

“2017年5月跟我爱人旅游，在加拿大多伦多一个老城广场上，有两个中国留学生走过来问我，您是故宫的王老师吧？这么老远还有人认识我？！”王津是故宫的钟表修复师，他在《我在故宫修文物》一书中如是描述自己路遇“小粉丝”的情景。随着《我在故宫修文物》《国家宝藏》等节目的热播，越来越多的年轻人爱上了极具魅力的中国文物，海外学子也纷纷为中国文物代言。

从国外到国内 守护中华文明

林嘉懿

一问，中国留学生基本每个人都在看。”在澳大利亚留学的益康（化名）也非常喜欢这个节目，“我在澳大利亚看的，每期都追，身边很多中国留学生也在追”。

日常生活中传播中华文化

向周围的外国同学、朋友介绍中华文物，在不少海外学子看来，是传播中华文化的重要途径。

和同学同去纽约大都会艺术博物馆，易羊一边参观，一边给不了解中国历史的同学当起了讲解员。在日常生活中，易羊也时常为同学科普中华文化知识。面对同学们提出的各种问题，易羊有点哭笑不得：“我问他们知不知道周公瑾，他们说知道，在三国杀（桌游）里见过。”在易羊看来，向不懂汉语的外国同学传播中华文化，需要更有效的手段。“深奥的东西理解起来相对难，通过玩和中国历史文化有关的游戏，比如三国杀、王者荣耀等，可以让对方理解起来更容易。”

不仅在国外介绍中国文物和中华文化知识，海外学子回到国内，也会发挥自己的语言优势传播中华文化。在日本留学的周里，因为外语水平好，便受学姐之邀，陪远道而来的日本同学参观故宫。“学长参观得很开心，一直在感慨‘好厉害啊’，不管是恢弘的宫殿还是精美的文物，都让他感觉惊奇。”周里说，虽然自己不是专业人士，但也竭尽所能为日本同学讲解，希望他能领略到中华文化的魅力。还有一些学子毕业归国后继续发挥语言优势，做起了博物馆的志愿讲解员。

将国外保护技术带回国内

出于对博物馆的热爱，蒋亦浦在大学毕业后申请了英国莱斯特大学的博物馆学，“英国博物馆学研究做得很好，所以我最终选择到英国学习。”在英国留学的过程中，蒋亦浦潜心学习，汲取经验知识。“大英博物馆都快被我逛烂了，在博物馆系统实习期间，博物馆里的所有事我都做过”。不断尝试、不停积累，这段留学经历让蒋亦浦找到了方向：“博物馆学很复杂，继续研究需要一个切入点，我喜欢文物保护工作，后来更专心于书画修复装裱。”于是，学成归国的蒋亦浦进入上海博物馆文物保护科技中心从事书画修复装裱工作。让蒋亦浦安心做这份“寂寞如雪”的工作的原因很简单——“热爱、责任、希望”。面对那些精美的书画，他总能感受到历史带给他的使命感：“这些传统技艺需要我们年轻一代来传承，不然，那些等着我们保护的书画怎么办？”

传统需继承、创新推进发展。同为英国留学生的木白在伦敦大学学院考古与文化遗产专业就读，作为文博专业的学生，她在参观博物馆时有更多专业感受：“英国博物馆的展示手段和保护技术值得我们借鉴。”留学带给了她新的视野，如今毕业归国，木白投身新兴领域，在一家科技公司从事博物馆数字化展览的工作。“我们是有文化优势的，推进创新，我们大有可为。”木白说。



图片来源：出国留学行前培训

排解压力的好办法：“相对来说，志愿者的价值观相近，更易成为朋友。”于素媛在志愿者活动中如愿交到了很多朋友，这也让她的生活更加丰富，也自信了许多。

及时进行心理咨询

适应新环境的情况大多类似，不适应的情况却千差万别。知乎上曾有留学生说，他的朋友因为学习和生活的压力，“精神恍惚，行为做事已经不是正常人的表现”，甚至有自残和自杀的倾向。在一次赶火车时，他的朋友不慎从台阶上滚落，被送到医院后，医生发现他情绪起伏很大，便把他转移到了心理专科医院治疗。

相关专家指出，有负面情绪的人都应当及时向有能力、有资质的人发出信号，表示“我需要适当的疏导”，心理求助并不难堪。面对矛盾并解决矛盾并不可怕，可怕的是逃避矛盾，直到它发展到自己都无法控制的时刻，一触即发。

