# 李长军:心中有梦 眼中有光

#### 本报记者 咸文静 金玥彤

眼看到了快退休的年龄,身边不少同龄人 都琢磨着如何享享清福,李长军却把一纸申请 交给了学校,"援建玉树,我想去!"

李长军今年54岁,原是首都师范大学附属 密云中学的教学副主任。从1991年参加工作 起,三十多年来,李长军一直在这所学校工作。 本以为直到退休也迈不出这圈子,谁曾想,他突 然决定要在退休前去趟千里之外的青海,在玉 树支教一年。爱人李娜担心地直抹眼泪:"之前 也没去过海拔那么高的地方,身体能受得了

谁说不是呢?

虽然酷爱自驾游的李长军前些年趁着放假 到过青海,但也只是去了趟青海湖和茶卡盐 湖。可就算是这样,他仍然坚持自己的看法:在 教师这个岗位上干了半辈子,算是积累了一些 想法和经验。我这个年纪,以后再去玉树支教 的可能性不大。这次机会,一定要珍惜!

就这样,2022年7月25日,怀着一腔热血, 李长军以一名北京援青干部人才的身份来到了 玉树藏族自治州第二民族高级中学(以下简称 玉树二高)。第二天,还没来得及跟学生见面 高原反应就先给身材瘦削的他"上了一课"。白 天吃不下,晚上睡不着,脑袋发胀,快走两步就 喘得上气不接下气。原本以为这种状况能让年 过半百的李长军知难而退,可他却愈挫愈勇。

"只有自己经历了,才能体会到长期在这里 工作的人是多么令人敬佩。既然来了,就更应 该珍惜有限的援青时间,做出一番成绩。要不 然,都对不起自己受这罪!"

为人爽快的李长军说干就干。在了解学校 的详细情况后,他很快从发展的角度确定教师 队伍提升的路径,那就是要首先转变自身教育 教学理念,从而在课堂教学过程中有效拓展教 学活动组织方法,促进良好教学氛围的营造与

一边向校外学习取经。

去年11月18日,密云中学举行"全国思维 发展型学校联盟"直播课例展示活动。在李长 军的牵线搭桥下,玉树二高相关学科的教师不 仅全程参与了这次活动,还在活动结束后,与密 云中学各教研组就思维课堂的实施策略和实践

# 三江源头 京玉情深



李长军正在召开教学研讨会。

经验进行了交流。

趁热打铁。12月7日,一场云端的智慧碰 撞再次在密云玉树两地展开。

屏幕那头,密云中学物理教师李晓成以北 京高考试题为例,对题目立意、教材背景、学生 可能存在的问题、近三年高考题目特点、高考方 向预测和教学建议等六部分进行了深入剖析, 给玉树二高的教师讲了一堂《高三备考分析》微

"大家在办学理念、课堂教学、课程特色等 方面的讨论非常热烈。密云中学的教师将自己 对于思维发展型课堂的教学心得无保留地分享 本报记者 金玥彤 摄

给我们。"仲赟年是玉树二高一名入职时间不久 的年轻教师。提起这两次"思想的碰撞",他直 呼受益匪浅。

"我们围绕如何在学生基础较为薄弱的情 况下展开思维发展型课堂教学模式、高三教学 如何进行教学内容的取舍、网课期间如何更好 的管理学生等一些具体问题进行了深入探讨, 对方的很多观点都非常有见解,对我帮助很

一边在内部交流提升。

智力帮扶是李长军在教学管理上最看重的 一点。为了让教研组全体教师更好地研究高考 试题厘清思路,每周一次的研究高考题型教研 会雷打不动。自去年九月份到目前,李长军共 制定方案和撰写分析报告等共12项。前两天, 刚刚完成高三二模成绩分析报告,为教师改进 教学提供了依据。

"李老师最大的特点就是认真,就拿模拟考 试之后的成绩分析会来说,每次准备得特别充 分。"娘先加是玉树二高的藏文老师,也是学校 校园文化办公室负责人,虽然所教学科不同,但 李长军在工作中的严谨、负责让他印象深刻。

其实,作为北京市物理学科骨干教师,来到 玉树二高,李长军除了担任教务主任外,仍坚持

在教学过程中,李长军特别注意创设物理 情境,让学生在观察实验基础上,通过自主学 习、合作学习等途径,形成物理观念,促进学生 学会合作,学会学习。

"李主任教学中特别重视让学生经历科学 探究的过程,将科学探究与物理知识学习有机 地结合起来。在课堂上,把实验和探究结合起 来,培养学生尝试利用实验和已知规律探求新 知识和解决实际问题的意识,从而培养学生的 科学思维能力。这种教学方法,对我很有启 发。"仲赟年说。

