



这个舞蹈队，理工硕士博士生一大堆

学院2015级本科生金瑞琪来说，跳舞已融入她生活。“工作之余还参加演出，认识了其他行业的人，开阔自己的眼界。舞蹈也算自己和外界交流的名片了。”

让中华优秀传统文化走向世界

跳舞不仅是放松身心的过程，还是学生深入了解中华文化的过程。杜枫从大一就加入了舞蹈队，已经5年了。她跳了很多舞，唯独对《吾辈山河》记忆犹新，“这里面有蒙古族等很多民族的舞蹈，很能体现中华民族文化的多样性。”

这支舞，让她对民族文化有了直观感受。杜枫坦言，之前基本是从书本上了解这些民族文化。“而跳舞给了我直观了解这些文化的窗口。”杜枫说，舞蹈是对肢体动作的艺术加工。这些肢体动作源自各民族的日常生活，大家把美的东西升华成了舞蹈动作。

陈静娴虽有多年跳舞经验，但在加入舞蹈队前，对民族舞了解并不多。这两年，她学了藏族、蒙古族等民族舞蹈，对民族文化有了新认识，尤其对藏族百姓的生活习惯有了切身感受。“比如那种踢踏步子，就和他们长期穿很重的靴子有关。因为靴子重，所以他们的步子都是往下垂的。”

杨昌至对蒙古族文化也很感兴趣。“他们的舞蹈常模仿草原上的动物，如骏马奔腾、雄鹰展翅，体现了人对自然环境的观察与依赖。”

不仅中国学生对民族文化兴致很浓，外国留学生也很感兴趣。2024年来哈工大进修汉语的俄罗斯籍学生潘妮在舞蹈队度过了难忘时光。“我感受到了中华优秀传统文化的魅力，回国后讲给朋友听，她们都很感兴趣。”

每周训练，潘妮都参加。陈静娴记得，她没有请过一次假。“我们自由活动时，她还在认真复习动作。”

潘妮后来和其他舞蹈队队员参加了哈工大国际教育学院第十一届世界手牵手文艺晚会，表演了《问天》。在一张她和队友的合照中，记者看到，身边传统服饰的潘妮十分开心，和左边同学比了个心。

潘妮回国后，陆续有其他留学生加入舞蹈队。

4月10日晚，中青报·中青网记者在舞蹈队见到了5名俄罗斯留学生。她们紧盯镜头的自己，试图再现藏族特有的沉稳——那是牧民负重踏过高原的韵律。

姜帆走到她们面前，用指尖轻点她们的小腿或腰身：“想象藏袍摆动的感觉和水袖飘舞的样子。”

那一刻，两种文明在舞蹈中悄然相融。



哈尔滨工业大学舞蹈队硕博学生占比一半，月月有演出，年年有专场，全年超3万人现场观看。

哈尔滨工业大学供图

中青报·中青网见习记者 杨雷 记者 金卓 通讯员 由培远

今年是杨昌至在哈尔滨工业大学(以下简称“哈工大”)航天学院求学的第8年。8年来，他除了研究“飞船如何上天”外，还研究跳舞。

他是哈工大舞蹈队的一员，大一就加入了。对这个工科博士生来讲，舞蹈究竟有何魔力，让他8年来从未间断?“跳舞让思维放空，可以激发科研灵感，舞蹈队硕博生一大堆。”他的理由很简单。

4月10日晚6点多，中青报·中青网记者来到哈工大活动中心。夕阳余晖漫过玻璃窗，在204教室的地板上投下细碎光斑。指导教师姜帆扬起手臂，指尖划出柔和的弧度。站在最后一排的杨昌至和其他队员随之俯身，有模有样地学着。

姜帆陪伴舞蹈队13年了。她说，很多学生从大一加入舞蹈队，一直跳到博士毕业。她说，理工科学生喜欢跳舞，是因为舞蹈是一种肢体语言，学生能通过跳舞释放内心压力，宣泄科研中的焦虑、烦躁等情绪，从容应对各种难题。

这个成立了31年的队伍，现有41名

队员，硕士生博士生占比超一半，还有部分教授偶尔也来跳。他们月月有演出、年年有专场，全年现场观众超3万人次。

发现美、认识美、创造美

2012年，姜帆硕士毕业后，进入哈工大工作，目前是体育部副教授。彼时的哈工大有声乐、美术专职教师，但舞蹈没有。

一到哈工大，姜帆便开始带舞蹈队。她惊讶地发现，这所工科学校的学生竟如此热爱跳舞。

舞蹈队排练的地方在哈工大活动中心204教室。姜帆记得，她刚上班时，舞蹈队队员除了上课以外，其他时间都泡在这里，“他们把204称作‘家’。”

