

中国青年报 CHINA YOUTH DAILY 中国(海南自贸港)青年筑梦大道 CHINA (HAINAN FREE TRADE PORT) YOUTH DREAM AVENUE

# 陪你慢慢变好 生命的春天 陪你去奔跑

作词：张坤  
作曲/演唱：王祖波

出品人：陈屿 张坤  
总监制：杜栋梁 李璵 陈志远  
总制片人：乔建宾 王毅旭  
总策划：许昌斌 贾丽华 监制：任明超

## 生命的春天陪你去奔跑

中青报 中青网记者 任明超

新的一年，新的礼物。这礼物是一首充满激情的MV（音乐短片），动听歌曲加上快节奏的画面，从这首MV里，不难找到一些东西引发共鸣，在跨年时添一份感动。

《生命的春天陪你去奔跑》就是这样一首送给全国青年朋友的MV。这首MV由中国青年报社、共青团海南省委联合出品，团海南省委办公室主任王祖波作曲，一线优秀青年代表演唱，平凡人用心创作唱给平凡人听，希望为家国圆梦创造不平凡的业绩，希望为中国（海南自贸港）青年筑梦大道（以下简称“筑梦大道”）插上一起向未来的梦想的翅膀。

2022年的最后一天，国家主席习近平发表的新年贺词中，专门提到了海南自贸港蓬勃兴起。这让海南自贸港人备受鼓舞。

这一天，也是中国青年报社在全媒体平台推出的“陪你慢慢变好 迎春到”跨年可视化联播活动的第六天。当天的重磅篇章“奋进·奔跑”，吸引了740万人观看。

“奋进·奔跑”篇章中，全国东西南北中6个城市的年轻奋斗者以接力跑的形式，带领观众边奔跑边见证自己所在城市新时代的新变化、新气象，表达一同全速奔向2023年的信心与希望。

祖国最南端的这场“奋进·奔跑”独具特色、独具深意。这场奔跑的主题“生命的春天陪你去奔跑”，串起了整个跨年可视化联播活动，它还被定义为一次特殊的思政课，奔跑在中青报与团海南省委共同打造筑梦大道上。而这种奔跑，主要是一种一起向未来的奋发向上的精神象征。

为何选定“生命的春天陪你去奔跑”作主题？MV联合出品人、团海南省委书记陈屿介绍，这源于“筑梦大道”，也是“筑梦大道”不断升华，走向全国、全世界的必然结果。创意的火花在第二届中国青年梦想季碰撞，中国青年报社和团海南省委是“筑梦大道”的联合建设单位，克

服重重困难成功举办了第二届中国青年梦想季，应该对新的一年有更多创新和规划，为“筑梦大道”和新的一年写一首给全国青年的歌成了大家的共识。

在2022年12月上旬结束的第二届中国青年梦想季，团海南省委书记陈屿用一段话简要介绍了“筑梦大道”。

陈屿说，近年来，海南共青团联合中国青年报社等全国35家单位，共商共建中国（海南自贸港）青年筑梦大道青少年综合服务平台，创新打造筑梦大道。全国青少年“大思政”实践育人基地，并通过筑梦大道“环岛”实践教育主题活动，把海南独有的、具有“国之大者”“国之重器”属性的热带雨林国家公园、南繁硅谷、深海研究所、博鳌亚洲论坛、文昌航天发射场等思政教育资源串联起来，将红色历史和强国因素融入青少年思政教育过程，形成了以幸福梦、生态梦、海洋梦、科技梦、世界梦、航天梦“六个梦”为核心的特色化、移动化思政课堂。

据介绍，第二届中国青年梦想季于2022年12月1日启动，正是围绕着筑梦大道核心主题，开展了中国青年创新发展高峰论坛、青年发展友好自贸港建设论坛、筑梦大道“新时代”大思政创新发展论坛、筑梦大道“环岛”中国青年训练营等一系列主题活动。

陈屿表示，第二届中国青年梦想季举办的中国青年创新发展高峰论坛暨“一带一路”青年发展论坛，标志着筑梦大道开始走上国际舞台。已举办两届的中国青年梦想季产生了广泛影响和积极效果，海南自贸港吸引了更多人关注，更多青年因为中国青年梦想季选择来海南追梦、逐梦、筑梦。

《生命的春天陪你去奔跑》MV的作曲也是来自团海南省委的团干部王祖波。

接到作曲任务时，2022年（第二届）中国青年梦想季还在紧张进行中，我有些战战兢兢。王祖波坦言，自己不是专业音乐人，也是第一次与中央主流媒体合作作曲，更是要在岁末年初向全国青年推出，时间紧、任务重，压力有点儿大。

即使如此，王祖波还是只用了十来天就作好了曲子，并且准备了三个版本。在录音棚里，王祖波反复演唱《生命的春天陪你去奔跑》，最终选择了现在正式推出的版本。

多年从事青少年工作，王祖波作曲的《生命的春天陪你去奔跑》节奏欢快、激情澎湃。为了更贴近年轻人，他在选定的版本中还特意使用了RAP（说唱）。

王祖波相信，歌词里“雪莲花、椰树摇曳、陪你去奔跑、陪你慢慢变好”这些唯美、写实又有哲思的意境，非常贴合时代大背景，再加上欢快优美的旋律，一定能抓住人心，鼓舞更多的年轻人，一起走向更加美好的未来。

