

精进日常 成就非凡

——记中国铁路北京局集团有限公司丰台机务段“毛泽东号”机车组司机刘帅

□本报记者 宗晓畅 通讯员 冯庆华/文 本报记者 彭程/摄

深学细悟,让规章内化于心、外化于行;勤学苦练,将训练备赛与日常工作有机结合;矢志不渝,传承好“毛泽东号”精神,牢记“永开安全车”的铮铮誓言。他是中国铁路北京局集团有限公司丰台机务段丰台运用车间“毛泽东号”机车组司机刘帅。2025年9月,他在“轨道上的京津冀”铁路职工技能竞赛(机车司机)北京赛区决赛中勇夺冠军。

让规章内化于心

2025年“轨道上的京津冀”铁路职工技能竞赛(机车司机)北京赛区决赛期间,来自丰台机务段、北京机务段、怀柔北机务段等相关单位的30名选手进行精彩激烈的角逐。“一定要做到最好!”备赛阶段,刘帅在“毛泽东号”机车组这个先进集体的影响下,无论是掌握规章还是出乘,都严格要求自己。

技能竞赛的理论测试涉及《铁路机车操作规程》《铁路技术管理规程》等相关专业知识。“规章不是背出来的,是‘磨’进骨子里的。”刘帅说,那本写满批注的旧题库已经磨出毛边,每一道折痕、每一处笔记,都是他与规章“较劲”的见证。

为了记牢知识点,刘帅花了不少心思。他把规章条文录成音频,通过反复听、跟读回放,精准揪出记忆偏差;把易错题抄在卡片上,放在枕头边睡前背一遍;将复杂题目拆解成句,逐句攻克后再串联成整体,并通过默写检验成果。手机里的模拟考试软件成了刘帅的“随身练”,无论在单位还是家里,他一有时间



就会在上面练习。刘帅还设计了一套独特的“闯关打卡表”,每攻克一个难点就贴一枚标签,这种仪式感让他在备赛过程中充满动力。久而久之,理论知识被他熟记于心。

一个动作练就专业本能

“比赛与开火车其实是相通的。”刘帅说,他将行车中的碎

片时间都转化为备赛的绝佳时机。等信号时,他会在脑中模拟突发情况,思考如何按规章快速妥善处置;列车停稳后的作业窗口期,他对照实物,逐项核查步骤,不放过任何一个细节。“把工作当成训练,把训练融入工作,或许就是我获得优异成绩的关键。”为了精准掌握检查动作要领,刘帅一练就是大半天,双腿麻木了,就站

起来活动一下;膝盖擦到地面破了皮,经过简单处理就继续投入练习。

最让刘帅难忘的是,“毛泽东号”机车组第十三任司机长王振强为他示范时的画面。“步伐不仅要规范,还要高效,每一步移动都要有明确目的,眼神的扫视要像雷达一样覆盖所有关键部位。我感觉自己的动作似乎和司机长的一样,实际上却差了很

多。”找到差距的刘帅,不再是机械重复动作,而是加入自己的思考,再反复测试。慢慢地,刘帅越练越精准、娴熟。他就像一位能工巧匠,精心打磨每一个动作,将操作要领一遍遍练成专业本能。

成绩背后是集体的力量

一花独放不是春,百花齐放春满园。当刘帅听到裁判长宣布比赛成绩的那一刻,心中充满了感恩。“‘轨道上的京津冀’铁路职工劳动和技能竞赛,为我提供了展示自我、提升本领、建功立业的广阔舞台,激发了京津冀三地广大铁路职工学技术、提素质、作贡献的劳动热情,激励我们在京津冀协同发展中建功立业。成绩单上写的是我的名字,但背后是整个班组的托举。”刘帅回忆,在备赛的日子里,同事们主动帮他分担工作,让他有更多的时间和精力投入到训练中;师傅们为他量身定制训练计划,根据他的特点和不足,有针对性地进行指导。

