

编者按：

党的十八大以来，习近平总书记先后给西藏各族儿女七次回信（贺信），充分彰显了习近平总书记和党中央对西藏工作的高度重视、对西藏各族人民的深切关怀，总书记的殷殷嘱托激励着每一名奋斗者、追梦人感恩奋进、阔步向前。

自治区成立60周年大庆即将来临，为充分展现西藏各族儿女牢记总书记嘱托、聚焦“四件大事”聚力“四个创建”，奋力谱写中国现代化西藏篇章的火热场景，本报以重温习近平总书记的回信（贺信）的形式，采访直接收信对象或参与重要回信（贺信）精神落实的一线工作者，讲述回信（贺信）带来的巨大鼓舞，全方位呈现全区各族儿女牢记嘱托、勇毅前行，创造更加幸福美好生活的生动实践。

习近平致中国科学院青藏高原综合科学考察研究队的贺信

中国科学院青藏高原综合科学考察研究队：

值此第二次青藏高原综合科学考察研究启动之际，我向参加科学考察的全体科研人员、青年学生和保障人员，表示热烈的祝贺和诚挚的问候！青藏高原是世界屋脊、亚洲水塔，是地球第三极，是我国重要的生态安全屏障、战略资源储备基地，是中华民族特色文化的重要保护地。开展这次科学考察研究，揭示青藏高原环境变化机理，优化生态安全屏障体系，对推动青藏高原可持续发展、推进国家生态文明建设、促进全球生态环境保护将产生十分重要的影响。希望你们发扬老一辈科学家艰苦奋斗、团结奋进、勇攀高峰的精神，聚焦水、生态、人类活动，着力解决青藏高原资源环境承载力、灾害风险、绿色发展途径等方面的问题，为守护好世界上最后一方净土、建设美丽的青藏高原作出新贡献，让青藏高原各族群众生活更加幸福安康。

习近平
2017年8月19日
(新华社拉萨2017年8月19日电)

习近平总书记给西藏隆子县玉麦乡牧民卓嘎、央宗姐妹的回信

卓嘎、央宗同志：

你们好！看了来信，我很感动。在海拔3600多米、每年大雪封山半年多的边境高原上，你们父女两代人几十年如一日，默默守护着祖国的领土，这种精神令人钦佩。我向你们、向所有长期为守边固边忠诚奉献的同志，表示崇高的敬意和衷心的感谢。

家是玉麦，国是中国，放牧守边是职责，你们这些话说得真好。有国才能有家，没有国境的安宁，就没有万家的平安。祖国疆域上的一草一木，我们都要看好守好。希望你们继续传承爱国守边的精神，带动更多牧民群众像格桑花一样扎根在雪域边陲，做神圣国土的守护者、幸福家园的建设者。

十九大刚刚召开，党将带领各族群众创造更加美好的生活。我相信，在大家的共同努力下，玉麦这个曾经的“三人乡”，一定能建成幸福、美丽的小康乡，乡亲们的日子也一定会越过越红火！

习近平
2017年10月28日
(新华社北京2017年10月29日电)

习近平致西藏民族大学建校60周年的贺信

值此西藏民族大学建校60周年之际，我代表党中央，并以我个人的名义，向全校广大师生员工和校友致以热烈的祝贺！西藏民族大学建校以来，贯彻党的教育方针，坚持正确办学方向，坚持立德树人，为党和人民、为西藏各项事业发展培养了一大批优秀干部和专业技术人才。西藏民族大学60年来取得的成就，是在党的领导下西藏各项事业蓬勃发展、西藏各族人民生活不断改善的生动体现。

站新的历史起点上，希望你们全面贯彻落实新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，紧紧围绕培养什么样的人、怎么培养人、为谁培养人这一根本问题，培育和弘扬社会主义核心价值观，提高教育教学水平，贯彻党的民族政策和宗教政策，加强民族团结进步教育，传承中华优秀传统文化，自觉维护民族团结，全面推进学校各项工作，努力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，为推动西藏经济社会发展、为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦作出新的更大贡献。

