

毕业寄语：走向世界之前的交代

文·本刊编辑部

这是一个不同寻常的毕业季，我们能够看到各种思想以浓缩的精华的形式在线上或者线下的毕业典礼上交锋。

“就此下课，谢谢各位的垂听。”这是复旦大学中文系主任朱刚前不久在该系2020年毕业典礼致辞的最后一句。

用朱刚教授的话来说，2020年的毕业典礼注定要被历史所记忆。“这并不是因为本届的毕业生比往届更为优秀（虽然我认为你们确实非常优秀），而是因为今年我们遭遇了特殊的困境。”

2020年的毕业典礼，众多师生用“不同寻常”来形容，众多学校通过在线直播的方式举办。钟南山、王辰、张伯礼等从武汉抗击疫情一线返回的学者，也送出了他们的毕业寄语。

“同学们，因为疫情，今年你们加修了一门没有学分的课，在我看来也是一门必修课。我想这门课可以叫作《如何面对艰难时刻》。”天津中医药大学校长、中国工程院院士张伯礼在该校毕业典礼上说，“负重前行”是成长的必经之路，有直面惊涛骇浪的担当，才能拥有乘风破浪的力量。

在7月2日的北京大学毕业典礼上，84岁的北大校友、中国工程院院士、广州欧美同学会名誉会长钟南山通过远程视频对毕业生们说：“我已经为健康服务60年了，我不知道还有没有另外的60年，但是我起码要为祖国再服务若干年。”

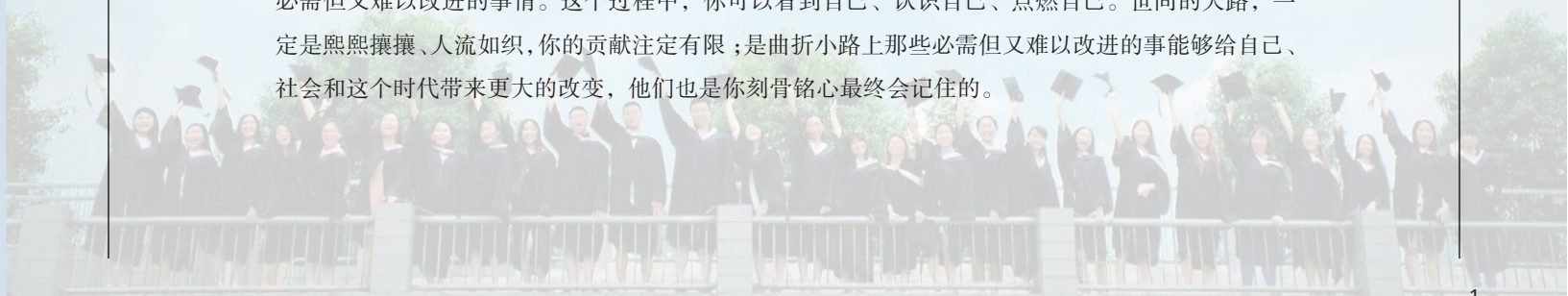
他提出了自己对北大毕业生的三个期许：我们不但对自己有严格的要求，而且有很强的追求；我们不但有志气，而且还要争气；我们不但要有热情，更重要的是要有激情。

同样从武汉战疫归来，北京协和医学院院校长、中国工程院院士王辰在6月30日的协和医学院毕业典礼上致辞，他望着全场戴着口罩的毕业生说：“口罩在今天实在是具有特殊的意义，我们希望以后的毕业典礼不再出现此情此景。”

王辰说，很难精确预测疫情下一步会怎样，2020年秋冬季节，新冠肺炎与流感并存的可能性是存在的。“人类的准备够了吗？这都是问题，这就是我们、你们、咱们这些医学人士一块儿所需要思考的问题。老师们要研究，学生们要知道自己面临着什么样的科学问题，应当担负什么样的责任。”

王辰告诫毕业生：现在所谓的“精致的利己主义者”，那点聪明才智用在自己身上，考虑自己的利弊得失偏多了一点。我们肯定还有对你们照护不周的地方，我们肯定还有受时间、精力包括我们的品德修养所限，对你们的引导不够的地方，你们绝对不要局限于我们，你们要真正超越你们的老师们，而成为真正的、我们所期望的“以无我为自我”的大知识分子。

疫情使得我们对世界有了新的观察方式。北大光华管理学院院长刘俏告诉毕业生们，去做那些必需但又难以改进的事情。这个过程中，你可以看到自己、认识自己、点燃自己。世间的大路，一定是熙熙攘攘、人流如织，你的贡献注定有限；是曲折小路上那些必需但又难以改进的事能够给自己、社会和这个时代带来更大的改变，他们也是你刻骨铭心最终会记住的。



归国学人之家 海外学子之友

杂志订阅

编读热线：+86—10—65270708

全国邮局订阅 邮发代号：2—298（可破季订阅）

邮局汇款地址：北京市东城区南河沿大街111号 邮编：100006

2020年杂志单价：10元/期，上/下月刊定价各为120元/年，全刊定价240元/年（含邮费）

本刊所刊登的文字内容及图片，未经本刊许可，不得由任何媒体转载或用于商业宣传，违者本刊将追究其法律责任。
本刊依照著作权法向著作权人支付稿酬，凡未收到稿酬及样刊的著作权人，敬请与本刊联系。

会长 陈 竺
副会长（按姓氏笔画为序） 马颂德 王辉耀 邓中翰 刘月宁 刘书瀚 刘利民
李 一 吴启迪 张红力 张朝阳 陈十一 郑 荃
郑传芳 郑泽光 施一公 夏颖奇 曹卫洲 董 浩
韩方明 程东红 程津培 谭铁牛 黎晓新

秘书长 王丕君
副秘书长 张明杰 程洪明
会址 中国北京市东城区南河沿大街111号
邮编 100006
编读热线 +86—10—65270708

《留学生》杂志

主管单位 中央统战部
主办单位 欧美同学会（中国留学人员联谊会）
协办单位 中国留学人才发展基金会

国内统一刊号： CN11—4869/C
国家标准刊号： ISSN 1671—8739
邮发代号： 2—298

编辑出版 《留学生》杂志社

编委会主任 郑 荃
编委会副主任（按姓氏笔画为序） 王辉耀 王丕君 庄 亮 张明杰 徐昌东 程洪明
编委会委员（按姓氏笔画为序） 马胜荣 艾曙光 古 兰 刘 伟 封 涛 钱 江 高志凯 盛亦来

社长 王丕君
副社长 刘 伟
主编团队 张小红 王淑霞
编辑记者 谢 兢 刘 苗 许 雪 相 阔 王庆滨
专题部主任 薛 莉
特邀编辑 宋海燕 曹 昕
本期责编 相 阔 张 晔
美术编辑 王鹏凯
摄影 毛京崑
校对 李广顺
出版发行 《留学生》杂志社
编辑信箱 liuxuesheng1920@163.com

目录 CONTENTS

卷首语 Foreword

1 毕业寄语：走向世界之前的交代

资讯 INFO

4 短波 News

5 数据 Numbers

6 活动 Events

7 声音 Quotes

封面故事 Cover Story

8 花开毕业时

10 “云毕业”见证留学生芳华

12 特殊的“毕业季”——盘点知名大学毕业典礼的那些“金句”

15 2020 哈佛大学“云毕业”典礼

18 各国特色的毕业方式

20 抗“疫”与抗议双重压力下美国留学择校与求职心得

23 2020 热门城市最新留学生落户指南

26 毕业典礼上的仪式感

留学星秀 New Star

28 江疏影：漫漫留学路 坚韧慰己心

32 张佳琪：耶鲁才女多维视角下的“琪遇世界”

35 朱书阳：携手抗“疫”，青年海归的家国情怀

留学直播室 Live Room

38 2021QS 世界大学排名震撼发布 全球高校大洗牌

41 盘点出国留学时那些冷门又小众的专业

趣留学 Studying Abroad

44 学习与俄罗斯师生“民心相通”

46 疫情之下海外留学生的端午节

万象 Panorama

48 不经意间做了一个特别火的微信群

——浅析品牌营销中，如何把微信群变成一个法宝

51 我的跨语言留学生活

征文选登 Essays

54 劈波斩浪的“插管突击队”超越生死时速

57 把新闻写成一道光照进人民心里

60 看天下 View

62 推送 Recommended

文化 Culture

64 法式面包永醇香



短波 NEWS



法国多措并举推“自行车热”

法国生态转型与团结部部长伊丽莎白·伯尔内宣布将此前设立的“自行车基金”增加到 6000 万欧元，用于建设自行车临时车道、交通补贴等。自 5 月 11 日逐步解除隔离措施以来，法国政府采取多种措施鼓励民众骑自行车出行，缓解公共交通压力，避免因人群聚集导致新冠病毒传播。

英国首相宣布 50 亿英镑投资计划

英国首相约翰逊宣布，政府计划投资 50 亿英镑用于加速基础设施建设，以恢复受新冠疫情冲击的就业和经济。这一投资计划将就业和基础设施设置于英国政府经济增长战略的中心。



日本东京迪士尼于 7 月 1 日重开

受新冠疫情影响，日本东京迪士尼乐园及东京迪士尼海洋乐园闭园约 4 个月，于 7 月 1 日通过限制入园人数的方式重新开园。为做好防疫，园方呼吁游客届时戴口罩、保持社交距离，并尽可能不要大声喊叫。



新西兰力促旅游业复苏

新西兰旅游部长戴维斯宣布，将斥资 4 亿新西兰元助力重振国内旅游业。新西兰政府近期不断推出新举措，试图通过向旅游企业注资、建议缩短周工作时间等方式刺激旅游经济。



美联航宣布于 7 月 8 日恢复中美航线

美国联合航空宣布，于 7 月 8 日恢复中美航线运营，率先复航的上海浦东—旧金山航线将经停首尔仁川机场，由波音 777-300ER 客机执飞，每周运营两班。

数据 NUMBERS



150 亿欧元

法国总统马克龙在总统府爱丽舍宫举行的“公民气候公约”会议上宣布，将在两年内投资 150 亿欧元用于国家经济的生态转型。

1600 万例

据 Worldometer 实时统计数据显示，全球新冠累计确诊病例已超过 1600 万例，死亡人数超过 64 万人。美国仍是疫情最严重的国家，累计确诊病例超过 425 万例，累计死亡病例超 14.8 万例。



9191.4 万名

中央组织部最新党内统计数据显示，截至 2019 年底，中国共产党党员总数为 9191.4 万名，比上年净增 132.0 万名。党的基层组织 468.1 万个，比上年净增 7.1 万个。中国共产党的凝聚力和战斗力不断增强，党的组织体系更加健全，党的执政根基进一步夯实。



1.5 万个

欧洲飞机制造商空中客车集团发表新闻公报说，为应对新冠疫情的持续影响，该公司计划在全球范围内裁减约 1.5 万个工作岗位。



200 万

日本总务省 6 月 30 日发布 5 月日本失业率为 2.9%，达到 3 年以来最高，失业人口逼近 200 万。厚生劳动省同一天发布的数据显示，日本劳动力市场需求 5 月持续减少，就业形势恶化。

活动EVENTS

01

【上】

千年绮华——从敦煌到高昌宝石壁画沉浸式展览

时间：2020.06.29 ~ 10.10

地址：上海市 | 中海环宇荟

丝绸之旅是人类史上最神秘和最重要的一条通道，它在数千年的时间里串联着数十个古代世界最强大的帝国和朝代。一个文明的消亡伴随的是另一个文明的崛起，而文明从未消失，只是不断的传承和演变。重新审视丝绸之路，我们惊讶于文明起源的包容性，也惊讶于我们对世界的影响到底有多大。远在古代埃及和两河时代，青金石便成为丝绸之路的第一商品，而后以这些西域宝石为原料的丝绸之路壁画又以实物图像的形式详实地记录着这跨越千年不断交融的点点滴滴。太舍千佛洞美术馆在上海中海环宇荟为大家精心筹划了一场穿越丝路、横跨古今的视觉盛宴。

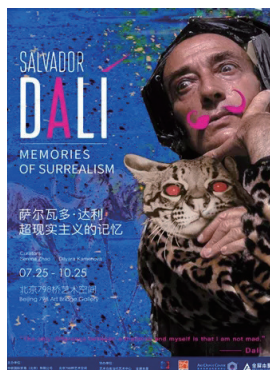


02

萨尔瓦多·达利：超现实主义的记忆

时间：2020.07.24 ~ 10.25

地址：北京市 | 北京 798 艺术区



“萨尔瓦多·达利：超现实主义的记忆”展览是迪拜哈利法塔达利展览于北京的延续，这既是国际间的艺术交流与合作，也将为国内观众提供近距离观赏著名艺术名家作品的机遇。展览将为观者展出达利极为稀有的两件原作真迹作品，同时，“达利：超现实主义的记忆”版画系列、“达利纪念超现实主义五十周年”版画系列、达利向戈雅致敬版画系列，以及由以上内容创作的装置及影像作品等，也都将观众提供一条了解达利作品及历程的良好路径。

【下】

声音 QUOTES

郝平： 激扬青春 开创未来

我们正处在实现“两个一百年”奋斗目标的历史进程中。青年一代的理想、本领和担当，就是国家的前途和民族的希望。我衷心祝愿同学们，在新的征程中，激扬青春，勇做走在新时代前面的奋进者、开拓者、奉献者，开创更加美好的未来！



郝平

乔建永： 用阳光进取开创未来

进取既是干事创业、幸福生活的状态，也是干事创业、幸福生活的条件。那种志存高远、为心中的理想而担当应当是人生的最快乐的进取。正是每个人奋斗的样子，构成了今天人类的表情和节奏。涓涓细流汇成大海，青春理想、青春活力、青春奋斗，是人类文明的生命力所在。



乔建永

冯巩： 创设文艺志愿服务先进典型奖项很有必要

创设奖项是回顾和总结新时代文艺志愿服务工作的现实需要，通过对文艺工作者服务新时代发展开展志愿活动的充分肯定，可以引导更多文艺工作者“到人民中去”，深入基层、扎根沃土，创作并呈现出更多反映新时代经济社会发展成就的优秀文艺作品。



冯巩

花开毕业时

策划 · 本刊编辑部

七月的熏风，吹动着阵阵花香。每年这刻，都将有一群意气风发的少年，昂首起身，勇敢奔向未知的远方。

又到一年毕业季，又是一年回忆时。青葱岁月荏苒而又温情。回眸菁菁校园，我们拥有同样的时光、坐在同样的教室、读着同样的书本，然而在毕业后的时光卷宗里，我们慢慢活成了各自珍贵的人生孤本。

还记得毕业照的表情吗？还记得“散伙饭”的味道吗？还记得毕业旅行的地点吗？毕业多年以后，回想起校园生活的点点滴滴，那些牵绊将是青春时光留下的最美纪念，不会忘却。

新冠肺炎疫情笼罩下的 2020 年，让“毕业季”这个略带伤感又夹杂着丝丝喜悦的话题，又多了些许的无奈和酸楚。从“空中课堂”到“网络考试”，从“云端答辩”到“线上招聘”，从“隔空合影”到“直播典礼”，毕业种种都因疫情变了“模样”。属于 2020 年代的第一批毕业生的“毕业季”注定不平凡。

几载青春，几载情谊，同学少年总相忆。在属于毕业生的七月里，本刊编辑部特邀多名留学生，聊聊那些关于毕业的事儿，分享属于他们的独家记忆。

愿每一位毕业生：流年笑掷，未来可期！



“云毕业”见证留学生芳华

整理 · 本刊编辑部

人类是一个命运共同体，休戚与共，同气连枝。新冠肺炎病毒疫情的全球爆发，全球在全力以赴对抗疫情的同时，生活还将继续，只是生活方式发生较大的变革。云办公、云会议、云社交、云教学成了新冠疫情下逐渐兴起的新名词。

临近年中，毕业季也如期到来，和往年人头攒动、穿着学位服、带上学位帽在校园合影留念的场景不同，校园里空荡荡，没有了往日书声琅琅和依依惜别。多年学习一朝毕业，毕业典礼是走向社会最重要的仪式，也将是人生的新起点。受疫情影响，云毕业就成了世界各地的大学无二的选择。

弗吉尼亚大学 空旷校园只有校长

当地时间5月16日，位于弗吉尼亚州夏洛茨维尔的弗吉尼亚大学举办了一场特殊的“云毕业典礼”，校长吉姆·瑞安（Jim Ryan）穿着校长服在草坪上发表毕业贺词，但校园内却空空如也，一个学生也没有。

弗吉尼亚大学由美国第三任总统托马斯·杰斐逊于1819年创建，为最初的8所“公立常春藤”成员之一，25所“新常春藤”成员之一，也是北美地区唯一被联合国教科文组织列为世界遗产的高等院校。

这样的毕业，在弗吉尼亚大学历史上还是第一次。不过，校方表示，他们并不打算用这样的方式来代替5月和10月的期末考试，他们将根据新冠肺炎疫情的防控进展来进行调整。

哈佛大学 迎来384年来第一次云毕业典礼

受到新冠疫情的影响，哈佛大学也取消了今年的线下毕业典礼，在美国东部时间的5月28日上午，举行了2020年线上毕业典礼。

在毕业典礼上，感染新冠肺炎并刚刚痊愈的哈佛大学校长Bacow阐述了这次特别的动荡时期大家所遇到的困难，也承认这次毕业典礼的特殊。他表示，线上毕业典礼给了所有想参加的人方便参加的机会，同时也伴随挑战——

如何才能用自己的力量帮助世界上的其他人？如何才能为解决现在的困境做出自己的一份贡献？这些挑战，将哈佛大学教育的宗旨体现得淋漓尽致。

哈佛大学建校384年，第一次举办云毕业典礼，但这只是权宜之计。哈佛大学的Commencement Office表示，在安全的情况下，哈佛大学将会再举行一次2020届专属的线下毕业典礼，并嘉奖那些在疫情期间作出贡献的学生和学校员工。

哥伦比亚大学 师生搭建虚拟校园

当地时间5月20日，哥伦比亚大学2020届毕业生“云毕业典礼”举行。早在一个月前，哥伦比亚大学就给每一位毕业生发送了邮件，宣布取消线下毕业典礼，改为线上进行。往日，萦绕在毕业生心里的，带着学士帽、穿着“哥伦比亚蓝”的队伍缓缓行过校园的震撼仪式感，被电脑屏幕和摄像头所取代。

线上毕业典礼和线下毕业典礼的流程别无二致，哥大师生别出心裁地通过

游戏《我的世界》搭建了一个“虚拟校园”，再现毕业典礼的盛况。虚拟的校园，有毕业生们熟悉的图书馆、呆萌的“乐高版”校长、宏大的毕业会场……虽是虚拟的，却极度地逼真。让每一位毕业生既感到惊喜也感到宽慰和兴奋。

哥大工程学院的中国留学生吴粒粒在美国的家中参加了毕业典礼，她表示，“热闹没了，但感动还在。”当屏幕上出现了自己的毕业照片和宣读到自己名字的那一刻，当分散在世界各地的哥大同学在屏幕前合唱起校歌的那一刻，每个人都感到心潮澎湃。

纽约大学 给学生邮寄学士帽和流苏

纽约大学在3月底发出通知——毕业典礼改为线上举行，并为所有毕业生邮寄了毕业帽、流苏及小旗帜。同时，该校计算机和艺术学院的学生还制作了独一无二的虚拟现实技术版毕业晚会，还原了纽约的街景和地标。

纽约大学的毕业典礼只持续了短短的25分钟，但云毕业确是该校历史上的首次。

日本远程教育大学 机器人代毕业生上台领毕业证

日本远程教育大学（BBT）用一款名叫Newme的机器人代替学生参加毕业典礼，每个机器人的面部都有一个平板电脑，把需要上台的同学的视频界面切换上去就行了，看起来好像是真人在



