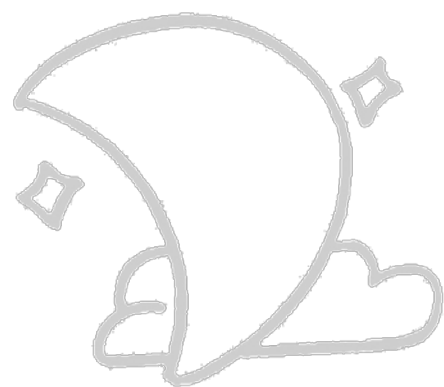


飞



跃

手

册

2014



品尝过迷茫的我们，
把祝福，
送给仍在路上的你们。

序

他山之石，可以攻玉。编写飞跃手册，是希望能借前辈之经验，助力后人之“飞跃”。

未来如何发展，是每位在校大学生都在思考的问题。“凡事预则立，不预则废”，早做考虑、早做准备，才能在四年后先人一步，致胜未来，因此，浙江大学生命科学学院学生会在学院团委的支持下，着力打造这本手册，期望能在同学们前进的路上给予帮助，遂取名《飞跃手册》。

本手册原计划于 2014 年完成，但因首次制作该手册经验不足等原因，终于在 2015 年初完稿。在此，我们要向所有对手册抱以期待的同学们表示歉意，并对诸位的支持与理解满怀感恩！

本手册内容颇丰，从结构来看，共分三个篇章——出国篇、保研篇、就业篇。针对同学们毕业后的主要去向，我们除了征集往届优秀学长学姐的经验介绍外，还在部分权威论坛与高校网站进行素材的搜集，经筛选后成册。在此我们要特别感谢全体 2014 届学长学姐，正因为有了你们的无私分享，才能让手册更加充实而有意义。

手册内文字和图片等仅作学习交流使用。

由于本手册筹备人员能力有限，对于其中存在的纰漏与错误，望读者们批评指正！

浙江大学生命科学学院学生会

2015 年 3 月

目 录

序	2
目 录	3
第一章 出国留学篇.....	4
前言.....	5
一、申请条件.....	7
1 GPA.....	7
2 TOEFL.....	8
3 GRE.....	9
4 科研/交流经历.....	10
5 推荐信.....	11
6 PS (Personal Statement)	12
二、何为套磁.....	16
1 为什么“一定要套磁”？	16
2 套磁对于申请 RA 的必要性.....	16
3 如何套磁？	16
4 套磁的对象.....	16
5 套磁分几个阶段？	17
6 套磁一般什么时候开始？	17
7 教授们对套磁的看法.....	17
三、学长留声.....	18
第二章 国内深造篇.....	54
前言.....	55
一、保研.....	56
1 研究生分类.....	56
2 保研分类.....	57
二、信息动态.....	58
1 2014 年保研学长去向	58
2 外推院校.....	59
三、学长留声.....	61
第三章 就业篇.....	80
前言.....	81
一、就业门类.....	82
1 企业.....	82
2 公务员.....	83
二、前人经验.....	84
三、学长留声.....	94
结语	105

第一章 出国留学篇

一、申请条件

二、何为套磁

三、学长留言

前言

出国留学，这四个小小的汉字熔铸了许多人对未来沉甸甸的期许。自上世纪 70 年代末以来，我国出国留学人员足迹遍布欧亚、美洲以及澳洲等地，如今，我国已经跃升至世界留学大国。

留学有其明显的优势：开明的教学理念、国内享受不到的教育资源、丰富的就业以及再深造机会、优美怡人的生活环境等等。

然而，留学热潮的掀起也带给我们许多烦恼：竞争激烈了，获得高额奖学金的机会少了，出国变得越来越困难了……认真规划出国计划，完善自身的软硬件，变得越来越重要。

那么，出国需要准备些什么？有什么硬性门槛？选择哪些学校或专业？如何权衡专业排名与高校排名？诸多问题如山海一般，多不胜数。

本章将为同学们一一解答相关的问题，并列举往届优秀的学长学姐的个人经历，或许你能在其中，获得宝贵的经验和信息。

请记住：出国留学，我们力争最好。

2014 年世界范围内生物专业综合指标 top10 名校

排名	大学	University
1	哈佛大学	Harvard
2	剑桥大学	Cambridge
3	麻省理工学院	MIT
4	牛津大学	Oxford
5	斯坦福大学	Stanford
6	加州大学伯克利分校	UC Berkeley
7	耶鲁大学	Yale
8	加州理工学院	Caltech
9	加州大学圣地亚哥分校	UC San Diego
10	瑞士联邦理工学院	ETH

学弟学妹们，哪一所才是你们的 dream school 呢？

一、申请条件

出国申请必备要素：

- GPA (Grade Point Average)，即平均成绩点数（均绩）
- TOEFL
- GRE
- 科研/交流经历
- 推荐信 (Letter of Recommendation，即 LoR)
- PS (Personal Statement，即个人陈述)

1 GPA

中国大部分高校使用百分制系统给学生修读课程打分，美国则使用 4 分制，我校采用的是 5 分制。故出国申请时，需要将在校成绩按照一定的算法转化成 4 分制。浙大的 GPA 算法相比其他国内高校要有利得多，并且会直接将 4 分制的 GPA 印在成绩单上。

浙大算法：

85 ~ 100 = 4.0；

60 ~ 84 = 1.5 ~ 3.9（每 1 分递增 0.1 分）

但是，在录取的过程中，教授们是会注意成绩单的。他们基本上会迅速翻看，特别会关注重要功课的真实成绩。在这种情况下，教授们会更加关注百分制的成绩，以直观判断出申请人真正的学术表现。所以仅仅寄托于一个优势的 GPA 换算机制是不可行的。

实际上，在申请的过程中，并不存在一个绝对占优的 GPA 分数，不过一个引人注意的 GPA 成绩，对于第一轮筛选还是非常有利的。基本上 GPA=3.5 算是不错的基准点，一些更好的学校则会要求 3.8 甚至更高。当然相对低的 GPA 也并不意味着失败，假如申请人有非常出彩的科研经历、Paper，那么也足以弥补 GPA 上的不足。

2 TOEFL

TOEFL (Test of English as a Foreign Language) 由美国教育测验服务社(ETS, Educational Testing Service)在全世界举办, 是一种针对母语非英语的人进行的英语水平的考试。新托福, 也就是现在的托福网考已逐步地取代了机考(CBT)与笔试(TOEFL PBT)。

托福由四部分组成, 分别是阅读(Reading)、听力(Listening)、口试(Speaking)、写作(Writing)。每部分满分 30 分, 整个试题满分 120 分。不同的学校对 TOEFL 分数的要求是不同的; 其次, 就是同一学校也会根据考生的具体情况来分别对待他们的托福分数。正因为如此, 美国各大学往往会说他们学校没有 TOEFL 最低录取分数线。既然没有最低录取分数线, 那么被录取了的留学生的平均 TOEFL 分数, 就成为了一个非常重要的参考指标。以下是 15 所美国知名大学 08 年录取新生的网考 TOEFL 平均分数:

大学英文名称	大学汉语名称	网考成绩
Massachusetts Institute Technology	麻省理工学院	104
Columbia University	哥伦比亚大学	109
University of Chicago	芝加哥大学	104
Northwestern University	西北大学	111
Washington University in St. Louis	华盛顿大学-圣路易斯	110
University of Michigan in Ann Arbor	密歇根大学-安娜堡	100
Boston College	波士顿学院	109
University of Rochester	罗切斯特大学	101
University of Florida	佛罗里达大学	103
Wesleyan University	卫斯理大学	108
Swarthmore College	斯沃斯莫尔学院	105
Wellesley College	卫尔斯利学院(女校)	110
Oberlin College	奥伯林学院	109
Bryn Mawr College	布林茅尔学院	110
Macalester College	马卡莱斯特学院	110

大部分美国知名大学录取学生的 TOEFL 平均成绩在 100-110 之间, 也就是说 TOEFL 成绩 100 是底线, 有的学校还会对其中单项的成绩有要求(基本是口语单项), 比如说要求口语 22+, 这些信息需要在特定申请项目的说明中确定。

TOEFL 成绩的有效期限是 2 年, 所以申请大学时所提供的 TOEFL 成绩必须是两年之内的成绩。TOEFL 可以多考几次, 从中选出一个最好的成绩寄出。另外, TOEFL 成绩也只是一个基本的申请条件, 并不一定正比于申请成功的几率。

3 GRE

GRE(Graduate Record Examination), 美国研究生入学考试, 适用于除法律与商业外的各专 业, 是世界各地的大学各类研究生院 (除管理类学院, 法学院) 要求申请者所必须具备的一个考试成绩。GRE 由机考 (分析性写作) 和笔试 (语文、数学) 组成, 分数区间数学为 130-170, 语文为 130-170, 写作为 0-6 分。最低 130+130+0, 最高 170+170+6。

GRE 考试分为两种: General & Subject。大部分考生参加的是第一种, 但若要跨专业申请, 则要参加相应专业要求的 Subject 考试。

不同专业、学校对 GRE 的要求是不同的, 因此在申请特定学校的特定项目时需要关注其对 GRE 种类 (General or Subject or both) 与成绩的要求。此外, GRE 与 TOEFL 一样, 是申请的基本条件, 它很重要, 但又没有科研经历等材料重要。一个 GRE 高分并不能让你一定拿到好项目的 offer, 但是一个 GRE 低分却会让你在申请初始阶段直接出局。

如果你所申请的大学或者项目的网站上贴出了申请人需具备的 GRE 平均成绩, 那这些项目就很有可能对 GRE 成绩看得比较重。许多项目并不喜欢考生刷 GRE 成绩 (5 年内每次成绩都会被直接寄出), 假如你第一次的成绩还不错, 那么最好留出充足的时间准备第二次考试, 两次考试就足够了。筹划第一次考试的时候就要为第二次考试留足时间, 以防你对自己第一次成绩不满意, 想要在申请截止日期拿到第二次考试的成绩, **最合理的安排是大三学年的晚春或早夏参加第一次考试, 这样晚夏的时候就可以参加第二次考试了。**

GRE 成绩从参加考试起 5 年内有效, 个别学校的个别专业要求三年内的 GRE 成绩, 这需要根据特定高校的项目要求来确定。

4 科研/交流经历

(1) 科研经历

科研经历在留学申请中很重要，也是最能体现申请者独特性的一项背景，它的重要性基本上超过 GPA、GT（即 GRE&TOEFL）等其他背景，同时也可以很好地补偿 GPA、GT 上的软肋。如果一个申请者有不错的科研经历，甚至发表过国际级的 paper，那么一定会在筛选环节中脱颖而出，而且不仅有利于申请全奖或者半奖，还很有可能被召进一些不错的科研项目。假如进入面试阶段，丰富的科研经历会让你与面试官有更多共同话题，借此你能更好地展示自己，给面试官留下深刻的印象。

Paper，这是科研能力的一个有力凭证。当然了，发 paper 不容易，也让很多本科生望而生畏。其实这里有一个误区，很多人觉得要发 paper，就是要达到非常高的水平，而且必须要在顶级学术期刊上发表，这是不对的。其实，如果你能够在国际上发一篇中等档次的论文，申请名校并没有那么困难。

(2) 交流经历

一个不错的交流经历可以为你增色不少，它可以让你有机会接触更优秀的研究项目，甚至有可能为自己的科研背景添上一笔，同时还有可能拿到很不错的推荐信。几周甚至数月的相处，足够让外方教授对你产生较深刻的印象。只要交流过程中你表现出认真的态度，有恒心又有想法，老板会很乐意为你写一封满是好评的推荐信。

5 推荐信

一封来自业界大神的强力推荐信几乎能够保证你拿到大多数学校的面试机会，甚至直接拿到 offer（如果推荐人可以影响到 committee，即学术委员会的话）。如果没有好的推荐信也不会对申请造成任何负面影响，当然推荐信里面不能有对你不利的内容。一般来说国外老师写好后不会给你看，而国内老师很可能让你起草一份给他/她，待其修改以后再给你。

请老师给你写推荐信时，最好在申请学校前的一个月联系老师，给他/她足够的时间写推荐信。选择写推荐信的老师一定要是了解自己的老师，比如说自己所在的实验室的老板。只有与你有深入交流的老师与教授才能写出具有个性的推荐信。一封泛泛而谈的推荐信，用处不大。

若需要自拟推荐信时（当然还是建议找愿意为你写推荐信的老师），不妨参照以下格式：

（1）细节部分

信头、发信日期、收信人姓名、称呼、信尾谦称、签名、推荐人姓名、职务等。

（2）正文部分

被推荐者的签名——为便于对方查询，被推荐者的签名仅写"Mr. Wang"或"Miss Zhang"是不够的。用标准的汉语拼音或英文拼法都可以，但必须由被推荐者自己提供，且前后必须一致。

认识被推荐者的时间(How long have you known him/her?)——何时开始认识，或认识了多久。

认识程度(How well do you know him/her?)——是偶尔见面还是关系密切，或仅教过一年还是担任其导师。

与被推荐人的关系(Relationship)——师生关系，上、下级领导关系等。

被推荐人的表现(Performance)——学习上、生活上、课堂上和课外活动上的表现。

结论意见——愿意推荐或不愿意推荐，无保留或有所保留的推荐，普通推荐或极力推荐，必须明确，当然极力推荐为最好。

推荐信格式一般需要包含以上六方面信息，同学也可以根据自身特色做适当的增删。

6 PS (Personal Statement)

对理科生而言，个人陈述中有三个方面是最重要的：

- 科研（学术）或其他经历
- 对专业领域的见解
- 所申请项目与自身的匹配程度

三者具体的比例没有绝对的要求，要按照自己优势和长处而定。另外，PS 长度一般只允许一到两页。下面就三项内容分别进行介绍：

（1）科研（学术）或其他经历

假如一个事情写起来会让人觉得你和普通大众一样，最好不要写。具体的科研经历、学术探究，以及自己的独特见解与思考过程，都能显示出一个人对该领域的浓厚兴趣，完全没有必要编撰一个故事去吸引人。

（2）对专业领域的见解

在写这部分时，我们常常会无从下手，这时不妨问自己几个问题：

- ① 我为什么对这个领域感兴趣？
- ② 这个领域最重要的问题是什么？
- ③ 这些问题可以用什么手段解决？（应当试着提出一个完整的研究思路与方案）
- ④ 还需要什么其他的但现在还没有的手段？
- ⑤ 在这个问题上我做了什么相关的研究？
- ⑥ 我在实验室做的科研项目和这个问题有什么联系？
- ⑦ 这个领域有什么大的漏洞？如何解决？
- ⑧ 这个领域和其他领域的交叉性？
- ⑨ 这个领域的发展趋势和前景？

（3）所申请项目与自身的匹配程度

与项目的匹配程度很重要。申请就像找工作，教授很想了解的问题是，我们为什么要选这个学校？假如没有明确的目的，在教授眼中，可能会觉得我们对学校缺乏兴趣，拿到 offer

也可能放弃。因此在写 PS 之前，花 1、2 个小时登陆该校的 department 主页，了解教授们都在研究什么，以及 program 的特色。在充分了解后，结合自身的特点与优势，体现在 PS 中，这会让对方产生与你共鸣的感觉。

当然，即便有喜欢的教授，也并不建议将他们的名字列在 PS 中，这样一来会局限你未来的兴趣范围，二来是 committee 很可能不包括这些教授（他们可能说不上话）。但若在 PS 中适当提到你所感兴趣的教授研究的内容，结合自身科研经历陈述一番，会让教授们觉得你与该项目较为匹配。

PS 建议自己写，只有这样才能写出最真实的自己，其中的用词、语法都不是重点，这些都可以通过求助英语好的同学或者外教修改得到改善。重点是内容思想，它们不需要多高端多完善，教授最想从 PS 中得到的是对申请者潜能的评估。对于本科而言，科研经历写起来大家都是差不多的，所以自己的所思所想变得尤其重要。而思想是一个很难抄袭的东西。

下面以一名**耶鲁大学生物统计学的中国留学生**的 PS 为例：

I will never forget my experience of working alongside doctors to fight against the horrible disease, SARS, in China in 2003. This work taught me the great impact of disease control and prevention and motivated me to apply for the biostatistics program at Yale University, with the ultimate career goal of becoming an influential professional or researcher in the field. I firmly believe that my constant thirst for knowledge, high regard for the work in the biomedical and public health fields, and my courageousness will drive my graduate studies and help me achieve personal and professional success.

职业目标：疾病防控方面的专家。

以曾经参与 SARS 的防控经历，认为生物统计在疾病防控方面前景可观，直指耶鲁大学生物统计学与自己的未来规划十分匹配。

I first became interested in biostatistics when the SARS epidemic breakout in China in 2003. As a member of the University Red Cross Association, I was responsible for assisting the university hospital to publicize disease prevention methods, distribute medicine, and complete health surveys. I learned from that process the value of survey datas in supplying useful strategies for disease prediction, prevention and control. Afterward, when I served as Vice President of the Student Union, I organized an introductory lecture and health survey about hereditary disease for the local community. I truly enjoyed these voluntary public health services, as I was able to use my knowledge to enhance the quality of life for my fellow man. These achievements gave me the determination to fully devote myself to public health services and global health care development.

My academic training to this point has provided me with a wide range of general knowledge and skills related to the biological sciences. This training is an excellent first step in preparing for the professional career that I desire. As an undergraduate student in bioengineering at XX University, I acquired a solid foundation in the theoretical concepts associated with genetics, molecular biology, immunology, and biochemistry. I also gained knowledge in the several areas of industrial significance, including bio-products, fermentation, and biotechnology. In addition to the comprehensive studies in

紧接着,详述 SARS 爆发时作为校红十字会成员协助校医院,以及担任学生会副主席期间发起的遗传病科普与健康调查的两个经历,强调了数据收集与处理对预见、解决问题的重要性。

在科研/学习经历方面:

1.课程学习内容广泛。除了数学与电脑科学外,还包括遗传学、分子生物学等重要基础生物学科。

my major field, I received as well extensive training in mathematics and computer science, both of which were of great benefit to my study of biostatistics, an important area in various industrial and scientific research efforts. For example, as I learned during my summer internship as an Assistant Researcher at the XX Pharmaceutical Company in 200X, biostatistics has a vital role in the development and marketing of new medicines, in the control of the quality of products, and in the tracking of consumer trends, attitudes and purchases. I have also worked as an undergraduate research assistant for a map-based cloning project in the XX Biology Center, where I used statistical methods to develop WW genetic markers and to calculate the probabilities of recombination. These hands-on training activities gave me a clearer understanding of and a deeper insight into the biostatistics of biological and clinical problems.

I look forward to furthering my knowledge of biostatics at Yale University. Indeed, I believe that Yale's dynamic environment coupled with the emphasis placed on both statistics theory and real-life biological issues in the biostatics program will prepare me well to stand out in future competition. Therefore, my well considered decision to choose your program will certainly help me realize my dreams. I am confident that with Yale's beneficial guidance and training, I will be well on the way to becoming a noted professional in the area of public health.

