

求学海外，清晰的职业规划有助于学子管理学习时间、提升专业技能，因而越来越被重视。

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。



日前，领英在美国康奈尔大学面向中国学生举办求职培训活动。

资料图片

留学期间 如何做好职业规划？

本报记者 周姝芸

了解自己，尽早规划

留学英国的陈子鹭在选择专业时为自己量身定制了职业设想。她说：“虽然商科专业比较热门，但我的兴趣爱好偏文艺，喜欢画画、书法等，所以选择了更适合我的景观建筑专业。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。”

杨茜就读于英国萨塞克斯大学，在出国前她就对职业规划有过一番思考。杨茜说：“我喜欢创作视频，毕业后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。”

“职业规划从学生决定留学、选择院校和专业时就可以开始。”智联招聘相关负责人建议，“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。”

在留学申请时，学子们需要提交一份“个人陈述书”，介绍自己并阐述为什么选择这所学校和项目，就读于美国波士顿大学的陈安认为，在第一步就要有独立思考，他说：“‘个人陈述书’中会提及个人的专业兴趣、成长经历和职业目标等，而非随波逐流泛泛而谈。比如我对创业有兴趣，虽说有风险、难度高，但我决定了就要去试试，这样留学期间我就能目标明确。”

搜集信息，参加实习

记者了解到，实习是留学期间探索职业发展、拓宽视野的重要一环。日前，启德教育发布《2023研究生留学白皮书》。其中数据显示，近四成中国学生在留学期间有在当地实习计划。

“我身边不少同学在大一就开始实习，提早行动很有必要。”陈子鹭说，自己在大二暑假时，去了浙江杭州的一家设计院实习。“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，也帮助我了解了设计院工作的内容、环境，我更加明确未来的职业目标。”

实习经历启发学子对城市、行业有更深思考。就读于日本京都大学土木专业的博士生曹宇说：“我在设计院、施工企业等相关岗位都实践过，想去研究所做科研工作。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。”

如何在留学时得到更多职业信息？领英中国区总经理王茜建议留学生们在求职社交方面不要害羞，通过积极与他人互动来拓宽对职业的了解。王茜说：“相关数据显示，近年来‘Z世代’越来越倾向于使用社交媒体进行职业发展，展示他们的知识和能力。此外，留学生可以关注学校、专业机构的招聘活动，这些活动集结了众多优质企业走进校园，提供资讯和机会。”

“对留学生而言，‘Networking’是一项重要的职业发展技能，即通过社交人脉搜集信息、争取工作机会。”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经历，“毕业后，我想去经济研究机构当研究员。经济研究机构一般有庞大的留学生校友网，我在职场社交网络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。”

积累优势，拓宽视野

陈子鹭认为留学时可以积累许多国际化的资源，帮助职业发展。她说：“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。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。”

“留学生通常具备在不同国家和地区学习生活的经历，能够更好地适应不同文化和环境，具有更广泛的国际视野和经验，这是留学生的求职优势。”王茜说，“国际贸易、金融和法律等专业性强的领域，需要员工更好地理解和适应不同国家和地区的商业文化、市场需求和法律，留学生通常更具优势。此外，留学生若能流利地使用多语言交流也是重要加分项。”

对此，伦敦大学学院公共政策专业的杨磊有相似体会，他说：“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，对应聘学生的外语水平要求较高。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。”

“智联招聘平台近期数据显示，在专业服务/咨询行业中，标明留学优先的岗位在所有应届生的招聘职位数占比排名首位；其次是互联网/电子商务行业。”智联招聘相关负责人提到，“随着中国企业海外开拓，跨境交流和业务合作步伐加快，财会、法律等专业咨询类人才需求加大；同时众多企业借助跨境电商平台出海，这些行业对具有跨文化背景的留学生需求比较高，这是留学生们发挥优势的机会。”

