

# 让我们跑出华电速度

## ——记首届全国学青会亮眼“成绩单”背后的故事

本报记者 唐焯 陈令琨 李欣洋 陈蕊晖



我校选手战胜强手，以优异成绩登上冠军领奖台，为学校争得了荣誉。

在日前闭幕的第一届全国学生(青年)运动会上,华电健儿刘秉超夺得男子100米冠军;任家旺夺得男子800米乙组季军;师桐夺得女子100米栏第四名;王凯夺得男子800米甲组第六名;裴欣悦夺得女子铁饼第七名。

这张亮眼的“成绩单”背后,是无数努力和汗水交织的故事。记者走进体育场,深度访谈正在训练的队员和老师,将亮眼成绩背后不为人知的故事讲述给大家。

### “光脚也要跑完”

2023年11月9日,学青会男子100米决赛,自动化系2002班刘秉超正在训练场热身。在他试着起跑时,跑鞋发出奇怪的“吱吱”声,脱鞋检查发现,原来跑鞋碳板侧面断裂,裂纹明显。手边没有备用跑鞋,立刻换新鞋也不能马上适应,此时距离比赛开始还有30分钟。这一“插曲”让老师们都替他捏了一把汗,“赛前发生这种事,太影响心态了!”老师高亦扬说。面对突发情况,刘秉超心态平稳地表示:“就算鞋底完全断了,脱了鞋光脚也要跑完!”

说完信心满满地走上赛道。自信一直是刘秉超的性格底色,即使状态有所起伏他也从没怀疑过自己。“他的训练成绩不错,就是比赛成绩一直不太如意。”老师高亦扬说。为此,师徒们反复思考,决定调整技术。

就在学青会赛前两个月,通过近千次的试验与磨合,刘秉超拉长了起跑器与起跑线,起跑前两脚之间的距离,找到了最适合自己的起跑姿势,最大限度地缩短了起跑反应时间。在以往的比赛中,每到后程刘秉超的肩膀会不自觉地耸起,导致步伐受限,影响速度。他通过肘部发力控制摆臂动作,让肩膀保持放松,找到了适合自己的节奏。技术调整后,刘秉超的成绩开始突飞猛进,从原来在十秒七八左右徘徊,到训练时能稳定跑进10.50秒。在今年7月的河北省第21届大学生运动会上,刘秉超更是以10.48秒的成绩夺得了冠军。

学青会的逐梦赛场激励着刘秉超以最快的速度达到最佳状态。在预赛中,面对同组的高水平运动员,刘秉超毫不怯场,跑出了10.35秒的成绩,以小组第一强势出线,刷新了个人最好成绩与河北省大学生百米纪录。

在男子100米决赛现场,咫尺之间涌动着紧张的气氛。赛场上,加油的老师和队员们给了他满满的底气。刘秉超站上起跑线,双脚抵住起跑器,反复调整姿势,脚底能清晰感受到碳板断裂带来的不适,他反复告诫自己这没什么大不了的,“相信自己就是最好的!”一阵短暂的沉寂后,“砰!”的一声,闻令而起的刘秉超如离弦之箭向前冲去,以完美的起跑、加速、途中跑和冲刺率先撞线,以10.33秒夺得我校历史上首个国家级运动会冠军,同时也拿下河北省大学生历史上第一块百米全国金牌,再次刷新河北省大学生百米纪录。

瞬息之间便决定胜败的短跑项目,每一毫秒的进步背后都是无数汗水与努力的结晶。“华电飞人”刘秉超,用10.33秒的亮眼成绩创造了新的华电速度。

### “运动和学习是相辅相成”

“我的天赋没有那么好,但为了

目标,脚踏实地一步一步努力,这个过程很艰辛,但我从没有想过放弃。”自觉天赋一般的任家旺,从11岁开始练习体育,跑步不仅给他带来快乐,更教会了他执着和不放弃。自入校起,任家旺就坚持每天早上5:30起床,6:00开始十公里晨跑;下午4:30至晚上7:00严格训练。2023年暑期至今,在教练员李海涛的指导和队友的鼓励下,任家旺用了近半年的时间积极备战,全力冲刺学青会。十年如一日的努力,让他在学青会的舞台上迎来了属于自己的高光时刻,在男子800米乙组竞走中,任家旺以1分53秒14的优异成绩摘得铜牌。

