

## 在西藏各族各界纪念百万农奴解放65周年座谈会上的发言(摘登)

## 党的恩情永远铭记心间

拉萨市城关区纳金街道林琼社区群众 旦增

我叫旦增,今年63岁,现任拉萨市城关区纳金街道林琼社区党支部书记。很荣幸作为农奴后代的代表,在这里跟大家讲一讲旧西藏的黑暗、说一说新西藏的光明。

在旧西藏封建农奴制度统治下,广大农奴长期受三大领主的压迫和剥削,生活在水深火热之中,没有人权,没有自由,只是农奴主的私人财产。我小的时候,爸啦每次讲起那个黑暗、残酷、吃人的旧社会时,总是深恶痛绝。在旧西藏,爷爷和奶奶都是农奴,常常两口糌粑熬过一整天,食不果腹、衣难蔽体,没日没夜地为农奴主当牛做马。他说,那时爷爷奶奶活着就不容易了。那时,农奴主的牲口都比农奴金贵,碰不得、摸不得,一个农奴的命不如一根草绳,农奴主一不高兴就会把农奴往死里打。就在那样一个暗无天日的岁月里,在那些丧尽天良的农奴主摧残和毒打下,爷爷奶奶绝望地闭上了双眼,相继离世,只留下积劳成疾、体弱多病的父亲在那个冰冷、残酷的世界里。

1959年,在中国共产党的领导下,西藏进行了伟大的民主改革,砸碎了

万恶的封建农奴制度枷锁,广大农奴翻身得解放,成为了国家的主人,有了尊严,迎来了幸福。

爸啦生前最喜欢听才旦卓玛老师演唱的《唱支山歌给党听》。他说,这首歌表达了他对党的感情,党就像他的母亲一样,给了他温暖和幸福。毛主席带领百万农奴翻身得解放,习近平总书记带领西藏人民脱贫致富小康,这两件大事,我们永远铭记心间。

这些年来,特别是党的十八大以来,在党的关怀下,西藏发生了翻天覆地的变化。现在,我家住的是200多平方米的独门独院,客厅、厨房、卫生间都有;以前路不好走,现在出门都是柏油路、硬化路,我家还买了两辆小汽车;我和儿子、儿媳都有稳定的工作,孙子还考上了大学;社区集体经济发展得好,我们家五口中有三人每年能拿分红,去年我家光分红就有4万多元,日子过得很幸福很满足。

乡亲们都说,日子是越过越好、越来越有奔头。这些都是党带领我们干出来的!坚定不移听党话、感党恩、跟党走,这是我们百万农奴后代不变的初心、永恒的感情。

## 传承好父辈们的爱国之情

自治区卫生健康委员会 扎西旺姆

我叫扎西旺姆,来自自治区卫生健康委员会综合监督处,今天能作为爱国统战人士后代代表进行发言,我深感荣幸和激动。

民主改革是西藏历史上最广泛最深刻的社会变革。65年前,在中国共产党的领导下,西藏彻底废除了政教合一的封建农奴制度,昂首阔步地走上了社会主义康庄大道。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央高度重视西藏工作,关心关怀西藏各族干部群众,西藏“稳定、发展、生态、强边”四件大事成绩斐然,各项事业取得全方位进步、历史性成就。就我从事的卫生健康工作来说,1959年,全区医疗机构才62个,大部分是小诊所,卫生人才791人;到2023年,全区医疗卫生机构达到1821个,卫生技术人员29379人。人均预期寿命从35.5岁提高到72.19岁,孕产妇死亡率和婴儿死亡率分别下降到38.63/10万和5.37‰,住院分娩率提高到99.15%。从这些数据中,我们可以深刻地感受到,是中国共产党带领我们创造了今天的幸福生活,也只有中国共产党才能带领广大西藏人民走向

更加美好的明天。

还记得当年下乡到昌都,我不断絮叨着路程遥远、工作辛苦,父亲听后语重心长地说:“爷爷辈在抗日战争爆发时,为支援抗战,开辟了一条支援抗战物资的路线,用骡马驮送抗日物资奔赴前线,他们没有抱怨行进路上的艰难,而是用一颗爱国的心去做力所能及的事情。”父亲还提到他自己当年工作时,交通工具是马匹,道路更是崎岖艰险。父辈们的爱国情怀和工作热情,始终激励着我、感动着我。2022年抗击新冠疫情期间,我坚决听从号令,全身心投入抗疫全过程。在自治区党委、政府的坚强领导下,在各族干部群众的共同努力下,最终战胜了疫情。在抗疫最苦最累的时候,我总能想起父亲曾经对我说过的那些话,我想这就是传承和向上的力量吧。

