

“不跟别人比，只跟自己的昨天比”

——走近三秦工匠、安康水电厂运维分场高级技师刘沫汝

通讯员 毛雅莉

职场精英

一副金丝眼镜，一头乌黑短发，笑容谦和，是安康水电厂运维分场副主任、高级技师刘沫汝给人的第一印象。这位看似文质彬彬的“学者”，已在生产一线扎根12年，是一名深耕水电运维的忠诚守护者。从运行值班员到技术带头人，他以脚步丈量机组的温度，用双手触摸电流的脉搏，将青春献给了水电事业。

2026年“五一”前夕，刘沫汝荣获“三秦工匠”称号，此殊荣于他实至名归。奖牌在胸前闪耀，责任在肩头生根。他以精湛技艺筑牢安全防线，用匠人情怀点亮万家灯火，在平凡的岗位上书写着新时代产业工人的担当。

坚守初心 以匠心履职尽责

“不跟别人比，只跟自己的昨天比。”这是刘沫汝笔记本上的一句话。这位90后高级技师，自2014年入职以来，始终扎根于水电厂生产一线。他勤学笃行，深耕实干，凭借一股钻研劲头，不断破解技术难题，先后

荣获国家电网有限公司技术能手、省公司专业领军人才等荣誉，其领衔的创新工作室获评全国优秀质量管理小组。

2020年，他通过考试取得值长资格；2025年厂部生产机构改革，他又从值长转任调度长。无论岗位如何变化，他总能从容面对，履职尽责，在持续学习中全方位提升自身能力。

“一生只做一件事，做就做到极致”是他的信条。同事们评价他：“刘值长的严谨和细致，让我们看到了榜样的力量。”严谨细致、务实求真，是刘沫汝工作中坚守的理念。他对流程、标准和安全的严格把控，确保了每一个环节闭环可控。他坚持实事求是，以现场为依据，用业绩说话，脚踏实地带领团队守住安全底线，提升生产效能。

攻坚克难 以匠心护航运维

刘沫汝深知：“坚守不是守旧，要在实干中找方法。”面对急难险重任务，他始终将保安全、保供电置于首位。在调度长岗位上，他科学应对多轮复杂水情考验，圆满完成了11场次洪水精准调度和13次重大保电任务，在防洪度汛、电网调峰等关键节点保障

了机组稳定与电网平稳运行。

近年来，他深耕水电机组运维与远程集控核心技术，先后参与完成机组智能化升级、开关站一键顺控改造等20余项重点项目。他聚焦生产痛点开展技术攻关，其质量成果多次荣获陕西省质量协会一、二等奖，数字化应用成果获评省公司优秀实践案例。刘沫汝还参与了4项国家电网水电专业企业标准的修订，主持修编了10余项内部规程与预案，推动运维工作向标准化转型。

2023年，他参加国网水电竞赛，利用业余时间刻苦钻研，最终夺得个人第三名，获评“国网技术能手”。凭借突出的专业能力，刘沫汝入选省公司专家库，并受邀承担技能竞赛命题工作。

在电厂推进“少人值班、无人值守”转型过程中，刘沫汝全程参与多个关键系统建设，牵头编制了十余项管理规程，保障了新模式平稳落地。面对技术难题，他曾从零自学编程，在反复实践中成功定制适配程序，破解了机组运行瓶颈。

薪火相传 以匠心培育新人

“师傅，这个调速系统控制回路，我怎么

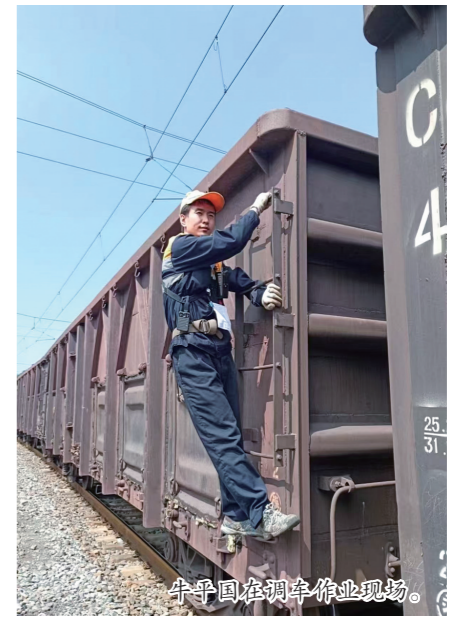
总弄不明白？”深夜的中控室里，新员工小王问道。刘沫汝放下饭盒，翻开自己磨损的笔记本：“来，看我这儿的笔记……”

