# 青春上善好活法

# 这群90后“朝阳”在守护“夕阳”

中青报·中青网记者 王海涵 王 磊

1992年出生的徐亚欣在养老行业工作5年了。在她刚入职时，曾被这样质疑——“你在家连扫帚都不知道放在哪儿，能去服务老人？”“读了这么多年书，就去给老人穿衣喂饭？”因此，矛盾感一直冲击她的内心，她“质问”自己：为何选择这一行？

这并不奇怪，如今的90后多是独生子女，被父母宠着长大，连自己都照顾不好，怎么伺候人！

一年后，徐亚欣主持了一场家属开放日活动，这为她的职业生涯带来转机——团队年轻同事现场读出记录服务老人点滴的手写信，那些故事打动了长者和家属，也让徐亚欣铭记至今。

“每天早上8点交班，一位爷爷总是坐在一楼看报纸，然后和我打招呼，已经形成一种默契。”“老人房间马桶堵住了，我也是爱美的小姑娘，但我得跪在马桶边上慢慢清理。”“有位老人突然病发，我们陪着老人去医院，老人家属都没有赶到现场，我们已经把所有事情安排妥当。”“我这几天的任务是帮老人追溯被诈骗电话骗走的退休金。”……

在位于安徽合肥的中铁佰和佰乐康养社区，和徐亚欣一样，一群护理学、康复学、社会工作、养老服务等专业的90后组成养老照护团队，讲述“朝阳”守护“夕阳”的温情。

养老照护团队年轻人带老年人开展活动。 受访者供图

## 老吾老以及人之老

5年过去，徐亚欣组织大大小小活动上百场。这位社会工作专业的硕士研究生至今记得一个暖心故事。

一位王姓爷爷喜欢找人聊天，他有次来到养老服务台，看到徐亚欣在电脑前忙碌，便生气道：“你们是服务人员，是要陪伴我们的，天天对着电脑干吗？”当时的徐亚欣怀孕6个月，还兼顾团支部及材料工作。

“爷爷的斥责让我委屈，但换位思考，他肯定极度需要陪伴。”她便决定每天下午专门抽出一小时陪王爷爷聊天。关于老人女儿的话题，她听了上百遍，每次依旧热情回应。

王爷爷在徐亚欣的陪伴下情绪愈加稳定。徐亚欣休产假回家前一天，王爷爷特地写了一幅书法“大展宏图”赠送给她未出生的宝宝。那天，老人拄着拐杖站在门口挥手相送，几次忍住离别的眼泪。

那一刻，她想起自己曾鼓励过老人：“爷爷您的字写得很好看，我们都仰望您的书法情怀。”

这些年轻人还曾面对家属的不理解。有一位老人记性很差，护理员给老人喂完药，家属打电话向老人核实时，总是得到“没有吃饭也没有吃药”的回答。

徐亚欣等人只得一边录视频，一边和家属沟通交流。

一位罹患认知障碍的奶奶刚住进来时，连自己女儿都不认识，家属也不放心，每天下班都要开车来看一眼。小伙伴们从喂馒头、做锻炼等小事做起，和老人沟通。一次，奶奶终于喊出女儿名字，大伙都很激动，家属也放下了心。

“我们小年轻内心强大，老人或家属对我们发脾气，我们就哭一场、抱一抱，第二天又活力满满，激情不会磨灭。”这是团队年轻人的共同想法。

## 让老人吃好住好还要“玩好”

“团队成员这么年轻，自己本身都是‘小孩’，能不能管理和服务好老人？”团队运营部负责人杨冬锐曾在医院工作，来到养老行业后，一些新住进来的老人及家属经常问她这些问题。

