

39岁重返大学校园 校园创业闯出新赛道



图为沈欢。通讯员供图

株洲日报全媒体记者/罗小玲
通讯员/张沙

在湖南铁路科技职业技术学院里,今年39岁的沈欢有着多重身份:他被室友称为“叔叔”,他是把军旅故事分享给同学的军训总教官,他也是带领学弟学妹钻研短视频的

创业导师。然而,在这些身份之前,他更是一位在商海中几经沉浮、白手起家的创业者。

他的故事,并非一个简单的“大学生创业”故事,而是一位资深创业者,为了突破瓶颈、拓宽边界,选择重返校园的“战略性再出发”。

军营淬炼,铸就奋斗底色

2005年,19岁的沈欢踏上军旅征程。在海军陆战队,一次暴雨中的射击考核成为他人生中的重要一课。瞄准镜里水花四溅,就在他几乎放弃时,一声“湖南伢子,加油”的乡音唤醒了骨子里的倔强。最终,50环的满分成绩和“优秀学员”的荣誉,为他的军旅生涯写下生动注脚。

这段经历不仅锻造了他钢铁般的意志,更奠定了他日后创业的精神基石。“部队教会我,任何时候都不能当逃兵。”沈欢说,这种“扛得住、打得赢”的信念,成为他日后面对商海沉浮时最坚实的精神底色。

连续创业:在市场中闯出天地

2010年退役后,沈欢经历过一段迷茫期。他刷过盘子、开过货车、当过保安,但这些经历没有消磨他的斗志,反而让他更清晰地理清了创业的脉络。

2013年,他抓住住宿行业的发展机遇,将一栋旧楼房改造为民宿。彼时,军人的务实与果敢展现得淋漓尽致:为节省成本,他

将一整栋楼房的改造工程全部揽在自己身上,从设计到装修、铺设水电,凡事亲力亲为。

这栋亲手打造的民宿,不仅为他挖到了人生的“第一桶金”,更让他深刻体会到:创业,光有勇气不够,还得有把蓝图变成现实的“硬功夫”。

首战告捷并未让沈欢停下脚步。2018年,他看准餐饮赛道,作出一个更大的决定:盘下一个濒临倒闭的美食城。

空荡荡的档口,如同市场无声地质疑。招商,成了决定生死的第一道坎。沈欢拿出了在部队里练就的“轴劲”——他开着小货车,挨家挨户拜访潜在的商户,不厌其烦地为他们分析区位优势、核算成本、设计经营方案。为了说服一位手艺地道的湘菜馆老板娘,他连续七天到她店里“上班”,切菜、洗碗、招呼客人,光是切辣椒就把双手辣得红肿刺痛。他的执着与诚恳,最终打动了对方。老板娘递来一管烫伤膏,笑着说:“你这当过兵的轴劲儿,跟我老公当年追我时一个样。”

正是这股不达目的不罢休的“轴劲”,让一个个档口亮起了灯,让沉寂的美食城恢复了烟火气与生机。

重返课堂:为事业补短板练内功

事业蒸蒸日上之时,沈欢却感受到了“本领恐慌”。

“因为读书少,错过了很多机会。”这位

在商海中游刃有余的创业者,始终保持着难得的清醒。

2019年,了解到退役士兵的升学政策后,沈欢萌生了“回炉重造”的想法。这个决定在旁人看来有些疯狂——35岁已是职场的一道隐性的门槛,何况重返校园?但沈欢和他的家人看得更远。他的妻子全力支持,认为“对于他而言,最重要的不是毕业有没有人要,而是他的人生又多了一条路”。

2023年,他成功考入湖南铁科职院,学习城市轨道交通供配电技术。对他而言,校园不仅是学习专业知识的新战场,更是他创业项目的“升级实验室”。从电路板焊接、PLC编程到新媒体运营……在如饥似渴地吸收一切新知识的同时,他将校园资源与自身经验结合,带领同学组建创业团队,共同钻研短视频创作,借助新媒体平台推广餐饮项目。在该校的实训基地,沈欢常和比他年轻近20岁的同学们一起钻研技术到深夜。他说:“创业没有终点,学习永远不晚,练就‘真本事’,才是创业者最可靠的护城河。”

