

从内向少年到舞台主角 我用一身藏蓝演绎

□应侃桦/口述 赵淑萍/整理

别样芳华

他是一名民警，办案时缜密、细致、冷静。脱下警服，又是一枚妥妥的文艺暖男。朗诵、演讲、主持样样拿手，还曾参与演话剧，拍微电影。一些外籍人士亲切地称他“brother（兄弟）”。有一外国友人写给他的感谢信，如今被收藏在浙江省出入境警察博物馆。业余，他还喜欢写藏头诗，常参加慈溪稻读公社的公益朗读活动。他是应侃桦，工作9年，他参加国家、省市级比赛获得荣誉50余项，参与全市各类警务宣讲200余场。2023年获得宁波社科普及基地讲解员大赛一等奖。还在世界慈商大会担任胜山段讲解人、全国旅行商大会担任主持人。



应侃桦在2026“警象”文学笔会现场做主持人。

1 性格改变 从母亲期许下的改名开始

我经常参加微型党课比赛、演讲比赛以及朗诵活动，久而久之，大家认为我在语言表达方面有天赋。但实际上，我小时候性格十分内向，到了初二仍旧不爱说话。母亲看在眼里，急在心里，便托人帮我改了名字，把“应一超”改成了“应侃桦”。“侃”，是希望我将来能够侃侃而谈；而我五行缺木，于是取了“桦”字。改名之后，我的性格竟真的慢慢活泼了起来。这倒不是迷信，而是我体会到了母亲的一片苦心，努力改变自己吧。

说到兴趣，其实我童年最爱的并不是朗诵或表演，而是画画。直到上大学，我就读于浙江农林大学旅游管理专业，才与舞台真正结缘。学校里有一个氛围非常活跃的梵风剧社。一次，我在学校组织的一场演讲比赛中获得了一等奖，剧社的同学便来拉我入社。剧社的指导老师是王旭烽，

来自茶文化学院。最初我并不知道她是著名作家、茅盾文学奖获得者，只觉得她是一位非常亲和、耐心的老师。

那段时间，王老师创作了剧本《六羡歌》，讲述的是“茶圣”陆羽的故事。陆羽这一角色有十多人参与竞争，最终落在了我头上。直到现在，我仍清晰地记得剧中的那首诗：“不羡黄金罍，不羡白玉杯。不羡朝人省，不羡暮入台。千羡万羡西江水，曾向竟陵城下来。”王老师全程参与选角并在排演时进行指导。她指出我们的表演方式偏于现代，缺乏高古的气息，便要求我们读些古籍。我甚至现在还能够背诵《茶经》的前几章内容。

那时我投入得很深，仿佛真的化身为陆羽：手持茶碗，一袭白衣，卓然而立于天地之间；不慕功名利禄，但对茶艺非常执着。这个剧目后来在全国大学生戏剧节中获得

了优秀剧目奖和舞美奖。中央人民广播电台、《光明日报》《浙江日报》等数十家媒体对该剧进行了采访报道，我本人也被学校评为“最佳男主角”。

大学时期这段表演经历对我产生了深远影响，以至于后来我积极地参加演讲和朗诵活动，爱上写藏头诗，甚至对认准的事，也像陆羽一样执着。而茶文化的浸润也使我受益匪浅。后来在警务室调解纠纷时，我常常先让当事双方坐下来喝茶，一边介绍茶文化，一边品茶，待情绪逐渐平复后再进行调解，效果往往很好。

表演需要深入理解角色，揣摩其心理和行为逻辑，而办案其实也是如此——需要把自己代入嫌疑人的角色，思考他为什么会这样做、下一步可能会去哪里。人生中，所有的积累，最终都会在某个时刻派上用场。

2 追“凶”磨破脚 信访件里藏着两封感谢信

毕业以后，我做了一年导游。那一年，我几乎是“在路上过的”，全国差不多三分之一的地方都跑遍了。导游证、领队证我都有，还参加过慈溪市的导游大赛，拿了第一名。按理说，这条路走下去也挺顺的。

转折出现在一次政法干警招考的消息传来时。那一刻我心里忽然一亮，小时候埋在心底的英雄情结一下子被唤醒了。我想，与其站在景点前讲故事，不如走进另一种“现场”，解决问题。经过一个多月时间集中复习，我顺利考上。培训结束后，我被分配回了家乡，来到慈溪市公安局胜山派出所，工作地点在长三角市场群警务室。

