

职场减压指南



在职场的快节奏与高强度中，压力如影随形。长期处于高压状态，不仅影响工作效率，还会损害身心健康。掌握科学的减压方法，成为职场人保持良好状态的必修课。

一、调整心态，积极应对压力

面对压力，心态是关键。首先，要学会正确认知压力，将其视为成长的机会而非负担。当遇到具有挑战性的工作任务时，不妨告诉自己“这是提升能力的好时机”，通过积极的心理暗示，将压力转化为动力。其次，避免过度追求完美。职场中不可能事事尽善尽美，接受工作中的不完美，允许自

己犯错，能有效减轻心理负担。比如在撰写报告时，不必纠结于每个细节，在保证核心内容准确、完整的前提下完成任务即可。

二、优化工作方式，提高效率

合理规划工作时间是缓解压力的重要方法。采用优先级排序法，将工作按照重要和紧急程度分为四类，优先处理重要且紧急的任务，避免因任务堆积产生焦虑。同时，学会使用工具和技巧提升效率，如利用项目管理软件进行任务跟踪，借助办公软件的自动化功能处理重复性工作。此外，适当授权也是减轻自身压力的有效途径，将一些非核心工作分配给团队成员，既能锻炼他人，也能让自己有更多精力专注于关键事务。

三、健康管理，增强抗压能力

身体是承受压力的基础，保持良好的健康状态能提高抗压能力。规律作息必不可少，每天保证7-8小时的充足睡眠，让身体和大脑得到充分休息。合理饮食同样重要，避免过度摄入高糖、高脂肪食物，多吃富含维生素B、镁等营养素的食物，如全麦面包、坚果、绿叶蔬菜，这些营养素有助于调节神经系统，缓解压力。运动也是释放压力的绝佳方

式，每周进行3-5次有氧运动，如跑步、游泳、瑜伽，运动过程中身体会分泌内啡肽，帮助改善情绪，减轻压力感。

四、平衡生活，丰富精神世界

工作并非生活的全部，学会在工作与生活之间找到平衡至关重要。培养兴趣爱好，无论是绘画、阅读、摄影，还是学习一门新语言，都能让你在工作之余找到精神寄托，转移注意力，缓解工作压力。同时，重视社交生活，与家人、朋友保持密切联系，定期聚会、交流，分享生活中的喜怒哀乐。良好的人际关系能提供情感支持，让你在面对压力时有倾诉的对象和坚实的后盾。此外，学会放松技巧，如冥想、深呼吸，在感到压力时，花5-10分钟进行冥想，专注于呼吸，排除杂念，能让身心快速恢复平静。

职场压力不可避免，但通过调整心态、优化工作方式、注重健康管理和平衡生活，我们完全可以将压力控制在合理范围内，以更轻松、积极的状态面对工作与生活。希望这份指南能帮助你在职场中轻装上阵，收获健康与成就。

【视觉·劳动者剪影】



车间工人在焊接 - 徐腾 中建钢构(华中)



车间制造 - 徐腾 中建钢构(华中)



倒影 - 边允欣 中建钢构(华南)



火花 - 边允欣 中建钢构(华南)



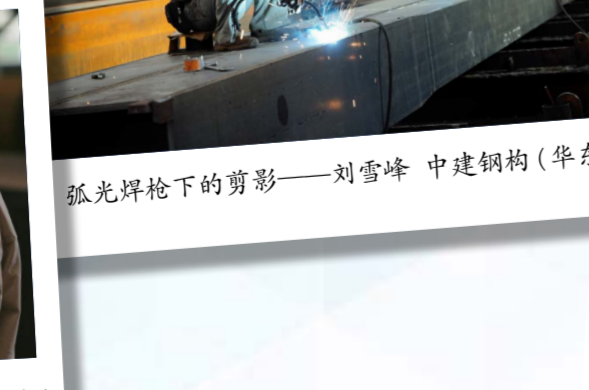
弧光焊枪下的剪影 - 刘雪峰 中建钢构(华东)



江苏厂一隅 - 刘雪峰 中建钢构(华东)



李云飞正在焊接钢构件 - 徐腾 中建钢构(华中)



小身板大能量 - 刘雪峰 中建钢构(华东)

