JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

1

JEAR: The CERD Educational Journal

ISSN 2957-8051(Online)|ISSN 2413-5992 (Print)| 9(1) 1-14 Journal homepage: Journal.pce.edu.bt

སློབ་རིམ་༦ པའི་སློབ་ཕྲུག་ཚུའི་རྫོང་ཁ་ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་ཡར་དྲག་གཏང་ཐབས།

Author: Karma Choden
Affiliation: MoESD.
Corresponding author: karma.choden@education.gov.bt http//doi.org/10.17102/jear.26.11.090102| Accepted June 2026 | Published November 2026

བཅུད་དོན།

ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་འདི་ ཝ་ཆུ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མའི་སློབ་རིམ་༦ པའི་སློབ་ཕྲུག་ཚུའི་ནང་འཁོད་ལུ་ རྫོང་ཁ་ཐོགས་ཆགས་མེདཔ་སྦེ་ ལྷག་ནི་གི་རིག་རྩལ་ཡར་དྲག་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ ལམ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཐོག་ལས་ ཡིག་རྒྱུགས་ལྷག་ནི་གི་ ཐབས་ལམ་གྱི་ཕན་ནུས་ཚུ་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་འབདཝ་ཨིན། བདུན་ཕྲག་༧གྱི་རིང་ལུ་ སློབ་རིམ་༦ པའི་སློབ་ཕྲུག་ བུམོ་༡༨ དང་ བུཚུ་༡༠ བསྡོམས་སློབ་ཕྲུག་༢༨ ཀྱིས་ རྫོང་ཁ་ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ ལྷག་ནི་གི་རིག་རྩལ་ཡར་དྲག་གཏང་ནི་གི་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་ནང་ གྲལ་གཏོགས་འབད་དེ་ཡོད། ཞིབ་འཚོལ་འདི་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་འཁོར་རིམ་གསུམ་གྱི་ཐབས་ལམ་ཐོག་ལས་ སྔོན་འགྲོའི་གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་དང་ གནས་སྡུད་དབྱེ་དཔྱད། ཕན་གནོད་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལེགས་བཅོས་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ བརྟག་ཞིབ་དང་། དཔེ་ཚད་ཀྱིས་ལྟ་རྟོག་བསམ་ལན། ཉིན་དེབ་ཟིན་ཐོ་ཚུ་བཀོད་དེ་གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འབད་ཡི། དེ་ལས་ མཇུག་གི་གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་དང་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཞིནམ་ལས་ གནས་སྡུད་འགོ་མཇུག་གཉིས་ག་བསྡུར་འབད་དེ་ གྲུབ་འབྲས་དང་ དེ་གི་རྒྱབ་ཁུངས་ཚུ་ལྟ་རྟོག་དང་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཉིན་དེབ་ནང་བཀོད་ཡོད་པའི་གནས་སྡུད་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འགྲེལ་བཤད་འབད་དེ་ཡོདཔ་ཨིན། ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་དེ་ཡང་ འགོ་ཐོག་ གནས་སྡུད་དང་ མཇུག་གི་གནས་སྡུད་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ཁྱད་པར་སྦོམ་སྦེ་ར་ཐོན་ཡོདཔ་མ་ཚད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ལྷག་ནིའི་ལས་རིམ་ཚུ་ནང་ དང་འདོད་དང་ སྤྲོ་བ་ཚུ་གོང་འཕེལ་སོང་སྟེ་ཡོདཔ་སྦེ་ གསལ་སྟོན་བྱུང་ཡི། ཞིབ་འཇུག་འདི་གིས་ འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མའི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ལྷག་ནི་གི་རིག་རྩལ་ ཡར་དྲག་གཏང་ཚུགས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཅིག་སྦེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ ཕན་ཐོགས་ཅན་ཅིག་སྦེ་འབྱུང་ཚུགས་པའི་རེ་ཡོད།

JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

2

གཙོ་ཚིག:ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ། ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ། ཐོགས་ཆགས་མེདཔ། ཡར་དྲག། རྫོང་ཁ།

༡. ངོ་སྤྲོད།

༡.༡ ངོ་སྤྲོད།

ལྷག་ནི་གི་རིག་རྩལ་འདི་ ཆོས་ཚན་ག་རའི་ནང་ ཤེས་ཡོན་མཐར་འཁྱོལ་གྱི་དོན་ལུ་ གཞི་རྟེན་རིག་རྩལ་ཅིག་ཨིན། ཨིན་རུང་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ཏེ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་བལྟཝ་ད་ ཝ་ཆུ་འབྲིང་རིམ་འོག་མ་གི་སློབ་རིམ་༦ པའི་སློབ་ཕྲུག་མང་ཤོས་ཅིག་ལུ་ རྫོང་ཁ་ལྷག་ནི་ལུ་དཀའ་ངལ་བྱུང་སྟེ་འདུག། དེ་ལུ་ ལྷག་ནི་གི་ལས་རིམ་ གཙོ་བོར་བཏོན་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལྷག་ནི་གི་དཀའ་ངལ་བྱུང་མི་ལུ་བརྟེན་ ཧ་གོ་ནི་དང་ རྫོང་ཁའི་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི་ལུ་ཐོ་ཕོག་ནི་ཨིན་པས། དེ་འབདཝ་ལས་ རྫོང་ཁ་ལྷག་ནི་གི་དཀའ་ངལ་མར་ཕབ་འབད་དེ་ ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་ཡར་དྲག་གཏང་ནི་གི་ཐབས་ཤེས་ཕན་ནུས་ཅན་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ནི་ལུ་ དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་དེ་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་དེ་འབད་འབདཝ་ཨིན། དེ་ཡང་ ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལུ་ ལམ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཡིག་རྒྱུགས་ལྷག་ནི་གི་ཐབས་ལམ་ཐོག་ལུ་ ཕན་ཐོགས་ག་དེ་སྦེ་འདུག་ག་ ཝ་ཆུ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གི་ སློབ་རིམ་༦ པའི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་ཅིག་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཅི། ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གནས་སྡུད་དང་འཁྲིལཝ་ད་ གྲུབ་འབྲས་ཡང་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ཐོན་ཡོདཔ་མ་ཚད་ དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་རྫོང་ཁ་ལྷག་ནི་ལུ་སྤྲོ་བ་འཐེབ་ཅིག་ར་བསྐྱེད་དེ་འདུག། ད་ལྟོ་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་སྙན་ཞུ་དེ་ནང་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ངོ་སྤྲོད་དང་། དཀའ་ངལ་གསལ་བཤད། ཞིབ་འཚོལ་ཐབས་ལམ། ཞིབ་འཚོལ་གྲུབ་འབྲས། བསམ་ཞིབ་ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

༡.༢ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དམིགས་དོན།

ཞིབ་འཚོལ་འདི་གིས་ སློབ་རིམ་༦ པའི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ རྫོང་ཁ་ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ལྷག་མ་ཚུགས་པའི་དཀལ་བསལ་ནི་གི་ཐབས་ལམ་ལེགས་ཤོམ་གསལ་སྟོན་འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན། དེ་གིས་ ཞིབ་འཚོལ་པ་ང་ར་ལུ་ སློབ་སྟོན་པའི་ཁྱད་རིག་ནང་ ཕན་ཐོགས་ཚུགས་ནི་དང་། ལྷག་པར་དུ་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་ནི་ལུ་ ཁེ་ཕན་འབྱུང་ནི། མ་འོངས་པའི་སློབ་སྟོན་འབད་མི་ལུ་ཡང་ ཐབས་ལམ་དེ་གི་ཁེ་ཕན་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཚུ་ ཧ་གོ་སྟེ་ཕན་ཐོགས་ཅན་ཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནི་ལུ་དམིགས་གཏད་བསྐྱེདཔ་ཨིན།

༡.༣ གནས་སྟངས་དབྱེ་དཔྱད།

སྤྱིར་བཏང་ ཝ་ཆུ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ ལྷག་ནིའི་ལས་རིམ་ཚུ་བརྩམས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འདུག། ཨིན་རུང་ ང་ར་ཝ་ཆུ་འབྲིང་སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་ཟླ་ངོ་དྲུག་གི་རིང་ལུ་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ ཟིན་ཐོ་བཞག་མི་དང་། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ངོ་མ་འབད་

JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

3

ལྟ་རྟོག་འབད་བའི་གནས་སྡུད་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་བལྟཝ་ད་ རྫོང་ཁ་ལྷག་ནི་ལུ་དཀའ་ངལ་སྦོམ་སྦེ་རང་མཐོང་ཡི། དེ་ལུ་ ཀརྨ་རྒྱལ་མཚན་ (༢༠༢༣ ཤོག་གྲངས་༡) གྱིས “སློབ་རིམ་བློ་གསར་ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་ ལྷག་ནིའི་གཞི་འགྱམ་སྒྲིང་སྒྲིང་མ་ཚུད་པ་ཅིན་ ཕུགས་ལུ་སློབ་རིམ་ཡར་སེང་འགྱོཝ་ད་ གདོང་ལེན་སྦོམ་སྦེ་འབྱུང་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།” ཟེར་བཀོད་མི་དང་ འཁྲིལ་བ་ཅིན་ སློབ་རིམ་ཆུང་ཀུ་ལས་ར་ ལྷག་ནི་ནང་ལུ་སྤྲོ་བ་བསྐྱེད་ཚུགསཔ་བཟོ་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ་བས། དེ་འབདཝ་ལས་ ད་ལྟོ་ངེ་གི་ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་འདི་ ཐད་ཀར་རྫོང་ཁ་ལྷག་ནི་གི་དཀའ་ངལ་འདི་ གདོང་ལེན་འབད་དེ་ སེལ་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཐབས་ལམ་བསྒྲིགས་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ ཕན་ག་དེ་སྦེ་ཐོགས་ཚུགས་ག་ལུ་ བརྟག་དཔྱད་འབད་འབདཝ་ཨིན།

དེ་ཡང་ Suryaningsih (2025) གིས་ལྷག་ནི་འདི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ཤེས་ཡོན་དང་ སློབ་གྲྭ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་གི་གཞི་རྩ་ངོ་མ་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ དང་པ་རང་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ལྷག་ནི་གི་རིག་རྩལ་འདི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོཔ་ཁག་ཆེ། ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག།དེ་ཡང་ Anderson (2003) གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྟངས་ཀྱི་ བར་ཆད་རྐྱབ་མི་ ཁ་སྐད་དང་ འཕྲུལ་རིག་གི་ཅ་ཆས་ཚུ་གིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ལྷག་ནི་ལས་རིམ་ལུ་བར་ཆད་རྐྱབ་ཡོདཔ་ལས་ ལྷག་ནི་གི་ལྕོགས་གྲུབ་ལུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ ཐོ་ཕོག་དོ་ཡོདཔ་སྦེ་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་རྫོང་ཁ་ལྷག་ནི་ནང་ལུ་ མཐའ་འཁོར་གྱི་ བར་ཆད་སྣ་ཚོགས་ལས་བརྟེན་ཏེ་འོང་ནི་ཨིན་པས། དེ་འབདཝ་ལས་ དེ་གི་གདོང་ལེན་ལུ་སློབ་སྟོན་པ་ཚུ་གིས་ ཐབས་ལམ་སྟོན་དགོཔ་འདི་གལ་ཆེཝ་སྦེ་མཐོང་སྟེ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཡོདཔ་ཨིན།

ཞིབ་འཚོལ་དེ་ཡང་ འབྲུག་ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་གི་ མ་དངུལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་ཡོད་པའི་ཁར་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི་ནང་ སློབ་གྲྭའི་སློབ་དབུ་འཛིན་དང་ སློབ་དཔོན་ ལས་བྱེདཔ་ཚུ་གིས་རྒྱབ་སྐྱོར་གང་དྲག་འབད་གནང་ཡི། དེ་བཟུམ་སྦེ་ ཞིབ་འཚལ་ནང་གྲལ་གཏོགས་འབད་མི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་བཅའ་མར་གཏོགས་ཡི། ད་རུང་ ཞིབ་འཚོལ་འབདཝ་ད་ དུས་ཚོད་དང་ མཁོ་ཆས། དེ་ལས་དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་ནིའི་གནང་བ་བྱིན་ནི་ཚུ་ནང་ སློབ་ཕྲུག་གི་ཕམ་ཚུ་གིས་ཡང་ མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་ཡོདཔ་ལས་ དཀའ་ངལ་ག་ནི་ཡང་མ་ཐོན་པར་ ཞིབ་འཚོལ་དེ་མཐར་འཁྱོལ་ཅན་ཅིག་སྦེ་འབད་ཚུགས་ཅི།

༡.༤ ལྕོགས་གྲུབ་གསལ་བཤད།

ང་ར་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ལུ་ སྤ་རོ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ནང་ གཙུག་ལག་གཞི་རིམ་གོང་མའི་སློབ་སྦྱོང་འབད་བའི་སྐབས་དང་ སྟག་རྩེ་རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ནང་ གཙུག་ལག་གཞི་རིམ་གྱི་སློབ་སྦྱོང་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་སྦྱོང་ཚན་ཚུ་ ལྷབ་སྟེ་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་རྩོམ་བྲིས་ཚུ་བྲིས་ཡོད་པའི་ཉམས་མྱོང་དང་། ཧེ་མ་ཡང་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཡོདཔ་དང་ སྤྱིར་བཏང་གི་ཞིབ་འཚོལ་འབད་བའི་ཉམས་མྱོང་ཚུ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་འདི་འབད་ནི་གི་སྤོབས་ཅིག་ཐོབ་ཅི། ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི་གི་ གནད་དོན་ཐོག་ལུ་ཡང་ སློབ་སྦྱོང་ཡང་ རྫོང་ཁ་ནང་འབད་ཡོད་པའི་ཁར་ ལོ་ངོ་མང་རབས་ཅིག་སློབ་སྟོན་འབད་ཡོད་པའི་ ཉམས་མྱོང་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཐབས་ལམ་འཚོལ་ནི་དང་ ལམ་སྟོན་འབད་ནི་ཚུ་ལུ་ དཀའ་ངལ་མ་ཐོན། ལྷག་པར་དུ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་བའི་ནམ་དུས་ལུ་ ཝ་ཆུ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭའི་སློབ་དབུ་འཛིན་འོག་མ་གིས་ གནད་འགག་ཅན་གྱི་ཆ་རོགས་མཛད་དེ་ ལམ་སྟོན་དང་ དྲན་གསོ་ བསམ་ལན་ཚུ་དུས་དང་དུས་སུ་གནང་ཡོདཔ་ལས་ ང་ར་ལུ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི་

JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

4

ནང་ གནམ་མེད་ས་མེད་ཕན་ཐོགས་བྱུང་ཡི། དེ་བཟུམ་སྦེ་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་འདི་ནང་ གྲལ་གཏོགས་འབད་མི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡང་ ད་ལྟོ་སློབ་རིམ་༦པའི་ནང་ སློབ་སྦྱོང་འབད་བའི་བསྒང་འབདཝ་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་ནང་གྲལ་གཏོགས་འབད་ནི་ལུ་ སྟབས་བདེ་ཏོག་ཏོ་བྱུང་ཡི།

༡.༥ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དྲི་བ།

དྲི་བ་གཙོ་བོ།

ཝ་ཆུ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ་གི་ སློབ་རིམ་༦ པའི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ རྫོང་ཁ་ལྷག་ནིའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་མི་དེ་ ལམ་སྟོན་དང་ ལད་སྲོལ་ མཉམ་སྦྱོང་ཐབས་ལམ་ཚུ་གིས་ ག་དེ་སྦེ་ཕན་ཐོགས་ཚུགས?

ཡན་ལག་གི་དྲི་བ།

• རྗོད་སྒྲ་མ་དག་པའི་དཀའ་ངལ་ཚུ་ མར་ཕབ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཕན་ག་དེ་སྦེ་ཐོགས་ཚུགས?
• ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ཤ་ར་ར་ལྷག་ནི་གི་ དཀའ་ངལ་བསལ་ནི་ལུ་ ག་དེ་སྦེ་ཕན་ཐོགས་ཚུགས?
• སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལྷག་ནི་གི་རིག་རྩལ་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་ནི་ལུ་ ག་དེ་སྦེ་བསྒྱུར་བཅོས་འགྱོ་ཚུགས?

