

赢在

VOL.18

SUCCEEDED

IN

IBS

2025届优秀毕业生访谈录

BEIJING FOREIGN STUDIES
UNIVERSITY

INTERNATIONAL BUSINESS
SCHOOL

國商

砥砺前行 履践致远



孟菲儿

专业：国际经济与贸易（中外合作办学）（本科）

毕业去向：新加坡国立大学应用经济学专业

在蝉声渐起的毕业季，我们有幸采访了国际商务专业毕业生孟菲儿学姐。从初入校园的懵懂学子到新加坡国立大学准研究生，她用“勇敢出击，不留遗憾”的信念，书写了一段充实而富有挑战的大学时光。以下，让我们走进她的故事，聆听关于成长、选择与探索的感悟。

学业：在平衡中寻找方向

大一入学时，孟菲儿便将“打好基础”作为首要目标。她深知大一大二的课程是专业核心，尤其高数、概率论等4学分课程对绩点十分重要。“那时候一门心思扑在学习上，图书馆闭馆才回宿舍是常态。”凭借这份专注，她大二综评时专业成绩跃居第一。

然而，大三的转折来得猝不及防。担任校学生会主席的她，在学生工作与考研备考的双重压力下，专业课成绩出现波动——国际金融课因教学风格与复习偏差，成为她大学唯一“拖后腿”的科目，绩点未达预期水平，保研排名跌至班级第五。这次挫折让她重新审视方向：“保本校不甘心，考研又发现自己对数学应试产生抵触。”最终，她将目光转向留学，凭借大二韩国交换时积累的跨文化适应力，以及对量化领域的兴趣，选定新加坡国立大学应用经济学项目。



学生工作：解锁成长的“第三课堂”

在校学生会的三年，是孟菲儿口中的“成长黄金期”。大一加入办公室技术组，她从零学习秀米排版、PS设计、PR剪辑，这些技能成为后来实习简历的亮眼项；大二担任部长时，她首次体验团队管理。“带部委就像带项目，要学会拆解任务、沟通需求，还要兼顾每个人的成长。”最让她难忘的是大三策划草坪音乐节，从拉赞助到协调舞台搭建，每天下课便扎进外联谈判，“那段时间忙到上课都在处理工作，但看着活动圆满落地，突然明白什么叫‘痛并快乐着’”。



学生工作带给她的不仅是技能提升，更是跨圈层的视野拓展。通过组织北京高校交流、参与澳门青年领袖峰会等活动，她结识了清北人大学子、行业从业者，甚至在潍坊风筝节中与上海高校学生代表深入交流，“这些经历让我跳出‘语言类院校’的局限，看到更广阔的世界。”

从“i人”到“主动者”：打破舒适区的勇气

尽管自嘲是“靠独处充电的i人”，孟菲儿却用行动诠释了“i人也能闯世界”的可能。她分享了自己的“破冰秘诀”：“先报名再适应，硬着头皮上几次，你会发现社交并没有想象中可怕。”大一时，她主动加入“BCC”留学考研分享社团，以学长的简历为模板打磨自己的文书；大二通过国泰君安比赛主动链接从业者，最终获得实习机会；就连疫情期间的“口罩设计比赛”，她也抱着“试试看”的心态参赛，意外收获校友推广与自我肯定。

“大学是试错成本最低的阶段。”她坦言，曾因一段国企文件校对实习的机械性工作，明确排除了体制内就业方向；也因量化课程的优异表现，坚定了金融科技领域的职业偏好。这些“主动出击”的尝试，让她在毕业前便清晰勾勒出“新加坡实习→回国进沪”的职业路径。

给学弟学妹的“避坑指南”与“加油包”

关于学业：

- 大一大二务必重视高学分课程，提前规划升学方向（保研/留学/考研），避免大三陷入“选择焦虑”。
- 交换项目是把“双刃剑”：韩国交换虽让她适应了国外课堂，但学分换算分差大，建议保研冲刺者谨慎评估。

关于成长：

- 善用“学长学姐资源”：开学初的对口班见面会、社团分享会都是获取经验的捷径，“礼貌请教，主动链接，大部分学长学姐都很乐意帮忙。”
- 简历从大一开始攒：以优秀学长模板为基础，每学期更新实习、比赛、技能，避免毕业时“无从下笔”。



关于心态：

- 焦虑时试试“沉浸式转移法”：她曾靠熬夜拼图缓解论文压力，“让大脑专注具体事务，烦恼会暂时‘断电’。”
- 接受孤独是成长常态：“大学不像高中，朋友未必时刻相伴，但独处时的沉淀，往往能让你更清楚自己想要什么。”

未来展望：在新起点续写“不遗憾”

谈及即将开启的新加坡留学，孟菲儿既有期待也有不舍：“舍不得学生会的伙伴，舍不得疫情后才真正‘活过来’的校园时光，但人生总要向前走。”她计划利用1.5年学制参加两次秋招，若海外就业机会有限，便回国深耕上海金融圈，“目标是用5年时间实现职业进阶，早点攒够‘自由基金’。”

采访最后，她分享了她的座右铭“Find your vision on the solitary road”，这条看似孤独的成长之路，因勇敢试错而遍地繁花。这或许就是她大学四年的最佳注脚：不等待机遇，不惧挑战，在每一个选择前勇敢出击，最终成就属于自己的“无憾青春”。



后记：

孟菲儿学姐的故事里充满了真实的迷茫、试错与突破。她用行动证明，大学的精彩从来不是绩点与头衔的堆砌，而是敢于探索的勇气与持续迭代的能力，以及对“不留遗憾”的执着追求。愿每一个读到这里的你，都能从她的经历中汲取力量，所谓成长，就像菲儿学姐所展现的“把‘我不行’变成‘我试试’，不是永远正确，而是永远勇敢”。在属于自己的赛道上，勇敢出发，尽兴生长。

青春逐梦

用时光沉淀理想



在大学里，找到自己的节奏

学长本科专业是国际经济与贸易，尽管大学的学习模式与高中截然不同，但他很快就找到了自己的节奏。他没有刻意追求所谓的“学习方法”，而是选择了最朴实的方式——上好每一节课，认真完成作业，考试前好好复习。他笑着说：“其实，我也没有特别在意自己是怎么适应的，一切都很顺利。”这种看似平淡无奇的方式，却让他在大学的学习中游刃有余。

在谈到人际关系时，学长显得有些无奈。他坦言，大学里的人际关系并不像高中那样紧密，同学们各自有着自己的生活和目标。他曾经也对这种变化感到困惑，但后来他明白，人际关系并不是影响个人发展的决定性因素。

卢喜洋

专业：国际经济与贸易（本科）

毕业去向：

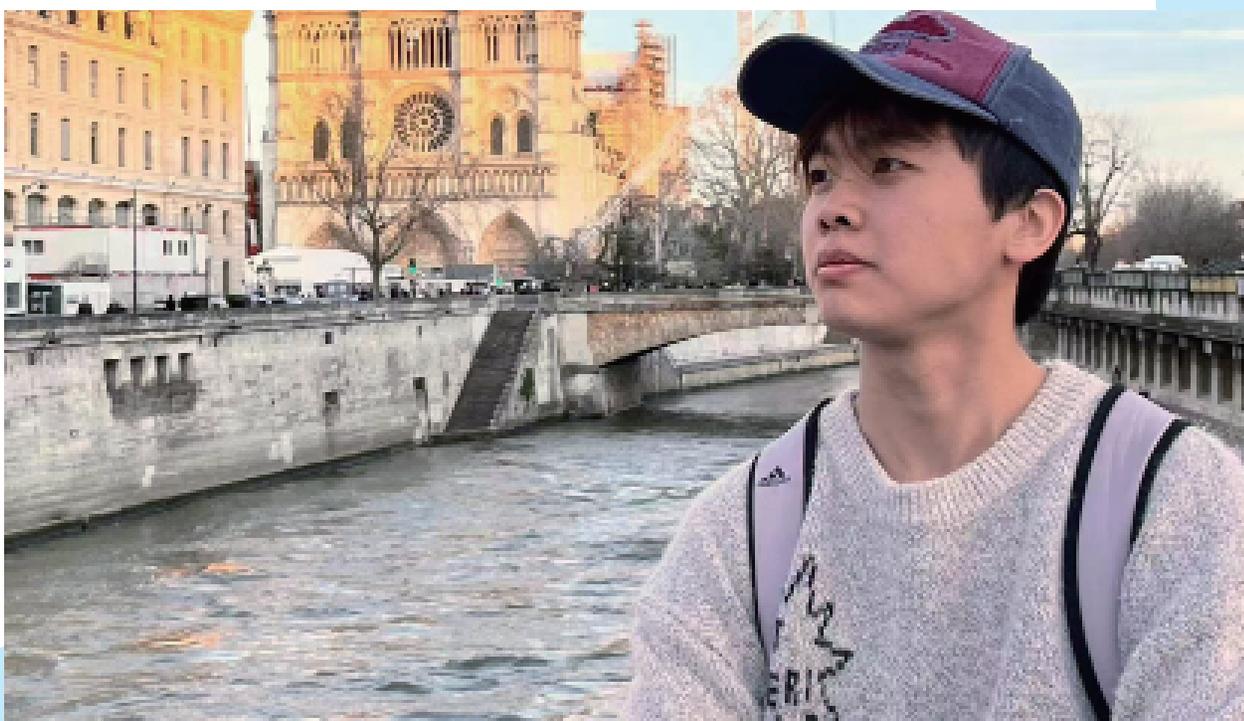
中国人民大学智慧治理学院

保研之路，始于足下

当被问及保研的想法时，学长表示，他最初并没有对保研抱有太大的期望。他的成绩虽然不错，但在众多优秀的学生中并不算突出。然而，当他看到自己的成绩排名后，他决定试一试。他说：“保研的路，其实并没有想象中的那么遥远，只要你愿意迈出第一步。”

