

把简单做细 将重复做精

他在就业路上点明灯,田间地头守初心



阳光洒过校园教室,上海建桥学院商学院辅导员张灿宇拿着计时器,为学生模拟面试场景;午后的校园劳育基地里,他蹲在田埂上,耐心教学生分辨菜芽与杂草的差别……从就业指导到劳动育人,再到科研赋能,把简单的事做细,将重复的事做精——这是张灿宇多年如一日坚守的信念。正是这份坚守助他获得了上海市“最美高校辅导员”的称号,也让他成为1682名毕业班学子与850名新生心中最温暖的灯塔。

青年报记者 陈泳均

全方位精准帮扶就业

“就业是学生人生的重要关口,我不能让任何一个学生掉队。”这是张灿宇常挂在嘴边的话。2025年上半年,他累计修改简历70余份,开展一对一仿真演练100余人次。他所带的139名2021级毕业生就业率创五年新高,这份亮眼成绩单的背后,是无数次谈心谈话、一遍遍简历打磨和实打实的精准帮扶。

张灿宇曾遇到过一名同学因大四毕业实习时的一次严重失误,失去求职自信,险些放弃就业。为此他先后开展了十多次面谈。“当时小刘向我哭诉,觉得自己一无是处,连最基本的工作都做不好,再也不想找工作了。”了解情况后,张灿宇没有指责,而是先耐心安抚同学的情绪,“刚步入社会的大学生出现思维偏差很正常,这不是能力问题,而是缺乏职场经验。”

前四次谈心,张灿宇聚焦心理疏导,帮刘同学卸下思想包袱。后续的交流中,他分享了职场沟通技巧和工作纪律,还重新为刘同学推荐了实习单位,并联系往届优秀学生担任“实习带教”,一步步带刘同学熟悉业务。经过十多次谈心帮扶,刘同学逐渐走出阴影,不仅顺利完成实习,还成功入职一家外贸公司。

小陆梳理目标岗位清单,针对每家意向公司的需求重新打磨简历,删除无用信息,突出实操能力和实习经验。经过一番系统指导,小陆在“金三银四”的求职黄金期迎来转机,面试了6家公司收获4份offer,成功入职心仪的外企。从心理疏导到简历优化,从寻找带教到资源对接,张灿宇用专业与耐心精准帮扶学生就业。正如他所说:“每个学生都有潜力,我的工作就是帮他们找到发光的机会。”

将劳动教育融入泥土芬芳

“同学们看,这株刚冒芽的是茄子苗,虽然现在只有两片叶子,这是茄子的暂时性的叶性器官,但它的茎是淡红色的,而旁边的杂草茎是青绿色的,这就是分辨的关键。”在学校田间劳育基地,张灿宇正手把手教学生区分菜苗与杂草。作为农业硕士,他从小跟着家人种地,扛过秸秆、浇过化肥,这份与土地的深厚联结,让他在劳动育人的岗位上如鱼得水。如今,他不仅承担劳动教育的理论与实践课程,更将育人初心融入田间地头的每一寸耕耘。

“劳动教育不是走过场,而是要让学生真正动手、用心感受。”张灿宇的劳动课打破了传统课堂的时空界限,

张灿宇回忆道,刚开始接触农耕时,学生闹出过不少笑话。“有同学把茄子苗当杂草拔掉,还有同学浇水时把握不好水量。”为了解决这些问题,张灿宇总结出一套“实操教学法”。教分辨菜苗时,他会拔起杂草与菜苗对比,从茎的颜色、叶片纹理、生长形态等细节逐一讲解;教浇水时,他让学生用手触摸土壤,“地面发白就浇,浇到土壤变黑但不泥泞为宜”。这些通俗易懂的方法,让学生快速掌握了农耕技巧。

更让学生期待的是收获的喜悦。亲手种植的番茄成熟了,摘下来洗一洗就能品尝,种的生菜、青菜被送到学校食堂,加工后学生可以免费领取。“当同学吃到自己种的菜时,能明白‘一粥一饭来之不易’,也体会到付出就有回报的道理。”

