



IAESTE Alumni Interview Collection

爱因斯坦特校友采访报道



2000-2008



关于爱因斯特

我们的组织性质

- 一个拥有60年历史、全球最大的非赢利、非政府、国际性大学生志愿者人才交流组织。
- 一个独一无二的、专业领域包括工程学、科学、应用艺术、农业、工商管理、商学和经济学等全球性跨文化年轻人才数据库。
- 爱因斯特交流项目超越交流者的种族、肤色、性别和信仰的不同。

我们的理念

通过成员国之间运作高质量的人才交流项目，达到促进技术和专业发展，提高在学生、学术团体和企业以及更广的人类社区之间的国际理解和合作意愿的目标。

我们的全球网络

一个遍布95个国家，拥有4000名雇主，1300个组织和每年超过6000名学生的参与的大学生志愿者人才交流平台。

我们在全球经济中的作用

爱因斯特所建立的全球性人才交流平台的作用和功能得到了迅速的扩展。爱因斯特不仅为青年（特别是大学生、研究生）提供了了解不同国家和文化的交流平台，同时也成了跨国公司培养和招募跨国性高端年轻专业人才的重要渠道。

爱因斯特在中国

从2000年爱因斯特送出第一个中国学生，到2008年12月31日，1164名优秀大学生，通过爱因斯特走向世界、了解世界。其中500多名外国大学生来自45个国家、不同肤色、信仰不同的外国大学生在中国，得到技能的锻炼。

作为一对一的交流，同时有500多名中国高校的优秀大学生获得了海外实习的机会，他们的专业涉及电气、土木、机电、高分子材料、城市规划、软件技术、工商管理、自动化、焊接技术、电子信息工程等。

如今，他们在世界各地安家，继续追逐他们的梦想。在这篇校友文集里，你可以看到，他们生活的轨迹，因爱因斯特而与众不同。



目录

一、哈尔滨工业大学	
1.冯尹/澳大利亚	1
2.姜姍/德国	4
3.崔文佳/德国	5
4.卢佳/瑞士	7
二、北京大学	
5.张慧姝/塔吉克斯坦	8
6.李梅玲/德国	10
7.许诺安/英国	11
8.崔毅然/德国	12
9.况婧/塔吉克斯坦	14
10.翟童瞳/蒙古	16
11.任玲/冰岛	17
三、浙江大学	
12.黄晓霞/巴西	20
13.梁燕/芬兰	22
14.徐冰俏/德国	23
15.俞吉/德国	24
16.沈昕一/瑞典	25
17.李振宁/澳大利亚	26
18.吴玉珏/德国	28
19.皇甫俊彦/比利时	29
20.寇煦丰/英国	30
四、上海大学	
21.徐路达/美国	32
22.张劫明/德国	33
23.黄智悦/塞尔维亚	34
24.朱寰/西班牙	35
25.蔡一飞/英国	37
26.张洲/澳大利亚	39
27.刘昱晓/美国	40
五、华东理工大学	
28.胡蔚蓉/德国	43
29.张时雨/奥地利	44

30.袁文林/德国	45
31.丁盛/美国	46
六、东南大学	
32.唐元/西班牙	48
33.柴金戈/西班牙	49
34.曲敏佳/美国	50
35.俞轶强/德国	52
36.陈海宁/罗马尼亚	53
七、大连理工大学	
37.孟彦/德国	56
38.梅放/德国	57
八、复旦大学	
39.石劲敏/瑞士	59
40.李弋晨/美国	62
九、华东师范大学	
41.李斌双/美国	64
42.周娴静/哈萨克斯坦	66
十、华东政法大学	
43.姚晶晶/哥伦比亚	68
十一、上海政法学院	
44.胡靓婧/波兰	70
十二、北京交通大学	
45.朱雁东/德国	74

Dare to dream, Dare to be different

The world is the best classroom, and experience is the best teacher,
IAESTE offers you both!

哈尔滨工业大学篇

冯尹/澳大利亚

冯尹，哈尔滨工业大学。2008 年澳大利亚 Honeywell 公司实习。回国后 1 个月内拿到了 Honeywell、GE、SLB 和 Rockwell 等 4 家国际知名公司的 offer。



Q1: 请先介绍一下自己。

A: 冯尹，哈尔滨工业大学，电气工程及自动化专业，09 届硕士应届毕业生，现在已经签约罗克韦尔自动化（上海）。在澳大利亚实习三个月（08 年 8 月初-11 月初），雇主公司是 Honeywell Pacific Region，工作地点是西澳首府 Perth。

Q2: 当初为什么想申请海外实习呢？您觉得现在的收获和您当初的期望相符合吗？

A: 实习的收获，我刚开始的想法特别多，期待着海外经历让我开阔视野，链接异国文化，广交好友，感受真正国际化公司的运作，寻觅合适自己的职业发展道路。但想法和结果往往是不一样的，生活中会有很多意想不到的事情发生。只是盯住结果而去经历，似乎生活会变的索然无味。还记得 Fanfan 跟我说过这样一句话：“我们走出来不是为了那个看似炫彩的经历，而是为了真正的改变自己！”。

是的，当我 11 月份踌躇满志回国，从零开始找工作，到 12 月 26 日工作尘埃落定。一个月时间拿到了 Honeywell、GE、SLB 和 Rockwell 等 4 家国际知名公司的 offer，并最终选择了我现在的公司。我知道我实现了自己的改变……You never know what you can do till you try。只有不断去尝试，以一种改变自己的心态去经历，才能知道我们能走多远，能创造多少奇迹。的确，当我经历了 3 个月四季轮回，四方奔跑（香港、澳洲、哈尔滨、上海，原来地球如此小巧），回首过去，欣慰当初的选择，感叹一路的收获：

1)我想要的生活，坚定了一个信念：成为国际人

2) Nothing is impossible! 当我与西澳总理握手那一刻我更加笃信了；

与澳洲人和华人的接触中，增强了与人打交道的的能力，让自己的性格更加完善；

4)变的更加自信，锤炼了积极而踏实的生活态度；

5)了解国际化企业的运作，接触了各个部门的工作，明确了自己的职业方向；

6)最终获得了 Honeywell（China）的工作 offer。

Q3: 家长和老师对你申请海外实习是否支持？你是如何与老师和家长沟通，做好出国实习的安排的？

A: 首先说这次海外实习是我的第三年申请。前两次申请都得到了不错的 offer，但是由于自己考研复习冲突和科研项目紧，先后忍痛放弃。如果大家没有这样特殊原因的话，也应该会或多或少遇到家长和老师的阻力，也就是我在这次申请所遇到的困难。

父母对这个项目很担心，担心它的安全性、合法性。导师则说实习会影响科研进度，甚至会影响到毕业。毕竟出国不是那么容易的事情，毕竟巨大的科研任务也不是一蹴而就的。相对这些阻力和质疑，我们一定要认清一个事实：家长和老师都是我们一个“壕沟”的战友，他们都是真心的为我们好。

如果这件事真的对我们的成长有益，进步有助的话他们

不仅不会难为我们，还会义无反顾得全力支持。所以我的沟通原则很简单：坦诚而真挚。将自己的问题疑惑及时的跟他们沟通，大家一起分析问题、寻找对策，就在这个过程中，阻力化为了动力，一切问题都迎刃而解了。父母家人导师和同学朋友们成了我“走出去”最强有力的后盾。



Q4：您在申请海外实习过程中有没有遇到困难，如果有是怎么克服的？

A：我的三次申请，困难也是重重。除了跟家人导师的沟通外，就是复杂的资料准备过程和漫长的筛选申请过程。建议大家多多利用好爱因官网上“前辈”的资料，很程。建议大家多多利用好爱因官网上“前辈”的资料，很多东西都很详细很好很实用。

在这里我想着重提下 08 年选择 offer 的困难经历。我竞争 offer 是第二轮才成功的，爱因最后的 offer 提名是在兼顾专业和申请综合评分的基础上，让大家竞争后发放的。第一轮电气专业竞争中，澳洲 Honeywell offer 竞争太过激烈没有成功，而我的第二志愿欧洲 offer 也优先发给了其他学生。在第二轮竞争中，我没有气馁，相信自己的实力，决不放弃，我立马认真将所有专业的 offer 都看过了，后来发现澳洲 Honeywell 这一年有两个实习名额，除了电气组一个，另一个是在机电专业区，其实这个专业跟我专业方向十分相近，要求也完完全全符合，那我为什么不去试试呢？就这样，我将自己的情况、优势、专业、项目经历等等写了一份申请书递交给爱因。

后来 Fanfan 跟我说，正是我的主动和执着感动了他们，

加之专业上的优秀让我获得了最终的 offer。我想实习 offer 的竞争，其实就是找工作，我们除了相信自己和充分调查准备外，最主要的就是积极主动的努力，不放过任何机会。这样你一定能笑到最后。

Q5：在澳洲的公司主要做哪些方面的工作？如何与同事、老板相处？遇到什么困难？如何克服？

A：我实习的职位是仿真工程师，所在的部门是 Honeywell 太平洋区 ACS 集团（Automatic Control Solution）的 HPS 公司（Process Solution）simulation 部门的 OTS 团队（Operator Training Simulator）。主要工作 Reverse Engineer（这可是一个工作的名称而不是一个职位），内容简单的说是应用 AutoCAD 和公司自己的嵌入式软件 Autobuilder，完成 OTS 操作员训练模拟器的过程控制系统机理核对、绘图修改和算法改进的工作。而我在培训大约半个月时间后，实习后期独立接下一个项目：霍尼韦尔和加拿大铝业公司 1310 万美元项目 Yarmun 二期工程。我承担这个项目 OTS 操作员训练模拟器软件的改进工作。

Honeywell 的员工来自 40 多个国家，这样一个多元化的公司，有着很多文化上的沟通困难，要跟同事老板相处，首先我必须得通过英文关。虽然之前做了充分的准备，比如说每天早上在体育场练习口语，但刚到时，还是很有些水土不服。一天 7 个小时的培训十分 tough，化工企业的 simulation 专业术语，啥也没听明白。说实话，开始我很忐忑，可想想这么高昂的经历投资，我不能再矜持了，一定要先舍得丢掉自己这张脸，才能赚回整个中国人的面子。无论多么简单的话，要说就把它说好，无论多么简单的工作，要做就做最好，抓住一切机会锻炼自己。在我日记上写下这样一段话：

我要让自己的存在，改变一些东西：

让工作更好---就要拿出来在实验室蹲点 3 天 3 夜调试找毛病的精神头；

让生活更好---就要尽可能的感受旅游的乐趣，享受澳洲美食的“冲击”；

让脸皮更厚---就要厚着脸皮逮到任何一个鬼佬都聊；

让身体更壮---就要一顿 1 斤米，天天锻炼。

让前途更亮---就要以一个职业的、专业的、国际化的工程师的尺度要求自己。

就这样，拿着小本儿，天天记，天天背，天天练。1 天，两天，一周，半个月.....过去了，我也渐渐适应了澳洲的生活，公司的工作，一切走上了正轨.....

Q6：你觉得在澳洲的生活与国内生活最大的不同在哪里？能否谈谈您眼中的澳洲。

A：来到一个陌生的国度，在我的眼里差异太多了，而相对热闹的中国，澳洲生活最大的不同是其非常非常宁静的环境，以及澳洲人安逸平淡的生活。平时马路上看不到什么人，商店 5 点就关门了，周日还不营业。周末放假时间的俱乐部、运动场、公园人也很少，只有在重要节日和比赛日才好不容易见到热闹的场面。很多时候，我会觉得安静得有些凄凉。

“澳洲点点细节”

- 1) 澳洲法律规范，公民道德意识强。
- 2) 澳洲风景美丽，社会基础设施完备，注重人本。
- 3) 澳洲高税收高福利，人们生活安逸，注重生活质量。澳洲劳动力缺乏，社会贫富差距小。
- 4) 澳洲 Church 林立，教会文化盛行。
- 5) 澳洲人喜欢运动，更喜欢他们特有的运动。如 football 等，还有如 netball 很多稀奇古怪我见所未见闻所未闻的运动。
- 6) 澳洲教育尊重个人发展。几乎我接触到的所有澳洲父母都十分尊重他们子女自己的人生选择，他们觉得只要是他们孩子喜欢的工作，他们就会尊重并完全支持。

Q7：“澳洲的经历”

澳洲的生活是需要充满神奇色彩的。我们都有美丽的梦想，而经历就是造梦的过程。所以我不会放弃公司任何一次活动不会放弃自己的任何一个周末。去经历：

- 1)参加了 Walk to Cure Diabetes（糖尿病）公益活动步行 7 公里，在 Honeywell 内部募集善款成立 Honeywell 公益团队；

- 2)参加 Quiz Night，太平洋区的大老板亲自给我发奖；
- 3)参加在 Esplanade 举办的 Honeywell 全球 User Group Conference；
- 4)每周日参加教会的 Sunday Service；
- 5)游历 Frementle 品尝了极富盛名的 fish and chips；
- 6)去了 Hillary Boat Harbovr 的海底世界 Aqwa——澳洲最大的水族馆和水下走廊；
- 7)在澳洲的冬天 Cottesloe beach 下海游泳了，不可思议的气温，不可思议的举动；
- 8)到 Whiteman Park 的 Caversham wildlife park 看到了很多很多澳洲特有的动物；
- 9)到 Araluen Park 生平第一次置身郁金香的海洋；
- 10)游历了西澳著名的两所高校：Curtin 大学和西澳大学；
- 11)暴走 perth city，从西 subiaco 穿越 city 到东 Casino；
- 12)参观西澳历史博物馆，并跟西澳总理握手合影留念；
- 13)独自游历梦幻魅力城市香港，维多利亚、星光大道、旺角、香港理工.....

Q8：您觉得您在澳洲 Honeywell 实习的经历，对你回国后找工作，帮助大么？

A：有很大的帮助。正如上面所说，海外实习并不是简单的给我的简历上涂上了一笔，更重要的是给我带来了改变。而这种改变，让我面对找工作，甚至面对以后的生活，更有信心。

Q9：对仍在象牙塔里学习，以及面临求职或者继续深造的想拥有国际职业道路的学弟学妹，您有什么建议？

A：关于求职的建议，送大家 6 字“找工作必胜法宝”（包括出国深造），那就是：准备、自信、主动。只要你进行充足周详的准备，拥有对自己对未来的信心，积极主动锲而不舍的去争取，那你一定可以找到一份自己满意的好工作（好学校）。我敢说，找不到工作找不到好工作都是这六个字没有做好做到位，找到好工作的人则是这六个字的淋漓发挥。

姜珊/德国

姜珊，哈尔滨工业大学电气工程及自动化专业。

2004 年在德国松下电子器件欧洲研发中心实习 3 个月。



Q1: 姜珊，你好，能不能向大家介绍一下，2004 年您在德国实习时，主要做哪些方面的工作？

A: 当时我在德国松下电子器件欧洲研发中心，工作主要是高频元器件的开发及中国市场、供应商、客户调研。实习期 6 个月。但由于实习期间拿到德国汉堡工大的 master program 的 offer，实习 3 个月后将开始读研。

Q2: 您觉得这次实习经历，您最大的收获是什么？能否谈谈工作技能方面还有生活方面的收获有哪些？

A: 收获很多。往大了说的话，可以说是改变了人生的轨迹吧。中国的学生普遍动手能力不强，独立分析问题的能力也很弱。往往是拿到一堆相关的数据，完全不知从何入手。这恰恰是德国人所重视的。这个典型缺陷和教育体制有关，和自身要求不严格也脱不了干系，呵呵。这算是在实习期间第一个直接体会。德国人作风是很严谨的，在这方面，公司的导师给予了很多帮助，也逐渐培养了向自己提问，找出解决方法的“研发意识”，受益匪浅。这一点对于在欧洲之后的学习工作尤为重要。对于德国公司的同仁在工作态度，工作方式，工作效率等方面也有所了解，为以后的工作提供了参考吧。

实习的时候也会遇到来自各个国家的实习生，这其中欧洲的学生就非常独立。无论生活还是思想都有自己独到的见解。且不论这些观点对与错，就单说经济独立的问题，是完全值得中国的大学生们借鉴的。他们的学习基本是自己在坚持，打工也好，实习也罢，总之是绝不向父母伸手。实习中多次参加了 IAESTE 组织的旅行，他们在与独自出行相关的各项事宜（比如打包，寻找旅馆，制定计划等等）的熟练度，以及当地为学生外出提供的种种便利给我留下了深刻印象。当然这其中也了解了当地的风土人情，民俗风貌，不免也有

争执与不快发生，这些也算是对中国之外的世界有更多直观的了解了。

Q3: 请问您现在在哪家公司的哪家公司工作呢？您海外实习的工作内容和现在的工作是否相关？

A: 我现在在法国欧特仁咨询集团德国分公司（Altran Deutschland）工作，技术咨询师。算是和实习有些关系吧。毕竟做了电子工程师的话，有些东西还是相通的，而且实习所得到的，不仅仅是专业方面的经验，更多的是一种思考方式与处事方法的培养。

Q4: 您现在在德国汉堡工作，当时怎么想到来德国工作？

A: 也算是一种必然的过程了。初实习就在汉堡附近，又在汉堡念的硕士，毕业之后就自然而然在这里找了工作。无论今后是否回国，在这里工作经验的积累对以后的职业发展而言是一笔宝贵的财富吧。

Q5: 当时的海外实习经历对你后来找工作、升职有什么帮助？

A: 应该说我还是很幸运，这个实习的 offer 带给我很多东西。我在开始硕士学习之后，承蒙老板器重，仍然在这家公司兼职了三年直到毕业，虽然最后由于种种原因没有加盟，但是可以说没有这段经历，我留学的过程不会这么顺利。所以说，中的学生不是没有能力，而是缺少机会。当然机会到来的时候，也需要学会把握。

Q6: 2004 年在申请海外实习时、实习中，以及现在的工作中，遇到过什么困难？你又是如何克服的？

A: 首先是语言。就德国而言，尤其是北德，英语的普及率

并不高。德国工程师的英文程度也不见得有多高。我在上大学的时候曾经学过 8 个月左右的德语，不过通话，所以开始的时候交流上还是遇到了些障碍。我认为这个障碍是来自心理而不都是能力。亚洲人有个脸面问题，遇到听不懂的就装作懂了，然后自己再私下偷偷研究。开始我也有这个毛病，但后来发现这样会造成特别大的误解和不便。德国人鼓励提问，而且认为这是最正常不过的事情，有问题正说明听者善于思考而且关注他所说的内容。这个问题解决之后很多相关的困难就迎刃而解了。

其次是专业。由于实习的内容和我本科所学丝毫不相干，开始的时候对研究的内容毫无头绪。方法没有别的，就是勤学好问。公司有丰富的藏书，有经验的同事，加上誓为中国人长脸的热情（呵呵），所以算是圆满完成任务吧。

Q7：能说说你在德国的一天是怎么过的？会不会想家？

A：那天是周六吧。想家是完全没有的，呵呵，当时还算是孩子，对一切都很新鲜。印象最深的就是中午出去买吃的东西，回家的途中迷路了。我住的小镇非常有特色，没有遭受二战的蹂躏所以保持了德国古朴的建筑特色。但问题是所有的房子都长得一个模样，于是回家十分钟的路走了一个小时。很不幸的是，德国的人丁稀少在这个时候完全体现了它的价值，走了很长时间除了路过的汽车，完全没有碰到一个行人，心里还是有点着急的。途中碰到两个年轻的女孩子，竟然完全不懂英语，好歹是最后一个正要开车出发的好心叔叔主动走过来问我是不是需要帮助，这才找对了方向。而且德国的周日商店完全不开门，而我根本不知道，周六只买了一点东西，于是第二天差点就饿死在家里，最后还是才逃过一劫。在隔壁一个德国女孩子的指点下买了土耳其肉夹馍我觉得如果没有遇到困难自己解决的心理准备，到任何地方

都不会顺利。而事前充分准备也是很必要的，不仅是相关资料的调查，知识的储备（比如语言上）和心理的调整都很重要。

Q8：您对未来 5 年的规划是什么？能否谈一下。

A：希望能找到适合自己的位置。无论是工作上还是生活上。我们已经到了承上启下的年纪，对于人生应该有明确的定位了。



Q9：对仍在象牙塔里学习，以及面临求职或者继续深造的想拥有国际化职业道路的大学生，您有什么建议吗？

A：抓紧一切时间和机会学习充电，机不可失，失不再来！能在学校学习的时间是非常难得的，多培养自己的动手能力和独立精神，多考虑自己的人生目标，多思考自己到底想要什么，走出校园才不会迷茫，机会到来的时候才知道如何把握。

地球是一个村落。无论是不是有“国际化”的概念，它也会渗透于生活的点点滴滴。在夯实专业的基础上，掌握一门以上的外语无疑是有利的。在德国学习和工作的过程中遇到太多因为语言和文化引起的问题，希望在学校的朋友们把握机会，不要重蹈覆辙。

崔文佳/德国

崔文佳，哈尔滨工业大学，

2007 年德国联邦铁路慕尼黑技术研究中心实习，目前在上海盛大网络工作。



Q1: 您好，崔文佳，请先向大家介绍一下您海外实习的经历吧。

A: 我于 2007 年 7 月至 10 月在德国联邦铁路慕尼黑黑技术研究中心实习，实习 12 周。主要负责中德合作项目 optical contact wire position and wear measurement system 软件部分的研制。

Q2: 您觉得这次实习经历，您最大的收获是什么？能否谈谈工作技能方面还有生活方面的收获有哪些？

A: 个人认为此次实习最大的收获主要有 3 点：第一，最客观直接的收获就是获得了一次宝贵的世界 500 强企业海外实习机会，并且出色的完成了它，是一份难得的经验和财富；第二，通过切身参与海外公司项目，提前感受作为一名企业员工的责任心和职业化，以新的思维角度和方式去体会专业知识在实际工作中的应用。第三，感受欧洲的异域文明，开阔视野，通过跨地域的多元化交流，感受不一样的生活方式和工作环境，体验智慧与思想的冲击带来的惊喜。



Q3: 请问您现在在哪家公司的哪家公司工作呢？您海外实习的工作内容和现在的工作有关么？

A: 现在上海盛大网络发展有限公司工作，主要从事项目管理类工作。虽然没有从事于本专业技术领域的研究，而是转向了自己喜欢和擅长的管理类岗位。但这个岗位的获得和对

于新知识的快速掌握、得心应手的应用与这次宝贵的实习经历都联系。对于 IT 产业的项目管理需要技术和管理双方面知识的很好融汇和结合，所以无论是 6 年的专业学习还是大量实习社团经历，都为今天打下了良好的铺垫和坚实的基础。

Q4: 当时的海外实习经历对你后来找工作、升职有什么帮助？

A: 不可否认，无论是在盛大的工作，还是当初找工作时华为等多家公司的 offer 的获得，这次海外实习经历都是功不可没的。从个人能力的锻炼和提升方面来讲，短短 12 周的海外实习无疑是一次很有成效的强化训练，在一个完全陌生的环境，需要你发动全身心的神经和细胞去解决可能随时发生的各种突发状况，用最快的速度去适应融入新的环境，并尽可能的感知获取更多的成果，这一点很重要；另一方面，对于找工作的同学们，拥有海外实习经历在一定程度上有助于自信心的提升，同时也可以为你的简历增色不少，让你在成千上万的简历中脱颖而出增加了砝码。

Q5: 2007 年在申请海外实习时、实习中，以及现在的工作中，遇到过什么困难？你又是如何克服的？

A: 在职业的规划和前行过程中，困难是在所难免的，困难各有不同，但解决的方法却是唯一的，那就是勇敢的去直面它、找出问题所在、寻求解决办法并坚持执行下去。

Q6: 能否谈谈您对未来 5 年的规划。

A: 未来五年我希望能在工作岗位上有更深入的发展吧，掌握更多的业务知识，发展成为这块领域的 senior，如果有机会还希望可以获得出国深造或者工作的机会，开阔更广阔的空间。

Q7: 对仍在象牙塔里学习，以及面临求职或者继续深造的想拥有国际化职业道路的大学生，您有什么建议吗？

A: 首先，定位很重要，了解自己，了解自己希望从事的领域、行业、岗位，对自己的职业生涯有一个准确、详细、长

远的定位。接下来，一个建议，如果确定了目标，那么就需要尽早做好全方位的准备，无论是内在方面——专业知识、

资本，还是外界条件——信息的收集等等，机会永远只留给有准备的人。

卢佳/瑞士

卢佳，哈尔滨工业大学，

2007 在瑞士 EMPA 国家研究所实习一年，现就职于北京新立基真空玻璃技术有限公司。



Q1: 您好，卢佳，请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 我 2007 全年在瑞士 EMPA 国家研究所实习一年，主要任务是开发真空玻璃的新型密封技术，真空玻璃是一种新型的节能环保玻璃，原理和保温瓶相似。

Q2: 您觉得这次实习经历，您最大的收获是什么？能否谈谈工作技能方面还有生活方面的收获有哪些？

A: 收获很多，最重要的有两点：1) 接触到了世界领先的科技，对新产品真空玻璃产生兴趣，从此确定了职业方向，现在的工作是在国内最大的真空玻璃生产企业。2) 那段不同的生活经历很难忘，尤其是我的死党们，除了几个中国的朋友，还有外国的朋友，包括美国人、瑞士人、德国人、法国人、波兰人、西班牙人等等，这些都是我人生的财富。

Q3: 请问您现在在哪家工作呢？您海外实习的工作内容和现在的工作有关吗？

A: 目前工作在北京新立基真空玻璃技术有限公司，国内最大的真空玻璃生产企业。海外实习也是从事真空玻璃的研究，只是负责的内容和承担的责任不同。现在工作不到半年，已经负责 2-3 个项目，很有挑战性，也很有自豪感。

Q4: 海外实习经历对你后来找工作、升职有什么帮助？

A: 当然有了，实习工作让我对这个产品产生兴趣，我回国后就加入了这家公司。除了技术上的衔接外，对于国际化形势/研究发展方向的把握也是公司邀请我加入的重要原因。

Q5: 当时在申请海外实习时、实习中，以及现在的工作中，遇到过什么困难？你又是如何克服的？

A: 每个人到新环境都会遇到困难，海外实习更是这样，语言的障碍、文化的差异、新的项目，唯一的方法就是尽量让自己融入，保持良好的心态，具体的细节太多了，这里就不啰嗦了。

Q6: 能否谈一下您对未来 5 年的规划？

A: 比较喜欢节能环保的行业，比较喜欢与人分享，近期内会继续从事目前的行业。除了技术的积累外，还要通过再学习加深管理知识，承担更大的职责，希望带领国内的有实力的高新技术公司走向世界。

Q7: 您曾多次在哈工大组织了爱因斯坦学生会员的活动，2007 年还获得爱因斯坦-烟台万华奖学金，您觉得在参加爱因斯坦活动中，您感触最深的是什么？

A: 是的，这里还要非常感谢爱因斯坦，为我提供了一个接触世界的机会。我个人最大的感触就是要积极主动、要分享。我发现能够最后取得实习成功的同学，看事情比较积极，多向前看一步，主动采取行动。另外就是要把自己的经历和别人分享，这个过程是智慧、经验的交流，我也是在和同学交流的时候发现爱因斯坦，然后决定申请实习。回来后我经常和大家交流，比如有几个同学发现瑞士的教育质量很高，于是申请并拿到了 ETHZ 和 EPFL 的 offer。

北京大学篇

张慧姝/塔吉克斯坦/哥伦比亚

张慧姝，北京大学，2006 年塔吉克斯坦 First MicroFinance Bank 实习，
2007 年哥伦比亚马格达莱纳大学实习。现在就职于亚太世界遗产培训与研究中心。



Q1: 您好，张慧姝，请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 我是 2005 年毕业于北京大学英语系和国际关系学院（第一学位是英语语言文学，第二学位是国际关系与对外事务），之后继续在英语系完成 3 年研究生阶段的学习。现已在亚太世界遗产中心工作半年多了。

我在爱因斯特的时间比较长，从 2005 年 11 月加入至今，已经三年多了。2006 年暑假期间在塔吉克斯坦 Khujand 市的一家穆斯林银行的实习是我的第一次海外工作经历，而后在 2007 年秋天我又前往南美哥伦比亚的 Universidad del Magdalena（马格达莱纳大学）完成了该大学有关地区和平、冲突与人权的实习。

Q2: 您怎么会想到申请去塔吉克斯坦和哥伦比亚的实习？到塔吉克斯坦/哥伦比亚是做哪方面的工作？跟您的专业相关么？

A: 2006 年去塔吉克斯坦的实习经历比较曲折。我是在 2005 年年底加入爱因斯特的，之后的申请过程一直很顺利：期间我曾去过美国参加交流活动，但丝毫没有对申请过程产生任何障碍。三四月份申请结果出来了，我的 offer 是泰国的一所大学。但在这之后雇主一直没有进一步信息，直到暑期来临，经爱因斯特中国的工作人员努力沟通，才得知雇主因教学计划改变而取消了 offer。当时已近暑期，offer rain 也结束了，很多申请人已经飞往各国开始了各自的实习。爱因斯特的 Yolanda 问我，中亚有几个 offers，有没有兴趣。说实话，从前对中国这几个战略意义日渐重要的邻国真是没大留

意过。好奇心起，决定去看一看。这一次从申请到拿到 offer 顺利极了，从 offer 通知到签证，再到我登机出发，2 周就搞定了。有点辛苦，有点惊险，经历了很多意外——大部分是惊喜。塔吉克斯坦的实习是在一家穆斯林银行（First MicroFinance Bank）里，这个银行的董事长是伊斯兰宗教领域的领袖人物，为二十世纪 90 年代的塔吉克斯坦内战最后的和解起到了重要作用。虽然银行很小，但我的 mentor 和其他员工像家人一样待我，为我安排了轮岗，甚至一对一的培训。

