

新年将至，莫斯科换上了银装。然而，却看不到往年红场集市上迎接新年时的人潮熙攘与灯火辉煌。在克里姆林宫起伏悠长的钟声里，只有鸽子依旧在绕着瓦西里大教堂的穹顶飞翔，它们也许在向这尤为艰难的一年道别。俄罗斯依旧蔓延着的疫情之下，似乎只有大自然在遵循规律地变换着。

于我而言，今年的莫斯科时光就像一泓平静的流水，将近9个月隔离在家的日子里，我缺失了往日的社会活动，连本该有的时间节点也在日复一日的线上课程里悄然淡去，让人难以察觉斗转星移，春去冬来。直到年末，才惊觉时间已逝。遗憾的是，不知这样的生活还将持续多久。

尽管俄罗斯的新冠肺炎疫情一波未平，一波又起，但我仍选择留在俄罗斯，照常完成我在这里的最后一年学业。

莫斯科的疫情从3月始，一直到8月才呈现下降趋势。原本，我的莫斯科大学新闻系的老师同学都期待着9月疫情好转，正常开学，不料却事与愿违。本该在大四进行为期两个月实地新闻机构实习的我们，最终只能在线上定期做小组研讨。

没有了3年以来紧锣密鼓的课业忙碌与新闻实践，也没有了与俄罗斯同学面对面日常交流的机会，面临毕业，与导师联系只能依靠视频通话和WhatsApp。这段时间也许是我整个大学最迷茫的时期，也是我常怀念原先学习生活的时期，但我更愿意说，2020年仍是我内心最为充实的一年。

这段迷茫的时光之所以充实，是因为在这些日子里，我有了更多的时间自我思考，在不断阅读的同时也在不断写作，与志同道合的朋友们促膝长谈，更加明晰了留学归国后的职业选择与规划。与此同时，我并没有因为疫情隔离而倦怠消沉——我按原有的计划为申请研究生做准备，积极乐观地寻求着一切可能提升自己的机会，关注疫情之下世界各国人民的生活，参与俄罗斯新闻业界人员的培训课，担任系内线上杂志中俄特别合刊主编，收获了俄罗斯塔斯社与“今日俄罗斯”电视台的宝贵实习机会，目前正式进入“今日俄罗斯”工作。正如康德斯所说，我们越是忙碌，越能强烈地感受到我们是活着，越能意识到我们生命的存在。在看似平静如流水的2020年，实则隐藏着的是为梦想而忙碌拼搏的心。

但毋庸置疑的是，在我们为自己所热爱的事业奋力追寻的路上，少不了一路关心与陪伴我们的守护者。在俄罗斯第一波疫情严峻时，中国驻俄罗斯大使张汉晖在线对话在俄中国留学生，仅隔了一天，我们就收到了学联志愿者上门发放的健康包。之后，我也



▲实习期间，常乐在做新闻解说。

加入了第二批、第三批健康包分发的志愿者队伍。我观察到，派送给我们的物资越来越丰富：医用口罩、莲花清瘟胶囊、N95口罩、维生素C、香囊……在我所记录下的照片里，一些帮室友代领健康包的同学，甚至拖着行李箱来装物资。2020年中国国庆节适逢中秋节，我作为留俄学生代表之一有幸参加了在中国驻俄罗斯大使馆举办的见面会，那次收到的健康包里还有月饼。

与祖国身隔千里，情感却只在方寸。留学生们共克时艰固然不易，然而，祖国的关心惦念却温暖有力。一条条晒健康包的朋友圈，点亮了我们这群直至今日还依然坚守海外的留俄学生的生活。

2020年即将过去，对于海外学子而言，学业之路并非周道如砥，但物换星移终不改坚守初心。“一切都是瞬息，一切都将会过去”，我们在这最好的年纪，一切还未定型，一切犹可创造。

希望2021年的新年钟声敲响之时，当我们回望这过去一年的日子，仍能在烦恼中忆出快乐，在乏味中感受希望，在心之所向中，抓住人生最闪光的回忆。

(作者系俄罗斯莫斯科大学留学生)



