

留学大众化渐成趋势，很多普通家庭的孩子远赴海外留学，并不是完全依靠家庭的资金支持。除了打工，他们还积极努力地争取国外奖学金，来减轻留学费用带来的经济压力。家庭条件优厚的留学生也同样会申请奖学金，对于他们来说，奖学金意味着对于自己学术能力的肯定，是一种荣誉。国外大学各类奖学金种类繁多，究竟该如何申请呢？

海外留学如何申请奖学金

耿一宁

关注学校官网动态

预备出国的准留学生想要顺利拿到奖学金，需要密切关注申请学校的官方网站，这里提供各类奖学金项目的申请信息和材料，能够帮助留学生和准留学生少做无用功、少走弯路。钟文泽是美国北卡罗来纳大学教堂山分校预防医学专业的博士生，同时也是一名拿到全额奖学金的中国留学生。谈到如何申请奖学金，他表示：“每个学校申请奖学金的相关条件都不同，比如不同奖学金项目对托福成绩以及GPA（平均绩点）成绩的要求是有差别的。因此，想要顺利拿到奖学金，前提就是要及时关注学校官方网站的申请信息。”钟文泽还提到，在被学校录取时没有拿到奖学金的同学也不必灰心，因为在入学以后，还可以通过学校提供的各种机会再次申请奖学金。

“在日本，很多奖学金的申请都要提前准备个人成绩单、教授推荐信、学术研究计划以及留学期间的生活收支经济报告书等。”曲季正在日本早稻田大学攻读硕士学位，她刚刚获得大塚制药公司的校外奖学金。她表示，日本的奖学金有很多种类，包括校内奖学金、校外奖学金及国家奖学金等，留学生不必拘泥于某种特定的奖学金，曲季还提到：“奖学金的申请信息，不仅可以从学校官方网站上获取，还可以通过关注学院的宣传栏来获得。在与自己匹配的专业领域内，寻找符合自身条件的奖学金项目，会大大提高奖学金的获得几率。”

国外还有一些奖学金项目的申请并不需要专门写一份材料。每年的特定时间，学校会根据所有申请者的成绩和个人能力主动发放奖学金。云稼润是美国亚利桑那州立大学企业管理专业的大二学生，今年他获得了New American University奖学金。他介绍说：“申请New American University奖学金的硬性条件是高中成绩在年级排名前3%，维持奖学金的条件是大学期间每学期的平均绩点成绩不低于3.0。只要符

合这些条件，就可以每学期拿到2500美元的奖学金。”

提前联络有助申请

申请奖学金的人很多，凭什么你可以获得？怎样才能在申请奖学金的人中脱颖而出？其实，申请奖学金有妙招，而且妙招不止一个。曲季认为，在硕士期间，申请奖学金最看重的是成绩，包括学业成绩和研究业绩。“想要提高申请奖学金的成功率，首先要打好两个基础，一是增强自身实力，也就是把学习成绩尽可能提高；二是认真做研究，提高研究业绩。如果能得到教授的肯定和支持，获得推荐信就



参加学术活动为申请各类奖学金增色不少。图为钟文泽（中间的男生）与研究组成员合影。

是水到渠成的事。”曲季补充道：“权威教授的推荐信对于奖学金的申请有很大的帮助。同时，多收集申请奖学金的信息，大胆尝试、不怕失败也意味着拥有更多机会。”

“多参加一些科研活动或学术研讨会，以共同作者或第一作者的身份发表论文，会为申请奖学金加分。”钟文泽表示，申请全额奖学金不但要具备优秀的学习成绩和科研经历，还应该充分发挥人的主观能动作用。他解释道：“可以通过发邮件的方式，提前与你中意的教授取得联系。在邮件里表达你对他的研究领域很感兴趣，并且说明自己在本科或者硕士期间参与过这方面的研究工作。”钟文泽表示，如果教授觉

得你各方面条件都不错，他会密切关注你的申请，主动与你保持联系和交流，从而提高你获得奖学金的几率。“我的全额奖学金就是我的美国导师帮我搞定的。”钟文泽说。

两大用处：肯定学术成果、支撑生活

对于中国留学生来说，奖学金不仅能够减轻日常的生活费用压力，也意味着对自己学术能力的肯定。“对于我来说，成功拿到奖学金意味着得到了对我大学期间学术成绩的肯定。同时，获得奖学金也会激励我更加努力，对达到学习目标起到鞭策作用。”云稼润说。

