

COM Graduation 2021 -- Undergraduate Celebrations Video

(on camera) Christine Harold

Hello Class of 2021! Welcome GRADUATES! Welcome FAMILIES, FRIENDS, and loved ones! My name is Christine Harold. I'm a professor and Chair of the Department of Communication and I'm delighted to be among the first to congratulate you at this amazing time for each of you personally in a historical context like none we've ever seen.

(Xin chào các sinh viên tốt nghiệp năm 2021! Kính thưa quý phụ huynh, các bạn, người thân của họ! Tên tôi là tiến sĩ Christine Harold, giáo sư và chủ nhiệm khoa Truyền Thông. Trong thời kỳ chúng ta chưa bao giờ trải qua trong lịch sử, tôi vui mừng có cơ hội thuộc về nhóm người đầu tiên chúc các sinh viên trong việc tốt nghiệp.)

It's been such a pleasure to have some of you in my classes over the years, or to see you in the hallways of the Communications building, to hear your speeches in Red Square, hear about your internships, your awards, your goals, and your post-graduation plans. For my colleagues and me, it has been a privilege to have all of you as members of our Communication community, especially this year. Your resilience, compassion, persistence, and good humor in the face of a world seemingly turned upside down has been incredibly inspiring.

(Khi cô hoài niệm về mấy năm vừa qua, cô quý những kỷ niệm khi các em tham dự lớp của cô, nhìn thấy sinh viên đi qua hành lang tòa nhà Truyền Thông, theo dõi phát biểu của các em ở quảng trường Red Square, lắng nghe về kinh nghiệm thực tập, giải thưởng, mục tiêu và kế hoạch sau khi tốt nghiệp. Cô cùng với các đồng nghiệp thấy sự hội viên khoa Truyền Thông của các sinh viên là đặc ân, đặc biệt trong năm nay. Mặc dù thế giới lâm vào thời gian khó khăn, trải qua thế sự thăng trầm, nhưng các em không bao giờ thiếu kiên nhẫn. Các sinh viên ở hiền, luôn rộng lượng, cứ có óc hài hước. Cô thấy sự động lực, sức mạnh các sinh viên thể hiện là nguồn cảm hứng.)

I know this isn't the kind of ceremony you and your loved ones would have chosen. Nor would we. Like your families, we were all looking forward to those handshakes, high fives, and hugs as you walked across that stage to accept your diploma. Although celebrating remotely may not have been anyone's first choice, I guarantee you that this is definitely a day we'll all remember.

(Cô biết rằng lễ tốt nghiệp này không lý tưởng cho các em, gia đình và người thân. Chúng tôi cũng cảm thấy như vậy. Giống như gia đình của các em, chúng tôi mong đợi có dịp bắt tay, đập tay hay ôm các sinh viên khi các em lên sân khấu để nhận bằng cấp. Mặc dù ăn mừng trực tuyến không sánh bằng tổ chức lễ tốt nghiệp ở ngoài đời, nhưng cô đảm bảo ngày này là ngày chúng ta không thể quên.)

I hope that your time at the University of Washington and in the Department of Communication has lit a fire in you that will carry you into your next adventure, be that the career of your dreams, advocating for causes you care about, cultivating meaningful relationships, or leading others toward a more just and equitable future.

(Cô hy vọng trải nghiệm học chuyên ngành Truyền Thông ở trường đại học Washington đã "thắp lửa" để các em mang theo trong cuộc hành trình sau, cho dù các em làm công việc trong lĩnh vực mơ ước, có dịp nâng cao tiến bộ xã hội, có nhiều quan hệ đậm ý nghĩa hay có cơ hội dẫn dắt người ta đến tương lai bình đẳng hơn.)

That said, this year has been hard. And it's possible the flames of your ambition feel tentative right now and perhaps you're even feeling a bit burned out. If that's the case, please know this is temporary and that you're not alone. If that's you, I encourage you to give yourself space to breathe, to rest, and to reflect. Fires need oxygen to grow, and I assure you if you nurture the embers that are undoubtedly within you, inspiration will come knocking soon enough.

(Tuy nhiên năm nay rất cực khổ. Có lẽ các em cảm thấy mệt mỏi ví như một ngọn lửa bị dập tắt, giống như tham vọng có hạn. Nếu các em cảm thấy như vậy thì yên tâm. Các em không cần vượt qua cả thử thách một mình. "Thời kỳ COVID-19" chỉ tạm thời. Cô khuyến khích các em giữ sức khỏe, hãy nhớ thở vô thở ra, nghỉ ngơi và suy tư. Lửa cần ôxy để đốt cháy. Cô đảm bảo nếu các em dưỡng dục những "than hồng" ở bên trong thì sức mạnh cảm hứng sẽ đến, sớm "gõ cửa.")

Perhaps your fire is burning bright and full of energy, but feels somewhat directionless now, and at the mercy of winds that are beyond your control. If that's you, you are also not alone. I encourage you to see if you can quiet yourself from time to time and stoke the coals of your own wisdom. Fires need boundaries, or containers to remain healthy rather than destructive. Keeping yourself on your chosen path requires discipline. Not a harsh, inflexible discipline that judges and punishes, but a consistent, reliable structure—of good habits, focused work, and supportive relationships—that provide a practical architecture that channels you toward your goals.

(Có lẽ "ngọn lửa" của các em chiếu sáng lung linh nhưng không có định hướng do sự ảnh hưởng của cơn gió không thể kiểm soát. Nếu đó là các em thì hãy nhớ các em sẽ có sự hỗ trợ của khoa Truyền Thông, gia đình và bạn bè. Các em sẽ không cần vượt qua mọi thứ một mình đâu. Cô muốn nhắc việc động viên các em thư giãn trong môi trường bình an, yên tĩnh để cảm nhận sự khôn ngoan của bản thân. Lửa phải có ranh giới để không trở nên phá hoại. Quá trình tập trung trong việc học hành, trong "hành trình" này có nhu cầu có tinh thần kỷ luật. Nếu các em muốn thành công thì các em hãy nhớ dựa vào một "kiến trúc" đáng tin cậy bao gồm thói quen tốt như việc tập trung học hành, giúp đỡ lẫn nhau. Chứ không để những lực lượng xấu ảnh hưởng các em.)

Fire metabolizes. The more we tend to our own inner home fire, the less susceptible we are to the whirlwinds of information, opinions, hot takes, hype campaigns, or trending this and viral

that, of other people. We can consume these materials, but we can process them critically, honing our capacity to discern the useful from the un-useful, the kind from the bigoted, the truth from the fiction.

(“Lửa chuyển hóa.” Càng giữ sức khỏe tinh thần và vật chất chúng ta càng ít bị những điều xấu ảnh hưởng như thông tin “loãng,” ý kiến có hại, xu hướng “viral,” người ta. Chúng ta có quyền đọc, xem, tiêu dùng những nội dung này nhưng chúng ta có trách nhiệm phân tích, phê bình thông tin, tin tức để cải thiện khả năng phân biệt giữa những điều tiêu cực và tích cực, hiền lành và ác tâm, sự thật và giả dối.)

Finally, fire also warms. It draws people together in community. For so many of us, this has been a year of isolation, of distance, and of remote-everything. But we have also found novel ways to come together and to enjoy the warm glow of fellowship, shared learning, and collaborative work. Whatever the platform, virtual, IRL, or otherwise, I encourage you to continue fostering your personal and professional connections from a place of warmth and authenticity. We’ve learned that we need each other more than we may have realized, and that despite how it might sometimes feel, you’re not alone. We are proud to call you graduates of the University of Washington’s Department of Communication. And we invite you to bask in the warmth of this community for many years to come.

