

# 《商科生入学指南》

## 前言

我坚信，你在大学阶段遇见的人、做出的决策会广泛而深远地影响到你整个人生。当你看到这篇文章的时候，我的大学四年已经落幕。想当初，我疯狂地在互联网上搜集各种关于大学、关于金融行业信息，那是极度的低效率和低质量，所以我希望把你当做是四年前的我，那些我探索过的路、踩过的坑，我会以最通俗、最精炼的方式呈现在本文当中。

这篇文章的主要受众是商科准大学生、大一大二低年级同学。先介绍一下我的背景：我是贸大金院的本科，保研到本校金融专硕读研。不同于头部大佬，我身为保研边缘人把大学阶段几乎所有可能的出路（就业/出国/保研/考研）都探索了个遍，而且跟身边各个学校各个方向的人聊得也比较多，因此对就业/出国/保研/考研全部的时间线和需要做的准备都比较了解。阅读完本文后，你会对大学阶段各个方向的出路是什么、时间线如何、需要做什么准备建立完整的认知，有效避开大学阶段所有容易踩的大坑，你甚至可以直接开课做知识付费。并且本文通俗易懂、不会抠无聊的细枝末节，更多是提供方向性的讲解和建议。

当然，你不做规划也没有任何关系。一句话讲完：大一大二搞好成绩，大三再想出路。你甚至可以直接玩四年，这都随便你。但我不可能做到只注重当下，不去想未来，很多事情只有你看得更远，你才会看得更透。因此本文更适合那些喜欢以终为始考虑问题、喜欢规划未来的同学，我低年级阶段长期被这些未知的信息困扰，非常想知道保研/留学/考研/就业每条路大致的时间线，因为我不确定我自己能走哪条路，我也不知道哪条路对应需要做哪些准备。而大佬们的经验贴，更多是围绕自己的成长路径展开，很多方面都没有参考价值。你到网上搜，几乎全是机构的烟雾弹或是网红博主的垃圾信息，告诉你这也重要那也重要，而其实高质量的内容只有你在掌握关键词后才能搜到。

关于就业，我个人是强市场化就业导向，因此本文不过多涉及考公/考编/选调/学术等内容。我自认为是比较卷的，我曾经以为大学只要不躺平、多花时间探索行业，在大学读完后就能对未来工作有比较清晰的认知，但实际却并不是如此，或者说，对我们这代人来说并不是如此……尽早思考未来的出路，你可能会很累、可能会做很多无用功，但绝对有必要。

**最后，本篇文章仅是我个人的公益经验分享，与任何其他组织或个人无关。内容可能会涉及大量的价值判断或是传递我的价值观，大家自行取精华、去糟粕。并且本人能力有限，如有讲解错误还请多多包涵。我的微信账号是“zhoujunyu134”，可直接联系我。**

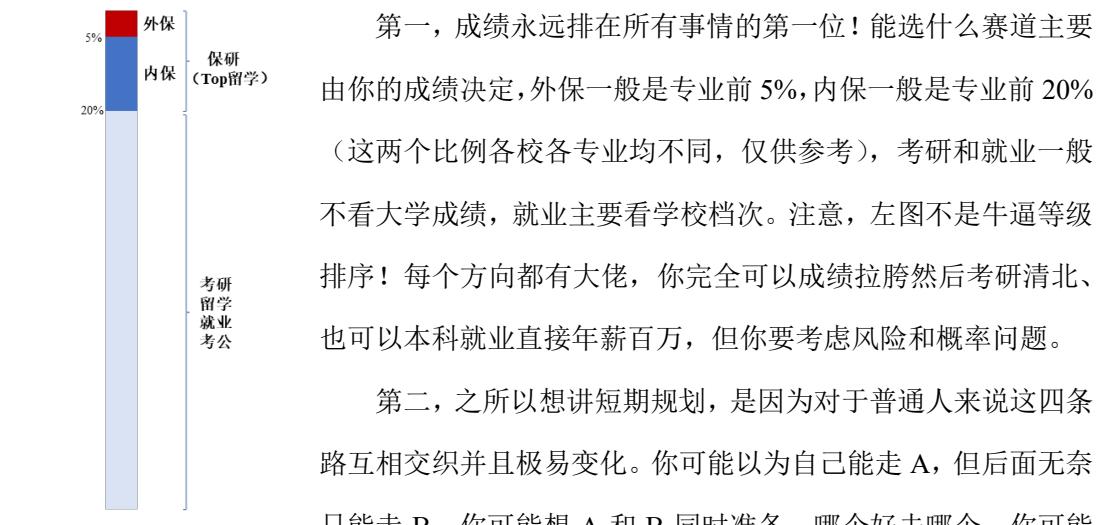
# 目录

一、核心概要 .....	1
二、大学规划 .....	2
基础内容汇总 .....	2
(一) 保研 .....	5
(二) 留学 .....	7
(三) 考研 .....	11
(四) 就业 .....	15
三、结尾寄语 .....	21

## 一、核心概要

大学重点分为以下几个赛道：保研/留学/考研/就业。其中保研分为外保（保研外校）和内保（保研本校），大学里最厉害的人一般是直接外保到清北人复交或 Top 留学项目，所以假设你是一个普通的迷茫大学生，选赛道的优先级一般是：

**外保（≈Top 留学）>内保（≈同级别留学）>考研>就业**



抛开工作谈大学规划就是扯淡。你一定要以终为始地看问题，从未来想做的工作反推短期规划，比如某些互联网/快消岗位它不需要研究生文凭，有些人折腾半天研究生读完，还不如本科直接就业呢。因此，大学要同步探索感兴趣的工作方向。

实习才是所有商科人真正的必修课。很遗憾，大学课程学习对于求职的作用微乎其微，课下的实习和职业探索才能让你真正接近理想的工作；更遗憾的是，经过我大学四年的探索，金融行业的各个主流分支我都不感兴趣。但是，如果你纯从薪资待遇和成长性的角度考虑，金融行业在社会上还是相当能打的，尽管很多同学调侃金融行业多么垃圾，但你别看他怎么说，你要看他怎么做。根据我身边的情况，大部分理性人并不会离开金融行业。

## 二、大学规划

### 基础内容汇总

**本块内容针对低年级新生，相当炸裂，请优先阅读。**你的时间是有限的，规划的意义在于做减法，而不是把每个环节都做到完美，更没必要去复制大佬走过的路。

#### 1.课程与成绩

先讲课程。商科的课程内容与工作内容严重脱轨，绝大部分没用，但是“没用”不代表你可以不好好学，跟初中高中一样的游戏规则：课程没用，但成绩有用。

再讲成绩。考研、就业不看成绩，保研、出国看成绩。考研的重点是大四上期末左右的研究生考试；就业的初筛看学校层次，重点是实习经历和面试表现；保研看大学前三年的专业排名，出国看大学前三年的绝对成绩。由于从风险的角度考虑，保研和出国更稳妥，所以从大学刚开始就要重视成绩。

拿研究生文凭，是当下时代更稳妥的手段。求职市场已经严重畸形：校招端，大部分机构明确要求只要硕士；入职后，学历可能影响后续晋升发展；跳槽转行时，学历又是问题。甚至很多在职的人会再去读个研究生。因此，优先考虑保研、出国、考研。

关于提高成绩。我个人喜欢在上课前就搞到往年学长学姐的资料，熟悉课程重点和最后考试的形式，再根据老师的讲课水平决定是否听课、怎么学这门课。你可以不上课，但不能不写作业。我一般喜欢向大佬要专业课的作业，从作业题目的答案出发去理解知识点，效率会高很多。核心中的核心，老师期末划的重点高于一切资料。关于期末重点的消息要灵通，你可以去问不同老师的学生，拼凑出一个更完整的重点来复习。但本质上，大学的考试跟高考一样都是应试考试，每个人的学习方法不同，因此不过多赘述。

#### 2.转专业和辅修

市场化就业，商科专业根本不重要。金融学、投资学、工商管理、会计、经济贸易、保险啥的泛商科专业就业选择通通都一样，都是商科，招聘看学校层次，不抠你专业是什么。个人体验过来，专业对你最大的影响就是成绩排名，热门专业的人更厉害，你的成绩排名更难看，保研更难。如果你本身就是泛商科的专业，不用纠结；如果你不是泛商科（比如法律、小语种），除非你上课很吃力非常不喜欢本专业，你再考虑转。

非强烈兴趣，没必要辅修。辅修双学位这些都是有硬性指标才算完成的，简历上加了辅修双学位可能找工作可以拓展一些机会，比如法学、小语种、计算机等，但我觉得你这样搞学业压力太大，你还有很多其他事要做，除非特别感兴趣，不然个人不推荐。提一嘴“实验

班”，大学里的实验班真的是用来“做实验”的，优势是一般保研名额会更多，真的主要看兴趣，一定要找对应学长学姐问清楚体验，别光看官方文件，文件都会吹得很高大上，实际上辅修/双学位/实验班中途不满意退出的同学一大堆。

