青海大學

2022年6月20日 星期一

农历壬寅年五月廿二

青海大学党委宣传部 QINGHAI UNIVERSITY 第99期

青内资：B—009
内部资料 免费交流

副主编：王鸿飞 执行编辑：王祺玥 审核：滕佳鑫

我校组织教师参加“深化新教改 打造新形态”高校骨干教师综合能力提升研修班

为进一步加强学校中青年骨干教师队伍建设，切实提升教师的课程建设和教育教学改革能力，6月17-18日，我校组织87名教师参加了中国高等教育培训中心主办的“深化新教改打造新形态”高校骨干教师综合能力提升研修班。

研修班以线上主题报告会的形式开展。清华大学电机系于歆杰、北京大学数字化学习研究中心冯菲、西南石油大学计算机科学学院院长王杨、浙江理工大学教师教学发展中心主任郭江峰、南京信息工程大学裴世鑫、北京工业大学机电学院高国华分别做了《虚拟教研室的建设与利用》《混合式教学与课堂教学创新》《站在巨人的肩膀上——“MOOC+SPOCs+M+N”的一流课程建设路径》《OBE理念指导的教学设计与质量评价》《“互联网+”新形态数字化教材的设计与应用》《创新方法TRIZ指导的专创融合实践》的主题报告。

本次研修班主题内容丰富，从混合式课堂教学、一流课程建设方法、教学设计与质量评价、数字化教学的应用、虚拟教研室的建设等多个方面进行了交流与研讨，内容新颖、贴近实际、针对性强，为进一步提升我校教师的综合能力，深化教育教学改革，全面提升学校人才培养质量起到了积极的推动作用。

（教务处）

我校3支团队入选2022年“七彩假期”志愿服务示范团队

近日，团中央青年志愿者行动中心、中国青年志愿者协会公布了2022年“七彩假期”志愿服务示范团队入选名单。我校“蒲公英”志愿服务队、“一米阳光”志愿服务队和“阳光助残 爱洒慧灵”志愿服务队3支队伍成功入选。

“七彩假期”活动是团中央青年志愿者行动指导中心、中国青年志愿者协会秘书处发起的一项志愿服务活动，旨在动员广大团员利用暑假为农村留守儿童、城市随迁子女和防疫一线人员子女等青少年群体做志愿服务活动。活动自4月启动以来，得到了全国各级青年志愿者协会、高校大学生、社会组织的积极响应，踊跃报名，全国4500多支志愿服务团队提交了申报材料。经遴选后，共1000支团队作为2022年“七彩假期”志愿服务示范团队。

青海大学“蒲公英”志愿服务队于2021年12月成立，活动内容面向无偿辅导及寒暑假支教，自成立以来，累计参加志愿者91名，服务中小学生59名，累计服务时长2500余小时。“一米阳光”志愿服务队成立于2014年9月，通过无偿辅导项目响应国家号召，旨在丰富山区教育模式和平衡教育资源，至今已累积参与志愿者300余人，累计服务时长8000余小时。“阳光助残 爱洒慧灵”志愿服务队成立于2012年12月2日，主要面向“青海慧灵社会工作服务站”和西宁市“爱在阳光社会工作服务站”的心智障碍人士开展系列项目活动，协助提高这类特殊人群的独自生活能力，同时助力实现就业庇护，帮助心智障碍人士更好地融入社会。

（校团委）

我校召开校园安全工作会议

6月3日，我校组织召开校园安全工作会议。会议的主要任务是，深入贯彻落实习近平总书记关于疫情防控的重要讲话精神，贯彻落实中央、教育部、省委有关疫情防控工作和校园安全工作会议、文件精神，分析研判形势，安排部署工作。校领导、职能处室负责人、院系党政主要负责同志参加会议。会议由校党委书记俞红贤主持。

会上，党委副书记、常务副校长李丽荣传达学习了教育部党组和省教育领导小组有关文件精神。医学部、财经学院、研究生院等单位做了交流发言。

俞红贤书记指出，当前，在省委省政府的坚强领导下，在校党委的周密部署下，学校疫情防控工作有序推进，成效明显，校园平安和谐。

俞红贤书记就做好校园安全稳定工作提出三点要求：一要清醒认识做好当前校园安全稳定工作的极端重要性。二要把意识形态领域安全作为当前校园安全的重中之重来抓。三要把校园大安全观落实到工作的方方面面。

（宣传部）

我校新增11个国家级和3个省级一流本科专业建设点

近日，教育部办公厅公布了《关于2021年度国家级和省级一流本科专业建设点名单的通知》，我校机械设计制造及其自动化、材料科学与工程、土木工程、测绘工程、化学工程与工艺、地质工程、动物科学、林学、预防医学、中医学和会计学共11个专业获批2021年度国家级一流本科专业建设点；园艺、护理学、工程管理3个专业获批2021年度省级一流本科专业建设点。截至目前，我校共获批21个国家级一流专业建设点，占本科专业数的31.3%，16个省级一流专业建设点，占本科专业数的23.9%。

自教育部2019年启动一流本科专业建设“双万计划”以来，已进行三轮国家级和省级一流本科专业建设点评选，2021年度为最后一轮评选。为深入推进“四新”建设，加强学科专业交叉融合，根据《教育部办公厅关于实施一流本科专业建设“双万计划”的通知》（教高厅函〔2019〕18号）要求，学校着力把握一流本科专业建设这一重要基础和核心抓手，通过优化人才培养方案、加强师资队伍建设、深化课程建设改革、强化教学资源保障、完善质量保障体系等举措，推进一流专业建设的申报工作，一流本科专业的培育、建设和申报方面取得了重大成果。11个国家级和3个省级一流本科专业建设点获批，是对我校近几年专业建设水平的充分肯定，彰显了青海大学专业建设和人才培养质量的进一步提升。

学校将继续统筹好三批一流本科专业建设点的建设，不断优化学科专业布局，加强专业内涵式发展，健全专业质量保障体系，积极构建一流专业、一流课程、一流教材、一流学科统筹发展的新格局，持续推动人才培养质量的全面提升，加快推进教师教育特色鲜明的高水平应用型大学建设，同时，学校将按照教育部要求和一流专业建设标准，继续统筹实施专业建设工作，充分发挥一流专业在培养模式创新、师资队伍建设、教学改革、实践育人、质量保障等方面的示范引领作用，有力促进专业建设质量的整体提升，有效支撑高水平人才培养体系的构建，为加快建设现代化新青海培养更多更好的应用型人才。

（教务处）

我校与欧亚太平洋学术协会（EPU）共同主办“动物医学国际学术研讨会”

6月15日下午，由我校及欧亚太平洋学术协会（EPU）共同主办的“动物医学国际学术研讨会”通过线上方式隆重召开。中国驻奥地利大使馆科技参赞雷风云先生、驻奥使馆科教文处张一妍三秘和柯晓三秘、我校副校长王晓英教授、EPU主席Wolf-Dieter Rausch教授和项目主管商玥玥女士、北京市科学技术研究院兼EPU北京办事处负责人郭德华老师出席了会议。维也纳兽医大学和我校农牧学院的20余名专家学者参加了会议。我校外事工作办公室副主任陆萍同志主持会议。

王晓英副校长首先代表青海大学对EPU及雷风云参赞对帮助组织此次学术会议，推动EPU、维也纳兽医大学和青海大学之间的合作表示衷心感谢。她表示青海大学非常重视学术交流合作，学校在打造世界一流学科的征程上，将继续加快和深化对外交流与合作，预祝此次会议取得圆满成功，EPU、维也纳兽医大学和青海大学的合作取得丰硕成果。

随后中国驻奥地利大使馆科技参赞雷风云先生进行了致辞。他说，近年来，在两国政府的大力支持和科研机构、科技人员的积极参与下，中奥双边科技创新合作取得了丰硕成果。中国驻奥地利使馆十分重视中奥科技创新合作，今后将一如既往，全力支持中奥科技创新在各领域的合作。兽医学对中奥两国都是非常重要的研究领域，期待着青海大学、维也纳兽医大学和EPU以本次会议为契机，积极开展学术交流，努力实现中奥在兽医等领域科研合作、人才交流的务实共赢。

