



## 从紧张孤独到独立应对

## 留学英国的正确打开方式

□ 刘紫雯

去年9月,李梦玮入读英国谢菲尔德大学,攻读国际公共与政治传播专业的研究生。回顾这一年的留学生涯,李梦玮笑笑说“是从紧张孤独到独立应对”。

## “从未想过会那么想家”

李梦玮在大二下学期就确定要出国留学,也得到了家人的支持。刚到英国时,日子过得很充实。“虽然要一个人买菜、做饭、洗衣服,但是以前在家从来没有做过,还觉得挺充实的。”李梦玮说。

不过这种充实的日子并没有持续多久,开学约1个月之后,李梦玮就感到有些苦闷。

“相比于料理琐事,更让人难受的是陌生环境带来的孤独。当地人很热情,我周围也有不少中国学生,但离家太远了,还是觉得孤独。”李梦玮说,只有身处国外才能感受到自己作为一个个体的存在,“中国留学生刚来时都挺孤独,朋友圈发的那些热闹的生活照很大一部分都是‘照骗’”。

日前,新东方在京发布《2019中国留学白皮书》。调研数据显示,艺术留学呈现出四大特点。

第一,艺术留学目的国以英美为主,欧亚国家上升明显。

据新东方前途出国副总裁郝斌介绍,美国拥有成熟的文化艺术产业,因此成为了中国艺术留学生的主要选择;英国则以其艺术学术的创新,同样成为中国留学生青睐的留学目的地之一。

“随着申请人数的增多,近几年中国学生选择的国家也变得更加多元。荷兰、芬兰、日本、韩国等国家的艺术院校,逐渐成为艺术设计类专业学生的选择。”郝斌说。

毕竟没有人愿意让别人看到自己凄惨的那一面。”

李梦玮是一个坚强的姑娘,并未沉浸于伤感的情绪中,而是逐渐调节自己的状态,适应新的环境。“毕竟年轻嘛,年轻人适应力都挺强的。”她笑着说。

不过李梦玮也提到,虽然适应了新的环境,但身处异国的思乡之情却不易排解。“我没想到自己会那么想家。”她回忆说,有一次为了缓解课业压力,去了附近的一家中餐馆。她点了一碗羊肉面,一边吃面一边和父母视频。“我发现面条里有切成片的当归,就夹起来给爸妈看,我爸就说:‘当归当归,吃到当归就是应该回家了。’当时我的眼泪就流出来了。也是在那一刻,我突然明白了什么是思乡。”

## “时间不够用”

想家的时候,李梦玮会和爸妈、男朋友聊天,或去健身房锻炼,或者看看综艺节目

目和电视剧。“娱乐和运动是排遣思念的好方法,会让人轻松很多。”李梦玮说。

李梦玮表示,除了家人朋友之外,最想念的就是中国菜。“我常吃的是炸鱼、薯条、汉堡和咖啡,觉得还是国内的饮食好。”李梦玮说,“我现在最想吃的就是火锅、麻辣烫和烤串,一想口水都要流下来了。”

李梦玮在国外学会一项新技能——做珍珠奶茶,“英国的奶茶太贵了,中杯就要30多元人民币,不划算,所以一般都是自己买珍珠和牛奶来做。”

除了会不时想家之外,李梦玮已经适应了国外的大学学习生活,也找到了学习窍门。她告诉记者,研究生阶段,需要完成课题、论文、报告,为了防止课业积压顾此失彼,在学期开始就整理好各门课程的时间表,设定好事项提醒,一开学就快马加鞭往前赶学习进度。

“每天都要写论文,如果不提前规划好,彻夜不眠都来不及。留学期间,我最大的感

受是时间不够用。”李梦玮说。

## 学会独处是最大改变

谈及留学的心路历程,李梦玮说:“这一路的心情起伏,不过好在都过来了。”

她表示,尽管学到新知识很开心,但是真的很累,“我们需要不停地写论文,甚至连假期的时间也用上了,所以我希望在硕士毕业后先回国就业。”

在英国这一年,李梦玮觉得自己最大的改变是学会了独处。“因为大家都是各学各的,这很考验学生自主学习的能力。同时,要想提高学习效率,就需要静下心来。”李梦玮说,“留学期间,我并没有时间去交朋友。”

这一年的留学经历,对李梦玮来说非常珍贵。这段时光带给她转变,也让她成长。“主要是心态变了。”她说,“靠天靠地不如靠自己。学会独处,才能学会成长;学会思考,才能把握未来。”

(选自《人民日报海外版》)

## 艺术留学呈现四大特点

□ 薛梓

第二,中国学生申请的热门艺术院校集中在英国伦敦和美国纽约。

白皮书显示,学生们意向申请的热门艺术院校中,排在前五位的院校均位于伦敦和纽约。比如,英国的伦敦艺术大学以及美国的帕森斯设计学院、罗德岛设计学院、纽约视觉艺术学院、普瑞特艺术学院等颇受中国学子欢迎,成为热门院校。

“美国的这4所学校有一个共同点,都是综合性较强的设计学院,涵盖了众多艺术设计专业,学生可以在学习过程

中获得很多交叉学科知识,丰富自己的学习经历。”郝斌说。

第三,研究生留学群体逐年上升。

据郝斌介绍,来自新东方旗下艺术留学机构斯芬克国际艺术教育的申请数据显示,前几年选择出国就读艺术专业本科的学生更多。如今,选择出国读研究生的学生逐年上升,其占比从5年前的30%,到今年已上升到约50%。

第四,申请专业更为多元。

白皮书显示,从艺术类

留学生的专业选择分布来看,占比最多的为服装设计,其次是平面设计、景观设计、工业设计。而从近5年来专业选择占比分布的动态变化来看,选择服装设计和平面设计的占比呈下降趋势;与此同时,选择电影、动画设计、工业设计、景观设计等专业的占比均呈上升趋势。

