



海外求学的首要任务是求知、扩眼界。因此，在留学期间利用好所在学校的资源、全方位提升自我，是提高留学性价比的关键。

利用学术资源 学习海量知识

提高留学的性价比，最好的方式即是充分利用所在学校的学术资源，尽可能多地汲取知识。选修高质量的课程、听有意义的讲座、与教授直接对话等，都是很有效的方式。在澳大利亚悉尼大学读书的胡璇认为，“教授对于一些问题有更深刻的见解，并且他们能将自己独特的观点讲解到位，让人易懂。”此外，教授也能提供课下辅导，帮助学子更好地完成研究、求取知识。就读于加拿大不列颠哥伦比亚大学的大凝（化名）说，“在校内，学生只要提前约好时间，就可以和教授在课下见面，进行讨论，一起开展研究，许多教授还会给出很好的建议。”

其次，想要尽可能多地获取知识，完成



胡璇身后的教学楼是她平时的学习场所。在这里她积极学习知识，感受海外文化。

学校资源巧利用 提升留学性价比

缪童昕

自我提升，图书馆是一个不可错过的资源。于悉尼大学就读的哈尼（化名）说，“悉尼大学是南半球最古老的大学，拥有多个图书馆，每个图书馆都有海量的书籍。”据在美国留学的小梯（化名）介绍，除了大量的文献外，美国大学的图书馆还可以免费下载诸多软件。学子可在图书馆中阅读文献、下载软件，完成课题研究，丰富专业知识。

第三，高校的各种讲座、研讨会也是开阔眼界、提升技能的好渠道。例如，不少海外高校会设有写作指导中心，帮助同学提高写作能力。大凝说，“学校经常会举办不同的专题研讨会，既有如何更好使用办公软件的小型研讨会，也有分析股票债券公司运营的大型研讨会。”学子若能根据自己的需求，在研讨会中习得所需技能，极有利于自我提升。

运用求职资源 储备职场技能

大学所能提供的求职资源，也是留学资源的一个重要部分。依托学校的平台，运用好求职资源，是提高留学性价比的又一个举措。

许多海外高校都配备有职业服务中心，负责收集与发布实习、就业招聘信息，也能帮助学生修改简历、准备面试并解答与就业相关的问题。不少学校还建立了完善的校友网，方便学生利用校友资源求职。大凝就读的是商科专业，学校很重视商科学生的就业问题，为此还特地设置了商科就业中心。大凝充分利用这一资源，除了得到上述服务外，还获得了人际交往技能方面的培训。学子可根据职业服务中心提供的服务与建议，在求学期间提前建立职场认知、培养职场技能，为将来就业做好准备。

现在，越来越多的海外学子选择毕业后



段泽裕在牛津大学圣玛丽教堂参观。近千年的历史以及宏伟壮丽的建筑使他感受到了文化的厚重。

归国就业，但往往会担心海外学校提供的求职建议不适用于国内市场。事实上，在国际学生众多的海外大学，职业服务中心的建议也是面向国际、多元、实用的。就读于英国牛津大学的段泽裕说，“国内外就业市场虽然有着较大的差别，但只要将自己的需求向职业服务中心的老师表达清楚，与老师沟通到位，还是能得到诸多实用帮助的。”

把握文化资源 主动认识世界

留学是一种投资，它不仅是对未来物质生活的投资，也是对精神世界的投资。了解留学目的国的风土人情、感受异域文化特色，既能让学子感受到世界的精彩，也能帮助他们养成多维的思考方式、包容的文化心态，这将对其日后的生活产生长远影响。因此，要想提高留学性价比，对文化资源的利用也不可忽视。

许多海外大学内建有博物馆，还会定期举办各种文化活动。段泽裕在牛津大学就读期间，正好遇上莎士比亚逝世400周年的纪念活动。学校为学生提供了观看戏剧的机会，段泽裕借此机会感受了英国的戏剧文化与古英语的魅力。大凝就读的学校内有著名的人类学博物馆，在那里，她了解了不列颠哥伦比亚原住民的艺术，这为她提供了新的思考视角。

不少海外大学所在城市的文化气息浓厚，遍布博物馆、美术馆、歌剧院等，学子可在学习之余前往参观，陶冶情操、提高个人的人文素养。小梯就利用闲暇时间参观了纽约大都会博物馆、芝加哥美术馆等，收获了不错的文化体验。胡璇也利用假期游览了澳大利亚的多个城市，在旅程中，她感受到了不同于国内的生活方式，觉得既有趣又有收获。



