

# 留学时 做时间管理的强者

周孟博

Free! 留学生活的第一个变化就是自由啦，没有爸妈成天盯着啦！但万事有利有弊。留学在外，经常会出现有人时间不够用，有的人却不知该干啥的现象。因身边缺少他人的监督，更容易出现拖延、自制力不强等问题。

一起，有时候会感觉自己忙不过来。”

因为留学的花费较高，不少学子会选择兼职来减轻学业压力。这会导致学子的课余时间变得格外紧张。姜军在韩国建国大学留学，他上学期曾在便利店做兼职。虽然学校的课程不是很多，但他依然觉得时间不够用。姜军说：“做兼职的时候，因为周一到周五都要去，所以上课的时候就感觉精力没那么集中，期末考试也会比以前吃力一点。”于是，这学期他暂时放弃了兼职，打算集中精力先忙毕业的相关事宜。

## 专业课程不同 时间管理各异

学子独自在异国留学，面对五彩缤纷的留学生活，有了更多可以自己支配的时间，同时也会在时间管理上遇到一些问题。

杨岚婷现在在德国法兰克福财经管理大学留学。她学的是金融专业，课业压力较重。所以她的日常生活就显得很繁忙。“平时的小组作业就很多。金融专业又对拿到证书和实习的要求也很严，所以会一直忙。”杨岚婷本科学的是德语，在选择到国外读研究生时，转到了金融专业。因为课程紧张，她还没有来得及开始实习。“德国这边实习大多要求会德语。虽然我本科学的是德语，但竞争还是挺厉害的。”她说。

在俄罗斯莫斯科国立交通大学留学的姜若晨学的是俄语专业。因为课业不多，她的课余时间就较为充足。闲下来的时候，若晨的老师会带她和同学们参观克里姆林宫等著名建筑。但姜若晨在时间的安排上也会遇到一些问题。她说：“年底时我们要为学校的联欢晚会彩排，此外还和室友安排了在欧洲的旅行，再加上考试。各种事情撞到一起，有时候会感觉自己忙不过来。”

## 设立留学目标 做好提前规划

面对大把的“自由”时间，不少学子有些迷茫，还真不知该如何安排和打发这些时间。此时自己心中有一个合理又清晰的留学生活目标，就显得尤为重要。杨岚婷就对自己的学业设定了目标：希望自己在学业上能够取得进步，不辜负留学时光。“我的计划是先把金融专业的相关证件考下来，再找一份符合自己专业的实习。”同时，她也计划先安排一次“间隔年”再继续读书深造。她说：“因为我转了专业，以前的实习和金融不太相关。

所以想用间歇年时间去做一些与现在专业相关的实习，从而更好地规划留学生活。”

杨锦晖同样正在俄罗斯留学。她也赞同要做好留学规划。她说：“有了目标，才能更好地安排自己的时间。我的留学目标是提高自己的俄语口语水平，多了解一下俄罗斯的风土人情。”同时她也希望自己能够多结交一些俄罗斯的朋友“我是俄语专业的，感觉出国最难得的就是能进入当地的语言环境。希望能利用好留学的机会，多出去走走，交一些好友。”

与上述几位学子相比，伍泓蓉就属于“闲人”。她在芬兰留学。当地的生活节奏较慢，她也很乐于享受当下。但是，这不代表她在荒废。“留学时间是自己的，要懂得珍惜时间并利用好它。我的目标就是享受现在的留学生活，平时经常会和当地的一些朋友聚会。这种生活很充实，让我感觉很好。”

## 提高自制能力 充实课余时间

在外留学，常会面临各式各样的诱惑；而每个人的精力有限。只有管理好自己的时间，提高自制力才能有所收获。王小雨（化名）在意大利留学，她觉得在外留学时，

会面临很多诱惑，有时甚至会影响到学业。她说：“在国外留学离父母较远，没有父母监督，很多同学就想趁着利用这段时间好好玩。我身边就有同学因为去做代购、去旅游等而不去上课的例子。”学子留学在外应要提高自制力，合理安排学习与玩的时间。诱惑很容易让学子难以集中注意力，容易出现拖延问题。在谈及时间管理的时候，杨岚婷坦言自己也会遇到类似拖延的情况，“有时候会在自己本来计划要看书的时间里追剧。我觉得这不仅是监督的问题，也有逃避心理作祟的原因，会不自觉地想要逃避一些更困难的事情。”目前她正在尝试调整自己的时间表，“我一般不会把计划安排得太满，这样就算做不完也不会有落差感。我觉得时间并不是安排得越满越好，只有合适自己的才是最好。”

另外一个时间安排的诀窍，是注重劳逸结合。姜军对摄影比较感兴趣，平时会利用课余时间到韩国拍照。他说：“周末有空的时候会去别的城市。因为韩国比较小，很多地方坐大巴就到了，很方便。”杨锦晖则会利用课余时间到俄罗斯看芭蕾舞剧和话剧，“我觉得在外留学首先应该做好学生的本分，按时上课、认真完成作业。在课余时间可以做一些有意义的事，比如可以看一些话剧、原文书籍等，利用好留学的时间。”

## 成功者 都是管理时间的高手

齐心

所有日后获得成功的学生，都是管理时间的高手。

留学的同时，为啥不就在学业之外，也开始历练另外一项成功必备的技能呢？

留学不仅是对学子学习能力的考察，更是对其独立生活能力的锻炼。不少人称留学是“单枪匹马闯天下”。独自在异国生活，缺少父母的直接监督，学子对时间的自我安排能力显得尤为重要。

