

湖南工大有间“学霸寝室” 四人考研全“上岸”

本报讯(株洲晚报融媒体中心/孙晓静 通讯员/罗成辉)近日,各高校考研录取名单相继公布,可谓有人欢喜有人愁。在湖南工业大学内,该校材料与先进制造学院同一个宿舍的4名舍友在2022年研究生考试中全员“上岸”,一时间,5栋620宿舍成为全校瞩目的焦点,获称“学霸寝室”。

“人生能有几回搏”

张浪来自无机非金属材料工程专业1802班,此次研究生考试,通过了宁波大学研究生复试。他的三位舍友是冶金工程专业1802班的同班同学,此次研究生考试,李海波、刘智勇通过了北京科技大学研究生复试,陈启豪通过了上海大学研究生复试。

在张浪眼里,舍友们都属于“努力型人设”,考研过程中早出晚归是常事。他告诉记者,去年暑假期间,为了备考,他和李海波特意在校外租了一间房子,“6点半准时起床,晚上11点半准时睡觉,每天都去学校自习室打卡。”

“朴实无华又充满惊喜。”郴州男孩李海波这样总结自己在备考研究生期间的的生活。在备考过程中,他习惯和室友去学校旁边体验没吃过的东西,偶尔会组团去唱歌,也会去跑步或者去打打球。

“人生能有几回搏,男子汉一旦确定了目标就要奋勇前进。”电话那头,李海波的声音格外坚定。

学会释放压力,最大的竞争对手是自己

同样来自岳阳的陈启豪是班长,曾在学生会任职。他告诉记者,考研压力特别大,对于学生的心理承受能力是一个考验。他曾经经历过一段特别难熬的时期,“总感觉使不上劲,学习进度比不上别人,特别焦虑、暴躁。”

好在他迅速进行调整,向同专业的学长“取经”,向心理老师倾诉烦恼,这才走出情绪“低谷”。他介绍,如果实在心情烦闷,就一天不学习,进行自己喜欢的娱乐活动,把所有事情都抛之脑后,往往很多问题第二天就会想到解决的办法。他笑称,这就是释放极大压力的“妙招”——“躺平”大法。

“其实最大的竞争对手是自己。”陈启豪勉励学弟学妹们要摆正心态,既不能妄自菲薄,也不能只埋头苦干,而不去关注一些他人的高效学习方法,从而失去时间和心理上的优势。



▲四人在图书馆前坪合照,从左至右依次为:陈启豪、刘智勇、李海波、张浪。通讯员供图

良好的室友关系是他们成功路上的风帆

来自安徽黄山的刘智勇曾获得国家励志奖学金,对自己的评价是“有着清晰的计划的人”。他表示,此次宿舍四个人全部“上岸”,跟寝室里良好的氛围分不开。在宿舍里,大家都彼此尊重对方的生活习惯,早睡早起,当熄灯后不会有人再玩游戏或者打电话。

学习上,四人有不懂的都会互相帮助,尤其是当有人陷入“牛角尖”时,其余几人一定会一起开导。

不过,生活在一起肯定有矛盾,他们四人秉承着“有话就说”的理念,有问题不憋着,敞开心窗说亮话,“一起想办法,就一定能够处理好。”

据记者了解,除了这个学霸寝室的四名同学,湖南工业大学材料与先进制造学院的学生们在此次考研中也硕果累累。全院204名2021届毕业生中,有55人考研成功“上岸”,占毕业生总人数的27%。

体育中考在即 学生和家有多“拼”

策划/沈勇跃 执行/株洲晚报融媒体中心 谭筱

每天清晨和傍晚,在天元区日盛·桂花城小区内,时常能听见清脆的跳绳“啪啪”声,有孩子将手中的绳子舞得上下翻飞,家长们则在一旁拿着手机在录制视频“交作业”。

如今,体育中考在即,中小学体育作业要求学生打卡锻炼,跳绳也是考试其中一项内容,为拿高分,学生和家不得不为此“拼一把”。



▲为中考冲刺,学生们在进行排球训练。记者/谭筱 摄

体育中考在即,不少学生“临时抱佛脚”