### 3.学生组织

个人推荐校级组织。入学的时候最好把感兴趣的部门全部面试一遍，未来找工作也是这种群面单面的形式，提前感受一下挺好的。加组织主要是为了综测，综测只跟保研有关，因为保研是看基于成绩和综测的排名。校级组织往往比院级组织加分更多，而且能认识到不同院的同学，更有意思。个人不推荐班委，班委事情太多了，除非是学习委员、心理委员这种相对会好些，但你只靠班委加分太没体验了，不如直接加校级组织。任职加分一般不重叠，个人推荐疯狂面试后，选一个事少的校级组织。

### 4.考证和英语

驾照趁寒暑假早点考完。四六级题目难，但过很简单，没必要大费周章准备，不放心就直接做真题练习。除非你要外保，外保的话六级要考高点，或者之后直接考雅思也行。英语阅读和表达的能力确实很重要，真实的应用场景包括但不限于求职纯英语面试、外资企业全球同事合作/汇报工作、研究海外市场、出海业务、出国旅游等。学是肯定要学的，但其实大部分人还是死到临头再准备，也都能勉强应付。真正英语厉害的同学一般是语言天赋/小时候重视英语教育/喜欢外国文化之类的。

金融证书，统统先别考。针对 CFA、FRM、ACCA、CPA 等金融证书，我的观点是：

①有多个业内人士明确告诉你②对于你明确想从事的某行业③该证书有非常大的作用，满足以上三个条件你再去考。反正我目前只知道 CPA 对于投行很有用，不过投行你也别考虑了。这些证书背后支撑着一个庞大的产业，考证机构会跟你说，考证可以提高成绩、帮你找工作等等一大堆。他们说得没错，但你要知道“机会成本”的概念，你决定考证所付出的成本不单单是考证的时间和金钱，还有你本来可以拿这些时间来做的事，这些事就是你为了考证所付出的机会成本。找工作更重要的是学校层次、实习、面试能力，证书只是锦上添花。大一大二的时间完全可以用来提升课内成绩、实习探索行业、娱乐体验生活，反正我个人不建议考证。有人碰瓷说，招聘要求里明确写了“持有证书优先”。这句话我翻译一下“当你们学校层次一样、实习一样、面试水平一样的时候，持有证书优先”。“大环境这么差，考个证书加强竞争力”去你的吧，我都不一定做这个行业，干嘛要考证。

### 5.竞赛和科研

关于竞赛，见仁见智。我个人比较功利，我打比赛就是为了综测加分，为了保研。有些

人会把竞赛当做倒逼自己学习的方式，也挺好的。但从结果来说，简历里的竞赛获奖经历除了装逼其实没有任何用处，找工作不会看竞赛，除非是跟行业强挂钩的商赛。大部分比赛都很水，相对比较经典的比赛有：数学建模美赛国赛、大英赛大数赛、挑战杯互联网+、宝洁欧莱雅商赛……我的建议是可以体验一遍经典的比赛，然后在不影响学业成绩的情况下多刷比赛加综测。如果手上有其他事情很忙，不参加也完全没问题，不用给自己压力。

关于科研，看个人兴趣。我个人不喜欢科研，我觉得商科生的科研就是用复杂的手段去证明一个简单易懂的结论。有部分外保/直博之类同学可能是想走公务员/大学老师方向。学术方面我不太了解，我只知道不感兴趣的话只要完成最低的毕业要求就行（毕业论文）。

## 6. 社交人脉

社交的本质是一种筛选，重点是真诚和不要脸。你几乎无法给学长学姐提供价值，为什么他们要帮你？因为所有人都需要认同感和情绪价值，你换位思考一下，如果有初中高中生，非常真诚有礼貌地向你请教问题，你大概率是会帮忙的。不要担心热脸贴冷屁股，“热脸”本质是一种筛选，其实大部分时候你真诚求助或是想认识别人，都是会被善意回复的。如果热脸贴冷屁股了，那说明这个人不行，我们也不差他一个，没必要跟低情商的人浪费时间。虽然大学里的奇葩不少，但是绝大部分人都是好人。

我一般越重要的事态度越诚恳，最诚恳的提问会包含“简单自我介绍”+“认识渠道”+“提问”+“我自己的了解”。比如简单举例“哈喽哈喽！学长好呀！我是贸大金院 xxx，在小红书上偶然刷到学长，看了几篇笔记觉得收获非常大！想来请问一下学长 xxx 岗位比较看重什么实习经历呀？我看网上有些人说 xxx 岗位一般要 xxx，而且一般只有 xxx 才能进，所以想来请教一下，非常感谢！”我是站在被提问者的角度，我个人更愿意解答详细的长文提问，我会觉得更真诚，有些人可能会觉得很啰嗦，每个人都有自己的偏好。说白了，我也只是在筛选跟我风格更像的人，包括这篇文章也是。

## (一) 保研

### 1. 保研介绍

保研，官方名字叫“推免”（推荐免试攻读硕士）。分为内保（保研到本校）和外保（保研到外校），无论是内保还是外保，都需要同时拿到两个东西：

第一，获得本校/外校接收资格（研究生院说：你有资格来我这读研究生）

第二，获得本校推免资格（本科学院说：你有资格被分配到一个保研名额）

对于内保来说，获得本校研究生院的接收资格不难，重点是要获得本校推免资格，即专业综合排名前 20% 左右（各校各专业比例不同）。对于外保来说，重点是获得外校接收资格，除了要求排名极度靠前，不同项目有不同的考核标准，一般外保同学在时间线上是先拿到外校 offer，再在 9 月获得本校推免资格，然后填报系统，时间线如下。

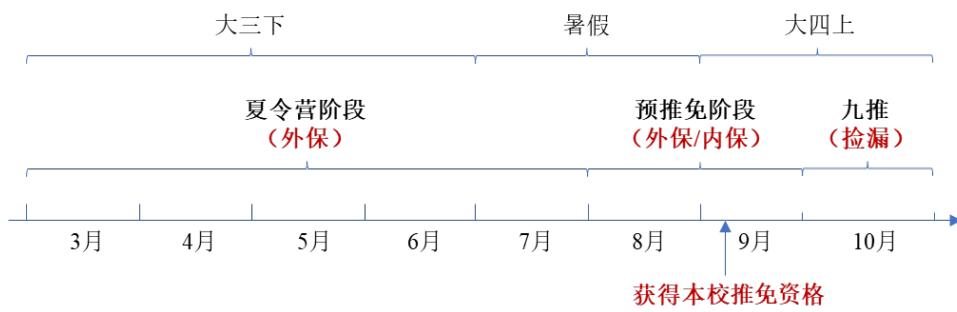


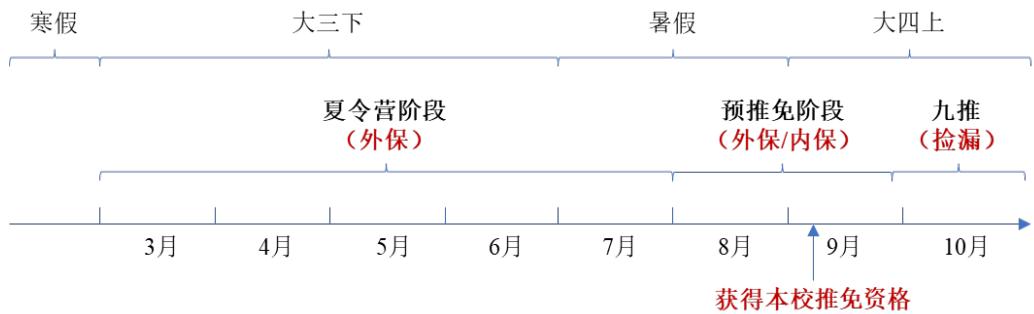
图2：保研时间线

（无广告，各校准确时间线请参考：<https://shimo.im/sheets/vVAXVKLOXYs1jDqm/6Fnrp>）

第一，获得研究生院接收资格有三种方法：夏令营、预推免、九推（九月推免）。三个阶段都是先申请，申请通过后，到学校去参加笔试面试（复试）的考核。有些项目主要在夏令营阶段招人，有些主要在预推免阶段招人，九推你可以理解为是一个捡漏的阶段，运气成分较大，主要还是把眼光放在前两个阶段。内保，预推免一般是大头；外保，夏令营一般也是大头，夏令营没 offer 还可以继续参加预推免、九推。

第二，获得本校推免资格。主要看综合排名，就是通常说的保研率。985 或头部 211 一般是专业前 20% 能获得本校推免资格，不同学校不同专业的政策和比例不同。比如专业总共 160 人，今年公示的保研名额是 34 个人（前 21%），这个时候学校会根据专业综合排名选前 34 个人，综合排名的算法依据是成绩+综测加分，综测加分指的是各种比赛、学生组织任职的加分。那最后取得本校推免资格的就是专业综合排名前 34 个人吗？不是的，前 34 人中选择留学/考研/就业的人必须放弃保研资格，名额会递延，所以可能最后能轮到第 45 名（前 28%）。除此之外，本校推免资格获取一般还会有一些硬性标准，比如不能挂科、数学课程平均分超 75 分、英语课程平均分超 80 分、四六级分数要求、某些必修课必须要上等，这些

