# 2024年旧西藏新西藏感悟 旧西藏心得体会(大全12篇)

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2024-06-29

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样我们可以养成良好的总结方法。那么我们写心得感悟要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲心得感悟怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。旧西藏新西藏感悟篇一作为一名旅游爱好者...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样我们可以养成良好的总结方法。那么我们写心得感悟要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲心得感悟怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**旧西藏新西藏感悟篇一**

作为一名旅游爱好者，我最近有幸前往了西藏，这是我人生中第一次来到西藏。在这里，我看到了许多迷人的景色，体验了不一样的人文气息，也从旅游中了解了大量有关旧西藏的历史态势、文化内涵和时代价值。在这个过程中，我深刻认识到了旧西藏对我们今天的影响和启示，成为了我的一件宝贵财富，今天，我想和大家分享一下我的旧西藏心得体会。

一、旧西藏的自然风光壮丽多彩

西藏位于中国西南边陲，在融合了唐蕃文化和自然风光的西藏传统文化的熏陶下，形成了特有的自然景观，如宏伟壮观的珠穆朗玛峰、神秘的纳木错湖、神奇的巨柏林、秀美的羊卓雍湖等。这些壮观、多彩的自然景观让我在旅游的过程中忘却了疲劳，迅速被融化在青天白日下、观赏大自然的华丽面容中。从它们身上也可以感受到西藏珍贵的美丽和特殊的气质和文化价值。

二、传统文化和民俗风情的独特魅力

西藏是中国十大传统文化博物馆之一，拥有非常丰富的传统文化和日常生活民俗。如藏风、藏舞、藏戏、藏医、藏书、藏绸、藏剑、藏茶、藏语等，多维度地追溯和讲述着西藏传统民族文化、历史传说、民俗风情、审美价值、思想精神和文艺创作。在旅游的过程中，我尝试了藏式餐饮、体验了藏式服装、学习藏式语言，真切地感到了传统文化的博大精深和民俗文化的色彩斑斓，真实的了解了藏族的心理与生活状态，更加深刻地理解了这个独树一帜的民族的独特魅力。

三、生活方式与信仰文化的特殊作用

在西藏这个辽阔宽广的土地上，不仅有美丽的自然风光、丰富的传统文化，还有独特的生活方式和信仰文化。例如在坝迪寺，我们看到了持之以恒、坚定的宗教信仰和信仰的外在表现方式，这种强烈信仰和口头表达，深深启发了我。在我们的遇见中，我们还接触了不一样的生活体验，在旧藏区的过程中，我们可以更深入地了解藏族的生对生活方式和宗教信仰，更好地体会到文化的多样性和国家统一的伟大。

四、经历中的灵魂升华和人生增进

在旧西藏的旅游过程中，我看到了许多神奇的历史，了解到这个独特的地方从古至今的往事和现状，这种悠久与深远的历史传承和文化艺术，取决于它的土地和人的渊源，也给我们的旅游带来了的深刻的思考和真正的升华。在这段旅游经历中，我体验到了西藏美好的自然风光和人文风情，更深刻地了解了文字措辞中所不足的西藏之美。这样的旅游文化，对自身的心智和人生境界也是一种可贵的增进，让我们的精神更加富有和深远。

五、结语

旅游是一场感动与感悟，它可以带我们进入一个时空，让我们找到珍贵与创新之间的平衡。在中国西藏这样一个特殊之地，旧西藏的心得体会更是丰富多彩。我从西藏的自然美和历史文化中找到了新的火花和启示，更加有力地激励着我的前进。希望我的“旧西藏心得体会”能够让大家更多的去关注西藏这个美丽的地方，能够感受到它的美，了解比表面上更丰富多彩的它的文化与艺术。也希望我对旅游的描述能够启发更多的人，让他们能够在旅途中找到人生的梦想，获得人生的体验，变得更加有智慧，更加有灵魂。

**旧西藏新西藏感悟篇二**

西藏是我国的藏南之地，素有“世界屋脊”之称。自2024年新冠疫情爆发以来，西藏成为我国最晚出现疫情的省份之一。虽然西藏没有出现过大规模的疫情，但它也积极地参与了防控工作。在这次的疫情防控过程中，我从小处出发，力所能及地贡献出自己的力量。

第二段：个人参与疫情防控的经历

我是一名学生志愿者，我和我的队友一起在小区里为居民发放口罩、宣传防疫知识等。我们在小区遍地宣传防疫知识，帮助居民了解疫情最新动态和如何保护自己，从而提高他们的自我保护意识。在我们做这些工作的同时，也让我更意识到了健康和防疫的重要性，从而提高了我的自我保护意识。

第三段：西藏疫情防控取得的成果

西藏省政府采取了一系列措施应对疫情，如提高了公共卫生应急响应级别、实施了健康筛查等。在这些措施的推动下，西藏省始终处于低风险的状态。多次进行大规模的核酸检测，没有发现疫情的扩散。西藏成功遏制了疫情的蔓延，赢得了时间和空间，为维护全国的防疫成果做出了贡献。

第四段：西藏疫情防控启示

西藏的疫情防控工作中，我们看到了很多正能量。在疫情防控的过程中，党和政府、社区志愿者、居民等多方面力量都发挥了巨大的作用。特别是在疫情爆发初期，西藏省政府及时调集了医疗队、防疫物资等救援力量，实行闭环管理，做到了精准防控。总的来说，西藏疫情过程说明了一个道理，那就是防范疫情就是防范灾害。

第五段：个人体验与感悟

在这次疫情防控过程中，我从学生志愿者变成了疫情防控的参与者，发现作为一个普通人，我也可以参与到抗疫大军中来。在居民宣传中，我看到了很多居民很积极、认真地进行防疫。在这次疫情处理过程中，居民和志愿者以自己的实际行动，赋予了人性和正义。同时，我也意识到，在面对人类从未遇到的大灾难时，个人的自我安全和社会的稳定是紧密相连的。我们每个人都是社会大家庭中的一员，每个人都承担着应尽的责任。

总之，西藏疫情告诉我们，在疫情防控中，重视防疫知识、谨遵规定，保持积极心态，做好自身防护，是每个公民都应该具备的义务。在这个特殊的历史时刻，每个人在自己的领域内，尽自己的努力防控疫情，这也是对社会和我们做为一个社会的职责的体现。

**旧西藏新西藏感悟篇三**

西藏作为中国的一个自治区，拥有丰富的自然资源和独特的文化遗产，素有“大自然的王国”之称。我有幸在最近的一次旅行中前往西藏，亲身体验到了西藏那宏伟壮丽的自然景色和深厚的宗教文化。这次旅行让我领略到了大自然的壮丽之美，也让我对生活有了更深刻的体会。

【第一段】

西藏的自然景色是我此生难以忘怀的。我们在拉萨一家旅馆住了两晚后便出发前往羊卓雍措。一路上，我们穿越了高山峻岭、茫茫草原和山间森林。山清水秀的风景让我仿佛置身于一个人间仙境，不由得流连忘返。当我抵达羊卓雍措时，看到那湛蓝如镜般的湖水和巍峨壮观的雪山，我彻底被西藏的美景征服了。

【第二段】

在西藏，我也体验到了宗教的力量和人们对信仰的虔诚。拉萨的布达拉宫和大昭寺是西藏最著名的佛教寺庙，也是我旅行中必去的地方。站在布达拉宫的高楼上，远眺布达拉宫和整个拉萨的壮丽景色，我不禁陷入了沉思。无论是壮丽的建筑，还是厚重的历史，大昭寺给我留下了深刻的印象。每天，成千上万的信徒前来朝拜，他们虔诚地转经、磕长头，散发出一种特殊的能量和宗教的力量。

【第三段】

西藏的文化也给我留下了深刻的印象。我参观了当地的家庭，了解了藏族人民的生活方式和传统习俗。他们热情好客，用最真诚的笑容迎接我们的到来。我还参与了当地的藏式歌舞表演，身临其境地感受到了民族文化的魅力。西藏的文化传承千年，是中国宝贵的文化财富之一，为我打开了一扇了解中国多元文化的窗户。

【结尾段】

西藏之行给我带来了很多宝贵的体验和感悟。我深深被西藏的自然景色所震撼，被宗教的力量所感染，也被藏族人民的热情所打动。我相信，只有亲身体验过才能真正理解并感受到西藏的美丽与深邃。我希望有一天能再次踏上这片神秘而迷人的土地，继续感受和探索西藏的魅力。

**旧西藏新西藏感悟篇四**

7月23日是庆祝西藏和平解放70周年，习近平总书记抵达西藏看望慰问各族干部群众。站在“两个一百年”奋斗目标的历史交汇点，习近平总书记此行充分表达了党中央对于西藏干部群众的深情牵挂和对于西藏工作的支持关怀。

