

献礼二十大·奋进“创服”路

# 闵行：云端高效对接，硬核平台支持

编者按：

育苗护株助成长，他们是创客身边的“陪伴者”；  
踔厉笃行解疑难，他们是小微企业的“纾困侠”；  
砥砺奋进勇争先，他们是服务“双创”的“实干家”。  
从本期开始，一起来认识一下这些以创业精神做好创业服务、不断奋进在为企服务第一线的“创服”人。

2022年受到疫情影响，很多企业尤其是初创型中小企业面临着较大的发展困境。为了帮助企业全力应对疫情，闵行区就业促进中心创业指导科采用政策落实叠加创业特色服务的方式，全力保障各项业务工作正常运行的同时依托重点企业精准化服务机制，积极协调、为创业企业及团队提供各类资源服务。

上海境腾信息科技有限公司是一家专注于VR/AR/MR技术及元宇宙解决方案的高科技企业，核心团队来自微软，同时也是微软MR及企业元宇宙领域大中华区合作伙伴，主要业务服务于工业、教育、金融等行业。

2022年是境腾科技创业的第五年，也是关键的一年。经过几年的技术研发，企业的产品受到市场的广泛认可，正在全国布点设立分公司。这时却因为上海的疫情爆发，企业的业务发展受到了一定的影响。

彼时，公司创始人兼CEO张力正在推进一个重要的国企项目，需要在7天时间内，将服务平台迁移至信创的设备服务器。但受制于疫情管控影响，供应链资源紧张，他们迟迟无法找到适配的资源。

针对境腾科技的需求，闵行创服团队第一时间在合作实验室名录中筛选到了匹配的服务机构——星环信息科技(上海)股份有限公司。星环科技致力于打造企业级大数据基础软件与服务，在硬件方面具备高密度超融合大数据一体机等一流算力资源，也是闵行区人社局挂牌的“创业实训室”，可为中小微企业提供设备共享支持，“创服”工作人员帮助境腾科技给予技术分析和支持，同时积极协助其申请享受相关的创业扶持政策。

闵行区就业促进中心创业

指导科是一个积极向上、刻苦努力、不断创新的团队，共有工作人员17人，平均年龄37岁，80%以上拥有本科及以上学历，其中获得创业咨询师等相关职业技能证书的6名。这支年轻的队伍这几年获得了多项荣誉：“全国人力资源社会保障系统2017-2019年度优秀服务窗口”称号；2015-2016、2017-2018年度上海市文明单位；上海市就业服务工作优秀奖、特色工作奖，以及2020年度上海市劳模集体称号等，服务工作取得了显著成效。

为了更好地整合全区创业

资源，搭建专业全面的创业研发平台，闵行区就业促进中心在2018年成立了全市首家中国(上海)创业者公共实训基地分基地，形成了多维度立体化资源体系的优势，搭建了企业交流互助的平台，助企纾困。

截至目前，南科创实训基地研发服务功能平台共整合形成覆盖各主流领域的395个实验室、超6000千台/套设备，可满足企业和创新创业项目团队低成本高效率实现研发、小试、中试的需求。创业者在规模化企业的帮助下，实现资源的共享和利用，持续完善创业基础功能环境、资本环境和产业环境的三大功能环境建设，助力高质量创新创业发展，推动上海南部科创中心建设。

(“海纳百川”微信公众号)



## 创业技巧

# 创业难、压力大、自我情绪如何调整？



近日，为了帮助青年创业者们在疫情期间舒缓心理压力，更好地应对创业难题，做好情绪管理，黄浦区五里桥街道的“五里就创ing”主办了一场线上创业心理诊疗室活动。活动直播间内反响热烈，提问此起彼伏。活动后，各位参与者都不同程度缓解了创业的焦虑情绪。

创业者或多或少都会遇到压力，学会如何疏通、缓解自己焦虑的情绪，是创业成功路上重要的一课。在解决自身压力之前，首先需要了解自身的压力所在，再针对性地去解决问题。本次活动邀请到教育心理专家——陶亚敏老师，她结合自己的创业经历以及心理学知识，与大家分享了自我情绪调整方面的内容和建议。以下为

