

华东理工大学
尹俊正

180次网申 70次面试 炼就真功夫

三段实习打底 面试“开箱即用”

我的就业故事

尽早规划 高效实习

我有三段产品经理实习经历，包括两段“中厂”和一段“大厂”，秋招期间共投递了至少180家公司的网申，跑了5次双选会，参加了20多家公司的70余次面试，经历过无数次的失败和被拒绝，最终收获了包括国央企、互联网和制造业在内的5家公司的录用通知。

根据我的自身经历，建议求职准备如下：需积累至少一份高质量实习，工作内容或企业具备一定竞争力；尽早投递可转正的暑期实习，同时可同步投递新的高质量日常实习或延续原部门实习以增强竞争力；在暑期实习阶段，重点争取转正机会并同步完善简历；秋招启动后，可能需要边实习边求职，找到自己心仪的岗位。

同时还需注意三点：第一，若未获得暑期实习，则需强化日常实习并

做好秋招持久战的准备；第二，正式秋招前需确保至少有两份产品经理相关的高质量实习经历；第三，鉴于当前秋招普遍要求提前实习的趋势，暑期实习仍是更稳妥的求职路径。

目标导向 提升自我

实习是应聘产品经理的必要条件。如果你无法顺利地找到第一段产品经理实习，可以选择产品运营、项目经理、GTM（产品操盘手）、产品经理、数据分析、UI/UX等这些岗位。产品经理基于TOB（面向企业）、TOC（面向消费者）、TOG（面向政府）等维度，有非常多的细分赛道——直播、游戏、短视频、商业化、增长、搜索推广、AI、供应链、智能硬件、交互软件、平台系统、能源……

没必要为了刷实习而实习，也没必要比较谁刷的“大厂”实习多。在实习过程中，我是以目标为导向的，主要专注于提升既有产品赛道

专业技能，积累项目经历。

基于这两个目标，我在每一段实习开始之前都会创建一个飞书知识库，每周更新行业认知，主要包括团队日常的沟通探讨、岗位的认知更新、工作技能积累和负责项目的疑难点等。这些能够帮助我及时复盘实习中遇到的困难和学习到的新技能，增强职业竞争力。

放平心态 决胜秋招

大部分同学在没有offer的情况下，进入到面试的场景中会认为自己是弱势的那一方，这很正常。但这种状态其实会严重限制自己在面试过程中的观点输出和表达，甚至会使神情变得不自信、不自然。

我们要相信自己的面试能力，保持自信的姿态，前期面试成功率会低一些，那就以学习和交流为主要目的，其实围绕着岗位展现自己的求知欲也是一个亮点。就我自己

来说，在同程旅行的终面过程中，我在反问环节连续问了面试官半个小时的问题后，最终拿下这个offer。

当你的面试次数积累到10次左右，基本面对下一次面试之前，你只需要回顾一下复盘的问题，就能做到“开箱即用”了。

此外，面试过程中结构化的表达非常重要，它可以体现出你是一个专业能力不错、条理清晰、逻辑性强的人。我的做法是把每一个项目写一个稿子，这是一个看起来很笨但非常有用的方式，它可以帮助你详略得当、条理清晰地表达，也会营造出一种非常有逻辑的感觉。

我们之中的大多数人会从10月份开始感到内耗、失落、无助，甚至失眠，但是千万相信这和你能力真的没有必然关系。请保持心态平和，秋招结束了有补录，补录完了还有春招，机会一直都会有的。

本报记者 张炯强 整理

沪启用无人机医疗应急配送航线

走“空中高速路” 10分钟速达

本报讯（记者 左妍）昨天，一架无人机飞向复旦大学附属肿瘤医院浦东院区，然后缓缓降落于医院1号楼5楼平台，完成全国首例应急医疗器械低空物流配送。这是复旦大学附属肿瘤医院与洁诺医疗管理集团正式启用无人机配送应急医疗器械保障航线的首航试飞仪式。这一新模式提升医疗器械的配送效率，缓解医疗服务过程中应急医疗器械物流的“痛点”。