70年后的今天，在党中央的坚强

领导

下，曾经的雪域高原早已脱胎换骨，实现了举世瞩目的跨越式发展，藏区人民的生产生活水平得到极大改善，事实已然充分证明，党中央关于西藏

工作

的方针政策是完全正确的。

“交通”：与时俱进，迎难而上，铸就经济发展的“强引擎”。70年来，西藏地区的光辉路程离不开一次次迎难而上、敢为人先的不懈奋斗。常言道，“蜀道难，难于上青天”，殊不知，青藏高原地区的交通运输建设更是难上加难。1954年12月25日，青藏公路正式通车，2024年7月1日，青藏铁路全线通车，2024年6月25日，西藏首条电气化铁路拉林铁路开通运营，雪域高原之上不断刷新的交通建设，为藏家儿女带来幸福和希望，同时为经济社会发展铸就了有力的“强引擎”，带动藏区迈入区域发展的新台阶。

“生态”：以人为本，敬畏自然，守好生态环境的“责任田”。从皑皑雪山到蔚蓝湖泊，从茂盛森林到鲜花朵朵，一直以来，藏区无与伦比的自然风光都十分令人心旷神怡。“生态兴则文明兴，生态衰则文明衰。”做好西藏地区的生态环境保护至关重要，必须坚定人与自然和谐共生的可持续发展理念，积极做好生态文明建设，为广大藏区人民打造一个宜业、宜居、宜乐、宜游的优美环境。生态环境建设功在当代、利在千秋，是西藏地区取得健康有序长远发展的坚实基础，必须用心守护好这里的一草一木，科学用好西藏地区数不尽的绝美自然资源。

发展形势复杂严峻，不稳定不确定因素逐步增多，西藏地区进一步高质量发展的新征途也面临着繁多的变数与挑战。新形势下，更应该立足新发展阶段，完整、准确、全面贯彻新发展理念，在党中央的坚强领导和人民群众的共同努力下，乘势而上，坚定信心，鼓足勇气，不断拓宽发展视野，提高发展质量，继续点亮藏区发展的“新奇迹”，努力实现雪域高原长治久安和高质量发展，为全面建设社会主义现代化国家做出更大的贡献。

如今，西藏地区的繁荣发展，正是我国社会主义现代化建设取得巨大成功的生动写照。新征程上，西藏人民将坚定不移走中国特色社会主义道路，保持不懈奋斗、一往无前的精气神，奋力打造新时代，创造新未来!

**旧西藏新西藏感悟篇五**

西藏是中国的一部分，位于青藏高原，被誉为“世界屋脊”。这个地方以其壮丽的自然景观和丰富的文化遗产而闻名于世。我有幸前往西藏旅行，深深被这里的美景和人文魅力所吸引。西藏的雄伟山脉、湛蓝的湖泊以及宏伟的寺庙，都让我仿佛进入了一个神秘而迷人的世界。

第二段：身临其境的体验

在西藏的旅行中，我深刻地体验到了西藏的独特魅力。我乘坐着火车，穿越雪山和森林，来到了拉萨。在拉萨，我参观了布达拉宫，这座宫殿不仅是藏传佛教的象征，还是拉萨的地标。我还游览了大昭寺和小昭寺，参与了著名的藏传佛教活动，体验到了西藏人民的宗教信仰和民风民俗。此外，我还在纳木错湖畔度过了几天，湖水的湛蓝和周围层峦叠嶂的雪山形成了壮美的景色。这些都是我一生中难以忘怀的体验。

第三段：感受西藏人民的善良和坚韧

西藏人民以其善良和坚韧而闻名于世。我在西藏旅行期间，结识了一些当地的居民。他们虽然生活在艰苦的自然环境中，但他们依然乐观向上，积极面对生活的不易。他们对我这个陌生人充满了热情和好奇，始终友善地对待我。我还看到了许多西藏人举办和参加的传统节日，他们以欢乐和祝福庆祝这些节日，让我感受到了西藏人民的独特文化和民族精神。

第四段：对环境保护的思考

西藏的自然环境是如此的纯净和美丽，让我深感惋惜。然而，由于过度开发和环境破坏，这个地方的生态系统正面临巨大的威胁。我看到一些湿地和草原上有着工业和城市化的痕迹，这让我感到心痛。我深信，保护西藏的自然环境是我们每个人的责任。我们应该采取行动，减少对自然资源的消耗，提倡环保和可持续发展的生活方式，以保护这个地方的独特生态系统和文化遗产。

第五段：对西藏之行的感悟和展望

西藏之行让我受益匪浅。我通过亲身体验了西藏的自然景观和文化遗产，感受到了西藏人民的独特魅力。这次旅行也让我更深刻地意识到保护环境的重要性。作为一个游客，我希望我能够将这些体验和思考传递给更多的人，让更多的人了解和关心西藏。我相信，在大家的共同努力下，我们可以为保护西藏的自然环境和文化遗产做出贡献，让这片神秘而美丽的土地永远绽放光彩。

通过这次西藏之行，我对自然环境保护有了更深刻的认识，对西藏的了解也更加全面。我将永远珍视这次宝贵的经历，在以后的旅行中也会更加关注环境保护的问题。我相信，通过每个人的努力，我们可以保护好这片美丽而神秘的土地，让后代子孙也能够领略西藏的壮丽风光和深厚文化底蕴。

**旧西藏新西藏感悟篇六**

习近平总书记在中央第七次西藏工作座谈会上指出，广大干部特别是西藏干部要发扬老西藏精神，缺氧不缺精神，艰苦不怕吃苦，海拔更高，在工作中不断增强责任感、使命感、能力和作风。抚今追昔，西藏的显著成就离不开一代又一代老西藏的艰辛;

展望未来，老西藏精神将是推动西藏发展的宝贵精神财富。新时期的西藏干部要在吹拉弹唱中继承老西藏精神，谱写中华民族伟大复兴中国梦的西藏篇章。

吹响水滴石穿，绳锯木断的执著号。青藏高原平均海拔4000多米，被称为世界屋脊。这里气温低，含氧量少，环境恶劣。但在这样艰苦的条件下，老西藏听从党中央的号召，把祖国建设的大局放在第一位，坚持不懈，始终如一，忠于职守，扎根边疆，以顽强的毅力在这片广阔的高原上挥洒青春和汗水，最终改变了西藏贫穷落后的面貌。党员干部工作，抓落实贵在一颗恒心，不能因任何困难而退缩，不能因一时劳累而气馁，不能因一次失败而放弃。新时期的西藏干部要以钉钉子的精神，坚持不抓结果不放手的决心，努力工作，长期努力，一幅蓝图画到底，一声喊到底，一个目标做到底，努力走出一条具有西藏特色的振兴之路。

拉紧甘为人梯，俯首为牛的奉献弦。雪域高原从来不缺奉献者。由修建进藏公路倒下的烈士，到因公殉职的张贵荣将军，再到一腔热血洒高原的孔繁森，雪域高原好军医李素芝……他们与千千成千上万建设西藏的党员干部一道，在老西藏精神的指引下，无私奉献，艰苦奋斗，让西藏的旧貌变新颜。党和人民的事业随时都需要奉献。奉献是中华民族的传统美德，也是共产党人的重要精神特征。西藏干部必须发扬吃苦耐劳、甘于奉献的老牛精神，克己奉公，淡泊名利，甘于奉献，像孔繁森这样的优秀共产党员，坚持人民利益高于一切，吃苦在前，享受在后，多做。

献，真正在西藏改革、发展和稳定中起榜样和表率作用，把每一项工作都抓紧抓实，抓出成效。

“弹”奏“攻坚克难、舍我其谁”的“担当曲”。上个世纪五十年代的西藏，交通落后、信息闭塞、生活艰苦，十八军进藏后，积极响应军委“向荒野进军、向土地要粮、向沙滩要菜”的号召，立足高原，在xxx河畔的荆棘林中、沙石滩上开荒种地，全心全意为藏族同胞办好事、做好事、解难事，得到群众认可。西藏的环境和条件十分恶劣，不少干部尤其是基层干部负担重、压力大，需要有比一般人更强更高的意志品质和精神境界。当前，我们已进入中国特色社会主义新时代，书写中华民族伟大复兴西藏篇章，担当作为尤其重要。西藏干部更要增强思想自觉、政治自觉、行动自觉，履行好治边稳藏的光荣使命，把工作的积极性、主动性、创造性充分调动起来，敢于担当，积极作为，苦干实干，才能赢得优势、赢得主动、赢得未来。

“唱”好“勇敢拼搏、积极进取”的“奋斗戏”。西藏各方面的发展成就大家有目共睹，但“老西藏精神”却从未因时代变迁而褪色。长期以来，一代又一代共产党员扎根雪域高原，矢志奋斗，他们深入农村基层、牧区学校，送医疗、送教育、送技术、送经验，竭力改变西藏贫穷落后的状况。习近平总书记强调：“幸福都是奋斗出来的。”“只有奋斗的人生才称得上幸福的人生。”西藏干部要永葆革命精神和革命斗志，要有使命在肩、奋斗有我的情怀，沿着“老西藏”们敢想、敢拼、敢干的正确道路前进，继续发扬无私无我的奋斗精神、激发昂扬向上的拼搏劲头、保持重若泰山的责任坚守，对标党中央的重托、对标人民的期盼、对标共产党人的初心使命，迎难而上、锐意进取，矢志为党和人民的事业不断奋斗。

