留学指南

载梦出发,迎接新学期

出国留学是一项复杂的“系统工程”,从学业准备到跨文化交际能力提升,从心理建设到个人安全、健康防护,家长和学子都会密切关注其中的注意事项。

日前,教育部留学服务中心线上举办留学版“开学第一课”,邀请有经验的留学生、相关领域专家等线上授课,为拟出国学生送上开学指南。

收下学长学姐的行前秘籍

怀着兴奋的心情,学子们即将出发,而行李准备对于顺利展开新生活十分重要。就读于美国南加州大学的吴昱忻向大家介绍了行李注意事项。他说:“美国对入境人员携带物品有限制,比如一些食品、动植物制品可能违规,大家可以登录官方网站查看禁止、限制携带物品的具体说明。其实在美国当地也能买到许多中国食品、生活用品,大家不必出于担忧携带太多东西。”

“如果是独自一人出发,我不推荐大家带过多箱子。”美国约翰霍普金斯大学李辰霏回忆了自己的经历,“我曾经带了4个行李箱去美国,在机场感到寸步难行。我建议大家最多带2个大箱子、1个小箱子,并且最好选择直达美国目的地城市的航班,避免重新托运行李,省去不少麻烦。”

到澳大利亚留学,出发前该携带什么物品呢?就读于澳大利亚悉尼大学的李嘉慧提醒大家,澳大利亚对于入境所携带的物品限制相对比较多,大家在出行前要注意查询。

教育部留学服务中心供图

李嘉慧说:“在飞机落地前,机上的空乘人员会向所有外国旅客发放入境旅客登记卡,从中国飞往澳大利亚的航班通常都会提供中英两个语言版本的入境登记卡,但是必须使用英文填写卡片上的所有信息。如果没有进行正确及时的申报,将有可能面临澳大利亚政府严厉的民事处罚。因此进入澳大利亚时务必事先检查自己的行李,避免携带存在安全隐患的物品,并且按照相关要求在入境旅客登记卡上勾选相应的物品进行申报。”

李辰霏还分享了电话卡和银行卡的行前准备事项,她说:“美国的手机运营商有多种,大家可以根据自己适用的套餐选择。有的运营商和国内商家合作,可以在出发前就把手机卡寄到家中,这样同学们落地美国可以直接使用,相当方便。对于银行卡,我建议大家在国内先办一两张Visa卡,到了美国后去当地银行办理储蓄卡和信用卡,这是因为有时使用美国当地银行的账户付款时可以省下一笔手续费。”

此外,李嘉慧介绍了在澳大利亚的住宿选择:“在澳大利亚留学有3种住宿类型:第一种是学生公寓,这里有各类品牌连锁学生公寓,大多临近校园或商务中心区,安保齐全,设施完备,可以拎包入住,但价格相对来说较高。第二种是寄宿家庭,大家可以通过寄宿家庭练习口语、融入本地生活,但有时房东可能会有比较严苛的规定,例如设置门禁时间、不能邀请朋友做客等。如果沟通不当的话,可能会引发双方矛盾。最后一种就是自己租房,这是最具性价比的住宿方式,与学生公寓不同的是自己租房需要负担水费、电费、网费和煤气费等。”

牢记安全知识顺利留学

安全无小事,保障自身安全是顺利留学的前提。由于中外存在文化、法律和社会环境等差异,中国学生在海外可能遇到的风险林林总总。

国际安全教育专家王学军提出留学生要实现平安留学,根本策略是提升安全素养。“比如要树立安全意识,出国前熟悉留学国家、地区常见的安全风险和隐患,有意识地主动规避风险,学会辨识相对安全的时间、地点、人和行为。例如夜间比白天相对危险,特别是凌晨;从地点上讲,没有摄像头覆盖区域、偏僻之处、犯罪率较高的区域相对危险。”

在国外生活,远离家人,不免产生孤独的情绪,心理压力过大。北京大学心理与认知科学学院研究员彭玉佳向大家分享了几点建议:“鼓励大家在固定的时间和家人、亲朋好友通话,这样有两个好处,一是减少家里人的担忧,二是大家在其他的时间可以专注于自己的学习和生活。另外,缓解想家情绪最好的办法之一就是建立新的社交圈。俗话说‘远亲不如近邻’,同学们与身边新的室友、朋友、实验室成员建立起新的友谊,生活上有急事时也可以互相帮助。”

(周姝芸 来源:人民日报海外版)

留学服务站

留学行前,做好这些准备

出国留学并非一个简单的决定,需要学生做充分的准备和计划,以确保在新的学习环境中顺利适应,学有所成。作者从以下3个方面介绍留学前需要做的准备,希望可以帮助各位准留学生们更加从容、自信地启程。

学习跨文化交流

具备语言能力是出国留学的必备条件,这不但要求学生考过雅思、托福等语言水平测试,也要求学生能流利地用外语进行日常交流。文化差异、语言差异和社交文化差异是很多准留学生需要面对的三个问题。建议大家在出国前,多对留学目的国家的语言复习、学习,常见方式包括选择入读相关的语言学校、观看留学国家的影视作品、阅读所学专业的原版书籍等。

