听鸟叫 观生命 护家园——

这些年轻人为何爱上观鸟

观鸟，正成为当下一些年轻人拥抱自然的新选择。对他们而言，观鸟不仅缘于对羽翼生灵的好奇，更是在快节奏的都市里打开感官、与自然建立联结的独特方式。他们借助观鸟探索城市生态、感知生命律动，在其中寻得心灵栖息之所，思考如何与自然和谐共处，并将这份热爱传递给更多人。

中青报·中青网记者 张 艺
实习生 杨 丽

麻杰夫（左二）和志愿者带领视障朋友们在天坛公园观鸟。 受访者供图

北京红领巾公园，范洪敏（左一）带领观鸟新手小朋友辨识鸟类。 受访者供图

“蜂鸟自然”的孩子们在做观鸟记录。 受访者供图

邵蕊在青岛马儿岛观鸟。 受访者供图

奥林匹克森林公园，观鸟爱好者在拍一只东方大苇莺。 实习生 杨丽/摄

资深观鸟爱好者麻杰夫，最近一次观鸟是从北京专程远赴柴达木盆地；而青岛市环境保护科学研究院邵蕊博士，则期待日常与鸟儿多“偶遇”。

观鸟正成为当下一些年轻人的生活方式。这一活动门槛不高，形式灵活。有人举起望远镜，观察落在窗外树枝上避雨的乌鸫；有人专程来到故宫，从《写生珍禽图》《鸟谱》等古画中，欣赏被记录下来的鸟兽之美；也有视障人士，打开耳朵聆听鸟鸣，加入观鸟行列。

这些年轻人为何爱上观鸟？当他们在观鸟时，是在观什么？击中年轻人心灵体验的是什么？

去了解、去观察，与自然建立联结

麻杰夫回忆，走上观鸟这条路，源于一份迫切的好奇——“这只小鸟叫什么？”

2020年“五一”假期，麻杰夫和妻子带着曾在非洲看狮子用的望远镜，去京郊白河露营。“当时我们正从栈道返回，一只橙色和黑色相间、翅膀上有两个白斑的小鸟，蹦跳着落到旁边的树上。我们从未见过这样的小鸟。”麻杰夫举起望远镜，把手机镜头凑上去，小心翼翼地拍下了这只小鸟。

到家已是凌晨，麻杰夫躺在床上，仍惦记着白天那只奇特的小鸟。他翻出照片进行识别，“这只鸟叫北红尾鸲！”弄清名字的那一刻，麻杰夫打开了观察世界的一个新视角。

最初两年，麻杰夫总想去外地观鸟。后来他发现，身边的“自留地”因为观鸟变得更有新鲜感。“家附近的奥林匹克森林公园，我们每次去都会有新的收获和期待。”他说。

选定奥森公园作为“自留地”后，麻杰夫开始留意这里的四季自然时序：公园的水面何时结冰、何时消融；每年某种候鸟何时抵达、何时离去，留鸟与夏候鸟在哪个时段开始鸣唱或筑巢；还有第一声蛙鸣响起的时刻，某类蜻蜓开始羽化的瞬间……他都一一记在心上。

“即便爬这座山一千次，或许也不如观鸟十次来得印象深刻。这种鸟为何存在？该去哪里寻找它？它又为何会出现在那里？为了找到这些鸟，你要主动去了解、去观察，与自然的联结由此建立起来。”

在北京长大的麻杰夫，因为爱上观鸟，开始理解并思考北京的生态。“适当观鸟对人、对生态都有好处，我希望能让更多人喜欢上观鸟。”

用声音辨识鸟种，是观鸟的重要方式。2024年，麻杰夫想到：既然能靠声音辨识鸟种，视障朋友能否也参与到“观”鸟中来？

“听，它正发出标志性金属感飞鸣声。”作为环保组织“自然之友”野鸟会的领队，麻杰夫以“听”为钥匙，为视障群体打开观鸟新大门。他向这些特殊的观鸟者描述，“这是一只乌鸫的雄鸟，它浑身黑漆漆的，却长着鲜艳的黄色长喙，差不多有我们小臂那么长。”

