近日，有一则新闻，尤其引人关注。加拿大移民局彻查留学生在读状况，不务正业者将被遣返。无论旷课、请假等，都需在指定的系统中尽快填报。如果留学生在加期间未按规定好好读书，移民局会对其采取拘留或遣返等措施。

无论是在大洋的哪一端，无论你来自哪一个国家，“学生”二字都只代表同一个含义：专注于学业和体验。

熊骏（右三）与自己参加的经数社团的朋友们为期末复习考试做准备。

奏好留学主旋律 做“务正业”的学生

赵贝贝

留学从自律开始 应该成为一生的习惯

熊骏在加拿大西安大略大学读书。他在大学4年间极少旷课，也没有请过病假。他认为，学习主要还是靠自律。加拿大移民局的政策虽然力度很大，但对于大多数学子来说，影响不大。因为只要有明确的学习目标和强大的学习动力，就不会不认真对待上课，无需他人督促，也无需制度的约束。学习是自己的事，还是要靠强烈的自身愿望来驱动。留学生在外求学，家庭的约束力变得微乎其微，而且国外学校的管理方式也与国内不同，宽进严出，一般不会有人盯着你、督促你学习。这时候留学生一定要学会自律。

赵雨婷在美国加州大学主修哲学专业，她

张小乐（右）在参演舞台剧《小王子》。

对笔者讲述了自己对自律的理解。自己才是学习的获利者，所以学习要靠自觉。但同时她认为，自律也并不意味着对自己太苛刻。“有的学生对自己很苛刻。比如原本计划看书，结果没控制住玩了一小时游戏，之后就陷入自暴自弃的自我厌恶中，这样一来，反而会降低学习效率。倒不如承认自己有时候需要玩玩游戏，适度放松，这样学起来会更有动力。”

学会制订计划 从提高效率中品味自信

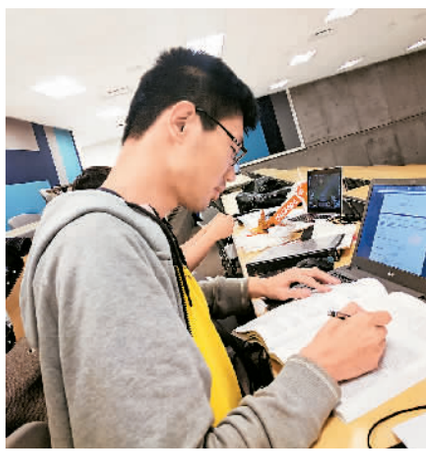
学习中存在着一些实用的小技巧，比如提前确立目标、制订计划、把学习总任务分解成一个一个小任务等。各人情况不同、学习习惯不同，适用什么方法也要具体分析。

张小乐（化名）高中毕业后，想去英国学习哲学专业。她给自己的这个目标制订了计划：“我先确定总体性目标，有了总体性目标，阶段性目标自然就明确了。例如我现在所在的高中与大学衔接不够完善，我的当务之急是转到拥有较好升学顾问的高中，在确定学校后，再上该学校官网查招生要求，让自己努力达标。”她补充说，没有明确目标的“放养”很容易造成学习效率低下。

赵雨婷则不喜欢提前制订学习计划：“我觉得学习技巧要适合自己，每个人的学习方式是不同的，要在了解自己特点的情况下选择合适的方法，不必强求跟别人用一样的方法。”

