

■ 职场关注

花高价请“志愿规划师”真能买到未来坦途？

付饶

2025年全国高考落幕，志愿填报成为考生和家长关注的焦点。为获取更多信息，不少家庭选择求助于“高考志愿规划师”（以下简称“规划师”）。据报道，部分规划师一对一咨询收费动辄数千元，甚至高达上万元。艾媒咨询发布的报告显示，2025年高考志愿填报市场付费规模预计达10.9亿元。

市场的爆发式增长催生了职业队伍的扩张。天眼查数据显示，国内现存“志愿填报”相关企业1700家，其中七成成立于近5年内。从业者田旭东见证了行业从“小众兼职”到“正规军”的转变：十年前他兼职帮人填报志愿时，市场尚属空白；如今当地已成立许多机构，收费从早期的四五千元涨至七八千元，一线城市甚至出现3万元的高价服务。

早上8点，规划师陈雨桐的工作从“数据校准”开始：登录教育部阳光高考平台核对高校招生章程的变动，打开本省教育考试院官网下载最新高考一分一段表，了解志愿填报相关情况。9点，第一位客户到店，她需要在40分钟内完成客户志愿规划的相关标准服务

流程。

“最忙时一天见8组家庭，说话说到嗓子沙哑。”陈雨桐展示的工作记录显示，6月25日至7月2日，她累计工作112小时，服务了32个家庭，“每个方案至少修改3版，遇到比较严格的家长，需要用就业数据、考研升学率等多维度信息进行说服。”陈雨桐说，这份职业的核心竞争力在于“政策敏感度”与“信息整合能力”。例如，某些学校招生政策或专业信息等内容发生变化，规划师必须在短时间内研读相关高校招生章程，标注关键变化点。“曾经有考生因忽略‘外语口试成绩要求’被退档，这种失误我们必须提前规避。”从业5年的规划师刘伟强说。

每年高考季是志愿填报服务最忙碌的时候，也是规划师培训机构宣传最热闹的时候。“0基础21天速成”“考个证日入过万”的宣传语在社交平台刷屏，一条从培训到接单的产业链悄然形成。

一家机构宣称，只需1680元、21课时，就能获得教育部官方颁发的证书，其提供的证

书盖章为教育部教育技术与资源发展中心培训结业专用章。另一家机构则推出“包过”服务：几百元即可购买“高级高考志愿规划师”证书，线上考试开卷答题，考前提供精准题库，最快三五天就能下证。发证机构五花八门，从“国家职业资格培训鉴定实验基地”到“职业人才测评中心”，甚至出现“中国智慧工程研究会”等看似权威的名号。

但真相是“高考志愿规划师”从未被列入人社部《国家职业资格目录》。教育部教育技术与资源发展中心（中央电化教育馆）于今年6月发布声明称，该中心未开设过“高考志愿规划师”培训课程，从未颁发“高考志愿规划师证书”。中国智慧工程研究会也澄清，未开展此类业务。这些所谓“国字头”证书本质上是培训结业证，仅证明学员完成课程，无法证明专业能力。更荒唐的是就业承诺，某些机构声称“拿证后推荐接单，首季至少赚1万”，但学员投诉“交了培训费，证书迟迟不到，派单承诺成空”的案例比比皆是。“真正的规划师需要十年经验，而不是21天速成。”从业10

年的田旭东直言，志愿填报的核心是“分数最大化利用”与“专业适配性分析”，既要吃透当年招生政策，又要了解高校专业动态，还要结合学生性格、家庭资源做长远规划。

家长的认知误区也助长了乱象。韩女士曾购买服务后发现：“信息虽烦琐，但肯花时间去研究也能做好，只是多数家长没精力。”但更多人因焦虑盲目付费，误以为“花钱买服务等于买保险”，却忽视了规划师水平参差不齐。

面对乱象，监管部门已多次敲响警钟。教育部多次发布预警，明确“从未发放高考志愿规划师职业资格证书”，提醒家长警惕“高价指导诈骗”。2024年3月，教育部发布《关于做好2024年普通高校招生工作的通知》，强调各地要建设完善志愿填报辅助系统，为考生提供多渠道公共服务，还提醒考生谨防“高价志愿填报指导”诈骗陷阱。

有行业专家建议从三方面破局：一是规制培训市场，机构以“职业资格证书”名义招生涉嫌欺詐，相关部门应严查冒用官方的名义发证行为；二是完善行业标准，建立白名单制度，将从业人员纳入备案管理，淘汰“黑机构”；三是强化公共服务供给，当官方提供的志愿填报系统足够便捷、信息足够透明时，家长的焦虑才能得到缓解。对家长而言，理性选择需牢记三点：不迷信“天价服务”，不盲目相信证书，可要求规划师展示过往案例；优先选择有多年从业经验的咨询师，而非依赖“速成班”出身的新手。

当高考志愿规划师行业褪去浮躁，回归专业本质，或许才是对千万考生和家庭真正负责的开始。这个夏天，在千万家庭为志愿填报奔波时，更需要一双慧眼，识破速成神话，守住教育选择的底线。

