

## 尕朋：

# “帮助他人是我一生的志业”

■ 吕婷

尕朋，男，藏族，青海玉树人，清华大学出版社励学金获得者。玉树地震中，尕朋徒手从废墟中救出4人，被评为“抗震救灾小英雄”。2010年尕朋被清华大学法学院录取，成为玉树州的第一位清华学子。入学后，尕朋长期参加支教活动，并参与组织了14次公益活动、6次赴西部的社会实践，成立“爱星海”助学金，组建“囊谦青年就业服务协会”。2015年毕业后他选择回到家乡，成为玉树的一名基层选调生，奉献自己的青春与汗水。



“尕朋是当年青海玉树的抗震小英雄，毕业后他将回到玉树，用学到的知识服务家乡建设，把在清华得到的爱和善传递出去。我衷心希望大家和尕朋同学一样，不仅拥有梦想，而且能用行动来履行使命。”这是校长邱勇在2015年清华大学本科生毕业典礼上用尕朋的事例鼓舞毕业生的寄语。灾难锤炼了尕朋坚忍不拔的品格，而他人的帮助更让他坚定了奉献社会的信念。他曾说：“帮助他人是我一生的志业。”

### 邂逅清华，爱心相随

邂逅清华，像是命运对尕朋的某种馈赠，又像是某种补偿。

尕朋出生在青海玉树一个牧民家庭，从出生起就与流离和贫穷相伴。他不到满岁时，父亲就永远离开了他和哥哥，母亲一人把他们拉扯大。有了继父之后，尕朋举家迁往县城，于是才获得了上学的机会。在坎坷的求学生涯中，尕朋由于学费问题两次晃荡在辍学的边缘。因为有班主任等人的相助，才得以继续学业。

2010年4月14日，一场地震让尕朋的家园遭遇了毁灭性的打击。他从废墟中爬了出来，第一时间组织班级同学到安全地集结，先后从废墟中徒手救出4人，之后又积极加入到抗震救灾志愿队伍中。亲人离去、家园被毁的现实并没有击溃尕朋。四个月后的这位“抗震救灾小英雄”成



尕朋（前排左二）参加清华大学“少数民族风情周”活动

为玉树藏族自治州历史上第一位进入清华学习的学生。

尕朋说，清华带给他的是一次“重生”。校友助学金为他解决了后顾之忧，周围人的期待和关照更给予他前进的动力，让他在这里奋力翱翔，在成才的道路上越走越远。

尕朋在来清华之前曾为自己学习基础薄弱、经济困难而苦恼。然而，周围人的爱心使他之前的忧虑被逐一消除。来校报到当天，辅导员一直陪伴尕朋办理所有手续。在综合体育馆，时任校长顾秉林老师接见了，并亲手送给他一辆喷有“清华”字样的自行车及一些学习、生活用品。校党委副书记史宗恺老师在大学四年里，多次面对面地鼓励他树立理想，历练心志。尕朋说：“有一次谈到职业选择时，史老师说了一句‘为老百姓服务是件很幸福的事儿’，这句话深深触动了我，并影响至今。”在法学院的学习时光，学院的老师、辅导员和同窗都曾给予他许多帮助。尕朋的内心被这些善意包围，变得更加阳光和坚强。

## 受助于人，感恩于心

每一次帮助都在尕朋心中累积了一份感动。

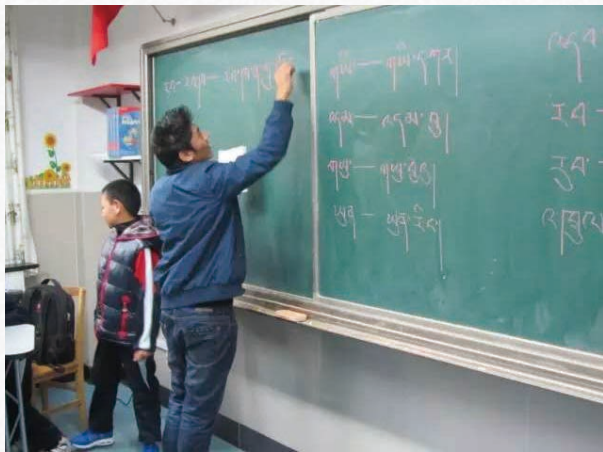
尕朋说，他接受他人的帮助，不仅是因为贫困，更是因为他希望自己能早点站起来去帮助别人。带着对学长们的感恩和作为清华学子的责任感，他在大学伊始就将自己的公益梦想付诸实践。

