

□ 李琪溪

雨后初霁，一道彩虹斜跨在琼库什台墨绿的山峦间。一个年轻的身影踩着泥泞奔向那道弧光——大三学生何玖卿的脚印，就这样留在了新疆草原深处。当同龄人挤进北上广写字楼实习时，这个南方姑娘选择独自登上西行的列车，以“打工换宿”的方式推开了一扇截然不同的夏天。

“还是希望大三这个暑假，找个好点的实习。”母亲的声音缠绕在电话那端。大三暑假，在世俗刻度上容不得“任性”。父亲沉默的担忧更沉重——女孩独行西北，安全吗？

可她的心底另有一种重量牵引。旅行的动机起源于《我的阿勒泰》，哈萨克族牧人扬鞭的剪影和草原无垠的绿浪，给她种下了“非去不可”的执念。“不是单纯想玩，是想深度体验。”她回忆，“剧里哈萨

打工换宿：推开一扇截然不同的夏天

克族人的生活，像块磁石。”当同行朋友因家人犹豫却步，她作了决定：一个人走。

“我要追寻的是万无一失的自由。”所谓“万无一失”，是查攻略、联系民宿、规划路线后，对内心召唤的坚定回应。最终，她带着父母忘忘的默许，挤进西行列车。“坐火车前往，是我认为最浪漫的方式，可以看沿途的风景。”车轮撞击铁轨的咣当声，成了青春挣脱束缚的序曲，显然这段经历是精彩的，她后来回忆，“这份迈出第一步的勇气也将鼓励你走向更远的远方！”

抵达琼库什台，现实迅速褪去了滤镜的光晕。民宿的工作远比想象中细碎沉重：清晨起身会去隔壁牧人家挤牛奶，在叮当牛铃声中准备早餐；收拾碗碟后，又穿梭于

客房之间添补用品。所在民宿兄弟俩分工模糊，义工更被当作“全能”使用，稍有空闲便有事找上门来。理想中诗意栖居的幕布一经掀开，露出的原是生活粗粝的经纬。

然而，草原终究以它的方式拥抱了这个远方的闯入者。

玖卿与同住的另一名义工协商出“做一休一”的轮班制，从劳作的缝隙里夺回属于自己的疆域。轮休日，一个哈萨克族孩童带给她一段难忘的记忆，黧黑小脸晶亮眼睛，看起来毫不设防。“有个小孩拉我去骑马。”回忆时她语气飞扬。她跟着孩子深一脚浅一脚翻过山丘去骑马，马背颠簸，山风掠过耳畔，这一刻的笨拙与欢畅，是任何攻略上无从觅得的宝藏。

观念的碰撞也猝不及防。在辛苦工作间隙，她泡了杯咖啡，想分享给另一位义工朋友品尝。这本是年轻人之间寻常的温情。咖啡店店长却转身向老板“告状”：“当时就觉得有点被刺到了。”她坦言，这让她生气不已，热情洋溢的青春姿态，撞上了某些实用主义规则筑起的墙，“这真的很令人沮丧”。

当打卡式旅行让风景日益同质化、商品化，年轻人的选择提供了一种新的对抗路径。打工换宿，其核心价值远不止于省下住宿费。它意味着躬身入局，以双手的劳作和时间的投入作为“货币”，即使在打工之中遭遇许多不堪，也去“挣得”对一片土地更深层的理解、更真实的连接。

“我要的自由是允许一切如其所是。”

她说，这自由包括接受粗粝的琐碎，拥抱偶遇的温暖，也包含对阴影清醒认知。当无数年轻人咨询打工换宿渠道，背后是Z世代对“体验式旅行”的渴望，本质上是挣脱被安排轨道，亲历中定义自我与世界的关联。她在随笔的文末呼喊道：“嘿！别计划了，该出发啦！”

如今玖卿坐在写字楼里，眼前电脑屏幕上的报表与新疆青草气息隔着时空，但那个夏天的馈赠已融入骨血：孩童递来马缰的信任眼神，彩虹下泥泞跋涉的畅快，火车上陌生人伸出的援手，甚至对骚扰信息果断拉黑的警觉——这些经历所沉淀下的底气，比任何简历都能更坚硬地支撑着她。