当时，舞蹈队有几个特长生。他们受过专业训练，能带着没有基础的同学一起练，还经常外出表演。

2015年前后，随着舞蹈特长生逐渐减少，姜帆很焦虑，她担心完成不了演出任务。哈工大每年都有舞蹈队专场演出，“我那时候就跟自己说，这是最后一次了，明年不办了，但第二年还是办了。我希望校园里能有舞蹈，让学生感受美。”

虽然舞蹈特长生少了，但大家还是呈

现了一场精彩演出。在姜帆看来，这归功于工科生的“专”，“只要学生认准了，就会努力学习，达到自己的目标”。

与大多数学生社团不同，舞蹈队没有面试。学生只要感兴趣，就可以来。舞蹈队大部分是零基础。“我不能磨灭他们对艺术的热爱，应该让学生发现美、认识美、创造美。”姜帆说。

土木工程学院2019级博士生高金麟没有一点舞蹈基础，却在舞蹈队待了10年。他非常享受聚光灯打下来的那一刻。“上大二时，我参加了《展望太空》节目排练，饰演一个逐梦航天的男孩，从此爱上舞蹈。”

杨昌至也喜欢跳舞，幼儿园在老家少年宫学过几天，中学还学了一点街舞。后来因为学业任务重，这个兴趣爱好被搁置了。大一刚入学，他就加入了舞蹈队，“小时候的热情被点燃了”。

舞蹈队还把这份对美的追求，传播到了哈工大教职工舞蹈协会。队里跳得好的学生一周去3天，辅导他们，成了老师的“老师”。

“上午给学生上课，中午学生教我跳舞，上课下课的交流，使我们有了更融洽的师生关系。”计算学部跳高助教授每次训练和演出后，都觉得精神十足，“微微出汗，特别放松”。

音乐律动间，浮躁悄然退场

马克思主义学院2022级本科生陈静娴是舞蹈队的“稀有物种”，她4岁开始学舞蹈，拥有扎实的舞蹈基础。

家人曾让她走舞蹈特长生之路，“我高考前参加过集训，从早到晚的高强度训练特别特别累，当时我一听跳舞就烦”。

后来没有通过特长生身份考入哈工大的她，反而对跳舞不再排斥了，“舞蹈已成为我人生的一部分”。

2024年，陈静娴和舞蹈队的十几个小伙伴参加了全国第七届大学生艺术展演活动，凭借作品《问天》获得艺术表演类节目舞蹈三等奖。

对这个成绩，大家很知足，因为她们并没有专门训练。“我们觉得跳舞是一个悦己的过程，奖项只是额外的东西。”陈静娴觉得，“不应该功利性看待舞蹈”。

已上大三的她正准备考研。择校、该复习什么、从什么地方入手……备考是个大工程，她一时摸不着头脑。

每当烦躁时，她就去舞蹈教室跳舞。“抛开一切杂念，好像进了世外桃源”。

航天学院2024级硕士生杜枫从跳舞

中感受到了坚持和自律的价值。

学习舞蹈必须从基本功练起。杜枫坦言，随着年龄增长，身体柔软度远不如小时候，“以前，腿随便便可以搬上去。现在再怎么练，也没有那时候灵活了。”

有段时间，杜枫每天练基本功，一遍遍学动作，一点点抠细节。她不想因为自己影响团队。

她直言，这和做实验、写论文很像。“任何事情不可能一蹴而就，都是一点点来的。写论文也得一遍遍修改，干啥事不能急，得静下心来。”她有时候做实验感到特别累，“这是一个很无聊的重复性工作”，跳跳舞就能放松很多。

对很多队员来说，即使毕业了，依然没有忘记跳舞。舞蹈给大家带来影响延续到了毕业后。

2020年硕士毕业于哈工大机电工程学院的陈晨，目前在一家飞机设计单位工作。她在舞蹈队待了6年，现在依然跳舞，还报了古典舞和芭蕾舞的培训班。“跳舞能放空自己，帮我释放工作压力和负面情绪。抽时间做些自己喜欢的事，能让我更热爱生活。现在工作其实还挺忙的，很多时候节点任务蛮重的，对质量要求也很高。”

对某航天研究所工程师、哈工大航天

一激心愿



中国铁路成都局集团有限公司贵阳铁路物流中心团委以“融入中心，服务青年”为主线，多维度搭建青工成长平台，在各项工作中积极作为。在贵州首趟“中老”跨境货物专列首发、贵州省动力电池全国铁路试运首发、中欧班列助力“黔货出山”等重点工作中

