一场人生的较量

文 · 本刊编辑部

对于学生来说，金秋 9 月的美好，在于重新回到校园，向着更高的人生阶梯又迈进一步。在正常年份，夏末秋初，也是留学生们满怀憧憬，背起行囊奔赴世界各地，开启一段新生活的激动时刻。

但今年的情形大不一样。截至北京时间 9 月 6 日，全球累计确诊新冠肺炎病例超过 2700 万例，累计死亡病例超过 88 万例，91 个国家确诊病例超过万例。在美洲地区，新冠肺炎已超越癌症，成为美国第二大致死原因；在欧洲地区，多国疫情出现不同程度反弹。受此影响，世界各国陆续关闭校园、国际航班大幅缩减、学术交流活动和考试暂停，留学生成为受影响最大的群体之一。

疫情之下的留学之路该如何继续？一场人生的选择和较量已然开始。

从公开报道中我们看到，部分学子选择延期入学，部分选择放弃原来的计划转而申请其他国家的学校，有的学子选择在家上网课，还有的进入中外合办大学“过渡”一下。

全球高等教育分析机构 QS 此前更是面向约 3 万名来自中国、印度、欧盟和北美地区的留学生进行了一项调查。报告显示，受访留学生中，50% 以上的留学计划受到疫情影响，其中，有 66% 的中国留学生受影响，在 4 个受访国家和地区中占比最高。当被问及是否会选择继续留学时，确定取消留学计划的学生只占到全部受访者的近 7%，确定取消的中国留学生仅为 4%。

中国留学生受影响最大，但放弃留学意愿的比例却最低，再次证明了留学的魅力所在，也说明疫情的影响是短期的。在此，我们想说，不论是选择坚持，和病毒“正面刚”，还是暂时搁置留学计划，寻找其他合适的时机，都是在面对不确定因素时，留学生们用理智和客观的态度做出的一次人生选择。

人生中最困难者，莫过于选择。不过，对于这道单选题，没有对错之分，每一个选择背后，都是一个留学生家庭对孩子的殷殷期盼之情，都是一个留学生尤其是青年留学生学会对自己负责的开始，值得尊重。

青年是标志时代的最灵敏的晴雨表，是祖国的未来和希望。对于青年人的成长，习近平总书记指出，青年在成长和奋斗中，会收获成功和喜悦，也会面临困难和压力。要正确对待一时的成败得失，处优而不养尊，受挫而不短志，使顺境逆境都成为人生的财富而不是人生的包袱。

这个开学季，疫情扰乱下的留学之路不会一帆风顺，希望留学生们勇敢丢掉人生的包袱，接受挑战，勇于成长，让青春更加出彩，让人生绽放光芒。

OVERSEAS STUDENTS
欧美同学会会刊
1987年，邓小平为本刊题写刊名

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
国标标准刊号：　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　陈治治
编辑记者　谢　兢　刘　苗　许　雪　相　阔　王庆滨　郑莉佳
专题部主任　薛　莉
特邀编辑　宋海燕　曹　昕
本期责编　许　雪
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 一场人生的较量

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 特殊开学季 加油新学期
10 留学生们怎样继续今年的“求学之路”
14 来自国际学校校长们的建议
16 疫情碰撞下的留学
19 从“博物馆学”到文创产业管理
22 那些远在海外的留学生们怎么样了
25 美国留学的变化和机遇

留学星秀 New Star
28 张力元：大医精诚 永远在路上
31 线上守护 抗疫无界
33 乘风破浪的青年 AI 科学家林之秋
36 姜佳宏：踏实做事，勇探科技无人之境
39 张瑞锋：努力推动世界级汽车产业集群发展

留学直播室 Live Room
42 “做好自己”是海外留学生战疫最强武器
44 人文专业，英美大学看不见的竞争力
46 开学做好十项健康作业

趣留学 Studying Abroad
48 《哈利·波特与魔法石》重映，
现实版“霍格沃茨”在这里
50 小朋友美国懵圈记
52 “三十而已”看留学

万象 Panorama
54 圣马力诺，包围在花丛、树海中的国中之国
57 走进巴黎，感受海明威笔下“流动的盛宴”

60 看天下 View

62 推送 Recommended

思考者 Think Deeply
64 人生，从来就没有容易可言



短波NEWS

澳大利亚陷 29 年来首次经济衰退

《北京商报》消息，随着二季度 GDP 创纪录地大跌，澳大利亚陷入了 29 年以来的首次经济衰退，原因无他，疫情带来的封锁措施仍旧是最大的冲击。但对于澳大利亚来说，疫情却不是唯一的冲击，早在疫情来临之前，澳大利亚经济便已出现疲软，疫情不过是其经济衰退的最后一击。



美国联合航空 1.6 万员工停薪

9 月 2 日，美国联合航空表示，由于航空旅行近期不见反弹，联邦政府暂无意再次提供资金支持，该公司将对其 20% 左右的员工进行停薪处理，该决定将影响约 1.6 万名美联航员工。



雅思机考中心落户深圳

继北京、上海、广州和重庆之后，雅思机考中心落户深圳。日前，深圳赛格雅思机考中心正式开幕，并于近日举办了首场考试，机考考场占地 1000 多平方米，提供 40 个标准雅思机考考位以及每天 3 场、每周 7 天的雅思机考服务。



大阪有望成为日本“第二首都”

当地时间 9 月 3 日，大阪市议会通过相关决议，将就“大阪都构想”方案举行市民投票，投票和开票时间暂定为 11 月 1 日，如果投赞成票者超过半数，大阪市将从 2025 年 1 月 1 日起升级为“大阪都”。



英国出台政策支持餐饮业复苏

为了鼓励人们出门消费，帮助餐饮业复苏，英国政府推出多项举措。比如，每周一到周三，只要在参加活动的餐厅堂食，每人可获得最高 10 英镑的折扣，折扣部分由英国政府补贴给商家。这项活动受到了部分商家和消费者的好评。

数据 NUMBERS

2898 万

《人民日报》消息，截至 8 月底，除今年受灾情影响新发生的住房和饮水安全问题外，全国“三保障”和饮水安全存量问题全部解决，易地扶贫搬迁任务全部完成，扶贫项目、扶贫龙头企业和扶贫车间全面开工复工，全国外出务工贫困劳动力 2898 万人，相当于去年的 106%，东西部扶贫协作协议书任务全面提前超额完成，中央单位定点扶贫责任书任务总体完成。



1000 亿欧元

当地时间 9 月 3 日晚，法国正式宣布总值 1000 亿欧元的经济刺激计划，以消除新冠肺炎疫情带来的经济影响，其中包括一系列公共投资、补贴和减税措施。





3 亿

9 月 1 日前后，中国各地高校和中小学陆续开学，近 3 亿师生重归校园。截至 9 月 1 日，全国已有 29 个省份的中小学、56 所部属高校开学。



1.8 万亿元

9 月 2 日在京发布的《2020 中国餐饮业年度报告》显示，2020 年 1 月至 7 月，受新冠肺炎疫情影响，中国餐饮收入 1.8 万亿元，同比下降 29.6%。

活动 EVENTS

北京

01

话剧《哥本哈根》

时间：2020.09.12-09.20

场馆：北京市 | 国家话剧院 - 剧场



天堂，或许是地狱。

三个灵魂今天聚在了这里……

他们谈，谈 1941 年的战争，哥本哈根 9 月的那个雨夜，挪威滑雪场的比赛，纳粹德国的核反应堆，同盟国正在研制的原子弹；他们谈量子、粒子、铀裂变和测不准原理，还谈贝多芬、巴赫的钢琴曲；他们谈战争时期个人为自己祖国竭尽全力的坚持，炸弹扔下后城市里狼籍扭曲的尸体……

他们谈这谈那，最想说清的却是两个影响了世界物理学进程的诺贝尔奖获得者沃纳 · 海森堡和尼尔斯 · 波尔在 1941 年的哥本哈根会见——谜一样的会见。

他们不断地叙述着会见的“真实”，结果却依旧不定……

02



小柯音乐剧《想把我唱给您听》

时间：2020.09.04-09.26

场馆：北京市 | 小柯剧场

小柯最新力作《想把我唱给您听》讲述的是：渴望成名但人到中年的歌手户可乙，还在靠“啃老”生活，而母亲却已经有了“阿尔兹海默症”的迹象。

在一次音乐选拔活动中，户可乙遇到希望花重金与他学唱歌的女孩李晶晶，可她，却是个听障人士。为了挣钱，户可乙竟然答应了她。

李晶晶为什么要唱歌？她的高昂学费到底从何而来？在这背后隐藏了什么样的秘密？当户可乙拼尽全力将李晶晶送上舞台，大家才明白了所有的原因……

声音 QUOTES

冯远征：
把自己逼到墙角 才能塑造不同的角色

这一年演了什么样的戏，哪个受欢迎？一个角色被大家认可了，明年不会重复相同的表演方式，因为它已经过时了，留在那个角色身体里了，我会重新寻找。当我接到新角色的时候，我要重新再来，重新寻找塑造人物的方式。把自己逼到一个墙角，这样才能够塑造出不同的角色。



冯远征

孙茜：
把最美的人和事讲给你听

演员的天职就是把这个世界上最美的那些人和事，用我们自己最生动的一面展现给大家。虽然演的是人物一生中的一个切面，但我希望把这个人物从上到下、从里到外都梳理得清楚明白，就是究竟是什么样的性格导致她做出这样的举动，这样才能把她演得即使从一个切面上看，也非常生动。



孙茜

阿朵：
无论经历多少，仍可保持柔软的心

在我看来，我们 30+ 女性不管从事任何行业，想要乘风破浪，首先要具备的特质是：无论经历了多少，你仍然可以保持柔软的心。我们经历的事情越多，我们的性格越坚韧，越要懂得去关爱身边的人和事，至少我是在尽我所能地关爱或者帮助别人。



阿朵





特殊开学季 加油新学期

9 月开学季来临，受全球新冠肺炎疫情影响，留学生返校也有了很大变数。一方面，留学生的求学之路显得困难重重；另一方面，各高校正绞尽脑汁为留学生入学提供帮助。

考虑到疫情带来的影响，一些海外高校根据情况给了学生灵活的选择，各高校纷纷为学子们开办了网课，也有部分国家高校接受学生延期入学，这在以往是难得一见的，还有更多的学校相继推出“优惠政策”来帮助学生们更好完成学业。

又是一年开学季，在此提醒留学生备齐入境资料、了解入境程序，备好校方联系人、联系方式，对移民执法人员问询等给予必要配合，依法理性维护自身权益。业内人士表示，不同国家、地区的要求不同，留学生入学入境前要做好充足准备，时刻谨记以学业为重，顺利奔赴自己的校园，新学期加油！

留学生们怎样继续今年的“求学之路”

文 · 杨秀峰

过去的半年时间，对所有学生来说都是一段艰难而又充满挑战的日子。由于新冠肺炎疫情的影响，全球 160 多个国家的学校被关闭，超过 10 亿学生受到影响，疫情造成了史上最大规模的教育中断。

而对于中国留学生而言，2020 年的留学之路更为复杂,充满了各种挑战。在全球战“疫”的战场上，中国打上半场，国外打下半场，留学生却要打满全场。如今，留守在海外的留学生经历了长达几个月的居家隔离，而许多辗转回国的学生早已习惯了在国内日夜颠倒上网课的时光。9 月份，不少海外大学宣布将要正式开学，新的授课方式和种种政策调整，对于留学生来说 :新的学期，期待或许和忧虑并存。

担忧海外疫情控制情况

对当地疫情控制的担忧是让大多数中国留学生不愿意回学校的一大原因。

欧洲疾病预防控制中心（ECDC）近日警告，欧洲等国疫情又出现恶化，面临“第二波疫情”。在新增病例中，年轻人比例也越来越高，患者平均年龄从 1 月 –5 月的 54 岁下降到 6 月 –7 月的 39 岁。

而对于疫情相对严重的美国，情况更不容乐观。就在近日，原本采取线下授课方式的北卡罗来纳大学教堂山分校（UNC），在刚刚开学复课一周后，就发生了 4 起聚集性疫情，130 名学生新冠病毒检测呈阳性，校园的新冠病毒检测阳性率从 2.8% 飙升至近 13.6%。这所篮球飞人乔丹的母校紧急宣布 : 请同学们立即收拾行李、搬出宿舍，准备回家改上网课。



8 月初，北卡大学学生陆续入住

而在俄克拉荷马州立大学，一个女生联谊会已经确诊 20 多起病例。8 月 24 日，据洛杉矶当地媒体 CBS Los Angeles 报道，至少 43 名住在校外宿舍的南加州大学学生确诊新冠。而为了防止校园疫情，各大高校也纷纷出台了相当严厉的规章制度，学生若违反则要面临退学风险。



密苏里大学上课实拍，小课堂用大教室

选课成为“超纲题”

今年的秋季新学期选课策略对留学生来说可以说是前所未有的挑战。现在，大多数高校的课纲已发布，但选课极其复杂——课程增加或减少、上课方式改变、线上线下课程比例有要求，除此以外，学生还要照顾到自己是否满足签证条件，同时也要保证避开人流。

来自浙江的 W 同学目前仍在国内焦急地等待德国大学的课程表，以便能以此为凭据顺利获得入境签证。目前绝大多数德国高校计划采取网课和线下相结合模式，即使只提供网课，只要学生在签证时能说明目前的状态无法完成学业，需要去图书馆等，也可获准入境。不少国家都有类似的规定。

而对于不少同学来说，最遗憾的是许多实践课减少，小组讨论等互动课程也缩减名额。“现在大部分线下课程已经被订满，我们也还没有拿到完全课程表。”一些课程不得不延期到下学期或一年后再选修。几名留美已久的学生建议，如果某个线下课程并不一定要在即将到来的秋季学期修完，该课课堂人数又较多、人员流动较大，那么建议日后再修读该课程。

不少美国高校秋季学期的课程都削减了工作量或放缓进度，也有一些课程特意增加了和时事紧密联系的内容，如疫情相关的主题。学生可以根据自己对课程的期望和兴趣酌情选择，但不要因为疫情期间的课程看起来简单轻松就盲目贪多。

准备在国内远程上课

实际上，即便是当地政府开放留学生返回、大学开始线下课程，很多已经回国的留学生还是会因为安全问题选择放弃返校。毕竟国内的安全风险要远远低于远赴千里之外。国家相关部门已经明确表示网课不会影响回国的学历认证。对于想要尽快拿到更高一级学历去提升自己竞争力的人来说，留在国内上网课是可行的。

但如果下学期准备在中国上网课，选择同步课程时一定要考虑时差问题，与其相比，时间灵活的非同步课程更能提高学习效率。而对于常常“临时抱佛脚”的学生，在缺乏监督的环境下选择非同步课程，很容易在期末前积压大量的作业而难以完成。

在学业之外，很多不打算返回留学国的学生都在苦恼海外的“家当”——租住的房子必须继续缴纳房租、水电费等基本费用，手机也要继续缴费。大多数学生都是在 3 月左右匆忙回国，因此不少人表示，等疫情再稍微放缓之后，还是想有机会回校处理这些生活上的琐事。

GAP 一年

另外，还有一部分学校会给新生发送邮件，主动建议学生推迟入学。今年录取了宾大本科的同学就收到了宾大建议 Gap Year 一年的建议，同时学校还告知学生可以在 Gap Year 这一年期间，

有哪些资源可以利用来充实自己。

麻省州立大学阿姆赫斯特分校、康涅狄格大学、匹兹堡大学和密歇根大学安娜堡校区等都给出了关于 Gap Year 比较正向的解答。

在国内线下开学

也有一群留学生相对来说更幸运一些。从 5 月开始，纽约大学发布了“Go Local”计划。校方表示，对于 2020 年秋季符合入学条件但无法赴美的留学生可选择其他 16 个校区就读，中国留学生可以选择纽约大学——上海校区完成相应课程。随后 6 月底的时候，康奈尔大学最先发布了“Study Away”计划，针对国际学生做出“特殊安排”：因疫情无法返校的康奈尔国际留学生，2020 年秋季可选择申请就读于八所国内顶尖院校，包括清华大学、北京大学（只接受新生）、中国农业大学、首都师范大学、浙江大学国际联合学院（只接受新生）、香港城市大学、东华大学、上海交通大学，与其他康奈尔大学同学一起参加线上和线下课程，并享受本地大学的设施和服务。

随后 UIUC、纽约大学、罗格斯大学、雪城大学等约 20 所美国高校也相继发布政策，积极与国内院校合作，清华、北大、复旦、浙大、华东师大等国内知名高校都在合作名单之中，让许多留学新生有机会在国内线下开学。

8 月 21 日，浙大海宁国际校区就迎来了第一批留学生，他们是来自美国

UMassAmherst | Admissions

Hello again Cassie,

We are writing to give you a second update on the coronavirus (COVID-19). Although there are no reported cases at the University of Massachusetts Amherst, we are still anticipating that cases elsewhere may make it challenging for students to get to the United States for the fall 2020 semester.

While we *currently plan* to welcome you to UMass Amherst this fall, we wanted to give you an option in case you're not able to join us on campus.

Defer until January 2021

If you are unable to join us on campus this fall, we will defer your admission until the spring semester. Since first-year students are guaranteed on-campus housing, we will have a place for you to live beginning in January 2021.

麻省州立大学阿姆赫斯特分校的推迟入学通知



浙大海宁国际校区报到现场



学生和家长参观昆杜校园，走进技术升级后的教室

伊利诺伊大学厄巴纳香槟校区（UIUC）的中国籍大一新生和研一新生。这个秋季学期，UIUC 将招收的 2020 级中国本科生和研究生共 326 人，交换到浙江大学就读一个学期。除了 UIUC 的学生，还有 33 名康奈尔大学的新生 9 月 10 日到浙大海宁国际校区报到，开启为期一个学期的大学生活。

杜克大学也宣布因签证或者旅行限制等原因无法按时返校的留学生，可选择昆山杜克大学完成 2020 的秋季学期课程。同时杜克大学表示，昆山杜克大学是美国杜克大学与中国武汉大学联合创办的院校，就读该学校的学生将接受与美国杜克大学同等质量的学术内容和教育理念，因此学业上同学们不必担心。昆山杜克大学还对教室进行了相应升级。“我们的理念是让所有教室具备远程教学与互动学习功能。我们尽量考虑到各种教学场景，并为之设计相应的技术解决方案。”

受疫情的影响，很多同学们的申请计划以及开学就读计划的确被打乱，但是各大高校始终积极筹备开学工作，尽量保障留学生的学业正常化。

写在最后

今年留学的严峻局势大家都是有目共睹的，海外的高校都在为了留住已有生源想尽一切办法给国际留学生提供安全感，种种利好政策频出。英国的大学积极为国际学生应援，有更多的大学计划包机将受疫情影响的国际学生接回英国。澳大利亚也制定了相应的试点计划，国际学生可登上包机航班，到达后接受 14 天隔离，隔离结束即可返校。海外高校提供的种种利好政策还是让我们对未来的留学之路充满了期待。

“留学给我们带来的不只是知识，更多的是眼界、人脉、思想这种宝贵的东西。”不少留学生都这样表达对于留学的看法。或许疫情将求学之路变得更加复杂，但只有坚定自己的梦想，选择想走的路并持之以恒，才是通往成功的必备条件。

教育部原副部长张天保及国际安全专家王学军表示，越是在困难的时候，机会就越多，一个人的眼界越高，就越能抓住这些机会。中国的成就离不开我们的留学生，而在未来，这一批经历新冠肺炎疫情的留学生注定会成为未来中国的高端人才。■



作者简介

杨秀峰，金阳光出国副总经理、持牌职业规划师，拥有13年国际教育规划经验。



来自国际学校校长们的建议

编辑 · 许 雪

随着新学期的开始，学生家长开始关注 2020 年秋季的择校问题，你是不是为是否送孩子出国读书而纠结？你是不是为让孩子多大出国留学而多方打探？

面对如此众多的国际学校和网上纷繁复杂的信息，家长们无所适从。接下来，我们来听听一些国际学校的校长，有哪些自己的独到见解与看法。

在更高层次上思考问题

海嘉国际双语学校总校长彭敬慈说，我们发现，如果选学校，最重要的就是看学校有没有用专业的理论去支撑教育工作，从而让学生学得更好。这里我有些理论，用和不用是非常不同的。这是一个可以帮助孩子提升他们思维的理论方法。思维有六个层次，以前我们只是注重记忆、理解和应用，而这只是达到下边的三个层次。用新的思维理论，

我们可以帮助孩子在更高层次上思考，包括第四层分析、第五层综合（即创意）及第六层评鉴，有系统地培养他们成为更有能力的人。例如家长参观一些择校展，同样地也可以用这个模式以高阶思维更有效地选择学校。在参观不同学校展览的时候不断以第四层去分析每个学校的重点，然后用第五层总结出自己认为好学校的心得（即刚才提出的什么是最好的教育），最后以自己总结出来的心得做准则，用第六层评鉴去选择学校，便会有的放矢了。

