

不言放弃的女排姑娘、西藏支教的师范生、挑战半马的“微胖”女孩……

她们的青春，一样 **热辣滚烫**

春节期间，贾玲导演的电影《热辣滚烫》感动了许多人，“追求梦想做自己”带给人们深深的共鸣。适逢高校开学季，大学校园里热辣滚烫的青春故事，一样令人热血沸腾。其中，有因打排球而变得自信自强的女排姑娘，有承母志去西藏支教的师范生，有因减脂爱上运动并成功挑战半马的“微胖”女孩……热爱与坚持，带她们开启滚烫人生。

■ 采写:新快报记者 徐绍娜

实习生 谢霖 庄斯梵



● 郑乐怡

华南师范大学
历史学(师范)专业2020级本科生

结缘华师女排，
热爱让她自信自立自强

“能坚持自己热爱的事情，是一件幸运又美好的事情。”郑乐怡是华南师范大学历史学(师范)专业的一名本科生，也是华师女子甲组排球队的一名运动员。她所在的球队，曾在广东省第十二届大学生排球联赛获得女子甲A组冠军。因为对排球的热爱，她有机会在赛场上为集体而战；因为对这份热爱的坚持，她变得更加自信、自立和自强。

郑乐怡和华师女排结缘是在大一。“当时刚开学，学院书记和副书记到宿舍来慰问新生，了解到我对排球感兴趣，就鼓励我去参加学校女子甲组排球队的面试。”由于女排训练是在大学城校区，当时正遇上疫情防控，跨校区训练给郑乐怡带来了不小的挑战。“当时我是队伍里的小队员，训练时教练和队里的师姐都给了我很大的帮助和支持，学院的领导和老师也经常鼓励我们，给我们加油。所以，我一直很坚定，希望自己能好好训练，有一天为学校争光。”对排球的热爱和集体带来的温暖，让郑乐怡越发刻苦训练。她充分利用课余时间，各种集训无一不是全勤，“我知道只有平时训练的强度达到120%-150%，才能在比赛中发挥到80%-100%。”

让郑乐怡印象最为深刻的一场比赛是广东省第十二届大学生排球联赛。决赛时，流感让包括郑乐怡在内的队员轮番高烧，主力球员也在赛前受伤。面对各种突发状况，队友们互相加油打气，没有一个人轻言放弃。“队员们有的在上场前一秒撕掉额头上的退烧贴，有的趁着暂停间隙喷冷喷缓解伤痛，咬牙坚持，只为打好每一场比赛。”那次比赛，球队拿下有史以来最好成绩。在郑乐怡看来，排球是个集体项目，团队的力量是可以拧成一股绳且无限放大的。“我不是职业的运动员，但打排球让我深刻理解了集体荣誉高于一切，并且更加自信、自立，我相信只要刻苦努力，我也可以为学校争光。”

去年9月，郑乐怡成功保研至华师学科教学(历史)专业。和打排球一样，读研也是她大一就定下的目标。“我会尽力去平衡好学习和运动，训练落下的学习进度，想办法补回来。”在争取保研资格的过程中，郑乐怡也时常会焦虑、心情紧张。但几年的女排运动员经历，让她学会了自我调节，“就像平时打球一样，球不落地就不言放弃，努力到最后一刻，剩下的结果就交给时间。”

“贾玲导演说，热辣滚烫的本意是爱自己、做更好的自己，我的理解是要为自己认为有意义的事情去奋斗，并成为更好的自己。”郑乐怡说，加入华师女子甲组排球队，让自己有了为热爱而奋斗的坚持，懂得了责任与担当。未来，她将继续学习并打好排球，希望能为学校再添佳绩。同时也希望沉淀自身，提升自己的专业素养和教育教学本领。今年7月，她将前往山区支教，在青春实践中再续责任担当。



● 叶丛榕

华南师范大学
文学院2021级本科生

她给西藏林芝学生
上了不一样的语文课

“我母亲曾到过乡村学校支教，她讲过的一些支教故事让我印象深刻。”2023年8月，叶丛榕作为华南师范大学2023年秋季赴西藏林芝支教服务队队长，到达林芝市八一中学。在那里，她开启了为期四个月的援藏支教生活，成为一名和母亲一样的支教教师。

从广东广州到西藏林芝，跨越三千多公里，两地海拔相差两千多米。叶丛榕刚到西藏就遭遇了强烈的高原反应。到林芝的第一天，她突发肠胃炎，同时还伴随着头痛、缺氧等症状，血氧饱和度一度降到了85%。“当时身体确实很难受，但心里更着急，就想能尽快上讲台。”

