

联合国训练研究所青少年国际组织实训营

一、实训营介绍

联合国训练研究所青少年国际组织实训营（以下简称实训营），由联合国训练研究所（UNITAR）主办。实训营主要由联合国经验丰富的外交官和高级国际组织专家及学者授课，围绕联合国可持续发展目标 SDG 4“优质教育”和 SDG 13“气候行动”等，围绕“气候变化：损失和损害”和“未来峰会：履行承诺，应对挑战”两大主题开展模拟多边外交谈判，让学员感受真实的外交场景。同时，学员将赴纽约联合国总部、联合国大学政策研究中心、联合国儿童基金会纽约办事处等国际组织感受联合国的工作氛围，深入了解当前全球形势下联合国的责任、职能和其为推动可持续发展所做的工作。

本实训营不仅有助于提升学员的谈判辩论技巧、复杂国际事务分析能力和跨文化交流能力，亦能锻炼学员的思辨能力和领导能力。线下实训结束后，学员还将参与线上国际组织实习，继续践行可持续发展目标。

学习之余，学员有机会探访美国知名高校、参访美国地标人文景观，感受世界名校的文化气息和风采，了解美国文化风俗。

二、实训营优势

1. 资深专家授课-与联合国官员、国际组织专家、经验丰富的外交官近距离交流。

2. 深度参访-参访联合国总部、联合国大学政策研究中

心、联合国儿童基金会纽约办事处等联合国重要部门，深入了解联合国可持续发展目标及工作机制，为未来进入国际组织实习或就业打下基础。

3. 未来发展-获得国际组织颁发的结业与见习证书，优秀学员还将获得联合国官员推荐信，提升留学世界名校和申请国际组织实习、工作岗位的成功率。

4. 能力提升-参与模拟多边外交谈判，锻炼问题解决能力、思辨能力、英文谈判辩论技巧、跨文化交流能力和团队领导力等。

三、实训营基本信息

1. 营期：2025年7月20日-8月8日，共17天。（境外线下实训：7月20-29日；线上实训：7月30-31日；国际组织见习：8月4-8日）。

2. 班型：36人/期。

3. 境外实训地点：美国纽约、波士顿。

4. 实训提供单位：联合国训练研究所（UNITAR）纽约办事处。

5. 见习提供单位：零排放研究及倡议（Zero Emission Research and Initiatives, ZERI）。

6. 费用：59800元/人（其中申请费用5000元/人，实训营学费38000元/人，食宿交通及保险费用16800元/人），包括课程费用、人文研学费用、当地城市内交通费、境外保险、当地食宿费用、活动物料费，不包括签证费、国际旅费。

7. 授课形式：境内线上 + 境外线下。

8. 授课语言：全英语教学。

四、课程学习提供单位及见习提供单位简介

联合国训练研究所纽约办事处

联合国训练研究所（UNITAR）于 1963 年成立，是联合国大会直属的最高级别事务执行机构，主要承担联合国系统中的训练和研究两项职能。该研究所最初的总部设在纽约，并于 1993 年将总部迁往瑞士日内瓦。设有 3 个外派办事处（美国纽约、日本广岛、德国波恩）、2 个项目办公室（尼日利亚哈科特港、南苏丹朱巴）、21 个附属培训中心（CIFAL 全球网络）。

联合国训练研究所宗旨与职能是加强联合国在维持和平与安全、促进经济与社会发展方面的有效性，对从事多边和双边活动的外交和外语人才进行培训，对与联合国职能与目标有关的问题进行研究，重点是为成员国提供培训。联合国训练研究所每年在全球开展近 500 期培训与活动，参与者约 5 万人，包括各国外交官、政府官员、外事培训机构工作人员、大学生等，其师资主要来自联合国相关机构和相关领域知名专家。

联合国训练研究所纽约办事处致力于使相关成员了解联合国并具备为联合国作出贡献的能力。办事处重视满足发展中国家和最不发达国家人员的需要，向他们提供在联合国系统内有效运作所必需的知识和能力。

零排放研究及倡议

零排放研究及倡议 1994 年 4 月 6 日由冈特·鲍利教授

(Professor Gunter Pauli) 在时任联合国大学校长海特尔·索萨教授 (Prof. Heitor Gurgulino de Souza) 的指导下，在联合国大学成立。经过多年发展，零排放研究及倡议成为了一个由 3000 多名科学家和专家组成的全球网络，致力为世界当前和未来的难题寻找创新的解决方案，多次被美国宾夕法尼亚大学《全球智库指数报告》评选为“全球十大最具创新性政策理念智库”。

五、成果收获

1. 提升批判性思维和领导力。
2. 由国际组织颁发的结业证书。
3. 优秀学员有机会获得联合国官员推荐信。
4. 完成线上见习的学员将获得国际组织见习证书。
5. 优秀学员有机会获得国际组织实习机会。

六、食宿行

1. 住宿标准：三星或同级酒店，2 人/间，含早餐。
2. 午餐和晚餐餐标：特色餐及中餐。
3. 境外全程大巴接送，保证学员交通安全。

联合国训练研究所青少年国际组织实训营

日程安排（拟）

日期	时间	主题	内容
境外线下实训阶段			
DAY 1	上午	抵达纽约	抵达+酒店入住
	下午	文化交流	行走中的文化课堂：纽约地标参观 1.走进已有接近 150 年历史的中央公园，感受不拘形式的、富于画趣的设计风格； 2.参观时报广场和第五大道，在色彩绚烂的霓虹灯和街头艺人中，感受纽约曼哈顿繁华的商业中心。 3. 在洛克菲勒中心感受高低错落的建筑群魅力。
DAY 2	上午	开营仪式	开营仪式 在联合国大楼里召开开营仪式，欢迎学员并介绍课程安排。
		理论学习	联合国大学政策研究中心讲座 为学员分享联合国大学政策研究中心的使命、价值观及国际责任，展示其在全球范围内的工作成果，并为学员介绍相关工作机会。
	下午	文化交流	联合国训练研究所可持续发展项目分享会 青少年远见者新星项目分享 项目点评与答疑
DAY 3	上午	理论学习	UNITAR 课程：谈判理论与多边外交 将向学员详细介绍不同类型的谈判程序和进展。学员也将有充足的机会进行公开演讲的学习和练习，为后面的模拟多边外交演练做准备。
	下午	参访交流	名校探访—哥伦比亚大学 校园参观，了解学校历史、专业、办学条件及招生标准等。

