

我的就业故事

主动沟通,用突出的专业技能和实践经验打动面试官

动态调整航向 职场破浪启航

上海海事大学
夏宇航

上海海事大学商船学院航海专业本科毕业生夏宇航,有着出色的就业规划能力和执行力。他早早确定了就业目标,积极参加各类招聘会和企业宣讲会,深入了解行业动态和企业需求。凭借着扎实的专业知识以及良好的综合素质,成功签约中远海运船员管理有限公司深圳分公司。

以下是他讲述的就业故事:

在职业规划课上,我就立下了成为优秀航海家、为航运事业贡献力量的目标。为了实现这一目标,我在正式求职前进行了深入的自我评估:通过对航海技术专业的系统学习,我具备扎实的航海理论基础,涵盖船舶航行、货物运输、航海气象等多个方面,同时培养了严谨细致的工作态度和应对突发状况的能力;身为一名党员和班长,我还具备良好的领导能力和沟通技巧,能够有效协调团队成员,解决工作问题。

基于对自身优势的深刻理解,我初步确定了求职方向,主要关注大型航运企业和船舶管理公司,期望从事船舶驾驶、航海管理等专业岗位。

由于航海技术专业的特殊性,相关企业通常会到设立该专业的院校进行定向招聘,并召开企业宣讲会。我在求职初期广泛参加各企业的宣讲会,采用广投递策略,不局限于公司规模或地区,以增加面试机会并提升面试技巧。

然而,我很快意识到这种方式针对性不足,于是调整策略,针对不同岗位需求定制简历内容,突出航海技术专业课程成绩和实践经验,并主动与招聘人员沟通,深入了解企业文化和岗位特点,为面试积累经验。这一策略显著提高了简历筛选通过率,并通过多次面试实践,让我逐步掌握了行业面试的考察重点。最终,我获得了2家央企、4家国企、2家事业单位和1家中外合资企业的面试邀请。

为了在面试中脱颖而出,我做了全方位的准备——一方面,系统复习专业课程知识,重温航海学、船舶操纵、船舶避碰等核心课程,确保能够准确回答专业问题;另一方面,通过模拟面试、与学长学姐交流以及查阅行业面试资料等方式,了解面试中常见的问题类型和答题技巧。

在面试过程中,我注重展现自己的专业素养和综合能力。我会详细介绍自己在模拟器操作和实船实习中积累的经验,以及如何运用所学知识解决实际问题;同时,我也积极展示自己的团队协作精神、沟通能力和学习能力,分享在校期间参与团队项目和与同学、老师沟通交流的经历,以及不断提升能力的过程。

每次面试结束后,我都会主动向面试官请求反馈意见,并结合自身复盘,从专业知识盲点和答题逻辑结构等维度进行剖析,以不断改进和提高。

从最初的迷茫和摸索,到逐渐明确目标、调整策略,再到在面试中不断成长和进步,最终找到合适的工作岗位。每一份简历的投递、每一次面试的经历都成为我宝贵的财富,让我更加了解自己,也更加坚定了在航海领域发展的信念。我相信,只要不断挖掘自身优势,明确目标,勇于探索和调整,就一定能够找到属于自己的舞台。

本报记者 邵阳 整理

幼升小 暑假过渡准备起来

专家建议:调作息,时间管理比抢跑学习更重要

徐徐道来

歪扭的时钟、城堡般的校园、手拉手的小人……这些大班孩子的“抽象派”涂鸦背后,藏着他们对小学生活的憧憬与忐忑。如何帮助孩子顺利做好幼小衔接,帮助他们快乐上学堂? 昨晚,在新民晚报与徐汇区教育局联合主办的“新民教育·徐徐道来”直播中,紫薇实验幼儿园党支部书记、园长项洁云,徐汇区科技幼儿园青年骨干教师朱俊琰,高安路第一小学团支部书记、幼小衔接项目负责人庄晓婕,从孩子们的画作聊起,为家长

送上实用指南。

“上课能去厕所吗?”这件看似普通的小事,却成了孩子们担心的一件大事。因为幼儿园厕所设在教室内,而小学厕所多位于走廊,和幼儿园不同,小学也没有生活老师来照顾孩子们的饮食起居。庄晓婕老师告诉孩子,别担心,小学每层楼均有厕所,上课时举手即可前往,但是,下课十分钟,孩子们也要逐步养成自我管理的能力,因为一年级老师经常看到有孩子下课疯玩,直到上课前才发现课本没准备、厕所也没上。项洁云建议,暑假里,爸爸妈妈们要让孩子设计每日时间表,并对照时间表,及时“复盘”。“一

定要让孩子放手去体验和尝试,他才会学会管理时间的方法。”项洁云强调。

面对孩子对学科学习的担忧,老师们一致认为,学习习惯比知识储备更关键。庄晓婕坦言,有些孩子提前学完了知识,上课就不愿意听讲,反而影响了专注力。朱俊琰提醒,暑假期间,良好的体能储备也必不可少。小学的生活节奏比幼儿园更快,保持合理的运动量,也是帮助孩子们跨出求学第一步的关键。庄晓婕老师建议:“暑假可模拟小学作息,例如设定固定起床时间,午餐后安排安静阅读代替午睡,逐步缩短午休时长。”

