

# 自强青年，不止有一种底色

青平 时刻

## 成长路上，青春之花灿烂绽放

□ 黄帅

2022年的故事即将落下帷幕，这一年，你我共同度过了一段怎样的时光？让我们回溯往昔，来看看这一年的青春故事吧，看见闪光的自己，看见美好的成长。

我们已经看到，有很多充满梦想的年轻人，在各自领域耕耘与奋进。有人走入祖国的山山水水，他们逢山开路，遇水搭桥，突破天险与技术的限制，在基础设施建设领域，创造了一个又一个奇迹。不论是大国工程还是国之重器，都凝结着年轻人的智慧与汗水。有人来到乡村基层，进入大山深处，我们不断寻觅着 一百个张桂梅 的故事，不断看到乡村教师在一线的无私奉献。他们也都在校园中苦读，在社会上历练，与我们每一个年轻人一样，都过着平凡的生活，却未曾放弃崇高的理想。因此，他们肩负了千钧重担，克服了重重困难，在坚实的土地上，在希望的蓝图上，书写着一幕幕动人的篇章。

还有那些毕业后返乡的年轻人，他们在基层发挥着他们的才华与学识，开展电商创业，为家乡的土特产代言。一棵棵结满果实的树木，一点点认真的积累，一次次辛苦的网络直播，网络直播技术为这些年轻人的梦想插上了翅膀，但最根本的，还是他们有一颗为家乡父老带来美好生活的愿望，还在于青春的力量融入了时代发展的洪流。青年在不懈奋斗的路上，我们的未来也会越来越有希望。

自立自强的年轻人的故事让人感动。我们看到，有些年轻人克服困难，通过知识改变了命运，又将青春奉献给社会。比如，在法治领域，一些学有所成的年轻人，自觉扮演法治理念的宣传者，在很多法律相关的领域不断发挥才能，成为法治之光。有年轻人在嘈杂浮躁的网络舆论场上，向不良言论与行为亮剑，通过志愿服务，让网络社区更加风清气正。还有在大学校园里的年轻人，变身 花样反诈团，从自己做起，从点滴小事做起，向周围不断发出正能量，坚定地同诈骗之类的不法行为说不。我们也看见，有一些年轻人坚守在未成年保护领域，通过媒体与法律的作用，悉心保护祖国未来花朵的成长，为他们建立一个安全、舒适的成长环境，也需要发挥青年在法治建设中的能量。

是啊，我们的生活就需要这样一些青春的力量，或许他们看似默默无闻，却为我们社会的进步不断贡献力量。其实，人人都有一颗向善向美的心，我们从这些青春榜样里，也能汲取更多青年力量。如今，我们一同体验 青春上善好活法，一起 陪你慢慢变好，为梦想而启航。在这个过程中，我们越来越自立自强，也一路健康成长。

此被表彰为全国模范退役军人。

如今，他依然和志同道合的伙伴一同走在这条路上，截至2022年，一号哨位已经在各大平台积攒了超过1000万关注者。

每位青年都在用实际行动追梦。黄发垂髫怡然自得，是攻读流行病学的李明码的终极梦想。疫情期间，李明码被紧急抽调到江苏省疾病预防控制中心急传所A7实验室，成为东南大学公共卫生学院援省CDC战疫先锋队的队长，梳理了400多个本土病例的基因序列，个人志愿服务工作总时长达429小时。

自强青年中，有人用专业守护生命健康，也有人用热忱打造铸魂工程。许继聪就让自己成为那块改变命运的 屏幕。支教期间，许继聪创设 海洋云课堂，连线厦大 嘉庚 号科考船，让黄土高原上的千余名中小学生云 看海。他由此开启 南强名师云讲堂 系列课程，把更多课程通过屏幕引进大山。透过许继聪的这扇窗，宁夏西海固的孩子们看见了远方的世界。

有的故事比一个人的成功更让人感动，比如去帮助一群人。聋人博士郑璇从复旦大学毕业后，走上特殊教育的讲台，把推进聋人无障碍沟通作为毕生事业。她曾通过孔子学院，到美国的一所聋校教美国孩子学习中国的手语，并教那里的孩子做风筝、打太极拳、扭秧歌、做蛋炒饭、泡中国茶，传播中国文化。

青年的奋斗方式是多元化的。2022年的夏天，北京大学的张远鹏直博到母校集成电路科学与工程专业，继续在科研旅途上的征程。他还有另外一个身份 北大滑雪冠军。

这位斜杠青年在大学里成为滑雪队的一员，刚开始从落差三四百米的赛道顶端往下看也打怵，在高速的回转中也经历过无数次跌倒，但当冠军奖牌挂在项上，他知道所有的陡坡都能被闯过，所有的摔倒都值得。

