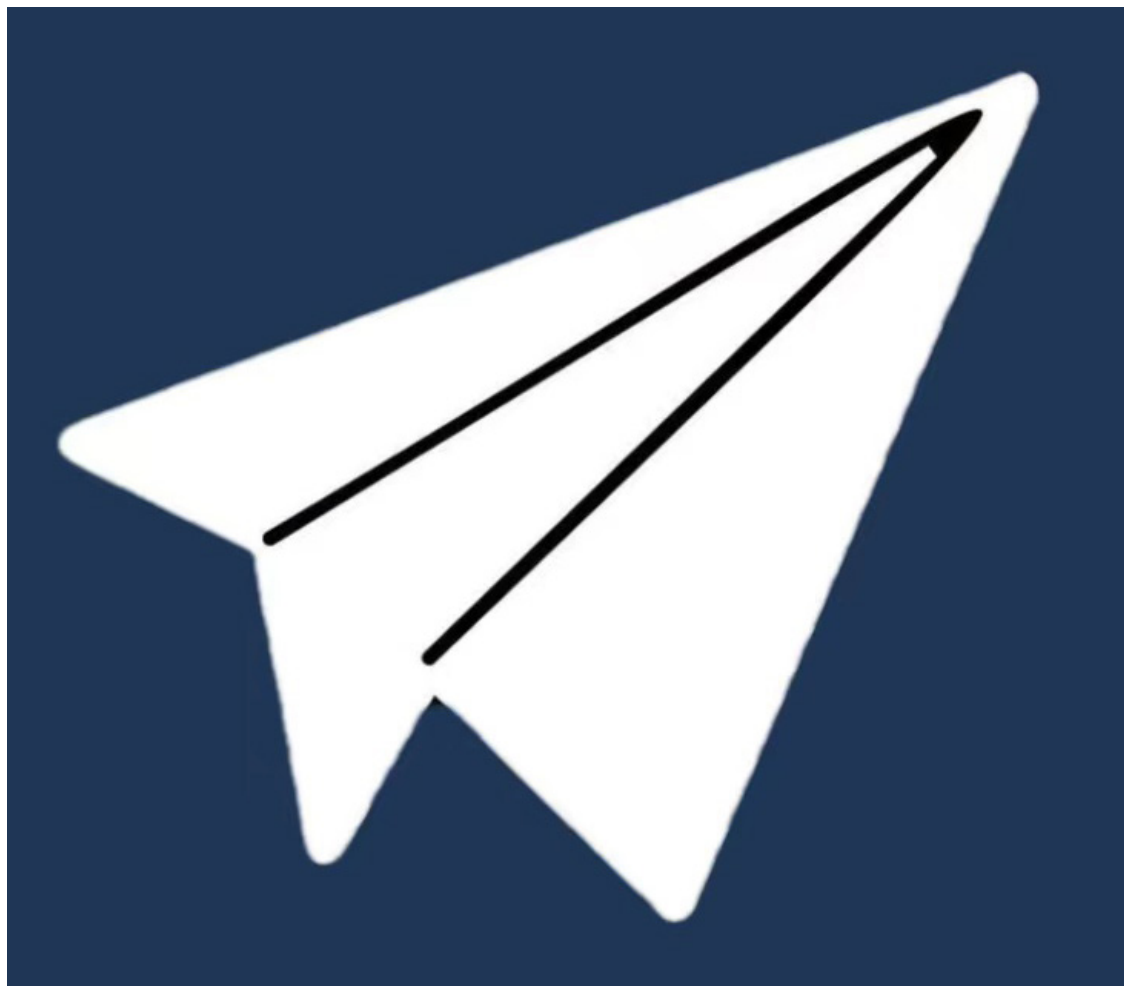


BEIJING FOREIGN STUDIES UNIVERSITY
INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL



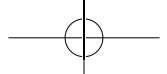
赢在国商

Vol.16



2023 届优秀毕业生访谈录

北京外国语大学国际商学院



CONTENT

03
09

出国读研

04 不负热爱，慎终如始
——梁羽冲

07 人生是旷野而非轨道
——谢思佳

国内读研

10
19

认识世界，认识自己
——胡海琛

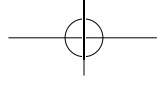
行而不辍，履践致远
——吴嘉仪

脚踏实地，未来可期
——张兢

11

14

17



留学心得

勇敢选择，坚定前行
——Dany Vathna

迎难而上，侠者逍遥
——Bill

20 38 直接就业

21 晨兢夕厉，鹏程万里
——倪维晨

24 心之所向，一往无前
——可祎

27 追风赶月，行当所行
——伍思达

30 行稳致远，水到渠成
——季雨佳

33 39

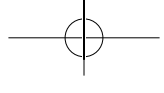
34

37

CHINSE FOR A DREAM

出国读研

CHASE FOR
A DREAM



不负热爱， 慎终如始

文 / 李淼淼

梁羽冲
专业：金融学（本科）
毕业去向：曼彻斯特大学

在采访学长的整个过程中，笔者发现“热情”是他身上最鲜明的关键词。无论是采访前简单的沟通，还是采访时学长谈及“梦想”、“自由”等字眼时眼中闪烁的光芒，都让笔者深深感叹于热情之于少年的

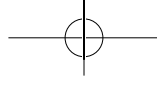
力量。

经历过所有时间都排满课业的高中生活，学长被大学中宽松和自由的特点吸引。对学长来说，如何有效利用可自由支配的时间，是大学生生活中最重要的任务之一。学长直言：“课余时间，我首先会认真完成自己分内的事，例如学生工作、学业等，然后就抓紧时间，做些自己真正热爱的事。”

热爱，是学长认为大学生活的第二大特点，而这份让他无比珍重的热爱，是国商本科生团总支学生会带来的。在进入大学之前，学长就决定要加入学生会。入学后，国商本科生团总支学生会内浓厚的互助氛围和每位成员对这个大家庭的热爱吸引着他选择了这里。除此以外，还有他对运动的热爱。“因为我很喜欢运动，所以选择加入了体育部。在体育部的这几年，我将兴趣和工作结合，跟着学长学姐们学到了很多东西，又慢慢地成为了‘学长学姐们’中的一员，去教给学弟学妹们一些技能。我热爱这一整段旅程，同时，这个过程也带给我强烈的成就感和归属感。”学长回忆道。大三时，学长没有选择在学生会留任。虽然和新干事们关系不再同之前一样密切，但他依旧关注着团总支大家庭的发展。如学长所言：“一切事情，最能支撑我的都是热爱。”

当然，于学长而言，国商本科生团总支学生会不仅是他的热爱，更是大学时光中影响他最深的地方。整个大学生涯超过一半的时间，学长都与学生会密切相关。在这里，有一群同他一样对这个集体充满热爱的伙伴，大家为同一个目标付出努力。为了呈现出一个完美的活动效果，他们一起合作——从策划到实施再到完善。这个过程，锻炼了学长的能力。“学生会中有很多琐碎、细小的事情，但对我来说，正是这些细节，慢慢堆积成了一种更深厚的感情。”

当被问及如何去平衡大学生生活中纷繁的学业、学生工作、竞赛和实习等事物时，学长将这一问题划分成了几个阶段。刚上大一时，他往往会把学生工作放在个人生活之前。比起学生工作，个人生活涉及的方面更少，他也相信自己有足够的能将自己的生活调整好。而学生工作则是团体工作，同时也涉及到一些新技能的学习，所以要提升优先级。升入高年级，学业与其他事项逐渐变得更多也更复杂，为了能够平衡好各种任务，学长开始大量利用自己的课余时间补齐可能落下的课业，图书馆也成了他在校期间光顾最多的地方。



随着课业的推进，大三下学期，学长正式确定了自己毕业后的方向。学长说：“大三一整年，我都在考虑自己到底是要考研、留学还是工作，也与家长商量、沟通了很多。”一个很重要的节点是大三的寒假，他有很长的时间和父母相处，也和他们有了更深入的沟通。结合父母的意愿和自己的想法，学长在大三下学期正式决定要出国深造。说到这里，学长还提出了他的建议——在确定毕业后的方向时，我们首要考虑的就是自己的想法，要知道自己想做什么、想怎样发



人生是旷野而非轨道。

文 / 雷可乐



谢思佳
专业：财务管理（本科）
毕业去向：卡耐基梅隆大学

展。其次父母的想法也很重要。“最初我不太重视父母的建议，认为自己的想法最重要。后来经过和父母深入交流，再结合一些现实因素，我发现他们的建议也很实用。所以在后来选择国家和申请学校的相关问题上，我都有参考父母的意见。”

在申请国外院校方面，学长也有一些心得。他首先考虑的是学校的排名，因为学长和父母的首要愿望就是他能考入一个好学校。其次，学校所在城市的生活成本也是必须要考虑的问题，不同的城市生活成本差距是很大的。学长的建议是，和高考填报志愿一样，同学们要尽早地去了解城市的情况。可以多去找一些同样在这些城市留学的前辈了解情况，让自己心中有数。考虑完这些，在申请学校时，学长找到了一个很多学长学姐之前签的机构，他们申请的情况都很不错，所以他也选择了那个机构。

在文书、推荐信方面，学长自己花的精力并不是很多，基本上全权交给了机构。但在机构写出来之后，他会进行一些修改、完善。还有一种方法是自己先写，再交给机构去润色。但无论哪种方法，学长特意强调，推荐信一定要自己好好润色确保没有问题，毕竟在申请时，对方院校第一眼看到的就是这封推荐信，所以一定要花时间花精力准备，可以尽量多找几个机构和前辈帮忙改进、完善。

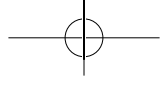
最后，学长也给了同学们一些建议和祝福。大学四年转瞬即逝，学长真诚地建议我们好好享受这四年的时光，踏踏实实学习，开开心心生活。珍惜每一天的时光、珍惜每一节课、珍惜身边的每一个人，趁有时间，多去做一些值得回忆的事情。“前路漫漫亦灿灿，珍惜当下，行稳方能致远。”

从本科财务管理专业的学习到大胆尝试跨专业申请 CMU 产品与服务集成创新专业，从对社会议题的关注和行动到担任北外社会创新社团和北外咨询俱乐部主席，在被同质化裹挟的内卷时代，思佳学姐走出了一条独特而精彩道路。当谈到用几个词语总结大学四年的生活时，学姐给出的答案是：“不懈探索”、“保持坚韧”、“坚持快乐”和“直面未知”。

社团·链接

在采访之前的准备过程中，我对思佳学姐在社团活动的选择产生了好奇，并且十分佩服学姐在担任两个社团的主席所展现出的强大的组织管理能力。当谈到社团活动的选择时，学姐将北外社会创新俱乐部 (SEA) 比作理想主义的“远方”，将北外咨询俱乐部 (BCC) 视为探索“现实”的桥梁。