“可见中国学生在专业选择方面更加多元和均衡。他们的专业选择与我国的经济和产业发展息息相关,从专业选择的倾向上我们可以看到,与影视、娱乐、文创产业相关的专业成为越来越多中国学生的选择。”郝斌说。

(选自《人民日报海外版》)

加拿大中国留学生郑琳瑶:  
每一种体验都让我成长

□ 刘奇

郑琳瑶正在加拿大菲莎河谷大学读经济学,马上就要读大四了。郑琳瑶热爱美食、喜欢体验不同国家的生活和文化。除此之外,她特别爱好表演。

攻读经济学  
但更喜欢拍戏

比起其他在海外的学子,郑琳瑶回国的次数更多。几乎每逢假期或空闲时间,她就会跟着剧组拍戏。2017年,郑琳瑶在电影《网红是怎样炼成的》中扮演一名导演。从初中的时候在《节振国传奇》中表演了大约1分钟开始,郑琳瑶知道自己真的很喜欢演戏。后来出国读大学虽然选择了经济学专业,但

是她始终都没有放弃演戏这个爱好。

“第一次拍戏的时候是夏天。拍戏之前我去剧组探班,看到演员在7月份穿着棉衣,每一场戏结束后都满头大汗。”郑琳瑶说。第一次进剧组的时候,她才读初中。那个时候她只是懵懵懂懂觉得演戏很有趣,那次探班让她知道了演员这个行业并不只是表面上的光鲜亮丽。

拍过十几场戏的郑琳瑶比起其他中国留学生,更喜欢表现自己。她说:“到国外以后,很多中国学生口语不是很好,更不用说上台讲话或者进行演讲了。相反,我很享受舞台带给我

的感觉。虽然我的口语也不是特别出色,但是参加演讲之类的活动我都充满自信。”

做志愿者  
让她更有责任心

大二结束的时候,郑琳瑶报名参加了一个美国圣地亚哥夏令营活动。她作为志愿者助教,为参加夏令营的孩子提供无偿服务。“我很喜欢体验不同国家的文化和生活。但是旅行又往往走马观花,不能很好地体验当地的风土人情,所以我就选择了这种方式。”郑琳瑶说。

郑琳瑶的搭档是一位看起来很严肃沉稳的老师。口语不

是很好的她跟这位老师交流的时候很担心对方听不懂。但这位老师在跟她讲话时会很贴心地放慢语速,并且提前给她课件,让她可以充分准备。

志愿者不但负责帮助授课老师进行教学,还要做厨师和服务员,负责学生的饮食起居。每天10个小时的工作也让郑琳瑶和其他志愿者崩溃过。“工作了一个月以后,我们都快不行了,压力太大了。每天每名志愿者要照顾100个学生,10个小时里里外外忙活,真的让人受不了。”郑琳瑶说,“但是我们一起抱怨之后,第二天还是照样完成自己的工作。参加夏令营的都是初高中的学生,他们经常会送给我们小礼物、家乡的特产等,让我们的心情也好了很多。”

(选自《人民日报海外版》)

海外生活  
这些行为不要做

□ 韩辉

海外生活真是不容易。远隔故乡、语言不通、习俗不熟、规矩不懂,经常莫名其妙就闹乌龙。

日前,在纽约州留学的张某向中国驻纽约总领事馆求助。称自己因琐事与同学发生争吵,竟然被校医送到了精神病院。纽约总领事馆也表示,已经接到过多起中国公民因自身表现被强制送精神病院诊治的求助案例。

说话不注意,  
你就有可能成为“精神病人”

据报道,美国对“精神病人”的处置十分严肃,各州均有为精神病人提供救助的法律规定。

日常生活中,美国大学对待学生患精神疾病的情况往往更加小心谨慎。校医评估学生可能存在精神异常的,一般会在第一时间将其送到精神病院诊治,以确保其人身安全。学生的精神状态、言行举止都是校医当时做出判断的重要依据。

纽约州的《心理健康法》规定,当事人一旦被强制送到精神病院,即便其精神没有问题,留观期内未经医生同意也无法出院。

类似的案例还有很多,对于这种现象,在海外生活的华侨华人以及留学生们需要高度重视。生气也要保持理智,千万管住自己的嘴!

2017年11月,华盛顿大学的一名中国留学生去小区管理处填维修单。因为心情不好,在跟小区管理员讨论家里物品维修时发生争执。

管理员虽然察觉到她的精神状态不好,但并没有把她送回家,也没通知室友或紧急联系人,而是直接打了911。报警后,该留学生被当作有精神问题,直接被送进了医疗中心。

一对夫妻前往纽约旅游,在旅馆外因争吵推搡起来,引起了两名路人的注意并报警。警方到场后,男方被以涉嫌家暴罪名被捕,面临第二天保释、出庭、聘请律师等费时伤财的司法程序,原定回国行程也不得不推迟。

经过此事,夫妻双方都受到了深刻教训,追悔莫及。

## 中国使领馆提醒:

## 避免无心之失导致不必要的麻烦

中国驻纽约总领馆表示,在接到被送精神病院的众多求助案例中,其中有人经诊断确需专业治疗,入院后得到及时救治。也有人因未控制好情绪与人激烈争吵,出现不当言行或沟通误解,被怀疑患有精神疾病而送医检查。

我们在情急之下脱口而出的一些话,在自己看来可能无比正常,也鲜有人当真。不过,在国外,任何带有威胁、恐吓的话都有可能带来麻烦,甚至成为呈堂证供。

(节选自《华侨华人》)



中国驻纽约总领事馆