DAY 4	上午	理论学习	<p>模拟谈判 1：气候变化：损失和损害</p> <p>将以模拟谈判的方式重点介绍气候谈判及其主要议题。通过谈判演习帮助参与者演练谈判技能，并增强对环境问题及其谈判方式的理解。</p>
	下午	参访交流	<p>名校探访—纽约大学</p> <p>校园参观，了解学校历史、专业、办学条件及招生标准等。</p>
DAY 5	上午	理论学习	<p>模拟谈判 2：未来峰会：履行承诺，应对挑战</p> <p>学员们将阅读由未来峰会的共同主持人德国和纳米比亚提出的提议草案，并讨论世界各国该如何更好地共同合作，以实现峰会的愿景和目标。</p>
	下午	理论学习	<p>联合国儿童基金会纽约办事处讲座</p> <p>讲解联合国儿童基金会的使命、价值观、国际责任，以及其在全球范围内的工作成果，介绍相关工作机会。</p>
		参访交流	<p>联合国总部参访</p> <p>参观安全理事会会议厅、托管理事会会议厅、经济和社会理事会会议厅、联合国大会会议厅等，并参观部分成员国赠送联合国的国礼以及未对游客开放的区域。</p>
DAY 6	上午	理论学习	<p>UNITAR 课程：领导力—从多元文化环境中脱颖而出</p> <p>将帮助学员识别自己的个人领导风格，学习如何以最专业、最恰当的方式塑造自己，就共同的全球问题表达自己的观点，展现个人领导力。</p>
	下午	理论学习	<p>UNITAR 课程：外交语言和社交礼仪</p> <p>帮助学员强化英语书面及口语技能，了解外交场景下的社交礼仪，并学习相关外交经验。</p>
		结营仪式	<p>结营仪式</p> <p>由联合国训练研究所项目负责人总结学员表现并颁发证书。</p>
DAY 7	上午	文化交流	<p>行走中的文化课堂：纽约地标参观</p> <p>1.参观纽约三一教堂，见证纽约三个多世纪的风云变迁；</p> <p>2.到访《蜘蛛侠》和《蒂凡尼早餐》取景地——纽约</p>

			公共图书馆，回味经典电影魅力。 3.参观西方金融中心——华尔街，参观“华尔街铜牛”雕像，了解美国金融中心的发展； 4.漫步布鲁克林大桥，欣赏壮丽落日。
	下午	文化交流	行走中的文化课堂：博物馆之旅 自由参观世界上最大的艺术博物馆——纽约大都会艺术博物馆，了解从古代到现代，跨越5000多年的世界艺术史。
	晚上	前往波士顿	乘大巴前往波士顿
DAY 8	上午	参访交流	行走中的文化课堂：波士顿地标参观 1. 在历史纪念碑聚集地——波士顿公园体验“翡翠项链”的魅力； 2. 穿行自由之路16处独具特色的文化遗迹，近距离感悟历史。
	下午	参访交流	行走中的文化课堂：波士顿地标参观 1. 在多彩建筑风格集大成者——卡普里广场感受多样建筑理念； 2. 美国历史最悠久和规模最大的公共图书馆之一——波士顿公共图书馆。
DAY 9	上午	参访交流	名校探访—麻省理工学院 校园参观，了解学校历史、专业、办学条件及招生标准等。
	下午	参访交流	名校探访—哈佛大学 校园参观，了解学校历史、专业、办学条件及招生标准等。
	晚上	返程	波士顿机场出发
DAY 10	全天	返程	返程
线上课程阶段			
DAY 11	上午	理论学习	在线课程 1.国际组织与国际组织人才画像

			2.国际组织求职简历及求职信撰写
DAY 12	上午	理论 学习	在线课程 1.国际组织求职与投递申请 2.国际组织面试指导与注意事项
线上见习阶段			
DAY 13	全天	国际 组织 见习	基础任务 了解零排放研究及倡议作为一个国际组织的日常工作。
DAY 14			实践任务 在了解零排放研究及倡议作为国际组织的日常研究和工作之后，将所学习到的知识运用在零排放研究及倡议日常的工作中，体验三天“国际组织官员”的工作生活。
DAY 15			
DAY 16			
DAY 17			

注：具体行程以实际出发为准

联合国日内瓦总部实训营

一、实训营介绍

联合国日内瓦总部实训营（以下简称实训营）以国际组织人才培养为核心，将带领学员们赴联合国欧洲总部、世界贸易组织总部、红十字国际委员会、联合国旅游组织学院和国际足球联合会总部实地参访交流，进一步了解国际组织的架构、使命、愿景和用人要求等内容。实训营将开展模拟联合国大会，就全球热点进行多边谈判，帮助学员全方位了解与体验国际组织工作日常。此外，还将开展国际组织简历写作与投递辅导，助力学员打通国际组织实习的最后一公里。学习之余，学员们将赴国际组织总部云集的日内瓦和拥有120多家银行总部的“欧洲亿万富翁都市”苏黎世参访，深度体验异国文化与风土人情，拓展眼界，提升跨文化交流能力与全球胜任力。

二、实训营优势

1. 资深专家授课-与联合国官员、国际组织专家、经验丰富的外交官近距离交流。

2. 深度参访-前往世界贸易组织总部、联合国欧洲总部、红十字国际委员会、联合国世界旅游组织学院和国际足球联合会总部五大国际组织参访学习，深入了解联合国可持续发展目标及国际组织工作机制，为未来进入国际组织实习或就业打下坚实基础。

3. 未来发展-获得国际组织颁发的结业证书，优秀学员还将获得联合国官员推荐信，提升留学世界名校和申请国际

组织实习、工作岗位的成功率。

4. 能力提升-参与模拟多边外交谈判，锻炼问题解决能力、思辨能力、英文谈判辩论技巧、跨文化交流能力和团队领导力等。

三、实训营基本信息

1. 营期：2025年7月31日-8月15日，共13天（境外线下：8月4日-8月12日；线上：7月31日-8月1日，8月14-15日）。

2. 班型：36人/期。

3. 境外实训地点：瑞士日内瓦、苏黎世。

4. 课程学习提供单位：联合国旅游组织学院（UN Tourism Academy）

5. 费用：59800元/人（其中申请费用5000元/人，实训营学费35000元/人，食宿交通及保险费用19800元/人），包括课程费用、人文研学费用、当地城市内交通费、境外保险、当地食宿费用、活动物料费，不包括签证费、国际旅费。