成长路上 低姿匍匐 蓄过的力，就是此刻照亮前方的光。无论遭遇过多少艰难、勇闯过几道关卡，在自强青年那里，打不倒我的终将使我强大。

有自强之青年，才有强盛的祖国。



2021年度 中国大学生自强之星 许继聪在宁夏西海固山区支教时与当地学生自拍。受访者供图

做什么，我想要什么。人生路上，每一个年轻人都有很多需要解答的问题。面向新的一年，在中国青年报与知乎推出的2023请回答 节目中，12位青年答主面对12个青年问题，尝试给出彼此答案。已经在社会上 闯荡几年的嘉嘉（化名）至今仍然记得，当她从大学校园的象牙塔走出来，准备步入社会的那一刻，满怀憧憬的是一份体面高薪的工作、一间明亮宽敞的屋子。

但当我真正拎着行李箱、走出深圳北站的高铁车厢时，现实对我的考验才刚刚开始。面试的几家意向公司迟迟没有收到offer，科技园附近的房子也只租得起城中村不到10平方米的小单间，重重打击伴随着焦虑和压力而来。嘉嘉说，房子是租来的，但生活不是租来的。面对墙壁泛黄、家具老旧、拥挤不堪的城中村单间，嘉嘉拿着扣完房租和生活费后仅剩的几百块钱，开始了对出租屋的改造。

年轻人该如何打理自己的现实生活场景 对于这一问题，嘉嘉的答案是：无论我们动手能力怎么样，即使是添置绿植鲜花、换一个桌子这样简单的改动，都能在我们疲惫迷茫时，因为这些被在意的生活细节，从中汲取力量去迎接人生下一个关卡。

2023年即将来临，每一位00后的生活都在继续，成长道路虽然曲折，但终有绽放的那一天。



2022年2月20日，北京，2022北京冬奥会闭幕式，志愿者代表接受表彰与感谢。视觉中国供图

10月，正在吉林大学读大二的尹文心被确诊为恶性骨肉瘤。这个入学以来学习成绩始终保持专业第一的学生，不得不选择休学。

面对突如其来的病魔，尹文心没有逃避畏惧，而是积极配合治疗：化疗的严重副作用让他呕吐不止，毫无味觉，但他每天坚持正常进食；手术切去了几乎整个右腿骨，换上了人工假体，落下了终身残疾。经过疼痛难忍的康复训练，现在的他可以像正常人一样走路。

经过2次手术和16期化疗，尹文心出院重返吉林大学。复学第一学期修读了14门课程，尹文心均取得了满绩点，均分96.36。

自强不只是笑对生活的苦难，还有面对困难时的坚韧。

数十家酒店的餐饮服务、一天16小时工作量的工厂流水线、夜班几卡车的顺丰快递分拣 李明码都体验过。上大学后，李明码靠国家助学贷款、各类助学金以及勤工俭学，独自承担了自己和父亲几乎全部的学习生活及医疗费用。

这算什么，以后还会有更难的等着我。遇到困难时，李明码总这样给自己打气。

### 红色 玫瑰赠人手余香

出生于广西少数民族偏远山区的许继聪，曾经渴望走出偏远的山村。在进入厦

门大学后，他却选择奔赴宁夏西海固地区，以支教老师的身份，在大山深处的三尺讲台上播种梦想的种子。

作为厦门大学第21届研究生支教团团长，他带领支教队筹集助学善款10万余元，资助300余名贫困学子，为995名困难学生募集生活和学习用品，并在支教地成立首个支教奖学金。

许继聪并不孤单，在反哺社会、帮助他人的道路上有更多的青年伙伴同行。

成长路上承载着全社会关心和帮助的李明码，希望有朝一日能学为民用，以己之会，解民所忧。利用寒暑假返乡的时间，李明码用所学专业积极参与志愿服务。他还从每个月为数不多的兼职收入中，挤出200到400元帮助山区家庭困难的中学生。

2021年国庆期间，中国农业大学工学院硕士研究生徐正航和好友在旅途中偶遇一对陷入险境的落水母子。

徐正航本能地伸出援手。他跳进水中，在连呛数口水的危急情况下依然拼尽全力，将母子二人往岸上托举。最终，母子二人得以脱险。徐正航是勇救落水母子的 无畏者，是学生眼里亲切的 暖男辅导员，是站在北京冬奥会舞台上躬身志愿服务的新时代青年。

和徐正航一样，浙江纺织服装职业技术学院 青年先锋队 队员位小风在遇到突发事件时义无反顾，向他人施救。

在遇到小女孩掉进老式茅厕时，她顾不上臭气熏天的味道，纵身跳入粪坑，救

出女孩。当她发现孩子嘴唇发紫，昏迷过去，又给孩子做心肺复苏，直到孩子吐出脏水，逐渐苏醒她才起身离开。

还有更多青年以不同的方式践行自己的青春担当。

杨昌雷是上海电力大学的一名退役大学生士兵。尽管已经离开部队，但入伍誓词中的 全心全意为人民服务 早在他心上扎了根。

2022年3月，上海疫情突如其来。杨昌雷第一时间发起号召，组织成立了上海电力大学杨浦校区退役士兵志愿者突击队。

核酸检测现场维护秩序、校区学生送饭、转运物资、楼层垃圾的处理搬运、校区气泡安全维护等任务都能看到他和同伴们的身影。

整整71天，长达284个小时的志愿服务。若有战，召必回，是这位退伍老兵对入伍誓词最生动的写照。

### 金色 宝剑锋从磨砺出

中国人民大学博士周晓辉曾在大三时投笔从戎。700多天的军旅生涯中，他参与过抗洪抢险，足迹踏遍东北边疆。

退役之后，周晓辉回到学校，并以大学生创业者的身份，创办军旅文化平台 一号哨位，为中国军人传播正能量。不少老兵通过 一号哨位 讲述自己的故事，也不乏有青年通过这扇窗口了解军营，进而走进军营、扎根军营。周晓辉因