标准通常都不难，但也要留意一下。



外保看前 5 学期综合排名，一般是专业前 5%，最好是专业第一第二；内保看前 6 学期综合排名，一般是专业前 20%（各校各专业比例不同，保研比例整体呈上升趋势）。参考上图的保研时间线，外保的主战场在大三下和暑假，内保的主战场在大四上。对于厉害的外保大佬来说，最早在大三下的 3 月份就可以拿到研究生 offer，结束战斗；值得注意的是，本校推免资格在大四上才公示，也就是说外保同学是先拿到外校接收资格，再拿到本校推免资格。对于内保同学来说，基本上有本校推免资格（综合排名达标）就比较稳了，因为本校研究生院接收生源的时候往往更偏好本校学生，因为其他外保学生是往上保嘛，本校学生相比其他院校保上来，肯定优先选你，但你如果完全不准备研究生院的笔试面试，也有可能被挂。

研究生分为两种：专硕和学硕。专硕是专业型硕士，就业导向，一般 2 年；学硕是学术型硕士，科研导向，一般 3 年。绝大部分人会走专硕，研究生阶段课业和科研压力小，有更多时间做实习或是其他事情；做学术除了学硕还可以考虑直博，适合教职/公务员方向。

## 2.保研准备

先讲外保。对于外保的同学：如果是专硕，专业绝对排名>实习>论文>其他；如果是学硕，论文 $\geq$ 专业绝对排名>其他。外保专硕最好有 2-3 段头部公司的实习经历（“大 title 的实习”），我不展开讲外保，受众太少而且本身也不需要听我讲，感兴趣的同学关注思享公众号（例如 UIBE 思享、RUC 思享等），你去看这些大佬的文章，看到写得好的我会直接扫推送底下二维码打赏，备注微信号看看能不能加个微信。你可以白嫖保研机构的咨询服务，比如保研声和经管保研通（无广告），你把你的排名和想法发过去，让他给你分析哪些项目适合你，要做什么准备，要不要花钱买服务看个人，基本上没必要。小红书上有一堆大佬做保研辅导生意，而且大佬之间都互相认识的，你都可以先加个微信。最重要的是，找你所在专业的往届学长学姐打听情况，跟本校外保圈子的人保持交流。

提供部分外保关键词供大家检索（排名不分先后）：

北大光华、北大经院、北大汇丰；清华经管、清华五道口；人大财金；复旦管院、复旦

国金、复旦经院；上交高金、上交安泰；两财一贸；浙南武开中厦等 985；深高金……

对于内保，主要看综合排名，没拿到好外校 offer 的外保同学可以拿内保保底。综合成绩是课程加权成绩+综测加分，综测加分对最终排名的影响还是挺大的，所以请务必认真研读你们学院的综测制度，我对综测的态度是：大部分人大一大二要在不影响学业成绩的情况下，尽量多搞综测。除非明确出国就专注搞绩点，明确考研也不用管综测。一般综测加分分为学术、竞赛、任职、社会贡献加分这四个板块，里面一般会写得很细，你自己去研究就行。我想分享的一个思路是，与其费精力去卷大家都知道的比赛，其实还有很多犄角旮旯的小比赛或活动可以加同样的分。你可以直接去问学长学姐有哪些比较容易加综测的方式；你的学院每学期/学年会公开披露大家的综测加分活动，你去看下某些大聪明都从哪些地方捞的分；不要错过每次运动会（团体项目/红旗鲜花队之类的）；学校图书馆/心理组织/学生组织等等公众号都有可能发布加综测的小活动，多做这种投入产出比高的比赛刷综测。

不要忽视复试。综合成绩达标+符合保研要求能在大四上获得本校推免资格，但还要拿到研究生院接收资格才算内保。内保的同学在大四上也要跟其他外校同学一起参加研究生院的预推免复试（笔试和面试）。虽然研究生院会更偏好本校的同学，且部分外校来参加预推免的同学是海王，他们会拿到更好的 offer，所以最后预推免的名额会有递补。但笔试和面试还是要准备的，也存在部分拿到本校推免资格但预推免复试没通过的情况。

## （二）留学

### 1. 留学介绍

主流留学去向大致可分为英港新、澳洲、欧洲、美国。我分别讲一下各地区的情况和特点，**但是具体到单个留学项目和不同申请人之间差异会极大，因此仅供参考**。简单概括来说，大部分就业导向的人会首先考虑短平快的英港新澳拿文凭，追求留学体验或有点想润的人会考虑欧洲，有能力有野心也有钱的人会考虑美国，在实际操作中大家往往会多区域混申或是把留学作为二手准备或保底。留学的信息差极大，有时拿 offer 也需要一定运气成分。

①英港新：英国、香港、新加坡的商科项目一般是一年制，香港/新加坡学费加生活费总共大约 40-50w，英国如果在伦敦大概要 50-70w。国内读金融专硕一般要两年，目前这个市场行情不排除一年比一年差的情况，所以可能越早就业越好，但毕竟本科文凭又有点不太够，所以强就业导向的人可能会考虑读个短平快的英港新硕士然后工作。

申请方面，英国学校最大的特点是卡绩点，对成绩的要求卡得很死，比如会有 85 或 90 分的必须达标的成绩线，否则直接无法通过。香港/新加坡头部院校的申请背景比较理想的

情况是“985/211+绩点 85 分以上+GRE325/GMAT700+雅思 7.0+2~3 段实习”，其中好项目的申请要求挺高的，部分项目要求会低些。如果非 985/211，各项指标的要求会提升。目前港新的申请比较火，门槛要求呈逐年上升的趋势；部分港新的项目申请不需要笔试面试，申请后等通知就行。值得一提的是，港中深的项目性价比非常高（非广告），招人多门槛低但就业非常好，虽然我也不懂如何做到的，但同学可以关注一下，港中深整个申请周期非常长，也很适合让部分优秀的保研/出国/考研同学当保底。

②澳洲：1.5~2 年项目居多，两年一般 70~80w，更贵。985/211 的均分在 80 分左右或以下也可以申，非 985/211 的要求稍高些，但整体对成绩要求更友好。并且澳洲留学是有机会留澳的，感兴趣的同学可以自行了解。

③欧洲：主打极致的留学体验。欧洲当地的风格偏“躺平”，很适合生活，所以部分申请的同学是奔着留欧去的。选择去欧洲的同学在总数上比较少，其中去法国的稍多些，比较经典的是法国高商（法国高等商学院），特别想润欧洲的同学可以考虑法国 3 年制项目，3 年费用大约总共 70~80w。欧洲还有很多其他好项目，大部分商学院的项目也都是英语。但共同的问题就是这些项目可能在当地非常厉害，但是回国的认可度不高。在申请方面，欧洲国家对背景的硬性要求相对不高，更看重面试表现，所以也就意味着更加玄学。

④美国：主要是贵，美国一年 70~100w 左右。留学体验和工作认可度都好，可进可退。去美国的同学在总数上挺多的，因为美国项目非常多。但我身边去美国的一般是做量化/卷外资/有野心的大佬，所以在我的刻板印象中美国离普通人还是挺遥远的，因此不过多赘述。

提供部分留学关键词供检索（排名不分先后）：

- 港三新二：港大、港中文、港科大；新国立 NUS、南洋理工 NTU。港理工、港城、港中深；
- 英国 G5：牛剑、IC、LSE、UCL；英国 LBS；英国王曼爱华；
- 澳洲：悉尼大学、墨尔本大学、澳国立；
- 法国三大高商：HEC、ESSEC、ESCP；法国 INSEAD；
- 欧洲：意大利 Bocconi、瑞典 SSE、丹麦 CBS、瑞士 HSG、德国 FSFM、荷兰 UvA…
- 美国哈耶普斯麻；美国 Columbia、NYU、CMU、UCLA、UChicago、Duke；

下面是关于留学常见的问题/误区。

①院校 title 只是简历的一环，永远不存在你去了某学校就能找到好工作这个说法，国内面试官筛简历也不是按照所谓的 QS 排名越高就越好，某些国外的学校可能只在某区域或某行业认可度高，院校 title 只是能帮你过简历关。

②国外读研很大的问题是可能没法做国内公司的线下实习。参考“就业篇”时间线，如

果是英港新一年制留学项目，大四暑假就要暑期实习（类似秋招提前招），研一上入学就要秋招，再加上课业压力，时间紧任务重。有一年半及以上的项目、延迟毕业找实习等方法，总之强就业导向的出国同学都需要留意项目的实习/秋招时间安排。相比之下，国内两年制的金融专硕项目在实习和求职时间线方面都要舒服很多。

③钱是比较大的问题，上述各地区费用只是参考，可能会有更贵/便宜的项目。留学项目一般需要自己在外租房，所以如果在核心地段就会比较贵。国内金融专硕除了上海学校要20w+学费，其他大部分还好，比如贸大两年总共6w还包宿舍。并且留学在申请项目的时候就开始有花钱的坑了，比如中介费、项目留位费等等。在留学花钱的心态方面，个人觉得留学费用应该视作消费支出，很多留学同学会把这些费用视作对自己的投资，想着工作多少年能赚回来，但这样只会给自己徒增压力，这种“回本”的想法很不健康。

