

“人生没有太晚的剧本，追梦永远在路上” 55岁阿姨的大学毕业照火了！

最近，一张毕业照在社交媒体上火了：照片中，一名身穿学士服的大学毕业生在操场跑道上奔跑，满脸都是灿烂的笑容。引起众多网友关注的是，照片中的主人公张计玲，今年已经55岁了。6月6日，紫牛新闻记者对话这位刚从山西工商学院学前教育专业毕业的“大龄学子”，听她讲述了跨越三十余载的逐梦故事。

“没圆大学梦，总觉得心里有个疙瘩”

1970年，张计玲出生在山西太原附近的一个农民家庭。小时候，张计玲的学习成绩就非常优异。1986年，16岁的张计玲成为了村里唯一的高中生，然而，受限于当时的学习条件，她先后三次参加高考都未能如愿。于是，不服输的她进入山西财经大学读了五年“夜大”。毕业后，她虽组建家庭过上安稳生活，心里却始终藏着未竟的执念：“总觉得少了点什么，一直有个心结。”

1999年儿子出生后，张计玲开始将重心转向家庭教育。在陪读过程中，她意外发现自己对高中知识仍保有敏锐的理解能力。一次偶然的机会，她在报纸上看到了“‘高考钉子户’梁实”的新闻。“我跟我爱人说：‘人家不限制年龄，我就考一次，就当圆个梦’，他以为我开玩笑，可我心里的火一下子就被点燃了。”张计玲说。

儿子成功考上军校后，张计玲正式开启了自己的“逐梦之旅”。2021年，复习两年后，时年51岁的张计玲以高出二本C类线45分的成绩，考入山西工商学院学前教育专业，成为学校年龄最大的学生。

“自信、自律、不放弃，尽全力做到更好”

初入大学时，老师让每个人设计一个



大学期间的规划。张计玲坦言，当时的她曾有些局促：“我当时也不知道该怎么设计，就看着别人的规划，照着来写。拼尽全力，努力做到更好，就是对自己最好的交代。”

作为一名“大龄学生”，张计玲经常被问到一个问题——50多岁的人还能参加军训和体育课吗？她对此给出的答案是：“当然没有问题！这样的担心太多余啦！”

张计玲说，刚拿到军训服时，辅导员曾暗示她可不必强制参与，但她心里早有主意：“干体力活出身的人，哪能连军训都扛不下来？”踢正步、站军姿、走方阵……所有项目她都咬牙跟上，全程未请过一次假。

说起坚持的缘由，张计玲格外认真：“既然考进大学，就得把自己当成普通学生。要是刚来就想着搞特殊，这也不能做、

那也怕吃苦，那和来‘养老’有啥区别？”在她看来，大学接纳了她，她便要尽力不给学校添麻烦，能像其他大学生一样体验所有的校园生活，就是对这份机会最好的珍惜。

谈起专业课成绩，她的语气里流露出自豪：“《普通心理学》考了98分，老师拿着我的卷子说‘这简直是标准答案’。英语四级一次性过，考研时我想着‘试试呗’，结果居然过线了。”说到这里，张计玲笑出了声，“有人说我是‘卷王’，其实我就是想证明，年龄从来不是借口——你看，我这把年纪还能在考研教室里跟年轻人抢座位呢！”

“不必焦虑，一定会有更惊喜的结果等着你”

4年间，张计玲通过了大学英语四级考试，并先后通过了幼儿园和小学的教师资格考试。“我入学时设计的规划，几乎都实现了。”张计玲说。

看到张计玲在社交媒体平台上分享自己的经历，有网友调侃她“毕业即退休”。对此，张计玲很坦然：“我上大学的初衷确实没有奔着找工作去，就是为了实现自己的梦想，但是毕业后我也绝不会闲着，有好几家幼儿园的园长邀请我去讲课。活到老，学到老，我还有好多事情可以做呢！”在她看来，人生没有白走的路，每一份努力都算数，只要拼尽全力就无需遗憾。大四时，她还参与了考研，分数过了国家线，但因为没到她想考的学校的录取分数线，遗憾地没进面试。