2.科研实习经历丰富。列举了曾参与的研究项目比如某制药公司夏季实习生、某生物中心图位克隆项目的本科生助手。

与专业的匹配：

- 1.教学全面。耶鲁大学生物统计学专业在统计理论与生物科学研究上两头并重。
- 2.交流多元。耶鲁大学学科交叉互动性强，各路高手过招切磋。

二、何为套磁

套磁，是北京方言，也作“套瓷”，意为套近乎。**在这里，套磁就是和国外教授主动通过书信往来建立联系，加深彼此印象，从而提高录取和拿奖学金的可能性。**

不知道如何与教授交流，觉得自己的背景不强，担心和教授交流不够专业……这些都是同学们担心的问题。但是，若想申请 PH.D，想拿 offer、奖学金，套磁就是一项必做的工作。

1 为什么“一定要套磁”？

不管有没有套到教授，套磁对申请人来说一定都是有利的。多和对方联系，多让他们了解、关注你，让他们意识到你是热情的，非常重视他们学校，并渴望到他们学校深造的。另一方面，在众多申请人中，如果你的名字出现频率高了，他们会无意识的对你产生亲切感，并主动去关注你。如此一来，在同等优秀的情况下，你就占据了优势！

2 套磁对于申请 RA 的必要性

对于想申请 RA (Research Assistance) 的同学来说，套磁是必要的，只是时间早晚的问题。在 Prof.最终决定 RA 人选之前，肯定会对申请人的背景进行全面的了解（电话面试，或者是出题让你做）。没有人会把 funding 给一个自己不熟悉、不信任的人。因此，如果想取得 RA 的话，最好还是早点套磁。

3 如何套磁？

套磁的风格并无统一格式，每个人做法不同，但有几点必须注意：不能让对方觉得厌烦；应当对想套的教授做一番调查；虚心求教。套磁邮件内容一般有三种类型：

- 介绍研究经历和未来计划，突出自身特长。
- 求教不懂的问题。
- 针对教授的研究，就不懂的地方提出疑问，或者提出自己的见解。

4 套磁的对象

分为 Prof, Associate Prof, Assistant Prof 三类，他们各有优势与劣势。

Associate Prof 和 Assistant Prof 着急晋升会更努力甚至疯狂地投入科研。一般他们项目

很多，招人相应也多，但对学生颇为严苛。

Prof 更能依据学生自身特点进行培养，但相对于 Associate Prof, Assistant Prof 来说招收学生的意愿不是很强，所以好的 Prof.的门槛是非常高的。

5 套磁分几个阶段？

一般将套磁分为 3 个阶段：

(1) First Email

主要目的：询问是否招生（其实就是委婉的问有没有 funding），简单介绍自己的兴趣和背景。关于 First Email 如何撰写，网上有许多前人的心得与模板，可自行查阅。

(2) Sending Resume

主要目的：通过 Resume 展示你独特的一面，最好能让 Prof.眼前一亮。

当第一封 Email 发出后，若 Prof.今年招人，且对你的背景比较有兴趣，就会向你索要 Resume，以确定你的匹配程度。

(3) Phone Interview:

当 Prof.看过你的 Resume 后，对你的背景有了大致的印象。如果他觉得你的背景合适，会提出电面要求或是出一些问题进行考核。这时要给 Prof.留下良好的印象，争取拿到 offer。

6 套磁一般什么时候开始？

一般学校是 9 月份开始新的学期，这时 Prof.开始有下一年的招生计划，也为以后的招生开始准备 funding，因此套磁可以从 9 月份（可以更早，比如大三期间）就开始。

这里要强调的是：套磁的第一阶段和第二阶段最好放在你最终选校之前。因为通过第一、二阶段已经能基本确定你喜欢并且有把握申请的学校，这样可将有限的申请费用到希望大的学校上去。

7 教授们对套磁的看法

套磁是一件好事，可以提前让师生之间增进了解，找到合适的 match，避免“强扭的瓜不甜”。但是，学生不应当将套磁看作十拿九稳的敲门砖，无需寄托太高的期望，一切以增强好感度，向前辈学习前沿思想与知识为主线。

另外，Prof.更希望学生能够到他们的实验室学习一段时间，通过亲身感受来最终确定自

己是否适合这个实验室，大概了解自己与该专业、该校的匹配程度。

三、信息动态

姓名	去向
熊啸峰	澳大利亚国立大学
帅世民	加拿大多伦多大学
聂 坤	
宋岳林	美国麻省理工大学
陈天琦	美国埃默里大学
姜 瑞	美国宾夕法尼亚州立大学
陈 梦	美国杜克大学
朱劭舜	美国佛坦莫大学
张子梦	美国哈佛大学
迟方涛	美国加州大学洛杉矶分校
张子钧	
颜 彦	美国莱斯大学
俞振泞	美国南卡罗来纳医药大学
郑诗蔚	美国纽约大学
穆方舟	美国威斯康辛大学麦迪逊分校
伍楚冬	美国芝加哥大学
李冰轮	日本早稻田大学
刘 莹	瑞典乌普萨拉大学
刘燕婧	新加坡国立大学
张衍远	
金文豪	
杨奇奇	
苏一洵	
任 羿	

四、学长留声

人生道路上，若能得到别人的经验与指点，或许我们便可以规避许多不必要的错误，减少一些无法弥补的遗憾。我们无法复制别人的成功，但可以从他们留下的感悟中获得许多宝贵的信息与资源。本节选取了数位 2014 届时毕业生的个人经历以及建议，希望能对读者有所帮助。

学长/姐	学校
颜彦	莱斯大学
迟方涛	加州大学洛杉矶分校
刘燕婧	新加坡国立大学
宋岳林	MIT
帅世民	多伦多大学
陈梦	杜克大学

颜彦

1 个人简介



姓名	颜彦
性别	女
去向	Rice University
专业	Synthetic and Physical Biology
邮箱	yanyanzjubiotech@gmail.com
QQ	405006447

2 软/硬件

(1) 各项成绩

TOEFL	26+26+22+28 = 102
GRE	153+170+3
GPA	3.91/4.00
Rank	No.1

(2) 推荐信

- ① 医学院邵吉民老师
- ② 生研院肖睦老师
- ③ 农学院生信所徐海明老师,
- ④ UC Davis 交流的导师

(3) 科研经历

- ① 2011年进入医学院邵吉民老师实验室, 研究方向为肿瘤生物学。完成 SRTTP 和省创。
- ② 2012年参加 iGEM, 并以此完成国创。
- ③ 2013年暑假参加 UC Davis 暑期科研。
- ④ 2013年秋天进入朱军老师实验室, 完成发表论文的 manuscript。

(4) 其他相关荣誉或经历:

- ① 大一三奖, 大二国奖, 大三一奖+研创二奖;

- ② 大二暑期参加北京大学的系统/计算生物学暑期课程;
- ③ 大三暑期参加学校的 UCD 的科研交流, 并入围最终的 symposium presentation;
- ④ 大二参加 iGEM 比赛, 获得亚洲区银牌, 世界赛入围。

3 关于选校

对提高申请成功概率的建议是:

(1) 对于不是特别坚决读 PhD 的同学, 可适当申些 MS。

MS 一般情况下都是自费, 申请难度不大。我生物统计学相关的科研经历只有3个月, 但还是拿到了两所常青藤学校——宾夕法尼亚大学和布朗大学的 MS (其中布朗的 MS 是有一些学费减免的)。

(2) 申请 PhD 要有针对性。

申请 PhD 一般可以拿到全额奖学金。申请 PhD 时, 专找研究方向与自己相似的教授, 对提高成功率非常有帮助。我曾在 iGEM 和 UC Davis 做的合成生物学为主, 列出和我一起做过 RNA engineering 的老师, 然后查出他们所在的学校, 以及比价好的 program。

并不是和浙大友好的学校, 就是适合的学校。你的科研学术背景和什么 program 什么导师匹配, 这才是最重要的。

4 关于材料准备

需要准备的材料一般是 personal statement/statement of purpose, 三封推荐信还有对方学校的网申表。

Personal statement 和 statement of purpose, 研究经历都是重点, 最好突出一下在你描述的研究经历中你得到了什么, 进行了什么思考。(申 MS 的 PS 要写一些职业相关的东西, 你学到了什么, 你以后想做什么工作, 你在你申的 program 里能学到什么, 三者有何联系。)

找老师写推荐信最好早作准备。个人认为, 国内推荐信最好找在国外有比较强的影响力或人脉的老师写, 比如朱军老师的导师是华盛顿大学生物统计系的泰斗, 那么朱军老师把你推到华盛顿大学自然很有分量。

国外的老师喜欢自己给你写推荐信, 并亲自提交。我在 UC Davis 的导师 Yohei Yokobayashi (非常严谨的日本人) 不仅教会我很多东西, 还在选校过程中给我很多建议, 推荐信也很给力 (从结果看)。更重要的是, 我在面试过程中发现很多导师认识他。我认为

不是因为他很厉害，而是因为我申请的方向和在他那里做的方向很匹配程度很高，而在美国学术圈内，同一个研究方向上彼此认识的概率很高。

5 我的面试

(1) 2013/12/10 CSC-Yale World Scholars Program – Interview 35min

面试地点在上海的地标，金茂大厦。面试之前要用身份证在总台换取进入写字楼的门卡。

每个人的面试时间是30分钟，内容主要是科研经历与兴趣。面试官一男一女，每人面前一台 Mac。男的是复旦校友 Hongyu Zhao，生物统计方向；女的是美国人，Lynn Cooley，笑容可掬，Yale-BBS (Biological&Biomedical Science) 的主任。刚一进门简单寒暄之后面试官就直接让我讲科研经历，随后大部分时间就是我自己再说，女教授每隔一段时间会对我的发言总结，以确认充分理解了我的意思。后面面试官不时的发问，并问我的研究兴趣和感兴趣的老师。

尽管 UCLA 暑期科研10min 的面试对我的打击太大，这次耶鲁面试我是彻底破除了阴影，比原定时间多讲了近10min。

① 科研经历

甫一进去，他们问我昨天晚上住在哪里，我说复旦，然后男教授就开始回忆往事。他简单说了几句，我比较紧张也没大听懂。

随后我把 lab note 递给他们（我带的是 iGEM 的 lab note），他们就是翻翻，没有问什么问题。

他们让我从最感兴趣的经历开始说，我就借由 lab note 的机会开始讲 iGEM 的项目。就像当年在 jamboree 做 presentation 一样。他们会问到实验怎么设计。

我打印了几张关于项目的原理图和实验结果图，他们也针对问了些问题。男教授觉得我们的结果做得不是很显著，提出了一些改进意见。

说完 iGEM 的项目我又说了 UCD 的项目。这两个都是合成生物学的，而且内容有连贯性，然后时间就差不多了。

我现在的毕业设计是生物统计，本以为 Hongyu Zhao 会为难我，不过他好像看出我不是很在行，就没有追问了。

② research interest & 喜欢的 professor

Yale 和我特别不 match，真正做 synthetic biology 的老师就一个。然后我又说了个做 chemical biology 的老师，也算是 protein engineering 吧。我不会念她的名字，读了两遍两位面试官都没听懂，我只好拼出来，他们才恍然大悟，然后告诉我这个老师是 chemical biology center 的 director，和他们很熟。

③ 问他们几个问题

你走之前可以问面试官几个问题的。我当时脑子里蹦出一个：“这都中午12点了，你们俩中午吃啥呀...？”

不过我最后问的问题是，rotation 之后如果不喜欢原来的 track，可不可以换 track。

女教授用很担忧的眼光，问我想换什么 track，我说我还是只是想而已。

因为确实不特别想去 Yale 也不特别想申请 CSC（国家留学基金委公派留学），再加上也不抱希望，就不是很在意结果了。

④ 尾声

出门的时候女教授给了我她的名片，然后用 iphone 拍了我的头像。

下楼的时候发现了浙大数学系的一个同学，他是套磁套上 Hongyu Zhao 的，虽然不是学校推荐的4个人之一，但是 Hongyu Zhao 给他开了特区，让他来面试试一下。说明机会还是要自己争取哦。

面试之后我登上了金茂大厦88楼观光塔俯瞰上海。虽然应该不会被录取（其他 candidate 都比我 qualified），但这次对我来说是个很大的挑战，也是我表现得最好的一次面试。

（2）2014/1/5 Rice Professor on Skype Interview-100min ——高技术含量的学术面

很多人会很惊讶：有什么可说的，居然能聊100分钟。

Dave 是一个很牛的人，Rice 新进的 Associated Professor，一打开 Skype 视频就能看到个意气风发的男子，语速很快，我的听力备受挑战。Dave 学术背景是加州理工学院的本科和 PhD，Harvard 的博士后。每当我 beg him pardon 的时候，他只会更快的重复一遍，绝不放慢语速。

① 一上来就他让我讲 iGEM 的研究，我还没介绍完背景，他就说“你是重复了 science

杂志上的实验吧？发表那篇文章的团队就在我实验室隔壁。很多研究团队都重复不出这个实验，无法证明 D1D2 的结构真的如他所说，你们又是怎么做到的？”我说：“我们只是重复了 D0 结构，Allosteric scaffold 的那部分。”他问我要了设计的序列，问我为什么是这段和这段 base pair，当时我不能说是同学一拍脑袋随便定的。然后他问我做了实验之后发现结果不好时，怎么改序列？我说用 mFold 一类的软件，但他说 mFold 达不到那种程度，我就懵了。

这时候 Dave 就说了他的哲学理论：“虽然很多人觉得结果是试出来的，我倒认为，应该花 80%-90% 的时间来思考如何设计和实施实验，而不是上来就开始做做试试。”之后又问我茶碱的浓度是 independent，还是连续地加一点测一下。我说 independent。他说：“那样不严谨，每一管里面的 transcription speed 也不一样，所以你的误差才那么大。”最后还问我这个 project 做了多久。

② 问我想做什么研究方向，我说应用方面的。他说应用方面也有很多种类型，比如短期见效的，或者帮医药公司做探针，或者长期的病症诊断，问我想做哪种。又问我喜欢自己做过 research 中的哪一个部分，最讨厌的又是哪个部分。

③ 非常 impressive 的是，他给我做了一个 presentation，还有 PPT。research 讲得很清楚。他说选择是双向的，老师考核学生的同时，也应当让学生来审核老师。另外他提出具体的要求：这个 lab 一周工作 6 天，毕业要求是 5 分以上一作 3 篇和一个 patent，平均水平 JACS。据说第一届招的学生有的第一年初就能发文章了。

(3) 2014/1/23 Cornell biological and environmental engineering Committee on Skype

Interview-19min

Mingling Ma 和 Dave 一样是 2013 年 7 月 1 日刚刚成为 faculty。但 Dave 是 ABC，Ma 是 2003 年清华毕业，后来在 MIT 的化工系深造，现在在 Cornell 生物工程，方向是生物材料，和我南辕北辙，也不是我在网络申请表填的“你喜欢的 5 个老师”之一。

作为学术委员会的一员，他是帮项目面我，但是他自己也亟待招学生。

马：“浙大是 5 个大学拼起来的，你是哪个大学的？”

我：“每个学院的教职员都是原来的 5 个大学拼起来的。”

然后就开始问我的 research，我简单说了两个 synthetic biology 的项目，他和我方向不

match 所以没有深问。一边问我，一边在纸上记录着什么。

马：“Davis 项目 RNAi 的 target 是什么？”

我：“这个 project 还没进展到这一步，所以还没 decide 到 target。”口语有些着急，磕磕巴巴憋了一分钟才说清楚。

“我注意到你在浙大换过 Lab。Why do you change lab during undergraduate?”

“iGEM 竞赛是和 cancer lab 同时进行，在 UCD 是暑期交流所以不算换 lab。之所以从 cancer 换到 biostatistics，是因为想在本科阶段尝试不同的方向，wet lab 和 dry lab 都想体验。”

前面的表现都还中规中矩，直到——

马：“你为什么要读 PhD？”

我：“因为我想以 research 为毕生职业，PhD 是 necessary 的；第二，我对我 interested 的方向想要有更深入的了解。”（这里应该提我想有更多 contribution 的，忘记提了）

问题来了。

马：“你知道，我和你不是一个方向的。”

我：“我收到邮件的时候很 surprise。”（这是个错误，surprise 我本来想表达惊喜，结果这样的语境，surprise 好像传达了失望的意思。）

马：“It’s not a good match. You are not interested in biomaterial, right?”

我：“Nonono, I am interested in biomaterial. But I think you cannot tell interested or not interested before you get involved in one area.”

（应该说，虽然我没做过，但是我很愿意尝试新的方向，如果有机会的话，我相信我一定能做得好。）

马：“我也在面很多学生。你知道 Cornell 的录取是很 competitive 的。如果有 offer 我们会通知你的。还有问题吗？”

当时我也懵了，所以也没想到什么问题，于是“呃...没问题了...”

然后就 that’s all 了...

(4) 2014/1/24 UIUC Bioengineering affiliated ChemE Huimin Zhao Skype 30min

吃了昨天的懵亏，今天似有神助一般...

Huimin Zhao 是我方向 synthetic biology 领域的大牛，算是我在领域内的偶像之一吧，1992年毕业于中科大。他是化工系的。Bioengineering 的 committee 看我在 PS 里提到了他，特意让他来面我。他的 video 跳出来的时候我好激动啊.....他很善解人意，有时候我说到一半，他补充出来的话，总是 totally 表现了我的意思。

我说的时候，Zhao 也是在一旁的纸上记录着什么。**他说 Skype 面试其实就是看看你的口语。**

Zhao: “介绍一下你自己？”

我: “我是浙大生科院的学生，intended area 和 past experience 都是 synthetic biology.”

Zhao: “你说说你的 research。”

我就一路从 iGEM 说到了 UC Davis。我把 summer research program 说成了 summer vacation，但 Zhao 很理解那是口误。

Zhao: “我原来和你 Davis 的导师 Yohei 在 Caltech 是一个实验室的。你的优势和劣势是什么？”

我: “优点是我既有 dry lab 又有 wet lab experience，而且我对二者都很感兴趣。缺点是我不能 do research by myself。”

Zhao: “You mean you didn’t have enough research experience?”

我: “不是，我有很多 research experience，但是 I still can’t...”

Zhao: “But you still can’t design the whole project and handle all the problems faced?”

我: “Yes.”

Zhao: “这太正常了，否则你也不需要 PhD 训练了。你为什么要报 UIUC？”

我: “首先 UIUC 校园很美。其次，我在 Davis 的时候 Yohei 告诉我，选 program 要看领域内喜欢的 professor 在哪个 program。第二，一个 program 要有超过4-5个 like to work with 的 faculty，这样 after rotation 你才有更多的 flexible choice，才有机会进他们的 lab。UIUC 的条件很符合。”

Zhao: “哈哈，看来你在 Yohei 那里学到了不少东西嘛。中国学生大都喜欢看 ranking。你与众不同。还有什么问题要问我吗？”

我：“你的方向是 metabolic engineering 和 protein engineering，你希望学生在进你 lab 之前要具备什么 background 呢？”

Zhao：“我的学生基本是化工系的。两个浙大的，一个浙大化工 master，一个浙大+UBC 2+2的学生。这是头一次想在 bioengineering 招学生。我觉得你这样的背景就很 strong, top GPA，足够的 GRE 托福，很多 research experience。”

...然后我就跪了...毕竟很多学长学姐为了进 Zhao 的实验室报 UIUC 都被 reject 了...

Zhao：“你以后想干什么？”

我：“不想做 faculty，想进 industry。不过许多人告诉我说读博期间想法会改变。”

Zhao：“是的。我像你这么大的时候也只有很 rough 的想法。最近有个内部消息，UIUC 做合成生物学的10余个老师打算新建一个 synthetic bio center。”

Zhao：“我不是 bioengineering 的，不知道他们什么时候发 offer，估计也就一两周之内吧。”

然后面试就愉快的结束了。一周后我果然拿到了 offer。

(5) 2014/2/22 Rice on site

On site Interview（本土面）的 candidate 都特别会搭讪，口语超级棒，我一度认为自己拿不到 offer 了。

这里特别鸣谢上一届的梅茜学姐，上上届的胡晨玥学姐。她们都是 Rice bioengineering 里特别出类拔萃的学生，当我说“我和她们是一个学院的，她们是我 iGEM 的队友”的时候，Rice 的老师都对我刮目相看.....

本土面大部分时间都是在带着我们吃玩玩，还参加了一个酒会（酒会是数理化生各个专业齐聚一堂，大家都在套磁...）。

但是面试的过程场面还是很严肃的。一个上午，接受4个老师的面试，每个老师30分钟。面试名单是早饭时间才拿到的，之后就穿梭在 Rice BRC 大楼的各个办公室，轮番面试。

Systems, synthetic & physical biology 是个 interdisciplinary 的项目，老师来自各个方向。我面了 chemistry、physics、bioengineering、biochemistry 4个方向的老师，幸亏我样样都还懂一点。

① 其他人都说 Dave 很严肃很苛刻，但是因为 Dave 之前已经面过我了，而且还是压方面，所以和我 interview 的时候就比较温和。他是上海出生的，3岁移民美国，是个天才，喜欢武侠小说。他说他就像郭靖一样，学东西很慢，但是一旦学会了就相当厉害。

② Director 是物理系的老师，他讲的我实在听不懂。他似乎也看出我听不懂，所以一直在和我闲扯周围的医院，MD Anderson，还聊到他的孩子是在哪个医院出生的。

③ Bioengineering 的一个韩国老师，做的方向是 biomaterial。我曾听其他同学做过类似方向的 presentation，所以当时就灵机一动聊起了我对她的领域的理解，和我同学 present 时讲过的方法。

④ Biochemistry 的老师做的方向，我前一天晚上备战时好好的研究过，所以聊的时候我直接就问起了他的研究。他也认识我的 Davis 导师 Yohei，还直夸 Yohei 是个很聪明的人。

6 选择 Rice 的原因

Rice 综合排名全美前20, Bioengineering 专排全美第8。本土面之后发现学校虽规模不大，但老师/学生比例很高，对学生的教育非常重视。Rice 位于 Texas Medical Center，旁边就是 Baylor 和 MD Anderson，与医院合作紧密，甚至有临床医生类似见习的机会，对于曾经想学医的我很有吸引力。

北大一个学术大牛博士曾经这样对我说：“我个人非常建议你去 Rice。Rice 是一个实力远大于名气的学校，不论是生活环境还是学术氛围都非常的好。”

选择学校，如果只看 ranking 的话，那说明还停留在高中生的阶段。哪个学校哪个项目最适合你，包括你的性格，你喜欢的方向和导师，你将来的工作意向（比如 Houston & 德州的工作机会应该是全美最好的，特别是化工相关）。我并不避讳，最终选择 Rice 也是为了双飞。我想，追求前程似锦、成名成家、丰厚的收入、优越的生活环境，亦或是旅行、阅读、学习、解决一个又一个问题带给自己的满足感和存在感，和相爱的人在一起，说到底都是为了提升自己的幸福感。选校，也是选择自己想要的生活。

7 个人观点和感触

(1) 我个人认为，各个背景的重要程度是：研究经历>推荐信>GPA>托福>GRE。像我的托福 GRE 就不高（当然这也是硬伤咯，比如西北拒我就是因为托福口语不高），但是

申请结果也还不错。“专业第一”这个排名或许帮了我一些忙，但是更重要的还是研究经历吧。

(2) 常青藤 MS 不难：我拿了两所藤校 MS，但是拿到的过程远没有那两所 PhD 那样艰辛，我最终也没有选择藤校。比如 Columbia 的 MS 就是业界的水项目，招的人多，当然也贵，进的概率很大。

(3) 梦校还是值得一试。我一直向往 Stanford，连手机桌面到现在为止都是 Stanford。虽然 S 大最后没要我，但我不后悔。

(4) 跨专业申请难度较大，要早做背景上的准备。我申 biostatistics 的 MS 之前，在朱军老师实验室连续奋斗了3个月。

(5) 申请的过程，从考托福 GRE 开始到最终定夺接受哪个 offer，中间包括写文书，网申，寄成绩单，面试，可能还要套磁（不过我没有套磁），繁琐而耗费精力。申请的过程就是对自己的再认识过程，特别是文书的写作，包含了自己这几年奋斗的历程、思考和对科学究竟是否热爱，是否有想法和创造力。一定要积极主动的看学校的网站，去联系学长学姐，联系小秘，甚至可以套磁、argue 拒信。借用我们 iGEM 2012队的格言送给大家：Never give up & always have fun~

(6) 特别想谢谢我的父母，Dr. Yan & Dr. Li who are both electric engineering PhD，带给我的学术启蒙和家庭氛围。

迟方涛

1 个人简介



姓名	迟方涛
性别	男
去向	UCLA
邮箱	ftchi@zju.edu.cn

2 经验分享

用数字衡量的东西越高越好，在别人不了解你的情况下，他们只能凭这些数字来对你进行评估。有一句戏言：GPA、牛推、论文，得其一者拿 offer。如果有谁能够三者兼得，那估计全世界的学校随便挑了。

我暑假刚在 UCLA 实验室实习的时候，老板问过我有没有考 G/T，我告诉他成绩很烂，不够 UCLA 的标准，当时他建议我要再考过。两个月实习结束后，他邀请我留下来读博却完全没有提到 G/T 的问题。当时我的 mentor 跟我说，在学校不了解的情况下，不会因为我的 G/T 成绩高而录取我，反而会因为成绩低而淘汰我。而我两个月的工作最大的用处就是降低了 G/T 的重要性。