时间飞逝。这次过年回家,看李长军瘦了 20多斤,老同事们都担心他身体吃不消。虽然 瘦了,但大家发现他更精神了,眼神中都多了一 抹光彩。如今,离支教结束的日子越来越近,李 长军把接下来的几个月安排得满满当当。

"我打算进一步完善集体备课制度,筹备成 立'青年优秀教师工作室';北京的一所学校已 经联系好了,为玉树二高捐一些书籍和体育器 材。对了,我编写了一本关于物理教学的书,出 版后,再捐给学校一些……"扶了扶眼镜,已经 感到不舍的李长军掰着手指一件一件地盘点着 尚未完成的工作。一阵沉默过后,他开口说: "不管咋样,都要掏心掏肺地把在玉树的工作干

# 以"五个在努力"开创青海国寿高质量发展部局面

党的二十大报告中指出,社会 保障体系是人民生活的安全网和社 会运行的稳定器。健全覆盖全民、 统筹城乡、公平统一、安全规范、可 持续的多层次社会保障体系。这为 保险业的发展指明了方向。

近年来,中国人寿青海省分公 司(以下简称:青海国寿)先行先试、 边摸索边总结,逐步实现城乡居民 "基本医保+大病医保+医疗救助+意 善救助"一体化服务。同时,将服务 人群由城乡居民延伸至在职职工, 将业务范围由"三州一市"扩大至全 省,负责为全省在职职工提供住院 医疗和生活互助保障委托经办服 务,逐步形成多层次、多人群、全覆 盖的医疗保障服务体系,共计为近 500万人次提供医保服务

### 生态环保的路上

#### 青海国寿在努力

通过常年的不懈努力,青海国寿聚焦 国家生态环境保护战略,承包黄河流域河 道整治工程及青海省重点区域生态保护和 修复专项曲麻莱县2021年三江源生态保 护和修复封山育林项目、2022年中央林业 草原生态保护恢复资金湟源县草原生态修 复项目、澜沧江源园区2021年第二批中央 林业草原生态保护恢复资金(国家公园补 助)草原有害生物防控项目等全省13项生 态保护重点项目,累计风险保障42.51亿 元。同时,加大绿色产业承保。率先在金 融同行里专门设立绿色产业类保险,截至 目前,共为97家从事绿色产业的企业1692 人提供20.67亿元保险保障。

天下黄河贵德清。为确保一江清水向 东流,今年,青海国寿承保黄河流域贵德县 水系连通及水美乡村建设项目,以黄河为主 线,通过水系连通、清淤疏浚、岸壁整治、水 土保持等措施,综合施策,打造"水清、岸绿、 河畅、景美"的水美乡村建设目标,青海国寿 为其承担风险保障1.1亿元。



不仅生态保护,在脱贫攻坚、乡村振兴战略

"让贫困人口和贫困地区同全国一道进入 全面小康社会是我们党的庄严承诺,必须以更 大的决心、更明确的思路、更精准的举措、超常 规的力度,众志成城实现脱贫攻坚目标,绝不能 落下一个贫困地区、一个贫困群众。"党和政府 的承诺就是青海国寿对海东市平安区阳坡山村 的承诺。

"立下愚公志、誓圆小康梦"。2015年,青海

到有效帮扶、精准脱贫,也吹响了脱贫攻坚战的 "冲锋号"。2017年,仅用两个月时间,就筹得养 殖小区建设资金140多万元,一座占地面积1.67 公顷、年可出栏牦牛1500-2000头的养殖小区建

乡村 張 兴 的路上 青海国寿在努力

成投产,安置20名村民在养殖场务工增收,取得 较好的经济效益和社会效益,实现了"增收互帮 互助,脱贫路上一个都不能少"。

作为帮扶单位,青海国寿不遗余力、尽心帮 扶。在集中养殖小区建成投产后,先后累计帮

国寿向阳坡山村派驻第一书记,确保阳坡山村得 扶约100万元用于建设和维修等。组织联点干 部对村里的农户进行慰问走访,帮助建档立卡 户解决冬季取暖购煤款、解决村级经费等等。 青海国寿及其派驻的帮扶工作人员所做的一桩 桩、一件件实事,正如春雨润物,悄然改变着阳 坡山村模样。

> 脱贫攻坚已经完成,乡村振兴正在奋进。 2022年,青海国寿主动联系采购阳坡山村的牛 羊肉、菜籽油等农畜产品,继续为村民幸福的生 活添砖加瓦。

## 服务社会的路上 青海国寿在努力

青海国寿在服务社会的路上也是不遗余力,哪里 有风险就往那里去,哪里有灾情就往哪里跑。靠着一 双双走遍青海的脚,青海国寿人赢得了市场,赢得了

青海国寿的全体员工,不怕苦、不怕难,辛勤忙碌 的身影遍布青海各地,无论是海拔最高的玉树藏族自 治州,还是气候最为寒冷的果洛藏族自治州,都有国 寿人的身影。目前,青海国寿共下辖63家分支机构, 向个人及团体提供人寿、年金、健康和意外伤害保险 产品,涵盖生存、养老、疾病、医疗、身故、残疾等多种 保障范围。2022年,公司总保险费用市场份额为 28.7%,连续多年保持市场第一,是群众首选的保险公 司之一,累计为全省500多万群众提供保险服务。

