口述史 读报

1965年9月1日，西藏自治区第一届人民代表大会第一次会议开幕。《西藏日报》当日刊发全国人民代表大会常务委员会、国务院和全国人民代表大会民族委员会发来的祝贺电报。电报指出，西藏自治区的成立，标志着西藏人民的革命和建设事业发展到一个新的历史阶段。这是西藏人民废除农奴制、实现民主改革以后的又一个伟大胜利。这是中国共产党民族团结政策的光辉成就。这是西藏人民的大喜事，是全国各族人民的大喜事。电报指出，西藏人民对于我们伟大祖国曾经作过重大的贡献。相信，勤劳勇敢的西藏各族人民在自治区成立以后，一定更能发扬当家作主的革命精神，在中国共产党、中央人民政府和自治区政府的领导下，在已经取得伟大胜利的基础上，进一步发展和巩固各民族的团结，保卫祖国的边疆，建设繁荣幸福的社会主义的新西藏，为祖国的社会主义事业作出更大贡献。

历史的大潮滚滚向前，不舍昼夜；但总有一些瞬间，像悬停的浪花，在奔涌中凝结成晶，折射出恒久不息的光芒。

1965年9月1日至9日，经过数年精心筹备，西藏自治区第一届人民代表大会第一次会议在拉萨隆重召开，宣告西藏自治区成立，标志着新中国成立以来最后一个省级民族自治区诞生。

对于百万翻身农奴而言，意义更为重大——那些昔日被驱使、被鞭打、被剥削的“生来卑贱者”，竟能步入庄严的会场，代表身后千千万万同胞，平生第一次在关乎自身命运的重大议题上，拥有了发言权与表决权。

60年弹指一挥间，西藏自治区成立60周年，西藏自治区人民代表大会也走过60年辉煌历程。短短一甲子，于历史长河不过流星划过天空的一瞬，却使雪域高原以雄鹰之姿实现千年跨越。在中国共产党领导下，今天的西藏，政治安定、民族团结、经济发展、社会和谐、宗教和顺、环境友好、人民安居乐业，创造了雪域高原上的人权保障奇迹，彰显出中国特色社会主义制度的无比优越性。

回望这一段波澜壮阔的峥嵘岁月，不仅是“换了人间”，更是雪域高原跨越60年的民主实践。

从人民民主政权全面建立到发展全过程人民民主——

西藏自治区成立：雪域高原改天换地

西藏日报记者 张宇 索朗琼珠 赵书彬 文凤

农奴翻身当代表——民主改革春风吹遍雪域高原

山南市乃东区一栋藏式小楼的院内，阳光透进窗户。百岁老人次仁拉姆伸出布满岁月痕迹的手，指尖轻轻拂过那张泛黄的代表证，照亮她眼中深藏的光芒，她微颤的声音穿越时光：“从前，我们像牲口一样被买卖，生命有‘价’；今天，我们手中的选票，字字千钧，能定乾坤。”

“当我得知自己被选为自治区第一届人民代表大会代表时，内心无比激动。”随着会议的临近，次仁拉姆乘坐地委领导的车辆前往拉萨，村里的乡亲们纷纷聚集在地委大院，献上哈达为她送行，大家叮嘱她：“这是至高无上的荣耀，务必在会上专心听讲、认真工作，回来后要向我们传达会议精神。”提及参加西藏自治区第一届人民代表大会第一次会议的经历，老人眼中泛起泪光。

1926年，次仁拉姆出生在山南隆子县桑昂区一间简陋的牛棚中。6岁起，她便在领主家充当“朗生”（农奴身份的一种），时刻听从差遣；长到12岁，她被领主卖给桑嘎庄园，从此与父母分隔两地，无穷的劳役与责打、无尽的困苦与压迫，成为她的童年生活挥之不去的黑暗。

就像经历过漫长黑夜的人期盼黎明到来一样，过久了暗无天日的农奴生活，年幼的次仁拉姆多么渴望光明的来临。1959年，西藏民主改革的春风吹遍雪域高原，彻底改变了百万农奴的命运；次年，次仁拉姆申请加入中国共产党；1961年3月，在乃东区桑嘎村，次仁拉姆带领11户“朗生”家庭组成“穷棒子互助组”，用勤劳的双手发展生产，成为“百万翻身农奴的榜样”。1963年10月，次仁拉姆首次进京，受到毛主席的亲切接见，这是旧西藏农奴做梦都不敢想象的荣光。

