

# 00后星光闪耀，技能达人炼成记

青春上海

世界技能大赛每两年举办一次，是全球地位最高、规模最大、最具影响力的职业技能竞赛，被誉为“世界技能奥林匹克”。该赛事代表了职业技能发展的世界先进水平，为世界技能组织成员提供了展示和交流职业技能的重要平台。第47届世界技能大赛上，上海共选送了8名选手参加7个项目的角逐，最终取得3枚金牌、1枚铜牌和3个优胜奖的优异成绩，并斩获世赛最高奖项阿尔伯特·维达奖。青年报聚焦其中几位佼佼者，探索这些二十出头的年轻人是如何凭借不懈努力，最终赢得那耀眼的奖牌光辉。

青年报首席记者 范彦萍 记者 刘昕璐

## 一人一车一根筋 走出贵州大山，攀上世赛山巅

在法国里昂举行的第47届世界技能大赛上，来自全球各地的车身修理能手同台竞技，22岁的上海师范大学附属杨浦现代职业学校实训指导教师朱俊峰一举获得了车身修理项目的金牌。6年前，朱俊峰刚来到上师附职，夺冠的这条路他走了2000多个日日夜夜，如今的他能空手摸出面板表面的细微误差，通过钣金修复让车门平整修理控制在误差0.5毫米内，在国内处于顶尖地位。

### 吃得苦中苦

朱俊峰的教练丁志明，曾指导众多选手，但在他眼中，朱俊峰尤为独特。“这孩子天赋异禀，在选手中格外显眼。然而，他性格内向，让人难以触及他的内心世界。”朱俊峰的内向源于他儿时的经历。2002年生于贵州遵义县城的他，由爷爷奶奶抚养长大，是典型的留守儿童。家境贫寒，无法拥有玩具车，他便自己动手，用木头制作板车。那些简陋的手工作具，成为他童年中的温暖记忆。那时，他或许未曾料到，那些粗糙的小玩意已在他心中播下了技能的种子。“训练艰苦，冲刺时更是难上加难。我似乎比同龄人更能忍受，也更为倔强。”朱俊峰的刻苦训练，众人皆知。锯割、焊接、打磨、胶粘……日复一日，他埋头苦练，枯燥而艰辛。从早7点半至晚10点，他白天分模块练习，晚上则强化基本功，之后还与教练团队复盘。丁志明透露，车身修理项目对

选手的体能和耐力要求极高。每周三到四天，选手需进行3~4公里的慢跑训练。同时，因需扛举25公斤的电阻电焊机，腿部和手臂的力量训练也至关重要。这样的苦楚，并非人人能承受。一套比赛流程长达22小时，需平时全神贯注地进行高强度训练。朱俊峰的倔强也体现在了训练中。当与专家、教练在训练方案上产生分歧时，他会坚持到底。“大多数情况下，我会坚持自己的想法，有点一根筋。”朱俊峰坦言。初中毕业时，在广东打工的父亲希望儿子能学一门手艺，于是他选择了汽修专业。2018年，16岁的朱俊峰只身来到上海。举目无亲，他只能靠自己。这段经历塑造了他不愿轻易求人的性格。“我不喜欢求人，或许在外人看来有些我行我素。我更喜欢在实践中摸索，在训练时更信赖自己的直觉。”然而，在参赛前夕，变化悄然发生。丁志明回忆道，赛前一个月，朱俊峰仿佛变了一个人。“与

前两位世赛冠军相比，小朱性格内向，平时与我们交流不多。对他的训练，我们需要自己观察。遇到问题时，他总避而不谈，更倾向于自己解决。但临赛前，他突然变了。训练中遇到的问题，他能与我们充分交流，仿佛一夜之间成熟了许多。”

### 倔孩子不再倔

车身修理项目涵盖诊断、结构件更换、非结构件更换、面板修复、塑料件维修及装调六大模块，要求选手将重创车身恢复至原貌，呈现完美交车状态。这不仅考验技艺，更需对材料、时间及成本有卓越掌控。出征之际，朱俊峰满怀信心。然而，比赛规则突变，令他与教练措手不及。原本预期的难度提升，促使他进行了大量高难度训练，将完成时间压缩至21小时。岂料，比赛时间骤减至16.5小时，工作量却未明显减少。面对此景，他心灰意冷，六载苦功难道就此付诸东流？

