**高分素材02 时代楷模**

**一、****【热点话题】**

助人自救；志愿服务；专业知识的作用

**他们在郑州“摆地摊”，救人救命**

彭宁铃

年过五十的冯海河是一位律师，但他跨界成了一名志愿者，教人救命。后来，冯海河索性摆起了“地摊”，在街边免费传授救命技能。

决定教人救命，是源于一次经历，当时冯海河看见一位老太太晕倒在地，但他不会急救知识，也不敢上去，等救护车赶到时，老太太早已去世......这次经历让他痛心不已，自此，他专门去学习了急救知识，还动员身边更多人学急救。学会急救知识后，冯海河和他的朋友们实践了上千次，救过许多人。

和冯海河一起“摆地摊”的“摊主”们也都是志愿者。渐渐地，他们有了三五个培训点，开设了80多场课。课程从早上7点半开始，他离急救的地摊较远，至少得6点出发，到达后还要布置场地，铺垫子、挂横幅。

每次培训前，志愿服务队都会在其微信公众号上公布培训地点，有时是在长江路桐柏路东100米的金水河桥头，有时在北三环丰庆路东南角东15米处的小游园......晚上7点到10点，志愿者们身穿红色马甲，开始在各自的“摊位”前吆喝。

志愿者们会教人辨别突然倒下的人是否还有呼吸，如何及时在黄金4分钟内挽救他人的生命;他们教人海姆立克腹部冲击法，在遇到气道异物梗阳时为他人打通一口气;若遇上他人溺水，他们会教人合理应对，避免发生救人者死亡事件.....

除了下大雨，他们天天都会出去。有时即使遇到雨，他们也会等雨停，重复着摆摊、收摊、再摆摊的步骤。一天晚上，郑州又下起大雨，长江公园摊位的志愿者们正准备收摊，但见一名女孩赶来，便又撑起平，教女孩心肺复苏等知识，指导对方操练，直到她学会为止。这名女孩刚参加完高考，已被南京的一所大学录取。她特意赶来学习，希望在危急时刻可以帮助别人。临走前，女孩要了志愿者的微信，表示很乐意加入志愿服务队。

这个救助生命的小摊，每天都有不少人来学习，仅仅半个月，就有200余人接受过培训，志愿者也增加到了约20人。在这儿，学习时间灵活，有人学30分钟，也有人会跟着他们干两三个小时，还有人会不遗余力地为他们宣传，拉来更多的人。其中有位86岁的老奶奶，她年龄最大，自己练好后还叫来姐妹学，两位白发老太太对着模拟人认真练习的劲头，让人动容。

还有两位老教授，他们的子女都在国外，只有老两口在家。志愿者教课时，老先生拄着拐权，双腿无法跪下，就由老太太跪着练，老先生在一旁为老伴纠正姿势，他们的样子让冯海河久久难忘。

就这样，春夏秋冬，四季轮转，志愿服务队每年都会开展一两百场培训，到目前已累计开展1000多场。广场、商场门口、学校、医院、警察局和消防单位，都留下了他们的身影。连城管人员都跟着“小摊贩”学了起来。因为，这个小摊“贩卖”的是知识，急救的是生命，挽救的是无数在人间烟火中相亲相爱的家庭。

**【素材运用】**

有能力救人且愿伸出援助之手的是有爱心的人，而愿意将救人的技能传授他人的，是心有大爱之人。授人以鱼不如授人以渔，何况郑州市红十字法律工作志愿服务队队长冯海河是授人以“命”，在危急时刻，用爱心、热心和专业知识救人一命。

**二、【热点话题】**

奉献；英雄；平凡而伟大

**她在暴雨中牺牲: 这群人，应该被看见**

令狐空

这个时代还有大侠吗? 看到他们，突然有了答案一随着台风“杜苏芮”一路北上，京津冀狂降暴雨，引发多年不遇的洪涝灾害，灾情牵动着14多亿国人的心。截至2023年8月1日6时，强降雨造成20人遇难，另有20多人失联，包括4名蓝天救援队队员。8月1日下午，噩耗传来，其中的女队员王宏春被找到，但41岁的王宏春是房山蓝天救援队的第一批队员之一，2013年自愿加入志愿者团队。已不幸遇难。

