



# 锚定 双碳 目标 超九成受访大学生愿赋能低碳 轻生活

中青报 中青网见习记者 罗希 毕若旭 实习生 彭新

太阳将落未落,天边晕染着大片晚霞,碧绿原野一望无垠,偶见不怯人的牦牛与漂亮的骏马。年龄相仿的志愿者4-6人结成一队,手里拎着纯白布袋,一路上边唱着歌边捡拾散落在地面的塑料袋、玻璃瓶、包装纸和碎掉的玩具。

这是孟博雯在三江源志愿生活的日常片段之一——捡拾垃圾的回忆。2021年7月,孟博雯从上海来到位于青藏高原的玉树,参加由三江源生态环境保护协会发起的生态保护工作。在三江源服务的40余天,当地居民低碳节能的生活方式令她记忆犹新。协会下属社区的居民通常会将植物制成纯天然、无污染的酵素洗涤剂,用于清洗餐具、衣服;为了减少日常产生的废弃物,不可降解的塑料制品一般不被使用。孟博雯与其他来自天南海北的志愿者一样,也贯彻着“零污染、零废弃”的理念,他们自带碗筷,不用塑料,晚饭过后常常相约出门,沿路捡拾垃圾。从长江入海口来到源头,孟博雯形容她的这趟旅程是场“溯源行动”,而她乐在其中。

2020年,习近平主席在第七十五届联合国大会上提出中国“力争于2030年前达到峰值,努力争取2060年前实现碳中和”。面对“双碳”目标带来的启示与挑战,中青校媒就“低碳生活”议题面向全国1610名高校大学生展开问卷调查,结果显示,97.14%受访大学生认可低碳生活方式。关于低碳生活的意义,86.21%受访者认为这是对地球维持良好的生态环境负责;73.29%受访者认为改善环境使我们的生活更健康、高质量;72.24%受访者表示低碳生活利于可持续发展,对子孙后代负责;61.24%受访者认为这将对有利于高质量经济发展;30.68%受访者表示低碳生活是一种新的潮流。

## 树立绿色理念,受访大学生关注低碳议题

怎么不吃完?你还是学农的,怎么能浪费粮食呢?每次看到室友把饭剩下,那俊阳都不骂他。上越久的学,他越觉得食物来之不易。尤其是开始研究生生涯后,主攻农业生态方向的他,到了夏季天下水田、种水稻,晒得可黑,我一个男生都得涂

防晒霜。夏天是水稻栽秧季,那俊阳带上他的老朋友——胶鞋和草帽,下地、采样、回实验室分析数据,把天上的太阳熬成月亮。那俊阳的一项实验在湖北省的3个地市各有一处实验田,往返这些地方,他一个月要坐12次高铁。考研期间胖的20斤,读研两个月就瘦下去了。

除了“粒粒皆辛苦”的切身体验,父母的言传身教,也让那俊阳从小就恪守每餐光盘的理念。每当室友因为不想吃、不爱吃而剩饭,回去再买零食吃,他总是忍不住批评:“你这是何必呢?”

北京林业大学环境科学与工程学院副教授、中国生态学学会城市生态专业委员会秘书长王震指出,虽然消费类碳排放的精确量化在科学界和工业界还有很多底层问题尚未解决,但目前可以确认的是有很多生活方面的减排潜力是应该被人们更加重视的。比如,食品行业带来的碳排放约占全球碳排放总量的25%,远远领先于建筑行业的10%和时尚行业的5%。与此形成鲜明对比的是,据联合国环境规划署估计,全球有17%的食品被浪费,也就是说有4%的全球碳排放是由消费者食物浪费造成的。王震说道。

中青校媒调查显示,39.75%受访大学生表示自己适量购买或制作食物,不会出现吃不完的情况;27.89%会将自己没吃完的食物收好或打包,留到下一餐吃;19.32%表示自己会分场合选择打包或丢弃;6.89%会将剩饭剩菜留给宠物或流浪动物;5.71%会直接丢弃。

就读于武汉大学的孙屿从高中起就热衷于观看各种讲述动物和环保的纪录片,《蓝色星球》系列关于海洋世界的展示让他感叹,这才是地球的感觉。看到新闻里接连报道的生态污染,他的心里萌发出一株想去身体力行做些什么的幼苗。怀揣着“我要干番大事”的冲劲,刚入大学的孙屿很快成为学校环保协会的一员。

