



上海外国语大学就业指导中心

松江校区:

周一至周五 8:30-16:30

地址: 上海市松江区文翔路1550号师生活动中心122、123室

电话: (021) 67701276

邮编: 201620

邮箱: jiuyezhidao@shisu.edu.cn

虹口校区:

每周四 8:30-11:30、13:00-16:30

地址: 上海市虹口区大连西路550号1号楼412室

电话: (021) 35372996

邮编: 200083

邮箱: jiuyezhidao@shisu.edu.cn



“上外就业”微信公众号

上外学生就业创业服务网:

<http://career.shisu.edu.cn>



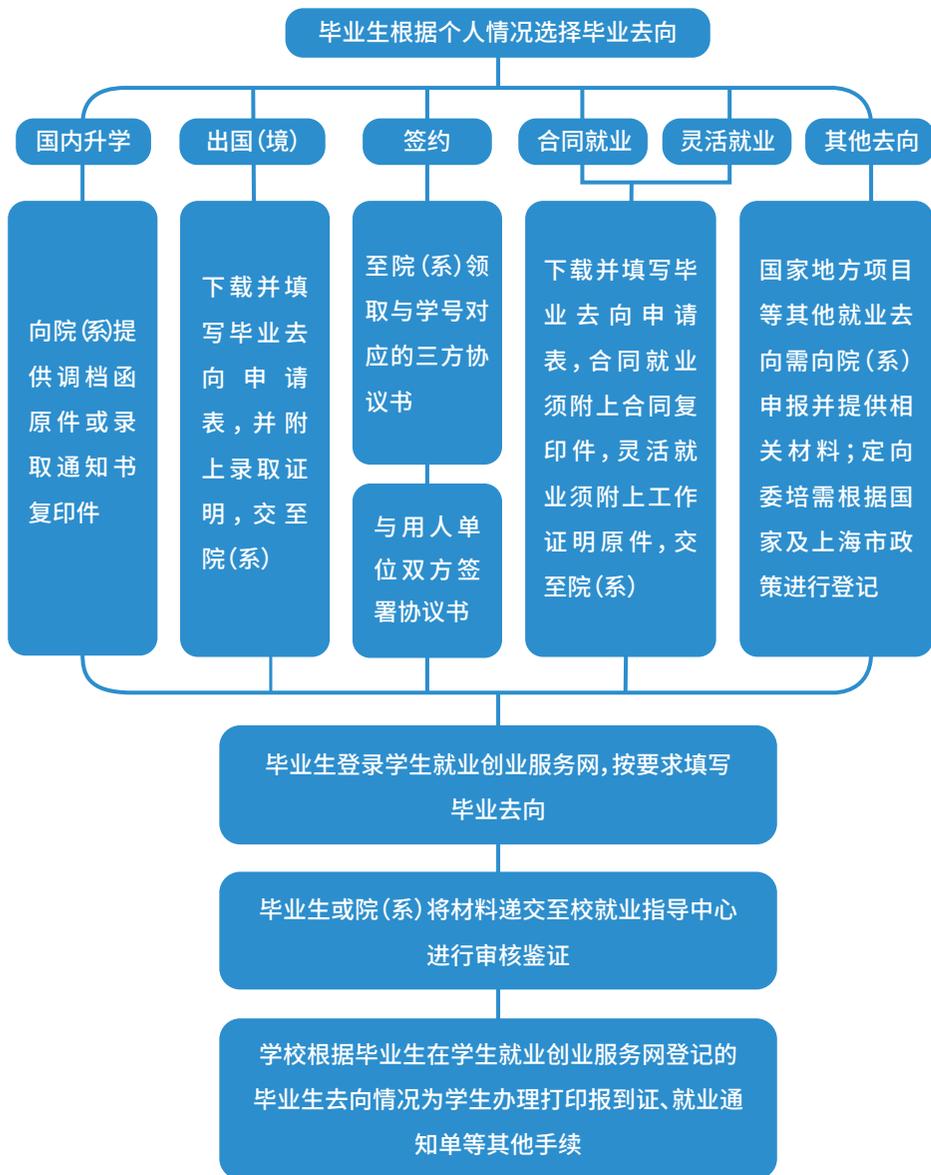
YOUR CAREER OUR CARE

上海外国语大学2020届 毕业生就业指导手册

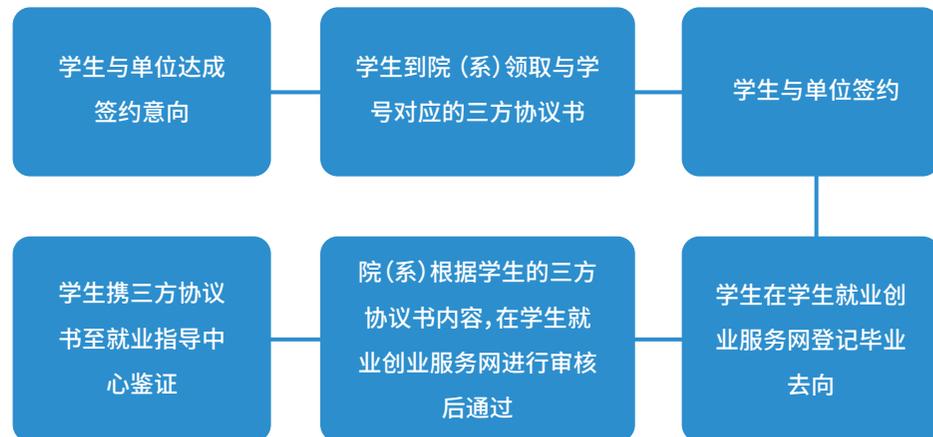
上海外国语大学就业指导中心

2019年11月

► 毕业去向登记流程



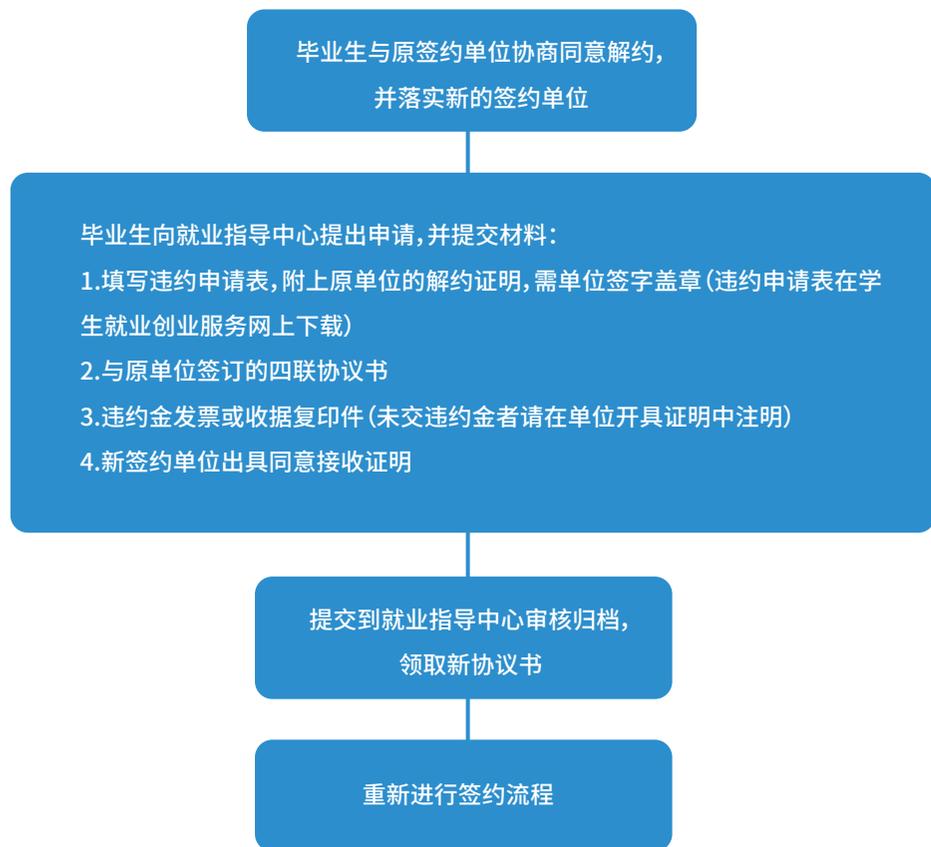
► 毕业生签约鉴证手续及注意事项



注意事项:

1. 协议书一式四联。鉴证后的协议书第一联交给学校, 第二联毕业生自己留做相应手续用, 第三联交给单位, 第四联毕业生自己保留。
2. 每个毕业生只有一份与自己学号对应的协议书。如果有违约改签的情况, 须办理相应手续后才能领取新的协议书, 详情见《违约改签手续办理》。
3. 请毕业生认真填写协议书, 注意: “用人单位名称、性质、上海单位的信息登记号(2020届毕业生签约单位信息登记号应为“20XXXXX”)、学生姓名、生源地、学号必须填写清楚。”
4. 协议书的权利和义务发生在毕业生和用人单位之间, 学校只是第三方鉴证登记方。故必须在毕业生和用人单位都在协议书上签字盖章之后, 再由学校鉴证。
5. 毕业生在学生就业创业服务网上规范填写关于毕业去向登记的内容, 否则将不予办理相关手续。

▶ 毕业生违约与改签手续办理流程



▶ 什么是推荐表?

推荐表是用于毕业生求职招聘的正式推荐材料，内容包含毕业生本人的基本信息、奖惩情况、实践经历等，由所在院(系)签署意见，并由学校相关部门审核盖章，具有一定的权威性。

推荐表只发给我校正式在籍注册的全日制毕业生，用以证明毕业生的真实身份。即使选择出国、升学的毕业生，也应当填写推荐表。

在毕业生求职择业过程中，正规的单位都会要求毕业生出具推荐表。一般来说，毕业生可以先把推荐表复印件交给用人单位，待双方协定签约之后，再把推荐表原件交给单位。

推荐表每人只能持有一份。毕业生应妥善保管，如有遗失，后果自负。

如果有要求违约改签的毕业生，应当完成解约手续，并把推荐表原件要回之后，才能与新单位签订就业协议，并办理相应就业手续。



▶ 什么是报到证?

“报到证”的全称是《全国普通高等学校本专科毕业生就业报到证》，由国家教育部直接印刷，省级高校毕业生就业管理部门单独签发，列入国家就业计划的毕业生才能持有的有效报到证件。

报到证的作用至少有以下六点：

1. 报到证是教育主管部门正式派遣毕业生的凭证；
2. 报到证是毕业生到用人单位报到的凭证，凭报到证报到以后，方可开始计算工龄；
3. 报到证是用人单位接收毕业生的重要文字证明；
4. 报到证是毕业生落户、落档的重要凭证；
5. 报到证证明持证的毕业生是纳入国家统一招生计划的学生；
6. 报到证是毕业生的干部身份证明。

报到证只能一人一份，由其它部门印制或签发的报到证无效。毕业生对报到证要妥善保管，不论什么原因，凡自行涂改、撕毁的报到证一律作废。

如报到证遗失，应由毕业生本人向学校就业指导中心提出申请，由学校核实后，毕业生根据实际情况可办理“报到证遗失补办”或“已打报到证证明”。

报到证一式二联，白联进本人档案，蓝联(本科毕业生)或粉联(研究生毕业生)交单位，是今后转正和干部身份的重要证明。



▶ 报到证打印说明及管理辦法

打印

我校应届毕业生在**规定日期内**明确毕业去向的，由学校根据学生具体情况，向上海市学生事务中心**统一**申请打印报到证。应届毕业生在离校后落实毕业去向的，学校代为开具《**打印报到证申请表**》，由毕业生本人在规定日期内前往**上海市学生事务中心**打印。

根据上海市规定，毕业生毕业时未打印报到证的，**在毕业后两年内确定就业去向的，可以办理首次打印报到证**；毕业时已打印报到证的，**毕业后一年内因工作变更，要求重新打印报到证的，可以办理报到证改派手续**。我校根据市高校毕业生就业指导中心打印报到证相关规定处理，最终解释权归上海市学生事务中心。

打印报到证分以下几种情况。按照上海市规定，各高校统一办理打印报到证的时间是每年**六月初**。其中，离校前落实为下列第2、3、4、5、8、9种情况的毕业生，可以第一批打印；为第6、7种情况的，必须待上海市入沪审批结果明确后，再予以第二批办理。

1. 录取研究生的应届毕业生，无需打印报到证。
2. 申请出国留学或工作的非上海生源毕业生，可以打印回生源地人才中介机构的报到证。
3. 签约就业（即签订四联协议书，下同）的上海生源毕业生，无论在哪里就业，都可以打印去往用人单位的报到证。
4. 签约就业的非上海生源毕业生在外地就业的，可以打印去往用人单位的报到证。
5. 签约就业的非上海生源毕业生在上海就业的，如果不申请上海户口，直接办理居住证，可以打印回生源地人才中介机构的报到证和办理居住证用的进沪就业通知单。
6. 签约就业的非上海生源毕业生在上海就业的，如果申请上海户口获得批准，可以打印去往上海单位的报到证。
7. 签约就业的非上海生源毕业生在上海就业的，如果申请上海户口未获批准，要求办理居住证，可以打印回生源地人才中介机构的报到证；提交材料后，可以打印办理居住证用的进沪就业通知单。
8. 申请灵活就业、不就业等形式的非上海生源毕业生，可以打印回生源地人才中介机构的报到证。
9. 定向、委培方式入校的毕业生，按照委培单位要求打印报到证。
10. 其他毕业生，一般无需打印报到证，有特殊需要的视具体情况，根据规定处理。

▶ 毕业生打印报到证情况一览表

毕业去向	生源地	具体去向	报到证
签约就业	上海市	上海市	去往用人单位报到证
		外省市	去往用人单位报到证
	外省市	上海市	(办理户口获审批) 去往用人单位报到证
			(办理居住证) 回生源地报到证
		外省市	去往用人单位报到证 或回生源地报到证
	国内升学	所有地区	所有地区
出国(境)	上海市	—	无报到证
	外省市	—	回生源地报到证
灵活就业 合同就业 回省择业	上海市	—	无报到证
	外省市	—	回生源地报到证
国家地方项目 入伍预征	所有地区	所有地区	无报到证
其他情况	所有地区	根据国家及上海市 有关毕业生就业政 策进行转递	特殊情况需进行 说明和申请

▶ 报到证打印说明及管理辦法

离校前报到证发放流程

院(系)确认学生信息、毕业去向、报到证去向、是否申请上海市户籍等信息,确认无误后反馈给校就业指导中心,由校就业指导中心发起打印请求,统一向上海市学生事务中心申领。

报到证打印并领取之后,由校就业指导中心按照院(系)、专业分好,通知院(系)前来领取。

院(系)负责老师将领回的报到证登记整理后,报到证白联归入毕业生档案,报到证蓝联或粉联交给毕业生妥善保管,用于毕业生办理赴用人单位报到、落档落户等手续。



▶ 非上海生源毕业生申请《上海市居住证》和上海市户籍

进沪就业通知单

1. 进沪就业通知单的作用:

上联用于向用人单位报到证, 下联用于办理上海市居住证积分。

2. 办理对象及范围:

非上海生源在上海就业, 签订就业协议书, 且就业协议书上有当年信息登记号。

3. 办理进沪就业通知单流程:

毕业生与上海市用人单位签订就业协议书, 并通过学校鉴证

网上下载并正反面打印(www.firstjob.com.cn)“非上海生源应届普通高校毕业生进沪就业登记表”(以下简称为“登记表”), 贴好本人身份证复印件正反面

由用人单位在“登记表”右下角盖章, 并由学生自己签名

在规定日期之前, 交给校就业指导中心, 申请打印“进沪就业通知单”。《通知单》的第一联用于毕业生去用人单位报到(报到期限根据教育部有关规定), 第二联用于申领人才类《上海市居住证》积分。

申请《上海市居住证》和上海市户籍

请毕业生关注每年五月出台的非上海生源应届普通高校毕业生进沪就业申请《上海市居住证》和居住证积分指南和非上海生源应届普通高校毕业生进沪就业申请本市户籍办法。详见上海学生就业创业服务网(www.firstjob.com.cn)

请同学们密切注意办理流程和办理时间, 预祝大家顺利!

