

近日,在宁波市“全面依法治教”全国试点建设暨“平安法治开学第一课”的现场,一阵清亮而坚定的声音,让台下嘉宾频频点头。

余姚市兰江中学的周语晗,这位第十届全国学生“学宪法 讲宪法”演讲比赛初中组全国一等奖得主,再次站上讲台,用“把‘理太偏’的鼓点调成平等高音”的演讲,把法治的力量,传递给了在场的每一个人。稳健的台风、饱满的情感、掷地有声的表达,让这位少年法治宣讲者,瞬间圈粉全场。

□现代金报 | 甬派 记者 樊莹

从余姚到北京 获国赛一等奖 这位“10后”少年 让热爱闪闪发光

周语晗

A 国赛夺奖,她以细腻观察取胜

15岁的周语晗,去年代表浙江省参加第十届全国学生“学宪法 讲宪法”演讲比赛初中组总决赛。

2025年12月1日,她从全国顶尖选手中脱颖而出,一举摘得初中组全国一等奖和“最佳风采奖”。“尽管比赛结束已经有一段时间,但每当想起站上台激情演讲的那一刻,我热血澎湃。”回忆起这场跨越近半年的追梦之旅,周语晗难掩激动。

去年7月余姚市赛、8月底宁波市赛,到10月浙江省赛,再到12月赴京国赛,她一路过关斩将,每一步都走得扎实而耀眼。这份荣耀,始于一本被翻得卷边的《中华人民共和国宪法》。备赛的数月

里,这本小册子始终被周语晗随身携带,她不做“泛读”做“精读”,在冰冷的条文里挖掘宪法与生活的深刻连接。

决赛的即兴演讲环节,是一场严峻挑战。这一届国赛首次改为现场提前45分钟抽题,极大地考验选手们的应变能力。当时抽到的题目与历史文化遗产相关,周语晗灵感迸发,以家乡故事为切入点,从伴着姚北小调的舞蹈“采莲船”,到“浙BA”篮球与“木偶摔跤”的跨界创意秀,生动展现非遗的鲜活生命力。而这些非遗项目能永葆活力,背后正是宪法在默默保驾护航。这份独到又接地气的见解,让评委们眼前一亮。

B 爱好多元,提升了她的综合素养

成功并非偶然,这位在全国舞台上闪闪发光的少年,从小就对表达有着天然的热情与天赋。

周语晗的艺术天分,在很小的时候就已显现。据妈妈回忆,她两岁时就会跟着玩具边唱边跳,还常常把芭比娃娃排成一排,对着它们“聊天”。

上幼儿园后,每次老师邀请小朋友上台表演,她总是第一个举手,讲故事、唱歌都惟妙惟肖,总能赢得同学们的掌声。在老师的建议下,她开始系统学习声乐和演讲,一颗热爱表达的种子,就这样慢慢生根发芽。

小学期间,周语晗担任过学校少先队大队长,积极参与朗诵、展演等活动,锻炼出大方稳重的气场。进入余姚市兰江中学后,她的宣讲能力进一步提升。在校阳明故事宣讲比赛中获得第一名后,她

加入了学校优秀社团“兰蕙”宣讲团并担任团长,和同学们一起走进阳明故居、天一阁,在宣讲传统文化的过程中体会“知行合一”。之后,她又加入余姚市“启明星”普法宣讲团,走进社区和文化中心开展普法宣传,连续三年被评为余姚市教育系统优秀理论宣讲员。

周语晗兴趣广泛,利用课余时间学习朗诵、书法、唱歌、画画等,获得余姚乃至宁波市级以上奖项超过百项。这些爱好全面提升了她的综合素养,也为法治宣讲打下了坚实基础。

2024年,她第一次参加宁波市“学宪法 讲宪法”比赛就获得三等奖。2025年暑假,在班主任的鼓励下,她再次参赛,一路从余姚市赛、宁波市赛、浙江省赛中脱颖而出,代表浙江省参加全国总决赛,一步步实现自我突破。

