

青春上善好活法

好活法的最低成本



左 2022年8月16日,北京中青大厦,好记者讲好故事初赛结束后,参赛选手与评委交流。当日,中国青年报社青年人才周系列活动“好记者讲好故事”初赛在这里举行。6位一线记者就采访中的感人故事,绘现场和线上的听众做了声情并茂的分享。
右 2021年10月25日,北京,温暖的BaoBao一起向未来中国青年报社书香文化月“青文创”欢聚活动上,主持人和年轻人展示中国青年报IP:青小豹、豹小花,推广中国青年报社的“青文创”产品。

啼鸣的声音。我们甚至因此错过了很多亲人爱的呢喃,贴心的忠告、临终的嘱托,错过了春夏秋冬的自然美丽旋律。

当然,我们的招风耳,也常常受到很多污染,没有几个人能在称讥毁誉、利衰苦乐中,做到八风吹不动的!

有时耳还和手、眼配合,乃至夹上几个机,把大量时间花在听那些无聊无厘头的噪音杂音、花边新闻里,远离了闻鸡起舞、闻过则喜、反闻闻自性这些良好的境界。

对于新闻传播人来说,有闻必录的能力固然重要,而能明辨是非、沙里淘金,分享和传播这些良好的体验、场景、境界更重要。当然于无声处听惊雷,大音希声听自然,则是境界中的境界了。

第三法:耸一耸鼻子 好好呼吸、触嗅

一呼一吸简单吧,但我们每天有多少时候是平静正常地在呼吸呢?紧张、兴奋、恐惧、焦虑,都会让我们气喘吁吁、心虚气短乃至呼吸困难,当然老是戴着口罩也增加了肺部压力,让我们的鼻子更难平气和地与世界进行交流沟通,一触一嗅简单吧,但我们忙碌着、麻木着,好像失去了灵敏的嗅觉。新闻如人,没呼吸就会失去生命,若没有嗅觉,生活就会乏味,嗅觉力对新闻人意味着小事中嗅出大线索、小现象嗅出大问题、小作品嗅出大趣味。

可惜如今某些方面的钝化无感,日益严重也。

猎豹有2.2亿个嗅觉细胞,是人类250倍,能分辨出大约200万种物质发出的不同浓度气味。当我们分享中青报“青小豹”“豹小花”这些可爱的小IP报章时,可以感受一下那一分触嗅的激情和正能量,还有多少?

第四法:啜一啜柔软的舌头 好好说话、吃饭

明明可以好好说话、吃饭,却偏偏管不住自己的舌头。说话时,冷嘲热讽、含沙射影、指桑骂槐、抱怨伤人、上纲上线,有时越对亲朋好友和同事,越肆无忌惮;吃饭时,高谈阔论、胡思乱想、胡吃海喝、风卷残云、不食其味,可能秋天到来时,肺燥、肠燥、皮肤燥,喝杯并不贵的银耳汤,远胜过各类豪华汤大补,但简单就营养重要呢,还是虚荣扮吃相重要呢?

先秦老子几千年前就教育我们学习舌头的至柔至刚,大道无形,道在口中,怎能不注意祸从口出的古训呢,行事不可任心,说话不可任口!

有位大哲学家说过一句话:每一个不曾起舞的日子,都是对生命的辜负。既然父母给了我们这个身体,就要常运动,不仅仅是常锻炼身体那种运动,还有常修练心志的工作生活。

在工作人员中有焦虑,有时是因为遇到问题和矛盾总想着绕着走,躬身入局,挺膺负责就是对行动力的要求。真正的行动是深入一个工作生活场景,和身边人一起,协同创新,共克时艰。一个不愿意躬身力行的人,别人即使想施以援手也无能为力。

好活法常常是始于足下,迈开腿走起来再说。总是瞻前顾后,犹豫彷徨,斤斤计较,是体会不到那种靠自己努力行走,乃至和大家团结携手走得远的快乐的。

第五法:别过度在意这个身体 好好躬身、力行

常见病,笑称自己快成半个赤脚医生了。他还学会了给学生缝衣服、编小辫、理发。他说,在学生身上,自己完成了许多人生的第一次,其实做的时候并不会想太多,因为他们是我的孩子,这些事儿我不做,谁做?