在准备保研的过程中，学长遇到了许多困难。他需要同时准备实习、论文和各种考试，时间非常紧张。他回忆说：“那段时间，我经常熬夜到三四点，但我知道，这些都是为了自己的未来。”他强调，实习和科研经历在保研中非常重要，尤其是科研，它能够体现一个人的专业素养。他建议同学们：“如果有机会，一定要早些开始实习和科研，不要等到保研时才手忙脚乱。”

学长的保研之路并非一帆风顺，但他始终坚持不懈。学长坦言，保研成功的关键在于成绩和科研经历，而实习经历、四六级成绩等也是必不可少的。“其实，保研的过程也是一种成长，它让我更加清楚自己想要什么。”



青春寄语，拥抱未来

采访的最后，学长向同学们提出了一些建议：“万事都要趁早。大一大二的时候，一定要开始实习，不要等到大三保研时才后悔。”他还强调，要尽力去争取，不要过早放弃自己。他鼓励道：“不到最后一刻，不要对自己说做不到，做好手里的每一件事，未来一定会更好。”

慧心筑梦
智启前路



杨梓

专业：财务管理（本科）

毕业去向：上海财经大学审计学专业硕士

本次采访有幸与我院财务管理专业优秀毕业生学姐进行深入交流。她已凭借优异成绩保送至上海财经大学攻读审计专业硕士学位。在访谈中，学姐坦诚回顾了其在北京外国语大学国际商学院四年的学习历程，分享了宝贵的专业见解、保研经验以及对学弟学妹的真诚建议。

专业选择，保研之道

谈及专业认知与选择，学姐表示初入工商管理大类时感觉知识覆盖面较广。在专业分流阶段，她结合个人对财会领域的兴趣以及家人关于财务管理未来职业路径更宽广、晋升空间更优的建议，最终选择了财务管理方向。她认为该专业融合了金融与会计的核心知识，虽在单一领域深度上可能不及相关专业，但其知识广度对于职业方向尚未完全明确、希望保持多元可能性的同学颇具价值。当然，她也指出若目标高度聚焦于特定领域，例如像她一样申请会计专硕，在保研时相较于会计专业背景的同学可能面临一定挑战。对于有志于财务管理方向的低年级同学，她着重强调数学能力培养的极端重要性。无论是专业课程学习，还是未来保研夏令营中的笔试环节，扎实的数学基础都是不可或缺的核心竞争力。

关于保研历程，学姐坦言这一目标在大一阶段便已确立。这是基于对自身特质，特别是心理抗压能力的清晰评估后作出的主动选择。她的学习方法强调持续投入：将重心置于课堂的高效吸收与紧跟教师思路，并严谨完成每一项平时作业，而非依赖期末突击。这种持之以恒的努力使她在入学首学期即取得班级第一的成绩，这既奠定了信心，也带来了维持排名的后续压力。最终，她成功获得多所名校会计专硕的录取资格，并进入上海财经大学审计专业硕士项目深造。学姐同时指出，无论是竞争激烈的保研名额，还是争取学院丰富的海外交换机会，优异的学业成绩，即高绩点，始终是最核心的通行证。

成长体悟

回顾大学生活，学姐真诚地分享了反思：大学前三年在专注学业的同时，对社交活动的参与相对不足，未能充分融入校园集体生活。由于性格偏于内向，她未加入学生会或社团组织，深感错失了拓展人际网络和深度体验校园文化的机会。她观察到学生会成员往往能形成更紧密的互动社群，因此鼓励学弟学妹们积极尝试参与各类活动，以丰富大学生活的维度。她特别提到赴法交换的经历对其个人成长的显著影响。在法国期间，尽管语言沟通主要依赖翻译工具和肢体语言，但独立安排生活、规划旅行的过程，极大地锻炼了她的适应能力与社交主动性。她强烈建议学弟学妹们把握学院提供的优质国际交流资源，积极申请交换项目，认为这对于开拓视野、提升独立性及塑造积极心态具有深远意义。

作为经验丰富的学姐，她为大一新生提供了诸多中肯建议。在学业规划方面，她强调信息获取与整合能力的重要性。选课不仅需考量个人兴趣，更应提前系统了解课程内容、考核方式及评分惯例。学有余力时，可考虑学习第二外语等实用技能，为未来增添竞争力。在心理调适方面，她认为建立有效的压力应对机制至关重要。她理解学业竞争带来的压力，自身也曾深受排名焦虑困扰，但也以亲身经历说明过度焦虑并无必要，同学们最终都找到了各自的发展路径。她个人通过定期在周末返家中来调节情绪，并强调每个人都应探索适合自身、能快速恢复心理平衡的方式。关于北外商学院的优势，学姐表达了高度认同：学院接连获得国际权威商学教育认证，北外的品牌效应对职业发展助力明显。用人单位普遍对北外毕业生的英语能力抱有较高期待，这既是优势也意味着责任，提醒同学们务必强化英语，尤其是口语表达。同时，学院的校友网络也提供了有力支持，众多本科毕业生已成功进入优秀平台工作。

未来规划

关于未来规划，学姐目标明确务实：完成上海财经大学的硕士学业后即投身职场。她坦言选择专业硕士路径源于明确的就业导向，结合自身在学术研究与文字写作方面偏好不强，攻读研究生学位更多是基于提升职业竞争力的现实考量。

最后，学姐寄语学弟学妹：大学时光珍贵，应努力实现学习与生活的平衡。追求学业精进需讲求效率，例如善用课堂时间；同时也要拥抱体验，积极参与，拓展人际。前瞻性的规划能助人行稳致远，但也请为自己预留空间，关照内心，找到属于个人的舒适节奏与平衡点。这份凝聚了亲身经历与深刻反思的分享，真挚而富有启发性。

逐梦港中深

——从北外出发的留学成长之路



李祎洋

专业：金融（本科）

毕业去向：香港中文大学（深圳） 会计专业

李祎洋学姐本科就读于北京外国语大学国际商学院金融专业，就在前不久，学姐成功“上岸”香港中文大学（深圳）会计专业。回望大学四年的生活与申请留学的过程，学姐有许多心得体会与我们分享。

扬帆起航

在大学这个充满无限可能的舞台上，若心中怀揣着留学的梦想，那么有所规划并提前筹备，便是踏上这趟逐梦之旅的坚实第一步。学姐坦言，留学申请恰似一场全方位的综合考验，主要聚焦于绩点（GPA）、语言能力、实习实践经历以及竞赛成果这四大核心板块，每一部分都举足轻重。

绩点，无疑是留学申请中最为重要的基石之一。它绝非一蹴而就，而是需要在整个大学期间持续积累，切不可抱有诸如“大一先尽情玩耍，大二再全力冲刺GPA”这类短视的想法。课堂上不逃课、不缺席，全神贯注地聆听老师的讲解，

积极参与互动讨论，不错过任何一个知识要点；期末周时，重新回归课本，将课本从头到尾再看一遍并做好笔记，在期末考试中尽量发挥好，不让平时的努力白费。

语言学习同样是贯穿大学时光的一项重要任务。英语四级、六级、专四、专八考试，是检验语言基础的重要关卡。作为北外的学生，语言学习贯穿我们大学的始终，我们也有着良好的语言环境，跟随学校的节奏，有条不紊地复习备考，顺利通过这些考试，为自己的语言能力打下坚实基础。而雅思考试，学姐建议预留两到三个月的黄金时间进行集中复习，大二下学期报考是个不错的选择。或许有人会担心同时备考如六级和雅思在内的多门英语考试会压力过大，但实际上，语言学习在底层逻辑上是相通的。当你掌握了正确的学习方法，学会举一反三，就会发现，看似好几座难以逾越的大山，其实可以在相互促进中被轻松攻克。

实习实践与交换项目，是留学申请中不可或缺的加分项。大二下学期的暑假，对于有志留学的同学来说，是一个关键的时间节点。此时，不妨勇敢地迈出寻找第一份实习的步伐，积极投递简历，参加面试，尝试进入与自己专业相关的企业或机构实习，提升专业技能，积累宝贵的工作经验。如果因为种种原因，在大二暑假未能成功找到实习，也无需气馁，大三上学期寒假同样是开启实习之旅的好时机。两段高含金量的实习经历，足以在申请中让你脱颖而出，向招生官展示你的实践能力和职业素养。

