

曲水县中学优秀教师索朗白玛： 十五载扎根基层 以匠心育桃李

拉萨融媒记者 满文妍

教育的真谛，从不只是知识的单向传递，更是用真心读懂每个孩子心底的渴望。曲水县中学教师索朗白玛，自2010年踏上讲台，便以校为家、以学生为亲，在教育岗位上深深扎根15年。她身兼英语教师和思政办主任，同时拥有高级家庭教育指导师的专业素养，始终坚持着“严慈并济，以心换心”的育人准则，以实际行动践行教育初心，在平凡的岗位上书写着“慢养枝叶，静待花开”的温暖教育篇章。

用耐心唤醒成长自觉

步入曲水县中学教学楼，“以德树人，教育育人”的醒目标语赫然矗立，字字铿锵，正是学校办学理念的生动注脚与精神缩影。15载春秋流转，索朗白玛不仅是学校发展的亲历者和见证者，更以她的身影为笔、以坚守为墨，将忙碌的印记刻在了校园变迁的每一寸土地上。如今，这所拥有100名在编教师、1094名学生的全寄宿制学校，从青涩走向成熟的每一次蜕变、每一小跨越，都深深凝聚着她和教职工们的心血与热忱。

作为英语教师和思政办主任，索朗白玛秉持“慢养枝叶，静待花开”的理念，深入调研校情，引领全校思政教育发展，推动思政氛围愈发浓厚。她坚守“五育并举”，重视体育、美育和劳动教育在人格塑造中的作用，构建全面培养的思政体系。“索朗白玛老师总能从我们身上找到闪光点，心情不好时一眼就能察觉。”学生达珍的话道出了师生们的心声。在学生眼中，索朗白玛善于发现学生的闪光点，敏锐感知他们的情绪，“心有多大，舞台就有多大”更成了许多孩子的精神动力。

用期待点燃自律火种

在一次民主团员选举中，一名成绩中游、表现平平的学生意外获选。当这个孩子站在讲台上，满怀渴望与忐忑时，索朗白玛坚定地支持他，“老师相信你能够做好。”这句信任如同种子，深深扎根在孩子的心底。此后，索朗白玛经常与这个孩子谈心，肯定他在上课专注等方面的微小进步，同时温和地提醒他的不足。慢慢地，这个孩子开始主动

早起背单词，还主动约束自己、提醒同学遵守纪律。数月后，他的成绩跃居班级前列，成为一个“自律又负责”的好学生。信任的力量，让一个平凡的孩子蜕变为优秀的学生。在索朗白玛看来，家访是走进学生内心的关键桥梁，绝非形式。在一次家访中，她目睹一个学生在昏暗的房间里，由年迈的父亲独自抚养。她深知，这类孩子更需要“长辈力量”的陪伴，而不仅仅是物质上的帮扶。此后三年，她经常登门看望，送去生活物资，还发动同事分工辅导功课、陪伴参与文体活动。在温暖关怀下，原本孤僻的孩子变得开朗，主动融入班级、热爱学习，更会在班级扣分时劝导同学，以实际行动回馈关爱。

用热爱书写育人答卷

“文静从不是孩子的‘束缚’，每个孩子都有绽放光芒的可能。”这是索朗白玛的教育信念。在学校演讲比赛时，她点了一个总低头看书、从不发言的女生：“你声音好听、思路清晰，老师相信你。”

为了帮助这个女生克服紧张，索朗白玛陪她反复修改演讲稿，指导语气与肢体动作，利用午休时间在空教室模拟演练，细致打磨站姿、眼神等细节。比赛当天，女生自信从容地演讲赢得了全场的掌声。家长看到视频后激动不已地说：“原来我的孩子这么棒。”鼓励的光芒，照亮了孩子隐藏的潜能。

身兼数职的索朗白玛年均课时超过300节，却从未敷衍任何课堂与作业。她反复打磨课件，结合学情调整教学方法，让英语知识生动易懂。“夯实基础、确保落实”是她的教学原则，“终身学习”是她的自我要求。时光不负耕耘者：2021年，她获得拉萨市级“教学能手”称号；2025年，更被评为拉萨市“优秀教师”。

“这份荣誉不是终点，而是新的起点。我会继续深耕课堂，做孩子们的良师益友。”索朗白玛的话朴实而坚定。15年光阴流转，她用行动诠释了教育不是“一刀切”的塑造，而是尊重差异、陪伴成长的等待。这份“看见每一个、守护每一个”的初心，正是新时代人民教师最动人的风采。