2007 年哥伦比亚的实习，除了签证来的拖沓一点，很顺利。当初选择这个 offer 时，颇犹豫了一阵子。面临的选择有二：一个是西班牙关于华人社区调查的 offer，另外一个则是哥伦比亚圣玛尔塔市的地区和平、冲突与人权的 offer。两个 offers，都很吸引我。后来因第一个 offer 的实习时间校方不同意，我选择了第二个 offer。这次的实习，较之去年的那一次，非常契合我的专业和个人兴趣——国际关系。实习两周后，大学决定开设中文实验班，我担任了这所大学的第一个中文教师，开设了有史以来第一次中文课。

Q3: 您觉得这两次的海外实习，最大的收获是什么？能否谈谈工作技能方面还有生活方面的收获有哪些？

A: 两次海外实习，最大的收获是如何坦然地处理各类困难和未知事物，如何与出身于不同文化背景、说着不同语言的人达成有效的沟通，再有，就是一大帮真诚的朋友。在塔吉克斯坦的银行里实习，工作方面自然是收获了很多银行领域

的相关知识。我最感兴趣的通过国家银行数据库总结塔吉克斯坦每年的进出口贸易，国家财政收入，而后和同事们探讨数据变化背后的原因。另一个很 happy 的事就是和同事们一起出去参加足球联赛。当地的 IAESTE 组织很强大，有很多优秀的学生志愿服务。他们中的大部分，成了我的知己好友。而房东一家人，则称我为他们的“中国女儿”。房东家的大女儿，是 IAESTE 的学生负责人，有一次看到我整理的通讯录，很惊奇地说：我在 LC（Local Committee）里都没有认识这么多人！

在哥伦比亚的实习，则让我看到了理论与现实之间的张力。印象特别深的是一次小组讨论，我在这之前做了一个关于国际组织（包括世界银行和教科文组织）对解决地区冲突和改进生活质量的调研报告，其他还好，只是我所认为的“国际组织对当地能够发挥的积极作用”，我的同事们似乎并不买账，举出很多反例来。显然，国际组织在东亚和在南美所发挥的作用有很大不同，而不同地区人们对国际组织的好感度，也存在很大的差别。毫不夸张地说，在南半球的这个国家里，我学会了用相反的视角来看待、对比同一件事物——非常有趣的经历。在哥伦比亚的一个多月，学了西班牙语，交了很多南美和欧洲的朋友，做了一次中餐（喂了十多个人，当时我对自己都很景仰，呵呵），在房东家学会了做可可奶和炸香蕉，习惯了用冷水冲凉，还有，学了点瑜伽（房东是瑜伽教练，我近水楼台，呵呵）。

Q4：请问您现在在亚太世界遗产培训与研究中心从事哪一方面的工作？您海外实习的工作内容和现在的工作有关吗？

A：亚太世界遗产培训与研究中心是联合国教科文组织的二类机构，顾名思义，是从事世界遗产事业——尤其是亚太地区世界遗产事业的专业机构。我目前的工作，主要是 outreach：宣传、外联、项目拓展等等。过去的两个海外实习，和我现在的工作没有直接联系，但是有很重要的间接联系。

Q5：塔吉克斯坦和哥伦比亚的实习经历对你后来申请亚太

世界遗产培训与研究中心有什么帮助吗？

A：这样说吧，海外实习，对申请任何工作，都是非常有利的。即使不是至关重要的一项，也绝对是加分的。

Q6：在申请海外实习时、实习中，以及现在的工作中，遇到过什么困难？你又是如何克服的？

A：比较大的困难写在 Q2 里了。对于参加过 IAESTE 实习的人，没有过不去的坎儿，呵呵。



Q7：您对未来 5 年的规划是什么？能否谈一下。

A：5 年，很长，真正做起事来，其实也很短。希望我能够成为国际组织里的 officer 吧，如果能成为专家就更好了。

Q8：作为职场人，对仍在象牙塔里学习，以及面临求职或者继续深造的想拥有国际化职业道路的大学生，您有什么建议吗？

A：最重要的两件事：把本专业学好，基本功一定要扎实，另外，该会的技能一定要会——比如计算机的 office 软件，Photoshop，当然，还有英语，会二外最好；其次，尽可能地积累实习经验，未必一定要和所学专业相关，但一定要有收获。知识和经验，都是“厚积”的过程，将来会有用的上的时候。再说，在学校里的所学，其实很有限，所以一定要拓宽自己的视野，勇于尝试，及早发现自己的兴趣和专长。

Q9：您作为一个英语专业的过来人，您觉得这个专业，最大的优势是什么？

A: 很多人都觉得, 英语专业的毕业生是“万金油”, 可以放在各个领域, 不完全对, 事实证明, 英语系的毕业生的确是工作在各种岗位上。至于优势, 英语的纯熟自然要占第一位, 而这也是很多招聘者所看重的。随着英语越来越受到社会各界的重视, 能够熟练运用英语的人越来越多。所以, 我个人

认为, 英语专业毕业生真正的优势, 在于对英语世界(包括社会, 文化各个方面)和英语的思维方式有比较全面和透彻的了解, 这在工作中是不可或缺的软实力, 也是大部分非英语专业学生所不具备的素质。

李梅玲/德国

李梅玲, 北京大学环境科学专业。2006 年德国实习。

目前在采埃孚(中国)投资有限公司上海工程技术中心工作。



Q1: 您好, 请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 我是北京大学环境科学专业 2007 年的毕业生, 于 2006 年 7 月-8 月在德国一环境工程公司 Koepf Ingenieur 实习了两个月。这家公司主要做 road construction, wastewater treatment plant 和 drainage system, 公司不大, 但是非常专业的, 做的很好。

Q2: 您当时到德国是做哪方面的工作, 跟您的专业相关么?

A: 我主要是帮助污水处理项目工程师做一些简单的工程制图。这些工作与我的专业不是非常相关。我是学环境科学的, 主要研究理论的东西。但是实习的公司做的是纯工程, 所以大部分时间都是在学习新的东西。

Q3: 您觉得这次实习经历, 最大的收获是什么? 能否谈谈工作技能方面还有生活方面的收获有哪些?

A: 最大的收获应该是学到了怎样在完全不同的文化背景下与同事进行工作上的沟通和交流。至于工作技能, 就是学到了很多关于工程方面的实际操作知识, 这些和在学校里学的理论知识是完全不同的。生活方面则是交到了来自世界各地的朋友。我当时是和另外 7 个实习生共同住在一个大房子里, 每天晚上大家都会聚在厨房里聊天, 有时候在花园里烧烤什么, 非常有意思。

Q4: 请问您现在在哪家工作呢? 您海外实习的工作内

容和现在的工作有关么?

A: 我现在在采埃孚(中国)投资有限公司上海工程技术中心工作, 是一家做汽车配件的德国公司工作。主要做一些环境管理和生产安全的工作, 和当时的海外实习内容完全不同。

Q5: 当时的海外实习经历对你后来找工作、升职有什么帮助?

A: 当时的海外实习经历对找工作还是很有帮助的。特别是我现在工作的公司挺看重海外实习经历的。

Q6: 2006 年在申请海外实习时、实习中, 以及现在的工作中, 遇到过什么困难? 你又是如何克服的?

A: 不论是在海外实习还是在现在的工作中, 很大的一个问题就是在学校里学的知识过于理论, 和实践完全不一样。不过这可能和我的理科背景有关系, 学了太多的理论, 但是没有实践。我觉得特别重要的一点就是要认清自己的劣势, 端正心态, 不断的补充, 在实习和工作当中要不断的学习新的知识, 而不应该太计较薪酬待遇上的问题。

Q7: 您对未来 5 年的规划是什么? 能否谈一下。

A: 我个人对制造业的环境保护和生产安全还是非常感兴趣的, 但是由于我的背景问题, 工作起来经常有力不从心的感觉, 特别是生产安全这一块, 在学校里完全没有接触过, 只

能边做边摸索。在未来 5 年里我不太可能会离开环境保护和生产安全领域，但是我希望能够有机会能够系统的学习一些相关知识，这样工作起来更得心应手一些。对于我来讲，我希望能够做实践的工作，所以我想未来 5 年应该还是会做工程师吧。

Q8: 作为职场人，对仍在象牙塔里学习，以及面临求职或者继续深造的想拥有国际化职业道路的大学生，您有什么建议吗？

A: 我觉得最重要的是清楚自己想要做什么。我觉得最好的职业要么是自己感兴趣的，热爱的职业；要么就是自己适合的，能够胜任的职业；这样工作起来才能开心。还有就是如果自己从事学术研究不感兴趣的话，那最好在学校的时候就多接触一些实践的东西，不要总是盯着书本。成绩虽然重要，但是在实际工作中，经验比成绩重要的多。

Q9: 您作为一个环境专业的过来人，对于想从事这一行的的大学生，有什么建议么？

A: 环境专业总体来说是一个难就业的专业，不是说它不热门，而是在这一行实践经验太重要了。不少公司都缺 EHS（环境健康安全）方面的工程师。但是刚毕业的大学生是不太可能胜任这一职位的。因此我觉得可能的话最好多出去实习，多接触实际。

Q10: 您觉得环境专业在国内的就业前景如何？

A: 就像刚才说到的，环境这一行其实挺难就业的。环境工程应该好一些，环境科学专业比较难。我觉得问题还是在于学校里学的都是理论知识。所以如果想从事科研工作的话，基本没有什么问题。但是如果进入企业或工厂的话，那么就像刚才提到的，一定要多出去实习，积攒实践经验。



许诺安/英国

许诺安，北京大学自然地理专业。2008 年暑假英国实习。
《大学生杂志能力博士》曾报导了在英国参加实习的许诺安。



Q1: 你好，许诺安，请先介绍一下自己吧。

A: 我是北京大学自然地理专业的研究生，今年八月到十月在爱丁堡国际科技节参加实习，爱丁堡国际科技节在每年的三、四月间举行，所以我做的主要前期的筹划工作。

Q2: 当初为什么想申请海外实习？

A: 我们实验室的一个师兄去年参加了爱因斯坦的实习，回来后和我们一起分享了他在希腊实习的经历，当时就觉得这样的海外实习很难得而且很锻炼人，于是开始着手申请。

Q3: 申请过程中是否遇到困难？您是怎么解决的？

A: 整个申请过程虽然比较繁琐，需要花一些时间去准备材

料，但基本比较顺利。

Q4：在英国的公司主要从事哪些方面的工作？您是自然地专业的，实习的工作内容和专业是否相关？如何与同事、老板相处？

A：我在爱丁堡国际科技节的 Director 为了让我比较全面地了解一个节事的运作，让我在每个部门和不同的同事一起工作。包括活动策划、资金筹集、市场调查等。实习工作的内容和我现在的专业没什么关系，但我本科的专业是旅游管理，学过关于节事的知识，这次算是实地操作、深入理解。老板和同事很友好，工作中遇到问题随时向他们请教，他们会热情地帮助指导我。

Q5：能否谈谈这次实习经历中，你的收获有哪些？

A：一个就是工作，通过参与工作真正体会一个成功节事的运作；还有就是旅行，对我们学旅游和地理的人来说，旅行也是一种学习，英国比较有名的地方我都去过了，在旅途中结识了很多朋友，他们来自五湖四海，有着不同的经历和观点，和他们的交流也能让我学到很多东西。

Q6：能否说说你在英国的一天是怎么过的。

A：平时就是上班，英国的商店一般 6 点就关门了，所以下班后比较无聊。但刚去的时候还是夏天，天黑得比较晚，下班后还可以逛逛这个城市，比如去爱丁堡的海滩、Arthur's seat, Calton hill，因为周末的时候基本都要出去旅行，所以就利用平时的时间了解爱丁堡咯。

Q7：在英国，有没有给您印象最深的一件事情？

A：应该还是我的老板和同事们吧。以前一直以为英国人的工作应该是很闲适的，每天有雷打不动的 break time，按时上下班。直到我在科技节工作后，才发现这并不是每个英国人的生活方式。虽然他们依然还是习惯写茶或咖啡，但也都是湖上一杯又重新坐在电脑前继续工作；而且即使 5 点半下班，忙到 6 点甚至 7 点以后再走也是很常见的现象。

Q8：海外实习结束以后，有没有考虑未来的规划？你是怎么规划的呢？

A：我现在还是研二，研究项目的任务还比较重，所以首先还是好好完成研究任务。这之后，就是要着手找工作。

崔毅然/德国

崔毅然，北京大学化学与分子工程学院分析化学专业。

2008 年在德国马丁路德—哈勒—维腾堡大学无机化学研究所实习。

Q1：当初为什么想申请海外实习？

A：申请海外实习的目的之一是为了在研三结束之前有一段海外经历，以便在之后外企实习和工作职位的竞争中有一定的硬件条件；之二是深恶于国内无孔不入的学术腐败，希望尽早到国外的学术机构中体验国外学术机构中的科研现状，发现和改正自己的不足；之三是了解国外文化，培养对外国文化的相融性，为外企职位的申请及之后的工作提供软件条件。

Q2：申请过程中有没有遇到什么困难？您是怎么解决的？

能否谈谈这次实习经历中，收获最大的有哪些方面？

A：申请过程中遇到最大的困难是准备各种申请材料，而且是英文的，之前没有接触过，准备起来费了不少功夫。解决的主要办法是循序渐进。首先认真学习网站提供的模板，了解基本的框架和表述习惯；第二是将自己的相关信息照模板填入提供的模板，然后根据自己的习惯和写作特点对材料结构及表达方式进行修改，将其变成具有自己特点的材料；第三，请英语专业的同学修改材料，同时与爱因斯坦工作人员及时沟通了解材料准备中应当注意的问题，最后完成并提交材料。

收获最大的主要包括两个方面：学术方面与非学术方面。

学术方面：

(1) 进一步训练和提高了严谨和缜密的科学研究习惯，并且锻炼了使用英语探讨学术问题的能力。通过教授指导和自己的努力较快地掌握了一个新领域的基本技能，为今后科学研究中涉及该方面的工作打下了基础；

(2) 认识并分析国内外科学研究的实际差距与各自的优缺点。国内的科学研究水平与国外的差距是在进一步被拉大的，虽然在近年来以发表“SCI 影响因子”论文为惟一研究目的的指导思想下，学术界似乎正处在欣欣向荣之中。但这些研究成果大部分毫无价值可言，仅仅是几篇废纸而已，学术界实际上是“虚假繁荣”。

造成这种差距的原因主要有三个方面。一方面是国家对教育和科学研究的严重不足，在北大这样的全国最高学府竟然存在着国家的投资不够发教师工资的现象，是问题的主要原因了我的签证申请材料，但却因为少了最重要的住宿安排证明而第二个方面是少得可怜的资金的利用率低，许多高校领导和教授堂而皇之地挪用教育经费已司空见惯；第三是教授没有发挥应有的作用。由于高校人事制度的僵化，许多教授在其位不谋其政，而许多年轻有为取得优异成果的讲师、副教授却不能晋升，造成人才严重流失。同时，不“教授”学生的“教授”所占比重太多，许多教授道德水平低下，对学生肆意欺骗、压榨，北大医学部甚至出现了学生找教授谈话要带录音笔以防教授食言的现象。

以上几点是国内的不足，综上所述，国内的学术水平与国外有相当的差距理所当然。

优点方面，最重要的是中国学生在学术上的天赋要高于西方，而且努力程度上也要高一些。中国的学术界并不是缺乏优秀的人才，而是缺乏好的管理体制，这已是全国学术界的共识。

非学术方面：

主要是了解了由于国内信息封锁以前不太了解的信息，对中国近、现代的历史、现状和未来有了更加全面和正确的认识。对祖国和自己未来的发展有一定的见解和计划。

Q3：在德国高校主要从事哪些方面的工作？和专业是否相关？如何与同事、导师相处？

A：从事的工作是金属铂络合物的合成与表征。在德国属于无机化学，在国内一般属于金属有机化学。我的专业是分析化学，一级学科是相同的，但二级学科不同，所以还是有一定的差别。

与教授、同学相处最重要的是文化上的一致性原则。在国内交流很常见的是一些模棱两可的表达方式，而在国外交流则是直截了当，这一点是交流的关键。同时从国内带一些具有中国特色的礼物，以及交流中多谈一些自己对于德国文化方面的知识对于增进感情是很重要的。努力工作是建立良好人际关系的前提。

Q4：能否介绍你在德国的一天是怎么过的。

A：早上 6 点钟起床，早饭后乘有轨电车 7:30 到研究所开始一天工作，中午在学校食堂吃午饭，一直工作到晚上 6 点至 6 点半之间。因为欧洲实验室规定只有一个人在实验室时不允许做实验，周末研究所锁门，我没有钥匙，因此尽量早去实验室，以保证工作时间。

周六中午会参加这里的中国学生组织的团契，之后去 Real 超市购买下一周的食品，因为周日商店关门，生活用品要在周六买好。周日会去一个同学家里一起炒菜聚餐。

Q5：能否谈谈德国给您印象最深的一件事情。

A：印象最深的一件事情是我去领取 DAAD 的补助时由于 LC 给的信息不够详细找不到地方，最后按地址找到的却是一间教室，我拿着 LC 给的单子问了教室里的一个学生，他带我去找了财务处、出纳处和海外学生管理处，最后办好的领补助的手续。而他却迟到了下午的课，帮我办好手续后就匆匆上课去了。

另外，在实验室里同学们也很热情帮我领实验试剂等。这些与在国内课本上学到的“西方国家存在严重的种族歧视”、“资本主义国家人与人之间是赤裸裸的金钱关系”等知识形成了强烈的反差。与国内很多麻木不仁、虚伪贪财、为达目的不择手段的人相比，德国人真诚热情，这也得益于欧洲

基督文明的积淀有关。

Q6: 您对未来的计划是什么？有没有想过这个问题？

A: 未来的计划是首先顺利完成学业获得博士学位，到西方工作或继续学术研究，努力提高自己的能力，然后定居西方，等国内形势好转后归国为祖国建设贡献力量。

况婧 / 塔吉克斯坦

况婧，北京大学金融系 2006 级本科生，

2008 年塔吉克斯坦最大的小额信贷基金 IMON International 公司实习。



Q1: 您好，况婧，请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 我是北京大学经济学院金融系，2010 年毕业。2008 年 6 月—7 月到塔吉克斯坦小额信贷基金公司“IMON International”实习，时间 3 周。实习的工作内容包括三方面：

- 1) 独立开发企业职工股权系统 (Employee Stock Ownership Planning system)，完成 18 页项目计划书。
- 2) 独立开发高级员工职位调任系统 (Staff Transference Succession Planning system)，完成 19 页计划书及 7 张项目评估表格。
- 3) 更新开发公司数据库资料系统。

Q2: 您当时怎么会想到在大二的暑假申请爱因斯特的海外实习？而且去的是塔吉克斯坦实习？会不会有顾虑？

A: 我是在大二上学期听说爱因斯特项目的。当时觉得这是一个很特别的项目，能够到海外实习，并且是根据自己的专业匹配实习公司，是一个很好的机会将自己的专业所学在实践中运用；另外，到一个完全陌生的地方，和不同文化的人相处，感受另一个地方的另一个自己，在行走和学习中不断积累成长，这是我非常渴望的。

选择塔吉克斯坦是一个必然，也是偶然。当时在商业经济类提供给大二学生的实习职位不是很多，再加上实习时间在暑假的又更少。我是金融专业的学生，希望能够接触经济类项目，于是就看到了塔吉克斯坦的小额信贷基金公司。碰巧自己对小额信贷很感兴趣，所以就选择了这个实习。

在最初的时候，顾虑还是有的，主要是在安全方面。毕竟塔吉克斯坦在我心中就是穆斯林教、蒙着面纱的人、疾病贫穷

等等。但是后来，爱因斯特的工作人员耐心地帮助安排，我还联系上了去年去塔吉克斯坦的一位北大学姐，咨询了她很多衣食住行的问题，到临行前，我用电话和邮件的方式联系了爱因斯特—塔吉克斯坦，他们贴心地安排了机场接机，顾虑也渐渐打消。

Q3: 在塔吉克斯坦主要从事哪些方面的工作？您是经济专业的，实习的工作内容和专业是否相关？如何与同事、老板相处？

A: 我是在当地最大的小额信贷基金公司“IMON International”实习，主要是研发项目系统，企业职工股权系统 (Employee Stock Ownership Planning system)、独立开发高级员工职位调任系统 (Staff Transference Succession Planning system)，提交项目计划书，更像一个公司内部的战略咨询师。实习的内容和专业还算相关，其中更多是专业中没有学到的东西，需要快速学习、快速运用。

在刚到公司的时候，公司就给我配备了一台电脑和一些英文资料，让我自己开发项目系统，对和同事老板相处有些手足无措。但是后来想想，只有多沟通，多问多学才能解决问题。于是，我就多向同事和老板请教，我发现其实很多问题都有效解决。只要抱着谦虚好学、真诚努力的态度，公司的老板和同事都会认可自己的表现。

Q4: 与您当初预期的相比，收获大么？您最大的收获是什么？他们各是哪些方面的？对你以后的学习是否有影响？

A: 收获很大。一方面，实际工作的专业化态度和快速学习

的能力得到了锻炼和提升。通过实习，我真正能够专业地与同事和老板沟通，被邀请参加公司庆典活动，最后获得了双倍的工资以及老板的推荐信。我想这是他们对我工作的极大肯定。另一方面，我真切体会到了当地人友善可亲。在我实习的最后一天，全公司的员工都过来给我送行，并赠送了一件当地传统服饰，让我异常感动。在当地的居住家庭，也对我照顾无微不至，到现在我和公司的同事以及住家的人都保持良好的联系。这次经历，不仅对我的学习，而且对我的生活态度，都有很大的影响。

Q5：能否谈谈在塔吉克斯坦典型的一天是怎么过的？有没有中外文化差异的事情？

A：我 6 点 40 左右起床（在塔吉克斯坦，早睡早起是很正常的行为），在家吃早餐，同时看 BBC，7 点 30 出门坐公交车去上班，然后看资料，写计划书。我自愿选择延长工作时间，每天晚上 6 点 30 或 7 点才离开公司，一方面是避开酷暑的天气（当时平均气温 40 度），另一方面也是让自己有时间多看看工作材料，能够更完善完成工作。

文化差异当然有。一是宗教信仰。那边多是伊斯兰教，平时多数情况下吃牛肉，有时住家的爸爸妈妈还会祷告。二是语言，当地官方语言是俄语，我工作电脑的操作系统也是俄文，且电脑无法显示中文，而我对于俄语是一窍不通。但我不觉得这些文化差异有什么困难。相反地，正因为这些不同，才让每天在那里的生活变得充实而丰富。对于宗教，我保持尊重的态度；对于语言，我会摸索操作系统熟悉的快捷键，以及使用 Google 翻译功能，将其翻译成英文。而且，我还参加了以一次住家女儿朋友的塔吉克斯坦传统婚礼。我觉得非常有意义。

Q6：在申请海外实习时、实习中，或现在的学习中，遇到过什么困难？你又是如何克服的？

A：在申请实习时，主要是协调时间的问题。当时我 7 月底还要到哈佛大学上课，开学要求时间我必须报到。而塔吉克

斯坦没有直到美国的飞机，到北京也只是周一才有一班。当时我联系了爱因斯特中国的工作人员，他们告诉我如果要改期或者缩短实习时间，可能会导致雇主拒绝。由于他们联系塔吉克斯坦方面长时间没有邮件回复，我于是就直接打电话过去爱因斯特塔吉克斯坦。出乎我意料的是，爱因斯特塔吉克斯坦工作人员非常友好，告诉我这是他们第一次接到从中国打来的电话，并且十分友善地帮我协调时间，缩短实习时间的问题第二天就解决了。

在实习时，我遇到的就是要在 3 周时间内完成 4 周的工作任务，并且在俄文操作系统下完全用英文写计划书。当时一方面就是珍惜每一分钟，让自己迅速学习，进入职位要求状态，延长工作时间，使得工作能如期完成。

Q7：您对未来 5 年的打算是什么？是打算继续读研，还是工作。能否谈一下。

A：我希望先工作吧，但是不排除其他可能。未来充满不确定，但可以肯定的是，时刻欢迎变化，保持学习的状态和对人对事的新鲜感是我会一直坚持的。

Q8：作为爱因斯特校友，对以后想申请爱因斯特海外实习的申请人，您有什么建议吗？

A：我想主要有 3 点吧：

- 1) 认真高效地准备好每一份申请材料，根据自己和公司的匹配度和兴趣来慎重选择实习公司，没有最好，只有最合适。
- 2) 遇到困难和疑惑，不要单方面自己尝试解决，要及时和爱因斯特工作人员以及往届校友取得联系，咨询他们的意见。
- 3) 在实习中，要珍惜每一分钟每一秒钟，尽力完成自己的工作，学习公司的运作和自己希望了解的地方，用心感受异国文化。

申请实习到完成实习，一路走来，是漫长而辛苦的，但是不要放弃。最好的风景总是在最后出现，并且，这一份经历，值得你我全力付出。

翟童瞳/蒙古

翟童瞳，北京大学心理学专业，

2008 年在蒙古科技大学国际办公室实习 1 个月。



Q1: 您好，请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 我叫翟童瞳，是北京大学心理学系心理学专业的本科生，2010 年毕业。2008 年去蒙古科技大学国际办公室实习 1 个月。在那边的工作内容一个是为爱因斯坦蒙古编写一本给去蒙古实习的爱因斯坦学生的一本英语小册子，里面主要是介绍蒙古生活的衣食住行。另外也负责协助其它国家实习生的接待工作等等。

Q2: 您当时怎么会想到通过爱因斯坦参加海外实习？与您当初预期的相比，收获大吗？

A: 当时是因为所在社团是负责在北京大学推广爱因斯坦项目的，所以了解到有这样一个项目。觉得爱因斯坦提供的机会很多样，自己也很希望有一次海外实习的机会。跟预期相比收获还算可以吧，不过因为爱因斯坦蒙古的运作不是太成熟，所以有一些可以提高的地方。

Q3: 这次蒙古的实习经历，您最大的收获是什么？他们各是哪些方面的？

A: 收获一是认识了世界各地的好朋友。去蒙古的实习生绝大部分都是欧洲以德语为母语的学生，因为蒙古跟德国（主要是东德）的关系很紧密，所以蒙古当地的学生有很多人都有去德国深造的机会，需要很多会德语的学生来协助教学。我在那边的时候都是跟他们呆在一起，大家的友谊很深厚，前几天过年的时候他们还发邮件给我祝“happy Chinese new year”呵呵。

另一个收获是在英语口语上的一些提高，因为每天的交流只能通过英语，当时形成了用英语思考的习惯，对口语也比较有帮助。

Q4: 大学毕业以后，你是打算继续深造，还是工作？为什么？

A: 打算工作。因为对学术研究没有兴趣，想积累了一定的工作经验之后再根据工作需要深造。

Q5: 能否谈谈在蒙古典型的一天是怎么过的？有没有中外文化差异的事情发生？

A: 早上一般 8 点起床，在家里（就是我和其它外国学生一起住的公寓）吃早餐，大概 8 点半出门，用 15 分钟走路到上班的大学。9 点上班，一般 9 点前我就到办公室。那边的官方午休时间是中午 1 点到 2 点，不过因为工作性质比较自由，所以一般饿了自己去吃饭就可以，老板都同意的。我一般 12 点前就会去吃午饭，有时候会跟室友奥地利的 Judith 一起去，有时候自己去。吃饭一般都在外面找便宜的餐厅，没有英文菜谱所以我都随便指，指了什么就吃什么，好吃的就记住下次继续指，呵呵。午饭之后就会回办公室，干点自己的事情。下午继续工作，6 点左右离开办公室回家吃饭。晚上时间很自由，要不自己做事，或者跟爱因斯坦的其它实习生聚会，或者在家里跟室友聊天。

中外文化差异还是有的，他们想什么都会直接说，但是中国人往往比较含蓄，不会把自己的想法说出来。他们也都知道中国人是这样，因此他们都“教育”我说，你不说出来他们根本不知道你在想什么。还有他们对政治也非常重视，我室友在蒙古实习期间正好是奥地利选举的时候，他们是全民都有选举权，每一个人都很重视自己选举的权利，我室友在这边也极力争取她的政治权力，尽管要去大使馆很多手续很麻烦但是她还是一定要去做，在我眼里就觉得是件特别神奇的事情，觉得在中国身边的同学对政治都没有如此重视。

Q6: 在您的眼中，蒙古的文化是怎么样子的？你觉得此次海外实习最大的收获（感悟）是什么呢？

A: 关于蒙古的文化：蒙古尽管是一个东方国家，但是因为受到俄罗斯和德国的影响，文化非常西化。而另外一方面他们的游牧文化也很明显，所以就形成城市和农村之间巨大的差异。这是一个非常奔放热情的民族，尽管他们的国家目前还比较落后，但是他们对自己的国家都引以为豪。不过他们也有点让我们所有实习生一开始都很受不了，就是蒙古人的毫无计划性。他们做事基本没有什么计划性，比如你来之前不会有人安排你的工作是什么，或者定好的约定又临时变卦。不过我们后来都习惯了，大家都喜欢开玩笑说"We would see, this is a typical Mongolian style". 其实我自己是想，也许是跟他们天气变化非常大有关系吧，呵呵，他们一天的天气就可以经历一年四季，估计这就让他们没法计划了。

