



平凡之人,也能汇聚成千钧之力 青春的歌喉 献唱一线奋斗者



陈晶

最近张艺谋导演的《狙击手》非常火爆。大家是不是也在各种影视剧里看过这样的桥段:一个人纹丝不动地伏在地上,从容地扣动扳机,一枪毙敌。这种传奇般的情节在现实生活中也会发生。我就是一名狙击手,隐蔽狙击是我的使命。

实战演练中,我们常用88式狙击步枪,以不同姿势完成狙击,大家熟知的卧姿是最基础、最常见的狙击姿势,用于平稳场地和远距离射击。跪姿执枪主要用于紧急情况,其应用性较强,有利于狙击手快速反应。坐姿或蹲姿通常用于地面不平整、需要长时间等待的情况。当目标突然出现在距离较近且必须立即做出反应时,狙击手则需要以立姿射击。

人们常说,狙击手只有一次扣动扳机的机会。在无论身处战场还是在解救人质时,我们都必须一枪保命。这个过程确实很快,但完成一次成功的狙击又谈何容易!

很多朋友告诉我,电影演到狙击手屏息瞄准、跟敌人斗智斗勇的时候,他们会把自己代入其中,感觉心惊肉跳,非常紧张,有的人都不敢看。

但我们瞄准的时候连呼吸的波动都不能有。强健的身体素质、超强的射击技能和超强的忍耐力是一名狙击手具备的基本条件。要想同时练就三者,就要在平常下苦功夫。狙击手的日常训练是十分艰苦、严苛的。训练体能时,我们常常握着50斤的背囊跑步、攀爬、过障碍。倘若达不到训练效果,自己就要抽时间加练。时间一长,战友们都总结出了3个100的加练口号:100个俯卧撑,100个仰卧起坐,100个蹲起。

为了提高自己的耐力和控制力,我经常对自己加压。立姿狙击时,我会在枪口下挂个水壶;卧姿狙击时,我会在枪口上垫点弹壳;下训空闲时,我会用针线刺穿大米粒。除过硬的技术条件外,自身状态也会影响狙击效果。比如剧烈运动后,狙击手的呼吸加重,身体不平稳,这就需要我们用极高的控制力来瞄准目标。从开始摸索、打好基础到逐渐提高标准,成为一名合格的狙击手并非一蹴而就,而是要从平均4年的磨砺中蜕变而来。

除此之外,多变的外部环境也常常为我们增添困难。摄氏温度零下的环境里,即使手指已经冻僵了,我们也要继续执行任务。七八月的酷热,地表温度达到四五十摄氏度,我们仍要保持蹲姿若干小时。这么多年来,我见过许多新兵因为训练太苦、太累、太枯燥而放弃这条路。

但是,半途而废这个词不属于狙击手,我始终坚信努力大于天赋。当年的一次新兵射击考核,我都没能打到合格分数。当时,在东北春天泥泞的雪地里,我和班长从靶场一路手脚并用爬回了营地。在班长的帮助下,我找到左手压枪无力的关键问题,经过几天苦练,纠正了错误动作。

陆军狙击精英-2019集训比武中,我在过4米轮胎墙时不慎受伤导致右膝韧带断裂了,但那时的我丝毫感觉不到疼痛,凭借一股信念挺过了最后200米,在终点倒了下去。那场比赛,我以枪组个人第一的得分,获得了狙击枪王的称号。

现在的我,是一名狙击手专业教员,看着学员们第一次目睹狙击枪时歪着脑袋、伸长脖子、期待向往的眼神,我时常能想起当年的自己。那个做梦都想摸一摸真枪的自己。

(陈晶口述,中青报 中青网记者 谢冠霖、实习生张祺梳理)

《强国课堂》第三季以“长大后,我想成为你”为主题,持续推动我国素质教育发展。

狙 炼



张会

熙攘街道 静谧子夜 疫情一线 祖国边疆 总有一群人用真心绘就最温暖的奋斗底色。

讲述中国人的故事,汇聚向上向善的力量,由中国青年报、中国青年网、腾讯音乐娱乐集团出品,中国青年报、求真娱乐联合承制的《中国人的故事 唱给你听》音乐项目,已正式上线开播。每档节目推出一首歌曲,邀请一位青年唱作人,讲述一段中国人的故事,将故事融入音乐,将楷模的力量传递给每一个人。用歌声赞美每一位奋斗者,用故事激励每一个低谷中的平凡人,让那些感动和温暖,化作向上的勇气。

