



青春上善好活法



奋斗者正青春 永不失联的邮路 鸿雁

中青报 中青网记者 牟昊昆

送一个快递，从陌生人开始认识你，慢慢熟悉，然后认可，到最后客户会真心对你好，给你带饭、拿水，这个过程对我来说挺温暖的。 全国五一劳动奖章获得者、中国邮政集团有限公司塔城地区分公司的快递员常亚斋评价自己的工作，送人玫瑰，手有余香。

现在，很多来取快递的人都直呼叫常亚斋的名字，而常亚斋也能在不需要姓名和电话号码的情况下马上找到相应的包裹。

在别人看来，投递工作是一项简单而又轻松的活儿，但是常亚斋认为，投递工作虽然是一个平凡的工作，要干好却并不容易，必须时刻保持为大家负责的强烈责任感，进而为大家提供更加优质的服务。

为了搞好投递工作，常亚斋常常是夏天一身汗水，冬天一身冰霜。常亚斋说，我每天心中想的都是如何尽快将邮件送到用户手中，要保质保量完成投递工作。自2007年4月参加工作以来，他走过了90万公里的投递路，投递函件61余万件，报刊83余万份。从事快递服务15年的他已经是塔城地区远近皆知的五星好评王。

每年7月开始，是投递高考录取通知书的高峰期。在常亚斋眼里，每一封录取通知书都包含着一个家庭的希望，他丝毫不敢怠慢。

这其中，就有一份令他难忘的通知书。当时，因为电话号码错误，常亚斋通过电话联系不上收件人，收件地址又模糊无法辨认。这可怎么办？常亚斋犯了难：录取通知书对于一个学生来说是多么重要的东西，甚至关系到一个家庭的希望，无论如何都要想办法找到收件人！

常亚斋立即赶往学校，终于在近千人的信息中找到了收件人的地址。学生家长接到通知书时激动地说：这封录取通知书，对于我们全家来说太重要了，孩子一时疏忽写错电话，幸亏有你这么认真负责的邮政投递员，排除万难把这封录取通知书送到我们手里，我们全家都非常感谢你！这位家长说着便流出了激动的泪水。

常亚斋看到用户收到通知书后的激动和欣喜，欣慰地笑了，他觉得这些天的辛苦劳累都是值得的，也深深地感受到邮政投递工作的重要。他说，事无大小，必有所成。把每一件小事做好，也一样能有所成就。

尽管工作给常亚斋带来了极大的满足感，但是快递员全年无休、风雨无阻的配送工作还是让他偶感辛酸。最怕自己生病，有一次发烧一整晚，被子也湿了，我觉得自己坚持不住了，可是第二天早晨看到那么多快递还放在那里，我不知道哪儿来的劲儿，爬了起来继续去送。

在常亚斋所服务的用户中，还有一位退休在家的罗阿姨，无论刮风下雨，常亚斋都及时将报纸送到她手中，罗阿姨总对常亚斋说：遇上恶劣的天气就不要跑了，晚看一天不耽误的。但是常亚斋却坚持着每天的配送。

在常亚斋看来，无论天气多恶劣，不管路途多遥远，快递在，就是责任在。

2020年，常亚斋因工作成绩突出，被塔城地区邮政分公司任命为投递业务专管。

在新的岗位上，常亚斋依然对待工作勤勤恳恳、任劳任怨。在他的带领下，2020—2021年，塔城邮政完成816.5万件邮件的投递配送，其间无重大服务质量的投诉。

选择一份职业，就是选择了一种生活。采访结束后，常亚斋看了看网点派件时间，放下手机，便又开着他的白蓝色的快递小车载程了。

在《万里归途》英雄回归寻常烟火

中青报 中青网记者 沈杰群

他略带调侃的讲述着自己学阿拉伯语早晚要碰到战乱，没辙；又说自己这辈子做了这事，也值了。当时的每一个字每一个细节因为真实，深深触动了。最打动我的，还是面前的他，和我们一样都是一个普通的人，一个父亲一个丈夫，孤身在外对小家的牵挂对妻儿的亏欠对职责的奉献，身上那种人性的东西。他也说到如果不是背靠一个强大的国家，他也做不成这样的事，挺打动我的，感觉很燃。