她说，传统观念中，子女希望老人在机构吃好住好，生活上有保障。但年轻人有不一样的“玩法”，他们还会尝试满足老人情感和自我实现需求，费尽心思策划活动。

有老人爱好太极拳，团队就引导他成为“授课老师”，定期开展太极教学。团队还以家庭为单位策划华服游园活动。活动还在筹备设计中，有的爷爷奶奶听到消息，就将自己珍藏多年的旗袍和唐装拿了出来。年轻人还带老人玩手势舞、拍抖音视频，和爷爷奶奶“无障碍沟通”。

今年“母亲节”，团队组织了一场插花活动，一位爷爷全程陪着老伴插花，二人突然深情对望了一眼，杨冬锐将这个瞬间抓拍，发给了老人的子女，对方直呼“太温馨、很感动”。“我们同事间常讨论，以后要像爷爷奶奶一样，经营一份相濡以沫的感情，而不是快餐式的恋爱。”

“和老人相处时，只要足够真诚，他能够感受到你的用心。”这些年，杨冬锐愈发体会到“真诚至上”这4个字的分量。她也从老人的生活阅历中感受到精神层面的收获，比如对待每件事情的认真。

一位96岁的老爷爷曾参与过淮河治理工程，入住机构以后，他从来没有将自己当成被服务的群体，总会想办法为活动贡献策划，他老伴曾有当老年模特的经验。在一场杨冬锐等人策划的老年模特活动前夕，从主持词、策划再到活动站位、走向，老爷爷整整写了一叠方案手稿和图画，他还尽心尽责帮大家排练、走位。

关于为何选择养老行业的问题，徐亚欣等年轻人也渐渐有了答案：大家喜欢看到老人在活动中的欢声笑语，也自豪于能妥善处理老人的各种问题。

## 直面生命“最后一环” 对人生有了不一样的思考

徐亚欣还有了另一层收获。“网上有个段子，说年轻人把最好的脾气给了工作，把最差的脾气带回了家。自打干了养老工作，我们对家人更平和、温馨。平时看到养老院老人突发疾病，心里会‘咯噔’一下，回家时，第一件事就是当面问候长辈身体状况。”

“做这份工作，有时觉得亏欠家人。疫情期间，我们回不去，只能每天远程视频看家人。”1993年出生的护士长李莉在园区做护理员工作，她是一位军嫂，还是一位一岁多孩子的妈妈。

今年4月20日，护理院收住一位情况危急的失能老人，携带十二指肠营养管、尿管，精神面貌差，患有诸多疾病。李莉与护理部主任商议后按照多学科小组制定的计划进行照护。当日下午，李莉接到婆婆打来的紧急电话，告知其孩子身体不适、呕吐腹泻，她只能在网上帮助挂号，继续投入到繁忙的工作中。

孩子输液的3天里，她留在园区照护老人，每天两小时鼻饲营养液、糊餐、苹果汁、牛奶等营养，两小时翻一次身，两次尿管护理及口腔护理……李莉还会用小音箱放在床边播放老人喜爱的歌曲。后来在康复师等人精心照料下，老人5个月后能坐上轮椅。

“这里很多老人在生命之环走到了最后一步，需要更多帮助。我们也会遇到难以接受的事实。比如，前一天查房时，还和爷爷奶奶做康复游戏、量血压，第二天，老人就没了。”李莉记得，曾有一位老爷爷，自己下午刚给他拍了照片，有说有笑，但老人晚上突然不舒服，做了心电图后立即抢救，凌晨就去世了。

“年轻人必须要珍惜当下，敬畏生命。”那天，李莉默默告诉自己。

长时间在适老化的环境里工作，李莉潜意识里时刻为老人考虑问题。在商场坐电梯时，她会不自觉地想到：“这里电梯速度偏快，老人乘坐时会不会不舒服？”

“团队年轻人学习应变能力强，带来养老新见解，他们为何能沉下心坚持为老人服务？”养老团队所在事业部的党支部书记方梅观察得出，年轻人从养老事业中收获别样体验。一方面，他们领悟到，年轻人的幸福生活源自老年人的奋斗，养老行业是用另一种形式来回报长辈。另一方面，社会上一些年轻人内心存在不平、悲愤等情绪，在养老行业直面衰老、接触死亡、感悟生命无常，能让年轻人内心变得更平静。

