

习近平总书记强调，“劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽。”

当下，在神州大地上，广大劳动者勤勤恳恳付出、斗志昂扬奋进，全社会形成尊重劳动、劳动光荣的良好风尚，全体人民的劳动热情进一步焕发，创造潜能进一步释放。

劳动创造幸福，实干成就伟业。在“五一”国际劳动节来临之际，本报采访了几位劳动能手。他们的实践证明，三百六十行，行行出状元。“一勤天下无难事”。一切劳动者，只要肯学肯干肯钻研，练就一身真本领，掌握一手好技术，就能立足岗位成长成才，就能在劳动中发现广阔的天地，在劳动中体现价值、展现风采、感受快乐。

孟凡东

练就平均每刀0.003毫米的“肌肉记忆”

画线、钻孔、排料……额头沁出的细细汗珠就快流入眼中，徐州重型机械有限公司调试钳工孟凡东无暇顾及，只能要求自己快一点，再快一点。

“我这辈子都忘不掉那种快脱力的感觉。”回想起2021年10月16日的场景，孟凡东至今仍很激动。那天，在第七届全国职工职业技能大赛决赛赛场上，历经6个小时，凭借娴熟的实操技能，这位“00后”参赛选手一举夺魁。

“学习技能没有捷径，唯有靠日复一日的积累和苦练。”2015年，孟凡东进入徐州工程机械技师学院学习。每每想到今后吊装风电的起重机很可能是自己参与制造的，他的职业规划就愈发清晰：要想把这些“庞然大物”制造精密，首先得从“操控”自己开始。

入学后，孟凡东利用一切空闲时间进行与钳工相关的训练。在实训车间里，他弯着腰、弓着背，天天跟“铁家伙”打交道，一站就是四五个小时。一次盲配件训练，已经满足课堂要求的作品一次次被他否定。直到凌晨两点，他才制作出一个令自己勉强“看得上”的工件。

2020年，孟凡东从学校毕业后，顺利进入徐州重型机械有限公司。当得知公司要进行第七届全国职工职业技能大赛选手选拔时，他毫不犹豫地报了名。

“与高手过招才能突破我的技能瓶颈。”去年3月起，孟凡东正式开始备战。为了夯

劳动创造幸福 实干成就伟业

本报记者 刘乐艺 廖馨灵

实钳工基础，他搜集来往届比赛的试题，日复一日进行练习。早晨5点，是他起床背书的时间；7点，开始实操训练；10点到下午4点，是和比赛节奏一致的临场实测。“为了保证精力高度集中，我吃、住都在钳工工作室里。”他回忆道，下午6点半至深夜，又进入了理论知识复习阶段。

为了训练锉削时双手的敏感度，他对每一刀切削都用明确的数据指标衡量——锉刀精加工锉削3次，切屑量控制在0.01毫米。这意味着，他必须练就平均每刀0.003毫米的“肌肉记忆”。

“集训4个月，光是锉刀就练废了三四十把，整整有一纸箱。”孟凡东说，每天上万次的锉削推拉，他的手掌心磨出了拇指大的水泡，顶破、流血，然后忍着痛贴上创可贴接着练，新伤老茧一茬接着一茬。从料峭春寒到炎炎夏日，那方不到两米的钳工操作台见证了冠军之路的艰辛。

在比赛之外，孟凡东秉持着“再努力一点，就会离成功更近一点”的理念，力求在工作中做到每台经手调试的车辆都零故障。

大吨位起重机结构复杂，调试极其困难，但他从不畏惧，总是一个工况一个工况地试、一个细节一个细节地看。根据调试过程中遇到的难点、易错点，他总结制作出10余套试卷，为大吨位调试新进人员培养提供了详实的训练模板。

如今，年仅22岁的孟凡东已是省级“李戈技能大师工作室”的骨干成员。2021年9月，他荣获江苏省五一创新能手称号，同年10月，荣获全国技术能手称号。

“作为‘00后’，我的钳工之路还有很长路要走。”孟凡东说，未来，希望能够不断磨砺技能、突破自己，继续朝着“大国工匠”目标矢志前行！

陈小兰

把“建昌帮”传统中药技艺传承光大

4月22日，江西省抚州市建昌帮药业传统炮制车间内，身穿蓝色工作服的陈小兰一



陈小兰在切药。

手用“槟榔槌”固定好拇指大小的槟榔籽，一手紧握铡刀，快速切割着。108片切片眨眼而成，薄厚均匀，形如飘羽。

今年47岁的陈小兰，是企业的生产操作员。因技艺精湛，她在行业竞赛中屡获大奖，多次被评为生产标兵，去年4月荣获江西省五一劳动奖章。

少为人知的是，这位技术能手，5年前还是一名彻头彻尾的“门外汉”。

老家在抚州市南城龙洲镇竺由村的陈小兰，原本是名地地道道的农家妇女。2013年，她举家搬进了县城，看着整日早出晚归为家奔忙的丈夫，她决定找一份容易上手的工作。她先是去了一家服装厂，后经朋友介绍，她“跳槽”来到建昌帮药业有限公司。