༢ རྩོམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ།

༢.༡ ངོ་སྤྲོད།

ལམ་སྟོན་དང་ ལད་སྲོལ་ལ་སོགས་པའི་ཐབས་ལམ་དེ་གིས་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ལྷག་མ་ཚུགས་པའི་དཀའ་ངལ་ བསལ་ནི་ལུ་ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་འབད་འབདཝ་ཨིན། དེ་ཡང་ལྷག་ནི་རིག་རྩལ་འདི་ སྐད་ཡིག་གི་སློབ་སྦྱོང་ནང་ མེད་ཐབས་མེདཔ་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་ མི་ཚེ་རྒྱུན་སྐྱོང་གི་ལྷབ་སྦྱང་གི་གོམས་གཤིས་ནང་ལུ་ཡང་ ལྷག་ནི་གི་རིག་རྩལ་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་གལ་ ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་པས། དེ་འབདཝ་ལས་ ལྷག་ནི་གི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཁྱད་ཆོས་ག་ཅི་རང་དགོ་ག་དང་། དེ་གི་དོན་ལུ་ཐབས་ལམ་ ག་དེ་སྦེ་སྟོན་དགོཔ་ཨིན་ན། དེ་ལུ་བརྟེན་པའི་ཁེ་ཕན་ག་དེ་སྦེ་ཡོད་ག་ཚུ་ ཞིབ་འཚོལ་པ་ཚུ་དང་ མཁས་པ་ཚུ་གིས་ གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

༢.༢ ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ནི་ལུ་བར་ཆད།

JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

5

ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ནིའི་ལུ་ བར་ཆད་རྐྱབ་མི་ཡང་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྟངས་དང་ འཕྲུལ་རིག་གི་ཅ་ཆས་ཚུ་ཨིན་པས། དེ་ཡང་ Ihsan (2024) གིས་འབད་བ་ཅིན་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྟངས་དང་། འཕྲུལ་རིག་གི་ཅ་ཆས། དེ་ལས་ ཁ་སྐད་གཞན་གྱིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ལྷག་ནི་གི་ ལས་རིམ་ཚུ་ལུ་བར་ཆད་རྐྱབ་ཡོདཔ་ལས་ ལྷག་ནིའི་ལྕོགས་གྲུབ་ལུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ ཐོ་ཕོགཔ་ཨིན། ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག།

རྡོ་རྗེ་ཤར་(༢༠༢༡ ཤོག་གྲངས་ ༥) གྱིས་ ཀི་དེབ་ཚུ་ སྤྲོ་བ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་དང་ མིང་ཚིག་ཧ་གོ་ནི་ལུ་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་ཡོད་པ་ཅིན་རྐྱངམ་ཅིག་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཀི་དེབ་ལྷག་ནི་ལུ་སྤྲོ་བ་བསྐྱེདཔ་ཨིནམ་སྦེ་བཤད་དེ་འདུག།

༢.༣ ལྷག་ནི་དེ་ཁག་ཆེ་ཐངས།

Carkıt (2025) གིས་ ཆུང་ཀུ་བསྒང་ལས་རང་ ལྷག་ནི་གི་གོམས་གཤིས་ཡོད་མི་གིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཡོན་ཏན་དང་སྤོབས་པ་ཚུ་ རང་བཞིན་གྱིས་འབྱུངམ་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ ལྷག་ནི་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡོད་མི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་ལྷག་ཚུགསཔ་ད་རང་ ཀི་དེབ་ནང་གི་ནང་དོན་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ཧ་གོ་ནི་འདི་གིས་ ཆོས་རྒྱུགས་ནང་ལུ་ཡང་ སྐུགས་ལེགས་ཤོམ་འཐོབ་ནི་དང་ མཐར་འཁྱོལ་འགྱོཝ་ཨིན་ ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག།

དེ་ལུ་ Suryaningsih (2025) གིས་ ལྷག་ནི་གི་སྤྲོ་བ་བསྐྱེད་ཐབས་འདི་གིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ཤེས་ཡོན་དང་ སློབ་གྲྭ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་གི་གཞི་རྩ་ངོ་མ་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ དང་པ་རང་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ལྷག་ནི་གི་རིག་རྩལ་འདི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོཔ་ཁག་ཆེ།ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག།

༢.༤ ལྷག་ནི་གི་ཐབས་ལམ།

Snow (2000) གིས་འབད་བ་ཅིན་ ལམ་སྟོན་ཐོག་ལས་ལྷག་ནི་དང་། པར་རིས་ཐོག་ལས་ལྷག་ནི།འགོ་འདྲེན་པ་གིས་ལྷགཔ་ད་ཉན་ནི། ལད་སྲོལ་སྦེ་ལྷག་ནི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན།འབྲེལ་གཏོགས་འབད་ཚུགས་ནི་དང་སེམས་ཁར་དྲན་ཤེས་ཡར་དྲག་གཏང་ནི་ལུ་ ཕན་ཐོགས་ཡོདཔ་སྦེ་ཨིན་པས། དེ་བཟུམ་སྦེ་རང་ Mrazek et al (2016) གིས་ བཀོད་སྒྲིག་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ནང་ ཁུ་སིམ་སིམ་སྦེ་ལྷག་ནི་དང་ ལྷག་མ་ཚར་བའི་ཧེ་མ་ སེམས་ཁམས་སྦྱོང་བརྡར་འབད་ནི་ དེ་ལས་ འཕྲུལ་རིག་ཐོག་ལས་ བར་ཆད་རྐྱབ་མི་ཚུ་ ཚད་འཛིན་འབད་ནི་བཟུམ་གྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་གིས་ ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་སྟངས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ནང་ ཕན་ཐོགས་སྦོམ་སྦེ་རང་བྱུང་ནུག། ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག།

དམིགས་བསལ་གྱི་ཆོས་སྐད་དང་ ཡང་ན་རྫོང་ཁའི་ཡི་གུ་ལྷག་ནི་ལུ་འབད་བ་ཅིན། རྗེ་བཙུན་བསོད་ནམས་རྩེ་མོ་ (༢༠༢༠ ཤོག་གྲངས་ ༢༦༧) གིས་ “དེ་དག་གི་དུས་སུ་དལ་བས་ཡིད་ལ་བཞག་ལ་སྒྲ་ཟུར་ཕྱིན་པར་སླབ་བོ།” ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་ སློབ་

JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

6

སྟོན་པ་གིས་ལམ་སྟོན་ཐོག་ལས་ གོ་ལེ་སྦེ་རྗོད་སྒྲ་དག་ཏོག་ཏོ་སྦེ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་སླབ་ནི་འདི་ གཙོ་བོ་བཏོན་དགོཔ་སྦེ་ཨིན་པས། རྗོད་སྒྲ་དག་ཏོག་ཏོ་སྦེ་ཐོན་ནི་ལུ་ སི་ཏུ་པཎ་ཆེན་ (༢༠༠༠ ཤོག་གྲངས་ ༡༡༣) གྱིས་ “ཐོག་མར་ཡི་གེའི་ང་རོ་དང་ཕྱི་ནས་སྦྱོར་ཀློག་ལ་སྦྱང་དགོས།” ཟེར་ དང་པ་ཡི་གུ་རེ་རེ་གི་རྗོད་སྒྲ་དང་ དེ་ལས་སྦྱོར་ཀློག་རྐྱབ་ཐངས་སྦྱང་དགོཔ་སྦེ་གསུངས་ནུག། དེ་ནང་གཙོ་བོ་ར་ ལྷག་ནི་ཐབས་ལམ་དེ་ ལྷག་ནི་ལུ་ལམ་སྟོན་འབད་དགོཔ་དང་ ལྷག་ཚུགས་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་དགོཔ་སྦེ་ཨིན་པས།བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུག་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ (༢༠༢༤) གིས་ སློབ་དཔོན་གྱི་ཐབས་ལམ་བཅའ་སྒྲིག་འབད་ནི། སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ཆ་ར་གིས་མཉམ་སྦྱོང་འབད་ནི། སློབ་ཕྲུག་རང་རྐྱང་གིས་རང་སྦྱོང་འབད་ནི། ཚུ་སྟོན་དགོཔ་སྦེ་བཀོད་
ནུག།

༤.༥ རྩོམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་བཅུད་དོན།

རྩོམ་རིག་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་བལྟཝ་ད་ ལྷག་ནི་རིག་རྩལ་འདི་ཁག་ཆེཝ་ཅིག་ཨིན་རུང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལྷག་ནི་གི་རིག་རྩལ་མ་ཐོབ་མི་འདི་ ཕྱི་ནང་གི་ བར་ཆད་སྣ་ཚོགས་པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་འབྱུང་དོ་ཡོདཔ་ལས་ དེ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ མིང་ཚིག་ཧ་གོ་ཚུགས་པའི་ཡིག་རྒྱུགས་ཅིག་བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་སྟེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ལྷག་ནི་ལམ་སྟོན་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ ལྷག་ནི་སྦྱང་བ་འབད་ནི་འདི་ ཐབས་ལམ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་བཤད་དེ་འདུག། དེ་འབདཝ་ལས་ ཡིག་རྒྱུགས་བཅའ་སྒྲིག་དང་ ལད་སྲོལ་རྐྱབ་ནི། སྦྱོར་ཀློག་རྐྱབ་ནི། རྒྱབ་སྣོན་འབད་ནི་ལམ་སྟོན་འབད་ཐོག་ལས་ལྷག་ནི་དང་ སེམས་ཤུགས་བྱིན་ནི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡོདཔ་ཨིན།