留学期间，论文写作既是重要的学业任务，也是整合知识、输出观点的过程。留学生写作时有哪些可利用的学习资源？如何突破语言障碍？对此，我分享一些自己的经验。

我的导师曾告诉我，论文写作前要想清楚9个字：是什么、为什么、怎么做，先有如上思路对写作大有裨益。第一部分关乎到论文选题的内容，即明确论点；第二部分想想我为什么要写这篇论文、提出了什么问题。第三部分涉及具体的解决途径以及创新方法，其中这部分我认为是最难的，也是论文的落脚点，因为需要提出可行的方法从而促进对论题的研究，这也是该篇论文的价值所在。

写论文时，大家一定要充分利用学校的学习资源。比如，我平时参加的课程对于确定论文的选题和研究角度就有帮助。

我在上课时，发现课堂注重学生讨论。每节课后，老师会说下次课涉及的内容和资料，我们需课下自行阅读，然后在下次上课时分享自己的阅读感受，并和同学讨论。这种讨论不仅可以调动上课积极性，而且可以激发创造力。我时常在听到同学们的分享后，对问题产生不同角度的认识，“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”。对于美国的博士生来说，学习专业知识是一方面，研

论文写作二三事

刘涛

这是提高论文写作很重要的一部分。我们不仅可以按照老师的建议，对这一篇论文进行修改、完善，还要学会举一反三，下次写作时避免之前出现的问题，写作水平就慢慢提高上来了。

出国留学对于提高英语写作的认识，“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”。对于美国的博士生来说，学习专业知识是一方面，研



资料图片

究问题的思路是另一个侧重点，这样的课程对论文选题有很大启发。

不仅如此，我们还可以利用学校图书馆丰富的藏书与数据库资源。学生可以去图书馆借阅论文写作时需阅读和参考的书目，利用数据库来下载需要的电子资源，这对于了解新的学术热点和动态、国外研究现状和研究方法有很大帮助。想写好一篇论文，我们要掌握国内外对这一问题的研究状况，如果相似的论点已经被充分地阐述过了，我们可以减少重复。

再者，论文写作期间要主动联系导师，寻求导师建议。在写作过程中，我们要和老师积极沟通，这样可以在对某一问题拿不准时得到老师的解答。论文写完后，也要请老师提建议，我认为

确，这是留学生学习初期常见的问题。但我认为要大胆尝试，其实言之有物的观点才是表达里最重要的部分，写作时也是如此，不要被语言表达的小错误束缚，牢记观点、内容才是语义传达的核心。

在论文写作时，我们还可以善用英语翻译和修改软件，比如Deep L和Grammarly等，他们翻译的准确度较高，还能润色表达、改正语法错误，对于论文写作很有用。

（作者系复旦大学和美国科罗拉多学院联合培养博士生）

留学记

密大学子：记录下我们的留学故事

何佳恒

2023年12月，经过5年的筹备及制作，由密歇根大学校友王卫东、胡澜等人发起、专业摄影团队拍摄制作的《密行》纪录片在北京首映，这部纪录片反映了密歇根大学中国留学生的生活，采访了密歇根大学众多杰出校友，展现了他们不畏挑战、突破自我、锐意进取的精神风貌。

密歇根大学在U.S.News美国最佳公立大学排名中常年位居前列，自19世纪起，密歇根大学的中国留学生就为促进中国社会发展与中美交流作出了重要贡献。1896年，两位来自中国的女生在美国密歇根大学医学院毕业后，回国投身医学教育事业。当时，密大校董深受触动，专门建立了东方妇女奖学金，为亚洲女性提供留美接受高等教育的机会。

新中国成立后，密歇根大学的中国留学生投身祖国建设一线。物理系毕业生朱光亚参与组织了原子弹、氢弹的多项工作任务；工程学院毕业生任新民是中国导弹与航天技术的重要开拓者之一……他们是众多密歇根大学留学生中的一部分，学成归来，为祖国的发展贡献力量。

