在美国留学的学生，都会遇到感恩节。感恩节有其西方文化背景，但对于海外学子而言，感恩节也勾起了他们浓浓的乡情。

身处海外触景生情 远隔重洋表达思念

周孟博

触景生情：留学后更懂感恩

提到感恩，不少受访学子表示：“留学后觉得自己长大了，更加理解父母的爱。”

潘步云是美国西肯塔基大学的一名学生。感恩节期间，她走进当地人的家庭，亲身体验美国的感恩节文化。谈及感恩节，她说，“我觉得美国的感恩节有点像中国的春节，在外地上学或工作的人都会回家过节，每个人在餐桌上发言，说出自己想要感谢的人或事。听完每个人生活的点滴经历，我很感动。”国外的情感表达方式较为直接，留学期间的所见所闻也让学子学会尝试用更加直接的方式表达情感。

感恩节期间，潘步云还和一个当地朋友一起去拜访了这个朋友的姥姥。提到这段经历，她很感动，“这位来自法国的小老太太有点健忘，经常会问重复的问题。但是我的朋友总是一遍又一遍地耐心解释。老太太也一再向我们表达‘我爱你，很高兴见到你’。”每逢佳节备思亲。节日的团圆氛围让海外学子更加思念亲人，想要回去拥抱父母，表达感恩之情。

感恩父母：　最主要的表达内容

谈及感恩，就读于芬兰于韦斯屈莱大学的伍沼蓉坦言，自己不会专门在感恩节向父母发送祝福，感恩表达更多是在平时。她认为，留学在外，与父母分享生活经历也是一种感恩。“虽然有时差，但我还是会经常用微信和父母保持联系，聊聊彼此有什么新鲜事。这既证明了那一刻我的安全，又让父母分享了自己的生活经历。”

“妈，我回去给您做饭！我现在会做好多菜了。”这是放假回国前一天，在意大利米兰圣心天主教大学留学的王贝贝（化名）在视频通话中对母亲说的话。王贝贝也认可伍沼蓉的做法，同样希望通过分享日常生活的方式表达感恩之情。尽管很多留学生为了不让父母担心，选择了“报喜不报忧”，但王贝贝却不这么认为：“我觉得与父母交流并非只能说开心的事，偶尔与父母分享一些自己的小烦恼，也会增进与父母之间的感情。”回忆起留学经历，她说，“那时还不太会做饭，我就会偶尔用这些做饭的小问题来‘烦’父母，向父母倾诉，然后畅聊彼此的‘做饭心得’。”

留学在外，与父母远隔重洋，空间距离和时差的考验，更需要学子在日常生活中重视感恩之情的表达。一方面应努力学习，牢记留学初心，不辜负父母的期望；另一方面应主动与父母多联系，在日常生活中表达感恩。

常怀感恩：身边人的帮助更珍贵

留学在外，不仅要面对学业上的考验，更要面对生活上的考验。父母不在身边时，周围人的帮助更显珍贵。

在异国他乡，热心的当地人的帮助常让学子感到温暖。伍沼蓉在一次活动中偶然认识了当地的一位芬兰阿姨，“阿姨很照顾我，经常关心我在这边的生活，还会邀请我去家里吃饭。我真的很感激她”。刘杉是德国康斯坦茨应用科技大学的一名学生，谈及身边人，她提到了自己的德国朋友，“我的德国小伙伴每周日都会来我家找我学习，帮我修改作业中的问题。”为了感恩朋友，她则教德国朋友学习汉语。不仅是学业上的互帮互助，生活中的处处关心也让她感到暖心。“一次，她爸爸来看她时还专门给我带了自制的意大利洋葱酱，我特别感动。”刘杉说。

留学生的课业压力较大，此时老师的关心会起到关键作用。国外学校比较注重学生思维能力的培养，而语言上的障碍和小组合作等形式让初到国外的留学生感到不适应。回忆起初到意大利上课的经历，王贝贝说：“当时特别难过，看到意大利同学记了满满的课堂笔记，自己却听不懂多少内容。只好下课去寻求老师帮助。为了让我能听懂，老师几乎是一个字一个字地耐心给我解释，就这样，在老师的帮助下，我度过了留学初期最难熬的阶段。真的很感动！特别想对老师说声‘谢谢’。”

伍沼蓉（右一）和芬兰阿姨萨娜一家的合影。在芬兰，萨娜经常邀请伍沼蓉到家中做客。

留学随笔

古语有云：“读万卷书，行万里路。”海外学子恰是实践这句话的人。离开父母、老师、同学和从小熟悉的环境，到海外求学，既需能力，也需勇气，既要读书，也要“行路”。

既是行路，就意味着知识的积累，也是人生阅历的积累。在留学中获得的国际化的视角、独自生活的能力、自我管理和调节的能力，都是个人的宝贵财富。

既是行路，就会有崎岖和磕绊，学习中遇到的困难、陌生国家中的安全问题、异域文化环境下的孤独等都是对海外学子的考验与历练。在这些考验之中所收获的将远比应对考验时付出的要多。

