

倡导文明新风 共建和谐社会

“最美军嫂”程婷婷：在坚守中绽放光芒

□ 记者 管晓静 张丹丹

程婷婷是市第二中学办公室主任，也是英语教研组的骨干教师。十七年前，她跟随丈夫一路向西，从齐鲁大地来到雪域高原，将青春与热情投注在这片土地。她用柔弱的双肩，扛起家庭与事业的双重责任，以坚韧与担当书写着属于自己的精彩人生。

初来高原，程婷婷对新生活充满憧憬，现实却给她上了“生动一课”。生儿育女的辛苦，柴米油盐的琐碎，教学工作的繁重，就像一座座大山，一度让她有些喘不过气来。程婷婷说：“两个孩子上学时间不一样，我早上把大的送到学校以后，赶紧回家把小的叫起来吃饭、送去学校，然后才去上班。那时候根本平衡不了，两个孩子、工作、家里，都靠我一个人，觉得特别委屈，好像生活一下子跌到了谷底。有时候感觉自己像活成了‘千军万马’，每天几点干什么都得严丝合缝。”

当工作中遇到不顺、育儿过程中出现困难时，程婷婷也曾崩溃痛哭。但她深知，爱人肩负着保家卫国的神圣使命，而自己也有守护好家庭的责任。于是，她选择一次次自我疗愈，凭借顽强的毅力克服一个又一个困难，在生活的道路上坚定前行。她说：“后来慢慢明确方向之后，我想，我得学会平衡、学会自我治愈。我从网上买了一些心理学的课程，一边学一边反思，慢慢地弄清楚了自己情绪波动背后的

原因。再后来，我开始重新规划自己的工作方向：我想成为什么样的人？我要在哪些方面提升自己。那个过程，真的有一种涅槃重生的感觉。”

回想起孩子还小的那段时光，程婷婷依然会红了眼眶。那时候，她一个人撑起了整个家。孩子生病时，她焦急地守在病床前；孩子学习遇到困难时，她耐心陪伴辅导；生活里的大小事务，她都独自操持，就连自己生病，也常常是一个人去医院。“有一次我做手术，头上缝了三针，打麻药、签字、上手术台，都是我一个人。孕期检查，也都是我自己去。还有一次患肠胃炎，大半夜在医院输液，输完液已经是凌晨两三点了，从市人民医院出来，路上几乎没有车，也没有人，那种失落感无法用语言来形容。每次都是一边崩溃，一边自愈。”说到这里，她的眼泪止不住地往下掉。

十七年里，程婷婷默默承受着常人难以想象的压力，但从未抱怨过。她知道，自己的付出，是为了让丈夫能够安心地为国家和人民站岗放哨。

闲暇时，程婷婷常常走进军营，为备考军校的战士们讲授学习方法，帮助他们提高英语成绩。她说：“军嫂不只是光环，更是责任。既然选择了他，选择了来到高原，就要把这条路走好。我还记得当年我们俩分享过这么一句话：‘一息尚存留奉献，不留遗憾在高原。’我们是真真切切地在祖国最需要的地方，努力实现着自己的人生价值。”



工作中的程婷婷。

记者 管晓静 摄

如今，时光悄然流转，一双儿女渐渐长大，也慢慢懂得了父母的不易。程婷婷终于走过了那段最艰难的日子，不仅在家庭中收获了温暖与幸福，在事业上也交出了一份亮眼的答卷。如今，她的付出结出了累累硕果：她成为今年全国首批“头雁计划”中海西州唯一上岗的教师。在教学道路上，她深耕不辍，以赛促教，先后荣获海西州骨干教师、海西州学科带头人、海西州先进德育工作者、海西州“青蓝进阶”名师工作室领衔人等称号。这

些荣誉背后，是她日复一日的辛勤付出，是对教育始终如一的热情与深耕。

程婷婷说：“现在，我已经把青海真正当成了自己的第二故乡。一路走来，我特别感谢那些托起我梦想的‘手掌’和让我扎根生长的‘土壤’，也感恩这一路上遇到的每一个人。”

程婷婷的故事，是许许多多军嫂的缩影。她们在家庭中默默支撑，在岗位上发光发热，用看似柔弱的肩膀，扛起一片天空，也在高原上书写出属于自己的灿烂人生。

“金融服务直通车”开进项目施工现场

本报讯（记者 夏静 通讯员 李松伟）日前，中铁四局青海水利项目部工会联合地方银行，将“金融服务直通车”开进项目施工现场，为农民工现场办理银行卡，并开展金融知识宣讲活动。

活动前期，中铁四局青海水利项

目部与银行进行了充分沟通，详细统计了工地农民工的办卡需求数量，并提前通知，明确办卡时间、地点及所需材料。

活动当天，银行工作人员携带便携式开卡设备到施工现场为农民工提

供一站式服务。从信息登记、身份核验到卡片激活、密码设置，整个流程有条不紊，很快为100余名农民工办理了银行卡。工作人员还耐心解答了农民工关于银行卡使用、手机银行操作等方面的疑问，并指导他们下载安装手机银行

APP，讲解相关功能和安全注意事项。

其间，银行工作人员还结合近期高发的冒充客服、虚假中奖等诈骗手段及网上诈骗转账的案例，用通俗易懂的语言讲解了常见的诈骗套路和识别方法，受到了农民工的一致好评。

无诈格尔木 你我共创建

促进平安建设 共建幸福家园

防范诈骗人人参与 和谐社会个个受益

格尔木市融媒体中心 宣