重视培养孩子的核心素养

北京昌平凯博外国语学校总校长刘煜炎说，孩子有强烈的好奇心，学习要帮助孩子们进行思考和验证反思，在孩子不断出错的过程中去规正他们对世界的认知。因此，在小学阶段，学校与家长要让孩子做事，在管理、控制、阅读、交往中培养自信的能力、良好的习惯、做事的能力。在幼小阶段，我们要关注孩子的未来，而不是分数和知识积累。只要我们着眼思维和人品，那么每一个学生都会具备创新思维能力和服务社会的核心素养。

选择优质先进的教育至关重要

北京王府学校校长王广发说，中国是一个拥有 14 亿人口的大国，教育对于我国来讲任务艰巨。从中国近代庚子赔款第一批留学生以来，我认为出国留学将成为中国未来发展的一个常态。

周恩来、邓小平、刘少奇、朱德等老一辈革命家都曾留学海外，带来了新思维、新理念，为新中国的建立以及中国的改革发展奠定了良好基础。

改革开放 40 多年来，我国各类出国留学人员累计约 520 万人。这些留学生成为我国经济和社会发展的生力军，而海外华人华侨也为祖国经济发展做出了不可替代的重大贡献。

我们是“走出去”留学大国，同时“留学中国”也已日渐成为中国教育对外开放的窗口。教育部部长陈宝生提出：“2049 年，中国将成为世界上人们最向往的留学目的国。”我也相信，到那个时候，会有更多愿意学习中国文化、与中国交流发展经验的各国留学生、老师来到中国，并在交流中实现共同进步。

少年强则国强，少年智则国智。选择优质先进的教育至关重要，守护未来每一个家庭对孩子的培养，也是教育事业投资者和执业者的使命、责任与担当。

结语

几十年来，不少归国留学生成为国内诸多行业的领军人物和中坚力量，成为填补缩短中国与西方发达国家在经济、科技、文化等领域空白与差距的领头雁，他们为推动东西方文明的融合与交流做出了积极贡献。

开学了，是新的起点，也是新的挑战。希望大家都能选择适合自己的学业之路，带着一双求知的眼睛启程，去完成学业，努力拼搏。



疫情碰撞下的留学

——挑战与机遇并存 崎路相逢智者胜

文 · 韦辰

新冠肺炎疫情的全球蔓延使得很多留学生的留学计划被打乱，甚至有人称2020年是“史上最惨留学年”。

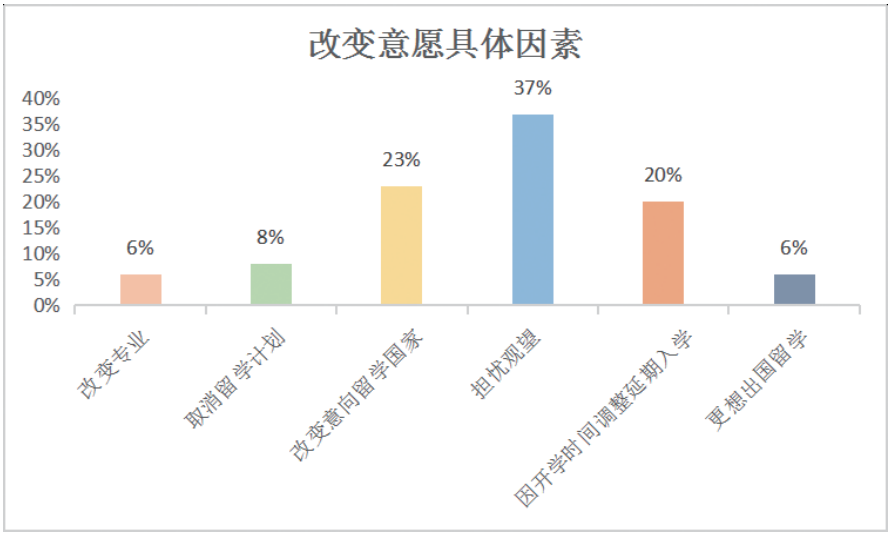
北京一位高三学生白同学称：自己花了将近两年时间准备留学申请，本要参加今年2月的雅思考试，谁知道疫情突然来了。受疫情影响，考试取消了，他没有语言考试成绩，也无法递交留学申请。他的父母也同样焦虑，一方面担忧孩子是否还能申请到海外中意的学校，另一方面又担忧海外疫情形势尚未明朗，出去留学孩子的安全问题是否能得到保障……

其实，不仅是白同学一家，目前众多有留学意向的家庭，都在面临着同样的困境：疫情之下的留学究竟该如何选择?

从数据看疫情对留学的真实影响

金吉列留学机构历时3个月，对全国250个留学意向家庭进行深度调研，并访问到了包括英国、加拿大、新西兰、爱尔兰、法国、日本、马来西亚7个留学热门国家使馆及来自北美、亚洲、欧洲等地区的44所知名学府，就目前海外留学市场的真实情况做出分析，并发布《2020新形势下留学市场趋势变化深度观察》。

针对250个留学意向家庭的调研中，共有215个家庭表示新冠肺炎疫情并未影响其留学决定，占比86%。在35个受疫情影响的家庭中，仅3个家庭取消留学计划，其余32个家庭仅从准备申请状态改为观望及更改留学策略状态。观望的家庭中，大部分表示对海外安全情况与华人是否会受歧视存在



担忧。

家住广州的梁同学一家，就处于观望当中。她今年大学毕业，准备申请加拿大的高校读研，但在疫情的影响下，家人一来担心留学的健康安全问题，二来又觉得线上上课不能体现留学价值。

但梁同学和父母有一个共识，只要加拿大疫情缓解，健康安全得到保障，高校恢复线下课程，他们就会重启留学计划。

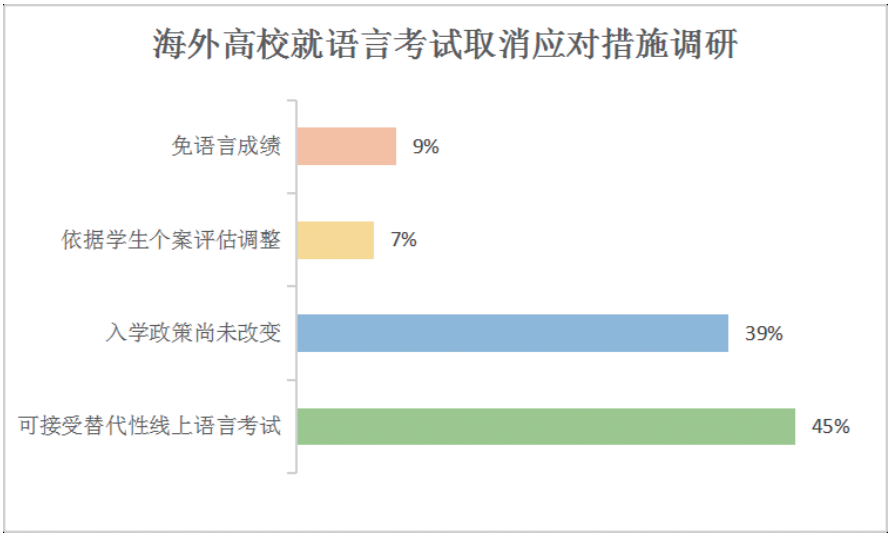
观察显示，绝大多数家庭并未改变留学决定，当前疫情让留学需求有所延后，后期或出现申请高峰，“堰塞湖效应”可能让家长和学生陷入被动局面，应尽早开始留学准备。（所谓留学行业的“堰塞湖效应”是指受疫情原因及国际形势变化的“拦截”，导致某一时期的留学需求受堵从而延迟至后期“泄洪”。）

金吉列留学董事长兼总裁朱燕民分析说：“留学市场整体趋势不会发生太大的变化，整体仍是上升趋势。”

实际上，留学是长远的人生规划，疫情迟早会过去，但留学接受更好的教育，却是改变子女一生的机会，因此绝大多数家庭并不会因为暂时的疫情改变留学决定。

据教育部统计数据，2013–2019 年，6 年间各年度出国留学总数稳步增长，2019 年度各类出国留学人员总数更突破 70 万。按往年 10% 的增长速度，今年及明年的留学人数将突破 80 万。这组数据反映出近年来“留学热”持续不退。深究原因，其一在于用人单位的认可，其二是留学生的职业发展满意度提升。

《2020 中国留学白皮书》指出，89% 用人单位认可留学带来的价值和意义，认为“开拓视野”“思维方式转变”“锻炼独立自主能力”是重要的意义，并认可留学对“提升专业能力”的帮助。



此外，有留学经验且已工作的被调研者对其目前工作的岗位、发展空间、职位的满意度均较高。

由此可见，暂时的疫情虽然打乱了留学意向家庭的计划，但无法浇灭“留学热”，留学的价值备受用人单位及留学学子的肯定，未来的留学需求也将有增无减。

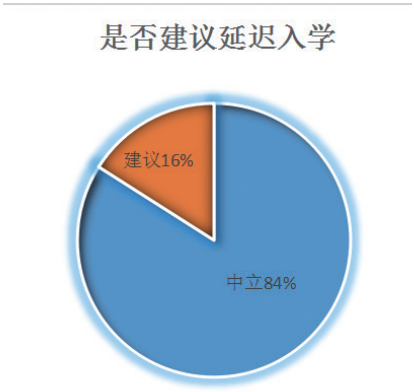
疫情下的留学也有机遇

疫情出现拐点后，海外学校因留学生减少极可能出现采取扩大招生、降低入学门槛等政策刺激招生的现象，而彼时受今年疫情影响可能重新申请的考生将增多，极可能爆发一波申请高峰，甚至两年需求集中于一年申请的现象。在此现象下，如果家长们不提前做好准备，极可能将自身置于被动局面。

金吉列深度调研了北美洲、欧洲、亚洲等多地 44 所高校的实际变动情况，向国内及时详尽地通报了各国大使馆对留学生的帮扶措施，以及海外高校目前的招生新政等情况。

对于留学生关注的签证问题，美国、加拿大、新西兰、爱尔兰、日本、马来西亚等国大使馆提供紧急签证、在线递交签证或延长申请学生签证服务。澳大利亚、加拿大、新西兰、日本等国更为留学生提供多种形式的经济援助。

可见，疫情期间，多个主流留学国家对海外留学生提供了有力的支持，帮助留学生平稳度过特殊时期。



海外高校也在积极应对疫情，在金吉列访问的 44 所高校中，所有高校都将教学模式转为线上教学，避免线下聚集；留学生毕业时间未受疫情影响，对于毕业生，很多高校也将提供多样就业帮助。

另外，针对雅思、托福等语言考试取消的问题，多所海外高校也出台入学新政，接受多邻国英语测试或其他语言考试作为成绩凭证；部分学校的雅思成绩认证已延长至 3 年有效；甚至有不少学校为了刺激招生，将录取标准降低。

尽管疫情为留学生带来了一些不便，但各国大使馆及海外高校都充分考虑留学生的需求，及时出台援助政策，最大程度降低疫情对留学生活和学习的影响。此外，疫情压力下各国为了抢夺生源，一些国家在签证和高校申请方面为留学生开了绿灯，这对于有意申请留学的家庭是难得的良机。

建议：理性判断 做足准备

观察显示，仅有 16% 的学校建议有困难的学生延迟入学，其他学校不建议学生延迟入学。因为疫情结束后可能会掀起一波申请留学高峰，这相当于两届学生并在一届入学，学校的学位是有限的，届时再办理入学的学生很可能丢掉入学机会。

虽然不少学校制定了“不接受延迟入学”政策，拒绝已收到 offer 却要延迟入学的学生，但基于目前疫情引起的焦虑，不少家庭还是倾向于延期入学，这一举措成为留学市场“堰塞湖效应”的主要成因，并将导致今年选择延迟入学的学生需要重新申请，极有可能要在下一年面临更激烈的竞争压力，降低拿到 offer 的概率。

对此，瑞士酒店管理教育集团有关人士表示，今年很多学生都延迟一年入学的话，下年度的申请竞争会更加激烈。新冠肺炎疫情不会短时间彻底消失，我们需要的是冷静思考，做好防护，而不是停工停学停止前进。

对于不想错过留学时机的同学，曾任中国驻美国总领事馆教育领事、驻澳大利亚总领事馆教育组组长的金吉列留学消费教育学校指导专家王文选教授说，建议对留学国家疫情现状作出理性判断，在可规避风险评估后，不失时机地按原计划赴海外留学。

特别提醒：现阶段各国家各地区及院校在疫情期间的留学及签证政策更新较为频繁，请留学生与准留学生们充分利用疫情期间的时间做好准备，并且密切关注政策变动。■



作者简介

韦辰，加拿大温莎大学管理学硕士，具备加拿大全职工作经验，目前深耕于留学行业。



张朝晖与乔鲁强邂逅于画廊

从“博物馆学”到文创产业管理

——艺术家与艺术管理专家对话选专业

文 · 张晔

张朝晖是当代著名艺术家，以对中国传统水墨画极富功底的现代创新享誉海内外。早年在中国美术馆工作多年，后到纽约巴德学院学习艺术策展，回国后在中央美院攻读现当代艺术博士学位。乔鲁强，中国国家大剧院资料中心副主任，澳大利亚南澳大学艺术管理专业和 MBA 研究生毕业，曾任北京大学艺术管理课程客座教授。

张朝晖本科阶段在南开大学读的专业是“博物馆学”，乔鲁强学长所学的是“艺术管理和 MBA”专业，他们在专业上有内在的联系。据此，《留学生》杂志邀请了两位学长，就“博物馆学”专业展开了一次“高峰对话”。

国内博物馆学专业的深厚学术功底

乔鲁强：改革开放 40 多年了，中国已成为全球第二大经济体。在经济取得巨大成就的同时，文化事业，尤其是



乔鲁强

近二十年来也有大发展、大繁荣，博物馆、美术馆、剧院这样的文化产业机构，也越来越多地受到关注。很多学生想把文化产业相关专业作为自己未来学业和工作的一个选择。很多读者通过媒体的报道知道您是一位知名画家——现代水墨画的大家。同时发现您还是一位博物馆学专业出身的画家，这样一个结合，视觉艺术与文物鉴别与管理在您的身上都体现出来，这一点非常令人感到好奇。

张朝晖：我曾经对媒体说过我的艺术经历是比较独特的。我是中国的博物馆系统和美国的艺术展览系统培养出来的艺术家。我在南开大学历史系读博物馆学专业本科，毕业后在中国美术馆工作了 8 年；之后又在美国巴德学院读了“当代艺术策展”的硕士，同时在纽约的几个博物馆做实习生，对当代艺术博物馆体系有亲身经历。

乔鲁强：您在南开大学读博物馆学应该比较早了。“博物馆学”这个学科名称听起来就会让人产生强烈的好奇心。国内“博物馆学”专业的课程设置、学科体系，一定是很有意思的。

张朝晖：我考上“博物馆学”专业是在 1984 年，是南开大学历史系开设的，历史系在全国都是学术实力很强的院系。课程基本可以分成三大类。第一类是历史系的基础课，中国通史、世界史、古文字学、文献学、古代汉语……第二类是博物馆学的基础课，“物质文化史”和“考古学”。我们用了一年半的时间来学这个课，这门课完全是用中国文化发展的物质材料印证中国历史和中国文化。第三类应该是专业课程了，比如“陶瓷铜玉”，即青铜、陶瓷和玉器，是沿着中国物质文化发展的脉络进行科学探索，另外有书画鉴定、石窟艺术、古家具、博物馆陈列、博物馆教育、“欧美博物馆概观”之类……当时有很多文物方面的专家，像罗哲文先生、史树青先生，还有朱家溍先生等，都给我们上过课。南开大学是改革开放以后国内第一个开设博物馆学专业的大学，1980 年就招收了第一批本科生。

乔鲁强：这样看来，南开大学十分强调对学生学术功底和专业水平的培养。

张朝晖：我的感觉是那个时候像博物馆学这样的专业有比较强烈的“纯粹性”，就是那种对学术和科学的追求。不过总体来说本科阶段还是一种博物馆的通识教育，打好基本功底，知晓基本的知识体系，为未来的工作提供基础。我的这个专业再往上攻读，就十分专业化了。比如朱凤瀚先生，他在我们这个专业里是第一个也是中国首位青铜器研究的博士，他曾任国家博物馆常务副馆长多年，主持新馆的改建和开馆准备工作。

留学：博物馆学是学术与应用兼备的“大专业”

乔鲁强：任何学科都会随着科学技术的不断进步、社会经济的巨大发展而发生变化，这是学科本身的客观规律所要求的。你后来到美国留学，专业是“艺术策展”。在我看来，这个与博物馆学专业有着十分密切的内在联系。我们把眼光放在全世界的范围，国际上博物馆学专业一定是有巨大发展空间的。

张朝晖：一般认为，博物馆在欧美文化史上主要是两个来源：一个是欧洲的各种宫廷收藏，包括教会传承下来的文物，今天法国的卢浮宫、天主教的中心梵蒂冈，遗留下来大量的古董文物成为博物馆，我国的故宫博物院也是这一类。另外一类是地理大发现以后，西方人拓展殖民地，了解到世界各地的风土人情，新的地理资源、动植物资源。他们广泛收集标本用来研究这个世界，在此基础上成立了这类专业性的博物馆，例如地质博物馆、自然博物馆、航海博物馆等。据统计，美国的博物馆超过 2.7 万家，相应地，也会建立起相关学科。美国很多名校，如布朗大学、哈佛大学、哥伦比亚大学等“常青藤院校”，都设有博物馆专业。

欧美等国的“博物馆专业”是一

个开放性比较强的专业，在名称上不一定会带上大而全的“博物馆专业”之类的表述，但其实是相关学科。比如在艺术史系会有一个“博物馆专业”，其生源来自美术史专业；考古系也会设置博物馆专业，比如纽约大学的博物馆专业设在研究生院。类似专业在欧美大学里是综合穿插到人文学科院系学院当中的。

乔鲁强：这一点我也深有体会。西方的大学十分注重应用型人才的培养，强调“学以致用”,在“用”中创新发展，推动学科的发展。我留学学的是“艺术管理”专业，入学的前提条件之一是必须要有艺术行业的实际工作经验。

张朝晖：的确，教育体系要能够跟上社会发展的变迁，培养出社会需要的人才。当初我到纽约读的硕士专业是“艺术策展”，在当时也是开创性的，是国际上第一个此类专业，学校会聘请纽约各个博物馆、美术馆的专业人员来讲课。当时美国的现代艺术收藏与展示已经居领先地位，市场十分繁荣，需要培养出更专业的人才进入行业领域。我毕业前后在纽约多家博物馆实习，也有去画廊的同学，我们所学基本围绕艺术体制这个中心，既有学术的训练，又有具体的操作实践。

为精神生活的市场需求培养人才

乔鲁强：其实，博物馆行业在中国也有了非常大的变化和发展。以前提起博物馆,都是由政府开办的公益性机构，强调非营利性。现在，已经有越来越多的私立博物馆出现，在一些大城市，北京、上海、深圳等，一些在经济上成功的人士，开放私人的收藏，出现了一些私立博物馆，这是一个非常好的现象。对于相关专业，就会提出新的需求。

张朝晖：出于所学专业的习惯，我也一直关注国内外博物馆行业的发展变化。目前国内博物馆、艺术市场发展很快。最近这 5 年上海就成立了 10 来家私立博物馆。这个其实能够为一个城市树立文化品牌的形象，增加一个城市的文化底蕴。由于这是与以往不同的运营模式，相关专业随之发生适应性的变化是客观需要。有需求就会有供给，专业培养方向也一定会随之变化，学生的就业领域也会更加宽广。

目前，私立美术馆相对来讲可能因为发展基础相对单薄，不如公立博物馆的发展和积累，但是私立博物馆有其更加灵活和独特的一面，能满足社会多样化的需求，很多学这个专业的人会有更多施展才华的空间。

乔鲁强：我留学学的是“艺术管理”，学科内容覆盖所有的文化艺术领域，包括视觉艺术、博物馆、艺术展览、艺术机构管理等，注重的是综合的管理知识和管理技能。现在，这个学科已经细化了许多，比如现在有音乐产业管理、美术馆经营管理、策展管理等。所有这些相关专业其实有一个共同的追求，那就是不论是公益性的艺术机构还是以盈利为目的艺术机构，都要按照艺术发展的规律和市场发展的规律以及艺术和市场协调发展的规律来管理艺术创作和市场经营,以满足人们的精神需求，



张朝辉

实现各方利益的平衡良性发展。从这个角度看，博物馆专业要为现代社会培养出既有扎实专业功底又熟悉市场规律的人才。

张朝晖：我可以举一个实际的例子。我的一位校友，是史树清先生的研究生，当初的专业是“书画鉴定”。经过这些年的发展，目前是一家知名的拍卖行负责人。如果把这位女士目前的状况看做是“有所成就”的话，那么显然，这与她先前扎实的专业基础训练密切相关。

