

▶走近非热门留学国④

去年，我来到了位于巴尔干半岛上的斯洛文尼亚留学。说起来，10多年前我在一期电视综艺节目中第一次看到斯洛文尼亚，荧屏中闪过的画面给我留下了浮光掠影的记忆，没想到如今竟与此地结缘。



图为斯洛文尼亚境内最大的天然湖泊——博希尼湖。

踏上斯洛文尼亚留学路

杨震文/图

留学马里博尔大学

斯洛文尼亚位于中欧南部，毗邻阿尔卑斯山。它的国土面积不大，却拥有丰富的自然景观，例如冰川雪山、沙滩海港、喀斯特地貌等。同时，斯洛文尼亚森林资源丰富，是欧洲森林覆盖率最高的国家之一，林木繁茂，空气清新，如同欧洲的“天然氧吧”。

来斯洛文尼亚求学，是我在国内读博时有幸得到的机会。当时，我的博士生导师负责中斯国家重点研发项目，我是成员之一，对斯洛文尼亚有了初步了解。后来，我得知国家留学基金委有公派学生到斯洛文尼亚马里博尔大学联合培养的项目，便萌生了到斯洛文尼亚学习的念头。我一直期待有机会能出国交流，看看不一样的风景，收获更广的认知，也恰好在此前与马里博尔大学的一位教授互通邮件，探讨过学术问题，于是，我将想法付诸行动，从填报联合培养项目到拿到录取喜报，一气呵成，幸运地如愿以偿。

马里博尔是斯洛文尼亚第二大城市，也是重要的工业与旅游中心。它靠近斯洛文尼亚与奥地利边境，因此建筑

风格、人文气质受到德语区国家的影响。我要就读的马里博尔大学于1859年建校，历史悠久，在斯洛文尼亚排名前列，是中欧地区的知名高校。心怀憧憬，我开启了前往斯洛文尼亚的留学之旅。

语言搭建沟通之桥

出于兴趣，我在读大学期间曾学过俄语，主要是发音、拼写的基础内容，没想到竟然在斯洛文尼亚有了用武之地。我发现斯洛文尼亚语中好多单词尤其是名词、数词与俄语单词的发音几乎一致，只是写法上与俄语不一样。

原来，斯洛文尼亚语与俄语同属印欧语系斯拉夫语族。在查阅资料后我才明白，俄语区是广义东斯拉夫语支的主要范围，而西、南部斯拉夫国家的语言受历史影响出现了字母变化。偏东的斯拉夫国家多用西里尔字母，如保加利亚、俄罗斯等，而偏西的斯拉夫语支则倾向于使用西化的拉丁字母，如斯洛文尼亚、克罗地亚等。

有意思的是，不管哪种字母，读音都十分相似，且两种字母间可自由转写，我的本地同学甚至说：“如果俄罗斯

人讲话的速度慢，我能听懂一半。”我也常打趣：“感觉斯洛文尼亚语是英语与俄语的混合物。”同学都会点头表示同意。另一件有趣的事是，俄语的基础学习让我能轻松驾驭斯洛文尼亚语中同样存在的颤音。有时，当我模仿同学教我的一些含颤音单词时，他们会投来惊讶的目光。

斯洛文尼亚是欧洲铁路、公路的交通要道，人员、货物流动畅通，物流业与旅游业繁荣，国民普遍具有较高的英语水平。使用英语在商超、医院、各种服务场所办理业务，毫无障碍。初到斯洛文尼亚的第三天，我不小心被厨房刀具划伤了手指，彼时课题组同事尚在休假，但我凭英语完成了医院挂号、缝针、换药及邮局付费、报销等流程，几乎没有遇到任何语言障碍，不禁感叹当地的英语普及率之高。

双向交流增进了解

由于我是学院里唯一的中国学生，初来时，常感知到好奇的目光。通常，我回以微笑，并用刚学的斯语说一句“Dober dan”（你好）。渐渐地，我也学会了一些当地的日常用语，并在对话中大胆使用，增进沟通的亲密度。同时，我的外国同事对中文感到好奇，时常向我提问，后来我索性做了一番功课，向他们介绍汉语拼音、象形文字等。

特色美食是国家的一张亮丽名片，而分享美食、满足味蕾可以让不同国家的人拉近关系，增进友谊。据我所知，在斯洛文尼亚的华人有不少从事餐饮行业，中餐在当地属于较高档的料理。我的同事热衷于让我带他们去中餐馆体验“special order”，意指菜单上没有的菜，全靠我和老板口头提要求。要知道，斯洛文尼亚本地人在中餐馆就餐时，绝大多数情况都是万年不变的老三样：酸甜鸡块、炸鸭子和铁板牛肉。有了我的带领，大家第一次吃到了韭菜饺子、酸辣土豆丝等特供美食，还拍照、晒图、找厨师要配方，胃被彻底征服。我所在的课题组在圣诞节聚会时，我做了茶叶蛋、五香卤鸡翅，可谓惊艳亮相，同事们纷纷说我是“美食魔法师”。