我们辖区的“中国·慈溪长三角市场群”是慈溪对外经贸交流的重要窗口，每天人潮汹涌，外商往来频繁，警务工作因为涉外，就变得复杂。

有一次，抓捕一名涉“三非”的外国人。他发现我们后转身就跑，我们一路紧追不舍。我跑得太急，

鞋子都甩飞了，脚底磨得血迹斑斑。他最终躲进了一座三层楼高，堆着几万吨货的仓库里。他穿着黄衣服，他的朋友用黄布把他盖住，藏在货堆里。我们15个人足足花了3个多小时，才从万吨货物里找到了他，依法拘留，随后遣返。

对违法犯罪，我们态度坚决，但对守规矩、做生意的商人，我们更多的是帮助。可能我当过导游，比较善于和人沟通。慢慢地，市场里的外国人遇到麻烦，就会主动来找我，还称我为“brother”。其中有一名外籍人士因为屡次受助，专门给我写了一封感谢信。这封信后来被浙江省公安厅知晓，收藏进了浙江省出入境警察博物馆。去年9月3日，十多名来自不同国家的外籍友商，自发来到警务室，一起观看纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年大会的直播实况，这件事在当地传为一段佳话。

案子，我办过不少，仅2023年一年，我独立办理案件55起，与嫌疑人搏斗受伤是常有的。但有些

事，会在心里留下更深的痕迹。曾经，我辖区里有一名智障人士张杰（化名），他父亲遭遇意外，保险赔付了40多万元。不料他趁母亲不备，拿走银行卡，短短三天，在慈溪各大市场消费30多万元。母亲得知后几乎崩溃。按理说，这样的纠纷并不完全在我们的职责范围内，但那笔钱，是这个家庭的救命钱。我们一家一家去找商户沟通，吃了不少闭门羹，也挨了不少白眼，仍旧晓之以理、动之以情，最终追回了30万元。那一家人流着泪，把锦旗送到我们面前，甚至跪了下来。

还有一位嫌疑人，平日里性格偏激，常惹事。我对他该批评就批评，该拘留就拘留。可当他遇到困难，比如被拖欠工资时，我依旧尽力帮他协调解决。后来，他用自己唯一知道的方式——信访投诉，给我和我的同事写了两封感谢信。

那一刻我更深刻地感悟到，执法，固然要有力度，但真正难的，是守住那份温度。

3 两个多月减重40斤 警营硬汉的自我重塑之路

我走出去，朋友们常常夸我“帅”。这个“帅”，是因为我身材挺拔、适中，很健康。但很少有人知道，我也曾经历过一段身体和状态的低谷。

有一段时间，由于生活作息不规律、频繁加班、经常吃夜宵，我的体重从136斤一路飙升到171斤。2023年，我的工作强度极大，办案数量多，高强度运转之下，身体发出了警告。

2024年1月，我在一个月内反复发低烧——月初、月中、月底共三次。当时我很焦虑。因为此前在办案过程中，曾查获过艾滋病嫌疑人，在抓捕时与其搏斗受伤出血，多次受伤的经历让我一度怀疑自己是否被感染。所幸，经过检查最终被排除，只是一场虚惊，但这次经历对我触动极大。

之后，我就用两个多月的时间，进行了近乎“魔鬼式”的训练，最终成功减重40斤，身体状态全面恢复。减肥这件事上，我对自己很“狠”：严格控制饮食，精确计算热量，如今几乎能脱口而出每种食物的卡路里含量。那段时间，每天早上我都会用三四根黄瓜榨汁，兑成将近8斤的水喝下去。

恢复健康后，我把健身变成了一种长期习惯。我坚持每天训练，并详细记录自己的身体状况，包括饮食摄入、运动量和身体变化。如果第一天加班耽误了健身，第二天我肯定要双倍补回。这样的记录我已经持续了一整年。

我越来越深刻地认识到：身体好了，才能把责任扛得更久。除了工作，我的业余活动也排得满满的。文艺，就像一束光，照亮了我的生活，让我在藏蓝使命之外，拥有了另一份热爱与坚守。

身着警服，我守护着万家灯火；心怀热爱，我奔赴着岁月芳华，往后，我也会带着这份责任与热爱，一直走下去。