直播带岗构建就业服务新生态

直播带岗作为数字化招聘的代表，凭借跨越空间的信息传播能力，让求职者足不出户就能获取用人单位信息，全面直观了解用人单位环境，从而作出更准确的判断。

中国就业培训技术指导中心近日发布的《2024年直播带岗发展报告》提到，未来10年，全球在线招聘行业市场规模年复合增长率有望达到15%，推动求职招聘数字化转型迫在眉睫。在国内，近年来，直播带岗成为数字赋能就业服务的典型场景，也是人力资源服务行业数字化转型新模式。

一些求职者面临着供需匹配效率不高等难题，有的用人单位也遭遇招工难、招聘成本高等之苦。以制造业为例，一些企业订单受淡旺季影响较大，传统春招、秋招难以满足灵活用工需求。在此背景下，直播带岗的出现和发展，精准瞄准了一些群体和用人单位的痛点，让就业市场更加活跃。

直播带岗的魅力在于打破了传统招聘模式的诸多限制。主播详细讲解岗位信息、解答就业问题、展示工作环境。求职者无需到处投递简历，留下联系方式，就能轻松快速开始求职。这种便捷高效的方式，大大提高了供需匹配效率，降低了招聘成本。

从更深层次来看，直播带岗的兴起得益于产业转型升级与数字经济的深度融合。在制造业高端化、服务业数字化、新兴产业规模化发展趋势下，招聘方式顺应潮流，向视频化、场景化、即时化演进。同时，对中小企业而言，直播带岗助力提高企业曝光度和知名度，增进了劳动者对企业的了解。

如今，直播带岗正迈向规范化、专业化发展新阶段。直播招聘师成为新工种，意味着直播带岗的主播有了新身份。这不仅是对这一新职业的认可，更为行业的健康发展提供了制度保障。这一举措有助于规范主播行为，提高服务质量，推动直播带岗朝着更加专业、有序的方向发展。

展望未来，直播带岗前景广阔。一方面，积极引入人工智能、大数据、云计算等先进技术，可以提升直播带岗的智能化水平。通过多样化技术手段，为求职者提供更加直观、真实的岗位体验，实现精准匹配，进一步提高招聘效率和质量。

另一方面，直播带岗也可以拓展到各类人才、多个领域，满足不同层次求职者的需求。无论是高层次人才还是农民工，都可以享受智能化招聘服务，在直播带岗中找到适合自己的岗位，实现人才与岗位的高效对接。

直播带岗作为就业服务领域的新兴力量，正以其独特的优势和创新模式，构建起就业服务新生态。它为求职者和用人单位搭建了高效便捷的桥梁，为就业市场注入了新活力。期待在数字技术的持续赋能下，直播带岗在就业服务领域绽放更加绚烂的光彩。

齐言



点亮求职新“夜”态

■ 职等你来

南通市总工会促进职工就业行动招聘会
时间:2025年7月10日
地点:南通人力资源大厦一楼

常州市天宁区灵活就业人员专场招聘会
时间:2025年7月10日
地点:常州市天宁区人力资源市场

南京市溧水区“百日千万招聘专项行动”招聘会
时间:2025年7月11日
地点:南京市溧水区秦淮大道401号

南京市雨花台区人力资源市场招聘会
时间:2025年7月11日
地点:南京市雨花人力资源市场

“乐业亭湖 职引未来”招聘集市
时间:2025年7月11日
地点:盐城市黄海东路8号

江阴市夏季青年人才专场招聘会
时间:2025年7月12日
地点:江阴市城发金茂嘉悦酒店三楼

扬州市江都区万达人才夜市
时间:2025年7月12日
地点:扬州市江都区万达广场

丰县高校毕业生人才夜市招聘会
时间:2025年7月12日
地点:丰县吾悦广场

张家港市夏季高校毕业生双选会
时间:2025年7月19日
地点:张家港市体育馆

新沂市人才(零工)夜市招聘会
时间:2025年7月19日
地点:新沂市新悦广场一楼西首

企业招聘人员化身“夜市摊主”，热情介绍岗位；求职者则像“逛街”一样，悠闲穿梭于各展位间，驻足询问、投递简历……近日，宝应县举办的“爱才如宝 一呼百应”人才夜市招聘会热闹开市，48家重点企业进场揽才，提供400余个就业岗位，涵盖制造业、电子信息、服务业等多个领域。

沈冬兵 摄

凌晨2点，你在做什么？

有人已酣然入梦；也有人“数羊”数到1000仍无睡意，盯着黑夜辗转反侧；还有人被自己的鼾声突然惊醒……人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的，但各种睡眠障碍问题却越来越常见。一份《2025年中国睡眠健康调查报告》显示，我国18岁及以上人群平均睡眠时长为7.06—7.18小时，睡眠困扰率为48.5%。

为了拯救睡眠，睡眠健康管理师应运而生。他们主要承担帮助人们进行睡眠数据监测存储、风险评估分析、非医疗干预指导、心理支持与情绪管理，以及长期睡眠健康管理等任务。

曾女士是一名饱受失眠困扰的“职场妈妈”。晚上睡觉时，她总会听到家人的呼吸声、空调外机的滴水声，甚至自己的心跳声；她还会反复变换睡姿，焦虑地计算时间。为

■ 职场新角色

睡眠不好？有专人来“管”