从技术能手到管理骨干，刘沫汝始终注重发挥“传帮带”作用。他倾囊相授，耐心指导，近三年累计培养徒弟6名，其中多人成长为电力行业技术能手、省公司青年岗位能手。他将十余年的经验凝练成《运维实战笔记》，收录了25个典型缺陷案例与解决方案，毫无保留地分享给青年员工。每次现场操作，他都把年轻人带在身边，手把手传授操作技巧。

作为生产技术骨干，刘沫汝还受聘为国网专业培训讲师，多次赴省外授课，并常态化组织内部教学活动，坚持理论联系实际，助力团队技能整体提升。

采访中，刘沫汝始终笑容从容。谈及未来，他表示将继续弘扬工匠精神，紧盯新型电力系统建设方向，勇挑技术重担，潜心培育新人。

当被问及坚守的动力时，他轻抚胸前的党员徽章说：“我是一名党员，也是‘电二代’。让每一度电安全送达，就是我的使命和传承。”在秦巴山间的碧水畔，这位光明守护者的故事，仍在继续……



牛平国在调车作业现场。

铁道线上的“调车尖兵”

通讯员 陈燕 李鑫

日前，西安铁路局2026年车务系统调车职业技能竞赛圆满收官，来自汉中车务段略阳车站的调车长牛平国，在全集团多名调车业务骨干的激烈角逐中，凭借扎实的过硬理论素养、精准娴熟的实操技能，一路奋勇争先、斩获佳绩，一举夺得调车长个人全能第二名、理论单项第二名、实操摘接软管第二名、实操案例纠错第五名、实操观速观距第五名，用硬实力彰显了一线铁路调车人的专业风采，成为秦巴山区铁道线上名副其实的“调车尖兵”。

这份沉甸甸的竞赛荣誉，绝非偶然。暮春四月，秦巴群山苍翠欲滴，嘉陵江水奔流不息，宝成铁路略阳车站静卧于山水之间。作为陕煤电力略阳有限公司电煤保供运输的核心枢纽，该车站承担着列车编组解体、站场车辆倒调、钢厂及周边货场专用线取送车等繁重任务，日均调车作业量大、安全标准极高，而牛平国，便是这座秦巴小站运输安全的坚定守护者。

2018年8月，牛平国正式加入铁路行业，从平阳关车站连接员起步，潜心扎根调车一线，勤学苦练、夯实基础；2020年11月，凭借过硬的业务能力，他正式履职略阳车站调车长，扛起调车作业现场指挥的重任。从业以来，他始终秉持“多看一眼、多问一句、多跑一次、多查一遍”的工作理念，把严谨细致的态度融入每一个作业环节，在平凡岗位上深耕不辍、砥砺前行。

四月的汉中，天气阴晴交替，山间春风微凉，偶有细雨飘洒，给户外调车作业增添了诸多考验。清晨7时30分，牛平国便身着标准作业服，佩戴齐全防护装备，开启班前包线检查工作。他沿着略带湿滑的股道，一步一查，仔细巡检，认真排查线路状态、道岔运转、车辆防溜等细节，不放过任何一处潜在隐患，用脚步筑牢安全第一道防线。

7时55分，班前点名会准时召开，他凝神倾听、细致记录当班作业重点；8时30分接到调车作业计划后，他逐钩逐项反复核对，精准梳理作业流程与安全卡控要点，第一时间向调车司机、连接员清晰传达任务，明确岗位职责，强调作业规范，逐一确认组员复诵无误。