6. 授课形式：境内线上+境外线下。

7. 授课语言：全英语教学。

四、课程学习提供单位简介

联合国旅游组织学院

联合国旅游组织学院（UN Tourism Academy）建立于1998年，是世界旅游组织（UNWTO）下设的专门为成员国提供职业培训和有关服务的专门机构，旨在推进解决当前和未来的人力资源问题。主要提供课程、网络研讨会、高管教

育、世界旅游组织旅游教育质量认证体系认证（UNWTO.TedQual，由联合国世界旅游组织颁发的唯一和权威的全球旅游类教育质量认证）等服务。

五、成果收获

1. 构建完整的国际组织基础知识框架。
2. 提升批判性思维和领导力。
3. 由国际组织颁发的结业证书。
4. 优秀学员有机会获得联合国官员推荐信。
5. 优秀学员有机会获得国际组织实习机会。

六、食宿行

1.住宿标准：实训期间，学员们的住宿安排在瑞士高等商学院（Bella Vista Institute of Higher Education），三人一间。

- 2.午餐和晚餐餐标：特色餐及中餐。
- 3.境外全程大巴接送，保证学员交通安全。

联合国日内瓦总部实训营日程安排（拟）

线上课程阶段			
日期	时间	主题	内容
DAY1	上午	理论学习	国际公务员职务介绍与基本要求，探索国际组织用人招聘原则与职业发展前景
DAY2	上午	理论学习	了解并掌握国际公务员核心价值观
境外线下实训阶段			
DAY3	全天	出发	出发前往日内瓦
DAY4	上午	抵达	出关
		参访交流	参访联合国欧洲总部 参访联合国欧洲总部（又名万国宫），从1950年代开始即作为联合国欧洲总部，在这里感受该国际组织的历史与沉淀。
	下午	参访交流	参访红十字国际委员会 参访红十字国际委员会，近距离学习该组织的历史与愿景，了解其用人需求。
		参访交流	参访世界贸易组织总部 参访当代最重要的国际经济组织之一，进一步了解世界贸易组织的职能和历史，了解其用人需求。
DAY5	上午	开营仪式	开营仪式 召开开营仪式，欢迎学员并介绍课程安排。
		理论学习	青年国际领导力论坛一 学习联合国“全球公民”理念，学习瑞士中立国主旨及中瑞外交关系，引导及培养青年的全球治理意识。
	下午	参访交流	参访联合国世界旅游组织学院瑞士联合国际中心 学习联合国世界旅游组织教育理念，了解该组织的使命、愿景。

		参访交流	参访瑞士高等商学院 学习瑞士高等商学院教育理念，近距离感受瑞士高等学府的办学条件、招生标准等。
		理论学习	联合国训练研究所——环境署气候变化相关课程培训 深入了解气候变化的相关知识，公约以及未来的变化趋势。
DAY6	上午	理论学习	青年国际领导力培训（欧盟主题课程） 学习欧盟议会系统，现场模拟欧洲议会全体会议，全方面了解与体验国际组织日常工作。
		理论学习	青年国际领导力活动：模拟联合国大会——安理会投票（一） 就当今热点话题开展模拟多边谈判，锻炼并提升谈判辩论技巧、解决问题能力、跨文化交流能力、思辨能力和团队领导力等。
	下午	实践体验	青年国际领导力活动：模拟联合国大会——安理会投票（二） 就当今热点话题开展模拟多边谈判，锻炼并提升谈判辩论技巧、解决问题能力、跨文化交流能力、思辨能力和团队领导力等。
文化交流		行走中的文化课堂——走近瑞士第四大湖：琉森湖，进行邮轮水手体验。	
DAY7	上午	理论学习	青年国际领导力培训（欧盟主题课程） 学习欧盟议会系统，模拟欧洲议会全体会议，沉浸式体验国际组织工作的日常。
	下午	文化交流	行走中的文化课堂——参观瑞士交通博物馆（欧洲最大的交通博物馆之一），从交通工具的进化了解瑞士工业革命与发展历史。
		文化交流	行走中的文化课堂——探索极具中世纪代表性的琉森古城，参观卡佩尔廊桥、“悲伤的狮子像”，了解瑞士文化与历史。
DAY8	上午	理论学习	青年国际领导力论坛二 深入了解联合国世界旅游组织教育理念、培养青年的联合国可持续发展意识。

	下午	参访交流	<p>企业课堂——参访位列世界 500 强的瑞士德特威勒公司</p> <p>学习瑞士工业的科学化生产管理制度和严谨的质量体系，了解瑞士企业在积极追求产品质量的同时如何达到 ESG（环境 Environment, 社会 Social, 治理 Governance）可持续发展的承诺。</p>
		文化交流	<p>行走中的文化课堂——瑞士历史及传统文化探索</p> <p>参观瑞士三大创始州之一的乌里州首府——阿尔特多夫市，了解瑞士历史；参观瑞士民族英雄、瑞士国父威廉·退尔博物馆；深度走访阿尔特多夫小镇，深入了解当地居民生活环境；从瑞士日常生活中，探寻瑞士可持续发展的实际应用。</p>
DAY9	上午	参访交流	<p>名校探访——参访苏黎世联邦理工学院和苏黎世大学</p> <p>校园参观，了解学校历史、专业、办学条件及招生标准等。</p>
	下午	参访交流	<p>参访国际足球联合会总部</p> <p>了解该国际体育组织的历史、使命、价值观，展示其在全球范围内的工作成果。</p>
		参访交流	<p>企业课堂——参访富地银行（BENDURA BANK）</p> <p>沉浸式感受位于列支敦士登公国甘普林-宾登地区的富地银行，了解瑞士跨国企业的用人需求等内容，体验真实的工作环境。</p>
		文化交流	<p>行走中的文化课堂——苏黎世历史及传统文化探索</p> <p>沿着苏黎世河漫步在老城区里，参观苏黎世大教堂、班霍夫大街，登上林登霍夫山顶瞭望台，感受中世纪建筑的魅力。</p>
DAY10	上午	理论学习	<p>青年国际领导力论坛三</p> <p>探讨在当今国际经济政治环境下如何孕育全球思维博弈，锻炼学生的谈判能力，提升全球胜任力。</p>
		结营仪式	<p>相关负责人总结学员表现并颁发证书。</p>
	下午	实践体验	<p>完成实训日志</p>