从父辈讲述的经历,到亲眼见证新时代西藏的发展变化,我时刻牢记党的殷殷嘱托,传承父辈们对祖国的热爱之心,心怀对党的感恩之情,砥砺前行,为全面建设社会主义现代化新西藏作出应有的贡献。

## 努力学习 做社会主义建设者和接班人

学生代表 达瓦拉姆

我是来自拉萨江苏实验中学高一(7)班的达瓦拉姆。“驱散乌云见太阳,翻身农奴把歌唱,救星就是共产党……”《翻身农奴把歌唱》这首伴我长大的歌曲,也是我今天发言的主题。

“3·28”,是值得西藏各族人民永远铭记的日子。65年前,在中国共产党的领导下,西藏进行了一场波澜壮阔的民主改革,彻底废除了政教合一的封建农奴制度,让百万农奴翻身得解放,从此,西藏昂首阔步地走上社会主义康庄大道。

作为一名高中生,我虽然没有经历过旧社会的苦难,但从课本里、从影视剧里、从长辈们的讲述里,我知道,在旧西藏,农奴们的生活是穷苦的、黑暗的、绝望的。是在中国共产党的领导下,和平解放了西藏,进行了民主改革,废除了封建农奴制度,让西藏百万农奴获得了新生,让雪域高原充满了生机。尤其是党的十八大以来,在以习近平同志为核心的党中央领导和关怀下,我们的西藏发生了翻天覆地的变化。

就拿我生活的拉萨来说,街道更加宽敞整洁,我们的生活越来越方便,生活质量越来越高了。尤其是南南北北

绿化工程,让生态越来越好。我妈妈说,看着拉萨越来越绿,环境越来越好,打心里开心,这在以前是想都不敢想的事。

我初中就读于北京实验中学,现在我又在江苏实验中学读高中,这两所学校分别是北京和江苏援建的。我们学校不仅漂亮整洁,图书馆、实验室、体育馆等一应俱全,教室里还有各种信息化教学设备,去年每间教室还通了暖气。我们的校园生活也丰富多彩,除了课堂学习,我们还参加各种知识竞赛、文化活动和体育比赛,学校还组织我们去区外的学校进行交流研学。同时,我享受着“三包”政策,学费、食宿、书本全部免费,学校的食堂饭菜丰富又有营养。这一切都离不开党的关怀,听党话、感党恩,坚定不移跟党走,是我们对党最好的报答。

作为新时代的青年学子,我们一定要铭记历史、牢记嘱托、不负期望,珍惜这来之不易的幸福生活,坚决同十四世达赖和达赖集团作斗争,自觉维护祖国统一和民族团结,努力学习科学文化知识,努力成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人!

## 以史为鉴 开创未来

党外知识分子代表 图登克珠

我是图登克珠,来自西藏自治区政协经济和人口资源环境委员会,同时也是国家四部委铸牢中华民族共同体意识研究基地西藏大学的首席专家。“以史为鉴、开创未来,感恩伟大的新时代”,这是我希望与大家分享的主题。

首先,我要致敬所有为西藏民主改革事业付出过努力的革命先辈们。正是他们的不懈奋斗,才有了我们今天的幸福生活。西藏民主改革是历史性的变革,它不仅改变了西藏人民的生活,也深刻影响了我们这个

时代的历史进程。

西藏民主改革的道路并非一帆风顺。前段时间,我有幸读到了十八军军长张国华之女张小康的《雪域长歌:西藏1949-1960》和沈卫平同志的《中国的世界高原》,这两本纪实文学采访了数百位历史亲历者。我感慨在民主改革初期,先辈们面临着种种困难和挑战,但他们没有屈服。在党的领导下,他们意志坚定、斗志昂扬,砸碎了奴役西藏人民千年的沉重枷锁,成就了“天翻地覆慨而慷”的伟业。

65年来,西藏取得了巨大的成

就,经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设等各项事业取得了全方位进步、历史性成就,西藏各族人民的生活水平得到了前所未有的提升。这一切得益于党中央对西藏的特殊关怀,得益于全国各族人民的无私帮助,得益于自治区党委带领各族群众的共同努力。

今天,我们在这里纪念西藏民主改革65周年和“西藏百万农奴解放纪念日”设立16周年。65年来,西藏不仅从黑暗走向光明、从落后走向进步,更是从封闭走向开放、从贫穷走向富强。

党的恩情比山高。听党话、感党恩、跟党走,把社会主义现代化新西藏建设得更加美好,是我们每一位奋斗者的初心和使命。让我们铭记历史、感恩奋进,为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗!