Q7: 在申请海外实习时、实习中，或现在的工作/学习中，遇到过什么困难？你又是如何克服的？

A: 在蒙古实习的时候，由于爱因斯特蒙古那边安排存在一些问题，所以我刚去到的时候没有工作，居住的环境也很恶劣。我当时很沮丧，但是沮丧不能解决问题，尝试了用各种各样的方法跟爱因斯特蒙古沟通，没有效果的情况下我只能跟爱因斯特中国反映问题，最后都比较完满地解决了。所以我想，遇到困难的时候要采用积极的态度去沟通，并且要包容地看待不同的文化。

Q8: 您对未来 5 年的打算是什么？能否谈一下。

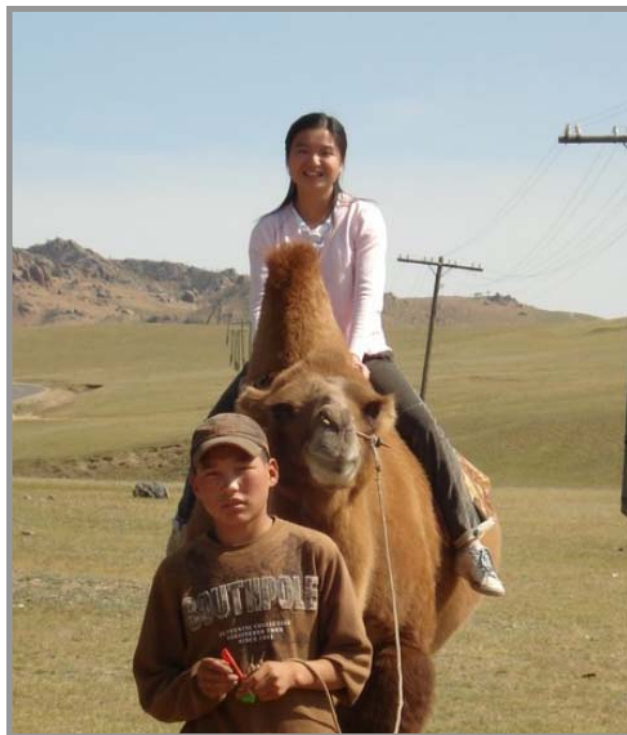
A: 毕业之后打算先工作，希望 5 年内可以在工作领域中找到最适合自己的领域。目前对自己的工作行业和职位并没有完全确定下来，希望慢慢摸索找到最适合自己的位置。

Q9: 作为爱因斯特校友，对以后想申请爱因斯特海外实习的申请人，您有什么建议吗？

A: 根据自己希望从这个实习中收获什么，来挑选适合自己的 offer。如果没有不合适的，可以等下一次机会，不要盲目为了实习而实习。而一旦决定去了，如果没有满足心中的期望，也要看到其它方面的收获，因为海外实习，不管去的什么国家做的什么工作，你都一定会有意想不到的收获的。

Q10: 你希望爱因斯特还有什么建议。

A: 我希望爱因斯特除了在上海之外还可以考虑在北京建一个办公室，方便各种活动的开展。我想爱因斯特的校友对每个爱因斯特的来说都是一笔非常宝贵的资源，通过校友来搭建各种培训和机会当然是非常好。



任伶/冰岛

任伶，北京大学信息科学技术学院电子学系的大四本科生，2007 年在冰岛 Raftákn ehf 实习 6 周。



Q1: 您好，任伶，请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 我是北京大学信息科学技术学院电子学系的大四本科生，今年7月份毕业。去年暑假8月到9月中旬去了冰岛Raftákn ehf实习了六周。Raftákn ehf 是一家电机工程公司。我在Raftákn 的实习是作为次承包商为西门子以及冰岛Hellisheiði 一家地热发电厂做项目。该项目主要是为发电厂拟定和代理SCADA 系统。我同时参与了软件及硬件部分的工作。

Q2: 您当时怎么会想到通过爱因斯特参加海外实习？与您当初预期的相比，收获大么？

A: 我参加爱因斯特海外实习起源于身边一位同学的海外实习经历，她也是通过爱因斯特去德国实习了两个月，我觉得海外实习的经理对成长很有利，同时我也很想去看看外面的世界，所以就申请的爱因斯特海外实习。收获很大，当然如果时间允许能去欧洲其他国家看看就更好了。

Q3: 这次冰岛实习经历，您最大的收获是什么？他们各是哪些方面的？

A: 我觉得最大的收获之一就是看到了 Electrical Engineer 的工作和生活是什么样的，这段经历彻底改变了我对 Engineer 的看法，我现在觉得这种生活很有意思；同时我对 Electrical Engineering in a power plant——这个与我现在的科研方向不同的领域有了更多的了解，现在我对这个领域很感兴趣。

Q4: 这次的实习经历，对你以后的学习是否有影响？

A: 有，实习经历让我对Engineering有了很大的兴趣，我会在以后的学习和工作方向的选择上考虑这一方面。

Q5: 能否谈谈在冰岛典型的一天是怎么过的？有没有中外文化差异的事情？

A: 一般八点钟从住处出发，半小时后到达地热发电厂，工作内容主要是和在那里工作的来自不同公司的工程师们配

合完成发电厂控制系统的设计和测试等内容，午饭是在发电厂的食堂，离开发电厂的时间不是很确定，要看同事们完成工作的时间，因为我不开车，上下班都是同事们开车一起走的。文化差异肯定是有，例如就餐习惯等，不过我觉得这很容易适应，和身边的人多沟通就好。

Q6: 在申请海外实习时、实习中，或现在的工作/学习中，遇到过什么困难？你又是如何克服的？

A: 我觉得在实习前的阶段中最大的困难就是签证等相关手续的繁杂和冗长，解决办法就是最快最好完成自己该做的部分，然后就是等。

Q7: 您对未来 5 年的打算是什么？是打算继续读研，还是工作。能否谈一下。

A: 国外研究生院读研或者读博。

Q8: 作为爱因斯特校友，对以后想申请爱因斯特海外实习的申请人，您有什么建议吗？

A: 尽早得到实习是否被接受的消息，然后加紧办理签证等手续。

Q9: 你对爱因斯特的建议。

A: 希望能提供一些求职咨询，校友国内实习的机会，校友聚会，相关培训等等。

Q10: 最后，大家想了解眼下的冰岛，在金融危机中已经破产，您是怎么看的？你现在还和冰岛的雇主有联系么？冰岛人是怎么看待这次危机的？

A: 基于金融业的活跃。我不清楚国家破产这个概念是否恰当，但我觉得，准确地说，破产的是冰岛的三大银行；至于国家破产，这个概念的恰当程度还有待商榷，因为至少据我了解，冰岛国内人们的生活还比较稳定，没有出现明显的人们大规模失业或流离失所的情况（冰岛政府已经声明将为失业者提供免费的学习机会并帮助他们寻求新的就业机会），虽然有对政府的抗议游行，但这应该属于冰岛国内政治体制

内的正常现象；而且冰岛国内社会福利和公共保障系统很完善，冰岛人的受教育程度总体较高，先前破产的三大银行已经收归国有并进行了变革，银行业已经恢复了运转，冰岛政府已经换届，我相信他们有能力处理好当前金融危机带来的挑战。

我与实习时的公司总经理，我的 supervisor，各国同事和朋友们都还保持着联系。由于他们都是从事工程工作的，目前生活情况应该都还比较稳定，而且 Raftákn 是一个 Electrical Engineering Firm，据我的 supervisor 说，Raftákn 目前还没有受明显的影响，Raftákn is a strong company and it has steady projects like Hellisheið. 所以我觉得，即便有当前不是很明朗的金融形势，但冰岛包括能源项目在内的工程建设应该不会太大的减缓，我对 Raftákn 未来的发展

很有信心。我的 supervisor 曾经跟我说过他对冰岛经济金融的看法，在他看来，金融管理体制中的漏洞是造成当时经济不景气（或许也包括当前银行业等的动荡）的原因之一，政府应当加强对金融的监管与约束。我觉得这一点也正是冰岛这一届新政府正在努力的方向。当然了，在 Hellisheið 工作的不仅有冰岛人，还有德国、捷克、日本等其他国家的工程师和工人，而且我也通过使馆认识了中国华为派驻当地的中国工程师，虽然冰岛的金融业遭受重创，但它的能源、通讯等工业领域还有很大的潜力，大家在那里工作，也都是看到了这个国家的活力所在。毕竟冰岛这个国家和那里的人们在冰与火的双重考验下已经走过了千年的历史，并创造了现代国家发展的一个惊人的纪录，所以我相信冰岛会及时走出这场金融危机的阴影，而且会在更完善的体制下重振经济。

浙江大学篇

黄晓霞/巴西

黄晓霞，浙江大学，2003 年巴西实习半年。

2006 年毕业加入 GE 工作。2007 年赴澳洲留学，目前已移民澳洲。



Q1: 您好，黄晓霞请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 我 2006 年毕业于浙江大学机械电子工程专业。2003 年 10 月至 2004 年 2 月在巴西的 Arte Diamante 实习。实习期间，我主要负责对该工厂生产的刀具进行倒角及耗能的设计计算。

浙大毕业以后，我在 GE 公司工作了近一年。2007 年 7 月我选择去悉尼读研究生。因为在 GE 工作的经历，我开始认识到我对财务的兴趣所在。由于个人原因，我也开始打算移民澳洲。新南威尔士大学(University of New South Wales)是澳洲最好的大学之一，并以商学院闻名。根据个人兴趣所在，我选择了 UNSW 的财务专业。

Q2: 您是爱因斯特中国最早的申请人之一吧？当时怎么会想到通过爱因斯特参加海外实习？而且申请的是大家不是很熟悉的巴西去实习？

A: 当时并不知道有爱因斯特这样的一个组织，只是有一天室友说学院有去海外实习的机会，要不我们去试一下，于是就去了爱因斯特在浙大的面试地点，第一次认识了 Fanfan，然后才了解了爱因斯特。那个时候能够去海外交流学习的机会还很少，尤其是对于机械专业的学生来说，所以这样的一次机会来之不易，不可能轻易说放弃。

当时决定要不要去巴西的时候也是犹豫了一番，一是路途遥远，二是对这个国家了解甚少。后来考虑到能去南美的机会很少，而且亲临是了解一个地方一个国家的最好方法。家里也是大力支持我走出国门去体验体验，就这样，我选择

去了中国人不是很熟悉的巴西。事实证明，我的选择是正确的。

Q3: 您觉得这次实习经历，最大的收获是什么？能否谈谈工作技能方面还有生活方面的收获有哪些？

A: 之前参加爱因斯特上海年会演讲时，我就说过，对于我来说，工作技能方面的收获是很小的。我最大的收获在于，我和我的 home stay family 成为了真正的一家人。到现在我们都还在时刻联系着。虽然距离遥远，虽然共同相处的时间不过短短的四个月，虽然说着不同的语言，但是，他们把我当成女儿，姐妹，我也把他们认作我异乡的父母，兄弟姐妹。尽管我上大学离家几千里，但是在这次实习之前，我还从未真正从父母身边离开独立过。出关的那一刻，我就要开始自己面对一切困难、艰辛和挫折。所以，这次实习对我来说，是挑战自我的一次机会。在一个如此陌生的国度，甚至连会英语的人都寥寥无几，真正要战胜的是心理的恐惧和寂寞。好在，我身边的人都是如此善良可爱，我从未感觉到孤单过。四个月里，我不仅把自己照顾的很好，还把家里的猫猫狗狗也照顾的很好（笑）。我还记得，我回到家里，老妈对我说的第一句话就是：“晓霞长大了”。所以，成长可以说是我最大的收获。

Q4: 请问您现在在哪家工作呢？您海外实习的工作内容和现在的工作是否有关？

A: 我刚刚从 UNSW 毕业，还没有开始新的职业生涯。之前在美国通用电器塑料集团做工业管理培训生，和我海外实习

的工作内容关系不大。

Q5: 当时的海外实习经历对你后来找工作、升职有什么帮助?

A: 肯定有帮助。当年申请工作的时候, 有海外实习经历是个亮点, 也是对很多能力的最好的证明, 比如适应环境的能力, 面对困难的时候处理问题的能力, 与人的沟通能力等。面试 GE 的时候, 当我说起自己曾去巴西实习, 面试官便眼睛一亮, 随后我们聊了很多关于这次实习的事情, 是很愉快的面试经历。

Q6: 2003 年在申请海外实习时、实习中, 以及现在的工作中, 遇到过什么困难? 又是如何克服的?

A: 记得当年在申请海外实习时, 最困难的应该是申请签证了。2003 年的非典使一些国家关闭了对中国学生的大门, 比如希腊。于是我原本的去希腊的实习计划不得不取消。颇有些失望的我, 已经不对这样的宝贵机会抱有希望。有一天却接到 Fanfan 的电话, 说她争取到了另外的实习机会给我, 不过是去巴西。由于一系列原因, 我的实习时间一再被推后。多亏谢柯, Fanfan 还有其他的志愿者一直在努力帮助我, 才使得我的巴西行得以顺利进行。

实习中最大的困难就是沟通。因为公司里只有总管和前台会些英文, 所以如何交流成为我实习中的一大难题。不过在有些员工会德语, 而我也会些德语, 加上后来我也学了些葡萄牙语, 使得后来的交流不像一开始那样笑话百出。现在回忆起刚到巴西的时候由于语言不通引起的一些笑话和尴尬的事情, 还是忍不住要笑出生来。对于我来说, 这个不

应该算是困难, 只能说是这段经历中不可或缺的调剂品。由于我只在 GE 工作了不足一年, 加上人们通常不太会为难女生, 所以工作的困难我体会不深。不过却也复杂的企业

结构而头疼过。这是在任何工作岗位上都会经历到的。朝气蓬勃的高学历新员工总是老员工们的一个“威胁”。一方面, 公司期望能带来新气象, 另一方面, 又惧怕这种改变对其他员工造成的影响。

Q7: 您对未来 5 年的规划是什么? 能否谈一下。

A: 接下来的五年, 我希望能够在职场上找到自己的位置。我现在的专业同之前改变很大, 能够认识到自己要从事什么样的行业并不容易。所以接下来的五年, 我会尽努力完成自己定下的目标——成为一名优秀的金融分析师。

Q8: 作为已经工作了职场人, 对仍在象牙塔里学习, 以及面临求职或者继续深造的想拥有国际化职业道路的大学生, 您有什么建议吗?

A: 呵呵, 其实我自己也只工作了一年而已, 其他时间也都是在学校里度过的。不过有一句话我很想说的是, 机会永远只留给有准备的人。永远不要觉得现在正在学的东西以后不会用的上并为此忽视专业学习。虽然现在的社会越来越重视成绩之外的能力, 但是, 对于在校生, 学习能力始终都是排在首位的考虑因素。

我想说的就这么多吧! 语文水平实在很差, 有很多心里话想说却不知道该怎么说。在这里, 感谢爱因斯特给我的这次实习机会, 感谢谢柯当年一直尽心帮助我申请, 感谢在巴西的日子里 Fanfan 的关怀和鼓励, 感谢大家听我唠叨!



梁燕/芬兰

梁燕，浙江大学，2006 年芬兰赫尔辛基理工大学实习。
2007 年毕业后，拿到联合利华管理培训生 offer。



Q1: 您好，梁燕，请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 我是 2007 年从浙江大学化工学院毕业的，是在 2006 年暑假去芬兰实习，一共实习了大约 3 个月，主要是在机械系下面的材料工程实验室做实验。

Q2: 您当时到芬兰是做哪方面的工作，跟您的专业相关么？

A: 当时做的实验课题名称是电化学制备纳米铁复合物，是化学和材料学交叉学科的课题，和我的专业有一点相关。

Q3: 您觉得这次实习经历，最大的收获是什么？能否谈谈工作技能方面还有生活方面的收获有哪些？

A: 通过这次实习，我最大的收获就是锻炼了自己快速适应新环境，迅速掌握必须的知识，开展工作的能力。在芬兰的那段日子里，我感觉身上的劲都象使不完一样，工作日白天认真的在实验室里边工作，晚上去参加各种聚会，周六还和同学们一起周游各地风景名胜。实习结束之后我的研究报告获得了导师的认可，并顺利的拿到了由指导我的教授亲手为我办理的赫尔辛基理工大学的博士生入学邀请函和 2 千欧元/月的奖学金。

Q4: 请问您现在在哪家公司工作呢？您海外实习的工作内容和现在的工作有关么？

A: 现在我在联合利华（中国）的 CTI & claim support 部门工作，我再三考虑后放弃了去芬兰攻读博士学位的机会，留在联合利华里做了一名管理培训生，决心向管理方向发展。现在的工作和海外实习的工作内容不大相关，但是同样是做技术研究这一块的。

Q5: 当时的海外实习经历对你后来找工作、升职有什么帮助？

A: 当时的海外实习经历对我后来面试有很大的帮助。当年在毕业求职的时候，凭着海外实习的背景，流利的英文，扎实的专业基础和开阔的眼界，我顺利通过了在好几家大公司的面试，最终选择了在联合利华公司做管理培训生。

Q6: 2006 年在申请海外实习时、实习中，以及现在的工作中，遇到过什么困难？你又是如何克服的？

A: 2006 年申请海外实习的时候，在办理签证时几经周折，从杭州跑到上海跑了两次才成功递交签证材料，又苦等了 1 个月才收到领事馆的回应，差点误了实习期限，期间多次写信到领事馆催促，最终拿到了签证，可以说是好事多磨。拿到签证之后乘飞机在法国转机时，护照曾经被法警扣押，以为我是偷渡的，差点误了航班，好在我早有准备，把申请材料都放在了随身的行李里边，于是拿出来给法警校验真伪之后顺利被放行。飞机到了芬兰之后当时没有找到行李，以为丢了，只好到失物招领处填单子，填到联系人和联系电话那一项的时候突然想到出发前自己记在小本子里的爱因斯特芬兰联系人的联系方式，于是就填了她的信息。回到住宿的地方什么吃的都没有，自己徒步穿越森林找到一个小超市，买了电话卡，还有一些吃的，我还没有离开超市手机就响了，原来是爱因斯特芬兰的联系人打给我的，告诉我行李找到了，问我送到哪里，好在我刚才出门的时候有把自己住的地址抄下来，于是报给她听，她说叫机场把我的行李快递过来，于是在到达芬兰 5 个小时之后我原本以为遗失的行李奇迹般的被送到了我的手里。之后在芬兰的工作学习生活都还挺顺利的。在工作中遇到不明白的问题我都跑去问教授，所以都没有什么太大的问题。芬兰的消费比较高，所以我一般都自己开火，每周都去超市采购两次，然后每天晚上把第二天的饭菜烧好，第二天带去实验室的微波炉一转就好了。有时候晚上赶着做完了饭还去赶夜场的活动，比如泡吧，看焰火，

看大猫之夜等等，一直玩到凌晨，第二天照样 6 点起床吃早饭赶 7 点的火车去另一个城市工作，一整天精神仍然很好。在现在的工作中，每天都有挑战。因为我是管理培训生，有机会在各个部门之间轮转，每个部门待的时间在 3 个月左右，也不算太长，所以需要我在短时间内快速学习该部门的一些工作方法，了解该部门是如何运作的，所以压力还是蛮大的。同时我是理工科出身，要改变理工科人不善表达自己，展示自己的弱点，学会秀自己，学会在大家面前做演讲，这些都是需要克服的困难，现在的我比刚出学校要稍微好一些了，但还是演讲的技巧，回答问题的技巧还需要进一步提升。

Q7: 您对未来 5 年的规划是什么？能否谈一下。

A: 我对未来 5 年的规划是，在 1~2 年内成为我工作领域内的专家；在 3~4 年后成为公司管理层的一员。

Q8: 作为学姐，对仍在象牙塔里学习，以及面临求职或者继续深造的想拥有国际化职业道路的大学生，您有什么建议吗？

A: 我的建议是在学习好专业知识，专业技能的同时，多参加包括海外实习的各种跨国公司的实习活动，一方面能够锻炼外语，另一方面能都了解外国人的工作，思维方式，在将来求职或者申请求学的时候能够更将容易被外国公司、大学接受一些。



徐冰俏/德国

徐冰俏，2001 年在德国的吕贝克 Draeger 医疗仪器公司实习。毕业后在中国计量学院任教。



Q1: 您好，徐冰俏，请您先自我介绍一下吧。

A: 我浙江大学生物医学工程专业，我是在读研究生一年级期间（2001 年）参加 IAESTE 实习的。现在在中国计量学院信息工程分院生物医学工程专业任教。海外实习的内容是参与公司的软件开发。

Q2: 您是爱因斯坦中国第一批申请人吧？当时怎么会想到通过爱因斯坦参加海外实习？

A: 我不是第一批，是第二批，第一批是 2000 年。我是爱因斯坦中国最早的工作人员之一，IAESTE 是三方（高校、学生、企业）受益的交流模式，参加海外实习可亲身体会

如何受益的。

Q3: 您觉得这次实习经历，最大的收获是什么？能否谈谈工作技能方面还有生活方面的收获有哪些？

A: 业务技能方面的最大收获是学会在软件工程管理规范的团队里如何相互协作。生活上的收获是懂得如何与文化有较大差异的人建立和谐关系：在相互尊重的前提下真诚相待。

Q4: 您 2001 年是在哪家公司实习呢？您海外实习的工作内容和现在的工作有关么？

A: 德国的吕贝克 Draeger 医疗仪器公司，实习内容主要是

参加第三代麻醉机的软件开发。海外实习的工作（生物医学仪器的检定）都是紧密相关的。专业和我本身的专业以及现在的工作（生物医学仪器的检定）都是紧密相关的。

Q5：当时的海外实习经历对你后来找工作、升职有什么帮助？

A：海外实习对找工作是很有帮助的，我海外实习的公司在国内也有分公司，招聘人员时就主动给我发过邮件来询问是否愿意来工作，而且大多数企业也很注重海外工作或实习的经历。因为我在学校工作，海外实习对升职是否有帮助很难确定，但有一点是肯定的，海外实习所获得的工作经验对现在的工作起到借鉴和拓宽思路的作用的。

Q6：2001年在申请海外实习时、实习中，以及现在的工作

中，遇到过什么困难？如果有，你又是如何克服的？

A：好像没什么特别的困难。

Q7：您对未来5年的规划是什么？能否谈一下。

A：在医疗仪器，尤其是常用临床监护仪器的检定检测领域开发出可推广使用的产品。希望有其他从事相关行业的IAEATE校友能协助。

Q8：作为高校的老师，对仍在象牙塔里学习，以及面临求职或者继续深造的想拥有国际化职业道路的大学生，您有什么建议吗？

A：我个人认为国际化职业道路同时要求学生的专业能力和综合素质。IAESTE实习是时间开销和资金成本都不高的专业能力和综合素质锻炼机会。国内高校学生应努力争取去获得这样的实习机会。

俞吉/德国

俞吉，浙江大学，电子信息工程，

2004年德国MMI公司实习。现在在GE医疗信息部工作。



Q1：您好，俞吉，请先向大家介绍一下您的情况吧。

A：浙江大学，电子信息工程，2005年毕业，2004年11月—2005年2月在德国MMI（Marketing Mix International）公司实习，为期3个月。

Q2：您在德国的公司是做哪方面的工作？是否跟您的专业相关？

A：我当时在德国的公司主要是负责网络维护，多媒体制作，和我的专业基本相关。

Q3：您觉得这次实习经历，最大的收获是什么？能否谈谈工作技能方面还有生活方面的收获有哪些？

A：最大的收获除了工作技能之外，我觉得是开阔了自己的眼界，增强了独立处事的能力，以及和不同的人的沟通能力。

Q4：请问您现在在哪家工作呢？您海外实习的工作内容和现在的工作有关吗？

A：我目前在GE医疗信息部，负责华北五个省市的业务。主要是做产品专家的工作，偏市场销售类，而当时德国实习的工作内容属于技术类。

Q5：当时的海外实习经历对你后来找工作、升职有什么帮助？

A：有海外实习的经历对找工作，尤其是外企500强还是挺有帮助的。

Q6：2004年在申请海外实习时、实习中，以及现在的工作中，遇到过什么困难？又是如何克服的？

A：从校园到工作岗位碰到困难挫折是非常正常的，哪怕你

在学校的时候再优秀。碰到困难的时候，我觉得最关键是要学会坚持，也就是培养自己的毅力。特别是不要轻言放弃，刚进公司正是修炼内功的时候，所以需要做的就是努力和坚持。

Q7: 您对未来 5 年的规划是什么？能否谈一下。

A: 做到外企的区域经理，同时全面提高自己各方面的素质，包括运动，球类，唱歌，英语等。

Q8: 作为已经工作了职场人，对仍在象牙塔里学习，以及面临求职或者继续深造的想拥有国际化职业道路的大学生，您有什么建议吗？

A: 凡事预则立，不预则废。做好准备工作，Nothing is impossible.



沈昕一/瑞典

沈昕一，2007 年瑞典银雪萍生物质电厂实习。

2008 年开始在中科院生态环境研究中心攻读环境专业的硕士。

Q1: 您好，沈昕一，请先介绍一下您的情况吧。

A: 谢谢爱因斯坦给我实现梦想的机会！我是 2007 年 3 月-5 月参加爱因斯坦的交流项目，赴瑞典银雪萍生物质电厂实习的，这个电厂与众不同之处就是完全使用生物质燃料，比如秸秆、伐木碎屑、能源作物等等，这样避免了使用化石燃料给环境带来的污染。我们国家近几年也着手生物质能源方面的发展，国家电网和瑞典、丹麦等国都有技术合作。我所实习电厂的工作人员也曾到中国参与山东单县生物质发电厂的设计建设。

Q2: 您怎么会想到通过爱因斯坦参加海外实习？与您当初预期的相比，收获大么？最大的收获是什么？是哪些方面的？

A: 爱因斯坦和浙江大学一直有合作，大一初二就开始关注爱因斯坦，我们系也曾有爱因斯坦的国际交流生。06 年 9 月我曾短期访问德国图宾根大学，不过只有 10 天，当时就特别希望能参加更长时间的交流项目。06 年底我还在浙江大

学环境科学专业学习，当时大四保研了，时间上灵活性比较大。正好收到爱因斯坦有关环境方面的项目的信息，导师也非常支持我参加国际交流。各方面条件比较成熟的情况下，我申请到爱因斯坦瑞典的这个项目。

实习收获当然是很多的，最大的收获是对适应国际环境的自信。我记得浙大入学的新生手册上对学生素质培养有一点是“国际视野”，在国内固然可以通过很多渠道培养国际视野，但是真正走出去，亲身经历一番，那体会是更为深刻的。

另外，我非常感谢我在瑞典的朋友们，他们现在也有到中国来旅游或者工作，虽然距离我离开瑞典已经将近两年了，我和瑞典朋友们一直有联系。

Q3: 能否谈谈在瑞典典型的一天是怎么过的？如何与同事相处？有没有中外文化差异的事情？

A: 实习的工作压力不大，不过每天也是早出晚归，因为我住的地方和公司有一个半小时的车程，所以每天 5:30 就得

起床，以便在 8 点前到公司。一天上班最开心的时候就是 Coffee Break 的时候，早上 9:30-10:00，下午是 2:30-3:00，大家一起围坐在茶水间的大桌子边聊天，喝茶喝咖啡，过节的时候还会准备冰淇淋和蛋糕。因为我在的关系，同事会照顾我，聊天的时候有时用英语，让我也参与其中。我到的第一周周二就是我生日，因为那天我刚办理入职手续，大家看到文件上写着我生日就是当天，还特别在 Coffee Break 的时候一起唱瑞典语的生日歌，特别开心。

说到中外文化差异肯定有的，不过也许是现在全球化，对国外的习惯多少有些了解，对一些文化差异，很快就理解适应了，而且同事们很照顾我。

Q4: 这次的实习经历，对你现在的学习和工作是否有帮助？各是哪些方面的？

A: 最明显的是在英语上，瑞典有自己的语言瑞典语，但是他们基本上都会讲英语，我这样在国内学了那么多年英语，但是真正在外语环境中生活，还是有一定挑战的，开始不怎么敢讲，后来想想，反正不是母语，讲错了也没关系，渐渐越讲越敢讲了。现在读研了，做课题报告、和外宾交流，讲英语也会更自信些。总的来说，有国际实习这样的经历，在各个方面都有成长。

Q5: 在申请海外实习时、实习中，或现在的工作/学习中，遇到过什么困难？你又是如何克服的？

A: 我觉得比较大的挑战应该是团队合作。国外高校提倡团队合作，我在浙大的时候老师们也会尝试在课程中安排合作项目。我 08 年暑假参加壳牌资助的能源调研项目，和同学一起申请合作完成的。原来以为自己在这方面的能力是可以

的，但是每次团队合作中，经常会遇到一些分歧，如何来中和分歧，达到团队目标，还有很多要学习的。

Q6: 您对未来 5 年的打算是什么？是打算继续读研，还是工作。能否谈一下。

A: 我现在在中科院生态环境研究中心读硕士，2010 年毕业，对未来的考虑从来没有停止过。从浙大到中科院，从杭州到北京，感觉平台更广阔，机会更多。因为我学的是环境，所以还是希望能在这个领域有更深入的发展。毕业后希望能在环境 NGO 的工作。

Q7: 作为爱因斯特校友，对以后想申请爱因斯特海外实习的申请人，您有什么建议吗？

A: 有梦想，做好准备，抓住机会实现梦想。

Q8: 你对爱因斯特的建议。

A: 两年前参加爱因斯特的实习，一直以来还是经常关注爱因斯特的，发现爱因斯特现在各个方面的活动比以往丰富、多元化。我希望自己也能更多参与，另外也祝愿爱因斯特的活动能做深做精，对青年人的成长有更多实质性的帮助。



李振宁/澳大利亚

李振宁，浙江大学自动化专业，2008 年澳大利亚

Honeywell 公司实习，参与了大型液化天然气项目 Pluto。

Q1: 您好, 李振宁, 请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 你好, 我是一名浙江大学大四的学生, 前两年在浙江大学的竺可桢荣誉学院混合班项目中接受特殊强化训练, 顺利完成选择与信息学院的自动化专业学习, 将于 2009 年 7 月毕业。我是 2008 年暑假去的澳大利亚的 Honeywell 公司实习的, 为期三个月, 期间学习了以项目交付为核心的工作方式, 参与了大型液化天然气项目 Pluto, 主要工作是基于旗舰 DCS 产品 Experion PKS 系统的人机交互界面设计, 控制模块设计和系统调试, 还参与了文件管理等工作。



Q2: 您怎么会想到申请海外实习? 并申请到世界 500 强 Honeywell 澳洲公司实习? 与您预期的相比, 有什么收获吗?

