

从中考落榜的农村孩子,到站在世界技能大赛最高领奖台;从次次倒数的参赛选手,到技能大赛的冠军教练,他没有高大上的学历,也没有什么天赋异禀的才艺,却有着平凡又不简单的人生经历——

# 袁强:技校生如何逆袭成“王者”

光鲜:26岁获得正高级职称

虽然获得第44届世界技能大赛工业控制项目金牌时间是2017年10月,但袁强从2015年初就开始跟自己“较劲”了。彼时,正在山东工业技师学院就读的他,报名参加了学院工业控制项目的选拔赛。不过,因为英语成绩不理想,在第一轮就被淘汰了。被淘汰后,他没有放弃,多次找到教练,最终获得一个“编外学习”的机会。从那开始,每天晚上9点以后,学校的训练室,便成了袁强一个人的“战场”。

功夫不负苦心人。在一个月后的测试中,他以第一名的成绩入围选拔赛。此后,他每天训练15小时以上,两年总共休息不到10天。日常训练中,他不断给自己加压,比赛要求设备安装精度误差不超过3毫米,而他要求自己不能超过1毫米。在日复一日严苛的练习中,他相继斩获学院、省、全国第一名,最终拿到代表中国参加世界技能大赛的入场券,并为祖国捧回了金牌。

回国后,山东省政府授予他个人一等功;随后,全国向上向善好青年、全国技术能手等各种荣誉接踵而来……许多知名企业向他抛来了高薪橄榄枝。他却谢绝了丰厚的报酬,来到青岛市技师学院任教,26岁时便成为学院最年轻的正高级职称获得者。

反差:曾经的“后进生”

山东省技术能手、山东省齐鲁首席技师、第44届世界技能大赛工业控制项目金牌、全国技术能手、第45-47届世界技能大赛工业控制项目中国教练……令人意想不到的,头顶众多荣誉光环的袁强,曾经却是一名“后进生”。

袁强出生在一个普通的农民家庭,中考时,因为失误,英语被判0分,因此与高中失之交臂。落榜后,他一



袁强(右三)与学生进行课业研讨。

度觉得自己的未来一片渺茫。斟酌再三后,他选择到省内一所技师学院学习机电一体化专业。

刚入学时,袁强并没有确立人生目标,浑浑噩噩度过一段时间,什么都没有学到。后来,当看到有几个同学参加比赛获奖时,他的心里很是羡慕。在得知一位学长因获得省二等奖留校任教时,他十分震撼:“能从一个技校生成为老师,当时感觉有点天方夜谭。”袁强意识到,技校生也是能有更好前途的,便暗下决心,要通过自己的努力改变命运。在老师的指导下,他逐渐走上了参加技能大赛的道路。

自我评价:“我是努力型选手”

从参加选拔赛,到最后的世赛,袁强几乎每次都是第一,成绩的轻松取得让他逐渐有所松懈。在国家集训队9进5的比赛中,他获得第二名,而且跟第一名还有不小的差距。“那时,我才一下子惊醒,只要我稍微一放松,就会很快被落下。”于是,他迅速调整心态,每天都以努力到无能为力去,去面对每一场比赛,最终拿到世界金牌。

比赛是在公开场合,要面对对手、裁判、观众,甚至还要面对镜头,而从小就有些腼腆的袁强,一到公开

场合就紧张、手抖。在刚开始参赛的时候,他很难在众人的目光下,完成系列精细操作。

“平常自己练得挺好,可到了赛场上,我的手就发抖,拧不上螺丝,严重影响我的成绩。”袁强说。为了解决这个难题,他开始疯狂训练。“每天的训练结束后,我会再拿出至少1个小时的时间,专门练习拧螺丝。经过长达一个多月的训练,形成了肌肉记忆,我敢说,要论拧螺丝,我要说第二,学院里就没人敢说第一。”袁强坦言,自己并不是天赋型选手,而是努力型选手,每一项成绩的取得都是用坚持不懈的汗水堆砌出来的。

全国职业技能大赛冠军、全国技术能手……在袁强手把手的指导下,越来越多的技校生实现成功“逆袭”。他表示,除了日常教学,今后将会把更多的精力投入到指导学生训练中去,用技能搭建通向成功的阶梯,培养更多为国争光的学子。

(王章)



近日,灵山中心幼儿园开展“知水善用,‘幼’在行动”主题活动。活动中,老师通过讲解绘本故事《世界上最后一滴水》,向幼儿介绍“世界水日”“中国水周”的由来和地球上用水紧缺的现状,培养他们爱水、节水、护水意识。

(单洪武)

——新华社权威速览——

一图读懂

## 你的睡眠健康吗? 核心解读来了

全国爱卫办3月18日发布《睡眠健康核心信息及释义》,有哪些要点?一图读懂→

- 睡眠可消除疲劳、恢复精力,良好的睡眠对于维持生理功能、促进生长发育、提高认知和记忆力有重要作用
- 不同年龄段人群所需睡眠时长不同,且因人而异,良好睡眠常表现为醒来后感到精神充沛、心情愉悦
  - 一般来说,1-2岁幼儿每天需要11-14小时
  - 学龄前儿童10-13小时
  - 中小学生8-10小时
  - 成年人7-8小时
  - 老年人6-7小时
- 长期睡眠不良会导致反应迟钝,学习效率下降,还会诱发焦虑、抑郁等问题,增加感染性疾病、心脑血管疾病等患病风险
- 规律作息、劳逸结合、适量运动以及安静舒适的睡眠环境有助于保持良好睡眠,避免熬夜、睡前饮酒喝茶,晚餐不宜过饱过晚,睡前尽量不要刷手机
- 关注儿童青少年、职业人群、老年人等群体,提升全生命周期睡眠健康
- 睡眠障碍是以入睡困难、睡眠维持困难、睡眠过多、睡眠觉醒周期紊乱或睡眠行为异常等为表现的一类睡眠相关的临床综合征,最常见的为失眠症和阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征
- 经常出现失眠、白天打瞌睡、睡眠呼吸障碍、睡眠不规律、睡眠时异常动作等表现,提示可能患有睡眠障碍
- 如果睡眠问题已影响到健康和日常工作生活,应尽早去医疗机构寻求专业帮助,不同睡眠障碍需采取不同的治疗手段

新华社内部出品