▶ 2020届毕业生分类指导时间表

时间	就业毕业生	国内升学毕业生	出国(境)毕业生
2019年8月	<ol style="list-style-type: none"> 1. 关注“上外就业”微信公众号, 及时接收就业创业信息和相关通知 2. 准备个人简历、照片、证书、成绩单及复印件等求职材料 3. 准备面试服装、充分准备面试 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 关注校内保研通知 2. 认真复习相关考研材料和专业课程 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解目标学校信息 2. 准备申请材料(个人简历、照片、各种证书、成绩单及复印件等)
2019年9月	<ol style="list-style-type: none"> 1. 积极参加学校“就业动员月”各类就业指导活动, 储备求职知识和技能, 了解就业政策和面临的就业形势 2. 密切关注学生就业创业服务网和相关求职网站, 有效利用求职信息 3. 登录学生就业创业服务网, 进行毕业生推荐表填写, 核实、填写自己的个人信息, 保证个人信息的完整性和准确性 4. 开始参加用人单位的笔试和面试 5. 复习准备公务员考试 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 关注各招生单位的招生简章和专业计划, 收集专业课考试信息 2. 关注研究生考试报名时间: 2019年考研网上报名时间为9月24-27日 3. 研究生支教团项目启动 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 海选学校(申请表和奖学金信息), 选择专业, 联络学校 2. 加入相关社交网站以获取信息 3. 准备相关材料(获奖证书、成绩单、在校证明原件及复印件)

时间	就业毕业生	国内升学毕业生	出国(境)毕业生
2019年10月	<ol style="list-style-type: none"> 1.逐步完善个人求职材料 2.明确求职的重点行业和重点单位,每天关注学生就业创业服务网,有效利用求职信息 3.多渠道收集信息,参加校内外宣讲会和招聘会 4.认真参加用人单位的笔试和面试,准备网上申请和投递简历,制作求职进度表,记录申请过的企业和笔试面试时间 5.国家公务员考试网上报名(预计2019年10月中旬) 	<ol style="list-style-type: none"> 1.继续准备专业课复习 2.确定报考学校和专业 3.关注研究生考试报名时间:2019年考研网上报名时间为10月10-31日,预报名时间为9月24-27日 	<ol style="list-style-type: none"> 1.选出10-15所最终决定申请的大学,开始准备申请文书(个人陈述以及简历) 2.制定详细的申请计划表,提前规划申请时间
2019年11月	<ol style="list-style-type: none"> 1.中央机关及其直属机构公务员十一月下旬进行公共科目笔试,通过笔试后再填写《报名推荐表》继续参加面试和专业考试,经过体检、考察等程序,最后录用 2.松江校区七校联合招聘会举行,毕业生可事先了解参会单位的相关信息,准备好相关材料,做到有的放矢 3.领取与学号对应的三方协议书 	<ol style="list-style-type: none"> 1.及时查询报名信息,确认时间及相关要求 2.进入复习冲刺阶段 	<ol style="list-style-type: none"> 1.填写申请大学的入学申请表/奖学金申请表,建立每一个申请大学的资料袋 2.向申请大学寄出和提交所有申请材料,确保在申请截止日期前提交

时间	就业毕业生	国内升学毕业生	出国(境)毕业生
2019年12月	<ol style="list-style-type: none"> 1.上海市公务员考试报名(预计2019年12月上旬) 2.进行目标企业的网上申请和简历投递 3.根据个人需求参加校内的职业咨询、简历制作辅导、创业沙龙等就业创业辅导活动 4.已落实单位的同学关注学校签订就业三方协议的时间和流程 	<ol style="list-style-type: none"> 1.进行模考实训,做好考前整理 2.熟悉考试环境,准备考试:2019年考研初试时间:12月22-23日 	<ol style="list-style-type: none"> 1.填写申请大学的入学申请表/奖学金申请表,建立每一个申请大学的资料袋 2.向申请大学寄出和提交所有申请材料,确保在申请截止日期前提交
2020年1月	<ol style="list-style-type: none"> 1.继续求职或利用寒假实践短期实习 2.寒假期间抓紧时间回生源地求职 3.密切关注各省市选调生报名信息 4.查询国家公务员考试成绩、关注公务员面试信息和补招调剂信息 	<ol style="list-style-type: none"> 1.研究生考试结束后,着手准备简历,投入找工作,恶补求职课 2.进行目标企业的网上申请和简历投递 3.寒假期间抓紧时间回生源地求职 	<ol style="list-style-type: none"> 1.练习口语,准备线上面试 2.密切关注目标大学网站信息及相关留学生网站,跟进申请进度,收集面试相关信息

时间	就业毕业生	国内升学毕业生	出国(境)毕业生
2020年2月	<ol style="list-style-type: none"> 1.继续求职或利用寒假实践短期实习 2.寒假期间抓紧时间回生源地求职 3.密切关注各省市选调生报名信息 4.国家公务员面试开始 	<ol style="list-style-type: none"> 1.查询考试成绩 2.成绩理想的毕业生准备复试 3.成绩不理想的毕业生关注调剂政策,联系调剂学校或积极调整心态,着手准备简历,投入求职 	<ol style="list-style-type: none"> 1.练习口语,准备线上面试 2.密切关注目标大学网站信息及相關留学生网站,跟进申请进度,收集面试相关信息
2020年3月	<ol style="list-style-type: none"> 1.积极参加各类宣讲会和“2020年学生就业实习招聘会”,关注目标企业的春季第二批招聘及补招 2.已落实工作单位的毕业生可签订三方协议,未落实工作单位毕业生总结前期求职中的经验和不足,继续求职 3.春季毕业学生在毕业当月15日之前办理报到证打印手续 	<ol style="list-style-type: none"> 1.准备复试,联系招生单位 2.关注博士生考录信息 	陆续收到国(境)外大学录取通知,逐步确定选择哪个升学学校

时间	就业毕业生	国内升学毕业生	出国(境)毕业生
2020年4月	<ol style="list-style-type: none"> 1.收集就业信息,积极参加各类宣讲会,关注目标企业的春季第二批招聘及补招 2.入伍预征公告公布,开始网上报名 3.各类基层就业项目启动报名 	<ol style="list-style-type: none"> 1.充分准备,参加复试 2.关注博士生考录信息 	确定学校,提交出国(境)毕业去向材料
2020年5月	<ol style="list-style-type: none"> 1.落实工作单位,与单位签约 2.未落实工作单位的同学继续求职,关注用人单位的“补招” 3.非上海市生源应届毕业生申请入沪程序启动,与用人单位签约并由学校鉴证后,于截止日期前准备好相应材料,提交用人单位 	<ol style="list-style-type: none"> 1.关注复试成绩 2.关注录取通知书 3.参加暑期实习招聘会,积累实践经验 	<ol style="list-style-type: none"> 1.确定学校,提交出国(境)毕业去向材料 2.开始办理护照和签证

时间	就业毕业生	国内升学毕业生	出国(境)毕业生
2020年6月	1. 落实工作单位, 与单位签约 2. 未落实工作单位的同学调整心态, 继续关注就业创业服务网招聘信息, 继续求职 3. 已签约并鉴证的毕业生领取统一打印的报到证; 申请入沪的毕业生要等待入沪批复名单公布之后才能办理报到证打印	1. 准备新学期的学业 2. 开展就业实习, 积累实践经验	1. 开始办理护照和签证 2. 预订机票、联系国(境)外住宿、熟悉国(境)外学校环境
	全体毕业生	1. 办理离校手续(领取报到证、办理户籍档案迁移, 组织关系转移等手续) 2. 参加毕业典礼等离校活动	
2020年7月	毕业生离开母校, 去往深造学校和工作单位		

▶ 2019届优秀毕业生系列专访 ——国内深造篇



董邵里程

【自我介绍】国际教育学院英语(教育)专业2019届本科毕业生, 学习成绩优异, 曾多次获校优秀学生奖学金; 积极投身校园公共服务, 2017-2019年担任上外学联、校学生会常任委员会负责人; 2019年获上海市优秀毕业生称号。

【毕业去向】香港大学教育学硕士(教育研究方向)

1. 学长认为国外名校更为看重申请者哪些方面 的才能, 而这些才能又该如何培养呢?

在申请过程中我了解到, 不同的研究生项目对申请者的要求有不同的侧重。

以英语专业为例, 文学、语言学等知识性较强的研究生项目多半会看重申请者的专业背景和研究经验, 想要申请这类专业的同学需要注重GPA、语言成绩、学术竞赛获奖、论文发表, 有几封靠得住的推荐信和具有一定质量的Writing Sample也非常重要, 建议有意向的同学早些开始读书、培养兴趣、找准领域, 特别要重视思辨能力和研究方法的训练; 对外英语教学(TESOL)、英语教育(English Language Education)、应用语言学等专业性较强的研究生项目多半会看重申请者的专业背景和教育实践经验, 想要申请这类专业的同学需要注重GPA、语言成绩、语言教学经验, 建议有意向的同学从大二、大三开始

不断积累语言教学实践经验, 到中小学校、靠谱的教育机构做兼职主讲或助教都能提升简历的认可度; 教育研究、课程教学与测试、教育心理学、比较教育与全球教育等研究生项目(多是Master of Education)多半会看重申请者在教育行业的实践经验, 包括但不限于教学实践、教育管理实践、教育研究实践等多个领域, 申请者需要注意的是这一类别很多项目并不常招收本科应届毕业生, 通常需要在相关行业积累一段时间的经验之后再申请会比较有把握。

虽然每个项目都有各自不一样的招生目标, 它们的招生条件还是具有一些可作参考的共性: 与语言相关的Master of Arts项目会比较看重GPA和语言成绩, 第一档的学校可能会要求3.8+7.5(7), 第二档的学校可能会要求3.5+7(6.5), 有意向申请这类专业的同学需要尽早做好准备, 努力提升绩点和语言成绩; 与教育相关

的Master of Education项目非常重视实践经验,本科应届毕业生在与众多教育行业从业者竞争的过程中要突出创新思维、涉猎不同领域而不仅是积累教学经验,在写Personal Statement或Reasons for applying时也应明确生涯规划、强化个人特色,以此增加收到录取的几率。

2. 在为留学做准备的过程中有遇到过什么难题吗?是如何解决的?

在为留学做准备的过程中,我个人遇到最大的问题就是选校时能够参考的信息不够充足。每个学校都会在官网上发布自己的申请条件,但那些大多只是大同小异的最低要求(例如需要取得何种本科学位、需要获得多高的语言成绩等),对于申请者而言,他们可能更需要知道达到怎样的条件才相对比较保险。有条件的同学可以选择规模相对较大、口碑相对较好的中介机构获取留学申请的一手信息,想要DIY的同学也可以到各大留学论坛、微博和知乎上搜索相关内容。

我从刚开始申请就没有选择找中介。由于信息不够,对于应该申请哪个项目不太有把握,我在预算允许的情况下向尽可能多的符合预期、能达到申请条件的项目投递了申请材料,给自己留了比较大的挑选余地。由于之后计划二硕申博,我对一硕的要求不是特别高,只要能让我在语言或教育领域接触些专业知识即可,所以在挑选过程中也没有太计较不断收到的拒信,有书读就满足。

3. 平时学习任务很重但又有各种形式的实践活动,您是如何做好时间管理的呢?

我大三大四两年在上外团学联做学生负责人,主要承担着办公室行政、团学骨干培训和校学生会部分大型活动的组织等工作。在上外团委工作的两年确实非常忙碌,加班是家常便饭,在这期间确实比较难兼顾到自己的学习。我给自己的时间管理可能只能打70分,一方面因为平时非常忙,另一方面大学四年很遗憾没有成功克服拖延症。也许提高效率、少发呆就能兼顾学习和工作了吧,但我真的没成功过。学习是个比较长期的过程,而学生工作往往非常着急。有时候因为学生工作不得不牺牲掉一定的学习时间,我在条件允许的情况下会尽量用晚上或者周末的休息时间补补课。然而有时候太累了真的需要放空需要思考人生,我也不知道这个时间要是花在学习上能不能减轻点考试周的压力。

我觉得学习是本科阶段的第一要务,在本科阶段我们第一次接触到某一学科的专业知识,这一阶段的学业产出很大程度上决定着我们在专业领域的发展。学生工作是学习之余个人自愿选择从事的校园公共服务,原则应当是量力而行。每个人都应当合理规划自己的成长路径,选择适合自己的道路。如果未来有志于从事学术、传播知识,那么在本科阶段就应多读书、多思考,在学业上多花些时间,如果未来有志于加入公务员行列、进入事业单位工作,那么在本科阶段加入各级学生会组织也能得到历练、收获成长。



4. 对于大学生涯的规划,作为一名优秀学长,您有什么想对学弟学妹说的吗?

总体来说,早些思考未来要过什么样的生活、早些规划未来要从事什么工作、早些定下未来发展的目标都非常重要。早些思考可以让自己主动做些了解和比较,早些规划可以留给自己更多的试错时间,早些确定发展目标可以减少犹豫、给自己更多时间增长见识、提升能力。

5. 回顾大学四年,学长认为最大的收获是什么?