秦海燕说，当时她一下子就有了信念。

定下这个方向后，秦海燕和团队进行了大量的采访，才发现，这样的故事在外交工作人员身上，并不特殊。

实际上现在故事里的宗大伟，是许多宗大伟身上的故事的融合，来源于真实故事，又进行戏剧化的处理。就是鲁迅说的杂取种种人，合成一个这样的一个人物。

秦海燕坦言，是因为采访到了真实的故事，相信作为一个真实的人的情感，才写这个故事。

《万里归途》导演饶晓志此前也表示，他原先对外交官的印象是风度翩翩、仪表堂堂、能言善辩、不卑不亢。拍完电影，他对外交官有了新的认识。

最打动我的，是真实撤侨的外交官们，他们在生活中是普通人，是父亲、是丈夫、是儿子，但职责要求他们冲在一线。

饶晓志带领剧组翻阅了大量的撤侨报告文学，基于真实情况编织故事，让电影不仅可看性强，更充满打动人心的力量。

是故事战胜了杀戮

秦海燕认为，《万里归途》电影剧本最大的难点，就是拿捏真实与类型之间的尺度，过于真实则少了戏剧性，假定性过高则让人不敢相信，必须要在这个中间找平衡。

她表示，剧作上的确采纳了所谓的英雄之旅、冒险故事的方法。小人物卷入一场冒险，直到意识到自己的使命主动地承担起这个责任。但是，她强调，从触发这个剧本的源头开始，始终遵循要写一个有血有肉的普通人的这个原则。

剧本一开始就是传统的三幕，但二幕下和第三幕的戏剧任务，和最初的框架比，改变比较大。饶晓志导演，非常擅长写限制空间内的小人物群像，导演进入剧本后最大的发展是把剧本的后半程的重点放在宗大伟和成朗返回去救那100多个人身上，这里面的每一个人都有自己的故事。

秦海燕说，那一百多个演员，很多都是导演团队的人，敬业程度让人肃然起敬。他们很早就跟着导演看景、排练，拍摄的几个月一直作着努力，发展自己人物的故事，然后反向作用于剧本。如果说一开始搭建的框架更接近真实性，我觉得导演进入后更多的努力就是加强了可看性和戏剧性。

秦海燕记得，很早期和郭帆、王红卫监制沟通时，大家就讨论出一个主题：沟通。而最终呈现的影片也延续下来这个主题：沟通和信念，给人以希望，要和平，不要战乱，要合作，不要对抗。

《万里归途》中，漫长撤侨路与努

米亚小女孩朗读《一千零一夜》故事巧妙融合，感动了很多人。

片中，当外交官带领中国同胞艰难穿越沙漠时，小女孩清澈而坚定的声音响起：很久以前，在沙漠之城里有一个人名叫辛巴达。有一天他变卖了所有地产生和田地，造了一艘巨大的船，开始了他的海上冒险。

2021年11月，秦海燕闭关完成又一稿剧本后，监制王红卫提出要求，希望影片中的人物除了语言的沟通，还有更有价值的东西。同时也希望宗大伟和小女孩这两个人之间，能有什么抓手可以建立一些情感。

秦海燕在修订这一稿剧本期间，从懂阿拉伯语的采访对象那里确认了《一千零一夜》是当地文化和中国人共同熟知的故事。

于是就有了《一千零一夜》的意象。这里面有一个核心的意象把我迷住了：只要故事继续讲下去，就可以停止杀戮。我把这个放进了剧本里，只要故事讲下去，就不会死。这个是很打动我的，是故事战胜了杀戮。秦海燕说，之后导演带领团队确定了辛巴达航海历险记故事，和影片的冒险故事更加贴合。

就说明了，我们没有枪，不是用武力，但是带回来这么多人，以文撤侨。秦海燕说。

秦海燕说，《万里归途》电影上映后，有很多外交部的工作人员和家属，说看到电影非常感动，非常真实。有的家属说连宗大伟回到北京家的住房条件都很写实。当时采访的一位领事司的工作人员，看到万茜哭的时候他也哭了，因为他马上就要奔赴阿富汗又要离开家人。这些反馈，让我们觉得做这个电影非常有意义。

近年来，秦海燕一直致力于创作现实主义题材作品，并开始尝试自己当导演，执导了《我经过风暴》。在剧本阶段，我采访了大概两三百个家暴案例。在这个过程中，体会着被采访者的痛苦，看到他们的力量，所以写剧本的时候确实非常有使命感。