学姐坦言在大学四年中，最特别的经历是三年疫情。疫情带来的不确定性让学姐更加珍惜当下，也让学姐决定用实际行动，在 SEA 和同样关注社会议题的志同道合的伙伴们，一起为一个更美好的世界做出行动。“和俱乐部里的大家相处‘有一种充电的感觉’。”，思佳学姐说，“虽然有时候事情可能没有做成，或者遇到了很多挫折，但是看到身边的人都没有放弃，大家都在为世界更美好做出努力，你会有种一定能做成什么的信念感。”思佳学姐说着，弯着笑的星星眼里面有很坚定的光。思佳学姐在 SEA 举办了一个做节约食品和帮助困难群体项目。大家当时只有初步的想法，并收到了一批临期食品捐赠。一切从零开始，却恰逢疫情，



当时只有两个组员留在北京，无法出校。面对即将过期的食品，学姐和组员们紧急联系一切可以帮助他们的力量去处理这批食物：当时他们联系到了广州的一家食物银行去借鉴经验；联系到了民政局找到了需要这批食物的困难群体；也联系上了北外法学院的老师解决食品安全的法律问题。经过整整三天从早到晚的联系与协调，最终落实了这批食品的去处。学姐直言这是一次非常宝贵的和社会接触的经验，“这确实是一次从零到一的实践，给我们把事情做成功的信心，同时也坚定了自己做社创的想法。”如果说 SEA 帮助学姐链接社会与理想，那么 BCC 则帮助学姐联系课堂与实践。学姐提到自己最初有志于在商科领域做更多的探索，BCC 给学姐提供了一个去了解更多商科行业信息的平台。面对泛商科领域多元的职业选择，学姐在与社团前辈朋友的交流中，更好地了解了咨询、投行、私募等不同的就业方向，也帮助她认识到自己内心的真正兴趣所在。

谈到社团活动和学习时间的平衡问题时，学姐表示如果提前安排好社团活动的工作并把握好课堂的学习时间，社团活动并不意味着会和学习产生冲突。学姐认为，在大一时社团活动更多以社员身份参加，加上还不是很适应大学生活方式，可能会产生一些时间分配上的问题，这个时候需要同学们对社团活动的选择有所取舍。“如果一件事情没有那么想做我会在最开始选择退出，如果是我选择的事情就会不遗余力去做好”，学姐这样分析自己。在大二大三的社团活动中，学姐认为可以将社团活动安排在假期或者学期初提前规划好，明确活动分工，在活动日程进行的过程中及时跟进进度，可以有效避免学期中社团活动打乱学习计划的情况，找到适合自己的节奏。学姐认为，在社团和学习生活中最重要的是“明白自己想要什么，什么是对自己最重要的，然后放手去做，剩下的放弃掉，这样就可以坚持做对你最重要的事情。”

道路·探索

谈到专业的选择时，学姐认为，选择与其说是一个结果，其实更像是一个过程。在向内探索的过程中去明白你的内心真正想要什么，不喜欢什么，而不至于在过度的内卷中迷失方向，这样“做的每一个选择对自己都是有意义的”。学姐在最初曾考虑过读电子商务专业，走数据分析硕士的道路，但是在和相关专业的学长聊过之后发现其实自己对这



种职业兴趣并不高，于是选择了专业性更强的财务管理专业。“这是一个自我探索的过程，在这个过程中你会慢慢了解自己，找到自己的独特路径。回过头来看你会发现，很多选择是环环相扣的”，学姐说。出于对社会议题的兴趣和热情，学姐原本申请的硕士方向是公共政策和管理。在机缘巧合之下，学姐对人机交互这个专业产生了兴趣。了解到人机交互专业以人为本、强调设计与技术结合的特点时，学姐产生了跨专业申研的想法。学姐了解到自己原来申请的 CMU 项目中，有一位刚好是人机交互领域的教授，于是学姐在进一步对专业的了解和 CMU 人机交互专业的研究后，决定转向这个在学科内容和职业规划方面契合自己的专业。

学姐的研究生申请之路几经波折。充分考虑到国内读研和国外读研的申请机制的不同，以及学姐自己的职业兴趣和专业对口问题，学姐最终选择了出国读研的道路。在准备的过程中，学姐前前后后遇到了 15 次标化考试因疫情取消的情况，标化考试的战线被迫拉长；下决心转专业申请后，在 Deadline 只有两个月的情况下 DIY 自己的文书材料；期间自学并准备作品集和期末考试，在托福来不及出分的情况下转战 Duolingo。最终学姐拿到了自己心仪的 CMU 人机交互的 offer。回顾自己的申请季，学姐建议大家不要过度依赖中介，需要自己去了解项目信息，可以去大学官网页面了解不同项目的申请要求。在准备标化成绩和材料的过程中多留时间，

少留遗憾，给自己充分的时间去了解自己和项目，坚定做出每个选择。学姐特别提到，在转专业的申请中，找到自己的“diversity”是关键的一点。在不同的专业背景下，跨专业申请需要我们去突出原专业和新专业的联系与差异，自己复合背景带来的多元视角对专业学习的优势体现等。失去了自己的独特性则会让我们陷入被动的内卷，去迎合一个给定的“标准答案”。学姐总结，与其一味复制模仿他人的成功路径，不如转变心态将申请看作是一次个人成长和自我探索的宝贵机会。在申请过程中保持坚定平和，以积极的态度和行动去解决遇到的问题，“放手勇敢去做，想要做成的事全世界都会帮你”。

谈到对实习的规划时，学姐提到了信息收集的重要性。学姐表示，“其实我比较喜欢和人聊天。和他人交流也是帮助自己收集较多信息的方式，同时可以快速和人建立链接。在实习过程中，我会去和同事交流当初为什么会选择进这个行业，和 leader 交流职业规划，之后的职业发展想做什么等等。同时他们也会给我建议，在这种交流的过程中能收获很多。”除了与他人的积极交流，学姐也建议大家多关注学校和社团组织的讲座分享，以及相关领域的博主和公众号去收集整合信息、形成认知判断。此外也要时刻“向内观”，不断总结复盘，和自己对话，明确自己真正想要的。学姐最开始尝试的是咨询行业，认为咨询可以帮助自己建立商科知识的基础。学姐在咨询领域的实习过程以及和同事前辈的聊天中逐渐明白，自己的职业兴趣更偏向于创造性的工作，而在他人眼中“光鲜亮丽”的职业并不一定适合自己。学姐建议，在商科实习的准备阶段，同学们可以先去了解商科职业不同的岗位的业务领域和职能，然后进行“排除法”。去掉和自己兴趣规划不符的职业后，找到什么是自己可以直接做的，什么是自己努力可以做到的。然后收集关于自己感兴趣的职业的信息，在了解这个职业的过程中不断反问自己是否愿意在这个职业路径下做长远发展。

北外·印象

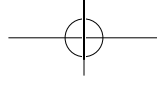
谈到北外和国商对学姐的影响，学姐用校训注解本科四年在北外的成长：“首先是‘兼容并蓄’，在大学阶段我们遇到了很多的不确定性，能始终用一种开放包容的心态去应对这一切的未知与挑战是非常重要的；在北外这样多元的文化背景下，保持

一种积极的态度去迎接和自己不同的观点，训练了我们的批判性思维。其次是‘博学笃行’，在大学期间一直在自我探索和自我追问，不断尝试新的领域与可能，是为‘博学’；最后找到自己所要追求的目标，然后坚定为它付出，是为‘笃行’。在大一刚入校时，我遇到了很多优秀的学长学姐，以及身边的榜样力量，看到他们能够自由勇敢的追求自己想要的东西，真的找到自己的热爱。那种鲜活的生活态度，深深影响到了我。”学姐表示正是北外的这样自由多元的氛围，让学姐也坚信自己可以像前辈和同伴一样去探索和寻找自我。在这个过程中，北外和国商一直提供了一个开放安全的环境，保护和尊重学生的想法与尝试。“非常感谢国商的一点是，这里有非常好的老师，能让我们在比较安全和自由的环境下，做自己想做的事。当初我们建立 SEA 社团的过程中，牛院提供了非常多的帮助，我觉得他是真的尊重和保护学生的所有想法。”

寄语·初心

被问及对学弟学妹的寄语时，学姐找出大一时自己在口语课上写的 personal manifesto，“当时写的是希望自己成为什么样的人：Be tolerated and open-minded; Be fearless to uncertainties and challenges; Be honest with myself bravely; Stay kind and sincere. 我其实还挺建议大家写一个这样的东西，因为我发现这些其实好像自己都做到了。”学姐说着笑起来，“这大概是对大学生活的一个指引。”

学姐建议大家尽可能多的去探索，“大学试错成本很低，不夸张的讲，其实我失败了很多很多次。有想法就去做，就算失败了也 nothing to lose，要多去尝试。”其次是对自己诚实，不要过于路径依赖。不要去执着那个对的答案，而是去寻找自己到底想要什么的答案。从短期看，大学的评价是多元的，不再像高中一般单一且唯分数论；从长期看，人生是旷野不是轨道。所以希望大家可以找到自己内心真正的热爱，享受自己的大学生活，保持乐观，坚持前行。



CHASE FOR A DREAM

国内读研



胡海琛
专业：国际经济与贸易（本科）
毕业去向：中国人民大学

认识世界，

文 / 徐茜

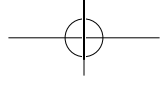
认识自己

读研：审视内心 双向选择

在被问到选择人大的原因时，学长坦言，这是一个双向选择的过程。

作为一名社会科学领域的学生，学长一直对经济和社会发展问题十分感兴趣，希望能用所学知识为国家发展做出贡献。结合自身状况及就业市场导向，几经考察以后，学长认为人大在人文社科方面颇有建树，决定在此继续深造。

“审视内心是得出最优解的绝佳方法。”在学长看来，在大环境下做出自主选择并不容易。尤其是疫情时代下，社会竞争激烈，考研专业前景和就业市场导向变幻莫测，很多同学都囿于迷茫的心境，难以确定目标和方向。“无论是求学还是择业，都不要人云亦云。重要的是听从内心的声音，每次选择要有自己的边际



成长和进步，减少徒劳无功、碌碌无为的工作。”在准备保研的过程中，学长一直遵从内心，坚定目标，不断确认自己的方向。最终，优异成绩和从容心态让梦想为他敞开了大门。

学习：认识问题 功在平时

连续多年获得奖学金，被同学们评为“最卷的人”，学长在学习方面有自己独特的见解。

“人的精力是有限的，问题导向是学习效率提升的关键。”大学生生活极其丰富，同学们面临着众多的方向 and 选择，而努力学习远远不能止于空谈，想要提升学习效率和加深理解不在于一暴十寒，持续投入时间才能实现规模效应。“临考复习确实有用，但成功的关键还是功在平时。”在学长看来，对于知识应当有真诚的热爱，因为知识并不只是写在纸上应付考试死板的文字，它们本身对世界的描述和总结都有价值和意义。多与学长学姐、老师同学交流学习经验与心得，让自己更加开放，在思维的碰撞中突破思想藩篱，学习知识的过程同时也是自我提升与成长的过程。