大学四年主要都在学习和上外学联的工作

中度过了。在上外学联的四年里收获了许多朋友,有不少可以算得上知心好友,很幸运能遇到他们。学业上特别要感谢大一时教泛读的宋柯老师、教语法的孟庆楠老师和大三时教语言学的郑新民老师、教英语教学法的郭晓梅老师,他们重塑了我对英语和英语教学的认识。还要特别感谢徐蔚老师和王睿老师,谢谢她们包容我,当我自己踏上讲台、成为老师时才真正体会到了她们的用心。大学期间逐渐“长大”,少不了学院的辅导员徐瑞雪老师和蒋文家老师的帮助和鼓励,我的上外记忆里不能没有她们。

▶ 2019届优秀毕业生系列专访 ——国内深造篇



常雪姝

【自我介绍】德语系2019届本科毕业生、前德语系团学联学术部副部长、前上外德语社社长。2017年获“上海市奖学金”、2017-2018学年第一学期获国家留学基金委优本项目资助赴海德堡大学交换、2018年第一届全国大学生德语风采大赛团体特等奖、最佳风采奖、2019年获“上海市优秀毕业生”的称号、2019DAAD海外学生短期交流奖学金、在校期间多次获校级特等、一等奖学金

【毕业去向】推免直升同济大学外国语学院德语语言文学专业（文学方向）

1. 学姐可以分享一下您在德语专业学习过程中的经验和建议吗？

我觉得语言学习最重要的是输入和输出，前者是打基础，后者是为了把辛辛苦苦积累起来的词汇和语感真正为我所用。感触很深的是一定要勇敢，想再多可能并不如说一遍来得印象深刻。说来有些惭愧，到大二时我还在精读课上因为字母“w”的奇怪发音被老师三番五次纠正，大三大四时也因为混乱的词性和起飞的语速让老师频频皱眉，但这样的我得到了无数次“go ahead”的鼓励，也慢慢找到了适合自己的学习节奏。

2. 为什么选择读研呢？学姐可以向学弟学妹分享一下保研的经验吗？

选择读研的原因有很多，下定决心是因为认清了自己还欠缺太多，喜欢的东西还了解太少，就此告别校园会有些遗憾。在上汽大众作为外秘的实习经历让我明白，我目前的语言基础还不够扎实，应对实际语言场景下的多样挑战还是有些吃力；而大三时的交换经历是一次绝佳的看世界的机会，让我从abc的单调语言学习中伸出一只手，去尝试触摸文学真正的样子。选择读研文学对我而言有点像盲人摸象，不敢奢求一览全貌，只是尽我所能从一片脚趾摸到一条象腿，也许研究生毕业时的我依然无法回答文学是什么，

但我一定会像现在这一刻一样觉得它很可爱。希望选择读研的学弟学妹们能够勇敢地争取自己喜欢的学校和专业，早做准备，厚积薄发，在准备考试的过程中遇见更好的自己。

3. 对于大学生涯的规划，作为一名优秀学姐，您有什么想对学弟学妹说的吗？

想做的事情尽管多多去尝试，你的优势可能在你意想不到的地方！但是一定要好好学习，在这个基础上勇敢试错，独立思考。

4. 回顾大学四年，学姐认为最大的收获是什么？

认识了许多有意思的人，听了许多至今想来仍振聋发聩的话。上外真的是个很酷的地方，自由、勇敢、热情、无限可能，他们教会我这些。

5. 即将毕业，学姐有什么话想对老师、同学和母校说的吗？

“Dream、conviction、love”无尽的爱与感激，献给这四年里遇见过的每一个你。会再见的！



▶ 2019届优秀毕业生系列专访 ——国外深造篇



邓浩宇

【自我介绍】日本文化经济学院2019届本科毕业生，热爱徒步又崇尚养生，喜欢摇滚也爱听民谣，极度理性又极度纠结，希望一辈子矛盾又自由地活着。

【毕业去向】英国杜伦大学 管理（金融方向）

1. 学姐认为自己的哪些性格特征和兴趣爱好是促使你选择出国留学的动因？您建议在哪些方面有优势的同学考虑出国留学？

我个人的性格特征和兴趣爱好，可以总结为有足够的自立自律能力，对新鲜事物充满向往，能够快速融入新环境也能耐得住寂寞热爱徒步、摄影，想要尝试极限运动。

我认为不能说是有什么优势就推荐出国，首先能够独立高效地生活和学习、具备一定抗压抗挫折的能力是基础；其次要有清晰的定位、明确的目标，想清楚你想通过留学获得什么，而对此你要付出的机会成本是什么，多方权衡后再作决定，头脑一热就选择出国并不是件好事情。

2. 在为留学做准备的过程中有遇到过什么难题吗？是如何解决的？

难题主要来自两个方面，一是硬实力，也就是GPA、语言考试、实习经历等，这个过程没有谁能帮你，更别寄希望于中介、父母或是身边的朋友，他们都只能起辅助作用，最终还是得靠自己的努力努力再努力，珍惜时间，把握机会。二是心理调节，说起来申请出国好像很容易，但其实它不像国内考研有很具体的时间节点和流程，一切都充满未知和变数，申请过程中也会遇到非常多意想不到，需要自己做很多重要选择，这个过程中如何平衡好预期与结果、焦躁与茫然、对不确定的恐惧，都是需要自己想办法调节的，当然偶尔跟家人诉说，与朋友谈心，问问老师们的意见都能帮助你。

3. 可以分享一下学姐在平时的学习和准备留学考试方面的经验吗？

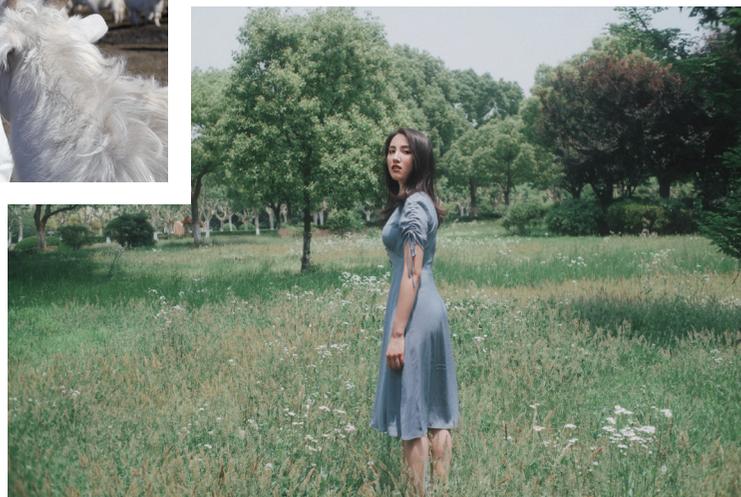
要学会一个人学习，这是最有效率的，不要依赖于家长老师的督促，或一定要约上几个朋友才去图文，养成自律的习惯；其次，可以尝试将学习场景和生活场景分开，在学习场景里只学习，比如图文和你喜欢的咖啡馆，在生活场景里玩乐，比如宿舍，久而久之一进入学习场景就会立马进入状态；还有一点针对留学考试的建议是，如果自学以后遇到瓶颈期，成绩怎么都提不上去，可以选择找专业老师补习一下，学习一下技巧，可能比你自学几个月都有用。

4. 即将毕业，学姐有什么话想对老师、同学和母校说的吗？

还是那几句话，珍惜、感激和祝福。我会很珍惜在上外的回忆，也非常感激母校为我提供的一切可能，感谢老师们的谆谆教诲和鼎力相助，感谢与朋友们的相遇相知，共同度过最美好的一段时光；最后祝福母校生日快乐，越来越好！祝福老师同学们万事顺利！

5. 学姐可以分享一下对未来的规划吗？

留学回来以后应该会回到我的家乡重庆，与几个朋友一起创业，在我喜欢的城市，以我喜欢的方式，继续努力下去。



▶ 2019届优秀毕业生系列专访 ——国外深造篇



蔡羽婷

【自我介绍】法语系2019届本科毕业生，曾在上海译文出版社实习，工作内容包括业余字幕组翻译、杂志翻译、画画写文。

【毕业去向】伦敦大学学院 比较文学专业

1. 学姐认为国外名校更为看重申请者哪些方面 的才能,而这些才能又该如何培养呢?

写论文的能力?开个玩笑。应该说是一种清晰表达的逻辑思维能力。有思辨、独创的想法是其一,能通顺且缜密地表述出来(文字或是口头)则是客观上更为重要的其二,这也是最能直观展现自己学术能力的方式。不开玩笑,还是要多读、多想、多写,参看不同领域的专家学者写论文的组织方式、切入点,直接在实践中培养逻辑思维。

2. 学姐认为自己的哪些性格特征和兴趣爱好是 促使你选择出国留学的动因?您建议在哪些方面 有优势的同学考虑出国留学?

可能因为个人属于内心戏多的类型,喜欢观察和脑内活动,也偏好灵活一点的学习方式,因

此决定继续出国读书。还有就是我有很喜欢的外国歌手,所以想出国看演唱会啦。语言关不是硬标准,在外语环境中锻炼出来还是很快的,我觉得能耐得住寂寞的、对陌生世界充满好奇的同学都可以的。

3. 可以分享一下学姐在平时的学习和准备留学 考试方面的经验吗?

我是大三在法国交流的时候考的雅思和DALF,经验倒没有很具体的什么,语言学习主要就是把所学的外语变成你生活的一部分,应考的话,考前几天尽量“沉浸式”地听、看、说甚至是思考都用这门外语,可以试试时常用外语跟自己对话或者给自己叙述一件事、一些想法之类。

4. 平时学习任务很重但又有各种形式的实践活动, 学姐是如何做好时间管理的呢?

其实每个人自己最清楚自己的状态,什么时候被课业压迫到极限了,什么时候还有余地。觉得自己“还行”的时候,尽可以去做想做的事。我会把学习、实践、娱乐这些时间分得比较开,这样玩也玩得尽兴,学也学得比较有“成就感”。

5. 学姐觉得大学四年最有成就感的事是什么?

七天(几乎)重写了我的毕业论文,第一遍初稿真的写得很差,导师也严肃指出问题很严重,当时时间又很紧,我就不眠不休重列大纲七天从头重写了近四十页的论文,这件事情我还是觉得很有成就感的。



▶ 2019届优秀毕业生系列专访 ——国内升学篇



程园

【自我介绍】法学院2019届本科毕业生、2019年获“上海市优秀毕业生”的称号

【毕业去向】上海交通大学凯原法学院研究生

1. 为什么选择读研呢?学姐可以向学弟学妹分享一下保研的经验吗?

选择读研,首先还是对法律的充满喜爱之情吧,所以想继续深造。其次是感觉自己本科期间学的知识不够扎实,想在研究生阶段深入学习,好好沉淀自己。

保研经验:保研虽然看起来是一条捷径,但却是三年长跑丰收的成果。如果学弟学妹们选择保研,首先应当看重自己的绩点,绩点排名是一块敲门砖。当然,也要做到雨露均沾,全面发展,不能把绩点当做唯一的指标。平时多积累专业知识,多看著作,努力提高英语能力也是十分重要的。

2. 保研之路上学姐记忆最深刻的是什么?

保研道路上印象最深的还是参加夏令营的

时候看到来自五湖四海的同学都十分优秀的一种仰慕感吧。这种感觉让我清楚的认识到了自身还有许多不足以及与她们之间的差距,使我能更加努力踏实地学习专业知识,一步一个脚印,不浮躁,不懈怠。

3. 学姐有没有在学生会或社团担任职务呢?您认为参与学生会会不会影响学习成绩?

我一直都挺热衷于学生工作的。因为我觉得大学生活不应当只有学习,还应该去做自己想做的事情并结识志同道合的朋友。在大一的时候我有幸加入了学院的外联部和社团联的粤语社,并在大二的时候担任学院外联部的副部长和粤语社的社长。我觉得,只要平衡好工作与学习,好好利用时间,学生会是完全不会影响学习成绩的,反而会提高自己的工作和学习效率,促进学

习。对于我来说,我很感激这些学生工作所带给我的经历与感受,它们是我大学生活浓墨重彩的一笔。

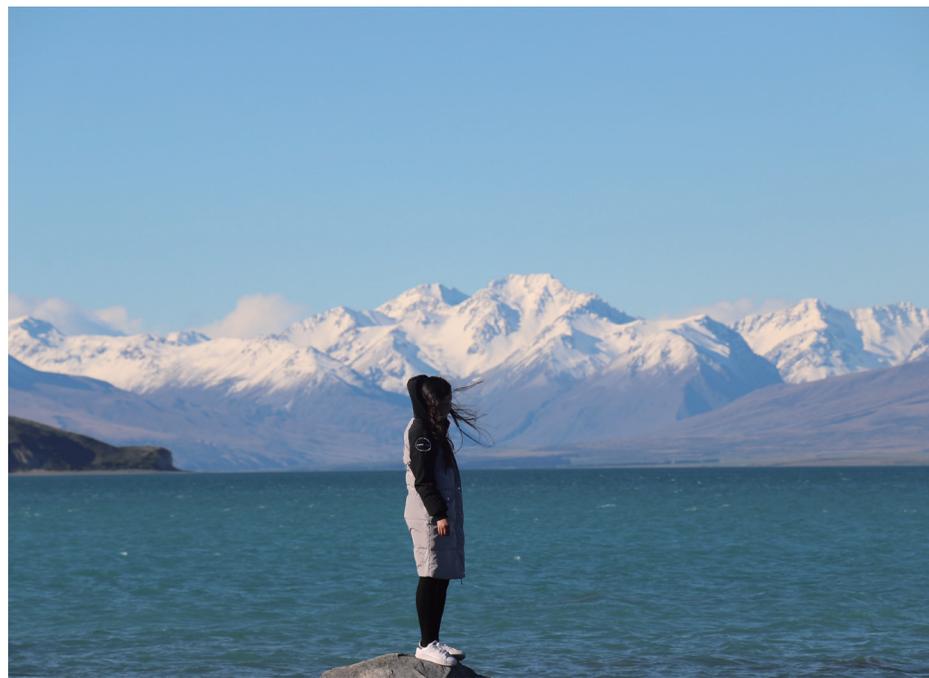
4. 回顾大学四年,学姐认为最大的收获是什么?

大学四年给予了我很多馈赠,我确实很难进行一个明确的大小排序。但分类来说,专业方面,我觉得我最大的收获是见识到了法律的魅力,也找到了自身对法律炽爱的本源,这点非常感谢学院老师的淳淳教导。眼界方面,是我有幸得以前往新西兰交流学习,我非常爱新西兰这个国家,

它向我介绍了学术的自由与追求、灿烂的星空和神圣的湖泊、淳朴善良而又热情的居民。生活方面,我遇到了一群可爱的朋友,特别是我的室友,也找到了那个跟我一起共同成长,共同进步的人。

5. 即将毕业,学姐有什么话想对老师、同学和母校说的吗?

当然还是希望老师们都工作顺利,生活美满,同学们都前程似锦,母校能够越来越好!



▶ 2019届优秀毕业生系列专访 ——国内升学篇



刘凡

【自我介绍】西方语系希腊语专业2019届本科毕业生、
2017-2018学年在希腊萨洛尼卡亚里士多德大学交换一年

【毕业去向】上海外国语大学 希腊语研究生

1. 为什么选择读研呢?学姐可以向学弟学妹分享一下保研的经验吗?

