

拉萨二高副校长尼玛潘多

雪域校园里的“德育微光”

拉萨融媒记者 旦增拉珍 实习记者 达娃央宗

在拉萨市第二高级中学(以下简称“拉萨二高”)的校园里,每天清晨五点到深夜12时,总有一个身影穿梭在学生宿舍楼、食堂、教学楼与操场之间。她就是学生口中的“潘妈妈”,是同事眼中的“好大姐”,更是连续多年荣获“优秀教师”称号的副校长——尼玛潘多。二十载从教路,她以“德育为先、教育为本”为初心,用“嘴勤、腿勤、信任孩子”的坚守,在雪域高原点亮了一束温暖学子的“德育微光”。

“这个盒子是我参加工作以来最大的财富。”尼玛潘多捧着一个装满信件盒子,眼中满是温情。盒子里的数百封信,每一封背后都藏着她与学生的暖心故事。有的学生至今记得,曾在食堂随口一句“草莓味的饮品好喝”,尼玛潘多当即叮嘱工作人员多备点该口味;教师节清晨六点半,该学生特意写下感谢信,字里行间满是对“潘妈妈”的感念。这样的细节,在她的育人历程中不胜枚举,也让“教育”二字有了最温暖的注脚。

2024年年初,尼玛潘多接任拉萨市第二高级中学副校长,便将德育融入校园每个角落。她的德育从不说教,而是藏在潜移默化的行动中……如今,在拉萨市第二高级中学食堂,“吃多少取多少”的自觉已成为全校师生的习惯。

学生次仁扎西说:“潘妈妈”来了以后,校园环境、学习氛围、饮食都有了大变化。她每天起早贪黑关注我们的学习,还会疏导我们的心理,‘潘妈妈’这声称呼,我们喊得真心实意。”

身兼德育与教学分管重任,尼玛潘多曾面对“管德育的能管好教学吗”的质疑,而她用实际行动给出了答案。为兼顾学生学业



图为尼玛潘多在听课。

拉萨融媒记者 旦 达摄

与心理,她推动成立“学业帮扶小组”,让教师在辅导功课的同时关注学生情绪;为提升教学质量,她坚持每天随机推门听课,手把手帮助年轻教师成长。2025年,拉萨二高高考上线率与本科率大幅提升,这份成绩的背后,有她日复一日的付出与坚守。

“潘校是名副其实的好校长,更是我们的‘主心骨’。”教师德吉央宗说。

在管理中,尼玛潘多既能提出可落实的教学与思政要求,又能精准洞察一线教师的需求,主动提供帮助与支持,将“服务教师”的核心

落到实处。

“能和她共事是我的荣幸,有她带领,我们学校一定会越来越好。”德吉央宗的话,道出了同事们的共同心声。

面对“优秀教师”等诸多荣誉,尼玛潘多总是谦逊地说:“比我优秀的教师还有很多。”在她看来,荣誉不是终点,而是鞭策自己继续服务学校、守护学生的动力。

“干德育就三件事:嘴勤、腿勤、信任孩子。”这是她二十载德育工作的心得;“教学是成长的过程,老师要终身学习”,这是她对教育事业的

敬畏。如今,她仍在努力搭建“相互信任”的教育平台,助力年轻教师成长,推动老教师发挥传帮带作用,让每一个孩子都能在关爱中成长。

清晨的阳光洒在拉萨市第二高级中学的操场上,五星红旗迎风飘扬。尼玛潘多站在操场边,静静陪着学生做操,看着孩子们朝气蓬勃的身影,她的脸上露出了欣慰的笑容。这束在雪域校园里坚守的“德育微光”,正以最温柔的力量,照亮无数学子的成长之路,也书写着一位教育工作者“守育人初心、担德育使命”的动人篇章。

拉萨那曲第一高级中学开展禁毒模拟法庭活动

拉萨融媒讯(记者莫瑞英、满文妍)为深化青少年禁毒宣传教育,切实增强青少年法治观念与拒毒防毒意识,日前,拉萨那曲第一高级中学开展禁毒“模拟法庭”活动,通过还原真实法庭场景,把抽象的法律条文转化为可参与、可感知的实践活动,帮助学生在沉浸式体验中建立法治思维,实现从“懂知识”到“会运用”的能力跨越,进一步提升思政学科育人实效。

此次活动以涉毒案件为蓝本,改编模拟法庭剧本,让学生们走上“法庭”舞台,分别扮演审判长、审判员、公诉人、被告人、辩护人等关键

角色。全程严格遵循真实法庭审判程序,从法庭调查环节的事实核查,到法庭辩论环节的观点交锋,再到最后陈述环节的总结陈词,完整还原了一起涉毒案件的审理全过程。

庭审模拟中,“公诉人”条理清晰地陈述涉毒犯罪事实、出示相关证据,深刻阐述毒品对个人身心健康、家庭幸福和睦及社会安全稳定的严重危害;“辩护人”立足法律条款,从专业角度为“被告人”进行辩护;“审判长”则沉稳把控庭审节奏,引导整个流程有序推进。学生们全情投入的“演绎”,让现场仿佛置身真实法庭,也让在场每一位师生都