近些天来，认真学习了习近平总书记在中央第七次西藏工作座谈会上的重要讲话，真切地感受到了以习近平同志为核心的党中央对西藏工作的高度重视和对西藏人民的关心。习近平总书记讲话中特别强调的“十个必须”“六个要”“四个确保”，体现了新时代党的治藏方略的精髓，为做好新时代西藏工作提供了根本遵循。

在学习中，我注意到习近平总书记提到的“挖掘、整理、宣传西藏自古以来各民族交往交流交融的历史事实，引导各族群众看到民族的走向和未来，深刻认识到中华民族是命运共同体，促进各民族交往交流交融。”这是对我们藏学工作者的特别要求和鼓励，是我们今后在研究工作中需要认真贯彻落实的。

习近平总书记提到的中华民族命运共同体，是我们藏学研究的重要课题。深刻认识到中华民族是命运共同体，才能进一步促进各民族交往交流交融。铸牢中华民族共同体意识不是一朝一夕的事，而是有大量的具体工作需要落实。习近平总书记所说，“挖掘、整理、宣传西藏自古以来各民族交往交流交融的历史事实，引导各族群众看到民族的走向和未来”就是我们今天的重要工作。

中央第七次西藏工作座谈会8月28日至29日在北京召开。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席会议并发表重要讲话。

习近平强调，面对新形势新任务，必须全面贯彻新时代党的治藏方略，坚持统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局，坚持稳中求进工作总基调，铸牢中华民族共同体意识，提升发展质量，保障和改善民生，推进生态文明建设，加强党的组织和政权建设，确保国家安全和长治久安，确保人民生活水平不断提高，确保生态环境良好，确保边防巩固和边境安全，努力建设团结富裕文明和谐美丽的社会主义现代化新西藏。

习近平在讲话中指出，中央第六次西藏工作座谈会以来，在党中央坚强领导下，在全国人民大力支持下，西藏各族干部群众团结一心、艰苦奋斗，解决了许多长期想解决而没有解决的难题，办成了许多过去想办而没有办成的大事，各项事业取得全方位进步、历史性成就。实践充分证明，党中央关于西藏工作的方针政策是完全正确的，西藏实现持续稳定和快速发展是对党和国家工作大局的重要贡献。习近平代表党中央向奋斗在雪域高原的广大同志们，特别是坚守在一线、服务在一线的广大干部群众，致以诚挚的问候。

党中央历来高度重视西藏工作，改革开放以来先后召开6次西藏工作座谈会，每次都根据现实情况作出重大决策部署。党的十八大以来，西藏工作面临的形势和任务发生深刻变化，我们深化对西藏工作的规律性认识，总结党领导人民治藏稳藏兴藏的成功经验，形成了新时代党的治藏方略。做好西藏工作，必须坚持中国共产党领导、中国特色社会主义制度、民族区域自治制度，必须坚持治国必治边、治边先稳藏的战略思想，必须把维护祖国统一、加强民族团结作为西藏工作的着眼点和着力点，必须坚持依法治藏、富民兴藏、长期建藏、凝聚人心、夯实基础的重要原则，必须统筹国内国际两个大局，必须把改善民生、凝聚人心作为经济社会发展的出发点和落脚点，必须促进各民族交往交流交融，必须坚持我国宗教中国化方向、依法管理宗教事务，必须坚持生态保护第一，必须加强党的建设特别是政治建设。新时代党的治藏方略是做好西藏工作的根本遵循，必须长期坚持、全面落实。

《续刻荡寇志序》曰：“吾不知其一介不忘初心，至老而弥坚也。”近日，习近平总书记在中央第七次西藏工作座谈会上指出，“广大干部特别是西藏干部要发扬‘老西藏精神’，缺氧不缺精神、艰苦不怕吃苦、海拔高境界更高”，以三组关键词，再次为“老而弥坚”的“老西藏精神”注入新的时代内涵、赓续强大精神动力，号召广大干部团结一心、携手奋进，以强烈的责任感和使命感，绘就理想信念的厚重底色，共同奏响西藏各民族大团结、大发展、大繁荣的时代强音。

要不断浇铸缺氧不缺“誓扫匈奴不顾身，五千貂锦丧胡尘”的精神高地。习近平总书记强调：“在高原上工作，最稀缺的是氧气，最宝贵的是精神。”“老西藏精神”是驻藏部队几代官兵同西藏各族人民一道，英勇奋斗凝结而成的宝贵精神财富，承载着干群血肉相连、亲如一家的深情厚谊。回望西藏和平解放以来近70年历史，苍茫的雪域高原迎来一批批各行业的“雄鹰”，他们带着党中央的深切关怀和矢志奋斗的崇高信念，前赴后继、百折不挠，恪尽职守、无私奉献，为西藏发展作出了突出贡献。近70年风雨兼程，西藏已经发生翻天覆地的变化，但“老西藏精神”从未因时代变迁而褪色，它深深扎根于一代又一代共产党人的使命中，在砥砺奋进中共同汇聚起磅礴力量，于不断传承中浇铸雪域高原新时代的“精神高地”。

要勇于直面艰苦不怕“辛苦日多乐日少，水宿沙行如海鸟”的吃苦受累。习近平总书记强调，要“在工作中不断增强责任感、使命感，增强能力、锤炼作风”。西藏地区条件极为艰苦、工作异常辛苦、生活格外清苦，没有不畏困难的强大勇气，和勇于吃苦的坚强毅力，是不敢也不会迎接挑战的。广大援藏干部始终把藏区人民福祉放在心头，在长达4000多公里的边境线上，深耕改造拉萨河畔的荆棘林、沙石滩开荒种地，广泛深入农村、学校送医疗、送教育，以见证艰苦奋斗担当作为的日日夜夜，同藏区人民一起挥洒汗水，开创了西藏历史上第一条公路、第一座电站、第一座桥梁、第一个邮局等200多个“第一”，把一个个“不可能”变为“现实”，以枝叶关情的党员本色，切实为藏区各项事业发展解难题、干实事。

要开拓进取让海拔高“关山初度尘未洗，策马扬鞭再奋蹄”的境界更高。今年是西藏自治区成立55周年，一代代“老西藏”们舍弃常人所拥有、放弃常人所享受，扎根高原，矢志奋斗，将全部的激情与热忱洒向迢迢天路。如今，西藏地区经济增速连续七年居全国前三，建成覆盖城乡全体居民的社会保障体系，义务教育“三包”政策全面落实，群众安全感满意度达到99.7%。站在这一时间节点上，习近平总书记以“十个必须”阐释新时代党的治藏方略，并再次以“老西藏精神”鼓舞关心广大干部特别是西藏干部，不但让精神高地耸立世界屋脊，更激励着300多万高原儿女在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，不惧“生命禁区”、攀登“巍巍高峰”，向着全面建成小康社会的伟大胜利高歌猛进。

“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“老西藏精神”，是共产党人崇高品质与西藏特殊实际相结合的丰硕成果，是中华民族自强不息民族品格的生动体现。“老西藏精神”的核心是一切为了群众，它代表最广大人民群众的根本利益，集中反映着人民群众现实的愿望和要求。

它得益于藏汉各民族群众的认同与实践而得以传承和发扬，是对“从群众中来，到群众中去”的最好诠释，是党的群众路线的集中反映。在全党深入开展群众路线教育实践活动的新形势下，大力弘扬“老西藏精神”，认真领会其科学内涵与时代价值，着力使老一辈共产党人的先进事迹与优良作风，成为我们践行群众路线的强大精神动力和不竭力量源泉。

“特别能吃苦”才能深入基层。只有贴近群众，才能了解民需、民忧、民苦，将群众反映强烈的突出问题在一线解决。“党在任何时候都要同群众同甘共苦;党员必须吃苦在前，享受在后。”这是《中国共产党章程》的明确要求，也是共产党人的精神之本。

在深入开展群众路线教育实践活动中，全体党员干部应牢固树立以苦为乐，以苦为荣的高尚理念，扎根基层，服务一线，与老百姓同吃、同住、同劳动，通过摸实情、出实招、办实事来解决实际难题。通过“苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”，磨砺意志，锤炼作风，把乐于吃苦同勤于实践相结合，立足岗位，真抓实干，使自己的能力在艰苦环境中得到提升，使自己的人生价值在吃苦中得以体现。

“特别能战斗”才能护国佑民。党员干部冲锋陷阵，忘我奉献，始终成为人民群众在天灾人祸面前的守护神。98抗洪、汶川地震、拉萨3.14事件……，在每一次人民的利益遭到损失或侵犯时，都有共产党人的忙碌身影。这种一心为民的战斗精神，既是党的先进性和纯洁性的体现，也是每位党员干部必备的素质。

共产党员的先锋队性质决定党员是一块特殊的材料，既要在平时看得出来，更要在关键时刻站得出来，始终做到在国家和人民需要时扛大梁，挑重担，抢头功。在进入全面建设小康社会和加快推进社会主义现代化建设的新时期，我们更要做为人民服务的排头兵和领头羊，勇字当头，敢字当先，忠贞不渝，威武不屈，做党和人民的忠诚卫士和坚强后盾。

