报社来了年轻人

00后新闻人，继续出发！

蒙子涵
宁波日报报业集团都市报系政法文旅新闻部记者



如果有人问我，成为一名记者是什么感觉，我想，大概就是从前只能在新闻里看到的世界，如今有机会亲自走进去；那些曾经觉得遥远的场景，突然有一天，真的出现在了自己的眼前。

4个月前，我还是刚从北京师范大学毕业的学生；现在，我是宁波日报报业集团都市报系政法文旅新闻部的一名新记者。其实，我与宁报集团的缘分始于两年前。2024年暑假，我曾作为集团第一批带薪实习生，在日报视频节目部度过了两个月。那段经历让我看到了传统媒体转型中的创新与活力，也坚定了毕业后回到宁波、从事新闻工作的想法。

入职3个月，我主要跟随带教老师范洪，参与交通线新闻报道，并负责交通工作室个人IP垂号“小蛇出发啦”的内容创作。从选题策划、采访拍摄到后期剪辑，我逐渐熟悉了一条新闻视频的诞生过程。其间，两个采访现场让我格外难忘。

第一次走进宁波舟山港大榭港区，眼前的景象令我震撼。数百个龙门吊排列在泊位前，集装箱码头上机械轰鸣、车辆穿梭，繁忙的作业场景与智能化运输设备交织出世界级港口的蓬勃气象。作为一名宁波年轻人，我曾无数次在宣传片和新闻报道中见过这里，却从未真正走进它。那天，我跟随海事执法人员登上巨轮，站在甲板上与身后的港区合影。照片发到朋友圈时，心中涌起的并非新奇，而是一份由衷的自豪：因为记者这个身份，我能够走进这些曾经遥不可及的地方，亲眼见证家乡的发展与国家港口建设的壮阔图景。

另一次难忘的经历，是采访引航员孙鹏程。此前，我知道引航员是全球公认的高风险职业之一，却始终缺乏直观感受。直到我们乘坐引航艇靠近巨轮，看着他背着工具包，沿着十几米高、随海浪不断晃动的引航梯一步步向上攀爬，我才真正意识到这份工作的危险。我站在甲板上，死死抓着栏杆不敢松手。原本计划在这里录一段口播，但因为浪太大，船一直在晃，我根本无法松手。直到巨轮驶离波涛区平稳下来，我才录完了那段口播。那一瞬间，我第一次离危险那么近，我甚至忘了自己是个记者，只记得用肉眼注视着他惊险地爬上巨轮的过程。那一刻，我对这群默默守护港口通航安全的劳动者，多了一份真切的敬意。

入职以来，“小蛇出发啦”已创作15条视频，4条抖音作品播放量突破100万，账号全网粉丝量已达10万。其中，《一份飞机餐的诞生》全网浏览量超过500万。短短三个月，能够参与创作这样一批作品，并收获越来越多网友的关注和认可，让我多了一份实实在在的成就感，也让我对接下来的创作有了更多期待。

记者的世界里，有巨轮远航的壮阔，也有平凡岗位上的坚守。未来，我还想继续探索更多元的报道方式，继续带着好奇与敬畏奔赴现场，用年轻的视角发现故事，带着镜头走进更多交通一线，深入那些公众不常有机会接触的工作现场，把镜头伸得更近一些，带大家看见更真实、更鲜活的交通行业，发现那些值得记录、值得被看见的人和故事。

正如“小蛇出发啦”的那句口号：00后新闻人，继续出发！

把“我可以”剪进每一帧

万垂柳
宁波日报报业集团都市报系健康事业部记者



2025年夏天，我入职宁波日报报业集团都市报系，深耕健康，与健康有关的一切，都能往下深挖。

报业大楼的灯常亮到很晚，我很清楚，机会只留给有准备的人。只有把自己打磨得一身本事，才能接住那些得之不易的机会，才配得上“全能媒体人”这5个字。

还记得来报社的第一周，上午还在拍摄，中午就被拉进宁波晚报视频号直播间。第一次直播就是两三个小时，全靠旁边的老师控场。后来我才明白，这活儿远没有看上去那么轻松，现场的调度、与嘉宾的配合、整体节奏的把控，每一处都得抠到细处。

