

留学期间，学子身处海外远离家人，安全话题一直备受关注。面对复杂多变的国际形势，安全风险呈现哪些新态势？留学生们如何应对？国际教育专家王学军支招学子，顺利求学海外。



全英中国学联与当地律所面向中国学生合办普法活动。

周思源摄

# 海外求学 备上这份安全指南

王学军

## 知晓安全风险

学子为了梦想，奔赴异国他乡。在做各类行前准备之际，安全问题是重中之重。常有家长提问，留学生海外如何保障安全？首先需要了解海外风险有哪些。

当前，海外留学安全呈现3个新态势。一是涉财犯罪增多。留学生相对来说经济条件比较好，安全意识和防范能力不够强，容易成为犯罪分子的目标。二是种族歧视和仇恨犯罪增加，这在部分国家存在。再者是留学生心理问题增多，包括出于文化不适应、学习课业压力、身在异国孤独等因素。

不同国家的安全问题的确存在差异，比如在美国和加拿大涉枪问题会多一些。在英国、澳大利亚等国家，涉枪问题少一些，持刀抢劫或行凶的案例多一些。

涉财犯罪无疑是常见风险。涉财犯罪通常指的是与财产权益有关

的非法行为，包括但不限于偷窃、入室盗窃、机动车盗窃、抢夺、抢劫、诈骗等。在涉财犯罪案例中，中国留学生轻则失去钱财，重则因财而受到身体伤害，甚至失去生命。

其他常见风险还有校园安全（包括校园欺凌和性骚扰）、出行安全（包括出入境、交通和旅行）、涉枪暴恐等极端犯罪等。其中，交通安全是留学安全中的重要方面，中国留学生常因对当地交通法规、路况不熟悉或危险驾驶行为、不良习惯等原因，使得安全隐患增加，交通事故屡有发生。

对中外文化、风俗等差异不了解也可能导致安全风险。例如与警察打交道时理解偏差可能会招致暴力执法，“OK”等手势在有的地方可能有负面含义等。一个在国内很平常的行为，在国外可能会触犯当地法规或者习俗禁忌，轻则不受欢迎，重则有安全隐患。留学生在出国时需要了解所在地风俗习惯、法规禁忌等，入乡随俗。

## 提升安全素养

国际环境存在诸多不稳定因素，想要降低遭遇概率，中国留学生在出行前需要提升安全素养。出国之前，接受系统的安全教育，了解丰富的海外安全知识，掌握必要的安全技能应该成为留学生的必修课。有不少国家安全教育在小学、中学就开始系统开展。

安全素养包括：安全意识、知识、技能、习惯和能力五个方面。首先，建议学子们在出国前增强安全意识，熟悉留学国家、地区常见的安全风险和隐患，有意识地主动规避风险，学会辨识相对安全的时间、地点、人和行为。

具体而言，从时间上讲，夜间比白天相对危险，特别是凌晨。此外，还有一些敏感时间点，比如新生入学时容易遇到诈骗、盗抢，在重大节日游行聚会或者演出比赛时，因秩序混乱可能会出现踩踏等风险。从地点上讲，不要去相对危险的区域，包括没有摄像头覆盖区域、偏僻之处、城市犯罪率较高的区域等。从行为上讲，低调出行比露财炫耀更安全，严格遵守当地法律规定、尊重风俗禁忌比随心所欲更安全，遭遇抢劫时暂时妥协示弱比简单反抗更安全。

安全知识包括的内容很丰富。出入境知识、法律规定、风俗习惯、学业规范、自然灾害知识、网络安全、校园安全、警察执法程序、宗教禁忌、社交礼仪、心理安全、中外迥然不同的差异等。掌握必要安全知识可以帮助我们早早预判并远离风险。