中青报 中青网见习记者 安俐 记者 杨月

张会:所有困难,都会成为照亮前路的光

2月4日晚,在第二十四届冬季奥林匹克运动会开幕式上,短道速滑奥运冠军张会作为奥林匹克会旗旗手亮相。光芒之外,冰雪健儿们经历过的低谷、徘徊、奋起的故事更令人感动。青春唱作人、故事讲述人李佳琦用一首歌曲《我们的明天》,为他们加油。

在李佳琦的讲述中,大家发现,张会这位奥运冠军的成长历程并非一帆风顺。她10岁开始速滑训练,2002年改练短道速滑。张会介绍自己的“追冰”经历时坦言,那些年,父母靠每天走街串巷卖豆腐的二三十元,维持家里5口人正常生活的同时,还要供给我的训练开销。为了支付我的学费、训练费、器材费,家里几乎一直是负债状态。我走上冰场的最初心愿,就是想靠滑冰改善家里的条件,那时候整天盼着专业队出成绩后发工资。

可进入国家队后的生活无疑是残酷的,凭借不服输的那股劲儿,张会对自己越来越狠。除了每天教练安排的日常训练之外,她还会给自己开小灶,在空无一人的训练场上,孤独地训练,每天训练8小时以上。后来,男队教练专门把她调过去跟男队一起训练。这是幸运也是压力,以至于后来,进入国家队后让她最难熬的时间段是每年的7月到9月。因为要在陆地模拟冰上训练,训练方式之一便是爬山。

张会说:7月到9月是我们的储能期,10月到第二年3月是展现成果的时期,储能情况的好坏,直接决定自己在赛场上的表现。而储能最主要的训练就是顶着烈日,在山路上蹲守90度以下,模仿冰场上的动作负重爬山,真可谓“所到之处,皆是汗水”。有时候我想挺起身休息一下看看景色,却会因供血不足头晕目眩,对登山的热情也由此而生。

幸好,无数日夜的辛苦付出终于在2010年温哥华冬奥会淬炼成金。自此,她多了一个头衔——冬奥冠军。如今,张会看见赛场上那些上得冰场、下得课堂的小将们,感慨他们身上有着无限放松的状态,充分享受着竞技体育带来的乐趣。张会说,本届冬奥会,中国冰雪运动员用炽热的心融化着冰场。永远渴望攻克下一个困难,一代代中国冰雪运动员已在拼搏中成长起来。冰雪,是他们的主场。通过分享张会的故事,我也想跟青年朋友们分享我的心,得:无论在运动场上还是在生活中、工作岗位上,我们遇到的所有困难,都将成为照亮前路的光。录制完故事讲述音频后,李佳琦感触颇深。

崔蕴:热爱可抵岁月漫长

渴望,灌溉下一个渴望,你就是那一点星光,在我胸膛发烫。正如青春唱作人、故事讲述人王赫野的歌曲《最接近天堂的地方》唱的那样,航天梦,就是崔蕴心中的星光。

2020年11月24日4时30分,长征五号遥五运载火箭托举嫦娥五号探测器呼啸升空,实现了中国首次月球无人采样返回,这是一代代航天人几十年如一日钻研、奋

斗的成果。长征五号腾空的那一刻,航天一院运载火箭总装总测技能大师崔蕴欣慰地笑了。

被称为中国新一代运载火箭总装第一人的崔蕴痴迷火箭40年,曾与死神擦肩而过。在发射“长二捆”火箭时,火箭4个助推器的氧化剂输送管路上的密封圈忽然出现泄漏,需要紧急排除故障。作为总装测试的一线人员,崔蕴义无反顾地冲进抢险现场并在舱内连续工作近一个小时,这也造成他肺部75%的面积被四氧化二氮侵蚀,医生用了10倍于常人的解毒剂量,才保住他的命。当时29岁的他,是抢险队员中最年轻的一位。

