

教育部最新数据显示，1978至2019年度，各类出国留学人员累计达656.06万人，其中165.62万人正在国外进行相关阶段的学习或研究；490.44万人已完成学业，423.17万人在完成学业后选择回国发展。

留学经历在人生中占怎样的比重，带来了怎样的改变，有什么样的价值，每个学子的答案都不一样。

“这段留学经历，对我的人生道路、学术走向、世界观、价值观产生了重要影响。”“我们作为继任者，理所应当要把这份伟大的事业继续下去，实现中华民族伟大复兴。”“回望那段浓墨重彩的留学经历，仿佛一份上天恩赐的礼物、一场美妙绝伦的奇遇记。”“虽然未来的留学形势尚不明朗，但无论酸甜苦辣都是生活的味道，都是宝贵的人生经历，都值得期待。”……日前，由教育部留学服务中心、中国银行联合主办，央视网等单位承办的教育部“平安留学伴你行一留学迹路”系列活动落下帷幕，其中“留学那些事儿”海外留学生征文大赛的征文作者用生动的笔触写下了自己的答案。

这些作者中，有的是20多年前就负笈海外的学子，有的是疫情期间出国留学的青年……在他们的笔下，有学成归来报效祖国的情怀，有弥合文化差异的努力，有克服困难战胜自己的坚守，有面对疫情适时调整的通达。让我们一起来听听他们的故事——



留学奏鸣曲



平凡的一天和激荡的百年

刘嘉琦

“Please mind the gap between the train and the platform……”伦敦的地铁站上每天都重演着同样的广播。

回国3年了，某天电影里忽然传来了这句熟悉的短句。我像触电了一样，脑海中浮现出那个曾经很熟悉现在又很遥远的地方。

在英国留学时，每天早上8点，我会在楼下的便利店买一个三明治，然后走到一个叫做金丝雀码头（Canary Wharf）的地铁站等地铁，进站时顺手从电动扶梯旁拿一份免费报纸，然后垫在冰冷的不锈钢长凳上坐着把三明治吃完。等车来了再拿起报纸上车，找个角落坐下，默默地浏览一下新闻。

半小时后，我的目的地Bank站就到了，这座地铁站据说已有百余年的历史。有时路过时，我就会想，100多年前的中国和伦敦的模样，不免有些唏嘘但也有些欣慰。唏嘘在于我们的过去，欣慰在于我们现在赶上了。

车站离学校还有10多分钟的路程，路上会路过中国银行在英国的总部，门口悬挂着五星红旗，我从来没进去过，但每次路过都会透过玻璃门往里瞥一眼，看见里面的华人面孔也算是在异国他乡的一种慰藉了。

到了学校打卡进教室，教授在讲台上传道授业，底下是各种肤色的学生。下午如果没有教授讲课，我通常在图书馆回顾一下当天的学习内容或跟同学一起讨论完成团队工作。等到了四五点钟时，如果没什么事情就收

拾东西回家。

我下车的车站中文名叫金丝雀码头，该码头建成已有200多年，曾是世界上最繁忙的码头，但现在只有曾经的一些大型的塔吊提醒着世人这里曾经的车水马龙。在金丝雀码头上有一座斜拉桥，我每天都要穿过这座桥才能到我住的公寓。

2017年10月3日，我还是像往常一样下了地铁，打算穿桥回公寓，抬头望向码头的泊位，看看今天又停了哪国的船只。但是这一次我却愣住了，那是两艘巨大的军舰，我兴奋地跑到军舰想要一探究竟，等靠近些却呆住了，随之而来的是心跳加速，因为我看到的是军舰上飘扬的五星红旗！我无法抑制内心的激动冲到近前，周围有外国人在驻足观望，我激动地想告诉他们这是中国的军舰。我围着军舰来回端详，就像见到了前来探望的亲人一样，心情无比激动，甚至有些眼眶发红。等心情平复下来以后，我在河边坐下来静静地看着军舰上飘扬的五星红旗不禁思绪万千、心潮澎湃。

两艘军舰在码头停靠了5天，每天我都会在军舰前驻足，看上面的水兵出操。5天后，军舰就要驶离码头回国了，我和几个中国同学前来给军舰送行，周围也聚集了很多华侨华人，大家挥手向军舰告别。当军舰上传来“祖国永远是你们的坚强后盾……”时，我激动的泪水再也无法抑制，夺眶而出。自



