



让世界看到中国青年的精气神儿

中青报·中青网记者 孟佩佩

中国队夺得田径男子4×100米冠军后，杭州亚运会赛场上响起了歌曲《年轻的战场》，这是中国田径运动员谢震业专门为3位年轻队友点的。“祝福我们在未来的道路上，能一直怀揣一颗年轻的心去努力拼搏。”

这一次，“点歌达人”谢震业又在四川大学为大学生点了一首《我们都是追梦人》。他说：“让我和同学们一起，踏上各自人生梦想的旅途，让青春无悔，让梦想照进现实。”

10月14日晚，“把青春华章写在祖国大地上”大思政课网络主题宣传和互动引导活动（以下简称“大思政课”）在四川大学举行。来自教育、文化、体育、科技、乡村振兴等多个领域的师生代表、青年典型等，讲述了各自的青春追梦故事。

“让世界看到中国青年的精气神儿”

“因为祖国的强大，中国护理的优秀，才让我们获此殊荣，感恩伟大的祖国。”今年5月12日获得第49届南丁格尔奖章，四川大学华西医院护理部主任蒋艳第一时间把这句话更新在自己的朋友圈。

一袭白衣，一顶燕帽，胸前佩戴奖章，蒋艳在大思政课上再次分享了这句话。她说，胸前沉甸甸的奖章属于天下每一个平凡的护士，“对于大学生，青春是人生赋予的最大奖章，拼搏是追逐梦想途中最美的姿态”。

蒋艳告诉中青报·中青网记者，她的爷爷是村中的“赤脚医生”，经常免费为乡亲们进行简单救治。小时候的蒋艳看在眼里，觉得“原来能够通过自己的方式去帮助别人，自己也是很幸福的”。

17岁那年，她从卫校毕业，成为一名护理人员。为了“成为最好的自己”，她一路奔跑。28年间，她通过自考、成人高考，最终获得博士学位。

她还分享了一组数据：全国的护士总数从新中国成立之初的3.3万人，增长到如今的520万人。“正是因为护理高等教育得到快速发展，才让我有机会用奋斗书写青春成长，同时更加科学地照顾患者”。

2020年新冠肺炎疫情肆虐全球，她主动请缨，成为中国抗疫医疗专家组队员远赴非洲协助医疗防控，为埃塞俄比亚170多所医疗机构量身定制防疫方案。当时，她也是团队里唯一的护理人员。

离开前，对方主动要求增加一场专业培训与指导。“当对方认为我们提供的帮助是有价值的，那一瞬间，内心的成就感油然而生。”她给自己寄了一张明信片，上面写道“专业、敬业、敬业才是全球通用的语言”。

几个月后，这张明信片漂洋过海，回到了她的办公桌上。

蒋艳回忆说，曾有患者对她说：“你们戴着口罩，我看不清你们的模样，但是我记住



10月14日晚，“把青春华章写在祖国大地上”大思政课网络主题宣传和互动引导活动在四川大学举行，师生们纷纷拿出手机记录活动现场。

中青报·中青网记者 王鑫昕/摄

了你们的眼睛，那就是天空中最亮的星星。”她感慨道，“这也是另外的一枚人生奖章”。

成为中国女篮“绝杀女王”之前，中国女子篮球运动员王思雨觉得，小时候的自己就是一名“扔在人堆中都不起眼的小朋友”。从小就走上了职业篮球之路，她经历过不少质疑与否定。

“但是我拥有一颗‘大心脏’，始终没有因为一些琐碎的声音影响我追逐梦想。”王思雨说，尽管每个人选择的人生道路不同，但无论生活在高光中还是低谷里，都要坚持理想和梦想，并为之拼搏，“总有一天会有属于你们的那道光，它将照亮你前行的方向”。

今年杭州亚运会，谢震业也成为“那道光”。先是跑出9秒97的个人最好成绩，赢得职业生涯的首枚亚运会个人单项金牌，然后带队重夺男子4×100米金牌，谢震业写下了“亚洲速度”的新历史，也和一小众运动员一起，让世界看到了中国短跑运动的崛起。

“因为中国代表团取得了骄人的成绩，所以心里怀揣着骄傲。”担任杭州亚运会闭幕式中国代表团旗手入场时，他把手中高举的五星红旗挥舞得格外用力。

对于明年的巴黎奥运会，谢震业坦言，中国田径运动在奥运会的舞台上，还只是一颗冉冉升起的新星，虽然还不是最亮的

那一颗，“但我一直希望自己能够站上奥运决赛场，发挥出最好的水平，让世界看到我们新一代中国年轻人的精气神儿，让世界知道我们已经追上来了”。

“尽自己最大努力，继续做一个平凡的好人”