交流是双向的，在我介绍中文知识和中国美食时，也受到周围师生、朋友的影响，对当地的足球运动有了进一步的了解。欧洲人似乎对足球运动很是痴

迷，哪怕在人口不多的小城也有高标准的足球场和俱乐部，斯洛文尼亚也不例外。马里博尔市足球队近30年来始终是斯洛文尼亚甲组联赛排名第一的球队，而我住的公寓距球队体育场仅400米。每周末晚，我听着震耳欲聋的欢呼声、叫喊声，也下定决心买张球赛门票去感受一番。当紫色的巨幅队旗在全场飘飞时，球迷们挥舞着紫色烟火棒，统一高呼激情十足的口号，我真切地感受到，欧洲人对足球的热爱流淌在血液中。不论男女老幼，定要来一杯散啤、一盒带有球队标识的爆米花，这个激情闪耀的夜晚才算完整。

感受严谨科研氛围

我的专业方向是油气田开发工程，在马里博尔大学联合培养期间，我的导师治学严谨，精益求精。每当有较危险的实验时，导师会要求我们穿戴好防护装备，并关注对废液、废物的排放和收集。当实验中出现反常现象时，导师更是要求至少重复3次以上进行验证，然后在组会上进行讨论。这样的科研精神让我敬佩。

此外，导师亲力亲为的行事风格也让我深有感触。比如，一件大型设备安装到实验室后，他会在早上7点半就赶来，与厂家培训人员沟通、讨论使用情况。沟通结束后，他还会与助理一同整理电子培训笔记与音视频答疑记录，有时甚至爬到设备底下检查、确认部件，此情此景，让站在一旁我深深佩服。

这种一丝不苟的态度也体现在日常生活中。令我印象深刻的是，斯洛文尼亚的垃圾分类要求十分细致，甚至可以说严苛，且居民对垃圾分类的执行相当到位。在学校里，实验室的日常废品分为“纸类”“玻璃”及“其他”三种，而居民区里动则摆放5至6种颜色、尺寸各异的分类垃圾箱，我花了一番功夫研究才弄清各个箱子的区别。要知道，若不按照要求分类，居民就会受到高额罚款，由此可见斯洛文尼亚对垃圾分类要求的标准之高。

不知不觉，我来斯洛文尼亚已有一年光景，这段非典型的留学之路需要我破冰开凿、直面挑战，也使得我留学一整年，故事一箩筐。继续前行，我还会收获更丰富的体验，学习更多专业知识，期待学成归来，不负此行。

又到了留学开学季，踏上出国留学征程的同学们，是否做好了心理准备？远离父母亲人、独自在异国他乡学习和生活，这对每位留学生来讲，都是不小的挑战。如何尽快融入留学环境，从心理上适应异国他乡，我有几条建议希望能对学子有所帮助。

端正留学态度，追求留学价值

相信每一位留学生在出国前都有着美好的憧憬，期待开启人生的新篇章。但要记住的是，留学不同于境外旅游。如果是去境外旅游，我们观赏风景名胜，体验异国风土人情，心情愉悦。但如果去留学，则是另外一回事。学子会发现在国外学习、生活不可能一帆风顺，学成归来也不是一蹴而就。

留学有着明确的学习目标。学子需要努力去适应异文化环境，沉下心来完成学业。在学习的过程中，不少留学生可能体验到焦虑、紧张、抑郁、寂寞、空虚等负面情绪，而如何应对这些挑战、顺利完成留学之旅，却是留学价值的体现。

留学价值是指出国接受教育时在专业知识、思维方式、人际交往、生活体验等方面取得的收获，尤其是相较于在国内接受教育，通过出国获得的比较优势。当前在新冠肺炎疫情的影响下，出国留学面临着更多挑战，留学生如何在不确定环境里找到适当的应对方式，也是留学价值的重要表现。因此，在出国之前，学子要端正留学态度，正确认识留学中可能会出现困难和心理挑战，从“父母让我留学”转变为“我自己要去留学”，主动做好心理准备。

熟悉新环境，扩大朋友圈

留学之旅心理适应的第一阶段是兴奋期。满怀理想和憧憬，踏上留学之路，几乎每名留学生都会

开学季到来 如何尽快适应留学环境

李同归



图片来源：千库网

体验到一种兴奋之情：夜里难以入睡，对环境的探索欲望较强；初来乍到，目之所及都是美好的。诚然，这些想法对于留学生们熟悉周边环境较为重要，但这个时期却也是防范意识较弱、容易受骗上当的，大部分的电信诈骗高发于此阶段，因此，留学生们需要注意的是，在兴奋期要提醒自己保持理智，始终绷紧防范诈骗这根弦。

