

01.杨善洲

——一生践行着“只要生命不结束，服务人民不停止”的诺言

在岗位上，杨善洲几十年如一日，身披蓑衣，脚踏草鞋，走遍每一个村庄，踏遍每一道山梁，被人们亲切地称作“草鞋书记”。60岁退休之后，他谢绝到省会城市养老的机会，回到家乡云南施甸专心植树造林，一种就是22年，在光秃秃的荒山上建起了数万亩人工林，也被人们亲切地称为“种树书记”。

02.刘雯雯

——让世界倾听中国乐器的声音

从小学习传统乐器，如今20多岁的她，已经在世界各国进行了30多次民乐巡演，惊艳了国际交响乐舞台。唢呐的声音给在异国他乡漂泊的华夏儿女们家与血脉传承的力量。穿梭于黄土地与大舞台，在民族、流行与西洋音乐间汲取营养，刘雯雯自信地说：“原来这一把小小的唢呐，也可以骄傲地走向世界。”

03.董鸿儒

——“塞上愚公”一生只为荒山“绿装”

60多年前，董鸿儒响应国家“绿化祖国”的号召，来到苏木山，成为了第一批开拓者。功夫不负有心人，经过几代人的不懈努力，过去荒芜陡峭、水土流失严重的高寒山区，也变成了绿色的树林。42年，15000多个日夜，董鸿儒以山为伴，用汗水、热爱、执着浇灌培土，讲述着“绿水青山就是金山银山”的动人故事。

04.王耀萱

——为航空强国建设注入青春能量

工作七年来，王耀萱和她所在的团队圆满完成了西昌卫星发射中心的加注任务，守护着卫星飞向太空。王耀萱和队员们日复一日反复练习，把每个动作练成肌肉记忆，确保每次任务安全无误。历经千锤百炼的考验，他们将自己锻造成千里挑一的“加注工匠”，秉持精益求精的态度，守护一颗颗“中国星”飞向太空，遨游神州。

05.桂海潮

——从大山走向太空

从“6岁时躺在山坡放牛牧星”，到36岁“到太空摘星星”，从小对航天充满向往的桂海潮，如今成为逐梦太空的神舟十六号航天员，桂海潮一路砥砺前行。他刻苦训练，负重数十千克，野外生存训练，最终考核达标，圆了自己的飞天梦。“能将自己的专业知识学以致用，参与到载人航天事业中是一件幸福的事，保持好奇心、探索未知是我前行的动力。”

06.董宇辉

——直播诗人

他从农民的儿子到大学生，从老师到主播，董宇辉的经历丰富多彩。董宇辉所代表的是很多正在努力拼搏或身处逆境中的年轻人，从讲台到直播间，他开启了知识型带货的风格，试图在喧嚣中带来平静。他的诚恳与坚持打动了无数人，也正如新东方的那句校训：“在绝望中寻找希望。”

07.吴尊友

——流行病学专家

他是时代的追光者，从事重大传染病防控已三十多年，身处盛名之下，依旧守住医者本心，热爱事业、心系家国，从乌发到白霜，他步履铿锵，保持初心，将身心一切投入到国家事业中，一句为国为民，可能就是他一生的缩写。基辛格曾说：“中国总是被他们最勇敢的人保护的很好。”说的便是像吴尊友先生这样为国家奉献的人。

08.黄令仪

——微电子领域元老级专家

她倾其一生致力于集成电路事业的发展，80 多岁时仍奋战科研一线。在黄令仪和团队的不懈努力下，国产高性能芯片应运而生，北斗卫星也装上了中国芯，彻底打破西方技术封锁。**坚守于挫折之下，崛起于不屈之中。**他们以青春与汗水一路披荆斩棘，打造中国人自己的芯片，让我国摆脱无芯可用的局面。

09.董丽娜

——视障播音硕士

她从小失明，22 岁那年，她开始接触播音，并努力学习播音，一路坚持，一路艰辛，终于成为全国首位视障播音硕士。有句话这样形容她，**双眸轻闭，却有着无比开放的视野；视力障碍，却没有阻碍进取的脚步。**董丽娜的人生故事，让我们看到视障人士自强不息、努力拼搏、永不言弃的精神，也深深影响着更多追梦路上的奋斗者。

