留学生活 **安全在心**

文 · 本刊编辑部

著名美学家朱光潜先生 1926 年到 1928 年旅欧期间写成给国内青年朋友十二封信。其中提到：做学问，做事业，在人生中都只能算是第二桩事。人生第一桩事是生活。在朱光潜先生的笔下，所谓的“生活”是“享受”，是“领略”，是“培养生机”。“假若为学问为事业而忘却生活，那种学问事业在人生中便失其真正意义与价值。”

从朱先生负笈海外到如今已近百年，中国留学生外出留学数据与日俱增，最大规模留学潮、归国潮交相辉映，成为独特而壮阔的人文景观。而随着留学人员规模的不断提升及留学低龄化现象的日益凸显，各类留学安全的问题越发让人不可小视。一家主打留学安全的公众号日前梳理了一周时间里涉及中国留学生的安全事件，竟有 6 起。事件类型涉及电信诈骗、法律法规、心理健康等。

分析这些留学安全事件的原因，有因为不熟悉当地法律法规带来的风险；有因为不了解留学目的学校附近的环境而导致的危险；也有因适应不了新环境而出现的心理健康问题……无论是哪一种，提高自身的安全意识都是根本所在。

为了避免安全问题，从家长的角度，要有意识地对孩子进行安全意识教育，教会他们在遇到突发状况时该如何自我保护，从而防患于未然。从学生的角度，要时刻绷紧留学安全这根弦。在出国留学前，要详细了解留学目的国的状况，包括当地的文化习俗、法律法规等；抵达留学目的国之后，要保存各种求助电话号码；留学期间，莫踩安全红线等等。

与此同时，在某些国家，种族主义正在抬头，留学海外的中国学生需要注意新形势下的安全问题，正视由于文化差异导致的冲突。因此，中国学子在赴留学目的国之前，需做好功课，了解当地社情民意、文化习惯等十分必要。

俗话说，入乡随俗，到了一个新的地方，尤其是文化风俗、社会状况和法律等方面有较大差异的留学地，较为系统了解这些国家的基本状况，是保障个体安全的前提。“世界上没有绝对安全的地方，唯一安全的，就是时刻知道自己并非安全，并依靠深入脊髓的安全习惯，让自己时刻处在安全环境之中。”面对生活环境的骤然巨变，留学生要保证自己的安全，主动强化安全意识，学习安全技能，才是根本的应对之道。

安全问题没有国界的分别。接受安全方面的教育、培训以及在生活中不断强化融入安全的概念，应该成为每一个留学生出国前必须达标的“自考项目”，恰如朱光潜先生所说的“领略”和“培养生机”——这本身就是生活的一部分。

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
2019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
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 许 雪
美术编辑 马 威
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 Editor'sNote
1留学生活 安全在心

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 出国留学 安全第一
10 疫情肆虐下在美留学生的真实生活
13 疫情下美国2020秋季入学政策预判与中国学生的应对
16 疫情期间，留学生如何保持心理健康?
18低龄留学，利弊几何?
21“低龄化时代”如何撑起留学安全网

留学星秀 New Star
24 刘大铭：坐着轮椅留学、创业的真汉子
27 用科技力量打破语言“巴别塔”
30 疫情期间如何买一张回国的机票?
33 屯好物资打持久战——我在英国的抗疫生活
36 独自生长 安静绽放
38 助俄战疫的中国青年海归速写

留学直播室 Live Room
40全球高考战纪
42疫情时期如何保障留学生的学业
45 留学前，档案、户口、组织关系怎么处理?

趣留学 Studying Abroad
48出国留学，你看到的哪些世界大学排行榜是靠谱的
50 留学生：毕业了，工作和学位怎么办?

万象 Panorama
52 巴黎城的苏州园林
54 威尼斯，一个漂浮在碧波上浪漫的梦
56 珍珠妆成清平乐
58 中国人“练摊儿”的那些国家首都

60 **看天下** View

62 **推送** Recommended

思考者 Think Deeply
64“怂恿”妈妈去跳广场舞



短波 NEWS



日本大阪环球影城时隔 3 月重开

据日本富士电视台报道，6 月 8 日，受新冠疫情影响临时停业超 3 个月的日本大阪环球影城重新开门营业，大阪环球影城方面表示，从 8 日起的一周时间内，仅接待居住在大阪、且持有年票的游客。同时，游客在入园时须接受体温检测和手部消毒，并登录大阪府政府的“新冠追踪系统”。

法国著名景点凡尔赛宫开门迎客

当地时间 6 月 6 日，法国著名景点凡尔赛宫开门游客，游人参观游览。凡尔赛宫是位于凡尔赛宫的皇家宫殿，距巴黎约 20 公里。它最初是 1624 年由路易十三建造的狩猎小屋。在被联合国教科文组织列入世界遗产之前，它一直是皇室家族的主要居所，1979 年被联合国教科文组织列为世界文化遗产。



维也纳音乐厅开放

6 月 6 日，奥地利维也纳不少音乐厅在新冠肺炎疫情解封后有条件的对外开放。奥地利政府日前宣布，从 6 月 15 日起将缩小强制佩戴口罩范围，进一步放松新冠肺炎疫情防控措施。

欧盟考虑继续关闭外部边界

为遏制新冠肺炎疫情扩散，欧洲联盟先前关闭外部边界，有效期持续至 6 月 15 日。欧盟多国 5 日提议将这一措施延长至 7 月初。过去数月，一方面是欧盟关闭外部边界，另一方面是欧盟成员国纷纷关闭彼此之间的边界，即欧盟内部边界。近来，欧盟多国松绑管控措施，逐渐开放欧盟内部边界；欧盟外部边界何时重新开放则备受关注。



澳大利亚出现 29 年来首次经济衰退

澳大利亚统计局 6 月 3 日公布的最新数据显示，受此前山火季和新冠肺炎疫情的影响，澳大利亚国内生产总值在 2020 年第一季度下降了 0.3%，全年增长放缓至 1.4%。澳统计局首席经济学家布鲁斯 · 霍克曼说，这是自 2009 年 9 月以来最缓慢的全年经济增长，而这只是此次疫情给经济带来影响的开端。

数据 NUMBERS



77 个

国务院新闻办公室于 2020 年 6 月 7 日发表《抗击新冠肺炎疫情的中国行动》白皮书，并于当日举行新闻发布会。外交部副部长马朝旭在回答记者提问时表示，中国积极参与并落实 20 国集团暂缓最贫困国家债务偿付的倡议，已经宣布向 77 个发展中国家和地区暂停债务偿还。



874 万

临近毕业季，受疫情等多种因素叠加影响，今年的毕业生就业压力不容小觑，各地一系列暖心“硬核”政策助力毕业生就业。教育部数据显示，2020 届高校毕业生 874 万人，同比增加 40 万人，毕业生人数再创历史新高。4 月 14 日，国务院常务会议部署，采取有力有效举措促进高校毕业生就业。

5.15 亿亩

6 月 30 日，国家林业和草原局发布的《中国退耕还林还草二十年（1999—2019）》白皮书显示，20 年来，中央财政累计投入 5174 亿元，我国实施退耕还林还草 5.15 亿亩，完成造林面积占同期全国林业重点生态工程造林总面积的 40.5%，生态环境得到显著改善。



77.3 岁

6 月 6 日，国家卫生健康委发布《2019 年我国卫生健康事业发展统计公报》显示，中国居民人均预期寿命由 2018 年的 77.0 岁提高到 2019 年的 77.3 岁，孕产妇死亡率从 18.3/10 万下降到 17.8/10 万，婴儿死亡率从 6.1‰下降到 5.6‰。





7.9 万亿美元

美国国会预算办公室发布的数据显示，即使所有救助资金都得以用来缓解新冠疫情影响，疫情未来 10 年仍可能导致美国经济损失 7.9 万亿美元。

活动 EVENTS

01

北京

火柴戏剧先锋版《哈姆雷特》

时间：2020.03.18 ~ 12.31

场馆：北京市 | 鼓楼西剧场

收到了父亲的死讯后，丹麦王子哈姆雷特匆匆赶回了自己的国家， 回国后，哈姆雷特才发现，周遭的一切都发生了剧变，叔叔克劳狄斯 继位，母亲格鲁特德侧成为了克劳狄斯的王后。父亲鬼混的出现让哈 姆雷特愈加相信，这一切，包括父亲的死，都是克劳狄斯蓄意所为， 为了复仇，哈姆雷特不惜装疯卖傻，一次逃脱克劳狄斯的迫害。一次 意外中，哈姆雷特误杀了恋人奥菲利亚的父亲波洛涅斯，奥菲利亚精 神错乱坠河溺亡，之后，格特鲁德也死于非命。最终，悲愤交加的哈 姆雷特将利刃指向了克劳狄斯。



02

北京

央华戏剧 · 世界经典大型舞台剧《犹太城》

时间：2020.03.06 ~ 12.31

场馆：北京市 | 保利剧院



二战期间，纳粹德国将犹太人拘禁于立陶宛、波兰的一些隔离区中，等待分批处死，这些隔离区被称作“犹太城”。

1941 年左右，维尔纳犹太城宛如人间地狱。城中的犹太人选择以这样的方式度过他们生命最后一段苦难时光：成立图书馆，阅读写作；成立剧团，演剧歌唱。

本剧取材自历史上的真实事件和人物，剧中歌曲也是当年人们的创作。这些故事和歌声超出犹太人的本族历史，表达出人类在绝境中的精神力量！

声音 QUOTES

王志刚：
疫苗若研制成功，中国将向全人类提供

我们在整个疫苗研制过程中，都开展了很多国际合作，中国的科学家和其他国家的科学家，都是为了应对疫情，都希望在卫生健康方面为人类命运共同体作出贡献。下一步，中国疫苗如果完成了研制和临床试验后，可以达到应用的时候，我们会认真落实国家主席习近平在第 73 届 WHO 大会上的承诺，把它作为公共产品向全球提供。



王志刚 中华人民共和国科学技术部部长、党组书记

马朝旭：
以稳妥的方式逐步有序恢复中外人员往来

中国正开展国际联防联控合作，以稳妥的方式逐步有序恢复中外人员往来，服务复工复产，维护国际产业链供应链的安全和稳定。中方为重要商务、物流、生产和技术服务急需人员来华提供“快捷通道”，这一安排已同韩国、德国、新加坡建立。在确保疫情防控的前提下，中方将继续同世界其他国家商讨建立“快捷通道”。



马朝旭 中华人民共和国外交部副部长

潘粤明：
相信角色 由心而发

我觉得甭管是什么样的剧本，都需要有自信去做这个事。对于我来说，是一定要相信这个角色我才能演。甭管是什么样的剧本，既然接了的话就要相信你能承载人物的内心，我觉得很多东西要能够由心而发。



潘粤明 中国内地男演员





出国留学 安全第一

策划 · 本刊编辑部

留学安全，一直以来是学生和家长们始终关注的话题。其不仅仅指留学生的人身安全，还包括心理及学习安全等范畴。提高预防应对能力，增强安全防范意识，是留学生必须注意和掌握的基本功。

在负笈海外的每个学子心中，有对异国环境适应的艰辛、弥合不同文化的努力、奋激学海的欢笑，也有听闻同胞遇险海外的沉痛，更有面对教育模式差异、踽踽独行的身影……随着我国留学海外人数逐年增加，留学生低龄化趋势明显，留学生被盗、遇害等安全事件频发，给中国留学生人身、财产造成巨大伤害的同时，也牵动着祖国和亲人的心。对于即将远行或已经在异国他乡的中国留学生来说，学习知识的同时，维护人身安全也是对自己、对家人、对祖国的一种负责态度。

“儿行千里母担忧。”出国留学要树立“安全第一”的意识，以笃学、谨言、慎行为要，入乡随俗，遵规守矩，与人为善，增强自我保护观念，提升自我避险能力，时刻注意人身和财产安全，防患于未然，避免给不法之徒可乘之机。



傍晚，疫情下 Di 所在城市的一座超市

疫情肆虐下在美留学生的真实生活

文 · 张明宇 梁迪

随着新冠肺炎疫情在全球的蔓延扩散，在国外就读的大批留学生的防护和身体健康受到各方、特别是家长亲友的关注。中国政府在采取入境管控措施的同时，也委托国内航空公司组织包机，接回希望回国来的留学生，特别是那些尚在幼年、少年时期的“小留学生”。这一举措得到了世界各国人民的赞扬。

与此同时，大批在大学、研究生阶段就读的中国留学生，因各个国家和地区纷纷采取出入境管控措施，大量航班停飞等原因，留在了当地，同留学所在国的人民一起抗击疫情。这对于远在千万里之遥的学生家长，无疑是最大的牵挂和思念。那么，这些留在当地的留学生生活怎样？危险有多大？是不是很安全？……《留学生》杂志委托即将留学、目前在

国内的 Diana，通过远程通话的方式，采访了在美国丹佛大学读大三的 Di，向读者展现真实的、与当地人民共同抗击疫情的留学生的状况。

Diana：现在已经 5 月了，你还到校上课吗？如果不能，是什么时候学校通知不去教室的？现在主要的学习方式是什么？感觉效果如何？有没有对学习成果的考核机制？形式是什么？

Di: 我们大概是在 3 月中旬的时候，也就是上个学期期末左右，就改成网课形式了。通过网络视频软件、类似于国内的“ClassIn”“腾讯会议”这样的工具来上课。视频工具可以开多人网络会议，也可以共享讲稿、演示文稿等。疫情前我们在平时到校上课也用，教授可以在上面发布作业，学生也可以提交，成绩也可通过软件查看，美国很多大学都在用。

现在改为网课后，我最直观的感受就是，与教授的互动交流减少了，有些问题用视频沟通起来有障碍，需要通过电子邮件的形式，不像以前可以在课上问。不过，总体来说还算适应，课程进行得也比较顺利。我们还是和往常一样有期中、期末考试。平时还有一些小测验，都是通过网络线上进行的，老师监考也在线上。另外就是有些课程需要准备课堂演示，也是通过类似于“腾讯会议”的工具进行线上的讲述、演示，这也是一种考核形式。

Diana：你所在大学在防疫上面是如何做的？你的同学面对疫情的情况如何？是不是中国籍同学普遍戴了口罩？是否遇到过美国同学对中国籍同学戴口罩表示出不满的情况？你自己对戴口罩的看法，你会因为美国同学提出异议而不敢戴吗？

Di: 就我的观察，普遍来讲美国人对疫情没什么防范心理，他们认为新冠肺炎和流感差不多。4 月份的时候戴口罩的美国人几乎没有，媒体宣传也没用。但近一个月来疫情越来越严重，美国政府先是发布了居家令，后来又让大家出门戴口罩。