参加毕业典礼一样。而且，每个“毕业生”都身穿毕业服，头戴毕业帽，上台领证的时候还会微微鞠躬。

这种新奇的方式被很多同学打call，既遵循了社会隔离的政策，又以一个非常有趣的方式让毕业生们拥有难忘的回忆。

东京大学 每个学部只邀请13人参加

据日本《读卖新闻》报道，为防止新冠肺炎感染扩大，东京大学缩小了今年毕业典礼的规模，每个学部只安排13名代表参加。引发关注的是，中国武汉籍的医学部毕业生郑翌被选为毕业生总代表在典礼上发言。她在发言中表示：“将国家与地域隔离开来谈医疗是不可能的，我们每个人都要尽全力去实现被托付的使命。”

东京大学成立于1877年，由当时

的“东京开成学校”与“东京医学校”合并改制而成。自诞生以来，东京大学为日本培养出了一大批学术名家、工商巨子、政界精英，其中包括至少9名诺贝尔奖得主以及16位日本首相。

这并不是东京大学第一次缩小毕业典礼规模。早在2011年，东日本大地震的时候，东京大学也采取了跟现在相同的办法，即安排每个学部派毕业生代表来参加。当时只是在学校内部对毕业典礼进行了直播，而这次是首次向全社会公开整个过程。

毕业典礼，对同学们来说是一个阶段的结束，也是另一个阶段的开始。虽然在现阶段，大家无法参与恢宏盛大的传统仪式，也无法和朋友们一起拥抱，一起享受这人生最重要的时刻之一，但反而产生了一个个有趣的“云毕业”方式，这同样是值得纪念一辈子的时刻。■



特殊的“毕业季”

——盘点知名大学毕业典礼的那些“金句”

编辑·虢宇

又到一年毕业季，七月对很多毕业生来说，是一个“伤感”的季节。在依依惜别的悲欢中，成千上万的毕业生将要离开熟悉的校园生活，去触碰复杂的社会网络。不少人对此心怀不安与彷徨，不知道自己能否在社会这所大学里交出满意的答卷。在新冠肺炎疫情全球爆发的背景下，2020年毕业季尤为特别，国外不少高校不得不取消或推迟

毕业典礼，也有高校为了让毕业生不留遗憾，推出“云毕业典礼”。

正如启功先生所言——“入学初识门庭，毕业非同学成。涉世或始今日，立身却在生平。”在这个特殊的毕业季，大学校长的毕业典礼寄语，作为毕业生的最后一课，既是一种嘱托，更饱含着期望。

清华大学校长邱勇毕业演讲

坚守不可放弃的职责，你们要在关键的人生选择中坚定初心。人生充满了各种不同的选择，关键的选择决定了人生的方向。想要作出正确的人生选择并不容易，困难、诱惑、充满不确定性的未来，都可能让人犹疑、迷茫和摇摆。选择是比较之中的取舍，是思考之后的行动。决定选择的是内心的价值标尺，而擦亮这把标尺的是矢志不渝的初心。《孟子》有言，“大人者，不失其赤子之心者也。”初心是至真至纯的赤子之心，坚守初心就是坚守职责。无论作出怎样的人生选择，肩上的职责永远不舍，肩负的使命必须达成。同学们，你们要守护好自己的初心，在壮阔的人生道路上笃定前行。

武汉大学校长窦贤康毕业演讲

前不久，习近平总书记在浙江考察时指出，“危和机总是共生并存的，克服了危即是机”。同学们，疫情中各种新需求的倒逼，就是未来创新创业的机遇所在。未来的竞争不仅仅是资本、技术和产品的竞争，更取决于人的思想观念与方式方法的创新。我希望，你们用“敢闯”的激情和“善创”的能力，找准未来发展的机遇，努力推动更多新技术的突破、催生更多新产业的变革、带动更多新业态的诞生，这也许是你走向成功的最好选择，也是武大人的使命所在！

同学们，武汉已经重启，国家在做好疫情常态化防控的同时，正全面恢复生产生活秩序。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，中国经济长期向好的基本面没有改变，湖北在国家 and 区域发展中的重要地位没有改变，武汉大学加快建设中国特色世界一流大学的底气和信心也没有改变。同学们，你们要对中华民族伟大复兴充满信心，对走中国特色社会主义道路充满信心，对国家经济社会发展前景充满信心，对学校改革发展的美好蓝图充满信心，对自己的未来充满信心！

香港中文大学（深圳）校长徐扬生毕业演讲

实际上，我们每一个人都拥有两个世界，一个是外在的

世界，一个是我们的内心世界。在外部世界中，我们不断探寻，通过各种各样的社会关系来丰富自己的人生，一个人有没有朋友，有什么样的朋友都对他的人生有着至关重要的作用。而在我们的内心世界里，我们同样在探寻，只不过这种探寻是内向的，是对自己心灵的发现、完善与丰富。而我想要告诉你们的便是，在我们的所有朋友之中，最亲密、重要的那个朋友其实是我们自己！如果你在独处时感到的是空虚与无聊，那么你与你一生中最重要的那个朋友还不是很亲密。如果你无法和自己相处的话，那无论你有朋友，都只能是一种短暂、肤浅的关系。

同学们，独处是一种能力，这次疫情使我们重新认识到这一点，我希望在今后的日子里，你们可以珍视自己这个最重要的朋友，拥有一颗丰富的、充实的心灵。

麻省理工大学校长拉斐尔·莱夫毕业演讲

在你开始人生下一章节的时候，我想请你“破解”这个世界——直到你让这个世界变得更像麻省理工学院文化所倡导的那样：更勇敢，更激情，更严谨，更富有创造力和雄心壮志，以及更谦虚，更尊重，更慷慨，更友善。

而且由于麻省理工学院的人也喜欢修复已损坏的事物，因此在你们努力“破解”这个世界时，也请尝试“修复”它。请用智慧、远见、同情心和科学帮助社会应对残酷的流行疾病；帮助人们重建信任、同理心、深思熟虑的语言表达和倾听的习惯，这对一个健康的社会来说至关重要；也帮助社会铭记我们人性的闪光点。

哥伦比亚大学校长李·卡罗尔·布林格毕业演讲

在这个向你们送上祝贺的时刻，我也想就大学的本质说几句话。追求真理、知识和理解或许是一句老生常谈的话，但当这句话在阐释一所伟大学府的教学目标时却意义深远。当危机到来——正如我们现在所面临的那样——我们需要大学的指导、支持和帮助。在拥有献身精神的学者和学生的拼搏努力下，随着时间的推移所产生的专业知识总是为建立每

一个良好社会提供基础。

永远不要让任何人批评大学是脱离现实的象牙塔。向他们指出大学的影响和作为。此时此刻，科学研究和学术知识大量涌现，我们也从身边的同事身上看到了他们在照顾大流行病受害者时所展现的勇气、无私奉献和坚韧的精神。将知识与行动结合起来的力量从未如此生动。我把这个称为大学在科研、教育和公共服务外的第四个目标。

耶鲁大学校长彼得·沙洛维毕业演讲

等这场危机结束后，这个教训我希望我们把它记在心里：在行动中，我们必须对我们认识和不认识的邻居抱着一份迫切的关怀和同情，他们既包括你的街坊，也包括地球另一面的人。

因为新冠肺炎不会成为我们必将面对的唯一一场大流行病，也不是你们要解决的唯一一场挑战。是的，将来还会有其他传染性疾病、其他公共卫生的挑战。但是，我也想到了各种不同的流行病。眼下，我们在世界各地的邻居已经在经受着气候变化的致命影响，他们的生活面临着极端天气事件和海平面上升的威胁。科学家们非常有信心地告诉我们，除非我们采取极端的行动减缓地球变暖，否则这些情况只会进一步恶化。明天我们能挽救多少生命，全看今天我们采取什么行动。

普林斯顿大学校长克里斯托弗·艾斯格鲁伯毕业演讲

你毕业于一个更加困难的年代。现在在我们中间蔓延的可怕的传染病往往对老年人的影响比年轻人更严重，所以你可能也会感到自己的生命处于危险之中。然而，你们中的一些人已经因为这种病毒失去了亲人或朋友，或者自己也在与它斗争。你们中的许多人已经看到就业机会消失，或感受到了这场大流行造成的经济破坏。你们每个人都失去了一些珍贵的、不可替代的东西。

那么你将如何面对这些困难呢？损失是真实而痛苦的。他们从你这里拿走的是你无法控制的。然而，你能从他们身上得到什么，至少部分取决于你自己。

约翰霍普金斯大学校长罗纳德·丹尼尔斯毕业演讲

我们的古典文学专业的学生都知道，西西弗斯是希腊神话人物，他被罚每天推一块巨石上山，却在日落时让它滚回去。每一天，他都要重新开始。它通常被认为是徒劳无功的终极故事。

在阿尔贝·加缪的解释中，西西弗斯是自己人命运的主人。他孜孜不倦，他努力为他的生命赋予意义。正如他所写的那样，“攀登高峰的努力足以填满一个人的心。”

阿尔贝·加缪教给我们的是，无论外部环境如何受到约束，无论我们的计划如何被打乱，我们都不能放弃对生命的迫切追求。我们必须做我们认为重要的工作，并对我们认为重要的事项采取行动。努力向高处奋斗。通过这场（生命的）斗争，我们的心中才会充满目标和意义。

东京大学校长五神真毕业演讲

不知道各位还记不记得4年前，2016年4月的开学典礼中，我问大家“读报纸吗？”全球气候变暖、地区间差距的加大，在这些世界性的课题不断深化的当下，通过手机不仅能够浏览到可以轻松获取的信息，也能看到包括海外报道在内的多样信息来源。由此，便能够铸就自己开阔的国际视野。2016年时，英国发起了决定是否脱欧的全民公决，在美国则发生了颠覆大多数人预期的总统选举。这些事情，暗示了此后世界的潮流。在这4年中，世界的不稳定及分裂因素在进一步加深，最近，代际间的分裂也越来越突出，我对此十分担忧。

如此，在我们面前，必须由全人类一同应对的课题正在迫近。为了解决这些课题，承认相互间的差异，尊重多样性，拿出各种智慧，共同合作，就变得越来越重要。为了让地球与人类拥有一个更好的未来，东京大学将不断探索知识的人才称为“知的专家”（professional）。大家今天拿到的学位证书，正是这一“知的专家”的证明。大家在为以往不断努力的结果而自豪的同时，也不应忘记谦虚与诚实，回应来自社会的期待，继续挑战未来。■



2020 哈佛大学“云毕业”典礼

文 · 张梅

建校历史上的首次在线毕业典礼

今年是哈佛大学第369届毕业典礼，但是因为受新冠肺炎疫情的影响，哈佛大学不得不取消了今年的线下毕业典礼，改为美国东部时间5月28日上

午10:30举行在线毕业典礼，这也是哈佛大学建校历史上首次举行“云毕业”典礼。

早在3月20日，哈佛大学劳伦斯·巴科校长在致全校师生员工的信中就说到：“鉴于我们从疾病控制和预

防中心、其他公共卫生官员以及我们自己的教员那里得到的建议，我们很难想象今年春天能够安全地举行这么大规模的集会，因此，学校不得不宣布将原定于5月28日举行的毕业典礼推迟，不过，学校届时将举行一次线

上聚会来完成学位授予仪式，以便每个人都能按期毕业。”据介绍，哈佛大学为此专门购买了视频直播的服务器，以便让毕业生和他们的家人都能顺利参加毕业典礼。

美东时间上午十点半，哈佛大学云毕业典礼直播开启，哈佛乐队激昂的音乐响起，屏幕开始滚动播放哈佛社区的场景与人物，屏幕的右下角则显示毕业典礼的倒计时，观看直播的人们不经意间就被带入了激动的情绪中。十一点整，哈佛2020届毕业典礼正式开始，哈佛大学劳伦斯·巴科校长出现，他向毕业生祝贺并发表感言。他坦承特殊时期大家所遭遇到的困难，但是他幽默地表示，“云毕业”典礼“给了所有想参加的人方便，大家既不用在 Harvard Yard 抢占好位置，也不用担心停车的问题……”他讲述了哈佛大学教育的宗旨：如何才能用自己的力量帮助世界上更多的人，以及如何才能为解决现在的困境做出自己的一份贡献。

哈佛毕业生可以主动迎接挑战

劳伦斯·巴科校长演讲结束后，本科生代表迈克尔·菲利普斯以及研究生代表萨娜·拉奥夫分别发言。菲利普斯讲述了父母对他的期许，以及在哈佛学习的这些年他如何成长、如何达到期许、如何拥有更加远大的抱负。演讲的最后，他总结说：“哈佛会改变你，请让它继续改变你。”

研究生代表萨娜·拉奥夫来自哈佛大学医学院，她的演讲开始于一个小故

事：“我的教授威尔森因为眼睛受伤，不能看远处的物体，于是决定研究眼前的小东西——用显微镜研究蚂蚁”，最后证明“蚂蚁代表了39亿年的生物进化之旅”。

她同时讲述了祖父的奋斗故事。萨娜·拉奥夫的祖父是个孤儿，出生于印度，幼年生活贫困，为了赢得奖学金，他一路奋斗克服种种困难，成为了美国哥伦比亚大学的学生，最终在那里获得了博士学位，后来又成为了教育家，为更多如他曾经一样贫困的学子提供资助和学习的机会。

通过这样两个故事，她强有力地论证了艰难困苦、玉汝于成的道理。而2020年的新冠疫情，是大家都在经历的困难，她说：“我们再次处于充满挑战的时刻，但是让我们记住，挑战激发了进化，而这种进化，哈佛毕业生可以主动迎战。比如，我们要去思考如何服务我们的社区或者如何服务于我们的子孙后代。”

事实与真理是生死攸关的问题

之后哈佛大学校友马友友演奏了一段优美的大提琴独奏，接下来是毕业生学位授予仪式，在授予仪式上，校长劳伦斯·巴科激动地宣布：“你们正式成为哈佛的毕业生！”哈佛大学校友会主席也从澳大利亚向毕业生们送来祝福。而后，巴科校长请出了今年毕业典礼的演讲嘉宾、现任《华盛顿邮报》的执行编辑马丁·巴伦。巴伦从工作的角度出发，以历史和自己过去的经历为论据，着重探讨了坚守和敢于说出真理和事实的重要性。

巴伦说他的演讲主题本来是想强调美国的民主取决于事实和真理。但是现在，他看到美国在处理很多问题方面并非如此。他说：“事实与真理是生死攸关的问题。错误的信息，虚假的信息，妄想和欺骗都会害人。可以使我们前进的是：科学和医学、学习和知识、专长和理性，换句话说，就是事实与真理。”



校长劳伦斯·巴科（中文名字白乐瑞）致辞

我想告诉你们，为什么我们所有人和独立媒体的自由表达对于了解真相至关重要（尽管我们可能不完美），以及为什么我们必须要求政府负责，并追究其他强大利益集团的责任……这个国家的媒体早就知道面对一个旨在压制它的政府意味着什么。”

他还指出，哈佛大学的座右铭是“真理、真相、真实”，可是“真理不是谁掌握权力，也不是谁说的话最多或者说得最大声，它与谁受益或者最受欢迎是无关的。自启蒙运动以来，现代社会就否认了真理源于地球上任何单一权威的观点。为了确定事实和真实，我们依赖某些基础，先是教育，然后是专业知识、经验，最重要的是，我们依靠证据。可是我们现在看到，人们的虚假主张，一厢情愿和虚构的现实会危及人们的健康。公众的安全要求诚实，然而，教育、专业知识、经验和证据正在贬值、被驳回，并被否认。这样做的目标很明确：为了追求政治利益而破坏客观事实！”

他还进一步指出，在美国，新闻界的人士处于被攻击列表的顶部，法律人士、历史学家，甚至科学家和医学专家，以及各种类型的专家也在此列表中。因此，尽管很多人毕生的奉献精神 and 成就

事实与真理是生死攸关的问题。错误的信息，虚假的信息，妄想和欺骗都会害人。

——马丁·巴伦

使得美国人生活得更加安全，但是如今政府的主要科学家们发现，“他们的工作动机正在受到质疑，工作资格受到嘲笑。”

他说：“如果我们不能就事实达成共识，甚至我们不能就构成事实的事实达成共识，那么民主将变成什么呢？我们是否会走向极端部落主义，只相信我们的意识形态、灵魂伴侣所说的话？还是我们会变得愤世嫉俗，以为每个人都出于自私的原因而说谎？或者变得虚无，以至于我们得出结论，没有人能真正知道是非。”

他对此批评说，“无论如何，我们都有进入危险地带的风险。”他引用了汉娜·阿伦特的名著《极权主义的起源》中的句子，“巨大的谎言和巨大的谬论最终可能被确立为毫无疑问的事实……真理与谬论之间的区别可能不再是客观

的……”虽然说面对真相会引起极大的不适。但是历史证明，“我们会为此变得更好。”他还引用非洲裔美国激进主义者杜波依斯（也是首位获得哈佛大学博士学位的非裔美国人）的话来告诫，“不要虚假化与国家历史相关的事件。难道我们最好的做法不应该是在保证查有依据的前提下，把所有的事实都教给人们吗？”

他在演讲的最后说，“在这所大学里，你将以座右铭‘真理、真相、真实’来回答这个问题，你会通过学术、教学和对话来寻求真理，因为你知道这确实很重要。我的职业与你们共同承担着这一始终艰巨，常常曲折却又是必不可少的对真理追求的使命。这是民主对我们的要求，也是我们必须做的工作。”

毕业典礼的最后，2020届毕业生们合唱了一曲《Fair Harvard》，哈佛大学建校历史上的首次“云毕业”典礼在饱含深情的歌声中落下帷幕。■

作者简介

张梅，北京科技大学副教授，欧美同学会留美分会理事、副秘书长。



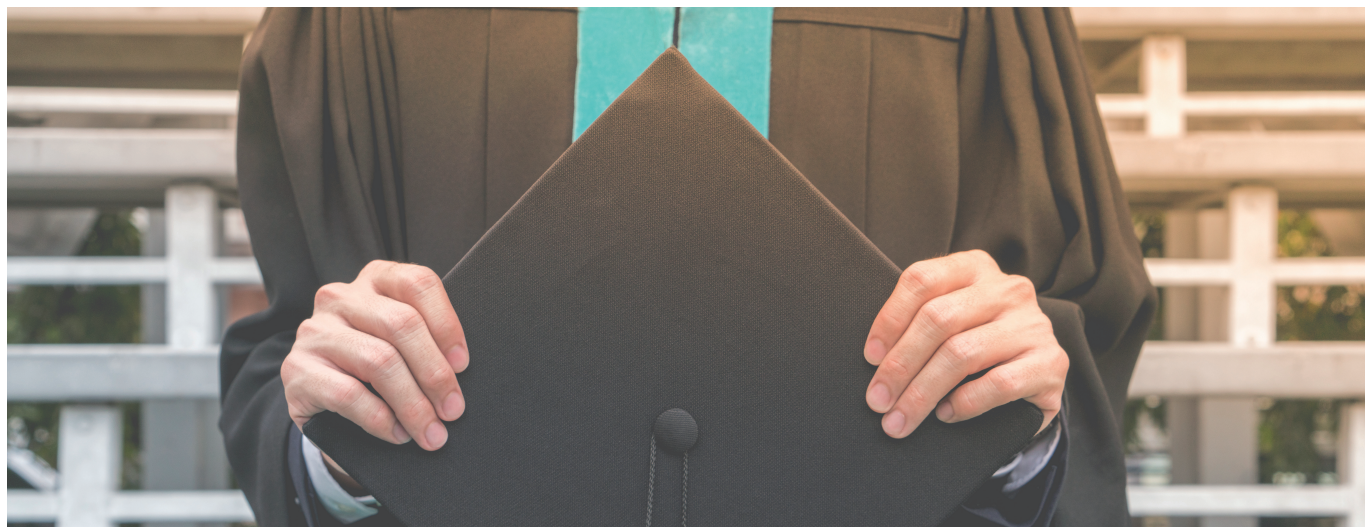
哈佛大学的毕业典礼



疫情下的毕业典礼有些不正常



毕业典礼现场



各国特色的毕业方式

编辑 · 王庆滨

毕业典礼缺位的毕业季，毕业传统却一直在线。

自5月开始，世界知名大学已经相继进入毕业季。然而，毕业季却遭遇了新冠肺炎疫情，受到新冠肺炎疫情的影响，毕业生们期待四年的毕业典礼，或取消、或延期，毕业典礼盛宴狂欢就这样泡了汤。云毕业作为权宜之计，成了各大学的不二选择，牛津、哈佛、斯坦福等知名大学纷纷加入云毕业行列，位于弗吉尼亚州夏洛茨维尔的弗吉尼亚大学则把云毕业推向了极致，虽然弗吉尼亚大学的毕业典礼如期举行，但空旷的校园里只有校长吉姆·瑞安（Jim Ryan）一个人出席，他穿着校长服在草

