅，觅路乘风，适合自习、讨论。

抹云咖啡是复旦人的专属咖啡品牌，在江湾、邯郸校区有几家店。这一抹闲云温柔而随和，悠闲而向上。师生们在这里思维碰撞，灵感诞生，智慧迸发，省思萌芽。

开在文科图书馆旁的 The Press 则把时光凝固在斑驳的老

墙里，听老物件儿诉说沪上见闻。“THE PRESS”既是与 Espresso 的联系，也象征复旦与申报的交集，彰显了校友们绿叶对根的情谊，成为师生们喜爱的第三空间，适合自习、休闲、讨论、小型学术活动。

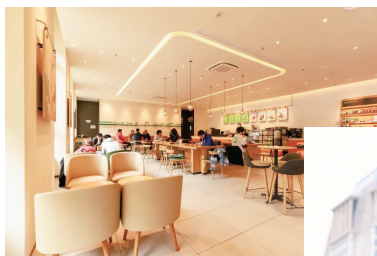
另外还有藏在校园深处的各种饮料吧，可自习，可吃饭，亦可

圆桌讨论。

天气晴朗，阳光惬意。在每一个清晨或午后，傍晚或凌晨，有咖啡和书籍相伴，还有眼前经过的似曾相识的你，这是多么惬意的复旦岁月。

实习记者 黄紫铃 沈家怡

实习记者 蔡琳 陈治佑 吴睿涵 摄



■ 这是最喧嚣的阅览室，也是最安静的讨论会。寻寻觅觅，可以闻见复旦的味道

“物焕新生”2023 跳蚤市场举办



■ 集市有趣、有爱、有温度、有烟火气，更有大家为公益事业贡献的力量

非盈利性公益集市活动“春日集市”4月15、16日在南区学生超市门口举办。

50余个摊位沿人行道两侧一路铺开，摊主们奉上满心的诚意，24个奇思妙想在南超落地。集市摊位涵盖文化、生活、艺术创作等方面，两天累计超过300位同学参与，募集捐赠款达千元。

书本教材、文具文创、家居用品、衣物配饰、手作摆件、标本玩具，五花八门的物品让人眼花缭乱。常规摊位之外还设有

特色活动摊位，包括手链制作、知识竞答、玩偶互动、油画棒体验……为跳蚤市场增添别样的色彩和活力。

“Ric的西文书法与复旦徽章”摊主是2019级中国语言文学系本科生李睿淇，她说，“把所获收入投入公益事业，虽然微薄，但意义非凡。”

“喝鸣啊花”摊主2022级环境科学与工程系本科生苏热亚准备了手包花束和自制饮品，“从开始有具体想法到最后成功出摊耗费了两周多，收摊时才吃

上当天的第一口饭。但能参加这次活动真的很开心，既能为校园生活带来一份快乐，也是对公益活动的一种支持。”

2022级新闻学院本科生何金檀出摊“小何的冰粉”，“我是四川人，从小就吃这个，也想让大家尝尝家乡美食，感受四川文化。我在这次义卖活动中感受到劳动者的辛苦，也在奉献中收获了满足感。”

校团委校园文化中心骨干、2021级经济学院本科生严思琼说，南超与“公益”是一场完美的邂逅，“让我们练习如何策划一场优秀的活动，看到大家都真心喜欢这次活动，我们觉得既满足又开心。希望通过这次集市活动，去探究同学们真正喜欢的文化活动是什么样子，并以此来改进之后的文化活动设计。”

校学生会联络发展部刘宇龙说，活动的初衷不仅是办一个简单的二手市场，更是创建一个将复旦人经验、知识、情怀和精神传递下去的机会。

本报记者 章佩林

实习记者 谢鑫 朱宸頔 包雯沁 蒋乐妍

实习记者 蔡琳 王雨摄