

日前发布的《2023中国学生留学白皮书本科篇》指出，海外院校在录取时越来越强调全面评估申请人背景，既考察学生的在校GPA、标化成绩等“硬件”，也评估课外活动、奖项荣誉、面试表现等“软件”。如何提升申请综合实力，收获Offer?几名有经验的学生和留学专业人士给出相关建议。



(图源：千库网)

# 留学申请 规划先行

本报记者 周姝芸

## 尽早关注学术成绩

李佳欣在今年申请季中成功被美国康奈尔大学录取，圆梦藤校。谈到申请经验，李佳欣说：“美国大学的本科申请强调全面评估法（Holistic Review），主要考察要素包括在校GPA、托福/SAT/ACT成绩、课外活动、奖项荣誉、申请文书、面试表现等。如果想要冲刺好的院校，我认为要尽早做长线留学规划，例如，我第一次考托福成绩不理想，但好在有时间冲刺更高分数，第二次考到119（满分120），提升了自己的学术背景。”

托普仕国际教育业务总监李开会介绍：“在申请留学时，我们通常将学生的院校背景、专业绩点、各类留学考试的成绩等合并称为学生的‘硬实力’，而实习工作经历、科研竞赛、课外活动、面试表现等个性化经历则属于申请学生的‘软实力’。尤其是在申请排名靠前的学校时，竞争激烈，一般而言，申请学生的各项成绩需要达到学校的较高要求，还要有丰富的课外活动体现出学生的综合素质。”

为了提升申请时的学术成绩，人力资源专业的李艾琳花了不少工夫。她说：“我在大一时就明确了想申请读商科的硕士，因此额外选修了投资

学、计量经济学等课程，力争取得好成绩，能在申请时体现我的学习能力。我周围还有同学修读了第二学位，这在跨专业申请时也能体现出学科背景的优势。”

## 根据专业安排课外活动

启德教育发布的《2023中国留学白皮书本科篇》显示，随着申请留学的竞争加剧，“软实力”的强弱对于能否得到招生官的青睐至关重要。以申请博士项目为例，英国院校较为看重学生的实习或科研经历，如有专业相关的论文发表非常加分。其中，有2-4段实习和科研经历的博士申请人占比最高，分别达62%和57%。此外，发表过2篇及以上论文的占比达56%。

“对于不同专业的申请者，提升软实力的途径各不相同。”李开会介绍，“对于商科学生，常见的途径有参加商业运营比赛或参加实习，这些活动可以锻炼学生的创新思维和管理能力。对于生物、物理等基础学科的学生，可以多参加科研项目并尝试发表论文，项目质量高低、论文发表的期刊等级都会拉开竞争学生间的差距。艺术类专业学生除了参加行业实习外，若有艺术作品参加大赛，也可以为申请加分。”

为了申请商科专业，李艾琳利用寒暑假时间，做了不少行业实习。她说：“我在外资银行和咨询机构分别做过和金融相关的工作，展现了我的跨专业想法不是‘一时兴起’。我的其中一段实习在行业内的知名公司，面试时被招生官重点提到了这段经历，获得表现自己的机会。”

李佳欣申请的是环境科学专业，她曾在高中参加了斯坦福大学的人文夏校（Summer School）活动，也参加了创新研究项目挑战（CTB）竞赛、矿业科研项目等，活动经历丰富、突出，帮助她收获梦校“入场券”。

## 独特经历有助于加分

值得一提的是，看似与专业无关的活动，能为学生申请带来惊喜。

“我在本科时有组织读书沙龙的经历，这恰好成为我的申请加分项。”在美国读研的林琳分享了自己的申请经历，“我喜欢读书、表达观点，上学时我邀请同学、学校老师在周末到学校咖啡馆聚会，分享自己喜欢的书，谈论书里的内容。面试时我向招生官讲述了这段经历，这和我申请的企业管理专业看似无关，但实际展现了我的组织协调力，招生官提出的问题聚焦于我发起这件事的动

力、遇到的困难和解决办法等，我认为个性化的经历能让人印象深刻，打动对方。”

