

青春赴雪域 初心铸师魂

——高研与一场跨越三千里的教育之约



3650米的海拔高度上，拉萨师范学院的阳光总带着别样的分量——它穿透教室玻璃，落在19岁陕西姑娘高研的侧脸上，也落在她飞速记录道法教育要点的笔尖上。沙沙的书写声里，藏着一个大二学生对雪域校园的热忱，更藏着一场跨越三千里、关于青春与教育的双向奔赴。从陕西彬州到高原拉萨，高研用两年时光证明：这场“雪域之约”不仅改变了她对陌生土地的认知，更让她在离天空最近的地方，读懂了“教育”与“担当”的深层意义。

文/记者 卓嘎
图/记者 次仁旺姆



高研与校社团的同学讨论相关活动

初遇：三千公里外的温暖与成长

2024年夏天，拉萨师范高等专科学校（现为拉萨师范学院）的录取通知书递到高研手中时，亲友的不解如潮水般涌来：“放着家门口的学校不去，非要跑近三千里外的高原？”可只有高研知道，这个看似冲动的决定，早已在她心里扎了根——高中时读了一篇关于西藏的报道，那些在艰苦条件下依然闪烁着渴望的眼睛，让她对“教育能改变什么”有了最初的执念。

初到拉萨的考验比想象中更直接。剧烈的高原反应让她整夜头痛难眠，干燥的气候让皮肤出现裂口，陌生的环境更让她一度陷入迷茫。“是班主任陈吉佳老师和同学们的温暖，把我从不舒适里拉了出来。”高研的回忆里满是细节：陈老师每天叮嘱她喝酥油茶缓解高反，藏族室友措姆教她基础藏语，课间塞给她的藏式点心还带着温度。

在这个“微缩的民族团结大家庭”里，不同民族的青春气息交融成独特的校园风景。高研和措姆从最初的陌生到后来的无话不谈，措姆会讲那曲牧区的放牧故事，教她唱藏语歌谣；高研则分享陕西的面食文化，帮措姆梳理专业课笔记。“高原的阳光虽然刺眼，却照得人心透亮。”高研说，正是这份跨越民族的善意，让她在陌生的土地上扎下了根。

这份成长不止于适应生活。大一那年，高研怀着“服务同学、锻炼自我”的初心，加入校学生会。从最初只会整理资料、通知活动的“新手”，到能统筹校园文化活动、精准反馈同学诉求的学生会副主席，她的每一步都藏着团队协作的温度——筹备社团文化节时，团队连续一周课后打磨方案，意见分歧时总能通过沟通找到最优解；协调活动物资时，有人主动承担重物搬运，有人细

致核对清单，没人计较分工多少。

如今，作为2025-2026年西藏自治区学联驻会执行主席，高研常说自己的成长与学校的发展“同频共振”。2025年，学校正处于从高等专科学校向学院发展的关键阶段，高研亲眼见证了学校的跨越式发展。先进的教学设备，为高原学子的专业学习提供了更优质的实践平台；许多优秀教师的不断加入，带来了前沿的教学理念和丰富的教学经验；特色专业的课程体系愈发完善，更加贴合西藏教育发展的实际需求。作为这一历程的亲历者和受益者，高研深知学校的每一点进步都为他们搭建了更好的成长舞台。“学校给了我们成长的舞台，而我们也陪着学校变好。”这份双向成就，成了她青春里最扎实的注脚。高研自豪地说：“这里不仅有温暖的师生情谊，更有与学校同频共振、共同成长的无限可能。”

逐梦六十载：在方队训练中书写团结篇章

2025年，西藏自治区成立60周年庆祝大会的喜讯传来，高研迎来了人生中最难忘的经历——入选拉萨庆典表演方队。“既兴奋又忐忑，兴奋能为大庆献礼，忐忑自己的体能跟不上高原训练的强度。”经过形体、协调性多轮考核，当入选通知下达时，她激动得一夜没睡，却很快被高强度训练拉回现实。

高原的晨光里，她们每天清晨六点集合热身；正午的烈日下，一个挥手、抬腿、转身的动作要重复上百次，直到力度与节奏分毫不差；夜幕降临时，全队围坐复盘，调整次日计划。不到一

周，强烈的紫外线就把大家的皮肤晒得黝黑，训练服上的汗渍干了又湿，结成一圈圈盐渍。“好几次累得想坐下，但看到身边的伙伴都在咬牙坚持，想到这场表演承载的意义，就又站起来了。”

更让高研动容的，是训练中无处不在的团结与支撑。方队里有藏族、汉族、彝族的同学，动作快的同学主动帮进度稍慢的同学纠正姿势，还有人带了肌肉酸痛药膏分给大家；休息时，各民族的歌声与家乡故事交织，艺术团老师则会穿插讲述自治区成立六十年的变迁：“从土路到柏油路，从土房到楼房，从教育匮乏到学校遍布城乡。”那

些带着温度的故事，让她对这片土地的热爱愈发深沉。

“我们的表演不仅是技巧展示，更传递着西藏人民的热情与团结。”指导老师的话，成了高研的精神坐标。大庆当天，当她和伙伴们迈着整齐的步伐走过广场，听到群众此起彼伏的掌声，当队形变化成“同心圆”的瞬间，她远远望见了总书记，所有辛苦都化成了自豪与感动。那一刻，她真切懂了：每个动作、每抹微笑，都在诉说“各民族像石榴籽一样紧紧抱在一起”的深意，也在见证自治区成立六十年的繁荣与荣光。

践行：双庆时刻里的使命与未来

西藏自治区成立60周年庆祝大会的余热未散，国庆、中秋的喜悦又如期而至。“双庆”交织的特殊节点，作为小学道德与法治教育专业的学生，高研对自己的使命有了更清晰的认知：“要把青春理想融入雪域教育事业，用知识为西藏发展添砖加瓦。”

在她看来，小学道法课虽平凡，却承载着“为孩子扣好人生第一粒扣子”的重任。一次达孜区中心小学的宣讲经历，让她更加坚定初心——孩子们睁着好奇的眼睛背诵社会主义核心价值观，当被问“长大后想做什么”，有人说“要当老师教知识”，有人说“要建设家乡”，那些稚嫩的声音，成了她心底最坚定的力量。

“西藏六十年教育的跨越，是无数人用汗水铺就的。”高研深知，从“扫盲”到普及九年义务教育，从简陋教室到标准化校园，西藏教育的每一

步都离不开党和国家的关怀。作为新时代师范生，她既想做“见证者”，也想做“建设者”。毕业后到基层小学任教，成了她早已定下的目标。

“我想把西藏的发展故事搬进课堂，让孩子们从身边的变化里感受祖国的强大；想组织民族团结主题活动，让不同民族的孩子在互动中加深友谊；想不断学习先进教学方法，用优质教育陪伴他们成长。”高研的规划里，藏着对“引路人”角色的理解——她相信，今天浇灌的每一颗“雪域种子”，明天都会长成建设家乡、报效祖国的栋梁。

这场青春与雪域的约定仍在继续。就像高研期待的那样：“未来，我教过的学生里，一定有人人会接过接力棒，让教育的火炬在高原永远传递。”而她，正以“请党放心，强国有我”的誓言为帆，在雪域高原的教育沃土上，书写着属于新时代师范生的青春答卷。

