



铁路信号器材检修工沈建萍,把大好芳华付诸奋斗,创新双验证机制,将检修准确率提高到99%

木兰匠心成就行业标杆

见习记者 贾馨然 通讯员陶侃报道 在铁路电务检修领域,80后沈建萍是名副其实的技术能手。她所在的杭州电务段检修车间器材检修工区,承担着宣杭线、沪昆线、萧甬线等多条铁路近30万台继电器的检修与管理重任。作为杭州器材检修工区工班长,沈建萍凭借“光学放大镜+触感检测”双验证机制精准锁定隐患,练就一双“火眼金睛”,成为铁路信号设备检修领域的一张“金名片”。

练就“火眼金睛”不放过细微瑕疵

“工作中眼睛要擦亮,我们面对的都是细微的瑕

疵,一个都不能放过。”随着铁路信号设备迭代升级,沈建萍的继电器检修任务越发繁重。

今年4月,沈建萍在验收继电器时敏锐地察觉到,接点表面的细微氧化痕迹可能影响信号传输的稳定性,但这样的细微变化肉眼很难发现。为啃下这块“硬骨头”,她带领团队反复试验,最终建立了“光学放大镜+触感检测”的双验证机制,使检修准确率提高到99%,出所故障率为0,合格率100%,成功解决了这一隐蔽性故障。在这套创新工作法基础上,沈建萍制定“望、听、触”工作法,让班组在设备检修领域树起“火眼金睛”的金字招牌。

自2020年检修巾帼“木兰班”成立以来,作为领衔人的沈建萍带领成员不断创新,不仅引入了扭力扳手、显微镜、负压吸尘器等先进检修工具,还自主研发了电寿命测试仪等设备,实现了检修手段的智能化与精准化。这些技术的革新,不仅提高了检修效率,更为铁路电务检修树立了新的行业标准。

坚持言传身教 聚星火以燎原

沈建萍不仅注重提升自身技术,还致力于培养团队人才。通过“传、帮、带”机制,她将自己丰富的经验和精湛的技艺传授给年轻一代。平日,她亲自为新员讲解继电器的构造和检修流程,手把手传授检修技巧。在她的悉心指导下,班组成员的业务能力得到了显著提升,多人在集团公司组织的技能竞赛中获奖。

沈建萍说,她一直鼓励团队成员积极参与技术创新和管理创新。2024年,她带领的班组被评为中国铁路上海局集团有限公司女职工先进集体,成为铁路电务检修领域的标杆。

沈建萍的故事,是铁路电务检修领域巾帼不让须眉的生动写照。“未来,我将继续以‘木兰精神’为指引,带领团队在平凡岗位创造更多辉煌!”沈建萍说。

“娘家人”郎忠琴,走过十八载工会路,一次次画上圆满“句号”,又一次次拥抱新的“起点”

不断破题 实现服务出圈

记者吴晓静报道 “来来来,准备上车啦,人到齐我们就出发!”一辆大巴驶至杭州市余杭区政府门前,领队郎忠琴正热情地招呼着大家。近日,2025年余杭区一线职工免费疗休养活动再度启程,参加此次疗休养的职工全部来自数字经济领域。

42岁的郎忠琴是余杭区数字经济工会联合会专职副主席,说起她的工会工作履历,那可要从18年前开始算起。但真正深入数字经济这个全新的领域,却是两年多前的事。

“之前在街镇的经验再丰富,面对的也是不一样的职工群体和企业。”当选专职副主席后,郎忠琴坦言,余杭区作为全省数字经济高地,近年来核心产业迅猛增长,她以往的工作思路,在这片新田野上需要重新“播种”。

她拿起这次疗休养的名单:“80后、90后占了大头,还有几个00后。”这些年轻、学历高、相对“宅”的群体,让疗休养活动设计成了一道“考题”。既要让这些技术尖兵们放松减压,又要精准契合行业“一个萝卜一个坑”的岗位现实。工会将专项疗休养锁定在余杭区内,分三期推出免费一日游,让职工们可以来一场离尘不离城的Citywalk。

