

假期是学生放松、休整的时间，也是一个补齐自身短板、提升自我的好机会。眼下，欧美国家的学生已经或即将迎来长达3个月的暑假时光。面对长假，留学生们又是如何计划的呢？

# 3位海外学子的暑假计划

李晓奇

## 陈华阳： 读万卷书也行万里路 先实习 再游玩一圈

陈华阳，就读于意大利博科尼大学，是国际管理专业的硕士生，全额奖学金获得者。在之前的暑假里，他曾在澳大利亚中国节活动中担任过副导演，在中澳青年联合会中担任过分会副主席等。面对今年的暑假，他做了如下两个计划。

“排在第一位的，肯定是找实习机会。我目前已经确定要在米兰的一家生物科技医药公司实习。我申请的是人力资源管理的实习职位。之所以选择在这家公司实习，是因为这里的工作氛围很好。同时，我也想了解一下生物科技这一新领域。我看了很多相关报道，感觉未来这一领域会非常热门，去实习也算提前做一下功课。而且，这次实习经历会让我在毕业后求职时更有竞争力。”

除了工作之外，陈华阳在休闲娱乐方面也有计划。“如果还有空闲时间，我计划自驾旅行，环游欧洲。先从意大利出发到德国，向东走几个国家之后，再转个圈回来。自驾游是我非常喜欢的一种旅游方式。我认为那些著名景点之外的普通街道更能体现当地原汁原味的文化。自驾游让我可以更自由地选择出行地点和停留时间，更不会错过沿途值得欣赏的风景。”

陈华阳觉得现在的自己相较以前有所进步和提升：眼光更加长远，视野更加开阔，性格也比以前成熟了。“我希望利用暑假，让自己在能力方面有所提升，更进一步地融入社会。毕竟书本上的知识还需要结合实际。读万卷书，行万里路。在学习和工作之余，我也希望通过旅游让自己接触不同文化，了解历史知识，去认识更多的人，丰富自己的阅历、增长见识。”



2016年，陈华阳在澳大利亚做交换生。图为当年暑假，他在澳大利亚东海岸一带旅行。

暑假临近，越来越多的海外学子选择到联合国、欧盟等国际组织实习。海外实习可以使学子将所学知识与社会实践相结合，也能帮助学子培养国际视野、增强社会责任感。那么，对学子而言，怎样才能获得一个好的海外实习机会呢？在海外实习时，又应该注意些什么呢？

## 海外实习—— 一个不错的选择

邓啸林

### 寻找实习机会 信息搜集是关键

“兵马未动，粮草先行。”寻找好的海外实习机会是一个系统工程。这个系统工程中的“后勤保障”，尤其是信息搜集非常关键。

胡维逊先后毕业于英国伦敦大学学院和波兰雅盖隆大学。他在海外读书期间有着令人羡慕的实习经历。除了在坦桑尼亚支教外，他还先后赴联合国总部和欧盟总部实习。在欧盟总部实习时，他是当期所有实习生中唯



一的亚洲面孔。谈及如何获得好的实习机会，胡维逊说：“官网是联系实习最主要的渠道。当然，也可以通过熟人介绍。”

此外，通过一些合法平台也能够申请到好的实习机会。田会子目前在匈牙利塞格德大学留学。她在希腊癌症协会的实习工作，就是通过国际经济学商学学生联合会申请到的。

信息渠道的畅通是学子寻找海外实习机会的保障。而要找到的实习机会，前期的信息积累也不可忽视。肖礼彬是英国威尔士三一圣大卫大学的博士生，目前在所在大学实习。她曾先后担任国际学生官、商学院辅导老师、孔子学院中文学校理事等职务。她说，正是在当地长期的义工经历和在学术领域的知识积累，使她对开办讲座的相关事务比较熟悉。她最终能获得实习机会的一个重要因素就是她曾成功举办过中国文化讲座。而她获准开办中国文化讲座则是因为她有在当地长期的义工经历以及在学术领域的知识积累。胡维逊的情况也类似。他认为，如果没有在坦桑尼亚和联合国总部实习的前期经验积累，他也不太可能成为欧盟总部的实习生。