坪上发表毕业贺词，校园内空空如也，学生们分布在世界各地的家里，参加和观看毕业典礼。

即便疫情凶如猛兽，但是可以肯定的是，抗击新冠肺炎疫情，全人类在行动，国与国之间紧密有效合作，共同应对，未来新冠肺炎疫情会得到控制，对这头猛兽的恐惧也会烟消云散。2020年的毕业典礼严重缩水了，未来光明可期，毕业典礼这一重要仪式会重启，绝不会再缺席下一届毕业生。

在此，《留学生》杂志给各位学长整理搜集整理了部分国外大学经典的毕业传统，以期在这个毕业典礼缺位的毕业季，唤起对美好毕业季的回忆和期待。

剑桥大学：“握手”毕业典礼

剑桥大学的毕业典礼有点儿特别，每个毕业生都会被他们学院的讲师带到 vice-chancellor 面前，“带”的方式有点特别，每个学生会握住讲师的一个手指，每次会有四个学生被带到校长的面前。很多学生讲在台下看有种被“拖”到校长面前的即视感，场面略有些滑稽。

牛津大学：“捣毁”庆典

而一直与剑桥大学“相爱相杀”的牛津大学，毕业典礼的气氛就欢乐更多，学生一走出考场，想到的第一件事

就是释放一下几年来寒窗苦读的巨大压力，于是在 1990 年便有了捣毁庆典 (Trashing) 这一有趣的活动。对于牛津学生来说，能够干干净净走出考场简直是人生一大耻辱。同学之间互掷面粉、酸奶、鸡蛋、意大利面，场面十分混乱，甚至由于结束后会留下许多垃圾曾有几处险些被外界禁止。

卫斯理女子学院：滚环大赛

卫斯理女子学院的毕业生则会举办一场盛大的滚环大赛。卫斯理女子学院的滚环传统已经有一个世纪之久。第一个戴着帽子穿着毕业袍滚环滚过终点线的“幸运儿”会被人扔进韦班湖里。尽管百年来这项传统没什么改变，但其含义却随着时代的进步不断更改。早期，滚环大赛的优胜者意味着将成为第一个结婚的人。随着过去 70 年女权思想的崛起，优胜者的含义从“第一个结婚”变成了“第一个当上 CEO”。现在胜利者意味着将成为所在班级第一个成功的人。

威廉姆斯学院：摔手表

威廉姆斯学院的毕业生自 1916 年起就有一项摔手表的“祈福”活动。在最后一天上课的日子里，校长和副校长会带着毕业班来到学校教堂的尖塔上，从 80 英尺的高度将一只手表扔下去。如果表停了，时间就象征性地停滞了一阵，那么意味着毕业班会获得好运。

摔手表的意义无疑是对大学生活最

好的总结和怀恋，但逐渐高企的物价，让手表的价格也日益不菲。毫无疑问，这项百年传统的仪式，已经成为威廉姆斯学院的一项超级 IP。为此，前任校长凯瑟琳·巴格利 (Catherine Bagley) 表示她会买便宜的手表来保证大家获得幸运。因为追求低价，手表没摔坏的事偶有发生。学校只好采取权宜之计：如果第一次扔表时没摔坏，毕业班学生就会把它踩碎让它坏掉。

纽约大学：跳喷泉

纽约大学的毕业典礼在华盛顿广场举行，广场中心有一个巨大的喷水池。数以百计拿到学位的学生会在毕业典礼后跳进华盛顿广场公园的喷泉，虽然喷泉的水说不上多干净。跳入喷泉的先锋队是艺术学院的学生。这项活动并不是纽约大学官方认可的毕业活动，但即便是学校管理者也承认，这项活动带来纯粹的欢乐。

爱丁堡大学：“帽子碰头”

在爱丁堡大学毕业典礼上，校长会用一顶特殊的帽子拍毕业生的头，据说这顶帽子是由 16 世纪著名宗教改革者 John Knox 的裤子做成的。

史密斯学院：“乱发”学位证

“谁拿了我的学位证？”根据史密斯学院的传统，每一名毕业生都拿“别

人的学位证”。在毕业典礼之后，所有毕业生围成一个大圈，开始传递自己手里的毕业证，在这个过程中，圆圈逐渐缩小，直到找出自己的学位证为止。

阿姆斯特学院：百年羊皮纸学位证

动物保护主义者看到阿姆斯特学院的学位证可能不会开心。该校的证书至今还保留着几百年前的模样——用羊皮纸。不过学校表示学生可以选择更素的版本，也就是纸做的证书。

安提阿学院：反传统

安提阿学院 (Antioch College) 的毕业传统是“反毕业传统”。无论是学生还是教师，谁都不会穿毕业袍戴学士帽。随便你穿什么有创意的服装都没问题。毕业典礼上没有致辞人，任何想要说些什么的学生都可以站起来讲话。拿到证书后，毕业生走过一个大泥潭，象征他们避了了，还有人骑着自行车渡过泥潭。有传言说前几年有学生在毕业典礼上“裸奔”，尽管有人穿着巨大的小丑鞋、戴着搞笑的头饰，但没人裸着穿越泥潭。

布里斯托大学：不戴学士帽

传说有很多学生的学士帽从克里夫顿悬索桥上飞下来，他们觉得太危险，所以布里斯托大学的学生在毕业典礼不戴学士帽，也是很人性化的改良。■

抗“疫”与抗议双重压力下 美国留学择校与求职心得

文 · 启示未来

10年前，吕立晶（Lily）作为上海外贸学院的本科生，以交换生身份求学于美国萨福克大学（Suffolk University）。在期间转系并在该校完成本科和研究生学业。本科时，Lily 主修经济学和金融，硕士主修会计学。硕士毕业前，即收到著名会计师事务所“普华永道”的工作“offer”，随后开启在普华永道的工作。对于留学生出国留学的择校问题和毕业后的求职，Lily 有着深刻的体会。

当下，美国处在新冠肺炎疫情肆虐与全国性的反种族歧视抗议示威活动双重压力之下，社会生活受到比较大的影响。在这种情况下，赴美国留学与毕业后留在美国工作，这类对留学生来说十分重大的问题该如何面对？笔者特约在美国的专业人士陆旖以访谈形式与学姐 Lily 就相关问题进行了一次对话，向大家呈现一些“过来人”的宝贵经验。

准备留学的择校问题

每个学校都有自己的标签，像

Suffolk 的标签就是波士顿、会计学和法学院。

一开始对学校不了解的情况，综合排名可以帮你先筛选一批学校出来。选择学校时不光要看排名，还要考虑学校的地理位置，生活是否便利。学生多的地方相对安全。选择学校还要看你的专业，如果是比较普遍传统的专业如“数理化”等，那你看综合排名会比看专业排名更有意义，因为教的东西是非常标准化的，特别是本科阶段。如果你选的是一些专业性非常深的领域，比如说心理学、医学、建筑、艺术类专业，我建议侧重看一下专业排名。如果暂时没有发现特别感兴趣的方向，很多国际学生会选商学院，但商学院没有特别技术性的东西，而是会提供很多演讲的机会，锻炼你的社交能力。选专业一定要选一个有深度、有一技之长的方向，先从自己的目标和兴趣爱好开始，可以从参加大学社团开始探索自己的兴趣爱好。

其次，择校时学校所在地区很重要，看城市的包容性。我本人偏向于人口比较多元化的地方，因为这些地方的包容

性比较强，在这里你不会觉得自己是弱势群体。还有就是生活成本和便利程度，还有实习和就业机会。美国东北地区和西部的加州是比较多元化的，包容性比较强。但中部和南部一些地区的多元性还要差一些。波士顿就是比较有包容性的城市，有很多群体。研究机构也比较多，如生物制药、科技方面。此外，加州、纽约，芝加哥等地也是留学选择多的地方。

在读书的时候很多同学会找实习，实习经历的多少也会直接影响你将来“专业实习（Optional Practical Training, OPT）”就业时的机会。另外，在公立和私立学校，学费几乎差一半，如果两个差不多好的学校，我会选公立或者有奖学金的学校。

留学生毕业的求职就业问题

最近发生的抗议示威活动，我可以很负责任地说绝大多数的抗议都是很和平的。美国现在形势很复杂，马上大选就要开始了，美国两党都想利用这个事

情做文章，事情就会被刻意放大。对于中国学生来讲，我的感觉是网上声音比较多，现场的声音会相对少一些。

目前因为疫情，很多公司为了降低成本，招聘都在冻结中。美国目前的失业率非常高，“普华永道”目前在波士顿地区还招留学生，但很多地区的企业已经不招留学生了。即便这样，目前在美国对国际生来说不是没有工作机会，像 STEM 的专业（指科学（Science）、技术（Technology）、工程（Engineering）和数学（Mathematics）），一些公司和岗位还是有在招聘的。

毕业生要获得美国的工作签证有一个条件，就是这个岗位被公布出来以后，没有符合条件的美国人申请，你才可以继续下一步工作签证的申请。在美国理工科或教育岗位是总体缺乏的，因为专业性更高，跟你竞争的美国人更少。还

有一些公司核心岗位，比如财务、会计等，这些岗位不太容易被裁，所以就职可以考虑这些方向。

美国大公司的人力资源经理（HR）会以很快的速度去筛选简历，有些公司甚至是用机器筛选简历。这样在投简历前就要注意，看看你简历里有没有他们设定好的关键词。所以你必须花非常多的时间丰富你的简历，这样才能争取到面试机会。

建议：大家在刚刚上大学的时候就要开始做准备。我觉得当初我能够在普华永道的面试中脱颖而出首要一点就是我的简历非常丰富。去了一个小公司实习，硕士选了会计专业，业余时间参加龙舟队、从最初的划船手到“leader”参与一些策划活动……三年志愿者经历，帮人报税极大地锻炼了与人沟通的能力，等等。如果你有更多经历就有更

多故事，当你被一家公司面试时，他们会问你一些问题，这些经历对你在面试过程中非常有帮助，所以给自己创造多一些故事很重要。

再有一个就是建立人脉圈。假如你去申请一个好的工作，如果有内部人员推荐，有可能你的简历会被直接送到 HR 手里，省去了简历被忽略的风险。你可以参加社团，或者通过社交网站与大家去交流。对朋友，能帮忙的时候尽量帮，因为说不准某个时候你会需要朋友的帮忙了。也可去做一些志愿者活动来丰富你的简历。根据你想要申请的岗位要求，也可以补一些专业的知识，网上有很多在线的课程资源如“Coursera”之类，可以自学相关的专业课，给自己创造一些经历。简历的制作一定要花些心思，让 HR 能够在短时间内迅速抓到你。





关键问题问答精选



陆旖

成都 5+2 机器人教育培训学校董事，
现旅居美国



吕立晶 (Lily)

普华永道(美国)数据化进程项目专家、
税务咨询师

陆旖：介绍一下申请“OPT”的流程和注意事项。

Lily：普通的 OPT 是本科毕业之后有一年的实习机会。之后每完成更高一级学业会再多一年 OPT。OPT 给出结果会有延迟，要提前给自己留出至少三个月的时间来找实习工作，递交材料申请。如果你毕业后三个月还没有找到工作，那你就必须回国了。所以一定要给自己预留充足的时间。

提示一点，在美国有很多中介，如果你没有在要求时间内找到工作，这些中介会先帮你“挂靠”在一个公司。我的建议是千万别去找挂靠公司，一旦被查处，以后申请就没希望了。

陆旖：专业实习（OPT）与非专业实习对找工作是一样重要吗？

Lily：个人意见是要看时机。如果你想去做的工作岗位要求你必须要有专业实习，你一定先去专业实习。如果条件允许，你也可以去非专业实习，去发现自己的兴趣所在。年轻的时候允许你试错，你可以利用这个机会去体验一些不一样的东西，最后融汇贯通，也是丰富人生阅历。

陆旖：留学期间，在大三、大四如何规划？一定要做好规划吗？

Lily：如果你计划继续深造，你应该在你的领域多做一些研究工作，和你的导师多交流、多请教，因为你会需要导师的推荐信。另外要看一下你的专业深造需要什么条件，如果有不达标地方，要利用这段时间去补充。如果你的计划是本科毕业后去工作，那你就抓紧机会去丰富你的简历。■

2020

热门城市最新留学生落户指南

编辑 · 相阔

在一波三折的新冠肺炎疫情下，2020 届留学毕业生即将迎来“难忘的”毕业季。除了寻找心仪的工作，对于部分留学生来说，回国落户也是另一件“头等大事”。今天小编就为大家详细整理一波国内热门城市的落户政策和要求，给所有留学毕业生作为落户参考。

北京

基本条件

申请人工作单位必须在留学生服务中心立户，并提供留学生落户北京相应指标。

在国内高校毕业后直接出国留学的人员，在国外学成后回国工作的；或者出国前已经办理了辞职、离职等解除公职手续的留学回国人员。

在国外取得硕士以上学位（含硕士）。

出国留学一年以上（具体参照护照出入境时间，累计境外停留时间要满 360 天）。

学业结束回国两年内就业并提出申请。具体时间参照学业、进修、境外工作结束时间、驻外使（领）馆教育处（组）出具的留学回国人员证明上的学业结束时间以及护照出入境记录。学习结束后在国、境外工作者还另需提供国、境外工作证明（包括合同、工资单、税单或者机构负责人签字的工作证明等）。

在京用人单位已经依法与留学回国人员建立劳动人事关系，签订一年期以上（含一年）的聘用合同或劳动合同；用人单位和留学回国人员必须依法参加社会保险（养老、医疗、工伤、失业等），缴纳社会保险费，缴纳社会保险三个月以上。

所需材料

《单位接收函》签字并盖章后的原件的彩色扫描件；

我国驻外使（领）馆教育处（组）出具的《留学回国人员证明》原件的彩色扫描件；

留学人员《北京市社会保险个人权益记录》的彩色扫描件；

留学人员《档案保管证明》原件的彩色扫描件；

留学人员户口本原件的彩色扫描件。

办理流程

登录“就业落户在线服务系统”注册并提交在线申请；在京用人单位登录“就业落户在线服务系统”进行网上预约；

工作单位专办员按照预约时间前往中心提交由单位审核通过的留学人员在京就业落户申请材料；

非京籍留学回国人员：由聘用单位统一处理，留学服务中心不受理个人请求。

上海

基本条件

在单位有落户指标的前提下满足下列基本要求（满足其中之一即可）：

在国外取得博士学位；国内 211 本科、研究生毕业，并在国外高校获得研究生学位；或国内非 211 本科学校毕业，国外世界排名前 500 名高校研究生学位；或获得国外本科及硕士学历。

在国外世界排名前 500 名高校获得本科学历、学士学位（累计在国外学习时间须满 1 年以上）。

职称进修（针对访问学者）。

不满足第 2、3 条，但归国后薪资达到上海平均工资 1.5 倍。

回国之后如果考虑落户在上海长期发展，请确保第一份工作在上海。

所需材料

教育部出具的《国外学历学位认证书》；

留学回国需要提供国外毕业证书、成绩单；

进修人员需要提供国（境）外进修证明、《留学回国人员证明》和国内硕士及以上学历学位证书或副高级及以上职称证书；

出国（境）留学前国内获得的相应的最高学历学位证书；

出国（境）前系在职人员的，提供原工作单位同意调出或已离职证明；

在国（境）外有工作经历的，提供工作单位劳动合同、税单或机构负责人签字的工作证明；

护照、签证及所有出入境记录、居民户口簿和身份证；

在沪档案接收单位出具的同意接收证明，如档案已在沪，提供档案保管单位出具的保管证明；

在本市正常缴纳社会保险和个人所得税的证明；

回国后未就业时间超过半年的须附劳动用工手册或档案保管单位出具的未就业证明。

办理流程

申请单位先在上海人力资源和社会保障局进行注册，并填写相关信息，然后备齐相关书面材料到上海市人才服务中心进行现场申报。

受理部门对申请单位提交的申请材料进行初审（对材料不齐全或不符合法定形式要求的，5 个工作日内一次性告知补充材料，并约定期限。逾期视为放弃本次申请）。

受理部门对予以受理的材料进行整理、复核，在 10 个工作日内将全部申请材料报上海市人力资源和社会保障局（上海市外国专家局）审核。

上海市人力资源和社会保障局（上海市外国专家局）

按照规定，对初审材料在 10 个工作日内完成审核工作。

审核通过后，上海市人力资源和社会保障局（上海市外国专家局）将审核通过的意见反馈受理部门，并将审核通过的落户名单汇总至上海市公安局人口管理办公室，市公安局人口管理办公室将名单转发至各区县公安部门。审核未通过的出具书面《不予审批决定书》。

受理部门根据审核意见在 5 个工作日内完成批复、落户确认单、调动人员情况登记表等批件制作。

申请单位凭相关证明领取批件后办理户口迁移、申报、人事档案调动等手续。

广州

基本条件

在国（境）外获学士及以上学历学位，并在广州市属国家机关、企事业单位工作的留学回国人员。

留学后在广州市连续缴纳社保 6 个月以上。

留学取得学士学位，年龄在 35 周岁及以下；硕士学位年龄在 40 周岁以下；博士学位年龄在 45 周岁及以下。

如留学人员需随迁配偶或未成年子女，需提供《广州市留学人员优惠资格证》办理。

所需材料

引进人才的人事档案；

《广州市引进人才呈报表》，一式两份（可在广州市人事信息网上下载，由引进人员本人如实填写，接受单位签署意见，加盖公章）；

提供本市引进单位近三个月内开具的工作证明原件一份；

提供与本市引进单位签订的劳动合同复印件一份，查验原件；

提供国（境）外学位证书、国（境）外学历学位认证书复印件各一份，查验原件；

提供居民身份证、户口簿首页、本人页复印件各一份，查验原件；

为避免因填报不规范招致材料不受理，一切表格需用黑色墨水笔填写或直接打印，字迹明晰，内容完好，排版整齐。

办理流程

登录留学人员信息系统进行网上注册，提交回国人员户口转入申请，上传所需材料后送审；
到广州留学人员服务中心提交有关材料；
等待广州留学人员服务中心审核；
申请人领取入户材料。

深圳

基本要求

属于在国（境）外学习并获得学士以上学位的留学人员（包括获得居住国永久居留权、留学国再入境资格者），或者在国（境）外高等院校、科研机构工作或学习一年以上并取得一定成果的访问学者或博士后等进修人员取得本市《出入留学人员资格证明》。

未参加国家禁止的组织及活动，无刑事犯罪记录。

所需材料

国外学历学位认证报告；
出国留学人员资格证明；
身份证、户口本；
婚姻状况证明材料（视个人情况而定）；
两寸彩色照片（电子档）；
随迁子女户籍身份证明材料（视个人情况而定）。

办理流程

登录深圳市人力资源和社会保障局官方网站，进入留学人员引进业务，申报系统进行申报；
网上提交后，备齐材料，到所选分部的服务窗口签协议、缴费，开具《商调函》；
办理调档：凭商调函调档，并准备审查表单到相关部门盖章；
报送审批：材料齐全后上交机构，进行审核后领取审批文件；
办理户口迁移。