沉浸式感受庭审氛围,深刻体会法律的严肃性与权威性。

学生索南多加说:“我在此次模拟法庭活动中扮演的是公诉人一角,通过公诉人这一角色,我深刻领悟到了法律的公平性以及严谨性。我们此次模拟法庭活动以禁毒为主题,所以我也深刻意识到了毒品的危害性,我们永远不能触碰法律底线。”

此次禁毒“模拟法庭”打破传统普法宣传模式,通过互动性强、代入感足的角色扮演与庭审观摩形式,让青少年在实践中学习禁毒法律知识,真正将“远离毒品”的理念内化于心、外化于行。

模拟法庭是拉萨那曲第一高级中学思政特色课程的重要组成部分,通过还原真实法庭场景,将抽象的法律知识转化为具象的实践活动,弥补了传统思政课堂理论教学的局限性,帮助学生建立法治思维、提升法律素养。

“我们希望同学们能够在实践当中学法、守法、懂法、用法,将书本上所学到的知识融入到实践当中。其次,我们想通过这样的活动,丰富学校思政课的载体,让思政教育深入人心,让法治理念走进学生们的内心。”拉萨那曲第一高级中学老师闻洋说。

责人旦增巴桑说:“此次招聘会以‘精准对接促就业,双向奔赴谋发展’为主题。就业是民生之本、发展之基。我们致力于构建企业得人才、求职者得岗位、社会得发展的多赢格局。”

据介绍,本次招聘会共吸引了100家优质企业参与,涵盖3家央企、6家国企、5家上市企业、1家社会团体及85家民营企业,总计提供岗位1039个。为满足不同群体需求,招聘方针对性设置了面向高校毕业生生的500个岗位及面向城乡富余劳动力的539个岗位,部分岗位同时向两类求职者开放,吸引了大量高校毕业生、城乡富余劳动力及就业困难人员踊跃参与。

此次招聘会通过集中推送大量岗位,有效拓宽了本地求职者的就业渠道,为促进区域就业稳定与经济发展注入了新动力。

响力。

此次活动在拉萨的成功举办,不仅全方位展示了西藏自治区四川商会自成立以来所取得的丰硕成果,更生动展现了新时代雪域川商昂扬向上、奋勇进取的精神风貌。一直以来,西藏自治区四川商会扎根拉萨这片热土,积极搭建川藏两地交流合作的桥梁。未来,该商会将继续充分发挥桥梁纽带作用,为助推西藏经济高质量发展注入新动力。



拉萨融媒讯(记者次珍)有效防范和减少生产安全事故,保障工业领域安全生产形势稳定,连日来,市经信局开展2025年拉萨市工业领域(非民爆企业)安全生产现场实操指导培训。来自区内外安全生产领域的专家深入曲水县部分重点企业,开展点对点安全生产现场实操指导服务,以专业力量筑牢企业安全防线。

在曲水县工业园区,专家组一行先后来到西藏天恩科技发展有限公司和西藏城际仓储物流有限公司,直奔厂房车间、生产一线,聚焦企业生产核心环节,围绕“安全管理规章制度、生产设备设施、隐患排查和治理、重大危险源监控、应急救援”等重点工作,对企业安全生产责任制落实、特种设备运行维护、电气安全管理、劳动防护用品配备使用等情况进行全方位“体检”,尤其针对有限空间作业、危化品储存等高危环节开展细致核查,针对检查发现的隐患问题,专家现场开具“问题清单”,逐一明确整改标准、整改时限,确保隐患动态清零。

西昌学院教授蒋中国说:“此次主要是给企业提供一些安全指导,到各个企业检查安全生产,消除安全隐患。希望通过安全培训,提高企业负责人和安全管理人員的安全意识。我们把检查过程中发现的问题,反馈给企业,希望他们能按要求进行整改。”

指导过程中,专家组一行还与企业负责人和安全管理人員深入交流,结合近期典型安全事故案例,解读安全生产法规要求。企业负责人表示,此次实操指导直击痛点,通过专家现场示范,员工对安全规范的理解更透彻,为企业安全生产增添了“定心丸”。

下一步,市经信局将持续深化“专家下沉+精准服务”模式,开展安全生产实操指导,推动安全理念融入企业生产全流程,为全市工业经济高质量发展保驾护航。

堆龙德庆区龙创空间举行专题宣讲



拉萨融媒讯(记者仁青拉姆)近日,堆龙德庆区龙创空间专场举行习近平总书记重要讲话精神“进企业”专题宣讲活动。

本次宣讲特邀拉萨市委党校党史党建教研室主任、正高级讲师巴桑卓玛。巴桑卓玛以“共建中华民族共同体 书写美丽西藏新篇章”为主题,紧密结合习近平总书记在西藏视察时的重要讲话精神及西藏自治区成立60周年庆祝大会精神,通过PPT展示、案例分析等直观易懂的方式,深入解读精神内涵与实

