

# 上海市就业服务专家志愿团成员徐晓冬： 助力大学生岗位追梦 职场起航

“徐老师，我在进入新学期后离毕业、就业不远了，未来我该如何做好自己的职业规划呢？”“老师我该去考研究生还是进入职场工作？”“我在一些公司给的录用通知面前该如何选择呢？”在日前结束的上海工商职业技术学院职业生涯讲座活动上，不少学生向上海市就业服务专家志愿团成员、上海宁为科技有限公司副总经理徐晓冬提问。专攻大学生职业指导与心理疏导的徐晓冬表示：“对大学生而言，尽量先就业再择业。在一份能适应、能上手的工作中，培养适应社会的心态与进入理想工作的能力，把完美工作作为长期目标来努力。”面向应届毕业生职场疑惑，长期从事就业服务的徐晓冬分享了一系列解答职场解惑的经验。

青年报记者 陈晓颖



上海市就业服务专家志愿团成员徐晓冬。

受访者供图



## “不断修炼、迁移、组合个人能力，寻找职业发展合适领域。”

在2020年，徐晓冬加入上海市就业服务专家志愿团。虽然在上海市就业服务专家志愿团服务中是一名“新兵”，但在职业生涯发展与指导方面，徐晓冬是一位经验丰富的“老法师”。

曾在一家大型国企工作十余年后，徐晓冬进入猎聘网、太平洋保险集团等多家公司从事人力资源及相关管理工作。现任上海宁为科技有限公司副总经理的徐晓冬已将工作重心转到大学生成长平台打造上。徐晓冬在平时工作中常常接触到青年群体，了解他们的诉求，为他们解答疑惑，并通过多元的实践形式为大学生搭建成长平台。作为国家二级心理咨询师、人力资源管理师，徐晓冬常用专业知识结合大学生熟悉的的话语体系，为学生职场之路发展答疑解惑。

“学生常常会和我倾诉，目前找不到最理想的工作，或自己所学的专业离梦想太远了。我常用青年人最熟悉的周杰伦来举例子。”徐晓冬介绍说，周杰伦在高中毕业后没有考上大学，便选择就业，至一家餐厅打工。一直学习音乐的他始终有一个音乐梦想。在餐厅工作的时间里，他遇到与音乐有关的机会就会抓住不放手。通过一次比赛，吴宗宪发现了周杰伦这个好苗子，并“挖”他去公司做音乐助理。“后来的故事大家都熟悉，他通过自身的努力，展示了个人才华，成为流行音乐界的知名人物。”徐晓冬用这个例子阐述青年人职业发展的思路。“用职业发展阶段来看，在餐厅打工时相当于在生存期，音乐助理过程中是发展期，发行第一张专辑后进

入事业期。”徐晓冬表示，在职业发展遇到迷茫，不知如何前行时，不如尝试找到自己最有可能进入的领域，跨入“生存期”，并在其中积累能力。“在恰当的时候迁移到‘更合适’的工作中去，通过不断修炼、迁移和组合，找到最适合你的领域。在这过程中，青年人就会拥有自身独特的竞争力。”徐晓冬观察到，学生毕业前夕常有几个“典型疑惑”，主要集中在职业发展选择与创业就业选择上。

徐晓冬用一句话鼓励职场有困惑的青年人：“如果你暂时找不到自己清晰的梦想，那么可选择先踏踏实实做好现在的这份工作，让自己努力向顶峰走去。在上山过程中积累的一切都会在梦想出现的时刻，转化成自我实现的力量。”

## “最好的职业规划，就是从现在起，在职场上做好手头的每一件工作。”

不少来咨询的学生会亲切地称呼徐晓冬为“冬哥”。“冬哥，我有一些职业发展想法。”“冬哥，我最近遇到了职场瓶颈。”不少学生加了徐晓冬的微信，常常通过线上沟通的形式，与徐晓冬保持密切的沟通。

在咨询过程中，徐晓冬常建议青年人多实践。“我的本职工作是为品牌方在全国高校内培养合适的学生运营团队，给学生赋能的同时提升他们的销售、管理、组织等综合能力。”徐晓冬介绍说，每年他会带领团队到多地给学生进行综合能力培训、职业规划课程培训。“青年人在校园中参与社会实践，一方面可以提

升个人能力，另一方面能接触社会，无论今后选择就业还是创业，在接触社会过程中他们能更好地了解社会发展需求。”

2020年5月，徐晓冬参与了嘉定区就业促进中心在区电台进行的职场广播分享活动。在分享过程中，徐晓冬从职业规划重要性、职业兴趣测试、职业发展经验、职业生涯三部曲等角度，为学生剖析了职场发展过程中的关键点。其中有句话让不少听众印象深刻：“最好的职业规划，就是从现在起，在职场上做好手头的每一件工作。”徐晓冬建议青年求职者，追寻梦想的路上，不忘脚踏实地。

## “找到适合自己个人特质的方向并在岗位中持续学习。”

在加入上海市就业服务专家志愿团后不久，徐晓冬参与了由嘉定区就业促进中心举办的直播答疑活动。“新冠肺炎疫情期间，不见面的就业服务强化了线上职业指导的形式。”工作人员介绍，线上直播授课的方式助力求职者足不出户就能得到专家解答。

“徐老师，我对自己所学的专业不感兴趣，马上毕业了，我该如何选择呢？”在今年年初进行的“乐业上海”系列活动中，一位来自上海师范大学天华学院的应届生找到徐晓冬，诉说

起自己的职业发展困惑。了解到这位咨询者十分善于与人打交道，对岗位薪酬有一定的期待值，且希望从事具有挑战性的工作，徐晓冬从咨询者的个人特点出发，介绍了几个匹配性格发展的行业，并与咨询学生进行深度沟通。“徐老师我明白您说的意思了。我适合与人打交道，听下来，我更想尝试人力资源行业。”学生在咨询后，根据徐晓冬的建议调整了个人简历，并定下了人力资源猎头公司的职场目标。

“前段时间在跟进这个咨

询案例的时候，了解到这位学生已经成为了一位猎头顾问，而且很快上手这份工作，已经成功介绍了一位职场人跳槽到新单位。”徐晓冬回顾起这个咨询案例时表示，在做职业指导时，每个咨询者希望得到问题的具体答案，“但咨询的过程实际上需要个人在导师辅助下剖析自我、了解市场需求，之后自己发掘出个人方向。”徐晓冬回到案例本身分析说，学历代表过往，进入职场发展，找到适合自己个人特质的发展方向，并在岗位中持续学习才是关键。

### 【专家支招】

#### 毕业生简历撰写的5点注意事项

随着高校开学，新一批应届生即将踏入社会，徐晓冬在接受采访时讲述了简历撰写过程中的5点注意事项：

1. 简历上忌讳写平平淡淡的内容，应把最拿得出手的东西放在最显眼的地方，且尽量将简历浓缩在一页里。
2. 用成果、数据说话。可以采用STAR法则，即讲出情境、目标、行动、结果，比起写着我曾担任某会长、某干部的单一表述更有信服力。
3. 最好是有针对性地投递简历，即针对职位、公司、行业适当地调整简历内容的比重、顺序、重点。
4. 简历文件名、发送简历的邮件标题不要只写【简历】。比较好的标题是：姓名+岗位名+简单身份。
5. 如果是通过邮件发送简历，建议转成PDF格式，方便收件人阅读，而且格式不会错乱。