

湖北21岁大学生3年考了100个证

面对质疑他回应：多维度学习为未来发展多铺一条路



教师资格证、人工智能训练师、机动车驾驶证……这两天，湖北文理学院理工学院大三学子董帅范因晒出在校考取的100本证书，引发网络热议，被网友称为“考证哥”。

面对外界的好奇与质疑，近日，董帅范在接受记者采访时说：“重要的不是考证本身，而是学到了什么。每一本证书，都是对未知领域的探索和对自我能力的拓展。”

今年21岁的董帅范，是广播电视编导专业的学生。记者联系上他时，他正在筹备毕业设计，一部由他本人担任男主角的微电影。“马上要大四了，整理求职材料时翻出这些年考取的证书，没想到有100本之多。”他坦言，网上“走红”实属意外，也希望借此机会与更多大学生交流求职经验。

谈及考证初衷，董帅范表示始于大一时的迷茫。2023年，他以452分的高考成绩进入本科院校，基础不算扎实，入学后紧迫感始终萦绕心头。于是，他从普通话二级乙等证书起步，备考10天顺利通过，为考取教师资格证铺路。

此后三年，他的考证清单不

断丰富：教师资格证、机动车驾驶证、心理健康咨询师证、全媒体运营师、人工智能训练师、家庭教育指导师……既有行业准入的“硬通货”，也有课程研修的结业证明。

三年考取100本各类证书，有人赞赏这份毅力，也有人质疑：证书在精不在多，如此考证是否值得？

面对“刷证”质疑，董帅范的回应很坦诚：“战略上全面布局，战术上扎实推进。因为自身能力有限，希望通过多维度学习，为未来发展多铺一条路，100本证书不是终点，而是一个探索自我、对抗焦虑的青春印记。”

襄阳市人社部门也提醒，求职市场更看重专业能力和实习经历，考证一定要结合自身实际，适合自己的才最重要。如计划考取职业技能或职业资格证书等，建议先在技能人才评价工作网查阅最新版《国家职业资格目录》，确认该职业资格是否在目录之内。若不在目录范围内，则相关证书不属于国家认可的职业技能等级认定或职业资格范畴，需谨慎甄别。

据光明网

他用奖金给“共享冰箱”续了6000瓶水

在北京市昌平区城南街道昌盛小街上，11台“共享冰箱”已经运转了四年。冰箱不卖冷饮，只向快递员、外卖骑手、环卫工人等户外工作者免费提供矿泉水和冷饮。最近，这些冰箱里多了一批特殊的矿泉水——250箱，共6000瓶，捐赠者是昌平区快递小哥张勇。

张勇在昌平送快递已经七年。四年来，每到夏天，他和工友们最喜欢的就是昌盛小街道上的“共享冰箱”。打开冰箱门，里面总是放满了凉矿泉水，一饮而尽，燥热和疲劳消减大半。

“这是街道、商户和居民们对我们的关心。有时候不用自己动手，大伙就把里面的矿泉水递给我们了。”

点点滴滴的关心，张勇都记在心中。作为一名党员，他平时参与基层治理、志愿服务、文明劝导，样样不落，还带动更多新就业群体从业者主动向前一步、参与社区大事小情。今年，张勇获评2026年度昌平区优秀共产党员。拿到奖金后，他没有为自己添置什么，而是注意到街头的一个小细

节：“共享冰箱”里的矿泉水消耗得很快，基本每隔一天就得补货。

“既然得了这份荣誉，就得把它用在‘刀刃’上。”8月21日，张勇用全部奖金买下250箱矿泉水，送到街道11个“共享冰箱”点位。他表示，“共享冰箱”公益计划这几年给了户外工作者实实在在的方便，他想用实际行动把这份爱心传递到更多人手中。

