

在行走与阅读中“年轻地活着” 莫言的个人年终总结火了

记者 刘宗智 济南报道

“跟年轻人有了密切接触”

在日前发布的个人年终总结视频中，莫言以“朋友们好”亲切开场，回顾了自己步入古稀之年的2025年。他笑言“人生七十古来稀”已是旧话，“现在这个时代，70岁还不算年迈，我也不觉得自己是个老人。今年我依然迈开双腿，走向世界各地，也在网络上跟年轻人有了广泛的、密切的接触。”

今年四月，在作家“触网”热潮下，莫言在短视频平台发布了首个人Vlog，意外收获了超过200万点赞和15万条评论。他在文中将Vlog比作“电子版的日记”，认为手机以其强大的影像记录与分类功能，已成为当代人生活的数字记忆库，“它不仅能用文字来记，而且可以用图像、用视频。现在我们要找一件事情、看准确的日期，就会翻开手机上的图像库，它给你分门别类，按日按月地排列好了，你就知道这件事情是哪天，在什么地方发生的。”

除了数字生活的拓展，莫言亦分享了关乎健康与行走的日常。他坦言自己喜爱甜食但需克制，“尝试过减肥”但成果“不太令人满意”，“起码没有肥，还是有一点点微弱的效果”。他还表示，希望自己能够变成一个爱好体育运动，坚持锻炼的人，但“总是有各种各样的原因没有去实践。”最近

12月23日，作家莫言通过短视频平台发布了一篇诚挚而生动的“个人年终总结”。时年七十的他，以“不觉得自己是个老人”的年轻心态，分享了这一年拥抱数字生活、坚持行走世界、深化阅读思考的丰富历程。从拍摄Vlog收获数百万网友互动，到重走契诃夫笔下的土地并钩沉一段跨越中俄的文史脉络，莫言向读者展现出一位写作者依然鲜活的好奇心和“生活与创作并行”的日常。



两三天，莫言每天晚上冒着寒风出去走路，“前天晚上走了8000多步，我也觉得很有成就感，回来一上磅轻了二两。”这份对生活细节的坦诚与温和的自嘲，拉近了与读者的距离。

“尽自己的力量努力创作”

在行走之外，莫言今年的另一大收获是重走了契诃夫笔下

的俄罗斯土地。他坦言对“大河大湖”抱有特殊情感，认为其与文学、地理密不可分。

旅行前，他重读了契诃夫的《萨哈林岛游记》，归来后再次研读，感受已截然不同。莫言从这本书出发，进行了一次“延伸阅读”，追寻到一段可能的中西交集，“像宋小濂写的《北徼纪游》，是他去漠河担任清朝金矿总管理秘书的时候写的一本日记。有人考证，《萨哈林岛游记》里提到的，跟契诃夫同坐头等舱的一个旅客，这个人懂一点俄语，吸大烟，能吟诗作画，一看就是个非常有身份的人。这个人很可能就是宋小濂。”为此，他特意搜集了一批相关旧书，通过这种“由一本书延伸到一批书”的阅读，深入探寻历史。

莫言还介绍了自己持续参与的“与莫言同行”公益项目，该项目主要关注孤独症儿童及其家庭。他透露，项目通过网上众筹已吸引40多万人捐款，帮助了数千个家庭，并引起了世界卫生组织的关注。“前不久我去南京专门跟一些孤独症儿童代表见面。第二天联合国有两个专门的专员，实地考察我们这个项目。”

展望2026年，莫言表示会继续保持“积极的心态”和“对世界的好奇心”，尽力多做好事，也努力创作，“希望能够写出比较好的书来，希望能够帮助更多的人”。视频结尾，他向观众致谢，并期待更多交流。目前该视频已获23.4万点赞，留言中不少网友风趣评论：“今年和莫言老师唯一的共同点是减肥没成功”“希望我们都不被大风吹倒”“70岁正是闯的年纪，期待莫言老师的新作”。

“主动拆掉自己心中的篱笆”

