

体育人，成为青年榜样吧

第26届“中国青年五四奖章”评选3日揭晓，在东京奥运会、残奥会上表现突出的杨倩、李豪等运动员和中国男子乒乓球队、中国轮椅击剑女子重剑团体等集体获得表彰。

新时代是追梦者的时代，也是青年成就梦想的舞台。在东京奥运会、残奥会上，无论有没有站上最高领奖台，中国体育健儿们都展现出“青春”该有的样子——他们英姿飒爽，扬眉出剑，拼搏争先，不惧艰难，始终朝着更好的自己努力。

这也是当代中国青年的写照。在东京奥运会、残奥会，以及北京冬奥会、冬残奥会上，中国体育健儿让世界看到了更加自信、开放、率真、幽默的中国青年形象。他们已经成为中国青年的代表，向世界展示全新的中国形象。

使命在肩，奋斗有我。中国体育人不仅需要自己奋勇向前，更需要成为青年榜样，让体育的力量发挥到更大。

体育强国，对无数正值拼搏、奋斗年龄的青年人来说，体育更有其不可替代的作用和意义。体魄不强，何以强国？我们欣喜地看到，越来越多年轻人正培养起自己的运动习惯。

当越来越多青年人有了运动的自觉，体育人需要承担起更多责任。过去一年多来，江苏省体育科学研究所参与拍摄的科学健身视频正以每周一次的频率，为广大健身爱好者送上科学指导。目前，全国各地的体育部门各出奇招，让健身人群对科学健身有了更多直观认识。

榜样更具备带动作用，不仅在于体魄，更在于体育精神对青年人品格的影响与塑造。这个“五一”假期，苏炳添等明星运动员走进直播间，带领大家健身；更多普通的社会体育指导员、体育社团组织正带动身边人跳绳、跑步、登山、踢球……

未来属于青年，希望寄予青年。体育人，请成为青年榜样，让青年一代以更健康的体魄、更顽强的精神，投入到新时代的奋斗之中，为自己和国家的美好未来而努力。

(记者王恒志)新华社南京5月4日电

(上接5版)

今年初，平凡接到一家银行的冬奥会主题信用卡设计工作。他带领几名年轻人忙了一周，设计出了多款不同风格的“冬奥风”信用卡。“这种方式把年轻人和国家联系起来，让我们有了时代参与感。”“奋斗是青年的底色，‘躺平’有时只是口头上的调侃。”平凡说，更多青年创业者同他一样，正在克服困难坚定前行。

傍晚，“靠谱青年”的技术创新

华灯初上，国网天津市电力公司城西供电分公司输电运维一班班长王泽跃换下工作服，结束了一天的巡检工作。虽然腿脚有些酸痛，但他的思绪仍在高速运转。“准备把今天的现场信息整理一下，看看作业模式如何优化提升。”王泽跃笑着说。

今年是王泽跃工作的第八年。作为一名“90后”线路运维检修工，他见证着科技给行业带来的变化，更积极投身于技术创新的洪流中。

为了让科技更好地为工作赋能，王泽跃与班组成员潜心探索，利用闲暇时间查阅资料、琢磨研究。去年，围绕“黑飞”无人机入侵可能会对电力系统设备造成破坏的难题，班组齐心协力研发出了一整套设备系统。而如何运用技术进一步提升工作质效，也是近期王泽跃脑海中的“课题”之一。

“青年就要有迎难而上、坚韧不拔的拼劲儿。在提升自我的同时照亮他人，用奋斗与奉献来实现价值梦想，这正是青春的题中之意。”王泽跃说。

深夜，青年干部的默默奉献

夜已深沉，滨海新区寨上街道办事处灯火通明，“90后”基层干部官晨光仍在岗位上忙碌。

大学毕业后，官晨光进入天津市滨海新区寨上街道，成了一名基层公务员。“基层工作琐碎繁重，默默无闻，但又不可或缺。”官晨光说。

这一天里，作为街道党建办副主任，官晨光一边忙着基层的党支部、群众组织和志愿者队伍的组织协调，做好假期的疫情防控工作，一边梳理近年来基层党组织建设的相关材料。

为了将基层党员和群众组织起来，寨上街道搭建了不少平台组织，“帮管家服务队”便是其中一个。这支由20多个社区居民组成的服务队，平日里为社区群众修水电，疫情期间则承担起防疫巡逻、物资转运等工作。

