

# 出国留学，如何做好职业规划？

本报记者 周妹芸

出国留学让海外学子收获的不仅是学识，还开阔了眼界，提升了综合能力。对于学子们来说，该如何进行职业规划，迎接就业的机遇和挑战？就此，本报记者采访了几名中国留学生和职业规划领域相关专家，以助力学子们开启职业生涯。



图为领英2020年在武汉举办的青年职业分享会。（资料图片）

## 搜集信息提早准备

“学子在决定要出国留学时，职业规划就应同步开始。要思考选择什么专业以及该专业未来的就业方向，意向行业的前景、薪酬收入、产品和服务模式等问题。”北京首经人力资源开发中心主任王琪认为，职业规划不是等留学生快毕业时甚至已经毕业才去启动的一项工作，而是要提早提上日程，这有助于职业生涯发展顺利。

陈子鹭是英国谢菲尔德大学景观建筑专业的大三学生，当初在选择专业时，她就曾主动搜集信息，做过明确的职业设想。“据我了解，景观建筑专业就业方向包括园林景观设计、建筑规划、房地产开发、基建管理等，随着城市建设和环境建设的发展，这类岗位的需求会越来越大。此外，谢菲尔德大学该专业的排名位于世界前列，课程安排全面、丰富，学校每年公布的该专业的就业率也很高，因此我选择了来这里就读。”

此外，王琪建议海外学子在留学期间，要提前了解国内招聘的进度，不要等到毕业回国后才开始关注心仪单位的招聘信息，更早参与能有更多的机会。“国内校招通常分为春招和秋招，这与国内高校学期设置相对应。秋招一般在9月到11月，春招一般在3月到5月。大部分的招聘岗位都能在秋招期间找到合适人选，春招时的岗位数量就会有一定比例的缩减，因此，海外学子一定要提前

关注国内大型招聘平台、目标企业官网动态。”

## 如何找到合适职业

“有不少留学生并未真正了解自己的职业想法，不是根据自己的现实情况制订职业规划，而是遵从父母、老师的建议。”在王琪看来，个体的能力、兴趣、性格等差异很大，没有一个个体的职业规划是可以复制的，因此，必须要根据个人情况来开展职业规划。

那么，如何找到适合自己的职业呢？“在校学生可以在假期争取更多实习机会，积累经验，了解不同行业发展趋势，从而找到适合自己的职业方向。”领英中国产品运营总监与校园品牌负责人陈怡静如是建议。此外，学生在留学期间学习核心专业课程的同时，也可以尝试多选修感兴趣的课程，了解不同学科的专业知识和思维理念，为找到适合自己的职业做准备。

“虽然商科专业比较热门，但我的兴趣爱好比较文艺，喜欢画画、书法等，所以选择了更适合我的景观建筑专业。”陈子鹭谈到自身体会时说，“大二暑假时，我在杭州的一个设计院实习。这段经历让我把知识运用到了实践中，不仅开拓了行业视野，还让我更加明确未来的职业目标。我身边也有不少同学在大一就开始实习，早早做规划是很有必要的。”

“在求职过程中，学子们会面临各种选择，每个选择都

和自己的能力、信息、视野范围等息息相关。”陈怡静补充说，“在探索职业的道路上，留学生一定要找准信息渠道，比如重视连接校友关系和目标公司的人脉，跨地域、跨代际地去拓展信息渠道。同时，还可以与来自不同国家和地区的从业者进行交流，在不断变化的人才市场中找准方向。”

## 发挥留学生优势

要做好职业规划，明确自身竞争优势是不能忽视的一步。对中国留学生而言，海外学习的经历能带来哪些竞争优势？如何利用好这些优势，使求职之路更加顺利？

“根据领英的调研报告，近半数海外学子会担忧留学生这个身份优势不明显，求职竞争力小。实际上，国际化视野、多元思考能力就是留学生的明显优势。”陈怡静认为，企业招聘更看重一个人在职场上的学习能力、上升潜力。留学生在跨文化环境中可以开阔视野，对企业需要的创新思路及实践方法有更高的匹配度。

“留学时能接触到许多优质、国际化的资源，比如在英国谢菲尔德大学，不少建筑专业的教授是国际知名设计师，他们在全中国各平台受邀做讲座。作为本校学子，我可以近距离得到他们的指导。”陈子鹭说，“同时，谢菲尔德大学的学生也有机会参与学校和其他国家高校合办的活动，这些经历可以带来独特体验，也让我的求职简历更加丰富、有亮点。”