刘嘉琦在伦敦留影。

1840年西方列强用坚船利炮敲开了古老封闭的满清王朝的大门，多少代中国人前仆后继才建设起日益强大的国家，而我们作为继任者，理所应当要把这份伟大的事业继续下去，实现中华民族伟大复兴！

“此去西洋，深知中国自强之计，舍此无所他求。背负国家之未来，取尽洋人之科学。赴七万里长途，别祖国父母之邦，奋然无悔。”百年前的宣言犹在耳畔。

现在，每年出国的留学生数十万计，这些学子都怀揣着对祖国的热爱发奋学习，希望带着自己的一技之长参与到祖国的建设当中。

我们经历过最痛苦的时代，那时我们无助过、迷茫过、走过弯路也曾备受欺凌。但是那些曾经的少年并没有丢掉理想，而是将复兴中华的重任扛在肩上。一代又一代的中华老去，但深植心中的信念却一直年轻。

（作者曾留学于英国考文垂大学）

我的人生课程导师

张建新



20多年前，张建新曾留学于瑞士洛桑联邦理工学院。图为张建新近照。

人的一生都在不停地学习各种“课程”，而真正影响自己、在重要“课程”上引领一个人的人生导师则屈指可数。导师戈尔德施罗德先生就是我人生课程中最重要的导师之一。

1997年，我带着无限憧憬登上前往瑞士的飞机，希望学有所成，回报祖国。留学回国20多年后的今天，翻看泛黄的日记，时光带走了青春，却留下了难以忘怀的记忆。今天回看，留学期间我最大的收获并不是专业知识的“求知”方面，而是在“做人”“做事”等个人素质提升方面。当时任瑞士洛桑联邦理工学院高等教育研究中心主任的心理学博士戈尔德施罗德教授对我谆谆教诲的教育，给我补上了人生重要的课程。

金秋十月一个阳光灿烂的上午，导师叫我到办公室汇报相关研究问题。一进门，我就感觉气氛不对。他一言不发，面无表情。

我小心翼翼地问：“教授，开始讲吗？”他挥挥手以示同意。我也不敢坐下，就开始讲起来。我讲一个问题就停一停，因为按平常的习惯，他都要提问，今天怎么一言不发？我紧张地、结结巴巴地讲着，不时求救似地看着导师。最后我只好问：“教授，您认为怎么样？”他不回答。“还需要加入什么内容……”他还是不回答。最后我小声说了一句：“木头人似的！”

“对！‘木头人’说得对！”导师大声说。我摸不着头脑地看着他。他微笑着说：“也许有点夸张，但刚才我扮演的角色是你——建新。”我大吃一惊——我会是这样的人吗？细细一想，由于怕讲法语出错、担心看法不正确，我的确很少发表见解。

他说，如果你听不懂，应该说：“对不起，请再说一遍。”这表明你对对方的话题感兴趣。“你是外国人，法语表达再差，无人会笑话你。只有多听敢讲，法语才有可能进步。在这个五彩缤纷的世界，我们欢迎各种观点。”

从小遵循“沉默是金”的信条，我几十年来一直以自己的谦虚好学、寡言少语的实干精神而自豪。不料，这样的信念遭到了挑战。我也明白了导师几乎每次都要

问“你认为这怎么样”的良苦用心，就是为了培养我独立发现问题、思考问题、解决问题的能力。导师提倡在学术上不能简单地接受他人观点，要本着打破砂锅问到底的精神和探索的思维方式做研究。

两个多月后，导师宣布1月5日要进行考试，那时距离考试只有45天的时间。先不说这门课程有许多专业术语，这可是一本280页厚的法语书，我的水平不可能通过。

导师似乎早就料到我的反应，只是说：“凭你这两个月的表现和进步，我认为完全能够参加考试。当然，如果你不愿意接受压力和挑战，可以不参加考试，也就拿不到毕业证了。”随后，导师讲到管理学上的洛克定律：目标不能太高容易就能达到，也不能高到永远也碰不着，“跳一跳，够得着”最好。

是的，我没有退路，只有“跳一跳”拼命往前走。不分白天黑夜、不分周末还是放假地啃这本书。紧张得嘴巴上冒出了火泡，导师微笑着给我一支特效药膏。有时真想躺倒不干了，但一看到年近60的导师，那么刻苦、认真地学习他的第9门外语——中文，我又受到了鼓舞。