(Cuối cùng, hơi ấm của lửa tạo nên tính cộng đồng, đoàn kết. Đối với nhiều người, năm nay là năm cách ly xã hội, dành học hành từ xa, mọi thứ đều diễn ra ở trên mạng. Tuy nhiên, chúng ta đã khám phá những phương pháp bổ ích trong việc kết bạn, học hành cùng với nhau. Trực tuyến hay ở ngoài đời, cô khuyến khích các em hãy tiếp tục gặp gỡ nhiều người trong môi trường cá nhân và chuyên nghiệp để có kinh nghiệm. Hãy nhớ luôn luôn chân thật và ấm áp nhé! Hiện giờ, chúng ta đã nhận ra chúng ta cần nhau hơn trong quá khứ. Mặc dù có lúc cô đơn, nhưng cô cho rằng các em sẽ không bao giờ thực sự cô đơn. Chúng tôi tự hào được gọi các em những sinh viên tốt nghiệp khoa Truyền Thông ở trường đại học Washington. Từ ngày này đến bao năm sau, chúng tôi xin mời các em cảm nhận sự ấm áp của cộng đồng này.)

We’re happy for you. We believe in you. And we can’t wait to see what you do next. Congratulations!

(Nhờ các em tốt nghiệp mà chúng tôi hạnh phúc, phấn khởi, mong đợi tương lai tốt đẹp. Chúc mừng "lớp năm 2021!")

(on camera) Christine Harold

It is now my great honor to introduce today’s commencement speaker, selected by a group of our own Communication graduates. Dr. Vin Gupta of the UW’s Institute for Health Metrics and Evaluation has, this year, become a household name to the millions of us who have turned to him

for the clear and sound explanations he has offered throughout the COVID-19 pandemic on outlets such as CNN, MSNBC, the Today Show, Al Jazeera, CBS News, and more. Dr. Gupta is a Harvard-trained Critical Care Pulmonologist, and in addition to his work for the University of Washington, he serves as the current Chief Medical Officer of COVID-19 Response for Amazon and served as health and COVID response advisor for the Biden-Harris transition team and for the Seattle Seahawks and the Seattle Mariners.

(Bây giờ tôi rất hân hạnh được giới thiệu người diễn giả chính một uỷ ban sinh viên tốt nghiệp đã chọn để phát biểu trong lễ tốt nghiệp này. Bác sĩ Vin Gupta của viện Health and Metrics ở trường đại học Washington đã trở thành một danh nhân rất nổi tiếng đối với vô số người. Trong thời đại dịch COVID-19, bác sĩ Gupta được vài triệu người tin nhiệm ông trong việc giải thích khái niệm y tế, khuyên họ về những thói quen tốt nhất để bảo vệ mình, gia đình, người thân, khi ông xuất hiện trên kênh CNN, MSNBC, Today Show, Al Jazeera, CBS News, v.v. Bác sĩ Gupta cũng là nhà nghiên cứu bộ hô hấp đã tốt nghiệp từ trường đại học Harvard. Hiện giờ ông là Giám Đốc Y Tế cho tập đoàn Amazon. Trước đây bác sĩ Gupta cũng là người cố vấn kiểm soát đại dịch COVID-19 cho tổng thống Joe Biden – phó tổng thống Kamala Harris, và hai đội thể thao: Seattle Seahawks và Seattle Mariners.)

Although I'm not sure Dr. Gupta ever dreamed that his expertise as a pulmonologist would thrust him into the national spotlight as one of our most trusted sources on public health, he has stepped into the role brilliantly. He communicates with a clarity of purpose, an authority earned through an esteemed body of work, and with a passionate and (com)passionate commitment to ensuring that scientific fact and evidence-based truth prevail in a time of uncertainty, political posturing, and rampant disinformation.

(Mặc dù tôi nghĩ trước đây bác sĩ Gupta không thể hình dung ông sẽ trở thành một nguồn thông tin y tế được tin nhiệm nhất toàn quốc, nhưng tôi cho rằng ông đã thực hiện vị trí này cực kỳ tài giỏi. Bác sĩ Gupta giao tiếp với mục đích rõ ràng, thẩm quyền ông đã đạt được là do ông luôn thể hiện sự say mê, lòng trắc ẩn trong việc nâng cao sự thật, đảm bảo thông tin khoa học đáng tin cậy có thể chống lại những điều xấu trong thời hỗn loạn, bối rối này, đầy đủ với tham nhũng chính quyền và tin tức sai lệch, “tin vịt.”)

As we begin to take our first steps toward emerging from the worst of this pandemic, at least here in the U.S., the information and insights Dr. Gupta continues to offer, are as important as ever. Dr. Gupta's advocacy for sound public health information and policy demonstrates the crucial role that good, ethical communication plays in our public sphere. As we have seen this year in so many ways, thoughtful, factual, empathetic communication literally has the capacity to save lives. I am incredibly grateful to Dr. Gupta for making the time to speak to us today and I am honored to turn the virtual mike over to him now. Please join me in welcoming Dr. Vin Gupta.

(Trong khi chúng ta bắt đầu bước ra khỏi đại dịch COVID-19 ở bên Mỹ, cả thông tin, lời khuyên bác sĩ Gupta sẵn sàng chia sẻ với chúng ta sẽ được coi rất quan trọng. Vai trò của bác sĩ Gupta là vị trí rất quan trọng trong xã hội nhờ ông luôn luôn thực hiện những hoạt động chia sẻ thông tin bổ ích liên quan y tế, cải thiện chính sách để đảm bảo chúng ta có quyền sống trong thế giới với khả năng giao tiếp rõ ràng, đạo đức. Khi chúng ta nhớ lại

năm vừa qua, chúng ta đã chứng kiến sự giao tiếp đáng tin cậy, nhân đạo, từ bi có thể cứu vô số sinh hoạt ở khắp nơi. Tôi cực kỳ biết ơn bác sĩ Gupta đã dành thời gian, chịu phát biểu với chúng ta. Bởi vậy, tôi xin quý vị chào đón vị khách, bác sĩ Vin Gupta.)

(on camera) Dr. Vin Gupta

Hi everybody. It's an honor to be here to speak to you on your special day -- one of the most special days in your life -- your graduation day from college.

(Xin chào quý vị. Có cơ hội được phát biểu với các sinh viên vào ngày đặc biệt này thực sự là vinh dự đối với tôi – lễ tốt nghiệp trường đại học. của các em)

I'm really excited to be able to talk to future leaders in communications -- whether you're going to be the future press secretary for the United States, and for a future president, or a public-facing spokesperson for a major company, or a journalist, you are entering a field that has never been more important than it is right now -- and frankly for the next several years, if not decades: communications.

(Tôi cực kỳ phấn khởi được nói chuyện với các nhà lãnh đạo tương lai trong lĩnh vực truyền thông, cho dù các em trở thành thư ký báo chí cho tổng thống Hoa Kỳ, làm đại diện cho một tập đoàn lớn hay nắm việc của nhà báo, phóng viên, công việc trong lĩnh vực truyền thông không bao giờ quan trọng hơn ngày nay.)

How we communicate to the public, what we say, how we say it, that has been -- as the last 16 months of this pandemic has shown -- there's frankly been nothing more important than effective communication; clear, crisp, evidence-based -- coming from effective messengers.