EPU主席Rausch教授介绍了EPU和维也纳兽医大学的基本情况。他表示在双方的积极推动下，EPU与青海大学的深入合作将会取得长足进展。

会议主旨发言环节，来自维也纳兽医大学的Teresa Valencak教授、Wolfgang Luf教授，Rudolf Moldzio博士分别从哺乳动物产奶，食品安全和植物大麻素三个方面的研究发现与大家做了分享，我校四个科研团队的代表高小龙、孙亚丽、祁有朝、高磊4位博士也就纳米抗体，青藏高原动物流行病学调查与诊断试剂及疫苗开发，高原动物繁殖，高原动物低氧适应的生理、形态及分子适应机制四个领域的最新研究进展等进行了广泛的交流与探讨。

本次学术交流会议的成功举办是我校与欧亚太平洋学术协会实质性合作的成果。学校将以此为契机，继续推进与EPU的交流合作，为院系搭建更多国际交流的平台和渠道。（外事办）

我校在盐湖特色生物资源的集成研发与产业应用中取得新成效

近日，青海省科技厅组织专家对我校朱德锐教授团队承担的重点研发与转化计划项目“青藏高原盐湖特色生物资源的集成研发与产业应用”进行了验收。认为该项目成果开拓了盐湖生物资源开发和利用的新方向，将为青海特色盐湖资源产业的绿色发展提供技术支撑。

项目完成了柴达木盆地典型盐湖微生物资源的调查分析，分离获得嗜盐细菌菌株151株，循环诱变筛选到具备高产依克多因潜力的G8-52菌株。确定了中试发酵方案，并采用葡聚糖凝胶层析法分离纯化依克多因，纯度达到85%。通过构建配方体系，研发依克多因系列化妆产品4个（保湿液、防晒霜、保湿乳、润唇膏）和尕海盐湖黑泥功能性面膜产品1个，建立了盐湖资源可转化产品的生产技术方案4套。其中，保湿乳和润唇膏两款产品已实现专利技术转化。

基础医学研究中心朱德锐教授的课题组长期从事青藏高原盐湖微生物资源挖掘、开发和利用，涉及盐湖资源与微生物多样性大数据分析，次级代谢物四氢嘧啶的生物合成、代谢途径控制与过量生产发酵，嗜盐模式菌株的多组学整合分析（基因组学、转录组学、蛋白组学和代谢组学）等基础与应用研究领域。截至目前，由朱德锐教授主持和参与的盐湖微生物资源相关研究国家级项目有5项、省级项目8项，在研总经费200余万。发表学术论文60余篇，其中SCI 10篇。（宣传部）

我校圆满完成2022年全省事业单位面向社会公开招聘笔试组考工作

6月18日上午，2022年全省事业单位面向社会公开招聘工作人员笔试在我校举行，此次笔试共设37个普通考场，1个备用考场，我校823名学生参加了考试。

今年全省事业单位招聘1948个岗位，报名人数74307人，实际招聘岗位与考生数比例高达1:38。根据我省新冠肺炎疫情防控工作要求，青海省人事考试中心按照“就近选报考区，就近参加考试”的原则，在全省设置22个考区、89个考点开展此次考试工作。我校作为独立考区，负责本校学生的组考工作，我校毕业生共1313人报名。其中在青海大学考区报名考试986人，在其他考区报名考试327人。

按照疫情防控工作要求，当前学校仍处于封闭管理阶段，学校高度重视此次疫情防控下的考试工作，专门成立考试工作领导小组，全面指导各项考务工作，确保笔试工作安全、公正、有序进行。先后参加了省政府和省人事考试中心举办的培训会议，在校内多次召开专题会议部署和安排相关工作，制定了详细的考试工作方案与应急处置预案，完成各项数据汇总与信息传达工作，真正做到平安组考、健康组考、阳光组考、人文组考。

考试当天，校党委书记俞红贤对考场进行了巡查，考试期间，考务工作人员和监考人员尽职履责，考生遵守考纪，各考场秩序井然。在全校各有关部门的大力支持下圆满完成了此次组考工作。

（教务处）

我校召开“全国科技工作者日”座谈会

为庆祝第六个“全国科技工作者日”，5月30日上午，我校以线上方式组织召开“科技工作者日”座谈会。校党委常委、副校长王晓英，校党委常委、副校长梅生伟出席会议，我校科研工作者代表90余人参加会议。会议由校党委副书记、校长史元春主持。

会上，史元春代表校党委、校行政向全校科技工作者致以节日的问候。对全校科技工作者长期以来为推动学校科技创新和科学普及所付出的辛勤努力表示感谢。对大家助力全省乡村振兴和经济社会发展扎根一线刻苦钻研、无私奉献的精神致以崇高的敬意。新能源光伏产业研究中心陈来军、朱闯，国家重点实验室张寿德、张素蕾，机械工程学院金培鹏，农牧学院侯生珍，附属医院樊海宁，地质工程系郭志亮等12位科技工作者代表从不同角度结合自身实际，就“为什么做科研”“如何做科研”“怎样做好科研”和“如何更好地弘扬新时代科学家精神”进行汇报交流。

会议强调，全校科技工作者要深入贯彻落实习近平总书记重要讲话和对青海工作的重要指示批示精神，学习领会省第十四次党代会精神，做到学思践悟，做政治上合格的科技工作者；要胸怀“国之大者”、牢记使命嘱托，让学术论文写在祖国大地，让科研成果走进“田间地头”；要大力弘扬科学家精神，树立先进标杆、引领学术风尚；要积极投身科学研究，攻坚关键核心技术，为深入推进“一优两高”战略，推动产业“四地”建设提供强大科技支撑。

会议要求，学校科技工作者要进一步增强责任感、使命感，把本职工作同学校的中心工作紧密结合起来，推动落实学校“十四五”发展规划，持续深入推进“部省合建”和“双一流”建设；要积极落实中央和省委省政府的有关科技政策和法规，推进研发攻关和技术创新，推动科技成果转化和产学研合作常态化、精准化，推行科技创新体系，争取在“十四五”期间取得新突破；要深入贯彻落实省委、省政府各项重大部署，发挥我校特色与优势、主动担当作为，力争实现科技创新新高度、科技服务领域新进展、科技普惠民生新成效。为打造“高地”、建设“四地”，为建设绿色发展、生态友好现代化新青海作出青大贡献。（科技处）

我校召开2022年实验室安全工作会议

6月16日，我校组织召开了2022年青海大学实验室安全工作线上会议，校党委副书记、常务副校长李丽荣出席会议并讲话。校内各院系（部、中心）党政负责人及实验室安全主管领导等70余人参加了会议。

会上，实验室管理处副处长杨德嵩通报了前期学校实验室安全专项检查情况，对危险化学品、场所设施、用水用电、特种设备、生物安全、台账管理等各方面出现的问题及整改的要求进行了详细讲解，并通报了教育部实验室安全现场检查启动会的要求。实验室管理处副处长王艺霖对近期毕业生离校及临近暑期的实验室安全管理工作进行了安排。

李丽荣副校长对实验室安全工作提出要求。她强调，全校各部门、各级领导要从讲政治的高度，切实提高对实验室安全工作的认识，深刻理解实验室安全工作是高校安全管理工作的重要内容，也是保障校园安全稳定和师生生命安全的重点。要切实提高政治鉴别力、政治执行力，要在疫情防控常态化状态下，创新工作方式方法，扎实落实实验室安全制度。要从讲责任的高度，切实提高实验室安全工作的落实。实验室安全无小事，一定要树立强化安全红线意识，坚决克服麻痹思想、侥幸心理，抓源头、抓关键、抓瓶颈，做到底数清、责任明、管理实。要按照全员、全面、全程的原则，把实验室安全工作贯穿于本科生、研究生教育和科学研究的全过程。

通过此次会议，使大家进一步提高了认识，明确了任务，把握了要点，对强化学校实验室安全工作进行再落实、再部署，达到了会议的预期效果。

（实验室管理处）

我校积极开展书记校长访企拓岗促就业活动

为进一步贯彻落实党中央、国务院和省委省政府关于毕业生就业工作的决策部署，按照教育部《关于开展全国高校书记校长访企拓岗促就业专项行动的通知》和校党委工作部署，近期，我校全面开展高校书记校长访企拓岗促就业活动，努力为毕业生挖掘更多岗位资源，提供更多优质精准就业信息，多措并举促进就业。

