

GPA受到普遍重视

长久以来，GPA都是海外学子申请国外高校时的必备指标。通过不同计分制度之间的换算，学子可以根据自己的GPA成绩，去申请意向留学国的高校。

那为什么GPA成为一种新压力呢？

随着国际教育日益流通化和产业化，使得年轻人出国读书更便捷了。中国的出国留学规模已经连续数十年呈上升态势。留学的人数多了，竞争随之加剧，绩点压力也就比以前突出了。如今，高绩点不仅是学子进入知名高校的“敲门砖”，而且也影响着他们申请奖学金、毕业、深造等各种学业问题。于是，那些不以出国混文凭为目的的学子，不敢有丝毫懈怠，要千方百计努力取得好成绩，获得高绩点。

对于很多学子来说，奖学金可以缓解一部分经

济压力，而GPA是申请奖学金的重要参考标准。兰寅雯目前在韩国釜山外国语大学读大三。他说：“在我们学校，想要申请奖学金的话，GPA最低要达到3.5。但是按照以往的实例，能够最终拿到奖学金的人，他们的GPA基本都在4.0左右，甚至更高。”如果能申请成功，那么每学期的奖学金是100万韩元，大约相当于6000元人民币。对于学子来说，这当然是一笔实用又可观的“财富”，能够对日常生活提供支持和保障，当然会对年轻人产生很强的吸引力和很大的激励作用。

大多数学校都将GPA与学子能否毕业挂钩。赵泽楷在澳大利亚昆士兰大学就读，他有继续在澳大利亚读研深造的打算。澳大利亚各个学校不同的专业对GPA要求不同，但是如果绩点较低，达不

到学校设定的标准，可能会影响顺利毕业。他说：“GPA很关键，不仅关乎毕业，而且能不能申请到研究生也要看它。如果GPA分数不够高，很难申请到心仪的学校。”

链接▶▶▶

GPA，全称 Grade Point Average，即平均绩点数。不同国家有着不同的计分制度，例如大多美国高校采用4分制。

通过GPA，可以将中国采用的100分制分数换算为其他国家学校的分数。

近年来，海外学子越来越重视留学时达标或者获得较高的“在校期间平均绩点”(GPA)。这项指标反映了海外学子的学习水平，也影响着他们能否顺利毕业、申请进一步学习和求职等。每年5月，许多国家的学校都进入期末季。如何提高GPA，成为学子特别关注的事情。

追求高绩点 (GPA) 海外学子新压力

高佳 姜在辉

语言和考核方式是“两座大山”

为了提高GPA，学子付出了大量的时间和精力去学习。赵泽楷提到自己在某个期末季的经历。当时他需要连续两周、每周提交一篇6000多字的“大论文”；而且更要命的是，在论文提交后，紧接着就有两门课进入期末考试。“当时时间真的很紧张——做到考试及格倒是没什么问题，但我想申请读硕士，所以GPA就需要更高一点。”于是，他那个期末季过得格外难忘。“几乎连续两周处于连轴转的状态，说不上连续通宵学习，但确实也没能睡多少时间。”他说。

付出更多的时间和精力，对于一心向学的年轻人来说，尚不是太大问题，熟练使用异国语言和应对与国内不同的考核方式，才是真正挡在他们拿到高绩点前面的“两座大山”。在异国求学，学子即使已经可以用当地语言进行日常交流，但是在学习过程中，还是经常会遇到一些专业术语或者生涩的词汇。这在无形中加大了学习难度，也必须增大投入精力。曹存博就读于德国卡尔斯鲁厄理工学院。他坦言，留学远比想象的困难得多，压力也比想象中大多。他说：“德语非常难学。即使我的语言

考试通过了，但在课程的理解上仍会有很多困难。老师讲课过程中会使用一些用德语表达的专业术语，在课堂上很难完全理解，更何况有些专业词条即使上了百度也搜不到。”

相比国内，国外一些高校的GPA计算更为复杂，由多部分组成，例如期末考试成绩、课堂参与程度、实验室表现、论文、小组作业统统都算。王涵在韩国诚信女子大学学习朝鲜语专业，她对此深有感触：“详细说来，我为了期末考试取得好成绩，从第一天上课就开始准备，因为平时作业、小测试都会在这门课的总成绩中占有一定的比重。比如，某门课的成绩会这样分配，随堂测试占15%、期中考试占30%、课堂参与占15%；而期末考试成绩只占40%。这样的计分制度，要求我整学期都要努力用功，一刻不敢松懈。”



这是兰寅雯拍摄的2019年期末期间紧张的学习状态。在图书馆内，同学们都在忙碌，迎接考试的到来。



这是兰寅雯正在完成的小组作业，这个作业要计入他的GPA。

兰寅雯摄

提高GPA有“秘方”：睡足！放松！提前！

期末考试季，往往是学子学习压力最大的时候。为了提高GPA，保持平稳的心态十分重要。紧绷的神经和焦虑情绪，只会影响复习效率，带来负面影响。赵泽楷提到，越是紧张的考试周，越需要保证充足睡眠，而且要尽量保持愉快心情。“只要自己尽全力了就好，缓解了考前的焦虑和抑郁，往往有助于考试时的发挥。”他说。