迄今为止，他联合观鸟爱好者、爱心企业志愿者及专业助盲组织，成功举办4场线下视障人士观鸟活动。同时，他在社交媒体上持续更新《上班前的观鸟》栏目，用第一人称视角展现普通“鸟人”（观鸟者）工作日清晨的观鸟日常，他把观鸟途中的录音配上解说，制成播客节目《处处闻啼鸟》。

“观鸟的门槛可以很低。”麻杰夫想让更多人知道，观鸟不一定非得拿起相机捕捉高清画面。“哪怕是午休时下楼走走，用耳朵听、用眼睛看，也能了解到不少关于鸟的事。”

观鸟成为一种“抬头就能参与”的新生活方式

头戴遮阳帽，脖子上挂着望远镜，这是“鸟人”的经典装扮，观鸟者们借此互认，友善地点点头，有时会问上一句“今天看到什么鸟了”，有时则结伴去找鸟。

北京奥森公园里，一名90后女孩说，她是被麻杰夫的作品打动，“入坑”观鸟。因运动损伤，她无法进行剧烈运动，“观鸟让我在工作之余、周末走出家门，探索生活的城市。抬起头，走进热爱的大自然里放松身心，还能认识新朋友。”

1996年10月5日，在北京西北部鹫峰举办了群众性野外观鸟活动。近30年来，北京的观鸟爱好者和相关组织日渐增多。

北京师范大学教授邓文洪介绍，京津冀地区的鸟类超过600种，约占全国鸟类种数的40%，其中候鸟有420余种。“京津冀地区地处东亚-澳大利西亚候鸟迁徙通道，每年春秋两季，大量候鸟经此迁徙、停歇，珍稀物种也经常在此现身。”邓文洪说，市民如今能够直观地感受到，小区里的鸟类越来越多了。例如乌鸫、白头鹎等鸟类，原本主要分布于黄河以南，过去在京津冀地区很罕见，近些年越来越常见了。

许多人专程从全国各地赶来，追寻这些翱翔天际的生灵。来自上海的韩伟说：“爱上观鸟之后，我出门前总会先关注当地的鸟讯，要是鸟情比较稳定，一定会带上相机。”韩伟原本是6月中旬来北京看演唱会的，了解到密云有雕鸮在育雏，便带上长焦镜头和相机赶了过去。

“入坑”一年，韩伟已“加新”（指发现新品类的鸟）近200种鸟。他至今记得初识四声杜鹃时的场景，“开始以为是只鸽子，直到它飞走后叫了几声，才反应过来是杜鹃。”韩伟循着四声杜鹃的叫声在翠绿的松林里穿梭，“它叫几声，引着我过去，等我过去了，它又在别处叫了”。追逐近两小时后，他终于拍下了这只腹有白斑、叫声洪亮的小鸟，“拍到的那一刻很开心，寻找它的过程更有意思”。

在社交平台上，观鸟成为一种“抬头就能参与”的生活方式。据统计，小红书上相关笔记的讨论量超700万，阅读量超10亿，近一年发布的笔记数量是以前10年总和的1.2倍，最近一年投稿用户年龄多集中在25岁。

“以前远远地看，鸟儿只是黑乎乎一小团剪影。开始观鸟后发现，原来鸟儿是如此美丽多彩的小生命。”刚加入观鸟圈的博主“自然鹅”说，观鸟在无形中培养了自己对生活的观察力。“鸟儿是城市里比较容易接触到的野生动物，充满生命力。”他从迁徙的斑头雁身上，看到了飞越珠峰的壮举；从栖息古建的北京雨燕，联想到对古建保护的推动；从某些鸟类的习性中，体会到野生动物独特的生存智慧与魅力。

对邵蕊而言，观鸟既是工作，也是爱好。2022年5月至2024年5月，她参与完成青岛市生物多样性保护优先区域生物多样性调查，通过摸清鸟类基本情况，提出针对性保护建议和对策。

“我喜欢探索中‘遇见’的过程。”即便走了一整天没有发现鸟儿，邵蕊也不会感到沮丧。如果恰好有鸟儿飞到眼前，这种遇见就像鸟儿馈赠的礼物，让她感到一种“被选中”的惊喜。

2023年5月，邵蕊在崂山进行野外调查时，发现山东省此前无明确记录的淡尾鹟莺。那时她还是入门者，身上只带了望远镜和手机，便用手机录下了淡尾鹟莺的叫声。用识别软件无法辨认，在青岛市观鸟协会专业人士帮助下，最终确认了这一鸟种。

