



谢钱钱

今年的 1 月 10 日是第二个中国人民警察节。作为一支和平时期牺牲最多、奉献最大的队伍，官方与媒体皆对此进行了报道，我也观摩学习了同行们的策划，一个直观感受是：真实的永远最打动人。

中国长安网在 b 站的一段视频，获得了 80 余万播放量。视频用时下正火的歌曲“混剪”公检法系统干警们拼搏奋斗的故事，时不时穿插的画外音让人泪目。

“哪有什么岁月静好，只是有人替你流血牺牲”的评论被顶在了前列……视频通过音乐、画面进行渲染，真实的呈现让人们感受到真诚，所谓的“官方话语”早已达成了与年轻人深层次情感的共鸣。

警民直通车上海栏目也推出多个策划，包括音乐 MV、专访等，印象深刻的还有一段“探营揭秘”的科普视频。如果说宏大叙事反映了人民警察整体的形象面貌，真实刻画则是从个体人民警察的角度切入，以小见大。

在这点上来看，视频与文字有共通之处。

回忆过去这一年参与的报道，很多



夏天

在 2022 年的第一周，我迎来一个坏消息，父亲因胆结石疼痛需接受胆囊切除手术。

对父亲来说这并不意外，因为几年前父亲就犯过一次胆结石疼痛，后来正想去手术，主治医生却突然找不到结石了，父亲的胆也不疼了，医生连呼父亲运气甚好，无需手术以观后效。

父亲当时也坚定表示，将严格控制饮食，勤加锻炼，爱护胆囊，不再让其报警，亦不必接受手术成为“无胆鼠辈”。

可退休两三年来，这个老海军最常让我听到的消息就是与昔日战友们齐聚各自定居地，在杯光觥影中怀念当年之勇。

文艺青年说：“买昆仑落脚，蓬莱放思想，买公主坟的乌鸦，买石灰街车站的海鸥，买太平湖底陈年水墨……”

可对于这群在 1980 年代因守海岛患上“土豆 PTSD”的老兵来说，如今的退休幸福生活则是“吃青岛的海鲜，吃舟山的海鲜，吃福州的海鲜……”



陈友敏

“天啦，竟然只要 499 就能在周六去两次迪士尼！姐妹，冲！”去年双十一期间被“一哥”直播间的低价迪士尼双次卡冲昏了头脑，我和朋友一起激情“剁手”。

付完尾款后，想到要在休息日早起去迪士尼园区徒步两万步，并且这样的痛苦还是双份的，当时就想退款，这样既能恢复钱包元气，又可以还我轻松周六。

不过，当我真的硬着头皮站在迪士尼园区时，不得不说“真香”！

从检票进入园区，并站在主城堡前的那一刻开始，“世界上最快乐的地方”渐渐轮廓清晰。

平时动辄排队时间 40 分钟起步的热门项目——“飞跃地平线”，在我们入园当天平均排队时间竟然只要 10 分钟。排队入场后又发现自己刚好在视野最佳的第一排，快乐！

时候我都直观感受到人民警察的不易。例如交警，上海的夏季室外温度多为 35℃ 以上，在上海推行“骑电动自行车戴头盔”规定时，交警们便站在闷热的马路上盯着过往行人车辆，拦停、教育……在推行“大车右转必停”时，又是如此。

那时，我还因摄影器材沉重、素材难抓等各种因素产生负面情绪，现在想想，这却是基层工作者的日常。

因为感同身受，所以更有共鸣。

在准备策划警察节视频时，我的脑海里闪过很多个画面：

“要捅先捅我！”

“这把刀子跟你这个漂亮的女孩子也不配的。”

“叔叔自己也有女儿的”……

对啊，他们的守护构筑了我们美好生活的点点滴滴，因此挖掘真实的、细小的，也是能打动人心的。

在今年警察节期间，上海也亮出成绩单：上海公众安全感和公安工作满意度连续第 9 年“双提升”。

其实，他们也只是一群普通人，却因职业使命，成了默默守护这个时代的背影。

我则亲眼见证了父亲购买踩单车健身器材后，闲置于旁，他自己则最喜欢“葛优躺”在沙发上，玩“QQ 象棋”，一边将军抽车，一边嘀咕着只有他自己听得懂的“虎狼之词”，仿佛一位运筹帷幄的将帅。随后，渐渐发出鼾声。

有段时间周末小聚，父亲也总能拿出一瓶“战友或老同学寄来的好酒”，想与毫无饮酒习惯的我喝两杯。

而今，父亲昔日的豪言壮语仍在我耳畔，其人已做完核酸检测，入院做术前检查。而我也正等待手术排期，准备入院照护。

在 2022 年的开端，我讲述了一位退休不久的老男人的故事。他因完全自由而放松自律，爱吃高油、高胆固醇美食，爱喝酒，好逸恶动，最终他的胆囊在刚跨过 2022 之际就向其摊牌：不愿再给机会。

而对于我来说，则希望自己在新的一年，时刻牢固自律、自强意识，久久为功，朝最想实现的目标步步前进，同时借此与读者共勉。

此前两次来迪士尼，都碰上“雷鸣山漂流”停运维护，这一次刚好恢复运营，穿好雨衣怒刷两次，快乐！

再去刷 3 遍“七个矮人矿车”，矿车启动前，后排两位大哥放下豪言“就这种项目，我都不带出声的。”

