



# 跨越千万里 共画同心圆

## ——拉萨北京实验中学深化民族团结进步教育的实践之路

本报记者 平措诺吉



2024年8月,拉萨北京实验中学迎来建校10周年。一面特殊的国旗在校园升起——那是2014年8月16日在北京天安门广场上升起五星红旗,跨越3000公里山河,飘扬在雪域高原上空。阳光下,红旗猎猎,见证着这所学校在交往交流交融中深化民族团结进步教育的生动实践。

从2022年拉萨市民族团结进步模范集体,到2024年全区民族团结进步基层党组织示范点,再到2026年1月被命名为“第十二批全国民族团结进步示范单位”,荣誉的背后,是这所“组团式”教育援藏受援学校用十年如一日的坚守写下的答卷。

### 京藏同心——跨越山河的教育接力

在拉萨北京实验中学,有一种联结叫“京藏两融”。225名援藏教师,7批师徒结对,通过传、帮、带、研,将北京的教育理念融入高原课堂。

“我觉得教师就是播种者。”校团委书记、地理老师白玛曲吉在课堂上讲祖国的大好河山,讲西藏的发展变迁。她告诉记者:“教知识的同时也在育人,要让孩子们从小就知道中华民族就是一个大家庭。”

白玛曲吉特别提到一位援藏教师:“他在结束两年的援疆后,又申请了援藏,在我们学校工作了4年。他总会提醒他们:‘背挺直一点,头抬高一点,声音再大一点。’”白玛曲吉说,“他让那些原本腼腆的孩子们,慢慢变得自信。”

他带过的一名藏族学生,后来考上山西大学附属中学,如今已是清华大学大三学生。“他俩到现在还一直保持联系。看到他培养的孩子走得那么远,我真切感受到——这就是京藏一家亲最生动的表现。”

这种情感的联结,也在年轻一代的援藏教师身上延续着。

去年8月,来自北京市第五十五中学的体育教师崔渊伟来到拉萨北京实验中学,他不仅收了自己的“徒弟”,还与本地藏族教师一同教研。“上周我们举办了两地教学研讨,我特意邀请次桑老师授课,他教学经

验丰富,我请他打个样,也是在学习本地老师的教育经验和方法。”崔渊伟说。

“其实这是一个相互成长的过程。”在他看来,教学理念没有高下之分,只有相互借鉴。“西藏的孩子身体灵活性特别好,跳锅庄时的状态很棒。3年后我回北京,一定要把锅庄舞带回去。”他笑着说。

联结不止于师徒之间。3期15节京藏双师课,覆盖两地13所学校;7批132位北京专家深入学校,指导本地教师500余人次;学校累计选派6批500余人次赴京培训。一个个数字背后,是京藏两地教育资源的深度融合,是各民族教师在相互学习、相互欣赏中结下的深厚情谊。

### 培根铸魂——深化“三交”的火热实践

在拉萨北京实验中学,民族团结教育融入了每一次研学、每一封书信、每一堂社团课。

在红色研学活动中,学校带领学生走进西藏军区军史馆、观看北京天安门广场升旗、参观侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆,开展沉浸式现场教学。截至目前,已累计开展研学活动15次,参与学生1140余人次。

高二学生贡觉曲增是研学队伍中的一员。谈及那次北京之行,她至今难忘,说在天安门广场看升旗的场景,声音里仍带着激动,“亲眼看到国旗护卫队的风采,我特别骄傲。”

通过书信,孩子们的交融跨越了地域。“京藏同心,见字如面”书信活动,让相隔千里的孩子们成了笔友。

高一学生李福森和次仁央宗刚刚寄出了第一封信。“我们会聊一些自己在学校的学习生活,也会互相关心。”李福森说。次仁央宗则在信中向北京的朋友介绍了扎念琴:“极具西藏特色的民族乐器。如果有兴趣的话,我可以给你介绍。”她在信末写道,期待着远方朋友的回复。虽然还未曾谋面,但笔尖流淌的文字,已经让年轻的心贴得很近。

书信和研学活动让孩子们“走出去”看

世界,校园里的校本课程则把中华文化的根“扎进来”。

### 润物无声——播撒民族团结的种子

走进拉萨北京实验中学,思政长廊、民族团结园、民族连心桥错落有致,校园电视台、主题黑板报、电子宣传栏交相呼应。“沉浸式”的育人空间,让爱国主义教育和民族团结意识融入校园的每一个角落。

“北实”的特色,就是润物细无声。”副校长曹小梅说,这份润物无声,渗透在学校的每一门课程、每一次活动中。学校坚持把铸牢中华民族共同体意识贯穿教育教学全过程,将民族团结内容融入课程建设,构建了“三阶融合”课程体系,形成了全方位、全过程的育人模式。

国家课程融入日常。通过主题班会、党团课、学术讲座等形式,将民族团结元素有机融入课堂,让铸牢中华民族共同体意识在潜移默化中扎根。

校本课程传承文脉。“本学期我们开设了54门校本课程。”曹小梅告诉记者,“比如漆画课,孩子们把藏族纹饰和汉族绘画技法融合在一起;扎念琴弹唱课上,老师引导学生把身边的故事编成歌词来唱。孩子们在动手实践中,自然就体会到中华文化的博大精深,也增强了对自己民族文化的认同感和自豪感。”目前,学校已有3名学生成为西藏自治区藏戏传承人。

实践课程润物无声。从课堂上的知识传授到课堂外的真情交融,从师徒结对的教师相长到各族师生朝夕相处的守望相助,拉萨北京实验中学将民族团结进步教育贯穿办学全过程,形成了“课程引领、文化浸润、实践赋能、协同联动”的特色模式。

“教育一个学生,带动一个家庭,影响整个社会。”拉萨北京实验中学用十年实践,将民族团结的种子播撒在孩子们心间。十年是节点,更是起点。当五星红旗在校园高高飘扬,当中华文化的根脉在高原深深扎下,这份关于交往交流交融、关于成长成才、关于“一家亲”的故事,仍在延续。

图①:拉萨北京实验中学学生在长城打卡。

图②:拉萨北京实验中学学生赴北京研学期间,与首都经济贸易大学附属中学学生交流。

图③、图④:拉萨北京实验中学研学团学生参观中国人民抗日战争纪念馆。

图⑤:拉萨北京实验中学邀请非遗传承人为学生授课。

图⑥:拉萨北京实验中学外景。

图⑦:拉萨北京实验中学研学团学生参观艺云数字艺术中心。

图⑧:拉萨北京实验中学学生赴北京研学期间,与北京市丰台区太平桥学校学生交流。

图⑨:拉萨北京实验中学研学团学生在故宫研学。(本版图片均由拉萨北京实验中学提供)