钟文泽指出，不同奖学金项目对于奖学金的支配有着不同的详细要求。全额奖学金能够负担生活费、学费、保险费等各种费用，可以让奖学金获得者在学习期间衣食无忧。他介绍道：“有一些奖学金项目的资金是不可以自由支配的，只能通过学生提供参加学术会议的路费、旅行费的发票来进行报销。当然，也有一部分奖学金是以现金方式直接发给学生的，可以自由支配，你可以用这笔钱去旅游、健身，或支付到任何你想要支付的地方，都没问题。”

“跟很多在日本的中国留学生一样，我也来自普通工薪家庭。我坚信留学生可以通过自己的努力在日本独立承担留学费用。”曲季说。“我建议想要申请奖学金的学生多多关注学前奖学金，比如中国国家基金委设立的奖学金、日本文部省奖学金等，这样就能在留学前得到一定经济保障。另外，在入学后尽快了解校内外各种奖学金情况，为日后申请奖学金做好准备。总之，申请奖学金不仅能够在经济上获得帮助，在申请过程中，也让我们回顾自己的学业之路，激励我们以自信勇敢的心态面对机会和挑战。”曲季如是说。

（图片由受访者提供）



图为曲季（中）在大塚敏美英奖学财团2016年奖学金认定式现场和共同获得奖学金的同学合影。

奖学金 支撑我的留学梦

曲 季

新干线列车很快抵达新神户站，我急忙下车出站，与其他的奖学金获得者汇合。大塚财团在半个月前就为我们规划好这次奖学金认定式的两天行程，各个环节衔接得非常好。我们之前都已经收到大塚财团准备的新干线车票，需要填写的材料中甚至细致到包括对食物禁忌的调查问卷。抵达新神户站之后，来自各个国家的将近100名学生分乘5辆巴士，开始了一天的大塚国际美术馆参观及大塚制药工厂参观活动。30日中午，我们充分休息后，穿着民族服饰或者正装出席了大塚敏美英奖学财团第十回奖学金认定仪式。大塚财团的董事会主席为我们一一颁发奖学金证书，有两位奖学金获得者代表发表了感言。其中，来自泰国的同学发言时几度哽咽。她说她来自泰国，对于东京冬天的寒冷很难忍受，但是因为电费高，又舍不得开电暖气，夜里睡觉时经常会被冻醒好几次。说到这里，在场的人都有些动容，我想可能是因为每个人都回想起自己初到日本时的种种不易。我想起的是去年夏天，我和合租的室友听说日本电费很高，而开空调很费电，我们就一直坚持到8月都不开空调。东京夏季的闷热天气加上居住的房型不通风，我们两人经常热得头昏脑涨。回忆起这些，那一刻的我更多的是感恩，因为有了对比，也就有了快乐和知足。我所获得的奖学金金额足以支付一年的学费，这意味着爸爸妈妈不用再因为我的学费而感到压力，意味着自己不用再花那么多时间在兼职工作上，意味着可以有更多自由的时间在学习和研究上，也意味着自己可以把生活过得轻松和丰富一些。

参加完奖学金认定式后，我迫不及待地跟家人分享我的喜讯。虽然爸爸跟我什么都没有说，但我知道，他不只是在为不用负担我的学费而高兴，更多的是在为我骄傲。而我深深知道自己有太多的不足，我的获奖可以归功于大家的帮助和自己的幸运。我敬爱的指导教师中岛圣雄耐心地为我为准备不同的推荐信，我的日语老师李肖楠为我的申请材料提出建议并修改，我的室友、朋友和同学们为我的面试做指导。感恩之后，现在的我开始不断地反思自己一年多来在留学中的种种问题，留学剩下的时间太少，而我有太多事没有完成。但是现在的我拥有了更多的勇气，我相信通过自己的努力，每一个在海外留学的平民学子，都可以慢慢独立地支撑自己的留学生活，创造自己的机遇，实现自己的梦想。

留学心理健康为何频敲警钟

洪娇虹 文/图



压力，压力大的时候便会产生烦躁的消极情绪。他举例说：“编写代码的时候没有思路，或者出现了很多错误，不知道怎么修正错误，每当这种时候都有种崩溃的感觉。”

