

留学服务站

开学季到来，学子们将在海外开启全新生活。远离父母亲人、独自在异国他乡学习，这对每名留学生来讲都是不小的挑战。如何尽快融入新环境、建立自己的社交网络？



学生走在美国哈佛大校园内。

新华社发

留学开学季，打开社交圈

杨卓伦 周姝芸

文化尊重与理解

在海外生活和学习中，理解和尊重文化差异是顺利融入社交圈的重要前提。不同国家和地区在语言表达、礼仪习惯、时间观念与公共秩序等方面各有特点。初到陌生环境，留学生可以通过观察、倾听和适度提问，逐步适应当地文化。例如在日常交流中注意称呼方式，了解用餐礼仪，通过细节表现出真诚的尊重，不仅能够减少日常误会，也更容易赢得认可与信任。

“刚到这边的时候，我其实挺不适应的。比如课堂讨论里，大家会积极发言，但我担心自己的英语不够好，也怕打断别人。”在美国留学的王岩分享自己的体会，“后来我发现，这种讨论式的课堂很常见，甚至有时是学生主讲，老师点评。如果能提前准备观点，抓住机会表达，会受到很大鼓励。”

国际安全教育专家王学军提醒，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，重则有人身安全隐患。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。

此外，同学们要避免带入刻板印象。每种文化都有其独特的价值与历史背景，尝试从他

人的角度理解问题，有助于交流。比如积极参与学校举办的活动、志愿服务或社区活动，不仅能够加深对当地社会的理解，也为建立自然的人际关系提供了良好契机。

王岩说：“我参加过学校的文化节，当时我们几个同学一起准备展位，互相介绍各自国家的特色食物，氛围真的很温暖。在活动中，我感到真正融入了校园。”

主动拓展校内外资源

高校开学初的迎新周和社团招新活动，是结识朋友、了解校园文化的好机会。例如，英国华威大学的“Freshers Week”（迎新周）集中展示了数百个社团，涵盖学术、艺术、体育和公益等多个领域。积极参与这些活动，不仅可以丰富课余生活，也有助于通过共同兴趣结识志同道合的同伴。

“我印象最深的是刚到学校那一周的迎新活动。”在英国留学的刘元说，“社团展台排得满满当当，我当时抱着试试看的心态报名了摄影社和爱心志愿者社团。后来在摄影社的活动里，我认识了第一批朋友。大家因为共同的兴趣，很快就熟络起来，后面还经常约着一起拍照、做饭。”

兴趣和特长往往是跨越文化隔阂的“共同语言”。喜欢音乐、烹饪或运动的同学，可以通过这些爱好快速拉近彼此距离。分享家乡文化，邀请朋友品尝中国美食，往往能够激发对方的

兴趣，让社交关系自然延展。此外，学术合作也是建立联系的重要途径。组队完成课程项目或参加研讨会，不仅能提升学术能力，也能在合作的过程中建立信任和默契。

校外资源同样值得关注。社区中心、公益组织和志愿服务活动，都是建立联系的重要平台。在澳大利亚墨尔本，当地社区中心每年组织义工活动，为老人送餐。参与其中，不仅能感受当地社会的运作节奏，也能够获得真实的生活体验，为理解社会、融入环境积累宝贵经验。

高校通常还会为留学生提供多样化的支持服务。国际学生办公室可在签证、心理辅导、学业规划等方面提供帮助；学生会及各类社团也会定期组织活动，帮助新生快速融入校园生活。例如，美国加州大学伯克利分校每周举办“Language Exchange Program”（语言互助学习项目）活动，让留学生与本地学生结对练习语言、交流文化。

保持积极心态

融入新环境是一个循序渐进、不断磨合的过程，并非一蹴而就。初到海外，大部分同学可能会感到孤独、思乡，甚至经历文化冲击。面对这些挑战，保持积极心态尤为重要。加入社团、运动队或参与定期举办的交流活动，既有助于逐步建立稳定的社交圈，也能在互动中获得理解与支持。

北京大学心理与认知科学学院教师李同归认为，留学生可以先从身边的人开始，主动跟对方交往。他说：“导师、师兄师姐、室友、邻居、当地的同学等，他们都是在日常生活中、紧急情况下，能够给留学生提供直接帮助的人。建议学子有意识地、主动地接触，这也能增强学子应对新环境中各种突发事件的能力，帮助大家尽快适应新的环境。”

