



清晰的职业规划有助于学子在留学时管理时间、提升专业技能、应对未来挑战，因此受到越来越多学子的重视。职业规划包含哪些内容？中国留学生如何增强求职竞争力？本报记者采访了几名海外学子和职业发展领域的专业人士，听听他们怎么说。

◀2022年某矿业集团海外招聘校园宣讲会英属哥伦比亚大学专场。 资料图片

留学期间如何做好职业规划

本报记者 周妹芸

尽早规划 找准方向

杨茜是英国萨塞克斯大学的一名学生，在出国前她就对职业规划有过一番思考。杨茜说：“我喜欢创作，有制作视频的经历。毕业后，我想从事互联网内容方面的工作，因此在留学时选择了传媒专业。我认为留学前就要思考自己喜欢并擅长什么，尽早做好职业规划可以在找工作时少走弯路，避免临近毕业时茫然无措。”

“在留学申请时需要提交一份‘个人陈述书’，介绍自己并阐述为什么选择这所学校和项目，其中会提及个人规划。”就读于美国波士顿大学的陈安说，“我认为写陈述书时就需要仔细剖析自己的专业兴趣、成长经历和职业目标等，而非随波逐流泛泛而谈。”

“职业规划从学生决定留学、选择院校和专业时就可以开始。”智联招聘执行副总裁李强在接受本报记者采访时说，“学生提前规划可以在毕业求职时更加从容，比如在校学习时关注行业动态，结合行业要求准备个人简历。此外，根据职业规划，学生在留学期间可以有针对性地提升自己，获取与目标行业、岗位匹配的竞争力，未来求职时掌握主动权。”

领英中国产品总监陈怡静说：“职业规划并非是一蹴而就的，需要在成长过程中不断动态调整。学生尽早准备职业规划，可以先确定较为清晰的目标，掌握进入职场所需的综合技能，进而探索职业发展的不同可能性，找到最适合自己的发展路径。”

拓宽信息 参与实践

“城市和行业是学生规划职业时需考虑的内容。”李强说，“不同城市的岗位机会、生活成本有

差别，且行业薪酬、前景对职业发展影响较大，这需要学生根据个人情况仔细考虑，作出选择。”

就读于日本京都大学土木专业的博士生曹宇说：“对于职业发展，我首先考虑的是就业城市，希望生活成本不要太高，经济压力相对小；再者，我常接触数字化、智能化的科研成果，未来想去研究所从事科研工作，期待在工作中带来知识转化的新成果，实现个人价值。”

在校期间，规划职业可以采取哪些实际行动？陈怡静建议，学生要充分拓宽信息渠道，可通过企业官网、求职网站等对目标行业加深了解，也可寻求就业指导中心、导师和校友、资深职场人的指导和帮助。此外，实习必不可少，进入工作环境可以了解自身的优势和不足，从而在校时更有针对性地提升自己。

“毕业后，我想到经济研究机构当研究员。”就读于美国密歇根大学安娜堡分校商业分析专业的葛蕾夕分享了她的职业准备过程，“我首先通过了解行业信息对自己的经历查漏补缺，当我发现经济研究机构招聘常考察案例分析时，便多参加模拟面试的练习。除此以外，经济研究机构一般有庞大的留学生校友网，我在职场社交平台认识了一些校友前辈，积极向他们征询建议，收获了很多信息。”

曹宇提到，在校期间自己做过多次实习。“我在设计院、施工企业等相关岗位都有过实践经历，实习不仅可以培养个人技能，也有助于我发现适合自己的工作状态。”他说。

开阔视野 发挥优势

领英《2022中国留学生归国求职洞察报告》显示，在留学生选择的岗位类别分布中，技术研发类的比例最高。对此，陈怡静解释道：“目前，生物医药、智能制造、新能源等新兴行业发展迅速，对技术研发类人才需求较高，因此掌握先进技术、技能



图片来源：千库网

的海外学子在求职时较受欢迎。”

曹宇认为，留学经历使他拥有更加开阔的视野。他说：“在海外学习，我不仅接触到了丰富的学术资源，还能与不同国家的学者、同学交流探讨，这有助于我在科研中收获启发、提出新观点。”