④针对少数想润的同学，按照过往经验来看，在国外实习和求职，语言实际上是非常非常大的问题，歧视也客观存在，有时候不是对亚洲人的歧视，单纯是对语言沟通困难者的歧视。很多事实在自己体验的时候可能没有当初想象得那么美好，当地找工作可能连简历关都没法过。真正下决心想润并且愿意、有能力留下的同学真不多。

但是，留学的优势在于上下限都极高。如果你all in留学，正常制定冲稳保的策略，无论你是什么院校和绩点水平，100%有书读。即使不all in留学，把留学当保底或同步准备也是非常常见的一种情况，比如“保研+留学”“考研+留学”，如果你的成绩恰好卡在外保/内保边缘，没申到理想的国内院校，去同级别的留学项目也非常好；如果你觉得考研风险太大，也可以直接走留学或留学保底，压力绝对会小很多，这种同学一般就是英港新澳的项目。除此之外，国内性价比很高的外资企业也会更偏好留学生，部分留学项目在业内的人脉资源强大，如果你的求职方向明确的话，某些海外名校背景在适配行业内的加成比清北还要好用。

留学的过程比结果重要。我以前对国外完全无感，但受我的院校背景和身边人的影响，我确实也开始想去国外看看，开始思考更多超出金钱之外的东西。从浅了来说，留学可能会让你发现一些新的工作方向、生意机会，锻炼语言，涨见识涨文化；从深了来说，这种留学体验和与之让你引发的思考是你无法用短期金钱来衡量的，可能真的会彻底改变你的人生轨迹。我感觉那些真正申到很好留学项目的人，往往是从小的教育、成长环境就比较好，或是对部分国家本身就有一些个人情怀。我始终鼓励任何人选自己真正感兴趣的路，哪怕它不是“主流”，请不要做会让自己后悔的决定。

## 2.留学准备

留学最重要的两个东西是：GPA 和语言成绩。然后再是实习/科研/竞赛/交换/暑校等等。

GPA 就是绩点成绩，留学看课程的纯成绩，不包括综测，所以对留学来说综测没用，保研是要看基于成绩和综测的综合排名，所以要卷综测。语言成绩也可以叫标化成绩，主要是雅思/托福+GRE/GMAT，说白了就是你要考两场英语考试，我身边更多人是选雅思+GRE，申美选托福。GRE 可以不考，但雅思基本都要考。一般来说，比较好的项目基本都要 GRE。考语言成绩没必要找机构，去小红书上看雅思和 GRE 备考的一手经验即可。雅思备考就是准备口语+刷真题，口语的话个人推荐淘宝上找外教练口语，雅思备考周期 1~2 个月即可。语言考试分数不满意可继续考，考到满意为止。GRE 的特点是单词记忆量极大，考试难度比雅思难很多，我身边哪怕是大佬也考了 2 次 GRE。

留学时间线的个体差异极大。下图仅提供一个不早不晚的留学时间线供参考。

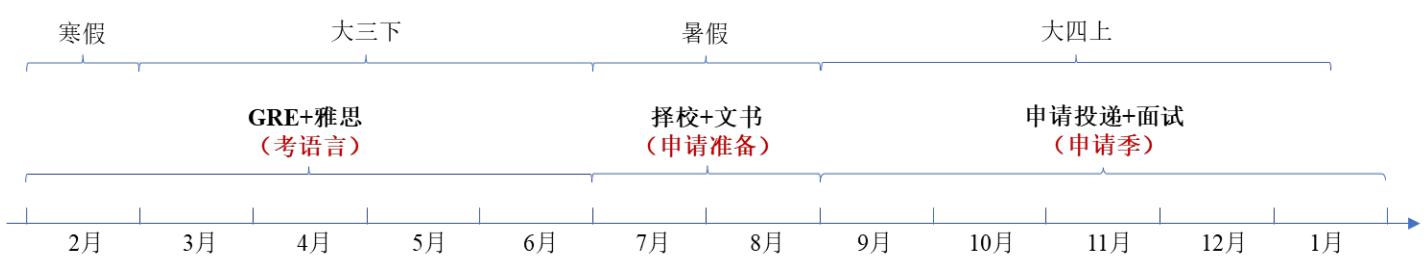


图3：留学时间线

关于语言。有些很早确定出国的同学可能大二就开始备考语言，比如在大二暑假考出 GRE，目的是拿大三的时间来找更高质量的实习，因为大一大二低年级阶段相对更难找到好实习；有些拿出国保底的考研人会在考研备战前考出语言，如果考研一战失败就直接申请留学，这样心理压力会小一些。其次关于申请时间，申请季基本上是在大四上，但也看项目，同个项目会有好几批申请轮次，部分项目甚至在大四下申请也来得及。

关于找项目。出国的信息不对称是最严重的，但最有效的方法依旧是老生常谈的找学长学姐。你可以通过白嫖留学机构/各校思享公众号/小红书/Linkedin 等方式初步搜集项目，但是关于某项目的申请要求、往年录取人的背景、项目就业情况等信息最高效的方式还是通过上述方式找到跟你背景相近，最好是本校本专业的学长学姐 1v1 咨询。

重点在于实习。有些项目会偏好国际经历（比如交换/暑校）、科研、竞赛甚至是热爱运动等有特点的申请者，这种具体项目的偏好最好提前了解清楚做好规划，但一般上述的东西不会是必须项。实习才需要格外重视，首先是大部分商科留学项目会要求你有 2~3 段实习经历，其次是之前也提到过留学期间很难实习，如果是短期留学项目，入学就要开始找工作；如果是长期留学项目，你更需要提前积累几段国内的实习。

关于申请和中介。每个项目的偏好不一样，所以申请麻烦的点就在于需要给每个项目都

量身打造一款材料，可能 A 项目你讲的是一个故事，B 项目你讲的是另一个故事。项目申请的主要材料包括简历、个人陈述、推荐信等。是否找中介看个人，我身边大部分人对留学中介的印象都不太好，钱不是重点，重点是有些中介会起到捣乱的作用。中介能帮你择校、写文书（上述材料是全英的所以需要润色）、对接学长学姐、模拟面试等等。我个人觉得半 DIY 挺好的，中介能给你提供一些择校/申请/面试最新的信息差，一方面是因为机构的申请案例库丰富，另一方面买个心安，多个人帮忙嘛。然后非常重要的文书/面试再找靠谱的小红书/闲鱼/往届学长学姐帮忙。总之，大家的共识是不能做甩手掌柜，不能太信任中介。

### （三）考研

#### 1. 考研介绍

“风萧萧兮易水寒”聊到考研，难免有点悲壮的味道。简单来说，考研就是大四上期末左右的一场四个科目的考试。初试达到分数线后再参加复试（面试为主），最后根据初试复试成绩加权（比如初试成绩占 70%，复试占 30%）的排名确定录取名单。最恶心人的点在于，考研的结果只有两个：考上 or 没考上。因为考研的报名只能填一个学校的一个学院的一个方向。理论上如果没考上可以调剂，但实际上调剂去的院校落差会极大。具体的考研制度非常公开透明我不过多赘述，B 站上有详细讲解视频可后续自行检索（不影响阅读本文）。总之，考研这条路人人平等，我不管你大学期间做了什么，大家又重新回到类似高考的战场，只不过这次的结果不再是根据你的分数制定冲稳保的志愿选项，结局只有赢 or 输。



图4：考研时间线

考研时间线可参考图 4。大部分人的备考时间都是上面这张图，从大三下开始边上课边开始学考研内容，暑假因为没课所以是考研的黄金备考期，大四上在学得差不多之后正式进入刷题/总结/背诵的冲刺阶段。有些人会提早开始，提早开始可以但千万不要用力过猛，因为考研没有高考的氛围，后期特别容易懈怠。我个人的建议是即使是考清北，最早在大三上开始准备也差不多。有些人会较晚开始，但这种人大概率不会看到我的文章，我个人极度不建议较晚开始，因为当你意识到考研内容量真的好大+别人领先太多太多，你

的心态非常容易受影响，而考研考的就是心态。在这里我们不讨论最后随便备考几个月就上岸的个例，我觉得没有任何参考价值。

“我肯定就是要考研的”。我身边很常见的一种情况（包括我）就是，在入学的时候，大家都知道研究生是必须的，加上自媒体上考研风气的盛行和洗脑，所以大家刚入学就笃定了自己一定要考研，一方面是因为大学根本没有在正确的时间教你除了考研还有哪些出路，另一方面是你可能知道，但根本没认真考虑过保研/留学/就业，你的想法大概率是“保研太难了轮不到我”“留学太贵了我去不起”“本科就业找不到工作”“我懂，但你说的这些跟我没关系，我肯定是要考研的”。大！错！特！错！我只能说大错特错，我身边有些朋友其实完全可以保研或者本科直接就业，但因为心中很早就锚定了要考研，所以对成绩和实习都不重视，最后高年级意识过来就有点晚了。如果你是低年级同学，大学前期一定要好好卷成绩和实习，不要给自己留下遗憾，如果最后探索到大三确实考研是最合适的选择，再去考研。多了解多探索出路，考研的优先级尽可能往后排。