之前我们中国学生戴口罩去上课，教授会质疑我们是不是生病了。还有一次我戴口罩去一个中餐厅，那里的老板认为我影响他生意。对于中国学生戴口罩，我的观察是美国同学也不是不满，就是看问题的角度和思路不同。他们认为只有生病的人为了不传染别人才戴口罩，他们不像我们有戴口罩是为了预防生病的意识。

Diana：我看到中国政府通过驻外的大使馆、领事馆向当地的中国留学生提供了支援，你是否到过“健康包”？据你观察，其他国家的留学生是否收到过？

Di: 我收到了，那一刻很惊喜！是学校里的 CSSA(中国留学生学生会) 通知的。当时第一反应是惊喜，真正拿到手里的时候还是很感动的。不知道别人，我自己感觉“健康包”



Di 自己做的凉面



Di 做的排骨玉米汤



Di 自己做的做的早餐，准备与室友分享

沉甸甸的，特有安全感。我目前还没听说其他国家留学生有收到健康包的。

我认为咱们国内对这次疫情防控无疑是做得最好的。尤其是重视程度，应该是世界上其他国家没有的。收到健康包之后我确实得到不少心理安慰。因为之前网络上有一些有关留学生的负面消息，甚至有些话说得是很难听的。说实话，2 ~ 3 月国内疫情最严重的时候，我还跟几个同学集资，在美国采购、往国内医院寄了一批“N95”口罩。现在美国疫情很严重，我们回不去了，心里当然也想着祖国能与我们同在。收到健康包的时候，我觉得网络上的所有流言蜚语都烟消云散了。

Diana：现在不能去学校了，是否自己与同学在住处做饭的时间多了？外出采购之类，是否受到影响？是否有买不到东西的情况？如何解决的？就你的观察，所在城市普通居民对待疫情、个人防护的态度如何？你是否有过担心？

Di: 还真是，做饭频率飞速增长啊，哈哈！因为餐厅大部分关门了，少部分只接受外卖，但是总点外卖又担心有风险，所以基本一周去超市一次采购食材，回来自己做。

外出采购的影响，就是有时候超市会排队。美国人真的很爱抢卫生纸，卫生纸的货架基本都是空的，我自己思忖：也不知道卫生纸对新冠病毒有什么作用。

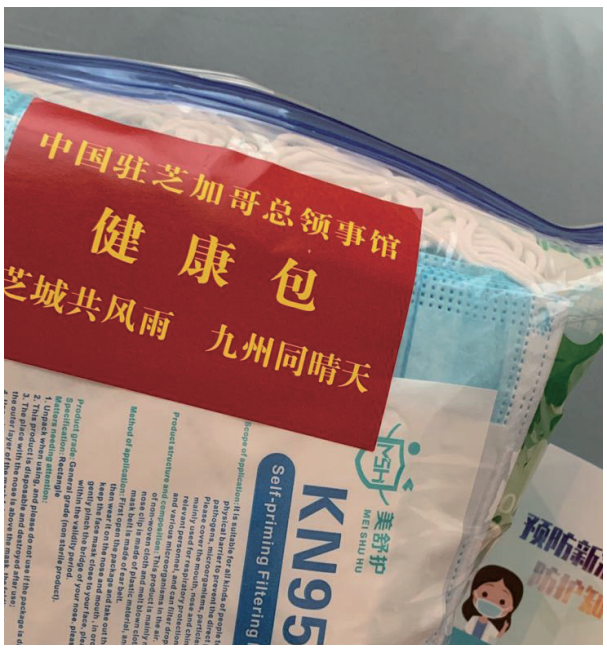
丹佛的市民现在基本也都会遮住口鼻了，超市门口放置了消毒用具。我的担心是：拿一块布捂住嘴真的有用吗？不过这边口罩确实很难买。我只能说我尽力保护好自己吧，每次从外面回来都会用酒精消消毒。

Diana：你对此次疫情的看法是什么？是否有过比较焦虑、抑郁的感受？你如何调节的？

Di: 我觉得疫情固然可怕，但更可怕的是面对疫情的态度。你不重视它，它当然也不会把你放在眼里。

我个人来说，比较担心的是暑假实习的事情。我读的是酒店管理专业。酒店业在疫情中受到冲击我觉得是最大的，目前我还没有找到合适的实习工作。

有时候，也会想自己在这里得病了怎么办、怎么回国之类的，只能是做好防护措施吧。（应采访人、受访人要求，文中人名使用了化名）■





中国政府通过驻外的大使馆、领事馆向中国留学生提供的健康包



耶鲁大学

疫情下美国 2020 秋季入学政策预判与中国学生的应对

——解惑疫情之下赴美留学之困局

文 · 衣艳

自 2020 年 1 月新冠肺炎疫情暴发以来，世界多个国家和地区相继“沦陷”，航班停运，大学停课，经济下滑……各类型出国留学考试也是一场接一场地被取消，2020 年堪称“史上最难”申请季和就业季。已经在美国就读的同学纠结要不要回国上网课，拿到 2020 秋季录取通知的学生纠结要不要延期入学，正在准备留学申请的同学纠结要不要继续申请美国……面对全球性的疫情，已经做好出国留学打算的中国同学该如何继续自己的留学梦？

为了让广大留学生朋友及家长对疫情下 2020 秋季开学季美国学校的开学政策会做出什么样的调整做好心理准备，做出应对，《张伟用谈美国留学》自媒体平台创始人张伟用先生，邀请在耶鲁大学执教近 30 年的牟岭博士，“中国教育在线”执行总编、中国教育国际交流协会出国留学分会副秘书长任蕾女士，对上述问题展开一次对话。笔者作为这次对话的特约嘉宾，根据牟岭先生、张伟用先生的对话内容及任蕾女士的主题分享，结合学生和家长们普遍关心的留学问题做了梳理。希望给与美国 2020 秋季开学季有关涉的学生和家长提供实实在在的参考。

疫情下出国留学的趋势

通常，在经济形势欠佳时出国留学呈上涨趋势，经济形势好转，就业趋势变好，出国留学反而会减少。2008 年美国金融危机时赴中国留学的美国学生人数有所增加就是一个例子。我国 2019 年研究生报考人数达到 290 万，2020 年研究生报考人数超340万，由于国内考研竞争激烈，就业压力增加，到这两年中国出国留学读硕士研究生的数据有增长的趋势，只是增涨的比例没有之前高。

新冠肺炎疫情让美国的经济遭受重创，特郎普政府为转嫁危机对中国及华人不断提出各种打压及限制政策，如大力限制移民政策，取消或缩短国际学生“OPT（Optional Practical Training（专业实习））”时间，减少“STEM（科学（Science）、技术（Technology）、工程（Engineering）、数学（Mathematics）”专业招生等等。这些情况，对于那些早有留学打算已经进入留学轨道的家庭不会有太大影响，即便不去美国也会考虑去其他国家留学。但是，这会对一些低龄学生、如小学初中的家庭在考虑是否出国留学产生影响；再就是对赴美攻读博士学位申请、访问学者申请、特别是一些敏感专业入学有所影响。

从国际上来看，硕士研究生入学多数以自费为主，是各个国家大学创收的重要组成部分，特别是英国、澳大利亚等将教育作为产业来开发的国家和地区，国际留学生的学费更成为大学的主要收入来源，再加上疫情带来的经济低靡，出国留学在硕士研究生阶段的申请影响不会太大，最多会在申请国别上因受到一些国家政治方面的影响会有所调整；在申请人数上，本科阶段下降也不会特别厉害，实行多国连申的学生会有所增加。

疫情之下美国大学 2020 秋季入学政策和中国学生的应对

美国第一例确诊病例是 2020 年 1 月发现的，当时没有引起足够重视。3 月份确诊病例破千后，学校开始紧张起来。3 月 10 日哈佛大学通知学生春假后不必回学校上课，改为网课教学。耶鲁大学也差不多是这个时间点发布的停课通知。这些名校发布停课通告不是偶然的，为了学生的安全和学校免责，很多大学也陆续公布取消暑期课程和春假后的课程改为网课。

2020 秋季入学季是否会正常开学、以什么形式开学，截止到 5 月中旬尚无定论。美国大学有独立做出决定是否开学的权利，也没有一个全国统一的标准。但是，学校所在州的疫情发展变化和当地州政府出台的指导方案，会有比较显著的影响。从目前形势研判，明确的政策会在 7 月中旬之前公布。

一些学校如“南加州大学”在录取学生的时候就给学生三个选择：2020 年秋季开学后上网课、延期到 2021 年春季开学或到 2021 年秋季入学。

建议：如果学校允许延期一年，还是选择 2021 年秋季入学为好。这一年里可以把自己的语言水平再巩固、提高，做一些工作实习和自己喜欢的事情，调整好自己出国前的状态。对于秋季入学的本科生，如果允许，延期半年入学也可以，学校会允许利用暑期再修读学分，一样可以与年内秋季入学的同学一起毕业。

必须注意：不是每个学校都允许学生申请延期入学！对于不能申请延期入学的学校，学生们只能接受学校的安排，上网课；如果不想接受上网课的安排就只能不入学——这相当于放弃入学的机会，只能再重新申请。

学生一定要密切关注学校的信息发布，以此来做出最合适的决定。



作者 衣艳

关键问题问答精选

提问：2020 年秋入学的新生延期到 2021 年春或秋季入学，延期的学生是和当年的新生一起上课吗？这样的话会不会把两年招收的学生放在一起上课？会不会某个专业的某个课程上课人特别多（例如中国学生热衷的统计金融、计算机之类硕士研究生项目）？是否会影响学习质量及将来就业？

牟岭： 能不能延期、什么时候上课，这都是学校统筹安排的。对于想把 2020 年秋季开学的项目“Gap Year”（意为申请推迟一年入学）的学生，学校也是统筹安排的。学校如果允许延期入学了，就会做好下一届招生及入读的相关准备，哪一年入学就跟那一年的学生一起上课，不会出现两届学生一起上课的情况。对于一些热门专业如数学金融、计算机等，会存在选课难的问题，所以要提前做好选课的准备。

另外可以预见的是，因为疫情关系，国际学生毕业后找工作会有困难。计算机等专业因美国学生不能胜任用人单位要求，找到工作的机率是比较大的。以我的观察，金融专业学生就业，竞争的对像是中国学生，如果只是一般的公立学校毕业，找到工作的机率小；如果是名校的研究生毕业，就业机率还是有的。

提问：2020 年延期入学的学生是否会“挤占”2021 年申请学生的入学机会？明年申请要比今年难度大？

牟岭： 从申请的总量上来看，虽然总体上每年都在上涨，但近两年的涨幅明显放缓。2020 年因为疫情的影响，预计欧洲、印度等国家和地区的学生选择赴美国留学的数量会有所下降。需要特别注意的是：学生申请延期入学不一定都会通过。经验上看 1000 人中有 10 人可能会获得，所以不会存在申请难度加大的情况。

相反，一些名校的入学机会可能会增大。疫情过后，为缓解经费问题，美国的许多学校对国际学生几乎是“迫不及待”，需求会增加。为了能让学生申请成功顺利入学，学校甚至会降低入学要求，比如加州大学系统就已公布取消 2021 年本科申请的 SAT 成绩一直到 2024 年；部分大学研究生院也会调整自己的招生政策，部分专业可免试审理申请。因此申请程序不会中断，国际生是“香饽饽”，大学都在“抢”。

总之，不管媒体如何渲染，不争的事实是：美国高校需要国际学生！对于中国家庭而言，留学最主要的因素是“钱袋子”。中国人无疑是世界上最重视子女教育的，只要钱袋子不瘪，中国家庭留学的需求就不会停止。

当然，出国留学也不是越早越好，也不是所有的留学生都会有一个完美的结果。提前两年做好留学前的规划，提前做好准备，特别是语言能力的准备，不盲目跟风。■

疫情期间，留学生如何保持心理健康?

文 · 许锦冰



人类在面对压力的时候，会出现天生的本能反应。对此，1914 年哈佛的生理学家沃尔特 · 坎农（Walter Cannon）首先提出战斗或逃跑反应（fight or flight response）。

新冠病毒来势汹汹，国内疫情已经基本控制，然而，全球确诊感染人数仍在不断攀升，海外学子的情况牵动着每个中国人的心。面对网上各种错综复杂的报道、上涨的确诊数据、相关政策不明等信息时，很多留学生出现了焦虑、紧张、恐慌等心理问题。在义诊群中，我们也经常收到相关的心理咨询问题。今天，我们就来聊一聊：疫情期间，留学生如何保持心理健康?

与生俱来的焦虑情绪

我们每个人自然而然会产生生理和心理反应。几乎每个人都有焦虑情绪，而适度的焦虑情绪有利于我们面对所遇到的事情，就像平时我们过红绿灯时，警惕性升高，使得我们理性、客观地作出判断，确认安全后再通过，这是自然进化、有利的焦虑情绪。“人们更可能将情景解释得比实际情况更危险是因为他们自己特定的、过去习得的假设和信念。”——1985 年，认知疗法创始人阿伦 · 特姆金 · 贝克（A.T.Beck）如是说。

目前，对于新型冠状病毒的多重不确定性，以及面对这个未知事物的无能为力，使得不少人出现过度的焦虑症状，例如有些人看到新型冠状病毒的图片时，或者过度关心疫情进展及变化，时不时出现心神不宁、心跳加快，甚至会莫名出汗、心烦气躁，还一天到晚担心自己可能从这里或那里感染。其实，其核心就是我们脑子里面的灾难化认知以及负性思维在作怪，它使得我们老是去从负面的角度去分析情况，不能做到实事求是，而只是从意识上扩大危险的可能程度。

从义诊中，我们发现不少咨询者明显过度焦虑，甚至部分学子除了焦虑障碍（提心吊胆、恐惧和忧虑的内心体验，部分人伴发自主神经功能亢进症状，如心悸、气短、胸闷、口干、出汗、肌紧张性震颤等）外，还合并有惊恐发作（突然感到心慌、心悸；呼吸困难，喉头堵塞，甚至有将窒息的感觉。同时出现强烈的恐惧感。这种紧张的心情使患者难以忍受。这种感觉来得快，去的也快。一般经历 5 ~ 20 分钟，很少超过 1 小时），严重影响了日常生活。

巧用 ABC 认知疗法

我们一生之中会遇到很多事情，对我们非常好或不好的事件，我们可以称为应激事件，在这里，我们暂定义为 A。那么事件发生了，我们怎么去理解这个事情，而且事件对我们产生了什么影响，这个过程我们称为 B。最后所有面对的事件，综合信息，汇总到我们脑海之中，这时，我们会产生喜欢、厌恶、紧张等不同的情绪，称为 C。

基于这样的过程，我们就可以从不同的 ABC 各个阶段进行干预。面对 A，我们遇到事件时，综合信息，合理地去分析，总体原则是掌握自己能把握的、放弃所不能把控的，更好完善自我，特别是宅在家的期间要努力调整自我。例如我们早上起床，想想我目前有什么资源，有什么值得我期待的事情，设定一些小目标等等，另外每天观察疫情不超过 1 小时，关注官方权威信息，不信谣，不传谣，学会放松，持续做点能出汗的运动，尽量远离负能量，这可以理解为尽量减少不好事件的 A 对于我们的输入，反之，增加好事件 A 更多的输入。

有句名言说：我思故我在。当不好事件 A 发生并遇到的时候，首先就要知道，每个事物都有两面性，尽量选择更加积极的理解，多点接纳好的方面，减少歪曲的理解和负面思维。多点强化积极的信念，学会关注当下，掌控自己的思维，尽量不去或者少去评判，以合理化的思维面对生活种种不尽如人意。

最后，也就是前面所说我们的情绪 C，为什么不少人经历生死关头，或强烈的悲欢离合之后，反而变得无比强大呢？他们能有这样的格局，是因为能把控情绪，泰山崩于前而色不变。鉴于此，我们首先要清楚地认识，焦虑只是情绪的问题，不会致命，将它区分开来，情绪是情绪，自我是自我，感受它，知道那只是情绪变化；再者，多去尝试把控情绪，知道自己的情绪由自己决定，通过日常克制一步步实现不以物喜、不以己悲。

总之，如果出现了过度的焦虑情绪也无须害怕，只要加强自我调适，必要时可在心理治疗师的帮助下，逐渐识别自己的不合理认知；正确合理地再认识，并进行有效的调整，在重建合理认知的基础上，不良情绪和不适应行为也就随之能得到改善。■



作者简介：

许锦冰，广东省佛山市第三人民医院精神科医生。“花花博士医生团”志愿者团队成员之一。

新冠肺炎疫情期间，在广东省委统战部的指导下，广东欧美同学会与“花花博士医生团”志愿者团队合力搭建了“助力海外留学生抗疫义诊咨询群”，多方位护航海外留学生们的健康安全。

低龄留学，利弊几何?