10.毛相林

——当代愚公

从 1997 年起，毛相林带领乡亲们以“愚公移山”的决心和毅力，历时 7 年，在悬崖绝壁上凿出一条 8 公里长的“绝壁天路”。路修通后，他又带领村民们向贫穷宣战，发展乡村旅游，将绿水青山变成金山银山，蹚出了一条致富路。毛相林数十年不改初心，苦干实干，用一条“天路”开辟了下庄村的新天地，被授予“全国脱贫攻坚楷模”荣誉称号。

11.赵鹏菲

——研究生毕业的特岗教师

因山区老师稀缺，他一人担任六科的教学。在特岗教师服务期满后，他选择为山区的孩子留下任教。身处艰苦朴素的工作环境，赵鹏菲却能从中找到生命的价值，让平凡的岗位焕发出瑰丽的光芒。当代中国亦有千万青年如赵鹏菲一般，以尘雾之微，补益山海，以荧烛末光，增辉日月。

12. “月宫一号”

——年轻科研团队

星空茫茫，群星闪烁。无数青年舍弃小家的团圆，为强国梦奉献青春。月宫一号团队经过 400 多天的煎熬，经过无数次实验，无数数据的记录，顶住巨大的压力，携手攻破科研难关，创造了世界上时间最长、闭合度最高的密闭生存实验纪

录总共突破了 30 多项关键技术。伴随着“月宫一号”等团队的努力，航天梦想才能变为现实。他们一心钻研，把青春献给了科研事业，用奋斗浇筑着强国梦想。

13.曹原

——初露峥嵘的年轻力量

23 岁的曹原被科学界称之为“石墨烯的驾驭者”。他的事迹让他自己和国家同时展现光芒，而他坚定的立场更加引人赞叹。在收获来自全世界赞美的同时，曹原还收到了来自美国的入籍邀请。他拒绝了美国的盛情，在曹原心中，始终有一个坚定的不会改变的信念，那就是**学成归国，将自己所学所得全数奉献给祖国**，为祖国培养出更多的优秀少年。同时，曹原身上体现的是渴望钻研的学习兴趣和善于钻研的自学能力。科研之路上，他用**钻研精神**对抗枯燥的科学研究，最终取得了不凡的成就。

14.黄凯

——逃出苦难向春山

“我们生在阴沟里，但仍有人仰望星空。”黄凯就是那仰望星空的，是那泥泞中的向阳花，父母的爱他未曾感受，他是被人丢掉的孤独小孩，但他却在集齐所有反派副本后，依然选择成为一个柔软的大人。道阻且长，行则将至。他花费 5 年时间，从福建医科大到清华法硕，他突破重重困难，开出最绚烂的向阳花。

15.汤洪波

——十余年砥砺重返天宫

无数次仰望星空，梦在天上；无数次刻苦训练，梦在心中。用 5 年从飞行员成长为航天员，又用 11 年实现“飞天梦”。十年如一日的刻苦训练。坐转椅，沙漠野外生存，72 小时狭小环境剥夺睡眠等等。他说要想**向上生长，先要向下扎根**。今天，这位从农村走出来的湖南“伢子”担起了重任成为了重返“天宫”的第一人，他见证了中国空间站建设的中国速度和中国力量。

16.江梦南

——清华大学生命科学学院博士研究生

半岁时因药物导致失聪，在父母帮助下，江梦南通过读唇语学会了“听”和“说”。凭借顽强毅力和不懈努力，她考入吉林大学，顺利完成本科和硕士研究生学业，并如愿被清华大学录取。后来，江梦南做了人工耳蜗植入手术，怀着“解决生命健康难题”的学术志向笃定前行。

17.李刚

——小镇的阅读推广人

“如果阅读是一扇窗，我希望做那个拉开窗帘的人。”捐赠近 2 万册书籍，走进赣州上百个乡镇，组织上千场公益活动……10 年来，李刚翻山越岭，分享阅读的快乐，传递知识的美好。2022 年，李刚获评全国“乡村阅读榜样”。

18.王发

——努力追梦的网球少年

平均一天挥拍 7000 多次，“背篓少年”王发手握黑柄球拍，抛球、挥拍、击

球……一连串流畅的发球动作下，黄色的网球在空中飞旋，划出一条优美的弧线。2020年“耐克杯”青少年网球巡回系列赛成都站，王发收获了人生中第一个全国冠军。刻苦训练的汗水终于换来赛场上的闪光时刻，王发激动不已。学习理论知识、加强体能训练、增强实战能力……渐渐地，“成为像网球名将费德勒那样的运动员”，成了王发的梦想。