3 关于科研

本科阶段科研经历、成果

实验室	序号	SCI 论文或专利
微生物所	1	三作 IF ₅ =5.023
生研院	2	三作 IF ₅ =3.220
UCLA-CSST 暑期夏令营	3	三作 IF ₅ =2.347
	4	第三发明人专利

关于本科生实验室实习问题，我个人的感觉是越早进实验室越好，这样可以更早的开阔

你的视野，但是千万不要因为实验室的工作而影响了学业，舍本逐末。生科院除了个别实验室本科生发表文章比较容易外，很多其他实验室本科生都是很难发表第一作者论文的，所以如果你实习的实验室不是那几个的话，最好还是不要独立承担科研项目，跟着研究生好好做，这样研究生发表的文章挂个名字用来申请足够了。独立承担科研项目有很大的风险，要花很多时间看 papers 想方向，这样势必会影响课程，有时候做了半年甚至是一年的课题毫无结果，最后放弃，会给导师一个不好的印象，而且还会磨灭自己做科研的热情。如果真心打算出国深造的话，除了前面说的“数字”要搞得高一点之外，最好在三年级暑假的时候出去转转，主要是长长见识，同时混一封牛推。当然牛推越多越好，所以不差钱的话，大二暑假也可以出去转转，找个做交换生的机会再出去转转，三封牛推就有了。

4 费用问题

几乎所有打算申请出国的人都不会考虑这个问题，毕竟一路的申请都是靠钱砸出来的。但是我也相信自己绝不是唯一一个关心这个问题的人，所以我一直对花费精打细算。

(1) G/T 考试：这个是最基本的考试，同时也是所有因素里面不太重要的，本人在前面没写成绩，并不是因为没考，我的 G/T 考试都因为实验室工作太忙而裸奔了，所以成绩惨不忍睹。两次考试大概花费 $1300+1500=2800$ RMB。

(2) 暑假参加 UCLA 夏令营大概花费 50,000 RMB，因为暑假做的还可以，老师给了个青眼，邀请我去他实验室读博，我就没有申请其他学校，只申了 UCLA 走了下流程，花了 1,000 RMB 左右。

总花费：约 54,000 RMB。

(3) 大一大二：每年 5,000 一奖 + 5,000 国励 + 4,500 新鸿基助学金 + 不到 1,000 的学校助学金，收入 $15,000 \times 2 = 30,000$ RMB

(4) 大三：14,000 宋都奖学金 + 2,000 对外交流奖学金 + 4,500 新鸿基助学金 + 2,000 实验室年终奖 + 700 每月实验室助研津贴 10 个月共 7,000，收入：约 30,000 RMB。

总收入：60,000 RMB。

收支平衡。

刘燕婧

1 个人简介



姓名	刘燕婧
性别	女
去向	NUS
专业	Yong Loo Lin School of Medicine
邮箱	vera.jj7@gmail.com

2 申校经验

时光飞逝，转眼居然到了我作为大四老学姐写经验总结的时候。关于选择直博还是出国，恐怕说我是本年级最纠结的一个也不为过了吧。由于一些个人原因，我曾经丧心病狂的骚扰过诸多可以联系上的学长学姐、生科院和生研院老师以及各路小伙伴，所以衷心感谢各位真诚、耐心又热情的老师朋友和家长们。同时也提醒有类似困扰的学弟学妹多多找人交流，逼问自己的内心，正视自己真正的兴趣和理想。

在最终决定出国之后，由于之前两次美国交流的经历以及之后的人生规划，我认为自己并不适合北美的 PhD 项目，所以更多考虑的是欧洲的学校，虽然最终并没有选择欧洲的项目，但我仍认为有很多有趣的内容值得介绍。欧洲大部分学校不允许本科生直接申请 PhD，而是必须先申请 Master 项目（通常 2 年），如若要继续 PhD(通常 3-4 年)，再重新申请 3-4 年的 PhD 项目，所以希望读 master 的同学以及对某个国家或者学校有执念的同学可以多多考虑。欧洲国家名校众多，但由于各国规章制度不同，风格迥异，加之国内学生了解也不多，所以在选择和了解项目上很是繁杂，我在筛选学校上就颇费了一番功夫，不过从中也对各个国家和很多非常优秀的学校有了更多地了解，是一项非常有趣的工作。如若你也对此有意，我的建议是联系中介机构在不交钱的基础上让对方先把你申请的专业方向的欧洲各学校项目清单发给你看（大部分中介应该都有类似清单，但绝对不建议利用中介进行申请），这

样可以节省不少时间；或者欢迎直接联系我，可以把经过我自己筛选后的不错的项目推荐给你。

3 申请情况

以下列出我的申请情况供参考。

学校	项目	申请时间	录取情况
新加坡国立大学	YLLSoM (PhD)	2013.9	Offer
瑞典卡罗林斯卡学院	Biomedicine (Master)	2013.10.17 - 2014.1.15	Admitted
荷兰代尔夫特理工学院	Life Science & Technology (Master)	Before 2014.4.1	Admitted
德国格廷根大学	1. Molecular Biology (M.Sc./Ph.D.) 2. Neurosciences (M.Sc./Ph.D./MD-Ph.D.)	Before 2014.1.15	1. Admitted 2. Rejected
德国海德堡大学	Molecular Biosciences (M.Sc./Ph.D.)	2014.2.1 – 2014.3.15	Rejected

4 选择 NUS 的原因

最终选择 NUS 的 PhD，算是综合项目、兴趣、国家、时间、感情、金钱、家人等等诸多因素之后的考虑，具体情况因人而异，在此就不细说了。关于申请技巧和注意事项，其实我的经验并不丰富，个人认为在语言、绩点等硬件指标上多多益善之后，申请文书、科研经历、国内外交流以及推荐信都是应该注意的内容，所以尽自己的兴趣做到最好，不要留有遗憾。在 9 月中旬，NUS 的 YLL 医学院来学院进行宣讲和面试，对生科院的学生还是比较欢迎的，提醒想申请这一项目的同学提前准备好英文成绩单、CV、科研成果等等，尽量让对方感受到你有备而来并且在学习、科研、工作和特长上打动对方，足够的诚意和实力一定可以帮你获得这份 offer。这里特别介绍一下，YLL 的奖学金除了常规的 Research Scholarship（2000 新/月）之外，还有可能会叠加一个 Medicine Top-Up（1200 新加坡元/月），所以如果能拿下两个奖学金，还是非常开心的。

最后，分享一段话与君共勉：“在醒着的时间里，追求你认为最有意义的，否则你会后悔的。人生之路很长，总有时去实施备选方案，但不要一开始就退而求其次。”其实申请学校只是你的人生下一阶段的开始而不是一种结局，越往后走也许会发现生活有无数种可

能，很少有人能按着自己一开始的设想走完全程，所以愿大家都能勇敢追寻自己的兴趣，敢于尝试，在接下来的阶段里活得更加精彩，加油！

5 新加坡国立大学（NUS）简介

NUS 大家应该比较熟悉，除了 YLL 的项目之外，还可以考虑 NGS、CSI、Duke-NUS 等等。项目通常是 4-5 年完成，在生物医学、生物制药的研究和企业方面都比较不错。我们这一届项目没有额外 5 年的 bond，毕业之后就可以自行决定去向，符合英联邦体系速来“短平快”的特点。而导师、生活、校园、旅游、饮食、安全、社会等情况，从目前我所听说的来讲，都是比较正面的信息，尤其是在天气、美食、旅游和购物等生活方面很有吸引力，具体情况可能只能等我去探索之后才能与大家分享了。在我申请的欧洲学校中，Karolinska 是每年颁发诺贝尔医学和生理学奖的地方，生物医学研究极度强悍，另外设有公共卫生、健康信息、生物创业学等很多有趣的项目，可惜申请时是按志愿排序，如果靠前的志愿被录取了，后面的项目申请就直接取消了；Delft 是很好的工科大学，生物技术比较强大；Goettingen 的项目和 MaxPlank（德国马普研究所）有合作，但据说是德国北部城市，比较无聊；而美丽的 Heidelberg 有欧洲分子生物学实验室（大名鼎鼎的 EMBL）。当然还有其他非常优秀的学校，但迫于时间和自身兴趣，其余很多也就放弃申请了。

最后，欢迎需要咨询的学弟学妹与我交流。祝大家勿忘初心，Offer、AD 爆棚！

宋岳林

1 个人简介



姓名	宋岳林
性别	女
去向	Massachusetts Institute of Technology (MIT)
专业	Biology
邮箱	yuelin1992511@hotmail.com

2 写在前面的感谢：

感谢浙大导师王英杰教授、沈炳辉教授，以及肿瘤与干细胞实验室的全体师兄师姐们。

谢谢你们带我开启在科研中探知的旅途。

感谢细胞生物学任课老师骆严教授，谢谢您的课，和至关重要的推荐，给我的大学科研经历增添了浓墨重彩的一笔，它决定性地影响了我今后的道路。

感谢求是生物班的全体同学，谢谢你们4年来和我一起读书、生活、成长。

感谢所有帮助过我的学长学姐们，你们是我宝贵的朋友，更是我的榜样。

感谢浙大生命科学学院和竺可桢学院对我的培养，作为第一届求是班的学生，在或许并不成熟的体系中获得了实际上十分“奢侈”的教学资源，希望自己将来的作为可以对得起母校对我的付出。

最后感谢爸爸妈妈，其理由我想不必言说。

3 软/硬件

(1) 各项成绩

TOEFL	30+27+26+29 = 112
GRE	160+170+3.5
GRE Sub	650 89%
GPA	3.92/4.00

(2) 推荐信

- ① UCSD 管坤良教授
- ② 浙大导师王英杰
- ③ 浙大导师沈炳辉
- ④ Rockefeller Professor Robert Roeder

(3) 研究经历

- ① 2012.7-2012.9 UCSD
- ② 2012.9-2013.6 浙大实验室
- ③ 2013.7-2014.1 Rockefeller

4 申请结果：

Institute (Program)	Result (Scholarship)
Rockefeller (David)	Campus – Offer (\$36k/yr)
MIT (Biology)	Campus – Offer (\$34k/yr)
Columbia (Integrated, stem cell track)	Campus – Offer (\$35k/yr)
MD Anderson (Gene & Development)	Campus – Offer (\$29k/yr) + Fellowship (\$5k for 2 yrs)
Weil Cornell (BCMB Allied)	Campus – Offer (\$35k/yr)
UCSD (BMS)	Skype – Offer (\$31k/yr)
Duke (CMB)	Skype – Offer(貌似两万九/yr) + Fellowship(\$5k for 4 yrs)
Harvard (BBS)	Shanghai – Offer under CSC (不清楚多少钱，估计三万多)
Baylor (忘了)	Interview – Withdraw
UTSW (Basic Sciences)	Interview – Withdraw
UPenn (BGS)	Rej.
Stanford (Developmental Bio)	Rej. (据说拒信很精致，但至今未收到)
UMich (忘了)	Rej.
Harvard (MCO)	Rej. (一直木有答复)

Accepted Offer: MIT Biology

5 心路历程

反正我们读生物的屌丝，一年就这么多钱，postdoc 的工资也就比这个多一万左右，这样下去起码 10 年，有的 AP 拿的还不如 postdoc 多，穷逼一生。所以学弟学妹们，没想好别

来读，趁早转行啊，室友冰轮女神被早稻东大哄抢，说没心思再去忽悠学弟学妹们来读 PhD。

但我又想起戚乐学长一句话，人活着又不是为了钱，应该饿死还不至于。偷偷点个赞。

简单说一下我的背景给大家一点信心，因为我是外语学校的，又懒得高考，所以是天底下最水最水的外语保送，浙大英语系。其实我想军训完转到外 X 的，然后再转建工的，然后去学建筑学的，然后梦想以后盖大楼搞设计的，……(T.T)，反正我的宏伟计划全都因为外院转竺院外 X 的考试被取消而泡汤了 T-T……于是因为竺院新开的求是生物班没招满，我就病急乱投医报名了，生科院院长啥也不考我，就问我觉得自己将来能拿诺贝尔奖么，我想先骗进去再说总比外院好转专业，就大言不惭地说能啊，然后他就让我进了。所以从头到尾我就太水了。我大学前两年一直在折腾，终于也没有成功地转专业，最后还特作地跑去上海看一个画展作为对建筑学追求的告别仪式>.<。然后开始端正态度，就发现学生物其实还挺好玩的。

回到申请上来，我申的太多了，浪费了很多钱，而且这样很没有职业道德。小朋友们一定要慎重，少申，申准，你可以多出很多钱来买好吃的。

选自己真正想去的地方。读 Ph.D.还在乎各种网站对学校的排名，真没必要。我觉得没有保底这一说，还不如 gap 一年再申。看哪个学校有 lab 做自己喜欢的方向，看这些学校的 lab 哪些的 pub 好，funding 多。推荐去 NIH Reporter 查查各个感兴趣 PI 有没有 NIH funding。然后再看看地理位置和娱乐设施就好了。另外加州对所有非加州人都苛刻。所以我只弱弱地申了两所，UCSD 因为做过暑期，大 S 是买彩票的心态。Caltech、UCB 和 UCSF 太高冷都是不敢碰的，好在感兴趣的 PI 也不多。但是总体看来，经济危机对实力强的学校影响显然比一般的学校小的多，这也是因为很多一般的学校有太多水水的 lab。我大部分申请的都是综合性大学医学院或者 Medical Center 里的 Ph.D.项目，因为将来想做跟疾病相关的基础研究。但阴差阳错，最后却去了一个没有 Medical School 的学校。

6 关于材料

我觉得 Statement of Person 没想象的那么重要，虽然我花了很多时间麻烦了很多改。但后来发现除了少数几个学校认真看过，大部分教授都是来裸考我的，有一两个竟然连我 CV 都未看。对 SOP 的主要感悟就是，少写点煽情的句子，多写点事实，重在体现自己对学

科的思考和热情就好了。还有 Umich 和大 S 要写 PS，加州和公立学校好像都要，他们想看到身处逆境还自强不息的人，于是我就瞎编了这么一篇，人家最后还是成功识破把我拒掉 T-T

既然是拼爹的时代，申请最重要的就是科研经历和推荐信了吧。这不得不感谢办得很不成形但的确给了我们大力支持的求是班。本科期间学院领导给我们争取了很多出国交流的机会。大二在学校的支持下去 UCSD 做了 2 个月的实习，抱着出国玩一圈和看看自己喜不喜欢做 research 的目的去的。lab 在海边，San Diego 真是仙境一样美丽的地方。我那时连 mini-prep 都不会，从最简单的 tissue culture 学起，一暑假一直在养细胞和 WB，最后能看的 data 也没几个。但要十分感谢人生第一位手把手教我做实验的师兄，他是复旦到 UCSD 交换的博士，非常努力，搞得我也不好意思水。他人很 nice 帮了我很多，回国后人生迷茫了有时还会发邮件咨询他。临走跟老板聊了一下人生，我问他你为啥选择做 science 了。他很开心地讲，做这个好玩啊，不好玩做什么。我喜欢他的性格，爽快干脆又有原则。我申 RU 暑期实习给提交了一次推荐信，申 Gradschool 又提交了 14 封，都是自己手动提交的。但他太忙老是有漏的，问了我好几次全了没有。我快感动哭了。

回国后在浙大的实验室做了 9 个月的实验。大概是因为第一次自己独立做 project，热情高涨，吃饭睡觉都在想，天天跟导师交流，跟打了鸡血一样。浙大的导师付出了很多精力和米培养我，我对他们怀有深深的感激，我对我浪费的抗体们感到深深的愧疚。浙大的教授们对于培养本科生还是很有热情的，同学们好好把握。其实后来觉得，我本科做的那点科研简直就是图样图森破。但我所有做过的东西里，也就这个还有个 story 可以讲，于是在各种 interview 用到，虽然末了还要加一句，这是十分十分初步的结果，是真是假还有待验证呢（其实我到现在也觉得不靠谱）。不过在浙大做实验的大半年，本质上提升了我对科研的热情，由于曾经被要求写个 review，就看了一些相关的 paper，也因此对 transcription 和 epigenetics 开始感兴趣，这后来帮助我选择了 RU 老板的实验室做实习，并且很大程度上影响了现在的想做的方向。那个 review 写了无数字，最后自己觉得写得逻辑太屎，也没有让导师发表，倒是申 Harvard 的时候当 writing sample 上传了一下，不过估计也没人看。

能去 RU，不得不感谢我的细胞生物学老师。由于期末多答了几道题，一跟他说就推荐

我去 RU，还在推荐信里强调我是全班唯一一个上 80 的（太汗了，其实是我没看清题目中 10 选 2 回答的要求）。在 RU 的实习经历深刻地告诉我，考试和做 research 是完全两种不同的 talent，我这种渣做实验 90% 都是 negative 的。这还不算那些做到一半失败了根本看不到 data 的，以及实验从一开始就设计错了看到 data 也没用的。

与此同时还有一个更痛的领悟，那就是，不是努力了用功了花时间了就可以做的了 science 的。在我表示会努力工作，周末也要来做实验时，带我的博后十分不屑地给我说，如果脑袋笨或者运气差那是 24 小时泡 lab 也没用的。这个博后叔叔其实很厉害，只是不善于表达和教学生。我一开始很痛苦怎么被安排了个这么不会鼓励学生的博后，后来发现这才是真实的人生啊。那时，的确脑袋笨加上运气差，连个 cloning 都得 trouble shooting 一个月，其他各种东西也是偶尔 work 一下。后来在一个台湾叔叔的教导下开始了新的课题，做得还挺顺，但时间不够了，做到一半就回国了。老板跟我单独 talk 了三次，对于他这种对于一些 postdoc 大半年都不鸟一下的，我已经非常感恩戴德。最后一次是在临走的时候，我问他是什么想法让他发现了真核细胞里的三种 RNA 聚合酶，他说那时候谁也不知道真核细胞是怎么转录 RNA 的；我又问他干细胞现在这么火，你对这个领域感兴趣么，他说还挺有意思的，但是你知道，我就是不喜欢做人家做过的东西。于是我得到两条信息（以下是我 YY 的：一个是，长得低的果子都摘光了。时代不同，我都没得炸药奖，你们这一代别想多了；另一个是，由于没太有果子可摘了，以后想 survive，跟风没用的。我们都垄断了，你们怎么活，所以只能跳得非常高，去摘我们还够不着的。至于怎样摘到呢，我赶脚要依靠新技术。科学界的每一次革新，都依赖于新手段的产生。技术带来变革。新技术可以回答新问题。

我的科研经历差不多就这些。大多是打酱油，空头感慨大大多于做出的 data，啥 pub 都没有。

然后边做实验边申请。最早拿到哥大的 offer，然后陆续来了一堆 interview，收到 MIT bio 和 Rockefeller 的 Open House 的时候简直要跳起来。又一重大原因是可以去美帝再免费游玩一圈，见见在 RU 时情谊深厚的小伙伴们。

7 关于面试

再写写面经吧。我觉得 interview 除了离拿到 offer 的更进一步外，也是个收获巨大的过

程，一圈下来认识很多有趣的人，也成长很多呀~

(1) Columbia: 12 月末

面了 6 个 faculty，一个做 pancreatic stem cell，一个做 lipid metabolism，一个做 hematopoiesis，剩下大部分都是做 neuro 的，因为这是哥大的强项。我申的那个 Integrated 项目，选择度非常大，从 neuro 到 BioE 全校的 track，只要有，都能选。第一次正式地讲述自己的科研经历，我发现自己的特点就是废话太多，而且没有重点，跟我现在写这玩意一个风格。其中那个 program chair 还让我做 chalk talk，完全没准备。他把我问跪了，死得很惨。回来后觉得完了，就这样得罪了他们的 chair。机智的 RU 博后小伙伴们传授我，要写 thanks letter 给这些教授们，所以我又厚着脸皮地写 email 给他们表示感谢并且希望能再次见面。大概是这些信起作用了吧，哥大竟然给了我 offer，一个 co-chair 还 follow up 了好几次。她说，I like your passion. Keep it. 以我所了解，建议对 neurosci 十分感兴趣的同学一定要申的，有很多大牛在那里。但是大部分的实验室都不在主校区，而是在 Columbia Medical Center，那是 Manhattan 接近 Bronx 的地方，治安不太好，而且周围啥也没有，娱乐活动基本为零，但生活依旧摆脱不了大纽约的高消费水平。后来跟面试认识的小伙伴们交换观点，一致认为这种 PhD 生活十分不能忍。但对于专心学术并且有志于在 neurosci 上有所建树的同学，是个不错的选择。

(2) Harvard BBS: 1 月初

网上一搜一大堆面经，所以 H 大就是海面那种，要多少不知道，反正从上届开始，进去的都是 CSC。哈佛（以及很多学校）想省钱，中国政府想留住人才，于是就出现了 CSC 这个坑爹的东西。CSC 是中国政府拿钱资助留学生，其目的就是让留学生回国。但设计很不合理，Ph.D. 毕业后大概只给 2 年的期限做 postdoc，违约交 130% 的钱。这些政策都是教育部制定的，估计上层领导们认为让大家学到一半就回来报效祖国很高效吧=.=。不过面试的教授还挺 nice 的（自行百度全是面经），全程只让讲一个项目，问的问题还挺有水平，都很不客气地指出了我实验的漏洞。可以用小白板，用完记得擦。我觉得自己发挥得还好，因为面试前一晚画了个图图演练了一下，主要陈述自己为什么觉得自己的 project 不靠谱以及怎样让它更靠谱一些，然后连看数集《Grey》，语感暴增。可能因为后来 H 大给我发的大部

分邮件都以 prospective student 而不是名字开头，感觉他们招生办自始至终态度都十分傲慢，后来发 offer 也一副 patronizing 的态度，email 询问 CSC 态度强硬，问细节就当没听见一样不予回复。但是 Harvard BBS 有不少很好的 PI，做的东西也都十分前沿，还有很多型男 AP ~>.<~（少女们快搜图），好可惜。其实我一直在脑补，最理想的情况就是，中国小伙伴们愿不愿意去的，都随手申一下 BBS，然后基本都会被邀请去面试，好好表现，只要面过了凡是 CSC 都不去，用行动抗议这种不公平对待中国学生的行为。（我是不是很贱……）不过这个也是我一厢情愿啦。事实上，之前学长学姐的预测就是 BBS 会全面 CSC，我还报，这不是手贱么。不过最最悲痛的事情，莫过于这样就去不了男神的 lab，大概还是木有缘分吧。还有个信息，Harvard Medical School 貌似除了 BBS 外，Immunology 和 Neuroscience 都不用 CSC，还蛮不错的，估计进去后依旧可以选择 BBS 的 faculty，所以大家可长个心眼儿吧 T-T。

