



青春上善好活法

超凡想象力中的“诗境”《长安三万里》带你孩子飞

防溺水 小镇游泳馆发挥大作用

蒋国婷 中青报·中青网记者 王海涵 王磊

热身运动、学习动作、练习呼吸……7月10日上午，在安徽省六安市金安区张店镇第一小学的游泳馆，教练员汤磊正带领10余名学生进行游泳训练。孩子们身穿泳衣、头戴泳帽，全神贯注学得有模有样。这是我们这个班学习的第三天，正式带孩子们学习蛙泳姿势啦！”汤磊介绍。

在张店镇第一小学游泳馆人口的醒目位置，装饰着“游出健康，游出精彩”“珍爱生命，预防溺水”“生命不息，运动不止”等字样宣传牌，防滑垫、救生圈、急救箱、休息凳、淋浴间、更衣室……游泳馆内基础设施一应俱全，能够满足初学者教学和游泳训练要求。

这个7月1日投入使用的新游泳馆将在今年暑期开展18期乡村公益游泳培训，预计教会镇上的540名孩子掌握游泳技能。“咱们这个馆可不比城里的收费游泳馆差啊！我们这池子长有20多米，宽有十来米，6个泳道，你瞧，安全员也配上了。”汤磊随手就指向了泳池一角坐在救生椅上的同事。“今天我带的是第二期学员，一共30个，分上、下午培训。”他解释说，除了教游泳，也会在培训时教会孩子防溺水知识、简单的救生技能等。

小镇的学校里建起了游泳馆，在当地是个新鲜事，但这项工作部署却早有谋划。就在2022年夏天，金安区投资880万元在该区北部沿湖河、木厂、马头、湃东3个乡镇各建设了一座游泳馆。去年暑期，这3个乡镇共有1000余名孩子参加了公益游泳培训。今年，该区又投资近400万元，在南部的张店、孙岗各建设了一座游泳馆。

眼下，在这5座小镇游泳馆及其他3处校园培训中心里，“奔跑吧·少年”2023年金安区中小学游泳培训暨暑期防溺水教育夏令营正在火热地进行着，这个暑假，金安区计划让5000余名中小学生学会游泳和相关自救、自护技能。

提起乡里的游泳馆，来自湃东乡居民朱陈成十分高兴。他家的宝贝就是在乡里的公益培训中“喜提”游泳技能，二孩也在这个暑假跃跃欲试。“小孩子，哪有不爱玩水的。我们乡就紧挨着淮河，小时候过暑假，听说周围也发生过孩子溺水。现在轮到我有孩子了，我也特别担心孩子去河边玩的安全问题。”

作为土生土长的湃东乡人，朱陈成感慨地说，现在政府、学校不光把防溺水安全教育抓得很紧，更是在“家门口”建好了游泳馆，还提供公益培训，真是天大的好事。

湃东乡游泳馆是六安市第一家乡镇室内游泳馆，馆内设有50×21米、8泳道的标准化泳池、水深1.3-1.8米。自去年8月场馆落成，这里便按照金安区教育局、体育局的统一部署，正式开展游泳培训。作为夏令营的教练，黄义祥已经带出了多批学员。“要我说就该这样，‘堵’不如‘疏’，让孩子们学会游泳、掌握基本知识才是防溺水最好的办法。而且，现在都提倡快乐健身、全民运动，乡里有了游泳馆，农村的孩子不仅有了地方玩水、学游泳，还能体会运动的快乐、增强自己的体质，好得很！”他说道。

一直以来，暑假都是溺水事故的多发期，近年来，金安区开展形式多样的防溺水宣传教育，同时转变防溺水工作思路，于2022年暑期开展中小学游泳教育试点工作，引导、鼓励中小学生学游泳安全知识，掌握防溺水基本常识，防范在先，警惕在前，防止溺水事故的发生。“我们区共有17个乡镇、5个街道，目前中小学游泳教育还在试点阶段。这两年，通过建设5个乡镇游泳馆，联动了南北两个方位，接下来我们会逐步扩大到其他乡镇和城区中小学。”金安区委教育工委委员陈元高告诉记者，全区学生开展游泳教育比例原则上每年递增30%，到2025年实现全区中小学游泳教育全覆盖。

