人民日报海外版

2026年11月12日 星期四

责编：史志鹏 赵 昊 邮箱：zhipengshi2010@163.com

我的第一份工作

在『天边小城』站稳讲台



梁玉春

■ 梁玉春 新疆且末 教师

清晨，上课铃还没响，我抱着课本和教案走进教室，几个早到的学生已坐好，看见我，笑着问好。备课、上课、批改作业，课间再被孩子们围着问这问那。这就是我现在每天的生活。

我来自河南驻马店，今年从新疆喀什大学英语专业毕业后，来到巴音郭楞蒙古自治州且末县第二中学，成了一名英语老师。

高考填报志愿时，我把目光投向新疆，第一志愿是喀什大学英语专业。4年下来，我逐渐适应了这里的生活，也打算留在新疆工作。大四上学期，学校安排我们到喀什地区巴楚县的中学实习，3个月的讲台经历，让我更加确认了自己未来的方向。

毕业后，我报考了新疆的教师岗。且末地处塔克拉玛干沙漠南缘，县城离沙漠最近处仅2公里，距州府库尔勒430多公里，距乌鲁木齐近千公里。大漠横亘、路途遥远，人们称之为“天边小城”。

记得8月底刚报到那天，天气特别热，屋里干燥。来之前我听说这里经常刮沙尘暴，生活上有不少需要适应的地方。可真正走进课堂，我的心慢慢定了下来。

第一次站上英语课讲台时，学生见我是刚毕业的新老师，以为我不会太严格，眼神里透着兴奋。此前教学实习的经历让我多了一份从容。

教书期间，那些格外自觉的孩子让我心头一热：讲完课，他们自己看书时，会默默掏出英语本，一个单词一个单词地背。有学生跟我说，想把英语学好，将来去更远的地方看一看。那一刻我真切地感到自己在这里的价值。

如果重新选择，我还会来且末。这里并没有想象中那般艰苦，我已经适应了这里的工作与生活。我想对学弟学妹们说，在被需要的地方发挥所长，值得。第一份工作，让我更清楚地了解英语专业知识怎样在课堂上派上用场。这里有许多需要年轻人去做的事，且末孩子对英语学习的期待，就是我认真上好每堂课的动力。

（本报记者 **阿尔达克**采访整理）

居民家门口搭起舞台



解宇飞宏

■ 解宇飞宏 吉林长春 社区工作者

如今又是秋招季，身边不少学弟学妹问我，第一份工作该如何选。我觉得，扎根基层一线，是让青春绽放光彩的好选择。

作为一名文艺爱好者，我深知文化能让人放松，也能让邻里关系更近。来吉林省长春市二道区社区一线工作后，我就想把文艺爱好用起来，把常态化、接地气的文化活动办到辖区居民家门口。

然而，在基层办一场文艺活动，远没有想象的那般简单。筹办时才发现，社区没有专业演员、固定团队，甚至连想参与的居民都没几个。

我沉下心，在“找到人、搭起台、留住心”三件事上下功夫——

挨栋楼摸排，走访辖区里的文艺爱好者。退休的音乐老师、跳广场舞的阿姨、会主持的退休干部、爱拍照的年轻人……我把这些分散的力量攒到一起，凑成一支能运转的文艺队伍。

没有华丽的剧场，社区广场、空地就是舞台；没有明星演员，辖区居民就是主角。在街头巷尾，我们开展邻里文化节、惠民文艺汇演、趣味文体活动等。

有人有场地，还得把文化活动办到居民心里去。老人爱听老歌，年轻人喜欢互动，孩子想做游戏……我们就在活动设计上尽量满足不同需求，把大家喜欢的内容陆续安排进来。一开始人不多，慢慢地，围观的人有了，主动报名的人多了。有人从“台下看”变成“上台演”，有人主动留下收拾场地。一场场活动办下来，邻里之间招呼多了，陌生的邻居熟络了，社区里多了文化味。

除了线下文化活动，我还开办社区公益直播间，成为居民口中的“小解主播”，用年轻人的方式开展工作，用大白话解读惠民政策、推送就业岗位、普及生活常识，也晒晒社区的新鲜事。直播间里，既有居民需要的信息，也有社区生活中的新变化。

在基层工作3年，我越来越笃定：青春的舞台从不局限于高楼大厦，基层同样大有可为。我的第一份工作告诉我，把个人所长和群众需要对上，这份工作就有价值，这份青春就有分量。