安全技能则包括五大类。一是消防类技能。掌握消防知识、正确使用消防器具，具备固守待援和绳索逃生等能力，才能在紧急时刻成功灭火和逃生；二是防恐处突类技能。掌握枪击爆炸应对技巧、暴恐应对处置、踩踏预防和应对、绑架应对处置、军警反恐通用手语等技能，方能正确处置极端意外风险；三是医疗急救类技能。掌握止血、包扎、搬运、心肺复苏术、海姆立克急救法等技能，有备无患，关键时刻才能救人救己；四是野外求生类技能。具备辨识方向、取水、生火、制作陷阱获取食物、发求救信息等信息能力，才能在意外发生时最大限度保命；五是紧急自卫术。掌握解脱术、一招制敌术、地面脱困术和基本格斗技巧，才能在忍无可忍时放手一搏，争取险中求生。掌握安全技能，形成肌肉记忆和自然反应，才会更冷静，更智慧，应急处置更果断有效。

安全习惯包括交通、饮食、旅行、上网、社交、运动、应急习惯等诸多方面。不少人走路看手机、戴耳机等习惯，此类习惯就是恶习。好习惯的养成需要日常坚持练习。很多危险是在一瞬间发生的，黄金求生时间很短。当危险来临时，在第一时间做出正确判断和应急反应，需要在练习和运用中熟能生巧。

安全能力包括如下方面：首先是远离风险的能力，即知晓并规避潜在的安全风险；其次是智慧避险的能力，即在风险发生的苗头阶段冷静处置；第三是紧急脱险的能力，指身处险境中，运用消防类、处突类、防卫类、急救类、求存类等安全技能应急处置能力；最后是遇险后修复的能力，即在遇险后，自我调整或借助专业力量促进身心康复的能力。

安全意识、知识、技能、习惯和能力有机构成了安全素养。当安全素养处于较高水准时，自身安全也就得到较高保障，从而实现平安留学，顺利学成归来。

（作者系时分安全创始人、国际安全教育专家）



日前，江苏省外办和南京大学开展平安留学宣传活动，图为学生参与互动答题。

资料图片

『就是为了有朝一日回国效力』

日前，荣获2025年度中国青年五四奖章的南京大学物理学院教授杜灵杰刚从北京回到南京，就一头扎进他在南京大学鼓楼校区唐仲英楼的量子极端测量实验室。

去年3月，他和团队在人类历史上第一次为引力子“画像”，那篇发表在国际权威学术期刊《自然》上的论文，就在这里诞生。

爱因斯坦曾基于广义相对论提出，剧烈的天体活动会带动周围的时空产生波动，也就是引力波。近年来，随着引力波被多座国际大科学装置探测证实，这一概念已为大众熟知。引力子源于广义相对论与量子力学的交叉领域，不少理论物理学者认为，如果引力子确实存在，意味着广义相对论和量子力学能够被统一，人类文明将翻开新的一页。

杜灵杰研究的，就是凝聚态系统中的“分数量子霍尔引力子”。“我们生活中的固体、液体，都属于凝聚态。理论推测，‘分数量子霍尔液体’这种凝聚态物质中，引力子可能以准粒子的形式涌现。”杜灵杰说，“这种‘分数量子霍尔引力子’表现为集体模式激发，也称为‘引力子模’或引力子激发，就像宁静的湖面上突然激起不可胜数的涟漪。”

引力波探测器动辄数公里长，研究的是黑洞合并等宏观事件。相比之下，杜灵杰用来寻找“分数量子霍尔引力子”的实验装置只有两层楼高，而且研究的是逼近绝对零度的微观世界，正如古语所言，致广大而尽精微。

在海外留学期间，杜灵杰的研究方向并不是引力子。2019年上半年，他意外观察到一种全新的光学集体激发。理论物理学界认为，这可能就是他们一直在寻找的“分数量子霍尔引力子”。但测量方案要求，实验温度不能高于零下273.1℃。换言之，仪器设备与绝对零度的温差，必须控制在0.05℃以内。