10年间，她参加过大大小V小无数次救援。这次灾难来袭，她安顿好6岁的女儿和家人后，带着自费购买的水饺、方便面，冲向救援一线......王宏春的牺牲，令人心痛。更令人震撼的是，她的身后还站着上万名志愿者，他们有一个共同的名字一一蓝天救援队。这份工作没有收入，没有补助，没有奖金，还要自掏腰包购买装备，甚至还有生命危险。怎么算，都是赔本的买卖。但偏偏有这么一群“傻瓜”，毅然决然地投入其中，已经默默坚持了16年。哪里有危难，哪里就有他们的蓝色身影。是什么样的大爱，让他们义无反顾?

对大家来说，“蓝天救援队”，可能既熟悉又陌生。

蓝天救援(BSR)成立于2007年，是由民间专业人员推动的纯公益紧急救援机构。虽然不是官方组织，但他们的反应速度、救援装备、知识技能，都达到了顶尖水准。凭借满腔热忱，他们每年执行超1000起救援任务，还从中国走到了国外，让世界看到了中国志愿者的责任与担当，感动了无数人。迄今为止，该组织已经覆盖了31个省市自治区，拥有50000余名登记在册的志愿者，受过专业培训与认证的超过10000名，是中国最大的民间救援机构。

2021年夏天，河南暴雨成灾，全国各地的蓝天救援队队员都紧急驰援河南，累计救出被困群众13000多人，同样是2021年夏天，甘肃白银举行马拉松百公里越野赛，遭遇突发极端天气，21名参赛者不幸遇难，其余100多人处境危险。蓝天救援队共39名队员担负起了救援工作。

救灾工作困难重重，灾害地点普遍具有很高的危险系数，哪怕是专业人员，有时也会遇到危险，甚至牺牲。2022年4月，遵义蓝天救援队队长邹鑫带领队友打捞沉到暗河洞里的乘船时不幸失联，被找到时已经离世，上百人自发站在高速出站口接他回家。

有网友说:“为什么我们根本不需要外国那样虚构的超级英雄?因为我们的人民就是英雄的人民。”他们可能是发型师，可能是快递员，可能是程序员，可能是个体户，平常湮没在人群中，但危急时刻，他们总会挺身而出，以凡人之躯抵御所有灾难。

**【素材运用】**

不论是英勇献身的王宏春同志，还是千千万万默默奉献的蓝天救援队队员，在面对灾难时，都义无反顾地冲在最前面，这种大无畏精神，值得我们每个人向他们致敬!一个有希望的民族不能没有英雄，正是这些平凡而又伟大的英雄，賡续了我们民族的希望，铸就了我们国家的未来!

**三、【热点话题】**

勇敢；挑战自我；挑战极限

**命运翻转:26天练出世界难度**

徐梦桃

从两周台攀升至三周台，不仅是身体飞跃高度的翻倍，更是危险系数的几何裂变。设想一个人以每小时66千米的速度，从18米的高空飞跃落下，其惨烈的结果，都能够登上社会新闻头版头条了。

这个时候，队友再吓唬我一下，说瑞士容易起大风、滑不稳容易飞出去等，恐惧就再一次将我包围了。

彼时，我还远不懂人类心理的幽深复杂，只知道自己需要寻求解决办法，来增强内心的承受力。我翻阅过往的笔记本，找到北京体育大学心理学教授张力为的-次关于运动员赛前心理的讲座，我试图在“谜团”“范围”“现象”等意味不明的词语中，找到能为我所用的内容。我告诉自己:咬牙顶下来，做好自己，一定会拨云见日，胜利就在不远处!