第一次参与《甬上健康大讲堂》录制时，我紧张得全程盯着提词器，表情僵得和AI数字人别无二致。导播台一切到我的机位，心里就打颤：这么重要的任务，我真的可以完成吗？经过无数次磨炼，如今再被镜头对准，我已经能瞬间进入状态。当年那个怯生生的小姑娘，现在也能坦然说出3个字：“我可以。”

业务上的变化，我想用“脱胎换骨”来形容。一年前，剪一条几十秒的短视频要折腾一下午；如今，剪长片已经信手拈来。这一年于我而言，像一场加速版的成长实验。

从设计脚本结构、撰写分镜、打磨台词，到现场跟拍，再到后期包装、一帧一帧地剪，一个专题片的诞生就是一场持久战。几百条素材堆在一起，剪的时候往往很痛苦，可成片出来的那一刻，那种莫大的成就感又让我觉得还能再战10个。

我常常和同事开玩笑说，一个片子从构思到落地，就像生出一个自己的“娃”，今天你的娃生出来了吗？当然，偶尔我也想偷个懒，但看到观众留言说这条科普视频实实在在帮到了他们，立刻就又有了动力。以前的我只追求“过得去就行”，如今的我，希望自己交付的每一个作品，都能够“尽善尽美”。

刚工作时，我的学生思维还很重，社会化程度不高，总觉得“对错”比“分寸”重要，说话常常不过脑子。工作一年后再回头看，我学会了开口前先想一想：这样说是否合适？

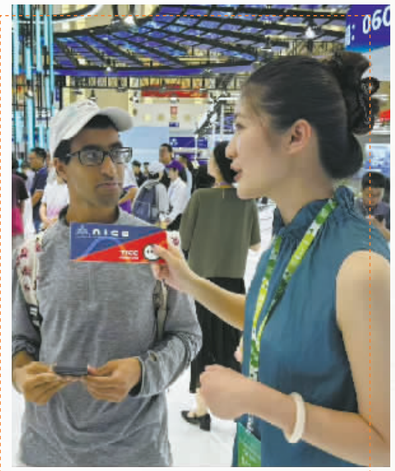
工作让我学到了真本事，也打磨了尖锐的性格。我渐渐学会融入集体，高情商地化解矛盾，处理难题时尽量稳住心态。尤其是和甲方相处，既要把活儿干得漂亮，又要像朋友一样把关系处好。

最近很流行一个词，“显化”。我想显化的是：在不久的将来，能拿出真正属于自己的代表作。代表作还没来，但每一帧都在路上。如今的我，随时可以开机——因为“我可以”这3个字，早被我剪进了每一帧。



我的入职“三字经”

周子瑜
宁波日报报业集团国际传播中心记者



当记者节的食堂美味还在舌尖回味，一个“报社来了年轻人”的选题就开始在心间萦绕，真是仪式感满满。我已是报社的年轻记者啦，那就写写我的入职“三字经”吧！

“活人感” 入职前，我对国际传播出镜记者有一份刻板印象，总以为这份工作无非是英语流利、镜头面前不慌乱。直到踏进报社的第一天，带教老师一句话直接颠覆我的认知：“我们的视频一定要有‘活人感’，我们要给外国友人讲好中国故事，而不是show自己的英语！”这句话醍醐灌顶，成为我入职后的初心准则。

“大胆问” 我的职场首秀是第十六届智慧城市与智能经济博览会。整个会场外籍嘉宾云集，我的核心任务就是发现目标、主动“搭讪”、上前采访。说实话，一开始怕自己提问不够专业，怕被当场拒绝，好在老师全程兜底打气：“永远不要害怕被拒绝，当记者的就是要胆子大。”靠着这句鼓励，我成功完成了第一次采访初体验。

“快速剪” 现场采访只是前奏，后期的视频剪辑更是“硬核”，新闻的时效性，传播的抵达率，就像两条并行的铁轨，必须要求当日剪辑、当日发布。我的第一条视频，一直从下午做到了晚上，我在大量的碎片素材中，快速筛选有价值的内容，并按表达逻辑进行编辑串联，反复核对画面、字幕、音效，过程虽累，但当视频成功发布的那一刻，内心成就感满满。

