

# 在岗一分钟 跑好六十秒

——记全国五一劳动奖章获得者、西安机务段火车司机王科

文/图 本报全媒体记者 张代棣



3月23日8时15分,西安站人山人海,熙熙攘攘。中国铁路西安局集团有限公司西安机务段火车司机王科坐在631号机车驾驶室内,为发车做最后的准备工作。

驾驶火车只是工作中的一个环节,早在3月22日22时,王科就抵达单位候班。从牵引列车往返“西安—延安”线路,再到换班、退勤回家,他的这次出乘用时13个小时。

“K8162次列车,可以发车。”8时30分,发车指令响起后,王科立即投入工作中。他时刻关注着通行信号灯的变化,紧盯驾驶台仪表,不时通过电台与总指挥室和前方车站联络,确保线路安全畅通。

王科值乘的包西铁路行经黄土高原,穿越毛乌素沙漠,坡道起伏多变,天气情况多变,对司机的驾驶要求更高。为了平稳操纵火车经过复杂地段,他曾当起旅客进行乘车体验,边问边学边体验,历时一

年终于摸索到平稳操纵的办法,并在全段推广使用。

一路下来,王科一直处于全神贯注的工作状态。西安机务段行人马宜解释,火车司机肩上担着成百上千人的生命安全,机车行进途中必须做到心无旁骛、全神贯注,时刻保持人在车上、车在心上的状态。

车行过半,逐渐升高的气温,轻微晃动的车厢,狭小的驾驶室,频繁过隧洞引起的明暗交替……每一项都给平稳安全操作带来挑战。王科似乎早已习惯了这种工作环境,严格按照行车时速操作。

11时左右,火车行至黄陵南站。利用短暂的停靠时间,王科告诉记者,1997年,19岁的他成了西安机务段的一名火车司机学员,学习驾驶内燃机车。“铁路机车司机资格考试很难,要成为合格的司机更难。”王科说,安全、平稳驾驶机车是火车司机最基本的素养,同时还要具备应对突发情况的能力。从学员到独立驾驶机车,至少需要3年时间,要想当一名好司机,则要用一生去践行。

每次执勤,王科都要重复同样的步骤及动作几百次甚至几千次,这无疑是枯燥的。但就在这样的情况下,他坚守了27年,做到了“零失误”,安全驾驶火车行驶192万公里,相当于绕地球40圈。“能与铁路共成长,见证机车一步步向电气化、智能化转变,我深感荣幸。”他说。

不是不开火车,就是在开火车的路上——这是王科对工作的总结。20多年的职业生涯,他感觉亏欠家人太多。王科说:“但当我把旅客安全送到目的地,那一刻的自豪感战胜了一切苦与累。”

王科还是个好师傅。作为全国工人先锋号“钢人铁马”631机车乘务组第18任组长,他积极发挥“传帮带”作用,将行车经验毫无保留地传授给年轻司机,帮助他们尽快成长。

从一名司机成长为一只好司机,再到带出一群好司

机,王科用实际行动践行了“钢人铁马”精神,做到了“在岗一分钟,跑好六十秒”。2024年,他荣获全国五一劳动奖章荣誉称号。

当日16时52分,列车准时停靠西安站。目送旅客下车后,王科对本次执勤任务进行梳理,随后将机车牵引入库,交给了保养维修人员……



工作中的王科。

## 一位社工的温情传递

本报全媒体记者 胡健博

3月18日是国际社工日,西安市第四医院门诊大厅前,身着医务社会工作者的马甲的韩珊正引导群众参与“筷”夹乒乓球、医疗地图等互动游戏。一位老人握着刚赢得的毛巾笑着说:“今天终于知道什么是社工了。”

