

“奶奶，我从西藏回来了，带着女儿来看你了。”站在奶奶的墓前，宁玲利泣不成声。因为援藏，她未能送奶奶最后一程。

### 2小时的决定，源于一个心愿

今年36岁的宁玲利是杭州市富阳区妇幼保健院的一名妇产科医生。或许没有援藏一事，她就是众多医务工作者中的普通一员，兢兢业业奋战在一线，少有人记得住她的名字。改变出现在2019年的5月29日，一份《关于做好第九批援藏和第四批援青干部人才选派工作有关事项的通知》发在院产三病区的工作群里。

从打开这份通知到做出援藏决定，宁玲利仅用了2个小时。看似很“冲动”，事实上，自参加工作以来的10多年来，她一直在等这样一个机会。2008年5月12日，四川汶川发生8.0级地震，受灾地区满目疮痍，伤亡人数不断上升，悲痛的神情、无助的眼神一次次出现在电视屏幕上。宁玲利当即便有了参加医疗队赴汶川救援的想法，可惜刚进入工作岗位的她不符合条件。“后来，我一直都有要支援西部的想法，想把自己所学的本领带到祖国最需要的地方去。”

丈夫周利鹏，也是富阳区妇保院的医生，十分了解妻子深藏于内心的愿望，当宁玲利征求他意见时，他立刻答应了。“你去吧，家里有我呢，我会把两个孩子照顾好的。”有了丈夫以及医院的支持，宁玲利决心奔向雪域高原，既为了圆自己的一个梦，也为了藏族同胞的健康。

### 克服困难，迎难而上

2019年7月29日，浙江省55名援藏医生赶赴西藏，宁玲利被派往那曲市色尼区人民医院。初进高原的宁玲利身体有些不适，出现了头晕头痛、恶心呕吐、心跳加速等症状。

“心率从平时的60多次/分增加到90次/分以上，氧饱和度只有83%-86%，在富阳的话，一般在98%-100%。”别说是给人看病问诊，就是时间坐久了，宁玲利都需要起来吸几口氧气。幸亏身体素质好，经过一段时间的调整，宁玲利渐渐适应了高原环境。

但另一个问题又出现了，色尼区人民医院医疗条件简陋。尽管该医院的辐射人群达到十三万，但加上援藏医生在内仅有三十多名医护人员，白带检查、生化检查等常规检查均开展不了。医生看病大多靠肉眼和内检等手段，稍有些复杂的病情都需向上转诊。“其实，白带检查的仪器医院已经有了，只是没有技术人员，一直做不起来。”

2019年10月，在宁玲利与其他援藏医生的帮助下，色尼区人民医院的白带检查、生化检查、免疫学检查等内容正式得以开展。

在色尼区人民医院坐诊了一段时间后，宁玲利发现，来就诊的五、六十岁的妇女极少，一般以三、四十岁的女性为主，且她们的病情都拖延得比较久了。“因为受观念局限，一些藏族妇女不愿意内检，更多人对手术治疗有抗拒心理。”碰到这样的病人，宁玲利总会主动想办法做通她们的思想工作。

除了在医院坐诊外，宁玲利做得最多的就是下乡义诊，给当地牧民做检查、送药品。有了七、八次的义诊经历，让她对地广人稀这个词有了更具体的认识：“一户牧民家到另一户牧民家可以开车一两个小时”。因此，每次义诊都是起早贪黑，身体素质一般的援藏医生根本受不了路上的颠簸，常常出现严重的高原反应。

即使这样，医院组织的下乡义诊，宁玲利每次都参加。她说牧民们都很淳朴、热情，面对她，牧民说得最多的就是“吐吉切”，翻译告诉宁玲利，这是藏语里“谢谢”的意思。

“走近他们才能贴近他们。”宁玲利相信，心近了，其他因素都不会成为医患之间沟通的障碍。

### 虽有遗憾，初心不改

在那曲的5个多月，宁玲利一直在“闯关”，克服高原反应、克服医疗条件简陋、克服医疗观念差异、克服对儿女的思念与牵挂……始终未忘记一名援藏医生的使命，唯有奶奶去世一事让她留下了一点遗憾。

宁玲利的奶奶在2019年6月中了风，之后便不会动、不会说。出发前，宁玲利特意向单位请假半个月，回到江西老家照顾奶奶。宁玲利说，她与奶奶的感情特别好，因为妈妈过早世，从小都是奶奶照顾她。“远嫁富阳后，每次回老家，奶奶都会站在家门口等着，我们返回富阳时，她会把手特塞满整个后备箱，还会站在门口看着我们走远。”尽力克制情绪的宁玲利，眼眶还是红了，说话也哽咽了。

