2026年11月6日 星期五
一版编辑：张猛 本版编辑：卞琳琳 邮箱：xzrbyaowen@163.com
西藏日报

我在拉萨

德吉央宗：
幸福和快乐是结局

拾光工作室

“为啥岚泽和德罗才见一次面就成为好朋友了？我们同学都要认识好久才能成为好朋友呢。”

“牦牛族长和黑颈鹤族长明明是好朋友呀！又不是牦牛做错了事，怎么能让牦牛一族全都背锅？这里要改！”

德吉央宗每写完一稿，就会组织家里的小朋友召开一次“审稿会”——打印剧本，他们自选角色、分段朗读。

哪里有趣、哪里不合理、哪里最动人，孩子们的反应最纯粹、最直接。她就照着这些意见，一遍遍修正台词、简化情节。

“观众是谁，就先问谁。”她说。

德吉央宗眼眸清亮，笑意总先一步抵达眼角，温润里透着高原的敦厚。她是自治区话剧团编剧，西藏首部原创儿童音乐剧《高原上的精灵》就出自她的笔下——这部作品荣获第十五届中国儿童戏剧节优秀展演剧目。

戏剧里，她给高原上的孩童、动物编童话；回到家，她一心扑在自己孩子身上。对高原的那份爱，对孩子的这份爱，在她这儿是连在一块儿的。

这个在剧本里为孩子们编织幸福的人，自己的幸福，是什么模样呢？



图为德吉央宗与爱人、一对儿女。 （图片由受访者本人提供）

“小精灵”

平日里，德吉央宗的家里非常热闹，孩子成群——除了她的一双儿女，还有两个侄女。

闲暇时，一家人常凑在一起玩狼人杀。孩子们天真的博弈、鲜活的语言，也悄悄落入德吉央宗的笔底，点亮笔下一个个生动的角色。

这些日常陪伴的温暖趣味，被她织成舞台上的童话——那只名叫“云朵”的藏羚羊，角色来自小思灵动的小侄女，平日里总冷不丁蹦出一句妙语戳中要害，恰好成就了剧本里预言家的设定；小牦牛“德罗”，名字与原型都源于她的儿子：身为家中长兄，他习惯照顾妹妹、挺身担事，在剧中，他便是小动物们可靠的兄长；黑颈鹤“岚泽”与女儿同名，活泼坦率的性格取自大侄女。还有牦牛族长阿丹、鸭婆婆……这些角色，都是她从亲子游戏和日常观察中提炼、转化、升华而来。

“作为一位母亲，我一直想为西藏的孩子，包括自己的孩子做点事情。是家里的孩子们给了我落笔的初心。”她说。

就这样，《高原上的精灵》缓缓成型。德吉央宗把叙事聚焦高原生灵，借它们的眼睛凝望家园，把敬畏自然、守护环境的心声，送进每一位观众心里。2025年，该剧目在藏戏艺术中心上演；2026年，还参加了中国儿艺“温暖行动”专场演出。

“想要读懂孩子，就要主动降到孩子的高度，看一看他们眼中的世界。”德吉央宗说，孩子们不仅是她的第一观众，更是剧本打磨过程中不可或缺的“小顾问”。

这与儿童剧创作的道理是相通的——就像土拨鼠从洞口向外张望，它眼里的世界，只有洞口大小的那一方天地。“成年人创作童话，就要学着把自己放低，贴着孩童的视角去观察、去感受。”她说。

德吉央宗本是喜静的“宅女”，却因为追逐孩子的脚步而“偏航”——他们在辽阔草原上骑马，在果园里采摘果实，到海边追浪……

“孩子天生热爱大自然，自在又治愈。我常常对他们说，谢谢你们，是你们拓宽了我的眼界，带我看见更广阔的世界。”

德吉央宗俯下身，读懂了孩子；孩子仰起头，带她看见更大的世界。

“忏悔录”

“我家的清晨，从来不是我叫醒孩子。”德吉央宗笑着说，“基本都是母亲或者爱人叫醒孩子们——然后，叫醒我。”

医生母亲作息规律；爱人旦增罗布严于律己，早睡早起。而卧室里的编剧，长年熬夜打磨剧本，常常凌晨两三点才睡——早起，对她来说是一件吃力的事。

不过，早睡早起的人，也有睡不着的时候。德吉央宗说，爱人有个雷打不动的习惯：如果白天对孩子发了火，夜里就必须一条条自我反思——她戏称，那是他的“忏悔录”。

有一回，儿子的课堂笔记没记全、作业质量下降，旦增罗布看到了，大声批评了孩子。

那天夜里，孩子哭着睡着了。德吉央宗半夜出来，看见旦增罗布还坐在灯下，一遍遍翻看那本笔记。良久，他低声自语：“是不是我的话说得太重了？往后一定只就事论事，管住脾气。”