选择读研的话,一方面是自己有当老师的想法,觉得需要提升自己目前的学业水平,研究生课程里会有更深入的语言学、教学法、文学翻译等等的课程,我很感兴趣,也想继续深入学习;另一方面就是,经过三段实习经历吧,发现我还是更喜欢学校里的氛围,有机会的话想在校园里多多提升自己。

2. 学姐在准备保研期间遇到的最大的困难是什么?最后如何克服?

困难当然是有的。首先是准备时间短,从学校推免直升研究生报名通知发布到正式笔试面试,时间是很紧迫的,所以有保研打算的同学一

定要提前准备。我当时还在实习,白天要去公司上班,顿时感觉准备材料有很大的压力。每年学校推免直升的时间安排变化不大,所以可以根据往年的通知提早做准备。

第二就是,今年学校新推出了“区域国别特色研究生项目”,是需要考试选拔的,没有太长准备时间和太多参考材料,当时匆匆忙忙就去虹口考试,最后没有被录取,就紧接着开始准备本专业的保送考试。这个项目是面向全校的嘛,我发现了非常多厉害的小伙伴们,也认识到了自己的不足之处。于是马上调整好心态,然后再进入到本专业的保研选拔中。

所以就是时间紧任务重,好在保持良好的心态,也可以和老师、同学们多沟通,坚持那两周就好了。

3. 学姐有没有在学生会或社团担任职务呢?您认为参与学生会会不会影响学习成绩?

有的,我觉得并不会影响学习成绩,反而遇到一群志同道合的朋友,能激励你前进。

院系的话,我是在西方语系学生会的人事处干了两年,主要是协助辅导员,然后给院系的活动(青春歌会呀,冬季游园会之类的)提供支持。这个工作还算比较轻松吧,在和辅导员、系学生会小伙伴们一起工作、一起开脑洞的时候,自己也在成长。

我还在思索讲坛呆了两年,主要负责讲座的筹备和举办,大概参加过十场左右吧。从前期筹备到后期讲座举办,至少要开三次小组会议吧,每个细节也都要确认好。这真的是个很棒的团队,我也收获了非常多。

当然,学会安排好学习和学生活动也非常重要,当考试、pre和这些讲座、活动撞在一起的话,肯定是有段时间分身乏术的,但我觉得,最后把所有事情都完成的付出还是会促进自己的学业和生活。

我相信当学业、学生工作压力太大的时候,和学长学姐们好好沟通,和同学们互相分担一下,会有很大的帮助的!自己要有个预判,敢于向其他人寻求帮助,别憋在心里,大家都是很乐意帮助我们的。

4. 学姐大学四年最有成就感的事是什么?

最有成就感的就是学以致用、拓展眼界吧。做了三份希腊语家教,给希腊前大使当过陪同翻译,大三交换一年里看遍了希腊美丽的四季风光,还去了其他三个国家。

5. 学姐可以分享一下对未来的规划吗?

接下来重点就是三年的研究生学习啦,努力对希腊语言、文学、文化有更深入的了解,尤其加强口笔译能力,希望成为一名希腊语老师;然后多参与一些实践活动、尝试一些以前没有做过的事情,拓展自己人生的可能性吧!



▶ 2019届优秀毕业生系列专访 ——国内升学篇



张璇

【自我介绍】国际关系与公共事务学院区域国别研究专业2019届硕士毕业生、研究领域为以色列政治与外交研究、喜欢以色列，喜欢边伯贤

【毕业去向】复旦大学国际关系与公共事务学院 博士研究生

1. 学姐可以分享一下在专业学习过程中的经验和建议吗？

我因为从本科就是自己选择的喜欢的专业，而且从大一就确定了要做以色列研究，方向可以说这么多年一直都没有变过。第一是多跟老师交流，包括自己的导师和任课老师，因为不管是学术、生活还是人生方向选择方面，跟他们谈话总能获得很多启发。

第二是尽早确定自己的方向，然后专注、深入下去，多读书。

第三是尽可能地争取出国的机会，我的家境非常一般，所以尽力争取全奖留学。在国外收获真的非常非常多，不管是上课学习的内容、田野调查还是跟当地人和其他留学生的交流，都给我很多收获。

2. 学姐在准备保研及考博期间遇到的最大的困难是什么？最后如何克服？

我当时是推免直升硕士研究生的，成绩在本校和推免接收考试都排第一，所以其实没有遇到很多困难，但大学四年期间的成绩是基础。

考博的时候确实复习压力非常大，因为如果失败的话时间成本和经济成本都非常高。而且复旦的考试以理论为主，另外也听学姐说会考国际政治经济学，国际政治理论和国际政治经济学这两个科目不管在本科还是在研究生阶段对我来说都是比较难的，需要花很多很多时间精力才能做好，尤其是国际政治经济学是我的薄弱环节。所以我是回家闭关复习了两三个月，专门攻克这两科，并且余外每天保持至少十篇论文和时评的阅读。最后考试果然基本都是国际关系理论，是我复习到的内容。

3. 对于大学生涯的规划，作为一名优秀学姐，您有什么想对学弟学妹说的吗？

我的本科和硕士其实是完全不一样的规划，本科期间我把很多精力花在了社团和活动方面，尤其是大一期间参加了九个社团，并且在保证专业学习的前提下，大学期间广泛参加各种比赛和会议，包括参会和主持在内参与了十六场全国各地的模拟联合国大会，并且参加各种国际关系史大赛、外交谈判大赛等等。

个人认为在本科阶段是需要广泛涉猎各方面的知识，开阔眼界，同时锻炼学习、人际交往、团队合作和组织协调等方面的能力。

但是到了研究生阶段我基本没有参与任何社团活动，专注于学习和科研，在导师的指导下一步步撰写和发表论文、参与学术会议等等。

所以我个人的经验是，提前做好明确的规划和时间分配，先弄清楚自己在现阶段需要达成的目标、养成的能力属于哪一方面，然后专门向着一个方向努力就好了。

4. 学姐在大学阶段最有成就感的事是什么？

本科阶段获得了“国家奖学金”，研究生阶段的话，最有成就感的应该是不管上学还是出国，都没有给家里增加负担吧。虽然没有实习和兼职，但是通过自己的努力发表论文获得学业奖学金、国家奖学金和教育奖励基金，考试赢得了

留基委的以色列互换奖学金，另外还参与科研项目、论文评选获奖、写小说等，加起来也赚了一些钱能补贴家用，这个对我来说应该算是比较有成就感的事情了。

5. 学姐可以分享一下对未来的规划吗？

短期的话，一是希望能在复旦大学获得更扎实的专业基础学习，争取尽快发表两篇核心期刊论文。二是想在读博期间再申请公派以色列留学，继续做田野调查并且再好好学一下希伯来语，并且把博士论文的资料收集好。

长期规划就是博士毕业之后进高校做大学老师啦，想继续做以色列研究，如果能授课的话，如果能授课的话，想教以色列研究和国际政治英语……希望能有稳定的工作、稳定的收入、稳定的生活。



▶ 2019届优秀毕业生系列专访 ——就业篇



乐文婉

【自我介绍】新闻传播学院2019届硕士毕业生。读研期间先后获硕士研究生国家奖学金、一等学业奖学金、上海外国语大学优秀学生奖学金及上海市优秀毕业生等荣誉称号。师从相德宝老师，参与多项国家级、省部级科研项目，参与撰写中宣部、中国外文局国际舆情报告40余篇，发表论文一篇。

【毕业去向】新华社湖北分社

1. 学姐认为新闻专业的学习在您求职过程中起到了什么作用？

我的专业是新闻学，研究方向为新媒体与国际舆情。求职季，我只投了新华社湖北分社对外记者这一个岗位，而恰好我在专业学习中习得的技能与积累的经验 and 这个岗位的要求高度契合。在上外新传的这三年，我参加过数十次国际舆情报告与内参的写作，对国际问题的关注、对国际舆情的监测，以及从舆情中思考提炼对我国国际传播的建议，这些经历使得我有机会从国际媒体与国际受众的视野思考我国的国际传播。

另一方面，学院开设的新闻实务类课程也让我对国际新闻与对外新闻有了更为深刻的认

识。我院张健老师是国内英语报刊新闻研究的权威，他的著作《报刊英语研究》领我入门英语新闻写作；他的课程“中英文新闻文体学”“英语新闻编译”生动而有趣，让我受益匪浅。我也有幸选修过路透社、法新社资深记者Jim Wolf老师的国际新闻报道课。在这一课堂上，我和小组同学们共同采写过数篇国际新闻报道，Jim对英语新闻写作客观性、时效性以及措辞准确性的严格要求都对我影响深刻。

2. 学姐在求职时面对的就业形势如何？您如何看待新闻专业的前景？

每年报考新华社的同学都很多，但录取名

额较少，竞争较为激烈。例如，我所报考的湖北分社对外记者岗位，今年的校招名额为两人，但最终只聘用了我一个人。不过整体来看，我认为新闻学，尤其是咱们学校的新闻学，专业前景是非常可观的。“讲好中国故事”是当下我国对外传播的重点工作内容。为推进和达成这一目标，传媒行业必然需要更多的熟悉新闻且精于外语的从业者。在这样的背景下，无论是相较于外语专业的学生还是纯新闻学背景的学生，我们都更有优势，因为我们是靠“新闻+外语”两条腿在走路。

3. 学姐认为新闻专业的学习在您求职过程中起到了什么作用？

入校前，我的理想职业领域就是国际传播领域，希望自己能成为国际传播的实践者或研究者。读研期间，我在导师的带领下参与了一些国际传播课题、学术论文与报告的写作，这些经历一度让我更偏向于成为该领域的研究者。但机缘巧合之下，我先拿到了新华社湖北分社的工作offer，能够成为一位传播者我很开心，能够在对外记者的岗位上从事国传研究也让我感到兴奋。

4. 众所周知，沟通能力很重要，学姐认为在大学期间如何提高自己的沟通交际能力？

“沟通能力”可以说是我在上外最意想不到的收获之一了。本科时，我一直是英语辩手，可能是因为辩手总是要据理力争，也可能因为自己性格较为强硬，我在与人沟通的时候会显得有些强势。来上外之后，我有些惊讶地发现老师们很少

用强硬的、命令式的语气和大家沟通。例如，我的导师相德宝老师在布置科研任务时，往往说的都是“文婉，那你负责一下xxx的任务，好吗？”，而不是“你来负责xxx”。在课堂上，他也总会在提出一个观点后，立马附上一句“Yes or no?”且欢迎一切不同的声音。

在德宝老师潜移默化的影响下，现在的我更会采用“协商式”的语气来进行沟通。“好吗”、“这样可以吗”、“我这样理解对吗”、“不知道我是否表达清楚了”这些都是我现在经常挂在嘴边的话。

5. 平时学习任务很重但又有各种形式的实践活动，学姐是如何做好时间管理的呢？

就我的研究生生活而言，与其说实践活动占据大量时间，不如说是学术论文与报告占据了学习任务以外的大部分时间。时间管理上，一方面我有安排日程的习惯，通常我会在台历上或OneNote笔记本上记载每天需要完成的事情；日程过满的时候，例如准备考研的那半年，我的安排会具体到每个小时应该做完什么，并在做完后一项项划掉。另一方面，过去三年里，偶尔会遇到突发且急需提交国际舆情报告的情况。针对这一情况，我养成了浏览国际媒体报道和国际社交媒体涉华舆论的习惯。因而有时候在任务下达之前我就已经阅读过了相关情况，这就帮我省掉了一些搜集数据和阅读理解的时间，在写报告时会更加得心应手和高效。

6. 回顾研究生三年, 学姐认为最大的收获是什么?

最大的收获就是结识了一群优秀的师生伙伴, 与他们的相处让我变成更优秀与有趣的人。

德宝老师引我走进学术之门, 让我感受到学术研究中聚沙成塔的踏实感、茅塞顿开的舒畅感以及成果提交后的成就感。而在学术之外, 他对于新方法与新领域的不断探索与实践、对于得失的淡然与洒脱、对于家庭和学生的尽职尽责也对我影响颇深。

我的好朋友王静君则时常让我感觉找到了世界上的“另一个自己”。我们合作完成了一篇篇报告与论文, 在观点的碰撞中变得更加客观与冷静, 也在一次次采访、旅游、展览观赏、马拉松中感受到了学习之外更多的人生乐趣。我们定下许多约定, 毕业后, 静君将去中山大学读博, 希望上外一别后我们依然能跨界合作, 共同成长。



乐文婉采访日本羽毛球国家队总教练朴柱奉



乐文婉计算传播学年会获奖

▶ 2019届优秀毕业生系列专访 ——就业篇



冯丹丹

【自我介绍】国际文化交流学院汉语国际教育专业2019届硕士毕业生, 师从王艳红副教授。在读期间担任班长, 曾获上海市优秀毕业生, 国家奖学金, 优秀学生干部、优秀学生、学业奖学金一等奖。2017年, 经国家议办选派赴保加利亚担任汉语教师志愿者。

【毕业去向】上海大宁国际小学

1. 学姐在求职时面对的就业形势如何?您如何看待汉语国际教育专业前景?

在求职过程中确实感觉到现在的就业形势越来越严峻, 尤其在上海这种大城市, 高学历人才济济, 而全球经济形势低迷, 这导致求职时僧多粥少的局面变得愈加严重。汉语国际教育专业的就业前景也不容乐观, 对很多同学来说难以找到与专业相对口的工作, 汉语教师这样的岗位即使能找得到, 也多是大部分人不愿接受的人才派遣、无编制类型的, 因而很多同学不得不放弃自己的专业方向, 转而寻求其他更稳定、更有保障的工作机会, 而这也无形中增加了求职难度。

2. 学姐本来打算的职业发展方向是什么?期间发生过变化吗?

是的, 发生过变化。因为在校期间一直担任

班长一职, 比较擅长管理和行政类的工作, 因此最初是想尝试去公司或高校做这方面的工作, 不过由于自己身的专业属于教育类, 所以也同时找过中小学教师这样的工作机会。后来在求职和实习过程中逐渐发现成为一名教师更是自己想要的, 在教书育人的过程中更能收获成就感, 尤其和孩子们相处, 他们的可爱和对你的喜爱能让你保持童心和激情, 因此后来明确了方向——成为一名老师。当然, 找工作就像寻找另一半, 也是需要缘分和机遇, 有时候恰好碰上了喜欢的单位, 也就自然而然地定下来了。

3. 部分同学在临毕业时仍会对职场感到迷茫, 学姐是如何确定自己的求职意向的呢?在实习或者是找工作这方面, 对于工作的选择有什么需要注意的呢?