同时，学长还提到要努力培养自己对知识和课程重要性的敏感度。“简单来说就是意识到课程的重要程度，有策略地投入精力和时间，注重有限资源的分配效率。”相比起高中课程，大学知识更加专业化。应该在关键的知识点上投入更多的时间和精力，而非剑走偏锋。“真诚地面对自我，不要逃避问题，踏踏实实地学习比临阵磨枪更可靠。”

平衡：规划人生 实事求是

学长和我们分享，本科期间没能多多参与学生工作一直是他的遗憾。

“在短期内可以实现技术性技能的飞跃，但情感连接却要靠长期的积累。”学长认为本科期间是培养社会网络，提高共情能力和“双商”的黄金期，参与学生工作不仅可以培养实用性技能，还有利于增强交际能力和共情能力，从而促进人在精神上更加健全。关于世界的科学文化知识可以在书本上学到，而对社会的整体认知和对个体的理解则需要从与人沟通交往中获得。

如何平衡学习和工作，需要用动态的视角来看待。“时间和精力的分配因人而异。要结合自己的情况，实事求是地分配精力。”学习始终是必要的，学长认为大一大二至少有百分之六十的时间需要投入在学业上，为未来打好基础，剩下的时间则可以用来建设自己的朋友圈，参加社会实践或者实习，拓宽视野。

而对于大三大四的同学，学长则再次提出要有明确的目标。“如果你本科毕业以后想要继续深造，那就把更多的时间放在学业上；如果想要直接就业或是自主创业，就多多参加实习，积累经验。”这里涉及到人生规划的重要性。很多同学在设立目标的时候往往过于长远或仅仅拘泥于当下，这都会自我禁锢。学长的观念是，首先要设立一个可行的中短期目标，其次应多与自己对话，理清内心的需求，让自己的发展有一定指向性，避免从众。

“平衡的艺术是要允许自己有说‘不’的权力。我坚定我的目标，认为合适的事就毫无怨言地投入精力，不合适的事就毅然决然地及时止损。”

实习：多多尝试 勇于试错

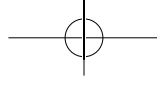
对于实习，学长十分鼓励大家适度走出舒适圈，看看外面的世界。走出舒适圈没有什么可耻的，它在某种程度上代表了自己的自信与特长，要将走出舒适区看作一种“素质拓展”。

当下疫情时代结束，线下实习机会增多，这在学长看来是很幸运的事。“微信冰冷的聊天框难以代替人与人面对面的沟通。身处在一家公司中，真实地感受每一个项目从策划到落成的全过程，和身边同事交流心得体会，是难得的体验。”

“去尝试，去探索，去犯错，去感受自己无限的可能性。”可以没有顾虑地挑战和尝试新鲜事物的机会并不多得，只有亲自尝试才知道适不适合自己。在犯错的过程中，可以提升自己的能力，弥补自身的不足，发现很多问题并不只有唯一解。学长笑道，“很多工作第一次接触，觉得生疏、没有能力做好是很正常的事。在不断的磨砺中，熟练的工作者易找，而勇气难得。”

同时，学长建议同学们可以更多注重实习的质量，而非数量。“投入三四个月以至更长的时间，完整地跟完几个项目，得到领导同事的认可，交几个朋友，比短时间内多次跳槽，追求简历上实习数量更值得也更被认可。”这也要求我们在选择实习时注重自己的边际提升，不要盲目。

最后，学长想用一句拉丁的谚语送给仍处在迷茫阶段的同学们——“sapere aude, incipe.” 希望同学们敢于认识世界，敢于认识自己，带着勇气和坚定的目标不断前行。



行而不辍， 履践致远

文 / 黄端



吴嘉仪
硕士专业：国际传播
毕业去向：北京外国语大学

回望与北外相伴的 4 年时光，学姐认为这是一个不断认识自己与自我反思的过程，在一次次反思与改变中归零、更新、重启、向上。

回首：来路

回顾学姐的本科生活，学生工作无疑成为浓墨重彩的一笔。大一时在班级担任团支书，并加入了校学生会文化交流部、校团委办公室文字组和校民乐团古筝声部，大二时留任校团委办公室文字组组长，大三时成为艺术团团长。

大一时，学姐作为组织的干事，工作内容主要集中于学长学姐分配下来的基础性工作，那时的学生工作比较简单，学姐最大的收获是和老师们打交道等基础性的人际交往能力；大二时，学姐成为了校团委办公室的文字组组长，需要带领组员完成一些大型活动的策划工作，比如说学姐曾经负责策划过北外青年五四奖章大型会议活动，活动准备期整整有两个月，在这准备期间，学姐需要尽可能地统筹各个方面，包括如何去发挥各个组员的特长等等。学姐还提到，从组织这样的大型活动中学到的东西都是无法从单纯的学习中获取到的。在大学期间，这些活动因试错成本低而成为获取综合素质能力的一个很好的途径；大三时，学姐出于对各种艺术的热爱，成为了艺术团团长，参与了很多大型表演活动。学姐在担任艺术团团长期间发现，担任团

长的工作体验与上台合奏完全不同，比如说大三参与校庆等大型活动时，不同于大一大二的工作内容，当团长时学姐更加需要去考虑如何与校级办公室对接、如何配合其他部门完成自己所属部门的艺术活动。

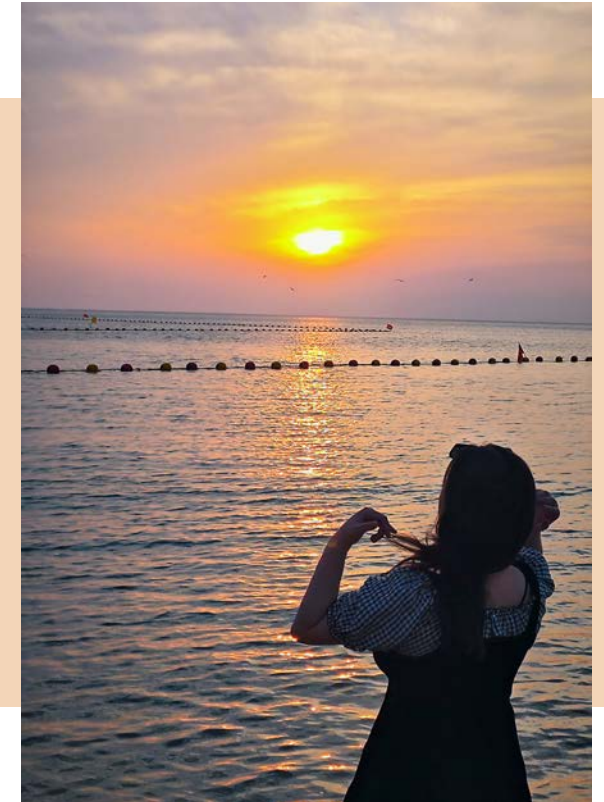
当提及校外经历时，学姐参加的主要是一些实习活动。学姐在最初就怀着跨专业考研的意向，最终也保研到了国际传播专业。所以在大二期间，学姐就开始寻找一些新闻传播类的实习工作，比如新闻网站、电视台实习，希望能增加自己新闻传播类的工作经验和专业能力。

当被问及如何看待参加这些校内或校外活动时，学姐坦言这些活动对于大部分人来说都是时间紧、任务重的。但是在做这些工作时，学姐认为这是一个逐渐认识你自己的过程，在实践、工作中，逐渐认识到自己更热爱或更擅长哪方面的事物，这些都会成为之后选择专业和工作的可贵参考。同时，这些活动也在不断逼迫着我们做出各种选择，学姐认为，其实选择本身没那么重要，重要的是如何将自己的选择做到效益最大化。

除了参加校内和校外的一些活动外，学姐还参加了项目班西语班，当问及选择项目班西语班的原因时，学姐解释道，大一时初步了解了项目班西语班，首先自己很想尝试学习一门新的语言，去开发一片新的领域。其次，项目班也有很多好处，例如大三时可以出国、可以不用再选方向课，后来也因为结识了一位西语专业的朋友，学习西语后，学姐可以和朋友一起去西语国家旅行。加入项目班后，最大的收获是一份珍贵的大学友谊，以及和不同专业的大佬们相互交流的宝贵回忆，在此过程中，学姐能够明显感受到自己变得比以前更外向，越来越擅长与人交往了。

经历：选择

追求源于热爱，热爱成就追求。当问到为什么选择 2+2 推免的形式继续在北京外国语大学深造时，学姐这样说道：“我们每个人在大学期间的标签都不同，可能有的同学的标签是志愿活动，有些同学的标签是社会实践，像我的话，就是学生工作，我已经有三年的学生工作经历了，我仍然还是对学生工作抱有热爱，我还是很喜欢带着自己的部员们一起去办一场很大的活动，可能活

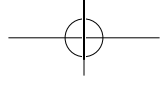


动准备期间会有很多繁琐的事务，但当这个活动落到实处时，我还是很兴奋的。我的学生工作经历就像是在一步步推着我往这方面走。”

对于如何看待读研和就业之间的关系时，学姐这样说道：“2+2 推免比较特别的一点是它属于半就业的形式，前两年相当于你已经就业了两年，后两年再继续读书深造。我还在就业的道路上不断探索，但我现在能够肯定的是我以后的就业方向是新闻传播方面的工作，所以我希望能在之后的读研生活中获得一些关于工作方面的启示。”

分享：经验

谈及实习方面的建议，学姐认为比较重要的是第一份实习的寻找。“如果有确定的方向去寻找实习自然是最好，但事实上我身边的朋友们找第一份实习都不太容易，比如说商科同学去会计师事务所实习都要经过很多轮面试才能进入实习，其难度都比较大，所以我觉得最好的方式是去找本专业已经实习过的学长学姐进行沟通，首先是要帮你修改简历，其次是告诉你怎样进行网申、面试、笔试等等。除此之外，