### 在海外实习 要注意融入当地文化

独在异乡，人生地不熟，难免会



2017年11月27日，胡辉君在“第六次中国-中东欧国家领导人会晤”活动中担任中小企业合作对接会翻译人员。

## 胡辉君： “鱼”和“熊掌”可兼得 回家 准备毕业论文

胡辉君，在国内西华大学攻读英语翻译专业硕士，研二时获得国家公派出国留学资格。现在匈牙利布达佩斯考文纽斯大学，攻读公共政策与管理专业硕士。

“以前在国内时，假期无非是在家陪父母或者出门旅游。这是我在国外的第一个暑假，所以对我来说意义不同。”

因为国外与国内学制不同，胡辉君已经将近一年没有回家了。她说，尤其在春节期间，国内家人都在吃团圆饭，而自己在国外独自学习，更有“每逢佳节倍思亲”的体会。“这个暑假，我计划先回家，陪陪自己最爱的外婆外公。但这次‘家’的概念更大了，不仅是回自己的家乡，更是回到阔别已久的祖国，所以我非常激动。另外就是要准备硕士毕业论文，同时继续我的实习工作。我目前在中国商务部投资促进事务局欧洲代表处实习。尽管实习单位在布达佩斯，但是我回家之后，仍会尽己所能为实习单位工作。最后，如果还有时间，我会考虑一下申博的问题。虽然暑假很长，但这样安排下来还是非常充实的。”

因为胡辉君攻读的是双学位硕士生，所以要兼顾的学业内容较多。“放暑假，并不意味着我在学业上可以暂时休整。我需要更加抓紧时间学习，提高自己的能力。我会在暑假好好努力，认真准备硕士毕业论文，为顺利答辩打好基础。同时，我也会利用在匈牙利所学到的知识，积极寻找为祖国贡献力量的契机。”



遇到很多问题。相较于在学校求学，海外实习对学子各方面的要求会更加严格。因此，学子在海外实习时，要特别注意当地的文化传统，尽快适应并融入到当地的文化中去。胡维逊说：“在海外实习的时候，会遇到很多对中国带着有色眼镜的西方同事，他们会与你讨论一些敏感问题。只有充分了解实习所在地的经济文化环境以及社会风俗，用双方都能接受的形式沟通，既表达自己的立场，又能够增进彼此的了解，才能取得较好的效果。”尊重多元文化，适应当地社会，几乎是所有受访者一致认可的一个准则。

在尊重多元文化，适应当地社会风俗的基础上，受访学子还提到其他海外实习时需要注意的事。比如，要有安全意识，注意自我保护，把安全放在第一位；抓住实习机会，与实习部门专家、同事构建良好关系，建立社交网络；扩充自身知识，具备国际化视野；尊重实习所在国家的法律法规和伦理准则，树立底线意识等。

### 中国学子在海外 应体现自身担当

虽然目前我国在海外实习的学子越来越多，但在各个国际组织的实习生中，中国学子乃至亚洲其他国家学子还是少数。学子在海外，代表着国

## 刘津巧： 开启考古文化之旅 上考古暑校 学透一门语言

刘津巧，目前就读于以色列巴伊兰大学，所学专业与人文社科相关。

在之前的暑假，她除了准备雅思考试、背希伯来语单词书之外，还曾参加云南省的支教活动。她说：“通过支教，我切实感受到了目前国内教育资源分布的不平衡，觉得需要我们这一代做的事情还有很多。”

谈及今年的暑假，她说：“以色列的暑假长约4个月。我打算先去参加为期一个月的圣经考古暑校。以色列本身历史积淀深厚，可供挖掘研究的古遗址非常多。以前总是从学长那里听说这里的考古非常发达，这次我要亲身体验一下。其次就是学好希伯来语。因为我想学语言，也觉得希伯来语非常好听，想利用暑假时间把它学透学精。8月份，我还计划参加以色列的国际模拟联合国大会，去认识更多的朋友，扩充自己的知识量。其余零散时间，我可能会参加语言交流会，自学一些心理学专业的知识。除此之外，在以色列境内游玩，或者到学校琴房里练钢琴，也在我的计划之列。”