组建青年突击队，从货运营销、运力保障、运输服务、精准装车等方面密切配合，为全力建设西南地区重要的国际货运枢纽贡献青年力量；成立6支青年营销突击队，搭建区域全覆盖、市场全学推、客户全对接、发到全服务的系统化营销体系，变“被动式营销”为“主动式营销”；建立“成长引路人”“创新领航人”“知心嫁家人”的“三人”青工成才工作机制，广泛开展岗位练兵、应急演练、青工技能竞赛。以“橙C沙龙”“青年夜校”为载体，举办营销沙龙、非遗技艺学习，不断提高团员青年企业归属感和主人翁意识。



团吉林省长春市二道区委书记刘博

团吉林省长春市二道区委书记刘博表示，青年发展友好型城区建设，作为刘英俊、谭竹青两位“双百”人物的故乡，坚持把青少年思想引领摆在首位。打造“青马遇上红领巾”青少年思想引领项目，衔接贯通大中小学思政教育一体化，让红色基因融入青年血脉；建好长拖1958文创园工业遗址项目，传承东北老工业基地历史文化，让家乡故事厚植青年情怀；积极助力“人才强国”战略，深化大学生“返家乡”社会实践活动，打造“多场景+全体验”实践模式，持续加大“东域梧桐”博士引才力度，推动形成人才留青、创新发展的生动局面。当前，青年发展友好型城区建设已纳入二道区进一步全面深化改革总任务，未来，我们将继续从“宜学、宜养、宜娱、宜融”方向发力，强化政策供给，优化发展环境，全心打造近悦远来、优居乐业的青年友好新东成。

了不起的青春小事

中青报·中青网记者 李超

“卫云培已按照个人债务清偿计划履行全部债务，本院裁定终结卫云培个人债务清理程序……”近日，读着江苏省无锡市锡山区人民法院颁发的《信用修复证明书》，62岁的重庆人卫云培感到前所未有的轻松。

上世纪80年代，卫云培坐火车来到无锡打工。1993年，卫云培已小有成就。他开始拉施工队，揽工程，成为一名“小包工头”。靠着踏实、勤劳，卫云培一家在无锡扎根。

然而让他始料未及的是，2012年，“发包”的老板“突然失踪”。

“当时没钱了，还欠着工人工资等一系列外债。”彼时，卫云培欠了30余万元外债。欠债后，他并没有“躲起来”，而是积极清偿。那时候，也有不少老朋友劝卫云培继续“包工”，东山再起。

“我想踏踏实实地把债还完！”他和妻子在无锡新吴区的某家菜市场内租下一个摊位，靠着贩鸡、杀鸡赚钱还债。从此，卫云培成为一名小店店主。

可由于债务压力重，他陷入有心无力的局面。2018年，被起诉的卫云培进入失信被执行人名单。由于债主众多，隔三差五，他就会被追债。更让他郁闷的是，账户上一旦有收入，就会立马被执行。

卫云培表示，有一些钱是用来进货的，“这样的生活，让我有些喘不过气”。

锡山区人民法院执行局副局长吴修贵也观察到类似卫云培这个群体的困境。他对这些“诚实而不幸”的人遭遇的现状有着同情与理解。

吴修贵分析，以往有多个债权人时，债务人往往是“谁追得凶先还谁的”。并且，“无序讨债”也会影响债务人的生存权与发展权。

2021年，吴修贵与卫云培相识。契机是作为江苏省“与个人破产制度功能相当试点”法院，锡山区人民法院推出了类个人破产制度。经过吴修贵与同事们的走访、调查，卫云培完全符合“诚实而不幸”的原则。

诚信“负翁”重生记



卫云培与妻子每日早起出摊卖鸡还债。受访者供图

从那天起，卫云培更加努力，“这样就有目标了，我要按期还钱！”他戒掉烟酒，花更多精力投入到小店经营中。妻子也感觉，卫云培像“变了一个人”，对还债充满信心。

在菜市场开小店，并不是一份轻松的工作。每隔两天，卫云培会开上面包车去卖鸡。“每天都买，路途太远不划算……”他隔两天去进货，每次进五六只鸡。

将这些鸡要回的，每天凌晨3点，他与妻子就要起床，将当天运来的鸡处理干净。他与妻子，卫云培夫妇就准时出现在摊位前，吆喝生意。

他们忙活到下午两点，就收摊回家。“摊位是和另一户经营者‘合租’的。我们是上午，他们是下午。”卫云培有着自己的生意经——与他人“共享摊位”，降低成本。

进货时，卫云培拿到一只鸡的价格为五六元。经过宰杀，他将鸡腿、鸡翅等“分开卖”。这样的销售策略让他在每只鸡上能挣到一二十元钱。一天下来，卫云培收入两三百元。

让他感到欣慰的是妻子与儿子的理解。他们并没有抱怨卫云培，相反，一家人彼此打气、鼓励，“一定要把人家的钱还上”。

还债的过程中，卫云培对于锡山区人民法院有着说不出的感谢。最初，他心里“也打着鼓”：“家里的面包车、我的手机会不会也被执行还债？”

