

# 这份职业规划指南请收好

本报记者 周姝芸



2022年9月，领英中国在京举办留英学生求职培训活动。

资料图片

性，找到最适合自己的发展路径。”

## 了解自己，提早准备

“我认为规划职业的前提是对自己有足够的了解，复盘自己的成长经历、专业兴趣和职业目标等。”在美国上学的李楚君分享了自己的经验，“在申请学校时，我在文书中提到了个人规划，回答了选择这所学校和专业的理由，我认为从这一步起就要认真对待。规划职业要发自内心，而不是一味遵从父母、老师的建议，因此越早独立思考越好。”

智联招聘执行副总裁李强认为，职业规划从学生决定留学、选择院校和专业时就可以开始。他谈道：“学生提早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。”

在英国留学的陈子鹭就曾在选择专业时主动搜集信息，为自己量身定制职业设想。她说：“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，所以选择了更适合自己的景观建筑专业。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。”

“职业规划并非一蹴而就，需要在个人成长过程中不断动态调整。”领英中国产品总监陈怡静建议说，“学生尽早准备，可以在校时培养职场所需的综合技能，也能探索职业发展的不同可能

## 搜集信息，参加实习

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。

李楚君分享了自己的职业准备过程：“毕业后我想进咨询公司做分析师，我先在网上搜索行业的招聘信息，咨询公司面试时常考察案例分析，且分析表现对是否被录用影响较大，于是我

和其他同学组成搭档，练习模拟面试。不仅如此，我在职场社交网络平台认识了一些校友、前辈，我主动向他们征询建议，倾听反馈，感到收获不少。”

“大二暑假时，我在杭州的一个设计院实习。”陈子鹭说，“这段经历让我把知识运用到了实践中。实习不仅能培养个人技能，也有助于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，提前规划很有必要。”

城市、行业是不少留学生需要考虑的内容。就读于日本京都大学土木专业的博士生曹宇说：“我希望未来工作城市的生活成本不要太高，经济压力相对小；再者，我在设计院、施工企业等相关岗位都实践过，未来想去研究所做科研工作，期待在工作中带来知识转化的新成果，实现个人价值。”

## 练好外语，积累优势

“企业招聘时，看重学生通过接受国际化教育培养出的全球视野、跨文化沟通、多元角度思考等能力，因为这些能帮助企业创造价值、解决问题。”陈怡静认为，“如今，雇主更看重一个人在职场上的学习能力和上升潜力。其中，全球视野就是留学生的一大优势。”

毕业于新加坡国立大学的余阳分享了自己的心得：“我在回国求职时，看到不少大数据、人工智能等行业的前沿科技岗位要求应聘者有海外背景，不仅要具备优秀的专业能力，还要有更发散的思维。据我了解，留学生在海外学习、生活，不仅带来更广阔的视野，也能在迥异的环境里学到更多创新思路、实践方法，激发开放思维。”

“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，他们在全球各平台受邀做讲座。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。”

“我认为留学时一定要练好外语。”李楚君说，“在国外上课，大家可以通过日常的听说读写训练提升英语水平，不要怕课堂发言、小组作业。求职时，部分岗位要求应聘者有良好的英语听说能力，要求用英语自我介绍、回答问题等，这正是留学生发挥专长的机会。”



图片来自千库网

## 走进贝加尔湖蓝冰世界

徐昕

贝加尔湖有“西伯利亚的蓝眼睛”之称，它位于东西伯利亚南部，是亚欧大陆最大的淡水湖。听说冬季是一睹贝加尔湖景色的最佳时期，那时，气温低至零下20多度，湖面会结上厚厚的冰层。于是，在俄罗斯上学的我便展开了一场探索贝加尔湖之旅。

利斯特维扬卡是贝加尔湖边的一个小镇，大巴车把去贝加尔湖的游客带到了这里。

我从车上一下来，目之所及便是绵延的雪丘、晶莹的冰层，仿佛置身幻境。坐上贝加尔湖边的摩天轮俯瞰大地，一边是雪山，向远处蜿蜒；另一边则是青山，山脚下散落着彩色的木屋，袅袅炊烟正从里面升起。

从湖面的冰层传来冰裂的声音，在山谷中回荡。身处其中，我感到自然的能量暗暗流动。在贝加尔湖附近栖息着上千种动植物，其中不少是特有



物种。我见到了有名的贝加尔环斑海豹，还有在冰面觅食的野生狐狸。

从伊尔库斯克市区到贝加尔湖最大的岛屿——奥利洪岛需乘坐5小时大巴，再乘坐30分钟气垫船。司机在早上10点从市内准时出发，一路上越接近小岛，行车越稀少。大巴车相对而行时，司机会心照不宣地挥手问候。

