



“他这是前世业障，不是病，吃药没用。”

在西藏自治区第二人民医院心理健康综合门诊，这不是代敏医生第一次听到这句话。说这话的，是来访者的亲属，他们带着家人来看心理门诊，却不认为这是“病”。有人阻挠服药，有人把一切困扰都归因于“业障”。而被亲属夹在中间、真正来看病的那个人，低着头，不说话。

“他们根本不理解我。”  
这是代敏最常听到的一句话。而她最常说的，是另一句。  
“我会陪着你。”  
2014年，这个四川自贡姑娘来到拉萨。那时候，自治区第二人民医院还没有精神或心理相关科室。

### “喜欢观察，也想弄明白”

代敏在一个开明的家庭长大。大小事，父母都由她自己决定：上什么中学、大学，乃至去千里之外的西藏工作。  
“慢慢就养成了习惯，什么事都自己拿主意。”代敏说。  
2010年，填写高考志愿时，她选了心理学专业。理由很朴素：“时代和经济一直在发展，大家的压力会越来越大，这个专业的前景应该不错。就算不从事相关工作，学好心理学对自己肯定有帮助。”  
其实，她心里还有一层原因——“我喜欢观察人，老想弄明白人心里到底在想什么，为什么会有这样那样的念头……”  
那时的她没想过，十几年后，自己会在西藏的一家医院，成为整个心理科室的负责人。

学习心理学专业后，她起初并没有太多特别的感觉，真正让她认真起来的，是大学里的一段经历。  
大一下学期，代敏加入学校的公益项目“心灵花园”。每周六，她和同学们要倒3趟公交、花两个多小时，去同一家福利院，陪那里的孩子，给他们做心理治疗，陪伴中带着疗愈。3年里，她几乎没断过。“没有特别的事，从不缺席。”理由很简单，因为孩子们在等。  
有一年冬天，雪下得很大。那个周六，孩子们以为他们不会来了，可还是有几个孩子站在门口望着、等着。等代敏和同学们赶到时，一个她陪伴治疗了很久的男孩，从怀里掏出一颗石头递给她。

“姐姐，我以为你今天不会来了，可又期待你能来。所以我找到这颗石头，一直捂在怀里，想着如果你来了，就送给你暖手。”  
那颗小石头，代敏一直珍藏至今。  
3年里，她持续陪伴3个孩子，直到现在还保持着联系。看着孩子们好好地长大，她也明白了自己做的事有意义。  
也正是在这3年，她第一次真正触碰到了心理治疗的關鍵。  
福利院有个小男孩，刚来的时候总是邋里邋遢，一到做游戏或治疗时就跑来捣乱。代敏不知所措，她的老师却把男孩叫到一旁，没有责骂，没有大道理，而是夸他勇敢，夸他有张帅气的脸，只是被鼻涕遮住了一点。  
奇妙的转变就此发生。自那以后，男孩开始注重自己的仪表，每次都把自己收拾得干干净净。后来，别的小朋友收掉捣蛋时，他会主动维持秩序，还报名参加了足球队、拉丁舞班。老师告诉代敏：“这个男孩此前种种举动，本质是渴望被看见、被关注。当一个孩子需要被关注时，我们就耐心给予。”  
“这堂来自真实陪伴的实践课，比书本理论更深刻、更治愈。”说到这里，她轻轻点了点头。

临近毕业，代敏在四川交通广播找到了一份不错的实习机会，但在实习期间，她总是想起福利院那群孩

代敏：

# 在拉萨听了12年陌生人的心里话

拾光工作室



图为代敏正在工作中。

子。她发现，自己对心理学这门专业的热爱，比自己以为的还要深。她想做的事，其实一直很明确。

2014年，了解到西藏有心理学专业的岗位，她决定去试试。  
母亲得知她想去西藏，不太赞成。可母亲也知道这孩子从小就有主见，自己可能劝不动，便搬来“救兵”，让家人轮番上阵劝说。到最后，还是代敏的父亲的一句话，让母亲作罢：“她现在想出去闯一闯，如果我们硬是不让去，等她以后后悔了，我们也没法替她重来。”

