

日照市群众艺术馆阳光女子乐团团长卢莉娜

用歌声传递青春正能量

文/片 本报记者 张永斌

“台上一分钟，台下十年功。这句古训已经成为我努力的理由，让我在生活中不断学习、积累，更加完善自己。”第十一届“日照十大杰出青年”、日照市群众艺术馆阳光女子乐团团长卢莉娜说。

在灯光亮起的那一瞬间，她要放下所有的情绪和疲惫，以最饱满的状态投入表演；在那看似虚幻的光环下，她用无比真实的情感集聚着心中的梦想，为群众文化事业奉献满腔热血，用歌声传递青春正能量。



日照市群众艺术馆阳光女子乐团团长卢莉娜。

课后做错的作业 让她捧回省级大奖

前不久，日照市群众艺术馆阳光女子乐团刚刚参加完由文化部、商务部等主办的2013第九届中国(深圳)国际文化产业博览交易会。

深圳文博会规模宏大，山东展区以“携手八方宾朋，同赏艺术长廊”为主题，突出了“十艺节”人民盛会的主题，体现浓郁的山东文化特色。阳光女子乐团将奉上《新满江红》舞动蔚蓝》等几首体现日照特色的曲目。

卢莉娜介绍，她上大二时，学校开设作曲课。不知是不是太紧张太兴奋的缘故，她把课后作业都记错了。老师让以“祖国，我是你放飞的风筝”为词，创作一句旋律。而她以为是以此为题，创作一首歌曲。

她当时决定先写词再作曲。最终她却是一边哼着旋律一边把歌词完善好的，然后两者一并出炉，当时的感觉是相当顺畅。

“终于，作业一周后发回，我迫不及待地翻开，只见老师在旁边用醒目的红字写着：请注意审题！”卢莉娜忍俊不禁地说。

然而就是这首《祖国，我是你放飞的风筝》，后来为她捧回两个省级创作二等奖和一个“五个一”精品工程歌曲类奖项。

真诚热情率性直爽 与同事打成一片

创作是一件很辛苦的事情，通宵达旦、夜不能寐，在键盘上字字句句千锤百炼。然而，即使再辛苦的状态，卢莉娜也总是哼着旋律貌似“快乐”地拼搏着，斟酌着。她还喜欢哼着旋律写歌词，她觉得这样写出来的歌词才会朗朗上口，措辞流畅。如《同一片海，同一个家》里所唱：推开一扇窗就能看见阳光，张开一双手就是梦的翅膀，绽放一个微笑就是美丽的彩虹桥……

万众瞩目的舞台上，并没有改变她真诚热情、率性直爽的个性。她立足本职工作，热衷公益活动，与身边的同事、朋友打成一片，保留最朴素的情怀。

卢莉娜1999年7月至2011年2月就职于日照第四中学，担任高中音乐教师。2011年3月调入日照市群众艺术馆，本职工作是群众文化辅导，大部分时间她要和同事一起要进社区、下基层，服务广大的百姓朋友，将美好的文化艺术广泛传播。

2012年党的十八大胜利召开，日照市群众艺术馆及时组织了“文化惠民下基层”活动，组织演职人员到各乡镇、社区进行文艺演出。当时已是初冬时节，寒冷的天气中所有演职人员将一个精彩纷呈

的节目呈现在露天舞台上。卢莉娜也不畏严寒，在演出中担任主持人角色，穿着单薄的演出服站在舞台上，为父老乡亲们介绍着一个又一个精彩的节目。而像这样的活动，日照市群众艺术馆每年要举办很多次。

一次现场“救火” 开启十年主持生涯

2000年，卢莉娜作为歌手随着日照本土知名乐队新空气乐队到岚山演出，主持人因特殊情况不能前来。都说救场如救火，卢莉娜泪眼婆娑地上台“救火”。

“张嘴的第一个字怎么说?怎么措辞?怎么介绍?怎么串接?”卢莉娜说，“记得那个晚上自己表现极其磕绊，中间的介绍更是错误百出。每次出错了总不忘记和大家道歉，现场观众有感于我的真诚，对我很宽容。”