除志愿服务队外，疫情期间街道办也迅速成立临时党支部，进驻封控区。所有党员都在一线运送物资、参与核酸检测工作，每天都忙到深夜。

“每个人都有自己的社会责任，我要尽职尽责地干好本职工作，这是对自己负责，也是对这个时代负责。”官晨光说。

事实上，中国青年口中的“躺平”，更多的是为了缓释压力的调侃。共青团中央书记处第一书记贺军科认为，在中国特有的人口结构和人才竞争环境下，当代青年有时确实会感觉使不上力气。但经过调研，他们发现真正“躺平”的是极少数，不懈奋斗的是大多数。

《中国青年网民社会心态调查报告(2009-2021)》显示，中国青年网民群体反对“躺平”的比例在2017-2021年间上升至74.1%。

“后冬奥”时代，“Z世代”继续绽放

北京冬奥青年奋斗“不打烊”

新华社北京5月3日电(记者张骁、李春宇、夏子麟)北京冬奥会上，新锐自信、朝气蓬勃的中国“Z世代”青年给世人留下深刻印象。在五卅青年节来临之际，记者回访了一些为冬奥贡献青春力量的“小雪花”，听一听他们奋进“后冬奥”的成长新故事。

场馆运行“小雪花”：场馆建得好更要运营好

今年“五一”，战“疫”成为首都生活关键词。为确保防疫安全，国家速滑馆延期对外开放。这让场馆业务主管刘源洁有更多时间完善服务细节。

忙起来爱梳干练的马尾辫，待人接物有温度，讲话做事有章法……刘源洁的同事常说她“不像1994年出生的女孩，倒像场馆运行的‘老兵’”。其实，“马尾女孩”也有青涩一面，但冬奥筹办的历练让她加速成长。2018年，刘源洁读研时就参与到“冰丝带”建设中，此后见证了场馆从“编织天幕”到打造“最快的冰”“智慧的馆”的全过程。

“冰丝带”赛时保障期间，刘源洁所在的场馆运行中心是场馆运行的“中枢大脑”，需要以体育竞赛为核心，为35个业务领域安排精确到“分钟”的运行时刻表。回首那段岁月，她最难忘的就是保障中外

新华社哈尔滨5月3日电(记者王君宝)“作为北京冬奥会短道速滑混合团体接力队的成员，能够摘得中国代表团在北京冬奥会上的首枚金牌，我很自豪，也很感恩。”回忆数月前的比赛，张雨婷仍很激动。

4月8日，在北京冬奥会冬残奥会总结表彰大会上，张雨婷被授予“北京冬奥会、冬残奥会突出贡献个人”称号。“能够在这样的大会上受到表彰，我十分高兴，不亚于自己登上领奖台、看到国旗升起的那一刻。”22岁的张雨婷说。

张雨婷的妈妈牛绪娟说，六七岁时张雨婷总感冒，抱着锻炼身体的心态，她让女儿接触了滑冰，师从哈尔滨市南岗区业余体校教练王北铭。“也看不出有什么天赋，队里那时候几十人，但是你送她去，她就跟着练，一直坚持了下来。”牛绪娟说。

在王北铭眼中，初学滑冰的张雨婷不爱说话，腼腆胆小。“身体素质、综合能力比较平均。”王北铭说。

但随着身边的队员相继结束运动生涯，一路坚持下来的张雨婷显示出过人之处。“那时候大冬天放学后坐十几站公交车去上冰，一直就没间断过。”牛绪娟回忆，这些年女儿从没说过“不练了”。

王北铭也评价张雨婷耐力突出、意志力很好，拥有短道速滑运动员应有的意志品质，“跟大孩子跑步特别能坚持，有韧劲”。在王北铭麾下练习多年后，张雨婷一路从黑龙江省体校冰雪分校到省队，2015年首次披上“国字号”战袍，成为一名国青队队员。2019年，20岁的张雨婷代表国

国社“青春榜样”课开讲，武大靖讲第一课

本报记者王若辰

5月4日，新华社开了一门“公开课”：授课老师由冬奥冠军、青年偶像或者你我身边的大学生担任；课程短小精悍，能回放可收藏；课代表是新华社记者编辑，还积极喊你来互动；考题是开放性的，需要青年用行动书写，容不得半点马虎……

这门课便是新华社全新视频栏目“青春榜样”系列思政课。“‘大思政课’我们要善用之，一定要跟现实结合起来。上思政课不能拿着文件宣读，没有生命、干巴巴的。”有了这样的“课程设计”，课代表们是如何做的？