杭州

基本要求

在国（境）外学习并获得学位，硕士及以上学位的公派、自费出国留学人员可享受“先落户后就业”政策（不包括已合法获得外国国籍或居住国永久居留权、留学国再入境资格者）。

在国内已取得本科以上学历或具有中级以上专业技术职务任职资格，并到国（境）外高等院校、科研机构、公司工作或学习一年以上，取得一定成果的博士后和访问学者/进修人员。

在国内已取得本科以上学历或具有中级以上专业技术职务任职资格，并具备在国（境）外高等院校、科研机构、公司三年以上工作经验的人员。

在杭工作并缴纳社保（社保清单上最少显示一个月社保已缴纳）。

所需材料

国（境）外毕业证书；
教育部出具的《海外学历学位认证书》或使领馆签发的《留学回国人员证明》；
落户人员的居民户口簿和居民身份证（户口注销需提供原籍户口注销证明）；
本市就业单位社保缴纳记录；
落户地址证明；
最后一次回国时持用的中国护照（户口注销的需提供）；
《人员进杭落户审批表》。

办理流程

登录浙江政务服务网进行线上申报，或向派出所（行政分中心户籍）提出申请，提交相关材料；
审核通过后，省外迁入的核发《准予迁入证明》，迁移人员需持身份证及《准予迁入证明》，回原户籍地派出所换领《迁移证》，再持《迁移证》到落户地派出所领取户口本及身份证；
省内迁入的无须再回原户籍地办理，收到户籍窗口短信或电话通知后，方可本人前往落户地派出所领取户口本及身份证。

毕业典礼上的仪式感

文·索菲亚

目前，世界范围内新冠肺炎疫情尚未结束，提倡保持社交距离、禁止集会，各国学校纷纷取消隆重的毕业典礼，从鲜花簇拥气氛隆重的毕业盛典变成了世界各地在家欢度的云毕业典礼。也有少数学校推迟举行毕业典礼，希望在恢复正常秩序后为学生带来期待已久的盛会。

毕业典礼，学生时代的高光时刻

很多朋友会从社交账号中看到世界各地的毕业典礼视频，即使是在视频会议里，校长仍然会在发表讲话后宣读毕业生名单，学生在线上表达感谢并且在师长亲友的祝福声中，宣告自己跨越了人生的一个重要阶段。之后还会有毕业证书邮寄到家里，来为这一仪式画上完满的句号。甚至佛罗里达和得克萨斯州的某些学校，校长亲自驾车，花几天时间，行程数百甚至上千英里，将毕业证送到每个学生的家中。

毕业典礼是人生重要的转折点，是学生时代的高光时刻。英美学校的毕业典礼会以学生们为主角，校方领导和亲友作为观众等待学生们踏着音乐的节奏

缓缓地走进会场。默默支持学生们的家长相互分享这份喜悦，见证孩子们一个人生阶段的结束，和另一段精彩未来的开始。会上最重要的一环：校长会花几个小时念出毕业生的名字，然后把毕业证送到学生手中，并为学生拨穗。名字被叫到那一刻，相信学生和学生家长感受到的都是最纯粹的感动，以及同学们的欢呼和祝福。

英美学校的习惯与传统是重视毕业典礼，从幼儿园开始，家长们就开始参加孩子的毕业典礼，甚至很多家庭会三代亲朋一起参加。其实近年来，中国的家长们也纷纷加入到了这一行列中来，很多家长不远万里飞到陌生的国度庆祝孩子的毕业仪式。想象一下，在有很多中国留学生的学校，毕业典礼上有一群穿着旗袍的“妈妈团”，也会是学校毕业典礼的一大亮点。

告别布里斯托，我的毕业典礼

回首我的毕业典礼流程：先是在11月交完论文等待通知是否顺利毕业。随后，学校负责毕业典礼的部门会专门发送相关邮件：需要提前确定是否参

加，邀请的家长人数等。在仪式之前会收到毕业典礼票。

典礼当天，很多大学所在的城市都会活动起来，市民朋友们纷纷祝贺围观。被邀请的家长往往会提前进场以求找一个适合拍照的好位置。现在很多学校还会做现场直播，为不能参会的学生及家长提供方便，同时也会邀请即将入学的新生线上观看。

学校会发放毕业典礼册子，上面印了每一位毕业生的姓名、学位、专业等。当在小册子上看到自己的名字时，内心的感觉还是很激动的。毕业典礼的名字顺序一般按照姓氏首字母排序，毕业生们也需要按序入座，如果坐错位置的话，那么领到的毕业证可就是别人的名字啦。

学生和亲友就坐后，一位手持仪仗的仪仗官带领校长和院长们在校歌的伴奏下盛装列队入席。就像西方皇室婚礼一样，他们会从后面入场，身着红袍子蓝袍子按队列走上主席台。

接下来是学位授予环节，听完校长和知名校友的演讲后，所有毕业生的名字会逐个被念出，每位学生纷纷上台跟校长握手。我记得轮到我上台接受校长拨穗时已经是典礼开始1个

小时以后了，我们校长站在台上逐一握手，手都是冷的。校长会说一句“Congratulations！”现在回想起来，作为校长赋予每位学生的仪式感也还是觉得极为珍贵。

典礼结束后，学生们绕场一周顺势退场，家长们是最后退场的。通常大家会到礼堂外呼朋引伴，热情合影，当然，最经典的扔学士帽环节也是必不可少的。到了晚上，还可以参加毕业晚餐、排队等活动。

直到第二天，才发现一场盈满祝福和充满仪式感的毕业典礼就这样结束了。不过大家都不要伤感，继续努力，或许将来就会有一天作为大咖校友重新回到毕业典礼，到时校长大人会对你说：“I am very proud of you!”

特殊的中国毕业典礼

一些学校尤其是英国的学校会设有

中国毕业典礼，顾名思义，在中国举办的毕业典礼。很多人说是因为中国学生多，学校才会特地在国内开设，而从另一角度，也说明了学校对毕业典礼的重视，校长和几位院长跨越半球飞来就是为大家拨穗也是非常值得敬佩的。这里面也有英国学生签证导致的一些问题，有的学校课时紧，论文是在完成所有课程后的作业，毕业典礼时间往往已经超出了英国移民局给学生课程结束后的四个月时间，那时候签证都已经过期。如果要参加毕业典礼，需要重新申请签证等繁琐事宜导致很多学生来不及亲自回英国参加。

以布里斯托大学为例，该校的中国毕业典礼，每两年举办一次，地点在北京、上海等城市轮换。我参加了2017年的北京毕业典礼，仪式与英国一样，预定毕业典礼票，现场领取学士服，可以购买学校纪念品等。校长大人是由北京大学校长郝平学长陪同出席。看来校

长大人来中国一次，也肩负着外交和国际交流的任务。

很多学生羡慕国外学校毕业典礼的传统和习俗，其实我们国内很多学校也在潜移默化中改进了毕业典礼流程，让毕业生们有了更多参与感和仪式感，包括会邀请知名学者和企业家到毕业典礼上致辞。今年6月，世界卫生组织总干事来到了清华大学经管学院的云毕业典礼，马云去到了上海纽约大学的本科毕业生毕业典礼，并激励学生们：疫情让大家多修了一个学分，一门没有考试的课程，同学们该当思考如何应对世界的巨变。

被念到名字、登台、握手、拨穗……毕业典礼标记了成长的足迹，回首仪式，是对收获的总结，是对未来的叮咛。疫情结束，有机会不妨在旅行路过某大学时做个路人甲参加一场毕业典礼，感受下不同的文化教育理念和独特的仪式感。■





江疏影： 漫漫留学路 坚韧慰己心

文·龚雪

由小说《孤城闭》改编而来的热播剧《清平乐》已结束播映。自播出以来，吸引了不少观众的目光。该剧以北宋为背景，在风起云涌的朝堂之事与剪不断理还乱的儿女情长之间，还原了一个复杂而真实的宋仁宗（王凯饰演），并着力描绘了他与妻子曹丹姝（江疏影饰演）由貌合神离到彼此交付的倾心之路。

该剧一经播出，便引起广泛热议，网友们将其称为“住在热搜上的清平乐”。而海归影视明星江疏影在剧中的亮眼表现，收获好评如潮的同时，也带来了一股江疏影热潮。

江疏影的名字是舅舅所起，源于北宋诗人林逋的诗作《山园小梅》：“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”。“疏影”二字寓意碰到困难时也如山园梅花顽强不屈，继续努力。这首诗的创作时期接近宋仁宗在位期间，这在江疏影看来是一种莫大的缘分。她本人也曾在接受采

访时表示：曹皇后是一个很“现代女性”的角色，在能力上，她作为古代女子甚至可以独当一面。这与热爱工作、坚韧不拔的江疏影如出一辙。她曾在面临毕业危机时毅然决然跨学科出国留学，回国后也毫不懈怠，认真工作，仔细钻研每一个角色，最终成就了今天的江疏影。

留学是她的选择

2008年，江疏影从上海戏剧学院表演系毕业，因其优越的外形，很快被一名导演选中，并受邀参演一部影视作品。

挂了电话后，江疏影试探性地询问父亲：“爸，你说我是现在就拍影视剧好呢，还是去英国留学好？”江疏影的父亲并不知道女儿出国留学的打算，果断对她说：“当然是接拍影视剧啦，这机会多难得！况且，你英语那么差，怎

么出国？”谁知，江疏影犯了倔：“谁说英语不好？我就想出国留学，而且是学经济学！”

一番简单的准备之后，江疏影拖着两个加起来有百余斤的大箱子，独自坐上了去英国的飞机。“我觉得我们人生就是要经历，我需要一段独属于自己的时光。”但是独自一人的时光并不如她想象中的那般美好。来到英国，巨大的语言障碍影响了她的正常生活。甚至在需要换灯泡时，江疏影都很难用流利的英语寻求帮助。

为了解决语言问题，她把自己扔到一个全英文的环境中，逼着自己在餐厅里兼职，每天白天做服务员练习英语，从没做过家务的她开始擦桌子、端盘子，有时候一天下来脚都磨破了。

为了练习听力，江疏影从最基础的开始做起，一个单词一个单词去记，每天早上八点半的课程，她七点就起来背



单词。然而坚持很久以后，她在房间做雅思英语听力，对答案时却发现自己还是有很多错误。

“为什么付出的努力没有回报呢？为什么我的英语还是提不高呢？考试要是通不过我该怎么办？”这让一向优秀的江疏影开始怀疑自己，甚至哭到情绪崩溃，边哭边撕雅思课本。

“现在这条路是自己选择的，没有任何退路。”冷静下来后，她把撕掉的雅思课本一片一片拼好，静下心来继续听，继续学。

所幸，所有辛酸苦辣都有了回报。一年后，她如愿以偿地考上英国顶尖名校东英格利亚大学，并成为传媒经济学的一名硕士生。在校期间，面对英语、数学以及基础不足的专业课带来的多重压力，江疏影常常独自落泪。陌生的城市，长相、习惯都完全不同的人群，使得她更加想念家乡。那几年里，往日的

同窗相继崭露头角。在得知江疏影在国外进修传媒经济学时，他们惊诧不已：“为什么让自己这么辛苦？”江疏影的父母常常给她打电话：“乖女儿，一个人出门在外多辛苦啊？要是撑不下去，就回来。”在艰难中挺久了，体贴入微的话更容易直击人心。情绪发泄过后，她仍背起书包乖乖去图书馆学习。

后来，江疏影的英语能力曾在《花儿与少年》第3季中得以展露。在节目中，她给大家做指引，带领大家在海外租车，几句话就讲明白了自己的需要。这样的实力，这种干练的气质，隔着荧幕都能让人感受到她的魅力。

2010年3月，在不懈努力下，江疏影获得了东英格利亚大学全额奖学金，并于第二年6月修成正果，获得传媒经济学硕士学位。看着手中的证书，所有辛酸苦辣都变得值得，她笑逐颜开：“人是需要逼迫自己的，逼迫自己向前

冲，逼迫自己去成长。”

2018年年初，江疏影因其优秀的外语能力，被选中担任英国首相的讲解员和翻译。英国首相梅姨访华，在武汉的交流展会上，她作为中英灵动青春盛典大使进行宣传交流，靓丽的身姿，流利的语言，自信的她仿佛自带万丈光芒。

优秀是她的风姿

自英国求学归来后，在老师的推荐下，江疏影抱着忐忑不安的心情报名参加赵薇电影的选角。试镜时，赵薇端详了她一会儿，扔下一句话：“人长得挺漂亮，就是老了点儿。”江疏影顿时万念俱灰，但是回想自己一路苦楚，她还是坚持认认真真演完才走。几天后，正准备另寻机会的江疏影意外接到面试通过的消息。

成功没有捷径。她被赵薇选中出演电影《致我们终将逝去的青春》。作为新人，还饰演电影女二号，江疏影背负的压力可想而知。她拿出自己留学时的精神，不断钻研，谨慎对待每一场戏，终因在其中饰演的善解人意的痴情女孩阮莞一角为观众所熟知。该部影片大卖，票房突破7亿元，江疏影也凭借该片获得第8届亚洲电影大奖最佳新演员奖、第5届万国像国际华语电影节最佳女配角奖等多个奖项。

自此，江疏影开始在娱乐圈崭露头角，并在电影和电视剧领域斩获多项大奖。由她参演的电视剧《好先生》一路绝尘，几度引领收视率巅峰，她也因此



获得 2017 爱奇艺尖叫之夜年度最佳荧幕表现奖。

早期的留学经历并没有让她就此湮没，反倒更加熠熠生辉。她总是在不断地突破与挑战自我，在把自己逼上绝路的同时，也成功脱壳蜕变出更好的自己。少年易老学难成，一寸光阴不可轻。在自己最好的年纪里，她选择乘风破浪，不负每一寸时光，终得橙红橘绿时，与优秀对望。

回报社会是她的虔诚

国外的种种经历让她更加依恋祖国，成名后，鲜花与掌声扑面而来，她谨记自己作为公众人物的责任，坚持回报社会。2016 年 12 月，江疏影担任 2016 春蕾计划慈善公益盛典春蕾午餐公益使。2017 年 4 月 8 日，由全国妇联主办，中国儿童少年基金会、中国妇女发展基金会承办的“中国妇女儿童慈善奖”在

北京举行。江疏影获 2015 ~ 2016 中国妇女儿童慈善奖个人奖项。

2019 年 4 月，江疏影带领自己的团队前往云南永胜完成脱贫攻坚星光行动第三十站的扶贫调研活动。活动中，江疏影对永胜县的地理状况、带贫项目进行了深入了解，并亲临菌菇种植大棚和石榴园，为脱贫攻坚献言献策。

她还提议将当地的软籽石榴深加工，做成美容面膜等护肤品，提升产品的附加价值，由此推动软籽石榴产业的进一步发展。

江疏影多次利用自身的影响力，通过公益代言、产业帮扶等方式把作为演员所受到的喜爱变成肩上的责任，利用自身的影响力回馈社会。

正如江疏影自己所说，“星星之火可以燎原，不要放弃每一点星星之火”，要做到主动参与公益，成为一个真正能够担负起社会责任的优秀演员和能够回馈社会的正能量传播者。

将最美的青春留给梦想

2017 年 4 月，江疏影作客央视综艺《朗读者》。节目中，她声情并茂地诵读了美国著名作家玛格丽特·米切尔的长篇小说《飘》的节选篇章，动情说道：“我把这段朗读献给那些徘徊在梦想和现实之间的人，想告诉他们，应该把最好的、最美的青春留给梦想。”

“青春悠悠十几载，何其短暂。

唯有心怀梦想，不负韶华，方可仰望星空。

自带芬芳缓缓盛开，蝴蝶自来。

困境是她的养料，坚韧是她的底气。

蓬生麻中，不扶而直；白沙在涅，与之俱黑。

众生皆是一芥子，奋勉方使自身明。”

她是一位值得我们认识的姑娘，她不仅有好看的皮囊，还内含着智慧、坚韧、善良的灵魂闪闪发光。■

张佳琪：

耶鲁才女多维视角下的“琪遇世界”

文·李可



毕业于耶鲁大学和伦敦政治经济学院，从华尔街知名投行金融分析师到世界银行金融分析师再到上市公司投资官，在疫情冲击全球经济疲软的当下，这位头顶光环、年薪不菲的海归毅然选择“裸辞”创业，成为“琪遇日记”的品牌创始人。

她就是湖北女孩张佳琪，怀揣着“让有梦想的人都能拥有影响世界的力量”的使命，在每一个人生的转折点，她都充分发挥自我驱动力，做出符合自己比较优势的选择。如今，在新经济个人品牌崛起的互联网时代，张佳琪立志打造数字化科技驱动型的内容赋能平台。

筑梦，进入伦敦政经和耶鲁

这个“邻家小妹的故事”听起来风光无限，但它的开端其实并不美妙。出生在湖北武汉一个普通家庭的佳琪小时候有些淘气和傲娇，学习成绩一度让父母不太满意，也是经常“被请家长”的对象。父亲有一次狠狠地说她，“你啊，心比天高，长大了能干什么呢？”这句话深深刺激了她幼小的心灵。在佳琪内心深处早就种下一个梦：我要努力，

让父亲看到我成功的样子。

为了证明自己,佳琪一直努力拼搏。17岁那年,还在上高中的张佳琪独自开始了艰辛的留学生涯。从刚开始“一段完整英文都不会说而被同学嘲笑躲在寝室不敢出门”到三个月后“用流利的英式英语与英国同学表演舞台剧”;从“成绩一般般”到六个月后“成为学校第一并获得奥林匹克数学金奖”,佳琪身上这股永不服输和敢于挑战的韧劲与拼劲,是支持她永远前行的自驱力。

在伦敦政经,张佳琪利用一切机会丰富自己。从最开始尝试做制片人,到邀请来自不同国家、不同肤色的演员参与其中,甚至请到了校长做舞台剧演员……张佳琪的种种努力终获回报,好几部舞台剧公演成功!这段经历就像一个小小的齿轮,推动着属于这个女孩的传媒世界大门缓缓打开。

22岁,已经就读伦敦政治经济学院二年级的佳琪开始准备到美国深造的资料。国外名校很注重个人介绍信和推荐信。佳琪对自己的介绍信仍是精益求精,在几十次的修改过后仍觉差点儿意思。有一天,正在校园边走边想的她突然灵光一现,“应该找一位大牌教授提出意见与建议,这样或许会事半功倍。”想到就做,“初生牛犊不怕虎”的张佳琪径直朝云集伦敦政经最知名经济学教授的办公室走去。“推开办公室的门,里面的几位教授正在进行学术交流,大家都对我这个不速之客有些好奇。克里斯托弗·皮萨里德斯(Christopher A. Pissarides)教授平和友善地朝我笑了

一场突如其来的疫情改变了
很多,而根植于人内心深处的
爱是永恒的。

笑。”张佳琪一直记得那时的样子。当时佳琪并不知道皮萨里德斯教授为何许人物,或许是一种缘分,平易近人的皮萨里德斯教授让当时内心无比紧张的她有了些许放松。虽然忐忑不安,倒也大方自若地走向了教授。“我向皮萨里德斯教授表达了我的想法和想要寻求的帮助,一番简短的交流后,教授先生欣然应允,放下手中的事儿来帮我认真地亲笔修改,给我提了很多宝贵的指导性意见。”功夫不负有心人,最终,张佳琪拿到了耶鲁大学的硕士通知书,就读经济学系国际经济发展学专业。

半年之后,当佳琪在耶鲁的课堂上课时听说皮萨里德斯教授因为研究“劳动力市场和宏观经济间交互作用的搜寻和匹配理论”而获得2010年诺贝尔经济学奖的消息后,惊喜万分,并迫不及待地写邮件祝贺。后来,她又回到母校伦敦政经去看望皮萨里德斯先生,再次感谢当时对她的倾囊相授。

