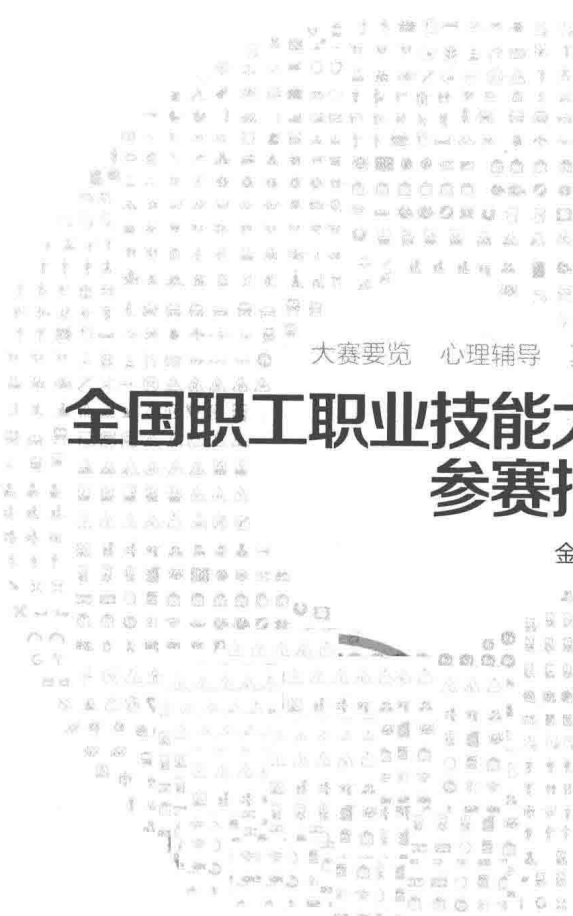


大赛要览 心理辅导 真题示范

全国职工职业技能大赛 参赛指南

金福吉◎编



大赛要览 心理辅导 真题示范

全国职工职业技能大赛 参赛指南

金福吉◎编

图书在版编目 (CIP) 数据

全国职工职业技能大赛参赛指南/金福吉编.—北京:中国工人出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5008-6216-1

I. ①职… II. ①金… III. ①职业技能—竞赛—中国—指南 IV. ①C975-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第191334号

全国职工职业技能大赛参赛指南

- 出 版 人 芮宗金、
责任编辑 郭 铁
责任校对 赵贵芬
责任印制 栾征宇
出版发行 中国工人出版社
地 址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编: 100120
网 址 <http://www.wp-china.com>
电 话 (010) 62350006 (总编室) (010) 62005039 (出版物流部)
(010) 62382916 (职工教育分社)
发行热线 (010) 62005996 (010) 82075964 (传真)
经 销 各地书店
印 刷 北京睿特印刷厂
开 本 850毫米×1092毫米 1/32
印 张 5.25
字 数 95千字
版 次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷
定 价 18.00元
-

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社出版物流部联系更换
版权所有 侵权必究

前 言

职业技能大赛是新时期提高职工技能的重要手段和有效方式,是提高职工队伍理论知识、实操能力、整体技术水平的快速通道。

我国正处于积极推进产业结构调整、加快转变经济增长方式、推动大众创业、万众创新的时代,各行各业都需要大量专业技术人才。为解决人才供需矛盾,除了靠职业院校培养外,各相关企业也积极组织培训,国家也调动力量支持专业人才的培养。职业技能大赛以独特的学、训、练、提升相结合的方式,成为企业、职工广受欢迎的快速培育技能人才的手段。职业技能大赛,不是特指某一具体的职业赛事,而是泛指依据职业技能标准,结合生产活动,以突出操作技能和解决实际问题能力为重点的、有组织的竞赛活动。

为了更好地推动职业技能大赛的开展,使广大参赛人员了解大赛的竞赛内容、过程、注意事项和备赛要点,以增强信心,积极参与到大赛中来,我们组织编写了本书,希望能为广大职工朋友提供一些帮助和参考。