鋼小構

GANG XIAO GOU

内部资料 免费交流

中建钢构 2025年4月下 本期四版 第76期

光荣榜

全国劳模 李朋朋
中建钢构培训中心首席讲师

全国劳模 李云飞
中建钢构(华中)焊工

全国劳模 白新涛
中建钢构(华南)焊培中心主任

广东省劳模 陈海雷
中建钢构(华南)制造专班生产负责人

天津市劳模 黄艳龙
中建钢构(北方)焊工

湖北省五一劳动奖章 么忠孝
中建钢构(华中)一车间主任

劳模风采



李朋朋，男，中建钢构工匠学院首席讲师

他是焊接领域的“技术尖兵”。20年深耕一线，从普通焊工蜕变为高级技师，参与北京中国尊等国内外重点项目，多次在国际国内竞赛中夺得金牌，在一带一路、京津冀重大工程建设中担当作为，勇于创新，以精湛技艺成为行业标杆。他是技术创新的“攻坚能手”。作为“李朋朋技能大师工作室”（国家级）的领衔人，带领团队先后完成了20余项重大工程的焊接技术攻关与应用推广，多项焊接工艺被评为国际先进水平，推广经济价值超千万元。作为天津市钢结构绿色智能制造重点实验室的主要成员，为智能制造转型升级发挥着积极作用。他是技能传承的“领路人”。他扎根一线传帮带，年培训焊接高级工超千人次，培养了赵海龙、黄艳龙、王赛、赵建军等全国技术能手，30余名弟子在省市、行业、国家级赛事中摘金夺银，大批骨干成为重点项目“顶梁柱”。推动工匠学院打造成全国钢结构行业首个“国家级高技能人才培训基地”，获得“全国技能人才培育突出贡献”。

闪耀国际舞台。

她以创新为刃，破解技术难题。她带领成员开展“冷丝复合埋弧焊技术”“小车气保焊填充盖面”等课题研究，其中“冷丝复合埋弧焊技术”入围第九届湖北省优秀职工技术创新成果；提出“焊缝预热加热”方案，助力KLCC项目突破行业瓶颈。联合团队搭建钢结构智能生产线，工效提升15%，推动公司入选工信部智能制造示范工厂。

她以传承为责，凝聚团队力量。作为创新工作室负责人，李云飞积极开展技术课题研究，指导青年工人提升技能，提出“再小的螺丝钉，做到极致也能迸发千钧之力”的成长理念。她和班组共同提出提前喷涂等工艺9项，转化工法和专利共7项，参与“一带一路”标志性工程，将中国工匠的钢印刻入世界工程。



白新涛，男，中建钢构广东有限公司焊接培训中心主任

他深耕智能制造。他作为首批骨干参与研发建成国内首条装配式建筑钢结构智能制造生产线，获行业唯一工信部认定“智能制造综合标准化与新模式示范项目”。带领创新工作室制作推广智能坡口切割工作站、小型轨道式焊接机器人、构件成品智能喷码机器，提高下料、焊接及油漆效率。主导完成设备改造、工装优化、材料节支降耗等技术革新项目30余项，累计创效超900万元。他聚焦素质提升。他不仅自身技艺精湛，更热心传授技艺。通过“导师带徒”机制，他建设焊工、铆工培训中心，培养出1300余名焊工，其中广东省五一劳动奖章2名、技师58人。他培训的焊工在多项重要赛事中勇夺佳绩，2019年获得广东省职业技能大赛团体第二名，2024年获得全国行业职业技能竞赛团体第二名。他服务湾区建设。他参与了3座机场、3个高铁站、30余所医院、120余所学校、6个文体设施，拓展湾区幸福空间。在新冠疫情爆发后，主动请缨参与深圳第三人民医院应急院区、中央援港应急医院等抗疫工程建设，始终奋战在一线。



李云飞，女，中建钢构武汉有限公司焊工

她以焊枪为笔，书写新时代工匠精神。她深耕焊接领域，以精益求精的技艺诠释工匠精神。她克服性别与体力劣势，苦练焊接技术，成为中建钢构焊工中的佼佼者，其焊接工艺攻克马来西亚KLCC最大板厚达200毫米、超厚S690钢板焊接世界性难题，焊缝合格率达99.6%，让“中国制造”

(下转第二版)

岗位星光：致敬每一份坚守的力量

编者按：五月的风即将掀开劳动者的诗篇，在这个属于奋斗者的季节里，我们以镜头和文字为笔，勾勒出钢构人在各自岗位上的动人剪影。

这些看似平凡的日常，汇聚成推动中建钢构前行的澎湃动力。他们用汗水诠释“爱岗敬业”的底色，以行动注解“责任担当”的分量。值此五一国际劳动节之际，让我们一起翻开这期《钢小构》，聆听钢构人在各自岗位上的故事，致敬每一颗在平凡中闪耀的匠心，也向所有用奋斗书写时代的劳动者道一声：辛苦了！