༣. ཞིབ་འཚོལ་ཐབས་ལམ།

༣.༡ ཐབས་ལམ་ངོ་སྤྲོད།

སྤྱིར་བཏང་ཞིབ་འཚོལ་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལུ་ ཐབས་ལམ་ཡང་མ་འདྲཝ་སྦེ་ཡོད་རུང་ ད་ལྟོ་ངེ་གི་ཞིབ་འཚོལ་འདི་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་འབདཝ་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཐབས་ལམ་དེ་ཡང་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཐབས་ལམ་འཁོར་རིམ་གསུམ་ཅན་མ་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་འཐབ་ཨིན། དེ་ཡང་ འཁོར་རིམ་དང་པ་ཞིབ་འཚོལ་འཆར་གཞི།དེ་ཡང་ གནས་སྟངས་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་དོན་ལུ་ འགོ་ཐོག་གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འབད་དེ་ གནས་སྡུད་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡི། དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་གཞི་རྟེན་ ལྷག་ནི་རིག་རྩལ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྩོམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་འཇམ་ཏོང་ཏོ་སྦེ་ལྷག་ཚུགས་པའི་ ལེགས་བཅོས་ཐབས་ལམ་བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་སྟེ་ དུས་ཚོད་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཚུ་བལྟ་སྟེ་ འཆར་གཞི་བཟོ་ཡི།

འཁོར་རིམ་གཉིས་པ་ལེགས་བཅོས་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན། ལྷག་ནི་དོན་ལུ་ ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་ ལད་སྲོལ་རྐྱབ་སྟེ་ལྷག་བཅུག་ནི་དང་། སློབ་ཕྲུག་རང་གིས་སྦྱོར་ཀློག་རྐྱབ་སྟེ་ལྷག་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ དུས་ཚོད་བཏོན་ཏེ་ལྟ་རྟོག་འབད་ནི་ཚུ་འབད་ཡི། དེ་ཡང་ ཉིན་བསྟར་བཞིན་དུ་ལྷག་ནི་བཟོ་སྟེ་ལས་འཆར་རེའུ་མིག་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཐབས་ལམ་

JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

7

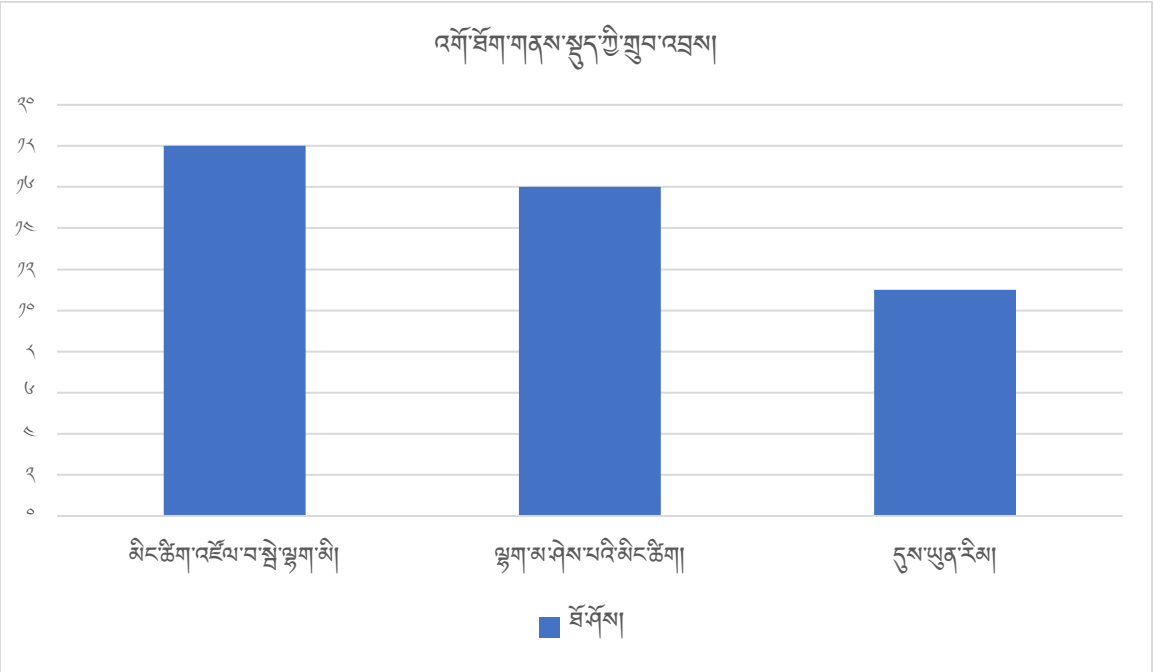
ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བདུན་ཕྲག་༧ གྱི་རིང་ལུ་ ཐུན་ཚད་རེ་རེ་ནང་ སློབ་སྟོན་དངོས་གཞི་འགོ་མ་བཙུགས་པའི་ཧེ་མ་ སྐར་མ་༡༠ གྱི་རིང་ལུ་ ལེགས་བཅོས་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཅི། དེ་གི་སྐབས་སུ་སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལྟ་རྟོག་འབད་བཅུག་དེ་ལས་བསམ་ལན་ཚུ་ལེན། ང་ར་གིས་ཡང་ཉིན་བསྟར་བཞིན་དུ་ ཞིབ་འཚོལ་ཉིན་དེབ་ནང་ ཐོ་བཀོད་དེ་ གནས་སྡུད་ཚུ་ལེན་ཡི།

འཁོར་རིམ་གསུམ་པ་ གནས་སྡུད་དབྱེ་དཔྱད་དང་ གྲུབ་འབྲས་གསལ་སྟོན། བདུན་ཕྲག་བདུན་གྱི་རིང་ལུ་ ལེགས་བཅོས་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ མཇུག་གི་གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་དང་ གནས་སྡུད་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཞིནམ་ལས་ སྔོན་འགྲོའི་གནས་སྡུད་དང་ མཇུག་གི་གནས་སྡུད་ག་སྡུར་འབད་དེ་གྲུབ་འབྲས་བཏོན། གྲུབ་འབྲས་དེ་ཚུ་ ལྟ་རྟོག་པའི་བསམ་ལན་དང་ ཉིན་བསྟར་ཉིན་དེབ་དང་ག་སྡུར་འབད་དེ་དབྱེ་དཔྱད་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་འབད་དེ་ གྲུབ་འབྲས་གསལ་སྟོན་འབད་ཡོདཔ་ཨིན།

