



星光映高原
——评《心中的北斗星》对时代精神的诗意礼赞

何见远

在西藏自治区成立60周年的喜庆时刻，政论片《辉煌六十年：高原诗篇》的主题歌《心中的北斗星》如同高原上的晨光，以深情的旋律与滚烫的词句，成为西藏文艺界“围绕中心、服务大局”的又一精品力作。这首由西藏自治区文联党组成员、副主席，第八届鲁迅文学奖获得者陈人杰作词，栾凯作曲，降央卓玛演唱的作品，既是对时代的礼赞，更是对高原人民心声的深情传递，让我们在旋律中触摸到西藏大地的脉搏，在歌词里读懂这片土地的信仰与向往。

2025年6月27日，习近平总书记在给林芝市巴宜区林芝镇嘎拉村全体村民的重要回信中，特别引用了村民们“看着北斗星走不迷路，跟着共产党走会幸福”这句质朴话语，深刻阐述了“永远跟党走”这一颠扑不破的真理。这封跨越万水千山的回信，字里行间蕴含着人民领袖对人民的深厚情感，不仅让嘎拉村全体村民倍感振奋，更表达出对全区各族人民的深切期许，指引大家坚定不移听党话、感党恩、跟党走，努力创造幸福生活。

在回信后的不到两个月时间里，陈人杰同志全身心沉浸在“北斗星”这个蕴含深意的关键词中。作为一名对西藏满怀热爱、对这片土地的人民有着深厚情感的创作者，他一心探索如何用极具感染力的诗性语言，将全区各族人民对党中央和习近平总书记的感恩、拥戴之情淋漓尽致地表达出来。他深知，这不仅是一次文学创作的尝试，更是一次传递人民心声、凝聚民族力量的神圣使命。在无数个日夜中，他反复琢磨、不断构思，力求用最贴切的诗句，让这种真挚情感在文字间流淌，使更多人感受到西藏各族人民永远跟党走的坚定决心。

陈人杰近年来创作的诗歌与音乐作品，无不贯穿着“贴近生活、贴近实际、贴近人民”的创作理念。从雪山牧场到城乡街巷，他以作家的敏锐与诗人的深情，捕捉着西藏发展的时代印记，将人民的喜怒哀乐、对美好生活的向往融入笔端。此次《心中的北斗星》的创作，更是他深耕生活、厚植情怀的集中体现——词作没有华丽的辞藻堆砌，却字字含情、句句走心，如同与高原儿女促膝长谈，将共同的心声谱成了动人的歌谣。

“经过暗夜你是最亮的星，让我相信黎明已经来临”，开篇便以“北斗星”的意象，勾勒出高原人民在时代征程中对光明与方向的笃定。这里的“星”，既是指引前路的精神坐标，更是千万建设者、守护者在雪域大地上镌刻的奋斗足迹。当“手捧着土地播下希望的种子，所有的美好在阳光相逢”的词句响起，我们仿佛看见青稞田里的耕耘者、边境线上的守护者、城市建设中的奋斗者，他们的汗水与希望，正在阳光雨露中生长成幸福的模样。这正是陈人杰作品的力量所在：他总能从最朴素的生活场景中，提炼出最动人的时代精神，让“宏大叙事”落地为可触可感的生活细节。

“走过雪域你是最高的星，让我相信雄鹰被你引领”，词作将“北斗星”与高原人民心中的图腾——雄鹰相呼应，既保留了浓郁的民族特色，又赋予其崭新的时代内涵。“手捧着哈达迎着太阳的光辉，所有的幸福在蓝天飞翔”，一句“哈达”，牵起了民族文化的根脉；一声“飞翔”，道出了西藏儿女对美好生活的无限憧憬。在60年的发展历程中，西藏从黑暗走向光明、从落后走向进步、从贫穷走向富裕、从专制走向民主、从封闭走向开放，这份“幸福”，正是无数人以“北斗星”般的信念，一步步丈量出来的。