刘津巧在以色列已有半年多了，觉得自己确实有很大改变。“在以色列，我参加的活动非常多。随着眼界的开阔，我渐渐学会把目光放长远去考虑自己的未来。所以，在筹划这个暑假时，我有更多的目标和规划。我希望在这个暑假里，能对以色列甚至是中东的文化有更深层的了解；也希望在亲身接触考古之后，能够确定自己是否选择这个领域进行深入研究。我还想结交更多的朋友，了解更广阔的世界，以更积极的态度去享受生活。”



2018年，刘津巧参加以色列特拉维夫语言交流会，并在交流会中担任中文大使。

家的形象。怎样才能更好地体现中国学子的担当呢？很多学子主动参与到与社会公益、文化交流、国际公共事务等相关的海外实习工作中，就很好地诠释了担当。

肖礼彬负责组建所在学校的孔子学院中文学校，并协助开展文化活动。她参与翻译市场需求情况调研，帮忙在社区宣传中文学校的相关信息，并为学校推荐优秀的华人中文教师。她还组建了义工团队，并协助确定了团队的各种职责，从而保证团队健康发展。

田会子在希腊癌症协会实习时，希腊癌症协会联合美国哈佛大学公共卫生学院“全球烟草控制中心”开展了电子烟研究。她作为秘书长尼古拉斯博士的行政助理，协助起草文案，并参与组织了2017年2月4日的全球癌症日活动。

胡维逊在实习期间，曾为坦桑尼亚北部城市姆万扎乡村小学的学生教授数学和英语，协助撰写联合国发展金融年度报告并参与数据分析和建模工作。此外，他还自愿组织并发起了每周一晚上的中文入门课程活动，向欧盟的同事教授中文、介绍中国文化。

作为新时代的中国留学生，他们在社会公益、文化交流、国际公共事务等诸多领域贡献着自己的力量；他们关注世界、专注人类，在实习中展现自身能力；他们在国际组织中发声、讲述中国故事，身体力行地体现着中国担当。

上图：胡维逊（右一）在联合国实习的最后一天，与来自世界各地的实习生举办告别聚会。

左图：2017年，作为理事的肖礼彬在威尔士三一圣大卫大学孔子学院中文学校成立一周年庆典时留影。

（本版图片均由受访者提供）

## 成功者在假期中偷偷努力

齐心

人与人之间距离的拉开，既在于日常怎么过，也在于假期怎么过。行军途中，精兵强将皆知奋力完成日行千里的佳绩，而奇兵更知连夜奔袭方得无人掣肘的主动之势。利用好假期，就好像抓住了夜行之利。这可以说是成功者的“公开秘密”。

新学期伊始，总会有一些人以全新的面貌从假期中归来，引得他人诧异。毋庸置疑，那是因为他们抓住了假期这个机会。“学如逆水行

舟，不进则退”。假期中，懈怠的人往往随水流飘荡，与仍默默挥桨逆流而上者的距离越拉越大。

当人们夸奖鲁迅先生是天才时，他却回答说，“哪里有天才，我只是把别人喝咖啡的工夫用在了工作上罢了。”

把握好假期，让假期成为自己上升途中的加油站，在假期中补齐自己的短板、发挥自己的所长，才能在新学期以更佳的状态应对下一步的学习，成为更好的自己。

### 留学 随笔

从中国人民大学到美国加州大学戴维斯分校，从北京时间到洛杉矶时间，闫晗开启了属于她的交换生留学之旅。而这也是她走出舒适圈、迈向独立的一个过程。

## 留学，一个让自己 学会独立的过程

李晓奇

### 租房“原来我可以做到”

准备赴美留学时，闫晗面临的第一个问题就是“如何租房”。在之前的生活里，闫晗从没接触过租房的相关事宜，但她知道租房是一件颇为麻烦的事情。尤其是在大洋彼岸，人生地不熟的，租房更不容易。