交换项目同样珍贵无比，它为我们提供了走出国门、拓宽国际视野的机会，一定要努力争取学院的交换名额，积极参与交换项目的申请。若因种种原因无法参加交换项目，国际义工旅行项目也是绝佳的替代选择。在参与这些项目的过程中，你能与外国友人深入交流合作，借此获得外国教授的推荐信。同时得到中外双方权威人士的推荐信，往往能在留学申请中发挥意想不到的作用，为你增添有力的竞争砝码。

竞赛方面，不必盲目跟风参与大赛项目，我们应依据自身的实际情况，发挥自己独特的优势，选择与自身特长相匹配的竞赛项目。学姐就曾是一名具有英语特长的学生，她参与英语国家级比赛并获得优异成绩，同样在留学申请中得到了高度认可。

除此之外，学姐也提醒我们关注目标学校的申请渠道和申请时间。例如，香港中文大学（深圳）会在每年六月末前开展夏令营申请，夏令营也是通往一些学校的必经之路。



回望大学四年的时光，学姐直言：“北外国商是一片充满机遇的国际化土壤，它尊重每位学生的个性，为大家搭建了丰富多彩的成长舞台。初入校园，面对琳琅满目的活动，或许你会感到眼花缭乱、应接不暇。此时，学会做减法至关重要，挑选真正感兴趣的活动深入参与，避免精力过度分散。”

充分利用学校提供的平台资源，能为未来发展创造更多可能。学姐也用自身经历为我们强调了运用好学校平台的重要性。学姐曾参与过国商和国泰君安证券（现国泰海通）举行的校园炒股大赛。她现场投递简历，与HR近距离交流，并获得了进入国泰君安证券实习的宝贵机会。后来因为实习表现优秀，学姐的导师又推荐她到国泰海通证券北京金融街的FICC部门进行第二段券商实习，积累了宝贵的经验。此外，北外浓厚的国际化氛围为提升英语水平提供了得天独厚的条件，抓住机会报考各类英语考试，积极参与中外学生共同的实习实践活动，能够让英语能力在潜移默化中得到锻炼和提升。

心向暖阳

在大学四年的学习生活中，许多同学都会有焦虑情绪，而这种焦虑往往会让我们陷入到自我怀疑中去。谈及这一点时，学姐也提醒我们要积极调节心态，保持自信。每个人都有自己的高光时刻，不要把别人的高光时刻和自己平凡之处对比。看到别人成功时，去欣赏他们的优秀，汲取积极力量，进一步鼓励自己持之以恒地努力，相信自己也会有成功的一天。在努力的过程中，要专注于自身的成长和进步，不要盲目地与他人攀比，更不应看到他人成功就焦虑、自卑。

在留学申请过程中，明确目标学校的定位和招生偏好是关键。深入了解目标学校看重的能力和素质，然后有针对性地努力。专注于自身的成长和进步，不盲目与他人攀比，相信只要努力达到学校的要求，就一定能在竞争中脱颖而出。自信源于对自身的清晰认知和不懈努力，带着这份自信，我们将在留学申请中展现出独特的魅力。



跨界逐光，未来可期

学姐从金融专业跨向会计专业进行留学申请，这无疑是一场勇敢的逐光之旅，充满了挑战。学姐在接触金融专业的过程中，偶然通过专业必修课对会计领域产生了浓厚的兴趣，并在后来选修了中国税法、中国税制等与会计相关的课程，逐步构建起属于自己的会计专业知识体系，也为留学申请做出了重要贡献，向招生官展示了对目标专业的热情与决心以及具备的学习能力和专业素养，从而增加跨专业申请成功的几率。因此，



学姐也建议：“在本科的学习过程中，要保持敏锐的洞察力，善于发现自己内心真正的兴趣所在。”

对学姐而言，成功踏入香港中文大学深圳校区的校门，意味着开启了人生新的篇章，个人成长目标发生了巨大变化。就目前而言，学姐对于未来最终的就业领域并没有明确的想法，因此在研究生阶段，她计划尝试多种类型的实习，涵盖互联网、券商、央国企、会计师事务所等不同领域。通过广泛的实习体验，学姐希望能深入了解各个行业的特点和需求，从而在众多选择中找到真正契合自己的职业方向，为未来的职业生涯奠定坚实基础。

砥砺深耕
履践致远



李杨
专业：工商管理（专硕）
毕业去向：制造业企业

来时

回顾本科阶段的学习与成长，李杨学长认为有两大因素为其后来攻读 MBA 奠定了坚实基础。

本科就读财务管理专业的他，深知该专业与工商管理大类的共通性。本科阶段所学的财务会计、战略管理等知识，与北外 MBA 课程内容高度契合，这使得他在研究生阶段的学习更轻松、更有把握。这种知识体系的延续性，为他快速融入 MBA 的学习节奏提供了便利。

更重要的是，本科期间培养的商业敏感性与实践热情，成为了驱动他探索管理领域的内在动力。学长热衷于参与各类商赛，尝试不同的兼职工作，在实践中挑战自我。担任茶艺社社长和演讲与口才协会副会长期间，他频繁与商家打交道、外出拉赞助，这些实践中，他积累了丰富的商业沟通与管理经验。对商业与管理的浓厚兴趣，让他始终保持着对该领域的关注与学习，也让他坚信 MBA 能为自己赋能，解决过往在商业管理中遇到的困惑，纠正不当方法。

谈及担任社团社长的经历对如今学习工作的影响，学长笑道：“成长过程中做的每一件事，多少对未来都会有影响。”从对茶艺的兴趣，到深入学习、考取茶艺师证书，学长将兴趣专业化。而这份专业在商务场合中发挥了独特作用——如今商务洽谈逐渐从酒桌转向茶桌，在品茶的轻松氛围中，他能借助茶艺引出话题，助力商务谈判与人际交往，既陶冶了情操，又为工作增添了助力。

选择

毕业后曾从事会计工作的李杨学长，最终选择攻读 MBA，主要源于三点考量。

其一是职业转型的需求。会计工作的繁琐与机械化，让喜欢探索、兴趣广泛的他感到受限。他渴望一份能不断接触新事物、面对新挑战的工作，而 MBA 恰好为其职业转型提供了契机。其二是北外的独特魅力。北外国际化的氛围深深吸引着，校园里众多的留学生形成了一个“小联合国”，为培养国际视野创造了良好环境。此外，北外丰富的国际合作项目、英文授课课程以及前沿的教学内容，都与他追求国际化管理知识的目标相契合。其三则是资源拓展的吸引力。

学长表示，在 MBA 的学习过程中，同学来自各行各业，拥有不同的工作背景。与他们交流，既能结识志同道合的朋友，为未来的工作或创业积累人脉，也能在互帮互助中共同成长。这种人脉资源的拓展，对他而言极具价值。

挑战与收获

在北外攻读 MBA 的过程中，学长面临了学习与实践两大方面的挑战，但也在克服挑战的过程中收获了成长。

学习上的挑战主要来自入学前的英语训练营。一个半月的半封闭式训练，高强度地锻炼英语的听、说、读、写能力，还有大量的 presentation 任务，对于许久未密集使用英语的他来说，节奏快、压力大。但他通过小组合作，与室友、组员交流探讨，齐心协力攻克难题。在不断练习中，他的英语能力逐步提升，也渐渐适应了这种快节奏的学习方式。学长坦言，经历了从畏惧到享受的过程，他的个人能力也得到了显著提高。

实践中的挑战则体现在实习求职上。由于想转行，缺乏相关经验，寻找第一份实习时困难重重。加之对实习求职流程不熟悉，面对不同公司和岗位时，他常常在抉择中犹豫，害怕错过更好的机会。好在有校友的帮助，通过北外学长的内推，他成功获得了第一份实习机会，并凭借出色的表现，在同一家公司完成了二次实习，最终拿到正式 offer。

这段经历让他明白，面对未知领域的困难，需要耐心、韧劲和勇于探索的精神，同时也让他学会了如何在类似情况下帮助他人。

在北外的求学时光，学长收获颇丰。

一方面，学长的沟通表达能力得到了极大提升。与不同语言背景的留学生交流的经历，锻炼了其跨文化沟通能力；而担任国际商学院兼职辅导员期间与本科同学沟通并解决他们问题的过程，让他的表达更接地气；与来自各行各业的同学交流的体验，让其吸收不同领域的知识，沟通技巧愈发成熟。

另一方面，其学术研究能力实现了从无到有的突破。本科阶段简单的论文写作，与硕士阶段难度颇高的论文要求差距巨大。从最初被导师指出“还没入门”，到后来通过阅读权威期刊、与同学交流、向导师请教，逐渐掌握学术研究方法，顺利通过论文审核。期间，数据模型决策课程的学习，虽让数学基础薄弱的他倍感压力，但最终完成的实践案例，让他将学术方法应用到工作中，培养了数据意识和科学决策能力。