“天上的北斗星，与你同行；心中的北斗星，照我光明”，词作以复沓的旋律，将“天上星”与“心中星”巧妙勾连，让个人的奋斗与时代的进程同频共振。当“高原上绽开春天的花蕾，每一朵都是你璀璨的笑容”响起时，我们忽然读懂：这“笑容”里，有牧民定居点的炊烟，有牧童们求学的欢歌，有边境村寨的安宁，更有各族儿女同心同德、携手前行的温暖。陈人杰用诗人的笔触，将60年的沧桑巨变，浓缩成了高原上绽放的“花蕾”，让每一个音符都浸润着对这片土地的热爱。

作为西藏文艺界的中坚力量，陈人杰始终以助力西藏文艺从“高原”迈向“高峰”为己任，他的作品如同一座桥梁，连接着传统与现代、个人与时代、高原与世界。《心中的北斗星》的诞生，不仅是对西藏60年发展成就的诗意总结，更彰显了西藏文艺工作者“胸中有大义、心里有人民、肩头有责任、笔下有乾坤”的使命担当。

在这喜庆的日子里，《心中的北斗星》如同一束光，照亮了高原的过去、现在与未来。它告诉我们：只要心中有“北斗”，脚下就有方向；只要与人民同行，文艺之花就会永远绽放在雪域大地。这，正是西藏文艺创作最动人的底色，也是我们迈向新征程时，最温暖的力量。

舅舅果然说服了父亲母亲，让他去试一试。

他们乡三个人，只有一个去部队的名额。那两个人都年满十八岁了，身体看上去也很壮实。他与他们在一起，有些沮丧。然而，体检结果下来，他的身体合格，那两个青年的身体却不过关。他成为那年全乡唯一招到的新兵。

他当兵的地方在云南，一个大山里的野战军。三年新兵生活，他永生难忘。他学会了简单的汉语，慢慢地会用汉语与人交流，学会了不少汉字。后来，他成为了连队的翻译。部队生活很苦，很累，但很充实。他想在部队长干，三年义务之后，军队改革，他所在的那支部队撤编，他不得不退伍，回到牧区，回到家乡。

次旺桑珠回到家乡后在县人武部工作。工资不高，但他干得很顺心，很充实。大半年后，他再次入伍。这可能是一次偶然。这年征兵已近尾声，全县25个兵已定，军装都换上了。有一个新兵到亲戚家告别时，从马背上摔下来断了腿。被送到大医院，要打钢钉，养伤，然后取钢钉，至少得半年。

25个名额，一个都不能少。

见人武部部长政委干着急，次旺桑珠说：“不行我去吧？”政委沉默了，第二次入伍，这在他们人武部历史上，是没有出现过的。政委说，“虽没说可以第二次入伍，但也没说不可以。就让次旺桑珠去吧。”

再度退役后，他没有回到牧区，他留在了日喀则市，开始创业。创业很难，但他没有退缩。

回望来时的路，次旺桑珠觉得，生活充满戏剧性。但再有戏剧性，生活也不是剧本，是现实的，甚至是残酷的。他要做的，就是一步一个脚印走下去。

结缘西藏60年

张小平



2023年是我首次进藏60周年，也是我第51次走进这片举世无双的高天厚土。

1960年，我从北京101中学考入被称为“中国少数民族最高学府”的中央民族学院少数民族语言文学系藏文专业学习。在中央民族学院，汉族是“少数民族”，生活在这样的民族大家庭中，是我此生的机遇与荣幸。从那时起，我走上了一条与我同时代的许多人不同的生活道路——走向遥远的边疆，走向充满未知领域的西藏高原，走进其时世人知之甚少的藏民族的生活之中，开始了属于我自己的青春与人生之路。