坚持,拿到世界银行入场券

在耶鲁上课时,学到一篇“孟加

拉乡村银行小额信贷模式的启发”论文,这让张佳琪萌生了毕业想去世界银行的决定,她希望能亲历实现世界银行“2030世界脱贫共享繁荣”的伟大愿景。

而这一切又谈何容易!整整两年,简历石沉大海,“一次次的拒绝,我觉得我最终还是挺笃定的。”说起入职世行的经历,张佳琪不胜唏嘘。“每一份世行的工作机会相对地会收到来自全球各地上万份申请”,这种万分之一的录取率也没有打消佳琪对加入世行的坚持与执着。她决定采取“曲线救国”方法,先去华尔街的投行工作积累相关经验,然后再慢慢申请。不过,后来她还是习惯性地被拒绝了。最后,她果断决定直接从纽约搬到华盛顿DC,然后找准下班点和休息时间看从世行里出来的工作人员就和他们搭讪,认真咨询如何才能进入。终于,通过校友的推荐换来了一张通往世界银行的入场券。

在世界银行工作的四年间,佳琪拥有许多高光时刻:参与到与一些地方的政要开会,并多次见证发展中国家的金融市场改革;也组织过各国外交使节、全球知名学者与企业家的高峰论坛;不过最让她骄傲的是听到各国知名人士谈论要如何学习“中国模式”并艳羡中国的经济腾飞。

没想到的是,这位在世界银行工作了四年、在外人看来很是光鲜的女性却情绪异常低落:种种压力如浪潮般席卷而来,每个夜晚都是辗转难眠,当坚强的外壳终究敌不过内心脆弱的苦闷时,低落的情绪便像一个巨大的旋涡快要

她吞噬。勇敢的她为了积极抗争，在朋友帮助下，鼓起勇气在海外参加了一场名为“三天过完你的一生”的多人交互沉浸式的人生体验活动，也正是这个活动，使她从低迷不振中走了出来，改变了佳琪的人生路径。当她在游戏中“下线”的那一刻，她才意识到什么是人生的意义和价值。人的生命有限，没有重来的机会，所以每一个选择都尤为重要。活动结束后不久，张佳琪毅然决然地跟随自己的内心选择辞去世行的工作回国，去过自己想过的人生，去选择成为自己想成为的人。

创业，疫情中逆流而上

疫情当前，武汉人民从未放弃，在抗疫中留下了一张张感动世界、振奋人心的画面，而作为土生土长的武汉人，佳琪也选择在疫情期间逆流而上，她力排众议在疫情期间开始创业。她也以她的方式“创作了三首抗疫诗歌”来给家乡加油打气。虽然她也面临疫情期间合伙人的离开、融资困难、人才短缺等种种困难，她总是一笑而过。因为微笑是她面对一切的勇气，这样的勇气支撑她面对人生的每一道风景。

深受自己偶像马斯克的启发“人类极有可能活在更高文明模型的矩阵游戏中”，她的梦想有了落脚点：打造一个基于人生体验式的品牌，为人类创造一个“虚拟照进现实”的三维体验新世界！“文化出海”和“思想精神消费”是两块潜能很大的领域。张佳琪认为，不仅



要通过“老外”的视角产出各国中有共性且有趣的内容，以达到“民间外交”和“帮助国内品牌出海”的目的；同时结合硅谷已有的领先虚拟现实技术以及研究平台为基础，通过 AI 大数据打造数字化内容赋能平台：用直播和短视频的新传播方式助力“新基建新经济”以及“乡村振兴”。

情怀梦想和国际视野有如这位耶鲁女孩的鸟之双翼。耶鲁大学的校训是“光明和真知”。永远强调对社会的责任感、追求自由和崇尚独立人格。立足中国，面向世界，立足内容，面向社会，更是张佳琪对自己未来创业格局的思考。“一场突如其来的疫情改变了很多，而根植于人内心深处的爱是永恒的。”张佳琪这么描述自己的创业初心。

从长江到泰晤士河，从常青藤到华尔街，如今开启“文化出海”中国梦，探索心灵的栖息地，请跟随耶鲁女孩佳琪的脚步去“琪遇中国”“琪遇世界”，遇见最美的风景、最美的人生，遇见内心深处的自己。■

1. 伦敦政经毕业季
2. 世行亲历
3. 喜爱公益并参与耶鲁每年的公益活动
4. 与同学们一起排剧



携手抗“疫”，青年海归的家国情怀

——记常州市欧美同学会常务理事朱书阳

文·沈冰晶

2020 庚子年的新春，注定会留给朱书阳毕生难忘的记忆。她在江苏理工学院担任团委书记，勤奋辛劳而乐在其中；她曾留学深造，刻苦奋进而学有所获。然而在这个被新冠肺炎疫情侵袭的春天里，朱书阳发现自己还可以做得更多——为这个时代，为自己的祖国。

“四件套”，为援助一线产生的“健康包”

“谁有‘N95’口罩资源，我在武汉，单位急用！”2月3日，朱书阳在全国性的共青团干部实名微信群里收到一条求助信息，发布信息的是远在武汉青山

区的一位共青团干部，也是她的同志张军丽。

身为江苏理工学院团委书记，朱书阳从疫情伊始就迅速落实江苏省各级党委、政府和共青团组织的要求，投身一线防控工作的她深知这项工作的紧迫性、重要性。



朱书阳组织捐赠工作中与受赠方代表对接

当时，朱书阳也正在寻找“N95”口罩，货源十分紧张。面对身处疫区一线同志的网上求助，朱书阳心急如焚。想到自己还有一些一次性口罩，或许武汉的一线人员能用得上，那也能“给他们一些关爱和信心”。朱书阳联系到了张军丽，了解到他们目前急需口罩、防护服、酒精、一次性手套。有了第一手需求信息，最大的问题就是找寻货源。2月9日一大早，朱书阳通过张军丽，联系到了武汉市青山区青翠苑社区书记。通过社区书记他们得知，在当时的情况下，对于社区工作人员雨衣比医院的防护服更适合作为隔离用品，因为更加实用和耐用，遇到雨天还可以挡雨。多次与武汉一线人员的通话，让朱书阳清楚了防疫一线的实际需求和困难，她

决定把口罩、消毒液、一次性及耐用性橡胶手套、雨衣等，作为支援武汉疫情一线同志的“四件套”。

“四件套”物质凑齐了，如何运抵武汉却成了大难题。疫情之下，全国物流受到诸多制约和影响，民间捐赠防疫物资的配送存在困难，可武汉社区的需求相当紧迫，朱书阳与物流公司及“快递小哥”开始了一次次地沟通，终于打通了一条从常州到武汉的物流之路，把物资及时送往武汉。

微信群，从“彻夜未眠”到“心疼武汉”

有着从事共青团工作的现实条件，朱书阳深知“人多力量大”、众志成城



朱书阳组织策划的江苏理工学院纪念五四运动 100 周年活动

对驰援抗“疫”一线的重大意义。疫情出现不久，利用现代化的通信联络工具微信，朱书阳就“彻夜难眠”微信群，把武汉同志、社区书记等“拉进来”密切联系。眼看着求助人数不断增加，仅凭身边几个朋友、几家生产厂家，援助货物的供应量远远不够，必须找到“更

多热心人”参与进来！这个时候，朱书阳的妈妈孙英，这位常州市黄镇雅韵艺术团原党支部书记，也是出于同舟共济、共克时艰的家国情怀，主动加入到帮助女儿的行动中。他们母女组建了“心疼武汉”微信群，凝聚了成千上百人的关注和力量。

朱书阳与母亲分头行动，各自发动朋友圈和同学圈，来自常州、南京、无锡、扬州等地 100 余名爱心人士及企业家主动参与到援助武汉的行动中，保证了“四件套”货源的充足供应。

困难一个接着一个，困难来了就想办法解决；解决不了的，就再想别的办法，再去沟通，再去协调……有亲朋的帮助，有爱心人士的支持，就没有克服不了的困难。截至 4 月初，朱书阳母女利用微信群发起组建的援助团队，先后与武汉市青山区、汉江区以及黄石市的多达 311 个社区书记进行了对接，向疫情一线捐赠了价值 150 多万元的口罩、雨衣、手套、酒精、消毒液，等等。

在得知江苏省对口支援湖北省黄石市的消息后，朱书阳又积极联系黄石市新冠肺炎疫情防控指挥部，发动爱心人士及企业捐赠 300 个“N95”口罩，2 万副医用手套和 500 公升消毒液给江苏医疗队。

“副会长”，做新时代有担当的青年人

常州市欧美同学会常务理事、江苏理工学院欧美同学会副会长，江苏理工学院校团委书记，这两个身份完美地给予了朱书阳更多的力量。留学的生活经历，让朱书阳对身处的时代和祖国的发展有了更深刻的认识，把所学所获更好地运用到工作中去，成为她努力工作的方向。

紧密结合当代青年思想特点和现实需求，她大力推动建设“江苏高校青智库”，创新青年学生思想引领工作模式。由她指导的“常州三杰”红色文化研习社，历经 5 年的思想沉淀，已经成为江苏理工学院全校青年学生的思想引领阵地，荣获“江苏省青年学习社”和“常州市示范型青年学习社”称号。国庆 70 周年前夕，朱书阳策划举办了“学习贯彻习近平总书记关于青年工作的重要思想高峰论坛”，推动搭建新思想学习的交流平台，进一步发挥了“常州三杰”红色文化研习社的影响力。

领略过西方文化，与欧美同学会会员们联谊交流，也让朱书阳进一步思考，在这个充满机遇与挑战的新时代，青年

人究竟应该做些什么？怎么做？为谁而做？

答案是坚定的——勇于担当、敢作为，为祖国的繁荣昌盛，为中华文明的复兴，大胆前行，前行！（作者系常州市欧美同学会秘书处干事）■



人物介绍

朱书阳，博士，副研究员，现任江苏理工学院团委书记、校欧美同学会副会长。2006年8月~2007年9月赴马来西亚英迪国际大学攻读硕士研究生，获优秀硕士学位（Merit）。2020年5月获江苏省优秀共青团干部、江苏省优秀志愿者等荣誉称号。



2021QS 世界大学排名震撼发布

全球高校大洗牌

编辑 · 木目阔阔

2020 开年以来，我们见证了太多历史！新冠肺炎疫情等重大事件让留学生一直生活在“夹缝中”。似乎，赶上了“留学最坏的时代”，连 QS 官网自己也说，COVID-19 影响着全世界的大学和留学生，这是一个在“challenging time”之下出来的排名。

作为择校的重要参考之一，学生们对 2021QS 世界大学排名还关心吗？翻看 @QS 世界大学排名预告微博的下面，同学们依然积极地 Pick 自己的“偶像大学”。

近日，全球高等教育研究机构 QS (Quacquarelli Symonds) 发布了 2021 年世界大学排名。本次排名的参考指标为：学术声誉 (40%)、雇主声誉 (10%)、师生比例 (20%)、教师文献引用数 (20%)、国际教师比例 (5%)、国际学生比例 (5%)。

2021QS 世界大学排名 世界前 10 名

1	麻省理工学院	美国	6	苏黎世联邦理工学院	瑞士
2	斯坦福大学	美国	7	剑桥大学	英国
3	哈佛大学	美国	8	帝国理工大学	英国
4	加州理工学院	美国	9	芝加哥大学	美国
5	牛津大学	英国	10	伦敦大学学院	英国

2021QS 世界大学排名划重点

1. 亚洲大学突破性进步，英美大学集体下滑；
2. 麻省理工学院 (MIT) 连续九年被评为全球最佳大学；
3. 斯坦福大学、哈佛大学分列榜单第二、三位，排名世界前三的大学均位于美国；
4. 英国排名第一的大学（同为欧洲第一）是牛津大学，其排名从世界第四位下降到第五位。它的同胞兼竞争对手剑桥大学排名世界第七。
5. 参与本次排名的 153 所美国大学中有 112 所排名下降，只有 34 所排名上升。主要是因为美国大学在 QS 的“学术声誉”和“单位教员论文引文数”两个指标的得分集体下滑；
6. 欧洲大陆排名最高的大学是苏黎世联邦理工学院，排名第六，保持了其历史最高排位；
7. 今年有 26 所亚洲大学跻身全球前 100 名，是有史以来数量最多的一年。这 26 所大学分别位于中国大陆和韩国（每个地区有 6 所），中国香港和日本（每个地区有 5 所），新加坡（2 所）以及马来西亚和中国台湾（每个地区 1 所）。



美国

74% 的美国大学排名下降

虽然美国大学在本次排名中集体呈下降趋势，但该排名仍表明，美国顶尖大学保持着世界领先的卓越水平。

麻省理工学院连续九年被评为世界第一；加州理工学院升至第4名，超过了去年排名第4的牛津大学，这意味着世界排名前四的大学均在美国。

进一步往下看，结果表明，相对于全球竞争者，美国高等教育的整体状况正在下降。在卡内基·梅隆大学（第51名）和加州大学圣地亚哥分校（第54名）跌出世界前50后，美国目前排名前50位的大学数量比去年少了两家。自2017年以来，名列全球前100名的美国大学的数量已从32降至27，而达到前200名的大学数量已从48降至45。

与全球大学相比，在美国151所排名最高的大学中，有131所的“国际学生比率”得分在去年有所下降。

美国前 20 名			
1	麻省理工学院	11	密歇根大学安娜堡分校
2	斯坦福大学	12	约翰霍普金斯大学
3	哈佛大学	13	西北大学
4	加州理工学院	14	加州大学伯克利分校
5	芝加哥大学	15	纽约大学
6	普林斯顿大学	16	加州大学洛杉矶分校
7	宾夕法尼亚大学	17	杜克大学
8	耶鲁大学	18	卡耐基梅隆大学
9	康奈尔大学	19	加州大学圣地亚哥分校
10	哥伦比亚大学	20	布朗大学



英国

四分之三的英国大学排名下降

在84所排名最高的英国院校中，有62所的排名逐年下降。

2021QS世界大学排名是自2016年英国脱欧公投以来的第四版。因此，今年的排名也是最纵向，最广泛地分析了英国退出欧盟后对英国教育的影响。

牛津大学稳居英国第一，排名世界第5，排名下降1名；剑桥大学排名第7，排名不变；帝国理工学院排名世界第8，上升一位；伦敦大学学院排名世界第10，下降两位，以上学校均跻身全球前十名。

英国院校排名下降的两个主要原因是“教学能力”和“研究影响力”两个指标评分的持续下降。在英国排名前84名的院校中，有66家在过去12个月内其“师生比率”指标得分有所下降，而59家在QS的“单位教师伦敦引文数”指标方面的得分则有所下降。

尽管今年院校整体排名有所下降，但英国仍然在全球前100名大学中持有18家大学。这个数字是在过去的五年中保持不变，表现出比美国更出色的性能持久性。在过去的五个版本中，美国排名前100的大学所占的比例从32个减少到27个。

英国前 20 名			
5	牛津大学	77=	格拉斯哥大学
7	剑桥大学	86	杜伦大学
8	帝国理工学院	87	伯明翰大学
10	伦敦大学学院	90	南安普敦大学
20	爱丁堡大学	91	利兹大学
27=	曼彻斯特大学	93=	谢菲尔德大学
31=	伦敦国王学院	96	圣安德鲁斯大学
49	伦敦经济政治学院	99	诺丁汉大学
58	布里斯托大学	114	伦敦玛丽女王大学
62	华威大学	135=	兰卡斯特大学



中国大陆
排名再创历史新高

中国大陆地区共有 41 所大学参与本次排名。在这 41 所大学中，有 9 所大学是首次上榜，有 25 所大学排名提高，17 所大学排名有所下降。

据本次排名中“学术声誉评价”指标显示，中国大陆学术声誉评分最高的大学是北京大学（世界排名第 23 名），其学术声誉指标得分为 99.2 / 100。“雇主声誉”指标显示，在参与 QS 调查的 44000 位雇主中（招聘经理和首席执行官），北京大学的毕业生再次获得了最高评价，其雇主声誉得分为 99.1 / 100。

总体而言，中国大学在“单位教员论文引文数”指标中表现优异，在排名前 51 位的中国大学中，有 29 所大学的评分逐年提高，这表明中国大陆大学学术研究影响力不断增强。但是，中国大陆大学的“教师学生比例”“雇主声誉”指标上有所下滑。

值得一提的是，中国科学技术大学在“单位教员论文引文数”指标中得分 99.2 / 100，位列全球第 7，这表明了中科大拥有着世界级的优质研究学者。



中国香港
香港各大学进步非常明显

香港大学、香港科技大学、香港中文大学、香港城市大学全部冲进前 50。特别是香港理工大学，从去年 91 名上升至今年的 75 名。这不仅显示出香港高校自身的综合实力，更表明香港高校在世界的认可程度已经达到足够的高度。



澳大利亚
澳大利亚国立大学跌出前 30

在世界排名 100 的大学中，澳大利亚依然有 7 所大学入围，与去年持平。但所有澳大利亚大学未进 TOP30；位列世界前 500 强的 26 所澳大利亚大学世界排名提高显著。

悉尼科技大学再次跃升至世界第 133 位，澳洲第 9 名；纽卡斯尔大学、伍伦贡大学、昆士兰科技大学、麦考瑞大学、科廷大学、昆士兰科技大学和皇家墨尔本理工大学表现强劲，排名连年提升，进步显著。

澳大利亚前 10 名			
31=	澳大利亚国立大学	55	莫纳士大学
40	悉尼大学	92	西澳大利亚大学
41	墨尔本大学	106=	阿德莱德大学
44	新南威尔士大学	133=	悉尼科技大学
46	昆士兰大学	196	伍伦贡大学



加拿大
整体排名提高

在本次评选中，加拿大共有 3 所大学进入前 50 名，排名比去年均有所提高。多伦多大学仍然是加拿大排名最高的大学，位列 25 名；不列颠哥伦比亚大学再次挺进前 50 名。■

加拿大前 10 名			
25=	多伦多大学	144	麦克马斯特大学
31=	麦吉尔大学	166=	滑铁卢大学
45	不列颠哥伦比亚大学	203=	韦仕敦大学（西安大略大学）
118	蒙特利尔大学	246=	女王大学
119	阿尔伯塔大学	246=	卡尔加里大学

盘点出国留学时 那些冷门又小众的专业

编辑 · 豫冬雨

出国留学到底读什么专业？这是困扰很多准留学生的一个问题。由于很多人缺乏对留学目的的深入了解，在决策时只能随大流，选择读一些所谓的热门专业，从而放弃了自己的追求和独立判断，也偏离了原有的职业规划。

其实，随着教育水平的不断提高、行业的进一步细分，学生们在选择专业时，不再完全局限于所谓的“好就业”“好毕业”等因素，而是应该更加注重个人的兴趣爱好和人生理想的实现。事实上，有些所谓的冷门和小众专业可能更具竞争力和就业前景。今天就来给大家介绍一些相关的专业，也许会帮你脑洞大开，找到新的目标。

美国

美国作为世界第一留学大国，本科前期的学习以通识课程为重点，这有利于学生发掘自己的真正兴趣所在，确定自己真正适合的专业。美国的小众专业数不胜数，也印证了美国教育注重个人发展的教育理念。

大麻贸易

这是美国加利福尼亚州特有的一个专业，考虑到大麻于 2016 年在这个黄金州合法化并变得兴旺，这才为医用大麻产业特地开设了这样一各专业，奥克兰大学是美国的第一个大麻学院，其中还包括草药的历史、政治

性与合法性等相关课程，以及有关生长和摄取方法的研讨会。

娱乐工程与设计

对赌场和游乐场的设计和对工程的理解，无论是工作者还是职业玩家，对他们都至关重要。内华达大学拉斯维加斯分校该课程主要教育学生学习娱乐场所的艺术、工程、和商业，从场所设计到装潢，再到生物力学和动画电子学，都是他们的学习范围。