(Trong 16 tháng vừa qua, chúng ta nhận ra sự tầm quan trọng của phong cách giao tiếp, đặc biệt là thế nào truyền thông diễn ra. Tôi cho rằng không có gì quý hơn thông tin, nội dung đáng tin cậy dựa vào nền tảng sự thật. Người báo tin là vị trí cực kỳ quan trọng trong việc chia sẻ thông tin bằng cách rõ ràng, chân thật.)

I'm super excited for all of you to be entering this space; there's never been a better time. I know college has been unexpected for all of you, especially going through a socially distanced senior year -- probably parts of your junior year -- so a lot of unexpected twists and turns, but you are going to be rewarded with a job market that's going to be robust; people craving your skill sets, opportunities through the roof! To that end, I'd like to talk about some of the things that I've learned being on various platforms, both locally and nationally, talking to people about complicated issues like Covid, and how they can keep themselves and their loved ones safe.

(Tôi rất vui mừng các em sẽ bắt đầu làm việc ở trong thời đại như hiện nay. Tôi biết trong trải nghiệm của các em, các em đã vượt qua rất nhiều thứ bất ngờ trong năm cuối, chắc một phần của năm 3 của các em. Tuy nhiên, các em hãy yên tâm, kinh tế càng cải thiện, nhiều cơ hội càng xuất hiện, người tuyển dụng đang tìm kiếm những người với nhiều kỹ năng, khả năng tốt trong ngành truyền thông như các em. Tôi đảm bảo các em sẽ được thưởng với một vị trí cao, công việc tốt! Bởi vậy, tôi muốn kể chuyện, chia sẻ trải nghiệm khi tôi được xuất hiện trên ti vi, ở trên những nền tảng địa phương và quốc gia, để cho quý vị biết về những lúc tôi bàn luận về đại dịch COVID-19 và những cách để bảo vệ bản thân, người thân, một chủ đề cực kỳ phức tạp.)

I'm going to present a few strategies here that I hope might be helpful, and I encourage you to please reach out to me at v.gupta@uw.edu -- v.gupta -- if you have any questions, because it's impossible for me to get across all these points in just a few minutes. If you have questions, if you're looking for a mentor, for somebody to help just be a guidepost -- I've had a lot of mentors help me, so I definitely want to pay it forward to the extent I can. Please do reach out.

(Tôi sẽ trình bày về một số phương pháp, chiến lược tôi hy vọng các em sẽ cảm thấy bổ ích. Mặc dù tôi chắc chắn tôi không có thể chia sẻ hết nội dung, thông tin trong vài phút, nhưng tôi xin mời bất cứ sinh viên nào để liên hệ với tôi nếu các em có câu hỏi, thắc mắc về điều gì đó. Tôi muốn giúp các em thành công thì hãy đừng ngại nhé!)

To that end, these are the strategies that I'd like to discuss today -- in a very concise period of time: confidence over certainty; providing actionable advice; meeting people where they are; leading with storytelling; channeling empathy; and staying helpful.

(Bởi vậy, những đề tài tôi sẽ bày là về là sự tầm quan trọng của tính tự tin hơn chắc chắn; việc chia sẻ lời khuyên người ta có thể hành động; "gặp người ta ở giai đoạn cuộc sống hiện tại của họ," dẫn dắt người ta bằng cách kể chuyện; thể hiện thái độ "ở hiền gặp lành" và luôn luôn giữ tính "hữu ích.")

I'm going to lead with confidence over certainty. I wanted to first discuss this concept of confidence over certainty, and why I think it's important for all of us to get this right, and to understand exactly what I'm referencing here: which is the way that we've been talking about the vaccine. We've been trying to communicate scientific-certainty, and yet what we really needed to communicate was just confidence -- what are we confident about?

(Tôi sẽ dẫn dắt người ta với tính tự tin thay vì sự chắc chắn. Trước hết tôi muốn bàn về khái niệm này và sự quan trọng của điều này. Ví dụ, việc tiêm chủng vắc xin. Chúng ta đã thiên về sự chắc chắn theo khoa học. Đáng lẽ chúng ta nên thể hiện tính tự tin mới phải.)

And you'll see this -- this is from the New York Times, this headline about AstraZeneca being 79% effective -- and I took an issue with this. I tweeted about this on social media and about how, fundamentally, this was not the right headline for the moment. Effectiveness is, in my view, what we're confident about. Scientific effectiveness -- what does that actually mean? It means: "does the vaccine keep you out of the hospital?" In a real-world setting, that's actually the definition of what we mean when we say, "vaccine effectiveness."

(Quý vị sẽ thấy theo một tiêu đề của báo chí New York Times về vắc xin AstraZeneca có hiệu quả khoảng 79%. Tôi không có đồng ý với quan niệm này. Tôi đã đăng lên tweet trên nền tảng mạng xã hội Twitter và cho rằng cơ bản của tiêu đề này không phù hợp với thời điểm này. Đối với tôi sự hiệu quả của vắc xin là thước đo của tính tự tin. Tuy nhiên, khi nói về sự hiệu quả khoa học, nghĩa của khái niệm này là gì vậy? Trong thực tế, sự hiệu quả của vắc xin mang nghĩa "vắc xin có giữ bạn khỏi bệnh viện không?")

Vaccine efficacy is: "does the vaccine prevent mild illness, asymptomatic illness, or does it keep you out of the ICU?" And yes, AstraZeneca was 79% efficacious, but it's actually a hundred percent effective at keeping you out of the hospital. And yet a major news outlet, and many others -- I'm just picking on the New York Times here -- a major news outlet said it was 79 effective. It's actually 100% effective, and that's the message we needed to get out to people, and we didn't.

(Sự hiệu quả của vắc xin là "có phải tiêm chủng vắc xin có ngăn chặn bệnh nhẹ, không có triệu chứng hay có giữ bạn khỏi bệnh viện?" Đúng là vắc xin AstraZeneca hiệu quả khoảng 79 % nhưng thật sự hiệu quả 100 % giữ bạn ở nhà thay vì đi đến bệnh viện. Những báo chí nổi tiếng như New York Times không chia sẻ thông tin như vậy. Đáng lẽ họ báo cáo vắc xin 100 % hiệu quả thay vì 79 % mới phải.)

Why does this matter? You know all of you are going into a space that requires a skill set -- it requires an important skill set where you understand nuance, but only communicate what's necessary. So, you understand complexity, but you don't communicate complexity; you communicate what others need to know -- to get a point across, to inform people. That's the point, at least, of scientific communication. And effective scientific communication (and this is how some scientists like to talk about the vaccines, for example: "well, uh, Sputnik is 92 effective against the b117 variant but then it's only 43 effective against the b1351 variant.")

(Vì thế, tại sao vấn đề này quan trọng? Các em biết cả lớp 2021 sẽ nhập vào một môi trường, lĩnh vực phải có đầy đủ khả năng, cả kỹ năng để sẵn sàng hiểu cả điều phức tạp nhưng nhớ giao tiếp những thông cần thiết thôi. Các em có thể hiểu rõ ràng bất cứ điều gì phức tạp nhưng các em lại giao tiếp theo phong cách dễ hiểu. Đáng lẽ các nhà khoa học giao tiếp như vậy. Nhưng ai cũng biết họ lại chia sẻ theo phong cách lung tung, lộn xộn.)

