学费多少 如何选校

留学日本 你了解多少

本报记者 **赵晓霞**

日本学生支援机构（JASSO）数据显示，截至2019年5月，亚洲学生占日本整体国际学生总人数的93.63%。日本的国际学生中，来自中国内地的学生以124436的人数位居第一，占比39.86%。在高等教育阶段，中国内地学生人数为94047人，在国际学生中占比41.18%，位居第一。在语言学校就读的学生中，中国内地留学生为30389人，占比36.26%，位列第一。

由此组数据可见，日本是中国留学生青睐的主要留学目的国之一。留学日本需要做哪些准备？相比留学美国、英国等热门留学目的国，留学日本的花费是多少……日前，启德教育在线发布的《2020日本留学报告》对此进行了解读。

国立、公立、私立怎么选？

2018年冬，正在深圳职业技术学院读书的宗昊（化名）做出了人生中的重要决定，决定休学前往日本求学。正是这个“冒险”的决定让宗昊梦想成真——在语言学校学习1年后入读日本著名私立大学立命馆大学。

宗昊所读的是日本私立大学，这也是不少家长及学生集中关注的一个话题——到日本留学，该读国立、公立还是私立？

根据经费来源，日本大学分为国立、公立、私立3类。国立大学排名较高，资金充足，如东京大学、京都大学、东京工业大学等，公立大学如横滨市立大学、大阪市立大学等，私立大学如早稻田大学、庆应义塾大学等。据相关数据显示，日本大学中，私立大学占比最重。

据启德留学亚洲项目张娟老师介绍，国立大学的入学难度高，获得奖学金较容易。公立大学入学难度不低，在学费减免和获得奖学金方面，优势明显。而占比最重的私立大学，获得奖学金相对较难，入学难度对应的是学校的水平，不能一概而论。

就读于早稻田大学的小王在赴日留学前，做过一段日本留学咨询工作。他的经验是，主要看学生的关注点在哪儿。“当然，最佳选择是入读学费便宜、教学质量顶级的学校。但也要考虑申请难度，在几个关注点中，选出自己在意的，再按关注点优先顺序来择校。不过相对欧美的学校，留学日本的成本还是较低，但整体教育质量并不低。”

学费减免和奖学金如何申请？

作为留学目的国，日本越来越受到国际学生的关注，学费优势是不可忽略的因素。根据日本学生支援机构（JASSO）的最新数据显示，截至2019年，日本留学生人数（包括大学院、学部/短期大学/高等专门学校、专门学校、准备教育课程、语言学校）已连续7年保持增长，达312214人，相比上一年涨幅4.43%。

日本的大学院是指研究生院，学部是指本科，语言学校是为国际学生提供日语学习和升学指导的学习机构。

报告显示，日本国立、公立大学与私立大学，学费区别较为明显，国立及公立大学的学费约每年3.5万元人民币；私立大学的学费（文科）每年约4.5万-5.8万元人民币，理工科或艺术类学费每年约5.8万-9.6万元人民币。

值得一提的是，在日本，国际学生享受和本国学生同样的学费制度，同时可以申请针对国际学生的学费减免以及各种奖学金。这无疑降低了日本留学的经济门槛，减少了留学支出。

据介绍，在日本，奖学金通常分为贷与型奖学金与给付型奖学金。前者是学习贷款，需要学生毕业后按一定利息归还，一般利息会低于银行借贷利率；后者为表彰和鼓励学习表现优秀的学生而设立，是奖励性质的奖学金。给付型奖学金根据颁发单位的不同，可以分为日本政府（文部科学省）奖学金、日本学生支援机构（JASSO）奖学金、学校奖学金等。

就读学校、专业和城市怎么选？

2019中国国际教育展上的日本留学展台。（视觉中国）

相关留学专家表示，东京大学、京都大学等顶尖大学，在不少拟留学日本的学生中并不陌生。同时，也有“最难关私立三校”的说法，即早稻田大学、庆应义塾大学与上智大学。但别忘了日本专业特色明显的院校，比如被誉为“亚洲哈佛”的一桥大学，其商学部的报名热度年年升温。说到商科，不得不提神户大学和大阪市立大学。这两所学校跟一桥大学一起被称作“旧三商大”，在日本非常知名。

日本近年提出Society 5.0构想，与之相呼应的是国际学生的专业选择比例。相关数据显示，截至2019年5月，在高等教育阶段，中国内地学生专业领域选择人数排名前三为社会科学（34.71%）、人文科学（20.98%）、工学（16.82%），这与国际学生的选择相似——社会科学（37.09%）、人文科学（21.56%）以及工学（17.58%）。

