



看见的价值

2023年,《中国青年报》一个老牌栏目 中青视线以新的姿态与您见面了 作为媒体人,我们始终相信看见的价值:看见国家前行、社会发展、家庭建设、个人成长的足迹;看见公平正义的阳光;看见青年坚忍不拔的担当;看见点点星火的温暖汇聚成炬 重塑可视化全媒体精兵,让我们离您更近,离新闻现场更近。期待与广大读者朋友一起,凝聚看见的力量,跨越时间的湍流,一路向前。

从线下到线上、从亲友到陌生人, 陪伴从未缺席

八成受访青年 感受到陪伴弥足珍贵

中青报 中青网见习记者 程思 王军利 罗希 实习生 范子菁

张甜甜(化名)是2023年考研生,这是她第二次参加研究生考试。一年来,她都在居家备考,来自家人、舒心又温暖的陪伴,给她很多情绪安抚和情感养分。家人间相互照料,连平时很少做饭的甜甜也下厨房,学着给妈妈煮了热汤面和姜汁可乐,这份守护让甜甜对亲情 陪伴多了一种人生体悟。

这个冬天,家人、邻居,甚至素不相识的路人,都在陪伴中彼此温暖。近日,中国青年报 中青校媒发起调查 这个冬天,谁陪伴在你身边,就读或毕业于194所高校的4668名青年填答了调查问卷。调查显示,80.23%的受访青年表示,近段时间以来,越发感受到来自他人陪伴的宝贵,更有81.71%的受访青年期待身边有人陪伴。

陪伴,是最暖心的告白

中青校媒调查中,84.08%的受访青年表示,近段时间得到过别人的帮助。

受访青年都得到来自谁人的帮助?调查显示,家人(87.02%)、朋友(75.71%)、同学(61.42%)和老师(59.08%)的比例最高。

此外还有:邻居(25.17%)、同事(23.14%)、医生(16.75%)、社区工作人员(15.85%)、快递员(15.53%)、外卖员(14.57%)等。

值得注意的是,28.47%的受访青年曾得到过陌生人的帮助,21.79%的受访青年得到过陌生网友的帮助。

张静雯今年读大四,为了准备考研一直留校在学校。让她难忘的是,自己曾收到学院一位老师发来的信息,“我看你好像一天都没有喝水,你经过学院楼时,我给你拿点水。”

后来,她果真在学院一楼见到了这位老师,老师笑着冲她挥手,从窗户给她递了瓶矿泉水。还有老师给她拿来一袋物资,一瞬间,张静雯的眼泪止不住了 里面整整齐齐地放着苹果、矿泉水、消毒液和两包口罩,这一刻我感受到了老师们陪伴在身边的温暖,就像父母一样。

来自好朋友的陪伴也弥足珍贵。大二学生蔡芷晴所在的学校前段时间发布了一个心理微电影征集活动,她很想参加,又有些发愁,通知中写着,需要一周时间完成原创剧本。

她想找好友小棋做搭档,又怕学习任务重,小棋会拒绝。令她欣喜的是,小棋很快就给了她肯定的答复,两人一拍即合。蔡芷晴将自己的顾虑一股脑倒了出来,小棋笑着说:没关系,做有意义的事情常会遇到难题。看,现在可是我们两个人的力量合在一起了。

中青校媒调查结果显示,80.23%的受访青年表示,近段时间以来越发感受到来自他人陪伴的宝贵。

陪伴的形式则是多种多样。调查中,69.99%的受访青年曾和他人相互打气鼓励,陪伴彼此度过,67.29%的受访青年会交流经验,分享防疫信息。此外还有:分享经验,解决生活难题(42.67%),分享药品、抗原试剂等医疗物资(35.82%),组织团购生活用品(21.96%),提供、借用车辆等应急工具(18.74%),帮忙照顾老人、孩子(16.82%)等。

温暖,在陪伴中传递

很多被他人温暖的人,也在通过自己的行动,将温暖传递出去。受访青年帮助他人的具体做法有:转发、传播权威防疫信息、生活指南(65.83%),分享药品、食物等必需品(35.95%),转发求助信息发布的相关信息(35.52%),作为志愿者帮助他人(31.90%),自发分享生活经验(31.41%),创作暖心的文艺作品(29.82%),分享抢菜攻略等生活经验(27.89%)等。

