

2014年中国出国留学人员为45.98万人，较2013年增加了4.59万人，增长约为11%。2015年留学人数或突破50万。2016年，海外学子人数将继续攀升，引发“出国后服务”需求高潮。

海外学子需要“出国后服务”

马贵珍 杨莹莹 沈琳琳



- 1: 什么是“出国后服务”?**
指在海外的学子需要的经济支持、心理辅导、学业帮助、跨文化适应等服务。
- 2: 谁能提供“出国后服务”?**
目前，一些国内的留学机构瞄向了这块蛋糕，一些国外学校校友会也提供一些帮助。但尚不能提供全面的“出国后服务”。
- 3: 在这种形势下，留学生需要做什么?**
留学生应该通过个人努力，适应留学生活。同时，对这些渴望“出国后服务”的学子们，相关机构应该给予帮扶，国内外社会各界也应该给予关怀与帮助。

留学生需要克服物质难题

留学成本高昂，留学生的经济压力颇大。这种压力，对自费学生来说尤为突出。于是，为了减轻父母的负担，也为了证明“可以自己养活自己”，兼职或打工就成为许多学生的日常生活。

但是，如何才能做到不误入歧途，不去挣非法收入呢？这个选择，对每个中国留学生来说，或多或少都意味着一场内心的煎熬。

杨靖正在美国华盛顿大学读书。他回忆说：“我在美国留学时，找第一份兼职非常费劲。挣钱就要交税，所以必须要办个SSN (Social Security Number 社会安全号码) 才能开始工作；而作为留学生办理SSN的条件则是必须要有收入……这样就形成了一个死循环：找工作需要有SSN，办SSN又需要有一份工作。”此时，初来乍到的学子是应该去主动迈出第一步，在当地寻求帮助呢？还是应该扭回头来，再向曾把自己“送出去”的留学机构求援呢？

换句话说，国内留学机构的服务链能不能延伸得更长呢？

不仅如此，留学生如何获取住宿费、房租、奖励学金、科研经费信息是一连串接下来的难题。在这种情况下，除了同乡会和父母的帮助外，他们还渴望得到一些更为统一而非参差不齐的信息和方法，而这正是非常具体的“出国后服务”内容。

留学生需要“服务到心”

钱，还不是最闹心的。“他们不理解我，我也不知道为什么。”最近，于宏课程比较紧张，每晚伴随他入眠的是医生开的药片。于宏在加拿大多伦多大学读书，平时成绩不错，和当地的同学相处得也不错。但他其实一直饱受抑郁症状的折磨。一个人在家时，他总是一言不发。他曾向校内外的心理咨询机构求助，但是因为价值观、语言等障碍，他的心境也未能得到实质性的改善。

学业压力、交流不畅、文化认知的异同，是导致学子心生孤独的三个最主要因素。孤独，是心理疾病的表象。存在普遍心理疾病的群体，难以成为社会进步的正面力量。虽然没有具体的统计数字，但我们采访时，留学生都曾遇到过这样的时刻：谈到孤独，学子或者海归都能绘声绘色地描述出当时自己那段曾经的灰色时光，甚至动容，潸然泪下。留学期间的经历，已经直接影响到回国后的生活和工作质量，影响了融入社会、贡献社会的水平。

目前，为留学生提供这种心理服务的机构，主要是当地学校心理咨询中心、心理健康类社团、华语类的校外咨询机构、国内留学机构的境外咨询中心等。

近几年，海外学子因心理压力，而选择轻生的悲剧多有发生。孤身异乡的倦怠感、文化的差异和语言不畅给留学生造成了巨大的心理压力。许多留学生出现心理困扰和适应问题的时候，不懂得去求助，也不明白该向谁求助。虽然海外高校都设有学校心理咨询中心，但对于很多留学生而言却形同虚设，无法提供帮助。在求助的过程中，却在因为语言问题，留学生的心理压力无法得到正确的表达和理解。

大部分海外学子的未来人生归宿仍是归国，仍是希望成为社会中坚力量。那么，准备接受他们的故乡，已经到了出现一些“服务到心”的专门机构的时候了。

留学生也要自我调整

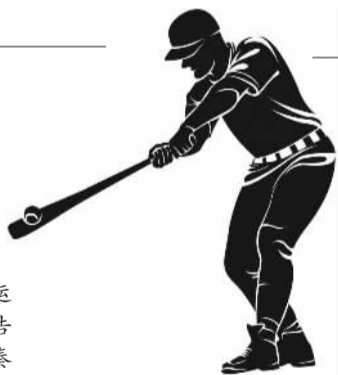
“刚到国外，一切都是陌生的。我没有办法改变它，只能努力地调整自己，去适应它。但我比较幸运，我的适应期短一些。”李爽(化名) 现在就读于美国印第安纳大学，不仅课业成绩出色，还参加了校内外活动，在校舞蹈社团表现活跃。

回忆起刚到美国的日子，她有些感慨。她刚到美国时，环境的陌生、语言的障碍、文化的差异等都让她有些手足无措。她也试过逃避，打跨洋电话向父母哭诉，可是流完泪，该面对的还是要面对。意识到这些之后，她开始努力地调整自己，练习英语口语，尝试与国外的学生交流……

