

从歌剧出发，传递东方之美

本报记者 周姝芸

从校园走向更大舞台

刘霄飞和音乐的缘分要从初中说起。“那时，音乐老师说我有声乐天赋，建议我深入学习。我也对唱歌有兴趣，后来考入中国音乐学院，走上系统学习歌剧表演的道路。”

本科毕业后，他前往奥地利深造，在莫扎特音乐大学攻读歌剧与音乐剧表演专业。

莫扎特音乐大学歌剧与音乐剧表演专业注重实践，学生在每个学期需要自行完成整套歌剧制作。从经典歌剧《浮士德》中坚定果敢的瓦伦汀，到《波希米亚人》中浪漫不羁的画家马尔切洛，刘霄飞在舞台上不断切换角色，先后塑造十余个中外歌剧经典形象。

在高强度的实践教学体系中，他不仅夯实了专业基础，也逐渐有了对艺术更为深刻的理解。刘霄飞说：“艺术不仅是表达，也是沟通不同文明的重要纽带。正是得益于这样的体验，在我的导师悉心指导下，我们共同打造了一个跨文化交流的艺术平台，叫‘两个世界’。”

“两个世界”这一名称取意中文和意大利双语，寓意不同文明之间的对话与交融。依托该平台，他与团队成员开始策划并举办一系列包含中国文化主题的艺术活动，探索多元路径。

2024年，一场以中国风为主题的音乐节在奥地利萨尔茨堡的雷翁波德斯克恩宫举行。刘霄飞说：“早在17至18世纪，中国风便已传到欧洲，成为当时的潮流风尚。其实几乎在每个重要的欧洲皇宫里都有一个‘中国厅’，常以中国瓷器、漆器、花鸟丝绸装饰，凝结着欧洲人对东方文化的想象。萨尔茨堡的雷翁波德斯克恩宫也不例外。”



刘霄飞（右）演出歌剧。

受访者供图

刘霄飞（右二）和同伴演出后合影。



受访者供图

这次音乐节期间，刘霄飞在宫殿“中国厅”的书房中布置了一场瓷器展，他说，展品上描绘的东方人物与园林意象，既折射出欧洲对东方文化的早期认知，也见证了跨越时空的艺术交流。与之相呼应的，是在主厅中举行的盛典音乐会与文化晚宴。

“在曲目编排上，我们特意选取了受中国风影响的西方作曲家作品。具有代表性的有意大利作曲家普契尼、德国作曲家马勒、法国作曲家德彪西等。这些作曲家把中国的五声调式与西方的传统歌剧创作融合在一起，赋予歌剧浓郁典雅的东方色彩。比如在经典歌剧《图兰朵》中，普契尼取材中国民间乐曲《茉莉花》，将其化作贯穿全剧的核心主旋律。使东西方音乐语言在舞台上实现自然交融。”

这次音乐节还邀请到来自哈佛大学等高校的中国青年艺术家登台演出。古筝、二胡等民族乐器与西方声乐同台交响，传统戏曲艺术亦在欧洲观众面前焕发新生。

“我还记得当豫剧演员身着精美戏服，伴着铿锵锣鼓缓缓登场时，观众席爆发阵阵喝彩。一曲原汁原味的《穆桂英挂帅》，呈现在外国观众眼前。”刘霄飞说，“在那样的氛围中，我更加体会到了戏曲作为文化瑰宝的深刻价值。”

跨文化交流的青年担当

活动取得良好反响后，刘霄飞和同伴不断探索深挖。后来，溯源中国风的发展脉络，他们将

目光投向了连接东西方文明的丝绸之路。

2025年，以“丝绸之路”为主题，他们在萨尔茨堡莫扎特音乐大厅再度启幕。

这次开场演出中，千年古琴“清流夏玉”惊艳亮相。该琴源自宋代孔庙祭祀典礼，其音色古朴悠远。一曲古琴名作《流水》缓缓展开，将观众带入绵延千年的文明长河之中，也象征着丝绸之路上文化交流的生生不息。