训练场上练就的专注、坚毅品质,让他更好地克服了学习上的困难。课堂上碰到不理解的知识,他会先记录下来,课后第一时间请教室友,直到搞懂弄清为止。每天晚上训练结束后,任家旺会一直学习到11点熄灯。“运动和学习是相辅相成、双向促进的关系。”任家旺说,学业中取得优异成绩的他也成功获得了推免研究生的资格。任家旺以实际行动严格要求自己,积极向党组织靠拢,于2023年成为了一名光荣的中国共产党党员。“党员不仅仅是一种身份、一份荣誉,更意味着责任与担当。”以使命感压实责任,以责任感激发为校争光的荣誉感,入党成为了任家旺人生路上的新起点和加油站。

### “再坚持一下”

2023年11月11日,男子800米甲组决赛,经济管理系2204班王凯位列第八道。跑过弯道,选手们开始加速向内道冲刺。在弯道过程中,王凯的右脚被旁边选手的钉鞋擦伤,右腿也被划伤,伤口往外渗血,火辣辣地疼。受伤的王凯没有放弃,凭着不服输的拼劲和狠劲,强忍着疼痛坚持到了终点,最终获得第六名。赛后,王凯被教练搀扶着走下田径场。

赛场上是一次的拼尽全力,赛场下是无数的咬牙坚持。从高三

开始,每天训练完,王凯都会记录自己的训练内容,一张张手写的训练日志,记录了他不曾懈怠的奋斗。每天5个小时26公里,练到腿部肌肉酸痛难忍,练到起床走路都要扶墙,“再坚持一下”是王凯对自己说过最多的一句话。为了备战学青会,王凯和师兄任家旺暑假就开始集训,每个清晨,训练场上都有他们矫健的身影。日夜的辛苦,在坚定的信念面前仿佛都变淡了。

在前一天的预赛中,王凯与全运会冠军分在一组,可谓是遇到了劲敌。对此,他顶住压力,以1分51秒1的成绩跑进决赛,不仅刷新了自己的最好成绩,也打破了河北省纪录。

从2023年7月底的河北省第21届大学生运动会,到8月全国大学生田径锦标赛,再到学青会,王凯一年内三次打破纪录,离不开体育教学部专业科学的系统训练。王凯的指导老师在李海涛会在不同的备赛阶段,为队员“量身定制”训练计划。针对王凯速度强、耐力弱的情况,在日常训练基础上,李海涛将每周一次的专项耐力课10公里跑量提高到14公里,同时严格要求配速。在这样有针对性的专项训练下,王凯各方面能力快速提升,特别是在耐力方面有了质的飞跃,一年多的时间里提高了6秒,可谓进步神速。

比赛结束后回到学校,王凯和队友们又马不停蹄地投入到日复一日的训练中。照样是凌晨五点半的跑道,每天数十公里的里程和寒冬里被汗水浸湿的背心。他们就是一直坚持着在青春的赛道上奋力奔跑,书写荣光。

### “是老师,也是家长”

铁饼投掷训练一般在学校教学楼后面的空地上进行,除了上课,张晓龙老师大多数时间都在此度过。法政系行政管理2101班裴欣悦代表学校参加学青会铁饼竞赛,“从得知大赛消息开始,张老师就为我制定了集训计划,陪着我在寒风中一起训练。”两个多月的时间里,每天

上午“抠”技术,下午练动作,从四点半一直练到七点。“冬天天黑得快,我就请后勤管理处的老师把附近的路灯早开一会儿,让我们能多练一会儿。”张晓龙说。

今年是张晓龙在华电执教的第23年。刚进校任教时,他只比学生大两岁,同学们都亲切地叫他“龙哥”,这个称呼一直延续至今。“现在的学生比我自己的孩子还小。”张晓龙笑着说。裴欣悦特别提到:“备赛期间,龙哥爱人、小孩发烧,岳父住院,可在安排好家人后仍陪着我们一起训练,特别负责。虽然他没说,但我们从电话的只言片语里能猜出来。”

赛场上的绽放异彩,离不开赛场上老师与学生的同心协力。每年冬天,中长跑组都会去云南楚雄冬训,那里海拔高、气候适中,适合进行室外耐力训练。“冬天放假我们就过去,快开学才回来。胡庆龙、李海涛两位老师一直陪着我们练,过年也不回家。”任家旺说。比起陪伴家人,老师们选择把更多的时间留给队员。队员每天五点半出早操,老师也全程陪着一跑,“他们五点半下楼训练,我五点半就在操场等他们了。”李海涛老师说。