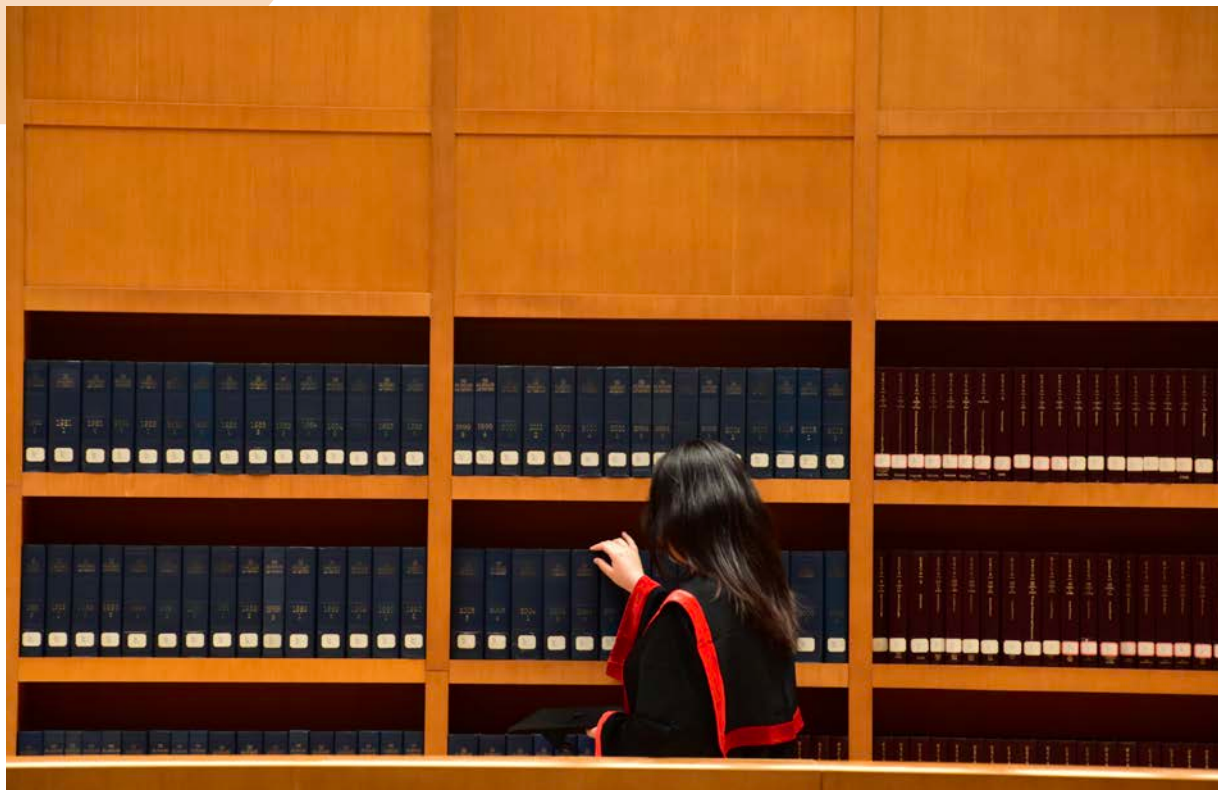


我相信还有很多人跟我一样想要通过跨专业实习的方式来增加自己的实践经验。当时阿语专业刚刚毕业的一位学姐给了我一个机会去发布了一篇英文新闻报道，在此基础上我能够向外界去证明我有能力胜任此领域的工作。”

除了实习，学姐还推荐一些社会公益项目，去真正落实一些项目，与外部人员交流合作。除此之外，大创也是很好的增加相关社会经验的活动。学姐认为，大学是一个试错成本很低的平台，学弟学妹们真的要敢想、敢去做，才能有意想不到的收获。

结语

关于大学生活的心得，学姐总结了两点：第一点是认识你自己，不管是学习还是学生工作，都需要进行自我反思，它能让你不断调整方向，不断收到对自己的心理暗示；第二点就是发挥主观能动性，不管是刚进大一，想要加入社团、学生会等等组织，还是大三大四找实习、组织大型活动，都要主动去与该领域的领导者进行沟通，展示出自己认真、负责的一面，这些都能帮你赢得更多机会，获得更多想不到的机遇。



脚踏实地， 未来可期

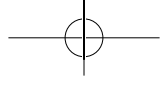
文 / 王斯妍

张兢
专业：金融学（本科）
毕业去向：
香港科技大学（广州）

“学业与经历”

学长的大学四年丰富充实且成就良多，付出的同时也成长了很多。大一时学长加入团学联，组织和参加了许多学校的比赛和活动，也在这个过程中结识了许多志同道合的伙伴。但由于学业任务更加紧迫，学长在大二时把重心转向了学业，同时也积极参加各类比赛，和同学在创业比赛中共同组织关于扶贫的项目，荣获国家级立项。也参加了”挑战杯“、“浪潮杯“等许多商赛。科研方面，通过本学院范静老师的举荐，学长和长江商学院的张罡老师有了接触，在担任张老师科研助理的过程中，学长和老师不断沟通交流学术的同时，也更加清晰了他对未来的规划。

大三时学长为自己的未来做规划，最终在读研、留学和就业中选择了申请制学校，最终确定了香港科技大学（广州）。校方也向学长发出了全奖 offer，并提供每月 1 万元的研究生奖学金。虽然这是一所刚刚成立的学校，但与其相似的港中深在金融领域的就业前景非常好。同时港科广也有与学长未来想要从事的学术研究领域相契合的导师，港科广 Mphil 的毕业证也可以为未来申请美国的学校博士学位提供一个很好的跳板。所以经过多方对比和全面考虑，学长选择了这所学校作为最终去向。



“在现在比较内卷的一个大环境下，算是成本与收益的综合考量吧。”学长坦言，“选择这个项目我是有一定投机的心理的，因为它确实是一个新学校。但是作为商学院的学生，我们总是能把控风险，然后获得比较好的收益。就我目前来看，这所学校能给我更好的收益，同时承担相对适中的风险。这是我最后走留学这条路和选择这个项目作为我最后去向的原因。”



“经验与分享”

谈及对未来的选择时，学长以过来人的身份向我们分享了很多自己的经验。

相较于大多数同学可能选择的留学中介机构，学长另辟蹊径地几乎全程 DIY，“很多同学可能都在留学中介踩坑了，比如对方的文书有很严重的机翻或者非常模板化，或者被 PUA 导致申请不到好的学校。但大家不用过于焦虑，基本上都会有好的结果。”

关于申请的经验学长也分享了很多，“首先自身的因素当然要充分考虑，比如开支预算、家庭背景等等。出国留学或者说是走申请制的学校，最看重的就是绩点，标准化成绩比排名更重要，所以有必要的话也可以选择一些给分好的通选课。第二个就是院校背景，比如申请英国的大学，它一般会有一个 list，你的大学在 list 里面，他们会降低对标准化成绩的要求。最后就是雅思、托福这些语言类的成绩，商科类项目一般会需要 GMT 或许 GRE，这些标准化成绩在申请的时候院校都比较看重。”同时每个学校和项目的侧重点不同，也需要额外考虑。学长的亲身经历是，针对港科广项目的侧重点，突

出自己科研能力和创新创业的优势。

学长也强调了实习的重要性，尤其是对想向金融领域发展的商科学生而言，企业首先看重学校背景，其次就是是否在相关领域的实习经历。但实习也不是一蹴而就，只有先从基础的岗位做起，不断打怪升级，一步一步往上走，才不会在春招秋招时落于下风。在对实习岗位的选择上，学长建议多尝试不同的方向，“大学处在一个探索的阶段，我们可以多尝试一些不同的领域，比如说做金融机构的咨询或者财务等等。毕竟我们以后人生的路还长，只有通过不断的尝试才能找到更适合自己的行业，从而更好地发挥自己的能力。”实习需要尽早也需要坚持，毕竟现在的环境越来越内卷，越丰富的实习经历越有可能得到招聘官的青睐。

“建议与方向”

对于刚刚入大学的新生和进入大二的低年级的同学，学长最强调的就是成绩，“其他方面可以暂时放一放，因为未来出国留学还是保研都是以成绩为参考。”其次就是社团活动，在参与社团活动的时候可能会交到一些志同道合的朋友，认识更多的人，未来组队商赛也会有更多人选。“提早明确目标也很重要。”学长有自己的独特看法，“因为大多数人未来的四五十年工作生涯中，都是在同一个大方向里展开，或许会有小的跳槽或者彻底转行的情况，但还是相对较少，所以先确定一个大领域再细致地规划会更好。”

对大三大四的同学，学长也有相应的



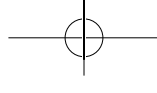
建议。“尤其是在商学院读书，都知道金融行业非常内卷，就业对于学历的要求通常很高。如果你想要以后从事大机构大企业的工作，可能就需要去名校读研深造。如果想进体制内，北外商学院的本科学历也可以支撑我们去考公，所以对读研的要求就相对低一些，本科和研究生不会有太大的差异。”摆在毕业生面前的无非是三种选择，读研、出国和就业，学长也有过自己的纠结：“如果申请的学校不合心意，我可能会先去找一份工作，之后再读一个美国的 MBA，再回来寻找一份更好的工作。”

谈及学习中遇到的困难，学长说最重要的就是坚持做下去。在遇到一些知识储备之外的问题，要及时寻找一些前人的经验。首先是直接问相关领域的老师，往往会得到想要的答案。如果没有的话，就需要阅读更多的文献自行提取信息。也可以与不

同领域的人交流，比如和其他专业的同学探讨，可能就会触类旁通，得到其他方面的启发，更好地解决学习或者研究中的困难。

“展望与寄语”

在学长的建议中，很重要的一点就是提前规划。在做选择之前，先想清楚未来真正要做什么，再确定以后职业发展的道路。学生生涯有限，所以要提前规划，找准发展的大方向。每个选择都各有特点，所以依据自身不同的情况详细规划才能找到更适合自己的发展的道路。



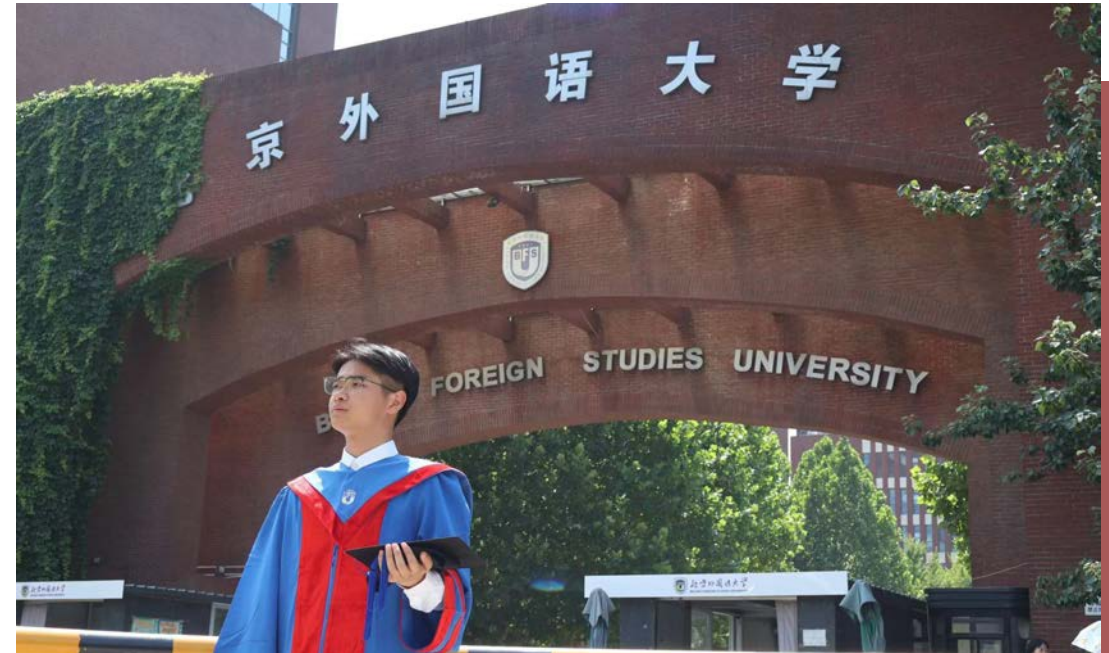
直接就业

CHOOSE FOR A DREAM

20

晨兢夕厉，鹏程万里

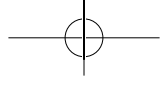
文 / 张梓帆



倪维晨
专业：国际商务（硕士研究生）
毕业去向：济南高新控股有限公司

在采访中，倪维晨学长说他本科曾就读于山东济南的一所院校，于前年考入北外国商，成为一名21级国际商务专业型硕士。在本科阶段，学校主流的毕业去向主要为考公、考研。而在面临选择时，倪学长并未多犹豫便决定了考研。

