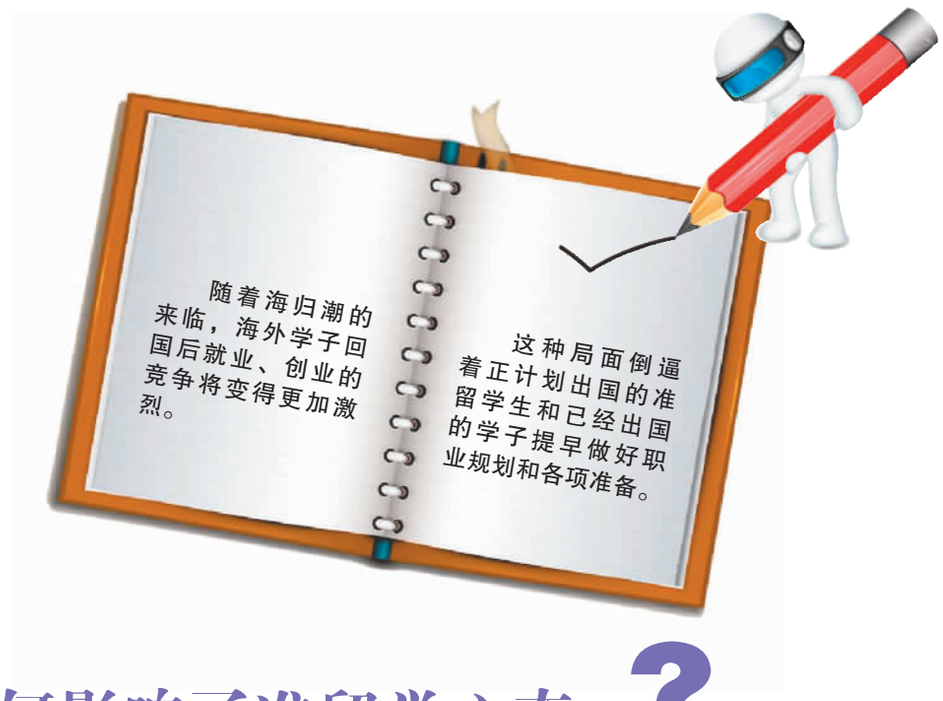
管浛亦（左二）在特里基亚科夫画廊学习，培养兴趣，为以后的就业打下基础。



宣传单页也是准留学生选择学校的考量，不少准留学生会收集相关的留学单页，经过简单了解后再去该学校官网考查，做出自己的留学规划。

吕程程 摄

海归潮如何影响了准留学心态？

学子更加关注就业选择

赵贝贝 吕程程

新形势下新心态——何时回国细考量 选择专业更谨慎

如今，出国留学已经不是什么稀罕事了。随着越来越多的留学生学成归国，海归变得不再吃香，就业压力越来越大。在这种形势下，部分原本打算本科毕业就回国的学子开始规划着要继续深造。

艾伦（化名）目前就读于英属哥伦比亚大学，他认为，在海归潮中选择出国留学，本身就是为了应对以后的激烈竞争。面对国内激烈的竞争状况，他表示，自己也由之前比较随意选择专业的心态变成了谨慎选择。

“我本科的专业选得比较随意，出国留学更多的是希望感受不一样的校园生活，开阔自己的眼界。但是了解到国内的就业现状以后，我现在的目标是继续留在美国考研，攻读法律专业，以后当个律师。”艾伦说。为这一目标，他开始认真地规划未来。艾伦补充道：“如果想要在美国从事律师职业，需要提早着手准备美国最难的考试之一Isat考试。我目前已经开始准备Isat考试了，并且我在为考到美国排名前10的法学院而努力。因为国内就业竞争很激烈，而我在国外学的法律回到国内并不完全适用，所以我目前的规划是先留在国外工作。”

刘乐准备去意大利佛罗伦萨大学读书。她直言因为国内大规模的海归潮，所以很多出国留学的人往往达不到最终的留学目的。为了在未来的就业中脱颖而出，她为自己的留学做足了准备。“我之所以选择出国留学是因为我在国内数学成绩特别不好，而仅仅因为这一门功课的短板就会导致我不能进入一所很好的学校，所以我选择出国上一所好一点的学校，这样我在未来就业中会比现在更有优势。”刘乐补充说，“我选择去意大利读设计专业也是综合了各方面的考虑。首先是意大利的设计专业确实很强，其次是我个人对这个专业很感兴趣。同时家庭经济条件也允许我去意大利学习这个专业。”而谈起对未来的规划，刘乐表示暂时没有创业的想法，但是她准备在本科期间找个实习工作，积累一些工作经验。本科毕业后计划去法国或者德国读研究生。

邓兰议即将去韩国建国大学留学，对她来说，出国留学这一选择本身就是在为应对激烈的就业竞争做准备。她说：“我并不是为了所谓的‘海归光环’而出国。正因为国内竞争激烈，我的成绩比较难进一所排名靠前的学校，所以才选择去国外上大学。虽然说回国后竞争依然激烈，但对于我个人来说，还是比我在国内毕业更有助于就业。”

