

US Job · OPT/STEM OPT · H-1B

美国就业指南 求职与身份路线图

给准备去美国读书、正在找 internship / full-time、或者刚拿 OPT 的同学。把就业大盘、岗位选择、简历投递、面试、OPT/STEM OPT/H-1B 时间线放在一张路线图里讲清楚。

BLS 最新就业数据

USCIS 规则核对

留学生求职路线

不是“海投 500 封”！先把岗位、身份和证据链对齐！



jiangren.com.au · 核对日期 2026-06-26 · 递交前以 USCIS/学校 DSO/雇主律师最新口径为准

目录 (9 章)

- 00 这本书怎么读
- 01 2026 美国就业大盘
- 02 先选赛道，别先改简历
- 03 从 JD 反推能力证据
- 04 简历和 LinkedIn 怎么写
- 05 投递、内推和公司筛选
- 06 面试别只背题
- 07 OPT / STEM OPT 时间线
- 08 H-1B 和更长期路径
- 09 官网来源清单

这本书怎么读

先说边界：这本写给想在美国找工作的国际学生和早期求职者，尤其是 F-1、OPT、STEM OPT 路线上的同学。它不是法律意见，也不替代学校 DSO、移民律师或雇主 HR 的判断。

但它能帮你少踩几个常见坑：只看岗位薪资，不看身份窗口；只改简历，不补项目证据；只等学校 career fair，不主动做公司清单；只听同学说，不打开 USCIS 官网核对规则。

核对日期：2026 年 6 月 26 日。就业市场数据用 BLS 2026 年 5 月就业报告和 BLS OOH 2024-2034 职业预测；身份规则用 USCIS 页面核对。政策、费用、抽签和申请窗口会变，递交前要以当年 USCIS、学校 DSO 和雇主律师口径为准。



扫码了解更多美国求职资料

后续会整理简历模板、面试准备、OPT/STEM OPT 时间线和美国岗位信息更新，适合正在准备美国实习和全职申请的同学。





先看 2026 美国就业大盘

找工作先别只看小红书体感。官方数据会冷一点，也更有用。BLS 2026 年 6 月 5 日发布的 2026 年 5 月就业报告显示，美国非农就业当月增加 139,000，失业率 4.2%。这不是“躺着拿 offer”的市场，也不是完全没机会的市场。

139k

5 月非农新增就业

BLS Employment Situation, May 2026。

4.2%

失业率

失业人数约 7.2 million，整体 little changed。

62k

health care 增长

医疗健康仍是当月增长主力之一。

-59k

federal government

联邦政府就业自 2026 年 1 月以来下降。

怎么理解：如果你是国际学生，市场好坏只是一层。真正影响你的是三件事：岗位是否愿意看国际身份，雇主是否能处理 H-1B/OPT，岗位能力证据是否足够具体。只说“美国现在好不好找工作”，太粗了。



先选赛道，别先改简历

很多同学一上来就问“简历怎么改”。说白了，简历不是万能胶。你投 software engineer、data analyst、financial analyst、market research、consulting analyst，证据完全不一样。

Software / QA / Test

\$133,080

2024 median pay · BLS

2024–2034 就业增长 15%。适合能拿出代码项目、系统设计意识、测试/上线经验的人。

Data Scientist

\$112,590

2024 median pay · BLS

2024–2034 就业增长 34%。别只写会 Python，要写数据问题、模型、实验和业务结论。

Information Security

\$124,910

2024 median pay · BLS

2024–2034 就业增长 29%。适合能讲清日志、风险、云安全、合规或 incident response 的人。

Management Analyst

\$101,190

2024 median pay · BLS

2024–2034 就业增长 9%。case、数据分析、行业研究和沟通证据都要准备。

Market Research

\$76,950

2024 median pay · BLS

2024–2034 就业增长 7%。适合商科、传播、数据分析背景，但要能交付调研和洞察。

Healthcare / Social

看执照

5 月 health care +62k

需求强，但很多岗位有执照、州规则和身份限制。不要只看“缺人”，要看自己能不能合法入场。

选赛道的简单办法：拿 30 个目标 JD，数里面反复出现的动词。build、analyze、forecast、audit、coordinate、present、secure、automate。你简历里没有这些动作的证据，就不是“格式问题”，是素材不够。



从 JD 反推能力证据

美国求职不是把“我很努力”翻译成英文。招聘方要看的是：你会不会做这个岗位每天要做的事，而且能不能少培训一点就上手。

JD 里常见要求	简历里要出现的证据	别这么写
Analyze customer behavior	用 SQL/Python 分析多少条数据，发现哪个行为变化，影响哪个指标	Responsible for data analysis
Build scalable services	写过什么 API，吞吐/延迟/错误率怎么测，部署在哪里	Familiar with backend development
Collaborate with stakeholders	和 PM、designer、client、lab team 怎么对齐需求，最后交付什么	Good communication skills
Prepare financial models	做过 DCF、forecast、variance analysis、scenario model 的具体课题或实习任务	Passionate about finance
Investigate security incidents	日志来源、告警规则、triage 流程、修复建议和复盘结果	Interested in cybersecurity

