

做有温度的健康守护者

文 / 邹颖



2025年9月，在第三届全国技能大赛上，他凭借扎实精湛的专业技能、真挚温暖的照护服务、流利自如的英语交流，从全国30名优秀选手中脱颖而出，一举摘得“健康和社会照护”赛项（世赛项目）金牌。他就是上海健康医学院护理与健康管理学院2022级护理学专业学生闵思达——一位用实力赢得大家认可的护生。

入校三年多来，闵思达用汗水与坚持，书写了属于自己的成长故事。“在护理这条充满爱与责任的道路上，我始终怀揣初心，坚持用实力赢得大家的认可，努力做一个有温度的健康守护者。”闵思达说。

初心萌芽

闵思达的成长，离不开上海

这座城市的滋养。从小学到中学，他在这片土地上度过了平凡却充实的少年时光。

小学时，闵思达爱踢足球，每天放学后，在球场上奔跑、传球、射门，活力四射。凭借天赋与刻苦训练，他在高二时获得“国家二级运动员”资质，成为校足球队核心球员。彼时的他，从未设想过自己未来会与“护理”这个充满温情与责任的专业产生交集。

高考结束后，站在人生选择的十字路口上，闵思达将目光投向上海健康医学院的护理专业。对他而言，这一选择并非偶然，“我结合自己内心想法，又考虑当前老龄化社会对护理人才的需求，以及男护士在体力、应急反应上的优势，才选择护理专业”。他还通过学校官网等渠道，了解

到上海健康医学院的护理专业实力强劲，培养的学生多次在国家级技能大赛及世界技能大赛“健康和社会照护”赛项中得奖，于是将上海健康医学院的护理专业纳入志愿填报范围。

而闵思达后来坚定选择护理专业，源自初中时一段特殊的经历。“当时家人生病住院，我在医院陪护。在陪护过程中，护士悉心的照顾、熟练的操作技能和对患者的关怀，给我留下深刻印象。”闵思达说，“看着家人在护士的精心照顾下逐渐康复，我就觉得护士是一个非常神圣的职业，能给人带来温暖，我也想成为这样的人。”

幸运的是，闵思达的家人十分尊重他的决定，并且给予鼓励，这成为闵思达追逐梦想的重要支撑。

进入上海健康医学院后，闵思达在专业课程学习与基础技能训练中打下坚实基础。在接触“健康和社会照护”赛项后，他对护理专业有了更深刻的理解。他意识到，护理不仅是冰冷的技术操作和对病人的照护，更是与患者心灵的沟通，是为患者传递温暖与希望的过程。这份认知，让他更加坚定在护理领域深耕的决心，也让他对未来的职业道路充满期待。

课余时间，闵思达并未放弃对运动的热爱。踢足球、打羽毛球依旧是他放松身心的方式，他还加入了校足球队。在运动中培养的“不服输”“坚持不懈”等精神，为他后来参与集训、备战比赛埋下伏笔。

蜕变之路

闵思达与技能竞赛的缘分，早在入校前便已悄然开启……

入校前，他看到学校发布的往届国赛获奖学姐吴怡欣的推文，“学姐流利的英语表达、耐心与患者沟通的样子，让我特别崇拜，也萌生‘追随前辈脚步’的想法”。入校后，得知学校招募国家集训队考核志愿者、开展校内集训队选拔时，他毫不犹豫地报了名——渴望近距离感受顶尖选手的风采，更想找到属于自己的成长路径。

2024年，闵思达以志愿者的身份，全程观摩国家队选拔考核比赛。“第一次近距离接触比

赛，看到选手的专业表现，我就暗下决心：总有一天，我也要站在这个舞台上。”闵思达说。随后，他凭借扎实的专业基础和积极的学习态度，成功入选学校集训队，在学姐曾小校备战世赛的冲刺阶段担任陪练。后来，他如愿入选校级集训队。

然而，从陪练到入选校级集训队，这个过程并非一帆风顺。校级选拔共分为四轮，涵盖笔试、两轮面试、操作考核、案例考核。考核内容较为综合，涉及英语表达、专业知识、技能操作、心理测试等。

起初，闵思达毫无竞赛经验，只准备了一段英语自我介绍。“在第一轮面试中非常紧张，现在还记得当时手心出了很多汗……”他回忆。但运动员不服输的韧劲让他咬牙坚持，一路过关斩将，成功闯入校级集训队，随后又顺利进入上海市集训队……

集训队的训练模式与日常专业学习有着天壤之别。日常学习主要是老师传授知识，学生听课、做作业、练习；而在集训队，教练秉持“教练和选手是平等的，大家一起学习”的理念，不会直接讲解具体知识，而是鼓励选手主动思考、积极讨论。面对一个新案例，闵思达和集训队其他队员需要提前查阅资料、自主理解，第二天再与教练展开头脑风暴，解决疑问。