德吉央宗没有接话，静静坐到他身旁。她的心里五味杂陈——孩子哭的时候，她也心疼，也想说一句“你话说重了”，可话到嘴边又咽了回去。她太了解他：这个此刻自责的男人，明天一早还是会雷打不动地叫孩子们起床、送他们上学。他的自责里，藏着的是在意。

那一晚，两个人一直聊到后半夜：怎么帮孩子补上落下的笔记？一个环节一个环节来，不急不躁，循序渐进。

“作业可以列清单，笔记可以教方法。可孩子被吓住的那一刻，是很长时间都补不回来的。”德吉央宗说。

一个深夜改稿，一个深夜“忏悔”。这个家的灯，总比别家熄得晚一些；可正是这些深夜不灭的灯光，托住了家，也托住了孩子。

在教育上，德吉央宗对孩子既不内卷，也不放养。用她的话说——踏踏实实，养育两个普通孩子，不在孩子的起跑线上焦虑，更不会把焦虑传递给孩子。

“在我看来，童年最重要的不是填满各种课程，而是保有感受世界的能力。我写故事，不是硬塞道理给小朋友，而是守护他们感知自然、感知美好的本心；养育孩子也是一样。”她说。

作业繁重、压力大的时候，德吉央宗会陪他们玩“点石成金”的小游戏——孩子随手一指玩具或想吃的东西，她就假装施法，告诉他们心愿达成。她还为孩子设立了“梦想基金”：只要孩子的某个心愿足够打动人，就为这份梦想投资。

“我就想这么慢慢走着、陪着，让孩子明白：妈妈一直都在他们身后，无条件支持。”德吉央宗说。

“碎片化”

2008年从上海戏剧学院毕业至今，从事编剧工作已18年。

德吉央宗创作的《爱的传递》《母亲的希望》等多部作品相继上演，其中《爱的传递》摘得自治区“五个一工程”奖。

如果妈妈想继续发展事业，而孩子几乎占满了生活，该怎么办？

德吉央宗的答案很实在——不要等。

“不要总说等孩子长大。”她说，“热爱若有回响，就从当下的缝隙里启程。”

只是很少有人看见：所谓缝隙，是从睡眠里一小时一小时抠出来的。这些年，她的大部分剧本，都诞生在这样的深夜。

在孩子们很小的时候，她心里一直憋着一股想要继续学习的劲儿。办法就是：把两个孩子哄睡，晚上10点多，家里的声音一点点静下来，她才轻手轻脚走进书房——真正开启属于自己的时间，写剧本、读书、看剧目，常常到凌晨两三点以后。

剧本写作需要专注，育儿日常却处处是断裂的碎片。于是，深夜成了她偏爱的写作时刻——在尘埃落定般的宁静里，沉下心神，走进故事的旷野。

改稿的日子，她和孩子互为邻伴：孩子写作业，她在旁边打磨剧本。她说：“我们就像在一起奋斗、共同进步的同学，这种氛围也能潜移默化地告诉孩子，学习和创作是一件需要长久坚持的事，让他们看见妈妈始终保持学习的状态。”

而“节点工作撞上家长会”这类经典难题，她的解法是一个关键词：支持体系。

这个支持体系，来自她身后的一家人：父母、爱人、弟弟弟妹、公婆、朋友，都是她的后盾。德吉央宗说，一个人的力量终究有限，在人与人相互支撑的集体里，独立不等于孤军奋战。

“如果在关键节点赶上重点任务，家长会就请爱人、父母参加，因为他们也是家长；如果工作时间可以‘调剂’或延后，我也可以自己去。”

即便每个人想法不一，德吉央宗也不会直接否定——因为她知道，大家的出发点都充满善意：为了孩子，为了家。

“养育孩子是一家人同心协力的事，家人之间不能互相拆台。”她说。

日常采风期间，她会把孩子托付给家人照料——孩子们要上学、上幼儿园，有自己的生活节奏。出发前，她会提前跟孩子们沟通好：要去哪里、去做什么、几天后回家。

德吉央宗说：“采风的每一天，我都会和孩子们视频通话，讲述途中见闻——遇见的土拨鼠、藏羚羊、花草等，把我看到的一切分享给他们。”作为母亲，她感受家庭生活、体会人间烟火；而编剧，恰恰最需要不断积累对生活的感知。养育孩子的经历，本身就是创作养分的来源——对德吉央宗而言，二者都是相融的。