“有人说我是在‘赌命’，那就感谢这份运气，至少让我赌赢了两个生命。”在大思政课的讲台上，浙江跳水救人小哥彭清林讲述了自己救人的经历。

4个月前，彭清林在杭州送外卖途中，从杭州西兴大桥下救起一名落水女生，他自己却因高处落水造成颈椎压缩性骨折入院治疗。

“站到围栏外的那一刻，内心经过了激烈挣扎，因为真的太高了，但是再次看向女孩的时候我还是跳了下去。”彭清林说，“从小到大，我有很多被帮助、被温暖、被改变的经历，被帮助过的人最懂得爱的力量，也最渴望把爱和温暖传递出去。”

他告诉中青报·中青网记者，小时候自己因家庭贫困受过爱心人士资助。长大后，彭清林和很多年轻人一样喜欢骑行，在几年前的进藏骑行中，他感受到了更多来自普通陌生人传递的温暖。

不久前，他带着之前获赠的爱人款回到家乡湖南省桑植县，成立了“彭清林爱心公益中心”，向家庭困难的学生捐赠了助学金。

彭清林还在穿街走巷送外卖，闲暇时，他加入了城市志愿者的行列，为游客和市民提供力所能及的帮助。他说：“想做好事，不要光说，想到了就要做，我只想尽最大的努力，继续做一个平凡的好人。”

“因为自己淋过雨，就更想为别人撑起一把伞。”盲人电影义务讲解员杜诚诚，虽然因病导致左腿截肢，却成了很多盲人朋友的“眼睛”。

14年间，她在盲人电影院里讲解了300多场电影，为80多部电影写下了100多万字的讲解稿，还通过网络直播吸引了近百万人听她讲电影。

第一次，她选择了电影《山楂树之恋》。随之而来的挑战是，讲电影不是一件容易的事，有时很短的画面表达了很多内容。

“每一部电影都要一分钟一分钟地去讲解，尤其是感情戏的细节把握，用哪个词汇去表达感情，都需要仔细斟酌。”杜诚诚告诉中青报·中青网记者，她还会请她的妈妈当听众，反复打磨自己的讲稿。

40多位盲人朋友成为她的第一批听众。她还记得，那次电影结束后，几位盲人朋友摸索着走过来，激动地握着她的手说，

“我活了半辈子，这是第一次‘看’电影，你就是我们的眼睛”。

这给了她极大的鼓舞，也自那时起她决定要把这件事情一直做下去。在她看来，每一句谢谢、每一声鼓励都意味着这份工作的价值，也是她生命的价值。

“万物皆有裂痕，那是光照进来的地方。”伴着全场经久不息的掌声，杜诚诚推着轮椅走到思政课的聚光灯下。对她来说，生命的光来自父母无私的爱，来自残疾兄弟姐妹们热切的期盼，还有那些帮助她、温暖她的人。她说：“我是你的眼，而你们是我的光。”

天津师范大学马克思主义学院教师王雪超现场播放的相册中，每一张照片都记录着一段与青春有关的故事。

比如，塔里木大学留疆毕业生范晓康与乡亲们一起拾棉花的照片。范晓康曾经觉得，自己的青春可以有点不一样，“比如到基层去”。后来，他真的留了下来。“就像我的名字范晓康，跟着群众一起奔小康，我会继续努力的。来自塔里木，是塔里木成就了我就，我也要继承胡杨精神，扎根在塔里木的大地上。”

又如，四川大学研究生支教团团长罗杰在刚到四川省凉山彝族自治州昭觉县支教时拍的照片。那天课后，教室后排传来

“在基层工作一不怕苦，二不服输”

中青报·中青网记者 李华锡文并摄

“为什么我们的开学典礼不在9月1日，而在9月3日呢？为什么我们的典礼不在礼堂，不在操场，而在烈士纪念碑下呢？”安徽潜山野寨中学学生王紫睿在10月14日举办的“把青春华章写在祖国大地上”网络主题宣传和互动引导活动现场提出这个问题。

9月3日是中国人民抗日战争胜利纪念日暨世界反法西斯战争胜利纪念日。这所中学为了铭记英烈，每一届新生都会在老师和教官的带领下在纪念碑前宣誓。这样特别的、意义深刻的活动，在这所学校经常举行。

在学校活动熏陶和学长学姐们的宣传下，王紫睿加入了军武社。不久后，她获得了代表安徽省参加第八届全国学生军事训练营的资格，在战略支援部队航天工程大学训练了14天，参与了医疗救护、定向越野、实弹射击等多项活动。

