

踏歌再出发

奋斗向未来

编者按

在这个特别的毕业季，本报“踏歌行”2022毕业特刊，为即将迈向社会的00后毕业生准备一份珍贵的礼物。特意邀请各界大咖和青年代表，以过来人的身份给毕业生说说嘱托、希望和祝福。新的人生阶段已经在你们面前展开，未来难免会有迷茫、困惑、艰难的时刻，到时还可重温下这些温暖的话语，从中汲取力量，继续前行。



邓亚萍
乒乓球世界冠军

青春是祖国的未来、民族的希望，从抗战战场到奥运赛场，从祖国边疆到开放前沿，中国的00后一代已在不知不觉中成长起来，开始为国家贡献着自己的青春力量。走出校园，既是终点，也是起点，希望你们再担时代重任，趁年轻，多去尝试、去闯荡、去战斗。时刻铭记，社会是一所没有毕业的学校，终身学习是为了遇见更好的自己。祝福你们！

梅宏
中国计算机学会(CCF)理事长、中国科学院院士、北京大学教授

在火热的仲夏，热烈祝贺2022届毕业生圆满完成学业，走向你们人生的新阶段。在这里我也送给大家两句话：一句话叫做“志存高远，行积进步”，希望你们能够明确自己人生理想、发展目标，然后一步一步用每一个踏实脚印去接近这个目标。第二句话也是我很喜欢的话，叫做“知行合一”，让学习的过程和实践的过程紧密结合。希望你们在学知识技能的过程中，沿着这条路，达成你们人生的目标。

倪光南
中国工程院院士

你们用智慧和汗水取得今天的收获，又以自信和勇气迎接明天的挑战。在科研的道路上，你们要树立远大理想，热爱祖国，不断创新，勇于担当。科学技术日新月异，愿你们星辰大海征途，砥砺前行向未来。

丘成桐
国际知名数学家、菲尔兹奖首位华人得主

今天恭喜你们是00后第一批毕业的学生，我今天的寄语叫作多学、多动，多言是多讲一些有意义的发言，多动是希望你们多参加一些能够增长智慧的活动，这是我上中学的时候老师给我的寄语，我希望我们中国的学生都能够多言多动。

单霁翔
中国文物学会会长、故宫博物院学术委员会主任

我在故宫博物院工作时，感受最深的是越来越多的年轻人开始喜欢古老的紫禁城。现在，我开始万里骑行，在中国的世界遗产中，看到了很多00后的身影。年轻、乐观、积极向上、朝气蓬勃，中华文化终究要通过你们的手传承下去。毕业快乐，我在广袤的中华大地上等你们来！

吴为山
中国美术馆馆长、中国美术家协会副主席

我的父亲是中学教师，小时候他教育我，要爱国、爱文化，这让我铭记一生，也努力实践一生。00后离开校园，走入社会，希望你们能到世界上讲好中国故事，让世界各国的人民认识到中国人的善良、美好、睿智、坚强。

殷鸿福
中国科学院院士、中国地质大学(武汉)教授

你们已十年寒窗，将走向社会。我送各位两句话。第一句：风正一帆远，树直百年材。人在磨难中都会变得世故、圆通。但同样圆通世故的人，有没有规矩和底线有本质之不同，这决定着人生的道路。再一句：机会只能属于有准备的头脑。社会在发展，一个人总是提早做好准备，适应变化，胜任工作，迎接挑战，抓住先机。掌握了科学方法和扎实知识的人，总能走遍天下。

王焰新
中国科学院院士、中国地质大学(武汉)校长

青春无悔，奋斗最美，你们注定是不平凡的强国一代！到2035年，国家要基本实现社会主义现代化；到2049年，国家要建成社会主义现代化强国。你们的青年年华向第二个百年征程交相辉映。强国路征途漫漫，挫折常有，你们要信念不移，风雨多经志弥坚，越是艰险你们越要向前，中国星辰大海，道阻且长但你们奋斗到至，你们要勇担时代责任，把最美年华留在祖国最需要的地方，兑现“请党放心，强国有我”的青春誓言！