21



回望来路

本科阶段，倪维晨学长参加了许多社团，也曾进入学生会工作。在大一时，倪学长选择进入校学生会锻炼自己，舞蹈大赛、音乐节、体育比赛的承办和组织让他积累了许多宝贵的经验。大二时，倪学长来到了学院校友会工作，从而和优秀校友建立起联系，也从他们的分享中学到许多知识。同时，他加入了英语口语社团，使自己的英语口语在其所在的工科学校中脱颖而出。而在研究生阶段，倪学长加入国商党支部负责一些党委工作，这也为他毕业后进入国企工作提供了很多帮助。

关于考研，学长也有话要说。首先，是否考研其实取决于个人的需求，考研只是一个选择而不是唯一的出路。因此，本科的同学们并不需要早早定下考研的想法，而放弃或许更适合自己的路。例如，我们可以根据自身大一大二的学习习惯进行评估，如果对于一些枯燥的知识也可以静下心来学习，并且能够长久地坚持而非三分钟热度，考研或许很适合这些同学。而本科更多地专注于学生会、社团等实践工作、了解许多各个方面的就业信息的同学，也可以尝试就业。对于大多数学习和实践两手抓的同学们，可以在备考的同时也准备好自己的简历，不必为了考研错过秋招和春招。“拿到 offer 之后其实更会感觉心里踏实，有助于调整备考心态。”同时，高年级同学选择实习时不可盲目，要平衡好实习的时间，不能本末倒置，让它耽误了更重要的学习。

此外，考研是一个漫长的过程，其中需要很多知识的积累。以学长自身的考研经历为例，大一大二时，考研只是他脑海里一个模糊的想法，倪学长通过课程学习以及证书的考试，促使自己在数学和英语上打下了较好的基础。由于在英语方面做出了许多努力，收获了较好的成绩，倪学长于是将考研方向定为全英文面试的北外国商。令学长印象深刻的是由于备考阶段中新冠疫情的爆发，他在家度过了许多独自学习的时光。但身边缺少同伴共同奋斗



也难免使他感到焦虑，因此在一天的学习过后，倪学长会和朋友们联络，交流最近复习的进度和生活中的故事。在五月底时，学校宣布了可以返校，但由于政策几乎一天一变，能否正常出入校并不能得到肯定的保证，倪学长便选择了和几个同学一起在校外租了一间自习室，每天互相陪伴，直到八月底时疫情管理恢复常态化才重返校园。

经验分享

谈及取得好成绩的方法，倪学长坦言自己的优势或许在于他能够保持长时间的专注。尤其是大三退出所有社团和学生会后，他的社交圈缩减许多，也不再总是有紧急的事情需要处理，更能够专注于考研。为了促使自己不再依赖手机，倪学长选择删除绝大部分娱乐应用，并且关闭朋友圈。学习时，学长会将手机静音放在一旁，自己专注于眼前的课本和题目。等再次从书中抬起头时，数个小时已悄然过去。在学习压力比较大时，学长选择了和一些同学交流，由此来纾解紧张的情绪。重要的是要找一些志同道合的朋友，不仅可以是自己身边的同学，还可以在是来自各个学校组成的考研群中找到的一些聊得投机的网友。

这样不但可以交流问题，也可以互相激励，从而获得更多动力。

大学期间，每个人都要面临的问题就是学习、生活和社团工作时间的平衡。在这方面，倪维晨学长也有一些个人经验想要分享给初来大学的低年级同学们。刚入学时，倪学长兴冲冲地加入了许多社团。面对社团带来的大量工作和社交，学长发现自己其实更倾向于安静地学习。因此，在完成分配给自己的任务以及参加完必要的社交后，对于一些相对无关的社交场合，学长选择了委婉而礼貌地拒绝，不让它们过度占用自己的时间，这样可以将更多的时间分配给学习与生活。

寄语青年

对大一的自己，也是对更多低年级的学弟学妹们，学长想说不要怕出丑，因为其实并没有那么多人在意自己。由于总是很在意别人的看法，倪学长本科在进行实践以及参加活动时并不能完全“豁出去”，总在考虑别人，反而一定程度上限制了自己的发展。在公司实习的经历也让他发现，其实许多事情并没什么大不了，过一段时间之后会被人们淡忘。所以与其事后说“我本可以”，不如勇敢地遵从自己的内心去做、去尝试。获得这些勇气其实并不在一朝一夕，也不能简单地说服自己不要胆怯、走出舒适区。为此，我们可以选择阅读一些心理学方面的书籍，通过了解一些原理来改变自己的想法，从心理上敢于尝试。

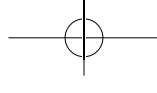


对于秋季要入学的新同学们，倪维晨学长也提出了许多建议。首先是要多读书。这个建议或许听起来过于寻常，但以学长本身为例，书籍确实为他带来了许多改变。比如，他从书中学到了许多学习、引导性格改变的方法，让他成为一个更优秀的人。其次是要多运动。离开大学校园去实习时，我们或许要面临久坐，但要记得抽空活动身体、劳逸结合。

此外，学习计算机相关的课程也很重要。在科技高速发展的今天，学习一些计算机、统计分析方面的知识更加有助于我们适应就业市场。本科期间，在班里成绩名列前茅的同时，学长并未仅仅满足于学校学习，而是选择了考一些商务、英语、计算机相关的证书。其中，工作中最实用的证书反而是看起来与专业关联并不大的计算机二级证书，倪学长也由此提醒同学们不要仅仅拘泥于学校设置的课程，也应当放眼课程之外的学习，要注重培养自己的自学能力。与高中只需要跟从老师的安排不同，大学课堂能学习到的东西十分有限，我们就要根据自己想要学习的东西自己搜索、学习，为自己设立目标，不能再过多依赖老师。

最后，对于国商的同学们，英语的学习也至关重要。作为世界通用的语言，英语是与国外朋友交流的主要工具，对于未来升学也有着难以忽视的作用。





心之所向 一往无前

文 / 李淼淼

可祎
专业：国际商务（研究生）
毕业去向：中粮集团有限公司

学长在北外度过了整整七年的时光。回望这七年，学长总体的方向只有一个，那就是在对的时间做对的事。具体来说，在本科阶段的前五个学期，以及研究生阶段的前三个学期，学长选择把更多的时间放在课堂专业课程的学习，而在之后的学期中寻找实习项目来进一步提升自己的能力。“切忌一味地追求实习经历，而导致自己专业知识能力以及学科成绩受到影响。”

起航

当被问及在国商七年的学习生活中，学长最受益匪浅的活动时，学长说：“大三那年，我作为文艺部部长和大家一起组织筹办了学院的迎新晚会，这是最让我印象深刻的活动。”回想那时，2018年，正值千人礼堂翻新，迎新晚会只能在西校区的礼堂举办。面对全新的地点，等待学长的，是许多未知的困难。但回望时，轻舟已过万重山。从策划组织到执行、总结，这个过程中，学长学到了很多为人处事、解决问题的方法，体会到了大家劲往一处使的凝聚力，更感受到了作为文艺部部长所担负的责任。“迎新晚会教会我的能力和方法，也恰恰是我在以后其他学生工作、实习，包括秋招面试中都能够得到展示和运用的。”学长如此评价道。

平衡

当被问及如何平衡学术、学生工作和实习之间的关系，学长说问题的关键是专注和效率。学长说：“以我自己为例，在工作方面我是一个典型的摩羯座，我做事时会排除任何干扰因素，确保我能够高效地完成某项任务。”

有一段时间，学长的学术、学生工作和实习交叉并行，除了日常实习的工作时间外，他会充分利用好零碎时间去查几篇文献或者是做一个表格，把所有的时间都充分高效地利用起来。而关于实习相关的事宜，学长建议同学们主要应该保证自己的学业成绩。作为学生，没有太多的经历和材料的支撑，学业成绩就是你的标志。其次就是学生工作和项目经历，这些可能是加分项，也有可能是扣分项。关键要看同学们是否认真思考过其中的付出与收获，并且是否内化到了自己的行为 and 认知上。

学长还提到大家一定要重视自己的英语能力。简历上印有北京外国语大学，那么所有人都会默认你的英语能力出众。虽然很多岗位用不到英语，但并不代表这不会成为考核项目。而关于实习过程中的能力，学长反复提到的关键词是“责任心”。无论是实习、学习还是以后的正式工作，责任心是最为重要的要素，要学会对承诺负责、对集体负责、对自己负责。“有了责任心，无论你是步履蹒跚，还是大步流星，必将会一往无前走向终点。”学长如是说。

选择

对毕业去向的考虑学长也并非一帆风顺。最初，他也和多数人一样，想奔向互联网的浪潮。然而好景不长，学长也面临着入职即裁员的困境。

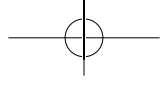
“那段时间，我也考虑了很多。”一方面，无论是去总部，还是去国内头部的企业，大平台都会让他更清楚地感知和认识到整个行业以及公司层面上的运行与实践，这是短时间内从学生身份过渡到职场人最好的锻炼机会。所以第一份职业一定要向着行业的标杆或者头部企业进军。另一方面，工作总是枯燥的，所以在城市选择上，他选择了拥有更多朋友的北京。“每个人在生活或者工作中都难免会有失落或者需要倾诉的时候，所以我需要有朋友来帮我忘记那些不愉快的工作。”思虑再三后，学长换上了更纯粹的为人民服务的赛道——央企。

建议

针对寻找职业方向的问题，学长也提出了他的建议。首先，每个人都会有迷茫期，要趁着年轻勇于尝试、敢于试错，单凭道听途说无法真切感受到工作是否适合自己。同时有一些所有工作所需的共性能力，学长也建议大家积极做好前期准备。比如交流能力，待人接物的能力，文字写作能力，基础的拍照、作图、剪视频能力和做推送的能力。在漫漫的职场路途中，一定有某种能力在某个时间点会成为你的闪光点。

学长还提到，作为以语言为主要优势的高校的商科学子，北外的烙印会强化所有人对国商学子的语言能力认知，而这就是我们首先要努力做到，并且做好的。其次，当今世界是互通的，供应商、客户、新产品的说明书、新技术的论文，一切都可能会以英文为载体出现在工作场景中，而这些场景恰恰是我们国商人发光发热的地方。“我认为大家在遇到这些场景时，要敢于站出来，展现自己的价值。这正是我们作为北外国商人发挥语言优势的时机。”