假期最后一天，她也没有告诉奶奶援藏的事，只说是回富阳上班。不能言语的奶奶，用手拉着她，不停流眼泪。“不知道是不是老人有什么预感，她就是不舍得我离开。”这成了她与奶奶的永别，在她到那曲后的第二个月，奶奶就走了。

2019年12月16日，那曲开始放高原调休假，宁玲利18日便赶到江西老家，在奶奶的墓前与她说说心里话。现在的宁玲利，只想着在今年里能为色尼区的藏族群众提供更多更好的医疗服务，尽量让他们少跑路、看好病。

# 援藏情，3年又3年

## ——记昌都市边坝县委副书记马先元

本报记者 万慧

### 人物风采

从首都北京到西藏昌都市边坝县，跨越3000多公里，边坝县委副书记马先元开启了为期3年的援藏旅程。3年又3年，被问起继续援藏的原因，马先元的回答是：“我要把边坝县的脱贫工作收好尾，这样我才能安心。”

6年，人生中非常宝贵的时光，马先元决定跟边坝人民站在一起！

2016年5月，作为中国电信的一名干部，42岁的马先元接受组织部门安排的援藏任务，在得到家人的支持后，满怀信心、肩负使命，奔赴西藏昌都。

然而，初来乍到，边坝县便给了马先元一个下马威——从平均海拔40多米的北京市来到平均海拔3500米的边坝县，3000多米的海拔差让马先元几乎每晚失眠。

“刚来边坝的时候，每个晚上我都是在床上先睡一会儿，再到客厅的沙发上睡一会儿，就这样要反反复复折腾10多次才能安睡。”马先元说，那段时间，头发大把大把地掉、血压骤然升高、心跳加快，走路时感觉心脏都快跳出来了。

在精神与肉体受折磨的同时，还有更艰巨的任务等着他。对于边坝县来说，2016年是脱贫攻坚任务最艰巨的一年，在8800多平方公里的土地上，4万余名老百姓要和全国人民一道奔向小康社会，马先元深感责任重大。

经过一段时间的适应与调整后，马先元以最快的速度融入边坝县的各项脱贫攻坚工作中。他积极下乡调研，深入基层一线，切实了解百姓所需所想所求。

第一次下乡的经历让马先元刻骨铭心。

边坝县群山环绕，在距离县城只有20分钟车程的嘎拉山，海拔近5000米，下山有21个急拐，下山难度极大，高原反应加上晕车，马先元在山顶胆汁都快吐出来了，可这并没有吓退他。马先元强忍不适，慢慢适应，最终跑遍了边坝县11个乡镇60多个行政村，并确定了拉孜乡绕村、如村，尼木乡尼木村、许巴村四个易地扶贫搬迁安置点项目及拉孜乡卫生院、金岭乡卫生院等一批脱贫攻坚重点项目，又从昌都市协调计划外资金2000万元，用于建设全县47个易地扶贫搬迁安置点围墙、大门、广场等配套设施。

为了把边坝县打造成信息化示范县，马先元积极邀请国家信息中心工

作人员赴昌都开展“智慧城市”讲座，并积极协调集团下属甘肃万维公司投入250万余元资金为边坝县建立了集指挥、工作、调度、监督于一体的精准扶贫大数据管理平台。这一平台获得了“中国政府信息化管理创新奖”荣誉称号。此外，他还协调捐赠资金204万元，分两批为边坝县公安局解决对讲机600部；协调计划外资金100万元，为边坝县捐赠和部署“网络舆情监测系统”。2019年，马先元又筹集20万元，在尼木乡尼木村和拉孜乡绕村所有易地扶贫搬迁安置点实施“家家通宽带工程”，为200多户居民免费安装了宽带。

为推广昌都本地文化，马先元积极协调组织县民间艺术团到北京接受集中培训，并整合社会资源筹集资金30万元给边坝县民间艺术团购买演出服装、鞋子、道具等。

为开展智力援藏，马先元还积极邀请北京师范大学教授到边坝开展师训，培训教师120多人次，并组织100多名干部到北京接受培训。

……

马先元始终以“当好边坝人、做好边坝事”要求自己，争当脱贫攻坚“排头兵”和群众的“贴心人”。

“马先元书记是边坝县妇女同志的



近来，上海市第九批援藏干部积极克服疫情影响，全力推进2020年援藏项目开复工，确保援藏项目能够保质保量完成，实现预期效益。图为上海市第九批援藏干部王文海(左三)深入亚东县实地踏勘小康村建设。本报记者张斌摄