火箭成功发射的那天,崔蕴带着氧气瓶,在医院的楼顶上听着火箭的轰鸣声,情不自禁流下了眼泪。也是从那天起,他意识到知识对于这个行业的重要性。从此他便本着“打破砂锅问到底”的精神,开启了疯狂的学习模式。大到发动机,小到螺丝钉,500多件装配工具,他都能熟练运用,把火箭的结构牢牢刻在了脑子里。熟悉崔蕴的人都说,他就是为火箭而生,但了解崔蕴的人都知道,他赢在坚持,赢在几十年如一日的钻研。用崔蕴自己的话说,就是魂牵梦绕,醒着、睡着脑子里都是火箭。

如今,崔蕴和团队先后成功完成了长征七号、长征五号运载火箭首飞任务,为中国航天作出突出贡献。他说:我真心喜欢火箭的总装测试,没法用语言来说这个痴迷程度,真是特别喜欢这个。

讲述完崔蕴的故事,王赫野在和青年网友互动时说,从故事中真心感到,一分耕耘,一分收获,一艺之成,当尽毕生之力。我们每个人都在自己的生活之旅中勾画自

己的人生蓝图,生活明朗,万物可爱,愿我们都做个勇敢的人。

次仁欧珠:高与低,心中自有天平

青春唱作人、故事讲述人徐珊的歌曲《谁伴我闯荡》,曲调带着满满的青春朝气,她讲述的故事,是西藏自治区山南市措美县恰杂村村支书次仁欧珠的故事。

山鹰飞过陡峭的悬崖,从远处看,山南乃西乡60公里盘山公路上的车辆如同在云中穿行。十几年前,这里没有路,只有一条盘山的羊肠小道。在小道上,你会看到,在这陡峭的悬崖边,有个单薄的身影悬在半空,手里拿着皮尺,一寸一寸地测量,记录数据,他就是次仁欧珠。那时路不好走,村民去县城必须走将近一天的路,由于地处悬崖地带,筑路十分危险,他主动请缨,你们先别去,我去看看路况怎么样!

高原多冻土,工期只能安排在夏天。在整个修路过程中,老百姓积极性很强,纷纷加入到修路的队伍中,还送来了青稞酒、酥油茶、糌粑。但夏季的降雨量很大,如果出现塌方,后果不堪设想。所以每到下雨,次仁欧珠就喊“快停工吧!”

在次仁欧珠眼里,路可以再修,但人出了问题,就再也无法挽回。在他的带领下,施工队半年就修好了从达琼组到恰杂村20公里的公路。这之后的每一天,遇到雨雪天气,次仁欧珠都会组织群众上山修缮这条路,保障道路通畅、出行安全。

如今,60公里的盘山路穿越层层山峦,曲折蜿蜒至措美县城,以前需要6个小

一微心愿



我们始终以服务燕山大学发展大局和青年需求为中心,全心全力为青年学生成长成才提供广阔舞台。先后实施了“鸿燕计划”,强化青年思想政治引领,培养信仰坚定、志存高远的青年马克思主义者;实施“翎燕计划”,加强学生骨干先锋培养,打造素质突出、品质坚韧的骨干先锋;实施“青燕计划”,激发青年志愿服务热情,培养行动力强、乐于奉献的青年志愿者群体;实施“海燕计划”,提升青年就业创业能力,培养青年勇于尝试、敢于挑战的精神品质,提升学生就业创业能力。在新的一年里,我们将在四个计划基础上,带动更多青年学生坚定理想信念、砥砺艰苦奋斗,成长为心怀祖国之大者的有志青年。



青春在于奋斗,青年文明号建设的根本在于发挥青春力量,办好为民实事。我们以学习强国、学习兴税等平台为载体,以岗位练兵比武为抓手,不断提升青年干部的理论修养和岗位技能水平,练好为民服务的基本功;推出非接触式办税、预约式服务、一站式服务、零窗口智能办税服务厅等便民举措,号召税务青年主动亮身份、亮形象、亮承诺,以不断提升的办税缴费服务水平,把青年文明号建设推上新的台阶。

温暖一平方

冬奥志愿者身后,有一群更默默无闻的志愿者

中青报 中青网见习记者 尹希宁

北京2022年冬奥会落下帷幕,延庆赛区部分闭环外高校志愿者踏上了返校的班车。送走北京化工大学20名结束服务的志愿者,带队老师尹一林的冬奥旅程才刚刚过半。接下来,他还将继续保障服务冬奥会的76名学生志愿者。在《中国青年报》温暖一平方直播间,一起听听他和其他志愿者老师的故事。