既是行路，走得再远也别忘记回头看看。看一看在家乡满怀殷切期盼的父母，感恩他们的付出；看一看一路走来给予自己莫大帮助的老师和朋友，感恩他们在自己顺利时的分享和在失意时的陪伴与鼓励；更要看一看最初选择踏上征程时的初心。

读万卷书，行万里路，知行合一，既是对海外学子的考验，也是海外学子独有的幸运。

出国留学，努力学习当然是首要任务；但是学习之余，充分接触国外的社会和文化，亦是留学的题中之义。

留学：会学，还要会玩

谷 莹

体验派对文化

派对文化在欧美国家非常盛行，体验精彩的派对也成了很多留学生海外生活的内容之一。除去学生自行组织的一些小型派对外，学校也会在一些大型节日组织非常有特色的派对。比如，美国波士顿大学就会在万圣节时租下一个酒吧，让不同专业的学生聚在一起狂欢，以增进了解，拓展社交圈。每个学期初，一些学院还会租下游船举办舞会或者派对，让学生的交流更加充分。

由于英美的硕士项目大多为一年到一年半，课程设置比较紧密，作业、论文的压力较大，假期也相对有限。所以，相比于本科生，在国外读硕士的人休闲娱乐的时间比较少。在美国读金融硕士的吴千帆提到，因为课业压力较大，他也放弃了学校组织的一些特色派对活动，虽然遗憾，却是权衡之下的选择，毕竟学业第一。但是在有限的闲暇时间，他也会和好朋友一起聚会，不论是自己做饭，还是玩狼人杀或者德州扑克，都让他觉得非常开心，有效地缓解了学业压力带来的紧张和焦虑。

由于文化背景不同，欧美学生大多很享受派对文化，但并不是每个中国学生都能接受派对文化。这也无可厚非。每个人的性格、兴趣、爱好不同。如果不喜欢热闹的派对，可以选择自己喜欢的活动，如运动健身、戏剧、电影等。无论如何，在学习之余多多体验，会给自己的留学生涯留下丰富多彩的回忆。

假期旅行长见识

跨国旅行对于海外学子来说，是比较容易的。一来国外学校假期较多，二来地理距离较近，没有语言障碍。如，在欧洲某国留学可以比较容易地获得欧洲其他国家的签证。又因为距离较近，很多学生利用短假期就能完成一次“欧洲深度游”。平时的周末也可以去周边的国家旅行，如果是小长假，一次走几个国家并不难，甚至在冬天可以去阿尔卑斯山滑雪。

在美国留学，虽然不像在欧洲的学子那样一次走几个国家，但是却能体验美国各州的风土人情。吴千帆就利用课余和假期的时间和朋友们去了奥兰多、迈阿密、阿拉斯加等地旅行，甚至还去了墨西哥。这些经历，既让吴千帆增长了见识，也通过规划旅行锻炼了多方面的能力。

会学也会玩

国外学校对于学生的课余生活管理较少。留学期间，远离父母的直接管理，一些学生在面临大量可自由支配的时间时，常常感到迷茫。有些自控能力不强的学生容易迷失方向，觉得“出国留学可以尽情玩乐”。

英国大学每个学期都有一个“阅读周”，很多学子会利用这段没有太多硬性学习任务的时间到其他国家旅行。但是这一定要建立在完成好课程复习和材料阅读的基础之上。在英国攻读硕士学位的杨明提到：“虽然在英国只有宝贵的一年时间，想去的地方很多，但我还是选择利用‘阅读周’复习功课，这是在考虑到我跨专业学习带来的课程压力之后做出的决定。虽然没能像其他同学那样去旅行，有些遗憾，但是我觉得是值得的。”

在英国读书的段秋晨也很好地规划着自己的学习和娱乐的时间。进入高年级后，她更是将大部分时间放在学习和实习上。但课程比较少的时候，她也会忙里偷闲地约朋友一起出去玩，既结识了更多朋友，也丰富了自己的留学经历。

近日，多起海外留学生安全事件的新闻再次引起民众对学子安全的重视。那么，作为海外学子，在防范大型安全事故的同时，在日常生活中，也需关注潜伏的安全隐患。

求学生活中有着哪些安全隐患？

缪童昕

身体健康：带全药品，留意相关疫情信息

由于就医程序的繁复和就医成本的高昂，多数海外留学生感觉在留学地就医颇为不便。因此，不少人会选择自备一些常用药品，如退烧药、感冒药等，以应付日常的头疼脑热。但一些外用药品，如烫伤膏、清凉油等，容易被学子忽略。

