

# 答案，在不抱怨不内耗的坚持里

YMG全媒体记者 刘洁



北京工业大学官网的一纸发文，让“挖煤小伙逆袭成博士”的故事从网络热梗中沉淀为时代注脚。这个12岁随父钻煤窑、两次高考终上专科、28岁戴上博士帽的年轻人，用16年的时间完成了自己的逆袭。他没有“开挂”的传奇，只有“笨功夫”的坚持；没有“弯道超车”的玄机，只有“慢工出细活”的笃定。当我们剖开这段“最猛的逆袭”，看到的不是天才的神话，而是一个普通人用最朴素的方式，诠释了“成长”最本真的模样。

“慢”不是缺陷，是对成长的敬畏。这个被网友称为“最猛逆袭”的故事里，“慢”是最醒目的注脚。12岁随父下煤窑，19岁第二次高考才考上专科，专升本读地质工程，考研转向采矿工程，研二才拥有第一台电脑，申请博士两次才成功……这些在速成时代显得格格不入的“慢”，恰恰是他成长的密码。

寒暑假，他不是在旅游景点打卡，而

是在上海电子厂的流水线上，在焦作的建筑工地上，在邯郸的高速公路沥青摊铺现场，在晋城煤矿的爆破作业区里。这些与专业看似无关的“杂活”，实则他最生动的“实践课”。他用最笨拙的方式积累着对专业的认知，这种“慢”，是把知识种进心里的耐心，是用实践给理论“打补丁”的智慧。这种“慢”，不是懈怠，是对成长的敬畏，因为他知道，真正的知识从来不在捷径上，而在脚踏实地的深耕里。

“笨”不是标签，是对目标的忠诚。这个故事里最打动人的，是他与“笨”和解的勇气。两次高考失利，他没有抱怨起点低，而是选择先上专科再专升本；研二才拥有第一台电脑，他没有抱怨条件差，而是借同学的电脑查资料、用手写笔记整理数据；申请博士两次才成功，他没有放弃，而是带着更扎实的研究成果再次叩门。

这种“笨”，是对目标的绝对忠诚。他说：“高中毕业后没让父母有太多负担。”这句话背后是十年如一日的努力，而每一份努力都是为了“读书”这个目标。当他在博士论文致谢里写道“做什么都比别人慢一些”时，我们看到的不是自卑，而是清醒：他知道自己基础弱，所以愿意多花时间；他明

白自己起步晚，所以选择厚积薄发。

更珍贵的是，他把这种“笨”变成了对抗焦虑的武器。在给奋斗中学生的建议里，他直戳痛点：“迷茫和焦虑是没有任何用的，思想先行，行动至上。”这种清醒，源于他对“笨”的重新定义：所谓“笨”，不过是拒绝投机取巧的定力，是坚持长期主义的智慧。当“内卷”“躺平”成为热词时，他用“慢”和“笨”给出另一种答案：真正的成长，从来不是与别人赛跑，而是与自己的惰性较劲。

“实”不是口号，是对生命的诚实。北京工业大学官方发文称他的求学路“让无数人看到坚持的力量”，这份力量的底色，就是“实”——对生活的诚实，对专业的诚实，对自我的诚实。

他对生活诚实，所以从不抱怨命运；他对专业诚实，所以把每次专业转换都变成对新领域的探究；他对自我诚实，所以不避讳“做什么都比别人慢一些”。这种“实”，让他的故事有了穿透人心的力量：它不贩卖“逆袭神话”的鸡汤，而是呈现一个普通人如何用最实在的方式，将梦想照进现实。

更值得深思的是，他的“实”里藏着对生命的敬畏。他在建议里说“吃饭时好好

吃饭，睡觉时好好睡觉”“少玩会儿手机，少和父母争吵”，这些看似琐碎的提醒，恰是对“生命质量”的坚守。这种“实”，让奋斗回归了本质：不是与生活对抗，而是与生活和解；不是用成功证明自己，而是用成长滋养生命。

从12岁的挖煤少年到28岁的工学博士，这个故事最动人的地方，正是少年成长的过程。他没有创造奇迹，只是把别人用来焦虑的时间用来积累，把别人用来抱怨的精力用来行动，把别人用来内耗的能量用来深耕。正如北京工业大学所说：“这不是遥不可及的传奇，而是属于每位奋斗者的生命印记。”它告诉我们：所谓逆袭，不过是“将‘慢’走成‘稳’，将‘笨’熬成‘专’”，将“实”刻进生命的年轮。