（陶俊宝对本文亦有贡献）

飞旋的温烙歌

# 大学生如何修炼成六边形战士

广东外语外贸大学 曾庆蕴

作为网络热词，“六边形战士”的意思是：使用六边形雷达图来描绘一个在各方面素质都十分突出的人，即全能发展的人才。在日常生活中，六边形战士则指代一种自我管理的理念，即能够将时间、学习、娱乐、运动、休息、社交这六个方面平衡兼顾，从而提高自己的生产力和幸福感。这种理念在当今社会越来越受到年轻人的关注和推崇。很多大学生都以成为六边形战士为目标，许多人都在努力追求着过出六边形的人生。

## 时 间

虽然大学生的学习节奏往往比较紧张，但在学习和生活中，仍然有许许多多碎片化的时间，能充分利用这些碎片化时间，对每一位大学生来说都非常重要。我们可以在等车等人的时间里，听听音乐、看看新闻，或者在走路的时候背单词、听英语听力等。还可以利用一些手机应用，比如学习类应用、阅读类应用、健身类应用等，从而提高效率，在有限的时间里完成更多的目标。

## 学 习

在大学里，有很多机会可以让我们学习和尝试到新的东西。但每当我们尝试之前，总会有一个声音在说：你已经大学了，不是小孩子了，已经来不及了。其实，大学才是最适合我们去学习和尝试的时间。在大学里，不断地尝试新事物是被允许和支持的。无论是学习一门新的语言、学习一项新的技能，还是参加一些社团活动、培养一样兴趣爱好，都可以让自己得到更多的锻炼和提高，也可能让你找到自己未来真正喜欢和想要做的事情。重要的不是时间来不来得及，而是你有没有去选择开始。不要害怕开始，不要害怕失败，只要有决心和毅力，学习一件事，什么时候开始都不晚。

## 娱 乐

在刻苦学习之外，一些娱乐时间也是必不可少的。恰到好处的娱乐则可以适当放松自己，并帮助自己在娱乐过后拥有更多动力和更高效率。比如看一部期待已久的电影、吃一顿香味四溢的美食……从中汲取生活中必要的快乐，转化为不断努力、勇敢向前的动力。但是，过度娱乐可能会玩物丧志，我们要注意控制娱乐时间，不要令自己沉迷某事。

## 运 动

对于常在教室、宿舍、图书馆久坐的大学生来说，运动是保持健康的重要途径，也是缓解压力的好方法。大学生可以在课余时间、周末或者假期里，选择自己喜欢的运动项目来参加，比如篮球、足球、羽毛球、游泳等。通过这些运动项目，在挥洒汗水的同时，也收获到无限能量。

## 休 息

拥有一段和自己独处的休息时间，同样是成为六边形战士的过程中不可忽视的。当我们躺在床上闭上双眼，不仅仅是在进行休息，更是一个与自己的灵魂深入交流的过程。在这个过程中，卸去全部压力，感受安逸带来的幸福。

## 社 交

想成为一名六边形战士大学生，社交也是必不可少的。这里的“必不可少”指的并不是让我们多进行无用社交，而是找到自己的社交平衡点，合理且有效地进行社交。大学生可以在了解自己的基础上，根据自己的兴趣，在学校里选择参加一些社团活动、学术讲座、志愿活动等，从中结交更多志同道合的朋友，找到能令自己感到舒适的人际关系，也就是社交平衡点，并且在这个过程中，慢慢扩大自己的社交圈，锻炼自己的交际能力，也学到更多有用的知识和技能。

每名大学生都有着专属自己的六边形属性。但每条边没有固定的评判标准和模式。在时间、学习、娱乐、运动、休息、社交中找到自己合适的节奏和度，才能在丰富多彩的大学生活中，成为全面发展、独一无二的六边形战士大学生。