“老西藏精神”的内涵是丰富而深刻的。我个人理解和体会，“老西藏”们之所以能够做到中央领导肯定的“六个特别”，主要是能用实际行动体现和实践了下列五个方面的精神。

1、忠于祖国、服务人民、听党调遣的大局意识和服务精神。这是“老西藏精神”的最根本、最重要、最核心的价值观，体现了“人民利益高于一切”的原则，是“老西藏”们战胜一切困难和敌人的最主要的精神支柱与力量源泉。

在藏工作的部队将士和地方各族工作人员，热烈响应中央号召，多数主动要求进藏工作。把个人得失、进退、家庭乃至个人生死置之度外，而把祖国统一、民族团结、解放西藏、建设西藏、保卫西藏的需要放在第一位，并视为神圣使命，正如“老西藏”的代表之一、西藏自治区原党委书记阴法唐同志说：“党组织需要到哪里就到哪里，需要干啥就干啥，从不讲任何价钱”。

1959年3月直接指挥过拉萨平叛的原十八军政委谭冠三同志，一进藏就表示了要“把老骨头埋在西藏”的决心。他曾豪情满怀地赋诗一首，题为《贺人民解放军进驻拉萨》：

男儿壮志当报国，藏汉团结重如山；

高原有幸埋忠骨，何须马革裹尸还。

为了西藏工作的需要，“老西藏”们都坚持“长期建藏，边疆为家”，短的十几年，长的几十年。大家都毫无怨言。许多“老西藏”“献了青春献终身，献了终身献子孙”。据不完全统计，约有5000多名同志牺牲在西藏的工作岗位上。

2、“以苦为荣、以苦为乐”的艰苦奋斗、无私奉献精神。

上世纪五六十年代，“老西藏”们顶风冒雪、忍饥挨饿，靠双脚走路，征服了雪山、冰河、险滩、沼泽、草地、荒漠，完成了号称“第二次长征”的路途3000多公里的进军西藏的任务。

以“让高山低头，让河水让路”的大无畏精神，用汗水和鲜血乃至生命，在世界屋脊上修通了总长3400多公里的青藏、川藏两条公路。有3000多名战士长眠在筑路工地上。

1962年，在震惊中外的中印边界自卫反击战中，我驻藏戍边指战员们又表现出了“一不怕苦、二不怕死”的英雄气概。打出了军威，打出了国威。

“老西藏”们就是用这种英勇无畏、吃苦耐劳的精神，排除了各种困难，战胜了各种敌人。

3、严格执行政策、严守纪律的组织观念。

毛主席关于“政策和策略是党的生命”的重要论断，对西藏工作有着长远的特殊重要意义。当时西南局主要领导邓小平同志对进军西藏、解放西藏工作也多次指出：“解放西藏有军事问题，需要一定之军事力量，但军事与政治比较，政治是主要的”；更特别强调：“解放西藏，要靠政策走路，靠政策吃饭”。

1951年5月23日，即《十七条协议》签定的当天下午，毛主席就特别叮嘱张国华等同志说：“你们在西藏考虑任何问题，首先要想到民族和宗教这两件大事，一切工作必须慎重稳进。”毛主席的这一历史性嘱咐，强调了民族、宗教、统战工作在西藏工作中的极端重要性，具有十分深刻的指导意义。

张经武、张国华、谭冠三等历任西藏党、政、军主要领导以及各级领导，既是战斗队，也是工作队。他们在各级都直接做统战工作和群众工作，都是执行政策的表率、遵守纪律的模范。有的同志甚至因此而献出了生命，但却换来了群众的更大信任。

4、联系实际、求真务实的科学态度。

“老西藏”们在战斗和工作中，善于把中央交给的任务和方针政策与西藏的实际情况相结合；把高度的革命热情与求真务实的精神相结合；把雄心壮志与脚踏实地相结合；把敢干与会干相结合。

当年西南局领导之一的刘伯承同志题词指示：“精细研究藏族同胞物质的思想的具体生活情况，切实执行共同纲领民族政策”。十八军为完成进军西藏、解放西藏的任务，根据中央和西南局的指示，进行了充分的准备、周密的部署。专门成立了“政策研究室”。通过各种渠道和方法，详细具体地了解了西藏的地形、道路、气候及政治、经济、宗教、民族等各方面的情况，编写了一系列政策规定，把党的民族政策和军队纪律与藏区实际情况相结合，进行具体化，从而保证了各项方针政策的正确制定与落实和各项任务的完成。

5、刻苦学习、钻研业务的敬业精神。

“老西藏”们为适应工作需要，许多人长期努力刻苦学习，深入钻研，成为干部革命化与专业化相结合的典范，甚至成为专家型的西藏工作者。如早期进藏的牙含章同志，长期注意积累资料，潜心研究西藏历史、文化、宗教等，著有《班禅额尔德尼传》等权威著作，成为著名的藏学专家。我所熟悉的中央统战部原副秘书长李佐民同志，在西藏工作过28年，他刻苦自学藏语、英语，曾出色地为毛主席、周总理以及张国华、谭冠三等领导做过翻译。《中国西藏》杂志原总编辑廖东凡同志，北大毕业后主动去西藏工作了24年，长期深入基层，密切联系藏族群众，成为著作颇丰的西藏民俗专家。

“老西藏精神”的内涵是丰富而深刻的。我个人理解和体会，“老西藏”们之所以能够做到中央领导肯定的“六个特别”，主要是能用实际行动体现和实践了下列五个方面的精神。

1、忠于祖国、服务人民、听党调遣的大局意识和服务精神。这是“老西藏精神”的最根本、最重要、最核心的价值观，体现了“人民利益高于一切”的原则，是“老西藏”们战胜一切困难和敌人的最主要的精神支柱与力量源泉。

在藏工作的部队将士和地方各族工作人员，热烈响应中央号召，多数主动要求进藏工作。把个人得失、进退、家庭乃至个人生死置之度外，而把祖国统一、民族团结、解放西藏、建设西藏、保卫西藏的需要放在第一位，并视为神圣使命，正如“老西藏”的代表之一、西藏自治区原党委书记阴法唐同志说：“党组织需要到哪里就到哪里，需要干啥就干啥，从不讲任何价钱”。

1959年3月直接指挥过拉萨平叛的原十八军政委谭冠三同志，一进藏就表示了要“把老骨头埋在西藏”的决心。他曾豪情满怀地赋诗一首，题为《贺人民解放军进驻拉萨》：

男儿壮志当报国，藏汉团结重如山;

高原有幸埋忠骨，何须马革裹尸还。

为了西藏工作的需要，“老西藏”们都坚持“长期建藏，边疆为家”，短的十几年，长的几十年。大家都毫无怨言。许多“老西藏”“献了青春献终身，献了终身献子孙”。据不完全统计，约有5000多名同志牺牲在西藏的工作岗位上。

2、“以苦为荣、以苦为乐”的艰苦奋斗、无私奉献精神。

上世纪五六十年代，“老西藏”们顶风冒雪、忍饥挨饿，靠双脚走路，征服了雪山、冰河、险滩、沼泽、草地、荒漠，完成了号称“第二次长征”的路途3000多公里的进军西藏的任务。

以“让高山低头，让河水让路”的大无畏精神，用汗水和鲜血乃至生命，在世界屋脊上修通了总长3400多公里的青藏、川藏两条公路。有3000多名战士长眠在筑路工地上。

1962年，在震惊中外的中印边界自卫反击战中，我驻藏戍边指战员们又表现出了“一不怕苦、二不怕死”的英雄气概。打出了军威，打出了国威。

“老西藏”们就是用这种英勇无畏、吃苦耐劳的精神，排除了各种困难，战胜了各种敌人。

3、严格执行政策、严守纪律的组织观念。

毛主席关于“政策和策略是党的生命”的重要论断，对西藏工作有着长远的特殊重要意义。当时西南局主要领导邓小平同志对进军西藏、解放西藏工作也多次指出：“解放西藏有军事问题，需要一定之军事力量，但军事与政治比较，政治是主要的”;更特别强调：“解放西藏，要靠政策走路，靠政策吃饭”。

1951年5月23日，即《十七条协议》签定的当天下午，毛主席就特别叮嘱张国华等同志说：“你们在西藏考虑任何问题，首先要想到民族和宗教这两件大事，一切工作必须慎重稳进。”毛主席的这一历史性嘱咐，强调了民族、宗教、统战工作在西藏工作中的极端重要性，具有十分深刻的指导意义。

张经武、张国华、谭冠三等历任西藏党、政、军主要领导以及各级领导，既是战斗队，也是工作队。他们在各级都直接做统战工作和群众工作，都是执行政策的表率、遵守纪律的模范。有的同志甚至因此而献出了生命，但却换来了群众的更大信任。

4、联系实际、求真务实的科学态度。

“老西藏”们在战斗和工作中，善于把中央交给的任务和方针政策与西藏的实际情况相结合;把高度的革命热情与求真务实的精神相结合;把雄心壮志与脚踏实地相结合;把敢干与会干相结合。

