

西藏岗嘎镇完全小学教师米玛次仁——

“有些事情总要有有人去做”

本报记者 刘钰银

由于高原反应和心脏问题，他不得不每天早上吸氧1个小时，才能开启一天的工作，晚上吸氧2个多小时，才能勉强在夜间1点伴着头痛入睡；曾经他的一名学生在高考前进行脊柱弯曲矫正手术，他不仅帮忙凑钱，当得知手术需要鲜血时，他立即挽起袖口，无偿献血600毫升；今年儿子在拉萨参加高考，但他依旧坚守在珠峰脚下的小学里，每个月才回家一次，陪儿子一天；他用近10年的时间，改变着当地学生的生活习惯，在他的学校里，再也没有孩子因为卫生问题而头上生疔化脓；……

他就是西藏自治区日喀则市定日县岗嘎镇米玛次仁老师，一个珠穆朗玛峰脚下教育守护者和奉献者，即便环境恶劣，但自从18岁从都市重返高原后，23年来，他从未曾想要离开。

1 一次选择 一生执念

在世界之巅珠穆朗玛峰脚下的西藏自治区日喀则市定日县岗嘎镇，平均海拔达到4500米，气候高寒恶劣，终年不化的皑皑白雪映照苍穹，凛冽的寒风裹挟着砂砾呼啸而过，在高寒缺氧的稀薄空气中，每一次呼吸都如同负重前行。

在这样艰苦的条件下，岗嘎镇完全小学教师米玛次仁从年轻小伙到不惑之年，坚守中已走过了23个年头。让一批又一批孩子走出大山，走向更广阔的世界。

作为从这片土地走出去的孩子，当年，米玛次仁在党的惠民政策照耀下，得以走出高原到内地求学。知识如同一把钥匙，为他打开了改变命运的大门。

这段求学经历让他深刻懂得，学习是冲破命运枷锁的利刃，知识是照亮人生的火炬。

2002年7月，18岁的米玛次仁站在城市街头，霓虹灯在他眼前闪烁，商场里琳琅满目的商品散发着诱人的气息，一切都充满着都市的繁华与便利。

当所有人都理所当然地认为，这个走出雪域高原学生将留在内地生活工作时，学成后的米玛次仁，却拒绝了繁华都市的盛情邀约，没

有眷念，没有犹豫，毅然决然地踏上了重返高原的路。

米玛次仁的决定，或许并不是偶然。而是一种从小对教师崇敬和对高原的眷念。现在已经40岁的他，依然清晰地记得当年引发他学习兴趣的预备班老师。“我那时很调皮，书包里随时都装有弹弓之类的东西，但有个胖胖的老师总是表扬我，稍微表现好点，她就死命地表扬我，在表扬中我整个人转变了很多。”对于影响他职业选择的初中班主任王双喜和科任老师刘红英，他说，当时班上的孩子给他取了个绰号“大头”，甚至很多老师都这么喊他，可永远都乐呵呵的刘红英从来都叫他的名字，让他感觉到被尊重和被重视。而班主任王双喜老师虽然教政治，却从不板着脸，反而连批评学生都是笑着的。老师的笑容温暖着高原孩子的心，从那时开始，米玛次仁决定，他以后也要当这种乐呵呵的老师，在珠峰脚下带给学生温暖和安全。

重返珠峰脚下，他将自己的青春与热血，全部奉献给农村基层小学三尺讲台，开始书写超越生命极限的教育传奇。

米玛次仁用这么一句简单的话，似乎描述得轻描淡写。有坚守，有信念，就会有改变。

米玛次仁见证和参与的改变不仅仅是硬件的升级完善，最难的是他花了10年，慢慢让学生的生活习惯发生着改变。“以前的女孩子在家洗头后，都会抹菜油。然后到学校风沙大，再加上体育课等，头发就藏污纳垢，学生头上就容易长疔子化脓。”为能排脓干净，米玛次仁甚至用嘴为孩子吸头上疔子的脓。所以，他花了10年时间，向学生家长灌输卫生习惯，鼓励家长给女孩子剪短发，不抹菜油，看到头发长的男孩子，他还担纲了理发师的角色。

一路走来，米玛次仁用另一种轻巧的视角诠释艰辛：“有幸见证了整个定日教育的蓬勃发展，我既是一个见证者，又是一个参与者。”

又到米玛次仁分发零食和玩具的快乐时间。



又到米玛次仁分发零食和玩具的快乐时间。

3 人生导师 胜似亲人

在教育教学的道路上，米玛次仁的能力与付出得到了上级部门的高度认可，多年来，他多次获得提拔的机会。无论是调往条件更好的县城学校担任重要职务，还是晋升为更高层级的教育管理者，都被他婉言谢绝。

他坚定地选择继续担任教学副校长一职，只为能更贴近学生、扎根教学一线。“只有守着讲台，看着孩子们，我才觉得踏实。”米玛次仁总是这样说，也是这样坚持着。

每当充满朝气的新老教师入职，米玛次仁都会根据他们的专业特长和性格特点，为他们精心设计培养方案，制定个人发展规划，手把手地教他们如何备课、如何与学生沟通。在他的悉心培养下，一批批年轻教师成长为教学骨干，为高原教育注入了新的活力。而他自己，也从一名普通教师成长为县级骨干教师、市级学科带头人。但他始终保