考研的问题。首当其冲的是考研难度问题，我不喜欢讲宏观数据，我知道一些微观的数据但没法直接跟你讲，你可以去私底下打听一下 985/211 院校，他们同学的考研成功率，很低，绝对都比你想象得低。从大学的各个方向（保研/留学/考研/就业）主观的难度和压力来说，你也不用跟我扯什么保研需要一直注重成绩、夏令营有多难；留学考语言、申请多难；我知道有多难，我直接跟你讲结论，考研就是所有出路里压力最大、最难的一条路。外保失败有内保兜底，留学再难也有书读；考研一战如果失败，已经来到大四下，如果想要找工作说难听点只能在春招捡别人剩下的。考研二战如果失败，你将彻底失去应届生身份，意味着失去校招资格只能参加社招，意味着你要跟社会上有经验的从业者竞争，难度再次上升。考研三战如果失败……你相信执念吗？有人真的会为了一个执念拼到考上为止，我们没有经历过他们的痛苦，坦白说没资格评价他们，但这个时候“考研”已经不再是“考研”。

时间线冲突问题。“我能不能先看看我有没有保研资格再决定考研？”“我能不能边准备留学边考研？”“我能不能先看看能不能找到好工作再决定考研？”“我能不能考研失败后再找工作？”结论是都不大行。（请边看文字边看图 5）

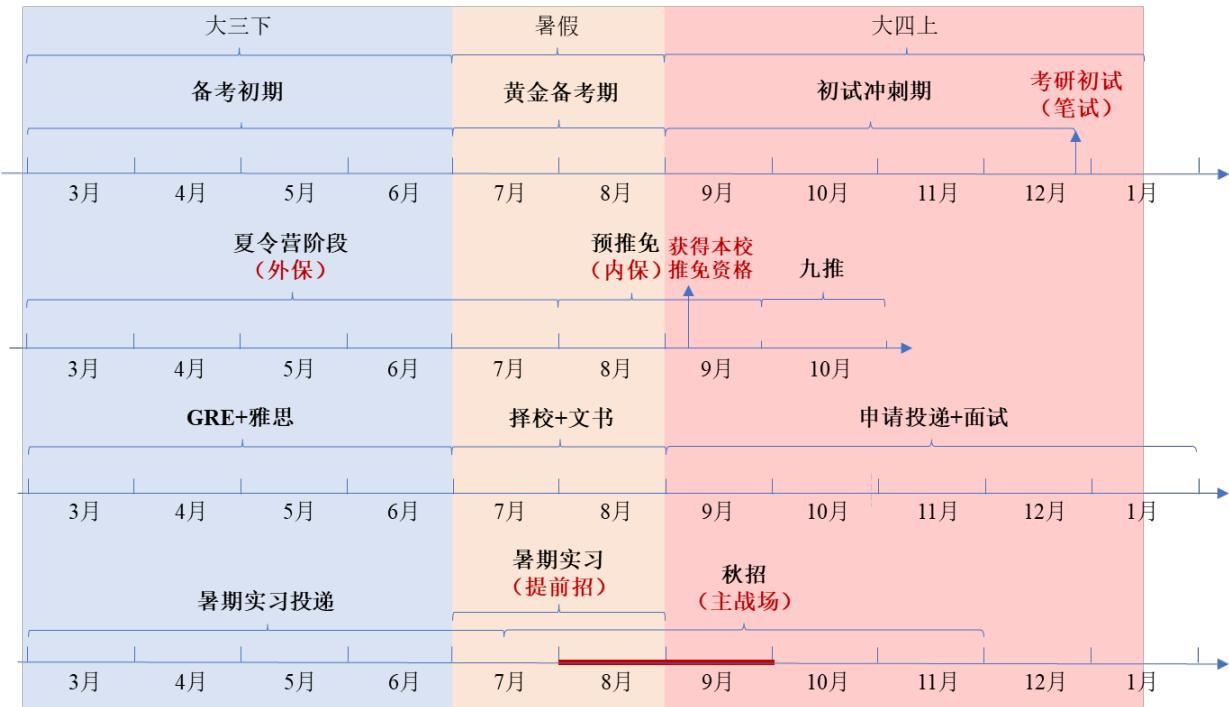


图5：考研/保研/留学/就业时间线对比

①考研从大三下开始准备，在保研的时间线里，大三下是外保同学投夏令营的时间，会出现极少数大佬在外保失败后不甘心内保，于是快速考研清北上岸的案例，给大佬跪了。但如果是内保，在大四上刚开学左右才能确定，如果你等到内保失败再开始考研，肯定来不及了。②在留学的正常时间线里，大三下是考语言的时候，暑假和大四上忙着文书和申请，也很难直接两手抓，但好在有些项目的申请周期长，背景要求也相对较低，甚至可以考完研后再申请，可作为考研人的保底。③如果是就业，有些人的思路是边考研边秋招，如果秋招找到好工作我就不考研了，好兄弟，那你干脆就别考研了，秋招的黄金时间8月和9月跟考研挺冲突的，这种心态考研很危险，直接找工作真的也挺好的。身边也有同学参加秋招拿到offer后，继续攥着offer考研最后上岸清北了，只有你想不到，没有大佬做不到。反正我非常不建议考研就业两手抓。

细心的小伙伴可能注意到，保研的时间线特别靠前，那能不能我攥着保研的offer考研/留学/就业，哪个offer好我再挑？不行！如果你获得保研资格但要考研/留学/就业，必须在9月签署放弃保研资格，只有真正的勇士才敢放弃保研去考研。

关于考研成功率。拿高考来说，我相信你在高考前甚至中小学就已经听过高考多么恐

怖、压力多大，但自己实际经历过来我相信应该也没有传闻得那么可怕，甚至感觉有些过程跟做梦一样，不知不觉就过来了。考研也是一样，本质只是一场四个科目的考试，你能做的只有早点准备、制定计划，正常强度学习刷题复习就行了，中途有点不自律也没关系。你是没办法把那些报录比、成功率套在你自己身上算的，你只有真正早点开始准备，你才能意识到自己适不适合考研，如果备考状态好的话就坚持下去。

关于考公考编选调。其实短期规划最全面的出路是保研/留学/考研/就业/考公考编选调，因为我确实对考公接触很少，所以我把它藏在“考研篇”里，仅供参考。①通常说的考公指的是国考和省考，两个都是像考研一样的笔试+面试，题目难度低很多但题量大拿高分难，国考省考能报考的岗位不同，一般考公方向的同学国考省考都会一起参加。考公跟考研的时间线冲突，国考11月末考试，省考每个省不同，大多集中在12月。②考编是考事业编，事业编跟考公不一样。简单来说，事业编岗位多人多也稳定，但晋升没有公务员好，普遍还是更想当公务员而不是事业编。③选调分中央选调、定向选调、普通选调，主要看定向选调，针对985/211学校学生，也是考试+面试，上岸后先下放基层几年，然后回来给的职位比同龄考公的同学高很多，晋升发展也更好。中央选调很厉害但难度太高。普通选调不要碰，听说下放基层后可能就回不来了。④关系大于一切。