(3) UCSD BMS: 2月初

第一次用 Skype 面，是个 HHMI 的 Prof，做 membrane trafficking 的。因为是大早上，我很紧张，半夜里醒来好多次。起来面试时，睡眼朦胧，讲 research 没太有逻辑，语法错误满篇，我看到对方一副非常听不懂的表情。后来让我问问题，我问得也不好，都是那种在网页上就能找到的。整个过程大概也就 20 来分钟。我以为就此跪了，因为听说这个项目就要一两个国际生。神奇的是，等我到了美国，UCSD 又出现了一个 Prof 要面我，她做 nuclear receptor。我在 MIT campus interview 的时候就翘了 party 坐电脑前等她，结果被放了鸽子。然后等到 Weil campus interview 的时候才见到，这次是半夜 12 点，依旧睡眼朦胧，而且晚饭喝了酒，讲 research 像讲梦话。但还好这位看过我的 application，所以大概能听懂一些。她问了我一些很无关痛痒的问题，然后杳无音信了很久，大概是 3 月初才发来 offer。我觉得表现这么渣还给 offer，一定还是推荐信的作用吧，感觉好愧疚。所以建议小朋友们还是演练一下吧，除非真的英语跟母语一样流利还逻辑特有组织性的。UCSD 是我很喜欢的一个学校，气候环境完胜全美，学校整体年轻有活力，周围厉害的研究所也颇有几家，相互合作甚为密切。还有最近土豪 Sanford 先生又投了 100 million 给他们做 stem cell 的 translational research，所以他们应该也没有很穷。

(4) Duke CMB: 2月初

Committee 的 3 个 Prof. 面试，无非也是说 Research background。感觉大部分 Skype 都没法问很细节的问题，因为有延时而且有时候会卡，双方听得必然没有面对面清楚。通过面试了解到，Durham 是个美丽的小城镇，很多人去了就想定居，再也不想走了。Duke 的 BioE 很好，在美国属于 Top 的水平，据说与北卡教堂山之类形成美国三大生物医药圈之一。我申 Duke 是因为有几个 AP 在做 neurosci 和 development 相关的 epigenetics，后来还有一个女 PI follow up，她做的东西特别有意思，而且这么窄的方向竟然有三四个人在做，很难得。

(5) MIT Biology: 2 月中上旬

当我收到我的 interview faculty list 的时候，简直太高兴。其中有两个教授，是师徒关系，很早关注他们，做的东西就是我将来想做的方向，主要关于 epigenetic and transcriptional regulation in developmental and stem cell biology，最近都开始涉足我最感兴趣的 lncRNA。本科看的为数不多的 paper 里，他们主要的东西基本都看过，或者他们相关领域其他人的也大概看过。甚至我在 RU 时，还阴差阳错地帮这其中一个教授和 RU 老板合作的项目做过一些实验。因为对他们做的东西还比较了解，聊天就很轻松愉快。另外两位教授是做 biophysics 的，我完全不懂，就主要讲了一下自己的 research，听听他们的 research。他们都会用很浅显的方式讲给我听，所以还可以根据自己的一点知识背景问一些问题。最幸运的，莫过于在所有面试之前加了一个面试，是和新去 Whitehead 的 faculty，是浙大的校友，竟然还共同认识几个 postdoc 和教授，学术圈真小。看到浙大的学子在美国的学术界做出这样的成绩，真的是深深地感到自豪和敬佩。他基本没有问我 research，而是热情地带我参观了他的植物和实验室，收到 MIT offer 不到一小时他也十分高兴地给我 pass forward 这个好消息。于是后来我也在第一时间告知他我选择了 MIT。我选择这里最重要的原因，一是这里有不下 7 个 PI，从开始申请就 YY 如果能去他们的 lab 就好了；二是因为我很喜欢这个 program。每年大概 30 个人左右入学，学生都很热情，很有趣，从低到高年级至少给我的感觉都很快乐。最后一晚在 bar 的时候有个在 Harvard 读 neurosci 的英国女孩来蹭酒喝，说如果再给她选择一次，她会选择 MIT 的。MIT 可以和 Harvard 互相注册课程修读（希望可以再见到男神>.<）。MIT 的教授们也让人感觉很可爱，那些名字如雷贯耳的大人物都如此平易近人。虽然 faculty 的总数小，但貌似这里是 HHMI 密度最大的学校。不过主要方向偏重 basic science，想做

translational research 的可能不是最好的选择；另外就是做每个方向的 lab 都有一两个，但都不多，所以整体非常 diverse。对于十分确定自己的方向，其他方向都不想做的童鞋，MIT 可能并不是最理想的选择。这曾经也是我纠结要不要拒掉 Harvard 接受 MIT 的一点。毕竟 H 大人多，光做 genome-wide epigenetics 的，一个年龄层的就三四个，还都是帅锅>.<。RU 的 Chuck 兄说其实找帅锅 PI 也不好，每次老板来都心跳加速做不了实验了那不是憋屈哈哈。然后觉得自己兴趣好像还挺广泛的，就选择 MIT 了。我喜欢 Boston 和 Cambridge，多过纽约，这里有层出不穷的 biotech start-up 和源源不断的新技术，传播到世界各地。人口教育程度高，文化生活丰富，风景秀美。冬天虽然冷，不过我是北方人。

(6) Weil Cornell: 2 月中旬

真正的海面！大概有 170 多个人参加校园面试！呼啦啦一大片出去参加活动走丢了都不知道！不过 Weil 好土豪啊，接待各种高级。由于当年在 RU 实习时认识了数只 Sloan 和 Weil 的中国博后，玩得都不错，所以一点也不紧张，面试间隙还跑去一个姐姐实验室聊天。Weil 是 Cornell 的医学院，Cornell 的主校区在 Ithaca，那个项目据说 genetics 和 plant sciences 很好，biomedicine 就没太有，所以学弟妹申的时候自己衡量兴趣呀。其实大部分申请 Weil 的人都是心照不宣地冲着 Sloan-Kettering 去的，因为两家机构可以互相选 lab。Sloan 是做癌症非常厉害的地方，而且偏 translational。在当今遍地哭穷的时候，这种机构是十分吃香的。这次面试最大的收获，就是和 Sloan 的一个台湾教授的谈话，扭转了我对 translational research 的偏见，意识到了它的重要性和挑战性。Sloan 另外面了个做 DNA DSB 很有历史的倒霉阿姨，早年很多 lab 都在用她 introduce DSB 的方法，可发现和应用 CRISPR 的竟然没她的份。Weil 面了两个，一个做 morphogenesis 的，她让我看了他们敲掉一个基因后，长了 6 个手指并且颅骨发育不全的小鼠胚胎骨架。第一次在显微镜下看到染成宝石一般深蓝色的 3D 小鼠胚胎骨架，真是太美了。后来这个 PI 发邮件希望我能去她 lab 做发育相关的 txn，也是因为 Weil 的整体感觉吸引力不大，这个 lab 又不是非去不可，只好再损一次人品。另一个是用 yeast 做 RNA splicing 的，看她 pub 辉煌一时然后越来越下坡，但人超级 nice。Weil 的 research 水平不是特别出色，偶尔有几个还不错的 PI，但跟旁边的 Sloan 和 RU 相比就显得很一般了。不过他们换了新的 dean，最近花大钱盖大楼，还把 Harvard Medical School 的一个做 cancer

metabolism 的大牛挖了过来。还有就是他们的 housing 真是太好了，800 刀左右，Upper East，高层，阳台，俯瞰 Manhattan 啊。

(7) MD Anderson: 2 月中下旬

UCSD 的 Ian 兄说，德州挖大油和天然气，可有钱了。地多人稀，热爱驾驶的小伙伴一定可以爽到。我特别喜欢德州人民，他们那种热情，跟他们的气候一样，在美东大都市里是找不到的。我去了两个 campus，一个在大农村里，一个在 Houston。因为是癌症中心，做的东西都要跟癌症挂点钩。农村的那个叫 Science Park，他们的 dean 觉得我对 epigenetics 感兴趣，刚好他们在建立一个很强的 cancer epigenetics 的项目，就问我愿不愿意顺道去看看。那个地方，用一句话形容就是，“everything is 45min away.” 中午吃个饭都得开车开半天，做着实验窗户外面就跑过一头野鹿。在小小的 Smithville，整个面试只有 7 个人，所以非常 personal，教授们都记住了我们每个人的名字和研究兴趣，因此面试过程轻松愉悦。面了 6 个，做 arginine methylation 的超级帅的白色长发大叔，他开发了 reader motif array；一个做 DNA methylation 的中国 PI，前些年在 industry 竟然也能发出 nature genetics；一个做 HDAC 的女 PI，做 DNA repair 和 Histone methylation 的 Dean，一个做 nuclear actin 的华人年轻 PI；还有一个做 thymus development 的女 PI，很萌很温柔，我觉得她做的东西好有趣，所以问了很多问题，更加觉得将来要做跟 development 相关的东西。Houston 的校园因为在城市，就洋气了很多。这个巨大的 Medical Center 占了大半个城市吧，被称为 The GSBS Planet。好多 PI 做的东西都是真真的和我之前的研究经历相关，那简直就是同一个蛋白同一个 domain 的水平。面了 4 个，一个从 txn co-repressor 的角度做 brain tumor 的，一个做 lncRNA 的中国 AP，英语拙计让我用中文跟他面试。他是 UCSD 变态大牛 Michael Rosenfeld 的 lab 活下来的博后，应该比较强大。那算是个比较早做 lncRNA 的 lab，所以通过面试也了解了一些他们 unique 的研究 lncRNA 的方法（就是他让我觉得我在 RU 抱着做的东西方向是多么的错误）。还有个英国女 PI 做 chromatin modification reader 的，神奇的是，这个迷人的女 PI，来 MD 当 faculty 的推荐信也是我 RU 老板写的。所以我们俩花了不少时间来共同赞美 RU 老板。后来她又 email 我希望我能去她的实验室，我真是不忍心拒绝这样漂亮的姐姐，写了非常诚恳的 email 回去。她的研究的确很有意思，而且她培养的 Ph.D. 也都很成功。我跟她说我一

定要好好学习天天向上，争取将来在某个 conference 上和你相见。（好百合……）

（8）Rockefeller: 3 月初

最后一个面试，突然有种媳妇熬成婆的感觉。当初在那里做实习，天天无比羡慕 RU 的 Ph.D.们，那时在我眼中，人家都是天之骄子的级别 >.<。RU 的 housing 应该是完爆全美，在美国最贵的 zip code，价格介于 600-800 之间；能拿 fellowship 都是 on top of your stipend，而且据说还送一台 mac。RU 是很多年的大 dream 校，炸药奖得主养老地，现在还有个非常有潜力得未来炸药奖的爷爷，面了他完全被其魅力震撼了。还面了最早做 CRISPR 机理的一只年轻 PI，机智小帅哥。跟他聊完，我甚至觉得即使让我后半辈子去做 bacteria，如果能做到这水平，我就愿意做。另外两个 PI，一个做 nuclease 的，算是自产自销的 PI，也在 RU 读的 PhD；另一个做 RNA splicesome，都做得很厉害。总之，在 RU，实在挑不出一个可以称之为“不好”的 lab。最大的缺点就是，program 的 structure 比较松，对我这种没做过 tech 又不懂得自律的人就意味着放养了。大部分 lab 都是 postdoc 排队进，一个 lab 20+人的。在这种 lab 的环境下做学生，那要相当强的小宇宙。不过 RU 钱多，6 年的钱都是学校付，老板们都很喜欢要学生。也有一些小 lab，都比较新。这个学校最令我欣赏的一点就是，他们想尽一切办法降低学校里的 bureaucracy，不设 department，只由 70 多个独立的实验室组成，互相合作很紧密，校长自己也 run 着这 70 个 lab 中的一个，是一个真正由 scientist 领导 scientist 的队伍。但由于国内非生物专业的人知道的不多，无法满足很多学生的名校情结，申请的人很少，前几年又基本只要北大的，所以在浙大比较惨淡。但是面试第一天在大屏幕上打出了 Welcoming students from xxx, xxx, and Zhejiang University，我鸡冻地小心脏啊，难以言表，于是没出息地把手中的咖啡打翻了>.<。不过得补充个事实，那就是我见到的 99%的外国人都不知道浙大。他们也没听过杭州，我每次介绍都得说是一个离上海很近的城市。So，那个奇葩的建设世界一流名校的口号，只能靠学弟学妹们了。

8 一些感悟

最后想插播一个对我影响很大的事。是 Duke 面试时，一个教授问的话。他在最后时刻问我大概一个这样的问题，Where do you see yourself in 10 years, and what do you want to achieve in your career。我觉得这个问题被问得太滥了，就说将来在 academia 做 research 啊，

hopefully become a professor。结果人家笑笑说, if I ask Eric Kandel, he would say that he wants to discover the molecular basis of memory. 他又补充, 我想问你这个 level 的问题, 你跟我说你想当教授, 那是个 job, 不是 career。于是这个面试后我就夜不能寐了。不是矫情, 我觉得这是非常, 非常, 非常严肃的问题, 值得选择科研这条路的每个人思考。做 biomedicine 的, 不知道在为 funding 硬跟 disease 扯关系之外, 是不是真的有一些为人类健康奋斗的使命感; 做 basic biology 的, 无论技术层面有多么高级或者新颖的东西, 研究领域的名字听上去多么屌, 是不是还能记得最终目的是为了回答 biological question。能问出有意义的有影响力的问题多么重要。艾玛, 能这么蛋疼, 因为我已经决定了读注定穷逼一生的 Ph.D.; 同时, 也因为我还没有真正读过 Ph.D., 还能说得这么蛋疼的话来。大四在美国的半年, postdoc 小伙伴们教了我很多东西 (所以小朋友们果断要多跟 30+大叔和姐姐们一起玩耍)。有毅然忘掉 Ph.D.期间五六篇 IF>10 first author 的辉煌历史转行做牙医的, 也有野心勃勃一定要当上 faculty 的, 还有自己也谈不上喜不喜欢 research, 先做着看看的。但见惯了学术圈的好好坏坏, 对于我要读 Ph.D., 劝阻和鼓励都有, 只是建议里都有相同的一点: 将来不管你做什么, 做到什么程度, 做出来的东西对得起自己的良心就好了。在这个这么多 publication 在跟风灌水甚至不 solid 的时候, 有钱做 science, 做真的 science, 做好的 science, 做有意义的 science, 比读一个 Ph.D.学位下来难太多了。尽管如此, 现在我实在想不出第二个事, 可以 “Every time I think about it, it gives me a thrill”。

于是我又想起了一句话, 出自一篇读了好几遍的 essay: “Every experiment is a conversation with nature, and we must be able to hear what nature tells us.”

所以做 research 尽管如此穷逼, 但在我看来, 它实际上是最奢侈的职业。说白了就是纳税人付钱让我们去做自己喜欢做的事。还是戚乐学长的态度令我欣赏, 想这么多干嘛, 自己做得开心就好了, 不开心了再说。

最后祝所有人都能找到适合自己的 “career”。无论何时找到, 无论它是什么, 希望我们每一段都能走得开心、投入、充满激情。

PS.祝愿所有读 PhD 的小伙伴们早日毕业, 早日成家, 早得贵子。

帅世民

姓名	帅世民
性别	男
去向	加拿大多伦多大学
邮箱	shuaishimin@gmail.com
QQ	876650522

以前看过 07、08、09 级的飞跃手册，多少还是有点帮助的。我申请的过程很简单，所以没有太多经验可以分享。只是觉得全力以赴的做好每件事情总是会有回报的吧。我们这届还是有不少大牛的，看他们的总结肯定比我的收获大，我也一直向他们学习着。

我分两部分写，先写申请总结再说心路历程。

【Part1 申请总结】

先上硬件条件吧：

- GPA: 3.78/4 (overall), 3.99/4 (3rd yr), 4.00/4 (exchange quarter)
- GRE: V156 Q168 AW3.5 (炒鸡低 考不来这种考试)
- TOEFL: R30 L30 S20 W26 (我口语虽然烂但肯定应该比这高啊 可能我不适合对着机器说话)

这三个东西肯定是越高越好，我很挫，所以都没亮点。会考试的人太多了，大家可以去向他们请教。我的经验就是多用用功，最后不至于太忙乱，然后期末也就不用通宵。

我的科研经历也一般，到申请的时候大概有三段：

- 大二大三 SRTP 和省创 浙大斑马鱼实验室
- 大三春天 UC Davis Genome Center
- 大三暑假 U Rochester Medical Center

我的推荐信也是这三个实习的老板写的：

- ZJU 教授，千人
- UCD 副教授
- UPMC 教授，在免疫界名气还可以

无 Publication。

申请方向：

其实大三前我都是一个只了解 wet lab 的人。从 UCD 开始慢慢接触 dry lab，然后发现自己挺喜欢 dry 的。最后申请的时候就朝着 bioinformatics and computational biology 申请了。然后又因为之前有学过和做过 network analysis，发现很好玩，因此更详细的方向就是 systems biology 里面的 molecular interaction network analysis。

申请结果：

University of Toronto, Molecular Genetics (PhD), interview-offer(\$39k/yr including tuition)

本来我是选了很多美国的学校的，比如 Duke, UW-Seattle, Cornell, Harvard 等等，但最后懒的申请了。我给自己的定位是 TOP30。因为去过 UCD 和 UR，都是 TOP30-40 的学校，感觉自己还能去更好一点的地方，就定到 TOP30 了。

选择 UT 还是挺偶然的。生科院每年都有 Yale-CSC 的项目，然后我去报名了今年的。面试的时候，学院说今年还有可以去 UT 的机会啊，下个周 UT 分子遗传系的系主任就要来面试了啊，不过每个人只能报名参加 Yale 和 UT 中的一个。然后我找菌哥借了个硬币投了投。嗯，命运让我去 UT。现在想想，当时 Yale 还真不一定会要我去，但听说最后 Yale 都被大家放鸽子了。

然后就是在一周后 UT 的人就来面试了。也就是说，我从了解这个项目到面试只有一个周的时间。我把他们官网上的资料看了好几遍，然后把以前的研究的关键性图表整理好，带到面试当天使用。最后面试我的是两个人，多大分子遗传系的系主任和副主任。他们问得问题基本都是和研究有关的，让我介绍一下某个项目然后针对性的提一点问题。有个小插曲，系主任说我认识你在 UR 实习的那个老板，他是从加拿大过去的吧，我和他一个高中毕业的，他还是我哥哥的同班同学。我就顺势都讲了讲 UR 的项目，然后说这个人说我的工作很 impressive。面试完的当天晚上，就收到孙益老师的邮件有这两个人对我影响很深，应该会要我。第二天，又收到陈新老师的邮件，说 UT 的人觉得我背景很优秀，基本会给 offer，但他们还要向招生委员会汇报一下。

之后十一月左右的时候按对方的要求提交了网申和推荐信等，圣诞节假期前一天多大寄出了纸质版的 offer。因为多大完全符合我预期的要求，而且找陈新做毕设的时候他说他去多大看了，很好很牛啊，安大略省的省移民计划也允许 PhD 在没有工作的情况下直接申请永久居留权，所以我的申请到此就结束了。我可以开始水了

【Part2 心路历程】

现在来谈谈心路历程吧。其实我觉得，现在很多地方把留学和各种考试当做产业甚至是事业来做，是有些本末倒置的。我觉得这些事情应该是水到渠成的，平时好好学习，好好学英语，考试的时候发挥出正常的水平就够了。因为这些考试本身就是衡量你学的怎么样，而不是你有多少备考技巧。申请也是一样，平时 GPA、GT 保持好，再努力提高自身的学术实力，最后去所不错的学校也就是很自然的事情了。与其把大把的金钱和时间花在研究各种策略各种政策各种技巧上，还不如花在提高自身实力上。毕竟，与以后要经历到的事情（按时毕业、找 Postdoc、找工作、做 PI etc）来说，申请到 PhD 真不算难事。我觉得我离迎娶白富美，当上 CEO，走向人生巅峰还有很长很长的路要做，想想真是一点都不激动啊。

再说广泛存在的劝退的事情。我觉得念个 PhD 会是不错的人生体验，而且毕业后人家叫你 Dr. XXX 多帅气。退一步讲，从来没有人说念了生物 PhD 就要做一辈子研究啊。打个不恰当的比喻，终末分化的细胞也是具有全能性的啊。有能力的人其实做什么都是可以的，想转行问题也不大。我个人觉得至少有三种能力对于任何事情都是比较重要的：自主学习的能力、理性思考的能力、与人交往的能力。念 PhD 至少对前两种能力的培养有极大帮助吧。第三种么，多与人为善，多换位思考，多变得好玩就差不多了吧。

其实我也不知道自己能否坚持学术的道路一辈子走下去。虽然目前并不想离开学术圈，可未来不确定的事情太多了。回顾过去的一年就可以发现很多意料之外的事情发生了，并且在改变着我。说不定读着读着我就想去工业界混混然后成家过着没事打打 LoL 旅个游的悠闲生活，也说不定读着读着我就看破红尘然后遁入空门了。未来最迷人的地方就是它的未知吧，很庆幸我不用过那种今天就能预想到二十年后的样子的一成不变的生活。

最后感谢浙大所有帮助过我的人（好长好长的一个 list，怕有遗漏，就不一一出了），也祝学弟学妹们能取得自己 dream school 的 offer 并收获人生的幸福。