努力发现自我 一定为爱好留出时间

“我的爱好有吉他、击剑和戏剧。加拿大高中放学时间比较早，一般在下午3时50分左右，学习压力也不大。我在这学期提前修了两年的高中数学和物理，剩下的时间我准备用来

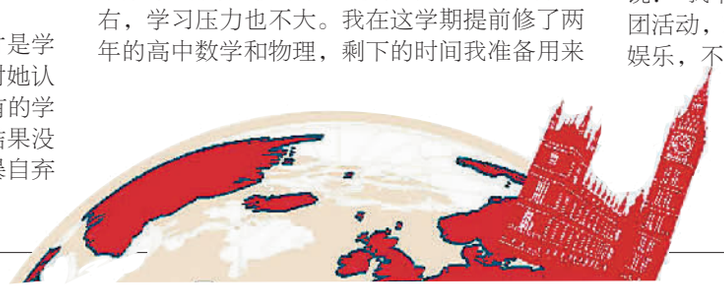


姚泽平出国是为了学习知识，他给自己制订了总的规划和时间表。图为他在自习室专注地学习。

培养个人兴趣，选修自己喜欢的戏剧课，这样既能满足爱好，又可以拿学分。”张小乐说。

留学期间要学会劳逸结合，在规划学习的时候也要为兴趣爱好腾出点时间。兴趣爱好能起到为学业加分的作用是再好不过的，但有时一些没有功利性的爱好对于放松身心也很重要。

赵雨婷的爱好是玩游戏，不擅长做学习计划的她一不小心就会在游戏上花费太长时间。后来她还是试着订计划，明确要求自己看完多少页书之后才能玩游戏。她说，最好的办法是去咖啡馆或者图书馆。因为自己的笔记本电脑没有联网就不能玩游戏，而且在那个周围人都在看书学习的氛围里自己很容易被感染。熊骏说：“我平时比较喜欢看电影、刷知乎、参加社团活动，对我来说，学习再紧张也要抽出时间娱乐，不然学习会没有效率。如果在长时间地学习一段时间后，精力不能再集中了，就要停下来放松一会儿。否则硬撑下去也是事倍功半。所以我愿意采用劳逸结合的方法。”



学习是留学生活的全部吗？

看看正在国外留学的学子怎么说

“留学”，顾名思义，出国的主要目的是学习专业知识、丰富自己的经历，所以绝大多数人选择做一名专注于学业的留学生。但“专注”在留学生涯中还意味着什么？

秦 进

姚泽平在加拿大滑铁卢大学学习金融分析专业，他对“专注的留学生”的理解是：“我觉得不能把‘专注的留学生’仅仅理解为‘专注于学习的留学生’。比如，有的留学生对创业感兴趣，他们可以在留学时选择公司实习，为创办公司积累经验。当然，学习在我们生活中占很大的比重，但是也可以根据自己的目标选择不同的发展方向，不一定只是专注于学习。”

“留学对我来说最重要的意义大概是一种新的人生体验。到目前为止，我人生的1/4都是在国外度过的。其间所经历的一切对我来说都很宝贵，这个过程扩宽了我的眼界，增长了我的阅历，使我更加了解这个世界和自己，能帮助自己在这个世界上找到一个比较准确的定位。在这个体验新生活、构筑自己世界观的过程中，我开始觉得在课堂上学习的知识不是学习的全部，还有很多书本外的事物需要去接触和学习。”**熊骏**说。

赵雨婷认为，留学最珍贵的价值应该是开阔自己的眼界。在这个过程中，不仅学到了知识，充实了自己；而且经历过留学生活，看过外面的世界，能更好地对自己的未来做出规划。留学所收获的远远不止于知识。

去与留

谢灵慧卉

细算下来，到澳大利亚已经一年有余，此番几位中国梦工坊导师到访，有朋自远方漂洋过海而来，自然不亦悦乎。在空余闲时杂谈，作为恩师和长辈，他们最关心的自然是我未来去与留的选择，于是便异口同声发问：“究竟是留澳还是回国？”

这一问，于我而言，竟有种醍醐灌顶之感。虽说平日里过得忙碌且充实，但真到了面临抉择的一刻，我有些失措。犹如当年高考结束之时，又一次站在人生的路口，是去是留？如何选择？

在澳大利亚留学期间，有幸在操办几次大型活动中结识了数位在澳颇有影响力的华人，时而会向他们提出这样的疑问：“如何融入主流社会？”其中一位的答案令我印象深刻，他问：“何为主流？那些金发碧眼的人就应该是社会主流的标志？ ”

的确，根据澳大利亚人口普查的官方数据来看，单论我所在的墨尔本，华人比例就已接近10%，这是一个让人有些诧异的数字，但事实就是，华人已经成为这个社会不可忽视的力量。也难怪一些旅居墨尔本数十年的华人说，大概墨尔本是澳大利亚，乃至全世界最适合华人生活的城市。

所以，在澳大利亚这片广袤无际的大地上，可暂且忘掉所谓的那层天花板，若真有，多数也是画地为牢、固守己见的庸者给自己找的开脱罢了。澳大利亚是移民国家，在这里，你有你的语言，我亦持我的信仰，人们彼此觉察并尊重差异性，能和气一团地坐下来议事谈话。

有人觉得中国梦离我们太过遥远。身在海外的我们，和祖国的梦有多少相连呢？其实不然，根据国家实现现代化建设战略目标的总体部署，2050年中国将推进北京成为下一个世界城市。

众所周知，北京具有较大的城市规模和人口密度，经济社会发达，历史文化悠久。随着中国国际地位的不断提高，北京在国际政治经济文化方面的影响也日趋增强。除此之外，上海、深圳、广州、杭州等一批中国城市皆会成为未来国际舞台上的耀眼明星。而在这一进程中，海外人才大批归国，引进先进理念，将所学专长服务于社会有着广阔的用武之地。

梁启超曾言，“少年强则国强”。中国梦不仅是你我的梦，更是关乎全世界全人类的梦。站在世界的舞台，胸有乾坤天地宽。所以，无论去与留，尽己所能地服务于祖国的发展和进步，是每一个海外游子的责任和使命。