除此之外，学长还提到了他认为学弟学妹们该着重培养的素养：开放的视野和汇报展示的能力。首先不要把自己囚禁在自己的小小世界里。北外和国商提供了很好的平台和机会，大家要尝试以不同的视角去关注同一个问题，训练思辨能力，激发更



加深入的思考。其次作为“北京Pre大学”的学生，做展示的能力也是必须条件。无论是在学习生活还是工作中，汇报是再平常不过的一件事情。如何做好PPT、如何注意礼仪、如何在台上清晰有逻辑地演讲、如何吸引听众，这些都是职场的必备能力和个人的闪光点。

提到同辈压力，学长幽默地说：“我选择躺平。”当然学长的躺平并非纯纯摆烂，而是自己有目标有规划，不在乎其他人做了什么，按部就班地按照自己的进度去完成。学长说：“过于在乎他人的成就，一是会影响到自信与情绪，导致做事的效率不高，进入一个恶性循环。二是会忘记把焦点放在自己身上，每个人都是独一无二的，太过于关注他人会忘记自己的节奏。学会如何提升自己的能力和认知水平才是最重要的事。”学长还说，成长中难免会做错一些选择，但塞翁失马，焉知非福。一些所谓错误的选择，同时也会带来机遇。所以当我们认为有些过往的选择是错误的时候，不妨以更加乐观的心态去看待，不要让自己纠结，积极面对、和解才会让自己更加快乐，也更加舒适。

祝福

最后，学长为学弟学妹们送上了一句温暖的祝福：“希望学弟学妹们在未来的学习生活和工作中远离沉郁、远离纠结、幸运常驻。所行皆所愿，所愿化坦途。”



追风赶月， 行所当行

文\雷可乐

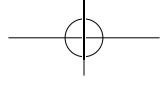


伍思达
专业：金融学（硕士研究生）
毕业去向：毕马威华振会计事务所（上海分所）

思达学长总结自己在研究生阶段的三个关键词是“快乐”、“成长”、“感恩”。快乐在于认识了很多志同道合的伙伴，一起度过了很多美好的时光；成长在于专业知识及实践能力上的快速提升，完成从学校到职场的适应与转变；感恩在于获得了诸多良师益友的帮助，让学长怀揣着师友情谊更好地前行。

学业·深造

当聊到为什么选择北外国商作为继续学习金融的求学之地时，学长表示，北外国商的跨文化跨语言、复合型人才培养方案让自己非常向往。北外国商的金融专硕自2015年开始招生，且极具特色，定位是培养熟知国际金融知识的复合型管理人才。在认真了解国商的优质培养模式和综合考虑了自己的考研复习情况后，



学长决定选择在北外国商度过研究生的两年时光，开启自己在金融学科上的深造。

谈及金融学科在本科和研究生阶段的不同之处时，学长认为，本科阶段主要是基础知识的学习，包括高等数学，宏观和微观经济，政治经济学，以及金融知识框架的搭建。而研究生阶段在于应用型学习，老师的讲授主要在于调动我们的知识储备去往实操方面做引导，比如有哪些金融机构，具体是做什么的，如今金融市场有着怎样的发展趋势等。学长说，“在硕士学习阶段最重要的感悟是，研究生的金融学习其实在于一个理论和应用的有机结合，而这也为我接下来业界的发展打下基础。”

实习 · 探索

学长认为，学习是为就业服务的，学习不光是专业知识的积累，更是需要从中提炼出对职业发展有用的信息。“老实说，我在读研前对于自己的职业发展和未来规划并不是很明晰，只是有着想进入大企业工作的初步方向，而对于很多具体的工作岗位并没有很深入的了解。在进入研究生阶段后，通过专业课知识的学习以及学院提供的各方面实习渠道信息，我逐步建立起自己的职业发展路径。首先

我确定了行业和条线，即金融行业的投研条线，接着便开始了相关实习。”

而谈到研究生生活与规划的出入时，学长说：“其实对我而言，整体规划和实际并没有太大偏差。因为我对自己的去向很早便做出了判断，北外国商和不少公司都有着紧密的交流合作，其中便包括四大，通过前几届学长学姐的就业报告来看，不少同学都选择了四大作为最终去向。这也给了我一颗定心丸，国商人进四大发展是有较好基础的。”当被问及对于学弟学妹找第一份实习的建议时，学长表示，第一份实习最好能契合自己的职业规划，并给下一份实习做出较好的铺垫。“我的第一份实习是安永的审计，四大对于缺乏实习经验的小朋友来说还是蛮友好的。当然，不能为了实习而实习，一定要多投多面，尽量找优质的实习，我相信北外的平台加上北京这么多实习机会，大家找到第一份实习不会困难，所以放轻松！”

就业 · 发展

当提到自己的职业规划，学长说：“通过两年的研究生生涯，我认为求职最重要的就是脚踏实地，不能好高骛远，要对自己的能力及就业环境有充分的把握与认知。其次，优质的实习积累是不可或缺的，通过实习我们不但能对自己的职业规划更加明晰，同时一份优质的实习也能成为简历上良好的背书。在找工作时，一定要牢牢把握住秋招，多投多面多总结，大家可以利用 Excel 表格记录自己的投递信息并及时更新，以免错过ddl 或者忘记自己投了什么。”同时，学长还建议大家大家可以充分利用小红书，b 站，微博等平台获取很多求职方面的攻略和经验分享，“个人亲测有用”，学长补充道。

学长提到，今年就业形势比较严峻，很多券商、基金基本上不招人，在这个情况下，由于大家很难找到原本较心仪的工作，国商的很多同学选择了考公考编，或者进入国企，银行，以在经济下行趋势下求得一份相对稳定的工作。当谈到为什么选择毕

马威作为自己的新起点，学长说：“今年我们金融专硕班只有我一人去四大，这和往年情况截然不同。在这个过程中我也获得了多家银行，及一家国企券商的 offer，但是由于不是心怡部门，且经过实习发现工作内容和氛围并不合适，最后选择了毕马威上海。选择四大的原因在于我对于四大的信赖程度很高，之前也在四大参与过实习，工作内容和氛围都比较喜欢，并且四大对于财会基础的培养能成为职业生涯的一个很好的起点。”

被问及有没有关于面试的心得与建议，学长说：“我之前其实不太会表达自己，不管是在学校 pre 的时候，还是面试之类的，都不够自信大方，表现平平。我开始领悟面试的真谛其实就是在秋招的时候。面试能得心应手的第一步也是最重要的一步在于充分梳理自己的过往经历。想象一下自己从小到大的个人学生经历，遇到了哪些挫折，如何应对这些挫折，参加了哪些经历，自己在这些经历里充当着什么样的角色，自己的优势劣势有哪些，实习中自己学到了什么……按照银行的半结构化面试准备诸如此类的问题。其次就是不断地进行换位思考，如果你是面试官，你会问哪些问题，然后反复练习并记录自己的回答。群面的核心在于给出自己的逻辑，平时多思考很多社会问题能很好地锻炼自己的逻辑分析能力。”同时学长再次强调了善于运用小红书和 B 站的重要性，“上面有很多值得借鉴的面试经验分享。”

人生 · 选择

谈到时下的内卷与焦虑时，学长结合自己的经历说：“说到内卷，我曾经也狠狠‘卷’过，觉得高中及以前的我太过于佛系，大一时决心改变自己，担任军训班长，班级团支书，加入院学生会等等，平时忙的不可开交，奔着保研在努力地卷，然而最后的结果并不理想。由于一门课考砸了也丧失了当年的获奖资格，而如果不是这门课的失误也许我根

本不会考虑转专业。面对这样的情况，我开始觉得我做的一切似乎没有意义。当我认为自己努力的方向不对时，便做出了转专业的选择，开启了不同的大学四年，获得了更多自己自由支配的时间。”学长说：“其实关于内卷与焦虑，我认为问题的根源在于和别人进行了比较，也就是同质化严重，如果不加入或比别人更卷仿佛就会落后，所以内卷这个词仿佛是个不好的词，是因为其他人会认为你在卷周围的人，或者你会认为自己被卷，从而产生压力甚至焦虑。但我认为好的内卷在于卷自己，自己要有独特的思考，自己的方向和别人是不同的。其他人的出生、死亡、落魄与你没有关系，同理其他人的成功、优秀、钱财与你也无关。所以没必要因为他人的卷而内耗自己，相反要为自己而卷，自己想获得什么就去努力实现，每个人的方向都不一样，自己的路只能靠自己走。”

北外 · 寄语

学长说：“北外国商求学的两年中，我收获了很多，我获得了一份不错的工作，获得了丰富的专业知识，同时也获得了坚定的同学情谊，我的人生中也从此留下了浓墨重彩的一笔。”当被问及给学弟学妹的建议时，学长建议大家充分利用好北外的学习和生活条件，比如图书馆的丰富藏书，也建议大家利用北外多元化的环境学好外语，成为珍贵的复合型人才。同时，在本科阶段大家的业余时间更多，强烈建议学弟学妹们有空多参与篮球、游泳等体育活动，不仅能获得运动带来的快乐，还能锻炼出强健的体魄，让自己有良好的身体素质以适应未来工作上的压力。学长谈到体育运动是自己一直以来的爱好，包括游泳，滑雪，篮球，健身等，也因此研究生阶段遇见了很多志同道合的朋友，这是很难得的经历，希望学弟学妹们都能够享受大学四年的时光，找到自己的方向坚持前行。





行稳致远，水到渠成

文 / 夏忠扬



季雨佳 硕士研究生 毕业去向：中国出口信用保险公司

在路上

谈及北外六年的学习生活，学姐总结道：“本科的话，我觉得用三个词概括，第一个是充实，第二个是疲倦，第三个是迷茫。”本科阶段，学姐的安排很满，课程学业、学生工作、志愿服务、企业实习，其中学生工作占了大部分。大一担任所在班级班长、青年志愿者协会形象事务部干事、校学生会人力资源部干事，大二担任班长和校学生会人力资源部部长，大三担任校学生会副主席和国际商学

院 2017 级本科生年级长，大四除年级长之外还加入了北外就业创业中心毕业生党员志愿岗，学姐坦言，虽然学生工作经验丰富，但很遗憾自己没能把握好课外实践与学业之间的平衡：“学生工作和志愿服务让我的生活很充实，但也很消磨精力，等意识到自己没有给课程学业分配足够的精力时，我已经只能通过考研这一条路来达成继续深造的目的了。”至于更深层次的原因，学姐认为是自己在本科阶段

对未来的规划太少：“稀里糊涂地忙，有点随大流，没搞清楚自己到底想要什么，以至于没能合理分配时间和精力。”

有了本科阶段的经验，学姐在研究生阶段较早地为自己明确了目标并进行了合理的规划。在这期间学姐仍然积极参与学生工作和志愿服务，包括担任国际商学院 2021 级硕士研究生年级长、会计系学生党支部组织委员、就业创业中心毕业生党员志愿岗、北京 2022 年冬奥会和冬残奥会志愿者等。但学姐总结了经验教训，充分重视课程的学习，最终研究生期间的课业成绩位列班级第一，争取到了心仪的企业实习机会并在秋招中斩获理想 offer。丰富又忙碌的安排也意味着休息时间的压缩，为了完成自己的规划，学姐两年的硕士生活只在家待了两周的时间。好在通过不懈的努力，事情都在顺利向前推进，学姐也为六年的大学生活画上了圆满的句号。

