

# 韩宛霖：拼搏绘就闪光的青春

本期主人公，名叫韩宛霖。刚刚听到这个名字的时候，第一感觉让我想起了郭敬明《小时代》里面的人物，一个漂亮、温婉的形象出现在我的脑海中，这也让我对此次采访充满了期待。

见到韩宛霖，跟我想象的如出一辙。长发、皮肤白皙、身材娇小、眼睛里充满了灵动。

在校期间，韩宛霖曾获2020年度“中国大学生自强之星”称号，2020年度“赤峰市优秀共青团员”称号，2021年度“全区优秀共青团员”称号，2021年“全区高校三好学生”称号。除此之外，韩宛霖还曾获得国家级、自治区级、市级和校级荣誉近30项。2022年5月获内蒙古自治区高等学校“优秀毕业生”称号。

她是活跃于各类校园活动的“全能学霸”，她是拥有漂亮履历的“别人家的孩子”。2022年，韩宛霖在赤峰学院毕业，目前就职于赤峰中关村信息谷科技服务有限公司。



韩宛霖在活动上发言。

虽然已经毕业一年，但聊起大学生活，这个甜美、可爱又充满灵气的邻家姑娘，仍然有说不完的话。

**“热爱就去追求，付出过的努力和坚持都会有意义”**

对于主修英语师范专业的韩宛霖来说，英语学习带给她的快乐和成就感其实远超学业的压力。

清晨的朗读和背诵，图书馆里的奋笔疾书，多少夜晚的挑灯夜战，有人说她太拼、太辛苦，她倒是觉得充实和踏实。“语言类知识的学习容不得偷懒，有方法但没有捷径，打好基础、培养兴趣，自然事半功倍”，韩宛霖说。

凭着高度的自律和勤奋，她的学习成绩始终在班级名列前茅，2017年取得雅思6.5分的成绩，2018年参加“外研社杯”英语演讲大赛斩获校级一等奖，2018至2022年大学四年，她的综合测评成绩排名班级第一。

韩宛霖的这股拼劲儿也同样体现在她在校期间的工作中。2019年至2020年，她在赤峰学院新媒体中心工作。面对全新领域的工作、老师的严格要求，她从未想过退缩。“越是困难的挑战，我就越发有斗志！”韩宛霖想起当时的情景，言语里难掩激动。日复一日的学习中，韩宛霖逐渐掌握了写作、摄影、公众号编辑等多项技能，还组织新媒体成员开展了多次学习、培训。让她欣喜的是，她带领的团队越发团结、默契，一些棘手的工作也能在集体的智慧下迎刃而解。2019年新媒体中心在“筑梦青春志 携爱志愿行”十佳志愿者表彰大会上被评为“优秀团体”，2020年全区高校新媒体影响力排行榜中赤峰学院新媒体中心名列前茅。

**“以热情诠释热爱，以担当铸就信仰”**

2018年至2020年，韩宛霖在自治区和赤峰学院“青马工程”学习期间，曾到周边旗县、嘎查村进行调研。“我记得那是在喀喇沁旗雷营子村调研学习的时候，当我刚踏上那片土地的时候，就被眼前的景象感染了。整齐有序的田地，长势喜人的作物，喜气洋洋的村民，随处可见。”韩宛霖说，“曾经的贫困村在党和政府的带领下，雷营子村的村民发挥着自身勤劳、朴实的作风和永不言弃的精神最终实现全村脱贫。”也正是因为这一次的调研学习经历，让韩宛霖深受触动。“作为一名青年共产党员，我要更加坚定理想信念，无论在学习、工作和生活中，都力求勤学肯干、认真负责，以热情诠释热爱，以担当铸就信仰。”韩宛霖笃定地说。

