

## 《谈海玉：离不开的那曲》报道追踪

# 在“无树之城”的荒芜中，感受“扎根”的力量

6月13日，本报《报效祖国 建功西部》专栏推出整版报道《谈海玉：离不开的那曲》。报道刊发后，不仅被多家媒体转载，更在青年群体，特别是在广大西部计划志愿者中引发热烈反响。大家纷纷表示，谈海玉的奉献故事感人至深，扎根西部的精神值得学习传承。近期，本报将持续刊发西部计划志愿者们和广大团员青年对此报道的反响感受，进一步展现当代青年用奋斗的青春为中国式现代化挺膺担当的精神风貌。

潘奕达  
(佳木斯大学第26届研究生支教团志愿者)

“只要不去那曲都挺好的。”姨夫这句无心之言，穿过报道的铅字，像一颗冰冷的石子投入我记忆的深潭，瞬间激起了陇东群山的风声。谈海玉19年前踏上那片平均海拔4500米的“无树之城”时，可曾预见，她的选择会成为一面镜子，如此清晰地映照出我，以及无数如我一般选择向西而行的灵魂深处，那份被风沙磨砺、被孤寂淬炼，最终被“被需要”的价值感所充盈的质地？

她的故事，我读得缓慢而沉重。并非因其遥远，恰恰相反，它像一把精准的钥匙，旋开了我支教岁月里那些未曾言说的暗匣。那曲的“苦”，是刻在石碑上的“中国海拔最高城市”，是零下40摄氏度的严寒与刮骨的风沙，是土坯房缝隙里透出的刺骨寒意，是点不着的牛粪炉子升腾起的迷茫烟雾。这“苦”，于我，是黄土高原沟壑间盘旋的沙尘呛入喉咙的粗粝，是初登讲台面对陌生环境和知识断层时的手足无措，是深夜灯下反复修改教案却依旧忘志的孤影。我们都在一片被世人视为“边缘”的土地上，用自己的

体温对抗着某种巨大的“荒凉”——地理的，也是认知的。

然而，谈海玉让我震撼的，不仅仅是这“苦”的承受力。是她在那曲市人民医院（2018年前为“那曲地区人民医院”——编者注）19年的跋涉，让我第一次如此深刻地触碰到“扎根”的痛楚与力量。面对X光片与临床经验的角力，面对药物匮乏的窘境，面对牧民对抽血的恐惧和对治疗的“依从性”难题，她没有退却。她抄写药方、苦学藏语、彻夜查文献、耐心进行“心理按摩”——这哪里仅仅是医疗技术？这是以生命为砝码，在荒原上开凿一条通往希望的生命线！这让我瞬间回到了麦积中心学校的课堂。当精心准备的课程遭遇现实的冷遇，当孩子们眼中闪烁着困惑而非领悟的光芒，那种无力感也曾如潮水般将我淹没。我向老教师请教，反复打磨教案，尝试将“土壤与作物”“家乡历史”融入知识体系，不也正是试图在看似贫瘠的心田里，开凿一条通往理解与热爱的沟渠？谈医生用专

业和仁心消融牧民的隔阂，赢得“曼巴”的敬称；我则在乡土教育的探索中，听见孩子们立志成为“农业科学家”“文化传承者”的稚嫩宣言。那一刻的共鸣，如电流般穿透时空——我们都在用自己的方式，对抗着某种“传递”的困境，并最终在那份“被点亮”的回馈中，确认了“播种者”的价值：非为改变世界于一瞬，只为在荒芜中，埋下可能性的种子。

最刺痛我心弦的，是谈医生那句带着无尽遗憾的低语：“如果身体可以的话，本来想着一直留在那曲。”这句话像一把钝刀，切割开所有关于奉献的浪漫想象。高原的严酷最终侵蚀了她的健康，迫使她离开那片浸透了她整个青春的土地。这让我蓦然想起离开麦积山时，回望那山间零星灯火的心情。一年的支教即将结束，地理上的离开是必然，但那份牵挂，那份对孩子们未来的惦念，那份对那片黄土地的复杂情感，岂是说断就能断？谈医生虽然离开了那曲市人民医院，却进入了“拉萨那曲第四高级

