开学季来临，又有不少学子踏上了海外求学之路。对于新生来说，迅速了解校园情况，学会合理利用校园的平台和资源，有助于快速适应新环境，解决学业和生活上的问题。

开学季来临，新生遇到的老问题：

如何用好校内资源？

卢安迪

图书馆是必去之地 学会查阅数据资料

和国内学生一样，在图书馆学习也在海外学子的生活中占据了大量时间。图书馆除了承担图书借阅的功能外，更多的是提供数据检索和文献查阅的功能。康建（化名）目前正在美国密苏里大学攻读植物学博士学位。他每天奔走于实验室和图书馆之间，“图书馆是大学当中最基本的资源。除了借阅图书，我最主要的还是利用图书馆的数据库接入查阅文献的平台，帮助自己检索资料，完成相关学术论文。”

葛佳超在澳大利亚新南威尔士大学攻读石油工程学硕士学位。他同样表示，图书馆是最常用到的校园资源。“和本科就读的国内学校相比，现在就读的这所学校在图书资源上并不占优势，图书馆的馆藏书数量较少。但是，图书馆内配置了大量的计算机以方便学生上网查阅文献和资料。在图书馆自习，学生无需排队，更不用占座。学校还为学生订阅了完备的资料库，这样检索文献资料时就更方便了。”

李昌现在就读于英国莱斯特大学，平常教授布置的各种课题和作业让他感受到了极大的压力。“因为要完成大量的课题和论文，所以泡在图书馆是一种生活常态。图书馆除了借阅图书、检索资料之外，也可以网上预约讨论室，方便完成小组作业时同学实现交流合作。虽然在家也能完成很多资料的查阅检索，但到图书馆去更有学习氛围，效率也会更高。”

选对服务平台机构 主动寻求服务帮助

为了让新生更快地适应新的生活，很多学校都有官方或者学生自发组织的活动和项目。李昌在刚入学时就参加了学校免费为留学生提供的语言培训班，在培训班内，他接受了专职老师提供的学术论文阅读和写作的指导。“这种语言培训班对于刚来学校的留学生很有必要。参加这种培训，不仅能在语言上迅速提升，而且能更快地适应国外的上课节奏和方式。同时，这也是熟悉国外学术论文写作的好机会。我建议刚到国外的留学生多关注学校的此类培训与活动。”

学子也可以根据自己的不同需求，在学校找到解决相应问题的机构和平台。以康健所在的学校为例：职业规划中心会在职业生涯规划和人生方向上为学生提供资讯类服务；求职中心会在简历撰写和面试技巧上为学生提供指导和帮助；学生事务中心会在选课、学分，甚至是论文格式等方面为学生提供必要的帮助；国际中心会在留学签证、护照等问题上帮助留学生解决问题。

康健说：“学校有各种服务机构，在学习和生活中遇到困难时一定要及时主动地去寻求帮助。刚入学时，要积极参与各个服务机构举办的宣讲会，这样日后遇到困难就能够很快知道要去哪里寻得帮助了。”

葛佳超认为，出国留学很多事情都要靠自己，但是适时地借助校园资源寻求帮助也十分必要。

预约老师答疑解惑 面谈解决学业困扰

在校园内，老师永远是学生在需要答疑释惑时第一个想到的人。留学海外，在遇到学业困惑或者生活问题时，主动寻得指导老师的帮助也是解决问题的良策。葛佳超说：“我所在的学校，无论是留学服务中心还是所在学院都有服务的前台，通过前台可以预约相关的老师。尤其是学业上的问题，通过和老师面对面的沟通一般都能够得到很好的解决。但是在约见老师之前，自己的准备工作要做足，梳理专业问题，组织好语言表达。”

李昌最近忙着准备自己的毕业论文，他通过预约导师面谈的形式，沟通毕业论文的写作进度和遇到的难题。他介绍说，他的导师会在办公室门上贴一个自己的时间安排表，把除了上课开会之外的工作时间分割成以30分钟为单位的学生预约面谈时间，如果时间表上是空白，就可以进行预约，一目了然。“从毕业论文题目的确定到现在，我一直采用预约导师面谈而不是邮件沟通的方式和老师沟通。抓住面谈30分钟的机会，沟通方式更加高效，同时也是一个和导师建立良好关系的机会。”

李昌（左二）认为，主动和老师同学沟通交流，更好地开发身边“活”的资源，会让自己收获很多。

题图来源：千图网

李思雨曾经通过釜山大学国际学生交流处搭建的平台，参观了韩国现代集团的工厂和工作环境，之前从未经历过这种活动的她感到新奇、好玩。

学语言、勤交流 尽快融入新环境

语言是沟通的桥梁，熟练掌握所在国的语言，既是学子完成学业的必要条件，也是其融入当地生活的重要前提。因此，不少学子在出国后都花了大量时间来学习当地语言。

李思雨曾在韩国国立釜山大学经济管理学院人力资源管理专业就读。虽然学校是全英文授课，平时交流使用英语足矣，但她感到，不懂韩文很难真正深入到当地生活之中，因此她参加了学校的韩文社团来提高自己的韩语水平。她说：“我们社团采用的是一对二的形式，所谓一对二，就是一个韩国人带两个外国人。在教学形式上，除了常规教学之外，每周还有户外教学，由韩国小伙伴带着我们出去吃饭、游玩，在活动中教我们韩语。这种寓教于乐的方式我很喜欢。”

多莱（化名）正在美国罗格斯大学做女性与性别研究。据她介绍，罗格斯大学有国际学生组织提供的平台，专门供国际学生练习英语口语，形式一般是由美国工作人员带着留学生聊天做游戏。多莱有时会加入其中，“以前为考试而准备的英文太书面化，来了美国之后才发现自己的英语太生硬，很多俚语都不懂，只有和当地人多交流才能学到最生活化的英语。”