度过兴奋期后，留学生也慢慢地适应了生活节奏，买菜做饭、上课自习、完成作业……接下来，心理适应过渡到下一个比较麻烦的阶段：敏感期。

这个时期最大的问题就是对他人敏感，有较强的防备心；怀疑他人动机，容易觉得给你提供帮助是居心不良……而要适应一个异文化环境，有良好的社会支持相当重要的。因此，在敏感期，留学生需要建立社会支持。

如何实施？首先从身边的人开始，主动跟对方交往，建立和扩大新的朋友圈。这些重要的他人包括留学生的导师、师兄师姐、室友、邻居、当地的同学等，他们都是在日常生活中、紧急情况下，能够给留学生提供直接帮助的人。建议学子一定要有意识地、主动地接触，才能构建起新的朋友圈，这也能增强学子应对新环境中各种突发事件的能力，帮助学子尽快适应新的环境。

夯实安全感，融入新环境

新冠肺炎疫情下，国外不少学校采用线上教学或者要求日常保持距离，这使得留学生们更容易感到寂寞、孤独，而应对这些负面情绪最有效的方法是夯实自己的安全感，这包括现实安全感和心理安全感。

前者是指最大限度地消除潜在伤害，比如尽量把周边的物理环境了然于胸，对出现地震、海啸等自然灾害以及火灾等人为灾害时，知道逃生方法、路径等。同时，对于出现身体不适症状，比如发热、乏力、干咳等时，知道如何及时就医，让自己身处安全的环境之中，并且获得足够的让生活必需品。

另一方面，就是夯实心理安全感，这需要留学生跟自己的父母、亲戚、同学、朋友等保持良好的沟通和交流，能够把自己感受到的酸甜苦辣，真实地表达出来，获得支持和安慰。我建议留学生们经常与关心支持自己的同学、朋友联结在一起，表达感受、交流体验、分享知识、相互扶持，这能极大地增强心理安全感，感受到自己并不孤单。保持心理健康的重要途径之一就是感受到自己的能力并善加利用、感受到与自己与他人、社会的联结，对将来满怀希望。

（作者为北京大学—清华大学出国人员心理健康支持系统项目副组长、北京大学心理与认知科学学院培训部教师）



杨震（右一）与斯洛文尼亚课题组同事聚餐。

去日本读研 申请途径有哪些？

本报记者 周姝芸

和中国地理距离近、教学资源优质、奖学金种类丰富……这些优势使得日本成为不少中国学子的留学目的地。据日本学生支援机构JASSO数据显示，截至2021年5月，在日本学习的国际学生中，中国内地学生数量位居榜首，占比47.1%，较上一年上升3.5%。日本的高等教育体系是什么样的？去日本读研有哪些申请途径？

据相关留学专家介绍，日本高校按照设立主体的不同分为国立大学、公立大学和私立大学。在日本，硕士和博士阶段通常称作“大学院”，硕士被称为“修士”，也被称为“博士前期课程”，学制是2年。目前日本国立大学和私立大学共计800余所，其中652所开设“大学院”（即研究生院）。中国学生本科赴日升读硕士研究生主要有4种途径：通过日本国立研究生（相当于硕士预科）进入大学院，通过日本语言学校进入大学院，直接报考少数私立大学院以及申请SGU硕士全英文授课项目。

日前，启德教育发布《2022日本留学报告》。《报告》指出，目前通过日本国立研究生（相当于硕士预科）进入大学院

是较为常见的赴日读研途径。

在日本，研究生并非指硕士研究生，可理解为硕士研究生的预科，即以研究生的身份先进入大学院学习一段时间后，再参加目标院校的硕士入学考试，正式进入课程。值得注意的是，国际学生申请日本国立大学研究生，需要先完成一份研究计划书，与教授提前接触，得到教授“内诺”（同意接受学生的口头认可）后向目标院校申请，因此教授“内诺”是国立大学研究生申请的关键。数据显示，工科、人文社科、理科、商科与经济学是中国学生近5年申请日本国立大学的主要学科。排名前5的专业分别为电子与计算机工程、文化研究类、教育学、经济学、机械与能源工程。

如通过日本语言学校升学读修士，学生除了学习日语，还需经历选定目标院校、写研究计划书、联系教授、出愿大学院校内考、参加笔试、面试等环节。除此之外，极少数私立大学院可以从海外直接招生，学生需要通过其材料审核和入试选拔。

据相关专家介绍，除以上途径外，中国学生还可考虑申请SGU（超级国际化大学）全英文授课项目赴日读研。据了解，该项目是日本政府为了吸引优秀国际学生而开设的大学英语授课项目。以中国学生申请为例，需提交英语成绩，但无须赴日考试，在国内就可以申请，也无须就读语言学校。申请方向包括社会科学、经济、能源、工程、计算机等各个专业。《报告》显示，近8年来，申请SGU全英文授课项目的排名前三的专业分别是经济学、计算机、国际关系，获得录取的学生中超过一半托福成绩达到94分以上或雅思成绩达到7分以上。



留学服务站