此，曾女士去咨询睡眠管理师，并在专业指导下尝试了一套个性化的非药物治疗方案。其中，改善焦虑情绪、告别“睡前刷手机”等认知行为治疗成为重点。此外，由于曾女士长时间在室内工作，缺乏自然光照，睡眠管理师还建议她每天清晨进行适量的户外活动，利用早晨的阳光来调节生物钟。

同样受睡眠困扰的还有38岁的祝先生。据介绍，祝先生的鼾声像“过山车”一样，会突然消失10秒以上，然后伴随着“倒吸气”声重新开始打鼾。更让他感到疲惫的是，明明睡够了7小时，第二天仍有“宿醉感”。为此，他找到睡眠管理师咨询。原来，

体重超过180斤的祝先生，由于颈部肥胖导致脂肪沉积，使上气道狭窄，加重了打鼾情况，极易引起呼吸暂停。“我总以为打鼾不是病，没想到严重的可能会‘要命’。”祝先生说。

“失眠和呼吸暂停，是现代睡眠障碍的两种突出表现。”中国老年学和老年医学学会睡眠科技与技术分会副主任委员于剑扉介绍道，如果长时间得不到有效干预，可能导致一系列健康问题，呼吸暂停甚至会引起缺氧，损害全身的器官系统。

随着人们对睡眠健康的需求日益增加，规范的睡眠医学专科医师和技术人才教育

■ 职业指导师

职场新人如何应对“奶茶社交”

初入职场，新人往往会面临各种新鲜又微妙的社交场景，“奶茶社交”便是其中常见的一种。同事们相约一起点奶茶，看似简单的举动，实则蕴含着职场社交的学问，职场新人若能巧妙应对，便能借此快速融入集体，反之则可能陷入尴尬境地。

“奶茶社交”的积极意义不容忽视。在工作间隙，同事们围坐一起，分享着奶茶的香甜，轻松的氛围能迅速拉近彼此的距离。对于职场新人来说，这是融入团队、了解同事的好机会。通过参与其中，新人可

以展现自己亲和、友善的一面，打破与同事之间的陌生感，为后续的工作协作打下良好的情感基础。而且，在交流奶茶口味、分享生活趣事的过程中，新人还能从同事的言谈举止中获取更多关于公司文化、工作方式等方面的信息，有助于自己更快地适应新环境。

然而，职场新人在面对“奶茶社交”时，也会面临一些困扰。比如，经济上的压力，频繁参与奶茶拼单，对于一些薪资不高的新人来说，可能是一笔不小的开支；再如，个人

习惯和健康因素的考量，部分新人可能不喜欢喝奶茶，或者因身体原因需要控制糖分摄入。此时，若处理不当，就容易给同事留下不合群、难以相处的印象。

那么，职场新人该如何巧妙应对“奶茶社交”呢？真诚沟通是关键。如果因经济原因不想频繁参与，可以坦诚地告诉同事自己的情况，比如“我最近在控制开支，这次就不和大家一起点啦，下次我请大家”，这样既表达了拒绝的意愿，又展现了愿意融入团队的诚意。若因健康因素不能喝奶茶，不妨笑着

也迫在眉睫。但在我国，睡眠医学是一门年轻的医学临床学科。2年前，叶青通过睡眠技师专项能力培训，每天的工作就是和各种睡眠障碍者打交道。在对咨询者进行睡眠健康管理指导时，叶青会先找出不同人群睡眠障碍的“元凶”，再给出具体的干预措施。比如，对情绪化失眠患者，可以尝试压力脱敏训练；对不需要维持高度警觉状态的工作者，可利用暂时睡眠剥夺，使在床时间尽量接近实际睡眠时间；大部分失眠患者适用刺激控制法，即有困意时才能上床，强化大脑对“床”=“睡眠”的神经反射等。

中国睡眠研究会睡眠产业与转化工作委员会总干事蔡畅认为，睡眠健康管理需要面向更广大的人群，而这种全社会的普遍性需求，就要求相关部门、行业面向企业、社会培养一大批“睡眠健康管理师”。

李波 汤南

说“我对奶茶里的某些成分过敏，不过我可以给大家推荐一些好喝的果茶”，既说明了原因，又为他人提供了新的选择。

参与“奶茶社交”时，新人也要注意把握分寸。不要过于热情而显得刻意讨好，也不要过于冷漠而让人觉得难以接近。在交流过程中，多倾听同事的想法和意见，适时发表自己的观点，展现出自己的积极态度和专业素养。同时，要尊重每个人的选择，不强迫他人接受自己的喜好，营造一个和谐、包容的社交氛围。

职场新人面对“奶茶社交”，无需过度紧张或刻意回避。以真诚为桥梁，以理解为纽带，巧妙应对，就能在享受轻松社交的同时，为自己的职场发展铺就一条较为顺畅的道路。

闻欣