

坚持梦想，也要考量现实

文化适应是留学必须面对的挑战



2021年，你的留学计划有变化吗？

本报记者 赵晓霞

大打折扣。我自己也有些摇摆，最终决定先看看再说，反正离高中毕业还有一段时间。”直到今年春节，看到各国有关新冠疫苗的消息，林笑决定再次启动留学计划。

林笑的留学计划申请院校里，增加了牛津大学、伦敦政治经济学院的申请。“以前觉得这两所学校的申请难度很大，有点不敢尝试。今年有一些学长申请到的学校比预想中的要好，我也想试试。”

《白皮书》数据显示，英国已经连续第三年超越美国，成为中国留学生的首选。

值得关注的是，意向求学中国香港、日本的学生相比2020年分别增长了6.86%、4.26%。

谷彤（化名）目前正在为赴日本留学做准备。“之所以选择留学日本，刚开始是因为比较喜欢日本的文化氛围、日本动漫、日本的明星偶像，也很喜欢吃日料，那些颇有创意的文创产品也很让我心动，后来两相对比在国内考研和赴日本留学，我还是决定选择后者。”

疫情对谷彤有一些影响，比如日语考试取消、申请进度受到影响。“只能提前做一些准备，比如学习外语。”谷彤说。

海外留学语言考试该咋选

《白皮书》数据显示，2021年入学季，雅思是留学生提交申请时使用最多的语言成绩，本科与硕士占比分别是56.9%与76.2%；托福考试成绩目前在中国留学生留学申请时的使用占比略低于雅思考试，本科与硕士占比分别是34.8%与17.7%；各大留学目的地中，美国、日本SGU的院校申请以提交托福考试成绩为主。

2020年，受疫情影响，托福、雅思线下考试纷纷取消，多所海外高校开始接受“多邻国英语测试”（Duolingo English Test）成绩作为提交的语言成绩。启德留学客户服务数据显示，2021年入学季，选择“多邻国英语测试”的本科与硕士占比分别是6.1%与4.1%；申请加拿大、美

国等国的部分留学生选择了“多邻国英语测试”。

针对考生关于国内外院校是否将在疫情后继续接受多邻国英语测试成绩的疑惑，多邻国官方曾表示，在疫情结束后大部分院校仍将继续认可多邻国英语测试成绩，仅有少数院校目前状态为“暂时接受”。考生可在多邻国英语测试官网根据意向申请的国家、学位类型进行搜索，查看目标院校对于语言成绩要求和认可状态的说明。

据相关专家介绍，疫情期间美国多数院校调整了录取标准，即采用考试可选政策（Test Optional政策），不强制要求提交标化考试成绩。2021-2022申请季中，不少美国排名靠前的综合大学实行Test Optional政策，美国排名靠前的文理学院中，这一占比也不低。

启德教育相关专家告诉记者：“根据我们的客户服务数据，提交美国大学预修课程（AP）成绩的学生录取成功率占比为20%，未提交的录取成功率为18%；提交美国高中毕业生学术能力水平考试（SAT）成绩的录取成功率为26%，未提交SAT/ACT的录取成功率为17%。可见，做好充足准备、申请材料全面的学生仍在竞争中占据优势。”

文化适应也是考量因素

对中国留学生来说，一旦开启境外求学之路，文化适应都是必须面对的挑战。受新冠肺炎疫情和复杂国际局势的影响，文化适应也是中国学子



是否出国留学的重要考量因素。

启德教育与北京师范大学教育学部对正在海外读高中的青少年留学生进行的调查显示，中国青少年留学生的社会文化适应得分平均数为3.83±0.65，社会文化适应整体情况较好。