李启龙：在焊花中淬炼匠人生

焊工是艰苦工种，高温、重装、高强度是常态。中建钢构武汉有限公司焊接班班长李启龙却将汗水化作前进的动力，从气保焊新手到精通多种焊接技术的“全能焊将”，他不断突破自我。面对 50℃ 的作业环境，他日均背负 10 公斤装备连续奋战，凭借“多一分专注、多一分坚持”的信念，练就了平焊、横焊、仰焊等复杂工艺的绝活，焊缝一次探伤合格率始终保持在 100%，创下行业标杆。他深入研究焊接变形与裂纹机理，制定科学焊接方案，攻克多支腿复杂节点难题，用技艺为钢结构赋予“钢筋筋骨”。



“难题是创新的起点！”李启龙始终冲锋在技术攻坚一线。面对武汉绿地中心 100 毫米厚钢板焊接难题，他连续奋战 16 小时，成功挽救价值 10 万元的构件，保障工程进度。近十年间，他攻克锻钢件焊接工艺、冷丝复合埋弧焊等 10 余项技术瓶颈，累计创造经济效益超 530 万元。他参与研发三维视觉检测焊接机器人，推动行业智能化转型；主导的焊接坡口标准化研究，促进全产业链效率提升，成为钢结构技术革新的领跑者。

“工匠精神需要代代接力。”李启龙倾囊相授，跪地示范、定制教案，手把手培养出“广东省技能大赛亚军”陈博等多名 90 后技术骨干。他将经验系统化传授，并鼓励青年工人“跳出固有模式，以创新破局”。在他的带领下，团队屡创佳绩，为中国制造注

入新生力量。

从农民工到大国工匠，李启龙用焊枪绘就人生华章。他以“技能报国”为初心，在平凡岗位书写不凡，用坚守、突破与传承，诠释了爱岗敬业的深刻内涵，更彰显了新时代产业工人“执着专注、精益求精、追求卓越”的工匠精神。他的故事，是千万劳动者奋斗的缩影，亦是中国制造迈向高质量发展

邱明辉：以毫米级精度铸就钢铁脊梁

在超高层、大跨度钢结构领域，中建钢构江苏有限公司焊接培训中心主任邱明辉是名副其实的“技术破壁人”。他首创“建筑钢结构机器人焊接智能化技术”，攻克厚板焊接层间温度控制、机器人焊接路径自适应调节等国际性难题，实现焊接效率提升 3 倍、合格率达 99.6%，技术成果在埃及新首都 CBD 标志塔、卡塔尔世界杯卢赛尔体育场等项目成功应用，累计创效超 3000 万元。在深圳 T3 航站楼建设中，他连续 3 个月驻守车间，创新“分段预热+阶梯式焊接”工艺，成功破解超厚板焊接变形难题，获评国家级工法。

作为“蓝领创新工作室”领衔人，邱明辉将“传帮带”视为职业使命。他独创“三阶段递进式”培训法，累计培养高级焊接人才 500 余名，其中 23 人获评省级技术能手，徒弟陈康获全国钢结构机器人焊接技能竞赛冠军。在援港应急医院建设中，他带领团队 51 天坚守孤岛，日均工作超 10 小时，研发“模块化焊接工装”，将工期缩短 40%，其事迹入选“央企十大暖镜头”。



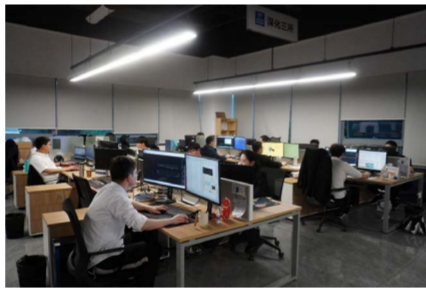
邱明辉将雷锋精神融入职业信仰，组建“弧光”志愿服务队，深入社区、学校开展公益培训 100 余场，惠及 3000 余人次。他主导编写《钢结构焊接操作手册》等教材，推动行业标准升级，让“中国焊接”技术惠及更多从业者。从车间“焊将”到行业“灯塔”，他以焊枪作笔，在钢铁之上续写着新时代“工匠精神”的壮美篇章。