与西藏结缘

从儿时起，我就通过《中国少年报》和中央人民广播电台等媒体，知道了中国的疆域中有一块幅员辽阔的高原，那里离天最近，那里的蓝天白云神奇无比；进入西藏高原，就会看到辽阔无垠的湛蓝天空，好像进入了宇宙深处；那里有无穷无尽的未解之谜，有世人难以见到的自然奇观、山川湖泊和风土人情，那里更有进藏人民解放军的艰苦卓绝与可歌可泣。雀儿山、二郎山、大渡河、布达拉宫、珠穆朗玛峰从此进入我的视野和生活。

1959年，西藏民主改革震撼了全世界。这块沉睡了千年的世界屋脊一下子为世人所瞩目，这里的社会与人民从此被世人所知。新华社、人民日报刊登的大量西藏民主改革和社会变革的报道，让我开始关注这片辽阔美丽的国土。美国著名记者安娜·路易斯·斯特朗在其名著《我为什么在72岁时来到中国》里介绍了她登上布达拉宫时的见闻与感受，著名新闻记者郭超人 对西藏民主改革的一系列报道，还有1960年中国登山队登上世界

第一高峰——珠穆朗玛峰的壮举，一次又一次地冲击着我的心灵，在我年轻而充满激情的生活中掀起一阵阵浪花与冲动。特别是1959年10月在北京民族文化宫举办的《10年民族工作展览》西藏馆展现的旧西藏的黑暗、野蛮与残酷，更是给我留下终生难忘的记忆。

这一切，使我在1960年高中毕业填写报考高等院校志愿时，把中央民族学院作为重点志愿，加之入学后知道的那一年报考藏语文专业的将被优先录取的特殊政策，我顺利地被中央民族学院录取，成为1960级藏语班的一名学生，从此义无反顾地走上“把西藏建成人间乐园”的人生之旅。

起步

在迎新晚会上，中央民族学院藏文教研室主任、我国最早进入藏文研究领域的著名藏学家于道泉先生对西藏的介绍深深震撼了我，他让我知道了我所不知道的西藏，知道了西藏在中国与世界政治经济文化领域里不同寻常的价值，也让我开始了解未来的大学生活与肩上的使命。

在藏语文的第一堂课上，我的启蒙老师，也是我的恩师土丹旺布身着藏装，用藏语向我们问好，韩秋白老师将他的藏语译成汉语的场景恍如昨日，成为我在藏语学习起点上的难忘一幕。

从那时起，我进入人生18年来从未接触过的未知领域，进入梦幻般新奇的知识殿堂，开始了影响我一生的藏语藏文和藏族文化的体验、熏陶、汲取与成长。

学习一种崭新的没有接触过的文字，我有一种神奇而兴奋的感觉。这种感觉陪伴了我一生。

我一个东北孩子从黑龙江来到西南边陲的西藏高原，来到日光城拉萨，成为

一个粗通藏语文的新闻、历史文化工作者，这是我此生的幸运。

初学藏语的岁月，至今记忆犹新。中央民族学院是一座中国少数民族的最高学府。在这所大学里，随处可见身着各民族服装的少数民族同学，听到各民族语言的读书声、唱歌声、交谈声。我还和来自吉林延边的朝鲜族同学在一个宿舍生活了几个 月。

初学藏语文，我就与藏族文化结缘。大学二年级起，我在图书馆第一次接触仓央嘉措的诗歌，如饥似渴地将他流传于世的50余首诗歌的藏文版和于道泉先生于20世纪30年代在国民政府中央研究院的汉文译文，一并抄录在一个专门为此购买的本子上珍藏至今。

第一次进藏

第一次总是刻骨铭心的。

那是1963年3月份，在徐盛和土丹旺布两位老师的带领下，我们全班23名同学踏上第一次进藏的征途，任务是在与翻身农奴的接触中学习和熟悉藏语，提高口语会话能力。那时学校的条件较差，只能给每个学生配备光板老羊皮皮袄。我们第一次走上世界屋脊，第一次翻越唐古拉山，第一次看到藏北草原，第一次看到金顶耀眼的布达拉宫。