## 奋战在开复工一线

小学阶段是学生身心不断成长和定型的关键时期，外界的诱惑和课程压力很容易使学生偏离学习轨道，甚至误入歧途，因此，作为教师，需要加强对小学生各个方面的监管，引领他们走上正确的人生道路。而路路人的重任大部分会落在各年级各班的班主任肩上，班主任工作的成功与否会直接影响着学生今后的发展方向。

## 浅谈小学班主任工作创新

德庆

众所周知，做好班主任工作不是一件容易的事，尤其在小学阶段。班主任既要考虑学校的管理模式，同时又要结合班级中每位学生的具体情况。因此，来自社会(包括家庭)、职业本身、知识水平、管理方式等客观因素往往会给开展班级工作带来诸多不便。面对形形色色的困难与压力，我们当如何做好班主任这一重要角色呢？对此，笔者结合自己从教经历浅谈几点看法。

### 一、建立规范的班级管理制度，给管理工作以制度保障。

管理是一门艺术，班级管理也不例外。好的管理模式、管理方法可以使氛围轻松，让学生在无压力的学习环境中健康成长。建立规范有序的班级管理制度，是搞好班级管理、实现学生全面发展的必要保障。班主任作为规章制度的设计者和执行者，必须认真分析所在班级每一个学生的实际特点，并结合具体情况制定出详细制度。在具体教学中，针对制定的班规比较笼统，对于违反班规的行为到底要采取什么样的措施未写清楚或者不符合现代教育方式的要求等现象，要尽量避免。对于制定出的班规，一经宣布，在运用到实际的班级管理时，务必落到实处、坚决执行，如此才会出好效果。

### 二、民主选举责任心强、学生作班干部，增强班级凝聚力。

班干部是开展班级工作的中坚力量，是班主任的左右手，在班主任未能亲自参加班级管理时，班干部要全权负责班级工作。此时，班干

部将起到口、耳、目的作用。对出现的问题，班干部要及时向班主任汇报，同时要由班干部的决定或意图及时传达给学生，如此，班干部的纽带和桥梁作用才能真正发挥出来。在选举班干部时，班主任应着眼全局，认真了解班级里的学生，应在学生中选择品德优良、行为习惯良好的学生作为推举对象，用他们在班级中的威信和能力来带动班级工作，而决不能凭个人感觉去指定班干部。

### 三、定期开展行之有效的班级活动，让班级活动成为提升能力的舞台。

班级活动是学生锻炼自己、展示个人才华的舞台，同时也是培养协作能力、增强凝聚力的最好方式。在具体实践中，班主任要开展一些符合实际情况，又具有教育意义的班级活动，而不能让活动停留于表面或形式。同时，要创造性地开展班级活动，多开展能够培养学生实践能力、集体活动的。

### 四、勤于联系学生家长，确保管理高效。

家长是学生的启蒙老师，父母与孩子之间有着天然的血缘关系，彼此心灵相通，容易产生情感体验，家长对子女的教育，既晓之以理，又动之以情，往往有不一样的教育奇效。这就要求班主任要熟知每一个学生的家庭情况，如经济条件、成长轨迹等，并及时、正确、合理地采取有效对策，达到管理高效。

1、定期召开家长会。家长会是班主任联系家长的最直接的方法。通过家长会，班主任可以把教育方针、相关政策传达给每一个家长，让家长从思想上认识到教育的重要性和必要性。由于农牧区群众对教育认知上的不足，适龄儿

童应如何接受教育便受到一定的影响，时常有家长不让孩子上学，让他们在家放羊或送孩子去城里当保姆等现象发生，面对以上问题，班主任应多组织家长会，加强对《宪法》《义务教育法》等法律法规的宣传力度，统一家长的认识。

2、经常开展家访，并做好家访登记。家访是班主任进一步了解学生学习情况、道德表现、思想动态的有效途径，也是对学生进行因材施教的基本依据。调查发现，相当一部分学生在校表现出来的行为习惯、学习态度跟家里是有很大差别的，很多学生在老师的眼里是勤奋好学的，但就是成绩总上不去。通过家访我们发现，原来看到的“勤奋好学”仅仅是学生积极的一面。