习近平
2018年10月15日
(新华社北京2018年10月15日电)

习近平向“2019·中国西藏发展论坛”致贺信

新华社北京2019年6月14日电 6月14日，“2019·中国西藏发展论坛”在西藏拉萨举行。国家主席习近平发来贺信，向论坛开幕表示祝贺。

习近平指出，西藏地处青藏高原腹地，是中国的一个重要边疆民族地区，是重要的生态安全屏障、重要的中华民族特色文化保护地、重要的世界旅游目的地。

习近平强调，2019年是新中国成立70周年，也是西藏民主改革60周年。在中国共产党领导下，短短几十年，西藏实现了历史上最广泛最深刻的社会变革，百万农奴翻身解放，成为国家和社会的主人。在中央政府和全国人民大力支持下，西藏人民团结奋斗，把贫穷落后的旧西藏建设成了经济文化繁荣、社会全面进步、生态环境良好、人民生活幸福的新西藏。希望西藏抓住发展机遇，建设美丽幸福西藏，繁荣优秀传统文化，保护高原生态环境，实施更加积极的开放政策，广泛开展对外交流合作，描绘新时代西藏发展新画卷。



庆祝西藏自治区成立60周年

T1-T2

牢记嘱托 感恩奋进

尺牍寄深情 思想引巨变

勇攀高峰，铸就科考丰碑

本报记者 卓玛七林 张宇 唐启胜

2024年10月29日，一条消息轰动科学界：我国科学家在那曲市双湖县普若岗日冰原成功钻取全球中低纬度冰川最长的冰芯，长达324米，打破了世界纪录。

这份成就的源头，要追溯至8年前。2017年8月19日，第二次青藏科考正式启动。当天，习近平总书记发来贺信，对此次科考提出殷切希望：“希望你们发扬老一辈科学家艰苦奋斗、团结奋进、勇攀高峰的精神，聚焦水、生态、人类活动，着力解决青藏高原资源环境承载力、灾害风险、绿色发展途径等方面的问题，为守护好世界上最后一方净土、建设美丽的青藏高原作出新贡献，让青藏高原各族群众生活更加幸福安康。”

高原冰芯采集，难在哪里？难在海拔高、空气稀薄、气候恶劣，时刻挑战着人类的生理极限。此前，阿里地区西昆仑山古里雅冰帽的高寒缺氧等恶劣环境和暴风雪等极端天气，科考队员早已领教过，但他们仍克服万难，钻取到长达308.6米的冰芯。

提起“最长冰芯”，第二次青藏科考队队员郭光剑至今仍记忆犹新。普若岗日冰原科考主营地，海拔5400米，寒风裹挟着冰芯，不停拍打着移动板房；冰窖的脚上套着3双羊毛袜；嘴里呼出的白气，瞬间就会在霜帽结出细密冰晶……

“每次体力不支、喘不上气，就想想总书记贺信里的话，高原反应就跟纸老虎似的，一下子就被打倒了。”郭光剑和队员们胸前的党员徽章格外耀眼。

2024年10月29日，当钻机的钻头穿透海拔6100米的普若岗日冰原10号冰川冰穹C作业点最后1米冰层时，全体队员的欢呼声盖过了8级大风。

冰芯是解码地球气候变化的“时光钥匙”，能够帮助人们了解未来地球气候的演变，“但历经艰险取得冰芯，只是解密气候变化的第一步。我们将牢记总书记嘱托，聚焦‘亚洲水塔’变化等科学问题，将冰芯数据转化为全球气候研究的关键支撑，筑牢地球第三极生态安全屏障。”郭光剑说。

