

将“女排精神”融入育人之路,从独自闯荡到“托举他人” “最美”便是坚守 芳华自成风景

新时代的舞台上,女性力量在各行各业熠熠生辉。

在排球训练场的方寸之间,功勋运动员沈弘褪去赛场荣光,转型成为排球少年们的“育梦人”,以执着坚守与满腔热爱传承“女排精神”;在快递行业的广阔天地里,圆通速递党委委员、工会主席黄敏扎根基层一线,从普通专员成长为

职工信赖的贴心“娘家人”,守护万千快递从业者的安康。

近日,沈弘所在的黄浦区青少年业余体育学校女子排球项目组获评“2025 年度全国三八红旗集体”,黄敏荣获“2025 年度全国三八红旗手”称号,她们以初心践行使命,在不同领域成就自己的光芒。(本版图片由受访者提供) ◆记者 丁雨

从赛场冠军到训练馆里的“育梦人”

近日,上海市黄浦区青少年业余体育学校女子排球项目组荣获“2025 年度全国三八红旗集体”称号。这支全女性教练团队,6名成员均为专业女排运动员,曾为沪上乃至国家斩获多项荣誉。退役后她们执起教鞭,将赛场淬炼的坚韧与智慧化作教学养分,言传身教传承“女排精神”,在基层用心培育排球“未来之星”,沈弘便是这支优秀团队中的核心成员。

作为在全国女排联赛中中海女排“五连冠”时期的功勋运动员,沈弘1997年随队斩获全运会冠军后,与4名主力一同入选国家队,成为当时排坛新星。国家队的一年历练精进了她的球技,远赴法国打球的经历更让其运动生涯添彩。在法期间,她所在的球队斩获欧洲杯冠军,因此受邀踏上戛纳电影节的红毯。回忆起那段经历,沈弘依旧难掩激动:红

毯之上,聚光灯闪烁,身着盛装的她与队友们并肩而立,那一刻于她而言,这一路的荣光,皆是赛场汗水铸就,这份别样的认可,终生难忘。

2009年,沈弘来到黄浦区青少年业余体育学校,正式开启基层教练生涯。从国家队主力转型青少年排球教练,身份的转变意味着她既要教孩子站好队、快速集合,也要教他们垫球、传球的基础技巧……她的学生涵盖从幼儿园大班的萌娃到即将高中毕业的少年,教学工作跨越了孩子成长的多个阶段。她带的第一批队员,是一群2000年出生的孩子,从小学三年级到高三毕业,整整12年,沈弘一路陪伴。清晨的训练馆有她的身影,周末的赛场有她的呐喊,她看着这群孩子从抓不住排球的懵懂孩童,成长为能拿下市运会冠军的排坛小将。毕业那天,看着队员们相拥而泣,沈弘的眼眶也



■沈弘(前左)一家三口

红了:“就像看着自己的孩子长大成才,那种骄傲和不舍,说不尽道不完。”如今,有队员学成归来,回到训练馆成为她的助手,一声声亲切的“沈妈妈”,是对她12年付出最好的回应。

初当教练时的沈弘,对队员要求严苛,常被队员们悄悄吐槽“太凶”,而17载的教学沉淀,让她多了份从容与温柔。“教练也会成长啊,”她笑

着说,“孩子读了一天书已经很累了,状态不好的时候就回家学习,状态好的时候再好好练,她们能在排球中收获快乐,这才是最重要的。”

基层教练的难,不止在教技术,更在育人心。排球是集体项目,沈弘常告诉队员:“排球不是一个人的比赛,队友是姐妹,学会做人比打好球更重要。”青春期的孩子,总有各样的烦恼,有名队员因考入重点高中后跟不上学习节奏而心情不好,沈弘便成了孩子的“心理老师”。孩子哭着向她倾诉,她一边递上纸巾,一边开导:“要体谅父母的期待,他们也有难处,你只管努力,剩下的交给时间。”在她的陪伴下,孩子慢慢走出阴霾。

而这“严爱相济”,也体现在沈弘对女儿杨舒茗的培养中。沈弘的家庭,是名副其实的体育之家,丈夫杨军曾是上海男篮职业运动员,如今在嘉定区任篮球教练,女儿杨舒茗则继承了她的排球基因,刚入选国家队,成为一名专业排球运动员。

女儿刚出生时,沈弘从未想过

让她延续自己的排球生涯。可随着孩子长大,远超同龄人的身高优势,再加上自己的排球专业背景,天时地利人和之下,在女儿一年级的時候,沈弘对她开启了排球基础训练。虽运动启蒙不算早,但沈弘始终坚持“要做就做好,态度必先认真”,面对女儿训练时的偷懒松懈,她从不会纵容,批评管教从不含糊,这也让小队员们常念叨:“杨舒茗妈妈又批评杨舒茗了。”那时的杨舒茗总因这份严苛哭鼻子,还曾委屈抱怨母亲只看到自己不好的一面。直到在排球路上收获了点滴成绩,女儿才慢慢读懂母亲的用心。如今的杨舒茗,每逢比赛状态不佳,总会主动找母亲分析问题,母亲的指导与叮嘱,早已成为她在赛场上的“定海神针”。