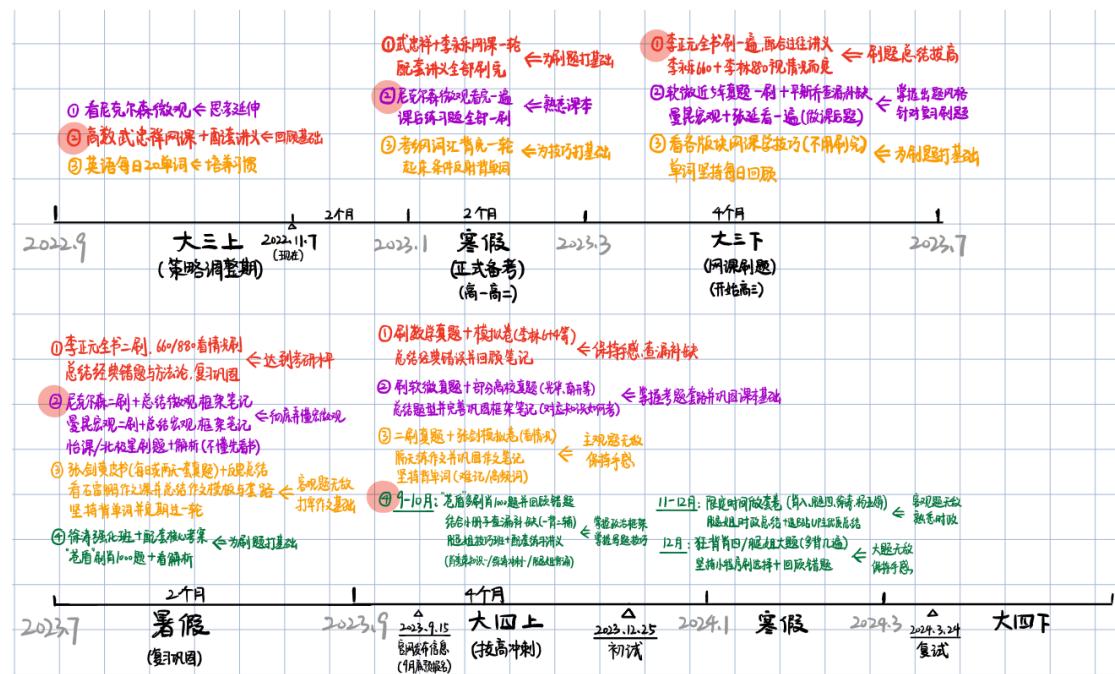
## 2. 考研准备

考研择校。强烈推荐自己去各个感兴趣院校的官网搜，然后自己做一个类似下图的表。因为小红书/微信搜一搜里他们写的根本不全，你只有在自己搜的过程中才会发现一些有意思的方向，然后你再去搜，能搜到对应方向很多一手备考经验。如果你是市场化就业，个人只推荐北京和上海的学校，城市非常非常关键。我个人当初是只考虑两财一贸及以上的学校给自己列的清单，不同项目考的专业课和数学不同，需要选自己擅长的，下图仅供参考。

城市	学校	学院	专业/学硕	研究方向	拟招生人数	专业课	专业课详情	公共课1	公共课2	公共课3
北京	清华大学	经济管理学院	专硕	金融专硕	22	431金融学综合	理财+投资+衍生品+货币+国金	数学三	英语二	政治
北京	清华大学	五道口金融学院	专硕	金融专硕	35	431金融学综合	理财+投资+衍生品+货币+国金	数学三	英语二	政治
深圳	清华大学	深圳国际研究生院	专硕	金融专硕	4	431金融学综合		数学三	英语二	政治
北京	北京大学	经济学院	专硕	金融专硕	28	431金融学综合	概理论+数理统计+金融引论	数学三	英语一	政治
北京	北京大学	软件与微电子学院	专硕	金融专硕	93	8545经济学综合	微观+宏观	数学三	英语一	政治
北京	北京大学	经济学院	专硕	金融专硕	14	8545经济学综合	微观+宏观	数学三	英语一	政治
北京	北京大学	光华管理学院	专硕	金融专硕(2个方向)	37	431金融学综合	公司金融+货币银行学	数学三	英语二	政治
北京	北京大学	深圳研究生院	专硕	西方经济学	18	6600经济学	微观+消费+金融学或统计学	数学三	英语二	政治
北京	北京大学	深圳研究生院	专硕	金融专硕(5个方向)	105	431金融学综合	微观+宏观	数学三	英语一	政治
北京	中国人大文	财政金融学院	专硕	金融专硕	51	431金融学综合	公司理财+货币+国金	396经济学综合能力	英语二	政治
苏州	中国人大文	国际学院	专硕	金融专硕	33	431金融学综合	公司理财+货币+国金	396经济学综合能力	英语二	政治
北京	中国人大文	应用经济学院	学硕	国民经济学	15	80215经济学综合	微观+宏观+政治	数学三	英语一	政治
北京	中国人大文	经济学院	学硕	政治经济学	10	80215经济学综合	微观+宏观+政治	数学三	英语一	政治
上海	复旦大学	数学科学学院	专硕	金融专硕(4个方向)	18	431金融学综合		数学三	英语二	政治
上海	复旦大学	经济学院	专硕	金融专硕(6个方向)	63	431金融学综合		数学三	英语二	政治
上海	复旦大学	大数据学院	专硕	金融科学(金融)	20	431金融学综合		数学三	英语一	政治
上海	对外经贸大	安泰经济与管理学院	专硕	金融专硕(4个方向)	25	431金融学综合		数学三	英语一	政治
上海	对外经贸大	经济学院	专硕	金融专硕(3个方向)	52	431金融学综合		数学三	英语一	政治
上海	对外经贸大	金融学院	专硕	金融专硕(4个方向)	40	431金融学综合		数学三	英语二	政治
上海	对外经贸大	金融学院	专硕	财富管理	15	431金融学综合		396经济学综合能力	英语一	政治
上海	对外经贸大	金融学院	专硕	危机金融与风险管理(金融专硕)	19	431金融学综合		数学三	英语二	政治
上海	对外经贸大	金融学院	专硕	绿色金融硕士点双学位(金融专硕)	12	431金融学综合		数学三	英语二	政治
北京	对外经贸贸大	国际经济贸易学院	专硕	金融专硕	110	431金融学综合	公司理财+货币	396经济学综合能力	英语一	政治
北京	对外经贸贸大	金融学院	专硕	金融专硕(4个方向)	150	431金融学综合	公司理财+货币	396经济学综合能力	英语一	政治
北京	对外经贸贸大	国际经济贸易学院	学硕	金融学(6个方向)	21	81505经济学综合	微观+宏观	数学三	英语一	政治
北京	对外经贸贸大	国际经济贸易学院	学硕	国际贸易学(5个方向)	21	81505经济学综合	微观+宏观	数学三	英语一	政治
北京	对外经贸贸大	金融学院	学硕	金融学(6个方向)	18	81505经济学综合	微观+宏观	数学三	英语一	政治
北京	对外经贸贸大	金融学院	学硕	金融工程(2个方向)	12	81505经济学综合	微观+宏观	数学三	英语一	政治
北京	对外经贸贸大	保险学院	学硕	金融学(2个方向)	23	81505经济学综合	微观+宏观	数学三	英语一	政治
北京	对外经贸贸大	中国世界贸易组织研究院	学硕	国民经济学(2个方向)	12	81505经济学综合	微观+宏观	数学三	英语一	政治
北京	对外经贸贸大	国际经济研究院	学硕	世界经济(7个方向)	24	81505经济学综合	微观+宏观	数学三	英语一	政治
北京	对外经贸贸大	全球价值链研究院	学硕	全球经济(6个方向)	15	81505经济学综合	微观+宏观	数学三	英语一	政治

制定计划和心态。针对如何考研我就不展开讲了，考研博主和经验分享一大堆。我个人

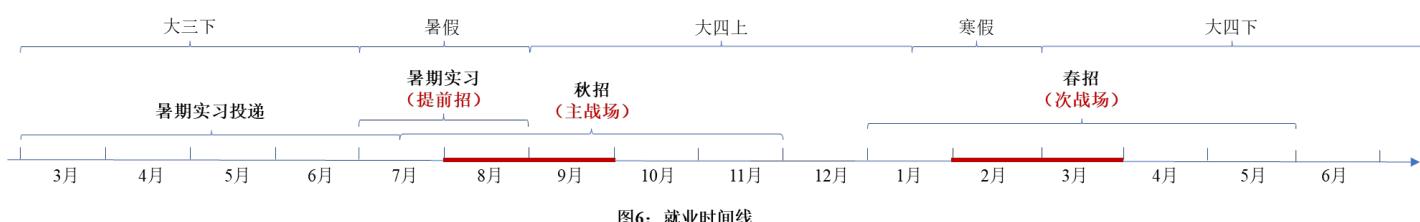
习惯先搜集多方资料，最后确认四个科目我分别要用哪些材料和刷题集，资料在精不在多，然后定个大致的计划开始复习，规划的目的是让心里有数而不一定要强制执行。考研考的是心态，身边更多上岸人的画像不是每天都拼了命往死里学，而是劳逸结合，每天正常学习 8h 左右。下图是我当时考研列的过于理想的规划表，时间线比较前移，参考形式即可。



## (四) 就业

### 1. 就业介绍

公司校园招聘主要包含暑期实习、秋招、春招。由于不同行业不同公司发布招聘信息的时间差异很大，下图为校招整体的时间线（专硕一般两年，大三即研一、大四即研二）。①暑期实习，要注意此处不是普通的日常实习。你可以理解为是针对应届生，比秋招早一点的提前招。“暑期”指的是你毕业前一年的暑假，如果大四毕业就是大三暑假，研二毕业就是研一暑假。理论上来说，暑期实习大三下左右开放申请，面试通过后你将于暑期在公司实习 2 个月，8 月底会有一场答辩，如果通过就能提前拿到公司 offer。实际上来说，现在的暑期实习要格外谨慎，部分公司的暑期实习甚至可以用“骗局”来形容。以前行情好的时候，可能