留学素描

出国年龄段不同 考虑的问题不同

近年来，出国留学成为越来越多的学生和家长的选择。为了更好地适应留学生活，准留学生要根据自己的具体情况做好出国的准备。

陈禹岐高二时前往美国一所私立高中学习。国外的世界让她充满好奇，具有一定英语表达能力的她决定尝试到国外读书。“国内高中生需要参加SSAT考试（美国中学入学考试）才能到美国高中读书。当时我是未成年人，不能独自居住，所以还要考虑寄宿家庭的选择问题。”陈禹岐说，“选择寄宿家庭对高中阶段前往国外读书的留学生来说很重要。寄宿家庭不仅可以照顾你的生活，而且在全英文的家庭环境中，会使语言水平提升得更快。”而申请国外大学或者研究生的学生更清楚自己的留学目标，大多会自己做出留学计划。

“不论是本科生还是研究生，都要经过雅思或者托福等基础的语言考试。如果要到美国读研究生，大部分院校还要求提供GRE（美国研究生入学考试）考试成绩。不同的学科，需要准备的考试内容也不同，比如如果要读医学和法学研究生，就要参加专业的考试。所以，在拟定留学计划后，要结合自身情况，和同专业的师兄师姐保持沟通，做出相应的准备。”就读于美国威斯康星大学的赵燕燕（化名）说。

前期准备充分 减少生活难题

出国留学，生活方面的准备也是必需的。

张雅（化名）是澳大利亚悉尼大学的研究生。她在国内读本科，大四开始准备雅思考试。“悉尼大学对雅思成绩要求非常高，我考了3次才满足悉尼大学的录取标准。”张雅说。

“在国外生活，语言表达能力是最基本的。如果这方面能力不佳，无论是课堂听课还是日常生活中与人交流，都会面临不少的麻烦。”张燕燕补充道，“前期的准备不仅包括语言学习，还包括院校申请。在选择心仪的学校前，可以通过学校的网站了解学校的申请要求，如呈交介绍信、高中或者大学的成绩单、财产证明、简历等。”

另外，在准备留学阶段，住宿问题也困扰着张雅。她发现，国外学校住宿规定不同于国内，国外学校宿舍要进行申请，而且申请名额有限。所以很多人转而选择租房。张雅建议，出国前可以通过浏览国外的租房网站，或者在学校的论坛上寻找租房信息。

黎鹏（化名）在英国苏格兰一所大学读书。他认为，如果选择租房，一定要谨慎考察，多家对比，综合考虑合租的舍友、房屋租金以及房子周边治安状况等。“前期准备充分，才能减少不必要的麻烦。”他说。

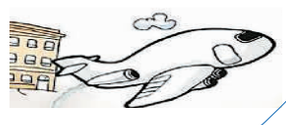
张雅说：“出国是为了培养学生的独立能力。为了更好地适应国外的生活环境，父母在我出国之前对我做了很多的思想工作，比如教会我如何乐观地面对生活中的困难。准留学生一定要在出国前尽可能多地了解国外的信息，把困难想得多些。”

又到2017留学季

前期准备不能少

林之韵

新一年留学季即将到来，为了使留学过程更加顺利，对于出国前期各种手续的办理、费用支出等问题都要考虑周全，提前做好准备。



明确留学计划 是重中之重

出国留学，意味着进入了一个全新的文化、语言环境，如果不能够找准自己的定位，明确奋斗目标，很容易陷入迷茫。

高中就前往美国学习的陈禹岐并没有像同龄人那样一味地接受父母的安排，她对自己未来的发展有着明确的规划和认识。陈禹岐说：“我一直想体验国外的文化，锻炼自己的学习和生活能力。于是在高一时就开始请外教帮助我提高口语水平，为出国做准备。”对于那些以为出国学习很轻松，混混就能过关的留学生，陈禹岐表示，国外课业并不像一些人想象的那么容易，要想取得好成绩，顺利完成学业，真得下一番工夫，混是混不过去的。如果缺乏自制力，没有明确的留学计划，最后只能是浪费了自己的青春和家长的金钱。

黎鹏认为，请口碑好的留学机构为其制定留学计划不失为一种便捷的方法。但是他又补充说：“机构的工作只是辅助，而不是代替学生制定留学计划。说到底，自己的未来要由自己掌控。”

“明确留学计划，比做任何准备都重要。”赵燕燕说，“首先要明确自己想深造的学科，再根据学科选择心仪的院校，最后还要考虑自身家庭的经济条件。只有这样通盘考虑，仔细权衡，制定出的留学计划才可行。”

张雅（左）非常喜欢澳大利亚的生活环境。图为来到悉尼后，一位悉尼的老奶奶邀请她一起合影。