从赛场之上的铿锵玫瑰,到训练馆里的“育梦人”,从严师到队员们口中的“沈妈妈”,17年来,沈弘扎根基层排球教育,将“女排精神”与教育初心,融入每一次训练、每一次陪伴。

每个人都离不开“妈妈送的快递”

但如今圆通女性职工已实现全岗位覆盖,从一线快递员、客服到科技研发人员、管理骨干,女性力量成为企业发展的重要支撑。为让女性价值被看见、被认可,黄敏推动成立圆通女职工委员会,设立“木兰奖”等专属荣誉,为女性职工搭建职业发展平台。

在黄敏的推动下,圆通的职工福利既有“温度”又有“精度”。“不离不弃基金”不仅覆盖员工本人,还延伸至配偶、父母等亲属,曾有一对圆通双职工夫妻,丈夫意外遭遇骨折性骨折,本以为要背负沉重的医疗负担,没想到社保报销叠加基金补贴后,几乎无需自付费用。当黄敏带着慰问品赶到病房时,该员工的妻子红着眼眶紧紧握住她的手表示感激。每月的员工生日会,黄敏总会抽空到场,看到那些长年奔波、从未过过生日的一线职工戴着生日帽、捧着蛋糕,脸上露出腼腆

又幸福的笑容,她也跟着满心欢喜。当她在公司群里宣布“妇女节当天每位女性将获得半天专属假期”时,客服部的姑娘们瞬间炸开了锅,欢呼的表情包在工作群里不停地刷屏。

今年,圆通推出的“春风行动”更是全方位升级关怀,评优名额扩至2.8万人、定制化“圆满生活包”、升级的食宿保障,让每一位基层员工都能被尊重、被看见……点滴关怀汇聚成光,也让黄敏深知,一切坚守都值得。

黄敏的近20年职业生涯,也是快递行业科技赋能的20年。她见证了圆通从手抄单、电话沟通的粗放经营模式,到斥资亿元与国际巨头合作开发科技系统,打造“金刚”数据系统,再到智能派件、货车智能监控等科技手段全覆盖的转型历程。她深知,科技不仅能提升效率,更能守护职工安全。针对货



■黄敏总是把职工的急难愁盼放在心上

车司机的安全需求,引入的智能监控系统,能通过抽烟、频繁眨眼等行为预警疲劳驾驶,智能派件系统让新快递员告别路线迷茫,大幅提升送件效率,用科技为职工工作保驾护航。工会服务也紧跟科技步伐,福利保障、权益维护全流程数字化,让关怀更高效、更精准。

工作中的雷厉风行,离不开家庭的坚实后盾。作为双职工家庭,丈夫的理解与支持让黄敏得以全身心投入工作。“孩子上下学接送、参加家长会,基本都是家人分担,不管多晚回家,总有一碗热饭等着我。”这

些琐碎的温暖,成为她前行的底气。而孩子们的童言童语,更让她感受到职业的价值。女儿总念叨着“想去妈妈单位看看”,觉得“每个人都离不开妈妈送的快递”。儿子在学校里,骄傲地向别人介绍“我妈妈是送快递的”,这份纯粹的认可,让黄敏深知自己守护的不仅是员工的权益,更是无数家庭的期盼。

一路走来,黄敏在基层专员、职工贴心“娘家人”、妻子、母亲等不同角色中从容切换,收获了“全国五一巾帼标兵”“全国优秀工会工作者”等多项荣誉,如今又添上“全国三八红旗手”的荣光。但她依旧会走到一线网点,和快递员唠唠家常,听一听他们的需求,她说:“在这个行业,女性没有被定义,女性正在被看见。”

“我妈妈是送快递的!”幼儿园里,小男孩骄傲地向保安介绍,稚嫩的话语里满是自豪。这句童言,让圆通速递党委委员、工会主席黄敏热泪盈眶。作为2025年度全国三八红旗手,黄敏在快递行业深耕近20载,从基层专员成长为职工信赖的“娘家人”,在工作中以创新担当守护员工权益,在家庭里以温情守护筑牢幸福根基。

2007年,怀揣着“闯一闯”的初心,黄敏告别了舒适的工作,投身蓬勃发展的快递行业。初入圆通,她从打包快件、一线揽派等基础工作做起,客服、行政、培训等岗位的历练,让她深深体会到快递从业者的辛劳与不易。同年,在公司董事长的支持下,她牵头筹备工会与团委,使圆通成为上海市快递行业最早建会的企业之一,从此与职工权益保障结下不解之缘。从最初的女工主任到工会主席,黄敏始终把“让员工更幸福,让人生更精彩”作为工作信条,扎根工会岗位,为职工办实事、解难题。

快递行业曾是男性的“主战场”,