

▶▶▶我在巴黎奥运会做志愿者

憧憬

我在巴黎九大（Université Paris Dauphine-PSL）主修经济与金融。学习之余，我对体育非常感兴趣，喜欢击剑、乒乓球、羽毛球和游泳。

还记得我在东京奥运会时看过关于巴黎的宣传片，画面真是太震撼了！当时我就心想，巴黎奥运会一定会很精彩。作为一个在法国生活了5年的学生，我对巴黎充满感情，再加上我一直对体育赛事有热情，因此迫不及待地报名了这次残奥会志愿者，希望参与其中。

经过在线申请和面试之后，我很荣幸地成为了国际乒乓球联合会（ITTF）与技术官员服务团队的一员。我的主要职责是协助技术官员团队处理与赛事相关的技术事务，包括场地设备的检查、比赛器材的管理，以及协助裁判员处理临场技术问题以确保赛事顺利进行。我深知这个岗位的重要性，期待为奥运会的运行贡献自己的一份力量。

在正式参加工作前，我的心情在忐忑与期待之间徘徊。我不知道未来的工作会遇到什么样的人和挑战，同时又憧憬来自不同国家的人。

奥运会开始前，官方为我们组织了一次志愿者集会。在这个集会上，我和来自其他国家的志愿者有机会相互交流，我们一起为即将到来的工作做好准备。这次集会不仅让我放下了心中的不安，也让我对未来的工作充满了信心。

协作

正式工作开始后，我变得忙碌起来。有一次，比赛前夕我发现一个球台的高度有轻微偏差，这可是大问题！我



王川洋和巴黎奥运会吉祥物合影。



巴黎奥运会志愿者们在装备分发中心内领取服装。

新华社发

立刻报告给技术人员，并帮忙调整。调整过程中，我们必须确保球台的每一部分都符合标准，以免影响比赛进行。我与技术人员紧密配合，不断检查，并多次测试，直到球台恢复到完全符合规范的状态。尽管调整时很紧张，需要时刻保持冷静和高度专注，但最后看到问题解决，我的内心升起了满满的成就感。

这次经历让我意识到团队合作的重要性。通过沟通、协作，我们共同努力，确保每一场比赛能顺利进行，希望为运动员们创造一个好的竞技环境。

在奥运服务这段期间，我还结识了来自世界各地的志愿者。有一天，我和几名不同国家的志愿者一起去喝咖啡。我们聊了很多有趣的事，其中一名来自日本的志愿者提到他特别喜欢中国的火锅，甚至还会用中文点火锅的菜，我听完后特别开心，和他约好一起去吃火锅。

刚开始，我认为技术官员和裁判员很严肃、不苟言笑。后来我发现他们其实亲切、友好，在休闲时间聊天就像朋友一样。有一次，我和几名技术官员聊到我的家乡——成都，他们对这个城市充满了好奇。其中一名技术官员特地拿出手机，给我展示了他的女儿和成都大熊猫的合影，他说自己对中国文化很有兴趣。

我还和一些裁判员有互动。他们不仅会和志愿者一起去逛场馆外的纪念品商店，还会在空闲时间约我们打乒乓球。有的裁判员回到休息区后，会好奇地向志愿者自己刚才的表现如何，他们对自己的工作充满了热情。这样的互动不仅让工作很有意思，也让大家的关系更加亲密。

感动

做志愿者期间，我近距离接触到了

残奥会运动员，被他们的拼搏精神深深感动。有一次，我在训练场观察到一名运动员，她的右手曾受过伤，没有恢复好。尽管如此，她依然坚定地走上了乒乓球赛场。比赛过程中，她用左手控制球拍，虽然动作吃力，但她依然在每一次击球时拼尽全力。最后她虽然没有赢得比赛，但赢得了现场观众和对手的尊敬。

我还在运动员休息区碰到她几次，感觉她从容、自信。有一次她要打开饮料，由于手上有伤，其他志愿者想要帮忙，但她却摆手拒绝了，她说这样可以锻炼手部力量，让击球更顺畅，十分乐观。残奥会运动员们总是以坚定的意志和非凡的努力，展现出令人震撼的力量。这种精神激励着我，不仅让我在工作中保持积极向上的状态，也鼓励我在生活中以毅力去面对挑战。

观赛过程中，令我印象最深刻的是中国乒乓球队的表现。他们精湛的球技让人叹为观止。尤其在面对强劲对手时，他们展现出的沉着、冷静以及坚韧不拔的精神让我非常钦佩。看到中国队取得胜利，全场观众的欢呼声此起彼伏，我在现场尤为自豪，心潮澎湃。

回顾这段历程，残奥会志愿者活动对我的个人成长有很大帮助。不仅提升了我的团队合作能力，在与来自世界各地的技术官员、志愿者和运动员们的互动中，我还学会了如何在多元文化的环境中有效沟通。跨文化的交流让我变得更加开放和包容。