从军营到商海,从创业一线到重返课堂,沈欢的每一次“转向”都不是简单的角色转换,而是审时度势后的自我超越。在他的身上,有一种永不停歇的创业精神:既要有敢闯敢试的勇气,也要有洞察不足的清醒,更要有随时归零重来的魄力。

这位39岁的湖南伢子,正用他的“轴劲”与远见,在创业与求学的双轨上,驶向更广阔的天地。

湖南有色职院: 全国大赛斩获一等奖

株洲日报(全媒体记者/罗小玲 通讯员/赵玉容) 11月23日,2025年全国应急安全技术技能大赛教师组决赛在河北秦皇岛圆满落幕。

湖南有色金属职业技术学院安全技术与管理专业范伊琳、文静、张健、吴建四位教师组成的参赛团队,在教务处副处长卢勇的带领下,凭借精心打造的《矿山救护》课程,从全国25支参赛队伍中脱颖而出,以总分第一的优异成绩,夺得大赛一等奖,充分展现了该学院在应急安全人才培养领域的专业实力与教学水平。

本次大赛由中国职工技术协会、河北省总工会联合主办,以“提升应急技能,筑牢安全防线”为主题,涵盖化工安全、消防救援、矿山救护等多个应急管理重点领域,全面考察教师的实践教学能力、应急处置技能与课程设计创新能力。

该参赛团队长期深耕矿山安全教学一线,在《矿山救护》课程中紧密结合矿山开采实际,聚焦事故应急救援关键技能,融入“人人讲安全,个个会应急”的教育理念,通过情景模拟、实操演练、案例分析等多种教学方法,生动呈现矿山救护全过程。决赛现场,四位教师配合默契、沉着应对,在现场说课、答疑等环节中表现优异,其专业的教学设计、清晰的授课逻辑以及创新的教学思路,赢得了评委们的高度认可。

景弘中学勇夺市运会 青少年组男排桂冠

株洲日报(全媒体记者/罗小玲 通讯员/侯馨予) 11月24日上午落幕的市第十五届运动会(青少年组)暨2025年市中小学生运动会排球比赛中,景弘中学代表队首次组队参赛便一鸣惊人,以黑马之姿载誉而归。其中,男子排球队一路过关斩将,以全胜战绩勇夺冠军;女子排球队同样表现不俗,荣获第四名的佳绩。

本次比赛竞争激烈,云集了全市各校的优秀队伍。面对挑战,景弘中学的排球小将们毫无惧色。作为一支“非专业、零基础”的全新队伍,他们从小组赛起便展现出顽强的拼搏精神和卓越的团队协作能力。在紧张激烈的淘汰赛中,男排队员们凭借稳定的发挥和默契的配合,最终以不败战绩强势登顶。女队队员们克服了首次参赛的经验不足,敢打敢拼,最终位列第四。

此次佳绩的取得,离不开队员们的刻苦训练与赛场拼搏,也凝聚着教练团队的心血与智慧。体育教研组以及李陈、王鑫磊两位教练员的辛勤付出,是这支新军迅速崛起的关键。

首战告捷,景弘中学排球健儿捧回一座沉甸甸的冠军奖杯,展示了景弘学子全面发展的非凡风采,同时也是学校“对每一个梦想负责”办学理念的生动画卷。



闯关游戏现场。通讯员供图

湖南中医药高专: 求职实战“走新”更“走心”

株洲日报(全媒体记者/罗小玲 通讯员/马瑞雅) 日前,由市人力资源和社会保障

局与湖南中医药高等专科学校共同主办的“提升就业体验日”活动在云龙校区成功举办,同时拉开第三届全国大学生职业规划大赛校赛序幕。本次活动面向全体在校学生,以沉浸式、互动性的新型就业指导模式,唤醒学生职业规划意识,精准提升就业竞争力。

