

## 留学伴君行

申请留学时，学校通常会要求学生提交2—3封来自老师、上司等第三方的推荐信，目的在于通过推荐人的客观评价，对申请人的学习成绩、综合能力、性格特质等多维度做出综合评估，并以此作为录取与否的重要参考。

如何选择合适的推荐人？准备推荐信时又有哪些注意事项？让我们听听过来人和留学申请专家怎么说。

## 留学推荐信 写好有诀窍

本报记者 周姝芸

## 选对推荐人

“申请大学时，我准备了3封推荐信。”刘卓妍就读于美国华盛顿大学信息学和数学专业，回忆自己的申请经历，刘卓妍说，她在寻找推荐人时有过细致考量。“其中两封推荐信由校内老师撰写，第三位推荐人则是我参加校外科研项目时结识的教授。校内老师最了解我的平日表现，而校外活动在申请时同样会被学校纳入考量，这样的组合有助于让招生官全面了解我。”

“推荐人所在领域与学生所申请专业越匹配，推荐信的作用就越大。”托普仕国际教育业务总监李开会曾帮助过多位学生圆梦理想院校，她表示，招生官希望从推荐信里了解申请人在专业领域的学习能力与潜力。“比如，学生要申请金融工程专业，如果推荐人能凸显申请者在建模、编程和金融等方面的能力，则对录取有很大帮助。”

刘卓妍正是希望通过推荐信展示自己的数学能力，她为此特意联系了高中时的两名数学老师做推荐人。“其中一位是我的班主任，她对我的整体学习表现非常清楚；还有一位则是学校的外教老师，负责微积分教学。两位老师都和我接触较多，我相信他们愿意做我的推荐人，同时能在推荐信中突出我的数学成绩。”



图片来源：百度网

## 预留充足时间

“有的老师很注重自己的工作时间安排，所以请老师写推荐信务必要尽早提出请求。”齐琦目前就读于美国华盛顿大学经济专业，高中时她曾作为交换生出国学习，在申请大学时她联系了之前交换学校的微积分老师做推荐人。“我在暑假就开始与老师沟通写推荐信的事，算是‘先下手为强’。据我所知，有的学生比我晚了半个月联系这位老师，就没有得到推荐机会。”在齐琦看来，不少外国老师严格划分工作时间与假期，学生要打出提前量，给推荐人也给自己留出充足时间。

这中间还有一段插曲。结束交换回国后，齐琦的当地邮箱已经被注销，她费了很大一番周折才重新与微积分老师取得联系，因此对“预留充足时间”体会更深。

“联系推荐人一定要提前，不要临时抱佛脚，这样才能增加对方愿意推荐的概率。同时，学生如果打算请本专业课程教授作为推荐人，不仅要了解教授写推荐信的风格，还要在这门课上拿到理想分数。要积极与教授围绕专业交流互动，让教授在交往过程中充分了解学生的专业能力和潜质、学习热情与能力。总之日常积累是最重要的。”李开会说。

齐琦在高中时也通过参加校外科



齐琦（左三）在华盛顿大学读书时与中国留学生共庆春节。

受访者供图

研活动来丰富履历，并以此获得了科研项目老师的推荐信。“当时校内的科研活动并不多，但不少网站、教育机构会提供相关科研项目机会。我找到了感兴趣的科研主题，在跟随老师高效完成这一段科研内容后，他主动提出要为我写推荐信，帮助我展示自身学术实力。”

此外，学生还要格外注意学校申请的截止时间，刘卓妍在申请时，就因一封推荐信完成时间晚而没有赶上提前申请（Early Decision）。“许多学校都有提前申请，与常规申请相比，提前申请的录取率更高，因此准备推荐信越早越好，至少在截止时间1—2个月前与推荐人商量好比较稳妥。”

## 掌握沟通技巧

“我的其中一位推荐人是高中校长。不少学生一听到请校长做推荐人，还没行动便开始摇头，其实没有那么难。想要成功邀请理想的推荐人，要主动、积极，当然，也得有点勇气。”高中阶段，齐琦曾参与过一项校内实践活动，写了一份校内超市的经营企划书，并由此获得了与校长沟通交流的机会。在那次活动里，齐琦充分展示了自己的能力，也给校长

留下了深刻的印象。因此，当齐琦提出写推荐信的请求后，校长欣然应允。“一封推荐信，其实也是在考验学生多年积累，平日里的学习成绩、活动表现，由此获得的奖励与认可都很重要，或许其中某一项就会在申请中帮助自己赢得加分。”