“少年心气是不可再生之物。”琼库什台的彩虹终会消散，但奔向它的勇气，已化作心中不灭的火种。当无数年轻人被“上岸”海浪裹挟，那个踩着泥泞奔向天光的背影告诉人们：出发的意义，始于莽撞而真诚的举步。

活力满满的年轻人，如何“自制暑假”

和闺蜜送外卖：赚的是零花钱，攒的是“独家记忆”

□ 刘毅敏

这个暑假，亦亦(化名)没有选择宅家追剧，也没有奔赴人山人海的景区打卡，而是和闺蜜解锁了一项全新的“社会实践”——送外卖。这段看似普通的兼职经历，成为她们最鲜活、最有成就感的“独家记忆”。

“一个人又累又苦，两个人就太好玩了！”每天清晨，她们会默契地检查好车、水、背包等物品，规划好大致的配送范围，然后开启“双人成行”模式：一个人骑车导航，一个人负责联系顾客确认地址，送到餐品后赚的钱对半分，像极了游戏里的搭档组队做任务。

送外卖的日子里，充满了意想不到的惊喜与挑战。有次接到一位顾客的订单，备注不仅附上了50元打赏，还特意留言：“麻烦小哥顺路把我家小猫送到宠物医院做绝育，笼子已备好。”看着顾客家门口笼子里乖巧的小猫，她们又好气又好笑，小心翼翼地完成了这趟“特殊配送”。路上遇到其他外卖小哥，他们还笑着调侃：“你俩这组合效率真高，比一个人跑单灵活多了！”

为了多赚点零花钱，她们还研究出了一套“接单秘籍”：专挑配送费高、距离适中的单子抢，抢到优质订单时像游戏通关一样兴奋；遇到快要超时的订单，就默契地分工加速，一个骑车冲刺，一个提前打电话说明情况，偶尔还得疯狂跑楼梯爬楼，气喘吁吁送达时，顾客一句“谢谢”就能瞬间抚平疲惫。

当然，这份工作也有“硬核”时刻。遇到暴雨天气，她们得披着雨衣在

积水里小心翼翼地骑行；碰上没有电梯的老小区，只能拎着沉甸甸的外卖袋爬楼，累得满头大汗时就互相打气：“就当减肥啦！”最难的是骑车上天桥，推着电动车爬坡时腿都在发抖，但看着对方咬牙坚持的样子，就觉得这点困难不算什么。

有趣的是，送外卖还让她们解锁了“美食侦探”技能。等餐时路过常点的外卖店，才发现有些看起来光鲜亮丽的店铺，其实是卫生条件堪忧的小作坊，当即默默从收藏列表删除；遇到干净整洁的餐馆，她们会默契地记下来，成了彼此私藏的“美食宝藏地图”。“从此，我们点外卖再也不发愁了！”亦亦高兴地说。

夜幕降临，送外卖的时光更添几分惬意。

夏天的晚风拂过脸颊，吹散了一天的燥热，她们骑着车穿梭在城市的街巷，看万家灯火次第亮起，沿途的风景算是最好的解压良药。遇到没有路灯的偏僻小路，两个人结伴而行便少了几分恐惧；等餐间隙，路过小吃街，她们会买两串吱吱冒油的烤串分着吃，简单的快乐就能瞬间填满疲惫；爬楼梯送单时，她们就当作是免费的健身课程，互相调侃着“今天的运动量超标了”。

如今，她们的暑假“外卖副本”还在继续。每天结算收入时，看着手机里一两百的进账，虽然不算多，却比任何零花钱都来得踏实。更意外的是，坚持半个多月后，她们不仅摸清了城市的大街小巷，体重秤上的数字也悄悄降了下来。

“送外卖没有复杂的人际关系，还能看沿途的风景，赚着自己的钱，这样的暑假太值了！”在这个暑假，她们用脚步丈量城市，用汗水兑换成长，这份独特的经历，就是青春最生动的注脚。

