

# 职业规划总决赛四位获奖选手分享体会

近年来,学校高度重视大学生生涯教育,有效加强生涯教育和就业指导工作与全国大学生职业规划大赛互融互促,增强大学生生涯规划意识,凝聚各方合力,推动全社会共同支持学校毕业生就业。

日前,首届全国大学生职业规划大赛总决赛在复旦大学举行。经过激烈比拼,各赛道总决赛决出金奖、银奖、铜奖。4名参加总决赛角逐的复旦学子斩获3金1银。

## 参赛让职业目标更加清晰

得知获金奖消息的那一刻,计算机科学技术学院本科生唐傑伟正在学校工作室设计一款强化学习的算法。“听到消息时,既兴奋又惊喜,长期努力的成果得到认可。”作为金奖获奖选手代表,唐傑伟在颁奖仪式上捧回获奖证书,“获得金奖对我来说是激励和鼓舞,也让我更加珍惜每一次机会和挑战。”

“原来我回答问题常常抓不到重点或是支支吾吾,但是在比赛过程中,我渐渐克服了这一问题。”从3月到5月,为了在比赛中拔得头筹,唐傑伟在学院指导老师的帮助下练习PPT制作和答辩技巧。一路走来,他更加深入了解了计算机行业就业趋势,也学到了许多提升个人能力和素质的方法和技巧。

“我更加知道自己喜欢什么,知道现在的就业趋势和国家的迫切需求。我也意识到自己在技术领域的责任和使命。”唐傑伟表示,这段经历让他更加坚定钻研算法的决心,未来也将把精力倾注到这一领域。

“总算不负众望。”外国语言文学学院硕士生石心然激动地说,“能够获金奖,其实并不是我一个人的拼搏。很开心,经过这段时间老师们的指导,自己在比赛中取得好结果。”

石心然的理想是加入国际组织,让全世界都能听到中国声音。备赛期间,她积累了不少自我展示经验,“在实际生活中,我们并不是线性地、干脆地、有针对性地跟着职业兴趣走,而是通过不断的体验和试错来坚定梦想,在实践中逐渐摸索各方面的适配能力。求职文书必须要‘有线索、有主次’。”她建议同学们从兴趣发散到参加的实践,梳理为职业梦想作出的努力与收获的成果,找出下阶段的努力方向。石心然准备将备赛过程中积累的对行业的理解、对自身能力的了解,转化为实践,把梦想变成现实。

“心怀‘国之大者’,做一名卓越而有趣的小儿外科医生。”这是附属儿科医院博士生戴菽阳的参赛格言,也是他的努力方向。斩获金奖,他说,“对即将毕业的我来说,这是最好的一个‘礼物’。这将激励我当好医生、做好科研,做好科普。”

“你每一步的成长经历都很扎

实。”去年秋招季,戴菽阳正忙着修改简历,辅导员看过他的简历后,鼓励他参赛。比赛中,他一路过关斩将,感受到个人发展与国家社会发展紧密联系。“不断超越自己,追求卓越,我将以实际行动为儿童卫生健康事业贡献力量。”

“这次大赛让热爱照进现实,让未来成为当下。”获得银奖的外国语言文学学院本科生张扬坦言,自己一开始是抱着锻炼的心态报名参赛。他立志以语言为“器”,将“成为外交官”设定为职业规划目标。他在外交部官网上了解基本要求,并通过与院友等交流,深入了解优秀外交官需要的素养。政治素养、外语和外事能力、五维综合素质——这是他通过大赛,对外交官能力的总结。

“从校级比赛到市级比赛,我更加深入理解这份职业,也将目光放得更加长远。”“成为外交官”也从一个模糊的想法,变成张扬清晰的职业目标。

## 生涯集市带来行业新动态

首届全国大学生职业规划大赛总决赛颁奖当日,“筑梦四方·启航未来”生涯集市在相辉堂前的草坪上举行。

生涯集市分为生涯启航、前程领航、政策护航、赋能续航和职海远航五大板块,近四十家企业设立展位,覆盖金融、科技、教育、医疗等多个行业。

现场,人头攒动,来自不同专业的同学手持简历,与企业代表交流,了解行业动态和职位信息。用人单位热情欢迎前来咨询的学生,耐心介绍公司文化、发展前景以及职位要求。同学们认真聆听,提出自己的疑问和见解,气氛火热。

来自宝钢的企业代表表示,“很多同学来到摊位,了解集团行业信息和职位空缺情况。”中兴通讯股份有限公司负责人表示,复旦毕业生在该公司主要从事研发、营销、运营支撑、供应链等,工作能力强,欢迎更多复旦优秀毕业生加入。