廖祥忠
中国传媒大学党委书记、校长

时光不居，岁月如流。青春的你们，赶上了一个千年难遇的波谲壮阔时代，请你们肩负起时代赋予的历史使命，勇敢踏上时代的巨轮。借此机会，我想给大家三句话。第一，怀揣梦想，敢于实现，是事业成功的根本保证。第二，日积跬步，战胜自我，是快乐人生的基本源泉。第三，从容的心态、豁达的胸襟，是抵御风雨的最好衣裳。

张卫国
西南大学校长

亲爱的同学们，你们即将打点行囊，奔向新的征程。如果说人生是一场赛跑，你们站在了新的起点上。希望你们不忘“赤子心”，在扎根基层中增强奔跑能力。希望你们不负“青云志”，在担当担当中享受奔跑过程。

原创
翻山越岭再去一遍
心心念念的从前
承诺十年再相见
一定控制不住泪满面

散作繁星的起点
努力发光发热耀眼
行胜字言再念一遍
奔流入海山高水远

清华大学2022原创毕业歌《这个夏天 再看一遍》



刘加平
中国工程院院士、东南大学材料科学与工程学院教授

多年前有人说，21世纪属于材料科学。一晃，千禧之年出生的孩子已经大学毕业，走向社会。新材料是当代科技发展的基础，中国这个领域近几年发展很快，正在迎头赶上世界先进水平。你们属于新世纪，属于中华民族伟大复兴的新时代，所以更要加油，接下我们的接力棒，跑出新的速度！

周忠和
中国科学院院士、中国科学院古脊椎动物与古人类研究所研究员

非常开心看到你们学有所成，满怀朝气步入社会，走向未来。你们赶上了一个最魔幻的时代。一方面百端目染流，变革的现实，逆全球化和疫情的交织，考研与就业的压力等。理想与现实本就是一对欢喜冤家。今天，《中国青年报》“踏歌行”2022毕业特刊，为你的青春助力，我也借此祝福00后的同学，希望你们不惧风雨，自立而自强，学会坚忍与等待，迎接风雨后的彩虹。

马军
中国工程院院士、哈尔滨工业大学环境学院教授

亲爱的00后同学们，毕业快乐！走出校园，你们在社会实践中，要胸怀祖国，有责任、有担当，将所学知识转化为强国力量。要站位高远、视野宽广，理论联系实际，在工作中磨砺自己，要放平心态，打开格局，虚心向前辈、同行学习，在奋进中增长才干。今天，《中国青年报》“踏歌行”2022毕业特刊，为你们的青春助力，我也借此祝福大家不负青春、不负韶华、不负时代，把奋斗的华章写在祖国大地上！

李劲莜
中国美术家协会副主席、广州美术学院院长

亲爱的同学们，大家好！大器重于锤炼，希望你们能用自己的艺术服务社会，把“小我”融入“大我”，用强烈的责任感讲好中国故事，实现自己的抱负。祝福2022届毕业生向拥有无限可能的未来进发，在人生的每一站都熠熠生辉！

骆清铭
中国科学院院士、海南大学校长

亲爱的同学们，大家好。此时此刻，我想同学们心中一定流淌着对过往的回忆和感动，也充满了对未来的美好期许和憧憬。希望大家做自己人生的主角，心怀信念和梦想者，其目光必会睿智而远瞩，其行为自会卓然于众。希望大家做新时代的主角，把握时代发展的脉搏，把个人奋斗融入时代大潮，当栋梁之材、行报国之志。

刘宏
大连外国语大学校长

亲爱的毕业生学子们，在你们壮志激昂、即将踏上人生崭新旅程之际，我想寄语同学们三点希望，与大家共勉。一是希望同学们恪守初心，心怀家国，做矢志不移的爱国者。二是希望同学们坚守梦想，躬身实践，做不负时代的实干者。三是希望同学们固守本真，终身学习，做超越自我的奋斗者。

路波
天津美术学院党委书记

青衿之志，履践致远。相聚和合，艺启未来。希望毕业生们时刻保持对祖国、对人民真挚纯真的爱，把自己的个人理想与国家的富强、民族的复兴、人民的幸福紧密相连，将所学所知、创新创造转化为报国之行、大爱之举，在新的人生道路上淬炼成长，展现新时代大学生“不负青春、不负韶华”的精神风貌，描绘精彩的青春画卷。