“夏天不是用来熬的，而是用来折腾的。”有这样一群活力满满的年轻人，他们不想宅在家里，而是勇敢走出家门，用自己的实际行动、奇思妙想，解锁各种新玩法，把夏天过得有滋有味，充满冒险与惊喜，成为最难忘的独家记忆。



学做面包：寻找生活中的“幸福酵母”

□ 何锦奕

去年在上海实习时，我几乎每天下班都会打卡不同的烘焙店。烘焙店里小麦与黄油交融的香气、各种口味和形状的面包都深深治愈着我。有段时间我迷上了贝果，专门在地图上标记出发贝果的烘焙店，一家一家地品尝。我和父母开玩笑，万一大学毕业后找不到工作，就开一家烘焙店或者当个面包师。

7月底实习结束，我返回江苏常州的家。那段时间没有什么安排，父母提议，既然有空，不如去学做你喜欢的面包吧。正好我也想利用暑假学一些感兴趣的事，于是，我在家附近的烘焙坊报了为期7天的烘焙培训班。

烘焙坊里只有我一个学徒。每天上课前，老师会在白板上写好当天要学习的面包和配方。第一节课学的是日式甜面团。它是吐司、菠萝包、红豆包等经典面包的基础面团。

配面团、揉面团是一个复杂的过程，我学了两三天才渐渐熟练。面粉、酵母、牛奶、黄油等原料都要精确计算克重、配比。把原料倒入厨师机搅拌，直至面团完全离缸，变得光滑不粘手。取一小块面团轻轻撑开，若能拉出透光的手套膜就说明揉面完成。若无法成膜，则需要继续搅拌，并视情况适量添加面粉或水来调整面团状态。

等待的过程并不难熬。这家烘焙坊既是教室也是店铺。我会帮着老板整理、上架面包，或者按配方调配不同种类的面团。面包出炉的那一刻特别有成就感，我总是迫不及待地掰下一块尝尝，有时还会烫到手。

后面的课程里，我学习了吐司、贝果、碱水面包的做法。看着面粉慢慢揉成面团，再经过整形、发酵、烘烤等步骤，最终变成可口的面包，虽然步骤繁琐，却能让我静下心来，完全沉浸其中。

老师一步步带着我做，虽然偶尔会做出造型不太完美的面包，但味道都还不错，没出现难以下咽的“黑暗料理”。在吐司课上，我做了原味、肉松、黑芝麻、咸蛋黄几种口味。特意把成品带给朋友们品尝，没想到收获一致好评。

烘焙课从早上八九点开始，到下午三四点结束，只需要小批量制作几个面包练习。但店里的师傅们清晨5点半就要开始

面团状态。

揉好的面团盖上保鲜膜，静静地醒发半小时。看着它慢慢膨胀，像个小胖墩在打盹儿，特别可爱。之后，将面团分成小块，整齐地放进醒发箱，让它们在温暖湿润的环境下慢慢舒展。当面团膨胀到最佳状态时，送入预热好的烤箱，调好温度。透过烤箱上小小的窗看着面团慢慢鼓起来，表面变成焦黄色，治愈而诱人。

等待的过程并不难熬。这家烘焙坊既是教室也是店铺。我会帮着老板整理、上架面包，或者按配方调配不同种类的面团。面包出炉的那一刻特别有成就感，我总是迫不及待地掰下一块尝尝，有时还会烫到手。

后面的课程里，我学习了吐司、贝果、碱水面包的做法。看着面粉慢慢揉成面团，再经过整形、发酵、烘烤等步骤，最终变成可口的面包，虽然步骤繁琐，却能让我静下心来，完全沉浸其中。

老师一步步带着我做，虽然偶尔会做出造型不太完美的面包，但味道都还不错，没出现难以下咽的“黑暗料理”。在吐司课上，我做了原味、肉松、黑芝麻、咸蛋黄几种口味。特意把成品带给朋友们品尝，没想到收获一致好评。