初期时找工作感到迷茫是正常的,我也是在实习和求职的过程中逐渐明了了自己的偏好和方向,当然,这可能不适用于所有人,很多同学前期没有接触不同的实习工作因此难以做出比较和选择。我的建议是,针对自己的性格、专业特点及个人经历,认真考虑自己真正适合什么,切忌好高骛远,心态浮躁。为了给自己增加面试成功的筹码,前期一定积极做好“硬件”上的准备,早点考出和专业较相关的证书,如教师资格证等,“硬件”都齐备了,在求职时才能有更多的选择,增加自己脱颖而出的机会。当然,一份工作的发展前景,以及你在这份工作中能否对自身的成长有帮助也是很重要的,这就需要你多方面去了解它,慎重地做出选择。

4.众所周知,沟通能力很重要,学姐认为在大学期间如何提高自己的沟通交际能力?

沟通交际能力是很体现一个人综合素质的基础能力,我觉得具备良好的沟通交际能力的首要前提是你有诚恳的态度,说话的态度体现了你的人格素养,傲慢或者盛气凌人肯定会让人对你的印象大打折扣,因此和别人沟通交往时要做到态度谦虚,语气温和;其次,学会倾听,当和别人沟通时,不要先着急地去阐述着自己的观点,耐心地去倾听对方在说什么,然后再合时宜地去表达自己想说的;除了会听,还要会说。表达是否简洁明了,逻辑是否清晰,都能体现沟通能力的水平,如果自己不是很擅长把话说得清晰明了,那就要私下多学习,多练习;最后,与人交往具有同

理心是很重要的一点,任何时候都尝试着理解别人,懂得换位思考,那么你也会收获别人对你的理解和共情。总之,提高沟通交际能力的过程也是一个不断学习和反思的过程,只要用心去改变和提升自己,相信你一定会成为一个有良好沟通交际能力的人!

5.平时学习任务很重但又有各种形式的实践活动,学姐是如何做好时间管理的呢?

首先作为学生,学习肯定是最主要的任务,在能保证学习时间的情况下适当参与一些实践活动是可以的,但如果在难以兼顾的情况下去参与太多实践活动,那就有些本末倒置了。面对学习和实践活动,不管怎样都一定不要养成拖延的习惯,提高自己做事的效率,远离拖延症。日常学会给自己制定计划,把每天要完成的事情记在便利贴上,时时提醒自己哪些需要尽快完成,这样做到心中有数,做起事情来也有条理、有效率得多。



冯丹丹在保加利亚和可爱的孩子们

6.对于大学生涯的规划,作为一名优秀学姐,您有什么想对学弟学妹说的吗?

我们的学习生涯其实很短暂,如何利用好这短暂的几年时光是很重要的,自己要对未来设定一个目标,然后奔着这个目标去努力,多学习专业知识,适当地让自己参加点实践,在力所能及的范围内让自己的生活充实起来,面对压力和困难的时候学会调整心态,努力成为做事高效、擅长独立解决问题的人。同时,及时地根据自身情况为未来的就业做好充足准备。生活中要有一颗感恩的心,团队中要有一颗责任心,然后不管面对什么都要开开心心,最后你会发现慢慢地成为了更好的自己。

7.回顾研究生三年,学姐认为最大的收获是什么?

我觉得最大的收获就是,通过担任班长和海外汉语教师志愿者让自己成长了很多。担任班长让我更好地学会与人沟通,也提升了自己解决问

题、处理事情的能力,同时让自己明白“责任”的重要意义;而担任汉语教师志愿者,让自己的专业学以致用,在教学和旅行中拓宽了视野,体会到了传播汉语和中国文化的快乐与成就感,也让自己变得更加独立,更加勇敢。当然,不管是在班级中还是海外,这三年里认识了一群性情相投、可爱的人儿,他们是整个研究生生涯最美好的存在。



冯丹丹和学生们在一起

▶ 2019届优秀毕业生系列专访 ——就业篇



徐晓耕

【自我介绍】东方语学院阿拉伯语专业2019届本科毕业生，大三上学期获得国家公派留学机会，至摩洛哥哈桑二世大学交流学习。大三暑假在上海市国际贸易促进委员会实习。在校期间多次参与中阿改革发展研究中心、首届国际进口博览会、全国阿拉伯语青年教师培训班等多次志愿者活动。

【毕业去向】华为技术有限公司

1. 阿拉伯语专业学习在学长的求职过程中起了什么作用？

首先最直接的一点是，阿拉伯语专业使我有机会跨入一些单位面试的门槛，对于一些公司（单位）来说，阿拉伯语的学生相对稀缺，这是我们的一点优势。

第二点，我非常庆幸自己能在上外阿语系学习，也非常感谢阿语系能够提供给我们的学习资源 and 实践机会。举两个例子，一是在阿语系的这四年，听了数不清有多少的来自政商届的优秀学长、政府官员、以及各位如雷贯耳的学界大教授的讲座和对话，以及我们的课上老师会给我们一些有趣的、站位高远的思考题，阿拉伯语系最初设立就是为了中国外交培养人才的，虽然不是每个人都会选择进入外交部门工作，但它带给我的是一种新的、更高的、更全局的角度出发看问题

的视角。特别是中东问题纷繁复杂，历史渊源悠久，从不同的国家、社群、宗教、种族、政治派别、外部势力的角度来看都有不同的利益诉求，不断学习思考这些问题，本身就是对自己思维能力的很大提升。另一方面，外交部和上外合办的中阿改革发展研究中心落在上外，给阿拉伯语学生提供了非常难得的宝贵实践机会，当曾经只有出现在国际新闻里的一切真真切切地来到我们面前，当我们发现原来“世界”与我们这么近，会有非常不一样的感受和实实在在的提升。我认为，这是上外阿语专业带给我的很强的一点不同于其他人的竞争力。至于我为什么选择华为公司，主要是因为从小一直对科技产品特别感兴趣，关注科技新闻好多年了，对这些公司大致有一些认识和一点自己的判断，秋招时也不用太犹豫了。

2. 学长在求职时面对的就业形势如何？所学专业前景怎么样？

我秋招的时候正好赶上中美贸易战，那时确实是非常担心的。当时关注商务部，前两年都招了阿语系学生，到我这一年突然就不招了，这件事情让我明白小语种专业毕业生的求职很受国际舆情的影响，求职不能只盯住一个单位。就业这件事，唯一确定的就是不确定性，唯一可以做的，就是以不变应万变。早些找准自己的方向，多给自己几条备选，都早做准备。

至于专业前景，我对阿拉伯语专业的前景一直持乐观态度，因为阿拉伯语难学，做困难的事反而更容易成功；因为竞争小，所以学阿拉伯语更容易成功。至于前景好不好，关键在于这个人有没有一种挑战困难、越困难越努力的态度。另一方面，我一直觉得语言就是一个杠杆，掌握了一门语言就像进入了对象国的大门。至于这个杠杆到底能撬动多大世界，撬动多少资源，一方面是看我们能把杠杆运用得如何，另一方面就是看我们自身的力量了吧。

3. 学长是如何确定求职意向的？找工作时有什么注意事项呢？

工作意向因人而异，但想找到自己满意的工作有一点应该是共通的：早思考，早打算。找工作时用人单位是采用因人而异、因职位而异的多元化评价，多元化评价意味着没有统一的评价标准，一个同学很优秀，但他可能并不是这里需要的合适的拼图块，“只有适合的才是好的”。

不同公司（单位）的“脾气”、“性格”也非常不一样，这是需要深入了解才能了解到的。大致有几个途径：刷公司的网站和公众号、询问学长学姐以及一系列有可能有所了解的人、进去实习，如果发掘不出充足的信息，很难做出正确判断，我大三就一直处于“到处问”的状态，只要我觉得这个人可能有所了解，就一定要上去问。除此之外，我认为更直接有效的方法是：通过这个公司的HR、宣讲会、面试观察他们，宣讲、面试不完全是公司面学生，也是学生观察公司的一面镜子，看他们仪表如何、情绪状态如何、是否重视应届生；不同公司宣讲、面试风格都有所区别。

4. 平时学习任务很重但又有各种形式的实践活动，学长是如何做好时间管理的呢？

我认为，学习、实践、休息（玩）三者只能取其二，凡事有舍有得吧，想清楚就好。

5. 对于大学生涯的规划，作为一名优秀学长，您有什么想对学弟学妹说的吗？

还是应该本着一种“对自己负责”的态度去做。不同的人追求的目标不同，没有好坏之分，大学应该是多元的。我觉得一个人只要充分认识到他已经年满18岁是个成年人了，并愿意为自己所做的选择负责，那么他的选择应该得到尊重。我个人的想法是，大学短暂，是人生中有的一段有空闲却又没负担的时段，人在这个阶段学习能力也最强，静下心来多学一点东西对以后大有裨益。至于所谓“沟通能力”、“领导力”没有必要

太过急于培养,以后的锻炼的机会会很多,但让人学习的时间却不多。包括在大公司招聘时,会很看中你潜在的学习能力和培养潜力,而不是你已有多少能力。我们这个时代讲究“终身学习”,如果一开始打好基础,后面应该会轻松很多。

至于学点什么,我有一小想法:学你最感兴趣的,感兴趣就学得快;多学一门或几门外语总没错,学得再粗浅以后也不怕没有用武之地;如果有兴趣,多读读历史、多了解一下世界其他地方的文化,这能提高人的格局,使人更能包容;读人物传记,一定程度上能提高人的抗挫能力,提高自己识人的能力。读书的效果一时不会显现出来,但等过去一段时间再回头看的时候,才发现自己已经改变了那么多。

想对学弟学妹说的话:很喜欢华为公司一句话:不经艰难困苦,何来玉汝于成。沉重、失败的

经历把人往下压,使人变得沉稳;成功的经历、别人的肯定把人往上抬,容易使人变得轻浮。犯错是好事,如果不犯错,就永远也不知道自己已经错了,敢尝试、敢犯错也是我努力的方向,与大家共勉!



徐晓耕与埃及前总理伊萨姆·沙拉夫

▶ 2019届优秀毕业生系列专访 ——就业篇



陆雨濛

【自我介绍】马克思主义学院思想政治教育专业2019届硕士生毕业生,师从赵鸣歧老师、钟霞老师。在读期间获得上海市优秀毕业生、教育奖励基金奖学金、上海外国语大学优秀研究生、研究生学业奖学金一等奖等荣誉。担任班长期间,带领集体获得两次优秀班集体的荣誉。多次参与课题项目,论文曾两次入选学术论坛并宣读。

【毕业去向】上海市十五中学政治教师

1. 学姐在求职时面对的就业形势如何?您如何看待思想政治教育专业前景?

今年的就业形势其实不太好,国考的招考人数非常少,甚至我这个专业都没有招考。

专业前景的话,其实思政专业这两年是比较火,但是扩招导致前景并不理想。因为思政比较对口的是高校,但现在高校的要求都是起码博士研究生,所以硕士毕业是比较尴尬的,毕业生人数多,但就业岗位少。

2. 学姐本来打算的职业发展方向是什么?期间发生过变化吗?

我本科就读思政师范,就是打算做一名政治教师,这个想法一直没变过。

3. 部分同学在临毕业时仍会对职场感到迷茫,学姐是如何确定自己的求职意向的呢?在实习或者是找工作这方面,对于工作的选择有什么需要注意的呢?

其实很简单,就是从专业对口的方向考虑的,因为读研就还是为了做老师,所以继续读的思政。

从教师这块来讲的话,就是要考虑好自己想私立还是公立,想待在市区还是郊区,针对性地考虑好自己的诉求吧。而且,研一研二还是要早点确定好自己的就业方向,然后针对性地去实习,这样就业会有优势。

4. 现在很多毕业生在就业时可能会面临着跟自



陆雨濛毕业论文开题

己所学专业不对口的问题,在这个问题上,学姐有什么建议呢?

即使不对口,如果想去做,那就去实习,去学习,经验和想法更重要。

5.平时学习任务很重但又有各种形式的实践活动,学姐是如何做好时间管理的呢?

提前做好规划,时间表清单列好。

6.回顾研究生三年,学姐认为最大的收获是什么?

我觉得研究生是学生生涯和社会生活之间一个很好的过渡。研究生三年,我觉得最大的收获就是自己的心态向社会人士有所转变。



陆雨濛在松江区环保局实习

▶ 2019届优秀毕业生系列专访 ——学术科研篇



俞莹莹

【自我介绍】马克思主义学院思想政治教育专业2019届硕士毕业生,师从黄协安副教授。曾担任上外高翻联合国新闻部翻译团队负责人、党支部书记,曾获上海市优秀毕业生、国家奖学金、优秀学生干部、中国路桥奖学金一等奖、两次研究生学业奖学金一等奖。2018年,先后赴联合国维也纳办事处和联合国纽约总部进行翻译实习和网站事务实习。此外,还在中国商飞设计研发中心、MK亚太区总部进行实习,积极探索不同领域。参与翻译2017版《联合国概况》、2017年四期《联合国纪事》、央行征信中心2017年年度报告等。

【毕业去向】中国商飞设计研发中心

1.学姐为什么选择了比较文学与世界文学专业?为什么选择了现在的研究方向?

在大三的一堂翻译课上,我领会到翻译是达“意”的过程。翻译不是简单的文字转换,而更重要的是读懂文字背后作者的思想与感情,我突然体会到翻译的乐趣。大四那年,上外高翻学院的研究生承担联合国秘书长竞选实时翻译工作的推送在我的心底悄悄埋下一粒种子,“如果能有这样一段宝贵的经历该有多好!不仅能拓宽视野,还能去了解世界上存在什么问题?世界在发

生什么?更希望能够为世界和平发展尽己之力,因为这是一件有价值、有意义的事情”。于是,本科毕业后我选择继续留在上外,攻读上外高翻学院英语笔译专业硕士。

2.在研究生阶段,面对繁重的学业压力,学姐是如何对生活和科研进行管理和平衡的呢?

制定每日/每周工作计划;“见缝插针”利用好碎片化时间;始终保持足够的专注度;寻得志同道合的良师益友(“战友”)。

3.对于大学生涯的规划,作为一名优秀学姐,您有什么想对学弟学妹说的吗?

“很多人在面临人生较大选择时不免纠结和焦虑,我也是这样,但无论如何,我们都必须先探索自我、认识自身的个性、优势劣势、兴趣方向等。在探索未来的道路上,只要我们始终保持积极的心态,脚踏实地地做好每一件小事,勿以事小而不为,勇于尝试、不害怕失败、珍惜犯错的机会,时刻学习、时常反思,走出舒适区去遇见更多的人和事,同时保持自己独立的人格。那么,我们所经历过的一切在很大程度上会告诉自己未来该如何选择,然后我们只需要一直保持向前,就必然会遇到美好。”

4.回顾研究生三年生活,学姐认为最大的收获是什么?

收获了“宝贵的人生经历”——包括《联合国概况》项目在内的各类翻译项目锻炼了自己的翻译能力、合作能力、沟通能力、领导力;两次去到国际组织实习,学以致用、培育国际视野、全方位提升工作能力及快速学习和适应能力;一路上陪伴我一同成长的良师益友。

5.学姐在实习的过程中是否遇到过困难,从中是否能得到些收获?