开始作业前，他细致检查全员防护用品，逐一测试对讲机、声光报警灯等设备性能，组织班组完成灯显设备试机，确保所有设备运转正常、指令畅通；作业现场，“十车、五车、三车、减速、连挂、停车”的标准联控声铿锵有力，此起彼伏，牛平国站在最佳瞭望点，神情专注、目光如炬，全程紧盯列车行进与组员作业动态。

面对阴雨天气钢轨湿滑的作业难题，他精准把控列车速度，平稳指挥车辆连挂；连接员进入车档作业时，他严格执行安全防护流程，全程监护、严防风险；每一钩作业完成后，他坚持现场复检、闭环管理，确保每一项操作都符合标准，每一趟作业都安全有序。从清晨到日暮，他在股道间来回奔走，即便春风细雨打湿衣衫、双腿酸胀，也始终坚守岗位、毫不松懈。凭借多年严谨务实的作风，牛平国做到了多年调车作业零违章、零隐患、零差错，赢得同事一致认可。

赛场竞风流，实干显担当。工作中，牛平国始终秉持勤学奋进的劲头，利用业余时间钻研调车规章制度，钻研实操技巧与应急处置方法，把理论知识与现场作业深度融合，不断提升业务水平。多年来，他先后荣获集团公司技术能手、青年岗位能手、先进生产者、双车明星等多项荣誉，在各类技能竞赛中屡创佳绩，用日复一日的坚守与付出，练就了一身过硬本领。

作为班组资深调车长，牛平国还主动扛起“传帮带”的责任，毫无保留地将自己的实战经验、作业技巧传授给青年职工，并在现场手把手示范、耐心细致讲解，带领一批批青年职工快速成长、独立上岗。

赛场摘金，是技能的检验；一线坚守，是初心的践行。从秦巴小站的平凡调车岗位，到集团技能竞赛的领奖台，牛平国在铁路运输“神经末梢”的岗位上，全力保障电煤保供运输畅通，书写着新时代铁路职工的责任与担当。

她给装备安上了“鹰眼”

通讯员 吴从燕

『煤四代』郭言坤的传承

通讯员 姜爱文

“五一”假期，陕煤集团韩城矿业公司桑树坪矿综采队新工郭言坤放弃休假，坚守井下工作面保勤。这位28岁的退役军人，怀揣着重走先辈之路的信念，接过了曾祖父、祖父、伯父和父亲三代矿工的“接力棒”，在这片承载着家族记忆的煤层深处，书写着属于第四代矿工的责任与担当。

有老师傅问：“你一个刚来的，怎么不趁着假期歇歇？”他只是笑笑。他心里清楚，自己还年轻，井下采掘一线的知识还没有掌握熟练，不想让任何一段假期耽误自己的成长。

很小的时候，郭言坤的父亲就告诉他，他的曾祖父是一名矿工，20世纪60年代初在东北七台河矿区下井。后来，他的爷爷成了“煤二代”。20世纪70年代末，爷爷响应国家三线建设的号召，拖家带口从东北一路来到了陕西韩城矿区。在韩城，他的大伯、爸爸和姑姑成了“煤三代”。从此，郭家的根就扎在了这片黄土土地下的煤层之上。

郭言坤是在矿区长大的孩子。长大后，他循着自己的理想成为一名光荣的解放军战士。6年的军旅生涯锻造了他，也让他更清楚地思考自己要走的路。退伍后，他本有机会留在繁华的大都市就业，那里的霓虹灯和写字楼对他来说并非没有吸引力，但爸爸和大伯一直鼓励他回到韩城，回到矿山。

2026年1月，郭言坤终于下定决心回到生他养他的桑树坪矿，成为一名采煤工。

他的父亲也是一名退役军人，在韩城矿业公司救护大队工作。父亲常和他说起在生死救援前线的经历，那些险情父亲说得云淡风轻，但他听得惊心动魄。父亲说，守护矿工兄弟生命安全的使命和职责，让自己深爱着这份职业。郭言坤从父亲的眼神里读懂了什么，是责任。

父亲叮嘱他，大伯虽然已经从最初的基层采煤工成长为一名矿业公司领导，但到了矿上不许拿这件事去炫耀，要踏踏实实地从采煤一线干起，凭自己的本事干出个样来。

经过新员工培训，郭言坤被分配到伯父曾经为之奋斗过的桑树坪矿综采队，伯父曾经在这个队工作过8年。报到那天，他望着井口的灯光，心里想：前辈能在这片地层深处站住脚，自己凭什么不能？