烘焙课从早上八九点开始，到下午三四点结束，只需要小批量制作几个面包练习。但店里的师傅们清晨5点半就要开始

大批量制作，为开店备足各类面包。以前只是单纯喜欢吃面包，现在自己动手做了才知道，每一个面包背后都需要复杂的工序和耐心的等待。

有时我会想象自己是一个小面团，在搅拌、揉搓、折叠中逐渐成形，经过时间的沉淀和温度的淬炼，最终成为理想中的模样——一个令人回味无穷的面包。整个过程只能慢慢来，匆忙制作的面包不会柔软蓬松，就像急于求成的人生，越是执着于结果，越达不到理想的状态，更会错过过程中的美好。

酵母是面包制作中不可或缺的原料。它让面团慢慢发酵、膨胀，变得松软而有韧性。我也在寻找属于自己的“酵母”，那些悄悄让生活发酵、膨胀，变得更加丰盈的东西。无论是尝试一项新技能，和朋友们聚会，出门旅游，还是吃到美味的食物，这些平凡的点滴，都是让幸福发酵的时刻，也是支撑我们面对生活挑战的温柔力量。

课程结束后，我没有继续自己做面包，毕竟需要专业的工具和大量的时间，而大学的学业压力和出租屋狭小的空间不足以支持这样的投入。

我还是更喜欢逛烘焙店，品尝自己喜欢的面包。每当闻到面包的香气，总会不自觉地想起做面包的经历，也慢慢懂得珍惜生活中的“酵母”，让人生慢慢地舒展、丰盈。

访日程是排满的，今晚不去，还有机会再去吗？一连串问句分成两队，进行观点互搏，最终变成一个感叹号。那就去！

说干就干。坐地铁来到景点，天气尚好，内心窃喜。结果没走几步，窃喜的思绪被浇灭了，人也被浇湿了。雨，扑簌扑簌地砸在地上，激起不小的水花，一簇一簇的，很像击鼓后回弹的声浪。

还好有观光车。为了看景色，我特地挑了最里面靠近湖边的座位。结果雨越下越大，雨声甚至盖过了雀跃的心跳，雨点也激动地和我们打招呼，斜飘进来打湿了我的头发和裙摆。一路上，风雨飘摇。穿过雨幕，对岸高楼LED屏上大大的“长沙”二字，突然闯进双眼。那一刻，雨未见，风未闻，这几天的画面闪现在脑海里，只看见长沙的面容，只听见长沙的脉搏。

到了毛主席青年艺术雕像前，雨神奇地变小了。即使是晚上9点，即使刚下过大雨，游人依旧如织。我试着自拍，但怎么都

留校备考雅思：解锁大学校园的B面

□ 李雪雷

大学生生活丰富多彩，每个角落都充斥着青春与活力。然而，当假期学生陆续离开校园，学校褪去热闹的外衣，会是什么模样？

大二暑假，为了准备雅思考试，我留校学习，意外解锁了大学校园的B面。假期，食堂窗口正常开放吗？便利店开门吗？购买日常用品会受影响吗？我全然不知。本着提前了解、事先准备的原则，我开始向同学打听。有人告诉我：“学校放假时澡堂不开门，食堂只有一半窗口开放。”有同学说：“澡堂每周开门3天，放假时宿舍不设统一关灯时间。”还有人说：“一切生活设施提供如常，不受假期影响。”

在前后矛盾的“信息轰炸”下，我的头脑越来越乱，不知该从哪里入手，索性直接放弃，开启“灵活应变”模式。假期开始我才发现，很多担心都是多余的。由于暑期在校生数量较少，学校确实会适当减少食堂窗口的开放数量，调整澡堂开门时间，但所有的调整都可以保障留校学生的基本生活。校内虽然有便利店不营业，但学校距离商场不远，线下购物依然便利……

原以为学校在暑期是空空荡荡的，实际上校内的学生并不少。很多是因学习、实习、科研等没有回家的学生，让我意外的是，校内还多出很多中学生。

第一次看到他们是在假期第二天的中午。那天我一如往常，来到食堂就餐。本是正常的午饭时间，菜量却所剩无几，放眼四周我才看到，餐厅已被成群结队的中学生占据。我不禁感慨：“谁信啊！假期吃饭还要抢！”