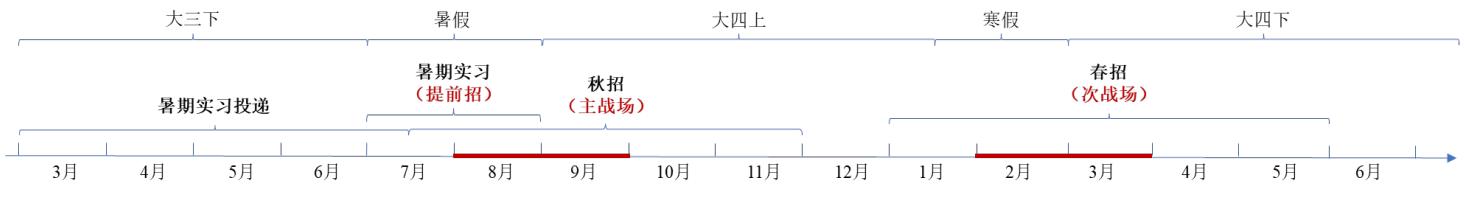


图6：就业时间线

50%的好岗位都会在暑期的时候被瓜分掉，剩下的岗位才会在秋招招聘，因此大家都会格外重视暑期实习卷留用。从时间线上来说，如果你要冲暑期留用，意味着你在大三下（研一下）的时候就要有一份比较不错的简历来投实习然后面试，甚至有些公司寒假开放投递，外资投行的暑期提早一年开始投递，投递时间早，这是其一。暑期实习的持续时间在实际中可能会延长，它本身8月就已经有点触碰到秋招的时间了，再往后延就更会撞到秋招的时间，意味着你要同时在公司进行高强度卷留用实习的同时，还要偷摸着参加秋招，因此很有可能出现“捡了芝麻丢了西瓜”的局面，暑期实习是一棵树，但秋招是一片森林，这是其二。暑期实习的留用率现状可能出奇得低，这个每个公司每个岗位都不同，反正暑期实习生又便宜又好用，我干脆给他画饼忽悠他一直帮我干活就好啦，最后你可能连芝麻都拿不到，唯一的一个留用名额给了VIP（关系户），这是其三。但是！我们仍然要重视暑期实习！卑微的求职者没有选择权，只能抓住所有可能拿好offer的机会，有些公司部门的留用率还是非常高的，暑期实习也能避开秋招时神仙打架的局面，提早结束战斗，上述情况更多是做一个风险提示。

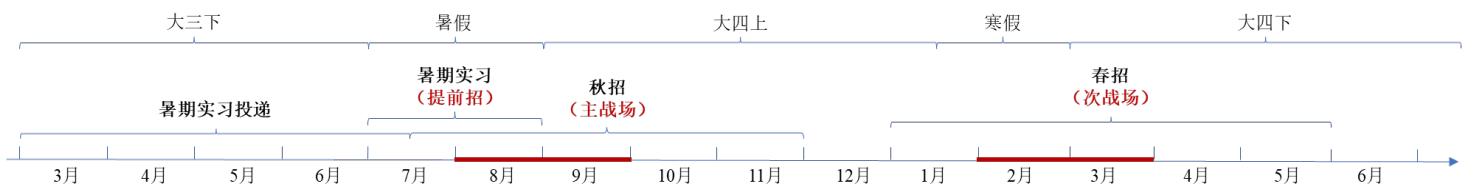


图6：就业时间线

②秋招，大部分机会都在秋招的时候开放，秋招会比春招更重要一些，通常用“金九银十”来形容，意思是九月十月是秋招的黄金招聘时间。但现在很多公司的秋招时间线有前移的趋势，一生要卷的中国人，“秋招”推荐改名叫“夏招”。往前看，很多公司会在暑假安排“秋招提前招”，往后看，有些公司会安排秋招补录。春招是次战场，有“金三银四”的说法，时间线也有点前移，冬天的时候就可以开始留意。具体的申请/面试在下文中会提到。

关于实习。实习是找工作/好实习的重点，你有了实习之后面试官基本就不怎么看你除了实习之外的其他比赛获奖、学生组织之类的经历。实习的目的有三个，第一个是外保和出国的同学申请需要实习经历；第二个是找工作需要有匹配的实习经历，金融行业市场化机构最理想的情况是有三段与目标岗位对口的实习，银行类/泛体制求职跟市场化机构不同，没那么注重实习，如果是互联网/快消实体类，可能实习较少或没有对口实习也可以尝试，

不同行业不同的公司的标准不同；第三个，也是最重要的目的，排雷！你真正坐在公司目睹过正式员工的工作流程和工作状态，你才有资格判断你到底喜不喜欢、适不适合这个工作。所以你现在可能慢慢知道了，不同方向的同学所要准备的重点是完全不一样的，哪怕光是实习，不同人卷或不卷实习的目的也是天差地别，人生的打法有很多，从来就没有固定答案。

面对残酷的现实。最以前的时代是，根本不需要实习或随便几段实习就可以找到非常好的工作；前几年的情况是，只要你学校过门槛+对口的 2~3 段实习拿到理想的工作是非常稳的；现在的情况是，在职人员已经自身难保，更别说招人了，很多市场化金融机构可能只保留社招的选项，而且社招面试卡人的严格程度可能令人发指。但这只是表面上的情况，还有非常多赛道比较鲜为人知的公司是非常香的，只不过如今已不再像几年前一样，好公司浮在水面大家都知道，能够有一个非常稳妥的成长路径去拿到 offer，更不像更早以前一样遍地都是黄金，如今可能更多需要你去自己探索和发现一些水下的好机会。

几乎无法预测的运气。你实习和最后工作的体验其实最直接相关的是你所在公司所在部门直接带你的那个人，也就是你的带教（也可叫 Mentor/Leader）和所在团队，这和其他宏观的东西比如行业是否是风口、公司是否是头部没有任何关系。你可能刚开始会觉得不重要，你只在乎大 title 刷简历、个人发展和薪酬，但事实上如果你的工作环境和带教让你感觉到不适，其他一切都会变得不重要，你只会想着逃离。所以有条件的话，事先调查一下市场上对这家公司/团队的评价也很有必要，只可惜这里确实需要挺多运气的成分。

不同人的择业观是不同的。事实是，大部分大学生就是随遇而安，完全不会考虑就业的事情，毕业要求里有实习于是随便找份实习，要秋招找工作了于是随便准备准备开始投简历。你跟我这样的人能够提前开始思考这件事，客观来说已经超越绝大部分人了，虽然这也不代表我们最后的出路就一定能比他们好多少，但起码我们能更早想清楚自己适合什么方向，因为实习的试错成本相比以后再在社会上换行业换工作已经相当低了。我们这群人里，大部分人都非常理性，时代的风口在哪里我们就在哪里，社会上成长性最高、赚钱最好的头部大公司的位置永远是留给我们这群人的，这也是我身边大部分大佬爱听的故事。

今年是 2024 年，今年的主旋律很明确：凡是还做金融的，往银行、国央企、国资泛体制、公务员的就业走，关键词就是“稳定”，性价比确实高，应届比较好的能有 20~30w+，某些小地方的公务员好一点也能有 15~20w+，而且薪酬外的隐性福利也很多；凡是逃离金融行业的，统统往互联网大厂/实体大厂跑，互联网的运营/产品/战略/商分，实体的新能源车企/硬科技/半导体/AI 等等，互联网大厂应届 25~30w+ 及以上，某些新能源车企 30w+ 左右及以上，还有些风口上的企业待遇更是好到没话说。这是大佬们现在最喜欢的故事：A 大佬拿了

建设银行总行管培，B 大佬去了某互联网大厂。可就在几年前，这些故事可能还是 A 大佬去了高瓴，B 大佬去了中金。

我不是想感叹时代衰败得多么快，我是想说，风口你是永远追不完的。今年 2024 年的就业这些聪明人都往这些方向涌，没人能知道到 2028、2032 年上面讲的这些方向会不会出问题，可能再过几年趋势又会有大的变化。工作 30 年的从业者连明天的股票是涨还是跌都不能确定，你凭什么敢用青春赌今天的风口你一定踩对了？反正我个人践行的观点很简单，尽量顺应趋势，但核心是围绕自己而不是围绕“趋势”，要探索自己真正喜欢做的事情。

## 2. 就业准备

关于写简历。我讲再多理论都是浪费时间，就两个步骤：第一步看网上写简历的教程自己学着写一版；第二步，直接找小红书/学长学姐花钱一对一改简历，注意不要找机构！你可以直接搜“保研北大/清华/人大/两财一贸……”搜真人，小红书上做保研辅导/求职辅导/改简历的同学一大堆，让这群外保选手改个简历还是轻轻松松的，也不会很贵。简历这个东西细节特别多，每个人的基础水平不一样，只看网上教程是绝对不够的，你但凡改过一两次后自己就懂了。我也不喜欢去讲什么“STAR”法则，核心就是你把每段经历里你的职责讲清楚，落脚点在你的结果上，过程多点量化的指标，没了。简历一般是两页，一页中文一页英文。如果是找工作，简历重点在跟岗位对口的实习；如果是外保或出国，简历内容要更多元。