然而并不是每个留学生都能像李爽一样，通

棒球的魅力

张悦悦



图片来源：昵图网

最近我一直捏着把汗，因为美国棒球职业联赛(MLB)的季后赛开始了。而我喜欢的芝加哥小熊队没能晋级季后赛，仅获得“外卡”资格。这就需要它和另一支球队进行被诸多球迷诟病已久的一场“晋级生死赛”，以决定是否能继续征战季后赛。也就是说，从4月以来的所有忙碌和精彩，都决定于一场比赛的发挥呀！我喜欢棒球，因为它是一个很有看头的运动。

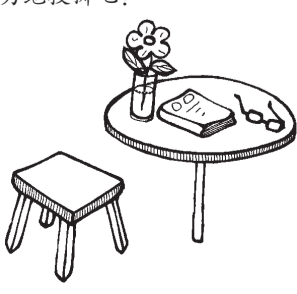
说起来第一次看棒球还是上大学时在北京看的美国职业棒球联赛的表演赛。棒球在中国推广了很多年，但一直不温不火。阻碍棒球流行的因素众说纷纭。有人说，是因为棒球对装备的成本要求太高，不如篮球和足球，一个球筐一只皮球就可以开战啦！有些人说，棒球的规则十分复杂，不易被青少年接受。还有人分析说，棒球独特的钻石型场地不易与已成型的城市规划融合，空间上无法融合自然，也无法在文化上流行。

其实，别说在中国推广了，很多久居美国或日本等棒球大国的留学生和侨胞，也未必会喜欢上棒球。因为我从观众的角度来说，看棒球最大的门槛

是：这是一个貌似很“闷”的运动！没错，大多数球迷都会告诉你，棒球的魅力之一是它节奏平和，足可以和生活的每一个瞬间融合而不显得拥挤。棒球伴随他们写完了家庭作业，搭建完成了乐高模型，准备完了婚礼发言，做完了晚饭，熨好了衣服……

但如果讲棒球“闷”，那可是个绝大的误解，因为棒球实际上是个技术含量简直炫目的项目！投手将球扔出去的一瞬间，通过握球手法和力量，对球的速度、旋转方式和运行轨迹都有相当精妙的控制，比如二缝线快速球，四缝线快速球，滑球，曲球，变速球等等。而最传奇的莫过于有“棒球场上的蝴蝶”之美称的由指关节控制的“飘忽球”，这种球飞行路径难以捉摸，也非常难练。我先生小巴至今还对自己少年时代在学校操场上掷出过那唯一一次“飘忽球”而洋洋得意。

从击球手角度看，棒球依然是个相当刺激的运动，因为当小球以每小时90-100迈的速度，从只有18米远的地方朝你飞过来的时候，你需要在瞬间判断出这是什么球以及决定是否击球及击球点在哪里！



过自我调整，适应留学生活。

“在不熟悉的城市，学习着不喜欢的专业，没有人倾诉。”朱杰正在英国谢菲尔德大学商学院学习金融管理，他这样评论自己的留学生活。

朱杰在上海理工大学读了两年会展管理后，申请去英国谢菲尔德的商学院进修。由于国内对于很多海外专业都不认可，申请留学时，他选择了金融管理。到英国后，各种问题接踵而至，语言不通、对周边环境不熟悉、物价较高等。一年的时光，他的活动范围仅在留学生圈子，压根没有融入英国学生的圈子。

自我调整是每个留学生的必经之路。有如李爽者，奋勇向前，成功适应。也有如朱杰者，望而却步，独守一隅。还有一些留学生则走了一段之后停滞不前，甚至折返。

学子需要通过自身努力，不断调整心态、学习新知识、适应新环境、积极融入新生活，才能真正取得成功。令人担忧的是，假如学子始终无法主动去适应国外生活，那么谁将为学子糟糕的留学经历买单，答案尚未可知。

未来的教育信息将会越来越透明，因此谁能把服务做到极致，谁未来就能占领这个市场。未来留学领域的发展将向“出国后服务”倾斜。360教育集团董事长罗成也坦言，未来五年将主打“出国后服务”，把留学的整体链条打通。

随着“互联网+”时代的到来，“把留学生送上飞机的那一刻，意味着整个留学服务流程的结束”这种传统服务形式将落伍。“出国后服务”市场的发展将成为行业新常态。

如何省——网上联系方便又免费

大多数电话公司的包月计划在每天21时到第二天早上7时之间和周末，这段时间通话一般是免费的。所以通话应尽量选择在晚上和周末。美国南密西西比大学的李明说：“现在互联网如此方便快捷，美国基本全部覆盖WiFi。留学生可以通过使用微信、微博、QQ等社交软件进行视频语音通话，减少通信的成本。”