▲常乐收到的口罩和月饼。

坚守初心，做理想中的新闻人

常乐

我刚开始的博士生涯

王昕怡

2020年是不平凡的一年。回首这一年，我们很多人都会感慨良多，因为经历了太多的不易和艰辛。这一年恰逢我人生的转折之年，我选择了再次出国深造，赴新西兰奥克兰理工大学攻读传播学博士。

年初，突如其来的新冠肺炎疫情恰似狂风骤雨考验着毫无心理准备的我们。我依然按照原定的计划，2月3日决然选择出发，去追逐实现我的博士梦想。在奥克兰，经历了14天的居家隔离后，开始了我的博士生涯。

疫情改变了我的生活方式，同样也改变了我的学习方式。原本博士一年级的研修课程被从课堂搬到了线上，和导师面对面的例会变成了线上会议，和办公室其他研究者的探讨交流机会也明显减少。庆幸的是，在这艰难的一年里，无论是身边的师友，还是远隔重洋的亲人，都在提醒我坚定学习的初心，帮助我不断成长，并使我顺利地完成了第一年的学业。在这期间，家人的鼓励、朋友的陪伴、老师的支持，都成为我战胜寂寞、克服困难的动力。疫情期间，博士生伙伴们自发成立了网络学习小组，远程学习，共同陪伴；我的两位博士生导师也经常关心我的学习情况和心理状态，亦师亦友；家人时常嘘寒问暖的视频连线，更是给了我极大的安全感和归属感。

2020年是充实的一年，博士生涯带给我新的机遇与挑战。博士生涯是甘苦酝酿的过程，是研磨一杯回味无穷的咖啡的过程，是一个个眼泪和心血凝结而成的结果。每一篇文献综述、每一次与导师讨论、每一个学术会议交流，都成了我成长中的小积淀。我无数次问自己，读博士学的究竟是什么？读博的过程告诉我，是学习大千世界的智慧和知识，掌握批判性思维、独立思考的能力，具备透过现象看本质的逻辑缜密性。人生路漫漫，我的博士生涯也只是其中的一小部分，而这部分才刚刚开始。

这一年，我一直都在与时间赛跑，与

困难博弈，斩获了不菲的成果。博士开题报告顺利通过，多次参加国际传媒论坛，发表了多篇学术演讲及会议论文。作为一个刚刚迈入学术圈的新人，我还有幸受邀担任了多家国外学术杂志的审稿人，评审国外同行文章，相互学习，共同成长。这些辛苦求索得来的成果，也给了我一次次积极的心理暗示。

这一年，我的收获不仅仅来自于学业，还有业余生活的丰富多彩。新西兰疫情相对稳定后，凭借着个人的兴趣和经历，我选择了兼职钢琴老师、幼儿园乐高老师和商场柜姐3份工作来充实我的业余生活。我的业余工作不仅让我结交了博士群体之外的朋友，也使我对于文化教育差异有了更深刻的认识。比如，新西兰的幼儿园会从小就开始对孩子进行挫折教育，提高孩子的抗挫力。我还通过参加新西兰教育局的直播活动，使更多的新西兰人看到了一名中国博士生的学术坚持、求知情怀和人文关怀。所有这一切艰难曲折的经历，都给我带来不同的体验，成为我人生中的宝贵财富。

“月明星稀，南北总关心。”置身海外，疫情下的我们时常感动于家乡和领事馆寄来的口罩等防疫物品，感受到祖国的支持和关怀，也更深切地体会到，爱国是一种怎样深沉的情感和力量！

天道酬勤，人生不设限。逐梦的日子感到充实，有梦的未来更值得期许。勇于尝试新鲜的东西，积极开拓未知的领域，这就是留学生出国求知的初心。留学经历让我们拥有更宽广的视野、更开阔的胸襟，同时也邂逅更多元、更前瞻的科技、文化。留学是机遇，更是挑战，不仅是为了求知，更是选择一种不一样的人生经历，真正学会独立生活、学习和思考。

2021年也许依然不易，但我们会一直牢记为什么而来的初心使命，在出国留学的路上毅然前行。展望未来，当心怀希望，逐梦前行，奏出人生精彩华章。

(作者系新西兰奥克兰理工大学博士生)



►王昕怡正在阅读。周磊摄

展望新年，海外学子的心愿清单 (下)