在生涯集市现场,学校职业发展教育服务中心工作人员设立咨询服务台,为同学们提供简历修改、面试技巧指导等帮助,此外还提供模拟面试。

以首届全国大学生职业规划大赛为契机,学校举办生涯集市,旨在让更多同学们在这里了解行业最新动态,与用人单位交流,通过生涯指导,提升沟通能力和职业素养,促进人才供需对接。

本报记者 李怡洁、章佩林  
实习记者 苏欣怡

## 中央广播电视总台IP进校园



本报讯 日前,中央广播电视总台IP走进复旦校园,《中国诗词大会》分享会、央视新闻五大IP分享会、《高端访谈》分享会、难忘记的边走边唱等一系列活动,让“总台IP进校园”活动在复旦校园的热度持续升高。同学们在校园邂逅总台IP,与台前幕后的宝藏团队面对面交流,中央广播电视总台4K/8K A6超高清转播车、总台上海总站卫星车闪现校园。图为相辉堂前草坪上的总台IP市集《高端访谈》推介台前,同学们与栏目工作人员交流。

实习记者 段瑞怀 实习记者 岑丹峰 摄

## 岗位建功,劳模代表与青年教师座谈

本报讯 在“五一”国际劳动节到来之际,学校召开劳模与青年教师座谈会,聚焦青年教师的成长成才和岗位建功。校党委副书记钱海红作总结讲话。

今年是教育教学质量年,参加座谈会的6位劳模代表分别为全国、上海市五一劳动奖章获得者,都是教学能手。他们分别是附属中学张慧腾、生命科学学院吴燕华、国际关系与公共事务学院陈玉聃、马克思主义学院崔涵冰、附属中学石莉、附属华山医院熊祖泉。

张慧腾回顾参加全国、上海市中小学青年教师教学竞赛(下文简称:青教赛)的经历,分享教育教学感悟。张慧腾2017年荣

获首届全国中小学青教赛高中组一等奖,他认为,比赛中一课时模拟教学的背后,是十堂课的精心打磨,也是每一天每一堂课的积累、反思和总结,更是青年教师不断提升教学技能、教学素养乃至教学境界的过程。从“上好一堂课”到“上好一门课”,教师的专业发展与学生的学业成长应当同步。

吴燕华十多年来怀揣着对教学的原始热情,不断挑战自我。2014年,她代表复旦参加首届上海市高校青教赛,切入“上好一堂课”的主题,以饱含复旦学术特色的授课,斩获理科组一等奖。在教学竞赛提供的平台上,她结识一大批优秀的教学前辈、志同道合的青年朋友。被授

予上海市五一劳动奖章时,她意识到这不仅是荣誉,更是一份沉甸甸的责任。

钱海红在总结讲话中代表学校,向辛勤工作、无私奉献的劳模同志致以敬意和感谢,向肩负教育重任的青年教师们致以问候和祝愿。她希望各位劳模及青年教师大力弘扬教育家精神,既做“经师”更做“人师”;大力弘扬劳模精神,争做新时代爱岗敬业无私奉献的践行者;积极投身改革实践,争做学校教育教学高质量发展的推动者,自觉肩负起立德树人的使命,共同书写好“第一个复旦”建设的时代新篇,为教育强国建设作出新的贡献。

本报记者 胡慧中

## 市、校青年五四奖章获得者受到表彰

本报讯 日前,2023年度上海市青年五四奖章获得者名单、第八届复旦大学青年五四奖章获得者名单分别揭晓,复旦大学的优秀青年、优秀青年团队榜上有名,受到表彰。

物理学系李晓鹏、华山医院史之峰、肿瘤医院施思、耳鼻喉科医院赵婧、华东医院童立、中山医院胡亦清获授2023年度上海市青年五四奖章(个人)。

全球治理创新研究与发展青年团队、数字媒体实验室青年团队、附属闵行医院急诊抢救青年团队获授2023年度上海市青年五四奖章(集体)。

龚鸣、高悦、李立亮、史濛辉、唐荣堂、高玲、雷宇、孙云帆、沈嘉城、朱苓君获授第八届复旦大学青年五四奖章(个人)。

氢能源青年研究团队、数字与移动治理实验室青年团队、文

科科研处学术服务青年团队、智慧医疗超声创新青年团队、自然语言处理实验室青年团队、华山医院运动医学科医体融合青年团队、耳鼻喉科医院麻醉科青年团队、中山医院手术室护理青年团队、法学院习近平法治思想宣讲团、自主飞行与控制青年团队获授第八届复旦大学青年五四奖章(集体)。

来源:校团委