

学习、拍戏、篮球、街舞……

《狂飙》里的“小黄瑶”单欣童 寒假计划满到要溢出来



2023年，一部现象级电视剧《狂飙》热播，演员、角色纷纷“出圈”，剧中的关键人物们也得到了大众关注。其中，“黄瑶”少年时期的扮演者是一位杭州女孩——来自杭州市西溪中学的初中学生单欣童。

就在1月，她荣获第十九届杭州市“新时代好少年”（美德少年），这位元气满满的宝藏女孩，春节安排得相当丰富多彩。

作业、篮球、跳舞都不落下

过年前，单欣童拍摄了一个运动品牌的篮球系列广告，与她的篮球特长完全匹配。

这个在电视剧和平面广告中漂亮亮亮的甜美女孩，素面朝天，绑一根马尾，套上宽大的篮球背心大步冲在球场上。看上去瘦小的她，在球场上爆发出巨大的能量。

今年寒假，单欣童的计划排得满满的，不过因为之前参加了小记者活动，所以直到前几天才有时间做寒假作业，初七左右就要开始新一年的训练了。“我还要去亲戚家做客，去球馆练练篮球基本功，去健身房练一下体能，跟舞蹈老师约好了去练一下舞。”

单欣童接触篮球始于小学四年级的一次“要强”。单妈妈告诉记者：“因为拍戏，她平时上体育课都要涂防晒霜，体育老师以为她娇滴滴，说她不适合打篮球。为了证明自己，单欣童来到篮球培训机构训练，一个礼拜练六天，一天练五六个小时，就这样练成了学校篮球队的主力。”

单欣童的教练董金辉说：“这么多年带下来，她从来没有说过太累了不想练之类的话，甚至回到家，她还会去做一些加练。”

就读西溪中学后，单欣童进入了校篮球队，主打控卫。“我有两个篮球偶像，中国男篮的徐杰和NBA的艾弗森。他们打的位置和我一样，都是后卫。他们虽然个子不高，但技术非常强。我现在个子也不高，希望通过努力，成为像他们一样厉害的篮球运动员。”

每门课都列了学习计划

期末考试结束后，单同学就给自己列了各科的寒假学习计划。

期末数学考得不太理想，所以她已经找了一些网课，方便学习；

科学考得还不错，不过离小姑娘自己的预期还差了几分，所以最近在拼命找些难一点的题目多做做；

语文和英语，她重点把碎片时间利用起来，主要是读、背；

社会的话，她打算多做点思维导图，“历史，我总是背了后面忘了前面，还是需要多花一点时间去学习，很多历史不是因为考试需要才去背，而是应该铭记在我们心里。”

单妈妈已经习惯了女儿的自觉和自律，因为在拍摄影视作品或者广告时，单欣童会随时随地地学习，一坐下来，拿出书本，就进入专注状态。化妆间旁的小桌子、道具间的饭桌都是她的课桌。“女儿还挺自律的。在学校上课时，一般下午放学后，作业都已经完成，晚上的时间就可以用来训练。”

因为演了电视剧《狂飙》里少年时期的“黄瑶”，单欣童在校园里火了。“她很有灵气，不仅文体特长很突出，学业成绩也相当不错。”班主任张世尧说，单欣童每天早上都是全班第一个到校，一到教室就开始学习，“她很开朗、热心，学校的各种活动，每次都会主动报名参与。”

精神
龍馬



写给2024年的自己

单欣童：

你好！

你在新的一年要好好学习，英语、历史及时读背，有不懂的当天问老师，不要留到第二天。回家复习巩固整理，争取在下个学期期末拿到好成绩。

请你篮球训练时再认真一点，每一次训练用出全力，不要偷懒，把每一场比赛都打好。

希望你在新的一年里身高和成绩都能直线上升；家人身体健康，快乐一整年；投篮越练

越准，突破越来越快；写字变好看，并且会养人生中第一条狗。

演员、球员都不是你唯一的标签。很庆幸，利用课余时间，你参与了不少影视剧和公益宣传片的拍摄，你尝试了许多角色，让你更敢于突破自己。现实中的你也同样喜欢挑战不同角色，体验不一样的精彩人生。

新年到了，想对2023年的你说，未来的你一定会更努力。

单欣童



张颂文和单欣童

新年愿望

新的一年，身高和成绩都能直线上升。