班上有名叫建强(化名)的学生,从小没有母亲,父亲身患癌症,比同龄人更成熟,也更自卑。了解他的情况后,闫旭东会在他的书包里放一些学习用品,悄悄塞点零花钱。建强的脚有冻疮,一到冬天又痒又痒,闫旭东找来药膏,烧水为他泡脚。发现建强爱踢足球,闫旭东便鼓励他参加学校足球队,每天陪他一起跑步、训练。

有一天,建强突然给闫旭东送来许多杏仁,说:“杏仁是去年的,知道老师爱吃,我用小锤子全都砸开了,这样吃着香,不费牙。”

那天是闫旭东的生日,他觉得心里很暖,因为他知道学生在以自己的方式“回馈”他。

后来,建强的爸爸去世,建强考上了职教中心。再后来,建强假期在外地打工挣到了第一份工资,给闫旭东买了一双黑白底底的布鞋。他说自己想爸爸时,就给我打电话。闫旭东说,从此自己的生命中又多了一份牵挂。

在闫旭东看来,要成为一名优秀的乡

我看到了“一起向未来”的希望和美好,真正的青春,是不分年龄、不分职业、不分国界的青春。青春上善好活法,年轻态,真正的青春,只属于那些永远力争上游的人,永远忘我劳动的人,永远谦虚的人!

一位人才周观察员中的年轻记者,谈到自己被一位同龄人感动的故事:在他成长过程中,父亲一直捡拾垃圾为生。等从一所名校博士毕业后,他居然在北京郊区租了片地,干起垃圾分类的活儿,他说:“一定要让我们的生活环境更美化,这是他终身热爱、将毕生从事的事业。”

把一项解决基本生存饭碗的职业,做成一项值得热爱和追求的事业,恐怕是人生一件最幸福的事情了!热爱,的确是惊天动地事,做隐姓埋名人的秘诀。前几天在深山里与几位正值而立之年的航天航空科学家谈心,他们心中那一种生命的神圣感和崇高感,那一份理想信念和家国情怀,让我感到将伴随自己不懈懈怠的余生。

好活法总在成人达人己中实现,如果你想成为被社会认可的有用人才,你就要成为不自私自大并有一技之长的有用之人。对于可视化重塑全媒体精英,就是要成为十八般武艺都能耍的有用新闻传媒人才!

好活法从来都是日用而不觉的工作生活好习惯,是一体化的生命成长,难道物质和精神一定要对立,贫穷和富有一定要有非此即彼吗?好活法有千万种,但只要是为人类为国家为人民服务的,就是人生最好的活法,千百年来我们都在各自平凡凡的成长成才道路上,吟诵并践行着“济世经邦,要段云水的趣味,若一有贪着,便堕危机。”

再低再低的成本,能低得过行云流水的云卷云舒、水流花开吗!

第六法:善用心用脑用情 好好思考、认知

热爱才能披荆斩棘。在MV《我的青春不后悔》作的词中,我最喜欢这句话:热爱,里面蕴含着恻隐心、廉耻心、真诚心、包容心、进取心、礼让心。孟子的一生都在探索“心性”两个字:学问之道无他,求其放心而已。真热爱,真坚持,就能真的找到本心!

因为热爱或许是人独有的一种工作生活动力源。一位同事采访一位研究动物的女博士,发现她对多年辛苦所获得的研究成果很失望,也更有希望:“失望的,是动物与人相比只能叫动物性,希望的,是一种叫做‘热爱’的知行合一精神,就是远远超越动物性的‘人性’。”

在中青报举办人才周之际,与近40名刚工作不久的年轻人才周观察员座谈(注:报社相关部门从几百名内容、管理、技术、运营和团务五大版块报名年轻人中推荐),学习收获很大,那份纯粹、朴实、热爱和激情,深深感染、感动和激励着我,也让我

轻快的曲调配上清甜的西瓜,是对美好青春时光最好的歌颂与怀念。

在MV中,周洁琼演绎了一段琵琶独奏,清脆的声音仿佛处暑时微凉的细雨,将周洁琼带回江南的处暑时节,微风吹来,树下的老人摇着扇子悠闲乘凉,卧在老人脚边的小狗昏昏欲睡,这是周洁琼关于家乡最美的记忆。她希望这首歌也能唤起大家心中的美好记忆,鼓励大家永远保持热爱,永远不忘美好,恰如歌曲中唱的:那个盛夏告别之前,珍藏笑脸。

长大后的时光好像总是很匆匆,人们在高楼大厦间奔忙,在快节奏中走马观花地生活,忽视了身边的美好。美学大师朱光潜在阿尔卑斯山谷旅行时,看到一条极美的公路,但很多人选择赶路乘车,疾驰而过,忽视了道路两边的美景。他说:“这丰富华丽的世界,便成为一个个无生趣的囚牢,这是一件多么惋惜的事啊!后来,朱光潜先生把山路上的一个标语:‘慢慢走,欣赏啊!’写在了自己的《谈美》一书中,警醒世人放慢脚步,留意生活中的美好。”