		文化交流	校内活动
DAY11	全天	返程	苏黎世机场出发
		抵达	抵达中国
境内线上实训阶段			
DAY12	上午	理论学习	在线课程 1.国际组织与国际组织人才画像 2.国际组织求职简历及求职信撰写
DAY13	上午	理论学习	在线课程 1.国际组织求职与投递申请 2.国际组织面试指导与注意事项
/	根据学员需求开展	国际组织职业规划	简历反馈 修改并反馈学员简历问题
/	根据学员需求开展	国际组织职业规划	岗位推荐 帮助学员投递（优秀学员将获得岗位投递和面试指导，助其成功进入国际组织实习）

注：具体行程以实际出发为准

联合国大学总部·可持续发展模拟多边谈判实训营

一、实训营介绍

联合国大学总部·可持续发展模拟多边谈判实训营（以下简称实训营）以国际化人才培养为核心，将带领学员走进位于日本东京的联合国大学总部、联合国儿童基金会东京办公室、联合国工业发展组织投资和技术促进办公室（日本·东京）及联合国世界旅游组织亚太地区支持办公室，深入了解联合国各组织及联合国大学的责任与使命。实训营将特邀联合国大学官员担任讲师，开设以联合国可持续发展目标（SDGs）为基石的理论课程，举办模拟多边谈判，带领学员全流程体验国际会议的真实场景，深刻感知联合国在制定国际规则与标准、推动国际交流、促进国际合作等方面所发挥的重要作用，旨在提升学员的谈判技巧、思辨能力、跨文化沟通能力与团队领导力。

学习之余，实训营设有世界名校参访及文化探索环节，学员将有机会感受名校学术氛围及日本的政治脉搏、历史底蕴与文化风情，增强跨文化理解与交流能力，为未来成为高层次国际化人才奠定基础。

二、实训营优势

1. 资深专家授课-与联合国官员、国际组织专家、经验丰富的外交官近距离交流。

2. 深度参访-前往联合国大学总部、联合国大学可持续发展高等研究所、联合国儿童基金会东京办公室、联合国工业发展组织投资和技术促进办公室和联合国世界旅游组织

亚太地区支持办公室等联合国重要部门，体验国际组织工作日常，深入了解联合国可持续发展目标及国际组织工作机制，为未来进入国际组织实习或就业打下坚实基础。

3. 未来发展-获得国际组织颁发的结业证书，优秀学员还将获得联合国官员推荐信、国际组织实习名额，提升留学世界名校和申请国际组织实习、工作岗位的成功率。

4. 能力提升-通过参与模拟多边外交谈判，锻炼问题解决能力、思辨能力、英文谈判辩论技巧、跨文化交流能力和团队领导力等。

5. 全方位跨文化体验-到访东京大学与早稻田大学等世界名校，感受知名学府魅力，深度体验传统与现代交融的日式风土人情。

三、实训营基本信息

1. 营期：7月13-19日，共7天

2. 班型：36人/期。

3. 境外实训地点：日本东京。

4. 课程学习提供单位：联合国大学总部（UNU, Tokyo）。

5. 费用：32800元/人（其中申请费用3000元/人，实训营学费20000元/人，食宿交通及保险费用9800元/人），包括课程费用、人文研学费用、当地大巴费、境外保险、当地住宿及午餐费用、活动物料费，不包括签证费、国际旅费和晚餐费用。

6. 授课形式：境外线下。

7. 授课语言：全英语教学。

四、实训提供单位简介

联合国大学总部

联合国大学于 1972 年成立，使命为通过合作研究和共同教学，协助促进解决当前最为紧迫的全球性问题。为践行这一使命，联合国大学与世界知名大学及研究机构合作，自 1975 年正式开展学术活动以来，一直努力拓展与世界各地学术机构的伙伴关系，以真正发挥其国际性大学的角色。通过研究生教学活动，联合国大学也促进了世界各国尤其是发展中国家的能力建设。

联合国大学总部（UNU, Tokyo）是联合国大学的规划和行政总部，由校长办公室以及支持全球联合国大学系统活动的行政和学术服务部门组成，同时亦提供研究生教育。

五、成果收获

1. 构建完整的国际组织基础知识框架。
2. 开拓国际视野、提升思辨能力。
3. 获得国际组织颁发的结业证书。
4. 优秀学员有机会获得国际组织官员推荐信。
5. 优秀学员有机会获得国际组织实习机会。

六、食宿行

- 1.住宿标准：三星或者同级酒店，2人/间，含双早。
- 2.午餐餐标：特色餐及中餐。（晚餐自理）
- 3.境外全程大巴接送，保证学员交通安全。

联合国大学总部·可持续发展模拟多边谈判实训营 日程安排（拟）

日期	时间	主题	内容
DAY1	上午	抵达出关	
	下午	文化交流	行走中的文化课堂——参访日本历代皇帝住所皇居，站在二重桥上一览东京都风光。
		文化交流	行走中的文化课堂——参访日本现代文化代表地：台场、丰田博物馆、日本科学未来馆。
DAY2	上午	理论学习	开营仪式 召开开营仪式，欢迎学员并介绍课程安排。
		参访交流	参访联合国大学总部、联合国大学可持续发展高等研究所、联合国儿童基金会东京办公室、联合国工业发展组织投资和技术促进办公室和联合国世界旅游组织亚太地区支持办公室等，带领学员深度参访国际组织，感受国际组织工作日常。
	下午	理论学习	联合国基础知识讲座 内容：联合国系统框架、结构与治理讲座
		理论学习	可持续发展专题讲座一 内容：围绕“变革性技术及其发展——以人工智能为例”主题分享交流，带领学员领略前沿科技发展现状，共同展望未来发展前景
DAY3	上午	理论学习	可持续发展专题讲座二 内容：围绕“技术与数字包容中的性别平等”主题分享交流，以多学科视角引导学员思考性别平等与包容性发展的交互作用。
		理论学习	可持续发展专题讲座三 内容：围绕“联合国安全理事会的使命与作用”主题分享交流，介绍联合国安理会在维护和建设世界和平中的使命与贡献。
	下午	理论学习	可持续发展模拟多边谈判——理论储备 内容：联合国大学官员将为学员介绍多边谈判的职能、作用与流程，帮助学员了解全球人工

