

尚乐:

道里技艺 道外精神

记者 吴苏

无从得知,尚乐是从哪一刻开始对跆拳道如醉如痴的,这项始于礼、终于礼的格斗运动,已经伴随他走过了22年的韶华岁月,贯穿了他的少年、青年,也将随他迎接快要到来的中年。

出生于1987年的尚乐,幼时显得有些纤细瘦弱,和同龄孩子奔跑在汉中的大街小巷,他总会气喘吁吁。父母看了愁在眉头,急在心头,便想着将他送到体校去,最起码可以保证身体素质得到加强。就这样,千禧年的深秋,13岁的尚乐踏进了汉中体校的大门,在篮球和跆拳道之间,他选择了跆拳道这一充满挑战性的运动。在攻防的搏击中、拳与腿的搏击下,尚乐找到了学习跆拳道的乐趣。以礼制礼,礼始礼终,小小少年在速度与力量的锻造下,逐渐成长为筋骨饱满的秦巴汉子。

回忆起在汉中体校学习训练的那些天,尚乐的眉眼间总是弯弯带笑。“训练是很枯燥也很累的,胳膊腿上都常都是青一块紫一块,但是因为热爱,所以也不觉得苦和累,反而让他格和品质,变得更加坚定、顽强。”跆拳道重塑了他的体格和意志,在对拳法、腿法的领悟中,尚乐的段位增长迅猛,腰带颜色也很快从白带变为黄带、绿带、蓝带……

幸运很快眷顾了这个勤奋勇敢的少年,2003年,代表汉中市跆拳道队参加省级比赛的尚乐在赛事中取得了优异的成绩,便被选拔到省队,开始进一步的强化学习。在此期间,他不仅如期取得了黑带段位,还多次代表陕西省参加在全国各地举办的跆拳道赛事,赢回了无数个大大小小的奖杯。直至2007年,荣誉铺就的道路让他在问鼎巅峰之际选择了急流勇退,继而来到安康,选择做一名跆拳道教练。

成为专业教练,是尚乐热爱跆拳道的另一种诠释,过往在省队的4年,他始终站在竞技场上,也曾去韩国参加集训,还得到了韩国九段大师姜哲智赠予的跆拳道“战袍”。而今退役后,他带着历历在目的过往,和自己未曾辜负的青春岁月,开启了“授道者”的新征程。

因为有世界跆拳道联盟中国跆拳道协会黑带四段、陕西省专业跆拳道运动员的身份背景,尚乐后来所创立的陕西安康品格跆拳道会馆在适应市场的过程中颇为顺利,他在教授过程中一丝不苟,认真负责,心中恪守着对跆拳道的敬畏,技法上严格遵循技击术的规律与章程,时刻不忘口传心授跆拳道的武道精神,让一批又一批学子从懵懂无知走向了更大的竞技场。

16年的时间,尚乐深耕于安康,日复一日、年复一年地铺展着跆拳道的教学,工作之余,他经常带着教练团队,进学校、进社区,义务教授跆拳道的基本功夫。在他看来,跆拳道不仅仅只是人们认知里的一项武术运动,也是能够锻炼人的身体、具有极高健身价值的体育运动。在练习跆拳道的过程中,其动作中的各种踢腿,手臂的上防、下防、拉伸等运动,能增强肌肉的爆发力和持久力,锻炼手、眼、脚乃至全身的协调性,还可以很好地促进身体的力量、速度、灵敏、耐力、协调等身体素质的全面发展。更重要的是,练习过程不单是骨骼肌肉的收缩,而是空间感知、经验、类型识别等右脑功能的综合发挥,因此非常有利于发展空间转换、形体感知等综合功能,提高形象思维和创造力。不断地进行学习后,可以增强练习者的体能储备,更快乐、更健康地投入到学习、工作及生活中。