秦海燕感慨，从事编剧20年，可以说是初心未改。其实也写过非常多的题材，即便不是现实主义，也觉得其中的人物情感要和观众发生共鸣和连接，要有现实情感的依托。这两年，确实接触现实主义题材创作比较多，也在实践田野调查、从现实中来，再进行戏剧创作的方法论。

从现实中来再戏剧创作

《万里归途》结尾彩蛋中，由吴京饰演的成朗父亲，原本在看儿子记录的努米亚画面，宗大伟合上了笔记本电脑，对着眼前平静美好的场景说：这多好。125个人，我们没有枪，带回来了。彩蛋里，成朗如是对父亲说。结尾郭帆监制的彩蛋，我觉得是神来之笔，也是点睛之笔，把这个电影一句话

由饶晓志执导，郭帆、王红卫监制，张译、王传君、殷桃领衔主演的电影《万里归途》，在国庆假期票房节节攀升，最终票房破10亿元，成为今年国庆档的票房冠军。

《万里归途》改编自真实事件，揭秘中国外交官撤侨幕后。电影中，努米亚共和国发生暴乱，撤侨行动刻不容缓。由于使馆人手不够，原本只是协助撤侨工作的外交官宗大伟和新人成朗临危受命，主动放弃回家机会，支援撤侨行动。他们逆行深入战区，营救被困同胞。

不少观众觉得，这部主旋律电影特别之处在于，每个人物的情感都被表达得很细腻，很真实。他们的所思所想贴合普通人日常的感受，在极端情境中超越了自己的恐惧和极限。

日前，《万里归途》第一编剧秦海燕接受了中青报、中青网记者专访，分享创作这部电影以及现实主义题材影视剧的感受。

因为真实才写故事

《万里归途》创作开始得很早。2018年，秦海燕开始进行一些翻译职业的采访。那年7月，一个普通到不能再普通的夏夜，秦海燕采访到了一位前外交部工作人员，听到了对方的亲身经历。他在北京前一晚吃着火锅第二天就奔赴万里之外，不开一枪，用沟通和信念带回上万同胞的故事。

作为基层供电企业团组织，我们精心打造“新青年”主题多维权阵地，做深做实天姥电工光明志愿服务，成立新青年研究中心激发青工创新创效活力，办好青工购房补贴申请、青工宿舍阵地提升、青年交友平台搭建、外地单身青年关爱等4项实事。接下来，我们将开展“我和先辈比奋斗”专题组织生活会，夯实浙江省青年安全生产示范岗创建，推进“光”项目，省内首个乡村共同富裕公益项目，从而多方面提升团员青年精神素养，团结带领团员青年积极投身公司、县域碳达峰、碳中和新型电力系统建设。

鹤岗市税务局团委始终坚持引领青年、动员青年，聚焦主责主业，激发团员青年活力，建立青年读书会、创办读书角、成立青年夜校，努力锻造培养青年业务骨干、岗位能手；创建“小税滴”纳税人之家等省级优秀志愿服务品牌，吹响万名税务干部助企志愿服务集结号，辅导企业458户次，培训纳税人4466人次，为政策红利惠及市场主体贡献青年力量。我们将以能力作风建设年活动为契机，不断强化青年干部队伍建设，以实际行动迎接党的二十大胜利召开。

手；创建“小税滴”纳税人之家等省级优秀志愿服务品牌，吹响万名税务干部助企志愿服务集结号，辅导企业458户次，培训纳税人4466人次，为政策红利惠及市场主体贡献青年力量。我们将以能力作风建设年活动为契机，不断强化青年干部队伍建设，以实际行动迎接党的二十大胜利召开。

温暖一平方

中青报 中青网记者 陈鼎

我最近一直在整理过去工作这几十年的照片和资料，非常感慨。在中国青年报社“温暖一平方”直播间，天津理工大学教授、天津理工大学武术队主教练徐彩桐说。徐教授执教的这支高水平武术运动队主攻的项目包括长拳、南拳、太极拳以及各类刀枪剑棍。这支队伍的战绩用几句话便能概括：曾在2017年世界大学生运动会上，获武术项目金牌1枚；在2000年到2021年间共6届全国学生运动会中，获得金牌30余枚；自1997年至今，在全国大学生武术锦标赛及各类全国性武术赛事中，获得金牌300余枚。这段简短的获奖情况总结，倾泻了徐彩桐20年的心血，然而最令她感到自豪和荣耀的却并不是这些极具说服力的金牌。