同时，其商业管理实践能力得到了系统提升。MBA 专业与实践结合紧密，学长曾参与为葡萄酒公司做咨询的项目，通过实地调研、访谈，分析问题并提出解决方案，系统学到了处理问题的方法论。多次实习经历也让他将课堂知识应用到实践中，深化了对商业管理的理解。

学长表示，除了人际资源，北外浓厚的学术氛围对学长同样帮助巨大。北外学子的优秀与努力，形成了一种无形的激励，促使他不断奋进，不敢懈怠。

寄语

面对学弟学妹，李杨学长分享了几点真诚的建议。

首先，警惕过往的惯性思维。不要被所学专业、实习经历限制职业选择，英语等技能可以作为优势，辅助其他职业技能的发挥，要勇于探索人生更多的可能性。

其次，践行“七十分哲学”。在快速迭代的时代，不必追求完美，很多事情在有基本认识和了解后，就应抓紧行动，以免错失机会。年轻就是试错的资本，不必等到准备百分之百充分才开始。

再次，培养一门技能。不必盲目卷入学分、绩点的竞争，每个人都有自己的发展轨迹。可以尝试寻找人少但有实现可能的道路，培养一门自己热爱且擅长的技能，作为未来谋生的手段，在自己的长板上持续发力。

最后，保持热爱，勇敢尝试。无论是培养兴趣爱好还是学习技能，都要勇敢去做。面对就业困境，要理性看待，先行动起来，在实践中寻找机会。人生不必被公认的“好道路”束缚，在平凡的岗位上也能发光发热。要不断提升个人认知与能力，保持乐观，让自己活得开心快乐。

正如学长所言，在充满挑战与机遇的时代，唯有打破束缚、积极行动、深耕自我，才能在人生的道路上砥砺前行，收获属于自己的精彩。

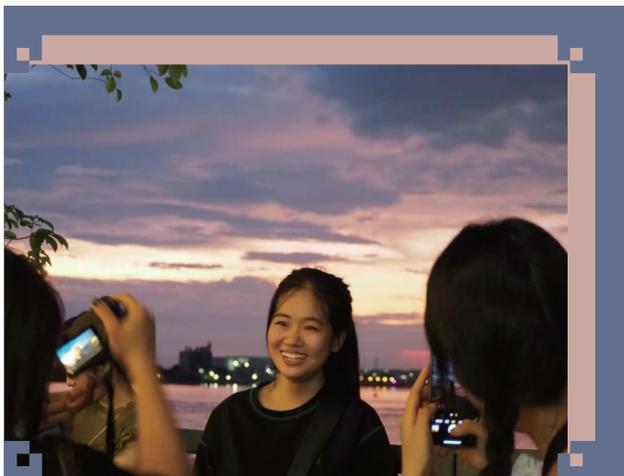


格物致知 笃行不怠

“靠谱”实在是一个很大的词，它举重若轻，贯穿着刘梦竹学姐自研究生以来的全部学习工作。当学业、学生工作与职业准备三重压力在狭窄的时间通道里轰然对撞，学姐始终保持着高度负责的心态，验证着自己最珍视的人生信条——“做个靠谱的人”。

起点

学姐本科毕业于山东大学物流管理专业，她坦言，当初对研究生方向的选择带着一丝迷茫。“物流管理更偏向传统工商管理大类，理论性强，但和实际应用的结合，在本科教育里我感觉是不够充分的。”这种“悬空感”促使她在研究生阶段做出了关键转向——选择管理科学与工程专业，聚焦国际物流与供应链方向。“大方向没变，但我渴望学习更多数字化方法和现代化理论。”



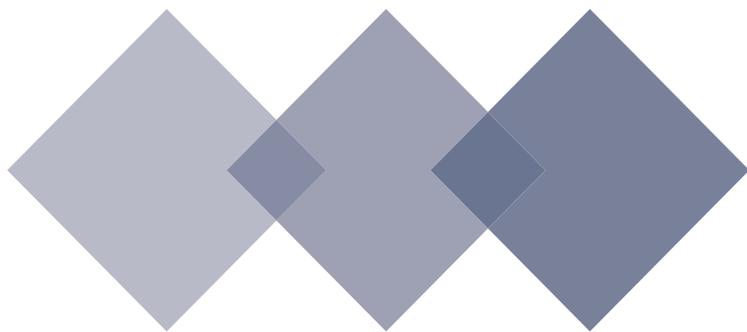
刘梦竹
专业：管理科学与工程（学硕）
毕业去向：科技企业

平衡

学姐的研究生生涯鲜明地划出了三条并行轨道：学生工作、实习实践、科研学习。尤其在担任学院研究生会主席的研二阶段，这三条线都承载着不容有失的重量。

“去年五月份到6月份的时候，作为研究生，我面临着非常重要的毕业论文开题答辩；同时作为二级硕士的年级长，负责主办了6月20日的毕业晚会。”她回忆道，“而整个过程中我一直在实习，每周要保证4到5天的出勤。那段时间完全是撞在一起的。”

这种“撞”并非偶然的忙碌，而是多重身份叠加的必然。但她的坚持背后有更清晰的逻辑：“不想让实习公司的人认为‘是不是别的东西对你来说更重要，这部分就可以放下来’；也不希望给研会或课题组的伙伴留下‘不靠谱’的印象。”她将这种坚持概括为“打造一个小靠谱的人设”。“三头并重，我希望在每一个关键关联的角色里，都被认为是可靠的。”



面对三重任务的挤压，学姐的破局之道始于“目标的明确性”。“首先要明确自己的目标，这和做企业的战略一样。”她解释道，“作为个体，我需要评估：十年、二十年后，我想成为什么样的人？我认为这些任务是我能够完成的，也有挑战，但评估后我相信自己能做到——不希望十年后回头看，别人会觉得‘这小孩不太靠谱’。”

基于这一长期目标，再将战略下沉为可执行的战术：“如果目标是成为科学家，科研自然是核心；如果是行业专家，就要尽早深耕领域。”她说，“但我希望自己成为综合型的人——未必有一项特别突出，但能覆盖更多维度，像‘小六边形战士’那样。”



抉择

“其实公司是一方面，我觉得最重要的还是先选对行业。”学姐提到，“现在就业环境确实难，但你进了一个公司，未必就能在这个行业扎下根。我更习惯从上往下看——先确定长期的行业方向，再看什么样的平台能支撑我走得更远。”

这份对行业的清醒认知，源于学姐过去六七年的深耕。本科读物流管理，后来专业调整转向供应链管理，如今研究方向锁定国际物流与供应链，“学习、实习，这些年几乎全泡在供应链领域里。”这让她更清晰地看到自己与行业的契合度：“我发现自己和这个行业的特质很匹配，而且它未来有太多需要我们这代人推动发展的空间，潜力很大。所以我的第一步，是先确定要在供应链领域长久扎根。”

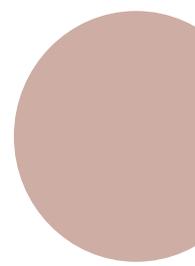
那么，为何最终选择了这家科技企业？学姐谈到：“供应链听起来是‘链’，其实是张复杂的网——从原材料到生产商、分销零售，最后到消费者，环环相扣。”她解释道，“不同行业的供应链网络差异很大，而我想找一个更复杂的环境，前期多挑战、多积累，这样未来二三十年的发展才更有后劲。”

前辈的经验也影响了她的选择。“实习时认识的供应链前辈，比我大十岁左右，已经在行业里深耕了十五年，成了专家。”学姐提到，“他们很多人会提到，行业发展早期的平台选择对职业路径有多关键。比如汽车行业过去二十年的爆发期，就让一批供应链人在行业上升中快速成长为顶尖人才。”而她眼中的这家企业，“所处的3C电子、低空经济等领域正处在快速发展阶段，既能支撑我实现供应链梦想，又能让我依托企业和行业的高速成长获得个人提升。”

最触动她的，是科技企业独有的“使命感”。“面试时一位前辈曾这样描述：‘在这里工作，能通过行业对世界产生影响。’这句话让我很受触动——我们学的不是强理工科，以前总觉得‘改变世界’离自己很远，但加入这样的科技企业，会发现每个岗位的微观工作，都在为某个更大的目标添砖加瓦。”她笑言，“我觉得这也是这类企业独特的魅力所在。”

挑战

面对求职时的激烈竞争，学姐也曾经历过“核心竞争力迷茫期”——学历背景不错、学生工作受认可、实习经历也有，但自己的独特优势是什么？



经过深度思考，她为自己提炼出四个鲜明的标签：靠谱、学习能力强、问题解决能力强、长期主义。可标签不是口号，必须靠经历来“背书”。于是，她开始反向拆解：哪些故事能证明这些特质？如果暂时没有，就去创造。她用毕业季“三头并重”且全部高质量交付的经历，证明在任何角色下都能坚守承诺、输出稳定可靠的结果；用“极短时间内消化上千页基础材料，完成数据分析、方案撰写和解决方案汇报”的实习经历，把“学习能力”写进了面试官的评分表；从小的问题到大项目落地，在一次次组建团队、推进执行、反思总结中锻炼解决问题的能力——“一点点推进，未来去解决更大的问题”。同时，学姐表示：“企业招人，尤其对新人，都是希望找到未来十年二十年志同道合的伙伴。我要展示：我就是那个人。”