相关专家建议，尽管双方身处两地，家长对子女的及时关注和持续支持是非常重要的，将帮助学生拥有更多力量与信心，去应对社会文化适应中的挑战。

另据《白皮书》数据显示，对于出国读本科及硕士的中国学子来说，找到理想工作的忧虑依然是留学生毕业后最为担心的问题，比2020年上升4.3%。

就此，启德相关专家建议：申请美国留学的学生在保持优秀的在校成绩同时，如将更多精力放在包括科研、职场、先修课程等软性背景的经验上，将更具独特性和竞争力。

英国PSW工作签证将于2021年7月1日起开始接受申请，向在英国成功完成大学本科以上学历的国际学生开放申请。英国很多大学对于学生的要求不限于学术成绩，申请英国名校的学生也需提前进行留学规划、学业、语言与背景提升的多重规划。

带薪实习项目（Co-op）课程一直是加拿大院校的特色与优势，实习表现卓越将获得全职工作的机会，因此带有Co-op方向的专业，申请难度会高于普通方向的专业，建议提前至少1年以上时间进行留学规划。

（本文图片均来自网络）

27岁，去剑桥吧

徐懿春

“亲爱的Rose，你已达成了所有录取条件，你的正式录取通知书将于5个工作日内下达。”2019年8月10日晚上，我照常打开邮箱，终于在一堆杂乱中看到了这行字，内心一片茫然。

直到当时在电脑上敲下这行字，我的心中五味杂陈，既有困惑，也有释然。2018年底我提交了留学申请，次年1月收到了英国剑桥大学的有条件录取，直到收到那封邮件的那一刻，我才敢在心里松了一口气，告诉自己一切都是真的。

我是什么时候想要去剑桥大学的呢？也许从我选择英语专业的那一刻起，留学的种子就种在了心里。读大四时，我面临着保研还是出国的抉择，因为一些执拗的叛逆和隐秘的胆怯，我选择了一条更好走的路，保研进了北京外国语大学。在我读研一时，有一阵情绪激烈，觉得势必离开学校，出国留学去。结果又是雷声大雨点小，最终在现实面前妥协，安安稳稳上课、毕业、找工作。

在这期间，十分感谢母校的平台，让我2015年暑假有机会参加了在剑桥大学举办的夏令营，或许是在剑桥大学举办的夏令营，或许是口语老师电话里张口宛如播音员一般的声音，或许是写作课老师身兼阿拉伯语教学以及心理咨询师的跨学科多语种的能力让我深深折服，短短1周时间，足以在我的心里掀起一片波澜。

后来，我又去欧洲交流学习了小半年，所有走过的路、看过的风景和见过的人都成了自己不可多得的宝贵财富。剑桥大学就这样藏进了我心中的某个角落，偶尔回忆起来，仿佛还能闻到一阵混合着青草和雨水的夏天的味道。

剑桥大学，于我而言，是一种情结。

情结这件事，大约是很玄的。对我来说，高等学府学术殿堂的神圣是用来治愈童年的。我从小自诩好学生，中考、高考却都不尽如人意，这实在让我难以接受。

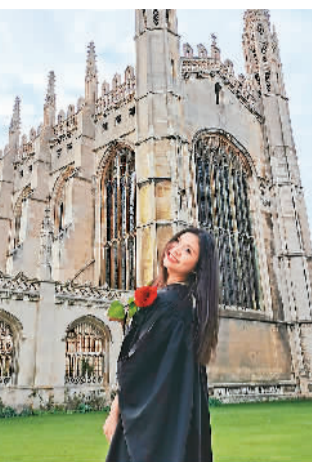
在北京求学、工作期间，我真真切切结识了不少拥有真才实学的同学，也遇到过个别顶着名校光环实则能力不足的人。可是我依然发现，你所在的平台和圈子，确实会影响你的视野和价值取向、人生追求。