中学”——校名中依然嵌着“那曲”，她守护的，依然是来自那片高寒之地的孩子。这何尝不是一种更深沉、更智慧的“留下”？她考取心理咨询师、执业药师证书，不断拓展能力边界，只为在新的岗位上“帮到孩子们更多”。这“闲不住”的姿态，正是“根系”的另一种生长方式！它让我顿悟：志愿精神的真谛，或许不在于地理坐标的永恒固守，而在于心灵的归依与使命的延续。我的身体终会离开陇东的讲台，但那些琅琅书声、那些渴求知识的清澈眼神、那些关于乡土与未来的梦想，早已化作我精神版图上的永恒坐标。我记录、思考、传播乡村教育的点滴，不也是在以另一种形式，守护着那片土地上埋下的“种子”？谈医生的转身，不是撤退，而是“根系”在更广阔土壤中的延展。它告诉我，真正的扎根，是灵魂深处那份永不熄灭的“光”与“热”，无论身在何处，都能为需要的地方投射温暖与力量。

报道的结尾，新一代志愿者杨鑫芳接过谈海玉的接力棒，站在了那曲市人民医

院的岗位上。这薪火相传的画面，与我心中“聚点点微光，汇熠熠星河”的信念轰然重叠。谈海玉、李春来夫妇，以及那曲市人民医院从“土坯房”到“全国最高海拔三甲医院”的壮阔历程，是一部用19年青春、汗水乃至健康书写的史诗。他们证明了，在最严酷的“无树之城”，人类精神的“根系”可以如此坚韧而深广，足以支撑起一座生命的丰碑。这座丰碑，是对“苦在那曲”最有力的回应。

我的陇东一年，在谈海玉19年的长卷面前，显得如此短暂。但她的故事，赋予了我那短暂岁月以深邃的回响和永恒的重量。它让我更清晰地看到，自己曾经点燃的那点星火，并非孤立无援，而是镶嵌在一幅由无数青春身影共同绘制的、名为“奉献”的壮丽星图之中。这幅星图，跨越了羌塘高原的凛冽寒风与陇东大地的厚重黄土，其核心密码，正是谈海玉用生命诠释的——在荒芜中扎根，在困境中传递，在离开时依然守望，以不灭的心灯，照亮后来者的长路，也照亮中国西部充满韧性希望的未来。

# 不为安逸，只为值得

余佳玫  
(2023年西部计划志愿者、新疆生产建设兵团第三师图木舒克市融媒体中心工作人员)

读完谈海玉19年坚守那曲的故事，我胸中翻涌的共鸣与敬意难以平复。我2023年大学毕业后参加西部计划，来到新疆生产建设兵团第三师图木舒克市服务。谈海玉老师是参与西部计划的首批志愿者，与我参与西部计划的时间，相隔了20年。虽与她的服务地相隔千里，环境

迥异，却在她身上清晰照见了自己这近700个日夜的悲喜、困惑与成长。

谈海玉老师启程那年，姨夫一句“只要不去那曲都挺好的”道尽环境的严酷。而当她最终被分配到海拔4500米、冬季零下40摄氏度、终年大风的那曲时，那句“既然来了，就去看看”背后，是无数西部志愿者的共同心境——不为安逸，只为值得。我也有类似值得自豪的经历。许多人问我为何放弃城市工作的机会，我的答案如谈老师一样简单：“家乡不缺我一个，但这里能做的事更多，我想奉献自己。”

谈海玉老师的故事里，最触动我的是她如何在医疗资源匮乏中“拓荒”，传染科缺人她顶上；没有CT设备，尝试新的方法诊断结核；牧民拒绝抽血，她学藏语耐心解释；科室经常人手不齐，她曾独自一人撑了三天三夜……“树林里分出两条路，我选了难走的那一条。”也是谈海玉老师与所有西部志愿者共同的内心独白。

