

“金三银四”春招季 求职就业有妙招

选择合适行业

李一诺在加拿大学习大气科学和物理专业,不久前她毕业回国加入了春招队伍。李一诺说:“春招我主要投递了 ESG (环境、社会和公司治理)分析师、咨询师等岗位。我对可持续发展很感兴趣,同时了解到国内相关政策支持 ESG 领域的发展,比如碳中和、碳达峰等目标的提出正引导着企业减排二氧化碳,我看好 ESG 领域的前景。”

领英中国产品总监陈怡静在接受记者采访时说:“随着国内智能制造、新能源汽车等行业蓬勃发展,具备‘绿色技能’的留学生也成为企业重点关注的人选。此外,领英的调研结果显示,技术研发类、数据分析类岗位对人才需求高,掌握先进技术、技能的海外学子在求职这类岗位时较受欢迎。”

对此,毕业于新加坡国立大学的余洋有所体会。她说:“浏览招聘信息时,我看到不少人工智能、大数据等行业的前沿科技岗位偏好有海外背景的学生。据我了解,这些岗位对应聘者的专业能力、开放思维较为看重,留学生在海外学习能在迥



近日,春季校园招聘正在如火如荼进行中,不少中国留学生踏上了求职之路。今年春招,哪些行业偏好有海外背景的学生?学子如何备战方能在竞争中崭露头角?记者对话了几名中国学生和职场领域的专业人士,为学子们送上一份求职指南。

异的环境里学到更多思考方式,激发出创新思维,因此被雇主青睐。”

智联招聘执行副总裁李强建议,中国学生毕业求职时可根据国内行业政策变化,选择专业对口、政策趋好或者感兴趣的行业投递简历,尤其要发挥语言能力、跨文化交流能力、突出的专业背景等优势,找到适合自己的发展路径。

拓宽信息渠道

“我把求职城市选定在上海后,就通过各种渠道搜集上海的招聘岗位信息。”彭静怡毕业于法国巴黎高等商学院,找工作时她做了不少功课。彭静怡说:“我关注了大量上海校招的微信公众号,这些公众号不仅发布岗位信息,还包括各大企业的网申节点、面试题目合集等实用攻略。”

此外,彭静怡认为校友网络对找工作的帮助不可忽视。“我的学姐在一家券商工作,她告诉我公司正需要实习生,实习后有转正可能,对我而言这也是难得的求职机会。已入职的学长学姐在不少校友微信群中发布公司岗位的需求信息,我觉得作为校友有‘近水楼台’的优势。”彭静怡说。

毕业于俄罗斯莫斯科大学的王玥分享了自己的求职经历:“找工作时,我想回到家乡河南省漯河市,因此,我主要关注家乡招聘动态。当时,漯河市的相关负责人将面向高校毕业生的人才引进就业机会信息发在了校友群、老乡群等,我就是在微信群里得知了信息,参加了后续选拔。”

“留学生获取国内就业信息的渠道相对集中,绝大多数会通过职业网站、企业官网、校友资源等寻找机会。”陈怡静说,“过去几年,不少中国企业以空中宣讲会、视频面试等方式面向海外留学生实行线上招聘。随着出入境政策的放宽,更多企业会赴海外院校开展线下的招聘活动,为留学生求职提供更加准确、及时的信息,这值得中国学生多加关注。”

放大留学优势

李一诺认为,外语能力是留学生应聘时的强项。她说:“由于很多新能源的研报是英文的,因此企业招聘时希望求职者有较强的英语能力。一次,我面试了一家能源咨询公司,面试官是新加坡人,当我和他用英语对话时,我明显感受到他对我自

信的英语表达表示欣赏,这次面试我收到了不错的反馈。”

“留学经历让我具备了较强的自我认知,知道自己喜欢做什么,这一点对于职业发展很重要。”李一诺说,“留学前撰写个人经历的文书就是一番自我剖析,帮助我们更加了解自己的特长。同时,国外的学习环境给予学生较大空间去发掘自己的兴趣点,建议同学们利用好学校的学术论坛、学生俱乐部等来开拓视野、明确目标,培养更强的综合能力。”

对此,在美国学习传媒专业的马雨秋有相同看法。她说:“留学时,我把日常生活做成 Vlog 上传到网络,这让我发现了自己对做视频的热爱,求职前我已经明确了目标,不再花费精力盲目撒网。此外,中国学生在海外能够触及到不少国际平台的实习机会,比如我有同学去了联合国实习,这些经历既为简历加分,又能实现个人提升。”

“促进自我成长、培养国际视野是许多学子留学的初衷,与之相应,企业招聘时也会看重留学生的跨文化交流能力、海外学习经验以及全球化视野。”陈怡静建议,“学子在简历撰写、面试过程中,要学会放大自身优势,突出展现留学时积累的组合技能、国际化视野、跨文化沟通能力等竞争优势,并根据不同应聘职位进行动态调整和优化。同时,学子要重视来自招聘人员、职场前辈的反馈,接纳他人的建议,把握好春招求职的关键时刻。”

