

“狮城青年说”第四十五期

策划:李颖 曹杰 撰文:张智超 视频:谷俊玮 陈一鸣

# 带着热爱前行

主持人说

## 为青春标注无悔注脚

■ 知言

有人说,青春意味着圆满,因为它蕴藏着无限可能和希望;也有人认为,青春意味着遗憾,因为时光易逝,没有谁能够永远地留住青春。

而我要说,青春不只是一段时光,更是一种状态。它与年龄无关,而是存在于每一个热爱生命、追求梦想的人心中。

在这个充满机遇与挑战的时代,热爱与坚持,是青春最为热烈的注脚。

志之所趋,无远弗届。时代的舞台无比广阔,每个年轻人都应当以热爱为舟、用坚持做桨,在时代的浪潮中破浪前行,成就属于自己的青春梦想,为社会发展注入青春活力与创新力量。

因为热爱,才会坚持不懈;因为热爱,所以迎难而上。

生活的真谛不在别处,而在日常一

点一滴的奋斗里,在彻夜不熄的灯光里,在日复一日的坚持里,在千万次从头再来的执着里……

这世上最美好的事情,大概就是心中有所热爱。

热爱是追梦的动力。它犹如一盏明灯,照亮我们前行的道路,激发出我们无尽的勇气和力量——心甘情愿地去付出,也心甘情愿地接纳追梦路上的挫折

和磨难。

青春年华固然美好,但青春的心境更加可贵。只要心中有爱、有梦、有追求,青春就永远不会远去。

请相信,以热爱为罗盘,曾经的坚持终会变成最好的馈赠。

保持热爱,成为自己的英雄;保持热爱,让我们在平凡的日子里成就不平凡的精彩。

新闻主角说

## 把舞狮课堂搬进高校

卢磊(37岁)  
沧县舞狮代表性传承人

在沧州,舞狮表演历史悠久,是群众喜闻乐见的一种艺术表现形式,每逢春节、元宵节等传统节日,都少不了舞狮表演。

我国舞狮素有南北之分,沧县舞狮作为“北狮”代表,是国家级非物质文化遗产。

我从15岁开始学习沧县舞狮,这些年一直从事舞狮表演工作,参与过北京奥运会开幕式、国庆60周年庆典、上海世博会演出、国庆70周年庆典等重大活动。

为了让孩子们更加了解、喜爱沧县舞狮,从十多年前开始,我就经常到学校开展公益讲座,不仅为孩子们介绍沧县舞狮的历史,也向他们传授舞狮技艺。

这些年,关注并喜欢沧县舞狮的人越来越多,尤其是学生们。2022年,我在沧州职业技术学院(以下简称“沧州职院”)成立舞狮社团。3年来,社团共吸纳成员三十多名,成员除沧州职院杂技专业的学生之外,还有不少就读于该校建筑专业和金融专业的学生。

说实话,社团刚成立时,我心里也没底——会有学生参加社团吗?几乎零基础的大学生们能学会吗?

沧县舞狮具有威武刚劲的特点,表演形式结合了武术、杂技,动作技巧性强。大学生们大多没有武术、杂技功底,对于他们来说,要想学会沧县舞狮,难度可想而知。

正如我担心的那样,在学习一段时间之后,社团里的部分成员萌生了退意。

我通过了解得知,他们并非不喜欢沧县舞狮,而是有了畏难情绪。我给他们讲沧县舞狮的历史,给他们看我参加重大活动的视频和照片。就这样,学生的眼里又重新有了自信的光亮。



重拾信心后,学生们练习得更加刻苦了。沧县舞狮不光技术难度大,对表演者的体力要求也很高——仅狮头就有四五公斤重,所有行头加在一起超过10公斤。

此外,学生们练习时不仅要穿着这身行头,还得登高跳跃、闪转腾挪,练习各种高难度动作。冬天时,学生们穿着行头练上一会儿就浑身是汗。有的学生为了舞好狮头,把手都磨破了。