刘霄飞感慨：“每一场活动从构思落地到圆满举办，沟通与协调都是至关重要且极具挑战的环节。既要精准完成语言翻译，也要熟知中欧两地不同的处事方式与思维逻辑。筹备过程中虽充满挑战，但我也慢慢地摸索出东西方共通的价值理念。有时我也在思考，这何尝不是我自己的跨文化交流呢？”

刘霄飞认可，“天下同归而殊途”。东西方文明发展的路径纵有差异，却在审美与情感维度有呼应与相连。

随着活动影响力不断扩大，越来越多的欧洲观众通过他们了解到中国文化。不少观众在演出后与刘霄飞交流，对中国历史与艺术表现出浓厚兴趣。他说：“当听见别人赞叹我们的表演时，我更加坚定了要继续做这件事的信心与决心。”

在刘霄飞看来，中国文化的魅力不仅体现在戏曲、陶瓷、茶、丝绸，这些日常元素在跨文化的交流中更显光彩。

他说，希望以自身实践诠释海外学子的责任与担当，将中国优秀传统文化转化为富有感染力的表达，在国际舞台上，以青年力量讲述中国故事。

►►远航的书架

诺贝尔经济学奖得主卡尼曼在《思考，快与慢》这本书中，将我们的思考分为“系统1”（快思考）和“系统2”（慢思考）。系统1是直觉的、快速的，不费脑力，依赖情感、记忆和经验做出判断；系统2则是理性的、缓慢的，需要集中注意力，负责复杂的计算、逻辑推理和自我控制。

这本书是经典之作，年纪更小时，我没有足够耐心细读。直到大学，或许是理解力见长，又或许是留学经历让我有了切身体会，我静下心来读完了它。

书中对于“延迟满足”的讲解让我印象最深。

我小时候坐公交等车，吃一颗糖便能缓解，久而久之，即便不坐车了，坐车也会期待吃糖。那时，爸爸为了保护我的牙齿健康，约定公交车到中途站才能吃糖。后来又升级规则，如果我忍住过了站仍不吃，就奖励两颗糖，告诉我这叫“延迟满足”。我当时把这四个字听成了“延齿满足”，心想可真贴切。

延迟满足实验也叫“棉花糖实验”，是20世纪60年代由美国心理学家沃尔特·米歇尔在斯坦福大学设计并开展的一项经典发展心理学研究。通过观察儿童在独自面对即时奖励时，能否为了获得更大的延迟奖励而控制冲动、等待一段时间，来研究其自我控制与延迟满足能力。在后续追踪中，幼年时展现更强延迟满足能力的儿童，在成年后的学业、社交和健康等方面往往表现更佳。

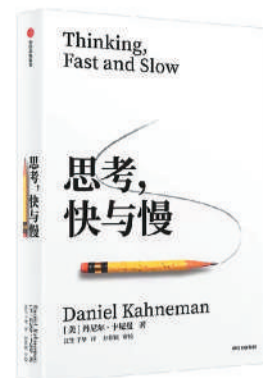
长大过程中，我有意识地培养自己的延迟满足能力，不管是想要的东西还是想买的物品，都会仔细思考再做决定，美其名曰“自律”，一度变得有些完美主义。可这份完美主义，却在留学期间加重了我的焦虑。为了写出一份满意的课堂作业，我经常从早上就开始坐在电脑前，先查一堆资料，翻来覆去地比较哪个观点更好、哪个例子更合适。我不肯下笔，总觉得还能再完善一点。就这样磨蹭到晚上，还没写出来，只好逼自己熬夜赶工。写完后还要自责：如果能把时间都用好，就可以很从容。

当读到书中“延迟满足”那一章时，我起初觉得这是老生常谈，但注意到其中提到的“自我损耗”概念，心里突然一动。研究发现，刻意控制意志和自我约束非常消耗精力。如果先强迫自己完成一件需要高度自控的事，等到面对下一个挑战时，自我控制的能力就会明显下降。我对照自己的状态，原来我每天从早上开始就强迫自己“必须写出完美的作业”，反复斟酌，这本身就在消耗我的意志力，减少高效工作的力气。