午餐时分,郎忠琴敏锐捕捉到微妙的差异:来自大企业的职工人数多一些,大家围坐一起谈笑风生;而来自小企业的职工三三两两拼桌吃饭稍显冷清。这场景让她若有所思:“以后得多安排些互动环节,打破企业间的壁垒,让大家真正熟悉起来。”

趁休息间隙,她走到职工中间:“玩得怎么样?大

家有什么意见尽管提!我先说,下次得给你们配一个轻便的小包,爬山就方便了。”话音一落,气氛瞬间活跃起来。“每人配把伞吧,遮阳挡雨都实用”“以后去野外,搞个‘厨艺大比拼’肯定带劲”……郎忠琴边听边记,听到“好点子”立刻肯定:“这个好,我觉得可以有!”

回程路上,郎忠琴默默梳理着待改进之处,准备一一反馈给合作的旅行社。“总想做得更好一些,让职工愿意参加、喜欢参加我们的活动。”

针对数字经济领域职工的特性,郎忠琴也主动拥抱变化。她钻研起公众号运营,从文章构思到排版美化、图片制作,一步步摸索数字时代的沟通语言。“以前怎么也想不到,工会干部还得当‘小编’。现在啊,不仅得学会这项技能,还得用好这项技能去服务职工,因为这是走近他们的桥梁。”

时间表更是排得满满当当。前些天,她刚忙着为区内多家企业协调安排DeepSeek人工智能培训课程,让技术赋能职工成长。下一场重头戏已在酝酿——针对行业单身青年比例高的特点,一场精心策划的交友会正在筹备中。“得跳出老套路,用他们乐于接受的方式来创造缘分。”她眼里闪着光。

大巴稳稳驶回原点,郎忠琴和职工们一一道别,又和导游交流了一番感受,最后才走下车厢,等待她的又将是新的“起点”。十八载工会路,服务的热忱未曾消减,但方法与路径,已在时代的键盘上悄然重写。



▲邵思程(左二)为几位学生讲解专业知识。

衢州职业技术学院老师邵思程,从中专逆袭成全国技术能手,破局之路一往无前

满腔热爱 书写无悔青春

凭着这份热爱和钻研精神,经过两年的基础训练,邵思程终于获得了宝贵的参赛机会。2016年,他在第44届世界技能大赛(CAD机械设计项目)中获得浙江省选拔赛第一名,成为唯一代表浙江省参加全国选拔赛的选手,并成功入围国家集训队。

2017年,邵思程满怀憧憬踏入浙江工业职业技术学院学习。在学校的3年里,无论暑假、寒假或是周末,邵思程基本是在实验室度过。2018年6月,邵思程通过省赛选拔有幸参加了第45届世界技能大赛(CAD机械设计项目)全国选拔赛,再次入围国家集训队。

大学毕业后,邵思程成为杭州萧山技师学院的老师。他和他指导的学生一起参加了中华人民共和国第一届职业技能大赛,而他也被授予“全国技术能手”荣誉称号。

2021年6月邵思程回到家乡衢州,就职于衢州职业技术学院。学校给予他副教授待遇,让他负责教学和带领学生参加比赛。刚到学校,面对考核的压力,邵思程和十几名学生没日没夜地投入到学习和备赛中。其间,以邵思程名字命名的衢州市技能大师工作室成立。

“刚开始,觉得比赛简单。但备赛过程中,会面临很多问题。”备赛过程并不是邵思程想象中这么简单,新的工作、新的任务,给了他很大压力,这背后是夜以继日的训练,是不断创新的自我突破,是从不停歇的自我挑战。2023年5月,他终于圆满完成了第一个考核项目,作为指导老师,获得国赛二等奖。在学校的支持和自己的努力下,这些年,邵思程陆续实现了多个考核项目,同时也获得了多个奖项。

“我学习能力不算很强,只是多努力了点。”邵思程说,他最幸运的是找到了自己喜欢的事情,实现了人生的逆袭。接下来,邵思程将全力带好学生,帮助他们掌握一门技能,有助于他们更好就业。