彩虹跑、美食节 各种活动少不了

参与丰富的社交活动对海外学子很有必要，因为良好的人际关系互动能使处于陌生环境中的人摆脱孤独的状态。独自在外的学子可以通过参加社交活动，拓展出新的人际关系网，从而更好地融入陌生的环境。

李思雨在韩国时积极参与各种当地活动。她说：“我刚到韩国时正逢釜山大学校庆美食节和啤酒节。韩国很多大学的校庆规模很大，而且会持续一两周的时间，这期间学校会组织非常多的活动，整体气氛很欢乐。我的很多韩国朋友都是在参加那次校庆活动时认识的。除了参加校庆，我还参加了彩虹跑，大家浑身洒满彩色颜料，沿着固定的路线跑步。这个活动北京也有，但韩国的似乎更疯狂。我在参加彩虹跑活动时结识了一些其他国家的留学生，我们在活动结束后还保持着联系。”

李芳目前在澳大利亚墨尔本大学读公共政策与管理专业。她刚去澳洲不久，感觉周围的一切都是新鲜的，也特别乐于参加各种活动来延续这种新鲜感。她说：“我会参加学校的社团和学校所在城市举办的一些公共活动。学校专门为国际学生举办一些活动以使新生适应当地生活，比如心理讲座，这个我也会去。除此之外，当地的华人群体也常有一些活动。如果有时间的话，我也会去看看。”

又到开学季，又一批学子将背起行囊奔赴海外，开启新的学习与生活。独自在外的生活并不容易，学子该如何安排课余时间，以适应并融入全新的环境？在异国他乡如何对抗孤独？

开学季来临，新生遇到的老问题：

课余时间怎么过？

董可馨

看球赛、学烹饪 兴趣爱好要培养

对海外学子来说，业余爱好是抵御孤独、充实生活的好方式。学子独自在外，很需要培养自己的业余爱好，为的是使生活丰富起来，这也是让自己被同学接纳、融入陌生环境的重要方式。

多莱很喜欢篮球，而且喜欢收集球星的签名。她所在的罗格斯大学在一个小镇上，离城区不近，她只要有空闲，就不吝啬花费时间去现场看球赛。“我会坐着火车到现场看球，因为去现场看球的时候我有机会向球员要签名，要签名的最佳时机是在观众进入看台以后到比赛开始之前那段时间。入口一放人我就赶紧冲进去站到看台最前排，等着赛前练习结束后找走过来的球员要签名。除了看球，我有时候也会去百老汇看剧。记得有一次我去看音乐剧《芝加哥》，演出效果非常棒，令我印象深刻。”

李芳喜欢烹饪和电影，课余她不时地在家和小伙伴一起看电影、做饭。她说：“国外学校的食堂比较贵，所以我们经常自己买食材做饭。虽然有些人不喜欢做饭，觉得麻烦，但我却很享受做饭的过程。一顿饭做好之后，看着小伙伴吃得心满意足的样子，我觉得很幸福。”

篮球、烹饪、电影、音乐……这些爱好填充了忙碌的留学生活的空隙，也减轻了学子的孤单感。

李芳（左一）在澳洲的学习任务很重，虽然课余空闲不多，但她还是会留出一定时间去交友、烹饪，做自己喜欢的事。

题图来源：千图网

留学素描

我的留学生活

赵雨婷

我在2005年初中毕业后，在加拿大度过了10年学习生涯，现在在美国读博士。

因为留学时间长，又适应得比较好，所以不时就会有人把我当成留学“百科全书”，问我留学相关的各种问题。这里我分享一下每个阶段我认为的最大的难题，以及我个人的解决方法。

高中出国留学时，我遇到的最大难题是寂寞。国内哪怕是再好的朋友，也会在几个月后因为时差和生活环境差异的原因而减少联系。而且父母不在身边，留学生和父母的交流也会减少。我刚来加拿大时，在交新朋友的过程中遇到了很多障碍。首先是我的英语不好，和本地人有语言障碍；其次是当地中国人少，我的同学们来自五湖四海，大家文化和成长经历差异大，没太多共同话题，很难成为朋友；再加上加拿大的义务教育包括高中阶段，班里的很多学生都是就近入学，初中甚至小学就是一个学校的，他们有自己的小圈子，我很难融入；另外，我所在的班级上课是“走班制”，班级里的同学没有很强的“同班同学”概念，大家并不熟识。但我克服了这些障碍，在高中交到了好朋友。而且我个人性格偏独立些，并不太需要朋友，因此比较耐得住寂寞，受影响不太大。

大学最大的难题就是选择专业了。以我个人经验而言，高中时我觉得心理学很酷，于是大学就去选修了心理学。在真正学习心理学之后，我发现它比我想象的更好玩。于是，我学得更加认真、开心。此外，我还因为兴趣选修了哲学课，最后干脆转成了双主修。我现在博士读的也是哲学专业。我现在觉得双主修是我本科期间做的最正确的决定，直到现在也受益无穷。我知道不是每个人都有条件纯粹以兴趣为导向选专业，也不是每个人都有很明确的兴趣目标。我觉得了解自己的兴趣之后再选择适合自己专业才是正确的方法。

目前我遇到的最大难题则是毕业后是回国还是移民。我现在想的就是：对自己宽容一点。大部分人的人生都是要走一些“弯路”的，这没有什么。一定要勇敢去尝试，不要怕失败，要相信自己的估测能力和抗压能力。