在英国伦敦大学学院攻读硕士学位的龙雨青曾经在日料店用餐时被铁板烫伤了右手掌。随后，他前往医院就诊，但医院没有烫伤膏一类的药物，无法立即处理，最后他只拿了止疼片。此次经历让龙雨青深刻认识到带全药品的重要性。他说，“尽管烫伤膏一类的外用药品，在一些留学生看来不会派上用场，当地医院也能提供，但是有些时候确实会遇上像我这样的紧急情况。所以，药品还是要带全，外伤药也不可忽略。”

由于地理环境因素，一些留学地区可能会在特定季节有一些流行疾病。留学生初来乍到，对此了解不多，没有提前注射相关疫苗，容易在流行病高发时期染病。曾在新加坡就读的成威（化名）说，“新加坡地处热带，容易滋生蚊虫。如果不多加注意，采取有效的防范措施，容易患上登革热这样的疾病。”对此，成威建议，“要多关注社区贴出的公告及新闻，远离疫情高发区。同时要主动了解疾病，做些力所能及的防范，如及时清空积水，防止伊蚊滋生。”

心理健康：关注内心，学会主动沟通求助

海外求学，心理健康是学子常常要面对的问题。在法国巴黎政治学院交换学习的方可育说，“大多数留学生是独生子，一人来到陌生的国度学习，容易失去优越感，产生沮丧情绪。特别是那些初来海外的国内高校佼佼者，这种心理落差可能更明显。”在美国约翰·霍普金斯大学求学的孙文烨对此补充说：“我周围的美国学生有一些年龄比较大，专业经验很丰富，在学习上我有时感到压力很大，没有信心。”

当情绪低落时，多数学子会“咬一咬牙”撑过去。如果内心足够强大，可能就撑过去了；但如果心理比较脆弱，不能正确地处理好自己的情绪，一味硬撑，则会陷入悲观难以自拔，发展下去会对自我产生怀疑和否定，引发心理问题。

对此，方可育建议：“情绪低落时可以与其他留学生或当地师生沟通交流。另一方面，也要理性地分析自己所面临的境况，客观地分析遇到的困难并接受自己存在的某些不足，学会给自己加油，努力地去获取成长的快乐。”孙文烨则建议：“仅靠自己调节不好情绪时要学会求助，可以前往校内的心理咨询室进行专业心理咨询。”

信息安全：按需注册邮箱，用英文检索必要信息

在国外，邮箱是重要的交流工具。个人邮箱中包含着诸多工作、学习方面的重要信息。有些学子在一些商家促销的登记单上会顺手填上自己的邮箱，这样容易泄露个人信息。对此，龙雨青建议，“留学生可以注册两个邮箱，一个用于日常生活，包括各种商家信息登记；另一个专门用来接收工作、学习方面的消息。两个邮箱分开使用，确保个人信息安全。”

不少学子因语言原因，对于留学目的国的相关法律知之甚少，对一些条文规章也图省事而不加审视研究，由此极易给自己带来不便。龙雨青认为，“在涉及到个人身份等信息问题上，留学生一定要学会用英文查询相关条例。国内部分网站上的信息多是过时的，部分翻译也存在歧义。倘若不仔细研读，容易产生不必要的麻烦。”龙雨青就曾见过许多人因为轻信同学的传授和国内一些过时网站信息，导致从英国出发去欧洲其他国家旅行后无法再次进入英国的麻烦。

同时，在日常社交过程中，学子也需注意个人信息安全。成威说，“由于孤独，一些留学生急于拓展交际圈，在网上结识一些朋友。对融入当地的渴望容易让留学生放下戒备，向陌生人泄露过多个人信息，这是很不安全的。”在现实生活中，即使是遇到善意的陌生人搭讪，也不可完全放下戒心。方可育说，“有时遇到善意的男士来谈话，聊几句尚可，但不要透露过多的信息。尤其是涉及政治、文化、宗教等较敏感的话题，要保持礼貌，尽量避免争吵。”

到达伦敦的第二天，龙雨青急忙趁好天气跑去大本钟下的红色电话亭这一地标留影，并发给爸妈报了声平安。

中日教育专家交流留学安全

本报电　2017年11月27至29日，第四届中日教育交流会在日本京都及大阪两地召开，中日两国103所大学和高中院校的208名国际交流事务领导及代表出席了此次交流会。

在交流会开幕式上，中国教育部副部长林蕙青发表了有关“双一流”建设的主题讲话，明确了中国教育部公布世界一流大学和一流学科建设战略与实践的重要性。在随后的交流会上，中日高校对留学生派遣制度、海外学分认定及转换制度的分享等重点议题展开了一对一的交流。中日双方代表还对留学生安全、“一带一路”背景下东南亚来华留学市场的发展等热点话题展开了深入的探讨和交流。此次会议推动了中日人文、教育交流的研究，对加快推进“一带一路”建设和实现国际教育内涵式发展具有重要的理论与实践意义。　（王 芳）