然而去践行情结这件事，多半也是需要契机的。工作近三年，我深深陷入了自己的舒适区，同事们都很照顾我，工作没有绩效指标，也没有人事纷争，办公环境体面且高大上，一切可以说是岁月静好了。但在事务性的琐碎中，藏在心中的留学种子又开始萌芽。从2018年的夏天开始，我开始思考一些可能性，先考了雅思。到了2018年下半年，我跟闺蜜成了好室友，也见证了她的个人转变和求学之路，于是我便想着，要不然就试试吧。就这样，2018年7月我考了雅思，真正的申请启动工作从2018年12月初开始，搞定了个人陈述、推荐信和一切准备，赶在截止日期之前递出了留学申请。

我也明白，实现梦想后依然要回归现实，会为毕业论文和找工作而头疼奔波，也许还会暗自问自己，为什么要折腾折腾。然而有些事，此刻不做，也许以后便再也沒有勇气去开启了。

我偷了1年的时光，去开启生活的可能性。我攒足了勇气，准备好独自出发。这一次，我身边没有父母陪伴，没有友人同行。我将面对的不仅仅是混着阳光和青草的夏天的味道，还有冷冽和漫长无边孤寂的冬季，以及无数可能的困难。这一次，我少了青春年少的懵懂无知，更加知道自己想要什么样的生活，并努力去靠近它。

用我的朋友常常鼓励我的话一同鼓励大家，虽有鸡汤之嫌却是功效甚佳：“不要害怕，你真的很棒。”



2020年，徐懿春在英国剑桥大学的毕业留影。

但是之后，我便开启了痛苦和纠结的雅思之路。几乎次次雅思成绩考8分的我，却被雅思写作扼住了命运的咽喉，直到心中已经接近放弃，才峰回路转、柳暗花明。

不说别的，就这一次申请的经历，竟让我领会了一丝不以物喜、不以己悲的境界。生活这条充满波折的河流，让你时而狂喜、时而失落、时而恐惧、时而怀疑自己，最终带你看清自己的心。这一段曲折的时光更让我深深感恩一直帮助、陪伴和鼓励我的良师益友，你们让我看到自己是多么的幸福和富有。

求学生活就要这样急切地拉开序幕。早早过了收到录取通知的喜悦，随之而来的是害怕和担忧。2019年，我27岁了，没有爱情，没有事业，带着仍然莽撞的心横冲直撞、四处漂泊，追寻着不可多得的人生经历，背后是父母无私的付出。海外学历早已失去了它的光环，市场竞争力和能力才是人生制胜的法宝。我害怕爸爸妈妈的心血得不到回报，我害怕看过了更大的世界，生活依然不会变得更好，我害怕自己追寻的所谓情结被现实扯得七零八碎。

可是，这是我的梦想啊！我们难道不应该去捍卫自己的梦想么？正如看过的一篇文章，这一生倏忽即逝，本应按最合自己心意的方式度过。过去的那么多年，我随着大流走在千军万马的大道上，也逐渐知道，自己不过是芸芸众生中平凡不过的普通人，来自一个普通的家庭，过着普通的日子。放眼历史和宇宙，我的存在甚至渺小到不可计数。可是对于我的生命而言，所有经历的一切又都是那么独一无二，更显得那般弥足珍贵。在认识自我的道路上，每个人的存在便足以令人欣喜，而每一次的发现自我都更加让人感动、感恩。

我也明白，实现梦想后依然要回归现实，会为毕业论文和找工作而头疼奔波，也许还会暗自问自己，为什么要折腾折腾。然而有些事，此刻不做，也许以后便再也沒有勇气去开启了。

我偷了1年的时光，去开启生活的可能性。我攒足了勇气，准备好独自出发。这一次，我身边没有父母陪伴，没有友人同行。我将面对的不仅仅是混着阳光和青草的夏天的味道，还有冷冽和漫长无边孤寂的冬季，以及无数可能的困难。这一次，我少了青春年少的懵懂无知，更加知道自己想要什么样的生活，并努力去靠近它。

用我的朋友常常鼓励我的话一同鼓励大家，虽有鸡汤之嫌却是功效甚佳：“不要害怕，你真的很棒。”

