

# 缺氧不缺精神 高原铸就认同

波比可作

西藏大学, 中国·西藏 拉萨 850000

**摘要:** 西藏自古以来就是中国不可分割的一部分。和平解放以来, 在中国共产党的领导下, 西藏社会实现了由封建农奴制向社会主义制度的历史性跨越, 经济社会发展取得了举世瞩目的成就。这一伟大历史进程的背后, 离不开一种强大精神力量的支撑, 那就是“老西藏精神”。2021年7月, 习近平总书记在视察西藏时强调:“要发扬‘老西藏精神’, 缺氧不缺精神、艰苦不怕吃苦、海拔高境界更高。”这一重要论述, 不仅是对老一辈进藏工作者的崇高致敬, 更是为新时代西藏工作指明了方向。

**关键词:** 中华民族共同体; 老西藏精神; 民族工作

## Short of oxygen but not spirit; the plateau forges identity

Bobikezuo

Xizang University, China Xizang Lhasa 850000

**Abstract:** Xizang has been an integral part of China since ancient times. Since the peaceful liberation, under the leadership of the CPC, Xizang has achieved a historic leap from feudal serfdom to the socialist system, and its economic and social development has made remarkable achievements. Behind this great historical process, there is a strong spiritual force, namely, the "Old Xizang Spirit". In July 2021, General Secretary Xi Jinping emphasized during his inspection of Tibet that "we must carry forward the spirit of the 'old Tibet', not lacking in spirit despite lack of oxygen, not afraid of hardship, and reaching a higher altitude." This important statement is not only a noble tribute to the older generation of Tibetan workers, but also points out the direction for the work in Tibet in the new era.

**Keywords:** The Chinese nation community; Old Xizang spirit; Ethnic affairs

## 0 引言

当前, 我国正处于实现中华民族伟大复兴的关键时期, 铸牢中华民族共同体意识作为新时代党的民族工作的主线, 其重要性日益凸显。中华民族共同体意识是国家统一之基、民族团结之本、精神力量之魂<sup>[1]</sup>。在西藏这一多民族聚居、多元文化交汇的特殊区域, 如何凝聚共识、汇聚力量, 关键在于找到连接各民族情感与价值的精神纽带。“老西藏精神”诞生于汉藏儿女共同奋斗的热土, 蕴含着深厚的民族团结基因, 是铸牢中华民族共同体意识的生动教材和有力抓手。深入研究“老西藏精神”的时代价值与实践路径, 对于推动西藏长治久安和高质量发展, 对于构建中华民族共有精神家园, 具有重大的理论和现实意义。

## 1 “老西藏精神”的历史生成与核心内涵

### 1.1 历史生成: 从进军西藏到建设边疆

“老西藏精神”并非凭空产生, 而是在特定的历史时空下, 由无数进藏干部、战士和各族群众共同书写的英雄史诗。

1950年, 为了驱逐帝国主义侵略势力出西藏, 实现祖

国大陆的完全统一, 中国人民解放军第十八军奉命进军西藏。面对雪山连绵、气候恶劣、补给困难等极端自然条件, 以及语言不通、风俗差异等社会挑战, 进藏部队秉持“一面进军, 一面修路”的方针, 以“让高山低头、叫河水让路”的英雄气概, 硬是在世界屋脊上开辟了川藏、青藏公路。在这一过程中, 许多战士长眠于冰雪之中, 他们用生命践行了“特别能吃苦、特别能战斗”的誓言<sup>[2]</sup>。

和平解放后, 进藏干部和解放军指战员严格执行党的民族政策, 尊重藏族同胞的风俗习惯和宗教信仰, 帮助群众发展生产、治病救人。在民主改革时期, 他们与翻身农奴站在一起, 推翻封建农奴制度, 建立了人民当家作主的新西藏。改革开放以来, 一批批援藏干部接力奋斗, 将内地的资金、技术、人才带入高原, 推动了西藏经济社会的跨越式发展。从“十八军精神”到“两路精神”, 再到新时代的“老西藏精神”, 这一精神谱系随着时代的演进而不断丰富, 但其内核始终未变, 那就是对祖国的无限忠诚和对各族人民的深沉大爱。

### 1.2 核心内涵: 五个“特别”的时代诠释

“老西藏精神”的核心内涵概括为“特别能吃苦、特

别能战斗、特别能忍耐、特别能团结、特别能奉献”<sup>[1]</sup>。这五个“特别”相互联系、有机统一，构成了一个完整的精神体系。

“特别能吃苦”是“老西藏精神”最直观、最基础的精神特质。西藏平均海拔高、自然环境严酷、气候寒冷缺氧、生产生活条件艰苦，在相当长一段时期内交通闭塞、物资匮乏、基础设施薄弱。面对极端恶劣的环境，进藏部队、援藏干部和西藏各族群众不叫苦、不退缩，以顽强意志战胜高寒缺氧、风雪严寒、物资短缺等多重困难。这种吃苦，不是被动承受，而是主动担当、以苦为乐、以苦为荣的革命乐观主义，体现的是中华民族自强不息、坚韧不拔的精神品格，是在艰苦环境中坚守使命、创造奇迹的精神底气。

