

遇见
18岁
的自己

见习记者 熊方嘉

当94岁老人的军礼与康复师的初心相遇,当综艺职人的“竹子精神”代代传承,当破界的勇气穿透行业的壁垒——00后从长辈身上获得的不是教条,而是关乎尊严、责任与选择的鲜活答案。



张艺航收到患者赠送的锦旗。受访者供图

想对18年后的自己说……
00后与前辈“世纪对话”94岁奶奶的军礼
教我守护行走的尊严

“敬礼!”94岁的赵奶奶突然挺直腰板。这个突如其来的军礼,让康复治疗师张艺航愣在了原地。

在四川大学华西医院空港医院康复室里,张艺航见过太多被岁月压弯的脊背。但眼前这位刚做完髋关节手术的老人,却在站起来的瞬间,用一个标准的军礼告诉他:有些东西,永远不会老去。

老人因髋关节术后需要进行康复训练。当张艺航帮她完成一次简单的站立训练时,谁也没料到,这位瘦小的老人会突然挺直佝偻的背脊。她右手缓缓抬起,五指并拢,尽管指节因关节炎变形,却仍准确地停在太阳穴旁。

赵奶奶曾是文工团的一名文艺兵。战火纷飞的年代,她和战友用歌声穿越前线,鼓舞士气。如今她94岁了,嗓音很轻,但字字清晰:“我们上台前,都要这样敬礼。这不是表演,是誓言。”

这个军礼,让张艺航对职业有了新的认识。他忽然理解,康复的终极目标不是单纯的机能恢复,更是帮人找回生活的底气,活得有尊严。“赵奶奶就是最好的例子。她战胜了那种对衰老的恐惧——即便躺在病床上,她也依旧保持着军人的风骨。她让我看到,这份工作的价值,就是帮每个人重获体面的生活。”

“18年后,我希望自己还在这里。不光要帮他们治好腿脚,更要让他们守住心里那口气。”张艺航坚定地说。



图据AI生成

在充满挑战的职场
为“后浪”撑一把伞

凌晨3时的上海,某演播厅里灯光依旧通明。董梓萱刚核对完流程单,耳麦里还回荡着导播急促的指令。

项目制的工作意味着不确定,但也带来了自由与成长。“每天都是新挑战,但也每天都有新可能。”董梓萱笑着说。这份从容,来自她初入职场时的一位引路人——前辈“竹子姐”。

在这个工作强度大、更迭快的行业,年龄较长的“竹子姐”毫无保留地传授自己的经

验,为新人成长保驾护航。

如今,董梓萱也开始成为别人的“竹子姐”。当她指导的选手从怯场到自信绽放,她终于体会到那种“栽树”的喜悦。面对当下社会弥漫的“求稳”焦虑,她的选择愈发清晰:“没有永远的高峰或低谷,但我们可以决定自己以什么姿态面对浪潮。”

谈及18年后的自己,她说:“我想成为像竹子姐那样的人,既能在行业里游刃有余,也能为新人撑起一片天。”

迈出跨界一步
找到自己坚定的事业

站在法院的台阶前,23岁的汪佳诺深吸一口气。这是她第一次以法律工作者的身份参与庭审,手心的微汗泄露了她的紧张。一年前,她做出让身边人意外的决定——从新闻系跨界转考法律专业。

汪佳诺坦言,“稳定”一直是她的人生信条。决定跨专业时,她忐忑不安,生怕父母反对。但出乎意料的是,父母反而很欣慰。“他们说我终于有了自己坚定的东西。”

除了父母的支持,前辈律师的经历也给了她深刻的启示。一位前辈与她交流时谈

起,自己刚入行的前3年收入微薄,生活拮据,甚至一度怀疑自己的选择。“正是那段艰难的日子,让我明白,重要的是把当下的案子做好。”

现在的她不再纠结于“一定要做什么”,而是专注于“能把什么做好”。她会在庭审后追着法官请教专业问题,也会反复推敲文书的每个措辞。

谈及18年后的自己,汪佳诺的眼神很坚定:“我希望不要给自己设限,也许还会尝试新的领域,但最重要的是遵循内心的想法,而不是被外界期待裹挟。”