五四青年节
特别策划

游泳！越野！水球！马拉松！这位广药大姑娘的人生不设限

开栏语

“青年”二字，意味着什么？这一个个真实而鲜活的青年故事或许能带给你答案。他们或许困惑迷茫，但又足够炽热勇敢，奋发昂扬；他们或许路途坎坷，但又足够满怀希望，砥砺向上。聚青春之火，谱盛世华章。他们的力量散落在无数个平凡的岗位中，汇聚成中国未来发展的磅礴力量与无限可能。

百年青春，五四荣光，每一个青年都承载着国家的未来和希望。羊城晚报自今日起推出五四青年节特别策划系列微访谈，讴歌青春力量，展现新时代青年的风采。这不仅是一部广东青年的奋斗篇章，更是中国青年在民族复兴道路上矢志不渝、奋发向前的时代画卷。

文/羊城晚报记者 孙唯 实习生 张佳慧 张梓欣 图/受访者提供

随着清脆的哨声响起，少女宛若一条银鱼以完美的姿势跃入碧波之中，瞬间便激起层层浪花。

一只手臂自然前伸显现出流畅的肌肉线条，另一只向后挥舞在空中扬起一道水线，双脚绷直将水花拍上屋顶。这样的动作吴伊霖现在每天要重复几百遍，但她从未感到厌倦。因为对于她来说，这就是她热爱且坚持的事业。

1 奖杯和奖状成为她最好的见证

与游泳结缘的故事要从幼儿园说起。那时吴伊霖便展现出了非凡的游泳天赋。当时，吴伊霖所在的幼儿园选拔有游泳潜力的孩子进行训练。就这样一个巧合的机会，吴伊霖在人群中脱颖而出，自此便踏上了游泳之旅。从那天起，游泳悄悄进入吴伊霖的生活，无论是刮风下雨还是生病发烧，她都从未放弃过对游泳的热爱与追求。这份执着与努力，也换来了无数的荣誉与肯定，她的奖杯和奖状，都成为了她坚持的最好见证。

吴伊霖在冲浪

然而，随着学业的加重和成长的烦恼，游泳这项运动在吴伊霖的生活中悄悄隐退。但是，那份对水的热爱和依赖，却始终在她心中未曾消退。直到她考入广东药科大学，这份热情再次被点燃。她毅然加入女子游泳队，重拾那份对游泳的热爱。但游泳并非吴伊霖唯一的选择和坚持，无数的运动项目吸引着她前去尝试。马拉松、水球、越野跑等，都成为了吴伊霖挑战自我的新领域。这位斜杠少女，用自己的实际行动，诠释着对运动的热爱与坚持，让人们看到了她不凡的才华和毅力。

2 从不退缩，挑战极限

作为一位“斜杠少女”，吴伊霖每天的时间几乎都被训练和学习挤满。“我周一周二和周四在学校参加校队的陆上训练，包括田径场跑步和健身房力量训练。天气热时会增加游泳训练。周末我会自己安排长跑拉练，并参加一些比赛。剩下的时间还要用来完成学业。”吴伊霖回忆道，“最近我参加了一场马拉松和两场越野赛。前一段时间我代表学校参加过大学生游泳锦标赛和大学生运动会。在大学生运动会集训的时候，我们早上会在田径场上练习运动力量、核心力量，中午也会进行游泳和水下训练。比赛期间大家总是加训，为了比赛全力以赴。”

训练的日子既是辛苦的，更是快乐的，成员之间的互相依靠就形成一把坚固的伞，因为有彼此，他们才能扛过训练的风风雨雨。“在游泳和水球这些团队项目中，我非常享受与队友共同训练、在比赛中互相鼓励的氛围。”吴伊霖笑道，“作为队长，看到大家团结一致、共同取得好成绩感到十分欣慰。在训练的过程中，我们也不完全是枯燥乏味的，我们会玩‘三二一，木头人’的游戏，在玩的过程中训练，既可以锻炼体能又可以增加趣味，训练效果拉满。”

面对身体和心理的极限挑战，吴伊霖从不退缩，因为身体和心理上的极限，都不是她的极限。

“困难是必然的，但解决方法也很简单，就是坚持。保持良好的心态，自己给自己鼓劲！”吴伊霖说，“在马拉松和越野跑这类比赛中，尤其到了后程阶段。当距离终点仅剩两三公里时，尽管我对取得名次充满渴望，但身体已接近极限，疲惫感尤为强烈。此时，我主要面临的是心理挑战，需要不断自我激励，告诉自己‘快到了，很快就到了’。我还会通过听音乐等方式来放松心情、尽快调整状态。尽管体能消耗巨大，但我知道能突破身心的极限，全力以赴直至完成比赛，我认为这是对心理韧性和意志力的重要考验与锻炼。”