记得2024年“五一”，我与志愿者同伴们一同前往拉齐尼·巴依卡护边站，感受拉齐尼精神。红其拉甫边防连的护边员们热情地邀请我们品尝塔吉克族美食，与我们分享他们的巡边护边故事。在红其拉甫口岸附近山

丘上，我们发现了11座烈士墓碑，其中，6座有碑有名，3座有碑无名。2座无碑无名。墓碑上的信息显示，一位烈士是新疆生产建设兵团农三师的军垦战士，曾是喀喇昆仑公路国内段喀什到红其拉甫段的员工，宝贵的生命献给了祖国边疆的这条永远在延伸的天路。此刻，“兵团精神、胡杨精神和老兵精神”具象化了。那段热血岁月，被掩埋在高原深谷里，化作今日辉煌路上的一级级台阶。故事代代传颂，精神代代相传。

当我站在天山下眺望大漠戈壁、无垠棉田，终于懂得：所谓“奉献西部”，实则是这片土地以它的辽阔与厚重，赋予我们平凡青春以史诗般的回响。未来我们或许如沙棘般需顶风生长，但若能点亮一寸边疆，便不负当年那句——“到西部去，到基层去，到祖国最需要的地方去”的壮志豪言！

## 以“青年伙伴”定位重构服务场景 九江青少年心理健康服务中心：“问题诊疗所”变身“心灵加油站”

通讯员 汪文华  
中青报·中青网记者 陈卓琼

“喂，是心理咨询师吗？我现在一看到数学试卷就手抖，根本没法做题……”深夜11点，九江市青少年心理健康服务中心心理援助热线接到一通求助电话。一名高三学生因模拟考试失利情绪崩溃，经过40分钟的云端疏导后逐渐平静。

这样的暖心场景，是九江市青少年心理健康服务中心中高考减压服务的日常缩影。据介绍，该中心是江西省首家由共青团牵头成立的市级青少年心理健康公益服务平台，自2025年1月运行以来，为超3000名学生、家长及教师提供集心理咨询、团体辅导、危机干预、宣传科普等于一体的专业心理健康支持，成为青少年成长路上的“心灵加油站”。

团九江市委书记周丽敏说，做好青少年心理健康工作，首要在于拆除青年心中的“墙”，让青年从“望而却步”到“主动叩门”，从“不敢说”到“愿意聊”，和青年做朋友。

区别于传统心理咨询机构的“权威感”，九江市青少年心理健康服务中心以

“青年伙伴”定位重构服务场景，把心理咨询室从“问题诊疗所”变成“心灵加油站”。一名来过这里的学生说：“这里不像医院，不用等到‘心理生病’才来，感觉累了、烦了就来这里充个电。”

这里打造了一个治愈空间：心理咨询室内用的是米色暖光，摆放了非洲鼓和毛绒玩偶，还有AI机器人“艾天天”用网络热梗来回应各种烦恼。心理咨询师团队更以“伙伴思维”破解青年心理密码。

“我们不做‘审问式’咨询，而用青年的语言打开心扉。”咨询师汪嘉维曾用《王者荣耀》“抗压路”比喻点醒自嘲“废物”的高三学生：“就像峡谷里的坦克需要承受伤害，你现在的压力也是成长的‘护甲值’，撑过逆风局就能迎来团战转机。”汪嘉维认为，这种“去权威化”的共情表达，让青少年在“被懂”的共鸣中瞬间破防，实现从“不敢说”到“愿意聊”的转变，破解了青少年心理服务中“信任鸿沟”难题。

从“问题导向”到“陪伴导向”的转变，是对青年主体价值的尊重，这里没有刻板的测评表，只有志愿者们每日驻守的温暖陪伴。如今，九江市青少年心理健康服务中心已接访380人次，完成个体咨询182例、团体辅导60