助的答疑志愿者,咩咩用了不到一年。咩咩这个名字是她作为志愿者在病友群里的昵称,她将一份份远程的陪伴传递给陌生的同路人。

刚得知家人生病时,咩咩对于肠癌相关情况处于一无所知的状态,通过微博加入了患者交流群,咩咩直言自己像是抓住了救命稻草。在群内,每天都有管理员为患者和家属答疑解惑,一些病友分享化疗经历、手术前后护理经验等。咩咩很感谢这些无私提供帮助的朋友。在她看来,陪伴的力量是强大的:除了流泪,原来还有那么多我们可以做的,还可以在坚持中怀抱希望。

在病友群交流中,咩咩发现有很多新朋友和自己当初一样,找不到头绪和思路。我开始试着为大家作简单的答疑,解答一些力所能及的问题。群内组织的公益MDT(多学科会诊)给了她成为一名志愿者的契机,我们一共组织了5期活动,很多病友接触到高水平的诊疗团队,找到了治疗方向,最重要的是找到了走出去的勇气和坚定求医的信念,这让我特别有成就感。

作为一名小学教师,疫情期间,翁彦辉每天要提醒学生勤洗手、戴好口罩,在家长群分享疫情防控通知、科普文章。对刚工作一年多的翁彦辉而言,陪伴学生是他工作和生活的核心。

这学期他经常要进行网课教学,如何让屏幕前的同学们保持注意力、真正学到知识,是翁彦辉最关注的事情。为了提高学生的学习兴趣,翁彦辉在直播课上加强连线互动频率,还特别增加了猜谜语、趣味抢答等环节。批改作业时,他总会给学生写几句鼓励性的评语,加上几个可爱的表情包。虽然同学们在线上,也希望他们能感受到老师用心用情的陪伴。

调查中,93.89%的受访青年感受到身边亲友需要得到更多陪伴。同时有81.71%的受访青年期待有人陪伴。

2023,陪伴父母亲朋一起慢慢变好

每一份陪伴都是生命最珍贵的礼物。中青校媒调查结果显示,78.49%的受访青年表示在陪伴中获得了温暖,69.77%的受访者学会了珍惜。在陪伴中的收获还有:幸福(65.08%)、安全感(64.46%)、充实(52.89%)、勇气(50.49%)、分享(45.87%)、鼓励(45.59%)、动力(42.67%)、获得感(39.25%)等。

和学生形成亦师亦友的关系,是翁彦辉的新年目标。他感到,陪伴学生成长的过程,也见证着自己的成长。

蔡芷晴和小棋的微电影在反复商讨中逐渐成形。如何演绎主人公的童年,蔡芷晴始终没找到满意的方法。这边小棋开动脑筋,想出了好点子。蔡芷晴收到改过的成片,发现视频中主人公童年的照片,正是她和小棋的大头照,兴奋得大叫起来。

蔡芷晴坦言:如果没有朋友的陪伴,我多半就放弃了。最终是否获奖对我来说已经不重要了,有人始终坚定地陪伴着你,就是一种意义。

2023年来到了,对于新的一年,受访青年期待的关键词有:奋斗(65.21%)、健康(62.49%)、成长(60.71%)、快乐(58.63%)、勇敢(55.08%)、突破(53.86%)、陪伴(51.74%)等。

在新的这一年大家都有什么样的小目标?66.50%的受访青年期待事业或学业更上一层楼,63.20%的受访青年表示会多陪伴家人,54.33%的受访青年选择了多读书,54.26%的受访青年希望自己更健康。

对张甜甜而言,她不会忘记这场和新冠病毒正面交锋的考研经历,不会忘记和朋友们互相祝福的话语,更不会忘记父母在这段日子里对自己无微不至的照顾和陪伴。未来还有很多不确定性,但是陪伴会带给我安全感,也给我面对这个世界新的勇气。