“我每天都在街上跑，天热的时候能喝上一口凉水，那种方便，我自己体会最深。以前是大家帮我，现在我有机会，也想帮帮大伙儿。”张勇说。

这样的选择并非偶然。张勇所在的站点有50多位快递小哥，经常参与社区随手拍和志愿活动，成为基层治理的“生力军”，也和周边商户、居民结下了深厚的友谊。

从初来乍到到如今身为快递站点站长，张勇已把家安在了昌平。他说，今后将在做好本职工作的基础上，发挥小哥走街串巷的优势，为社区和居民尽自己的一份力。

据新华每日电讯

两家人结伴自驾出游竟将孩子“忘”在了服务区

两家人结伴出游，都以为孩子上了对方的车，结果将孩子遗落在高速公路服务区。近日，这惊险一幕发生在湖北省襄阳保康，所幸保康高速交警快速处置，及时将孩子送到家长身边。

“110吗！我们把孩子忘在服务区了！”当天14时许，保康县公安局接到一外地游客报警，报警人语气焦急，称不慎将孩子遗落在高速服务区急需警方帮助。

经了解，报警人为河南籍的两户家庭，趁着暑期结伴自驾前往襄阳游玩。当日下午，两家人驾车沿麻安高速从保康向襄阳方向行驶，途中驶入麻安高速黄堡服务区停车休整。休整结束出发时，双方家长均以为孩子已登上对方车辆，于是驾车驶离服务区。

车辆行驶一段距离后，两家人

互通核对乘车情况，才赫然发现两名孩子均未上车，被遗留在黄堡服务区。家长瞬间慌了神，当即拨打110报警求助。

接警后，保康县公安局交警大队高速公路管理中队交警立即联系黄堡服务区工作人员，搜寻并临时安置孩童，同时告知家长高速公路全程禁止掉头、逆行，引导其驾车前往前方长坪收费站安全区域等候。

随后，执勤交警火速赶往黄堡服务区，顺利找到两名孩童。经现场查看，确认两名孩子身体状况良好、情绪稳定后，又驱车护送孩子前往长坪收费站。

短短不到半小时，失联的两名孩子顺利与家长团聚。看到孩子安然无恙，家长对高速交警高效、暖心的应急处置服务连连致谢。

据《齐鲁晚报》

“赘肉换鲜肉”挑战赛火热上演男子21天减重20斤抱回大块猪肉



“哇，整整20斤！”8月28日上午，江苏省连云港市海州区新浦街道解放中路的一处小广场，围观人群发出一阵惊呼。案板上，新鲜猪肉现场切割，本场最大的获奖者孙乾，双手奋力捧着这一大块鲜肉，引得在场居民纷纷举手机拍摄。

没有隆重的仪式，只有热热闹闹的烟火气。兑现现场，案板刀具轮番上阵，猪肉现切现称。排队的居民挨个站上体脂秤，工作人员对照21天前的建档记录，核算减重斤两，减多少，当场就割多少肉。

队伍里，有人减掉两三斤，接过肉块笑着打趣：“这下半个月不用买肉了”；有人减重七八斤，捧着肉开心盘算回家包饺子。孙乾是全场焦点，21天内，他的体重从180斤降到接近160斤，减重近20斤。一大块刚切好的鲜肉沉甸甸抱在怀里，旁人都忍不住上前搭把手。

“每天坚持运动半小时到一小时，严格控制碳水摄入。”站在喧闹的人群中，孙乾分享自己的减重心路。他坦言自身体重基数偏大，减重

相对容易，但支撑自己走完全程的，还是内心的信念。“下定决心要改变，就要咬着牙坚持。”

这场趣味挑战赛，缘起8月8日全民健身日。市化社区跳出传统说教式健身宣传，想出“赘肉换鲜肉”的点子：科学减重多少斤，就能兑换同等重量的农家鲜猪肉。但热闹的奖励背后，社区划下清晰红线：坚决拒绝节食、脱水这类伤害身体的速成减重。

活动期间，社区联动卫生服务中心为参赛者开展健康筛查，邀请健身教练提供专业指导，为每一位参与者建立健康档案，安全始终摆在第一位。

“传统全民健身宣传，有时候容易流于说教，老百姓参与感不强。”新浦街道市化社区居委副主任梁莹说，策划这场活动，就是想换一种接地气的方式，用看得见摸得着的实物激励，带动居民走出家门、告别久坐。猪肉仅仅是引子，真正的目的，是把健康生活方式，潜移默化送到群众身边。

据《扬子晚报》