（策划、统筹：**米玛** 统稿：**玉珍** 撰稿：**郑璐** 摄影：**旦增央啦 琅青措 郑璐 曹琳 李欣梦**）

撰稿人语

幸福是什么？

德吉央宗没有直接回答过。但她的日子替她答了——是凌晨两点书房里还亮着的那盏灯，是草原上骑马的孩子，是采风路上视频通话里的一句“今天妈妈看见了藏羚羊”。

曾经，家人把德吉央宗托住，让她敢追梦；如今她站在孩子身后，托住他们，让他们快乐成长——而这份托举，又被她写进剧本，送给高原上更多的孩子。

她的剧本叫《高原上的精灵》。写完她的故事我才明白，她写的不只是牦牛和黑颈鹤的童话，也是她自己相信的事——相信温柔和善意会抵达，相信幸福和快乐是结局。

少年启程，向光而行
——昌都市『扣好人生第一粒扣子』系列主题教育活动见闻

本报记者 周婷婷

11月2日上午10时，昌都大厦一楼多功能厅灯火明亮。掌声响起，20名“新时代好少年”依次登台接过证书，眼神清澈而坚定。

这是2026年昌都市“扣好人生第一粒扣子”系列主题教育活动的首场活动——2026年度昌都市“新时代好少年”发布会现场。这20名少年中，有勤学善思的学子，有孝老爱亲的榜样，有热心公益的小先锋。

“获评‘新时代好少年’，我特别自豪。”芒康县宗西乡小学学生扎西拉姆说，“在今后的学习中，我会更加刻苦努力，主动帮助同学，和大家共同进步。在生活中从小事做起，尊敬长辈、诚实守信，带动身边同学向上向善。”

榜样是看得见的正能量，少年们的追梦之旅也自此启航。当日下午，同学们走进昌都市青少年科技馆，开启“科技创未来 践行劳动美”社会实践活动。机械臂灵活挥舞，科学实验趣味横生，孩子们围在展品前动手体验、争相提问，在“玩”中感受科学原理，在实践中体会劳动创造价值的深刻内涵。

“各种新奇的设备让我大开眼界，学到了很多课本上学不到的知识。”丁青县尺犊镇第一小学学生伟党措眼睛发亮，“今后我会努力学好知识，勤于思考、勇于探索，争做‘新时代好少年’。”

11月3日，同学们走进昌都市革命历史博物馆参观。一张张珍贵老照片、一件件实物史料，把大家带回那段峥嵘岁月。讲解员深情讲述革命先辈在雪域高原艰苦奋斗、无畏奉献的故事，孩子们屏息聆听，神情肃穆。

“参观革命历史博物馆，我深受震撼。我们今天的幸福生活是先辈们用鲜血和生命换来的。”贡觉县中学学生洛桑曲茜说，“我会铭记历史、传承红色基因，珍惜现在的幸福生活，努力成长为德智体美劳全面发展的‘新时代好少年’。”

11月4日下午，“诵读中华经典 弘扬传统文化”活动在书香与掌声中进行。《薪火百年 向党而行》《少年中国说》……孩子们精神饱满、声情并茂，琅琅童声里，传递着中华经典蕴含的家国大义与向善力量。

“诵读经典让我感受到传统文化的魅力，今后我会多读书、读好书，把经典文化记在心里，把学到的道理用到学习和生活中。”江达县第一小学学生嘎玛曲措告诉记者。

榜样力量、科学精神、红色血脉、传统文化，3天的活动环环相扣，把理想信念的种子播撒进少年心田，让广大青少年在亲身参与中收获成长。

“此次活动旨在选树身边看得见、学得到的少年榜样，引导全市青少年从小听党话、感党恩、跟党走，厚植家国情怀，树立远大理想。”昌都市委宣传部未成年人思想道德建设指导中心负责人王晓曦表示，将持续放大榜样示范效应，丰富活动载体，有序推进进军营、红色教育、实践研学等活动，把思政教育融入实践中；健全家校社协同育人机制，常态化开展未成年人思想道德教育，不断把“扣好人生第一粒扣子”系列活动做细做实，引导藏东少年向上向善、茁壮成长。