### “走得更远，和来访者一起成长”

来到拉萨的第一个月，高反先来“治理”她了。她反复感冒，迟迟无法痊愈，整个人也提不起劲。  
于是，她开始养花。桂花清雅的香气，有着治愈人心的力量。时至今日，家里和办公室依旧摆放着花草。  
身体的不适还未完全消散，2014年10月，心理科正式成立。2间简陋房间、2名医生，仅心理治疗一项业务。两人一边摸索，一边学习。  
熬过漫长适应期，第2年，她种下的花次第开放，她也慢慢适应了这座城市。她开始从心底里喜欢这里，感受这座城市的幸福与温度。  
之后有很长一段时间，代敏一个人撑起了这个科室。  
代敏已经不记得自己的第一位来访者了。但她记得，自己刚开始做治疗时和现在不一样。

那时的她，一门心思只想让来访者尽快好起来，常常忽略了自己的状态。肩上的担子不轻，又真心喜欢这份工作，便难免用力过猛。  
“经过这些年的沉淀，我褪去了急切助人的执念，懂得了在专业边界内量力而行，才能走得更远，与来访者双向成长。”  
这种成长，是在一个个具体的人身上发生的。  
在保护隐私的前提下，代敏讲起一个经过模糊处理的案例。  
多年前，一位女性来访者走进心理科。她说自己和身边所有人都相处不好，大家都觉得她有病，她来医院是想证明自己没病。精神科医生建议吃药，她扭头就走。后来，她来到代敏面前。

代敏坦言，看到评估结果时心里没底——对方的困扰并不轻。但她想试一试。来访者对心理治疗并不抗拒。两人就这样，一周一次，坐下来慢慢说。  
代敏没有急着让她承认自己有病，只是耐心地听她讲父母、孩子、同事……  
2个月左右，来访者说同事对她的态度好像变好了。代敏知道，不是同事变了，是她自己变了。一个人平和了，身边的人也会回馈同样的态度。  
3个多月时，她和孩子的关系也变了。以前孩子见她紧张，不敢单独

相处；现在，孩子愿意和她睡在一张床上。

4个月后，她的状态有了更明显的变化。再后来，代敏没有见过她。  
代敏说，很多类似的困扰，都可以追溯到童年经历。儿时不被理解、无人倾听的感受，会持续影响成年后的情绪与人际关系。被认真倾听、被全然接纳，尘封的创伤才会拥有自愈的力量，人终究能够与生活、与自己和解。

如今，心理门诊中青少年占多数。学习、家庭、人际关系等方面是他们常见的困扰。光是心理治疗这一项目，从刚开始的每年百余人，到如今每年有近千位来访者。

除了青少年，很多成年来访者的问题似乎都指向家庭。在治疗过程中，代敏发现，在西藏，“家族”观念浓厚，一个人的事往往不止是一个人的事。  
一开始，她不太理解。“为什么你的事，要听亲戚的？”“为什么孩子的问题，最后变成全家人在治疗室里争论？”  
她记得，有位年轻来访者在咨询室里哭着问：“为什么我生病了，亲戚却在指责我让父母担心，说我不懂事，只是我把药停了，觉得会有副作用……”  
后来，她慢慢看明白了：在这里，一个人来求助，背后往往站着整个家族。那些看起来是“干涉”的东西，其实是每个人都在用自己的方式表达在意，只是这些在意叠在一起，就变成了压力。

“所以现在做心理干预，我不会只关注来访者本人。”代敏说，“要看见陪在他们身后的家人。那些看似棘手的牵绊，本身也是一份支撑。”  
常年承接大量负面情绪，她如何坚守住？  
“支撑我走下去的，是一个个治愈瞬间。”  
当来访者告诉她：“我遇到一件事，想起你说过的话，就把情绪稳住了。”或者，当她看着一个休学治疗的孩子重新回到校园，从一周一次的治疗，慢慢变成两周一次、一个月一次，最终带着自己的力量走得更远。这些都一次次坚定了 she 继续走下去的心，也让她对心理学的热爱与日俱增。

