

留学带给学子哪些改变?

杨莹莹

2016年3月11日，中国驻旧金山总领事罗林泉会见了2015年新疆籍优秀自费留学生奖学金的3名获奖学生，为他们颁发了获奖证书并鼓励他们学成回国。在公众眼中，留学生头上往往有着耀眼的光环，很多海外学子在留学期间享受到了更多的自由，有了更多的尝试。

“我从小女孩变成了女汉子”

“留学教会了我倾听和自省，它带给我最大的改变是我开始学会独立思考和谨慎选择。”3月11日上午11时，19岁的李明月在加拿大自己居住的寄宿家庭里接受了笔者的视频采访。“简单地说，我从原来的小女孩变得更加像女汉子了。”

2015年9月，李明月前往加拿大渥太华就读高



图为李明月(右四)参加学校网球比赛。受访者供图

中。出于安全和经济方面的考虑，她选择了住在当地的寄宿家庭。“刚开始留学的时候，我真的挺不适应的。不论是寄宿家庭还是学校的学习生活，我都很难完全融入。”李明月大概用了将近3个月的时间才慢慢开始适应她的留学生活。

“在国内时，生活上的事情爸妈都替我想好了。但当我一个人在加拿大生活时，所有事都需要自己认真思考、谨慎做出选择。”没有父母的帮助，在异国独自生活的她学会了独立。“这个世界所有的一切都需要自己努力去争取。人生怕的不是挫折太多，而是太过一帆风顺。”李明月坚定地说。

变得独立和懂得思考，大概是所有海外学子的必修课。

王琪玮目前在丹麦奥胡斯大学就读经济与商务管理专业，她对此深有同感。“我都是自己洗衣、做饭、修灯泡。有时候生活虽然枯燥，但是会让人觉

得很满足。前些天，有丹麦朋友到家里来吃饭，我做了几个菜，他们都赞不绝口，说我是个大厨。要知道，我在家可是从不做饭的。”

“热爱的还得继续热爱”

“我最大的兴趣爱好就是跳街舞。现在，我参加了我们学校的街舞社团。最近我们社团完成的最大一次活动是2016年春晚的表演，晚会的效果和现场观众的反应都非常棒。”3月12日，忙着练习街舞的俞悦接受了采访。当谈到街舞时，他忍不住在笔者面前跳了一段。

这台晚会的地点是在俞悦所就读的印第安纳大学伯明顿主校区里最大的表演厅。“我们花了将近两个月的时间排练。”俞悦谈到这，忍不住眉飞色舞起来。“虽然我所在的大学没有开设与街舞相关的课程，但街舞一直是我的心头爱。即使出了国，热爱的还得继续热爱。”

被问到留学带给他最大的改变是什么时，俞悦停顿了几秒才给出回答：“除去学到的知识，出国留学教会了我与不同背景的人打交道。”俞悦坦言，自己对于不同的人有不同的处世之道。“比如，在小组之间交流合作的时候，针对美国本土学生，我就需要变得直接，因为这是他们接受事物的方式。而跟同样来自中国的学生沟通时，我可能就会变得相对委婉一些。针对不同的人，要用不同的方式才能提升沟通质量。”

在采访过程中，很多学子都认为自己在留学过程中学会了更加成熟的处世之道。

“之前在国内时因为年纪小，身上难免会有些棱角，但现在这些伤人也不利己的棱角已经被慢慢磨平了。有一次，同为留学生的一位朋友因为心情不好，对我说话的语气很冲。要是以前的我一定会和她发生口舌之争。现在，我已经学会安静地听她跟我吐槽，之后再帮她梳理情绪，重新找回好心情。”李明月觉得在安慰别人的同时，也是在为自己打气。

“我平时会和朋友一起健身、学习、做志愿者和旅游。如果没有特殊的事情，每天我都会去一家附近的健身房锻炼一两个小时。”李明月说这话时抿着嘴，露出两个小酒窝。在她看来，热爱健身也是热爱生活的表现。



俞悦(右一)在该大学最大的表演厅内进行2016年春晚的街舞节目表演。受访者供图

“享受自由也要学会享受孤独”

“父母不在身边了，没人管你了，你自由了。但是与此同时，你必须变得独立，也必须面对孤独。我以前很害怕孤独，希望身边有人陪着，但是我成长的过程中学会了享受孤独。”王琪玮初到加拿大时，语言上的差异、生活习惯与思维方式上的不同，使她备感压力，她一直在努力地让自己去适应。

“其实留学让我懂得最深刻的道理就是学会享受孤独。”在国内时，为申请国外学校而到处奔波的经历让王琪玮一直很难忘怀。她回忆道：“我没有找中介，而是自己准备各种手续，比如成绩单、推荐信、公证件等。”申请成功之后，王琪玮在异国他乡的留学之旅也饱含艰辛。“来了丹麦之后发现，读本科的中国学生很少，我的同学基本上都来自欧洲国家。我的玩伴很少，除了去同学的派对之外，我都是独自一人呆在家里。所以，学会享受孤独真的很重要。”

