

这两个女生 快乐做自己

在父母眼中，老师、医生、律师、公务员、翻译官……才是孩子们的职业正选。然而，意大利语、美术专业毕业的任宁和孙诗雨铁了心要走自己喜欢的路，做一个健身教练。两个人异口同声地说：“做自己选择的，选择自己快乐的。”从毕业到现在，两人都在为喜好打工，乐此不疲。

记者 邹鑫
受访者供图



任宁 会说意大利语的健身教练

任宁，90后，大学一毕业就开始做健身教练，健身房的会员都以为她是舞蹈或练体育出身，但实际上不是，她“半道出家”，大学学的是意大利语。四年的意大利语学习生涯，为任宁打下了一个非常好的语言基础，毕业之后可以出国深造，可以做翻译，也可以选择做外贸等，但她却选择了一条与众不同的路。

“上大学时，我非常喜欢去健身房锻炼，就喜欢上了南美热舞这个课程。大学毕业之后，我并没有急着找工作，而是先考取了一系列南美热舞的证书。我对健身相关的事情都很感兴趣，思来想去觉得既然这么喜欢瑜伽、有氧操、尊巴这些运动，那就去试试吧。”

南美热舞，也被称作尊巴，近年来深受年轻人喜爱。它融合了桑巴、恰恰、萨尔萨、雷鬼、弗拉门戈和探戈等多种南美舞蹈形式。与生俱来的协调性和节奏感让任宁在舞蹈的世界得心应手，再加上洋气的外貌，圆融通达的处事方式，她很快在健身行业站住脚跟。当然，她的同学同时也在外贸、翻译领域干得风生水起，尤其是个别佼佼者，开始拥有令人艳羡的收入和社会地位。

任宁和大家保持联系，但并没有因此对自己失去信心，依旧保持初心。“我喜欢跳舞，当教练。其他的工作会有压力，这个工作可以排解压力，让你很投入，沉浸进去。我想得比较明白，获得的多，付出的多，我希望生活轻松一些。我只需要晚上上课，白天有大量的时间充实自己，让我把工作和生活平衡好。”

这是否是另外一种选择“躺平”的方式？任宁不觉得：“‘躺平’是说一些年轻人已经无欲无求了，我还是有的。”目前任宁获得的证书有私教国职教练认证、锐星健身学院瑜伽教练认证，尊巴bi认证……她还有一些新的考证计划。

“比如去考营养师、康复师，很多常识你都需要知道。”任宁说：“健身行业发展迅速，对教练员的要求也越来越高，甚至一些博士也在跻身这个行业，整个环境和过去已经不一样了。所以你只有不断提高自己，才能长久立足下去，糊弄的结果，你也要面临淘汰。”

另外，还有一个原因，让任宁特别依赖这份工作。“我是易胖体质，从小都在和体重做斗争，做了健身教练我每天上课，能量消耗大，就可以快乐地去吃，即使高热量的食物也不怕。”

任宁非常满足于现在的状态，并视这份职业为自己终身的事业。“现在五六十岁的人只要坚持健身都会保持年轻的状态，我可以造就自己，还可以帮助别人，何乐而不为呢？”



孙诗雨 特别会画画的跳舞老师

孙诗雨是一个乐观积极，充满活力的姑娘。她1993年出生，从小热爱舞蹈，但直到上了高中才有了专业学舞的机会。“从小跟着祖辈长大，他们也不知道哪里可以送我学跳舞，直到上高中回到父母身边生活，才得到了更多的支持。”

别人的高中是挑灯夜战，发奋苦读，孙诗雨因为是美术特长生，每周可以抽出一些时间来学习跳舞。经过美术专业考试和高考，她最终被上海视觉艺术学院美术专业录取。

“上了大学空余时间更多，我参加了舞蹈社团，有了更多的时间和空间练舞。”那时的孙诗雨彻底跳舞着魔，上课之外的所有时间都给了跳舞。“学校里有一个非常专业的学长，他带着我们训练、参赛。最好的成绩是获得了全国高校街舞联盟上海市第二名，并参加了全国比赛，全国赛我们挤进了前三。”

每天与舞蹈为伴的日子非常辛苦，起早贪黑，汗流浹背。“一些舞蹈动作要求你体现爆发力，对个人能力和身体素质要求很高，我们甚至要训练到半夜。”为了节约时间，孙诗雨和小伙伴们甚至吃在舞房，睡在舞房。“有的时候实在太累了，一群人干脆就睡在舞房。每天跳舞和美术不停切换，有的时候美术创作也带到舞蹈房完成。”

时光飞逝，四年时光一晃而过，毕业之时，所有同学，包括舞蹈社的队友，都以美术专业择业，孙诗雨犹豫再三，但最终还是决定“弃笔从舞”。“我大三的时候第一次去健身房，站在教练台的感觉和舞台有点像，让我整个人都被点燃了。”即使家人极力反对，但她还是一头扎进了健身房。

团操教练证、私教证书、尊巴教练认证……毕业没多久，孙诗雨考下各类证书，成为健身房的专职团操课教练。毕业6年时间，她稳扎稳打，一边教课，一边参加各类有含金量的培训，提升自己。

“我很享受这份工作，别人要花钱去健身，而我健身可以赚钱，还可以帮助更多的人。我一天上三节课，不上课的时间就用来学习，之前主要考一些有价值的证书，扩大自己的认知，后来因为疫情发生，把大量的时间花在线上给大家提供健身素材上。”

最近这段时间，孙诗雨努力打造个人IP。“信息传播视频化，如果还拘泥于线下授课，那你每节课最多有二十个人在听，而线上，可以无限量输出。所以，我要提供精品视频，选曲、编舞、拍摄、讲解、制作剪辑……整套流程下来要花很多的时间和精力。”

在父母眼中，孙诗雨还是一个每天折腾，长不大的小女孩儿，但在她自己看来，“我的健身事业已经起步，这份事业将陪伴我一生，我会不断努力的。”