在考试季产生紧张情绪实属正常，关键是要寻求某种对自己有效的排遣方式。王涵提到：“复习

时，常常会有这种感觉：越是复习，就发现不会的地方越多……这时候就越需要暂时放下功课，让自己冷静下来。远离家乡和亲人，我在压力太大时，常常会大哭一场或者找朋友倾诉，有时也通过其他方式发泄焦虑。实在学不进去的时候也不硬撑着。”当遇到一些学术问题的时候，她会约几个要好的韩国朋友一起去咖啡厅复习。朋友不仅会帮她整理出考试的重点，而且会耐心地向她讲解上课中没能理解的知识。

学子普遍认为，要想获得比较高的GPA，仅仅依靠期末阶段的冲刺是不够的。提前做好规划，才是稳步提高GPA的制胜法宝。“如果提前做好充分的准备，期末考试季集中考试带来的压力也会减轻很多。”赵泽楷说。他所在的学校，在每个学期开始之前都会公布整个学期比较明确的时间表，详细到每周的学习任务是什么。所以如果把每周所要完成的任务都做好预习，那么临近期末季的复习就会胸有成竹，不至于手忙脚乱了。

王涵也表达了相同的观点：“千万不要等到临近期末考试的时候才进入紧张状态。如果能够做到每节课结束后，及时进行小结和复习，那么在期末季到来的时候就不会毫无头绪，紧张和焦虑也将随之减轻一些。”



徐知然是美国圣十字学院一名大四学生，今年夏天即将毕业。回首4年的留学生涯，她说：“我做的每一个选择都遵从了自己的内心，从来不会害怕会犯错误。因为这些经历都将作为一种沉淀，它会让我成为更好的自己。”

徐知然： 把握机会 成为更好的自己

王玉莹

音乐与计算机
同时兼顾

徐知然读高中时就开始为出国留学做准备。“我在深圳一所高中读的国际课程，父母希望我出国学会计专业。”她说。顺利出国读书的徐知然在上了几节会计课之后，发现自己的兴趣不在此处。于是她说服父母，选择了自己喜欢的专业——音乐。但是，徐知然并不满足于学习一个专业。大二上学期，在上完计算机基础编程课之后，徐知然对编程产生了莫大的兴趣，于是计算机成为她本科第二个专业。谈到所学专业，徐知然表示这要感谢她所在的文理学院，是这个学院给她可以选择双专业的机会。她说：“因为文理学院鼓励学生不止拘泥于研究一个领域或方向，所以我拥有很多机会去了解和选择除了所学专业之外的课程。”

像徐知然这样，同时修两个专业的同学不在少数。问及同时学习两个专业的感受，她侃侃而谈：“选择双专业，不仅让我可以兼顾自己的不同爱好，也给了我更多选择的机会。音乐和计算机这两个专业带给我不同的课程体验，让我学到很多。”考虑到本科阶段的学习是较为基础的，徐知然想要对专业有更加深入的认识和学习，所以在申请研究生时仍然选择继续攻读本科所学专业。今年3月中旬，她收到了来自卡耐基梅隆大学的录取通知。

钢琴与合唱
都不放弃

“我从7岁开始学习电子琴，12岁之后开始真正接触钢琴。”

谈起钢琴，徐知然表示，在中考和高中阶段，因为学业的压力不得不暂时放下心爱的钢琴。高三申请完大学之后就赶紧收拾起来，开始练习。今年4月份，徐知然在学校的音乐厅里成功举办了第一场个人独奏音乐会。谈到这场独奏音乐会，她有很多话想说：“从去年的5月份敲定这场演出和主要的演奏曲目，一直到上个月演出结束，我前前后后准备了大约一年的时间，真的印证了那句老话‘台上1分钟，台下10年功’。”

除了钢琴，徐知然另一个爱好是合唱。“练琴是一个人的独处，一个人待久了，难免觉得孤独。”为了消除这种孤独感，徐知然在大一的时候参加了学校的合唱团。她说：“这是我在国外4年除了钢琴之外坚持最久的事情。”她说她在合唱团里认识了许多志同道合的好朋友，也通过一次次的演出，收获了鲜花和掌声，还为自己的独奏音乐会积攒了经验。

面试与集训
双重体验

谈到自己当面试官的经历，徐知然解释说：“这是我们学校招生办的一个项目，目的是希望在学校和申请我们学校的高中和本校学生之间建立沟通的桥梁。”要成为面试官，需要经过学校的选拔和考察。在递交面试官申请后，徐知然提前熟悉面试流程，自己模拟面试环节，最终在考查中脱颖而出，成为30个面试官中的一员。“我们的工作不仅是面试学生，还要给他们介绍学校情况，面试结束时要针对每个学生的表现写一个简洁的总结，这将作为该生是否被录取的一个参考。”她说。

完成了面试官的工作后，徐知然主动要求带新生集训。“我们会在开学前的暑假组织新生开展‘破冰’活动，主要是希望他们通过这个活动尽快熟悉学校的学习和生活。开学之后我也会带着新生去学校附近的景点游玩，让他们对周围环境有所了解。”从大二开始，徐知然每年暑假都会申请带新生。她觉得这些经历无比珍贵。徐知然分享了带新生集训过程中发生的一件难忘的事情。“有一次我们去机场接机，接到了全部同学后才发现我们的车放不下这么多行李，于是我和另外两个同伴做了分工，他们负责先把新生带回学校，我负责照看20多个箱子，等下辆车过来接。”她说。谈到带新生的感触，徐知然表示看着这些弟弟妹妹们慢慢适应国外的生活，尝试去做一些他们喜欢的事情，会为他们感到骄傲，自己也有了一种成就感。