在校领导亲自带队、亲自参与指导下，根据疫情防控实际情况，医学部、农牧学院、昆仑学院、财经学院、机械工程学院、生态环境工程学院、计算机系、地质工程系、土木工程学院等单位采取线上线下多种方式走访园区、行业、企业等，精准发掘就业岗位资源，拓宽就业合作渠道。走访中学校各单位向用人单位介绍了学校的基本情况，希望通过访企拓岗行动，进一步拓宽毕业生就业合作渠道，为毕业生挖掘更多优质岗位资源，为用人单位输送更多的优秀人才。也希望双方通过产学研合作，在人才培养、项目研发、专利使用等方面实现互利共赢。企业方表示将加大与学校的合作力度，为更多的优秀毕业生提供优质的就业发展平台，全力支持学校的教育事业发展，全面助推学校办学特色的打造。双方还就人才培养、科技攻关、项目申报、就业招聘等诸多领域达成了深度合作意向。

此次开展访企拓岗促就业活动，深化校企合作、拓宽就业岗位，是贯彻落实习近平总书记关于高校毕业生就业创业的重要指示批示精神，扎实做好党中央国务院和省委省政府关于“六稳”“六保”任务的务实举措，也是落实教育部开展高校书记校长访企拓岗促就业专项行动的具体措施，更是推动我校毕业生高质量就业的迫切需要。校党委高度重视毕业生就业工作，多次召开专题会议，安排部署工作，明确目标任务，落实工作举措，确保了毕业生就业工作稳步推进。同时不断加强校企校地合作，与各单位保持密切合作，奠定了坚实合作基础。学校将以此次活动为契机，依托自身在教育教学、科学研究、文化传承等领域的优质资源，加强与各单位的融合互助，积极探索合作新模式，拓宽合作新领域，在人才培养、校园招聘、实习实践、就业指导等方面展开全方位、多层次、宽领域的交流与合作，建立就业供需对接长效机制，实现校企互惠共赢、共同发展。（宣传部）

省第十四次党代会第三场新闻发布会举行发布党代会成果 就抓好贯彻落实作出安排

5月26日，省第十四次党代会第三场新闻发布会举行，王大南同志通报省第十四次党代会成果，并对学习宣传贯彻党代会精神作出安排部署。省委组织部副部长务国强发布组织成果，玉树藏族自治州委副书记何勃，海南藏族自治州人大常委会副主任、同德县委书记丁瑞毅，国家电投黄河上游水电开发有限责任公司党委书记、董事长姚小彦，青海大学党委副书记、校长史元春，刚察县委书记朱成青分别就抓好党代会精神贯彻落实发布相关情况。

13时整，在与会记者的期待中发布会正式开始，线上线下呈现、现场直播结合，王大南发布省第十四次党代会成果，就抓好贯彻落实作出安排。他说，中国共产党青海省第十四次代表大会圆满完成各项议程胜利闭幕。这次大会是青海在踏上全面建设社会主义现代化国家、向第二个百年奋斗目标进军的关键时期，召开的一次十分重要的会议，是全省人民政治生活的一件大事。大会审议通过了信长星同志代表十三届省委所作的报告，审议通过了十三届省纪委工作报告；选举产生了中国共产党青海省第十四届委员会和中国共产党青海省第十四届纪律检查委员会，选举产生了我省出席党的二十大代表。

王大南说，大会形成了一个好报告，选出了一个好班子，营造了一个好氛围，明确提出今后五年全省工作的总体要求和奋斗目标，对奋力谱写全面建设社会主义现代化国家的青海篇章作出了全面部署。学习好宣传好贯彻好省第十四次党代会精神，是当前和今后一个时期全省上下的重要政治任务。要精心组织学习研讨，认真做好宣传报道，创新载体拓展社会宣传，集中组织宣讲活动，深入开展阐释解读，深入宣介党代会精神，多角度呈现全省上下学习贯彻党代会精神的鲜活场景，营造浓厚氛围，讲好青海故事。

务国强发布，省第十四次党代会，在中央组织部督导组的有力指导下、在省委的坚强领导下、在全体代表和工作人员的共同努力下，圆满完成各项议程胜利闭幕。会议选举产生了我省出席党的二十大代表29名，74名十四届省委委员、14名省委候补委员和35名十四届省纪委委员。

何勃表示，要坚决把思想和行动统一到省第十四次党代会精神上来，以深化党的建设为统领，以生态环境保护和可持续发展为前提，以巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接为重心，着力打造高原精神文化展示区、国际生态旅游目的地首选区、国家清洁能源普惠区、绿色有机农畜产品输出地主供区、高原美丽城镇建设样板区、民族团结进步示范区，让省第十四次党代会精神在玉树落地生根，开花结果。

丁瑞毅表示，将聚焦“六个现代化新青海”奋斗目标，以巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接为抓手，聚力以产业振兴为根基，以人才振兴为抓手，以文化振兴为突破，以生态振兴为依托，以组织振兴为引领，促进共同富裕，在全省发展大局和泛共和盆地崛起中找准同德位置、谋划同德文章、彰显同德作为。

姚小彦表示，将以钉钉子精神和实际行动，贯彻落实好党代会精神，主动融入青海经济社会发展，坚定做践行“双碳目标”的先行者、生态文明高地建设的排头兵、清洁能源产业高地建设的主力军，为建设现代化新青海贡献黄河力量。

史元春表示，要全面落实省第十四次党代会精神，始终牢记为党育人、为国育才的初心使命，坚持特色发展、内涵发展、高质量发展，紧紧围绕面向打造全国乃至国际生态文明高地战略目标、面向抢抓建设世界级盐湖产业基地重大机遇、面向国家种业战略、面向国家清洁能源产业高地建设重大需求、面向健康水平实现新提高，培养更多优秀人才，努力办好人民满意的大学。

朱成青表示，省第十四次党代会召开以来，沙柳河镇把学习党代会精神与学习贯彻习近平总书记视察刚察重要讲话精神和成果转化结合起来，党员干部带头、掀起学习热潮，面向基层一线、扩大覆盖范围，创新方式方法、强化学用结合，及时深入学习好党代会精神。下一步将围绕党的建设、产业发展、民生福祉、乡村振兴、生态建设、民族团结、社会治理方面，以钉钉子精神全面抓好落实，不断把学习宣传贯彻省第十四次党代会精神引向深入。 （青海日报）

青春热议党代会 青海青年话心声
青海省第十四次代表大会精神在青海广大团员青年中引起热烈反响

5月23日上午，中国共产党青海省第十四次代表大会在西宁开幕。共青团青海省委组织广大团员青年通过电视、网络等方式收看了开幕盛况，认真聆听了省委书记信长星所作的工作报告。收看大会盛况后，青海青年强烈热议，他们纷纷向党真情告白，一语表初心。他们来自不同地区，从事不同的行业，他们年龄不同、党龄不同，句句真挚淳朴的话语，表达的是最炽热的情感，传递的是最纯粹的祝福。

话心声、送祝福的同时，他们表决心、展未来，将更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，不忘初心、牢记使命，坚定信心、勇毅前行，奋力谱写全面建设社会主义现代化国家的青海篇章，以优异成绩迎接党的二十大胜利召开！现在和团团一起来看看吧！

团玉树州委副书记 代吉永藏

党代会报告主题鲜明、鼓舞斗志、催人奋进，以“六个坚持”实事求是、全面系统的总结了青海过去五年的发展成就，凝炼概括“七个必须坚持”的经验启示，明确提出“六个现代化新青海”的奋斗目标，擘画了青海发展新画卷；我们感到目标更加明确、方向更加聚焦、心中更有底气、脚下更有力量！作为奋战在共青团系统的干部，我们将继续发扬党有号召、团有行动的优良传统，坚持“事辍者无功，耕怠者无获”的原则，以学促思、以践促悟、以悟促行，令精神走深走实、入脑入心、见行见效。青海的美好未来终将到来，在此之前需要我们悟思想伟力、做时代新人、开时代新局，锤炼“不畏浮云遮望眼”的眼力，保持“咬定青山不放松”的定力，针对当代青年特点，通过聚焦主业、凝聚合力、品牌牵动等有效路径，助力党建带团建、队建工作不断阔步向前，构筑党团队一体化建设的四梁八柱，让党、团、队作为红色基因全链条上的不同齿轮，共同推动党和人民的事业“薪火相传”。以永不懈怠的精神状态、踔厉风发的先行姿态、实干苦干的奋斗之姿，发挥好共青团先锋队、生力军的作用，引领青年走好新时代的赶考之路。