站在时代的坐标系上，这个年轻人的故事像一面镜子，照见了无数奋斗者的影子——他们或许没有耀眼的起点，没有捷径可走，但只要保持对生活的诚实，对目标的忠诚、对生命的敬畏，就能在自己的领域里，走出一条属于自己的成长之路。而这，或许就是坚持最朴素的意义：它不是为了超越别人，而是为了成为更好的自己。

鲁东大学新闻与传播学院实践团为乡村振兴注入青春动能

## 以传媒之力带“热”果乡销量



走访调研

式：将产品卖点编成押韵的俚语，搭配模拟果园实景的背景，让网友沉浸式感受果实新鲜度。7月21日首场直播，吸引了超万人次观看，单日助销无花果达1200斤。

“以前想都不敢想，网上能卖这么

多！”果农看着订单笑得合不拢嘴。更值得一提的是，团队还拍摄了Vlog记录果树生长与果农日常，用“故事化叙事”为产品增添情感附加值。

实践团的目光不止于果实销路，更投

向靠山村的深层潜力。

活动期间，鲁东大学新闻与传播学院与南黄镇政府达成初步合作意向，计划在靠山村设立乡村数字传播实训基地，通过“村民点单、高校接单”模式提供长效服务。

# 奋斗中悟大爱 实践中明法治

烟台理工学院开展暑期“三下乡”社会实践活动



烟台理工学院社会实践队的队员与“中国好人”辛兴芬交流

本报讯(YMG全媒体记者 李京兰 通讯员 刁雅恒 摄影报道)暑假期间，烟台理工学院的社会实践队积极开展“三下乡”活动。队员们前往日照市莒县，先后走访“中国好人”辛兴芬女士，深入“法治示范村”前菜园村，通过面对面交流、实地探访与调研互动，在奋斗故事中体悟大爱情怀，于青春脚步中探寻法治乡村建设密码，用实践书写青春担当。

### 探访“中国好人”辛兴芬

“我就是想给他们一个能靠自己双手吃饭、能感受到温暖的地方。”面对实践队员们，“中国好人”称号获得者辛兴芬的话语质朴又充满力量。这场围绕人生历

程、公益实践的深度交流，拉开了实践队探访之旅的序幕。

早年，辛兴芬曾从事过多种职业，从普通工人到小生意经营者，生活的磨砺练就了她不服输的性格。而一次偶然接触残疾人的经历，成为她人生方向的“指南针”。“看到他们因为身体不便，在就业和生活中遇到种种困难，我心里很不是滋味。”带着这份牵挂，她克服资金短缺、技术空白、场地受限等多重难题，一步步创办福利服装厂，后又拓展建立残疾人中心，用数十年坚守践行“让残疾人有尊严生活”的承诺。

在辛兴芬女士的带领下，实践队队员们走进福利服装厂。车间里，机器运转的声音此起彼伏，几位残疾员工正专注地裁剪、缝制、包装等工序。虽然动作或许不如

常人敏捷，但每道工序都一丝不苟。

“他只有一条胳膊，但打包的活儿干得又快又好……”这个孩子曾患自闭症，多少医院都治不好，来我这里不仅找到了工作，更打开了心扉。”辛兴芬女士骄傲地介绍，言语间满是对员工的认可与关爱。

为了让残疾群体适应工作，厂里根据每个人的身体状况与特长精准定岗，并提供耐心的技能培训。在这里，稳定的收入让残疾人的生活有了底气，自我价值的实现更让他们的心灵有了归属。夏日车间没有空调，辛兴芬便坚持每天上午下午为员工送雪糕解暑，细微的举动里藏着最质朴的关爱。

实践队来到残疾人中心，辛兴芬如数家珍似地展示着她的“宝贝”——残疾员工送的画作，残疾儿童康复治疗时制作的手工作品。每一件作品背后，都藏着被温暖照亮的故事。“这些都是他们用心做的，看到他们越来越好，我就觉得一切都值。”数十年间，她用行动诠释“大爱无疆”，不仅为残疾人搭建起遮风挡雨的港湾，更用实干与坚守传递着生生不息的希望。

### 走进“法治示范村”前菜园

为了探寻“法治示范村”的建设密码，社会实践队深入前菜园村，通过与村党支部委员深入交流、参与村内普法活动以及向村民发放调查问卷等方式，感受法治在乡村振兴中的坚实力量。