活动现场设置了五大特色体验区,形成了一条完整的“求职能力提升链”:

“职场测试区”引导学生探索自我,完成性格与职业倾向的初步判断;“职业探索区”通过翔实的行业信息与互动问答,帮助学生洞悉市场动态与发展趋势;“能力训练区”借助情境任务,有效锻炼学生的沟通与问题解决能力;“简历优化区”提供一对一精准指导,实现简历质量的即时提升;最为火爆的“面试实战区”高度还原真实场景,让学生在挑战中熟悉流程、积累经验、建立自信。

“这种形式太新颖了,在闯关游戏中就把求职‘干货’学到了。”一位刚完成模拟面试的大二学生兴奋地分享,“活动让我对未来的努力方向清晰了很多,心里更有底了,也知道了该重点培养哪些能力。”

本次活动不仅是职业规划大赛启动仪式的创新之举,更是该校构建常态化、嵌入式就业引导体系的关键一步。活动吸引了职教城多所兄弟院校前来观摩交流,共同探讨提升大学生就业竞争力的有效路径。

清廉如石

肖鹏

办公桌案头的青瓷笔洗里,静卧着一方掌心大小的灰岩。浅灰基底上晕染着细密的白色云斑,如清辉漫洒,边角经水流摩挲得圆润,却始终保持着矿石特有的沉稳纯粹,不掺半分杂质。这是深口区龙门镇洪塘村原湘太水泥厂老矿工师傅,在我初到项目时相赠的。他凝视着连绵山峦,语气恳切又坚定:“咱洪塘矿挖了十几年,每块石头都带着山里的干净气。如今水泥厂关了,你们接手这片山,可得守住这份清白——石头要干净,做事更要干净!”

一年多前我初到洪塘矿指挥部,跟着领导下现场。八月的山风裹挟着燥意与浮尘,推土机剖开山体,露出青灰色的岩层,如大地袒露的坦荡胸襟。领导蹲在一块刚挖出的原矿石旁,用地质锤轻敲,清脆声响里满是郑重:“瞧这节理分明,这硬度十足,是块经得起检验的好料子。”他戴下一小块矿石递到我掌心,粗糙触感里藏着实实在在的底气:“别的石头娇贵,遇水易软、见风易裂,可灰岩扎实,烧不化、泡不烂,修桥铺路能扛上百年。做人干事跟这石头一个理,得经得起打磨,守得住底线,才能行得正、站得稳。”

那时我似懂非懂,直到一年后,一场诱惑悄然袭来。深夜,某老板的电话突然打来,言语间满是暗示,频频提及“超载少跑两趟多获利”“低标掺高标省成本”,末了还露骨地说“给你带了点心意”,利益的诱惑直白又刺耳。我转头望向茶几上的灰岩,灯光下它的白色云斑愈发清亮,师傅的叮嘱,领导的教诲瞬间在耳畔回响。这石头从地下深处到地面之上,要经开采、破碎、筛分、运输多道工序,每一步都得守着规矩,筛掉杂质、留取纯粹,才能成为合格基材。若为一己私利突破底线,放宽标准、掺假减料,修出来的路怎能坚实?为人处世若丢了清廉,又怎能心安?