It doesn't make any sense. It's really confusing. We've seen some people on national platforms try to actually walk people through this data in real time and all it does is confuse people. We really

need to focus in on what's critical -- to communicate to people what we're confident about, and not focus so much on scientific certainty, which is this table:

(Thật sự vô lý, cực kỳ bối rối. Chúng ta đã thấy những người xuất hiện trên nền tảng quốc gia như vậy dám thử dẫn dắt khán giả qua những dữ liệu phân vân. Chúng ta nên tập trung về những thông tin, chi tiết quan trọng nhất để chia sẻ với người ta. Những điều chúng ta tự tin nhất. Thôi đừng quá lo về sự chắc chắn khoa học như bảng này:)

This is really important. Here, when it comes to how we think about effective ways of communication -- and I wanted to bring this slide along because I think this is really a helpful way to think about effective communication -- sometimes it's not me yapping to you, or you talking to other people, but it's effectively utilizing social media, or it's effectively utilizing graphics and visuals to convey something that might take a hundred words.

(Lưu ý điều quan trọng này. Giao tiếp đặc lực như trang này thể hiện chúng ta có thể chia sẻ thông tin bằng thị giác thay vì viết 100 từ, bằng những nền tảng xã hội.)

What I'm trying to convey here, and I posted this on Twitter: these are CT scans from a patient of mine, and the patient on the right had severe pneumonia from Covid-19. The lungs on the left are just normal lungs -- those are healthy lungs -- and the point was, "well, the vaccines, ALL the vaccines in the United States are nearly 100 effective at preventing your lungs from looking like the lungs on the right." It's a lot easier to show it than it is to say it, especially in a space where politics and division and hesitancy reign. Sometimes you just need to level-set with a picture.

(Điều tôi đang cố gắng truyền đạt ở đây và tôi đã đăng điều này trên Twitter: đây là những hình ảnh chụp CT từ một bệnh nhân của tôi và bệnh nhân bên phải bị viêm phổi nặng do Covid-19. Phổi bên trái chỉ là phổi bình thường - đó là những lá phổi khỏe mạnh - và điểm mấu chốt là, "tốt, các loại vắc xin, TẤT CẢ các loại vắc xin ở Hoa Kỳ đều có hiệu quả gần 100 trong việc ngăn phổi của quý vị trông giống như phổi đúng." Việc thể hiện nó dễ dàng hơn rất nhiều so với những gì người ta nói, đặc biệt là trong một không gian nơi mà chính trị, sự chia rẽ và sự lưỡng lự ngự trị. Đôi khi quý vị chỉ cần thiết lập mức độ bằng một hình ảnh.)

And so, when we're talking about confidence versus certainty -- about what you should be communicating to people in a complex space -- use every medium available to you. Don't just talk; don't just assume the written word or the spoken word is going to be effective enough. Use every tool available to you: video, compelling footage, or graphics -- because that can really get the point across effectively.

(Và vì vậy, khi chúng ta đang nói về sự tự tin so với sự chắc chắn - về những gì quý vị nên giao tiếp với mọi người trong một không gian phức tạp - hãy sử dụng mọi phương tiện có sẵn cho các em. Đừng chỉ nói chuyện; đừng chỉ cho rằng từ viết hoặc lời nói sẽ đủ hiệu quả. Sử dụng mọi công cụ có sẵn cho quý vị: video, cảnh quay hấp dẫn hoặc đồ họa - bởi vì điều đó thực sự có thể giải quyết vấn đề một cách hiệu quả.)

I won't spend a ton of time here, but one key piece of trust -- and something I try to do whenever I have a platform -- is to build as much trust as I can with the invisible audience that I know might be watching. And depending on what direction you take your career, a part of that's going to be giving people actionable advice. Of course, if you're a journalist reporting the news, you have to stay within the boundaries of what your job description is, but I do think that there's an ability for all of us in the space of communications to give people actionable advice -- recommendations on what they can do to keep themselves safe. In this instance, where to seek out therapy.

(Tôi sẽ không dành nhiều thời gian ở đây, nhưng một phần quan trọng của niềm tin - và điều tôi cố gắng làm bất cứ khi nào tôi có nền tảng - là xây dựng lòng tin nhiều nhất có thể với khán giả vô hình mà tôi biết có thể xem. Và tùy thuộc vào hướng đi của các em trong sự nghiệp, một phần trong số đó sẽ là đưa ra những lời khuyên hữu ích cho mọi người. Tất nhiên, nếu quý vị là một nhà báo báo cáo tin tức, các em phải ở trong ranh giới của mô tả công việc của quý vị là gì, nhưng tôi nghĩ rằng tất cả chúng ta trong lĩnh vực truyền thông đều có khả năng đưa ra lời khuyên hữu ích cho mọi người - - khuyến nghị về những gì họ có thể làm để giữ an toàn cho bản thân. Trong trường hợp này, tìm kiếm liệu pháp ở đâu.)

I didn't always do this -- I was initially the person that would go on air and talk about how bad things were -- and I recognized that at some point that was weakening my ability to gain the trust of the individual on the other side of the screen; they didn't want to just hear bad news... they needed help, they needed advice to stay safe. And so, democratizing access to information -- that either might be complex or hard to understand -- would give people useful information (to seek out therapies, in this case; monoclonal antibodies). This is a good way to build trust because then people say, "well he's looking out for me; she's looking after me."

(Không phải lúc nào tôi cũng làm điều này - ban đầu tôi là người lên sóng và nói về những điều tồi tệ như thế nào - và tôi nhận ra rằng tại một số điểm, điều đó đang làm suy yếu khả năng của tôi trong việc giành được sự tin tưởng của người khác mặt bên của màn hình; họ không muốn chỉ nghe tin xấu... họ cần giúp đỡ, họ cần lời khuyên để giữ an toàn. Và do đó, dân chủ hóa quyền truy cập thông tin - có thể phức tạp hoặc khó hiểu - sẽ cung cấp cho mọi người thông tin hữu ích (để tìm kiếm các liệu pháp, trong trường hợp này là các kháng thể đơn dòng). Đây là một cách tốt để xây dựng lòng tin bởi vì khi đó mọi người nói, "anh ấy đang tìm kiếm tôi; cô ấy đang chăm sóc tôi.")

And there are information asymmetries that exist all over the world, especially in the space of healthcare, where there is information that's available only to those with Internet or those who understand complex language, or who know where to look. This isn't just Covid and monoclonal antibodies -- there's many paradigms for this. The more that you focus in on addressing these asymmetries and access to good information, I guarantee you that's going to allow you to build a greater viewership, or an audience that might be reading or listening to your work, because it's going to cause them to trust you even more.

(Và có những bất cân xứng về thông tin tồn tại trên khắp thế giới, đặc biệt là trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe, nơi có thông tin chỉ dành cho những người có Internet hoặc những người hiểu ngôn ngữ phức tạp, hoặc những người biết tìm kiếm ở đâu. Đây không chỉ là

kháng thể Covid và đơn dòng - có rất nhiều mô hình cho điều này. Các em càng tập trung vào việc giải quyết những bất đối xứng này và tiếp cận thông tin tốt, tôi đảm bảo với quý vị điều đó sẽ cho phép các em xây dựng lượng người xem lớn hơn hoặc khán giả có thể đang đọc hoặc nghe tác phẩm của các em, bởi vì điều đó sẽ khiến họ tin tưởng các em nhiều hơn nữa.)