当年西南局领导之一的刘伯承同志题词指示：“精细研究藏族同胞物质的思想的具体生活情况，切实执行共同纲领民族政策”。十八军为完成进军西藏、解放西藏的任务，根据中央和西南局的指示，进行了充分的准备、周密的部署。专门成立了“政策研究室”。通过各种渠道和方法，详细具体地了解了西藏的地形、道路、气候及政治、经济、宗教、民族等各方面的情况，编写了一系列政策规定，把党的民族政策和军队纪律与藏区实际情况相结合，进行具体化，从而保证了各项方针政策的正确制定与落实和各项任务的完成。

5、刻苦学习、钻研业务的敬业精神。

“老西藏”们为适应工作需要，许多人长期努力刻苦学习，深入钻研，成为干部革命化与专业化相结合的典范，甚至成为专家型的西藏工作者。如早期进藏的牙含章同志，长期注意积累资料，潜心研究西藏历史、文化、宗教等，著有《班禅额尔德尼传》等权威著作，成为著名的藏学专家。我所熟悉的中央统战部原副秘书长李佐民同志，在西藏工作过28年，他刻苦自学藏语、英语，曾出色地为毛主席、周总理以及张国华、谭冠三等领导做过翻译。《中国西藏》杂志原总编辑廖东凡同志，北大毕业后主动去西藏工作了24年，长期深入基层，密切联系藏族群众，成为著作颇丰的西藏民俗专家。

习近平总书记在中央第七次西藏工作座谈会上讲话时指出，广大干部特别是西藏干部要发扬“老西藏精神”，缺氧不缺精神、艰苦不怕吃苦、海拔高境界更高，在工作中不断增强责任感、使命感，增强能力、锤炼作风。广大党员干部应牢记总书记殷殷嘱托，将“特别能吃苦、特别能忍耐、特别能战斗、特别能创业、特别能奉献”的“老西藏精神”传承下去，特别是要在脱贫攻坚中发挥“老西藏精神”，不畏艰苦、努力奋斗，攻坚克难、持续发力，坚决打赢脱贫攻坚战!增强使命意识，做脱贫攻坚的坚定实践者。过去，“老西藏”们凭着“一不怕苦、二不怕死”的战斗精神，战胜了艰苦的自然条件和国内外敌人。

今天，面对“农村贫困人口如期脱贫、贫困县全部摘帽、解决区域性整体贫困”的庄严承诺，党员干部要继续传承“老西藏”精神，强化责任担当，自觉将实现人生价值和全面建成小康社会紧密联系起来，主动把创业热情融入脱贫攻坚事业，努力将干事动力注入为民解困中。要积极将脱贫攻坚作为思想淬炼的“磨刀石”，坚定理想信念，磨砺吃苦品质;

要积极将脱贫攻坚作为政治历练的“试金石”，强化为民之志，铸就铁肩担当;

要积极将脱贫攻坚作为实践锻炼的“主战场”，内强服务才干，擦亮脱贫成色。锻造过硬本领，做脱贫攻坚的坚强破冰者。

脱贫攻坚战不是轻轻松松一冲锋就能打赢的，从决定性成就到全面胜利，面临的困难和挑战依然艰巨，决不能松劲懈怠。“打铁必须自身硬”，完成剩余任务，决胜脱贫攻坚，依然要发挥“老西藏”精神，首先就要铸造“特别能战斗”的实干本领，练好“绣花功夫”，“一针一线”补好“贫困之洞”“落后窟窿”，不折不扣地把党的各项扶贫政策落到位;

其次要增强“特别能吃苦”的苦干本领，立下愚公志，将扶贫的事一步一个脚印落细，咬定青山不放松，持之以恒将群众的事一件一件办实;

还要提升“特别能创业”的巧干本领，敢于“打破砂锅”找症结、探贫因，大胆创新开妙方、治穷根，以四两拔千斤之巧力破难题，让“老西藏”精神在扶贫实践中开出绚丽之花。

强化矢志奋斗，做脱贫攻坚的坚实站岗者。“其作始也简，其将毕也必巨。”脱贫攻坚越到最后越要发扬“老西藏”精神，虽胜利在望，但不能有“松口气”“歇歇脚”的想法，要持续铆足冲锋之劲，克制松懈心态，用“特别能忍耐”之坚韧做好挂点帮扶、驻村帮扶、结对帮扶工作，不达目标决不收兵。脱贫攻坚不能虚假脱贫、降低标准、影响成色，党员干部要自觉以“老西藏”精神为魂，以实干为墨，杜绝形式主义、官僚主义，求真务实将“巩固成效，防止返贫”这篇文章写扎实写深厚，特别是要将“上篇”脱贫攻坚与“下篇”乡村振兴衔接好，着力整治民生领域“微腐败”、“踢”走妨碍惠民政策落实“绊脚石”，建立健全防止返贫机制，稳步提高贫困群众致富能力，切实为人民群众美好生活站好“守护岗”。

近日，中央第七次西藏工作座谈会在京召开，国家领导人出席会议并发表重要讲话指出，广大干部特别是西藏干部要发扬“老西藏精神”，缺氧不缺精神、艰苦不怕吃苦、海拔高境界更高，在工作中不断增强责任感、使命感，增强能力、锤炼作风。“老西藏精神”是特别能吃苦、特别能战斗、特别能忍耐、特别能团结、特别能奉献的精神，是中华民族精神谱系的重要内涵。新时代新形势下，更要弘扬“老西藏精神”，为推动中国特色社会主义现代化建设注入强大精神动力。

弘扬“老西藏精神”筑牢政治意识是根本。面对新形势新任务，贯彻新时代党的治藏方略，坚持统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局，要有中华民族共同体意识，确保国家安全和长治久安。而这些都需要坚持和加强党的组织和政权建设，对于广大党员干部而言，要不断增强“四个意识”、坚定“四个意识”、做到“两个维护”，永葆对党忠诚、热爱祖国、关心西藏的“中华民族共同体意识”，在党的领导下汇聚国家安全和长治久安的磅礴力量，努力建设团结富裕文明和谐美丽的社会主义现代化新西藏不懈奋斗。

弘扬“老西藏精神”提升干事本领是关键。在党中央坚强领导下，在全国人民大力支持下，西藏各族干部群众团结一心、艰苦奋斗，解决了许多长期想解决而没有解决的难题，办成了许多过去想办而没有办成的大事，各项事业取得全方位进步、历史性成就。打铁还需自身硬，撸起袖子加油干。西藏地处高原地区、自然条件不优，推动西藏经济、社会、生态、文明等各项事业发展，需要广大党员干部激发不怕吃苦、不畏艰辛的意志品质，方能不断增进百姓群众的获得感、幸福感和安全感。西藏群众对美好生活的向往就是我们奋斗的目标，这决定广大党员干部要弘扬“老西藏精神”，不断增进干事创业的本领和能力。

弘扬“老西藏精神”团结奋进是基础。西藏工作必须坚持以维护祖国统一、加强民族团结为着眼点和着力点。深入开展党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史教育，深入开展西藏地方和祖国关系史教育，引导各族群众树立正确的国家观、历史观、民族观、文化观、宗教观。通过开展政治思想教育，把爱国主义精神贯穿各级各类学校教育全过程，把爱我中华的种子埋入每个青少年的心灵深处。同时，广大党员干部要培育和践行社会核心价值观，不断教育引导各族群众对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党、中国特色社会主义的认同，深刻认识到中华民族是命运共同体，为推动西藏和全国发展齐步迈进、凝心聚力。

弘扬“老西藏精神”从严治党是保障。各级党组织和广大党员、干部能否成为带领各族群众应对风浪考验、战胜困难挑战的领头羊和主心骨，得不断推进从严治党、党要管党从深里走、往实处行，全面加强各级领导班子、干部人才队伍、基层组织建设，坚持新时代中国特色社会主义思想为指导、以新时代党的组织路线和党的建设总要求为遵循，增强各级党组织的政治功能和组织功能，释放强大的政治领导力、思想引领力、社会号召力和群众组织力，从而团结带领全国各族人民像石榴籽一样紧紧抱在一起，劲往一处使、心往一处想，为推动全国各族人民共同富裕法制营造风清气正的政治生态。

习近平总书记在中央第七次西藏工作座谈会上的重要讲话，具有很强的政治性、思想性、理论性、针对性，是指导新时代西藏工作的纲领性文献，也是指导新时代民族工作的纲领性文献。全区上下要认真学习、深刻领会习近平总书记在座谈会上的重要讲话精神，切实把思想和行动统一到讲话精神上来，结合学习贯彻习总书记对内蒙古重要讲话重要指示批示精神，更加富有成效地做好我区各项工作。