可以立刻补的材料

一个可打开的 GitHub / portfolio / Tableau / Notion 项目页。

每个项目写清输入、动作、输出和结果。没有结果就写验证方式。

准备 6 个故事：冲突、失败、合作、deadline、技术难点、业务影响。

先别忙着做的事

把同一份简历投所有岗位。

只堆工具名：Python、Excel、SQL、AWS、Power BI。

为了显得厉害，把没做过的生产级项目写成实习经验。



扫码了解更多美国简历资料

后续会继续整理英文简历、LinkedIn、项目表达和行为面试素材，方便你按岗位准备。



简历和 LinkedIn 怎么写

美国早期求职简历通常不靠花哨设计赢。它靠四件事：岗位关键词、项目证据、动词够硬、结果说得清楚。LinkedIn 也不是摆设，很多 recruiter 先搜人再看附件。

Headline

不要只写 Student at XXX。可以写目标方向，比如 MS Analytics candidate | SQL, Python, Experimentation | Seeking 2027 Data Analyst Internship。

Experience

每条 bullet 用“动作 + 工具/方法 + 对象 + 结果”。结果可以是准确率、节省时间、处理规模、交付给谁，不一定非要写 revenue。

Projects

项目少的人，Projects 不是凑数区，是证明你能做岗位任务的主战场。每个项目都要能对应 JD 的 2-3 个关键词。

Skills

技能区只放能被面试追问的东西。写了 AWS，就准备好讲清用过哪些 service、做过什么部署或分析。

LinkedIn

About 不写长自传。写目标岗位、核心能力、代表项目、正在找什么机会。Featured 区放项目链接，比空着强很多。

一句实话：如果一个项目只能写“used machine learning to predict sales”，没有数据来源、特征、baseline、评估指标和业务解释，面试里很容易被问穿。宁愿写小一点，也要写真。



投递、内推和公司筛选

海投不是不能投，问题是很多同学海投没有分层。你要知道哪些岗位是“冲一冲”，哪些岗位是“高匹配”，哪些岗位压根没身份空间。

Step 1

做 80 家公司池

按行业、地点、岗位、是否 sponsor、是否有校友、是否有实习转正机会分组。

Step 2

每周 15-25 个高质量申请

不是一天乱投 100 个。高质量申请要改关键词、补 cover note、找人问。

Step 3

内推不等于保送

内推更像把简历递到正确入口。简历和岗位不匹配，内推也救不了。

Step 4

记录每次反馈

投递日期、岗位、版本、联系人、状态、拒信类型。没有记录，就不知道哪里漏。

身份筛选要早做

很多岗位申请页面会问：Are you legally authorized to work in the United States? Will you now or in the future require sponsorship? 这两个问题别乱答。OPT 是临时工作授权，H-1B 通常需要雇主 petition。你可以准备一段简洁解释，但不能把需要 sponsor 的事实说没了。

读到这里，如果你发现自己不知道该投哪些岗位，可以先扫码了解更多美国求职资料更新：

Angela

IT Career Consultant

ESFJ型，10年澳洲留学工作经验，熟悉中国及澳洲就业市场情况，擅长为毕业生求职做规划，熟悉澳洲IT各方向就业情况。

——— 我们不只是指引，更是帮你创造机会

毕业生求职规划

擅长帮助零基础转码

就业市场咨询

帮助数千余人成功就业

免费简历诊断

专业求职建议

1000+

已帮助数千余人
成功就业

200+

已帮助数百余人
成功转码

300+

已帮助数百余人
简历诊断

 <https://www.linkedin.com/in/angela-han-7212892b4/>





面试别只背题

美国面试常见三类：recruiter screen、hiring manager / technical / case、behavioral。背题有用，但只背题不够。你要让对方相信你能在他们团队里工作。

面试类型	常问什么	准备重点
Recruiter screen	身份、毕业时间、地点、薪资范围、为什么这个岗位	准备 45 秒自我介绍，能清楚说明 OPT/STEM OPT 状态和可开始时间。
Technical / Case	代码、SQL、数据题、系统设计、case、建模	别只给答案。讲思路、假设、边界、trade-off 和怎么验证。
Behavioral	团队冲突、失败、领导力、deadline、ambiguity	准备真实故事。STAR 可以用，但别像背模板。
Final round	和团队合不合、能不能独立推进	准备问对方的问题：团队目标、成功标准、onboarding、工具链、合作方式。

一个例子：面试官问“Tell me about a time you dealt with ambiguity”。不要回答“我适应能力强”。讲一个项目需求不清的时候，你怎么拆问题、找数据、同步 stakeholder、最后交付了什么。美国面试喜欢具体过程。





OPT / STEM OPT 时间线

身份这部分不要凭同学口口相传。USCIS 写得很清楚：OPT 是和 F-1 主修专业直接相关的临时就业。STEM OPT 是 24 个月 extension，不是所有专业、所有公司都能用。