C 突破自我,做法治精神的传播者

参赛之路并非一帆风顺,压力与难题曾一次次摆在她面前。赛制大幅革新,即兴演讲无固定题库、准备时间大幅缩短,这让她一度陷入焦虑。高强度的训练与课业冲突,也曾让她疲惫不堪。但她没有退缩,更没有放弃,一有空就抓紧碎片时间补知识、理素材,遇到难题就主动向老师请教,硬是咬牙坚持了下来。

演讲中,表现力至关重要,语气、节奏都容不得半点马虎。镜子成了她最忠实的听众,她对着镜子一遍遍打磨语气、表情与手势,一个重音、一次抬手、一个眼神都反复推敲,直到完美为止。

周语晗的成长,离不开父母全身心的投入与

无私的付出。她的父母深知法治教育对青少年成长的重要性。他们一起研读宪法条文,探讨“法治中国”的深刻内涵。同时,他们也是女儿的“第一听众”,无论多晚回家,总会耐心听完女儿的试讲,从语音语调到情感把握,提出细致入微的改进建议。“我们不是培养一个‘演讲机器’,而是希望她能真正理解自己演讲的内容,成为主题内容的参与者、推动者。”周语晗爸爸说。

青少年不仅是法治教育的受益者,更可以为法治精神的传播者。朝气蓬勃的周语晗,带着对法治的热爱,行走在宣讲的路上,用最青春的声音,传递最坚定的法治力量。

宁波初中生 登上CBA全明星舞台

本报讯(现代金报 | 甬派 记者 钟婷婷 通讯员 吴旭丹)在前不久结束的2026年CBA全明星周末技巧挑战赛中,宁波市鄞州区东南小学毕业生、现宁波外国语学校初二学生舒俊泽作为2025年全国篮球技能等级五级测评前十名的选手,受邀参加青少年组挑战赛,成为全场备受关注的校园篮球新星。

此前,舒俊泽在技能等级五级评定中以斩获全国第六名的优异成绩,脱颖而出,成功站上全国赛场。

在技巧挑战赛预赛中,舒俊泽顶住压力、沉着冷静、动作规范流畅,顺利通过全部考核环节,用扎实的基本功展现宁波校园篮球教育的成果,也让母校师生倍感骄傲。

“这次参加全国性比赛,比较紧张也很兴奋,更觉得自豪。”舒俊泽赛后回忆道。让他格外激动的是,这次还与自己心中的偶像、CBA球员徐杰合影留念,“非常开心,希望未来能像他一样踏上职业道路”。

巧合的是,因身高、体型和技术特点与徐杰相似,舒俊泽在学校里早就有个特别的绰号——宁外“小徐杰”。宁波外国语学校体育老师尹文昊介绍:“他本身基本功扎实,在紧张的学习之余仍能坚持训练。而且他的身高、年龄在同批选手中都偏小,能站上全国舞台很不容易。”

据了解,宁波外国语学校篮球队成立已有近20年历史,队员都是在完成正常教学任务后参加训练。学校每周安排3到4次训练,每次一个半小时,既保障学业,又发展特长。

“我们学校篮球队是一支为了培养学生爱好的业余球队,但这次舒俊泽能在全国舞台上展示宁波青少年的篮球素养,我们感到十分骄傲。”尹文昊说。

舒俊泽的闪耀,同样让母校东南小学的师生们倍感自豪。

舒俊泽是东南小学2023届毕业生,二年级的时候转学入校,被体育老师汪杰选入校篮球队。“舒俊泽踏实刻苦、悟性高,从零基础到赛场主力,每一步都看得见成长。”启蒙教练汪杰表示,孩子不仅球技精进,更始终保持品学兼优,文化课成绩名列前茅,真正做到体育与学业齐头并进。

从校园篮球场到CBA全明星赛场,舒俊泽用汗水书写少年篮球梦。相信这位篮球少年,未来将在更广阔的赛场逐光前行。



舒俊泽在CBA现场。