

日前，新东方在北京发布《中国学生出国留学发展报告》。报告中数据统计显示，在留学前，有过国外学习经历的人群呈现出稳步递增的态势。越来越多的学生通过短期留学项目先行体验国外高校的环境和氛围。其中，夏、冬令营和国际游学营是学生们参与较多的项目。短期交换项目也受到青睐，参与人数占比连续4年增长明显。

短期留学项目具体有哪些，包含什么内容？家长、学生选择这类项目有哪些考量？



中国学生参加英国牛津大学英语学习文化体验营。

受访者供图

# 想留学？“先试后买”

周姝芸 马博宇

## 打破信息差

“今年暑假，我想给孩子报名一个研学项目，提前感受一下国外校园生活。”广东家长陈玉女士说，“家长可以借短期海外项目引导孩子主动学习，说不定哪次经历就会对孩子影响深远”。

“去年暑假，我参加了欧洲的游学项目，很有意思。”刘梓是一名初中生，他说：“除了英语变好以外，我发现了自己对生物工程的兴趣，希望在高中继续研究这个。”

“短期出国学习项目让家长和学生对外国环境有初步体会，这能帮他们做出更客观的留学选择。”澳美加教育管理公司郑庆瑞认为，这种“沉浸式体验”可以打破信息差。学生能亲身感受留学意向地的校园文化和日常生活节奏，家长也能直观了解当地的环境、社会风貌以及子女可能面临的挑战。

“但要真正达到这个效果，项目的设计相当重要。”郑庆瑞说，“一个高质量的短期出国留学项目，知识学习和参观体验的时间分配要合理。真实课堂旁听或参与、与本土师生的交流、走访当地等环节都应当被纳入”。

就读于北京科技大学的于淼淼说：“我假期有去美国的旅行计划，听说旧金山大学有面向公众的校园参观和讲座服务，可以在官网预约，这样我可以沉浸式参访大学校园，提前感受校园氛围、课程设置，规划自己的留学生活。”

深圳大学的陈凡曾参加学校的短期交换项目，他坦言，这段经历令他印象深刻，并且帮助他申请到了研究生项目。“去纽约学习的半年

里，我不仅收获了丰富的体验，也得以结识当时数学课的教授。回国之后，我们依旧保持联系。后来我想申请金融数学的硕士项目，他愿意做我的推荐人，这让我很感激。”

## 提升软能力

短期留学项目较多，多为“夏季学校”“研学旅行”“海外访校夏令营”等体验类项目，帮助学生在跨文化的场景中开拓视野，提升软能力。

例如宋庆龄青少年科技文化交流中心推出的暑期研学营，带领学生参访调研联合国维也纳办事处、罗兰大学、匈塞铁路总公司等，学生可以与联合国官员、外国专家当面交流，了解人工智能、新能源、环境保护等热点问题发展动向。

澳大利亚国际教育文化交流协会相关负责人表示：“丰富有趣的短期留学行程可以让学生感受到南半球的自然与文化，吸引了许多家长前来询问。例如野生动植物保护义工之旅带学生亲近大自然，通过公益活动培养全面素养。”

“新西兰自然风光美丽，近年来游学项目受到关注。”新西兰教育国际推广局高级经理叶方珉介绍，“目前参加项目的学生多来自国内的国际学校。游学形式有两种，一种是短期体验，学生一周在学校学习，一周在校外游玩；另一种是‘全真插班’，和在当地上学一样，时间2周到4周不等，也叫‘微留学’，学生可以为长期留学做准备”。

“在带学生进行户外研学活动时，我们是采取‘PBL（Project-Based Learning）’项目式学习，会给学生一个主题或活动单。”一名有游学

项目经验的老师介绍，“在实地考察中，学生走到户外，到实地场景通过活动单的指引学习新的知识点或概念。活动结束后，学生们通常会很踊跃地分享今天做了什么，在这个活动里发现了什么，互动效果相当不错”。