通讯员江峰、欧阳洪萍摄影报道 生于1998年的邵思程,已经收获全国技术能手、全国最美中职生、浙江青年工匠等荣誉,目前,是衢州职业技术学院机电工程学院的老师。此前,在2024金砖国家职业技能大赛(金砖国家未来技能和技术挑战赛)机械设计CAD赛项国际总决赛,他凭借出色表现荣获该赛项一等奖。

荣誉的背后,藏着一段逆袭经历。

“小时候,我和很多男孩子一样,爱玩游戏,不爱读书,成绩长期垫底,中考只有300多分。”曾经的邵思程并不爱学习,是老师、家长眼中的“差生”。但在妈妈的鼓励和支持下,他并没有放弃,在跌跌撞撞中找到了自己的兴趣。2014年,邵思程考进衢州中专,陌生的环境让本就腼腆的他不知所措,懵懵懂懂选择了数控专业。

当时邵思程对这个专业毫无了解、对未来更无规划。但幸运的是,在学校组织的一次专业介绍中,邵思程第一次听到了CAD(计算机辅助设计)这个词,了解到CAD在未来各行各业的广泛应用。会后,邵思程报名参加了CAD兴趣小组,随后通过层层选拔,他进入了工业产品设计工作室。“当一件件产品,在我的鼠标下诞生,这种成就感促使我在这个领域继续探索前行。”邵思程第一次有了人生方向:工业产品设计。

邵思程开始沉迷其中,且乐此不疲。课余时间,他总是第一个到工作室,却总是最后一个离开,遇上不懂的问题,总是“打破砂锅问到底”,尽量弄懂它。



▲余杭区数字经济工会联合会将职工喜闻乐见的插花教学融入劳模工匠宣讲活动,图中右一为郎忠琴。



▲沈建萍(左一)指导职工继电器验收的注意事项。



衢州职业技术学院老师邵思程,从中专逆袭成全国技术能手,破局之路一往无前

满腔热爱 书写无悔青春

凭着这份热爱和钻研精神,经过两年的基础训练,邵思程终于获得了宝贵的参赛机会。2016年,他在第44届世界技能大赛(CAD机械设计项目)中获得浙江省选拔赛第一名,成为唯一代表浙江省参加全国选拔赛的选手,并成功入围国家集训队。

2017年,邵思程满怀憧憬踏入浙江工业职业技术学院学习。在学校的3年里,无论暑假、寒假或是周末,邵思程基本是在实验室度过。2018年6月,邵思程通过省赛选拔有幸参加了第45届世界技能大赛(CAD机械设计项目)全国选拔赛,再次入围国家集训队。

大学毕业后,邵思程成为杭州萧山技师学院的老师。他和他指导的学生一起参加了中华人民共和国第一届职业技能大赛,而他也被授予“全国技术能手”荣誉称号。

2021年6月邵思程回到家乡衢州,就职于衢州职业技术学院。学校给予他副教授待遇,让他负责教学和带领学生参加比赛。刚到学校,面对考核的压力,邵思程和十几名学生没日没夜地投入到学习和备赛中。其间,以邵思程名字命名的衢州市技能大师工作室成立。

“刚开始,觉得比赛简单。但备赛过程中,会面临很多问题。”备赛过程并不是邵思程想象中这么简单,新的工作、新的任务,给了他很大压力,这背后是夜以继日的训练,是不断创新的自我突破,是从不停歇的自我挑战。2023年5月,他终于圆满完成了第一个考核项目,作为指导老师,获得国赛二等奖。在学校的支持和自己的努力下,这些年,邵思程陆续实现了多个考核项目,同时也获得了多个奖项。

“我学习能力不算很强,只是多努力了点。”邵思程说,他最幸运的是找到了自己喜欢的事情,实现了人生的逆袭。接下来,邵思程将全力带好学生,帮助他们掌握一门技能,有助于他们更好就业。

通讯员江峰、欧阳洪萍摄影报道 生于1998年的邵思程,已经收获全国技术能手、全国最美中职生、浙江青年工匠等荣誉,目前,是衢州职业技术学院机电工程学院的老师。此前,在2024金砖国家职业技能大赛(金砖国家未来技能和技术挑战赛)机械设计CAD赛项国际总决赛,他凭借出色表现荣获该赛项一等奖。

