



青春上善好活法



开学了!“青春主理人”的自主成长图鉴



中青报·中青网记者 林 洁
实习生 邹雨恩 曾薇淳

新学期伊始,“青春主理人”群体迅速成为大学校园中的一道风景。从科研攻关的实验室到社团运营的活动空间,从传统文化传承的实践阵地到公益服务的一线现场,他们纷纷投入忙碌状态,以主导者的姿态推进各类实践项目。“课堂、考试、成绩单”早已不是这些大学生的固有标签,他们用行动,生动诠释了“青春主理人”的内核——不是被动接受时光的安排,而要主动规划人生的航线。

“科研主理人”:从解题者到出题人

“我们坚持从临床真实痛点切入,先定义一个好问题,再思考怎么解决。”深圳大学2023级生物医学工程专业学生梁志聪回忆,他随团队走访医院肾内科的科室时,捕捉到尿毒症患者动静脉内瘘监测的临床需求。此后4个月里,他带领团队完成3代样机研发,目前项目已通过临床伦理审查,进入测试验证阶段。

作为项目“主心骨”,梁志聪的核心工作并不局限于硬件设计,更在于搭建从临床需求到技术落地的完整路径。“确定场景、人群、痛点、频次,在调研中先发散再收敛,让团队认可并自发形成内驱力。”在他看来,这种以问题为导向的科研思维,正是他对“科研主理人”的实践——不做技术的追随者,而是做需求的发现者与定义者。

梁志聪说,“青春主理人”的核心不是奖杯,而是从“觉得国奖遥不可及”到“带领团队斩获一等奖”的蜕变,是将科研成果转化为临床产品、真正解决患者痛点的信念。“大二拿下全国大学生生物医学工程创新设计竞赛一等奖不是句号,而是冲锋号。”如今,他正推动项目向实际应用转化,让实验室里的创新真正走进临床场景。

在2024年的“挑战杯”揭榜挂帅专项赛上,广东药科大学2023级生物制药专业学生卢梓涛第一次踏上全国性科创竞赛的舞台。这次参赛经历,成为卢梓涛科研道路上的重要转折点。他所在的团队作为全国首个研究文冠果油针对神经性疾病的团队,专注于神经修复机制研究与新工艺开发。

面对文冠果油机制不明、传统榨油法效率低下等难题,卢梓涛和团队成员主动规划研究步骤,提出神经活性三联体概念,成功找出文冠果油发挥作用的



从传统文化传承的实践阵地到公益服务的一线现场,“青春主理人”以主导者的姿态有序推进各类项目。

②中青报·中青网记者 林 洁/摄 ①③④⑤受访者供图

核心成分。而在这个过程中,卢梓涛也完成了一名普通学生到科研“解题人”的转变。

作为科研路上的“过来人”,卢梓涛希望将“主动破局、创造价值”的信念传递给更多同龄人,鼓励他们成为自己的“青春主理人”。“真正的‘青春主理人’不需要完美履历,而是具备‘把想法变成现实’的勇气与方法。”

“文化主理人”:让传统与青春碰撞出火花

“潮剧不只是爷爷奶奶的消遣,也能成为Z世代的社交货币。”广东外语外贸大学的刘绿筠创立“潮起潮剧”时,就带着这样的信念。在她看来,敢想敢做是“主理人”的最大特点,把潮剧从历史深处“挖”出来,重新捏成鲜活的文化新模样。

传统潮剧传播靠戏台、靠口耳相传,年轻一辈对潮剧的了解甚少,刘绿筠意识到,打破潮剧传统传播模式,线上借自媒体矩阵、线下靠文化活动,搭建青年与潮

剧非遗的桥梁。

在传播潮剧文化的路上,刘绿筠庆幸自己能够找到一群志同道合的朋友。在人来人往的牌坊街上,他们架起“潮起潮剧”小摊,用饱满的热情向本地年轻人乃至外来游客宣传潮剧文化。“潮起潮剧”团队在“主理人”刘绿筠的引领下,或讲好非遗故事,或策划创新活动,以灵动协作“舞”出潮剧传承的鲜活图景。

“人人都可以成为导师,就像每个人都能找到自己的主场”是华南师范大学公益教育项目“红途剧社”的核心理念。而“红途剧社”负责人、该校学前教育专业学生章银莹正以实际行动诠释着这一概念,展现出“主理人”主动规划、创造实践的特质。