在选择专业之外如何选择就读城市？日本学生支援机构（JASSO）最新数据显示，截至2019年5月，在东京地区学习的国际学生占比达37.18%。受国际学生青睐的前5个热门城市是东京、大阪、福冈、京都、千叶。另据启德留学最近5年的客户服务数据显示，中国留学生最青睐的几个城市为大阪、京都、横滨、千叶、福冈、神户等。这些数据都可作为拟留学日本的中国学子的参考。

新闻链接

对留学生来说，如毕业后在日本成功找到工作，需要在入职以后将“留学”在留资格变更为适用于工作的在留资格，目前，“技术·人文知识·国际业务”是在日工作留学生中最为普遍的在留资格，根据就职公司规模及工作内容的不同，拥有不同的有效时限。除此以外，“高度专门职”签证也逐渐为在日留学生所熟悉。

日本入国管理局通过评分的方式来判断申请人是否符合高度人才的标准，评分主要根据学历、职历、年收、年龄和分数加成来计算，满70分就能申请到在留资格。

疫情之下，一个留俄学子的生活感悟

常 乐

窗外，阳光在微微跳动。一眼望去，一幢幢住宅楼前，已经插起了象征节日来临的俄罗斯国旗。只是今年的5月，本该充满节日氛围的莫斯科，却缺席了以往熙攘的脚步与漫天的欢呼。

作为一名留学俄罗斯的中国学生，我的身边有在一番纠结之后选择回国的，但更多的人则像我一样，在担忧旅途风险与日后能否按时回来完成学业的权衡之下，最终选择留在学校。

回望过去的4个月，我已经很难回想起心理状态的细微变化。今年2月初，我去瑞士日内瓦参加访学活动，2月12日回到莫斯科，也开始了在莫斯科的独居生活。

3月中旬，俄罗斯疫情开始扩散，莫斯科大学的课程也改为线上。我回到学校帮一位学长盖章，当时系门已封，老师站在系门口等我。看着马路上稀疏的车流，外办老师默默说了一句：“不知道今年什么时候，我们能再回到系里。”那时的我们都不会想到，俄罗斯疫情的发展形势。

3月底，俄罗斯新冠肺炎确诊病例上升速度很快。在网课作业的压力与对自身健康安全的担忧之下，我的心情很差，也时不时冒出回国的念头，但在父母劝说之下还是打消了。

4月4日晚，我的同乡学妹琳雅给我打来电话，在为要不要跟父亲一起回国而焦虑。最终，她经过20个小时不吃不喝的艰难归途，回到国内。在她看来，一人独居在莫斯科，心理压力太大，劝说我也回国。

随着疫情的蔓延，我已经不再出门购物，好在俄罗斯的网购服务还在照常运行。每次收快递时，我都戴着手套接过送货员放在1米之外的袋子，再小心翼翼地对商品包装进行消毒。从不屑于囤太多食品到逐渐增大网购食品量，我减少了出门收货的次数，进出宿舍也戴好口罩。每当我觉得孤独时，会上网看看和我一样留在其他国家的中国留学生的生活。

让我欣慰的是，我们的健康包马上就要送到了。4月17日，中国驻俄罗斯大使张汉晖对话在俄留学生，嘱咐我们注意防护，言语之间充满了如长辈般的细致与关切。更让人感动的是，就在隔天，我收到了学联志愿者上门发放的健康包。打开这份来自祖国的珍贵礼物，我看到健康包外包装上写着“砥砺前行，中华同心”，里面有足量的医用口罩、连花清瘟胶囊、中药香囊、防疫手册以及一封鼓励信。

在我收到健康包的当天，微信朋友圈关于健康包的话题刷了屏，“祖国是我们坚强的后盾，太感动了！”“平凡的我们，在世界的任何一个角落都有人关心着、惦念着，因为我们身后有个强大的祖国。”“终于收到了健康包！欣喜、感恩、激动！”……一条条晒健康包的朋友圈，点亮了我们这群留在莫斯科的中国留学生的生活。

常乐收到的健康包。

领到防疫物资，得到来自祖国的关怀，越来越多的学生决定留下来，按部就班地完成学业。

“我一切都好，生活物品充足，也没憋出啥心理毛病，暂时不会考虑回国，你们也别担心我。”这是我最近和父母视频通话时常说的话。

5月初的莫斯科，几场淅沥的春雨过后，窗外就从光秃一片变成绿色盎然。透过窗纱，清凉的空气中满是泥土与新嫩树枝的味道。日益蔓延的疫情之下，大自然仍遵循规律地变换着。

“一切都是瞬息，一切都会过去” ——最近，普希金的这句诗在俄罗斯各大线上文学沙龙中常被诵读。我的俄语老师说：“这大概就是我们现在需要的乐观主义。”透过视频，她的眼里闪着温柔的光。