（中青校媒征集）

图知道

## 高考结束，警惕“内部名额”等招生骗局

近日，全国各地高考分数线相继公布，广大考生和家长开始选择心仪的学校填报志愿。据最高人民法院消息，北京市第一中级人民法院日前审结了一起涉及高考招生的诈骗案件。被告人刘某对肖某称自己与A音乐学院有“计划内预留名额”的协议，孩子不用考试就可以通过特招被A音乐学院录取。同时，被告人刘某向杨某介绍称，可以托关系让孩子在合同期间被某体育学院体育舞蹈专业录取。对于其他被害人，刘某采取的也是类似的诈骗方式，最终骗取9名高考学生家长共计80余万元。高考诈骗案件层出不穷，犯罪分子利用各种手段骗取钱财，考生和家长需要提高警惕。 漫画：程 璨

## 微心愿

齐齐哈尔市职业教育中心学校团委书记 **张滋润**

齐齐哈尔市职业教育中心学校团委始终坚持“厚德博技、敬业乐群”理念，强化政治思想引领，围绕“德才兼备以德为先”的发展任务，培养青年优秀团员，发挥激励引领作用；搭建职业教育服务平台，为职教学生提供多样化综合式实践活动，全力打造新时代大国“工匠”；开展多元公益活动，在疫情防控中投身一线助力区域联防联控，指导学生开展防疫知识宣传，倡导健康卫生生活理念；在养老院志愿者服务中，深入多家养老院关怀老人，主动倾听，传递笑容；在城市社区环境整治活动中，带领学生勇担公益责任，争做文明城市的维护者捍卫者营造者。

团安徽省滁州市定远县委书记 **武赟**

团安徽省滁州定远县委加强青少年理论思想教育，聚焦引领凝聚青年、组织动员青年、联系服务青年的目标任务，团结带领全县团员青年踔厉奋发、砥砺前行；坚持党建带团建、队建，扎实推进“六亮行动”；积极用网络正能量感染青少年，着力打造团属、队属新媒体，建成深受青少年欢迎的“指尖上的共青团”；打造“曲阳青廉”“曲阳青年”“青年追锋”等品牌活动，丰富主题团日活动；不断完善“团县委+团工委+团支部”的建团模式，持续提升基层团组织引领力、组织力、服务力，扎实推进新时代青年工作。团定远县委将以深化县域共青团基层组织建设和中长期青年发展规划改革工作为契机，全面落实从严治团各项任务要求，让基层团组织建设更有活力，团的活动形式更加丰富。

温暖一平方

# 300小时建一座沙城，看艺术“正在发生”

中青报·中青网记者 沈杰群

最近，阿那亚戏剧节在夏日的海风里举行。

除了戏剧演出，“候鸟300”再度为青年创作者们搭建起创新展演平台和交流网络，其要表达的理念是“既是一场艺术集体生成的过程，也是一场激荡人心的社会实验”。

何为“候鸟300”？300位不同领域、不同背景的创作者从远方“迁徙”而来，在海边共同栖居、创作300个小时，建起一座沙城。重新定义，正在发生，是“候鸟300”永远的主题。而海滩上那一座“候鸟沙城”，是这些灵感和作品的载体。

日前，在中国青年报“温暖一平方”直播间，中青报·中青网记者探访了候鸟沙城的缔造者。

当记者走进候鸟沙城所在的海滩时，看到很多艺术家仍在创作、完善自己的作品，他们一边微笑介绍创意和初衷，一边强调还未完成，而候鸟沙城也像一座正在紧锣密鼓建设的城市。这座城市有道路、有广场、有市集、有提供美食的“鸟其林”……甚至还有专属的文字。

“候鸟300”的其中两位发起人刘畅和朱砂说，这里是“正在发生”“不停生长”的。也就是说，不要那么在意结果，你所体验和经历的每分每秒，就是这个特别的“城”存在的意义。