同时，学生若是通过邮件和推荐人联系，一定要注意措辞。刘卓妍对此挺有心得，她说：“邮件开头可以适当与老师礼貌寒暄，然后再说明来由。当询问老师需要多长时间完成推荐信时，若对方所需时间超出预期，一定要说明情况，千万不要觉得不好意思。在确定时间后，可以中途再通过邮件予以提醒，以免对方百忙之中忘记。”

“在落实推荐人后，仍要与其保持密切联系。”李开会提醒说，“学生要关注推荐人是否需要补充材料，比如有的推荐人需要学生的成绩单、简历，等等，便于更加详细、全面地了解申请人，从而写出内容详实、具有说服力的推荐信，而非笼统泛泛的内容。”临近截止时间时，申请人要主动通过学校网申系统查看推荐信提交状态，如果推荐人还未提交推荐信，学生务必要及时与推荐人沟通，确保申请材料齐全，从而顺利进入申请的下一阶段。



俄罗斯国立图书馆。 网络图片

## 品味俄罗斯国立图书馆

强 朔

博尔赫斯曾在《关于天赐的诗》中写下了这样的诗句：“如果有天堂，那应是图书馆的模样。”是啊，对万千读者来说，无数的憧憬与美好都发生在图书馆里。2020年5月，我与俄罗斯国立图书馆第一次相遇，不知不觉转眼已过去了两年。

坐落于莫斯科市中心的俄罗斯国立图书馆，前身是始建于1862年的莫斯科鲁姆采夫博物院图书馆，1925年更名为“苏联国立图书馆”。1992年，俄罗斯国立图书馆在苏联国立图书馆的基础上建立，馆名沿用至今，但对于不少老读者来说，仍旧习惯将这里称之为“列宁图书馆”。

这里是欧洲最大的图书馆，藏书总量仅次于美国国会图书馆，居世界第二位。馆内共收藏着近4300万册图书、手稿、期刊、报纸，等等，包括300多种语言文字的书籍和文献。在这里，你几乎能找到任何想要寻找的书籍，无论是大文豪的真迹，还是带有精美插图的文献资料，抑或是东西方的珍贵古籍。

步入图书馆，首先映入眼帘的是俄式经典大阶梯，入口上方矗立着图书馆创始人尼古拉·鲁姆采夫伯爵的半身像。沿着主走廊向前，便是最负盛名的三号阅览室，这是欧洲最大的阅览室，面积超过12万平方米，其设计类似欧洲加冕大厅，天花板高达10米。

沉重的木门、复古的欧式桌椅、极具标志性的绿色台灯……家喻户晓的苏联电影《莫斯科不相信眼泪》也曾在这里取景。沿三号阅览室走到尽头，便能看到列宁的坐式雕塑，他似乎正与我们一同安静阅读。

列宁曾言：“书籍是巨大的力量。”他一生都与书本相伴，从年少求知到投身革命，不管是流放途中，还是侨居异乡；无论路途颠簸，亦是步履匆匆，他总是手捧书籍，从书本中汲取力量。图书馆仿佛是他的第二个“家”，每到一城市，他就会先去当地图书馆，借助馆内图书进行研究。与写作。

俄罗斯国立图书馆里有各种各样的读者。有衣着朴素的奶奶手握放大镜研读手稿；有满脸胡须的爷爷在认真进行着学术研究；有表情严肃的女士正在阅读经典文学；有看上去十几岁的年轻学生正埋头苦学……他们无不沉浸于书中，似乎进入了一个纯净无比的世界，带着对知识的渴求，在书中驰骋万里，心无旁骛。

坐在阅览室，当阳光洒落在地板和书籍上，手捧一本俄罗斯经典文学细细品读，好不惬意。每当翻开一本喜爱的书，探索、期待、惊喜的心情便常常伴随着我。

在这里，我常常与托翁相遇。拿起《复活》，俄罗斯的广袤原野与一个个农庄跃然纸上，土地在春天解冻、冰柱融化成滴滴水珠，一切都历历在目，我仿佛被带入到男主人聂赫留朵夫的生命轨迹之中。翻开《战争与和平》，我又似乎化身成小说中的主人公，在纷扰的世界中彷徨迷茫，感受战争下人性的壮丽与颓散。读到《安娜·卡列尼娜》，我的面前仿佛出现了安娜的身影，她在那风雨飘摇、局势动荡的年代矛盾着、反抗着，却最终走向了绝望……