乔鲁强：从艺术市场的客观规律看，市场的繁荣与活跃，最根本的还是那些积淀了人类深厚思想、情感的艺术创造。博物馆学、艺术管理之类相关学科，更关注于发现、推广这些艺术创造的环节，打好深厚的学术功底，当然会为提高艺术市场的整体水平、发掘出优秀的作品奠定基础。■

那些远在海外的留学生们怎么样了

文 · 东方

疫情仍然持续蔓延着。从去年年底的暴发，到国内得到控制，再到国外开始肆虐，延续至现在的逐渐明朗，半年多时间让大家的生活发生了很大改变，一时之间“留学”也变成了大家口中的热点话题。

随着全球各国疫情蔓延，不少中国留学生暂时返回祖国。从当地大使馆的物资分配到回国机票，从充满人性关怀的隔离措施到后续就业升学的支持，已经回到家中的留学生们暂时可以安下心来，仔细规划未来。

然而，在这一段时间里仍然有不少同学选择继续留在当地，完成自己的学习计划。没有亲人朋友陪伴的自我隔离显得格外漫长，但是他们仍旧能把日子过得有滋有味。

留学能带给他们的显然不只是一张外国文凭，更多的是面对不确定性的从容和方方面面的成长。这样的特殊时期，海外留学生们究竟是如何度过的呢？

搞定生活第一步：搞定厨房

在留学生们的朋友圈里每天都能刷到“米其林”级别摆盘精致的自制佳肴，哪怕是吃饭 5 分钟、做饭 2 小时也乐在其中。

不论是家常的煎炒烹炸，还是工序复杂的各种面点小吃；不论是西式大餐主菜，还是蛋糕饼干小甜点，很多之前在家连米饭都蒸不好的孩子们已经可以轻松给自己做出一大桌美味佳肴了。

全新的乐趣：掌握全新特殊技能

为了保证自身安全，除了几周一次集中采购食物囤货以外，他们现在几乎很少出门，研究如何宅在家里还继续保持精致成为了一项特殊的“娱乐活动”。

疫情期间有的同学成了朋友圈里的 Tony 老师，不仅可以洗剪吹，还能承接烫染业务。还有的同学变身美甲师，韩式、法式、日式或欧美风都做得有模有样。

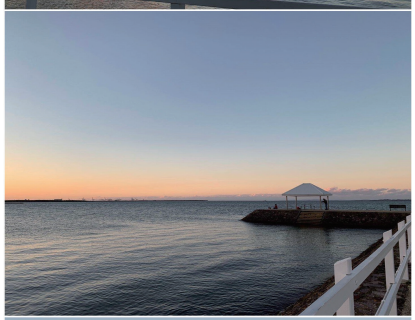
自我提升：利用好更多自由的时间

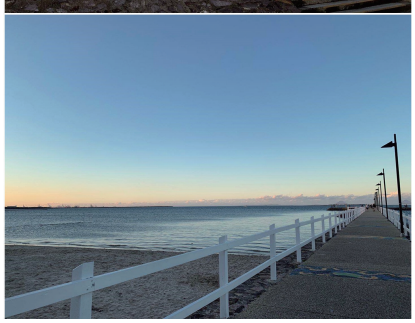
自我隔离其实并不等于整天吃睡玩，他们除了要忙着上学校的网课，准备复习考试，还会在课外的平台上报名网课学习，包括 Excel 技能、编程或者





拍摄者：在澳洲留学的钱同学



学习之余，在澳洲布里斯班留学的马同学也会选择去海边逛逛，享受自然；上图为Wynnum海滩

是一门新语言。由于没有像之前一样固定的上课时间和路上的通勤耗时，擅长时间管理的同学们在看似被耽搁的时间里提升了软实力，获得事半功倍的效果。

真正的共情：对他人的包容与体谅

疫情全球蔓延之后，中国留学生基本上都从各种渠道拿到了防疫用的口罩和其他消毒用品，可是却常常看到完全没有采取任何安全保护措施的人在公共场所活动。

大部分同学抱怨他们防护意识低，但是有两位在美国读书的同学却不这么认为，她们特意准备了口罩在下课后送给自己的教授，没想到平时不苟言笑的教授竟然感动得流泪。对他人的包容和谅解也是很多同学远离家乡之后才真正学会的。

走再远也不畏惧：有“亲人们”抱团取暖

在马来西亚读书的学子收到自己家乡有关单位发放的口罩，解决了燃眉之急。不仅仅是物资，在学校整体关停之后，很多当地的侨胞自愿把留学生们接到自己家中居住，还有的开车给学生们送热汤热饭，关怀备至。

同样的事情也发生在米兰，一位来自中国的留学生听到敲门声，发现门口放着一大箱隔壁华侨邻居送来的食物和日用品。仅仅在中国读过一年小学的邻居艰难地用中文留下了字条，特殊时期的关照让留学生们不再孤单和恐惧。

出国留学不仅仅是换个国家读书，来到陌生的环境、使用第二语言、照顾自己的起居、融入新的文化，这些都能给留学生们带来除专业知识以外的全方位成长。海外生活经历是一堂更加宝贵的课程，让学子们在特殊时期也可以好好生活。

寻求新的机遇：提前规划　勇敢逐梦

Gap Year“间隔年”起源于20世纪70年代的英国，之后扩展到其他国家。一般常见于在中学毕业之后、读大学之前腾出一年的时间来进行一些自己感兴趣的活动。

如选择旅行、实践、工作、修读一些学术性的课程、义工服务等一些活动来充实自己，从而更好地帮助自己找寻到自己的人生目标或者更了解自己。还有一些对申请结果不满意的同学选择在这一年当中重新刷新自己的标化成绩来迎接新一年的申请季，利用多一年的时间备战，争取到更好的学校。







江苏省支援德国留学生的部分防疫物资，拍摄者：石同学

往年很多同学是在拿到 offer 后主动 GAP 一年，但由于今年情况特殊，很多同学是被迫 GAP 一年。国内语言考试取消，国外大学停课，许多国家限制入境，留学生们的计划都受到了一定的阻碍，许多受到影响的同学都在考虑是否要 GAP 一年。

然而，不容乐观的是，2021 年入学季申请学生基数大，加上 2020 入学延期人数增多，未来申请竞争势必会更加激烈，所以在这里叮嘱同学们，如果你受到疫情影响不得不面对明年的激烈申请，一定要更早地进行留学规划、准备标化考试、提高自己的语言水平，这样才能更具备申请竞争力，才能更稳准地拿下梦校 offer。

其实大家不妨换一个眼光看问题，这段时间又何尝不是一个提升自我，好好打磨学业和职业规划的时机呢?

结语

尽管当前疫情仍旧呈现蔓延态势，但随着人们对防疫措施的逐渐重视，控制疫情、战胜疫情指日可待。

当特殊时期过去，我们将要踏上新的征程，那些努力和梦想不会随着时间被冲散或淡忘，反而会随着时光流逝逐渐转化为精神财富。着眼将来，希望每一位对世界充满期待的年轻人，永远怀抱赤子之心，我们期待与你一同见证光明的未来。

所以各位同学应该根据自身实际状况做好充分准备，时刻关注留学动态，切忌松懈，要合理运用好这段“空窗期”，提升自己的申请竞争力，为将来申请蓄力。

已经走在出国道路上的准留学生们要谨慎考虑自己的留学走向，以长远的眼光看待短暂的危机。追梦 or 观望，决定权在你。

1847 年，中国历史上第一位留学生容闳在烟波浩渺的大海上长途颠簸之后，到达美国，进入了著名的耶鲁大学，由此开启了中国人的留学之路。百余年来，山重水复，但方向没变，留学之路还要走下去。各位留学生们，“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”愿各位在逆境中，努力前行，平安顺利。





美国留学的变化和机遇

文 · 彼岸教育

目前，国外部分学校无法正常开学、课程基本都改为线上授课、留学生夹在留下与回国之间进退两难……疫情之下，备考的、已申请的、拿到 offer 的，统统被打乱了节奏。

于是有人因此放弃赴美的计划和想法，同时也放弃了自己多年的梦想。那么疫情之下的美国留学申请，到底何去何从呢？

在这翻天覆地的变化下，有 4 个不变的地方。

不变 1：不变的是学生年龄的增长，春季 11 年级，秋季就一定会变成 12 年级，想让在校学生都自动在家蹲班一年，绝对不可能。不管在中国或者是在美国，教育都肩负着社会功能。

不变 2：不变的是美国的中学也好，大学也好，一定会开学。就算是网课，就算是 100% 远程，学校也一定会开学。

不变 3：入学竞争不变。中国的高等教育体系，高考仍然存在，美国的藤校也好，前 50 也好，招生和选择学生的过程依然存在。至于高考是延期一个月还是两个月，美国的大学招生要不要 SAT，那只是调整而已。不要 SAT，可能对很多本来就不是学霸的国际学校的学生来讲，反而更好。

不变 4：学校排名不会变。不论排名高的学校，还是排名低的学校，都在同样迎接这次疫情挑战。事实上，越是强的学校，资源越多，可能在变化中，适应得就越开，差距拉开得就越大。

现在美国大学招生官的工作正变得

异常艰难。“录取率”和“入学率”是他们最关心的两个数字。因为这两个因素直接与 U.S.News 的大学排名挂钩。但是疫情阻碍了他们到全球各地开宣讲会，预约来参观校园的学生也无法来，之前必须连夜审核的成百上千份申请文书也减少了。

面对这样的局势，正是中国留学生们的一个黄金机会。

美国名校录取率今年上升

招生官发放录取的 offer 通常在 3 月底，今年这个时间刚好是美国疫情事态加重，政府颁布各种旅行限制的转折点。这导致今年秋季学生的入学率与招生官一开始的预期产生了很大的偏差。

入学率下降的主要原因有两点：疫情会对国际生的旅行和学生签证造成影响，本土学生返校也成了问题。

面对突如其来的疫情，许多美国大学也做了相对应的防范措施。例如用提高学校录取率、学校扩招、奖学金翻倍等方法尽可能地吸引和留住留学生。此外，由于申请学子数量大幅度减少，许多高校将申请截止时间纷纷延长。

扩招、申请日期延长，甚至免签，这些对于想要申请美国高校的学生来说都是好消息。综合来说,疫情学年申请，对学生是件好事。

这次录取率的上升是想要留学的学生们的一次黄金机会，但减少了考试因素，不管是课程分数放水，还是 SAT 取消，对中国学生来说，也是把双刃剑。

对于已经录取的学生，考试放宽，当然是好事，更加容易毕业。而对于准备申请的学生，缺少了考分这个法宝，他们就必须拿课外的东西来补充，比如背景活动、领导力、实习、实训等。

任何事情都没有绝对的好坏之分，关键看你如何合理把握机遇。同样，对于美国高校本科申请而言，厘清思路、客观判断疫情下的申请趋势显得尤为重要。

高二上学期成绩将更有分量

世界上大多数的高中都还处于暂时关闭状态，许多学校已经宣布将继续关闭，并在本学年剩余时间提供在线 / 远程教学，而这也导致了学校在成绩上必须做出一些艰难决定。

目前，许多招生官都表示，计划更多地关注学生在秋季学期（指 11 年级 / 高二上半学期）的成绩，以此作为衡量春季学期成绩的基准。

这意味着招生官员一般会认为，学生在秋季学期的整体表现，在正常情况下，将不会与紧接着来临的春季学期表现出巨大差距。

非语言类考试不会消失

为了应对考试取消和 2021 年秋季入学学生未来考试机会有限的问题，一些美国大学宣布，在 2020 年秋季招生季中，将允许学生不提交非语言类考试成绩进行申请。

此外，像麻省理工（MIT）这样的学校，将永久性地调整他们的考试政策。以往 MIT 允许国际学生选择不提交 SAT/ACT 成绩进行申请，但相应地，国际学生必须提交托福成绩和两门或以上 SAT2 成绩。

然而，今年 MIT 经过自主研究，决定放弃提交 SAT2 的硬性要求，并从这个申请季开始，强制要求包括国际学生在内的所有申请者提交 SAT/ACT 成绩。

AP 能否换学分？部分学校已经揭晓

随着 AP（美国大学预修课程）考试形式的调整，很多学生都想知道大学是否还会接受这些考试成绩作为大学学分。其实，对于每门 AP 考试是否可以在特定大学换算学分的问题，一直以来都是依据各学校的课程设置情况而定，但我们可以预测，今年的评估体制更加复杂。

一些学校已经在过去几个月里发布的官方信息中暗示，其对学生 AP 考试成绩是否可以换学分的评估，甚至可能会依每个学生的情况而定。

缺失的课外活动怎么补？

记住——现在每个人的活动都会被打断。招生官们当然知道这一点，他们已经通过各式各样的渠道，如大学的公告、邮件等，反复让学生们知道，这些

整体上对日常课外活动的干扰不会对他们的申请不利。

当然，学生们也不应该因为无法参加一些户外活动而彻底停止探索的脚步，在家里通过读书、做文本研究、线上的活动项目，或者出奇制胜来充实自己，仍旧是一项有意义的课外活动。

你还可以提前做一份有意义的工作实习，多一份体验经历，也是丰富自己的阅历。

虚拟访校走起来

对现在的高二学生来说，大学准备工作的另一个打击是，他们没有办法利用诸如春假等假期时间进行访校了。这让许多学生心存疑虑：在没有大学访校机会的情况下,他们如何继续研究学校，建立平衡的选校名单?

我们给出的答案是：虚拟访校。此外，如果你候选名单上的大学提供在线说明会，注册一个！那些提供在线说明会的学校很可能仍然会把该会议注册与否作为衡量学生申请意向的一个可行的方式，所以如果你的首选学校提供了在线说明会，立马注册一个席位绝对没有坏处。

你将从美国大学得到巨大的帮助

我们认为,国际学生不应感到无助，事实上，就像暑期项目一样，国际生缴纳的学费等其他相关费用，一直以来都是众多美国学府十分重要的资金来源，对于部分学校来说，更是主要来源。

学府们深知失去国际生的影响会多深远，因此也会在疫情之下，竭尽全力降低国际生申请和入学的阻力，甚至有很多人在预判，未来美国大学为本科生提供的奖学金都可能会更加丰厚。

推荐信地位飙升

各大院校的招生官将会更加依赖“综合评估（holistic review）”的评判模式。也就是说，以往还可以有诸如一些文理学院或麻省理工学院等院校采用的“首轮以成绩为基准筛选学生”的模式的存在，但在今年就变得万万不可行。因此，推荐信很有可能一跃成为今年申请季中最至关重要的申请材料：招生官们希望能够在众多不确定性中看到关于学生的一些更加确信和客观的证据，而推荐信作为一种第三方评估，恰恰能够做到这点。

一套建议：致 2021 的你

保持专注：如果你准备在美国、英国或海外读本科，你的高中因为新冠病毒的影响正处于闭校状态，在这期间继续专注于你的学习是很重要的。

· 充分关注学校可能提供的任何线上课程。

· Coursera 和 edX 等在线平台为学生们提供了大量的课程选择。现在很多教育资源都是免费的，夏校和在线免费课程之间的分界正在变得越来越模糊，做一些调查,尽可能多地探索你的选择。

继续准备考试：如之前所述，包括语言考试在内的一系列用于申请的附加考试目前看来仍不能懈怠，不要假设所有学校的申请都不需要考试成绩。

进行虚拟访校：积极参与理想院校的在线说明会。疫情之下，参加在线说明会的重要性基本等于实地访校，这对申请审查过程中十分依赖学生访校与否来判断学生申请热情的学校来说很重要。

完善选校名单：现在大学的申请要求时刻都在改变，因此经常关注各大院校的最近政策更迭，并以此来不断修正自己的学校名单，是份重要的工作。

发挥你的想象力：不是只有户外活动才叫课外活动，读书、做文本研究，为自己的家人和社区里的人提供帮助，都是有意义的课外活动。发挥你的想象力，把课外活动延展到以前从未挖掘过的奇妙领域，不要再陷入常规活动的泥潭里了。

开始熟悉网申系统：如果你实在不知道应该从何入手准备申请，最好的方式当然是看看网申里具体都会问到什么问题，然后查漏补缺，最终逐一攻破。不要给自己过大的压力，把它当做是在玩闯关游戏，或许你会获得更多的动力和成就感。■

张力元：**大医精诚　永远在路上**

文 · 龚成宜



他是来自哈尼族的莘莘学子，边走边学，始成功夫；他曾经是苏州最年轻的主任医师，大医精诚，造福患者；他是哈佛留学回国的海归，一心报国，恩泽社会；他还是一名好老师，用心做好传帮带，培养医学新秀。他就是张力元。

日前，一位中国医生在全球最具影响力的肿瘤学术盛宴——第 56 届美国临床肿瘤学会年会（ASCO 2020）上发出响亮的中国声音，引发世界瞩目。会上，由张力元主导发布的“布拉格研究”兼具前瞻性与开创性，运用高效低毒的方法有效治疗了一些难治性恶性肿瘤，得到各国专家们的认可。

学问无遗力 功夫方始成

云南红河哈尼族彝族自治州以雄奇壮观的哈尼梯田闻名于世。1978 年，

人物介绍

张力元，苏州市政协委员，苏州大学附属第二医院（核工业总医院）肿瘤放射治疗科主任医师、教授、博士生导师、医院教育培训部主任，兼任苏州市留学人才协会副秘书长、苏州市民族团结进步促进会副会长、中华放射肿瘤学会放射外科学组委员等职务。江苏省医学重点人才、“江苏省六大人才高峰”高层次人才、江苏省中青年学术技术带头人。

张力元出生在当地一个对教育极为重视的家庭。父母的悉心培养造就了张力元向上向善的品质，在求学的道路上，他一直孜孜以求，从山沟沟走到了世界医学的顶级殿堂。

1996 年，张力元考入苏州医学院（现苏州大学医学院）放射医学专业。入学时，张力元默默为自己定下一条座右铭：成功非侥幸，勤奋是无敌。毕业时张力元以优秀本科毕业生的身份留校，入职苏州大学附属第二医院肿瘤放射治疗科。

2006 年，张力元硕士毕业后进入复旦大学肿瘤医院进修肿瘤放射治疗学。2012 年，他拿到苏州大学的医学博士学位。博士毕业后，张力元作为苏州大学“东吴名医”重点培养人才及苏州市姑苏卫生重点人才，被公派到美国哈佛大学附属麻省总医院（MGH）做博士后研究。在美国访学期间，他广泛接触访问学者和学生、爱国华人华侨，成为他们身边最贴心的朋友，不仅悉心答疑解惑，还不忘广泛宣传国内医学发展和国家发展大势。

留学带给他的，不单是视野的开阔、学业的进步，还有极大的自信。在哈佛大学附属麻省总医院学习期间，张力元发现往日遥不可及的医学“大腕”们，在平时工作中也是普通人。这些大牌教授让张力元感觉到，“我有信心通过努力取得同样成就，造福病患。”与此同时，张力元对“创新”二字也有了新的理解与体会。“创新是国外科技先进的根本所在，归国以后，我要始终践行创新发展的理念。”正是秉持这个信念，张力元一直坚持将病患的感受放在首位。而在今年美国临床肿瘤学会年会（2020 ASCO）上发布的原创“布拉格研究”就是这种创新精神的实践成果。



张力元教授在研读患者的影像资料

“我的国家，依然是五岳向上。一切江河依然是滚滚向东，民族的意志永远向前。”作为救死扶伤的医师，张力元学无余力，尽其所能，在工作中不断进取创新，只愿不负梦想，且把利剑破长空。

牢记使命 勇担重任

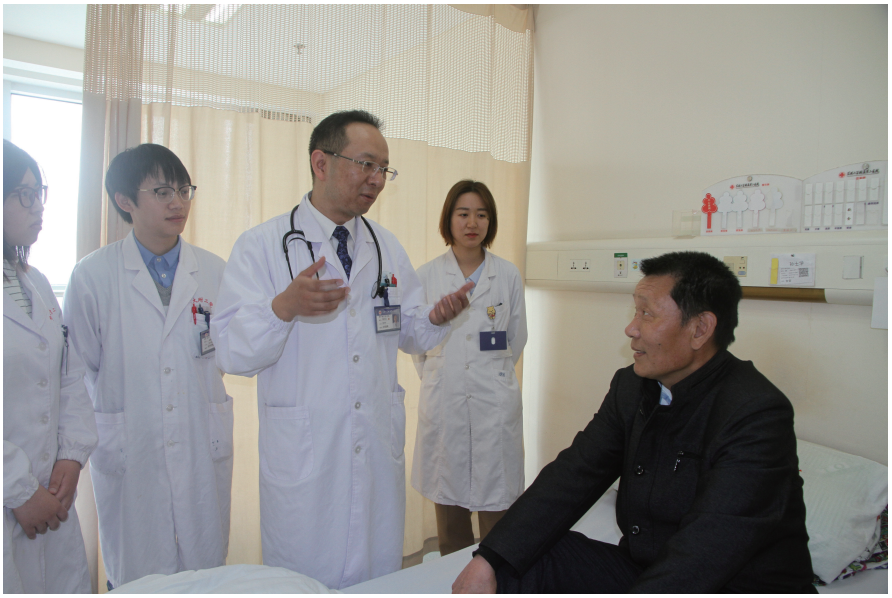
在张力元看来，临床医生一般分为三种状态：第一种是根据经验收治患者；第二种是根据规范严格诊治病患；第三种则是个体化因患施医。扎实的技术只是临床医生的基础，而创新思维才是好医生的灵魂。