第一次水池三周台，我成了所有队员中第一个“吃螃蟹”的人。凭着一腔孤勇和励志金句的加持，我向云端腾空而起。彼时还没有专业的陆上蹦极训练，三周台比两周台更高，起跳速度也更快。在空中翻转的数秒间，我身体的空间感受实际是靠想象完成的。稳落入水中那一刻，肾上腺素飙升，多巴胺急剧分泌，令我开心到极点。

不过飞得越高，着实也摔得越惨，我的起跳速度有些慢，落水时，身体歪斜着撞进气泡里，四周喷涌的水流瞬时包裹了我，嘴里突然蔓延开一股浓烈的血腥味。“完了，”我心想，“不会摔吐血了吧? ”我着急地从水池里游上来，发现原来是头盔把我的脸压得太紧，加上水流的强大冲击，牙齿磕破了口腔一侧。

三周台，从我试练开始，就充满不加修饰的血色记忆。有了第一次成功实践，“上难度”就和我的空技生涯纠缠不休。很快，我就让世界范围内的空中技巧人刷新了对我的印象。26天里，仅跳过21次水池三周台，我就把当时世界女子第二难度跳了出来，就连瑞士的本土教练都对我刮目相看。

从那时起，我发现了自己的一个“特异功能”，那就是在任何条件下，我最终都能说服自己、安慰自己、鼓励自己。勇敢、坚毅、坚韧的小桃子，是我内心理想自我的另一面。无论中途我任性也好，恐惧也好，想放弃也好，我的终点和目标始终铺定在那儿，潜意识里那个最清醒、最坚强的小桃子，永远都会帮助我，给我指引前进的方向。

**【素材运用】**

徐梦桃凭着一腔孤勇，一次就成功完成了三周台。我们并没有自己想象中那么软弱，困难也并非不可逾越，有时战胜自己只需要一次勇敢尝试。而这一次的成功会化作信念，鼓励你勇往直前。当自我勇敢的一面战胜了胆怯的一面，每个人都可以是超人。

**四、【热点话题】**

不甘命运；乐观；积极

**只靠声音，UP主董丽娜“刷屏”网络**

碳酸钙

几天前(2023年6月)，一条毕业演讲视频“刷屏”全网。这条视频引得新华社、《人民日报》在微博点赞转发。发表演讲的是一个眼睛看不见的女孩，她的演讲字字铿锵，充满力量，典礼当天，毕业生们纷纷起立，把最热烈的掌声送给了她。这个女孩叫董丽娜，是全国首位视障播音硕士毕业生，也是拥有20多万粉丝的UP主(内容上传者》。

在中国传媒大学(以下简称“中传”)2023届毕业典礼上，她作为研究生代表走上了演讲台。能有这样的惊鸿一现，对董丽娜来说实属不易。

董丽娜出生在辽宁大连，患有先天弱视的她，不到10岁就彻底失去了视力。去盲人技术学校上学的第一天，老师就叮嘱同学们，“你们一定要好好学习推拿，这将是你们末来唯一的出路”。董丽娜心中却有疑问:“为什么所有人都只做同一样事情，去过同样-种人生?”老师解答不了的问题，她决定亲自去寻找答案。她抓住工作之余的一切时间，找机会学习英语、心理学、计算机知识......“我希望每天的自己是不一样的，希望能通过学习，看到自己的成长与变化。”

2006年，一次偶然的机会，她得知一项招聘盲人主持人的公益计划。当时她还不清楚“主持人”三个字到底意味着什么，只是内心有一个声音在回响:“也许这是一个能够改变命运的机会。”于是22岁的董丽娜坐上了开往北京的列车，踏上了培训的旅程。看不到，她就用手一点点摸着老师的嘴形，一点点拼凑出字词正确的发音。终于，2007年董丽娜以97.8的高分获得了一级甲等普通话等级证书。

2011年，视障人士还无法通过参加高考走进普通大学的校园，但中传给了她免费然续接受教育的机会，也让她有勇气申请参加北京地区的高等教育自学考试，最终她通过自考获得了播音主持专业的本科学历。从中国传媒大学本科毕业后，她想过考研。但对任何-所学校而言，接收一名视障学生都绝非易事，好在当董丽娜亲手将一封考试申请信递到研招办老师的手中后，老师告诉她，“来吧，只要你考得上，中传绝不会拒绝你”。

正式读研后，在完成课业任务之外，董丽娜还注册了B站账号“@董丽娜的声音世界”，分享各种关于播音学习、日常普通话和视障人士关心的内容。打开她视频的评论区，如同翻开无数网友的日记本，有人感谢她缓解了自己的焦虑症，有人明天就要赶考,靠听她的声音调整心态......无意间被她的温柔朗诵“话疗”过的网友，都成了她的忠实听众。