任武术队教练的这些年我带过两三百名队员，他们现在大多在美国、日本、韩国、马来西亚、越南等世界各地任教，教更多的人学习武术。徐彩桐说，这些学生是她最大的骄傲和成就。

他们的“大侠梦”

天津理工大学大四学生苏展自小喜欢看功夫电影，在他的心目中，那些飞檐走壁、惩恶扬善的大侠们简直帅极了。为了追寻“大侠梦”，在8

校园里的大侠梦



2019年6月27日至7月1日，天津理工大学武术队亮相泰国曼谷2019友好城市周活动。天津理工大学供图

岁那年，他也成了习武之人。苏展如今依然记得那时练习压腿时的痛以及他克服的种种困难。4年前，苏展作为体育特长生考入天津理工大学，进入武术高水平运动队，专攻太极拳项目。苏展最近的一次参赛经历是参加2021年6月在成都举办的中国大学生武术套路锦标赛，在自选太极拳和武氏太极拳两个项目中他都获得了冠军。

如今再提起坚持练习武术的原因时，成为大侠已不再是他口中的答案，在练习了十几年武术后，苏展发现他依然无法“飞檐走壁”，依然没有练

成电影里那些花哨的招式，但他的身体状态、协调能力、柔韧性都有了极大的提升。

学习武术要坚持，也要动脑钻研。就像太极拳，它并不像看起来那么慢吞吞，它具有很多内在的细节，练习时整个身体都要投入进去，比如在做出半身的动作时，下半身也要一起运作和发力。练习武术让我的内心变得更加坚韧，我热爱武术，愿意一直坚持下去。苏展毕业后计划当一名武术教练。传承中华传统武术、培养更多热爱武术的人，成为他新的“大

侠梦

天津理工大学大二学生潘奕博也拥有一个“大侠梦”。对传统文化充满兴趣的他自从上了大一的太极拳必修课，果断决定继续入坑传统武术。大二时他选修了武术课，跟随老师学习长拳、短打等武术技法。学习了武术后，他发现它并不像影视作品里表现得那么浮夸，武术的历史文化和其讲究的攻防意识都很有趣。练习的时候全身的肌肉和关节都在运动，时间久了感觉心胸都会开阔很多。同时还需要了解传统文化，去钻研拳理。学习武术对我的身心健康有很大的提升，思想上也让我更包容，更有毅力去克服生活中的困难。潘奕博说。

让学生既爱武术也爱武术课

让学生热爱武术始终是我的教育宗旨，这样未来他们才会愿意继续练习武术、从事武术行业、为武术付出。徐彩桐说。

如何让学生热爱武术是天津理工大学武术教育工作者从未停止思考的课题。我曾在课上问学生们，太极拳是一项怎样的运动，他们的回答大

多是“老人家在公园练习的拳术”。这无疑是一种误解。因此在教学过程中，我会尽可能地通过技法动作的讲解，以及让学生亲自练习和感受去改变他们的看法，让学生发现太极拳并不像他们想象当中的那样缓慢而毫无攻击性，它其实是具备实战功能的，了解了这些之后，学生就会逐渐产生兴趣，开始问我诸如怎样用太极招式化解对方的进攻、如何反击等问题。天津理工大学教师唐玄戈说。

在天津理工大学教师李红艳的太极拳课上，学生自行分组进行创编配乐，最终以表演的形式进行考核展示。这种学生为主，老师为辅的教学方式不仅可以增强学生们的兴趣和参与感，还可以提升学生的创作、沟通和团队协作能力，深挖体育课程思政元素，促进体与育深度融合。李红艳说。

天津理工大学的武术教育工作者相信，学习武术是终身受益的。天津理工大学教授、中国武术协会副主席苏长来告诉中青报、中青网记者，武术是含蓄的，其讲究的武德对学生礼仪的养成很有益处。同时武术也对学生身心的成长、意志毅力、抗压能力和拼搏精神的培养具有积极的作用。武术是中国特有的优秀传统文化，我们探索“体育+思政”新模式，让青少年在武术学习中培养爱国情怀，对民族文化产生认同，进而提升文化自信。苏长来说。

(实习生刘好对本文亦有贡献)

