

取景框里有千行百业，有劳动生活

姜肖

有没有家人朋友问过你，上班在忙什么？这个问题看似平常，但仔细想想，一些日常劳动的经验与感受，往往因为不曾被看见，便一直封存在个体的生命里。很多视频博主的拍摄就是这样开始的——因为被亲友问及每天的工作内容，干脆拿起手机，录一段视频作为回答。后来，回答的对象，从亲友变成了网络上成千上万的陌生人。

想一想，20年前，如果我们想了解跑长途的卡车司机这一群体，大概只能通过媒体报道。曾有记者坐上副驾驶，跟车跑了几千公里，才慢慢摸到高速公路上那些庞然大物具体而微的生存纹理。而如今，手机镜头早已成为零门槛的记录工具，短视频平台也搭建起一条直通公共视野的通道，劳动者不再需要等待谁来报道、来代言。他们可以在工作的间隙架起设备，自行讲述劳动的日常。

这是一次静默却深刻的媒介转向，它启发我们思索“看见”的意义。文化研究者雷蒙·威廉斯说过：“文化是寻常的。”他认为，文化不是非要上得了书架、进得了音乐厅，普通人处理日常生活的方式就是一个时代的文

化。当劳动者自己按下录制键，那些沉寂已久的个人经验就不再沉默，而是变成了一种文化表达。

劳动生活被看见的同时，附着在劳动之上的判断力、分寸感、对细节的把控，也跟着一并进入公众视野。这些品质过去只在行业内被识别和评价，现在屏幕前的任何观众都能辨认出其中的分量。这便是对劳动价值的重新擦亮，劳动的价值一直存在，欠缺的只是一束打在劳动者身上的追光。这束光，现在由每一个取景框点亮。

被看见只是起点，当劳动生活的知识和经验通过新媒体抵达更多人之后，劳动者的自我要求也跟着变了。日常劳作被镜头固定下来，可以被反复观看，来自镜头的压力会转变成劳动者内在的自我约束，匠人意识与匠人追求也在持续的注视中被重新激活。每多一个观众，就要把手里的活做得更漂亮一分，这不是束缚，而是推动技艺精进传承的动力。与此同时，市场和机遇也顺着这条通道得以拓宽。一门手艺被看见，就有机会养活一个人；一种专业知识被传播，就可能打开一扇

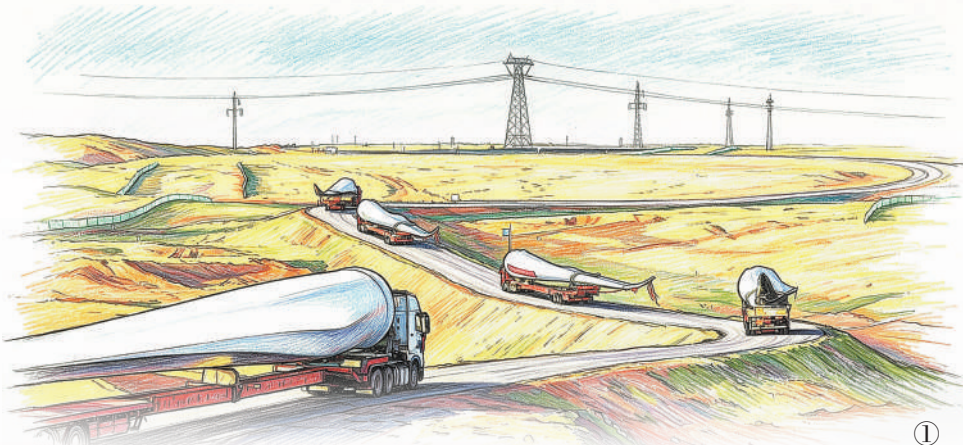
门。劳动的价值在被点亮后，不只收获点赞，还真实地改变着劳动者的处境。

注视本身也能凝结成情感的共同体。上千万人认认真真地看一个木匠如何把一块木头变成器物，又去看一个外卖小哥如何帮路人把陷在泥里的三轮车拖出水坑，然后在评论区一字一句地写下“世界本该如此”。这些文字不只是情绪的抒发，它们在完成一种价值确认，达成一种关于善良的共识。当越来越多的人愿意和这些朴素的美德站在一起，愿意为擦肩而过的善意停留，劳动就不再只是劳动，它连着劳动者之间细微的情感，慢慢铺成一张社会的共情网络。

