

# 上海姑娘在戈壁悄悄绽放

西部计划志愿者 张惠怡 >>>

毕业于上海第二工业大学,现服务于新疆维吾尔自治区克拉玛依市独山子区。



5月18日,晴

离开熟悉的故乡已经快一年了。独处时也会想:我,这样一个从未远离家乡,在所有人看来都有点娇滴滴的上海小姑娘,是怎么在四千多公里外的戈壁扎下根来的?

还记得刚开始那会儿,对着厚厚的政策文件发蒙,字一个个都认识,连起来却完全不明白该怎么做。直到一次次跑社区、和居民聊天、和同事讨论,才终于悟过来:政策,不是干巴巴的条文,而是能真切照进生活、让一个人的笑容更真诚、让一个社区的氛围更融洽的光。这束光,就藏在每一次交谈、每一件小事的解决过程中。

挫折也有过。有时是为了一个表格、一次对接,反复折腾却仍有纰漏;有时是不同部门的理解不同、节奏不同,工



张惠怡给孩子授课。

受访者供图

作进程卡在某个点上迟迟无法推进。每每手足无措时,总会想起部长的话:“基层的事,如磨刀,越磨越细,方好用力。”同事们也从不嫌麻烦,会坐在我身边,一点一点教我怎么绕开弯路、怎么让工作落地。

就这样,从一开始一遇到问题就手

忙脚乱到后来能从一堆看似混乱的事项里梳理出线头,我在打磨工作的同时,也慢慢褪去了稚气。

而我最想说的,还是这份成长旅途中遇到的那些星星点点的暖。

那些细碎温暖,它们从不宏大,却足以抵御所有寒凉。清晨闹钟未响,室友早已备好温热的豆浆与鸡蛋;同住伙伴的唠叨,催着收拾衣物、节约水电,琐碎中满是安心;同事带来的家常卤味、椒麻鸡,浓香滋味里,既有故乡的烟火,也有亲人般的牵挂。

这一年来,我走过独山子的街巷,尝过烟火人间的滋味,也学会从政策条文里,看见一个个鲜活的家庭与人生。所谓扎根,就是把事业落在日复一日的细节里,藏在人与人的真诚相伴中。即使在戈壁,用心浇灌,我们也能悄悄绽放出最美的风景。

## 遇见成长中的情绪星云

### 上师大上新“600号画廊进校园”心理科普展

青年报记者 刘昕璐

本报讯 开心是情绪宇宙中最明亮的馈赠,是生命最本真的欢愉;感恩是连接星球与星球之间的温柔纽带,不仅是一种礼貌,更是一种生命赠予的深度觉察;恐惧常提醒我们避开危险,但在现代压力下,恐惧常常化身对失败、评价或未来的无端战栗……

每一个青年的内心都是一片浩瀚宇宙。情绪不是需要被战胜的敌人,而是成长的见证,如同星河流转,有其存在的意义与价值。昨日,上海师范大学“600号画廊进校园”心理科普展暨医教合作签约仪式在徐汇校区东部校博物馆举行,期待每一个人在观展和互动中都可以将小小情绪放逐宇宙,安心落地。

这一心理科普展以“小小情绪宇宙”为主题,围绕“知识科普”“画作赏析”“互动体验”三大板块展开,呈现大学生成长中常见的情绪星云,探索情绪奥秘,感受生命多彩,帮助学生温柔观察和用心理解情绪信号,提升理解自我和他人、情绪管理的能力。

“600号画廊”始创于2019年,是上海市精神卫生中心的特色项目。作者涵盖院内和院外

的各界人士,既有青春期的少年,也有长期住院的长者。“600号画廊进校园”心理科普展,是上海师范大学与上海市精神卫生中心深化医教结合内涵、创新心理健康教育形式的重要合作,希望通过融入艺术与互动,让心理科普更生动、更可触、更贴近心灵。

展览延续“600号画廊——小小情绪宇宙心理科普艺术展”,带来焦虑、抑郁、愤怒、孤独与依赖、恐惧、开心、希望、感恩、平静等九种情绪的解析、画作,以及多名一线教师收集的学生情绪画作。展览更结合在上师大的两场艺术工作坊,带来学生关于身心健康艺术作品。

记者看到,展览现场有一个别致的“一棵树摇动另一棵小树”系列,其中的作品形式稚嫩却张力深沉,这是由多名一线教师从校园生活边缘精心收集的“生活档案”。它们捕捉到了孩子们在成长阵痛中发出的信号:有的是多子女家庭中被稀释的亲情,有的是同伴竞争中无形的压力,有的是瞒着父母难言的心事……

对于未来的教育工作者而言,这一职业的精髓不仅在于课程本身,更在于有能力穿透表

象,用心去看见、辨识、接纳并安抚那些陷入困境的心灵,并提供一个认可、接纳的地方。它以一种既温柔又坚定的优雅,来引导另一生命的茁壮成长。在见证这些故事时,也让未来教师以此为镜,从中看到自己“内在小孩”的影子,并做好为他人照亮前行道路的准备。

医教协同,润心护航。此次心理科普展与新一轮签约是双方合作的深化延续,共同携手不断提升大学生心理健康服务的覆盖面、精准度与实效性。当日,“家校医社协同育人”工作研讨会也同期在学校举行。



“600号画廊进校园”心理科普展。

青年报记者 刘昕璐

### 结婚启事

2026年5月21日 星期四 农历 丙午年癸巳月乙未日

盖闻良缘天定,佳偶地成。  
姜裴赫先生与谢争真女士,  
于2026年5月21日行大婚之礼,缔一世鸳盟。

良缘既定,相守无期,特刊报以闻。

喜结良缘 同喜同贺

### 结婚启事

2026年5月21日 星期四 农历 丙午年癸巳月乙未日



新娘 谢争真 新郎 姜裴赫  
正式结为夫妻,特此公告。

2026年5月21日

喜结良缘 同喜同贺

### 结婚启事

2026年5月21日 星期四 农历 丙午年四月初五日



新娘 唐文燕 新郎 徐子恒  
于公历2026年5月21日,喜结良缘,结为夫妇。赤绳系定,珠联璧合;白头永偕,桂馥兰馨。特此登报,敬告亲友,同贺新婚,以志纪念。

喜结良缘 同喜同贺