在社会主义建设浪潮中，次仁拉姆先后获得“全国劳动模范”“全国三八红旗手”等称号。当选第五、六届全国人大代表，1979年至1984年任自治区人大常委会副主任。

“母亲常常教导我们，没有中国共产党，就没有今天的新西藏。她叮嘱我们要珍惜今天的幸福生活，坚定不移为人民服务，为建设更加繁荣的西藏贡献力量。”女儿德吉美朵表示，尽管母亲的身体状况已不如往昔，但她对党忠诚、热爱祖国的精神，永远值得铭记和传承。

在旧西藏，占总人口不到5%的三大领主（官家、贵族和寺院上层僧侣）占有全部生产资料，而占总人口95%以上的农奴和奴隶没有人身自由。西藏民主改革特别是西藏自治区成立以来，民族区域自治制度得到坚决贯彻，各族人民参与民主政治建设的热情持续高涨：农奴的后代当选人大代表，通过人民代表大会制度参与国家治理；截至目前，全区四级人大代表42000余人中，藏族和其他少数民族约占89%；门巴、珞巴等人口不足万人的民族，在全国及西藏人大均有代表——雪域高原各族儿女依法行使民主权利，真正成为命运的主宰者。

代表履职为人民——充分保障各族人民合法权益

“决不辜负夏尔巴人民的希望和重托！”自治区第三届人大代表、来自樟木口岸立新公社的夏尔巴人央金拉姆，带着乡亲们的期盼，满怀信心地步入会场。临行前，家乡父老千吩咐、万嘱托，“一定要反映我们夏尔巴人的心愿和决心”“改善边境地区交通运输”……笔记本上，写满了群众的心声。

这是1979年8月6日，西藏自治区三届人大二次会议上的一幕。此次会议是在“全国工作着重点转移到社会主义现代化建设方面的第一年”举行的，具有历史意义。来自全区各地的人大代表，怀着当家作主的自豪感，纷纷向大会提建议，截至8月11日，大会共收到建议达448件之多，内容也很广泛，从农牧业到工业生产和交通运输，从科教文卫到民族、宗教、政法和国防，极富建设性。

人大代表履职是中国特色社会主义民主政治的重要实践，体现了人民当家作主的本质特征。在祖国西南边陲的西藏更是如此，那些从雪山草原、田间地头走来的代表，带着酥油茶的温度和青稞酒的醇香，将各族群众的心声与期盼，编织进国家治理的经纬；他们积极发挥桥梁纽带作用，将基层声音传递到自治区层面，为各项政策制定贡献智慧。

多年来，曲水兴农农民专业合作社负责人谢军成积极投身乡村振兴事业，通过产业带动群众增收致富。他还有另外一个身份：自治区人大代表。

走访中，谢军成发现社区（村居）养老存在服务内容单一、专业人才短缺、社会参与度不高等问题。“老年群体不愁吃、不愁穿，但还应有更多保障，比如精神需求和康复理疗服务，基层一线还做不到。”于是，谢军成提交了“关于深化并推广社区（村居）养老服务的建议”，赢得群众的欢迎。

谢军成的建议得到落实。近年来，我区聚焦养老服务痛点、堵点问题，在政策机制、服务供给、规范服务等方面深化改革创新，积极构建具有中国特色、西藏特点养老服务体系，托举起老年人的幸福生活。截至2025年7月底，西藏已建成80家特困人员集中供养服务中心，实现全区特困人员集中供养机构全覆盖，为老年人提供生活照料、康复护理、精神慰藉等多元化服务。

“作为人大代表，我们就是要把群众所思所想所需所盼，如实地、及时地表达出来，让社会各界共同关注、共同推动解决。只有做群众的贴心人，才不愧对‘人大代表’的金字招牌。”自治区人大代表、昌都市察病预防控制中心主任泽西卓玛说。

近年来，自治区各级人大牢牢把握代表工作正确政治方向，不断完善制度保障，加强代表履职培训力度，积极搭建代表履职服务平台，持续深化拓展“两个联系”工作机制。各级人大代表通过各种形式，结合自身优势创新履职，将“人民选我当代表、我当代表为人民”的承诺转化为具体行动，推动解决群众急难愁盼问题。

