

# 沈晓龙：验光是我一辈子的事业

“活到老，学到老。”这是“吴良材”验光师沈晓龙的座右铭。从19岁入行开始，三十多年来，他夯实基础，潜心钻研，将自己的大半辈子都献给了验光工作。在他看来，干一行就要爱一行，更要专一行。“验光是我一辈子的事业，我将继续努力，为提升整个行业的水平而作出自己的贡献。”

青年报见习记者 明玉君

## 19岁懵懂入行 从研磨镜片开始

时光回溯到1982年，那时的沈晓龙刚刚高中毕业，因工作分配而进入到茂昌眼镜店，开始学习镜片研磨技术。“当时也没想很多，就觉得有份工作就不错了，要好好干。”就这样，青涩懵懂的沈晓龙跨出了自己职业生涯的第一步。

那时的研磨车间里都是比较老的设备，基本上都是纯手工操作。而且条件比较艰苦，环境也比较脏。“抛光是红粉的，到处是红颜色，衣服上、手上都是红颜色。”尽管如此，沈晓龙不怕苦，不怕累，从最基础的研磨镜

片开始，慢慢积累。

1984年，他通过了四级磨片工考核。之后，又被抽调到金工车间，学习研磨机的机械修理。

回想起这几年的学徒经历，沈晓龙坦言，这对于自己今后学习验光是非常有帮助的。因为验光会用到物理光学和生理光学的知识，而折射、反射等概念都是很抽象的。“接触过磨片技术，看到过实物以后，就很容易上手，很多东西一看就明白了。”沈晓龙笑着说。

## 潜心学习验光 不断琢磨和实践

“我很清楚地记得，1989年12月1日这天，我开始学习验光了。”对沈晓龙而言，这是个值得纪念的日子。从这一天起，他正式跟随老师傅学习验光技术，也开始了长达三十年与验光打交道的生活。

然而，学习验光相对比较枯燥，当时又没有很多相关的学习资料，全凭师傅教，之后自己琢磨，不断实践。“当时的验光学习比较零碎，不系统，主要靠自己领悟。”沈晓龙感慨道。

经过半年的积累和学习之后，沈晓龙开始独立操作，为顾客验光。随着操作的越发熟练，沈晓龙有些飘飘然，感觉验光很容易，没什么难度。然而，一件事情的出现让他彻底端正了思想，继续潜心学习。

“有位顾客，他的眼睛近视度数很高，差不多有2000度。他戴自己的眼镜可以看到0.2-0.3的视力，但不管我怎么弄，他的视力都达不到0.1。”无奈之下，沈晓龙只好建议顾客去医院检查视力。

## 成立技能大师工作室 专注创新

沈晓龙逐渐在业内有了一定的口碑和知名度，越来越多的人跟随他学习验光技术。2006年，他受邀担任上海眼镜职业培训中心教师，教授学生验光的系统操作知识。沈晓龙坦言，为人师的过程让他对自己有了更高的要求，没有丝毫懈怠。“要给学生一碗水，我自己要有一桶水。在把自己的多年所学传授给学生的同时，我还要不断提升。”

学习从未停止。2008年，沈晓龙又通过了劳动和社会保障局的考试，获得高级技师职称。2013年，他被上海市眼镜协会、上海市技师协会眼镜专业委员会评为上海市首席技师。

面对这些荣誉，爽朗健谈的沈晓龙反倒有些不好意思了。他谦虚地表示，还有很多常年深耕于一线的验光师，他们同样非常敬业，值得尊敬。在他看来，能够获得单位和行业的认可，是很开心的事情，自己要以加倍的努力和付出来回报这份信任。

之后，经过师傅点拨，沈晓龙恍然大悟，原来是镜架中心的位置偏了。这次的经历成为沈晓龙心中的一个遗憾，但也让他明白了学习的重要性。“不学习是不行的，验光不单是要求很精湛的验光技术，还要知道很多原理，注意细节，才能发现解决问题的办法。”沈晓龙对此深有感触。

此后的沈晓龙，摆正心态，潜心钻研验光技术。除了向自己师傅学习以外，还经常跟其他师傅、师兄弟，请教与交流，然后不断琢磨、实践。1995年，他加入上海视光学会，在更大的平台上向有经验的验光师学习行业形势，以及验光经验等。

功夫不负有心人。在接下来的几年里，沈晓龙接连通过了中级验光员、高级验光员和验光技师的考核，验光技能得到了越来越多的认可和肯定。“越钻研，就发现要学习和提升的地方越多，这个过程很快乐。眼界打开了，再也不是井底之蛙了。”沈晓龙笑着说。

2014年，调入“吴良材”总店之后，在上海市眼镜行业协会、上海市技师协会眼镜专业委员会的支持下，“沈晓龙技能大师工作室”成立。沈晓龙介绍说，工作室团队成员都是在验光行业比较有经验的骨干力量，平时主要负责钻研、探讨一些新的技术及案例。如果遇到门店内出现难以解决的技术问题时，团队也会群策群力，共同研讨解决。“我们主要起到带头和引领的作用，将验光技术发扬光大。”沈晓龙说。

