



为热爱 奋斗着

每座城市的发展都有专属的记忆，这一段属于上世纪90年代的北京：一个时代政策的推行激发出蓬勃的市场活力，遍地机遇；一批人成为个体出租车司机，拓展探索城市的半径；一家亮着金色拱门标志的餐厅坐落在城市繁华处，一个汉堡由此拉近人们和世界的距离。

时代波澜壮阔，记忆历久弥新。如今，北京的边界从三环延伸到六环，西式快餐也像出租车一样从新奇变成日常，当车轮载着人群的梦想编织车水马龙，麦当劳凭借着深夜的灯盏用食物抚慰失意疲惫，在热爱与奋斗的道路上，支持者往往也是行路人，都是城市生命力的一部分。

30年来，麦当劳与北京的高速发展同频共振，与无数奋斗者一起成为时光的主人公，见证并参与了奔流的时代。

有人儿时纯真，等一个汉堡，得一份礼物，霎时喜悦就能绵延一生；有人少时意气，下一个把员工换成经理的决心，然后懂得不待扬鞭自奋蹄；有人职场失意在湍流人潮中倏然伫立；有人因健康告急险把半世人生绑上一辆轮椅；有人不断在深夜更新数据；有人反复在落差三四百米的雪山间飞速滑行；有人为亡羊补牢不停疯狂拨出电话；有人只是每一个普通的我和你。

这是一段段虽毗邻火山但依然有人高歌热爱的旋律。在6段奋斗者的讲述中，那些为热爱而坚持、而突破、而担当、而勇敢、而发声、而传承的故事已铺陈开来。



为热爱 而突破

张远鹏

在北大念书，拿滑雪冠军，成功直播，听起来，我好像是别人家的孩子。但想一直突破自己，其实挺不容易的。

2018年夏天，结束了日复一日的刷题，我如愿考入北京大学计算机系。当第一次走进燕园的大门，想到未来就要在北京奋斗，多少有些不真实的感觉。在最高学府里，周围都是大神，压力无处不在。可我反而很享受压力给我带来的动力，人不能总待在舒适圈里，只有不断挑战，才能看到更好的自己。所以，大一期间，我竞选成为班长，服务他人，锻炼自己。

在北大，斜杠青年很多。作为来自东北的冰雪选手，我从小就对滑雪有着特殊情感，因此，我毫不犹豫地加入学校滑雪队。在队里，我主攻高山大回转，赛道落差能达到300米-450米。2018年刚练习那会儿，我站在陡坡上往下看，心里真挺怵的，但更强烈的还是征服它的愿望。摔过多少次，早就数不清了，但现在国内的坡基本都不怕了。今年，在首届北大杯滑雪赛上，我拿到了男子高山大回转冠军，感觉自己的努力没白费。

拿起雪板，要驰骋冰山雪坡，拿起书本，也要争取做各个专业的学霸。在滑雪队里，大家起点不同，可对滑雪的好奇和热爱是一致的。因此，对缺乏运动基础和比赛经验的我们，想在赛场上拿到更好的成绩，就只能付出更多的汗水。

我们的日常里，上一秒还在雪场连续转体，下一秒就拎着书包出现在图书馆，也有疲惫时，但一个汉堡一杯咖啡就能电量满格，让我们继续练、继续学。雪季在雪场集训，非雪季就锻炼身体，因为疫情不能上雪的日子，大家就在网络上搜集滑行视频，凑在微信群内讨论研究，坚持脑滑，保持对滑雪的熟悉感。

为代码熬过的每一个夜，为滑雪摔过的每一个跤，都能让我加速成长。2021年年底，我成功直播至北京大学系统结构方向，这或许就是努力最好的馈赠。

刚来北京时，我觉得自己非常渺小，但现在觉得，北京是不会辜负努力的地方，每一个平凡的人在这儿都能发光。对我而言，做比说更加简单，相信只要尽全力去做你热爱的事，我们终会以自己为荣，来人间一趟，要看看太阳。

为热爱 而担当

刘煜成

我是一名律师，今年是我来北京的第一年，也是我成为职场新人的第一年。

之所以选择法律，爷爷对我的影响很大。爷爷退休前当过法官，退休后依旧坚持代理各种公益案件，他会把他代理过的案件汇编成书，潜移默化中，我萌生了对法律的兴趣。考入中国政法大学后，我越来越喜欢法律，我能获得超乎预期的成就感，也能清晰感到肩上的重担，法律可以定分止争，学有所得，经世致用。

我曾幻想过当律师的潇洒帅气，是庭审上的飒爽英姿、谈判桌前的侃侃而谈、交易文件背后的神机妙算，但现实往往和理想存在落差。

2018年，我第一次去律所实习，那时我才发现，我面对的工作是成百上千的核查，甚至顾不上吃饭，微信点开屏信息：提成你好，有没有时间做个核查？

实习结束那天，我像往常一样在国贸站由地铁10号线换乘1号线，那里有一条很长的路，一眼望不到头，路上人流拥挤，所有人都往前走，谁也不看谁。我手里拿着离职手续，停下来伫立了几秒，那一刻突然觉得自己是那么渺小，当时的一腔热血和激情，却在低效重复的工作中被磨平棱角。那是进入职场后让我记忆最深的崩溃，是理想与现实差别太大的失落，更是离家在大城市打拼的孤独。

