

留学记

她在美国打太极拳

郑立博

当清晨的第一缕阳光洒向美国威斯康辛麦迪逊街道时，人们总会见到一个中国女生穿着太极服打太极拳——白鹤亮翅、野马分鬃、青龙出水……一招一式干净利落、英姿飒爽，引得围观路人发出阵阵惊呼——这便是留学生林晓雪的日常生活。

林晓雪爱好太极拳。2015年，她便开始接触太极拳，如今已坚持练了9年。谈起和太极拳的缘分，林晓雪说：“我从小身体不好，有荨麻疹，吃了许多中药都没好。后来我听说做一些有氧运动有利于提升身体素质，太极拳就是一个不错的选择。”

刚开始，林晓雪通过看书、观看教学视频等方式学习太极拳，后来偶然遇见了自己的太极拳师傅，便开始了系统的学习与训练。林晓雪说：“太极拳改变了我的生活。打太极拳需要全程深呼吸和打开胸腔，可以锻炼心肺功能；训练中不断地气沉丹田则有利于提升肠胃功能。”

经过一段时间的太极拳训练，林晓雪的身体变得更加健康，也没有了荨麻疹的困扰。不仅如此，林晓雪说学习太极拳之前，她的性格较为急躁，容易生气，打太极拳缓解了她的焦虑情绪，释放生活中的压力，让她成为了一个更温和的人。

2023年，林晓雪前往美国威斯康辛麦迪逊大学攻读信息科学硕士。在美国的日子里，虽然她的学习忙碌，但仍然坚持打太极拳。每天早晨6点，林晓雪就开始练习太极拳，时长超过3小时。

在街上打太极拳引来了许多好奇的目光，很多路人都会停下脚步观看。经常有人问她：“这是不是中国功夫？”“这是什么招式？”“练习这个有什么作用？”林晓雪都会耐心地对他们一一解释。

“还有一次，有人问我要电话和邮箱，想和我一起学太极拳。”林晓雪说，“不过我目前还有学业任务，没有时间进行系统教学。如果以后有机会，我想把太极拳教给更多的人。”

林晓雪留学前曾做过视觉设计师。如今，她希望运用所学知识，让太极拳与时代接轨，例如使用VR技术，让用户可以打破时间、空间限制，跟着太极拳师父一起练习，通过前沿科学技术宣扬传统文化。

“目前，市面上缺乏能够广泛应用的学太极拳平台，很多太极拳初学者只能在网搜索信息，面对众多内容不知从何下手。”林晓雪说，“我们需要一个集中学太极拳的社交媒体，所以我想做一个太极拳APP。它涵盖太极拳教程，同时提供一个交流平台。希望这可以帮助更多的人了解、学习太极拳。”

林晓雪经常拍摄、记录自己练习太极拳的过程。

受访者供图



《对话青年》新书发布 分享留学故事和经验

本报电（张舟）日前，《对话青年·崛起的力量》新书发布会在上海举办。该书由新东方教育科技集团董事长周成刚、新东方前途出国总裁孙涛主编，东方出版社出版。通过访谈多名“四新”学科硕博留学生、有丰富国际交流与合作经验的高校教师，展现他们的海外求学经历和回国求职经验。

当天，来自美国、英国等高校的留学生代表上台交流，

他们从上课学习、留学生活、求职就业等不同维度分享了自己的留学故事和经验，为更多年轻人带来启示。

孙涛表示，该书力图帮助中国留学生成长，书中一个个鲜活、真实的留学故事，立体展现出出国留学和国际教育对个人发展的助力。让更多的新时代青年了解国际教育，通过出国留学成为具备国际视野的高素质人才。



近期，智联招聘承办面向毕业生的就业双选会。

受访者供图

近期，春季校园招聘正在火热进行，不少留学生进入了求职冲刺阶段。

今年春招，哪些行业偏好有留学背景的学生？学子如何准备方能收获心仪offer？本报记者对话了几名中国学生和职场领域的专业人士，为学子们送上求职参考。

“金三银四”春招季 求职指南请收好

本报记者 周姝芸

找到合适行业

发挥留学优势

更新自身技能

“今年春招，我投递的是ESG（环境、社会和治理）咨询顾问岗，主要为客户提供ESG风险和机会的评估服务。”留学英国的于洋说，“我的专业是环境科学，且对可持续发展很感兴趣，同时我了解到国内相关政策支持ESG领域的发展，因而看好该领域前景。”