她希望更多人能正视心理问题——它不是无病呻吟，也不是简单的“想不开”，而是心灵发出的求救信号。



见到代敏前，受影视剧影响，我把心理医生这份职业神化了。真正接触后才发现，她也是普通人，有疲惫，有无力 的时候，也会遇到接不住的时刻。她只是愿意坐下来，听一个人把

### “稳住自己，才能接住别人”

在拉萨的第5年，代敏的女儿出生，母亲来拉萨陪她。那一年，母亲看见她阳台上的花，看见她下班回家时脸上带着笑——她就知道，那是来访者的状态有了改善。  
那一年，代敏带母亲去过林卡，也去宗角禄康公园散步；走累了，就进茶馆喝杯甜茶。母亲看着代敏把日子打理得井井有条，知道她依然是那个独立、有主见的孩子，却比从前更从容、更强大。  
母亲没说什么，只是催她回老家次数少了。  
12年的拉萨生活，让代敏活出了自己的节奏。工作之外，她爱热闹、爱美食。在家煮一锅牦牛肉火锅请朋友来吃；或者带上一壶甜茶和朋友去过林卡，就很开心。

“能留在拉萨，很大一部分原因，是这里的阳光。”阳光对她影响很深，她也常常建议来访者多晒太阳。“阳光本身自带疗愈效果；拉萨舒缓的节奏，也会让人的心态更舒展。”

女儿不适应拉萨的学校，代敏就让她自己选择，女儿最终决定回老家上学。父母曾给她的选择权，也被她原封不动地给了下一代。  
“支持”是代敏最常提到的词。这种支持，不只来自家人，也来自身边的同事。

护士尼玛卓嘎之前在精神科工作，来心理科已经两年多。在她看来，精神科偏药物治疗，心理科更注重关心和陪伴。这两年，她觉得自己最大的变化是更有耐心了。她眼里的代敏能干、负责、包容。遇到焦虑的事，代敏常常能用一句简单却有耐心的话，就能把她从负面情绪里拉回来。

这样的团队里，“支持”不是一句空话。一次心理治疗，至少一个小时起步。在她们看来，治疗师要先稳住自己，才有能量去接住别人。长期保持好状态并不容易，仅靠热爱不够，所以“支持”很重要——科室有定期的专业督导，同事间也会进行案例交流，亲友的支持同样不可或缺。

高原的阳光洒进屋里，她看了看预约表——心理治疗已经排到11月底。12年来，医院的精神科和心理科已经单独设置，仅心理科就有8个咨询治疗室，心理测评、失眠治疗、沙盘游戏等陆续开展，还有4名同事替她分担。代敏自己，已从年轻心理治疗师成长为科室负责人。

诊室外，公众对心理健康的认知也在悄然变化。她明显感觉到，接纳度和理解程度在提高。过去，有人把心理问题视为洪水猛兽；现在，越来越多人明白，心理困扰并不等于“精神病”。

对于正在经历心理困扰的人，代敏说：“别急，要相信自己，好起来的路不止一条；也别动不动就给自己贴标签。”  
对家人和朋友，她反复强调的只有两个字：“支持。”  
“陪着，听着，还得有回应。”  
从2014年到现在，她从2间房起步，到一个人撑起一个科室，再到身边有了许许多多的支持。她种下的花，在高原阳光下开了又开。  
“他们根本不理解我。”  
“我会陪着你。”  
在拉萨，代敏还在听。  
(策划、统筹:米玛 统稿:玉珍 撰稿:明吉 摄影:明吉 旦增措杰 郑璐 曹琳)