我想，这个春夏，也一定会在我的留学生涯中，留下难以忘怀的一页。

（寄自俄罗斯）

积极面对困难 一定能取得最后的胜利

金枻帆

我目前就读于美国威斯康星州当地一所私立高中，正读11年级。

距离停课已过去一段时间，期间我的心情可谓经历了大起大落，现在已经适应了在家自学的方式，也让我终于有机会读些在我待读书单中已躺了许久的书籍。看着窗外的树枝已经有了点点绿色，我才意识到冬天已经过去。

在这特殊的时刻，有些事情并不是人力可控的。面对疫情，我们伤心、害怕、焦虑，但这些情绪除了作为发泄的方式，不能改变任何现状，我们唯一可以掌控的就是自己的心态，负面情绪固然无法忽略，但是有了正确的排解方式，也能在一定程度上缓解心理负担。其实，拥有一个积极的心态，无论在何种困境之中都能找到乐趣。

日前，我们宗教课的老师布置学生看一个演讲，其中提到安慰剂效应。主讲人讲到，当病人收到了关于病情的正面提示时，身体状况就会变好；反之，当病人收到关于病情的负面消息时，身体状况就会变差。这样的效应已经在相当大的样本数量中被观察到，由此可知心态与身体存在某种未知的、紧密的联系。看完这个演讲视频之后，我的脑海中立刻蹦出了保罗·柯艾略的《牧羊少年奇幻之旅》中的一句话：“当一个人真的渴望某种东西时，整个宇宙都会努力来帮他实现梦想。”在我看来，这句话同样印证着心态的重要性。一个良好的心态既可以帮忙治愈疾病，也可以帮助我们苦中作乐，让我们在逆境之中保持信心，等待希望之春的到来。

当我们只是被困在家里时，有人被永远困在了这个冬天，其中也包括战斗在抗疫一线的医护人员。不论国籍、不论种族，每一个在这场抗疫斗争中付出的人都值得感谢和尊敬。新型冠状病毒需要全人类共同面对，只有大家团结起来，共担风险，才能获得最后的胜利。

美国疫情还在持续，对我来说，好好待在宿舍，拥有一个乐观的心态就是对所有工作在抗疫一线的工作人员的支持。

相信苦难终将过去，到那时，曾经的悲伤会化成一阵春风，吹开新的花朵。

（寄自美国）

学会利用边角料时间

刘诺亚 刘方舟

新冠肺炎疫情在全球蔓延，我们是仍留在美国的小留学生，在当地一所高中上9年级，学习生活在威斯康星国际学院Total-Care托管服务中心。

肆虐的疫情对小留学生来说，是挑战也是机遇。我们可以静下心来，好好利用这段时间，规划自己的生活，学习想要学的知识，做想要做的事情，也可以改掉一些不好的学习习惯。总之，要给自己定一个目标，让自己有前行的动力。

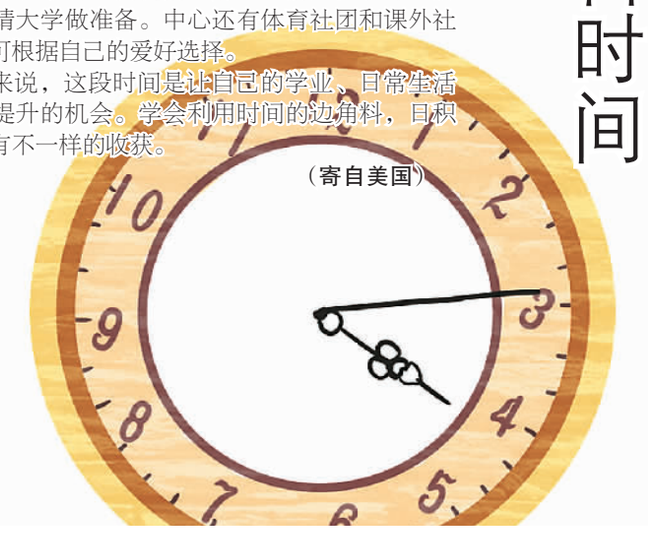
对于家长关心的防护问题，就我们来说，日常生活中勤洗手，个人的健康安全是可以得到保障的。如果需要出门，就要戴好口罩。

在疫情期间，学校开设了网课，但就我们来说，更偏向线下课程。网课体系还需要完善，比如老师上传一些教学视频让我们自己学习，就会出现学生遇到疑难问题可能跟老师联系不上的情况，疫情期间的学习是对学生自律能力的考验。

中心开设了很多课程，如ACT、托福、SAT等，这些课程可以帮助我们提前了解一些情况，以为日后考试和申请大学做准备。中心还有体育社团和课外社团，学生可根据自己的爱好选择。

总的来说，这段时间是让自己的学业、日常生活能力得到提升的机会。学会利用时间的边角料，日积月累，会有不一样的收获。

（寄自美国）



图片来源：千库网