A: 我申请海外实习主要有以下两个原因: 第一个是, 现在中国处于一个快速国际化的阶段, 我们若想在这个大环境中获得更好的立足之地, 需要有国际视野和国际竞争力, 那么走出去, 去听, 去看, 去体验是最好最直接的方式; 第二个是, 爱因斯坦在我们学校成功的宣传是我通过这个项目申请的直接原因, 他以技术交流为主的创办和发展立足点很适合我们工科学生。第三个是, 我计划毕业后出国深造, 海外实习经历无疑对出国申请有一定帮助。能够申请到 Honeywell 澳洲公司的实习, 主要原因是专业对口, 较强的英语能力, 和一定的科研经历。这次实习经历不但为我增加了工程背景和工作经历, 还极大地强化了我的英语口语能力, 同时也让我亲身体验了澳洲多元的文化, 可谓一举三得。

Q3: 这次海外实习经历, 最大的收获是什么? 各是哪些方面? 能详细谈一下吗?

A: 收获主要是三个方面的: 首先是技术方面。我学的是自动化专业, 偏化工方向, 而 Honeywell 公司是自动化领域的国际领导者, 尤其擅长石化方面的控制系统开发, 这使我有了一个接触工业界控制领域中最先进技术的机会。其次是企业管理方面。Honeywell 公司的企业文化是倡导多元的, 重视员工发展的, six-sigma 严格管理的。其运作理念不同于普通的消费品制造公司, 重在用信誉和稳定性维持相对固定的大客户关系。最后想说的是文化上, 佩斯市是一个文化高度多元的城市, 靠近亚洲和非洲, 是一个名副其实的文化熔炉, 我认识了很多来自印度, 南亚和非洲的朋友, 这对我来讲是阅历上的极大丰富。最大的收获我想还是在技术方面, 因为这与我未来以技术为基础的发展道路是吻合的。

Q4: 今年你即将毕业, 你是打算继续深造, 还是工作? 为什么呢? 这次海外实习经历, 对你做出这样的决定, 有影响吗?

A: 我打算毕业后去美国攻读博士, 因为我认为自己适合的是以技术为基础的发展路线, 那么无论对于就业还是创业, 出国深造、在自己的领域走的更深入些都是很有好处的。申请这次实习也是考虑到海外实习经历会对出国申请有一定帮助。

Q5: 能否谈谈在澳洲典型的一天是怎么过的? 有没有中外文化差异的事情发生?

A: 我很幸运的找到了一对中国夫妇, 所以生活上自己没太操心。一天基本上是这样过的: 早上 7 点半起床, 洗漱、吃完早餐后步行去公司, 8 点半开始工作。中午 12 点左右在公司的厨房或者天台上吃自带的午餐, 然后继续工作到下午 5 点。回家后帮着做做饭, 吃完饭后的时间就完全属于自己了。由于佩斯这个城市高度的文化多样性, 所以人们对不同文化的包容性是很高的, 当然我也很注意观察身边人的说话和举止, 我的记忆中没有由于中外文化差异而发生的不同

愉快。

Q6: 在申请海外实习时、实习中，或现在的工作/学习中，遇到过什么困难？你又是如何克服的？

A: 实习开始时，最主要的困难还是在语言上。虽然我由于在准备出国，已经进行了大量的英语方面的学习，但一下处在完全的英语环境中还是有些不适应。为了快速融入环境，我和同事尽可能多的聊天、交流，有问题就问他们，使我的口语在实战中有了大幅的提升。还有就是，在这样的大公司里，每个人都很忙，一个实习生是很容易被忽视的。为了赢得更多的学习机会，唯一的方法就是主动。我主动去要求工作，并高效、高质量的完成工作，这使得我的导师愿意给我分配更多的任务。

Q7: 您对未来 5 年的打算是什么？能否谈一下。

A: 如果申请成功，未来的 5 年将在美国的大学校园中度过。我希望能在一个思想活跃的地方进行学习和科研，在做专业方向研究的同时全面提高自己的能力和扩大社交圈，为将来的工作或者创业赢得更好的机会。

Q8: 作为爱因斯特校友，对以后想申请爱因斯特海外实习的申请人，您有什么建议吗？

A: 我觉的做一件事之前，最重要的是想清楚自己想要的是什么，如何评价一个选择的对错就在于这个选择是否和你想

要的东西吻合。我希望海外实习的申请人在申请之前想一想自己对未来的目标，然后再来考虑是否应该申请海外实习，申请什么类型的实习工作。

Q9: 对爱因斯特的建议。

A: 我觉得爱因斯特应该提供更多的校友聚会，让我们有机会认识更多的、不同领域的优秀同龄人，使我们互相学习，共同提高。



吴正珏/德国

吴正珏，浙江大学电子科学与技术专业，

2006 年德国斯图加特大学实习，现在浙江大学攻读硕士学位。

Q1: 您好，请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 我是浙江大学信息学院的学生，2007 年本科毕业以后保送到本校继续读研。2006 年 10 月到 12 月在德国 Deutschland 大学实习，实习时间为三个月，主要在物理电子学实验室从事硅基太阳能电池的研究。

Q2: 您当时怎么会想到通过爱因斯特参加海外实习？与您当初预期的相比，收获大么？

A: 浙江大学是爱因斯特在中国的第一个合作学校，所以我们对爱因斯特海外实习是相当熟悉的，每年都有很多学长学姐参加实习，我很早就通过他们了解到海外实习对于人生发

展的深远意义。尽管如此，但是当我实习回来再次踏上这片土地的时候，才发现这次的经历不仅毕生难忘，而且让我无法用言语来表述它带给我的成长和收获。

Q3: 这次实习经历，您最大的收获是什么？他们各是哪些方面的？现在对您还有影响吗？

A: 这次的德国之行所见所闻之广可以说超过之前的所有经历，德国人严谨认真的工作态度和逻辑严密的行为方式给我留下深刻的印象并且让我也保留了这些优秀的素质。但是谈到最大的收获，还是让我锻炼出了坚忍不拔的意志，无论面对何种困境都可以激发自己的潜能去克服和战胜。

Q4: 您海外实习的工作内容和现在的研究有关么？

A: 现在我仍在浙江大学继续研究生阶段的学习，研究的方向仍然是物理电子学，和当时在国外实习的工作方向是一致的。

Q5: 2006 年在申请海外实习时、实习中以及现在的工作中，遇到过什么困难？你又是如何克服的？

A: 举个当时在德国时候的例子，是去柏林游玩回来的途中，因为火车晚点没有赶上上下班转乘的火车，后来一路晚点，最后差不多快半夜在一个小镇的火车站卡住了，因为时间太晚，已经没有当天的火车回斯图加特，而我到第二天我买的周末票就会失效，更糟糕的是身上已经没有足够的钱买到回去的火车票了。当时真的有一种恐惧的感觉袭遍全身，那一刻真正感受到孤立无援的辛酸。好在我渐渐镇定下他们了解情况后为我写了一张准许乘车回斯图加特的火车票，这样我才放心下来。靠着用最后一点钱从自动售货机里买来的巧克力，在车站冰冷的板凳上度过了几个小时。等第二天回到住处已然恍如隔世。这件事给我的印象如此深刻以至于后来遇到困难时我总能充满信心，从不将困难放在心上。

Q6: 您对未来 5 年的规划是什么？能否谈一下。

A: 我还有接近一年半的时间需要在学校度过来完成研究生的学业，毕业之后我希望可以开创自己的事业，但是这需要有相当的积累。所以近 5 年的计划是先完成学业，然后在电子行业找到自己喜欢的工作，积累经验，人脉和经济基础。

皇甫俊彦 / 比利时

皇甫俊彦，浙江大学计算机专业，

2007 年比利时 Nuance 公司实习，现在浙江大学攻读硕士学位。



Q1: 您好，皇甫，请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 大家好，我叫皇甫俊彦，现在是浙江大学计算机系 08 级的研究生。我是在大三暑假时去比利时的 Nuance 公司实习了两个月。我实习的主要工作是做程序开发，做一个 eclipse 插件。

Q2: 您当时怎么会想到通过爱因斯坦参加海外实习？与您当初预期的相比，收获大么？

A: 我本科刚进浙江大学的时候就看到了爱因斯坦的宣传，当时这种技术性的海外交流很吸引我。所以一到大三我就迫不及待地开始申请爱因斯坦海外实习了。此次实习远远超过

我的预期。应该是我目前为止经历的最完美的一次实习体验。

Q3: 这次实习经历，您最大的收获是什么？他们各是哪些方面的？现在对您还有影响吗？

A: 这次实习经历中，我最大的收获在于两点：

第一，我第一次真正地接触了海外的生活，交了很多海外的朋友。第一次直面文化冲突。这是一种很宝贵的体验。

第二，我第一次真正在一个 IT 公司实习，第一次开发有使用价值的产品。以前只是在学校开发一些玩具性的程序。对我的影响在于首先我坚定了不出国读研的选择，其次我后

来在微软 TTS 组实习，而 Nuance 是他们最大的竞争对手。换句话说他们开发类似的产品，这让我有很多经验可以借鉴。

Q4: 当时为什么选择读研而不是工作?

A: 我现在是继续在浙大计算机系读研。想要读研主要是觉得本科生的竞争力不够，还是继续深造比较好。而没有选择出国读研主要是在国外实习的两个月，我真正体验了海外的生活。虽然过得很爽，但是我非常清楚这不是我想要的生活。

简单概括就是很难融入当地的社会，当地的圈子，在比利时主要还是和中国留学生在一起的多。然后自己的朋友，亲人，包括女朋友都在长三角，我还是适合待在国内。

Q5: 这次海外实习经历对你后来读研有什么帮助?

A: 这段实习经历对我读研来说其实并没有太大帮助，大家

都知道保研主要看本科成绩嘛。当然技术上的收获也不是没有，在这两个月的时间里，我熟悉了 java，更熟悉了 eclipse 插件的开发。

Q6: 2007 年在申请海外实习时、实习中，或现在的学习中，遇到过什么困难？你又是如何克服的？

A: 当时申请过程中嘛，和 Fanfan 有了一些误会，她差点要取消我的 offer。不过后来我们静下来好好沟通了一下，爱因斯坦最终给了我一个很完美的实习。

Q7: 您对未来 5 年的规划是什么？能否谈一下。

A: 未来五年，基本就是按部就班地好好读研，然后找个待遇不错的工作。技术性岗位嘛，也没太多变数，就是扎扎实实学好基础，搞好技术，做个优秀的程序员。

寇煦丰/英国

寇煦丰，浙江大学光电系，

2007 年英国格拉斯哥的 Strathclyde University 实习



Q1: 寇煦丰，你好，请像大家介绍一下自己吧。

A: 我是来自浙江大学竺可桢学院混合班的寇煦丰，目前是一名光电系大四的学生。我于今年七月至十月间在英国格拉斯哥的 Strathclyde University 进行了为期 12 周的实习。

Q2: 当初为什么想申请海外实习？申请过程中有没有遇到什么困难？您是怎么解决的？

A: 最初想要申请海外实习是因为通过 IAESTE 多年来在我们学校的宣讲以及学长学姐的介绍，我感觉海外实习可以极大的丰富自己的阅历，同时也会对申请出国有很大的帮助。另外，我于去年暑假参加了 UCLA 的 Summer Sessions，有很大的收获，因此也想再借海外实习的机会更加深入地了解不同国度的社会风俗和历史。

Q3: 能否谈谈这次实习经历中，收获有哪些方面？

A: 我感觉这次实习，自己收获最大的方面有二。其一是接受了为期三个月的专业实习，在 supervisor Dr. Papoff 的悉心指导下独立完成了有关电磁场分布一个项目的研究，掌握了进行科学研究的基本技能和方法，极大地提升了自己的专业背景。其二是培养了自己的独立生活能力。在英国的这三个月里，我每天都要自己做饭，这对之前从来没有过厨房经验的我而言不啻是一个考验。不过通过一段时期的揣摩和实践，最终我还是经受住了考验。

Q4: 在英国的公司主要从事哪些方面的工作？和专业是否相关？如何与同事、老板相处？

A: 实习期间，我主要是在 Stathclyde University 物理系

Papoff 老师的指导下，用 Matlab 软件对单个球体对光波的散射形成的 photonic nanojets 进行仿真，模拟出空间散射场的分布，进而对 photonic nanojets 的相关性质进行研究分析。鉴于只是对单个散射球体的电磁场进行仿真模拟，因此整个代码的编写都是我自己独立完成的。Dr. Papoff 通常会事先给我推荐相关方面论文的阅读，并且提出一些设想和希望的结果。然后我就以次为目标进行编程，期间一旦遇到了什么问题，我会首先与实验室里的学长进行讨论，如果问题无法解决，我会及时寻求 Dr. Papoff 的帮助。总的来说，我与 Dr. Papoff 和实验室里的学长们相处得很融洽，他们对我都很热心。除了学习方面，他们也十分关心我日常的生活。学长们会热心帮我解决网络的问题，也会邀请我在放学后到附近的 Pub 去小酌一杯。Dr. Papoff 也十分平易近人，除了耐心回答我的问题之外，也时常询问我是否习惯当地的气候和生活，这使得在异国他乡生活的我来说倍感温暖。

Q5: 能否介绍你在英国的一天是怎么过的。

A: 我一般每天早上 7:30 起床，吃完自己动手做的早饭后，用 40 分钟的时间从我住的 flat 步行到我工作的学校，路上我会穿过 Glasgow 的 City Center，伴随着整个城市的苏醒，以愉快的心情开始一天的工作。上午我一般会对前提天程序仿真的结果进行处理。下午通常会在 5:30 下班，和室友-来自约旦的 Hussam 一起步行返回住所，说说一天的工作和感受，然后一起去超市进行晚餐材料的采购。晚饭后我一般会上网看看当天的新闻（特别是在奥运会期间），与 Hussam 就共同感兴趣的话题进行探讨，比如中东问题，奥运会以及我们各自今后的人生规划等等。

开始的一两个周末，IAESTE UK 会组织在苏格兰的实习生进行活动，比如举办各类 party 或是到苏格兰的旅游胜地游览。之后随着我对当地生活的适应以及认识朋友的增加，我会在周末与来自世界各地的朋友结伴出行，看球赛，登山或者游玩主题公园，生活过得丰富多彩。

Q6: 能否谈谈英国给您印象最深的一件事情。

A: 在英国实习期间给我印象最深的一件事情是我和我的日本朋友 Nakahara 一起南下到英格兰著名的 The Lake District 旅游。我和 Nakahara 是在 IAESTE UK 组织的一次活动中认识的，其实刚开始我以为他也是中国人（因为他身材比较魁梧，与之前通过电视了解的日本人大不一样），之后大概是由于我们都来自亚洲以及中日之间特殊关系的缘故，我们聊得很投机。通过进一步交流之后，我们决定利用一个周末的时间，当一名背包客游览 The Lake District。在那两天里面，我们不仅欣赏到了英格兰美丽的山水风光，更重要的是通过交流，我发现自己以前对日本以及日本人看法的一些误区。Nakahara 是一名东京大学的研究生，他的理想也和一般学生一样，就是毕业后能够得到好的工作机会。他对中日之间的历史看法并无偏激，虽然无从了解到想南京大屠杀之类的事情，他对这段历史的认识比较客观，也希望中日两国世代和平。令我惊异的是他对中国的看法远比我乐观，他告诉我中国肯定会在短时间内超过美国，重新成为世界的霸主（同样我认识的绝大多数外国人，包括 Dr. Papoff 也持有这样的看法）。除此之外，我们还谈到了各自的理想和今后的人生规划。两天的时间里面我们交谈甚欢，在一起度过了愉快的时光。

上海大学篇

徐路达/美国

徐路达，2005 年美国 Rice University 实习 3 个月左右，
2006 年上海大学毕业后加入工作 IBM 至今。



Q1: 您好，徐路达，请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 我来在上海大学计算机工程与技术学院，2006 年春季毕业，2005 年暑假去美国德州的休斯敦 Rice University 实习了 3 个月左右，实习的内容是和激光仪器相关的程序设计。大学毕业后加入 IBM GTS 部门工作至今。

Q2: 当时怎么会想到申请爱因斯坦的海外实习？美国的实习机会非常热门，当初您申请到这个实习机会，最大的优势是什么？有什么心得可以分享一下么？

A: 当时参加爱因斯坦的海外实习真的是很幸运的一件事情，这里要感谢学校的老师和爱因斯坦的 Fanfan，没有她们绝对没有现在的我。最大的优势？嗯...怎么说呢，我觉得其实有运气的成分，但也有水到渠成的感觉。我是大三升大四的暑假去的美国。在此之前，大一获得奖学金，驾照，大二担任学生会主席，公司实习，大三加入 JA SCOPE，从心智和能力的准备上，都到达了一个比较成熟的阶段(相对于同龄的大学生而言)，所以其实也没什么特别的心得，关键是积累，很重要。

Q3: 这次实习经历，最大的收获是什么？能否谈谈工作技能方面还有生活方面的收获有哪些？曾经听你说过至今最骄傲的事情即是在 3 个月内游遍了美国。

A: 最大的收获？呵呵，可能是眼界开阔了，性格更加外向和包容了。各种各样的事情遇到了多了，也就不怕了。我在美国的心态不错，抓紧一切机会去体验生活，这个方面我现

在还是很受用的。我觉得我现在的状态就属于会积极地尝试各种新的体验，但不会很过，心态比较平和。至于在 3 个月内游遍了美国，呵呵，你是从《相约星期六》里看到的吧？呵呵，的确是蛮骄傲的事情，一个人美东和美西都玩了一圈，满钦佩自己一个人半夜 1 点多坐纽约地铁到郊区找住宿，呵呵。

Q4: 您现在在哪家公司工作？您海外实习的工作内容和现在的工作有关么？

A: 我现在在 IBM GTS 部门工作，说实话目前的工作内容和海外实习的工作内容没啥相关性。但是在别的地方的帮助还是蛮大的，比如我们经常有老外来培训，这时候我和他们的沟通就不会很怩，比较自然。应该说去过海外实习的人，回来不一定对找工作有直接的影响，但一定会在别的一些地方，体现出独特的优势的！

Q5: 当时的海外实习经历对你后来找工作、个人职业发展有什么帮助？

A: 呵呵，和上面的问题差不多。

Q6: 2005 年在申请海外实习时、实习中，以及现在的工作中，遇到过什么困难？您又是如何克服的？

A: 困难无处不在，呵呵。但我觉得关键的关键是困难来了如何去面对。美国回来，我学会了用积极的方式去面对，并相信自己的能力。记得那时候去美国之前很害怕，无亲无靠

的一个人在美国活 3 个月。接触的全是老外，我怀疑我能行吗？但有的时候，是需要有人逼一下，冲出去了，也就好了。所以，困难来了，没啥好怕的，往前冲吧人逼一下，冲出去了，也就好了。所以，困难来了，没啥好怕的，往前冲吧！

Q7：您对未来 5 年的规划是什么？能否谈一下。

A：5 年规划？呵呵，我现在觉得 3 年规划都很虚，实在是计划跟不上变化。今年到 4 月就是我加入 IBM3 年了，说实话我还是蛮喜欢这个公司的。同事老板也对我蛮好的，也有些挑战的事情等着我去做，所以事业上我可能还是沿着这个轨道向上努力。生活上我可能会参与些公益事业，比如 JA，贡献下自己的时间。当然，年龄不小了，呵呵，先成家后立业一直是我所坚信的信条。

Q8：作为职场人，对仍在象牙塔里学习，以及面临求职或者继续深造的想拥有国际化职业道路的大学生，您有什么建议吗？



A：嗯...我觉得，修炼内功很重要，然后呢，多出去走走，多接触些人，性格好，很重要的。做事情踏实，但不要只是低头赶路，还要时不时抬头看看自己路走得对不对，时刻调整调整。心态平稳点就好。

张劭明/德国

张劭明，上海大学电子工程及自动化专业，

2005 年在德国 Siegen 大学实习 2 个月。2008 年赴伦敦皇家大学读研。



Q1：您好，张劭明，请先向大家介绍一下您的情况吧。

A：2006 年我从上海大学电子工程及自动化毕业。在 2005 年时，我通过爱因斯坦获得了一个为期 2 个月到德国 Siegen 大学的实习机会，在那边做的项目是开发一个室外机器人的 GPS 软件。在德国实习的经验对我来说可谓印象深刻。

Q2：您当时怎么会想到通过爱因斯坦参加海外实习？

A：主要是为了工作计划，我认为能在大学学习中得到工作经验，尤其是国际性的实习，对未来的发展是很重要的，于是我就通过爱因斯坦申请了实习。因为爱因斯坦为大学生在中国和世界之间建立了一座很好的桥梁，这让我们能够在我们的工作的初期增长见识开拓眼界。

Q3：这次实习经历，您最大的收获是什么？他们各是哪些方面？现在对您还有影响吗？

A：1) 交流技巧：和不同文化背景的人讨论问题，与同事和老板的交谈都有助于提高交流技巧。交流技巧对未来的发展是很重要的，当然和世界各地的人交朋友对我来说也是同样重要的，我现在还和我这些德国，英国，法国，埃及的大部分朋友有联系。

2) 自学能力：实习中的每一个项目对于我来说都是一个挑战，而自学能力对未来的工作也是必不可少的。

3) 时间计划：当我从大学毕业并开始工作的时候，我意识到了时间计划的重要性。德国的实习对我们来说是个很好的机会，我们从在德国的工作，生活和旅游中提高了自我能力。

Q4: 您现在是在 Kings College London 读研吗? 学的是什么专业? 和海外实习的内容相关吗?

A: 从上海大学毕业后, 我在英特尔公司做了两年的生产线检查员, 然后 08 年夏天, 我决定去伦敦皇家大学继续我的硕士学位。我现在的专业是企业管理工程。在德国的经验告诉我世界总是比你想的要精彩。所以我必须去探索世界, 享受生活。

Q5: 当时的海外实习经历对你后来读研有什么帮助?

A: 在德国的实习经历对我来说是难忘的, 这也是导致我去英国继续我硕士学习的原因之一。除此之外, 当我得到英特尔公司工作的时候, 我觉得我也从海外实习中受益匪浅。两个月的德国实习可能不能提高你的专业技术, 但是它去可以改变你认识世界的想法。

Q6: 2005 年在申请海外实习时、实习中, 或现在的工作/学习中, 遇到过什么困难? 你又是如何克服的?

A: 由于第一次离开上海并一个人独自生活, 我在工作, 与人相处, 旅游中遇到了很多困难。解决这些问题的黄金建议就是和别人多交流一下, 可以问问你的指导员, 也可以和同事聊聊, 学习别人的长处, 改正自己的缺点。要不耻下问, 他们通常人都很好而且乐于助人。



Q7: 您对未来 5 年的规划是什么? 能否谈一下。

A: 总的来说, 接下的五年对我来说是极其重要的。我的计划是毕业后在英国工作 2 到 5 年来体验不同的职位并和各行各业的人建立起自己的人际关系。希望当我有足够的经验后开始自己的事业。

Q8: 作为过来人, 对仍在象牙塔里学习, 以及面临求职或者继续深造的想拥有国际化职业道路的学弟学妹们, 您有什么建议吗?

A: 好好计划生活, 努力完成梦想, 不要放弃, 世界总是很美好的。

黄智悦/塞尔维亚

黄智悦, 2007 年塞尔维亚 University of Nis 6 周实习,
现在加拿大 University of Waterloo 读研



Q1: 您好, 黄智悦, 请先向大家介绍一下吧。

A: 我是在上海大学数学系念的本科和一年研究生。在 2007 年暑假, 我参加了 IAESTE 前往塞尔维亚参加为期 6 周的实习。实习是在 University of Nis, 在那里, 我跟随 Prof. Ljubisa 学习, 在他的带领下参与当地的一些学术活动中。

Q2: 您当时怎么会想到通过爱因斯坦参加海外实习? 而且

申请去塞黑(前南斯拉夫)实习? 会不会有安全方面顾虑?

A: 一直有出国留学的梦想, 所以希望通过 IAESTE 提前感受国外生活。在很多人印象中, 塞尔维亚是一个战乱的国家。历史上也确实如此。但是正因如此, 让我觉得塞尔维亚是一个充满魅力的地方。我们可以通过网络了解美国, 英国, 德国, 法国等发达的国家, 但是关于塞尔维亚这样的国家, 资料太少了。所以, 值得一去。

出门在外都有安全隐患存在。俗话说“出门在外，靠朋友”，因此，一个好的组织，如 IAESTE，是安全的保证。同时，自己的安全意识也应该提高。

Q3: 这次实习经历，您最大的收获是什么？他们各是哪些方面的？现在对您还有影响吗？

A: 最大的收获，对祖国的热爱。在国内的时候，讲的是爱国；去塞尔维亚后，做的是爱国，发现自己对家乡的情感升华了。在加拿大，这样的感情还是一直存在的。其次，成为了世界人。在塞尔维亚，和来自全球不同地区的学生住在一起，才真正发现这是一个地球村。和不同国家的人交往，感受到不同文化的碰撞。这些朋友，至今我还和他们有密切的联系。

Q4: 您现在在加拿大哪所学校读研究生？还是数学专业的吗？当初怎么考虑申请读研？

A: University of Waterloo, 读统计。来加拿大前就已经读了一年研究生。未来想走学术路线，所以研究生阶段是必需的。

Q5: 当时的海外实习经历对你后来申请读研有什么帮助

么？

A: 有帮助。在塞尔维亚，我参加学术活动，在 Prof. Ljubica 的引见下，认识了不少教授，可以说更好地走入了学术圈子。同时，利用在塞尔维亚的机会，我在当地的学术期刊上，发表了一篇论文。

Q6: 我也有同学在加拿大读研，据他说很辛苦。你在申请海外实习时、实习中，或现在的工作/学习中，遇到过什么困难吗？你又是如何克服的？

A: 的确是很辛苦。不单单是生活上的，感觉学习压力更大。作业很多。没有什么其他办法，咬咬牙，读下去。

Q7: 您对未来 5 年的规划是什么？能否谈一下。

A: 因为想走学术路线，所以准备留在这边读 PH.D。5 年，差不多 PH.D 毕业。

Q8: 作为学长，对仍在象牙塔里学习，以及面临求职或者继续深造的想拥有国际化职业道路的学弟学妹们，您有什么建议吗？

A: 思路决定出路。

朱寰/西班牙

朱寰，机械工程及自动化专业，

2008 年暑假在西班牙作为开发工程师，实习 10 周。

Q1: 您好，朱寰，请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 大家好，我是朱寰。2008 年 6 月至 8 月，我在西班牙瓦伦西亚的 IHREN INGENIEROS S.L 公司实习了 10 周。在公司里我作为开发工程师，与其他建筑师、机械工程师等合作，共参与了两个主要项目。其中我的主要工作任务是用 Autodesk Inventor 等软件绘图。

Q2: 您当时怎么会想到通过爱因斯特参加海外实习？

A: 我很早就从学长、学姐了解到爱因斯特海外实习项目。

当时听他们说起在德国、美国的实习经历，我非常向往。当我得知上海大学与爱因斯特有合作项目时，毫不犹豫报了名。

Q3: 这次实习经历，您最大的收获是什么？他们各是哪些方面的？现在对您还有影响吗？

A: 这次实习经历对我的影响非常大，其中最大的收获是让我更加独立、更加自信。这些影响将是长久的。

独立：我第一次独自出国，面对陌生的一切我能够照顾好自己，在实习假期一个人去周围国家旅游。面对这一路上的种种突发问题，我独立解决。让我想起一句话：独自远行是真正成长的开始。

专业：从公司里学到的，以及同事带我参观的**文化：**大街抑或小巷，从文艺复兴到现代艺术。那些场景、画卷从图片变成眼前的立体，我心潮澎湃写给当年同在此地给我寄明信片的家人：我终于来到了这里。

自我管理：一边是每晚凌晨 1、2 点开始的 party，一边是第二天整天的实习和周末预计的高强度旅游；是选择都去参加还是选择对自己身体更好的休息活动方式？一边是继续吃不习惯的西餐，还是做点中餐给自己调剂一下再去适应西餐？一方面是有限的时间，另一方面是无限的风光，是选择适当放弃还是选择打“疲劳战”继续像完成任务般地参观？

快速学习：从刚进公司时完全不熟悉的软件和语言，到预订青年旅馆、在非英文网页上买火车票。从自己计划旅游路线到下了车找旅馆、找景点。

自我保护：在马德里的街头遇到几乎是明抢的小偷，没有让他们得逞；在滑铁卢无人的街上奔跑着为了赶上末班车；布鲁塞尔傍晚因为找不到与火车站同名的汽车站而上下下奔跑、问路，终于赶上了车；鹿特丹下着大雨、背着上公斤重的大包，用那被淋破了的地图找旅馆。这一切都需要而且只能靠自己。

感恩：感谢那些一路上帮助过我的人们。第一天我等不到公交车而送我上班的 IAESTE 工作人员；耐心指导我的 Fernando 等公司同事；马德里火车站带我转车的年轻军人；滑铁卢帮我带路的随身拿着一本《毛泽东传》的女士；风车村火车站告诉我如何转几次火车到达目的地的列车员；巴黎地铁上帮我指路还怕我迷路留下她联系方式的女孩……还有共同在西班牙实习的彭轶、张智栋。感谢所有人，是你们让我的一路如此精彩美好。

Q4：在申请海外实习时、实习中，以及现在的学习中，遇到过什么困难？你又是如何克服的？

A：在申请海外实习时，我一度认为成功申请的希望不大，

甚至想要放弃。后来说服自己再坚持一下，包括在接下去漫长的等待结果的过程中，我也努力保持良好心态，相信不管去还是不去，都会有收获。



Q5：能否介绍你在西班牙的一天是怎么过的。你觉得在西班牙的生活与国内生活最大的不同在哪里？有文化差异所着成的印象深刻的故事吗？

A：我在西班牙工作的一天基本是这样：7 点起床，坐车近 1 小时到公司，9 点上班。11 点到 11 点半是咖啡时间，继续工作到下午 2 点，午饭时间一小时，再工作到 5 点半左右下班，乘车一小时回住所。晚上 9 点多吃晚饭。有时饭后去参加 Party 等活动。7 月和 8 月每周会有两天工作时间比较特别，就是中午不休息，下午 3 点下班。老板解释说这样可以让员工有时间和家人去海滩。西班牙的生活与国内的最大差别在于吃饭时间：午饭下午 2 点，晚饭晚上 9、10 点开始。我通常会在中间加点餐，或者干脆按国内时间吃饭。

文化差异印象深刻的故事是 Tomatina，番茄大战节。8 月最后一个星期三，我们几个国际实习生，很早就出发了。我们都提前请了一天假，有人还特地为了番茄节买 T 恤。小镇距瓦伦西亚市区不远，等到我们到时已是人山人海。小小的巷子里挤满了来自全世界上万的好奇的人们。喧闹声后，正式开战，卡车满载番茄，我们不时被番茄击中，也不时还击，一片混战。场面之疯狂，让我们这些外国学生直呼过瘾。回来之后，宿舍里弥漫了很久的番茄味道，国际实习生里有两位男生和一名女生“中彩”，留下了被青番茄打中后的痕迹。

Q6：您现在大四了，是打算继续深造还是工作？为什么会

做出这个的决定？

A: 我计划继续深造。做出这个决定是在去西班牙之前，但这次实习经历让我更加坚定。一是本科机械专业的课程有

限，不够深入，不足以让我找到一个进入制造业的切入点；另一个是因为见识到了先进制造业，更加明白了差距和市场所在，需要趁现在抓紧充实自己。

蔡一飞/英国

蔡一飞，上海大学微电子专业，

2008 年暑假赴英国杜伦大学实习 8 周。2009 年拿到 KPMG 的 offer。

Q1:您是 2007 年精英组成员，当初您为什么想申请爱因斯特的实习？最大的收获是什么？

A:加入爱因斯特的初衷就是锻炼自己，打开视野，增加跨文化的理解，我本来就是一个非常喜欢和外国朋友打交道的人，同时也很认同爱因斯特的文化。最大的收获应该是较为深刻地理解了一些我们应该遵循的品质，比如 integrity, responsibility.....

