

同心抗疫

海归温暖学子心

本报记者 孙亚慧

传授抗疫经验

7月27日下午3时，在位于北京南河沿大街的欧美同学会，一场跨越南北半球的对话正在进行。这场全球直播设立了10个海外城市分会场与国内30个地方的分会场，来自纽约、伦敦、巴黎、柏林、罗马、莫斯科、新加坡、东京、悉尼、圣地亚哥等10个城市的海外留学人员，通过在线参与直播的方式向参会专家提出他们关心的疫情防控问题。

同时，在华中科技大学同济医学院附属同济医院还专门设立了1个分会场，邀请曾在武汉防控和救治一线工作过的海归医疗专家参与在线直播，与海外留学人员共同分享武汉的抗疫经验。

“病毒传播途径有哪些？”“当地疫情形势有所好转后能否正常出游？”“如何积极调整心态确保心理健康？”……学子们纷纷道出了心中疑惑。

这些问题，有的涉及防疫措施的具体细节，有的关心病毒疫苗研发工作、有的聚焦抗疫国际合作，海归专家们都一一予以耐心解答。

立足于科学防治的角度，中国工程院院士、中国医学科学院院长王辰分享了中国的抗疫经验。“我们现在与半年前的认识已经不一样了，有很多进步。对新冠肺炎的治疗特点更清楚，大部分人得了这个病都是自限性的，自己能够好。对于重症和危重症病人也有很多办法，经过早期干预或早期一般性治疗，就可以一定程度缓解症状。因此对新冠肺炎要存戒备之心，但不必过于害怕。”王辰说。

疫情提供新的武器，届时我们也能更自信、更有效地控制疫情。”吴尊友说。

凝聚抗疫合力

这种海归专家面向全球分享抗疫经验的做法，有利于凝聚海内外留学人员抗疫合力。早在今年三四月份，当时还在武汉华中科技大学同济医学院附属同济医院一线的海归医生，就自愿接力完成了十几场经验分享直播活动。

在本次连线现场，中国疾病预防控制中心流行病学首席专家吴尊友做了题为《新冠肺炎疫情与防控策略》的经验分享。吴尊友预测，未来一段时间的全球疫情将持续高水平流行，冬季将会在高水平的基础上进一步加重。“但有一点我们非常自信，也非常明确：即使秋冬季、冬春季疫情加重，我国也不会再现类似武汉的严重新冠肺炎疫情。”吴尊友说。

对于下一步防控策略，吴尊友从“围堵”“检测”与“疫苗”三方面了解答。

“围堵”就是发现疫情以后及时扑灭。第二个应对策略是“检测”，能够及时发现早期感染病例，尽早控制住疫情，这在北京、乌鲁木齐、大连等地发挥了非常重要的作用。第三个应对策略是“疫苗”，分为两方面：一是对其它呼吸道传染病疫苗的应用，以减少呼吸道感染病、减少医疗资源的挤兑；二是疫苗的研发，希望疫苗上市后会为我们控制新冠肺炎

发挥海归优势

欧美同学会秘书长王丕君在接受本报记者采访时表示，邀请一线抗疫专家通过网络平台分享抗疫医学知识与实战经验，并在线答疑解惑，这不仅面向中国留学生群体、华侨华人传播抗疫知识，同时也是与世界各国分享中国抗疫经验的做法，是为推动全球战胜疫情贡献力量。

“在介绍防疫经验的同时，医疗专家也分享了许多对病毒的深刻认知以及对病毒未来趋势的分析。这些交流无论是国内民众还是对海外留学人员，都有利于大家坚定抗疫信心。”王丕君说。“于海外留学生而言，具体的防疫措施、对未来疫情的预判都非常重要。分享经验从而进一步建立信心。”

与此同时，自新冠肺炎疫情暴发以来，作为联系留学人员最广泛、最紧密的团组织，欧美同学会迅速动员海内外留学人员发挥自身优势，投入到疫情防控与推动经济社会发展工作中，为抗击疫情做出了巨大贡献。

国外疫情蔓延后，欧美同学会也及时开展了海外留学人员有关情况调研，了解他们的困难与诉求，并积极为海外留学人员提供防疫物资，开展疫情防控咨询等服务，集中体现了海归坚定信心、投身抗疫所发挥的重要作用。

“留过学”还要“经验足”

随着留学从精英化走向大众化，企业对于人才的招聘不再是学历至上，而是对个人的实际工作经验和工作能力提出了更高要求。然而，现阶段回国求职的留学生仍以“裸归”居多。

所谓“裸归”，是指只有海外学位、没有实习和工作经历的海归。蔡翔（化名）目前在国内从事职业运营工作，她在帮很多海归留学生制作简历时发现，不少人的“海外实习”一栏是空白。“以研究生为例，不少国内研究生会利用课余时间去实习，以积累工作经验，但留学生课余时间多在参与小组作业，这有利有弊，弊就是留学生的认知只停留在理论层面，就业竞争中缺乏优势。”蔡翔建议，学生如果有国内读本科、出国读研的计划，那么本科阶段一定要利用好大学四年时光，努力积累实践经验。

