



本报记者 孙亚慧

多国联申保持热度

研究生毕业于中国科学院武汉病毒研究所的杨恺正在准备自己的留学申请材料。与2年前他刚产生留学意向时不同的是，如今，杨恺对于选择留学地并不只局限在某个国家，考虑到自己的专业背景和语言能力，他准备英国、美国、新加坡三国联申，以应对疫情可能给留学路带来的变数。

事实上，过去两年里，单是留学的语言类考试，他就经历过多次考场预约成功又因防疫而取消的经历，“能约上考场就很难了，还不知最后能否顺利应考。”杨恺多少有些无奈。这种潜在的不确定性也改变了他制定留学规划时的心态，“之前是认准了要去哪个国家或哪个学校读书，但现在我会多考虑几个专业能力相近的不同国家院校，提高申请成功率。要有备选方案，这样才不至于被动。”他说。

杨恺的心态也是如今不少准留学生申请学校时的缩影。为降低风险、提高留学申请成功率，不少中国学生开启多国联申模式，在同一个申请季里，同时申请两个或两个以上国家的院校，在横向上扩大选择范围。英美联申、英澳联申等形式保持着较高热度，尤其对于申请某些开设学校并不多的非热门专业的学生来说，多国联申能提供更多选择余地。

部分国家释放签证利好

一些留学生毕业后有在当地先工作一段时间、积累工作经验的计划，因此签证问题也是海外学子的重要关注点之一。

去年底，美国国土安全部正式撤回特朗普政府于2021年1月发布的依据薪资水平进行

H-1B申请人抽签的制度，将恢复以前的随机抽选政策。H-1B签证是美国最主要的工作签证之一，发给美国公司所雇佣的外籍专业人士，属于非移民签证的一种。同时，美国将允许其领事官员对H-1B和其他某些非移民签证申请人免于当面面谈要求，以帮助减少签证等待时间。业内分析人士同时指出，由于H-1B抽签申请人数量很多，又是凭运气随机抽选，留学生也需要提前做好未中签的规划和准备。

在澳大利亚，随着485毕业生工作签证更新，相关学生有了更多选择。其中，授课型硕士毕业生签证的留澳时间从两年增加到三年，与研究型硕士毕业生有同等的签证时长。职业教育和培训部门的毕业生还将获得为期两年的临时毕业生签证。485毕业生工作签证时长的改动从2021年12月1日起实施。

2021年7月1日，英国毕业生工作签证(PSW)正式开始申请，因疫情的宽限政策将延长至今年4月。PSW重启利好于正在英国留学或有赴英留学打算的学生，任何在合格英国院校成功完成学位课程的留学生，都可以申请该签证。本科和硕士毕业生可申请留英工作两年，博士毕业生可申请三年。

“线上+线下”授课并行

国外一些院校寒假结束，陆续迎来了新的学期，而奥密克戎毒株的快速传播也给授课方式带来了更多变数。对于海外学子而言，是选择线上还是线下学习将直接影响其留学体验，也很可能一路伴随他们完

成2022年的留学计划。

以英国为例，新学期伊始，部分罗素大学集团成员学校正在将课程转移到线上进行，尤其是面向大范围学生授课的讲座课，而实验室课和实践课将尽力维持现有的线下教学方式。

去年11月底，受奥密克戎毒株影响，日本决定停止外国人入境。不明朗的形势使得部分留学生放弃了赴日留学的计划，有的学生改变了留学目的地。而对于已经拿到offer准备出国学习的学生来说，“上网课”成了无奈之举。赴日政策一波三折，一些留学生打趣自己在整个留学生群体中成了“网课时间最长的人”，但学生反映，对于一些实践性很强的科目而言，网课的作用有限，局限性很大。

对于要先就读日本语言学校的学生而言，或许会有更多选择。从今年开始，面向希望到日本留学的外国人，日本文化厅决定增加日语语言学校的在线授课，日本政府将会支援语言学校制作线上课程，面向留学生免费提供，预计在400所语言学校中实施。



心怀医学梦 走上留学路

高晨旖从小就有一个成为医生的梦想，但由于英国政策的相关要求，本科的她无法直接选择在英国学医，考虑到临床心理学也是一个非常好的发展方向，并在国内有较大发展潜力，高晨旖很早就定下了报考心理学的目标。

院校选择上，高晨旖表现出了超越年龄的成熟：“选择一个学校不能只看它的综合排名，还要关注院校的具体专业排名。”她说。

高晨旖表示，在选择时也要格外关注专业的细分方向与课程设置，比如，心理学的范围很广，有些领域偏重理论，有些则更偏重实践。

选择城市时，高晨旖同样客观对比了英国不同城市的优劣。“英国的大城市和小城市是两种截然不同的生活模式。伦敦等大城市节奏匆忙，我还是更偏爱小城市的‘小清新’。”她说。

