

温暖的
Bao Bao·六边形

青春上善好活法

陈嘉辉

狗变

中青报·中青网见习记者 萧浩云
记者 高 蕤

“演英雄不是复刻符号，而是要走进他们的生命里，让角色带着血肉站在观众面前。”那志东谈及饰演陈宝仓将军的经历时，言语间满是敬畏。11月4日，隐蔽战线题材剧《沉默的荣耀》联合导演赵文赫、演员那志东共同亮相“青春华章·青知讲说人”活动现场。两位主创围绕作品创作中的角色塑造、剧情打磨与精神内核，与现场青年观众深度交流，揭秘这部作品打动人心的密码，传递革命先烈的信仰力量。

为精准诠释这一角色，那志东不仅查阅了海量史料，还辗转联系到烈士家属，挖掘出诸多鲜为人知的细节故事。

“陈宝仓将军1938年在宣城战役中右眼失明，回家休养的3个月，是他的子女一生中和他相处最久的时光。”那

志东说，这个细节让他读懂了英雄“舍小家为大家”的抉择与担当：剧中，陈宝仓遭受酷刑后拖着伤腿放风，路过关押学生的牢房时，总会微笑着说“坚持住”，地上拖出长长的血痕——这一场景便源自当年狱中学生的真实回忆。

饰演吴石将军女儿吴学成的小演员吕晨悦的故事，让那志东深受触动——小演员拍摄时曾追问编剧“吴学成后来怎么样了”。当得知其因父亲的革命事业一生辛苦支撑家庭却始终坚定时，当场泣不成声。“孩子的真情流露提醒我们，只有先被英雄事迹打动，表演才能有温度、有力量。”

导演赵文赫坦言自己的职责是为演员搭建“沉浸式创作场景”。在师傅杨亚洲导演的带领下，通过查阅大量资料，尽可能理解那个时期的社會环境和人物的

所思所想所感，充分还原那个时代的气息。只有让真实的时代背景呈现出来，才会产生准确的人物关系和人物形象。

“拿到这个厚重的题材时，我们青年创作者如履薄冰，唯一的目標就是最大化还原烈士事迹。”赵文赫坦言，《沉默的荣耀》能获得青年观众的广泛喜爱，既在意料之外，也在情理之中。“意料之外是因为创作时我们从未预设热度，只想着如何把英雄故事讲好；情理之中则是作为年轻创作者，当我第一次看到这4位烈士的故事，并了解到这些真人真事时，就已经被震撼，只要我们足够真诚、敬畏，就一定能打动观众。”

赵文赫透露，在跟随杨亚洲导演多年的创作经历中，一直避免刻意煽情，而是让那些看起来离今天很遥远的人，用一种

我们看得见摸得到的形式，真正走进观众的内心。“比如剧中在监狱的最后时刻，朱枫拿起手中的玫瑰时，回归到一个女人的属性，聂曦把孩子照片还给妻子时的不舍，回归到一个父亲与丈夫的角色。”

剧集播出后，那志东多次前往北京西山无名英雄纪念广场祭奠。他看到许多老人自发前来缅怀先烈。有一位70多岁的老人专程从南方赶来，见到他后，激动地请求合影，说自己每年都要来看望烈士，只为铭记这份牺牲与奉献。

这些场景让那志东对信仰有了更深的理解：“陈宝仓将军曾写下‘江山浮碧血，日月照丹心。生当报国日，桴鼓忘家愁’。这就是他们那代人的信仰写照。剧中的英雄们用牺牲换来了我们今天的幸福生活，我们随手一翻的史料，就是他们的

一生。下笔太重怕惊扰先烈，太轻又怕道不尽他们的壮举，他们面对的是黑暗与光明的抉择，而这种无愧于心的信念，对当下年轻人同样重要。”

赵文赫则从创作角度解读信仰的表达：“我们没想用说教的方式来叙事，而是通过角色的行动传递信仰力量。大音希声，大象无形，于无声处听惊雷，是我们的创作风格。吴石淡淡的一句‘若一去不回，便一去不回’，陈宝仓受酷刑后吃着肉夹馍吟诵诗歌，这些细节比直白的表达更有冲击力。”

他认为，年轻观众之所以能被作品打动，本质上是先烈们真实的行动践行了“舍生取义”的信仰和情怀。



陪你慢慢变好

中青报·中青网记者
马富春

“通水仪式那天，整个人一下就松了，像卸下了千斤担子。”站在甘肃省白银市景泰县正路镇大山深处的水渠旁，25岁的王嘉辉望着清澈流淌的水，眼里闪着光。

这位从兰州交通大学水利水电工程专业毕业的平凉小伙，至今记得两年前初到项目时，雪地里握着测量仪那冻得发麻的指尖。

中铁二十一局引大入秦延伸增效景泰生态供水工程，起于皋兰县黑石镇，输水到白银市景泰县英武水库，新建输水干渠总长20.33公里“水脉”，串联起29座隧洞，是造福沿线群众的重要水利工程。