这样规划更靠谱——专业机构来支招 自己也得多实践

归根到底，出国留学是为了更好就业。一份符合自己实际情况的职业规划更有利于留学生在学习时找准定位并快速掌握相关的专业技能。不少留学生认为，在规划未来时，实践是非常重要的一个环节。

除了认真分析自身的实际情况外，也有学子表示会在留学前找专业机构来为自己做出科学合理的职业规划。“留学前我就找学校老师以及中介机构进行了咨询，并结合自己的兴趣爱好全方位地分析出适合的专业，然后问了大学里在不同专业学习的朋友，最后才决定这个方向。”艾伦回忆起自己出国留学前选择专业时说，“我认为一开始可以先定个大致方向，而不一定非是具体的专业，然后多向有经验的朋友、学长、长辈咨询，最后结合家庭的经济实力和兴趣爱好做出决定。这样学习起来更主动，且更有目的性。”

对于留学生来说，实习是很重要的，因为从中能够学到更多的知识。管浛亦目前在莫斯科大学读预科，谈到自己的职业规划时，她说：“首先是明确目标，其次就是实践。简单来说就是明确自己未来从事什么行业，然后学习从事这一行业的技能。”对于国内的竞争压力，她认为，国外与国内工作环境接轨很重要。长期在国外生活会和国内的生活造成一定程度的隔阂，因此得做好心理准备去适应新环境。

丁艺虹即将去莫斯科大学读书。她表示在她的规划中，毕业后会回国发展。“因为家人都在国内，我觉得国内的环境更适合我。我的职业规划是当老师或者开一家咖啡店，为此我会在留学期间找机会去咖啡店兼职或者找机会去做汉语家教，以此来检验自己是否适合做这行。”当笔者问及如何制定职业规划时，她说：“适合自己的职业规划才是最好的。当然，可以适当地听取别人的意见，但决定权还是掌握在自己的手里。”

刘乐认为：“制定职业规划时，首先要根据自己的兴趣爱好，并且参考一下现在的市场需求来确定专业。当然，家庭经济条件也是应该考虑的因素，如果受家庭经济条件限制，可以先选择承受范围内的国家作为留学目的地国，再选择该地较好的专业。当然，在留学时一定要做的一件事就是实习，通过实习来验证之前的规划是不是真正适合自己。”

海归潮正在影响着准留学生的心态。

留学生出国面临的困难很多。回国就业竞争压力也变大。准留学生不仅要培养综合素质，也要在新留学形势下树立全新留学心态。

海归潮下的准留学生出国要做全新的准备，才能够更好地适应未来的留学生活，在回国后取得就业竞争优势。　　——编者

近日，北京师范大学附属实验中学学生演出了著名音乐剧《歌剧魅影》。全剧均由学生自导自演。这个活动从各个方面提高了学生综合素质，促进了学生全面发展，也在一定程度上为他们出国学习打下了基础。

海归潮如何影响了准留学心态？

提高综合素质 课外活动是个好方式

宋滟鞠 文/图

丰富课外生活 扩展知识领域

提高自身素质，增强出国后的适应能力对即将出国的准留学生来说十分重要。课外活动丰富多样，为他们提供了广阔的自由发挥空间，使他们收获良多。

《歌剧魅影》的成员大多是北京师范大学附属实验中学国际部的学生，他们即将出国留学。排练《歌剧魅影》，使学生们更加了解西方的历史文化，丰富了课外知识。北京师范大学附属实验中学国际部主任助理李波说：“这些学生有一定的文史基础。在排练过程中，学生会了解更多的西方文化。比如演出服装的由来，孩子们会考虑这个角色有什么样的生平、什么样的故事，在这个时代背景下为什么会有这样的故事……这就会增进他们对这一历史时期，包括对于整体西方社会的了解。对于学生来讲，这既是兴趣的拓展，也是个性的挖掘。”

胡楚淇即将出国留学。她说：“前一段时间我参加了一个微电影节。我作为微电影的导演，和同学花了两周时间拍了一部8分钟左右的微电影，展现校园生活。每天早上7时左右就去拍学校早上的场景，尽量在课间的时候写完作业，放学的时候再拍晚上的校园场景。做这件事情在丰富我的课外生活的同时，也让我对微电影的拍摄有了一定的了解。”

提高自主能力 适应国外生活

积极参加课外活动，能够在丰富自己课外知识的同时，提升综合能力，促进全面发展。

《歌剧魅影》完全由学生自导自演，历时7个月。服装、道具以及资金众筹各方面都是学生自己操办的。音乐剧的表演具有较大难度，而且这种艺术形式距离中国学生的日常生活较远。为了演出成功，学生们付出了大量的时间和精力。全程两个小时的英语演出，无论是发音、歌唱技巧还是表演，各个方面都超出了普通中学生的水平，赢得了全场赞叹。演出过程中，观众席不时迸发出热烈的掌声及叫好声。