留学念头萌芽 思想开始变化

其实，我萌生出要出国读研的念头只是一瞬间决定的事情。

从小到大，英语一直不是我的强项，于是我从没考虑过将来要出国读书。大二的时候，妈妈为我咨询了留学中介，了解了一些出国留学事宜并转述给我。当时我特别抵触，也不愿意听，还向妈妈放下“狠话”：“我绝对不会出国的，您就别操心了。”

我觉得自己的判断有道理啊，本科毕业后不想继续读研究生，更不愿意出国读。究其根本，还是担心自己的英语不好，在国外沟通有障碍。这其实是我自己心里在打“退堂鼓”。

一转眼到了大三，身边的同学纷纷开始为毕业后的去向做准备。有人开始着手保研、考研的事宜；有人日日忙得同雅思这个难缠的“小妖精”分手，做着出国前的准备工作；也有人开始参加秋招、春招，为进入职场积极地准备着。这时候的我，不得不承认：被身边的人影响着，想法也在慢慢变化。

出国留学大热 朋友扎堆英国

想法开始转变的节点，是在一次好友聚会上。

我最好的一帮朋友，是在参加大学管弦乐团时遇到的。大四刚开学，我们约着一起出去吃饭。在聊天中，我惊奇地发现除了一个同学准备在国内继续读研，其他的人均准备去英国留学。

我当时觉得很奇怪，怎么大家都要去英国啊？

他们告诉我，英国读研学制短，文化氛围还不错。在2017年的夏季，由于英国脱欧事件导致了英镑贬值，这使得赴英留学费用有所降低。

后来我发现，“扎堆”去英国留学的现象不仅出现在这次饭桌上，也出现在我不同的朋友圈子里。

“2013年我去英国，那会儿汇率还是10:1；这会儿都跌到8.5:1了。你赶上留英的好时机。”海归杜一翔这样说道。杜一翔毕业于英国杜伦大学，攻读教育学专业硕士；现在从事教育培训工作。

我的另外一个好友叫邵坤琦，现在在伦敦国王学院读研，她的理由是：“英国研究生学制短——就读一年，这一点很吸引我。我体验了英国和美国的环境之后，还是更喜欢英国的氛围。”

“听人劝，吃饱饭”。我在咨询了一些出国的学长、学姐和留学中介之后，最终同父母一起敲定，大学毕业后去英国读书。



出国读研的念头只是一瞬间决定的 将留学 好期待

杨心怡

勿要轻信中介 自己动手最好

我在着手做入学申请的时候，需要留学中介帮助。身边同学或是自己动手或者找知名大中介。而我则选择了一家口碑不错的私人工作室。

并不是中介越大就越靠谱。

开始关注留学信息后，我发现网上有很多帖子都在讲述曾被大中介“坑”过的经历。

固然，找大中介对成功申请是有帮助的：一些规模比较大的留学中介和国外的学校有合作，能够比较迅速地获得一手信息，对申请的流程、方法也比较了解，在申请时更加熟练。

但是不可忽视的是，选择大中介也存在弊端。他们一般会为申请者申请一个邮箱用来和学校联系，但是却不告诉你邮箱的登录密码。所以很多信息你没办法直接看到，只能通过中介来转达。更多的时候，你只能获知最后的结果，而不清楚中间的申请过程。

如果申请过程顺利还好，若出现问题，可能会耽误其他机会，这导致学生面临比较被动的局面。

所以在我看来，若是时间充裕，最放心的办法就是自己动手，亲力亲为。

话虽如此，但是在实际操作中麻烦还是不少。最大的困难就是英语。把话说明白没啥问题；但要写出流畅而带有文采的文书就不那么容易了。所以我推荐采取“半DIY”的方法：找英文表达功底较强的人帮你制作、修改文书，然后自己负责申请的部分，这样能够时时跟进申请流程，做到心中有数。

自己的事情自己当然最上心，而且在和学校的沟通中，既了解了所申学校的具体情况，又提高了英语水平，提高了沟通能力，一举多得。

憧憬留学生活 学习体验并行

现在的我，对明年的留学生活充满了期待。

留学时间只有短短的一年，真的是一眨眼就过去了，但这是一个很好的机会：既能学到新知识，又能丰富自己的经历。

当然，学习是我留学生活的“重头戏”。但是我也想利用留学的机会，好好锻炼一下自己的独立性，在安全的情况下，去英国的其他城市、欧洲的其他国家走走看看，体验不同的风土人情和异域文化。