邱明辉用“干一行、爱一行、专一行、精一行”的坚守书写爱岗敬业，扎根钢结构焊接一线 29 载，以焊枪为

笔、钢板为墨，书写了一部新时代产业工人的奋斗史诗。他以“毫米级精度”的执着追求，攻克 382 项重大工程技术难题，完成国家专利 38 项，将“中国精度”镌刻于“一带一路”标志性工程，以匠心铸就“钢铁脊梁”。

深化三所：以担当为笔，绘就奋斗画卷

在设计研究院高质量发展的征程中，深化三所始终以“敢为人先、追求卓越”为精神底色，以党建引领凝聚团队力量，以技术攻坚突破行业壁垒，以团结协作书写责任担当，在重大项目建设、团队协作效能、党员先锋示范中彰显了新时代建设者的风采。面对急难险重的任务，深化三所始终冲锋在前。牵头组织皇岗口岸联建大楼、深圳歌剧院等重大项目，团队优化结构方案，助力完美履约。面对其他团队突发紧急项目，所内成员打破部门界限，主动抽调 2-3 名骨干支援抢险，助力紧急项目建设，以“舍小我为大局”的行动诠释了责任担当。



深化三所始终将“团队精神”视为核心竞争力。日常工作中，老员工倾囊相授经验，青年骨干大胆提出创新思路，形成“传帮带”与“破旧立新”并行的活力生态。这种比学赶超的氛围，让团队在高压下仍能保持高效运转与昂扬斗志。

党员队伍是深化三所攻坚克难的“红色引擎”。在项目施工期间，党员干部带头扎根办公室，积极与现场设计总工联动，及时解决现场与履约过程中出现的问题；在创新研究中，青年党员主动担任科技创新任务，独立完成科工级工法、《钢结构深化设计实战案例》书籍部分章节的编制。在团队党员的影响下，涌现出多名“技术标兵”“服务之星”，真正实现了“党旗飘在一线、堡垒筑在一线、党员冲在一线”。

从重大工程的技术突破到紧急关头的无私驰援，从日常协作的默契无间到党员先锋的旗帜引领，深化三所用行动诠释了“爱岗敬业”的深刻内涵。未来，团队将继续以匠心守初心、以奋斗赴使命，为深化设计建设与行业发展贡献更多力量！

(上接第一版)



陈海雷，现任中建钢构广东厂二车间主任

曾获广东省五一劳动奖章，惠州市“金牌工人”、“惠州好人”和“市管首席技师”等荣誉。2023 年，陈海雷带领的校正班组获“2020-2021 年全国安康杯广东省优胜班组”，车间智能制造班组获 2023 年度“全国工人先锋号”。



黄艳龙，在第七届广东省职工

职业技能大赛机器人焊接比赛中斩获第一名，曾获广东省五一劳动奖章。砥砺奋斗实干，逐浪扬帆正青春。作为千禧年的新生代“焊将”，黄艳龙每天深入车间一线积累实战经验，积极投身焊接技术研究，努力破解焊接难题，尝试创新焊接工艺。



么忠孝，2014 年入职中建钢构

先后从事技术管理和车间管理职务，现任中建钢构武汉厂一车间副主任，同时兼任车间党支部书记职务。他始终坚持思想统战+技术创新+精益管理三者协调发展的车间管理思路，发挥班组长的活力、激发班组的战斗力、拓展解决问题的思路与方法、紧盯指标抓落实，车间的精神面貌和经营效果都得到了显著提升。

把内卷消耗掉，把心交给“星辰大海”

文 / 袁月 中建钢构（华南）

作家阿尔贝·加缪说：“对未来的真正慷慨，是把一切献给现在。”当我们在 PPT 的美化上精挑细选时，当我们在表格调整上反复纠结时，当我们对着 CAD 图纸逐行核对构件编号时，当我们在材料堆场反复清点螺栓数量时，不妨问问自己：这些占去每日至少 60% 工时的“基础操作”是否真的需要人类智慧？是否正在消耗本可用于创新的能力？那些能推动技术更新的科技洞察，能开拓市场的战略构想，能凝聚团队的文化建设，才是值得我们全情投入的“星辰大海”。

内卷的本质是“在同一个维度里无限循环”，就像希腊神话中的西西弗斯，推着巨石日复一日爬向山顶，看似永不停歇的努力，实则是对生命本质的逃避。而跳出内卷的关键，正是借助技术工具突破原有边界，让努力从推西西弗斯的巨石这种“重复消耗”转向“价值升维”。消除重复消耗，解放疲惫的大脑，才能痛痛快快地来一场智慧革命。