柑橘与园艺科学

阳光充裕的地方更适合种植柑橘这类水果。因此，佛罗里达南

方学院的柑橘与园艺科学就因此产生，它并不属于农业学或是植物学等，只学习与柑橘相关的“一条龙服务”，象柑橘种植技术、柑橘林管理、果汁加工、化肥科学等。

拍卖学

哈里斯堡社区学院的拍卖学不只是教你“一锤子买卖”的事儿，而是比想象的要复杂很多。举个例子，如何成为宾夕法尼亚州一个有执照的专业拍卖师？首先你需要完成相关的项目，学习最佳的鉴定技巧、如何评估资源、与最好的拍卖商接洽，然后才是拍卖技巧，最终成为一个优秀的拍卖师。

家族企业经营

与家人和朋友一起做生意的时候感到很困扰？在商业和人情的双重夹击下，总有一些事变得很难办？斯泰森大学的家族企业经营专业会教授你正确的方法，将业务与亲戚相结合，还包括提高个人的领导才能及法律、财产保护等。

加拿大

加拿大在大学专业的设置上非常具有国家特色，例如“助产士专业”和“户外探险专业”等，这些小众专业都体现了加拿大国家发展对人才培养的重视。

高尔夫管理

学高尔夫管理专业有什么好处呢？乔治亚学院的这个专业可以带你到处旅行，在各类高尔夫场上免费地玩球，也可以肆意地打高尔夫，有机会也许就能见到世界名手。当然了，学这个专业最好的情况就是拥有自己的高尔夫球场，大多数情况下都是成为了一名教练。

戏剧表演

平时和同学朋友打打闹闹算什么，去汉博学院念戏剧表演让你的幽默在喜剧的写作和表演专业中升华。表演、即兴创作、编剧，慢慢地你就会发现，原来聚光灯下的自己也可以这么美。

野生动物保护

世界上总有那么一部分人，富有同情心，热爱公益项目，对野生动物的保护工作非常上心，爱德华王子岛大学这个专业会接触到最专业的与野生动物相处的训练，也可能包括生物课、环境和经济相关的课程。

花卉管理

哪有人能抵挡鲜花的诱惑，圣力嘉学院的花卉管理专业，包含花卉设计、管理、营销、园艺、物流，全方位高覆盖，让你成为花卉专家。

海洋学

戴尔豪斯大学的海洋学具体是研究海洋生命、做海洋相关实验、集中与海洋生态系统的研究等等，未来揭开海洋神秘面纱的光荣使命也交给你了。

英国

英国的大学更有很多你可能听都没听过的专业课程，在“道德黑客”专业面前，足球和马术专业似乎看起来也没那么小众了，这充满着科技感和神秘色彩的专业，想必是不少理科学生的心仪专业选择。

戏剧实践与木偶

这门课程是戏剧实践的专业学习领域，毕业生们多在伦敦交响乐团，索普公园等地表演皮影戏和木偶戏。

动物心理学

伦敦大学玛丽女王学院动物心理学通过研究动物的心理和大脑，很多成果可以应用到人类研究。例如，可以研究鸡的脑内结构、心理和行为等。

文明“黑客”

“文明”和“黑客”这两个词，好像永远不会“喜结连理”。不过，位于邓迪的阿伯泰大学成功做到了这一点。文明黑客这一专业会让你学到关于计算机黑客的一切知识，最重要的是让你学会如何破解黑客攻击。

乳畜管理

瑞德希思学院的乳畜管理专业，课程为期两年。你会生活在一个亲近自然的环境中，学会一系列农场相关技能。关于如何经营乳品企业的经济、法律和管理知识，同时有相对丰富的实践机会。

葡萄栽培与酿酒学

普兰普顿学院的葡萄种植和酿酒学，让你能在葡萄酒行业找到一份合适的工作。毕竟在英国乃至全世界，葡萄酒生意规模都是不小的。

冲浪科学与技术

如果冲浪是你最喜欢的事情，那么康沃尔学院就是最佳学习之处。学院很想指出的是：这门课程并不会教你如何冲浪。但毕业后，你会为冲浪爱好者等品牌工作，甚至建立自己的冲浪器材公司。

马匹健康与行为学

诺丁汉特伦特大学的马匹健康与行为学让你从马匹的康复技巧、马匹的大脑构造，到认知和分析马匹的行为。此外，还有学习马匹的相关营养学，以及英国和国际上对于不同马匹的评估体系及相关福利政策。从生物科学到社会伦理，从高端技术到实际操作，统统是这门学科的范畴。

珠宝设计与加工

试想一下，某一天，你手捧自己设计的珠宝送给心爱的人，这该是怎样美好的一件事。新斯科舍艺术与科学学院这个专业主要学习珠宝制作、材料选择、镂空制作、设计理念、电脑制图、生产等，这些程序你都要接触并且熟练。

德国

德国是一个工业制造领先大国，大家都知道计算机、电气工程、机械制造等都是德国大学热门专业。那么在德国留学的一些冷门又小众的专业中，如何选择呢？

散步科学

在卡塞尔大学，你可以将散步科学专业作为建筑学的一部分来学习。主要内容为，当你在一个建筑或者特定环境中行走时，感官体验如何。

身体护理学

身体护理学是学习化学或者生物的知识，因为有些物质会被用于皮肤上，而在这个专业，研究他们的内部成分是十分重要的。毕业后，可以到职业学校教授相关课程。

啤酒酿造技术

在啤酒酿造技术的硕士专业，你的所有学习内容围绕着对于啤酒的研究，教学和咨询所展开。

名字研究

对名字怎么来的非常感兴趣？一直想搞明白各种名字（人名地名等）的含义？那就来莱比锡大学吧！在这里，你可以在名字研究专业里学习名字的历史、发展和含义等。

马匹科学

大学专业养马你信不？在马匹科学这个专业里学生们立刻就可以学到，如何正确地喂养马匹。

竖笛

竖笛专业，不但要整天练习，还要学习竖笛音乐的历史和文化。德国很多音乐院校提供这一专业。

日常文化与健康

如果你酷爱烹饪和购物，日常文化与健康专业一定会非常适合你。在这里，你可以学到营养学、时尚元素、消费等一切与日常生活相关的知识，让你更加热爱生活。

化妆品与洗涤剂技术

在威斯特法伦州东部，利珀河畔的“化妆品与洗涤剂技术”专业，你不仅仅可以学到先进的化妆品和洗涤技术，也可以学到，所有这些产品使用了哪些纯天然的物质。

咖啡管理

在欧洲，如果没有咖啡，很多人简直都无法工作。作为一个咖啡管理者，你需要保证，超市里有足够的咖啡、熟知各种咖啡种类、新品咖啡营销等。

弗里西语言学

弗里西语是荷兰及德国内靠近北海南部处一族人所使用的语言，使用人数大约在 40 万。德国境内的使用人数不足 8000。基尔大学开设了这门课程，不过每年大概有不到 10 名学生选择这个专业。

其实专业选择固然重要，但也不是“一锤定音”的事情。现在外部的就业氛围和环境都越来越开放，职业的选择范围也比较广，希望大家也可以多方面考虑，都能选择自己喜欢并适合自己的专业。■



学习与俄罗斯师生“民心相通”

文·李英豪

在郑州大学完成法学专业本科阶段的学习后，我来到莫斯科继续攻读硕士研究生学位。现在就读于莫斯科国立大学国际安全专业，研究国际网络安全法相关的问题。

初到莫斯科时，路边散步的鸽子，阳光灿烂的天空，美丽的城市环境让我对莫斯科立马产生了强烈的好感。但是，很快我也感受到了莫斯科的“冰冷”的压力。

主教老师拒绝了我的英语提问

在莫斯科大学，使用的生活语言和教学语言都是俄语，很快我就遇到了阻力。我进入了莫斯科国立大学语言与文化学院进行为期一年的语言学习和培训，俗称“预科”。我的主教老师叫娜塔莉娅，是莫斯科国立大学语文系的专业语言教授，助教叫阿廖娜，是莫斯科国立大学的语言学博士。

刚来到莫斯科接触的俄罗斯老师中很少有展开笑容的，以至于我一直认为俄罗斯的老师如同莫斯科的冬天一样冰冷和坚硬。我的主教老师一开始也是如此，只会英语的我在课堂上总是忍不住使用英语跟她对话，却被她一口回绝，总是提醒我说：“这是俄罗斯，你来这里

是学习俄语的，只能用俄语和我对话。”那时候我并不知道她是莫大语言系的教授，但是我能感觉到她的认真和严厉。

与国内上课习惯不同，在莫斯科，一节课的时间往往是 90 分钟，中间休息 15 分钟，再接着上下半堂课，中午只有 45 分钟休息时间。对于习惯国内作息的我，十分不适应这个生活和学习习惯。课堂效率不高，也常常听不懂主教老师所讲的内容，这成了我初到莫斯科遇到的最大问题。一开始我疑惑地看着老师的时候，老师就会立马问我能不能听懂，如果我没有回答或者回答听不懂时，她会立即加上手势和俄语例子再讲一遍。有一次午休，主教老师还没来得及吃饭，我就前去问她一个语法问题，语言薄弱的我没忍住又用英语提出了问题，没想到主教老师很流利地用英语回答了我。我很惊讶，就问她为什么上课时间不用英语讲课，她告诉我说如果想快速学习俄语，就必须强迫自己使用和练习俄语，不能总是逃避它，更不要用英语去替代它——我理解了老师的良苦用心。

助教阿廖娜是一个极其温柔的老师，一改我对俄罗斯老师“高大威猛”形象的看法。她还在莫斯科国立大学攻读博士，同时帮助主教老师带我们学习

俄语课文，主要负责阅读和听力。在课堂上她充分照顾班级里每一个同学的学习水平，速度放得很慢，听得也很仔细。我们七八个人组成的小班级把她围在中间，跟着她一起阅读《走遍俄罗斯》中的对话和文章。她反复指出我们的发音问题，修正每个人的小毛病。阿廖娜不仅使用 WhatsApp，还学会了用微信，每到节日会发祝福给同学们。有时她让我帮她把简单的俄语词句翻译成准确的中文词句，再发送给同学们。

在预科学习的一年，主教老师带领我们坐地铁参观了俄罗斯独有的丰富的地铁建筑文化，参观国家历史博物馆、红场和航空纪念馆，游览莫斯科河以及品尝俄式食物，通过现场教学帮助我们记忆俄语词汇。

预科顺利毕业后我专门给两位老师发了消息，告诉她们我顺利进入下一阶段的学习，她们都祝福我学习顺利。我再也不觉得俄罗斯老师是冰冷的，他们是充满着柔情的可爱的俄罗斯人。

我给班长写了个小纸条

结束预科短暂而又快乐的学习时光后，我通过参加院系考试顺利进入到硕士研究生阶段的学习，这个阶段不仅要



李英豪（右）和俄罗斯老师一起参观克林姆林宫

学习俄语，还要接触大量的专业知识，而且这个阶段是和俄罗斯的同学一起接受专业教育，老师不会因为你是外国人就放缓教学节奏，也是因为这样，我才主动认识了班里的俄罗斯同学。

第一节课上完后我发现，俄罗斯老师不带课本，有时候也不讲PPT，语速很快，跟大家互动也很频繁，整节课下来我完全记不住老师在讲什么。没有办法，我就写了个小纸条给前面的俄罗斯同学。后来知道她叫达莎，正好是整个班级的班长。她就让我在vk上和她练习，还把用电脑做好的笔记文档发给我看。第二天我给她带了中国的小零食，她告诉我很辣但很好吃。在随后的学习时间里，俄罗斯同学通过vk和周末活动，和我们一起共同学习、讨论专业知识，一起做饭分享生活的趣事，一起探

寻莫斯科周边小城的美景。有一次我在准备一篇“一带一路”相关商法问题研究的论文，达莎还帮助我查找俄罗斯的新闻资料和论文资料，十分贴心。

理解和尊重在心中燃起一团火

俄罗斯的同学大都对中国很感兴趣，有几位同学从本科就开始学习中文，上讨论课的时候会和我们一组，跟我们一起分析小组作业的目标，大家一起分工合作完成小组作业。在圣诞节和大型节日之前，我们还会组织班里的俄罗斯同学、中国同学和一些其他国家的外国留学生一起聚餐，品尝中国美食，饮俄罗斯的酒，讨论俄罗斯的经济、中俄之间的历史文化。这些让我感受到，青年人之间的交流是可以跨国家、跨区

域的，能够产生很多共鸣。

青年人在一起时，能够通过当下全球流行的音乐、游戏等产生共情，能够增加彼此之间的互相理解和尊重，我觉得中外文化间的碰撞和思想交流十分有意义，帮助我们互相了解彼此的国家，增强信任。

在俄罗斯的学习之旅还在继续，遇到的俄罗斯师生们更是逐步化解了我对俄罗斯冰冷的“战斗民族”的看法，俄罗斯人的审美、感性有着独特的地域特色，俄罗斯的老师 and 学生们也都热心可爱，让我在莫斯科感受到中俄关系的节节攀升，也愿意继续在这片土地上耕耘，与俄罗斯师生一起为中俄全面战略协作伙伴关系的发展贡献自己的绵薄之力。（作者系莫斯科国立大学世界政治系国际安全专业研究生）■

疫情之下海外留学生的端午节

编辑·郑莉佳

2020 庚子年，注定是不平凡的一年。年初，当全国人民还沉浸在春节的欢乐气氛中时，一场突如其来的新冠肺炎疫情在国内外蔓延开来。我们每个人的生活都变得不同寻常，而城市的停摆、人们无法见面并没有阻止我们对美好生活的向往。

6月25日，农历五月初五，端午节如期而至。这是中华民族的传统节日，与春节、清明节、中秋节并称为中国汉族的四大传统节日，也是中国首个入选世界非遗的节日，蕴含着深邃丰富的文化内涵。对于中国人来说，端午这样的传统节日，就是和家人人们聚在一起吃粽子、拉家常的日子。

以往的端午节，很多留学生会选择回国和家人一起团聚，无法回家的留学生们也会组织聚会一起庆祝。今年由于疫情原因，很多留学生们无法回国，以往的线下聚会活动也无法举行：他们不能像往日那样，策划着一同相聚，温习中国传统习俗。然而那些习俗却不会从记忆中消失，门户悬艾、沐浴祛邪、点雄黄、佩香囊，拴五色丝线……当然，吃粽子，是不可替代的。

我们来一起看看异国他乡的留学生们，是怎么过端午节的吧……



徐昕贝：

“斥巨资”网购几个粽子

在日本爱知县立艺术大学大学院美术研究科设计领域2年级上学的徐昕贝，已经差不多有一年半没回过家了，本来学校3月放寒假，她应该快快乐乐地回国和家人团聚，吃吃家乡菜，见见老朋友。但这场突如其来的新冠肺炎疫情，打乱了她回家的计划。

端午节到了，为了吃上一口家乡的肉粽，她一改平时“抠门”的风格，“斥巨资”网购了几个粽子。在日本买一个普通的肉粽，价格在650日元左右，折合人民币四五十块的样子，是国内的好几倍。她说：“买的时候，其实还挺心疼的，但是端午节的粽子，对我来说不仅是一种满足口欲的传统美食，而是一个记忆的符号，是我对家乡精神情感的寄托。”

@小燕子 2011forever：

儿子拿着刀叉吃粽子

这是一位沈阳的留学生家长，端午节，她收到了远在海外的儿子发来的用刀叉吃粽子的照片。虽然疫情蔓延，远隔千山万水，但看到儿子发来的照片让她真真切切感受到儿子的安康，挂念和担心稍稍平复！



@泰晤士河畔的寿司：
朋友家的厨房就是自己的舞台

他的本科和研究生都是在英国读的，英国的学制比较短，所以他基本上一年回家一次，甚至有一年一次都没有回去。每逢过节，父母都非常牵挂他，但是他说其实自己的生活很精彩：出国之后超喜欢做饭，所以每次大节都“包办餐桌”。有一年端午节，他做了几个大菜，朋友带了果汁和水果过来，几个比较熟的朋友一起吃顿饭，聊聊天。

今年甚至还第一次尝试亲手做蛋糕，朋友都给了好评。

今年由于疫情防控的需要，端午节期间，留学生们没有像以往组织线下文化活动。虽然不无遗憾，但更加凸显防疫色彩，很好契合了端午节的防疫传统。



@Daiv 爱 David：
蹭饭吃，来个狼人局

他说朋友们都比较喜欢在节日约游戏局，然后再顺便吃个饭，他不会做饭，一般都是蹭饭+洗碗。所以他身边有超多会做饭的朋友，甚至打趣说，一定要抱紧大厨的大腿！

每次中秋节和端午节，甚至春节，会做饭的朋友都会叫上一堆人去他家吃饭，如果有朋友愿意加菜，主人也欢迎，但一般是主人主导。因为跟主人很熟，@Daiv 爱 David 几乎每次都会过去蹭饭。当然，吃完饭也会主动帮忙洗碗和收拾，饭品还是不错的。一般吃过饭大家一起玩几局“狼人杀”或者“谁是卧底”，就各回各家。在外留学，偶尔这样的热闹是很有必要的，这样也更容易认识新朋友。■

哈佛大学中国学联 线上诗歌音乐会

哈佛大学中国学联在端午节延续了以往传统，举行诗歌音乐会：表演者来自茱莉亚学院、莫斯科音乐学院、朗吉音乐学院、哈佛交响乐团、黄河合唱乐团等机构，节目也丰富多彩，其中包括：诗词歌曲《游子吟》、诗剧《屈原临江》选段等。现场的气氛非常热烈，这也让海外游子平息了思乡的情绪。

英国约克大学音乐学院 线上音乐展风采

对于大多数的中国留学生来讲，背井离乡踏上遥远的异国土地本来就是一大挑战。特殊时期，身居海外，压力略大，但是大家仍然苦中作乐，乐观坚强。

在封城期间，约克大学音乐学院的教职工和学生录制了很多眼前一亮的作品，并将其选编成一场线上音乐会。这其中除了学生们的作品，还包括国际著名的声乐合奏团 I Fagiolini，约克大学音乐教育小组 MEG 的表演。

不经意间做了一个特别火的微信群

——浅析品牌营销中，如何把微信群变成一个法宝

文·虞卫峰

在疫情期间，不经意间做了一个特别火的微信群。这个群里面都是中国各大文旅产业的头部领导人，其中“海归”学长们众多。这批“人尖尖”，掌握着最前沿的科技、掌控着百亿级的商业企业、需求高端、人脉需求广泛，如何能成功抓住他们的需求，唤起他们在群里的发言欲望？在微信群日益失语沉默的背景下，我的“同境界，共未来”的提议获得各位老总和归国留学人员企业家的认可。

“不经意”的火爆，源于两年前。两年前组了一个群，当时组建的目的很简单，就是把我在工作中结交的朋友，拉到一个群里以便更好地展现企业的品牌，发布企业的新闻资讯。一晃两年的时间，除了偶尔发几个红包，其他的大部分时间都是发布公众号文章，或者是一些品牌短视频，一些朋友入群后，慢慢地也退出了很多，我也没有花太多心思在上面，应该说根本就没有重视，这个群的状态自然不是很理想。

转变源自今年的疫情，无法线下见

面交往，很多企业和朋友都开始了线上直播销售与分享，一夜之间直播火爆朋友圈，各种邀请链接频繁，大咖们的分享课程满天飞。被邀请听了几堂课后，我决定也跟风在群里做直播分享，因为我意识到唯有学习是保持群里活跃的主要方式之一，也许是唯一之道，后来事实证明这个决定是最正确的。

目前群里有近 330 位朋友，基本上每一个朋友都是我熟悉的人，也都是熟悉我的人，企业家是大头，归国留学人员也占有相当大的部分。他们的身份很多，称之为大咖群不为过。既有一流大学的教授，也有在外留学暂居国内的留学生；有清华博士后，也有小学学历企业家；既有妙龄美女，也有多金帅哥；有做很大企业的，也有单枪匹马的，年龄上至 80 左右，下至刚出茅庐。三教九流的他们在群里都比较活跃，总是能找到大家都感兴趣的话题各抒己见。而且大家讨论的都是正能量的话题。