八年寒暑，初心如磐。

自第二次青藏科考启动以来，科考队始终以习近平总书记贺信及系列重要指示精神为指引，聚焦国家战略与国际前沿，发挥建制化优势，开展全域多区域科考，支撑生态保护立法、服务重大工程，产出诸多世界级原创成果，为守护高原生态、服务国家战略提供了坚实科技支撑。

为国守边，扎根雪域边陲

本报记者 武沛涛

2017年，隆子县玉麦乡的卓嘎、央宗姐妹怀着激动的心情给习近平总书记写信，汇报了她们为国守边的经历体会以及家乡的发展变化，表达同乡亲们一起继续坚持放牧守边、报答党恩的决心。很快，她们收到了总书记的回信。

收到回信的那一刻，玉麦乡沸腾了，这不仅是对卓嘎、央宗姐妹一家过往坚守的肯定，更是对边境一线群众未来前行的指引。

“习近平总书记的重要回信精神给了我们无穷的力量，让我们更加坚定了守护这片土地的决心。”谈及当时的情景，隆子县隆子镇党委副书记索郎顿珠至今仍然热血沸腾。

从收到习近平总书记的回信至今已有时光。8年来，索郎顿珠作为一名基层干部，在日常工作中切身体会到了玉麦乡日新月异的变化。

过去的泥泞小路变成了环形街道，原先的土房木屋变成了藏式新居，学校、卫生院、文化中心、游客中心也都陆续建了起来。人均年收入从以前的不足2万元逐年上涨，去年更是一举突破5万元，比全区平均水平高出不少；随着219国道沿线旅游越来越热，全乡旅游收入也超过了500万元。

1996年搬迁至玉麦的扎西罗布，同样看到了这几年玉麦乡的飞速发展：2018年，玉麦乡接入国家电网，彻底结束了依靠小水电站供电的历史；2019年，国家投资超5亿元的曲玉柏油公路改建工程全面完工，让玉麦与外界的联系更加便捷；依托桑杰曲巴和女儿卓嘎、央宗两代人守边护边的红色故事和边境旅游产业，玉麦乡成功申报国家4A级旅游景区，积极发展特色旅游产业；许多村民用自家房屋开起了家庭旅馆、小卖部、快递站等，商业气息日益浓厚。

曾经，仅有1户人家如磐石般坚守于此，放牧也守边。如今，玉麦已拥有67户200余人。

“越来越多的人来到玉麦、留在玉麦，为玉麦发展注入源源不断的力量。现在我们的生活更加丰富多彩，生活品质得到极大提升，已经从以前的艰苦孤寂迈向了如今现代化的幸福新生活。”索郎顿珠双眼泛红地说。

家是玉麦，国是中国。

望着家家户户屋顶上的五星红旗，索郎顿珠话语铿锵：“习近平总书记的回信，为玉麦带来了发展的春风，也让‘玉麦精神’得以星火燎原，激励更多人传承爱国守边精神。”

立德树人，育强国之栋梁

本报记者 文凤王莉

“宣读习近平总书记的贺信时，全校师生无比激动，深受鼓舞、倍感振奋！”更登诺教授回忆起2018年10月15日西藏民族大学建校60周年庆典上宣读总书记贺信时的情景，至今仍激动不已，“聆听贺信，心潮澎湃！这是属于西藏民族大学光荣的历史时刻。”

西藏民族大学清城区图书馆前的贺信石在湛蓝天空的映衬下，更显庄严。贺信石的一面镌刻着习近平总书记致学校建校60周年的贺信内容，另一面镌刻着习近平总书记庆祝西藏和平解放70周年贺匾上的题词。

贺信中，习近平总书记对西藏民族大学殷殷嘱托、深情勉励，“紧紧围绕培养什么样的人、怎么培养人、为谁培养人这一根本问题”“努力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”……7年来，习近平总书记重要贺信精神如同明灯，指引着西藏民族大学在新征程上找准坐标、砥砺前行、再创佳绩。