一根绳子牵动家长、孩子心,甚至邻居们也跟着有烦恼。近日,家住天元区的秦女士向本报反映,她家楼上学生每晚八点在家跳绳,“每天楼板砰砰作响,真不知道这家人是怎么想的?”秦女士直呼实在“受不了”。

“大部分有小孩子的家庭,小孩都是在电梯口或在小区室外跳绳的。”秦女士家住的小区是两梯两户,电梯口的过道足够跳绳拍球。当天,她的诉求在业主群里成了大家讨论的重点。

“家里跳绳还是不应该。”多位家长表示,一般都是带孩子去室外跳绳,既不扰民也能让孩子全身心投入运动,达到效果。也有少部分家长认为,孩子更是难寻合适的运动场所,在家里运动也是无奈选择。而邻居的回应则是,自家孩子面临中考,学校要求学生每天打卡1分钟视频并上传。临近中考,学业负担重,有时候直接在家就完成了。“光文化课的作业都要写到晚上11点半,哪还有时间下楼去跳绳啊?”邻居王女士说。

也有家长表示,娃娃跳绳有声音难免,要怪就怪开发商造的房子“楼板太薄”。

“这个‘扰民’只是短暂的,邻里之间尽量宽容、谦让,练习跳绳的孩子也要尽量安排好合适时间、地点,铺上厚一点的隔音垫子。”作为过来人,沈先生深有体会。沈先生告诉记者,三年前,他也这样天天监督孩子练习打球、俯卧撑、跑步。最终,沈先生的小孩成功考入长沙重点高中。

专家建议:学生尽可能在室外运动

“如今,中小学校都将跳绳这一项目纳入考试项目,在家跳绳打卡的学生肯定越来越多。”芦淞区一体育教师告诉记者,从孩子们打卡视频上也能发现问题。体育作业“上线”后,家长们晒娃热情高涨,不少视频的拍摄背景是在家中客厅。

她表示,跳绳这样的体育运动建议孩子在室外空旷、安全的地方进行。专家认为,家中环境相对狭小,空气流通不畅,运动效果欠佳。最佳运动场所还是室外,阳光对骨骼成长有好处,开阔的视野也有利于学生的视力发育。

家里跳绳怎么解决隔音?专业人士建议,家长可以选择智能跳绳、有/无绳自由切换,最好在脚下放一张大的家庭运动垫或是隔音板,都能做到静音不扰民。

如何拼体育? 养成运动习惯最重要

体育中考迫在眉睫,可孩子锻炼不够怎么办? 这让不少家长发愁,要不要报一个“中考冲刺班”?

在景炎学校体育教研组组长周圣才看来,中考体育项目并不是靠短期突击取得成效的,因为体育训练是有规律的,是个循序渐进的过程。体育纳入中考并计算分数,目的与意义都在于促进中学生的体育锻炼,让体育的精神与作用融入日常的学习生活中。

“我校在考前心理疏导,备考策略分析,备考能力突击各方面,都帮下工夫,考前,老师也会根据每个学生的选项,进行针对性指导。建议孩子们轻装上阵,不要有太大的心理负担。”周圣才说。

眼下,距离中考体育考试还有1个多月时间,建议家长们平时在课余时间多陪孩子们一起锻炼,一起设定目标。陪孩子一起锻炼,在增进亲子关系的同时,也进一步提高了自身的身体素质。

“如果学生平时疏于锻炼,考前恶补体育,往往会消耗大量体力,甚至造成不必要的运动伤害,得不偿失。”同样,不少体育教师也建议学生和家长,考试前搞突击培训不符合体育价值导向。建议平时养成锻炼的习惯,提高身体素质。