消除重复消耗，可以用“技术含量-战略影响”二维法重构工作清单，将工作属性进行划分，将节点深化设计、安装工艺创新、客户需求等内容挖掘列为“钢结构核心价值环”，把报表汇总、数据转录、流程审批归入“AI 代劳区”。

拒绝内卷：从历史镜鉴到当代突围

文 / 刘阳 中建钢构（华东）

“内卷”一词源于社会学领域，指社会或组织在资源有限的情况下，因过度竞争导致非理性消耗的现象。其特征是投入不断增加，但整体效益不升反降，个体陷入“越努力越焦虑”的恶性循环。内卷的本质是发展的停滞，是“无实质进步的竞争”。

内卷现象并非现代独有。以明清科举制度为例，读书人为求功名，穷尽一生钻研八股文，甚至出现“范进中举”式的荒诞悲剧。这种制度虽选拔了人才，却扼杀了科学探索与社会多元发展，最终导致中国错失工业革命机遇。历史启示我们：当竞争沦为消耗性内卷，必会阻碍文明进步。

而在当今社会内卷更剧，职场“隐形加班”、考公考研热、行业内耗式竞争、社交媒体焦虑、家长“抢跑式教育”等现象泛滥成灾。以教育领域的“鸡娃”现象为例，家长为孩子进入名校，投入巨额资金与时间进行课外培训，但学生创造力与幸福感反而下降。据教育部数据显示，2021 年青少年抑郁症检出率达 24.6%，过度竞争难辞其咎。此类内卷不仅加剧阶层固化，更侵蚀社会活力，警示我们需重构评价体系。

为什么要反对内卷？因为内卷是对个体与社会的双重消耗。那应如何拒绝内卷？我们可以从设定

消除重复消耗，可以尝试打破“路径依赖”的惯性陷阱，每周复盘 1 个“习以为常”的工作流程（如“为什么必须这样汇报数据？”），“如果取消这个环节会怎样？”“有没有更本质的解决方式？”等问题挑战既有逻辑。

当然，这场智慧革命更是一场思想革命，不仅仅是个体上的战争，更应该是组织层面的挑战。正如 AI 大模型的训练，个体有个体的大模型，组织也一样。

当指尖在键盘上敲击的不再是重复的数据，而是充满想象力的方案；当会议室里讨论的不再是流程漏洞，而是行业变革的风口。我们终将发现，那些被消耗掉的“无用功”，从来都不是职场价值的度量衡。真正的成长，发生在与我们学会与技术共舞，把心交给更辽阔的事业之时。

愿你我都能在集体狂奔的浪潮中停下脚步，听听内心的声音，那里有比“成功”更重要的东西，有比“速度”更珍贵的风景，有属于每个人独一无二的“星辰大海”。毕竟，人生不是马拉松，而是一场向死而生的即兴创作，重要的从来不是跑得多快，而是能否在终点处，对自己说一句：“这一路，我走得很认真，也很自由。”

个人边界：区分“努力”与“内耗”，拒绝无意义加班；多元价值认同：摆脱“以财富论英雄”的单一标准；回归本质需求：在消费中警惕符号化攀比，追求真实幸福感等方面着手行动。

我们呼吁在全社会构建反内卷共同体！政府需完善劳动法规、拓宽上升渠道；企业应摒弃“人口红利”思维，转向“人才创新红利”；媒体须抵制贩卖焦虑的流量逻辑；而每个个体，既是受害者也是变革者——从拒绝“内卷表演”开始，让竞争回归公平与创新的本质。当然，在拒绝内卷的道路上矫枉不应过正，要突围而非躺平。反对内卷绝非否定合理竞争。我们倡导的是：差异竞争、协作共赢、动态平衡。在自身优势领域深耕，拒绝同质化内耗；用“蛋糕做大”思维替代零和博弈；承认阶段性的努力，但警惕将其常态化。正如《论语》所言“过犹不及”，反内卷的终极目标是建立张弛有度的文明节奏。

从科举士子到当代“打工人”，内卷如同文明的跛足之痛。拒绝内卷，不仅需要制度变革，更需要一场社会认知的革命：让努力指向创造，让竞争回归人性，让每个人在“不卷”的土壤中，生长出独一无二的生命力。

拒绝内卷：在时代浪潮中重获生命张力

文 / 刘震 中建钢构（华东）

些现象折射出优质资源的稀缺性。更令人忧虑的是，这种稀缺正在从物质层面向精神领域蔓延，连婚恋市场都形成了明码标价的“菜市场”。

当然，我们活生生的年轻生命也会对不利于自己的现状做出自己的选择与反抗，越来越多年轻人开始践行“逆社会时钟”的生活：28 岁辞职旅居大理的数字游民，35 岁重返校园攻读哲学的职场人，他们用行动证明人生不是单行道。