观鸟不能为了“出片”需保持适当距离

今年以来，明星效应带动一波“观鸟热”，鸟儿成为不少地方的旅游名片，多地纷纷向游客发出邀请，欢迎大家前来“打鸟”。中国科学院动物研究所生态学博士朱磊在其公众号上指出，不建议使用“打鸟”一词，尽管表达的是“拍鸟”之意，但这种表述可能潜移默化地影响观鸟心态。毕竟观鸟的本意，是尊重自然、尊重生命。

受访者普遍认为，观鸟爱好者增多是件好事。但需要引起注意的是，过度靠近、诱拍、巢拍等行为，会干扰鸟类正常生活。

今年6月底，青岛中山公园南门一棵法国梧桐树上，一窝红角鸮幼鸟成为备受关注的“明星”。这窝毛茸茸、还不会飞的小家伙，吸引大批市民和摄影爱好者围观拍摄，很多人架起“长枪大炮”对准它们。最终，梧桐树周围拉起保护线，志愿者自发前来守护这窝红角鸮。

“可能有些人只是为了出片，并非真正爱鸟。”邵蕊提示，对鸮这种夜行性鸟类，要尽量避免用灯光照射。“文明观鸟需保持适当距离，可借助望远镜或其他工具来观察，减少对鸟类自然行为的干扰。”

2023年9月，邵蕊在一座海岛上做野外调查时，幸运地拍到红背伯劳的照片。这种通常出现在新疆的鸟，突然现身青岛，邵蕊推测它可能是一只迷鸟。作为山东省新记录鸟种的发现人，邵蕊十分兴奋，但她并不沉迷于“加新”，“看着鸟儿在山里或树上蹦蹦跳跳，我就很开心”。

在城市里给鸟儿一方“自留地”

中青报·中青网记者 张 艺
实习生 杨 丽

在厦门高楼林立的市区，特意保留了一片仅3公顷的自然保护区，只为让“中国最美小鸟”栗喉蜂虎在此安家繁衍。2005年，厦门五缘湾启动综合整治工程，湾内有一片土地原计划作为建设用地。厦门市政府在充分征求专家意见后，及时调整了五缘湾片区的开发利用规划，坚持保留湾内89公顷的原生湿地。

栗喉蜂虎的栖息地正位于这片湿地中。当时，包括厦门市观鸟协会会长彭志伟在内的许多业内人士都积极呼吁保护。2011年，厦门市政府划定栗喉蜂虎自然保护区，其中五缘湾湿地片区37公顷为觅食地、城区3公顷为繁殖地。

“自保护区成立以来，一直有栗喉蜂虎在此繁衍，十分难得。”彭志伟说。2021年栗喉蜂虎升级为国家二级保护动物。厦门正是栗喉蜂虎在全球纬度最北的繁殖、栖息地。

多年来，栗喉蜂虎的迁徙牵动着厦门市民的心。“它们在厦门出生，飞越南洋，往返路程艰辛，我们一直都很牵挂。”彭志伟说，每到迁徙季节，厦门的鸟友会和台湾、深圳、汕头、海南等地的鸟友互通消息，“栗喉蜂虎到你们那儿没有？”

自然科普组织“蜂鸟自然”创始人范洪敏在野外观鸟时始终保持谨慎：“我在野外连一只虫子都不会惊动，因为它可能是某种鸟的食物。”

在中国科学院攻读鸟类生态学硕士学位期间，范洪敏看到一些鸟类栖息地消失的景象。她放弃读博，专注于在北京开展青少年自然教育。“未来是青少年的，要让他们喜欢上自然。”范洪敏在观鸟科普帖子里写道。

今年6月初，范洪敏为孩子们组织了一场特别的年中总结观鸟赛。比赛明确要求不得靠近或影响鸟类，还增设两个计分项目：鸟类行为记录条数，以及是否记录到幼鸟。

“我不希望孩子们沉迷于‘加新’（指发现新品类的鸟）的即时满足，更希望通过这种方式，引导他们从生态学视角关注并了解环境和鸟类。”范洪敏说。

她期待，当未来交到孩子们手中时，他们能成为这样的人——发自内心热爱自然，并且在做出每一个决定、每一次行动前，都会先思考：这会不会影响到鸟儿和环境？

AI时代，当少年与诗词相遇——

从“词穷”到“开口皆诗词，出口即成章”