“2023年以来，新能源、制造业等领域在积极吸纳海外人才。”智联招聘董事长郭盛在接受本报记者采访时说，“随着碳达峰碳中和等目标的推进，新能源汽车、生物新能源等细分领域快速发展，这吸引了不少海归人才积极加入。”

毕业于英国华威大学的刘思铭观察道：“今年参加春招时，不少人工智能、大数据等行业的前沿科技岗位偏好留学生。据我所知，这些岗位对应聘者的专业能力、开放思维较为看重，留学生能在海外学到更多思考方式，激发创新思维，因而被雇主青睐。”

于洋说：“我了解到金融、咨询行业偏好留学生。我周围有许多同学投递了相关行业，海外留学经历能够一定程度反映学习、抗压能力。此外，金融、咨询等行业里有不少海归校友，相对来说，对留学生更了解和看重。”

“今年回国参加春招的留学生，较多向科技、金融、教育以及互联网领域投递简历。”领英中国出海招聘解决方案负责人王巍介绍，“这些行业不仅在国内有广阔的发展前景，而且与国际接轨程度高，为留学生提供了丰富的职业机会。同时，一些高端制造业、生物医药等领域也在积极引进海外人才，以提升产业的技术水平和创新能力。”

留学澳大利亚的徐光圆认为，留学生的优势之一在于较强的团队合作能力。她说：“留学时我经常在课业中遇到小组作业，在与人合作的过程中，我对如何高效地与人沟通和合作、如何处理意见分歧、如何制定团队任务进度表等问题有了更深的体会。团队合作是工作中必不可少的一环，也是每位职场新人需要具备的soft skill（软技能），许多留学生在这方面有积累的优势。”

“归国留学生拥有语言优势以及在国外学习与生活中锻炼出来的适应能力，这些技能可以使他们在求职中脱颖而出，特别是在对跨文化能力要求较高的领域。”郭盛说，“留学生更容易适应多元化的工作环境和国际团队。他们理解不同文化之间的差异，也更具有文化敏感性，尊重、理解不同文化差异，适应部分企业开展国际业务的招聘需求。”

毕业于英国利兹大学的黄西对此有相同体会，她说：“我在参加一些外企的招聘时感觉更顺利，得益于留学时常用英语进行听说读写训练。此外，留学生在海外常使用shein、亚马逊等软件，熟悉这些平台的产品、运作模式，参加此类外企的招聘更有优势。”

王巍认为，留学生在部分专业领域拥有前沿的学习、研究经历。她说：“许多留学生前往国外知名大学深造，接受世界一流的教育资源培养。他们在专业学习、科研实践以及实习经历等方面，往往能积累丰富的经验。这使得他们在求职时能够展现出较高的专业素养和实践能力，获得一些用人单位的青睐。”

根据智联招聘相关数据显示，Z世代留学生回国求职，对工作体验的感受更加丰富、多元，同时对灵活就业的接纳度也较高。在2023年相关数据调查中，注重组织管理、雇主形象的归国留学生占比分别有所提升。此外，越来越多海归加入到灵活就业队伍，从灵活就业的业态来看，数据占比排名第一的是短视频博主，其次是金融投资、知识付费、教育培训和直播。

“留学生回国求职时，存在对国内的招聘信息、职场环境、行业惯例等信息了解不足的情况。”郭盛建议说：“回国前，学生可运用视频、直播等‘可视化’求职工具，与企业更便捷地沟通交流，多角度了解企业的办公环境、员工工作状态及岗位情况等。”

“对留学生而言，通过社交网络搜集信息、争取工作机会是一项重要技能。”毕业于美国波士顿大学的李维维分享了她的经历，“我想到经济研究机构当研究员，便在职场社交网络平台认识了一些校友前辈，积极向他们征询工作机会，收获了几个重要面试。我周围许多同学都在使用社交媒体进行职业发展，展示自己的知识和能力。”