艾步熙是湖南三一工业职业技术学院的大三学生,正在一家装配式建筑生产厂实习的他,对工业生产中的低碳深有体会。老师在课上和我们讲,装配式建筑把建筑材料统一在工厂加工成“半成品”,再到搭建地点装配成完整建筑,标准化生产可以降低生产中的能耗和木材、铝材等材料消耗。在工厂实习期间,他发现垃圾分类无处不在,生产剩下的钢筋废料、废铁渣都会回收入库,在其他生产中还能

## 回收利用。环保处处可为,受访大学生践行绿色 轻生活

赴藏之旅让孟博雯对自然和环境有了更深入的感触。事实上,孟博雯一直是低碳环保和资源循环利用的积极践行者。在超市购物,她会第一时间寻找带有绿色食品标志的食物。生产过程对环境友好、质量安全、口感独特,这是她对绿色食品的评价,也是她为何对它们情有独钟的原因。衣柜里的衣服,每隔两年孟博雯都要筛选一次,挑出损坏、不合身或者款式不再符合个人审美的几件,用大号的干洗布袋装好,再送去小区的旧衣回收箱。

中青校媒调查显示,94.84%受访大学生会有意识地践行环保行为、减少碳排放。81.80%会尽量克制无用的消费;66.83%通过减少使用可能产生较多垃圾、废物的产品降低碳排放;58.01%会有意识地延长物品的使用时间;51.86%会优先选择降低碳排放的商品;51.37%会提高废旧物品的回收利用效率。

在这艘名为“绿舟”的环保航船上,孙屿参与了大大小小的“低碳”活动。双旦来临,孙屿和伙伴会在柚子、橙子、耙耙柑等水果表面绘制图案和祝福语,这些画风各异“成果”最终被作为贺卡送出,来到下单同学的闺蜜、兄弟或男女朋友手里。谈及制作水果贺卡的初衷,孙屿介绍道,这是为了让大家都知道不必要跟风去买纸质贺卡来过节。孙屿坦言,其实节省一点纸质贺卡也不做什么,更多的是让大家能够意识到生活中还有很多东西可以用更环保的物件或方式去代替。

坚持乘坐公共交通,不用的电子产品挂在二手平台上卖掉、或由长辈“接力”使用,把穿旧的衣服放进学校的衣物回收箱……那俊阳的低碳生活方式多种多样。读大学期间,他还和同学一起准备了画着各种垃圾图案的小卡片,4种不同颜色的小垃圾桶,到学校附近的社区做垃圾分类科普。把不同的卡片放进不同颜色的垃圾桶,在胜负心的驱使下。无论是小朋友还是成年人,答题都答得可劲儿了。

曾经在宜昌生活的孟博雯能够切身感受到绿色发展为环境带来的改变。2018年,习近平总书记前往长江沿岸考察,踏足湖北的第一站便是宜昌,此后沿江一公

里内化工企业“关改搬转”。搬到上海之后,她对市内的垃圾分类管理制度印象深刻,她现在已经养成了垃圾分类的习惯。家里平常会对厨余垃圾做好干湿分类,对于网购或偶尔点外卖产生的包装垃圾,孟博雯表示,我都分类回收。

让那俊阳欣慰的是,他对室友的苦心婆心也起了作用。后来他要么买饭的时候少买,要么尽量吃完。有时候他发现买多了,会在吃之前把菜往我碗里拨一些。只要说得多了,他会上心的。

王震分析,个人的环保举动不仅对实现“双碳”目标起到作用,而且还能起主要作用。低碳生活方式的建立,需要我们每个人去重新审视自己的日常生活,识别哪些行为是我们可以做、哪些行为是受环境和条件制约的;同时,城市的规划者、管理者也要重新去审视城市生活的各个角度,如何进行更为低碳的整体规划和系统运行。

## 锚定 双碳 目标,受访大学生解锁节能 新玩法

那俊阳把自己紧紧扣在了“双碳”的火车头上。研究生期间,他师从研究低碳耕作和农业生态的华中农业大学教授曹晋,做低碳耕作相关研究。水稻移栽后不再灌水、在旱田里种植,甲烷等温室气体的排放量会降低,还能起到节约水资源的效果。与此同时,那俊阳表示自己非常期待目前主要应用于工业领域的碳排放权交易可以在农业领域试验推广,农业生产过程中也会有大量温室气体排放,农业纳入碳排放权交易,也可以对节能环保的农业生产方式起到促进作用。