为确保代表建议办理工作落实，自治区人大常委会每年定期协调自治区政府办公厅召开政府系统年度代表建议交办会，就办理工作提出具体要求；同时，每年还对已办理的代表建议进行梳理分析，筛选出有代表性的建议进行重点督办。自治区人大常委会代表工作委员会副主任郝斌介绍说，党的十八大以来，自治区人民代表大会共收到代表建议3400余件，均在规定时限内办理答复完毕，实现沟通率100%、办复率100%、满意率100%，“不少代表评价有关部门‘答复有理有据、合法依规，令人心悦诚服’。”

践行全过程人民民主——法治西藏建设迈上新台阶

现年92岁高龄的郎杰，曾任自治区第三届人民代表大会常务委员会秘书长，是这一历史性事件的亲历者。他回忆说，自治区人大常委会的设立初期，主要任务是落实民族区域自治政策，制定适合本地区的地方性法规。“虽然各自工作领域不同，但大家都有一个共同的目标，用包括立法在内的手段建设好我们的家园。”

1979年7月1日，五届全国人大二次会议通过了《关于修正〈中华人民共和国宪法〉若干规定的决议》及《中华人民共和国地方各级人民代表大会和地方各级人民政府组织法》，规定县级以上地方人大设立常务委员会。

经过一个多月的筹备，1979年8月6日至14日，自治区三届人大二次会议在拉萨隆重召开，除了听取和审议相关报告，还通过了具有划时代意义的重大议程——选举产生了全国第一个省级人民代表大会常务委员会，开启了西藏民主法治建设历史新篇章。

“县级以上的地方各级人大设立常委会，是完善我国人民代表大会制度、健全地方政权体制、加强地方政权建设、进一步发挥地方人民代表大会作用的重大措施，是我国人民代表大会制度的一个重大发展。对于发展社会主义民主、加强和健全社会主义法制、推进经济社会事业的发展，发挥了重要作用。”自治区人大常委会法制工作委员会办公室主任次旦坚参说。

随后数十年，拉萨市和各县（区）人大也相继设立常委会，特别是2015年立法法赋予设区的市人大及其常委会立法权后，自治区人大常委会依法有序推进设区的市人大及其常委会开始制定地方性法规的时间的确定工作，全区践行人民代表大会制度的组织体系不断健全。

立法，是自治区人大及其常委会一项重要工作。40多年来，从《西藏自治区施行〈中华人民共和国婚姻法〉的变通条例》《西藏自治区地方性法规制定程序》到《西藏自治区实施〈中华人民共和国义务教育法〉办法》《西藏自治区湿地保护条例》等，一系列切合西藏实际、保障人民权益的地方性法规陆续出台，为全区各族人民提供了坚实的法治保障。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央从坚持和发展中国特色社会主义的战略高度定位法治、布局法治、厉行法治，加强对全面推进依法治国的顶层设计。适应推进长治久安和高质量发展的新形势新任务新要求，自治区人大及其常委会深入学习贯彻习近平法治思想、习近平总书记关于坚持和完善人民代表大会制度的重要思想、坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一，不断加强和改进地方立法工作，不断健全完善立法工作体制机制，立法工作科学化民主化规范化水平不断提高，为新时代推进地方立法工作高质量发展、健全完善西藏地方性法规体系奠定了良好基础。

“习近平总书记要求我们，要加强重点领域、新兴领域立法，健全国家治理急需、满足人民日益增长的美好生活需要必备、维护国家安全所急的法律制度。”自治区人大常委会法制工作委员会主任边巴拉姆说，西藏始终聚焦稳定、发展、生态、强边“四件大事”，建立健全保障“四个创建”“四个走在前列”的制度体系。“其中，贯彻落实习近平总书记‘加强民族团结、建设美丽西藏’重要指示精神，我们制定了民族团结进步模范区创建条例和国家生态文明高地建设条例，填补了该领域地方立法的空白。”