这部纪录片的发起人王卫东在上世纪80年代前赴美国求学，当时的导师不仅前往机场接他，还为他联系学校宿舍。初来异国的王卫东感受到了陌生环境的善意，他很快适应了异国学习生活。王卫东后来成为一名律师，他将善意传递了下去，在担任清华大学苏世民书院的行业导师时，他关心各国学子，带外国学生了解中国多元文化，增进情谊。

在密歇根大学，老师常常和中国学生交流互动；商学院的吴迅老师同

校友一起赞助中国留学生成立了赛艇队，丰富留学生的生活，锻炼大家的体魄；法学院的几位教授不仅关心中国学生的日常生活，还常到中国讲学，对中国文化颇有了解。

当《密行》在密歇根大学实地拍摄时，我正在物理系读书，参与了纪录片的拍摄，同时增强了对学校有关中美人文交流历史的了解。纪录片中密歇根大学学子们留学报国的故事深深激励了我，我在担任密歇根大学中国留学生学者联谊会主席期间，推动学联更加积极地组织中美元间交流活动，搭建中美青年学者交流的桥梁。

密歇根大学中国留学生学者联谊会由学校中国青年组成。每年，我们在

密歇根剧院举办春节联欢晚会，把年味带进安娜堡。春节联欢晚会不仅让留学同胞感受到节日氛围，也吸引了许多美国朋友参与到中国新年的庆祝活动中。我们每年还会举办密歇根（密西根）中国论坛，吸引了上千人参与。此外，我们还邀请中国公司前往密歇根大学举办招聘会，为密大毕业生拓展就业机会……这些活动进一步促进了中美两国人民的相互交流和理解。

《密行》纪录片体现出这一理念，鼓励更多海外求学的中国青年响应时代的召唤，留学报国，不负使命。

（作者曾系密歇根大学中国留学生学者联谊会主席）



美国密歇根大学中国留学生组织的赛艇队正在训练。

作者供图

中国驻巴塞罗那总领馆提醒注意春节假期安全

本报电（张舟）据中国驻巴塞罗那总领馆消息，中国甲辰龙年将至，不少国内外游客来西班牙加泰罗尼亚旅游观光、与亲人团聚共度春节。为了大家假期平安、生活顺利，中国驻巴塞罗那总领馆特别提醒大家注意以下事项：

做好防盗措施，注意防火安全。关注工作、学习、生活区域的安全形势，外出途中和进出住所时严防尾随及盗窃。休假或歇业期间，及时启动店铺仓库等区域的自动监控设备，视情增设安防措施，确保摄像头和报警器可正常运转，防止不法分子趁虚而入。强化防火意识，排查火灾风险，合理配置保险以防不测。

旅途谨防盗窃，妥善保管财物。低调出行，时刻看管好个人财物，不佩戴高档手表、首饰、名牌箱包，不携带大量现金，将个人随身物品时刻控制在视线范围内。妥善保管护照等重要证件。提前备好护照、签证、居留卡、学生证、身份证等证件的复印件或扫描件，并与证件原件和财物分开存放，以防同时丢失。租车游客在离车游玩时，应避免将任何个人物品置于车内，谨防砸车盗窃行为。在车辆行驶途中，不理睬任何陌生人搭讪。妥善

购买车辆保险，存好保险凭证。

注意遵纪守法，树立良好形象。遵守西班牙相关法律法规，尊重当地民俗习惯。提前熟悉入境规定，计算好停留时间，避免携带不准入境物品，也不要逾期逗留。参观教堂等宗教场所注意衣着举止，不在巴塞罗那市内等禁飞区域使用无人机。自驾时遵守交通法规，不超速、超载，杜绝酒后驾车。注意言行举止和个人修养，避免在公共场所大声喧哗、衣冠不整、随意丢弃垃圾等不文明行为。

量力安排行程，关注自身健康。冬季呼吸道疾病高发，疾病传播风险升高。建议密切关注当地天气变化，及时增减衣物，行前备好常用药品。保持勤洗手、常通风等良好卫生习惯，如出现发热、咳嗽、呕吐等相关症状，尽快就医。根据自己身体状况安排旅行行程，不过度疲劳。



留学服务站