



国能人的新雷锋日记 (一)

编者按：春回大地，暖意渐浓，我们迎来了第63个“学雷锋纪念日”。作为中国共产党人精神谱系的重要组成部分，雷锋精神与国家能源集团“实干、奉献、创新、争先”的企业精神高度契合。本版特以日记形式记录国能志愿者参与社会公益活动的心路历程，透过凡人善举展现国能人的责任担当与奉献情怀，让雷锋精神在新时代能源一线扎根生长、蔚然成风。

蒲公英的种子在天山脚下发芽

新疆电力吉林台公司 王秀琴

2026年3月2日 星期一 晴

一朵鲜花打扮不出美丽的春天，一个人先进总是单枪匹马，众人先进才能移山填海。

——雷锋

下午2点，我站在公司院内，看着装载500余件捐赠衣物的汽车出发。这些衣物是“蒲公英”志愿者连续三日分拣、清洗、消毒的成果，它们将穿越

天山褶皱，抵达尼勒克县库孜巴斯村。这是我在吉林台公司参与的第三十三次公益活动。下午4点，捐赠现场已沸腾成“巴扎”。村民叶尔居玛·吾斯曼举着靛蓝色外套，笑容像春日的杏花般绽放。她身后的牧民们或踮脚张望，或埋头翻找，志愿者穿梭其间——为牧羊少年抚平牛仔夹克的领口，为银发奶奶系紧枣红色的围巾。我蹲下身，帮一位哈萨克族小女孩试穿新衣，她纯真的笑声让我想起十年前第一次参与公益时的自己。

“每年我去冬季牧场放牧，再到春

天回来，都能赶上新疆电力吉林台公司的志愿者送来的关怀，就像这春天的太阳，暖到了心坎儿里。”叶尔居玛的话让我眼眶发热。这已是“蒲公英”志愿者第十二次来到库孜巴斯村。

新入职的志愿者党开玲说道：“一件衣服、一双鞋子对我们来说或许只能闲置在箱底，可对那些需要帮助的人来说，却是实实在在的温暖。”我深以为然。在村委大院，我们为孤寡老人检修电路，为单亲家庭清扫庭院。七十多岁的库拉尔汗·毛达别克老人紧攥着志愿者的手，柜子里整整齐齐

叠着历年收到的棉衣。

最让我动容的是那位独居老人。他腿脚不便，志愿者主动帮他换灯泡、修水管。老人煮的奶茶在铝壶中咕嘟作响，蒸腾的热气模糊了墙上的全家福——那是十二年前首批志愿者为其拍摄的照片。那一刻，我忽然明白：所谓“雷锋精神”，不是轰轰烈烈的壮举，而是年复一年将微小的善意化作细流，润物无声。

夜幕降临时，皮卡车尾灯渐隐于山路。后视镜里，穿新衣的牧童举着手电筒追逐光影，点点星火连成跃动的银河。

我成了故事里的那个好人

山东聊城公司 张天宇

2026年2月21日 星期六 晴

当祖国和人民处在最危急的关头，我就挺身而出，不怕牺牲。生为人民生，死为人民死。

——雷锋

今天傍晚，我和朋友在光岳楼附近散步。走到桥中央时，我无意间往桥下瞥了一眼。昏暗灯光下，桥栏杆

旁似乎有个白色身影。“看，有人在钓鱼吧？”朋友随口说。“有人要掉湖里了！”我们飞奔下桥，翻过草坪，冲到栏杆边。一个年轻小伙子双手死死攥着锁链，指节发白，胳膊被石头划破，鲜血直流。听到脚步声，他虚弱地抬起头：“救救我……我快坚持不住了……”来不及多想，我和朋友一人抓住他一只胳膊，拼尽全力往上拽。可他已耗尽力气，整个人沉沉往下坠，脚踝已没入冰冷的湖水。岸边空无一物，只有夜风呼啸。

“用脚蹬岸边！我们一起使劲！”他拼命配合，可锁骨卡在垂直的岸边，每蹬一下都露出痛苦的神情。我们的胳膊在发抖，却不敢有丝毫松懈——再坚持一下，就能把他救上来了。终于，他被拉上了岸。一落地就瘫倒在地，大口喘气，湿透的裤脚不停滴水，反复念叨着“谢谢你们”。等他平复下来才得知，他的文件被风吹到湖边，他抓住锁链想下去捡，却脚下一滑，就这样悬吊了近20分钟。再晚一步，后果不堪设想。