在项目,章银莹慢慢了解了家乡潮州的红色历史,认为这片土地的红色记忆值得被看见。章银莹将学前教育理论、教育学知识融入公益教育中,从开发红色文化课程时对家乡历史的“空白觉醒”,到用情景剧让孩子沉浸式参与,再到模式拓展至幼儿园,体现了专业与实践的融合。

“社团主理人”:在热爱里练就的主动性

清晨,陈心竹站在校园400米跑道起点做热身。这位华南师范大学的跆拳道爱好者,是华师石牌跆拳道宣传部部长,连续两年代表学校参加广东省大学生跆拳道锦标赛。

天刚蒙蒙亮,陈心竹就拉着畏畏怯怯的舍友行动起来了,汗水浸透的T恤贴在背上,却挡不住越来越响亮的笑声。在运动社团的天地里,她用行动校园身边同学,让更多人拥抱运动、自主规划青春,彰显着“主理人”引领同行的价值。

华南师范大学新闻社(石牌分社)社长易悠扬则在媒体实践中诠释着“社团主理人”的内涵。

在新闻社的“主理人”经历,与易悠扬的学习生活相互影响、相互赋能,“进入新闻社是我走向新闻的起点,和同辈的连接与交流,让我感受到‘被支撑’的力量。而成为社长之后,我发现自己有能力通过帮助他人来实现自

我价值,这种成就感是难以言喻的。”易悠扬说。

通过这个身份接触了更多的人,了解到更多新传行业的状况,易悠扬对自己的未来有了更清晰的规划,“我现在更加清楚自己喜欢什么,不喜欢什么,想做的方向到底是什么,也明确了自己在媒体这条路上坚持的价值观”。

记者手记

我采访到的这些场景里的“主理人”都有一个共通点:他们不等待被安排,而是主动行动,自主定义青春路径。

其实,每个大学生都可以成为“青春主理人”,你的主场未必局限于实验室、社团和操场,只要你愿意从“想”走向“做”,从“跟随”转向“主导”,就能在自己选择的领域里,活出独一无二的青春模样。

这些在主动行动的年轻人,正在用各自的方式证明:所谓“主理”,不过是清醒地知道“我要去哪里”,并坚定地迈出第一步。而这,或许就是青春最动人的模样。

这群00后踩进泥土:今天短剧社又干啥了?

□ 陈娟如
中青报·中青网见习记者 张仟煜
记者 李瑞璇

“脱掉长衫、光着脚踩进泥土里,才知道哪里有坑、哪里能走——真正支撑我们走下去的,是双脚磨出的老茧,是能落地的信仰。”在河南郑县广阔天地乡,00后青农社区创始人卢蕴彬的这句话,道出了一群青年扎根乡村的初心。

从大学毕业放弃城市机会返乡,到在郑县孵化“郑乡短剧社”,卢蕴彬带着一支以00后为主的青年团队,用“短剧+教育”“短剧+非遗”“短剧+乡村产业”的创新模式,为乡村振兴注入青春活力,也让当地村民的日子增添了色彩。

这几年,越来越多的大学毕业生、城市白领等回归乡村。据统计,目前全国各类返乡入乡创业人员超过1200万人。卢蕴彬正是这股返乡潮中的一员,“我在乡村小学的院子里长大,爷爷是老校长,从小被教育‘不忘本、要归根’”。

大学攻读电子商务专业的他,出于课业需求接触了很多村民,在老家江西景德镇浮梁县,他亲眼看到家乡茶产业“品质好却卖不出去”的困境,也目睹了乡村年轻人外流、村庄变得萧条的状态,“不能所有人都往城市跑,总得有人回来”。

带着这一信念,卢蕴彬在浮梁县创办了青农社区,搭建起青年返乡创业的孵化平台。在浮梁期间,他带领大家探索出“茶园养土鸡”的生态模式——利用茶园闲置空间养殖土鸡,土鸡粪便为茶树提供天然肥料,提升茶叶品质;而茶园生态环境又能提高土鸡的肉质,形成双赢产业链。团队还运营起短视频账号,通过记录茶园日常、土鸡养殖过程,让更多人了解当地生态农产品,打开了销售渠道。



