

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《铁路机车操作规则》《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,为我们提供了展示自我、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



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。