3 让每个人都能在体育运动中找到自己的舞台

在大学生活中，运动一直是吴伊霖坚持的事情，但她也从未因此间断过学习，甚至一直保持两者之间良好的循环互通。“我认为体育运动和专业学习是相辅相成的，两者之间互相促进。对于体育运动，它不仅能帮助我在学习中达到更好的状态，专业的知识，让我深入了解了许多运动后快速恢复的方法，例如肌肉酸痛，专业知识让我事半功倍地训练。”吴伊霖说。

在学术和体育领域中，成功的关键因素都是共通的——秉持认真负责的态度。吴伊霖用自己的亲身经历向记者说明：“我们在报名比赛之后，就会全身心投入到训练中，付出最大的努力；而在学术研究和学习的过程中，亦要坚持不懈，力求把每件事做到最好。”这种全力以赴、对自身行为高度负责的精神，适用于任何领域和情境。

作为广东省的运动员，吴伊霖不仅对赛场充满无限热情，也对这片土地有着深厚的感情。“我从小就在宝岗游泳场学习游泳，对广东有着特殊的依赖。在参加比赛的时候，赛场内外也总是弥漫着热烈欢快的气氛。在赛道上即使是素不相识的观众，也会为我加油鼓劲，这种来自陌生人的祝福让我非常感动。也让我更有力量，更有底气，游得越来越快。”吴伊霖坦言。

对广东的体育教育建设，身为运动员的她，也有很多期待。吴伊霖表示：“我期待广东可以更加重视体育教育，增加并完善校内体育硬件设施，营造更好的校园体育氛围。弘扬体育精神，激发全民健身精神。举办更多高品质、多元化的体育赛事和全民健身活动，适量增加参赛名额，让更多人能够参与并享受其中，让每个人都能在体育运动中找到自己的舞台，进一步提升以体育为窗口所展示的社会审美与健康观念。”

吴伊霖和队友们

吴伊霖
参加越野比赛

小众留学也精彩 42

留学塞尔维亚：铭记历史与热爱和平

文/羊城晚报记者 孙唯 实习生 张佳慧 图/受访者提供

有这样一个国家，它位于欧洲东南部，扎根于巴尔干半岛的腹地。美丽的多瑙河宛如一条玉带蜿蜒贯穿其身；它是中国在欧洲的“铁杆朋友”，对中国人民敞开热情的怀抱，实行免签政策。它就是塞尔维亚共和国。

今年，是肖耀来到塞尔维亚的第六年，与塞尔维亚结缘的故事还要追溯到大三时期。一次学校组织的实习交换项目，让他来到了塞尔维亚，在塞尔维亚的国家博物馆做讲解员。短暂的实习经历让他对塞尔维亚这个国家产生了好感。在交换项目结束后，2020年肖耀顺利从湖南理工学院商务英语专业毕业，并申请到塞尔维亚贝尔格莱德艺术大学学习文化政策管理专业。现在，他正在诺维萨德大学攻读视觉艺术专业博士。从本科到博士，横跨了三个领域不同专业，从试探了解到完全适应，肖耀与塞尔维亚已经结下深厚情缘。

肖耀及博士同学和教学秘书

塞尔维亚留学申请不复杂

因为塞尔维亚对中国免签，所以相对来说申请塞尔维亚的学校流程并不复杂。以研究生申请为例，在学校官网选定好专业后，按照要求提交所需的各种材料。只要通过学校审核，并通过入学测试，就可以顺利获得塞尔维亚的留学资格。

但在塞尔维亚学习，语言是一大难关。塞尔维亚语是世界上唯一一个有两套字母的语言——西里尔字母和拉丁字母，这意味着从零学习塞尔维亚语是相当困难的。在本科交换期间，肖耀曾学习过一个月塞尔维亚语，他表示，“塞尔维亚语最难的就是单词的变形非常多，每一个字词有阴性、阳性之分。例如猫咪这个词，分小猫、公猫、母猫，这些单词都不同。所以在想表达一句话时，要考虑的因素有很多。除了时态语态，连说话对象的性别不同，表达也有所不同。”

在塞尔维亚申请研究生，大部分院校和专业没有要求语言成绩，这是因为塞尔维亚基本以本地语言授课为主，但也有小部分专业开设英语授课。但本科申请就要严苛许多，针对不同院校有不同语言成绩的要求。“我的一个朋友是学美术的，申请本科就需要先考塞尔维亚语等级，再参加集训，最后与教授沟通，很类似国内的艺考。要求比较多也比较难。”肖耀说。