节约用水、出门乘坐公共交通、减少有害塑料制品使用、做好垃圾分类在孟博雯看来,低碳生活可以从身边的小事做起。它并不是离我们很远,每个人都可以坚持做到。她希望未来高校能够加强关于“低碳”的宣传,甚至可以开设编入学分的相关实践课程。三江源的志愿经历让她接触到一些“零废弃”的想法,她同时也期待着一些企业多开展一些零废弃的教育,多和一些环境服务机构对接。

王震建议,人们在践行低碳生活时,可以从“节能、节物、循环”三个角度入手。节能方面,是大众较为敏感的低碳生活方式,比如常见的随手关灯、关空调等行为。

节物方面,减少食物浪费、延长物品的使用寿命等都是很好的做法。王震提到,现在很多人喜欢追赶电子产品潮流,手机、平板电脑、电视等总想换最新款的;从减排的角度,还是建议大家尽量延长这些产品的使用寿命,不过分追求不必要的潮流。

中青校媒调查显示,关于助推低碳生活发展,76.09%受访大学生希望商品可以明显标记碳排放量;58.70%期待媒体等机构发布辨识低碳产品的科普知识;48.57%希望相关机构可以科普低碳环保是否会增加生活成本;54.91%认为垃圾分类应该更到位;44.16%期许通过科研提升资源循环利用效率;48.26%表示消除奢侈浪费、过度包装等风气很重要;45.84%认为应当加强环保宣传。

此外,还有“循环”方面的两个建议,分别是“小循环”和“大循环”。小循环是指个人物品的再利用,比如把一些闲置的东西再利用起来或者捐送给需要的人;大循环是指借助企业和政府的力量将产品再循环到生产系统,例如,充分践行小区的垃圾分类或者在二手交易平台出售等。总之,我们要形成一个良好的文化氛围和可操作性的平台,让每个居民都能参与到循环经济的大家庭中去。王震说道。

中青校媒调查显示,96.58%受访大学生愿意为了低碳生活而减少日常消费。面对旧的电子设备、电器,55.59%会选择以旧换新;50.25%会将其卖给废品回收人员或回收站。放在二手平台售卖(32.24%)、闲置(30.12%)、送人(18.07%)均是受访大学生惯用的处理方式,8.94%会选择直接丢弃。

推广低碳的生活方式真的很有必要,这对环境会带来很大的影响,每个人都应该为“双碳”目标而努力。在那俊阳看来,生活中的“高碳”仍然很常见。比如聚餐的时候会浪费一些食物,而且人多或者有不成熟的人时,也不好意思说什么。里子充足以后的“面子”问题,似乎让低碳和便利、舒适的生活发生矛盾,打车、自驾更方便快捷,但不如公共交通环保。那俊阳认为,在物质生活相对富足的当下,不可能要求所有人在所有方面省吃俭用,但应该让更多人在脑海里绷紧“低碳”这根弦,在力所能及之处减少碳排放。

(应受访者要求,文中孙屿为化名。)

# 拉丹珠：享受磨练后的成倍快乐

中青报 中青网见习记者 程思

拉丹珠,幼时名为丹珠,为了方便上学,父亲将彝语中的姓氏音译为拉。

丹珠,多用作藏族男孩的名字,有英雄的意思。拉丹珠曾问过父亲为什么给她取一个男孩的名字,但没有得到明确的答案。她猜测,大概是父亲看了热播剧《红河谷》,把女主角的名字拿来给自己用了。

拉丹珠的家在四川省凉山彝族自治州,儿时的她总是被爸爸带着去山上摘野果,在河里游泳,到田野里拍照。4岁,在母亲的安排下拉丹珠开始学习钢琴,作为音乐教师的母亲是她的启蒙老师。7岁,拉丹珠跟随当地有名望的老师学习二胡,或许,她的名字寄托着父母的希望。愿她和《红河谷》剧中的丹珠公主一样,美丽、勇敢。