我以为这是某所中学组织的参观活动，一两天就会结束，结果连着一周都能看到他们的身影。后来听说，这些学生是来参加某个机构组织的培训。正逢暑假，学校不少教室和毕业生宿舍空置，便为他们提供场地。

由于这些学生人数众多，且行动近乎统一，所到之处免不了排起长队。特别是吃饭和洗澡，如果在他们之后来到食堂或澡堂，很容易陷入“没有饭菜、缺少热水”的尴尬境地。

为了节约时间，也为了生活便利，我默许开启了一场“时间争夺战”。学校论坛上，不少留学生也分享着自己对这些学生的观察。综合大家分享的碎片信息，我们渐渐拼凑出他们的作息时间表：8点或8点半上课，12点下课，14点再次上课，17点下课。

掌握规律后，我尽量错峰出行：食堂中午11点半开饭，中学生12点下课，那我就11点40到达食堂；学生下午上课，多数集中在晚上洗澡，那我就下午前往澡堂；学校没有为他们办理图书馆借书卡，我们可以不用“抢”教室，而是到图书馆看书……

我持续坚持了3个星期，直到考完雅思，离校回到老家。

回想那段短暂的经历，我发现那时的自己莫名升起一种复杂心理：既理解学校充分利用资源的做法，又深感熟悉的“领地”被“攻陷”。

“怎么能让其他人进我们学校上课？”“学校为什么不能这么做？”“这是我们的学校啊。”“可这也是大家的学校。”

两种相反的想法，不停地在脑海中打转。暑期校园既让我看到学校不同往常的一面，也让我意识到，自己对学校的认同感竟然如此强烈。

假日的校园如同“盲盒”，不断展示多样风貌。这里有温情，有惊喜，更有青春。

大一春节，班上一位同学由于家庭经济原因，没有回家。几位室友得知情况后，选择共同留在学校过年。也是那年，学校为每位春节留校的学生，送来煮好的饺子。

大三假期，同学们开始为毕业作准备，很多人没有回家，而是留在学校准备考研、留学、实习，逐渐发现大学已然成为大家的后盾。高性价比的宿舍，让初入社会的我们不用为高昂的房租苦恼。

如果说日常教学的校园是A面，假期风貌则是B面。或许二者相加，才构成完整立体的大学。

拍不出感觉。这时一个摄像小哥来问：“拍照吗？”因为害怕被宰，我拒绝了。

但自拍实在困难，想要放弃时，一旁几个女生在摄像小哥的动作指导下美美出片，心中很是羡慕。于是我找了个路旁约拍的摄像小哥，谈好价格后，心满意足地拍着。镜头里雨点模糊出光影，我的裙摆还滴着水，雕像的轮廓被路灯勾勒出金边，比任何时候都挺拔。不一会儿，景区广播就响了：“即将闭园，请游客有序离场。”正发愁找不到观光车，拍照的小哥笑着指了指不远处：“我们也往出口走，一起吧？”同行的还有他的同事，几个人聊着天往回走，雨停后的风里，居然有青草的味道。

次日，冷不丁的，手机弹出一则消息：受暴雨天气影响，湘江水位持续上涨，按防汛应急预案要求，岳麓山、橘子洲景区于7月28日闭园。盯着屏幕愣了几秒，突然笑出声——没有27日的“放手一搏”，这一趟长沙之行便要与橘子洲头错过了。人生就是这么奇妙。

这次长沙之行，调研本上的受访者故事、景点打卡时的动作、暴雨夜的狼狈与幸运，都成了我和这座城市的纽带。那些说走就走的冲动，让“社会实践”不只是任务，更是一场与城市的深度对话。