终于，考试成绩公布了，我通过了！从那以后，我知道自己是有潜力的，只要有决心、有信心，可以做到貌似根本不可能的事。

导师一直鼓励我用不同的角度看问题。写论文时，我问他用哪种理论更合适，他鼓励我尝试不同的理论，并且讨论各个理论的适用范围以及使用局限。

留学岁月飞逝而过，在导师的言传身教下，我终于克服语言、文化冲击等障碍，按期完成了学业，获得了教育学硕士学位。

瑞士这段留学经历，对我的人生道路、学术走向、世界观、价值观产生了重要影响，是我一生中至关重要的成长过程，更是一个新的成长起点。

20多年过去了，我已经失去导师的联系方式，但他对我的培育、教导和影响，让我受益终身！（作者曾留学于瑞士洛桑联邦理工学院）

在日本的那一年

左华艺

写这篇文章时正值深夜，暖黄的灯光和夏夜的风，清醒而悸动的情绪正适合回忆。曾无数次提笔，千头万绪却不知从何写起。2017年我赴日留学，距今已过3年。回望那段浓墨重彩的留学经历，仿佛一份上天恩赐的礼物、一场美妙绝伦的奇遇记。

我就读的是大阪大学日本语言和文化中心（CJLC）的Maple项目，用1年的时间进修日语和文化。因此调动全身上下所有的感官去“感受”是我此行的目标。

“倾听”在留学过程中至关重要，“不懂就问”是留学生必备品质，这样才能真正学到地道的语言。

大阪地处日本关西，当地人说话有方言口音，虽然我一开始在沟通上遇到了一点障碍，但更多时候是觉得惊喜和有趣。尤其是在和日本学生交流的过程中，我听到了很多独特的表达方式和年轻人特有的新鲜词汇。

此外，所有的课程都是全日语教学，集中注意力听懂老师讲的每一句话对于初到日本的我来说颇具挑战。在日本生活的那一年，不论是在大街小巷，耳边响起的都是日本的“生活音”，如地铁的报站声、商场店员的招呼声、电视节目声乃至路人嘈杂的交谈声等。或许就是在这日复一日的“听力训练”中，我的听力在潜移默化中得到了提升。

上述“听”的过程，其实是“说”的基础，

在认真听懂了日本人说话的艺术、方言的魅力之后，再运用到自己的日常生活中，会带给身边人许多惊喜。我在留学期间有意识地锻炼自己的口语能力，不仅加入了许多社团，和日本学生更多地交流，还在上课时积极与老师互动，尽可能地表达一些较为复杂的观点。我甚至还报名参加日语演讲比赛，在训练中提升自己的口语水平。在积极开口说话的过程中，我能明显感觉到自己的口语有了质的提升。

无论用多少文字，我都觉得不能将那一年的收获尽数描写。这些回忆都在此刻被唤醒，快速闪现在我的脑海中。

我想起在游泳社跟着队伍一圈一圈游的时候，为了不掉队呛水也要忍着的情景；想起在学园祭为一场街舞表演驻足，决定放弃之前体验的所有社团参加大阪街舞社，从一个舞蹈新人开始，一点一点刻苦练习，在两个月后登台表演并在隔年登上梦想中的学园祭舞台……这当中的成就感是巨大的，而在过程中流过的汗和泪，还有有时在社团中感受到的格格不入的寂寞则是成长的苦药，把人心修炼得更加坚强。

这些调动感官的过程，其实都是在用心学习的过程。但在留学过程中我也发现，人与人之间的亲密和疏离有时是既对立又统一的。在共赏烟花大会时、在和日本同学一起放声唱歌时、在登

大阪大学留学生修了式



左华艺在日本留学毕业典礼时留影。

台群舞时……大家不分彼此、没有距离。可当曲终人散，一切拉回现实时，突然又能感觉到我们的心与心之间有难以打破的障碍。这或许源于我语言能力的有限，或许源于日本人之间相处时礼貌的距离感。

诚然，留学之路是孤独的。而正因如此，留学也是一个人成长最快的阶段——离开家庭的温暖独自在外生活，需要很强的独立性和自控力。但我们仍旧不能忽视与他人的联结，还是要尝试和身边的人坦诚相待，结交新的朋友。几个志趣相投的朋友会让留学生活精彩百倍。