“我认为求职时留学生有一定的外语优势。”不久前毕业于荷兰瓦赫宁根大学的赵栩说，“部分岗位要求雅思或者托福语言成绩，留学生在申请出国时就做过准备。此外，在国外学习时，大家可以通过日常的听说读写训练提升外语能力，以便应聘对英语有要求的工作岗位时，有更强的竞争力。”

就读于伦敦大学学院公共政策专业的杨磊有相似体会：“毕业后，我想从事财务类工作，据我了解，不少外企有跨国海外项目，对应聘学生的外语要求较高。此外，我在留学期间学习了其他国家的财务知识，适应企业进行国际贸易的需要。求职时，我就可以展现以上优势。”

对此，陈怡静认为：“对于正在向海外拓展的中国企业，吸纳国际化人才加入的需求比较高。企业想要提升在海外市场的影响力和竞争力，就会青睐具备语言优势、跨文化沟通能力和全球视野的留学生。”

在南洋与中文相遇

李佳凝



阅读时光

在新加坡国立大学中文系就读，读书既是我的课业任务，也是生活乐趣。

身处互联网时代，越来越多的人习惯于“掌上阅读”，即在碎片时间通过手机阅读各类书。对我而言，纸质书有其独特的质感，令我爱不释手，因此学校的图书馆是我眼中的“黄金屋”。我来到新加坡国立大学的第一件事，便是探访中央图书馆，了解这里的藏书。

还记得穿过炎炎烈日下的校园，我走进了清幽的图书馆，顿感凉爽。在这里，大家全神贯注地做着自己的事，时间仿佛静止了。我步履轻轻，穿过宽敞的学习区，走上图书馆的一座旋转楼梯，映入眼帘的竟是一幅山水画，这里就是大名鼎鼎的雲茂潮中文图书馆。它独占一层，有海量藏书，以文、史、哲、华侨华人研究的收藏最为丰富，可谓中文系学子的精神家园。

学习之余，我常去这座图书馆，尤其喜欢中文社科、艺术、文史类书籍。有时，我随机从书架上挑选几本书，找一个过道处的沙发坐下就可以待一下午，读累了就在图书馆的走廊驻足，欣赏这里独特的布景与装饰画。

雲茂潮中文图书馆既有藏书还有展览，是放松心情的好地方。图书馆的走廊墙上挂着潮州木雕《清明上河图》一景，髹漆贴金浮雕细节精致，人物栩栩如生，是中文图书馆的一大标志。



雲茂潮中文图书馆。 图片来源：新加坡国立大学官网

在中文图书馆的一排排书架上，地方志、近代小说、各朝史书、儒释道经典应有尽有。来这里的同学，有的驻足书架前挑选翻阅，有的则捧着一大摞书籍，准备借回细细咀嚼。有时我看书累了，便向窗外看去，馆外绿意浓浓，尽显热带生机，令人心旷神怡。

值得一提的是，在雲茂潮中文图书馆一角有一排排填满书架的四库系列丛书，像密不透风的“书墙”。中文系有一门课程是介绍《四库全书》及中国传统经典著作，该课的教授曾让我们线上检索书中内容，不过我喜欢阅读纸质典籍，就来到中文图书馆，从书架上搬下一本厚重的书籍翻阅。指尖与纸张触碰，我与漂洋过海的中华经典相遇。

还有一次当我翻开《宋史》时，一张泛黄的借网卡掉落，我惊讶地发现上面有借阅者于上世纪90年代写下的字迹。在我看来，中文图书馆是知识的保鲜室、文化的传播室。雲茂潮图书馆中的书籍在这里静静等待一代代求知者，助力海外华人寻找文化根脉、传承中华经典。

（作者系新加坡国立大学中文系学生）

出国留学，请收下这份安全指南

王学军

留学安全一直是众多家长和学子颇为关心的话题。目前，国际环境存在诸多不稳定因素，留学安全事件时有发生。对于身在海外的中国留学生来说，保障自身安全是实现留学价值的重要前提。在此，我提出如下建议，希望对各位学子有所帮助。

增强安全意识

首先，没有绝对的安全。即使在相对安全的国家，也有可能遭遇风险。因此，建议学子们在出国前熟悉留学国家、地区常见的安全风险和隐患，有意识地主动规避风险，学会辨识相对安全的时间、地点、人和行为。

