

民族团结进步宣传周特别报道

从雪域高原到湘西大山:卓玛老师成藏族学子的“湖南家人”

今日女报 / 凤网记者 江昌法

9月21日,湘西民族职业技术学院的教学楼里,一名年轻的女教师正向藏族大学生讲解《中华人民共和国民族团结进步促进法》的条文。她叫卓玛拉吉,今年25岁,吉首大学商学院2024届毕业生,如今是这所学校唯一的藏族老师。

今年3月,十四届全国人大四次会议高票通过《中华人民共和国民族团结进步促进法》,首次以立法形式将每年9月的第四周确立为民族团结进步宣传周。这是该法施行后的第一个宣传周,民族团结宣传从“活动安排”正式上升为“法定制度”。

从雪域高原的西藏自治区,到山清水秀的湖南湘西土家族苗族自治州,毕业后,卓玛拉吉放弃回到家乡西藏的机会,选择扎根在离家三千余公里的湘西民族职业技术学院,将青春热血挥洒在民族教育一线。短短两年时间,她为400余名远赴湘西求学的西藏学子搭建起温暖的精神家园,让“雪莲花”在湘西大山深处傲然绽放。



改写志愿,她奔向湘西



2019年夏天,西藏拉萨姑娘卓玛拉吉做了一个让全家惊讶的决定。

家里希望她填报自治区内的学校,安稳、离家近。可这个18岁的女孩偷偷改了志愿,把吉首大学填在了前面。问起原因,她笑着说:“吉首大学有一个‘吉’字,我的名字里也有一个‘吉’字。我就想过来看看。”

这个近乎浪漫的理由背后,是一个藏族女孩对诗与远方的向往。可初入大学校园的她很快遭遇了现实的困境:整个商学院同届的藏族学生只有三个,而在她所在的班级,她是唯一的藏族学生。课堂上,她只能听懂一半内容,高数、英语完全跟不上。她记得第一堂课时,老师讲了一个笑话,全班哄堂大笑,她坐在人群里,茫然地跟着扯了扯嘴角。

转机来自学院辅导员唐琪。军训刚结束,唐琪组织了一场年级素质拓展活动,发现普通话不好的卓玛拉吉有些胆

怯,便鼓励她报名学生会面试。面试时她紧张得声音发抖,唐琪却笑着对她说:“你很勇敢,敢来面试就很不错。”就这一句话,让她立刻松弛下来。

此后,学生工作中,唐琪帮她一句一句改发言稿、一个字一个字的纠正发音,并手把手地教她组织活动。

室友也成了她的“普通话教练”。来自吉林长春的姑娘孟宪澎普通话标准得像播音员,卓玛拉吉天天跟着她练,慢慢把口音磨准了。学业上,室友邓颖欣帮她补高数,还教她电脑技能,她自己一有时间就回看教学视频,一点点把落下的课补回来。

大二那年,她递交了入党申请书。“我父亲是老党员,每次都在群众最需要的时候冲在一线,他的行为深深感染了我。”卓玛拉吉说。2022年学校民族文化艺术节活动上,她作为藏族学生负责人,带着同学们跳藏族舞,摆青稞酒和奶茶,得到现场师生一致好评。

一句藏语,打开学生心门

2024年大学毕业时,卓玛拉吉毫不犹豫地选择留在了湘西。“藏族学生普遍面临语言沟通、气候适应、生活习俗融合等多重难题,我想成为一座桥梁,去帮助他们早日融入大学生活。”卓玛拉吉说。

这两年,湘西民族职业技术学院有400余名藏族学生,分散在八个学院。卓玛拉吉是全校唯一的藏族老师,80%的藏

族学生都加了她的微信,“我一般下班回去之后把微信记录全部翻一遍,看看有没有没回复的”。

最让她揪心的,是那些刚来就想走的藏族学生。

有一名女生普通话不好,自己想表达的内容讲不出来,别人讲的内容又理解不到位。渐渐地,她觉得自己格格不入,开始逃课。

卓玛拉吉第一时间约她在食堂见面,边吃饭边聊家常,一听到家乡话,那个女生眼泪就下来了。

卓玛拉吉用自己的经历一点点开导她:“你经历的,我都经历过。我当初也是一个人,我也想过回去。但我走过来了,你也可以。”后来女生告诉她:“我已经交到了很多新朋友,越来越融入校园生活。”