场，沙盘治疗21次、宣泄辅导13次，逐渐成为大家口中“能充电的秘密基地”。

传统心理辅导中“你听我说”的单向输出模式，常让青年“表面认同、内心抵触”。九江市青少年心理健康服务中心打破这一窠臼，通过场景化设计、游戏化赋能与交互式干预，让青年的心理困惑在沉浸式体验中消解。

“考前不是只有刷题，还能玩‘心理沙盘’。”在团体辅导室内，学生通过摆放沙具构建“理想考场”场景，咨询师从沙盘布局中解读焦虑源。一名常因紧张漏题的学生在沙盘中反复将“时钟”沙具推到角落，咨询师由此发现其对时间过度焦虑，通过“沙漏计时训练”成功帮他重建答题节奏。

游戏化赋能，更让心理辅导变得妙趣横生。中心咨询师曾用奥尔夫音乐疗法，带领学生以身体为“活乐器”，桌椅作为“共鸣箱”，在节奏碰撞中释放备考压力；以“岛屿选择”心理探索游戏为载体，构建社交岛、科技岛、政商岛等虚拟场景，引导学生在角色扮演中掌握“兴趣锚定-压力拆解-社群互助”的科学减压方法。

这里还有“朋辈故事会”和“悄悄话信箱”，青年分享经历时，听众可随时补充共鸣故事或建议；匿名烦恼信件会匹配到来

自同龄人或咨询师的回信；12355、12356等心理援助热线“青年接线员”18小时“云陪伴”，让每个深夜的倾诉都有回应……

今年以来，九江市青少年心理健康服务中心已走进全市27所学校，为超3000名学生带来沉浸式体验。当青年在沙盘上重构“理想场景”、在游戏中解锁“心理技能”、在互动中感受情绪被温柔托举时，改变悄然发生。该中心负责人说：“把‘治愈’的主动权交还青年，他们自会在沉浸式体验中找到破局答案。”

为推动青少年心理健康工作从专业机构的“单打作战”走向全社会“协同共治”，九江市构建“政府牵头、专业支撑、学校协同、社会参与”的服务生态，让青少年心理健康从“专业机构的事”变成“全社会的事”，相关工作被纳入2025年全市党建工作中十大民生实事和市委全面深化改革委员会重点改革事项。

团九江市委书记周丽敏说：“未来，我们将在即将到来的中考、暑期、开学等重要节点，围绕中考考前减压、考后生涯规划、暑期网络成瘾高发与家庭关系和谐、新学期学习生活适应四大主题开展系列活动，持续推进青少年心理健康服务，助力青少年健康成长。”

### 青春角色

## 邵艳缤：将“北疆蓝焰”燃成最温暖的志愿色彩

全国，最终实现文化助力乡村振兴。

在锡林郭勒盟，“蒙古马”消防宣传服务队在构建“草原119”体系基础上，瞄准草原农牧区消防安全，将消防车开进大草原，把安全知识送进蒙古包，力求打通志愿服务“最后一公里”。

不止于此，根据内蒙古地域辽阔、住户分散的特点，邵艳缤认为要将志愿服务像毛细血管一样覆盖到每一个地方、每一户居民，为此，她在各级主管领导的支持下，推动依托各地消防站设立志愿服务站204个，建立“蓝焰公益跑”“消防公益联盟”等分队206支，现已发展志愿者14.5万名。

2022年，邵艳缤偶然了解到乌兰察布市四子王旗红格尔蒙校一些贫困家庭的孩子没有校服，随即在单位组织募捐，为孩子们捐赠校服。

在邵艳缤看来，捐赠的物品虽然简单，但是能够满足孩子的愿望，这才是最重要的。也是从那时起，邵艳缤与红格尔蒙校结下了不解之缘。

此后每年，根据学校发来的“微心愿”清单，邵艳缤都会组织爱心募捐。2023年的轮滑鞋、2024年的“四大名著”……今年，一些孩子希望更换破旧课桌的愿望即将实现。

对于“北疆蓝焰”志愿服务队的善举，学校给予高度评价：“在师生心中播下了安全与希望的种子。”