矿车突然出发，两位猛男尖叫出声。哈哈，快乐！

玩完“极速光轮”，买好爆米花，正巧到了花车巡游时间。挤进人群和演职人员互动，“刚刚玲娜贝儿和我 high five 了！”击掌、比心、飞吻……小熊维尼、跳跳虎、玲娜贝儿、杰拉多尼……快乐！

聪明漂亮的公主，富有魅力的米奇，勇敢迷人的钢铁侠，俏皮可爱的“川沙七霸”……小时候的睡前读物，青春期迷恋的超级英雄，我仿佛进入了爱丽丝仙境，重新变成相信童话的小朋友。

电影艺术



魏艳阳

年终的时候，喜欢重温一些以前看过的电影，不一定是当年看的，也不一定是多么叫好的，但一定是自己十分喜欢的。老电影、新电影，商业片、小众片，都在此片单中。倒不是什么固定的仪式，只是想起什么电影，或者突然想重温某部影片，就打开电脑一尽此兴。

每年最开心的，就是发现自己又觅得了心仪之作——还是那句话，不一定是十分叫好叫座的，但一定是自己喜欢的。

我向来不爱把自己喜欢的电影排出个先后名次，但一定会给它们分门别类，在每一类标签里，我都能体验一种不同的生活。

想象或真实，城市或动漫，过去或未来，在每一个时空切片里都有着挂念的故事和人物，穿梭于这些时空里是一件很有收获感的事，但有时也会让人颓丧，因为不是每一个故事都有着圆满的结局。但一个足够打动人心的故事，一定是戳中了观众内心秘而不宣、又或者宣而无人知的情感。

人性幽微，感情复杂，电影是生活的一

致敬,中国人民警察



王湧



音乐之美



朱非

“蓝天下的至爱 2022 年新年音乐会”于元旦当晚在上海大剧院拉开帷幕。这场精彩绝伦的视听盛宴，让现场每个人都能产生情感的共鸣。整场演奏中，最撼动人心的莫过于国际著名音乐大师谭盾先生的《敦煌·慈悲颂》。

据官方介绍，《敦煌·慈悲颂》是谭盾先生历时六年的呕心力作，创作灵感来源于丝绸之路上的敦煌石窟壁画。他感悟壁画中包罗万象的故事，用音符传承壁画的文化精神，让敦煌古乐器与现代西方乐器同声齐鸣，一同讲述平等、因果、奉献、自然、心灵和彼岸的故事，生动地展现中国历史和文化的厚重、博大之美。

第一幕《菩提树下》讲述的是小王子因为一只死去的鸟而伤心，咒神提出割肉以减轻其内心痛苦，最后小王子悟出众生平等决定打坐成佛的故事。生命面前动物与人都是平等的，而现实中虐待、遗弃小动物的事情时有发生，让人触目惊心、不寒而栗。为更好地实现人与动物的和谐相处，一方面，要提高人们保护动物的观念意识；另一方面，立法机关应尽快完善相关法律法规，明确相应法律责任。

部分，是最灿烂也是最幽暗的那一部分。

就像在电影里，那个在夕阳下倒去的麦克·柯里昂令人唏嘘惋惜，可他手上的鲜血又无法忽视。

无辜的凡人无法成就一段黑帮传奇，一段传奇也无法保证幸福美满的生活。银幕前的观众们，向往银幕里的传奇，也期待最平凡普通的生活。

就像当爱情遇上使命，当落叶的浮沉遇上时代的急流，电影最大的魅力，莫过于在伊尔莎最后噙满泪水的忧伤眼神中，我们确信了爱情的真实和伟大，又在里克转身那句潇洒的“我想这是一段美好友谊的开始”，看到自由与使命的无价。

无法兼得不代表不可调和，我相信，没有一个观众不为这个发生在卡萨布兰卡的故事所打动。

宇宙、梦境、传奇、生活……电影是虚构的，却不断地照进现实，人性幽微，感情复杂，是电影里的角色，也是观影的我们自己。

第二幕《九色鹿》讲述的是九色鹿不顾同伴反对，对落水者施救，最终被利欲熏心的落水者刺杀而亡，国王和护卫队知道真相后一片唏嘘的故事。这是多么的讽刺，然而万事必有因果。

现实中发生的大学生虐杀流浪猫被学校开除、保安虐待流浪狗被公司辞退等事件，让施暴者受到了应有的惩罚。因此，对待任何生命都要怀有敬畏之心，唯有树立尊重生命的意识，方能让尊重动物的行为落到实处。

第三幕《千手千眼》讲述的是妙善公主为拯救手烂眼盲、即将失去生命的孕妇，勇于捐赠自己的双手和双眼的故事。这种奉献精神在现实生活中正上演着，华坪女高校校长张桂梅以弱小的身躯，燃烧自己，点亮了大山女孩们的人生梦想。她们中有的学成归来成为教师，传承张桂梅精神，帮助更多需要帮助的人。这是何等宝贵的精神财富，指引着我们勇于担当奉献，在自己的工作岗位上发挥光和热。

音乐，是一场心灵之旅，为我们带来了慰藉与希望，现实中如果你被压力裹挟，那么请让音乐来疗愈你的心灵吧！