Q2:家长和老师对你申请海外实习是否支持？你是如何与老师和家长沟通，做好出国实习的安排的？

A:非常支持。在爱因斯特做志愿者的日子里，我不断和父母分享故事，所以他们对爱因斯特非常信任。由于时间较短，不影响学业。机会难得，学校也很支持。

Q3:申请海外实习过程中有没有遇到困难，如果有是怎么克服的？

A:申请过程吗？我想每一个申请者都花了不少时间准备材料，这个过程也是一种锻炼，其实这个过程主要就是主动利用资源和沟通，找学校写材料，找老师也推荐信等，还有找外教改信函。我的材料递交的很早，但接收函到的比较晚，等待接收函的过程是焦虑和紧张的。我心想，过 1 个月会来的，没来，过了五一会来的，没来，考完试会来的，还是没来。我当时就对我自己说，即使没有成功，申请的过程也已经收获颇丰了。在这期间我把雅思也考了，还拟了一封给教授的信，以便不时之需。同时，我也开始找实习做好两手准备。最后，在正式接收函到来早 2 周，对方的博士丈二和尚

摸不到脑袋的发来一封信说已帮我安排了住宿，可以到某链接上去看，希望能见到我。当时我心想八九不离十了，所以可以说我知道这个好消息比爱因斯特还早。

Q4:在英国的公司主要做哪些方面的工作？如何与同事、老板相处？

A: 开始阅读了很多晦涩的论文，之后的工作主要在实验室，研究缓速光脉冲传播，和光脉冲中的塞慢分裂。走的时候，成功的观测到了这两个现象，写了一篇 15000 字的实验报告，还做了一个 30 分钟的科学演讲。因为主要从事实验，比较在行，老板比较满意。至于同事，大家都是本质很友善的人，但是英国人办公室里不太讲话，多和他们出去泡几次吧，就熟了，酒吧文化是西方的一大特色。

Q5:能否介绍你在英国的一天是怎么过的。

A:英国纬度高，白天特别长。通常早上八点半起床，50 米冲刺到学院饭厅吃早饭（因为餐厅只开放到 9 点），每天都是培根肉，香肠和水蒸蛋，然后和同伴一起上班。之后和博士简单讨论下实验进展，设计下今天的实验，之后就进实验室，门禁显示 laser on，很拉风。有时在办公室用 Matlab 编程或处理数据。中午一群人去市中心吃午饭，早上 11 点和下午 4 点都有 coffee time，5 点下班，之后会和其他爱因斯特实习生们一起做饭聊天，我的紫菜汤向来很受欢迎，之后晚间我们会时常在活动室打桌球，或是到市中心泡吧。晚上 10 点天才暗，一般 12 点听着教堂的钟声入睡。周末总是充满了无限期待。筹划旅行早已是驾轻就熟。伦敦，约克，

曼彻斯特，利物浦，纽卡斯尔，爱丁堡……也算游遍了大江南北。第一次买了一个睡袋，无论走到哪里，总能在爱因斯特的朋友家中找到栖身之处，每次睡去像木乃伊进入了长眠一般，非常舒适。也免去了高昂的旅店费用。我特别喜欢利物浦，那里应有尽有，有甲壳虫乐队，于是历来都是流行之都，四处都能听见吉他演奏，有特有的港口和海盗文化，titanic 三姐妹载的大多是利物浦人，城市中心也非常干净和现代化，人口比较密集，但却不如上海那般行事匆匆，还有一个牛到一个境界的球队，可以说是应有尽有了，也不愧为 08 欧洲文化节中心，怎能错过。

另外值得一提的是英国爱因斯特的周末活动了，组织风格够有特色的，基本上除了有几个集合买票的地点，剩下的全是 free time 了，住宿大多不会事先代你安排。但是与五湖四海的爱因斯特新人结伴同游，海阔天空才是最为吸引人的地方。在伦敦的接待会上，人人西装革履，手持一杯葡萄酒，悠然自得。有食物的盘子传递于人群中，只有好莱坞电影里才有的场景~也许在国内主动接触过许多国际友人，在这样的环境中我到也不是很见生，反而如鱼得水起来。亦或是在一间间小酒馆里，温和的光线，适宜的背景音乐，举杯相庆，时间缓慢地流逝，那种舒适怡然的氛围会慢慢沉淀在记忆里，这大概就是酒吧文化的真谛吧。因此只要时间允许，我都会准时报到参加。

Q6: 你觉得在英国的生活与国内生活最大的不同在哪里?

A: 人少，宁静。每天走在路上的陌生人都是一样的，地铁，火车，汽车从来不会坐满人。从大城市来的我，开始着实有点 suffer in silence。还有就是人与自然和谐相处，任何一个火车站都有鸽子，任何一个靠海城市里都可以见到海鸥，还有松鼠钻在草丛里，这些都是在上海看不到的。这里生活的节奏感很慢，由于社会的福利体制好，老板和服务生都住 house，生活质量差距不会很大，所以大家的价值观很多样化，都安心做自己喜欢的事。而在国内，就特别想证明自己，价值观趋同。

Q7: 实习结束后，你会选择找工作，还是计划出国继续深

造呢？为什么？

A: 先工作一两年，之后再出去读书。我认为如果那时我还能放下一切继续深造，说明我已经很清楚自己缺少什么，而不想为了读书而读书了。

Q8: 为什么选择海外实习？你觉得海外实习最大的收获是什么？

A: 收获太多了，独立地生活，努力地去理解他人，结识来自世界各地的朋友，增加跨文化的理解，去感受和适应国外的工作强度和要求，学会与外国人协调，磋商来解决问题，锻炼口语，了解异国风情。而且通过与本国的对比，你也会对自己的文化有更深入的理解。所以真的很难说最大的收获是什么，有的话大概我现在更加 open-minded 了。

Q9: 您在英国看了北京奥运会开幕式吗？有什么特别的感受可以分享？

A: 在英国看奥运，那种体味可以说是刻骨铭心了。奥运前一周，当国内都沉浸在欢愉的气氛中，我的辅导员激动得写信告诉我她在开幕式那天结婚了，我也开始关注英国的媒体。可是基本上大标题全是，“污染，人权，政治，北京如何拯救奥运”，甚至戏称我们的政府在折磨人民，每天忙着欺骗亿万人民。BBC 还愚蠢的拿一张不同时间地点监测到的空气质量照片来佐证北京的恶劣环境。奥运开幕式当天，我先和朋友吃了中餐馆，然后回办公室看的开幕式。中餐馆的一位服务员对我说，“哎，真是太可惜了，在我的一生中也许也就开这一次奥运，我却在异国他乡，连电视也没有。”我也不由自主的激动起来。由于版权问题只能在 BBC 上看开幕式，BBC 的转播员在感叹开幕式的雄壮的同时还念念不忘提及我们的争议议题。在各国入场的时候，用一种讽刺的口吻介绍这是某某国，是中国的邻居，他们正面临什么摩擦，看他们能怎么办把。北京为改善环境做出的努力有目共睹，而如此无视我们的努力，肆意的诽谤实在令人气愤之至。但是开幕式真的办的很好，当李宁拿着火炬飞天的时候，我激动的哭了，为崛起的祖国而骄傲，内心中洋溢着无限的自豪感和自信，也掺杂着远在异国他乡游子的复杂情怀。

后来我体会到，虽然国外的媒体开放，但是两边都不尽客观，国外媒体往往也具有一定的政治导向，而且忽略了站在他国的文化背景中去理解和思考，而爱因斯特正是要帮助我们真正做一个理解世界的人。有时我又觉得，其实国与国之间也像小孩子一样，一样会嫉妒，会有摩擦，会耍脾气和计谋。他们时常说你一两点，客观反应他们在乎你，你有威胁到他们了，虽然他们出发点可能并不好，但是多少也会有些敲打的作用，从这方面讲是积极的，我们仍需努力。因为这里基本上只转播英国的强势项目比如自行车和皮划艇比赛，所以我的基本任务就是每天早上一起来数一下金牌。也还是非常惬意的。

Q10: 英国人是对这次北京奥运会的评价如何？伦敦将在2010年举办第30届奥运会，英国人对奥运会的态度如何？

A: 我的同事因为和我比较熟也很友好，所以基本只往好里

说。抛开争议话题，媒体的评价也是很高的。但是由于文化的差异，外国人不能理解为什么开幕式上唱歌的小女孩和表演的小女孩要分开，只因为唱歌小女孩不够好看。我当时说，我们是一个更注重集体利益的民族，个人愿意奉献和牺牲一些个人利益，去呈现最完美的画面。被勉强接受了。可能感觉他们更注重个人的才能得以张扬，以及崇尚最朴实和自然的东西。



张洲/澳大利亚

张洲，上海大学高分子材料专业，

2008年在澳大利亚墨尔本澳联邦科学工业研究院实习6个月。

Q1: 张洲，你好，请先向大家介绍一下自己吧。

A: 我是上海大学高分子材料专业大四的学生，通过爱因斯特的帮助与自己的努力，现在在墨尔本的澳联邦科学工业研究院实习。自7月1日开始实习至今已有4个多月了，实习到明年一月份结束。

Q2: 当初为什么想申请海外实习？你觉得现在的收获和当初的期望是否相符。

A: 在大学读书期间就一直有出国深造的想法，后来有缘结识了身为爱因斯特会员，并有了出国实习经历的学姐，自此被深深吸引。除了希望闯闯世界开阔眼界外，其实最主要的是看找了这个机会对自己人生的深远影响。4个多月的实习，我所收获到的远远超出了我所想象的。不仅仅来自与工作中的收获，更来自自己方方面面，不同的文化，不同的朋友，不

同的生活，各种不曾有过的经历，教会了我很多。

Q3: 家长和老师对你申请海外实习是否支持？你是如何与老师和家长沟通，做好出国实习的安排的？

A: 我的父母和我的老师对我申请这次海外实习都非常支持。我的父母非常支持我去海外深造，对这次难得的专业对口实习更是期待已久。所以在这个申请过程中，父母都全力支持，在办理各项出国事宜的时候也帮助了我很多。因为在过去的3年中一直都在学院中从事学生会工作，团委的老师和辅导员对我都很熟悉；并且我也提早收到导师提拔进入了实验室参与了一些试验项目，所以从团委老师，到导师都非常支持我出国增长见识，回来报效祖国。所以在整个办理学校申请出境手续和准备申请材料包的过程中，老师们都帮了我很多。我也很感激他们对我的支持，这同时也是我在国外努力

学习的重要动力之一。

Q4: 您在申请海外实习过程中有没有遇到困难, 如果有是怎么克服的?

A: 在申请实习的过程中所遇到的困难就是时间分配问题, 因为当时正巧赶上学校的考试周。面对紧张的考前复习和材料包提交期限, 每晚 2 小时的材料准备雷打不动, 提高复习效率。说着觉得轻松, 其实挺难的, 因为我提前学了不少课程, 所以考试复习时间很紧张。但是最终通过我安排的时间表, 以及有力地执行, 终于克服了困难。

Q5: 在澳洲的公司主要做哪些方面的工作? 如何与同事、导师相处?

A: 在进入澳联邦科学工业研究院后, 我进入了分子与健康研究部门, 主要参与治愈青光眼的研究。这个项目是研究生生物医用材料为基础, 致力于研发一种可以植入眼球的医疗装置, 以达到缓解, 甚至治愈青光眼病情的目的。我的工作集中在制取样品, 并对样品进行表征, 测试其各项性能。通过对数据的处理, 参与结果讨论, 对下一步实验做安排。这里的同事, 以及我的导师都非常的和善。大家对我的帮助都很大, 一起吃饭, 一起聊天, 一起工作, 相处得非常愉快。

Q6: 能否介绍你在澳洲的一天是怎么过的。周末有没有什么特别安排?

A: 早上 9 点开始一天的工作, 下午一般 5 点半离开研究院。然后去离家不远的集市买蔬菜, 水果, 在超市里购买些必需品。7 点左右到家, 开始做饭洗碗, 待洗漱完毕后基本就到

了 9:30。周末就是和朋友度过, 旅游, 购物, 聚会, 烧烤, 活动内容很多。

Q7: 还有什么话想与大家分享?

A: 生活充满快乐与艰辛, 永远充满希望, 不要失去信心。用更开放的眼光看世界, 用更广阔的胸襟感受世界。真诚的去学习, 真诚地去面对, 真诚地去感激。为自己的前途多做打算, 脚踏实地走好每一步。

Q8: 作为学姐, 你对仍在象牙塔里学习, 以及想拥有国际化实习经历的学弟学妹们, 有什么建议吗?

A8: 建议就是, 你会有很多的担心和假设, 但是我希望这些都不是迷惑你去达到目标的干扰, 我想通过我克服英语水平太差的经历会给很多同学一些动力。年轻人要敢于冲动的, 但前提是给自己明确的大方向的规划, 着眼于每个阶段的任务就可以了。最重要的就是相信自己, 多多感激自己就好啦。

Q9: 那你关于爱因斯特有没有什么想说的?

A9: 谢谢爱因斯特给予我的帮助, 圆了一个我认为不可能实现的梦想。



刘昱晓/美国

刘昱晓, 上海大学艺术设计,
2008 年在美国阿灵顿实习 3 个月。

Q1: 刘昱晓, 你好, 首先向大家介绍一下您的基本情况吧。

还有您在海外实习前都准备了什么呢?

A1: 我现在是上海大学研二的学生, 专业是艺术设计。我是 2008 年 6 月 2 日从上海飞往阿灵顿去实习的。在去之前美国方面有邮寄过材料包, 有介绍工作的环境, 例如: 哪些职位可供选择, 还有具体的薪水情况。并且也描述了那边已安排好的住处情况, 在有什么事情的情况下可以联系到相关人的联系方式等等。

Q2: 您当时怎么会想到通过爱因斯坦参加海外实习?

A2: 这个情况是这样的, 爱因斯坦中国和上海大学有海外交流的合作项目。通过学校的网站了解到这个项目, 之后便与爱因斯坦结识。

Q3: 据我所知您在实习之前英语不是很好, 那您可以谈一下您是怎么克服这个问题的吗?

A3: 当然可以。我觉得就是你必需自己有明确的目的。当时我英语没有过四级, 但是我却通过了研究生的考试。在做签证前, 爱因斯坦给每个同学都会做签证前辅导, 也就是会问些问题。没有夸张的说, 当时我的状态很紧张在加上很久没有听说英语, 很简单的句子都听不懂, 只能听到最后或者第一个单词, 并且我说不出来英语。当时时间很紧急, 我呢, 性格是比较喜欢挑战的。尽管情况很糟糕, 但是我还是一直很坚决想通过努力征服这个逆境, 同时最关键的是 Fanfan 和 Alix 都没有放弃我, 帮助我找回语感并且给我安排到爱因斯坦外国实习生的住处等等, 总之就是提供一切他们已有的条件来帮助我提高英语交流能力和感觉。从上海走的时候我没有任何的紧张, 但是从东京转机到美国的时候我才开始有意识的。到了美国海关的时候我发现我才是外国人, 当时我并没有紧张, 就是觉得有点孤单。

Q4: 那您在实习期间有没有碰到什么问题, 您是怎么解决的呢?

A4: 实际上我从下飞机就遇到了很多问题, 例如在我没有任

何可以和外界联系的通讯方式时, 如何联系接我的 driver, 怎么证明他就是我的 manager。不过比较幸运的是, 在我下飞机后我发现一个年轻的女子和我一样在等人似的, 并且她也等了很久了, 我想如果不向她求助的话, 一会情况会更糟的。我就很认真也尽可能的把自己的身份叙述清楚, 并且希望她能信任我帮助我。其实可以证实的是, 尽管我说的会语无伦次的, 但是她能明白我的意思的。

有一点肯定的是美国人是热情和善良的。换个角度, 如果一个外国朋友用中文跟你求助的话, 尽管她说的不流利或有语法错误, 但是事情都能表述出来, 你会无动于衷吗? 我想你首先会觉得她很可爱, 其次会认真的分析她的话为了更好的给予帮助的, 人的本性是不分国界的。

Q5: 在你实习期间有没有一些印象特别深的片段或者故事呢?

A5: 我认识了一个很好的美国朋友, 她是我的 supervisor, 由于工作的频繁的接触我们建立了很好的友谊, 她邀请我去她家做客, 认识了她的家人, 令我很难忘。还有就是在那边工作很开心就是总会有些当地人对中国很感兴趣, 喜欢问我这问我那, 他们会很耐心真诚的与你聊天。我是个好奇心比较重的人, 跟我的专业有关系吧。我在那边是室外工作, 皮肤有些晒伤但是不是特别的严重, 通过这个情况引起我想去美国的医院感受一下。也是很有意思的事情。对我们不同体制的国家的人来说, 感触是不一样的。



Q6：那您的海外实习经历对您后来的学习或者是找工作、升职有什么帮助呢？

A6：我可以坦然地说，我一直没有找工作，但是我一直都很自信。通过这个经历后我觉得我通过认真努力就可以做到我可以做到的事情。其实很多事情都是人做出来的，只要你踏踏实实的去做，肯定会比异想天开的想更得到成功的哦。

Q7：那您对未来有什么打算呢？能否谈一下。

A7：嗯，我的打算是首先要把我的学业顺利完成，这期间在不影响我学业的情况下，争取有机会再出去一次。其次，就是通过这些经历后做事情会更加的自信与主动了。因为我的规划就是以后想做大学老师，那么丰富的人生经验对我来说是很受用的。

华东理工大学篇

胡蔚蓉/德国

胡蔚蓉，华东理工大学生物工程专业，2004 年到德国哥廷根大学实习，师从欧洲著名人类基因研究方面的专家。2007 年毕业后加入 GE。



Q1: 您好，胡蔚蓉，请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 华东理工大学，生物工程，2007 年硕士毕业。2004 年去德国哥廷根大学实习，三个月时间，工作内容为分子克隆实验。毕业前在 GE HEALTHCARE 实习，毕业后所幸未失业为 GE 继续服务。

Q2: 您当时到德国是做哪方面的工作，跟您的专业相关么？

据说是全球生物领域最顶尖的研究所是吗？

A: 主要工作涉及分子生物学实验。由于跟原来工科大学内容有一定差异，所以上手还是比较吃力。这个研究所是人类基因研究所，所长 Professor W. Engel 是欧洲著名人类基因研究方面的专家，明年他就要退休了，他就是传说中的超级牛教授类。如果我没记错，2006 年该研究所发表了一篇 NATURE。

Q3: 您觉得这次实习经历，最大的收获是什么？能否谈谈工作技能方面还有生活方面的收获有哪些？

A: 最大的收获是第一次离开父母的独立生活让我开拓眼界，人也变得独立自主。我非常感谢 IAESTE 的这次实习机会，因为这次难得的机会让我为之骄傲，且充分感受到国际化的重要性。

Q4: 请问您现在在哪家公司工作呢？从事哪一方面的工作？您海外实习的工作内容和现在的工作有关吗？

A: 目前我就职 GE HEALTHCARE，从事质量保证的工作。

我认为人生是一个不断寻找，不断探寻的过程。你需要掌握主导方向并随时做调整。虽然海外实习和目前工作关系不大，但是它还是像里程碑一样标示着我的未来，经过 2 年的工作我逐渐明白自己理想化的工作和生活。

Q5: 当时的海外实习经历对你后来找工作、升职有什么帮助？

A: 我觉得能够被 IAESTE 选中的交换生都是大家在各自专业上已经取得很大进步的学生。无论身份是学生，交换生还是职员，我相信不变的是不断进取的态度和上进的积极性。这点是 IAESTE 在选拔，给与 offer，成为交换生的一系列过程中所体现的，也是个人在工作在职场所展示的。

Q6: 2004 年在申请海外实习时、实习中，以及现在的工作中，遇到过什么困难？你又是如何克服的？

A: 在 4 年后得今天来看我当时实习主要的困难来自于个人心智的不成熟。经历多其实是好事，困难永远是暂时的，正如雨总会停，彩虹总会出现。这点也是我在工作中坚信的。最近我比较欣赏的一句话是：心无陌路，行者无疆。

Q7: 您对未来 5 年的规划是什么？能否谈一下。

A: 我希望自己在医药行业做到更加专业，目标是从事项目相关事务。

Q8: 作为职场人，对仍在象牙塔里学习，以及面临求职或

者继续深造的想拥有国际化职业道路的大学生，您有什么建议吗？

A: 不要浪费时间，要积极，要相信一切皆有可能。

Q9: 您作为一个生物工程专业的过来人，对于想从事这一行的大学生，有什么建议么？

A: 我觉得这个新兴行业可发展的空间还是有的，需要自己

去寻找去开拓。其实只要你想去做，我相信一定有方式成功。“There are more solutions than problems”。

Q10: 您觉得生物工程专业在国内的就业前景如何？

A: 目前国内比较困难的。但我相信无论收入高低，关键在于你热爱自己的行业和工作，这点非常重要。

张时雨/奥地利

张时雨，华东理工大学高分子材料科学与工程专业。

2006 年奥地利实习 2 个半月，目前在德国攻读硕士学位。



Q1: 您好，张时雨，请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 华东理工大学，高分子材料科学与工程，2007 年毕业。2006 年夏天去奥地利实习，实习了 2 个半月，在 Epcos 公司陶瓷部的 R&D 部门参与多层陶瓷电容器的研发工作。现在是在慕尼黑工业大学材料专业在读硕士研究生。

Q2: 您当时怎么会想到通过爱因斯坦参加海外实习？

A: 是在学校的海报知道了爱因斯坦，继而参加了志愿者工作以及之后的新年晚会，通过与曾经的实习生的交流，对此项目有了更深的了解，并有了报名参加海外实习的念头。

Q3: 这次实习经历，您最大的收获是什么？他们各是哪些方面的？现在对您还有影响吗？

A: 当时的实习经历充满了无数的第一次：第一次乘坐飞机，第一次跑出国门，第一次真正地进入企业工作，第一次与国外实习生一起生活……

经历了如此多的第一次，首先无疑是自理能力方面的提高，毕竟父母亲朋都远隔天涯，一切都要自己打理。其次，通过亲自参与具有市场价值的产品开发工作我能够深切体会到自己所学的专业知识的应用意义。另外，经历了第一次用英语写学术文章和做最后汇报，以及每天与同事和其他国家实习生的交谈，语言能力有明显进步。

无疑，不可避免的跨文化交流经历也使我受益匪浅，比如能

直接感受或间接地从他人得知不同国家、不同地域的风俗习惯，其本身就是一种有趣的经历。最主要的，正是当时在奥地利美好的实习体验促使我在本科毕业后有了到德国进行深造的计划。

Q4: 怎么会想到申请到慕尼黑工业大学深造？

A: 正是在当初的海外实习中体会到，对于材料专业来讲在大学本科阶段学的知识只是基础和皮毛而已，至多是惊鸿一瞥。想要对本领域有更深入的认识，拥有专业的眼光，和继而产生的研发能力，本科之后的深造是必不可少的。

Q5: 当时的海外实习经历对你后来申请留学有什么帮助吗？

A: 有较大的帮助。总的来说当时的海外实习经历让我了解到了国际上知名企业或大企业的运作模式以及对于人才的定位，对于我目前的研究生学习阶段，能够更明确应该着重培养自己的哪些技能，例如与他人的交流能力、动手能力、合作能力，和用英语写作学术论文的能力，而不仅仅局限于专业知识方面。另外，由于我一直与 Epcos 公司里的导师保持联系，所以在去年暑假学校要求的实习期中，我再次联系了 Epcos 公司，并成功获得了第二次的实习机会。

Q6: 2006 年在申请海外实习时、实习中，或现在的学习中，

遇到过什么困难？你又是如何克服的？

A: 最主要的还是语言问题。由于我去实习的国家是奥地利，官方语言是德语，而我在出国之前又从未接触过德语，所以可想而知在生活上会有诸多不便。我居住的地方是个叫德意志堡的小镇，英语的普及度并不高。例如我独自在商店里买东西时，无法看懂包装上的说明，想询问售货员某些物品的细节时就成了大问题，因为往往售货员也不会说英语，交流上有很大的困难。幸好和我一同居住的另外两个德国和捷克的实习生都会说德语，所以他们在语言问题上帮了我许多。另外，尽管在出国之前，英语已经属于我的第二专业，本以为在公司里用英语交流应该不是什么问题，但是当真正开始实习之后才发现实际要比原来想象的困难得多。由于我们大多数中国学生在大学中使用英语的场合比起其他的欧洲学生要少得多，所以无论是阅读英语文献的速度，做阶段汇报时表达的熟练度，以及最后的实验报告撰写的质量，都与其他国外实习生有一定差距。而缩短这种差距并非几日之功，即便到今天，当我已经在德国完成了一年学习生活之后，我

依然在努力克服这种语言的障碍。

Q7：您对未来 5 年的规划是什么？能否谈一下。

A: 目前打算硕士毕业以后继续读材料专业的博士。

Q8：作为学长，对仍在象牙塔里学习，以及面临求职或者继续深造的想拥有国际化职业道路的学弟学妹们，您有什么建议吗？

A: 大学期间，在学好专业知识的同时要额外注重自己的交流能力和表达能力的培养。因为即使再好的学科成绩到最后往往得到的只是一张参加面试的入场券而已。无论是在面试中还是将来进入企业工作，只有当你把自己的想法和见地，通过准确无误的表达正确并让别人理解之后，大家才会认识到你的价值。所以不要错过每一次写实验报告，或是课堂演讲，把他们当作锻炼自己表达能力的契机。只有当金子在众人面前发光时，他才是正正的金子！

袁文林/德国

袁文林，2008 年华东理工大学药物制剂专业本科毕业。
2007 年德国实习 12 周。现在美国 Northeastern University 继续读研。



Q1：您好，袁文林，请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 华东理工大学，药物制剂专业，2008 年毕业。2007 年去德国实习，总共 12 周，工作内容关于高效液相色谱，改变流动相的组成、检测标准液的浓度以及柱温，测试以上变化对磺胺嘧啶、磺胺甲恶唑以及甲氧苄啶这三种标准样品的峰高、峰面积、峰形的影响，收集各个条件下的数据。现在美国 Northeastern University 继续读研。

Q2：您当时怎么会想到通过爱因斯坦参加海外实习？

A: 学校的宣讲会，和学长学姐的推荐。

Q3：这次实习经历，您最大的收获是什么？他们各是哪些

方面的？现在对您还有影响吗？

A: 是独立生活的能力吧，学会了料理自己的衣食住行。实习的经历让我能更快的适应现在的留学生活。

Q4：您现在是工作了还是读研呢？

A: 现在美国 Northeastern University 读研，专业依旧是生物技术的药方向，希望加深对这方面的认识。

Q5：当时的海外实习经历对你后来申请留学有什么帮助？

A: 海外实习让我学会了独立生活的能力，更加确定了留学的选择。

Q6: 2007 年在申请海外实习时、实习中, 或现在的工作/学习中, 遇到过什么困难? 你又是如何克服的?