塞尔维亚的学生学习压力相对较大，本科生尤为显著。“我当时本科在塞尔维亚交换时，身边的同学也都感觉压力很大，每一门课不仅有考试，还要做课程演讲展示，有的课还要跟教授进行一对一的问答，像面试一样。”肖耀回忆道，“所以考完试并不是结束，只是结束的开始。结课的周期会很长，要求也会较国内高一些。”

尽管塞尔维亚本科生的学习压力较大，但进入研究生和博士阶段后，学习模式会发生一些变化。“我的研究生是一年制的，相对来说比较轻松，基本与国内的学习模式差不多。”肖耀表示，“博士则会相对自由。博一的时候还会有专业课，在进入博二时就会选择自己的导师，跟导师确定好自己研究课题后。基本以独立研究课题的形式为主，课也相对减少许多。”

方便且宜居的慢节奏生活

塞尔维亚是一个物价低廉、生活节奏较慢的国家，相当于中国二线城市的消费水平。但随着近年部分俄罗斯人的迁入，物价也略有上调。“我刚来到塞尔维亚的时候，约2700元就可以在市中心租一个约60平方米的双层公寓。加上房租每个月大概只需要6000元生活费。但现在也上涨了许多。就需要节约一些，自己赚一点生活费。”肖耀介绍。

在课余时间，肖耀很喜欢和朋友去逛街、旅游。因为在塞尔维亚四季分明，气候也非常舒适。“塞尔维亚四季都是清爽的。夏天平均温度大概是35℃。”肖耀笑道，“但只要你能找到荫凉的地方，就不会觉得很热，也不会一出门就满头大汗。”

提起塞尔维亚的食物，拥有一颗“中国胃”的肖耀有些面露难色。塞尔维亚当地的食物以肉食为主，五味中尤好咸味，所以最传统的食物就是熏制的各类家畜家禽的肉制品。塞尔维亚也盛产高品质的牛奶，奶酪，黄油以及口感纯正的蜂蜜。主食则以面包为主，少食米饭。“因为其他的熏肉我有些吃不惯，所以日常吃最多的就是塞尔维亚汉堡，我们叫它塞堡。塞尔维亚人也爱吃烤肉，他们会用一张有两只手那样大的、类似新疆烤馕的面饼，将烤肉裹起来吃。”肖耀说。

塞尔维亚人比较喜欢慢节奏的生活。肖耀分享了一个他朋友的故事。“去年汉语桥的全球总冠军就是我的一个朋友，她是塞尔维亚人，中文非常好。当时她获得总冠军后收到一笔奖学金，并有机会申请去中国的顶尖大学，但她最后选择留在塞尔维亚，并用奖金开了一家文身店。”肖耀笑着向记者解释，“因为她曾在中国的公司工作过，觉得中国公司节奏比较快，所以她选择了更令她舒适的当地生活。”

战争磨难让塞尔维亚人更能感觉到和平的可贵

塞尔维亚的慢节奏生活可能是由于历史沉淀而成的，但这也促使着塞尔维亚人更加积极热情地对待生活。肖耀分享道：“塞尔维亚曾经历过战争的磨难，这使得他们深刻领悟到和平的珍贵，对待外国人也很友善。我在塞尔维亚从未遭遇歧视或冷落，反而处处感受到人们的善意与温暖。”他进一步解释道：“由于过去塞尔维亚经济相对落后，许多年轻人选择外出谋求发展，这为这片土地增添了一种悠闲的慢节奏氛围。但随着塞尔维亚经济的不断崛起，就业机会日益增多，相信不久的将来，这里将焕发出更加璀璨的光彩。”

在塞尔维亚生活不仅人们热情好客，这里的基础设施条件也在日益完善。肖耀兴奋地告诉记者：“中国建设的高铁对我来说简直是一大福音。我现在居住在贝尔格莱德，学校却在诺维萨德，而高铁的开通让我只需30分钟便能轻松抵达学校。此外，公交系统也极为便捷，公交站点的显示屏能实时告知目标公交还有几站到达。”除了这些，塞尔维亚的娱乐场所和设施也在显著增多，奶茶店、咖啡馆等休闲场所如雨后春笋般涌现。这一切都反映出塞尔维亚经济水平的提升。值得一提的是，目前塞尔维亚政府正积极鼓励创业和新兴产业的发展，这里蕴藏着丰富的机会，竞争压力也相对较小。