Another key piece of building trust is trying to meet people where they are. Here is a picture of a group of us helping the Mariners do a safe restart at T-Mobile Park. And one of our guiding principles was understanding that people were going to go to the ballpark, they were going to travel, they were going to do things that, for many months, we were saying, "please don't." And it afforded an opportunity for us to continue to reach them -- these individuals who, for example, may not want to get the vaccine or were unwilling to wear a mask -- this was a great opportunity to say, "you can do this, but you can do it even more safely if you come vaccinated or if you continue to mask, and if you continue to distance." There was an opportunity to provide incentives so that people could do the right thing to protect themselves and others, while enjoying the things that they had long enjoyed doing. So again, meeting people where they are, and framing communications and terms that are recognizable to them (that are attractive to them), can help you achieve your own aims.

(Một điều nữa để người ta tin tưởng chúng ta là để "gặp người tại nơi họ đang đứng." Đây là hình ảnh một nhóm chúng tôi đang giúp đội bóng chày Mariners khởi động lại an toàn tại T-Mobile Park. Và một trong những nguyên tắc chỉ đạo của chúng tôi là hiểu rằng mọi người sẽ đến sân chơi bóng, họ sẽ đi du lịch, họ sẽ làm những điều mà trong nhiều tháng, chúng tôi đã nói, "làm ơn đừng". Đây trở nên cơ hội cho chúng tôi tiếp tục tiếp cận họ - những cá nhân này, chẳng hạn, những người có thể không muốn tiêm vắc-xin hoặc không muốn đeo khẩu trang - đây là một cơ hội tuyệt vời để nói, "bạn có thể làm điều này, nhưng bạn có thể làm điều đó một cách an toàn hơn nữa nếu bạn đi tiêm phòng hoặc nếu bạn tiếp tục đeo khẩu trang, và nếu bạn tiếp tục cách ly xã hội. " Có một cơ hội để cung cấp các khuyến khích để mọi người có thể làm điều đúng đắn để bảo vệ bản thân và những người khác, trong khi tận hưởng những điều mà họ đã thích làm từ lâu. Vì vậy, một lần nữa, "gặp gỡ mọi người ở nơi họ đang ở," và đóng khung các thông tin liên lạc và các thuật ngữ để nhận biết đối với họ (hấp dẫn đối với họ), có thể giúp các em đạt được mục tiêu của riêng mình.)

This is another picture of a colleague of mine with the Mariners in the clubhouse talking to the players, and one of the strategies that I try to use -- whether it's talking to professional athletes or workforces -- is leading with storytelling. And I can't tell you how important this strategy is in trying to reach people, and trying to make something real, and trying to build emotional vulnerability. Those are key tactics that you have to lean into, especially when some of you are going to be delving into complex spaces like public health communications, or politics and political communications. Telling stories is a great way to make something feel real to the person who might be listening to you, who's resistant to hearing you and your upshot.

(Đây là một bức ảnh khác của một đồng nghiệp của tôi với đội bóng chày Mariners trong nhà câu lạc bộ, trong khi nói chuyện với các cầu thủ. Một trong những chiến lược mà tôi

cố gắng sử dụng - cho dù đó là nói chuyện với vận động viên chuyên nghiệp hay lực lượng lao động - đang dẫn đầu bằng cách kể chuyện. Tôi không thể cho các em biết chiến lược này quan trọng như thế nào trong việc cố gắng tiếp cận mọi người, cố gắng biến điều gì đó thành hiện thực và cố gắng "xây dựng lỗ hổng cảm xúc." Đó là những chiến thuật quan trọng mà quý vị phải dựa vào, đặc biệt là khi một số người sẽ đi sâu vào các không gian phức tạp như truyền thông sức khỏe cộng đồng hoặc chính trị và truyền thông chính trị. Kể chuyện là một cách tuyệt vời để tạo cảm giác chân thực cho những người có thể đang lắng nghe các em và những người không muốn nghe các em và những kết quả.)

I've tried to use social media to amplify (what I hope) is good information when speaking to younger audiences like yourself. I talk about how Covid is impacting young people -- not just citing statistics and finger wagging at you -- but citing specific examples and talking about them in real ways. It's not always going to work (it may not work for some of you listening to me right now), but it's better than just citing statistics and finger wagging, which is what I think often happens when you're trying to tell people what they should do for their own benefit; there's a lot of finger wagging that goes on, especially to younger generations. I'm sure a lot of you are tired of that, and so leading with storytelling is really vital.

(Tôi đã cố gắng sử dụng mạng xã hội để khuếch đại (những gì tôi hy vọng) thông tin tốt khi nói với những khán giả nhỏ tuổi như mình. Tôi nói về cách Covid đang tác động đến giới trẻ - không chỉ trích dẫn số liệu thống kê và vẫy tay chào các em - mà còn trích dẫn các ví dụ cụ thể và nói về chúng theo những cách thực tế. Không phải lúc nào cũng hiệu quả (có thể không hiệu quả đối với một số người đang nghe tôi nói ngay bây giờ), nhưng cách này sẽ tốt hơn chỉ trích dẫn số liệu thống kê và vẫy ngón tay, đó là những gì tôi nghĩ thường xảy ra khi các em đang cố gắng nói với mọi người những gì họ nên làm vì lợi ích riêng của họ; có rất nhiều hành động vẫy tay diễn ra, đặc biệt là đối với các thế hệ trẻ. Tôi chắc rằng rất nhiều các em cảm thấy mệt mỏi vì điều đó, và vì vậy việc dẫn dắt bằng cách kể chuyện thực sự rất quan trọng.)

I had a chance to do this with our Seahawks recently... Kyle Fuller is one of their younger players who recently had Covid, and him and I were going back and forth about questions that he was having. He had concerns about getting the vaccine, and he posted about it on Twitter. I appreciated him doing it, but as with the Mariners or other workforces, if you lead with stories and you try to reach out... we talked a lot about other younger patients of mine (athletes, in some cases) who came down with Covid and who didn't get the vaccine, and then they started experiencing long-term symptoms -- and for some of these athletes they weren't able to get back on the field. Providing that type of context for Kyle was really helpful because his primary goal was: "I want to be ready for training so that we can be ready for Game One come the fall," and so that was really the kicker there for him: recognizing that he was vulnerable to longer term impacts from his Covid infection if he didn't get the vaccine, because now we're recognizing that the vaccine can help mitigate these longer term potential symptoms.

(Tôi đã có cơ hội làm điều này với đội bóng đá Mỹ Seahawks gần đây... Kyle Fuller là một trong những người chơi trẻ hơn của họ gần đây đã có Covid, và anh ấy và tôi đã qua lại với nhau về những câu hỏi mà anh ấy đang gặp phải. Anh ấy lo lắng về việc chủng ngừa và anh ấy đã đăng về vấn đề này trên Twitter. Tôi đánh giá cao anh ấy làm điều đó, nhưng cũng

như với đội bóng chày Mariners hoặc các lực lượng lao động khác, nếu các em dẫn dắt bằng những câu chuyện và các em cố gắng tiếp cận... chúng tôi đã nói rất nhiều về những bệnh nhân trẻ tuổi khác của tôi (trong một số trường hợp), những người đã đến với Covid và những người không được chủng ngừa, và sau đó họ bắt đầu gặp các triệu chứng kéo dài - và đối với một số vận động viên này, họ không thể trở lại sân đấu. Cung cấp loại bối cảnh đó cho Kyle thực sự hữu ích vì mục tiêu chính của anh ấy là: “Tôi muốn sẵn sàng tập luyện để chúng ta có thể sẵn sàng cho Trận đấu thứ nhất vào mùa thu” và vì vậy đó thực sự là người khởi đầu cho anh ấy: nhận ra rằng anh ta dễ bị ảnh hưởng lâu dài hơn từ nhiễm trùng Covid nếu anh ta không tiêm vắc-xin, vì giờ đây chúng ta nhận ra rằng vắc-xin có thể giúp giảm thiểu các triệu chứng tiềm ẩn lâu dài này.)