A: 都可谓顺利。这要多感谢爱因斯特工作人员的细致工作, 和一路上好心人的帮助。

Q7: 您对未来 5 年的规划是什么? 能否谈一下。

A: 希望能通过更多的实践, 发掘适合自己的方向。

Q8: 作为学姐, 对仍在象牙塔里学习, 以及面临求职或者继续深造的想拥有国际化职业道路的学弟学妹们, 您有什么建议吗?

A: 敢于梦想, 勇于实践。

Q9: 您作为一个药剂学专业的过来人, 对于想从事这一行的大学生, 有什么建议么?

A: 补充多学科的知识, 注重实践。

Q10: 您觉得该专业在国内的就业前景如何?

A: 有许多领域可以谋求发展, 可选择的机会多。

Q11: 你希望爱因斯特还能在校友做些什么?

A: 感谢爱因斯特。希望提供校友国内实习的机会, 以及校友聚会。

丁盛/美国

丁盛, 华东理工大学高分子材料专业, 2008 年参加爱因斯特美国勤工游学项目, 至美国著名的五星四钻餐厅 White Barn Inn 实习。目前于上海交通大学攻读材料学硕士。



Q1: 您好, 丁盛, 请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 我本科毕业于华东理工大学高分子材料专业, 目前就读于上海交通大学, 攻读材料学硕士学位。我于 2008 年 5 月 30 日抵达美国, 在美国著名的五星四钻餐厅 White Barn Inn 进行了为期 3 个月的实习, 实习内容是 housekeeper。

Q2: 您当时怎么会想到申请海外实习? 并且是申请美国勤工游学项目? 与您预期的相比, 有什么收获?

A: 我从大一开始就接触到 IAESTE China, 在通过互联网和学长们的介绍后, 我对 IAESTE 的项目非常感兴趣, 并且参加了学校的 IAESTE 社团, 也是从那时开始在自己的大学计划中定下了参加 IAESTE 项目这一条。原本是计划在大三的暑假参加的, 但由于时间与学校的保研环节冲突, 所以很不舍的放弃了。进入大四我还是仍然关注 IAESTE 项目, 并看到了美国勤工游学项目, 这次也是勤工游学项目第一次公开面向大学生进行招募。我选择这个项目一是想了解一下美国文化, 其二是对自己的一种挑战, 看看自己是否有这能力在

异乡独处这么长一段时间。在 100 天的美国行后, 我的收获远远大于预期。现实的生活远比想象中的艰难, 但是很幸运我还是坚持到了最后。

Q3: 这次海外实习经历, 最大的收获是什么? 各是哪些方面的? 能详细谈一下吗?

A: 最大的收获当然是感受美国文化。以前对于美国文化的了解只是通过书本和美剧, 如今真正地感受了一把美国文化还是非常过瘾的。对比美国学生, 我学到了很多, 其中印象最深的就是他们的独立自主意识, 创新意识和超强的动手能力。一起工作的同事中有好几个学生都是高中生, 看着他们娴熟的技巧绝想不到他们才只有 15, 16 岁。对比一下那时的自己真是自叹不如啊! 期间还有幸去了几所大学, 发现同专业的美国学生在实验过程中往往会独立设计一些实验装置, 并且自己动手过程中往往会独立设计一些实验装置, 并且自己动手制作相关的玻璃仪器。

Q4: 能否谈谈在美国典型的一天是怎么过的? 有没有中外文化差异的事情发生?

A: 一般早上 8 点起来吧, 洗完澡以后就去隔壁餐厅吃早餐, 和其它职员聊聊。9 点开始工作, 一般到下午 5 点。我所工作的地方是位于美国的东北端, 位置相当于我国的黑龙江省, 南临大西洋。正好我工作的地方就临海, 所以每天下班都会和好友一起沿海边走走, 吹吹海风、钓钓鱼。当地一般晚上 8-9 点才天黑, 吃饭时间也相对于国内较晚。我是完全不会做饭的那种, 所以在那过得比较苦。尤其是刚开始, 每天就只能吃些超市食品。后来在 Jerry, Johnson 的指导下, 我基本就以荷包蛋和煎香肠度日, 所以在这里想告诉有意愿出国的同学: 出国必先学做饭!

东西方文化差异是很大的, 最典型的就是中国人的含蓄和老美的直接。最典型的就说吃东西吧。我们和老外在一起决定去哪里吃饭时, 总会为他们着想, 让他们决定去哪里, 即使我不爱吃也会和他们一起去; 但他们不然, 如果你的建议他觉得自己不适合会直接告诉你。

Q5: 在申请海外实习时、实习中, 或现在的工作/学习中, 遇到过什么困难? 你又是如何克服的?

A: 从最初的申请开始我就遭遇了很大的困难, 这个项目的周期为时 4 个月。而我所面对的三大困难是提前毕业, 签证,

延期开学注册。在我的积极申请和学校老师的大力支持下, 我克服了毕业和开学的困难; 并且在 Fanfan, Alix 和 Venny 的热心指导帮助下, 我最后顺利拿到了签证, 实现了自己的美国梦。

Q6: 您对未来 5 年的打算是什么? 能否谈一下。

A: 如今我还是名研一学生, 所以目前的任务当然还是在学校好好学习, 积累一定的科研能力。今年是毕业生的就职寒冬, 目前的形势也要求我们这些在校学生积累更多更广泛的知识, 从而提高自身的综合素质, 为以后的就业道路打下基础。

Q7: 作为爱因斯特校友, 对以后想申请爱因斯特海外实习的申请人, 您有什么建议?

A: 前面说了一点: 出国必先学做饭! 这里再补充几点: 1. 出国前一定要选择合适的 offer。IAESTE 的 offer 很多的, 同学们千万不要因为过分看重目的地就忽略了其它所有问题, 国外不比国内, 很多东西我们都不了解, 所以选择 offer 之前一定要慎重考虑。

2. 一定要多和 IAESTE 校友沟通。IAESTE 的校友遍布世界各地, 而且校友们都非常热心, 尤其是他们的经历一定会对你的出国之旅带来巨大帮助, 所以及时找到相关的校友进行咨询极为重要。

东南大学篇

唐元/西班牙

唐元，东南大学城市规划专业。2006 年至西班牙巴塞罗那的建筑事务所实习。

2007 年本科毕业后，就读于美国哥伦比亚大学建筑学院城市规划系



Q1: 您好，唐元，请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 2002 年-2007 年就读于东南大学建筑学院城市规划系。2007 年 9 月到现在在美国哥伦比亚大学 Columbia University 建筑学院城市规划系(Graduate School of Architecture, Planning and Preservation)。2006 年 9 月-10 月西班牙 Barcelona 的一家建筑事务所 Albert Plà i Gisbert Arquitecte 实习。

Q2: 您当时怎么会想到通过爱因斯特参加海外实习？

A: 当时学校有同学通过 IAESTE 去了德国和美国实习，而我一直以来也有这样的想法，苦于没有这样的机会，所以一听说 IAESTE 就直接联系了。

Q3: 这次实习经历，您最大的收获是什么？他们各是哪些方面的？现在对您还有影响吗？

A: 独立。独立这个词说起来容易做起来难，做起来容易做得好又难。要说在大学生活就已经算是独立生活，那起码还是在自己的母语的国度，有室友有同学互相关心，虽然跟家不在一个城市，父母想照顾一下，还是能在 3 个小时内赶到的，而且经济上完全不济上完全不用愁，因为家里完全支持，自己花钱也没什么数。而出国实习，是完全一个人的，完全没有认识的人，自己只会说英语却又到了说西班牙语的国家。最担心的时候是，在法国戴高乐机场转机的时候都没有确定机场到底有没有人来接。到的那天是半夜，巴塞罗那下着罕见的暴雨，当我疲惫的走出机场，看到有人举着我名字的牌

子时，我心里是多么的温暖。生活上独立，不喜欢吃加泰罗尼亚食物就自己做或者去中餐馆，一顿饭太多太贵就分着两三顿吃；工作上独立，学着怎么跟同事交往，怎么跟人家学习，还有别人的生活和工作态度；经济上小独立，因为赚了一点工资，尽管工资还不够机票钱，但总算知道钱来之不易，也花得理智一些。

对我现在当然有影响。在西班牙实习好象是我来美学习的一次预演。当然长期生活跟短期逗留还是有些不同。但之前学到的，如何独立如何为人处世，如何克服孤独，对一生都是有益的。



Q4: 您为什么想读研而不是去工作？还是城市规划专业的吗？

A: 还是城市规划的。首先觉得本科学的知识虽然广泛，但是不够深入，也没有定专业的具体方向，学习能力和学习方法都有待提高；另外，觉得这个社会，在我们专业，需要更

高层次人才；二是因为从初中毕业后就有意向出国，所以觉得这个梦想一直没有实现，那时候本科毕业了，是时候有时间有条件有能力去实现这个梦想了。

Q5：当时的海外实习经历对你后来申请留学有什么帮助？（如果有，能否具体谈一谈。如果没有，为什么？）

A：我的专业是城市规划，我实习的时候在建筑设计所，主要做历史保护，专业不一样，只能说是相关专业。因为实习时间很短，只有一个月，涉及到的项目到是有三个，但都做的皮毛。很难说跟我申请留学是否有帮助，但是在国外实习的机会不多，我也把它作为简历中的一条写了进去。

Q6：2006 年在申请海外实习时、实习中，或现在的工作/学习中，遇到过什么困难？你又是如何克服的？

A：申请的时候主要是：申请周期太长，最后 OFFER 下来了时间又太短。前者是对耐心的考验，后者是对效率的考验。实习过程中困难不大，因为我本身比较乐天，常常把大事看小小事化了。

现在的学习困难主要是密集的英文阅读和参与课堂讨论，两者都需要多锻炼，practice makes perfect。后者还需要勇气。

Q7：您对未来 5 年的规划是什么？能否谈一下。

A：看国内外的机会而定，毕业后找到跟专业相关的工作，看情况，也许会再读一个学位。

Q8：作为学姐，对仍在象牙塔里学习，以及面临求职或者继续深造的想拥有国际化职业道路的学弟学妹们，您有什么建议吗？

A：心态要好，不要心急，急功近利吃不了热豆腐。



柴金戈/西班牙

柴金戈，2006 年西班牙建筑公司实习，2008 年东南大学毕业后，目前在美国 Rice University 读研。



Q1：您好，柴金戈，请先向大家介绍一下您的情况吧。

A：东南大学，建筑学，2008 年毕业。现在在美国 Rice 大学读研。我是 2006 年去西班牙 Arging/Catalunya 公司实习，实习一个月，工作内容是几个小住宅工程项目。

Q2：您当时到西班牙是做哪方面的工作，跟您的专业是否相关？

A：我实习的公司就是一个建筑师事务所，完全跟专业对口。

Q3: 您觉得这次实习经历, 最大的收获是什么? 能否谈谈工作技能方面还有生活方面的收获有哪些?

A: 最大的收获是眼界, 其次就是如何与语言不通的外国人, 做建筑设计中的交流。我的时间太短, 其实工作技能上没有太大的提高, 生活方面, 毕竟第一次出国, 住在房东家里, 有好多事情要自己处理, 还是很有收获的。

Q4: 您海外实习的工作内容和现在的学习/工作有关么?

A: 我后来在北京市建筑设计院实习过一段时间, 现在在美国读研, 以后也一定是做建筑设计方面的工作。

Q5: 当时的海外实习经历对你后来找学习/工作、升职有什么帮助?

A: 我还没有工作, 所以很难说, 我想和难说有什么实质的可以量化的帮助, 但是这次经历是我真正开始去看中国以外的世界, 对我的职业生涯肯定有长远的帮助。

Q6: 2006 年在申请海外实习时、实习中, 以及现在的工作中, 遇到过什么困难? 你又是如何克服的?

A: 困难不少。比如与房东有过误会和争吵, 关于房租, 最后就是压着火沉住气和她交流, 最后得到了很好的解决, 我觉得只要诚恳坦率, 和任何国家的人都可以和睦的相处。最大的困难就是信用卡被骗走, 被骗了很多钱, 这个完全是自己不够谨慎导致。我的老板帮了我很多, 告诉我如何报案,

如何处理; 当然, 最后还是要靠家里再寄钱过来。总之, 遇到任何困难都要迅速扭转懊恼的情绪积极有效的去面对, 越大的困难越是如此。

Q7: 您对未来 5 年的规划是什么? 能否谈一下。

A: 先读完研究生。然后找一家合适的公司工作, 一定要使适合我的, 可以让我发挥才能的。其实就这么简单, 我不是一个很有计划的人, 我喜欢随时准备把握突如其来的机会。

Q8: 作为学长, 对仍在象牙塔里学习, 以及面临求职或者继续深造的想拥有国际化职业道路的大学生, 您有什么建议吗?

A: 一定不要把自己限制在单纯的学业上, 到外面看一看, 也许只是简单的旅行, 也许是参加一个有趣的活动, 也许是发现一个新的爱好, 不要放过任何可以从侧面看待自己的专业或者是未来的机会。

Q9: 你还有哪些建议?

A: 我觉得爱因斯坦既然已经把海外交流做的这么有规模, 就应该坚持国际化的道路, 让更多的人有机会到外面看一看。校友聚会当然好了, 而且要扩大到更多的城市, 可以举办同城校友会之类的。还有就是继续推广接待外国的实习生吧, 可以把他们也加入到校友聚会之中。

曲敏佳/美国

曲敏佳, 东南大学建筑学专业, 2006 年美国 RNL 建筑事务所实习。

2007 年本科毕业后, 赴美国华盛顿大学, 攻读建筑学和城市设计专业硕士双学位。



Q1: 您好, 曲敏佳, 请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 我是东南大学建筑学专业 2007 届毕业生, 通过爱因斯坦于 2006 年暑假和毕业学年到美国 RNL 建筑事务所进行了专业实习和毕业实习。

Q2: 您当时怎么会想到通过爱因斯坦参加海外实习?

A: 东南大学举办的爱因斯坦专场宣传会使我了解了这种海外实习的模式, 东南大学建筑学专业已属国内一流专业, 具有优秀的师资和专业条件。但是美国的建筑设计是世界一流

的，我渴望去见识、去学习、去提高自己的专业能力。于是，便借助于爱因斯特提供的平台来实现自己到美国实习的愿望。

Q3：这次实习经历，您最大的收获是什么？他们各是哪些方面的？现在对您还有影响吗？

A：实习工作主要是做设计师助手和画图，直接效果是提高了模型技艺，见识到一些项目和了解了公司文化。而我的积极参与意识，使我有机会了解公司运作，参加与业主的会谈等。这便埋下了好的种子，使我将来创业有基本案例可循。在学生阶段，对象牙塔外的现实世界心中有数，处变不惊。与老板及同事的良好关系，使他们能对我的职业发展献计献策推波助澜。



Q4：您现在是在美国华盛顿大学读研，也是建筑专业的吗？当初的海外实习与现在的研究方向是否相关？

A：现在在美国华盛顿大学攻读建筑学和城市设计专业硕士双学位，本科、美国实习与现在的学习研究的专业都是建筑学，层层深入，痴情不改。

Q5：美国的海外实习经历对你后来申请留学有什么帮助？能否具体谈一谈。

A：美国的实习经历是我决定留学美国的主要因素。美国的朝气、进取、创造的专业精神氛围打动了我，以至于使我放弃了留学德国的设想和大学毕业时的保研名额转而申请美国留学。因为实习表现令老板满意，他给了我强有力的推荐。实习工作经历对于申请留学显然有帮助。

Q6：2006年在申请海外实习时、实习中，以及现在的学习中，遇到过什么困难？你又是如何克服的？

A：申请海外实习时得到爱因斯特的直接指导，很顺利。实习就是学习的过程，自己十分珍惜和努力，得到了美国 RNL 的支持、肯定和希望延长实习期的邀请。延长实习时间可以更加系统深入地进行专业实习，甚至可以用现场任务作为毕业设计题目，由设计总监担任指导教师。在现在的学习中，仍与 RNL 的同事有诸多交流，实习时所掌握的专业知识和词汇，对专业学习很有帮助。母校老师和同学、爱因斯特和 Fanfan、美国实习公司和同事、现在的老师和同学，他们都是我解决困难的源泉和帮手。

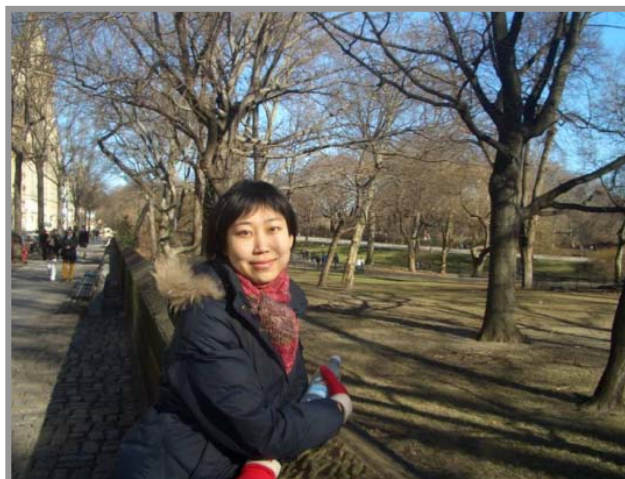
Q7：当初为什么想到去美国留学？您对未来 5 年的规划是什么？能否谈一下。

A：如上所述，在美国的实习，感受到更加朝气、进取、创造的专业精神，美国有一流的建筑、建筑师、建筑事务所和建筑学院。5 年是很短的时间，在我的职业规划中是个起步，但很关键。不排除竞赛获奖，业内扬名的可能性，但更可能会稳扎稳打，在中大型公司中积累，无论是关系网，业主网，还是建筑技能，营销技能等。我的成功并不在 5 年内。

Q8：作为学姐，对仍在象牙塔里学习，以及面临求职或者继续深造的想拥有国际化职业道路的学弟学妹们，您有什么建议吗？

A：国内教育资源相对有限，尤其是建筑。学建筑一定要砸的下精力、经历、时间、还有钱。世界范围内的建筑旅游必

不可少，去法国小镇，去印度，去北欧，它是最著名的建筑师厚积薄发的起点。要广泛阅读原文的建筑经典著作，啃明星建筑师的理论，与建筑思潮与时俱进。知名教授的点拨极为有效，尤其当你啃完理论后，尤其当他们就是该理论的创建人。妹岛和库哈斯不是天生的天才，在你睡觉的时间里，他们在思考工作，几十年如一日，你知道他们一天的睡眠时间有多少吗？



俞轶强/德国

俞轶强，东南大学自动化专业，2005年德国 Vorwerk 公司电子实验室实习3个月，2008年硕士毕业后加入飞利浦市场营销部。



Q1: 您好，俞轶强，请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 我是东南大学自动化专业的，2005年在德国Vorwerk公司电子实验室实习3个月，德国Vorwerk公司是一家做吸尘器、豆浆机、家庭小机器人的电子公司。实习期间，我参与了新一代吸尘器的开发。2005年本科毕业后继续在东南大学读研。

Q2: 您当时到德国是做哪方面的工作，跟您的专业相关么？

A: 在德国实习期间，从事电子实验室各类吸尘器的吸气能力对比测量的研究工作，工作跟专业相关。

Q3: 您觉得这次实习经历，最大的收获是什么？能否谈谈工作技能方面还有生活方面的收获有哪些？

A: 最大的收获的话，是开拓了视野，阔充了自己的思维方式，增强了自信。

Q4: 请问您现在在哪家公司的哪方面的工作？您海外实习的工作内容和现在的工作有关么？

A: 2008年硕士毕业后，加入了飞利浦公司，目前在市场营销部门工作。实习的工作和现在的工作关系不大。



Q5: 当时的海外实习经历对你后来找工作、升职有什么帮助?

A: 都有很好的促进作用, 毕业找工作时, 基本上简历关都过了。

Q6: 2005年在申请海外实习时、实习中, 以及现在的工作中, 遇到过什么困难? 你又是如何克服的?

A: 没遇到太大困难, 实习的任务并不重。

Q7: 您对未来5年的规划是什么? 能否谈一下。

A: 呵呵, 现在踏足市场营销这个职业, 当然是希望5年后会在这个行业做一个职业的市场营销人员。

Q8: 作为职场人, 对仍在象牙塔里学习, 以及面临求职或者继续深造的想拥有国际化职业道路的大学生, 您有什么建议吗?

A: 提前准备, 规划自己的职业, 并且要有行动!

陈海宁/罗马尼亚

陈海宁, 东南大学建筑学专业, 2008年赴罗马尼亚 CHORA 公司实习一个半月。



Q1: 您好, 陈海宁, 请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 东南大学, 建筑学专业, 2010年毕业。我是2008年赴罗马尼亚 CHORA 公司实习, 那个公司其实也是首都布加勒斯特 Ion Mincu 建筑大学一位教授的工作室。实习一个半月, 前半段时间是一个教堂和几个小住宅的工程项目, 后半段时间和工作室里一位同事一起去这个国家的 Sibiu 市参加了 08 Sibiu Universitatea de Vara 项目活动。

Q2: 您当时怎么会想到通过爱因斯坦参加海外实习? 与您当初预期的相比, 收获大么?

A: 最初了解爱因斯坦是无意中看见了几位学长学姐的实习报告, 而自己正好也有出去看看外面世界的计划, 于是在大三下半学期着手开始申请, 并于大三升大四的那个暑假最终成行。这次海外实习收获很大, 在2008年的暑假遇到的很多朋友, 经历的很多事, 他们对我产生了很大影响。在罗马尼亚的这段宝贵经历是我大学中一个非常重要的转折点。

Q3: 这次罗马尼亚实习经历, 您最大的收获是什么? 他们各是哪些方面的?

A: 收获有很多方面。一方面是在一个经济、文化、教育、科技等各方面和自己熟悉的环境有较大差异的国度, 与来自世界各地的朋友们一起, 认真工作, 快乐生活。在布加勒斯特的工作室里讨论方案, 画图, 熟悉业务; 在登博维察河畔的公寓里和朋友们一起动手做晚饭; 在 Sibiu 旧城区调研, 在市政厅举办展览, 在国家公园里举办聚会; 后来各地旅行, 得到很多人的热忱帮助。多元丰富的文化环境让人的心很自由地飞翔, 认真思考曾经走过的路和以后将要走的路。他们让我知道这个世界很大, 未来的可能性和自身的潜能都可以去用心发现, 一切皆有可能。当然另一方面也积累了独立在海外生活的经验。直到现在, 和教授、同事、公寓里的朋友们还有一起在 Sibiu 做项目的朋友们都还保持着非常好的联系。

Q4: 这次的实习经历, 对你以后的学习是否有影响? 各是哪些方面的?

A: 关于学习, 欧洲学生有一点给我的印象特别深, 就是他们的课堂学习氛围非常活跃, 他们很有质疑精神。我们这里上课时, 一般是老师在讲台上讲, 学生在下面埋头做笔记。

但是他们则有很大不同，课堂时间基本一半是老师的，一半是学生的，学生对老师所讲授的内容会随时提出自己不同的见解和看法，而更多的学生也会随后饶有兴致地发表自己的观点，课堂学习不是单方面的灌输知识要点，而是在一个热烈融洽的氛围中互相学习，向身边的每一个人学。回国以后，再投入到学习中，也会在课堂之外，经常去图书馆查阅资料，和周围的同学讨论，通过更多的途径学习，更主动地学习。

Q5：能否谈谈在罗马尼亚典型的一天是怎么过的？

A：一般早晨 7 点多起床，洗澡，洗漱，然后准备早饭，再看一会儿当地的英语新闻频道。8 点 30 左右出门等公交车上班，9 点左右正式开始工作，主要是画图，也可以翻阅工作室里的不少设计资料。11 点是我们的 coffee time，每当这时，教授会开始煮咖啡，然后大家围在工作室的一张讨论桌旁，喝咖啡聊天。罗马尼亚人的生活习惯是下午两点左右吃中饭，晚上八点左右吃晚饭，所以下午一点至两点可以出门休息一下吃午饭。下午四点半下班，下班回家的路上往往会先去超市，买一些生活必需品和晚饭原料。傍晚五点半左右，住一个公班回来了，大家一起动手做晚饭——拌沙拉，烤肉，做三明治等，再加上超市买回来的刚出炉的烤鸡，啤酒和果汁，晚餐大家一起吃，很丰盛。晚上 9 点以后常常是在公共休息室里聊天，看电视，逢周末会一起出门聚会放松一下。

Q6：在申请海外实习时、实习中，或现在的工作/学习中，遇到过什么困难？你又是如何克服的？

A：申请海外实习最令人难忘的困难我想应该是签证，因为当时一份需要罗马尼亚爱因斯坦发送过来的，经罗内务部认证的住宿安排迟迟未到，直接导致罗马尼亚驻上海总领事馆虽然收下一直未下发签证。当时正好又是期末交图和考试期间，学习安排本身很紧张，还要担心签证。后来冷静下来，一方面和爱因斯坦中国积极沟通，让罗方的住宿认证尽快传真到领事馆，另一方面，和海外雇主取得联系，解释一下因签证

的原因可能需要比原定计划推迟抵罗。后来爱因斯坦中国的工作人员给予很大帮助，特别是 Venny，她帮我给领事馆打了很多电话，最后还帮我取了签证，顺利成行，至今非常感谢。

Q7：您对未来 5 年的规划是什么？能否谈一下。

A：首先是继续深造，攻读硕士研究生学位，然后找一份合适于职业规划的工作，积累一些工作经验。当然也不排除其它可能。未来充满未知性，但这正是它的魅力所在，努力快乐地拼搏在每一天，所有的好梦终会成真。

Q8：作为爱因斯坦校友，对以后想申请爱因斯坦海外实习的申请人，您有什么建议吗？

A：我想主要有以下几点

- 1) 始终处在积极的备战状态。平时一点一滴的积累很重要，认真完成学业，积极参加各种活动和实践，如果有机会，可以尝试着从参与者的角色转变成组织者，也很有意思。一直都准备好了，只需等待机会闪现的那一刹那，果断出手，迅速把握。
- 2) 专心于学业，但不拘泥于学业。大学校园有让我们安心求学的良好氛围，但它同时也是一把保护伞，偶尔会让我们与社会现实脱节。尽可能让眼界更开阔一些，保持对其它学科领域的求知欲，对社会责任的关注，对外界各类事物的思考，从而对未来进行合理规划。
- 3) 珍惜实习机会，珍惜每一位朋友。海外实习的机会是非常难能可贵的，你会结识很多来自全球不同国家的朋友，他们和你有不同的语言，不同的文化，不同的信仰，但却和你一样热爱生活。悉心向他们学习，而这样珍贵的友谊，也是一笔终身财富。
- 4) 海外实习申请从决定申请到顺利成行是一个漫长的过程，是心理上的漫长，中间的任何环节随时都有可能出状况。冷静理智，积极沟通，妥善处理，最终一定会柳暗花明，让你觉得过去一切努力都是值得的。在这里预祝大家顺利、好运。

Q9: 您对爱因斯特还有什么建议?