从往年数据来看,90%左右的学生都能接近满分。中考体育测试内容都是在初中体育课程教学大纲规定的范围内,学生通过校内课程的指导训练应该不难完成。

生于“改革年代”的《株冶人》 见证株洲工业转型升级的阵痛与蝶变

策划/邱峰 执行/株洲晚报融媒体中心 李军

株洲厂报往事 ②



▲《株冶人》编辑部的年轻人,正在阅读学习曾经的报纸。记者/李军 摄
▶《株冶人》的前身《株冶报》,图为试刊第一期。记者/李军 摄

1 创刊前,编辑部人员曾到《株洲日报》学习培训

厂报创建之前,株冶已经有了广播和电视台,传递自己的声音。那时的厂矿就像个“小社会”,学校、医院、电影院等生活娱乐设施,围绕生产构建,几乎不出厂就能满足一切所需。一个厂拥有自己的电视台与报纸,在那个年代不是什么稀奇事。

被返聘回企业参与《株冶人》采编事务的刘杰记得,1985年他被分配到株冶三分厂贵金属车间时,每天都能听到广播、看到电视,了解厂里的大小新闻。“为了照顾上晚班的职工,第二天还会重播。”他说。

株冶退休职工徐尊,曾担任过厂报的总编辑。刚进厂报编辑部时,他主要负责副刊版面。据他回忆,创刊之前,为了让七名编辑人员掌握专业采编技能,厂里还组织大家到当时的《株洲日报》培训了一个月。

相比上世纪50年代创刊的331厂《工人导报》,株冶的厂报不

“《株冶报》(2005年更名为《株冶人》)有如呱呱坠地的婴儿。我们殷切地期待着读者的哺育和帮助,积极为本报撰稿,多提批评意见,使这一新生儿健康成长。”

1987年7月1日,株冶冶炼集团股份有限公司(简称株冶)的前身株冶冶炼厂,发行了内部报纸试刊第一期,编辑部在头版的《致读者》里,写下了上述话语。

一晃眼,这个“婴儿”今年已35岁。1956年建厂的株冶,几乎与株冶“同龄”,见证了株洲工业发展的辉煌。而《株冶人》诞生于“改革的年代”,35年来,记录自身开拓探索历程时,也折射了株冶的改革故事。

制图/胡兴鑫

2 记录了诸多开拓奋进的故事

因为诞生在改革的年代,《株冶人》试刊第一期的《致读者》开宗明义:“坚持改革、开发、搞活的总方针总政策,义不容辞地为时代弄潮儿提供舞台,为开拓、进取、探索、奋斗推波助澜。”

厂报出现之前,株冶经历了一段艰辛却辉煌的“创业史”:1956年深秋,来自五湖四海的数千名建设者汇聚株洲北郊的瓶皮岭,大家风餐露宿、肩挑手扛,在一片荒芜之地建起一座铅锌之城,树起号称“亚洲第一高”的工业烟囱,创造了多项“全国第一”。

而在改革开放的年代,《株冶人》则记录了诸多开拓奋进的故事。

株冶创办厂报的1987年,株冶被国务院确定为全国企业劳动、人事、工资制度综合改革配套改革的两个试点城市之一。为此,株冶破除“三铁”(铁饭碗、铁工资、铁交椅),大力推进企业三项制度改革。

作为大型国企,当时的株冶扛起责任,创新思路进行了一系列大刀阔斧的改革。刘杰记得,当时厂报上开设了“三项制度改革大家谈”栏目,作为宣传国家及省市改革政策的

3 是精神园地,也是人才摇篮

创刊至今,《株冶人》已编辑出版1700余期。35年来,这份厂报可谓职工了解公司的窗口,在精神文化产品较为稀缺的年代,也为他们打造了精神园地。

上世纪八九十年代,株冶的新员工一般住在单身宿舍,娱乐休闲方式不像现在这么丰富。一份厂报在手,职工就能及时了解公司生产经营情况,增强集体荣誉感,在“白衣飘飘”的诗人与文艺青年颇受追捧的年代,他们还能拿起笔写文章积极投稿。