自治区人大常委会办公厅研究室主任马伟若评价说，这两部地方性法规，是新时代党的治藏方略与西藏具体实际相结合的法治化成果，既具有中国特色社会主义法治体系的鲜明特征，又立足西藏特殊区情、定位精准，符合推进中华民族共同体建设需要、生态安全屏障建设需要，进一步健全完善了具有区域特色的西藏地方性法规体系，切实以“法治之力”“人大之为”推动社会主义现代化新西藏建设。

截至目前，自治区人大及其常委会先后制定地方性法规和具有法规性质的决议、决定170余件，自治区人大常委会审查批准设区的市地方性法规100余件，确保全区各类事项都能在法治轨道上运行。

60年来，在中国共产党领导下，在全区各级人大及其常委会努力下，人民代表大会制度这一根本政治制度，犹如一座联通党心民意的桥梁，把各族群众的期望与诉求化作改革发展的实际行动，将民主法治的暖阳洒遍高原的每一个角落。在喜迎西藏自治区成立60周年、西藏自治区人民代表大会成立60周年之际，全区各族儿女正以更加饱满的热情和更加昂扬的斗志，满怀信心、鼓足干劲，阔步迈向更加美好的未来。

讲述

郎杰：一生听党话，永远跟党走

西藏日报记者 赵书彬 索朗琼珠 嘎娃白玛

“今年定日地震发生后，灾区群众的安危冷暖，始终牵动着党中央、国务院和全国人民的心。在党中央的亲切关怀下，在全国人民的支援下，灾后恢复重建工作快速推进。”现年92岁的自治区人大常委会原副主任郎杰，虽然在成都生活，但时刻关心着西藏的发展变化。他说：“在新闻里看到灾区人民的生活更好了，打心眼里感到高兴。”

“我的父母是农奴，是党改变了我们的生活，改变了我的命运。”1936年，贺龙率领的中国工农红军长征北上经过巴塘，一路播撒下革命的火种。郎杰就是听着母亲讲红军长征的故事长大的。后就读于国立巴安师范学校，成为一名爱国进步青年。

“那个时候，哪里需要去哪里。一不怕苦，二不怕死。”1950年1月，17岁的郎杰在巴塘县加入了十八军的队伍。郎杰说：“参军的原因，是为了解放当时生活在水深火热中的西藏人民。”

“昌都地区人民解放委员会成立后，我在秘书室工作，住在云南坝。生活虽然苦得很，但大家的干劲很足。”昌都解放后，郎杰留在昌都工作。“当时物资有限，为了明年可以及时种地、站稳脚跟，战士们轮流用锄头挖地。时值冬天，地被冻硬，根本挖不动，手上全打泡了。”

1953年春，在昌都地区贡觉县工作期间，郎杰以西藏青年参观团团员身份出席全国青年代表大会。期间，在中央民族学院进行短暂学习。这时，郎杰参加赴朝鲜慰问团，终于见到了慰问团团长贺龙，贺龙是郎杰小时候崇敬的英雄。

1965年9月1日，西藏自治区第一届人民代表大会第一次会议在拉萨隆重举行，宣告西藏自治区正式成立。郎杰作为出席大会的300多名代表中的一员，投下了庄严一票。西藏自治区的成立，极大地激发了西藏各族群众的热情，各地掀起生产建设热潮。回首60年波澜壮阔的历程，感受几十年来的巨大发展变化，郎杰深有感触地说：“看着北斗星走不迷路，跟着共产党走会幸福。”

“一直以来，党中央对西藏人民特别关心，西藏人民感谢党，我更是如此。没有共产党就没有社会主义新西藏，就没有如今的幸福生活。”郎杰说，“我们的幸福生活都是党给的。我年纪虽然大了，但跟党走的步伐坚定不移。我要教育好自己的孩子们，始终牢记党的恩情，一生听党话、永远跟党走。”

普穷：高原巨变是有目共睹的事实

普穷，1937年12月出生，日喀则仁布县人。1956年9月加入中国共产党，1993年1月至2003年1月，先后任自治区第六届人大常委会党组副书记、副主任，自治区第七届人大常委会党组副书记、常务副主任。2003年2月经组织批准退休。