30岁的医务社工韩珊已在服务病患的岗位上度过了七年。从富平县的乡间土路到西安三甲医院的走廊,她累计服务患者和家属4500余人次。

“医生都说了,我要站起来除非出现奇迹。”“让他活着有啥用呢?他死了,

我儿子娶媳妇都会轻松些。”……2018年,韩珊入职陕西秦泰社会工作服务中心,在下乡入户富平县北陵村时,听到这些话时内心五味杂陈。

蜷缩在土坯房的脑梗偏瘫患者,让这个24岁的姑娘开始了在富平农村的“破冰行动”。

“我获得了新生。”五年间,韩珊的足迹遍布北陵村14个自然组。工作之余,她参与撰写的《农村康复社会工作实录》,成了多家机构的学习材料。

“社工服务与医疗融合”“起初,医护人员以为她是医院的志愿者,参与小组活动后,才知道她是社工。”74岁的透析患者家属徐新民说,“医护人员帮我们治病,社工帮我们进行情绪疏导,这是我们的幸运。”

2023年,韩珊转战西安市第四医院,在血液净化中心为透析患者和家属服务。她搭建的“肾友之家”平台累计服务患者2千余人次。

扎实的服务也让她有所收获。2024年4月,她编写的《肾病青年个案案例》获得西北社会工作案例大赛三等奖。同年,她编写的《医路相伴,携手同行——肾透析患者家属互助支持小组》获全国医务社工专业技能论坛优秀案例奖。

当看到急诊医护人员为拯救生命而奔跑时,她说:“医护人员也是我的服务对象,我想让他们轻松工作。”为此,她提

出“医者愈己理论”,为医护人员设计了减压艺术手工坊以缓解工作压力。

“我们的服务需要融入医疗体系,社工专业要与医学专业相融合。”韩珊这样理解医务社工的特殊性。

“培育新生力量”3月25日,韩珊带领两名实习生,在西安市第四医院产前门诊等待区服务。

“准妈妈,与其在这坐着玩手机,不如跟随社工参与准妈妈成长营小组活动。”韩珊说。

在小组活动中,她倾听准妈妈在孕期的情绪和压力,做好患者和医护人员之间的纽带。同时,她对实习生进行专业督导,带领他们总结反思。

“疾病只是人生长河中的浪花。”在西安市第四医院血液净化中心走廊,实习生孙娇红正跟随韩珊开始实践之路。实习期间,韩珊督导实习生完成访谈。近三年,她督导的西北大学4名学生全部投身社工领域。

“病历之外还有人生。”这是韩珊常说的。她主导的“肾友互助成长小组”使治疗依从性提升20%。

这个农村出身的姑娘始终记得,当年刘叔学习制作手工串珠后,送给她了杯垫;收到医疗救助金的刘阿姨的感谢……当新社工请教如何首次入户时,她望着窗外的玉兰新芽微笑:“你看,生命的温度总会传递下去。”



韩珊在西安市第四医院开展肾透析患者家属互助支持小组活动。(资料图)

(上接第一版)

新加坡《联合早报》报道称,当时很少人预见到,公款吃喝等中国官场的“老大难”问题,竟然出现如此明显的改观。

如何把这张金色名片越擦越亮?习近平总书记一直在进行深邃的思考。

从党的群众路线教育实践活动、“三严三实”专题教育、“两学一做”学习教育、“不忘初心、牢记使命”主题教育,到党史学习教育、学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育、党纪学习教育……接续开展的党内集中教育,始终将作风建设作为重要内容。

党的十九大将作风建设纳入新时代党的建设总要求;十九届中央政治局、二十届中央政治局第一次会议均研究八项规定实施细则,进一步深化细化;“中央八项规定”写入党的第三个历史决议,作为新时代全面从严治党的成就和经筵,镜鉴历史、指引未来……

“制定实施中央八项规定,是我们党在新时代的徙木立信之举,必须常抓不懈、久久为功”,习近平总书记语重心长地说,“十年不够就二十年,二十年不够就三十年,直至真正化风成俗,以优良党风引领社风民风。”

踏上新征程,迎接新挑战,展现新风貌。2025年1月6日,二十届中央纪委四次全会在京开幕。

“当前反腐败斗争形势仍然严峻复杂。腐败存量尚未清除,增量还在持续发生,铲除腐败滋生土壤和条件任务仍然艰巨繁重。”

会上,习近平总书记深刻分析当前反腐败斗争形势,对“深入推进风腐同查同治”提出明确要求,指出“始终坚持零容忍,把中央八项规定作为铁规、硬杠杠,严肃查处顶风违纪、隐形变异的‘四风’问题”。

