

近期，启德教育机构在《2018年亚洲录取报告》中显示，中国赴日、韩留学人数总量在增加。其中，赴日留学生增加了8.9%，赴韩留学生增长了5.6%。分析认为，日韩学校文凭得到认

可、留学费用较欧美低，申请的成功率较高，因此日韩成为中国学生留学的理想目的地。日韩留学是否真如市场所言般美好？且看已身在日本、韩国的留学生的看法。

费用低、申请成功率高、学校名气还不错

## 留学日韩 是怎样的体验？

夏周祺

平的要求也更为严格。在语言学校的一年里，我一直都在准备京都大学的入学考试，最终考取了心仪的学院。”陈婧靓说。

### 学习环境、毕业去向 是决定赴日韩留学需要思考的问题

董雪对韩国大学紧张的氛围印象深刻，她分享道：“我就读的大学在韩国首尔，到这儿之后最大的感受就是，这里的女孩子都非常努力并且很要强。在韩国人眼中，梨大女生的能力可以代表韩国顶尖女性的能力。”

留学是一段需要个人亲身体验的过程，在这段经历中，遇到一些异于预期的事情并不奇怪。董雪说：“很多国人认为，韩国的服装文化在亚洲地区的影响力不可小觑，输出量也比较大。所以到韩国学习艺术产业类专业，不仅各项教学设施完备，而且对于个人以后在大众时尚领域的发展有较大帮助。”但来到这儿之后董雪发现：“不得不说，我看到很多在欧洲学服装的同学，她们的教室设施的确比韩国优良很多。韩国物价高，一台质量不错的缝纫机打完折都要三千多元人民币，所以很多同学会在国内买缝纫机带到学校，用坏后自己学着修——这样也无形中锻炼了动手能力。”

陈婧靓今年刚刚从京都大学毕业，她介绍说：“日本的专业设置比较宽泛，科系之下还会分出一些小专业。以我读的专业为例，刚入学时我进入的是电子商务领域，半年后就开始选择导师，针对导师的研究领域来确定自己的方向。我最后选择的研究方向是物流体系。”

毕业后的陈婧靓回到家乡浙江。她说：“我回国后没有想着一定要去北上广这样的大城市发展，而是希望能在家乡安吉找到一份合适的工作并成家立业。但是其实日企大多集中在国内的几个大城市，我家乡的日企较少，在就业上还是遇到了一些困难。所以我现在正在准备安吉的人才引进项目，打算明年参加考试。”

图为董雪下课后，在梨花女子大学教学楼前拍照留念。



(本版照片由受访者提供)

### 欧美留学成本上升 导致赴日韩人数增加

有分析指出，赴欧美留学的成本增加，手续复杂；尤其是欧美地区高昂的学费和生活费使得许多学生望而却步。相比之下，日本、韩国留学成本较低的优势就凸显出来，对于许多工薪家庭而言更为合适。对于那些申请留学不想“太累、太麻烦”的学子，也有吸引力。

此外，日本放宽了对留学生打工的限制，这给许多希望勤工俭学的留学生提供了条件。在韩国，当地教育部专门针对外国留学生制定了奖学金制度，也为各大学吸引到了不少优秀外国学生。

在我们接触到的去日、韩留学的中国学生中，多数人都表示，申请日本、韩国学校的程序相对简单，申请心仪大学的过程较为顺利。

### 成本较低、程序简单 是驱动学子选择赴日韩留学的原因

董雪（化名）就读于韩国梨花女子大学服装产业系，今年是她在国内的第三个年头。“从我接触到的留学生朋友来看，大部分去欧美留学的同学，家庭需要承担的经济压力会大一些，而韩国的留学成本相对较低。我所就读的梨花女子大学是韩国比较知名、历史悠久的学校。对于外国人而言，进入这样的学校比韩国本土的女生更容易，所以高中毕业后我就选择了到韩国留学。”

“申请韩国的本科比较简单。”董雪回忆道，申请过程并不复杂，“我没找留学中介帮忙，自己提交了高中毕业证书和老师的推荐信，在国内学了一些基础韩语，又到韩国读了一段时间的语言学校。获得语言成绩证明后，顺利地申请到了梨花女子大学。”比起申请到欧美读书的同学，董雪认为自己节省了经济成本和精神。

陈婧靓在国内读完本科后，赴日本京都大学学习电子商业专业。谈起决定留学日本的原因，陈婧靓说：“我本科阶段在国内读的是国际商务日语，同时辅修了一些外贸经济的课程。快毕业的时候，我想既然学了日语，就要利用它，并，努力把这门语言技能掌握牢固。所以就决定研究生阶段到日本学习。我是浙江人，而浙江是电商产业发达的地区，因此我对国内电商产业有一定的了解。这些年国内的电商产业发展很快，规模越来越大。从自己职业规划的角度考虑，我就选择了电子商务这个专业。”