2020年是不寻常的一年。对身在世界各地的中国留学生来说，他们从未想到，席卷全球的新冠肺炎疫情，从线下转至线上的教学模式，各国推出的防控疫情政策……发生在这一年的这些大事件，会和自己相关。

面对疫情时的焦虑担忧到调整适应，上网课时的措手不及到有序投入，隔离在家的孤独无措到安排丰富，对家人的担忧到伸出援手的奉献担当……每位中国留学生在2020年都有着属于自己的成长经历。

新的一年，正如本版一位海外学子作者所言：“2021年也许依然不易，但我们会一直牢记为什么而来的初心使命，在出国留学的路上毅然前行。”

——编者



图片来源：百度

『数据库』、黄金海岸和照相机

吴鹏娟

对陈亦舟来说，在澳大利亚昆士兰大学1年的留学生在转瞬间便结束了。前些日子，他完成本学期的课程并结束了期末考试后回到了国内。

这一年，由于受新冠肺炎疫情影响，陈亦舟的学期课程多在网上进行。在他看来，将学习主战场由学校转至家里，排课时间更加灵活，也为他节省了很多通勤成本。

“但是由线下授课转至线上授课，课程质量还是会不可避免地打折扣。”陈亦舟告诉笔者，比如有的老师会把提前录制好的讲课视频放在网上供学生学习，“这样不仅没有在学校时的学习氛围，而且对缺乏自律性的学生来说，学习效果会不太理想”。

刚刚结束的这个学期，陈亦舟共修了4门课，虽然数量不多，但是他所修的信息技术专业所需具备的专业知识让陈亦舟感到压力很大。即便学校在网课开设期间为学生开了专门的沟通平台，也安排了相应的助教课程，以帮助解决学习困惑，但陈亦舟仍然觉得这种方式缺乏实时互动，效果欠佳。

“数据库”是本学期陈亦舟最喜欢的一门课程。讲授这门课的老师是一名中国人，他的勤恳和敬业赢得很多同学的好评。“他是唯一一位每堂课都在线直播授课的老师。”陈亦舟回忆道，“每节课上会有100多人在聊天框中参与交流，大家很喜欢这种感觉”。

疫情期间，昆士兰大学很注重学生的身体防护和心理疏导。“学校会经常发邮件告诉我们照顾好自己，还介绍了专业的心理老师供我们预约咨询。”陈亦舟说。

由于性格较为内向，再加上疫情原因，过去一年，陈亦舟并未交到很多朋友，也很少参加聚会等集体活动，偶尔打游戏、追追剧成为他排解心理压力的娱

乐项目。但是，就在回国前夕，在当地疫情不是很严重的情况下，陈亦舟和朋友一起到黄金海岸旅行放松。

通常，澳大利亚的高中生会安排毕业旅行。“不少高中毕业生会选择到黄金海岸玩1周。”陈亦舟说，“我从来没有见到过那么多人一起狂欢，给我带来完全不同的感受。”这趟黄金海岸之旅也成为他回国前在澳大利亚度过的一段美好时光。

疫情何时结束是未知的，但这一年对中国留学生的学习和生活带来的影响是实实在在的。对海外学子来说，是消极被动地接受改变，还是积极主动地调整规划，对未来至关重要。

回国之前，陈亦舟收到了学校发放的通知——下学期继续上网课。他觉得在这种情况下，适当地调整自己的学习规划非常重要。“我准备在国内实习半年后再回学校继续学习。”陈亦舟说。

回国后，陈亦舟陆续参加了几次实习岗位面试，发现自己的工作能力还有待提升。“工作实践需要应聘者具备的知识比学校学到的更具体、更深入，而且比较注重知识的灵活运用，所以我接下来的计划是配合实践操作深入理解理论知识。”

谈到新年计划，陈亦舟希望能在实习过程中找到自己真正喜欢的具体专业方向，为他返回学校后有目标地深造学习奠定基础。

除了安排学习和工作计划，陈亦舟准备在新的一年里学习摄影。“争取毕业前学成，可以帮同学们拍拍照，记录下大家美好的留学时光。”

对于更久远的未来，陈亦舟坦言还没有更具体的规划。“之前只是跟着学校的安排循序渐进地学习知识，按部就班地考研，还没停下来思考自己的未来，希望未来能找到自己真正热爱的事。”