			智能治理概况。学员进行材料准备，为模拟多边外交谈判做准备
		理论学习	联合国职业道路讲座 内容：分享联合国的日常工作及相关经历
DAY4	上午	实践体验	可持续发展模拟多边谈判——实践体验 内容：在联合国大学官员的指导下，学员进行模拟多边谈判，并起草一份关于人工智能治理的国际文书
	下午	结营仪式	结营仪式 结课展示及证书颁发
DAY5	上午	参访交流	名校探访——参访早稻田大学，了解学校历史、专业、办学条件及招生标准等。
		文化交流	行走中的文化课堂——参访早稻田大学历史博物馆，感受“大学本身即是一个博物馆”的独特构想；参访村上春树图书馆，了解村上春树其人其事，品味其作品文化魅力
	下午	参访交流	名校探访——参访东京大学，了解学校历史、专业、办学条件及招生标准等，在安田讲堂感受“内田歌德”的建筑魅力
		文化交流	行走中的文化课堂——参访东京国立博物馆，在珍贵文物与精美艺术品中感受日本深厚的文化底蕴。
DAY6	上午	文化交流	行走中的文化课堂——参访东京塔，感受日本传统建筑 and 现代设计融合的魅力。
		文化交流	行走中的文化课堂——参访银座，亲身体会日本现代高速发展的繁华与时尚交融。
		文化交流	行走中的文化课堂——参访明治神宫，在现代日本文化和传统信仰的交汇点上感悟历史的厚重。
	下午	文化交流	行走中的文化课堂——参访秋叶原，体察日本信息产业特点。
		文化交流	行走中的文化课堂——参访浅草寺，体验江户时代的日式祈福文化。
		文化交流	行走中的文化课堂——参访东京晴空塔，在“世

			界第一高塔”饱览东京风景。
	晚上	实践体验	完成实训日志
DAY7	上午	返程	东京机场出发
	下午	抵达	抵达中国

注：具体行程以实际出发为准

东南亚·国际胜任力线下实践培优营

一、实训营介绍

东南亚·国际胜任力线下实践培优营由东南亚教育部长组织（SEAMEO）主办，将带领学员参访东南亚教育部长组织等国际组织，与国际组织官员面对面交流，深入了解各国际组织的使命、人才素质模型和需求人才的核心素养，并提升跨文化沟通力、国际理解力和全球胜任力，为赴国际组织实习任职打下坚实基础。同时，学生将前往海湾能源开发公众有限公司和华为泰国公司参观，深度了解企业如何践行可持续发展目标。

二、实训营优势

1. 资深专家授课-与国际组织官员、经验丰富的外交官和专家近距离交流。

2. 深度参访-实地参访东南亚教育部长组织、东南亚教育部长组织高等教育发展区域研究中心(SEAMEO RIHED)、联合国教科文组织（UNESCO）、联合国亚洲及太平洋经济社会委员会（ESCAP），深入了解联合国可持续发展目标（SDGs）的实施路径，积累实践经验。

3. 未来发展-通过理论与实践相结合的学习模式，提升跨文化沟通能力、团队协作能力，锻炼解决全球性问题的思维，成为具备国际竞争力的复合型人才。

4. 文化探索-全面体验东南亚文化和风土人情。

三、实训营基本信息

1. 营期：2025年8月3-9日，共7天。
2. 规模：36人/期。
3. 境外实训地点：泰国曼谷。
4. 实训提供单位：东南亚教育部长组织
5. 费用：19800元/人，包括报名费用（5000元/人）、食宿及境外交通费用、课程费用、人文考察费用、境外保险费用、活动物料费用等，不包括签证费用和国际旅费。
6. 授课形式：境内线上+境外线下。
7. 授课语言：全英语教学。

四、课程学习提供单位简介

东南亚教育部长组织

东南亚教育部长组织是一个政府间组织，其成员包括东南亚的多个国家教育部或相关政府机构，旨在通过组织会议、研讨会、培训等活动，促进东南亚地区的教育发展与合作。东南亚教育部长组织还通过提供教育援助和资助，帮助成员国获取教育资源、提升教育质量。

五、成果收获

1. 由国际组织颁发的结业证书。
2. 优秀学员将获得国际组织官员推荐信。
3. 优秀学员将获得知名企业泰国分部的内推机会。
4. 优秀学员将获得国际组织实习机会。

六、食宿行

1. 住宿标准：三星或同级酒店，2人/间，含早餐。
2. 午餐和晚餐餐标：特色餐及中餐。

3. 境外全程大巴接送，保证学员交通安全。

东南亚·国际胜任力线下实践培优营 日程安排（拟）

日期	时间	主题	内容
DAY1	全天	出发赴曼谷	前往泰国曼谷+酒店入住
DAY2	上午	文化交流	<p>行走中的文化课堂：大皇宫参观</p> <p>1.大皇宫，参观作为历代皇宫保存最完美、规模最大、最有民族特色的皇宫；</p> <p>2.玉佛寺，泰国最著名的佛寺，玉佛由一块翡翠雕琢而成，是泰国三大国宝之一。</p>
	下午	文化交流	<p>行走中的文化课堂：曼谷地标参观</p> <p>1. 丹嫩莎多水上市场,这是一个和当地居民生活有着密切联系的场所,小船与水乡居民的住宅,构成了一幅令人深感亲切而又典型的曼谷印象画卷。</p> <p>2.美功铁道市场,体验泰式风情的市集文化——在火车轨道两侧分布的集市。</p>
DAY3	上午	理论学习	东南亚教育部长组织（SEAMEO）欢迎致辞及概况介绍
		理论学习	<p>SEAMEO 课程：区域教育合作的创新与实践（一）</p> <p>区域教育合作中的创新方法；</p> <p>SEAMEO 在推动教育公平和包容性方面的实践案例。</p>
		理论学习	<p>SEAMEO 课程：东南亚教育中的文化与多样性管理</p> <p>1. 东南亚教育文化的多样性与包容性；</p> <p>2. 如何通过教育促进文化理解与和平发展；</p> <p>3. 案例分享:文化多样性如何体现在</p>