青海广播电视台主持人 牟洁

中国共产党青海省第十四次代表大会，是在全省上下奋力谱写全面建设社会主义现代化国家青海篇章的关键时期召开的一次十分重要的会议，是全省政治生活中的一件大事。来自全省的党代表汇聚西宁，对未来青海的发展满怀憧憬。身为青年建设者，我们要始终以“赶考再出发”的态度对待每项工作，作为新闻工作者，要不断增强脚力、眼力、脑力、笔力，深入生产生活一线，感受时代脉动，热情讴歌青海发展与人民群众安居乐业的美好景象。讲好青海故事，发出时代强音。

国网电力公司海南州分公司 林裕涛

2022年5月23日上午，青海省第十四次代表大会在西宁胜利召开，大会回顾了青海省过去不平凡的、具有里程碑意义的五年，指出未来我们更要以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态走好新时代的赶考之路。新的时代，作为一名基层团青工作者，我们应该顺势而为，抢抓机遇，攻坚克难，开拓创新。要牢牢把握“青海最大的价值在生态、最大的责任在生态、最大的潜力也在生态”省情定位，坚决扛起保护生态环境的重大政治责任。要充分发挥先锋模范作用，胸怀两个大局，心怀国之大者，扎根基层，积极融入和服务新发展格局。要依托特有的党建带团建优势，当好党的忠实助手和可靠后备军，做好党与群众间的桥梁和纽带作用。今后工作中，我将以省十四次党代会精神为指引，切实立足岗位、扛起责任与担当，为向第二个百年奋斗目标奋斗贡献青春力量。

团城北区委办公室主任 秦洛藏姐

青海省第十四次党代会充分体现了省委对新时代青年的关心厚爱、殷切期待和时代重托。作为一名基层团干部，对于党代会提出的奋斗目标和指明的前进方向，我要加强学习，提升能力本领，牢记初心使命，充分发扬“党有号召、团有行动，党旗所指、团旗所向”的优良传统，将省第十四次党代会精神，与学习贯彻党的十九届六中全会精神、习近平总书记在庆祝中国共产主义青年团成立一百周年大会上的讲话精神结合起来，珍惜时代赋予的机会，勇担时代赋予的责任，要保持真抓实干的工作作风，怀着重任在肩的使命感，将责任转化为推动工作、攻坚克难的干劲，将压力转化为加快发展、开拓奋进的动力，一步一个脚印地抓好工作落实，团结带领广大团员青年坚定不移跟党走。

大堡子镇工具厂社区团支部书记 戴淑霞

青海省第十四次党代会在西宁召开。工具厂社区团支部组织团员青年观看了大会直播，省委书记作了工作报告，总结了青海省五年来取得的重大成就和宝贵经验，更描绘了未来五年的宏伟蓝图。报告涉及的方方面面与我们基层工作息息相关，改善民生、综合治理、生态环境、群团工作等等，作为一名基层团干部，我们只有一个目标，就是扎扎实实做好团的本职工作，认真学习领会精神，更好的践行社会主义核心价值观，推进街道基层团组织工作发展，不断丰富青年文化生活，凝心聚力，奋进新征程，担当起新时代青年使命，以青春之我建功新时代。

火车西站街道萨尔斯堡社区团干部 丁明昕

在认真聆听了信长星书记在中国共产党青海省第十四次代表大会上的报告后，备受鼓舞。报告实事求是地回顾了我省过去五年取得的巨大成就，准确敏锐地把握了我省当前所处的历史地位，全面科学地描绘了我省今后五年的宏伟蓝图。作为一名青年团员，沐浴在党的阳光雨露下，我深刻感受到，作为青年一代的我们，生逢其时、重担在肩，我们要在学习、实践中发择团员青年表率作用，进一步加强自身学习能力，敢于担当，主动作为、奋发有为地做好自己分内的各项工作，提高工作效率，保证工作实效，把智慧和力量凝聚到党代会确定的目标上去，知行合一，勇担重任，为家乡的建设发展贡献自己的力量。

海北州民族歌舞团副团长 马晓龙

砥砺奋进正当时，乘风破浪再远航。聆听了省委书记信长星所作的工作报告，使我倍感振奋，深受鼓舞。报告全面总结了过去五年青海取得的显著成绩和辉煌成果，全面擘画了未来五年青海高质量发展的宏伟蓝图和战略举措，为今后的工作指明了方向，提供了根本遵循。作为一名青联委员，一名基层文艺工作者，今后我将以学习贯彻省第十四次党代会精神为动力，深入贯彻落实习近平总书记视察青海重要讲话和指示批示精神，以举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象的使命任务，立足本职岗位、埋头拼搏实干、扎实苦练本领，为奋力谱写全面建设社会主义现代化国家的青海篇章，做出自己应有的贡献，以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。

玉树市第二民族完全小学 多杰卓玛

青海省第十四次党代会是青海发展关键时期召开的一次十分重要的会议，此次的报告站位高远，求真务实，是一篇高举旗帜振兴青海的政治宣言，是一份锚定目标引领发展的行动纲领，字字掷地有声，句句催人奋进。这满满的三十六页报告是青海人民在以习近平同志为核心的党中央和省委省政府的坚强领导下，一页一页干出来的！在长星书记慷慨激昂，铿锵有力的语言中，一幅海晏河清，碧草连天，生机勃勃的大美青海画卷徐徐展示在了大家的面前，回顾过去，我们砥砺奋进；展望未来，我们信心满满。五年的光阴，五年的奋斗，五年的累累硕果；又一个新的五年，百尺竿头思更进，催马扬鞭自奋蹄。六个现代化的新青海，八个坚定不移向未来。祝福青海前途光明，未来美好！祝福伟大的祖国繁荣昌盛！

西宁市测绘院副总工程师 尹继鑫

通过视频直播学习了省委书记信长星代表中国共产党青海省第十三届委员会向大会作的报告。报告通篇贯穿了习近平新时代中国特色社会主义思想，特别是习近平总书记对青海工作的重要指示批示精神，报告立足青海发展实际，体现了与时俱进的时代特征，主题鲜明、立意深远、内涵丰富、逻辑严谨，是一个统一思想、求真务实、催人奋进、团结鼓劲的好报告。本人作为一名年轻的党员，备受鼓舞，心潮澎湃，有党如斯，夫复何求！在今后的工作中，我将深刻领会“两个确立”的决定性意义，切实把“两个确立”转化为坚决做到“两个维护”的政治自觉，深入贯彻落实习近平总书记重大要求和党中央决策部署，全面贯彻落实省党代会精神，以昂扬的斗志和必胜信心，充分发挥测绘地理信息事业的基础性、公益性作用，在自然资源管理、生态环境保护、城市安全保障、地质灾害防治等领域攻坚克难，开拓创新，在推进代美丽幸福大西宁建设上不断取得新成就，以优异成绩迎接党的二十大胜利召开！

（青春之海）

青海大学党代表会议选举产生出席省第十四次党代会代表

5月17日，我校召开党代表会议，选举产生5名我校出席中国共产党青海省第十四次代表大会代表。在青海大学参选的省委提名的代表候选人张黄元同志以全票当选。会议指出，中国共产党青海省第十四次代表大会，是在我省深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想，深入贯彻落实习近平总书记考察青海时的重要讲话精神，持续推进产业“四地”建设和“十四五”规划实施，奋力谱写全面建设社会主义现代化国家青海篇章的历史进程中召开的一次重要会议，是全省各族人民政治生活中的一件大事。学校各基层党组织和广大党员以高度的政治责任感和严谨细致的工作作风，圆满完成了代表候选人推荐提名和代表选举工作。

会议强调，当选省第十四次党代会的代表肩负着全校师生的重托，责任重大、使命光荣。各位代表要始终拥护“两个确立”，坚决做到“两个维护”，旗帜鲜明讲政治，以饱满的政治热情，强烈的政治责任感和使命感，专心致志开好会、认真负责履好职、凝心聚力谱新篇。

会议号召，学校各级党组织和广大党员，要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，以更加奋发有为的精神状态，迎接党的二十大和省第十四次党代会胜利召开。 （组织人事部）

我校举办线上专题研讨会再次掀起学习宣传贯彻省第十四次党代会精神的热潮

为深入学习宣传贯彻中国共产党青海省第十四次代表大会精神，切实把全校党员干部和广大师生的思想和行动统一到省第十四次党代会精神上来。5月25日下午，我校利用周三政治理论学习时间，组织24个二级党组织、219个党支部、559个班级、26000余人通过线上会议形式，举办省第十四次党代会精神学习研讨会。在家校领导参加了所在支部或联点单位的学习研讨，1000余人进行了重点发言。在保证学习效果的基础上，学校创新形式，以线上会议形式扩大覆盖面，交流心得体会，学思践悟，学习交流会取得了良好效果。