可即便如此,学生们也没有放弃。他们利用课余时间,每周至少练习8个课时。

舞狮社团成立以来,学生们参加过很多表演活动,他们不仅进社区、下乡村,参加各种校内活动,还受邀到中国大运河非物质文化遗产展示馆、南川老街等景点为各地游客展示沧县舞狮的魅力。学生们每次演出都很受欢迎。

更让我欣喜的是,去年,有2位女同学加入了舞狮社团。而在过去很长一段时间里,由于表演难度大,表演沧县舞狮的女演员极少。女同学的加入,说明越来越多的年轻人喜欢上了沧县舞狮。

希望更多年轻人加入到守护、传承非物质文化遗产的行列中来,让非遗技艺重焕生机。



卢磊(右二)教学生们舞狮。



▲卢磊参加国庆70周年庆典。



▲杨杰(左一)为志愿者做培训。



▲赵阳(中)指导运动员训练。



扫描二维码  
点击屏幕下端“青年说”  
观看嘉宾视频

狮城青年说

沧州日报  
共青团沧州市委  
联合主办

你问我

记者:很多人把你们称作“心灵守护者”,你怎么看待这个称呼?  
杨杰:很多孤困儿童缺乏呵护和陪伴,我们要做的,就是弥补这份缺失,用爱心呵护、陪伴他们。帮扶一个孩子,就是帮助一个家庭,我愿尽自己最大努力,不辜负“心灵守护者”这个称谓。

记者:听说为了教学生舞狮,你放弃了演出机会?  
卢磊:我并不觉得这是一种放弃。在我看来,挣钱很重要,但传承非遗文化也很重要。去年,我被认定为沧县舞狮的代表性传承人,这是对我的鼓励,更是一种鞭策。眼下,我正组织舞狮社团的学生们以舞狮为主题编排话

剧,期待更多年轻人走近非遗、热爱非遗、传承非遗,让非遗迸发出更强的生命力。

记者:在推广冰雪运动的过程中,你有哪些收获?  
赵阳:10年推广之路并非一帆风顺,但我从未想过放弃,因为我热爱冰雪运动,更希望看到冰雪运动在家乡生根发芽。这份热爱,让我坚持到了现在,也成就了更好的自己。这些年,冰雪运动从小众到“火热”,作为从业者,我为自己感到自豪——在我的参与下,越来越多的人爱上了冰雪运动,越来越多的人因为爱上冰雪运动完成了对自己的挑战和突破。推动全民健身、培养冰雪运动人才、丰富体育文化……在推广冰雪运动这条道路上,我会一直坚持下去。

## 十年坚守“破冰”前行

赵阳(35岁)  
沧州体育运动学校冬季项目教练员

我在沧州推广冰雪运动已经整整10年了。

我是2002年喜欢上冰雪运动的。那一年,第19届冬奥会在美国盐湖城举办。在那届冬奥会上,中国选手杨扬在短道速滑女子500米决赛中夺冠,实现了中国冬奥会金牌“零”的突破。我在电视机前,看着她登上领奖台,内心激动不已。从此,我喜欢上了冰雪运动,更在多年以后考入了当时的吉林体育学院冰雪学院。

2014年,我大学毕业。那时候在沧州,冰雪运动远不像现在这样火热,我甚至找不到专业对口的工作,只得在一所学校从事后勤工作,但我心中始终有一个梦想——让更多沧县人爱上冰雪运动,感受冰雪运动的独特魅力。

转机出现在2015年。那一年,北京携手张家口获得2022年冬奥会的举办权。我国冰雪运动迎来了发展契机,我当即选择转行,在沧州成立了一家冰雪运动俱乐部。

当时,冰雪运动还非常小众,很多家长担心孩子受伤,不愿意让孩子参与这项运动。

为此,从2015年开始,我在市区多所学校开设公益轮滑课,并组建校队。为了留下那些有天赋的孩子,我经常到学生家里给家长做工作,给他们讲冰雪运动的发展,讲这项运动带给孩子的益处。

