青年报 2021年3月24日 星期三
责任编辑 赵一智 美术编辑 林婕

醉心茶艺、热衷烘焙、驰骋垒球场……

超半数05后自认有一“技”之长

身为“Z世代”的05后们不仅拥有“互联网基因”，在网络上展示自我，他们平日的生活更是丰富多彩。随着素质教育的全面推进和家庭教育思想观念的转变，在本次市学联开展的05后“微调研”中，超一半学生具有一技之长，看看05后们都身怀哪些“绝技”？

青年报记者 周胜洁 实习生 蔡怡君

醉心茶艺
品味传统文化

来自上海市敬业中学的05后周瑞晨有他的独门技艺——茶艺。只要拿起茶具，周瑞晨就像变了一个人，只见他熟练地转腕、润茶，轻轻晃动，一杯茶叶均匀分布的龙井茶便泡好了，这些茶叶如同“人”一样，竖立在“天”与“地”之间，因此这杯龙井便达到了所谓“天地人合一”的境界，一时间茶汤澄澈，香气扑鼻。

“人前一杯茶，人后十年功。”光是润茶时转腕这个小小的动作，周瑞晨就反复练习了三个月。在市级艺术节展示上，周瑞晨负责一道较难的茶品——“海底世界”。这道茶以太平猴魁为原茶，很容易泡过头导致味道偏苦。实际比赛时，电热壶又因为接触不良导致水温不稳定，影响茶的风味。最终，周瑞晨用较高温度的水冲泡成功，尽管手指有被烫到，他依然很高兴为团队夺得了第一名。

周瑞晨说，一开始自己也只将茶艺看作一种礼节，认真学习后才发现，茶艺也凝聚了文化。“学习茶艺后，自己最大的变化就是能静下心来了。”学习茶艺也让周瑞晨接触到了古籍阅读，他记得《本草纲目》中便有对茶的记载：“茶苦而寒，最能降火。”在周瑞晨看来，只有真正静下心来去感知传统文化的魅力，才能品味到绵延悠长的回甘。

这名醉心茶艺的05后男生，如今最享受的就是看茶慢慢泡开的过程：看到紧实的花苞在热水中张开，像开花一样，我就知道一杯茉莉绣球就泡成功了。

痴迷烘焙
生活“香气四溢”

马心雨的童年萦绕着蛋糕的香味。这名05后女生小时候经常在亲戚开的蛋糕店里一待就是一整天，看着新鲜出炉的各种蛋糕，不但让她馋涎欲滴，还感受到蛋糕出炉带来的快乐。

从初二起，马心雨就开始尝试烘焙，一开始操作烤箱总是小心翼翼，后来就越发熟练。曲奇饼干刚出炉时浓郁扑鼻的黄油香气，让她最有成就感。如今她熟能生巧，制作吐司也不在话下。

热爱烘焙还让马心雨选择了自己的人生方向——如今她是群星职业技术学校烹饪西点专业的一名学生。由于有过烘焙基础，烘焙步骤对于马心雨来说“小菜一碟”，她熟练地揉面团、打发奶油，目前还没“翻车”过。虽然打发奶油可以用机器，但马心雨更喜欢手动过程中的乐趣，“只是手动打发奶油太久的话，整条手臂都会酸。”

在同一学校就读的沈嘉慧与马心雨不同，沈嘉慧没有基础，只因太过喜欢烹饪而对这个专业“一见钟情”。她的拿手甜点是巧克力麦芬，一道经典的西点，成功的标志是用牙签插进去之后不沾面糊，“学做的时候比较顺利，平时也会在家里烤一些曲奇等小西点，现烤现吃。”经过专业训练后，沈嘉慧的业余生活和许多爱好做饭、烘焙的05后们一样，变得有滋有味、“香气四溢”。

05后兴趣广特长多。

本版图片均为受访者供图

飒爽风姿
驰骋垒球场

屈膝微蹲，握紧球棒，眼神聚焦，干脆利落地一挥棒，球像离弦之箭般发出。这是申爱主的日常训练，击出这一球后，身边的队员不禁高喊：“好球！”

申爱主就读于市三女中，入校后，她无意间看到在垒球场上飞奔的队员，击球时的力量感和合作竞技的“团魂”一下子就迷倒了她。平时就热爱运动的申爱主加入了垒球队。“接触后发现，垒球也非常具有挑战性，正是我的‘菜’。”

垒球既考验精准度又考验体力，场上每队九人，靠团队配合取胜。申爱主说，身为投球手，觉得最热血的时刻便是投球之前，感受到与对方接球手的眼神交锋，“那个瞬间，特别能激发竞技运动的求胜欲。”每次获得市级奖项时，她都会和队员们约好，在某一时刻一起发朋友圈，这是属于她们的庆祝方式。“第一次获奖时就觉得，真好啊，这是大家一起努力的成果。”

获胜的喜悦要归功于日常的训练。日复一日的基本功练习，也会让申爱主有些疲累。但她总说：“都能调整，因为本来自己就喜欢垒球，所以不觉得有压力。”申爱主也很享受团队练习，“累的时候，能看见队友们还都在身边，为自己鼓劲儿，就觉得很幸福。”