在部队期间，郭言坤经受了入党预备期的考验。今年5月底，他将光荣地成为一名正式党员，转正后的第一件事，就是申请加入队上的“党员先锋队”。他想着，等到戴上那枚袖标，心中到肩上的责任就会又重一分，也会愈发觉得脚下的路走得更加踏实——因为从那一刻起，他将用行动践行誓言，在先锋队里冲在最前面，真正做到一名关键时刻站得出来、顶得上去的共产党员。

怀着重走先辈之路的信念，2026年的春节郭言坤没有休息，选择了在井下工作面保勤。一晃几个月过去了。“说实话，苦是真的苦，累也是真的累。井下不是每个人都能待得住的地方，黑暗、潮湿、闷热，割煤机的轰鸣震得人骨头都发颤。”郭言坤说。但每当想打退堂鼓的时候，就会想起曾祖父在东北七台河的第一镐，想起爷爷从东北到陕西的那趟千里迁徙，想起伯父在综采工作面挥汗如雨的8年，想起爸爸在救护大队一次次冲向险境的背影。他总在心里告诉自己，这点累，算不了什么。

“五一”假期坚守岗位，对郭言坤来说不是一时的冲动。他想要干出个样来给自己看，给身边的同事看。他还要把自己成长的经历一点一点记录下来，给曾经的战友看——告诉他们，不论是军装还是工装，无论身份如何转变，为国奉献的信念不能变。

二十五岁那年，王华颖第一次走进戈壁战场。风很大，卷起的砂砾打在她脸上。她站在一群男同事中间，个子不高，身形单薄。她和同行的试验人员在掩体后面等待，一声猝不及防的脆响，她本能地捂住了耳朵。那个下午，她看到了一种人——是把事做大，而是把一件事做了一辈子。后来，她也成了这样的人。

在中国兵器西北机电工程研究所，王华颖已走过二十个春秋。作为一名科研工作者，她始终潜心钻研火力控制技术。用她的话说，就是“让炮弹长眼睛”，或给装备装上“鹰眼”。这套系统如同装备的“大脑”和“心脏”，追求的是“指哪打哪，既快又准”。

说到专业领域，平日里低调的她不见了

真正热爱的东西，能让人熬过所有的平淡和漫长。对王华颖来说，二十年很长，足以模糊许多记忆；二十年又很短，短到似乎只干了“一件事”——让炮弹变得更聪明。每当研制的装备从图纸变为现实，从装配、调试到试验一路顺利，她就像看着自己的孩子长大一样欣喜。

“干我们这行，要对每一个技术细节精益求精。”王华颖说，“哪怕是小小的点，都不能忽视。”她认为，火控系统的关键在于全局观念和系统概念——不是盯着一个点，而是盯着所有的点，以及点与点之间的关联。“要同时跑好几条线，还要在这些线之间找到平衡，才能做到又快又稳又准。”

平时开会总坐在角落的王华颖，一



工作中的王华颖。

提到专业就仿佛被按下了开关。从算法到结构，从系统到零件，她说得又快又稳，嘴角一直翘着。那个平日里低调得近乎“隐身”的人不见了，取而代之的是一个热气腾腾、闪闪发光的“孩子”，生怕别人听不懂，更怕自己没讲全。

每一次失败，都离答案更近一步

竹子的快速生长，源于地下漫长的默默扎根。王华颖深知，真正的突破始于看不见的积累。她始终坚信，充分准备比技术本身更能决定成败，这是二十年科研工作养成的职业素养。

2025年，她肩负起两个重点项目的攻坚任务。从方案设计到试验验证，从技术攻关到问题处理，工作千头万绪。作为某型装备火控系统负责人，她刚完成系统架构设计，样机却在跑车试验中出现严重故障——通讯误码导致执行失灵。常规方法无法解决，距离交付节点仅剩三天。