更糟的是，赛场工具由大赛统一提供，选手无法自带。钣金工具如同伙伴，顺手的锤子对选手而言至关重要。此外，往届比赛车身完整可调整高度，此番却仅提供半身，操作需躺地进行。突如其来的变故给朱俊峰带来巨大压力。尽管备赛最后一月已尝试适应，但与赛场仍有差距。于是，这一次他放下了自己的倔强，与团队紧密合作，共同制定策略，精确规划每小时任务。

首日比赛，朱俊峰超时。次日，他奋力追赶，夺回宝贵时间。当晚，团队复盘，合理规划多余时间。此项目不仅考验技术，更需表达、沟通、心理抗压及体能。

见证朱俊峰六载成长的丁志明，对其夺冠满是欣慰。他称赞朱俊峰天赋异禀，选拔时便脱颖而出，对钣金制作敏锐，能迅速完成任务。平时，他能沉下心做笔记，勤于思考。此次比赛，他蜕变显著。



朱俊峰

若说当初选择上师附职是父亲的无心插柳，那么22岁的朱俊峰如今已紧握自己职业规划的舵盘。“我坚信此专业潜力无限。依学校安排，我计划先赴企业历练。”朱俊峰向记者透露，返沪后，他将在企业中深度学习，并致力于将比赛经验融入实践，推动校企合作。未来，他还将肩负指导下一届梯队选手的重任。朱俊峰感慨自己何其幸运，就读于被誉为“冠军摇篮”的上海师范大学附属杨浦现代职业学校。该校连续六届担当世界技能大赛车身修理项目中国集训基地，培育了中鑫、罗良、杨山巍、徐澳门等世界技能大赛的佼佼者。



周雨欣

周雨欣感到，里昂之行，除了收获了一枚沉甸甸的金牌，还收获了很多志同道合的朋友，大家来自世界各地，共同为技能的提升而聚集起来。她希望，将自己对技能的热爱传递到第48届世界技能大赛的赛场上，传承发扬技能精神。“技能点亮青春，照亮未来。世界技能大赛也给每个身怀技能的青年人以展示和切磋的舞台，世赛项目都是22周岁以内的人才能参加，而且每个人只能参加一届，因此，我也希望更多的青年人珍惜这样的机遇，让青春不被定义，用奋斗和拼搏去突破更多的可能。”周雨欣说道。

心路历程



曾小校

“披星戴月走过的路，终将繁花满地。”回归校园后，曾小校决心继续锤炼技能，探索健康与社会照护领域，助力后续选手共同成长。

## 没想到没适应没放弃 “年轻的老将”逆风翻盘

### 有挫折，不言弃

曾拿下职业技能大赛货运代理项目“市赛”上海冠军，又在“国赛”全国职业技能大赛中一举夺魁，此番征战世赛的周雨欣已经是“年轻的老将”。她在第47届世界技能大赛“物流与货运代理”项目国家集训队选拔中以第一名的成绩脱颖而出，赢得了代表中国参加此次大赛的入场券。

物流与货运代理是世界技能大赛中为数不多的仅用英语的比赛项目，这个项目要求选手运用公路、铁路、航空、海(水)运、多式联运等多种交通手段，实现货物在世界范围内的移动，在规定的期限和压力下完成客户获取、路径设计、客户沟通、业务与合同、报价计算、运输管理、索赔、投诉处理等，对选手的语言能力、数据处理能力、沟通能力和应急能力等多方面能力要求很高。这是一场能够掌控多线任务、多种要求的“超级工作者”之间的竞争。选手被要求在有限时间内完成多达七项比赛模块。

里昂赛事长达21小时，分上下两个半场，周雨欣共比拼七场。首日，她略感迷茫，需跨越语言障碍，理解题意并寻求最佳

解。赛后，她意识到已稍逊于正常发挥的选手。“题目多变，初时感觉无从下手。”当晚，她与项目专家组组长吕秀文老师深入复盘，次日及时调整策略以适应赛题。

比赛中，周雨欣对一张Excel表格印象深刻，“全是英语也就算了，有9000多条信息啊！”她回忆道，从惊讶到冷静，细心剖析、梳理信息，最终为客户撰写出新方案。此时，她想起国内实践经验，这不正是模拟现实工作中的数据处理能力吗。沉着应对，步步为营，她最终厘清了解题思路。

### 用拼搏，换可能

“我当时觉得如果能拿优胜奖也算不错了，幸好，我面对挫折并没有气馁，一路拼了下去。”当最终以摘得金牌笑到最后，周雨欣多少有点意外。她一直很感谢那个始终不轻言放弃的自己，抛开杂念，专注静心完成接下来的比赛，没想到，结果给了自己很大的惊喜。