除了普遍感觉学习压力大以外，社交难题也常常是学子陷入负面情绪的原因。路苇表示：“身边的同学和自己的成长环境与背景完全不同，很难遇到观点、个性都合得来的朋友，对于外国环境始终难以很好地融入，心里觉得很无奈。”吴宇晨也提到，由于文化背景和生活习惯各不相同，外国的同学圈子比较难以融入，还是和中国同学相处得多一些。

有调研发现，44.9%的青少年留学生表示，在留学过程中感到孤独。面对学业、社交、情感等方面出现的问题，不少学子常常陷入烦躁、孤独、压抑等情绪中。“亲近的家人朋友不在身边；在陌生的环境和陌生人用陌生的语言打交道；遇到困难的时候没有人帮助；快乐没有人可以分享，这些时候都会备感孤独。”路苇说：“如果这些负面情绪找不到合适的渠道宣泄，压抑时间久了，难免不出现心理问题。”

调适心理讲方法 学会排遣很重要

心理健康问题的出现，常常在于没有及时纾解。因此，面对各种负面情绪，海外学子要学会自我调适心理，把消极情绪转化成积极的心理状态。

“既然你改变不了生活，那就让生活来改变你。”对于如何调适心理，吴宇晨建议，“可以多运动，跑跑步或者办张健身卡，等你身体在运动中跑得没力气了，心里的压力也会有所释放。难过的时候听听音乐，吃点零食，找人倾诉聊天……如果这些还无法释放心理压力，还可以去找学校的心理医生谈谈。”晋瑞也表示：“多交一些朋友，多参加各种活动或者学校的俱乐部，都对排遣负面情绪有所帮助。”

海外学子独自在外，出现负面情绪是正常的，并不可怕。只要找到宣泄渠道，及时调整，鼓励自己以阳光心态面对在异国他乡生活的各种困难，就能保持身心健康，顺利地度过留学生活。

据报道，近日一失踪半年的中国留美女学生遗骨被警方发现，疑似自杀。4月11日，美国宾夕法尼亚大学一名亚裔大三学生跳入轨道自杀；6月6日，美国印第安纳大学一位华裔学生罗伯特·刘在纽约实习时上吊自杀。

海外学子因心理问题而导致的极端事件时有发生，留学生心理健康问题向人们敲响警钟。随着留学人数增多、留学低龄化或趋势等因素，海外学子的心理健康问题越来越成为人们关注的话题。

初到国外不适应 负面情绪易出现

海外学子初到国外，远离家乡，面对与国内迥然不同的生活环境和文化背景，很多人一时难以适应。而这种不适应，十分容易引发各种负面情绪。

“刚到国外时，语言不通，环境陌生，原本熟悉的人都不在身边，会一下子难以接受和习惯。”路苇（化名）目前在加拿大多伦多大学留学，她回忆起自己初到国外时的情景时说：“那时候觉得很无助，没有人能帮得上自己。我经常会沉浸在负面情绪里走不出来，也特别不愿意去社交、结识新的朋友。”她坦言，初到国外这一阶段，心理最脆弱。在国内时对于国外生活的种种向往，在自己与现实环境的格格不入中消磨殆尽。她这样的心理状态，持续了半年左右才开始慢慢好转。

“刚来留学的第一学期，我问自己最多的问题就是‘你后悔选择来国外留学吗’。”秦潇（化名）目前在澳大利亚墨尔本大学读书，高三

留德两年

孙 斌



孙斌近影

来，这两种模式没有好坏之分，只是体现了东西方不同的文化背景。

虽然语言上问题不大，但德国大学的学习强度之大不是国内大学可比的。西方教育模式与中国教育模式正好相反。德国学生都是从小学一路“玩”到高中，弄清自己想学什么之后，到大学疯狂学习。而包括我在内的中国学生则是从小学到高中拼命学习，选分高、专业热门的大学，到大学之后开始懈怠，标榜“及格万岁”。这也许解释了中国高考状元们大学毕业后走入社会，很少能做到在一个行业呼风唤雨的原因。而一个四川省面积大小的德国却出了100多位诺贝尔奖获得者。

来德国上学后，遇到的所有问题都需要自己解决。记得第一次写完一篇全德语论文后的兴奋，当然也记得被辞退后的伤心、生病后的无助和举头望明月，低头思故乡时的唏嘘。回首两年留德时光，感谢朋友一路的关怀和父母全力的支持。人说“活到老，学到老”，在德学习给我最大的启发就是每一天都要比昨天进步，哪怕只是进步一点点。

留 学
素 描