通过海拔5231米的唐古拉山口时，班上的大多数同学都经历了严重的高原反应，女同学中的李鸿阳、曾维毅等反应严重，全班只有吕连山、刘新家、杨燕杰和我感觉正常，被誉为“四大金刚”。我们在缓慢前行的汽车上忙前忙后，照顾生病的同学，也经受了首次进藏的考验。

到达拉萨后，全班同学分别被安排住进堆龙德庆县（今堆龙德庆区）乃琼区岗德林、色玛、加热三个乡的翻身农奴家里，与他们朝夕相处，切切实实感受到西藏历史性的变化给这片土地带来的政治、经济、文化的深刻变革，我们成了西藏这个历史性巨变时刻的亲历者和见证人。



八月初，《中国作家》文化润疆作家西藏行活动中，我认识了次旺桑珠。我们是在日喀则认识的，那天下午，我们与日喀则的作家们展开了一次小型文学交流会。

别人都是坐着发言，轮到次旺桑珠发言，他站着，站得笔挺。我从他身上看到了军人的气质：阳刚、自信，目光如炬。他说，他虽然是以一个业余作者的身份参加这个文学座谈会，但他更多的是读书，而不是写作。他是日喀则市读书协会的副会长。他们读书会有三百多名会员，每周搞一次读书会。

次旺桑珠热衷于公益事业，不只热衷于带领大家读书，他还投身于日喀则市的环保事业。2013年初，他遇见“全国最美志愿者”尼玛次仁。在尼玛次仁的带领下，他加入了年楚河志愿服务队，从此踏上了志愿服务的爱心之路。

那时他正在创业，自己经营着一家娱乐场所，效益不错。他抽时间做公益，参加志愿服务队，力争帮助那些需要帮助的人。他的娱乐场所，吸纳有就业困难的大学生、残疾人和贫困家庭子女。

次旺桑珠在创业之初，特别辛苦，收入也低。他硬挺着。没钱投资，他的那点退伍费杯水车薪。父母是牧民，收入低，还有弟弟和妹妹，但倔强的次旺桑珠有着一股不服输、不屈从于命运的精神。他想创业，没有资金，便从一个普通员工干起。他先是在一家娱乐场所打工，娱乐场所所有间歌厅，每天都有人在那里唱歌。他在那里当服务生。一次，主唱歌手因病临时缺席，他顶了上去。他唱了一首《卓玛》，没想到掌声如雷。慢慢地他成为日喀则市小有名气的歌手。唱歌这个潜能是他在部队时被发掘出来的，当新兵时，元旦文艺晚会，

近半年的实习生活使我初识西藏。我们和翻身农奴同吃同住同劳动，有事同商量，共同成长，增长了才干，也使我们的藏语藏文水平有了很大提高。与此同时，我和这片刚刚苏醒的土地上的人民建立了难以割舍的感情，这种感情一直伴随着我。我和在堆龙德庆区岗德林乡的两位房东次仁顿珠和阿旺顿珠的友谊一直持续了半个世纪。

开启记者生涯走遍世界屋脊

1965年夏天，我从中央民族学院藏语文专业毕业，被分配到国家电台——中央人民广播电台工作。这一年的9月，西藏自治区正式成立

从那时开始到现在，由于工作需要，我先后53次进藏采访或执行其他任务，几乎走遍了整个西藏高原，拉萨、昌都、林芝、山南、阿里、那曲都留下我多次涉足的印迹。西藏生活铸造了我的人生，博大精深的西藏历史文化渗入我的骨髓，“西藏”成了我生活与事业的代名词。