陈梦

1 个人简介



姓名	陈梦
性别	女
去向	Duke University @biostatistics
邮箱	meceneng@yahoo.com.hk

2 申请过程

我可能是从大二开始有出国的想法，因为想看看外面的世界…不过也有担心，就像洞穴奇案里第一个走出去的人一样。我大二开始就准备去考托福，但是一直没法逼迫自己好好背单词，刷题也刷的不够，所以前后考了三四次，最高只有 98 分。现在想想，口语这部分吧，普通中国人到了 23 分可能真的是瓶颈了，毕竟语音语调如果不在英语环境或是从小正统地学习是很难在短时间里提升的，也可能这是我在为自己的懒惰找借口。阅读部分比较简单，每个题型都有固定的解答技巧，知道这些技巧再做题的话想拿 27 分不难。听力部分，一开始我是比较担心的，后来有一段时间，我坚持每天听 4 段听力、做题、背听力单词，后来就有提升，从 22 到 28 分还是很有效果的，大家不用害怕…作文真的是很简单，我最后悔的就是考 98 分那次我没有用新东方老师给的常规模板，自己选了个比较偏的模板，写得也不是很好，有些文不对题。之前几次作文保持在 25 分，这次却相当低。最后就是，对于托福的口语和作文来说，机经真的很好用。不管你牛不牛，考前一周务必看一看小范围机经，个人推荐康老师的机经哦。

再来就是 GRE 怎么考。GRE 虽然一般以为比托福难。实际上，个人认为有了数学的一半分数，心里还是心慌的。像我的话，数学部分就做完了 OG 上的题目就去考了，运气比较

好，得了满分。语文，我单词还是没背…就看了下一本叫《花儿阅读 39+3》之类的书就去考了。至于作文，真的是可以依赖高频题库，我刷了几篇高频里各类型的题目就去考了。我的话，GRE 虽然前后只有一个月的复习时间，但是考前一年的样子，好像因为是暑假，比较闲，我就去北京学了新东方的 GRE 班，杜昶旭老师的音容笑貌至今不能忘记呀！GRE 比托福运气好，考了 321，其实个人觉得，320+ 的分数申请什么学校都不会成为短板。

总之就是托福 2 年有效期，GRE 5 年有效期，你们在申请季节（就是入学前一年的 8 月开始）之前把这两个考试结束掉最好！

至于选校，因为我心里没底，以为自己最好只能去 UCLA，后来问了新通的中介老师，她帮我推荐了好几个学校，最好就是 Duke 和 JHU（但是我当时不知道 JHU 这么牛逼，不喜欢这个学校的名字所以没申）；至于保底的就是 OSU 和德州农工（其实说是保底的，但是专业排名来说还是非常不错），中间段位的就是 UC 系列乱七八糟各种学校（虽然现在说是乱七八糟，但是当时一心就想去加州），这样算起来申请了七八所学校的样子。可能是 2013 年年底之前还参加了学院里的新加坡国立大学的博士项目的面试，居然还面进了，还有每月一万的生活费。当时有想过去新加坡算了，但是再长远地打算一下，还是决定去美国读硕士了。

2014 年 3 月开始陆续有了 offer 和 rej，也有一些面试邀请，第一个面试是 duke 的，特别紧张，毕竟是 dream school，还上网搜了可能当面试官的几个教授的简历，啃了他们的 paper，结果面试我的是小秘有木有，问的问题都特别生活化，比如为什么喜欢美国（因为这个问题没回答好所以记得特别深…），最高端的一个问题问的是准备读什么研究方向，我记得是这样的。

申请手续的话，网申保管好用户名、密码，有空就上去看看，有木有漏交什么材料或者对方有木有漏收什么材料。有的学校不发 email 直接在网上显示对你的申请资料的审核状态，大多数的学校的小秘会给你的邮箱发邮件确认进度，2-4 月份尤其要关心申请进度如何。一般 4 月 15 是个卡，大多数学校会让你决定去不去，给个明确答复，不去就把你的位子让给 waiting list 上的人，很可能是这样的。签证的话，需要的资料好多的，学校会发给你明细，网上（比如人人网啊）到了这个时间一堆攻略满天飞，我现在（2014-6-4）还没签证，可能

得 6 月下旬去吧。国外住宿的话，我是跟一个网上认识的特别好的妹子一起住，我们都去 duke 读生统，而且据说住校外比校内便宜一半。另外还听说，用电暖比用水暖便宜一大截哦。国内外差异真的还不好说，我还没出去呢，应该就是外国人会很 high，我可能也会变得更加疯癫吧，哈哈哈哈哈。吃的据说比英国差多了，只要还是自己做饭吃！

3 关于经历

在学校期间成功的经验…不好说，其实我觉得我四年都没干什么惊天地、泣鬼神的大事。一定要说的话，就是把双学位坚持下来了，毕竟当时报第二专业只是感兴趣，想陶冶下情操，看看艺术家的初期生活，哈哈。结果发现和艺术的关系不大，我们设创班倒是更重视工科的技术、产品的市场这些。不过还是很高大上的，也初步感受到了学霸、学神的日常。虽然有时候超级忙，比如这个软件不会，那个软件要学，抱大腿的日子还是让我提升了不少经验值！再者，就是在两个专业这么多课要学的大三期间还能拿到生物专业的一等奖学金，还是很感激生活能善待我，阿弥托福。

失败的经验太多了，写太多我怕会负能量缠身。写一个大三找实习的事吧，特别搞笑，当时我是想接触社会，看看自己在国内工作能不能适应，也可能是受当时身边的人都在实习（家教什么的都算）的环境下，于是我也上网投了简历，简历真的做的满认真的，然后很快就有一家 XX 银行打电话给我让我去面试，当时我就想这也太高大上了、太顺了，第二天就去了，结果发现是家保险公司，至今不明白为什么保险公司称自己为银行，然后他们叫我做什么你们造吗！叫我打电话给一串名单上的人，让他们买保险，然后我就震惊了，好恐怖，幸好当时我叫了一个朋友跟我一起去，不然真是逃不出来。当天晚上走在大街上就觉得社会怎么这么恐怖，我心智太不成熟了，还是出国好好学门技术或者搞搞科研比较适合我。

4 关于申请的高校

Duke 的生统算是比较新的一个项目，我也不清楚这个项目的往届毕业生具体就业情况如何。道听途说的是，校内有研究机构，入职工作的机会还是很大的，北卡三角区找工作的机会也蛮多的。还听说，duke 很漂亮，人很少，很寂寞…据说校车开到晚上 3 点，整个校园都可以到，所以不买车也能活下去。这里再贴一个介绍这个项目的资料好吗：

- 1.这个 program 对于学生的 attention 很足，每一年大概招生 20-24 个学生，可以说是小而精的项目。具体 faculty 数量不知道，但是貌似很多。感觉 program 的小蜜，chair，faculty 对学生都很关心，而且至少在楼道里遇到的学生（中国学生）都能叫出名字来。
- 2.课程设置方面很实用，学生表示可以学到很多东西。同时可以去数学系和统计系去修课。多修课好像是不需要再交钱的，一年的学费是 3 万多。对于没有数学背景的人，系里还有一个 faculty 说准备做业余的 tutor 辅导学生数学。另外，对于英语的学习也很重视。开学有个英语考试，所有母语非英语的人都要参加。如果没有过的话，要去上一个英语课。当然也是免费的。不过这个英语课还是挺有意思的。
- 3.biostat 系里有一个学生活动的地方，有好多学生在那里自习什么的，感觉大家的学习气氛很好。第一年上课，暑假要求实习，第二年除了上课还要做 project。当然也有人从第一年就开始做 project。实习可以在校外公司找，也可以在校内找。最有要求一个答辩。
- 4.工作的大特点是自产自销。Duke 有一个 biostat core 帮助别人分析数据，每年可以招 4-6 个人。还有其他的实验室啊，研究机构，医院也会招人。也有不少人去校外的 XXX 公司的。反正第一届毕业生都已经找到工作了，第二届有一些找到了，有申 phd 的。当然系主任说凭着 duke 的 reputation 去哪应该都没问题。（但愿吧！）我看已经去 duke 生统的学生背景都挺好的。我觉得这个 program 会越来越好的！

第二章 国内深造篇

一、保研

二、信息动态

三、学长留声

前言

相对于出国留学来说，保研是科研深造的另一种选择。或许若干年前还会有出国留学至上的共识，但到如今，许多留学在外的科研人才逐渐回流，加上国家愈发重视科研投入，国内深造所能带给我们的提升也是可观的。

事实上，无论你身处何处，最重要的事情一定是寻找各种助力，比如搭上学术大牛的航空母舰，研究生期间的对外交流项目，以及诸多门类的奖学金等。只有足够主动的人才能始终快人一步，只有敢想会想、敢做能做的人才会像金子一样发光。

那些已经找到人生方向的你，请勇敢地走在计划好的道路上；那些仍处在迷茫中的你，也请记住：人生可走的路很多，选择你最喜欢也最擅长的事情或许会是一个比较好的选择。研究生研究方向并不一定要和本科所学完全一致，只要确信有更适合你的专业，就要坚定地追求。但对于想要换专业读研究生的同学来说，及早做好相应专业知识上的补充，提前联系好心仪的导师，会让研究生阶段起步更加顺利。

一、保研

1 研究生分类

（1）按培养单位

我国研究生培养单位主要包括三类：

- ① 高等院校，如清华大学、复旦大学等；
- ② 科研院所，如中国科学院、中国农业科学院等；
- ③ 企业，如北京有色金属研究总院。

（2）按专业用途

按照专业和用途的不同，分为学术型研究生和专业型研究生。

① 学术型研究生

学术型研究生，指在学校院系或科研机构进行学习与科学研究的研究生。每年年初的全国研究生统一入学考试（简称“统考”）招生，毕业后可获毕业证书和相应学位证书。

② 专业型研究生

专业型研究生是我国研究生教育的一种形式。区别于一般意义上侧重理论、学术研究的研究生教育，专业学位教育旨在针对一定的职业背景，培养高层次、应用型人才。

专业硕士教育的学习方式比较灵活，大致可分为在职攻读和全日制学习两类。比较简单的区分办法是：招收在职人员、以业余时间学习为主的专业学位考试通常在每年的 10 月份进行，名为“在职人员攻读硕士学位全国联考”，简称“联考”，毕业后学历依然是“本科”，但是有专业学位证，也就是“单证”；招收全日制学生的专业学位硕士在每年年初举行的“全国硕士研究生统一入学考试”（简称“统考”）中举行，毕业后学历是“研究生”，领取专业学位证，也就是“双证”，全日制专业硕士是学历教育，GCT 在职硕士不是学历教育，两者不能混为一谈。

（3）按经费渠道

按经费渠道不同，分为国家计划研究生、委托培养研究生和自费研究生。

国家计划研究生的培养经费原由国家提供，但于 2014 年秋季学期开始纳入自费体系。分为非定向研究生和定向研究生（简称定向生）。其中非定向研究生毕业时实行双向选择的自由就业制度；定向生则在录取时就必须签订合同，毕业后按合同规定到定向地区或单位工作。

委培研究生的培养经费由委托单位提供，录取时要签订合同，毕业后到委托单位工作。

自费研究生的培养经费即需自费，有时也可以从导师科研经费中开支，或获取社会赞助。

自 2014 年起，各大高校将正式施行自费制度，即自 2014 年秋季学期起将向所有纳入全国研究生招生计划的考研新生收缴读研费用。

2 保研分类

保研，顾名思义，就是被保送者不经过笔试（即“统考”）等初试程序，通过一个考评形式鉴定学生的学习成绩、综合素质等，在一个允许的范围内，直接由学校保送读研究生。保研既包括本校（即浙大）的研究生学位，也包括外校、科研机构（如中科院等）。

浙江大学免试推荐研究生出口主要分两大类：校内与校外（校外的一般称为“外推”）。二者均包括直博（直攻博士）、硕博连读以及直硕（直攻硕士）。此外，校内还可免试推荐专业硕士学位。

（1）直博

推免生遴选工作小组从推荐免试攻读硕士学位的优秀应届本科毕业生中选拔，招生专业一般应为国家重点学科。简而言之，就是本科生直接读博士学位。

实质上，直博并没有跳过硕士阶段。有的学校一般都会在直博阶段的某个时间（具体由学校而定）先颁发硕士学位的（不过有的学校的直博生是没有硕士学位的）。一般直博的时间会比硕士加博士的时间要短。

（2）硕博连读

硕博连读是先上硕士课程做硕士论文，如果硕士论文起点高质量好，可达到博士论文水平，就继续做博士学位论文，完成并通过评审和答辩后，授博士学位。如果论文达不到博士的水平，可以申请硕士学位。

（3）直硕

直硕指通过免试推荐，不通过统考，直接攻读硕士学位。

二、信息动态

1 2014 年保研学长去向

校内直博情况一览

姓名	去向
陈宏俊	生命科学学院
方教乐	
刘世俊	
桑 容	
张乃方	
祝琬莹	
孟 元	
罗 攀	
黄蔚栋	动物科学学院
丁 艺	农业与生物技术学院
应敏峰	医学院
张洁琼	药学院
张 舒	环境与资源学院
刘盛铎	生命科学研究院
李 潇	

外推情况一览

姓名	去向
包慕霞	中国人民大学
陈佳意	中国军事医学科学院
陈 欣	中科院上海生化所
王辰龙	中科院生物物理研究所
张穗文	中科院武汉病毒研究所

2 外推院校

由于校内保研相对简单，只需获取保研资格后自行联系心仪实验室的教授即可。虽然跨学院跨专业相对麻烦，但只要该学院、专业不与生科背离太多（如医学院、环资学院、农学院、药学院等皆可），自己提前联系好对方学院的教授作为导师，问题就可以得到解决。因此，相对于外推来说，校内保研并没有太多值得细说的。

那么，外推又有哪些需要注意的事项？我们在选择院校时应根据什么原则呢？

小伙伴们跟着小编一起，点开各大名校研究院的网址，了解相关的资讯吧！

（1）夏令营

各大高校与科研机构为了让临近毕业的本科生能够提前了解该校或研究所，通常会在每年的暑假 7 月份左右开展夏令营活动。同学们通过该夏令营可以初步了解该校（研究所）的师资、环境、研究进展，并可以获得面试的机会，面试通过可为 9 月份的入学复试加分。另外，若在夏令营中寻觅到合适的导师人选与实验室，则可主动联系并将毕业设计放到该校（研究所）来完成，可谓是一举两得。

在此选取两个例子作为参考：北京大学生命科学学院与中科院微生物研究所。

① 北京大学生命科学学院

新闻中心

您现在的位置：北京大学生命科学学院 >> 新闻中心 >> 正文

北京大学生命科学学院、北京大学-清华大学生命科学联合中心（CLS）关于联合举办“2014年全国优秀大学生暑期夏令营”活动的通知

发布时间:2014-05-15 阅读次数:7147

重要提示：上述两个研究生招生项目将以本次暑期夏令营作为选拔**2014年推荐免试研究生**的主要方式，欢迎有意报考我院推荐免试研究生的同学前来参加本次暑期研究班活动。

该项目招生通知从 5 月 15 日开始在北大生科院网正式发出，报名截止时间是 6 月 15 日，向全国 985、211 等高校招收共 300 名大三学生。夏令营在 6 月 30 日至 7 月 3 日间开展，期间包括前沿讲座、实验技术培训、参观校园与实验室、学员间学术交流等活动。CLS 项目研究生学籍由清华、北大二校按照 1:1 分配管理。

有意向的学弟学妹可在明年同一时间段（最好提前半个月），登陆生命科学联合中心（<http://www.cls.edu.cn>），查询研究生招生计划，即可获取有关夏令营的详细资讯。

② 中科院微生物研究所

您现在的位置: 首页 > 人才队伍 > 研究生/博士后 > 招生信息 > 夏令营和本科实习

2014年中国科学院微生物研究所“戴芳澜”大学生夏令营及毕业设计奖励计划

2014-05-22 | 作者: 研究生部 | 【大 中 小】 【打印】 【关闭】



“戴芳澜”项目将夏令营与毕业设计结合在一起，共招收 60 名学生。报名时间为 5 月 22 日至 6 月 23 日，夏令营于 7 月 7 日与 7 月 16 日间进行，为期 10 天。

综上所述，高校与研究所通常会在 5 月份发出夏令营招生活动的通知，于 7 月份左右正式进行。表现优秀者可获得复试加分，甚至直接选入免试推荐行列中。条件十分丰厚，报名的人数同样也会很多。因此有意向的学弟学妹们请及时关注相关信息公告，尽快报名。

(2) 免试研究生报名

国内各高校大概在九月上旬会有一次免试研究生的报名时段，比如清华大学生命科学学院在 9 月 1 日至 9 月 15 日之间均可参加报名（仅免试直博，没有免试直硕），网上报名并邮寄纸质材料后，等待招生委员会的通知，若表刷通过则可参加复试。通常来说，夏令营活动能够为复试加分，所以条件不错的同学只要在复试中表现良好，则无须担心无法通过。

三、学长留声

看了上述内容，同学们是否对研究生的报考有了充分的了解呢？本章将一一陈列那些已直博、外推的学长学姐们的经验、思考与建议，或许能解答同学们仍然存有的疑惑。当然，前人之路是否适合自己，这需要结合我们自身的实际情况进行考虑。

直博	
学长/姐	学校
丁 艺	农业与生物技术学院
刘世俊	生命科学学院
祝琬莹	生命科学学院
李 潇	生命科学研究院
外推	
陈 欣	中科院上海生化所
包慕霞	中国人民大学
陈佳意	中国军事医学科学院
王辰龙	中科院生物物理研究所

丁艺

1 个人简介



姓名	丁艺
性别	女
去向	农业与生物技术学院
专业	生物统计
邮箱	dingyi920@hotmail.com

2 个人经历

我的大学奇奇怪怪混混沌沌的，这不，这会儿我还想着毕业典礼没有报名怎么办，明天早上该怎么蹭校车过去，李燕老师让我催一下毕业设计电子版我又忘记掉了，唉…越忙越乱越乱越忙…

我就讲讲我的经历好啦。我是丁艺，江湖人称丁丁丁大爷。我妈妈是外语教师，我从一颗小小的受精卵就开始接受英语的熏陶，大家都以为我会变成外交官或是翻译家，我也以为自己会成为叱咤外交部的一代枭雄，可是自从高一被坑进了生物竞赛这个大坑我就立志从事生命科学研究，九十九头牛都拉不回来。然而一进大学不知道是哪个学长骗我说绩点不重要，不挂科就好，我就 high 了，整个大一都是玩过来的，虽然绩点不难看，可是一看一起进学校同学都 4 点好几的，终归不爽。于是乎，我大二开始奋力向前（我能说也就是考前两周认真异常么），均绩 4.63，本以为国奖妥妥的，可是却发现当时体测时间弄错了，我大一下和大二上没有体测，就没有大二体测成绩，我大二下体测了，成绩却是算在大三，到手的国奖就这么飞了。大三又开始新一轮的攻坚，大三结束以后三年平均绩点 4.45，专业第一，也算给了自己一个交代。

我从大一到大三一直想着要出国，所以科研方面还是非常重视，大一下进入吴敏老师实验室进行科研训练，一直想发一篇一作的 SCI 来增加自己的筹码，然而辛苦了一年多，大三寒假除夕夜才把 paper 投出去，过了两个月就收到了拒信，很崩溃，而且长期的实验室工

作让我身心疲惫，我开始对实验感到厌倦，打算转向生信或者生统。但是我总觉得你已经准备了这么多了，说转就转太可惜了，而且当时我已经报名参加 UCSD 的交流项目，就决定先去美国看看再说。初到 UCSD，一切都很新鲜，而且我当时在 David Cheresch 实验室交流，他很睿智，很能激发人的探索欲，我的 mentor Sud 也是一个经验丰富的博后，每天会给我授课补上 microRNA 以及癌症的基本背景和研究前沿，所以一开始我又充满了科研激情，但是到中期我又开始烦躁不安，负面情绪满满，我讨厌一遍一遍做重复实验，更糟糕的是，我开始渐渐意识到，我并不是那么适合做实验，我看起来比别人厉害，只是因为我大一就进实验室了而已，我之所以一直还在执着地做湿实验，只是我觉得我在这方面积累了优势而已，我并不喜欢实验。

是时候决定了，但是这会儿开始申请生信或者生统方向已经来不及了，于是我转向了朱军老师，当时上生统课的时候我就觉得老师的研究方向非常有趣，我就立刻给朱军老师发了邮件，和老师在 Skype 上聊了聊，觉得老师做的内容非常有吸引力，老师也给了我这个机会让我成为他的直博生。现在，我刚做完毕设，内容是冠心病全基因组关联分析，这让我看到了一个我从未见识过的神奇世界。我看到人类的复杂疾病是如何受环境和基因因素影响，人的生活习惯是如何影响基因结构的变化，以及基因在人种间的巨大差异。在朱军老师实验室，我真正感受到了大数据大科学的含义。

3 经验分享

碎碎念了这么多，给学弟学妹总结下吧：

(1) 绩点

绩点非常重要，也是你最容易达成的。因为与数学物理化学相比，生命科学本科课程真的相当于通识课，只是一些科普性质的东西，你记牢了，成绩就摆在那了。当然，和许多大牛交流过，他们一致认为考前两周真的很重要！绩点毕竟是放在门面上看的东西，这两周游戏就别打了美剧也别看了，好好奋斗冲刺下好么少年！

(2) 阅读

前面说了，课本上的内容是只是科普性质的，你以为你上课认真听你下课认真背你绩点高就是大牛了么？醒醒吧少年！大牛都在看 paper 呢！啥？你中文文献看得飞起？少年你还

想出国么?! 你说 paper 太艰涩? 那倒是没问题, Science Nature 的 News 板块是很不错的阅读材料, 内容前沿语言生动, 是了解领域最新动态提高英语水平备战托福 GRE 的最佳选择!

(3) 科研

科研我觉得我走进了一个大误区。科研, 重要的是你的思维而不是你的动手能力, 我觉得我一直偏重动手能力了。而且我把所有赌注都押在了那篇 paper 上了, 有很多交流的机会我都因为要写 paper 而放弃, 而它最终还是夭折了。回过头来看, 我觉得本科生科研更多的是一种经历, 而不是追求一个结果, 因为其实你也不知道你最终想要做什么, 你需要做实验来培养感觉, 但你要更多的去阅读来发现你感兴趣的方向, 不然你会很迷茫。

(4) 兴趣

当你发现你对这个专业毫无兴趣了, 请立刻转方向或者转专业! 科研真的很辛苦, 它从一开始就是贵族的精神活动, 它很难给人带来名利, 它能给人的最大回报就是快乐, 如果不是因为兴趣, 请不要读研读博, 这三年五年, 是人生中精力最旺盛最宝贵的时间, 去其他门敲一敲吧, 或许它就开了。最典型的例子是我应生的一个朋友, 她从小二开始觉得自己不适合科研, 开始参加各种活动各种商赛, 目前收到两份很棒的 offer, 最终决定去欧莱雅伦敦总部, 虽然我们俩有不同的故事, 但我觉得都会精彩!