“当时决定从服装厂转到药厂，就是觉得药厂的技术含量高、前景好。”陈小兰没想到的是，一开始企业让她做技术含量低的包装工。几周后，她主动找到领导，要求调岗。

“切药、炒药，跟我平时在家做菜相差不多，肯定没问题。”陈小兰小试一手，博得“满堂彩”。“切制速度快，切片均匀，炒制火候把握到位，是一个搞炮制的好苗子。”董事长易斌对陈小兰竖起大拇指，同意了她的转岗请求。

“其实，当初家里人都反对我学习中药炮



杨德军在指挥船上作业。

制，让我别瞎折腾，安心赚点苦力钱。”陈小兰说，“我觉得只要肯下功夫，没有什么学不会。”为尽快掌握传统中药技艺精髓，她每天跟在老员工后面，眼睛不眨地盯着他们操作，哪里看不明白就上前请教，听不懂的就记下来回家思考，消化琢磨。

由于文化底子浅，陈小兰起初在理解炮制工艺要求上很是吃力。她暗下决心，一定要尽快熟悉流程要领。周末，别人去休闲娱乐，她却忙着钻进车间，反复练手。碰上三伏天，车间又闷又热，她一站几个小时，每次练完都是汗流浹背。

中药提取、饮片炮制来不得半点虚功，操作细节上稍有差池，结果就会谬之千里。陈小兰告诫自己，作为一名药工，最重要就是要讲良心做好药。切、浸、煎、滤，每一步都一丝不苟。她的耐心和责任心，感染了身边许多同事。

“她身上最优秀的品质就是不怕困难、做事痴迷。”易斌说，随着时间积累，陈小兰的切药操作水平和识药辨药能力都有大长进。在2018年公司举行的技术“比武”中，她技压群雄，在“切药”“炒药”等单项中斩获桂冠。

风景。在驶向南极的路途中，杨德军见过天高云阔，也看到过惊涛骇浪。无论何时，这位51岁的航海人始终瞄准前方，一往无前。

1993年，杨德军大学毕业，分配到辽渔集团。近30年来，他一直与渔船为伴，奋战在远洋捕捞生产一线。加工员、水手、二副……船上几乎每个岗位，他都干过。靠着执著的劲头，他迅速成长为业务尖子。

2012年，杨德军率领“福荣海”轮奔赴南极进行南极磷虾资源调查及商业捕捞。此前一年，国家“863计划”重点项目“南极磷虾快速分离与深加工关键技术”正式启动。

“说实话，关于南极磷虾我之前是一点儿也不了解，甚至连有多大都不知道。”杨德军说，“但国家有科研需求，即便再难，我也要去做。”

西风带是南极航路上的最大拦路虎。这条气象带变幻莫测、险象环生。风高浪急时，船体倾斜的单边幅度甚至达到25度。进入西风带的那一刻，杨德军总是精神高度紧张，密切观察着船头和海浪的夹角，最大程度避开正面冲击。

“脑子里只有一个念头，要把大家安全全带到目的地。”杨德军说，几年跑下来，自己越来越有经验，也更有信心。

磷虾密度、下网速度、虾群位置……初入南极渔场，一切都是未知。由于缺乏经验，捕捞量并不理想，经常是下网一小时，收获还不到一吨。

面对挑战，杨德军迅速行动：查资料、分析磷虾浮沉规律、进行定位……半个月时间里，他基本是日夜坚守在驾驶室。外文资料，他逐字逐句翻译，一字字啃；拿不定下网速度，他反复修正实验，一点点调……

终于，杨德军找到了效果最佳的捕捞方案。“利用卫星遥感数据，结合渔场水文情况，我们最终确定了磷虾的一般迁移路线。”同时，在生产过程中，为降低南极磷虾破损率，“福荣海”轮采取缩短拖网时间、降低网产、增加网次等方法，不但确保磷虾质量，捕捞量也得到保证。

捕虾的挑战就像海里的朵朵浪花，层出不穷。因为南极磷虾一尾仅有四五厘米长，且水分占比约80%，一旦出水很快就会变质，需在船上立即进行加工处理。针对这一难题，杨德军及时调整产品结构，朝着冷冻食用磷虾、脱壳磷虾内、食用磷虾粉等多方向发展，为企业创造了良好的经济效益和社会效益。据统计，9年来，“福荣海”轮共创利2.5亿元。