和董雪类似，陈婧靓也选择先到语言学校就读一年。“本科的时候，我请大学的老师帮忙联系了一所日本的语言学校，先到日本读了一年的语言，没有直接考研究所。如果在国内直接考大学难度比较高，对于日语水



努力体验不同的文化风貌，是当代青年人的突出特点。左图为袁瑞在参观天津的历史文化街区，右图为袁瑞在美国旧金山大桥前合影。

在留学潮中的每个学子，其出国目标都不尽相同。有的学子早早地就把出国留学当作个人发展的既定规划，在国内读本科期间，通过参加海外交流项目，提前感受留学生活，为将来的留学生活预热。

## “出国留学 是既定规划”

张龙成

### 提前感受留学生活 为未来留学预热

袁瑞是一名大三的本科生。她说：“我的本科学校每年都会发布出国交换的项目。只要学习成绩和英语口语成绩符合条件，家庭能够负担到海外交流的费用，那基本上都会通过。”

今年上半年，她申请到了美国加州大学伯克利分校交流半年的项目，目前正在该校商学院学习。

“出国留学是我个人发展的既定规划。”她说。

每天早上，袁瑞都会从住处沿着山路前往教室。“校园什么都好，就是每天爬山上课有些累。”“美国加州大学伯克利分校是公立学校中声望很高的学校。它坐落在气候宜人、风景独特的旧金山湾区，拥有许多诺贝尔奖获得者。”她很自豪地介绍道。

袁瑞坦言，本科期间参加交流项目是既定计划。她说：“我现在已经大三，想知道出国读书是什么样的感受，所以很早就考了雅思并着手申请参加出国交换项目。虽然不能保证选择的这个方向是正确的，但我会为自己的选择负责。”虽然是个年轻的小姑娘，但袁瑞心里的想法却显示出一份成熟。

### 积极规划未来 父母是重要的支撑

“我从大二开始就为出国做准备。”袁瑞说：我本科专业是财经新闻（英语类），双学位专业是会计，我想坚持这个方向读下去。而伯克利的商学院恰好是一个商科的专业平台，我希望能在这儿学有所获。”

袁瑞之所以能够主动规划未来，除了自身的努力，家庭给她提供了非常重要的资源和独特的视野。

“在我个人发展的问题上，父母给了我很大的自由。在读高中时，父母就支持我出国读书。他们希望我出国看世界，并为未来职业发展打下良好基础。”“虽然我的选择没有和父母的期望达到100%的吻合度，但也基本符合他们的期待。”袁瑞高兴地说。

对于出国留学她有着自己的想法。“是我主动要留在国内读大学的。”她回忆道。高中毕业后出国读大学，费用相当高。“虽然家人觉得可以承受，但我有所顾虑。所以选择保送到国内高校读本科，这样更经济实惠。”她的语气里充满了对父母的理解。

### 谋求在国外读研 职业发展是奋斗目标

按照袁瑞的“既定规划”，她想在国外读研。

她说：“在国内读研的竞争非常激烈，就业竞争更不用说了。在我看来，国内的研究生，如果不是在顶尖的学校就读，不过就相当于延迟就业。”

“现在的就业市场是，如果你没有研究生学历，基本上找不到如意的工作。其实有些研究生可能并不比本科生优秀，或者学术能力有什么提高，但却占有学历高的优势。”她对这种现象有些不满。

“相比于学校的环境与氛围，我更关心的是我能不能在这里学到想学的知识和经验，能不能给我个人的成长提供新的动力。”袁瑞说，未来她打算从事金融类的工作，美国参加交流项目，不仅能增长见识，也能为自己的职业发展奠定良好基础。

谈及留学读研的具体去向，她说：“我想去新加坡或者美国读研究生。现在更倾向于考虑新加坡。”她接着说，“如果是考虑美国的话，我想去美国东海岸，那里金融业的环境好。当然西海岸也可以，我的好朋友在西雅图的华盛顿大学，我也很喜欢西雅图这个城市。”



袁瑞（后排右一）与课堂学习小组的合影。这是一节名为“fundamental and design thinking”的课程。

新学期已经开始，新一批留学生正在逐渐适应全新的留学生活。异国他乡，初来乍到……他们面临着全新的压力。而这个过程，每个海外学子都曾经历过。让我们且听过来人怎么说。

## 面对留学新压力 学子如何缓解？

吴天琪

聊天、聚餐，一起爬山。有时候我也经常一个人戴上耳机出去跑步，或者在健身房里待上两三个小时。运动起来就会暂时忘掉生活中的压力和孤独。”范雨楠说。

“我们要向拖延症说‘不’。一切尽早做，压力自然会小很多。充足的时间是解决问题的基础。拖延症会导致本来有充足时间准备的事情变得仓促，压力也会随着解决问题的时间缩短而增加。”就读于美国明尼苏达大学经济专业的崔庭玮说。