༣.༢ གནས་སྡུད་མཁོ་ཆས་དང་བསྡུ་ལེན་འབད་ཐངས།

ཡིག་རྒྱུགས་དེ་ བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་ཞིནམ་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་ནང་འབྲེལ་འབད་མི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ འགོ་ཐོག་དང་མཇུག་བསྡུའི་གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འབད་ཡི། དེ་ཡང་ ཞིབ་འཚོལ་པ་ང་བཅས་གཉིས་དང་ གཞན་ཡང་སྐད་ཡིག་གི་སློབ་དཔོན་གཉིས་ཀྱིས་སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ ཡིག་རྒྱུགས་དེ་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ མིང་ཚིག་འཛོལ་བ་ག་དེ་སྦེ་འབྱུང་དོ་ག་དང་། ལྷག་མ་ཚུགས་པར་ཐོགས་ཏེ་ལུས་མི་གི་མིང་ཚིག་ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག། ཡིག་རྒྱུགས་དེ་ལྷག་ནི་ནང་དུས་ཡུན་ག་དེམ་ཅིག་ འགོར་མས་ག་རེའུ་མིག་བཟོ་སྟེ་ གནས་སྡུད་ལེན་ཡི། འདི་གི་སྐབས་ལུ་སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གཉིས་གཉིས་ཀྱིས་ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་ འཛོལ་བ་ག་ཅི་བྱུང་ཡི་ག་ཐོ་བཀོད་འབད་ཡི། དུས་ཡུན་བཀག་ནིའི་དོན་ལུ་ འཕྲུལ་ཆས་ཨིསི་ཊོབ་ཝཆ་ (stopwatch) ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་དུས་ཚོད་བཀག་ཆ་འབད་ཡི། ཡིག་རྒྱུགས་ལྷག་ནི་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ སློབ་རིམ་ ༦ པའི་ནང་ལས་ བུམོ་ ༡༨ དང་ བུཚུ་ ༡༠ བསྡོམས་ ༢༨ ཀྱིས་བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་ཡོད།དེ་སྦེ་སློབ་རིམ་དྲུག་པ་ལུ་བཞག་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ད་ལྟོ་ཐད་ཀར་དུ་སློབ་རིམ་དྲུག་པའི་ནང་ལུ་ སློབ་སྟོན་འབད་དོ་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན། དེ་བཟུམ་སྦེ་རང་ ལེགས་བཅོས་ཐབས་ལམ་གྱི་སྐབས་སུ་ སློབ་ཁང་གི་ལྟ་རྟོག་པའི་ཟིན་ཐོ་བཀོད་ནི་དང་། ཞིབ་འཚོལ་པ་རང་གིས་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཉིན་དེབ་ནང་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འབད་ཡི།
༣.༤ ལེགས་བཅོས་ཐབས་ལམ།

ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་ཡར་དྲགས་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ བཅའ་སྒྲིག་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ཐབས་ལམ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་དེ་ཡང་ དང་པ་རང་ ལྷག་ནི་དུས་ཚོད་དང་ ལྷག་ཐབས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ཚུ་བཀོད་སྒྲིག་འབད་ཡི། དེ་ལས་ བདུན་ཕྲག་༩ གི་རིང་ལུ་ རྫོང་ཁའི་ཐུན་ཚད་སྐབས་ ལྷག་ནི་གི་མཁོ་ཆས་ཚུ་སྤྲོད་དེ་ ལྷག་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་སྟོན་ཡོདཔ་ཨིན། འདི་གི་དོན་ལུ་ བདུན་ཕྲག་དང་པ་ནང་ ལེགས་བཅོས་ཐབས་ཤེས་མ་སྟོན་པའི་སྐབས་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་ ལྷག་ནིའི་མཁོ་ཆས་བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ སྤྲོད་ཞིནམ་ལས་ སྔོན་འགྲོའི་བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་སྟོན་ཡི།



JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

8

བདུན་ཕྲག་ ༢ པ་ལས་ ༨ པ་ཚུན་ སྔོན་འགྲོའི་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལེགས་བཅོས་ཐབས་ལམ་ཚུ་སྟོན་ནིའི་འགོ་བཙུགས་ཡི། དེ་ཡང་ རྫོང་ཁའི་ཐུན་ཚད་སྐབས་ སྐར་མ་༡༠ རེ་ ཨ་རྟག་རང་ ཐབས་ཤེས་བསྒྲིགས་ཏེ་ཡོད་མི་ཐབས་ལམ་ཚུ་གི་ནང་ལས་ དང་པ་ སློབ་སྟོན་པ་རང་གིས་ལྷག་སྟེ་ ལད་སྲོལ་འབད་བཅུག་ཡི། གཉིས་པ་ སློབ་ཕྲུག་ཆ་འབད་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ ལྷག་བཅུག་ཡི། དེ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་རང་རྐྱང་གིས་ལྷག་ཞིནམ་ལས་ དེ་ལུ་མིང་ཚིག་རེ་རེ་གཉིས་རེ་ ལྷག་མ་ཤེསཔ་ཡོད་པ་ཅིན་ སློབ་སྟོན་པ་རང་གིས་ སྦྱོར་ཀློག་རྐྱབ་ཐངས་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ རང་གིས་འབད་སྦྱོར་ཀློག་རྐྱབ་སྟེ་ལྷག་བཅུག་ཡི།

༤. གནས་སྡུད་གྲུབ་འབྲས།

༤.༡ འགོ་ཐོག་གནས་སྡུད་གྲུབ་འབྲས།

ཐབས་ལམ་ནང་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་འགོ་ཐོག་གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འབད་བའི་གྲུབ་འབྲས་དེ་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་རེའུ་མིག་ལྟར་དུ་ཨིན།

ཐིག་ཁྲམ་༡:འགོ་ཐོག་གནས་སྡུད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས།

༠

༢

༤

༦

༨

༡༠

༡༢

༡༤

༡༦

༡༨

༢༠

མིང་ཚིག་འཛོལ་བ་སྦེ་ལྷག་མི། ལྷག་མ་ཤེས་པའི་མིང་ཚིག། དུས་ཡུན་རིམ།

འགོ་ཐོག་གནས་སྡུད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས།

ཐོ་ཤོས།

JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

9

གནས་སྡུད་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ ཡིག་རྒྱུགས་ཐུང་ཀུ་ཅིག་ནང་ མི་ངོམ་རེ་གིས་ ལྷག་མ་ཤེས་པའི་མིང་ཚིག་མཐོ་ཤོས་༡༨དང་།འཛོལ་ཏེ་ལྷག་མི་མཐོ་ཤོས་༡༦འདུག།ལྷག་ཚུགས་མི་གིས་ སྐར་མ་ ༤ མ་བརྩིས་པའི་ལྷག་མི་ཚུ་གི་ སྤྱི་སྙོམས་སྐར་མ་ ༡༡ བར་ན་ལྷག་ཚརཝ་མས།

༤.༢ ཡིག་རྒྱུགས་ལྷག་ཐོ།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ལྷག་ཚུགས་པའི་ཡིག་རྒྱུགས་༧བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་སྟེ་ཡོད་མི་དེ་ སློབ་ཕྲུག་རང་སོ་ལུ་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ བདུན་ཕྲག་རེ་ལུ་ ཐུན་ཚད་༦ རེ་ཡོད་མི་ནང་ ཐུན་ཚད་དངོས་གཞི་འགོ་མ་བཙུགས་པའི་ཧེ་མ་ དུས་ཡུན་སྐར་མ་༡༠རེ་ ཐབས་ལམ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ག་དེམ་ཅི་ལྷག་ཚར་ཡི་ག་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད།

ཐིག་ཁྲམ་༢: སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ཡིག་རྒྱུགས་ལྷག་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཡོད་ཐོ།

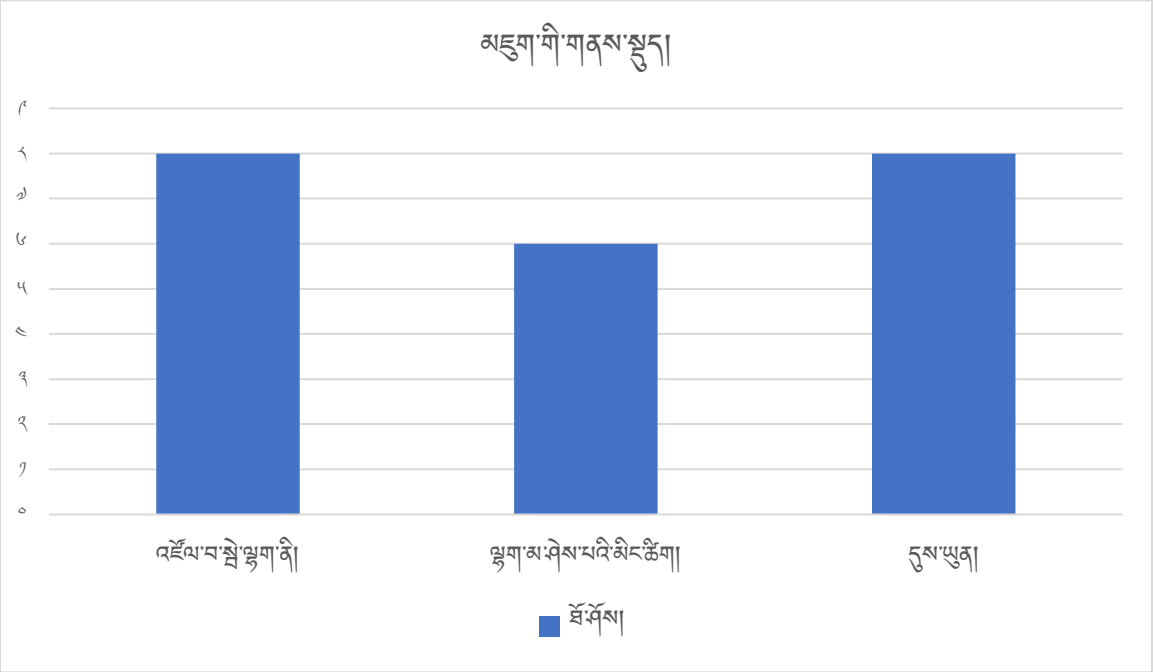
ཨང་། སློབ་ཕྲུག། དང་པ། གཉིས་པ། གསུམ་པ། བཞི་པ། ལྔ་པ། དྲུག་པ། བདུན་པ
2 བུཚུ་༢ v v v
11 བུམོ་༡ v v v
28 བུམོ་༡༨ v v v v v

