

# 登上腾讯热榜

## 宁诺校友最新纪录片热播,作品曾屡登国际影展

近日,腾讯视频纪录片《了不起的妈妈第二季》热播,上线后迅速登上平台纪录片热榜。镜头前,8位母亲袒露真实人生,讲述关于爱、成长与选择的故事;镜头后,作为该片导演之一,负责将这些故事搬上荧屏的,是宁波诺丁汉大学2022届国际传播专业毕业生姚璐。

从宁诺毕业后,姚璐前往美国视觉艺术学院深造。如今,她作为创作者活跃于纪录片领域,多部作品入围纽约国际纪录片电影节、瑞士真实电影节、CNEX华人纪录片提案大会等多个影展。



姚璐在纽约上课。通讯员供图

## 全国健身健美大赛 甬将斩获6金3银1铜

近日,2026年全国健身锦标赛暨世界健身锦标赛选拔赛、CBBA PRO中国健身健美精英职业联赛(厦门站)、CBBA中国健身健美新秀大赛同步在厦门举行。来自全国的51支队伍350余名运动员展开激烈角逐,其中,宁波市健身健美协会新贵族代表队派出15名运动员参赛,斩获6金3银1铜,最终获得团体总分第六名,展现了宁波健身健美项目的良好竞技水平与蓬勃活力。

本次比赛是国内健身健美项目A类赛事,也是世界健身锦标赛的重要选拔赛,同时汇集精英职业联赛与新秀大赛,涵盖古典健美、健身比基尼、健身模特、技巧健身等多个热门组别,参赛选手代表了国内健身健美项目的最高水平。

在强手如林的赛场,宁波健儿以专业的训练素养、昂扬的竞技状态和顽强的拼搏精神,在多个组别中交出亮眼成绩单。

古典健美项目:赵章雷斩获古典健美171厘米(含)组冠军;孙飞飞在古典健美180厘米(含)组获得亚军,并在同期举行的CBBA中国健身健美新秀大赛中摘得古典健美全场冠军,成为本次赛事中最受瞩目的新星选手之一;袁俊豪在古典健美168厘米(含)以下组中夺得亚军,展现了宁波古典健美项目的梯队实力。

健身比基尼与技巧健身项目:史潘勇夺健身比基尼C组冠军,同时搭档队友斩获健身混合双人冠军;张萌萌拿下技巧健身项目冠军。

健身模特项目:刁闪闪在女子健身模特大师组中拿下全场冠军,同时在女子健身模特E组斩获第三名;艾如意夺得男子健身模特C组亚军,游建青获女子健身模特C组第四名,张萌获男子健身模特A组第四名,殷荀获女子健身模特E组第七名,张鼎获男子健身模特B组第十名,多位选手在模特类项目中均进入全国前列。

其中,艾如意成功入选备战世界健身锦标赛的国家健美队A队,将代表国家征战国际赛场。

另外值得一提的是,在赛事颁奖现场,宁波市健身健美协会常务副主席王建忠受邀担任颁奖嘉宾,彰显了协会的行业影响力。

记者 戴斌 通讯员 许斌



比赛现场。宁波市健身健美协会供图

## 1 从“成就孩子”到“看见自己”,作品将镜头对准母亲本身

纪录片的播出引发了网友的热切关注与讨论,不少观众评价:缓解育儿焦虑,呈现女性超越母职的生命力。

不同于第一季围绕“成就孩子”展开叙事,《了不起的妈妈第二季》将镜头更多地对准母亲本身:曾深陷“鸡娃焦虑”的上海妈妈阿胖,拥有了热爱的事业,成为百万育儿博主;北京海淀妈妈李琦,当孩子陷入分数焦虑时,没有把压力推给下一代,而是给予理解与安慰;曾背负原生家庭创伤的李冬,通过自我重建,拥有了幸福的三口之家。

姚璐坦言,相较上一季,

这些人生轨迹不同的母亲都不约而同地“看见自己”,制作团队便设定“女性成长”这个主题,聚焦母亲作为个体的真实状态。

在姚璐看来,这正是纪录片最迷人的地方:“随着社会变化,个体价值观也在不断变化。纪录片不仅要记录人物做了什么,更要走进她们当下的处境,洞悉她们此刻最真实的情绪和需求,反映出大环境的变迁。”

制作《了不起的妈妈第二季》之前,她的镜头还聚焦过逐梦乐坛的高校说唱爱好者、以触觉丈量世界的视障人士

等群体。

这份对人的敏锐观察,在她的毕业纪录片《Lend me by your eyes》(《借我你的眼睛》)中也得到充分体现。凭借对人物细腻且有力量的呈现,该片荣获Paula Rhodes Prize(保拉·罗兹奖)——这是美国视觉艺术学院授予毕业创作与学术研究表现最突出的学生的最高荣誉,当年全系仅姚璐一人获此殊荣,该片还入围世界三大纪录片电影节之一瑞士真实电影节。此外,她在校时创作的人物短片还曾入围纽约国际纪录片电影节。

## 2 心怀火种,在跨文化视野中记录多种人生

姚璐认为,宁诺点燃了她的热爱,并给予她思想启发与视野拓展。她回忆,担任宁诺中国文化课《烟火》栏目主编时,她曾将文字和镜头对准身边富有独特生命力的同学和校友,“有人每日清晨在校园观鸟,有人执着于攀登一座座大山,有人着迷于创作悬疑小说”。

课堂之外,姚璐还先后前往字节跳动和传统媒体企业实习,积累行业经验,直到一次在上海的纪录片公司实习,为她推开了纪录片的大门,也让她逐渐明确自己的方向——让

“人的故事”跨越时空,被更多人看见。

于是从宁诺毕业时,她将目标锁定在一个极为小众却与热爱高度契合的方向——美国视觉艺术学院社会纪录片专业。面对这条并不寻常的道路,姚璐选择遵循内心:“当既定的评价体系摆在面前时,容易产生路径依赖,但在宁诺开放探索的环境中,我会愿意为自己的热爱付诸行动。”

最终,姚璐如愿被录取,成为该专业全球招录的四人之一。来到纽约后,她依旧保持着对“人”的好奇,常从《纽约时

报》上寻找感兴趣的人物线索,用镜头记录那些隐藏在城市褶皱中的人。在美求学期间,老师就曾夸她:“你有一双不可思议的电影眼。”

面对行业的不确定性与现实挑战,姚璐显得自信而笃定:“无论是文字、短视频还是纪录片,都是表达载体之一。未来我也可能尝试更多形式,但始终相信纪录片有一些珍贵价值是代替不了的,总要有人在这个领域坚持,我也愿意为了这样的价值坚持。”

见习记者 沈嘉宁  
通讯员 庄静宜