(周妹芸 来源:人民日报海外版)

留学美英日,看病就医这样做

学子留学海外,身体健康不容忽视。生活中难免出现换季时感冒、运动中受伤等情况,需要在当地就医治疗。不同国家的医疗系统和看病流程有所不同,正因如此,留学在外需要提前了解当地看病就医的渠道和方法。

近日,记者采访了几位在美国、英国、日本的中国留学生,他们在留学国寻医问诊的经历有一定代表性。总体而言,学子在出国前,需了解并购买当地的医疗保险,降低健康风险带来的影响。此外,还应熟悉留学国的医疗制度概况和就医流程,有的放矢地学习一些专业医疗词汇,确保就诊顺畅,健康顺利地完成学业。

●美国:留意医疗保险报销信息

“来美国留学,绝大多数学校会强制要求学生购买医疗保险。”就读于美国伊利诺伊大学香槟分校的博士生章槩告诉记者,“学生医疗保险的价格在不同地方有所不同,以美国中部为例,一般每学期需要 600 到 800 美元,在东西海岸的大城市则贵出不少。我购买保险的覆盖范围除视力和口腔疾病就诊外,几乎都可以报销,通常报销后自己还需承担一部分费用。”

章槩在去年曾出现过食道反流的症状,在当地做了胃镜检查。他说:“美国看病的流程一般很长,学生看病要先向校医院预约时间。校医院设备相对简陋,不能做胃镜,便把我推荐到了当地的大型医院。不过,整个流程走下来,我等了大约半年才做上了胃镜。”

章槩建议,诸如胃镜、喉肠镜等检查,留学生可以趁放假回国时完成,还可以多留意当地医院的资助项目信息。“我就诊的医院提供基金会的资助项目,它面向在美国购买了医疗保险的低收入人群,我在学校做助教有收入,恰好符合条件,这次看病就报销了全部费用。”章槩说。

美国杜兰大学的博士生李桦建议留学生准备好“小药箱”,她说:“留学生可以从国内带一些常用的非处方药,以备不时之需,还应学习一些基本医疗知识,例如外伤包扎等。学业繁忙时,不少同学饮食不规律、营养不均衡,这会降低身体免疫力。应该有意识地多吃新鲜水果、蔬菜,增加运动锻炼,保持健康要从平日做起。”

●英国:入学后注册 GP

许多前往英国留学的学生,都对英国的 NHS(National Health Service 国民保健制度)不陌生。留学生在办理签证时需缴纳英国的医疗保险,这样就可以享受 NHS 的医疗服务,在英国留学过程中减轻看病带来的额外负担。NHS 提供日常医疗、疾病预防、母婴保健、疾病护理等医疗服务。

就读于英国谢菲尔德大学的沙天翼告诉记者,在英国看病,要先注册 GP(General Practitioner),即综合类普通科医生,

●日本:购买国民健康保险

“刚来日本时我有些水土不服,没少往医院跑,也因此积累了不少看病经验。”周玉是日本早稻田大学的一名学生,留学之初她由于肠胃炎反复发作,在当地就医多次。周玉说,令她印象深刻的是日本的看病流程。

“对日本的医疗系统没有了解前,我以为生病后应该直接去医院。事实上,日本的医疗系统要求病人先去诊所看病。”周玉说,“如果诊所的医生认为病症严重,会给病人写一封推荐信,病人再持推荐信去医院治病。

GP 诊所即社区门诊,它是 NHS 系统的一级医疗中心。学生可以根据自己的住址,选择距离最近的 GP。沙天翼说:“看病时我先在网上预约 GP 时间,再输入 100 字左右描述自己的情况,到了预约时间去就诊就可以了,大多数轻症在这里都能立刻得到治疗。如有更多诊疗需要,例如拍 X 光等,GP 会帮我预约去医院的时间,GP 诊所和医院的电子系统是互通的,也会保留病人的治疗记录。”

●日本:购买国民健康保险

我建议留学生去诊所前,先了解一些专业术语或寻找会中文的医生,这样能够准确描述自己的症状,交流顺畅。”在日本,国民健康保险是一种医疗保障。日本的看病治疗花费较高,但国民健康保险可以承担报销 70% 的费用。在国民健康保险的基础上,留学生还可以继续享受一定比例的优惠,最后只需要缴纳一小部分费用。需要注意的是,国民健康保险的各地收费标准不同,留学生到达日本后在市役所办理即可,几周后会收到账单和保险证。

“对于在日本的留学生来说,国民健康保险是一定要购买的。”周玉说,“加入该保险之后,不仅看病只需负担很少一部分钱,还可以办理保费学生减免,减免完成后一年只需要花不到 2 万日元,看病很划算。此外,保险覆盖的范围也很广,除了整牙、体检、医疗美容外,日常的感冒发烧、伤病治疗都可以报销,看病的时候记得带上保险证就行了。”

(周妹芸 来源:人民日报海外版)