A: 爱因斯特在过去很长的一段时间里, 一直积极致力于为全世界高校学生提供学习相关的海外实习经验, 致力于为全世界企业招募高质量、有成长动力的海外实习生, 致力于开展造福于实习生和当地社会的跨文化交流。在建立校友圈, 整合优质资源方面已经卓有成效。希望诸如校友联谊聚会, 职业发展咨询, 爱因斯特体验周和精英培训计划等活动, 继续定期举办, 相信这会让越来越多的同学受益。



大连理工大学篇

孟彦/德国

孟彦，大连理工大学化学工程专业；

07 年德国 HALLE 大学工业结晶实验室实习，现在浙江大学读生物化工硕士。

Q1：您好，孟彦，请先向大家介绍一下您的情况吧。

A：我是大连理工大学化学工程专业，07 年 7-8 月本科毕业的暑假去德国 HALLE 大学工业结晶实验室实习，现在浙江大学读生物化工硕士。在德国的时候做的主要是分子模拟结晶生长的晶型模拟中的一部分工作。

Q2：您当时为什么会申请爱因斯坦的海外实习？与您预期的相比，收获大么？

A：知道 IAESTE 也是偶然听同学说起，当时快毕业了，去向也基本定了，就想在暑假的时候找个地方实习，过得充实点学点东西。在 07 年 4 月份开始申请，07 年 5 月份德国方面接收，比预想的要顺利。实话说，在实习过程中就我个人而言在专业知识的增长方面的收获是有限的。最大的收获是见识了异域的人文风情和自然风光，并结识了很多新的朋友。在德国的两个月基本每周末都出去旅游，基本达到了我之前去“游”，“学”的目的。

Q3：这次德国实习经历，您最大的收获是什么？能否谈谈工作技能方面还有生活方面的收获有哪些？

A：最大的收获，我觉得是真正体验了一下外国的生活方式和外国人待人处事的方式。工作技能方面主要初步学会了一些模拟软件的应用，这种模拟的研究思路对我做硕士研究的时候还是有一定的启发。

Q4：能否谈谈在德国典型的一天是怎么过的？如何跟老板、

同事相处？有没有中外文化差异的事情发生？

A：德国的一天是轻松的，至少对我在大学实验室的实习来讲。早上 8:30 到实验室，11:15 一起去吃饭，1:30 工作，3:30 下午茶，5:30 就下班了。主要的交流还是与直接带我的博士之间，他是土耳其人，对我的生活和工作都比较关心。中外文化的差异是有的，有很多细节，但是基本上也没产生什么矛盾，所以相处还是很融洽的。

Q5：在申请海外实习时、实习中，或现在的学习中，遇到过什么困难？你又是如何克服的？

A：申请的时候，我犯了个低级错误。因为我身份证上的生日和实际生日不一样。结果在填申请表的时候，释，大使馆同意我用电子版打印稿的邀请函办签证，签我顺手填了实际生日，最后德国邀请函寄过来的时候生日和身份证的不符。这个时候已经六月中旬了，我 7 月 1 日的机票。但是心里非常着急的。后来一方面在 Fanfan 的帮助下德国的 IAESTE 又重新寄出了一份邀请函，但来不及再我签证之前寄到；另一方面我给北京的大使馆发了邮件说明一下情况，经过几次交涉和解证还是顺利的。最后还是按时到了德国。

Q6：您对未来 5 年的打算是什么？能否谈一下。

A：还有一年硕士毕业工作，工作 4 年后确定自己要发展的方向。理想的状态是 5 年有一个新的变化，新的体验，不像从事一成不变的工作。

Q7: 作为爱因斯特校友, 对以后想申请爱因斯特海外实习的申请人, 您有什么建议吗?

A: 勇敢点, 细心点, 你就会离成功更近一点。

Q8: 对爱因斯特还有什么建议?

A: 我认为提供校友国内实习也是一个不错的想法, 会对校友的实际就业提供一些帮助。



梅放/德国

梅放, 大连理工大学材料科学专业, 2007 年德国 Halle 大学;
2008 年毕业后开始在美国哥伦比亚大学读研。

Q1: 您好, 梅放, 请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 您好, 我叫梅放, 2004-2008 年在大连理工大学材料科学专业读本科。2007 年 9 月-10 月在德国 Halle 市的 Halle 大学实习, 实习时间为 2 个月, 实习工作的内容主要是学习和应用 Ansys Solidworks 等软件, 并制作软件的 tutorials 等等。然后 2008 年 9 月到美国哥伦比亚大学读研究生, 专业依然是材料科学。

Q2: 您当时怎么会想到通过爱因斯特参加海外实习? 与您当初预期的相比, 收获大么?

A: 当时学校里面有宣传爱因斯特的实习项目, 所以就很想出国看一看。收获与预期相比还是多了很多的~

Q3: 这次德国实习经历, 您最大的收获是什么? 他们各是哪些方面的?

A: 最大的收获就是熟悉了国外生活的情况, 认识了很多外国朋友, 提高了英文水平, 为我今后的美国读研打下了基础。

Q4: 这次的实习经历, 对你以后申请美国留学是否有帮助? 各是哪些方面的?

A: 有啊~帮助是多方面的。比如熟悉国外生活方式, 锻炼个人生活能力, 结交外国朋友, 提高语言水平, 等等等等。当然还开阔了眼界, 去了很多地方~

Q5: 能否谈谈在德国和美国典型的一天是怎么过的? 和国内相比, 在国外生活最大的不同是哪里?

A: 在国外典型的一天就是早起然后一天要被工作排满, 晚上可以休息。在国内本科时候很无聊哎, 天天晃晃。

Q6: 在申请海外实习时、实习中, 或现在的学习中, 遇到过什么困难? 你又是如何克服的?

A: 困难很多呀。比如看书看不懂作业不会做, 交不到外国朋友, 融不入主流生活。克服还早, 我还要继续加油的~

Q7: 您对未来 5 年的打算是什么? 能否谈一下。

A: 没什么计划。毕业了再说。

Q8: 作为爱因斯特校友，对以后想申请爱因斯特海外实习的申请人，您有什么建议吗？

A: 建议么很简单，早申请，多准备。出国了以后不要怕，要敢说敢问。

Q9: 你希望爱因斯特还提供哪些方面的机会？

A: 爱因斯特已经很好了~如果能提供美国求职的机会那我就更开心了~

复旦大学篇

石劲敏/瑞士

石劲敏，上海医科大学药学院（现称为复旦大学药学院）药理专业，
2003 年诺华制药公司瑞士总部实习。



Q1: 您好，石劲敏，请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 大家好！我 1999 年毕业于上海医科大学药学院（现称为复旦大学药学院）药理专业，当年在同一学校攻读药理专业硕士研究生，就在 2002 年毕业前半年看见了爱因斯特的海报，当时海报上招收的是法国 Servier（施维亚）制药公司，需要的专业是临床药理，后来由于 SARS，最终没有成行。毕业后进入上海市药品检验所药理室工作。在此期间，爱因斯特组织一直帮助我关注适合的海外实习机会，我最后于 2003 年获得诺华制药公司瑞士总部实习的机会。2004 年回国后继续为上海市药品检验所（现更名上海市食品药品检验所，为上海市食品药品监督管理局下属技术支撑单位）效力。

Q2: 您当时到瑞士诺华制药公司是做哪方面的工作，跟您的专业相关么？

A: 我想先介绍一下我的实习公司，诺华制药公司在全球医药企业中居于领先地位，非常重视研发，每年研发的投入占公司净收入的 70% 以上，近年来逐步加强对华业务，2 年前在上海浦东张江高科技园区设立研发中心。我从事的工作与专业紧密相关，当时巴塞尔呼吸疾病治疗研究实验室实习了半年，主要从事利用免疫缺陷大鼠对 COPD（慢性阻塞性肺病）候选药物的免疫药理学筛选工作。因此在专业上适应起来很快，很好的进入工作状态，而且可以关注一些更专业的问题，对自己的提高很明显。由于学校里学习的是理论知识，而且对于药物的工业化了解不多，因此进入诺华这样全球数一数二的大型药企可以了解药物研究开发的多个层面，对于自己的理论知识该如何运用于实际也就有了更加深刻的理解。

Q3: 您觉得这次实习经历，最大的收获是什么？能否谈谈工作技能方面还有生活方面的收获有哪些？

A: 这次实习对我产生了巨大的影响，最大的收获就是国际化的思维和对中国发展的自信。当今的世界融合程度越来越高，互联网的高度发展使我们的信息来源空前的丰富，从而也使得我们的国际化成为可能。因为我曾经到过世界上最发达的国家之一，我领略了发达的程度，我自己在整个世界是渺小的，但同时又是融入其中的，这种感觉是从所未有的。我觉得欧洲无比亲近，虽然我先生从德国留学回来，告诉我许多那儿的经历，但这和我自己亲身经历完全是两种感觉。另外，因为融入的很好，所以我觉得中国确实发展了。我父

亲 1984 年出差到过西德（当时两德还未合并），回国带回来的画册让我们觉得那儿是人间仙境，带回来的黄油等食品让物质匮乏的我们觉得美味无比，所以，我们一直认为共产主义实现了就是这样的。我先生 1995 年到德国公派留学 4 年，当时对国内还没有的大型超市羡慕不已，觉得购物的选择真是太丰富了。而我在 2003 年出国时已经觉得在生活的大多数方面没有什么太大的差距，甚至我的英国朋友们还羡慕我玲珑小巧又便宜的数码相机，而且当时我在瑞士看见比较先进的设施回国后也很快就能用了。当然，差距总还是有的，但是按照中国发展的步伐，我相信未来是很光明的。

经历过这半年的实习后，我觉得自己可以在任何国家生活和工作，对自己的适应能力很有自信。东西方在生活、工作以及教育上的理念与其文化差异是一脉相承的。西方重视个人体验和个性化发展，而东方更提倡集体价值和中庸之道。我觉得西方企业在工作方面更加强调团队合作和沟通，而且更尊重个人意愿、能力与职位的匹配度，强调每个人都能享受工作的过程，由于高度发达，因此每个人的职责清晰，很少出现职能交叉的现象。而东方的企业更强调个人的发展应服从于企业的发展，希望每个人都能掌握多种技能，做“全才”。在生活上，西方人更注重享受现在，适应能力极强。例如我的英国朋友们实习时只有 21、2 岁，但是海外实习经历已经不是第一次，而且 16 岁就独立生活，因此很有生活经验，也很会玩。她们完全负担自己的生活，大学是贷款念的，在诺华实习的薪水一部分要还贷，一部分要外出旅游，剩余再作安排。我记得很清楚，我的一位英国朋友和我聊天时说，她的父母在西班牙买了套别墅，她很期待她的父母可以邀请她去玩。我当时真的很震惊，她们绝对不会把父母的财产当自己的看待，一切都靠自己。我的朋友们经常到处旅游，出去旅游时事先安排好路线和食宿，提前做好计划买特价机票和订旅馆等。我虽然出国时已经 27 岁，而且在国内也旅行过不少地方，但远没有她们能力强。

Q4：请问您现在在哪家工作呢？从事哪一方面的工作？您海外实习的工作内容和现在的工作有关么？

A：我回国后仍效力于上海市食品药品监督管理局，这是上海市

食品药品监督管理局直属的技术支撑单位，承担上海市所有上市药品（包括国内和进口药品）的检验工作，近年来还承担食品（包括保健食品在内）的检验工作，是技术型单位。我本人在药理毒理室工作，从事药品检验、质量标准的制订与复核、药效、毒理和药代相关研究。

每个人都不太可能在新工作中复制海外实习的内容，但是从实习中获得的经验确是相通的。我在海外实习中建立的人际关系现在还在享用，而且在专业上我们可以有深入的交流，在生活的其他方面也依然保持联系。现在我参加国家级培训，经常有国外专家来，我可以就专业问题与他们展开讨论，并且建立新的联系。这对我的工作，以及我的整个专业素养都有提升作用。

Q5：当时的海外实习经历对你后来求职、职业发展有什么帮助？

A：因为我们所发展前景良好，美国 FDA 的局长一行、美国药典会以及欧洲药典会等国外同行都与我所有交流，因此海外实习经历对我的职业发展提供了更高的台阶。

我觉得，海外实习可以在了解实习国的文化以及思维方式上多花些功夫，因为文化上的差异往往决定了差异的根本。中国学生的英语底子还是相当不错的，适应起来不算很困难，但是一样是英语，你却听不懂，并不是你没听懂每一个字，而是没听懂，这就是文化差异！英国人说的笑话不止中国人不会笑，连法国人也笑不出，因为你们没有共同的文化背景。所以，拉近文化上的差异是当务之急。很多外企的中国人很难跨进高管的行列，而留学过的中国人或香港人就要容易得多，就是因为思维方式上存在很大的差异，从根本上还是文化差异。

Q6：2003 年在申请海外实习时、实习中，以及现在的工作中，遇到过什么困难？你又是如何克服的？

A：我前面已经谈到，我并不是一次成功，至少我的海外实习成行是我的第三张 offer。期间的曲折自然是很多的，但是我没有认为是困难。任何事都不可能是一帆风顺的，有些波澜更使人生有很多美好的回忆。如果没有三次申请经历，我

不会最终进入诺华这样优秀的企业实习，也不会进入恰恰适合我的专业领域，更不会和爱因斯坦保持如此密切的联系。而且，当时我已经工作了，我和所里沟通，让我出国实习，迄今为止，我是我们所里批准进所时间最短就出国交流的员工。我到诺华实习时，遇见那里的一些中国人都是年龄比较大，且辗转了不少国家才到的瑞士，因此他们已经觉得我很幸运了。

在现在的工作中，我也获得许多机会，比如是所里批准攻读在职博士生的最年轻的员工。这一切，我觉得应该是不断学习，不断对自己提出更高要求，以及不断去尝试的结果。很多人在遇见困难的时候，或者有一层或明或暗的障碍前面，就会对自己说，算了吧，我有那么幸运吗？某某人已经试过了，都被打了回票，我也不可能有那么幸运。而我，总是会想办法去努力尝试，往往结果总会出人意料。我相信这样一句话，你试了，也许只有 1% 的成功率；但你试了，就是 100% 的失败率。另外，注重过程更胜于结果会使人拥有好的心态和充沛的精力去完成工作，而往往结果也是令人满意的。最后，我觉得保持良好的人际关系不管在哪里都是很重要的，这样不管你有什么疑问和困难，就会得到许多的帮助和启发。这不是一句空话，是要落实到细节上的，比如认真对待每一件事和每一个人，信守你的承诺，并且遵循内心的原则，而不是随波逐流。

Q7: 作为过来人，对仍在象牙塔里学习，以及面临求职或者继续深造的想拥有国际化职业道路的大学生，您有什么建议吗？

A: 我只是一个过来人，仅仅比在校生多一些经历而已，我相信大家都是很聪明的人，经历过一些人和事也会一步一步成熟起来的。我可以谈谈一些体会。

首先我觉得可以树立比较高的目标，对自己的要求高一些，根据情况制定远、中、近期计划，这样就算形势变化很快，也会有扎实的积累。

其次，要勇于尝试。这点我刚才也提到了，我觉得很重

要。比如，想出国深造的同学可以多阅读自己专业的文章，了解世界上哪个国家、哪个机构、那些教授做到一流，然后写信谈谈你的一些想法或提些问题，国外的大教授往往没什么架子，一般都会回信，就算他帮助不了你他也会为你指明方向，帮你引荐更为合适的人。这样，机会就创造出来了。

第三，要富有创造性。未来的世界是全球化的，因此国际的主流方向是人才的全流动。将来你不仅要和中国人竞争职位，更要和世界人竞争，如果不具备创造性和个性化，就很容易被埋没于人群，失去竞争力。

第四，提高自己的综合实力。这不是一句套话，其内涵是很深远的。出国以后，我深深感到中国的落后远不是硬件的落后，而是软实力的大大落后。而软实力就体现在人的综合实力。我们的落后从母亲孕育孩子就开始，然后是幼儿的习惯养成，学生创造力和想象力的保护，一直到整体国民的规则意识、自主意识、尊重生命、节约能源、以人为本的观念、规划人生的意识等等许许多多，有很多我们在以前的人生中已经既成事实，但是一旦认识到还不晚，努力去改变自己，打破惯性，做一个值得自豪的中国人。

Q8: 对爱因斯坦的建议？

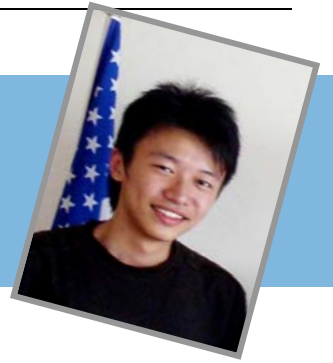
A: 因为我申请的早，几乎见证了爱因斯坦的发展，所以对爱因斯坦的感情很深。对于她的迅速发展我感觉是意料中事，因为中国的发展为莘莘学子们创造了出国留学的条件，也提供了回国发展的巨大舞台。而爱因斯坦是一个非常好的平台，不管是短期出国增加阅历，还是为将来继续深造创造更好的条件，或者是为长远发展求得多元履历都是非常好的选择。

未来人才就是资源，因此爱因斯坦拥有非常丰富的社会资源，如果能为校友们提供更多交流的机会就更好了。现在也有活动，也经常邀请我参加，但是这些活动基本上设计得比较适合很年轻的在校生或刚毕业的年轻人，我比较希望爱因斯坦能发挥雇主优势，邀请一些成功的管理层人士参与，可能会有不同的收获。

李弋晨/美国

李弋晨，复旦大学艺术设计专业，

2008 年在美国纽约建筑师事务所实习 9 周。现在英国读研。



Q1: 李弋晨，请先自我介绍一下吧。

A: 我是复旦大学 2008 届毕业生，艺术设计专业，于 2008 年 9 月赴英国学习建筑。2008 年 7 月 1 日至 2008 年 9 月 5 日在纽约知名的建筑师事务所 DEBORAH BERKE & PARTNERS ARCHITECTS LLP 公司实习。

Q2: 在 DEBORAH BERKE&PARTNERS ARCHITECTS LLP 主要从事哪些方面的工作？

A: 我参与了一个 18 层住宅楼内立面设计的大项目。就是对大楼的内部，比如大厅，走道等进行装潢。这个项目一共只有 3 个人参与，所以每个人都是顶梁柱，工作压力还是比较大的，但美国公司有很科学的 schedule，非常的程式化，虽然工作时间很 flexible，但他们会按照 schedule 一步一步的来。通常会给我一个 deadline，只要在这个日期前完成特定的工作量就可以了，具体每日的工作安排由我自己决定，这样能给我更多的发展空间。最后他们对我做的作品还是比较满意的，作为一个实习生，要和 team 里的两个人资深的建筑师一起合作是有一定挑战的，但从他们身上我也学到了很多。

Q3: 在公司实习的最大收获是什么？

A: 我觉得主要有三个方面的收获。

第一，在工作方面，我对美国建筑界的工作模式有了个大致的了解。因为在国内时也有过建筑事务所的实习经历，所以这次美国建筑事务所的工作经历让我对中美两国的建筑界工作模式做了个比较。

第二，在生活方面，我变得更独立了。因为我是那个公司里唯一的一个中国人，所以在工作上和生活上都需要独立。比如住宿方面，第一个月是我老板给我安排的住宿，但第二个月我就要自己到外面找房子住，这也给我的独立生活能力提

出了一定的挑战。第三，是对

美国的风俗人情的了解。我觉得就建筑行业来说，美国的同事们都是非常和蔼的，对于我工作上给予了很大的帮助。因为我作为一个外国人到一个全新的工作环境，对于要做些什么事情是完全没有概念的，虽然我本专业学的是室内设计，但他们是个建筑事务所，所以心里还是有些没底。但过去后，他们马上让我投入到一个和我的专业相吻合的室内设计项目，这让我适应的也比较快，仅仅过了一周的时间我就能基本上融入到了他们这个设计团队中，他们也不把我当作一个实习生来看待了，给我同等的工作量。

Q4: 能否谈一下在美国建筑事务所实习和在中国建筑事务所实习有什么不一样的？

A: 我觉得差别还是比较大的。中国的建筑事务所是比较死板的，基本上是一个萝卜一个坑，老板交待给你特定的任务后就不会给你布置其它的任务了。而美国的建筑事务所能给我更大的发挥空间，在时间上也是非常具有弹性的，比如说九点上班，但迟到一点时间也是没有关系的，而一般规定的六点下班时间也不会有人准时走。但有一个基本的原则就是，要做的事情一定要在 DEADLINE 之前做完。

Q5: 在实习的过程中碰到的困难是什么？

A: 我觉得最困难的时候是刚刚去的那段时间。主要的困难首先就是语言方面的障碍，虽然对于项目负责人或者同事一对一的直接谈话没有问题，但是要真正的加入美国人之间的那种聊天还是有一定的困难的。因为美国人之间说话是非常快的，而他们跟我说话会放慢一定的速度。

其次就是刚去时心里会比较没有底，因为知道中国这一行的工作模式和国外的工作模式是不一样的，所以我不知道自己将会面对什么工作任务。但我对我的专业实力还是比较有信

心的，所以当他们跟我说我要做些什么事情的时候，我会马上投入进去做，他们也比较认可我做的东西。

Q6: 在美国有没有碰到文化上的差异，能和纽约当地人融合吗？

A: 隔阂肯定是有的，不仅是语言上，更是文化上的差距。比如我最后走的时候做了个 Presentation，然后他们为我举办了一个 Farewell Party，是在一个酒吧里面，大家一起喝酒聊天。因为文化上的差距，他们讲的笑话我都笑不起来。而且美国人交流时的语速是非常快的，基本上一个人还没讲完，另一个人就知道什么意思了，这点对于我来说是很难做到的。当然，他们和我讲话时会放慢语速，所以在工作时项目负责人对我的一对一谈话基本上没有什么语言困难。另外我观察下来，在他们这个建筑事务所里，如果没有工作上的联系，本身同事与同事之间的交流就不多，而一个 team 里的人交流会比较频繁。所以我们工作时是非常安静的，三十多个人，除了打电话和敲击键盘的声音，基本上也没有声

音的，如果我的项目负责人有事情找我会跑到我的位置上。当然，如果我去找他们问些什么问题，他们还是会非常热情地回答我，但他们不会非常主动地找我谈话。说实话，他们也不是第一次见到中国人，所以我对他们来说并不像个异类，他们也觉得非常正常。

Q7: 在 DEBORAH BERKE&PARTNERS ARCHITECTS LLP 实习时的一天是如何度过的？

A: 我第一个月住在 NYU 里面，离我工作的地方只有 15 分钟的路程，那个时候的状态是比较悠闲的，每天早上八点钟起来，八点四十再乘地铁去上班，纽约上班高峰的八点到八点半，那个时间段的地铁是最挤的，所以我正好错过了这段高峰。到公司九点左右，然后到厨房泡杯咖啡，然后看看网站，美国人就是这样，开始坐下来不会马上投入工作，先是喝咖啡，聊聊天，收发邮件，到九点半大家陆陆续续都来了才开始做事情。

华东师范大学篇

李斌双/美国

李斌双，华东师范大学生态学专业。2008 年暑假在美国 Sixflags 公司实习。

Q1.请你先介绍一下自己吧。

A:华东师范大学生态学专业，大四。我在今年 5 月底的时候去了美国 Sixflags 公司，一直工作到 8 月底，具体地点是在德州阿灵顿。这是一家在美国很有名的本土游乐园，在美国几乎每个州都有分园，我工作的 Sixflags Over Texas 是它开的第一家游乐园。具体工作内容是做的餐饮服务，在一家叫 Johnny Rockets 的快餐店工作。店里几乎所有的工作都做过了，比如清洁、准备食物、收银等等。

Q2.当初您为什么想申请爱因斯坦的实习呢？您最大的收获是什么？

A:申请这个项目的初衷就是想开拓自己的眼界，也提高自己多方面的素质吧。实习过后觉得收获确实不少，非要选个最大的收获话大概就是跨文化交流能力，这不单单包括语言能力，还有对像美国这种西方文化的了解与适应程度。

Q3.家长和老师对你申请海外实习是否支持？你是如何与老师和家长沟通，做好出国实习的安排的？

A:当初家长和学校还是算比较支持的，但具体操作上的确遇到一些问题，比如要去学院，学校方面开各种推荐信、证明什么的，都是自己在办，需要花费一定的时间和精力。因为这次不是学校直接参与的这次项目，所以相对比较麻烦一点，不过这也可以当成是一种能力的培养吧，当然如果能有学校参与到项目中相信会更好操作。



Q4.您在申请海外实习过程中有没有遇到困难，如果有是怎么克服的？

A:开始申请的几个 Offer 被拒了，是有点郁闷的，不过确实也是因为专业、经验之类不可回避的问题，所以也没太灰心，就继续寻找合适的。

Q5.在美国的公司主要做哪些方面的工作？如何与同事、老板相处？

A:像前面提到的，我做的是餐饮服务，尤其是后面 1 个多月我主要做的是 Cashier 的工作，和顾客直接打交道的机会很多，遇到的问题自然也不少。首先是语言的问题，因为德州那边靠近墨西哥，所以西班牙语的人很多，他们说的英语口语就很重；才去的时候觉得黑人的口音也是很难听懂的，不过慢慢的也都适应过来了。其次是关于企业文化，在美国顾客可以因为很小的一个理由就要求退款，这与国内是不大相同的，顾客至上在那里体现得淋漓尽致。感觉同事和老板大

都还是很好相处的，可以很容易的接触，思想不是很复杂。不过这也不排除有的人不怎么讨人喜欢，对这种人自然就是避而远之了～

Q6.能否介绍你在美国的一天是怎么过的。

A:典型一天的生活：早上 8:40 左右起来，洗漱、吃早饭（感觉好像吃得比较随意，因为已经记不太清吃些什么了:），9 点半的时候集合，那边有一个负责国际学生的 manager 开 van 送我们去上班（刚开始是 10 点的班，后来变成 10 点半了，其实 9 点 45 就能到工作的地点，所以后来就会在签到的地方等半个小时左右再去上班，因为去早了也不会多算你工作时间的～），结束的时间一般是在晚上 9 点半左右（因为大多数国际学生想要更多的工作时间，所以我们都是排的双班 double shift），每天工作 12 个小时左右，中间只有 45 分钟休息吃中饭的时间，还很不固定，要等到 Supervisor/Lead 批准了才可以去，刚开始的确觉得比较辛苦，后来也适应了。直到最后几个星期我们才知道做 Double shift 的可以有第二个免费的 break time，郁闷啊...晚上回来 10 点多才开始准备晚饭，由于有个中国女生吃不惯中国菜，我们几个中国学生就在一起做中国菜，尽管每次都会弄到挺晚，但是感觉确实还是中国菜比较好吃，而且这样也会比较便宜，甚至比员工餐厅还便宜。

对我们来说，没有周末，只有 Day-off 这种说法。我们自己选的周三休息，因为这样去一些办公的地方比较方便。通常我在休息日就睡个懒觉，然后下午上上网，干一些琐碎的事情，比如去存个钱啊，理个发什么的，后来和同事熟了才有机会让他们带我们去远一点的地方转转。

Q7.你觉得在美国的生活与国内生活最大的不同在哪里？有文化差异所着成的印象深刻的故事吗？

A:最大的不同就是在美国真正体会到了“自由”的含义，体现在各个方面。例如他们结婚没有年龄限制，18 岁以下只要父母同意就可以结婚了，我有 2 个同事都是未满 18 岁结婚生子的，这在当代中国是不可能的事情。而他们对我们的国家的计划生育政策也觉得很不不可思议～另外就是觉得美国的确

是个文化大熔炉，遇到好多不同国籍的人，但是他们都能生活、工作在一起，如果政府没有很好的包容性是不可能实现的。

Q8.实习结束后，你会选择找工作，还是计划出国继续深造呢？为什么？

A:这次实习结束后我已经大四了，准备放弃在国内保研的机会，申请国外的大学，因为觉得确实国内最好学校的研究水平也不能和国外一流大学比，另外以后无论在国外还是国内继续发展都会有更强的竞争力。

Q9.您在美国看了北京奥运会开幕式吗？有什么特别的感受可以与大家分享？

A:很遗憾没看见奥运会开幕式的视频直播...我们几个中国学生还是蛮期待的，我一大早 6 点就起来准备看视频直播，结果弄了半天才发现这次奥运会只能在国内网络视频直播的，国外 IP 都被封掉了...所以就只能看看图文报道了。

Q10.美国人对这次北京奥运会的评价如何？伦敦将在 2010 年将举办第 30 届奥运会，美国人对奥运会的态度如何？

A: 美国人总体对这次奥运会评价很高，尤其是开幕式，看了的人都用 Amazing, fabulous 之类的词形容！但对一些问题也提出了质疑，比如开幕式上那个小女孩假唱的事情，还有他们对中国女子体操队年龄存在谎报的怀疑等等，当然这也是他们媒体宣传的结果，这点我觉得是可以接受的，毕竟在国内我们看到的报道大多经过处理了的，不是很全面。

Q11. 还有什么想和大家分享的？

A: 其他想说的就是给后面想参加这个项目的同学一些建议，希望他们能做好充分的准备，无论是语言水平，还是心理准备，我在美国的时候就碰见一个土耳其过去的女孩由于不适应那里的生活（具体的说就是英语不够好导致交流有问题，而且因为没其他同伴觉得孤独）才去几天就回去了，这样就得不偿失了。

周娴静/哈萨克斯坦

周娴静，华东师范大学经济学专业，2007 年暑假到哈萨克斯坦当地大学参与经济学研究。

在实习的最后完成一篇论文，获得最高成绩。

Q1: 您好，周娴静，请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 我是华东师范大学 05 经济学的学生，今年毕业。2007 年暑假到哈萨克斯坦参与实习，到该国的一个叫杰兹卡兹甘的城市当地大学参与经济学研究，去了 2 个月左右，期间去了三个地方，在哈萨克斯坦最大的公司 Kazakh Copper Corporation “Kazakhmys”(KCC)总部实习，期间研究了公司内部基本情况和发展。并对该公司在卡拉甘达的发展状况进行了分析。并与该公司国际关系贸易部同事进行沟通以帮助该公司研究其发展。另外，还有两周时间在哈萨克斯坦 Temir Bank 实习，主要熟悉国外银行信贷业务和信贷产品，参与内部业务培训（为期一周），并参加该银行 15 年峰会，该会议总结了该银行 15 年的发展历程。在 Zhezkazgan 政府也收获了很多，与政府人员进行交谈并取得研究数据与资料，尤其在中国和哈萨克斯坦的进出口贸易方面进行了交流。在实习的最后完成一篇论文：“银行管理-针对新兴银行管理方面的建议”获得 5 分（最高成绩）。

Q2: 您怎么会想到通过爱因斯坦参加海外实习？并且是申请哈萨克斯坦的实习？与您当初预期的相比，收获大么？最大的收获是什么？是哪些方面的？

A: 我是通过学校的途径参与的实习，当初学校给我的 OFFER 是哥伦比亚的实习，由于该国需要会西班牙语，最后还是放弃了，最后选择了对语言要求只需英语的哈萨克斯坦。这次旅程是我很难忘的经历，我第一次一个人 20 岁背起行囊去一个陌生的国家，而且之前没有任何校友的指点和分享，我是完全靠勇气踏上征程的。问到预期的问题，其实也没有什么预期，只是觉得年轻人就该出去闯一下，其实当作一次开拓眼界的历程，这种海外实习确实有很多好处，而且比自己去旅行便宜多了（更何况我选的国家是没有开通旅游路线的:))。但是我也一直劝申请去这个国家的同学不要

对工作内容期望太多，一来是短期的实习，能有多少事情让你做呢？二来语言障碍明显，虽然有翻译跟着，但是交流还是很困难，这很明显无法让你很好工作。但是，回过头来想想，有几个人能在那么年轻的时候去那样的国家呢？心态一定要好，在这次旅行中，我学会了欣赏沿途的风景，锻炼了勇气。



Q3: 能否谈谈在哈萨克斯坦典型的一天是怎么过的？如何与同事相处？有没有中外文化差异的事情？

A: 生活并不一定要象上海的节奏那么快的。从小上海长大的我习惯了大城市的喧哗，我去实习的地方是一个小城市，小到走路转整个城市不会超过 1 小时。而且没有电脑网络（当地网络一直故障而且速度很慢），没有 KTV，没有熟悉的电视节目，总之是个远离世俗的地方。人很淳朴，我一天做的事情就是和同事——来自奥地利的男孩在镇里转转，去大学和不认识的当地学生交谈，晚上去广场上吹吹风，去朋友家吃个饭，又或者去打乒乓球（他居然比我打的好）。生活很简单，最开心的事情就是晚上看星星，那种感觉是我有过的最美好的回忆，星星非常低，好象伸手就能抓到，而且满天都是星星。

中外文化差异当然会遇到。就我所体会，当地大学的人做事非常拖沓，但这只是小城市形成的习惯吧，总是嘴里答应一件事情，但是却不及时采取行动，总是希望让别人等。这点我不喜欢。其他也没有什么，小镇里的人都很淳朴善良热情，至今我还很怀念那样悠闲的日子。

Q4: 你是打算继续深造还是工作？这次的实习经历，对你求职/申请留学（读研）是否有帮助？各是哪些方面的？

A: 我准备工作，这次实习对我工作还是有一点帮助的，因为我发现每个面试官都会问有关这段实习的经历，而且很乐意听下去，因为这是他们也不熟悉的东西。我可能是因为这个经历，所以也在我大三暑假的时候找到一份很好的实习，在德国大陆集团的人力资源部做，那是我见过的最漂亮的办公大楼。至于对我找正式工作的作用，还有待考察，因为我现在还在寻找的过程。

Q5: 在申请海外实习时、实习中，或现在的工作/学习中，遇到过什么困难？你又是如何克服的？

A: 时间安排是最大的困难，申请海外实习时，所有的事情都要自己做，办护照，签证，查询信息，购买物品，买机票，

当初一直希望自己有个分身，两个我也不够吧。但是我觉得自己的时间安排能力挺强的，把效率提到最高，合理协调实习，学习和出国申请。当然家人也帮了不少的忙。

Q6: 您对未来 5 年的打算是什么？是打算继续读研，还是工作。能否谈一下。

A: 我打算先工作，工作个 2-3 年积累了经验，找到合适的机会希望出国深造下，还是深造金融方面的知识，虽然华尔街那么多公司倒闭了，但是还是想去看看:) 然后回来报效祖国!!!