微光中,刘帅整理好制服,迈着从容的步伐,走向即将值乘的机车。如今的刘帅步伐更加稳健,眼神中透露出成熟和坚定。在这个平凡的岗位上,刘帅用9年时光证明:把日常的事做到极致,就是不凡。“比赛只是插曲,安全正点完成每趟运输任务才是本职。”如今,载誉归来的刘帅依然紧握闸把,继续从事平凡而重要的机车乘务工作,用严格的安全标准、高超的驾驶技术,保证每一趟列车安全正点、平稳舒适。

朝阳区消防救援支队太阳宫消防救援站专职消防员白一贵:

磨破百双战靴 淬炼过硬本领

□本报记者 刘欣欣

在朝阳区消防救援队伍中,有这样一位默默耕耘的先行者:他把训练场当作战场,把每一次训练都当作实战,用5年光阴打磨技能,用汗水与坚持诠释工匠精神。他就是北京市消防救援总队朝阳区消防救援支队太阳宫消防救援站的专职消防员白一贵——第六届“朝阳工匠”获得者。

初次踏上训练场地时,白一贵清楚地意识到自己与队友的差距:体能不足、技能生疏、装备使用不熟练,这些现实让他倍感压力。急于追赶的心态让他陷入了“蛮干”的误区,私下加码的高强度训练让他身体不堪重负:膝盖软骨磨损、腓绳肌拉伤,膝盖和迎面骨的伤痛让他夜晚疼得无法安睡,连正常训练都难以维持。

“那时满脑子想的都是快点跟上节奏,却忘了训练也需要讲究方法。”回忆起那段经历,白一贵语气中带着几分感慨。醒悟后的他开始沉下心来,一边积极接受内服外敷的康复治疗,一边



跟着科学的训练计划稳步推进。

60米肩梯登楼是他主攻的科目:30公斤重的梯子扛在肩头,每一步都考验着力量与技巧的平衡。为了熟练掌握动作,他把每天的起梯次数从30次提升到60

次,60米肩梯冲刺从8趟增加到14趟,100米肩梯跑从2趟加码到8趟。肩膀被梯子磨烂、手掌磨出血泡,他只是简单处理便继续训练,直到身体完全适应梯子的重量。

体能是技能的基础。白一贵所在的小组每周跑量达到50公里,还要进行两次大力量训练和两次核心训练。70—110公斤的卧推、90—160公斤的负重深蹲,一组组高强度训练不断突破白一贵的身体极限。每月磨平一双作训鞋,每周练坏一把梯子,这些磨损的装备都是他刻苦训练的见证。为了突破技术瓶颈,他把参赛项目的每个技术动作都拆解分析,反复观看专业视频找差距,主动和队友围坐研讨找技巧,一个动作不满意就推倒重来,一次配合不默契就反复打磨。日复一日的勤学苦练终于收获甜美的果实:每天至少12次的全程训练,让白一贵每个技术动作衔接得愈发流畅;而每周的复盘总结则帮他精准找到不足,从而进行针对性调整提升。

白一贵始终以标杆标准要求自己,凡事冲在前、做在先。训练场上,他从不当旁观者,每一个动作都力求规范到位,“每个动作都得抠到极致,战场上零点

几秒的差距,可能就是生与死的距离。”他始终这样告诫自己,也成为了队友们看齐的榜样。灭火救援现场,他始终是冲在最前面的那一个,面对浓烟烈火毫不退缩,用果敢与专业为群众筑起安全屏障。

5年间,白一贵参加各类比赛40余次,多次摘金夺银,每一次突破都凝聚着数不清的汗水。11月2日,第六届“朝阳工匠”选树活动暨朝阳区自防自救力量消防技能竞赛现场,他再次向巅峰发起冲击。30公斤的肩梯压在肩头,发令枪响后,他如离弦之箭冲向终点。最终,他凭借8秒完成60米肩梯跑、12秒4跑完全程的成绩,从众多竞争者中脱颖而出,斩获“朝阳工匠”称号。

“我还有很多短板需要弥补。”面对荣誉,白一贵始终保持清醒。如今的他,依旧每天奔跑在训练场上,手掌的老茧、肩背的疤痕,都是他坚守初心的印记。