

我有我Young

总策划 | 龚丹枫
统筹 | 王倩 卫轶
执行 | 秦小杰
文字 | 秦小杰 何宁
海报设计 | 黄江霆 刘苗 何晓晨
出品 | 羊城晚报教育健康部



用十余年的坚持换来苏黎世联邦理工学院的入场券，李雨霏：

“在动物园泡大”的她 叩开“生命探索”之门

羊城晚报记者 秦小杰

人物档案

李雨霏

毕业院校：广州市斐特思学校
录取学校：苏黎世联邦理工学院

学术竞赛荣誉：

2024 英国生物测评(IBO)全球金奖
2024 英国生物奥林匹克(BBO)全球金奖
2024 英国化学奥林匹克(UKCHO)全球银奖

当苏黎世联邦理工学院的录取通知跃上屏幕时，李雨霏盯着“重要通知”4个字愣了半晌，颤抖着手点开邮件，她和母亲陷入沉默——没有预想中的欢呼，只有恍惚的不真实感。这个把“生物学家”当作童年梦想的女孩，或许还未意识到自己刚刚叩开了一扇怎样的“门”：这所常年位居QS世界前十、被称为“欧洲麻省理工”的顶尖学府，其本科项目对国际学生向来“门槛森严”，而李雨霏用十余年的时间将动物园栏杆外的好奇，酿成了这张珍贵的入场券。

一场持续十余年的 “生命观察”

“我大概是在动物园里泡大的。”李雨霏幼年住在北京动物园旁，每个周末她都要逛进园里，从河马池到爬行动物馆，一待就是一整天。

“那时我特别迷河马和犀牛，后来又迷上了蜥蜴，总觉得它们身上藏着数不清的秘密。”哪怕下雨下雪，她也能从开园待到闭园——那些看似随性的闲逛，在她看来是“最自在的放松”：“不用刻意记知识点，只是看着动物们互动，像悄悄闯进了另一个世界。”

来到广州后，命运仿佛格外眷顾这份热爱——李雨霏的新家竟搬到了长隆野生动物世界附近。这份“动物缘分”让她的观察从未中断：北京的河马与广州的老虎，不同园区的体验像拼图，一点点拼出她对动物世界的认知。

母亲递来的沈石溪动物小说，更让李雨霏懵懂的喜欢有了方向。“书里的科学家钻进雨林追踪金丝猴，那时我第一次觉得，‘和动物打交道’真能成为职业。”合上书时的心跳，李雨霏至今清晰：“当场就把‘生物学家’当成了梦想。”她告诉记者。

从“浪漫想象”到 “理性拆解”

真正让兴趣落地的，是高中时在华南农业大学的课题研究。十一年级时，李雨霏和同学在导师指导下关注

青春不止一种模样！当麦克风遇上逐梦的歌喉，当显微镜对准探索的眼眸，当试卷与琴键共舞出平衡的旋律……3名年轻人正用各自的轨迹，勾勒出当代学子的成长图谱。乔煜珈在声乐路上打磨锋芒，李雨霏于生物世界深耕不辍，杨津昔以全面发展诠释青春的可能。她们的故事里，有天赋的闪光，更有日复一日的执着；有各自的性情棱角，更有对热爱事业的全力以赴。

青春没有标准答案，只有各异的选择；没有复刻的人生，只有独属的精彩。让我们一同见证，每一份坚持如何生长，每一种热爱怎样绽放。



高考“屏蔽生”为炼成“六边形战士”倾尽全力，杨津昔：

“对自己负责”的她 “专注编织自己的网”

羊城晚报记者 何宁

人物档案

杨津昔

2025年高考广东省屏蔽生（全省第5），小学就读广州协和学校，中学就读广州市执信中学

学术竞赛荣誉：

第七届巴厘岛国际合唱大赛“双冠军”主力队员
两次获全国高中数学奥林匹克竞赛广东省一等奖
曾获广州市科技小达人电视大赛总冠军

今年高考放榜后，杨津昔作为“屏蔽生”引起关注，熟悉她的人翻出有关她的报道——这个“明星学生”学业稳居前列，声乐、钢琴功底扎实，科创表现亮眼，初三时还成为当年广州唯一入选“北京大学全球精英人才A计划”的学生，也是该计划屈指可数的初中生。

各类奖项列出来能“铺”满一张A4纸，加之情商高、外形阳光，杨津昔第一次直面远超课本的知识量，“厚厚的资料堆在桌上，老师不可能逐页讲，只能自己‘啃’”。最初常陷入迷茫：阅读速度跟不上，知识点记了又忘，更厘不清框架。后来她摸索出节奏：用思维导图梳理知识体系，对着教材目录划分重点，“哪些要精读，哪些可略过，心里渐渐有了数”。这套方法，让她在短时间内消化了大量课外知识，也成了应对复杂课题的“利器”。