中青报·中青网记者 胡春艳 刘胤衡

浙江宁波夏日荷塘田埂间，孩子们追蜻蜓、数青蛙。当他们走进《中国诗词大会》第四季总冠军陈更的“诗词小动物图鉴”互动课时，这些从大自然生发的鲜活灵感在“飞花令”传递中脱口而出——“小荷才露尖尖角”“接天莲叶无穷碧”……童趣与诗意在吟诵中交融。

8月3日至7日，2025“出口成章·诗词少年”总展演活动在浙江宁波举办。来自全国各地近200名少年与诗词为伴，收获了一个诗情画意的暑假。这些生于人工智能时代的少年，跟着古诗词研学、聆听大师讲课，一路用“飞花令”把美好的诗句融入山河湖海，在躬身行走中体验与中国诗词的美妙相遇。同时，也引发了AI时代如何让青少年爱上古诗词的思考。

此次活动由中国青年报社主办，大连厚仁科技有限公司、中青海德（北京）国际传媒有限公司、宁波东钱湖文旅传媒有限公司承办，由中华书局、读者传媒、西北师范大学支持，并由中华诗词学会作为指导单位。这是中国青年报社关注青少年语言文化素养的一次生动实践，旨在搭建文化研学交流舞台，提升青少年语言文化素养，让中华优秀传统文化在青少年心中生根、发芽。

青山绿水成为流动的诗词课堂

8月4日，大巴车穿行在浙东青山绿水间，稻田翻浪、远山如黛，参加研学游的少年们，在车上展开一场“飞花令”，青山绿水成为流动的诗词课堂。

途中所见湖光山色、古村韵味让孩子们触景生情，有的望着窗外稻田吟诵“稻花香里说丰年”，有的看到远山脱口而出“料青山见我应如是”，用诗词定格眼中的美景；与新结交的小伙伴并肩而行，他们以“海内存知己，天涯若比邻”互赠心意。有人以“会当凌绝顶，一览众山小”直抒胸臆，有人用“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”彰显豪情。

《中国诗词大会》第四季总冠军陈更深受诗词少年们喜爱。几年来，她见证了这些热爱诗词的少年的成长与蜕变。她遇到过曾经沉迷电子产品的少年，因为爱上诗词，与小伙伴切磋对诗，喜欢上文史知识；她也看到当年怯生生捧着笔记本求签名的小朋友，如今已能站在舞台上从容展现实力。

《中国诗词大会》第六季总冠军陈曦骏被孩子们的热情所感染，他分享了自己与诗词的故事，寄语少年：“只有‘为有源头活水来’不断更新知识，才会有‘此日中流自在行’的自然和洒脱。”

令家长们感慨的是，孩子们争先恐后诵读诗词时，眼里有光。一位家长说，诗词研学让孩子们在行走中种下喜爱中华优秀传统文化的种子，学会观察生活、发现美好，言行举止更加彬彬有礼。

生长于互联网时代的年轻一代，习惯用表情包、流行语等方式进行表达。而中国青年报社社会调查中心的一项调查显示，超过一半受访者认为自我表达能力下降、语言贫乏，有“词不达意”的苦恼。

不学《诗》，无以言。为倡导规范、典雅、文明、得体、有生命力的语言表达，让优秀传统文化在青少年心中生根、发芽、茁壮成长，今年，中国青年报社开设“文质彬彬·每日好词语”专栏，引导青少年“好好说话”“好好表达”“好好交流”。

中国青年报社希望搭建更广阔的文化研学交流舞台，让传统文化“活下去”“火起来”“传下去”，让青少年，能够从“词穷”到“开口皆诗词，出口即成章”。

8月7日，浙江宁波，2025“出口成章·诗词少年”总展演现场，少年们专注作答。 主办方供图

8月7日，浙江宁波，2025“出口成章·诗词少年”总展演现场，学生与《中国诗词大会》第三季总冠军雷海为（右一）对垒。 主办方供图

诗词的核心价值在于“美”与“成长”