## “和旅游是不一样的”

对于家长来说，短期出国留学项目花费不小，含金量是其考虑的重要因素。李先生是一名湖北家长，他曾为孩子报名前往英国的游学项目，对此颇有经验：“前往英国、美国的游学项目价格通常在3万元以上。考察项目时，招收学生的数量很重要。比如有的项目收学生多，质量就不好保障。人数在30人以内，便于老师管理，孩子体验感也比较好。”

“游学和旅游是不一样的。”李先生说，“我们期待的不是走马观花地游览，而是希望孩子能深入当地学校的课程体系，培养孩子的独立生活能力、解决问题的能力 and 国际视野”。

曾经做过游学领队的王老师表示，当前出国安全风险成为家长的顾虑之一：“在海外，出行安全、校园治安等因素都会让家长谨慎考虑，他们在报名前就会仔细询问，同时考察项目的具体安全保障预案、带队老师的应急处理能力和经验、是否包含全面的医疗保险和紧急救援服务等。”

相关留学专家提醒，设计短期出国留学项目的初衷，是希望为学生打开一扇成长的窗户，然而部分家长对参加项目得到的证明、推荐信等过于看重，这可能导致孩子在项目中本末倒置，忽视体验和探索本身。

穹顶与白色廊柱在日光下熠熠生辉，无声诉说着昔日皇室的威严。

穿过宫殿，眼前豁然开朗，数百座喷泉组成的水景长廊气势恢宏。主喷泉“参孙搏狮”最为震撼，大力士参孙奋力掰开狮口，水柱从狮子口中冲天而起，在阳光下折射出绚丽彩虹。四周的金色雕塑历经岁月洗礼，依旧璀璨夺目，古希腊神祇与英勇骑士的身姿，为园林增添了神秘神话色彩。

沿着水道漫步，两侧修剪整齐的法式林荫道、几何形草坪及花坛错落有致，绿意盎然。园内散布的大理石雕像，多为彼得大帝从欧洲购回的意大利珍品，每一尊都雕刻细腻，兼具恢宏与典雅。下花园直通芬兰湾，波罗的海的咸湿海风，与喷泉的清凉水汽交融，带来清爽的感官享受。

这座融合了巴洛克奢华与法式园林精髓的皇家避暑宫殿，不仅是建筑与水景的完美融合，也是一部凝固的历史。当时战争取胜，彼得大帝充满雄心壮志，为了彰显俄罗斯地位，他需要建造一座宏大宫殿——这就是夏宫。后来，夏宫经历代沙皇对它进一步雕琢、润饰，使得它更加美丽。

傍晚时分，我去了热闹的涅瓦大街，街边流浪艺人用巴扬手风琴演奏肖斯塔科维奇的《第二圆舞曲》，悠扬的琴声在空气中流淌。

我拐进街角的书店，它有百年历史。点上一杯咖啡，坐在二楼落地窗前，欣赏对面的喀山大教堂。夕阳为圣彼得堡披上一层纱衣，天空被染成绚丽的橙红色，与城市建筑相互映衬，构成一幅绝美油画。

夜幕降临，我登上午夜游船。汽笛声响起，船轻晃着驶入星河般的涅瓦。

凌晨的开桥仪式，让圣彼得堡的浪漫在光影交织中达到极致。桥梁如巨鸟展开羽翼，桥面升起的瞬间，璀璨灯光倒映在河面上，与船上的灯火交相辉映。

圣彼得堡以建筑为诗、人文为曲，在我心中谱就了一首乐章。期待与这片流淌诗意的土地再次相遇。

（作者系黑龙江大学俄语语言文学与文化研究中心在读博士研究生）

## 留学经纬

留学之路既有新鲜体验，也有不少挑战。比如文化冲突、学业压力、社交孤独等，近年来，如何保持心理健康正受到越来越多家长和学生的关注。

积极心理学之父马丁·塞利格曼提出PERMA模型，它从积极情绪（Positive Emotion）、投入（Engagement）、关系（Relationships）、意义（Meaning）、成就（Accomplishment）5个维度，全方位解析幸福的内涵与构成要素。