荣誉的背后,藏着一段逆袭经历。

“小时候,我和很多男孩子一样,爱玩游戏,不爱读书,成绩长期垫底,中考只有300多分。”曾经的邵思程并不爱学习,是老师、家长眼中的“差生”。但在妈妈的鼓励和支持下,他并没有放弃,在跌跌撞撞中找到了自己的兴趣。2014年,邵思程考进衢州中专,陌生的环境让本就腼腆的他不知所措,懵懵懂懂选择了数控专业。

当时邵思程对这个专业毫无了解、对未来更无规划。但幸运的是,在学校组织的一次专业介绍中,邵思程第一次听到了CAD(计算机辅助设计)这个词,了解到CAD在未来各行各业的广泛应用。会后,邵思程报名参加了CAD兴趣小组,随后通过层层选拔,他进入了工业产品设计工作室。“当一件件产品,在我的鼠标下诞生,这种成就感促使我在这个领域继续探索前行。”邵思程第一次有了人生方向:工业产品设计。

邵思程开始沉迷其中,且乐此不疲。课余时间,他总是第一个到工作室,却总是最后一个离开,遇上不懂的问题,总是“打破砂锅问到底”,尽量弄懂它。

2025年全国“安全生产月”			
人人讲安全 个个会应急 ——查找身边安全隐患			
纳载智能科技(浙江)有限公司 地址:湖州市八里店镇义山路1501号2幢	浙江德清莫干山酒业有限公司 地址:德清县新市镇雁桥路9号	浙矿重工股份有限公司 地址:长兴县和平镇工业园区	浙江昊能科技有限公司 地址:长兴县太湖街道温州路188号
浙江众力不锈钢管股份有限公司 地址:湖州市南浔区双林镇湖盐公路1000号	德清惠源包装材料科技有限公司 地址:德清县新市镇田园路1号	浙江鑫祥新能源科技股份有限公司 地址:长兴县太湖街道陈王路278号	长兴净安环保科技有限公司 地址:长兴县太湖街道长兴大道769号
浙江智源办公设备制造股份有限公司 地址:湖州市南浔区菱湖镇竹墩工业区	浙江曼普实业有限公司 地址:德清县雷甸镇庆云路276号	浙江德捷建设工程有限公司 地址:长兴县林城镇新林北路6号	浙江中屹纺织机械科技有限公司 地址:长兴县太湖街道温州路186号
湖州冠居金属装饰材料股份有限公司 地址:湖州市南浔区菱湖镇种德路488-8号	湖州三中混凝土有限公司 地址:德清县雷甸镇云塘路199号	浙江金焱新材料科技有限公司 地址:长兴县李家巷镇创业路7号	浙江金佳异型铜业有限公司 地址:长兴县李家巷镇创智路3号
湖州海华幕墙有限公司 地址:湖州市南浔区菱湖镇吉兆路29号	浙江华承电力科技有限公司 地址:德清县雷甸镇明珠大道209号	浙江宏华百锦千印家纺科技有限公司 地址:长兴县夹浦镇经济开发区	长兴华星钙业股份有限公司 地址:长兴县李家巷镇沈湾村黄山粉体基地
湖州刚强混凝土有限公司 地址:湖州市南浔区双林镇双济公路东侧	浙江博力热能设备科技有限公司 地址:德清县新市镇士林工业区	浙江常鑫纺织品有限公司 地址:长兴县夹浦镇太平桥村	长兴美奇达电子股份有限公司 地址:长兴县画溪街道包桥路31号
德清县雷晶晶体纤维有限公司 地址:德清县雷甸镇乔莫中路17号	浙江德润玻璃制品有限公司 地址:德清县乾元镇乾龙中路23号	长兴县制氧有限公司 地址:长兴县画溪街道长桥村	长兴隆裕新材料科技有限公司 地址:长兴县洪桥镇工业园区

(排名不分先后)