>>> 全国职工职业技能大赛参赛指南

职业技能大赛为一线工人展示技能、切磋技艺、交流技术、快速成长搭建平台，可以发动、吸引广大职工参与大赛，鼓励常年坚守生产一线的工人到赛场上一展风采。同时，职业技能大赛调动了广大职工学技术练技能的积极性，是新时期技能人才队伍建设有效措施。大赛带来的技术层面的比拼必将进一步推动我国各行各业的技术迅猛发展，有助于加快我国工业化、产业化、科学化、现代化的进程，而大赛带来的社会影响可能更大。希望通过各项比赛，全社会能更重视我国广大职工职业技能的掌握与提升，希望全社会能意识到提高国家文化软实力、实现中华民族伟大复兴中国梦的前提仍是不断地提高国家的硬实力。而这一切需要培养新一代有知识、有文化、有智慧、有责任的技术工人。希望职业技能大赛能成为培养、提升和积蓄技术工人力量与智慧的舞台，也希望本书的出版能为此尽一份绵薄之力。

编 者

2015 年 8 月

目 录

第一部分 职业技能大赛概况

一、职业技能大赛的历史	2
二、职业技能大赛现状	3
三、竞赛级别	4
四、评选表彰制度及奖励政策	6
五、竞赛工种的设置	11
六、参赛选手的有关规定	12
七、比赛命题的制订	15
八、竞赛流程	17
九、职业技能大赛的组织情况	21
十、世界技能竞赛	23

第二部分 如何参加技能比赛

一、竞赛开展时间	32
二、组队及报名	33
三、比赛抽签	34
四、比赛阶段	34

五、比赛结果	39
六、裁判	40
七、技术点评	41
八、比赛安全	44
九、注意事项	45

第三部分 如何做好赛前准备

一、参赛选手的心理素质基础	48
二、平时复习的心理辅导	51
三、竞赛前的心理辅导	59
四、走出赛前的心理怪圈	69
五、理论比赛技巧及突发事件的处理	71
六、实操比赛技巧及突发事件的处理	79
七、如何看待成功、压力和挫折	86

第四部分 与大赛有关的资料

竞赛实施方案(以首届全国数控技能大赛为例)	98
抽签办法和赛务注意事项(以第二届全国技工院校 技能大赛为例)	107
竞赛规则(以第二届全国技工院校技能大赛为例)	110
赛场纪律	117

参赛选手守则	119
大赛违纪处理规定	120
安全守则	122
竞赛组织机构职责	123
第四届全国职工职业技能大赛试题	126

第一部分

职业技能大赛概况

JINENG DASAIZHINANZHIGONG JINENG DASAIZHINANZHIGONG JINENG DASAIZHINANZHIGONG JINENG DASAIZHINANZHIGONG JINENG DASAIZHINANZHIGONG

一、职业技能大赛的历史

我国的职业技能竞赛始于 20 世纪 50 年代的工人技术比赛、技术比武等活动，具有广泛的群众基础。当时，通过技能竞赛促进了广大工人学习技术、钻研业务，推动了企业开展职工培训。在技能竞赛中涌现出了一大批优秀技术工人、能工巧匠，李瑞环、倪志福、郝建秀就是这些优秀技术工人的代表。他们在生产实践中创造发明的先进工作方法和“绝招绝技”，大大提高了生产效率和产品质量，成为当时青年技术工人的学习楷模。20 世纪 90 年代开展“全国技术能手”评选表彰活动和各级各类技能竞赛活动，又使以许振超、李斌等为代表的一批技术能手、能工巧匠脱颖而出，在新的经济建设时期发挥着重要作用。

自 1993 年以来，我国相继开展了中国青年奥林匹克技能竞赛和全国机械、电子、航空、航天、石油、石化、兵器、化工、轻工、纺织等多个行业及车工、钳工、烹饪、美容美发、计算机、焊接、焙烤等多个

