

申城首个大学生求职能力实训营结营 助高校毕业生“敲开”求职大门

在迟迟找不到专业对口工作的情况下有一个机会摆在你眼前，是抓住还是再等等？简历怎么写才能打动HR？如果你是主管，在面临突发事情时如何应对，做好上下级管理？……

在为期24课时的“闭关修炼”后，昨天由上海市就业促进中心指导，杨浦区人力资源和社会保障局、上海理工大学主办的上海市首个大学生求职能力实训营成功结营，首批参加训练营的学员获得了结业证书。

青年报首席记者 范彦萍



上海市首个大学生求职能力实训营成功结营。

青年报记者 范彦萍 摄

提升求职能力 学生受益匪浅

“这次在训练营的历练收获太多了，真的太幸运了，能及时看到辅导员发的活动消息，抢到了名额。”李芷含是上理工新媒体技术专业的大三学生，还有一年多才毕业的她未雨绸缪，希望在即将到来的暑期先实习起来，为日后的择业积累经验。

李芷含回忆说，在老师布置写一份简历的作业时，她起初恨不得把自己所有的经历悉数写下来。自己先是上网找模板，然后将在校经历和技能密密麻麻写了两张A4纸。“当老师看到我的简历时，觉得太啰嗦了，建议我凸显优势，精炼在一页里。”

在HR模拟面试环节，她又学习到了STAR法则，尝试如何逻辑清晰地表达个人经历。“在训练营中有一个辩论环节，题目是有个女大学生找了半年都没找到专业对口的工作，但此时来了一个和专业不相关的工作机会，作为好友是否应该劝她。这个环节，我参加了自由团表达了自己的想法，我希望这位同学能坚守自己喜欢的专业。”

记者从杨浦区人社局了解到，此次实训营萃取教材中适配上海理工大学学生群体的核心课程，组建师资队伍精准落实教学课程计划，共招募该校8个学院专业，主要为大三、研二的35位在校大学生。通过导师授课+

互动交流的形式开展了简历优化、面试技巧提升、明确求职方向、了解行业现状等特色化课程。此外，还安排学员参访上海哔哩哔哩科技有限公司，助力各位学员走进意向岗位，了解企业真实工作环境和运作模式。

实现企业与学员零距离沟通

为体现对前期学习的吸收转化应用，展示培训成果及收获，深化课程体验，实现企业与学员零距离沟通，实训营在结营仪式上还同步举办了实习见习专场洽谈会。

为展示求职能力实训营课程成果，现场设置“展示我们的求职成果”路演活动，学员以小

组或小组代表形式上台展示描述自我情况，并邀请企业HR现场予以点评，对感兴趣的学员发放求职通关卡。

在发放了求职通关卡后，胧爱文化传播人事主管农梦霞告诉记者，按照他们企业的用人需求，相较成绩，会更看重学生在社团或者学生会等的实践经验，这样的学生能掌握较强的沟通技能。“毕竟，一上岗就能进入到内核工作是比较困难的，我们更希望学生在应对突发事件时更灵活一点。”

记者了解到，在本次实习见习洽谈会前期，杨浦区就促（人才）中心积极与上海理工大学学生就业指导中心对接，落实对高

校大学生实习见习就业“全链式”服务，细致排摸学生专业及需求，了解企业用人需求，挑选区域内20家优质企业，重点推荐杨浦区大学生实习基地和就业见习基地赴现场开展实习见习专场洽谈。

据悉，上海理工大学大学生求职能力实训营作为上海市首个大学生求职能力实训营，杨浦区人社局高度重视，区就促（人才）中心深入了解实训营35名大学生的具体情况并结合企业用人需求，有针对性地进行岗位匹配精准推荐，在洽谈会前已有不少企业对实训营大学生表现出初步意向，在洽谈会上进一步面试沟通。



