

青春派

且将热爱赋青春

青年导游梁志坚：

1994年出生的梁志坚，从大学选择旅游管理专业开始，已经与“旅游”相伴11年。刚刚考取导游资格证书时，他是团队里最年轻的导游；10年过去了，现在的他成了最年轻的“老”导游。10年间带了多少旅行团，走过多少景点，梁志坚已经记不清了，但对家乡的热爱，在每一次讲解、每一个脚步中愈发深厚。

前不久，记者走进青年导游梁志坚的家中，听他讲述与运城的不解之缘。



□记者 杨颖琦 王棉 文图

热爱升华职业情怀

在旅游行业中，青年导游以其独特的活力和创新精神，正成为推动行业发展的重要力量。他们不仅为游客提供了专业的导游服务，更是文化传播的使者，将地方的历史、文化和现代发展生动地展现给世界。梁志坚就是这群青年导游中的一员。

“希望以后有越来越多的游客来到我们山西运城，在我们的讲解下行走运城、了解运城、爱上运城。”谈到自己的职业时，梁志坚充满期待。导游对于梁志坚而言，不单是一份工作、一种职业，还满载着讲好家乡故事的执着与情怀，是割舍不下的热爱与坚守，更是甘愿孜孜不倦为之长期奋斗的事业。

谈起当年大学的专业选择，很多亲朋都表示不理解，一个理科生为什么会去选择旅游管理呢？但在梁志坚这里，只因为热爱。因为热爱历史人文，热爱有历史底蕴、有人文厚度的事物，他选择了旅游管理专业，考取了导游资格证书，并十年如一日在自己热爱的工作中“耕耘”。对他而言，导游不仅是为不远千里来到这里的游客讲解看得见的东西，更要把埋藏在深处的文化脉络给讲明白、理清楚。“初级导游讲表面，中级导游讲故事，高级导游讲人生。”他说。

2015年暑假，刚刚大二的梁志坚就开始独立带团。第一次带的就是有十几个小学生的夏令营，在那次经历中，他称自己“累并快乐着”。早上叫小朋友们起床，与小朋友玩耍，时刻关注他们的安全，将旅途中那些深奥的历史知识讲得浅显易懂，让小朋友更好地理解并接受，都是不小的挑战，但他都做得很好。诸如此类的导游经历不胜枚举，正是这些经历打好了他的职业基础，让他在面对各种旅游团队时都能应对自如。

当了10年导游，梁志坚仍然乐在其中。这份工作带给他诸多乐趣和无限充实，可以行万里路、阅万

般人、讲万种情。即使一个地方已经走了10遍、100遍，但每次遇到的游客不一样，讲解的内容也会随之调整，“每个游客都是不一样的个体，每个人都会带给你不同的感动。”对他来说，当导游的精彩在于未知，在于它的不重复性。

奋斗书写青春华章

“从入行开始，我就秉承一个信念，业务必须过硬。把团带好、把素材积累好，才能慢慢形成自己的讲解风格，与每一位游客形成良性互动。”走进书房，靠墙一侧的书架上摆满了各式各样的书籍，从导游专业类，到社会历史类，还有文化典故类等。梁志坚讲道：“这就是我的‘充电站’。”

业务能力的提升离不开他多年来坚持的好习惯。好记性不如烂笔头，从上大学开始，他就在笔记本上抄录各类素材，包括历史事件、文化典故、旅游知识，以及各类文博节目的讲解词。“看到精彩的内容都会记下来，总有一天会用到的。”梁志坚说。如今，家中书本里写满了标注，笔记本里也记满了素材，有时间他就会拿出来看看。他的阅读面也很广，不论是地方县志资料、文化史料钩沉，还是热点新闻新闻，都是他知识的重要来源。

“这里五千年间沉淀下来的人、事、物真的太需要被外面的人知道了。”对梁志坚来说，家乡的每一处



▲梁志坚与鄂伦春小虎合影
(受访者供图)



景点都让人着迷，将书中的知识变成妙趣横生的语言，在行走中向游客娓娓道来，激起大家心中的共鸣，他称那个时刻为“血脉觉醒”的时刻。

每一次带团讲解都被他视为一场跨越千年的对话。2020年，他接待了两位在美国留学的大学生，陪他们走进永乐宫、解州关帝祖庙等景点，为他们讲解古建筑的构造及雕刻艺术。游览完，两人都被雕刻背后的细节所折服，不禁感叹中国人骨子里的浪漫，对生活的美好祝福于古建的细微处悄然“绽放”，铭刻在生活的方方面面。“那一次次讲解，不仅是讲给外来的游客听，更是讲给自己听。”他说。