具体而言，从时间上讲，夜间比白天相对危险，特别是凌晨。此外，还有一些敏感时间点，比如新生入学时容易遇到诈骗、盗窃，在重大节日游行聚会或者演出比赛时，因秩序混乱可能会出现踩踏等风险。从地点上讲，不要去相对危险的区域，包括没有摄像头覆盖区域、偏僻之处、城市犯罪率较高的区域等。从行为上讲，低调出行比露财炫耀更安全，严格遵守当地法律规定、尊重风俗禁忌比随心所欲更安全，遭遇抢劫时暂时妥协示弱比简单反抗更安全。

我们偶尔会看到一些关于中国留学生遭遇枪击、绑架、抢劫等案件的新闻报道。想要降低遭遇这种案件的概率，留学生需要具备较强的安全意识，远离相对危险的时间、地点、人群，安全行事。曾经发生过一起两名

中国留学生被抢劫枪击的案件，他们在半夜开车回到住所，在停车场遭遇两名劫匪持枪抢劫时遇害。从时间上看，案发凌晨，这是一天最危险的时间段；从地点上讲，他们的居住地和停车之处是一个犯罪率高发区域。如果他们有意注意以上安全要素，也许就能降低此次悲剧发生的概率。

警惕安全风险

身处异国他乡，留学生不可避免会面对复杂多样的文化、法律等差异以及形形色色的安全问题。归纳起来，留学期间主要的风险问题包括：涉财犯罪（含电信诈骗）、心理安全、法律风险、社交安全、旅行安全以及各类校园安全风险等。我举几个常见的风险和应对办法：

在国外，冒充中国公检法以及中国驻外使领馆工作人员实施电信诈骗的事件屡有发生。骗子冒充公职人员获取学生信任，编造故事，声称学生涉嫌参与违法犯罪，之后诱导其转账汇款。预防被骗，留学生需要知晓骗子的套路，注意保护个人隐私信息，以及牢记无论对方说什么，都别转账汇款。

对中外文化、风俗等差异不了解也可能导致安全风险。例如与警察打交道时理解偏差可能会招致暴力执法，贸然造访他人住宅可能会遭遇自卫枪击，“OK”等手势在有的地方可能有负面含义等。一个在国内很平常的行为，在国外可能会触犯当地法规或



图片来源：千库网

者习俗禁忌，轻则不受欢迎，重则有人身安全隐患。希望留学生在出国时要深入了解所在地风俗习惯、法规禁忌等，入乡随俗。

培养安全能力

身处海外，远离家人，当不幸遭遇安全风险时，最及时、可靠的方法是靠自己的安全能力化险为夷。

何谓安全能力？主要包括4个方面：首先是远离风险的能力，即知晓并规避潜在的安全风险；其次是智慧避险的能力，即在风险发生的苗头阶段冷静处置；第三是紧急脱险的能力，指身处险境中，运用消防类、处突类、防卫类、急救类、求存类等安全技能应急处置能力；最后是遇险后修复的能力，即在遇险后，自我调整或借助专业力量促进身心康复的能力。出国之前，接受系统的安全教

育，了解丰富的海外安全知识，掌握必要的安全技能应该成为留学生的必修课。有不少国家的安全教育在小学、中学就开始系统开展，比如曾有一位12岁留学生的家长谈到，孩子上学第一课就是应对校园枪击和恐怖分子袭击演练。

接受了安全教育，并不意味着就能养成良好安全习惯，因为好习惯的养成需要日常坚持练习。很多危险是在一瞬间发生的，黄金求生时间很短。当危险来临时，在第一时间做出正确判断和应急反应，需要在练习和运用中熟能生巧。好的安全习惯有很多，比如开车走路时不看手机；在没有封闭护栏的站台等火车、地铁时，注意防止被挤落；到比赛、演出等公共场所时，第一时间观察紧急出口和疏散通道等。当好习惯成自然，安全就更有保障。

（作者为时分安全创始人、国际安全教育专家）

征稿启事

亲爱的读者朋友们：

为了展现中国留学生赴海外求学、生活的图景，人民日报海外版《海外学子》版“海外学子看海外”栏目向广大中国留学生征稿。我们期待您分享在留学期间的跨文化交流故事、留学生活观察、旅游经历等。

稿件文风不限，2000字以内。同时，如果方便，希望附上与文章内容相关的电子版照片一到两张。稿件电子版请发至zsyrmrb@126.com，并附上联系人、所在院校等信息。

《海外学子》编辑部
2022年12月7日