校旗被“雪龙”号大副邢豪带回了西南位育中学。

青年报记者 刘春霞 摄

去南极“科考”的校旗回来了

2022年金秋，在长江口、船厂边，上海市西南位育中学的师生前往中国极地考察船“雪龙”号参观。那次参观，学校师生委托即将再次踏上南极考察征程的“雪龙”号科考队员，把一面西南位育的校旗带去南极，代表师生去感受南极的冰天雪地和南极科考队员的智慧与奉献。5月16日下午，这面跟随科考队员到南极“科考”了一圈的校旗被“雪龙”号大副邢豪带回了西南位育中学，而通过邢豪大副讲述的科考经历和故事，初中生们也切实感受到了“爱国、求实、创新、拼搏”的南极精神和科考队员们前仆后继、一往无前的爱国情怀。

青年报记者 刘春霞

“咆哮西风带是科考船进入南极的一道天然屏障和鬼门关，被比喻为怒吼的40°，疯狂的50°，呼啸的60°……”一开场，邢豪大副就给同学们介绍了南极的相关知识。过咆哮西风带时有多可怕，老一代航海人总结了一个顺口溜：一言不发、两眼无神、三餐不食、四肢无力、五脏翻腾、六神无主、七上八下、九卧不动、十分难受。“很庆幸，自从事航海事业的那一天起，我就从来不晕船的，所以我体验不到90%以上南极考察队员所要经历的这种感受。”邢豪大副的话音刚落，同学们就笑着鼓起了掌。

在讲述南极的发现和考察史时，邢豪着重给同学们介绍了我国南极考察的历史。从1980年首次派出科学家参加澳大利亚南极考察，到2019年“雪龙”2号破冰船服役，短短40年间我国的南极考察工作取得了丰硕成果。以考察站为例，1984年，我国组织首次南极考察，建立了第一个考察站——南极长城站，而到2017年，中国已选址开建第五个南极科学考察站——南极罗斯海新站。

在南极科考装备上，这些年我国也取得了长足进步。比如，总长122.5米的“雪龙”2号破冰船，就是世界上第一条具有船头

和船尾双向破冰能力的科考船。它的破冰能力达到PC3级，在1.5米厚度冰、0.2米厚度雪的冰情下，能以2-3节的航速连续破冰行驶。“也就是说，遇到1.7米厚度（包括0.2米雪层）的冰，船不用停，可以以每秒1-1.5米的速度，像拖拉机耕地一样直接破冰推过去。”而当冰层大于1.7米时，无法连续破冰，就会采取冲撞破冰。邢豪介绍说，除了破冰船，目前我国在南极科考时还有固定翼飞机、直升机、内陆考察车队等装备。

对于远在南极的科考工作，初中生们既感觉神秘又很好奇，有同学疑惑：为什么要进行南极

科考？对此，邢豪说，南极科考有大量的任务是为我们的基础科学积累数据，这些数据是需要很多年来积累的，“将来，你们这一代人就有可能将这些理论数据应用到实践中，从而造福人类。”此外，科考时还会进行各种工业产品的研发与测试，比如，测试在极端恶劣环境中这些产品的适用性。

邢豪大副的生动一课，让初中生们听得津津有味，不少同学还对航海产生了浓厚的兴趣。“我们的校旗去过南极，又平安归来，我觉得非常自豪。”预初（1）班张政逸同学说，科考队员们不畏艰辛，一直在为南极科考

事业努力奋斗着，这样的精神对自己也是一种激励，“他们的壮举告诉我，不只是一要努力学习，还要学习他们那种为了追求梦想不惧艰辛的勇气。”

西南位育中学预初年级组长奚玲玲表示，未来极地的科学考察与建设任重而道远，更需要一代代中国人的接力前行。希望通过这样的活动，让学生们感受我国南极科考的伟大成就和南极科考队员的智慧与奉献，体悟科考人用行动诠释的南极精神，“希望孩子们铭记‘有实力才有尊严’的醒狮精神，用现在勤勉努力求真务实，换来为国争光。”