今年以来，面对新冠肺炎疫情、脱贫攻坚收官、自然灾害多发、维稳压力增大等多重挑战，在党中央国务院、省委省政府和州委的坚强领导下，全州各级各部门闻令而动、协同作战，各级“一把手”担当担责、率先垂范，广大干部群众不畏艰险、冲锋在前，在极其艰难、极其复杂的情况下，打好了疫情防控、经济发展、脱贫攻坚、应急救援、生态环保、维护稳定“六大战役”，确保了全州经济社会发展大局总体平稳。在取得成绩的同时，大家必须清醒地看到，当前我州正处于疫情防控巩固关键期、决战脱贫攻坚收官冲刺期、经济社会发展恢复提振期，还有很多难关要过、很多硬骨头要啃，各项工作任务仍然十分艰巨繁重。

必须坚定不移讲政治。要强化党的建设特别是政治建设，坚决把纪律和规矩挺在前面，全面贯彻新时代党的治藏方略，全面推进依法行政，坚决维护党的权威，全力把政府系统干部队伍打造成为一支带领各族群众应对风浪考验、战胜困难挑战、全心全意为人民服务的坚强政治力量。

必须坚定不移稳增长。要树立“发展是解决一切问题的基础和关键”的思想，全力推进绿色高质量发展。要全力打通中央和省、州出台的一系列对冲疫情对经济发展不利影响的激励政策措施执行落实“最后一公里”，坚决让政策措施落实见效。要全力落实“抓消费促升级”8条措施，培育升级消费新业态、新模式、新导向。要全面落实国家和省、州纾困惠企政策，千方百计保护好市场主体，推动民营经济健康发展。

必须坚定不移抓投资。要对上抓项目争取，争取更多重大项目进入国家规划“本子”;

对外抓项目招引，招引一大批大项目好项目落地甘孜;

对内抓项目实施，按照“抓大不放小、大小一起抓”的要求，全面实行州重点项目和投资运行“红黑榜”通报机制，强力推动项目最短时间开工、最快速度推进、最优质量竣工。

必须坚定不移强产业。要牢固树立“抓产业就是抓发展、抓产业就是抓民生、抓产业就是抓稳定”的理念，紧紧围绕“一优先二有序三加快”产业发展思路，建强“6+1”绿色现代工业、“4+6”现代服务业和现代农业“10+2”产业体系，全力推进产业为民、产业惠民、产业富民。

必须坚定不移促改革。要聚焦制约发展的深层次问题、人民群众反映强烈的突出问题、体制机制中的不适应问题，深入推进重点领域和关键环节改革创新，特别是持续深化“放管服”改革。坚持“开放也是改革、而且是最大的改革”理念，用好省外对口支援和省内对口帮扶平台，走出一条内陆民族地区开放合作新路子。

必须坚定不移护生态。要牢固树立绿水青山就是金山银山的理念，坚持对历史负责、对人民负责、对世界负责的态度，建设生态文明，保护生态环境，强力抓好森林草原防灭火专项整治，坚决守护好甘孜的生灵草木、万水千山。

必须坚定不移惠民生。要牢固树立以人民为中心的发展思想，巩固脱贫成果，推进乡村振兴，发展社会事业，全力解决群众的操心事、烦心事、揪心事。

必须坚定不移保安全。要牢固树立总体国家安全观，全力维护防疫安全、维护生产安全、维护社会安全，不断增强人民群众的获得感、幸福感、安全感。

必须坚定不移抓落实。各级各部门、各级干部必须把抓落实作为检验履职尽责的基本标尺，对照既定目标任务，以“干”字当头、“实”字托底的精神和只争朝夕、艰苦奋斗的姿态，以想抓落实的自觉、敢抓落实的担当、会抓落实的能力，切实把党中央国务院、省委省政府和州委、州政府的各项决策部署落到实处并大见成效。

**旧西藏新西藏感悟篇七**

在中华人民共和国成立72周年之际，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席特别邀请来自内蒙古、广西、西藏、宁夏、新疆第五篇个自治区的基层民族团结优秀代表，来到北京参加国庆活动。30日下午，总书记在人民大会堂亲切会见他们，并同他们合影留念。

五十六个民族五十六枝花，五十六个兄弟姐妹是一家，这首歌曲唱出了我国各族人民的心声。维吾尔族的谚语说得好：指甲和肉分不开。中华民族生生不息，靠的就是各民族团结友爱;中华民族繁荣富强，靠的也是各民族团结友爱。在漫长的历史进程中，我国各民族休戚与共，形成了中华民族多元一体的格局，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。正是各族人民的同心共济、团结奋斗，凝聚了以爱国主义为核心，团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的民族精神，浇铸了亿万人民美好安康的幸福大厦。

哈萨克族有一句谚语：离群的羊会被狼吃掉，兄弟团结有马骑，妯娌和睦有饭吃。对于中华民族而言，民族团结是安居乐业不可或缺的前提，国家长治久安不能离开的保障，是各族人民的生命线。船的力量在帆上，人的力量在心上。什么时候团结一致，什么时候就众志成城、兴旺发达;什么时候不团结，什么时候就一盘散沙、任人欺凌。这是历史的结论，也是现实的召唤。正像总书记所强调的，我国是统一的多民族国家。各民族多元一体，是老祖宗留给我们的一笔重要财富，也是我们国家的重要优势。他指出，中华民族一家亲，同心共筑中国梦，这是全体中华儿女的共同心愿，也是全国各族人民的共同目标。实现这个心愿和目标，离不开全国各族人民大团结的力量。

事成于和睦，力生于团结。一部中国历史，就是各民族不断交流融合、走向统一团结的发展史;一部中国共产党民族工作史，就是党在不同时期团结带领各族人民砥砺前行的奋斗史。你中有我，我中有你。新中国成立6第六篇年来，民族团结的感情和信心已经从涓涓溪流汇聚成滚滚波涛。总书记邀请民族团结优秀代表到京参加国庆活动，与他们一起共话民族团结、共祝祖国生日，强调中华民族一家亲，同心共筑中国梦，其导向意义是显而易见的。中华民族的历史是各族人民共同创造的，中华民族美好的未来也同样需要各族人民的共同努力，这是浩浩荡荡的历史潮流，不可阻挡;这是民族团结筑梦力量的再凝聚，势如破竹。

齐心的蚂蚁吃角鹿，合心的喜鹊捉老虎。各民族团结奋斗、共同繁荣既是中华民族的立身之本、生命之依，也是当代中国追梦圆梦的力量之源、希望所在。我们要深刻领悟中华民族一家亲，同心共筑中国梦的内涵所在、要义所在，始终把维护和促进民族团结作为重大政治责任来坚守，作为工作接力棒来代代相传，让民族团结之花永远盛开，汇聚起全民族的智慧和力量再出发，唱响中华民族一家亲，同心共筑中国梦这个主旋律，把民族团结进步事业全面推向前进，像一针一线绣出同心共筑中国梦十字绣匾的维吾尔族代表哈那依先;艾尼瓦尔所说的那样，用一个一个实际行动，绣出在总书记的党中央领导下各族人民紧密团结、伟大祖国繁荣昌盛的美丽画景。

**旧西藏新西藏感悟篇八**

作为一个平凡的游客，在新西藏的旅行中，我不禁被这片土地的壮美景色所吸引。雄伟的喜马拉雅山脉、广阔的草原和清澈的湖泊构成了西藏独特的地貌。站在纳木错湖畔，我仿佛能感受到大自然的力量和宁静。在拉萨，布达拉宫的金顶映衬着蓝天白云，让我感受到了藏传佛教的深厚文化底蕴。无论是在绵延的青藏高原还是在草原上放牧的牛羊，都让人陶醉于自然的美妙。

第二段：西藏的人文魅力

除了自然景色，西藏的人文魅力也深深吸引了我。在新西藏的旅途中，我结识了许多友善而善良的藏族人民。他们热情好客，乐于助人，给予我许多帮助和鼓励。我曾在一个藏族家庭里住宿，与他们共进晚餐，聆听他们讲述关于西藏的历史和文化，让我更加了解这个神奇的地方。在拉萨的八廓街上，我看到了传统的藏式建筑，品尝了传统藏餐，更深入地感受到了西藏的魅力所在。

第三段：西藏的宗教与信仰

西藏被誉为“世界屋脊”，是藏传佛教的圣地。我参观了拉萨的布达拉宫，感受到了佛教的神圣与庄严。布达拉宫内供奉着无数的佛像，每天有许多信徒前来朝拜。我也亲自体验了一次走转经道的经历，感受到了虔诚信仰的力量。西藏的宗教信仰和文化是这片土地上每个人的信仰，他们通过信仰找到生活的意义和力量。这种信仰不仅让人们保持乐观的心态，也帮助他们应对困难和挑战。

第四段：西藏的生活方式与社会发展

西藏的生活方式和社会发展也给我留下了深刻的印象。在这片土地上，人们过着简朴而充实的生活。他们依靠畜牧业和农业为生，传承着古老的生活方式。尽管生活条件相对艰苦，但他们却感到幸福和满足。与此同时，西藏的社会也在不断发展。我参观了当地的农牧民合作社和手工艺品市场，看到了当地人努力追求发展和创新的精神。西藏的发展不仅源于其独特的地理环境和资源，也离不开人民的努力和智慧。