转眼之间,夏日不动声色地结束了,处暑已至,凉秋即来,正值天凉好个秋。

在这个凉爽的日子里,推门出去走走,看看身边的锦绣,想想记忆中的美好,找回那颗火热的初心,与这个世界热烈相爱。

第七法:一起向未来 好好思考、认知

大学毕业后,闫旭东的导师为他写下赠言:“眼里有星辰大海,心有繁花似锦,希望你成为眼里有爱,心中有暖的人。”闫旭东说自己一直在努力践行,没有辜负大家的期待。

2020年,29岁的闫旭东被评为“河北好人”,入选全国优秀特岗教师事迹报告团,成为武家沟镇寄宿学校校长。他记得上任那天,老校长对他说:“扶上马,送一程。小马,你好好干!”

也许只有我自己知道,这一程我走得有多艰难。但这是老一辈教育人的信赖与重托,我会把这个接力棒接下来传下去。闫旭东说。

张坤

青春上善好活法 朋友说他孩子学校的考试测验题目,材料摘自我写的一篇小说。

青春上善好活法 就是为青春喝彩、与时代同行,青春走向舞台中央,唱主角,建功新时代。你站立的地方,就是温暖一平方;奋斗的地方,就是温暖一平方。当然,在温暖一平方,也会伤痛,但有希望疗愈,也有迷茫,但绝不会沉沦,也会摔倒,但定能重新爬起。如果从温暖一平方开始,多奉献一分爱,奉献一分力,让每一个平方都温暖,那么这个世界、这个家园就会有更多温暖。

如今,实现第二个百年奋斗目标的新征程已经开启,让我们和你携手同心,用自我革命、奋斗前行的赶考,交上一份青春无悔的时代答卷吧!

以上材料能给追求理想的当代青年以启示,请以“青春上善与青年成长”为主题写一篇文章,体现自己的思考与认识。

要求:选准角度,确定立意,明确文体,自拟标题;不要套作,不得抄袭;不得泄露个人信息,不少于800字。

不知道考试测验能不能测出好活法来?每一个人的好活法都是一种独特的成长体验,哪有哪个标准答案,共同的答案是不是难度太大了?

其实好活法就是好的价值观、好的习惯。凡是人,皆须爱,天覆地同载,做一个顶天立地的人并不难,云飞不碍天空,地广细水长流,可以把好活法做成行云流水的好习惯,可以把好习惯行云流水地做好活法,我们不妨从最简单的勿用外挂的自身做起,试一试“行云流水六活法”,把好活法的成本降到最低。

第一法:睁大一双好奇的眼睛 好好观察、欣赏

我们每个人既是观察者,又是被观察者。被观察的人或事物,会因其被观察的行为而受到一定程度的影响。这种影响被称为“观察者效应”,千万不要忽视对身边人或事物的观察,尤其对于我们还在做着新闻传播的专业观察来说,那是会产生一系列社会连锁效应的。

学习观察人与社会、人与自然、人与人、人与身心的关系,人才有欣赏这个世界的眼光、视野、能力和智慧,才能通过良好“观察者效应”,去积极影响自己、他人和世界。

第二法:竖起一双招风的耳朵 好好倾听、静默

或许是防疫憋得太久难得聚会一次,一晚上只听到这位朋友滔滔不绝,第二天他打来电话,抱怨自己不知道昨夜说了什么,也后悔本来想问的几件事都没问成,更加憋闷。

我们多少人能静静地倾听,倾听别人的诉说,倾听春花绽放、秋叶凋落、鸟儿



维维娜

如果说,盛夏和金秋要有个岗位交接仪式,那一天必定是在处暑。元代《月令七十二候集解》中曾云:处,止也,暑气至此而止矣。老百姓则喜欢用入伏、出伏的说法,将处暑称作“出暑”,意思是,从这一天开始,就要摆脱盛夏暑气的侵扰,清凉自自来。

作为二十四节气中的第十四个节气,处暑像个恰到好处的中间人,把夏天和秋天衔接得刚刚好。离离暑云散,袅袅凉风起,白居易一语中的地道出了处暑的好处。大街上,每个人都带着惬意的笑意,被暑热折磨一夏的人们,迫不及待地钻进初秋的怀里,洗去热浪带来的烦躁,重获神清气爽。

秋凉乍到,由中国青年报·中青在线出品、青年歌手周洁琼演唱的音乐MV《微凉》正式上线,一首属于秋的旋律徐徐而起。清脆的琵琶声夹在曲调间,大珠小珠落玉盘,勾勒出新秋的清新一抹。迁徙的

雁、疏淡的云、微凉秋雨,歌中的每一句词都在咏叹着盛夏到初秋的变化,映衬着时序交替的奇妙美好。

曲罢罢,心怆然。记忆中,处暑是我幼时最爱的时节。恍惚间,好像迎面吹来了一股来自黄土高原的凉风。处暑时的晚风像去凉井里打了个转,裹挟的凉意让人不禁大呼:好爽!