不同的人有不同的孤独，但大部分接受采访的留学生都认为“学会享受孤独”很重要。俞悦对于孤独也有自己的理解。“孤独完全在于你如何看待事物。你可能觉得一个人吃饭、上课是孤独，但如果你可以享受它，也是一种自我沉淀的过程。”



王琪玮喜欢自己一个人外出摄影。图为她正在奥胡斯的港口海湾调试相机，准备拍海鸥。受访者供图

作为一名肉食爱好者，我觉得自己在学院50多名同事当中已经逐渐成为少数分子了。以前开会需要订餐的时候，素食选择只是附带的一小部分，而前一开开教师会议，学院秘书订午餐的时候发现，原来素食选择已成了主流。而我先生小巴的大学，情况也是如此。他们最近几年新加入的年纪不同的同事中，竟然碰巧都是素食者。

在欧洲，素食主义近几年越来越成为一种时尚。欧洲人选择素食的原因诸多。有一小部分是天生就不喜欢蛋白质的味道，比如我最好的朋友楚笛就是个连鸡蛋都不能接受的纯素食主义者。每次我俩在学校一起吃午餐，她看着我大口咬着我喜欢的吞拿鱼玉米三明治的时候，我都觉得这是对我俩友谊最严峻的考验。还有一部分人选择素食是因为自身健康问题或宗教信仰。

不过，我在欧洲遇到的绝大部分素食者并非一点肉不能接

素食来袭

张悦悦

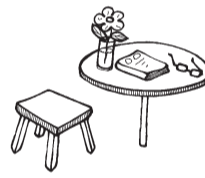


杨莹莹制图

受，偶尔外出就餐或者去别人家做客，他们也会为了不给别人添麻烦而“迁就”带肉的饮食。只是在自己的生活中，他们会倾向于以素食为主。在这些人看来，素食不仅是一种生活方式，更是一种价值表达手段，尤其在如今气候变化的大环境下。众所周知，全球大约1/5的二氧化碳是因畜牧养殖产生的，要想有效遏制气候变暖，除了转向绿色能源，减少餐桌上的肉食消费也相当重要。欧洲很多地方早已开展了“无肉星期一”的活动，这个活动就是呼吁消费者有意识地改变饮食习惯。活动主题曲还是由原披头士成员保罗·麦卡尼主唱，“无肉星期一，快乐星期一”，旋律很抓人，歌词朗朗上口。

我的一个博士生目前研究的就是如何能加大欧盟的政策干预，以全面推广素食。这个学生有着超乎寻常的热情，从欧盟各级决策者到草根组织，四处奔走广泛收集材料，好似半个社会活动家。别看他找我这样一个依然还会在烤羊排和汉堡包里寻找幸福感的人做导师多少有些滑稽，但我俩在国际环境风险治理上可是站在一条战线上的哟!

素食来袭不仅表现在素食者越来越多，“素”字还体现在对食材处理的朴素上，即不提倡对果蔬进行过度调制烹饪，以便能品味各种食材的天然特色。即便毫无处理地生吃，现在也不乏被看作是时尚之举。比如有“音乐诗人”之称的流行歌手杰森·玛耶兹就是一个生食素食主义者，他3/4的饮食都是生吃。继胡萝卜、芹菜和西红柿之后，我发现生吃西兰花也逐渐开始流行。而我记得同事席蓆以前手边常常俏皮地拿着巧克力豆或花生豆，但现如今，她的办公室零食新宠则是生吃超市里小包装的有机荷兰豆!对于这些貌似更为极端的素食达人来说，素食还有更深的审美意义，即它辅助我们思索和寻找自然单纯的本真生活。



告别故乡

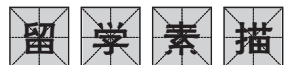
吕方舟



大的问题。就像咱们的方言一样，英文也是有很多口音，每个人说话的语速也不一样。刚来加拿大的时候，我需要很努力地去理解别人跟我说的一句话。进入正式学习环节之后，我发现这里的教学模式最大的特点就是“自由”。这个“自由”体现在很多方面，选课的自由、上课时间的自由、课堂发言的自由等。感触最深的应该是课堂上的自由。你不需要一排一排地坐好，甚至你都不需要坐在椅子上;你可以自由地进出教室，可以吃东西，可以对教授的观点提出任何异议，当然对他人必要的尊重还是得有的。这样轻松的课堂氛围，学生的参与度很高。有自由就得有控制，这个控制我觉得应该是自控力。没有了高中那种每天都要交作业的约束，可能一周就一节课，两三周一个作业，人很容易就会松懈下来。这个时候，学习完全就得靠自觉，能够合理安排时间的能力也格外重要。教授课上教学的内容只是冰山一角，需要课下自学的东西更多。这样的教学模式更多的是培养学习能力而非仅仅传授知识。