“这几年，村里的路修宽了，灌溉方便了，特色农业让腰包鼓了，文化广场经常

举办各类文艺活动，成了大家的‘幸福驿站’！”村党支部委员黄义棠向队员们介绍，前菜园村近年来在基础设施、产业发展、文化建设上齐头并进。而蝶变的背后，是法治建设的坚实支撑。村两委高度重视法治工作，成立专项法治工作小组统筹协调，将法治理念融入乡村治理各环节，为乡村发展筑牢“稳定基石”。

谈及村里的普法实践活动，委员的介绍让队员们深切感受到法治氛围的浓厚。村里充分利用广播、宣传栏等“接地气”的阵地，常态化播放法律知识、张贴宣传海报；结合村民生活中常见的邻里纠纷、土地流转、养老保障等问题，开展案例宣讲、法律答疑等活动，让抽象的法律条文变成村民“听得懂、用得上”的生活指南。“我们成立了由村干部、老党员和法律志愿者组成的调解队，现在村民遇到问题首先想到的是‘找法律’，矛盾纠纷能在村里及时化解，‘小事不出村，大事不出镇，矛盾不上交’成了常态。”黄义棠自豪地说。

实践队分组开展问卷调查，与村民亲切交流，收集他们对法治建设的看法与需求。“村里普法工作做得细，我们现在知道了签合同要注意啥，遇到养老问题找谁咨询。”村民的真实反馈，让队员们深刻体会到法治建设的民生温度。

实践队队员表示：“作为当代青年，我们常说要‘不负时代，不负韶华’，但这次实践让我懂得，青春的价值是要像辛兴芬女士那样，像前菜园村的建设者那样，以‘功成不必在我’的担当踏实做事。”

此次“三下乡”活动，实践队队员们在奋斗故事中触摸到大爱情怀，在乡村实践中感受到法治力量。

## 面向特殊学生招生

烟台开发区启明学校共设49个名额

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰)近日，黄渤海新区教体局发布《烟台经济技术开发区启明学校2025年招生简章》，烟台经济技术开发区启明学校是一所公办特殊教育学校，学校秉承“一切为了残疾儿童的生存与发展”的办学理念，走“康教结合”之路，深入挖掘学生潜能，努力提高教育教学质量。2025年秋季面向开发区招收智力残疾、自闭症、脑瘫和多重残疾的特殊儿童少年，义务教育段计划招生36人，其中小学一年级计划招生12人，初中一年级计划招生24人；学前段计划招生6人；中职段计划招生7人。

现场报名，材料审核时间为2025年8月2日8:30—11:30；14:30—17:00。现场报名时，家长需带齐材料等待现场审核，无需带孩子到校。待材料审核通过

后，家长要在规定时间内带领孩子到校进行面试评估。面试评估工作由面试评估小组进行，面试评估小组由黄渤海新区残疾人教育专家委员会指定专业人员组成，面试评估工作包括体质体能调查、生活自理能力评估、日常行为调查与测评等，符合条件的孩子根据招生计划排序录取后入校就读。

已录取学生实行试读制度，试读期为2至4周。试读期满符合在校就读要求的，可以到校就读；不符合在校就读要求的，学校将进行送教上门。

需要提醒家长的是，为确保学生健康、安全和维护正常教学秩序，如学生有精神病、癫痫病、心脏病、攻击或自虐行为以及其他重大疾病者，家长应如实告知。如有意隐瞒，一切后果和法律责任由家长自负。

芝罘区开展幼儿园园长、教师心理健康专题培训

## 以平和心态应对焦虑

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 王义晓)为进一步提升幼儿教师心理健康素养，增强情绪管理能力，掌握心理调适技巧，近日，芝罘区教体局组织开展全区幼儿园教师心理健康专题培训。本次培训采用线上线下相结合的方式，各幼儿园园长在教体局主会场参加现场培训，各幼儿园设分会场教师同步线上观看学习。全区近1000名园长、教师参与培训。

活动邀请国家二级心理咨询师、山东省教育专家库成员、首届家庭教育名师李忠伟作讲座，围绕认知情绪、情绪的意义、善待情绪三方面，讲解了CBT认知三角模型理论，分析了“非黑即白”“灾难化”等常见思维陷阱，并提供了

多个应对情绪压力的方法。在“我手画我心”实操环节，李忠伟运用绘画心理测验法，为大家提供了一次趣味横生的心理评估体验。

最后，活动通过互动问答的形式，引导大家从认识自己的情绪开始，学习如何调整情绪，并通过多案例多角度分析，传授心理健康知识和心理疏导技巧，帮助大家塑造积极向上的阳光心态。