她先后成功主持第二届中国水上运动会闭幕式、日照市春节联欢晚会、奥地利韦尔斯乐团管弦乐交响音乐会、日照新年交响音乐会、日照市合唱艺术节等大型文艺活动。

“半路出家涉足所谓的主持界，算算也超过十个年头，从第一次哭着上台主持，到现在从容自如地驻足灯光下，其间的苦辣酸甜像一条安静的河流，总在不经意间流淌在回忆里。”卢莉娜说。

日照捷程教育中高考解析公益咨询启动

临考前不要“挑灯夜战”

2013年高考即将到来，很多考生在最后的复习阶段面临种种压力和问题。有面临大考信心不足的，有考试不能集中注意力的，有压力过大情绪烦躁的，有体力不足身体出现状况的等等。考前的最后10天，亟需心理和身体的训练。若考试发挥不好，将会功亏一篑。因此关键在于调整好考前的心态，那么如何才能保持最佳应试心态呢?

1.充分休息，保持效率。

临考阶段，忙于挑灯夜战是极不明智的举动。这只会使你手忙脚乱，增加心理压力，而且容易忙中出错。轻松的心态能使人准确、快速地从事感知、回忆、思维等智力活动，轻松才能实现高效。

2.充满自信，斗志昂扬。

高考不仅是知识、能力的较量，也是心理素质的较量，强烈的自信心和高昂的斗志是成功的保证。信心足了，精神抖擞进入考场，自然能进入最佳状态，发挥最好水平。

3.悉心准备，从容不迫。

考试前做好必要的物质准备。如准备好考试时使用的笔墨及其有关文具，提前到达考场，避免因准备不足或迟到而惊慌失措，干扰答卷。

4.丢掉包袱，轻装上阵。

师长的殷切期望、自己的过高目标都会给考生的心理上添加一种无形的压力。过多的压力会使我们心烦意乱，不能集中精力。你所要做的一切就是顺其自然，发挥出你应有的实际水平。(本记)

日照捷程教育培训学校 来自北京 一个孩子 一套方案 专属教师 定向辅导
办学许可证号：教民137110270001050号 (香港学大教育控股集团) 全国连锁 小学至高3 1对1 个性化辅导

家长会后规划衔接

>>学期过半，家长会陆续召开，近期日照捷程教研组骨干教师将现场与广大考生及家长互动交流，精准诊断，全面解析衔接，为家长分忧解惑！
捷程城市花园VIP校区即将开业……敬请关注！暑期1对1优秀教师预约中！

精析模考 中高考前公益咨询，为考生助力！

6月初日照捷程教育将针对参加2013年中高考的学员进行考前解析公益咨询，包括考试心态调整、考场注意事项，考试过程中突发事件处理等，为考生加油助力！可来电预约！

期末冲刺1对1提分课程火热报名中！ VIP1对1定制专属课程

小学至高3

哪些学生适合1对1?

基础完善	基础薄弱	查缺补漏	苦学无效
提分冲刺	小升初	中高冲刺	应试紧张
心理素质	思路呆板	眼高手低	贪玩厌学
全面培优	英语过级	同步超前	全优拔高

冲刺期末有“豪”礼！

期末来电

- 1、免费试学，享受捷程精品陪读，全天候免费自习，随到随学。
- 2、免费诊断学习问题，量身制定期末高分计划！享受捷程CES学习法学习攻略，让学习变轻松！
- 3、免费参加每周捷程名师讲堂，增进亲子关系，了解所属年级学科重点、难点！

中高考来电

- 1、报名可免费获赠价值2000-5000元的日照捷程教育专业定制版学习工具—赢Pad平板电脑，可随时查阅捷程为您量身定制的专属学习资料；
- 2、抢先预定名师（捷程3A老师，辅导过高考名校学员）
- 3、赠送中高考考点攻略、宝典大礼包：
普通中高考学员赠送：《2013中高考高分策略-中高考专用教材》+《中高考基础知识备战手册》+《2013高考听力专项训练》+《文综答题解析技巧》；
艺体生赠送：《艺体生文化课百日冲刺方案》+《中高考基础知识备战手册》+《2013高考听力专项训练》+《文综答题解析技巧》
- 4、免费参加中高考护航计划，每周名师讲堂，内容每周更新，锁定2013中高考重难点、考试政策及院校录取信息……！

提分热线：114转捷程教育

电话：8787221
电话：8788121

地址：日照市东港区荷泽路267号海德名庭沿街4-5号