穷游意大利：没有什么“正确”的旅游方式

□ 李羊逸

穷游应该有多“穷”？相信每个人都有自己的答案。有人愿意啃面包省钱看展，有人宁可住差些也要吃顿好的，这本就没有什么标准答案。

前年8月，有这样4个背包客凑到了一起。3个本科在读，一个博士将毕业，背着差点塞不进廉价航空行李架的背包，住进了佛罗伦萨老城区一间拥挤的民宿。那是一间还用着电影里才有的黄铜钥匙开锁的老房子，内部结构一眼就能望到头，老旧的空调打开后半天也不见出凉风。

之所以选择合住这样的老屋，还是因为旅游高峰期的房价太贵，为了控制旅行成本，4个学生不约而同地选择了挤一挤。

小屋里的空间被4个人挤得满满当当，磨旧的木地板踩得嘎吱作响，小哈从背包里掏出两个番茄和一棵蔫了的大白菜，那是她为了省买菜钱一路从德国背过来的。于是晚餐立刻有了着落，生番茄切片配干面包，简简单单吃了一餐，两人一组挤在小床上睡一觉，第二天一早起来就打算各自奔向自己的目的地。

“走了，晚上见。”“嗯，再见。”我们互相打着招呼，小文却满脸不可思议：“我们……不一起走吗？”

我们满脸困惑，她的惊讶很快变成了担忧，她说以前从没试过在陌生的地方独自出门，很害怕因为语言不通而迷路，于是希望能和我，以及博士生小慧同行。

小慧立刻表示同意，她本打算去逛逛当地有名的小吃市场，带上小文两个人也好聊天，我却希望按照原计划出行，去参观美术馆。原因很简单，我对美食没半点兴趣，小吃街没法让我放弃近在眼前的艺术美术馆，况且我提前两个月预约的门票也不能浪费。为什么不问问小哈？小哈找到了一个绝佳的拍日出点位，天还不亮就跑了。

于是我们像溪流一样分散进古朴的

小巷，一天过去，当4个人再次齐聚小屋内，每个人都有见闻迫不及待地和他人分享。在燃气灶上炒一盘葱爆白菜，切四片面包夹火腿，热爱美食的小慧从包里提出一大袋奶油点心，大家吃着简单的晚餐，分享各自的见闻。吃到一半，电灯闪了闪，灭了，但没有打断任何一个人的分享欲。

房东老头说电路坏了要第二天才能维修，一边讲话一边递过来几根蜡烛，我们就围着烛光继续聊天。小慧翻着手机屏幕介绍她和小文两人探索的当地特色美食，说她俩一整天吃了12个冰淇淋球，还在广场上喂鸽子；小哈的相机里记录着各个角度下的佛罗伦萨；我讲述曾经在书里读过的艺术品出现在眼前时的感受。小文突然笑嘻嘻地说她悟了，“虽然美食很好，但我好像更喜欢逛逛街头的市场，旅游路线果然还是选适合自己的好。”她看着我说，“幸亏没跟你走，要是让我去美术馆待一天，我可受不了。”

第二天又是自由活动，4个人互相叨叨着一会要去干什么，小慧花大量的时间在品尝美食上，跟着四处搜罗的攻略一天吃四顿；我继续钻进博物馆和美术馆里；小文在二手市场淘到一条爱不释手的丝巾；小哈则更愿意举着设备到处跑，一天下来晒得通红。当天下午，我们相约去看附近音乐学院的毕业公演，这次是4个人一起行动，每个人嘴里叨着一块小慧买来的油炸点心，站在广场上为毕业生们鼓掌。

就这样，我们共同度过了在意大利的6天，白天各奔东西，偶尔相约在一个餐厅吃午饭，也并不介意在行程重合时一起结伴游玩，每个人都看了自己想看的风景，吃了想吃的东西。省了不少钱却听到了更多没亲身经历过的见闻，还交到了3个朋友，直到现在我们还偶尔联系。

对每个人来说，旅行想要收获的东西是不同的，因此没有什么“正确”的旅游方式，只有“适合”的。比起时时刻刻和别人保持行程同步，我们更应该思考：什么样的旅行方式是适合自己的。寻找合适的旅游方式也是在寻找自己的生活节奏，满满当当的日程固然充实，但找个阳台窝进去躺一下午也是难得的惬意。