随着社会和科技发展，导游行业也面临着新的挑战和机遇。他们需要掌握现代信息技术，利用社交媒体等智能化手段提升服务效率和质量。

“为什么山西人都要睡午觉？”“为什么山西古建筑雕刻那么丰富，它们都有哪些寓意？”带着一副标志性黑框眼镜，操着一口浓重的晋味普通话，快人快语的梁志坚在自己的个人账号上，用自己的力量让更多人了解家乡。每到一个地方，他都会将自己的讲解记录下来，剪辑成短视频，发表在社交平台上，让更多人了解来山西旅游的乐趣。甘肃“醉关公”小林子、鄂伦春小虎来运城时，梁志坚带他们参观运城的古建筑，悉心地为他们讲解关帝祖庙背后的关公文化，让他们更深入地了解运城。

行走、前行是导游行业永恒的从业姿态，中华大地的奇山秀水、丰富人文滋养着青年一代，而这些青年也将自己的脚步印在祖国和家乡的山水之间。青年导游们正以其专业能力、创新思维和热忱的服务，为旅游行业注入新的活力，他们是连接过去与未来、传统与现代的桥梁，是旅游行业不可或缺的宝贵财富。

生活风向标

“公园20分钟理论” ——当代年轻人的“精神快充”

□杨颖琦

“到公园看日落，记录刹那的宇宙余晖”“漫游在公园的花海中，躺‘坪’过春天”“穿上汉服，去公园拍人生照片”……最近，又有一种新的自我放松方式火了。在社交平台上，“逛公园”成为无数年轻人的“精神快充”，大家不约而同地分享自己的亲身体验，并表示“公园”缓解了自己的精神内耗。

“公园20分钟理论”来源于某健康杂志的一项研究结果。该研究表明：每天在户外待上一段时间就能够让人更加快乐，即便不做运动，只是每天到公园待上20分钟，也能让状态变得更好。这项发表于去年的研究理论在这个春天成了无数年轻人放松自我的首选。它只需要在工作的间隙抽出20分钟时间，在附近的公园里放空自己，缓解生活和工作的疲惫。

走进公园，打开生活的任意门。在这里，“公园”包括但不限于城市里的大型公园，单位楼下的绿化空间、街巷社区的小游园等，都可成为“20分钟”的放空场所。不同于节假日逛公园、露营的仪式感，“公园20分钟”不需要我们做任何准备，主打一个随性、松弛，是抬脚就能到的小确幸。



▲在禹都公园度过“20分钟”
记者 茹雅 摄

亲近自然是人的天性，从此前火起来的徒步、露营、野餐，到现在的“公园20分钟”，无不是年轻人通过走近自然、寻求片刻宁静，进行自我调适的积极探索。科学研究表明：置身自然环境能显著降低人体内皮质醇（压力荷尔蒙）的水平。同时，自然环境也能让我们的大脑控制中心得到舒缓，就像是给长期紧绷、使用过度的肌肉做放松按摩一样。

生活节奏太快，从早到晚、日复一日的埋首案头是许多人的常态，能够短暂地逃离“水泥森林”“格子间”也成为一些年轻人的刚需。相较于“远方”，逛公园似乎有着超高的“性价比”，它不用跋山涉水，不怎么耗时费力，不再遥不可及，是近在咫尺的“诗与远方”。

其实，中国人自古就讲究张弛有度，他们早已懂得在忙碌的生活之余，寻一静谧之地，亲近自然，让身心得到放松。屈原曾“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”，陶渊明曾感慨“久在樊笼里，复得返自然”，史铁生也曾曾在人迹罕至的地坛度过他最难过的时期，想象那座古园“就是为了等我，而历经沧桑在那儿等待了四百多年……”

而作为城市中的自然过渡带，公园就成了理想之所，在今天越来越受到我们的青睐。在明媚的春日里，戴上耳机躺在草坪上晒太阳，坐在湖边发呆，靠在长椅上吹吹风，“五感”皆被激活，烦恼、压力抛之脑后，那一刻有的只是眼前的风景和寻常的烟火气。

有人说，自然的入口是生活的出口。那就让我们在工作间隙或者傍晚下班后到公园“散散班味儿”，来一场和地球的“约会”。