每天高强度的训练,老师们担心队员营养跟不上,常常主动给他们买营养品。“有时超额完成了训练计划,老师还会请我们吃饭作为奖励,让我们感受到家的温暖。”

“从新生入学教育开始,我们就教导学生不能只注重训练,也要抓好学习,注重个人修养,实现全面发展。”体育教学部主任云欣说。获得本届学青会女子100米栏第四名并打破河北省大学生纪录的师桐感慨道:“很幸运在大学遇到这样一群老师,像家长一样时时处处关心我们的学习和未来。”

学青会的背后,是一场热爱、努力与陪伴的故事。年轻的华电学子永不放弃、拼搏到底的坚持与热血,也正体现了竞技体育的魅力所在。赛事结束,华电健儿们回到熟悉的训练场,继续挑战自我,向着更高的舞台进发。

## NCEPU 今日新镜

# 黄欣然:保持好习惯 走向新时代



本报记者 朱慧花

校长奖学金获得者、校级三好学生标兵、电气与电子工程学院2019级学生黄欣然是一位当之无愧的学霸。一路走来,留下了一串闪光的足迹,值得我们学习。

2019年9月,怀揣梦想的黄欣然走进了华电。大一学年结束时,黄欣然以专业第一的成绩入选电气与电

子工程学院贯通电1901班,将在研究生阶段攻读博士学位。贯通电班每学期比普通电气班多开设2-3门限选课,包括热工基础、Python语言、半导体物理等课程,实现多学科交叉融合,以达到培养复合型人才的目的。这意味着更大的学习压力扑面而来,最忙的几周天天满课,考前更是要熬夜准备答辩PPT。为此,她常在连廊自习点学习,早上出门,伴着月光回宿舍,有时候会累到躺在床上浑身酸痛。在她看来,爬山很累,但登上山顶的那一刻,看到云海和雪山横在我面前,一切便有了意义。

黄欣然连续三年担任学业辅导员,累计讲授超300课时,辅导近200人次,并加入学院“王牌电课堂”讲师团,为学业上有困难的同学提供帮助。同时,应学校社团邀请参加经验分享会,分享自己的学习经历、心得及经验,为学弟学妹答疑解惑,帮助他们尽早适应大学生活。

黄欣然还加入了校自管会的实践部,开启了自己的志愿服务生涯。不论是参加“暖暖”爱心支教活动,还是参加动物保护协会,抑或是为天津社区养老院服务,她都当仁不让地

走在前面……在大学的三年里,她累计参加了29项志愿服务活动,服务时长超过600小时。值得一提的是,她参加了北京2022冬奥会与冬残奥会的志愿服务保障工作,作为住宿领域志愿者,为驻店的国外技术官员、OBS转播商、制冰师和媒体记者提供语言服务并进行驻店信息统计和报送,获得了驻店小组的称赞与表扬,荣获“服务保障先进个人”的荣誉称号。

生活中的黄欣然是个热爱生活、积极向上的女孩,爱好广泛,乐于尝试新鲜事物。她坚持体育锻炼,喜欢跑步、羽毛球等运动,强身健体的同时可从学习中抽出身来,放松心情。她喜欢拍照,用镜头记录生活中的每一份美好;喜欢朗诵播音,甚至过了一把DJ的瘾。她还喜欢画画、做手工、读书,总是以饱满的热情迎接每个新的学期!

“博学笃志,守正创新”是黄欣然始终如一追求。黄欣然在自己的人生道路上,一直以积极进取的态度,走过了每一步路,也必将在今后的岁月里努力成为新时代志存高远、德才兼备、情理兼修、勇于开拓的优秀学子。