陪他缓过劲、确认无碍后，我们悄悄离去。走在回家的路上，手心全是汗，心跳还未平复。小时候听雷锋故事，总觉得那些好人离我很远。没想到今天，我也成了故事里的人。原来，雷锋精神从不需要轰轰烈烈。不过是恰好路过，不过是多看一眼，不过是出了一点力气。可就是这些微不足道的“不过”，却成了别人绝境中的希望。农历大年初五的晚风很暖，而我心底的暖意，比春风更暖。

今天下乡去义诊

神东煤炭新闻中心 李季

2026年1月8日 星期四 晴

一滴水只有放进大海里才永远不会干涸。一个人只有把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量。

——雷锋

清晨，天还没亮透，我和同事就开始装车了。彩超机、心电图仪、DR机、检验设备……小心翼翼地搬上移动体检车时，一旁的同事打趣说：“咱们这简直是半个医院打包走了。”今天，神东煤炭联合大柳塔试验区人民医院组成的医疗队，前往吴堡

县岔上镇开展义诊活动。三个小时的车程，我翻看着义诊资料——75岁以上的老人、大病初愈的患者、脱贫户……每个名字背后，可能都有一个被山路阻隔的就医故事。上午9时，我们到达吴堡县岔上镇，乡亲们比预想中来得更早。老人们安静地坐着，双手拢在袖子里，眼睛里有期待，也有些许局促。我负责血压测量和初诊分诊。来看诊的张大爷拉住我的袖口说：“闺女，我最近老是头晕。”他的血压确实偏高，我边记录边询问日常用药情况。他说药吃完了，去县城拿一次要转两趟车，“娃娃们都打工去了，不好麻烦。今天，你们来了，我们不用跑远路就能做上这

么多检查，真好！”旁边同事们的检查区也在忙碌着：抽血、做心电图、超声检查……这一次，我们医疗队带来了血常规、尿常规、肿瘤筛查、DR胸片等全套项目，就是想让大家能一次查清楚。上午10时30分，彩超机前已围了不少人。B超检测的同事正在给一位大娘检查肝脏，轻声说：“大娘，您肝上有个小囊肿，别怕，很多人都有，定期检查就行。”她语气平静，特意调转屏幕，指着图像解释。我突然明白，专业的知识需要转化成能让乡亲们安心的语言。下午2时，轮到我去做高血压防治小讲座。不知怎的，我临时起意改了讲稿的开头：“咱今天不说难懂的，就说三

个‘记得’——记得吃清淡、记得常测量、记得药别停。”有个声音响起，“大夫，吃清淡是不是就不能吃腌菜了？”我顺势讲了盐和血压的关系，大家听得格外认真。结束时，好几个乡亲们要宣传单，说要带回去给老伴看看。窗外星光点点，我想起张大爷那句“心里又暖又踏实”。医学的温度，有时不在高精尖的仪器里，而在那些翻山越岭的奔赴中，在那句提高了音量却依然耐心的解释里。听领队说，接下来的几天我们还要去更远的地方，吴堡县宋家川街道、寇家塬镇、郭家沟镇、张家山镇、辛家沟镇……我得早点睡了，因为又有乡亲在天亮前出发，正在路上等着我们。

有双小手拉住我的衣角

国电电力泰安热电 蔡彬

2025年3月5日 星期三 晴

我觉得自己活着，就是为了使别人过得更美好。

——雷锋

今天，是我作为“新动能”青年志愿服务队一员走进泰安市特殊教育学校开展“热电暖心、特教同行”主题活动的日子。清晨7点，我来到公司，和队友们穿着统一的红马甲，手里提着精心准备的文具、书籍和生活用品，脸上充满期

待与憧憬。上午9点，我们抵达泰安市特殊教育中心。在特教中心教师的带领下，我们分组行动。我和几位同事负责视障班级教室的全面清扫。我们用扫帚和抹布仔细清扫地面、清理灰尘。有个叫小雨的学生，虽然看不见，但她用耳朵听、用手摸，帮我们吧桌椅摆得整整齐齐。她轻声说：“叔叔，我帮你擦黑板。”我愣了一下，随即眼眶微热，原来，他们不是需要被照顾的孩子，而是能用行动回馈温暖的伙伴。与此同时，供热维护组的同事正在检查教室和宿舍的供暖设备。他们一