除此之外，根据领英相关统计数据，具有全球化背景的企业在招聘时对留学生更加青睐。“留学生的语言优势、跨文化沟通能力等都是这些企业所看重的。”陈怡静解释。

毕业于德国图加特大学的苏子仁倾向到外企工作，“外企在招聘时会考察应聘者的英语能力，这是留学生展现特长的机会。比如，我在第一轮面试中就用英语回答了个人简历、性格、经历等。另外，在国外有过实习经历的同学，对外企氛围相对熟悉。”



图片来源于网络库网



图为日本埼玉大学图书馆。

今年春季，我完成了在日本的硕士学业。回国之际，我动笔记录下了留学时在图书馆阅读的点滴时光。

我留学的地方是紧邻日本东京的埼玉县，因为新冠肺炎疫情，我在入学后，上了3个学期的网课。平日里，我会每周来学校几次，最常去的地方是埼玉大学的图书馆。

学校图书馆是一座3层的方形建筑，

在二层的报纸阅读角里，有来自各国的报纸，我经常在此阅读《人民日报海外版》，时刻关注着祖国日新月异的变化。

据我观察，常去图书馆的学生都有一个偏爱的座位。我喜欢坐在3楼阅览室的3159号座位，这个位置有书架挡住了走动的学生，又不太靠近窗边，避开了刺眼的阳光，让我能够享受安静，专心阅读、写作。疫情期间，不能经常出游，但只要一书在手，我就会沉浸其中，这可不比观看各地奇美风光的乐趣少。

在图书馆度过的日子里，我印象最深

藏有各式各样的书籍以及上万种杂志。在一楼大厅的右侧，是学校诺贝尔物理学奖得主的成果资料展示室，左侧则是学校同学会发展历史的展示

## 阅览室的3159号座位

叶晓光文/图

刻的事情，莫过于3年前学校农业研究协会组织的参观。当时在协会会长和图书馆管理员的带领下，我们参观了图书馆的收藏室，我有幸看到了法国昆虫学家法布尔的作品《昆虫记》。我还记得小学六年级时，语文老师要求学生阅读世界名著，我选的便是《昆虫记》。如今，我不禁想起书中名言：“人不能在生命的旅程中一遇到拦路的荆棘，就把生命当成笨重碍事、一文不值的东西扔掉。”我从中读懂的是，我们应当敬畏自然、敬畏生命，也要在遭受挫折之时，保持积极的心态应对困难。

我喜欢阅读文学作品和社会科学类书籍，最喜欢日本作家村上春树。他的作品《当我跑步时，我谈些什么》深深感染着我，因为我也是一名运动爱好者，曾参加过东京马拉松比赛，也攀登过富士山。在我看来，运动和读书同样重要，从书里汲取的知识能给我精神食粮，参加长跑最激动人心的时刻，不是越过终点，而是感到

自己快要跑不下去，听到路边的观众鼓励又振作起来的那一刻。登山的幸福感受，也不是来自登顶成功，而是在攀登过程中对周围风景的欣赏。

埼玉大学的图书馆，陪伴我度过学习的时光，这些阅读经历也在改变着我。我想告诉更多人，请珍惜阅读的时光，因为阅读是一场心灵的旅行，在书海畅游收获的不仅有知识，还有无穷的精神动力。

（作者曾为日本埼玉大学中国留学生）



阅读时光



院主教学楼。图为英国伦敦大学。

去年9月，在英国伯明翰附近的高中完成3年学习后，我如愿以偿成为了伦敦大学学院历史系的大一新生。手握学校特制的绿色镶边学生卡，我怀着憧憬，在理想学府开始了新的学习和生活。

伦敦大学学院的历史系很注重专业课程。在大一学年的120个学分里，一半是和历史相关的必修课。选修课中，也只有少部分是历史之外的内容。我喜欢历史，想要系统学习的内容很多，包括向往已久的哲学史、充满好奇的世界近代经济史等。因此，在阅读完丰富的课程表后，我感觉特

别充实。

学期开始之后，线下交流课、线上预录课和大量有趣、深刻的历史文献阅读迅速占据了我大部分的精力，每一天的学习都给我带来崭新的收获。学习之外，我也探索周围环境，迅速熟悉了伦敦大学学院附近的大街小巷。在这里，我能找到安静自习、借阅材料的图书馆，也能找到满足我的中国胃、让我感受到家乡暖意的中餐馆。平日里，我也保持着和家人的联系，怀着思念的心情，在每个留学的日子，我想不负他们的期待努力前进。

## 走过伦敦的春与秋

李如一文/图

除了学习和生活，对我来说最重要的一件事是加入了伦敦大学学院的中国学联。在这里，大家建立起亲密的友谊，群策群力，为学校的中国同学提供了一个温暖的家。我加入的是学联文化部，撰写了不少公众号文章，也作为执委参加了学联文化部主办的新年活动。我还记得举办当天，中国同学和外国同学体验花样繁多的游戏，开怀大笑、其乐融融，这让我深深体会到了举办活动的成就感。