## 积极推动藏传佛教与社会主义社会相适应

七世热振 索朗平措

我是七世热振索朗平措。能今天这样吉祥的日子发言,我感到十分的荣幸!作为一名新时代宗教界人士,多年来的亲闻亲历让我感触很深!

65年前的今天,在中国共产党的领导下,西藏进行了一场波澜壮阔、影响深远的民主改革,雪域高原彻底废除了黑暗的封建农奴制度,迈入了历史的新纪元。今天的西藏,政治安定、社会稳定、经济发展、民族团结、宗教和睦、生态良好、边防巩固、人民安居乐业,各族人民幸福感、获得感、安全感前所未有。这样幸福美好的生活,归根结底在于党中央

的特殊关怀,在于中国特色社会主义制度的保障,在于祖国大家庭的温暖。

作为一名生在新中国、长在红旗下的新时代的青年宗教界人士,我深深感受到西藏翻天覆地的变化,现代与传统、民主与法治、自由与平等在这片土地上交相辉映,宗教信仰自由和正常宗教活动得到了有效保障,僧尼的修行和生活条件得到了极大改善,医疗保险、养老保险、最低生活保障和免费健康体检实现了全覆盖,人们脸上的笑容和爽朗的笑声正是对这盛世的最美赞誉。

西藏自古以来就是祖国不可分割

(紧接第一版)象牙筷子、银质餐具、劳力士手表、兽皮大衣……展柜存放的上百件庄园主的生活用品,彰显着这个庄园主人曾经的地位和权势。

在奴隶制几乎绝迹的20世纪中叶,世界上最大的农奴制却还存留在青藏高原。

资料显示,当时占人口不足5%的“三大领主”(官家、贵族和寺院上层僧侣)几乎占有西藏全部财富,而占人口95%的农奴和奴隶却挣扎在生死线上。

今年82岁的拉巴仓决,来自江孜县江热乡班觉伦布村。65年前,她曾是帕拉庄园的农奴,每天过着吃不饱、穿不暖的生活,干活稍有懈怠就遭毒打,生病也得不到及时救治。

与拉巴仓决境遇相同的农奴,在帕拉庄园还有3000多人。他们渴望摆脱受剥削受压迫的人生。“我们是领主家的生产工具,连大声说话都没有。苦日子看不到尽头,每天想着天降菩萨拯救我们。”拉巴仓决说。

1959年3月,西藏地方政府和上层反动集团发动武装叛乱,中国共产党领导西藏各族人民掀起了波澜壮阔的民主改革,给腐朽的农奴制敲响丧钟,百万农奴获得解放。

长江学者、西藏大学教授才旦扎西表示,民主改革最根本的进步是人的发展进步,西藏人民真正享有了各项人权和基本自由。

流传至今的一张珍贵照片,定格了当时的历史瞬间:熊熊烈火烧掉契约和债据,翻身农奴载歌载舞,庆祝翻身解放。

“被农奴主当作‘会说话的牛马’的我们,从此成为真正意义上的‘人’。”山南市扎囊县哲木社区现年80岁的达瓦至今清晰记得民主改革时期的风云岁月。

随着民主改革在农村、牧区、寺庙、城镇等陆续展开,侵犯农奴生存、婚嫁、流动、居住、劳动、人格尊严、接受教育等权利的制度枷锁被砸碎。

从此,一个由人民当家作主的社会主义新西藏,屹立世界屋脊。

## 投身建设与发展——高原儿女谱写壮丽奋斗诗篇

春风轻拂,雅砻河谷迎来了春耕季。一大早,山南市乃东区颇章乡哈鲁

岗村的村民便忙碌在田间地头。昔日的“乞丐村”旧貌换新颜,辛勤劳作的身影成为一道靓丽的风景线。

1959年西藏民主改革之前,哈鲁岗村只有24户,民主改革中,政府把附近的20多户乞丐和无家可归人员安置在这里,“乞丐村”之名由此而来。

村民多吉欧珠的父辈曾沿街乞讨至颇章乡,民主改革后便在哈鲁岗村定居下来。“一根朽木做拐,一个破麻布口袋装粮,衣衫褴褛地沿街乞讨,这是旧西藏时期乞丐潦倒穷酸的形象。父亲告诉我,他们这些乞丐生活非常惨,能吃上一口糌粑就很满足了。”多吉欧珠说。