			SEAMEO 的教育项目中。
	下午	参访交流	<p>国际组织参访：泰国教科文组织（UNESCO）参访</p> <p>深入了解其在泰国推动教育普及与质量提升、助力文化遗产保护以及促进科学研究合作等方面的重要举措与成果。</p>
		文化交流	<p>行走中的文化课堂：泰国国家博物馆参观</p> <p>参观镇馆之宝兰甘亨王石碑，泰国文字最早的书面记录之一。</p>
DAY4	上午	理论学习	<p>东南亚教育部长组织高等教育发展区域研究中心（SEAMEO RIHED）讲座：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SEAMEO RIHED 的历史与主要职能； 2. SEAMEO RIHED 在推动高等教育改革中的关键作用。
		理论学习	<p>SEAMEO 课程：高等教育国际化与当代大学生</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 高等教育国际化与学生的跨文化成长； 2. 全球化背景下高等教育国际化的必要性； 3. 跨文化能力培养对大学生的意义。
		理论学习	<p>SEAMEO 课程：区域教育合作的创新与实践（二）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 高等教育区域合作的机遇与挑战； 2. 学生如何从区域合作中获得个人和职业发展的机会； 3. 东南亚未来人才培养的战略方向。
	下午	理论学习	<p>联合国亚洲及太平洋经济和社会委员会（ESCAP）讲座</p> <p>ESCAP 组织介绍及 ESCAP 如何促进区域社会经济发展</p>

		参访交流	国际组织参访：联合国亚洲及太平洋经济和社会委员会（ESCAP） 深入了解其作为联合国在亚太地区促进经济、社会与环境发展，推动区域合作与一体化进程的重要作用。
DAY5	上午	参访交流	名校探访：泰国国立法政大学 泰国第二古老的大学，有“总理的摇篮”别称。
	下午	参访交流	名校探访：兰实大学 中国教育部留学监管机构优先推荐的泰国高校之一，学校注重文化与学术并重，为学生提供多样化学习机会。
DAY6	上午	参访交流	名企参访：海湾能源开发公众有限公司 了解公司的三个核心业务：能源业务、基础设施和公用事业业务和数字业务，思考中国可持续未来的转型方向。
	下午	参访交流	名企参访：华为泰国公司 中国企业在海外的代表企业，是技术创新者、行业先锋，引导学生思考未来的就业方向。
	晚上	实训营总结	学员交流体会、收获、对继续深造和未来职业的规划。
DAY7	全天	返程	返回中国，抵达国内。

注：具体行程以实际出发为准

绿音未来·中国青年国际气候模拟峰会实训营

一、实训营介绍

绿音未来·中国青年国际气候模拟峰会实训营将带领学员走进联合国大学欧洲教务中心（UNU-Vie）、环境与人类安全研究所（UNU-EHS）、联合国教科文组织（UNESCO）等7个核心机构，开展联合国气候变化大会缔约方会议（COP）的模拟演练，并与气候变化领域的专家深入沟通，增进对相关国际组织、国际会议和国际事务的了解，提升谈判能力。学员还将走进国际音乐理事会（IMC）参加模拟面试，真实还原国际组织的招聘流程，了解国际组织的人才需求与专业技能要求，积累人脉资源。

二、实训营优势

1. 资深专家授课-与联合国官员、国际组织专家、经验丰富的外交官近距离交流，汲取前沿知识与实践经验。
2. 深度参与全球治理-参访联合国大学和国际音乐理事会，沉浸式体验联合国气候变化大会，探讨并提出全球气候问题的应对之道。
3. 能力提升-在模拟谈判中锻炼国际化思维，提升跨文化沟通能力、辩论技巧和团队领导力；通过国际组织模拟面试深入了解国际组织对人才的要求和考察流程。
4. 未来发展-获得国际组织颁发的结业证书，优秀学员还将获得联合国官员推荐信，助力留学名校及申请国际组织实习与工作。

三、实训营基本信息

1. 营期：2025年6月2日-7月19日，共40天。其中线上课程：6月2-30日；线下实训：7月9-19日。

2. 规模：36人/期。

3. 境外实训地点：法国巴黎、比利时布鲁塞尔及德国波恩。

4. 课程学习提供单位：联合国大学欧洲教务中心
(UNU-Vice Rectorate in Europe)

5. 费用：56800元/人，包括报名费用（5000元/人）、食宿及境外交通费用、课程费用、人文考察费用、境外保险费用、活动物料费用等，不包括签证费用和国际旅费。

6. 授课形式：境内线上+境外线下。

7. 授课语言：全英语教学。

四、课程学习提供单位简介

联合国大学欧洲教务中心

联合国大学（United Nations University）是联合国下设的国际大学，以为世界和平和人类进步作贡献为宗旨的国际性大学。联合国大学在世界范围内设立了13个研究培训中心，其宗旨是致力于实现《联合国宪章》规定的和平与进步，研究联合国及其各个机构所关心的有关人类生存、发展和福利等紧迫问题。

联合国大学欧洲教务中心（UNU-ViE）是联合国大学系统中除日本总部以外唯一的教务中心。它协调支持联合国大学在全世界的机构发展，通过开展系列活动和项目，分享专业知识，促进联合国大学与联合国（特别是与波恩的联合国

机构)之间的合作。除研究外,联合国大学欧洲教务中心还致力于教育和教学,它与波恩大学联合开办了多种硕士学位课程。

五、成果收获

1. 由联合国大学颁发的线上课程结业证书。
2. 由联合国大学颁发的模拟气候峰会结业证书。
3. 优秀学员有机会获得联合国大学官方推荐信。
4. 优秀学员将获得国际组织实习机会。
5. 优秀学员有机会获得参访联合国气候变化大会 COP 30 的机会。

六、食宿行

1. 住宿标准:三星或同级酒店,2人/间,含早餐。
2. 午餐和晚餐餐标:特色餐及中餐。
3. 境外全程大巴接送,保证学员交通安全。

绿音未来·中国青年国际气候模拟峰会实训营 日程安排（拟）

日期	时间	主题	内容
线上课程阶段			
6月2-30日	/	理论学习	主题（一） 1.国际组织与国际组织人才画像； 2.国际组织求职简历及求职信撰写。
			主题（二） 1.国际组织求职与投递申请； 2.国际组织面试指导与注意事项。
			主题（三） 1.《联合国气候变化框架公约》（UNFCCC）与联合国气候变化大会缔约方会议（COP）； 2.气候峰会主要谈判议题； 3.主要缔约方及其角色； 4.联合国气候峰会会议流程、规则以及高级别谈判。
境外线下实训阶段			
DAY1	全天	出发赴巴黎	前往法国巴黎+酒店入住。
DAY2	上午	文化交流	行走的文化课堂--参观世界上最古老、最著名博物馆之一的卢浮宫，感受闻名于世的古典绘画和雕刻，了解法国文艺复兴时期珍贵的艺术和文化。
	下午	文化交流	行走的文化课堂--参访巴黎政治学院（Sciences Po），了解这所世界顶尖社科类大学的建校历史、院系设置及专业特色等。