文 · 白浩男



教育的多样化选择

现今，留学对中国家庭来说，已经成为一件越来越普遍的事。我们每个人的身边，都或多或少有一些留学回来的“海归”，或是准备未来出国的准留学生。近年来中国居民可支配收入的增加也带动了出国的需求。

数字支撑的留学趋势

2019 年，全国居民人均可支配收 30733 元，实际同比增长 5.8%。其中，人均教育文化娱乐消费支出 2513 元，增长 12.9%，占人均消费支出的比重为 11.7%。中国居民可支配收入的增长激发了强劲的消费能力，奠定了教育方面消费升级的基础。

除此之外，各国不断出台利好留学生的相关政策，也使得我国留学人数在 2008 ~ 2012 年持续较高速增长，平均年化增速为 22%，随后 2012 ~ 2018 的六年转为平均年化 9% 的增速，2018 年出国留学人数达 66 万人，2019 年达到 71 万人。

对比 5 年数据，美国依然是意向留学人群最热衷选择的留学国家，但优势已不再明显，占比 43%。而倾向留学英国的群体占比在 2019 年大幅上升，占比 41%，大有赶超美国的趋势。与此同时，倾向选择中国香港、德国、日本的群体也逐年上升；澳大利亚、加拿大也依然占据主流留学目的国的第三位和第四位。整体来看，留学目的地的选择多元化趋势

仍在持续。

据美国国际教育协会（IIE）《Project Atlas 2019》数据，2019 年，共有超过 530 万国际学生在全球范围内进行高等教育阶段的学习。澳大利亚高等教育阶段国际学生为 420501 人，中国留学生为 153822 人，中国学生在国际学生中的占比为 36.6%，仅次于日本（41.4%）。

澳大利亚内政事务部数据显示，中国赴澳留学生的学历层次中，2019 年高等教育（20 岁以上）（约等于研究生群体）依旧占据最大份额，达 63.5%，高等教育（15 ~ 19 岁）紧随其后，占比 25.7%，分别较 2018 年上升 6.3% 与 1.1%。

低龄留学的综合考量

留学意向人群中的主力依然是本科生，但是低龄留学的人数也不容小觑。部分家长选择让孩子在国外读高中，甚至初中、小学。有媒体报道，英国私校国际学生超过在校学生的四成，其中大部分的海外寄宿学生来自中国，在全部 28910 名海外学生中占 44%。

为什么会出现那么多的低龄留学生？关于低龄留学的优势，无外乎以下三种主要原因：

接触新文化的熏陶。青少年是学习的黄金时期，在国外本土教育的培养下，留学生更容易适应新的文化生活、人际关系，同时良好的语言环境一定程度上避免了学语言的苦痛。

有利于创造力的培养。低龄留学生在思维还未完全定势之前接触到全然不同的文化环境，有利于比较两种文化与思维方式的异同，也有利于创造力的培养。

有利于孩子独立能力的培养。中国很多父母都会为孩子包办一切，而到了国外，孩子离开家长的庇护，需要完全独立生活和学习。在这样的环境下，孩子可以迅速培养自理能力。

不过，低龄留学也产生了很多令家长焦虑的各种问题，比如——

孩子心理健康的培养问题。这个阶段的孩子三观还未成熟，陌生环境很容易让习惯依赖父母的孩子失去安全感，文化认同的缺失也容易导致心理上的失落，长此以往，会影响孩子的心理健康。

安全问题难保障。很多中国父母对于大洋彼岸的生活并



拉夫堡学校

不了解，比如学校的安全问题，校园暴力、枪击事件等都是不可预知的，如果孩子在留学生活中找不到好好学习的动力，往往会导致不良行为产生，安全问题也会随之而来。

语言障碍。一般低龄留学生的语言会是个大问题，如，有的学校没办法监督留学生的学习质量，学生的自主能力不强，等等。这就导致不少学生无限期地在国外就读语言课程并且无法过关，既没有学到真正的知识，还浪费了时间和金钱。

特殊时期的留学问题

为了帮助确有困难的中国留学生和海外侨胞归国，我国启动了数轮包机计划。我国各驻外大使馆和总领事馆增设涉疫情热线，积极推动所在国家解决中国公民在疫情期间的签证延期问题，为留学生群体发放祖国寄来的“健康包”，发动侨团、中资机构、学联等组织互助帮扶。

据外交部统计，目前尚在国外的留学人员有 142 万人。这其中有相当一部分人因为签证到期、学校停课、宿舍关闭等原因而有较为急迫的回国诉求。全球疫情暴发后，海外未成年留学生及其家长面临两难选择，家长和学生们不仅要充分评估回国风险，还要考虑“要不要回国”“能不能回得去”，以及“回去了还能不能回来”等问题。

留学中会出现很多不确定的因素，有外界的干扰，当然也有内在的因素。低龄留学是否是目前家长最优的选择呢？权衡利弊后，家长们是否还会热衷于把孩子早早送出去体验不同文化、提升语言能力呢？其实，随着我国不断扩大开放，已经有不少非常优质的国外教育机构（项目）渐渐进入中国并开始崭露头角。许多优秀的国际学校已经在中国“扎根”，并且经过几年的适应和成长，得到了来自中国家长的高度肯定。

助力梦想起飞的多样选择

近年来，许多优质的英国名校也陆续来到中国，为中国学生提供地道的英式教育。比如，来自英国的百年名校拉夫堡在 2020 年进驻中国青岛，与青岛海大国际教育中心联合成立“青岛海大国际教育中心英澳美高中课程中心”。

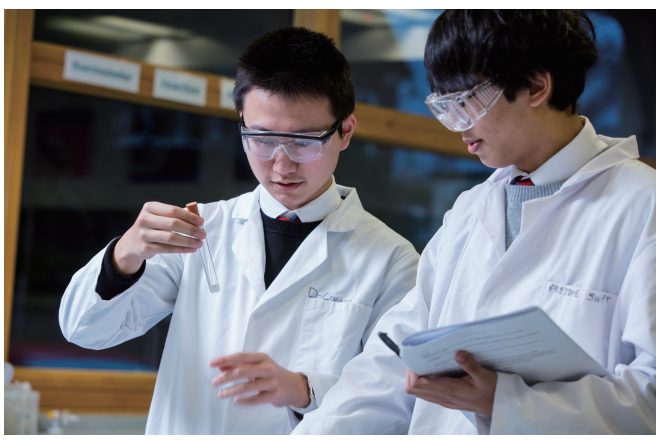
该中心位于中国海洋大学浮山校区，依托英国百年名校拉夫堡学校，与青岛海大国际教育中心联合提供优质教育资源。英国拉夫堡学校的起源，可以追溯到 500 多年前的拉夫堡文法学校，其始建于 1495 年。拉夫堡学校具有较强的学术能力，2018 年拉夫堡高中（女校）和拉夫堡文法学校（男校）A-level 的成绩非常优异，A*-A（相当于 100 分制的 90 分）为 48%，A*-C 的成绩更是达到了 93%。每年都有很多学生进入牛津、剑桥以及其他罗素集团大学。

学生入学青岛海大国际教育中心英澳美高中课程中心，即可注册英国拉夫堡学校学籍。通过 3 年的学习，成绩合格，即可获得英国拉夫堡学校的高中毕业证，这就能够以英国拉夫堡学校高中毕业生的身份申请国外大学，更受国外院校的认可与青睐。

中心坚持小班教学，每个班级人数不超过 25 人，师生比例达 1：4。中心关注每一位入读学生的学业以及身心健康，力求最大程度发挥每一位学生的自身优势；中心还有开设艺术特色课程，为以后想要进入艺术方向大学学习的学生提供了有针对性的特色课程以及后期的升学完整规划。

学生在国内完成 A-level 课程打好坚实基础之后，可凭成绩选择前往英国、澳洲、美国等世界各地优秀大学继续就读，充分利用当地学校的教育资源以及语言环境，从而为未来的就业提供强有力的保障。

随着民族复兴的步伐不断向前，中国人也拥有了越来越多的自由选择，教育也是一样。但是无论何种选择，只有在保证身心健康和安全的前提下，适合的才是最好的！



实验室研究

“低龄化时代”如何撑起留学安全网

文 · 苗圃



近几年，出国留学人群从早先以大学本科毕业以后为主，逐步转向大学本科阶段、中小学阶段。随着国内低龄留学热潮而来的，还有大家对于低龄留学背后安全问题的普遍讨论。

失踪、绑架、自杀、车祸……近年来，随着中国海外留学生数量的激增，涉及留学安全的事件也频频发生。有关专家指出，随着教育国际化和留学低龄化，留学安全亟须引起高度重视。

出国留学，这几点一定要做到

1. 参加突发灾害求生技能培训，增强学生安全防范意识，以应对突发恶性事故。恶性突发事件包括自然灾害、凶杀、车祸等。这类事件给留学生带来的伤害最大。出国前，要充分掌握火灾、水灾、雪灾等灾害预防知识，参加安全意识与危机处理能力培训。尤其对于年龄小的留学生，安全意识和危机处理能力培训是非常必要的。

2. 提前了解当地的法规和文化习俗，遵守法律法规。例如，在加拿大，不允许全用硬币结账；在英国，圣诞节禁止吃肉馅饼——这条法规曾被视为“英国最奇葩的法规”；在文莱、印度尼西亚和马来西亚，公共场所禁止吃榴莲；在法国，禁止在火车站台吻别……这些不仅是法规问题，也是文化和习俗问题。因此，多了解当地的法规及文化习俗，可以避免不必要的麻烦。

3. 善用大使馆等官方援助机构。留学生应记住各地的中国大使馆联系方式、各地的报警火警电话，以及学校负责安全的部门电话。一旦有情况发生，及时打电话求助。记住自己的地址，可以清楚地告知警察你在哪里。

4. 跟学校保持联系。学校一定会给学生一个 24 小时的联系方式。无论个人问题、学业问题，还是家庭问题、人际关系，都可以向学校国际处寻求帮助。

5. 向学兄学姐学习安全留学常识。到达国外就读学校后，可以多向学兄学姐了解当地安全状况、校园安全常识，也可以上网查看相关信息。他们早来一步，熟悉所在地的安全隐患，已经具备一定的防范能力，应该虚心向他们请教。

让未成年的孩子在国外独自生活并不容易，除了上述几个方面，在日常生活、学习、人际交往等方面都还存在各种的安全隐患。现在就来了解一下，低龄留学应该知道的安全注意事项：

生活方面

1. 在陌生的环境里更要加强自我保护意识，不要随身带大量现金，减少对自身的潜在威胁。

2. 晚上减少外出，必须外出时最好结伴而行，要去什么地方、几点回家这些信息可以提前告知校内的朋友或者寄宿家庭。

3. 外出或睡觉前记得检查电源和煤气等是否安全、门窗是否锁好。

4. 要慎用公共场所提供的免费 Wi-Fi。例如星巴克、唐人街等，有很多地方提供免费 Wi-Fi，但这样的地方往往存在一些安全漏洞。如果使用没有安全认证的 Wi-Fi 登录自己的账号，很容易被盗号，甚至造成财产的损失。

证件安全

1. 妥善保管个人的重要证件，不要轻易示人。遇到有人检查证件时，记得也要对方出示工作证进行核实，沟通时注意要有礼貌。如果遇到警察，只有警察叫你出示证件的时候，你才需要拿出证件。为了保险起见，你可以记下警察的证件号、车牌号等。

2. 养成重要文件备份的习惯。

3. 证件一旦遗失或者被偷被抢，要及时向学校反映并向警察局报案，申请出具书面遗失证明，配合相关部门尽快做好补办申请。

校园安全

1. 提前了解学校安全状况，上学校官方网站查看是一种途径。也可以上网查找学校是否有安全事故的相关新闻，如果这些新闻较多，发生的时间较密集，那么该校安全状况堪忧，选择时要谨慎考虑。

2. 入校后，应该尽快向就读学校的中国学联报到，以便得到生活中必要的帮助。

交通安全

1. 不要搭乘陌生人的车。没有特殊情况最好不要太早或太晚搭乘地铁，不得已可以考虑坐出租车，记下车号发给朋友。搭地铁也不要太靠近边缘，空车厢也不要坐，中段车厢比较







安全，车厢出入口的座位尽量不要坐，因为这是歹徒最喜欢下手的地方。坐公交车要是人少，可以坐离司机近的座位。

2. 要遵守当地的交通规则。不要横穿马路、随意闯红灯。在英国，司机只有到了路口处或看到了斑马线才会有“我要减速”的意识，其他情况下，司机只顾行车。所以，随意横穿马路非常容易发生危险。

3. 过马路时要精神集中。打电话、发短信、听音乐、玩手机、看照片等都很容易酿成险情。另外，警车、救护车、无信号灯、或者有人醉酒驾驶等也是我们无法控制的特殊情况。所以，过马路时，一定要眼观六路、耳听八方，注意力高度集中。