14天训练，王紫睿用一个字形容：累。军服上都是汗水留下的白印，皮肤也黑了两个色号。但经过刻苦努力，她以安徽省第一名的成绩结束训练。

今年，安徽潜山野寨中学762名毕业生中133人报考军校，最终有20名学生被军校录取。

“在我校，报考军校的学生是其他学生的‘偶像’，同学们常常相约操场锻炼身体，也总会听到同学们畅谈着未来的军校生活。”该校教师葛徐栋说。

7月16日，考上军校的学生们相约回校，在聊天时说：“我们这么多人考入军校，写一封信告诉习近平总书记，总书记一定很高兴。”说干就干，20名同学的心声就这样从野寨邮政局飞到北京。

“没想到8月31日，习近平总书记真的回信啦！”得知习近平总书记回信后，王紫睿的内心里又激起层层涟漪，自小在亲人的影响下，她就对军旅生活充满向往。

于是她坚定决心，要考取国防科技大学。当有人问她，未来报考了军校，就不能像普通女孩一样化妆、穿漂亮的裙子，会遗憾吗？她回答说：“不会，在我看来，武装比红装美！”

中学生王紫睿不爱红装爱武装，立志投笔从戎，比她大几岁的大学生罗杰同样有着坚定的信念，他决定走进大山，为孩子们送去温暖和希望。

几年前在四川大学青春歌会的舞台上，来自大凉山的彝族学生与支教老师——四川大学化学工程学院2019级博士研究生罗杰，演唱了《大山的约定》。他们约定，将来要努力学习考上大学，到支教老师工作的城市继续深造。

2016年，罗杰经过层层选拔，成为四川大学第十八届研究生支教团团长，前往大凉山开展支教。由于大凉山地处偏远，孩子们走出大山了解外面世界的机会较少，学校课外读物也较少，很多学生没有养成阅读的习惯。



10月14日，“把青春华章写在祖国大地上”大思政课网络主题宣传和互动引导活动现场，四川大学化学工程学院2019级博士研究生罗杰（左图）、安徽野寨中学学生王紫睿和老师葛徐栋（中图）、塔里木大学毕业生范晓康（右图）分享他们的故事。

有一次罗杰带着一本课外杂志来到教室，杂志的封面是“未来城”，吸引了很多同学的关注。课后，孩子们叫住了他，借阅了这本书。在很短的时间内，全班同学把这本杂志看了个遍。

看到孩子们对课外图书这么感兴趣，罗杰和队员们决定为孩子们打造小型“图书馆”。7位支教老师筹集了50多本适合小学生阅读的书籍，后来在全县近40个班级建立了图书馆。

罗杰还在学校里举办读书节和读书分享会，希望通过这些活动让孩子们爱上读书，了解外面的世界，尽早走出大山。“在我们看来，为孩子们搭建的不仅是一个图书角，而是他们更好的未来。”

支教团所在的昭觉县因为海拔高、地势陡，气温长期处在0℃以下，罗杰和队员们的手机经常被冻得自动关机。一次他看到有的



孩子在学校门口一直奔跑，还边跑边笑，这让他很疑惑。学校老师告诉他，孩子们没有厚衣服，想通过奔跑产生热量。

他了解到，部分贫困乡镇孩子一年到头只穿一身衣服，这让他心里很难受。随后，他发起了募捐行动，为孩子们募集到9000余件衣物、400余床棉被和1000多双手套。

支教一年，罗杰带领支教团共募集物资、善款总价值100余万元，帮助300余名贫困学生返回校园。

“很多人问我支教的意义是什么？我的回答是：走吧，年轻人，去大山深处做一盏灯，去照亮孩子们的未来吧；去大山深处播撒好奇心的种子，然后静候它们生根、发芽、开花吧！”罗杰说。



塔里木大学的毕业生范晓康留在喀什地区参与基层工作，当初的这个决定家人

都很反对。

“我把自己比作扎根基层的胡杨，胡杨精神是艰苦奋斗、自强不息、扎根边疆、甘于奉献。”范晓康毕业后在新疆伽师县基层工作。7年来，他在4个乡镇工作过。刚毕业来到基层时，他经历了语言关、饮食关、饮水关等艰苦环境条件的适应和磨炼。

2016年8月，他刚到村里第一天，村民就笑着对他说：“孩子，你有没有20岁，会不会当书记？”

村民用维吾尔语说的这句话，让范晓康认识到，在维吾尔族占比达99%的伽师县，自己连与村民沟通都成问题。“有生以来，第一次觉得那么无助和迷茫，不知何去何从。”

为了克服各种困难，范晓康每天深入群众，办公于田间地头，带领村干部和志愿者在炎热的

了弱弱的声音，“老师辛苦了”。这简单的5个字，让他的眼泪忍不住流了下来。他们建起了图书角，设立了趣味实验室，“很多人问我支教的意义是什么？我的回答是用一年的时间去去做一件终生难忘的事，这就是青春”。