从家人的一句关心，到一门手艺被我们看见，再到一处街头的善意被郑重确认，这个过程也许并不惊天动地。它只是让一直存在却鲜少被注意的劳动生活，一件件来到我们眼前。数字文明常被描述为算法和算力的角逐，但透过劳动者的取景框，我们能看见数字文明温厚的另一面：不是技术跑到了时代生活的后面，而是生活借着技术，重新回到了我们中间。

生活是最好的脚本

曹宇豪



①

把老手艺做出新花样

安旭

木匠这份古老的职业，能做出什么新的花样？这曾是我心里的疑惑。如今，听着一阵刨木声，看着墨汁渗进木纹，闻着一股木香，我逐渐找到答案。

我不满足于只做掌握一道理或几道工序的木工，我想做一个有职业追求的木匠，用时间打磨价值，把技艺发扬光大。

成为一名木匠，离不开热爱。我是一名95后，老家在贵州遵义的一个小山村。从小到大学成绩不突出，却对画画十分感兴趣。从书本到家里的白墙，都有我的作品。初中毕业，父母找来一位老木匠，让我拜师学艺，埋首于桌子、椅子、柜子……这个决定彻底释放了我的热爱。

只学了一年多，父亲又让我去一家洗车店打工。日复一日，按部就班，我不喜欢这种生活，更放不下心来念的木匠，最终父母妥协了。我回到老家，主动查起资料，潜心研究木构技艺，立志做出名堂。

成为一名木匠，离不开创新。“唻，唻，唻……”刨子紧贴木板，卷曲的木花簌簌落下，裤腿上沾满木屑。除了学做常规家具，我尝试做些有意思的物件，比如母亲的木手镯。我选了一块质地细腻的黄杨木，先刨光，锯出大致轮廓，再换上雕刻刀，一点点剔除多余部分。为了让手镯的弧度贴合手腕，我在自己手上反复比划，再用砂纸打磨，直到手镯表面光滑细腻。看到成品的那一刻，母亲红了眼眶。

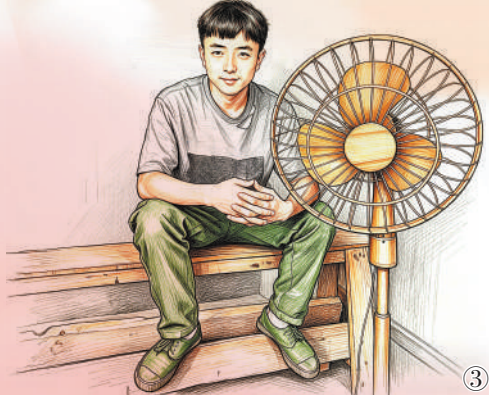
给母亲做手镯，给父亲做饭盒，给妻子做高跟鞋，给自己做嫦娥五号探测器模型……能做出这些作品，之前的绘画功底帮了大忙。我还自学雕刻与设计，巧妙融合之后效果惊艳，让老手艺焕发出了新的活力。

成为一名木匠，离不开坚守与传承。待在村里这几年，我发现没有年轻人愿意当木匠。附近的木匠也大多六七十岁了。我突然觉得，有责任守住这门传统技艺，让年轻人看到它的光彩。

2019年6月，在朋友的建议下，我把平时工作的场景拍摄下来，上传到短视频平台。连发3期，没起一点水花，我心里很矛盾，想放弃又不甘心。后来我从影视、动漫里面找灵感，用木头还原其中的道具，没想到突然火了。第一条做剑的视频，点击量4000万，点赞量破百万，从此“一发不可收拾”。视频破圈，粉丝纷纷留言定制作品。大家的喜欢与支持，让我看到传统技艺融入现代生活的无限可能，更加坚定自己的选择——留在山村当木匠。

前些日子，村里一位老人家的木房子部分垮塌，我萌生了一个大胆的想法：免费帮她建造一间新木房。画好图纸，找来几个木工师傅帮忙，现在客厅部分已经完工。“五一”假期要建好厨房，一个月内争取收工！做这一切，只想让更多人知道，传统技艺就像木房子，耐看又耐用，传统又新潮。

（作者为木匠、视频博主“山村小木匠”，本报记者苏滨采访整理）



③

我曾怀着对旅行的热爱，在2020年3月加入了流量的赛场。像许多旅行博主一样，淘了不少必要的装备，也像许多博主一样，淹没在自媒体时代的汪洋大海。

2021年，我们组建了摄影工作室，不仅有了团队，还加入了美食元素。可努力化为泡影，失望之余，团队其他人回到本职工作，只剩我在行业里“死磕”。3年没有“爆款”，我对自己说：“你不是吃这碗饭的料，是时候安心上班了。”