（本报记者 **门杰伟**采访整理）

乡亲健康我来守护



李虹熹摄

郑灵巧（右）

■ 郑灵巧 河北沧州 村医

“灵巧啊，你这几罐子下去，我这后背松快多了！”立冬时节，上呼吸道感染的居民增多，在我所在的河北省沧州市新华区小赵庄镇东队卫生室，每天来拿药、做理疗的叔叔阿姨有不少。

我1997年出生，毕业于北京中医药大学东方学院中西医结合临床专业。2022年，我来到沧州市新华区小赵庄镇东队村卫生室工作。

我本来就是小赵庄镇东村社区土生土长的闺女。小时候，我常在附近街上跑着玩；如今，我穿着白大褂走街串巷，惦记着那些看着我长大的叔叔婶婶、大爷大妈的健康状况。

我生活和工作的地方属于城中村，流动人口多，老人也多，工作琐碎：给高血压、糖尿病患者定期随访，建居民健康档案，量血压、测血糖，宣传卫生防病知识，消毒器械、登记台账……日复一日，从不敢马虎。赶上哪位居民赶早测空腹血糖，早上6点到卫生室，也是常有的事。

回家当村医后，我感到所学的中西医结合知识派上了大用场。我服务的1400多户居民就在市区，就医选择多。但很多老人腰腿疼、关节痛，离不开日常健康照护。我把拔罐、推拿、艾灸这些中医适宜技术带到卫生室，配合慢病管理，为乡亲们提供家门口的服务。

平日里，街坊邻居有头疼脑热、感冒发烧等不适，常来卫生室。我也逐渐熟悉了开药、打针、拔罐等日常诊疗工作。可遇到病情复杂的患者，我这个“新手”还是有些慌乱。在上级乡镇卫生院的前辈和市里定点三甲医院老师的指导下，我在实践中不断学习，也更明白了肩上的责任。

作为基层医疗工作者，在这一方小小的卫生室里，能被乡亲们需要，就是我最踏实的幸福。回到熟悉的地方，守护乡亲们的健康，这份工作让我感到很有分量。卫生室是就医第一站，也是我锻炼本领、积累经验的地方。

（**张腾扬、鲁 萍**采访整理）

用镜头记录守护『西宁蓝』的人



姜榕（右）

■ 姜榕 青海西宁 生态环保宣传工作人员

我2001年出生，是青海西宁人，在西宁市生态环境监测站从事基层生态环保宣传工作。2025年8月参加工作，到现在一年3个月。

说实话，我不是背着采样枪爬监测平台的一线人员。站里的监测人员、支队的执法人员冲在业务最前面。去企业、看现场，哪里有污染就往哪里跑。我每天写的文字、拍的素材，对准的就是这群人。我的镜头，一直对着守护“西宁蓝”的人。把他们的工作讲清楚，让更多人了解身边的生态变化，便是我的工作。

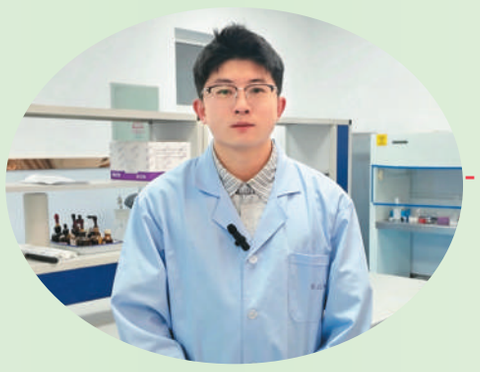
我对生态环保的感情，不是上班以后才有的。我从小在西宁长大，对身边的生态变化有切身感受。我家在西宁城北，北川河那一带以前都是荒草，冬天看过去非常苍凉。经过统一规划，这里建起了北川河湿地公园。之前是臭水滩，没人愿去；如今，这里成了西宁人夏季“浪山”（青海人对露营游玩的形象表达）好去处。每到周末，我也会陪着家人走走逛逛。去年，西宁市环境空气质量优良率达96.2%，我知道这样的成绩离不开监测和执法人员的努力。看着家乡的变化，再去记录守护这份变化的人，我更明白了自己工作的价值。

今年9月，我们到西宁市博远学校开展“开学第一课”活动。学校有个生态教学厅，学生们成了“小小讲解员”，他们讲植物保护、垃圾分类、清洁能源、绿色出行。孩子们用自己的话讲给同学们听，比成年人讲更容易入心。这次活动还融入了生态环境法典科普。去之前，我还担心，生态环境法典对小朋友来说是不是太遥远了。结果现场气氛特别热烈，孩子们听得认真，回答问题踊跃。我当时就想，生态科普要更多地融入孩子们的日常。