风景无限

尽管丰富的学生工作经历一度让学姐手忙脚乱，但回首，学姐仍然认为收获颇丰。学生工作不仅锻炼了学姐的个人能力，包括组织统筹、沟通协调、辩证看待问题等；同时也让学姐结识了许多良师益友，在拓宽朋友圈的同时更通过与他们的交流开拓了眼界。

“参加 2022 年北京冬奥会志愿活动是我研究生期间最不后悔的一个决定。”学姐这样回忆自己的志愿者经历。在冬奥会和冬残奥会的志愿服务期间，学姐担任大家庭志愿者，不仅感受到了祖国的强盛与拼搏的体育精神、领略了世界文化的多样性，更认识了许多来自其他学校的志愿者朋友，并获得了与项目组的前辈们交流的机会。“你会结识到很多给你带来新视野的人，同他们的交流会让你增长很多见识，开始思考一些之前从未想过的问题。”

对于商赛，学姐坦言这确实是自己的一项弱项，几乎没有参加过。但这也是学姐在对自己性格有着清晰认识的前提下所做的选择。“我认为自己是一个做事细致、耐心且很有条理的人，也具备一定领

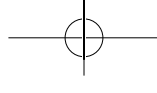


导力，但我在创新能力方面相对欠缺，也不太喜欢很具有竞争性质的活动。相比之下，我更喜欢合作性质的活动，所以我会更愿意做一些学生工作和志愿，节奏会更舒缓，也能够从中得到锻炼。”

到路口

本科面临留学、考研保研、就业的选择时，学姐用的是排除法。“就我个人而言，首先我比较明确以后会在国内发展，这是第一点。其次综合考虑留学成本、国内外校园环境等因素，我觉得国内环境更适合我。所以我挺早就舍弃了留学的想法而直接在考研和就业之间做选择。”最后学姐决定通过考研继续深造，希望通过提升学历来增加就业竞争力。选择报考北外的研究生，是对北外的学术氛围的认可，对北外国商老师们的喜爱，以及对北外校园的浓厚感情使然。

至于就业选择，为什么选择中国出口信用保险公司？学姐非常认可“工作的本质是为了生活”这句话，先确定对自己未来生活比较重要的三大因素



后，再根据这些来衡量一份工作是否适合自己。于是在对户口、Work Life Balance、薪资福利这三大因素的综合考量下，学姐在秋招前先确定了国央企的目标。接下来便是分析想要达成这一目标所需要的条件，并针对自己的短板进行逐一的弥补。学姐发现自己之前的实习都是在外资企业，要想在秋招钟争取国央企的 offer，显然还缺一份更对口的实习，于是学姐利用好研一暑假，集中精力投递国央企的暑期实习生，最终拿下了中国出口信用保险公司的暑期实习生名额。虽然中国信保没有直接留用的机制，但是如果实习考评表现优异的话秋招会优先考虑。在得知这一情况后，学姐专注实习、认真完成部门的工作，最终在实习考评中拿到了 98 分的优异成绩，为后续的秋招奠定了良好的基础。“尽管起初是抱着拿到这份 offer 作为保底的想法，但在秋招的过程中，我发现了形势远比想象中艰难。”在陆续收获的 offer 并不能满足自己期望的情况下，学姐终于在二月份拿到了中国信保的 offer，三大因素均符合自己的预期，更在暑期实习过程中体会到了和谐友好的企业文化，于是学姐果断签了三方，为秋招画上了圆满的句号。



继续向前

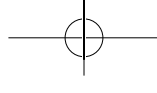
时间流逝不过如一个转身，作为过来人，学姐对学弟学妹的建议是早做打算，早做规划。有了目标，才能够真正有条理地安排好自己的路。虽然大学是大胆尝试和试错的地方，但规划和尝试并不冲突，稍加思考后排除不合理的选择，可以剔除不必要的成本，缩小未来振动的范围。尤其重要的一点是，如果短时间内无法确定自己到底想要什么，先抓紧学业是最为稳妥的做法，为自己保留更多的可能性。

“尽人事，听天命。”也是学姐特别想对学弟学妹们说的一句话。“一切都是最好的安排，只要尽力就没有遗憾了。虽然很不愿意这样讲，但很多时候并不是努力了就会有好的结果，这个时候我们要学会与自己和解，因为运气也是其中一环。再说，塞翁失马，焉知非福？”

最后，学姐衷心祝愿同学们前程似锦，“量变引发质变，我相信一切都是水到渠成。”

留学心得

CHINSE FOR A DREAM



勇敢选择， 坚定前行

文 / 赵思云



林丹妮（柬埔寨留学生） Dany Vathna 专业：国际商务（本科） 毕业去向：复旦大学

与 Dany 见面时，她温暖随和的笑容让我觉得她像一个在中国学习、生活很多年的学生。但是，Dany 真正在中国生活的时间其实只有一年左右，是敢于选择并克服困难的耐心与勇气让她现在的留学生活如此游刃有余。

起点 · 选择

Dany 与中国和北外国际商学院的故事始于高中的某一天，一位伙伴告诉她中国有一座知名语言学府——北京外国语大学，正在商科学习专业上开设留学生项目。Dany 得知后上网查询，这是她第一次在电脑上输入 IBS。IBS 的资料不仅保存在电脑历史记录里，更存储在她的心中。她浏览了很多讲述中国留学生活体验感的文章、帖子，在 IBS 官网搜索校园风景与生活。阅读大量的信息后，她勇敢地做出了人生历程上的一个选择——来北京外国语大学国际商学院留学。

在高中班主任的指导和帮助下，Dany 提交了来华留学申请。在留学事项基本解决后，Dany 才鼓起勇气告诉父母自己想来中国留学的计划。幸运的是，Dany 的父母很开明，他们十分愿意支持 Dany 出国留学。就这样，她成为了 IBS 的一名留学生。

挑战 · 坚定

初来乍到，中国对 Dany 而言俨然是一个陌生的国家。她的第一站是佛山校区，但由于疫情，大一学年她只有 4-5 个月在校学习生活，其余时间都只能在家中上网课。然而，这 4-5 个月的留学生活却令她印象深刻，因为起步阶段难以适应的艰难使这段时间显得格外漫长。

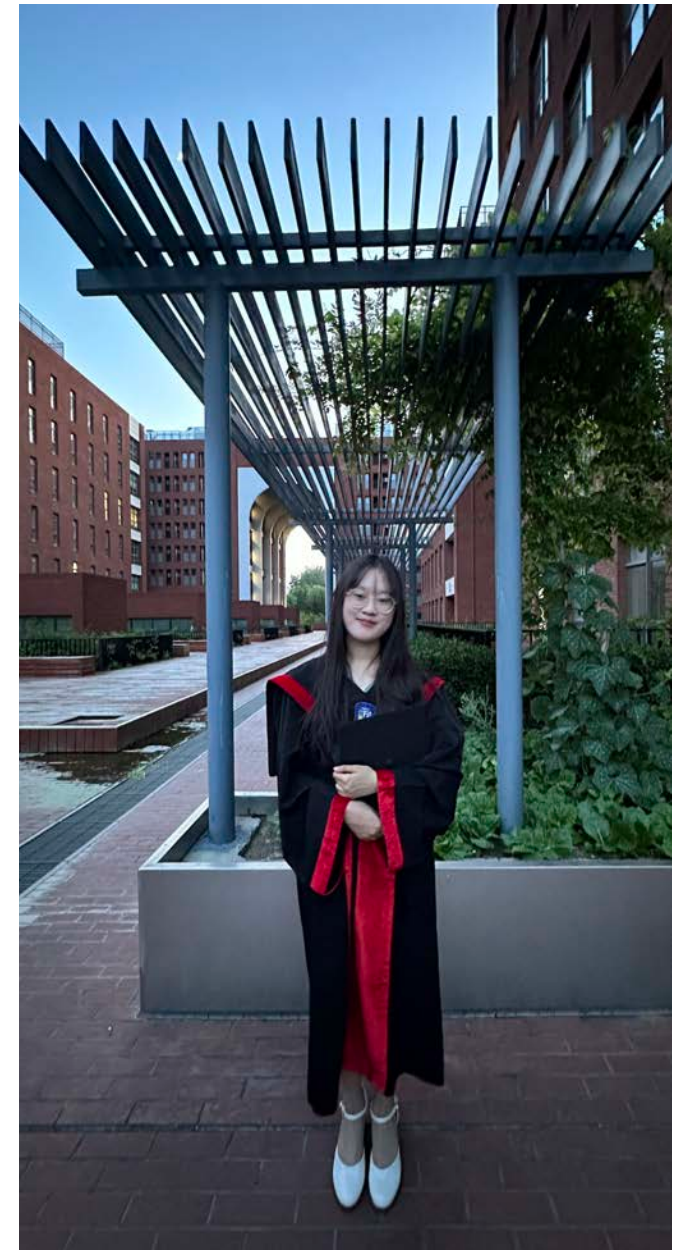
Dany 意识到，出国留学首要的挑战就是语言障碍。

尽管 IBS 是国际化的商学院，大部分课程都使用 Dany 已较熟练掌握的英语讲授，但因为要与身边的中国同学、教职工交流，Dany 必须学会用中文进行日常沟通。零基础的她每周仅是学习中文就有 15 课时的课程，因此，大一的课表让她在采访中直呼“intensive”。更因为 Dany 本身性格比较安静，多说中文对她来说比别人更具挑战性。因此，“intensive”这个词也是她对大一生活的概括。繁忙的课业与丰富的大学生活让她深陷难以平衡两者的苦恼中，于她而言，这些课程和作业是一个又一个艰巨的任务，让她对中国大学生活的印象变为纯粹的学习和巨大的压力。

真正让 Dany 拥有自己的节奏的留学生活是在在疫情之后，她来到北京校区，迎接疫情过后留学生重返中国、一起学习生活的日子。在北京，她有更久的时间慢慢适应大学生活。她的导师们都很友善、尽责，帮助并指导 Dany 克服在学业上的困难。疫情带来的空间阻碍消失后，Dany 可以和不同国家的同学面对面学习、交流，她认为最重要的是自己心态的变化。和不同国家的朋友交流于她而言不仅是锻炼语言和交流的机会，更是一种多元文化之间的碰撞，她在中国、东南亚、欧洲和世界其他国家的同学们交谈时收获了许多有关其他国家的文化知识，拓宽了自己的眼界。

当被问及在中国学习的体验与想象中、与她之前在家乡的区别时，Dany 脱口而出的仍然是“intensive”。诚然，来华留学是充满压力的，语言障碍、文化隔阂、生活作息等都需要她适应。但 Dany 又向我们解释了另一个关键词“helpful”。她