本报记者 陆梓华 实习生 徐一白



排球少年 “燃动”夏日

近日,2025年金山区学生阳光体育大联赛排球比赛在金山区朱泾小学体育馆火热开赛。赛场上,小运动员们全力拼搏、每球必争。比分你追我赶,悬念迭起,每一次精彩的扣球得分、成功的拦网化解,都赢得现场阵阵喝彩与掌声。据悉,本次比赛吸引了来自全区23所中小学校的826名运动员参加。

本报记者 陶磊 摄影报道

上海教育装备博览会传递暑期教育新主张 让孩子拥有智慧学习空间

教育新观察

作为今年暑假沪上首个“可看可玩可学”项目——2025上海教育装备博览会,6月29日至7月1日在上海新国际博览中心举办。展馆内,众多专家几乎成了人工智能的发烧友,鼓励孩子在假期里与AI为伴,不要禁锢在刷题补课之中,要善于打造属于自己的智慧学习空间。

教师先要思维创新

在此次教育装备博览会上,110多家企业展示了各式各样的智慧学习应用场景,很多项目是直接为教师们开发的。然而,记者发现参观者中更多的是孩子。有专家表示,如果教师不能更快地转变成“智慧教学者”,又怎么可能培养出“智慧学习者”呢?

教师用AI备课、用AI布置作业,这是不是就是智慧教学?众多参展商和专家团队表示了质疑。他们普遍认为,人

工智能不可能取代教师,但人工智能时代的教师首先要具备“新技术能力”,这样才能胜任教学。上海视盟智能科技有限公司总经理刘畅在推介展品时说,他们做了个场景,教师只要输入特定的内容就会生成相关的教学大纲,但并不希望教师们拿来照本宣科,而是要敢于与AI碰撞思想。

“人工智能不仅仅用来传递知识,它本身就具有认知和思维功能,是我们学习的眼睛。”华东师范大学教育信息技术学系主任顾小清说,要让孩子们用人工智能重塑学习过程,不是把学习“外包”给AI,而是用AI发展自己的思维。

家长不必“闻网色变”

暑假来临,不少家长在为孩子每天上多少时间网、对电子产品要作哪些限制而焦虑。在博览会的综合实践活动主题区,孩子们“玩”得不亦乐乎,家长的提问却集中于“会不会有副作用”“如何避免AI工具的双刃剑”等问题。对此,上

海市教育学会会长尹后庆说,人工智能迅猛发展给教育带来巨大挑战,这就需要教育界、企业界乃至全社会一起来探讨研究,人工智能赋能教育究竟会有怎样的巨大进步,一方面既要让它的优势充分发挥出来,另一方面又要避免AI的不当应用可能会给教育伦理和学习带来的问题。这次博览会就是要让企业提供一些解决人工智能赋能教育的方案,同时也要让更多的学校展示他们利用AI提高教育效率和质量的案例。

“在人工智能时代,整天刷题会变得毫无意义,这些题目一般的机器都会做。”上海科技馆馆长倪闽景认为,数字空间将提供未来50%的工作,所以孩子们爱玩游戏并没有什么错。对于一些家长动辄要求孩子“禁游戏”甚至“禁网络”,专家们并不赞同。浦东新区张江高科实验小学校长陈飞说,AI改变的是认知方式和学习方式,学校和家庭都应该让每一个孩子的好奇心在AI的土壤里生根、发芽、开花。 本报记者 王蔚

瑞金医院联合华为开源 RuiPath 病理大模型 7大癌种测试数据集公开

本报讯 (记者 叶薇)中国有5000家医院拥有病理科,但是不足5%的医院会将数字化诊断应用于日常的诊断过程当中。如何让AI真正赋能病理诊断,显著提升病理切片检查效率和诊断准确率? 昨天,上海交通大学医学院附属瑞金医院联合华为发布RuiPath病理大模型最新开源成果,助力AI在医疗行业落地。

RuiPath病理大模型,是由瑞金医院在华为团队支持下研发的临床级多模态病理大模型,涵盖泛癌种视觉特征提取、视觉-语言跨层表征对齐、长序列的深度思考模型训练机制等能力,用于全流程临床病理辅助诊断,目前已覆盖中国

每年全癌种发病人数90%的19个常见癌种,涵盖上百个辅助诊断任务。

此次开源的是RuiPath病理大模型的核心“视觉基础模型”。该模型依托瑞金医院百万张高质量数字病理切片数据,使用华为AI全流程工具链ModelEngine进行标注、训练和模型精调而成,在业界12个主流公开数据集的14个辅助诊断任务测试中,有7个达到业界领先水平(SOTA),并已具备临床验证能力。本次开源配套提供测试数据集,覆盖了肺癌、结直肠癌、甲状腺癌、胃癌、乳腺癌、前列腺癌、胰腺癌等7个常见癌种。华为同步开放了基于以上开源模型

的工具及实践指南,将瑞金医院多年积累的高质量病理数据进行训练和精调,获得临床级模型和工具,基层医院可节省数据准备、模型训练、应用开发的大量初始工作,促进病理AI辅助诊断广泛应用;开放数据标准、工具、评测数据集,解决源头数据处理、模型部署、应用开发、评测上线的一系列实际困难。

2023年3月,瑞金医院上线了全流程的数字化病理平台,实现了整个流程的信息化和数字化。同年5月,成立了瑞金医院数字化智慧病理科。今年2月发布了RuiPath病理大模型,单病种AI诊断应用上线周期从10天缩短至2天。