亲爱的学弟，学妹

我叫黄优优(Esther), 2004-2008年就读于Guelph大学的Applied Human Nutrition 专业，毕业工作在2010年回到学校读本专业的硕士研究生. 目前在一家养老院作注册营养师(Registered Dietitian). 非常荣幸能够受邀来分享我在这个专业的一些个人经历，也希望你能够从中受益，并可以在以后帮助那些与你同样经历的人。

对Applied Human Nutrition 这个专业，我想大家都知道Guelph是安大略省营养师协会(Dietitian of Canada)认证的3所大学之一。简单的说如果你想拿到营养师执照，你需要在这个协会认证下的大学毕业，并且有1年的internship，然后通过资格证考试才可以顺利拿到资格认证执照。大学毕业并且达到允许申请internship的成绩想必不是难事，比较挑战的是通过internship的面试，此项竞争非常激励。能够在大学毕业的第一年就成功地拿到internship的学生也是非常的少。我自己也是在毕业后选择了先工作，再读研，然后才顺利的拿到了实习的机会。如果你想更多了解如何取得营养师执照，请登录官方网站[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca).

很大一部分人在选择这个专业之时，都希望能够最终拿到营养师执照，很遗憾的是，很多人在毕业后没有如愿以偿，最终选择了一些其他与营养相关的工作。所以我认为第一点很重要的是：你对你未来的职业规划是什么？目标是什么？营养师不是这个专业的唯一选择。如果你的目标就是要拿执照，那么确实需要在大学期间为此做很多的准备，让自己在众多的申请者中能够脱颖而出。或许你目前还不清楚你以后的择业方向，也不是很确定是否要拿执照。这种在早期求学中的迷茫也是很正常的。不管你目前是什么状况，希望以下的几点能够帮助你更好的为你将来的工作预备自己。

首先分享的一点就是成绩不是最重要的。确实在申请实习或者读研的时候，需要有优越的成绩。我们从中国来留学的都比较看重这点，这本身没有错。但是好成绩不该成为学生唯一追求的。在北美，hard skill 和 people skill 一样重要，甚至在很多时候一个人的情商比智商来的更重要。何为情商？包含了许多方面，例如如何与人相处，如何处理情绪，如何与他人建立良好的人际关系，如何站在他人的角度来思考等。大学4年是建立自我人生观，价值观的关键时刻，那么在你学习之余你如何合理的使用自己的时间来培养自己的情商呢？

留学生的第一份正式工作一般都是非常难找的，很多学生选择在暑期的时候回国与家人在一起，所以也就错过了在加拿大上班的机会（当然你也可以在国内上一些班，这都是非常好的）。 我非常鼓励学生们在可能的情况下尽量地做一些义工，义工比工作更好找。义工可以是跟自己专业有关的，也可以没有关系的。因为不管什么工作机会，你都可以有transferrable skills. 跟专业有关的一些义工机会包括：breakfast program, 养老院，医院，等。你也可以找这个专业的program counselor 来咨询做义工的机会。

在加拿大生活/找工作，networking非常的重要。同样申请一份工作，如果你有认识公司内部的人，他们帮你介绍，你拿到面试的机会就会大大增加。那么如何networking呢？就是需要在大学期间多交朋友，加入不同的社团也是不错的选择。因为语言，文化等不同，我们可能在中国人的圈子里感觉很舒服，很多时候都是活在自己的一个小小的bubble里面，英语有句俚语说”Birds of a feather flock together”。我们固然需要中国人的朋友，只是我们需要走出自己的舒适的小圈圈，来认识更多的朋友，扩张自己的视野。

最后一点就是好好利用学校的资源，图书馆就有许多可以帮助你的资源，比如一些101课程的SLG, 压力管理等等。还有international student advisor，他/她也可以在很多方面帮助你。大学里面有专门帮助学生写简历和cover letter的免费服务, 这些都可以在入校进行了解，千万不要等到快要毕业了才去准备这些东西。“机会总是留给准备好的人。”——巴斯德。

总结以上分享的几点: 培养高情商，积累可能的工作经验（如：做义工），networking, 及利用周边的资源。希望我的这些分享能够对你在求学路上有点帮助。如果你想更多咨询专业方面的信息，或者有任何的其他问题，都可以微信联系我，非常愿意有机会一对一的交流。 微信号：youyouhuang002

看过毛毛虫变成蝴蝶的过程吗？或许你现在觉得自己就像一只毛毛虫。但不要害怕，不要惧怕未来，有一天你会成破茧而出，为一只美丽的蝴蝶！