国家对内卷现状也在慢慢做出相应调整，教育部推行“强基计划”，重点考查学生的专业潜能而非应试能力；深圳率先将“新型职业农民”纳入人才引进计划；B 站百万粉丝 UP 主获得上海市人才居住证。这

拒绝内卷，才是对行业 和个人的双重负责

文 / 薛文杰 设计研究院

在建筑行业高速发展的今天，“内卷”现象逐渐渗透到各个岗位，我们钢结构深化领域也不例外。加班赶图、重复改图、低价竞争……我们被裹挟进无意义的消耗战中，既透支了健康，又模糊了自己价值。作为技术岗位，钢结构深化本应以专业能力为核心竞争力的领域，我们更需要清醒认识到：拒绝内卷，才是对行业和个人

的双重负责。钢结构深化工作的专业性常常被严重低估。外行人眼中，这或许只是“画画图纸”的简单劳动，实则每一根钢梁的节点、每一处焊缝的细节，都凝结着工程师对结构力学、材料性能和施工工艺的深刻理解。一个优秀的深化能够在满足规范的前提下，优化节点设计，为项目节省可观的钢材用量和施工成本。据行业统计，经验丰富的深化通过合理的节点优化可以为大型钢结构项目节省 3%-5% 的材料成本，这在动辄万吨级的工程中意味着数百万元的经济效益。然而，在低价竞争的市场环境下，这种专业价值很少得到应有的尊重和回报，深化工作往往被简化为“按图出图”的机械劳动，深化被迫在数量而非质量上证明自己的价值。

行业内卷的直接表现是工作量的越发繁重。表面上看是技术进步带来的效率提升，实则隐藏着大量重复劳动、低水平复制的真相。更令人担忧的是，这种“量”的竞赛往往以牺牲工程质量为代价——图纸审核环节被压缩，碰撞检查流于形式，施工可行性考虑不足，最终导致现场返工，反而拉低了整体效率。我们现在花在修改图纸和解决现场问题上的时间，已经超过了当初如果认真做图需要的时间，这是一种典型的虚假效率。

面对行业困局，拒绝内卷并非消极抵抗，而是对专业尊严的积极捍卫。首先，我们应当重新定义自己的职业价值——我们不是绘图机器，而是工程价值的创造者。在承接项目时，应该敢于对不合理工期说“不”，坚持专业所需的基本时间要求；在图纸交付标准上，坚守质量底线，拒绝“先交图再修改”的恶性循环。当我们坚持给每个项目留出足够的深化时间后，发现客户反而更加信任我们，因为我们的图纸几乎不需要修改就能直接指导施工，长远来看效率更高、成本更低。拒绝内卷不是放弃竞争，而是转向更高质量的竞争。技术进步为拒绝内卷提供了现实可能。不是为了让大家加班做更多项目，而是为了让我们有更多时间思考如何做得更好。

钢结构深化的职业未来，应当是基于专业深耕的价值创造，而非低水平重复的数量竞赛。当越来越多的从业者敢于对内卷说“不”，整个行业才能从恶性循环中解脱出来，建立起质量优先、创新驱动、尊重专业的新生态。我们都应当记住：我们手中绘制的不仅是图纸，更是建筑的安全与价值；我们捍卫的不仅是工作时间，更是专业的尊严与行业的未来。在这个钢铁构筑的世界里，让我们用专业主义的精神，建造起拒绝内卷的坚固防线。

这些变化预示着单一成功标准正在松动。

三、破局之路的多维探索
教育领域正在发生静默革命。清华大学取消新闻传播本科招生，转向“2+2”通识教育，西湖大学推行“书院制”培养模式；职业教育法修订明确“职教与普教同等重要”。这些改革试图打破“千军万马过独木桥”的困局。企业组织形态呈现新样态。某科技公司试行“四天工作制”后，员工离职率下降 57%，专利数量增长 20%；“远程办公”“弹性工作”等新模式重新定义生产效率。管理学大师德鲁克预言的“知识工作者自主性”正在成为现实。

站在文明演进长河中回望，每个时代都有其特有的生存困境。内卷只是我们当代社会问题的表象，我们应当树立开放包容的先进思想，用多元化的时代红利来丰满自己，靠自己的诉求和选择对抗资源分配不均的现状，在新时代实现自己的梦想与价值。