值得注意的是，班主任在家访时应避免走过场，要有针对性地进行家访，并对家访情况进行总结和登记，以此作为下一次次家访时的参考依据。

3、客观公正地写好学生评语。很多家长反映，学生评语总是千篇一律，忽视了学生表现出来的个体差异，不能获得真实细致的评语。针对这样的回应，班主任应引起重视。每学期期末评语往往是众多家长了解自己孩子在校表现的重要途径，客观的评语会对家长下一步家庭教育起到引领作用。

总之，班主任工作是艰巨而繁重的，务必要怀揣责任心。班主任肩负的不仅是名，更是责任，要从思想上重视起来，抱着对家庭负责，对社会负责的态度把工作做到实处，认真组织和班级管理，让每一个学生茁壮成长。

(作者单位：谢通门县通门乡小学)

## 青春在大山深处闪光

### ——记林周县藏雄村幼儿园教师边巴卓玛

本报通讯员 仓拉

“永远用欣赏的眼光看学生，永远用宽容的心态面对学生。”这就是林周县藏雄村幼儿园教师边巴卓玛的育人理念。

毕业于拉萨师范学校的边巴卓玛，自1994年踏上三尺讲台那天起，到今天坚守山区任教已整整26年。她为爱坚守，用行动诠释自己的人生价值，全身心守护着藏雄村这群可爱的孩子。任教以来，边巴卓玛的品格和业绩得到了社会的普遍赞誉。2014年获得优秀园丁奖，2016年被评为县级优秀教师，2019年被授予西藏乡村教师从教20年荣誉奖……闪光的背后，是因为她有一颗甘为人梯铸师魂的初心。

一路汗水一路歌。边巴卓玛目前任教的藏雄村幼儿园，是林周县最偏远的一所寄宿制幼儿园，离县城160多公里。山清水秀的藏雄村，是孩子们的乐园，更是边巴卓玛播撒“爱心”的天地。藏雄村完全小学于2012年合并到唐古乡中心小学，原藏雄村完全小学改为藏雄村幼儿园。由于藏雄村山高路远、交通不便，学校合并后，几乎没人愿意留在村里任教。“孩子就是希望，说什么也不能误了孩子的教育。”几经思量，最终，边巴卓玛主动请命留在了藏雄村幼儿园。虽然面临从小教到幼教的角色转变，但是拥有丰富教学经验的边巴卓玛决心主动调整 and 适应，当好孩子们的“妈妈”。

藏雄村地处大山，这里的孩子们基本处于半托管状态，家长配合学校开展教育的主动性较欠缺。由于大多数幼儿的家长离园较远，除了就近的几位幼儿外，另有33位幼儿食宿就在园里，这就意味着边巴卓玛不仅要担任幼教工作，还要肩负管吃管住管安全的保育任务，工作量可

想而知。但为了孩子们，边巴卓玛选择坚守。对于从小长在农区的边巴卓玛来说，习惯牧区的生活也是一种挑战，为了同孩子们更加亲近，她学会了一口流利的当地话，拉近了与孩子及家长们之间的距离。点点滴滴的付出得到了村干部和家长们的充分信任。在藏雄村，乡亲们把边巴卓玛当成了自己的家人。大家都赞许地说：“边巴卓玛才是孩子们的‘阿妈’。”

“十年树木，百年树人。”踏上三尺讲台，也就意味着为人师表，意味着责任与担当。怎样才能做一名好老师呢？边巴卓玛认为，热爱学生、尊重学生是教师最基本的道德素养。边巴卓玛是这样想，也是这样做的。幼儿教师需要得到老师的爱，尤其是山区这班半托管的孩子，更需要慈母般的呵护。边巴卓玛像母鸡护小鸡一样，守护着每一名幼儿，让他们健康快乐地成长。“农牧区的孩子和城市里的孩子一样，要健康成长关键还是老师。”边巴卓玛说，“一名好老师，能够帮助更多孩子成就未来。”

海拔4300米的藏雄村，一年只有一个半月的“春天”。多年的坚守，边巴卓玛已把藏雄村当作自己的第二故乡。为了村里的孩子，她常年忍受着对家里老人和孩子的思念而没有一句怨言。“我就是一粒随处可以生长的种子，哪里需要，就在哪里扎根。如果有更艰苦更边远的山区需要我，我还会义无反顾地去追求我的梦想。”边巴卓玛说，再过两年，她就要从教师岗位退下了，望着自己留下点点足迹的藏雄村，她希望接替的年轻教师们也能够怀揣初心，让教育的火种在藏雄村一直延续下去。