当清凉的晚风把处暑送来,年幼的我都顾不上扒拉两口晚饭,就迫不及待地呼朋唤友,要下楼疯跑几圈。只是,手指还没触上防盗门的门铃,就被妈妈捉溜着锁了门,一边听着她唠叨着“春捂秋冻”,一边被迫套上上海外套。我嫌弃地拉扯一下衣角,瞄一眼妈妈的脸,终究是放弃了反抗。

三晋大地上有句乡谚曰:“入秋,一吃藕”。处暑之后,到楼下乘凉的人明显比盛夏时多了。大家三五成群地聚在一起,小孩子们玩着跳皮筋、丢沙包等小游戏,一扫被暑气折磨的萎靡,跑得更快了,爸爸和爷爷围着象棋桌,看棋之余,偶尔神情严肃地

处暑后,贪凉人的狂欢来了

耳语两句,好像面前摆着的不是棋盘,而是新闻频道里播报的大事,妈妈和院里其他阿姨一边捣着凤仙花,准备在深秋到来前再染一回指甲,一边聊着家里的孩子暑假都去了哪些培训班。

除了微凉的晚风,印象中的处暑还飘着一股酸甜的西红柿香。北方冬天几乎没有什么蔬菜可吃,为了补充维生素,聪慧的老百姓从处暑开始就会准备制作西红柿酱。临近处暑,妈妈都会拉着爸爸和我去集市上采购好几筐,红里泛青的西红柿圆滚滚地,味道随着蒸腾的热气一下子氤氲在整个屋里。爸爸也没闲着,他会把提前准备好的玻璃瓶上锅蒸煮消毒,等其冷却后把放凉的西红柿酱倒进罐中,这样,一瓶冬季维生素补充剂就做好了。红艳艳的瓶子整齐地码在阴凉处,透着满满的幸福感。

长大后,我读了不少诗人写的诗词,才发现古往今来,人们对于处暑的喜爱是相



通。宋代诗人苏洵曾吟诵道:处暑无三日,新凉直万金。在苏洵的眼里,处暑后的阵阵清凉是千金都换不来的舒适惬意。南宋诗人陆游在乡村居住时,也偏爱谷成熟时那闲适的闲适,他写道:“四时俱可喜,最好新秋时。宋代诗人王之涣则更喜欢处暑时的秋雨,给干旱的庄稼带来了滋养,他在诗中咏叹:‘处暑余三日,高原满一犁。’隔着千年的时光,我好像找到了同道中人。”

一阵清晨的雨,盛夏将去。时光荏苒,四季流转,处暑已至,凉秋即来。词作者董皓在写作时,脑海中翻滚着他对于处暑的记忆:树叶从枝头落下,盛夏的浓云开始变得疏散自如,他和伙伴在葡萄藤下牵手奔跑,他把时光中的美好写在歌词中,希望听众能感受到美好时光的珍贵,珍惜身边的每一分钟。

你一定想不到,西瓜是这首歌曲的创作灵感来源。作曲者王若晴和朱雅琼坦言,处暑意味着炎热的夏天到了尾声,所以旋律不必喧嚣。他们建议听歌时一定要配一颗西瓜,一个小节正好一口。在他们看来,



在集体升学礼上,准大学生们给父母献花,并和他们拥抱。肥东县委宣传部供图

中国青年报 中青网记者 王海涵 王磊 通讯员 彭红玲

节目、绶带、感恩视频、为父母献上一捧鲜花。2004年出生的贺雪蓉从未想到,除了感受被心仪学校录取的喜悦,自己还会经历一个仪式感十足且轻松活泼的升学典礼。两个小时的活动,准大学生们成为主角,上台奉献出最拿手的节目。

近日,合肥市肥东县撮镇镇为10名准大学生举办了一场别样的升学仪式。当天,肥东县第三届“移风易俗高校学子集体欢送会”在大费社区举办,在家长、社区工作人员陪伴和见证下,100后们集体开启人生新航程。