课代表们先做一道必答题

课代表们自己要先做一道必答题——当代青年是什么样的？

“栏目创作团队给当代青年画了像——活跃、敏感、激情、勇敢、创新、自信、自尊，成长在繁杂的信息大海中，乐于汲取优秀思想文化的营养。”栏目主创兼终审张越说，“所以，我们要结合当代青年的特点，利用好新华社‘新立方’全息E幕等传媒技术，打造鲜活感人、引起共鸣的思政课堂。”

如何才能鲜活感人、引起共鸣？“栏目定位为‘青春榜样’，就要邀请当代

健儿在“最快的冰”不断刷新奥运纪录和世界纪录，那份荣耀和激动至今激励着她。

北京冬奥会闭幕后，“马尾女孩”不用扬鞭自奋蹄，一边整理赛时保障经验，一边全情投入场馆开业筹备。她负责的市场开发工作与场馆赛后利用密切相关，要用好冬奥遗产为场馆可持续发展保驾护航。

刘源洁说，她还铆着一股劲儿，要把“冰丝带”打造成展示冰雪运动发展的靓丽名片，把“雪花的故事”讲下去！

志愿服务“小雪花”：组建宣讲团分享冬奥梦

“Love Is Here! Love Is Here! 燃烧的雪花。梦想照亮，天与地，勇敢地出发！”冬奥闭幕时日有余，但舒婧焱仍时常唱起这首北京冬奥志愿者之歌。

作为北京航空航天大学在读本科生，2001年出生的舒婧焱以优异成绩成为国家高山滑雪中心赛时礼宾志愿者，重点服务国内外贵宾。场馆首个比赛日，她就迎来“高光时刻”，作为志愿者代表向国际奥委会主席巴赫赠送带有春节和冬奥元素的中国特色剪纸，并用德语送上新年祝福。

尽管过去2个多月了，舒婧焱仍对当时的场景记忆犹新：“巴赫先生非常耐心地听我

解释剪纸的含义，表示非常喜爱，还对现场志愿者说，你们真的很棒！正是因为有了你们，这届冬奥会才变得更加成功。”

巴赫的认可让舒婧焱备受鼓舞，工作也更有信心。她先后接待国内外贵宾2000余人，累计服务时长近450小时，对工作职责有了更深层次的理解：“志愿服务很简单，志愿者不仅是外界了解中国和北京冬奥会的窗口，还是文化交流的使者，我们就代表着热情、自信的中国。”

这段时间，舒婧焱和冬奥小伙伴组成北航“冬奥同行”宣讲团，希望走进学校班级、周边社区，继续向师生和社会公众讲述冬奥故事、普及冬奥知识、传递冬奥精神。舒婧焱说，冬奥之旅坚定了毕业后从事外事外交工作的理想，她要把小海陀山上的“中国故事”继续讲下去。

冰雪运动“小雪花”：农民滑雪队滑出中国“NTO”

北京冬奥会和冬残奥会期间，国内技术官员(NTO)深度参与各项目赛事运行和场地保障工作。他们是最懂运动员和竞赛场地的一批人，也是中国继续承办国际大赛的一笔宝贵财富。谢晓宇很荣幸是其中一员。

回想与冬奥结缘的过程，谢晓宇连说3



▲2月6日，中国队选手范可新、任子威、曲春雨、武大靖、张雨婷(从左至右)在短道速滑混合团体接力奖牌颁发仪式上。

家队征战短道速滑世界杯。“那时候心中的信念逐渐明确，就是要站在北京冬奥会的赛场。”张雨婷说。

但追梦之路也充满荆棘。“一度腰伤很严重，没办法上场比赛，治疗一个多月才好。”牛绪娟说，“2019年女儿参加队内比赛时摔倒，很担心她受伤。但是这些磕磕碰碰对她来说已经不算什么。”

