

# 留学期间，如何找一份实习工作？

在海外求学过程中，实习是留学生学习规划中的重要部分。不少学子打算利用假期寻找一份实习工作，希望在课业之外增加实践经验。与国内招聘节奏相对集中的情况不同，海外实习岗位分布较为分散，信息来源多样，申请时间也往往不同。如何在陌生的环境中有效寻找实习机会，是学生普遍关注的问题。

## 关注在线求职平台

在海外，实习岗位的发布渠道并未集中在单一平台。对多数留学生而言，综合性在线求职网站是获取相关信息的主要途径。例如 LinkedIn、Indeed、Glassdoor 等平台覆盖国家和行业范围较广，岗位更新频率较高，不少企业会在这些平台上持续发布实习需求。其中，LinkedIn 除招聘功能外，还具有职业社交属性，企业招聘人员常通过关键词搜索方式，了解学生的教育背景和相关经历。

除综合平台外，一些特定网站也被使用较多。例如，Idealist 主要发布公共事务和非营利组织相关岗位信息，IAESTE、CIEE 等平台则侧重国际交流和技术类实习项目。这类平台提供的岗位数量相对有限，但针对性较强，更适合专业方向清晰的学生关注。

需要注意的是，并非所有实习岗位都会在公开平台发布。一些用人单位更倾向于通过熟悉的院校或内部推荐等方式进行招聘。由于信息获取渠道不同，不

少学生在初期投递中反馈较少，这一情况在海外实习申请中较为常见。

## 充分利用学校资源

在不少海外院校中，高校与用人单位之间往往保持着较为紧密的合作关系。不少学校设有职业发展中心(Career Center)，会定期发布与学校合作企业提供的实习信息，其中一部分岗位仅向本校学生开放。

除岗位信息发布外，职业发展中心还提供简历修改、求职咨询、模拟面试等服务，帮助学生了解当地招聘流程和用人标准。通过校内系统投递简历，也有助于企业在筛选过程中更高效地识别候选人。

校内招聘会(Career Fair)同样是海外实习申请中较为常见的形式。一些企业会将实习招聘的初步沟通安排在校内，通过面对面交流了解学生背景，再决定是否进入后续环节。在这一过程中，提前了解岗位情况并明确自身意向，有助于沟通更加顺畅。

## 多渠道获取求职信息

通过校友活动、行业分享会，以及一些职业社交平台交流，也是获取信息常见的途径。学生与已经在相关行业或岗位工作的人员交流，可以提前了解岗位设置、团队用人偏好，以及招聘时间安排。

需注意的是，这类交流更多带来的是信息上的帮

助，例如岗位是否即将开放、企业更关注哪些能力或背景，并不意味着可以直接获得实习机会。但在实习信息分散、发布时间不固定的情况下，提前掌握这些情况，往往能让学生在准备材料和筛选岗位时更加有方向感。

## 重视表达能力

海外企业在选拔实习生时，通常更看重学生是否具备参与实际工作的能力。因此，简历的关键并不在于“写得是否漂亮”，而在于是否真的有内容可写。不少留学生在正式投递前，已经通过校内项目、研究助理经历、学生组织或短期兼职，逐步积累起与专业相关的实践经验，这类经历往往更容易被企业认可。

此外，语言表达与沟通能力在海外实习申请中尤为重要。面试环节通常包含行为面试、小组讨论或案例分析，考查学生在真实工作场景中的表达逻辑与协作能力。同学们可以通过反复练习、参与讨论与主动交流，弥补语言差距带来的影响。

整体来看，寻找海外实习是一个逐步推进的过程。从前期的信息了解，到相关能力的积累，再到对招聘方式的熟悉，这些因素都会在实际申请中发挥作用。对留学生而言，尽早认识海外实习市场的运行方式，有助于降低申请过程中的不确定性，也能为后续学习和发展打下更稳的基础。(据人民日报海外版)

## 近期留学资讯

# 泰晤士高等教育世界大学学科排名发布

## 2026 泰晤士高等教育世界大学学科排名发布

2026 年泰晤士高等教育世界大学学科排名于 1 月 21 日正式揭晓，发布了 11 个学科领域的大学排名。世界大学学科排名采用与世界大学排名相同的严谨方法，运用教学、研究环境、研究质量和国际展望等 18 项绩效指标，提供全球最全面、最平衡的学科排名。