对于他的现身说法,会馆里的学员们感触颇深。“我跟着尚教练学习了几年跆拳道,明显感觉身体素质更好

了,以前总是体弱多病,现在整个人都很有活力。我还要继续练习下去,争取以后也能参加比赛,赢回荣誉。”

在尚乐的课堂上,最初跟着他学习的那一批学员,有很多都踏上了和他当初相似的道路。在他们某个拐点到来之际,选择了将跆拳道作为终生事业发展的。另有的成了职业选手,有的亦成了专业教练,不断地将这项糅合发展的运动传承了下去。而那些早已长大的面孔,稚嫩的声音挥斥着“教练再见”的告别,以及不断涌入的新鲜血液,充盈了尚乐十几年的春夏秋冬。

夜晚的金州路华灯初上,整个城市在光影交错中显现出迷离的轮廓。尚乐就在他的会馆内,他的江山阵地,踢腿出拳、挥汗如雨。第二天,又带着满满的激情投入到新一天的教学工作中。

时光淬炼出的身型,让他的技法愈发纯熟老练,作为中国跆拳道协会认证的授权考级单位、陕西省跆拳道唯一一家指定训练场址和晋级单位,尚乐经常受邀去省内外其他会馆做主教练,也担任评委参与其他会馆学员考级,还多次主办全省范围内的跆拳道比赛。每当这个时候,会馆里的学员们也会簇拥着一起,去各种赛事场上亮相竞技。多年来,尚乐共带领品格会馆里的学员们参加过全国大小赛事共计千余场,并取得595枚金牌、601枚银牌、646枚铜牌的优异成绩。这些闪闪发亮的奖杯、奖牌,都被尚乐精心编排好顺序,整整齐齐安放在玻璃柜里,和他曾经取得的殊荣一道,码成一面流光溢彩的墙壁。

专业任教的十余年,尚乐也真切感受到时代变化在家长和学员们身上体现出的认知差异。“过去学跆拳道的学员,很多都是身体素质差一点,或者对这个比较痴迷的,家长才会送来学。现在则不同,家长都把跆拳道当作培养孩子的兴趣爱好一样,广泛主动地送他们来学习。当然学习跆拳道的益处也是比较多的,强身健体、锻炼毅力,以及跆拳道的文化宗旨和精神理念,都是教人孝亲向善、尚武崇礼的。”在肢体按照跆拳道规则不断突破的过程中,围绕在尚乐身旁的少男少女们,潜移默化地学会了更多技巧,也懂得了礼仪之于武术较量的意义。

从最开始当教练,到而今自己运营4家会馆。尚乐无不感慨地说,一路走来,很感激那个曾经锲而不舍的自己,更感谢良师益友们的支持和学员们的喜爱。正是因为有那么多人期待的目光,有心中始终沸腾的热情,才能在这条路上行稳致远地走到现在。

看着自己创立的品格跆拳道会馆声名渐盛,品牌口碑也在行业内慢慢树立起来,尚乐既感到欣慰,又无形中增添了不少的压力与责任感。“目前跆拳道在群众间普及时间尚短,所以这也导致了行业内的专业人才处于紧缺的状态,但与此同时,市场的需求又很大,越来越多的家长和教练,良莠不齐的现象非常普遍,这就需要行业和市场双向发力,能够建立更加完善的体制机制,使得跆拳道运动形成良性发展的格局,为市场需求主体做好服务。”

20余年的时间过去了,从学习者到授道者,跆拳道在尚乐身上留下了太多的印迹,不仅在于最初的强身健体,更多的是点燃了他内心深处对更好自我的不断突破与寻觅。尽管在竞技场上已很少看到他的身影,但如今经常端坐在评委席上、一脸严肃的尚教练,心中仍藏着年少的梦想,“为人道者,重塑自己。”