张甜甜希望2023年会有更多好运,她最想在接下来的假期多陪陪父母,在充满烟火气的一日三餐中感受生活的美好和踏实。

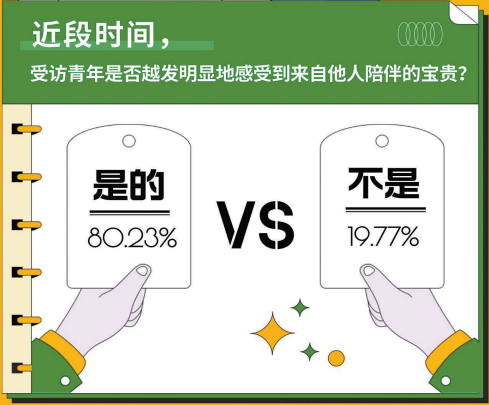
中青校媒调查显示,新的一年到来,受访青年希望更多地陪伴在父母(88.02%)、朋友(70.14%)、兄弟姐妹(61.16%)、伴侣(35.03%)、同学(31.30%)等人的身边,一起慢慢变好。

{关于陪伴}

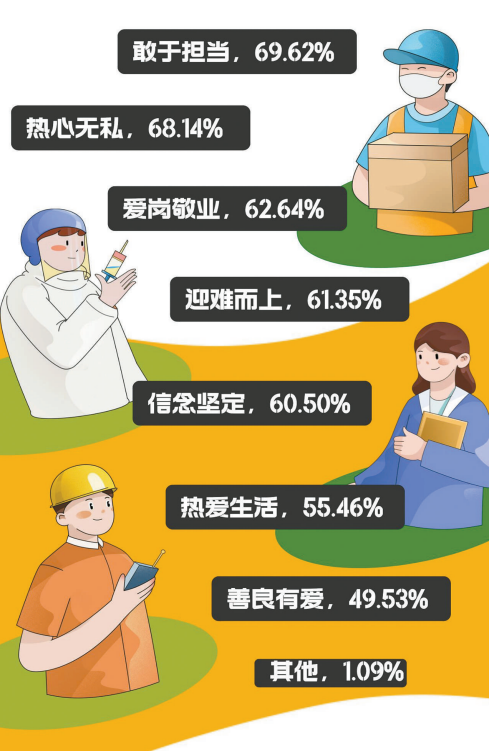
陪你慢慢变好

感谢有你,陪伴在我身边 → 2023

制图 | 罗希



这些坚守岗位的平凡人, 最让受访青年感动的精神特质是什么?



学会陪伴 人生更有力量

□ 城下秋

一大早,隔壁的吵嚷声又惊醒了我。隔壁的爷爷奶奶正你一言我一语地数落对方。奶奶已经难以独立行走,需要依靠爷爷推着轮椅才能出门透透气。这样一对相互陪伴一辈子的老夫妻,怎么还能吵起来?我猜测,八成是因为老两口长期居家,内心难免多了些焦躁。

其实,对90后的我们来说,同样能感受到居家生活期间的情绪变化。和很多人一样,过去一年,我们的居家生活远超以往。这意味着亲密关系面临重新协调,比如我们会争抢唯一的台式电脑,会为了一起看什么电视剧而闹不开心,也会为了谁洗碗而争论不休。

拥有更多时间,与最亲密的家人互相陪伴,是特殊时期人们的意外收获之一。这是重要的精神慰藉,也是实实在在的生活后盾。不过,人们是否学会陪伴、享受陪伴,却是需要进一步辨析和思考的问题。

比如,在一些居家办公的家长眼中,孩子就像是精力永不枯竭的永动机。居家办公虽然省去了通勤时间,却无法完全保证工作效率。在陪伴家人与正常工作完成之间达成平衡,并不容易。

而对年轻夫妻、情侣来说,居家生活催生爱情与亲情的转化。爱情总是激情燃烧的,而亲情则是朴素的过日子。居家期间,我们更加关心柴米油盐了,少了点突如其来的惊喜,多了些守望相助的陪伴。疫情期间,不少年轻人的厨艺有显著增长,而面对具体而细微的生活矛盾,我们更有机会打磨彼此的性情,让相互谅解成为家庭成员间的主旋律。

