

## 职场人物志

上虞“青春之家”负责人洪凯玲：  
为青年创客筑巢的新锐创客

通讯员孙海燕报道 “很荣幸代表上虞‘青春之家’，荣获上虞高质量发展‘创客城市’新锐奖。这份荣誉，是上虞优质营商环境最真切的见证，更是我们创客心中最坚实的安全感。”日前，绍兴青春里文化科技发展有限公司运营总监洪凯玲手捧荣誉证书，难掩激动之情。从宁波奔赴上虞，从零起步搭建创业空间，洪凯玲以坚守与实干，书写了一段异乡创业、与城共荣的温暖篇章。

一次奔赴，选择上虞筑梦青春

洪凯玲与上虞的缘分，始于一位上虞朋友看中她在创业运营、青年服务领域的丰富经验与专业能力，热情邀请她前来探寻发展机遇。

彼时恰逢上虞“青春之家”项目启动，急需经验丰富的运营负责人，而她在宁波积累的青年服务、空间运营经验，与项目需求高度契合。没有过多犹豫，洪凯玲怀揣一腔热血与创业初心，只身来到上虞。干净

整洁的城市风貌、密集落地的创业扶持政策、蓬勃向上的青春气息，在她心中，上虞不仅是宜居之城，更是青年梦想生根发芽的沃土，而“青春之家”，正是她要为所有创客和年轻人打造的专属家园。

洪凯玲谈到在上虞创业初期的经历，至今仍感慨万千。刚来上虞时，连营业执照该去哪里办理都毫无头绪。一筹莫展之际，上虞区人才公司的“帮办代办”服务给了她第一个惊喜。“从提交材料到拿到营业执照、经营许可证，前后只用了3个工作日！”她回忆道，“工作人员不仅全程指导，还主动提醒我可能忽略的细节。”这样的效率让她深切感受到上虞对创业者的诚意。

一份坚守，筑好家园赋能青年

接手“青春之家”后，洪凯玲始终锚定核心定位：这里是上虞“青春之城”的缩影，是青年创客的避风港，也是年轻人的聚集地。既要满足工作创业的刚需，也要注入生活休闲的温情，打破传统创业空间冰冷、单一的印象。为了让服务更接地气、更贴需求，她带领团队打造全方位服务

体系：一方面提供咖啡、简餐、茶饮等，营造舒适放松的交流氛围；更重要的是聚焦创客赋能，搭建一站式交流合作平台。

针对本地创业群体，“青春之家”提供活动场地，支持青年文体活动开展；定期举办行业主题展览、产业交流沙龙，为创客搭建项目展示、资源对接的舞台；二楼设有路演中心与百人培训教室，联动优质平台推出赋能课程，帮助创客补齐短板、拓宽思路；同时开设特色烘焙教室，推出免费体验与定制活动，既丰富青年业余生活，也为创客增添互动交流新场景。

在用心运营下，“青春之家”不再只是一个物理空间，更是创客抱团取暖、碰撞灵感的地方，是年轻人休闲相聚、放松身心的好去处，实现“工作+生活”双向融合，成为上虞青年圈中口碑相传的宝藏空间。

一路相伴，优化环境护航前行

创业从来不是坦途。对洪凯玲这样的外来创业者、对“青春之家”这样的新品类而言，初期市场开拓难度不小。不少本地居民根本不了解项目，客户转化周期长，成为其创业路上的一

大挑战。但她没有退缩，一边带领团队深耕小红书、抖音等新媒体平台，用真实场景、暖心服务、丰富活动提升品牌知名度；一边得益于本地政府的暖心扶持，让她拥有攻坚克难的底气。

“上虞给创客的不仅是政策，更是全程陪伴、贴心兜底的保姆式服务。”洪凯玲说，“青春之家”落地后，不仅享受到房租减免政策，多个部门还主动上门对接，精准导入创客资源与政务资源，帮助搭平台、拓渠道、做宣传，让团队少走弯路、轻装上阵。

“上虞提出的‘陪伴式成长’创新生态，真正说到了我们创客的心坎里。”她感慨，上虞有包容、开放的氛围，对青年真扶持、真服务、真托底的举措，让每个创意都能找到生长的土壤。这样优质的创业生态，让她和团队能够安心扎根、专心发展。

对于未来，洪凯玲亦有着清晰规划：“2026年，我们将继续坚守创客服务核心，优化场地支持，打磨烘焙教室、培训课程等特色服务，让更多青年在这里收获成长；同时把‘青春之家’打造成更有温度、更接地气的创业港湾，吸引更多青年创客来上虞追梦、留上虞奋斗。”

技能为翼  
平凡亦可逆袭

## 有话职说

## ■皖中客

近日，51岁工人苏小锋8年狂考20本证书的故事，广受关注。据报道，苏小锋2017年到杭州，第一份工作是月薪130元、包住不包吃的工地小工。他深刻感受到没有学历和职业技能的就业困难，由此开启了他的“考证人生”。短短8年时间里，苏小锋拿下20本证书——职业技能证、学历证、职称证等，种类繁多。