背上书包,她是同学眼中的“女学霸”,投入工作,她是同事口中的“工作狂”,置身商海,她是人们羡慕的“弄潮儿”,扶弱济困,她是大家称赞的“女天使”……她既有女性的秀外慧中温婉贤淑,又有男性的坚强果敢敢拼能干,身上充满了青春的活力和干劲,绽放着干事创业的信心和智慧,骨子里流淌着跳动的音符,在人生的舞台上不停舞动,尽情挥洒生命张力和生活精彩,她就是安康市青年创业协会领军人物、安康市法欧庄园装饰工程有限公司董事长杨琳。

怀揣梦想:大山飞出“金凤凰”

见到杨琳的第一面,感觉她是那么亲切自然,热情大方,有一种敢为人先的勇气和精神。

“我1986年出生,老家在汉滨区晏坝镇最远的太山庙村,当时家里很贫穷,5口人全靠父母种地为生,生活非常艰苦。”杨琳说:“小的时候,我就梦想着走出大山,干一番轰轰烈烈的事业,改变自己的命运,改善家里的生活,帮助更多人摆脱贫困过好日子。”

“穷人的孩子早当家,我是姊妹3个中的老大,4岁就搭着板凳,站在灶边做饭,6岁就骑车带着弟弟上学,放学后还要找猪草、砍柴、帮父母干农活。”回忆小时候的情景,杨琳没有一点心酸,而是感恩生活让她很早就学会了生存本领。

“她特别懂事,学习又好,经常得奖,每次老师都要把她的作文当做范文在班上读,让我们学习。”杨琳的同学们都很羡慕她。

“她性格开朗,热情大方,聪明懂事,喜爱钻研,遇到困难总能找到解决办法,人也长的漂亮,比同龄的孩子优秀,是我的得意弟子。”谈起杨琳,她的小学老师杨联银满脸自豪。

小学毕业后,杨琳以优异成绩考入安康市第一师范学校,攻读英语专业。在校期间,她刻苦学习,加强锻炼,奋发有为,学习成绩始终名列前茅,长跑比赛拿过全校第三名,师范学校毕业后,她又考入西安工业大学,继续深造学习。

大学毕业后,杨琳进入张滩镇一家学校,当起了人民教师。“她讲课生动活泼,寓教于乐,学生喜欢上她的课,成绩提升很快。”杨琳当时带课学校校长不停地夸奖她,“但是2008年安康电信公司招聘工作人员,杨琳应聘到更好的单位,我们虽然有一个千金舍不得,但是不能耽误她在更广阔的舞台上展示才华。”

在电信公司干了3年,杨琳的业绩不断攀升,工作经验不断积累,杨琳想到要实现小时候的梦想,必须要干一番更大的事业。2011年,安康开展“双创”,杨琳从电信公司辞职,成立了安康市洋琳物业管理有限公司,做城市保洁和绿化工作。

“当时主要承担育才路、南环路、兴安路和金州广场的卫生清洁、野广告清理和绿化美化工作。”杨琳说,我们派人24小时在街上巡逻,哪怕发现一个小纸屑,也会立马去清理,我们只想地面更干净、环境更整洁、城市更美好,为安康创建国家卫生城市和文明城市作出贡献。

在控到人生第一桶金后,2016年,杨琳在满意建材市场投资开办了一家建材公司,做房屋材料销售,2018年,她又将公司更名为安康市法欧庄园装饰工程有限公司,增加了房屋设计、装修、施工、销售等项目,此后,杨琳开始在茫茫商海中征战远航。

扬帆商海:勇立潮头“女强人”

走进位于香溪大道的安康市法欧庄园装饰工程有限公司,装修典雅、清洁明亮的环境便让人眼前一亮,“安康市室内装饰协会常务理事单位”“安康市青年创业协会常务理事单位”“汉滨区女企业家协会副会长单位”等奖牌金光