**“这才应该是青春最美好的模样”**

课业、工作之外，韩宛霖也不断尝试自己感兴趣的事物，努力把生活过得多姿多彩。“我喜欢音乐、写作、演讲，擅长电钢琴、吉他，上学的时候，校内外大大小小的比赛、实践、志愿活动我都愿意参加。现在工作了也一样，丰富多彩的生活让我觉得快乐。”韩宛霖说。“无论是在在校期间还是现在工作了以后，我都保持着一颗好奇的心。我从不给自己设限，乐于尝试，对于能否取得名次，我也不是很在意，有输有赢是再正常不过的事情，但总要尝试过才知道是否适合自己，结交了朋友，提升了能力，过程中的收获可能比结果更重要，这些都可以让我的人生阅历变得更加丰富。我觉得，这才应该是青春最美好的模样。”

韩宛霖致力于参加志愿服务，曾多次到宁城县“一心学堂”支教，她希望把自己积极进取、乐观向上的生活态度传递给更多的青少年。2018年至2019年，韩宛霖连续两年被评为自治区“优秀志愿服务队员”。

采访结束后，韩宛霖意犹未尽。“我自认为不算优秀，但我现在生活得很快乐，也很充实。所以，我希望能分享更多的经验给还在校园的学弟学妹们，希望他们不忘初心，都能拥有自己想要的人生。”韩宛霖说。

路虽远，行则将至；事虽难，做则必成。一路走来，韩宛霖以“奋斗”为底色，以“坚持”为笔墨，在青春的宣纸上挥毫而下，勾勒了时光最好的样子，描摹了青春最动人的画面。

(记者 丁宁)



# 王杨：用奋斗诠释人生的意义

“我是学兽医的，都说学兽医辛苦，我却乐在其中。”阳光开朗的大男孩儿笑着说。

他叫王杨，是赤峰应用技术职业学院2020级畜牧兽医专业的毕业生，目前就职于北京大鼎农生物技术有限公司，在服务“三农”、振兴乡村的岗位上发光发热。

因为在北京工作，记者只能通过电话采访的方式与王杨取得联系。照片上，王杨高高壮壮的身材，干净整洁的短发，给人莫名的亲切感。采访中，王杨爽朗的笑声和出色的成绩也同样带着感染力。

**“越害怕我越往前上”**

“兽医，就是字面意思，给动物看病、治病。与医生不同的是，我们治疗的动物不会说话，也不会表达，而且个头儿都比较大。”说起自己学习时候的经历，王杨回忆道：“记得那是我第一次上解剖实操课的时候，老师一刀下去，鲜血就流了出来。我当时感觉胃里一阵翻江倒海，直接跑去了厕所。我瞬间怀疑自己是不是选错了专业，觉得自己也许不适合干这一行。”王杨说着，记者能感受到电话那头的他，当时内心的绝望。“接下来的一段时间，解剖实操课就是我的噩梦，我真的害怕了。直到有一次老师带我们参加实践活动，才改变了我的想法。”

2021年，王杨跟随老师到巴林左旗去参加实践活动。“当时村民家的牛生病了，得知我们的老师是市里来的专家，村民急切地找到了我们。”王杨说，“老师通过检查，发现村民家的牛得的是瘤胃移位，需要紧急手术，于是老师马上对牛进行治疗，我们几个同学都在旁边给老师当助手。最终在我们共同努力下，村民家的牛获救了。我还记得我们离开的那一天，村民紧紧握住我们老师的手，连声说着感谢。那一刻，村民的眼神感染了我，

我深深地感受到作为一名兽医的使命感。”

“从那以后，每次解剖实操课，我都第一个到教室，站在最前面。越是害怕，我就越往前上。后来，我就一点也不害怕了。在一次学习‘如何应对手术大出血’的实操课时，我还为老师做了助手。”王杨骄傲地说。

正是王杨这种敢于面对困难、积极进取的精神，在校期间，他的专业成绩一直排在系部前列，并获得了“国家励志奖学金”“自治区励志奖学金”“校级二等奖学金”“社会工作奖学金”等荣誉。