第五段：对新西藏的思考和展望

新西藏给我留下了深刻的印象，也让我对未来的发展充满了期待。作为一个古老而神奇的地方，西藏既要传承和保护自己的传统文化，又要积极适应现代社会的发展。我相信，随着经济和社会的进步，西藏的美丽和魅力将会更加被人们所了解和珍视。我希望我能再次踏上这片神奇的土地，亲身感受西藏的变化与进步。

总结：通过这次新西藏的旅行，我对这片土地的印象和了解都更加深刻。西藏的自然景色、人文魅力、宗教与信仰以及生活方式与社会发展都给我留下了深刻的印象。我相信，西藏将会继续发展并展示自己的独特魅力，吸引更多的人们来探索和感受这片壮美的土地。

**旧西藏新西藏感悟篇九**

在生活中不断追求新鲜的经历和挑战自我的欲望驱使下，我决定前往西藏。作为一个具有悠久历史和独特文化的地方，西藏一直吸引着无数的旅行者。我的目的不仅仅是欣赏绵延的雪山和广阔的草原，更是希望通过这次经历来真正了解西藏人民的生活和信仰。

第二段：西藏之旅的第一印象

踏上西藏的土地，我立刻感受到了这里的不同。清晨的雪山熠熠生辉，湛蓝的天空令人陶醉。而当我踏入市区时，我被尼洋河边的街道上情愿的人们深深打动。他们举行着朝圣仪式，带着诚恳的祈祷，那份虔诚感令人动容。在与当地人交流的过程中，我了解到他们深深信奉佛教，他们向往的并非物质财富，而是内心的平静与善良。

第三段：与西藏人民的互动

与西藏人民的接触让我更加了解他们的生活方式和对待生活的态度。他们以朴素的农牧生活为主，坚守着自己的习俗和传统。我参观了当地的寺庙，欣赏了精美的壁画和雕像，与僧侣交流关于佛教哲学和人生意义的话题。他们不仅让我领略到佛教的智慧，更教会了我如何更好地面对压力和困难，用平静的心态面对一切。

第四段：自然之美与人文之韵

西藏是我们的母亲冰川，是宇宙最顶峰的角落，是水塔的平台，是文化多样的栖息地。在雪山之间徒步，我投身在雄浑的山脉和翠绿的草原之中，领略到大自然的伟大和恢弘。而从拉萨的布达拉宫到日喀则的扎什伦布寺，圣洁的建筑赋予这片土地浓厚的人文氛围，我向往着更多地了解这里丰富多样的文化遗产。

第五段：西藏之行的收获与思考

西藏之行带给我很多收获和启迪。在这个个人主义盛行的时代，西藏人民教会了我如何更加谦逊和关怀他人。他们的生活并不富裕，但他们对生活的感恩和积极的态度令我敬佩。我也意识到自然环境的重要性，我们应该更加珍惜和保护这片美丽的土地。此外，西藏之行也让我窥见了人生的无常和短暂，我们应当把握当下，珍惜每一个瞬间。

总结：

通过来西藏的心得体会，我收获了独特的体验和深刻的思考。受西藏人民深深的信仰和对生活的热爱所感染，我更加坚定了追求内心平静和善良的信念。同时，我对于自然保护问题的关注也得到了提升。在将来的生活中，我希望能够将这些体会转化为行动，关注环境保护，传递爱与善意，与人们一同共创美好的未来。

**旧西藏新西藏感悟篇十**

近日，总书记在西藏考察调研时强调，我们56个民族是中华民族共同体，要同舟共济、迈向第二个百年奋斗目标。只要我们跟着中国共产党走、坚定走中国特色社会主义道路、同心协力、加强民族团结，就一定能够如期实现中华民族伟大复兴的辉煌目标。

“五十六个星座五十六枝花，五十六族兄弟姐妹是一家，五十六种语言汇成一句话：爱我中华、爱我中华、爱我中华……”此次西藏之行正值西藏和平解放70周年，是总书记时隔10年再次去到西藏，也是党的百年庆典之后总书记的首次地方考察。从这些特殊的时间节点之中，我们要读懂总书记西藏之行的深意，牢记总书记的谆谆教诲和殷殷嘱托，为如期实现“第二个百年”奋斗目标接续奋斗，为早日实现中华民族伟大复兴中国梦砥砺前行！

坚定不移跟党走，用绝对忠诚书写政治本色。对党绝对忠诚，是我们与生俱来的政治本色，是每个党员入党宣誓时的庄严承诺。对党绝对忠诚关键在“绝对”两个字，意思是唯一的、彻底的、无条件的、不掺任何杂质的、没有任何水分的忠诚。求木之长者，必固其根本。对党绝对忠诚，要始终坚定理想信念，面对风雨稳如泰山，面对挑战无所畏惧，面对诱惑不为所动。对党绝对忠诚，要始终坚定政治立场，无论任何时候、任何情况下，都要在政治上行得正、坐得端、站得稳、靠得住。对党绝对忠诚，要始终与党中央同心同德，听党指挥、为党尽责，不当“两面派”，不做“双面人”。党员干部要不断筑牢信仰之基、补足精神之钙、把稳思想之舵，浇筑“铜墙铁壁之躯”，炼就“金刚不坏之身”，自觉做到一心一意听党话，坚定不移跟党走。

全心全意为人民，用念兹在兹诠释初心底色。全心全意为人民服务是我们党的根本宗旨。我们党来自于民，植根于民，人民就是我们党的“根与源”，是我们党得以植根的肥沃“土壤”。联系群众如鱼得水，脱离群众如树断根，党员干部应时刻将为中国人民谋幸福的初心记在心上、抓在手上、落实在行动上。念兹在兹，枝叶关情，要始终把人民群众放在心中第一位置，在不断地为民服务中厚植自己的爱民之心，提升自己的忧民之情，付诸自己的为民之行，要耐心倾听群众的呼声、认真记录群众的建议、用心解决群众的难题，在细枝末节中将为民之事一件件办细、办实、办好。要永远保持对人民的赤子之心，放下架子、扑下身子，时刻与人民群众坐在一起、想在一起、干在一起，以“俯首甘为孺子牛”之态续写干群之间的鱼水深情。

同舟共济谱新篇，用实干担当提升使命成色。团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢。一百年沧桑巨变，一世纪风雨兼程，中国共产党的百年史就是一部团结带领全国各族人民为实现美好生活的共同奋斗目标而战天斗地的拼搏史。党员干部要始终保持艰苦奋斗的工作作风，脚踏实地、真抓实干。要进一步强化责任担当，永远保持高昂的激情和旺盛的斗志，不骄不躁、不气不馁；要立足本职、埋头苦干，不怕艰苦、攻坚克难，不畏险阻、一往无前。要大力发扬“钉钉子”精神，一锤接着一锤敲，一茬接着一茬干；要不断涵养“工匠”精神，始终坚持精雕细琢、精益求精，力求肩负之事做到尽善尽美。独丝不成线，独木不成林。要拥有“众人拾柴火焰高，众人划桨开大船”的团队意识，不低估别人，不高看自己，不搞个人“英雄主义”，凝聚每一个人的“星星之火”，汇聚成震撼世界的“燎原之势”，从而不断提升共产党人的使命成色！

**旧西藏新西藏感悟篇十一**

中央第七次西藏工作座谈会8月28日至29日在北京召开，习近平总书记在会上指出并强调，广大干部特别是西藏干部要发扬“老西藏精神”，缺氧不缺精神、艰苦不怕吃苦、海拔高境界更高。习近平总书记的话语，激励着广大“奋斗者”迎难而上，也为众多“迷茫者”照亮了前方。

“缺氧不缺精神”，长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。在高原上工作，最稀缺的是氧气，最宝贵的是精神。边关战士选择了驻扎边境，西部志愿者选择了到祖国最需要的地方，而“老西藏”选择了扎根雪域高原。他们之所以放弃了常人所拥有和享受的，只因他们心中有梦、眼中有光、脚下有路，他们都是“老西藏精神”的真实写照。干部只有在实践锻炼中才能够磨练意志、增长才干，才能经得起人民的考验。广大干部要树立起强烈的事业心和进取心，克服艰难险阻，埋头苦干，努力干出无愧于人民的新业绩，干出中国发展的新辉煌。

“艰苦不怕吃苦”，宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。“畏难苟安则难，知难而上则易”，如果想享受成功的阳光就必须接受风雨的磨炼。战争年代，彭德怀元帅和战士们同甘共苦，曾说过：“我彭德怀参加共产党，党给我唯一的‘特权’，就是带头吃苦。”吃苦在前、享受在后，是我们共产党人的优良传统。而这也是我们党取得胜利和长期发展的精神特质、致胜法宝。我们要传承共产党人不怕吃苦的精神，要常怀为民之心，懂得吃苦、勇于吃苦、勤于吃苦，俯首甘为孺子牛，为我们党和国家的事业添砖加瓦。

“海拔高境界更高”，更喜岷山千里雪，三军过后尽开颜。忆往昔，从以往的风雨飘零到如今的繁荣昌盛，我们党和国家走过了一段艰难的风雨历程，我们的前辈先烈历经了无数的辛酸苦楚。他们在枪林弹火中用血肉之躯为我们开出了一条康庄大道，他们在满目疮痍中用双手双脚为我们建造了一个全新的中国，他们向我们证明了“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金。”广大干部要“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，保持初心，永葆本色，做一个有格局、有情怀、有追求之人，要把党和人民的事业作为奋斗目标，为开创中国特色社会主义事业新局面凝聚强大力量。