通过进一步的研讨学习，全校党员干部和师生凝聚了思想，统一了认识，汇聚了力量。大家纷纷表示，将深入学习贯彻省党代会精神，紧密结合实际抓好工作落实，以时不我待、只争朝夕、不进则退的精神状态，务实进取，奋发有为，落实好立德树人根本任务，牢记“姓青名海”使命，自觉投身青海经济社会发展，主动融入国家发展战略，加快推进“双一流”建设，在产业“四地”建设、高原医学研究中心、中藏医药传承和创新等方面发挥专业优势，深入实施“一优两高”发展战略，着力打造生态文明高地，构建以产业“四地”为主体的绿色低碳循环发展经济体系，推进在铸牢中华民族共同体意识上贡献青大人的智慧和力量，走好新时代新征程的赶考之路，努力把省第十四次党代会擘画的宏伟蓝图变为美好现实。

专题研讨前，各单位各部门学习传达了习近平总书记给南京大学的留学归国青年学者回信精神和省第十四次党代会精神。 （宣传部）

青大青年热议中国共产党青海省第十四次代表大会

今天上午中国共产党青海省第十四次代表大会正式开幕，大会回顾总结了过去五年砥砺奋进取得的历史性成就，明确要在推进青藏高原生态保护和高质量发展上不断取得新成就、奋力谱写全面建设社会主义现代化国家的青海篇章。

在会议开幕之际，青海大学各级团组织、团员青年通过网络、电视等多种形式收看大会盛况，聆听大会工作报告，并迅速掀起了贯彻落实党代会精神的学习热潮。

王志荣 计算机科学与技术19 3班

胜利召开的中国共产党青海省第十四次代表大会是凝聚人心，鼓舞士气、团结奋进的大会。报告中回首过去五年取得的成就振奋人心，明确未来五年的目标任务和要求催人奋进。时代赋予我们重任，作为一名青年学生，在不断提高自身知识水平的基础上，要强化学习意识，把专业知识学习和思想品德修养紧密结合起来，不断吸纳新知识，增强新本领。坚定不移沿着习近平总书记指引的方向前进，奋力谱写全面建设社会主义现代化国家的青海篇章！

马雪丽 18级医学影像班

生逢盛世当不负盛世，生逢其时当奋斗其时。中国共产党青海省第十四次代表大会顺利召开，这是一次高举旗帜、继往开来、凝心聚力、昂扬奋进的大会。大会的丰硕成果必将载入青海发展的历史，对青海经济社会发展和党的建设产生重大而深远的影响。使命呼唤担当，理想照亮未来。站在历史与未来的交汇点，壮丽的征程正在我们面前展开。作为青年党员，要牢记党的教诲，勇做走在时代前列的奋进者、开拓者、奉献者，不忘过往坚守初心、接续奋斗，我们一定能不负历史使命，不负人民重托，把更辉煌的历史写在未来。在全面建设践行新青海生动实践中矢志奋斗，放飞青春梦想，谱写时代之歌，一起向未来！

童国良 18级水利类三班

观看学习了中国共产党青海省第十四次代表大会开幕式，联想近五年身边环境变化，身为一名青海青年，深感骄傲自豪，同时倍感责任重大。

作为一名即将毕业的大学生、共青团员，在新时代的长征路上，我必将加强理论学习，不断提高自己的政治业务素质；必将端正工作态度，面对困难不推诿不懈怠；必将加强业务学习，努力提高业务水平；必将以饱满的精神状态投入工作之中，为建设社会主义现代化国家的青海篇章添砖加瓦、贡献力量。把振奋之情转化成奋发实干，坚定理想信念，掌握扎实专业知识，练就过硬技能本领，积极投身到青海建设中去。

申朝伟 19级金融学一班

作为一名青海学子、共青团员，我要不断提高政治理论修养，坚定理想信念，认真学习和发扬伟大建党精神，全面提高自身综合素质，练就过硬本领，争做德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人；作为一名青海青年、一名青海大学志愿者协会的一员，我将弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，我更要用实际行动彰显青年担当、贡献青春力量，力争为新青海建设尽绵薄之力。

张鸿英 19级会计1班

在近年来，青海省委省政府牢牢把握“青海最大的价值在生态、最大的责任在生态、最大的潜力也在生态”省情定位，坚决扛起保护生态环境的重大政治责任，探索人与自然和谐共处新姿态，为全国生态环保工作贡献坚实力量。去年的三下乡实践我前往贵德，亲眼领略当地政府保护水资源、生态环境的措施，也让我更意识到生态环保的重要性。作为一名预备党员，一名大学生志愿者，更应积极投身于生态环境保护行动中去，在校园中从小事做起，用行动呼吁更多大学生伙伴参与生态环保行动中。

罗金兰 19级食品科学与工程3班

作为新时代青年大学生，我们要积极响应党的号召，响应时代召唤，坚定不移听党话、矢志不渝跟党走，在奋斗中释放青春激情、追逐青春理想，增强知识更新的紧迫感。我们要肩负起时代重任，要有家国情怀、要胸怀理想与报国之志，将个人理想融入青海建设的潮流中，脚踏实地，艰苦奋斗，用实际行动为青海的发展贡献力量。以青春的誓言，回应习近平总书记的殷殷嘱托，做不负时代、不负韶华的新时代追梦人！

米发婧 20级经济学二班

中国共产党青海省第十四次代表大会回顾了青海省过去不平凡的、具有里程碑意义的五年，指出未来我们更要以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态走好新时代的赶考之路。作为一名新时代青年大学生，我们要牢记习近平总书记嘱托，坚定理想信念，以坚如磐石的信心、只争朝夕的劲头和坚毅不拔的毅力，推动美好生活的不断实现，同时把不忘初心、牢记使命作为永恒主题和终身课题。努力学习好专业知识，为青海高质量发展和全面建设社会主义现代化国家贡献力量！

金乐天 新能源材料与器件18 2班

通过倾听学习工作报告，结合自身成长以来生活中的日益变化，让我感觉当下的海晏河清、碧草连天的美丽家乡，幸福美满的人民生活都离不开党的正确领导。作为一名应届毕业生，让我更加坚信要在以后个人成长发展的道路上要听党话、感党恩、跟党走。把自身的光和热挥洒在美丽新青海的大地上。

王启臻 机械工程学院20机制三班

青海是“山宗、水源、净土”，也是多民族的共同家园，我们要按照总书记为我们勾画的宏伟蓝图，胸怀两个大局，心怀国之大者，积极融入和服务新发展格局。顺势而为，抢抓机遇，攻坚克难，开拓创新。在推进青藏高原生态保护和高质量发展中，贡献出青年学子的蓬勃力量。作为生逢盛世的新时代青年，我们要在习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引下，追求进步，争做模范，坚定信念，刻苦学习，崇德向善，自觉践行社会主义核心价值观，同党中央与青海人民一道，为建设富裕、文明、美丽、和谐的现代化新青海贡献自己的力量，为实现中华民族伟大复兴贡献青春力量！

马文莲 农林系20园艺班

茫茫九派流中国，纵横当有凌云笔。今日江源大地，处处传颂着“江源儿女心向党”的激昂旋律。五年来，青海取得的历史性成就，最根本的是有习近平总书记作为党中央的核心、全党的核心领航掌舵。五年来新青海建设启示我们，要切实把习近平总书记重要讲话、重要指示精神和党中央决策部署，转化为坚决拥护“两个确立”、始终做到“两个维护”的绝对忠诚，转化为热爱青海、建设青海、奉献青海的生动实践，以实际行动迎接党的二十大和省第十四次党代会胜利召开。

陈杨洋 土木工程学院20级土木一班

今天通过直播形式观看了省第十四次党代会，五年一次的党代会是全省政治生活中的一件大事。此次党代会是在喜迎党的二十大、向着第二个百年奋斗目标迈进的关键时刻召开的一次重要会议，意义重大而深远。作为青年大学生，我们需要不断学习、“充电”，深化认识，积累经验，增长阅历。在学习理论知识的同时，还要创新思维，与时俱进，从党的百年奋斗伟大成就和历史经验中汲取智慧力量，以全新的姿态助力青海快速发展。 （校团委）

这里有被爱治愈过的8个小故事

同学们好,在“正念应对疫情”活动中我们向大家征集了“关于爱、关于治愈、关于勇敢”的故事,今天,想将这些温暖的故事分享给你们,希望大家在疫情严格管控下,也能感受到满满的能量!