I know I don't have a ton of time with all you all, so I'm going to try to wrap this up. I did want to share that for my own training in Comms -- I had a chance to study Comms when I was towards the tail end of my medical school training -- this an example from Steve Jobs:

(Tôi biết tôi không có nhiều thời gian cho tất cả các em, vì vậy tôi sẽ cố gắng kết thúc nhanh. Tôi thực sự muốn chia sẻ điều đó cho quá trình đào tạo của riêng tôi về Comms - Tôi đã có cơ hội học Comms khi tôi đang học cuối khóa đào tạo tại trường y của mình - đây là một ví dụ từ Steve Jobs

If you haven't heard his 2005 Stanford Commencement Address, I strongly encourage you to YouTube it at your first opportunity, because he's a maestro at storytelling and he uses a tactic called “the rule of threes,” where you divide your story or message into three parts -- you keep the message short and sweet, and you have one consistent message. In his case, it was “do what you love.” I really encourage you to listen to Steve Jobs and that commencement address, just as I would encourage you to listen to these two presidential addresses:

(Nếu bạn chưa nghe Bài diễn văn lễ tốt nghiệp tại trường đại học Stanford năm 2005 của ông ấy, tôi thực sự khuyến khích các em lên YouTube xem khi rảnh rỗi, vì ông ấy là bậc thầy kể chuyện và ông ấy sử dụng một chiến thuật gọi là “quy tắc 3”, nơi các em phân chia câu chuyện hoặc thông điệp của mình thành ba phần - các em giữ cho thông điệp ngắn gọn và hấp dẫn, và các em có một thông điệp nhất quán. Trong trường hợp của ông ấy, đó là "làm những gì các em yêu thích." Tôi thực sự khuyến khích các em lắng nghe Steve Jobs và bài phát biểu khởi đầu đó, cũng như tôi khuyến khích các em lắng nghe hai bài phát biểu của tổng thống này:)

They are master classes in how you demonstrate and convey empathy. Channeling empathy is going to be vital, especially for those of you in a spokesperson role for organizations, or for governments. This is such a critical skill, so I encourage you to watch President Obama's eulogy for Reverend Clementa Pinckney, and President Reagan's address to the country after The Challenger disaster back in the mid-1980s; incredible demonstrations of how a leader (of how a communicator) can demonstrate empathy in real, tangible ways. It's such an obvious strategy, you might think, but really hard to do and practice well.

(Họ là những ví dụ này cực kỳ hoàn hảo để cho các em biết cách thể hiện và truyền đạt sự đồng cảm. Việc nắm bắt sự đồng cảm sẽ rất quan trọng, đặc biệt là đối với những người

người trong vai trò người phát ngôn cho các tổ chức hoặc cho chính phủ. Đây là một kỹ năng quan trọng, vì vậy tôi khuyến khích các em xem bài điều trần của Tổng thống Obama dành cho Mục sư Clementa Pinckney và bài phát biểu của Tổng thống Reagan với đất nước sau thảm họa The Challenger vào giữa những năm 1980; những minh chứng đáng kinh ngạc về cách một nhà lãnh đạo (về cách người giao tiếp) có thể thể hiện sự đồng cảm theo những cách thực tế, hữu hình. Các em có thể nghĩ đó là một chiến lược hiển nhiên, nhưng thực sự rất khó để thực hiện và thực hành tốt.)

And then lastly, never forget to stay hopeful. All of you are going to be entering a world that's complicated, that's been traumatized by a major pandemic. We have issues across a range of other complicated topics, like social justice, access to voting rights, climate change, vaccine inequity, and vaccine apartheid -- but you're entering the workforce in a really complicated time that affords amazing opportunities for all of you, who are going to be leaders in communication. This is exactly the right time to enter the workforce in your chosen profession, but you don't want to forget that it's vital to stay hopeful. It's critical because nobody -- just like I was talking about earlier when it came to giving actionable advice -- nobody just wants to hear doomsday scenarios; they want help, and they want hope, so always remember to message on that.

(Cuối cùng, đừng bao giờ quên hy vọng. Tất cả các em sẽ bước vào một thế giới phức tạp, bị tổn thương bởi một đại dịch lớn. Chúng ta có vô số vấn đề về một loạt các chủ đề phức tạp khác, như công bằng xã hội, quyền tiếp cận quyền bầu cử, biến đổi khí hậu, bất bình đẳng về vắc xin và phân biệt chủng tộc vắc xin - nhưng các em đang tham gia lực lượng lao động trong một thời điểm thực sự phức tạp mang lại cơ hội tuyệt vời cho tất cả sin viên, những người sẽ trở thành nhà lãnh đạo trong truyền thông. Đây chính xác là thời điểm thích hợp để tham gia lực lượng lao động trong ngành nghề các em đã chọn, nhưng em nào không muốn quên rằng điều quan trọng là duy trì hy vọng. Nó rất quan trọng bởi vì không ai - giống như tôi đã nói trước đó khi đưa ra lời khuyên hữu ích - không ai chỉ muốn nghe các kịch bản về ngày tận thế; họ muốn giúp đỡ và họ muốn hy vọng, vì vậy hãy luôn nhớ nhấn tin về điều đó.)

And, at least in communications for health-related issues, there's going to be more opportunities for all of you in ways in which there were not opportunities for folks like myself, coming up the ranks. There are going to be some incredible opportunities available for you to really sink your teeth in to; crisis communication seminars, like this one that I'm leading at The Aspen Institute, are just one example of a greater recognition for better communication capabilities across a range of different sectors in society, including healthcare.

(Và, ít nhất là trong giao tiếp về các vấn đề liên quan đến sức khỏe, sẽ có nhiều cơ hội hơn cho tất cả các em theo những cách mà những người như tôi không có cơ hội lên cấp. Sẽ có một số cơ hội đáng kinh ngạc dành cho các em để thực sự dấn thân vào; Các cuộc hội thảo về truyền thông khủng hoảng, như cuộc hội thảo này mà tôi đang dẫn dắt tại Viện Aspen, chỉ là một ví dụ về sự công nhận lớn hơn về khả năng giao tiếp tốt hơn trong nhiều lĩnh vực khác nhau trong xã hội, bao gồm cả chăm sóc sức khỏe.)

I think that, now more than ever, we've realized that we need more communicators in the public health space. It's been a bleak last 16 months, but you are going to be the leaders that guide us

TRANSLATED BY: Long Trần

through future crises, future epidemics. We need more people like you. There's going to be a job market out there that's going to be craving your skill sets; younger people that are mission-oriented, that have the right skill sets to be able to communicate complex topics to the lay public. I'm excited to watch all of you grow and to learn from you. I'm here if you need any help; v gupta v-g-u-p-t-a at uw.edu.

(Tôi nghĩ rằng, hơn bao giờ hết, chúng tôi nhận ra rằng chúng tôi cần nhiều người truyền thông hơn trong lĩnh vực y tế công cộng. 16 tháng qua thật ảm đạm, nhưng các em sẽ là những người lãnh đạo hướng dẫn chúng tôi vượt qua các cuộc khủng hoảng trong tương lai, dịch bệnh trong tương lai. Chúng tôi cần thêm những người như các em. Sẽ có một thị trường việc làm ngoài kia sẽ khao khát các bộ kỹ năng của các em; những người trẻ hơn định hướng về sứ mệnh, có bộ kỹ năng phù hợp để có thể truyền đạt những chủ đề phức tạp cho công chúng. Tôi rất vui khi thấy tất cả các em phát triển và học hỏi từ các em. Tôi ở đây nếu các em cần bất kỳ trợ giúp nào; v gupta v-g-u-p-t-a tại uw.edu.)