贝加尔湖的自然美与人文美相得益彰，位于西伯利亚南部的伊尔库斯克州和布里亚特共和国是不少民族的发源地。贝加尔湖东侧住着布里亚特人，他们是蒙古族的一支。奥利洪岛的布里亚特人生活方式已经发生变化，并不以农业游牧为生。

如果说贝加尔湖是西伯利亚的明珠，奥利洪岛就是这颗明珠的心脏。岛上小镇有完整的旅游生态，但这片广袤的土地并没有被过多地商业改造和开发。你可以联系岛上的司机，带你穿越贝加尔湖南线和北线，一览蓝冰、气泡冰和被冰覆盖的岩穴景色，并在沿途听到关于岩石的传说。此外，你还可以在旅途中感受冰上野炊——在冰面生火煮上一锅当地最常说的鲜鱼汤，就着



作者在贝加尔湖旅行时留影。

酸面包和姜饼吃下，没有比这更暖胃的食物了！

我在出发前看过一部纪录片，主角是一位独居在贝加尔湖边的舞者，年近80的她穿上冰鞋依旧可以在冰面上起舞。她说这是一种“幸福的守护”，而贝加尔湖的冰面承载了她的故事与能量。梭罗说：“只有人同自然有某种温柔的关系，生活才是名副其实的生活。”在奥利洪岛，这种“温柔”是人们对它的爱，是以谦

卑、呵护的心态与自然共存。

奥利洪岛的生活正如我看到的纪录片里那般平静，岛上小镇在下午4、5点左右就回归寂静。

这趟旅程，我看到了贝加尔湖与安加拉河的冰水交界美景，听到了大巴司机讲述的当地传说，品尝到了独特鲜美的贝加尔湖鱼，在拥抱自然中被治愈。

（作者系俄罗斯莫斯科大学心理学专业学生）

## 我最爱的荷兰甜品

朱筱旭/文

“不甜”可能是中国留学生对国外甜品的最高赞誉。我是一个喜欢吃甜食的人，在荷兰留学，我热衷于尝试当地不同甜品。虽说经常被看起来糖霜不多实则齁甜的甜品“伤害”，但好吃的甜食的确能缓解学习压力，天气不好时吃些甜品心情都好了起来。

平时我和朋友去喝咖啡，会点一些小蛋糕搭配。一次机缘巧合下，服务员推荐了我一款叫作“Rijstevlaai”的甜点，说是餐厅限量供应的。听服务员介绍，Rijstevlaai是荷兰林堡省一款传统且具代表性的特色甜点，由甜饼皮和米饭馅料组成。由于它没有对应的中文译名，我姑且叫它“糯米布丁”。

用米饭做甜点？我和朋友交换了一下眼神，她的表情也充满疑惑。然而“特色”和“限定”两词着实诱人，于是我们毅然决然下了单。

不一会儿，服务员端上来一个三角形的派，乍一看有些平平无奇。没有过多的食材元素，颜色也很普通，如果摆在橱窗也不会让路过的人产生购买欲望。“卖相一般，口味也应该不怎么样”，我边想边用叉子挖下一小块试探地尝了下。

生活里，往往期待值越低的东



荷兰特色甜品“Rijstevlaai”。

西里，往往期待值越低的东

西里，往往期待值越低的东

西里，往往期待值越低的东

西里，往往期待值越低的东

西里，往往期待值越低的东

西里，往往期待值越低的东

## 中国驻新加坡大使馆提醒防范“虚拟绑架”类电信诈骗

本报电（张舟）据中国驻新加坡大使馆微信公众号发布的消息，近期使馆连续处置2起中国留学生遭遇“虚拟绑架”类电信诈骗案件。目前，当事人虽均已找到，但当事人家庭遭受不同程度财产损失。

诈骗分子往往利用当事人“怕事”心态，通过冒充当地执法人员等欺诈手段获取当事人的个人信息，随后将电话转接到“国内公检法机关”并发送虚假的“逮捕令”“通缉令”“法院传票”等，诱骗当事人下载网络社交软件进行一对一联系。期间，诈骗分子会要求当事人以“协助调查”为由与外界断绝联系、自行租房，甚至前往第三国藏匿并拍摄遭“殴打”等视频，后将视频

发给当事人家长索要“巨额赎金”。

中国驻新加坡大使馆提醒在新加坡的中国公民切实提高反诈意识，提升自我保护能力，严防包括“虚拟绑架”诈骗在内的各类电信诈骗。如接到类似涉嫌诈骗的电话、邮件，尤其那些显示来自海外、有“+”前缀的电话，要做到“遇事不慌”“来电不信”“要钱不给”三原则，并第一时间报警或拨打中国驻新加坡大使馆领保电话进行核实。



留学服务站