作为一名志愿者，能在这样一场全球瞩目的赛事中贡献自己的微薄之力，我感到无比荣幸。通过参与这项国际赛事的幕后工作，我更加理解了体育竞技的魅力所在。无论是在运动场上还是在生活中，专注与坚持都是非常关键的品质。残奥会运动员们以顽强毅力突破自我，他们的事迹深深打动了我。奥运精神将持续激励我，不断前行。

开启留学生活 关注心理健康

本报记者 周姝芸

开学在即，学子们赴异国求学，需要独自面对陌生环境、文化差异、学业压力等现实问题。近年来，如何保持心理健康正受到越来越多家长和学生的关注。

参加社交活动

“我身边一些留学生坦言在新环境中感到孤独，因此情绪低落、回避社交，形成恶性循环。”留学英国的李楚语说，部分中国留学生因为语言、文化的差异，在交友方面有困难，又因为长期身处国外，父母很难及时对留学生面临的困境作出正向沟通和疏导。

“许多留学生日常轨迹是学校和住所两点一线，如果缺乏社交，生活容易单调乏味。”在美国上学的庄沁说，“我认为培养兴趣爱好可以让生活充实，还可以结交新的朋友。我喜欢打乒乓球，在学校认识了有相同爱好的同学。之后，我们经常一起打球。建议同学们积极尝试不同活动，比如参加学校的足球、话剧、动漫等社团活动，结交朋友，让留学生活更有趣。”

北京大学心理与认知科学学院教师李同归建议，中国留学生要建立自己的社交网络，包括个人圈和社会圈。李同归说：“个人圈联系人包括父母、同学、导师等，国内的朋友也不要断了联系。社会圈指留学的学校、社区，比如各国有中国学生学者联谊会、校友会等留学生群体组织，同学们要多参与相关活动。”

释放学业压力

留学期间，当学业、求职的压力加剧时，不少同学会有紧张、焦虑、痛苦等心理问题症状出现。

在美国留学的李萌萌曾为自己英语不够好而忧虑。她说：“美国的课堂互动性很强，上课时我被叫到回答问题会紧张。看到身边别同学侃侃而谈，我在心中不免感到沮丧。”

“大学课业较多、小组协作相当频繁，很多留学生刚开始会觉得很难适应。”留学韩国的廖珂提到，“因此，不少留学生的学业压力大，但想要获得好成绩的心情迫切。这时不知道如何调节，就容易陷入苦恼的状态。”

面对学习压力如何有效自我调整，李同归给出了建议。“同学们要有自我效能感，它指一种‘我一定能做好’的强烈信念，其实我们每个人都具备抗压能力，需要有意识地激发出来。同时，大家要学会保持乐观，以积极的心态去看待问题，调整好面对困难的状态。”

“国外的教育科研体系跟国内有较大差异，留学生在求学期间面临的学业压力包括自我期待值较高、成绩竞争等因素。”全荷学联主席陈榆认为应对此类学业压力，拥有良好的时间管理能力和学习策略十分重要。他说：“大家可以分短期目标、中期目标、长远目标制定学习计划，分段执行。同时，主动与老师以及高年级同专业学长、学姐交流学习经验，掌握高效的学习方法和策略。国外的高校提倡学生自主学习，同时提供了多种支持平台和资源，比如写作指导中心、就业咨询中心等，建议大家利用好校园内的丰富资源。”



托福国际教育展即将举办

本报（记者周姝芸）由ETS（美国教育考试服务中心）主办的2024年托福国际教育展将于9月13日、14日、28日分别在深圳、上海和北京三地举办。两百余所知名海外高校、中外合作办学院校、国际学校和教育服务机构将参加此次教育展，分享最新教育、留学资讯。考生还可线下体验托福、GRE考试样题。

据了解，参加此次托福国际教育展的海外院校来自美国、法国、英国、澳大利亚、加拿大等国家。约翰霍普金斯大学、加州大学洛杉矶分校、密歇根州立大学、埃塞克斯高等商学院、莱斯特大学、华威大学、墨尔本大学等院校的招生负责人将现场分享学校的招生政策、申请建议，并解答考生和家长的问题。

除海外院校，多家中外合作办学院校和国际学校也将参加此次教育展，帮助家长和同学了解关于国际教育的更多信息，探索未来升学的更多可能路径。

托福国际教育展采用“展会+分论坛”的形式，中外名校招生官、教育服务机构代表、国际教育

专家将通过主旨演讲的形式分享留学最新资讯。来自深圳爱文学校、上海万源城协和双语学校、沃顿北京上海校友会等机构的嘉宾将带来托福备考、藤校申请、留学文书撰写、不同升学路径的英语规划等干货分享。来自新东方北京国际教育、中信银行等国际教育相关服务机构也将参与教育展，为考生和家长提供留学申请、金融支付等信息与咨询服务。

此外，展会还设置了托福家族系列考试和GRE考试体验区，考生可现场了解托福改革后的新写作题型“学术讨论写作”，以及GRE普通考试升级后的全新体验，TOEFL Primary和TOEFL Junior考试样题。参加教育展的考生还有机会获得免费托福、GRE考试券及ETS官方周边产品。