在呼和浩特市，有一所爱加倍星儿公益助残中心，生活着38名孤独症儿童。自2023年以来，每逢端午、“六一”、中秋等节

日，邵艳缤都会组织安排志愿服务队前往看望孩子，捐赠米面、蔬菜、肉蛋等物资。

邵艳缤说，第一次去看望这些孩子的时候，队员们和孩子们一起表演节目，一起绘画，把安全知识送进蒙古包，力求让孩子们感受到来自社会的关爱和温暖。

令邵艳缤印象深刻的是，在活动结束将要离开时，一个孩子还询问志愿者“什么时候再来看我们，你说话得算数啊”，这一幕令邵艳缤内心五味杂陈。

“他们的世界是孤独的，更需要来自他人的关心和关爱。”邵艳缤说。

一路走来，点点滴滴，邵艳缤深刻感觉到，公益志愿服务是“众人拾柴火焰高”，要想“燎原”需要更多人的加入和奉献。在邵艳缤的努力推动下，内蒙古自治区消防救援总队创立的“消防+社会力量”联动模式，与中国石化、中国银行、中国石油等企业合作培养、拓展志愿者力量，同时推行“百校千师点亮蓝精灵”计划，为内蒙古中小学培养消防辅导员，推动消防科普从“单向宣讲”向“终身技能”转变。

几年前，邵艳缤还发起“小小志愿者”计划。这个计划源于其陪伴女儿的成长，助学经济困难学子、看望敬老院老人……家庭的爱心熏陶，让邵艳缤的女儿自幼耳濡目染公益善举。

邵艳缤说，从女儿3岁起，她就时常领着女儿参加公益活动。“第一次在中秋节去慰问环卫工人时，我鼓励她去将手中的月饼送给环卫工人，希望她能体会到这份予

人玫瑰的温暖。”邵艳缤说。

随着女儿的长大，邵艳缤发起的“小小志愿者”计划希望带动更多的孩子加入到“北疆蓝焰”志愿服务大家庭中，“在周末，我们会领着孩子到敬老院看望老人，给老人唱歌，在消防宣传日，他们则化身‘蓝精灵’，向邻里街坊宣传消防安全知识”。

如今，“小小志愿者”队伍已从最初的人数扩展到数百人，吸引越来越多的孩子和家長加入其中，力量不断壮大。

在邵艳缤家里，公益志愿服务已然成为家风。2023年，邵艳缤的家庭被推选为内蒙古自治区最美家庭。

多年来，“北疆蓝焰”志愿服务队及各支队志愿服务项目屡获“中华慈善奖”“中国青年志愿者优秀组织奖”及中国青年志愿服务项目大赛金奖、银奖等荣誉。2022年6月，内蒙古自治区大学生志愿服务乡村振兴计划消防专项项目被中宣部、中央文明办等部门评选为2021年度全国学雷锋志愿服务“四个100”先进典型之一。

面对志愿者们参与应急救援工作所面临的诸多挑战与风险，邵艳缤参与编写《志愿者参与应急救援指导手册》，针对火灾扑救、地质灾害救援、气象灾害救援、山岳救援、交通事故救援、心理危机干预、应急医疗等方面明确处置流程、处置要点和注意事项，以提升应急救援效率与质量。

如今，“北疆蓝焰”已成为消防志愿服务类别中的标杆品牌，在中国北部边疆，一抹“蓝色火焰”成为人们心中温暖的色彩。

### 图片新闻



浙江省江山市双塔街道九社合创共享食堂内，返乡大学生志愿者正在为用餐者打餐。双塔街道积极关注返乡大学生就业情况，探索专项扶持计划，通过在九社合创共享食堂内开设团员示范岗，搭建青年大学生社会实践平台。返乡大学生可加入共享食堂运营团队，参与餐食配送、营养搭配、助老扶困、文化宣传等公益服务，在实践中成就自我价值。沈思愚/摄影报道