她坦诚地分享自己的感受:“命运虽然给了我们一双看不见明天的眼睛，但是他并没有给我们一个看不见明天的未来。我可以接受命运特殊的安排，但是决不能接受自己还没有奋斗就被宣判。”

**【素材运用】**

2023年的中传毕业典礼上出现了一位特殊的毕业生代表，她叫董丽娜，先天弱视，后来彻底失明。很多人认为盲人只能做按摩工作，可董丽娜偏偏不甘命运的安排。工作之余，她自学播音，并抓住机遇成为中国首位视障播音硕士毕业生。如果命运给了我们一副烂牌，但不必气馁，沉淀自己，或许就可以打破命运的困局。

**五、【热点话题】**

对抗命运；发光发热；乐观

**郭乙博: 在街头摆摊卖字，活出我的价值**

王隽杰

深圳的街头，一个人默默行走在路上，他微微有些驼背，脖子上挂着一个箱子和一个单肩包，里面装满了写字用的工具，走路时，格子衬衫的两只空袖管被风吹起。到了地点，他熟练地卸下箱子，用脚夹出各种工具，在身边摆上自己写的书法作品，随后跪坐在地，用嘴咬着毛笔写字。他叫郭乙博，是一名残疾人，但他用一副残缺的身体背负起了一个家。

2003年12月12日，郭乙博工作的餐馆发生了煤气爆炸，他在大火中昏迷了40分钟醒来时，全身缠满纱布，双臂已被切除。那时，24岁的郭乙博，刚成为独立掌勺的厨师。事故发生后，郭乙博在重症监护室躺了近4个月，之后的3年间，他经历了十几次大小手术，命捡了回来，家里却欠下了大笔外债。

那时的郭乙博对未来充满绝望，不知道自己能做些什么，只能在各地乞讨。直到2006年的一天傍晚，他遇到了同是残疾人的廖刚。廖刚在摆摊用脚写字，并建议郭乙博也尝试写字养家。抱着试一试的心态，郭乙博用脚夹起毛笔，开始一第一画地临帖。他搬个小马扎，坐在街边慢慢练，有时候一个字要写上十几分钟。用脚握笔不好掌握力度，一连写几个小时后，脚腕又酸又疼。好在经过长久的练习，他的字也有模有样了。有一天，一位过路人蹲下来看了半天，递给郭乙博20元钱。这是郭乙博卖出的第一幅字，也是在失去双臂后他第一次感觉自己是个“有用的人”。

书法让郭乙博重新发现了自己的价值，也给了他走入新生活的希望。用脚写字一年多后，他试着用嘴咬着毛笔写字。但用嘴巴咬着笔写字同样困难，最开始，控制不好力度，咬笔杆时牙齿生疼，有时会把笔杆咬裂，有时口水会顺着笔杆流到宣纸上，辛苦写好的字成了一摊墨污。没有老师教，郭乙博就用笨办法，一个字一个字地临墓、练习，在近14年里用坏了上百支毛笔，用过的纸张更是不计其数。功夫不负有心人，他在当地有了不小的名气，而他的故事也感动了不少人。

如今，郭乙博在网络平台上开设了名为“郭乙博乐观生活”的个人账号，发布自己写字的视频。他不仅养活了自己和家人，还将能量传递给多方——2008年，南方多地遭遇特大雪灾，大量旅客滞留在深圳火车站，郭乙博用卖字得来的辛苦钱买了多桶泡面送给车站的旅客。在学会写字的十几年间，郭乙博回老家时，也常常会给当地的敬老院、小学捐献一些生活用品。

“我在外摆摊卖字，得到了很多人的帮助，有些警察、城管都会停下来陪我聊聊。”郭乙博愿意把自己得到的温暖传递出去，这更让他感觉“活得有价值”。

**【素材运用】**

人还是得乐观些，就像林清玄所说:“人生的黑夜也没什么不好，愈是黑暗的晚上，月亮与星星就愈是美丽。”郭乙博就是这样一个乐观的人，面对人生的遭遇，他没有怨天尤人，不仅成为自己的星星，还用自己的光和热，尽可能地照亮他人，实在令人敬佩!