郑乐心做志愿者的环保慈善商店。

友，他们有的是学生，有的是年迈的老人，但每个人都有一颗包容、善良的心。在他们的陪伴下，每周几个小时的值班总是充满了欢声笑语。在此期间，我还发挥了自己的一技之长，为店铺拍摄剪辑了几支宣传视频，受到了大家的好评，令我十分开心。虽然志愿工作中有大量的体力劳动，常常一站就是一下午，还要一直佩戴口罩，但是我还是很开心自己能够参与其中，因为如果没有这每周一次的“调节剂”，我平时在家几乎接触不到任何人。

9月开学后，生活逐渐忙了起来，学校的课程仍然全部采用线上教学，但图书馆和一些教学楼已经开放。11月，我赶在英国疫情再度反弹前回到了国内，但其中的过程也是一波三折。从爱丁堡到伦敦再到上海，出发前家人一直在为核酸检测的结果担心，机场又人满为患，我在8个小时的漫长等待后终于坐上了飞机。好在两周的隔离很快过去，终于能和亲朋好友团聚时，我才发现，这是我离家最久的一年。

2020年，我经历了太多无奈和失落，有太多无法完成的心愿和遗憾，但对我而言，这也是成长和反思的一年。刚刚进入20岁，我第一次参与志愿工作，第一次一个人搬家，第一次参加实习，也第一次静下心来思考自己的未来。独处的时光让我反思了许多过去的经历和决定，让我明白了什么是真正重要的东西。

虽然即将到来的2021年依然充满了太多的变数和不确定性，在亲人和朋友的陪伴下，我相信自己能够坦然迎接生活中无法避免的变化，并作出无愧的决定。当然，也希望疫情能早日结束。

(作者系英国爱丁堡大学留学生)

二〇二〇年，我的许多『第一次』

郑乐心文/图

2020年，我们见证了太多的风云变幻，也经历了太多伤痛、忧虑和感动。回想这一年开始时，我刚结束寒假，从国内返回英国继续学业。那时我怎么也不会想到，在这短短的1年内，世界各地人们的生活将会发生翻天覆地的改变。春节刚刚过去，我还对接下来的大学生活有许多憧憬，期待着开始新学期的学校项目，并准备利用暑假的时间回国实习。然而，随着新冠肺炎疫情的暴发，我的生活在一阵漩涡般的迷茫后似乎就此停滞不前了。

随着疫情席卷全球，学校开始取消大型活动，教学逐步被转移到了线上，期末考试也随之取消。4月，英国开始“封城”，口罩和洗手液供应紧缺，人们在超市争相抢购各种食品和物资。与此同时，有留学生开始仓促准备回国……在短短几个月的时间里，国内外的疫情形势发生了置换，我也变成了被家人牵挂的对象。

暑假开始后，时间的概念好像开始模糊。由于校园关闭、外出受到限制，我有大量的时间都是在宿舍度过。几位中国室友早已先后回国，独自一人在家，我只好靠着书和电影打发时间，每天一次外出散步，每周去超市采购两三次生活物资。在日复一日的重复中，还好有家人和朋友的远程陪伴我度过了这段漫长的时光。在那段时间里，我收到了许多来自高中老师和同学的问候，也主动联系了许多久不曾联络的朋友，约好等疫情结束后重聚。虽然大家天各一方，彼此间的距离却好像更近了。

7月，一年时间已经过半，在经历了3个月的“封城”后，英国逐步开始复工。街边的店铺、餐厅、咖啡馆和电影院又重新开始迎接顾客。这时，我收到了宿舍附近一家环保慈善商店的订阅邮件，他们因为人手紧缺正在招募志愿者。本着试一试的心态，我回复了邮件，随后正式加入了他们的团队。没有想到的是，这段志愿经历成为我下半年生活中最珍贵的体验。

经历了几轮培训和线上会议后，我开始每周前往店铺值班，主要负责上货和收银工作。这家商店由爱丁堡当地一个慈善环保组织运营，致力于推广零浪费的生活方式，在疫情之前他们经常会在店内举办环保工作坊和交流活动。开始志愿工作后，我结识了许多热衷于环保事业的新朋