



中国科学院物理研究所
Institute of Physics Chinese Academy of Sciences

海外博士后申请：申请准备、面试经验与个人 案例分享

报告人：易博士

2026. 6.15

- **海外博士后申请时间线**
- **前期准备：**
 - (1) 博士后招聘信息
 - (2) 简历制作
 - (3) cover letter以及一些特殊材料准备
- **面试准备：**
 - (1) 投简历
 - (2) 面试准备
 - (3) 申请签证
- **德国马普所，宾夕法尼亚大学申请案例**

- **博士毕业半年前开始准备投递简历准备面试**
- **投递简历等待回复，准备面试以及准备签证
(通常需要半年到一年时间)**
- **博士毕业之后通常一到两个月之后开始博士后工作比较理想**

Tips:

- (1) 欧洲美国的教授会有暑假以及圣诞节，那段时间可能不会回复你消息尽量避开这些时间段
- (2) 一些最近博士后申请的时间线可以参考小红书或者知乎等用户的分享，基于此来规划自己的博士后申请
- (3) 当前大环境美国签证比较难申请，欧洲普遍经济不好申请也不大容易（签证难过）

- 海外博士后申请时间线
- 前期准备：
 - (1) 博士后招聘信息
 - (2) 简历制作
 - (3) cover letter以及一些特殊材料准备
- 面试准备：
 - (1) 投简历
 - (2) 面试准备
 - (3) 申请签证
- 德国马普所，宾夕法尼亚大学申请案例

- **最靠谱的方式：找自己的导师推荐，文章合作者**
- **关注自己领域的国际会议报告名单（近五年的）**
- **被邀请到所里做报告的老师**
- **Nature官网等平台的博士后招聘帖子**
- **直接去感兴趣的学校官网里面找相关课题组官网看看有没有合适的**

Tips: 抓住机会尽可能和感兴趣的老师线下交流



国外的博士后简历制作可以参考这本书（网上免费下载）

必填信息：

- 个人信息：姓名，地址，电话号码，邮箱...
- 教育背景：日期年份，博士/本科学校，专业（毕业年月份）
- 个人技能：实验技能，软件使用，语言能力...
- 研究经历：3个左右，重点写博士阶段的，包含主要工作和结果总结
- 研究兴趣：写一两个具体的研究兴趣（根据博士后导师的研究方向调整）
- 会议报告经历：会议名称，城市，国家，参会时间...
- 获得奖项：奖项的名称，获得的时间年份，颁发单位...
- 论文发表情况：列出所有的文章（可包含未发表的），按照作者位次，文章水平，时间等顺序依次排列，自己名字加粗
- 推荐人：感兴趣领域的大牛，自己的导师（两到三个）

Cover letter以及一些特殊材料准备:



- Cover letter根据需求来做，大多数时候直接在邮件里传达即可，精简
- 邮件大致300-200字左右，根据想去的组准备对应的cover letter

大概结构:

1. 一段话: 背景介绍当前身份 + 研究方向
2. 第二段: 1-2个科研亮点不讲所有论文, 只讲“代表性成果”
3. 第二段: 匹配逻辑 (最重要) 为什么这个课题组 + 为什么现在
4. 第二段: 一句未来意向想做的方向/延伸问题
5. 最后一段: 感谢以及介绍附件内容
6. CV + paper附件

- 具体的需求: 需要看对应课题组的官网的招聘要求

- 海外博士后申请时间线
- 前期准备：
 - (1) 博士后招聘信息
 - (2) 简历制作
 - (3) cover letter以及一些特殊材料准备
- 面试准备：
 - (1) 投简历
 - (2) 面试准备
 - (3) 申请签证
- 德国马普所，宾夕法尼亚大学申请案例

- **规划好自己的时间每周定投几个意向课题组
(根据对应课题组的官网修改自己的简历和 cover letter)**
- **等待时间: 缺人的课题组或者对你感兴趣的课题组会在一两个星期内回复你, 长时间不回复的大概率没希望 (但是不排除没经费或者在度假等情况)**
- **制作一个清单, 对于没有回复你的或者没有经费的老师 可以过几个月再去投简历咨询**

➤ 根据老师的需求制作英文版面试ppt

情况一：有的老师要求15mins简单的talk，这个时候需要做个一个课题讲好故事（德国需要面试几次）

情况二：45mins左右的ppt，类似博士毕业答辩，但需增加个人介绍（研究兴趣，科研技能等）

准备一些问题的答案：博士后你想做什么？去了他们课题组想做什么？

Tips：准备好zoom和vpn 可以的话下载个英语字幕软件

- **越早申请越好**
- **美国签证需要面签预约，夏季毕业面签预约位置很紧张**
- **我目前填报单位国科大（还在试验ing）**
- **提交的简历避开敏感词汇：超导，太赫兹，量子**
- **美国j1签证需要英语证明：雅思，托福等**

我也正在申请ing

- **海外博士后申请时间线**
- **前期准备:**
 - (1) **博士后招聘信息**
 - (2) **简历制作**
 - (3) **cover letter以及一些特殊材料准备**
- **面试准备:**
 - (1) **投简历**
 - (2) **面试准备**
 - (3) **申请签证**
- **德国马普所, 宾夕法尼亚大学申请案例**



德国马普所博后申请经历:

1. 20260114第一次投邮件给马普所 这个是运输和器件方向的课题组但是研究的问题和我一致所以我投递了简历
2. 20260117收到回信准备第一轮面试在1月23号做了一个15mins的面试
3. 20260203马普所第二轮面试15mins面试（流程是三轮线上加一轮线下）
4. 20260505马普所现场面试 会被邀请参与听他们的报告，和他们的学生博士后交流以及学习，和他们课题组所有的老师交流

面试主要考察你的物理基础以及你对你做的工作的理解程度
线下交流更多讨论你计划在这个课题组想做的工作

我的不足:

- (1) 我对跨专业的方向了解不足，只专注于自己工作的介绍没有很好的和他们沟通
- (2) 英语口语交流很差



宾夕法尼亚大学申请经历:

1. 20260114第一次投邮件给宾大 这个课题组研究的方向和我的一致 老板认识 在国际会议上认识的
2. 20260220收到回信准备第一轮面试在3月6号做了一个30mins的面试
3. 20260417第二轮面试交流介绍自己最近arxiv看的文章, 交流后续感兴趣的课题研究, 收到正式offer
4. 20260520正式开始准备签证

Thank you !