“候鸟300”项目始于2021年，2022年著名建筑师马岩松设计了候鸟沙城。马岩松告诉记者，他最早参加“候鸟300”就被整个气氛感染了，特别希望能参与这个项目。作为“候鸟”之一，和很多艺术家一起参与创作，马岩松表示心情很激动。

马岩松形容，这里就像一个没有顶的美术馆一样。沙滩和海是这座“美术馆”的轮廓，让很多艺术家的作品能在这个空间和周边环境里展现出来。“我们设想的就是一个能容纳着各式各样价值、美学的城，特别多元的内容都能在这座城里发生”。

马岩松说，因为这座“美术馆”没有“顶”，所以你在里面走，一直能感受到天空，而每个作品的背景也是天空。

在沙城，有一条清晰的轴线。马岩松设计了一条通向大海的通道，这条通道中间挖了一方水池，水池前站立着艺术家向京、瞿广慈共同合作的经典雕塑作品《康晓亮和刘静》。因此，当你站在通道上往前看去，就仿佛是随着雕塑人像一起望向蔚蓝的大海。

马岩松说，这条通道很适合人少的时候，让自己与海、天进行对话。“我们希望每个艺术家跟观者对话时，有一个自由的空间，这个空间是物理的空间，也是心理的空间，也能有一种内观的自由，和自己的感受对话。我们希望这个空间稍微有一点精神性”。

虽然他形容这是一个露天“美术馆”，但是和很多艺术展截然不同的是，这里有“生活”。“一个城市是有真实生活的，有人住在那儿，周边还有很多活动。候鸟沙城像微缩的生活，是真实的，又很超现实。”

“浓缩版生活”的候鸟沙城，给马岩松特别直观的印象是：时间短。

候鸟沙城的英文名是“a city of time”，“候鸟300”项目有300小时的时间区间，这也同样是这座沙城的生命长度。

在沙城上方，一个颇有电影感的计时器正在悄无声息运转。倒计时数字和指间流沙一样静静逝去，这座城一直在“建设”的同时，亦正在走向终点。策划者们如是总结：“在这里没有人关心永恒，而是永恒地忙于当下。”

“300小时挺紧迫的，说长不长，说短不短，有一个结束时间。”对于人们常说的“经得起时间考验”那句话，马岩松觉得候鸟沙城恰恰与此形成一种“对抗”。

马岩松感慨，大家觉得建筑是永恒的，很多建筑师往往觉得做一个作品之后其要存在几百年，然而时间本身是一个很抽象的概念。“即使是几百年，在一个更大的时间尺度里也只是一瞬间”。

因此，候鸟沙城的“限定”存在，反而让马岩松感受到其“真实的存在”，也是吸引他投入这个项目的重要原因。“我这次看刘畅还弄出文字，把短暂的文明不停地累积起来，时间感给了我特别强的印象”。

候鸟沙城里各个区域标识都写着奇特的字符。“一个文明有特别重要的两个部分，一个是城市，一个是文字。”刘畅说，这次他们特地为“候鸟300”设计了专用文字，甚至还有一套完全可应用的字库。

刘畅笑言，300个小时过去，这座城和文字都会成为“遗迹”。他们用这套专属文字把这座城所有的想法和艺术家的名字都刻在了石头上。“每一年我们会把这块石头找出来，再往上面填新的”。

“候鸟300”艺术策划郑靖说，时间不仅是拿来表现的，也是用来实践的。“我们更想强调，300是时间的量词。在300个小时当中会发生什么，是让我们持续关注和期待的”。

俯瞰候鸟沙城。阿那亚戏剧节供图

社址：北京海运仓2号 邮政编码：100702 电报挂号：5401 国内统一连续出版物号CN 11—0061 邮发代号1—9 报价：每月33元 零售：每份1.8元 广告许可证：京东工商广登字20170074号 客户订阅电话：11185 中国邮政报刊在线订阅网址：BK.11185.CN