持着谦逊，办公室的书架上，永远堆满了教育书籍和教学笔记。

欧珠加措老师说：“他私底下跟我们这些年轻老师就很聊得来，不仅仅关注我们的衣食住行，而且还会跟我们进行思想上的交流。”李大好老师说：“他对于教育教学的态度是非常认真的，对于教学教育的方法，他也有自己的一些见解和看法，所以这是我非常值得学习的。”

而米玛次仁却说：“现在的年轻人很有想法的，他们的思维比我们优秀，所以我们应该更多地去包容这些年轻人，给他们一些机会，更给他们创造一些机会。”

其实，米玛次仁对年轻老师说不仅是教学上的引路人，更是人生路上的好师长。每当刚入职的青年教师拿到第一个月的工资时，他总会提醒这些“大孩子”们，勿忘亲恩，把工资分享给父母。

对年轻教师来说，他是副校长是领导，更是给人关怀的父母般的长辈。所以即便是还在青春迷茫期的新来的教师，面对气候恶劣环境艰苦也不会逃离，米玛次仁说：“有我在，他们都不会走的。”

对学生的爱，米玛次仁真是超越人般的存在。

有一年，他有个学生即将参加高考，为不影响录取，在高考前必须做脊柱弯曲矫正手术，术前他为孩子凑集治疗费，而手术需要输血时，他二话没说，撸起袖子，当下献血600cc，对此，他只说“没关系，我的血生得快。”这名学生如今已顺利从大学毕业走上工作岗位。

还有一名叫巴桑次仁的“瞌睡虫”学生，除吃饭时间，可以在每节课上都打瞌睡，家长还带了孩子去医院检查，结果完全正常，就是厌学导致。米玛次仁得知后，特别关注这个孩子，找到机会就表扬

他，还私下买零食作为奖励给孩子。“一个好老师可以改变一个人的命运。”他真正把当年从自己老师那里得到的关爱延续到了学生身上，经过米玛次仁的不断鼓励，巴桑次仁再不在课上睡觉了。

学生们每每提到米玛次仁，清澈的眼睛流露出无限的爱戴和幸福。学生拉珍说：“平时在路上时候很喜欢跟他打招呼，老师平时会给我们买零食、生活用品。”学生尼玛次仁说：“在上学期，他就给我带了很多学习用品，（让我）更想学习了。”

他深知，这些生活在艰苦环境中的孩子，不仅需要知识，更需要关爱。

为了更好地融入学生中，米玛次仁说：“到现在我还会看动画片。和学生的眼光不一样，通过动画片，可以了解到小孩的心境，才可以更好地去融入他们。”

4 三地分居 共同进步

米玛次仁所带的班级，常常在学校组织的考试中名列前茅。他也多次被授予“全区优秀教师”“自治区教学能手”“日喀则市珠峰好教师”等荣誉。2024年教师节，他又被评为“全国优秀教师”。

但这份荣誉背后，是无数个无玛次仁甚至用嘴为孩子吸头上疔子的脓。所以，他花了10年时间，向学生家长灌输卫生习惯，鼓励家长给女孩子剪短发，不抹菜油，看到头发长的男孩子，他还担纲了理发师的角色。

一路走来，米玛次仁用另一种轻巧的视角诠释艰辛：“有幸见证了整个定日教育的蓬勃发展，我既是一个见证者，又是一个参与者。”

长期在高海拔地区工作，米玛次仁的身体逐渐亮起了红灯。他患了严重的心脏病，每天心率平均130次/分左右，时常伴随着晕厥的危险；高原性心脏病、低钾血症等，让他每天需要吞下几十粒药片。甚至每天早上都需要先吸氧1小时才能开始一天的工作，而晚上也不得不吸氧两个多小时，才能伴随着头痛在凌晨1点入睡。

即便如此，他从未缺席过一堂课。

米玛次仁说：“身体允许情况下，我就一直在等待着，不会离开。有些事情总要有有人去做。”

每当夜深人静，望着窗外珠峰的轮廓，思念如潮水般涌来，他只能将对家人的亏欠化作工作的动

力，在教室里批改作业到凌晨，仿佛这样就能减轻心中的愧疚。

米玛次仁对学生的爱，体现在生活的每一个细节中。他从不以老师的身份俯视学生，而是蹲下身子，用孩子们的眼光看世界，用他们的语言交流。

他利用课余时间，四处奔走，动员亲友为孩子们募集衣物和学习用品。每学期开学，他的“医保卡”总是被刷爆——那是他为孩子们购买日常药品。为了更好地照顾孩子们的健康，他自学急救知识，将教室变成了临时“医疗站”。为了提高孩子们的卫生意识和健康水平，他备齐理发工具，成为高原上的“理发师”。

23年，8000多个日夜，米玛次

守护高原上的孩子们。当儿子为迎接高考，选择拉萨就读时，这一家三口就过上了三地分居的生活。

然而儿子从小就理解和支持爸爸的工作。米玛次仁曾带孩子到他所在的学校一起生活，当孩子看到学校的艰苦，运动鞋都因过度磨损而脚趾外露时，儿子把爸爸才给自己买的新鞋送给了这个学生。

米玛次仁记得儿子曾写过一篇作文，表达他自己以后也要到农村当一名基层教师的愿望。

米玛次仁对别人的孩子很挂心对自己的孩子很放心，连志愿都是自己填报的。除了医生，就是师范。而且儿子表示，即便考到内地的学校，也要和爸爸一样，回到西藏工作。

花，扎根在贫瘠的土地上，用生命的力量绽放出最美的花朵。

“可能整个教师生涯都会在这定日县这里。”米玛次仁说。



米玛次仁过生日，孩子们比他开心。