**“只有不断进步的人生才是充满斗志的人生”**

采访中，王杨给记者的感受是一个敢想、敢做、敢尝试、敢拼搏的大男孩。“只有不断进步的人生，才是充满斗志的人生。”这句话一直是王杨学习、生活的信条。“人生的意义永远在于拓展，而不在于固守。别管我今天是誰，我想成为更好的自己。”王杨说。

在校期间，王杨曾担任校学生会执行主席、第一届学生委员会委员、新媒体中心成员和畜牧兽医系学生会主席团成员，面对不同领域的挑战和严格要求，他从不轻易放弃。无论是在哪个职位上，王杨都以身作则，认真完成各项工作。

追光的人，终会光芒万丈，在光的照亮下是一串串夺目的荣誉：在校期间，王杨曾先后获得“自治区优秀学生干部”“十佳学生”“校优秀学生干部”“优秀实习生”等各级奖励二十余项，每一个奖励都如夜空繁星，光彩熠熠。

毕业后，王杨选择到北京参加工作。当被问及缘由时，王杨告诉记者：“我还年轻，我希望可以学习更多的知识，开拓眼界，今后更好地回报我的家乡。”

(记者 丁宁)



王杨与同学分享学习经验。

## 在线核验服务 方便学生出行

记者从中国铁路12306网站获悉，为进一步做好学生优惠票发售工作，方便学生乘车出行，6月5日起，铁路12306手机客户端提供学生优惠资质在线核验服务。

新华社 王鹏



6月5日起 铁路12306手机客户端 提供学生优惠资质在线核验服务

## 意向对话解决两难选择

□吴冬梅

6月3日，一位大二的学生来到赤峰心理健康服务协会的心理咨询室，国际心理治疗师、国家二级心理咨询师吴冬梅接待了这位大学生来访者。

这名学生学习的是计算机专业，大二结束后可以选择专升本继续学习，也可以选择实习一年之后就业。他很矛盾、很迷茫，他的本意是想专升本继续学习，但同时他又有很多顾虑，一方面因为他是单亲家庭，母亲赚钱供他读书不容易，他想早点工作赚钱养家，但是又怕以自己的学历和资历找不到一份满意的工作。另一方面，他对自己现在的成绩能否考上本科不是很确定。

在学生描述的过程中，吴冬梅通过观察学生的表情、动作以及声音的变化，感受到了他的巨大压力。

吴冬梅首先运用了心理咨询的共情技术对学生说：“我能感觉到你的矛盾心理，妈妈的辛苦你都看在眼里、记在心里，你希望自己快点长大，快点赚钱让妈妈能轻松一些，现在终于等到了这个机会。”学生听到这里泪流满面，再一次说起妈妈的不容易和他要让妈妈过上幸福生活的决心。当学生把内心压抑的想法都倾诉完后，他低落的情绪稍有缓解。吴冬梅继续说：“母亲对孩子的爱是 unconditional，她肯定希望你向着自己内心的目标出发，只要你肯努力，无论结果如何都是对她最

好的回报，这就是母爱……”

吴冬梅继续共情分析：“我能理解你想赚钱养家的急切心情，也能理解你想继续读书深造的想法，当这两种选择同时出现就造成了内心的矛盾，矛盾存在久了得不到解决，于是就产生了自我攻击心理，觉得自己不好、自私、要为妈妈着想等，好像陷入了一片沼泽无法脱身！”学生频频点头。

吴冬梅运用《丹比亚健康意象治疗技术》引导学生进入到潜意识深处。意象中学生感觉到前路一片漆黑，这让他很恐惧。经过与潜意识对话，渐渐地他看到了堆积如山的书堵在路上过不去，他觉得好累。吴冬梅老师静静地陪着他体会意向中感受到的所有情绪。慢慢地他看到这条路的尽头有一缕光线，恐惧慢慢消失，黑暗渐渐变得明亮，他感到阳光照在他的脸上，脸上也浮现出了轻松的表情。他说：“此刻我感觉很轻松，我走在又宽敞又明亮的大道上，自信满满，前途一片光明！”