# 00后的2022年，这样走过

中青报 中青网记者 叶雨婷  
见习记者 谭思静

刚刚结束的2023年全国考研，报考人数突破474万。选择、竞争、挣扎、苦读、奋斗，这是无数考研人的故事。在每个考研人的讲述中，都有一个必须努力的原因，也许是为了弥补本科的遗憾，也许是出于同辈压力，也许是为了梦想的一次再出发。

对此，几位去年走考考研的同学谈起了自己的看法。白一凡是一名统计学专业的学生，他说考研是一个漫长而又孤独的过程，就像是一艘小船漂泊在茫茫大海，等待着 上岸 的时刻；谢思阳是一名去年保研的学生，她说在保研的过程中她第一次对自己进行了全面的剖析，重新认识了自己。

人生本就是一个不断发现自我、挖掘自我潜力、突破自我的旅程。正如中国人

民大学刘海龙教授所说：文化意义上考研是很多人第一次追求主动选择，是一场成人礼，这可能比考研本身的意义更大。

考研不只是故事，也是他们的青春。刚刚举办的中国青年报 陪你慢慢变好 迎春到 跨年可视化联播活动 成长 自强 主题中，成长 自强 展望 绽放 四大篇章，带你沉浸式感受青年在成长道路上的自强故事。

在北京航空航天大学，有这样一支大学生团队，他们为学习无人机研发知识投入大量课余时间，他们大年三十在无人机库里跨年，他们把几乎所有周末、假期都留给了 冯如三号，他们就是北京航空航天大学 冯如三号 团队。

2019年10月，他们创下25公斤至100公斤级油动固定翼无人续航时间世界纪录，完成我国在该领域零的突破。2021年5月，90%成员都是00后的团队，以80小时46分35秒刷新世界纪录。

北京航空航天大学 冯如三号 团队的李沛杉同学说，航空人的清晨6点半，几乎

都是与飞机相伴度过的。但是她们并不怕苦，现在的科研条件要比前辈们好很多，既然生在这样的时代，更应该担负起空天报国的使命。冯如三号 团队的冯嘉瑞同学立志未来投身祖国的航空航天事业。

在当前充满不确定性的时刻，奋斗 为不可控的生活增添可控因子，不久前推出的《为热爱 奋斗着》微纪录片，则讲述年轻人在北京的奋斗故事。

北京是一个不会辜负努力的地方，每一份热爱都会得到回响。在纪录片中，有人到北京求学，为热爱的事业积蓄能量；有人在北京工作，把握着城市和企业发展的机遇；也有企业扎根北京30年，秉承热爱，引领创新，与这座城市同频共振，见证彼此的高光时刻。

有人说00后们迷茫焦虑，有人说00后们率性可爱，有人说00后们离经叛道。在不久前的《00后洞察报告》中，我们看到了不一样的00后。

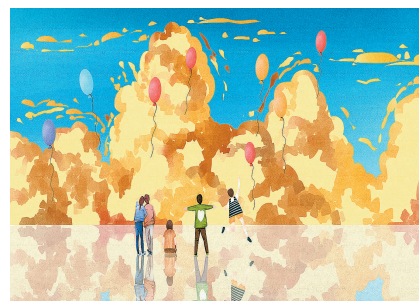
他们的个人生活也很有意思：超八成受访大学生认为自己轻微 社恐，69.86%

受访大学生因害怕社交场面变得尴尬而 社恐，他们省钱有方，64.61%的受访大学生都有过 薅羊毛 的经历，甚至因此而感到一种特别的快乐，他们同样会冲动消费，近八成受访大学生有网购不实用物品的经历；对买回来用不到的东西，有50.13%的受访者选择放在角落 吃灰。

的确，00后有更多的独立思考和自主选择。但这并不是说今天的年轻人是自我中心 的，他们在关注个人成长的同时，对他人、国家和社会的责任也在不断增强。

调查显示，80.42%的受访大学生表示关注全国两会。他们不仅对个人发展、婚恋健康、就业创业等议题兴趣浓厚，也强烈关注科技创新、乡村振兴、媒介素养等宏大社会议题。此外，思政课促进00后将个人理想融入中国梦，他们认同 幸福是奋斗出来的 激励青春梦想，要为中华民族伟大复兴而读书。

小时候，我们会问，云朵如何产生，溪水为何流淌。长大了，我们会问，我



视觉中国供图