最终，本科便就读于布里斯托大学的高晨旖，选择继续在布大攻读心理学专业。

英国大学注重培养学生独立学习的能力，以高晨旖的经历来说，心理学专业的课时数虽少，但作业量很大，需要合理安排自己的时间来进行资料查找、文献阅读、论文撰写等学习内容。此外，英国对“学术端正”的严格要求也给她留下深刻印象，如果学生存在作弊、抄袭等问题，轻则开除、重则会被驱逐出境，这也督促学生以更严谨的态度对待学术研究。

选择即热爱 理不辩不明

高晨旖认为，英国教育注重学生的辩证思维能力，老师也会反复

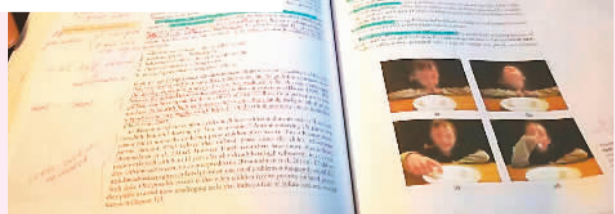
17岁时，高晨旖便踏上了留学的道路，她在英国完成了本科学业之后，决定继续攻读硕士学位。一路走来，她都在为梦想不断努力着。

高晨旖：遨游在心理学知识的海洋

杨萌 张荷丝



▲高晨旖
▲高晨旖留学期间所做的学习笔记。



在课堂上强调这一点。比如，当提出观点的时候、聆听他人观点的时候、阅读文献的时候，都要将自己的思考带人。最初，高晨旖有些“摸不着门路”，甚至因此影响到了成绩。但慢慢习惯之后她发现，

所谓的辩证思考并非简单的好与不好，而是让学生明白很多事情并非绝对，需要用证据去证明自己的观点，而非一味概述别人的观点和结果。

此外，互相尊重也是留学过程中很重要的收获。面对多元文化的碰撞和冲击，要学会彼此尊重和谅解。从最初的谨慎、害怕，到后来的勇敢、自信，高晨旖越来越敢于

展示自己，提出自己的观点，她的成绩也有了大幅飞跃。

“我学会了更理性地看待不同的人与事。”高晨旖也鼓励留学后来者更勇敢一些，“课堂上的讨论与发言没有对错之分，自己言之有理即可，理不辩不明嘛。”

简单又深奥 有趣又枯燥

心理学拥有庞大的分支，相比本科教育偏重于打基础，研究生阶段的学习更加细化，专业性更强。

高晨旖很喜欢布大心理学的研究生课程设计，她想要围绕更感兴趣的心理学分支深入学习，增加自己的专业知识性，于是选择了教学型研究生，希望完成自己选定的心理学项目。

“如果想要做项目，最好还是选择研究型研究生，授课内容更为细化，会具体到某一个课题上，更加注重独立研究。”高晨旖说。有人认为心理学“玄幻”，会联想到“催眠术”甚至“读心术”，这让她有些哭笑不得。在高晨旖看来，心理学是在研究人类行为与各种因素之间的关系，会涉及到社会学、经济学、行为学、神经科学等多个领域，需要依靠跨学科理论以及不同的试验方法做支撑，从中分析出人的心理现象，即人的行为、情绪、意识等方面。

“心理学是一门既简单又深奥、既有趣又枯燥的学科，但这恰好是它的魅力所在。”高晨旖说。

面对新冠肺炎疫情，由于担心学业受到影响，高晨旖没有选择回国，她绝大多数时间都留在学校里，读文献、写论文。如今，高晨旖已经开始着手申请巴斯大学的心理学博士，她希望能在心理学领域继续精进。目标坚定、规划明确，留学路上，她正一步步向着更高的目标前行。

2016年震动留学生群体的“江歌案”，日前传来一个让人欣慰的消息。

江歌母亲诉刘鑫一案判了——毫无感恩之心的刘鑫被判赔69万元。相信对于一切相信善良、崇尚美德之人，这都是一个好消息。

事情发生在3个留日学生之间，并不复杂：陈世峰欲对刘鑫施毒手，江歌伸出援手，先行一步进入公寓的刘鑫却锁闭了房门。按照法院判决书，刘鑫还是“引入侵害危险、维持危险状态的人”。也就是说，祸水是她引来的，却把朋友推到前台当挡箭牌，自己躲了，最终导致江歌遇害。

不光如此，事后刘鑫不知感恩，反而出言不逊，给受害者家人造成二次伤害。对于这样的人性，法院判决书认为“其行为有违常理人情，应予谴责”，也是理所应当。

逝者长已矣。但这件案子对于广大海外学子来说，有两点启示不容忽视，若能举一反三，或能提升留学安全系数。

首先，一定要尊重、遵守所在国法律，这是留学生自我保护的有效途径。江歌案有个细节，凶案发生前9个小时，陈世峰来找事儿，江歌提议报警，刘鑫不让报警，因为她俩同住公寓违反当地法律，她不想把事情闹大。