在身体逐渐适应高原气候后，叶丛榕走上了八一中学的讲台。当地的学生学情，一度让叶丛榕陷入了困境，但也激发了她的“斗志”。“可能由于教学条件限制，学生的学习基础相对比较薄弱，我以往在课堂上学到的教学方法和模拟教学经验并不适合他们。”

叶丛榕迅速行动起来，家访、对话学生、向当地教师请教……在逐一了解了班上学生的情况后，她开始对症下药。每天都会课堂上进行生字词听写，跟进学生背诵古诗文，循序渐进帮学生打牢字词基础。功夫不负有心人，不久后的期中考试，叶丛榕执教的班级语文平均分拿到了平行班的第一名。

学生成绩的提升给了叶丛榕信心。“除了扎实基础，我还想给他们上一节不一样的语文课。”为了培养学生对语文学科的兴趣，叶丛榕创新课堂教学，将中国传统文化融入课堂。中秋节，她带领学生朗诵《水调歌头》，鼓励学生创作中秋主题诗歌和手账。此外，她还联动华师和八一中学，共同举办“思贤杯”语言文化大赛，让中国古典文化之美走进学生心中。

“心之所向，素履以往”，面对生活上的挑战和难度不断“升级”的教学工作，叶丛榕越战越勇。“一次次的教学方案调整，和学生的朝夕相处，都让我更加深了对教师这个职业的理解。”回忆短短几个月的支教生活，叶丛榕深有感触。她曾在母亲身上见到的那种为教育事业奋发的激情和干劲，如今自己也有所体会。她说，希望自己这棵“小榕”未来能蜕变成成长为真正的榕树，为教育事业添一点绿。



● 李依雯

暨南大学
新闻与传播学院2021级本科生

从减脂到跑半马，
她爱上了运动

2024年1月21日，李依雯在渣打马拉松完成了生命中第一个半马，跑出了2小时5分37秒的成绩。她的运动手表显示，平均配速达到了5分56秒/公里。根据中国田协的马拉松大众选手等级评定标准，她的成绩已达到了一级的水平。而令人意想不到的是，三年前，她还是一个体重126斤的微胖女孩。

2020年，由于疫情暴发，李依雯有段时间待在东莞的家里上网课。某天，她发现自己的体重竟然达到126斤。一个念头在她脑海中闪过——要减肥了。很快，她就开始了跑步减肥的日常。而这个决定，让她未来有了更多的可能。

学校复课后，李依雯的减脂计划也没有停下。高三高强度的学习下，她每天还坚持腾出一小时左右的时间来运动。饮食上也严格要求自己，拒绝三餐以外的食物，时常带着烫熟的荞麦面到饭堂打菜，再盛上一碗水用来涮菜去油。

一年后，李依雯的体重由126斤降到了100斤，体脂率仅18%，身材纤细，活力满满。“坚持跑步的过程并不是一帆风顺的，很辛苦的时候会陷入迷茫，甚至质疑自己的坚持。”李依雯说，好在这一路都有身边人在鼓励和支持她，小姨就是她的“陪跑”。在香港居住的三个月里，她每天跟着小姨长跑，从不间断，在这个时期突破了10公里。

减脂让李依雯爱上了运动。后来，她开始了力量训练、徒步、骑单车……每日运动的习惯成为了她的生活常态。看着身体线条越来越清晰的变化，她很满足，“这个过程仿佛自己就是一个雕塑家，一点点去刻画身体线条，让我越来越有动力去运动。”

渣打马拉松进行到13公里的时候，李依雯被绊倒摔了一跤，她顾不上检查伤口，爬起来就接着跑。直到感觉到膝盖上凉凉的，才发现自己流血了。她在最近的救助站简单处理了伤口后继续完成半马最后的7公里。“其实在最后1公里，我真的感觉到很痛很吃力。但心中也有一个声音，让我必须坚持，冲过终点。”李依雯说。

那次摔跤，李依雯膝盖被刮掉了一小块皮肉，伤口嵌入了一颗石子。但这点伤很快就被她抛之脑后，“伤好后就跑下一程的马拉松。下一次，我要跑到两个小时之内！”她笑说。

“热辣滚烫就是坚持并成为更好的自己。”从昔日那个有点微胖、胆怯的女孩，一点点变成了现在这个坚定、自信的阳光女生，李依雯坚信“坚持”和“迈步”的力量。未来，她希望继续冒险，去更远的地方看更广阔的世界。