“特别能战斗”强调的是面对风险挑战、艰难任务和复杂局面时的斗争精神与担当能力。从和平解放西藏、平息叛乱、民主改革，到维护边疆稳定、反对分裂渗透、推进重大工程建设，再到新时代应对各类风险挑战，一代代建设者始终保持冲锋姿态。这种战斗精神，既体现为军事上的守土固边、敢于胜利，也体现为建设中的攻坚克难、开拓进取，更体现为维护国家统一、反对分裂的坚定立场，彰显的是不畏强敌、不惧风险、敢于胜利的英雄气概。

“特别能忍耐”是老西藏精神中极具境界的精神维度。这里的忍耐，不是消极妥协，而是长期建藏、边疆为家的战略定力，是服从大局、不计得失的政治自觉，是面对复杂环境、长期压力、个人得失时的沉稳与坚守。许多援藏干部远离故土、亲人，长期在高原工作，身体承受高原反应，生活条件简陋，却始终坚守岗位、默默付出。这种忍耐，本质上是对党忠诚、对人民负责、对国家担当的高度自觉，是把个人利益置于国家利益、民族利益之后的崇高境界。

“特别能团结”是老西藏精神与铸牢中华民族共同体意识最直接、最紧密的精神连接点。团结，首先是军政团结、军民团结，进藏部队严守纪律、尊重群众、依靠群众，赢得了西藏各族人民的衷心拥护；更重要的是各民族之间的团结，汉族、藏族及其他各族群众相互尊重、相互学习、相互帮助、患难与共。这种团结，以民族平等为基础，以共同利益为纽带，以中华文化为根基，体现的是中华民族一家亲、同心共筑中国梦的共同体理念，是西藏各族人民人心归聚、精神相依的关键所在。

“特别能奉献”是老西藏精神的灵魂与归宿。奉献，是舍小家为大家、舍个人为集体、舍局部为全局的崇高选择，是把青春、汗水乃至生命献给祖国边疆和西藏人民的无私情怀。从十八军将士进藏牺牲奉献，到孔繁森等优秀援藏干部鞠躬尽瘁，再到新时代无数干部群众扎根高原、

默默坚守，奉献始终是贯穿其中的精神主线。这种奉献，不是一时之举，而是长期建藏、终身奉献的坚定信念，体现的是中国共产党人全心全意为人民服务的根本宗旨，是对国家、对民族、对人民最纯粹的忠诚。

## 2 “老西藏精神”在铸牢中华民族共同体意识中的独特价值

铸牢中华民族共同体意识，就是要引导各族人民牢固树立休戚与共、荣辱与共、生死与共、命运与共的共同体理念。“老西藏精神”以其独特的历史底蕴和实践品格，为这一理念的落地生根提供了坚实的价值支撑。

### 2.1 情感价值：构筑各民族共有的精神家园

中华民族共同体意识首先是一种情感认同。“老西藏精神”中蕴含的汉藏同胞生死相依的感人故事，是连接各民族情感的强力纽带。回顾历史，进藏部队“不拿群众一针一线”，在饥寒交迫时宁可饿死也不动群众一粒粮；藏族群众“牦牛队运粮支援前线”，冒着枪林弹雨为解放军运送物资。这种“军爱民、民拥军，汉藏一家亲”的深厚情谊，超越了血缘和地域，升华为一种基于共同命运的骨肉亲情。

在新时代，弘扬“老西藏精神”，就是要把这种跨越时空的情感记忆转化为现实的情感共鸣。通过讲述老西藏的故事，让各族群众特别是青少年一代明白，今天的幸福生活来之不易，是各民族共同奋斗的结果。这种情感认同能够有效消解隔阂、增进互信，使“汉族离不开少数民族，少数民族离不开汉族，各少数民族之间也相互离不开”的思想深入人心，从而构筑起坚不可摧的中华民族共有精神家园。

### 2.2 政治价值：强化国家认同与维护统一

“老西藏精神”的政治底色是对党和国家的绝对忠诚。进藏工作者们之所以能在极端困难的条件下坚持下来，根本原因在于他们心中有信仰，脚下有力量，这信仰就是对伟大祖国的热爱和对中国特色社会主义道路的坚定信念。

在反分裂斗争形势复杂的背景下，弘扬“老西藏精神”具有极强的政治导向作用。它昭示我们，维护国家统一和民族团结是最高利益，任何分裂国家的图谋都注定失败。通过宣传“老西藏精神”，可以引导各族干部群众深刻认识西藏是中国领土不可分割的一部分这一历史事实和法律事实，增强对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党、中国特色社会主义的“五个认同”。

