

练体能,每晚做100个俯卧撑 勤训练,以百次千次为计数 小“菜鸟” 如何炼成大“工匠”?

错综复杂的空调管线、钳工、焊工……宁波市职业技术教育中心学校的冯骁同学正在有条不紊地进行空调设备故障排查及修复。从一开始什么都不懂的“菜鸟”,成长为对制冷与空调操作娴熟的“工匠”,他用了三年时间。

在前不久结束的第一届全国职业技能大赛中,冯骁取得大赛制冷与空调项目铜牌,荣获“全国技术能手”称号,并成功入围第46届世界技能大赛制冷与空调赛项国家集训队。

□现代金报 | 甬上教育
记者 马亭亭 通讯员 张玉菲

曙光 中考失利进入职校 技能大赛让他重燃信心

当年,冯骁中考失利未能考上普高,在父母亲友的建议下,来到宁波市职教中心进入了轨道机电专业。面对陌生的环境,冯骁一度失落迷茫,不知未来路在何方。在新学校里,虽然按部就班学习,成绩也不错,但总感觉心中缺乏一股劲。

这种情况在他接触到学校制冷集训队开始发生转变。“我从小就喜欢动手操作,爱鼓捣木工、机械等。制冷比较考验动手操作,所以我很感兴趣。”冯骁告诉记者。

高一下学期,在班主任老师的鼓励下,冯骁加入了正在招生的制冷集训队。兴趣、悟性加上勤奋,冯骁训练没多久,就参加了市教育局举办的职业技能大赛并取得二等奖,站在新的起点上,他的学习动力倍增。此后,他陆续参加了市级、省级各类技能比赛,在备赛过程中能力不断提升,也获得了不少荣誉。

但在高二下学期的一次全国性比赛项目中,冲着一等奖去参赛的冯骁,最终只得了二等奖,这让他的信心备受打击。加之集训队有不少新队员中途退出,也让冯骁开始怀疑自己:这么多次辛苦的训练,为什么得不到一个好成绩?值不值得?

但当时高二已经快要结束,冯骁基本没有退路。“既然选择了这条路,就一定要给自己的人生一个交代。”性格内敛又好强的他,下定决心拼尽全力,不让青春留遗憾。



第一届全国职业技能大赛中,该校学生冯骁(左起第四)取得第三名、陆贇(左起第三)取得第八名,双双入选第46届世界技能大赛制冷与空调赛项国家集训队。

通讯员供图



赛场上的冯骁。
通讯员供图

实操

每晚做100个俯卧撑 坚持千百次重复训练

身高178cm,体重58kg,冯骁看起来瘦瘦高高,但体力却很好。“我们做的是‘力气活’,每天训练时间长达十几个小时,身体必须要好。所以我们要做俯卧撑锻炼手臂力量,刚开始时,我连10个都做不起来。”通过不断练习,如今的冯骁10分钟之内能做100个俯卧撑。

因为冯骁知道,成功没有捷径,唯有“撸起袖子”勤学苦练。

制冷组件制作、制冷设备安装测试及调试、空调设备故障排查修复测试及调试……学习过程中,冯骁要学习系统设计、管工、焊工、电工等多项技能,还要熟练掌握压力测试、抽真空、真空测试、制冷剂测试及加注、电气测试技能、空调设备故障排查及修复技能、制冷与空调设备调试技能等综合能力。

在以百次千次为数的重复训练中,从怀疑自己到相信自己,冯骁每天的生活都很充实。设备操作中,要用扳手拧螺母,用弯管器把三种口径,比如12毫米的铜管一根根掰弯,尽管戴着防磨手套,冯骁仍旧会被磨破手,手上的茧清晰可见。“辛苦是肯定的,但向着梦想奔赴的过程无比幸福。”他默默努力着,追求速度、力量和智慧的结合,让任何一个环节精益求精。

除了在学校里学习训练,冯骁还跟着集训队老师潘波、王锦秋奔赴全国集训基地学习借鉴,深挖技术潜力,审视技术细节,规划方案时间。在年初的疫情期间,在校学习训练受到很大阻力,冯骁就跟着老师通过网络课程学习理论知识。

梦想

“技能大赛给我无限可能” 向着更高赛场发起冲击

在等待进入国家集训队的日子里,冯骁没有停下训练的脚步,继续以高标准严要求跟着学校集训队训练,而且还教起了下一届的学弟们,向他们传授经验。

据了解,该校制冷集训队在这方面已经积累下很多成功的经验,近年来在教育部举办的全国职业院校技能大赛已斩获4金3银2铜。如今,“全员参与,竞赛优先”已成为学校各专业组的共识,以技能大赛为抓手,推动学校现代化职业教育的发展、继续深化校企合作,探索具有宁波特色的现代职教发展之路,以期为社会、企业锻造更高质量的“未来工匠”。

“这次比赛,我的心态比较平静,也充满了信心,技能大赛让我看到了未来发展的无限可能。”冯骁说,当年那个因中考失利而灰心丧气的他,完全预料不到自己有机会站上国家甚至世界级的舞台。对于未来,冯骁想继续去高职院校深造。他用真实经历,给出了无数像他一样的学生“技能改变人生”的启示。

在传统观念中,学历是很多人的第一目标。如今在宁波,中职学生走技能立业之路,各方面条件都比较完善,发展机会也更多了。“我们的社会需要技能性的榜样,我们的学生靠技能成才,成为大国工匠,走出一条属于自己的道路。他们照样能人生出彩,实现自我价值和社会价值。”冯骁的指导老师之一潘波说。