



葛佳超认为，初到国外，结识几个好友有助于融入当地环境，更快适应新生活。
图为葛佳超（右一）和好友一起聚餐。

语言篇 学得好到用得

能够出国留学，学子往往经历了各种语言培训和考试，但考试过关并不意味着实际运用不存在问题。小东（化名）就读于法国里昂大学，刚到法国的第一天，听到当地人所说的法语感到“十分吃惊”。“当时完全听不懂他们在说什么，当地人说的法语不仅语速很快，而且还夹杂着口音和方言。这和我在国内语言学校学到的法语很不一样。”小东说。

因为听不懂，购物时不知道该付多少钱，小东在很长的一段时间内买东西都使用大额纸钞，然后让商家找零。“语言差别如此之大还是出乎我的意料，那时候零钱攒了一大堆不敢拿出来花。”小东现在想起来觉得那时候的自己“尴尬又好笑”。

目前就读于英国布里斯托大学金融与投资专业的赵智也遇到了同样的问题。虽然他的雅思成绩很高，但最初来到英国时，发现自己的英语口语仍是问题。他在第一堂课上就感受到了语言上的困难，“教授上课时语速很快，你既需要翻译又要提取知识点，上课必须集中精力，需要时日才能适应”。

暑假结束，又一批海外学子踏上了求学之旅。初到留学目的国，学子不仅面临学业压力，生活的不适和文化的冲击也是不小的挑战。

厨房“小白”到中餐“达人”

长期在国内生活，饮食习惯很难改变。由于饮食习惯的差异，学子到国外之后，吃饭问题往往是一大挑战。赵智说：“在国内读书时，在学校餐厅就能吃到可口的饭菜，再加上学校周围的各色小吃店，完全不用担心吃饭问题。但在国外，当地饮食不符合自己的口味，再加上有的学校还没有食堂，中餐馆的餐又特别贵，吃饭还真是个问题。”但好在国外高校的宿舍里或者学子所租住的房屋里一般都有厨房，不少学子开始学着下厨。赵智就在手机上下载了软件开始研究做饭，逐渐地，他从刚到英国时土豆丝都炒不熟的厨房“小白”变成了中餐“达人”。

现就读于美国克拉克大学的周紫君已经在美国待了两年，当地的饮食她依旧无法接受。每次回国，她还是会买各式调味品带到国外来补充自己的小厨房。周紫君说：“刚到美国时在饮食上遇到了不小的挑战，出去吃不仅口味无法接受，价格也普遍很高。我自己做的中餐要比当地中餐馆的味道地道得多！”

确实，初到海外，很多学子的学业困难都因语言问题而起。

林家鑫目前在美国芝加哥大学修读金融专业。回想起刚刚出国时的学习状态，他颇为感慨。“在国内时，我的英语在身边的人中属于不错的，且在语言考试时我也拿到了很高的分数。但出国之后我还是傻了眼。”他不好意思地笑了笑说，“学习金融专业，数学和英文很重要。在国内接受的本科教育，让我对数学有自信，但英语还是让我吃了不少苦。专业名词听不懂导致我无法理解课程内容，阅读速度慢让我无法完成老师布置的文献阅读任务。在适应阶段，我在学业上遇到很多障碍。”于是林家鑫从专业名词入手，努力提高英语水平，并常常找本地人聊天以尽快适应英语环境。“当我的英语能力提升后，很多学业问题迎刃而解。既能听得懂课又能自己拓展学习更多的内容，我对今后的学习也有信心了。”林家鑫说。

多数学子认为，熟练掌握语言是学子开展学业的关键所在，提早做好准备和规划是非常必要的。

在周紫君看来，下厨做饭不仅能解决吃饭问题，还能缓解留学中的孤独。“在紧张的学习之余做一顿美味犒劳自己，可以让自己得到放松。”