### 2.3 社会价值：促进交往交流交融的深度拓展

“特别能团结”是“老西藏精神”的鲜明特征，是推动各民族交往交流交融的动力源泉。历史上的“老西藏”们主动学习藏语、尊重藏俗，与藏族群众同吃同住同劳动，

打破了民族间的心理壁垒。这种深度的互动融合，为今天的民族工作树立了光辉典范。

在当前推进新型城镇化、实施乡村振兴战略的过程中，各民族流动频繁，交往范围扩大。弘扬“老西藏精神”，就是要倡导这种主动融入、真诚相待的社会风尚。它鼓励各族群众在社区共建、学校共读、企业共事中加深了解、消除偏见，推动各民族在空间、文化、经济、社会、心理等方面的全方位嵌入。这种深度的交往交流交融，有助于打破民族界限，形成你中有我、我中有你的社会结构，使中华民族共同体意识在社会生活的细微处落地生根。

### 3 新时代弘扬“老西藏精神”铸牢中华民族共同体意识的实践路径

进入新时代，西藏工作面临新的形势和任务。要将“老西藏精神”转化为铸牢中华民族共同体意识的生动实践，必须坚持守正创新，从思想教育、经济发展、文化交流、社会治理等多个维度协同发力。

#### 3.1 深化宣传教育，夯实思想根基

思想是行动的先导。要将“老西藏精神”纳入国民教育、干部教育和群众教育的全过程。

首先，打造精品课程体系。在各级学校开设“老西藏精神”专题课程，编写通俗易懂的地方教材，利用VR/AR等技术重现进藏历史场景，让青少年在沉浸式体验中感悟精神力量。

其次，建强红色教育基地。依托江孜宗山抗英遗址、川藏青藏公路纪念碑、孔繁森纪念馆等红色资源，打造一批国家级民族团结进步教育基地，组织各族群众开展现场教学，让历史说话，让文物发声。

再次，创新传播方式。充分利用新媒体平台，制作推出反映“老西藏精神”的纪录片、微电影、短视频等文艺作品，讲好新时代民族团结故事，让“老西藏精神”在互联网时代焕发新光彩，占据网络舆论高地。

#### 3.2 推动高质量发展，筑牢物质基础

共同富裕是铸牢中华民族共同体意识的物质基础。弘扬“老西藏精神”，最终要落脚到改善民生、凝聚人心中。

要发扬“特别能战斗”的精神，加快推进西藏基础设施建设，完善交通、能源、水利、通信网络，破解发展瓶颈。深入实施乡村振兴行动，大力发展特色农牧业、清洁能源、文化旅游等优势产业，增强西藏自我发展能力。

要深化对口支援机制。内地省市和中央企业要继续发扬“特别能奉献”的精神，不仅要“输血”，更要注重“造血”，通过产业合作、人才支援、技术转移等方式，帮

助西藏提升内生动力。同时，鼓励更多内地人才进藏创业就业，促进各民族在经济领域的深度融合，让各族群众在共同繁荣发展中共享改革发展成果，切身感受到中华民族大家庭的温暖。

#### 3.3 促进文化互鉴，增进心灵契合

文化认同是最深层次的认同。要以“老西藏精神”为引领，推动中华优秀传统文化在西藏的创造性转化和创新性发展。

一方面，加强国家通用语言文字推广普及。这是各民族交往交流交融的前提。要持续开展推普攻坚行动，提高各族群众使用国家通用语言文字的能力，消除语言障碍，拓宽就业渠道，促进信息互通。

另一方面，保护传承各民族文化优秀传统文化。在尊重和保护藏族语言文字、风俗习惯、宗教信仰的同时，深入挖掘藏族文化中蕴含的爱国、团结、诚信等与社会主义核心价值观相契合的元素。举办形式多样的民族文化节庆活动，如“格萨尔”史诗传唱、藏汉双语诗歌朗诵等，促进各民族文化在交流中互鉴、在互鉴中融合，形成多元一体的中华文化格局。

### 4 结语

“老西藏精神”是一座巍峨的精神丰碑，它记录了汉藏各族人民共同奋斗的光辉历程，也照亮了中华民族共同体建设的未来之路。在全面建设社会主义现代化国家的新征程上，西藏的地位更加重要，任务更加艰巨。

我们要深刻认识到，铸牢中华民族共同体意识是一项长期的、系统的工程，需要精神的滋养，更需要实践的磨砺。弘扬“老西藏精神”，不仅是回望历史的致敬，更是面向未来的宣誓。我们要将“特别能吃苦、特别能战斗、特别能忍耐、特别能团结、特别能奉献”的精神特质，转化为推动西藏长治久安和高质量发展的强大动能，转化为各族群众守望相助、共创美好生活的自觉行动。

#### 参考文献：

- [1] 吉保么伙作. 老西藏精神对西藏铸牢中华民族共同体意识的时代意蕴研究[D]. 西藏大学, 2025.
- [2] 余翠娟. 国家安全视域下大学生中华民族共同体意识培育路径研究[D]. 广西师范大学, 2022.
- [3] 熊羚宇. 新时代发挥老西藏精神的思想教育功能研究[D]. 吉林大学, 2025.

作者简介：波比可作（1999.06-），女，彝族，四川省凉山州，硕士研究生，马克思主义民族理论与政策。