远洋捕捞生产远离基地港口，长期漂泊在大洋深处，船员们与家人聚少离多，加上船上生产任务繁重、休息时间少，易产生急躁情绪。作为船长，杨德军经常组织船员学习业务知识，开展象棋比赛等活动，努力舒缓船员情绪。

“杨船长就像铁人一样，始终孜孜不倦地忙碌着。”在全船人员心中，杨德军就是这条船的“大家长”，是大家的“主心骨”。

桅杆上系着梦想，甲板上书写人生。近年来，杨德军先后获得大连市五一劳动奖章、辽宁省五一劳动奖章等荣誉，还成立了“杨德军劳模创新工作室”。如今，他带出的一大批技术人员，走上了核心工作岗位。

“作为我国远洋捕捞事业的参与者、见证者，能够为此贡献一份力量，感到非常自豪，我将继续追求卓越。”杨德军说。

(本版图片均由采访对象提供)



孟凡东在操纵室进行大吨位起重机调试作业。

劳动是财富的源泉，也是幸福的源泉。在田间地头、在桥梁隧道、在街头巷尾、在科技攻关一线、在教书育人讲台，劳动者们的身影总是让我们感动。

个人的梦想，靠劳动实现。“人生在勤，不索何获？”无论是在基层岗位上为了老百姓的大事小情奔走忙碌，还是在实验室里向着更高更快更精的目标刻苦攻坚，在劳动中，我们不仅能磨练技能、增长才干、创造价值，还能遇见更好的自己、成就精彩的人生。一分耕耘，一分收获，幸福都是奋斗出来的，奋斗本身就是一种幸福。

国家的发展，靠劳动书写。中国从站起来、富起来到强起来的征程中，凝结着劳动者的智慧，浸透了耕耘者的汗水。纵观国际格局，一个国家的发展能否抢占先机、赢得主动，越来越取决于国民素质特别是劳动者素质。放眼国内大势，立足新发展阶段，贯彻新发展理念，构建新发展格局，推动高质量发展，必须紧紧依靠工人阶级和广大劳动群众。

光荣属于劳动者 幸福属于劳动者

叶子

时代的进步，靠劳动驱动。从蒸汽机到内燃机，从莎草纸到互联网，从仰望星空到太空“筑巢”……一切美好的场景和进步的发生，无不始于辛勤、诚实、富于创造性的劳动。劳动是人类社会进步的根本动力。在劳动中，我们推动历史的车轮；在奋斗中，我们创造美好的生活。

从“宁愿一人脏，换来万家净”的掏粪工人时传祥，到摘取数学皇冠上明珠的陈景润；从港口装卸自动化的创新者包起帆，到做着“禾下乘凉梦”充实天

下粮仓的袁隆平……他们共同铸就了“爱岗敬业、争创一流，艰苦奋斗、勇于创新，淡泊名利、甘于奉献”的精神丰碑。大力弘扬劳模精神和工匠精神，涵养劳动情怀和劳动品格，在全社会营造劳动光荣、知识崇高、人才宝贵、创造伟大的氛围，才能让一切活力竞相迸发、一切源泉充分涌流，凝聚起亿万人民劳动创造的磅礴力量。

新时代是奋斗者的时代，更是追梦人的舞台。中国特色社会主义进入新时代，给亿万奋斗者开辟了广

阔新天地。“天高任鸟飞，海阔凭鱼跃”。作为新时代的奋斗者，要将小我融入大我之中，把个人的理想融入中华民族伟大复兴的事业之中，在实现中国梦的进程中镌刻下属于我们的历史丰碑，在波澜壮阔的社会进步中实现自己的人生梦想。

今年，中国共产党将召开第二十次全国代表大会。这是党和国家政治生活中的一件大事。我们要继续发扬历史主动精神，踔厉奋发、笃行不怠，乘势而上、继续奋斗，走好全面建设社会主义现代化国家新的赶考之路。没有停歇的脚步，只有奋进的号角。人世间的美好梦想，只有通过诚实劳动才能实现；发展中的各种难题，只有通过诚实劳动才能破解；生命里的一切辉煌，只有通过诚实劳动才能铸就。

光荣属于劳动者，幸福属于劳动者。“五一”国际劳动节即将到来，向全国工人阶级和广大劳动群众致以诚挚的祝福，向各条战线上的劳动模范和先进工作者表示崇高的敬意！劳动是最美的姿态！