边检查设备一边与后勤负责人交流。有个老师说：“你们这趟来，不光送了物资，还把安全感送来了。”中午12点，我们参观了校史馆。看着一张张老照片、一件件教学教具，听老师讲述如何针对听障、视障等不同孩子因材施教，我深受震撼。一位老师指着墙上的成果说：“我们输出的不是高技能人才，而是被社会接纳、被生活善待的‘完整的人’。”我忽然明白，雷锋精神不是轰轰烈烈的壮举，而是润物无声的坚持，是愿意俯身倾听、愿意换位思考、愿意用专业去守护他人幸福的每一

个瞬间。活动尾声，我们与孩子们合影留念。有个男孩悄悄拉住我的衣角，塞给我一张画——画上是蓝天、太阳，还有几个手拉手的小人儿，旁边写着：“谢谢叔叔，你们像阳光一样暖。”回程车上，我翻看那张画，心里涌起一股暖流。我想起出发前自己问自己的问题：“我们做这些，值吗？”现在，答案清晰而坚定：值！因为我们用行动，让每一个孩子感受到了被看见的幸福，让一所学校多了一份安心，让雷锋精神在企业发展与社会责任之间实现双向赋能。

十年快门一屋暖光

人的生命是有限的，可是，为人民服务是无限的，我要把有限的生命，投入到无限的“为人民服务”之中去。

——雷锋

山东菏泽公司 杨凯

2026年2月13日 星期五 多云

街巷间零星的鞭炮声揉碎了年味，在空气里轻轻漫开。下了白班回家天色已暗，我掏出手机编辑朋友圈：“农历腊月二十八至大年初八，菏泽区域上门拍公益全家福，有需要可联系。”

十年前的春节，我在集控室值夜班，念及同事们难得阖家团聚，不少家庭不便前往影楼，便萌生了上门拍全家福的想法。不曾想，这个简单的念头，一坚持就是十年。

手指悬在发送键上稍作停顿，我清楚这条文案背后，是十天穿梭菏泽街巷的奔波。疲惫自是难免，但这份付出值得。按下发送键，不到五分钟，消息便接踵而至，同事、邻居、往年相熟的拍摄对象，让我的第十个公益全家福之旅，正式拉开序幕。

2026年2月17日 星期二 晴

清晨八点，调试好三脚架，我敲响了发电部梁师傅家的房门。93岁的梁奶奶端坐客厅中，见我前来，枯瘦的手掌轻抬，眼中的光亮胜似窗边的红灯笼。“小杨来啦！快坐，拍完照尝尝地肉！”梁师傅笑着迎我进屋，爱人端来热茶，屋内暖气裹着饭菜香，将冬日的寒凉尽数驱散。

梁师傅捧着老母亲走到镜头前，老人精神矍铄，握着我的手念叨：“从2017年你就来给我们拍，年年不落，去年的照片我搁在床头，看一眼心里就高兴。”我按下快门，将这份跨越十年的牵挂凝成永恒。梁奶奶的皱纹刻着岁月的厚重，一家人的笑容却始终鲜活。

2026年2月19日 星期四 阴转晴

前日接到小留镇村支书的电话，村中几户卧病多年的老人，家人最大的心愿便是拍一张正式的全家福。清晨七点，收拾好摄影设备，驱车驶过坑洼村道，停在一处老旧院落前。推开吱呀作响的木门，屋内光线昏暗、空间局促，我便放弃三脚架，手持相机侧身卧在炕沿，尽量与老人视线齐平。

老人的眼眸漾着光，我轻声叮嘱：“大爷，看着孩子们就好，一个都不少。”老人嘴唇轻颤，颌首回应，儿女们纷纷靠近，或挽住父亲肩头，或握紧老人的手掌。我即刻按下快门，没有精致布景与妆容，掉漆的土墙、褪色的年画成了背景，却铭记了这个家庭最珍贵的团圆时刻。

2026年3月2日 星期一 小雨

正月十四，年味尚未散尽。我坐在电脑前，一张张翻看着这些天拍下的百余张笑脸，心底暖意翻涌。

从农历腊月二十八到正月初八，十天里，我背着相机敲开一扇扇或熟悉或陌生的家门，镜头里，有四世同堂挤坐沙发的热闹，有炕头老人眼中的希冀，有孩童踮脚盼拍的雀跃，每一张照片背后，都藏着一段团圆的故事。

常有人问我，过年不休息，还搭进油钱，究竟图什么。梁奶奶那句“比亲孙子还准时”，小留镇村民迫出院子塞来的煮鸡蛋，这些瞬间，便是最好的答案。

十年公益路，初心从未改。未来，我会继续拿起相机，用光影定格温暖，让雷锋精神在一次次快门声中，传递得更远。