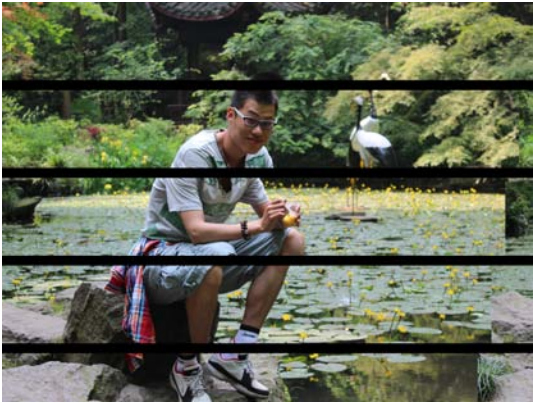
(5) 其他

我大学中最大的一个败笔就是我总是忽略各种通知, 给自己造成了巨大的麻烦。比如体测没有成绩啦, 二课分不够啦, 素拓分不够啦, 国创开题答辩错过啦之类的。我过于把心思放在吃喝玩乐学习科研上边, 以至于对除了这些意外的事物都不屑一顾, 这对我自己和学院老师都造成了挺多麻烦, 我已经成了一个传奇, 希望学弟学妹不要步我后尘。

最后一点: 考托福前身份证千万不要过期!!!!

刘世俊

1 个人简介



姓名	刘世俊
性别	男
去向	生命科学学院
专业	生态学
邮箱	617610869@qq.com
TEL	18768117945/528453
QQ	617610869
微信	zjg1001606

本人姓刘，名世俊，字牧之，辽宁营口人氏。14届生命科学学院生物科学专业毕业生，现就读于浙江大学生命科学学院生态所陈欣老师实验室，直博。本人性格活泼开朗，话唠（doubi）一枚，喜欢交朋友外加参加各种活动。曾经参加过丹青学园学生会，管理学院学生会，生科院学生会，绿之源环保社团，学到了许多东西。一些想告诉学弟学妹们的经验就是：

2 合理安排学业和社团学生会组织的时间，不能顾此失彼。

不得不说，学业方面，诸如 GPA，托福，雅思，GRA，计算机等等都是大学的重要衡量标准，在现有体制下，还是占有不可动摇的地位，所以学业是必须要重视的，尤其是不可以覆盖成绩之后。当然，大学生活之所以不同于高中，一个重要的原因是因为有了各种各样的社团。个人看来，学生会更多是锻炼一个人的组织领导办事能力，社团更多的是给予一个初离家乡的人一种家的感觉和一群大学乃至人生重要的伙伴，所以，如果时间允许，都参加一个，但也不需要更多，因为，你没那么多精力。

3 早一点接触科研，方便自己确定以后的方向。

不要担心自己没有系统的专业知识，很多老师很 nice，只要你有意愿，他们都很乐意让

你来加入他们的实验团队。这样无疑给了你更多时间了解各个方向，不妨多走走看看，做出你心中认为正确的选择。

4 多读书

多泡泡图书馆，并不是在图书馆自习，而是读读“闲书”，这样的时光在你离开学校之后估计就很难拥有了。

5 多交流

没事多和同学老师交流，人是一种群居性动物，谁也不能独自生活，多一个朋友多一条路，大学时代大家还很纯真。

6 学好英语

直博的孩子要注意的是英语成绩，托福80/雅思5.5/六级460。

7 关于社会实践

浙大的筒子要毕业必须要参加一次社会实践，很多人觉得这是浪费时间，想随便糊弄糊弄了事。我想告诉大家的事，这次社会实践一定要慎重，好好选择一个有意义的活动，相信你会认识一群可以相知一生的小伙伴以及一场生命画卷上难以忘怀的回忆。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。读万卷书，不如行万里路。古人有云：言传身教。因为我还要在浙大待五年，所以欢迎大家来找我聊天，学长很高兴认识朋友~有些话码字难以表述，哇咔咔~

祝琬莹

1 个人简介



姓名	祝琬莹
性别	女
去向	生命科学学院
专业	生态学
邮箱	anniezhu16@163.com

2 经验分享

说实话，我算是很晚才决定要直博的，所以也没有做什么相关的准备。直博只有一个硬性条件，就是六级，所以只要提前把六级考到460分以上就可以了，这对大部分人都不困难。我的建议是尽早考，就算考差了也可以多刷几次。

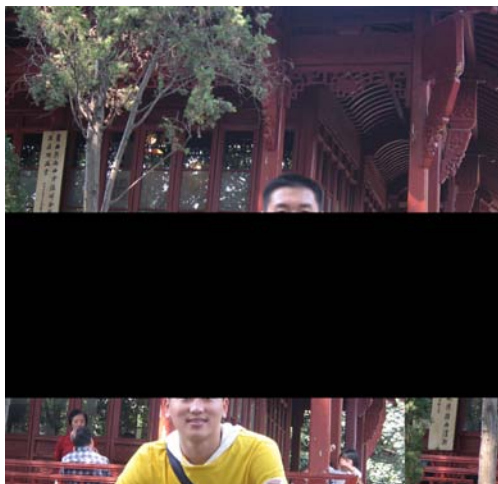
GPA 对直博和出国都很重要，所以如果对未来不是很确定的话，首先把 GPA 刷高肯定是不不会错的。至于如何刷到高 GPA，就是要找到适合自己的学习方法。生物的专业课没有特别难的，考前好好复习加上考试不留空白基本上都不会特别低，但是要特别高也是有一定困难的，对于直博来说，个人觉得不要低于3.5就没有问题，当然如果想要更高那就要平时认真些。平时成绩很重要，特别是一些难度比较大的课例如生统和发育，平时认真对待，多拿些平时分对最后的成绩有很大帮助。

此外，我觉得无论是直博还是出国，有交流的经历都是很有帮助的。对于出国的同学来说，交流不仅可以丰富科研经历，还能拿到很好的推荐信。而对于其他同学，交流能让你感受不同的学习环境，对以后自己的发展道路的选择有很大的帮助，能更好地了解自己想要什么。

没什么好说的了，大家还是去看其他大牛们的经验分享吧，也希望我说的这点东西能给学弟学妹们带来一些小小的帮助，祝福大家都能有美好的前程。

李潇

1 个人简介



姓名	李潇
性别	男
去向	生命科学研究院
专业	细胞生物学
邮箱	602363169@qq.com

2 申请直博研究生过程

(1) 前期的准备

- ① 成绩是硬条件，多读英文文献；
- ② 多阅读相关院系实验室导师的研究方向和背景；
- ③ 与感兴趣的实验室中师兄师姐讨论交流。

(2) 如何选择合适的实验室

- ① 看研究方向是否符合自己的兴趣；
- ② 向师兄师姐了解实验室具体情况；
- ③ 找机会实地实习。

(3) 面试的技巧

- ① 主要是要自信，精力要集中；
- ② 要跟老师坦诚相待。

3 给学弟妹的建议

我是 14 级的直博生，去向是浙江大学生命科学研究院。以下是作为毕业生的一些经验和教训，与你们分享。

对于课程，大一大二的基础课程，比如数学、物理需要在平常就积极刷题。课本的知识

较难理解，看书很容易卡在一个问题上看不下去，我建议根据需要从图书馆借参考书。参考书中会有详细的习题解答思路，一步步耐心看下去，从理解一道题开始，直到这类题都会做，其实不用很长时间。

英语是大学中最容易被放下的学科，但是它对于出国、保研、直博来说都十分重要。我建议大家根据需要找到和自己追求相同的一批人，一起进行英语的学习。比如，出国的同学都需要托福和 GRE 成绩，浙大有很对这样的自习团，通过学长学姐或 cc98 找到相应的组织，和大家一起准备比自己准备效果要好很多。

到了大二开始了生物专业课的学习。专业课学的只是基础，和做生物科学还有很大的差距。比起整天看课本，我更建议大家尽快进入一个实验室进行实习。第一、不要怀有自己基础知识不够、能力不够的思想：当你进入一个实验室，基本一切都是从零开始，不懂就问，不会就查，这会很大的培养自己的独立研究能力，比起闷头看书，这更有意义。第二、不要怕进入的实验室不是自己喜欢的实验室：当然在进实验室之前还是要根据自己兴趣和具体实验室情况（建议直接咨询实验室中的师兄师姐，跳过老师）来认真选择，进入后也可以根据自己的实践情况选择留下和离开，总之实践永远比犹豫有意义，越早进入实验室，对生物领域的认识会更深。第三、不要害怕进入实验室工作太多会把课程拉下。据我观察，实验室老师对本科生要求并不高，他们不会专门给本科生布置任务或给一个课题（当然有能力可以自己申请），只要能抽出时间帮助实验室做有意义的事情就可以了，所以即使进入实验室也会有充足的时间准备各种考试。你甚至可以把实验室当做一个学习室，只是它更自由，更丰富。我进入实验室较晚，对于这点我感觉十分后悔和惋惜，错过了很多优秀的人，错过了很多了解未来的机会。

进入大三，专业课升级，但根据老师重点仔细看 ppt 就能拿高分。老师出的题在 ppt 知识范围之内，ppt 就是考试的圣经（尤其是双语课）。如果中意于科研，可以在实验室投入更多精力，因为越往后越可以体会到这段实验室生活的重大意义。

总的来说，我认为还是在完成学生本职工作的基础上，多读读书，多在社团或学院参与一些实践活动，让自己的大学生活过的更有意义，更丰富比较重要。

4 生命科学研究院 简介

浙江大学生命科学研究院，简称生研院，成立于 2009 年 10 月。作为浙江大学唯一的海外高层次人才创新创业基地的学术特区，生研院结合学校已有的院系和学科优势，采用与国际接轨的管理和运行机制，汇集国内外一流人才，打造一流的生命科学研究机构。成立之初，通过全球招聘，浙江大学任命美国贝勒医学院的冯新华教授为院长、加州大学圣地亚哥分校的管坤良教授为共同院长。

生研院瞄准国际生命科学前沿，针对国计民生重大需求，致力于揭示生命现象的基本规律及其与人类、健康和疾病之间关联性和规律性的原创型研究。采用传统和现代先进技术手段，从分子、细胞、器官和整体出发，重点发展肿瘤生物学、细胞生物学、干细胞和发育生物学、系统生物学以及与人类主要疾病相关的学科。目前，结合研究院学科领域布局及未来发展规划，确立了癌症生物学、再生医学、炎症生物学、系统生物学和结构生物学五大研究中心。

生研院采用院长负责制，在学术委员会指导下，实行 Principal Investigator (PI) 聘任制，第一期计划将向全球招聘共 30 名左右在某一个生命科学领域内有所建树的科学家，以单个实验室为单位进行组建，同时鼓励院内外的科研合作。

展望未来，生研院将秉承浙江大学“求是、创新”的精神，积极探索，锐意进取，努力发展成为国内一流、国际知名的生命科学研究基地。

陈欣

1 个人简介



姓名	陈欣
性别	女
去向	中科院上海生科院
专业	生化所
邮箱	abbyxin1991@gmail.com

2 写在前面

在出国、校内直博、外推这几个选项中，我选择外推的原因主要是：大三的时候在香港交换一年的时间，也在实验室做一些科研的项目，感觉与大陆的实验室并没有太大差别；现在国内顶级学校和实验室在学术和硬件条件上已经比较成熟，也有很多接触国外的机会，视野也比较开阔；选择外校还是希望能够到更好的研究所，专注于科研这方面；同时也考虑家长、老师的意见。

3 关于材料准备

在前期的准备我觉得主要还是选择未来去向的时候比较纠结，一旦确定要外推，主要的准备包括自己的简历、推荐信、学校和接受方的两场面试。给学弟学妹的建议，要相信浙大学生在国内的水准是很高的，只要前期足够重视，可以很有自信去任何想去的实验室。关于简历，对于自己在大学三年的成绩也是一个梳理，尤其是科研方面的，一定要充分理解自己SRTP做的课题，无论在简历还是面试中都会很有效吸引老师眼球。准备一份英文的简历一定可以加分。关于推荐信，国内并不是特别看重，但是清北这样的高校还是会在意的。我觉得还是要找能够熟悉自己的导师，能够肯定自己的科研经历，如果导师刚好是个大牛或者对你想去的实验室比较了解和熟悉就更好了！我的推荐信是在香港的实验室导师（能够证明我在香港的一年科研经历），还有在浙大刚开始进入的实验室（对我比较了解，对中科院也比

较了解的)，我觉得两个导师对我都有比较大的帮助。关于面试，我觉得作为一个浙大的学生应该不太需要担心，能够准备的就是英文面试中的自我介绍、自己之前的科研课题、研究领域的基本知识、未来的兴趣方向甚至导师。你的竞争者也许来自你根本没有听说过的学校，以我的了解，他们比较擅长的往往是一些基础知识和实验的细节，能够记得特别牢。所以我觉得浙大的学生可以更多地强调自己在 **SRTP** 等等课题上的专业性，一些独立科研的能力，更容易脱颖而出。

4 外推时间表

在保研外推中比较重要的几个时间点（大三下学期）如下表：

5 月上旬	关注各个学校夏令营、面试通知
6 月中旬之前	申请夏令营、面试，材料准备
7 月中旬	准备面试，拿到拟录取资格
9 月中下旬	学校保研资格面试
10 月、11 月	确认保研资格，按接收学校要求寄送材料
次年	提前联系导师，可以到外校做毕设

最为重要的就是及时关注相关学校网站的消息，跟学校的老师及时沟通联系。比如外推的名额、有没有相关合作的项目。

5 导师的选择

根据中科院的情况，第一年轮转制，但是提前联系导师，安排自己的实习和第一轮轮转的导师也十分重要。首先要先下手为强，一些大牛往往早就有人抢着要，我 6 月联系导师已经比较晚，如果有条件去外校做毕设也是一个很好的选择。导师还是有不同类型，所谓的导师好不好我觉得还是在于学生自己到底喜欢什么样的导师。一种是有较大头衔和行政职务的，比如院士、千人计划，能够提供较多的资源资金，但是对于学生可能没有办法有很多指导，如果比较独立的比较适合；另一种是在学术上比较出色的，比较年轻的，对于学生的指导会更多一些，而且能够有比较好的学术成果，当然年轻比较有精力一般也会比较辛苦。我觉得这两种导师都能够对未来有比较大的帮助，我在联系导师前还跟浙大的老师（曾经在生

化所读硕博，比较了解上海生化所的情况）了解了生化所老师的情况，我觉得大家不妨找老师了解情况，比找学长学姐更有帮助。

6 写在最后

关于保研外推的相关资讯，主要还是通过网上通知来获取信息。比如中国研究生招生信息网（<http://yz.chsi.com.cn/>）、保研论坛（<http://www.eeban.com/>）。

我觉得最大的成功应该就是找到自己的定位梦想成真吧。在香港的一年我觉得国外的环境并不是十分适合自己，没有归属感，与其他国家的同学还是无法很好沟通玩在一起。而在国内一些比较好的实验室也一样能够做得很好。而且在前期信息的收集还是比较到位，在面试中分数也比较高。

但是因为在浙大做的毕设，当我 6 月份发现应该赶快联系导师的时候发现已经有很多同学已经选定了导师。时间有点延误，一些心仪的导师已经招收了学生，也就没有机会了。所以在此提醒学弟学妹们一定要提前准备，随时关注信息，对于自己要去的学校有充分的了解。

7 中科院上海生化与细胞研究所 简介

中国科学院上海生物化学与细胞生物学研究所成立于 2000 年 5 月，由原中科院上海生物化学研究所(1950-2000 年)与原中科院上海细胞生物学研究所（1950-2000 年）整合而成。在王应睐、朱洗等前辈科学家的带领下并经过几代科学家的共同努力，生化与细胞所与其前身研究所的科研人员在过去半个多世纪的创业和奋斗中，取得了人工全合成结晶牛胰岛素、人工合成酵母丙氨酸转移核糖核酸、卵母细胞的受精成熟和单性生殖等国际领先重大成果，多次获得国家自然科学一等奖、国家科技进步一等奖。

生化与细胞所致力于生命科学基础研究，研究内容涵盖生物化学、分子生物学、细胞生物学等学科领域，着重开展“基因调控、RNA 与表观遗传学”、“蛋白质科学”、“信号转导”、“细胞与干细胞生物学”、“癌症和其它重大疾病”等五大领域的研究。

生化与细胞所的使命是开展创造性的生命科学研究，并为促进国民健康服务。生化与细胞所的目标是成为国际一流研究所，努力为科学家提供自由探索和团队合作的学术环境，为研究生、博士后和其他研究人员提供高标准的、系统性的训练。

包慕霞

1 个人简介



姓名	包慕霞
性别	女
去向	中国人民大学
专业	法学院
邮箱	baozi_miss@sina.com

2 前期准备

4 月份左右的时候，到感兴趣的学校相关专业的院网上查询往年的招生简章，了解该学校该学院有哪些招生项目，以及往年考生报名的时间点。一般国内的院校都会在暑期 6-8 月组织夏令营，期间会有笔试或面试，如果通过就可以获得拟录取通知书，表示对方学校要你；之后只要拿到自己学院的外推名额，即可成功外推。

我是在大三下开始时就基本确定了想要在北京继续深造，问了上几届的学长学姐了解了一下外推的流程后，4 月开始关注北京各高校的网站，主要分为两个方向：生物和法学（我对法学一直抱有一定的兴趣，曾考虑过研究生阶段是否能够转学法学）。生物主要关注了清华、北大、CLS（北大-清华生命科学联合中心）、北京生命科学研究所、PTN（北大-清华-生命科学研究所联合培养博士生项目），其中，CLS 和 PTN 都是联合培养，招收的都是博士生研究生，当时我对这两个项目较为感兴趣；法学主要关注了人大、北大、政法的院网，并幸运地在人大法学院院网找到了之前两年招收理工科背景知识产权法项目的招生简章，发现自己有希望申请。

3 申请时间安排

根据该学校往年开始招收外校推免生的时间点（一般从 4 月末 5 月初开始就陆续有学校开放暑期夏令营的报名），提前半个月每周关注该院院网上的通知，待招生简章下来后，着手报名、申请。根据招生简章准备好成绩单、六级成绩、个人陈述、推荐信等，在规定时间内

内寄出。

我由于六级成绩是在申请那年的6月份的考试中才考到外推够用的分数，所以不得不放弃了各个学校暑期夏令营的申请，而是等待感兴趣的人大知识产权法项目的招生（印象中是8月末9月初申请的，但2014年也改到5、6月申请了），以及CLS、PTN两个项目的第二批及第三批的招生（印象中是7、8月，具体还要看当年的招生简章）。

后来由于最心仪的人大知识产权法项目面试的通过，我就没有再后续关注过生物方向的招生进展了。至于实验室和导师的选择，由于人大这边是进校再选导师，方向也分的比较细就是知识产权法，所以无法再向学弟学妹分享这方面的经验。

4 感触与建议

首先是尽早确定自己想要深造的方向、地方，提早关注心仪学校专业的网站，一般参加夏令营或者项目的第一批招生会成功几率大一些。其次，就是前三年多下功夫，获取足够的知识，取得自己满意的成绩，申请时自会水到渠成。除了专业成绩外，诸如六级这样的等级考试，也要尽早取得自己满意的成绩，不要拖到大三下的时候才发现会因此错失很多机会。

5 中国人民大学 简介

中国人民大学（Renmin University of China）是一所以人文社会科学为主的综合性研究型全国重点大学，直属于教育部，由教育部与北京市共建。

在长期的办学实践中，中国人民大学广大师生秉持“立学为民、治学报国”的办学宗旨，始终奋进在时代前列，始终与党和国家同呼吸、共命运，勤俭办学，艰苦奋斗，积极探索，求真务实，使学校成为我国人文社会科学高等教育和研究的重要基地，为我国哲学社会科学的发展和繁荣，为我国社会主义革命、建设和改革事业做出了重要的贡献，被誉为“我国人文社会科学高等教育领域的一面旗帜”。从1950年至今，国家历次确立重点大学，中国人民大学均位居其中。目前学校是国家“985工程”和“211工程”重点建设的大学之一。

陈佳意

1 个人经历



姓名	陈佳意
性别	女
去向	中国军事医学科学院
邮箱	chenjy651@126.com

2 申请经历

先说自己的经历。差不多是大三下学期确定自己不会出国读书，原因主要是明确自己没有移民的念头，而且不想在国外漂个5年10年。当然这因人而异，每个人都有自己的想法与志向。而且在国内竞争相对不如出国那样激烈，更容易联系到好的导师。在作出决定之后就向连老师、谭老师咨询相关的准备，好像也没啥可准备的，就是对之后的事情流程有了大体的了解。然后就跟着通知走就行了。

3 注意事项

没有什么太可说的吧，想了想就两点。一是，好好学习，尽量提高自己的绩点排名。因为那里没有什么夏令营，更不会给什么拟录取这种东西，想想还是搞搞排名比较安心。二是，如果你明确了自己想要去的地方，不管是不是这里的军事医学科学院，没事都多关注关注它网上的信息，不要错过什么通知，免得之后后悔。

4 其他建议

之前我是一个很随遇而安的人，没为自己的大学生活做什么规划，因而错过了许多机会，在最该为某个目标而努力的时刻没有全力以赴。尽管没有酿成不可挽回的损失，但是还是有遗憾的。所以希望大家多多跟老师、跟学姐学长沟通、利用身边的人、网络等等一切你能够利用的资源，让你对今后的要为什么而奋斗，要怎么奋斗而努力。