不正之风和腐败问题相互交织,是现阶段党风廉政建设和反腐败斗争必须着力解决的突出问题。这一重要要求,充分体现我们党对反腐败斗争的规律性认识达到新高度,有着极强的现实针对性。

2025年是“十四五”规划收官之年,也是进一步全面深化改革的重要一年,“十五五”规划将谋篇布局。

在这一关键时间节点,开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育,是巩固深化主题教育和党纪学习教育成果、纵

深推进全面从严治党的重要举措,是密切党群干群关系、巩固党的执政基础的必然要求,是推进中国式现代化的有力保障。

**以身作则——“各级领导干部要以身作则、率先垂范,说到的就要做到,承诺的就要兑现,中央政治局同志从我本人做起”**

调查研究,是我们党的传家宝,是谋事之基、成事之道。中央八项规定的第一条,就是要改进调查研究。

2023年4月,习近平总书记来到改革开放“得风气之先”的广东考察调研。这是总书记在全面贯彻党的二十大精神开局之年的首次地方考察。不久前启动的学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育,把“在全党大兴调查研究”作为重要内容。

在茂名柏桥村的荔枝树下,详细询问荔枝价格、销售渠道、果农收入;在广西研究院座谈交流,亲自摸情况、直接听反映,寻求真知灼见的“源头活水”……

4天时间,从湛江、茂名到广州,自西向东穿越粤西大地,从琼州海峡之畔到珠江之滨,辗转千里,习近平总书记不辞辛劳,一路调研、一路思索。

深入基层,躬行求知。党的十八大以来,习近平总书记步履不停,国内考察调研上百次,足迹遍布大江南北,身影总在人民之中,察实情、重实效,为全党重视调研、深入调研、善于调研树立了光辉榜样。

以身作则,体现在工作和生活的方方面面。考察中一向轻车简从、住宿上简化安排、出访时严格执行外事规定……习近平总书记带头严格执行中央八项规定及其实施细则,不折扣、不做变通,以实际行动彰显坚定信念,带动全社会新风正气不断充盈。

加强干部作风建设,最重要是抓住保持同人民群众的血肉联系这个核心问题。乙巳蛇年前夕,山海关外,冰天雪地。习近平总书记一路北上,赴辽宁看望慰问基层干部群众。

“我心里一直牵挂着,那段时间每天都在了解你们这里的情况。”考察辽

宁第一站,总书记就辗转火车、汽车,来到在去年洪灾中受灾严重的葫芦岛。人们依然记得,这一幕幕动人场景——

云南鲁甸地震后,一路颠簸来到震中峡谷,走进满是废墟的院子,询问地震伤亡、抗震救灾情况;新冠疫情防控最吃劲的阶段,飞赴武汉指挥抗疫;山西遭遇罕见秋汛,冒雪来到临汾市,察看灾后恢复重建情况……

习近平总书记一次次走进灾区实地考察,关心人民群众急难愁盼、实际需求,为大家解难题、鼓干劲、指方向,用实际行动诠释“我是人民的勤务员”真挚情怀。

几年前,习近平总书记同时任意大利众议长菲科举行会见。菲科提了一个问题:“您当选中国国家主席的时候,是一种什么样的心情?”

习近平总书记说:“这么一个大国家,责任非常重,工作非常艰巨。我将无我,不负人民。我愿意做到一个‘无我’的状态,为中国的发展奉献自己。”

以身作则,以言教者讼。在改进调查研究方面,有的放矢、直面问题,注重以改革创新精神研究提出解决问题的新思路新举措;在精简会议活动方面,注重从源头控制重大会议活动总量,严控中央会议活动会期、规模、规格;在精简文件简报方面,推动中央法规文件改进文风,落实“短实新”要求,避免超规格发文……