“做自己喜欢的事情，活力满满。”王雪超说，在实现中华民族伟大复兴的广阔历史进程中，如果个人的奋斗与历史的进程一致或共鸣，这将是一件幸运的事。“希望大家用火热的青春点燃星星之火，你们的青春登场，扬帆启航，中华巨轮必将劈波斩浪，一往无前。”

在各自的“战场”继续绽放光芒

19岁的江姐，在最适合追梦的年纪，决心把她的一切贡献给革命事业。

跨越近百年，四川大学水利水电学院“江姐班”班长张钰和同学们都有一颗科创报国心，“我们做学术、搞科研，争取出成果，就是想把江姐精神融入实践”。

去年江姐牺牲纪念日当天，张钰觉得，仿佛在演讲中穿越时空，与江姐相遇，“我告诉你，你理想中的那个新中国如今是一个多么可爱的模样，我为‘江姐班’赋予的责任和使命感到自豪”。

她提到，明年即将成为一名研究生，她要投身国家“双碳”战略，把储能材料与电池工程作为研究方向，“哪里的科研有需求，国家有需求，我们青年人就应该投身哪里去钻研”。

年轻人对未来充满无限想象。因作品《逃出大英博物馆》深受年轻人喜爱的视频博主煎餅果仁、夏天妹妹说，感谢短视频时代带来的无限可能，让他们做的内容被看见和喜爱，“我们也呼吁大家在各自不同的人生里发现自己的无限可能”。

他们许下愿望：在不久的将来，可以成为演员、编剧、导演，“我们为热爱而行”。

曾在第八届全国学生军事训练营以安徽省第一名的成绩结束训练，安徽省潜山野寨中学学生王紫睿又立下了新的目标。“未来的我，一定要携笔从戎，努力成长为高素质、专业化的新型军事人才，为国防和军队现代化贡献力量，把青春华章写在祖国大地上。”

“国旗颜色真美丽，金星照耀大地，我愿变成一朵小红云，飞上蓝天亲你……”在第31届世界大学生夏季运动会开幕式上，四川大凉山彝族女孩吉好果和孩子们合唱了这首《国旗颜色真美丽》。

站上大思政课的讲台，她再次唱起熟悉的旋律，说出了自己的梦想。“我的梦想是当一名音乐老师，我想教很多很多像我一样的学生，带着他们登上更大的舞台，把大凉山的歌声唱给全世界听。”

“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年自由则国自由！”在青春歌会环节，四川大学和四川音乐学院的大学生们和着鼓点，与歌手张杰共同唱起了歌曲《少年中国说》。

四川大学校长汪劲松说：“新时代青年生逢其时，施展才华的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明。新时代，作为教师，我们要牢记‘躬耕教坛、强国有我’的嘱托，为党育人、为国育才；作为学生，你们要践行‘请党放心、强国有我’的誓言，用青春和汗水创造出让世界刮目相看新奇迹，我坚信当代中国青年一定不负韶华、不负使命！”

夏日帮助困难农户收麦子，脸都晒掉一层皮；在秋收时节连夜帮助农民收割玉米，胳膊累得酸得抬不起来；有时村里偶遇停电，脸都不洗，吃点干馍就去工作，看到农户干活主动上前搭把手……

他每天与群众同吃同住同劳动，农民也愿意主动打开话匣子。就这样，他逐渐与群众打下了坚实的感情基础，群众把范晓康视为自己的孩子一样，小孩子也亲切地称他为“晓康阿卡”（阿卡，维吾尔语哥哥的意思——编者注）。

在担任伽师县夏鲁吐勒镇其纳艾日克村党支部书记期间，他带领114家贫困户，培育种植西梅苗圃200亩，产值达1.6万元。为解决西梅品质差、收入低的问题，他学习修剪、打药等技术，带着剪刀、坎土曼到田间地头实践，并手把手教村民如何进行西梅管理，全村人均年收入同比增长2428元。

2018年10月，范晓康因工作调动没来得及和群众道别，便奔赴新的岗位。村里的党员代表、群众代表一行十几人，历经3个小时两次转车，带着土鸡蛋、大公鸡、芝麻饼、自家棉花制作的棉被来看望他，隔着马路就开始边走边哭边说：“孩子，我们来看你了，我们舍不得你。”一群人在人行道上把范晓康围在中间。

今年3月开始，范晓康担任伽师县和夏阿瓦提镇党委副书记，依旧驻扎在基层一线。他说，基层的甜要用用心品味，踏实做好每一件小事，用自己的双脚去丈量与群众的距离，用脚步上的泥土重量去衡量自己在群众心中的分量。