据悉，此次托福国际教育展是ETS中国举办的第二届展会，展会为公益性性质，旨在搭建院校与学生沟通的桥梁，打造院校、机构沟通与合作的平台。去年，首届托福国际教育展吸引了近百所院校机构和近两千名学生、家长参展。

“仲夏中国夜”活动在巴塞罗那举行

本报（张舟）日前，由西班牙加泰罗尼亚学生学者联合会主办的“仲夏中国夜”活动在西班牙巴塞罗那举行，此次活动旨在推进中西文化交流，展示中国传统文化。

本次活动从场地到节目安排都充满了中国元素。场地布置了油纸伞、灯笼，吸引了许多当地民众前来打卡拍照。活动期间，中国学生带领当地小朋友体验了中式剪纸。

在节目编排上，在巴塞罗那留学的中国学生身着汉服，表演了《美人关》《汉服千年》和《青山

赋》等舞蹈节目。表演结束时，台下观众纷纷喝彩、鼓掌，争相拍照。除了舞蹈表演，留学生们还演唱了两段京剧选段，一段选自京剧《龙凤呈祥》，一段选自京剧《贵妃醉酒》。此外，留学生们还用中国的传统乐器二胡演奏了《青花瓷》《大鱼》等曲目，让观众感受到了中国古典乐器的魅力。

据了解，此次活动由当地中国学生共同表演和参与，向西班牙民众展现了丰富而精彩的中国文化，同时也展现了海外学子的精神风貌。

为中马文化交流出一份力

王威

马来西亚，一个东西方文明交汇之处。近年来，随着马来西亚高等教育国际化快速发展，越来越多的中国留学生将目光投向这里。马来西亚中国学生学者联合会主席许鑫就是其中之一。

2023年，许鑫到马来西亚攻读工程与工程行业产品设计专业博士学位。抵达马来西亚后，在深入学习专业知识的同时，许鑫积极融入当地的生活环境，参与社交活动，与同学和老师建立起深厚的友谊。他说，“马来西亚文化多元、经济活跃、国际交流频繁，为留学生开拓国际视野、了解各国文化风俗提供了很好的环境。同时，我也通过参加马来西亚中国学生学者联合会（简称马来西亚中国学联）的各种活动，丰富了自己的阅历和兴趣爱好。”

作为一所国际性大学，马来西亚大学坚持和而不同，在交流互鉴中取长补短、美美与共。许鑫表示，马来西亚中国学联坚持引导中国留学生不断践行留学报国的传统，用所学知识服务中马友好交往。一方面，通过持续举办纪录片观影、华人博物馆参观、爱国故事系列分享会等多样化的爱国主义教育活动，激发留学生的爱国情感和民族自豪感；另一方面，继续发挥马来西亚中国学联奖学金的积极作用，表彰在学术上表现突出的留学生，同时考虑增设社会实践奖学金，鼓励留学生积极参与社会实践，提升综合能力。

此外，马来西亚中国学联将搭建“志愿服务平台”与“工作实习平台”，与当地华人商会、企业及国内外大型企业建立更紧密的合作关系，为留学生提供丰富多样的实践机会，培养留学生的社会责任感与职业素养。

“我们将继续通过合作举办国际文化节、语言交流会等活动，推动不同文化之间的交流与融合，鼓励留学生尊重文化差异，共同构建一个美美与共的国际校园。”许鑫说。

中国学联在中外文明交流互鉴中发挥着不可或缺的作用。特别是在像马来西亚大学这样的国际性大学，以及马来西亚这样一个多元文化交

融的国家，学联的工作显得尤为重要。许鑫说，马来西亚中国学联通过组织各种文化交流活动，为不同国家、不同文化背景的留学生提供了相互了解和交流的平台。例如，组织举办春节晚会、元宵喜乐街等中国传统节日庆祝活动，不仅让中国留学生展示和传承自己的文化，也让外国留学生亲身体验和了解中国文化的独特魅力。

在许鑫与学联团队的努力下，马来西亚中国学联与当地企业、媒体合作，通过讲座、展览等形式，向马来西亚人民介绍中国的历史、文化、发展成就等。此外，学联还注重与其他国家的学生社团进行交流和与合作，积极参与国际学生组织的活动，与其他国家的学生社团共同策划

组织国际文化节等活动。在这些活动中，中外留学生分享各自的文化和特色，互相学习与借鉴，促进了不同文化之间的交流与融合。

许鑫说，“这些经历不仅让我收获了宝贵的团队合作经验，也让我更加深刻地认识到，文化的多样性成就了当今世界的多彩和灿烂，我们应该尊重并欣赏不同的文化。马来西亚中国学联将积极搭建中马友谊之桥，为助力中马文化交流作出一份贡献。”



马来西亚中国学生学者联合会活动合影。

受访者供图

奥运精神激励我前行

王川洋