想通这点之后，我开始慢慢调整心态。我告诉自己，比起憋出一份“完美的”稿子，更重要的是先完成，再进步。当我放下必须写好的包袱，反而能早动笔，在规定时间内写完。

书里还讲了很多其他心理学现象，对我的留学生活很有帮助。了解这些知识，可以在重要的事情上少犯错误，成为更好的自己。

（作者系韩国延世大学学生）



必须写出完美的作业吗？

任臻逸

马来西亚留学热度攀升 国际化高等教育优势凸显

王 威

近几年的留学目的地中，马来西亚的存在感越来越强。日前，启德教育发布的《2026马来西亚留学报告》显示，马来西亚凭借留学成本亲民、院校选择丰富、社会安全稳定、地理位置邻近等优势，受到留学生家庭关注和认可。

一组数据显示，2025年马来西亚高校收到的近10万份国际学生申请里，中国学生的申请量超过3万份，占比超三分之一，稳居各国首位，其中商科申请占比达到了四成。

很多人最初注意到马来西亚留学，可能是被“高性价比”的特征吸引，但真正深入了解之后会发现，这个直飞便捷、华裔占比超过五分之一的国家，对中国学生的友好度相当不错。

马来西亚的华文教育已有200多年历史。当地人普遍能在中文、英文、马来语之间自如切换，初到异国的中国学生几乎不会遇到文化隔阂，多元文化的包容感能让人快速卸下陌生，融入当地的学习生活。

这种多元也渗透进了其高等教育体系。马来西亚沿袭英联邦教育体系，又融合了本土特色。公立大学由政府资助，学术氛围浓厚；私立大学则更贴近市场需求，课程设置灵活。

更特别的是马来西亚高等教育中的“双联课程”和海外分校模式，学生在马来西亚就能修读英国、澳大利亚等知名院校的课程。

目前莫纳什大学、南安普顿大学、诺丁汉大学等在马来西

亚均设有分校，课程设置、师资配置、考核标准和主校同步，毕业拿到的学位证书也和主校一致，支持学生读1到2年之后转去本部继续深造，学费却仅为主校的三分之一左右，年均学费仅12万人民币，远低于去英美澳本土读书的成本。

根据启德教育2025年马来西亚院校录取数据，莫纳什大学马来西亚校区录取人数为108人，诺丁汉大学马来西亚校区录取数为21人。

在马来西亚公立大学，本科学费一年需3万元到7万元人民币，私立大学多在4万元至11万元之间，和欧美国家动辄几十万元的花费相比，学生负担确实小了很多。

生活成本方面，马来西亚非核心城市的学生每月生活费需2500元到4500元人民币左右，在其首都吉隆坡，每月生活费多在4000元到8000元人民币之间。

在马来西亚，华为、腾讯等企业设立了分支机构，厦门大学、复旦大学也在当地筹建校区，这为中国留学生创造了不少实习和就业机会。学生在马来西亚的课堂中学习国际商务、工程管理等专业，课余就能进入当地中资企业实习，这种经历能提升就业竞争力。

值得一提的是，马来西亚将2026年定为“旅游年”，计划吸引4700万国际游客，带动酒店、餐饮、导游、文旅策划等相关行业人才需求上升。具备跨文化沟通能力和多语言优势的留学生或许会迎来不少实践机会。

留学加拿大，查收这份攻略

杨卓伦

在众多留学目的地中，加拿大一直受中国学生的关注。相较于其他留学国家，其在教育管理、升学路径以及院校类型等方面呈现出一定差异，相关信息也分散于不同院校之中。对于有意赴加拿大留学的学生和家长而言，系统了解当地的教育体系、升学路径以及申请与生活相关信息，是开展留学规划的重要基础。