中央政治局其他同志认真贯彻落实习近平总书记关于作风建设的重要指示要求,严格落实中央八项规定,切实抓好分管领域、部门和所在地方的贯彻落实。

在习近平总书记引领下,新时代中国共产党人全面纯洁党的作风,令出必行、驰而不息,不断提高党的创造力、凝聚力、战斗力。

**久久为功——“保持力度、保持韧劲,善始善终、善作善成,不断取得作风建设新成效”**

“泰山半腰有一段平路叫‘快活三里’,一些人爬累了,喜欢在此歇脚。然而,挑山工一般不在此久留,因为休息时间长了,腿就会‘发懒’,再上‘十八盘’就更困难了。”

在学习贯彻党的十九大精神研讨班开班式上,面对党内高级干部,习近平总书记用一个生动的故事,诠释“作风建设永远在路上”的质朴道理。

管出习惯,抓出成效,化风成俗。进入新时代,在习近平总书记引领下,全党深刻把握作风建设新形势新任务新要求,科学精准整治作风顽疾,不断激发党员、干部干事创业动力,以作风建设新成效为奋进新征程保驾护航。

打破“政治潜规则”,以从“严”“风”巩固清正廉洁的政治生态——2023年1月9日至10日,二十届中央纪委二次全会举行。

“以钉钉子精神整治‘四风’,坚决反对特权思想和特权现象,踏石留印、抓铁有痕,刹住了一些长期没有刹住的歪风,整治了一些多年未除的顽瘴痼疾,以作风建设新气象赢得人民群众信任拥护。”

会议上,习近平总书记深刻总结新时代党的作风建设取得重大成就。作风建设在路上,一抓到底不停歇。

党的十八大以来,各级党委(党组)坚持严的标准和严的氛围,整治“四风”取得显著成效:

深入整治违规收送礼品礼金、违规吃喝等问题,深挖细查快递送礼、公款旅游等隐形变异问题,对办公用品超标问题紧盯不放,一系列歪风积弊成了人人喊打的“过街老鼠”;

对搞“半拉子工程”“面子工程”以及不担当不作为乱作为等专项整治,集中纠治选择搞变通打折扣、表态多调门高、行动少落实差问题,一大批改革部署得以落实到位;

针对餐饮浪费和“三公”经费支出等方面存在的问题联动联合,严查酒驾醉驾背后的“四风”问题,推进综合信息平台建设,风腐防治的防线不断筑牢。

如今,广大党员、干部普遍反映,中央八项规定极大改善了党内政治生活和政治生态,让大家感受到了实实在在、真真切切的改变。

“小切口”打开大变局,以党风政风焕然一新撬动社会风气深刻变化——2025年3月3日,北京京西宾馆迎来了前来参加十四届全国人大三次会议的江苏代表团。

“进入房间,桌上摆放的《改进会风严肃会纪工作守则》格外醒目,上面的

3月24日,在西安航天复合材料研究所306室,高级工程师刘宁正埋头于树脂生产方式的革新研究中。她身着白色工作服,眼神专注,手中仪器精准操作,一丝不苟。

作为陕西省“青年拔尖人才”,刘宁已承担重大科研项目10余项。

此次,她面临的挑战是将树脂产量提高七倍,以满足提高工作效率的需求。

**缘起情怀,初心如磐**2015年,即将博士毕业的刘宁,本打算像大多同学一样进入高校工作。

“一次偶然的机会,我参与了课题组的航天横向课题,航天情怀在心中扎下了根。”当刘宁得知研究成果能助力国家重大项目工程时,她突然意识到科研不应止于论文。

于是,刘宁毅然踏入研究所,与星辰大海结下不解之缘。初入岗位,她便遇到了“硬骨头”——研制某新型树脂配方及预浸带。这一任务在国内尚属空白,不仅要平衡各项性能,而且参考文献也寥寥无几,每一步都充满了未知和挑战。

“那时,我是树脂领域的‘小白’,原本的研究方向是偏复合材料成型工艺。”刘宁说,“实验失败是家常便饭,但每次失败都让我离成功更进一步。”