对不少留学生来说，“裸归”也是无奈之举：国外研究生许多是一年制授课，课程安排很满，这使得学生的确没有时间关注实习。

张焯莹2018年在英国伦敦大学学院攻读城市发展专业硕士，当回忆起一年前找工作的经历时，她感慨颇深。“英国留学的毕业时间正好与国内校招存在‘时差’，很多留学生回国之后国内招聘季已经结束了。”虽然不熟悉国内就业环境，但张焯莹很早就为自己的就业方向做好了规划——回国后进入互联网行业工作。抓住暑假空档，张焯莹申请成为了腾讯的实习生，以积累实践经验，后来她又入职字节跳动，目前已定居上海的张焯莹在拼多多平台做产品运营。“实习经历帮助我迅速了解了国内的工作环境以及自己是否适应这个行业，这也让我在‘金九银十’的秋招中相较同龄人更有竞争力。”张焯莹说。



须这样取长补短

李梦瑶

根据教育部留学服务中心发布的《中国留学回国就业蓝皮书》，2019年我国留学回国人数达到35.35万人，是同期出国留学人数的85.41%，越来越多的中国留学人员选择回国就业。面对随之而来的“回国潮”，许多留学生虽顶着海归光环，但求职之路却并非一帆风顺。面对本土人才崛起、用人单位更看重实绩而非学历的现状，海归就业也呈现出新的趋势。

避免扎堆一线城市

根据《2019海归就业力调查报告》中有关数据显示，“新一线”城市海归就业人才已占全国海归总量的30.87%。虽然北上广深对海归仍有强吸引力，但“新一线”城市的海归吸纳能力正在不断上升。

放宽落户政策、设置“海外高层次人才服务窗口”、建立创业基地、提供资金支持、加大生活补贴……这已经成为“新一线”城市吸纳海外人才的标配，彰显出城市的引才热情。

周蜜今年从加拿大康考迪亚大学市场营销专业硕士毕业，早有回国工作打算的她，从去年12月起就开始着手找工作。参加过几场面试，也拿到过一线城市的职位，但周蜜最终选择在杭州就业。“我个人倾向于在互联网行业就业，杭州作为‘新一线’城市，在互联网、旅游业、服务业等方面都在飞速发展，这很符合我对于自己职业发展的期待。”

如今，周蜜在杭州一家游戏公司从事广告投放管培生的工作，她已在杭州生活了3个月，对自己的工作与生活状态都很满意，也打算在杭州定居。“相较于一线城市，这里买房的经济压力小一些，而在城市基础设施建设、城市服务等方面也都不错，气候环境也很好，生活在这里的幸福指数会很高。”她说。

民营企业人才需求旺盛

企业的竞争也是人才的竞争，能否吸纳高素质人才是影响企业持续做大做强的重要因素之一。近年来，随着我国对外开放水平不断提升，民营企业在“出海”过程中，对海归人才的需求也逐渐增强。

据《2019人才流动与薪酬趋势报告》中有关数据显示，36.1%的海归在本土民营企业就职，26.7%的海归在外资企业就职，13.5%的海归选择国有企业，这样的数据，也反映了如今海归的择业观。一方面，许多民营企业展示出了强劲的发展潜力；另一方面，一些民营企业虽小，却非常注重人才培养体系和完备的晋升机制的建立，能让新人入职者有更多“独当一面”的机会。

“我在找工作时，职位是否舒服、稳定并不是我的首要考虑因素。稳定的工作固然有优势，但很多海归更想凭借自己的外语优势和国际视野大展身手，以此实现个人能力的突破。”张焯莹说。



图片来源网络

海归连线 答疑解惑

问：“截至目前，我们对疫情的来源与传播都有哪些了解？”

——陈洪捷 欧美同学会德奥分会副会长

答：“从传播方式来看，主要是通过近距离的飞沫传播；第二个是接触传播，接触传播主要是通过手，所以洗手很重要；第三是气溶胶传播，它是空气里的一部分，颗粒比较小，一定环境下气溶胶也可以传播。”

——吴尊友 中国疾病预防控制中心流行病学首席专家

问：“目前法国疫情已经趋于稳定，一些同学开始出现了防疫心态上的松懈。对于前往其他地区短途旅行的同学来说，这种旅行会增加感染风险吗？应怎样让大家长期保

持安全防范意识而不至于过分焦虑？”

——张乙江 来自全法学联

答：“一，要对旅游目的地有了解，避免前往有疫情传播的目的地。第二，要做好防护，错峰出行，因为低风险区也无法保证是否会有处于病毒潜伏期的人员，因此不要前往人群密集的地方。在欧洲自驾出行，这种情况相对比较安全。”

——郑宏 北京协和医学院教授

问：“我回国工作一段时间后现在又回到智利，目前智利的疫情情况仍然十分严峻，在留学生大多采取合租或寄宿等方式、缺乏同家人与同学情感交流的背景下，应如何采用尽可能简单、经济的方式以达到