吴修贵也考虑到，这些财产都是老卫开店需要用到的必需品。开店需要进货，进货就需要面包车；卫云培也需要手机接收顾客的转账。因此，这些生产用品均予以保留。

今年1月，卫云培按期偿还了最后一笔欠款15838元。3月，锡山区人民法院专程向卫云培发放《信用修复证明书》，明确债务人已按计划清偿完债务，清除相关失信信息，并告知相关主体在融



卫云培收到锡山区人民法院颁发的江苏省首张《信用修复证明书》。受访者供图

资信贷、市场准入等经济交易活动中，不再因此案对卫云培予以信用惩戒。

卫云培对“重获信用”非常激动，看着《信用修复证明书》，他不禁嘴角上扬，规划着一家人未来的生活：“我们还是菜市场里继续开店，把小店做好！”

对于吴修贵来说，卫云培成功还清债务也有着不同寻常的意义。吴修贵指出，类个人破产是指针对诚实而不幸的自然人因债务过重无法清偿时，在现有法律框架内，对其财产进行全面清查和合理分配，促成诚信债务人信用修复，平衡债权人的利益和债务人的生存权。

无锡市锡山区人民法院民二庭副庭长江双表示，卫云培对“重获信用”非常激动，看着《信用修复证明书》，他不禁嘴角上扬，规划着一家人未来的生活：“我们还是菜市场里继续开店，把小店做好！”

今年2月，民营企业座谈会在京召开。会议强调，民营经济发展前景广阔大有可为，民营企业民营企业大显身手正当其时。在吴修贵等法律工作者看来，类个人破产制度举措就是在法律层面贯彻民营企业座谈会精神，真正为民营企业企业家、小店店主“办点儿实事”。

公开数据显示，截至2024年12月31日，江苏全省法院受理类个人破产案件1290件，214名债务人得到免责。更多通过卫云培这样的债务人，通过自己的努力，还清欠款，恢复了个人信用和社会活力。

修复信用应从「重塑信心」开始

李超

62岁的小店店主通过努力清偿全部债务，无锡基层法院发放全省首张《信用修复证明书》。最近这个新闻火了，以司法创新为诚实债务人重塑信用，这一举措充分展现出司法改革对市场经济的深刻洞察与人文关怀。

我们知道，信用崩塌的本质是信心危机。当债务人深陷债务泥潭时，失去的不仅是经济信用，还有对自身价值的认同与社会联结的信心。无锡法院的信用修复制度，正是通过重塑“诚实而不幸者”的信心，为信用重建注入内生动力。

这项制度创新直击传统信用惩戒机制的痛点。以往“一刀切”的失信惩戒制度，往往将诚实债务人推向社会边缘。而无锡基层法院的探索，法院保留其面包车、手机等生产资料，看似是执行策略的调整，实则是为债务人保留了“自力更生”的信心火种。当债务人看到法律为生存权留出空间，便有了直面债务的勇气。

分期清偿方案将“不可能完成的任务”拆解为可触及的目标，让还债从心理重负转变为希望阶梯。这种制度设计，本质上是用“法治确定性”对抗“人生无常性”，让跌倒者重拾站立的勇气。

信心重建更是社会契约的再确认。当法律以包容姿态接纳“失败者”，传递的是一种“容错不纵恶”的价值导向：社会不会因一次跌倒否定终身价值，但要求以诚实劳动重获尊严。卫云培戒掉烟酒、凌晨贩鸡的坚持，正是信心转化为责任的程度。

信用修复从不是简单的数据清零，而是以制度善意唤醒人性向善的力量。该制度对民营经济发展具有深远意义。我国民营经济贡献了大量城镇就业岗位，创业者失败后的债务困境长期制约市场活力。信用修复制度通过构建“容错—修复—重生”的闭环，为创业者提供制度性退出通道。

江苏债务人成功免责的数据表明，该制度有效激活了经营主体的二次创业动能，与中央“民营经济大有可为”的战略部署形成政策共振。

制度创新中体现的司法智慧值得称道。锡山法院建立“诚实而不幸”的认定标准，既要要求债务人主动清偿债务，又对其生活消费进行动态监管，更给人信心。这种“放水养鱼”的执行策略，既避免了“竭泽而渔”式执行对小微企业的毁灭性打击，又通过分期清偿保障债权人权益。

电子支付时代，法院对债务人账户的精准解封措施，更展现出司法手段与数字经济的高度适配。

当然，这项改革仍需完善风险防控机制。要警惕“老赖”利用制度漏洞逃避债务，需建立更完善的诚信评估体系和终身追责机制。建议引入第三方信用评估机构，对债务人还款能力进行动态评估；建立债务人信用档案，对恶意逃废债行为实施终身信用惩戒。