队伍建起来了,训练却是个难题。那时候,沧州没有专业的冰场,我平时就带着学生们练习速度轮滑,等到了冬季,再和他们一起到户外开展冰上训练。

为了保障学生安全,冰上训练全部在夜间进行,因为通常情况下,夜间温度比白天低,冰层也就冻得更结实。每次训练,我都提前两个小时赶



到,除了检查冰层厚度之外,还要在冰层上浇一层水。这样做不仅能够冰层更加平整,也可以通过结冰速度判断当时的温度,从而判断学生在冰上训练是否安全。

这些年,我带过2万多名学生,执教过300多名专业运动员,其中有10多人在全国比赛中获过金牌,尤其是我的学生蔡申依,她不仅入选过中国短道速滑集训队,还斩获过世界大学生冬运会和短道速滑世青赛的银牌。

在推广冰雪运动这条路上,如果没有家人的支持,我很难坚持到现在。2021年至2024年期间,我被借调到河北省体育局冬季运动中心工作,长年和队员们在户外训练或是参加比赛,待在沧州的时间加起来不超过1个月。冰雪运动比赛大多集中在冬季进行,为了让运动员们保持良好的竞技状态,我连续4年没在家里过年,而是陪队员们集训。

回首过去10年,那是一段满是热爱、汗水与坚持的旅程。看到越来越多的沧县人爱上冰雪运动,看着队员们从最初的战战兢兢到在冰面上自由滑行甚至在各类冰雪赛事中崭露头角、站上领奖台,我心里充满了自豪。

## 为善出发 为爱凝聚

杨杰(33岁)  
沧州市孤困儿童心理辅导志愿服务协会  
泊头团队负责人

今年是我从事公益活动的第13个年头。这些年,我一直关注孤困儿童,期望通过开展志愿服务活动,将一颗颗爱的“种子”播撒在孩子们心里。

13年前,我在一家工厂当学徒。那时候,每逢周末放假,我就和同事去打电子游戏。可没过多久,我就觉得,打游戏挺没意思的,人生不该这样度过。

于是,我通过网络找到了一家公益组织,成为一名志愿者。

那时候,我经常坐车到沧州各县(市、区)参加志愿服务活动,接触到不少孤困儿童。

这是一个特殊的群体,他们有的是孤儿,有的是事实孤儿,有的来自单亲家庭,也有来自服刑人员家庭……家庭变故、教育缺失等原因,导致这些孩子面临困境。

很多年以前,有一次我去探望一名孤困儿童。临行前,我大致了解了孩子的情况。孩子的父亲是个残疾人,母亲、哥哥、姐姐都患有不同程度的精神疾病,家庭条件十分困难。可是,当我走进她家时,我依然吃了一惊,屋子漆黑一片,几乎没有一件像样的家具……

走访结束后,我们很快就将她定为长期资助对象,并为她家改造了房屋、添置了新家具。

十余年间,像这样的孩子,我们先后资助了70多个。如今,很多曾接受过我们资助的孩子已经长大成人,其中有不少加入到了志愿者行列。

我为他们感到骄傲,但我也深深地意识到,因为缺乏关爱,很多孤困儿童存在心理问题。多年的帮扶经验告诉我,对孤困儿童的帮扶,不应只停



留在经济资助上,还应当注重心理辅导,帮助孩子们树立正确的人生观、价值观。

去年10月,沧州市孤困儿童心理辅导志愿服务协会泊头团队正式成立。我们一边招募志愿者,一边为孤困儿童提供经济资助和心理帮扶。

我们相信,爱心可以化解很多问题。

志愿者每个星期都与帮扶儿童见面,陪他们逛街、聊天,听他们说一说生活中的琐事,为他们的内心注入更多正能量。逢年过节,志愿者还会把孩子们带回家里吃“暖心饭”,让他们感受家庭的温暖。

如今,沧州市孤困儿童心理辅导志愿服务协会泊头团队已有志愿者200多人,先后帮助20名孤困儿童走出困境。平日里,大家除了积极参加公益活动之外,还经常参加各种培训和经验交流会,学习社会学、心理学知识。