路更畅心更暖 鲁定路、当热路升级改造获市民点赞



拉萨融媒讯(记者格桑卓嘎)自8月底竣工通车以来，鲁定路和当热路以崭新的姿态重新亮相。这两条总投资6.42亿元、总长9.05公里的城市主干道，通过系统性改造，实现

了从“老旧路”到“民生路”的华丽蜕变，为市民出行、商户经营和城市发展注入了全新活力。此次改造工程秉持“地上地下同步提升”的理念，对道路进行了全面升级。在地下，全面重建了雨污水管网，实现了雨污分流，显著提升了区域的排水防涝能力；在地面，全线铺设了全新的沥青路面，划设了清晰醒目的交通标线，并对局部拥堵路段进行了合理拓宽，有效提升

了道路的通行能力。

记者在当热路实地探访时看到，改造后的道路面貌焕然一新。路面平整宽敞，交通标志清晰明了，机动车、非机动车和行人各行其道，通行秩序井然。即使在交通高峰时段，车辆也能保持顺畅通行，以往段的拥堵现象得到了明显改善。市民罗桑格例说：“以前这条路坑洼不平，今年彻底重修后，完全不一样了。现在路又宽又平，接送孩子、老人散步、

上下班都特别方便，真是太好了。”

道路的焕然一新不仅便利了市民出行，更为周边商户带来了实实在在的“流量红利”。改造前，由于道路破损、通行不便，部分临街商铺的客流量受到了影响；如今，平整通畅的道路吸引了更多车辆停靠，过往行人增多，经营活力持续回升。商户斑玛云旦说：“自从改造完，整体环境提升了，客人来店更更方便，我们守着店面感觉更舒心，对经营前景也更有盼头了。”

城关区举行2025年高校毕业生专场岗位精准对接会

高校毕业生就业创业

拉萨融媒讯(记者齐永昌)15日，城关区举行2025年高校毕业生专场岗位精准对接会。此次活动由城关区人力资源和社会保障局精心组织，旨在搭建一个高校毕业生与用人单位之间高效、直接的交流平台，实现人才与岗位的“双向奔赴”。

对接会现场气氛热烈，工作人员耐心细致地为高校毕业生及家长讲解最新的创业就业扶持政策。毕业生董缘是西藏大学旅游管理专业的往届生，毕业后一直在家专心备考。她说：“这次精准对接会非常灵活，尤其对于像我们这样需要时间备考的毕业生来说非常有益。它提供了不少兼职岗位，刚才面试时对方推荐了客服员职位，我觉得挺符合我当前边备考边积累经验的需求。”

企业的招聘策略也显现出对毕业生多元化需求的深度契合。

拉萨柳梧万达广场人力资源负责人陈国喜介绍说：“我们此次不仅招聘全职员工，还开放了大量兼职岗位。一方面为那些想学习技能的伙伴提供平台，另一方面也充分考虑部分毕业生备考等实际情况，在工时安排、入职离职管理上尽可能做到人性化、灵活化。”

城关区人社局副局长向巴措姆介绍，本次对接会从岗位筛选到现场匹配全程贯彻“精准”原则。“今天我们携手柳梧永辉超市等重点企业，为城关区籍高校毕业生带来了68个优质岗位，涵盖小店长、合伙人、技工、客服等多个类别。我们希望通过这种面对面的精准对接，切实助力高校毕业生实现更高质量、更加充分的就业。”

此次对接会的成功举办，有效拓宽了高校毕业生的就业渠道，体现了城关区在促进青年就业、服务人才发展方面的积极作用与精准服务。通过这样的活动，城关区不仅为高校毕业生生提供了更多就业机会，也为用人单位和求职者之间搭建了一个高效、便捷的沟通桥梁。



图为对接会现场，用人单位与高校毕业生面对面交流。
拉萨融媒记者 齐永昌摄

我市开展食品药品领域行政处罚类案卷评查

拉萨融媒讯(记者齐永昌)近日，市司法局联合市人民检察院、市公安局、市市场监管局组成案卷评查小组，开展食品药品领域行政处罚类案卷评查工作。

此次评查工作抽取了市市场监管局、城关区市场监管局两家单位，对2023年1月1日

至2025年6月30日期间，已依法办结的涉及食品、药品、医疗器械和化妆品在生产、经营、流通和使用等环节的行政处罚类案卷进行了全面细致的审查。重点围绕事实认定是否清晰准确、证据收集是否确凿充分、法律适用是否正确恰当等方面问题展开评查。同时，对评查中发现的问

题，逐一记录并与相关单位进行反馈沟通，提出明确具体的整改建议。

市司法局局长齐斌说：“下一步，我们将进一步加强与行政执法部门的沟通协作，不断提升行政执法能力和水平，为拉萨市企业发展提供更加优质高效的法治保障，助力全市经济社会高质量发展。”