早在担任住院医生时，细心的张力元就注意到肿瘤放射治疗过程会对病人造成不同程度的放射性皮肤及黏膜损伤。大多数医生认为这种损伤只是“皮毛损伤”且多数可自愈，因此在临床放疗中忽略了对放射损伤的处理。张力元却有着自己的看法，他坚持认为，对病人的救治应当做到微创或无创。他深入系统地研究如何减少肿瘤放射治疗对病人的伤害，并取得重大突破，最终获得两项相关国家发明专利授权，并成功进行科技转化，开发出系列产品上市。这些产品后被列入江苏省高新技术产品，造福肿瘤放射治疗患者。

张力元曾在复旦大学附属肿瘤医院进修肿瘤放射治疗学。当时的复旦大学附属肿瘤医院正在开展一项新技术——胃癌的术后辅助放疗。作为当时苏州市发病率最高的恶性肿瘤，胃癌曾使万千家庭陷于悲苦之中。张力元深感这些家庭的辛酸与无奈，下定决心一定要掌握这项技术。进修结束后第二年，张力元成功获得苏州市社会发展项目支持，在全市率先开展了胃癌术后辅助放化疗的临床研究，并逐渐形成特色优势医疗技术，建立起国内胃癌术后辅助放化疗治疗中心。这项技术后被江苏省卫健委授予江苏省医学新技术二等奖。为此，张力元成为中国医师协会胃癌放疗规范编写专家组成员。

受传统观念的影响，尽管胃癌治疗规范都强调放射治疗的重要性，但国内

多数医疗机构还是未能有效开展此项治疗。张力元不安此状，在国内最权威的医疗学术期刊《中华医学杂志》发表了“中国胃癌术后辅助放疗的科学性与必要性”一文，同时在 SCI 收录期刊《Translation Cancer Research》发表“The Necessity of Adjuvant Radiotherapy for Locally Advanced Gastric Cancer in China”一文，借此唤醒国内医疗机构对放射治疗的重视。这些文章极大地推动了我国胃癌的综合治疗，提升了治疗效果。



张力元教授在查房

冲云破雾 志存高远

张力元不断寻求突破与创新，其开展的胃癌综合治疗在现代医疗的基础上推陈出新，造福患者。放化疗作为经典的肿瘤治疗手段，对肿瘤治疗的价值毋容置疑。但放化疗就其本质而言是一种细胞毒治疗，治疗的靶向性特异性较差，在控制肿瘤的同时，必然使得机体正常组织损伤，尤其是对晚期肿瘤患者来说，很多化疗虽然可以延长一定的生存期，但患者在临终前难免要承受巨大的身心痛苦。为此，张力元的研究方向又瞄准了晚期肿瘤的微创化治疗。

2018 年的诺贝尔生理学或医学奖授予了在癌症治疗领域做出突出贡献的两位免疫学家，这对张力元的启示极大。张力元敏锐地意识到，放射治疗是提高免疫治疗效果的重要途径，在国内外率先提出了肿瘤免疫治疗放射增敏理论，并付诸实践，开展了“布拉格研究”。经过布拉格模式治疗后，58%的患者得到了有效的疾病控制，并且没有明显的严重毒副反应发生，在业界创造了“布拉格奇迹”。

在苏州生活了 20 余年的张力元现在已经成为了实实在在的“新苏州人”。每天，身着白大褂的他穿梭在苏州大学附属第二医院的病房内。张力元任职的肿瘤放射治疗科常常“一床难求”，这里收治着从各地送来的重症患者。年复一年与病人打交道，张力元差不多适应了苏州市民的吴侬软语，应对自如。

2014 年初，上海一家大医院曾积极与张力元联系，力邀他去上海工作。张力元在经过慎重考虑后还是婉拒了：“我太太是苏州本地人，可爱的小女儿才 8 岁。我很懂得感恩。我知道，今天拥有的一切机遇都是苏州为我提供的，如果没有来到这个平等包容、对少数民族发展尤其关注的城市，就没有我稳步前进的事业。所以，我要以所学专长回报苏州的老百姓，我的使命是救死扶伤。”

张力元作为医者的信仰与使命感始终如烈焰般燃烧，“医生不仅可以救死扶伤，更可以防范未病，确保公众健康。好的医生不仅需要妙手仁心，更应开拓进取，寻找提高疗效的方法或减轻副反应的手段。医生更是师者，要传承医术、传播爱心。”

长期以来，张力元一直默默关注着生活在苏州的少数民族居民。生活习惯的差异、民族文化的不同常常使这些从边疆走出来的同胞难以适应城市的生活。同为少数民族兄弟，张力元总是力所能及地开导他们、抚慰他们。不过，他心中的民族融合不仅限于此。“民族团结就是要各民族兄弟像石榴籽一样紧紧抱在一起。”张力元说，他希望有更多的少数民族孩子在苏州闯出一片新天地。

身为博士研究生导师，他指导培养研究生 20 名，其中 9 名学生已经毕业，这些学生在北京、南京、杭州及深圳等地多家知名医院，为提升苏州医学的影响做出贡献。为表彰张力元在从医过程中扎根临床、聚焦科研，带领团队砥砺奋进、不断创新的精神，2018 年，他被苏州市欧美同学会评选为“十佳创新先锋”，2019 年，被苏州市文明办评为“苏州时代新人”。

赤诚观天下，丹心报国家。初心不忘，张力元将永远走在继续前进的路上。

专访全法学联义诊医生赵舒霖：

线上守护　抗疫无界

文 · 王一帆

自法国疫情伊始，全法学联便借助网络平台建立了多个微信问诊群，很多国内外专家参与其中，不辞辛劳地为留法学子提供义务诊断。

赵舒霖博士在义诊群中有着“双重身份”——他既是临床医生，也是在读留学生。在整个义诊过程中，无论是在疫情刚刚暴发时对焦急的同学们询问的症状的解答，还是后疫情时期对同学们安全意识的提醒，都是无微不至的，一身白衣就像是战袍，当疫情来临的时候，他和全国所有的医生一样，都毫不犹豫地选择了披上战袍“杀”入战场。



赵舒霖（右）在 Piti é –Salp ê tri è re 医院进行手术

赵舒霖（MD, PhDc），是上海交通大学医学院附属瑞金医院胰腺外科主治医师（专业方向：胰腺良恶性肿瘤的外科治疗，腹腔镜和机器人微创手术）。2014 年毕业于上海交通大学医学院临床医学八年制本硕博连读法语班，毕业后在瑞金医院普外科工作。2016 年 11 月至 2017 年 10 月，曾在巴黎皮提耶 – 萨尔佩特里尔医院（Piti é Salp ê tri è re）肝胆胰及肝移植外科、阿维塞娜医院（Avicenne）消化外科作为外籍住院医师工作。2018 年 10 月，被公派到巴黎大学攻读分子生物学博士，专业方向是胰腺恶性肿瘤的分子分型和液体活检。

赵舒霖博士接受采访时表示：“虽然说 COVID–19 和我的专业相关性不大，但是法国禁足前因为家人连续发热，我曾请教过我院驻武汉第四批医疗队医疗组长陈巍主任关于 COVID–19 的相关知识，让我掌握了这次疫情相关的一手资料，这也为我日后帮助同学们分析各类症状提供了很好的基础。”对不是新冠肺炎症状的同学排忧解难，赵舒霖博士劝同学们放宽心；对可能是新冠肺炎症状的同学们立即给出处理方案，指导同学们如何预约医生，如何自行做出初步处理，指导同学们应该做什么类型的检测，在当时法国还并没有普及核酸检测时指导同学们拍 X 光、检查血常规等，

检测过后还会帮助同学们分析检测结果数据。

在 2019 年 5 月高访的接待工作中，赵舒霖博士与全法学联结缘。今年初疫情暴发，在得知全法学联的同学们正在寻找医学专业人士的消息后，便第一时间和全法学联负责同学取得联系，迅速积极地参与到了这次防疫工作当中。

赵舒霖博士先是参与了全法学联防疫手册的编写，包括在微信公众平台等网络平台发布及健康包中的实体纸质手册，随后加入了微信医疗咨询群为疫情期间身体出现各种疑似感染症状的同学们提供有效的帮助与建议。

赵舒霖博士的双重身份，让他更可以设身处地地感受到同学们在面对疫情时的矛盾心理：

疫情刚刚暴发时：一边是西方政府媒体早期关于“新冠就是一次大流感”的安抚性宣传，国民也没有任何防护措施甚至对戴口罩的人做出过激行为；一边是国内以举国之力齐心抗疫，以及对于疫情严重性的普及宣传。很多同学在上放学的路途中想戴口罩防护，但迫于法国国民对于口罩的排斥过于严重而产生极大的矛盾心理，另一些同学在出现了一些疑似新冠症状后又无法第一时间得到专业、迅速的诊断而产生了过分的焦虑，严重影响到了身心健康。

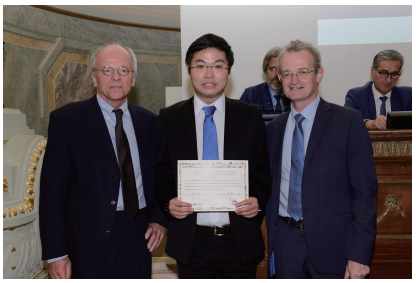
在疫情高峰阶段：一边是法国感染人数、重症人数、死亡人数快速增长，使留在法国的同学们的恐慌情绪日益严重，一边是很多同学长期独自居家隔离对于心理以及身体上的负面影响日渐严重。

当时，由于法国疫情的暴发急且快，并且此前并未有过应急措施与准备，因此拨打急救和医疗咨询电话接通等待时间极长，再加上语言方面的原因，同学们获得医学支援相对来说是非常困难的，因此义诊群的出现为很多有此顾虑或是语言能力有限的同学提供了解决方法，一方面为没有感染的同学提供安慰，一方面为可能感染了的同学提供详细的解决方法，例如应该去做什么样的检查，以及为同学们分析化验单，若不幸感染也可以及时得到治疗。

对此，赵舒霖博士说：“虽然微信义诊为同学们提供了很大便利，但相比于传统医疗模式，微信义诊的诊疗手段十分有限，仅仅凭借同学们对于自己症状的描述，对于诊断其实是远远不够的，因此我们对同学们的帮助更多是情绪上的安抚以及自我诊断知识的普及。”

在法国实行禁闭令期间，赵舒霖博士除了需要完成博士课题的数据分析统计工作，还要和家人一同照顾不到两岁的小女儿，所以大多都是在深夜小朋友入睡后，才有时间回答同学们的问题，其余都是利用自己平时的休息时间为焦急的同学们提供第一手诊断。赵舒霖博士也提道，在半夜问诊的同学往往都是情绪最焦虑的，只有为同学们真正排除危急的情况之后，他们才可以安然入睡，在当时还没有一个非常有效的治疗药物的阶段，良好的身体、心理素质都为战胜病毒提供了保证。

时至今日，义诊群仍然持续不断地发光发热，但已经不仅仅局限于 COVID-19 感染相关症状的诊断了，每当群中有同学出现身体不适症状的时候，都会来群中咨询医生们的意见。


赵舒霖在法兰西医学科学院接受表彰

例如之前有同学半夜出现严重头痛，还有同学在疫情感染人数再次返潮时期突发急性过敏症状时，群中各个科室的义诊医生都在用自己丰富的临床经验和专业知识帮助同学们解决健康问题。

自古以来赞颂医生的词语、文章比比皆是：救死扶伤、华佗再世、妙手回春、悬壶济世、杏林春暖……他们不比伟人伟大，但所做的一切并不比伟人们少，他们平凡又不平凡，穿上纯白色的战袍就好像生出了一双隐形的翅膀，赋予了他们无尽的力量、信心与救人的渴望。

但面对这么多赞美的辞藻时，赵舒霖博士在采访时仅仅表示道：“在这次微信义诊活动中，我觉得很好地诠释了医学的真谛：‘To cure sometimes, to relieve often, and to comfort always.’（有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰），能有效地解决同学们的问题，我感到非常的开心。”

林之秋：乘风破浪的青年 AI 科学家

文 · 宗文

在 2020 年度的国际计算机视觉与模式识别会议上，来自康奈尔大学四年级的学生林之秋以第一作者身份提交的“Visual Chirality”（视觉手性）论文荣获了本届大会最佳论文提名，这是本次大会的最高级别荣誉。在全球科学界精英提交的 6424 篇论文中，仅有 26 篇获得最佳论文提名，占 0.4%。而林之秋更是本次大会唯一一个还在本科阶段的获奖者，也是年龄最小的第一作者。

国际计算机视觉与模式识别会议（简称 CVPR）是美国电子技术与信息科学工程师协会一年一度的学术会议，在各种学术会议统计中，CVPR 被认为有着很强的影响力和很高的排名。在中国计算机学会推荐国际学术会议的排名中，CVPR 为人工智能领域的 A 类会议。

在顶级会议中发表论文，等同于获得业界巅峰人士的认可，也是每个计算机行业学者追求的目标。林之秋，一位中国留学生的名字进入全球人工智能专家的视野。“计算机视觉奥斯卡奖”获得者、“常春藤学霸”和“人工智能科学家”，这些标签朝这位 1998 年出生的年轻人袭来。



科学新秀的炼成

林之秋的科研生涯是从 17 岁考入美国“常春藤”盟校——康奈尔开始的。

常春藤无疑是出国学子们的梦之校，但由于其录取门槛极为苛刻，每年十几万赴美国攻读本科的中国留学生中，仅有数百人能被常春藤录取。

彼时在北京人大附中国际部就读的林之秋，就已经崭露头角。不光学业成绩优秀，还一直保持着拳击这项体育爱好，他曾经在北京什刹海体校举办的“北京市青少年拳击比赛”中获得 67 公斤级的亚军。优异的学业和丰富的课外活动使得他最终顺利进入康奈尔大学。

康奈尔大学坐落于美国纽约上州风景绮丽的伊萨卡小镇，被群山包围，方圆 4 小时车程内都没有现代化的城市。正是这么一片冷僻的世外桃源造就了一所学术氛围浓厚的常春藤名校。

常春藤学校向来是严进严出，以其

苛刻的录取门槛和巨大的学习压力著称。繁多的作业和数不清的考试，使得康奈尔的理工科堪称常春藤中的“炼蛊场”。在这群学生之中，压力山大、睡眠不足甚至患上抑郁症都不是什么稀奇的事，大多数人光是应付课业就早已疲于奔命。

在这样一个竞争压力巨大的环境下，林之秋充分显示出一个超级学霸的实力：大学第一年所选的五门高年级课程就全部拿到 A+ 的最好成绩。随后在多项专业课，例如多元微积分、线性代数、人工智能、高等抽象代数、计算机操作系统等都取得了第一名。他的“A+ 是个小目标”在大一时就被身边的同学广为传颂。

在康奈尔就读的很多美国学生，一门专业都学得非常辛苦，林之秋却同时选修了计算机和数学两个专业，而且仅用两年时间就全部修完学分。从大二起，他就开始选修博士课程，同时开始跟随计算机系的教授从事科研工作。

不走寻常路，林之秋的学术生涯颇有些非同凡响。大一时，林之秋受系里邀请，以助教身份给高年级同学讲课，还为康奈尔科技学院（Cornell Tech）的同学编写硕士级别的计算机预修课程。到了大三，林之秋已经当上了机器学习（Machine Learning）高阶课程的助教，给博士生的期末试卷打分。大学毕业，他的 GPA 总分 4.2，在学院数千名学生中名列 TOP3，被授予学院最高荣誉，并代表学院在毕业典礼上举旗。

“我其实没有花太多时间在课程的学习上。”平淡的一句回答并不是因为矫情。林之秋说，他早想好了要学计算机科学这个专业，所以大部分入门课在高中已经自学完了。“上了大学后，比起花时间上课，其实我把更多精力花在科研上了。”谈到科研，林之秋的语气明显兴奋了起来：“因为我中学就想着要做个计算机学者，所以大一暑假就开始做第一个科研项目了。”

不管是天道酬勤还是笨鸟先飞，成功的背后自然有着不一般的付出与聚焦。“说到底也没什么秘诀，就是准备得早，也比较专注吧。”林之秋告诉记者。

专注的胜利

计算机领域自从 20 世纪开始腾飞之后就飞速发展，而近年来广受关注的人工智能方向更是以迭代迅速为特征，几乎每年都会有新的技术变革。

在这样的背景下，林之秋作为第一作者的文章“Visual Chirality”（视觉手性）获得了 2020 CVPR 最佳论文提名。这项荣誉是计算机视觉领域的最高行业认可，对每一个行业工作者来说都是毕生追求的目标。

“其实过程比想象的要曲折，这篇文章我从大二就开始做，一直到了今天才得以发表。”林之秋说。

因为人工智能学科的迭代速度快，多数科研工作者都是以一年甚至几个月为周期来做课题的。“但我们和别人做的东西确实不太一样。我的导师希望能从一个没人用过的角度来考察一个看似容易的题目，我当时光是听到这个想法就觉得非常有新意。”

林之秋这项课题的导师——Noah Snavely，兼职谷歌 AI 科学家，3D 视觉重建（SfM）鼻祖之一。ICCV 2019 Helmholtz prize 经典论文奖获得者，曾多次取得 ECCV、CVPR 等大会上的最佳论文奖。

一以贯之的兴趣、始终的专注与聚焦，加上从勤奋中历练出来的灵感，林之秋的科研之路能够在一个又一个的探知中保持前进的张力。“我们研究的出发点是通过神经网络来识别图片的镜像翻转。换句话说，我们想看看人工智能是否能区别现实世界和被镜子翻转过的世界。实际上，这对于人类来说都不是一个简单的任务。”

被拒稿后的豁然开朗

在这篇文章之前，镜像翻转并不是一个热门课题，但却是一种常用的给神经网络训练增加数据量的增强（Data Augmentation）方法。更多的科学家热衷于从事传统的识别、分割等工业界应用比较成熟的领域（例如人脸识别）。

林之秋说：“现在主流学术界往往聚焦在几个比较成熟且神经网络已经做得比较好的任务上。有的时候你只要在已有的基础上做些小的改进，就能有成果发表。但我们的课题却是完完全全的创新，之前也没有学者从我们的角度切入过。”

尽管课题题目看似简单，但做起来的难度并不小。林之秋提到光是训练神经网络和探索可解释性，就花了一年时间。

但正是因为是个全新的课题，成果也是异常丰硕。他们的文章中列举了在三种不同视觉领域里关于手性的发现，涵盖了互联网图片、人脸以及数字图像处理，并且从此延伸讨论了这些新发现在传统神经网络训练和识伪中可能的

应用。

第一个吃螃蟹的人总会遇到意想不到的困难。林之秋提到，这种新的课题往往充满了争议性，会面临很多“莫须有”的批判。他们这项怎么看都是创新的课题也曾在另一个会议上被一个审稿人以“不够有新意”为由拒稿。

“（拒稿）也不是坏事，那一次（拒稿）其实给了我们更多时间把这个文章做得更完美，让那些可能怀疑的人无话可说。”林之秋说。

是金子总会发光！这项新课题终于在今年取得了业界最高级别的认可。对此，林之秋觉得多年来的专注和坚持总算有了回报，也是对他的学术精神的一种肯定。在当下人工智能的热度下，他对中美学术界如此看待：“我觉得现在太多的研究只专注于几个热门领域，在小数据集上面刷精度，争当第一，而实际上学术不应当分第一第二。我觉得在神经网络技术趋于成熟的情况下，更多研究者应当去挑战更有创新性和发散性的课题。这也是我未来的学术目标。”

林之秋的论文研究主题是“视觉手性”，从最简单的图片镜像翻转出发，重新探讨了神经网络训练下数据增强和图片防伪的意义。

“后浪”的社会责任感

“我身边优秀的同龄人很多，我有很多要向他们学习，”林之秋谦虚地说道，“只是像我这么一门心思搞学术做科研的人，其实是少数。”

因为本科阶段“不务正业”地做科研，林之秋的时间其实非常紧张。有次论文提交前，因为连续一周每天伏案工作超过 15 小时，下背部从那时开始剧痛。将近一个月后，当他晚上腰椎痛到实在睡不着，才去了校医院。医生说，不要久坐，除此之外别无他法。然而他却仍放不下工作，竟从此练就了站立办公的习惯。

康奈尔作为美国顶尖学府之一，其毕业生颇受高盛、谷歌等知名企业青睐。很多优秀毕业生都会选择前往这些大公司工作，既可以享受优渥的待遇，又是实现个人价值的捷径。相比之下，从事科研着实是条更难走的路。