在这支平均年龄不到30岁的技术团队里，汇聚了一批像王嘉辉这样的年轻人，他们用脚步丈量隧洞长度，用精准把控工程质量，在群山深处书写着青年技术人才的青春答卷。

“早上7点起床，开完早会带仪器上山，中午在工地啃干粮，下午钻隧洞核对走向，晚上11点还在统计工程量。”这是王嘉辉2022年9月初刚到项目时的日常。

彼时23岁的他，刚走出大学校门就扎进了没有信号的深山，住彩钢房，喝山泉水，“第一次进隧洞，爆破后的粉尘呛得人直咳嗽，风机嗡嗡响，说话得靠喊。”

最让他难忘的是入职不久的一场雪。“那天雪下得又大又密，我们趴在雪地里调仪器，衣服后背全湿了，冻得手都握不住笔。”

那一次，师徒俩在雪地里忙活了3个多小时。“李队长说，干工程建设就是凭良心，每一个数据都要经得起检验。”这句话，王嘉辉记到了现在。

工程最难的，是29座隧洞的双向掘进。其中最长的2.26公里隧洞，王嘉辉和团队要确保两端精准对接，“就像两个人在黑夜里摸黑走，最后要正好握手。”

去年隧洞贯通前，王嘉辉连着3天没睡，担心测量出偏差，万一接不上，前期的活儿全白费了。”他和队长李世岳带着仪器，每天在隧洞里往返两趟，对每一个控制点反复核查。

测量数据显示“完全吻合”时，王嘉辉激动地给家里打了个电话——信号是爬到山顶找的。“我妈问我在哪，我说在山里面干了件大事，她没听懂，但听我语气高兴，她也笑了。”

这样的“精准考验”，在工程中随处可见。

“测隧洞断面时，少测一个点，就体现不出实际工程量，欠挖了要二次补爆，超挖了要多费混凝土，这些都是经验。”28岁的李世岳，这个从长春工程学院城市地下空间工程专业毕业、有7年工龄的青海小伙，说起带徒弟的心得头头是道。

作为测量队长兼工程部副部长，李世岳严格执行“换手测量”制度：“我测完换个人再测，两个人数据对得上才算合格。”

在这个项目上，像他俩这样的“师徒档”还有很多。项目工程部部长张磊，1989年出生，12年里带过20多个年轻人。

“晚上把大家叫到会议室，把图纸投在屏幕上，教他们识图；白天把仪器搬到现场，手把手教授操作。”张磊说，年轻学人得快，肯吃苦，“这个项目来的几个兰州交大毕业生，成长很快，现在到别的项目都是骨干了。”

山里的日子枯燥吗？“刚开始觉得无聊，手机刷不了视频，打电话得爬山顶。”王嘉辉说，“项目买了信号放大器架在山顶，半径四五百米内有信号，我们没事就去山顶给家里打个电话，顺便看看远处的山。”

李世岳则盼着工程结束后办终身大事，“女朋友来过项目一次，说没想到山里这么偏，但看到我干的活能帮老百姓浇地，她挺支持我的。”

2024年7月，工程完工开始试运行；前不久，项目验收正式通过。如今，清澈的水流过隧洞，淌过渡槽，滋润着景泰县10多万亩农田。

“那一刻觉得，所有的苦都值了。”王嘉辉说，他时常想起刚到项目时，村民说“以前浇地靠天等雨，现在管道通到地头，再也不用愁了”。

从初出茅庐的大学生到独当一面的技术骨干，从雪地里的测量仪到隧洞里的全站仪，这群年轻人用坚守诠释担当，用精准守护水脉。“前辈们用铁锹修水利，我们的青年技术人才用技术续传承，只要水能流动到老百姓地里，我们的青春就沒白费。”中铁二十一局引大入秦延伸增效景泰生态供水工程党支部副书记穆鑫说。



主创谈《沉默的荣耀》：于无声处听惊雷

陪你慢慢变好

中青报·中青网记者
马富春

青春在隧洞里闪光

选热门还是冷门？热爱，会让每一步都生花

温暖的
Bao Bao中青报·中青网记者 牟昊琨
实习生 刘屹馨 侯希杰

只要心怀热爱，每一步探索的路都会开出花来。

在“冷门”与“热门”之间，该如何选择赛道？11月4日，在由中央网信办网络传播局、共青团中央宣传部指导，北京市委网信办、市委教育工委、团北京市委及北京师范大学联合主办，中国青年网承办的“青春华章·青知讲说人”青春分享会现场，国家级非遗北京“面人郎”的传承人郎佳子彧用自身经历给出了答案：冷门不代表没有价值，它可能是一片等待挖掘的富矿。