除了语言准备外,在出国前做好社交准备也很重要。出色的社交能力不仅有助于同学们在课堂学习,还能更好地与当地人交流,结交新朋友,融入新环境。对于准留学生如何提高跨文化交流能力,我认为:首先要了解留学国的文化,比如人文、历史、民俗等方面知识,这能提升同学们的跨国沟通能力,和当地人友好交流。其次,在出国前,同学们可以提前加入一些学生组织的社交媒体群,像大学新生群、新生互助群等,在出发前结识兴趣爱好、生活习惯上有共性的朋友,有助于获取更多信息。最后,保持开放的心态。出国留学是一个全新的学习和成长的过程。同学们要做好积极的心理准备,勇敢接受新挑战,更主动地融入新的社交圈。

尽早规划职业

同学们尽早规划职业,能少走很多弯路。如果大家对未来的职业规划比较迷茫,不妨多和比自己年长的前辈和校友们交流,并通过职业兴趣、性格等专业测试来增强对自己的了解。

除此之外,同学们还可以通过调研专业的课程设置、招生要求、就业方向等资料来完善职业规划。还有一个很重要的参考点,就是对就业市场进行了解,比如专业的职业发展机会、不同城市的产业人才扶持政策、相关雇主单位的招聘要求等。大家要综合以上因素,理清思路,避免人云亦云,制定属于自己的独特职业目标,并在实践中检验、调整。

这里,给大家分享一些关于选择留学专业的建议。有一部分同学是先选一个专业大类,修读完通识课程之后再选细分的专业。专业的选择事关未来就业和人生走向,同学们要向内求索,结合自身的兴趣。如果从就业角度考虑,还需评估所选专业在不同地区、城市的需求情况,建议大家积极参加寒暑期实习,多向优秀的前辈、实习生请教,主动提问,积极交流。

计划留学预算

对于各位准留学生而言,要提前1到2个月以上,做好预算准备。这不但是很多国家办理留学签证的要求,也是预订海外住宿、购买生活用品等事宜的必备步骤。

如果想要节省留学费用,同学们可以和学校的招生办或者学生处等部门主动沟通,咨询是否有适合自己的奖学金和经济资助项目。其实,许多学校不但有校设的奖学金,也有公益组织、第三方企业资助的助学金。同学们可以主动调研,获取资讯。

费用是出国留学最重要的考量之一,建议同学们在敲定留学目的地之前,尽可能了解留学国家及城市的消费水平、公立和私立学校的学费情况,并根据自身的经济条件进行合理的选择。

出国留学是一段充满挑战、机遇和收获的经历。各位同学在旅程开始前做好充分的准备,学会从容面对新环境和挑战,让自己的留学之路充满精彩,硕果累累。

(杨卓伦 来源:人民日报海外版)

学子手记

感受语言学习的魅力

南非位于非洲南部,是一个文化多元的国家。自由州大学是南非一所知名的综合性大学。此校建于1904年,至今已有100多年的历史。它是南非最古老、最有声望的高等教育机构之一,我怀着兴奋的心情开始了在自由州大学人文学院的英语和法语学习旅程。

刚开始,这里的一切对我来说都是新鲜的,学校领导、老师和同学都非常友善与热情。开学第一周,学长们带领从不同国家来的新生熟悉校园环境,共同的专业爱好让我们聚在了一起。同学们用自己的母语、英语介绍自己,气氛活泼。大家侃侃而谈,分别讲述着自己国家民族的风俗文化。我深深地感受到语言作为人与人之间沟通桥梁的重要性,也更加坚定要学好语言。

很快,我和同学们都开始了充实、有趣的英法主修课程,大家都有一定的英语基础,所以第一年的课程相对来说还算容易。还记得我和同学们一起读着莎士比亚的作品《罗密欧与朱丽叶》,讨论剧情,感叹爱情的力量。

这样的课程很多,我充分感受到语言和文学的魅力。不过法语课就难得多,大家都是零基础,从头学起。好在老师幽默、风趣的教课方法令大家轻松不少,课堂上充满了欢声笑语,即使发音错误,也不影响我们的学习热情。

作为班上唯一的中国学生,我经常被同学们问起中国的民俗文化、饮食服装等。同学们还说想去中国旅游,实地感受中国的民俗风情与秀丽山河。他们说中文很有意思,有时我在课余当同学们的中文老师,教他们说几句。这些学习的点点滴滴也令我感到了语言的魅力,大家通过语言了解彼此的历史、文化、生活、社会等,在外求学就觉得不那么孤单了。

有一天,我听说在约翰内斯堡的老师同学们成立了中国学生学者联合会,我太开心了,有一种找到组织的感觉。后来我加入其中,和大家一起举办各种各样的活动,比如新春晚会、大合唱等,过年时共同庆祝,分享喜悦。

今年在第31届世界大学生运动会举办期间,我作为南非自由州留学生代表,参与了海外大学生祝福视频的拍摄,也号召更多同学为大运会运动员们加油。我的南非留学故事还在继续,在这里我体会当地的风土人情和生活文化,也尽自己所能展现中国文化。

(薛秀珠 来源:人民日报海外版)

南非自由州大学校园景色

本报转载使用的部分文章及照片因不能与作者取得联系,请作者与本报联系,以便领取稿酬