DAY3	上午	参访交流	国际组织参访：联合国教科文组织 联合国教科文组织致力于推动各国在教育、科学和文化领域开展国际合作，以此共筑和平。
	下午	参访交流	国际组织参访：国际音乐理事会 参与模拟面试，真实还原国际组织的招聘流程，与在职官员和专家面对面交流，了解国际组织的人才需求与专业技能要求。
DAY4	上午	文化交流	行走的文化课堂--参观法国的文化象征及地标性建筑埃菲尔铁塔和凯旋门，游走在香榭丽舍大街，感受巴黎的城市魅力和浪漫。
	下午	抵达比利时布鲁塞尔	巴黎出发前往布鲁塞尔，抵达后入住酒店。
DAY5	上午	文化交流	行走的文化课堂--游览布鲁塞尔标志性建筑及雕塑，大广场，撒尿小童和原子塔，体验比利时的文化特色。
	下午	抵达德国波恩	布鲁塞尔出发前往德国波恩，抵达后入住酒店。
DAY6	上午	参访交流	国际组织参访：联合国大学（UNU）、联合国大学欧洲教务中心（UNU-ViE）、环境与人类安全研究所（UNU-EHS）了解相关国际组织的历史及职能。
		理论学习	联合国系统及联合国可持续发展目标讲座，了解联合国基本框架和可持续发展目标。
	下午	文化交流	行走的文化课堂--波恩老城观光，参观大教堂、老市政厅、集市广场和泊波尔斯多夫宫，深入体验波恩的历史和文化。 参访波恩大学，了解学校历史、专业、办学条件及招生标准等。
DAY7	上午	参访交流	国际组织参访：联合国志愿人员组织（UNV）、联合国信息中心（UNRIC）

			学习国际组织如何协调各国力量应对全球性问题。
		理论学习	联合国大学欧洲教务中心及联合国大学环境暨人类安全中心官员致欢迎辞，介绍联合国大学的基本情况。
		理论学习	“我”在联合国气候大会的讲座一：学者参与 COP 的视角 邀请环境保护组织创始人进行《参与 COP 的感受与心得》的分享
	下午	理论学习	1.联合国系统及联合国工作指南讲座 由联合国官员进行《国际组织人才画像及国际组织就业辅导》专项讲座。 2.“我”在联合国气候大会系列讲座二：青年人参与 COP 的视角 邀请联合国大学优秀毕业生进行《青年 COP 参与及气候行动》分享。
DAY8	上午	参访交流	参访交流-联合国信息中心（UNRIC）、《联合国气候变化框架公约》秘书处 系统了解全球议题的讨论机制与解决流程。
		理论学习	联合国气候变化框架公约秘书处代表分享 1. 秘书处的视角及在气候问题上的作用； 2. 如何进行多边谈判； 3. COP30 前瞻。
		理论学习	气候峰会模拟流程分享及答疑
	下午	文化交流	前往科隆，参观科隆大教堂，体验科隆的历史和文化。
DAY9	上午	实践体验	气候峰会一：温室气体减排（一） 沉浸式的模拟体验联合国气候变化大会，掌握国际事务知识和谈判技巧。

	下午	实践体验	气候峰会模拟一：温室气体减排（二） 沉浸式的模拟体验联合国气候变化大会，掌握国际事务知识和谈判技巧。
DAY10	上午	实践体验	气候峰会模拟二：气候适应（一） 沉浸式的模拟体验联合国气候变化大会，掌握国际事务知识和谈判技巧。
	下午	实践体验	气候峰会模拟二：气候适应（二） 沉浸式的模拟体验联合国气候变化大会，掌握国际事务知识和谈判技巧。
		返程	返回中国
DAY11	全天	抵达国内	

注：具体行程以实际出发为准

从联合国总部到美国顶尖学府：青年梦想启航营

一、实训营介绍

从联合国总部到美国顶尖学府·青年梦想启航营邀请联合国训练研究所（UNITAR）官员、高校学者等为学员授课，将带领学员参访联合国总部，以及哈佛大学、耶鲁大学、哥伦比亚大学、纽约大学、波士顿大学、麻省理工学院、普林斯顿大学，东北大学 8 所世界名校，帮助学员深入了解联合国的职责与用人需求、世界名校的情况与申请要点等内容，并感受多元文化的魅力。

二、实训营优势

1. 提升国际胜任力-通过线上课程与国际组织实地参访，深入了解联合国各组织职责与人才需求，拓展全球视野，提升跨文化交流、问题解决及团队协作能力。

2. 未来规划-参访美国知名学府，与学校老师及学长学姐交流，深入了解学校申请要点及优势学科，精准规划留学路径，提升名校申请竞争力。

3. 文化探索-深度游览纽约和波士顿的人文景观，参加丰富的文化活动，了解和感受美国的风土人情和多元文化魅力。

4. 全程安全护航-全程安排大巴接送，经验丰富的带队老师全天候陪伴，每日同步学员动态，确保安全无忧。

三、实训营基本信息

1. 营期：7 月 17 日-8 月 5 日，共 19 天。线上课程：7 月 17-23 日；线下实训：7 月 25 日-8 月 5 日。

2. 规模：36 人/期。
3. 境外实训地点：美国纽约及波士顿。
4. 课程学习提供单位：联合国训练研究所（The United Nations Institute for Training and Research）。
5. 费用：52800 元/人，包括报名费用（5000 元/人）、食宿及境外交通费用、课程费用、人文考察费用、境外保险费用、活动物料费用等，不包括签证费用和国际旅费。
6. 授课形式：境内线上+境外线下。
7. 授课语言：全英语教学。