经过一年攻关,刘宁整理出清晰的研制思路,不仅攻克了技术难题,还推动了复合材料产品成型工艺的重大进步。

“连做梦都是材料性能下降了,有时会特别崩溃地惊醒。”刘宁给记者分享当时发的微博,那段日子虽然辛苦,却提高了抗压和独立思考能力。

这份乐观与坚韧,正是她不断前进的动力。

**科研攻坚,破茧成蝶**“单一的突破远远不够,建立完善体系才是关键。”刘宁的科研理念透露着战略思维,针对不同工况需求,她构建起覆盖多温域的新型环氧树脂配方。

2020年,一个紧急任务摆在了刘宁面前:某耐烧蚀隔热材料韧性不足。

“我对这种材料一无所知,但责任在肩,必须迎难而上。”作为

「是工作是责任,也是荣耀」

研发团队负责人,她从多条攻关路线的规划与即时调整,到模具、设备、人员资源的利用,都进行了周密考虑。

最终,刘宁创新采用新思路,使材料韧性达到了以往的4倍,成功获得了优异配方并应用于产品之中。

“科研就是一场没有硝烟的战争,每一场战役都需要全力以赴。”她的脑海里,密密麻麻的报告支撑着研究所项目的立项和技术发展布局。

“看待问题不能只站在一个点,那样很容易陷入盲区。”刘宁深有感触地说,必须从宏观角度思考问题,只有让自己变得更加综合和全面,在科研道路上才能走得更远。

**精益求精,匠心独运**在同事眼中,刘宁是个不折不扣的“卷王”。

无论是紧急的树脂研制任务,还是棘手的项目论证和课题实施,她总是主动接下“救火任务”。

“只要我承诺负责的任务,就要做到极致。”刘宁的话语简单而有力。每当承担的某种材料攻关结束或项目结束时,别人或许会觉得可以松一口气了,但刘宁心里的弦仍然紧绷着。

“材料性能还可以优化改进,项目里还有几处小问题可以再调整。”她解释道,“满足感是来自内心,只有自己清楚这件事是不是做到位了。”

这种对科研的极致追求,让她在5年间没有休过一天年假,加班也早已成了常态。

在刘宁的文件柜里,堆满了实验数据,这些是她无数个深夜和周末调研查阅、奋笔疾书的成果。

“航天产品容不得半点瑕疵,每个细节都可能是成败关键。”她说,看到研究成果能够应用,那种成就感是无法用言语表达的。

“哪怕加班加点,哪怕困难重重,我都不会退缩。”当被问到如何看待工作时,刘宁说,这是工作是责任,也是荣耀。

“我对这种材料一无所知,但责任在肩,必须迎难而上。”作为

“一组长最新数据,正是变化的生动写照:整治基层“滥挂牌”问题,将村(社区)办公场所外各类牌子规范为4至6块;以省部级党政机关名义举办的节庆、展会、论坛活动数量分别压减46.3%、65.2%、48.3%;……

如今,越来越多的基层干部走出机关、走进群众,主动把问题解决在基层、把困难留给自己,推动基层治理体系和治理能力现代化建设持续加强。

加强作风建设是一场攻坚战、持久战。当前,“人情社会”“面子文化”积习尚在,一些“官场潜规则”惯性仍存,一些地方整治形式主义“一刀切”“搞变通”引发新问题,滋生“四风”和腐败的社会文化土壤并未根除,改进作风道阻且长仍久久为功。

今年全国两会闭幕仅一周,3月17日至20日,习近平总书记来到贵州、云南两地考察调研。

在贵州,强调“各级党组织要精心组织实施,推动党员、干部增强定力、养成习惯,以优良作风凝心聚力、干事创业”“要坚持党性党风党纪一起抓、正风肃纪反腐相贯通”;

在云南,要求“各级党组织和广大党员、干部要自觉增强学习教育的责任紧迫感,联系全面从严治党形势任务,联系本地本部门本单位这些年抓作风建设的具体实践,进一步吃透中央八项规定及其实施细则精神,把握相关纪律处分条例、为查处问题、集中整治筑牢思想政治基础”……

聚焦刚刚启动的深入贯彻中央八项规定精神学习教育,习近平同志划出清晰重点、提出明确要求,传递出一以贯之贯彻落实中央八项规定精神,把作风建设进行到底的鲜明信号。

雄关漫道真如铁,而今迈步从头越。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,新时代中国共产党人庄严宣示——

八项规定已经深刻改变中国,八项规定还将继续改变中国!

(新华社北京3月25日电)