留学一年，我收获了绝无仅有的体验、一期一会的相遇和一生一世的友谊。我也从未停止对自我的探寻，从未改变过认真生活的态度。祝愿所有人都能珍惜留学光阴，用尽每一个感官去体验异域文化，学习不一样的知识，丰富人生阅历。（作者曾留学于日本大阪大学）

疫情下的留学故事

李冰玉

很难，有些热门课甚至会出现1000多人一起上课的情况，但是老师却很敬业负责，会在大课中讲完当节难点时，停下来问一句“还有问题吗？”然后认真回答大家的问题。

其次，规范贯穿整个教学过程中。几乎每门课都会在第一节课时给大家一个教学大纲，上面列明本学期每节课要教授什么内容，有多少次作业，复习及考试的时间，如何判定最终成绩等。我觉得很有用的一点是很多老师会在教学大纲中告诉学生，本学期这一课程究竟能学到什么知识和技能或者需要哪些预备知识和技能，有些老师甚至会很贴心地将需要学生自学的内容做一个链接，点开链接，内容一目了然。规范还融入了老师的课件、学生的作业中，是学校对待学术认真严谨的体现。

第三，交流非常重要。每门课都会附加不同的内容，有的是实验，有的是讨论，由学长学姐担任老师，主要是对主讲老师课堂上讲的内容进行延伸，同时辅导作业。在附加环节可以和老师尽情交流，无论你的问题高深还是浅显，口语流利还是磕绊，老师们都很友好耐心。此外，每门课的主讲老师每周都有固定的办公时间，学生可以去问和课程相关的疑问，甚至可以就老师现在正在做的相关研究展开探讨。

说罢学习，谈到今年的留学生活，就不得不提疫情。疫情全球蔓延、学校全面停课改上网课、买机票回国……每一次变化对我来说都有些猝不及防。遗憾是有的：还没有在校园里好好拍照，便匆忙地窝在家里开始上网课了；还没有逛

遍三藩市，便为了安全在家里自我隔离了；还没有和喜欢的老师多面谈几次，便只能在视频聊天中相见了。

虽然疫情带来很多不便，但我也感受到了温暖。温暖来自舍友，大家在疫情期间互相鼓励、照顾，一起囤货，一起防疫；温暖也来自家人，我的父母都是医生，虽然不在抗疫一线，但也在疫情期间坚守在医院，还牵挂着远在美国的我；温暖还来自学校，母校南京大学时刻关注我们的健康状况，并为远在异国的我们寄来了很多防疫物品；温暖更来自祖国，不仅为我们发放健康包，还在我们最困难的时候，在机票最紧缺的时候提供包机服务……所有这一切都让我觉得，中国留学生是一个有力量的、被温暖着的群体。

疫情未散，生活却还得继续。我从未想象过，可以在家宅这么久。在网课间隙，为自己做一顿地道的中餐，混合当地意大利酱调制一味新卤，周末时邀请舍友们各展神通，凑齐一桌美味，在傍晚太阳不再刺眼时，上楼顶吹吹风，抬头望望远处的金门大桥，低头看看长势极好的多肉植物……这些对于生活染上了暖色。

就像电影《阿甘正传》中所说的，“生活就像一盒巧克力，你永远不知道下一块是什么味道”。今年，留学这盒巧克力因为疫情充满了不确定与挑战，也拥有了更多的味道……虽然未来的留学形势尚不明朗，但无论酸甜苦辣都是生活的味道，都是宝贵的人生经历，都值得期待。（作者曾留学于美国加州大学伯克利分校）



李冰玉在美国加州大学伯克利分校校园中留影。

回国后与友人小聚，席间，我拿出疫情期间回国时在美国旧金山国际机场买的各种具有当地特色的钥匙扣相赠。受疫情影响，学校附近的纪念品商店都已关门，在我已经打算放弃时，没想到在机场还是偶遇了一家开门的小店，当时的心情真是除了“惊喜”没有更合适的词可以描述。

和朋友小聚后，留学往事如潮水般涌上心头。我记得初到加利福尼亚州时的兴致勃勃以及开学首月的手忙脚乱，也记得学习渐顺的按部就班，疫情暴发后的胆战心惊，回国路上的小心翼翼……

说到留学那些事儿，学习自然是首要的，有几点让我印象深刻。首先，我所就读的加州大学伯克利分校选课