在联合国维也纳办事处中文科实习期间,我主要的工作内容是翻译会议文件,涉及毒品犯罪、贸易法、麻醉药品等内容。虽然有心理准备,不可预料的难题还是随之而来。翻译这些文

件需要有扎实的专业知识背景,刚开始我对贸易法领域内的船舶交易条例不太熟悉,翻译面临很多困难。但我想起在学校课堂上老师就反复强调:“翻译人需要有‘快速学习’的能力。不能成为百科全书式的专家,但也要保持着敏锐的实践能力,学以致用,所以时刻保持着学习的能力很重要。”与此同时,中文科审校老师逐字逐句修改译文的态度也感染了我,从概念到理解再到表达,他们详细批注问题,倾力帮助我,这不仅是翻译技能的打磨,也是职业素养的沉淀。



▶ 2019届优秀毕业生系列专访 ——学术科研篇



李彦

【自我介绍】英语学院2019届博士毕业生。入学以来,已在《外语教学》、《上海翻译》等C刊发表或录用论文4篇,在《翻译论坛》等普刊发表论文5篇,在SPRINGER、新华等国内外出版社出版译著5部,出版教材2部,参与省校级课题5项。通过国家人事部CATTI一级笔译,中国翻译协会专家会员,获得2018年第三十届韩素音国际翻译大赛二等奖。获得2018年博士生国家奖学金和2019年上海市优秀毕业生。

【毕业去向】云南师范大学

1.学姐为什么选择了现在的专业和研究方向?

首先,因为对翻译有强烈的兴趣,我在厦门大学读硕士时,选择了“英汉对比与翻译”方向,由此也在翻译研究方面打下了一定的基础;第二,在高校任教时,从事了多年的翻译教学工作,因此也一直在进行翻译教学方面的研究,发表了一些相关论文。第三,除了翻译教学之外,一直也在从事翻译实践,做过一些翻译项目和书籍翻译方面的工作。总而言之,无论是求学还是工作,这些年一直在和翻译打交道,也就顺其自然地在博士阶段选择了翻译学作为我的研究方向。

就具体的研究方向而言,我选择的是网络文学,尤其是网络幻想小说,在虚拟社区的译介研究。其实我入学时候的研究计划书做的是翻译教学中的质量评估研究,后来无意中发现了网文在

互联网空间内被一群外国人主动翻译和传播,并受到了国外读者的热烈追捧,这种创新性的翻译实践少有人研究,但我认为很值得去研究,而且研究起来也很有意思。于是在博二的时候,放弃了原来选择的翻译质量评估研究,转向了我更感兴趣的这片新领域。

2.在研究生阶段,面对繁重的学业压力,学姐是如何对生活和科研进行管理和平衡的呢?

博士的日常是比较枯燥的,大部分时间都用来泡在图书馆,读书、思考、写作。科研虽然也需要和同学同行的交流,但随着你研究范围越来越窄,越来越深,科研就成了一场孤独的修行,这时候就会面临一些压力,尤其是当感觉自己的论文陷入死胡同毫无进展的时候。为了减轻压力,

我会和同学或导师倾诉一下我面临的困境,不管他们是给我一些学术建议,还是单纯的心理安慰,都会让我感觉放松很多。另外我用的最多的减压方式是运动。比如骑自行车和KEEP运动。骑自行车对我来说是一种锻炼方式,我喜欢一边骑车,一边思考问题。我发现骑自行车的时候总是我很有灵感的时候。还有就是用KEEP锻炼,包括跑步,做HIIT运动等。三年来,我的摩拜骑行记录超过了1300公里,KEEP的运动记录超过了2万分钟。这些运动让我保持了较好的身体素质,可以有更充沛的精力投入到科研中去。

3.对于大学生涯的规划,作为一名优秀学姐,您有什么想对学弟学妹说的吗?

建议提前要有所规划。比如你未来可能会选择的的城市,最好在读书期间能够去看一看,了解一下整个城市的人文氛围和自然环境。这样在找工作的时候,可能更有针对性地去投简历。很多同学都想留在上海,但是有时候你不得不因为一些客观的因素(比如生活压力、家庭原因等)不得不选择其他城市。这个时候你最好能够提前对这些城市有一些了解。工作很重要,但是生活也很重要。和工作比起来,生活才是最大的学问。

4.回顾研究生三年生活,学姐认为最大的收获是什么?

最大的收获是:给了自己一个新的起点。在这三年里,我更新了自己的知识体系,更全面地掌握了研究方法体系,提升了论文写作水平。和

三年前的学术渣相比,虽不能说是脱胎换骨,但至少是进步了很多。通过这三年的努力,给自己换了一个更好的学校,拥有了更高的学术平台,也获得了一个更加有学术自信的自己。

5.学姐在大学期间最有成就感的事是什么?

可能是三年写了几十万字的论文吧。我写了16篇小论文,当然有一半还在压箱底,因为各种原因没有发表。毕业论文花了一年写了20万字。写作能力是锻炼出来的,多写多练才能慢慢找到感觉。



▶ 2019届优秀毕业生系列专访 ——学术科研篇



阮晓蕾

【自我介绍】语言研究院2019届博士研究生,研究方向为外语教育。曾在读博期间赴芬兰赫尔辛基大学交流学习,先后获上海外国语大学优秀研究生称号(2017),博士研究生国家奖学金(2018)和上海市优秀毕业生(2019)等荣誉。已在SSCI和CSSCI期刊发表多篇学术论文。

【毕业去向】安徽大学外语学院 从事教学科研工作

1.学姐为什么选择了现在的专业和研究方向?

我本科在一所省属师范大学就读英语教育专业,之后到了硕士阶段选择了外国语言学及应用语言学专业,具体来说第二语言习得和英语教学方向。硕士毕业之后,我成为了一名大学英语教师。在六年的教学中,我深感不断充实自己、教研结合的重要性。做好外语教育的研究工作可以为教学实践带来启示,而大量的教学实践也是教学研究的基石。因此,在攻读博士学位时,我依然选择了外语教育为自己的研究方向。希望以此为契机,更好地促进教研结合。

2.在研究生阶段,面对繁重的学业压力,学姐是如何对生活 and 科研进行管理和平衡的呢?

的确,三年的博士学习紧凑而紧张。就像我导师说的,“读博要按月计算,你们只有36个月的

时间,除去寒暑假,剩下的可以集中精力在学业的时间屈指可数”。那么,如何在这么有限的时间内像升级打怪一样完成一项又一项的任务,还要把生活过得“有趣有爱”呢?如果我有那么一点经验,可能就是“未雨绸缪,走在时间前面;坚持仪式感,每天都有正能量”。现在有很多大学生经常抱怨DDL逼近,要通宵、要熬夜。这样的作息方式和学习方式是不利的。从接受一项任务开始,比如梳理某个领域的国内外文献、写一篇读书报告、完成一篇课程论文、撰写一篇期刊论文并进行投稿,或者是像撰写学位论文这样耗时较长的任务,都需要早早规划、早早动手,要具体到每一天,完成多少。生活和科研并不矛盾,其实有很多道理是共通的。对精致生活的追求就像科研的一丝不苟、生活中积极的自我暗示就像是一点点给自己建立科研信心、生活中刻意营造的仪式感也

仿佛科研工作中形成的种种习惯。总之,我认为只要合理规划、早做准备,就不存在“顾此失彼”的尴尬处境。

3.对于大学生涯的规划,作为一名优秀学姐,您有什么想对学弟学妹说的吗?

就像前面说的,尽早规划不管对于哪个阶段都是很重要的。首先是大的方向,你在这几年的学习之后想达到什么效果、想在哪些方面成为更好的自己;其次就是中观一点的目标,比如,在语言技能方面,要取得哪些证书;在科研能力方面,想要在什么档次的期刊杂志上发表文章;社交方面,期待结识哪些朋友;再具体一点就是微观的任务,比如,下周的课堂展示、下个月的雅思考试,又或者是学期末的课程作业。总之,罗马非一日建成。大的规划需要分解成细小的可操作的任务,但也要记住不能一成不变,毕竟,计划赶不上变化,要注意随时调整。遇到预想不到的结果,不要觉得沮丧或者难以接受,应当及时寻求帮助,调整自我,转向下一轮的行动。

4.回顾研究生三年生活,学姐认为最大的收获是什么?

回顾读博三年的生活,我觉得自己最大的收获就是成为了更好的自己,挑战了许许多多的不

可能。从事科研工作,让我越来越意识到“严谨”二字的重要性,而且这种“略带强迫症”的理念已经逐渐渗透到我生活的方方面面。它帮助我克服了我性格中“大大咧咧”的一面,时刻告诫我,遇事不仅需要勇气、果敢和决断,也需要耐心、细心和专心。

5.学姐在大学期间最有成就感的事是什么?

最有成就感的事是我作为一名“学妈”,努力地去兼顾自己的科研和生活。虽然这本就是个伪命题,因为一个人的精力有限,这两方面的投入必然是此消彼长。但我个人的生活哲学就是“不求极致,但求能够坦然和精致的生活”。所以兼顾这种事情归根到底还是落实到了时间管理和任务管理上。因为一心不能多用,我们只能在扮演其中一个角色的时候尽量做到专心和高效。



▶ 2019届优秀毕业生系列专访 ——学术科研篇



游品岚

【自我介绍】文学研究院比较文学与世界文学专业2019届硕士毕业生,本科就读于华东政法大学。刚考进华政的时候,第一年的专业是民商法,是学法律的。读了一年后,觉得自己对文学很感兴趣,所以就转专业转了文学,读了三年的中文系,后面研究生考到了上外。在上外有幸地拿到了国家留学基金委的一个奖学金,前往加拿大麦吉尔大学交流了半年。

【毕业去向】新东方 加拿大留学顾问

1.学姐为什么选择了比较文学与世界文学专业?为什么选择了现在的研究方向?

因为我一直都非常喜欢的文学,然后很喜欢看书,很喜欢看文学著作,也很喜欢跟别人讨论,一些有关于文学的话题,特别是很喜欢和老师,同学一起针对一些比较深刻的问题进行探讨。然后我觉得这个专业,大家所谈论的专业话题我都很感兴趣,而且这个专业能锻炼我的思维能力,比如说怎么写论文啊,然后怎么去读一本小说,怎么去看一段戏剧对话。然后这些东西都跟生活中的一些息息相关的,并不是像有些人觉得文学世界中的东西都是另一个世界中的。有些人会觉得那些东西好像不切实际,其实不是的,就我觉得我在文学中学到了很多。很多很多知识都和现在我在工作中所运用到的都很有关系,所以我觉

得这个专业能够提高我在各方面的能力,无论是学术研究,还是我自己的生活。

2.在研究生阶段,面对繁重的学业压力,学姐是如何对生活 and 科研进行管理和平衡的呢?

在我出国之前,我花了很多精力去学习,然后花了很多精力去在图书馆里面研究怎么写论文啊,然后看别人的论文,然后看很多书,就对生活上的体验最多的是我到国外去的那半年,就是自己做饭,自己生活,在那边接触就是异国的文化,然后怎么去别人交流,怎么疏解自己在国外的那种兴奋但有时候有点孤独的那种情绪等等。我会去看各种各样的文学,参加各种各样的文艺活动,等等,那些使得我在国外的生活更加丰富,在国内的时候大部分时间都是在学习。关于怎么

平衡这一点的话,我觉得就是要避免两个极端吧,一个极端是天天泡在图书馆里面看书,另一个极端就是老是想出去玩,我觉得两个极端都不好。如果天天在图书馆看书,可能也会有点狭隘,每天思考的都是自己在看的那些话题,听不到别人的声音。但是如果总是在外面玩的话,看起来能接触很多人、很多事,但是自己心里却静不下来,其实很难去梳理自己,所以我觉得两者要互相结合。

3.对于大学生涯的规划,作为一名优秀学姐,您有什么想对学弟学妹说的吗?

我最重要的感悟就是要想清楚你究竟想过怎样的人生,这取决于你想做一个怎样的人。如果你想清楚了自己要做一个怎样的人,那你就知道自己想要的生活是怎样的,你就会知道自己想要的工作是怎样的,就会知道自己该如何规划。所以,首先要考虑清楚自己想做一个怎样的人。

4.回顾研究生三年生活,学姐认为最大的收获是什么?

研究生三年,我觉得最大的收获就是拿到了留学基金委的项目去了加拿大,这是我非常难得的一段经历。之前去其他国家旅行过,但是没有去过其他国家学习。我去的学校是加拿大最好的

大学。在那边英文系的交流真的很有收获,我看到学生在课堂上那么踊跃的发言,课后那么充分的准备,课堂上老师那么认真的倾听学生的发言,甚至对学生的发言做笔记,每周都有跟导师讨论话题或课题的时间。



5.学姐在大学期间最有成就感的事是什么?

最有成就感的事情就是我去加拿大的时候,当时我也比较多的自己支配的时间。那个时候我对于当地的文化和来自不同国家,不同种族的人非常好奇,然后我就对十个人进行了采访,然后去问他们一些比较深入的话题。每个人的文化背景都不一样,有来自亚洲的、欧洲的。他们觉得我像一个安全的陌生人,跟我说了很多他们过去的事情。觉得有成就感,是因为在国内的熟悉环境,我可能不会勇敢的踏出这一步去做自己很想做的事情;但是身处异国他乡,我做到了。

▶ 2019届优秀毕业生系列专访 ——创新实践篇



潘政宇

【自我介绍】罗斯东欧中亚学院俄语语言文学专业2019届硕士毕业生,本科也在上外就读,后来保研本校在松江度过了本硕七年时光。参加了大量外事外交、商务、艺术文化活动的志愿者和翻译工作,如团中央组织的全国青联俄罗斯百人团访华、中国百名青年代表团访俄、第二届上合组织青年交流营、2017年上合组织青年委员会年度会议、上海国际电影节等活动的组织、接待和翻译工作。在路威酩轩(LVMH)PM部门、澎湃新闻Sixth Tone等单位实习。

【毕业去向】中化国际上海总部

1.学姐是如何平衡学习和实践活动的呢?对以后想参加各类创新实践比赛的同学有什么建议呢?

我个人觉得,学习和实践并不冲突。我们专业研究生学业不是很紧张,可自主支配的时间还是比较多的。就我个人而言,学业是非常重要的,不会翘课去参加志愿者活动或去实习。而且语言实践也是对语言学习的一种有益锻炼。虽然确实很忙,但时间就像海绵里的水,挤一挤总会有的。只要做好时间规划,提高效率,平衡学习和实践也是可以做到的。当然,有得必有舍。在学业和实践两手都要硬的同时,势必要放弃一些休闲娱乐的时间。建议就是想清楚自己的目标优先级是什么,做好时间规划,做好得失权衡。

2.很多人都想创业,并且对创业也会付出很多努力,但是最后成功的人却寥寥无几,学姐认为一个成功的创业人需要具备怎样的素质?