27岁，去剑桥吧。

留学记

在新环境中

找到自己的节奏

陈珊珊



在一个跨文化地域，笔者个人的体会是跨文化可从两个层面适应，即环境与人文。让自己在新环境找到节奏，保障生活、学习与工作的顺利开展。

环境认知感有利于建立在新环境下的心理安全感。比如清楚了解所在城市的主要分区、城市市中心区、城市主要公共服务区、周边超市和公园



及其它生活区以及城市潜在安全隐患区等。其中有些内容可通过查找当地地图和社区网站，了解所在区域的情况，找到位置认知。根据自己的生活习惯，找到常常需要去的场所，比如健身房、博物馆、公园等。

我还记得我刚到德国柏林时，为了工作便利，探究从家到研究所的路径，最后发现了3条路径，并且发现不同路线的公共交通的时间是有规律的，刚好能符合路径的连贯性。因此，对初到陌生领域的中国留学生来说，环境认知有利于避免因环境不熟悉导致的紧张感，更能在新环境中找到并保持自己的节奏。

在笔者看来，跨文化适应中更重要的是人文适应，这需要花费一段时间。通过个人亲

身经历摸索出体会和处事方式是一种适应的方式，从别人的经验中找到方法也是一种适应的方式。这个过程也是双向的，需要“知己知彼”，不同地区的人文体系是不同的。19世纪时期，有学者在访问了众多国家后归纳提出了3大类的性格文化体系，可有助于了解不同文化群体的规矩。虽然文化在不同层面有所不同，但是作为人类，都有相似的心理层面需要，比如都认可被尊重、赞扬与认可，有自我防御与保护以及界限感等。

平衡个人心态在参与跨文化交流中是前提，不必在心理层面强调自己是外国人，以免产生不必要的心理负担。此外，激发自我好奇心、了解本地文化，比如了解当地历史、当地人的饮食、工作习惯等，

也有利于文化适应。

值得一提的是，学习本地语言一方面便于生活，另一方面有利于理解语言思维逻辑和文化差异，比如德语语法的严谨与德国人处事的“钉是钉铆是铆”。在沟通和工作方面，微笑是世界语言，保持微笑也能给自己更多自信。积极交流，也可产生很多跨文化合作与知识碰撞，就如同在本国生活一样，去了解关心身边的人和事都是正常社交。

从诸多留德中国学生的经验来看，在德国，话痨的人更能顺利完成学业。为什么呢，大抵上都是有人的地方都会有关系群体概念，“会哭的小孩有奶吃”。当然若不喜欢社交，也无需逼迫自己去社交，无需给予自己太大压力。环境适应是为了辅助完成留学习

的，如果工作做得好，也能很快融入工作环境。

此外，了解学生工作特征很有必要，比如德国高校注重学生独立思考，导师可能不会给予太多指导。对留学生来说，就需要去适应这样的节奏，提升个人能力与专业素养，比如在讨论会上学会积极表达观点或者提出专业意见，或有机会就参加国际会议等，个人魅力就会逐渐由内向外显现，自然也有机会更多交流与融入，也能找到学习工作的方向感。

文化差异偶尔会产生排斥，这就需要调节自我去接纳理解。尤其在异国他乡，在面对一些西方媒体误解的问题时，保持心态与正能量，澄清误解，也可积极去做民间桥梁。

（寄自德国）

中华全国日语演讲赛决赛举行

本报（邹莉）日前，由中国教育国际交流协会等单位合作主办的第十五届中华全国日语演讲比赛决赛在北京举行。参加本届演讲比赛决赛的16名选手从3万余名大学生中脱颖而出，最终，广东外语外贸大学的黄涛赢得本次决赛一等奖。

据悉，自2006年举办首届比赛以来，中华全国日语演讲比赛迄今已举办十四届，比赛为帮助中国大学生提高日语水平，增进对日本社会与文化的了解发挥了积极作用。