我握着电话,指尖抚过灰岩的沉实质地,心中已然有了答案:“师傅说,洪塘的石头要干净;领导说,做人要守本分。矿石掺了假就废了,人心掺了脏就坏了,这事儿我不能做。”说完便果断挂断电话,再看那方灰岩,仿佛能感受到它传递的坚定力量——清廉如石,唯有坚守,方能无恙。

如今这方灰岩仍静卧在笔洗中,它不如宝石那般璀璨夺目,却如一位沉默的清廉使者,时刻警醒着我不忘初心。前阵子带新员工下矿,小伙子望着漫山矿石随口问:“部长,我们天天在山沟跟石头打交道,重复又枯燥,图啥呀?”我捡起一块灰岩递到他手里,让他感受那份凉丝丝的纯粹:“你摸久了就知道,这石头看着凉,心里实诚,不掺半点虚的。我们干矿山这行,就得学这石头——心里没杂念,手上不贪占,干事才稳当,清白才长久。”

下班时路过采场,夕阳为矿区镀上一层橘红,矿堆在余晖中愈发规整。师傅“石头要干净,做事更要干净”的叮嘱又在耳边响起,我忽然彻悟,这不仅是对矿石的要求,更是对地矿人最质朴的清廉期许。

这方灰岩,或许成了收藏柜里的珍品,却能铺就千里坦途;我们或许做不了惊天动地的大事,却能守住每一车矿石的纯度、每一笔账目的清明、每一次决策的公正,让清廉之风浸润矿山的每一寸土地。

清风掠过矿堆,带起细碎石粉,却吹不散心中的坚守。我轻轻擦拭笔洗,清水漫过灰岩,其质地愈发透亮,如清廉之心不染尘埃。这抹藏在石头里的清白,正是我们践行“红色党建”初心的生动诠释。从师傅的殷殷嘱托,到领导的言传身教,再到如今科学开采、生态修复中坚守的底线,这方灰岩见证的,不仅是个人的清廉坚守,更是地矿人对“三色地矿”的赤诚践行。

“千锤万凿出深山,烈火焚烧若等闲。粉身碎骨浑不怕,要留清白在人间。”在守护绿水青山中挖掘“金色”价值,更传承清廉本色,这便是我们留给矿山、留给岁月最珍贵的精神财富,是地矿人跨越时光、永不褪色的初心传承。

为解决这一难题,今年镇里下了大力气。镇党委将自来水厂管网改造项目作为“一镇街一实事”重点推进,在醴陵市水利局等相关职能部门的支持下,我们争取到300余万元专项资金,专门用于管网改造。

今年5月,从均楚镇自来水厂到殷家冲村,全长3.75千米的主管网率先开工。施工人员将原来315毫米的老旧PVC管全部更换为450毫米的PE管,这种新管材抗腐蚀性更强、水流阻力小,加上管径扩大,水压稳定性显著提升——最明显的变化是殷家冲村的水塔如今能自然上水了。

我们镇纪委对项目全程跟进监督,到8月12日,这段关键的主管网改造顺利完工。目前,均楚镇9个村和石亭镇2个村,共计2万多村民从中受益——管径大了,水压稳了,水质清了,生产生活用水方便多了。

不过,新问题也随之出现:源水



株洲市纪委监委
株洲日报社 主办

责任编辑:李卉

爱廉说

清廉如石

肖鹏

办公桌案头的青瓷笔洗里,静卧着一方掌心大小的灰岩。浅灰基底上晕染着细密的白色云斑,如清辉漫洒,边角经水流摩挲得圆润,却始终保持着矿石特有的沉稳纯粹,不掺半分杂质。这是深口区龙门镇洪塘村原湘太水泥厂老矿工师傅,在我初到项目时相赠的。他凝视着连绵山峦,语气恳切又坚定:“咱洪塘矿挖了十几年,每块石头都带着山里的干净气。如今水泥厂关了,你们接手这片山,可得守住这份清白——石头要干净,做事更要干净!”