六安市人大常委会副主任、金安区委书记绍斌说，金安区将始终坚持“安全第一”的指导思想，以专业授课、优质服务、安全保障，保证游泳教育效果，同时逐步探索实施向社会开放的具体办法，公布开放时间、人员进场条件及相关要求，使游泳培训中心切实发挥公益性、社会性作用。

“这就是安全教育惠民，快乐健身暖民心！”朱陈成高兴地告诉记者，过不了几天，他家两个孩子都能从黄义祥老师的班里“结业”了。



安徽省金安区乡镇游泳馆内举办的公益培训。汪琛摄



动画电影《长安三万里》剧照

大家看到创作这些千古名句的诗人们各自的情感和故事。”

《长安三万里》的片名，来自明代陈子龙的《从军行》——“梦到长安三万里，海风吹断碛西头”。这个名字也点出了主创想诠释的电影主题：“长安”代表的是高适、李白等诗人心中的“理想之地”，而“三万里”是他们与理想之间的距离。

《长安三万里》中，高适对李白说：“你是谪仙人，要回天上。我是世间人，我在世间盘桓。”

全片设计以高适的视角，回忆自己与李白的一生往事。主创如是解释构思缘由：“大家都知道李白是天才、是谪仙人，但我们大部分人都是普通人。其实高适更像传统意义上的普通人，他更接近我们大众，我们希望能通过高适的视角，让观众更容易进入影片的故事。”

《长安三万里》导演谢君伟表示，观众看完这部电影，就能从李白、高适身上看到，变化一直都在，焦虑一直都有，但是你能决定自己的选择。

“无论是高适还是李白，他们对自己真诚，在变化中坚持自己想做的。不论外界怎么变，坚持你所追求的，总会有所回报，电影传达出了这种人生态度。”谢君伟说，《长安三万里》展现了世人对理想的一种追求。

根据性格设计李白和高适的形象

《长安三万里》既涵容了文人诗意、

隽永河山，又刻画了战场的金戈铁马。

在前期调研时，《长安三万里》主创团队去陕西历史博物馆观摩长安城复原图，查阅唐代文化相关书籍，拜访专家学者，同时还前往潼关、松州等地采风，力求在千年后的今天通过这部电影带领观众“重回大唐”。

采风时，潼关和松州给他们留下深刻印象。“我们在潼关的时候站在城墙上远眺，才真正理解了为什么潼关易守难攻，为什么是兵家必争之地，导游指给我们看天险在哪里，它是如何能够抵御外敌。我们去松州，看到它的城墙和山峦连接在一起，理解古人所谓的‘天险’。”

“光看史书中文字记载不一定能完全明白，要亲自到过之后，才能理解地理环境的特殊性。”在潼关，主创团队用无人机记录整个地貌，与此同时导游在讲解：当年名将哥舒翰手握20万大军却没有守住潼关天险，兵败后只剩8000人……

电影里有一段是李白葬吴指南，墓边有蒿草，李白往上倒米酒，这在以往影视剧里很少表现。主创解释，这是礼仪老师找到了当时传统习俗的相关资料。

而片中每个诗人留下诗篇的“诗板”，则类似于过去的木质黑板。有不少驿站寺院专门备有诗板供诗人题写诗歌，可以说是最早期的“论坛”。

在设计造型时，《长安三万里》中的李白更贴近大家所熟悉的课本形象。而关于青年李白会是什么样貌？主创希望这一时期的他是潇洒的，所以给他设计了散发；并且李白剑法出众，所以看起来是一个

偏剑客的状态。

提到老年高适造型时，角色设计总监崔月梅表示：“高适一身唐代明光铠，胸前两块铜镜在战场上熠熠生辉，这是他当时身份地位的展现。”

提到片中不同角色行唐代叉手礼的区别时，礼仪指导李斌表示：“因为片中高适的性格内敛耿直，所以他行礼时会更加爽利直率，而李白因为他的性格潇洒，所以我们让他用一种轻松的方式去行礼。”

用超现实的表现手法呈现“诗中世界”