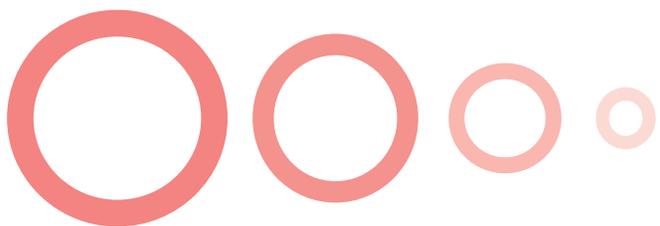
而对于与自己一样将要步入职场的同学，学姐认为应当夯实基础，关注行业，提升解题力。无论在什么岗位耕耘，扎实的专业基础知识是立身之本。学姐还提到，要主动追踪行业动态，将专业知识融入对行业趋势的理解。最终，一切要落脚到“解决问题的能力”。

最后，她送给所有在奋斗路上的人一句温柔的箴言，也是她高压下的自愈良方：“做不好也没关系。”当社会上有无数人教导如何走好关键的每一步时，她更愿传递一种允许跌倒的勇气——战略上接纳不完美，战术上仍全力以赴。“人都有做不好的时候，重要的还是要不断的告诉自己，

寄语

对本科阶段的学弟学妹，学姐给出了“多玩，多尝试”的建议。她坦言，本科最大的遗憾是“玩得不够”，未能发掘一项能深度滋养自己、舒缓压力的爱好。同时，她鼓励学弟学妹们通过各种活动、实习、社交去探索兴趣，接触不同的人 and 事。她特别提到：“实习的魅力之一，在能帮你找到与自己背景相似且优秀的榜样，这让我明确了自己过去的努力是有意义的，也让我希望能够成为他们一样的人。”

对于研究生，学姐认为，对绝大多数就业导向的同学，在这个阶段最好能思考清楚：未来十年二十年，你想在什么行业获得怎样的发展？“如果充分利用学校和学院资源，根据我的目标锻炼我需要的能力，提前一两年去做一些准备，也许结果就不太一样了。”



在时光里成长 在梦想中远航



刘志鹏

专业：金融（专硕）

毕业去向：国际工程公司



在北外国际商学院这片充满机遇与挑战的学术天地里，有一位学长，他的故事如同一部精彩的奋斗史诗，为后来的学弟学妹们点亮了前行的灯塔。他的经历，是一幅在青春岁月里精心绘制的画卷，既有奋斗的汗水，也有成长的喜悦。

初入北外：梦想的起点

2017年，学长带着对未来的憧憬踏入北外的校园，本科伊始选择了工商管理专业，大二下学期转入国际商务专业。那时的他，如同一颗刚刚破土的嫩芽，对未知的世界充满了好奇与渴望。本科阶段，他并未过多涉足实习，而是将精力主要放在学生工作上。他曾担任商学院17级级长，加入校团委志愿者部，大二时留任两个部门，大三更是担任校团委志愿者与社会实践部部长。大三时有过一段实习经历，之后便将重心放在学业和学生工作上。

选择在北外国际商务专业深造，一方面是因为通过推优免试保研参与了“2+2项目”，另一方面是对志愿服务有着浓厚的兴趣，渴望留在北外参与冬奥会、WTT亚运会等大型赛会的组织工作。那时的他，心中已种下了一颗梦想的种子，期待着在北外这片沃土上生根发芽。

学生工作：磨砺中绽放光芒

在北外国际商学院的学习生活中，学长印象最深刻的经历是作为级长协助团学联举办民族文化节。负责班级展台的统筹工作，从沟通协调到活动执行，这对他的管理能力是一次极大的考验。那段时间，他仿佛是一位在战场上指挥千军万马的将军，每一个细节都容不得丝毫马虎。而北外国际商学院常举办各类大型活动，学生干部们也因此获得了诸多成长机会，这些经历对后续的求职之路帮助显著。

谈及如何平衡学习、学生工作和生活，学长表示，大一大二时因学生工作投入学业时间有限，成绩中规中矩，但他并不建议采取突击复习的方式。他建议同学们优先排定任务的优先级，做好时间规划，比如按周或月制定目标，即使是内向型的人，也应尽量培养计划感。他说：“生活就像一场漫长的旅程，我们需要学会在忙碌中找到自己的节奏，让每一步都走得稳健而有力。”

专硕之路：实践中寻找方向

选择专硕的原因，在学长看来，专硕更侧重实践，与行业对接紧密，适合喜欢实习和实务工作的人。而学硕则需发表论文，学长自认学术能力一般，因此专硕成为了他的不二之选。那时的他，仿佛找到了一条通往梦想的捷径，虽然路途依然漫长，但方向已然明确。

毕业后，学长的求职方向倾向于前台岗位，如银行或基金销售、国企客户部或市场开发部等。这类岗位需要较强的沟通协调能力和丰富的学生工作经历相契合。然而，求职之路并非一帆风顺。秋招期间，学长面临了巨大的压力，需要同时应对多家单位的笔试（最长3.5小时）、面试等任务。他投了约四五十家单位，部分同学甚至投了近百家。面对这样的压力，学长通过运动（滑雪、乒乓球）、娱乐（看动漫、打游戏）等方式调节心态，避免过度紧绷。他说：“生活就像一场马拉松，我们需要在奔跑中找到自己的节奏，让每一步都走得稳健而有力。”

寄语未来：在时光中书写篇章

本科国际商务和硕士金融专硕的知识，让学长熟悉了国际贸易和资本市场的运作。目前，他已签约国际工程单位，负责资金管理、投融资等工作，与工程背景的同事形成了差异化优势。此外，参与CFA大赛等竞赛，也提升了他的专业能力和职业认知。那时的他，仿佛站在了巨人的肩膀上，看到了更广阔的世界。

对于学弟学妹们，学长有诸多建议：学业与实践要平衡，兼顾课业的同时，积极参与志愿服务、竞赛（如“互联网+”）、实习，塑造职业观；主动关注企业官网、招聘平台，避免错过求职机会；提前确定行业方向（考公/企业/事业单位等），聚焦1-2个方向发力，避免精力分散；结合性格与专业，与学长学姐、就业老师沟通，提前规划5-10年的职业路径，避免入职后因不适应而离职。

在采访的最后，学长表示，每个人的前人都拥有丰富的经验，但最重要的还是亲身实践。他希望大家都能走适合自己的路，努力实现自己期待的生活。无论一路上面对了多少挑战，都能初心不改，这便是他所选择的最浪漫的人生。他说：“生活就像一场旅行，不在乎目的地，而在乎沿途的风景和看风景的心情。希望你们都能在这场旅行中，找到属于自己的风景。”



探索启程 渐进成长

窦一轩

专业：管理科学与工程（博士）

毕业去向：政策性银行

在北外校园里，有这样一位学长，他从硕士阶段的学术憧憬走向博士阶段的职业觉醒，在语言与商科交织的独特环境中，完成了一场关于自我认知与未来规划的深度探索。本期访谈，我们走近即将毕业的窦一轩学长，听他分享从读研到读博的纠结与成长，以及对学弟学妹们的真诚寄语。

读博：一场始于实习的渐进式选择

谈及为何走上读博这条路，窦一轩学长坦言这并非本科时的预设，而是硕士阶段的“意外收获”。“我是研究生来到北外的，决定读博大概是在研二实习时。”他回忆道，当时在一家研究院参与科研实习，发现自己在论文写作方面似乎有潜力，“想着既然已经读到硕士，不如再往前一步，给未来多一些可能性。”

这个决定并非一时冲动，而是经过了深思熟虑与多方考量。“我当时征求了导师的意见，也反复问自己是否能坚持。”学长笑称，读博就像一场“天时地利人和”的缘分，需要勇气，更需要时机。在他看来，学术道路的选择不该是“一条道走到黑”，而应是在探索中逐渐清晰的方向——哪怕后来发现这条路并非最终归宿，这段经历本身也会成为独特的财富。

北外特质：语言与商科交织的独特滋养

作为一所以外语见长的高校，北外“语言+商科”的融合环境，给了窦一轩学长别样的学术滋养。“我高中就读于外国语学校，一直很喜欢语言环境，所以研究生时选择了北外。”他坦言，这里的研究风格让他耳目一新——老师们擅长将语言、文字元素融入商科研究框架，这种跨学科视角为他打开了新的思路。

“即便我的研究不一定必须加入语言元素，但这种探索本身就很有价值。”学长强调，北外的平台不仅让他保持了英语水平，更提供了无数实践机会，“比如全英文的学术会议、与外籍学者的交流，这些都在潜移默化中提升了我的跨文化沟通能力，这对商科学习来说太重要了。”

在他看来，北外学子最大的优势在于“双视角”：既能用专业知识分析商业问题，又能凭借语言优势理解不同文化背景下的市场逻辑——这种能力，正是当下全球化职场最看重的特质。