བདུན་ཕྲག་༧ གྱི་རིང་ལུ་ ལྷག་ནི་སྦྱང་བ་གི་དོན་ལས་ ཡིག་རྒྱུགས་༧ བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་སྟེ་ཡོད་མི་མི་ལས་ སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ཀྱིས་ ཡིག་རྒྱུགས་གསུམ་རེ་ལྷག་ཡོདཔ་དང་། སློབ་ཕྲུག་གཅིག་གིས་ ཡིག་རྒྱུགས་ལྔ་ལྷག་ཚར་ནུག། སློབ་ཕྲུག་གཞན་ ༡༥ གིས་ ཡིག་རྒྱུགས་ག་ར་ལྷག་ཚར་ཏེ་ཡོད།

༤.༣ མཇུག་གི་གནས་སྡུད་གྲུབ་འབྲས།

མཇུག་གི་གནས་སྡུད་དེ་ཡང་ འགོ་ཐོག་གནས་སྡུད་བཟུམ་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པའི་ཁར་ ལྷག་ནི་གི་ཡིག་རྒྱུགས་དེ་ཡང་ འགོ་ཐོག་གནས་སྡུད་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་མི་ཡིག་རྒྱུགས་དེ་རང་ཨིན། དེ་ཡང་ ལེགས་བཅོས་ཐབས་ལམ་ སྐབས་སུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་མི་ཡིག་རྒྱུགས་ཚུ་ སྦྱང་བ་འབད་ནི་གི་དོན་ལས་ཨིནམ་དང་ མང་ཤོས་རང་ དཔེ་དེབ་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ཡོད་རུང་ གནས་སྡུད་སྐབས་ཡིག་རྒྱུགས་དེ་ ཞིབ་འཚོལ་པ་རང་གིས་རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་ཁར་ འགོ་ཐོག་གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འབད་ཚརཝ་ཅིག་ སློབ་ཕྲུག་ག་ལུ་ཡང་མ་བཏོན་པར་ གསང་བ་འབད་བཞག་སྟེ་ མཇུག་གི་གནས་སྡུད་བསྡུ་བའི་སྐབས་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོདཔ་ལས་ ཡིག་རྒྱུགས་དེ་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སོ་སོ་སྦེ་སྦྱང་བ་འབད་ནི་གི་གོ་སྐབས་མེད།

ཐིག་ཁྲམ་༣: མཇུག་གི་གནས་སྡུད་གྲུབ་འབྲས།



JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

10

གནས་སྡུད་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ མ་པ་ལས་ལྷག་མ་ཤེས་མི་གཅིག་ཡང་མིན་འདུག། འཛོལ་ཏེ་ལྷག་མི་ངོ་རྐྱང་གིས་མཐོ་ཤོས་༨ དང་། ལྷག་མ་ཚུགས་པའི་མིང་ཚིག་ངོ་རྐྱང་གིས་མཐོ་ཤོས་ ༦དང་སྤྱི་བསྡོམས་ ༨༢ འདུག། དུས་ཡུན་སྤྱི་སྙོམས་སྐར་མ་ ༨ བར་ན་ལྷག་ཚརཝ་མས།

༤.༤ བསམ་ལན་གྱི་གནས་སྡུད་གྲུབ་འབྲས།
གནད་འགག་ཅན་གྱི་ཆ་རོགས་ཀྱིས་ བསམ་ལན་བཀོད་ཐངས་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ལེགས་བཅོས་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ ཐབས་ལམ་སྟོན་པའི་སྐབས་སུ་སློབ་སྟོན་པ་གིས་ དམིགས་བསལ་གྱི་དོགས་སྣང་བྱིན་མས་ཟེར་ཨིན་པས། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ཡང་ སློབ་སྟོན་སྤྱིར་བཏང་བ་ཡང་ ལེགས་བཅོས་ཐབས་ལམ་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་པའི་དུས་ཚོད་ལུ་ སྤྲོ་བ་བསྐྱེད་ས་མཐོང་མས། ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག།སློབ་དཔོན་གཉིས་ཀྱིས་བསམ་ལན་ནང་ ལེགས་བཅོས་ཐབས་ལམ་དེ་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་སྤྲོ་བ་འཐེབ་ཅིག་རང་བསྐྱེད་དེ་ ཧུར་བརྩོན་སྦེ་སྦྱང་བ་འབད་ས་མཐོང་མས། དེ་ནང་ལས་ཡང་མཉམ་འབྲེལ་སྦེ་ལྷག་ནི་དེ་ལུ་ སྤྲོ་བ་བསྐྱེད་ས་མཐོང་མས། ཟེར་བཀོད་ནུག། ད་རུང་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ ལད་སྲོལ་འབད་བཅུག་མི་དེ་གིས་ སློབ་ཕྲུག་གི་རྗོད་སྒྲ་ལུ་ ཕན་ཐོགས་སྦོམ་སྦེ་མཐོང་ཡི་ཟེར་བཀོད་ནུག།

༤.༥ ཉིན་དེབ་གནས་སྡུད་གྲུབ་འབྲས།
ཉིན་དེབ་ཀྱི་ཟིན་ཐོ་ལྟར་དུ་འབད་བ་ཅིན། ཐུན་ཚད་ ༡༥ ལམ་སྟོན་ཐབས་ལམ་དང་ མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ། ཐུན་ཚད་ ༨ ལད་སྲོལ་ཐབས་ལམ། ཐུན་ཚད་༡༠ སྦྱོར་ཀློག་ཐབས་ལམ་ལུ་གཙོ་བོར་སྟོན་ནུག། ལམ་སྟོན་ནང་ ལྷག་མ་ཤེས་པ་ཅིན་ སྦྱོར་