苏小锋的逆袭，从来不是偶然，而是日复一日的坚守与付出。“不吃学习的苦，就要吃生活的苦”，这句朴素的话语，既是他的生活信条，也是他考证之路的真实写照。白日里，他在工地躬身劳作，用汗水换取收入；夜幕下，简陋工棚便是他的书房，一盏灯、一沓知识卡片，陪伴他度过无数个挑灯夜读的夜晚。那些卡片上，镌刻着他与平庸对抗的执着，也见证着他从懵懂到专业的成长。

第一本建筑电工证，为他开启了月薪7500元的新生，让他真切感受到技能的力量；此后他主动考取十余本证书，不

断夯实专业底气。苏小锋用行动证明，对一线劳动者而言，技能是安身立命的“硬脊梁”，而非锦上添花的“加分项”；学习从来不是年轻人的专属，而是终身成长的“必修课”。

当前，我国正迈向高质量发展新阶段，对高技能人才的渴求愈发迫切。国家深化产业工人队伍建设改革，推行“新八级工”制度，完善职业技能等级认定体系，再加上职业技能培训补贴、国家开放大学学历赋能等举措，为像苏小锋这样的普通劳动者搭建了成长平台，让“技能改变命运”从口号变为现实。

时代呼唤工匠，时代造就工匠。苏小锋的故事传递出朴素而有力的真理：人生没有太晚的开始，奋斗不分年龄。对一线工人而言，唯有以勤学破局，以技能立身，方能在产业升级浪潮中站稳脚跟；对社会而言，唯有破除“重学历、轻技能”的偏见，营造崇尚实干的氛围，才能让更多“苏小锋”脱颖而出；对企业而言，唯有重视技能人才培养，才能凝聚高质量发展的合力。

愿每一位一线劳动者都能从苏小锋的身上汲取力量，以坚韧为翼，以技能为帆，在平凡岗位上深耕不辍，用勤奋书写人生华章。

“老师傅”的手艺  
有了行业标准  
“眼镜架制作工”国家职业标准颁布

本报讯 通讯员洪越风、庄苗苗、吴丰羽报道 近日，由温州市瓯海区自主申报并牵头开发的《眼镜架制作工国家职业标准》正式通过终审并颁布实施。这标志着温州在国家职业标准制定领域实现“零的突破”，也为全市约6万名眼镜产业从业者赋予了官方认可的“职业身份证”。

温州作为“中国眼镜生产基地”，拥有庞大而完整的眼镜制造产业集群。其中，瓯海区是该产业的核心承载区，全区集聚了700多家眼镜上下游企业，年产值超过170亿元，产品远销全球150多个国家和地区。然而，在过去较长的一段时间里，由于缺乏对应的国家级独立职业工种，该领域的技能人才评价体系存在缺失，从业者职业身份相对模糊，职业成长通道受到一定限制。

为破解这一发展瓶颈，在温州市人力资源和社会保障局的统筹指导下，瓯海区人民政府联合浙江工贸职业技术学院、瓯海职业中专集团学校等多方力量，于2022年正式启动新职业申报工作。同年10月，“眼镜架制作工”成功入选新版《中华人民共和国职业分类大典》，成为温州首个由地方自主

申报并获批的国家级新职业。此后，历经多轮专家论证、行业调研与文本修订，《眼镜架制作工国家职业标准》于2025年10月30日正式落地实施。

“标准的出台对企业在留人、育人、用人等方面，无疑具有积极的正向推动作用。”浙江亨达光学有限公司设计总监魏恒杰表示，以往企业招聘更多依靠经验判断“老师傅”的手艺，如今有了国家标准，在招人、定薪、技能培养等方面都有了统一、规范的依据。在2026年瓯海区举办的眼镜企业专场新春招聘会上，“眼镜架制作工”成为企业争相招揽的热门岗位，而掌握该工种核心技能的求职者则在众多应聘者中也表现出较为明显的优势。

据悉，“眼镜架制作工”国家职业标准的出台，相当于为从业者绘制了一张清晰的技能进阶“导航图”，助力其明确能力定位与发展路径。更重要的是，这一标准将温州数十年积累的眼镜制造实践经验上升为国家层面的人才培养规范，不仅打通了技能人才的职业晋升通道，更显著提升了温州在全国眼镜制造业中的话语权与规则制定主导力。

AI赋能  
提升求职竞争力

近日，“浙里有才”2026届高校毕业生系列专场双选会（嘉兴专场）在嘉兴大学顺利举办。为做实做细就业服务保障，破解毕业生求职痛点，嘉兴大学在双选会现场专门设置AI就业赋能区，提供简历优化、面试技巧、政策解读、简历诊断区，以及15个学院专属就业指导专区，推出政策解读、简