“老师，AI能代替我背诗词吗？”在名师面对面环节，一名诗词少年抛出的问题，掀起一场关于人工智能与传统文化传承的深度讨论。

华东师范大学终身教授、教育部教育信息化技术标准委员会首席顾问祝智庭以“会当凌绝顶”作比喻，进一步阐释：AI应是助力人攀登的工具，而非替代人的核心思考能力。

“诗词的浪漫之处，在于它能激发无限联想。”祝智庭强调，诗词学习对青少年成长具有不可替代的价值：一方面能滋养创造思维，让想象力在文字间自由驰骋；另一方面引导青少年在成长中向善向上，“这些深层的精神滋养，是AI无法替代的人文内核”。

常在出口成章App上和AI“对诗”的小学生裴敏希说，AI能快速找出自己背错的诗句，还会推荐风格相近的诗词，“但那种读到‘举头望明月’时想起妈妈的心情，只有自己才懂”。

中华诗词学会常务副会长、首都师范大学特聘教授林峰认为，诗词是提升人们文化修养、丰厚精神底蕴的有益载体，尤其对孩子而言，如劝学诗、悯农诗等作品，具有春风化雨般的教化意义，从小培养孩子们尊师重教、悲天悯人的情怀素养，当他们长大成人，回味诗词人生，会获益匪浅。

“随李白观庐山瀑布‘飞流直下三千尺’，伴王维赏塞北大漠‘大漠孤烟直’——诗词里的山河，其实离孩子们很近。”《中国诗词大会》学术总负责人、上海师范大学教授李定广带领孩子们开启一场“诗词旅行”，让孩子们在诗句中身临其境感受山河之美。

在他看来，人工智能正成为连接孩子与诗词的重要桥梁，在AI等科技助力下，诗词能更自然地走进孩子的世界，让诵读古诗词的乐趣更鲜活：AI可生成动态画面还原诗中场景；演绎诗词时，AI能辅助构思画面与动作，让“飞花令”“场景演绎”等经典形式有了新玩法。

在李定广看来，诗词的核心价值在于“美”与“成长”。“诗词本质是美的载体，古人以此进行审美教育，哪怕不懂字义，孩子也能从节奏韵律中感受音乐之美。”

他如此解读诗词之美滋养人格：“读‘会当凌绝顶’能立壮志，品‘海内存知己’能悟真情，诗词对人格的提升是潜移默化和影响深远的。”

AI赋能，诗词少年如新竹拔节向上

8月7日的总展演现场，一群诗词小达人闯过重重关卡，直接与《中国诗词大会》第三季总冠军雷海为对垒。在超燃的“飞花令·颜色”主题对决中，少年们凭借对诗词的深厚积累和快速临场反应，让雷海为“败下阵来”。

“这届题目更注重对诗词的理解，孩子们小小年纪有这功底和反应，太让人惊喜了！”雷海为竖起大拇指。

辽宁省基础教育语文教学专业指导委员会秘书长、特级教师胡东辉带来“数字时代，如何让孩子爱上古诗词”的思考。

“人工智能时代已然到来，这是我们必须面对的现实，对诗词教学而言，它更是重要的助力。”胡东辉坦言，积累和模仿是古诗词学习的基础，但创作才是更高境界，“AI为学生创写古诗词提供了新可能”。

中华诗词学会秘书长杭中华表示，在诗词教学中运用AI工具能提高学习效率、深化理解、增强兴趣，要把AI工具用好，关键在于正确引导。

胡东辉强调，AI工具的运用需要方法，“要不断训练学生的提问技巧、提升欣赏水平”。在他看来，诗词教学应“因时而异、因人而异”，“要善用科技挖掘诗词闪亮的内核，让传统文脉在数字时代焕发新生”。

“出口成章·诗词少年”活动迄今已举办3届，出口成章平台创始人、大连厚仁科技有限公司董事长吴建宁深切感受到孩子们诵读古诗词的热情与日俱增，特别是在AI技术加持下，“孩子们学习古诗词的情境愈加丰富、互动更富有趣味”。他认为，教育工作者应肩负起更大责任，点燃孩子们传承中华优秀传统文化的热情。

“以诗润心，文脉如泉流奔涌而不息；以行明志，少年如新竹拔节而向上。”吴建宁认为，当AI成为少年们研读诗词路上的同行者，如同千年文化智慧借由科技力量滋养青青禾苗，一代代诗词少年的成长意味着，在人工智能时代，诗意从未远去，科技之光会愈发清晰地照亮他们的人生前程。

扫一扫 看视频