༠

༡

༢

༣

༤

༥

༦

༧

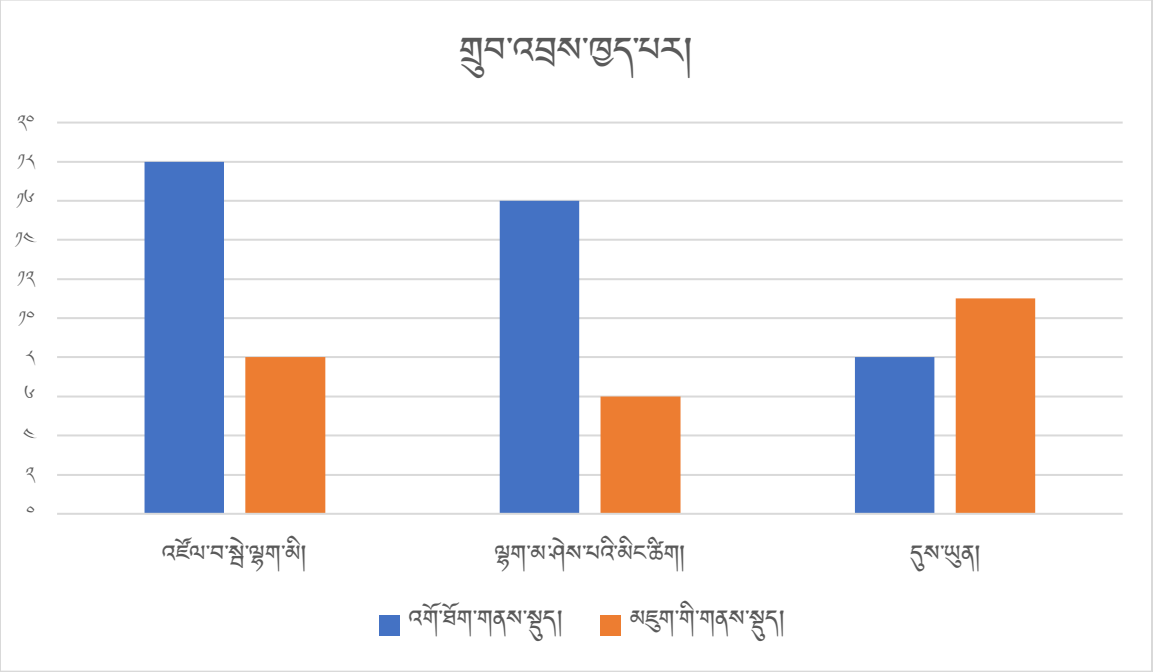
༨

༩

འཛོལ་བ་སྦེ་ལྷག་ནི། ལྷག་མ་ཤེས་པའི་མིང་ཚིག། དུས་ཡུན།

མཇུག་གི་གནས་སྡུད།

ཐོ་ཤོས།



JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

11

ཀློག་རྐྱབ་དགོཔ་དང་།ཆ་རོགས་དང་མཉམ་འབྲེལ་འབད་དགོཔ། ཡིག་རྒྱུགས་ག་དེ་སྦེ་ལྷག་ནི་ཨིན་ན་དང་ ལྷོད་ལྷོད་སྦེ་ལྷག་ནི་གི་ལམ་སྟོན་མངམ་བྱིན་ནུག།དེ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ མ་ཤེས་རུང་བཀོ་མ་བཞག་པར་ ཡིག་རྒྱུགས་ལྷག་ནི་ལུ་བརྩོན་ཤུགས་བསྐྱེད་དོ་ཡོདཔ་དང་། མཉམ་འབྲེལ་སྦེ་སྦྱང་བ་འབདཝ་ད་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་འབད་བའི་སྐོར་ཐོ་བཀོད་མངམ་འདུག།

༥. གྲུབ་འབྲས་གྲོས་བསྡུར།

༥.༡ འགོ་ཐོག་གནས་སྡུད་དང་ མཇུག་གི་གནས་སྡུད་ག་བསྡུར།

འགོ་ཐོག་གནས་སྡུད་ཀྱི་ཐིག་ཁྲམ་ནང་ཐོ་བཀོད་ཡོད་མི་དང་ མཇུག་གི་གནས་སྡུད་ཀྱི་ཐིག་ཁྲམ་ནང་ཐོ་བཀོད་དེ་གནས་ཚད་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ཐིག་ཁྲམ་ནང་བཀོད་ཞིནམ་ལས་ ཐིག་ཁྲམ་གསུམ་པ་ནང་ ཁྱད་པར་ག་དེ་ཅིག་ཐོན་ཡོདཔ་ཨིན་ན་བཀོད་དེ་ཡོད།

ཐིག་ཁྲམ་༣: འགོ་ཐོག་གནས་སྡུད་དང་མཇུག་གི་གནས་སྡུད་གྲུབ་འབྲས་ཁྱད་པར།

རེའུ་མིག་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན། འཛོལ་བ་སྦེ་ལྷག་ནི་དང་ མ་པ་ལས་ལྷག་མ་ཤེས་མི་ལུ་ ཁྱད་པར་སྦོམ་སྦེ་ཐོན་ཡོད་རུང་ ཐོགས་ཏེ་ལུས་མི་ལུ་ ཁྱད་པར་གནམ་མེད་ས་མེད་ཐོན་མ་ཚུགས་པས། ཨིན་རུང་ ཡར་རྒྱས་སོང་ཡོདཔ་མ་གཏོགས་སྐྱོ་སུ་འགྱོ་འགྱོཝ་འདི་མིན་འདུག།

༥.༢ གྲུབ་འབྲས་བསམ་ཞིབ།

༠

༢

༤

༦

༨

༡༠

༡༢

༡༤

༡༦

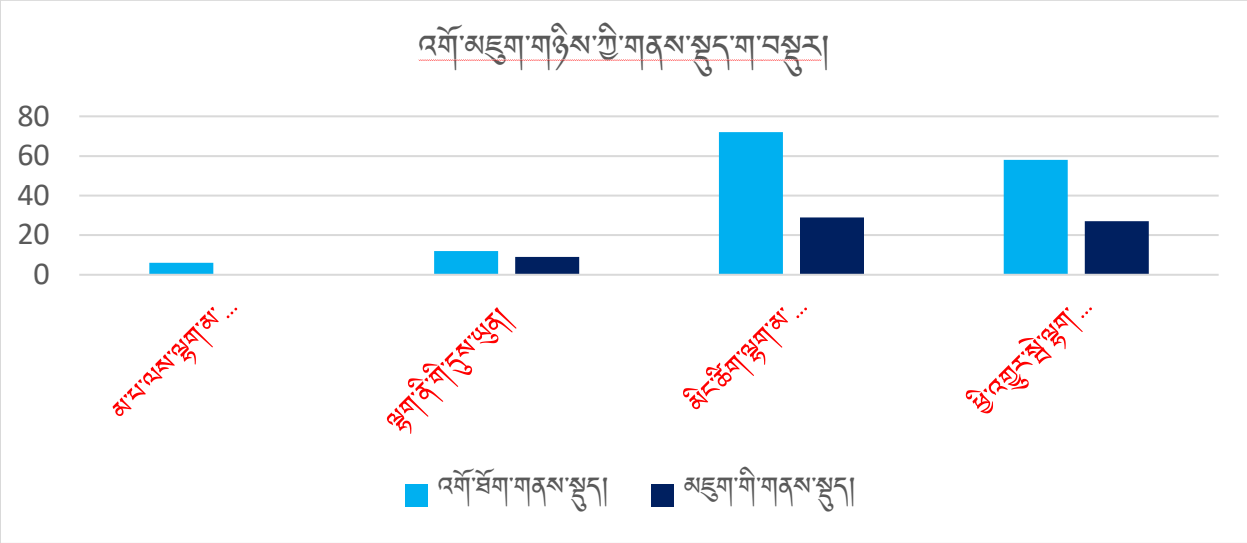
༡༨

༢༠

འཛོལ་བ་སྦེ་ལྷག་མི། ལྷག་མ་ཤེས་པའི་མིང་ཚིག། དུས་ཡུན།

གྲུབ་འབྲས་ཁྱད་པར།

འགོ་ཐོག་གནས་སྡུད། མཇུག་གི་གནས་སྡུད།



JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

12

གྲུབ་འབྲས་བསམ་ཞིབ་འབདཝ་ད་ ཁ་གསལ་སྦེ་མཐོང་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལས་ སྤྱིར་བཏང་གི་གྲུབ་འབྲས་དེ་ བཀོད་ཁྲམ་ནང་གསལ་སྟོན་འབད་བ་ཅིན།

བཀོད་ཁྲམ་༡:ལྷག་ནི་ཁྱད་རྣམ་རེ་རེ་གི་གྲུབ་འབྲས།

མ་པ་ལས་ལྷག་མ་ཤེས་མི་ལུ་ རྒྱ་དཔྱ་༡༠༠% ཁྱད་པར་ཐོན་ཡོདཔ་དང་། ལྷག་ནི་གི་དུས་ཡུན་ལུ་ ༣༠% མིང་ཚིག་ལྷག་མ་ཚུགས་མི་ལུ་ ༦༨% ཕྱི་འགྱུར་སྦེ་ལྷག་མི་ལུ་ ༥༨% ཀྱི་ལེགས་བཅོས་སོང་ནུག།

སྤྱིར་བཏང་ཐོགས་ཏེ་ལུས་མི་ལུ་ཡར་རྒྱས་མ་འགྱོ་མི་དེ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ལྷག་པའི་སྐབས་སུ་ ལྷག་ནི་གི་གོམས་གཤིས་ཀྱི་སྦེ་ འ་འ་་་ དང་ འུམ་་་ ཟེར་ལེ་ཤ་སླབ་དོ་ཡོདཔ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ དེ་ཚུ་ཡང་ ཐོགས་ཏེ་ལུས་མི་གི་གྱལ་ཁར་བཙུགས་ནི་འདི་གིས་ཨིན་པས། གཞན་ཡང་ ལྟ་རྟོག་གི་གནས་ཐོ་དང་ ཉིན་དེབ་ཀྱི་གནས་སྡུད་ཚུ་ལུ་བལྟཝ་ད་ བདུན་ཕྲག་ ༧ གྱི་རིང་ལུ་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་སྐབས་སུ་ ལམ་སྟོན་འབདཝ་ད་ འཛོལ་བ་སྦེ་ལྷག་ནི་དེ་ལུ་ལེགས་བཅོས་འབད་དགོཔ་དང་། ལྷག་མ་ཤེསཔ་ཐོན་པའི་སྐབས་ སློབ་སྟོན་པ་དང་ ཆ་རོགས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ལམ་སྟོན་མངམ་སྦེ་འབད་ཡོད་རུང་། ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ལྷག་ནི་ཚུ་ལུ་ ལམ་སྟོན་དང་རྒྱབ་སྣོན་གནམ་མེད་ས་མེད་ཅིག་འབད་མ་ཚུགས་པར་ལུས་ནུག། དེ་འབདཝ་ལས་འཛོལ་བ་མེདཔ་སྦེ་ལྷག་ནི་དེ་ ཡར་རྒྱས་སོང་ཡོད་རུང་ ཐོགས་ཏེ་ལུས་ནི་འདི་གནམ་མེད་ས་མེད་ཅིག་ ཡར་རྒྱས་མ་འགྱོ་བར་ལུས་མི་འདི་ འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་འོང་ནི་མས། ཤུལ་མ་ཐབས་ལམ་དེ་བཟུམ་ཅིག་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཨིན་པ་ཅིན་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ལྷག་ནི་ཚུ་ཡང་ ལམ་སྟོན་འབད་དེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དགོཔ་འདུག།