而在创新方面，沈晓龙也在不断探索，致力于推动验光行业的进一步发展。多年来，他一直参与验光技能考试题库的整理、更新，以及验光标准的修订与评审工作，将最新的理念与技术进行系统化的梳理。

除了具体的技能操作之外，沈晓龙还带领团队进行了多项验光项目的科学研究，推动新的技术和产品的应用。



沈晓龙详细为市民解答验光知识。

受访者供图

## 提升服务质量 顾客放在第一位

在沈晓龙看来，验光不单纯是一项技术活，还要注重与顾客的互动、交流与沟通。通常，验光分为两部分，一是客观验光，这通过机器和技术就可以做到；二是主观验光，需要顾客配合才能完成。

在多年的验光工作中，沈晓龙始终将顾客放在第一位，注重顾客的体验和感受。同时，针对不同的顾客，采用不同的沟通和互动方法。比如，引导顾客表达自身的一些情况，是否戴过眼镜？眼睛有何疾病？配镜之后能否看得清楚，有无头晕等症状等。而针对儿童，除了与之互动之外，还尽量多与家长交流，了解相关情况。“有时我们就像医生一样，需要

通过互动、沟通了解顾客的情况和需求，才能更好地保证验光的精度和准确性。”沈晓龙笑着说。

当然，随着时代的发展和技术的进步，很多人手工操作的技能逐步被机器取代。对此，沈晓龙表示赞同。他坦言，人工磨片技术正逐步被淘汰，而且很多以前需要花费很多工夫才能学会的技能，现在用机器几个小时就能完成。

同样，验光技术也是如此。之前主要靠手工和经验来操作，现在机器的速度比人工快，精度也很高。“但机器不能完全取代人工，有些精细化的操作还得需要人工来完成。所以，技能和服务还是非常重要的。”沈晓龙强调。

## 技能学无止境 提携后辈是责任

多年以来，除了自身不断学习和提升之外，沈晓龙也在不遗余力地将自己的经验和心得传授给徒弟和学生。他坦言，看着越来越多的人加入到验光行业，将这项技术不断传承和发扬，是他最为欣慰和开心的事情。“提携后辈是我的责任，培养验光人才是我的目标，大家一起来提升整个行业的水平。”

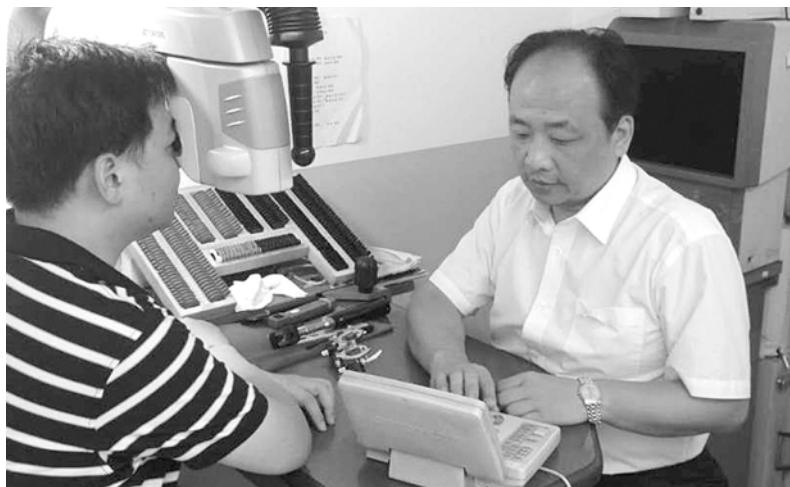
同时，他还强调，不仅要做一个“匠人”，还要做一个“师人”。知其然，更要知其所以然。学到老活到老，才能有所成就。学习验光技能，需要胆大心细，敢于尝试。在夯实基础的前提下，不断学习新的知识和技术，才能为顾客提供合适的镜片。

而随着各项国际技能大赛的开展，以及国家对技能性人才的重视，越来越多的年轻人开始从事技能性

学习与工作。沈晓龙对此表示非常开心，同时也提出了自己的希望与期待。他说，学习技能是一个无止境的过程，要不断夯实基础，开拓视野，跟上时代和形势的发展。

但他也提醒年轻人，如果打算走技能这条路，就要做好长期作战的思想准备。必须沉下心来，不要浮躁，切忌急于求成。“只要努力，肯下工夫，技能人才肯定也能够闯出自己的一片天。”

从业三十多年来，从最初的青涩懵懂，到现在成为业界备受尊敬的“老法师”，沈晓龙感慨颇深。他坦言，自己还未退休，要把验光作为毕生事业，继续学习和钻研。“以一个谦卑的心态，多出去走走，多与同行交流，多探讨，共同推动行业的进步和发展。”



沈晓龙为顾客验光。