社交安全

1. 注意保护个人隐私，包括个人信息以及个人财产信息。日常言行要谨慎，包括在网络上的交往也要保护好自己的隐私。

2. 切忌交友不慎和提防种族歧视。留学期间结交各国同学，学习交流技能和了解各国文化是留学重要的内容。但是，要学会说“NO”，以保护自己。

3. 提防诈骗手段。不要轻信别人，对于一些陌生的校外人士给你的指示，比如怎么考试、怎么买机票、怎么买保险、怎么样换外汇等都不要相信，只需要听从学校管理人员给你的指示即可。通过正当合法的途径解决问题，上当受骗的机会将大大减少。

4. 有的同学因为 QQ 号被盗，被人冒充自己的身份向爸爸妈妈骗钱。这些事件在留学生中也是常有发生的。因此大家要记得提醒自己的家人和朋友，如果遇到网上要求汇钱的，一定不要在未与本人核实的情况下就轻率汇钱。

5. 在学校参加聚会时，不要随便接受别人给的药或者糖，也不要给别人，因为可能是毒品。不要随便喝已经被打开的饮料，也不要随便接烟。尽量少饮酒，尤其是女生，要保护好自己。

专家建议，低龄学生在出国前，一定要提早做好准备，比如自己的事情自己做、减少对家长的依赖等。另外就是一定要打好语言基础。家长不妨让孩子参加一些赴海外的夏令营或培训班，提前前往就读的学校熟悉情况。人身安全是低龄留学生家长的主要顾虑，所以在选择时要多了解有关情况，谨慎决定。 ■

刘大铭：坐着轮椅留学、创业的真汉子

文 · 王庆滨


刘大铭在图书馆读书

刘大铭，祖籍山东，在甘肃长大，毕业于英国曼彻斯特大学，是中国首位坐在轮椅上在世界五十强大学完成学业的留学生；是《命运之上》的作者，是人民出版社最年轻的签约作者，先后数次荣获文学奖项；上过 2014 年的《青年中国说》节目，参加过“感动中国”的评选；赴英求学期间，英国内政部感谢他促成英国完善宪法；目前，刘大铭已经入驻北京市朝阳区望京科技园，成为中关村首位坐在轮椅上留学归来的创业者。

光环之下，刘大铭却自幼罹患成骨不全症，常年以轮椅代步。除此之外，刘大铭出国留学、归国创业、拥有甜美的爱情，无一不与常人相同。

《留学生》杂志对刘大铭的采访，在他位于朝阳区科技园的公司里进行。办公区域不算大，却阳光充足、气氛温馨。刘大铭很健谈，谈话过程中脸上一直洋溢着灿烂笑容。

站在“命运”之巅

刘大铭是“90 后”。幼年时，命运之神跟他开了一个玩笑：因基因突变，罹患世界性罕见病——成骨不全症，从此他与轮椅相伴。“小时候，我的活动空间只有一张沙发那么大。”刘大铭这样描述自己的童年生活。

“当局限性很大的时候，我总得有一个办法了解世界，获取信息，所以我如饥似渴地读书。”究竟读了多少书，他已经记不太清了，总之，兰州市西北图书城有一层楼的全部书籍，从厚厚的世界名著到薄薄的小人书，他都读完了。

受限的空间实际上给刘大铭打开了另一扇大门，读书让他获得了无限的精神自由和敢于向命运之神发起挑战的动力。读书，转而写书，刘大铭在完成学习任务的前提下，利用午休时

间和晚上十二点过后的两小时，历时八个月，完成处女作《命运之上》。

该书记叙了刘大铭的青春生活。全书以时间为序，翔实而生动地展现了作者在病魔之下、艰苦学习、顽强生活、自强不息的精神，体现了人类强大的生存欲望与高尚的生命情怀。

“在史铁生、余华、韩寒之后，民族着亟待着一个年青而热血的声音，这也是此书的声音，发自内心地，《命运之上》地呐喊。”《人民日报》这样评价。

流畅的笔触，细腻的心理描写，痛彻心扉的人生体验，让人读罢落泪，刘大铭也因《命运之上》为人熟知，自此人生开挂。

留学英国 完善英国宪法

刘大铭的行动受限，活动空间是狭小的，但他的学习并未因此落后。小学、中学，他都以顽强毅力坚持认真听讲，并在回家后，趴着、躺着、半跪着完成作业。高中就读于西北师范大学附中北辰人文实验班，而这个班的学生都是兰州乃至甘肃省高中生中的佼佼者。

接受采访时，刘大铭向《留学生》杂志独家披露了一段不为人知的往事：学习成绩优异的刘大铭曾收到过清华大学的橄榄枝，清华给了他降 20 分录取的政策。但当他全力冲刺备战高考、冲刺清华的时候，却发生了一个意外。高考前，刘大铭不小心摔倒，导致右腿骨折，按照医嘱在家休养三个月。这让他错过了当年的高考，也遗憾地和清华擦肩而过。

在这之前，去国外留学的想法对刘大铭来说只是一个转瞬即逝的念头而已。因为父母更希望他在国内，也便于照顾他的生活起居。错过清华之后，刘大铭的想法开始改变，没有选择复读，开始计划出国读书。说干就干的刘大铭，做了充足的准备，一举被曼彻斯特大学心理学专业录取。

刘大铭赴英国留学，全家人一致决定由其女友前去陪读。这样的安排，虽然可以解决刘大铭的生活起居问题，但也带来了麻烦——赴英的签证恰恰卡在这一点。根据英国法律，赴英留学的本科生不能携带陪读。刘大铭及其女友连续四次被拒签。

自 2015 年获得 offer 到 2016 年成行，这段时间里，刘大铭一直被签证问题困扰着。不过他百折不挠，用 7 个月的时间读完了英国移民法，和律师准备了 180 多页的资料，在资料中分别附上给英国女王、时任首相和内政部长的信。

等待了 4 个月，刘大铭过签。在装签证的信封里，有英国内政部专门给他的一封信。信中说，感谢刘大铭对英国宪法的补充和完善，祝他在英国求学一切顺利。

原来，在英国宪法里有这样一条：当所有的法律不再适用某情况时，适用自由裁决。这也是刘大铭能获得签证的原因。



2018 年，在庆祝中华人民共和国成立 69 周年之际，刘大铭与中华人民共和国驻曼彻斯特总领事郑曦原合影



刘大铭在曼彻斯特大学参加校园活动

后来，英国修改了宪法，补充了一个条款，允许类似刘大铭这样赴英读本科的留学生携带陪读。刘大铭也成为中国第一位坐在轮椅上、在本科阶段就读于世界五十强大学的学生。

刘大铭说：“留学最令我开心的事，就是跟我身体状况一样的小伙伴，如果他是一个中国人，他要去英国读本科，并且也坐在轮椅上，申请签证和携带陪读会有法可依、有例可循，不会再遇到我之前的尴尬。”

归国“传声”

2019 年，刘大铭学成归国。回来做什么，他心里早有了打算。

今年 6 月 1 日，在北京望京留学生科创园里，他和团队搬进装修一新的办公室。这是他回国后的第一个创业项目——“传声”的大本营。

“如何减少信息污染，促进信息理解，从而更好地向中国传递理性的声音，向世界传递中国的声音？”这是刘大铭长久以来每天都在思索的问题。如今，他的“每日一问”已成为“传声”的发展使命和愿景。

对于这个项目，刘大铭解释说，首先要做的是促进信息理解，再就是能减少信息污染。“所谓信息理解，是我发现中国到目前为止还是存在着非常多的假信息和反智消息，比如抗疫期间的一些谣言很匪夷所思，但是传播率惊人。本身就是假消息，竟然还有人信，所以我觉得我们可能需要一些比较基础的知识去帮助读者理解信息。”刘大铭说。

这样的产品在国内市场上不多见。刘大铭想通过“传声”项目告诉公众，这件事如何发生和为什么发生，分析过程，求证原因。

对于如何减少信息污染，刘大铭的考虑则比较现实和超前。他说，目前消息传播的渠道众多，信息的种类比较杂，质量参差不齐，信息类产品同质化现象比较严重，受众很难在一个平台上找齐有价值的刚需信息。

“每一个人都有自己专注的兴趣，对于 90 后、00 后的后浪来说，他们感兴趣的事情上的专注和深入程度已经非常细分，花的时间也更多。所以，我们想打破朋友圈建立兴趣圈，提供精准化的信息服务。”刘大铭说。

“在心理学上有个认知盈余的概念，是指一个人总会在某一个领域知道的比另一个人多，如果他愿意把盈余分享出来，他就会对具有相同兴趣的人产生吸引作用。如果我们能建立起足够多的兴趣圈，并且能找到不同的兴趣圈中具有认知盈余的人，当这个连接达到一定数量，他就会形成一个正向的信息、信息来源环境。”刘大铭进一步阐释“传声”项目。

这样的商业模型，刘大铭已经开始建构，并且有了较好的开端。目前，“传声”已经完成百万级的种子轮投资，天使轮的意向也在进行之中。

刘大铭是一位在轮椅上创业的海归。在常人看来，他留学和创业都是历经坎坷。但在刘大铭身上，坎坷并未成为阻碍，相反成了向上的阶梯，人生之路越走越精彩、越走越绚烂、越走越开阔。

“我认为，青春好比一支燃烧的蜡烛，虽然时间短暂，但我们应该把最大的光芒和热量奉献给世界。如此，青春才会真正无怨无悔！”刘大铭说。

用科技力量打破语言“巴别塔”

文 · 田亮



田亮，澳门大学博士，主攻自然语言处理机器翻译课题研究，现为新译信息科技（北京）有限公司和新译信息科技（深圳）有限公司 CEO。

进入 2020 年，“新基建”成为一个家喻户晓的热词。以人工智能、云计算、区块链等为代表的新技术基础设施，正在与各行各业深度融合，突破供需物理限制、产业行业边界，优化配置要素资源，有效拓展数据应用的广度和深度。

回想三年前的 2017 年 5 月 14 日，国家主席习近平在“一带一路”国际合作高峰论坛开幕式上发表主旨演讲时强调，“要将‘一带一路’建成创新之路，创新是推动发展的重要力量。要坚持创新驱动发展，加强在数字经济、人工智能、纳米技术、量子计算机等前沿领域合作，推动大数据、云计算、智慧城市建设，连接成 21 世纪的数字丝绸之路”。

具有深远意义的“一带一路”倡议，涉及俄罗斯、印度、泰国等 60 多个国家，近 40 亿人口，40 多种语言，这就需要大量的翻译与语言服务，而完全依赖传统的人工翻译将无法满足“一带一路”赋予中国文化国际传播的语言服务重任。同时，随着国内各行业的蓬勃发展，促使对外交流、对外经济合作不断扩展，翻译市场对于经济、科技、法律、商务、赛事等翻译的需求也在越来越多，中国现有的翻译人才规模无法满足各行各业日渐增多的翻译需求。

智能翻译价值不断凸显

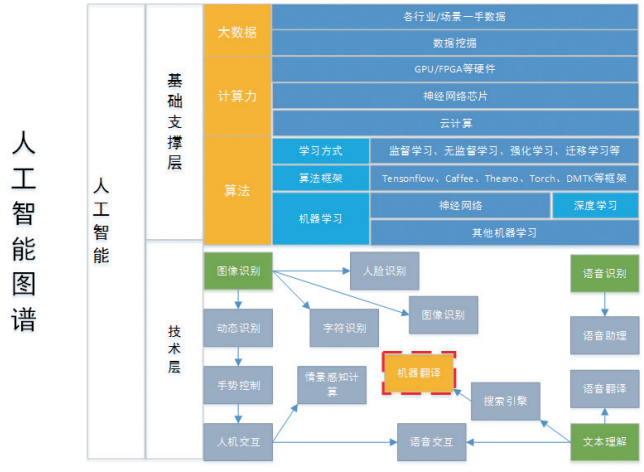
智能翻译系统相比于人工翻译，可涵盖多领域、多行业的海量词典和翻译模型，可在不同场景下进行翻译，为人们生活带来各种便利。

人们可以通过智能翻译，解决衣食住行中遇到的语言难题。小到出国旅游、科技文献翻译，大到国际贸易、跨语言文化交流，多语言信息联通需求，都让智能翻译发挥重要价值。

此外，随着人工智能技术、神经网络翻译等新技术的快速发展，智能翻译也完成了从传统基于统计的智能翻译到基于神经网络的智能翻译的变革，智能翻译的效果逐步开始走向实用。

2006 年以来，以深度学习为代表的机器学习算法在机器视觉和语音识别领域取得了极大成功。2017 年开始，机器翻译在神经网络模型的算法下，准确性大幅提升，使人工智能再次受到学术界和产业界的广泛关注。云计算、大数据等基础层技术在提升运算速度，降低计算成本的同时，也为人工智能发展提供了丰富的数据资源，协助训练出更加智能化的算法模型。

事实上，人工智能不仅仅涉及语音、图像的领域，还包括文本方向。人工智能文本方向，两个典型的应用是搜索引擎和机器翻译，搜索引擎已经造就了谷歌、微软、Naver、百度和搜狗等巨头，当前机器翻译被认为是人工智能下一个最能落地的人工智能技术。从人工智能发展规模看，当前主要集中在数据标记、语音识别、语义识别、计算机视觉等技术领域以及安防、医疗、金融等应用场景，而智能翻译技术及应用还处于爆发应用的前夜，是未来一段时间必争的技术点和创新点。



人工智知识图谱

缘起澳大学习 情定文本领域

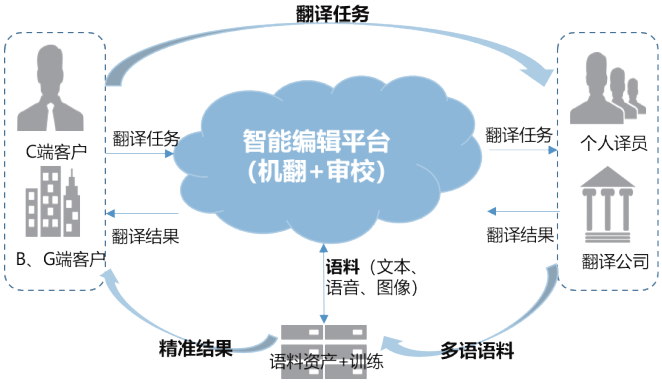
当前以搜索引擎和机器翻译技术为代表的人工智能文本领域得到了学术界、产业界和资本的重视，但是在 2009 年的时候这块领域还是刚起步。这一年谷歌在德国科学家 Franz Josef Och 的带领下发布了统计机器翻译并且商用，但是无论学术界和产业界如何努力，在翻译的可读性上就一直没有达到令人满意的程度。