19.张雪松

——“艺痴者技必良”

“干技术，就得不断尝试，就得不断研发新技术、新产品，技术创新是没有止境的。”47岁的张雪松说。工作28年来，技校毕业、钳工出身的张雪松完成技术革新109项，制作工装卡具66套，撰写工艺文件和操作指导书72项，改进进口工装设备技术缺陷20多项。新一代铁路工人，应当是复合型人才，不能满足于自己“一亩三分地”里的技术。他自学铆工、焊工、电气、机械和计算机等业务知识，向爱人请教电工知识，并跟着书本学画电路图。他还进修了机电一体化专业的大专课程，学习了维修电工、PLC编程、CAD设计知识。

20.黄旭华

——核潜艇事业科学院院士

黄旭华院士的人生，曾一度“赫赫而无名”，在30年的无声岁月里成就无穷的力量，却始终“**壮心未与年俱老**”，六十多年如一日为中国核潜艇事业倾心竭力奉献。2021年10月，黄旭华捐赠1100万元个人所获奖金作为科技创新奖励基金，奖励为推动装备研制事业创新发展作出重要贡献的科研人员，激励更多优秀人才脱颖而出、勇攀高峰。

01.青年返乡创业，助力乡村振兴

如今，越来越多的青年人选择回乡创业，在实现自己梦想的同时，带动乡亲们就业致富。从发展养殖业、开办农家乐，到成为非遗传承人、发展农村电商，再到开发乡村旅游、创班小微企业……青年人用专业和热爱在农村挥洒汗水，为乡村振兴注入了强劲动能。

02.健康之风满神州

“文明其精神，野蛮其体魄。”健康中国战略稳步实施，全民健身蓬勃开展，健康的生活方式成为社会主流。食品安全守住红线，多方监管让人民吃得安心；医疗保障更有力，群众的获得感、幸福感、安全感显著增强；接种疫苗成为社会共识，我国体育事业日新月异，世界赛场捷报频传。健康风起，活力满神州。

03.科技创新蓬勃发展

“天何所沓？十二焉分？日月安属？列星安陈？”从2000年前中国诗人屈原在《天问》中遐想星空，到今天中国航天建设实现重大突破，人类对未知世界的探索从未停止。“嫦娥”揽月，“北斗”指路，“祝融”探火，“羲和”逐日，中国足迹不断在星际扩展。如今“中国智造”已经成为新时代的靓丽名片。新时代中国坚持以全球事业谋划推动科技创新，为持续创新和探索未知引来源头活水。

04.从传统文化中汲取智慧

中华民族几千年历史中创造和延续的优秀传统文化，是中华民族的根和魂。譬如，以人民为中心的发展思想，汲取了“民惟邦本，本邦固宁”观念的养分；全面深化改革的政策，折射出“周虽旧邦，其命维新”的革新精神；人与自然和谐共生分美丽中国建设，蕴含着“道法自然，天人合一”的哲学思想；构建人类命运共同体，映照出“天下一家，协和万邦”的博大胸襟。营造传承中华优秀传统文化的社会氛围，让其在新时代焕发新的光芒与活力。

05.五育并举创辉煌

“才者，德之资也；德者，才之帅也。”中华民族历来重视道德培养。教育作为旨在培养健全人格，促进各方面协调发展的教育形式，具有重要意义。厚植爱国主义情怀，加强品德修养，做好青年成长的价值导航，助力青年的人生之路越走越宽广。同时移动互联网的普及，新科技的出现，也给美育注入了新的活力。

06.谱写新时代的青春之歌

青年向上，国家向前。追抚当年，面对国外技术封锁，年轻科学家投身戈壁艰苦创业，以“惊天一爆”挺起中国脊梁；“到艰苦的地方去，到祖国需要的地方去”，是驻藏边防连队官兵的坚定选择，在科技攻关最前沿，创新创业第一线，到处都活跃着青年人永不枯竭的力量。在新时代的伟大征程上，无数青年在青春的赛道上奔驰，必将汇聚起实现中华民族伟大复兴的磅礴伟力。

07.数字技术赋能生态环境保护

人工处置到智能检测，数字技术在生态环境保护方面的效能正在彰显。在生态优化、绿色发展的创新探索中，充分发挥数字技术的效能，实现生态环境高水平保护和生态治理能力现代化，我们将不断绘就美丽中国的新图景，让绿色这一新时代中国的亮丽底色更浓、更亮。