三年疫情,更是青海国寿承担社会责任的一个真 实写照:向海东市平安区阳坡山村捐赠抗疫物资,员 工变成志愿者、大白……每一个身影、每一次捐赠,都 是青海国寿承担社会责任、履行社会义务的缩影。

每一次灾情,都是一种考验,不仅考验着保险人 的担当意识,更检验着保险人的服务标准。

青海国寿人知道,公司的发展离不开社会,在维护 社会稳定和人民生活安定,促进经济社会协调发展上, 人寿保险更要进一步发挥支持、推动作用。



#### 服务员工的路上 青海国寿在努力

青海国寿果洛分公司的才让卓玛说:"我所 做的,是中国人寿青海省分公司每一个同事都 在做的。是这个公司教会了我责任、教会了我 使命,我要做的,就是站在公司这个巨人的肩 膀上,以客户为中心,打造便捷、品质、温暖的 客户体验,让我和公司的服务有温度、有速度, 能帮助成千上万的人,孜孜不倦地获得客户的 满意和认可。我的人生打开了新的一页。白天 我帮助群众办理理赔、结算,晚上我就自学各 种保险知识、国家政策。我清楚地知道,知识 越多、政策知道的越多,越能帮助更多的人。 他们有的是刚刚长大的孩子、有的是母亲、有 的是家里的顶梁柱,他们决不能因为看不起病

春去秋来,牢记使命;寒来暑往,不负初 心。6年来,才让卓玛帮助了近万名患者,走遍

果洛76442平方公里,每一个镇、每一个村、每一 座山,都留下了她和同事的身影。

举办讲座、实地调查,无论是刮风下雨,只 要群众有需要,才让卓玛都会和同事前往。尤 其是去拉加镇,每次都要翻过几座山,每座山的 平均海波都在4000米以上。但是才让卓玛不怕 苦、不怕累,心中坚信成人达己、达己成人的理 念与信念,她要做的就是公司的追求:守护人民 美好生活。

看着一笔笔理赔款发放到客户的手上、看 看客户一个个喜笑颜开的模样,才让卓玛由衷 地感到光荣与骄傲。

才让卓玛在笔记本上认真地写到:如果说 员工是一滴清水,那企业就是江河湖海;如果说 员工是一粒种子,那企业就是肥沃土地……一 滴清水注入江河湖海,将汇成奔放、豪迈、辽阔 壮观的大海;一粒种子埋入肥沃的土壤,将会生 机勃勃、茁壮成长……

才让卓玛和国寿公司就是这样一种相互依 存的关系。无数的青海国寿人,他们都找准了 自己的位置,共生共荣不可分。

青海国寿从筹建起步,到发展壮大,再到高 质量发展,每一段历程都离不开党的坚强领导, 每一个前进的脚步都镌刻着国寿人"一心一意 跟党走"的决心意志。一部公司发展史,见证了 坚持党的领导、加强党的建设的铿锵足迹。

迈向新征程,青海国寿将在党的坚强领导 下,践行金融工作的政治性、人民性,不断提升 专业性,建功新时代、创造新辉煌,不负客户的 选择,不负国家和时代的重托,以高质量党建开 创高质量发展新征程,为奋力谱写全面建设社 会主义现代化国家的青海篇章贡献国寿力量。

## 服务客户的路上 青海国寿在努力

无论何时,青海国寿始终秉承以客户为 中心的服务理念,积极履行企业社会责任, 始终如一为客户提供专业和暖心服务,特别 是理赔服务工作,让广大客户深切感受到青 海国寿的速度和温度。

正是基于无私的付出,客户一传十、十 传百,广告效应无形当中得以迅猛形成。 2022年,青海国寿理赔总件数38115件,总 金额10045.20万元,申请支付时效1.544天。

数字,是反映与客户关系好不好的一面

现代市场环境中,客户与青海国寿正是 这样一种关系,青海国寿为客户提供服务的同 时也使自己获得成功,而成功的客户能够反过 来提升青海国寿的声誉与价值,为青海国寿带 来附加值,这也是青海国寿和客户乐见的。

从客户中来、到客户中去,与客户共创 价值、相伴成长,这是保险业任何时期必须 坚守的本源,也是现阶段转型的必由之路。



(本版图文由中国人寿股份有限公司 青海省分公司提供)