闪闪,一匹奔腾向前、昂首挺立的木雕骏马披着“安康市青年创业协会领军人物”的彩带。

“我们现在做的是全屋定制,根据客户个人爱好和要求来设计,它集家居设计、装饰装修、施工安装、建材销售等为一体,为客户提供系统化、一条龙服务,消费者可以拎包入住,这样可以为客户节省时间、减少成本、提高效率,也很环保。”杨琳介绍说,他们成立了销售、设计、施工等团队,让专业的人去做专业的事。

“去年,我和女朋友定了5月1号结婚的日子,当时房子刚刚交钥匙,还是毛坯房,我们很着急,找到杨总的公司,他们仅仅用了1个月就把新房装修好了,装修的风格和质量我们很满意。”刘先生感激地说,真是感谢杨总的装修公司,让我能如期举办婚礼。

杨琳介绍说,他们不仅为私人做全屋定制,也为学校、宾馆酒店、医院等地进行装修,占领更多市场份额的同时,赢得了客户信赖。“杨总人品好,讲诚信,做事有耐心,细节考虑的很周到,服务周到,装修的房子性价比高,住着舒适,让他们装修很放心,你看,今天我又把我表哥领来,让杨总的公司为他装修。”老客户陈女士对杨琳赞有加。

“我原来在金州路租房做服装生意附带做美甲,每年房租和其它费用要五、六万元,而且进货卖货守店很辛苦,认识杨总后,她免费给我提供房屋做美甲,把她的顾客介绍给我,现在工作很轻松,收入也比原来高。”胡雪梅也把她的顾客介绍给杨琳的公司,实现资源共享,优势互补。

以诚信为本,以质量求生存,杨琳和她的公司越做越大,年销售额近1000万元,业务遍及安康各个县区,让蛋糕越做越大,成为行业的领头羊。

奉献爱心:回馈社会“女天使”

杨琳经常说,公司的成功不是她一个人的功劳,是全体员工用心血换来的,她和员工风雨同舟多年,建立起了深厚的友谊和感情,员工工作和生活上有什么问题,都习惯找她帮忙解决,她总是一副热心肠、帮到底。

1998年出生的高秀兵,2020年退役回家,先是在一家房地产公司做销售,后来又和他人合伙开烤肉店,经营不善,亏损倒闭,期间还遇上电信诈骗,被骗走了9万元。“正当我心灰意冷、走投无路的时候,遇到杨姐,她让我到她公司上班,并资助我学习设计,现在每月收入5000多元。”高秀兵说是杨琳救了他,让他走上正轨,他也要像杨总一样为社会作贡献,先后参加了安康大坝和河南的抗洪抢险工作,支援灾区,转移群众,得到了大家称赞。

“我原来在外地打工,2018年来到杨总的公司,担任业务经理,负责接待和洽谈生意,收入稳定了,房也买了,车也换了,孩子上学也方便了,一家4口也能天天在一起,小日子过的很幸福。”丁燕萍对现在的工作非常满意。

同样的情况还发生在蒋宗义身上,他原来在浙江打工,在推销建材过程中与杨琳认识,蒋宗义觉得杨琳理念新,有拼劲、会干事,他便毅然辞去了外地工作,来到法欧庄园装饰工程有限公司有限责任公司上班,做软件设计。“现在不但工作好、收入高、离家近,而且这个优秀团队里有一种积极向上的氛围,让我干工作很舒服,实现了人生价值。”

巾帼多壮志,铿锵绽芳华。杨琳不仅对自己的员工柔情以待,她还热心公益事业,多次为贫困学生、残疾人和灾区捐款捐物,为很多需要帮助的人解决了实际问题,尽到了一名优秀企业家的社会责任与担当。

“女人要有三千万,千万要工作、千万要独立、千万要自信,不论干哪一件事,都一定要热情与专注,只有这样,才能走向成功,实现梦想。”杨琳在人生道路上不断走着,也注定了她的事业永远没有起点没有终点,相信她的事业会蓬勃发展,未来变得更加美好。

杨琳:

「女人要有三千万」

通讯员 柯贤会 胡智贤