提及自己的租房经历，她说：“刚开始，我根本找不到房源。因为我的租期比较短，不符合租房平台的要求，达不到签约条件，因此无法通过租房平台提前租房子。”一段时间后，她通过网络查询找到了一个留学生分享短租房源信息的微信群。但在发出加好友申请之后，却被通知群内已满员，无法加入。看着留学日期一天天逼近，租房一事仍毫无进展，不禁着急。幸运的是，几番周折之后，她找到了一个已经加入短租房源信息群的同学。她说：“这位同学恰好也在加州大学戴维斯分校留学。每当群内信息更新时，她就会把信息转发给我。”最后，通过对比地理位置、价格、面积、安全等因素，再经过反复调换、核实，终于在开学前两个月确定了房源，解决了租房问题。

回顾这段租房经历，闫晗感慨道：“人在走向独立时，总要经历一个摆脱依赖心理的‘断奶期’。在我看来，租房是我在‘断奶期’的第一个任务，也是我迈向独立的第一步。”

### 通水槽“再恶心也得去做”

刚到美国的那几天，闫晗的生活紧张而忙碌。在一个陌生的环境里开始新的生活，并不是一件容易的事情。她说：“除了学习，我每天还要为一些琐碎的事情操心。比如‘今天三餐吃什么’，就是一件很让人头疼的事情。美国的饭不是太油，就是太甜，不合胃口，我只能自己做饭。”

就在某天吃完晚饭刷碗时，她和室友发现厨房的水槽堵了。“因为房子是与别人合租的，所以厨房是共用区域。我也不好意思直接去问究竟是谁丢了什么东西进去。加上吃完晚饭时已经很晚了，实在不方便麻烦别人。”没有其他选择，闫晗只能用新买来的筷子去掏厨房的水槽。

她说：“那是一整个香菇！在掏出香菇的那一刻，水槽里的异味扑面而来。”第一个香菇被掏出后，并没有完全解决水槽堵塞的问题。当时，闻着水槽的异味，她真想放弃了。但她明白，坐等是不能疏通水槽的。于是，她和室友捂住口鼻，互相鼓励着，继续掏出了堵在水槽里的香菇。回忆起这件事，闫晗说：“我当时深刻地体会到，再恶心也得去做。如果不做，没有人帮我做。”

### 独立就是“我能自己过日子了”

留学时间已经过半，闫晗也适应了现在的留学生活。在谈及独立时，闫晗说：“其实在国内时，也有很多机会可以让自己更独立，但是总会因为各种各样的原因，难以真正落实。”比如她学做饭时，父亲总会站在她身旁帮助她，生怕她切菜时伤到手、炒菜时被油烫到。她说：“每次在家学做饭，我总会很快从主厨变成帮厨，最后只有旁观的份儿。当我脱离父母，第一次自己把青菜煮熟时，我才意识到，其实做饭也不难。”现在，闫晗除了在赶作业的夜晚捏三个三角饭团作为加餐外，还会做莲藕排骨汤等“大餐”来犒劳自己。

留学不仅培养了闫晗在生活上的独立性，也让她在性格方面变得更开朗、更敢于表达自己的想法。“以前做事总会有顾虑和胆怯。记得刚到美国时，我总害怕自己说英语时发音不标准被嘲笑。就连买个汉堡包，都要站在角落里演练几遍之后，才敢到柜台跟服务员对话。而现在，我可以大胆地开口表达自己的想法。”

“我理解的‘独立’很具体，其实就是‘我能自己过日子了’。不论是在生活上，还是在精神上，我都能不依靠别人。我能自己做决定，能靠自己的努力给自己和家人一个交代。”



留学时间过半，闫晗已基本适应了当地的生活，能够独立地学习和生活。图为闫晗在美国硅谷。