回过神，我向图书馆窗外望去，陀思妥耶夫斯基的雕像矗立于正门广场中间。他手扶膝盖、低头沉思，也将这样的思考留给了千千万万读者。托尔斯泰、普希金、果戈里、屠格涅夫、高尔基、纳博科夫、阿赫玛托娃……当我想起这些名字，总觉得震撼而幸运。他们的作品在世界文学宝库中闪耀，我何其有幸，能通过跨越时空的文字，与他们共享欢乐和忧愁，共尝生活的百般滋味。我享受着徜徉于书海、氤氲于书香之中的时光，贪婪地吮吸着文化的养分。

书香将俄罗斯国立图书馆与市中心的繁华喧嚣相隔，人们在这里品味人类社会进步发展的壮丽历程，感受时代风云变幻的沧桑脉动。这里书海浩瀚，墨香长存指间。

（作者系俄罗斯莫斯科大学中国留学生）

阅读时光

## 与日本企业一起做研究

宋文章

1年前，我前往日本东京，在中央大学学习精密工学专业。具体地说，是学习与音响工学有关的内容，是研究“声音”的专业，我需要目标音源进行分析、评价，从而得到更好的声音。

培养研究能力是硕士阶段的重要目标，一入学，导师就给我分配了研究任务，需要与当地一家企业合作，共同完成研究。于我而言，无论是从精进学业还是提高日语水平的角度，这都是很好的学习机会，当然，也意味着挑战。

这是我第一次近距离地体验日本公司的工作氛围，最直观的收获就是日语水平得到了很大提升。虽然在入学前我已经通过了日语的N1考试，但在与企业同事的实际交流中，我发现完成考试只是很基础的一步，自己的语言能力还远不达标，撰写的同企业沟通的商务邮件里有不少语法错误，这在一开始让我很不好意思。

为了与企业的交流不出差错，我开始要求自己每天收听当天新闻，边听边把新闻内容抄写

下来。经过两三个月这样的练习，我的语言水平有了明显进步，已经能与企业工作人员进行无障碍交流了。同时，我也能准确使用日语的敬语语法，写出规范的日语商务邮件。

另一个收获是锻炼了抗压能力。这家企业位于大阪，因此我经常需要去大阪出差做实验，奔走于两地之间。印象最深的一次，我早晨6点准时坐上了第一班新干线前往大阪，做完实验后一路冲刺，终于赶上夜晚的新干线返回东京，等到家的时候已经是凌晨了。

繁重的实验任务是对身心的双重考验，也是对自己的极大提升。那一个个独自走在回家路上的凌晨，安静的街道、皎洁的月光，让人感到轻松愉悦。虽然当时已经很疲惫，但一想起整个团队能够克服这么多困难最终做好实验，一股成就感便油然而生，冲淡了疲劳。

完成项目的过程中，我的责任心也得到了加强。在导师把这个项目交给我的那一刻起，就意味着把这份责任给了我。实验中



数据冗杂繁多，都需要我去一项项处理、核对，容不得一点马虎。

这1年时间里，我也确定了自己的论文选题。无论是学术上的收获还是性格上的打磨，都让我十分珍惜。

留学的日子里，苦与乐总是相伴，而成长也在一次次不经意间悄然发生，一路走到收获时节。

（作者系日本中央大学中国留学生）

## 留学记

研究生就读期间，宋文章通过与日本企业的合作，感受到了当地职员的工作氛围。他说，在高强度的实验环境下，自己提高了抗压能力，也得到了成长。

图为宋文章正在调试产品音效。

## ETS新增下半年托福考位

本报电（记者周姝芸）日前，教育部教育考试院与ETS（美国教育考试服务中心）共同决定，托福iBT考试于6月17日起新增开放全国范围内下半年考位，包括7月至12月共36个考试日期，涵盖北京、上海、广州等在内39个城市的65个托福iBT考点。考生可登录教育部教育考试院托福网考报名网站查看相关信息并完成注册报名。

此外，教育部教育考试院官网将在每周三、周五上午10时放出因转考、退考等情况剩出的空余考位，考生可关注官网了解最新的考位动态。ETS将持续与教育部教育考试院积极合作，争取为考生提供更多考位。考生可通过教育部教育考试院官方网站、托福官方微博、官方微信了解最新信息。

疫情期间，为了给考生创造安全的考试环境，所有托福考点将按照疫情防控要求进行消毒和防疫检查。ETS建议考生务必提前通过教育部教育考试院网站查阅考点及其所在城市的防疫政策及措施，避免因影响参加考试。

留学服务站