严把“入口关” 绷紧“进度弦” 织密“监管网”
自治区人社厅科学统筹确保全区专业技术人员职称评审工作规范有序开展

本报拉萨11月5日讯（记者 **姚闻**）为贯彻落实中央和区党委、政府关于分类推进人才评价机制改革的部署安排，切实保障广大专业技术人员职称评审权益，近期，自治区人社厅面向各地市人社局、自治区行业主管部门职称工作部门和自主评审单位印发《关于做好2026年度职称评审工作的通知》（以下简称《通知》），对全区专业技术人员职称评审工作进行统筹谋划和周密部署。

《通知》明确了参评人员范围，覆盖国有企事业单位专业技术人员（含外聘人员），非公有制经济组织专业技术人员，中组部、人社部统一选派的援藏专业技术人员，以及其他途径选派的援藏期1年及以上的援藏专业技术人员，同时细化不得申报参加职称评审的情形，确保参评人员范围清晰、边界明确。

《通知》要求全区各级职称评委会提前谋划、周密部署、科学统筹、合理安排材料受理、资格审核、专家抽取（评审会前3个工作日内）、专家评审、结果公示等各环节时间节点，确保2026年12月31日前完成当年度职称评审工作。自2027年1月1日起，严禁发布2026年度及之前年度的职称评审通知，以刚性时限要求倒逼评审工作提速增效。

为织密全程“监管网”，《通知》要求全区职称评审工作继续使用“西藏自治区专业技术人员职称评审信息系统”开展，负责职称评审的部门和单位根据审核权限在线进行通知发布、材料审核、资格确认、证书发放等工作。职称评委会须每年开展1次年度常规评审工作，确保专业技术人员当年申报、当年评审。建立健全工作程序，明确评审工作人员和评审专家职责，建立倒查追责制度，完善自我约束、自我监督、自我纠正机制。各职称评委会完成当年度职称评审60个工作日内，需向行业主管部门和对应层级人社部门完成“事后”备案。各级人社部门要建立符合地方实际的备案清单监管制度，加强事前、事中、事后全过程备案监管，对评审前备案不齐全的不允许开展评审，评审中发现问题的暂停评审，评审后备案不齐全的不予认可资格。

同时，为进一步理顺评审渠道、提高评审质效，优化升级职称评审管理系统评审活动审核流程，提升全区各系列职称评审效能，更新发布《西藏自治区专业技术职称评审委员会目录清单（2026版）》，全面掌握全区各评委会组建情况，方便广大专业技术人员申报职称和政策咨询，自觉接受监督，确保科学评审、阳光评审、公平评审。

饲草丰收 过冬不愁



阿里地区改则县物玛乡达热村种植的796亩优质饲草迎来丰收季。连日来，达热村抢抓秋收时机，全面开展越冬饲草收割、储备工作。经6天连续作业，顺利完成全部收割任务，累计收获饲草28.7万余斤。此次集中储草，解决了全村牲畜过冬缺草难题，有效降低了高海拔牧区冬季养殖风险，为全年稳产增收筑牢坚实基础。

图为达热村村民在抢收越冬饲草。 **桑布** 本报记者 **康卓** 摄

全区慢性病综合防控工作现场观摩会举行

本报泽当11月5日电（记者 **孙开远** 通讯员 **阿旺金巴**）近日，全区慢性病综合防控工作现场观摩培训总结交流会在山南市桑日县举行。来自全区各地卫健委的主要负责人和专家参加观摩交流，总结基层经验，查找工作短板，共同推动全区慢性病综合防控工作提质增效。

与会人员先后到桑日县中心医院戒烟门诊、体重管理门诊和健康积分超市，桑日镇卫生院，以及葡萄基地膳食科普点、扎嘎新村实地观摩，了解当地结合高原农牧区实际，在部门协同共治、全民健康宣教、重点人群筛查干预、医防融合服务、常态化随访管理等方面的做法，并围绕有关经验做法进行交流。

一直以来，桑日县坚持把人民健康摆在突出位置，2025年成功创建自治区级慢性病综合防控示范区，目前正争创国家级示范区。该县在慢性病管理实践中形成的工作模式，为全区慢性病综合防控提供了可学、可看、可复制、可借鉴的经验。

慢性病综合防控是健康西藏建设的基础性、兜底性工程，事关各族群众健康福祉。近年来，全区各地各部门协同发力、久久为功，慢性病防控体系持续健全，示范区创建工作有序推进，基层筛查干预、规范管理、健康促进等工作稳步提质，一批县区成功创建国家级、自治区级示范区，全区慢性病综合防控工作取得阶段性成效。