成年人的世界没有容易二字，但我并不后悔将法律作为我奋斗一生的事业。法律公益服务是这个职业的特别使命和价值。大三的时候，我就加入了中国政法大学法律援助中心，开始为一个又一个走投无路的李雪莲们提供法律援助。经历了这些，我才真正领悟到法律不应只是冰冷的条文，还应该充满温度，有对人性的关怀。在我真正成为了一名律师后，我希望自己做的，是能够多去帮助这些面临困境的个体，维护他们的权利。

律师是我的职业选择，而成为一名有责任、有担当的律师是我毕生的追求。虽然很辛苦，经常守着深夜的繁星从所里下班，但我深知，选择都是不完美，循着理想的道路可能时常遭遇挫折，可既然选择了，就不后悔，坚定热爱，越战越勇。

为热爱 而传承

朱海涛/梁蓓

坐飞机这事儿，搁30年前还很新鲜。1992年，我才21岁，第一次坐飞机。我叫朱海涛，30年前，作为北京麦当劳的第一批员工从北京到深圳去参加基础岗位培训，这架飞机载着我，更载着我坚守至今的热爱。

麦当劳在北京的第一家店于1992年4月23日开业。开业前夜是一个非常独特的夜晚，作为打烊组的一员，我们做了很多准备工作，包括趴在地上，用百洁布把每块地砖擦出光亮。原本第二天我们不用上白班，但开业可是我们的头等大事，因此，大家都主动请缨参加白天的工作。那天盛况空前，近800个座位座无虚席，一天接待了4万名顾客，候餐的队伍从王府井商业区一直排到外面的居民区。

转眼30年过去，城市光速发展，我们既是见证者也是参与者。2008年北京奥运会期间，我的同事、现任品牌拓展部总监梁蓓亲历了盛况。当时我们在鸟巢附近的店单日客流量达到60万，她至今记得，人高的面包篮运到厨房，几百个面包，眼都没眨就用光了，她曾经感叹过，奥运会期间的工作很累，但服务的是自己家门口举办的奥运会，再累都值得，毕竟有机会参与到举国盛事中，才能更加真切地感受到企业、城市和国家的成长带给个人成长带来的机会。

记得我刚入职时，员工制服是红白条纹的，经理才能穿白制服、黑西裤，打花领带，皮鞋锃亮，在上世纪90年代，那就是很哇塞的感觉。1992年在深圳培训时我就跟同事说：我回北京必须穿上白制服。一句暗含着坚定的玩笑话，此后确实通过努力成了现实。

当年和我一起成长的同事，以及不少后来新加入的年轻人，如今都已成为企业的中流砥柱，比如梁蓓，我们一起亲历两次北京夺得全国麦当劳最佳城市大奖。记得十几年前，我们要做厨房系统更新，得有一家种子餐厅来做表率，当时她是个看起来很柔弱的小姑娘，却自告奋勇争当试点，后来她从营运转到品牌拓展部，看似全新的领域，她却很快适应节奏，拿到了全国品牌拓展的所有大奖。

我1992年入职到现在管理近两百家餐厅，从一个莽撞少年成了麦当劳叔叔，要说最有成就感的事，除了我在这儿找到了人生的另一半、事业的伙伴，更在于能见证更多年轻人和我们并肩前行，传承热爱并为之奋斗。

为热爱 而坚持

杨岫

从22岁开始做跟队记者，到最近几年开始当CBA篮球解说员，我跑体育新闻已经20多年了。

印象最深的是2012年北京首钢夺冠，作为从小在东单打篮球的北京男孩，看着自己的球队赢了，真高兴，很感动。但职业要求自己保持理性、平静地去工作，把客观、中立的内容呈现给受众，这是最基本的要求。

在别人眼中，我似乎对什么都不在乎，但对体育这事儿，不一样。每次解说前，得认真做功课，这个赛季每场比赛两支球队的队员的技术统计、赛季平均表现、投篮命中率、三分球、篮板球、助攻都得清楚，每次手写资料占三四页A4纸是肯定的。

辛苦确实有，但你喜欢做这件事儿就得看得淡一些，别着难处，做就行。之前采访巴西世界杯，当地人说葡萄牙语，听不懂怎么办呢？蹩脚的英语加上肢体比划，还是能顺利完成工作，只要敢做，总归能换来个结果。包括今年北京冬奥会，我去采访男子冰壶比赛的时候，瑞典队员大部分时间都在用瑞典语回答，咱就得有耐心，等一个用英语提问的机会。

而北京冬奥会的钢架雪车项目设在延庆赛区，从北京市区需要辗转班车、高铁、大巴，经过4个站点才能到雪游龙雪车雪橇赛道，单程得两个多小时，为赶上早上的比赛，披星戴月就得出发，等晚上颁奖和采访结束，写完稿子已经深夜一点多了。但我觉得这都不是事儿，虽然钢架雪车不算中国队夺冠的热门项目，但能在现场见证运动员为中国体育完成的突破，见证一个历史性时刻，值了。