为什么会有这样的选择？说到这里，便不得不提林之秋的成长经历。

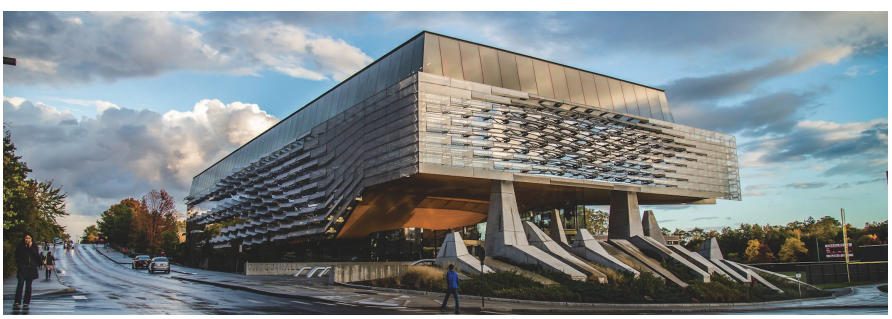
林之秋的父亲是 20 世纪 80 年代北京大学社会学系的毕业生，酷爱读书，家里光是旧书就屯了几个房间，连阳台都放了个书架。林之秋打小经常看到父亲在书房里读书，一读就是一下午。一个小学的暑假，之秋也开始学着父亲的样子，坐在书房里捧着本书看。时间久了便一发不可收拾，越来越入迷，一些大部头的专业书籍都被这个小小少年广泛涉猎。

读书、调查、研究是做学术的基本功，林之秋有意识地把观察视角放到现实的背景下考量。高二假期，他主动申请参与了清华大学的一项人口老龄化研究，作为其中最年轻的调查员，他深入乡村及城市各地的养老机构和福利养老院，考察中国老年人的真实生活现状，也以自己的方式看待社会问题。

对人工智能的兴趣源于一次在中关村的讲座。在讲座中，主讲吴军博士讲到人类信息智能化的进程即将迎来一次“奇点”时，之秋的心一下子提到了嗓子眼儿：智能化带来的变革，何尝不是这个时代能够推动社会进步、解决诸多社会问题的巨大力量？于是，他下定决心，要把进军国际科学界、学习最新科技及应用作为自己的人生目标。在高二、高三的时候，他便利用几个月时间在 MOOC 上学完了数门计算机和数学的大学预修课程。

目前，已经本科毕业的林之秋即将前往专业排名世界第一的卡内基梅隆大学机器人学院攻读博士学位，继续投入到国际科学界的前沿阵地。在此之前，他在竞争非常激烈的计算机视觉方向的博士申请中脱颖而出，获得卡内基梅隆、普林斯顿、哥伦比亚和牛津等多所世界名校的录取和邀约。

前路漫漫汝可知，少年初心当拿云。从理想和现实中寻求平衡，在书本和实践中历练真知，林之秋从常春藤盟校踏上了前往世界计算机最高学府的道路，直朝向科学家的理想而乘风破浪。对于未来的科研之路，林之秋说：“我希望能在强手林立的国际科学界，潜心研究，做出更多的科研成果，用科学的力量服务社会。”



姜佳宏：踏实做事，勇探科技无人之境

文 · 张志鹏

让青春之光闪耀在中国特色自主创新道路上。

——题记



2019 年，姜佳宏在中国海交会上发言。

“自强为天下健,志刚为大君之道”。习近平总书记反复强调，抓住创新就抓住了牵动经济社会发展全局的“牛鼻子”,并将“创新是引领发展的第一动力”这一重大理论写进了党的十九大报告和新修订的党章。科技创新的重要性不言而喻。

在本科阶段赴法读书、现就读于巴黎大学数学系的姜佳宏在求学之初就已经明确了自己未来的成长方向，大二结束后，他通过四轮面试进入华为实习，他原创的神经网络智能分配能源流量的设计构想让他获邀参加了 2019 年 12 月在广州举行的中国海外人才交流大会暨第 21 届中国留学人员广州科技交流会，不仅如此，他还将赴西南交大参与研究增强现实的项目。

同时，唯物主义哲学思想对姜佳宏的理科学习有巨大的帮助。长期在全法学联中担任志愿者的他在平时组织的活动中默默学习、成长。在新冠肺炎疫情暴发之际，姜佳宏与十多位志愿者写下请战书，承担起保护全法四万九千八百名留法学子健康的责任。疫情期间，姜佳宏在国内各大期刊上发表了《旅法学子 逆风使者——法国留学生助力抗疫侧记》《留法学子：有祖国做后盾，我

们有信心》《留法学子抗疫实录》《留学生不是一个特殊的群体》等一系列弘扬正能量、鼓励留法学子携手抗疫的作品。不仅如此，他还发表过《“中国之治”的制度之基》《争当能担起民族复兴大任的新时代青年》等观点鲜明的文章。

从小，姜佳宏的父母就给他营造出一个学习氛围浓厚的家庭环境。初中时，他在老师的辅导下进行了很多物理实验，并且借助数学工具，得出了很多常数的近似值，最后在中考中取得了物理满分的成绩。在四川某重点中学就读时，他愈发觉得物理实验中蕴含着大量的逻辑关系。准确地说，经典的物理实验就是用假设的推理演绎思想引领实验的设计和实施。在一系列实验中，他领略到了数学和逻辑在逆直观实验中的重要性。数学证明上的归纳法、反证法以及符号逻辑都深深地吸引着他。当时在学习完进制数与单片机的联系后，他和同学就在老师的指导下做了一个纸片编程模型，并对计算机的冯氏存储结构有了一个初步的认识，这为他日后学习计算机打下了一定的计算机原理基础。

在平时的学习生活中，姜佳宏始终铭记家人对他的期望和寄语，那就是：“踏实做事，知识报国。”姜佳宏的祖父是老一辈科技工作者，他们对工作对生活的认真、严谨，深深地影响了他。姜佳宏从小养成了时刻保证桌面干净、床铺整洁的习惯，“学习理科知识一定要思路清楚，连桌面、床铺都收拾不好，怎么可能思路清楚呢？”姜佳宏说。



法国象鼻山留影

法国作为传统数学强国，曾孕育出大批流芳百世的数学家，并在现代培育出了 11 名菲尔兹奖获得者。这个西方国家深厚的数学积淀吸引着他。同时，百年前，这里也曾经留下革命先辈们勤工俭学的足迹，也是改革开放后新一代留学生挥洒汗水的地方。于是，在选择留学国家时，姜佳宏毫不犹豫地选择了有着优良留学报国传统的法国。

在法国留学期间，巴黎高等师范学院教授、北京大学长江学者陈勇老师曾经向他传授过经验。陈教授提醒说，一定要注重数理逻辑中的客观事实，一定要在本科阶段打下坚实的基础，尤其是逻辑基础，这样以后面对成山的数据和工作才能够有条理。陈教授用开普勒对天文学家第谷收集的数据进行整理分析得出单个行星运动的椭圆定律和面积定律举例说明数据整理在科研中的重要性，让姜佳宏受益匪浅，直到现在仍然记忆犹新，并且让他对科研工作有了更加直观的感受，充满了向往。

终于，他在大一暑假迈出了自己做科创的第一步：研究神经网络智能分配能源流量的算法，最终该项目入围 2019 中国海外人才交流大会暨第 21 届中国留学人员广州科技交流会，姜佳宏作为项目发起人和唯一负责人受邀参会。

该项目旨在通过神经网络调节任意系统中的能源消耗问题，该能源可以是网络流量、电能等，将更多能源分配给需求大的终端。以 cpu 算法为例，在深



在华为实习期间，姜佳宏被派到法国南特工作，图为工作之余，姜佳宏和分包商的合影。

度学习算法提出之前，主流计算机资源分配为虚拟机，即在一台 PC 上同时运行不同的操作系统和账户，操作简单易上手，但缺陷是每一个虚拟机都需要提前分配好计算机资源，无法宏观动态调控，有时候会造成资源分配太过平均化，无法预知每个终端上所需资源具体是多少，但同时算力消耗监测结果却是动态的。因此，设计一个神经网络动态调控系统并预测资源消耗的波峰波谷就成了一个难题。神经网络智能分配能源流量系统就是通过对抗神经网络解决这一问题。

数学专业本科阶段的训练往往是枯燥而漫长的，为丰富知识，姜佳宏在课余时间学习了算法和数据结构这两门计算机专业的核心课程。结合自学知识，他在读完两年的本科课程后，通过华为四轮筛选和面试，于 2019 年暑期进入华为法国分部“FTTx（光纤到户）”项目实习，并且收到了华为公司在他毕业后就录用为正式员工的邀请。该项目负责提供光纤布局的最短距离，于是他跟随团队设计了一个算法，该算法通过对大量过往数据的半监督学习，结合基站信息位置距离远近，算出了最节省物料的方式。他在其中负责的是通过 Python 语言将大量的基站无规律信息转化为有标记数据，这样才可以使用半监督学习这一较为常用的学习方式，否则成本和难度都会更高。

在华为实习 3 个月，姜佳宏学到了很多，也受到了主管的认可，在 2020 年 3 月没有提交实习申请的情况下再次收到了华为总部 IT 与质量运营部门的实习邀请。

姜佳宏说，如今，我国在一些领域已接近或达到世界先进水平，某些领域正由“跟跑”向“并跑”“领跑”转变，完全有能力在新的起点上实现更大跨越。

“成为创新型人才并不是让我们‘两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书’，不能总是用别人的昨天来装扮自己的明天。最重要的基础学科知识储备，往往需要数十年的先行研究，作为未来的科研人员，我们要承担时代责任，勇于披荆斩棘，深入知识的无人之地，所以深刻理解中国自主创新道路的重要性不言而喻，钱学森、邓稼先等先辈在困难的环境下为我国自创科创作出了巨大贡献，我们新一代青年应该继承、发扬这种精神，勇于站在时代浪头做科研。”（作者系全法中国学者学生联合会记者团特约记者）■

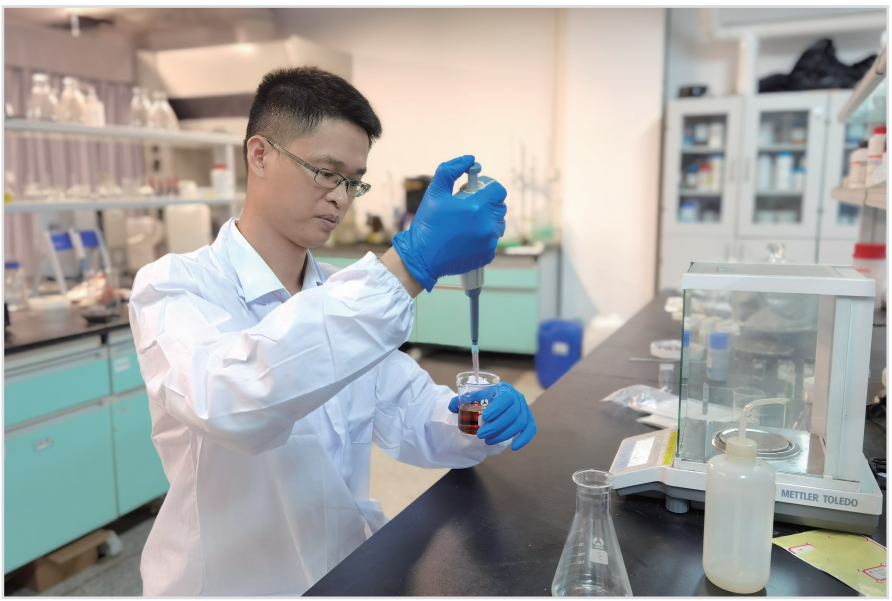
人物介绍

姜佳宏，巴黎大学中国学联主席。

张瑞锋：努力推动世界级汽车产业集群发展

文 · 程岷

张瑞锋是“创新创业型”的人物，在他身上有许多标签，“海归”“博士后”“高层次人才”“省优秀党员”……这些标签都让朋友们把他归类为“精英”，但是在张瑞锋看来，一切都是自己喜欢“折腾”。凭着对汽车的兴趣，因此去研究、思考与汽车相关的一切东西，也因此开启了与汽车相关的人生道路。



张瑞锋在做实验

少年时埋下创业种子

1987 年出生的张瑞锋来自广东化州，带着特有的“广东腔”谈起他的创业经，“与其说是创业经，不如说是一部励志成长剧，要说的太多了。”张瑞锋说，因为从小跟随家人经商，辗转各地，因此他的学习经历也与常人不同。

“5 岁开始上学，小学读了 7 所学校，初中读了 2 所学校，高中读了 2 所学校，大学读了 3 个学院，硕士、博士期间去了 5 所学校学习（包括博士联合培养），博士后期间又进了清华大学。”说起自己频繁的转学经历，张瑞锋感叹道：这组数据看上去丰富多彩，但更多的是辛酸和曲折……

从村办小学、民办小学到世界顶尖的美国密西根大学、国内世界一流的清华大学，张瑞锋用踏踏实实的努力实现了人生梦想的逆袭。

“父母在外经商居住地不确定，因此我也跟着不停地转学。”张瑞锋说起自己的创业初衷，父辈的创业经历使得



张瑞锋与德国专家交流新型锂电池包热管理系统设计方案

创业的种子从小就在他的心中植下了根基。

学业与创业的艰难抉择

对于在校学生来说，学业与创业的关系应该如何处理呢？张瑞锋有自己的一套“道理”：先学好专业技能，才有创业的资本。本科期间，张瑞锋专注学习，最多一周上了 53 节课，一天上了 13 节课。“这意味着一天中从早上到晚上，星期一到星期天，我不是在课室中就是在去课室的过程中。”正是这股学习的拼劲和所取得的成绩，他获得了保研资格，来到湖南大学继续自己的学习和创业之旅。

在湖大学习期间，张瑞锋继续“琢磨”他喜欢的汽车，并在“智能网联汽车”方面取得了一定进展：在申请 2013 年湖南省研究生科研创新项目中，张瑞锋凭着对市场发展的敏感，再加上国家创新创业政策的支持，成立了长广智网科技有限公司，并开发了具有自主核心研究技术的车载 OBD 盒子（车载自动诊断系统）——车主能够通过 OBD 盒子将手机与车子相连，并通过手机掌握车况，例如实现远程检测、行车分析、车身电气设备控制等，从而更好地保养车辆，并更正自己的驾驶习惯，达到安全驾驶、绿色出行的目的。

“2014 年，车载 OBD 盒子在市场上狠狠地火了一把，我们的项目受到了校方和政府领导的关注。”张瑞锋回忆，因为研究成果突出，时任湖南大学校长的钟志华院士和重庆两江新区国企投资人在凌晨 1 点接见了团队成员，并对他们的研究成果表示充分肯定，项目也受到了许多天使投资人的青睐，纷纷表示愿意投资张瑞锋团队的产品。2014 年 7 月，李克强总理在湖南大学考察大学生创业的时候，特别接见了张瑞锋团队，称赞该团队“够胆量”，敢跟市值几百亿的上市公司竞争，并对团队寄予厚望，期待团队未来能够赶超他们。

然而，就在创业项目最鼎盛的时候，张瑞锋收到了来自加拿大滑铁卢大学、纽约州立大学和乔治梅森大学等学校的留学邀请，他暂时放下了创业项目，选择去乔治梅森大学进行博士联合培养学习。

放下欣欣向荣的项目而选择出国留学，不后悔吗？面对记者的疑问，张瑞锋坚定地摇摇头，他说每个时间段有不同的任务，作为学生的他应该以学业为重。“工作以后，梦想可能会受到限制，因此学习的时候应该为梦想实现做好铺垫。”

在美国期间，美国的特拉斯电动汽车、谷歌的无人驾驶汽车等世界领先的技术开阔了张瑞锋的视野。为进一步学习和了解智能网联汽车技术，张瑞锋进而转学到密西根大学学习。在美国期间，张瑞锋从事的车辆大数据挖掘与分析研究工作得到了导师的赞赏，并获得继续在密西根大学读博士后的机会。“国内现在正是创新创业的好时期，我想是时候回国完成自己的梦想了。”2016 年 4 月，张瑞锋拒绝了国外抛出的橄榄枝，回国继续完成博士学位学习并重新创业。

海归返深再学习

在美国提高了自己的专业知识技能、扩展了世界视野以后，张瑞锋开始思考如何将所学所思真正变成落地的技术。他认为“世界的发展看中国，中国的发展看深圳”，但是由于出国时间长，对国内的情况不熟悉，再加上缺乏真正的工作经验和创业经验，经过思考再三，创业之火再次被压下来了，他选择进入位于深圳的清华大学深圳国际研究生院工作，主要研究新能源智能汽车电池包技术、动力电池在线参数辨识技术、SOX 状态估算算法、BMS 控制策略、电池热管理等方面技术，将新能源汽车的续航里程从400公里提升至700公里。

在深圳期间，张瑞锋发表了 SCI 论文十多篇、申请了专利几十项，顺利获得中国博士后基金，承担了多项省部级科研项目，获评深圳市高层次人、广东省 100 位博士博士后创新人物，并成为清华大学深圳国际研究生院校外导师。

创业路上重新启航

考虑到在广东开创一个万亿级别规模的汽车产业，尚未有一个国家级的创新平台和服务机构，张瑞锋创立了深圳汽航院科技有限公司，该公司是产学研一体化的新型公司，采用“公司 + 联盟 + 研究院”三位一体的组织模式，致力于新能源智能汽车和航空航天航海三航领域的创新研究、技术服务和产品销售，初期以新能源智能汽车技术服务及研发启航，中后期以航空、航天和航海三航业务为主要拓展方向，最终实现企业像特斯拉企业一样的领航地位。

当前张瑞锋正在积极把从国外学习到的先进知识、先进技术和先进经验带回国内，在深圳汽航院汇聚创新优势资源，推动新能源智能汽车和三航产业重点领域前瞻基础技术和共性交叉技术从开发、转移扩散到首次商业化应用，实现“汽航强国”计划。同时，积极筹建广东国际汽车联盟，构建汽车产业生态圈，聚焦广东省汽车产业集群和共性技术创新发展，打造一个具有国际管理水准、国际视野和国际竞争力的国际联盟范例，助力广东打造世界级的汽车产业集群。

由于先前的创业经验积累，深圳汽航院自成立之初便已盈利，目前已经进入了多家上市公司的供应商体系，当前拥有清华大学深圳国际研究生院、南方科技大学、中山大学、华南理工大学、湖南大学、深圳市清新电源研究院、广东省科学技术厅、深圳宝安区政府、广州黄埔新沙海关、中联重科（峰云物联）、广汽集团、比亚迪、东风汽车、碧桂园、博士后在线等优质合作伙伴与客户。

创业的目的是什么？在张瑞锋看来，创业不能仅仅为了赚钱，还应该承担社会责任。“在美国创业比赛的考评中，社会公益贡献是一项十分重要的考评分数，考察企业承担社会责任的能力，因此创业者应该拥有正确的价值观、社会责任感。”

创业的征途是一个漫长而艰苦的过程，年轻人创业最需要的精神是什么？张瑞锋给出的答案是：好奇心、专注力和韧性。然而首先要有自己独立的思考能力、战略的眼光，大量前沿知识和高新技术的储备，再加上人脉资源的储备、执行力强大的团队，这些因素合理的结合才能促成创业的成功。

“我是个蒸不烂、煮不熟、捶不匾、炒不爆、响玲玲一粒铜豌豆。”采访末，张瑞锋用一句元曲名句来描述自己的创业经历。在他看来，创业之路虽然艰辛，但一路走来总是在不断地收获，不断地成长。“梦想的种子从小就在心底种下，创业动力由内心生发，一定要脚踏实地地把它实现。”



人物介绍

张瑞锋，深圳汽航院院长，广东省 100 位博士博士后创新人物，广东省科学与技术厅专家库成员，湖南省优秀党员。



“做好自己”是海外留学生战疫最强武器

文 · 崔东红

当下，国内疫情防控已进入常态化，但全球疫情仍持续蔓延，截至北京时间 9 月 3 日，全球累计确诊逾 2614 万例，美国高校超 2.5 万人感染新冠病毒，在欧洲，暑期结束后疫情强力反弹，多国制定措施为“开学季”提供保障。

突如其来的疫情，给留学生群体带来了尤其严峻的考验。无论是在疫情前期及时回来的，还是没有回来的，或者本来准备出国留学，而且已经办好手续现在无法出去的，等等，总而言之，疫情完全打乱了留学生及家庭的计划。巨大的不确定性提高了精神心理问题的风险。

首先我们看看长达半年的疫情给留学生们的精神心理带来什么影响？我最近接触了一些留学生，大致的问题可以归为两类。

一是，许多海外高校秋季都转成网上教学，留学生们在自己的住所隔离上网课。隔离让留学生和朋友、同学、老师见不到面，大家靠视频聊天。隔离让人的活动空间突然变小，缺少运动，一些留学生出现了人群疏离感、抑郁、焦虑、睡眠障碍，也出现了身体不适的感觉，甚至出现躯体功能障碍。