王华颖第一时间带领团队赶赴现

每一次归零，是结束更是开始

“归零”听起来像结束，但在王华颖的行业里，往往意味着新的开始。在她看来，归零不是简单的“重新开始”，而是基于“定位准确、机理清楚、问题复现、措施有效、举一反三”的推倒重来，是刨根问底的较真劲儿。

王华颖见过太多失败，也亲手将一次次失败变成了厚厚的归零报告。那些报告里有数据、有分析、有结论、有措施，但她知道，每份报告背后，都印着团队成员并肩作战的不眠之夜，见证着团队越挫越勇的精神和力量。二十年，七千三百多个日夜。王华颖把专业与专注、热爱与热情，都融入在了日复一日的扎实日子里。当年场上的那群人让她明白：有些事，总得有人做；有些人，总想做一些事。

她为什么能够坚持二十年？答案就藏在这里——在热爱里坚守，在坚守里深耕。那束她追了二十年的光，如今已在自己手中，照亮着前行的路。

隧道里的“守门人”

——记中铁二十局六公司隧道病害整治项目工会安全监督员李巍

通讯员 张燕子 张美英

口，把“家”安在了工地旁。

白天，他伏案梳理方案、细化措施；夜晚，戴着安全帽钻进漆黑的隧道，逐段排查病害风险。两年来，李巍走遍隧道每一个角落，摸清所有病害点位，手绘的“隧道风险分布图”“安全管控流程图”，成为项目安全管理的基础蓝本。

作为工会安全监督员，他紧盯营业线施工关键环节，坚持每晚带班巡查，对支护搭设、临时用电等每一处细节都不放过。他常说：“现场作业容不得半点马虎，一丝疏忽就可能酿成灾难。”李巍建立“每日巡查、每周排查、每月复盘”机制，细化高风险点旁站控制制度，对违规操作“零容忍”，对隐患问题“零放过”。

为提升全员安全意识，李巍牵头搭建安全培训体系，结合施工特点定制课件，利用业余时间开展安全交底、警示教育和应急演练。面对“容易得罪人”的提醒，他坚定表示：“安全没有退路，宁可听骂声，绝不听哭声，守住平安底线就值。”这份执着，让他成为安全防线最坚定

的“铁腕守护者”。

一线队伍的“暖心领航员”

作为项目工会安全监督员、驻队党代表，李巍将党建引领、工会职能与安全管理深度融合，把党旗插在一线，把温暖送到职工心坎上。他深知，深山施工条件艰苦，唯有凝心聚力才能攻坚克难。

他以“党建+安全”“党建+应急”为抓手，带领党员突击队、工会监督小组冲锋在隐患排查、应急处置前沿；深入班组开展安全授课，推动工会劳动保护工作落地落实；设立“安全积分超市”、举办安全知识竞赛，让枯燥的安全教育变得生动有趣。套鞋施工班组负责人李艳感慨：“以前安全教育枯燥乏味，现在有竞赛、能兑奖，工友们都愿意主动学。”

李巍还是工友们的“贴心人”。他常态化开展谈心谈话，倾听职工诉求，关心工友们的食宿与健康，纾解大家的工作压力。攻坚期间，他带领骨干攻坚克难；遇到突发情况，他靠

前指挥、带头冲锋，凝聚起强大的攻坚合力。

扎根深山的“奉献者”

隧道病害整治工期紧、任务重。李巍常年扎根深山、远离城市，作息时间极不规律，他把全部精力投入到安全管理与工会监督服务中，以工地为家，节假日坚守岗位、深夜值守已是常态。

正是这份日复一日的坚守，换来了隧道病害整治工作的平稳推进。在他的努力下，项目获评业主“2025年度安全生产单位”，他个人也荣获公司“2025年度金牌员工”称号。

面对复杂的病害和多变的天气，他始终严谨务实、一丝不苟，用铁的纪律、严的标准筑牢安全防线，守护施工人员的生命安全，履行工会监督职责。

在隧道病害整治这片没有硝烟的战场上，李巍用坚守践行承诺，用担当诠释忠诚，书写了基层党员、工会安全监督员的责任与荣光，成为深山里最亮眼的安全卫士。



李巍在现场检查。