今年,拉丹珠26岁。研究生毕业后,她回到家乡,成为一名中学音乐教师。2021年末,在大学生妹妹的推荐下,她报名参加了湖南卫视民歌竞唱节目《春天音乐会》,历经3个多月的考核、选拔后,她以一首改编版的藏族歌曲《光》拿下节目开播首场第一名的成绩,拥有全场90%知音团的支持。

跟着风,跟着云,我的家在天之颠。歌声一出,在山间奔跑的拉丹珠被看到了。

## 音乐少女 成长记

在拉丹珠的家乡,唱歌的能力似乎是与生俱来的。家人团聚吃饭,吃到兴头,一桌人便起身载歌载舞。拉丹珠的母亲是音乐教师,舅舅利用业余时间参与民间艺术团,被誉为当地的“歌王”。拉丹珠从小跟在外婆身边,外婆唱少数民族的民歌,她就在一旁跟着哼唱。虽然父亲的歌声没有格外出色,但每次聚会还是要表现一下的父亲让她印象深刻。

拉丹珠耳濡目染,幼儿园老师布置的新歌,三四岁的她隔天就能学会;爸爸追的电视剧主题曲,播个两三天,她就能跟着唱出来;二胡老师布置的新曲子,没几天她就能拉得有模有样;乐器等级考试,别的小朋友紧张得记不清乐谱,她却像做了一场汇报表演,从容自信。小学时每逢学校文艺汇演,老师要求拉丹珠必须参加,大概大家觉得音乐老师的孩子就应该承担这样的责任吧。她调侃道。

不过,儿时拉丹珠学习音乐的氛围,并没有想象中融洽。因为老师是我妈,我一点也不怕她。她让我弹练习曲,弹到第三遍我就想砸琴。于是小拉丹珠就真的开始砸琴键,一边哭一边喊,我不想弹了。不过母亲也不惯着她,拉丹珠只好一边流泪一边弹琴。

轮到父亲监督学习的时候,父亲把快乐放在第一位的教育理念深深影响了小



拉丹珠

拉丹珠,她就有了更大的施展空间。我觉得反正爸爸也听不懂,乱弹一通就把他敷衍了。

再长大一点,拉丹珠迷上了国际巨星迈克尔·杰克逊。她找了很多关于偶像的纪录片,有演唱会排练的、平时跳舞训练的,还有演唱会现场的。他在舞台上忘我的感觉太有魅力了。那是拉丹珠第一次产生了登上舞台的念头,和他一样,在台上做一个忘我的人。

不知是受到身边各种音乐氛围的影响,还是遇到了童话故事里的精灵,被施了魔法,高二文理分班后,想考音乐学院的念头就像“灵光乍现”一样,在拉丹珠脑袋里安了家。她突然就懂事了,再也不用爸妈督促,我自己就会疯狂地练习。她甚至有些责怪小时候的自己,如果再听好一点,少开一点小差。

高三备战艺考,拉丹珠每天练习6个小时钢琴,2个小时声乐,声乐不能练太

山里的姑娘,哪里见过渔民生活的场景。琴声起,云儿飘在海空,鱼儿藏在水中。刚唱了两句,琴声戛然而止,老师打断了她。老师问我,你的声音怎么样?原本40分钟的课程,因为嗓音状态差,拉丹珠只上了20分钟。

像小时候弹第三遍练习曲时一样,拉丹珠想哭,两只脚迈出教室,眼泪止不住地流下来。她第一次如此讨厌自己的声音,第一次质疑自己,到底适不适合唱歌?

从专业课上落荒而逃的场景,走出教室就开始哭的场景,在拉丹珠两年的大学生活里反复上演,对自己能力的质疑、对未来方向的质疑每隔一段时间就会冒出来。从没学习过科学发声方法的她,一次一次和自己的“原生态”博弈。大一的时候同学说我每天愁眉苦脸,看起来有很多心事。

声乐学习和器乐学习不同,科学的发声方法更多时候需要一个思考的过程。不是老师说怎么做,你就能立刻做到,声音的位置、气息的控制,需要用很长的时间反复练习、反复打磨才有可能达到。学习声乐的过程让拉丹珠觉得头疼,我感受不到唱歌的快乐了。

