

西藏班优秀毕业生（部分）

序号	姓名	班级	毕业时间	获得成绩/称号	学习、工作单位	成绩/荣誉授予单位	获得时间
1	杰参	11学5	2014年6月	执行董事，公司法人	四川卓弥工程管理有限公司，西藏汇流新能源科技有限公司，那曲土场公路工程有限公司		
2	巴桑康卓	11学6	2014年6月	乡村振兴专干	西藏阿里地区改则县洞措乡夏龙村		
3	（小）德吉曲珍	12学7	2015年6月	2020年全县统考成绩中所教语文学科获“第二名”、2022年县级教学技能大赛一等奖、2022年县级优秀班主任、2023年县级优秀德育工作者。	那曲市尼玛县军仓乡小学 校安办主任 学科组组长	尼玛县教育局	2022年12月
4	索朗拉姆	12学7	2015年6月	2023年荣获县级优秀教师 2023年荣获县级民族团结进步模范个人	定日县第一幼儿园 教务主任	定日县教育局	2023年12月
5	普布仓决	12学7	2015年6月	南木林县文化节先进个人、2019-2024年年被评为县级优秀教师、县级优秀班主任、教学质量突出贡献奖	南木林县艾玛乡孜东完小 妇联主任	南木林县教育局	2019-2024
6	嘎吉	12学7	2015年6月	2023年县级优秀教师	林芝市察隅县下察隅镇光明幼儿园 教务主任及班主任	察隅县教育局	2023年12月
7	（大）德吉曲珍	12学7	2015年6月	2023年县级十佳优秀教师	那曲市聂荣县第一幼儿园 校安办主任	聂荣县教育局	2023年12月
8	白珍	12学7	2015年6月	2024年县级优秀教师	日喀则市康马县雄章乡幼儿园 园长	康马县教育局	2024年12月
9	旦珍	12学7	2015年6月	2019年县级优秀班主任、2023优秀教师、2024年山南市第五届幼儿教师教学技能大赛曲松县初赛中荣获科学领域二等奖。	西藏山南市曲松县堆随乡小学附设幼儿园	曲松县教育局	2024年12月
10	格桑央吉	12学7	2015年6月	2023年所带班级荣获市级民族团结进步“模范班级”2024年荣获市级先进思想政治工作者	西藏吉隆县折巴乡完全小学 教务副主任	日喀则市教育局	2024年12月
11	次仁它珍	12学7	2015年6月	2023年9月荣获县级优秀教师称号	边坝县都瓦乡小学 后勤校长	边坝县教育局	2023年12月

12	旦增白宗	12学7	2015年6月	2021年荣获察雅县幼教教育联盟大赛二等奖；2024年被评为县级优秀教师。	昌都市察雅县荣周乡幼儿园	察雅县教育局	2024年12月
13	曲吉尼玛	12学7	2015年6月	2018年、2019年、2022年荣获优秀班主任；2023、2024获优秀负责人称号	西藏那曲市色尼区罗玛镇幼儿园后勤校长		
14	巴桑	12学7	2015年6月	加查县“优秀教师”、“师德标兵”“优秀班主任”	山南市加查县加查镇双语幼儿园	加查县教育局	2019年12月
15	格桑央吉	12学7	2015年6月	“吉隆县优秀教师”、“吉隆县2021年教学技能大赛一等奖”	日喀则市吉隆县折巴乡完全小学	吉隆县教育局	2021年
16	格桑曲珍	12学8	2015年6月	优秀教研工作者	西藏桑日县白堆乡小学	西藏桑日县白堆乡党委	2020年
17	格桑曲珍	12学8	2015年6月	第四届中小学教师信息技术应用能力大赛优秀奖	西藏桑日县白堆乡小学	西藏桑日县教育局	
18	旦增曲珍	12学8	2015年6月	首届贡嘎好声音歌手大赛亚军	西藏山南市贡嘎县昌果乡昌小学	贡嘎县文化局	2019年7月
19	旦增曲珍	12学8	2015年6月	国培计划乡村幼儿园骨干教师培训优秀学员	西藏山南市贡嘎县昌果乡昌小学	苏州大学	2020年
20	旦增曲珍	12学8	2015年6月	优秀教育工作者	西藏山南市贡嘎县昌果乡昌小学	贡嘎县昌果乡昌小学人民政府	2019年9月
22	典点拉姆	12学8	2015年6月	优秀学生干部	西藏自治区山南市浪卡子县教育局（体育局）	西藏大学师范学院学生科	2016年5月
23	典点拉姆	12学8	2015年6月	荣获国家励志奖学金	西藏自治区山南市浪卡子县教育局（体育局）	西藏自治区教育厅	2016年12月
24	典点拉姆	12学8	2015年6月	优秀毕业生	西藏自治区山南市浪卡子县教育局（体育局）	西藏大学	2017年6月
25	典点拉姆	12学8	2015年6月	演讲比赛三等奖	西藏自治区山南市浪卡子县教育局（体育局）	中共浪卡子县委组织部	2018年11月
26	典点拉姆	12学8	2015年6月	防疫工作重大贡献奖	西藏自治区山南市浪卡子县教育局（体育局）	山南市应对疫情工作领导小组办公室	2023年7月
27	其美拉姆	13学8	2016年6月	22年林芝市抗击新冠肺炎疫情工作中获得荣誉证书；23年国培计划被评为优秀学员；23年县级优秀班主任。”	林芝波密县多吉乡附设幼儿园	波密县教育局	2023年12月