博士阶段：在推翻与重建中认清自我

读博三年，窦一轩学长最大的感受是“不断推翻过去的自己”。“硕士时想象的博士生活，和实际经历完全不一样。”他笑着说，从研究方向到职业规划，几乎每一步都在调整：原本想深耕学术，却发现自己更适合企业实践；原本计划专注理论研究，却在数据分析中找到了乐趣。

但这种“推翻”并非徒劳。“博士阶段最宝贵的不是发表了多少论文，而是培养了‘解决问题的逻辑’。”学长解释道，独立识别问题、设计研究方案、拆解复杂任务的能力，无论走到哪里都适用。比如求职面试时，面对开放性问题，他能快速梳理思路、给出结构化答案——这种思维方式，正是学术训练赋予的“隐形竞争力”。

最终，他选择了走向企业。“高校竞争太激烈，而且我发现自己其实不适合长期的学术写作。”学长坦言，这个决定曾让他犹豫，但认清内心后反而更坚定，“职业没有高低之分，适合自己的才是最好的。”

内卷与竞争：别让“内耗”偷走你的成长

针对当下热议的“内卷”现象，窦一轩学长提出了一个清晰的区分标准：“竞争是‘为有意义的目标付出努力’，内卷是‘为无意义的比较自我消耗’。”

他举例说，同样是追求成绩，有人通过扎实学习理解知识，这是竞争；有人为了分数死记硬背，甚至投机取巧，这就是内卷。“优秀的人永远在提升能力，而不是制造焦虑。”学长坦言，自己也曾羡慕过别人发表的论文、拿到的 offer，但后来发现，“每个人的节奏不同，与其盯着别人，不如专注自己的成长曲线。”

至于“摆烂”，他认为更不可取：“年轻可以试错，但不能放弃。哪怕慢一点，只要再往前走，就比原地踏步强。”

给本科生的建议：在试错中成长，在规划中前行

谈及本科生常遇到的“时间管理混乱”“目标迷茫”等问题，学长结合自身经历给出了真诚建议：首先就是要接受“试错权”，但拒绝“盲目试错”：“本科是试错成本最低的阶段，你们有资本去体验不同的可能性——实习、社团、竞赛都值得尝试。”但他强调，试错不是“瞎折腾”，每次体验后都要复盘：“这件事让我学到了什么？我是否喜欢？这些反思会帮你慢慢找到方向。”其次是要用“轻重缓急”对抗“信息爆炸”：“大学不像高中只有‘高考’一个目标，现在的选择太多，容易慌乱。”学长建议每天列一个“优先级清单”，把事情分为“必须做”“可以做”“暂时不做”三类，“比如专业课作业必须完成，社团活动可以适当取舍，别让琐事淹没了核心目标。”最后学长提到，身心健康永远是底线：“再忙也要保证睡眠、偶尔运动。”他笑着说，自己读博时全靠每周三次的跑步解压，“身体垮了，再完美的规划都是空谈。”

毕业寄语：珍惜北外的独特，活出自己的节奏

即将告别校园，窦一轩学长最想对学弟学妹说的是：“珍惜北外给你的一切——这里的语言环境、跨文化资源、包容的氛围，都是外面很难复制的。”

他回忆起在北外的时光，无论是和外籍教授探讨学术，还是在国际会议上做全英文报告，都让他受益匪浅：“这些经历会悄悄塑造你的眼界，别等到毕业才后悔没好好利用。”

最后，学长用一句话总结了自己的感悟：“成长不是‘必须成为谁’，而是‘终于认清自己是谁’。愿你们在北外的日子里，既敢试错，也懂坚持；既会竞争，也能从容。”

启恒逐梦 精彩启航



王启恒

专业：国际经济与贸易（本科）

毕业去向：北京京东世纪贸易有限公司

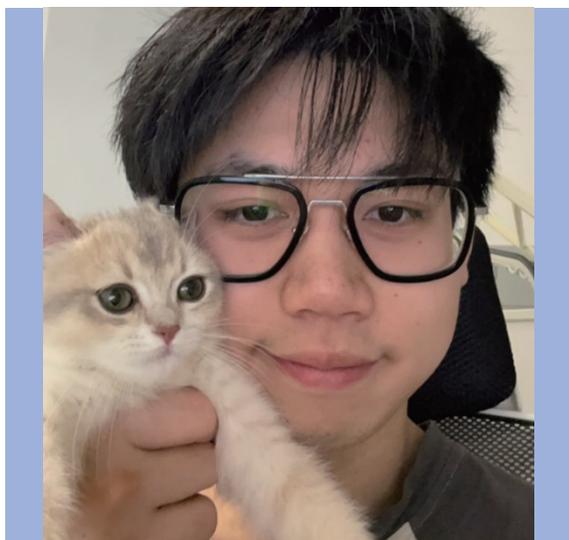
十字路口

提及毕业去向的选择，学长的思绪回到了大二那年的迷茫期。“当时我也在纠结毕业之后是继续留学、国内读研，还是直接就业。”他说，“后来我选择通过实习来验证自己的判断——去过会计师事务所做审计实习生，也在甲方公司当过财务实习生。这些经历让我觉得，如果本科毕业就能从事类似的工作，对我来说会是更理想的状态。”

谈及对升学路径的具体考量，他将焦点先投向了留学。“近几年出国读研的难度确实在降低，这对有意向的同学是利好，但反过来想，这可能也意味着留学的稀缺性在下降，回国后的含金量或许不如从前。”他坦言，“加上国内政策调整，像公务员、国企对留学生的优待逐渐取消，我对留学的优先级就降低了。”

而面对国内读研的选项，表示“保研和考研之间，我需要先评估自己大三需要达到怎样的成绩水平才能拿到推免名额。”他具体解释道，“以保本校（北外）为例，根据往届学长学姐的经验，我大致能判断自己的可能性；但要是保外校，我就会去目标院校官网查他们往年录取学生的本科背景，看本校和外校生源的占比，以此衡量难度。”

综合实习体验、升学成本与就业目标的匹配度，最终他为自己划定了更清晰的方向——直接就业。



能力图谱

谈及本科阶段需重点培养的与行业需求匹配的专业能力，学长坦言，行业需求的不确定性让“精准对口培养”难以实现，因此更应聚焦普适性技能。“首先最重要的，也是我们表达的一个优势，就是英语的能力。”他强调，“无论在哪个行业，对于应届毕业生来说，语言能力如果比较出彩，一定是在简历面试或之后的工作中一个闪光点，所以英语能力一定要提升保值。”

关于具体技能，他特别强调办公软件的实操性：“办公三件套一定要熟练，尤其是Excel的基础公式。很多同学未来会频繁接触数据处理，像一些简单函数若用不熟练，可能会给同事或领导留下不够靠谱的印象。”谈及学业成绩，他给出了务实的看法：“学习成绩更多是作为求职的敲门砖，工作后实际操作的很多内容都不能从书本中获取经验，所以如果决心毕业就业，可以多花时间在语言能力和办公软件上；如果还有精力，建议多练表达沟通——比如如何把十分钟才能讲完的话让领导在一分钟内听明白，职场中大家时间宝贵，需要用最短时间讲清重点。”

学长提到，北外的教育环境对其职业发展有着独特的助益，“首先是人际交往方面，北外的同学来自全国各个省市，生活习惯差异大。这对之后在北上广深等大城市工作的同学很有帮助——职场同事同样来自五湖四海，提前适应南北差异、家庭背景差异，能让我们更从容应对职场沟通。”他进一步解释，“其次是团队协作，北外非常提倡小组分工完成作业或考核，这和职场中以小组或部门为单位推进项目高度相似。通过这些经历，我们能更清楚自己在团队中擅长什么——数据整理、分析策划或是总结汇报，这些经验对未来工作会很有增色。”

实战法则

手握亚马逊、安永、立信三份重磅实习经历的学长，对实习的价值有着深刻认知。他认为：“实习是我们大学生试错成本最低的探索方式。在明确想扎根的行业前，应以探索心态参加实习，多观察正职同事甚至领导的工作内容——这些是否是你未来三五年需要重复做、且仍能保持兴趣的事？若答案是肯定的，就可以尝试长期投入；若中途发现与预期偏差，也可以勇敢调整目标。”他也提醒，“实习生的视野较窄，不必因短期不符预期过度焦虑”。

筛选高含金量实习项目时，他给出分层建议：“以就业为导向的实习，就不能全凭探索心确定方向，要优先选择行业中腰部或头部企业——这类企业发展成熟，培养体系完善，能让实习生快速了解核心工作内容，而非只做 dirty work。若履历较单薄，可从兴趣导向的‘小而精’公司入手——这类企业招聘需求更灵活，入职概率更高，能为履历添色；若目标是头部企业，也可通过中小企业实习积累经验，逐步向目标靠近。”

谈及京东这类名企求职经验，他表示：“首先，学历背景是简历筛选的‘第一门槛’；其次，实习经历是面试官最关注的内容。比赛、活动、社团经历需与应聘企业业务强相关会有很大助力。”他进一步说明：“投递京东的简历中，60%-70%篇幅是实习经历——上一份是亚马逊，之前是安永、立信会计师事务所。就我自己来说，面试官最关注亚马逊的实习，因其与京东业务重合度高，会重点询问具体工作内容、创新性及解决问题的过程。同时，审计工作提升了数据分析与整理能力，对京东也很重要。”