之前就有很多去英国留学的学长、学姐告诉我，虽然平时的课业压力很大，但是可以利用节假日出游，以增加阅历、增长见识。

我要对得起父母的付出，也要为自己负责。希望我的一年留学生活是值得的，也是充实的。



杨心怡毕业于厦门大学，即将前往英国杜伦大学攻读硕士学位。

留学投资值不值？

齐心

留学就好像是一笔投资。

留学生投入一定的金钱和时间，购入高质量的、别样的、差异化的教育与服务，以期它能在今后产生效益，提高生活质量、人生视野、精神境界。从这个角度来看，面对近年来争吵不休的“留学值不值”一问，就有了新颖别致的考虑视角。

若想使“留学值”，则需在平时便提高收益。积极利用学校提供的各种资源，完成自己多方面素养的提升，为未来发展奠定基础。

实际上，对于教育的投资，永远是必要的，且多数是低风险的，其投资收益也是潜移默化的、个性化的。因此，对于留学收益的考量还需从长远来看，不可短视。

留学 随笔

留学生

生病了咋办？

谷莹

了解医疗政策

国外的医疗体系和国内有很大的不同，学子需要提前了解，才能有备无患。不同国家的医疗体系各不相同，乍一眼看上去会让人摸不着头脑。比如，在美国就有校内医疗中心、医院和家庭医生等就医途径；英国则以社区医疗为基础，医院针对大病或者急病，而一般病情则需要选择社区中的私人诊所或学校医院。

发达国家的福利体系非常完善，甚至有些国家看病不需要花钱。但是很多优惠政策只针对本国公民，留学生则需要缴费或购买保险才可以享受相应的服务。比如，英国本地居民的医疗全部免费，但是留学生则必须要在办理签证的同时缴纳150英镑的费用，才可以顺利拿到签证并享受后续的医疗服务。

据在美国纽约大学就读的张文（化名）介绍，美国的留学生必须购买医疗保险，可以选择由学校或者第三方机构提供的保险项目。一般来说，学校提供的保险价格较贵，在2000美元至4000美元不等，而第三方机构的保险则可以低至几百美元。由于提供的医疗服务不同，留学生可以在仔细了解之后，根据自己的身体状况进行选择。

提前了解各国的医疗政策，看似繁琐，但对于学子来说，却是今后留学生活的重要保障。此前曾经有网友因为没有购买保险，在美国

拿到了170万美元的天价医疗账单。其实，只要多加留意，获取相关信息并不困难。“很多学校在新入学注册的时候都会向学生介绍这些信息。”在英国留学的李晨（化名）介绍说，“大多数赴英学子会在留学伊始即到英国国家医疗服务体系（NHS）注册，之后就可以享受医疗服务了。”

熟悉就诊流程

很多学子提及，需要提前熟知各类复杂的就诊流程。在国外就医，预约排队的现象很常见，比如在英国就医就需要提前预约。如果不是什么大病急症，相比去医院看病，自己买些非处方药服用可能更方便一些。正在英国留学的扬扬（化名）介绍说：“虽然在英国看病不需要再缴纳其他费用，但是通常需要排队很久。”

张文介绍说，在就诊过程中，美国的护士、医生助理、医生需要进行多个步骤的检查和询问，整个过程相对来说比较耗时。

因此，很多学子有了头疼脑热都选择自己买些药吃。究其原因，一方面是由于就诊价格，一些学子直言：“在国外真不太敢生病，大家都知道生病去医院要花很多钱，所以如果有了感冒发烧之类的小病，都会选择自己去药店买药解决。”另一方面，与国内不同，国外对于退烧药、消炎药的使用规定更严格，一般情况下很少直接注射治疗。

学会照顾自己

留学海外，不论是学生本人还是家中父母，都希望学子留学期间身体健康，少灾少病。不少家长为了防患未然，早早就为孩子准备好了各类常用药。由于气候环境和饮食与国内不同，学子难免会有些不适反应，所以更应该多加注意，保持健康的生活习惯，让疾病远离自己。

国外的饮食以冷食或快餐为主，留学生坦言，吃这样的食物非常容易引起胃痛，高热量的食物也容易让人发胖。因此，很多学子选择自己做饭，练就了一手好厨艺，吃得既美味又健康。学习压力往往令学子难以保证规律的作息时间，熬夜复习、写论文都是常事，时间长了会导致免疫力低下，更容易生病。欧美国家的人比较重视运动，往往从小就养成了锻炼的习惯，所以大学里配备有完善的健身设施。在这样的氛围中，许多中国学生也养成了运动健身的习惯，积极主动地去锻炼。健康的生活习惯能够提高身体素质，改善精神状态，是学子顺利完成学业的保障。