虽然我自己没有创业,但是见过很多创业成功者。他们身上都存在一些共同的特质:敢于尝试不怕失败的勇气;对成功的强烈渴望;高度的执行和管理能力;良好的心理素质和社交能力以及领导能力。

3.对于大学生涯的规划,作为一名优秀/学姐,您有什么想对学弟学妹说的吗?

大学没有想象中的那么漫长,眼一眨就过去了。与其之后后悔,不如珍惜现在。与其纠结选

择,不如多去尝试。珍惜你的朋友,珍重师长建议。少看小说和综艺,多看书,多参加活动。走出自己的舒适圈。大一大二好好学习,想清楚自己未来的发展方向,课程之余朝着目标作准备。

4. 学姐在大学期间最有成就感的事是什么?

与其说最有成就感不如说印象最深刻的事,是参加了第二届上海合作组织青年交流营。在这次交流营中,我们二十国青年共同度过了难忘的一星期。印象最深刻的是在最后结营的心愿墙上,一位阿富汗的朋友们写了这样一句话:愿世

界和平,阿富汗没有战争。当时看到这句话我就泪奔了。在那一瞬间,真切感受到一个和平的国家对个人而言是多么珍贵,唯有国家强大才能保证人民生活安宁。

5. 即将毕业,学姐有什么话想对老师、同学和母校说的吗?

愿有前程可奔赴,亦有岁月可回首。感谢七年相伴,有你们的每一天都熠熠生辉。祝愿老师身体健康,桃李满天下;希望学弟学妹未来一切顺利;祝福母校越来越好,向一流进发!



▶ 2019届优秀毕业生系列专访 ——创新实践篇



刘毓婕

【自我介绍】国际金融贸易学院国际经济与贸易(英语)专业2019届本科毕业生,大一上学期参加了“挑战杯”大学生创新创业大赛,获得了上海市铜奖。我们创业计划的主题是“自由行私人定制”,从行情分析到市场营销再到财务计划等等,一步步成长。此外,我在大一大二暑假都参加了支教活动,从前期与校方联系、物资准备到在当地每天的教学安排、后勤以及对当地环境问题的调研,都给我提供了接触社会、深入实际的机会,最后受到眉山市团委的证书奖励。

【毕业去向】上海外国语大学 国际商务硕士

1. 创新实践是对大学生综合水平的重要锻炼,学姐在创新创业实践方面有什么对学弟学妹们的建议吗?

具体的建议也说不上,就是希望大家能积极参加,享受过程,不要被“创业”两个字吓到,有好的想法就该去尝试,每年有关创新创业的比赛也很多,这些都锻炼自己的极好机会,只要全力以赴地投入过,每个人都会有属于自己的独特收获。

2. 学姐是如何平衡学习和实践活动的呢?对以后想参加各类创新实践比赛的同学有什么建议呢?

我觉得学习与参加实践活动并不冲突,有时

候还是相辅相成的,实践也是一种学习,只要做好计划、提高效率就不会有太大问题。学习是我们的本职任务,关键在于提高课堂效率。实践活动是课外对课堂的补充,只要先做好计划,对什么节点该完成什么有一个大致的把握,在具体实施时同样提高做事的效率,从每一次小组讨论做起,每一份报告撰写做起,基本上可以保证按照既定的进度行进。

3. 对于大学生涯的规划,作为一名优秀学姐,您有什么想对学弟学妹说的吗?

我想告诉学弟学妹们,大学四年是说长不长,说短也不短,关键是如何在充实中度过。其实

并没有哪一种规划能完美适合所有人,一百个人就有一百种追求。如果你很喜欢与人打交道,你可以多尝试些学生工作;如果你热心公益,学校和院系都提供了很多参加志愿者活动的机会;如果你想拓展自己的兴趣,各类社团给你提供了丰富的选择;如果你渴望尽早接触职场,哪怕大一大二也可以关注起各类实习资讯;如果以上你都想要尝试也毫无问题,只要你的大学生活不是在百无聊赖中度过,你就能收获绝对精彩的四年。重要的不是一份多么详细、多么完美的规划,而是你是否敢于做出选择,去挑战,去试错,并在反思中不断提升自我。

4. 回顾大学生活, 学姐认为最大的收获是什么?

我最大的收获是自信。我记得刚入学时我总觉得自己不如别人,即使是一件小事也担心做得不够好,很多事情都不敢尝试,所以前期也失去了很多宝贵的机会,好在我结识了一群优秀的同学、朋友,一开始他们拉着我参加了很多比赛,尝试了很多以前不敢做的事情,在这个过程中我慢慢找到自己的长处,树立起信心,发现自己其实并没有想象的那么差劲,后来才渐渐敢于尝试更多的东西,才有今天这么多的收获,所以信心很重要,这也算是一种积极的心理暗示吧,有时候缺的并不是能力,而是迈出第一步的勇气。



5. 即将毕业, 学姐有什么话想对老师、同学和母校说的吗?

临近毕业,我想说的还是感谢吧。感谢每一位在大学学习生活中给予过我帮助的老师,他们兢兢业业、认真负责的教学态度值得尊敬;感谢我的同窗们,是他们陪着我一起进步,共同成长,让我收获了宝贵的大学友谊;感谢母校为我们提供的良好的学习环境,作为一名上外学子,我衷心的祝愿母校越来越好!

▶ 2019届优秀毕业生系列专访 ——创新实践篇



赵娟

【自我介绍】国际工商管理学院2019届硕士毕业生,考入上外MBA之前在一家外企工作,从事供应链方面的工作。曾经经营过一家早教加盟店,运营近三年后由于工作原因转手。

1. 学姐可以谈谈对大学生创业的看法和建议吗?

个人极力建议同学们在校时一定要多参加大学生创业活动,多利用学校给予的平台和资源。这样,可以把我们所学的理论知识,与实际联系起来,通过实践来检验我们对知识的掌握内容、程度等。

2. 对于大学生涯的规划, 作为一名优秀学姐, 您有什么想对学弟学妹说的吗?

由于我们全日制MBA是两年制,针对这仅有的两年时间,我个人认为:第一个学期主要是适应学校生活及专业课程,保证学习质量的前提下,多参加一些学校组织的业余活动,丰富一下学习生活;第二个学期在适应学校生活和学习的基础上,除了参加一些业余活动外,要开始着手参与其他高质量的校内外活动,如创业大赛、案

例大赛等。这些高质量的比赛直接会用到我们MBA课程所学到的知识,理论联系实际更有利于学习,而且也会得到相关导师的指点与帮助,更重要的是在参与这些大赛过程中可以接触更多的同道中人;第三个学期可以争取学校特有的国外双学位或国外交换机会,进一步开拓自己的视野,体验不同的学习生活。当然,千万不要忘记精心准备毕业论文。第四个学期主要着重于毕业论文的撰写,同时着手实习和就业的相关事宜。

3. 回顾大学生活, 学姐认为最大的收获是什么?

在读的这两年,个人认为最大的收获是:首先,在上外学习期间所接触的各位老师,尤其是我的导师,他们孜孜不倦地教导我、指引我;其次,认识了这么多同学,有学长学姐,有同班同学和PT班同学,还有国际生等等,虽然我们年龄不

一，语言不同，但同学间的沟通和友谊是真诚的；最后是在校期间多次参加创业大赛，得到了吴昀桥老师耐心的指导，使得我们都能进入决赛，获得表现的机会，名次不重要，重在参与！

4. 学姐在大学期间最有成就感的事是什么？

其一，虽然我是在第三个学期接替学习委员一职，但任职后始终不忘学习委员的工作职责，积极协助班主任和各位老师开展的班级工作，主动地处理班级各项事务，有问必答、热心为同学们和国际生做好服务，在学习和生活上乐于帮助他人，热心为同学、为集体做贡献。其二，在校期

间一直坚持参加创业大赛，学习和了解了很多关于创业的经验。

5. 即将毕业，学姐有什么话想对老师、同学和母校说的吗？

感谢学院的各位老师、各位教授的诲人不倦；特别要感谢我的论文指导老师陈传兴老师、创业指导老师吴昀桥老师、吴广清老师给予的帮助和鼓励。我们上外的老师们，好样的！很高兴认识我的同学们，感谢你们平时的支持与帮助，愿你们都能心想事成！



▶ 名企参观 | 普华永道 Open Day——Be a game-changer

2019年5月13日，上外学子抵达了位于黄浦区湖滨路的上海普华永道中心，开启了此次普华永道探索之行。普华永道上海校招团队的前辈全程为大家做了关于普华永道的讲解。

普华永道会计师事务所 (Price-waterhouseCoopers), 历史最早可追溯至1849年, 于1998年由两大国际会计师事务所Price Waterhouse (普华) 及Coopers&Lybrand (永道) 全球合并而成, 为世界最大的会计师事务所及专业服务机构之一。



普华永道的愿景是建设社会诚信, 解决重要问题 (to build trust in society and solve important problems), “Be a game-changer” 是近年在校招过程中提出的响亮口号。

在校学生想要加入普华永道, 一共有四大类校招机会, 都必须通过网申:

1. Leap Programme LEAP学生俱乐部, 针对大一大二学生, 每年3、4月份自行进行网络申请, 一般在微信平台进行宣传。
2. Sprinter Programme硕士领军计划, 针对已保研的大四学生或是研一、研二学生, 每年7-10月在线申请, 需要每年持续地进行几个月的实习。
3. Internship Programme实习生计划, 针对大三学生, 分为暑期及冬季实习计划。
4. Graduate Programme毕业生计划, 针对应届生

建议同学们, 第一, 联系方式一定要填自己的, 便于联系; 第二, 不要“裸申”, 在网上多看看面试经验、多刷题, 裸申被刷掉的几率很大; 第三, 面试时一定要穿正装, 表示尊重和礼貌。



工作人员在对普华永道进行了简要的介绍之后，便是问答环节，同学们都积极地提出问题，现场气氛活跃。以下为Q&A的精华部分：

Q:对于求职学生的绩点、专业有硬性要求吗？

A:绩点当然是“越高越好”，没有硬性要求，但是同学们一定要重视学业；对于专业也没有限制，面试主要考察的还是领导力及思维逻辑能力，但非财会类的同学也请对行业相关信息多加关注。

Q:对于面试者所持证书有什么要求？

A:仅对审计部门的人才有要求，需要持有CPA证书；其他部门没有严格要求。如果在入职五年内能考出证，有利于工作晋升。

Q:面试时的语言要求是什么？

A:材料准备为英文，presentation以英文为主；讨论时中英文都可以，老板提问时中英文随机。除此之外，部分特殊岗位对语言有要求，会

有特别考察。

Q:是否在海外进行校招？

A:海外有针对北美地区学校学生的CSI项目，也有专门的校招团队。但是面试方式和大陆地区的有所差异。

Q:PwC如何应对财务机器人的冲击？

A:新兴的技术很多，但其核心是需要人去掌控的。人的脑子非常重要，包括Business IQ, Global IQ等。普华永道不惧新的挑战，毕竟每一天都有新的事情发生。

而后，同学们自行在企业的创智中心进行参观，部分同学进一步和普华永道的工作人员交谈，进行深入了解。

此次名企参观，普华永道的环境、服务等都让同学们感受到极强的专业度。在两个小时的讲解中，大家也对普华永道有了更多了解，体会到了PwC独特的企业文化所具有的魅力。

名企参观 | 阿迪达斯 Open Day—Adidas is All in

2019年5月31日，上外学子来到了位于上海环贸广场的阿迪达斯上海总部，开启了此次对阿迪达斯的企业走访。在这里，阿迪达斯负责上海校招的前辈，带领我们深入了解了阿迪达斯。

Adidas是一个怎样的企业？

阿迪达斯 (Adidas) 创办于1949年，总部位于德国黑措根奥拉赫，旗下拥有阿迪达斯和锐步两大核心品牌。

1997年，阿迪达斯在中国注册成立全资子公司，总部设在上海。在中国，阿迪达斯店铺数量已逾10000家，产品销售遍及全国近1200个城市，为中国专业运动员和运动爱好者提供创新、专业的运动表现产品和运动时尚产品。

而阿迪达斯在自身企业发展的同时，积极践行社会责任，参与并支持全国的体育事业的发展。它既是中国女排等的合作伙伴，也与教育部进行长期合作，推动中国体育发展。

想要加入阿迪的同学需要具备什么？

以“Through sport, we have the power to change live.”为核心理念，阿迪达斯更倾向

于选择有下列条件的人才：影响力，沟通与交际能力，自我提升能力，对运动时尚的了解及爱好，良好的英语技能，良好的实习经历等。

在校招中，进入Adidas有以下两个渠道：

APAC TRAINEE PROGRAM 亚太管理培训生计划

阿迪达斯管培生项目涵盖多个职能，工作地点均为阿迪达斯亚太区总部上海，同时每一名MT均能前往亚太地区的其它国家与地区进行轮岗。

FUTURE STORE MANAGER PROGRAM 零售精英成长计划

这是以培养零售管理人才为目标的项目，将快速成长晋升的机会、专业职业指导以及有竞争力的薪资。

参观中，同学们进行了一场模拟的无领导小组讨论，并参观了阿迪达斯的健身房，感受了阿迪达斯独特的企业文化与氛围。

此次名企走访，阿迪达斯的企业环境、氛围与文化都给人留下了深刻的印象。在这个过程中，同学们不仅对阿迪达斯有了更深入的了解，更体会到了它的独特魅力。

▶ 名企参观 | 奥美

Open Day—We Make Brands Better

2019年9月28日,上外学子一行抵达上海奥美公司,开启了短暂而丰富的奥美Open Day之旅。

奥美于1948年成立,1991年进入中国,在中国市场已有近三十年的历史。奥美的愿景是让品牌更有意义(We make brands better),五大价值观为永不自满、全民创意、精益求精、灵活协作、探求不止。

人才作为奥美最大的资源,在“奥美大学”不断蜕变成长。奥美尊重人、知识、创造力,用其文化培养员工,同时对具有多样化能力和一至两样特别专业技能的梯形人才表示欢迎。奥美的人才在公司从较基础工作做起,通过自我学习不断强化,最终获得专业能力和领导能力的成长。



如何进入奥美?

Fellowship program寻找稀有动物计划:通过一般的面试应聘流程可进入公司。进入公司后会有长达一年的时间可以在公司的各个部门进行实习,对各个部门都有所了解,经过一年后会根据自己的志愿和公司当时的情况,确定自己未来想从事的方向

申请成为奥美的实习生:在奥美实习六个月及以上,并且通过实习生评估后,可以申请相应职位的实习生转正。

工作人员在对奥美进行了简要的介绍之后,便是问答环节,同学们向就职于奥美的上外校友提出了问题,现场气氛活跃。以下为Q&A的精华部分:

上外俄语专业学长,现就职于奥美创意部门

Q:为什么选择奥美?