冬去春来，时至3月，在宿舍附近的小街上，一树粉红色的樱花盛开，远远看去，犹如拥成锦簇的彩云，每每路过我都心情大好。春天来了，学习之余当然更要出门走走，而伦敦极负盛名的音乐剧演出地则是一个绝妙的去处。无论是《狮子王》还是《歌剧魅影》，惊艳绝伦的舞台上，演员们精彩的表演都让我拍手叫绝，犹如

奔赴了一场视听盛宴，在现实无法勾勒的斑斓故事里流连忘返。演员们拼尽全力、挥洒汗水，给现场观众留下美的感受与回忆，他们对艺术的追求让我很是敬佩。

最近，回家之期将近，我在努力学习的同时归心似箭。我突然意识到，第一个大学学年将要收尾，而我已经在这座常常是阴雨天的城市里度过了整整3个季节，不免感到时光如梭。转念一想，这一学年在伦敦大学学院充实而美好，对于即将到来的暑期，我已经有了做志愿工作、出门旅游等规划，最重要的是回国见格外想念的家人。我想利用暑期放慢脚步，同时提升自己，然后在下一个落叶纷飞的秋季，元气满满地再次拥抱伦敦的晨风和晚霞。

（作者系英国伦敦大学学院历史系中国留学生）



留学服务站

国际留学生自7月31日起  
可前往新西兰入学报到

## 相关签证政策更新

本报电（记者周妹芸）日前，新西兰总理杰辛达·阿德恩公布了国际留学生签证事宜的更新。新西兰教育部部长克里斯·希普金斯表示，新西兰正重新向国际留学生开放。

新宣布的国际留学生政策变化包括：1、国际留学生就读学士或研究生以上课程将可以继续享受毕业生工作签证政策。就读七级及以下非学位课程的国际留学生（不包括学士学位），只有在就读专业与新的绿色清单上的职业相关时，才有资格获得毕业生工作签证。2、国际留学生所获得的毕业生工作签证期限，将和他们在新西兰境内学习的时间挂钩。但硕士和博士除外，他们将保留目前的3年工作期限。3、国际留学生将不能第二次申请毕业生工作签证。

值得关注的是，以上毕业生工作签证政策更新不涉及：目前正在办理的学生签证申请，如学习课程符合旧的政策且其学生签证随后被批准；通过5000名国际留学生特殊入境豁免资格获得签证；目前有效学生签证持有人，如学习课程及随后所获学历资质符合旧的政策，且他们在未来3年内申请毕业生工作签证，将根据旧的政策予以考虑。

此外，为确保国际留学生能够支付在新西兰的生活费用，申请学生签证时所需要提供的资金证明的数额要求将被提高，该要求将从今年7月31日起生效。具体包括：就读高等教育机构和英语语言学校的学生，所需资金证明将提升为每年2万新西兰元。就读中小学的学生，所需资金证明将提升为每年17000新西兰元。对于学习时间少于1年的学生，所需资金证明也将按上述浮动调整。此项调整将不针对第四批国际留学生特殊入境豁免资格的国际留学生。

自7月31日起，符合入境条件的国际留学生均可前往新西兰入学报到。克里斯·希普金斯表示，非常欢迎国际留学生的回归，这对于新西兰各所大学、理工学院等都是重大利好消息。

与此同时，新西兰政府确认了将继续招收9年级以下的国际留学生。



## 全法学联组织 蒙达尔纪游学活动

本报电 近日，全法中国学者学生联合会（以下简称“全法学联”）组织蒙达尔纪游学活动，带领同学们走进与曾经的留法勤工俭学有着深厚联系的小城蒙达尔纪，昔日留法勤工俭学的邓小平与蔡和森正是在这里深入接触了解法国社会，找到自己愿为之奋斗终生的信仰。

同学们参观了蒙达尔纪杜吉公园、中国旅法勤工俭学蒙达尔纪纪念馆等场所。纪念馆中，有两个大瓷盘，分别绘着1919年湘江码头和1919年蒙达尔纪火车站的图案，寓意着“起航”与“到达”。

“参观展览时，我们仿佛置身当年，离先贤的距离不再遥远，心中满是激动与感慨。”全法学联留学生代表说，同学们都愿意通过实地追寻革命先辈足迹的方式走进历史，从中不断汲取振奋精神的养分。

在现场参观的中国留学生表示，通过参观对革命先辈探寻救国图存道路的历史有了更深入的了解。

（张舟）