从全球范围看，美国高校在多个学科中领跑。麻省理工学院在艺术与人文、商业与经济以及社会科学三大学科中位居全球第一，是获得学科第一数量最多的大学。斯坦福大学在教育学和法学学科中排名第一。哈佛大学在工学和生命科学学科中位列全球第一，加州理工学院则在理学学科中排名第一。其余学科的榜首位置由英国高校占据。牛津大学在医学与健康以及计算机科学学科中排名第一。剑桥大学则自 2022 年以来首次在心理学学科中位居全球第一，这也是 11 个学科榜单中唯一出现榜首更替的学科。从前十席位总数来看，美国以 68 所高校遥遥领先，其次是英国(29 所高校)和中国内地(7 所高校)。在 11 个学科榜单中全部进入前十的高校仅有三所，分别是哈佛大学、斯坦福大学和剑桥大学。瑞士是唯一进入学科前十的欧洲大陆国家/地区，苏黎世联邦理工学院在计算机科学学科中排名第 3，在理学学科中排名第 9。澳大利亚墨尔本大学在法学科中以第 8 名重返全球前十。

在亚洲国家中，中国内地高校在榜单顶端表现最为突出，共有 7 个学科跻身全球前十，较去年增加 3 个。新加坡国立大学在工学以及商业与经济学科跻身世界十强。商业与经济学科进入前十的亚洲高校总数增至三所。香港大学在教育学科中继续保持全球前十，排名世界第 7 名。

## 日本大学最新人气榜出炉

日前，日本知名教育升学机构 JS Corporation 在其官网公布了最新一期“大学人气排名”。该排名基于日本高中生的真实升学意向调查，被视为观察日本高校“报考热度”和学生认知度的重要参考。在国立大学人气排名中，东京大学稳居第一，筑波大学位列第二，京都大学位居第三，其后进入前十的高校还包括大阪大学、名古屋大学、九州大学、神户大学、东北大学、一桥大学、北海道大学。在公立大学中，大阪市立大学位居人气榜首，其后依次为东京都立大学、名古屋市立大学、静冈县立大学、爱知县立大学、横滨市立大学、兵库县立大学、福井县立大学、爱知县立艺术大学、北九州市立大学。



麻省理工学院

私立大学方面，青山学院大学蝉联榜首，前四名依旧为青山学院大学、庆应义塾大学、近畿大学、明治大学。

## 2026 最难进美国大学榜单出炉

近日，Niche 发布了 2026 年“最难录取美国大学榜单”，与传统综合排名不同，这份榜单的核心指标就是录取率，直接反映出申请者面临的实际难度。其中，加州理工学院以 3% 录取率登顶，新生 SAT 中位数 1530—1580，93% 学生 GPA 达 4.0，全校本科生仅约 1000 人。哈佛大学录取率同样是 3%，但入学率高达 85%，国际生比例为 15.8%；排名第三的密涅瓦大学采用颠覆传统的 7 国轮读的全球游学模式，课堂无讲台，全程线上研讨，专收“反套路”创新者；排名第四的斯坦福大学录取率为 4%，94% 的录取新生在高中时 GPA 在 4.0 以上，全员都是高分选手；哥伦比亚大学录取率为 4.29%，但竞争依旧激烈。

## 新加坡五所理工大学 2025 毕业生起薪曝光

最近新加坡 2025 年理工学院就业数据出炉，人文社科毕业生月薪中位数连续两年第一。高薪领域如人文社科(社工/幼教/心理学)薪水中位数为 3200 新币，公共卫生为 3011 新币，IT/建筑/工程均达 3000 新币。同时，金融保险、卫生社科领域成为就业主力，政府更推出实习计划助力毕业生过渡职场。同时，有专家指出，AI 技术普及反而让雇主更青睐“性价比”高的理工

毕业生。

## 美国加州艺术学院将于 2027 年关闭

创立于 1907 年的美国加州艺术学院(CCA)日前宣布，由于招生人数持续下降，其办学模式已难以为继，学校将于 2026—2027 学年结束前正式关闭。不过，此次“关停”并非传统意义上的落幕。与公告一同亮相的，还有一个重磅消息——范德堡大学出手收购了 CCA 校园，并在此开设本科与研究生项目，包括艺术与设计相关课程。

## 澳门大学将改组设立五大科技类学院

澳门大学近日表示，将改组设立五大科技类学院，于 2026 年 8 月 1 日正式运行，未来科技领域学生培养规模将达到 14500 名。目前，澳门大学设有 5 个人文社科范畴学院、2 个科技范畴学院。经澳门大学咨询委员会及校内程序论证，获校董会批准后，澳门大学宣布将正式设立医学院、信息学院、工学院、理学院、设计学院等五大科技类学院。此次学科布局同步推动校区资源优化整合，主校区与横琴粤澳深度合作区校区将实行“一校两区”优势互补、相互支撑，改组设立的医学院、信息学院、工学院、设计学院未来将实行两校区联合办学，总部均设于合作区校区，强化科技类学院与产业的深度对接，助力科研成果转化落地。(据欧美同学会、《留学生》杂志)