职业（工种）的技能竞赛活动。活动形式逐步多样，活动内容逐步完整，活动技术含量逐步提高，活动覆盖面逐年扩大。

二、职业技能大赛现状

随着活动的开展，职业技能大赛的各项工作不断规范。2000年，原劳动保障部下发了《关于加强职业技能竞赛管理工作的通知》。2003年，原劳动保障部全国职业技能竞赛组织委员会办公室相继下发了《国家职业技能竞赛技术规程》和《国家职业技能竞赛裁判员管理办法》。2003年，全国总工会、国家发展和改革委员会、科学技术部、劳动和社会保障部联合举办了全国职工职业技能大赛。2004年，原劳动和社会保障部开始组织开展全国职业技能竞赛系列活动，每年年初组织全国职业技能竞赛系列活动启动仪式，年底举办全国职业技能竞赛表彰和颁奖大会。2007年，原劳动和社会保障部全国职业技能竞赛组织委员会办公室下发了《职业技能竞赛技术点评要点（试行）》。2008年，人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心组织编写了《国家职业技能竞赛组织实施指南》。

经过多年的实践，我国职业技能竞赛工作逐步走

>>> 全国职工职业技能大赛参赛指南

向规范化和制度化，各项奖励政策和激励措施逐步到位，极大地鼓舞和激励了广大劳动者和职业院校学生参赛的主动性和积极性。

我国职业技能竞赛的主要目的是激励广大技术工人钻研技术业务，提高劳动者整体素质，树立优秀技术工人的科学人才观，提高技术工人的地位，形成全社会尊重技能和技能人才的良好社会氛围。

今后，在我国职业技能竞赛的组织管理方面，将着重开展以下几项工作：

1. 加强各级劳动保障部门对职业技能竞赛活动的组织管理，促进其规范化。
2. 有计划分步骤地将职业技能竞赛纳入我国职业资格体系。
3. 加强国际职业技能交流活动，加快与国际奥林匹克技能竞赛的接轨。
4. 积极争取国家财政和社会各界对职业技能竞赛活动的资金支持。
5. 加强对职业技能竞赛活动的技术服务，逐步完善国家职业技能竞赛裁判员制度，并将其纳入国家职业资格体系。

三、竞赛级别

我国目前常见的职业技能大赛活动实行分级分类

管理，具体分为国家级职业技能竞赛和省级职业技能竞赛两级。国家级又分为国家级一类竞赛和国家级二类竞赛。

国家级一类竞赛是指由人力资源和社会保障部牵头组织的、跨行业（系统）、跨地区的竞赛，这类竞赛可冠以“全国”“中国”等竞赛活动的名称。

国家级二类竞赛是由国务院有关行业部门或行业（系统）组织牵头举办的竞赛，这类竞赛可冠以“全国××行业（系统）××职业（工种）”等竞赛活动名称。

简而言之，跨行业（系统）、跨地区的竞赛活动为国家级一类竞赛；单一行业（系统）的竞赛活动为国家级二类竞赛。

除国家级竞赛外，其他竞赛活动不得冠以“全国”“中国”等名称，不享受国家有关奖励政策。

省级竞赛分别指由省或地方组织本地区范围内的竞赛，可从吸引就业、安置劳动力、适应科技、技术发展需要等角度开设竞赛工种。

竞赛主办单位开展技能竞赛要按隶属关系报其主管部门审核后，持竞赛申请报告和活动组织方案等材料报同级人力资源和社会保障部门备案。

竞赛主办单位开展境外竞赛活动，应先向同级人力资源和社会保障部门提出申请，经审核批准后，报

>>> 全国职工职业技能大赛参赛指南

人力资源和社会保障部备案。

以国家队名义组团参加大型国际技能竞赛活动，由人力资源和社会保障部等有关部门统一组织。

竞赛主办单位组织竞赛活动，要严格按照批准备案的竞赛方案进行，调整竞赛方案要重新履行有关手续。



竞赛的基本经验

学、练、赛融为一体，以赛促培。

把技能鉴定、业绩考核相结合，以赛促考。

与生产相结合，为提高产品质量，提高企业经济效益服务。

坚持精神奖励与物质奖励相结合，鼓励先进。

四、评选表彰制度及奖励政策

为加速培养大批具有优秀品质和高超技艺的技术工人，引导广大工人钻研业务，走岗位成才之路，加大宣传优秀技术工人和能工巧匠的先进事迹，表彰他们为企业、为国家作出的突出贡献，我国制定了相应的评选表彰制度，体现了我国政府对技能人才的重视，对“科教兴国”战略，发展职业培训事业，加快培养大批具有优秀品质和高超技艺的技术工人和能工巧匠，