2025年4月,青农社区的版图扩展到了河南郑县。“‘广阔天地,大有作为’的批示就出自这里,和我们想做的‘青年扎根乡村’理念太契合了。”卢蕴彬说,郑县不仅有深厚的文化底蕴,还有铁锅、阳光玫瑰等特色产业,更需要青年用新视角、新方法激活潜力。目前,青农社区已形成4个创业团队,共19人,涵盖短剧创作、产业对接、公益服务等多个方向,从去年12月接触对接,到今年4月落地筹备,再到7月“郑乡短剧社”正式启动,短短半年多,这支青年团队就与郑县有了深厚联结。

“只要他们需要,我们就全力配合,有钱出钱,有力出力。”广阔天地乡副乡长刘亚利的话,道出了当地政府对青年创业项目的支持态度。在她看来,基层太需要这样“有活力、有想法”的青年:“他们来了之后,不仅村民的笑容多了,连我这个40多岁的人,都觉得跟着年轻了好几岁,干啥都有干劲。”

“市面上很多短剧是‘爽文套路’,我们想做有温度、有价值的内容——让短剧成为连接乡村与外界的桥梁。”这是“郑乡短剧社”负责人、平顶山学院播音与主持艺术专业大四学生李哈冰对团队

的定位。这个由6名同校大学生组成的团队,全是李哈冰从学校带过来的朋友,而他们落地后的第一个目标,就是让郑县的文化与产业“被看见”。

在郑县,短剧社的创作从来不是“闭门造车”。他们以小学生课本为蓝本改编剧本,邀请家长和孩子共同参演,既丰富了亲子互动,又让乡村风貌自然融入镜头。其中有一部短剧由郑县新世纪小学邢明瑶同学和她的爷爷出演,讲述她对退伍老兵爷爷的崇敬,体现家庭中的崇军教育、爱国主义教育。

最让团队难忘的,是一场“和美乡村公益拍摄”活动。在广阔天地乡的各个村落,短剧社的成员为村民拍全家福、记录日常,却发现95%以上的参与者都是老人。“有位奶奶说,活了一辈子没拍过几张照片,拿到照片时笑得合不拢嘴。”短剧社成员刘焱回忆,那些定格在镜头里的笑脸,成了团队最珍贵的“成果”。“能给村民带去一丝幸福,就是我们扎根的意义。”

除了文化传播,短剧社还助推了当地产业发展。在广阔天地乡的阳光玫瑰种植园,老板曾因宣传发愁,短剧社成员用专业拍摄技巧,结合“采摘体验”



8月15日,短剧社成员在郑县拍摄短剧。
受访者供图

“产地直供”等创意视角,为果园量身定制宣传视频,还提出了线上直播、社群营销的新思路。“销量明显提升了,老板见了我们就‘感谢’。”刘亚利补充,如今乡里的老太太茶余饭后都在聊:“今天短剧社又来拍啥了?”

“现在的年轻人,敢突破老规矩,这正是乡村需要的‘破圈’力量。”卢蕴彬眼中的青年优势,在郑县的实践中不断得到印证。

短剧社的到来,不仅让村民的生活更热闹,还点燃了当地青年返乡的热情。今年暑假,不少郑县本地的大学生主动找上门,想加入短剧社。

这种带动效应也让刘亚利对乡村未来充满期待。“以前农村是空置房多、老人多,现在有了这些年轻人,不仅文化能传承,产业能发展,连我们基层干部的思路都打开了。”她坦言,过去工作是“上面安排啥就干啥”,如今跟着青年团队一起策划活动、对接产业,自己也变得“有想法了”。“他们就像一束光,能吸引更多朝着‘乡村变好’的方向走。”

对于未来,卢蕴彬和团队有着清晰的规划:“两年内,要把郑县打造成全国青年乡创的样板,让‘广阔天地’真的成为青年干事创业的舞台。”而李哈冰和伙伴们的目标更朴素:“先踏踏实实拍好每一部短剧,让更多人知道郑县的好,让更多青年愿意回来。”