关于找实习。实习一般最短 3 个月，大家大多在寒假和暑假安排实习。比如你大二暑假想去实习，大概在大二下期末左右的时间开始投递。投递的渠道方面，首先最靠谱的渠道是学长学姐内推/家里关系，有最好，但大部分人可能够呛；其次是发布实习 JD (Job Description 职位描述，会附有投递邮箱) 的微信群聊，这种群聊你找高年级学长学姐帮忙拉一下，基本都会有的，这些群里的 JD 时效性会比较强，高质量的群不嫌多有机会就多进一些，我基本主要靠这个渠道投的；再其次是求职公众号，Case Mock、研习生之类的，但我一般不会特别去看公众号，因为这种发布 JD 的公众号也有自己的微信群聊，进群聊比较好；然后是求职 APP 和公司官方公众号，这些独立于上述渠道，因为很多公司会直接在招聘 APP 上发布信息，甚至有些公司只在某些 APP 上发布消息，所以不得不看，但大部分情况下这些招聘 APP 的时效性肯定不如直接投递邮箱，然后互联网大厂/实体大厂的话可以直接看官方投递渠道，不过他们也会在非官方渠道发布，如果能直接投邮箱或找到上个实习生肯定最好，还能打听一下岗位的一手信息。APP 我比较常用的是实习僧和 BOSS 直聘。还有些同学会用领英找实习，会通过领英约前辈的 Coffee Chat，但我个人用得比较少。如果某人玩领英的话，你可以直接搜这个人的名字就可以看到她/他过往的实习经历。

关于实习的误区。①“我要先认真学习校内专业知识，然后在高年级去实习才有收获”不存在低年级专业知识不够格的说法，事实上是如果你不自己主动去尽早实习、探索行业，你的专业知识根本不会丰富；实习生几乎用不到什么专业知识，实际上大部分时候需要干中学或处理杂活，因此完全不用担心无法胜任实习岗位。②对于大部分市场化就业的同学来说，越早实习、越多实习越好。但是！你同样要考虑机会成本的概念，一方面是因为低年级大一大二找实习的难度大于高年级，另一方面最后招聘投递的时候基本上 2~3 段匹配的深度实习已经是顶配了，剩下更多还要看你的实习质量、面试表现和运气成分，你哪怕是有 10 段实习，最后也是挑着写 3 段，简历就只有一页纸。因此，你完全有空间安排自己的时间，比如考驾照、旅游、考语言、上兴趣爱好培训班、做自媒体等等你认为有意思且重要的事，因为你上班之后就不再有黄金的寒暑假了，哪怕是好到离谱的外资公司年假也只有 10~20 天左右，就更别说国内的企业了，所以有任何想做的事情请务必在学生阶段抓紧做。

狂热的实习选手也是有道理的，因为每一次实习都是一次积累和试错机会，大佬们积累多段实习也是为了最后投递的时候能够广撒网，每个方向用不同实习经历的简历混申，最后在多个 offer 中选最好的 offer。尤其是在目前市场环境差+应聘者内卷的背景下，你很难笃定一个行业能够一直好并且你一定能进得去，于是多刷实习基本上成为主旋律，所以做/不做实习都是好选择。③不要翘课实习。不是说翘课不守规矩的问题，大四后期没用的课随便你翘。但是怕你前期如果实习后可能无法兼顾课内成绩。而课内成绩的重要性上文也有提到，除非是信念非常笃定的本科就业选手，不然非常不建议在大学前期翘课实习，一般大家是到了大三开始根据自己的规划排课表决定是否学期内实习，如果保研后就无所谓了，你跑到国外去也没人管你。

关于第一份实习。“第一份实习随便找，能找到就行”这是当初一位前辈跟我说的，但我想对你说，这种想法大错特错。实习“试错成本低”是相对于社会上跳槽，但毕竟每段实习理论上需要持续 3 个月（我不提倡面试的时候骗公司自己能实习很久，但如果你实习的体验极差，实际上是可以随时跑路的），深度的高质量实习最好呆 6 个月，对普通人来说时间成本是非常高的，千万不要乱投岗位，乱做实习。最经典的比如说 HR 实习生、运营实习生、财务实习生、新媒体实习生等等，不是说这些岗位不好，是说这些岗位招人需求大、相对好进，但如果你对这些方向本身不感兴趣，纯粹抱着刷简历的心态，即使申到非常知名公司的上述岗位，我个人不推荐你去。

商科生普遍第一份实习会选行研 or 咨询，因为招人多且普适性强，能锻炼你的研究能力和最基本的 Excel/Wind/PPT 怎么用，对于大部分人来说是比较好的选择，但也不意味着

你也要这么开局，感兴趣真的非常重要，实际上你做大部分岗位都是很有收获的，不存在说一定要先从行研/咨询做起。我这一代人比较卷的最经典的商科生路径就是行研/咨询/四大开局，再体验下投行，发现太累了；然后卷投资，发现进不去；然后开始做互联网大厂实习，有人可能中途觉得体验挺好的，于是停下来在中途多卷几段对口实习，想以后就冲这个方向。但现如今大家最后大部分的结局都是一样的，就是重新陷入迷茫、重新寻找方向，还有同学通过实习看透很多事情后，就想卷更稳定的方向了，比如银行/国央企等等。

所以不要陷入路径依赖！每个人要走的路都是不一样的！你调研完后，对什么感兴趣就直接去做对应方向的实习，不要曲线救国，可以试着在对应方向从小公司做到大公司，或从大公司的相近岗位做到对口岗位，你别上来说你对投资特别感兴趣，然后实际投递的时候拿了 HR 的 offer，觉得先去做一段 HR 的实习积累经验也还可以，这种和目标岗位不对口/不相关的实习经验属于无效实习，写简历上基本是没用的！最后，投实习被拒是一件究极正常的事情，大部分人如果是海投实习的话，普遍都是投 50~100 封邮件及以上才能找到最终的实习岗位，放平心态、多投多面试就行。

关于面试。分为群面和单面。群面我不擅长就不展开讲了，我觉得群面是完全看不出面试者能力水平，对面试者非常不负责任的一种筛选方式，但无奈绝大部分公司正式招聘的时候都是会采用群面先初筛一波候选者，然后进入多轮的单面环节的，所以我们也要重视和训练。实习基本是单面，关于单面，要准备的东西分为三个部分：简历面、行为面、技术面。简历面就是深挖你简历上的过往经历；行为面就是问你一些泛泛的问题，比如你跟领导意见不合如何处理、你最大的缺点是什么；技术面就是专业问题，比如投资岗位问你三张报表的勾稽关系这种。通常来说，实习问的最多的是简历面，也就是深挖你过往的实习经历或其他经历，看看你有没有掌握一些实习岗位需要的基础能力以及你的表达沟通能力。然后可能会简单掺杂几个行为面和技术面。

落到实处操作层面，面试大部分时间都是开卷考试。大部分人的做法是准备一个面试的 Mocklist，提前尽可能多得覆盖面试官可能会问的问题，然后按照抓重点的逻辑，一般面试一定会问的几个问题优先准备，比如：自我介绍、给我简单讲讲 xx 实习、在 xx 实习遇到最大的困难和如何解决的、你对我们岗位的了解/为什么想做这个岗位……你自己面试几次就会发现有些问题的重复性非常高，每次面试做好复盘，不断完善自己的问题和回答，以后面试前再拿出来针对性地复习一下，实习/考研/保研/出国/校招/社招，统统是要面试的。

### 三、结尾寄语

读完啦？感觉如何？还是说你是直接拖下来看结尾哈哈哈哈！说实话，我也不知道有多少人能看到，虽然写这些对我完全没用，但我就是要写！因为我当初真的很希望有个人能告诉我这些。我做过 B 站和小红书，实际上你公开发表任何观点或做任何事，都是会有人不理解或直接骂你的，都很正常，习惯就好了，重点永远是那一波认可你的人。

其实你会发现，这个世界上所有知识都是很简单的。你像比如做投资，前期最让人头疼的财务基础和估值建模吧，你要是找业内工作多年的人 1v1 全职给你培训 1 个月，我还真不信有任何估值建模的问题能难得倒你。但问题就是，不花钱、没有资源，你找不到这个人。大部分人是不太愿意主动分享经验的，但大部分人往往不会拒绝真诚请教经验的人。

其实本篇文章的逻辑是残缺的。最全面的指南应该包括短期规划、工作求职、长期定位，分别对应大学毕业后的去向、喜欢什么工作、喜欢什么生活，其实逻辑是从后往前推的。短期规划说到底就是成绩，工作求职你能做的就是实习、请教前辈。而真正最重要，能够反推出工作和毕业后去向的东西，是“你喜欢什么样的生活”。而这个问题，是你没法用成绩和实习来解答的，但它确是你人生最重要的问题。这个时候娱乐的重要性就体现出来了，谈恋爱、交朋友、参加活动、培养兴趣爱好、旅游、健身……这些看似“没用”的事情，实际上无形中影响的是你最高优先级的问题。这个问题的答案更多是一种感觉，在你的经历和体验足够多的时候自然而然产生的感觉。所以，你其实很难说那些成绩无敌、实习无敌的人，一定比那些只会“玩”的人强多少。因为从大学开始，每个人要走的路都是不一样的。

**最后，我是一个极度功利的人，但我还是想对你说：记住！你的感受，快乐，永远是大学阶段真正的第一位！大学有太多美好等着你去体验，这些“没用”的事情往往才塑造了“你是谁”。希望你大学四年走来，不要只有没用的绩点和实习！**