话说完。

采访过程中，“耐心、理解、包容、支持”反复出现。这些词听起来平常，但落到12年、一次次咨询、一个个家庭里，就不平常了。  
心理困扰可能发生在任何人身上，藏在学习、工作、家庭和关系的缝隙里。真正重要的，不是急着判断，而是先停下来，听一听那个沉默的人，到底想说什么。

场输不起也决不能输的重大斗争，一刻不能停、半步不能退。必须保持高压态势不动摇，坚持有腐必反、有贪必肃，除恶务尽，让腐败分子没有藏身之地。必须不断提高反腐败穿透力，把握腐败新动向新特点，创新手段方式，进一步及时发现、准确识别、有效治理各类腐败问题。必须在一体推进不敢腐、不能腐、不想腐上下更大功夫，强化系统观念，做到同时发力、同向发力、综合发力，进一步健全反腐败工作机制，在任务部署、资源配置、工作推进、绩效考核上联动配合，把各方面监督贯通起来，以全链条协作促进一体化治理。

## 2026年中华环保世纪行——西藏行活动启动

许成仓讲话

本报拉萨10月15日讯(记者张宇)15日，2026年中华环保世纪行——西藏行活动启动仪式举行。自治区人大常委会副主任许成仓出席并讲话，为活动检查组授旗。  
据了解，今年的活动主题为“推进垃圾综合治理 共建城乡绿色家园”，聚焦固体废物污染防治，重点围绕建筑垃圾围城突出问题开展法律监督、实地检查与宣传普法。  
仪式强调，要以更高站位践行

习近平生态文明思想，将生态保护要求融入建筑垃圾综合治理全过程，确保习近平生态文明思想在雪域高原落地见效；依照生态环境法典等相关法律法规，加强固废特别是建筑垃圾综合治理，查短板、找漏洞、督整改；聚焦重点任务做好监督检查工作，对突出问题、典型案例督促立行立改，防止问题反弹；坚持监督与宣传并重，反映群众意见建议，展现治理成效。

## 西藏发布广播电视听内容创作生产传播成果

多部作品获奖

本报拉萨10月15日讯(记者明吉)10月15日，记者从西藏广播电视和网络视听内容创作生产传播成果新闻发布会上获悉，近年来，自治区广播电视和网络视听工作始终践行“传播党的声音、服务人民群众”的广电初心使命，坚持广电“二三四”的工作定位，在主题宣传、精品创作、微短剧、国际传播等方面取得显著成效。

在主题宣传方面，围绕自治区成立60周年、抗战胜利80周年等重要节点，西藏推出了《新时代新征程新伟业》《74县行记》《总书记的西藏情》等系列报道和专题专栏。同时，在区市县三级广播电视新媒体联盟基础上推动建设“视听中国”西藏分矩阵，加强全媒体传播。

在精品创作方面，电视剧《日光之城》获第35届“飞天奖”优秀电视剧奖，《布达拉宫（第二季）》《国宝时刻（第一季）》(含《双体陶罐》篇)获第29届“星光奖”优秀纪录片奖，《西藏·星空下的传奇》获优秀纪录片奖提名。西藏广播电视台政论片《辉煌六十年：高原诗篇》、人文历史纪录片《共同家园》在央视播出。

## 第二十四期“喜马拉雅社科大讲堂”开讲

本报拉萨10月15日讯(记者晓勇)10月15日，由自治区社科联主办的第二十四期“喜马拉雅社科大讲堂”在拉萨开讲。本次大讲堂以“全面贯彻落实总体国家安全观”为主题，特邀自治区总体国家安全观研究领域专家作专题辅导。  
主讲人精准解读了总体国家安全观的核心要义、丰富内涵与实践要求，结合社科领域国家安全工作实际，从意识形态安全、保密纪律、社科研究领域国家安全风险防范等方面进行了系统阐释，引导全区社科工作者及干部职工深刻认识国家安全的极端重要性。