西藏民主改革,犹如一束光,照亮了多吉欧珠一家。他家分得了房子和田地,还有很多牛羊,家人也穿上了能遮体的衣服。

如今,多吉欧珠一家人曾经居住的土坯房已变成藏式二层小楼。在多吉欧珠的家里,墙壁上张贴的一排排奖状格外引人注目。

多吉欧珠高兴地介绍起孙女阿珍的一项项荣誉:“阿珍学习非常努力,学习成绩很好,将来她一定能考上名牌大学。”

教育之变,是西藏之变的重要体现。第七次全国人口普查数据显示,西藏每10万人中拥有大学文化程度的人口达11019人,新增劳动力人均受教育年限提高至13.1年;现有各级各类学校3409所,在校学生94.4万人。

身材瘦削、皮肤黝黑的门巴族小伙次旺江措,2018年大学毕业后就回到家乡西藏林芝市墨脱县。“回到家乡后,我开过养鸡场和花生油加工厂。”他说,看到家乡的人气越来越旺,2023年初在墨脱县德兴乡德兴村开办了一家以石锅鸡为特色的餐馆,仅在一年内收入就达十几万元。

西藏墨脱县,被喜马拉雅山三面环抱,山高林密,路途险峻,物资运输曾经只能靠人背马驮。“只有世代代生活在墨脱的人们,才知道对路的渴望有多么强烈。”今年40岁的白玛曲珍对家乡墨脱的路有着独特的情结。

白玛曲珍扳着手指头算着11年前去北京的艰难行程:“从村到县,到市,再到北京,一路步行、乘汽车、再坐飞机,3000多公里的路足足走了6天!”

2013年10月31日,“高原孤岛”墨脱实现第一条公路全线通车。十余年来,

通往墨脱的道路持续改造升级,墨脱群众与外界的交流越来越便捷。“路通了,人多了,产业兴旺了。墨脱现在是热门旅游打卡地了。”白玛曲珍自豪地说。

墨脱之变,折射出西藏社会的全面发展进步。

2019年底,西藏累计实现62.8万建档立卡贫困人口脱贫,74个贫困县(区)全部摘帽,历史性消除绝对贫困。2023年,西藏人均地区生产总值突破6万元,城乡居民人均可支配收入分别突破5万元和2万元,主要经济指标增速位居全国前列。

如今,西藏公路通车总里程达12.32万公里,“复兴号”列车驰骋高原,国际国内航线达154条;西藏电网清洁能源占比超90%,行政村通电率达到100%。2023年,西藏转移农牧民就业64.7万人,实现劳务收入65.6亿元;基本养老保险参保率稳定在96%……

## 创造更加幸福美好的生活——高原儿女阔步新时代康庄大道

在日喀则市桑珠孜区江洛康萨社区,回族商人马尔东和他的藏族妻子扎西央宗的服装店里,进出的顾客不断增多。能说一口流利藏语的马尔东,1988年从甘肃来到日喀则,1991年与扎西央宗组成家庭并育有两个孩子。

该社区现有547户1547人,经商者众多,是一个藏、汉、回、蒙古等13个民族聚居的“大家庭”。近年来,随着服装生意越做越好,马尔东还对周边县区的部分农牧民开展服装制造技术培训,带动他们学习技能、增收致富。“现在日常从事加工服装的人员,做得好的一年能赚10万元左右。”

民族团结是西藏各族人民的生命线。像爱护自己的眼睛一样爱护民族团结,已成为西藏各族人民的共识。“只要团结奋斗,就能创造幸福美好的生活。”江洛康萨社区党支部书记次旦央吉说。

3月的林芝,是桃花盛开的季节。绵延百里超过300万株的桃花次第开放,成为林芝得天独厚的自然资源和生态旅游的一张亮丽名片,更成为林芝市实施乡村振兴战略的重要抓手。

“桃花经济”让林芝市巴宜区林芝镇嘎拉村成为网红打卡点,也让百姓的

“钱袋子”越来越鼓。”嘎拉村党支部书记边巴说。

西藏最大的价值在生态、最大的责任在生态、最大的潜力也在生态。西藏自治区生态环境厅党组书记李桑说:“保护好西藏生态环境,利在千秋、泽被天下。我们将全面实施青藏高原生态保护法,深化生态文明示范创建,继续科学开展大规模国土绿化行动和城市庭院绿化行动,切实守护好这一方净土。”