成长弹性

回顾求职季，学长表示：“如果时间放宽泛些，真正决定就业前的选择挑战最大。大四时间非常紧，出国留学、国内读研、就业加上考公，每件事耗费的时间精力都很多，很难做到多线并行。”他特别强调提前规划的重要性：“想要拿到大四前暑假的留用实习，从大三下甚至大三上就要准备投递。大四秋招是企业招聘量最大、核心岗位释放的关键期，这时候才开始准备简历就晚了。所以大家明确目标之前，一定要清楚每一个时间节点会发生什么事情，要提前进行时间规划。”

面对求职过程中不可避免的挫折与高压，尤其是“大部分应届生投递收到的回复都是拒绝”，学长分享了他的减压与心态调整之道。首先是及时释放压力：“还是比较建议大家有一些能够及时释放自己压力的方式。比如说运动，或者说享受美食，放下烦恼外出旅游。因为人处在长时间高压环境中，一是对身体健康不好，二是会影响你的正常发挥。”

更深层次的应对策略，则充满了豁达的智慧：“应对挫折，我的解决方案就比较简单直接。不要太把你看起来很重要的事情当回事……如果十年后再看当下觉得比天大的事情，根本不会当回事。”采访他笑言：“小学考砸时觉得天塌了，现在不也好好当大学生甚至研究生了吗？如果我们能够拥有这种心态，就可以把挫折带来的负面影响降到最低。”

之于未来规划，他不希望被所谓的“蓝图”束缚：“对于一个还没真正加入职场的学生，很难做3-5年精准规划。但这并不意味着不需要规划，而是允许规划随时间推进变化，留出更多空余量。”他举例说明：“我计划在京东待至少三年，但若发现工作压力、报酬、工作与生活平衡严重不符，不会胁迫自己做不爱的事。”随即又补充道：“面对困难首先想的应该的是如何解决而非逃避。只有用尽各种方法真正解决不了，退出才是好选择。”

采访尾声，这位即将踏入京东的学子赠言：“遇到事情先尝试去做，不要害怕失败，因为失败是总结经验最快的方式。”正是一次次敢于尝试的勇气，帮助学长在毕业季的千军万马中，闯出了属于自己的精彩征途。

跨界破茧

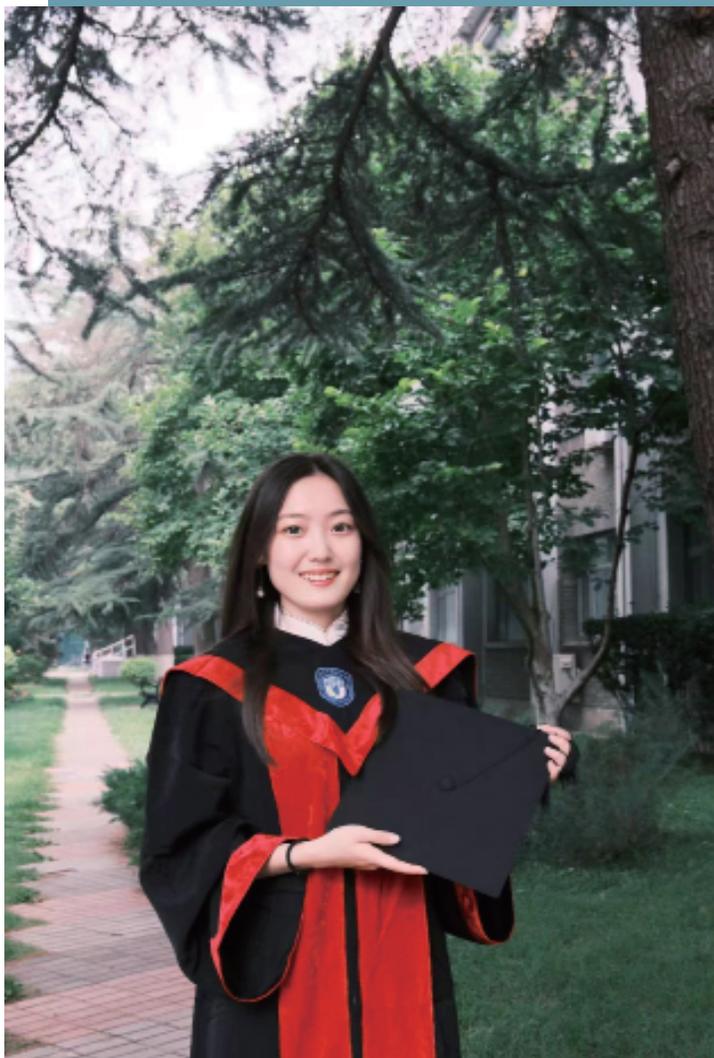
试错求真

桑宇迪

专业：会计（专硕）

毕业去向：

华能核能研究院



在北外度过的六年时光里，桑宇迪学姐从一名财务管理与英语双学位的本科生，成长为保研深造并最终斩获国企 offer 的跨界探索者。这段旅程并非直线前进，而是充满试错与调整的曲线——从学术幻想到秋招突围，她始终以校训“兼容并蓄，博学笃行”为指引，在打破边界中校准方向。学姐告诉我们：人生没有白走的路，真正的成长在于将每一步经历转化为独特竞争力。

北外六年：个性化成长的沃土

双学位既给学姐带来了挑战，也带来了许多收获。作为财务管理与英语双学位的学生，学姐的课程表总是排得很满，常让她“精分”：上午在《中级财务会计》中拆解资产负债表，下午则沉浸在《英国文学史》的诗歌韵律里。这种看似割裂的学习，却在三年后显现出独特价值。财管的逻辑思维与英语的语言能力训练，看似不相关，却在无形中培养了她的跨学科分析能力，也让学姐意识到：知识本无边界，融合即是创新。

此外，学姐在多样社团活动中活跃：多元尝试，发现潜能。北外的自由氛围让她敢于尝试不同领域。作为“什么都想参与”的典型学生，学姐同时活跃于外联部、舞团、主持人协会、新媒体中心等不同领域。外联部的拉赞助活动，让她能够向企业证明校园营销的长尾效应，学姐的口才与交流谈判能力大大提升；主持人协会赋予她的活动控场经验，让她在国企无领导小组面试中，能迅速梳理逻辑框架，引导团队达成共识；党支部新媒体中心锤炼了她的写作能力和组织协调能力，有助于她应对实习、秋招面试乃至未来的工作……这种看似“不务正业”的忙碌，恰恰成为学姐后来求职的隐性竞争力——跨界经历培养的沟通力与适应力，让她在面试中能快速链接不同领域的知识。北外提供的自由平台，教会学姐重要一课：“博学”不是泛泛涉猎，而是通过多元尝试找到自己的“能力交集”。

北外教学姐：学习不仅是获取知识，更是塑造思维。无论是参与学术竞赛，还是组织校园活动，学姐都努力将专业知识与实践结合。这种“学以致用”的态度，让她在后续的实习和求职中更从容。

升学抉择与个人规划：从迷茫到清晰

大四时，学姐与多数同学一样陷入“留学 or 保研”的迷茫。尽管最初“随大流”似的向往英国、新加坡的留学生活，但保研机会的突然降临让她重新思考读研的意义，最终选择留在本校。这段“误打误撞”的经历反而成为职业觉醒的伏笔。学姐的保研策略充满“反常规”：她并未刻意追求高分，但保持了绩点竞争力；大学时期主动加入党支部新媒体中心等“无加分项目”，纯粹为探索尝试。这些看似“无加分”的工作，却会在某个时刻显现价值。

初始规划跟学姐最后的实际情况，每次都是有很大的出入，很多时候是被推着走的，但是学姐仍要说，不管未来的走势是否与自己初始的规划相同，只要你这个人方向上是一直前进的，任何经历都不白费。保研、工作读博，很多都是被推着走的，遇到变化，灵活处理，知道自己想要什么最重要，人生也需要一些适度的阿Q精神。人生重大选择未必需要完美规划，保持开放心态往往能收获意外机遇。



职业探索：从学术梦到国企 Offer

学姐通过实习试错，逐渐明确方向。银行、会计师事务所、券商的三段经历，让她用实践逐步排除不适合的选项。学姐意识到：她更适合稳定且有成长空间的平台，比如国企或体制内。

研一的学姐曾笃定要走学术道路，整日泡在图书馆写论文、跑数据。然而接连被期刊拒稿后，她陷入深度自我怀疑。与此同时，身边的同学已经开始实习或备考CPA。到研二8月，学姐决定转向秋招。她采取“广撒网”的策略，投递了100多份简历，涵盖国企、外企、公务员。每次面试后，学姐都会深度复盘：建立面试题库，记录每个问题的优化答案，逐步提炼出最佳答案，在每一场面试中精进自己。同时，学姐注重动态调整，通过不同的面试反馈，发现自身更适合制度完善的平台，聚焦央企。最终选择了华能核能研究院。