本科期间，尕朋几乎每周末都要去北京海淀区一所特殊的学校支教。在这里就读的学生，都是在玉树地震中失去了父母的孤儿，地震后来到北京学习成长。尕朋教的课程有些特殊——每周末教孩子们学习藏语。

“他们远离家乡，但属于本民族的语言和文化不应被遗忘，我希望能帮助他们学习和传承藏文化。”尕朋说。

尕朋是周围很多人眼中的“公益达人”，他先后加入了唐氏爱心社、清华大学学生爱心协会等十个学生社团，其中绝大部分和公益有关。本科期间尕朋参与大大小小14次公益活动，6次带队赴西部实践，调研玉树的灾后重建情况及教育状况。为了帮助当地的失学青年习得一技之长、顺利就业，他还组建“青年就业服务协会”。除此之外，在爱心人士的帮助下，尕朋还设立了“爱星海”助学金，以帮助玉树品学兼优、家庭困难的孩子实现上大学的梦想。

尕朋经常讲起一个“爱星海”受助孩子的故事：孩子是家里九个孩子中的老二，虽然家里条



尕朋在教孩子们学藏语



尕朋（左一）赴家乡玉树调查重建恢复情况

件艰苦，但他却非常争气。作为玉树赴沈阳的百名学子之一，他的成绩始终名列前茅。尕朋寒假去家访时，看到家中患病的母亲眼中满是骄傲和欣慰的目光，弟弟妹妹也在哥哥的影响下刻苦学习。尕朋被家里温馨的气氛所感动，提议要给他们拍一张全家福。看着镜头里一家人幸福的笑脸，尕朋突然觉得自己所做的一切都值得。尕朋从那一刻决定，为了那些从来不曾放弃希望的人们，也不能停止公益的脚步。

本科四年级开学时，尕朋提出延期一年毕业的申请。而他并不是因为学业上出现了困难，只是单纯想再多花一年时间夯实专业基础，同时在校内外多做一些志愿服务活动，以锻炼能力为将来回家乡工作做准备。

尕朋至今仍清晰地记得，在第一次选班委的时候，班上一名同学说了一句让他受益匪浅的话，“不是因为能力越大责任就越大，而是因为责任越大能力才越大”。尕朋一直认同这样的信念：成就他人的同时也正是在成就自己。

## 从玉树来，到玉树去

曾经，作为抗震小英雄，尕朋从玉树来到清华，如今，他在玉树基层选调生的岗位上已工作一年，正在为家乡的父老乡亲尽自己最朴实的力量。

工作第一天，他在日记中这样写到：“上午西装革履到单位报到；下午精神焕发见到书记、主任及同事们；晚上信心满满下班徒步穿过辖区。一切幸福源于那句‘为老百姓服务是件挺幸福的

事儿’。”

在玉树工作的第一年并不安排具体职务。上到陪同书记、主任到市里参加会议、下乡开展工作，下到最基本的翻译、盖章，尕朋每样都认真完成。除此之外，街道领导出于对他的信任把精准扶贫这项重要任务交由他来做。尕朋深刻认识到精准扶贫工作的艰巨性。从精准识别、入户调查、民主评议、建档立卡到制定帮扶计划，各个环节都严格把关。他所在的街道在玉树全州率先打响精准扶贫攻坚战的第一枪，被设为全市的精准扶贫工作示范点。经过半年多的努力工作，尕朋交出了一份满意的答卷，被所在单位评为“优秀工作者”。

他的工作态度不仅得到了上级和主管领导的认可，还获得了村里和社区老百姓的好评。即便是在下班后甚至周末时间，他都想尽办法满足老百姓的需求。别人问他是靠什么秘诀能保持如此良好的工作状态？“不忘初心，方得始终”，他毫不犹豫地回答。回报家乡是尕朋的夙愿。无论是他踏进大学第一步时默默立下的誓言，还是毕业后回到家乡的选择，抑或是这一年工作的出色表现，都足以证明他在用实际行动践行着心中的信念。

正像尕朋所说的那样：“帮助他人是我一生的志业”。所有的灾难都将化为取之不尽的财富，所有的善意都将融成润泽大地的阳光。高原的那一份淳朴，人心的那一抹温情，让尕朋在成就自我、成就他人的路上走得愈发矫健而有力，踏实而坚定。

（原文刊载于“清华大学”微信公众号）



尕朋（右三）回到家乡青海玉树负责当地的精准扶贫工作