“用心伴” 入职短短2个月，让我深刻读懂这份工作的，是“2026世界市长对话·宁波”活动。我全程跟随采访摩洛哥代表团，有幸专访拉希迪耶市市长赛义德·卡里米，还携手外籍主播Nada，打造了Vlog报道《他乡遇“同乡”，当摩洛哥留学生遇上摩洛哥市长》。3天全程随行，拉近了我与他们之间的距离。他们不远万里来到宁波，不只是尊贵的参会嘉宾，更是带着诚意、寻求合作的亲密伙伴，而我的工作就是用心陪伴，认真记录，还原他们眼中最真实、最鲜活的宁波。活动收官的雨夜，赛义德市长夸赞我：“你是非常积极主动的好记者。”作为职场新人，这份来自采访对象的认可，温柔又有力量，原来努力能够被人看见是如此美好的感觉，瞬间治愈了我所有的疲惫，鞭策我全力以赴。

优质的国际传播，从来不是生硬的语言输出，年轻人做新闻，不止有新鲜视角、新潮表达，更有温度与真诚。报社来了年轻人，也许改变不会立刻发生，但我相信，当越来越多年轻的面孔走进这里，这个大家庭会因此变得更加丰富，更有活力。

记录者：在现场，在成长

沈嘉宁
宁波日报报业集团都市报系教育事业部记者



又一个记者节如期而至。纸笔、话筒、镜头，是一代代新闻记录者不变的行囊。以记录者为身份锚点，奔赴现场，在跋涉之中持续成长，是我们这群新闻人长久的命题。

作为一名青年记者，从业大半年来，我时常在快节奏的传播浪潮里生出困惑，借着记者节的契机，我向从业多年的前辈，问出萦绕心底许久的问题：记者这个职业，还值得吗？

坐在前辈对面，我道出心中的迷茫。如今传播环境日新月异，短视频、碎片化信息席卷网络，人人都拥有发布信息的渠道。热点更迭飞快，流量成为很多内容的追逐目标。奔赴一线，采访沟通、核实素材、打磨稿件，常常要投入大量时间和精力，可很多时候，报道发出后很快就被新的热点覆盖。我难免疑惑，在这样的时代，坚守新闻理想，坚持奔赴现场，做一名记者，究竟还值不值得。

前辈静静听完我的发问，没有直接给出定论，而是和我谈起“现场”二字。他说，无论媒介形态如何改变，新闻的根基永远扎根现场。线上可以快速拿到线索、拼凑信息，却无法替代亲身抵达的价值。现场，意味着直面事实、倾听当事人的心声，捕捉文字之外的情绪与细节。我们奔赴现场，不只是完成一次采访任务，而是跳出二手信息的局限，靠近事件本身，守住客观、真实的底线。很多容易被忽略的个体声音，藏在基层一线，唯有走到现场，才有机会把它们记录下来，传递出去。

我继续说出心里的顾虑。我愿意奔赴现场，可在从业的路上，我常常感受到自身的局限。有时把握不好叙事的尺度，有时容易被舆论情绪裹挟，写出的报道缺少厚重感。我想知道，一名年轻的记录者，该如何在持续的奔波里完成自我成长，守住新闻人的本心。

前辈告诉我，记者的成长，从来不是一蹴而就，它和一次次现场采访紧紧绑定。成长，藏在每一次严谨的信息核实里，藏在一次次放下预设、平等倾听受访者的过程中，藏在反复打磨稿件、推翻重来的沉淀里。成长，是慢慢练就辨别真伪的能力，学会冷静看待喧嚣的舆论，保有共情，也保持理性。年轻记者不必急于写出轰动的报道，成长本身，就是在一场场奔赴中，不断修正认知、沉淀定力。

他坦言，这个行业确实辛苦，会有委屈，会有力不从心的时候，也会面对数据、流量带来的压力。热点会冷却，流量会消散，但真实记录留下的力量长久存在。一篇报道或许不能掀起巨大风浪，但它可以让更多人看见被遮蔽的现实，为普通人搭建发声的通道。这份价值，无法只用阅读量、点赞数去衡量。所谓值得，不在于每一次出发都能收获掌声，而在于我们始终保有记录的勇气，愿意为真相奔赴。

一番交谈之后，我心中的迷雾渐渐散开。作为青年记录者，我们身处变化的时代，传播方式一直在迭代，但记录者的使命不曾更改。现场，是我们出发的起点；成长，是我们长久的修行。

不必一直纠结值不值得，答案就在脚下的路途之中。往后，我仍会背起行囊走向一个个现场，在倾听与记录中慢慢沉淀，守住身为记录者的初心，忠实记录时代，传递真实的声音，在持续前行里，完成属于自己的成长。