ལྷག་པར་དུ་ ལྟ་རྟོག་གི་བསམ་ལན་གྱི་གནས་སྡུད་དང་ ཉིན་དེབ་ཀྱི་ཐོ་བཀོད་ཀྱི་གནས་སྡུད་ཚུ་དང་འཁྲིལཝ་ད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ རྫོང་ཁ་ལྷག་ནི་དེ་ལུ་ ཉིནམ་ཅིག་བ་ཉིནམ་ཅིག་སྤྲོ་བ་བསྐྱེད་ནི་དང་ རྫོང་ཁ་ལྷག་ཐངས་ཚུ་ནང་དང་འདོད་བསྐྱེད་དེ་ གདོང་ཁར་

0

20

40

60

80

འགོ་མཇུག་གཉིས་ཀྱི་གནས་སྡུད་ག་བསྡུར།

འགོ་ཐོག་གནས་སྡུད། མཇུག་གི་གནས་སྡུད།

JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

13

ཐོན་ཚུགསཔ་འབད་མི་ལུ་བལྟཝ་ད་ ལྷག་ནི་རིག་རྩལ་རྐྱངམ་གཅིག་གིས་མ་ཚད་པར་ སེམས་ཤུགས་ལུ་ཡང་ཡར་རྒྱས་སོང་ཡོདཔ་སྦེ་མཐོང་ཡི། དེ་འབདཝ་ལས་ ལད་སྲོལ་དང་ ལམ་སྟོན་ རྒྱབ་སྣོན་འབད་དེ་ལྷག་ནིའི་ཐབས་ལམ་དེ་ དུས་ཡུན་ཐུང་ཀུ་ཅིག་ནང་ ཁེ་ཕན་སྦོམ་ཡོདཔ་སྦེ་མཐོང་ཡི།གྲུབ་འབྲས་དེ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཞིབ་འཚོལ་པ་ང་ར་ལུ་ ལམ་སྟོན་འབད་ནི་དང་ ཐབས་ལམ་སྟོན་ནི་ལུ་ཡོན་ཏན་ལེ་ཤ་ཐོབ་ཚུགས་ཅི།

༥.༤ ཞིབ་འཚོལ་མཇུག་བསྡུ།
ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་དེ་ནི་ འབྲུག་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མ་དངུལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོག་ལུ་ ཝ་ཆུ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭའི་སློབ་རིམ་༦ པའི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ རྫོང་ཁ་ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ལྷག་ཐངས་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་འབད་འབདཝ་ཨིན། དེ་ནང་འགོ་མཇུག་གི་གནས་སྡུད་དང་། བསམ་ལན་གནས་སྡུད། ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཉིན་དེབ་གནས་སྡུད་ཚུ་དང་འཁྲིལཝ་ད་ ལམ་སྟོན་འབད་ནི། ལད་སྲོལ་འབད་བཅུག་ནི། མཉམ་འབྲེལ་འབད་ནི་གི་ ལེགས་བཅོས་ཐབས་ལམ་ཚུ་གིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ལྷག་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི་དང་ ལྷག་ནི་ལུ་སྤྲོ་བ་བསྐྱེད་ནི་ལུ་གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་རང་ཐོན་ནུག། ཨིན་རུང་ ཤ་ར་ར་ལྷག་ནི་ལུ་ གྲུབ་འབྲས་ཉུང་སུ་ཅིག་ཨིན་པས། དེ་འབདཝ་ལས་ ཤུལ་ལས་ལམ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སྐབས་སུ་ ཤ་ར་ར་ལྷག་ཐངས་ལུ་ཡང་ ལམ་སྟོན་གཙོ་བོར་བཏོན་དགོཔ་འདུག། དེ་འབདཝ་ལས་ མ་འོངས་སློབ་སྟོན་པ་ཚུ་གིས་ ཐབས་ལམ་དེ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ ལམ་སྟོན་འབད་ཚུགས་ཟེར་ཞུ་ནི་དང་བཅསཔ་སྦེ་ ཞིབ་འཚོལ་ནང་གྲལ་གཏོགས་འབད་མི་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མི་ལུ་བཀའ་དྲིན་དཀའ་ཚོར་ཞུ་ནི་ཨིན།

JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

14

རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་ཐོ།

ཀརྨ་རྒྱལ་མཚན། (༢༠༢༣) སློབ་རིམ་གཉིས་པ་ཁ་སྡེ་གི་སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་བཅུ་ཐམ་ལྷག་ནིའི་དཀའ་ངལ་འདི་ག་དེ་འབད་ སེལ་ཚུགས་ནི་ཨིན་ན? JOURNAL OF EDUCATIONAL ACTION RESEARCH, 7(1) 1-68

https://journal.pce.edu.bt/index.php/jr/article/view/

གནག་དོག།པདྨ་ལ།སངས་རྒྱས་བསྟན་འཛིན། (༡༩༨༢)རྫོང་ཁའི་འགྲེལ་བཤད་རབ་གསལ་སྐྱ་རེངས་དང་པོ།
Department of Education.

རྡོ་རྗེ་ཤར། (༢༠༢༣) འབྲིང་རིམ་བར་མའི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་རྫོང་ཁ་ལུ་སྤྲོ་བ།RABSEL, 24 (1)༤༩-༦༥

https://journal.pce.edu.bt/index.php/rabsel/issue/view/71

བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུག་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས།(༢༠༢༤) བོད་ཡིག་སློབ་འཁྲིད་ལམ་སྟོན།སྡེ་རྩེ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

སི་ཏུ་ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས། (༢༠༠༠)སུམ་ཅུ་པ་དང་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པའི་གཞུང་རྣམ་པར་བཤད་པ་མཁས་པའི་མགུལ་རྒྱན་མུ་ཏིག་ཕྲེང་མཛེས།བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་པར་ཁང་།
བསོད་ནམས་རྩེ་མོ (༢༠༠༠)ཡི་གེ་ཀླག་ཐབས་བྱིས་པ་བདེ་བླག་ཏུ་འཇུག་པའི་རང་འགྲེལ།བོད་ཀྱི་བརྡ་སྤྲོད་ཕྱོགས་བསྒྲིགས།(༢༣) ༢༡༧-༢༣༡སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

Anderson, N. J. (2003). Exploring skills: Reading. In D. Nunan (Ed.), Practical English language teaching (pp. 67–86). McGraw-Hill.
Çarkıt, C. (2025). An Action Research to Improve 5th-Grade Students' Reading
Habits. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 40 (3), 157-173.
Gyeltshen, D. (2021). Why aren’t children in Bhutan reading? Asian Journal of
Education and Social Studies, 22(3), 4-9.
https://doi.org/10.9734/AJESS/2021/v22i330532
Ihsan, F., Zulfikar, F., & Syam, A. (2024). Exploring the Influence of Digital Media
on Reading Habits. Journal Social Humanity Perspective, 2(2), 103-113.
Suryaningsih, S. S. (2025). ANALYSIS OF FACTORS CAUSING LOW STUDENT READING INTEREST IN THE DIGITAL ERA AND STRATEGIES TO OVERCOME

IT. International Journal of Teaching and Learning, 3(3), 73-83.
Snow, C. E., Griffin, P., & Burns, M. S. (Eds.). (2000). Starting out right: A guide
to promoting children's reading success. National Academies Press.