国外大学大都设有专门的心理咨询室，对于留学生常见的心理问题很有经验。但也有学子不愿意在校内求医，害怕被同学知道、议论。对此，王怡蕊建议可以预约校外的心理咨询师，有中国或亚洲背景的咨询师相对更为合适，因为交流顺畅会使学子更轻松畅快地表达情绪。“如果不想面对面交谈，还可以选择线上模式，比如一些提供心理调节培训方法的网站以及提供心理疏导的公众号。及时求医并不可怕，也不代表学生是异类，保持自身健康的情绪状态才是最重要的。”王怡蕊说。



许黛如

2017年10月，我参加了日本法政大学（硕士）的日本文学专业考试。接受面试时，考官问我：“为什么来日本留学”？事实上，这个问题在我到日本的这一年多，已被问过无数次。我留学的初衷是学习日本文学，希望将来能为中日文化交流贡献力量。刚到东京，我很迷茫，中途险些“误入歧途”——考取相对容易通过的专业。但最终还是从心出发，选择了心心念念的文学专业。

在日本读研究生分为两种模式：读语言学校和提前申请大学院。我的经验是读1至2年语言学校比较稳妥，尤其对于没有语言基础的学生来说更为必要。否则语言不能适应，无论是打工、交朋友还是申请学校，都寸步难行。如果不能适应环境，就很容易变得孤僻、内向，甚至抑郁。我也遇到了不读语言提前申请硕士旁听生的中国朋友，但因为没有过渡期，无法适应语言以及环境，每天上课压力倍增，和教授对话紧张到出冷汗，每天回到家需要花比别人多几倍的精力来复习课堂上的资料。

独在异乡留学，面临众多挑战，除了语言关，最重要的是注意自身安全。日本是个规则清晰的国家，民众大多礼貌友好，但一定要注意尊重他们的文化和习惯。因为在北京读大学且生活多年，同为国际化大都市，所以刚到东京时我并没有太大违和感。东京这座城市给我的感觉是多元化、繁华忙碌且生机勃勃，这正是我选择在东京读研的理由。

留学并不如想象中梦幻美好，学业压力大、交友机会少，尤其是准备考试期间，既担心考不过对不起父母的血汗钱，又担心自己的努力付之流水。挑灯夜战、头晕眼花、头发大把大把地掉，我们开玩笑时经常说“今天你的头发又掉了多少”？每天醒来都觉得自己距离秃头又进了一步。最可怕的是孤独感，回家倍感冷清，又没有时间和金钱去排解，偶尔聚餐吃顿火锅，就感觉是无与伦比的幸福了。

最累的是勤工俭学，在便利店收银、在药妆店当翻译、在居酒屋当服务生等，时薪约等于60元人民币。但我觉得打工是非常重要的生活调味剂，可以接触到不同年龄、不同国家的人，了解他们的文化与生活习惯。但要谨记的是，留学生被允许的打工时间是一周28小时，如果超出就可能被遣返。如果足够努力的话，靠自己打工的收入基本上能满足吃饭、房租、交通等开销。

经过一年多的适应，一切都稳定下来了，我对未来的硕士生活也充满期待。闲暇时，我会到东京之外的地方旅行，在微博上发照片、见闻等，给更多计划来日本留学的人看。在周末，我也会抽空去听音乐会、看艺术展，参加一些留学生文化活动和义工等。

离开了父母的庇护、朋友的关怀，身处异国，我仍“时刻铭记自己为何而出发”，这是我最想告诉每一个即将出国留学小伙伴的话。

（寄自日本）



英国新增23所高校 放宽留学生签证

新华社伦敦电（记者张代蕾）英国内政部日前宣布，在现有4所大学基础上新增23所大学，简化其国际学生申请研究生签证流程，同时延长他们毕业后的签证有效期。

根据这项政策，在2018到2019学年期间就读上述27所英国高等院校研究生学位课程，且课程时长不超过13个月的学生，可由校方负责签证审查，并能获得比就读课程时长多6个月的签证。这一做法不仅简化了国际学生就读英国高校研究生的申请程序，而且为其毕业后就地找工作提供了时间便利。

从2016年开始，英国剑桥大学、牛津大学、帝国理工学院、巴斯大学等4所高校率先试行留学生签证放宽政策。如今，跟进的23所高校包括爱丁堡大学、格拉斯哥大学、卡迪夫大学、贝尔法斯特女王大学、曼彻斯特大学、南安普敦大学等，覆盖英格兰、苏格兰、威尔士和北爱尔兰地区。

