



考生考前舞蹈训练。 记者 侯金铭 摄



考生考前体态训练。 记者 秦承娇 摄

17岁，没有捷径

本报记者 秦承娇



阅入间

12月17日，山东2026年艺考统考现场测试启动。全省2.9万名考生陆续奔赴考场。

现场测试前，记者来到位于济南长清区的纸男孩设计小镇。在这里，泰安天艺之星艺术培训学校的200余名考生正在进行最后的冲刺训练。他们有一个共同的名字：服表生。

10时，艺考楼热闹了起来。17岁的吴亦淇站在练功房的镜子前。她深吸一口气，开始重复第无数遍的台步练习。第一次穿上被称为服表生“专属刑具”的高跟鞋时，磨破的脚跟和酸痛脚踝是每个人的记忆。但如今，吴亦淇已经“习惯了”，甚至感觉到身姿愈发挺拔。疼痛在一次次重复训练中被磨平，成

为身体记忆的一部分。

忽然，有人喊：“老师，有同学晕倒了。”

“快点，拿水和巧克力！”

在这里，身体是战场也是作品。

同样17岁的刘梦瑶，集训两个月，体重从54.5公斤掉到47.5公斤。每次视频，刘梦瑶的妈妈心疼地念叨：“闺女怎么又瘦了，都瘦成杆了。”但这还不够。按照一届又一届师哥师姐们的经验，多瘦0.5公斤可能就多拿1分，艺考的1分约等于文化课2.5分。

这种对抗，是这群17岁少年共同的“成人礼”。封闭训练的日子里，想家是常态。吴亦淇已经一个月没回家，父母的电话里总是那句“有没有按时吃饭”——一个她无法完全诚实回答的问题。

“艺考这条路最难的是什么？”吴亦淇几乎没有犹豫：“是坚持。”对她而言，坚持是每天与“没太有力气”的身体较劲，更是与最本能的食

欲进行对抗。

男生同样在经历身体的“重塑”。身高183厘米的黄冬健，需要比别人更加努力地控制饮食和加练无氧，以弥补身高的不足。而身高191厘米、需要增肌的赵晨熙，则在同学羡慕的目光中默默吞下更多米饭，承受着力量训练的另一重疲惫。

天艺副校长、步态课教师甄义琳从事艺考培训已经12年了，她带出的服表生近3000人。外人看来，艺考或许是条“捷径”，但她清楚，这是一条需要“两条腿走路”的更陡峭的路——专业与文化课，身体与意志，没有一样可以松懈。

最后的冲刺阶段，细节被无限放大：转身的弧度、定点的眼神甚至呼吸的节奏。体重管理近乎严苛，考前，大部分孩子们会蒸桑拿来脱水，只为秤上数字能再少一点。

然而，孤独的训练场也催生了最坚实的友情。黄冬健说，最快乐的是所有人一起练无氧的时候，相互鼓

励。他们中大部分人从5月份开始突击学习服装表演专业，在短暂且高强度的日复一日训练中，这群少年结成了彼此支撑的同盟。

“我觉得我可以的。”这或许就是这段17岁孤勇之旅赋予他们最宝贵的东西：一种在汗水与饥饿中亲手雕刻自己、并坚信能够塑造未来的笃定。

支撑他们的，正是那个“被看见”、走向更大舞台的梦想。正如刘梦瑶所说，选择艺考，是因为想“考一个很好的大学”，为自己开辟“另一条出路”。赵晨熙的偶像是走向国际的师兄金大川、刘钦政，他渴望“展示自己风采”。

艺考结束的铃声终将响起。问及考完最想做什么，答案出奇地一致且朴素——“吃一顿放纵餐。”“把之前没吃的东西全吃回来。”这段为了梦想而极致专注、拼搏、忍耐的时光，将成为他们生命中永不褪色的底色。

“小美帮办”彰显政务温度

本报记者 苏婷

全会精神在基层

党的二十届四中全会强调，“十五五”时期经济社会发展必须坚持人民至上，以满足人民日益增长的美好生活需要为根本目的，加大保障和改善民生力度，扎实推进全体人民共同富裕。在泰安，“小美帮办”这一政务服务品牌正以“服务下沉、温暖兜底、时间提速”为核心，精准对接群众所盼、企业所需，把“人民至上”的价值理念转化为可观可感的幸福实绩。

服务下沉 把“安心”送到群众“家门口”

一张不动产权证，关乎安居乐业，连接万家灯火。针对群众反映的“已网签未办证”难题，宁阳县“小美帮办”团队主动作为，将服务阵地前移至社区一线，全力破解民生难题。

3支由20余名帮办员组成的小分队，进驻12个办证需求集中的重点小区，搭建“流动服务站”，建立“办证预审群”，实现从材料提交、信息审核到证书打印的全流程“家门口”办理。针对独居老人、行动不便等特殊群体，帮办员主

动上门，逐户核对信息、采集资料，仅特殊家庭就上门服务89户，用“一个都不落下”的承诺筑牢民生底线。

“不用跑大厅，在‘家门口’就拿到了房产证，心里这块石头总算落地了！”家住宁阳县金城华府小区的张先生感慨。截至目前，该县“小美帮办”团队已完成2740套商品房办证任务。“窗口坐等”到“主动上门”，“小美帮办”用脚步丈量民情，把政务服务的温暖精准送达百姓心坎上。

温暖兜底 用“爱心”铺就共富之路

“扎实推进全体人民共同富裕”，是党的二十届四中全会锚定的重要发展方向。在肥城，“小美帮办”专员郭玲玲用拐杖丈量的扶残助残之路，正是对这一方向最生动的诠释。

34岁的郭玲玲自幼因病致残，却凭着自强不息的精神考入山东中医药大学。毕业后郭玲玲回到家乡，十多年来，走遍辖区每一户残疾人家庭，将56套轮椅和助行器精准送达洼里村村民手中；协调专家上门为后寨子村13名卧床残疾人完成等级鉴定，让他们足不出户就完成残疾

等级鉴定并顺利拿到补贴；为残疾人量身定制帮扶方案，推动32名残疾人通过技能培训获得证书，实现稳定就业，拥有了“一技傍身”的就业底气。

在肥城，像郭玲玲这样的“小美帮办”专员还有千余名。他们活跃在城乡社区的各个角落，穿梭于企业商户与项目工地之间，累计服务市场主体3万余家、群众40余万人次、建设项目1420个，办理服务事项14.84万件，用爱心与责任为共同富裕注入源源不断的暖流。

时间提速 用“贴心”激活发展新动能

党的二十届四中全会指出，要充分激发各类经营主体活力。面对泰安市远望能源公司30万吨功能纸基材料项目开工困境，东平县“小美帮办”团队全程盯办，推动审批全面提速。

为压缩手续办理时间，帮办员提前梳理《项目申请报告》等核心材料，连夜协助企业完善申报内容，高效完成热电联产立项；面对企业土地权属证明不齐的难题，启动“容缺办

理”机制，协调部门实行“先审方案、后补材料”。通过市、县两级协同发力，审批流程被压缩45%，项目如期开工。

从一本不动产权证的安心，到一项技能培训的希望，再到一批重点项目的落地，“小美帮办”以务实行动诠释“人民至上”，用政务温度标注城市文明，在高质量发展中书写更有温度、更富质感的民生答卷。