积极情绪如同阳光，能驱散留学生活中的阴霾与迷茫。当留学生们在课堂上收获老师的肯定、结交志同道合的朋友或领略到异国的独特美景时，涌现的愉悦、满足等积极情绪，能激发他们更主动地探索新知识、融入新环境。

留学之初，思乡之情与孤独感常如潮水般涌上心头。此时，培养积极情绪尤为重要。每日清晨，对着镜子给予自己一个微笑，搭配积极的自我暗示；定期与家人、挚友视频通话，分享在异国的点点滴滴；走进大自然，漫步于异国的公园、山林，欣赏别样美景，感受生活情趣。

积极情绪是通过有意识地培养而不断增强。大家可以每天写下三件令你感恩的人或事，或是定期参与能让你愉悦的活动，如运动、艺术创作等，这些小举动能在潜移默化中积攒积极情绪，构筑起心理防线。

心理韧性是个体在逆境中恢复与成长的能力，如同坚韧的竹子，待风雨过后，依然能昂首挺立。有强大心理韧性的学生，善于调整心态，在遭遇失败时，迅速总结经验教训，以更加坚定的信念重新出发。

留学期间可能面临课程难度大、评分标准陌生等情况，心理韧性正是攻克这些难关的武器。主动剖析问题，寻求教授、助教 的指导，前往图书馆查阅海量学术资源，针对性地弥补短板。

保持乐观思维。文化差异贯穿留学阶段的各方面，从日常饮食、社交礼仪到价值观念，如有不慎便可能令人陷入沮丧、迷茫，甚至引发误解、冲突。乐观思维发挥重要作用，当因文化差异遭受误解时，要以平和心态看待问题。主动向对方解释自身文化背景，秉持开放态度，学习当地文化礼仪，将其转化为文化交流、融合的好机会。这样不仅能巧妙化解矛盾，还能成为多元文化交往的友好使者，在文化碰撞中收获独特的成长体验，让留学生活绽放别样光彩。

在异国他乡，积极的人际关系是留学生归属感的重要来源。课堂上，踊跃参与小组讨论，分享见解，不仅能加深知识理解，也能与同学们建立合作关系；课余时间，参与各类社交活动、行业论坛、志愿项目，结识来自不同专业、不同文化背景的人，与他们交流思想、分享经历。通过积极人际交往，留学生能构建起强大的社会支持网络，在未来的职业发展、学术研究等诸多领域，收获珍贵的合作机会、职业推荐与人生建议，让留学成为通往广阔世界的起点。

（作者系北京大学心理与认知科学学院教师）

# 以积极心理赴留学之旅

李同归

## 托福考试新改革 提升考生体验

本报电（记者周姝芸）日前，ETS宣布托福iBT考试推出一系列改革措施，以提升考试体验。选择家庭版托福iBT考试的考生率先体验优化的考试流程与服务。更多改革措施将于2026年1月生效。

据了解，托福家考由ETS专家培训的监考人员全程提供支持，通过AI辅助身份验证，识别完成考生身份核验，同时优化签到体验，简化从注册到考试的全流程，减轻考生压力。

自2026年1月起，托福iBT考试将在阅读与听力部分采用多阶段自适应设计。根据考生答题表现实时调整试题难度。此外，考试内容在保留传统主题基础上，将增加更具时代性和普适性的话题。

在保留原有0-120分评分量表的基础上，托福iBT考试将新增直观的1-6分评分量表。该创新评分机制将与全球公认的《欧洲语言共同参考框架》（CEFR）直接对标，显著提升分数解读的直观性与统一性；考生成绩报告单将同步显示1-6分的成绩及传统0-120分的成绩，也可更精准地将托福成绩与既往学习经历及CEFR等国际通用语言能力标准建立对应关系。

其他改革措施包括：音频设备升级、考试出分提速、报名系统优化等。

ETS相关负责人表示，托福iBT考试将持续优化考试体验，包括简化流程、提升测评公平性，为学子打造体验更好的考试流程。

## 中荷青年科学家绿色发展论坛举行

本报电（张舟）日前，2025中荷青年科学家绿色发展论坛在荷兰阿姆斯特丹举行，与会专家学者围绕绿色发展、“双碳”目标等主题进行研讨，力求深化中荷在绿色科技与可持续发展领域的交流合作。