胡楚淇也参加了《歌剧魅影》的演出。她说：“从前期剧本的修改，到后期资金的众筹等各个方面都是由我们整个团队配合完成的。这提高了我的沟通能力。在排练和演出过程中遇到了许多问题，比如在刚才的演出中，魅影的造型不小心被弄坏了，但是演员很机智，直接把面具戴上继续演出。到国外留学也是一样。去到一个陌生的环境，不会一切如我们所愿，可能会出现很多意想不到的问题。通过参加这次排练和演出，提升了我们随机应变的能力，对出国留学还是很有帮助的。”

“在活动中，我们更多的是让学生自主解决问题而不是帮助他们解决。因为孩子马上就要出国了，要独立生活了，所以更需要锻炼。我们现在就是在帮他们搭台阶。当然，在这个过程中孩子要承受很大的压力，除了日常学习，还要准备托福等考试。在这种情况下，要把所有人聚在一起，并且完全利用课外时间做成这件事是非常不容易的。所以学生们在得到很大提升的同时，也锻炼了抗压能力。”李波说。

演出结束，好多演员激动地抱在一起。他们共同经历了艰难的7个月，在这7个月中他们遇到了许多困难，也共同克服了这些困难。

孙加旸就读于美国爱荷华州立大学，他在高中时便参加了各种各样的课外公益活动。起初因为学习任务较重，学业压力较大，他并不是很想参加公益活动。但是在参加过第一次公益活动之后，他做公益的步伐便再也没有停止过。

“我第一次参加课外公益活动是在高一的暑假。班主任老师带领我们全班到距离我们学校较近的贫困村，为村里的儿童和老人送生活用品及书籍。买生活用品的钱是我们班募捐的，书籍是我们看完的课外书。经过3个小时的跋涉，我们终于到了这个村子。在工作人员的带领下，我们把东西送给村民。”孙加旸说，“当我踏进第一家村民的家里时感到非常震惊。家里只有一个6岁的孩子和一位将近80岁的奶奶，屋子十分简陋。看到这一幕我很心疼。从这之后我便更加积极地参加课外公益活动，希望尽自己最大的努力帮助别人。”

做公益活动的这段经历对于孙加旸来说十分宝贵。“在做公益的过程中我会碰到各种各样的人和事。在参加课外公益活动这段时间我也成长了好多。我觉得我的心态更加成熟，这对我在国外的生活也很有帮助，成熟的心态使我能够更好地融入陌生环境，及时地调整自己。除此以外，这段经历也使我的性格更加开朗，我变得更加乐于与人沟通，而这也为我以后在国外交到知心朋友打下了基础。因为参加过课外公益活动，所以我会主动去帮助别人，这一行为使我在国外遇到困难时也获得了许多外国朋友的帮助。”孙加旸说。

家长充分理解 学校大力支持

学生开展课外活动，如果得到学校和家长的支持就如虎添翼。

孙加旸的父母十分支持他参加公益活动，他们认为参加公益活动并不会影响孙加旸的学习，反而会增加一些人生阅历。“我的父母不光在精神上支持我，也会体现在实际行动中。他们会给我一些资金，让我捐给有需要的人。在他们休息时，也会陪我一起去看望一下孤寡老人，给他们送去一些温暖。我十分感谢父母的理解与支持，使我在做公益的道路上坚定不移地走下去，如果没有父母的支持，我很可能会半途而废。”孙加旸说。

蔡晓东是北京师范大学附属实验中学校长。他表示，学校非常支持学生开展这类活动。“孩子的成长不单单是在课堂上，也不单单是看几本书。”蔡晓东说，“这类活动是否成功，不在于学生演得怎么样，而在于我们为孩子们提供一个新的平台让他们成长。学校会给孩子提供全方位的支持，使他们以后走进大学、步入社会能够成为出色的人才。同时，我们学校也为不同的学生提供多种多样的发展机会。学生在各个领域锻炼自己，有的自己出书，也有的在学校经营起自己的奶茶店，还有的参加每年的新年钢琴音乐会。”谈起这些学生时，蔡晓东满脸自豪。

对于参加此类课外活动，学生家长也十分支持。在《歌剧魅影》排练和演出期间，经常能够看到一些家长忙前忙后的身影。

赵轩皓的母亲杨洪青说：“孩子特别喜欢音乐剧，这是他的爱好。他以前就特别喜欢唱龚琳娜的《忐忑》，经常在小区里唱。我认为孩子多参加这种活动对于他的个性培养比较有帮助，所以我们全力支持他。”

为了演出成功，每一个动作，每一首歌曲都是经过同学们的精心排练。图为同学们正在舞台演出。

为奉上一台完美的音乐剧，同学们在一起共同努力了7个月，使他们之间的感情无比深厚。演出结束后，《歌剧魅影》总策划宋泽华（左三）与同学激动相拥。