08. “出了洋相”的女院士是真正“大写的人”

诗人艾青在现代诗《我爱这土地》中写道，“为什么我的眼里常含泪水？因为我对这土地爱得深沉……”如果要问，我们为何对这片土地爱得深沉，答案是那些矢志报国、不计得失、奋不顾身、甘于奉献的“大写的人”。最近，中国科学院院士、中国科学院生物物理所研究员、生物化学与分子生物学家**王志珍**登台演讲，因为脚上那双已经老化的鞋不停掉落碎屑，她自嘲“出了洋相”。这一句话深深地打动了无数网友，让人看到了中国科学家纯粹质朴的作风操守、高风亮节的精神品格，以及至高无上的价值追求。

09.世界拥抱“中国年”，写下人类命运与共文化注脚

中国年是中国的，也是世界的。第 78 届联合国大会协商一致通过决议，将春节（农历新年）确定为联合国假日，获得联合国会员国和联合国秘书处工作人员的热烈欢迎和踊跃支持。春节是中华民族最古老、最重要的传统节日，是阖家欢乐、万家团圆、辞旧迎新的美好日子。“中国年”上升为“世界年”，充分展现了中华文明的传播力影响力，折射人类命运共同体价值理念深入人心。

10.留住国货的“泼天富贵”

真正值得反思的，是每一次“野性”和“泼天富贵”之后，国货品牌为何会快速被被人们遗忘，短期的爆红为何难救国货于无人问津之中？必须要认识到，国货真正的困境从来都不是「无人问津」，而是消费者们天然的、对国货保持的微妙态度与长久的刻板印象。因此，深耕于产品质量，加大产品研发力度才是品牌长久发展之关键。

11.谴责日本核污水排海

核废水排海带来的影响或许短时间内并不会被直接观察到，长久来说人类社会的现有生存环境会造成非常严重、甚至毁灭性打击。这背后有日本政府的一意孤行，也有西方大国的暗中默许。这件事不能仅靠中国方案与中国智慧，更需要所有有良知的国家站起来，像曾经的第三世界联盟一样抗议，用切实的手段及时止损。

12.哈尔滨爆火：唯有诚心才能接稳这“泼天富贵”

哈尔滨旅游市场持续升温，来自全国各地的游客纷纷涌入，体验独特的冰雪之旅。随着我国旅游市场整体回暖，大众的旅游热情已经催生了许多火爆的旅游地点及相关的热点话题。从 2023 上半年火遍全国的“淄博烧烤”，到临近冬日又出圈的“泉州簪花”；从“人生是旷野”中见识广博世界的“松弛感”追求，到贯穿整个年度的大学生“特种兵旅游”，大众热情的接力棒在各地之间传递，旅游热地唯有以诚心对待消费者，才能把“泼天富贵”稳稳接牢。

13.用“凡人微光”挺起奋进新时代的脊梁

历史是由一个个具体的人构成并且书写的。从暴雨中的硬核“铁路蓝”赵阳，在列车被困时，用瘦弱的身体散发温暖的力量，到侠骨柔情的反诈民警涂凯峰，与网络诈骗分子“争分夺秒”，守护万家财产安全；从坚守三尺讲台 39 载的山村教师杨红军，燃灯于山林，照亮无数孩子求知的道路，让每个梦想不再孤寂，到“孝老爱亲模范”汪萍，在充满爱的家庭成长，也用爱回馈养父母，演绎非血缘关系的人间大爱……把爱写成诗，十位年度人物留下的每一个感动瞬间，都让人倍感温暖和振奋。他们都是我们身边的普通人，虽置身平凡却满怀热忱和执着，让我们从中看到人性的光辉，共情到人情的温暖，感悟到人世间的万般美好。

14.科技创新让文物“活起来”

前不久在国家博物馆亮相的“华彩万象——石窟艺术沉浸体验”展上，等比例高保真 3D 打印复制的云冈石窟第六窟“文殊问疾”屋形龕，让不少观众惊叹连连。展览上，艺术家们结合数字绘制、3D 投影和 AI 技术等，展现克孜尔石窟、敦煌莫高窟、云冈石窟等的艺术风格与丰富内涵，为观众献上一场沉浸式的艺术盛宴。