参加自治区第一届人民代表大会第一次会议时，我的心情是既激动又自豪。我们这些代表里，很多都是农奴的后代，过去连说话的权利都没有，现在居然能坐在人民会堂开会，那种强烈的对比和当时的心情，现在的年轻人可能很难体会。激动归激动，我更深刻地感受到肩上责任重大。人民选我当代表，我自然要为人民发声，理应将人民的诉求带到会议上。“替老百姓办事”，就是我的职责使命。

我年轻时，在日喀则县里工作，有时候取水甚至要通宵排队，现在想想，真是苦，但当时没人觉得苦。尽管那时的日子不如现在这般富裕，但大家投身工作、建设家乡的热情却有增无减，因为翻身农奴的后代都希望紧跟国家的步伐，亲身参加家乡建设，创造属于自己的幸福生活。

1993年，我调到自治区人大常委会机关工作。人大工作许多方面同改善民生、促进经济社会发展息息相关。从基础设施建设到教育、医疗改善，从产业扶持到生态保护，当然最直观的莫过于居住条件的提升。现如今，无论是农牧区还是城镇，群众的住房条件都发生了翻天覆地的变化——安全、舒适、宽敞、明亮，现代化的生活设施一应俱全。可以说，许多普通群众的居住环境和生活水平，已实现了质的飞跃，这在过去是难以想象的。在祖国大家庭里，在党中央的特殊关怀和全国人民的无私支援下，西藏各项事业取得了历史性成就、发生了历史性变革，这是有目共睹的事实。

（西藏日报记者 索朗琼珠 张宇 整理）

代表们在西藏自治区第一届人民代表大会上投票（1965年摄）。

代表们在西藏自治区九届人大一次会议上投票（2008年1月摄）。

十四届全国人大三次会议期间，与会我区的全国人大代表在人民大会堂前合影留念（2025年3月摄）。

采访手记

谱写西藏民主实践新篇章

张宇 赵书彬

一叠叠名目繁多的契约，是旧西藏农奴挣脱不掉的“枷锁”；一张张皱巴巴的代表证，见证了新西藏翻身农奴的新生。

采访中，印象最深的是百岁老人次仁拉姆那张饱经风霜的脸，一道道深如沟壑的皱纹，是苦难岁月的刻痕；脸上始终不变的笑容，溢满幸福时代的印迹。“一想到这几十年的变迁，就像做梦一样。”老人的感慨，让我们深刻感受到西藏短短几十年，发生的翻天覆地的巨变。

昔日的朗生、差巴，被视为“会干活的工具”“会说话的牲口”，走路都不敢直腰、说话更不能大声；如今的西藏，各级人大代表，迈着豪迈的步伐，神采奕奕走进会场，在关乎全区的大事上，充分地表达意见、投下庄严神圣的一票。

共产党来了苦变甜。从1951年西藏和平解放，到1959年西藏民主改革，再到1965年西藏自治区成立，高原儿女深切感受到：是共产党和“金珠玛米”带领各族群众砸碎了束缚自由的枷锁，让人的权利得到切实保障。

西藏自治区的成立，建立了人民民主政权，西藏各族人民获得了当家作主的权利，成为国家和社会的主人，这在世界人权史、人类发展史上也具有极其重大和深远的意义。

六十载沧海桑田，雪域高原换了人间。可以说，一部西藏自治区发展史，就是中国共产党为西藏各族人民谋解放、谋发展、谋幸福的历史，是各族人民当家作主、捍卫和发展全过程人民民主政权的历史，是创造发展奇迹、建设幸福家园的历史。西藏各族儿女发出一个共同心声：没有共产党就没有社会主义新西藏，只有坚持党的领导，西藏才会有更加灿烂的未来。

在中国共产党领导下，各级人大及其常委会、人大代表，积极担当作为、履职尽责，把为人民服务的宗旨，书写在一次次深入基层一线、走进群众中间的调研中，践行在一部部饱含人民期待、符合发展实际的法规中，落实在一个个“从群众中来、到群众中去”的决定中。在此过程中，全过程人民民主不断发展，法治西藏建设持续迈上新台阶，西藏人民的主存权、发展权和其他各项基本权利保障不断向前推进。

六十年巨变沧桑，一甲子风华正茂。国步新征程，满怀豪情的西藏各族人民，喜迎西藏自治区成立60周年，踔厉奋发、笃行不怠，以更加奋发有为的精神面貌、求真务实的工作作风，努力创造新的辉煌。