海外课程学习通常节奏紧凑，同学们需要在学业、休闲和社交之间找到平衡，合理安排时间同样至关重要。规律的作息、适度的运动和充足的休息，是缓解孤独感、适应文化差异的重要保障。

交流离不开沟通表达。如何提升语言能力？课堂学习之外，同学还可以通过收听当地新闻和播客，或观看影视作品，来提升口语与听力水平。在课堂上，积极参与小组讨论、课后主动向教授请教，不仅有助于锻炼表达能力，也能展现良好的学习态度。

学子以开放、真诚和包容的态度面对新环境，不仅能让留学生活更为充实温暖，也有助于在异国收获更多的支持与友谊。

远航的书架

孙机的《中国古代物质文化》体大思精，考证精审，是了解中国古代日常生活的利器。其写作缘起是一次闲聊。

一个年轻人跟孙机说，我看古代没有什么不得了，四大发明不就是放了个炮仗、造了张纸吗？这话震动了孙机。作为中国国家博物馆的科研人员，他深知中国古代物质文化的深厚和绵长，绝非一两句话就能概括，更不可轻视。

李约瑟总结出来四大发明，对于提升中国物质文明、传统文化的知名度和美誉度，有很大帮助，已经成为科技传播领域的常识了。但这种标签化传播很容易造成一叶障目，不见泰山，大树底下不长草。四大发明之外，中国古代物质文化还有相当丰富的内容和层次。不然，古人简直没法生存，张不开口，迈不开腿，不可想象。

全书分为10个章节，古人的衣食住行、柴米油盐，无不涉及；纺织服装、冶金武备，全都包括；文房四宝、瓷器玉器，娓娓道来。这些领域背后的科学技术，也都讲深讲透。可以说，孙机让这些沉默的器物集体开口说话，告诉读者，古代中国人是如何生产生活的。

谈古代物质文化，离不开科技；谈科技，又离不开计算。计算负责处理数量关系，是科技活动的基础。因此，《中国古代物质文化》中专门谈到了与计算有关的器物——算盘。在电脑出现之前，这是一种构造极简单而效率奇高的计算器。

记得20世纪90年代，我上小学还要学习打算盘，什么一退六二五之类的。时至今日，“如意算盘”这个词虽然还在用，但是会打算盘的人，或者说需要使用算盘的场景怕是寥寥无几了，顶多在开发智力、预防衰老这方面出现。

事实上，算盘、珠算背后，蕴含着深厚的文化意义，这是成就今天中国人思维方式的诸多来源之一，我们不能因为学会开车就忘了怎么走路。传统文化是我们的根底，以珠算为代表的算学文化也是成就中国文化基因的重要组成部分。我们可以不用，但应该记住它，别留下遗珠之恨。

珠算是筹算的基础上发展而来的，筹算是中国最古老的计算方法。筹算，以筹来算，筹是专门为计算制造的竹木或骨制的长条，也叫策。司马迁在《史记·留侯世家》中说，张良是刘邦的“画策臣”，他就是用这种小棍给刘邦计算。有一次没带正式的筹算，他就拿筷子给刘邦摆。今天我们说的“定计”“决策”“运筹”，都是来自古代的计算活动。

古人讲计算，《孙子兵法》最深刻，开篇即是《计》篇，文中的原话是“庙算”，指在国君议事的地方拿小棍进行计算，计算什么？打仗的敌我力量对比。“国之大事，在祀与戎”（《左传》），可以说，“算”在中国历史上居于非常重要的地位，仅次于祭祀。

后来珠代替筹，成为珠算。在民间，老百姓过日子，柴米油盐酱醋茶，离不开算计。如果开个买卖，要算账、记账，珠算更是大有用场。而且在日常表达中，算盘也有用武之地。孙机举例说，元代陶宗仪《南村辍耕录》里拿算盘打比方：“凡纳婢仆，初来时曰‘搯盘珠’，言不拨自动。稍久曰‘算盘珠’，言拨之则动。既久曰‘佛顶珠’，言终日凝然，虽拨亦不动。”这段话虽然充满歧视佣工的心理，但说明算盘在当时已经是常见之物。