当日论坛由世界青年科学家峰会秘书处和中欧创新创业协会主办，系2025世界青年科学家峰会欧洲专场活动之一，来自中荷的60余位科技专家、青年学者等出席论坛。

在主旨演讲环节，中国驻荷兰大使谈践发表致辞。他表示，青年科学家作为创新中坚力量，在数字化转型、可再生能源、再生农业等前沿技术领域发挥关键作用。希望中荷青年学者以开放姿态推动跨学科、跨文化合作，携手应对全球挑战。

中国科学院院士、国际科学理事会副主席朱永官在视频致辞中表

示，面对气候变化、生物多样性丧失、污染危机等全球环境挑战，各国科研机构与青年学者的协作尤为重要。鼓励中荷青年科学家打破学科壁垒，探索绿色科技跨界融合的新路径。

在青年学者报告环节，荷兰三角洲研究院高级研究员叶清华介绍其团队在碳循环建模、温室气体监测、水资源管理等方面的研究成果，展示气候中和背景下的科学创新路径。荷兰瓦赫宁根大学博士季永然介绍温室种植研究，分享设施农业在节能增产方面的成果。

在圆桌讨论环节，与会嘉宾围绕绿色基础设施、人力资源转型、公众行为激励、农业食品系统、青年领导力等议题展开交流，表示中荷对绿色发展具有高度共识，未来应深化合作，共同探索绿色科技前沿与可持续发展路径。

# 涅瓦河畔，诗意流淌

何佳树



圣彼得堡夏宫景色。

受访者供图

圣彼得堡挣脱了漫长寒冬的桎梏，在5月迎来了一年中最为富生机的时候。几年前，我有幸获得国家留学基金委的资助，在这座素有“北方威尼斯”之称的城市度过了难忘的留学时光。时光流转，如今，我再度踏上这片土地读博，心中满是激动与重逢的喜悦。

我在圣彼得堡的第一站是艾尔米塔什博物馆。它坐落于涅瓦河畔，是座承载着人类文明瑰宝的艺术殿堂，与巴黎卢浮宫、伦敦大英博物馆、纽约大都会艺术博物馆并称为“世界四大博物馆”，因其前身是沙皇的冬季官邸，人们更习惯称它为“冬宫博物馆”。

走进冬宫博物馆，仿佛踏入一座绚丽宝库。墙面上的鎏金雕花蜿蜒伸展，向纯白的阶梯投下金色光芒。沿着长廊前行，350多间展厅按地域和年代顺序陈列，展品包含原始文化史、古希腊罗马文化史、东方民族文化史、俄罗斯文化史、西欧艺术史和钱币工艺6个主题。女皇叶卡捷琳娜二世热爱艺术，在

这里珍藏着超过300万件艺术珍品。从考古文物到宫廷珍宝，每一件藏品都在诉说着不同时代的故事。

从前每逢假期，我总喜欢攥着学生证，一头扎进这里，从晨光初照到暮色浸染，从达·芬奇厅的《柏诺瓦的圣母》到伦勃朗《浪子回头》，那些在展品前驻足的时光，悄然融入我的留学记忆。我最喜欢的一角，是精美绝伦的拉斐尔长廊。它是俄国女皇叶卡捷琳娜二世在参观梵蒂冈的拉斐尔壁画后复刻的长廊，共由13个拱廊组成，每个拱廊顶棚和四边上各有一幅壁画。在这里观赏，时间仿佛静止，唯有用心感受艺术的永恒魅力。

第二天，当圣彼得堡在晨曦中苏醒，我登上涅瓦河的游轮。河面碎金闪动，宛若千万星辰在水波中轻舞。载着满心期待，游轮驶向芬兰湾畔的夏宫。

大约半小时后，这座被誉为“俄罗斯凡尔赛”的皇家园林终于出现在眼前。巴洛克风格的宫殿巍峨矗立，金色