小时候，郎佳子彧正在探索让面塑这门古老手艺焕发新生。他教磨纳哥亲王捏“冰墩墩”，创作“致敬奋斗者”系列短视频，这个系列视频播放超1500万次。传统技艺成了连接国家记忆的独特语言。“真正的选择，从不是介于‘冷门’与‘热门’之间，而是介于内心的热爱与随波逐流之间。”他说。

选择：在“冷门”与“热门”间，找到心中的热爱

在人生的十字路口，大家常常面临不同的选择。有人选择了“冷门专业”，却在其中找到了热爱；有人在双面人生的切换中，活出了别样的精彩；还有人则在两者之间，找到了属于自己的平衡。

“医生守护大家健康，作家设计角色



受访者供图

命运，这就是我的双面人生。”中国作协会员、北京作协会员、医学博士苏东宁（笔名：柠檬羽嫣）主业是神经科医生，副业是写小说。

13岁时，苏东宁偶然打开一个原创文学网站，“成为作者”4个字“点燃”了她的写作梦。曾被家长禁止，她晚上就把电脑藏在被窝里继续写，17岁便出版了第一本书。而她对医学的热爱，源于对生命的思考。中学时，她因思考死亡问题而夜不能寐，最终选择神经科作为探索生命的窗口。

苏东宁的小说《治愈者》带着鲜明的“医生味儿”，创作灵感源自她在医院接触到的基因病、罕见病患者。“每一个医学突破，都是几代人坚持不懈的努力，才能触碰到上天所给的那一束希望的曙光。”书中的这句话，也成为她的入生信条。

“回顾我的成长历程，我深感每段经历都不可缺。它们共同塑造了现在的我。医学赋予我严谨与深度，文学赋予我感性与温度。这两条路，看似平行，实则在我的人生中不断交会，每一步都开出了属于自己的花朵。”苏东宁说。

北京财贸职业学院金融学院团总支副书记、辅导员胡鑫雨则结合自己的经历，告诉大家，“最完美的选择不存在，但可以被创造出来”。她从专科生起步，经历

了专升本、考研、读博，最终成为一名职业院校的辅导员。“职业规划不是复制别人，而是找到自己的节奏。让每个当下都朝理想的方向前进，你自然能走出一条独一无二的光明之路。”她说。

远行：用脚步丈量山河，以匠心连接家国

人生当须远行。这不仅是对地理空间的丈量，更是精神的远征和专业的深耕。

尔基，一名来自四川阿坝州黑水县的藏族青年，如今已是中核工业二三建设有限公司的一名核级焊工。

“我小时候每天追着牛跑，最大的愿望是‘今天牛别丢’。直到村里搭牛棚时一位焊工师傅的到来，让尔基对这个职业产生了兴趣——‘滋滋’一响，两块冷冰冰的铁就粘在一起了，‘觉得这比放牛有意思多了’。后来，通过四川省藏区‘9+3’免费教育计划，尔基学习了焊接专业。

“我焊过最薄的钢管是0.8毫米的，电流一大点就会破，小一点焊不牢，这需要焊工对手上力道、角度、速度和电流大小有着极其精微的控制力。练习时大气不敢喘，生怕一口气吹歪了焊缝——这比奶奶缝棉袄还精细。奶奶缝歪了能拆了重缝，我这焊穿了材料就得报废。”不过，日积月累的汗水没有白流，尔基用3个月

取得了别人至少努力一年半才能取得的国核安全局焊工资质。

“现在，我名字的编码钢印就打印在‘华龙一号’的焊缝旁边，和这些焊缝一起接受岁月的检验。我要终生为安全负责。”尔基认为，人生的价值不在于从哪里出发，而在乎把自己的工作做到极致。

生花：以奋斗接续奋斗，让微光汇成星河

青春的价值，永远在奋斗里闪光。而当一个个奋斗的微光汇聚，便成星河，照亮前路。

北京师范大学哲学学院2016届硕士毕业生黄文秀，用生命诠释了奋斗的意志。2016年，她积极响应号召，担任驻村第一书记，带领88户418名贫困群众脱贫。2019年6月17日凌晨，她在返村途中遭遇山洪不幸遇难，30岁的生命永远定格在扶贫路上。