对于数学的学习，杨津昔坦言，她90%的精力扑在130分的基础分上。刷题分两类：一是“纠错卷”，老师针对常错点出题，“100分卷有时只考七八十分，为‘吃一堑长一智’”；二是“强化卷”，“高二练立体几何时，两周内每天练5—8道题，每道计时10分钟，快速练习能养成肌肉记忆，这是刻意训练的力量。”

“唯有尝试磨炼才 能拥有”

五年级时，杨津昔作为“小云雀合唱团”演员班成员，随团获第七届巴厘岛国际合唱大赛“青少年组”与“民谣组”双冠军。“我们常常练习到深夜，为在半小时休息时间内吃饭，跑遍了附近美食店。”大巴上的和声、街灯下的盒饭、后台传递的润喉糖与鼓励，拼凑成她珍贵的记忆，也为她打下了扎实的声乐基础。

“杨津昔10岁时随团出国演出，‘小云雀’的优秀氛围激励着她向卓越看齐。”杨津昔的妈妈说。

杨津昔四年级参加了科技小达人电视大赛，这个海选时紧张的女孩，对着镜子一遍遍练习演讲、辩论与才艺，最终夺冠。“当时觉得是‘酷刑’，现在才知道是礼物。”杨津昔明白，有些能力唯有尝试磨炼才能拥有。

“把不想做的事做 到极致”

作为艺术特长生，杨津昔考入执信中学。与从小学奥数的同学不同，杨津昔初中时才接触竞赛知识，初三时她深感天赋差距：“上课时跟不上老师节奏，同学热烈讨论时，我插不上话。”

杨津昔坦言，天赋是客观存在的，“舞台上有些人稍加点拨，就能在韵律

中融入理解，这是悟性的差距。”但她释然道：“不觊觎他人天赋，专注编织自己的网，才能拥有真正的自己。”

关于天赋与勤奋，杨津昔认为没有标准答案，“天赋或许决定领域的下限、上限和成长速度，但价值在奋斗中实现，不必过度比较。”高考更考验高压下的节奏与执行力，“这些全凭锤炼，能把不想做的事情做到极致，才是核心竞争力。”

对于数学的学习，杨津昔坦言，她90%的精力扑在130分的基础分上。刷题分两类：一是“纠错卷”，老师针对常错点出题，“100分卷有时只考七八十分，为‘吃一堑长一智’”；二是“强化卷”，“高二练立体几何时，两周内每天练5—8道题，每道计时10分钟，快速练习能养成肌肉记忆，这是刻意训练的力量。”

“高质量做事需全 身心投入”

杨津昔自称是“目标导向型”，“认定一事就要全力以赴，长久专注。”但她也很清醒：“为目标舍弃其他，可能磨损锋芒。”

中学后，杨津昔对艺术的投入时间减少，但热爱未减，她即兴参加全国青少年音乐素养大赛，就荣获省一等奖并进入全国总决赛。杨津昔还喜欢文学经典、ACGN和Kpop，偶尔打游戏。她认为，合唱经历让自己保持艺术审美，“对身心健康重要，也助于语文、英语的艺术鉴赏。”

二模时，受流感影响，杨津昔的成绩有所退步，“《就是哪吒》的唢呐声让我想起电影和导演接受采访的画面，我放下了执念，用热忱面对最后一个月。”

“兴趣是精神内核的一部分。”杨津昔总结道，“突破自我时，需要一点理想主义和热血才能熬过艰辛。”

杨津昔认为，高三平衡学习与兴趣的核心是“对自己负责”，“高考前会放下兴趣，全身心备考”，“高质量做事需全身心投入，一件一件完成更高效。”

对学弟学妹，杨津昔建议：“重心在学习上，兴趣多是精神出口。大考前要静心，舍弃才能收获。把能做的做好，得到能得的，就是好的结果。”



刚满19岁的大二学生拿到名企管培生录取通知书，乔煜珈：

被歌声“选中”的她 不忘记“为什么开始”

羊城晚报记者 秦小杰

人物档案

乔煜珈

“芒果TV 京东校园之星”全国总冠军
星海音乐学院流行音乐演唱专业学生
演唱单曲《影子心事》，该曲发表在QQ音乐、酷狗音乐、酷我音乐
“上海国际音乐剧节”比赛第二名