二是，身在异乡的留学生们，往往有和主流社会格格不入的孤独感，对未来的不确定感。加上中美关系紧张，会有对未来的担忧和害怕，觉得个人奋斗规划被大环境所打扰，无法

控制的因素太多，产生不愿意接受现实及愤懑的感觉。

››› 案例 1

小 Q，男性，23 岁左右，硕士毕业，在英国留学，表现为躯体不适、脾气暴躁、耳鸣，幻听内容是机械性声响如滴答声，有时行为异常，如坐在床上低头不语，或躺在地上不动。今年因为疫情加上工作不顺心，状态非常不好了。

››› 案例 2

小 Z，男性，21 岁，在美国留学，大三学生，隔离在租住的公寓 6 个月，平时主要在卧室上网课，或者躺在床上看手机，偶尔去超市采购食物，但大部分时间叫外卖。所在城市有枪击暴乱，子弹壳曾落在公寓玻璃上，感到恐惧。4 月份左右出现走路不稳的情况，容易崴脚，现在出现走路困难，走路膝关节不弯曲、踝关节和脚部肿胀，脚趾活动似乎不受大脑控制等，主诉是忘记如何走路。

››› 案例 3

小 Y，女性，22 岁，留学美国，大三学生，隔离 6 个月，平时主要在卧室上网课，或者躺着看手机，偶尔去超市采购食物，大部分时间叫外卖。出现情绪失控。近两个月出现走路困难，走路不稳，走路膝关节不弯曲、踝关节和脚部肿胀。

以上三个案例提示我们，不仅要关注留学生的精神心理问题，还要关注他们的身体问题，预防肢体废用性功能障碍。

针对上述问题，留学生们应该怎么做呢？我的建议是，留学生们可以把自己的担忧分成“自己可以做的”和“自己无法控制的”，然后只专注于前者，不要太纠结于后者。后者包括签证政策、疫情控制、学校的开课规则等。前者就是自己可以做的，比如不要被这些外界因素打扰，专注于你的目标，对自己效率不高这个现状宽容一些。

“自己可以做的”大致包括 6 个方面：

一，看一些自己感兴趣领域的书，和从业者聊天获取心得，为自己未来的职业规划做些积累和准备。

二，发展一个可行的爱好，利用在家隔离这段时间学一个技能，如绘画、乐器等。

三，整理好自己的生活空间，因为这段特殊的时期，我们前所未有地如此长时间地待在家里，因此，要美化家里的环境，让我们在一个愉悦的空间生活。

四，规划好营养和运动，尽量少吃外卖，因为烹饪也是技能和乐趣，同时注意营养搭配和运动。每天要注意安排一定量的方便在室内进行的运动项目，避免上面案例中几个月后发现自己不会走路了。

五，可以找心理医生做定期心理指导，更加关注自己的心理健康。

六，学会冥想等方法，并且每天坚持 15–30 分钟。

在我接触的留学生中，很多已经适应了居家隔离防疫的生活方式，他们除了每天专注自己的学业、上好网课之外，还学会了很多美味佳肴的做法，每天安排健身时间，定期和父母朋友视频交流。如果可能，可以开车到乡野亲近一下自然。尽量减少疫情对未来的影响，保持积极乐观的心态。希望留学生们更加关注自己的心身健康，学会在新的生活模式下寻找生活的乐趣和健康的生活方式。■



作者简介

崔东红，上海市欧美同学会妇女委员会副主任、上海交通大学医学院附属精神卫生中心研究员、上海市重性精神病重点实验室执行主任。

人文专业，英美大学看不见的竞争力

文 · 董宜坤

人文（Humanities）是指对人的各种活动进行记录和探讨的专业。这些活动包括语言、文学、历史、哲学、艺术等方面。通过本篇分析，回答以下三个问题：

1. 英美大学的人文类专业都有哪些？

2. 英美大学人文专业经历了怎样的历史发展？当前又呈现出哪些最新趋势？

3. 人文专业为什么在 21 世纪开始回暖？

首先，英美大学的人文类专业都有哪些？（如图 1）

其次，英美大学人文专业经历了怎样的历史发展？当前又呈现出哪些最新趋势？从人文专业的发展来看，英美大学在 20 世纪初开始发展人文专业，二战后规模快速扩大，60 年代末达到最高峰，70 年代总量下降，80 年代至今一直处于低位状态。以美国大学人文专业的毕业生为例（图 2），在 20 世纪 50–70 年代快速增长时期，每 100 名毕业生就有约 30 名是人文专业；70 年代之后急转直下，直至 21 世纪初，萎缩成为常态，每 100 人中只有 5 人选择人文专业。这段时间，人文专业萎缩的主要原因之一在于：与法学、经济、工程等专业不同，人文专业无法回答“学这些（人文学科）有什么用？”（如图 3）

但是，2014 年之后，人文专业开始回暖。同样以美国为例，2018 年哈佛大学亚裔招生歧视案开庭，披露出的近 6 年大学申请数据显示：哈佛 2019 届新生中，选择人文专业的人数增长，为近年来首次，而选报人文专业的学生降幅也在 2014 年之后不断缩小。过去 5 年，人文专业逐渐回暖的主要原因之一是：从大学到社会，都在为“怎么学（人文学科）才有用”提供答案。随着科技革命深入发展，创新的基础是理解技术应用如何更好地服务个人与社会，换言之，技术的研发是由对用户的理解驱动的。全球信息技术发展的领头羊 IBM 重新定义自己的发展战略，向“设计思维”公司转型。IBM 认为，商业的未来取决于一群“有科技和人文复合背景的专家”。“谷歌女财神”苏珊 · 沃西基（Susan Wojcicki）谈到哈佛大学历史和文学本科对自己的帮助时认为，人文专业让她能够思考比较“宏大”的问题，以及某项决定背后的深层含义。显然，21 世纪科技革命与商业创新需要

人文专业
人类学和考古学 Anthropology and Archaeology
区域/文化/种族/性别研究 Area/Cultural/Ethnic/Gender Studies
艺术史 Art History
古典学 Classics
地理和人口研究 Geography and Population Studies
英语 English
电影，影像和媒体研究 Film, Cinema and Media Studies
音乐学、人种音乐学和音乐理论 Musicology, Ethnomusicology and Music Theory
外国语言和文化 Foreign Language and Literatures
历史 History
语言学 Linguistics
文学 Literature
表演研究 Performance Studies
哲学和政治理论 Philosophy and Political Theory
宗教和神学 Religion and Theology
社会学 Sociology
戏剧 Theater
跨学科研究 Interdisciplinary Studies
注：以上专业根据美国National Foundation on the Arts and Humanities Act定义

图1　英美大学里常见的人文类专业

经过人文专业训练的人才。

再次，人文专业为什么在 21 世纪开始回暖？ 2014 年之后，人文专业回暖主要表现在以下三个方面：第一，社会信息化、文化多元化趋势下，英美大学的人文专业在不断发展。部分人文专业更加交叉化，吸纳了社会科学的研究方法。比如考古、哲学以及历史等专业，提高了学生的研究、写作和逻辑能力，因此吸引学生留在这些人文专业。耶鲁大学官网言简意赅地解释了人文专业的独特优势。政府、企业和社会机构聘用人文专业毕业生，不是由于专业知识，“而是由于他们的‘过程性能力’，即能够表达逻辑清晰、令人信服的观点。”

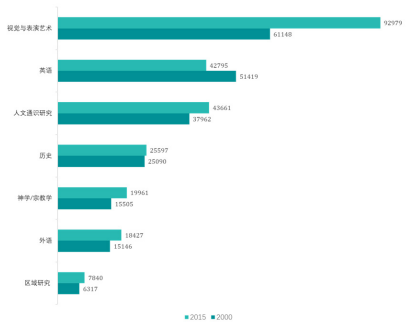


图2　英语、历史、哲学和语言类专业学位在美国大学所有专业学位中所占比重（1950-2015年）

第二，选择专业上，曾经相对小众的人文专业，如艺术与表演专业、媒体研究、传播、文化研究等，受到更多的欢迎。

根据哥伦比亚大学教育学院 2018 年发布的研究数据，增长最快的是艺术与表演专业，其次是通识专业和历史专业。

第三，以多种形式辅修人文专业课程的学生群体保持可观的增长。诸多美国大学的开放课程体系，允许学生根据所修学位要求，自由选择课程，这种增长源自一个重要的教育理念——人文课程与 STEM 专业有较高的复合度。STEM 专业认为在“以人为本”的创新教育理念下，人文课程能提高学生的写作能力以及人际沟通能力，对提高 STEM 学生的就业率至关重要。

布朗大学化学系教授 Amit Basu 认为能与他人有效沟通自己的研究内容是一个科学家重要的素质。里士满大学（美国 Top20 文理学院）化学系教授 Jeffrey Seeman 认为，化学系学生的高年级专业课比例增加明显，但所有化学专业学生必须完成相应的人文课程。文理结合的本科教育体系从未改变，因为诸多化学专业毕业生从事的工作与化学无关。

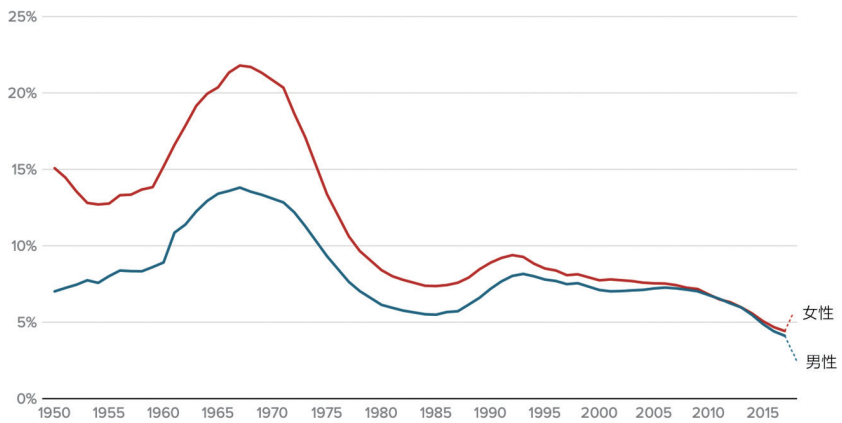


图3　人文专业学士学位颁发数量（按专业方向分）

“YKA 留学”深耕国际教育行业十余年。作为国际化学校服务机构，专注提供专业、个性化规划申请服务。通过上述分析，对于英美大学的人文专业选择有以下三点提示：

首先，根据行业薪酬报告，判断人文专业的价值是危险的，原因在于：第一，由于职业的交叉性，把高薪与某个具体专业划上等号，都是错误的判断。第二，科技革命下行业更替提速，按照现有行业薪酬对 4 年甚至更长期的专业价值做判断，是不准确的。

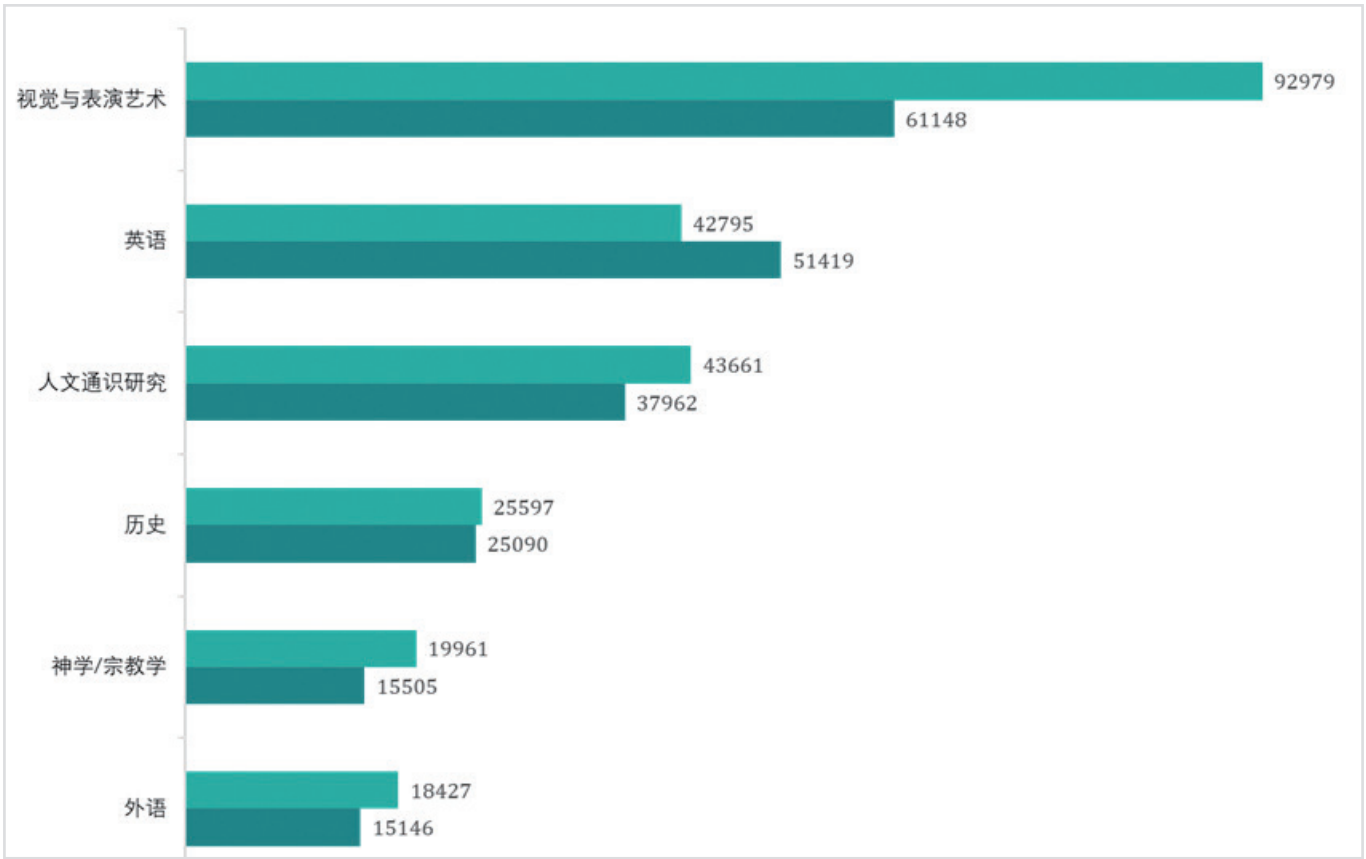
其次，人文专业有很多门类，关联性很强，所以兴趣是第一原则，选择自己喜欢的学科最重要。

再次，英美大学人文专业有多重修读方式。不管是选修人文课程、辅修人文专业、选修双专业方式，还是自主设计专业，都可以按照个人职业、学术规划，灵活选择。



作者简介

董宜坤，“YKA 留学”董事、北京外国语大学二十国集团研究中心高级研究员、欧美同学会留加分会理事。



开学做好十项健康作业

文 · 海日

开学季来临，经过漫长的居家生活和居家学习，学生和家长应该怎样克服可能出现的焦虑？如何调整好状态并做好健康防护？在这个特殊的开学时期，笔者给大家送上一堂健康课，让我们一起做好这十项健康作业。

自我健康监测

提前了解学校的防疫安排，家长和学生做好开学前 14 天自我健康监测，如果出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等症状，不要上学，居家观察，科学就医，及时报告老师。

做好物资准备

上学前准备好一次性医用外科口罩、免洗手消毒剂或消毒湿巾、纸巾等，学会正确使用。

上下学途中做好防护

尽量做到家庭、学校“两点一线”，避免不必要的外出活动。最好采取步行、自行车、私家车方式上下学，乘坐公共交通工具或校车时应当注意个人防护，科学佩戴口罩，与他人保持社交安全距离，途中尽量避免用手触摸公共物品。上学到校或放学到家应当及时洗手。

调整好作息时间

保障良好睡眠，小学生不少于 10 小时，初中生不少于 9 小时，高中生不少于 8 小时。保证卧室安静、无光照、温湿度适宜，保障每日睡眠质量。家长帮助学生合理安排起居，尽量减少外出，避免熬夜，加强体育锻炼，保持身心愉悦。

注意个人卫生

勤洗手，饭前便后，触摸眼口鼻时，用肥皂或洗手液并使用流动水洗手；勤换衣，早晚刷牙，远离烟酒，远离有毒有害物品。不随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时要遮掩口鼻。

保持健康饮食习惯

三餐定时定量，荤素搭配，切忌暴饮暴食，不生食或半生食海产品和水产品，生吃瓜果、蔬菜要洗净，合理选择零食，保持健康体重。聚餐使用公勺公筷，就餐时不说笑话，不打闹。

保持规范书写姿势

即“三个一”：胸离桌子一拳远，眼离书本一尺远，手离笔尖一寸远。选择符合自己身高的课桌椅（或书桌椅），在光线适宜、稳定、安静的场所阅读书籍，避免在颠簸摇晃的环境中阅读（如乘坐汽车时）。

关注视力状况

学生如发现视力下降或近视度数加深，及时到正规医疗机构进行眼部检查，及时采取科学的方法进行防控。做好近视等常见病监测，防止用眼过度、多坐少动等不良习惯导致近视、肥胖、脊柱弯曲等常见病的发生。

加强心理辅导

家长应该跟学生多聊聊天，聊聊学校美好的生活。学生已经离开学校七八个月了，他们可能对学校生活有点淡忘，因此家长在跟学生聊天过程中要激发他们对学校的向往之情，关注特殊学生的心理变化。

注意校内安全

出入校门有序而行，注意环境，不拥挤猛跑。下课依次走出教室，上下楼梯靠右慢行，不拥挤不推搡，不在楼梯处玩耍。运动前穿合体的运动服、运动鞋，不佩戴饰物，衣裤兜内不放尖锐物品。身体不适时应在运动前告诉老师。使用剪刀等手工工具时按照要求正确使用。

新学期，新起点，同学们，快乐出发吧！



《哈利·波特与魔法石》重映，现实版“霍格沃茨”在这里

编辑 · 相阔

8 月 14 日，4K 修复 3D 版《哈利·波特与魔法石》在中国内地正式重映，票一出来就被抢空。短短 4 天，票房过亿。

时隔 19 年，《哈利·波特》与影迷们终于在电影院里重逢。那个令人充满想象的魔法世界又回来了！

除了风靡全世界的电影，无数影迷对于电影中“霍格沃茨魔法学校”的拍摄地也非常好奇，还因此引发了一个误会，不少人误把悉尼大学当成《哈利·波特》的取景地，众多游客蜂拥前去。最后，连悉尼大学官方都不得不出来辟谣：“我们这里真的不是哈利波特拍摄地！”

误会虽然尴尬，但也引发了人们更多的疑惑，现实版的“霍格沃茨”到底在哪儿呢？

杜伦大学
Durham University

杜伦大学位于英国东北部的杜伦郡内，一个有教堂有城堡的美丽小镇。在这里，英国闻名遐迩的乡村风光尽显无遗。以罗马时期建成的杜伦大教堂（Durham Catherdral）为中心，整个城市沿河而建。典型的维多利亚式建筑让城市显得特别古朴安静，而高低起伏的地势又让它平添了几分动感。

作为英格兰第三古老的大学，杜伦大学在英国声誉极高，与牛津大学、剑桥大学并成为 Doxbridge。人文社科、地理、法律、历史、考古、人类学等均是杜伦大学的优势学科。与大多数高校不同，杜伦大学没有院墙和校门，整个杜伦小镇就是杜伦大学，让人分不清是城中有座大学，还是大学中有座城。

杜伦大教堂作为几百年来最重要的建筑，更是杜伦大学不可分割的部分，每年杜伦大学的毕业典礼都在杜伦大教堂内举行，置身中世纪的大教堂经历自己人生中的难忘时刻也是独一无二的体验。

《哈利波特》霍格沃茨魔法学校的很多场景都是取自杜伦大教堂。因此，当你走进杜伦大学的校园，现实与魔法世界交织，仿佛置身于真实的霍格沃茨。

除了作为取景地之外，杜伦大学还有着霍格沃茨同款的分院制度。电影里霍格沃茨学院共分为四个学院，新生入学后，第一件事情就是戴上分院帽（Sorting Hat）进行分院，分院帽会根据你的性格和品质来判断你该属于哪一个学院。而现实生活中，杜伦大学是英国仅有的三所依然保持中世纪学院制的高校之一。新生入学后，学生也将被分到不同的学院，然后与霍格沃茨一样，学生们的日常生活将会围绕着自己的学院展开。

杜伦大学的 16 个学院中，有 9 个学院是传统的黑袍学院，也就是说，如果加入了这些“黑袍”学院，电影中你见到的哈利穿的黑袍，就会成为你的日常制服。这些保持着“黑袍传统”的学院要求学生参加重要活动时，都必须身着学校的黑袍。