必备的常用药不可少

这次暑假结束再次返校，赵智在行李箱内塞了一些常用药。“在国外生病很麻烦，英国的公立医院虽然免费，但是预约看病需要很长时间，私立医院看病又特别贵。对海外学子来说，初到国外的那段时间，情绪起伏比较大，一旦生病就会更想家，由此带来的各种负面情绪很影响学习。所以，准备常用药以备不时之需很有必要。”

葛佳超现在就读于澳大利亚新南威尔士大学。对国外的看病难，他也深有体会。“第一个学期就患了重感冒，自己一个人挂号看病的过程很煎熬，如果能在海关允许的范围内存一些常用药，就能减少不少麻烦。”

葛佳超同时提到，在国外保持好的健康状况特别重要。生活中的小细节解决不好很可能影响到学习。除了在出国时备好常用药，对于刚刚踏上求学之路的留学生，他也有自己的经验之谈，“在澳大利亚，看牙医、验光配眼镜都非常昂贵，因此最好在出国之前就解决这些问题”。

开学了！ 如何度过适应期

□ 李青蓝 卢安迪

踏进国外大学校门，如何尽快地度过适应期，使自己的学习步入轨道，是每个海外学子需要面对的。

遇到困难多向老师求救

国外大学开设的许多课程的考核方式是老师布置作业并在之后公布作业得分，但值得注意的是，老师并不会在课堂上给学生讲解题目如何操作。就此，学长学姐们给出的经验是“有学业上的困难，要主动向老师求助”。

赵祎斐在英国帝国理工学院修读数理金融。据她介绍，在国内读本科时，教授会布置作业，目的是促进学生巩固知识。但她在英国学习时，教授不仅对作业正确率有要求，而且平时作业的完成情况与课程的最终成绩有很大关联。“这就使我必须非常努力地完成作业。而教授并不会在课堂上讲解习题，遇到不会的习题，就只能自己想办法。于是我会在教授的办公时间去找他请教问题。教授很喜欢主动求教的学生，他不仅点拨我如何做作业，还给我讲解很多延伸的知识点，我觉得很有收获。”赵祎斐说，“有些学生担心因问题幼稚而被教授否定，其实完全不用有这样的心理负担，毕竟学到知识才是最重要的。”

学会利用各种资源

求学国外，学会利用各种资源，可以让自己更快适应新的学习环境。比如，国外大学有些课程的作业需要团队合作才能完成，在这个过程中，如果遇到困难，可以向队友求助。

兰景（化名）曾就读于美国南加州大学。留学时第一次遇到学业困难的情形，她仍记忆犹新。“我在南加州大学上的第一门课是美国文化，当时需要完成一个小组作业——6个组员一起完成一个关于美国电影的展示演讲。由于我从来没有在台上做过英文演讲，也没有和同学合作完成作业的经历，因此这个作业对我而言很困难。”她说，“于是，我向其他组员说明了我的困难。他们均来自英语为母语的国家，非常友好，也很有耐心，教我如何在幻灯片上通过关键词来展示我的观点，以及告诉我演讲时应该用的语速语调以及相应的手势。后来通过反复磨合，我终于适应了大家的节奏，最终我们顺利完成了演讲。”

选课不能盲目

毕业于加拿大卡尔加里大学能源科学和化学专业的文伟回忆起自己的留学生活，印象深的是“如何选课”。“平均分绩点（GPA）成绩的重要性众所周知，它会影响到你能否按时毕业，是否可以转专业等。提高GPA成绩，有很多方式，其中制订一个合适的选课方案非常重要，如果选课不合适，会拉低你的GPA成绩。”

文伟在选课上就遭遇过失败。“读本科时，我们几个中国学生一起商量选什么选修课去提升GPA成绩。后来经过考察，也参考了一位学长的建议——有一门中文课可以选。我们的第一想法是中文应该是我们的长项，成绩肯定能达到A。开课之后才发现这门课是古汉语，结课论文是英文论文，老师对课程的理解和我们对课程的理解还有差异，结果几个中国学生这门课的成绩都在B以下。”文伟说。