在这漫长的60年里，我几乎年年进藏，年年沿着西藏前进的脚步，倾听高原律动的脉搏，目睹日新月异的雪域大地，记录这片古老而崭新大地的新生与成长。其间，我写了近百万字的涉藏新闻作品，在中央人民广播电台和国家的各种报刊杂志上发表，先后出版了《雪域在召唤》《天上西藏》《民族宣传散论》《一名新闻工作者的西藏记忆——张小平日记选编》《随笔西藏》五部涉藏图书。我和西藏的藏族与其他民族的同志结下刻骨铭心的友情，留下许多难以忘怀的西藏故事。

现在，我是一位80多岁的老人，但我的西藏旅程并没有结束，我要继续关注西藏、书写西藏、享受西藏，为西藏做些力所能及的工作。

我们的60年

老兵次旺桑珠

曾剑

他说，他是“80后”，不上学后，他拿起了羊鞭。那时的他昏沉沉的，成天睡觉，白天放羊，在矮树下睡；晚上无事可做，早早上床睡。他心里清楚，长大了除了重复父辈的生活别无选择。

可他不愿重复父辈的生活，他向往外面的世界。后来放羊，他不再在矮树下昏睡，而是爬到山顶，眺望远方。他渴望走出大山。日喀则市成为他向往的地方。他知道这个梦非常遥远，可能一辈子也抵达不到。他没想到，机会在他十五岁那年，眷顾了他。

那是一个初秋的正午，他在山坡上放羊，远远地看见一辆吉普车，沿着曲折的路开进他们村里。那时候，小车很少出现在他们村道上，奔跑的大都是骏马。他断定村子里出了新鲜事。他把羊群散放在山坡上，冲下山，冲进村子。原来是来征兵的，乡里好久没在他们村征兵了。

他很兴奋，充满憧憬，但他同时很失落。他还小，他知道他们不会收他。再说，家里需要人放羊，父母不会让他去。征兵的工作人员给了他一线希望，说他年龄小，可成为预备人员，为明年后年输送苗子做准备，让他先体检试一试。但父亲不同意，说今年不让他去，明年也不让他去，后年也别想。他骑上马，去把舅舅找来。舅舅上过学，读过几天书，比父母有见识。

“家庭呢？你把大部分精力用于做公益，你爱人没有意见？”我问次旺桑珠。

次旺桑珠羞涩一笑。他告诉我，起先爱人不同意，现在好了，潜移默化，他爱人也喜欢做公益，当志愿者，但她没时间，她要带孩子，于是她把喜爱转换成对他的支持。

次旺桑珠之所以热衷公益事业，他说，与他的军营经历有关。他两次入伍，五年军旅生涯，锻造了他。

聚外缘

大写的昌都人

——致敬为昌都奋斗六十载的人

黄振新

你们
在这世界屋脊的东大门
从1965年起
以生态人文和经济民生和谐共进为主题诗意的笔锋
沿着横断山脉
沾满了怒江、澜沧江和金沙江
浓淡相宜的笔墨
以及3000多块盐田
由南向北一路上扬
在千百处河湖、山川
甚至冰川上
一笔又一笔大写意延展
明澈、青绿，还有碧透的生态本色
延展出一片2000多平方公里的草原
七色彩随四季变换
延展出一片3454块红白相间的盐田
延展出一片黑湖的一湖深邃碧蓝
然后你们觉得大写意还不够
又添了新时代的细工笔
精致点染出
让量词和名词也感到词穷的珍稀动植物
以及一座座风电和光电矩阵
它们每天24小时上演可持续的幻灯大片
从城市演到农村
从生产演到生活
演着演着
整个昌都便空气清新，云白天蓝
清新得越来越多不同民族的花
都随那达机场
南下北上
东进西行
缘聚扎根到这里
近11万平方公里的高远辽阔和深邃延伸
努力去盛开
努力去结果
结满一城共同富裕果
果实有一个你们共同的名字
60年如一日为昌都奋斗的人
本地的
还是外来的
你们都是
大写的昌都人