《长安三万里》制片人宋依依坦言：“我们也在思考，为什么唐诗经过千年依然被现代人喜爱，后来我们想到因为唐诗中蕴藏着独属于中国人的浪漫。”

人，诗，与四时山河风物若合一契，构建了大唐的气魄和浪漫。电影中的夜戏多次出现圆月，主创这一设计背后的缘由是李白的诗时常提到月亮。“春去秋来，斯人已逝，但万事万物都在绽放，我们和李白看的是一样的月亮。我们想用月亮去贴近和古人的距离。而且李白表达的月亮是有标志性、符号性的，我们尽量去找到这些意象的美。”

李白名篇《将进酒》的“诗中世界”，是《长安三万里》的高光名场面。

作为全片制作难度最高的一场戏，谢君伟透露整个项目的制作周期共3年，《将进酒》的制作时间跨度就接近两年。



动画电影《长安三万里》剧照

一微心愿



国家税务总局灵山县税务局团委副书记 吴尚泽

国家税务总局灵山县税务局团委深入推进税务青年工作高质量发展，加强青年干部职业生涯规划 and 成长分析，引导青年积极向上，充分发挥青年生力军作用；聚焦党建筑魂，围绕学习宣传贯彻党的二十大精神，依托“红湾”主题阅读体验馆等学习教育阵地，巩固深化青年理论学习；聚焦服务大局，组建党建“蓝丝带”青年先锋队，积极护航平陆运河等重大项目建设；聚焦提质增效，充分发挥共青团组织作用，推动各项税费优惠政策落实落细和营商环境优化。



中交天航局疏浚公司团委书记 赵小康

中交天航局作为中国民族疏浚业建设的主力军，始终牢记“关键核心技术是要不来、买不来、讨不来的”，引领和激励疏浚船舶大国重器的青年传承126年深厚历史积淀，围绕船舶装备、重点工程“卡脖子”关键核心技术，依托青年创新工作室等平台，在全电力驱动、快速成岛等关键领域完成上千项自主创新，助力实现我国疏浚技术由跟跑、并跑向关键技术领域的重大跨越。未来，我们将继续坚持以核心科技为先导，号召团员青年扛起“大国重器”的青春脊梁，为实现疏浚领域高水平科技自立自强和中国民族疏浚业创新发展，为“交通强国”“海洋强国”事业再谱新篇。

温暖一平方

吴雨珊

“我居然有这么多成果。”4个月的实习结束，吴可妮整理实习鉴定表时，惊讶地发现一页A4纸已经写不下她发表的作品目录。

吴可妮是武汉大学新闻与传播学院一名大三学生，今年2月底，在学院统一组织的专业实习下，她进入一家中央级媒体实习。最初，吴可妮有些紧张，“害怕自己的能力不够，无法得到老师的认可。”这种担忧促使她更细致认真地完成每项工作：选题会前准备多个选题，构思思路；反复阅读以往的见报文章，学习写作框架；仔细对照发表后的文章和自己的原稿，思考编辑老师的修改用意……

“第一篇新闻见报的时候，有满满的成就感。”吴可妮表示，投入和用心是不会白费的，而老师们的肯定更让她有充足的动力。在不断主动和部门交流后，她的选题通过率越来越高。4个月的时间，除了发表见报文章，她还制作了20余条视频，参与了大型直播连线，尝试公众号运营等工作。

除了新闻业务能力见长，吴可妮觉得更大的收获在于工作时潜移默化中被涵养的人格品质。“和老师们接触多了，就会被她们身上那种特质所吸引和感染，温柔但有力，自强而不自骄。”吴可妮告诉记者，在老师们的鼓励和肯定下，本有些不够自信、敏感的自己慢慢“解放天性”，闪光点被一个个挖掘出来，“大三这个阶段特别焦虑，没想到会收获这么多的情绪价值。”

据了解，武汉大学新闻与传播学院（以下简称“学院”）《专业实习》课程是学院全体学生大三下学期集中实践



吴可妮（右二）在实习期间拍摄节目。受访者供图

环节的一门必修课，课程为6学分，时长为整个大三下学期。为了做好马克思主义新闻观教育，加强在校本科生对于马克思主义新闻观的认识，学院鼓励学生更多地到中央级媒体开展学习实践活动，对专业实习的全过程实施制度化、规范化、精细化管理——实习前对学生志愿的征集和教育引导，实习中对学生联系和沟通、实习中期检查、实习汇报和总结。

