



严肃合唱团演绎神曲 致敬一代人的回忆

□张楠

“光屁股的小伙伴，早已各奔四方，生活总是艰难，到处都是格格巫，但是不能忘记自己最初的梦想。嘿，厉害了，我的黑猫警长，那是属于我们最美的时光。”最近，一段画风清奇的《黑猫警长》大合唱表演视频，因为迎合了很多70后、80后网友童年的回忆，短时间内点击量破千万，引发怀旧热潮，演唱了这首神曲的南宁越人合唱团也备受追捧。

《射雕英雄传》的前奏响起，这是《黑猫警长》的全新打开方式。你可千万别以为这就是一首有些乏味的大合唱，歌词中还融合各种串烧。许多人听完纷纷感叹勾起童年记忆，既好听又有趣。《黑猫警长》是南宁越人合唱团的作品，作品融入《射雕英雄传》、《碟中谍》、《007》以及罗大佑的《童年》等多首歌曲元素，聚合成员记忆中最有趣的部分。

“《黑猫警长》大家喜欢，我们也觉得很开心。给大家提供轻松愉悦的作品，也是挺好的事情。”越人合唱团艺术总监蓝壮青说，这首《黑猫警长》是“越人2018不再犹豫”合唱音乐会上应观众要求返场时演奏的曲子。“我们准备了一些热闹的曲目。这首歌跟我们平时的风格是有点小区别的。”在他看来，“音乐的根本就是要直抵人心，一定要动人，一定要能够跟观众听众或者欣赏者，产生共鸣甚至有互动交流，这样的艺术形式，是我们所追求的。”

之前许多人也是通过《春节自救指南》、《张士超你到底把我家钥匙放在哪里了》等神曲了解到彩虹合唱团这样的严肃合唱团体。而成立于2015年3月6日的越人合唱团，由一群热爱音乐的朋友一拍即合组建。蓝壮青表示，“最近团队因为网络意外爆红，也有不少媒体追访过来。其实并不希望大家通过猎奇的娱乐化角度多关注我们，不希望被炒变味，还是多挖掘咱们的民族文化。”

据介绍，“越人”是古代南方地区壮侗语族的先祖，作为越人后代，成员们愿继承先祖文化烙印，以和谐的人声共振，一同找到新时代青年人深层民族情感与自我的共鸣，并通过现代多元的音乐表达方式传播本土民族文化。令人们感觉特别有意思的是，越人合唱团创作的合唱曲目涵盖摇滚、蓝调、民谣、古典词牌及新世纪音乐等多元曲风，通过深度加工赋予新编曲目独特的合唱人文。

越人合唱团成员大多为70后至90后，团员有教师、公务员、企业白领等。虽然大部分都不是音乐专业毕业的，但都具有音乐基础，通过一定的考核才能进团。团员黄祖鑫在毕业论文中说：“因为一首歌认识了一群人，获得一种信仰，也爱上了一座城市。”他把家人带到了音乐会现场。当一首《父亲》的歌曲唱起时，全场掌声雷动，他也看见家人眼中闪亮的泪花。

从当时的30多位成员到如今70多位成员，有着不同职业背景但志同道合的越人们一起排练大家喜欢的作品，致敬一代人的回忆、表达本土文化的民族情怀、咏叹那些匆忙生活里的理想和诗意，致力于用合唱艺术诠释新时代生活美学。

凭借独具特色的经典原创曲目，越人合唱团作为南方地区极具代表性的合唱团体，除举办专场以外，还受邀参加央视多档节目的录制。谈及未来，艺术总监兼指挥蓝壮青认为，以“越人”为名，是合唱团成员致力传承本民族文化精髓所达成的共识。2018年，将会有一个关于城市声音记忆的文化项目，用具有广西本土特色的文化的记忆点、声音素材来创作一系列作品。

聆听心灵的对话，遇见更好的自己

心理沙龙成为女性精神家园

□雪樱

定期聚会交流心得，
热议“心中的女神”

三八节前的这一次沙龙一开始，主持人就抛出问题：“你心目中的女神是谁？为什么？”一个怀着二胎的妈妈抢先回答，“是我的女儿。自从有了她，我觉得整个世界都变得温柔相待，再多的苦累都值得，对老公也越来越能包容。”

另一位女士的回答，我记忆犹新，她说最欣赏的人是苏珊·桑塔格，美国评论家，一生罹患三次重病，患乳腺癌期间完成著作《疾病的隐喻》。只见这位女士身着一袭黑衣，素雅又不失庄重，丝巾与胸针相得益彰，增添几分气质。凭直觉我就知道她是个有故事的人，果不其然，她先后做过高校教师、国企高管、私企老总，当她的事业迎来巅峰时身体却发出预警，她赴国外治疗，回国经过调养后，自己开了一家素食餐馆，每天爬山、喝茶、会友。

“或许，只有女人才能理解女人吧，邂逅苏珊·桑塔格，让我学会与身体和解，那些不堪统统散去，获得某种隐秘的慰藉。我不再追求完美，只求完整，心灵饱满，生命自然就有了亮度。”这位女士语速很慢，我听得心底发疼发紧，昏黄的灯光将她那张饱经风霜的脸映衬得更加迷人。

“我心目中的女神是我的母亲。”一位红衣女子娓娓道来，能看得出，在场的不少人都露出惊讶的表情。她说，“父母离异后，母亲没有组建家庭，一个人做两份家政工供我上学。读研那会儿，我很厌烦她，有一年过年没回家，没想到她竟来学校找我，拎着大包小包，全是我爱吃的年货。我从事媒体工作，加班是家常便饭，压力很大，有个晚上我值夜班，到家已经凌晨，她还没睡，下厨给我煮了西红柿打卤面。端上热腾腾面条的刹那，我哭成了个泪人，她双手通红，粗糙得不成样子，我紧紧握住她的手，第一次这样……”她转而又说，“我采访过很多女企业家，曾羡慕过一些杰出女性，但最让我敬佩的还是我的母亲，她才是我的女神！”听到这里，全场投去敬意的目光。