3年的时光给了我很多收获。作为独生子女的我在家里总是被过度地保护，脏活累活不用干，危险不让接近，重物不提，这些保护也渐渐让我忽视了自己的潜力。人往往有依赖性，当你没有了依靠，只能靠自己时，才会发现其实自己什么都可以。

一个人生活以后，不断遇到的新鲜事也在不停地更新着自己的认识。我逐渐学会遇到问题不再第一时间想着找人帮忙，学会报喜不报忧，学会在分别的时候强忍着泪水，只为了不让家人更难过。可能是回家的机会少、时间也短，现在一个人背井离乡的生活更像是一种常态，回家反倒像是度假。本以为是离开家就是自由，就是独立，其实家永远都是一个牵挂。今年已经是第三个不在家过的春节了，也不知道还会有多少个春节不能和家人一起度过。既然不能在身边陪伴，就时常报个平安、说说近况，就算学业再忙，一个人再辛苦，也不要忘了在远方家里默默支持你、思念你的父母。



3月5日上午，第十二届全国人民代表大会第四次会议在人民大会堂隆重开幕，国务院总理李克强作了政府工作报告。会议期间，总理总结了“十二五”，令人欢欣鼓舞;布局了“十三五”，催人奋发图强。中国奋斗需要目标，政府工作报告对中国接下来的发展做出了详细的“五年计划”。海外学子奋斗同样需要目标，那他们是否需要人生“五年计划”呢?

是否有自己的“五年计划”

9年前，新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市的靳戈(化名)为了实现自己的理想，远赴加拿大温哥华西蒙弗雷泽大学深造。对于国内今年召开的两会，靳戈非常关心，他认为国家的“五年计划”非常鼓舞人。

海外学子

是否需要人生“五年计划”?

马贵珍文/图

“为了实现自己的理想，我每5年也会做一个计划。因为还有一年就面临着毕业，所以在毕业之前，我会找一些实习去做。毕业之后，如果情况允许，我会留在我的实习单位继续工作，争取成为正式员工。”说到这里，靳戈打开了手机里的一个微信公众平台。“这是我在大学期间自己创办的一个自媒体平台，现在经营状态良好。面对加拿大良好的自媒体环境，未来5年，我要将这一平台继续做大做强。”

与靳戈不同，郭玺(化名)则认为自己不需要“五年计划”。2013年10月初，郭玺前往澳大利亚国立大学攻读国际关系和国际安全研究双学位。郭玺认真地讲：“对于海外学子而言，‘是否留在国外发展’这个问题就充满了许多不确定因素。我做每一件事都是从小处开始着手，不会有太长远计划。”

为什么会有不同的选择

“我认为拥有了计划，就好像拥有了奋斗目标一样。但从一定程度上说，这也不是一个不太现实的东西。我会有自己的计划，但是

我也会坚持埋头苦干。‘仰望星空，脚踏实地’就是我现在座右铭。”靳戈说着拿出了自己的日记本，翻开日记本的第一页，上面赫然写着“仰望星空，脚踏实地”8个大字。

巫苑在荷兰格罗宁根大学读书，当问及她的“五年计划”时，巫苑连发了3个“苦笑”的表情。“这个问题可算是难住我了，5年之后我可能刚读完博士呢。我这个人一向想起什么就是什么，我很少给自己制定很难实现的计划。因为我定力不够，太难的事情我一般都不去做。”说着她又发过来3个“吐舌头”的表情。

郭玺没有自己学习的“五年计划”，对此他有自己的理由。“我感觉‘五年计划’对于国家来说是非常合适的，正好符合国家的某一发展阶段，也可以指明国家未来的发展方向。但我认为对于海外学子来说，自己的生活和学习的计划不需要这么长时间的计划。我平时只对自己近期要做的事做一个大体的计划，争取完成眼前的事

需要“五年计划”吗?

对我有用吗?



情。”郭玺说完，拿出自己放在书桌上的资料继续研究起来。

怎么样为未来铺平道路

“想要为未来铺平道路，要从自身做起。第一要意识到自己的弱点，不要好高骛远。第二要对自己有信心，人的潜力是无限的。这是我出国以后的切身感受。”巫苑又连发过来3个“奋斗”的表情。

叶静(化名)曾远赴俄罗斯乌拉尔联邦区叶卡杰琳堡作为交换生留学半年，目前她有出国读研的计划，正在备战俄语专业八级考试。

她说：“逼自己一把，你永远不知道自己的潜力有多大。想要成功既要有计划，又要努力。如果有出国学习的机会，一定要把握住。”

“仰望星空”和“脚踏实地”一样重要，人生计划是指路的明灯，脚踏实地是成功的前提，两者相辅相成。海外学子在制定计划时一定要根据自己的实际情况，将长期计划和短期计划相结合，更重要的是要坚定地付出行动。