刘杰的故事便是典型。1985年,20岁的刘杰被分配到了株冶三分厂,成为一名普通的车间职工。正是因为不断为厂报写稿投稿,他逐渐成长为优秀的通讯员,不仅在厂报频频上稿,且稿件多次被省市党报采用。1988年,他入选厂里“对外宣传报道五佳”,1996年,他写的通讯更是罕见地被《工人日报》在二版采用刊登。

算早。但从试刊第一期的《致读者》来看,它对自身定位及功能,有着清晰认知。《致读者》里说,这份厂报是“具有企业特点的专业性报纸”,“中心任务”是“立足本厂、面向职工、提供服务、加强指导”。

厂报常规设置对开的四个版面,每周五出刊,头版是要闻,二版刊登生产经营稿件,三版是党建及理论文章,四版是副刊作品。可以说,版面设置思路正如试刊的《致读者》里所说,“把指导性、服务性、娱乐性熔为一炉”,致力于做宣扬厂矿改革探索与生产经营状况的“号角手”,反映职工心声与愿望的“贴心人”。

试刊一期后,厂报在职工及家属中获得热烈反响。当时,报纸会被直接发放到班组车间、职工宿舍以及生活区的职工家里。“每期一出来,大家争相传阅,有时候发放稍慢了一点,还会有人打电话到传达室来问为啥报纸还没来。”刘杰笑着说。

阵地以及集思广益、激发思想碰撞的交锋平台。

另一件推动株冶经营改革的事例,发生在2002年前后。彼时,由于工资有结余,株冶将结余资金在四川创立子公司,收购四川某矿山的采购权,进行采矿等业务。对职工来说,厂里给出了两个选择:退钱,按1:1.2的比例一次性退;入股新公司,每年根据经营情况分红。

当时,很多职工不知如何选择。《株冶人》组织人员赴四川现场采访,把收购矿山的前因后果、子公司的生产经营情况及发展前景、选择退钱与入股的职工的想法等,都做了深入采访与呈现。

报道一发,职工了解了是怎么回事,最终只有少部分人选择退钱,大部分人选择了入股并分红10多年,获得了更长远的收益。对株冶来说,这篇报道也助力了其在生产经营方面的新尝试与探索。

设立国家级企业技术中心、国家级实验室和博士后工作站;成功开发热镀锌合金、压铸锌、铅锡合金等系列产品;响应国家战略部署,不断转型升级、搬迁调整……多年来,《株冶人》记录了株冶的探索与奋进,也见证株洲工业转型升级的“阵痛”与“蝶变”。

从这个角度来说,《株冶人》也是培养人才的摇篮。在刘杰的记忆中,曾有编辑部人员去了深圳的媒体,后来的发展也很不错。“曾经,有位领导从株冶走向更大的平台后,特意订阅了一份厂报,还说一定要记得给他寄。”刘杰说。

上世纪90年代,是《株冶人》的巅峰时期,最多时一期要印7200份。令人感慨的是,株冶搬迁后,大部分职工去了衡阳水口山,留在株洲的职工住得分散,如今编辑人员精简,印刷与发送的报纸也没有那么多了。2020年,《株冶人》由周报变为半月刊。如今,微信公众号、官方网站与厂报一起成为株冶宣传的“三驾马车”。

对此,刘杰并不过分伤感。去年返聘回来后,他采访了企业健在的、获得“光荣在党50年”纪念章的老职工,并撰写了长篇通讯刊于“最美株冶人”栏目。这个栏目于2013年左右设置,此前是没有的。

“对于关注的人来说,它一直都在,一直在与时俱进地调整与进步着。”刘杰动情地说。