据延庆赛区住宿服务保障专班统计,北京冬奥会期间,共有来自20所高校的60名带队老师和志愿者一同入驻,有些老师还同时担任场馆志愿者,还有部分老师就一直待在志愿者驻地,为志愿者提供后勤保障,直到冬奥会结束。

尹一林被学生志愿者称为老师,但他自己是一名95后,也才27岁。他告诉中青报、中青网记者,北京2022年冬奥会及冬残奥会期间,学校共派出3名专职教师、6名兼职辅导员提供后期保障。

这是我第一次带学生到学校以外的地方待那么久。尹一林说,要同时管理闭环内和闭环外的志愿者,确实是不小的挑战。首先是时间长,第一批同学1月21日就进驻,最后一批同学预计4月初才能结束隔离离校,驻地老师要时刻关注学生的身心健康。其次是琐事多,下雪了地滑,天冷了容易感冒,很多小事都需要驻地老师协调。

对他而言,每天的下班时间几乎都在零点后,等最后一批志愿者乘坐的大

巴车安全到达驻地后,老师会挨个儿查寝,汇总完当天情况才能休息。

用北京第二外国语学院驻地带队教师余基蓝的话说,高校带队老师是志愿者的领航员和护航员。

2008年夏天,余基蓝作为北京奥运会场外交通志愿者,工作内容是听各种口音的英语,记录运动员的用车需求,有时要一个白班一个夜班地连轴转。

感恩、热血,余基蓝在后来的笔记中写下这两个词。当时,他的家乡汶川刚经历过特大地震,而她正在北京为奥运作准备。父母对她说,你别回来,先好好当志愿者,这里有好多志愿者在帮我们,你在那边也挺好的。于是她心中带着一股温暖的劲儿奔赴了志愿者岗位。

2022年,余基蓝不再服务于冬奥会的一线,但她依然在最前方。今年春节期间,余基蓝与学生在线上云过新年。如何在条件有限的闭环内带着学生们过一个温暖的年?她在志愿者们中间发起了心愿清单征集和线上抽奖活动,收集学生最想得到的礼物心愿单,在新年当天抽奖发放。

大年初一晚上,余基蓝将学生需求最大的床上用品、健身器材等用品及延庆赛区志愿者驻地提供的抱枕、泡脚桶等作为抽奖礼物,还摸索制作了抽奖系统,保证每个人都能抽到一份礼物,不想让志愿者在新年空手而归。

不仅如此,她还和其他带队老师组建了心愿交换群,如果志愿者抽到的礼物不是自己最想要的,可以在群里交换。志愿者林钰璇在活动后特意给余基蓝发消息,谢



韩瑾(右)给志愿者送新年礼物。受访者供图

谢老师们为我们准备的礼物,好开心。余基蓝告诉记者,在心愿清单里想要床上用品的同学,领到桌子的时候,是抱着桌子跳着走的。

服务冬奥会期间,北京第二外国语学院共有57名志愿者在闭环内度过生日,第一位过生日的志愿者包晓彤收到了余基蓝和同事花了近半个月时间准备的生日贺卡等礼物。余基蓝回屋后给学生发消息,扫二维码听我给你的录音,我第一次弄这个,听完了,老师,泪崩了。包晓彤说。

志愿者驻地既是志愿者的加油站,也是临时的家。余基蓝记得,有一次得知一位志愿者韧带断裂后,她要去探望,还第一次除了自己孩子以外的孩子洗头。

眼下,志愿者已进入休整期,不少高

校老师依然忙碌。中国石油大学(北京)化学工程与环境学院团委书记、志愿者驻地带队教师韩瑾介绍,有的学生考完研后立时离校,无缝衔接了冬奥志愿者工作,休整期间同学们还将在驻地迎接新学期。

韩瑾利用3天时间,和5个业务领域内工作强度相对较高的志愿者谈心,了解他们的心理情况。一同搭班的辅导员坦言,韩老师真的每天就像妈妈,要提醒学生按时吃饭,给学生过生日,不间断地鼓励。最苦的是,还不能去场馆。

大部分高校带队老师的保障目标中,让学生零感染、凯旋是底线,其次是让学生深入感受冬奥和冬残奥的每一处细节。还有一点是,让学生更好地交朋友。打开视野,他们感受到了,未来才可能去追逐。尹一林说。