专家与创业者之间的对话：

**小宋：**我目前最大的困惑是与合作伙伴发生分歧，还经常被催促工作，这点让我很苦恼，从睁眼开始到晚上睡觉，脑子里全是工作，我感觉很疲惫、很焦虑。

**老师：**在工作时，不要有压力，多跟别人交流，善于挖掘别人的优点。下班后，就保持明确的界限感，可以适当增加一些自己独处的时间，相当于给自己充充电，补补能量。

**小包：**我的业务主要来自上海本地，所以疫情对我的影响很大，虽然员工对我比较体谅，但我也希望他们一直低薪或是离我而去，因此我也很焦虑，有时候整夜睡不着觉。我很想能尽快放松下来，用更好的个人状态来寻找出路。

**老师：**过于焦虑可能会使创业者们失去对未来发展方向的判断。针对这一情况，可以抽时间做做瑜伽锻炼，或是冥想，体育运动有助于放松身体的紧张感，给自己的心灵做一个舒缓。

**小李：**2020年下半年，我开了一家属于自己的咖啡店，但是竞争异常激烈。起初我认为只要我执着于咖啡的品质必定能打开自己小天地，目前看来有点过于天真，因此将来小店的定位让我感到有些焦虑，不知道该如何进行把握。

**老师：**在遇到焦虑情绪时，可以登上楼顶、海边，极力远眺，激发自己的豪情。同时多

去探探同行的小店，知己知彼才能百战百胜。

整场活动结束后，创业者们纷纷表示，此次活动非常“走心”，自己从中也学到很多科学有效的舒缓方法，很大程度上缓解了创业时焦虑的心理，未来，将以更加健康的心态面对创业和工作。此外，也希望五里桥街道今后多多举办此类活动，为年轻人的创业之路保驾护航。

(黄浦就促中心)

## 信息速递

# 青浦区第七届创业大赛暨首届女性创业大赛晋级名单新鲜出炉

近日，青浦区第七届创业大赛暨首届女性创业大赛复赛评审在北斗产业技术创新西虹桥基地顺利举办，共有18个比赛项目争夺决赛名额。最终，黄真等所属的8个项目晋级决赛。

本次复赛邀请到上海市创业指导专家和投资人担任评委。评委们从项目市场、财务、前景、商业模式等维度向参赛者提出问题和建设性、评价及思考方向，助力项目加速进入发展快车道。

本次复赛的18个项目中近半数是高端装备、研发设计、生物技术、信息技术等领域的创业项目，其中不少创业的出发点是运用前沿的科技创新技术来实现对国外设备或技术的替代，甚至填补了国内相关项目领域的空白。

本次比赛中也有来自乡村振兴、教育培训、文旅旅游等领域的创业者，尤其是女性创业者。她们的项目通过对该领域的市场细分，以AI、人



工智能、互联网TMT等作为项目的技术核心，形成了项目的差异化和竞争力。

下一步，青浦人社将继续发挥好大赛的平台效应，持续关注参赛企业，提供相应的政策指导、创业资源推荐等更高质量的创业服务。

(青浦就促中心)

## 「杨创号系列活动」圆满落幕

各区动态

为了充分发挥“杨浦区创业专家特色工作室——杨创号”的作用，近日，中国(上海)创业者公共实训基地孵化机构大学生创业示范园携手杨浦区公共实训基地管理服务中心推出“杨创号系列活动”。

杨创号系列活动第一期特邀到两位资深导师，一位是上海市科技创业导师、棋盘资本联合创始人、棋道创业创始合伙人、中国最早的计算机专业毕业生之一股志成老师，还有一位是全国“五一”劳动奖章获得者、上海市劳动模范、中国电信上海公司首席技师和一级电信服务专家吴文巍老师。

活动中，圆藏科技等13家项目团队分别从各自业务领域、团队构成、市场定位、经营现状以及行业痛点等几个方面进行介绍。

股志成导师耐心听取每个企业介绍后，就每个企业提出的问题，逐一对企业目前运营管理、财务体系、产品线、市场营销等方面进行了梳理，肯定了企业现阶段取得的成果，并从低成本角度为企业提供了可落地的分步走实施建议，精准助力企业破解发展难题。并且结合众多案例，为企业梳理思路、整合资源，也为企业在经营过程中可能出现的财务风险作了指导和指示。

吴文巍导师则详细了解了企业发展情况并结合实际案例，根据企业经营过程中遇到的难点、痛点进行分析，增强企业营销技巧，规避创业风险。

企业纷纷表示，此次两位导师的辅导，让他们收益颇深，既理清了管理思路，同时也明确了企业发展需要在多方面进行优化，非常感谢两位导师的指导，同时也感谢园区从企业入驻以来提供的诸多服务和帮助。

本次活动在轻松融洽的气氛中结束，后续大学生创业示范园还会持续推出“实训基地，助其纾困”杨浦创业专家特色工作室——杨创号系列活动。

(杨浦就促中心)