为了改变现状,拉丹珠每天6点30分起床,一个人吃完早饭就去琴房练琴、练声。甭管有什么其他事情要做,早上起来先练声。她把自己的生活场所固定在琴房、教室、操场、宿舍,面对达不到标准的自己,除了练习,她毫无办法。

那段时间她回到宿舍也很少说话,基本就干自己的事情。上完专业课达不到老师的要求,下课就开始哭,哭完了再接着回去练。为数不多的安慰来自母亲,母亲不厌其烦地告诉她,你的声音是最好听的,你是最优秀的。

拉丹珠不是没想过放弃,但是每次的中外音乐史、作曲、曲式学、和声学等课程都让她觉得很有趣,她发现自己愿意主动地吸收知识,主动地学习相关内容。上其他课的时候,我都很开心,成绩也挺好的。拉丹珠知道自己是真的喜欢音乐,所以她愿意接受磨练的过程。因为要钻研一个东西,一定要经历这个过程,太折磨了,但是结果我很享受。

这样的生活大概持续了两年。大二一次专业课,老师第一次表扬了拉丹珠,她觉得自己还是不错的地方。大二上学期的专业测试,拉丹珠考进了年级18名。老师和其他学生聊天的时候提到她,说拉丹珠还不错。

这时拉丹珠开始找回一些自信。她继续把自己交给琴房、操场,在琴房练习累了,就去操场跑步,跑步的意义从最初的提高肺活量、减脂塑形,升步成释放压力。

大四最后一次专业测试,拉丹珠唱了一首少数民族歌曲,拿到了年级第五的成

绩。她还顺利通过了研究生考试,顺利考进本校、本专业。本科期间,对她高标准、严要求的专业课老师成了她的研究生导师。

心愿,让更多年轻人爱上民歌

读研期间,拉丹珠不断寻找适合自己的方向。之前四年“苦行僧”般的训练、积累,为她寻找适合的舞台提供了坚实的基础。

研一的中国传统音乐课上,她需要和同学合作完成一个“彝族”主题的作品。她找到3首彝族民歌,和钢琴专业、声乐专业、古筝专业的同学一起配合,重新演绎这3首歌。

等到课堂展示的时候,有位老师一边听一边流泪,虽然我们唱的彝语老师听不懂,但音乐本身胜过一切,他真的被打动了。民族音乐的魅力让拉丹珠意识到,这才是属于她的,是她应该追求的。

还有一次,作曲系的师妹写了一首男女对唱的藏族歌曲,邀请拉丹珠演唱。演绎完这首歌,拉丹珠觉得自己感受到了民歌的魅力。她第一次觉得唱歌这件事很美妙,毫无束缚。拉丹珠确信,那就是我的东西。

毕业不到半年,《春天音乐会》首播当天,拉丹珠身着一袭蓝白相间的民族服饰惊艳亮相。在舞台灯光将她照亮前,她站错了台位,搞错了方向。灯亮的一瞬间,她飞速转身,终于面朝观众站好。一曲唱罢,台下掌声雷动。

伯乐“雷佳”在点评拉丹珠时说道:民歌和地理地貌密切相关,虽然丹珠没有去过纳木措,但是血液里带着(这样的背景)。

拉丹珠用7年多的时间耕耘自己热爱的领域,她想让民歌和它背后的故事被更多年轻人听到,被更多年轻人喜欢。

在拉丹珠看来,民歌产生于人们的日常生活,表达着最朴素的情感,风格性是每首民歌的灵魂、精髓。她想做的,是在此基础上的改编、创新。将民歌流行化、通俗化,赋予民歌更多新的元素,让年轻人有想听民歌的欲望,更好地接受民歌,爱上民歌。

相比学生时代,拉丹珠已经掌握了一些科学的演唱方法,但她依旧不敢掉以轻心,时时在和自己的惰性、存旧的问题做对抗,不断地打磨自己的声音。她要通过自己的歌声,向更多年轻人讲述一个关于民歌的故事,让他们了解民歌、爱上民歌。

直到现在,拉丹珠站在湖南卫视的演播厅依旧觉得像在做梦,不真实。从外婆家的菜园,充满童年回忆的山间、田野,到曾经待了七年的琴房,洒落过汗水的操场,再到走上那方舞台,灯光亮起,音乐奏响,一个声音在拉丹珠心里回响:梦,开始了。

