

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。

暑假，他不是在旅游景点打卡，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。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。

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在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

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。在给奋斗学子的建议里，他直截痛点：“迷茫和焦虑是没有任何用的思想先行，行动至上。”这种清醒，源于对他“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。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。

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：它从不是为了超越别人，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



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



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，“中国好人”称号获得者辛兴芬的话语既朴实又充满力量。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，一步一步创办福利服装厂，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、包装等工作。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艺品。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，更能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。

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、包装等工作。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。“村里普法工作做得好，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，在乡村实践中感知到法治力量。

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，深入挖掘学生潜质，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。

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进行，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、教师参与活动。

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，将以更加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、素质优良的高水平幼教队伍。

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届初四毕业生余国凭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，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，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。

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。该校面向山东全省招收初中应届毕业生(男性)，选拔身体素质、心理素质和文化成绩优异的学生，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 张革)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”三元螺旋型模型，构建出政府主导力、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，实现成瘾风险的精量化与科学分级，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。

“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

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”三元螺旋型模型，构建出政府主导力、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，实现成瘾风险的精量化与科学分级，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。

“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