而正是这一年，我进入澳门大学读研，研究的领域方向就是机器翻译。记得当时我跟导师还开玩笑：“语音识别当前做的人多，算法相对成熟，我跟几个同学选择这个领域，可能毕业后都找不到工作，除非我们运气爆棚，机器翻译真的迎来大的算法变革。”事实上，直到 2015 年，这个专业毕业的学生，就业路径还是很窄的。时间过得真快，从 2013 年至今，我毕业已经 7 年。作为一名澳门大学毕业生，我深感在澳大的学习经历以及学校给予当时的我多次海外交流机会，促成了我后来的创业。

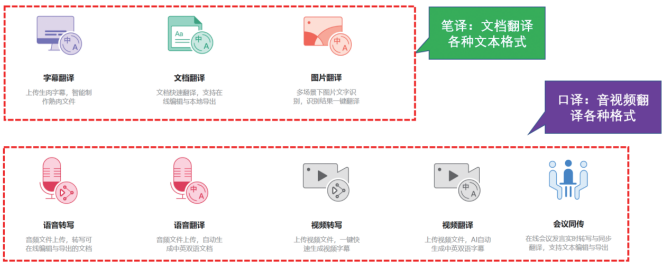
2009 年 8 月，我选择进入澳大自然语言处理与葡中智能翻译实验室（NLP2CT）。实验室的生活紧张而快乐，十几个师兄弟在导师黄辉和葡萄牙里斯本、卡耐基梅隆大学的 Isabel Trancoso 指导下，做实验、写论文、赶比赛，每年还要出国去参加国际论文会议和其他实验室的交流。连续五年的科研生涯也为我以后跟实验室几个师兄弟创业准备好了理论和技术基础。

现在回过头来想，有几件事情对我个人影响比较大。一是实验室每周的成果进度汇报，这里既锻炼了我们的演讲能力，也逐渐形成总结的能力和习惯。二是每年的多地实验室合作交流的机会，开拓了个人视野，也为如今与各地机构开展合作打下了基础。三是 2011 年到 2012 年在葡萄牙里斯本的机器学习夏令营，有幸听到谷歌大牛 Jeff Dean 关于机器翻译的阐述，加深了我对机器翻译这个行业前景的认同，也了解到可以真实地应用于专利、新闻出版、会议等场景（现在知道，当时的谷歌已经研制神经网络模型，找到可能会出现巨大变革的机会）。四是澳大完善的体育锻炼措施，每周至少五天坚持不断跑步，让个人不服输、坚持做的心态得以加强。要知道，创业本来就是九死一生的事，没有强大的内心是无法坚持下来的。我一直相信，今日的苦果是昨日的伏笔，当下的付出是明日的花开。

2014 年 12 月，我走上了创业的道路。如今，得到不少资本机构上亿元资金的支持，也获得多个国家级奖项。想起研究生二年级在葡萄牙交流的时候，为了跟一位国外伙伴一争高低，最后自己在跑道上晕倒的囧事，不禁感慨自己当时“也是拼了”。对我而言，一切的努力、斗志，不服输和谦卑，



直接连接翻译需求方，为其提供高质量、高效、低成本的翻译服务



智能编辑平台处理文件内容分类

都离不开澳大之根。

当然，创业过程中我们也逐渐认识到学术和商业落地还是两码事，不能仅仅凭借着一腔热血。

语言作为文化及价值观的载体，是这场角逐赛中的主角。突破语言障碍沟通，不仅是全球化发展的需求，更是构建“人类命运共同体”的基础支撑。目前中国传统语言服务市场规模约 350 亿元，潜在市场需求超过 2000 亿元，预计到 2030 年全球市场将达到万亿元规模，市场空间巨大且呈现快速增长态势。语言能力是国家硬实力，也是比传统基建更有战略价值的“新基建”。而这一切都离不开最核心的技术底层——机器翻译等技术加持。

聚焦沟通无障碍体系 打破语言“巴别塔”

2015 年至 2017 年，借助市场的开拓和股东方的资源，我的公司不断承接项目，营收规模日益扩大。但是我并不满足，我每年都在思考，究竟什么时候我们才能找到不断规模化复制的点？做 B 端业务的企业都有一个做 C 端的梦，希望让自己的产品家喻户晓。不过我们最终还是定位在先把 B 端业务做精，我们要构建一个翻译生态体系，把我们的机器翻译、语言资产和生产工具有效地集成起来，满足上下游客户的需求。

技术的发展推动语言服务行业新商业模式的探索。机器翻译、语音识别、图像识别等人工智能技术、社交媒体和协同技术的发展将影响翻译服务产业链的交互模式，带来新的挑战和机会。新译智能编辑平台是一款基于云计算环境的软件系统，能够将翻译人才和需求方连接在一起，并促成其合作，进而提升需求方应用程序功能性和质量性需求，能够满足公司（包括翻译公司）和自由译员的翻译工作流程需求。因此，它的定位较为多元，既是一款计算机辅助翻译软件，又是全球化管理软件和外包平台。

从工作流程上看，智能编辑平台主要涉及 8 种文件内容的翻译编辑工作，主要包括文本文档编辑中的文字翻译、文档翻译、字幕翻译（如 SRT 文件）等不同格式的翻译，这个解决的是笔译内容；音视频编辑主要涉及音频听写、视频听写、音频翻译、视频翻译、会议同传的转写和翻译服务，主要解决的是口译的内容；图像编辑主要包括带有图片格式的文本和视频翻译，所以在软件设计中可以归类文本和音视频类别中。

从平台特点来看，智能编辑平台能够轻松地通过项目 API 嫁接需求方的应用产品，包括新闻采编系统、出版社图书系统、CMS、ECM、EDM、SVN、OA 等中自动传输翻译文件。换句话来讲，只要用户传递这类翻译（标注）任务过来，智能编辑平台就能帮助完成相应工作。久而久之，智能编辑平台完成各种数据的积累，为大数据的分析和更精准的自动翻译提供最原始的训练素材来源。

通过各垂直领域的数据积累，可以构建更多的垂直应用场景，包括媒体会议场景、翻译旅游场景、会议场景和教育场景等。通过多个维度的不断打磨，可以在多语言、多领域不断的积累，构建人机协作平台，达到即时性高质量输出，满足生产实际。

飞机落地后从前至后分批下机，耗时约一个多小时



疫情期间如何买一张回国的机票？

文 · 西瓦历历

我是一名在美国哈佛大学燕京学社访学的博士研究生，在美国新冠疫情仍旧严峻、中美间航班仍旧寥寥无几的5月，完成了自己的访学任务，安全回到了中国。疫情期间，平安健康和顺利回国是众多海外华人最为关心的问题，我结合个人经历，与大家分享有关购买回国机票的总结与心得。因我从美国回国，本文主要讨论的是如何从北美回国。从决定回国到最后安全成行，我相信很多同胞都面临不少主观、客观上的阻力，处于同一境地才能感同身受。如果你需要了解如何购买一张回中国的机票，安全回到国内，那么请往下看。

我们需要有一张有保障的回国机票，为什么要强调“有保障”？因为不少不清楚政策的家长和学生买到了规定航班外的机票，航司通知航班取消后又重新购买错误航班，不仅迟迟无法成行，大量资金也因缓慢的退票流程被占用。中国民航局推行“五个一”政策以来，中国往来于其他国家的航班锐减，航班数量相对于有归国需求的海外华人数量来说，供远远小于求，在这种情形下，如何买到一张“有底气”的机票呢？我认为，关键在于三点：一是清楚自己的个人情况；二是掌握民航政策的走向；三是瞅准时机后勤快刷票。这三点做得越极致，耗费的成本越低。

一是清楚自己的个人情况。决定买票回国前，要问自己这些问题：是不是必须在这个节骨眼回国？自己回国后的生活是不是要比继续留在当地好？自己的经济情况允许自己买多贵的机票？想明白这些问题才能做出最适合自己的决定。第一个问题，是不是要在这个一票难求、疫情形势走向不明

的关口回国，是否愿意承担近几个月暂时无法回到美国的风险？有的人签证已经或者即将到期，学习或者工作任务已经完成，留在当地的经济或者其他机会成本高于自己回国的成本，国内有不得不回去的其他牵绊，那么尽快回国就是必须。但如果是其他情况，就有选择余地了。第二个问题，回国后的生活是不是要比继续留在当地好？这时候回国，意味着要经历几十小时的长途奔波，意味着要做让人不适的喉、鼻和血清等新冠病毒检测，意味着必须要自费进行为期两周的集中隔离和一至两周的居家隔离，意味着要暂时告别当地的朋友和生活。第三个问题，自己实际的经济情况怎样，买机票的预算是多少？想明白自己的预算档，既能清楚自己是否需要回国，也可以为后面制定回国线路提供思路。

二是掌握民航政策的走向。“五个一”政策在 4 月刚推出时，很多细节和前景都不够清晰，但两个月过后，民航政策整体框架和路径都逐步明确。4 月的机票相对于后面时段的机票容易买一点，因为政策不明确，很多有回国需求的人仍在观望，有漏可捡；5 月过后的票，挤压的需求膨胀，只能求早买。要了解民航政策走向，第一手信息来源可以通过关注“中国民用航空局”官网和“中国民航网”（很重要的官方信息整理平台）以及国航、东航等国内航司官网、微博或者公众号了解。如果认为自己看不懂一手信息，也可以关注一些有质量的靠谱公众号了解航班和购票信息，例如“北美票帝”“CollegeDirect 在校生”，还有一些其他航空政策分析的公众号，可以在微信中搜索试试。信息掌握越多，手速可以更快。

三是瞅准时机后勤快刷票。刷票的成功率，和运气有关，也和自己花的精力有关。我的经验和建议是：

（1）仔细浏览国内各个航司的航班安排，做一张 Excel 表，把自己倾向购买的航线列出来，通过比较自己在意的一些变量（比如费用、耗时、去中转地是否方便等），列出优先航线，下载好相关航司的 APP，不定时地刷几条优先线路的票。

（2）6 月开始国外的航司是新的购票突破口，例如美国航司已经增加飞往中国的航线，预计其他国家也会相继跟上复航。所以自己应提前列出一些重要的外国航司名单，去这些航司的官网多刷刷，了解它们之后的航班安排，有疑问的可以打客服电话询问。除了美国的美联航和达美等航司，还可考虑去其他地区中转回国，可以重点关注的航司有韩亚



中国民用航空局的“信息公开”栏目会发布重要的政策安排信息



法兰克福机场登机现场，从开始排队值机到最后登机起飞，耗时近 4 小时



进入浦东机场后，排队测体温和体检等，耗时约两个多小时

航空、法国航空、加拿大航空、大韩航空、卡塔尔航空、土耳其航空、英国航空等。

（3）拓展中转地的选择。韩国首尔转机是最经济的中转选择，日本东京中转也比较经济但是航班对接难，欧洲的阿姆斯特丹、法兰克福、巴黎等都是很火爆的转机地。除此以外，自己如果愿意花工夫，还可以对照“五个一”安排，尝试其他地方中转，但是首先要了解当地机场是否允许转机，可以上官网或者打电话咨询。

（4）多加一些微信群，捕捉一些可能的重要信息。也可以和群内退票的人点对点接票。一些微信群里时不时会出现对留学生有帮助的信息，自己可以通过筛选获取。如，可以通过扫描“CollegeDirect 在校生”一些推文中的二维码加入有需要的微信群。在群里，如果有人退票，还有机会接下对方的退票，详见这篇攻略：https://mp.weixin.qq.com/s/CH_mjNpya60togkJhIfgiA。

（5）包机申请。这个靠运气，多关注我国驻外使领馆消息，关注是否有新的包机消息。

这篇文章主要分享了一些策略性的内容，具体操作攻略，可以搜寻以上推荐的公众号中的内容，也可以在相关微信群中获取，但要注意甄别，不少体验不免主观，经验也见仁见智。紧盯政策，收集信息，勤于刷票，机会总是给有准备的人。

屯好物资打持久战
——我在英国的抗疫生活

文 · 王曦璐

从没想过自己的留学生活会变成宅在家里躲疫情。2019年的秋天，我踏上了苏格兰的土地开始自己为期一年的访问学习。圣安德鲁斯大学在英国可谓家喻户晓，不仅是拥有600多年历史的苏格兰第一名校，也是英国王室成员威廉王子和凯特王妃的母校。

圣安德鲁斯大学位于圣安德鲁斯镇，距离爱丁堡大约一小时车程。这里没有繁华都市的喧嚣，小镇的一切都显得格外静谧。海边是中世纪留下的教堂和宫殿遗址，残破的墙壁似乎在诉说着百年来这里经历的大小变故，教堂遗址下是一片墓地，人们选择将这里作为最后的归属地。沧海桑田，但不变的是这里的安宁与清净。

我在这里的生活就是去学校的图书馆阅读文献，完成我的毕业论文。本以为在这里的生活会一直这样岁月静好，却没想到新型冠状病毒的出现，打乱了一切。

今年前三个月，英国的疫情还未开始，那时候圣安德鲁斯大学还没有关闭，我每天还是能去图书馆学习，镇上的生活也是照常进行，似乎病毒还离我的生活很遥远。只是每天会跟父母视频，问问他们的情况，跟他们聊聊天缓解他们的焦虑。三月初，当国内的疫情得到控制的时候，收到了圣安德鲁斯大学校长发来的邮件：很不幸，本校有学生感染了新冠病毒。

我还记得收到校长邮件的情景，正是吃午饭的时间。我和朋友们围坐在餐桌前，看到邮件之后大家的心情有些复杂，很难用语言描述，有种“就知道会轮到我们”的无奈，也有“英

作者简介：
王曦璐，北京大学在读博士，英国圣安德鲁斯大学访问博士。



来自祖国的“健康包”



感谢 NHS 的标语牌



咖啡店的窗子上写着“这里是凯特和威廉相遇的地方”



两百磅的囤货



镇子的中心地带，空无一人

国能否像中国政府那样控制好病情”的疑虑，还有“我会不会被感染”的恐慌。因为我的室友都是中国学生，大家沟通起来也比较方便，当即一致认同不再去学校，减少不必要的外出，准备好口罩、手套和消毒水，宅在家里躲疫情。谁也不知道疫情会持续多久，谁也不知道我们会有怎么样的生活，一切都只能交给命运。

冬天慢慢过去了，春暖花开的时候我们宅在家里，夏季到来的时候我们依旧宅在家里。4 ~ 5 月，英国的情况十分糟糕，较高的死亡率让人心里非常恐慌。学校关闭了，商店关闭了，政府要求减少社会活动，虽然英国政府并没有推行严格意义上的封城，但是因为有国内抗疫的经验，大多数中国留学生也选择了自我隔离的居家生活。

积极保护自己但不意味着要活在恐慌之中，于是我们开始合理的安排和规划居家隔离的生活。首先要确保的是安全，超市无疑是人群集中的地方，那就要减少去超市的次数，网购无疑是最好的选择，虽然这里的网购不如国内方便，总要等上几天才能到货，但是这种情况下能买到东西已经是非常感人了。我和小伙伴们一次性屯了两百磅的食品，希冀能够度过几周的居家隔离生活。水果、蔬菜、罐头、方便面……凡是好储存的食品我们都买了，以备不时之需。当冰箱被塞满食物，食品柜里也是满满当当的时候，我们才真正放下心来，几周足不出户也能活下去了！