“部分海外院校考察学生的兴趣、特长时，还看重学生的运动能力。”李开会说，“很多学校以此考察学生的精神面貌、是否具有冒险精神等。尤其对于竞争激烈的名校来说，招生官关注申请者的思维与个性，据此评估学生未来发展的潜力。换句话说，学校不仅考查一个学生是否可以被录取，也在判断学生是否具备成为该校校友的潜力。”

陈冰在去年申请季中被美国布朗大学物理专业录取。除了参与学术竞赛和科研项目，陈冰还有不少生活化的课外活动，比如做过社区和留守儿童学校的志愿者，创建个人微信公众号，定期分享自己的绘画作品等。

就读于法国SKEMA高等商学院的叶森在面试时被问到个人兴趣。“当我告诉对方我平时的爱好是摄影时，他眼前一亮，当时我心中便觉得‘有戏’！我觉得如果条件允许，可以多培养些个人爱好，作为学生既要读好书也要爱生活。”

启德留学相关专家建议，尤其对于竞争激烈的院校和专业，学生务必要提前规划不同阶段的发力方向，有的放矢兼顾“软”“硬”实力，让申请之路走得更顺畅。

刚刚高考完，学子如果想用高考成绩申请德国本科，有哪些注意事项？近日德国学术交流中心（DAAD）为高考学子制定了一份申请德国大学攻略。

对于满足以下条件的中国高中毕业生具备德国大学本科直接入学资格，首先申请人需要有2019年以后（含2019年）的高中毕业证书，且从小学至高中共学习12年；申请人需在2019年以后（含2019年）参加高考，分数至少达到高考满分的70%，高考科目中有两门语言（语文和一门外语）和一门数学或理科科目。除此之外，还需提供会考成绩。

对德国大学本科专业申请的限制遵循以下规则：申请数学、理工科和经济类专业，需要学生至少参加数学、物理、化学、生物或理科综合科目中两个科目的高考；申请文科、社会科学、艺术类专业，至少参加数学、外语、历史/地理或文科综合科目中两个科目的高考；申请医学、药学、兽医、牙医专业，高考分数至少达到高考总分的80%，并且至少参加数学、物理、化学/生物或理科综合科目中两个科目的高考；申请法律专业，高考分数至少达到高考总分的80%，并且至少参加外语、历史/地理或文科综合科目中两个科目的高考。

## 如何用高考成绩申请德国大学？

张舟



德国慕尼黑大学校园一景。（资料图片）

对于已就读于国内高校的学生，若满足高考程序对申请者的要求，则可以参加，不论是否已在国内高校就读。对于艺考生、体育生、政策加分生等，判定高考成绩是否包括艺考分、体育分、政策分，由于各省份的高考计分政策不同，建议学生将信网中英文普通高等学校招生全国统一考试成绩报告发送至邮箱：gverfahren@aps.org.cn以便APS审核部针对具体情况作出回复。

学生在申请德国大学前须由留德人员审核部审核相关证明的真实性和德国大学的入学资格。高考程序申请人无需参加面试或德适考试。



留学服务站



美食美景

提到英国美食，很多人脑海里浮现出的是英式早餐、炸鱼薯条、下午茶等。我很幸运得到去英国交换留学的机会，来到历史悠久、景色宜人的英国诺丁汉大学学习，得以近距离、多角度感受别样的英国餐饮文化。

## 在学校的日常美食

诺丁汉大学主校区（University Park Campus）依湖而建，风景秀丽，标志性的钟楼建筑（Trent Building）极具辨识度，这里是法学院、经济学院等众多学院的所在地。学校提供不同类型的学生宿舍，也提供可选择的餐饮服务。此外，学生和教师可以在课间来到学生活动中心（Portland Building）品尝种类丰富的多国美食，也可以小酌一杯，交流学习观点和体会。