不久前，张计玲将一张在学校操场跑道上拍摄的毕业照发布到了社交媒体上，没想到这张照片突然“火了”。网友留言如潮水般涌来：“张阿姨太优秀了，我也要向阿姨学习！”“简直是楷模，年龄只是一个数字，而不是束缚，用一生去追逐梦想的人太酷了！”
据《扬子晚报》

六旬“铁人”退休后跑出第二人生

用脚步丈量多种可能

在杭州西湖区三墩镇的吉鸿社区，有着一位61岁的运动达人章华。他不仅在这个年龄仍能坚持经常参加马拉松和铁人三项等比赛，跑出退休人生的无限可能。他带领的兰里跑团更是在乡村和城市间穿梭，带动不同年龄段的运动爱好者们纷纷参与到体育健身中来。

年龄只是数字，退休生活没有“减速带”

章华对体育运动的缘起与他原先的工作有着密不可分的联系，退休前，他在三墩镇文化站从事文化体育工作。2014年，因为想培养一点体育特长和起到带头表率作用，章华开始接触马拉松，如今已将这项爱好坚持了十余年。

退休后，他将更多闲暇时间投入到体育运动中来，每周四次十公里左右的跑步已成为他的日常。除此之外，章华也热衷于参与铁人三项、游泳和越野赛。谈到印象深刻的一次比赛，他表示是参加连云港铁人三项这场比赛，周六一大早自己开车出发，开了600多公里7个小时，第二天早上参加比赛，他以坚强的意志成功完成了游泳1500米、自行车40公里、跑步10公里。

如何在这样的年纪保持高强度的训练状态，章华有着自己的心得。平常他坚持早睡早起、饮食清淡的规律生活；比赛时他始终以一顆平常心，不追求成绩，而是以健康跑、欢乐跑为主。根据当下状态调整比赛节



奏，他始终信奉安全第一、比赛第二的理念。

对于个人接下来的运动目标，章华表示便是在七十岁能完成一个半马，以及每年坚持参与马拉松和铁人三项比赛。6月22号，他还将参加德清下渚湖的铁人三项赛。他坦言不求自己能取得怎样优异成绩，只想在这个年纪通过平常运动的积累，顺利在规定时间内完成比赛。

“跑”出公益力量，每公里奔跑都有意义

2017年，美丽乡村建设的实行，良好

的路况环境和大量村子的拆迁。看到人们的经济条件转好，当时从事体育工作的章华想鼓励更多人放下手机积极运动起来，于是以此为契机，他成立了兰里跑团，从最初的十几个人如今已有三百六十多人。他直言：“生活小康了，身体更要健康起来。”

每周三晚上和周六早上是兰里跑团的定点集合时间，在拉伸拍完集体照后，章华会根据不同成员各自的体能素质分组进行带团训练。跑团中三十多岁的年轻人是“主力军”，章华认为兰里跑团最吸引跑团成员的便是“以跑会友”。有时候带团跑步偶遇一个人的跑友，章华也会热情上前攀谈介绍跑团并邀请对方的加入。前不久，章华组织了19名队员代表华东地区参加了韩国济州岛第29届观光马拉松，向世界展示了中国力量，并传递了体育精神。

章华利用跑团资源，已举办了五届乡村半程马拉松。当村民们看到兰里跑团举着旗帜在乡野间奔跑的身影，从一开始的好奇到加入兰里跑团，章华真正做到了将体育文化宣传到基层中去、宣传到群众中去，他以亲身实践增强了跑团的凝聚力，七年来从不间断。章华的这项事业也得到了社区和社会爱心人士的支持，他以各种形式宣传体育运动，成功营造了全民健身的氛围。在和年轻跑友的交流过程中，他笑着说感觉自己的心态也越发年轻了。

据《每日商报》

请您关注天气预报

全市天气：今天阴有阵雨或雷雨，雨量中等，局部大雨。明天阴有阵雨或雷雨。今天早晨、夜里到明天早晨局部有雾。今天最高气温：29℃，明天最高气温：26℃。今天最低气温：23℃，明天最低气温：22℃。舟山市区：今天南到西南风5~6级，傍晚转东北到东风5~6级阵风7级。明天东北到东风5~6级阵风7级。今天蓝天指数为：五级，有云层覆盖，出现蓝天的可能性较小。今天紫外线指数为：二级，可以适当采取防护措施。

舟山市气象台2025年6月7日17时发布