Congratulations! Enjoy this day and your accomplishments that are yet to come. I'm really rooting you guys on. Have a great day.

(Xin chúc mừng! Hãy tận hưởng ngày này và những thành tựu của các em vẫn chưa đến. Tôi thực sự root các em. Chúc các em có một ngày tuyệt vời.)

(on camera) Christine Harold

Hello again! Thank you, Dr. Gupta.

Finally, I'd like to introduce my dear colleague Caley Cook, who in addition to being a beloved teacher in our journalism program, also serves as our Undergraduate Program Chair. This is an incredibly challenging role, which involves curriculum planning, managing the applications to our major, and much, much more. I'm so grateful to have Caley's expert administrative prowess and easygoing personality in this important role.

On top of all this, Caley is an award-winning journalist and documentary filmmaker with an impressive and wide-ranging body of work covering topics from crime, the courts, sports, music, and theater. Welcome, Caley.

(Xin chào quý vị. Cảm ơn bác sĩ Gupta.

Cuối cùng, cô muốn giới thiệu đồng nghiệp, cô Caley Cook, một giảng viên trong chương trình báo chí của chúng ta và cũng là chủ nhiệm của chương trình cử nhân. Vị trí này rất khó khăn. Việc này bao gồm trách nhiệm chuẩn bị chương trình giáo dục, quản lý hết đơn xin học vào chuyên ngành, v.v. Tôi rất biết ơn được có cơ hội dựa vào khả

năng quản lý của cô ấy trong khi thể hiện tính dễ tính, hiền lành trong vị trí thực sự quan trọng. Hơn nữa, cô ấy là một nhà báo, nhà làm phim tài liệu rất thành công, được nhận nhiều giải thưởng. Tác phẩm của cô ấy đã thiên về những đề tài như tội ác, toà án, thể thao, âm nhạc và rap hát. Chào mừng Caley.)

(on camera) Caley Cook

Congratulations class of 2021.

(Chúc mừng cả lớp 2021.)

While I'd rather be talking to you in person, stretched out on the sunny quad with the cherry blossoms supervising overhead, I am honored to be able to speak to you via video this year.

(Trong khi tôi muốn được nói chuyện trực tiếp với các em, trải dài trên khu đất rộng đầy nắng với những cánh hoa anh đào giám sát trên đầu, tôi rất vinh dự được nói chuyện với các em qua video trong năm nay.)

Your accomplishments deserve recognition, a spotlight, the celebratory energy equal to the years of work you've put in to get this far. You are graduates. And we see you.

(Thành tích của quý vị xứng đáng được ghi nhận, được chú ý, có năng lượng ăn mừng tương đương với những năm làm việc mà các em đã bỏ ra để đạt được điều này. Các em là sinh viên mới tốt nghiệp. Và chúng tôi thấy các em.)

Nothing ever seems poignant enough to fully recognize the kind of effort one expends to get to where YOU are now.

(Không có gì có vẻ đủ thấm thía để nhận ra đầy đủ loại nỗ lực mà một người đã bỏ ra để đạt được vị trí của CÁC EM bây giờ.)

As faculty, we are there with you in the trenches each quarter. In the lectures, the office hours, the essays, the exams, and on the other side of those long study nights. We see you struggle and sometimes fail, only to come out the other side more wise, patient, and informed. We saw your curiosity as you tackled new ways of thinking, new methods, new challenges. We saw your fears and your doubts turn into confidence and mastery. We saw you ace that quiz. We heard you ask the hard questions. We saw you triumph. We saw you look back on your quarter, overflowing with new knowledge.

(Với tư cách là giảng viên, chúng tôi ở đó với các em trong chiến hào mỗi quý. Trong bài giảng, giờ hành chính, bài luận, bài kiểm tra và bên kia là những đêm dài học tập. Chúng tôi thấy các em đấu tranh và đôi khi thất bại, chỉ để đến với phía bên kia khôn ngoan, kiên nhẫn và thông báo hơn. Chúng tôi nhận thấy sự tò mò của các em khi các em giải quyết

những cách suy nghĩ mới, phương pháp mới, thách thức mới. Chúng tôi đã thấy nỗi sợ hãi và nghi ngờ của các em biến thành sự tự tin và khả năng làm chủ. Chúng tôi đã thấy các em vượt qua bài kiểm tra đó. Chúng tôi đã nghe các em hỏi những câu hỏi khó. Chúng tôi đã thấy các em chiến thắng. Chúng tôi đã thấy các em nhìn lại quý của mình, tràn đầy kiến thức mới.)

We. See. You.

(Chúng tôi. Thấy. Các em.)

More than anything, I want you to know that we bore witness to your fight: for that dream internship, for understanding, for inclusion in academia, for change, for kindness, and for a world where we communicate more effectively. We want you to know that we see you and we'll remember all the ways that you made your community, your university, and your world a better place.

(Hơn bất cứ điều gì, tôi muốn các em biết rằng chúng tôi là nhân chứng cho cuộc chiến của các em: vì công việc thực tập trong mơ đó, vì sự hiểu biết, để hòa nhập vào học thuật, vì sự thay đổi, vì lòng tốt và vì một thế giới mà chúng ta giao tiếp hiệu quả hơn. Chúng tôi muốn các em biết rằng chúng tôi nhìn thấy các em và chúng tôi sẽ ghi nhớ tất cả những cách bạn đã làm cho cộng đồng, trường đại học của các em và thế giới của các em trở thành một nơi tốt đẹp hơn.)

Many of you are embarking on a journey into the professional world at (what we hope) is the tail-end of a global pandemic, and you'll need that "fight" to make your way. Hopefully, you learned about positive resilience here at UW, but you've always had the tools to make a place for yourself, because you got yourself here.

(Nhiều người trong số các em đang bắt đầu hành trình vào thế giới nghề nghiệp (những gì chúng tôi hy vọng) là đầu cuối của đại dịch toàn cầu và quý vị sẽ cần "cuộc chiến" đó để đi theo con đường của mình. Hy vọng rằng bạn đã học được về khả năng phục hồi tích cực ở UW, nhưng các em luôn có công cụ để tạo chỗ đứng cho mình, bởi vì các em đã có được chính mình ở đây.)

To get to a special place like UW Comm, you conquered many obstacles. This class specifically. You have earned your spot on the podium.

(Để đến một nơi đặc biệt như UW Comm, các em đã chinh phục rất nhiều chướng ngại vật. Cụ thể là lớp này. Quý vị đã giành được vị trí của mình trên bục giảng.)

I'll miss this class. I have special memories of teaching so many of you and hearing your own stories.

(Tôi sẽ nhớ lớp học này. Tôi có những kỷ niệm đặc biệt khi dạy rất nhiều sinh viên và nghe những câu chuyện của chính các em.)

I'll remember one graduate's story of pushing to carve his own path in sports journalism. I'll remember him agonizing over each word, pushing to capture the drama of the touchdown, the pain of the playoff loss, and the triumph of the ninth-inning double play. I'll remember how he worked so hard to tell stories that mean so much to him and to thousands of readers who saw themselves in his coverage.