我住在校内的Lincoln Hall，它被建在大草坪旁，采光和通风都很好。几个相连的Hall楼下有设置食堂，学生可以就近在食堂用餐。刚来时，我有满满的新鲜感，晚餐时我点了芝士焗饭搭配鱼排和土豆，搭配果汁，相当丰盛。餐厅每天的菜品有一定变化，每周循环。

平时上课，由于教室、图书馆与宿舍间有一定距离，学生们往往选择在图书馆附近的餐厅吃午餐，英国人对待午餐并不像他们对待早餐或下午茶那样有仪式感，往往一个三明治或者鸡肉卷配一杯咖啡就“应付”过去了，这样的饮食习惯也影响了来此学习的国际学生。

在英国高校中，学校提供的餐饮较为单一，并不能满足各国留学生多元的口味，因此学生公寓中一般配置了公共厨房，方便学生自己动手来制作符合自己喜

欢的美食。通常结束了一天的学习后，我会去附近超市采购食材，然后利用学校宿舍配置的公共厨房下厨。在英国高校周边以及附近商圈还有众多全球风味的餐厅，周末或者节假日我会和好友结伴去校外的中餐厅改善伙食。

## 体验“牛津宴会”

古老的牛津大学见证了历史的兴衰沉浮，培育了无数世界名家。我很荣幸作为诺丁汉大学模联代表团的一员来到了这里，和来自世界各地的代表们一起参加牛津国际模拟联合国大会，体验短暂的牛津生活，碰撞出思维的火花。

晚上组委会精心安排了正餐（Formal Dinner），在牛津，也被称为高桌晚宴（High-table Dinner），我第一次体验了如此正式的宴会，非常兴奋。用餐的地点是牛津大学一学院餐厅，大厅布置得十分庄严，墙壁上悬挂着各个学院的院徽、创办人和历任院长的大幅画像。饭前，大家用拉丁文祷告。男士身穿正装或燕尾服出席，女士多身着晚礼服。

晚宴一共是3道菜，一块餐前面包，一份蔬菜蛋挞，主菜是牛排土豆泥，之后再再来一份甜点和一杯咖啡。每个人的右前方整齐地摆着3副大小不一的刀叉，每道菜后都会拿掉一副，主菜的刀叉是最大的。满满的仪式感让人感受到英国学院制高校传统、深厚的饮食文化，令人印象深刻。

我还听说正餐是牛津大学各学院举办的正式晚宴中最为主流的一种，它还能促进各学院的学生社交。正式晚宴一般分为普通正式晚宴、宾客晚宴和白领晚宴

3个等级，每个学院的正式晚宴时间和价格也不一样。如果想去其他学院参加正式晚宴，往往需要该学院的学生邀请为客人才能进入。作为回馈和感谢，客人之后又可请对方来自己学院享用晚宴，晚宴社交因此成为了牛津校园不可或缺的饮食文化，为人所津津乐道。

## 和英国朋友聚餐

在参加国际学生社团活动时，我认识了一位名叫詹姆士的英国同学，并和他结下深厚友谊。他来自英国巴斯，就读于英国牛津大学。詹姆士在华实习期间，我曾经邀请他到我的家乡温州做客，品尝了温州鸭舌、灯盏糕、永嘉麦饼等地方特色美食。当他得知我去英国交换学习后，也邀请我去他位于巴斯的家里做客。

巴斯是一个小而精的城市，文化底蕴深厚，城内许多建筑诉说着英国的文化和历史。

当詹姆士的妈妈得知我要来后，特地为我们下厨制作了地道的英国正餐美食，由土豆、牛肉、胡萝卜和四季豆混搭而成的正午餐，搭配英国人喜欢的软饮，美味可口。他们告诉我，无论在学校、校外餐厅还是英国人家中，土豆是常见的主食选择。除了本土饮食外，他们对中餐、日本餐、印度餐等亚洲美食也很感兴趣，想要尝试制作中餐。

品美食不仅是品可口的食物，也让我体验了不同的文化，看到更广阔的世界。

（作者系西南政法大学博士生，曾在英国诺丁汉大学交换留学）

## 英国美食的多重体验

徐晓



作者（右一）在英国好友家中聚餐。

作者供图