这种主动学习的方式，闵思达一开始有些不适应，因为他习惯了被动接受知识。但他没有退缩，而是主动查阅文献、整理知识点，在互动交流中积极发言。当教练对他说“我发现你现在喜欢提问了，而且问题含金量蛮高”时，他非常开心，因为这意味着他提升了专业能力、培养了独立思考和解决问题的能力。在后续的备赛中，他由此受益良多。



比赛现场，闵思达为“患者”提供照护

自我突破

想获得全国技能大赛的入场券，要通过两轮上海市选拔赛的考核。这两轮选拔赛均参考世赛标准，考核内容包括医院、家庭、日间与长期照护四大模块，涉及糖尿病、肺炎、膝关节置换等8个案例。每个案例都要求选手精准掌握疾病知识、熟练操作护理技能，并具备良好的沟通能力与应急处理能力。

在上海市第二轮选拔赛前，闵思达曾陷入一段低谷期。高强度的训练、繁重的课业负担、密密麻麻的考试安排，让他身心俱疲，“那段时间真的很迷茫，感觉自己快撑不下去了”。幸运的是，教练徐淑芹老师及时发现了他的反常，于是找他谈心，并根据他的情况调整学习与训练计划。在徐教练的帮助下，闵思达逐渐调整状态，找回信心。他说：“从那以后，我好像冲破瓶颈，训练效率越来越高。”在上海市赛“盲盒考核”中，他面对“认知症+肌萎缩”的全新案例，沉着分析、灵活应对，以第一名的佳绩获得第三届全国技能大赛的入场券。

全国技能大赛是我国规格最高、项目最多、规模最大、水平最高、影响最广的综合性职业技能赛事，其中的“健康和社会照护”赛项对标世界技能大赛，采取单人比赛形式。参赛选手需要根据案例描述和相关材料，利用现有资源，在标准化病人的配合

下，完成医院、家庭、日间与长期照护四大模块、6个典型案例的考核。每一案例均设置95分钟的考核任务，包括20分钟计划、30分钟实践与45分钟海报或反思报告，从而全面检验选手的综合素养和能力。

因此，在备战国赛的日子里，闵思达更是拼尽全力。赛前60天，他进入封闭式训练，每天从早上8点到晚上7点，除了吃饭和1小时午休，其余时间都在实训楼里训练。为以绝对优势胜出，教练在每次模拟展示后，都会找出闵思达操作中的问题，并给出反馈意见。闵思达回忆当时的场景：“我们针对12个案例完成上百次模拟展示和3轮全流程考核，提前预判每个可能出错的地方，并进行修正。我始终记得教练常说的‘要把1%的瑕疵修正到0.01%’。”

赛场上，3天赛程、6个案例，闵思达充分展现出“刚柔兼具”的职业素养：面对痴呆患者时，以低沉温暖的声线轻声安抚，帮助患者从紧张幻觉中回归现实世界，给予患者满满的安全感；照料截肢糖尿病患者时，用坚定的话语鼓励患者重塑生活希望……这种灵活应对的能力，闵思达说：“源于备赛期间的高强度训练，也源于通过长期系统学习而建立的一套自己熟练的照护思维框架。”

颁奖仪式上，从颁奖嘉宾手中接过金牌时，闵思达非常自豪——这枚沉甸甸的金牌，不仅

表示他的护理学习生涯迎来高光时刻，也代表上海健康医学院在该项目的国赛上实现“三连冠”。

未来坚守

回顾过去三年的经历，闵思达发现自己发生了巨大的变化：在专业能力上，对护理知识的理解更加深刻，操作技能更加熟练，沟通能力也显著提升；在自信程度上，不再是当初那个面试时紧张得手心冒汗的男孩，而是一位能从容应对挑战的成熟选手。“最大的变化，则是职业认同感的升华。”闵思达说，“患者的一句感谢、一个微笑，都能让我有满满的成就感。此次获奖也让我确信，护理是自己愿意倾注热情的事业，未来我会继续努力，成为一名合格的健康守护者。”

如今，闵思达已收到国家集训队的选拔通知，接下来将继续备战，希望有机会代表中国站在第48届世界技能大赛的赛场上。“这次夺冠只是一个起点，我希望在更高的舞台上，展现中国健康照护的风采。”闵思达说。

未来，闵思达打算深耕临床一线，“之前在医院实习时，看到患者因为自己的照顾而露出笑容，那种成就是任何荣誉都比不了的。在护理领域，我还有很多需要学习的地方，如老年护理、康复护理。我想把这些知识与技能学得更扎实，为患者提供更专业的服务”。