

于我自己的赛服。”

为了那件国家队赛服，侯金辰从13岁开始了漫长的追寻。初中时，他每年暑假都会到苏州，打下一些基础。初中毕业后，16岁的他进入苏州市吴中技师学院。刚进学校时，侯金辰是烘焙专业最年轻的学生。

年龄小，对面包缺乏足够的了解，侯金辰的起点很低。初期的训练中，他总是做不出满意的面包。但经历挫败的同时，他又展现出典型的“05后”心态。譬如，侯金辰几乎不内耗。

“我从来都没有厌倦过，每次面包做得不好，即使特别不好的时候我也没有讨厌它。我对自己的要求是很简单，做得不好就去找教练交流，找到调整的办法。同时我也有一种向上的心理，今天做得不好，明天就好好做；这次比赛成绩不好，下次再努力，我总是向上看，向前看。”侯金辰说道。

面团是“活”的。面粉、水、酵母，看起来都是简单原料，但温度、湿度、面粉类型甚至操作时间的变化，都可能影响面团的最终呈现。

苏州地处江南，一年中常常会遇到潮湿的天气，尤其是梅雨季。适应了环境的侯金辰，也会根据天气与季节的变化，不断调整面包的做法。

随着时间推移，侯金辰对于面包的理解不断丰富。慢慢地，他发现做面包也没那么难了。终于，在第二届全国技能大赛烘焙项目中，侯金辰获得铜牌，成功进入第47届世赛烘焙项目集训队。后来，他在第三届全国技能

大赛获金牌，成为今年第48届世赛选手。

在教练龚鑫眼里，侯金辰刚进校时基础弱，但他有两个非常鲜明的优点——刻苦、乐于沟通。无论在练习时做得好或不好，侯金辰有问题总是第一时间去请教身边的老师、教练。

“选手愿意和教练沟通，这是能否进步的关键。侯金辰会主动找我们，寻求解决办法和答案，这说明了他具备主动学习的能力。有时候同在一个教室里，有的学生不愿意表达，教练也不知道他到底懂了还是不懂。教练不怕你不会，就怕你什么不说。”龚鑫对记者说道。

“05后”少了内耗，展现出更多的积极进取。而他们所处的时代，赋予了年轻人不一样的成长条件。

从13岁决定接触烘焙开始，侯金辰从父母那里得到的是尊重与理解。

“我父母担心的并不是做面包会不会是‘不务正业’，而是我有没有得到最好的支持。假如没练好，打不上比赛，

侯金辰展示创意面包作品。受访者供图



宝贵的青春就浪费了。”侯金辰的记忆里，自己一直成长在一个包容、开放的家庭环境里。

当年陪孩子到苏州后，侯金辰父母看到了一套成熟的培养体系。教年轻人做面包的，都是全国冠军、世界冠军。后来侯金辰成为世赛国家队选手，教练团队堪称“豪华”——团队有第44届世界技能大赛烘焙项目冠军蔡叶昭、第47届冠军李俊飞，以及第9届世界面包大赛全球总决赛冠军龚鑫。

“我生在这个时代是非常幸运的。我能接触到最先进的设备。做面包，技术决定了下限，而先进的设备能让面包无限接近我们理想的状态，提高面包的上限。”成为世界冠军后，侯金辰没有停下思考与行动。他很清楚自己的优势与未来努力的方向。

他告诉记者，有可能的话，想去欧美国家比赛和交流。“相比于从小就把手面包当主食的欧洲人，我们亚洲人对于面包的理解是有限的。我们想在比赛里超越欧洲人，就要反复地去训练，靠时间去积累经验。假如能去欧洲看看，也许能够让我对面包有全新的理解。”

在苏州市吴中技师学院那间训练了5年的烘焙教室里，侯金辰同样没闲着。每个人只有一次参加世赛的机会。因此夺金后，他和前辈们一样，自然而然地成了学弟学妹们的教练。那些正在练习的“05后”和“10后”，也许就会发酵出下一个面包冠军。民