上初中的时候,父母离异,家中经济条件很差,也曾一度把自己封闭起来,不和任何人说话,母亲却会以此为傲,告诉亲朋好友,说我是家里最乖的孩子,从来不多说话。刚上初一的时候,受到了一位哥哥的资助(当时他大学毕业刚工作满一年),他发短信到我母亲的手机上,鼓励我要好好读书,要多帮父母干活,努力学习,会有回报的。

@小马

这是第一次有人鼓励我,我经常一个人想起这些话,以此来支撑刻苦学习的信念,他成为了我那个时候生命里最亮的一束光,尽管我还是沉默寡言,但我很快学会换位思考,逐渐成熟,我懂得了我们终其一生,都是在寻找和遇到与自己同频共振的那一部分人,我不需要得到所有人的认可,人不可能全然不顾别人的看法,但也不必沦落到活给别人看。没有人愿意在一个天真烂漫的年纪逼着自己尽早变得成熟,我的童年有过很多同龄人没有过的遭遇。

回首过去,可能并没有那么美好,但也没有多么不堪。慢慢地,很多事情我拿得起,也放得下,想来正是这样的环境造就了今天的我,我不再埋怨自己的过去有多么不堪,相反,我很感谢自己曾经所有的阅历,让我在今后学习成长中避免了很多犯错的机会。我想说,我很满意现在的自己。

@落木潇潇

曾经有一个人,发现了我的自卑,让我跟他说话的时候不必低头,让我看着他的眼睛,因他,我不再懦弱,阴霾逐渐散去,我的记性不好,却会永远记得那个喜欢弹吉他的少年,这是我对青春的承诺,必不相负,谢谢你。

@张吧啦

在大二的一次运动会上,我作为400米女子组运动员要参赛,其实当时我已经快要放弃了,因为前一天我在晚上锻炼的时候,跑完以后就有点低血糖,出现一阵的眩晕后就吐了,当时我特别的无助绝望,低着头坐在操场上面的观众台,抱着腿,我在那边坐了好久好久,直到不那么难受了才我起来,走一会儿,停一会儿,终于坚持到宿舍,因为太难受我就睡下了。

舍友回来后看我不对劲,带我去了医务室,她们有人搀扶我,有人替我去买药,有人给我打水打饭,到了第二天,浑身酸痛,我当时真的想弃赛了,但是我们的班长

一直安慰我,给我鼓励加油,我的舍友买了水,在他们的鼓励和照顾下我走上了跑道。

指令枪一响,我跑了出去,当经过我们班的观众台时,大家都在喊着我的名字,当时我真的被鼓舞到了,我使劲的跑,使劲的追,浑身充满了斗志,跑到最后100米的时候,实在是没有力气了,但是我不想就这么放弃,不管结果这样,至少不能辜负大家的期望,我咬紧牙关,靠着意志力跑完了最后100米,跑完后,我的舍友在终点等我。

当时我真的快哭了,超级超级感动,这场比赛,不是我一个人在孤军奋战,她们和我是一条心的,我并没有进前六,可是她们说没有关系,至少我努力过了,不要太遗憾,虽然这次比赛我输了成绩,但是我得到了慢慢的鼓励和安慰。这让我现在回想起来,仍然久久不能平静。

@万山不远

高二那年寒假,我心心念念的姑娘和我在一起了,通过和她聊天,我慢慢发现了自己,看见了自己,她眼里只有我,让我深深感觉到自己也是有人爱的,也是值得被期待的。虽然后来和姑娘错过了,不过在和她一路走的途中,我看见了自己的闪光点,也慢慢学会了如何和自己从容的相处,如何和过去的难忘的记忆握手言和。

@许七安

我经历过一段感情,从友谊变成了爱情。在高三上学期很期待能每天看见你,不知道有多少个夜晚,我偷偷的拿着手机跟你说着我的不甘,跟你说着自己的委屈,也只能说给你一个人听,你就这样一直陪着我,让我发现原来生活也不是那么痛苦,你是我唯一想把心里的委屈都倾诉的那个人。

每一次遇到快压垮我的事情的时候,都是你鼓励着我,没有放弃我,高三开始,我一直记得,你在前面等我,鼓励我继续努力,但是没有一点进步的我还是会有偶尔想放弃的念头,但是因为你一直以来对我的鼓励和支持,我坚持下来了。我很开心你能陪在我身边,让我度过了最难熬的时间,我希望你也越来越快乐。

@少7一点

高中的时候压力很大,晚自习会经常玩,我同桌看到后从刚开始无奈到最后生气,让我学习,劝我,在我努力后没有结果哭泣的时候,他会来安慰我,跟我说很多话,相比于家庭只会让我学习,我更倾向于他的一句“未来要自己把握”。

当然,他有更高的志向,当他学习受挫、默默难过时,我也会和他谈谈心里话,虽然我们不是同一类人,他志向高,我边玩边学,但是我们同桌了三年,闹过矛盾,吵过架,搬开过座位,但我们永远是最好的挚友,我们一直到了大学,不在同一地方,也经常打电话互相鼓励。

@easy一

很长时间不联系的表哥突然打视频过来 用成年人的语气询问我的近况,突然觉得自己长大了,也能受到成年人间的尊重了,然后鼓励我在我擅长的领域继续发展,不要气馁,又被感动到。

@hi,love

在高三的时候,总是感觉没有前进方向,考试时好时坏,最后几次模考都不太好,英语老师找到了我,通过对我的关心与交谈,我渐渐恢复了信心,继续坚持 ,最后才来到了qhu,遇到了新的老师与同学们啊!

有一次,
我梦见大家都是不相识的。
我醒了,
才知道我们原是相亲相爱的。

(青海大学大学生心理健康教育中心)

什么是好的陪伴呢?

陪伴,是这个世界上非常美丽的一件事。世上最温柔的情话,不是“我爱你”,而是“还有我”。

好的陪伴,具有疗愈功能。

当你被好的陪伴,你会感觉到温暖、踏实、放松和有安全感,你会想去靠近他、依赖他。

当你被好的陪伴,你的心会慢慢被打开,然后慢慢融化。你会觉得内心原来一些恐惧、孤独、阴暗,慢慢不见了。好像这个世界,变得有意义起来。好像以前的人生,从未活过。

你会觉得每天都很开心,充满力量。即使难过,也会很踏实地难过,不会觉得害怕或顾虑。即使害怕,这种害怕也是有力量的,也因为你可以想到另外一个人,变得勇敢了起来。

在好的陪伴里,你被打开了,不再孤单,不再无助。

然而不是两个人在一起,就能有好的陪伴。有时候身边明明有一个人,给你的却是糟糕的陪伴。

坏的陪伴,具有伤害功能。

当你被坏的陪伴,你会觉得有压力、压抑、不自在。你会觉得相处好累,好想一个人待着,并骗自己说其实更喜欢一个人。你会觉得尴尬、紧张、说不出的不自在。不如自己待着舒服,然后你骗自己说其实是因为内向,不喜欢社交。

所谓的喜欢独处,还不是因为没找到能真正陪伴你的人。

那么,怎么去判断一个人给你的陪伴是好的陪伴还是坏的陪伴。问你的感受就知道了:

此刻,因为他的存在,你是变得开心和踏实了,还是变得压力和压抑了?