2024年2月，三十而立的第二天，我入职了人生第一份正式工作——大件运输。入职前，引荐人再三跟我确认：做好吃苦的

准备，不仅要当好监护车司机，还要跟着机修师傅学习，那是很辛苦的工作。

入职第一天，我习惯性地掏出手机记录日常。发布的第一条视频“不小心”被领导刷到，他跟我讲：“小伙子，你这个视频可以，都6000赞了！”后来，第一次跟车实习，我做了更详细的视频，领导算是默许了全程拍摄，公司也让我兼顾起了运输任务的记录工作。

命运的齿轮由此开始转动。做大件运输工作，让我获得了稳定的收入，摆脱了“流量焦虑”，还提供了最珍贵的视频素材——巨大的卡车载着超大型的风电叶

片、发电机组，在开道车、监护车的团团簇拥下，上高原、越峡谷、闯戈壁，为那些令人惊奇的基建工程，送去几十吨乃至数百吨的关键组件，有的甚至是“最后一块拼图”。

不经意间，柳暗花明。以前旅行的路上，我总是在想写什么脚本、怎么拍会有流量；做起大件运输才发现，路上总有各种各样的故事和插曲，生活就是最好的脚本。不管是团队齐心协力安全顺利地转过一个弯，还是路过一个村镇，大家好奇地围观打探，抑或戈壁滩漫长的一夜过后，那轮无法用语言形容的旭日带来的温暖……这些真实的人、故事和风景，成为我的视频里最能打动网友的“燃点”，也给我带来上百万的点赞、上千万的观众。

成就感随之而来。不光是网友的关注，让我最有获得感的，是把无与伦比的基建设备、大国重器送到“工作的岗位”上。有一次为厂家加急“发货”火电厂设备，要在10天内从四川德阳赶到新疆哈密，我们车不停、人轮班，提前3天完成任务。那种置身国家建设发展的参与感，一点一滴都弥足珍贵。我想，这也是“大件运输视频”赢得共鸣的深层原因。

回首自己走过的路，我总觉得，人生就是“再坚持一下”。像载着重货的大卡车，七八个小时只能前行几十公里，比走路还慢，爬坡更是艰难，但只有经历过这些，梦想的种子才会生出嫩芽，开花，结果。

这不，写下这些文字时，下一程，即刻出发。

（作者为大件运输监护车司机、视频博主“雨豪（镖师）”）

准备，不仅要当好监护车司机，还要跟着机修师傅学习，那是很辛苦的工作。

入职第一天，我习惯性地掏出手机记录日常。发布的第一条视频“不小心”被领导刷到，他跟我讲：“小伙子，你这个视频可以，都6000赞了！”后来，第一次跟车实习，我做了更详细的视频，领导算是默许了全程拍摄，公司也让我兼顾起了运输任务的记录工作。

命运的齿轮由此开始转动。做大件运输工作，让我获得了稳定的收入，摆脱了“流量焦虑”，还提供了最珍贵的视频素材——巨大的卡车载着超大型的风电叶

片、发电机组，在开道车、监护车的团团簇拥下，上高原、越峡谷、闯戈壁，为那些令人惊奇的基建工程，送去几十吨乃至数百吨的关键组件，有的甚至是“最后一块拼图”。

不经意间，柳暗花明。以前旅行的路上，我总是在想写什么脚本、怎么拍会有流量；做起大件运输才发现，路上总有各种各样的故事和插曲，生活就是最好的脚本。不管是团队齐心协力安全顺利地转过一个弯，还是路过一个村镇，大家好奇地围观打探，抑或戈壁滩漫长的一夜过后，那轮无法用语言形容的旭日带来的温暖……这些真实的人、故事和风景，成为我的视频里最能打动网友的“燃点”，也给我带来上百万的点赞、上千万的观众。

成就感随之而来。不光是网友的关注，让我最有获得感的，是把无与伦比的基建设备、大国重器送到“工作的岗位”上。有一次为厂家加急“发货”火电厂设备，要在10天内从四川德阳赶到新疆哈密，我们车不停、人轮班，提前3天完成任务。那种置身国家建设发展的参与感，一点一滴都弥足珍贵。我想，这也是“大件运输视频”赢得共鸣的深层原因。