节点	官方规则要点	你要做什么
第一学年	F-1 学生第一学年一般不能校外工作，可按条件做校内工作	不要提前接未经授权校外 paid/unpaid work。
CPT / OPT / STEM OPT	第一学年后可有 CPT、OPT、STEM OPT 等 off-campus employment 类型	任何校外 training employment 都要和专业相关，并在开始前授权。
Post-completion OPT	最多 12 个月；需要 DSO 推荐 I-20/SEVIS，并向 USCIS 递交 I-765	没拿到 EAD 且未到 EAD start date，不要开始工作。
申请窗口	可毕业前 90 天申请，最晚毕业后 60 天；DSO 推荐后 30 天内提交	把学校 DSO deadline 放到日历里，不要卡最后一天。
STEM OPT	24 个月 extension；需 STEM list 学位、E-Verify 雇主、I-983 training plan	申请前确认 CIP code、雇主 E-Verify、岗位和学位关系。
Unemployment	Initial OPT 最多 90 天；STEM OPT 额外 60 天，总计 150 天	每段失业天数自己记账。不要等 SEVIS 出问题才回头算。



扫码了解更多 OPT 时间线资料

后续会整理 OPT/STEM OPT 准备清单、求职时间表和面试资料更新，方便你按毕业时间倒推。



H-1B 和更长期路径

H-1B 不是“毕业后自动有”。USCIS 对 H-1B specialty occupation 的核心要求，是岗位需要高度专业知识，并通常要求相关专业本科或更高学历，或等同资质。对国际学生来说，找工作时要同时考虑岗位匹配和雇主是否愿意走流程。

H-1B 几个硬点

- 常规 cap 是每财年 65,000 个名额，另有 20,000 个美国硕士及以上豁免名额。
- 高校、相关 nonprofit、nonprofit research organization、government research organization 等可能 cap-exempt。
- H-1B specialty occupation 需要 LCA，雇主要把 certified Form ETA-9035/9035E 和 Form I-129 一起提交。
- H-1B 换雇主时，满足 portability 条件的，可以在新雇主 properly files non-frivolous I-129 后或 petition requested start date 后开始工作，取较晚者。
- 如果 H-1B 期间离职、被裁或停止雇佣，USCIS 写的是 may have up to 60 consecutive days 或到授权有效期结束，取较短者，用来找新工作、改身份或离境。

2026 最新提醒：USCIS H-1B 页面在 2026-06-26 显示 FY 2027 初始注册 selection 已完成，并提示 DHS weighted selection final rule 自 2026-02-27 生效，用于 FY 2027 H-1B cap registration season。页面还提示 2025 年总统公告下，部分 2025-09-21 之后提交的 H-1B petition 可能涉及额外 \$100,000 payment。这个变化很大，必须让雇主 HR/律师按当年 USCIS 页面确认，别只听旧经验。

路径	适合谁	注意点
F-1 OPT / STEM OPT	美国毕业后先工作的人	STEM OPT 最长可到 36 个月，但需要 STEM 学位、E-Verify 雇主和 I-983。
H-1B	雇主愿意 petition 的 specialty occupation	可能受 cap、抽选/选择规则、费用、雇主流程影响。
O-1	有 extraordinary ability 证据的人	不是普通早期求职者路线，但科研、创业、艺术、技术成果强的人可以早了解。
EB-1A / EB-2 NIW	成果、影响力或国家利益论证较强的人	可能 self-petition，但证据要求高，通常需要专业律师评估。



官网来源清单

这本书的数字和身份规则不靠二手传言。下面这些入口建议收藏，尤其是 OPT、STEM OPT、H-1B，每年都要重新打开官网核对。

[BLS Employment Situation – May 2026](#)

[BLS OOH: Software Developers, QA Analysts, and Testers](#)

[BLS OOH: Data Scientists](#)

[BLS OOH: Information Security Analysts](#)

[BLS OOH: Management Analysts](#)

[BLS OOH: Market Research Analysts](#)

[USCIS: Students and Employment](#)

[USCIS: Optional Practical Training for F-1 Students](#)

[USCIS: STEM OPT Extension](#)

[USCIS: Cap-Gap Extension](#)

[USCIS: H-1B Specialty Occupations](#)

[USCIS: STEM Employment Pathways](#)

想继续拿美国求职、简历和 OPT 时间线资料，可以扫 Angela 的二维码关注后续更新：



扫码了解更多美国就业资料

后续会继续整理岗位清单、简历面试材料、OPT/STEM OPT 时间线和美国招聘季信息更新。



美国就业这件事，别只靠体感。

先看数据，再选岗位。先补证据，再投简历。先核对身份时间线，再安排实习和全职申请。



扫码了解更多美国求职资料

后续会整理简历、面试、OPT/STEM OPT、H-1B 规则更新和招聘季资料，适合准备美国实习和全职申请的同学。



jiangren.com.au