一个个梦飞出了天窗。一次一次想穿越旧时光,活动在充满朝气的舞蹈《大梦想家》中拉开了序幕。大合唱、小合唱、诗朗诵、书法表演等节目依次进行,博得观众阵阵掌声,不乏学生们自导自演的小节目。

大费社区辖区企业还为每位同学发放了1000元的助学金,社区也为此准备了许多贴心的礼物,为这些即将远行的学子精心准备了行李箱、青春纪念册等礼物,并为其家庭授予“移风易俗示范户”牌匾。

作为新时代的大学生,我们要崇尚文明向上的生活方式,升入入伍、婚丧嫁娶,提倡小办或不办,以一束鲜花、一句问候、一条信息等方式表达感恩,让感情回归本真。彭立成应社区邀请担任本次活动主持人,开学后他即将奔赴武汉大学。

他坦言,刚上台,面对那么多同龄人和家长,他觉得很紧张,几轮节目下来,现场活跃的气氛让他放松了心情。

此前,父母就觉得办升学宴和亲戚朋友分享喜悦是必要的,但因为疫情常态化,很多人从外地回来再去不方便,再加上镇里大力宣传移风易俗,他们打消了办酒席的念头。他说:

社区还准备了玫瑰、向日葵、康乃馨等鲜花,每名学子都要给父母献花,这也是给家长带来惊喜的“保密环节”。

既节俭又热闹,感谢社区给我们提供这样一个互动参与的平台。贺雪蓉被皖南医学院康复医学专业录取,向当医生的理想迈出了第一步。她记得,7月下旬,升学礼活动筹备群就建了起来,中间还排练了三四次,自己忙得不亦乐乎。

我爸也很支持这次活动,他觉得能在别样升学礼中陪伴我,也是参与我成长的重要过程。

还有一名学子带来以“拒绝谢师宴”为主题的演讲,风趣的语言引来阵阵掌声。

让贺雪蓉印象深刻的是,现场的大屏幕上次次放出准大学生自己提前录制的小视频,有的表达对父母的感谢,有人说了对大学生活的期待,也有人呈现了自己未来的职业梦想。这两小时的互动,互动感满满,符合年轻人的社交方式和习惯。

本次活动旨在弘扬中华民族勤俭节约的优秀传统美德,移风易俗,帮助他们树立正确的世界观、人生观和价值观,给他们留下一段美好的回忆,也希望他们将来做有志青年,学业有成后能反哺社区。大费社区党委书记费津波感慨:

这是我们移风易俗高校学子欢送会系列活动的首场,8月底前将在全镇15个社区全面铺开,力争在各高校开学之前对200多名准大学生全覆盖。撮镇镇政协联络组组长吴庆海介绍,让集体升学礼,犹如一阵清风拂过包公故里肥东县,让文明新风尚吹入千家万户。

相当一段时间内,社会上大操大办升学宴、谢师宴,盲目攀比、铺张浪费,给一些家庭增加了经济负担。肥东县以移风易俗为切入点,以高校学子升学为抓手,倡导文明、健康、节约的新风尚,活动聚准准大学生的社会实践能力的培养,流程、节目由准大学生自编、自导、自演,往届大学生、社区工作人员、企业、群众助兴。

大学毕业后,闫旭东的导师为他写下赠言:“眼里有星辰大海,心有繁花似锦,希望你成为眼里有爱,心中有暖的人。”闫旭东说自己一直在努力践行,没有辜负大家的期待。

2020年,29岁的闫旭东被评为“河北好人”,入选全国优秀特岗教师事迹报告团,成为武家沟镇寄宿学校校长。他记得上任那天,老校长对他说:“扶上马,送一程。小马,你好好干!”

也许只有我自己知道,这一程我走得有多艰难。但这是老一辈教育人的信赖与重托,我会把这个接力棒接下来传下去。闫旭东说。

大学毕业后,闫旭东的导师为他写下赠言:“眼里有星辰大海,心有繁花似锦,希望你成为眼里有爱,心中有暖的人。”闫旭东说自己一直在努力践行,没有辜负大家的期待。

2020年,29岁的闫旭东被评为“河北好人”,入选全国优秀特岗教师事迹报告团,成为武家沟镇寄宿学校校长。他记得上任那天,老校长对他说:“扶上马,送一程。小马,你好好干!”

也许只有我自己知道,这一程我走得有多艰难。但这是老一辈教育人的信赖与重托,我会把这个接力棒接下来传下去。闫旭东说。