英国内政部负责民事事务的国务大臣布兰登·刘易斯说，英国是全球第二大留学目的国。自2010年以来赴英留学生人数增加了24%。放宽留学签证“有助于保持英国知名高校在国际上的竞争力”。

2012年以来，英国收紧针对留学生和移民的签证政策，并取消了留学生毕业后仍可在英国居住两年的签证政策。

舆论认为，出于对英国“脱欧”后发展前景的担忧，英国政府有意采取更加灵活和公平的签证政策，吸引国际优秀人才留在英国就业，以刺激当地的经济增长。

留学坚持不下去了，咋办？

赵佳雯

和故乡来的文物相遇

终于等到放假，在加拿大留学的易羊（化名）满怀期待地和同学们一起去美国游玩。到著名的纽约大都会艺术博物馆参观时，易羊感慨：“太大了，参观得累了都坐着睡着了。”易羊和同学们在馆里参观时，透过来自世界各地的文物，感受丰富多彩的人类文明。他们特意寻找中国文物：“虽然数量挺多的，但大多是明清时期的。”看到中国字画，易羊感到特别亲切，她凑近去看上面的汉字，非常兴奋。不过，看着这些陈列在展柜中的来自故乡的文物，易羊心里百感交集：“我是学数学的，不怎么懂文物。但在博物馆看到明清时期的文物，我就想到了近代中国的历史，心里挺不是滋味的。”

在海外欣赏文物，感受确实有些不一样。孟聿（化名）在英国格拉斯哥留学，闲暇时候，他喜欢四处逛博物馆、摄影。“大英博物馆里有不少中国瓷器，但在家乡参观博物馆更有自豪感，而且品类多，历史脉络更清晰。”

除了亲临展览现场，很多人还通过网络了解文物、感受文化。易羊在加拿大滑铁卢大学就读，最近就在看《国家宝藏》。“本来还想推荐给大家的，结果

面对新的学习环境，初出国门的海外学子中，有的能快速适应，有的则需要时间来磨合。如何能让磨合的过程尽可能地缩短，听听过来人怎么说。

用兴趣转移注意力

小学到初中，初中到高中，再到步入大学，人们在面临阶段性改变时，都需要一个重新适应新环境的过程。对初到国外的海外学子来说，除了因阶段性改变而带来的不适应之外，还会面临不一样的困难：语言不过关、上课跟不上；交友麻烦多、孤单感更甚；亲友相距远、爱情没保障……种种压力接连袭来，让有些学子招架不住。

据临床心理学博士王怡蕊介绍，在留学过程中产生不适应的学子比例较高，但会发展至心理障碍问题的一般都是不爱表达情绪、喜欢把事情闷在心里面的学生。本着“不想给人添麻烦”的心理，在自我疏解的道路上走进了死胡同，让问题变得更加复杂。“产生负面情绪时，不妨和父母、朋友及时沟通，或许你一直纠结的事情能够迎刃而解。”

除此之外，王怡蕊还建议，可以用兴趣爱好转移注意力，比如画画、听音乐、做瑜伽等。在负面情绪袭来时，选择“暂时性撤退”，避免与问题的正面对抗。

不要为融入而融入

除了不适应环境之外，不少海外学子会有这样的困惑：“人生地不熟的我，到底应该怎么交朋友？”

在加拿大阿尔伯塔大学就读的刘畅就有这样的烦恼：“我所在的地方中国人比较少，即使有大多也是广东人。他们早就形成了一个自己的社交圈，我感觉很难融入进去。另外，因为中外文化背景和生活方式的差异，和外国人交朋友感觉不在同一个频率上。与中国十几个小时的时差也让我很难和国内的朋友及时交流，这让我觉得很孤单。”

在笔者采访中，几名留学生的经验是：“逼迫自己融入”并不可取。比如外国同学爱吃带血的牛排，而你内心是抗拒这类食物的，却为了看上去兴趣相投也跟着直呼“好吃”，这反而会给自己造成压力。

就读于澳大利亚昆士兰大学的于素媛表示，她并不会为了交友而去改变自己的习惯，对于自己不能接受的人和事会明确拒绝。“澳大利亚很多元化，我觉得并不是必须要融入当地人的社交圈。我的同学里有很多亚裔，差异不大的生活习惯让我们能轻松地接受彼此，成为朋友。”于素媛如是说。

除此之外，于素媛还参与了很多志愿者活动，她觉得这也是