# 李明轩:明志之所趋 追光之所向



本报记者 杨欣宜 宋宣霖 汤予琦

“优秀研究生干部标兵”“创新创业先进个人”“志愿服务先进个人”等

荣誉是他彰显党员先锋作用的金色光芒,他把“以青春之我建设青春之中国”当作座右铭,时刻与胸中澎湃的家国情怀同频共振。他就是“自立自强学子”源自213班学生李明轩。

在讲到参加科研竞赛的经历时,李明轩并不讳言曾在竞赛中碰壁。从科研前期准备后期推进至论文撰写期刊投稿,科研项目从开启至收尾从来都不是一蹴而就的。为此,一定要在准备阶段确定科研项目的整体方向,努力将能否实现创新和落地等问题纳入到深思熟虑的范畴。具体来说,就是首先依据自己的兴趣,明白自己要立足于哪个学科,最好是立足于自己所学的学科;其次主动与老师和同学展开交流,确定具体研究方向。同时在研究期间要能够直面困难、勇于思考,及时想出应对措施。

李明轩在学习之余身兼多项职

务。作为研究生兼职辅导员,他深入到同学们之中,聆听并了解他们的需求和心声,对师弟师妹们如何做科研、怎样发论文等疑惑耐心解答;他时刻关心同学们的身体状况,多次为生病的同学来回奔波……在日复一日的学生工作中,他的沟通和组织协调能力得到了锻炼。

胸怀大爱的李明轩,多次组织考研经验分享会、校友经验分享会等活动,把优秀的经验无私地分享给需要的人。他也曾多次以身说法,将自己考研经验和科学的复习方法介绍给正在备考的学弟学妹们,使他们目标更加清晰,学习方法更加得当。

毕业在即,李明轩也走出象牙塔步入社会。对于未来,虽然还要许多东西要学,但养成好习惯的他一定会边实践边学习,挺立脊梁,成为青年学子自强不息的榜样。



## 便民警务进校园

2023年12月25日,保卫处特邀请属地史各庄派出所民警入校在师生服务中心29号窗口办理相关业务。这既省去了以往办理居住证需要前往派出所并提供在校身份证明、身份证及相关复印件等材料的繁琐步骤,又节约了师生时间,极大提高了居住证登记卡及居住证办理的工作效率。现场办理的师生们表示,便民警务窗口的服务便捷、高效,极大提升了师生们的幸福感和满意度。

## 文化宣讲进社区

2023年12月26日,电火花志愿宣讲团联合硕电234班团支部走进保定市双桥街社区开展主题宣讲活动,为社区居民普及绘画知识,讲述中国历代绘画蕴含的丰富内涵。宣讲团成员从绘画艺术的发展史出发,以生动形象的方式引领社区居民了解中国绘画的起源和其中所蕴含的文化内涵,通过你画我猜的小游戏,带领社区居民亲身体验甲骨文的魅力。 罗政杰

# 新入职教师教学培训工作顺利开展

本报讯 2023年12月25日至26日,北京校区组织开展新入职教师教学集中培训,来自13个教学单位的62名新入职教师参加了培训。培训内容涵盖教育教学理念、课程思政、文件学习、教学职业规划、教案撰写、教学策略、创新创业等模块,旨在为新教师提供全方位的支持和指导,为新教

师的梦想启航,砥砺前行做好充分准备。

老师们在认真听取有关领导和教学名师的指导下,围绕此次培训的收获与建议、心目中的好老师与大先生及立志要成为什么样的老师、未来发展的需求等内容进行了分组交流研讨。

又讯 2023年12月27日,教务处(保定)也组织召开了2023年新入职教师教学培训系列活动的最后一场——教学展示和交流座谈,保定校区2022年12月以来新入职的48位新教师参加了此次培训活动。至此,历时近一个学期的新入职教师教学培训圆满结束。

# 首批“网络文化工作室”结项评审会召开

本报讯(李双阳 唐焯)近日,北京校区、保定校区首批“网络文化工作室”结项评审会分别召开。来自校内外评审专家现场对各工作室建设情况进行结项评审。

会上,各工作室负责人围绕两年来工作开展情况进行总结汇报,评审专家结合汇报内容以及工作室成果逐一提问点评,并从文化内涵建设、增强品牌推广、工作团队建设、资源整合运用等方面提出了指导性建议。

经过评审,北京校区的“E声麻辣烫”网络文化工作室、“华电好声音”网络文化工作室与“梁师益友”网络文化工作室评审结果为“优秀”,其余6个工作室评审结果为“合格”。保定校区的“云上校报”网络文化工作室、“星火之音”网络文化工作室与“动力青年”网络文化工作室评审结果为“优秀”,其余7个工作室评审结果为“合格”。