还有就是，希望大家多利用自己的课外时间读非专业书籍。日积月累，你会发现自己的变化。

5 中国军事医学科学院 简介

这是一个名不见经传的地方，属于部队的研究院，没有太多可说，所以直接上百度百科吧。军事医学科学院是中国人民解放军医学科学高级研究机构。拥有国家生物医学分析中心、国家新药临床前沿安全性评价中心（GLP 实验室）、国家临床药理基地、全军预防医学研究中心、全军核事故医学应急救援中心等约 20 个跨学科综合性研究中心和重点专业实验室。承担和完成了国家、军队的许多重大科研任务，获得了 1500 余项科研成果奖。军事医学科学院是军事医学研究人才培养的摇篮。现有博士学位授予学科专业 15 个，硕士学位授予学科专业 25 个，其中病理生理学、药理学、生物化学为国家重点学科，并建有药学、基础医学和预防医学三个博士后科研流动站，培养了大批博士、硕士研究生。先后与国内几十所重点科研院校建立了横向联系，与 40 多个国家和地区的有关研究机构和学术团体开展了学术交流与合作研究。军事医学科学院是科技成果转化的重要基地。院内高科技企业充分发挥高科技优势，重点加强药品、生物制品和卫生保健品的研究开发。一批高科技成果和产品已推向市场，部分产品进入国际市场，取得了较大的社会效益。

王辰龙

1 个人简介



姓名	王辰龙
性别	男
去向	中科院
专业	生物物理研究所
邮箱	844090560@qq.com

2 一次契机

我能够得到这次外推的名额其实是幸运女神的眷顾，本来由于本人英语较差，六级的成绩并未达到学校直博的最低要求，而我又不想只是读一个专硕，因此我本来已经开始进行考研的准备工作了。但当我从学院老师那里得知中科院生物物理所还有招人名额的消息后，我决定去尝试一下。

3 结合所学

当然，这个决定也不是完全的突发奇想，也是与我本身的情况相符。我起先所在的实验室是生命科学研究院的叶升老师实验室，所做的方向是蛋白质结构的研究，并且我对这方面也比较感兴趣，而刚好生物物理研究所也有进行蛋白质结构研究的实验室（叶升老师也是从中科院生物物理研究所走出来的），因此我觉得这个机会怎么也不能放弃。

4 外推过程

我是在去年 10 月份才正式去北京中科院面试，面试的过程其实很简单，除了简单的测验了一下英语水平，其次就是了解一下你之前的实验经历及你对实验的本身的理解。就浙江大学同学的素质，通过面试拿到拟录取名额其实真的很简单。拿到拟录取后还需学校的外推名额，这一点可以与学院的老师商量。由于我们这届同学直博本校的人很多，所以外推名额

还是比较充足。

5 一些思考

其实我们要做的事情其实很简单：专业知识需要认真学习，不求精通但也要大致了解，至少在需要用的时候能够通过查找文献等方法实现对其的应用；需要找到自己感兴趣的方向，在一个自己喜欢的领域做事也会相对比较努力；要有一定的实验技术，不一定要全面，但最基础的一些操作方法要学会，自己所处领域所学的实验技术也要有一定的了解，这就要求我们能够尽早的选择并加入实验室；要提前考虑自己的出处，国内各个高校都会组织夏令营，期间都会有一些面试，通过面试即可拿到拟录取，相对其他学校的学生，浙大的学生优势还是很大的；最后大家一定要注意英语的学习，毕竟无论是应用，还是保研直博都需要有较高的英语水平，这一点我做的很不好，希望同学能以此为戒。

最后给大家的建议是：一定要自己积极主动的去找一些机会，无论是出国还是外推，其实各大高校在招生时条件并不是很高，千万不要因为某所学校过于出名担心面试不通过就放弃去面试的机会，只要你敢于去抓住机会，都会有一个美好的未来。

ps: 中科院生物物理所其实很缺人的，这里的同学也不是都来自什么名校，浙大的学生要去的话会比较受欢迎，对这方面有兴趣的同学可以考虑参加夏令营或与老师发邮件交流。

第三章 就业篇

一、就业门类

二、前人经验

三、学长留声

前言

就业，与出国留学、直博外推迥然不同，这是大学生步入社会、直面人生的选择。因此，许多应届毕业生往往对“就业”二字会有或多或少的迷茫甚至恐慌。对于生科学子来说，由于缺乏企业实习经历，生科学子在就业时往往会因社交沟通、管理等技巧不足而被拒之门外。

其实本科选择了生物专业并不意味着未来就必须从事生物相关的行业，人生的四年对于一个有梦想、有恒心、有动力的年轻人来说并不能决定未来几十年的走向。相反，在这四年之中，不影响专业学习的同时，积极参与一些课外的社团、俱乐部，利用周末与寒暑假时间进入企业实习，也能弥补生科学子在专业以外能力的不足。

问题的关键，就是我们是否清楚自己想要什么，是优越的生活，惊心动魄的商战？是稳定的工作与收入，为人民与社会服务？还是坚持不懈，探索生命的奥秘？

如果你已确定，将来会步入社会，或成为企业精英，或成为恪尽职守的公务员，或纵身一跃，投入创业大潮中，那么请你快速收拾好心情，耐心往下阅读。即使发现接下来的浏览让你收获甚微，也请记住，每个人的未来都充满着无限可能，请永远相信自己，保持内心的强大！

一、就业门类

就业方向，简单来说，可分为企业、事业单位、行政单位等，再粗略一些则分为企业和公务员。本章重点从企业与公务员两个门类进行介绍。

1 企业

每年到浙大进行人才招聘的企业着实不少，既有许多央企国企事业单位如中科院华南植物园、中建、中石油等，也有许多民企外企如德邦物流、飞利浦、联合利华、宝洁等。如何在这眼花缭乱的名录中，锁定出心仪的企业呢？

首先是兴趣，假如你十分喜欢玩电脑游戏，且对游戏制作等有着独到的心得，今后就想从事和游戏相关的行业比如手游、电竞等。即使这些与你的本科专业不搭边，你也可以尝试到这些企业求职或实习，比如大连易游科技有限公司于今年8月11日在我校“就业指导与服务中心”挂出企业实习招聘公告，虽说招收的是“美术/设计/创意类”，但一来其对学历不设要求，二来对“深入了解与掌握了人体和生物解剖”的学生同样双手欢迎，因此我们科学子完全可以去该企业进行实习。

其次就是专业。假如你并没有十分明确的兴趣爱好，没有说一定要去什么类型的企业，这时候就需要考虑到和专业的相关性了。即便如此，我们可选择的余地也是较大的。除了制药、生物医疗器械企业之外，我们也可以去日用品、食品、化妆品等企业求职或实习，比如联合利华（食品及洗剂用品）、宝洁（日用品）、雀巢（食品）等等外企以及蒙牛、伊利、达利园等国内企业。要记住，专业学习的知识是局限的、片面的，许多工作所需要的技能可以通过后续的交流、观摩、尝试以及培训来掌握。

最后，光脑瓜子里想是不够的，你需要：（1）在网络上查询招聘、实习信息，比如我校的“就业指导与服务中心”（<http://www.career.zju.edu.cn/>）；（2）积极参加各类社团比如求是强鹰、联合利华等俱乐部，以及蒲公英等创业大赛，即使无法取得最优的成绩，但这些社团、大赛的经历将会让你的眼界更开阔，沟通能力、创新思维得到提升。

2 公务员

点开 2014 年国家公务员招考简章职位表，输入“生物”后搜索职位如下：

单位性质	单位名称
国家行政机关	外交部
	科学技术部
	农业部
	地区业务司
	知识产权局
	药品化妆品监管司
	稽查局
国家行政机关直属机构	公安局
	铁路公安局
	海关
	出入境检验检疫局
国务院参照公务员法管理事业单位	物证鉴定中心
	专利局化学发明审查部

当然还有许多地方公务员并未一一列出，需要各位同学自行查阅。

事实上，生物学科出身的同学就业面并非十分狭窄，只是因为一来感觉做公务员有些大材小用，二来则是因为并未及时关注国家公务员、地方公务员的报考招考信息，导致在选择公务员门类时碰上许多障碍。

需要提前说明的一点是，成为公务员，就意味着许多事情、利益都需要让步，工作的高强度可能会使人们很快产生厌烦情绪，这是不可避免的。若没有勤勤恳恳的工作，没有善于洞察服务对象以及上下级心理的能力，缺乏足够的沟通与解决问题的技巧，公务员一职会让人痛苦不已，不上不下。

近来中央反腐整治的决心令人震撼，公务员队伍未来将会在严格制度规范与竞争机制下重新洗牌。尽管待遇有所下滑，但唯才是举，公平公正的竞争机制将会使得真正有能力、有素质、有想法的人才各尽其能。倘若心中做好吃苦与受罪的准备，以一颗谦逊、包容的心，认真学习、观察，在工作之余努力充实自己，那么摆在公务员面前的将会是一条康庄大道。

二、前人经验

学习生物到底是不是个坑？是否意味着从此与就业、创业绝缘？

诚然，目前国内生物领域就业形势仍显严峻。但随着中共中央、国务院陆续下发关于大力发展生物医药产业的文件与指示，以及国内外资本巨头在中国生物科技市场逐年提高投资力度，未来的生物人就业或创业将迎来崭新的局面。

小编们采访了三位年轻杰出的校友，他们或就业或创业，但相同的是他们都已走在成为人生赢家的道路上。学长/姐们结合自己的经历，给出了恳切的意见，并介绍了他们所在的工作单位。希望读者能在其中获取到灵感，这将对小编最大的肯定！

校友	工作单位	职务
李子木	杭州瑞欧科技有限公司	首席运营官
桑小亮	通用医疗集团	华东区销售经理
王晓韵	北京瑞芬生物科技有限公司	总经理

李子木

1 人物简介



姓名	李子木
性别	女
工作单位	杭州瑞欧科技有限公司
职位	COO (首席运营官)
本科院校(专业,时间)	四川农业大学(环境工程,2002-2006)
研究生院校(专业,时间)	浙江大学(微生物,2006-2008)
联系方式	13777849353
邮箱	190554649@qq.com

2 发展经历

学姐本科所学专业是环境工程，并在浙江大学微生物所读研，接触的层面都是生命科学范畴之内的，有良好的专业基础。参加工作后在杭州瑞欧科技有限公司就职，一直比较顺利并未换过工作，其单位的主要经营方面是化学品安全评估，涉及到化学品鉴定以及化学品对人体、环境造成的危害等方面，与其所学专业有一定的相关性，这也是她选择这个工作的一个很重要的因素。学姐的工作是市场营销方面为主的，她在学习和工作方面强调要注重基础，特别是在和生命科学相关工作岗位上，扎实的基础是非常必要的。因为所学专业和岗位的冲突，学姐强调对于本职工作要尽心努力并多看书弥补不同方面的不足的重要性，同时还要了解市场和销售背景，指出做技术型营销是获得成功的关键。

3 对生物产业发展的看法及其对以后发展的见解

(1) 守得云开见月明——对生物的看法

在学姐看来，生命科学是前沿的科学，是具有高发展潜力的科学，与社会各个层面都有联系的基础科学，在未来是有极大的发展空间的。但是就目前来看，短期之内生命科学是很难有较大发展的，特别是在国内，由于很多生命科学产业都是以国外相关产业为模板进行生产研究，导致我国的生命科学发展水平一直不如国外。不过，现在国家对生命科学产业和研究方面逐渐重视，投入的资金和精力也有很大提高，我国在该方面的进步还是很明显的，发展势头也不错，相信在未来的几十年之内，生命科学必将得到质的飞跃。

（2）夯实基础，慎重选择——对在校生的建议

在谈到关于在校读生命科学学生的时候，采访者感慨颇多，她认为目前国内的前沿生命科学的确是不如国外，但基础还是可以的。学生若是想要深造，建议出国留学，国外的条件和研究环境都非常优越，适合学生的发展，就算不能出国留学也要多出国交流学习他国在生命科学方面的技术和经验。在此，学姐又一次强调了基础的重要性，她认为生命科学的基础不论是在学习还是工作都是至关重要的，不要好高骛远，要在学校里把基础打好，走到工作岗位上才能有所作为。关于生科学生就职方面，她认为目前国内生科学生工作的确是没有优越性，若要找到一份好的工作起码要有研究生及以上的水准，当然那些自己创业的学生除外。若是想继续做研究，那么最好将硕士和博士学位拿到，这样才有说服力，当然，若是不想做研究还是早些走出校园参加工作或是自主创业，多磨练一下自己积攒些工作经验也是好的。最后，学姐祝愿所有生科学子都能完成自己的理想。

4 对学姐所在企业单位的介绍

杭州瑞欧科技有限公司是一家专业为企业提供产品全球市场准入服务的高科技创新型企业，创于 2009 年 6 月，注册资金 200 万人民币，总经理丁勇，副总魏文锋（原为杭州瑞旭产品技术有限公司的总经理和副总），瑞欧科技爱尔兰公司 RCS 的总经理 Mr. Paul Nolan 原为瑞旭爱尔兰公司 CIRS 的总经理。公司核心团队多年从事欧盟 REACH 法规等国际技术性贸易壁垒（TBT）的服务工作，建立了我国 REACH 法规服务的行业标准与行业规范，并在国内外拥有广泛的合作渠道。公司和欧洲化学品管理署（ECHA）、欧洲化学工业联合会（CEFIC）、欧洲顶级化学品法规服务公司 DRKNOELL LTD.等开展了各种形式的合作，并且与中国石油化工协会、中国橡胶工业协会、土畜商会等机构建立了紧密的合作关系，成为中石油等国内外大中型企业的 REACH 服务合作伙伴，同时也得到商务、质检、卫生、环保、外经贸、农业等各级政府机构的大力支持。瑞欧科技在爱尔兰都柏林、加拿大温哥华设立有独立的法人实体 REACH COMPLIANCE SERVICES LIMITED（RCS）和 REACH North America Services Inc（RNAS），打造 24 小时全球市场准入服务平台（REACH24H），为全球外贸企业提供包括化学品法规服务、网络营销应用、供应链管理、产品检测、国际认证在内的一系列服务。

瑞欧科技遵从客户第一、员工第二、股东第三的理念，以创新和持续改进作为企业管理的发展导向，重视专业技术能力培养和客户体验，一切以事实和实践作为瑞欧的行动准则。公司崇尚创新、活泼、团结的企业文化，努力营造轻松和以人为本的工作环境，整体团队年轻，凝聚力强，且拥有成功的创业经验。瑞欧中国总部位于杭州市教工路 18 号欧美中心（EAC），面积一千平米。公司目前团队 50 余人，硕士和博士学位占 45%，平均年龄 28 岁。

5 企业成就

中石油欧盟 REACH 法规应对唯一合作伙伴；

中国约 3000 家企业欧盟 REACH 法规合规服务商；

中国橡胶工业、香精香料行业、精细化工产品领域、无机盐工业、医药农药产业欧盟 REACH 法规、中国新化学物质登记、全球 GHS、美国 TSCA、欧盟生物杀灭剂法规（BPR）咨询等法规应对的合作伙伴，并成为中国大陆最大、最专业的欧盟 REACH 法规合规服务商；

东南亚地区油脂产业、石油炼化工业供应链欧盟 REACH 法规、全球 GHS 法规、中国新化学物质登记合规服务商，并与泰国商务部、新加坡化工协会、马来西亚化工协会等建立了紧密的合作关系；

巴斯夫、强生、玫琳凯、苏威等跨国公司中国新化学物质登记、中国 GHS 法规等法规应对的合作伙伴；

四届全球化学品法规技术峰会举办者，全球化学品法规主管机构密切合作者；

每年近 70 场全球化学品法规宣贯会，与全球 6000 多位官方、企业代表交流经验。

桑小亮

1 人物简介



姓名	桑小亮
性别	男
工作单位	通用医疗（GE）基团
职位	华东区销售经理
本科院校（专业,时间）	浙江大学(生命科学学院 ,2002)
联系方式	13605701027
邮箱	xiaoliang.sang@ge.com

2 发展经历

学长从 98 年到 02 年就读于浙江大学生命科学学院，从大一开始在校广播站工作，一直到毕业，从主播做到站长，自己的表达能力得到了提升；一年级做过学生会一个部门的干事，本科时间主要的学生工作就是这些。毕业后到现在一共到三家公司工作，从私企到外企，从技术支持到销售。在 GE 的时间最长，一直从事销售工作，现任东区（华东 6 省）销售经理，可以说是一个小队长。

学长认为对于生物专业，选择的路不同，没有好与坏，社会虽然有一套看似合理的评价体系，但是每个人都应该按照自己的路来走，因为人与人价值观不同。我们专业毕业的同学，从事各个行业都有，广告，秘书等等，虽然在不同的领域，但大家内心都是开心的。

3 对生命科学的诠释及对生物产业发展的看法

（1）贴近生活，服务社会——对生命科学的看法

生命科学，其实可以说任何学科，总得说来就是服务与人的生活。无论新药研发，能源，生态环境这些方面，仔细想想我们的行业蛮崇高的，就像是杂交水稻之父袁隆平说的一样，中国完全能解决自己的吃饭问题，中国还能帮助世界人民解决吃饭问题！除此以外，制造出廉价的生物能源，可以改善自然环境，甚至可以解决世界矛盾。

生命科学产业应该正处于对数生长期，无论在科研单位还是企业的，无论是偏重理论还是应用，发展速度都是惊人的，国家“十二五规划”确定了生物医药发展的重点，包括基因药物、蛋白药物、单抗克隆药物、治疗性疫苗、小分子化学药物等，优良的政策将积极促进我国生物医药的高速发展，生物医药产业令人期待。除了生物医药领域，生物能源，生态农场，环境评价，花卉品种，改良水稻和水产养殖，增加国家自然科学基金的资助力度，还有越来越多的外企在中国建立研发中心，都是可以说明发展速度之快。据我了解，近年来，专业的风投公司和房地产公司对生物投资幅度增加，对这一产业都是有信心的。众所周知，传统的盈利行业确实很好，收入高；但从长远发展角度来看，变化没那么迅速，但是生物产业的发展是加速度高，也就是说增长速度惊人。我们都不是做老板的，说白了就是打工的，那么就更看重的实在的东西，是否能够接受等待期，只要执着的坚持下去，就一定会有好日子。

(2) 提高能力，相信自己——对在校生的建议

学长通过自己的切身感受，给了在校生诚恳的建议，首先要学会交流，交流不仅是一种能力更是一门艺术，在日常生活中不断地锻炼自己的交流能力；其次，关心国际时事，对行业动态要敏感，这些都是有益的；第三，注重细节，细节决定成败。

“希望你们更出色！虽然现在竞争更激烈，但希望你们利用在学校丰富的资源，充实和完善自己。用自己最大的努力，执着的去做，今天比昨天好，就是进步。”

对于即将毕业，面临择业就业的学弟学妹们，学长也给出了宝贵的经验与建议。他认为，找工作的时候不要局限于自己的专业，因为我们并不是专家；对自己有信心，每个人都有与众不同的地方，善于并乐于表达，这样会给面试官留下好印象；在每个岗位上把该学的东西学到手，谋定而后生。同学们一定多关注实习和社会实践的信息，抓住机会，多参加这样的项目，很锻炼人，也会从中学到很多东西，就像 GE 的 EID，CLP 计划等等。不管做什么样的工作，无论研发还是技术，市场还是销售，只要把该做的事情做好，做深入，一点点积累，相信只是时间问题，度过一段等待期，你会有不小的收获。

HR 最看重的就是能力，除了学习能力外，交流的能力也必须具备的。要更加充分利用学校的资源，无论做什么，都避免不了交流。研究生阶段可能交流不多，闭塞不是好事情，

因为社会就是人组成的，比较成功的人士都善于沟通，更何况是新人呢？善于交流，并不是漫无目的的说，要学会倾听，就拿销售来说，以物质载体或技术输入客户群，客户群需求不同，通过交流倾听指导每个客户真实的需求，真实的想法，从而满足不同客户的不同需求。其次就是对英语听说技能的训练，也就是重视口头表达。最后就是要有团队协作精神，一加一究竟是大于二还是小于二，要让别人信任你，帮助你完成统一目标。最最重要的就是不要只看眼前利益，当你有了自己的事业，其他的就什么都有了。

4 GE 医疗集团简介

通用电气公司 GE 是全球最大的跨行业经营的科技、制造和服务性企业之一，在全球 100 多个国家开展业务，员工超过 30 万人，被美国“财富”杂志连续六年票选为“全球最受推崇的企业”之一。目前，GE 公司的 6 个业务集团已全部进入中国，投资总额达 15 亿美元，经营是医学影像、信息技术、医疗诊断、患者监护、疾病研究、药物研发以及生物制药领域的全球领先者。

中国是 GE 医疗全球增长的重点。GE 医疗利用业务全球化的优势将标有“中国制造”的 GE 医疗产品推向全球市场，也把国际先进的技术和服 务带给中国。中国已逐步成为 GE 医疗全球重要的研发、生产、采购的中心之一。立足客户、服务客户；立足中国、服务中国，GE 医疗中国正在通过一流的产品质量，全方位的服务和同步于世界水平的先进技术实现自己的承诺。

王晓韵

1 人物简介



姓名	王晓韵
性别	女
工作单位	北京瑞芬生物科技有限公司
职位	总经理
本科院校（专业）	合肥工业大学（食品科学）
研究生院校（专业）	浙江大学（植物学）
邮箱	cherry_wangxy@hotmail.com

2 发展经历

在采访过程中，学姐讲述了她的个人发展经历。她说：2003 年我大学毕业。那年夏天，和许多初入社会的毕业生一样，对人生面临第一个十字路口充满了彷徨：究竟是进入社会找工作，还是继续学业。大学期间我的专业是食品科学与工程，虽然成绩还属不错，但是学校比较普通、专业相对冷门，专业知识也仅是皮毛，这些因素决定了我的简历乏善可陈，在就业大军中根本没有竞争优势。于此同时，通过大学四年的学习，我发现自己对植物和中药有着浓厚的兴趣，希望有机会了解其中的有效成分及相关知识。经历了短暂的犹豫，在得到家里的支持后，我毅然决定跨专业跨院校参加研究生考试。现在回头看来，这个决定不仅磨练了自己，还改变了之后的生活轨迹。

2004 年，经过一年的艰苦备考，我终于接到了梦寐以求浙江大学的录取通知书，师承生命科学院傅承新教授，专业方向为植物化学。

浙江大学这所百年高校，为我注入了崭新的活力与激情。这里不仅环境优美，设施齐备，生活便利。严谨的求是学风，执着的创新精神更是深植人心。而在知识、能力、素质并重的教育模式下，对于我这样兴趣广泛的人，更是如鱼得水。我必须在这里感谢我的导师傅承新先生，他的学识、敬业和严谨一直是我追随的标杆，他对学生的关怀和呕心沥血至今让我们难忘。在浙大学习的两年中，艰苦与快乐始终并存，这是我的学业生涯中最有意义的两年，我们真正体会到了“正其谊，不谋其利，明其道，不计其功”的求是精神！