一年多前我初到洪塘矿指挥部,跟着领导下现场。八月的山风裹挟着燥意与浮尘,推土机剖开山体,露出青灰色的岩层,如大地袒露的坦荡胸襟。领导蹲在一块刚挖出的原矿石旁,用地质锤轻敲,清脆声响里满是郑重:“瞧这节理分明,这硬度十足,是块经得起检验的好料子。”他戴下一小块矿石递到我掌心,粗糙触感里藏着实实在在的底气:“别的石头娇贵,遇水易软、见风易裂,可灰岩扎实,烧不化、泡不烂,修桥铺路能扛上百年。做人干事跟这石头一个理,得经得起打磨,守得住底线,才能行得正、站得稳。”

那时我似懂非懂,直到一年后,一场诱惑悄然袭来。深夜,某老板的电话突然打来,言语间满是暗示,频频提及“超载少跑两趟多获利”“低标掺高标省成本”,末了还露骨地说“给你带了点心意”,利益的诱惑直白又刺耳。我转头望向茶几上的灰岩,灯光下它的白色云斑愈发清亮,师傅的叮嘱,领导的教诲瞬间在耳畔回响。这石头从地下深处到地面之上,要经开采、破碎、筛分、运输多道工序,每一步都得守着规矩,筛掉杂质、留取纯粹,才能成为合格基材。若为一己私利突破底线,放宽标准、掺假减料,修出来的路怎能坚实?为人处世若丢了清廉,又怎能心安?

我握着电话,指尖抚过灰岩的沉实质地,心中已然有了答案:“师傅说,洪塘的石头要干净;领导说,做人要守本分。矿石掺了假就废了,人心掺了脏就坏了,这事儿我不能做。”说完便果断挂断电话,再看那方灰岩,仿佛能感受到它传递的坚定力量——清廉如石,唯有坚守,方能无恙。

如今这方灰岩仍静卧在笔洗中,它不如宝石那般璀璨夺目,却如一位沉默的清廉使者,时刻警醒着我不忘初心。前阵子带新员工下矿,小伙子望着漫山矿石随口问:“部长,我们天天在山沟跟石头打交道,重复又枯燥,图啥呀?”我捡起一块灰岩递到他手里,让他感受那份凉丝丝的纯粹:“你摸久了就知道,这石头看着凉,心里实诚,不掺半点虚的。我们干矿山这行,就得学这石头——心里没杂念,手上不贪占,干事才稳当,清白才长久。”

我说变化

2万多村民用水方便多了

讲述人:醴陵市均楚镇党委委员 史洁玉



工作人员在铺设自来水管。受访者供图

我们均楚镇原有的自来水管网建于2011年,使用的都是PVC管。经过十多年的运行,管道严重老化,不是这里漏水,就是那里破损。地势较高、居住偏远的村民家里,水压严重不够,尤其是水管维修期间水质较差。近年来,村民们没少反映用水问题,日子过得着实闹心。

为解决这一难题,今年镇里下了大力气。镇党委将自来水厂管网改造项目作为“一镇街一实事”重点推进,在醴陵市水利局等相关职能部门的支持下,我们争取到300余万元专项资金,专门用于管网改造。

今年5月,从均楚镇自来水厂到殷家冲村,全长3.75千米的主管网率先开工。施工人员将原来315毫米的老旧PVC管全部更换为450毫米的PE管,这种新管材抗腐蚀性更强、水流阻力小,加上管径扩大,水压稳定性显著提升——最明显的变化是殷家冲村的水塔如今能自然上水了。

我们镇纪委对项目全程跟进监督,到8月12日,这段关键的主管网改造顺利完工。目前,均楚镇9个村和石亭镇2个村,共计2万多村民从中受益——管径大了,水压稳了,水质清了,生产生活用水方便多了。

不过,新问题也随之出现:源水

供应不足。之前水厂设计的日供水量仅为4000吨,主管网扩大后,源水就跟不上了。眼下,我们正从周坊水库铺设一条1.2公里的源水管,预计本周内就能接通,届时源水供应将更加稳定。

与此同时,支管网改造也在同步推进。殷家冲村的支管网已基本改造完成,其他村正逐步实施。截至目前,主管网总长约6公里,已完成改造3.75公里,还剩2.2公里待完成;支管网是直接到户的大工程,所有老旧管道都将更换为PE管,力争彻底解决漏水问题。

现阶段,水厂已加大资金投入力度,除了管网改造,还实施了清洗水池、更换过滤砂、铺设100米长的排污管等项目。水质检测项目也按照水利局要求有所增加,浊度和其他关键指标都监控得更严了。

如今,村民的投诉少了,稳定供水让大伙儿的生产生活更加安心。接下来,我们将继续与水利局对接,争取尽快完成剩余2.2公里主管网和全部支管网改造。待源水管接通、支管网全面改造完毕,水压进一步提升,全镇百姓就都能喝上“放心水”了!