当食物不再是问题之后，就是如何保证我们的心态健康了。学校的中国学联也做出了很大的努力，通过微信群与云上自习室等方式，将每个中国学生都团结在一起。对不少人而言，这种隔离状态下最难的事情就是当消极情绪出现时如何调整好心态。我的菲律宾同学，他原本是活泼的人，因为隔离期间没有室友独自生活，在隔离四个星期之后，有一天情绪突然崩溃了。原本在异乡的生活就冷冷清清，再加上隔离期间长时间的独处，便更显得孤寂。同样的情况也发生在我身上，曾有一段时间，我无法集中精力去学习，非常焦虑，每天除了跟父母和朋友通话时能感觉不那么难受，自己一个人在房间里时就会涌出很多负面情绪。好在我还有两位室友，我们一起努力调整作息，一起吃饭一起在家里锻炼身体，时不时聊天、看电影，用抖音记录生活。虽然到今天城市还没有完全解封，但是至少我不再恐慌，也不再觉得抑郁。

隔离期间最暖心的事情莫过于收到来自祖国的“健康包”。去拿“健康包”的那天，我全副武装出门，因为领取地点在镇中心，这也是隔离两个月来我第一次去镇中心，走在路上有种说不出的感觉。镇子虽然不大，平时人也不多，但我还从未见过没有一家商铺开门的镇中心。那天，我看到不仅商铺全关，路上也几乎不见人影，萧索、落寞的感觉涌上心头，仿佛这个世界按下了暂停键。但当我拿到“健康包”的时候，内心就充满了温暖，这是来自祖国的牵挂。在我们这些海外学子最艰难的时刻，祖国送来的不仅是保护我们安全的防护物资，也送来了对我们的关心和让我们坚持下去的勇气。在互联网上也看到世界各地的中国留学生都在晒自己收到的“健康包”，大家共同的心声就是“感谢我的祖国”。

尽管英国的疫情尚未结束，隔离的生活还会持续多久我们也不知道，但是这两个多月来的隔离生活，让我在异国他乡有了一段不一样的经历。当然我不希望再发生类似的事情，因为人类为此付出了惨痛的代价。每每看到不顾个人安危冲在 第一线的医护人员，很感动也由衷地敬佩他们。在英国，大家发起了为 NHS 鼓掌的活动，感谢医护人员做出的英勇贡献，很多家庭的窗前都挂着感谢 NHS 的图片和标语，让人感动。也许，只有大家在至暗时刻团结一致，才能让世界早些走出疫情的阴影。无论怎样，生活还是要继续，经历了这场疫情，我会更加珍惜拥有的一切，也会更加热爱我的生活。

圣安德鲁斯大教堂遗址与墓地



独自生长 安静绽放

文 · 王一帆



作者简介：
王一帆，巴黎大学（原巴黎第五大学）本科在读。

今年年初，新冠肺炎疫情暴发后，14 亿中国人为了减少传播风险，响应国家号召自行居家隔离。当时，留法学子们身在法国却心系祖国，在全法中国学者学生联合会（以下简称全法学联）的号召下，组织开展各项活动为国内战疫行动提供力所能及的支援。

在这场看不见硝烟的战争里，比病毒来得更快的是爱和希望。广大中国留学生在战疫中为祖国尽绵薄之力，在担当中历练、在尽责中成长。

三月，新冠肺炎在世界各地蔓延扩散。起初法国政府采取的防疫措施并不积极，“戴口罩没有用”“只有生病了才需要戴口罩”等观点很有市场，因此当地民众对于戴口罩的人本能地排斥，中国留学生在戴口罩外出、上学的过程中也多多少少遇到过一些不友好的行为。

这些冲突使留学生们陷入了一种两难的境地，但绝大多数学子仍然选择坚守，在做好个人防护的同时借鉴祖国的防疫措施：作为学生，我们停课不停学；作为留法学子，我们严格遵守当地防疫政策，居家隔离；作为中国留学生，我们在严峻的疫情面前，义不容辞地加入当地抗疫的团体，为为身边需要帮助的人尽一份力量。

“耐得住寂寞才能守得住健康。”的确，居家隔离初期的寂寞感，是很多留学生面临的共同问题，但很快大部分学子都找到了适合自己的生活节奏，做到“停课不停学”，并坚持在家进行体育锻炼，保持健康的心态。同时，在全法学联的号召下，中国留学生组建了“全法学联推荐防疫食谱群”，热爱烹饪的同学们找到了组织，每天在群中交流分享自己的成果以及心得体会，并定期在微信公众号上更新菜谱，既为同学们的营养摄入提供了一个很好的参考，也通过“舌尖上的中国”慰藉了一颗颗思乡的心。

在留法学子中，类似的微信群还有很多，比如，有十余个防疫信息交流群，还有两个医疗咨询群。因为中法时差的问题，负责协调两头的志愿者经常牺牲睡眠时间，安排法国问诊的留学生与国内义诊医生对接，尽力让有需求的同学都能及时得到帮助。

更值得一提的是“娱乐交流群”，群主定期组织王者荣耀、狼人杀等多种团队游戏赛事，给了同学们和不同队友合作的机会，拓宽了同学们的社交圈，锻炼了同学们团队协作的能力。

除了各类线上活动，很多留法学子还在线下为身边的人做贡献。当来自中国的第一批“健康包”抵达法国时，一大批同学主动报名做志愿者。在全法学联的领导下，同学们分工合作，各司其职。很快，第一批“健康包”便发放完毕。因为志愿者们的无私奉献，第二批、第三批“健康包”的派发过程都做到了有序、高效。同时，有越来越多的同学加入志愿者队伍，为服务他人发光发热。

青春无边，奋斗以成。在病毒肆虐的特殊时期，不让爱我们的人担心，就要学会独立、坚强，努力过好每一天，独自生长，安静绽放。



留法学子收到来自祖国的“健康包”

大家好!本群为全法学联医疗咨询群，旨在为出现症状的同学提供在线医疗咨询。

咨询规则：
1.入群咨询的同学请将备注改为“姓名+学校+年龄”；
2.请入群的同学首先查看经典问题答复和相关自诊素材，避免重复提问；
3. 有任何问题请在群上提，不要添加医生的私人微信；
4.为了让更多的同学留得到帮助，请问题得到解决，症状已经缓解的同学自行退群。

防疫隔离你我他/她，安全一个保全家。身心安全都应顾，少了一个全白搭。一句话，身体是精神的载体，精神好、心情好就要嗨起来！大家一起玩吧。

本群旨在让大家一起组团玩各种游戏、线上交友联谊，也欢迎发各种搞笑小视频、动图、表情包。目的是增进身心健康，顺利闯关隔离防疫这场大考。

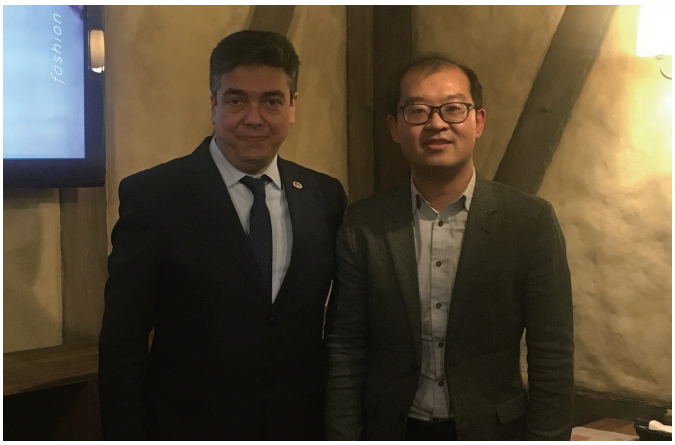
群规，高兴就成但不许伤风败俗，更不能犯法。

🐶征集组团开局达人：@群主报名。
大家想组局的也可以@群主 哈

全法学联医疗咨询群信息

助俄战疫的中国青年海归速写

编辑 · 王庆滨





中国和俄罗斯是山水相连的友好邻邦，中俄友谊源远流长。在全球处于抗击疫情的关键时期，俄罗斯的疫情牵动着中国旅俄青年海归的心。他们或在俄罗斯同舟共济，或在国内慷慨相助，彰显了留学生群体的情怀和担当。

相华：为中俄友谊尽心尽力

欧美同学会会员相华，首届赴俄专业人才项目国家公派生，留学俄罗斯 7 年，获得俄罗斯国立古勃金石油天然气大学博士学位。

在今年年初国内抗击疫情的艰难时期，相华积极呼吁在俄华侨华人为家乡捐款、捐助口罩等医疗物资。这些雪中送炭之举，展现了留学人员大爱无疆、守望相助的手足之情。

此外，相华积极奔走，通过拜访俄中友协副主席叶甫盖尼 · 奥帕索夫等，说明中国战疫的真实情况，获得了他们的认可，并收到俄中友协主席团发来的祝福中国视频。

2 月初，相华完成学业回国；在国内居家隔离期间，也时常惦记俄罗斯友人。曾就读于俄罗斯国立古勃金石油天然气大学的相华，积极推动中俄科研创新与合作。在相华的协助下，中俄院校就提高能源效率及环境安全，模拟热质交换过程和纺织材料化工分离工艺、纤维材料及纤维形成聚合物加工工艺等多种制造工艺设备的仿真研究开展合作达成共识。此外，相华还助力国内招才引智，介绍引进俄罗斯自然科学院院士卡杰特 · 瓦列里和哈夫金 · 亚历山大的俄罗斯科研团队与宁波锋成先进能源材料研究院院长王耀国开展深度合作。

孙金超：筹办抗疫展览

孙金超，在莫斯科工艺美术学院攻读博士学位，留俄艺术学会创始人之一。在新冠肺炎疫情蔓延全球初期，他策划并在留俄艺术学会其他成员的帮助下筹办了《2020“疫”日三“xing”专题艺术作品展》。

关于这个抗疫展览的主题，孙金超表示，全球化时代，任何灾难都不单单是一个国家和一个民族的事情，现阶段，疫情已在全世界多数国家蔓延，“人类命运共同体”理念如今越来越凸显。幸福与灾难，自然与资源，生活和生命，都与地球村的命运共存。

孙金超说，举办《2020“疫”日三“xing”专题艺术作品展》的目的，是想让公众意识到疫情背后不同群体对生命、人类共同命运、人与自然的关系或内心感受等方面的思考。“疫”日三“xing”这个标题，立意是表达对疫情暴发的多方面认识。此处“xing”以省、醒、行的理念，再次强调对人类命运共同体，对生命、人与自然以及人类行为的反省，以及醒悟、行动的过程思考。毕竟灾难和疫情终将过去，而灾难和疫情过后留下的问题更值得我们去审视。

冯保泽：组织慰问二战老兵遗属

冯保泽，曾在克拉斯诺达尔就读硕士学位。俄罗斯疫情蔓延时期，身在中国的他，慷慨相助，为索契市相关部门提供车辆服务。疫情期间需要居家隔离，听闻俄罗斯老人购买食品不方便时，他为克拉斯诺达尔地区的老人无偿捐赠了 7 吨食品，包括日常所需的米面粮油，受到当地居民交口称赞。

更为让人称道和感动的是冯保泽组织了对二战老兵遗属的慰问。75 年前，纳粹德国宣布投降，欧洲战争结束。苏联在付出了伤亡 2000 多万人的沉重代价后，取得了卫国战争的最终胜利。冯保泽在俄五年，深深被苏联军队英勇、顽强和勇于牺牲的精神所感动。得知在今年的胜利日当天没有老兵游行等慰问活动时，他决定联合当地红十字会，组织一场慰问二战老兵遗属的活动。5 月 9 日，慰问活动如期举行，拿到慰问品的二战老兵遗属脸上露出了久违的笑容，过了一个难忘的胜利日。

冯保泽的善举得到了索契市政府的认可。索契市红十字会给他发去感谢信，感谢这位中俄友好民间使者。

王景伟：给旅俄学子送去家乡菜

王景伟，俄罗斯侨星志愿者服务团副团长，留俄博士生，就读于俄罗斯科学院远东研究所。

在莫斯科抗疫期间，当地居民的生活有诸多不便。5 月 9 日至 10 日，王景伟组织侨星志愿者服务团的骨干力量为莫斯科的山东乡亲、学子们准备了“家乡牌”蔬菜食品爱心包，并带头对物资进行分拣、打包、装箱、装车，冒着被感染风险驱车为遍布莫斯科及周边地区的各大高校山东籍学子、乡亲派送，为大家增添了抗击疫情的信心和勇气。

张添媛：协助轻生学生心理治疗

张添媛，俄罗斯人民友谊大学心理学研究生，中国留俄学生总会心理学会成员。

疫情暴发以来，张添媛心系在俄同胞的心理健康，致力于做好留学生身体健康“第二道防线的守门员”，帮助留俄学子们构筑心理健康防线。她邀请了“北大——清华”留学生心理健康支持项目组的专家李同归开展“抗疫进行时，师生心相伴”主题线上心理咨询辅导活动，针对疫情带来的普遍焦虑情绪，为留俄学子及时、科学疏导心理压力。

当得知一位留俄同学想自杀且已写好遗书的事情后，张添媛运用专业所学，确认其是属于精神层面的问题，没有咨询或者治疗史，经投射测验、专业测试以及症状表现分析等，为其制定了详细就诊方案，包括就诊医院信息，如何挂号、预约主治医生，所需费用等。经过心理疏导和相应治疗，这位同学打消了轻生念头。