培训结束后，参训人员纷纷表示获益匪浅，充分认识到了情绪管理的重要性，将以更积极平和的心态对待焦虑和压力。

据悉，芝罘区教体局持续关注幼儿教师心理健康，积极为教师群体提供更多专业支持，着力打造身心健康、素质优良的高素质幼教队伍。

烟台开发区四中再传喜讯

## 一学生考入海航实验班

本报讯(YMG全媒体记者 李京兰 通讯员 孙震华)近日，烟台开发区第四初级中学传来喜讯：2025届初四毕业生余建国凭借过硬的身体素质和优异的中考成绩，在全省选拔与审核中脱颖而出，收到山东省海军青少年航空学校的录取通知书，成为今年烟台地区仅有的两名海航班录取学员中的一员。这是继2023年该校谢雨宸同学被海航录取后又一位圆梦海航的学子。一所中学三年内连续两名学生考取海军青少年航空学校，这在烟台市尚属首例。

山东省海军青少年航空学校

是全国首个海军青少年航空学校，自2015年创办以来已向海军输送130余名飞行学员。该校面向山东省全省招收初中应届毕业生(男性)，选拔身体素质、心理素质和成绩优异的学生，开展三年制高中教育，为海军航空兵、舰载机飞行员等方向输送后备人才。

烟台开发区第四初级中学校长杨宝三介绍，三年来，学校的谢雨宸、余建国同学先后考取了山东省海军青少年航空学校，未来将成为舰载机飞行员的后备种子，有希望上航母、开飞机——这是学校的骄傲。

## 斩获特等奖2个

山商学子在全省“挑战杯”竞赛中夺得8项大奖

本报讯(YMG全媒体记者 张莘)正值暑假，山东工商学院的喜讯频传。近日，第十九届“挑战杯”山东省大学生课外学术科技作品竞赛(普通高校组)终审决赛落幕。山东工商学院在竞赛中再创佳绩，获特等奖2项、一等奖1项、二等奖2项、三等奖3项。该校推报8项作品参加省赛，经网络评审，全部获奖，其中3件作品入围省赛终审决赛。

据悉，经过充分备赛，公共管理学院《“青”耕新田，“质”领未来：从“新”农人到“兴”农人的青年实践路径研究——基于山东省8市57村的深度调查》团队、数学与信息科学学院《拒做“屏奴”，青春当自醒——“屏媒时代”青少年短视频成瘾的风险评估与干预路径》团队获得特等奖。

“挑战杯”竞赛由共青团山东省委、山东省科学技术协会、山东省教育厅、山东省科技厅、山东社会科学院、山东省学生联合会主办，作为大学生关注度最高的全国性赛事之一，被誉为当代大学生科技创新的“奥林匹克”。

本次竞赛中，山东省120所高校的462件作品入围终审决赛。经过网络评审、现场答辩等环节，评选出特等奖173个、一等奖289个、二等奖258个、三等奖316个。全省62所高校(普通高校组)共选拔出258支队伍入围终审决赛，最终评选出97项特等奖。

记者采访得知，《“青”耕新田，“质”领未来：从“新”农人到“兴”农

人的青年实践路径研究——基于山东省8市57村的深度调查》这一项目，是基于山东省8市57村的调研成果，创新提出“新农人—农业新质生产力—兴农人”三元螺旋转型模型，构建由政府主导力、制度支撑力、市场驱动力、科技赋能能力四维协同机制。不仅为农业新质生产力赋能下的青年新农人转型提供了对策建议，也为破解“谁来种地”“谁‘慧’种地”的时代之问提供了青年实践应答。而《“屏媒时代”青少年短视频成瘾的风险评估与干预路径》这一项目，响应国家政策，聚焦“屏媒时代”青少年短视频成瘾问题，团队成员进行实地访谈，回收大量问卷与访谈数据，总结青少年短视频成瘾现状，为干预提供理论基础。团队还通过构建风险评估体系，提升成瘾预防效率，实现成瘾风险精准量化与科学分级，提出了短视频成瘾预防与干预的对策建议，为教育部门、平台监管提供决策依据。《察零工之困，铸零工之盾——山东省11市623名零工权益保障问题的深度访谈》这一项目，自赛事启动以来，山东工商学院高度重视“挑战杯”赛事培育工作，统筹校内外资源，开展专题培训和专家辅导，对参赛项目进行精细打磨、重点培育。主动对接项目团队需求，提供全方位、精准化服务，为团队参赛提供坚实保障。各学院积极响应、广泛动员，二级学院(部)累计报送2126支团队报名人数参赛，累计参赛学生达9000余人次。