[illegible]

——石家庄装备制造学校(石家庄市职业技术教育中心)毕业生格桑央吉事迹材料

格桑央吉，女，19970409，中共党员，现任日喀则市吉隆县折巴乡完全小学，数学教师，三年级班主任兼教务主任，小学一级教师。自参加工作以来，她始终以“学高为师，身正为范”为准则，在小学教育岗位上深耕不辍，用爱心与责任守护学生成长，用专业与热忱守护学生的成长。

格桑央吉 2015 年毕业于石家庄市职业技术教育中心(石家庄装备制造学校)学前教育专业,同年考入拉萨师范高等专科学校继续学前教育大专段学习。

从最初因课堂调控不当而紧张，到逐渐能根据学生特点

在六所小学中位居年级前列，多次获评学校学科带头人；她设计的《复式条形统计图》获县级教学技能大赛小学学科教学技能大赛一等奖；获得了市级思想教育工作者荣誉称号。

在班级管理与育人方面，她的班级荣获市级民族团结模范班级荣誉称号；她本人先后荣获县级优秀教师，县级模范班主任等荣誉称号，其育人故事成为同事眼中的“榜样教师”、家长心中的“放心班主任”。

设计“游戏化语文识字”“生活化数学实践”等特色课堂；从首次组织家长会的局促，到后来能与家长高效沟通、形成育人合力，她在一次次教学实践、班级管理与教研活动中积累经验，逐步从一名“新手教师”成长为学校的教学骨干与学生喜爱的班主任。

1. “以生为本”的教学理念：她始终将学生需求放在首位，针对不同学段学生认知规律调整教学方法。例如，教低年级时用“故事串联知识点”，教高年级时采用“小组合作探究”，让课堂从“教师主讲”变为“学生主导”，有效提升学生学习主动性。

2. “严爱相济”的班级管理：作为班主任，她既制定清晰的班级规则，用“积分奖励制”培养学生自律性；又关注每个学生的个性差异，对内向学生耐心引导，对调皮学生挖掘闪光点，用“一对一谈心”建立信任，让班级成为有温度的“大家庭”。

3. “家校协同”的育人模式：她坚持“每学期家访全覆盖”，通过线上班级群及时分享学生在校动态，定期组织“家长课堂”，向家长传授家庭教育方法，打破“学校单干”壁垒，形成“家校共育”的良性循环。

在教学工作中，格桑央吉所带班级学科成绩连续8年在

姓名	普布仓决	性别	女	政治面貌	党员	
民族	藏族	出生年月	1997.5	电话	17708930942	
教育经历	起止日期		就读学校		所学专业	
	2012年9月—2015年6月		石家庄市职业技术教育中心		学前教育	
	2015年9月—2017年5月		拉萨师范高等专科学校		学前教育	
个人工作经历						
2017年大学临近毕业时，身边的同学都在为未来奔波，我也加入了考公的大队伍。那时候，我满心以为凭借自己的努力，一定能顺利上岸，开启理想的职业生涯。然而，现实却给了我沉重的一击，笔试成绩公布的那一刻，我彻底懵了，那些没日没夜的付出似乎都付诸东流，巨大的失落和挫败感将我淹没。 在迷茫和无助中，为了维持生活，我应聘进入了移动公司。初入移动，我被安排到营业厅工作，每天的工作就是接待各种各样的客户，解答他们关于手机套餐、业务办理等方面的问题。这对刚走出校园的我来说，无疑是个巨大的挑战。记得有一次，一位客户气势汹汹地走进营业厅，投诉自己的话费莫名被扣。面对客户的愤怒指责，我紧张得手心出汗，一时不知所措。好在同事及时过来解围，帮助我解决了问题。那一刻，我深刻认识到自己在沟通和处理问题方面的不足。 为了尽快适应工作，我开始主动向同事请教，学习他们的沟通技巧和工作方法。同时，我也利用业余时间，熟悉公司的各项业务知识。经过一段时间的努力，我逐渐						