如何省——选对时间地点购衣物

留学生如果想在衣服购买方面节省一些费用，应该选对地点，选对时间购买衣物。在直销店里便宜，虽然直销店里会有一些瑕疵商品，但这些衣服都是以直销的方式降价出售，价格大概只有平时的七折、五折或者更低。美国的商场每年都有几次“挥泪大甩卖”活动，主要集中在圣诞节、劳动节、独立日、感恩节等美国主要节日。商场的周年庆折扣也非常大，在不急用的时候，可以等店里打折时大批量采购。杨源(化名)目前在美国约翰·霍普金斯大学学习，因为家境不富裕，他经常会选择去一些特价商店。但是更多的是从家里多带点衣服。杨源提醒留学生一定要准备好校园卡，因为美国很多店都对学

如何省——买食品“以时论价”

在家里做饭是解决温饱最合适的方式。美国大学一般都能购买餐盘，在校园餐厅里吃一顿正常的午餐大约需要4到8美元。

李明同学说：“学校的餐厅比较贵，而且没有家乡的味道，所以我一般自己在家做。平常做西红柿炒鸡蛋、茄子炒肉等家常菜，偶尔也会做顿好吃的犒劳一下自己。”多数超市晚上买菜和面包会比早上便宜，这就是所谓的节省生活费用的“以时论价”。

美国甜食都很便宜。比如哈根达斯的价格只有国内的1/4。如果有想吃甜点的同学，这会是一个不错的选择。

如何省——寻求合租可平摊

赴美留学的住宿方式一般有两种，一是住在大学宿舍，二是在校外租房。住校的开销每月约为650-850美元，租房的费用每月约为300-600美元。想要

留学该省着点啦

从嘉 胡启元 刘晓远



人民币近来的贬值，导致了出国留学成本的增加。兑换美元的留学生家长比平时多了很多。为了帮助海外学子在生活的各个方面节省开支，我们采访了在美国就读的留学生……

如何省——用好网络图书资源

在美国，图书非常昂贵，一些专业书籍动辄上百美元。鞠婷建议留学生在选了下学期课程后，第一时间冲进图书馆借阅专业书籍。

如果还是没能快过一些先下手的同学，就登陆学校论坛，寻找二手书或者在网上购买二手书，比如亚马逊或eBay等大型网站。同时，在购书前也要多了解信息，寻找其他免费资源。一些美国大学实际上会提供免费的图书下载地址，只是知道的人有限。

如何省——使用打车软件拼车

省钱的话，两三个人合租是最好的选择，一起做饭，共同分担房租、水费、电话费等。租房不要选择学校附近，因为比较贵，离交通站附近的房子比较便宜。鞠婷就读于加州理工学院，她说：“我就住在地铁站的附近，一个月的房租包含水电大约500美元。房租很便宜，出行也很方便。但大家在选择校外住宿时，要首先考虑安全问题。”



在加拿大的一些学校，有令人步履蹒跚过马路，即使没有车，也很认真。图片来源：蜂鸟网

体验文化的差异

李诗瑶

我来加拿大的时间并不长，在阿尔伯塔大学仅仅度过了短短几个月。真正的改头换面还谈不上，对于两国的文化差异，我还保持着新鲜感。刚好可以给大家分享一下我的经历和这几个月小小的改变。

行人过马路气定神闲

我相信凡是初次来加拿大的中国人，遇到的第一个文化差异就是过马路了。这里的斑马线和中国不大一样，不一定设立在有红绿灯的地方。并且这里路多车少，平均车速比国内要快，我本不敢过去。

所以开始时，我打算等前面的车子开过去我再走，因为它比我早到斑马线处并且以它的车速根本不会耽误我过马路。但车主还是停车在那里等着，我们就这样对峙了一会，对方没有鸣笛，依然耐心等待。这时我突然意识到我的“好心”是在浪费他的时间，于是我愧疚地冲车主点点头，飞速地跑过去了。

慢慢地我发现当地人过马路是那么淡定自若，丝毫不用关心有多少辆车正在风驰电掣地驶来。因为他们相信这些司机肯定会安全距离外及时停下来等他们的。

警告处分只因版权

第二件让我印象深刻的事就是加拿大人对版权意识的重视。很多中国留学生在加拿大学习过程中，首要遇到的问题就是如何正确地引用材料。

加拿大十分重视版权问题，不管是各种论文、报告还是PPT的制作，不管是一句话还是一张图片，如果引用别人的话后忘记注明，那么轻则警告处分，重则判为抄袭并劝其退学甚至遣返回国。阿尔伯塔大学的老师告诉我，她上学的时候，只是参考格式就有一本200多页的书需要去学习。

我有一个同学在写作业时，引用的内容什么都注明清楚了，却忘记给那句被引用的话加引号。因此他被判为抄袭，并得到了一次警告：若下次再犯直接开除。有时论文里面会用到大一、大二学过的专业词汇，有些单词没有注明出自哪里，结果就被老师叫去谈话，这样的例子比比皆是。

最后我还是想说，留学生在外的生活真的很辛苦。除了学习，大家都在努力维持自己国家的形象，半点听不得侮辱你国家的言辞。也许中国的空气不如人家清新，水不如人家干净，食物不如人家安全，但你就是无比想念它们。出了家门才发现，家，永远都是家。