之所以说很火，是因为很多在群里

的大咖都说，这个群是他们除了工作群之外的唯一一个置顶天天去关注的群，也有人特别发私信告诉我一定要坚持下去，这个群给他们带来很多的知识领域，结交了很多朋友，而且还促成了很多产品销售、企业合作、留学生归国就业以及线下活动。

群算不算成功，还没有定论。简单地总结了九个方面思考，分享给各位，以作交流。

选人要“物以类聚、人以群分”

切记，不是所有的微信好友都拉进群里。我们虽有很多新朋故友，但有些朋友也是不适合在一起玩耍的，尤其是那些性格怪癖的、有着骄傲感和特立独行的人要慎重，不管身份和爱好如何，拉进来大家都难受。还有邀请人的一些细节要做到位，邀请人之前一定要沟通好，告诉对方这个群是干嘛的，进不进是他的自愿，千万不要勉强，强扭的瓜不甜。

群里的定位要很明确清晰

我们的群里定位很准确与清晰，一个大咖云集学习与分享的群。不是简单地以为把正确的人拉进群就成功了，好好运营才是核心。我曾经被一个艺术家拉进他的群3次，退了3次。实在是难受，被拉进去后，群里的人除了发链接之外没有任何沟通，连艺术家本人都不出来主持一下。真不知道组群的目的在哪？很可惜了他的资源，也很可惜了他丢掉了自己的品牌第一印象。

持之以恒的主题是王道

偶尔做一件事情很容易，坚持做一件事情就很难。在疫情期间到5月1日，每天晚上我都邀请群里一个朋友来分享自己的研究。复工后，从5月1日

后，我每周六固定邀请一个朋友继续分享，从未间断。学习与分享，是群的主题，也是最吸引他们的，怎么会舍得离开。在群里先后分析过的主题有：古典家具鉴赏、历史揭秘、中美关系、有机农业、核技术民用、跑步与健康、古典瑜伽、传统武术、色彩性格学、家庭理财、兰竹题书法、肆玖玖坊文化、新媒体特点、气功武术等。目前正在就海归留学生在疫情之下如何就业进行策划，给归国留学人员就业，提供中国最顶级的指导服务。

相互熟悉相互欣赏

决定做分享后，谁来分享就很重要了。找外脑还是找熟悉的人是这个群与其他分享的主要区别。都知道群里有很多领域的大咖，但到底大在哪里，他们

都不清楚，只有我知道。所以，我邀请群里的大咖们出马，在群里分享。一段时间分享后，大家都更加热爱这个群了，因为他们发现身边竟然有艺术大咖、国学大咖、健康大咖、媒体大咖、武术大咖、书法大咖、书画大咖、有机农业大咖、地产大咖、星相学大咖、核研究大咖、周易大咖……慢慢地大家都熟悉了起来，都私下加了微信，变成了没有见过面的好朋友。

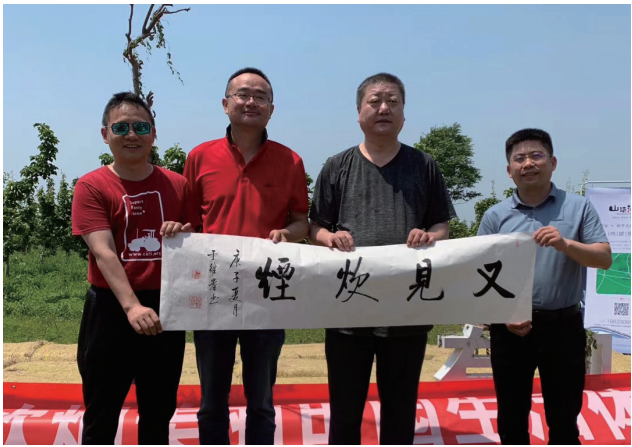
一个特殊的分享形式

在直播热潮的时候，很多社群都利用一些直播平台，因为这样看着视频和PPT来分享会更有感觉。但我没有同意这样的建议，因为我认为从群里导流到另外一个新平台，会有很多人都会流失。一些不认识的人因为视频直播加进来也不是我需要的。我采用了最简单或者说最土的方式，在群里用语音直播，就是最长只能发60秒的语音。还有一个重要的原因是语音直播可以解决当时没有时间听，有空的时候可以爬楼去补听。还好，事实也证明了我的坚持是对的。

及时的线下与线上互动

线上和线下不是平行线，必须是交叉而行。因为每次分享只有短短的一个小时，很多话题刚开始就戛然而止，留下了很多遗憾。每次我在主持的时候都会说尽快组织线下活动，让大家畅聊，让很多人都有了期待。在北京疫情调





整为3级的第二天，我就组织了一场近200人的线下活动，让很多久闻大名的朋友一见如故。通过线下活动又建立了体育俱乐部，还有几个俱乐部也在组建中，让大家感觉越来越好玩，越来越精确了。

群的管理技巧与智慧

很多人都说当一个群主可真不是一个容易的事情，但对我来说还算轻松简单。我没有设定群规，大家好像从不乱发广告和负能量的内容。如果有需要投票的，我还号召大家一起帮着推广，很多人还乐在其中。也许没有约束就是最大约束，自律源自环境。举个例子，我之前让一个好友当管理者，后来他特别认真地对待在里面开玩笑的朋友，还特别严肃地告诫对方不适合在这个群里，然后就直接删除了对方。当时被踢的朋友一脸茫然地问我触犯什么规矩，我认识到问题的严重性，没有大智慧的

人不能当管理者，连笑话都分不清或者说在危机面前不知道去化解，“兵来将挡”的方式不适合管理群，然后我就取消了管理权限，让他也卸下包袱，很快就平常心地跟朋友玩耍了。我经常传达出一个观点，这个群是大家的，大家都是主人，没有主次之分，在群里的沟通绝对给足了任何人的面子，尊重带来被尊重。

哪些人不适合在群里

日久见人心，有些人在交往的过程中会暴露出人心之恶。群里因为相互分享，大家私下加微信私下做点事情，我从不干预，相互欣赏就对了。很开心的是大部分的朋友会跟我打招呼，说跟谁在交往准备做什么事情，让我给些意见。碰到这些我就会很客观地给些意见，主要是告知我对朋友的认知，避免受到伤害是我的责任。在私下交往中有几个存在不良居心的人，也被及时举报，针对

这样的立即删除，害群之马不能有。

赠人玫瑰手留余香

群里的人相互欣赏相互熟悉，能因我结缘是很开心的事情。如何能利用平台为大家做点手留余香的事情是我的责任。我会特别主动地把朋友们在朋友圈发的一些内容在他们不知道的情况下转发到群里，给他们进行品牌推广，意料之外的欣喜让他们特别的感动。比如在情人节我会帮他们转发铁皮石斛的面膜，在疫情期间帮他们推广有机农场的好蔬菜，在牛羊肉限制的时候帮他们介绍呼伦贝尔大草原的直发牛羊肉，帮他们推荐好的红酒、好的书画，等等。

总结了这九点思考，不是很成熟，也不是很全面，希望对各位学长能有抛砖引玉之用。作为品牌营销的从业者，总结一句话：社群营销，势在必行，早日启动，事半功倍！■

我的跨语言留学生活

文 · 宋怡昕

在光速发展的当下社会，留学越来越常态化。不同的留学生有着不同的经历，抑或是成长，抑或是改变，抑或是选择，时光荏苒，留给我们的都会是嘴角上扬会心一笑的回忆。

语言学习贵在坚持也难在坚持

几年前我来到了东欧的一个国家——俄罗斯。每当翻看起老照片，才不禁感慨时光飞逝，尽管当时是那么不以为然。留学几年让我对我们的友好邻国有了更深刻的认识，对留学生活有了不一样的感悟，不知同为留学生的你们是否有着相似的感触？我们离开熟悉的环境，跳出自己的舒适圈远赴异国求学，有甘甜也有苦辣。听到俄语，我想大多数人的第一反应就是很难。比如在专业的选择上，国内的学生完全可以根据自己的兴趣选择所学的专业，但是留学生的考虑则是方方面面的。由于语言的限制，想学到含金量较高又可以保证顺利毕业的专业成为不少人的困扰，因此，很多在俄留学生会放弃理工科这样比较有难度的专业。当然也有不少同学，

他们有过硬的语言功底，选择了自己喜欢的专业，虽然很遗憾没有完成学业或者延期毕业，但我想没有一个选择需要后悔，毕竟没有看过的风景才是最美好的。留学生活中的错失也是一种经历，日后会以不同方式呈现出别样的绚烂。

我们都知道国外的教学模式和国内有很大不同，譬如我们需要一个课题或者议题进行小组讨论，以 PPT 的形式呈现，或者个人制作 PPT 上台进行叙述，这对于从小在国内受教育的“90 后”来说，是一个非常陌生的教学方式，需要慢慢适应。随着求学方式的改变，势必也要快速改变自己的学习方式。既然要进行小组讨论，那一定存在如何和外国人进行合作的问题。当小组成员只想和本国同学一组完成任务时，你该如何加入？如何与外国同学进行有效的交流，当想法碰撞时该如何去解决？个人认为，首先不要觉得这有难度，切勿在心理上给自己增加太多负担，主动与外国同学沟通，阐述自己的想法，当意见相左时，保留自己的想法，耐心听对方讲完，委婉说出自己的想法，询问这样是否可行或者找寻其他机会进行二次阐述。处在这样的学习环境，我



相信大部分人都会适应不同以往的学习模式。

俄语的学习是每一位在俄留学生应该坚持的事情，想要学好一门语言可以有很多种方法，条条大路通罗马，贵在坚持，也难在坚持。语言学习也会有瓶颈期、松散期，这都是很正常的事情，但是持续时间长短直接拉开了人与人之间的语言差距。有科学实践证明，学习一门语言可以持续刺激大脑突触，让大脑变得更加灵活。

打开心扉 跳出舒适圈

在留学生活中，越来越多的留学生会找一份兼

职或者在假期工作，一些语言基础薄弱的留学生会选择对俄语要求不高的工作，从而可以慢慢锻炼自己的俄语水平。中国驻俄有很多知名的企业，激起了许多留学生的兴趣，去大公司实习不仅可以积累工作经验，也可以为自己的履历增彩，这确实是留学生活精彩的一个篇章，为今后的职业生涯打下铺垫。

此外，还有一部分留学生会选择创业，比如开奶茶店、蛋糕店、美甲店、小餐饮店、KTV等。值得一提的是，选择创业的留学生呈现年龄越来越小的趋势。越早地感受体验生活，越早地为家庭经济贡献力量，越早地接受历练，是非常值得珍惜的机会，



因为年轻有无限的可能，有无数的试错机会。学校会有各种各样的社团，课余参加社团也是打开交际圈的一种方式，可以培养自己的兴趣爱好，在枯燥乏味的学习中有一个释放的途径。我也见到过很多留学生几点一线的生活，完完全全活在自己的舒适圈里，这样不一定是坏事，但也绝对没有好处。适时地跳出自己的舒适圈不失为留学生活中的一种体验。结识不同国家的学生，了解他们的思维方式，带给我们的一定是别样的感受。然而这一切都会潜移默化地改变我们的观点。接触得越多，了解得越多，会让我们以更加包容的心态看待这个世界，领悟更多的智慧。经历看山是山、看水是水演变为看

山不是山、看水不是水，最后回归到看山是山、看水是水的过程。

在俄求学的留学生心理问题同样值得关注。有的可能因为学习问题自己无法解决被长期困扰，有的留学生独自生活的能力较差或者出国的年龄很小无法适应独自在外生活也会出现心理问题。我想很多人都有过内心挣扎、思想彷徨的瞬间，希望留学生可以打开自己的心扉，及时与父母沟通，与朋友沟通，找到适合的解决办法，也希望留学生守望相助，帮助身边的朋友。留学不易，终会有繁花盛开、结出硕果的一天。（作者系莫斯科国立师范大学经济系研究生）■

劈波斩浪的“插管突击队” 超越生死时速

文·陈向东



2019年12月寒冬，湖北武汉新冠疫情初见端倪。2020年2月中旬，我国疫情形势严峻，疫情中心——武汉的疫情阻击战进入攻坚时期，危重症病人井喷式增加，大量患者需要气管插管辅助通气进行抢救。对于一线医务工作者来说，气管插管属于高危操作。新冠肺炎患者携带的病毒在肺部和呼吸道积存量最大，当患者的口腔、气管开放的瞬间，病毒会随呼吸喷涌而出，弥漫在医生的面部和全身周围，被感染风险极高。

华中科技大学同济医学院附属协和医院成立“插管突击队”，我作为队长，

和团队成员们一起，在距离病毒最近的地方和死神赛跑挽救患者的生命。50多天对危重症患者的救治中，我们无畏生死始终坚守在最前线，完成了170多例的插管急救任务。

“插管突击队”20分钟集结，生怕被落下

2月12日，我接到医院紧急通知，要求由麻醉科成立麻醉重症急救插管团队前往协和西院支援。作为科室主任，我肯定要去，但是谁愿意跟着，考虑到

作者简介

陈向东，华中科技大学同济医学院附属协和医院麻醉与危重病研究所副所长、麻醉科主任、协和医院“插管突击队”队长。日本札幌医科大学麻醉学博士，美国弗吉尼亚大学麻醉药理博士后、访问副教授。

工作风险极高,我在科室采取自愿报名。最开始我还担心人数不够,但让我没有想到的是,消息发出去短短 20 分钟,10 名成员报名完成,后续还有不少人员报名。

当天 13:40 动员,14:00 点兵,16:00 行李打包,20:00 入驻准备。20:00 ~ 22:30 所有女战友剪断长发。10 人组成的“插管突击队”,次日 8:00 进场,迅速投身于重症患者的抢救工作中。

120 秒生死时速,快,越快越好

“插管突击队”刚开始工作的时候,一个个高强度又意想不到的挑战在等待我们。协和西院当时作为武汉市几大收治新冠肺炎重症患者的定点医院,危重症病人很多,16 层 800 个床位几乎全部用来收治新冠肺炎病人,医院的插管需求出现井喷。队员们甚至来不及熟悉环境,就被各个病区的医生拉入战场。一个小时内就收到十几位患者插管预约,往往这边还没做完,那边就在预约。我们所有人都在超负荷工作,常常有今天上夜班,明天上白班,连轴转的时候,尽管很辛苦,但无人退缩。

“插管突击队”是新冠肺炎治疗中

“我们以生命护佑生命,势必战胜病毒!”

特殊的团队,一旦我们出场,意味着患者病情已非常严重,患者随时都有可能因为呼吸衰竭、呼吸心跳骤停而死亡,救治难度也更大。

急救插管通常非常紧急,经常是在半夜、凌晨进行抢救,需要麻醉医生随时保持警醒、迅速反应,给药、给氧、插管,甚至心脏复苏、做电除颤等一系列工作都要争分夺秒完成,真的是与死神赛跑。

插管前我们会进行大量的准备工作,但是一旦给予麻醉诱导药(镇静药、镇痛药、肌松药)之后,从病人呼吸停止到插管结束,必须在两分钟内结束,给药之后药物(这里指“肌松药”)起效通常是 60 至 90 秒,这段时间患者的自主呼吸逐渐减弱,完全是靠消耗患者体内血液中氧气的储备来供氧,但是危

重患者自身血氧储备非常差,麻醉医生必须加快动作以确保病人的安全。真实的插管速度甚至要缩短到 30 秒内,多抢回一秒钟就意味着病人多一分生的希望。

专业娴熟的操作为患者的生命保驾护航,另一方面也是在保护医生自身的安全。暴露的时间越短对于医生来说就越安全,危险人人都知道,但是这些重症患者不是一个个病例数字,都是一条条鲜活的生命,有家人有朋友,和生命的贵重比起来,这些危险都不算什么。

团队里的青年麻醉医师凌肯在战“疫”日记中记录了这样一次抢救经历:“当时病人的血氧饱和度仅有 60%,意识已经消失,血压也测不出,心率呈现凶险的室性心动过速”,十万火急之下,“麻醉医生迅速给药、给氧、插管,心跳一度停止,便立即做心脏复苏、给肾上腺素、做电除颤。”一系列紧张的操作后,这位病人情况稳定下来,血氧饱和度慢慢回升。“病人一只脚进了鬼门关,被我们生生拽回来了。”

每一次插管成功,就给一位患者增加一线生机,就给一个家庭带来一份亲人平安的希望。我们以生命护佑生命,势必战胜病毒! ■



“我不想当英雄”——3级防护标准，从难受到习惯

进行气管插管时，医生与患者开放的呼吸道的距离最近时以厘米计，患者呼出的气体含有大量病毒。要是不慎病人咳出痰液，危险就更高。

既要全力救治患者，也要保护好医生安全。虽然风险很大，我们大家也很积极，但是我们不想没有科学的精神去做一些无谓的牺牲，我不想当英雄，我想我们大家当一个非常优秀、负责任、合格的麻醉医生和医务工作者，这就够了。我们“插管突击队”工作强度高、流程多，若要实现天衣无缝的操作，既需要有操作娴熟的医生、默契配合的团队，也离不开科学规范的流程。防护设备、人员分工、流程衔接、工作排班、后勤保障等每一个环节都要有序、顺畅，



只有规范流程才能把团队战斗力调动起来，也才能最大程度保护大家的安全。

抢救危重病人风险很高，相对的防护等级也是最高的3级。除穿戴防护服、隔离衣、护目镜、N95口罩、两层手套、两层脚套外，还要戴正压防护头套或一次性全面型防护头套。此外，头套还带有新风过滤系统，一套装备下来，足足有六层，尽管在旁人的帮助下，也需要半个小时才能穿完。保障安全的同时，燥热也在所难免，护目镜起雾，头套风机发出巨大噪音，只要稍微动一动，就很容易出汗，为了在进病房前保存体力，我们在进病房前能不动就不动。

由于当时疫情严重物资极度匮乏，为了节约防护服，也为了多救治几位病人，每次进入重症监护病房，我们都要尽可能地多待上一段时间，往往是上午10点钟进去，下午5点钟才出来吃午饭。

而且期间不能喝水，不能上卫生间。时间长了，护目镜上都是汗水。

突击队长的铁骨柔情

危险是肯定的，但是面对国家和人民的需要，医务人员必须站出来。其实最感谢家人们的支持。对我来说，同事和其家人的支持是信任更是沉甸甸的责任，我带着他们出来，就得把他们平平安安地带回去。

除了救援工作，我还要安排队员的住宿、饮食、休息。当时队内两位医生突然出现身体不适，咳嗽，我一晚上都没有睡好，赶紧给他们联系检查，检查结果出来后显示没事，我才终于松了一口气。我后来找她们谈话，问需不需要让她们去休息，但是她们都拒绝了。在这个队伍当中，大部分的医生都是八零后和九零后。面对超强的工作负荷，没有人喊累，没有人退缩。以前很多人觉得年轻人怕吃苦，这一次我发现他们精力旺盛、敢于拼搏，也非常聪明。

在武汉协和医院团队人员的共同努力下，越来越多的好消息不断传来。看着危重患者转出病房，一切的辛苦都是值得的，这种赢了死神的感觉很不错。■

把新闻写成一道光 照进人民心里

文·王激



2020年1月22日，宁夏确诊首例新冠肺炎患者。当日，自治区党委政府召开专题会议，部署新冠肺炎疫情防控工作，宁夏进入疫情防控时间。

两天后的除夕夜，我采访原州区头营镇三和村建档立卡户何维孝，听他兴奋地讲述对今年“挣下个好光景”的期盼，那时我还没有真切意识到此次疫情的严重性，计划着开春去看看他在村里当股东卖特产的神气模样。

1月25日农历大年初一，自治区政府紧急召开第52次常务会议，专题研究疫情防控工作，明确疫情防控“十条措施”，全面打响抗击疫情阻击战。

在会议现场，我记录着宁夏面对这场狙击战制定“作战方案”的全过程，与会者对方案中每个字慎之又慎，对措施细之又细，对制度严之又严，这让我意识到，冲锋号已吹响，自己此刻已经“在前线”了。