如果让给正在择业的大学生提建议，我最想说的是：一定要选择自己热爱的事业。接下来，我想努力提升自己，把生态环境保护专业基础夯得更实，让生态环保理念在更多人心中扎根。

（本报记者 **江 萌**采访整理）

养殖一线送技术



杜江枫

■ 杜江枫 宁夏石嘴山 专业技术人员

今年我23岁。从宁夏职业技术大学畜牧兽医专业毕业后，2025年9月我考入宁夏石嘴山市惠农区动物疾病预防控制中心，从事畜牧技术推广与动物疫病防控工作。

拿到录用通知，意味着要把在校学到的本领用到实际工作中。对我来说，走进养殖一线，用畜牧兽医知识帮助乡亲们，就是这份工作的意义。

在校3年，我系统学习了动物解剖、疫病防控、良种繁育等专业知识，也曾在实训场里为母羊接生、在实验室里反复练习病原检测。那些沾着泥土与汗水的实践让我坚信：学农知农，更要爱农为农。

带着这样的想法，我来到基层畜牧岗。入职时，有前辈告诉我：“畜牧兽医工作看似寻常，却是守护畜禽产业安全、保障群众增收、筑牢公共卫生防线的关键一环。”这句话我牢牢记在心里。

去年底，一位养殖户家的羊误食化肥水，死了近10只。那天寒风刺骨，我跟着前辈赶到现场时，养殖户正蹲在羊圈旁抹眼泪。当地有句俗语：“家财万贯，带毛的不算”，这些羊是全家的指望，他为此倾注了无数心血。看着他被冻得通红的双手和泛红的眼眶，我心里像被针扎了一样疼。从此以后，我暗下决心：一定要把专业用好，多往村里跑一跑，帮乡亲们守住“带毛的家财”。

现在我的工作节奏是“一周五天，一大半在乡下”。伴着晨雾出发，踏着星光返程，走遍了辖区所有的养殖场户。每次走访，我都会带着笔记本和检测工具，给老乡们讲标准化养殖、畜禽良种繁育和科学饲养管理知识，手把手教他们如何识别疫病早期症状、规范使用疫苗。看着他们舒展的眉头和真诚的笑脸，成就感满满。

今年，我参加了宁夏农业行业职业技能竞赛，在家畜繁殖员项目比赛中拿了全区第二名，获评“自治区农业技术能手”。未来，我计划拿到宁夏大学动物医学专业成人自考本科学历，把专业理论学得更扎实些；再试着拍一些科普视频，让老乡们刷着手机就能学到实用技术。

（本报记者 **焦思雨**采访整理）

做好社区一件件小事



张怡姗摄

杨欣妍（左）

■ 杨欣妍 重庆 社区工作者

从重庆文理学院毕业后，我来到重庆市两江新区康美街道金竹苑社区工作。又是一年秋招季，谈起第一份工作，我也有了自己的体会。

我的专业是学前教育，与人沟通是我的强项，社区工作也能发挥我的长处。选择第一份工作时，我把目光投向社区，报考了社区公益岗。经过笔试面试，我入职了这份基层工作。这段经历，让我对择业有了新认识：能发挥个人所长、贴合居民需要的工作，就是一个值得用心投入的新起点。

走进社区工作后，我才发现，社区里这些看似平常的事，做起来并不简单。整理居民台账、接待群众咨询、开展社区活动、入户走访摸查等，都是贴近民生的小事。但正是这些家长里短的琐事，连着居民的急难愁盼，也是社区工作要认真对待的大事。

基层很能锻炼人。工作后我逐渐懂得，做基层工作要有耐心、责任心，还要学着解决实际问题。

大学练就的沟通本领，在这里有了用武之地。但能与人交流，并不等于能把社区里的事办好。日常的工作时刻提醒我要把自己的长处用起来，也要看清自己还缺什么。我还有许多本领要学，不能急着给自己下结论。

社区工作细碎，耐心和责任心需要在实践中慢慢积累。把居民的事时时放在心上，把眼前的工作认真做好，才能让自己的沟通能力真正发挥作用。

我想对正在择业的同学们说，适合自己、贴合社会需要，又能让人有所收获、有所成长的，就是一份好工作。

第一份工作，看重的从不是起点的高低，而是能否在工作中积累经验、提升自己。青年择业，既要结合个人所长，更要顺应社会所需。

（本报记者 **沈靖然**采访整理）

本版图片除署名外，均由**受访者**提供

广告联系电话 65363547 65367287 办公室 65369330 发行部 65369319 传真：（8610）65003109 零售3元/份 国内定价全年420元 国内统一刊号：CN11-0066