(株洲日报全媒体记者/肖星平)

红色故事

他在遗嘱中告诫子孙——

“不要以红军后代自居, 不要有丝毫特殊化的思想”

陈希云(1903—1957年),湖南茶陵人,1929年10月加入中国共产党。历任八路军一二〇师供给处处长、供给部部长,晋绥军区后勤部部长兼晋绥行署财政处处长,陕甘宁晋绥联防军后勤部部长,中国人民解放军西北军区后勤部部长,政务院粮食部第一副部长等职。

“希云同志三十年来为人民服务含辛茹苦犹如一日,革命战士一去不返其奋斗精神较如日星永垂千秋。”这是陈希云逝世时,灵堂上的一副挽联,精准写照了他高尚的政治品质和无私奉献精神。

国共合作抗战时期,红二方面军改编为国民革命军第十八集团军一二〇师,晋绥抗日根据地成为该师主要活动区域,也是陕甘宁边区重要的战略屏障。陈希云先后任师供给部长、晋绥军区后勤部长、晋西北军区后勤部长、晋西北根据地财政部长。他常对战友们说:“战士扛的是枪支,咱们扛的是粮袋,都是把革命扛在肩膀上。”

1940年起,敌伪对根据地展开大规模“扫荡、蚕食、封锁”,国共关系一度紧张,部队粮食、武器、弹药等后勤供应极度匮乏。师领导深知经济问题的严重性,贺龙对陈希云说:“从现在起我晋绥后勤,你要每天给我汇报一次。”为筹集资金挽回急需物资,陈希云和副部长范子喻马不停蹄深入晋东、晋中敌占区筹粮款,却收效甚微,解决供给困难成为他日夜思索的难题。

一天半夜,陈希云突然跳下床,披挂外衣就往外冲,喜笑颜开地跑到范子喻房门口“咚咚咚”使劲敲门。一脸迷糊的范子喻开门后,才知陈希云冥思苦想中灵光一闪:根据地远在大青山地区出产的筱麦、山药、羊皮袄,被誉为“绿远三宝”,深受民众喜爱。若将这些土特产运到敌占区和国统区贩卖,定能换取资金。

经过一夜商议,两人决定组织人员前往大青山筹集物资,再转运销售。这一举措果然奏效,第一次贩卖就带回四十多万大洋,有效缓解了军需压力。此时,延安党中央经济也极为困难,军委参谋长叶剑英、后勤部长李季壮来电求援,贺龙召集陈希云、范子喻看过电报后,三人一致认为“先要保住头才有身子”,当即决定向延安送去二十五万大洋。此后,他们持续向延安输送经费,累计数额已无从统计。

对待党和部队,陈希云绞尽脑汁筹款办事;对待自己,他却始终坚守艰苦朴素、严于律己的作风。长征路上,时任供给部长的他病重到无法走路,仍舍不得花钱买药;抗日战争期间,不少负责同志张在生活中照顾他,均被他拒绝。

新中国成立之后,陈希云的勤俭本色丝毫未改。1956年6月,他回到湖南长沙,一次与孙子吃完晚饭后,发现桌上掉了一粒饭,便用牙签挑起放进嘴里吃下。

1957年1月,陈希云病重,他给孩子们留下遗嘱:“绝对不要以红军后代自居,不要有丝毫特殊化的思想,要当一名老老实实的党的战士和为人民服务的勤务员。”这份遗嘱,正是他一生的真实写照。

来源:《株洲红色故事汇》