杜伦大学的语言要求：

· 本科：IELTS 总分 6.0 分以上；

· 硕士：IELTS 总分 7.0 分以上，听说读写各个单项不低于 6.5 分；TOEFL 总分 102 分，听说读写各个单项不低于 25 分。

牛津大学
University of Oxford

牛津大学位于英国牛津，是世界顶尖的公立研究型大学，英语世界中最古老的大学，也是世界上现存第二古老的

高等教育机构。在数学、物理、医学、法学、商业等多个领域拥有崇高的学术地位及广泛的影响力，被公认为是当今世界最顶尖的高等教育机构之一。

拥有《哈利·波特》电影四个取景地的牛津大学，是许多人心中当之无愧的现实版“霍格沃茨”。基督教会学院是牛津大学中最大和最有名的学院，学院的大厅（The Hall）在哈利·波特全系列电影中被用来创建成霍格沃茨魔法学校的宴会厅（Dining Hall）。虽然电影中的宴会厅是通过电脑特效把学院大厅变大了好多倍，现实中的学院大厅并没有那么酷炫，但也依然富有特色。

叹息桥对面的两座相连的图书馆，即拉德克里夫图书馆（Radcliffe Camera）与博德利图书馆（Bodleian Library），是不可撼动的牛津大学的文化符号，也是《哈利·波特》中霍格沃茨图书馆的取景地。

牛津大学新学院也是牛津大学中历史最悠久的学院之一。在电影中马尔福被穆迪教授变身时的拍摄场景就是在这里。

牛津大学的语言要求分标准(Standard)、高等(Higher)两档，所有授课型项目的语言要求均为“高等”，研究型项目则既有“标准”亦有“高等”。

标准要求：

·IELTS 总分 7.0 以上，单项不低于 6.5 分；

·TOEFL 总分 100 以上，单项口语不低于 25 分，阅读与写作不低于 24 分，听力不低于 22 分。

高等要求：

·IELTS 总分 7.5 以上，单项不低于 7.0 分；

·TOEFL 总分 110 以上，单项口语不低于 25 分，阅读与写作不低于 24 分，听力不低于 22 分。

埃克塞特大学
University of Exeter

除了以上两所大学，不知道大家有没有想过，那些神奇的魔法世界、梦幻的场景灵感最初始的地方在哪？

答案就在《哈利·波特》系列丛书作者 J.K. 罗琳的母校埃克塞特大学。

埃克塞特大学是一所位于英国西南的顶尖研究型大学，起源于 19 世纪中叶，于 1955 年受皇家特许正式创建。该校在经济学、会计金融、材料技术、工程技术、法学等诸多学科领域均拥有世界一流的研究水平。

在英国全国学生调查中，埃克塞特大学更是拿下了多个头衔：总体学生满意度排行英国前十；英国最受欢迎的大学之一；申请学生最多的英国大学之一；学生毕业通过率全英最高的高等学府之一；被《泰晤士报》评为十大毕业生最受雇主欢迎的院校。

J.K. 罗琳就毕业于埃克塞特大学。而她在埃克塞特城的所见和到过的许多地方都成为她后来创作《哈利·波特》系列场景的来源。

J.K. 罗琳曾住过的宿舍有 Duryard 和 Pennsylvania，成为了哈利·波特曾住的郊外小屋的原型，大学的大礼堂给了她霍格沃茨大厅的灵感，对角巷是受甘迪大街（Gandy Street）的启发。破釜酒吧则是以埃克塞特当地两家著名的酒吧 Old Firehouse 和 Blackhorse 为原型。

漫步在大学校园和埃克塞特城市，也许真的能感受到《哈利·波特》的魔法氛围，说不定能学会咒语。

埃克塞特大学语言要求按授课型和研究型项目不同而不同，大致语言要求如下：

授课型项目：

·IELTS：总分 6.5 分以上，单项不低于 6.0 分；

·TOEFL：总分 90 分以上，听力和写作不低于 21 分，阅读不低于 22 分，口语不低于 23 分；

·PTE：总分 58 分以上，单项不低于 55 分。

研究型项目：

·IELTS：总分 7.0 分以上，单项不低于 6.0 分；

·TOEFL：总分 100 分以上，写作不低于 24 分，听力不低于 21 分，阅读不低于 22 分，口语不低于 23 分；

·PTE：总分 65 分以上，单项不低于 55 分。

以上英国名校，最吸引人的除了《哈利·波特》拍摄地的光环之外，最重要的还是其排名全球前列的教育水平和教学质量。

想要既能够完成自己上“霍格沃茨魔法学校”的梦想，又能够顺利拿到英国名校 offer，离不开勤奋的学习以及充分的备考！因此，从现在开始，小伙伴们就要努力学习了。

“霍格沃茨魔法学校”等你！

小朋友美国懵圈记

文 · 袁以学 袁以正

“今天上课完全懵圈，但明天还想去！”美国读书第一天放学时，我们对爸爸这样说。因为妈妈要去美国工作两年，还在国内上小学四年级的我们，踏上了赴美留学之路，并在哥伦比亚市落脚。

哥伦比亚市位于美国南卡罗来纳州，面积很大，人口很少，看上去就像一个小镇。刚到美国，周围的一切都那么新奇与陌生，当地人、环境、语言，我们都不了解，也因此走了不少弯路。



在草甸格伦学校的教室外面，作者拿着毕业证，向小学时代告别。

我们在美国的第一所学校是东点（East Point Academy），一所中文沉浸式教学的学校，上课半中文半英文。开学第一天，从早上数学课到下午社会学习课，我们既听不懂老师在说啥，也看不懂满是英文的教科书，但我们明白，来到美国学英语，就是要跟当地的老师、同学交流。学校有不少懂中文的老师，但开学后很长一段时间，我们都处于懵圈状态。

在东点，交到了一些新朋友，学到了一点英语，但日常学习还很困难，主要原因是，词汇量太少。之前在国内死记硬背的单词，并没使我们与美国同学的交流更顺畅。经过东点 3 个月适应期后，我们转到草甸格伦（Meadow Glen）学校。这是当地最好的公立学校之一。

格伦草甸与东点不同，既有中文沉浸式教学，也有全英文教学，学生可自由选择。在父母的鼓励下，我们开始全英文学习。刚开始，我们仿佛又回到东

点初期。在我们踏进新教室时，东点积累的那点知识瞬间化为乌有。离开半中文教学环境，没有中文老师的帮助，我们就像野蛮人穿越到现代，啥都不懂。无论别人问什么，我们只能用英文回答“是”或“不是”，实在不行，就摇头表示听不懂。因为语言不通，我们闹出许多笑话。

比如，上学第一天，老师带我们做一周自我评价。同学分成两组，由一名学习好的同学指导我们。当她问我们一些关于个人问题时，我们一句也听不懂，只好不停地说：“你在说什么”“我不明白”。那位同学很无语，用奇怪的眼神看着我们，令人特别尴尬。

经过几天摸索，我们终于弄清了学校的课程体系，主要有语言艺术（类似国内的语文课）、数学、科学和社会学等，其余的如美术、体育、西班牙语、音乐等，都统称为“文艺课”（Relative Art）。对我们来说，最艰难的当数西班牙语了，刚到美国，英语还没掌握，又要学西班牙语，简直是难上加难。

为了更快学好英语，更多了解同学们的日常生活，更好融入学校生活，我们申请加入学校合唱团。合唱团指挥是一位 50 多岁资深老师，教导有方，说话幽默，深受同学们爱戴。不过，我们在合唱团就像滥竽充数，歌词都读不懂，别人在认真唱歌，我们就在旁边对口型。直到演出前一天晚上，我们才开始拼命背歌词，第二天演出时，好歹能够唱上两句。

就这样，我们“连滚带爬”在美国度过了第一学年，对英语开始熟悉。第二年，克服语言困难后，学习就变得轻松许多。我们在国内学习原本就不差，很快，我们不再是老师、同学的“重点帮扶对象”。最重要的是，没有语言障碍后，我们才明白学校课程是多么有趣。

五年级有两位班主任老师，分别教语言艺术、社会学、数学和科学等。他们的课都非常引人入胜，时不时还找来一些视频和歌曲，加深印象。其中一位老师还常带我们做一些科学实验，如制作非牛顿液体、纸飞机比赛、糖块溶解实验等。

不仅如此，学校还举办许多激动人心的活动。每年，学校都会为募集资金而举办募捐活动（Fundraise），并以每个班级、年级为单位，进行募捐比赛。学生捐款完全出于自愿，但募捐多的班级有奖励，奖品包括学习器材、冰激凌——老师自掏腰包，买给学生吃，美其名曰“冰激凌日”等。

募捐活动最后环节是跑步。全校师生绕着操场跑，每人至少要跑 10 圈。当每个人都大汗淋漓时，真正令人期待的活动才开始。在募捐前，校长等学校领导都会“被奶油打脸”，用来鼓动人气。这些所谓奶油，其实就是剃须泡。看着校长和老师满脸都是白花花的泡泡，令人忍俊不禁。

在草甸格伦，五年级读完就算小学毕业。在美国第二年，我们也就迎来毕业季。活动有很多，但令人印象最深的是毕业旅行，所有五年级学生去乔治亚洲的亚特兰大一日游。尽管学校经费不足，但还是带我们去了。

那一天，天还没亮，我们就出发了，大家都不想错过毕业旅行。伴着清晨第一缕阳光，我们的大巴车抵达亚特兰大市。学生分成四人小组，每组都有一位家长志愿者带领。这是我们第一次与学校同学去这么远的地方。我们参观了亚特兰大水族馆、可口可乐发源地、CNN 总部、奥林匹克公园、马丁·路德·金纪念馆。最令人印象深刻的是水族馆，这是世界第二大水族馆，海底生物、各种鱼类，数不胜数。还有两只大鲨鲸，人们隔着玻璃，与那庞然大物互动，令人震撼。

毕业旅行后不久，就是毕业典礼和毕业派对。当双手接过毕业证书时，我们明白，这回是真的小学毕业了，我们不再是懵懂无知的小学生，而是即将步入中学的“小大人”。

毕业后，我们还去美国西部旅行。为了省钱，我们经过漫长的飞行，到了旧金山，然后去了优胜美地、羚羊谷、黄石公园、盐湖城等地。我们最喜欢黄石公园，美景一处接着一处，美不胜收。走在路上，还不时看见野生牦牛、麋鹿、棕熊等。公园里最炫的还是七彩池，沉淀在泉水里的矿物质，在阳光下五彩斑斓，如同宝石。

旅行结束后回国。在美国两年，时间太长又太短。一开始，语言不通，学习懵圈，还有抵触情绪与忌惮心理，觉得日子难过。等到完全放开自己，融入学校生活后，又觉得日子转瞬即逝。美国很有趣，还有好多没来得及学。（作者系北京育新学校初中部一年级学生）■



“三十而已”看留学

文 · 晓枚

不久前热播的电视剧《三十而已》中，主人公之一的王漫妮为了进一步提升自我，做出了出国留学的决定。“工作之后还能实现我的留学梦吗？”在某问答类网站上，这个话题已有 40 多万浏览量、近 2000 人关注。笔者翻看网友答案之后，看到支持留学的占大半，但其中也有不少网友道出了心中顾虑，踟蹰不前。

留学的好处显而易见——探索另一种文化、怀着一颗好奇的心去看世界，拓宽眼界、增长才干、积累阅历。10 年来国内留学热度不减，正是对出国留学价值的认可。

然而，当同样的选择放在“大龄”

留学生面前时，就会不可避免地遇到现实压力。如果单看“留学投资回报率”，出国留学值吗？要和亲友远隔万里，要面对家长“催婚”的压力，出国再耽搁几年，是不是太折腾了？要面对毕业回国之后求职市场的不确定性，如果职位反而不如从前，岂不是亏本吗？

去还是不去？关键还是要考虑清楚一个问题：究竟为什么要出国读书。

对一些工作岗位来说，国外学习经历有利于实现自身的发展转型，能够借力进入职业生涯更高阶段。不少人也正是因为在工作过程中认识到了自身不足，才想去留学深造的。

另一方面，要跳出结果导向的思维定式，不要太过功利地对待留学。眼界与阅历是一个人的软实力，却不一定会在回国后直接与薪水挂钩，要是抱着单纯“升职加薪”的功利目的出国留学，则很可能南辕北辙，最好作罢。长远来看，留学对个人发展的提升效果一定会逐渐显现，这是一笔对自己的价值投资，看的是远期回报。

留学毕竟是生活中的重大决定，甚至是人生的重要转折。那么，哪些情况或许并不适合留学呢？

在有意向留学的人群之中，有些是单纯想要出国“镀金”，这其实是高估了非求职阶段学历所能发挥的作用；还有些则是难以适应周遭人际关系，想换一个环境，这种情况在“大龄”留学生中也占到一定比例，其藏于求学目的背



后的其实是对现实困难的逃避。而归根结底，面对困难，逃避不是办法，处理好人际关系还得从改变自身做起。

从学历来看，“大龄”留学对知识的理解领悟有独特优势，如果留学专业与自己国内工作相关，学校所授便能与此前工作经验更好结合，实现 1+1 > 2 的结果。

人生的发展轨迹，宛如一张时间的轴图：

二十岁有青春，有精力，有一个纯粹、勇敢的心，敢于直面未来的迷惘和困境，不认输，不妥协，随时随地保持着探索世界的热情……

三十岁成熟、有魅力、经济独立，人格独立，有家庭有爱情，成熟稳重的背后，体验过人情冷暖，饱尝了世间心酸，有过挣扎，却没想过放弃……

至于年龄，如果之前所有犹豫都已经妥善处理，得与失能坦然面对，自己的留学之路也已清晰规划，那么“三十而已”“四十而已”“五十而已”……就变得没那么重要了。总之，在实现梦想、提升自我这件事上，什么时候行动都不晚。（来源：人民日报海外版）





圣马力诺，包围在花丛、树海中的国中之国

文 · 阳光

圣马力诺共和国是世界上最小的国家之一，位于欧洲南部、意大利半岛东部，整个国家被意大利包围，属于国中国。

圣马力诺面积只有 61.2 平方公里，城市建在山坡之上，西坡上包括三座城堡的圣马力诺城是其首都。地形以中部的蒂塔诺山（海拔 738 米）为主体，丘陵由此向西南延展，东北部为平原，有圣马力诺河、马拉诺河等流经。

站在最高处的城堡可以 360 度俯瞰整个国家，买一张圣马力诺的全国通票，可以看到全国所有的景点。圣马力诺虽然小，但是五脏俱全，教堂、国家博物馆一样都不少。

圣马力诺是以人名命名的国家，相传马力诺是一个石匠。公元 301 年，他开始宣传基督教，因受到封建主的迫害而离开了家乡，于是他来到了意大利里米尼不远处的一个山洞，以采石为生的同时坚持宣传基督教。这里接纳了一批批因为害怕被迫害而逃到这里的人。

渐渐地，这里建起了防御工事和城堡，也变成了一个易守难攻的宝地。公

元 301 年，宣布成立共和国，马力诺被视为圣人和国家的创始人，为了纪念他，国家被定名为圣马力诺共和国，这里也成为了欧洲最古老的共和国。

该国风景秀丽，每逢旅行旺季，街市人头涌动，一半以上的国民收入来自旅游业，这里有很多名胜古迹，风景特别优美。圣马力诺的气候属于亚热带地中海式气候，冬季气温不是特别的冷，年平均气温 16℃，冬季最低气温 –2℃，夏季最高气温 30℃。虽然现在是夏季，但是早晚的温度并不高，而且山上凉风习习，非常舒适宜人。由于海拔较高，正午的阳光更加强烈，来这里的朋友要做好防晒措施。

圣马力诺主要依靠旅游业发展，每年会有超过 300 万游客来这里旅游。这里的旅游业非常成熟，每条小巷都有所需的各种商品，价格实惠。

这个国家没有铁路、机场，如果要去这个国家，需要从意大利进入，在里米尼火车站坐车进入。这里也没有红绿灯，路口有小型转盘，因为车少，也不会出现抢道和拥堵。

这里是怎么做到在没有红绿灯的情况下，从未发生过道路拥堵的情况呢？这其中的奇妙之处就在于圣马力诺的公路设计的科学性。这里的道路大多是单











行道和环行线，主要修建在城市周围，一路开到底就不会返回了。而且这里的人素质很高，每个人都自觉遵守交通规则，在看到路口时都会观望等候，无车时才通过。

圣马力诺最出名的是邮票，因此很多集邮爱好者会去那里。一个原因是，邮票透过手机镜子看会发出彩色光芒。另一个原因是，圣马力诺发行的邮票数量少，也比较有收藏价值。

本国的饮食主要是以意大利菜为主，菜肴大多香味较浓，因原汁原味而世界闻名。烹饪方法主要采用热炒、煎炸和红焖等方法，通常米饭和面条不作为主食，而是制作成美味的菜肴食用。当地居民饮食习惯与其他国家不同，一般在食物六七成熟的时候便开始进食，以保持食物原有营养成分。受地理位置的影响，圣马力诺饮食近似于意大利，当地餐馆可向游客提供正宗的意大利美食。圣马力诺美食同意大利美食一样，具有典雅高贵的独特味道，香甜可口的奶酪、美味独特的面食及地道纯正的葡萄酒，使之成为全球美食家向往的梦想国度。

国家不是很大，一天就能逛完，甚至不用住宿，主要的景点有以下三个：

圣彼得大教堂

圣彼得大教堂，外貌用简单淡黄色大理石装修，是一座新古典主义风格的天主教堂，看起来朴实无华，推门进去安静肃穆，据说里面收藏着马力诺的遗骨。

三大要塞

瓜伊塔、切斯塔和蒙塔雷塔，这三个要塞是整个国家的颜值担当，圣马力诺的国徽和国旗图案也是它们。

瓜伊塔是三座塔中最大最高的一座，需要徒步走到塔下，一路类似步行街，爬到顶部，往上看是蓝天白云，往下看是平原和山峦，仿佛天上人间。里面是博物馆，需要付费进入。

切斯塔位于圣马力诺蒂塔诺山最高点，海拔 739 米，这里是一个兵器博物馆，展览了很多老式武器。

南侧的蒙塔雷塔是一个小瞭望塔，不能进去，只能在瞭望塔的塔基上走一圈。

国家博物馆

博物馆很小，但却详细介绍了这个国家的历史，也有不少皇室相关的展览。

圣马力诺虽小，但是有着深厚的文化底蕴，很值得一游，如果到意大利旅游，不妨去那里看看。■



走进巴黎，感受海明威笔下“流动的盛宴”

文 · 方圆

海明威曾说过，“假如你有幸年轻时在巴黎生活过，那么你此后一生中不论去到哪里她都与你同在，因为巴黎是一席流动的盛宴。”

巴黎是个美妙的城市，你一定无数次在电影里和照片中看到过、从书中读到过、从歌曲中听到过她的美，走在每一个街头每一个角落都仿佛散发着浪漫的气息。它也被称为“爱之城”“时尚之城”和“灯光之城”。

埃菲尔铁塔

埃菲尔铁塔矗立在法国巴黎的战神广场，是世界著名建筑，是法国文化象征之一、巴黎城市地标之一，也是巴黎最高建筑物，高 300 米，天线高 24 米，总高 324 米，于 1889 年建成，得名于设计它的著名建筑师、结构工程师古斯塔夫 · 埃菲尔。 铁塔设计新颖独特，是世界建筑史上的杰作，是法国巴黎的重要景点和突出标志。

要体会巴黎的浪漫风情，最好的方法之一，就是在天幕低垂之际登上埃菲





尔铁塔，落日辉映晚霞，等待星辰交替的巴黎夜景，是巴黎的沉静之美。

卢浮宫

卢浮宫位于法国巴黎市中心的塞纳河北岸，位居世界四大历史博物馆之首。这是一个为防御而建立的宫殿，经过一系列修缮逐渐成为了一个金碧辉煌的皇宫。

法国历代皇帝延续了弗朗索瓦一世的收藏习惯，如今博物馆收藏的艺术品已达 40 万件，并在 1981 整修成为了专业博物馆。卢浮宫博物馆，历经 800 多年扩建重修达到今天的规模，占地约 198 公顷，分新老两部分，宫前的金字塔形玻璃入口，占地面积为 24 公顷，是华人建筑大师贝聿铭设计的，这里珍藏着世界一流的艺术藏品，如米洛的《维纳斯》、达芬奇的《蒙娜丽莎》和萨莫特拉斯的《胜利女神》。

香榭丽舍大街

香榭丽舍大街是巴黎城一条著名的大街。根据法国一个常用的说法，她被看做是巴黎最美丽的街道。香榭丽舍大街是去巴黎必去的旅游地点，这里的街道十分笔直，可以看到很远的地方，西段主要是以自然风光为主，东段则是商业区，世界一流的品牌、服装、香水等奢侈品店都集中在这里，因此这里被称为“世界上最美丽的大街”。