进入新时代,以习近平同志为核心的党中央坚持以人民为中心的发展思想,站在实现中华民族伟大复兴的战略高度,着眼于西藏同全国一道实现全面小康和现代化,高度重视西藏发展,亲切关怀西藏人民,西藏步入发展最好、变化最大、群众得实惠最多的历史时期。

——从2019年到2023年,全区生产总值连续5年实现百亿级增长,增速连续多年位居全国前列;农村居民人均可支配收入连年保持两位数增长,近5年增速全国第一。

——西藏人口由民主改革时的122.8万增长到2023年的364万,人均预期寿命由民主改革时的35.5岁提高到如今的72.19岁。

——西藏现有中国历史文化名城3座,历史文化名镇5个,历史文化名村4个;已登记各类文物点4468处,各类文物保护单位2373处;国家级非遗代表性项目106项。

——2023年,西藏边境乡、村硬化路通达率分别达到97%和87%,建制村用电覆盖率、幼儿园覆盖率分别达到96%和96.5%。

全国人大代表、西藏大学教授拉琼说:“这些历史性成就取得的背后,是习近平总书记的亲切关怀、党中央的坚强领导、全国人民的大力支持、西藏各族干部群众的踔厉奋发,我们赶上了最好的时代。”

对历史最好的纪念,是创造新的历史。65年来,西藏人民与全国人民一道迎来从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。站在新的历史起点上,西藏各族儿女正昂首阔步在新时代的康庄大道上,为全面建设社会主义现代化新西藏勇毅笃行。

(新华社拉萨3月27日电 记者 边巴次仁 白明山 王泽昊 陈尚才 李键 杨帆)

## 关于西藏自治区2024年全国五一劳动奖和全国工人先锋号推荐对象的公示

公示时间:2024年3月29日至4月7日  
联系人:西藏自治区总工会劳动和经济工作部  
联系方式:0891-6675323  
电子邮箱:xzldjhb@163.com  
通信地址:拉萨市江苏路18号  
西藏自治区总工会  
2024年3月29日

根据《中华全国总工会办公厅关于推荐评选2024年全国五一劳动奖和全国工人先锋号的通知》(总工办发[2024]5号)精神,今年我区推荐评选出全国五一劳动奖状候选单位2个、全国五一劳动奖章人选9人、全国工人先锋号候选集体8个。现对推荐对象名单进行公示,公示期间,如对推荐集体和个人有异议,请向西藏自治区总工会反映。

**全国五一劳动奖状推荐对象名单**

- 日喀则国友公交运营有限责任公司
- 西藏城发莲华之宝文化发展有限公司

**全国五一劳动奖章推荐对象名单**

- 黄建成,男,汉族,1975年8月出生,群众,高中学历,西藏楷博电子商务有限公司美团外卖骑手
- 次仁,女,藏族,1965年4月出生,中共党员,初中学历,拉萨城关区洁达园林绿化投资工程有限公司绿化一队队长、高级工
- 巴桑次仁,男,藏族,1979年7月出生,中共党员,中专学历,西藏日喀则乌思藏建设工程有限公司党支部书记
- 旦增,男,藏族,1981年3月出生,中共党员,小学学历,西藏林芝市朗县达贵建筑有限责任公司职工
- 普仓决,女,藏族,1991年3月出生,群众,大专学历,西藏甘露藏药股份有限公司生产部内包四班组长
- 桑布,男,藏族,1976年10月出生,中共党员,高中学历,中国邮政集团有限公司阿里地区分公司邮运驾驶员、高级工
- 央宗,女,藏族,1983年8月出生,群众,大学本科学历,西藏日喀则市康马县嘎拉乡中心小学一级教师
- 达娃,男,藏族,1968年7月出生,群众,大专学历,西藏自治区高原生物研究所昆虫资源研究室主任、副研究员
- 次仁卓嘎,女,藏族,1980年6月出生,中共党员,初中学历,加查县兴旺藏式编织厂职工

**全国工人先锋号推荐对象名单**

- 山南市永创发展建设有限公司施工班组
- 那曲惠民医院外科
- 阿里青创广告传媒有限公司阿里英雄双创中心
- 西藏航空有限公司客舱部格桑花乘务示范组
- 中国核工业华兴建设有限公司基础设施事业部第六工程管理部西藏革命建设改革纪念馆项目部
- 中国水利水电第十四工程局有限公司新建川藏铁路雅安至林芝段CZXZZQ-1标段项目经理部TBM二工区
- 西藏自治区公安厅网络安全保卫总队
- 西藏自治区高级人民法院行政审判庭