2006 年硕士毕业后，我只身去了西安，第一次接触到植物提取物行业。伴随着中医药在国际上被越来越多的人所接受，植物提取物的市场空间也在短短几年中快速地递增。当时全国有各类经营植物提取物的公司上千家，但是正因为产品无标准、行业门槛低，市场恶性竞争严重，粗犷经营特点明显。

我意识到我在研究生期间的学习可以提供专业的导向，于是决定成立一家公司进入这个行业。2007 年 04 月，“瑞芬生物”正式开始营业。这个名字取自 Refine Biology，希望不光是我们的产品，包括人员、知识、顾问都能够真金不怕火炼。

创业初期的艰难远超过我的想象。公司的第一年我面对着无钱、无人、无客户的尴尬局面，很多次都萌生了放弃的念头。但是通过坚持提供专业的咨询、专业的资料和优质的产品，瑞芬生物逐渐被国内外的客户所认可。2008 年 04 月，瑞芬生物在西安的分公司成立，从此国际与国内的销售渠道搭建完成。

创业至今已经进入第四个年头，公司在风雨动荡的市场中越走越坚决。我们现在拥有十一名员工与一个合作工厂，销售额每年都以 50% 以上的速度递增，而我们的产品，则销往全球数十个国家。

通过几年来的努力，我越来越意识到，专注一件事情，并为此努力，一定会有所收获。

3 对生物产业发展的看法及其对以后发展的见解

（1）认清形势 积极应对

生命科学太大了，我就对我所做的植物化学，植物提取物行业方面说一些看法：植物提取物，就是指天然植物经提取而得的含有效成份的物质，是植物药制剂的主要原料，并可应用于营养补充剂、保健食品、化妆品等行业。植物提取物是我国商品出口的主力军，出口额占中药产品总出口额的比重超过 40%，目前还是个新兴产业，尽管十九世纪初欧洲一些国家就开始着手生产并应用，但还是萌芽状态，不成规模，谈不上成一个产业。直到十九世纪八十年代初，在全世界掀起一股“回归自然”的狂潮，所以近十年来发展迅猛，2001 年我国植物提取物的出口额为 1.91 亿美元，到 2009 年出口已经达到 6.93 亿美元，年均增长率达到 17.1%。今年一季度，植物提取物出口额 2.7 亿美元，同比增长 53.4%，占中药商品出口额的 48.4%。然而在整个行业迅猛发展的同时，资源这个老问题又出现了，据统计，我国高等植

物中濒危物种高达 4000-5000 种，占我国植物种类总数的 15%-20%，目前已列入濒危和临危的药用植物约为 1500-2000 种，在“濒危野生植物种国际贸易公约（CITES）列出的 640 个世界性濒危物种中，中国就有 156 种，占总数的约 1/4。以资源量原本极为丰富的甘草为例，在疯狂采挖之下，其面积减少了 70%，储量减少 80%；2009 年贯叶提取物的价格为 60/公斤左右，今年涨到 200/公斤，在巨大利润诱惑下，贯叶连翘在野外已很难找到，像红景天、鬼臼这些野生植物，由于生长速度慢，人工栽培不成功或尚处于实验室阶段，极易造成资源的濒危。一方面是产业快速发展，一方面是资源快速消竭，如何达到二者的平衡，是植物提取产业亟待解决的问题。有以下几点是生产企业间讨论出的一些方案：

- ① 驯化种植，建立规范的种植基地。
- ② 组织培养。
- ③ 通过化学合成寻求替代。

（2）对在校就读学生的建议

多去了解企业存在的问题，把实验室技术转化为产业生产力

4 学姐所在企业或单位的介绍

瑞芬生物拥有北京瑞芬生物科技有限公司和西安瑞芬工程有限公司两家主体，是一家致力于植物提取物的现代化生产，具有独立进出口权的科技外向型企业。公司主要研发生产的产品包括厚朴、叶黄素、蛇床子、白芸豆等标准化提取物。近几年随着公司科研实力的增强和创新能力的提高，瑞芬生物建立了良好的品牌形象和企业口碑，并积累了大量的国际贸易经验和客户资源，建立了完善的营销网络，覆盖欧洲、北美、南美、东南亚等十几个国家及地区。

三、学长留声

每年在大四伊始，浙大校园内会陆续有各大公司的宣讲会与招聘会，创业培训与指导活动也是频繁举办。部分 14 届学长学姐选择走出校园，进入企业工作。值得一提的是，除了生物技术企业外，还有成功进入其他类型企业的例子。

兴趣结合优势，才能找到心仪的职业。

姓名	工作单位
洪陈正宇	内蒙古蒙牛乳业有限公司（管理培训生）
李熠婷	汉嘉设计集团股份有限公司厦门分公司
秦 汉	浙江脐带血造血干细胞库
孙晨番	浙江道尔生物技术有限公司

洪陈正宇

1 人物简介



姓名	洪陈正宇
性别	男
工作单位	内蒙古蒙牛乳业（集团）有限公司
职位	管理培训生
邮箱	zytahong@gmail.com

2 经验分享

我并没有一开始就想去找工作，契机来临的也非常突然。在大四上恢复生态学的时候和程磊老师聊天，他说“如果你想赚钱的话就去找工作，做科研不能让你发大财”。在生科院浸淫那么久，似乎人人都要走上一条风光的科研大道，我也被其蒙蔽了双眼。虽然在上宏观生物学类的课程时还是很开心的，生态学本身也很有魅力，暑期的野外实习更是有趣，但其实说来我并无科研理想，看文献什么的也会觉得乏味，对于主流的微观生物学我也并无兴趣。于是我便去找工作了，非常感谢程老师对我的指点。但比较遗憾的是由于醒悟的比较晚，我决心抛弃科研的时候已经十月多了，那时候不少公司已经结束了他的校招，所以生科院以后万一出现了志在找工作的优秀少年一定要早投简历，大概从 9 月或者更早就可以开始关注了，最迟不要晚过 12 月，不然只能去春招捡一些剩下的职位。当然春招也是有不少好职位的，只不过不如秋招机会多。不过我想以后应该不太会有我院的本科生早早地打算去找工作的吧，我当年和别人说我去面试啥啥啥公司的时候有个姑娘给我来了句“你怎么想的”把我问懵了，看来本科生物毕业去找工作是有有点奇葩吧？好了反正我没有科研理想，当初读生物专业也是凭对花花草草小动物的喜欢，对有科研理想的少年们，生物是个非常好的去处，毫无疑问的。

在找工作的时候也的确因为专业问题碰了不少壁，很多职位有专业要求比如只要经管类的只要工科的 blahblah，理科里面生物本科要找对口的工作也算是最难的了，相对来说数学物理化学地科都比生物容易找到对口工作。但还是没什么好怕的，因为也存在着大量的职位是没有专业门槛的，只要你花时间去淘总能淘到很棒的职位。

关于公司和行业的选择，这个我其实也不懂，一般来说现在人都倾向去外企、大公司，近几年最热门的行业要数地产、金融、互联网、咨询 blahblah。因为薪水高嘛，如果有兴趣的话去上述类型的公司也是不错的。当然情况年年都在变，说不定你看到我这篇文章的时候世道已经不同了，所以还是要自己多关注最新消息，在商界要向前看，这篇文章只是一个不怎么靠谱的参考，仅仅适合于比我还无知且不靠谱的青少年。

关于为什么最后我选择入职蒙牛，其实我比较看好管培生的这个职位。首先因为门槛低，并不需要很多专业知识技能，而更看重个人的综合实力以及情商；另外，这个职位有很多学习的机会，拿蒙牛来说，他在三年里每年都开设了很多课程，让你了解整个行业的情况以及一些管理学的理论与应用。管理培训生一开始没有具体的工作，一般来说，会让你短期尝试从事很多不同的职位，了解公司的运作方式，然后根据你的表现以及意愿，分配到不同类型的管理岗位上。

关于写简历和面试的技巧，我也说不清楚，我觉得自己的简历写的并不怎么样，推荐一个网站——乔布简历，这个网上有很多非常棒的模板以及简历撰写技巧。面试的话，就像追女孩子一样，首先自己要有一定的资本，然后要有所准备，脸皮要厚，最重要的是——真诚，只能说这些虚招了，还是建议各位可以去网上找些资料，肯定会比我说的有用。

我在 98 生科院版发了一些关于生物系学生道路选择以及他山之石类的帖子，感兴趣的可以去版搜一下，我都有加精。最近几年这是个沉重的话题，但各位还是要乐观，乐观总是没错的~如果能从四年或更久的生命科学学习过程中领会到一些哲学思想，那就值了。

3 管理培训生（管培生） 简介

管培生是管理培训生的简称。管理培训生（Management Trainee）是一个外来术语，是外企里面“以培养公司未来领导者”为主要目标的特殊项目。譬如，四大外资银行（汇丰、渣打、花旗、东亚）的校园招聘都是分三条管道的：intern, staff 和 MT。“管理培训生”在校园招聘中成了最受追捧的职位。如今，不仅外企，许多国企、民企也纷纷开招管理培训生。

管培生项目，简单来说，就是付出一段时间接受公司管理层的培训与考核，表现优异者则一跃成为高管，表现一般者则沦为普通员工。若没有足够的毅力与决心，普通人是无法经手住项目期间巨大的压力与困难的。

丰厚的资源倾斜，不断涌现的压力与挑战，这就是管培生项目。

更多资讯请参见下列网文：

（1）压力与机遇并存：全方位了解管培生

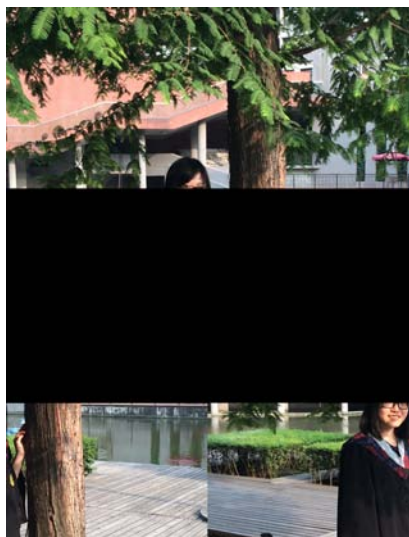
http://page.renren.com/699147795/note/845273889?ref=hotnewsfeed&sfet=2012&fin=21&ff_id=699147795&feed=page_blog&tagid=845273889&statID=page_699147795_2&level=1

（2）你有做管培生的觉悟吗？

<http://www.qnsb.com/news/index.php?a=show&catid=7&id=56502>

李熠婷

1 人物简介



姓名	李熠婷
性别	女
工作单位	汉嘉设计集团股份有限公司厦门分公司
邮箱	yitingli0514@163.com

2 经验分享

我是一个地地道道的厦门人，也是一个十分传统、恋家的人。当时选择生物科学这个专业的时候，部分因素是兴趣，更大一部分的原因是我想到厦门一个海洋研究所工作，因此一开始就没做出国的打算和相关计划。在学习的过程中，我渐渐发现自己并不适合科研，于是在大三下学期我就做了毕业后直接就业的决定。本应该利用大三下好好找一个岗位进行实习，可是我就是太挑，本来合适的实习岗位就不多，我还嫌这个远，那个累的，于是一个学期也就被我荒废过去了。

到了大四上学期，各种招聘会接踵而至。由于我的择业范围实在太窄，地点要在厦门，专业要是生物或者不限，再加上我本身没有任何实习经历，因此整整一个学期没有收获任何 Offer。看着以前的小伙伴们一个个都拿了满手的 Offer 在犹豫选哪个，而我却什么都没有的时候，这时我开始慌了，家里也开始催了。于是，大四下我选择在厦门做毕业设计，在此同时一边找工作。也是在这期间，我还参加了福建省公务员的考试，可惜由于专业和地点，没有较为符合的岗位，结果自然也不理想。另外，在 3 月底我还参加了计算机二级的考试，之前学过大学计算机基础和 C 语言程序设计，因此拿到这个证书还是较为轻松的。终于到了 5 月初我在网上联系到了汉嘉设计集团股份有限公司厦门分公司，进行了简单的面试就拿到

Offer 了，这是唯一的一个也是我十分满意的一个。这是我从确定择业方向到拿到 Offer 的一个过程，不是非常成功的一个过程，但对于结果我十分满意。这期间的过程虽然不是十分典型，但我还是有一些建议分享给学弟学妹们的。

首先，就读本专业或相关专业，如果决定本科就出来工作，那么最好在大三就要进行相关的实习，或者参加校内一些公司的俱乐部或者社团，这对未来的工作十分有帮助，有些工作是直接内推就可以进的。

其次，如果是跨专业择业，最好是考取相关证书并且写好简历、学习各种面试笔试的技巧，毕竟我们“输在了起跑线上”。

最后，如果是要考取公务员的话，最好早做准备，在暑假就可以买书来练习，然后参加 11 月的国考，接着有各省的省考，合适的岗位不是常有的，竞争者也都很强，好多都是考了几年的，还有一部分人有加分。不过我们学校还是蛮多人考上的，具体在 98 论坛有其他学长学姐考上的经验分享。

我的经验分享比较非典型，谨供借鉴。

秦汉

1 人物简介



姓名	秦汉
性别	男
工作单位	浙江脐带血造血干细胞库
邮箱	seals2010@zju.edu.cn

2 经验分享

找工作这段时间以来，大部分时间都在杭州，跟一些一本、二本学校的本科生、研究生竞争，他们都是一到面试遇见一堆同学，而我却很少看到有浙大人的影子，大部分时候都是孤军奋战。

在这个过程中，我深刻的体会到了自己与他们之间的差距，这种差距，不是在能力上的，而是在心态上、风气上的。没有这方面的经验使我遇到很多的问题，刚开始的面试都不是特别成功，而看看别人发现他们似乎都很自信，以阳光的一面展现在 HR 面前，而我却有着这样那样的问题，这让我吃了很多亏。刚开始的不顺利使我开始抱怨，将错误更多的归结到别人身上，可是却从来没有自己身上去找原因，没有去想：为什么你会被刷掉，为什么单位要他没要你？即便你是浙大的。静下心来去好好总结一下，找出自己的不足并改正，或者多向成功的人取取经，不是比发牢骚更有意义吗？还有就是，学校的消息还是有些闭塞的，很多好单位大家根本就不知道，或者根本没想过要去投，从而错失了很多机会。还有好多好多，这段时间的感触太多了，我总结了一下，觉得自己找工作时遇到很多困难，主要是在以下方面存在问题：

（1）心态不正确。

总是消极、被动的找工作，不懂得主动去搜集尽可能多的信息，不懂得主动去争取所有可能的机会。当你在等着机会来临的时候，机会已经从你身边略过。

(2) 信息闭塞。

脑子里只知道那么几个好单位，其他的都没有想过。而实际上，只要你用心去找，会发现适合自己的好单位太多了，关键在于，你怎么样通过各种途径和手段，尽可能多的去获取到这些信息。这是我找工作以来很深的感触，而现在很多同学欠缺的就是这些。

(3) 定位不明确，不用心准备，简历投出去就杳无音讯。

实际上很多时候都是在简历上出的问题。也许你在某些方面有优势、有亮点，可是你怎样在最短时间内让面试官知道你的这些优势和亮点，从而对你发生兴趣呢？你拿自己的简历跟别的同学的对比过吗？你让几个同学帮你改过简历呢？反正我的简历改过好几遍，找过很多人帮我改过，最后正是凭着这份简历，帮助我赢得了很多机会。

(4) 缺乏笔试、面试经验和技巧，一笔就挂，一面就挂。

当你失败的时候，你有认真总结过自己失败的原因，当你成功的时候，你有总结过自己成功的经验吗？为什么不能多向周围成功的人请教，吸取他们的成功经验，改正自己身上的不足，从而提高自己呢？面试的过程，其实就是更清楚的认识自己、提高自己、完善自己的过程，那么在这个过程中，你提高了多少呢，还是更多的是埋怨和沮丧？

就我的经历而言最关键的我认为是要放下浙大的架子，真正把自己看成是一个普通大学生，是茫茫求职人潮中的一员，以这种心态来准备，来面对 HR，我想这样你会发现机会还是很多的。希望大家能调整心态、主动出击、充分准备、提高笔试、面试能力和自身核心竞争力，最终找到理想的工作。

孙晨番

1 人物简介



姓名	孙晨番
性别	女
工作单位	浙江道尔生物技术有限公司
邮箱	sunchenfan@126.com

2 经验分享

时光荏苒，转眼间，四年的大学生活即将结束了。在即将走向人生新起点的时候，回想四年校园生活的点滴，确实是有些不舍，而我们却不能活在过去，就像歌里唱的那样：走吧，走吧，人总要学着自己长大。我们要做的就是将记忆留藏在心底，继续前进，去续写我们人生篇章。在这个人生的又一个重要的十字路口，我们每个人都会有自己的选择，但不论是选择读研还是选择工作，都将是我们的新开始。只要认真思考过，仔细衡量过，决定了，就大踏步的向前走，去追逐心中的梦想。

对于一个本科毕业生，经过辛苦努力的学习，最终获得一份满意的工作无疑是非常欣慰的。我本人也算是找到了一份较为称心的工作，下面就将我找工作的经历和经历做简单的介绍。

（1）要对自己有个准确的定位，并且明确自己的想法

俗话说：“男怕入错行，女怕嫁错郎。”这句话虽然有一定的片面性，但也从某种程度上说明了择业的重要性。首先，我觉得需要 we 正确地评估自己，包括是选择专业对口还是不限的职位，去小企业还是大公司，适合做市场还是做研发等等。这些都对找工作起到很大作用，不然找工作的时候就会茫然不知所措，有些同学就什么样的招聘会都去，完全没有取舍，

最后也不知道自己想找什么样的工作。我主要想在毕业后先做与专业相关的岗位，所以我就重点关注了招聘生物类的公司和职位。

然后，我认为工作的城市也是一个很重要的选择，最好对自己的目标城市排出一个主次来，最想去哪个城市，不想去哪个城市。有些同学就是没有目标，随便签，签了感觉不合适自己的想法又毁约，这样来回折腾，会失去很多机会。我当时第一目标城市是杭州，其次是南京，所以我就重点关注了这两个城市的招聘职位，最终也如愿的留在了杭州。

（2）面试前做足充分的准备

一般来讲，面试包括一面、二面和终面，有些公司甚至会有更多，这就要求在面试前做好充足的准备，因为 HR 们不单单要我们在短时间内回答出令他们满意的答案，同时也是在观察我们对于这份工作的重视程度。一面二面一般都是从自我介绍开始后，一面一般是小组面试，面试官很少提问，会在面试开始时提出一个问题，然后观察小组成员在讨论过程中的表现。二面是多人面试，每个人在自我介绍后，面试官会开始问一些基本问题，这些问题都比较简单，但是如果回答的不好，或者表达不清楚，将非常影响面试官对你的印象。也就意味着这类问题自己有必要提前思考清楚。这里需要注意的是硬搬网上的公司相关资料或者宣讲会上的东西是没有意义的，面试官听太多了，过于大众化的回答会显得没有诚意，建议谈论公司的时候，加上一些自己的主观体会和看法，以及对行业和公司最新动态的关注，会给面试官留下较深的印象。

终面通常是 boss 级别的人物或者是 HR，算是缘分面了，主要看看会不会在本公司长久发展之类的，通常这类面试会问到很常规的包括职业规划、情感状况、工作地点的问题。

（3）拥有一个良好的求职心态

珍惜每一次机会，别留下什么遗憾。找工作是一件耗时，耗力，费钱的事情，会遇到各种各样的困难和压力，加上大四的生活状态会诱惑你做出你这个目标相悖的行为。有时候，刚刚被一个公司拒了之后，再去参加一个排着长队熙熙攘攘的面试，你会产生这样的想法：

就是商务部让我去我也不去了，爷不玩了，回去休息！这种想法会出现很多次，坚持住。其实就难那么一小会，但机会却不那么容易回来。

（4）在失败中不断总结经验

几乎没有人能做到万无一失，在每次找工作的经历之后我们一定要总结自己的得失。只有善于总结的人才能更好的走好自己的下一步，在下一次的求职过程中不被同一块石头绊倒。最好每次回来之后将自己的心路历程记录下来，这样能提醒自己应该怎样完善自己。这些总结也将成为我们下一步的锦囊妙计。

结语

天道酬勤。

步入大学校门，便会感觉与高中有诸多不同：自由的时间分配，宽松的学习范围，精彩纷呈的社交活动……唯一不变的，仍是同一真理：勤奋铸就未来。

但迥异于高中学习只需将所有心血灌注到语数英、物化生抑或政史地，大学的知识获取是自由的，取决于个人所思所想。因此，明确个人目标，制定详细的计划，这两个过程显得尤为重要。

选择生命科学学院，或是兴趣爱好所致，或是懵懂，或是随机过程。但无论如何，进入了生科院，不了解生命科学的宗旨与研究内容，不去挖掘自己潜在的兴趣点与潜能，岂不是白走这一遭？

人的一生，思想决定行为，因而决定未来。与其惶惶度日，不如秉持这样一个思想：本科四年，学习的内容并不受局限。生科人不仅仅只探索生命的奥秘，可以也应当去关注专业以外的领域与事物，生物专业出身的著名歌手李玟，同样可以大放异彩，同为生科人，我们一样可以实现更大更精彩梦想！

尝试不同的东西，学习更多的知识，到头来就是为了明确自己的目标与事业。许多毕业若干年的前辈们都发出同样的感慨，大学四年才是人一生中接触面最广，学习氛围最佳，生活最快乐最无忧无虑的黄金岁月。与其沉溺于网游购物等别人创造出来的智慧结晶，不如让我们的智慧去影响他人，塑造世界。

本手册所关注的时间跨度是大三下学期至大四上学期，针对准毕业生们可能面临的选择与困难做出解答。所援引的内容大部分源于上届毕业生学长与学姐，因此其时效性与针对性更强，更有说服力。

愿每一位读者都能珍惜所剩的大学时光，思索自己应如何改变自己，争取何种未来！

花了好大力气排版，求别开嘲讽的学长

巫东豪