能够独当一面，工作也越来越得心应手。在移动公司的这段日子里，我不仅提升了自己的沟通能力和应变能力，还学会了如何在压力下保持冷静，有条不紊地处理问题。

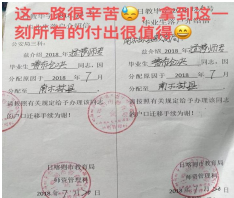
尽管工作逐渐步入正轨，但我心中的考公梦想从未熄灭。我深知，在移动公司虽然能过上安稳的生活，但这并不是我真正想要的。于是，我决定一边工作，一边备考。然而，平衡工作和学习并非易事。每天下班后，我已疲惫不堪，但为了实现梦想，我还是强打起精神，翻开书本开始复习。周末和节假日，别人都在休息娱乐，我却在家中埋头苦学。

备考的过程充满了艰辛和挫折。有时候，我会因为工作繁忙而无法按时完成学习计划，内心充满了焦虑和自责；有时候，做练习题时频繁出错，让我怀疑自己的能力。但每当我想要放弃的时候，我都会想起自己的梦想，想起那些为了梦想努力奋斗的日子。正是这份坚持和信念，支撑着我一路走了下来。

终于，2018年考试的日子来临了。坐在考场上，我心情格外平静，脑海中回想着复习过的知识点，有条不紊地答题。考试结束后，我怀着忐忑的心情等待着成绩公布。当看到自己的名字出现在进面名单上时，我激动得热泪盈眶。

回顾这段经历，我感慨万千。在移动公司的工作经历，不仅让我学会了如何在社会中立足，更让我明白了坚持和努力的意义。它让我懂得，人生没有一帆风顺，挫折和困难只是暂时的。只要我们不放弃梦想，坚持不懈地努力，就一定能够迎来属于自己的曙光。

于是2018年7月我收到事业的热忱与憧憬，我背上村小学的教育工作中。在那与希望、收获与成长的难忘



了录取通知，怀揣着对教育行囊，奔赴乡村，投身到乡里，我开启了一段充满挑战旅程。

当我第一次踏入学校，眼前的景象让我有些失落。学校的教学楼略显破旧，操场上坑洼不平，教室里的桌椅也参差不齐。更让我惊讶的是，学校师资匮乏，一位老师往往要兼任多门课程我担任了两门主课及科学、全校音乐课一周差不多要上40多课。但当我看到孩子们那一张张纯真的笑脸，那一双双充满渴望的眼睛时，心中涌起一股强烈的责任感，我决心要为这些孩子做些什么。



为了让课堂变得生动有趣，我不断创新教学方法。在教授古诗词时，我会将诗词内容改编成简单的歌曲，让孩子们在欢快的旋律中感受诗词的魅力；在讲解数学知识时，我会结合生活中的实际案例，让孩子们在解决问题的过程中理解数学的奥秘。渐渐地，孩子们对学习的兴趣也越来越浓厚，课堂上也变得更加积极主动。



除了教学工作，我还十分关注孩子们的身心健康。乡村的很多孩子都是留守儿童，他们缺乏父母的关爱和陪伴，内心往往比较敏感和孤独。为了走进孩子们的内心世界，我经常利用课余时间和他们聊天、做游戏，倾听他们的心声。

在乡村小学的日子里，我见证了孩子们的成长与进步。曾经不敢开口说普通话的孩子，如今能够自信地在课堂上发言；曾经对学习不感兴趣的孩子，如今也爱上了读书。看到孩子们的变化，我感到无比欣慰和自豪。

在2024届小升初那年输送2名内地西藏班学生，内地西藏班对于我们乡村学校来说及格率非常难，也是学校自建以来名额最多的一次，得到了学校领导的认可及家长的认可。

这段乡村小学教育工作经历，不仅让我在教学能力上得到了锻炼和提升，更让我深刻体会到乡村教育的重要性和紧迫性。虽然乡村教育面临着诸多困难和挑战，但只要我们每一位教育工作者怀揣着爱心和责任感，用心去耕耘，就一定能为乡村的孩子们点亮希望之光，让他们拥有更加美好的未来。