灯光骤然亮起，乔煜珈握麦克风的手指轻轻颤了一下。她清唱嗓音，气息平稳托出，林忆莲《归零》的旋律在录音棚漫开，乔煜珈嗓音松弛，毫无青涩颤抖。这个刚满19岁的星海音乐学院大二女生，刚在“京东校园之星”舞台唱完《光年之外》，就被尚雯婕断言“够格站上《歌手》舞台”，还提前两年拿到名企管培生录取通知书。此刻她对着镜头唱歌，眼里的光芒与8岁第一次拿着话筒站在社区舞台上时无异。

从“拉丁舞鞋”到“麦克风”

乔煜珈的音乐启蒙始于一双拉丁舞鞋。小学时，她凭借灵动舞姿考入艺术特长班。若不是班级文艺汇演，她或许会一直沿着舞蹈轨迹前行。

那次汇演，老师让每人唱首歌，她随便唱了首童谣，老师拉住她说：“你的声音条件太好了，去学唱歌吧。”这句肯定如种子落进心田。她抱着试试看的心态报了声乐班，第一次摸麦克风，手心沁汗把话筒套濡湿。可当声音从音响传出，她觉得“比跳完一支舞更过瘾”。

12岁时，乔煜珈登上央视《音乐快递》舞台。聚光灯扫过观众席时，她一眼看到举着相机的爸爸，“心里像揣了只小兔子，却又觉得踏实”。这是她首次在国家级舞台唱歌，也让她明白：“站在台上被人认真倾听的感觉，会上瘾。”

成长并非坦途。大二上学期，乔煜珈参加了广州市音乐家协会举办的一场比赛，她精心准备了3个月，却初赛都没过。“评委都是学校老师，我当时特委屈，躲在琴房哭了半小时。”后来反复听录音，她意识到：“不是风格不被喜欢，是我处理太青涩，情感没落到深处。”那次挫败成了“清醒剂”，此后练歌她都录下来反复听，标注细节并逐一改正。

“勇敢、坚定、永不言弃”，这是乔煜珈给自己的标签。从8岁到19岁，舞蹈鞋被麦克风取代，社区舞台变成央视演播厅，不变的是每次登台前，她都会对着镜子里的自己说：“别怕，你是真的爱唱歌。”

星海校园里“双向奔赴”

星海音乐学院琴房楼里，乔煜珈

的练声片段常从窗外飘出：有时是《光年之外》高音区反复打磨，有时是林忆莲《归零》气声处理。

在星海音乐学院流行音乐学院教师黄宗辉眼中，乔煜珈是“天赋与刻苦的完美结合体”。大一下学期专业音乐会，黄宗辉特意给她选了首不擅长的抒情慢歌，她急得掉眼泪：“老师，我唱不好。”但接下来的3周，她每天泡在琴房6小时，从咬字轻重到呼吸节点，一点点抠细节。演出那天，最后一个音符落下，台下掌声雷动，她在后台哭了：“原来我真的可以。”

大学舞台更复杂。除个人演唱，乔煜珈还要参与合唱、音乐剧片段排练，“以前是一个人往前冲，现在要学会和别人配合。”她摸索出“时间分割法”：上午固定练声、上课，下午泡琴房练习曲目，晚上处理演出或比赛琐事。“挤时间是常态，比如618晚会彩排到凌晨3时，回宿舍路上就戴耳机默唱，中午吃饭时找个角落开嗓。”

这种对专业的较真，让乔煜珈在《京东校园之星》舞台脱颖而出。总决赛《光年之外》，很多人劝她“换首更保险的歌”，但她坚持：“初中唱时是模仿，现在想唱给十年后的自己听。”

“她值得更大的舞台”

50万元奖金、名企管培生offer、尚雯婕力荐——夺冠后乔煜珈的人生按下加速键。但她仍保持每天练声习惯，琴房墙上多了张便签：“别忘了为什么开始。”

“拿到京东的offer很意外，但开心的是被认可——原来唱歌好的人，路可以这么宽。”乔煜珈计划先完成学业，再在音乐和职场中找平衡。“音乐是根，不能丢。但管培生的经历或许能让我看到更大的世界，反过来滋养我的创作。”

黄宗辉对乔煜珈的未来充满期待：“她的幸运，藏在每一次课后发的练声片段里，藏在琴房深夜的灯光里。这只是开始，她值得更大的舞台。”乔煜珈早已把目标写进微信签名：“心如花木，向阳而生。”就像她喜欢的林忆莲在《归零》里唱的：“梦想就等于未来，这世界从来没有如果。”