但奋斗的精神从未止息。北京师范大学2022级本科生阎嘉智说：“毕业后，我将像文秀师姐一样，以北京师范大学第28届研究生支教团成员的身份，前往祖国最需要的地方支教。”自1998年起，北京师范大学研究生支教团已走过27年。320位前辈走过的路，正被一代代青年接续。北京师范大学的学生们，用实际行动践行着“学为人师、行为世范”的校训精神。

歌手温奕心也分享了她对坚持的理解：“和许多追梦的年轻人一样，我的音乐之路也并非一帆风顺。在无数次想要放弃的瞬间，我都会对自己说：‘再唱一遍，再坚持一年，就一年。’

“青春或许会有迷茫，但请不要轻易放弃你的热爱。无论是学术研究、艺术创作，还是社会实践，每一份坚持都值得被珍视。”温奕心说。

活动散场时，几位北京师范大学的新生边走边讨论，“最打动我的是尔基的故事。他特别朴实，从那么艰苦的环境中走出来，纯粹简单地把工作做到极致，让我很有共鸣”。还有不少青年在线上线下互动：“不管赚钱多少，要找到自己真心喜欢的事，然后坚持做下去”……

青春是一场美丽的旅程，每个人都有自己的主题词，有的是选择，有的是远行，有的是奋斗。无论是在传承中创新的郎佳子彧，还是跨界探索的苏东宁，抑或是匠心报国的尔基，每一个在平凡岗位上不懈奋斗的追梦青年，用选择定义价值，用远行拓界，用奋斗书写担当，让青春在与时代同频共振中，迸发出耀眼的光芒。



一微心愿

近年来，团黑龙江省委将赫哲族民族文化深度融入青少年活动中。在思想引领方面，组织主题征文绘画比赛，激发青少年对赫哲文化的热爱与传承意识，展示了内容丰富的文化作品与制作精美的手工艺品；在社会实践方面，制定赫哲族文化社会实践活动路线，针对寒暑期“三下乡”、大学生“返家乡”活动，以青年视角解码赫哲族鱼皮文化、探寻赫哲族传统表演技艺“伊玛堪”等；在青年发展方面，借助青年夜校平台，组织青少年学唱《乌苏里船歌》，制作特色桦树皮画、鱼皮画，让青少年亲身体验赫哲族文化。未来，团黑龙江省委将继续探索更多创新方式，将民族文化与青少年工作紧密结合，为黑龙江的文化繁荣与青少年的成长成才贡献力量。

佳木斯大学团委始终牢记为党育人、为国育才的初心使命，着力加强对青年的政治引领，在高校“三全育人”格局和“大思政”工作体系中积极发挥共青团育人、实践育人、文化育人、网络育人的重要作用。打造分层分类一体化培养的“青马工程”模式，积极传播党的创新理论；开展大学生社区实践计划和志愿服务一院一品工作，引导学生以专业为依托服务社会，将学生的专业素养与实践能力有机结合起来；打造校园文化活动“四节”，为学生提供展示自我才能的平台；开展“沉浸式”思想政治教育，创新开展劳动教育实践活动，促进学生德智体美劳全面发展。未来，校团委将以更实举措建强育人阵地，让青年思想引领“活”起来，以更优服务搭建成长平台，让青年实践能力“强”起来，以更暖关怀畅通发展渠道，让青年报国之志“燃”起来，持续为培养担当民族复兴大任的时代新人贡献青春力量。

佳木斯大学团委始终牢记为党育人、为国育才的初心使命，着力加强对青年的政治引领，在高校“三全育人”格局和“大思政”工作体系中积极发挥共青团育人、实践育人、文化育人、网络育人的重要作用。打造分层分类一体化培养的“青马工程”模式，积极传播党的创新理论；开展大学生社区实践计划和志愿服务一院一品工作，引导学生以专业为依托服务社会，将学生的专业素养与实践能力有机结合起来；打造校园文化活动“四节”，为学生提供展示自我才能的平台；开展“沉浸式”思想政治教育，创新开展劳动教育实践活动，促进学生德智体美劳全面发展。未来，校团委将以更实举措建强育人阵地，让青年思想引领“活”起来，以更优服务搭建成长平台，让青年实践能力“强”起来，以更暖关怀畅通发展渠道，让青年报国之志“燃”起来，持续为培养担当民族复兴大任的时代新人贡献青春力量。

想知道

台前演你看，台后挑人设



近日，某平台一则“大型科技公司前首席女技术黑客直播卖课”视频，凭“稀缺人设”迅速引发热议。摆拍悲情、打造虚假人设引诱卖课，已成部分账号的“起号套路”，目的是蹭热度导流私域，再带货牟利。相关平台亟须完善审核、强化监测与惩处，清理虚假营销，让课程回归价值、直播回归真诚。

漫画：程 瑶