在全社会形成重视技能、尊重技能人才的社会氛围，提高产业工人的社会地位和整体素质，表彰鼓励职业培训的模范单位等都具有重要作用。

原劳动部从 1995 年开始，会同当时 46 个行业主管部门和各省、自治区、直辖市建立了全国优秀技能人才评选表彰制度。这一制度包括“全国技术能手”和“国家技能人才培养突出贡献奖”。评选活动每年（1998 年后改为两年一次）在全国范围内评选 100 名“能手”和 10 家突出贡献奖获奖单位。从 2004 年第七届表彰活动开始扩大了表彰范围，“能手”增至 200 名，突出贡献奖增至 55 家。2006 年全国技术能手和突出贡献奖名额再次增加，全国技术能手增加到 300 名，突出贡献奖增加到 100 家。为规范这一政府奖励制度，劳动保障部颁布了《中华技能大奖和全国技术能手评选表彰管理办法》，使其步入了法制化管理的轨道。

（一）全国技术能手

全国技术能手也是优秀技术工人的荣誉称号，是国家技术人才评选表彰制度的重要组成部分。

申请“全国技术能手”的基本条件：

年龄不超过 50 岁的中国公民，热爱本职工作，具有良好的职业道德和敬业精神，并已获得省（或行

>>> 全国职工职业技能大赛参赛指南

业)级技术能手称号,且具有高级以上职业资格,本职业(工种)的技术技能水平在国内处于领先地位,并具备下列条件之一的可申报参加“全国技术能手”评选:

1. 在本职业(工种)中,具备某种绝招绝技,并在发掘整理和传授技术技能方面作出突出贡献的;

2. 在开展技术革新、技术改造活动中作出重要贡献,取得显著经济效益和社会效益的;

3. 在本企业、同行业中,具有领先的技术技能水平,并在某项生产工作领域总结出先进的技术操作方法,取得重大经济效益和社会效益的;

4. 在开发、应用先进科学技术成果转让或现实生产力方面作出突出贡献,并取得重大经济效益和社会效益的。

另外近几年国家为鼓励高技能人才培养,凡参加国家级一级技能竞赛,获得第一名的选手,如符合条件的也可直接取得“全国技术能手”称号。

(二) 国家技能人才培养突出贡献奖

国家技能人才培养突出贡献奖获奖单位是国家对在高技能人才培养工作中作出突出贡献的单位的奖励制度,获奖单位既包括企业又包括培训机构。

国家技能人才培养突出贡献奖获奖是国家对在高

技能人才培养工作中作出突出贡献的个人的奖励制度，获奖个人既包括企业一线职工又包括技工院校的一线教师。

为了鼓励广大技术技能人才积极参加职业技能竞赛活动，对在国家（国际）级职业技能竞赛中获得优异成绩的选手，按照一定的奖励名次由劳动保障部直接授予“全国技术能手”荣誉称号。

（三）奖励政策

根据大赛比赛成绩，可以直接晋升相应的国家职业标准资格等级，具体如下：

1. 国家级一类竞赛各职业（工种）个人赛决赛获得前5名、国家级二类竞赛各职业（工种）个人赛决赛获得前3名和在国际竞赛活动个人赛决赛中进入前8名的选手（以上各类竞赛学生组除外），经核准后，根据竞赛职业（工种）国家职业标准资格等级的设置，上述人员可晋升技师职业资格，已具有技师职业资格的，可直接晋升到高级工、技师或高级技师职业资格。

2. 国家级一类竞赛各职业（工种）学生组个人赛决赛获得前5名、国家级二类竞赛各职业（工种）学生组个人赛决赛获得前3名和在国际竞赛活动学生组个人赛决赛中进入前8名的选手，根据竞赛职业（工