庆幸当初自己勇敢地选择来到这个陌生的国家与语言环境学习，这让她走出舒适圈，接触了商科这一类她完全没有在高中接触过的课程。Dany 说，她是一个生活原本和商科没有任何交叉点的学生，唯一的经历也只是高中数学方面的学习，但是 IBS 的理论课和实践课给她深入学习商科知识的机会。在一次一次 presentation 中，她从恐惧到自信，开始从容地分享她的所见所得；通过参观一些实习公司，她亲身体会到商科知识在学习生活中的应用。





现在的她已经是一名可以熟练运用商科知识技能的留学生了，这是她始料未及的。是面对困难时的坚定让 Dany 能继续书写她在 IBS 的故事。

突破·可能

现在的 Dany 已经拥有了数段 3-7 个月的实习经验。谈起实习，她讲述了很多印象深刻的事情：无数的 teamwork，boss 奇怪的要求，自己不喜欢但又不得不相处的同事 实习是让她走出校园、突破自我的经历。

Dany 和大多数初入职场的大学生一样，实习的前几周，她每天忙完工作后，内心充满焦虑，害怕自己完成不好任务被解雇。起初，她因为在 teamwork 中十分被动、无法理解 boss 的指令而苦恼，但随着实习履历的丰富、简历的不断完善，她开始尝试去做领导者的角色，在 teamwork 中从跟随者成为发起者，突破、超越那个以“内向”作为自我标签的自己。在团队合作的过程中，她抓住机会出国实习，认识了东南亚不同国家的同事，因此实习对她来说又是一次学习、交流文化的机会。同时，她也安慰身边因实习焦虑的朋友、学弟学妹，Dany 认为，实习固然艰难，时常让人觉得摸不到头脑，但在未来的某一天，这些经历一定会成为你的一技之长与闪光点。不仅如此，她还做过商科和法律等各方面的实习，这些宝贵的经验都是来自中国的“礼物”，让她发掘自己的多元面，找寻自己不同的可能。

结语·祝福

在采访的最后，Dany 想对 IBS 的朋友们送上自己的祝福。在暑假来临之际，她建议大家好好规划自己的暑假和新学期，像当初选择来华留学的自己一样主动求知、勇敢选择并坚定地走下去。Dany 相信，每个人都有自己的故事，都有无限的可能，真正使我们蜕变的是主动去探索自己的可能性，让自己的生活变得多姿多彩。无论是留在国内深造，还是出国拓展新天地，她都祝福 IBS 的朋友们能走出舒适区、在迎接挑战后找到属于自己的领域。

Dany 在 IBS 的生活因为追逐梦想、克服困难而格外快乐、有意义，她祝愿所有学生朋友与教职工都能顺利、开心，在 IBS 留下自己的独家回忆。

Intensive

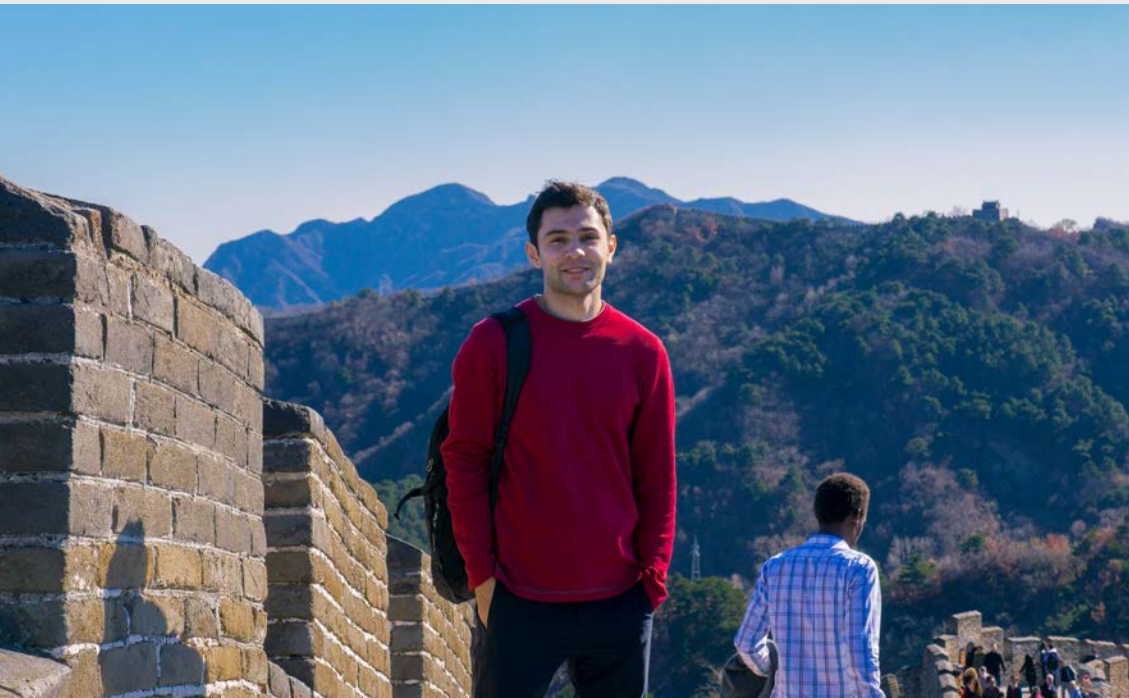
Helpful

Couragerous



迎难而上，侠者逍遥

文 / 刘若晨



比尔（留学生） 专业：国际经济与贸易（本科） 毕业去向：清华大学工程管理（硕士）

在采访学长时，笔者常常在心底发出“哇”的感叹，一个来自乌兹别克斯坦的“老外”，却让笔者看到武侠小说里不走寻常路的侠客的影子。不会讲一句中文的游客、已经组建家庭的学生 他穿梭于不同的身份之间，书写着属于自己的传奇篇章。

（一）结缘

学长与中国的结缘是一次温暖的巧合。他谈到他最初的留学意向国家是德国，因为德国具备完善的教育体系、发达的工业和众多优秀的汽车企业，但他发现自己很难在语言学习软件上找到德语语伴。与之相反的是，当他学习汉语时，有许多来自中国的热心网友无私地提供帮助，愿意分享学习资料，陪他一起练习汉语，这让他觉得中国人热心善良、求知欲强，也促使他选择来到中国。

2018 年，一位在中介公司工作的朋友推荐学长来深圳做家教，在这里，他度过了愉快的三个月，也感受到深圳是一个年轻、时尚、充满活力、人才众多的城市。在深圳的家教之旅结束之后，学长一路向北，一路赏游，最终在北京落脚。学长谈到，在来到中国以前，对中国的印象停留于香港的影视作品，对于大陆的生活则是全然陌生的。来到中国以后，发现这里和认知中“旧中国”的样子截然不同，城市发展日新月异，社会环境安全稳定，生活舒适便捷，于是他选择留在中国继续求学。



TO SEE THE WORLD

来到北京之后，学长在北京语言大学初步学习中文，但他感觉北语的教学模式与自己并不匹配。此时有一位从北外国商毕业的朋友向他推荐自己的母校，于是他辗转来到国商，在这里他不仅在学业上取得了进步，也收获了很多难忘的经历。学长谈到，国商有非常强大的师资力量。许多老师都是毕业于人大、上交、清北的博士，无论是外教还是中国教师都很优秀，学术科研能力值得学习。学长也曾是院学生会的成员，在国商市场部实习，负责在脸书等国际社交媒体上做宣传工作，发布关于北外国商的照片和视频，同时负责将英文翻译成俄语，在俄罗斯社交媒体上发布。在这个过程中，他收获了许多好朋友，至今仍然与其保持着密切的联系。

学长谈到自己非常推荐本国的学生来到北外。首先，北外是全中国排名第一的语言类高校，每年有许多来自不同国家的留学生前往北外求学，这里的教学水平是毋庸置疑的；其次，北外的校园设施非常完备，超市、打印店、健身房、泳池等设施一应俱全，这些让学生拥有更好的校园体验。

（二）经历

在来到中国之前，学长曾在 UAE（阿联酋航空公司）任职，负责电子商务板块，管理一个 15 人左右的团队；疫情期间，学长回国一边线上学习，一边线下办公，在 KDB（韩国产业银行）乌兹别克斯坦子公司担任客服经理，带领团队负责为公司寻找新的客户，与老顾客保持联系，建立良好的沟通，根据他们的需求，量身定做合适的银行服务。对于



学长而言，如果想要追求稳定、优渥的生活，留在国内无疑是更优选，但他表示自己仍然想挑战自己，因为中国的发展前景很好，他想在这里尝试用中文做生意，自主创业。他直言自己不喜欢一成不变的生活，这次携带妻子和女儿重返中国，也想开启一段全新的挑战之旅。

（三）差异

在中国生活了几年，学长很明显地感受到中国与乌兹别克斯坦的差异。每个国家都有自己独特的

民族文化与社会氛围，他始终秉持着尊重与包容的心态。在学习方面，学长谈到在乌兹别克斯坦，老师只关注最后的纸质考试，并不会关注其他方面；但在中国，老师非常关心学生的学习过程，会定期布置课后作业，期末打分的时候也会综合考虑作业成绩、课堂表现、同学评价等多方面因素。在生活方面，学长认为中国的社会压力更大，大家始终追求凡事做到最好——最好的学校，最好的成绩，最好的工作，谁都不想落后于人。这导致无论是学生还是上班族，都承担着极大的压力；而在乌兹别克斯坦，人们相信生活无常，什么都不是永恒的，所以会将目光更多地聚焦于保持身心健康，追求愉快简单的生活。中国的生活节奏更快，地铁上永远可以看见男男女女匆忙奔跑的身影，许多人一日三餐都通过外卖解决；而且中国的假期很短，应届生只有五天年假，而在他的国家，应届生有二十到二十五天的年假。

（四）寄语

学长曾到过德国、乌克兰、美国等多个国家，有丰富的海外经历。当笔者问道有意出国留学的中国学生需要具备哪些素质时，学长强调交流的重要性。他在美国的时候，非常欣赏那里的社会氛围，人人都很开放，乐于同陌生人沟通交流，而这样的社会环境也利于美国接纳来自世界各地的人才。而或许受到不同文化背景的影响，中国的学生普遍比较内敛，对陌生人的戒备心更高，海外留学是非常难得的文化交流的机会，可以了解不同的生活方式，但中国学生倾向于抱团，很少和当地人交流，对当

地文化缺乏了解，这是非常可惜的。北外每年有很多来自世界各地的留学生，但是中国学生和留学生仍然存在缺乏交流的情况。

不同文化背景下成长的人，会有不同的看待世界的角度。与不同国家的人交流可以带来启发，少走一些弯路，也可以看到新的机遇，避免闭门造车。他谈到近几年中国的就业形势很紧张，劳动力市场供给饱和，许多应届生找不到工作。对此，中国学生要培养全球视野，在全世界范围内探索新的破局之道。





ABOUT ABOUT



SUCCESS SUCCESS SUCCESS

北京外国语大学国际商学院