塞尔维亚在追求现代化的进程中，始终注重保护其自然景观和历史遗迹，让古老与现代在这片土地上和谐共存。贝尔格莱德，作为塞尔维亚的首都，不仅发展较周围城市繁荣，更是自然风光与历史文化的交汇点。因为贝尔格莱德的地理位置非常重要，所以贝尔格莱德还保留了许多之前打仗留下的城堡，和许多红色景点。肖耀在课余时间还兼职导游，这让他几乎走遍了塞尔维亚的大小景点。“我去过最有意思的一个景点是弹孔纪念碑，是为了纪念二战胜利而雕刻的。它的设计非常有趣，中间像是一颗子弹穿过去，仔细看碑上密密麻麻刻着许多人脸。它竖立在那里，时刻提醒着人们战争的残酷以及和平的重要。”肖耀向我们介绍。

中国和塞尔维亚一直保持着“铁杆”友谊。中国驻塞尔维亚大使馆会定期举办许多活动，邀请留学生参加。肖耀回忆：“有一次带我们参观大使馆让我印象深刻。里面有一块木质的浮雕，那是中国驻南斯拉夫大使馆的遗迹。这根木雕里蕴含着那段尘封的历史，也代表着中塞之间始终密切互助、友谊长存，至今仍然被双方重视和铭记。”

肖耀还分享道，有一次为了完成课程作业，他和朋友去公园随机抓拍路人照片。令他惊喜的是，十几个塞尔维亚人中竟有四个会说中文，而且不是只会简单的“你好”“再见”，他们可以进行简单的中文交流。肖耀说：“这让我特别惊喜，没有想到中文在塞尔维亚的普及程度可以达到这么高。让我在异国他乡感到非常喜悦和自豪。”

塞尔维亚留学小知识

塞尔维亚于2003年加入了博洛尼亚进程，整体教育与欧洲接轨。塞尔维亚的教育分为三个层次，即初等教育、中等教育和高等教育。实行博洛尼亚体系以后，塞尔维亚的初等教育和中等教育保持不变，初等教育与中等教育采用“8+4”模式，即小学8年，实行八年制义务教育，中学4年。高等院校实行学制（I级+II级学位）为“4+1”模式（本科为4年，硕士为1年）和“3+2”模式（本科为3年，硕士为2年），前者占多数。高等学校招生条件：根据学生在中学阶段的成绩（占总成绩的40%）和入学考试的成绩（占总成绩的60%）进行择优录取。塞尔维亚高等教育机构近年来扩大招生，在校大学生约26万，每年招收近10万新生，其中本科生约占58%，研究生约占11%，其他类型约占31%。

（来自中国驻塞尔维亚大使馆教育处官网）

多瑙河畔

羊城晚报记者 蒋隽

广州中考特长生招生大变 低幼年级家长如何应对？

隽言教育

5月，广州中考的特长生将进行专业测试。今年中考特长生的招生学校和项目都有较大调整，对于低年级的家长来说，如何让孩子的兴趣爱好在未来可能成为升学“辅助”？

今年中考特长生政策的一大特点是“集中”。足球、篮球、田径、游泳、排球、美术、交响乐、合唱等招生大项的招生人数总量变化不大，但招生的学校少了。也就是说，政策在尽可能地让学校把力量集中在自己的优势特色。比如，足球招生学校从2023年的77个集中至43个，篮球项目从51个集中至38个，田径项目从46个集中至26个，游泳项目从27个集中至20个，美术项目招生学校从42个集中至27个，交响乐项目从29个集中至21个，合唱项目从33个集中至24个。

因此对于初一、初二的学生和家长来说，一定要找出今年的特长生招生学校名单，根据自己的特长项目，核对心仪的目标学生是否还有该项目的特长生招生。如果有，观察招生人数、招生要求是否有变化；如果没有就要赶紧调整目标了。

对于小学甚至幼儿园的家长来说，也需要查找心仪学校的特长生招生项目，结合孩子的兴趣爱好，挑选适合的项目进行学习和培养。

孩子对于传统大项没兴趣没关系，小众项目也非常丰富，例如一些学校设置了攀岩、冰雪项目、高尔夫、毽球、手球、射击飞镖、非遗粤歌、非遗广彩、非遗剪纸、非遗灰塑、古琴、粤剧、版画、剪纸、压花等项目。而且随着社会生活的丰富和多彩，相信会有越来越多的小众项目进入特长生招生序列。孩子年龄较小的家长们，可以关注每年广州公布的中考特长生招生细则，了解每年的项目变化，贴近招生项目需求。

但是需要注意的是，培养特长不能功利，不能不喜欢或没天赋“硬凹”。毕竟“特长生升学”讲究天时地利人和，万一练了好几年没能靠特长升学，还搭上亲子关系，就没必要了。

归根到底，特长生招生是希望发掘在体育或艺术方面有特长和潜力的孩子，是让教育有五彩的光谱，而不要盲目地为了升学而特长。