防疫的效果？如何确保心理健康？”

——吴青军 暨南大学拉美办副主任

答：“除了焦虑、忧郁等较为明显的心理压力所带来的一些不明显的躯体症状也不容忽视，比如头晕、头疼、咽喉不舒服、颈椎疼痛等，这些都可能是心理压力过大引起的。留学生可以在家中适当做一些室内运动，给自己减压；也可以通过社交软件与家人和朋友保持良好沟通，不要羞于向他人求助。武汉同济医院也开设了面向海外的线上视频免费咨询门诊，留学生可以寻求线上心理医生的指导。”

——王芙蓉 华中科技大学同济医学院附属同济医院主任医师

随着国内设计与时尚行业的发展，大众对设计的认知逐渐增强，审美能力与设计价值的认可度也在不断提升。在这样的背景下，越来越多的海归设计师选择组建团队回国创业，李楚君与刘翀就是其中两位。回国几年来，对于创业她们有不少心里话想说。

家装设计：

一间房子 背后是一个家的梦想

李楚君毕业于美国南加州大学建筑系，在美国留学7年。2015年回国后，从建筑事务所的一名室内设计师，再到回广州创立家装品牌与装饰公司，她已在设计这条路上追梦12年。

无论是家庭装修设计、珠宝设计还是服装设计，设计师对于外行人来说，是一份有趣、新颖、小众的行业。但李楚君表示，有人认为家装设计师是一份不错又“清闲”的工作，但其实，除了当设计师之外，她还需要同时扮演网店客服、“包工头”、视频博主等角色。

家装行业与客户的沟通非常重要。刚入行时，她经常会收到客户的抱怨，信息“轮番轰炸”，她需要调整自己的心态，耐心解决问题，有时甚至需要与客户全家成员进行沟通，征求所有人的意见。

有时，夏天最热的时候，李楚君成了“包工头”。家装设计需要实地考察，顶着烈日，一遍遍与施工人员沟通项目细节。疫情期间，一些工地受影响不能开工，李楚君又变成了视频博主，在各大社交平台分享公司案例，通过网络渠道增加公司和品牌知名度。“网络打破了区域界限，但是家装行业有很强的区域性，如何在打开品牌知名度之后吸引到更多客户，我们还在探索中。”李楚君说。

从传统的设计师到如今年轻的家装品牌，李楚君认为，家装设计其实不需要特别华丽的装饰，但是要实用、耐用、高性价比，也要十分注重细节。在项目实施过程中，有些客户会因为李楚君太年轻而因此怀疑她是否能担当重任，但她总会用自己的方式使客户信服和满意。与此同时，创业的过程也在影响着李楚君的处事风格，面对用户有时提出的一些并不合理的要求，她的态度也逐渐从强硬变为理解和尽力沟通。在她看来，大家的最终目标是一样的，那就是拆解问题、一步步实现规划，而这离不开彼此的尊重与理解。



李楚君近照

服装设计：

几件衣衫 憧憬的是美好生活



刘翀（右一）与同事在一起。

对刘翀而言，选择服装设计这条路是偶然却又必然。她毕业于湖北师范大学学前教育专业，之后前往美国深造。2013年，在美国纽约创业俱乐部里，偶然接触到的服装设计行业点燃了她的兴趣。回国后，刘翀便着手准备将教育经验与服装设计相结合，面向有兴趣在服装设计领域从业的社会群体开展教育培训。2015年5月，刘翀正式创建了自己的服装培训学校。

作为女性，刘翀对创业不易更有别样感触。创业那年她34岁，在工作与家庭之间，她需要寻找平衡点，把握好力度。除此之外，刘翀说，设计师经常是半夜才有灵感，自己与学员常常凌晨三四点钟仍在沟通想法，在服装设计师光鲜的外表之下，给健康带来的影响不容小觑。

运营与行销的能力在这一行里同样不可或缺，同时，还要像“大管家”一样照顾得面面俱到。当带着学员设计的作品参加纽约时装周、伦敦时装周秀场时，刘翀拎着大包小包，收拾模特的衣服，有时又会在换衣师傅、搬运师傅、协调员等角色之间来回切换。如果遇到已选定好的模特临时无法前来或模特与预想中有所不同等特殊状况，还需要她现场紧急协调。

疫情期间，刘翀也试水做了主播，在社交平台上分享自己的穿衣风格与穿搭技巧。得益于从小学习钢琴、绘画、舞蹈与声乐等多种才艺，刘翀幼时便有不少登台表演的机会，她并不害怕镜头。做主播不难，但是想要做好却并不容易。刚开始时，她也遇到过竞争对手带来的压力，一些留言并不友好，慢慢地，她说服自己别太受外界干扰、“屏蔽”恶意评论，坚守自己最想要传达的东西。在刘翀看来，女性创业对心理承受力的要求更高，要尽量保持良好心态。创业不易，不论性别，一定要对自己负责，掌好命运与生活的舵。

海归设计师有话要说

我们将「美」变成现实

李昊燃