2025 拉萨“村超”足球赛开幕 点燃高原热情

拉萨融媒讯(记者丁增美朵)近日，2025拉萨“村超”足球赛开幕。

城关区热嘎曲果队球员索朗次仁说：“去年球队就曾参与‘村超’赛事，积累了宝贵经验。今年做好了充分准备，希望能取得更

加优异的成绩，踢出水平，不辜负大家的期待。”

此次2025拉萨“村超”足球赛将持续至10月18日。比赛期间，来自拉萨各地的多支乡村足球队将在绿茵场上展开激烈角逐，以球会友、

切磋技艺。赛事不仅为广大足球爱好者提供了交流竞技的平台，更将以体育为纽带，进一步凝聚乡村力量，推动拉萨乡村文化、旅游与体育产业深度融合、协同发展，为高原乡村振兴书写崭新篇章。

在西藏自治区成立60周年庆祝大会上，习近平总书记亲笔题写“共建中华民族共同体 书写美丽西藏新篇章”的贺匾，为新时代民族团结工作描绘了宏伟蓝图。作为西藏的首府，拉萨在过去60年中，始终以民族团结为生命线，在党的坚强领导下，探索出一条具有高原特色的民族团结进步之路，积累了丰富经验，为建设社会主义现代化新西藏提供了鲜活范例。

9月17日，拉萨市委组织的第四批“高原红石榴·康续中华情”参观团启程，前往江苏省、浙江省部分地区开展参观学习活动。包括农牧民代表、宗教界人士、致富带头人、社区工作者等在内的30名成员在12天的时间里感受到中华优秀传统文化、体会新时代伟大成就，进一步增强了中华民族共同体意识。

60年来，民族团结之花在拉萨璀璨绽放，中华民族共同体意识已深深扎根于人民心中。拉萨市始终坚持将民族团结教育贯穿于国民教育、干部教育、社会教育全过程，广泛开展民族团结进步创建活动进机关、进乡镇、进社区、进学校等“七进”活动。通过形式多样的宣传教育活动，讲述民族团结故事，传播民族团结声音，使“三个离不开”“五个认同”思想深深扎根于各族群众心中，“民族团结一家亲”的理念已成为社会共识和自觉行动。

各民族交往交流交融空前广泛深入。随着青藏铁路通车、航线加密、公路网织密，拉萨与兄弟省市的联系日益紧密，来自全国各地的各族同胞在拉萨投资兴业、工作生活、旅游观光，形成了共居、共学、共事、共乐的社会环境和社区氛围。不同民族通婚家庭日益增多，节庆活动相互参与，文化生活彼此借鉴，一幅各民族在空间、文化、经济、社会、心理等方面全方位嵌入的和谐画卷正在拉萨徐徐展开。

民族团结进步创建硕果累累。拉萨市连续两轮成功创建“全国民族团结进步示范市”，荣获“自治区民族团结进步模范市”称号，成功创建国家级、自治区级、市级和县(区)级模范单位1691个，累计表彰模范集体1667个、模范家庭213户，模范个人4223名。这些先进典型发挥了强大的示范引领作用，带动全社会形成学习模范、争当模范的良好风尚，使民族团结成为拉萨市最亮丽的城市名片之一。

“看着北斗星走不迷路，跟着共产党走会幸福。”这质朴的话语，蕴含着深刻的真理。拉萨市60年民族团结工作的辉煌成就，宛如璀璨星辰，熠熠生辉。其根本在于中国共产党英明领导，如同灯塔照亮前行道路；在于中国特色社会主义制度的无比优越，似坚实大厦屹立不倒；更是习近平新时代中国特色社会主义思想在西藏的生动实践，如春风化雨，滋润着这片神圣的土地。

铸牢中华民族共同体意识是全党全国各族人民的共同任务。

9月25日，以“凝心铸魂·团结奋进”为主题的第二届西藏铸牢中华民族共同体意识论坛在拉萨开幕。论坛指出，进一步铸牢中华民族共同体意识、推进中华民族共同体建设，是习近平总书记提出的重大战略任务，也是西藏各族干

部群众的共同政治责任。中华民族共同体的形成和发展，是人心所向、大势所趋、历史必然。铸牢中华民族共同体意识，犹如筑牢大厦之基石，是党全国各族人民的共同任务，关乎国家统一、民族团结、社会稳定。一直以来，民族团结都是拉萨的“金字招牌”，在历史长河中闪耀着独特光芒。全市各族人民在广泛交往中，如亲密伙伴携手共进；在全面交流中，让智慧火花碰撞交融；在深度交融中，不断铸牢中华民族共同体意识，共同书写着团结奋进的壮丽篇章。

站在新起点上，我们要深入贯彻落实习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想，着力创建全国民族团结进步模范区，为共建中华民族共同体、书写美丽西藏新篇章作出新的更大贡献。