“在这个瞬息万变的时代，人们需要不断更新自身技能，保持自身优势。”王巍建议说，“随着AI时代的到来，未来职场中，员工具备AI相关技能是重要能力。例如了解向AI提问、人机互动等技能有利于适应新技术、新业态。建议大家保持终身学习，提升技能、拥抱AI时代，从而实现自己的职业梦想和人生价值。”

张安辰本科在西北政法大学读金融专业。西北政法大学有一个开课亮点：不论开设什么样的学科，都会为学生配套相应的法学课。正是这样的课程设置，让张安辰发现了法学的魅力，法学并不像自己原本想象的那样晦涩难懂，反而点燃了自己的学习热情。

近年来，能够解决涉外金融纠纷的“金融+法律”复合型人才受许多雇主青睐。张安辰早有本科毕业后继续深造的计划，她选择出国留学，学习法律。

经过前期准备，张安辰来到了美国凯斯西储大学进行硕士学习。谈及在这里求学的感受，张安辰说，大学里严谨的学风、友好的教职员以及完善的警卫服务都给她留下了深刻的印象。“这里的教职员和教授和气、热心。我记得我们学院办公室有3个工作人员，他们每天都非常热情地跟每一个经过的学生和老师打招呼。在我临近毕业时，其中一个小哥已经调到别的学院工作了。但他还是特地跑来祝贺我们毕业，令人暖心。”

刚到美国，张安辰的英语交流其实并不顺畅。虽然她的语言成绩不错，但在实际应用以及面对法律相关专业术语时，还是有些迷惑。此外，美国高校老师的授课方式也需要她适应。“这里的教授在课前都会布置四五十页的内容，让学生们去读，了解实际案例。但在上课时，老师讲的跟书本不一样。”张安辰介绍，“老师不会只限于这个案例，他会多讲一个我们不知道的案子，也不会告诉我们通过这个案子得出怎样的结论，而会让大家有更多延伸思考。这对于我这样法学基础比较薄弱的学生来说有难度。”

于是，她向授课老师请教。这位教授后来成为她的博导，教授非常耐心地告诉她，每一堂课都会有录像，录下了黑板及整个课程的情况。他告诉张安辰一个网址，让她有空回看录像。

凯斯西储大学法学硕士有3个研究方向，分别是国际商法、国际刑法以及环球法律研究。虽然国际商法是个热门选择，有很多中国学生会就读这个方向，但张安

辰另辟蹊径，选择了国际刑法。

“之所以做出这样的选择，除了我自己感兴趣，导师也是重要原因之一。”张安辰说，她在迷茫时教授告诉她，如果不确定自己的研究方向，就多看、多试，总能找到自己热爱的课题。

在硕士期间，张安辰大量修课，只要是有帮助，哪怕是不计学分的课程，她也认真修习，努力补足自己此前法学知识的缺失。

不过她发现自己的知识尚有欠缺，靠仅仅一年多的“强力突击”还不足以做个好律师。在她发愁之际，导师建议她可以再读个法学博士，在学习研究过程中看看自己真正想要什么。而正是博士的这段学习经历，让她找到了自己想要从事的事业方向。

张安辰接触到一个关于青少年犯罪的刑事案件，在梳理未成年犯罪嫌疑人过往时，她了解到这个犯罪嫌疑人在

年幼时可能遭受过校园霸凌，没有得到接受良好教育的机会，这些因素在一定程度上引发了青少年犯罪，造成了严重的后果。

如果可以尽早介入，给予青少年身心灵援助，是不是就不会有惨烈的后果发生了？

张安辰萌生了一个念头，将自己的博士研究方向从刑法转向青少年犯罪，希望为青少年成长提供一些引导。

“这个案件让我很有感触。”张安辰说，“我曾有同学遭遇过类似情况，幸运的是他有父母的帮助。而我代理案子中的这个男孩就没那么幸运了，我希望我能运用所学知识，为改变现状出一份力。”

如今，张安辰已学成回国，做着一份与青少年成长紧密相关的工作，她坚定地说：“我会站在为青少年提供服务的角度，充分运用法律武器，为青少年提供更多开阔视野、提高自身能力的机会。”



美国凯斯西储大学法学院景色。

资料图片

钻研法学

为青少年成长撑伞

孙涛