用“育人宝库”反哺实践

“辅导员不能只做‘事务员’,更要做‘研究者’,只有将实践经验升华为理论成果,才能更好地反哺育人工作。”这是张灿宇九年工作的深刻感悟。从农业硕士到研究型辅导员,他跨越专业界限,在学生工作中寻找科研课题,累计写下5本随笔、数十页电子版笔记。2025年,他主持、参与2项课题,在核心期刊发表论文1篇,实现了从“实践型”到“研究型”的蜕变。

张灿宇的科研灵感,全部来源于学生工作的日常。他的家里,放着多本厚厚的辅导员随笔,里面密密麻麻记录着学生的案例、谈心的感悟、工作的反思。比如学生小王因面试紧张失眠,需加强模拟演练和心理疏导。他帮学生修改简历时发现,很多学生需制作简历优化指南。除了手写笔记,他还会将这些内容整理成电子版,按“就业指导”“心理帮扶”等分类建立文件夹,定期做成思维导图,梳理其中的规律与方法。“这些笔记就像我的‘育人宝库’,每次翻看都能有新的发现。”

“辅导员工作琐碎且碎片化,只有在深夜和假期,才能静下心来梳理思路、打磨成果。”时间是最宝贵的资源,对于身兼辅导员、劳动课教师、学工宣传骨干数职的张灿宇来说,科研时间全靠“挤”。每天晚上学生晚自习结束后,他回到家都会工作一两个小时,整理笔记、查阅文献。寒暑假期间,他更是全身心投入课题研究与论文撰写。当看到自己的研究成果能帮助更多学生时,张灿宇觉得所有的付出都很值得。在新生培养中,他将学风建设课题的研究成果运用到班级管理,帮助新生快速适应大学生活。

个人档案

张灿宇

上海建桥学院商学院
辅导员,担任辅导员9年。

最美 高校辅导员

对学生的寄语

希望学生能够把握好大学美好的四年,在未来的生活中能够前程似锦、越来越好。

对话

青年报:可以谈谈您对“最美高校辅导员”的理解吗?获评上海市“最美高校辅导员”称号,您的感受如何?

张灿宇:“最美高校辅导员”最重要的是以学生为中心,要始终把学生作为工作的主要对象,作为第一关注和关心的对象。做学生工作要关注好学生的日常,同时做好学生的思想政治建设。要坚持思想引领,落实“为党育人、为国育才”的理念,努力把学生培养成更实用的人。

青年报:对年轻的新人辅导员,您有哪些建议?

张灿宇:首先,要多换位思考。尤其是刚从学校毕业的新人辅导员,可以多想想自己在做学生时遇到的困难和问题,从学生的角度出发,解决学生的急难愁盼问题。同时,要及时转变身份,完成从学生到老师的身份转变。此外,要先做好手头的事务性工作。同时,多学习专业知识,参加培训,不断提升自己的工作技能。



张灿宇耐心教学生分辨菜苗与杂草。

本版摄影 青年报记者 吴恺

除了解决学生的求职心理问题,张灿宇还用专业与耐心为学生解决就业路上的各种困境。“求职时,学生会缺乏求职经验,我带过一名班干部小陆,他成绩优异,却在求职季屡屡碰壁。”为何投了七十多家公司,全都石沉大海?接过陆同学的简历,张灿宇发现问题所在:模板化的简历没有突出亮点,海投的方式也无法匹配岗位要求。

“好简历要精准对接岗位,不是一份简历通用于所有公司。”张灿宇带着

课程涵盖马克思主义劳动观、劳模精神、农耕劳动、日常生活劳动等六大章节,而实践环节更是充满巧思。他将近百人的教学班分成5到10人小组,为每个小组分配“自留地”,贴上专属标签,学生可以认领蔬菜、果树或花卉,全程负责耕种与养护。张灿宇没有要求学生固定在课堂时间内劳作,而是鼓励他们利用课余时间,或是心情烦闷时去田间拔拔草、浇浇水,让劳动成为一种生活方式。