彼时，杜灵杰已经确定回母校南大任教，告别国外的合作者，也告别国外完善的实验环境。回国后的杜灵杰，面对的是一张白纸，他必须从零起步，自主搭建实验设备。

获取实验必需的液氮殊为不易，杜灵杰被迫改变技术路线；南方潮湿的环境会折损激光效果，他和团队只能反复调试……转眼就是3年。

冲刺的时候到了。“2022年12月17日，我把自己关在房间里，回顾了所有实验数据，当天下午，我找到了那个最有可能是引力子激发的微弱信号。”根据这个信号，杜灵杰和团队最终如愿测量到自旋为2的引力子激发。“大家很兴奋，很快把论文投给了《自然》。”

面对如此重大的科学发现，审稿专家谨慎地提出，需要更具决定性的实验证据。杜灵杰回忆，2023年7月，在西班牙圣塞巴斯蒂安举行的一场国际会议上，曾有权威物理学学者问他：引力子激发的自旋为2，那不是所有自旋为2的激发，都是这种引力子呢？

就好比黑夜中的一瞬亮光，凭什么说那有一个人擦亮了火柴，也许是一只萤火虫。

物理学界的谨慎有其原因，当时国外曝光了多起所谓“科学大发现”，均被迅速证伪。

夏日的圣塞巴斯蒂安号称拥有“欧洲最美沙滩”，但杜灵杰毫无情欣赏。“只感觉眼前都是乌云。”他闭关想了很久，“越是重大成果，越要无懈可击，作为科研人员，我们必须正视问题，实事求是，小心求证。”

但要获得决定性的证据，就得设计新实验，以测得动量更小的激发。

正当杜灵杰为又要升级设备犯愁时，他忽然发现，与国外同仁的液氮路线相比，回国后自主搭建的设备，恰好规避了液氮的短板，稍加改进就能解决问题。

“很多看似‘无心插柳’的突破，本质上源于‘从0到1’的原始创新。”他感慨道。

2024年1月，杜灵杰再度受邀参加低温物理国际会议。这次，他展示了在神化镓量子阱中观察到的新证据，从自旋、动量、能量3个角度，充分回应了此前的质疑。

听到台下的掌声，杜灵杰明白，这幅为引力子所作的“画像”，已得到与会专家的普遍认可。这一成果在《自然》发表后，还入选了2024年度“中国科学十大进展”和“两院院士评选2024年中国十大科技进展新闻”。

目前，在量子极端测量实验室，这支平均年龄只有25岁的青年师生团队正向一种新的量子物态发起攻坚，如果成功，将为实现拓扑量子计算扫除关键障碍。

回顾自己的科研历程，杜灵杰说：“当初选择出国，就是为了有朝一日回国效力。现在我们应该瞄准最前沿、引领新方向，努力拿出新成果，拓展认知边界、推动学科突破。”

（据新华社电 记者陈席元）

## 《销售与市场》影响力持续领先的商业期刊

《销售与市场》杂志创刊于1994年，为营销专业期刊。《销售与市场》以市场环境演变为背景，以营销战略和营销模式为研究重心，密切关注当今市场营销及商业前沿的理论、实践和发展方向，探讨制造商、经销商、零售商的渠道实践和未来发展方向，全景式展示市场营销行业发展现

状及变化趋势。《销售与市场》1995年被评为“1994年度河南省一级期刊”，2003年获“第二届全国期刊奖提名奖”，2005年获“第三届全国期刊奖百种重点期刊”。

2025年4月，尚普咨询集团有限公司（简称“尚普咨询”）通过对商业期刊市场进行深入调

研，搜集并分析多维度数据，基于专家和企业调研等方式进行多维度评估，在交叉验证与综合对比分析后，确认《销售与市场》在行业具有影响力优势。尚普咨询是独立运营的第三方行业研究咨询机构，是中国广告协会理事单位之一，拥有国家统计局颁发的“中华人民共和国涉外调查许可证”。

数据来源：尚普咨询集团有限公司