张雨婷知道，唯有一路披荆斩棘，才能让梦想成真。北京冬奥会短道速滑选拔赛第一站，张雨婷以女子组积分第一的成绩斩获冬奥会参赛名额。

“短道速滑混合团体接力决赛中，中国队力克强敌，如愿以偿拿到了这枚具有历

史意义的金牌。”夺冠时刻，张雨婷眼里充满泪水，心中的感动与自豪无以言表，过往画面历历在目。

“走下领奖台，一切都归零，我会继续努力，在接下来的训练备战中，刻苦打磨综合能力，脚踏实地，在奋斗中创造精彩人生，贡献青春力量。”张雨婷说。

个“难以置信”，但他的经历又让人感觉“事出有因”。从第一次接触滑雪加入海陀农民滑雪队开始，这个1996年出生的延庆小伙子就展现出一股不服输的“闯劲儿”，不断打磨精进自己的滑雪技术。

2021年，“雪龄”不长的谢晓宇顺利拿到国家职业资格认证五级证书，抱着“拼一把”的心态参加了北京冬奥会高山滑雪项目国内技术官员的选拔，经过几轮培训、考核，他终于圆梦，站上了专业运动员都喊难的冬奥高山滑雪赛道。

北京冬奥会期间，他负责国家高山滑雪中心雪道清理、旗门整理工作。“每天早上3点就起床，晚上五六点才撤下来，只睡三四个小时。现在回想感觉挺辛苦，但当时完全不觉得累！”谢晓宇说，看见团队组长每天带着他们在场地工作，快60岁还有使不完的劲儿，年轻人就更有理由叫苦，更应该把工作干好。

谢晓宇说，他希望在今年底的雪季回归，成为一名专业滑雪教练。“冬奥过后，冰雪运动的普及度肯定越来越高，未来一定会有更多人来我的家乡滑雪。我想在家门口教滑雪，以后还想去东北、去南方教滑雪。滑雪改变了我，我希望它能影响更多人。看见学员们滑得好，会比自己滑还开心！”他说。

收获没有偶然 短道速滑运动员张雨婷的青春故事

“没有照本宣科，没有口号和‘打鸡血’，却让我从大靖平淡的语气中，强烈地感受到‘迎难而上，追求卓越’的冬奥精神。”一位网友评论。

这期题为《武大靖：锤炼本领，追求卓越》的思政课，在12分钟的视频里，既有武大靖的东北味儿自白，也有冬奥赛场上的混剪镜头。主创团队在剪辑方式、镜头语言处理上反复调整，有时因为一个镜头的切换方式，大家都讨论良久。

“我们希望节目给人的感觉是紧凑而丰富，广度与深度兼备。”张越说。

第一期思政课上线后，新华社客户端浏览量近200万，近400家媒体采用，获各头部新闻App和各新闻门户网站置顶推送，全网总浏览量过亿。

“接下来的栏目中，你会看到冬奥冠军齐广璞、高亭宇，也会有明星名人，甚至普通大学生。”栏目主创屈萌透露。

“如果我们节目让你不觉得自己在听课，而是就像一位老朋友在和你对面聊天，聊他的成功与失败，聊他的感动与遗憾，你听完，觉得有收获或者启发——我觉得这就是成功了。”张书旗说。

“1.0版”已经上线，而这也是“青春榜样”系列思政课进化和创新的起点。借鉴“真人秀”形式，邀请多位嘉宾对话，让受众自己选嘉宾，实现嘉宾和受众的实时交互……主创团队还想解锁多种玩法。

“希望青年朋友们看过节目之后可以多留言和我们交流，多表达自己的想法和对我们的意见建议。”栏目主创郭依格直接“喊话”。

对这档新生栏目，主创团队如何定义它的成功？

“如果我们节目让你不觉得自己在听课，而是就像一位老朋友在和你对面聊天，聊他的成功与失败，聊他的感动与遗憾，你听完，觉得有收获或者启发——我觉得这就是成功了。”张书旗说。



扫描二维码，观看新华社全新视频栏目“青春榜样”。

青年眼中的榜样人物现身说法。”栏目主创焦旭峰说。

寻找榜样人物时，创作团队不只盯着从小到都优秀、成长经历一帆风顺的“别人家的孩子”。

“我们更想找经历过失败和痛苦，但是不服输不认输，始终相信自己、矢志奋斗，不断挑战、突破自我的年轻人。”栏目主创张书旗说，“这才是我们团队眼中的‘青春榜样’——不是天生就光鲜亮丽，而是靠着一股子拼劲儿努力生活。”

他们正青春，像一面镜子，年轻人能从他们身上，看到一样的烦恼、迷茫和向往；他们像一束光，启迪同龄人走出风雨、迎接彩虹的路，看到理想照进现实的模样。

没有口号，不“打鸡血”

第一期思政课，主创团队请来了国