如今回望，那些曾以为的“弯路”都暗含馈赠：社团经历教会学姐在多元场景中快速切换思维；学术挫折磨炼出她直面失败的心理韧性；秋招试错倒逼出她的高效决策与自我营销能力。每一次尝试和选择不是骑墙，而是基于清醒认知——在不确定的时代，稳定不是逃避变化，而是在可控范围内保持探索弹性。求职是一场信息战，主动才能赢。



给学弟学妹的成长箴言

在人生的黄金探索期，学弟学妹们难免陷入“正确选择”的焦虑漩涡。但其实成长没有标准答案，学姐建议大家只需要多尝试，少设限，敢于探索，每一步都认真走。保持开放的探索姿态：社团、实习、学术都去试试。那些看似“无用”的尝试，实则是叩响命运之门的敲门砖。学姐建议尝试新事物，不论是旁听跨专业课程，还是参与公益项目，都可能打开意想不到的可能性之门。但探索不是浅尝辄止，只有坚持不懈，才能触摸到核心魅力。

培养动态调整的智慧，抗挫力应大于执念。执着与固执仅一线之隔，前者是燃料，后者是枷锁。投行精英转行心理咨询师的故事不再新鲜，关键在于每次转型都带着经验迁移的智慧。就像亚马逊雨林的藤蔓，既要有向上生长的韧性，也要有随风调整的柔韧。学姐建议每季度进行目标校准：当前路径是否与核心价值匹配？现有资源能否支撑愿景实现？及时止损不是放弃，而是把沉没成本转化为认知升级的阶梯。



重构对失败的认知：接受失败，并且快速调整。麻省理工的“失败博物馆”里陈列着数千份被拒简历，这些“不完美样本”恰是最生动的成长教材。失败如同CT扫描，能精准定位认知盲区。学姐建议建立“失败日志”，记录每次挫折中的三个发现：暴露了哪些能力短板？获得了哪些隐性收获？下次可以优化哪个决策节点？当某位青年科学家第17次修改论文终获《自然》收录时，那些被编辑红笔划去的段落，早已化作学术思维的淬火剂。

站在人生十字路口的探索者，与其纠结单次选择的对错，不如修炼持续进化的能力。那些社团活动里萌发的兴趣嫩芽，那些职场挫折中强化的抗压根系，那些学术探索时拓展的思维年轮，终将在时光滋养下长成独特的人生景观。学姐想告诉大家：精彩的人生从不是按图索骥的观光，而是带着指南针的冒险，每一步偏离都可能遇见更真实的自己。

结语

北外的六年，是学姐不断探索的六年。从双学位到保研，从学术梦到国企 Offer，学姐走的不是直线，而是一条充满拐点的曲线。但正是这些拐点，让学姐成长为今天的自己，已经从那个在专业课中挣扎的双学位生，成长为能在跨界领域自如走走的职场新人。这段经历让学姐相信：人生不是解一道完美方程，而是在试错中不断逼近真实自我。

素履以往

心之所向



施增韵

专业：国际商务（专硕）

毕业去向：头部互联网公司

来路

如果用一个词来概括施增韵学姐的本科生活，那一定是“尝试”。在她看来，大学生生活的意义就在于不断去做自己喜欢的事，同时勇敢涉足新领域，在和不同伙伴的碰撞中收获成长。

大二那年，是学姐成长轨迹中浓墨重彩的一笔。彼时，她在国商团学联外联部从部员晋升为部委，身份的转变带来了全新的挑战——从单纯的执行者蜕变为需要统筹全局的领导者。“那段时间，我们常常思考：团队的目标是什么？如何打造优秀的团队？怎样让国商的品牌活动更出彩？”这些问题背后，是沉甸甸的责任与压力，却也成为了成长的催化剂。

为了给活动拉到新赞助，学姐和部长曾“勇闯”环球贸易中心。走进赞助商会议室的那一刻，紧张感扑面而来，但她们强迫自己冷静下来，自信地阐述合作方案，最终成功达成合作。还有一次，她参与筹备领导力论坛，需要接待来自 20 多所友校的同学。从活动流程的敲定到细节的落实，每一步都不敢松懈，最终论坛圆满落幕。“这些经历让我明白，多承担责任，往往能得到意想不到的收获。”学姐笑着说。

第一次实习的经历，则让她在迷茫中找到了前行的方向。初入职场时，因为不熟悉工作并且太想做好，她时不时会出错，挫败感时常涌上心头。有一次，老板盯着她写英文邮件，她因不熟悉工作用语，打字时手都在抖，最后老板无奈地说：“我来吧。”那段时间，她迫切渴望得到认可，却又不知如何突破。

好在老板十分耐心，主动约她复盘。“他问我对工作流程有哪些疑问，还安慰我不用紧张，说‘想干好工作，得有‘如鱼得水’的轻松心态’。”这句话让她豁然开朗。后来她渐渐明白，职场上的一种松弛感也很重要，要保持自己的风格和特点，工作的时候认真负责，找对方法、提高效率。“如果实习中感到困惑，要主动和上级聊聊，实习结束时也可以问问自己的优缺点，这能帮你更了解自己。”

而应对迷茫的秘诀，就是让自己“忙起来”。她觉得大学生活要丰富多元，“可以多参加个人成长类活动，比如海外支教、志愿者服务，都很有意义。”

抉择

本科毕业后，施增韵学姐选择通过支教保研，继续在北外攻读国际商务专硕。做出这个选择，源于她对节奏的调整、对支教的向往，以及对国际商务专业的热爱。

“我想花一年时间做些不一样的事，而且一直有支教的心愿，所以选择了支教保研。”而北外国际商务专硕的三大优势，更是让她坚定了选择。

首先是数据驱动的培养方向。她了解到学院正着力打造这一方向，2023 年还修改了培养计划，这让她期待能有新奇的体验，探索自未知的潜力。

其次是强大的实践性。学院积极推进企业合作，还有特色的大数据训练营、英语小学期，这些都让注重实践的她心动不已。

最后是优质的全球合作资源。学姐对比了北京、上海多所学校的国际商务项目，发现北外的交换项目实力突出，合作院校也很优质。“我特别想出国交换，所以北外的这一优势对我来说很有吸引力。”

经验分享

除了实习之外，想要获得更多的实践经历，学姐还推荐商科的同学多参加商业竞赛。“商赛能让我们完整经历从想法诞生到落地的过程，能锻炼团队合作、逻辑思考、创新、执行和 PPT 制作等能力。”大三那年，她几乎和商赛“死磕”了一年，三、四月份各种比赛扎堆，虽然紧张，但收获满满。“一起参赛的同学现在还有联系，大家在就业路上相互促进，很有帮助。至于商赛的参与数量，学姐建议“贵精不贵多”，“要选有含金量的比赛，认真投入。比如校内的 APEX、挑战杯，校外的汇丰商业案例比赛、毕马威商赛都不错。“如果是想拿奖的话，大家也可以多搜索关注一下有没有第一届刚开始举办的商赛，这样的比赛可能参与的人比较少。”



面对纠结未来去向的大三大四同学，学姐分享了两个实用思路：问自己，问别人。

“问自己，就是看清内心的喜好。”你是想考公过稳定生活，还是想冲进互联网大厂挑战高薪高压？是追求工作生活平衡，想去小外企，还是想在专业领域深耕？“喜欢是最重要的驱动力。”

“问别人，则能帮你跳出自我认知的局限。”学姐迷茫时，曾直截了当地问身边人“你觉得我适合干什么”。有人说她性格外向，英语又好，适合做外贸销售。这让她意识到，自己或许适合国际化部门，甚至不排斥外派。“多和有经验的前辈聊聊，参加职业训练营，都能帮你打开思路。”

在北外的六年，学姐感慨收获良多，尤其感谢学校提供的两大资源。

一是国际化交流交换平台。国商的交换项目优质且丰富，“有机会的话一定要试试，北外的老师都非常支持大家，年轻的时候看看更大的世界，能够出国学习和以后出国旅游的感觉是非常不一样的。”

二是多元化活动机会。学姐曾参与2022年北京冬奥会志愿服务，接触到来自各国的奥组委成员，还参加过国庆阅兵的群众游行活动。“这些都是北外给的机会，建议同学们多关注学校公众号，尤其是志愿者服务类的，提前准备，多看看学长学姐怎么利用资源。”学姐如是说。

寄语

在采访的最后，施增韵学姐表示，很多选择没有对错之分。面对选择，学姐认为：“要对自己有信心，多听从自己内心的想法，一旦选定就坚持走下去。”

在探索中成长，在尝试中绽放，施增韵学姐用自己的经历诠释了北外人“敢闯敢试、踏实前行”的姿态。愿每一位国商学子都能如她一般，在青春的赛道上，多元尝试，奋力奔跑，收获属于自己的精彩。

SUCCEED IN IBS
SUCCEED IN IBS



BEIJING FOREIGN STUDIES UNIVERSITY

BEIJING FOREIGN STUDIES UNIVERSITY