现在体育就是我生活的一部分，工作再忙，每周也必须打次篮球，这事儿不能耽误。我女儿今年12岁，我也想过让她打篮球，不过她的兴趣爱好太多了，就随她去了，毕竟她成长的环境和我小时候不一样，城市越来越大，生活条件越来越好，选择也越来越多。例如，30年前，我12岁时，买一包薯条都显得奢侈，现在这只是孩子们的日常小食，有时我给女儿讲我小时候的事儿，不为别的，就希望她更珍惜今天的生活吧。

在热爱这件事上，我挺幸运的，坚持所爱，延续至今，希望女儿也可以，既保有老北京人身上那种局气，做一个什么都不在乎的北京大姐，又能坚持自己喜欢的事儿，就挺好。

为热爱 而发声

吕思墨

能去记录一个时代是特别有意义的。

2019年10月1日，我在美国西雅图主持了一场升旗仪式，那天天下着特别大的雨，现场观众里有很多中国面孔，也有一些外国面孔，当五星红旗升起时，所有人都放下了手中的伞。那天，我特意穿了一条红裙子，有外国朋友跟我说：你们的国歌很动听，中国红真好看。那时我感受到，主持不是单纯的声音工作，而是要把中国的声音和形象传播出去。

以前觉得北京特别大，现在回来创业，又觉得它很小，不管你是谁，都有机会在这儿实现梦想。这儿有很多人耕耘着很多故事，我做《与世界说》的制片人，就是想让各行各业的年轻人以演讲的形式去讲述他们奋斗的故事。

从主持人到制片人，我最大的变化是抗压能力变强了。比如，我们已经安排好了20个演讲嘉宾来录制，结果在录制前两天，突然有嘉宾告知无法出席。此时，一个窟窿引发的连锁反应会发出声音：放过自己，录19个人也可以。但聆听内心，为什么不再努力拼一把，声音更加清晰。

我开始不停地打电话寻找新的嘉宾，结果找到了一位在甘肃支教的女生，她从甘肃临夏坐了十多个小时的汽车，再从兰州坐上飞机，赶到了现场来参加录制。最终，这一季的20期节目中，这一期的点击量是最高的。

自此之后，我更加相信，事情不到最后一刻，永远不知道结果，如果站在放弃的边缘，选择朝坚持多走一点，也许就能找到成功。因此，我们去拍冬奥会冠军、全国脱贫攻坚先进个人、国内AI技术专家、在甘肃乡村支教的老师、医疗工作者、汉服文化的传播者、天眼的工程师，目的就是让更多找到成功的青年对世界讲出他们的故事。

我很庆幸，从一开始别人给我舞台，到我有机会去打一个舞台，把很多动人的故事呈现出来，也让我们的年轻人发现，自己可以代表中国青年向世界发声。记得我们的节目发布时，实习生们都去片尾找自己的名字，找到后特别开心。我想起10年前，我曾在杂志社做主编助理，杂志印出来后，那张铜版纸上也印着我的名字。

我觉得，梦想就是你此生热爱加上天赋的最高表达形式，很幸运，在记录和讲述这件事上，我一直坚持，我刚好喜欢。

为热爱 而勇敢

张晨

如果给我的生活加上几个关键词的话，应该是热爱、积极和勇敢。

我是北京土生土长的胡同串子，从小就喜欢收藏，在我看来，1000个藏品中就有1000个故事，虽然收藏的都是些小物件儿，其实珍存的是时光，看见任何一件，都能牵出一段回忆。

我们家现在收藏了一个麦当劳叔叔的人形玩偶，遇到烦心事就去看看，在他旁边坐一会儿，感受一下从儿时就汲取到的积极快乐的能量。我也经常教育孩子，要把快乐、积极的一面带给身边的人。我们奔跑在人生的路上，可能跌倒，可能会遇到风雨，但永远要积极地面面对，保持乐观。

20多岁的时候，我生了一场大病，差点儿瘫痪，手术之后，两年没能站起来。当时年轻，想着得病就做手术呗，听说手术后可能瘫痪，觉得大不了就坐轮椅呗，对现实的残忍缺乏想象力，可等我腰部以下没法儿动，大小便不能自理时，我才知道瘫痪的真相。

当时在康复医院，什么样的事故都见到了，病友中有人病情比我严重，有人岁数比我小很多，但和他们聊天，我却发现大多数人都乐观地面对命运的不公，尝试着和现实相处，然后积极地走出去。在那个困境里，我挣扎了两年时间，那家医院里大约有300多名病友，能从轮椅上站起来只有几个人，我是其中之一。

在和命运的博弈中取胜后，我娶妻生子，有了稳定的工作，依然热爱生活。在我的众多藏品中，有一幅画很特别，是我儿子画的航天器，这幅画在他参加的点亮梦想活动中获得奖项，我们受邀去了文昌火箭发射基地，我想，这是命运送给儿子的礼物，是他梦想开始的地方。



欢迎观看微纪录片