Q7: 作为爱因斯坦校友，对以后想申请爱因斯坦海外实习的申请人，您有什么建议吗？

A: 尽情享受这段过程，包括申请到出国，都会得到很多锻炼，趁年轻的时候到处看看。但要放平心态，即使申请失败，即使出国道路不顺，其实都是人生的财富。

Q8: 你对爱因斯坦还有什么建议？

A: 我希望办些象 ONE Party 这样的活动把。我觉得那种形式很新颖，有利校友和爱因斯坦的长远发展。

华东政法大学篇

姚晶晶/哥伦比亚

华东政法大学英语专业，

2008 年在哥伦比亚 Universidad del Tolima 实习 2 个半月。



Q1: 姚晶晶，请先自我介绍一下吧？

A: 我是华东政法大学大四学生，英语（国际法律方向）。自 2008 年 7 月 21 日开始在 Universidad del Tolima 的 IDEAD 学院实习，为期两个半月。Universidad del Tolima 在哥伦比亚排名前十，在农业，生物方面，全国首屈一指。

Q2: 在哥伦比亚的公司主要做哪些方面的工作？如何与同事、老板相处？有 supervisor 指导你吗？

A: 我参与两个项目。第一，负责收集拉丁美洲所有国家重点大学继续教育的情况并制成表格。然后和对方大学联系，为签合同准备所有需要的材料。这个项目的最终目的：UT 要在这个领域和其他大学交换师生。第二，UT 要在美国迈阿密开一所分校，我和同事负责对这个项目进行评估，为项目指定详细的计划。所有的一切都需要自己摸索，尝试，改变。同事只告诉我该做些什么，至于怎么做由我自己来决定。我尝试一切可能的方法，同事，老板给了我很多发挥的空间，他们全力支持我。我的老板，Gerarodo 是全校最和蔼的老师兼领导，我跟老板的儿子关系好，经常出去跳舞。我的办公室，号称全校关系最和谐的办公室。另外，我在帮一个同事介绍女朋友，希望他们能成功^_^

Q3: 海外实习与在中国实习相比，你觉得优势在哪？最大的不同在哪？

A: 1) 海外实习给学生发挥的空间很大。是让学生自己想方法去解决问题，而不是布置任务，学生执行就可以了

2) 真正能干一些实事。中国的实习，学生主要是学习为主，接触不到一些核心业务。海外实习就是要出成绩的。每天都很忙，不是瞎忙，知道自己在忙些什么。

Q4: 在工作中，你遇到的最棘手的问题是什么？是怎么解决的呢？

A: 最初，同事只告诉我该做什么，没有告诉我该怎么做，需要我自己想办法。半个月过去，我意识到自己的方法有问题，工作进展不下去了。我及时和同事，院长交流。这次交流足足 2 个小时，十分重要，是我工作的转折点。我提出遇到的问题，整个团队共同想出解决的方法，制定之后的工作计划。真正感觉到团队的力量和沟通的重要性。

Q5: 听到很多有海外实习经历校友说，在国外首先要面对的是独立生存问题，这一点有什么心得可以与大家分享的？

A: 在哥伦比亚，对于我而言，没有“独立生存”这个概念。学校的同事，周围的朋友，给予我很多帮助。他们很喜欢跟我在一起，因为我爱哥伦比亚的文化，就把自己当成哥伦比亚人，愿意尝试一切的新生事物，跳舞，喝酒……我很享受跟他们在一起的时光，唱京剧跟他们听，介绍中国的文化，他们热爱中国，喜欢中国小姑娘^_^我不是一个人在战斗，而是跟所有人在分享。每天都很快乐，每天都很充实，彼此都有一颗真诚的心，就很容易融入一个陌生的环境。

Q6: 大家很好奇你在哥伦比亚的一天是怎么过的，简单介绍一下吧。

A: 早上 8:00—12:00 上班, 下午 2:00—6:00。这段时间是固定的, 其中不定期去上西班牙语课。晚上有很多选择: 1) 去健身房健身 (专为老师开设的)

2) 和朋友聊天

3) 看电影 (超便宜)

4) 听音乐会 (每周四都有)

5) 把没有做完的工作带回家, 继续工作

周五, 周六晚上, 基本上就是去跳舞, 利用白天和朋友游泳, 爬山, 烧烤, 参加他们的家庭聚会, 现在已经把伊瓦格该玩的地方都玩遍了。之后的周末, 计划要尽可能的去旅游, 下一个景点: 首都波哥达。实习的最后一周会专门留出来旅游。



Q7: 在哥伦比亚你似乎很受欢迎, 跟大家分享一下, 在海外生活, 怎样能更好地去适应不同的生活、融入新的集体、成为一个受欢迎的人呢?

1) 做好自己, 做好真我。在哥伦比亚, 我没有刻意地去迎合某个环境, 某个集体。与人为善, 怀有一颗真诚的心, 自然会喜欢上这个新的集体, 新的环境。我是幸运儿, 遇到一群好友和 IDEAD 全体同事, 是他们让我很快的融入哥伦比亚

的生活。

2) 需要多才多艺, 一点京剧, 一点武术, 一点绕口令, 一点舞蹈。该出手时就出手。人人都会喜欢落落大方的女孩。

3) 愿意改变自己。如果喜欢这儿的文化, 自然会改变。要不违背原则, 我就把自己当成哥伦比亚人, 愿意尝试各种新生事物。

Q8: 到目前为止, 在哥伦比亚最大的成就是什么?

A: 到目前为止, 宽泛的来讲, 两大收获:

1) 我感受到了巨大的文化差异, 并且在跨文化交流中, 自认为表现不错。

2) 我更加自信。在工作中, 同事给我很大的空间去发挥, 让我表达自己的想法。通过交流, 得到大家的肯定, 这种感觉, 棒极了! 娃哈哈!

之前希望提高独立生活能力, 沟通能力, 跨文化的交流能力, 团队协作的能力。三周以来每个方面, 我觉得自己都有进步。更重要的是, 我变得更加阳光, 更加热情, 更加开朗, 更加自信。我热爱哥伦比亚的生活, 这种生活改变了我很多。

Q9: 还有什么想说的?

A: 最后我想说: 时间再长点, 找个哥伦比亚男友, 就真的不想走了。感谢爱因斯特的团体员工! 我能在哥伦比亚快乐的工作生活, 是爱因斯特中国全体员工的努力。我爱你们, 我爱爱因斯特中国, 我爱哥伦比亚, 我爱中国, 我也爱自己!

祝大家工作顺利, 开心! 在这边日子过得比中国好, 请大家放 100 心。我正在向所有哥伦比亚的同事, 朋友, 极力宣传爱因斯特中国。

上海政法学院篇

胡靓婧/波兰

胡靓婧，就读于上海政法学院，经济管理系，国际经济与贸易专业。

2008 年 7 月到 9 月底去波兰实习。



Q1: 请向同学介绍一下你吧。

A: 呵呵，我叫胡靓婧，就读于上海政法学院，经济管理系，国际经济与贸易专业。从波兰回来后，现在正气势汹汹的加入了求职大潮，准备在经济大萧条的时候，做一次“冲浪人”！我是今年 7 月到 9 月底去波兰实习的，实习时间总共两个半月。

Q2: 当初为什么想申请海外实习？您觉得现在的收获和您当初的期望是否符合？

A: 了解到海外实习是很偶然的事，当时就觉得眼睛一亮，好像看到通往另一个世界的窗口。现在的收获？呵呵，绝对超过当初的期望！超级棒的

Q3: 家长和老师对你申请海外实习是否支持？你是如何与老师和家长沟通，做好出国实习的安排的？

A: 支持啊，不过需要时间。一开始，连我自己都不了解海外实习到底是什么东东，更别说家长了。对他们来说，这个词完全不在他们的字典里。当时我记得我父母还叫我小心别给骗了出国当非法劳工，现在想想，蛮好笑的。其实，很多时候，害怕是因为不了解。我也没有马上解释，因为那时我自己的概念也很模糊。所以就多参与一些爱因斯特的活动，慢慢了解。我做了很久的志愿者，也在接触中对海外实习和爱因斯特有了更深的了解。

Q4: 您在申请海外实习过程中有没有遇到困难，如果有是

怎么克服的？

A: 困难，是有的。一开始，在 Fanfan 和其他工作人员的帮助下，我很顺利的拿到了 offer。我记得那时是 3 月吧。那时人就觉得很轻松，认为就在等时间了。可是，一直到后来，发现邀请函原件一直没有收到，而波兰驻沪领事馆的“雷人”工作方式，真的让我急了。我应该 7 月 15 日实习的，可是，我 7 月 8 日还没拿到原件，当时恨不得马上飞到波兰自己拿算了。后来，Fanfan 和 Venny 一直在帮我催，最后让人家 UPS 寄过来了。但时间肯定晚了，于是 Venny 又帮我写信和雇主说明情况。我自己也给雇主打了电话，说明原因，希望取得谅解。当电话里传来我老板的肯定地声音后，我当时有点懵了。没想到，雇主还是很“善解人意”的。呵呵，7 月 14 日拿到签证后，当天订了飞机票，回家开始疯狂打包。然后于 7 月 19 日晚，踏上了德国汉莎的超大飞机（那也是我第一次坐飞机！），冲上云霄-----

Q5: 在波兰的公司主要做哪些方面的工作？如何与同事、老板相处？

A: 我是学国际经济与贸易的，又正好在贸易公司上班。专业很对口噢，哈哈哈哈哈！我主要负责从中国进口两条 PU Sandwich Panel Production Line and Aluminum Strips。所以工作其实很简单——网上搜索资料，与老板沟通筛选，贸易洽谈，发展供应商资源等等。顺便帮老板调查一下，中国对波兰什么产品感兴趣。老板轻描淡写的一句话，我做了整整 3 天。要知道中国的海关数据怎么可能免费，至少要 10

万吧。当时，用 google 也没用。这种时候，发现工作陷入困境，自己又无法解决的时候，千万别一头栽在自己那，等你老板来找你。我发现这样实在是查不到（已经查了 2 小时了），问了同事，他们也说不知道。于是鼓起勇气，冲到老板办公室，把情况和他说了一下。我老板很好，说，不用紧张，你想想办法用用看你的资源，比如说你有朋友在海关做事吗？我们波兰政府就有一个免费的进出口资料的网站，现在加拿大和波兰政府有这种网站……老板就是老板，不经意一句话就提醒了我。找到波兰对中国出口的数据，再分析讨论一下，不就可以参考得到，中国大致对波兰什么产品感兴趣了嘛。找到方法，就是时间的问题了。数据上产品的分类很多，我对比数据后，总结了一张表（很重要，一定要自己分析筛选，千万别直接 copy 一份让你老板自己分析。像纺织品，钢材这类的，想想也知道通常都是中国出口的）。我拿着这张表给我老板看，以他的经验来选择，那种产品比较适合我们公司出口。从一堆分类中，我们选择出了铜和化学试剂两类，接下来就是我的工作了，用了 1 天时间把各种分类产品找到并翻译好。给老板过目，让他选择……一直到最后，我们决定出口有精炼铜和电解铜电线。接下来，只要再给他进口商的信息就对了。其实说了那么多，我的经验就是，工作中一定要和你的老板保持沟通，没有人会什么都懂的，不要钻牛角尖!!! 很微妙的，自己体会啊!

Q6: 能否介绍你在波兰的一天是怎么过的。（可以谈谈典型的一天的生活和工作，周末有没有什么特别的安排？）

A: 在波兰，工作时间是从早上 8 点到下午 4 点，中间没有午休，午餐就在自己位置上解决。习惯睡懒觉的人要强行改变生物钟。我一般 6 点半起床，半小时梳洗，化妆。早餐通常都是在公车上解决的，偶尔睡过头会在车上化妆（这是需要勇气的！所以大家别贪睡啊!!! 因为一张东方人的脸，无论如何都会成为焦点。不想免费为化妆品代言的女生，想清楚了，嘿嘿）。到了公司，一张笑脸外加一句蹩脚的“Dzien dobry!(早上好)”，然后打开电脑。乘着开机时间（老爷机），去泡杯咖啡!!! 然后开始一天的工作，工作内容大致以上提过，反正秘诀就是：尽量自己做，发现力不能及，赶快请教

高人——你的同事和老板!!! 其实还是很轻松，虽然没有午休时间，但是，老板不会要你一刻不停做在办公室。很人性化的，欧洲人的工作方式，没有国内紧张。一般你给结果就是了，老板不会要你很拘泥于某种工作方式，很轻松的。吃午饭的时候，和同事聊聊天。一开始东西怎么也吃不惯，公司门口的中餐馆是越南人开的，送上来的“中餐”，感觉做了 20 几年中国人，自己也没吃过，雷到不行。吃饭的时候，大家会围到我这里，开始狂问我有关中国的问题。看到我用筷子，每个人都会要想试一下，呵呵，还挺可爱的。下班后，回到寝室，开始自己做饭——那个叫“经典啊”。同学们一定要学点做饭技巧阿，否则就是天天“全蛋宴”啦。我是和其他国际学生住在一起的，所以几乎天天有派对。今天有人来了，ok, Welcome Party。明天有人走了，Goodbye Party。有时候，是一起办的。大家都会有自己国家的主体日，在这一天，要介绍自己国家并作经典美食给老外吃。我是没办法，将“全蛋宴”进行到底。用我老妈的一句话来说：那时对中华民族饮食文化的一种“亵渎”！所以，同志们，一定要学学怎么做菜！

有时，我们会去街头的 café shop，享受一杯热巧克力！有时我们会去 club 逛飙舞蹈!!! 周末，大家会一起组织出游。爱因斯坦会有很多经典的出游路线，当然，如果你不喜欢可以自己组织的。8 月底的时候，大家都差不多走光了，集体活动也就没了。所以我会自己做好计划，跳上火车，出去旅游。

实习结束后，我就自己计划着，到匈牙利的布达佩斯，奥地利的维也纳还有捷克的布拉格去玩了 1 周。一个背包，一个人旅行，超爽的。不过，事先一定要做好详细的计划，比如路线怎么走，带上足够的行李和钱，住宿问题等等。更要问清楚自己有没有入境许可，这里，大家一定要小心啊。我在波兰碰到一个 AIESEC 的女生，拿的是波兰本国的签证，没有申根签证。去布达佩斯的时候给边警抓了，罚了 2 百兹罗提，被赶回来了。她一个 AIESEC 同伴更惨，同样没申根签证，自己去德国，被抓起来关了一个礼拜再遣送回国。所以，大家一定要看清楚，想清楚啊！

Q7: 你觉得在波兰的生活与国内生活最大的不同在哪里?

有文化差异所着成的印象深刻的故事吗?

A: 吃不惯!!! 我本来嘴巴就有点“刁”，跑到那里，很难找到活鱼的。当然，这取决于自己的料理水平。很多菜，我不会做啦。一句话，出国前，多练练!!! 另外，要习惯，这里的公共标示只有波兰语，没有双语的。所以买火车票什么的应该提前去他们网站自己查，不要直接冲到火车站去买，就算你过去了，人家也会告诉你，她不知道，要你自己去查。

“www.pkp.pl”很实用的一个火车信息网站。伏特加，波兰人很喜欢和伏特加。这种酒精 40 度的烈酒，很厉害。不能喝得同学，尝一口就行了。酒品差的同学更是不要碰了。文化差异？这故事太经典了。我第一天到的时候，浴室是公用的，在走廊里。我进去之后，才发现，是没锁的。门口就是人走来走去的（寝室楼是男女混住的），还有两个人就在靠在浴室门口聊天，OH, My God!!! 于是以平生最快的速度洗完澡。后来习惯了，也就无所谓了。大家都很自觉的，如果用浴室，会先说话问浴室里有没有人，确定了在开门的。我记得我除去旅游的时候，我们从克拉科夫来的人，就住一个 10 人的房间，男女混住的。不用担心，国外的男生，很尊重女生的，会让我们把衣服换好再进来的。所以在外国，敲门时一个很重要的习惯!!! 我记得，我刚去的时候不习惯，因为，我会寝室时，发现有人坐在我的床上，一堆人在聊天。不过后来习惯了，那也是因为大家都把自己当作朋友，不喜欢有拘束感。一直发展到后来，大家实在太熟了，我跑到人家寝室，“霸占”着别人的床和椅子，在聊天。

Q8: 实习结束后，你会选择找工作，还是计划出国继续深造呢？为什么？

A: 在克拉科夫的时候，我几乎每天下班后，都会提前两站下车，在城堡外的护城河边走一圈，这里的环境很美，很安静，很适合思考人生！躺在河边的草地上，看着人们悠闲的在河边散步、汽车，每当这时候，我就会想到我现在的的生活，当然，很自然想到回国后的发展！爱因斯坦给与的这个实习机会，让我真正的进一步了解的工作的滋味和有了国际化的视角。我想清楚了，我在学校待得时间太长了（可能你自己

没有意识到，中国的教育制度让学生以为，自己就是应该学习读书，我们接触社会和世界的机会实在是太多了。所以根本没有办法把握自己的未来发展，什么才是适合自己的。自己到底要什么？所以才会不断追着老师问？（你看我是考研好，还是工作好？）我发现，学校课本上的理论知识，已经不能满足我了。我想把过去十几年所学的知识，运用到工作中去。我，想工作，和更多的优秀人才一起工作，不断学习，改变自己！可能我所学的知识还是不够的！所以我打算，先在国内找适合自己工作，在某一领域有了一定的经验。看看是否有机会，出国继续深造，成为某一领域的优秀人才!!! 现代社会，国际化的视野必不可少。我记得我临走前，我老板说你毕业后，可以考虑到波兰来工作！在布拉格认识的巴西朋友也邀请我到布拉格来工作！我在工作中，有个国内的客户叫我回国后做他的业务代表，因为我熟悉它们产品东欧市场。无论是国际企业，还是国内企业，都希望能够找到具有跨文化交流能力的人才。这不仅仅是外语的流利所能带给你的，而是要你自己亲身体会过的经历，才能让你明白！感谢爱因斯坦让我体验到这一切！真的很棒！

Q9: 您在波兰看了北京奥运会开幕式吗？有什么特别的感受可以与大家分享？

A: 北京奥运会的开幕式，欧洲时间，下午两点，我正坐在开往佛罗兹瓦夫的火车上错过了。不过看过得老外朋友都和我说：“So Nice!!!”当听到这些时，觉得特别激动。在克拉科夫时，几乎没有碰到过中国人，所以每当听到这些消息的时候特别激动。因为整个世界都在关注中国!!! 在别的城市，看到中国人，都会有种冲动想要上去抱一下。

Q10: 听说您在波兰和一个德国学生发生了争执？这是怎么回事呢？最后是怎么解决的？

A: 应该说是 Argue!!! 其实一样啦！在国外，绝大多数情况下，大家都是很友好的，毕竟都是外国人。但是，一定会有我们所谓的超越男人女人的第三种人——“极品人”！可能是天生带着日尔曼民族的狂妄，他对其他民族的文化有些不屑一顾！先是狂鄙视我隔壁的日本女生，然后再来和我

Argue. 有一天,大家在厨房聊天,这位“极品”突然就来一句:你们中国人为什么欺负西藏人?为什么不许西藏独立?我虽然之前听说过,有些老外会问一些“无知”问题,但没想到真的发生在我身上了!当时刚考好高级口译,硬着头皮把背了一段书给他听:“This is our internal affair. It is a matter of national sovereignty and territory integrity(这是我们国家内部事务,它有关我们国家主权和领土完整)”。说完后,“极品”果然不雷人,不可能!来了一句“西藏属于整个世界!”当时被雷到后,发现,我的回答太高深了,“极品”根本听不懂!我还试图去和他解释,西藏问题有关历史,2000年前就是我们的番邦了。果然,人家听不懂什么是“番邦”!又被雷了一下:“你们要让西藏人自由啊”。当时被雷到无语,火不打一处来,真的有种想要让他体验 Martial Art 的冲动。我说了一句:“Anyway, it's none of your business!”其实这样说,很不好,我们中国人自古就是礼仪之邦,而且显得很没礼貌。于是我说:“Excuse me, answer the nature call!”我就溜回寝室,搬救兵——爱因斯坦中国“无敌秘书长”Fanfan,我简单说了一下,人家果然见多识广,很镇定的来一句:“我来,写篇模板!”结果两句话,就搞定了。于是我又“杀回”厨房!人家“极品”果然等待我多时,又来一句:我支持西藏独立!

于是第一句话:“你去过西藏吗?”——“极品”沉默。第二句:“你知道西藏在哪里吗?”——“极品”摇头。最后我补充了一句:“Why not check it on your library and then we continue the topic”。——“极品”无语,然后思索半天来一句:“Why not separate Tibet from China since you have such a large territory?”So I answered, Could you separate Berlin from Germany?’边上的一群老外终于忍不住开始暴笑,“极品”崩溃了!这才发现,这招真厉害,叫做 Killing you softly with these words’。既维护了我们国家尊严,又以一种合适的态度,不失礼貌!

通过这件事,我真的深有体会。课本上可能会教会你很多概念,比如有关西藏问题,高口课本上的超难词汇,国家主权和领土完整。但是,书上没有教会你怎么去用,怎么用,什么场合用。而有时,真正解决问题的,不一定是高深的概念,可能是连小学生都可能会用的回答。只是自己想不到,有的时候把简单的事情复杂化,复杂的事情,又简单话。

总之一句,怎么用?经验告诉你!!!

The world is the best class and experience is the best teacher! ----IAESTE offers you both!

北京交通大学篇

朱雁东/德国

朱雁冬，北京交通大学。2003 年德国汉诺威大学实习，浙大中控工作 5 年，目前在杭州创业。



Q1: 您好，朱雁冬，请先向大家介绍一下您的情况吧。

A: 我是 2003 年毕业于北方交通大学（现改名为北京交通大学）测试技术与控制专业。在同一年即成功申请到了德国汉诺威大学的实习，为期 2 个月，主要在 IFS（流体力学研究所）内做算法模拟、查询资料等研究辅助工作。回国后，在浙大中控技术有限公司工作 5 年，目前正经营自己的公司。

Q2: 您当时到德国是做哪方面的工作，跟您的专业是否相关？

A: IFS 主要是研究发动机、内燃机等流体力学分析，我主要负责辅助 Dr. Lukas 研究项目，包括对现场数据的采集、用 Matlab 对测试数据的算法模拟和图像仿真等等；与专业相关度很多，出国前学的 Matlab 刚好用上。

Q3: 您觉得这次实习经历，最大的收获是什么？能否谈谈工作技能方面还有生活方面的收获有哪些？

A: 文化和思想的冲撞，使我的世界观和人生观有了很大的改变。在德国的一次 IAESTE 交换生聚会中，一个学哲学的德国小伙子问我对中国事务的看法，我就照搬了报纸和新闻中的观点，他忽然一句“what's your opinion?”把我给震住了，自己从来都没有独立的思考过，人生大事都已经被家庭，社会规律给安排好了，不用多想，照做就行，也许，从那时开始，我开始寻找一个真正的自我。

德国公民的纪律性和严谨性十分厉害，初来汉诺威过马路时，凭着国内的习惯，还等着汽车先过，可是那辆汽车却远远地停住了，挥手示意让我先过，诧异中却又由衷地佩服

这个民族，因为那个小路口，就我一个人和一辆汽车要穿行，对人性的尊重，已深深地渗透到每个人的生活中。

住在学生公寓的日子里，让我学会了烤匹萨，那个公共厨房里的烤炉基本都是被我占了，呵呵。

Q4: 请问您现在在哪家工作呢？从事哪一方面的工作？您海外实习的工作内容和现在的工作有关么？

A: 目前正创办 T-SUN 杭州腾翊科技有限公司，主要从事 JF 系列中央空调节能计费管理系统，JN 系列中央空调节能产品，远程抄表系统，环境温湿度控制系统等产品的市场营销工作。海外的实习经历让我打通了“任督”二脉，我很欣赏杰克·韦尔奇的一句话：“性格决定格局，思想决定人生。”

Q5: 当时的海外实习经历对你后来求职、职业发展有什么帮助？

A: 在浙大中控时，我从技术部门调到了培训中心，主要负责对海外客户的全英文培训，这正是得益于海外实习的经历。而后，又独自出差到泰国，巴基斯坦等国家。

Q6: 2003 年在申请海外实习时、实习中，以及现在的工作中，遇到过什么困难？你又是如何克服的？

A: 2003 年初的申请比较顺利，飞机直达法兰克福后，又转坐 IEC 火车直达汉诺威，可是到了站台却发现约好的接站人没到，第一次一个人来到德国，却被晾在火车站，真是不知如何是好，只好自己拖着大箱子跑到车站服务台，拿出 IAESTE 文件用英语和工作人员说明情况，好在工作人员英

文水平不低，通过大喇叭把接站人给找来了，握着同志的手，找到组织的感觉真好。至今，还记得那位同志叫 Kristof，在实习期间，他给予了无微不至的帮助，帮我联系住宿，给我发工资，临走因学生公寓期满，又帮忙安排在教会宿舍里过夜，在此，再次深深地表示感谢。



Q7：您谈到目前您正在杭州创业，主要是哪方面的业务？为什么会想到创业？

A: T-SUN 杭州腾翊科技有限公司通过流程自动化、控制智能化、计费精确化、管理人性化，专注于为智能楼宇提供“四化”整体解决方案。主要业务为 JF 系列中央空调节能计费管理系统，JN 系列中央空调节能产品，远程抄表系统，环境温度湿度控制系统等产品，目前在杭州已有多个应用案例，我们的公司价值是全心全意让节能科技为企业提升竞争力，促进绿色 GDP 增长，促进社会和谐发展。

“创业”是一个令每个年轻人都激情澎湃的词汇，它是一段经历，一次自我价值的呈现，一个开拓霸业的梦想。对于创业者来说，最深的体会是对自己时间和事务的“自由支配”，我想这是人性追求中最核心的价值。

Q8：作为过来人，对仍在象牙塔里学习，以及面临求职者继续深造的想拥有国际化职业道路的大学生，您有什么吗？

A: 情商和人力资源很重要，学历只代表你的智商正常，机遇和成功更多的来自于你所交往的朋友圈，以及对事务的正确判断。

Q9：对爱因斯特的建议？

A: 希望能提供区域内的校友交流平台，定期组织校友活动，这样能更好的发挥校友的资源，推广 IAESTE 理念，如开展杭州 IAESTE 校友活动等等。