在异国求学，能够统筹安排好自己的生活，会使留学时光更加丰富多彩。合理

安排时间首先应明白时间的宝贵。用珍惜的眼光去看待身边的事，交到一位朋友、学会一项技能、完成一次旅行……都是留学生活中值得珍惜的记忆。

劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。留学是人生中很难得的一段时光，学子须明确自己的留学初心和目标，珍惜留学时光，做好时间的管理者。

留学  
随笔

对于海外学子来说，留学使他们收获了不一样的人生经历，在他们的人生中留下了难以磨灭的印记。那么，是什么让留学岁月成为了难以忘怀的经历？

# 留学时光 为何难忘

邓刘星



## 留学时光 何以难忘

就读于日本东京言语教育学院的张黎说：“一开始，我父亲很反对我出国留学，但我很坚定要去留学的信念。所以经过沟通，最终父亲还是同意了。留学的机会对我来说很宝贵，我很珍惜。”留学是学子本人及其家庭经过慎重考虑后才做出的决定。对于他们来说，留学不仅为了获得文凭和学历，更为了获得在海外学习和生活的宝贵经历。有了明确的目标，他们会把自己的海外生活安排得很充实。毕竟这样一段单纯地潜心学习和提高自我的时光是极为难得的。

“在去墨尔本留学之前，我从来没有离开过中国。”在澳大利亚留学的李酷（化名）说，“刚到国外的时，周围的一切对我来说都是既新鲜又陌生。这样的环境促使我快速地成长，而成长带给人的记忆往往是比较深刻的。”在海外留学的时期也是很多学子成长较快的时期。与大部分国内学子相比，他们经历的更多，遇到的困难和挑战也更多。在这个过程中，学子会有很多的收获和感悟，正因为如此，留学岁月才会成为他们人生中一段难忘的经历。

学子在留学期间的所见所学，会开拓他们的思维和广阔的视野，这对他们以后的工作和生活将产生潜移默化的影响，对他们的人生规划起到启迪或决定性作用。“在加拿大游学期间，我看到了国外的同龄人对于人生的思考，这使我感到震撼。因此我也开始思考自己的人生规划，逐渐坚定了想要成为一名文化传播学者的决心。”去年刚结束游学回到国内的万思蔚如是说。

## 经历不同 收获不同

“我觉得我的性格比较适合国外的环境。在刚出国一年多时，我就已经想过今后要留在海外工作了。留学让我更清晰地明白了自己想要什么样的生活，也让我的人生有了更多的选择。”正在澳大利亚留学的王悦（化名）说。留学海外让学子见识到了更广阔的世界，也给他们带来了更多的选择和机遇。无论毕业后是选择留在海外还是回国，留学岁月都是一段与众不同的经历，也将带给他们不一样的收获。

海外留学时期也正是大部分学子的世界观、人生观、价值观逐渐建立和自我意识觉醒的时期。留学经历对学子三观的建立和自我意识的塑造产生了极为重要的影响，给他们未来的工作和生活带来了很大的改变。李酷说：“在海外留学的经历让我对自己有了更深刻的认知，对我的改变很大。留学海外，除了收获知识之外，还让我更早、更独立地接触到社会，更好地锻炼了自己。”

## 把握机会 珍惜留学岁月

现在，越来越多的学子选择留学海外。对学子来说，这不仅是一个难得的机会，也是一种挑战。“今年春节人在国外，不能回家和家人一起过年挺遗憾的。”张黎说，“但是我已经做出了出国留学的选择，所以不管多难我都会坚持。既然不能回家过年，那么就在学校好好学习，总之不能辜负父母的期望，要对得起家人的付出和支持。”

“留学时间短暂且宝贵。在完成学业之余，学子可以利用课余时间参与社会实践，积累实习经验。”笨猪网职业规划师郎德中说。大部分学子留学海外的时间并不长，因此需要珍惜。在留学期间，认真学习，锻炼自己，全面提升自我，增强竞争力，以不负留学时光。祝愿每一个海外学子都能够难忘的留学岁月中有所收获，有所成长。

上图：万思蔚（前排右二）在加拿大游学期间结识了很多海外的同龄人，在与他们的相处过程中，她学到了很多东西，这令她很难忘。图为万思蔚游学期间与朋友的合影。



伍泓蓉（左二）在芬兰留学时认识了当地朋友，这让她的留学时光十分充实。图为她与朋友在聚会中的合影。



# 我与俄罗斯相遇

朱晓雯

恼。不过我慢慢领悟到，语言学习是一个漫长的、需要坚持不懈的过程，需要在实际生活中不断应用，所以勤奋、坚持、勇气、心态一个都不能少。

学习知识不只局限于书本，还要在生活中学习。参观一次博物馆、办理一次手续、一次外出购物、和俄罗斯人相约一次交流，都是应用语言和理解当地文化的良机。

当然，留学生活也要面对独立生活所带来的挑战。俗话说，“民以食为天”，饮食习惯上的差异对不少同学来说就是个难题。受气候条件所限，俄罗斯的蔬菜种类较为贫乏，俄餐的特点是多甜，主食以面包为主。

因此，学习做饭便是我们留学生的一大挑战，也是锻炼生活能力的机会。平时大家在厨房交流烹饪技巧和心得、分享食物，也是异国生活中温馨的画面，不少烹饪小生在几年的留学生涯之后转变成技艺高超的大厨。

现在，我已经成为莫斯科罗蒙诺索夫大学新闻系的一名研究生，能在异国有幸到中国企业家马云对莫大学子们的勉励，也实现了成为今年俄罗斯世界杯志愿者的梦想。

在此，祝愿万千海外莘莘学子，未来光明可期，不负留学的大好时光。

（本版照片均由受访者提供 插图来自网络）

## 留学记