科马尔

科尔马坐落在法国东北部的科尔马小镇，这座小镇被称为“法国威尼斯”。这里保留着 16 世纪的木筋屋建筑，传统和现代建筑相结合，风景迷人。

电影《哈尔的移动城堡》里便用了这座小镇美丽的风景，一直以为这是画中景色，未曾想过现实中便是如此。

这里白昼很长，所以他们生活的节奏很慢，切实地体会到“从前慢日色变得慢，车马邮件都慢的含义”。

安纳西小镇

安纳西小镇位于法国里昂的东南部，是阿尔卑斯山区最美丽的小镇，距离里昂 2 小时火车车程。提到这个地方，连见惯阿尔卑斯山美景的当地人也会流露出向往之情。

小镇比邻安纳西湖，阿尔卑斯山为安纳西湖带来了非常干净的冰川融水。小镇恬静古朴，保留着中世纪的小镇风情，仿佛是童话中的场景。夏天时，人们可以在湖边骑车，在湖中游船，欣赏沿湖的美丽风光，悠然舒适。

波尔多地区的葡萄酒庄

波尔多是法国西南的一个港口城



市，是法国第四大城市，位列巴黎、里昂、马赛之后。

如果你是一个葡萄酒爱好者，那么一定要去法国的波尔多地区，这里集中了法国葡萄酒名庄，是葡萄酒爱好者的天堂，拉菲拉图等名庄都位于此。波尔多因此也被称为世界葡萄酒中心，每两年一度，波尔多酒协会举办盛大的国际酒展。

法国全年适合出行，春秋两季气候最为宜人，也是最适宜出行的季节，气温大约在 10–20℃。

从价格角度讲，暑假前或十一前后与国内假期错峰出行更为便宜。春节前后也是不错的选择，正是换季减价的季节，折扣低到不可想象。■









在这里能看到被黑色火山石头覆盖的沙漠，以及因风蚀形成的白色蘑菇石。

埃及 黑白沙漠，摄：候鸟旅行

BOOK

《望向星空深处》

作者 : [美] 蒂莫西 · 费里斯
译者 : 迟讷
出版社 : 译林出版社
出版时间 : 2020 年 8 月
定价 : 98.00 元

自古以来，无数观星者用毕生的热情和好奇去测量宇宙、了解自然，奠定了当代天文学的基础。蒂莫西 · 费里斯在本书中讲述了他们探索星空的故事，并以专业、隽永的笔触，带领读者浏览从太阳系行星到遥远深空的宇宙图景。

《烧纸》

作者 : [韩] 李沧东
译者 : 金冉
出版社 : 武汉大学出版社
出版时间 : 2020 年 4 月
定价 : 58.00 元

本书收录了韩国电影大师、作家型导演李沧东的小说处女作及其他短篇小说共 11 篇。这些作品都是以城市边缘人和小人物为关注点，聚焦于两类题材，一类是朝鲜战争及南北分裂、光州事件等社会现实所造成的伤痛，一类是韩国社会工业化发展进程中的社会问题。

《柏林苍穹下》

作 者 : [意] 塞 巴 斯 蒂 亚 诺 · 托 马 /[德] 洛 伦 佐 · 托马
译者 : 毛先勇
出版社 : 后浪丨海峡文艺出版社
出版时间 : 2020 年 3 月
定价 : 138.00 元

本书由同名电影《柏林苍穹下》改编。作者将时空转换为现在的柏林城，用画面定格光影，同时加上可供阅读的台词，带领读者重新体会这部跨越了 30 余年的经典名作带来的感动。

《银河系边缘的小失常》

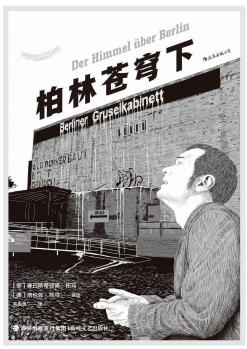
作者 : [以色列] 埃特加 · 凯雷特
译者 : 方铁
出版社 : 浦睿文化 · 湖南文艺出版社
出版时间 : 2020 年 5 月
定价 : 49.00 元

没有人能像埃特加 · 凯雷特一样。他的故事常常发生在奇异、灼热和欢腾的事物交会的十字路口。他笔下的人物与之搏斗的，是父母和家庭、战争和游戏、烟酒和蛋糕、记忆和爱。这些故事从来不会抵达通常预期的结局，但总是能带给人惊喜、快乐和感动。

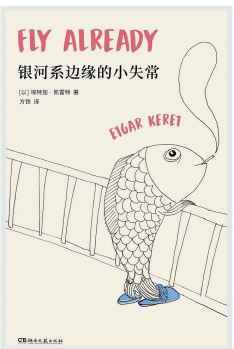
《两兄弟》

作者 : [巴西] 米尔顿 · 哈通
译者 : 马琳
出版社 : 后浪丨四川文艺出版社
出版时间 : 2020 年 6 月
定价 : 58.00 元

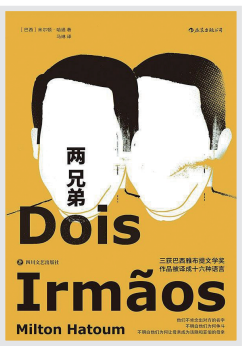
本书的情节结构与《圣经》中的“该隐”与“亚伯”之争一脉相承，是西方文化背景下独特的“双子情节”。欲望、嫉妒、复仇、爱意与占有等激烈的情感冲突在亲情、爱情中不断考验着复杂的人性。从一个家庭的兴盛衰落中，我们可以窥探巴西社会的文化融合与经济变迁。











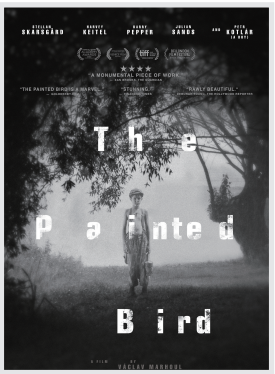
TV & FILM



伊丽莎白不见了

导演：艾斯林 · 沃什
主演：苏菲 · 兰朵 / 格兰达 · 杰克逊 / 马克 · 斯坦利 / 山姆 · 哈兹尔丁 / 米歇尔 · 邓肯
类型 : 剧情
制片国家 / 地区：英国

剧情简介：影片改编自艾玛 · 希莉的同名小说。故事围绕名叫莫德的老人展开。莫德最好的朋友伊丽莎白失踪了，莫德相信发生了可怕的事情，并开始着手解开谜团。



被涂污的鸟

导演：瓦茨拉夫 · 马尔豪尔
主演：斯特兰 · 斯卡斯加德 / 哈威 · 凯特尔 / 巴里 · 佩珀 / 朱利安 · 山德斯 / 乌多 · 基尔
类型：剧情 / 战争
制片国家 / 地区：捷克 / 斯洛伐克 / 乌克兰

剧情简介：影片改编自作家杰西 · 科辛斯基撰写的同名处女作。围绕一个无名小男孩在东欧农村躲避战火的经历展开，故事从社会、历史等不同角度，反思与理解边缘人物的荒诞行为。



默片解说员

导演：周防正行
主演：成田凌 / 黑岛结菜 / 永濑正敏 / 高良健吾 / 井上真央
类型：剧情 / 喜剧
制片国家 / 地区：日本

剧情简介：影片讲述的是在约 100 年前的大正时期，想要成为无声电影解说者的青年与渴望成为演员的女孩之间发生在小小电影院里的爱情故事。



最后的舞动

导演：杰森 · 海希尔
主演：迈克尔 · 乔丹 / 斯科蒂 · 皮蓬 / 菲尔 · 杰克逊 / 史蒂夫 · 科尔 / 比尔 · 温宁顿
类型：纪录片
制片国家 / 地区：美国

剧情简介：1997 年秋天，迈克尔 · 乔丹和芝加哥公牛队开始了他们 8 年来第六个 NBA 总冠军的追逐，在这场被主教练称之为“最后的舞动”的比赛中，我们最后一次看到有史以来最伟大的球员和他杰出的队友们一起奋力拼搏。

365：逆转命运的 1 年

导演：金景熙
主演：李浚赫 / 南志铉 / 金智秀 / 杨东根 / 李诗雅
类型：悬疑 / 惊悚 / 奇幻
制片国家 / 地区：韩国

剧情简介：本剧是一部奇幻悬疑惊悚剧，改编自日本推理小说《Repeat》，讲述 10 位获得重返时光的人穿越到一年前，陷入意想不到的命运的故事。



普通人

导演：伦尼 · 阿伯拉罕森 / 希提 · 麦克唐纳
主演：黛西 · 埃德加 - 琼斯 / 保罗 · 麦斯卡 / 艾略特 · 撒奥特 / 莎拉 · 格林 / 德斯蒙德 · 伊斯特伍德
类型：剧情 / 爱情
制片国家 / 地区：爱尔兰 / 英国 / 美国

剧情简介：根据《纽约时报》畅销书榜榜首小说《普通人》改编，围绕主人公玛丽安娜与康奈尔在爱尔兰西部小镇最后的学校时光，到两人前往圣三一学院读书的复杂生活展开。



人生，从来就没有容易可言

文·语青

在微博上曾看到一位网友写道：我是双肩沉重的中年人，不敢任性，不敢胡闹。

扛不住了就去车库的车里哭一会儿，擦干眼泪回家继续对家人保持微笑，调节气氛。

每天早出晚归，每天奋力维持房贷、车贷、家庭开支。希望别人能懂，又害怕家人懂了会有压力。我，是懂事的中年女人。

总是想把最好的一面都留给家人，那些“不好”的都自己默默承受。

到了一定的年纪，不再有屋檐可以躲雨，索性就让自己变成了那个屋檐。

就像张爱玲在书中写的那样：

中年以后的人常有寂寞之感，睁开眼来，全是依靠他的人，而没有一个人是可以依靠的。

从前觉得中年人特别不容易，可后来慢慢发现，生活的真相是，人生每个阶段都有它的不易。

朋友梦梦是一名短视频编导，因为公司部门调整，她被分配去当主播，推销产品。

一个文文静静的女孩，突然之间要去干跟自己性格、专业完全不同的岗位，这巨大的落差感，让人恐惧。

没有经验怎么办？梦梦每天一回家就对着镜子练习，没有粉丝基础，每天直播 5 小时，即使只有几个人观看。

无数次崩溃，崩溃之后还是拿起了手机对着屏幕微笑，提高嗓门大声讲话。

明明一点都不喜欢这个新岗位，还是得埋头做下去。因为她清楚，在这个特殊时期，一个 29 岁的女孩如果离职，代价会有多高。

你看，其实人生，从来就没有容易可言。

成年人的世界，真的没有谁比谁要容易。

从什么时候开始，我们都习惯了有事放在心里，再累也会逼自己硬抗着。

有人说，不是不想说，只是有些事，只能自己扛；有些苦，只能自己受；有些累，只能自己撑。

很多时候，选择坚持下去，并不是我们真的足够坚强，而是我们别无选择。

我们就像是一个陀螺，不敢停下来，不敢出现故障，忙和累早已成为了生活的常态。

但是也请你记得，当你觉得很累的时候，不妨也试着给忙碌的生活按下暂停键，给自己放个假。

前不久，朋友叶子所在的团队新接了一档综艺，制片人对新节目的期待很高，给朋友分配了一个重要的活。

平时积极的叶子却休了个年假，驾车去大西北走了一圈。

我知道，她是真的累了。

这些年因为工作的特殊性，叶子不是不停地出差，就是大半个通宵地跟剧组。节目一录制，她每天就只能睡三四个小时，有时候半夜心悸，也只能默默扛下去。

叶子“逃离”剧组的这段时间，节目组并没有因为少了一个人而无法运转，但那个累得已经快要垮掉的姑娘，在半个月的小憩后又元气满满地回来了。

其实在面对那些很糟心的时刻的时候，我们不必立马就让自己变身超人。有时候慢一点、睡一觉，醒了之后再拿起盾牌往外冲，也可以。

累了就休息，难过得不行就哭会。

人生实苦，有时候怂一点儿，也没关系。

怂一点，不是责任不扛了，事不干了，而是我们也要学会拥抱自己的脆弱，在那个星也没有、月亮也没有的黑暗里，积蓄黎明的力量。

风来了，就吹风；雨来了，就淋雨。

太累了，就躺倒；睡好了，就站起来。

因为有些休息和停顿，其实是为了更好地出发。

每一个认真生活的人，都值得尊敬。

山东临沂有位年近花甲的搬瓦工，每天要搬一万多片瓦，每天从他手里举起的瓦的重量超过了 3 万斤。

他的妻子因为身体原因，手不能动，他就这样一片一片地搬，搬了 20 年，终于将两个孩子送进了大学。

58 岁的他，至今仍是这个家的顶梁柱。对大叔来说，即使再不容易，也要拼尽全力把孩子送去更远的地方。

我知道正在阅读的你，也过得特别不容易。我想告诉你：

那个即使很普通、很平凡，但却一直在用力生活的你，真的很酷！

陈志林：萤火之光照亮心理脱贫之路

编辑 · 刘苗

“授人以鱼不如授人以渔”，重庆市欧美同学会常务理事、英国心理学会特许咨询心理学家陈志林说，“精神的贫困比物质的贫困更可怕，如果一个人思想上没打算脱贫，那么外界的帮助最终只是竹篮打水，起不到任何效果。”

自 2017 年开始，这位取得伦敦大学学院心理学博士学位的年轻小伙踏上了参与脱贫攻坚的征程，先后在重庆市沙坪坝区石井坡街道、巫溪县天元乡、荣昌区清升镇成立了 3 个公益心理工作站，并在巫山、长寿、秀山、奉节等贫困区县开展心理服务，帮助贫困群众改变“慵、懒、散”的状态和“等、靠、要”的思想，建立起对美好生活的信心与期待，彻底从心理上振作起来。



开展心理讲座

帮助群众克服心理障碍

“我选择运用心理学技术去参与脱贫攻坚，就必须要学会用耳去聆听贫困群众的每一句心声，用心去体验他们的酸甜苦辣，用脑去谋划他们发展致富的对策良方。”陈志林说。

沙坪坝区石井坡街道有一户外来建档贫困户尹某，一家四口挤在一间小屋里，没有生活来源，仅靠低保生活。男主人整天无所事事，在家酗酒，妻子以泪洗面，两个尚在读书的女儿由于害怕也不与他亲近，家庭经济状况恶劣，家庭氛围也沉重压抑。陈志林接到街道求助后，立即赶往尹某家中了解情况。刚开始时尹某十分抵触，拿着酒杯让他“滚出去”，陈志林没有被他的态度吓倒，前后上门 6 次，了解到他因自感生活无望，没有工作的动力，不想面对贫穷现状，所以借酒麻痹自己。经过专业分析，陈志林以其女儿作为突破口，耐心细致给他做心理辅导，终于让他振作起来，很快找到了一份保安的工作，每月收入 3000 余元，改善了生活状况，家庭中又有了欢声笑语。陈志林说：“我作为一名心理工作者，就是要帮助贫困户树立对美好生活的信心与期待，让他们知

道通过自身辛勤劳动，是可以改变贫困现状的。”

巫山县是国家级贫困县，经济较为落后，许多年轻人选择外出打工。谭某夫妇就是其中之一，他们把年幼的儿子留在老家，托付给爷爷奶奶照顾，远赴新疆谋生。由于没有一技之长，在外生活也并不如意，只能到处打打零工，每年过年回家，都没有余钱给活泼可爱的儿子当压岁钱，连离家的车票都得借钱买。陈志林问他们：“既然赚不到钱，为什么还要留在外面呢？”他们说：“大家都知道我们在外谋生，没混出个样子，我们有什么脸面回来？”陈志林表示，这种要面子的心理在很多贫困群众中都存在，其实许多地区都有国家的扶贫项目，只要人们愿意回乡，都能有适合的工作可做，但他们碍于面子，宁愿在外漂泊也不回来。陈志林与谭某夫妇通过电话、视频沟通 30 余次，他们终于愿意放下包袱，回乡创业。经陈志林牵桥搭线，谭某夫妇在培石乡成立了杨梅种植基地，承包 10 余亩土地种植杨梅，年收入达到 15 万元，还盖起了楼房，购置了小轿车，早已脱贫致富。谭某夫妇说：“全靠志林的开导，我们现在才能过上人人羡慕的生活，也能天天陪在心爱的儿子身边，再也不用背井离乡，心里别提有多美了！”



为重庆市荣昌区清升镇留守儿童开展心理疏导

浇灌未来的花朵　阻断贫困传递

教育是阻断贫困代际传递的治本之策。作为儿童心理学专家，贫困地区的少年儿童，尤其是留守儿童的心理健康问题始终牵引着陈志林的目光。

巫溪县天元乡 14 岁的刘鹏，因父亲早逝，母亲重组家庭，他和爷爷奶奶生活在一起。脱贫攻坚战打响后，他们家被评为建档立卡贫困户，他成为学校和老师重点帮扶和关心的贫困学生。进入青春期，这些“与众不同”，让他愈发自卑。刘鹏升入初中开始住校，学习环境的改变让他有些力不从心。陈志林了解情况后，一边为他进行专业疏导，一边帮他寻找学习方法、进行针对性的补课，激励他不断进步。从重庆主城区到巫溪县单程需 9 小时，陈志林每月都要往返一次。一年后，刘鹏性格变得乐观开朗，学习上，他认真努力为同学做榜样；班级事务上，他积极承担责任维护集体荣誉，还踊跃参与班级足球队组建等各项活动。初二第二学期，他主动竞选班长，赢得了所有同学的选票。

2018 年 12 月，陈志林在天元乡中心小学挂牌成立了志林哥哥心理工作站，为天元乡中心小学的师生提供心理服务。

2019 年 4 月，荣昌区回龙完小发起求助，希望能为孩子们提供一些适合小学阶段阅读的图书。考察发现，学校不仅缺适龄图书，还缺专门的图书室。经多方协调沟通，学校腾出教师午休宿舍改建成了图书室，而陈志林组织捐赠了价值 4 万多元的图书、桌椅、书架等，并于当年“六一”儿童节正式开放。其中，1149 册价值 2.4 万余元的图书是他根据学校提供的需求书单和网上热销书目精心挑选的。整洁温馨的图书室和丰富有趣的图书深受孩子们喜爱，为他们的童年生活带去了丰富的精神食粮。

暑假期间，陈志林还针对当地未成



为重庆市沙坪坝区空巢老人、困难家庭群众提供心理疏导

年人开展了“阳光成长”心理健康辅导活动，在对各年龄段的孩子们开展集中辅导的基础上，对在现场活动中排查出来的重点对象进行了一对一辅导，对问题较为严重的孩子还专门请来家长，为其提出了家庭教育指导意见，深受当地家长和孩子们的信任。大家都亲切地称他“志林哥哥”。

开展多项心理服务　惠及当地群众

陈志林还到街道院坝、乡镇社区普及心理健康知识，开展公益咨询和讲座，用通俗易懂的语言，向基层群众讲解常见的心理健康知识，解答日常工作生活中的各种心理困惑，累计为 3 万余名基层干部群众提供过心理援助。如联合致公党荣昌区支部建立“同心致福”心理工作站，在“扶贫 + 扶智 + 扶志”方面主动作为，既送温暖、送知识，又送志气、送信心，截至目前，已开展心理服务讲座 12 场次，为荣昌区干部群众开展心理咨询服务 600 多人次，提供心理层面的技术支持和工作指导 4 次，建立心理服务健康档案 63 份，受益群众 4000 余人次。

“有的群众脾气火爆，油盐不进，该怎么办？”在清升镇“如何做好基层调解工作”业务辅导培训会上，有社区干部苦恼地问。陈志林分享了自己从被咨询对象泼水到对方敞开心扉交流的历程，建议大家要培养抗挫能力，善于控制自己的情绪，在做调解工作时要受得起委屈，重在解决问题。还要把握好调解工作的“六个步骤”：事前准备、确认需求、阐述观点、处理异议、达成协议、落实协议，多做有效果、有效率、有笑声的沟通。在后期回访中，有社区干部说：“自从听了志林的讲座，每次遇到不讲道理的群众，我都能调节好自己的心态，再也不会自乱阵脚，工作思路也清晰多了！”

“有的学生故意破坏公物，老师批评也满不在乎……”针对老师们的这些问题和困惑，陈志林以“好老师都有高情商”为题举办讲座，引导老师们准确把握学生的心理特点，与学生进行有效的良好的沟通，收到了很好的效果。

同时，陈志林还利用重庆市欧美同学会常务理事等身份，积极就脱贫攻坚建言献策，如提交《建议多措并举关心基层干部心理健康》《当前我市精准扶贫工作中存在的问题及建议》《关于加快农村医疗卫生服务体系建设的建议》《关于建立健全我市农村老人养老长效机制的建议》等，受到市领导高度重视。

类似的扶贫故事还有很多。陈志林说：“萤火之光虽不及皓月光芒，但点滴温暖也能照亮前行的方向。未来，我将继续发挥专长，让贫困户真正‘心理脱贫’，激发脱贫内生动力，提振他们为美好生活而奋斗的积极心态，为全面完成脱贫攻坚任务作出自己应有的贡献。”



陈志林