文伟提醒刚入学的新同学，选课不能盲目。“有些同学看课程名字觉得喜欢就去选，这种做法不可取，因为课程的实际内容可能和你所想的并不一样。此外，一些先导课要早安排，若安排过于靠后，有可能会延缓你的毕业。”

想念白大褂下的绿军装

□ 唐浩文

我在日本东京大学医学部附属医院的学习已逾半年，医疗工作也由开始的陌生到逐步适应。但我总感觉和在国内工作、学习不太一样。努力找寻这种不一样的感觉源于何处，但难有其解。最近，在临床实践中，因偶然的机缘得到了答案。出国学习半年，白大褂依旧，但白大褂下那身笔挺的绿军装我已有许久未穿。

4年前，毕业于地方大学的我被推荐免试进入中国人民解放军总医院。自圆梦军医之刻，白大褂和绿军装的搭配就成为我学习、工作中最标准、最“帅气”的着装。白大褂和绿军装的底色相互映衬，折射出职业价值追求的相交与融合。白大褂下搭绿军装，这是人民军医这一光荣群体的最美制服。人民军医，不仅需要精湛的技艺，更要有矢志献身的崇高追求；既要适应军队卫勤保障工作，又要做人民健康的守护神。从抗击非典战役中的隔离病房到汶川地震废墟旁的临时手术台，从走出国门抗击埃博拉病毒到远赴

重洋进行医疗支援。哪里最需要，哪里最危险，哪里就有白大褂下的绿军装。

把职责使命牢记心头，把人民利益举过头顶，白大褂和绿军装相映交辉。把青春的誓言融入人民军医的责任和使命，用圣洁白和橄榄绿绘就人民军医的壮美诗篇。

我，为能成长成为一名人民军医而骄傲；我，更要珍惜国家、军队给予派出学习机会，珍惜国外平台资源，师其所长，练就过硬本领，为成为一名合格的人民军医而努力。

（作者系中国人民解放军总医院博士研究生，目前受国家公派赴日本东京大学医学部附属医院学习。）



唐浩文近照

更多加拿大院校 要求提供中国高考成绩

本报电（记者赵晓霞）启德教育日前在京发布《2017 加拿大名校录取报告》。该报告显示，近 10 年来，中国赴加拿大留学生一直保持稳定增长。

根据该报告，越来越多的加拿大名校要求来自中国的申请人除提供高中成绩外，还需要提供高考成绩。如英属哥伦比亚大学明确表明希望中国申请者高考成绩达到一本线，未参加高考的学生，必须提供 SAT 等成绩，具体要求因专业不同各有差异；麦马斯特大学对于中国学制下不参加高考的申请人，要求提供解释信说明不参加高考的原因，同时需要提供其他标准考试成绩及在读学校简介；西蒙菲沙大学也对中国申请人新增了提交高考成绩的要求。

值得注意的是，随着每年申请人数的增加和申请人成绩的水涨船高，加拿大高校越发看重申请人的综合能力，不只根据学生的标准化成绩以及申请文书来确认录取。比如，在 2017 学年，滑铁卢大学、麦马斯特大学的部分专业增加了视频面试环节，其实，一些加拿大院校在 2015 年就开始有视频面试。

报告还显示，越来越多的中国意向留学人群在规划留学之路时不再紧盯学校排名，而是开始综合考虑学校优势、课程质量、是否提供带薪实习、专业就业率等因素。麦吉尔大学、多伦多大学、英属哥伦比亚大学、滑铁卢大学这四所加拿大传统名校依然是中国学生最心仪的加拿大高校，但申请竞争激烈、录取率较低。

据加拿大统计局 2017 年公布的最新数据显示，2015 年度在加拿大注册学习的中国学生占加拿大全部国际学生的 33.5%。

留学记