并不是身边有个人就叫陪伴,也不是两个人共处一处就是陪伴。两个人在一起的陪伴,有至少三种状态:

你陪我。

我陪你。

我们相互陪伴。

在陪伴里,一个是付出者,一个是接受者。

最好的陪伴,是我们互相陪伴。我们同时即是付出者,也是接受者。比如说我们都喜欢看某一部电影,都喜欢某一个明星,都喜欢某一个事情,我们一起去做,然后分享,我们就既在补充对方,又在被对方滋养。

两个小朋友在一起就是这样,他们一起撸王者农药,一起相约放学后开团。长大后,又一起相约小树林,或一起创业。这都是非常美好的相互陪伴。他们因为彼此的存在,世界都亮了起来。

然而人不可能完全一样,不可能所有时候所有地方都有共同的爱好和需求。所以不是所有时候所有方面都能相互陪伴。

比如说男人很难像女人一样喜欢八卦、韩剧和逛街,妈妈很难像孩子一样喜欢积木、动画和泥巴。

这时候两个人还在一起,就意味着另外的状态:

我陪伴你,

或者你陪伴我。

我陪伴你,就是陪你做你喜欢的事,满足你的需求,说你喜欢听的话,聊你喜欢的话题。我的目标是让你可以轻松做你自己。这个过程中因为我的存在,你也变得更是你自己了。

你陪伴我,亦然。

这就是好的陪伴。

如果我爱你,我会心甘情愿陪伴你。但是如果我恐惧,我就会委屈自己去陪伴你。

我们有时候并没有接受别人陪伴的能力,没有敢于让别人陪伴的勇气,就会让别人的陪伴成为坏的陪伴,让我们觉得委屈和压力。

这时候,明明你在我身边,在陪我,却成了我陪伴你。

明明你在陪我做事情,陪我聊天,但是我会怕你烦,怕你嫌弃我,怕你觉得我事多,我不自觉压抑了自己,就为照顾你的感受。

我怕看到你不开心,怕你对我失望,所以我的第一要务就是避免让你不开心,以你的需求为先,先去照顾你。

我怕伤害到别人,所以我得压抑我的需求,不能轻易骂你,指责你。我在说我想说的话之前,我必须要理性压抑下,我要再思,三思,要不要说,怎么说,我要考虑下你的承受力,避免伤害到你。

我怕说错了某些话,做错了某些事,可能会导致你的离开、生气、攻击,所以我要憋着,先保护我自己。

这些行为都在说:我要以你的舒服和开心为第一位去说去做,这样我才能觉得安全。我只有先照顾好你,我才安全。

当关系成为消耗,我就宁愿一个人待着,起码可以保护自己。

怎么给出好的陪伴呢?或者,怎么算好的陪伴呢?

好的陪伴,有至少4个方面。

接纳

一个人在被接纳的时候,才会打开自己,这时候陪伴才会成为可能。

一个人在你面前,多大程度上可以做他想做的事,说他想说的话,表现他想表现的特点,不必有所担心、顾虑,就是他感受到的接纳程度。

然而你接纳他,允许他,并不意味着他知道是被接纳的。一个人小时候,如果他做点什么事,很少得到妈妈的允许和鼓励,更多的是得到嫌弃、要求和禁止,他感受到的不接纳就会很多。他就自动理解为这个世界对他就是不够接纳的,也会自动先认为你不会接纳他。所以他在你面前就学会了伪装、隐藏、刻意。

很多妈妈以为自己是接纳孩子的,实际上你发现她的表达里经常是禁止和你要改变,而不是允许和鼓励,那么孩子感受到的就是我不被妈妈接纳。

因此,陪伴一个人,首先就是通过你的行为,告诉他,让他相信,他的一切,好的坏的,都是可以被你接纳的。

以他为中心。

两个人在一起,都会有自己的爱好需求。陪伴一个人,就是暂时放下自己的需求,放下自我,放下自己的想法,去陪伴另外一个人去做他想做的事,以他的感受和满足为先。这时候实际上就是你成为他的一个延伸品,成为他的手臂,扩宽他。

对于讨好的人来说,这一点做得非常擅长。但是对于自尊心强的人来说,这些却显得很困难。

《那年花开》里吴聘就是这样陪伴周莹的,她想吃甑糕,吴聘就去买。她想进学堂,吴聘就帮她进。毫不批判或禁止。

不要以为发表自己的想法就是对另外一人好,如果让另外一个人不舒服,那你顶多算是对他的利益好,并不会让他的心感觉更好。

参与

长大后,我经常觉得孤单,即使身边有个人。后来跟咨询师讨论的时候,我发现其实从小我就没有被人陪伴过。

我的小伙伴们很少,因为我太笨,他们基本都不喜欢跟我玩。我也没有兄弟姐妹,只有妈妈陪我。然而妈妈的陪伴是这样的:

她做了妈妈该做的一切,生活上照顾得很妥。她会关心你是否饿着冻着,但并不会关心你是否快乐。你跟她玩游戏,她也会跟着做,但那种感觉就像是在摆弄一个玩偶一样,妈妈的心并没有参与。

很多超理智的伴侣和妈妈的陪伴,都在做着该做的事,负着该负的责任,但是你会发现,他们在外在做得非常到位,却没有心在里面。

陪伴,不仅是身体的、形式的你这个人这里,并不是你做了该做的事,更是带着心参与进来。是那一刻,你也把我的事当成了自己的事,成了我的同盟。让我感觉到了另外一人的存在,而不是一个布偶不得不在这里。

鼓励

我们内心深处有很多不确定,我们不知道该说不该说,不知道该做不该做。不是不想说不想做,而是充满了担心和恐惧:这可以吗?这对吗?这会给你带来伤害吗?这会影响我的形象吗?

好的陪伴,就是允许完后,并且鼓励。告诉他这样是可以的,并且是被支持的。

鼓励和支持,就像是给一个布娃娃底部装了沉铁一样,成为了不倒翁。另外一个人的支持,告诉我们这是可以的,会让我们感觉到力量和勇气,更加敢于做自己了。

好的陪伴不是谁都能给的。一个内在匮乏的人,在给出好的陪伴的时候,内心就会有很多os:

你没给我,我凭什么给你。

这太难了,根本不可能,做不到。

这样我就没有了自我,我不愿意。我不愿意为你放下自我,哪怕暂时的。

……

实际上,我们的确是不可能给一个人24小时全然地陪伴,因为我们有自己的需求和软肋。无论我们多么想爱他,我们也不可能全部都去爱,去陪伴。

但是我最理想的状态是:

当你想去爱一人的时候,想去陪伴一个人的时候,你给不了他24小时,你起码可以给他一段时间的高质量陪伴。暂时放下你的自我,去以他为中心,感受他的感受,发现他的需求,陪他去做他想做的事,接纳并鼓励他去做。

当你想有一个人陪伴的时候,你可以去寻找这样的人。世界很大,你可以找到很多,如果你愿意。虽然没有人能给你24小时全然的陪伴,但是能给你一段时间的,还是大有人在的。你也可以去身边的人去沟通,你需要怎样的陪伴,你期待他怎么做。

很多时候,爱我们的人,只是不知道如何去爱,并非不爱。这时候他是可以被教会的,哪怕只有一小段时间,这也足够给人巨大的温暖和力量。

如果实在没有人,起码你可以学会如何去陪伴。

这样你可以让别人在体验中学会。

更可以,掌握了如何成为暖男/女的技能,在撩男神/女神的时候,有了很大的帮助。

你给不出来也很正常,因为你有自己的创伤,你还那么需要。你都不能为自己做,都不能陪自己,也就很难去为别人做,更需要别人为你做。

(青海大学大学生心理健康教育中心)

“我不够好“,是一种瘾

在我们工作坊里,有很多人因为有“我不够好”的体验而找到我。他们有很多类似的体验:

我的情商比较低,总是搞不好人际关系。

我的家境比较差,别人知道了会嘲笑我。

我长得有点发胖,穿什么都不如别人好看。

我学历比较低,在单位中别人都不喜欢跟我交朋友。

……

一个人体验到“我不够好”的人,能找出自己的很多不好来。

有不好的地方很正常,金无赤金,人无完人。带着你的不完美好好生活就好了。可是偏偏有些人,就是跟自己较劲,天天觉得自己不够好,真没用。

最近看新闻,某男子喝醉后在地铁站里躺着,民警通知其妻子来接走。男子在宿醉里说了一句话,扎到了很多网友的心:宝宝,我真没用。

普通人对他们的安慰就是,“亲爱你,你已经足够好了”、“你都不知道你有多好”。

我相信每一个觉得自己不够好的人,都无数次听到过这样的话,然而并不能改变他们对自己的评价。

因为他们怎么能轻易的放弃“我不够好”的自我评价。在意识层面上,他们特别想变得自信、开朗、阳光、积极,特别想摆脱“我不够好”的感觉,但其实潜意识层面,这是一种瘾症,他们不仅不想摆脱,更想在这种瘾症的路上越走越远。

什么是瘾症,就是明知道不好,但就是放不下。为什么呢?因为有快感啊。

所有的瘾症,都是因为割舍不下的快感。“我不够好”也是这样一种瘾症,背后有你割舍不下的快感。

人总觉得,是现实条件真的不够好,所以才对自己评价为“我不够好”,这是对自己的客观评价。但实际上,评价这个东西怎么可能有客观。人如果想体验到自己不够好,他有很多方法可以实现。比如说:

01 往上比

你觉得自己是个穷人吗?看你跟谁比。

你觉得自己学历高吗?也得看跟谁比。

你觉得自己情商低吗?还得看跟谁比。

你觉得自己懒吗?得看标准是什么。

当你开始对自己进行评价的时候,你已经无意识地设置了一个参照客体。跟这个客体比起来,你得出了自己好或者差的结论。

可以肯定的是:比你好的人,是无限多的。比你差的人,也是无限多的。你的外在条件是无法短时间改变的,但是参照对象却是你选择的。那么,你自动选择的,是向上比呢,还是向下比呢?