日常小事,让“五个认同”扎根

卓玛拉吉的工作挺琐碎——每周六晚上开班会,她单独跟藏族学生聊最近的生活;放假前开安全提示会;组织多民族学生座谈会,让大家分享家乡风俗。

“民族团结的工作要从小事做起。”她说,也正是这些小事,让那些远离家乡的藏族学生找到了家的感觉。

有学生跟她说:“听到学校有一个藏族老师,很有亲切感,不管遇到什么问题,我第一时间就想找你。”

有学生把她当作自己的亲姐姐,放假回家,总会给她发消息报平安。有一次,一名藏族学生因为身体原因需要回西藏,卓玛拉吉主动承担了护送任务,一路和同事贴心照顾将学生平安送到家中。“这些孩子离家这么远来读书,我就是他们在湖南的家人,照顾好他们都是我应该做的。”

在教学上,卓玛拉吉立足西

藏学子成长发展实际,主动探索适配民族学生的教育引导方式。她针对性开展民族团结教育、心理疏导帮扶、民族文化交融等特色主题班会,策划民族文化交流活动、传统节日联谊、文体实践竞赛等校园文化活动,让远离家乡的西藏学子在互动交流中消解思乡之情、增进民族认同,在多民族文化交融碰撞中锤炼品格、收获成长。

在2026年共青团湘西州委五四青年座谈会上,卓玛拉吉作



为青年代表发言:“我要努力让‘五个认同’的种子,通过一件件具体、可感的日常小事,自然而然地扎根在同学们的心中,生根发芽。”

从雪域高原到湘西大山,从被帮助的藏族姑娘到帮助别人的藏族老师,卓玛拉吉用7年时间完成了一场温暖的传递。当年唐琪老师在她心里种下的那颗种子,如今已在她手中生根发芽,开出了一朵雪莲花。这朵雪莲花,正在湘西大山深处常开长盛。

61岁征战省运会,“不老泳将”三届连冠

今日女报 / 凤网讯(通讯员 高煜棋)近日,益阳奥林匹克公园游泳馆里,湖南省第十五届运动会成年组游泳比赛正在进行。一众参赛选手中,61岁的吴文娟身姿矫健、从容沉稳,凭借稳定发挥率先触壁。9月21日,她回到长沙,平静复盘本次省运会征程。本次省运会游泳赛事中,她获得女子

甲组100米自由泳、100米蛙泳两枚金牌。

年过花甲,岁月似乎从未束缚吴文娟的赛场实力。常年征战各类赛事的她,凭借稳定的发挥斩获诸多荣誉,被圈内称作“获奖大户”,而连续三届省运会夺金的亮眼战绩,也让大家亲切地称她为泳池里的“不老松”。

最令人惊叹的是,随着年龄增长,她的竞技状态不降反升。对比4年前的省运会,吴文娟的100米自由泳成绩提升3秒,本次赛事游出了1分11秒12的优异成绩。对中老年运动员而言,体能、心肺机能会随年龄增长自然衰退,稳住成绩已是不易,逆势提速更是难得。

“每天坚持训练,身体机能就不会快速老化,始终保持蓬勃向上的状态。”吴文娟表示,如今的她依旧保持极致自律,每日坚持下水训练,闲暇时便和她创立的“彩虹泳乐”公益游泳项目的伙伴们畅游湘江。

吴文娟的泳坛情缘始于9岁,年少时入选湖南省游泳队,成为专业运动员,1983年正式

退役。退役后的30余年,她一度告别泳池,直到2017年,偶然接触长沙冬泳群体,才重新拾起热爱多年的游泳事业。

“我希望能坚持到2030年,再次征战省运会,继续为长沙队争光。只要身体允许,我会一直游下去,坚守这份热爱。”吴文娟说。