回首最开始接触这个领域，是周雨欣在上海海事大学附属职业技术学校“关务与外贸服务”专业(中高职贯通)的第一年。彼时，她对这个专业还很懵懂，但是

## 技能人文都重要 披星戴月走繁花满地回

### 越困难越冷静

健康和社会照护项目，旨在为顾客与患者提供全方位的身体与心理照护，以及家庭与社会的支持，助力个人疾病康复，提升自我健康管理能力，实现高质量生活。该项目以真实案例与任务为基础，结合演员扮演的标准化病人，充分展现沟通与实操能力，要求选手以关爱之心，灵活创新，融入实战，诠释健康照护的精髓。

21岁的曾小校，在四天的激烈赛程中，奋战21小时。赛场上，她面带微笑，轻声细语与标准化病人沟通，精准理解并回应其需求。比赛涵盖居家、社区、机构、日间四大场景，对应上门、日间、长期及医院照护，全面考验选手能力。

相较于前两届赛事，本届比赛规则大幅调整，赛题由公开透明变为“盲盒”形式，照护实践时长延长，评价标准更新，对选手临场应变提出更高要求。

曾小校表示，比赛场景多样，工作类型繁杂，正如上海健康医学院护理与健康管理学院院长朱爱勇所言，考察的是“六会”：会沟通、会评估、会计划、会实施、会宣教、会改进。中国选手在技术性操作上表现出色，但在沟通、评

估、宣教等软性方面仍有提升空间。自首次参赛以来，中国选手一直在不断努力，通过最高水平的交流，持续提升自我。

曾小校难忘最后一场比赛。在里昂的每一天，她都抓紧时间训练与复盘，休息时间有限。最后一天，疲惫不堪，但她仍需完成任务为基础，结合演员扮演的标准化病人，充分展现沟通与实操能力，要求选手以关爱之心，灵活创新，融入实战，诠释健康照护的精髓。

### 添关怀练绝技

在日间照护场景中，曾小校面对的是一位多发性硬化患者，其下肢无力，行走存在跌倒风险。于是，曾小校耐心指导患者使用助行器，确保安全行走，并给予预防跌倒的宣教，通过细致沟通评估患者整体状况，以预判病情发展。另一场景中，患者同时患有糖尿病和慢性肾病，曾小校则需密切关注血糖、血压管理，监测疾病进展，根据患者需求提供个性化照护。

此外，曾小校还面临换药操作的考核。尽管场地条件有限，但她始终坚守无菌原则，保持伤口清洁，有效预防感染。考题现场“开盲盒”，对她的应变能力和专业技能提出了极高要求。

出生于2003年，现就读于上海第二工业大学的大四学生周雨欣，代表中国出战今年9月在法国里昂举行的第47届世界技能大赛物流与货运代理项目。历经21小时的比拼，周雨欣迎风翻盘，最终斩获金牌。



觉得比较国际化，所学知识也很适用现代社会，她是在家人的建议下报考了这个专业。因为英语不错，那时她就早早地被老师推荐去打比赛。来到赛场，周雨欣才知道什么叫高手如云。自以为的英语不错，在专业领域面前，完全溃败。这让此后的周雨欣花了大量时间和精力进行英语专业术语的提升。而生活中热爱的跳舞，也成为她排解压力最好的方式。

在她看来，正是每一次的比

赛都弥足珍贵，才让自己在比赛中总结、反思、成长，最终才有机会走上了世赛的舞台。对于物流货运来说，实践是最重要的。只有在实践中不断加深对物流的理解，才能更好地完成比赛。周雨欣赛前一直在上海港教育培训中心进行最后的冲刺集训。集训中的实战经验和资源经验，给予她遇到纷繁情境时也能沉着应对的底气。同时，针对口语表达，也在基地专家团队精心设置的集训过程中，实现了进一步的提升。

上海健康医学院护理与健康管理学院2024届护理学专业本科毕业生曾小校，在第47届世界技能大赛中荣获“健康和社会照护”项目铜牌。曾小校始终坚持“技能与人文并重”的理念，并将其融入实践之中。



作为一个内向的人，曾小校深知沟通非己所长，便在教练带领下前往医院不同科室，面对真实患者进行实践。经过一周集训，她的沟通技巧显著提升。

凭借微笑、专业和沟通，曾小校最终摘得铜牌。更令她欣喜的是，在世赛舞台上传播了优秀传统文化。每日暖场活动中，她与实践专家老师共同选择五禽戏进行展示，让世界感受中国健康文化的魅力。在比赛案例中，她还运用八段锦、太极等教患者放松心情，赢得了现场观众的赞叹和对中国传统文化浓厚兴趣。