### 学业压力首当其冲 积极融入比只做“乖乖女”更有效

留学在外，学习模式和考核制度与国内有很大不同。不同国家、学校甚至专业都有自己的规则制度。提前了解好即将就读院校的教学模式，做好充分的准备对学子来说尤为重要。

需要注意的是，面对这些留学特有的压力，有的同学依然沿用国内的学习方法，幻想着只要踏实勤奋地沉浸在学习中，那些难题就会逐渐远去。这种“乖乖女”式处理方式比较被动，因而常常达不到缓解压力的最终诉求。

学业压力很大一部分产生在“听不懂”上。在课堂上，老师会用当地语言授课，这对学子的语言能力要求很高。陈楚怡说：“虽然通过了托福，但我上课仍很难听懂，笔记也记得较差。于是我买了一个录音笔，上课录音，课后再慢慢地细听。虽然很耗时，但是渐渐地，听懂课程内容对我来说就没那么困难了。另外，国外考试几乎每周都有，而且每个老师都有自己的考试制度。有的老师是每节课都会有考试，有的则是突击考试。这就需要我们要熟悉每个老师的考核要求和方式，注重日常的学习，以应对各种考核。”

范雨楠说：“我学的是计算机专业。随着学习的深入，课程难度也逐渐提高。但我会不断调整自己的心态，课外多花些时间学习，有不懂的就问老

师和同学，尽量不要让自己掉队。国外选课比较自由，课表可以按照自己的作息习惯制订，‘早起型’和‘晚睡型’都能按照自己的情况做合理安排。”

### 越过语言交流障碍有啥妙招？ 多参加活动、融入当地环境

“刚来的时候，恨不得用手语和别人交流。”陈楚怡回忆道。

语言障碍在留学初始阶段普遍存在。哪怕通过了托福、雅思考试，甚至取得了高分，但要进行流利的口头交流仍需学习。

范雨楠认为，留学期间，学子需不断锻炼自身的语言应用能力。她说：“在国外待的时间越长，就越能在外语水平进步的同时，体会到真正掌握它有多难。提高语言水平不仅包括要适应某些老师带口音的英语，也包括熟悉日常口语交流中用到的俚语和简化语，还要区分口语和书面语……只有这样，才能避免因措辞不当而在作业上丢分。”

要解决语言交流障碍问题，学子们的共识是首先要树立自信心，敢于张口，变被动为主动。“我认为，‘自信’是克服语言障碍的最好方法。表达的时候不要担心自己会出错，只管自信地说，能让对方明白你的意思就达到了首要目的。”崔庭玮说。

“一开始，无论是点菜还是去办银行卡，我因为怕别人听不懂而不敢开口说话。后面实在没办法，才鼓起勇气和同学聊天，比如约同学一起去图书馆复习。时间久了，我惊喜地发现自己说流利的多了。”陈楚怡回忆说。

留学时，陈楚怡在朋友的陪伴与帮助下，很快融入到当地生活中。上图为陈楚怡（左三）参加朋友毕业典礼合影。



### 被忽视的留学压力 其影响不容小觑

“一个人背井离乡，来到一个完全陌生的环境，我经常感到孤独。”范雨楠（化名）曾就读于英属哥伦比亚大学计算机与统计专业。回忆起留学时光，她感慨万千，“那时，我身边没有熟悉的朋友，也没有给我引路的人，很多事情都要自己去摸索着解决。一个人找房子、一个人搬家、一个人吃饭，甚至一个人去医院看病。之前这些事情还有父母、朋友陪伴帮忙，现在一下子全都交给自己。”

“在那段时间里，我经常哭。”

初到异国他乡，孤独感如影随形。此时，学子往往心理压力大。但若让孤独、焦虑等负面情绪长期积累而不加以调整和缓解，则会产生更多问题。

就读于美国纽约州立大学奥尔巴尼分校心理专业的陈楚怡说：“刚来美国时，我尤其不适应这里的饮食习惯。没有了父母的照顾，自己也不会做饭，我每天就买美式中餐随便吃点。这种简单又粗糙的生活，让我有时会反思自己究竟适不适合出国。”

留学压力，包含了学业压力、环境压力、交流压力和生活压力。对于一个初出国的学子来说，这些压力常常在放下行李箱后，就接踵而至。

### 学会面对孤独 培养独立意识

那大家又是怎么度过这段时光的呢？许多学子认为，此时正视遇到的压力，将压力化为动力，采取积极的方式化解不适应才是明智的选择。“后来我开始主动参加活动，不再一个人闷着。由于我性格比较外向，所以很快交到了一些朋友。我比较喜欢户外运动。当觉得孤独的时候，我就跟朋友们聊