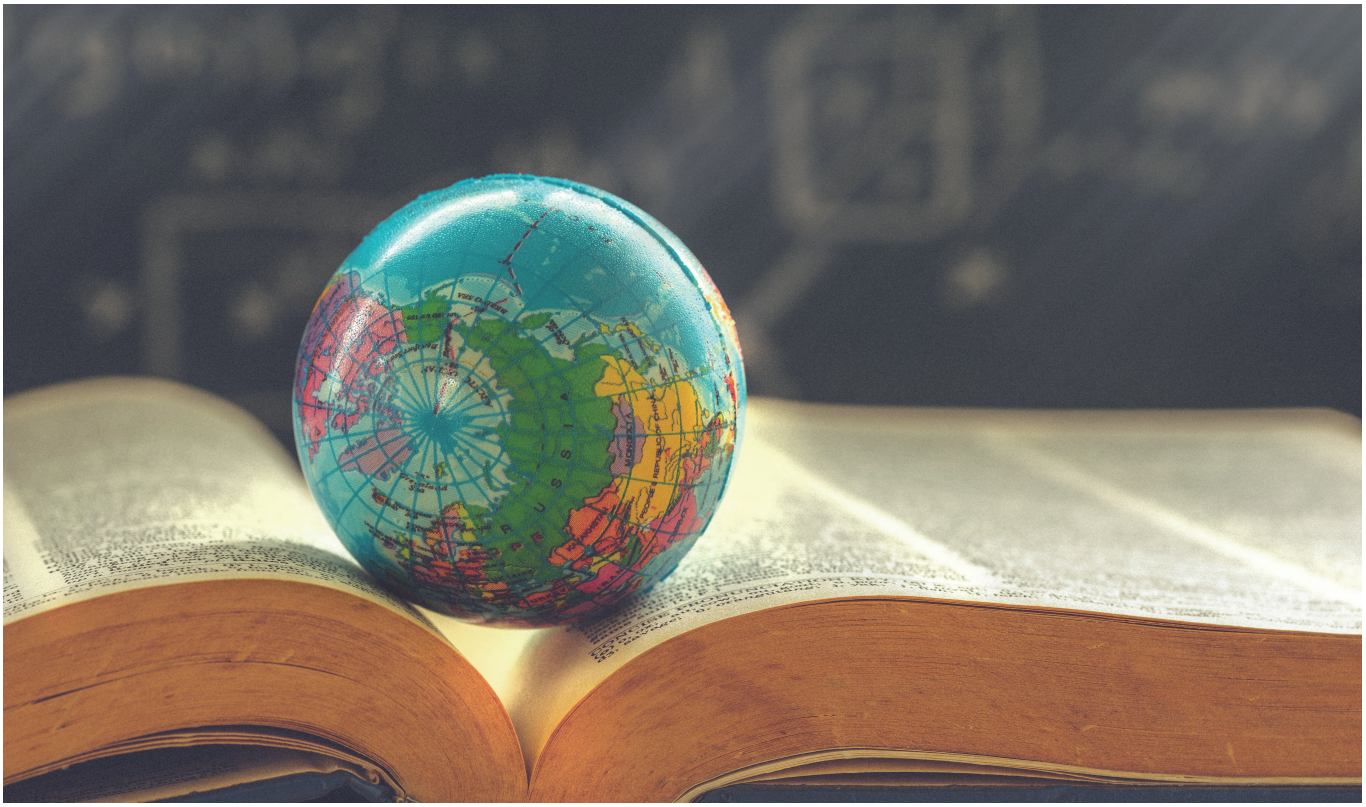






全球高考战纪

文 · 刘苗



受新冠肺炎疫情影响，2020 年全国普通高等学校招生统一考试延期一个月举行，考试时间为 7 月 7 日至 8 日。一时几家欢喜几家愁，对于还没准备好的同学显然是多了一个月复习时间的好事情，而对于早已跃跃欲试的同学似乎又拉长了等待的“煎熬”。

但无论如何，每一名高考生都处于同样紧张又激动的备考状态，也抱着一样的心情，期盼着“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海”。那么，除中国大陆以外，其他国家和地区的“高考”是怎样的呢？

日、韩：同是天涯高考人

作为邻邦，日本大部分考生参加的是“一般入学选拔”。每年一月，他们需要参加一场全国中心考试。中心考试的科目众多，涵盖日语、数学、外语、理科和文科等，这轮考试与我国 6 月的高考较为相似。虽然其通过率非常高，但名门大学相当难考。且中心考试的成绩大部分时候并不能直接决定考生最终去哪所大学。除少数学校仅仅要求一轮中心测试成绩，大多数学校还需要考生参加本校自主命题的个别学力检查，甚至有少数学校可能还会要求额外面试。另外还有两种相对小众的入学方式：“推荐入学”和“AO 入学”，类似于我国的自主招生。

每年 3 月左右放榜之时，一大群考生在灿烂的樱花下蜂拥看榜的场景已经成为日本一大景观。然而，其中的大多数考生可能无法进入理想的大学，只能去普通私立大学或者短期大学。日语中“受验（应试）战争”一词，就形象表达了这种九死一生的心情。考上名门大学的学生会被全家人视作骄傲，也等于拿到了“铁饭碗”。特别是能跨入东大校门的，俨然已经成为历经残酷淘汰后的社会精英。

在韩国，高考称为“大学修业能力考试”，在 11 月的中

旬举行，分文理科，设必考及选考考试科目和任选考试科目一共 5 科 24 门。从 2014 年起，韩国高考改为每年分两次进行，中间间隔 15 天，同时将考试科目缩减一半，考生可自愿选择考试次数，成绩取两次考试中分数高的一次。即便如此，韩国每年数十万名考生中，录取率也只有 50%。

强大的升学压力，再加上深受儒家文化影响，韩国考生对待升学考试的态度极为认真：有低年级学生集体跪拜当届的考生，以求来年好运的；有考前一天去寺庙烧香拜佛的；甚至还有在寒冷的 11 月赤裸上身向天发誓、高喊口号的……曾有韩国学生形容本国高考是场“核战役”。

而今年，同样受新冠肺炎疫情影响，原计划于 11 月 19 日举行的韩国高考，将延期 2 周至 12 月 3 日举行。历史上，韩国共有三次高考延期举行。

英、美：同一个世界，不一样的考试

相比亚洲国家“万里挑一”的高考制度，英、美、澳、加等西方国家似乎就显得轻松了许多。

由于学制不同，对于英国学生来说，能称得上是“高考”的，就是不少中国人也熟悉的“A-Level”了。该考试在高二进行，成绩采取百分制，分为 A、B、C、D、E、U 六个等级，且两年课程期间有考的不理想的成绩，可以在考试月（1、6、10 月）进行重刷，直到考到自己理想的成绩。较好的大学要求 3 门课的成绩均达到 C 级以上，牛津、剑桥、哈佛等名校，则要求 3 门课的成绩达到 AAA 或以上。此外，A-Level 成绩在 100 多个国家和地区得到认可，新加坡甚至直接将 A-Level 课程考试作为大学入学的全国统一考试。中国香港也将该课程引进，作为大学入学的测试标准。

但是，A-Level 并不是“一考定终身”的考试，英国的大学还会根据推荐信、个人简历、性格、学术研究潜力来判断是否录取一个学生。相对于国内高考，英国的 A-level 给予了学生更多自主选择的空间和自由学习的时间，而不是被安排各种硬性任务。战线的拉长稀释了命悬一线的紧迫感，更有利于培养循序渐进的平常心，给未来打基石、做规划。

和英国相似，美国所谓的“高考”其实是定期的标准化考试（SAT 和 ACT）。SAT 考试内容包括通用考试 (SAT1 或 NEW SAT) 以及单科考试 (SAT2)，一年有 7 次考试机会，其中一次在美国本土开设，剩下几次在多个国家和地区统一开设，分别在 1、5、6、10、11、12 月设有考试，就像 TOEFL、GRE、GMAT 一样。学生可以随时参加，没有次数限制，甚至可以每次都考，然后用自己最高的一次分数去申请大学。

而 ACT 更强调考生对课程知识的掌握，同时也考虑到了对考生独立思考和判断能力的测试。从难度上看，ACT 考试比 SAT 更容易一些，尤其对中国考生来说，选择 ACT 考试可能更容易在短期内获得相对满意的成绩。SAT 和 ACT 既是美国大学的入学条件之一，又是大学发放奖学金的主要依据之一及对学生综合能力的测试标准。

世界名校往往更注重综合素质的选拔，采取“宽进严出”的政策。“高考”只是一位考生证明自己的基本功达标的手段，而进入大学之后，真正的考验才会开始。

这个不寻常的夏天，注定见证这届考生极不平凡的经历。那么，面对季节的炙烤和人生的另一种“大考”，你们准备好了吗？



疫情时期如何保障留学生的学业

编辑 · 王庆滨



汤雯于合图教育公司年会中获杰出贡献奖

疫情在全球暴发以来，各国陆续关闭学校，数以万计的中国留学生无法前往学校。他们或辗转回国，或被困异国，都面临学业受阻的现实困境。为了给留学生提供及时有效的学习帮助，包括老牌暑期学校合图教育在内的线上教育品牌希望在特殊时期也能提供契合留学生需求的国际学分项目，为此《留学生》杂志专访了来自不同学校的留学生，以深入了解他们的学业现状。

约克大学的于同学说：“身在国内，由于时差，常常得半夜三四点爬起来上网络直播课。平时上课网络不太稳定，我很担心考试的时候万一网络出问题，这段时间的努力就白费了。我还得面对学费上涨的压力——约克大学由于疫情影响，每节课学费上涨了 300 加拿大币。”

宾夕法尼亚大学的李同学遇到了相似的问题，他说：“日常生活方面，像我在国内其实还好，可以和同学出去玩，毕竟国内疫情已经稳定了。很多留在美国的同学都觉得居家隔离的无社交生活挺无聊，希望能早日回到从前的日子。”

薛同学就读的渥太华大学是录播课程，上课体验还挺好，可以反复听，线下也可以重温，但他觉得在家学习的难处在于学习环境变了，平时在课堂上课不怎么走神，现在天天在卧室上课，有时候听着听着就困了。而且他的专业是金融数学，难度不小，很多时候都希望有人能为他答疑解惑或者大家一起交流学业问题。

疫情时期，时差、网络卡顿、考试压力和经济压力在留学生群体里是共性问题。针对留学生在网课时代面临的这些

问题，包括合图教育在内的专业机构及时调整战略，为广大留学生在学业上修成正果提供全方位帮助。

合图教育在 2018 年、2019 年战略性储备了一批具备网课经验的教授和优质的网课资源。面对疫情，他们第一时间联系具有长期合作关系的五所中美大学，保证网课能顺利转换学分。

近日，《留学生》杂志采访了合图教育教务部负责人汤雯，探讨如何针对留学生在特殊时期的新需求提供线上教育服务以及一系列云端课程配套服务。

转战线上 服务留学生

《留学生》：在线教育的代替体现在哪些方面？能够帮助留学生做什么？

汤雯：合图教育创立至今已有九年，已发展了一套完善的课程体系。今年提供的 138 门网课涵盖自然科学、社会科学和人文科学等学科领域，对应数百所北美高校的标准课程，且学费仅相当于北美高校的 1/3，做到以高性价比的方式满足不同专业学生的学分需求。

合图教育还打造了一支优秀的教学助理团队，他们负责协助教授开展教学。今年，教学助理同样会在课程群里为学员及时答疑解惑、辅助学员考前复习，共同搭建学习氛围浓厚的学习社区。

授课采用录播形式，让学生得以灵活自由地安排学业，避免倒时差上课的情况出现；同时给出明确的录制授课视频的要求和方案，鼓励教授安排线上互动活动，还会审核教授录制的视频，从而把控线上授课的质量。

上网课可能成为“孤独型”学习者，对此，合图教育开展了线上学习打卡活动，让学员每日在线分享学习状态，打造激励型学习社区，营造良好的同伴环境。

挑战与机遇并存

《留学生》：疫情猝不及防，在短时间内全面上线在线课程是项具有挑战性的任务，这种挑战和压力主要在哪里？

汤雯：教授既是知识的传播者，也是知识的管理者，这意味着教授不仅仅要知道如何上网课，还得会指导学生在网课期间高效学习。这是我们在招聘中特别关注的切入点，因此招聘时会通过视频面试评估教授的线上授课水平，选择评分高、有网课经验的教授。



2018 年，合图教育举办面向全体留学生的摄影作品征集活动，于纳斯达克屏幕上展示精选作品



2018 年，汤雯（左一）接待前来参观调研的领导们

除了教授以外，教学助理也是影响学生学习体验的重要因素。我们为每个班配备了一位教学助理，每周定时安排线上答疑课与学生实时沟通。往年对于教学助理的培训采取线下为主、线上为辅的方式，而今年 80 位教学助理都是通过全新搭建的线上学习系统接受培训，学习内容涉及工作中的方方面面，包括工作心态、工作方向、时间管理和沟通技巧等，每学完一个专题需要答题闯关才能继续。

《留学生》：疫情过后，你认为线上教育未来的发展模式是怎样的？

汤雯：以学生为导向，看重学生体验。在正常情况下，我的预期是线下为主，同时将线上课程常规化以扩充学生选择面。我们的线下教育已经发展得十分成熟了，但在线教育并不是简单地把线下课程搬到线上，需要结合学生的在线学习特点和需求重新筹备各个环节，才能打磨出优质的在线课程，因此未来的部分计划是进一步建设教授队伍，丰富网课资源储备，创造良好的学习环境。

打破学习体验边界，满足留学生社交需求

《留学生》：质疑在线教育的人认为缺乏社交互动是其短板之一，请问如何看待这一点并为学生搭建交流平台？

汤雯：接受在线教育的同学们面对屏幕的时间显著增加，在这种情况下更需要关注学生的情感、尊重学生的个性，因此，在了解学生社交与娱乐需求的基础上，打破网络限制，开展一系列精彩的线上活动，在特殊时期为同学们提供互动交流的平台，丰富同学们的学习和生活体验，势在必行。

比如，以学生需求为中心，我们在开课前发起了在线投票，让学生投出想参加或新增的活动。学员们火热参与了投票活动，根据投票结果，合图教育策划了数十个以学生为导向的精彩活动，如每日记录学习状态的打卡活动、展现生活技能的厨艺大赛、体现生活方式的 Vlog 大赛、唱出自我的线上歌唱比赛、体现团队合作精神的电竞赛等。学生可以根据自己的兴趣选择参与一个或多个活动，缓解疫情期间的孤独感和焦虑情绪。



留学前，档案、户口、组织关系怎么处理?

文 · 雪离



随着毕业季的临近，选择出国（境）留学的同学们的档案、户口和党组织关系的存放和转接等问题也成了大家关注的问题。

很多同学之前没有接触过这些东西，说起来也摸不着头脑，但每一个本科毕业生都必须要面临这个问题。尤其是计划出去留学的小伙伴，没有落实工作单位的话，档案、户口和组织单位就要提前处理好，以免之后人不在国内了，还要远程操心…….