15.微光成炬 温暖你我

“心羽家园”位于陕西省西安市儿童医院附近，为来自全国各地家庭困难的患儿及家属提供免费食宿。常向阳是“心羽家园”的创办人，被孩子们亲切地称为“常妈妈”。自 2017 年创办至今，“心羽家园”没有一天打烊，已累计有 2100 多个困难患儿家庭在这里接受了救助。像常向阳一样的平凡英雄就在我们身边。

从十余米高的桥上纵身跳入江中救人的外卖员彭清林、多年坚持义务救援抛锚车辆的“的哥”崔敬辉、创办心理热线挽救超 500 名轻生者的退休记者柯志雄……**五湖四海、天南地北，他们用善良、坚韧、热情凝聚起人间大爱**，在广袤中国大地上写下一个个感人故事。我们这个时代的**精神高地**，就是由无数凡人善举共同托举而成的。

16.让更多冷门绝学热起来

“3000 年前的煮饭工具长什么样”“原来真的有甲骨文情书”“哪个字是甲骨文里的最萌表情包”……近期，学习甲骨文的 95 后女孩李右溪（本名李莹）因一段交流甲骨文的视频出圈，甲骨文研究这一冷门绝学，与短视频一结合，获得了意想不到的大量关注。

这并不是甲骨文第一次火出圈。从 00 后讲解员编排甲骨文形体舞，到演绎甲骨文的广播操在校园流行，一段时间以来，看起来晦涩难懂、难以接近的甲骨文频频引发关注。互联网时代，蕴藏着民族精神密码的古老文字，赋能以网络时代的传播方式，满足着当代人的精神文化生活需要。

17.“村晚”让更多乡村被看见

近两年，越来越多的“村晚”开始异军突起，受到广大网友越来越多的关注。日前发布的 2023 中国西部文旅总榜中，桐梓县荣获“文旅新榜样”称号，桐梓“村晚”获得“最具影响力文旅节会”殊荣，让广大网友对今年我省各地“村晚”有了更多期待。和央视春晚、地方卫视春晚相比较，各地的“村晚”可能没有明星参与演出，舞台也很简陋，道具、服装等，往往是就地取材，但是当地村民和网友对“村晚”的热爱，却丝毫不亚于对明星演唱会的追捧。**“村晚”的优势，在于接地气、贴近百姓生活、突出地方特色。**

18.在“流动的中国”体味家国情怀

春节将至，2024 春运正式拉开帷幕。90 亿人次的穿梭往返，呈现的是一个生机勃勃、拥有旺盛活力的中国。春运，是续接百业振兴之势的起点。“流动的中国”清晰展现着社会的发展进步，也不断提升着人民的获得感、幸福感、安全感。在南来北往的旅途中，从“走得了”到“走得好”的背后，是“流动的中国”迸发出的勃勃生机和奋进力量，是国家经济和社会发展的有力见证，不仅体现了中国交通运输业的迅猛发展，更是国家现代化进程的一个生动写照。

19.让穿越时空的丝路精神绽放更加璀璨的光芒

从 150 多个国家、30 多个国际组织签署共建“一带一路”合作文件，到一大批标志性项目和惠民生的“小而美”项目落地生根；从一座座水电站、风电站、光伏电站，一条条输油、输气管

道，越来越智能通达的输电网络，到精彩纷呈的文化年、艺术节、博览会、展览会，独具特色的“丝路一家亲”“光明行”等人文交流项目……注重的是众人拾柴火焰高、互帮互助走得远，崇尚的是自己过得好、也让别人过得好，践行的是互联互通、互利互惠，谋求的是共同发展、合作共赢，**丝路精神在“一带一路”沿线熠熠生辉，为共建“一带一路”注入强大的精神动力，助力其走过了第一个蓬勃十年。**

20.春晚热搜——《山河诗长安》

跟随着诗人李白的步伐，观众们进入长安城内，舞狮、舞龙、社火等表演热闹非凡。陕派说唱的抑扬顿挫，创意水袖的舞动灵韵，鼓乐交响的激昂绵长……大唐不夜城再现盛世长安的恢宏景象。“将进酒，杯莫停与君歌一曲，请君为我倾耳听。”千人齐诵《将进酒》，豪放洒脱，荡气回肠，将中国人的浪漫具象化激发出无数中华儿女满满的自豪感。

“君且看，今日长安！”我们“邀请”李白来看看今天更加璀璨、更加美好的盛世中华。