四、实训提供单位简介

联合国训练研究所纽约办事处

联合国训练研究所（UNITAR）于 1963 年成立，是联合国大会直属的最高级别事务执行机构，主要承担联合国系统中的训练和研究两项职能。该研究所最初的总部设在纽约，并于 1993 年将总部迁往瑞士日内瓦。设有 3 个外派办事处（美国纽约、日本广岛、德国波恩）、2 个项目办公室（尼日利亚哈科特港、南苏丹朱巴）、21 个附属培训中心（CIFAL 全球网络）。

联合国训练研究所宗旨与职能是加强联合国在维持和平与安全、促进经济与社会发展方面的有效性，对从事多边和双边活动的外交和外语人才进行培训，对与联合国职能与目标有关的问题进行研究，重点是为成员国提供培训。联合国训练研究所每年在全球开展近 500 期培训与活动，参与者约 5 万人，包括各国外交官、政府官员、外事培训机构工作

人员、大学生等，其师资主要来自联合国相关机构和相关领域知名专家。

联合国训练研究所纽约办事处致力于使相关成员了解联合国并具备为联合国作出贡献的能力。办事处重视满足发展中国家和最不发达国家人员的需要，向他们提供在联合国系统内有效运作所必需的知识和能力。

五、成果收获

1. 构建完整的国际组织基础知识框架。
2. 开拓国际视野、增强国际胜任力。
3. 获得由联合国训练研究所颁发的参与证书。
4. 助力美国顶尖学府的留学申请。

六、食宿行

- 1.住宿标准：三星或者同级酒店，2人/间，含双早。
- 2.午餐餐标：特色餐及中餐。
- 3.境外全程大巴接送，保证学员交通安全。

从联合国总部到美国顶尖学府：青年梦想启航营 日程安排（拟）

日期	时间	主题	内容
线上课程阶段			
7月17-23日	全天	理论学习	国际视野线上课程： 联合国训练研究所老师讲授国际组织知识学习、国际组织技能训练、国际公务员职业素养培养、国际公务员职业规划等不同主题课程，深入讲解联合国各组织职责和用人要求，拓展学员的国际视野。
境外线下实训阶段			
DAY1	上午	抵达纽约	抵达美国纽约+酒店入住
	下午	文化交流	行走中的文化课堂：纽约地标参观 1. 参观纽约三一教堂，见证纽约三个多世纪的风云变迁； 2. 到访《蜘蛛侠》和《蒂凡尼早餐》取景地——纽约公共图书馆，回味经典电影魅力。 3. 参观西方金融中心——华尔街，参观“华尔街铜牛”雕像，了解美国金融中心的发展； 4. 漫步布鲁克林大桥，欣赏壮丽落日。
DAY2	上午	名校参访	名校探访—普林斯顿大学 由在校生带领进行校园参观，了解学校历史、专业、办学条件及招生标准等。
	下午	文化交流	行走中的文化课堂： 1. 参观世界上最大的艺术博物馆——纽约大都会艺术博物馆，了解从古至今的艺术领域和世界各地的艺术历史；

			2. 走进已有接近 150 年历史的中央公园，感受不拘形式的设计风格。
DAY3	上午	开营仪式	开营仪式 在联合国大楼里召开开营仪式，欢迎学员并介绍课程安排。
	下午	理论学习	联合国总部参访 参观安全理事会会议厅，托管理事会会议厅，经济和社会理事会会议厅，以及联合国大会会议厅等，并参观部分成员国赠送联合国的国礼以及未对游客开放的区域。
DAY4	上午	理论学习	UNITAR 课程 联合国训练研究所经验分享讲座和联合国青年经验分享。
	下午	名校参访及文化交流	名校探访—纽约大学 由招生办老师带领进行校园参观，了解学校历史、专业、办学条件及招生标准等。 行走中的文化课堂： 高线公园：一个位于纽约曼哈顿中城西侧的线性空中花园，是国际设计和旧物重建的典范。
DAY5	上午	名校参访	名校探访—哥伦比亚大学 由招生办老师带领进行校园参观，了解学校历史、专业、办学条件及招生标准等。
	下午	文化交流	行走中的文化课堂： 1. 参观时报广场和第五大道，在色彩绚烂的霓虹灯和街头艺人中，感受纽约曼哈顿繁华的商业中心。 2. 时报广场，是美国纽约市曼哈顿的一块繁华街区，被称为“世界的十字路口”。

			<p>3. 在洛克菲勒中心感受高低错落的建筑群分布魅力。</p> <p>4. 帝国大厦，是美国纽约的地标建筑物之一，是世界最高建筑地位最久的摩天大楼（1931-1972 共 41 年）</p> <p>5.自由女神像，乘坐游船游参观纽约最具代表性国家纪念碑。</p>
DAY6	上午	名校参访	<p>名校探访—耶鲁大学</p> <p>由招生办老师带领进行校园参观，了解学校历史、专业、办学条件及招生标准等。</p>
	下午	抵达波士顿	纽约出发前往波士顿
DAY7	上午	名校参访	<p>名校探访—波士顿大学</p> <p>由招生办老师带领进行校园参观，了解学校历史、专业、办学条件及招生标准等。</p>
	下午	名校参访及文化交流	<p>名校探访—麻省理工学院</p> <p>由招生办老师带领进行校园参观，了解学校历史、专业、办学条件及招生标准等。</p> <p>行走中的文化课堂：在多彩建筑风格集大成者——卡普里广场感受多样建筑理念；在波士顿最好的购物街——纽伯里街体味繁华与静谧的平衡。</p>
DAY8	上午	名校参访	<p>名校探访—哈佛大学</p> <p>由哈佛大学在校生带领进行校园参观，了解学校历史、专业、办学条件及招生标准等。</p>
	下午	文化交流	<p>行走中的文化课堂：波士顿地标参观</p> <p>1. 在历史纪念碑聚集地——波士顿公园体验“城市绿洲”的魅力；</p> <p>2. 穿行自由之路 16 处独具特色的文化遗迹，感悟历史厚重。</p>

DAY9	上午	名校参访	名校探访—东北大学 由东北大学在校生带领进行校园参观，了解学校历史、专业、办学条件及招生标准等。
	下午	文化交流	行走中的文化课堂：波士顿地标参观 漫步波士顿海湾步行道，欣赏海天一色的美景。
	晚上	实训营总结	学员交流体会、收获、对继续深造和未来职业的规划。
DAY10	全天	返程	返回中国
DAY11	全天	抵达	抵达国内

注：具体行程以实际出发为准