(Tôi sẽ nhớ câu chuyện của một sinh viên tốt nghiệp về việc cố gắng tìm ra con đường của riêng mình trong lĩnh vực báo chí thể thao. Tôi sẽ nhớ anh ấy đau đớn trong từng từ, cố gắng để nắm bắt được kịch tính của cuộc chạm trán, nỗi đau của trận thua playoff và chiến thắng của trận đấu đôi thứ chín. Tôi sẽ nhớ cách anh ấy đã làm việc chăm chỉ như thế nào để kể những câu chuyện có ý nghĩa rất lớn đối với anh ấy và với hàng nghìn độc giả, những người đã nhìn thấy bản thân trong phạm vi bảo hiểm của anh ấy.)

I'll remember another graduate's visit to my office hours. I remember because he told me what his education meant to him – how he was going to be the first college graduate in his family. He teared up when he told me the story of showing his mother that he'd made the dean's list. She hung the dean's list announcement on their front door. Facing OUT.

(Tôi sẽ nhớ chuyến thăm của một sinh viên tốt nghiệp khác vào giờ hành chính của tôi. Tôi nhớ vì anh ấy đã nói với tôi rằng việc học của anh ấy có ý nghĩa như thế nào đối với anh ấy - anh ấy sẽ trở thành sinh viên tốt nghiệp đại học đầu tiên trong gia đình anh ấy như thế nào. Anh ấy đã rơi nước mắt khi kể cho tôi nghe câu chuyện về việc cho mẹ anh ấy biết rằng anh ấy đã lọt vào danh sách của trưởng khoa. Cô ấy treo thông báo danh sách của trưởng khoa trên cửa trước của họ. Đối mặt.)

And I'll remember another grad's story of service as she spent the equivalent of a full-time job each week volunteering to feed others. I'll remember her describing her shifts at the shelter and how a long-time resident would help her study each night as folks settled in.

(Và tôi sẽ nhớ câu chuyện về dịch vụ của một sinh viên tốt nghiệp khác khi cô ấy dành thời gian tương đương với một công việc toàn thời gian mỗi tuần để tình nguyện nuôi người khác. Tôi sẽ nhớ cô ấy mô tả những ca làm việc của cô ấy tại nơi trú ẩn và cách một người dân lâu năm sẽ giúp cô ấy học tập mỗi đêm khi mọi người ổn định cuộc sống.)

I'll remember so many graduates just like you for the good you've done.

(Tôi sẽ nhớ rất nhiều sinh viên tốt nghiệp giống như các em vì những gì các em đã làm.)

One thing I know I regret from my college years is a singular vision – the kind of goal-oriented tunnel vision that eliminates superfluous information from your field of view. When you are sprinting toward a singular goal, it's easy to miss the stopovers on the way.

(Một điều mà tôi biết rằng tôi hối tiếc từ những năm đại học của mình là một tầm nhìn kỳ dị - loại tầm nhìn đường hầm định hướng mục tiêu giúp loại bỏ thông tin thừa ra khỏi tầm nhìn của các em. Khi các em đang chạy nước rút đến một mục tiêu duy nhất, các em rất dễ bỏ lỡ các điểm dừng trên đường.)

I couldn't tell you anything about my own college graduation 20 years ago – mostly because I didn't allow myself to pause, to consider, to experience that moment fully. I was already sprinting off to my next step, my new job, the love of my life, and my new title as a “professional person” in the real world.

(Tôi không thể nói với các em bất cứ điều gì về lễ tốt nghiệp đại học của chính tôi 20 năm trước - chủ yếu là vì tôi không cho phép mình dừng lại, để xem xét, để trải nghiệm khoảnh khắc đó một cách trọn vẹn. Tôi đang chạy nước rút đến bước tiếp theo của mình, công việc mới, tình yêu của cuộc sống và danh hiệu mới của tôi là “một người chuyên nghiệp” trong thế giới thực.)

I'm sure many of you know what I mean. You see your goal in the future and you're good at overcoming all the obstacles to get there – because we've trained you to be. But my wish for you would be that you would see not just the goal on the horizon, but the path you're taking to get there. Notice the details and the way it all feels right now. Don't miss the contours of this deeply meaningful moment.

(Tôi chắc rằng nhiều người trong số các em biết các em muốn nói gì. Em nhìn thấy mục tiêu của mình trong tương lai và các em có khả năng vượt qua tất cả các trở ngại để đạt được mục tiêu đó - bởi vì chúng tôi đã đào tạo các em thành công. Nhưng mong muốn của tôi dành cho các em là các em sẽ không chỉ nhìn thấy mục tiêu ở phía chân trời, mà còn là con đường các em đang đi để đạt được điều đó. Lưu ý các chi tiết và cảm giác của tất cả mọi thứ ngay bây giờ. Đừng bỏ lỡ những khoảnh khắc có ý nghĩa sâu sắc này.)

I hope you can remember the details of being a graduate in 2021 so that decades from now you can tell your family, or your chosen family, about all the ways it marked you as a person. All the ways it changed you and challenged you and made you better. We are living in a historic moment.

(Tôi hy vọng các em có thể nhớ chi tiết về việc trở thành một sinh viên tốt nghiệp vào năm 2021 để hàng chục năm kể từ bây giờ các em có thể nói với gia đình, hoặc gia đình các em đã chọn, về tất cả những cách đánh dấu các em là một người. Tất cả những cách để thay đổi các em, thách thức các em và khiến các em trở nên tốt hơn. Chúng ta đang sống trong thời khắc lịch sử.)

So... do all the ambitious things like getting that dream job, and becoming famous, and leading the free world, and remedying injustice, and falling in love – but as you're sprinting towards those goals, those finish lines, look down and look around and notice all the details. At least to the extent you can. Notice the world as it is right now, and the way you are contributing to making it a better place.

(Vì vậy,... hãy làm tất cả những điều đầy tham vọng như có được công việc mơ ước đó, trở nên nổi tiếng, dẫn đầu thế giới tự do, khắc phục sự bất công, và yêu - nhưng khi các em đang chạy nước rút về phía những mục tiêu đó, những vạch đích đó, hãy nhìn xuống và nhìn xung quanh và thông báo tất cả các chi tiết. Ít nhất là trong phạm vi các em có thể.)

TRANSLATED BY: Long Trần

Hãy để ý đến thế giới hiện tại và cách các em đang góp phần việc trở thành một nơi tốt đẹp hơn.)

Being present in those moments is about refusing to consider the world trivial. It positions you to ask the big questions later, to see your life as a steady continuum of choices and adventures.

(Có mặt trong những khoảnh khắc đó là từ chối coi thế giới là tầm thường. Nó giúp các em đặt ra những câu hỏi lớn sau này, để xem cuộc sống của các em là một chuỗi liên tục ổn định của những lựa chọn và cuộc phiêu lưu.)

And someday, in 20 or 40 or 80 years, you'll look back and you'll remember these moments, like today, when you were present, and I hope that you will say: It was luminous.

(Và một ngày nào đó, trong 20 hoặc 40 hoặc 80 năm nữa, các em sẽ nhìn lại và các em sẽ nhớ những khoảnh khắc này, như hôm nay, khi các em có mặt và tôi hy vọng rằng các em sẽ nói: Nó thật rực rỡ.)

We have never been so proud, and we are rooting for you.

(Chúng tôi chưa bao giờ tự hào như vậy, và chúng tôi đang hỗ trợ các em.)

Congratulations Class of 2021.

(Chúc mừng cả Lớp 2021.)