历优化、简历打印、求职辅导、岗位适配等一站式、多元化暖心服务，为毕业生求职之路保驾护航。

图为双选会现场，毕业生正在AI就业赋能区体验智能求职指导，借助科技力量优化求职准备，提升求职竞争力。

通讯员周清、苏悦 摄

别让不匹配工作  
偷走你的人生主动权

## ■阿布

28岁的小王，在一家中型企业做市场专员，每天的生活像被按下循环键。更令人窒息的是公司的“无效加班文化”，每天下班回到家，他累得只想瘫在沙发上刷短视频，别说学习新技能、更新简历，连和朋友聊天的力气都没有。

和小王同岁的小李，半年前因为公司裁员被迫失业。失业后，他不仅考取了数据分析专业证书，还彻底想清楚了自己的职业方向，后来凭借扎实的技能拿到了一家互联网公司的offer，薪资比之前高40%，工作内容和发展空间也远超预期。

比低薪更可怕的是不匹配工作的隐性成本

职场中，很多人像小王一样抱着“有工作总比失业好”的想法，在消耗自身的工作里苦苦支撑。却忽略了那些看似能换取薪水的工作带来的隐性成本，正悄悄吞噬自己的人生。

一是沉重的情绪成本。高压、压抑、被否定的工作环

境，极易催生焦虑、抑郁、易怒等负面情绪，甚至诱发心理疾病。

二是透支的健康成本。为赶进度不吃早饭、为加班熬夜到凌晨、长期久坐缺乏运动，这些看似平常的职场习惯，正在不断透支健康。

三是致命的机会成本。每天8小时以上的工作，再加上无意义的加班，会占据你全部的时间与精力，让你无暇学习新技能、拓展人脉、寻找更好的机会。

四是停滞的成长成本。长期从事重复性、低技术含量的工作，个人技能不仅不会提升，还会逐渐退化。几年后想跳槽时才发现，自己的竞争力甚至不如刚毕业的年轻人，最终陷入“越耗越弱、越弱越耗”的恶性循环。

职场取舍指南：该忍时忍住，该走时果断

当然，并非所有不如意的工作都要立刻辞职，盲目裸辞可能会让自己陷入生存危机。关键在于结合自身核心需求与长远规划，“该忍时隐忍，该走时果断”。

如果你处于以下三种情况，不妨暂时隐忍：

能积累不可替代的核心技能。若你想深耕新媒体行业，这份工作能让你完整参与选题、写作、运营全流程，积累真实的爆款案例，哪怕辛苦，也值得暂时坚持，把工作当作技能积累的跳板。

经济压力极大，失去收入将陷入生存危机。若你背负房贷、车贷，存款不足以支撑3个月的基本生活，此时不妨把这份工作不理想的工作当作过渡，一边稳住收入，一边悄悄打磨技能、物色新机会。

有明确的“退出时间表”。若你已拿到面试offer，或计划3个月后完成核心项目，积累经验后跳槽，有清晰的目标和时间节点，暂时的忍耐就有了意义，这是为了有底气地离开，选择更适合自己的职业赛道。

如果你处于下面几种情形，必须果断止损：

比如工作已经让你持续失眠、重度焦虑、抑郁，或身体频繁出现胃痛、头痛等预警信号，工作俨然已成为“健康杀手”，再坚持只会得不偿失；或者你身处夕阳产业，公司业绩持续

下滑，甚至无法按时发放基本工资，留在原地只会浪费时间，趁早抽身才能抓住新机遇。

拒绝被动承受，主动设计你的职场人生

不理想的工作与失业，从来不是职场的唯一选项。真正的破局之道，是从“被动承受”转变为“主动设计”，重塑你与工作的关系，把人生的主动权握在自己手里。

首先，守住清晰的工作边界。即便是对不满意的工作，也要守护好时间的边界。比如规定每晚8点后不处理工作消息，周末留一天时间学习或休息，用这些时间为自己充电，为未来的改变铺路。

其次，深耕职业“第二曲线”。利用业余时间培养写作、数据分析、短视频运营等可迁移技能，这些技能不仅能增加收入来源，更能成为你职业转型的核心竞争力，让你拥有更多职场选择权。

再者，储备应急资金。无论当下工作是否顺心，都要攒下能支撑3-6个月基本生活的应急资金。这笔钱不是让你盲目辞职，而是给你说“不”的底

气——当工作让你无法忍受时，你有足够的时间从容寻找更好的机会，而非被经济压力裹挟。

最后，重新定义“职场成功”。别把职位高低和薪资多少当作唯一追求，更重要的是对生活的掌控感和时间的自主权。一份能让你保持身心健康、拥有成长空间的工作，哪怕薪资稍低，也远比“带薪受气”的不匹配工作有价值。毕竟，工作只是生活的一部分，而生活，是你无法重来的全部。学会在工作中保持热爱，在生活中寻找乐趣，才能让职业发展与人生幸福相辅相成。

愿你看清工作的隐性成本，不盲目妥协，不被消耗，主动设计职场人生，守住边界、深耕技能、积蓄底气，在合适的时机勇敢转身，遇见更适合自己的职业与生活。