从浮梁到郑县,从一个人的“归根”到一群人的“扎根”,这群青年用行动证明:乡村不是“退路”,而是“舞台”。青春的创意与文化的厚重相融,年轻脚步与乡村的泥土相融,乡村振兴这卷待绘的长图,正在这群青年的笔下,渐渐显露出鲜活而温暖的模样。正如卢蕴彬所说:“走在乡村的路上,每一步都能踩到实处,这种踏实感,是城市给不了的一——这就是我们的青春价值。”

陪你慢慢变好

□ 赵云南
中青报·中青网记者
杨 雷

“空中银蛇舞翩跹,导电输能靠我牵,摩擦高温浑不怕,但求弓网永平安。”这是95后高铁接触网工王凯和同事为了记住工作要点写的灯谜,“谜底是接触线,因为银蛇就像导线一样”。

虽然才到秋分,哈尔滨的冬天已经不远了。

王凯目前在中国铁路哈尔滨局集团有限公司哈尔滨供电段阿城北二工区工作。日常,他带领10个年轻小伙子,负责73公里高铁接触网的检查、维护保养与应急抢修。接触网在高铁运行中至关重要,它为高铁源源不断输送电能,一旦出现故障,高铁就“趴窝”了。

2017年参加工作的王凯,已是班组里的“老同志”了,接触网工需要掌握的技术要点非常多,为了让大家摆脱枯燥的学习模式,他想出了新招——制作接触网灯谜。王凯说,答错时,同事间还会适当“挖苦”,让原本严肃的规章学习变得有趣,也让关键知识记得更牢。

中秋国庆长假马上到了,王凯他们也投入到了紧张的接触网日常检查保养工作中。

“我们班管辖范围从太平桥8公里牵引变电所,到王凤西山隧道出口,”王凯说,他们负责的区域有隧道、有山区,检修难度不小。

22岁的王景琦,去年年末成为一名接触网工。刚走出校园不久的他,感受到了校园与职场的不同,“工作的时候得一丝不苟”。在隧道作业时,若落下工具必须立刻取回。而如果遗落在轨道上,很可能对列车安全产生严重影响。

目前,他还未参与高空作业。“有些活不会干、学得慢”是他面临的最大挑战。考虑到户外作业对体力有要求,王景琦在学校就开始健身,如今也跟着班组同事一起锻炼。

不仅王景琦注重锻炼,班组里像他这样的年轻人不在少数。赵泽生也是一名健身达人,他的健身痕迹比王景琦还明显,“平时熬夜多,休息时锻炼一下,既能让身体好点,还能解压。”

采访时候,同事们打趣道,赵泽生不光喜欢健身,还喜欢养生,“保温杯里泡枸杞黄芪”,赵泽生笑笑回复:“对身体好一点也是对工作负责。”

接触网工的工作,时刻面临着自然环境的考验,尤其是在极寒天气下的东北。“最大风险是人员上高,都在5米以上。”王凯提及冬季作业时直言,极寒天气下,支柱容易结冰,人员极易滑落,“之前就有同事因此碰到。”

2021年的冻雨抢险,让整个班组难以忘怀。

当时,接触网结冰极厚,普通工具根本无法清除。他们只能用打冰杆站在轨道车上并排作业。为了尽早开通线路,大家连续工作数小时,才一点点敲碎冰块。

类似的情况还有不少。由于每次除冰作业都紧紧卡在列车运行的短暂间隙内,时间紧,任务重,接到封锁命令的瞬间,穿戴护目镜、绝缘靴和绝缘手套的接触网工,会迅速背起沉重的打冰杆,迎着寒风,冲到一起。

为了应对各类突发情况,他们班组有着严格的演练制度。王凯说,休息时大家会学习规范、钻研理论,还会多演练。“6月到9月练防洪,冬天练接触网覆冰。大风天就练异物处置,都针对季节来。”

由于工作性质特殊,班组人员每次在工区一待就是三天三夜。“比跟老婆待的时间都长。”王凯调侃道。

休息时,运动成了这些年轻人的一大爱好。徒步、篮球比赛、踢毽子、力量训练等,都是大家喜欢的。

凭借出色的工作表现与团队凝聚力,这个年轻的班组荣获“2023—2024年度全国铁道团委青年文明号”荣誉称号。



接触网工冬天在外巡查。 受访者供图

接触网灯谜、极寒打冰:『玩转』高难度作业