## 第三届西藏高原高峰书法大展开幕

本报拉萨10月15日讯(记者旦增兰泽)15日，庆祝中国共产党成立105周年暨西藏和平解放75周年——“翰墨颂党恩·红心映高原”第三届西藏高原高峰书法大展在西藏美术馆开幕，同步举办“延安精神 永放光芒”专题图片展。展览将持续至10月21日。  
本次展览由西藏自治区文学艺术界联合会主办、西藏书法家协会、西藏自治区延安精神研究会共同承办。活动自今年5月启动以来，共收到30个省、自治区、直辖市投稿作品近千件。经3轮严格遴选，共有130件汉藏书法作品入选，入展作品110件，含延安精神主题特选作品30件。本

次展览同步展出评委监委、西藏书协主席团成员及顾问作品，展览作品总量150余件。题材内容涵盖中华经典诗文、红色主题篇章，亦有礼赞新时代西藏发展变迁的原创诗文与楹联。

入展作品作者、西藏大学大三学生巴桑次仁说，这次参展收获特别大。“我以刀代笔，以石寄情，把红色初心和高原风貌刻进作品里。现场看了大家的佳作，学到不少东西，眼界也打开了，未来会继续好好钻研传统艺术。”一幅幅翰墨佳作礼赞雪域高原沧桑巨变，让观众在笔墨之间感悟延安精神，感受中华优秀传统文化的深厚力量。

## 2026年中国山地自行车联赛(西藏·山南站)即将启幕

本报山南10月15日电(记者 丹增平措)2026年中国山地自行车联赛(西藏·山南站)将于10月17日至18日在山南市乃东区昌珠镇开赛。赛事集结全国各省、自治区、直辖市专业运动队及业余俱乐部骑手同台角逐，目前公开组(业余俱乐部选手)报名通道已开启。  
据悉，作为国家A级积分顶级赛事，本次赛事由中国自行车运动协会、西藏自治区体育局、山南市人民政府主办，西藏自治区体育产业和设施开发管理中心、山南市教育局(体育局)承办，赛事设置越野赛、团体赛、团体接力赛、

淘汰越野赛，划分成年组、青年组、公开组多个竞赛组别。赛事积分计入全国联赛年度总排名，是国家山地自行车队选拔奥运会、世锦赛、亚运会等国际赛事参赛人才的重要参考。  
主办方相关负责人表示，本次赛事既是助力体育强国建设、夯实竞技体育备战的重要赛场，也是落实全民健身国家战略、推广山地骑行运动的重要载体。赛事将同步推出“跟着赛事去旅行”主题活动，推动“体育+旅游”深度融合，全方位展示山南优质文旅资源，为经济高质量发展注入体育新动能。

## 以更高标准、更实举措推进全面从严治党

(紧接第一版)要在严格监督的同时，支持鼓励各地区各部门结合实际探索贯彻落实党中央重大决策部署的有效方法和途径，确保最终效果符合党中央决策意图、政策初衷。

文章指出，要更加科学有效地把权力关进制度笼子。把权力关进制度笼子，是新时代全面从严治党的一项重要任务，既要完善制度规定，把笼子织密织牢，又要提高制度执行力，增强刚性

约束。要根据管党治党现实需要加强制度供给，使制度密而不繁、有效管用，防止“牛栏关猫”。坚持法规制度面前人人平等、遵守法规制度没有特权、执行法规制度没有例外，确保制度规定真正成为带电的高压线。要重点解决好“一把手”带头执行制度的问题，各级领导班子成员特别是“一把手”要以身作则、带头执行到位，相关监督也要到位。

文章指出，要更加清醒坚定地推进反腐败斗争。党的十八大以来，我们党成功走出一条在党中央集中统一领导下，标本兼治、一体推进不敢腐不能腐不想腐的中国特色反腐败之路。这条路要坚定走下去。当前，腐败问题仍然易发多发。事实再次表明，党中央关于“反腐败斗争形势仍然严峻复杂，铲除腐败滋生土壤和条件任务仍然艰巨繁重”的判断是完全正确的。反腐败是一