这并非莫言首次公开个人年终总结。早在2024年底，他就在个人公众号发布过一篇总结，提及三件“重要的事”。一是立志成为剧作家，并将自己的作品《红高粱家族》改编成多种舞台形式。他表示，在此过程中，渐渐明白了歌剧剧本的写法与戏曲剧本的写法不同，“一直写到第六稿，才算基本达到了要求。”

二是收获许多称呼他“爷爷”的年轻粉丝，感慨“要主动拆掉心中的篱笆，忘记年龄”。莫言称自己收到了很多年轻人的留言，“每当看到有人叫我爷爷，我心里就像化了蜂蜜一样又甜又温暖。”在他看来，年轻人实际上是非常可爱的，“我也感觉到一个渐渐上了年纪的人，不能让自己消沉，应该主动地拆掉自己心中的篱笆。跟年轻人在一起首先忘掉自己的年龄。”

三是推出新书《不被大风吹倒》，与老友余华的《山谷微风》形成有趣呼应。“他（余华）是微风，我是狂风，他是南方的风，我是北方的风。”莫言说，“我想通过这本书告诉大家：当我们遇到艰难时刻，不要灰心，也不要沮丧，相信一切都会向好的方面转化，物极必反，否极泰来。”

从去年到今年，莫言的个人年终总结不仅是一位文学大家的年度盘点，更传递出一种不畏年龄、勇于探索的生活态度，激励着无数人以更加积极的心态面对人生的每一个阶段。

总台短剧集《奇迹》首播引热议

15个故事书写中国奇迹

记者 刘宗智 济南报道

近日，中央广播电视总台首部原创精品短剧集《奇迹》在央视一套黄金档、腾讯视频热播。这部以深圳发展历程为背景的短剧集，凭借独特的叙事视角、紧贴时代的故事剧情以及丰富的艺术表达，甫一播出便引发广泛热议。

《奇迹》通过15个普通人的奋斗故事，24集的情感浓度，以点带面地勾勒出深圳这座城市的灵魂。在刚刚播出的《闯关关》单元中，退休戏曲演员范姐到深圳赛格大厦找儿子，却发现其店铺被封，面临银行催还贷款。为帮儿子一把，范姐决定在赛格大厦做一名“跑楼员”。从开始的困难重重到后来的游刃有余，范姐终于在“南方”大都市闯过了“难关”。刚刚播出的《牛牛》单元中，保险精英张招远从摩天大楼走向雪域高

原，带来“牦牛保险”这项惠民政策。张招远学会识别牛粪，理解牧民对自然的敬畏，最终在守护小牦牛“牛牛”的生死经历中，完成了自我升华。

除了《闯关关》《牛牛》，该剧接下来还有《深夜排档》《第一次重逢》《红树流年》《微光》《开市》《城的琴》《恋曲1999》《丛林奇遇》等13个单元故事，聚焦智慧城市、深港融合、生态环保、文化出海等多元主题。

在艺术表达方面，《奇迹》也呈现出富有创新性的探索与尝试。该剧采用了单元剧的灵活形式，每个单元故事风格各异，涵盖怀旧、青春、喜剧、悬疑、奇幻、爱情等多种类型。《闯关关》在有限的时间内，融入了悬疑、喜剧、职场等多个戏剧元素，闫妮饰演的范姐在剧中出现多次戏曲扮相，英姿飒爽，十分惊艳。她还利用刀

马旦的功底将大厦结构编成京剧念白，方便送外卖时迅速找到各公司的位置，这个桥段设计既有喜感，又符合人物的身份。

《牛牛》则在自然主义风格中注入诗意隐喻。广袤的高原景观不仅是故事背景，更成为人物心理的外化——张招远初到时的窒息感、逐渐融入时的开阔感、生死关头的孤寂感，都与高原的天光云影形成微妙呼应。牦牛“牛牛”与主人公女儿“妞妞”遥相互映，人牛之情、父女之情交织在一起，有力增强了故事的情感深度。

《奇迹》讲述的是所有热爱生活、奋斗的人的中国故事，折射出的是向上向前的发展气象。从国际影响看，该剧的播出，无疑是一次向世界生动讲述中国发展故事、阐释中国发展理念、展现中国城市形象的重要契机。