回首自己走过的路，我总觉得，人生就是“再坚持一下”。像载着重货的大卡车，七八个小时只能前行几十公里，比走路还慢，爬坡更是艰难，但只有经历过这些，梦想的种子才会生出嫩芽，开花，结果。

这不，写下这些文字时，下一程，即刻出发。

（作者为大件运输监护车司机、视频博主“雨豪（镖师）”）

命运的齿轮由此开始转动。做大件运输工作，让我获得了稳定的收入，摆脱了“流量焦虑”，还提供了最珍贵的视频素材——巨大的卡车载着超大型的风电叶

片、发电机组，在开道车、监护车的团团簇拥下，上高原、越峡谷、闯戈壁，为那些令人惊奇的基建工程，送去几十吨乃至数百吨的关键组件，有的甚至是“最后一块拼图”。

不经意间，柳暗花明。以前旅行的路上，我总是在想写什么脚本、怎么拍会有流量；做起大件运输才发现，路上总有各种各样的故事和插曲，生活就是最好的脚本。不管是团队齐心协力安全顺利地转过一个弯，还是路过一个村镇，大家好奇地围观打探，抑或戈壁滩漫长的一夜过后，那轮无法用语言形容的旭日带来的温暖……这些真实的人、故事和风景，成为我的视频里最能打动网友的“燃点”，也给我带来上百万的点赞、上千万的观众。

成就感随之而来。不光是网友的关注，让我最有获得感的，是把无与伦比的基建设备、大国重器送到“工作的岗位”上。有一次为厂家加急“发货”火电厂设备，要在10天内从四川德阳赶到新疆哈密，我们车不停、人轮班，提前3天完成任务。那种置身国家建设发展的参与感，一点一滴都弥足珍贵。我想，这也是“大件运输视频”赢得共鸣的深层原因。

回首自己走过的路，我总觉得，人生就是“再坚持一下”。像载着重货的大卡车，七八个小时只能前行几十公里，比走路还慢，爬坡更是艰难，但只有经历过这些，梦想的种子才会生出嫩芽，开花，结果。

这不，写下这些文字时，下一程，即刻出发。

（作者为大件运输监护车司机、视频博主“雨豪（镖师）”）



出彩

片、发电机组，在开道车、监护车的团团簇拥下，上高原、越峡谷、闯戈壁，为那些令人惊奇的基建工程，送去几十吨乃至数百吨的关键组件，有的甚至是“最后一块拼图”。

不经意间，柳暗花明。以前旅行的路上，我总是在想写什么脚本、怎么拍会有流量；做起大件运输才发现，路上总有各种各样的故事和插曲，生活就是最好的脚本。不管是团队齐心协力安全顺利地转过一个弯，还是路过一个村镇，大家好奇地围观打探，抑或戈壁滩漫长的一夜过后，那轮无法用语言形容的旭日带来的温暖……这些真实的人、故事和风景，成为我的视频里最能打动网友的“燃点”，也给我带来上百万的点赞、上千万的观众。

成就感随之而来。不光是网友的关注，让我最有获得感的，是把无与伦比的基建设备、大国重器送到“工作的岗位”上。有一次为厂家加急“发货”火电厂设备，要在10天内从四川德阳赶到新疆哈密，我们车不停、人轮班，提前3天完成任务。那种置身国家建设发展的参与感，一点一滴都弥足珍贵。我想，这也是“大件运输视频”赢得共鸣的深层原因。

回首自己走过的路，我总觉得，人生就是“再坚持一下”。像载着重货的大卡车，七八个小时只能前行几十公里，比走路还慢，爬坡更是艰难，但只有经历过这些，梦想的种子才会生出嫩芽，开花，结果。

这不，写下这些文字时，下一程，即刻出发。

（作者为大件运输监护车司机、视频博主“雨豪（镖师）”）

本版邮箱

wenyipi@peopledaily.cn

本版责编：张明慧

版式设计：赵德汝

我是土生土长的农村女娃儿，儿时家离火车站很近，不仅能听见悠长的拉笛声，还能听见车轮碾轧铁轨“咣当咣当”的声响。每当火车经过，家人就会抱着我在院子里观望，看那“绿色的会跑的长长的铁箱子”缓缓驶过，这是我与火车结缘的开端。

后来，我常在火车站见到拉着行李箱的乘务员，他们干练整齐、自信昂扬的气质格外亮眼。怀着对铁路事业的向往，高中毕业后我报考了原吉林铁道职业技术学院，毕业后顺利入职铁路系统。