赵帅
奥运会冠军、跆拳道运动员

00后青年朋友们，大家好！祝大家青春赛道，新的起跑线上有更高的视野、更强的体魄、更快的速度。更团结的队友，为自己跑出优异的成绩，也为队友传好接力棒，让我们一起青春向未来，迈向新征程。

武大靖
冬奥会冠军、中国短道速滑队队长

作为运动员，我们用4年的时间备战一届奥运会，同学们用4年的大学时光学习专业知识，掌握各项技能，如今学业有成，即将走出校园，走向社会，希望同学们能够在人生的道路上走得更长，继续努力奔跑，以饱满的热情勇敢面对各种挑战，找到属于自己的奋斗目标，热爱你所坚持的，坚持你所热爱的，最后祝同学们前程似锦，用自己的热情、学识、胆量，为自己、为家庭、为国家不断奋斗。

孟庆扬
舞蹈演员、《只此青绿》领舞

00后同学们，毕业快乐！我知道你们将走出青葱校园，走上一条崭新的道路，独担风雨。今天，《中国青年报》“踏歌行”2022毕业特刊，为你的青春助力，在此，我也祝福00后同学们，勇担风雨、不惧挑战、乐观坚强、踏歌而行！我相信，你们终将成为时代的大树，撑起一片蓝天。

李小平
浙江工业大学校长

当前正值毕业季，毕业生求职踊跃，在此，我衷心祝愿广大毕业生顺利就业、满意就业，释放创新智慧和创业精神，到祖国需要的地方实现事业抱负和人生价值。

王帆
外交学院副院长、教授

中国外交不能仅仅靠职业外交官，也要靠千千万万各行各业的与国际不断联系沟通的中国人。你们每一个人都在以自己的一言一行塑造着中国形象，展现着中国力量，推动着中国特色大国外交的发展。你们的聪明才智将点亮未来世界，使世界拥有更多光明和希望。我希望你们每一位新时代的青年都能成为心中刻着大写的中国、怀揣神圣向往的外交使者。

原创
让我们再遇见
回忆流光路起点
拼凑所有画面
年华流转未改变

以梦为马跨越山巅
铁烈彼此年少诗篇
几重春夏秋冬的遇见
一别经年未变的容颜
几重春夏秋冬的遇见
一别多年 仍少年

山东师范大学(2022届研究生主题曲)《再遇见》

谢小玉
中国矿业大学(北京)2022届毕业生

最后的合影里
留住青涩的回忆
我怕校园青春笑得不够彻底
说好的不弃不离
都懂未来相逢不易
清朗的话语
只为在下次相遇

周笑瑜
天津大学2022届毕业生

北京化工大学原创歌曲《青春下一站》

施然
中国传媒大学2022届毕业生

我们这一届毕业生无疑是幸运的。从2019年参加国庆70周年祖国万岁方阵，到2021年中国共产党成立100周年代表广大青年群体向党致以青春献词，再到2022年参加北京冬奥会。往昔的一幕幕不断浮现脑海，让我百感交集。在这些经历里，我不断重塑自己的品格，寻找内心最真实的自我，也不断推翻、重建、坚定自己的理想。或许正是有了这些经历，我会更勇敢真诚地面对世界，更冷静客观地看待事物，更坚韧不懈地追求理想，懂得了“我想要什么”。在这个即将分别的毕业季，感恩我所经历的一切，用过去的成功与失败不断激励自己，放眼未来，不负韶华，继续扬帆远航，且行且歌。

石沐琛
中国社会科学院大学2022届毕业生

疫情下的毕业季，少了一些热闹的氛围，但离别的脚步无法停下。也曾想像师兄师姐们一样，在扎满小院的糖果气球与毕业晚会的盛大灯海中高高举起学位帽，但毕业终究只是一个时间节点，一届毕业生走了，会有一届新生来，最宝贵的还是那些属于我们的独一无二的回忆，4年里的成长与收获，让我们成为更好更优秀的自己。与同学们因对人文社科的热爱而相聚，此后虽各赴前程，但我相信我们人文理想不变，这是母校为我们打上的独特烙印。愿我们都能不负青春，永葆初心，自信而勇敢地奔赴属于自己的星辰大海。