首先，坚持党的领导是根本保证，这是民族团结进步事业的定海神针。2024年9月27日，习近平总书记在全国民族团结进步表彰大会上强调，“中国共产党是中国特色社会主义事业的领导核心，是各族人民最可靠的主心骨。”推进民族团结工作，必须始终将党的领导贯穿于民族团结工作各领域、全过程，充分发挥党委总揽全局、协调各方的领导核心作用和基层党组织的战斗堡垒作用，确保民族团结进步事业始终沿着正确政治方向前进。

其次，促进高质量发展是物质基础。要始终将推动经济社会高质量发展、保障和改善民生作为民族团结的出发点和落脚点，用发展的成果促进团结，以团结的氛围保障发展，实现民族团结进步与经济社会发展互促共进。

再次，深化交往交流交融是重要途径。要积极创造各族群众共居共学、共建共享、共事共乐的社会条件，搭建更多沟通桥梁和文化纽带，消除隔阂、增进了解、融洽感情，推动各民族在理想、信念、情感、文化上的团结统一。

最后，凝聚社会合力是有效支撑。民族团结进步事业离不开社会的共同参与和努力。要充分调动社会各界、各行各业参与民族团结进步的积极性，鼓励和支持模范典型的示范引领，形成人人珍惜民族团结、人人维护民族团结、人人争做民族团结模范的生动局面。

中华民族是各民族长期交往交流交融的结果，各民族只有不断团结融合、自觉融入中华民族大家庭，才能拥有更美好的未来。站在西藏自治区成立60周年的新起点，拉萨市上下将全面贯彻落实习近平总书记关于西藏工作的重要论述和新时代党的治藏方略，以更高标准推进民族团结进步事业。拉萨市各族儿女必将以习近平总书记西藏视察时的重要讲话精神和西藏自治区成立60周年庆祝大会精神为新动力，心手相牵、并肩前行，在雪域高原书写更加辉煌的团结篇章，为全面建设社会主义现代化新拉萨、实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量！

在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下

八一社区举办学习习近平总书记视察西藏时的重要讲话精神专题授课

拉萨融媒讯(记者次仁卓玛)为深入学习贯彻习近平总书记视察西藏时的重要讲话精神，13日，城关区八一街道八一社区组织社区党员干部、社工、居民党员代表举办了一场专题授课，特邀西藏社会主义学院理论研究室主任周洪军作专题授课。

授课过程中，周洪军通过详实的资料和生动的讲述，让大家深切感受到习近平总书记对西藏各族人民的深情牵挂和对西藏发展的殷切期望。在全面把握重要讲话精神环节，周洪军以深厚的理论功底和清晰的逻辑框架，深入剖析了讲话的核心要义与实践要求，让抽象的理论变得通俗易懂，使大家对讲话精神有了更系统、更深刻的认识。谈到汲取团结奋进精神力量

时，周洪军结合实际案例，鼓励大家以讲话精神为指引，共同团结奋斗，凝聚起推动社区发展的强大合力。

此次授课内容丰富、案例鲜活，既有理论高度，又有实践深度，具有很强的指导性和启发性。“学习贯彻习近平总书记视察西藏时的重要讲话精神，关键要落到‘办实事’上。我们社区有汉、藏、回等多个民族居民，日常工作中，我们既组织‘民族团结一家亲’文艺活动，增进大家的感情，也针对藏族群众的需求，协调开设了‘双语’便民服务窗口等。下一步，我们将牢记习近平总书记的嘱托，继续聚焦群众急难愁盼，把社区建成各族群众共居共学、共建共享的幸福家园，为拉萨高质量发展筑牢基层基础。”八一社区社工旦增桑珠说。

新起点上共绘中华民族共同体新篇章

本报评论员

桑伊社区开展急救技能培训

拉萨融媒讯(记者旦增拉珍)14日，夺底街道桑伊社区开展了一场“基础急救”技能培训，来自该社区“布谷响铃”志愿服务队的20余名志愿者参与

培训中，夺底街道卫生服务中心的医护人员结合社区实际，强调老年急救的重要性，讲解老年人生理特点、急救“黄金4分钟”等理论知识，还细致演示了心肺复苏(CPR)操作等核心技能。

“布谷响铃”志愿服务队志愿者旦增强巴说：“此次培训让我对志愿服务有了全新认识，以前觉得有热情就够了，今天才明白专业技术才是对服务对象最坚实的保障，这不仅仅是一项技能，更是一份沉甸甸的责任，让我的心态从‘我想帮忙’变成了‘我能帮忙’。感谢这次培训，让我有能力在关键时刻成为他人的希望。”