在武汉大学新闻与传播学院党委副书记王怀民看来，实习是理论应用于实践的有效环节，而优质实习意味着大视野、大格局、严要求。“我们打造了一条‘实习京广线’，实习单位由学院统一安排，近70成学生前往人民日报社、新华社、光明日报社、央视、中国青年报社等中央级媒体和知名互联网公司开展实习，我们希望学生在这种环境中全面历练，既提升专业技能，更提升人格品质。因为实习层次高，时间长，学生收获大，提升快。”

“如何快速准确地检索资料、如何提出有意义的选题、怎样进行舆情监测和传播分析等技能提升了很多，不过我认为更重要的是老师们身上的那种工作精

一次高质量实习什么样

神、工作态度——永远保持热情，严谨认真地对待一切事情。”在中央广播电视总台实习的孟阿敏，此前有过一段中央级媒体线上实习的经历，相比线上，线下工作“让我真切地感受到自己作为整个团队的一分子在与大家并肩战斗，这段实习让我对于新闻行业本身有了更深入的感知，是在课堂中无法感受到的”。

4月底，学院实习领导小组专程走访各个实习实训单位，进行中期巡视及检查，听取各单位的意见；召开实习生座谈会；解决各种具体问题并对学生进行指导。武汉大学新闻与传播学院副院长洪杰文认为，新闻传播学是一个应用型学科，对应用型学科而言，专业实习对于学生全方位的成长非常重要。

“部分学生可能对于实习实践的重要性认知不够，比如有的同学可能是跟风，没有把实习实践放到自己的人生规划中，思考我应该如何去做好人生规划，因此学院希望通过组织制度化、规范化的专业实习，让高质量实习实践更好地促进学生成长，帮助学生就业，同时推进新闻传播学科的教学。”洪杰文说。

武汉大学新闻与传播学院2019级硕士研究生李春剑毕业后，进入光明日报社工作，从事科技新闻相关采编工作。大三时，她曾在中央广播电视总台实习。采编电视新闻，赶直播和整点的新闻直播间，亲身参与最严谨和最规范的电视新闻播出流程。研究生期间，李春剑还利用假期选择去互联网公司体验，实习过程中，她发现在“大厂”里做类似螺丝钉一样的运营工作，没有很大的成就感，于是坚定了她在媒体行业继续

工作的目标和决心。

很多在校寻找实习机会时，常会担心学不到东西，或是要做低质量无意义的工作。但什么样的实习才是高质量？

吴可妮的第一份实习是在一家小型互联网公司，指导老师给她安排的工作是在公司新开发的App上，以用户的身份每周发布几条内容帖，定期和其他实习生根据发帖数量和互动量，核算排名得出一份周榜单。工作的重复单调让她一开始就失去了兴趣，又不敢提离职。但渐渐地，她在看其他人发布的帖子时，发现互动量高的内容贴和普通贴确实存在明显差异，便开始总结流量较高的帖子的异同点，从中理解用户需求，帮助自己建立用户思维。

高层次的平台或温暖的部门氛围往往可遇而不可求，实习的高质与低质更多在于实习生的态度。面对“不管你”的指导老师，也许主动沟通实习目标和期待能让人眼前一亮；没人布置工作任务，也许观察单位运作模式或职场人际交往，会带来不一样的收获；哪怕一份不喜欢的工作，也可以给未来择业减少一个错误项。关键是，要通过实习一步步探索自己的职业目标，抱着学习的心态脚踏实地工作，而不是盲目地“卷”。

在央视的实习经历让李春剑养成一个习惯，会不自觉地关注科技动态方面的变化和报道。“当时光明日报社面试题是如何用一句话来形容近些年中国科技的变化，我就用到了之前写科技新闻的时候经常看到的词‘从跟跑到领跑’，这是完全下意识的反应。”李春剑说，实习经历无形之中为择业积淀了很多。

（受访要求，文中吴可妮为化名）