【篇二】2024老西藏精神心得体会

2024年是中国共产党成立100周年，是实施“十四五”规划开局之年，是开启全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的起步之年，也是西藏和平解放70周年。西藏网信办将始终坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想特别是习近平总书记关于网络强国的重要思想为指导，深入学习宣传贯彻党的十九大和十九届二中、三中、四中、五中全会精神以及中央第七次西藏工作座谈会精神，全面贯彻党的基本理论、基本路线、基本方略，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，以高度的政治判断力、政治领悟力、政治执行力扎实做好各项工作。

精心做好习近平新时代中国特色社会主义思想网上宣传报道。深度聚焦习近平总书记重大主题网上宣传，充分把握总书记重要讲话精神内涵，持续深化习近平新时代中国特色社会主义思想网上宣传阐释，深入开展党的十九届五中全会精神网上宣传解读。组织重点平台开设“‘政策学习’图书室”，开展习近平新时代中国特色社会主义思想h5互动答题活动。组织开展“在习近平生态文明思想指引下——人与自然和谐共生”“石榴花开籽籽同心”“祖国是咱温暖的家——铸牢中华民族共同体意识”等网络主题活动。重大主题突出特色打造亮点。围绕建党100周年和西藏和平解放70周年重大主题，开展“70年·70人——全国网络媒体西藏行”“开局之年看西藏”“网络名人看西藏”“乡村振兴在高原”等主题活动。制作《最美戍边人》《唱支山歌给党听西藏儿女颂党恩》《榜样·西藏》《你好，西藏！》等短视频。举办“第二届中国西藏网络影像节”。开展“你笑起来真好看”作品征集展示活动。创新宣传引导，建强体制机制。稳妥实施“新媒体传播计划”，组建新型传播矩阵，打造“读西藏”“听西藏”“看西藏”等新媒体传播品牌，强化藏语文新闻信息碎片化传播。开设“奋斗青年路起航新征程——西藏卷”网评专栏。开发“网信西藏”微信小程序，提升@微观西藏、@八廓拉萨等社交平台账号运营水平。深化网络新闻阅评工作。编制好自治区“十四五”网络内容建设与管理规划。

组织“西藏清朗2024”系列专项整治。整治网络侵权盗版、“黑公关”、假新闻和网络直播、移动应用程序、互联网金融、未成年人网课等平台乱象。进一步完善举报受理处置一体化机制。推进网络举报知法用法“七进”工作。加大“西藏举报”辟谣平台宣传力度。升级网络举报系统。指导地市网信部门完善网络举报工作机制。实施“争做西藏好网民”工程。开展“好网民”活动，制作专题宣传片。举办“网络中国西藏节”，开展网络诚信教育活动。开展“网络文明进高校”，推动将网络安全知识纳入德政课程。

编制好自治区“十四五”网络安全规划、信息化发展规划。协调开展信息通信业、无线电管理等规划编制工作。健全完善网络安全合作工作机制。定期召开网络安全合作例会，联合有关单位开展重点领域网络安全专项整治，做好重大庆祝活动期间网络安全保障工作。与国家计算机网络应急技术处理协调中心西藏分中心的协作配合，开展全区网络安全检查。深入开展网络安全宣传活动。坚持线上线下相结合，创新办好国家网络安全宣传周西藏自治区活动，以“4·15”全民国家安全教育日、“12·4”国家宪法日等为载体，推进网络安全知识宣传教育常态化，有效提升全区各族群众网络安全意识和防护技能。推动5g网络建设和融合应用。协调ipv6规模部署。推动南亚数字大通道建设，协调跨境电商综合试验区、跨境电子商务孵化园等载体建设。加强数字政府建设顶层设计。协调电子政务建设，推动全区一体化政务服务平台持续优化，促进高频政务服务事项跨省通办。开展全区数据资源调查，强化公共信息资源开放考核评估。加大新型智慧城市建设统筹力度。推动数字乡村建设，协调试点示范工作。指导拓展远程教育、远程医疗等数字化公共服务，强化数字技术在公共卫生、自然灾害等突发公共事件应对中的应用。

建强党建阵地筑牢党建根基。以理论学习为引领，建立室务会“第一议题”制度，把学习习近平总书记最新重要讲话精神、党中央重大决策部署、区党委重要部署和工作安排作为第一议题。高标准开展“政治标准要更高、党性要求要更严、组织纪律性要更强”专题教育。高质量落实巡视整改任务。创建“建强网信堡垒打造网信铁军”机关党建品牌。强化干部“选育管用”综合施策。以西藏民族大学“西藏自治区网络空间安全人才培养基地”为载体，加强与高校在网络安全人才培养方面的交流协作。继续做好网信队伍培训和“送课上门”活动。持续深化与地市网信干部双向学习锻炼。制定干部培训效果考核和成果运用措施。

【篇三】2024老西藏精神心得体会

8月28日至29日，中央第七次西藏工作座谈会在北京召开，习近平总书记出席会议并发表重要讲话，中央第七次西藏工作座谈会精神特别是习近平总书记重要讲话精神，作为当前和今后一个时期的重大政治任务，按照区党委部署要求，站在政治和全局高度，进一步坚定信心、感恩奋进、担当作为，不断推动新时代西藏长治久安和高质量发展。

自中央第六次西藏工作座谈会以来的五年，是中央对西藏投入最多的五年，也是西藏发展态势最好的五年，解决了许多长期想解决而没有解决的难题，办成了许多过去想办而没有办成的大事，各项事业取得全方位进步、历史性成就。

实践证明，中央第六次西藏工作座谈会确定的方针政策完全正确，实现了党的西藏工作在理论实践上的新飞跃，推动西藏各项事业进入新时代。

中央召开第七次西藏工作座谈会，是党的西藏工作历史上又一具有里程碑意义的重要会议，必将继续指引西藏在全面建设社会主义现代化新征程中阔步前行，政府系统要用心学习领会总书记关于深入开展反分裂斗争、铸牢中华民族共同体意识、推进藏传佛教中国化、推动经济社会高质量发展、筑牢生态安全屏障、加强边境地区建设和党对西藏工作全面领导的决策部署，进一步增强干事创业的坚定信心和昂扬斗志，全力谋划“十四五”经济社会发展，继续谱写西藏工作新的辉煌篇章。

纪律性更强，不断增强责任感、使命感，不断提高能力、锤炼作风，不折不扣落实好中央第七次西藏工作座谈会精神，以实际成效回报习近平总书记的关心厚爱，回报党中央的特殊关怀。

**旧西藏新西藏感悟篇十二**

西藏，位于中国的西南边陲，以其绚丽多彩的自然风光和独特的文化风情而闻名于世。最近，我有幸来到这个神秘的地方，亲身体会到了西藏独特的魅力。在这次旅行中，我感受到了西藏的壮美山川、纯朴民风以及宗教信仰的力量，让我产生了深深的感慨和思考。

首先，西藏的山川壮美令人叹为观止。西藏被誉为“大地之灵”，这并非偶然。无论是雪山还是湖泊，都展现出了大自然的神奇魅力。在国家级风景名胜区珠穆朗玛峰脚下，我仰望着那高耸入云的雪山，感觉自己犹如置身于童话世界。而当我驱车穿越雅鲁藏布江大峡谷时，东西两侧的险峻山峦仿佛一面又一面的壁垒，给人一种无尽的惊险与挑战。西藏的自然风光以其宏伟和壮美，深深地震撼了我的心灵。

其次，西藏人民纯朴的民风让我印象深刻。在经历长时间的高原气候考验之后，西藏人民依然保持着笑对生活的态度。他们用自己勤劳的双手创造着美好的生活，与大自然和谐相处。我在拉萨的街头巷尾走了一圈，看到了西藏人民热情好客的一面。他们虽然经济条件相对不好，但仍然愿意与人分享他们的快乐和幸福。这种纯朴的民风让人感觉非常温暖和感动。

最后，西藏之行让我对生活有了更深刻的思考。在与西藏的自然风光、纯朴民风和宗教信仰的融合中，我感悟到了生活的意义和价值。我们应该珍惜现在拥有的一切，不论是自然的美好还是人与人之间的真诚相待。同时，我们也需要拥有一颗坚定的信念，用信仰的力量来面对生活中的挑战和困境。虽然我们无法改变一切，但我们可以改变自己的态度和面对问题的方式，从而让自己生活得更加幸福和美好。

总的来说，西藏之行是我人生中的一次重要经历，它让我亲身感受到了这个地方的壮美山川、纯朴民风和宗教信仰的力量。在这次旅行中，我思考了生活的意义和价值，并对自己提出了更深层次的要求。我相信，今后我会以更加积极的态度面对生活的一切，用信仰和勇气去面对困难和挑战，在实现自己的人生价值的道路上不断奋进。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn