

跨越千万里 共画同心圆

——拉萨北京实验中学深化民族团结进步教育的实践之路

西藏日报记者 平措诺吉

2024年8月,拉萨北京实验中学迎来建校10周年。一面特殊的国旗在校园升起——那是2014年8月16日在北京天安门广场上飘扬的五星红旗,跨越3000公里山河,飘扬在雪域高原上空。阳光下,红旗猎猎,见证着这所学校在交往交流交融中深化民族团结进步教育的生动实践。

从2022年拉萨市民族团结进步模范集体,到2024年全区民族团结进步基层党组织示范点,再到2026年1月被命名为“第十二批全国民族团结进步示范单位”,荣誉的背后,是这所“组团式”教育援藏受援学校用十年如一日的坚守写下的答卷。

京藏同心——

跨越山河的教育接力

在拉萨北京实验中学,有一种联结叫“京藏两融”。225名援藏教师,7批师徒结对,通过传、帮、带、研,将北京的教育理念融入高原课堂。

“我觉得教师就是播种者。”校团委书记、地理老师白玛曲吉在课堂上讲祖国的大好河山,讲西藏的发展变迁。她告诉记者:“教知识的同时也在育人,要让孩子们从小就知悉中华民族是一个大家庭。”

白玛曲吉特别提到一位援藏教师:“他在结束两年的援疆后,又申请了援藏,在我们学校工作了4年。他总会提醒他们:‘背挺直一点,头抬高一点,声音再大一点。’”白玛曲吉说,“他让那些原本腼腆的孩子们,慢慢变得自信。”

他带过的一名藏族学生,后来

考上山西大学附属中学,如今已是清华大学大三学生。“他俩到现在还一直保持联系。看到他培养的孩子走得那么远,我真切感受到——这就是京藏一家亲最生动的表现。”

这种情感的联结,也在年轻一代的援藏教师身上延续着。去年8月,来自北京市第五十五中学的体育教师崔渊伟来到拉萨北京实验中学,他不仅收了自己的“徒弟”,还与本地藏族教师一同教研。“上周我们举办了两地教学研讨,我特意邀请次桑老师授课,他教学经验丰富,我请他打个样,也是在学习本地老师的教育经验和方法。”崔渊伟说。

“其实这是一个相互成长的过程。”在他看来,教学理念没有高下之分,只有相互借鉴。“西藏的孩子身体灵活性特别好,跳锅庄时的状态很棒。3年后我回北京,一定要把锅庄舞带回去。”他笑着说。

联结不止于师徒之间。3期15节京藏双师课,覆盖两地13所学校;7批132位北京专家深入学校,指导本地教师500余人次;学校累计选派6批500余人次赴京培训。一个个数字背后,是京藏两地教育资源的深度融合,是各民族教师在相互学习、相互欣赏中结下的深厚情谊。

培根铸魂——

深化“三交”的火热实践

在拉萨北京实验中学,民族团结教育融入了每一次研学、每一封书信、每一堂社团课。

在红色研学活动中,学校带领学生走进西藏军区军史馆,观看北

京天安门广场升旗、参观侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆,开展沉浸式现场教学。截至目前,已累计开展研学活动15次,参与学生1140余人次。

高二学生贡觉曲增是研学队伍中的一员。谈及那次北京之行,她至今难忘,想起在天安门广场看升旗的场景,声音里仍带着激动:“亲眼看到国旗护卫队的风采,我特别骄傲。”

通过书信,孩子们的交融跨越了地域。“京藏同心,见字如面”书信活动,让相隔千里的孩子们成了笔友。

高一学生李福森和次仁央宗刚刚寄出了第一封信。“我们会聊一些自己在学校的学习生活,也会互相关心。”李福森说。次仁央宗则在信中向北京的朋友介绍了扎念琴:“极具西藏特色的民族乐器。如果有兴趣的话,我可以给你介绍。”她在信末写道,期待着远方朋友的回复。虽然还未曾谋面,但笔尖流淌的文字,已经让年轻的心贴得很近。

书信和研学活动让孩子们“走出去”看世界,校园里的校本课程则把中华文化的根“扎进来”。

润物无声——

播撒民族团结的种子

走进拉萨北京实验中学,思政长廊、民族团结园、民族连心桥错落有致,校园电视台、主题黑板报、电子宣传栏交相呼应。“沉浸式”的育人空间,让爱国主义教育和民族团结意识融入校园的每一个角落。

“北实的特色,就是润物细无声。”副校长曹小梅说,这份润物无声,渗透在学校的每一门课程、每一

次活动中。学校坚持把铸牢中华民族共同体意识贯穿教育教学全过程,将民族团结内容纳入课程建设,构建了“三阶融合”课程体系,形成了全方位、全过程的育人模式。

国家课程融入日常。通过主题班会、党团课、学术讲座等形式,将民族团结元素有机融入课堂,让铸牢中华民族共同体意识在潜移默化中扎根。

校本课程传承文脉。“本学期我们开设了54门校本课程。”曹小梅告诉记者,“比如漆画课,孩子们把藏族纹饰和汉族绘画技法融合在一起;扎念琴弹唱课上,老师引导学生把身边的故事编成歌词来唱。孩子们在动手实践中,自然就体会到中华文化的博大精深,也增强了对自己民族文化的认同感和自豪感。”目前,学校已有3名学生成为西藏自治区藏戏传承人。

实践课程润物无声。从课堂上的知识传授到课堂外的真情交融,从师徒结对的学长相长到各族师生朝夕相处的守望相助,拉萨北京实验中学将民族团结进步教育贯穿办学全过程,形成了“课程引领、文化浸润、实践赋能、协同联动”的特色模式。

“教育一个学生,带动一个家庭,影响整个社会。”拉萨北京实验中学用十年实践,将民族团结的种子播撒在孩子们心间。十年是节点,更是起点。当五星红旗在校园高高飘扬,当中华文化的根脉在高原深深扎下,这份关于交往交流交融、关于成长成才、关于“一家亲”的故事,仍在延续。(据《西藏日报》)

全市工会系统召开全国两会精神暨《中华人民共和国民族团结进步促进法》宣讲会

两会精神 在拉萨

拉萨融媒讯(记者拉姆次仁)近日,全市工会系统召开全国两会精神暨《中华人民共和国民族团结进步促进法》宣讲会。此次宣讲会由市总工会组织,旨在深入学习宣传贯彻全国两会精神,特别是学习贯彻《中华人民共和国民族团结进步促进法》。

活动邀请西藏大学法律硕士、西藏国昂律师事务所专职律师李玥举行专题授课。李玥结合自身六年法律专业服务经验,用通俗易懂的语言、鲜活典型的案例,全面解读全国两会精神,深入阐释《中华人民共

和国民族团结进步促进法》立法背景、主要内容及实践要求,授课内容兼具理论性、指导性与实践性。

拉萨远大建材有限责任公司工会主席苟飞说:“听完宣讲深受启发、倍感振奋。下一步,我们将立足自身岗位,常态化开展普法宣讲与政策解读,依托劳模宣讲、职工文体活动等,把民族团结理念融入日常,用心用情用力解决各族职工急难愁盼,让民族团结进步之花常开长盛。”

大家纷纷表示,将以此次宣讲为契机,深学细悟全国两会精神与《中华人民共和国民族团结进步促进法》核心要义,把学习成效转化为履职尽责的实际行动,主动凝聚团结奋进力量,立足本职担当作为,全力推动各项工作提质增效。

我市应急管理系统安全生产行政执法业务培训开班

拉萨融媒讯(记者次仁卓嘎)4月13日上午,拉萨市应急管理系统2026年上半年安全生产行政执法业务培训开班。来自各县(区)、功能区应急管理局的19名相关负责人和一线执法人员参加培训。

此次培训为期5天,旨在进一步提升全市应急管理系统安全生产行政执法人员政治素养和业务能力。培训期间,将邀请江苏省相关领域安全生产专家进行专题授课和现场教学。

拉萨部分公交线路因道路施工临时绕行 涉及10路、18路、K04路、W02路

拉萨融媒讯(记者齐永昌)4月13日,记者从拉萨市公交运营有限公司了解到,因柳梧新区及堆龙大道相继实施管网改造工程,部分公交站及路段无法正常通行,为保障乘客安全与线路运行顺畅,公司自2026年4月14日起,对10路、18路、K04路及W02路(A、B线)共4条公交线路进行临时调整。

拉萨市公交运营有限公司工作人员介绍,受南林御景小区出口地下管网改造半封闭施工影响,原10路公交始发站无法正常停靠调度,且公交车在该路段调头存在较大安全隐患。自4月14日起,10路始发站临时调整至柳梧军民路公交站

站。双向取消站点:柳梧大道南站、南林御景站;新增停靠站点:军民路1站、柳梧新区站。18路、K04路、W02路:因堆龙大道施工,绕行新增4个站点。此外,堆龙大道人和立交桥至加库路段机动车道进行管网改造,堆龙税务局公交站台被临时占用。自4月14日起,18路、K04路、W02路(A、B线)实施绕行调整。双向取消站点:堆龙税务局站(原堆龙菜市场站);新增停靠站点:堆龙区政府站、堆龙区公安局站、东嘎时代广场站、阳光新城站。拉萨市公交运营有限公司提醒广大市民,请提前规划出行路线,前往就近站台乘车。

拉萨市高考体检工作启动

预计到4月26日第一阶段体检工作将全部完成

拉萨融媒讯(记者齐永昌)4月12日,拉萨市高考体检工作启动。截至4月13日上午,拉萨市中和西藏军区八一校高三年级的900余名学生已完成体检。按照体检工作安排,预计到4月26日,拉萨市第一阶段的高考体检工作将全部完成。当天上午8:00许,在位于色拉

路的武警西藏总队医院体检现场,拉萨市中和八一校高三年级的学生以班级为单位,整齐地排队。在体检开始之前,教师和医生们耐心细致地为学生们讲解体检中的各项注意事项。整个体检过程按照不同年级分组依次有条不紊地进行。体检项目涵盖,内科、外科、眼科、耳鼻喉

科、口腔科、胸部放射检查、尿液检测、血液生化检测等多个方面。

武警西藏总队医院体检办主任谢海东提醒考生和家长:“高考体检前几天不要暴饮暴食,不要进食刺激性食物,保持清淡饮食,不饮用咖啡等饮料,体检前一天晚上10点以后不要进食,保持空腹。希望考生

认真对待体检工作,听从体检医生指导。”

拉萨市教育局教育考试中心负责人介绍说:“接下来的时间里,拉萨市的高考体检工作将按照计划顺利推进,为即将踏上高考战场的7600余名学子提供准确的健康数据,助力他们在高考中发挥出最佳水平。”

墨竹工卡县日多乡开展春日义务植树活动



拉萨融媒讯(记者莫瑞英通讯员益西曲珍、嘎嘎)四月的墨竹工卡县春风渐暖,作为全县海拔最高的乡(镇),日多乡坐拥39万亩天然公益林,是拉萨市公益林管护面积最大的区域之一,生态禀赋得天独厚,群众世代守护绿水青山,生态保护已融入血脉。

近日,日多乡维色江山下植树点飘起春雪,寒意丝毫未减干部群众植绿热情。全乡干部职工、护林员及各村群众身着红马甲,齐聚于此挥锹铲土、扶苗定植、围堰浇水,一抹抹亮眼的红色身影,在白雪与青山间勾勒出高原春日动人的劳动图景。经过一上午的劳作,680余棵云杉、红叶李树苗扎根沃土,为高海拔乡村添新绿。

多年来,日多乡组建护林员队伍,常态化开展生态防护工作,以实际行动践行“绿水青山就是金山银山”理念,为筑牢青藏高原生态安全屏障注入绿色动能。



图为植树现场。

拉萨融媒记者 莫瑞英摄

当巴社区举办“义诊暖民心”主题活动



拉萨融媒讯(记者次仁卓嘎)近日,金珠西路街道当巴社区联合隆沐藏医诊所(星空藏药浴)在社区礼堂举办“义诊暖民心”主题活动,将优质特色医疗服务送到群众身边,切实保障社区居民身体健康。

活动现场气氛热烈,闻讯而来的居民络绎不绝。隆沐藏医诊所专业医师团队运用藏医传统“望、闻、问、切”四诊法,设立藏药咨询、血压血糖检测、健康指导等,为社区居民提供个性化诊疗服务。针对高原常见病、中老年慢性病、关节疼痛、肠胃不适等问题,医护人员提供专

业的用药指导和饮食建议,并叮嘱大家要养成良好的生活习惯,做到“未病先防,既病防变”。

社区居民多南说:“今天专业医师团队来到社区给我们看病,特别感谢。希望以后社区能组织更多类似的活动。”

此次义诊活动不仅有效提升了社区居民健康素养,还增强了自我保健能力,同时拉近了社区与居民之间的距离,以实际行动诠释了“便民、利民、惠民”的服务宗旨。

当巴社区工作人员普琼介绍,我们社区党建特色为“三送一树”,此次活动契合“送健康”这一主题。下一步,我们将持续聚焦居民健康需求,整合辖区医疗资源,常态化开展便民利民惠民服务,切实提升社区居民的获得感、幸福感和安全感。



图为隆沐藏医诊所的医生为社区老年人量血压。

拉萨融媒记者 次仁卓嘎摄

未来一周我市天气波动较大 高海拔地区有分散性降雪

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)13日,记者从拉萨市气象台获悉,预计本周我市天气波动较大,大部分地方以多云天气为主,部分时段阴天,东部和北部高海拔地区仍有分散性降雪天气。周内各地气温波动上升,午后沿江河谷地区有4级左右阵风,高海拔地区有8级左右大风。

周一至周三:我市大部多云间阴天,东部和北部高海拔地区阴天有阵雪。周四至周五:我市各地多云。周六至周日:我市大部以多云天气为主,东部和北部高海拔地区有分散性阵雪或雨夹雪。

气象部门提醒,本周墨竹工卡县、林周县、当雄县部分高海拔地区

有雨雪,高海拔路段易出现积雪结冰,需做好道路交通安全管理工作。此外,各地昼夜温差较大,早晚需做好保暖措施。气温波动上升,午后阵风较明显,特别是尼木县、当雄县、林周县北部及墨竹工卡县东部等地有7级左右大风,需做好临时悬挂物、施工围栏等的防风加固

措施;同时火险气象等级升高,需加强林区、草原防火及城市用火用电工作。目前,我市主要农区已进入播种期,建议抓住有利的天气形势,做好春耕工作。



扫码了解一周天气