

大专联青年部元气青年论坛盛会精彩落幕 ——实操干货、职场经验与高质量交流齐聚一堂



2025年底,由美国华府地区中国大专院校校友会联合会(大专联)青年部主办、源基金会协办的青年职业发展活动在现场圆满举行。活动当天大专联副会长兼青年部部长李国彦、青年部部长贺月、源基金汤颀、青年部骨干乔楠、程雨歌、胡峻凯、马敏、亚裔天使志愿者联盟的季素梅、摄影师李瑞云,一早开始场地布置和接待工作。大专联会长李传明、候任会长缪传奇、副会长孙焰、副会长寿马铁、副会长张乐,以及荣誉会长李民到场支持。大专联会长李传明和源基金总裁汤颀在现场致辞,表达了对活动的支持和对青年成长的关注!本次活动以“Networking·连接的力量”为主题,汇聚多位来自不同行业的职场精英与青年朋友,围绕职场发展、沟通能力与高质量社交展开深入分享与交流。活动现场气氛热烈而真诚,内容紧贴青年在职业发展中的真实困惑。从系统化的实用方法,到嘉宾的亲身经历分享,再到观众的积极互动,每一个环节都让人收获颇丰。

嘉宾分享:
软实力,职场硬实力的核心



活动开场,Jaclyn Lee女士给大家做了一个建立networking的游戏,现场气氛热烈而积极,游戏结束评出了5名获奖者。接着是Jaclyn Lee的精彩演讲,结合自身经历系统讲解如何建立高效网络。她分享了破冰游戏、micro-story、Power of Mentorship、Constructive Networking等实操方法,有针对性地解决华人在社交中常遇到的顾虑——害怕打扰别人、担心被拒绝丢面子。她强调,软实力正是职场与生活中的硬实力,同时帮助大家如何避免无效社交与应酬,让每一次互动都更有价值。阿斯利康(AstraZeneca)全球注册监管执行总监梁景宇女士结合自身从政府机构到跨国企业的职业路径,分享了职场中如何主动展示自己、积极建立关系网,以及在高标准、高竞争环境中持续成长的关键经验。讲述了在职业的不同阶段, networking 不同的方式方法;怎么在 networking 过程中 follow up、怎样在个人层次上建立联系,以及掌握 elevator speech 的重要性等等。梁女士曾在 FDA 生物统计办公室工作 13 年,参与药品审评工作,对医药研发、监管体系及真实



世界证据 (Real World Evidence) 有系统理解,并长期活跃于专业与学术组织,是美国华人生物医药科技协会前会长,曾担任 DIA 全球及真实世界证据年会委员会委员。她的分享为青年朋友提供了可直接借鉴的成长路径与实践方法。ERT 创始人兼首席执行官杨静丽女士则从企业领导与团队管理的视角,分享华人在职场中常见的优势与短板,特别是沟通与社交细节。她强调了职业前期做各种义工的重要性,以及怎样在技术过硬的同时提高软实力和技能,以提升职业发展空间。结合她自己的经验强调了 small talk 和选择 mentor 的重要性。还有联系对象时要具体而真诚地表达关注,做一个有心人,让交流更有价值。杨女士曾担任马里兰州州长奥巴马任内联邦设施顾问委员会成员及马里兰航空商业圆桌会议主席,并荣获美国摄影测量与遥感学会塔良纪念奖及国家地理青年探险家奖,其跨领域的职业经历为青年提供了多元发展的启发。现场互动:热情提问,经验倾囊相授,现场氛围温暖有力,使整场活动充满温度与力量。活动亮点不仅在于干货分享,更在于观众的积极参与。现场观众踊跃提问,嘉宾们毫不吝啬地分享经验与方法,每一次交流都成为可落地的成长指南。活动在掌声与热烈讨论中圆满落幕。无论是理论分享、实操方法,还是互动提问,每位参与者都收获了可直接应用的成长经验。此次盛会不仅让青年朋友们获得思路与方法,也为大家搭建了一个高质量的人脉与经验交流平台,为未来职业发展打下坚实基础。大专联青年部供稿



感谢大专联赞助商:

喆远律师事务所, 专精家庭信托与遗产规划, 持有马里兰、纽约及 DC 律师执照, 精通中英文。周硕喆律师微信: shuochou, 电话: (917)292-0413

诚聘有志之人加入马里兰有机农场 (24100 Stringtown Rd Clarksburg MD 20871)。电话: 301-789-6691

乐康居家护理服务 (Loving Care Home Services) 代理政府居家护理业务, 接受监管, 爱心照顾生活不能自理的同胞常年招聘护工, 免费 CPR/FA 培训, 薪酬最具竞争力。电话: 410-358-4415, 301-358-1545, 443-538-1082

华盛顿科技大学 Washington University of Science and Technology, J1 访学 F1 留学 CPT 课程实践工作, 商务团教师团访问, 中文咨询 邹老师 312-351-4881

Presidential Bank, Member FDIC, website: www.presidential.com. JJ Wang: 202-223-6500 (DC); Lia Green: 301-340-7799 (MD); Kristina Reed: 703-790-1300 (VA)