所以说，就这么一个算盘，就能从古籍找到这么多故事，就能发现，这么多领域与算盘、与计算有联系。我们今天脱口而出的“算计”，就是延续了几千年的文化。

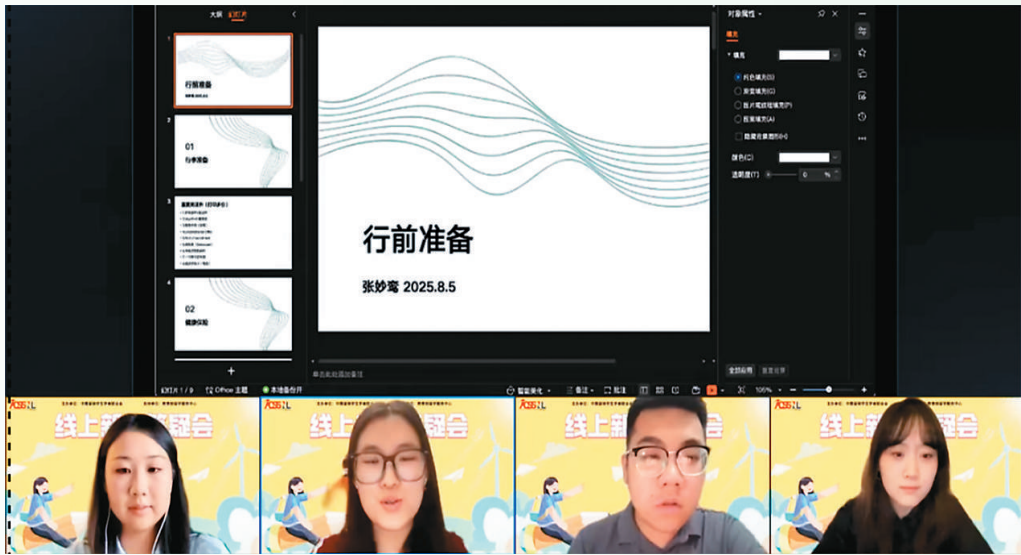
孙机的写作，充满辩证思维。他指出，筹算和珠算只求快捷，不留算草，不留过程，以至于抽象化的数学语言在中国始终未能充分发展，这是不足之处。这个论断很有见地，但他没有摊开讲。如果感兴趣，可以看相关科技哲学著作。

《中国古代物质文化》对宏大叙事不感兴趣，提供了另一种历史维度——从器物的棱角触摸时代的温度。它像一份文明的实物清单。告诉我们：华夏文明不仅写在典籍里，更熔铸在每一件炊具、每一匹绢帛、每一架牛车之中。读毕掩卷，忽觉日常器物皆成史书。手中的茶碗、古建的砖瓦，俱有千年故事在沉吟。这或是孙机先生最深远的馈赠——让我们在物质中看见精神，在平凡处发现辉煌。咱们的历史，就在这些物件里。



《中国古代物质文化》：
咱们的历史，就在这些物件里

熊建



近期，全荷学联面向新生举行了线上答疑会，帮助大家做好开学准备。

全荷学联供图

公告

青島市市北區遼陽西路85號芙蓉花園小區業主：

青島地鐵建設占用芙蓉花園小區[遼陽西路85號1—10号楼，網點業主产权证号：南京路(243号，241号，239号，233号甲，233号，231号，229号，227号，223号，223号乙，221号甲，221号丙)，遼陽西路(85号—1,85号—2,85号—3,85号—4,85号—5,85号—6,85号—6甲，85号—7,85号—8)，吳興路(186号，188号，190号，192号，194号，196号，198号，200号)]公共用地，补偿方案已经小区全体业主表决通过，补偿协议将于2025年10月10日—10月23日在南京路社区居委会会议室集中签约，请房屋产权人持本人身份证、《不动产权证》到场办理，如委托他人代为办理的，代理人须持经过公证处公证的《委托书》，产权人去世的需提供继承《公证书》，逾期未签约的，补偿金将提存到山东省青島市市北公证处。

公告单位：青島市市北區人民政府遼源路街道办事处
2025年9月23日