换言之，如果当时报了警，警方的出现，会对陈世峰产生震慑，让他有所收敛。虽然代价是她俩可能也会受罚，但说不定就能避免后来的悲剧。再设想一下，如果真的守规矩，俩人就不会住在一起，“引入侵害危险、维持危险状态”的情形也就釜底抽薪了。

留学生遵纪守法，不能说说就过去，而是要看到，远在国外他乡，能有效保护自己的，其实就是当地的法律和执法机构。抱着侥幸心理钻法律的空子，逃避法律规定，其实是不知不觉中给自己挖了一个或大或小的坑。

其次，对于留学生活，需要做更全面更细致的考察和应对。留学生在海外要独立面对很多事情，繁重的学习、人际的交往、社群的融入等等，还有情感纠纷的处理。同时他们所处的的是一个相对闭塞的环境。不像在国内，有了苦恼，遇上麻烦，发生问题，有大量资源可以凭借——家人、亲友、同学，还有各种公共服务机构，可以方便地获得外界的帮助。

留学到一个陌生环境，万一遇上类似情感纠纷的纠结之事，无人可以倾诉，无处可以排解，好像处在真空中一样，跟家里联系也是报喜不报忧的多。此时一旦钻了牛角尖，难以求助外界力量，极端行为可能就会发生。

因此，留学期间，不光要把精力放在学业上，还要同时注意涵养健全的人格，多与外界发生联系，不要把自己关在一个小得不能再小的圈子里。视野那么狭窄，心胸也难以开阔。之前有人批评说，有的留学生生活很封闭，就是跟自己人玩儿，甚至有人留学几年连外语都说不利落，心理发生问题的也大有人在。闭塞的环境容易滋生不健康的因素，拥抱阳光，才能防止发霉。您说是吗？

江歌案给留学带来哪些启示

熊建

观学子

机场漫笔

王江江文/图



布达佩斯飞往赫尔辛基途中。

我想，这是疫情期间有出国回国经历的人都有过的故事，或许也是新冠肺炎疫情下不同于往日的特别记录。但愿，这样的记录早日成为过去式。

去年暑假的时候，我从布达佩斯飞往赫尔辛基，再中转回国。回国前，我身边不断有留学生回国机票被改签或取消的消息，因此，我已经提前做好心理准备，要心态平和地接受航班可能被取消的结果。但是，当我到达赫尔辛基，机场工作人员告诉我很可能真的无法拿到回国机票的时候，我的内心还是涌出巨大的失落和难过。

出发时，布达佩斯机场并未给出隔天的联程机票，中转机场做核酸检测的位置又是靠近登机口，这就导致我如果按照规定的出机票时间来值机，很可能会错过航空公司约定的核酸检测时间。如果登机前拿不到核酸结果，我的返乡路就会成为泡影。当时的我真如热锅上的蚂蚁，既为自己没搞清楚登机时间与核酸结果之间的时间差而懊恼，也在心底暗暗期盼事情会有转机。

幸运的是，一位芬航的工作人员伸出了援手，让我得以在规定的出机票时间前拿到了回程机票，并顺利在登机口旁的检测点完成了核酸检测，申请好了健康码。

回国的旅途和想象中不太一样，落地的那一刻，回家的喜悦

感与旅途的疲惫交织，心却终是有了归处。

我们的航班清晨在上海浦东机场落地，入住隔离酒店时已是下午。全程中所有工作人员都身着最严格的防护服，严阵以待，机场也在不断地进行消毒工作。途中还有件令人多少有些哭笑不得的事，我因为生理期肚子疼，想询问工作人员哪里热水。结果，工作人员立即把我当成了“重点关注对象”，差点闹了一场“乌龙”。在取行李、等机场医生前来和去隔离酒店的过程中，有3位从英国回国的留学生一直在帮助我。时隔几个月后的今天再次想起，我依然希望向他们说一声“谢谢”。

隔离结束后，我从上海飞往青岛，近乡情怯，心中仿佛涌起了许多说不清、道不明的感情。到达青岛胶东机场之后，从飞机落地到出机场去隔离，全程都有不同岗位的防疫工作人员在我们身边，托运的行李也会由他们在机场代取并完成消毒工作。由于隔着厚厚的防护服，我看不到他们的相貌，但是通过我们为不多的对话，我发现，他们中的许多都是我的同龄人。这些耐心认真、兢兢业业的抗疫工作人员，在我回家路上的日日夜夜给予我特别的力量。看到他们的样子，让我格外心安。此刻，一路上的曲折与忐忑已消失不见，我回家了，回到了星空闪烁的故乡。

(作者系匈牙利布达佩斯技术与经济大学在读硕士生)