视频1.mp4

个人荣誉证书



视频2.mp4

接下来我们一起观看生活照



视频3.mp4

在此，特别感谢张老师及所有西藏班老师，在校园的漫漫时光里，每一步成长都镌刻着老师们的悉心教导。那些鼓励的话语，成为我逐梦路上最坚实的力量，支撑我跨越重重困难。感谢老师们的倾囊相授与一路陪伴，成就如今的我。

最后，祝老师们万事胜意，幸福安康，继续培育万千桃李，收获满园芬芳。

学弟学妹们，校园是梦想启航的港湾。愿你们珍惜这大好时光，课堂专注听讲，课后积极探索，用勤奋敲开知识大门。遇到难题别气馁，勇敢尝试，每一次挑战都是成长的阶梯。也别忘了结交挚友，在青春岁月留下美好回忆。愿你们都能在校内收获知识、友谊与成长，向着心中的目标坚定前行，不负韶华，绽放属于自己的光芒。

感恩有你 梦想成真

——16 学 6 班毕业生 贵桑拉姆

时光荏苒，转眼间我已离开母校有 7 年，但那些在教室里聆听教诲、在课桌前奋笔疾书的日子至今历历在目。来石家庄学习之前的学习成绩不是很理想，当初我收到石家庄市职教中心的录取通知书的时候我满心欢喜、对自己的未来充满幻想，但当时我的家人对于年幼的我离开家乡、去遥远的石家庄读书不是很同意，最主要的原因还是离家乡太远，我当初要做两天两夜的火车才能抵达学校。

我在职教中心的这三年里不仅学到了很多专业知识和技能，对学习的热爱也只增不减，学习成绩也开始突飞猛进，更重要的是开拓了我的视野，也培养了很多兴趣爱好，如太极、快板、街舞等，通过母校的栽培使我一个内向型的人变得充满自信、大方勇敢、活泼开朗的人。

三年后我从职教中心毕业成功被拉萨师范学校录取，那是我理想中的大学，到大学后我发现自己的语言表达能力、社交能力等各方面比其他学生有了一定的优势，学习成绩也能名列前茅，并且在大学期间获得了不少荣誉，也深受老师和同学们喜爱，我也尽自己所能帮助他人、积极参加各种校内外活动是我的大学生活更加丰富多彩。



如今，无论我走向何方，母校永远是我精神的港湾，而您——我敬爱的老师，永远是照亮我前路的灯塔。愿您们身体健康，桃李满园；愿母校薪火相传，再谱华章！

两年后我提前完成大学的所有课程学分后开始备战高考，也如家人所愿最后我成功上岸事业编制，是对自己日夜奋战的岁月有个交代，也算是没有辜负家人和老师们的期望，当听到这个让我一生难忘的消息后我兴奋不已，也收到了很多来自不同亲朋好友、老师同学们的祝福。那时候我第一个想要感谢的是我的职教中心的老师们，是老师们的谆谆教导和自己的努力改变了我的命运。

参加工作后我被市教育局分配到了乡村幼儿教师的工作岗位上，每当我遇到各种困难时第一个想到的是我的恩师张敬老师，平日老师不管多忙，总是在百忙之中抽空给我指导，通过老师自己的专业素养和社会经验总能给我很多宝贵的建议和启发指引我尽快走出困境，并从中收获钵满，虽然我毕业离开老师多年，但老师仍然是我最坚强的后盾，也是我人生中最为亲近的人。

在这我怀着最诚挚的感恩之心，向老师道一声：谢谢您，老师！感谢您们用渊博的学识和耐心的教导，为我打开知识的大门。无论是晦涩难懂的公式定理，还是深邃悠远的人文经典，都在您的点拨下化作成长的阶梯。您们不仅教会我如何解题，更教会我如何思考，如何以严谨的态度面对每一个挑战。感谢您们在我迷茫时给予的鼓励和支持，在我懈怠时给予的鞭策。

记得高三那段压力倍增的时光，是您们用温暖的笑容或严厉的警醒，让我懂得“坚持”的意义。那些课后的谈心、作业本上的批注，甚至一句“我相信你能行”，都成为我勇往直前的力量。更要感谢您们以身作则，教会我为人处世的道理。您们对教育的热忱、对学生的无私，让我明白何为责任与担当；您们对细节的严谨、对生活的乐观，也深深影响着我的人格。这些比分数更珍贵的财富，将伴随我一生。