当陪伴从阶段性的状态,变成持续性的生活,意味着双方需要建立坚实的信任。在琐碎生活里,陪伴是最长情的告白,是感情升温的催化剂。很多人在陪伴中找到前行的力量,也在陪

伴中消除误解、建立更加巩固的亲密关系。陪伴有赖于真诚理解。东方式的陪伴是含蓄的,是行胜于言的。但是,陪伴也离不开充分的沟通。尤其是在生活发生改变的时候,往日的习惯与默契面临冲击,更需要双方敞开心扉、彼此信任,说出真实感受。因而,陪伴不是强加的,动不动就摆出这都是为了你好样子,不是发自内心的陪伴。

真正的陪伴,从来不惧于生活的疾风骤雨。当本地疫情高峰过去,生活的烟火气慢慢回归,邻居一家也恢复了往常的生活。爷爷依然无怨无悔地帮助奶奶下楼遛弯,当阳光洒到楼梯上,我读到了他们脸上长久相伴相扶的幸福。

来自朋友间的陪伴同样不可或缺,尤其对于独自打拼的空巢青年,朋友之间相互扶持,是支撑他们走下去的精神力量。当年轻人感到无助、感到焦虑时,他们需要更多精神陪伴。远方的鼓励,是缓解压力的一剂良药。心灵层面的陪伴,让年轻人相信微光的力量,相信努力终将改变一切。

疫情期间,我们还看到许多陌生人之间守望相助的故事,虽然大家互不相识,但在有需要的时候,帮助就在身边,温暖就在背后。在医院、在社区、在邻里间,更有大爱的陪伴守护,志愿关爱,家国情怀,致敬平凡的英雄,敬畏不平凡的生命。中国青年报社的小伙伴们,不约而同选中 陪你慢慢变好 作为跨年可视化联播的主题词,是因为我们内心涌动着跟你一样的美好追求,一样的陪伴需求,一样的向上信念。

在细水长流的日子里,陪伴的价值之所以弥足珍贵,不仅因为它让人获得相互扶持的踏实与笃定,同样因为它关乎人们处理亲密关系的方法。陪伴既是一种情感表达,也是一门人生的学问。人与人之间以真诚相待,陪伴才更有力量,生活才更有滋有味。

坚守,是最温暖的陪伴

96.23%受访青年 由衷敬佩坚守岗位的平凡人

中青报 中青网见习记者 毕若旭 罗希

在北京市朝阳区团结湖街道三四条社区党委书记陈西眼中,社区工作,每天都是忙忙碌碌、热气腾腾的日子。一次,一位80多岁的奶奶来社区办公室找陈西,原因是她楼上那家暖气不热。那家人有点“社恐”,不好意思来,这位奶奶自告奋勇,来社区找人帮忙。陈西接到求助,赶紧上门查看情况,最终帮助那家人解决了暖气问题。

陈西的手机24小时不关机,随时接听电话,她还要不时查看社区居民微信群和私信消息。一旦忙起来,她和同事常常深夜一两点都下不了班。她们有时晚上干脆就住在社区办公室,一溜儿行军床排成一排大通铺,如果回家了,一旦有急事,就没办法用最快的速度到达社区了。

在距离北京数百公里的山西,刚刚结束考研的张甜甜(化名)同样感受到来自社区工作人员的暖心陪伴。2022年12月,备考一年的她进入冲刺阶段,为了避免受到疫情影响,家人商量在考试前半个月尽量不出门。社区和物业工作人员得知张甜甜是备考生,专门把她家网购的菜和生活用品送到家门口,并且每天帮忙把垃圾带下楼。

许多和陈西一样坚守岗位的工作人员,在这个冬天,用陪伴温暖了一座座城。

岁末年初之际,中国青年报 中青校媒发起调查 这个冬天,谁陪伴在你身边,就读或毕业于194所高校的4668名青年填答了问卷。调查显示,96.23%的受访青年由衷敬佩坚守岗位平凡人。

哪些坚守岗位平凡人让大家感受到了便利和温暖?受访青年表示是:快递外卖配送员(66.75%)、医护人员(61.08%)、教师(45.74%)、社区工作人员(44.09%)、餐饮从业者(43.40%)、保安(29.43%)、司机(27.91%)、超市或市场员工(27.31%)、保洁人员(27.08%)、理发师(22.49%)等。