Stoney Construction, 石氏装修, 大华府地区最资深厨房设计师兼全屋精装修师傅, 执马里兰州和华盛顿地区装修执照, 二十年专业经验; (407) 222-1113 (text only)

国田集团: 连接全球资源, 共创多元未来。https://guotianusa.com/en/ 黄胭樱总裁, 571-669-7999

LONG & FOSTER Real Estate, Xiaomin Sun, 电话: 240-595-8386, www.longandfooster.com/ XiaominSun, DC, MD, VA licensed 北美大学 University of North America. 实现梦想, 选择北美大学, 荣获世界公认顶级区域认证。12750 Fair Lakes Cir, Fairfax, VA 22033. 彭主任, 571-633-9651 X 202, info@uona.edu

王蔚 联邦医疗保险专家, 关注老年人医疗保障, 提供各种 Medicare 补充计划、优势计划、药物计划以及新移民老人奥巴马医保。617-735-5743; weiwangbs@gmail.com

钟家钰律师, 保险理赔师。专业车祸索赔, 各类人身伤害索赔, 各类保险索赔, 不成功不收费。刑事辩护。手机: 646-496-7108, 微信号: 7827707

沈丹妮/Allset Wealth, 一站式理财, 股票债券投资组合。电话: 240-478-8077; 微信: Danni0125

梅张会计师楼张丽清女士 (Serina Moy)。注册会计师 (CPAs), 税务师 (EAs), 内部审计师 (CIA), 税务律师。 (202)234-2228; (301) 838-2881; www.moycheungfinancial.com

WorldShine 阳光老人健康中心, 微笑, 关爱, 平等, 敬老。20420 Century Blvd., Germantown, MD 20874; (301) 562-1999/240-477-6578; 5801 Amundale Rd., Beltsville, MD 20705; (240)542-4055; http://worldshinegroup.com

薛应心, M&T Bank Loan Officer, 全美房屋贷款。电话: 301-385-2928, 微信 ID: yxy185cm; email: yingxin.xue@gmail.com

Chi Zhang 张弛, Financial Professional. Tel: 240-428-1977, Cell: 646-462-2418

美中新视角基金会
Peter Chang 餐饮集团
HO BROTHERS Development, LLC

VERITAS COLLEGIATE ACADEMY. www.veritasacademydc.com, Olivia Zhang, 866-564-4233, 443-280-3500, ozhang@veritasca.com

美亚保险理财公司。总裁: 孙波 301-792-4358; 总经理: 金群 240-505-7335; 资深保险经纪人: 杨青 301-728-4300 whole year

全美保险公司 Allstate insurance company, 专业保险经理人徐腕佑 Wanyu Hsu, 专精汽车、房屋、商业、人寿保险, 电话: (O) 703-573-3990, (C) 571-261-7585; 电邮: wanyuhsu@allstate.com

邓氏保险事务所, 商业, 房屋, 汽车, 人寿保险, 孙勤砚 (Sarah Sun), 301-281-2878 (o), 301-256-4883 (c), sarah@LDinsurance.net

IntelixBio LLC, One stop shopping for your laboratory needs. Tel: 301-605-7762 or 703-945-4328, www.intelixbio.com, Email: info@intelixbio.com

饶宇翔博士, 滨州 BitradeX 金融科技, 509-713-5781

朗彬, 熊猫公司, Hungry Panda US Inc. 电话: 617-817-6364

马丽兰轩拉面, 盖城。电话: 240-543-5028

Penny-Clinic Hours, 诊所电话: 917-497-8426

王智 (Jerry), 401k/IRA 退休金账户专家。电话: 614-607-1089

燕子螺蛳粉。电话: 301-777-8888/410-299-2137

戴慧玫, Grover Agency-保险经纪人。电话: 703-237-8600

莫氏冷暖气公司。电话: 301-283-9228

蘭軒-Kentlands-马丽日本拉面。电话: 240-543-5028

张喆, 资深房地产专家。电话: 864-986-0822

钟梁珺然, 亚美社区服务中心。电话: 301-788-2870

Tracy Zhang, iTalk Global Communications 电话公司。电话: +12024607490

Wei's 门窗。电话: 240-486-9088

川天下餐馆。电话: 301-860-8888

奔驰汽车销售代表, Stephanie Shi. 手机: 443-857-2464

彭博-美国亚裔女性创业工场 AAWEA, 电话: 703-380-8720

王蕾牙医, Rockville 成人儿童牙医诊所。电话: 301-984-2200

郭鸣, 房地产专家。电话: 443-854-5399

赵爽, 资深房地产专家。电话: 301-250-1095

老板电器, 大吸力, 免清洗! 连续 11 年全球油烟机销量第一! Mia 电话: 667-371-9615

Youth Connect Academy, 专注青少年创造力基础教育 25 年。电话: 240 234 5733

盛达地产, 金牌地产专家, 潘瑛, 240-938-0692

YueHeHomes Real Estate Team, Buying, Selling, Investing, & Renting. 贺月 Licensed in MD & VA, Tel: 814-954-2556, yuehe.realtor@gmail.com