践要求,引导企业职工清晰把握自身使命担当。

西藏航龙钢铁商圈支部委员会组织委员卢艳辉说:“接下来,我们会更加努力把学习成果转化为干事劲头,为企业发展和地方建设出力。”

堆龙德庆区委组织部副部长、社会工作部部长、两新工委书记廖立国说:“接下来,我们将持续跟踪宣讲成效,把精神力量转化为企业发展、基层治理的实际行动,为区域高质量发展凝聚合力。”

“格桑花杯”拉萨市第六届县(区)艺术团文艺调演决赛精彩上演

拉萨融媒讯(记者吴敏)“格桑花杯”拉萨市第六届县(区)艺术团文艺调演(语言类)决赛于日前在拉萨市歌舞团剧场开演。

决赛中,小品《懊悔》以贴近生活的情节和深刻的内涵,引发观众对生活的思考;表演《60年的光辉哲思》,用生动的表演艺术,回望西藏发展历程,展现时代变迁的壮阔图景;相声《传统与现代》巧妙融合传统与现代元素,在诙谐的对话中探讨文化传承与创新的命题;群口相声《四季林周》展现了林周独特的地域风情;小品《司法小知识》则以轻松的方式普及法律知识,兼具趣味性 with 知识性。

来自墨竹工卡县的演员代表次吉达瓦说:“我们表演的是小品《司

法小知识》,是关于家暴相关的内容。这个�事告诉我们,法律知识是非常重要的,是我们想呈现给观众最重要的内容。”

导演扎西旺堆说:“此次文艺调演,我们从9月份开始做前期策划工作,前往各县(区)进行节目筛选,最终进入决赛的作品有歌曲类12个、语言类有9个、舞蹈类有11个。”

这些语言类节目不仅体现了拉萨各县(区)艺术团在语言艺术创作上的深厚功底,更从不同角度反映了拉萨人民的生活百态、文化传承与时代精神。它们或针砭时弊,或歌颂美好,或传递知识,以语言的魅力感染着在场的每位观众。

西藏边检总站执法调查支队开展“送奖到家”“送奖到岗”活动

拉萨融媒讯(记者次珍通讯员宗追卓呷)为进一步凝聚警心、鼓舞士气,将荣誉与关怀精准传递至一线,近日,西藏边检总站执法调查支队对本年度荣立国家移民管理局个人二等功的先进个人施超、格桑次仁2名同志开展了“送奖到家”“送奖到岗”活动,将组织的关心厚爱传达到全体党员民警,全面提升戍边民警及家属荣誉感、自豪感和获得感,进一步发挥表彰奖励激励作用。

下一步,西藏边检总站执法调查支队将继续坚持“荣誉激励+人文关怀”并重,将“送奖到家”“送奖到岗”作为增强民警职业荣誉感、提升队伍凝聚力的重要举措,以荣誉激励担当,以温情凝聚力量,积极营造“感受荣誉、感知荣誉、崇尚荣誉”的浓厚氛围,激励广大民警以更加积极的态度、昂扬的斗志、必胜的信念投入到移民管理各项工作中,为实现西藏口岸边境安全稳定和经济社会长治久安保驾护航。

共商川藏合作 助力拉萨经济高质量发展

“川越天路·藏情永驻”活动在拉萨举行

拉萨融媒讯(记者杨璐)日前,“川越天路·藏情永驻”——2025全国知名川(渝)商西藏行暨西藏自治区四川商会十二周年庆典在拉萨举行。

活动期间,西藏自治区工商联与四川省工商联全国知名川(渝)商代表举行座谈会,相关负责人表示,

当前川藏铁路、新藏铁路等重大工程的陆续开工建设,为民营企业尤其是川渝藏三地企业家服务国家重大项目建设提供了更多机遇,希望三地商会进一步加强沟通协作,团结带领广大会员积极投身到建设浪潮中。

活动上,西藏自治区川籍商会联盟10家成员单位正式联合发布《西藏自治区川籍商会联盟(拉萨)宣言》。此举标志着在藏各级川籍商会将打破地域界限、整合优势资源、形成更强大的发展合力,共同提升雪域川商品牌在西藏的整体影

图为10月21日下午,高校毕业生正在寻找适合的就业岗位。
拉萨融媒记者 齐永昌摄

高校毕业生就业创业

拉萨融媒讯(记者齐永昌)10月21日下午,城关区2025年“百日服务攻坚·千万岗位推送”职海茫茫·人才领航大型招聘会在天海国际广场西广场举行。此次活动由城关区委、区政府主办,区人力资源和社会保障局承办,旨在精准搭建人才与岗位对接平台。

现场求职气氛热烈,许多求职者提前到场寻觅就业机会。在一家职业技能培训学校销售岗招聘处,去年毕业于大连民族大学的琼达拉姆正在填写求职登记表。“我投了一份销售顾问的职位,薪资符合预期,希望顺利通过。”琼达拉姆说。

城关区人社局高校毕业生工作负