南方医科大学南方医院普外科医生牟廷裕也是一位 坚守者。2022年12月19日深夜两点,一通住院总医师从急诊室打来的求助电话,让已经连轴转7天的牟廷裕从家中立即赶回医院。不到15分钟,牟廷裕就出现在手术

台前。病人原本因怀疑小肠穿孔拟行急诊手术,可是开腹后的突发情况,让他必须紧急改变手术策略。经过一番艰苦鏖战,凌晨5点,手术成功完成。对于早上8点还要查房的牟廷裕而言,休息的时间只剩不到3个小时,只能在值班室眯一会儿了。

肩上的任务量翻倍,牟廷裕却一刻没有耽搁工作。作为南方医院结直肠多学科会诊的带头人,让牟廷裕印象深刻的是,疫情最严重的时候,多学科会诊的难度也增大了。有的科室连着换了几位参与会诊的医生,都在临近讨论时接连倒下了。牟廷裕仍然在坚持,不断和各个科室沟通情况,12月14日那天,我们克服各种困难,完成了5例肠癌病例的讨论,为病人们制订了下一步的治疗方案。

中青校媒调查结果显示,在受访青年看来,这些坚守岗位平凡人身上,有着很多让自己感动的精神特质,包括:敢于担当(69.62%),热心无私(68.14%),爱岗敬业(62.64%),迎难而上(61.35%),信念坚定(60.50%),热爱生活(55.46%),善良有爱(49.53%)等。

提起未来的职业规划,在北京读书的张静雯想成为一名教师。这个冬天,是老师们的陪伴让她走过了最艰难的时刻,以极大的耐心和包容心抚慰她和同学们的焦虑情绪。我非常敬佩教师这个职业,他们是困难面前最坚固的防线。被老师的陪伴温暖的她,想将这份陪伴传递给更多人。

时间来到2023年,牟廷裕也迎来工作的第11个年头,他记挂着的患者也迎来了新的生活起点。在他加入的病友群里,患者和家属们在群里发各种表情,纷纷祝他,新年快乐!

现在居民们遇到问题,会下意识想到联系社区,这让陈西感叹陪伴和守护的力量。有一些老人或租户家人不在身边,我们要让他们感受到社区就是一个大家庭。社区的存在本身就是一种陪伴。新的一年到来,陈西对居民的陪伴仍在继续,她负责的楼栋哪户有独居老人,几楼几号有需要照顾的住户,她都牢记在心里。等疫情缓解,她还会经常去探望,重点关注住户,她期待敲开的每一扇门后,都是欢迎她的家人们的笑颜。(王军利、范子菁对本文亦有贡献)

中青报 中青网 温暖的身影 故事征集

这个冬天,有你,真的不冷!

致一位可爱的护士小姐姐

网友 @奇奇怪怪9

2022年的最后一个月,我们家不断有人发烧、咳嗽、浑身疼痛。我们到附近的一家乡镇卫生院去看病。

好长的队伍。我弓着腰,双手撑在膝盖上。这时,从里面出来了一位和我年纪差不多的护士小姐姐,她耐心地安慰外面等候的人们,并从里面拿了许多小凳子,一个一个地发给我们,让我们坐下休息。她又回去拿了一大袋子暖宝宝贴,发给我们,走到我跟前还轻声安慰道:要坚持,

要勇敢战胜病魔,一切都会好起来的!输液时,我听到周围人谈论到她,原来她是一个刚毕业的大学生,学的就是医学专业,一放假就来诊所这里帮忙。问她害不害怕,她就笑笑说:阳就阳了呗,以后都会治好的,我们以后会更好的!希望从此我们的生活多一点好运,少一点抱怨。愿每个人都被时光温柔以待,努力成为自己想要的样子。愿之前所有的疼痛都是幸福的铺垫。愿往后余生,一切美好与温暖如期而至。希望以后每个冬天都有如你一般的人,哪怕短暂的陪伴与安慰,都是暖暖的!