面对这场突如其来的战役，自治区党委、政府决策迅速果断，抽调区内16个单位的40多名骨干组成自治区应对新型冠状病毒感染肺炎疫情工作指挥部，直接指挥一线疫情防控工作。1月28日，自治区政府办公厅通知，29日起我和同事两人驻守自治区应对新型冠状病毒感染肺炎指挥部，随时开展新闻报道。

作者简介

王激，宁夏欧美同学会常务理事、宁夏日报报业集团全媒体时政新闻频道记者。

“宁夏疫情严重吗？”“蔬菜会不会涨价？”“口罩买不上了咋办？”“好紧张啊小区邻居确诊了”……因为疫情引发的紧张、焦虑等情绪在群众中蔓延，因未知而产生的恐惧在人们心中似薄雾渐起。

危机时刻，把党的声音第一时间准确无误传递给人民群众，尤为重要。

为此，我和同事履行岗位职责，认真采写了《咸辉赴吴忠市农村、路口明察暗访疫情防控工作：构筑群防群治的严密防线》《咸辉随机暗访检查火车站、高速公路出入口、机场时强调：保持临战状态守好疫情防控“安全门”》《宁夏明确疫情防控“十条措施”》《咸辉督导检查生活必需品保供稳价工作：备足备好“米袋子”“菜篮子”让人民群众放心宽心安心》等稿件并陆续刊发，第一时间把自治区党委、政府的精神以及行动传递到百姓间，发出守护人民群众最强音。

此外，按照指挥部要求，我和同事驻扎指挥部的首要任务是每天发布我区最新疫情报告。每天8点30分之前，我们要进入高度戒备模式，一起“扎”定舆情引导组，“盯”紧相关负责人拿到疫情报告后，立即采写稿件，确保信息由指挥部及时准确权威发布。这个稿件本身内容简单，是宁夏各地每日新增确诊病例和疑似病例的数量变化，不需要我们过多遣词造句，然而它却是最耗费心力的稿件——全区人民都揪心着宁夏的疫情变化，各方媒体都在等待着指挥部权威发布后秒速转发，容不得一点

“

经历过这场“阻击战”洗礼，
我从一名在军营里操练的
“新兵”，成长为的一名在
前线战斗过的新闻“战士”，
若有战，召必来，战必胜。

”

错误和迟疑。简单的十位数字加减，此刻像是面对高考数学题一样被我们反复检验，熟悉的银川市、吴忠市等地名，此刻如同陌生领域的专有名词被我们反复核对，当我们编写并校对三遍后传回后方编辑发布成功的那一刻，才能松一口气。随后我们要迅速切换到时政记者采访模式，及时跟进指挥部每个组内各厅局根据疫情防控进展出台的相关公告、文件并配发稿件。

这个数据确定吗？问！这个术语准确吗？查！这个线索有亮点？采！这个稿件要找负责人签字？跑！一整天这样下来，直至指挥部同志陆续结束当天工作。

驻扎指挥部的第二天晚上10时许，我刚结束工作回到家，就接到同事打来电话，一起核对当日应发、已发和未发稿件。确认无误后挂了电话，我呆坐在桌前一时心中茫然，白天指挥部里此起彼伏的电话铃声，或焦急或严肃的面庞，走廊里疾行擦身而过的身影在脑海中浮

现，与因疫情导致静默空旷的城市形成鲜明对比。

“民有所呼，我有所应”，指挥部是宁夏这个行进着的护卫群众安全之躯中的“血液和心跳”。

第二天开始，我们着手采写《指挥部在行动》系列稿件，及时把指挥部逐项解决群众关切的热点难点问题动态报道出来，《指挥部在行动：上线疫情监控系统 民警入户排查6996家 对价格行为立案7起》《指挥部在行动：区内开展疫情防控远程诊断 前期拨付医保基金已到位 累计入户摸排达到户籍人口的71.5%》等稿件及时刊发，权威发布我区疫情阻击战中的节点“战况”。

自宁夏全面打响疫情防控阻击战以来，我们采写了200多篇稿件，参加了自治区应对新冠肺炎疫情工作指挥部召开的7场发布会，时报道新闻，传播党的声音，回应群众关切，用真相击退谣言恐慌，用真情记录狙击行动。

驻扎指挥部以来，我们扎扎实实体会到“磨破嘴、跑断腿”的滋味。在这个人员相对聚集的办公区戴着口罩奔走于指挥部不同楼层和各个办公室之间领取文件提炼信息撰写稿件、“扒拉”两盒饭赶去参加调度会等各类会议抓取“新闻点”、随时接到采访通知前往被隔离区域等地采访是常态，直到走出指挥部摘下口罩仰望夜空明月那一刻，紧绷的身体才从“钢铁机器”切换到“血肉之躯”的模式。

有很多次累到腿似千斤重，真想瘫坐在椅子上不管不顾地休息，但还是作

罢。高强度的工作量以及长时间的战时状态，使我们一度陷入焦虑情绪：看到对方来电就立即紧张起来。即使偶尔提早完成工作，也悬着一颗心，绷紧一根线，直到确定稿件所在报纸版面签发赴印才敢入睡，睡前还要“强迫症”一般再三确认手机铃声是最大音量加振动模式，以保证随时接到任务通知，几乎没有一晚能在次日凌晨前安心入睡。

这场疫情狙击战中，有的地方封了城，封了路，而我们封了逃与怨，枕戈待旦。

1月31日中午，我和同事接到采访要求，联系采访居家隔离人员情况。此次疫情具有很强的传染性，人人避而不及。我们立即发动一切资源，寻求愿意接受采访的居家隔离人员，获准后，立刻驱车前往银川市兴庆区宝湖社区采访。但见此时装点节日的红灯笼还在，没了往日的热闹欢庆。

尽管此前认真学习了防护知识能够科学看待疫情，但走到被隔离的单元楼门口，闻到浓烈的消毒水味，看到拉起的警戒线，我们心里还是不由得紧张起来。

宝湖社区党支部书记李红彩负责给被隔离人员送菜并收走他们的生活垃圾。她打开封闭的单元楼门那一刻，楼道里的空气扑面而来，我本能地屏住呼吸，那或许是我们离已知危险最近的一次，或许是职业天性所致，这种危险让我们更想一探究竟。采访结束时采访对象对我们说，“你们放弃休假奔走在采访一线，辛苦了！”

听到休假这个词，我和同事愣了一下，相视一笑：都记不起自己上一次休假是什么时候。

一天清晨我急匆匆出门，母亲问我：“明明你每天都回来，可我怎么觉得很久没看见你了？”

我看着她一时惭愧。父母已是古稀之年，我每天早出晚归，几乎把全部的注意力投入到宣传工作中，甚至没有意识到，这次疫情防控期间从未认真关心过父母在家如何采买蔬菜，是否健康无恙，是否因疫情尚未解除而害怕，我忽略了其实他们更加需要我。

然而微信对话里，稿件评论中，不少读者、亲友的留言又让我颇为欣慰，深感使命光荣，责任重大，人间值得。

“我看了你们的报道，医护人员真不容易，我愿意义务接送他们上班！”

“新闻里确诊病例在增加，这是说明排查越来越细吧？”

“大家都在转发党员志愿者的事迹，党旗在疫情斗争一线高高飘扬！”

3月16日，随着最后2例确诊病例出院，宁夏新冠肺炎疫情住院确诊病例“清零”，宁夏实现确诊病例清零、密切接触者清零、医务人员零感染、确诊病例零风险的“四个零”目标，我们，见证了历史！我和同事光荣地被推选为我身边的战“疫”模范。

2010年，我光荣地成为一名中共党员，党龄虽然不算长，但我时时刻刻提醒自己，无论何时何地都要以一名共产党员的标准严格要求自己，关键时刻与千千万万党员一样，扛起责任，勇担

使命，冲在一线。

2016年，我留学归来加入宁夏日报报业集团，工作时间不算长，但我感激这份职业，让我有机会与新闻战线的同志一道，传播党的声音，反映人民心声，记录时代变迁。

在这次阻击疫情的战役中，医护人员在一线救治患者，与病魔抗争，保护人民群众身体健康。我和所有新闻工作者一起冲锋陷阵，以手中的笔和镜头为武器，用一篇篇稿件、一张张图片、一段段视频，把新闻写成道道光，穿透群众心中薄雾、击退惑乱民心的谣言、消除民众心中的恐惧，树牢意识形态领域防线。

1月23日，除夕前一天，我采访了有着“一不怕苦，二不怕死”优良传统的驻宁某部官兵，看着寒冬腊月还在一丝不苟操练的官兵们，我想着和平年代里，这样的“苦”和“死”是多么遥远的词汇啊。可谁知，昼夜交替间一声令下，我也拿起自己的“武器”奔赴前线。

全球疫情风险增加、新冠肺炎病毒的疫苗还未全面推广，这场疫全人类都面临的战“疫”什么时候才会彻底结束？我不知道。

但我知道，从第一批庚子赔款留学生至今，海归学子学成报国的满腔热情从未消减，又一庚子年，在疫情狙击战的战场上，海归学子赤诚报国亦不退让。经历过这场“阻击战”洗礼，我从一名在军营里操练的“新兵”，成长为一名在前线战斗过的新闻“战士”，若有战，召必来，战必胜。■





冰岛 冰河湖

冰岛最大的冰川湖，《古墓丽影》《蝙蝠侠诞生》等多部著名电影曾在这里取景。摄影 候鸟旅行

BOOK

《贝多芬传》

作者：[美] 扬·斯瓦福德
译者：韩应潮
出版社：浙江大学出版社
出版时间：2020 年 2 月
定价：188.00 元

作者在这本厚达 870 页的书中倾注了大量心血。这本书想要做的，就是在旋律之中还原贝多芬的真实形象。这个形象也许厌世、粗鲁、多疑，却有血有肉，令那些音乐作品更加立体，更有韵味。

《建筑的故事》

作者：[英] 帕特里克·狄龙 著 / [英] 斯蒂芬·比斯蒂 绘
译者：姜南菲 / 吴婧
出版社：后浪 | 北京联合出版公司
出版时间：2020 年 1 月
定价：168.00 元

16 座传世建筑，16 张全彩宽幅剖面图，16 次深入建筑肌理的抽丝剥茧，16 次全程私人导览。等比例绘制的建筑剖面图让建筑结构纤毫毕现，精心插入的图例解密建筑语言，让读者身临其境体会到建造者的天才灵感。

《坟场之书》

作者：[英] 尼尔·盖曼
译者：李雅欣
出版社：江苏凤凰文艺出版社
出版时间：2020 年 2 月
定价：48.00 元

一个婴儿的出现，打破了坟场千年来的平静。在死神的指引下，鬼魂们收养了婴儿，并取名诺伯蒂 (Nobody)。成长在坟场中的诺伯蒂如同腐土里绽放的鲜花，绚烂又鲜活。

《北野武的深夜物语》

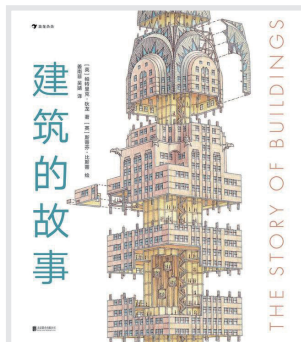
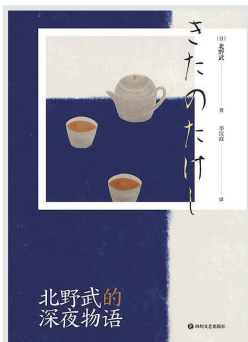
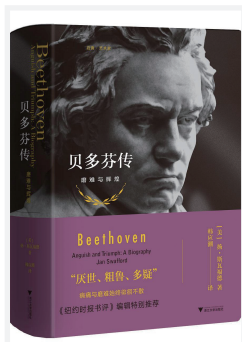
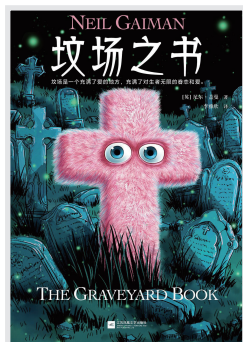
作者：[日] 北野武
译者：李汉庭
出版社：四川文艺出版社
出版时间：2020 年 3 月
定价：48.00 元

本书另辟主题，剖析社会议题，以超越框架的思考方式，打破成规，直言传统价值观里头最习以为常且不假思索的模糊地带，讨论梦想、艺术、文化、生命、专业精神、人生价值等话题。

《二重身》

作者：[日] 法条遥
译者：夏殊言
出版社：化学工业出版社
出版时间：2020 年 4 月
定价：48.00 元

二重身，另一个无论从容貌还是记忆都一模一样的自己，他们会破坏、夺取本体的生活，最终目的是要杀掉本体并取而代之。“Bilocation 协会”的会员都深受虚幻之体“二重身”的困扰，成员一个接一个莫名死去，没有人能确定，死去的究竟是二重身还是本体。



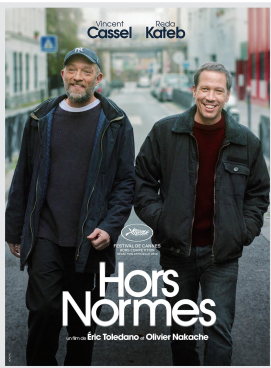
TV & FILM



黑水

导演：托德·海因斯
主演：马克·鲁弗洛 / 安妮·海瑟薇 / 蒂姆·罗宾斯 / 比尔·坎普 / 维克多·加博
类型：剧情
制片国家 / 地区：美国

剧情简介：电影围绕罗伯特·比洛特展开，他担任辩护律师长达8年之久，对化工巨头杜邦公司提起了环境诉讼，这场官司揭露了几十年来杜邦公司化学污染的历史。



标准之外

导演：奥利维埃·纳卡什 / 埃里克·托莱达诺
主演：文森特·卡索 / 勒达·卡代布 / 海伦·文森特 / 阿尔班·伊万诺夫 / 凯瑟琳·蒙切特
类型：剧情 / 喜剧
制片国家 / 地区：法国

剧情简介：二十年来，般奴和马力克生活在一个不同的世界当中，那是一个属于患自闭症的儿童和青少年的世界。这非传统的合作关系展现了非一般的人生。



从宫本到你

导演：真利子哲也
主演：池松壮亮 / 苍井优 / 井浦新 / 一之濑亘 / 柄本时生
类型：剧情 / 爱情
制片国家 / 地区：日本

剧情简介：宫本是个职场菜鸟，在恋爱和工作上都十分笨拙，一直烦恼着自己在社会上生存的意义。直到某日，和靖子一见钟情后，他的人生终于露出一线曙光。



尔雅：包豪斯的革命

导演：谷云汉
主演：梁文道 / 陈丹青
类型：纪录片 / 脱口秀
制片国家 / 地区：中国大陆

剧情简介：梁文道及拍摄团队探访魏玛街头、包豪斯博物馆、包豪斯大学和格罗皮乌斯校长办公室，从20世纪的第二个十年开始抽丝剥茧，回溯理性美学的主张。

鬣狗式生存

导演：张太维
主演：金惠秀 / 朱智勋 / 李璟荣 / 金浩贞 / 宋英奎
类型：剧情
制片国家 / 地区：韩国

剧情简介：讲述代理上流阶层案件的律师们抛头颅洒热血的生存故事。虽然主角们的设定是律师，但并不是法庭电视剧，故事围绕着男女主人公的各种人物群像而展开的浩荡的生存游戏。



药剂师

编剧：Lana Barkin / Jenner Furst / Jed Lipinski
类型：纪录片 / 犯罪
制片国家 / 地区：美国

剧情简介：长子悲剧性惨死后，路易斯安那州一名药剂师采用极端手段揭露毒品成瘾危机背后猖獗的贪腐问题。



法式面包永醇香

文·江国滨

法国的面包种类有八十多种，在法国人们用同一种面粉制成了重量不同、形状各异的面包，其中大家熟知的有：小面包、细长面包、笛子面包、长棍面包、花式面包、长方形面包、羊角面包。除此之外，还有全麦面包、麸皮面包、黑麦面包、核桃面包、谷物面包，以及一些具有地方特色的面包，如：法国南部的费卡思面包和北部的法吕斯面包，等等。不过，这些五花八门的面包里最能代表法兰西饮食文化特征的无非只有两种：一个是长棍面包，另一个是羊角面包。

对于我们这一代来说，真正了解法国面包始于20世纪80年代初。1985年9月，由上海静安宾馆、香港三隆行两方共同出资创建的静安面包房，是上海第一家中外合资经营的法式西点房，并开始承接上海市人民政府所承办的各类招待宴会的西点面包供应任务。创建之初，上海静安面包房从法国请来面包师傅坐镇，其生产的法式长短棍、羊角面包、白脱小球面包、白脱别司忌、栗子蛋糕、拿破仑蛋糕等招牌西点风靡沪上。

1985年至1990年的上海，经常出现排队长的地方就是位于华山路常熟路角落的那家销售法国面包的“静安面包房”。我记得那时购买法国面包还需要“外汇兑换券”。我每次路过这家面包房都会被迎面扑来浓浓的法式面包香味吸

引，那种诱惑真的难以抵挡。为了能品尝到外皮松脆、内里柔软、富有弹性的法式长棍面包，我打破了私事从不求人帮忙的惯例，找到在外资公司工作的老同学换了几百元的外汇兑换券（外汇券当时是溢价的，老同学却用平价换给我）。于是，我也加入到静安面包房排队的行列。迄今，我还经常念及我这位老同学的旧情（可能他自己也忘了曾经为我做过的好事），是他满足了我的“口福”，使我成为静安面包房的“常客”。

进入90年代，位于上海南京东路四川中路交界的上海中央商场在街面上开设了上海第一家“羊角面包房”。起初，我以为是法国人开的店，后来了解到这家店其实是一位台湾商人开的，并取了一个好听的店名“可颂坊”，以至于现在国人大有把法国“羊角面包”的叫法换成“可颂坊”的趋势。我认为这是这位台湾老板做得最为成功的地方。90年代初，上海法语培训中心（Alliance Française）刚建立，时任中心主任的琳瑟女士是“可颂坊”的常客，她经常用“可颂坊”羊角面包作为奖品，奖励工作勤奋的员工。那时，我们在繁重的工作中受到这样的款待就心满意足了。我曾问过琳瑟女士，这家“可颂坊”的羊角面包是否正宗呢？她的回答是肯定的。她对我说，80年代她在上海工作过，那时在中国的商店、超市里找不到任何法国产品，由此感到生活上很忧郁，“现

在不同了，可以在超市找到奶酪，在面包房找到法国面包！”从此，“羊角面包”成为我生活的一部分，也是我从事法语教学工作之外对法国文化感受最多的一个载体。我经常光顾“可颂坊”，买几个羊角面包带回家让家人品尝。“羊角面包”在那时也算是烘焙西式糕点中价格比较昂贵的一种，但其自身赋有的文化内涵以及独特的口味却呈现出一种不可抵挡的魅力。

于是，每一次去法国都是大饱“羊角面包”口福的极佳机会，早午晚餐似乎都离不开“羊角面包”，俨然成为我在法国学习期间的三餐主食。“羊角面包”口味好坏取决于“黄油”量，我喜欢“黄油”量多的。因此，在法国期间，我会瞬时“发胖”，有时胖得自己都不敢看自己的照片了。

“长棍面包”和“羊角面包”是法国饮食文化的象征。但是坊间也有多种传说，其中一种传说是：“羊角面包”起源于奥地利维也纳，用来纪念奥斯曼帝国的撤军。尽管有各种传说，但丝毫不影响“羊角面包”在法国饮食文化中所处的地位，不但在口味上，而且在种类上，法国人把“羊角面包”做到了极致。如果有人慷慨请我吃饭，用不着铺张浪费，5个“羊角面包”就能满足我了。（作者系上海市欧美同学会上海对外经贸大学分会副会长，上海对外经贸大学教授）■