《生命的春天陪你去奔跑》词作者表示，伟大作家雨果说青春就是“生命的春天”，在此统筹疫情防控与经济社会发展的关键时期，作为中青报连续12天“陪你慢慢变好 迎春到”可视化跨年联播、直播有机组成部分，希望送上一曲青春向上赞歌，成为学习宣传贯彻党的二十大精神的一次“青年化”阐释，用真实情感关照当下青年的身心健康，倡导青春上善好活法。

歌词表达了对当前关键时期的信心和希望，阐释、展望了海南自贸港建设这一国家战略以及筑梦大道，并呼唤“中国梦等着你用青春/来浇灌”。

“陪你慢慢变好”，歌词中的这几个字也是中国青年报社全媒体平台跨年可视化联播活动的主题。它寓意着：这一年每个人都努力，有人在熬，有人在拼，有人在含泪奔跑，每个人都不容易。无论如何，你并不孤单，你不会被落下，作为同路人同行，我们陪你慢慢变好。

“雪莲花种子/冰山深藏/静静等候/吐芽的骄傲”，歌词中出现的雪莲花则成为12天可视化联播期间，“送你一朵雪莲花，陪你慢慢变好 迎春到”H5的奖品。在H5中“寻找”一朵雪莲花的朋友有机会获得青年徽章数字藏品。这一创意源于雪莲花长在高寒地区，能迎着寒风飞舞及烈日傲然开放，生命力极强。实现中国式现代化的号角已经吹响，主办方希望在“云端”点亮雪莲的青年朋友也能

绽放人生的光彩。

2022年12月31日，《生命的春天陪你去奔跑》MV正式在“陪你慢慢变好 迎春到”跨年可视化联播活动“奋进·奔跑”篇章中对外发布。MV的画面里，不仅有筑梦大道“六个梦”的场景，还有全国视野乃至全球视野下的画面：辽宁舰、太空、一线奋斗青年等等。

当天的“奋进·奔跑”篇章，来自海南自贸港各行各业的优秀青年代表，沿着筑梦大道慢跑，更多的读者、观众与青年代表共同见证筑梦大道正逐步成为动员引领服务青年投身自贸港建设的枢纽平台，成为海南自贸港服务青少年的新高地。

在中青报、湖南卫视、芒果TV联合进行的大直播中，解说员号召：欢迎大家来到海南，了解海南，建设海南。青春逢盛世，奋斗正当时，让我们一起走上积极创新、助力圆梦的筑梦大道，共生共建，构筑海南自由贸易港的宏伟新蓝图。



1月3日，北京青年书店“陪你慢慢变好 迎春到”跨年可视化联播室外，一位播客一边用手机直播一边经过附近街区。

中青报 中青网记者 陈剑/摄

## 第十届“中国当代徐霞客”寻访活动

为进一步保护、弘扬、传承徐霞客精神，挖掘徐霞客精神的时代内涵，第十届“中国当代徐霞客”寻访活动将寻访20位热爱祖国、献身科学、尊重实践的行业楷模。

### 报名条件：

报名者是具有完全民事行为能力的海内外华人，在文明旅游、科学探险、遗产保护、生态保护、乡村振兴、体育健康、新媒体传播等一个或多个领域有突出贡献和影响力，积极践行徐霞客精神，以多种形式支持徐霞客旅行文化线路申请世界线性文化遗产保护，曾通过多种旅游、旅行方式探访祖国大好河山。

### 寻访流程：

报名：即日起至2023年4月15日（邮件到达日为准）  
公示：2023年4月16日至4月25日  
终评：2023年4月25日至5月10日

### 报名方式：

扫描二维码下载报名表/推荐表，填写后发送至指定邮箱或快递至组委会办公室  
邮箱：xuxiake0519@163.com 电话：010-64098390  
地址：北京市东城区海运仓2号中国青年报社 陈老师 13269399793 邮编：100702

主办单位：徐霞客开游节组委会、中国青年报社  
承办单位：宁海县人民政府  
协办单位：中青海德（北京）国际传媒有限公司、当代徐霞客俱乐部、宁海县徐霞客研究会  
学术支持：中国地质学会徐霞客研究分会、台湾徐霞客研究会

### 奖项设置：

- “第十届中国当代徐霞客”：10名，获奖杯、证书及10000元奖金（税前，家庭或团队获奖计为一个获奖单位，若不参加现场领奖，仅可获得奖杯和证书）。
- “第十届中国当代徐霞客”提名奖：10名，获证书及2000元霞客大礼包（税前，家庭或团队获奖计为一个获奖单位）。
- 推荐奖：10名，获证书及1000元奖金（税前，家庭或团队获奖计为一个获奖单位）。
- 公众参与奖：20名，获精美纪念品。