意象解读：路代表的是人生之路，黑到什么都看不见代表他的害怕程度，面对未来的迷茫。堆积如山的书代表害怕考不上本科而产生的压力。

经过疗愈，学生心情转好，对考试有了必胜的信心，决定继续读书深造，等到羽翼丰满时，再为母亲撑起一片天空。

## 取消就业报到证 大学生就业不再“多此一举”

日前，人力资源和社会保障部、教育部等五部门联合印发《关于做好取消普通高等学校毕业生就业报到证有关衔接工作的通知》。从2023年开始，大学不再给毕业生发放就业报到证，也不再将此证作为办理高校毕业生招聘录用、落户、档案接收传递等手续的必需材料。去向登记制度将取代就业报到证，成为大学生离校、迁户、转档、就业的必要凭证。取消就业报到证的呼声一直有。

2022年，一名高校毕业生在人民网留言板讲述了自己的经历。据该毕业生所述，他2012年7月大学毕业，9月入职通信部门派遣员工岗位、签订合同并缴纳社保。但是其工作地点和本学校距离较远，没有及时回校办理报到证等资料，报到证时间为2013年6月，比毕业时间推迟了将近一年。该毕业生现考入公

务员系统，组织部门以简历与报到时间不符怀疑本人造假。虽然后来解释清楚了，但通过这一经历，他希望国家相关部门尽快规范相关政策，呼吁“废除就业报到证”。

网络平台主播曦月告诉中青报·中青网记者，去年毕业时，有一个毕业生没有落实工作单位，不知道该到何处报到，就拿着报到证去了社区，但社区并不接纳，“拿着报到证，没有地方去报到，让人感到很困惑”。

21世纪教育研究院院长、教育学者熊丙奇表示，就业报到证完全可以被毕业证、就业协议、聘用合同替代，无论是考取公务员，被各类企事业单位聘用，还是灵活就业，都可以凭毕业证书及公务员录用通知、企事业单位聘用合同（或就业协议）等，到相关部门办理相关手续。自主创业者也可凭所创办的公司企业资质证明和毕业证书，办理人事代理、社会

保险户籍转移等手续。

首都经济贸易大学一项关于本科院校大学生灵活就业的相关调查显示，2020年到2022年，本科毕业生选择灵活就业的比例从8.8%上升到20.5%，且以自由职业形式为主，单位就业比例呈下降趋势，慢就业逐步增加。同时，专科院校毕业生选择灵活就业的占比从15.4%上升为28.4%，硕士生选择灵活就业的比例也在增加，其中农学、社会科学专业灵活就业比例相对较高。

首都经济贸易大学劳动经济学院副教授毛宇飞指出，取消就业报到证这一制度的出台，对于部分灵活就业的同学来说非常及时，“取消就业报到证制度，符合现在新业态灵活就业的导向，对于大学生多元化就业来说也是一个积极信号”。

对外经贸大学国家对外开放研究院教授李长安表示，“取消就业报到证是优化就业服务的一个

重要措施，减少了报到的环节，使学生就业程序更便利。”

近日，对外经贸大学召开会议，制定了《2022年毕业生就业创业“百日冲刺”工作方案》。采用校园招聘、访企拓岗、就创指导、精简手续、精准帮扶、宣传推广等措施进一步拓展就业岗位，要求做实做细就业指导服务，引导毕业生树立正确的职业观和就业观。“其中一项重要内容是高校领导带队去拜访企业，加强校企之间合作，这招非常有效，能为大学生带来更多就业机会。”李长安说。

熊丙奇指出，取消就业报到证说到底还是落实放管服改革。在他看来，取消不必要的证明材料，简化优化高校毕业生就业手续，是方便毕业生就业的便民之举。优化高校毕业生就业环境，就应该清理不必要的证明、盖章、手续，切实做好高校毕业生服务工作。

(中国大学生就业)