熊峻岑
中国美术学院2022届毕业生

感谢中国美术学院给了我宽阔的怀抱和永远的底气，引导我在学生活中找到自己、把握自己。毕业后，我将开启自己为期一年的云南景东支教生活，愿大学岁月里踏实纯粹的少年感永不褪色，愿中国美术学院精神与我一路相随，愿梦想常在，担当常在，让我在当下这个充满不确定性的时代，乘风破浪，勇往直前。

郝军
国家一级美术师、人民大会堂作画者

青年艺术工作者代表着中国艺术的未来、中国优秀传统文化的未来，广大青年朋友要担负为人民服务的艺术使命，深入生活、扎根人民，感时代之脉搏、展生命之华彩，为伟大的祖国、美好的时代和广大的人民奋青春之歌。我相信你的此刻与未来，中国的艺术之光会更加绚烂夺目，中国文艺的天空将更群星璀璨，期待你们走向各个工作岗位与青春奉献祖国，为国家的文化艺术事业做出优异的成绩。



丘成桐、单霁翔、邓亚萍、武大靖等各界大咖祝福00后毕业生

心愿墙

4年时光匆匆一瞬，闭上眼睛还感觉校园里的时光触手可及，我猜想疫情冲淡了离别的真实感，我猜想无忧无虑的大学生活还盘旋在心头不愿离开，但离别的盛夏已经来临，只能带着4年沉甸甸的时光大步向前。回想4年前刚踏入校园时许许多多的期望，我还有好多没有实现，但它们大部分会永远封存在这个夏天了。未来将要带着炽热的光芒到来了，我将带着剩下的期望继续前行。毕业后我将前往广西支教，用一年不长的时间，做一段终生难忘的事情，愿我永远保持热爱、奔赴山海。

在这7年里，我为理想奋斗和尝试过，披星戴月完成过好多次挑战，穿过笑过向前的校园生活一去不再复返。6月开始最讨厌行李箱轰隆隆碾过走廊的声音，大家陆续离校，宿舍楼空了半层。心里很想要矫情地对着这些背影大喊，祝你们来日之路光明灿烂！但最后还是只挥挥手说，结婚的时候，要记得叫我啊。从毕业起我们都要跃入人海，跃入不可预见的未来，但感谢这7年中所有学到和经历过的，塑造了我的勇气从容不畏惧。未来，在真正的成年人的世界里，抓住面包也要抓住理想，做一朵奔涌的浪花。

我们这一届毕业生无疑是幸运的。从2019年参加国庆70周年祖国万岁方阵，到2021年中国共产党成立100周年代表广大青年群体向党致以青春献词，再到2022年参加北京冬奥会。往昔的一幕幕不断浮现脑海，让我百感交集。在这些经历里，我不断重塑自己的品格，寻找内心最真实的自我，也不断推翻、重建、坚定自己的理想。或许正是有了这些经历，我会更勇敢真诚地面对世界，更冷静客观地看待事物，更坚韧不懈地追求理想，懂得了“我想要什么”。在这个即将分别的毕业季，感恩我所经历的一切，用过去的成功与失败不断激励自己，放眼未来，不负韶华，继续扬帆远航，且行且歌。

疫情下的毕业季，少了一些热闹的氛围，但离别的脚步无法停下。也曾想像师兄师姐们一样，在扎满小院的糖果气球与毕业晚会的盛大灯海中高高举起学位帽，但毕业终究只是一个时间节点，一届毕业生走了，会有一届新生来，最宝贵的还是那些属于我们的独一无二的回忆，4年里的成长与收获，让我们成为更好更优秀的自己。与同学们因对人文社科的热爱而相聚，此后虽各赴前程，但我相信我们人文理想不变，这是母校为我们打上的独特烙印。愿我们都能不负青春，永葆初心，自信而勇敢地奔赴属于自己的星辰大海。

感谢中国美术学院给了我宽阔的怀抱和永远的底气，引导我在学生活中找到自己、把握自己。毕业后，我将开启自己为期一年的云南景东支教生活，愿大学岁月里踏实纯粹的少年感永不褪色，愿中国美术学院精神与我一路相随，愿梦想常在，担当常在，让我在当下这个充满不确定性的时代，乘风破浪，勇往直前。

心愿墙及原创歌曲由
中青校媒征集 范雪整理

孙庆玲 朱彩云整理
程 璨制图