A:在奥美虽然辛苦,但能做出有意义的甚至可以改变世界的广告。在奥美也可以开拓你的视野,实现自己的人生价值(这也是整个广告行业的特点)

Q:奥美创意人员入职的标准是什么?

A:要有他人没有的能力或坚持,做到别人做不到的东西。

Q:在创意设计中应该怎样积累?奥美公司对你的思维有什么帮助?

A:做创意的人,可能会有小本子记录,这就是积累。积累其实也是做别人做不到的事情,一旦你能坚持下去,就会比别人出色。

Q:是否能被人记住的广告就是好广告?

A:能被人记住的广告固然是百利而无一害的,但这并仅仅不是奥美想要做的广告。奥美做的广告除了赚钱外,还是推动社会前进的,这是一种健康的生态。

上外英语专业学姐,现就职于奥美客户总监

Q:请问学姐在奥美的收获和感想是什么?

A:奥美很大,在这里可以遇到各式各样的人,有不同的碰撞,可以扩大自己的视野,想法会变多。

Q:在工作中英语使用得多吗?

A:非常多,工作语言是中英文各50%,甚至可能用到其他的小语种。(敲重点:各位上外的同学,把握好语言优势!)

Q:学姐选择从事广告行业,有什么收获?

A:看到形形色色的客户,了解他们的行业,知道了这些行业如何运作,久而久之也了解了很多其他人不知道的知识点,或许这就是在这个行业中得到的经验和礼物。

如今大家还年轻,有不同的可能。奥美是一个起点,是广告届的黄埔军校,你可以在这里找到真实的自己。

最后奥美HR带着同学们参观了奥美并进行了自由交流,上外的同学们在这个下午和奥美的工作人员进行了充分的交流,不仅在宣讲人的耐心讲解下对奥美企业及广告行业有了更深的认识,并且在自由参观中更深入地体会了企业的氛围与文化。



▶ 名企参观 | 康师傅

Open Day—Lead The Change

2019年10月23日下午,上外师生一行15人抵达坐落于上海闵行区的康师傅公司总部,开启了康师傅Open Day之旅。

康师傅控股有限公司主要在中国从事生产和销售方便面、饮品及方便食品,并因其稳健的财务记录及出色的管理和创业技能,屡次被福布斯评为“亚洲50强”上市公司。康师傅品牌,经过多年的耕耘与积累,深受中国消费者喜爱和支持。

康师傅拥有充满创意的通路创新中心,通过建立电影院、便利店等实验室和研发WiFi数据监

控、眼动仪、智能贩卖机、电子标签等技术,力图精准把握销售端情况。

“康师傅紧跟消费者需求做出创新,计划在双十一推出一个辣味综合包。”工作人员介绍道。拥有规模完备的创新研发中心,称量实验室、无机实验室等一系列的检测硬件保障了食品安全,证实了康师傅正在引入航天理念以高标准要求自己。在中心工作的一位博士谈道:“我们无法确保零风险,但我们一定做到零容忍”。

紧贴公司的公园由康师傅出资建造,主要不是为了员工,而是为了方便周围市民来此休闲和



娱乐。校企关系经理刘升介绍道:“这也是康师傅主动承担的社会责任,反映了康师傅对待社会大众的态度。”

参观过程中,多个部门、多种身份的专人陪同与照顾同学们,也让大家切身体会到了康师傅的盛情款待之意和求贤若渴之心。

宣讲人才的培养理念和招聘政策是本次参观的重头戏,公司邀请了总监苏哲民到场发言,让我们来听听“康师傅”的心声。康师傅要求员工树立对企业全局各部的清晰认识,增加工作的广度和深度,将其培养成跨功能的通才,培养成

CEO的人选。未来没有一个人可以独善其身,只做专才会使内部员工因不了解彼此的功能而产生误解,失去了领导力。

“我在职场20年,也算是一个老江湖了。在康师傅的工作,是我生活的小确幸。看到你们这些年轻的面孔,就勾起了我的少年情怀。”苏总监继续幽默地讲道,“同时,企业是在不断变化中成长起来的,这需要人才的涌入,老家伙和小伙子携手才能创造中华的大未来,我们一起Lead The Change。”



璞玉心琢,精益求精“京”

第六届“琢玉行——上外学子赴京实训营”回顾

2019年7月1日至5日,为期五天的第六届“琢玉行——上外学子赴京实训营”活动圆满结束。上外师生团队先后走访了中信建设有限责任公司、中华人民共和国外交部、新华社社、中华人民共和国商务部、中国路桥工程有限责任公司。

“琢玉行”师生团队走进各单位参观学习,零距离感受工作环境,深入了解发展历史。同时,同学们认真聆听各负责人对于本单位工作内容以及人才需求的介绍,完善自身职业规划蓝图,并与多名校友进行座谈交流。

中信建设有限责任公司

7月2日,“琢玉行”师生团队来到中信建设有限责任公司参观走访。全体成员聆听了人力资源部高级经理王鑫对于中信建设发展历史和业务内容的介绍,而后与多名校友交流互动,提出立足于本专业职业发展的相关问题,收获了丰富的专业知识与工作经验。本次中信建设之行丰富了同学们对于大型国有企业发展情况的了解,更新了对其人才需求的认知,也让同学们对于“一带一路”等国家战略有了更全面的领悟。



中华人民共和国外交部

7月3日,“琢玉行”师生团队前往中华人民共和国外交部进行访问。作为外交部宣讲的第一站,同学们来到12308外交部全球领事保护与服务应急呼叫中心,由郑旸讲解员为同学们讲解领保工作台前幕后的故事。随后,老师和同学们一行来到外交部新闻发布厅,参加当日举办的外交



部例行记者会,由耿爽发言人发言。最后,同学们参加了外交部校友座谈会,由干部司考录培训处副处长孙青与翻译司三等秘书尚伟两位校友为同学们分享在工作心得与入部经验。

新华社

7月4日上午,“琢玉行”师生团队来到了新华社参观学习。在新华社历史陈列馆讲解员尹燕的带领下,老师和同学们对新华社作为国家通讯社的历史发展及重大贡献有了深刻的认识和了解。随后,新华社人事局、国际版、对外部的领导及上外的校友与师生们进行了深入交流。上外校友吕传忠、王储先和大家分享了入社以来的工作经历和心得体会。其他领导就新华社的招录政策、流程等为同学们做了介绍,并就同学们的疑问给出了解答。



中华人民共和国商务部

7月4日下午,“琢玉行”师生团队前往中华人民共和国商务部,机关团委书记张鹏等人热情地迎接了上外师生,并在会议厅与全体成员进行了亲切互动,向同学们详细介绍商务部的基本情况。随后各位青年干部与同学们分享了他们的工作经验和外派经历,和同学们畅谈如何靠自身努力推进国家商务事业,展现青年“商务人”的风采。最后,单位相关负责人公布了考录要求,详细地解答了各位同学的疑问,并表达了对上外优秀学子报考商务部的热烈欢迎。



中国路桥工程有限责任公司

7月5日，“琢玉行”师生团队走访了中国路桥工程有限责任公司。在上外西班牙语专业校友熊强先生的介绍下，同学们参观了中国路桥历史图片展，观看了宣传视频，了解了中国路桥公司的发展历程、业务情况。随后，团队师生参加了由人力资源部总经理助理兼人事处处长王向荣女士主持的校友座谈会。俄罗斯东欧中亚学院党总支书记任瑶老师就学校近年来的发展建设情况向公司及各位校友做出介绍。同学们也聆听了任职于中国路桥的各专业上外校友的工作、驻外经历与心得体会，并与他们进行了深入交流。

在祖国70周年华诞之际，师生们走进部委、国企领悟家国情怀；在母校70周年校庆之时，真抓实干，着眼职业发展！本次“琢玉行-上外学子赴京职业实训营”活动为莘莘学子展示了广阔的就业平台，培养了同学们投身于服务国家发展、致力于保障人民幸福的使命担当。期待上外学子以本次活动为契机，在今后的学习生活中积极践行“格高志远，学贯中外”的校训，以扎实的语言功底和出色的跨文化交流能力，为国家和民族的进步贡献自己的青春力量！



璞玉心琢，筑梦长三角 第六届“琢玉行——上外学子江浙实训营”回顾

2019年7月1日至4日，为期四天的“琢玉行——上外学子江浙实训营”圆满落下了帷幕，四天行程充实且有序，师生们走访浙江省就业管理服务局，对浙江省人才引进和就业创业推进政策有了宏观全面的了解；走访多家用人单位，与校友近距离交流，对行业发展、未来趋势以及上外学子的优势有了深刻认识；参观科技园与创业孵化器，对创业者精神、创业理念以及创业实践有了真切感受。同学们认为，“琢玉行”既是一次眼界开拓之旅，也是一次自我对话与交流之旅。

浙江就业管理服务局

7月1日，“琢玉行”杭州站师生一行首站抵达浙江省就业管理服务局，浙江省就业管理中心主任夏春胜、浙江省就业管理中心就业促进科科长柳炜出席座谈并与同学们交流分享。座谈会中，浙江省就业管理服务局有关工作人员向在座师生说明了浙江省大学生创业相关政策，从企业注册到实施范围、从资助金额到申请方式、从见习训练到创业大赛等。详细的讲解让同学们对双创有了更深的认识，也体会到党和国家对“大众创业，万众创新”的重视与支持。此外，杭州市就业管理服务局有关工作人员详细介绍了杭州的就业流程、就业政策以及当前杭州的就业现况与前景。



梦想小镇

梦想小镇通过建设“众创空间”、O2O服务体系，“苗圃+孵化器+加速器”孵化链条，打造更富激情的创业生态系统，帮助“有梦想、有激情、有知识、有创意”，但“无资本、无经验、无市场、无支撑”的大学生“无中生有”，使他们创业的“梦想变成财富”。在梦想小镇，有积极的政策支持、广阔的服务平台和良好的创业环境，全国各地上万名创客来小镇创业。行走在小镇道路上，随处可见的是各具规模的创业公司和孵化器，还有人工智能、无人机医疗配送、水上遥控救援设备等创新成果。在如此充满活力、创新和梦想的小镇中，队员们感受到浓厚的创业氛围和科技创新与江南风情的自然结合。



海康威视数字股份有限公司

海康威视数字股份有限公司是以视频为核心的物联网解决方案提供商,面向全球提供综合安防、智慧业务与大数据服务。企业倡导“万物可视,万物可知”,“其见远,行更远”的理念也正对应着我们此行的初心。参观产品体验馆时,工作人员向同学们介绍了企业的快速发展历程、多个核心技术、系列产品以及智慧城市解决方案。同学们感受到科技的迅猛发展,看到未来生活有更多可能性。参观结束后,团队一行与公司多个职能部门主管和上外校友进行座谈交流。海康威视作为一个跨国型公司,国际业务正在蓬勃发展,对上外语言类和复合型人才有较大需求。公司人力资源负责人鼓励同学们发挥语言优势,注重专业学习,不断提高沟通交流和团队协作能力以及应用办公软件能力。

东方通信科技园

“琢玉行”杭州行的第四站来到了东方通信科技园。师生们在讲解员的带领下,全面了解东方通信的历史、发展路径、科技成果和未来发展方向,并与东信招聘部门的主管进行座谈,讨论了东方通信的人才招聘需求以及上外学生的求职优势。东方通信招聘主管表示东方通信正大力迈进国际市场发展,对通语言懂文化的优质人才极为渴求,上外学子品学兼优,具有广阔的国际视野,欢迎加入东方通信为祖国的建设贡献自己的力量。



G20杭州场馆

7月3日下午,师生们前往位于钱江新城的G20峰会杭州场馆。杭州国际博览中心以“气宇轩昂”为理念,融入富有中国特色的江南元素。到达会场后,同学们先后参观了杭州G20峰会的迎宾区、接待厅、主会场、午餐区和空中花园等地。进入主会场,高端与典雅的气息扑面而来,会场四周的四梁八柱构成了“廿”字,寓意着“20”;半圆形的汉白玉支柱像月牙一样,象征着“有朋自远方来,不亦乐乎”。场馆的四周立着20幅木雕,是祖国大好河山的缩影。整个会场完美融合古典元素与现代科技,大气磅礴中又带着婉约儒雅,令大家深刻感受到了大国风范与江南特色,并充满了浓厚的民族自豪感和爱国情怀。



苏州工业园区展览馆

苏州工业园区隶属于苏州市城东,1994年2月经国务院批准设立,是中国和新加坡两国政府间的重要合作项目,被誉为“中国改革开放的重要窗口”,和“国际合作的成功范例”。苏州工业园区率先开展开放创新综合试验,成为全国首个开展开放创新综合试验区域。通过一幅幅生动的画卷和一组组数据,师生们全面了解了苏州工业园区的历史背景、总体规划以及发展历程。场馆还展示了工业园在各领域的丰硕成果和人文建设,如生物医药、纳米技术在医学及生活中的应用等,如园区高校教育情况、金鸡湖马拉松比赛和苏州芭蕾舞剧团等。



苏州大学国家大学科技园

7月4日下午,团队师生依次参观了苏州科技园苏大天宫孵化器、苏州蒲公英孵化器和苏州大学国家大学科技园。苏大天宫是苏州大学与波司登等知名企业联合创办的综合性科技创业服务企业,位于

苏州工业园区金鸡湖创业长廊的核心地带。在苏州大学国家大学科技园的座谈会中，苏州大学创新创业指导中心详细地为教师们介绍了苏州大学建校历史，并结合苏大学科发展优势，介绍了苏州大学的创新创业教育与实践情况。随后，我校师生与苏大师生进行了密切的交流，从对创新和创业相互关系的理解，再到两所高校在双创实践方面的经验和特色；从引领学校机制改革，到融入人才培养建设双创教育中心；从开展校地合作，到解决实际投融资问题一起进行了探讨。



学工党委/学生处就业指导中心对原有品牌项目“琢玉行”职业实训营进一步改革创新，将创新创业工作与学生职业发展教育有机融合，从另一个角度诠释“实践育人”的深刻内涵，带领全校部分在创新创业方面有突出表现的学生走出校园、走出上海，走近长三角。引导他们结合社会的需求和自身特点，加强知识储备，提高创新创业能力，在职业发展道路上实现自身价值，为国家和社会做出贡献。

院（系）、研究生培养单位 就业工作办公室联系方式

单位名称	联系方式
英语学院	67703690
国际工商管理学院	67702061
国际金融贸易学院	67701129
新闻传播学院	67701382
法学院	67701272
国际教育学院	67701904
日本文化经济学院	67701367
东方语学院	67701393
俄罗斯东欧中亚学院	67701416
国际关系与公共事务学院	67701529
德语系	67701392
法语系	67701091
西方语系	67701418
高级翻译学院	35375326
国际文化交流学院	35372424
马克思主义学院	67701034
体育教学部	67701071
语言研究院	35372364
文学研究院	35373150
继续教育学院	65422405

**DREAM
CONVICTION
LOVE**