你会觉得自己差,其实是因为你发现了身边有个比自己更好的一个或几个人而已。然而那一刻,这些个人成了你的全世界。你的眼里,此刻,只有比你好的这个人,没有别人。如此,成功解锁“我不够好”的体验。

你可以问自己:你对哪些人更感兴趣呢?

02 虚构一个“正常”

你可能会觉得,自己没有跟某个人比,是跟“正常人”比,跟“平均值”比,跟“大多数人”比所得出的结论。可是,你这个“正常”和“平均”是哪里来的呢?

你可能基于身边的人和自己的圈子得出的结论。也许你在这个圈子里,的确是水平值比较低。但你不考虑下,这是你处的圈子太高了,而不是自己太低了吗?

你进入华为的圈子,就是会觉得自己太懒了。你进入精英的圈子,就是觉得自己太笨了。你进入清北交复,就是会体验到自己学习不好。

你不去怀疑自己的圈子太高档了,而怀疑自己的水平太低档了,你把你所处的圈子平均水平当成正常水平,你就可以成功解锁“我不够好”了。

此刻,你所处的圈子,就成了世界的全部。你的眼里只有这个圈子。

03 把不好的点扩散到面

即使你的比较值真的是与大多数人相比,真的是这个世界的平均值,比如你长得矮,输给了郭敬明。那这能说明什么呢?这只能说明你在某点上真的很差啊。

那你在A点上差,这个能说明你不够好吗?你那些优胜的BCDE点呢?

比如说我,我赚钱可能赚不过王家的和马家的,但是他们做心理咨询就未必能做过我。比如说你,虽然你长得丑,但是你想得美啊。你怎么就只看到了自己不够好的这一个点呢?

这就是神奇的多米诺自我否定效应

一个点不好,可以推导出整个自己不够好。但一个点好,却无法推导出整个自己够好。典型的意识选择认知的结果。

所以你想体验到“我不够好”吗?

你只要眼里只有短板,把短板升华到自我,而忽视掉自己的长板就可以了。

04 只在乎负面评价

一个同学说,他从不发朋友圈。我问他为什么,他说受不了别人批评。你发旅游照,就会有人说你嘚瑟。你发自拍,就会有人说你自恋。何必呢?

我就发现他有一个特点:只对否定感兴趣。你发朋友圈,批评和赞美,都会同时存在。然而你是为哪些人而做出的关于朋友圈的决定的呢?

当你做了一个演讲,有的人鼓掌,有的人在听讲,有的人在低头看手机。你更在意哪些人的表现呢?

当你做提交了一份报告,领导做出了批评,要你回去改改。你是看到了“批评”呢?还是看到了“指点”?

我们活在这个世界上,做事情,必然会同时存在正负面评价。这时候考验你的注意力的时候就到了:

你是在对哪部分评价做反应呢?你的眼里有哪部分评价呢?

如果你只对负面的评价起反应,你的眼里会只有负面的评价。这时候负面的评价就会成为了你世界里的全部。那就恭喜你,喜提新勋章——

我不够好。

通过这4点,你会发现,人不是自己不够好而体验到“我不够好”,而是想体验到“我不够好”就去找证据证明我不够好。

看起来人是在犯贱,给自己找难受。但其实上帝这么设置,肯定有他的意义所在。另外一个意义会单独撰文再谈,今天只谈一个意义:

符合妈妈爸爸给的人设。

婴儿在生下来的时候,他是没有自我认知能力的——没办法,生理决定的,他1岁多才有了自我认知功能。当他刚开始有自我认知的时候,他对自己的认知就是空白的。那么他就需要完成自我认知。

人对自己的评价是怎么完成的呢?

人都是通过环境反馈,来完成自我评价的。环境反馈包括:他人言论,测评,资料,数据,专家言论等。

你150斤,你胖吗?一开始你觉得自己胖。但当所有的资料、专家言论、人群评价,都说你这种情况叫做瘦的时候,你就渐渐相信,然后形成自己很瘦的认知了。

那对婴儿来说,他是怎么获得的呢?

很遗憾,他是基于他的世界里为数不多且非常重要的客体——爸爸妈妈给予的评价而建立起来的。

这俩人在你小的时候,就开始了给你千百万次的催眠

—— 你不够好。

你能获得的“这里不够好”和“那里不够好”的暗示,要远远大于“你很好”的暗示。一个成年人在这种长期催眠的环境里尚且会产生大量自我怀疑,何况没见过世界的小孩子呢?

他无法抵抗,他只能认同妈妈爸爸的评价,内化为自我评价。

这种内化的行为,是有生存意义的。你也得认为自己不够好,和妈妈爸爸的评价保持一致,你才能更好地生存。不然你可以想象下:

当你还是个孩子的时候,你的爸爸妈妈认为你不够好,而你却认为自己非常好。这时候,你在这个家里生存,会有什么体验呢?会多出哪些压力呢?

遗憾的是,人长大后,一直带着这种自我评价。即使当他在物理上离开了爸爸妈妈,也会忘记要去修改最初被植入的人设。

更可怕的是,人一旦形成了对于自己人设的评价,他就不会再去全面看待现实。他会选择性看待现实,哪些现实符合我对于自己的认知,我就对哪些现实感兴趣,只盯着这些差的部分。

这个就叫:

选择性注意。

所以你很差,是事实吗?

是的。你很差,的确是事实,但那不是你的全部。你有很差的部分,也有很好的部分。你有很差的时刻,也有很好的时刻。你不是很差,你只是有的地方差。你不是很差,你只是不完美。

可是,谁不是这样呢?

现在,你已经长大了。小时候你没有能力鉴别爸爸妈妈对你的评价,那是没办法的事。但是现在你是否依然要认同他们给你制定的人设,就是你自己的问题了。小时候爸爸妈妈总是给你穿绿衣服,你没办法。但现在你独立了,要不要继续穿绿衣服,就是自己的问题了。

所以你不需要矫正“我不够好”的认知,那有些自我安慰和自我欺骗。你只需要去拓宽你对自己的认识,不仅看到不够好的点,也看到足够好的点。对于自我评价,你需要的是拓宽,而不是矫正。

你要知道:你在某些地方的确很差,可是这不影响你在另外一些地方非常地好。

(青海大学大学生心理健康教育中心)

我们毕业了！

典礼暨学位授予仪式
2.6

正青春
在路上

学
竞
江
河

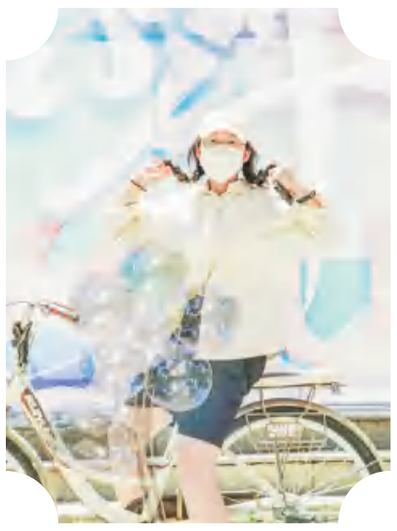
2022届毕业典礼暨学位授予

飞梦想
毕业季

学
竞
江
河

青海大学 站
QHU

青海大学 站
QHU
2022 年 06 月
¥无价
万事胜意 前程似锦
祝你 也祝我
1010
青海大学祝你旅途愉快
https://www.qhu.ed



学
竞
江
河
青海

志比昆仑
学竞江河

学竞江河

2022毕业

学
竞
江
河
青海

位授予仪式
志比昆