教育环境与制度特点

从国家整体情况来看，加拿大位于北美洲北部，国土面积广阔，是世界第二大国家。加拿大的教育资源整体分布较为均衡。由于实行联邦制，各省和地区在教育管理上拥有较高自主权，这也使得不同地区在课程设置及升学安排上存在一定差异。

从教育结构来看，加拿大整体延续北美体系：学生通常在完成12年基础教育后进入高等教育阶段。除普通中学外，部分地区（如魁北克省）设有CEGEP（普通与职业教育学院）作为大学前过渡阶段，这一设置与其他省份有所不同，是申请规划中需要特别关注的制度差异。

完成中学教育后，学生在加拿大可以通过多种路径进入高等教育体系。较为直接的方式是凭借高中成绩和语言成绩申请大学本科课程，多数为四年制。院校在录取时通常会综合参考学生在高中阶段的整体表现，而不只是依据单一考试成绩。

除直接申请大学外，部分学生也会选择先进入学院

（College）学习。学院课程通常为两年制，完成后可根据成绩申请转入大学，继续完成本科学位。这一方式在部分省份衔接较为成熟，为学术基础或语言能力尚需提升的学生提供了过渡空间。

此外，一些院校或合作机构还提供大学转修课程（University Transfer Program），帮助学生在未满足直接录取条件的情况下，通过阶段性学习进入大学课程体系。为不同背景学生提供了更灵活的进入通道。

在研究生阶段，加拿大高校同样提供多种学习类型。硕士项目一般分为授课型和研究型两类。授课型硕士以课程学习为主，适合以就业为导向的学生；研究型硕士则更强调科研训练，通常需要提前联系导师并具备一定学术背景。

申请要求与时间安排

在申请要求方面，加拿大高校普遍采取综合评估方式。除基础申请信息外，学生通常需要提供成绩单、语言成绩、个人陈述及推荐信等材料。部分专业还可能要求标准化考试成绩或相关背景经历。语言能力是申请中的基础条件之一。本科阶段普遍要求雅思6.0或以上水平，具体标准因院校及专业而有所不同。

从时间安排来看，加拿大大学本科申请多集中在每年1月至3月，部分院校可延续至4月。由于不同省份在申请渠道上存在差异，部分地区设有统一申请系统，而另一些院校需单独申请，学

生在准备阶段需提前了解相关流程。相比之下，硕士申请的时间安排更为分散，不同项目的截止时间从每年12月至次年春季不等，部分专业还设有滚动申请或滚动录取机制。

签证申请与入境准备

在获得录取通知后，学生需申请学习许可（Study Permit）。申请材料通常包括录取信、身份证明、资金证明以及学习计划说明等。未成年学生还需提供监护安排相关文件。

近年来，加拿大在学习许可申请中增加了省级证明（PAL）或地区证明（TAL）等要求，不同地区具体规定有所不同。学生在准备签证材料时，应结合目标院校所在省份的要求，提前进行核查，以避免影响申请进度。

学习许可获批后，学生通常在入境时由边境部门签发正式许可。入境后，还需完成报到注册、银行开户、通讯办理等基础事项，以保障后续学习生活顺利开展。

多伦多大学校园景色。

资料图片



留学衣食住行

从生活环境来看，加拿大气候整体偏冷，冬季较长，部分地区降雪频繁。留学生在出行、住宿及日常生活安排上需要提前做好防寒准备。

在住宿方面，学校宿舍、寄宿家庭及校外租房是常见选择。新生通常优先选择校内住宿或寄宿家庭，以便更快适应环境。随着对当地生活的熟悉，部分学生也会根据预算和习惯转向校外居住。

饮食方面，加拿大高校以西式餐饮为主，不少学生会选择自行烹饪以适应个人习惯。交通体系在大城市较为完善，学生可通过月票等方式降低出行成本。

对于学生和长辈而言，在申请准备阶段对教育体系、升学路径及相关要求进行系统梳理，有助于减少信息偏差带来的不确定性，从而在实际规划中作出更为稳妥的选择。

（作者系InVisor国际教育创始人）