互相倾听，为了遇见
更好的自己

“女性心理沙龙”的固定成员晓晓性格开朗，待人仗义，短发、牛仔褲、卡其色方格衬衣，看上去就有棱有角。去年年初，她做出一个艰难的决定：离婚，“结婚一年多就离婚，太儿戏了吧？”朋友们摸不着头脑。那段日子，她整个人萎靡不振，下班后就去酒吧，喝到凌晨才回家，拒绝与任何人交流。

相隔不久，同为这个沙龙固定成员的诺诺发起一场插花活动，晓晓也报了名，她的心思自然不在花

如今，三八妇女节被许多人称作“全民女神节”，节前济南一个由女性心理咨询师和心理爱好者组成的“女性心理沙龙”吸引了多人参加，哪怕冒雨前来，赴约的人也都保持优雅范儿。这样的聚会比较小众化，内容“小而美”，目的是学习聆听心灵对话，缩小人与人之间的距离，帮助自我成长。组织者希望这个沙龙能成为都市女性的精神家园。



上。一诺主动手把手教她，在指尖碰撞中接纳她的情绪，融化她心头的坚冰，她慢慢地倾吐心声：“本来这场婚姻我就不同意，是父母的坚持才走到一起。婚后性格不合，经常吵架，他说我没有女人味，为了要孩子，我忍了，将错就错也不想让它破碎。可是，他竟然出轨，后来动辄搬出父母来求饶，我受不了……”说着说着，晓晓的泪水无声落下。

一诺在私企做金融工作，也是二级心理咨询师，为晓晓做心理疏导，最多的是倾听，并陪她去看电影、散心，无话不谈。慢慢的，晓晓停止指责，接受现实，从离婚的阴影中走了出来，开始精心装扮自己，化淡妆、留长发、练瑜伽，通过圈内女友的牵线搭桥，她又开启了新的爱情。后来听她说：“现在才知道，女人每天有上万字的倾吐需求，而男人只有七千。所以，女人必须有自己的小圈子，供你在职场、家庭之外有个温暖的小窝，可以容纳你的缺点，发现你的潜力，尤其是懂得你的内在需求，不需要很多好听的话语，不需要经常的碰面和深聊，只是彼此会心守望，使我们遇见未知的自己。”

这个女性心理沙龙因此被视作社交桥梁，帮助成员之间修复心理创伤。芳姐是南方人，长相玲珑小巧，做起事业来却风风火火，柔弱中蕴含着强大能量，她是圈里公认的“小太阳”，阳光、知性、正能量。

这几年，她在职场打拼，一路晋升，工作越来越忙，但每次见面，她都会给大家准备小礼物——完

全是手工DIY，小香皂、自制干花、自己设计的手提袋、收集照片做的日历等等，让人心生欢喜。

去年，母亲生病、生活遇挫，我的心情很是压抑，几近崩溃的感觉。找她聊天，她发给我一些个人录制的朗诵音频，《当我真正爱自己》《时光不是最美的，你才是》……打开后，我忍不住赞叹：“太好听了，这是你的声音吗？”她笑着说，“这是我自己写的学习心得，没事的时候读一读，录下来，自己温暖自己。”

芳姐说，“其实，每个人的声音都是独特的，声音也是可以治愈的。”我被她的声音和精神魅力所触动，而这些正是取决于她的积极心态。

经常举办读书会，闻
书香识女人

如果说寻找这个女性心理沙龙参与者的精神公约数，那么非阅读莫属。没有刻意要求，没有过度的阐释，也不追赶热搜榜、好书榜，她们阅读纯属从心出发，自由交流，畅谈生活，在知识的世界中寻找现世安稳。因此，她们不定期举办读书会，聚在一起交流读书感受和心得。

有段时间，成员豆豆患上轻度抑郁症，豆豆也是心理咨询师，却对自己没有一点办法，顿觉非常绝望。圈里举办读书会，她分享自己的生活状态，蓝蓝向她推荐了艾克哈特·托尔的《当下的力量》，打开了她的心门。从那以后，她坚持每天打卡阅读，并在阅读的同时学习如何接纳不完美的自我，在亲密关系中建立信任……这样的阅读，对沙龙成员来说，是唤醒内在，更是身心疗愈。

至今，我仍记得豆豆在抑郁症痊愈后在生日聚会上的发言，她热泪盈眶地说，“最初阅读艾克哈特·托尔我根本看不进去，有种抓狂的感觉，是蓝蓝放下手头事情，耐心地陪伴我，亲自下厨给我做爱吃的饭，做我的忠实听众，帮助我安静下来，回到内心。直到读完后才顿悟，自己需要停下来倾听内心，找回真实的自我。就像托尔三十岁之前处于极度焦虑，后来他放下所有关系和工作，也没有任何身份，在加拿大某座公园长凳上度过了两年的岁月，看着来来往往的行人、天空的飞鸟和远方的轮渡，心中充盈着最强烈的至乐感。有一部经典电影叫《闻香识女人》，我觉得经常闻书香也可以识女人，这样的时光无上美好。”

读书会也潜移默化改变着沙龙成员的身心、气质甚至外表。蓝蓝就分享说，你所读的每一本书，都会存入心灵账户，有一天会零存整取，助力人生之途。物欲喧嚣的时代，有自己爱读的书，在内心有一座属于自己的图书馆，有自己的小圈子和同道者，足矣，这是遮风挡雨的灵魂居所，亦是安全停靠的心灵港湾。