>>数据
05后多才多艺 以文艺类见长

在去年第一批05后正式进入高中阶段学习后，市学联针对05后部分高等中学和中职学校在校生生活喜好等基本情况开展了“微调研”。

回收的1094份有效问卷中，51%的05后认为自己有一技之长，其中以文艺类特长突出，绘画、乐器、声乐、篮球、舞蹈依次排在前五位。大约有10%的05后考取了相关技能等级证书。

数据显示，男生的兴趣爱好较为分散，涉及运动、音乐表演、科技创新等，女生的爱好则集中在音乐表演、绘画等方面，当然也有如马心雨、沈嘉慧一样喜欢烘焙等其他兴趣爱好。

在课余时间，33%的05后热衷阅读，在线书城、电子书是他们主要的阅读方式；31%选择享受音乐的陪伴，25%则喜欢在游戏中大显身手。多样的兴趣爱好充实了他们的课外生活，而通过这些共同爱好，05后们也结识到了志同道合的朋友。

与此同时，传统文化也以鲜活的形象在05后中收获了众多拥趸。调查显示，国风音乐占05后喜欢的音乐类型榜首，纯音乐、电子音乐是05后最常听的。中国古典文学、四大名著在05后成长过程中具有一定的影响力，诗词歌赋更是在校园里掀起“古典文化热”。如周瑞晨醉心茶艺、王榆茜痴迷国粹一样，还有不少05后喜欢汉服社团、民族舞蹈，传统文化以年轻而多样的姿态走进05后们的生活中。他们因热爱而迸发的创意、活力，也为青春涂抹上了一道亮丽的色彩。

红色基因永相传 中心主题党日深入人心

为进一步深入贯彻总书记重要讲话精神，认真落实区卫健委党工委《关于开展“比学赶超 争先进位——我为奉贤奉献什么”学习实践活动的实施方案》要求，五四社区卫生服务中心党支部近日开展了以党史学习暨“比学赶超 争先进位——我为奉贤奉献什么”学习实践活动动员为主要内容的主题党日活动，活动由副书记瞿晓刚主持，全体党员参加。

首先，全体党员共同观看学习总书记在党史学习教育动员大会上的重要讲话视频。学习党史，传承红色基因，赓续中国共产党人的精神血脉，鼓起迈进新征程、奋进新时代的精气神！

紧接着，瞿晓刚同志带领全体党员走进中国共产党一百年的非凡奋斗历程，在这100年中，中国人民在中国共产党的英明领导下，最终取得了伟大成就。大家一致认为通过学习党史，要“以史鉴今”，从党的百年历程中把握历史规律、汲取真理力量，以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态，肩负起新时代共产党人的历史使命。瞿晓刚同志作“比学赶超 争先进位——我为奉贤奉献什么”学习实践活动的动员讲话：

一是提高思想站位，深刻理解“比学赶超”的精神实质；

二是把握工作重点，切实完成学习实践活动的总体要求；

三是挖掘特色亮点，围绕中心，精心打造五四品牌特色。

通过学习动员，全体党员牢固树立“以人民健康为中心”的服务和发展理念，坚持群众需求为导向，把握好中心工作的关键环节，把各方面的智慧和力量凝聚起来，不断铆足“比”的劲头、增强“学”的主动、激发“赶”的动力、强化“超”的追求，形成心往一处想、劲往一处使的强大合力，以高涨的热情在全力推动健康奉贤建设的新征程中勇担新使命、展现新作为。

优化流程 及时响应
中信银行积极提升个人外汇业务便利化水平

北京市民郑先生因儿子全家受“新冠”疫情隔离政策影响无法回国，一度担心无法按时为在美留学的孙子缴纳学费。在中信银行客户经理的协助下，郑先生成功为在美留学的孙子代办了一笔不占用年度便利化额度的学费购汇业务。郑先生表示，受惠于新流程，自己不需要再担心没法为孙子办理留学学费购汇了。这样的情况在中信银行的网点并不少见。

国家外汇管理局于2020年8月下旬出台《经常项目外汇业务指引（2020年版）》。《指引》是经常项目外汇改革的首次集成，大幅精简了法规数量和冗余条款，推进经常项目外汇政策统一规范、简洁透明，实现业务办理“一本通”。《指引》下发后，中信银行迅速调整业务流程，加强人员培训和业务督导，要求各网点根据最新政策要求办理外币现钞存取等业务。

“我们认为，出国金融业务专业性主要体现在如何快速满足客户合规需求，同时精准识别违规风险”，具有近20年一线业务办理经验的中信银行广州分行产品经理黄慧丹说。作为总行级的内部培训讲师，黄慧丹每年都要为超过300名一线员工授课。而该行有超过300名像黄慧丹这样的内部培训讲师，同时，该行还在网点设置出国金融专员岗位，全国近1,500名出国金融专家可有效保障客户需求得到专业解答，疑难政策问题第一时间有人回应、解答，尽力不让一个客户带着困惑离开。

广告

上投摩根倪权生：
以逆向思维坚持长期投资 掘金顺周期、制造业、消费行业

震荡市下，投资者希望寻找能涨抗跌的基金经理帮助自己“坐稳扶好”。近日，上投摩根资深基金经理倪权生做客上投摩根Alpha Talk直播间，分享了他的攻守之道与市场观点。投资理念上，倪权生注重逆向投资，力求通过前瞻性布局以充分把握行业和个股的机会。展望后市行情，他认为全球经济复苏背景下，顺周期行业具有相对优势。同时关注景气度向好的制造业、消费、医药等行业的优质企业。

广告 投资有风险