当天上午，复旦大学附属肿瘤医院手术室，向洁诺医疗管理集团浦东生产运营管理部发出应急医疗器械需求“需安排配送胸腰椎工具包1份”。浦东生产运营管理部快速配齐应急医疗器械，申请飞行航线，物资装机起航。此次首航试飞的ARK40八旋翼无人机拥有导航系统并配备紧急迫降系统，通过机载视觉模块、毫米波雷达模块和RTK模块，确保飞行安全稳定、精准高效。当日，无人机仅用时10分钟便完成从仓库起飞平台到医院的运输工作，较陆路运输，单程运输时间大幅缩短近50%。

在平台等待接收应急医疗器械的医务人员表示：“既往，部分对于时效性要求极高的医疗器械等，依靠车辆运输耗时久，有时会碰到交通拥堵、路况不佳导致配送延迟。如今，无人机承担起应急医疗器械的运输任务，以空中航线为‘绿色通道’，能够实现应急医疗器械的极速送



瑞金医院国家医学中心嘉定院区二期启用

昨天举行的瑞金医院科创周启动仪式上，国家医学中心建设项目嘉定院区二期正式启用，它将发挥瑞金特色学科优势，为瑞金医院建设具有全球影响力，面向未来的亚洲示范性医院注入新动力。

本报记者 徐程 摄影报道

孩子揉眼畏光？当心倒睫伤角膜

随着暑期临近，各大医院的儿科相关科室迎来了就诊热潮，其中眼科的择期手术量显著增长。上海大学医学院附属眼科中心（上海普瑞眼科医院）近期数据显示，儿童眼科手术预约量相比平日有所增加，许多孩子选择在这段时间解决长期困扰他们的眼部问题，倒睫便是其中较为常见的一种。

7岁的小患者浩浩（化名）近期频繁揉眼，妈妈起初以为是用眼过度，并未在意。然而，当孩子前来就诊时，却发现孩子揉眼睛是因为“倒睫”。浩浩妈妈描述，浩浩活泼好动，近段时间，他会偶尔说眼睛有点痒，父母以为是孩子用眼过度或者偶尔揉眼睛引起的。但情况变得严重起来，浩浩开始频繁揉眼睛，眼睛还总是流泪，眼睑处也出现红肿的迹象。尤其是在阳光下或者灯光稍强的环境下，他会眯起眼睛，表现出畏光的反应。

家长赶紧带着他前往上海大学医学院附属眼科中心（上海普瑞眼科医院）就诊。小儿视光专科闫

为孩子暑假生活添彩

申城两千项活动

本报讯（记者 张炯强）昨天，由上海市精神文明建设办公室主办，虹口区精神文明建设办公室、上海电影股份有限公司、上海外国语大学附属外国语学校协办的“东方少年链接未来·2025盛夏赋能计划”上海市未成年人优秀暑期项目发布活动举办。活动发布2000项精彩暑期活动，涵盖红色文化、科技创新、体育运动、艺术美育、文明润心五大主题，为全市青少年送上了一份特别的暑期礼物。

本次发布活动设计了“红星筑梦”“智创未来”“青春破浪”“艺彩绽放”和“文明润心”五大主题篇章。

“红星筑梦”篇章以经典木偶音乐剧《报童之声》开场，现场发布了“红色印记”2025年少年红途行活动，推出19条红色寻访线路，引导青少年用脚步丈量这座光荣之城，在行走中感悟信仰的力量。整个暑期将推出342个红色文化主题活动，不断创新红色文化表达方式、丰富红色文化教育场景，增强红色

文化的亲和力、吸引力、感染力。

“智创未来”篇章展现科技与艺术的美好相拥。暑期将推出“AI焕新东方艺术”创作工坊、“大国小工匠”科技探索行等435项科技主题活动，激发青少年的好奇心和创造力。

“青春破浪”篇章展现新时代少年的精神风貌。暑期将推出199项体育活动，包括少儿霹雳舞、匹克球、花样跳绳等，让青少年在运动中感受体育魅力，培养终身运动习惯。

“艺彩绽放”篇章打造沉浸式“电影思政课堂”。暑期将推出590项文艺活动，包括“小小偶艺家”夏令营、“国潮少年巧思未央”传统文化活动等。上影还将在暑期通过随申办发放SFC观影权益卡，提供学生专属观影优惠。

“文明润心”篇章暑期将推出697项文明实践活动，包括“上美影泡泡米益智乐园”研学活动、“海派文明·青春德育”实践活动等。