“思政育人是西藏民族大学铸魂工作的基石。”西藏民族大学党委书记、副校长采守宽说，新时代以来，西藏民族大学始终将铸牢中华民族共同体意识贯穿办学治校全过程、人才培养各环节，努力为国家、为西藏培养更多合格建设者和可靠接班人。

自建校以来，西藏民族大学陆续培养了12万余名高水平的优秀建设者和各行各业的专业人才。

回首过去7年，西藏民族大学始终牢记习近平总书记重要贺信精神，聚焦西藏经济社会发展关键问题，发挥高校智库作用，提升科研服务能力，取得了丰硕成果——

2020年，秦汉校区正式投入使用；

2021年，马克思主义理论获批一级学科博士学位授权点；

2023年，财经学院获批新增数字经济专业；

2025年，“高原污水处理设计虚拟仿真创新实验室”项目入选教育部高等学校虚拟仿真教学创新实验室项目；

……

一项项成绩的背后，是西藏民族大学把习近平总书记重要贺信精神转化为办学治校的生动实践。

“今天的西藏，欣欣向荣、生机勃勃。”采守宽表示，“西藏民族大学将紧紧围绕新时代西藏长治久安和高质量发展需求，把人才培养作为核心任务。继续优化学科结构，构建起与西藏经济社会发展高度契合的特色学科专业体系，培养出更多具备扎实学科基础、超前创新意识、开阔视野的实用型人才。”

抢抓机遇，推动高原发展

本报记者 李梅英

见到西藏自治区社科院经济战略研究所副研究员杨杰时，她刚从林芝市调研归来，背包里塞满了关于沿边区域文旅产业发展的相关资料。

“6年前的‘2019·中国西藏发展论坛’，现场聆听了习近平总书记贺信后，我就一直在思考如何更好地将‘重要边疆民族地区’‘建设美丽幸福西藏’这些宏大深厚的概念具体到自己的研究中。”说话间，她递来一份最新数据表——2025年，全区生产总值有望突破3000亿元。

“抽象的数字背后是各领域各层面面向现代化的飞速发展。”杨杰把笔尖落在“增速7.2%”一栏，“高原经济也能跑出低氧环境下的‘耐力速度’。”

6年前，西藏绿色农牧业、文化旅游、清洁能源、高原轻工业等都还是成长中的“产业幼苗”，如今，它们已经成为西藏高质量发展的重要支撑。杨杰用两张产业发展示意图对比：2019年，西藏清洁能源以水电单一资源开发为主，现在已经实现了水电、光伏、风电、氢能同步开发，储能技术与跨区域输电网络同步并建，能源开发与生态保护修复同步协调，“以前我们说资源禀赋，现在是资源禀赋+全产业链创新。”杨杰自豪地说。

在杨杰办公桌上有一幅铺开的交通图，她说，仅从交通角度看，我区经济发展和保障能力不断增强，已建成铁路、航空、公路相结合的立体交通网络，物流效率大幅提升，经济活动各环节成本大幅降低，全要素生产率显著提高。

谈到高原发展，杨杰深有感触。6年来，我区以更加有力的举措积极融入全国统一大市场，对外开放县增加到了45个，日喀则国际陆港、林芝改革开放先行区建设等持续推进。经济空间布局也更加优化，形成了以拉萨为核心，包括拉萨周边三小时经济圈、边境沿线发展带、铁路经济带，以及藏中南重点开发区、藏东清洁能源开发区、藏西北生态涵养区在内的清晰发展格局。

“习近平总书记贺信里的‘建设美丽幸福西藏’，在我们这代人手里正从施工图变成实景图。”采访结束，杨杰满怀期待，“不久的将来，西藏各方面的发展高度将与海拔一样受世人瞩目，而那将将是更高的高原。”

本版编辑：肖锐 刘欢 王媛 侯广臣 见习编辑：王佳琦

美编：孙庆庆 周科

手绘：高婷 陈娟娟 孙庆庆