从小到大，无论是邻里乡亲，还是亲戚老师，都夸我性格爽朗，说我有“见人就吱声”的礼貌、“遇事不发怵”的踏实和“爱笑爱主动”的大方。这些特质也让我开始尝试自媒体创作。2019年短视频平台兴起，我开通了自己的账号“影老板”。

起初，我只是随手记录日常工作，没想到发布的内容受到大家喜爱，渐渐地，我成了大家口中的“铁路网红”。随着内容的不断丰富，我意识到“影老板”账号不应该只是分享个人工作，更应该成为铁路工作者和网友之间沟通的桥梁。大家的关注和点赞，让我更加坚定了做铁路科普自媒体的想法。

我用一口地道的东北话和诙谐生动的表演，将枯燥的规章制度讲得通俗易懂，网友们亲切地称我为“网络上的铁路人脉”“铁路出行大百科”。截至目前，“影老板”账号已发布短视频452条，浏览量超65亿，点赞1.1亿。这些数字背后，承载着大家对中国铁路的信任和支持。

“影老板，我可太喜欢你了！”“影老板，啥时候更新啊？”“影老板，你的视频太有用了，我都转发到家庭群里了！”每次值乘，我都会遇到许多素未谋面却倍感亲切的旅客。有一天，我收到了一封感谢信：“太谢谢你了，奶奶生病了，需要从村里去城里看病，不会开车，看了你的视频后就都明白了，争取了治疗时间。”那一刻，我眼眶湿润。

很多人问我，“列车长”和“铁路网红”这两个身份是否矛盾？我坚定地回答，这是一份“1+1>2”的事业。列车长是线下，短视频是线上，两者加到一起，就能实现服务效能最大化。

列车长的身份，让我更能站在旅客的角度思考问题。我拍摄了不少《卫生间门怎么开》《座椅怎么调节》《没赶上车怎么办》等实用的出行短视频。同时我深知，“网红”要想长红，必须持续输出有价值的内容，因此我不断学习钻研，提升业务水平，努力为旅客提供更优质的服务。

在短视频创作中，我最深刻的感受是中国铁路的飞速发展：最初，我拍摄的是座椅不可旋转的CRH5型动车组，如今，领跑全球的CR450动车组已进入运用考核阶段。铁路硬件不断更新迭代，铁路服务也同步提升，每年铁路规章制度都会根据旅客需求作出相应调整与完善。中国铁路，速度与温度同在。

（作者为国铁沈阳局职工、视频博主“影老板”）



②

从三尺讲台到万千屏幕

蔡丹君

堂互动，就没有这些问题积累；没有问题积累，就不会有深入研究。反过来，短视频普及及时网友的提问，又不断反哺我的课堂教学和学术研究，给我新的视野、鲜活的经验。三者互相滋养，形成了一种奇妙的循环，它们共同指向一个目标：如何让知识真正抵达人心。

我始终抱持着一个朴素的愿望：希望人文教育的光辉，能被普通人人在成长过程中持续地感受到。一个孩子初读唐诗时可能只觉得朗朗上口，到长大离家后忽然懂了“独在异乡为异客”的滋味，再到为人父母后又从“谁言寸草心”中读出了新的分量。人文教育不是一次性的知识灌输，而是一种陪伴终生的精神滋养。人文教育要传递的，是生命的温度。

无论是儒家倡导的“君子人格”，从内至外、由己及人，还是道家提倡的“万物视野”，跳出人的局限，看到事物本然的价值与节奏，这些思想看起来很大，其实都可以落在一个人的成长过程中。知识的普及、人文的传递，说到底就是要让中国人精神基因中这些最珍贵的部分，在生命实践中显现出来。

教师工作，是以勤勉之心，行传道之事。无论“传道”发生在三尺讲台还是万千屏幕之间，劳动的本质不变。我愿意勤勤恳恳，在古典文学的世界里深耕，在互联网的田野上播种。我相信，每一份认真的劳动都不会被辜负，人文教育的光辉终将照亮更多的漫漫人生路。

（作者为中国人民大学文学院教授、视频博主“蔡丹君老师”）



图①：风电叶片运输车队在去往西藏的路上。曹宇豪供图

图②：国铁沈阳局职工刘影工作照。刘影供图

图③：“山村小木匠”安旭和他制作的电风扇。安旭供图

以上均为AI修饰生成素描画