1. 档案篇

什么是毕业生档案

毕业生档案是学生毕业前家庭情况、学习成绩、政治思想表现、身体状况的文字记载材料，是用人单位选拔、聘用毕业生的重要依据。在校时叫学籍档案，毕业后叫人事档案。它是个人经历的记录，也是人事管理和服务的依据。

档案可由谁来接收

切记档案一定不能放在个人手中保管，因为以后碰到需要调档案的情况，一定是要从某个有保存档案资质的机构以机密形式寄出，而不能由个人手中送过去。

如果没有妥善处理好档案，回国之后可能会产生很多，如无法办理工作派遣手续，影响正常就业；如因缺失档案或者档案中断导致报考教师、公务员、国家机关、事业单位、国有企业等单位失败，等等。

根据我国教育部的官方解答，学生若在毕业后选择留学，有两种存档途径：

一是可以由学校将档案转到户籍所在地的人力资源公共服务机构，同时办理个人存档手续；

二是可以咨询教育部留学服务中心，办理档案委托保管。教育部留学服务中心官网有相关问题的解答，大家可在选取

档案保管方式时参考。

2. 户口篇

户口的载体为户籍（户口簿），是由公安机关户政管理机构所制作的，用以记载和留存住户人口基本信息的法律文书，通常通过居民家庭、用人单位、高校集体户口、人才市场集体户口等所属的派出所进行管理。

原则上应届生派遣时是户档不分离的，但是规定并不严格，在操作层面是可以实现分开存放的，不同城市制度各异，大部分城市可以分开。但是建议大家在取向不是非常明显的时候，还是尽量不要分离，比如北京的留学服务中心是不能存户口的，中心从 2016 年起建议出国深造的毕业生统一将户口和档案转回生源地人才服务机构，避免户档分离，给将来回国就业造成麻烦。

户口保存途径

参照前文档案的保存途径，常见的户口保存途径有：

1. 本身户口在家或将户口迁回原籍。

2. 像档案一样暂时留校保管（一般时间为两年），超过两年，会转回原籍。

3. 可以存放在正规的人才市场。

对于户口和家人在一起的毕业生同学而言，户口这件事就特别省心了，不用特别处理。

而需要迁移户口的同学，通常会在毕业时得到两证——报到证和户口迁移证，用于后续的迁移工作。一般情况下，没有特别转户口需求的，都会默认自动转回原籍。

需要注意的是，学生得到户口迁移证后，学校所在派出所会注销你在当地的户口。这时户口迁移证就成为了临时户口，必须到迁入地派出所办理入户。如果超过户口迁移证的期限（一般是 1 个月）未办理，需要到学校所在地派出所重新开具户口迁移证，否则就成了黑户。

3. 党组织关系篇

对于已经在大学入党的同学，毕业后还需要考虑党组织关系的转接。总结下来，主要有下面几种处理方式：

1. 保留在原高校党组织。

2. 保留在原工作单位。





3. 转移到本人居住地的街道办、乡镇党组织。

4. 随同档案转移到县以上政府所属公共就业和人才服务机构党组织。

根据个人情况不同，党员组织关系转接办理类型分为省内转接和跨省转接两种情况。从 2017 年开始，全国党员管理信息系统已开通，转接方式可分为网上转接和传统纸质转接两种方式。

传统纸质方式转接组织关系，其流程可简单概括为：联系可接收组织关系的党组织→确认党组织名称→向学校党组织提交转出的党组织名称→学校开具党组织关系介绍信→拿着党组织关系介绍信去党组织所属组织部确认接收→接收的党组织填写回执→按照学校党组织要求将回执交给学校。

与传统转接组织关系方式相比，网上转接组织关系，所有转接环节通过各级党组织在网上办理，无纸化办公，更省时省力省钱。需要注意的是，由于全国党员管理信息系统目前没有实现全国联网，部分省市的跨省党员组织关系目前还没有实现网上直接接转，仍需要持纸质组织关系介绍信和党员基本信息表（须盖章）办理相关流程。

因此，建议大家务必事先向即将转往的目的地党组织联系并确认相关流程，确保及时顺利接收。此外，特别提醒的是，不管是网上转接组织关系还是按传统方式转接组织关系，大家一定要在有效期内，办理好转接组织关系手续。

4 团组织关系转接

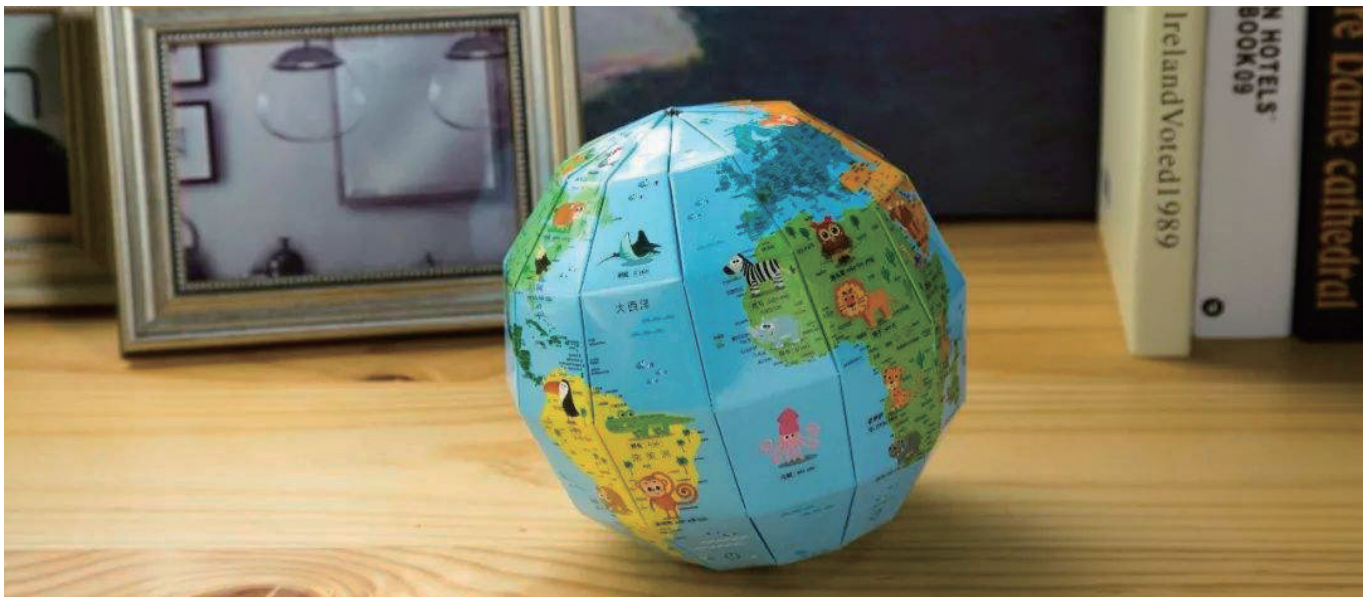
转团组织关系和将来入党密切相关，如果忘记了办理团组织关系转接，六个月后，不过组织生活、不缴纳团费的你就“自行脱团”了。因此，提醒政治身份为共青团员的同学，毕业时不要忘记关注团组织关系转接的问题哦！

一般而言，计划出国留学的毕业生团员，团组织关系可由团员自主申请或团支部操作，将团组织关系留在学校或转接本人、父母居住地或户籍所在地的村（社区）团支部。

想要开开心心出去求学，顺顺利利回来工作，档案、户口、组织关系的处理问题大家一定要认真对待。关于档案、户口和组织关系处理的特定情况，不同地区、机构及高校针对不同人群特点，处理方式可能会有差别，无法核实到细枝末节之处，同学们务必要做好咨询确认工作。■

出国留学，你看到的哪些世界大学排行榜是靠谱的

编辑 · 相阔



作为一名准留学生，除了积极备考雅思、托福等语言考试，最重要的一件事情就是选择、申请心仪的学校。哪些学校适合自己？哪些学校申请成功概率大？哪些学校回国更好找到工作？这几乎是困扰大部分准留学生的问题。因此，各种各样的“世界大学排行榜”就变成了许多人的“留学宝典”。今天，小编就来和各位同学聊聊这些不得不参考的世界大学排行榜。

泰晤士高等教育世界大学排名

泰晤士高等教育世界大学排名（Times Higher Education World University Ranking），又译 THE 世界大学排名，是由英国《泰晤士高等教育》（Times Higher Education，简称 THE）发布的世界大学排名。该排名每年更新一次，为全世界最好的 1000 余所大学（涉及近 90 个国家和地区）排列名次。

考量的因素主要包括：

- 教学水平（学习环境）：30%
- 科研（论文发表数量、收入和声誉）：30%
- 文献引用（研究影响）：30%
- 国际视野（教授、学生、研究）：7.5%
- 产业收入（知识转化）：2.5%

整体来看，泰晤士高等教育世界大学排名的考量偏重教学和研究能力，几乎 90% 都是在考察教学和论文，属于“传统学霸型”榜单。如果申请者是个“一心只读圣贤书”的学霸，希望在学术道路上有长期发展，那么，该榜单是个不错的参考。

QS 世界大学排名

QS 世界大学排名（QS World University Rankings）是由英国国际教育市场咨询公司 Quacquarelli Symonds（简称 QS，中文名夸夸雷利 · 西蒙兹公司）所发表的年度世界大学排名。首次发布于 2004 年；2004 ~ 2009 年间与泰晤士高等教育杂志合作推出排名；2010 年起两家分开，各自发布排名。

考量的因素主要包括：

- 学术领域的同行评价，占 40%
- 全球雇主评价，占 10%
- 单位教职的论文引用数，占 20%
- 教师 / 学生比例，占 20%
- 国际学生比例，占 5%
- 国际教师比例，占 5%

与泰晤士高等教育世界大学排名类似，QS 世界大学排名也重视学术，对教学质量和学术成果也很关心，同时，QS 世界大学排名注重多样性和包容性，对学校的口碑和国际化也有一定要求。

U.S.News 世界大学排名

U.S. News 世界大学排名（U.S. News & World Report Best Global Universities Rankings），又译 U.S. News 世界最佳大学排名，由美国《美国新闻与世界报道》（U.S. News & World Report）于 2014 年 10 月 28 日首次发布，根据大学的十项指标得出全球最佳大学排名，以便为全世界的学生在全球范围选择理想的大学提供科学的参考依据。

考量的因素主要包括：

- 本科学术声誉：22.5%
- 毕业率和新生返校率：22.5%
- 师资力量：20%
- 新生水平：12.5%
- 经济实力：10%
- 毕业率表现：7.5%
- 校友捐赠：5%

从评分标准来看，U.S.News 世界大学排名综合考察学校的学术、师资、财力水平、学生满意度等方面，不过因为师资、财力、校友捐赠等其实都是通过赞助能够解决的，所以这份榜单也一直被大家吐槽是可以用钱刷排名的榜单。

软科世界大学排名

软科世界大学排名俗称“交大排名”，是由上海交通大学世界一流大学研究中心研究发布的，始于 2003 年，初衷是寻找中国大学和世界名牌大学在科研上的差距。

软科世界大学排名通过四项不同的指标对大学进行排名，其中教师质量和科研成果又分为两个指标：

教育质量：获诺贝尔奖和菲尔兹奖的校友折合数，占比为 10% 。

教师质量：获诺贝尔科学奖和菲尔兹奖的教师折合数，占比为 20%；各学科领域被引用次数最高的科学家数量，占比为 20%。

科研成果：在《Nature》和《Science》上发表论文的折合数，占比为 20%；被科学引文索引(SCIE)和社会科学引文索引(SSCI)收录的论文数量，占比为 20%。

师均表现：上述几项指标得分的师均值，占比为 10%。

从评分标准来看，软科世界大学排名比 THE 世界大学排名还要学霸，就是看学校的科研和论文成果。

很多同学在申请学校时会发现同一所大学在不同榜单中的排名差距较大，对此不必感到过于惊讶，因为不同机构对大学排名的依据和方式不同，所以出现这种情况很正常。当然，大学排名只是选择学校的其中一个指标，除此之外，在选择院校的时候还有哪些因素需要考虑呢？

根据专业选学校

热门留学国家的教育水准都是很高的，但每个大学都会有自己的特色专业、强势专业。按专业选学校，特别是对那些要去读硕士和博士学位的中国学生来说，专业的排名要优先于学校的综合排名。同学们要全面地了解各大学的专业设置，要了解自己攻读的专业在哪些大学比较突出，本校的本专业在国际上的知名度如何。

名校的综合实力很强，但并不是所有的专业都很强。有些小规模的、名气不大的大学有些专业也是很强的。“专业 + 学校”是合理的选择，这对将来的发展是很有帮助的。

根据自身条件选学校

自身条件好，主要是指学习成绩好、语言成绩好、家庭经济条件好。如果高中（大学）阶段的学习成绩优秀，在某一领域（学科）特别有兴趣，且又有所成就，而且托福或雅思成绩也很高，无疑，可选择名校就读。

不要有名校情结，不要只看大学排名，这是有一定道理的。但应该准确地说，不要盲目追求名校。问题的关键在于，你是否具备读名校的条件。

根据语言要求选学校

同学们在选校时要考虑学校对语言方面的要求。英美国家一般要求学生的英语要达到学校规定的水平。所以提示学生们在选择国外学校时一定要弄清该校使用何种语言上课，以免因语言障碍造成麻烦。

根据地理位置选学校

学校的地理位置会影响到留学费用、就业前景等方面，所以在选校时要考虑地理因素。

小编推荐选择经济发达的地区，因为将来的工作机会多，且生活相对也会方便些。如果处在比较偏僻、经济不是很发达的地方，会给将来找工作增加很多困难，而且人也可能变得比较闭塞。■

留学生：毕业了，工作和学位怎么办？

编辑 · 许雪



越来越多的海外学子将迎来暑假和毕业季。在全球遭受疫情影响的当下，留学生对未来存在很多疑虑：他们还能不能像往常一样回国过暑假，与家人团聚？国外院校的网络授课方式会不会影响学历学位认证？毕业回国后，找工作会不会受到疫情的影响？

北京时间 5 月 16 日晚，为强化对留学人员的防疫指导和心理支持，教育部留学服务中心举办“平安留学伴你行——抗疫同心 守望相助”云端开讲活动，来自教育部、使馆、医疗系统、国内外高校的相关机构负责人和相关领域的权威专家在线解答在外留学人员、有意向出国留学人员以及家长所普遍关心的问题。

暑假临近，留学生要不要回国

中国驻美国大使馆教育处公使衔参赞杨新育指出，临近暑假，家长们在面对孩子是否回国的问题时要考虑几方面的因素。

“第一是安全问题。目前看，各个国家疫情都在变化中，特别是美国疫情最近还是很严重的。回国过程中，无论是从美国直接飞到国内，还是绕道其他国家转机回国，都需要十几个甚至几十个小时的时间，这当中要考虑到可能存在的感染风险。因此，各个公共卫生部门的建议都是不动最安全。”杨新育说。

杨新育表示，受疫情影响，很多国家的航线航班都非常有限。如果是非毕业班的留学生，需要考虑回国过暑假后如何返回求学国家。“当下，美国对过去 14 天到过中国的外国人一律禁止入境，如果到那时候这样的旅行限制还没有解除的话，可能同学们返回美国也有很大问题。”若选择留在学校，留学生们的食宿、签证等问题仍需要提早安排。

杨新育建议，如今不少外国高校都为留学生提供了额外的住宿保障，留学生们可以向学校申请帮助。签证到期是所有国际学生都会面临的现实问题，同学们要首先与所在学校的国际学生办公室取得联系，寻求他们的帮助，并留意相关政府网站的信息。

毕业了，工作和学位怎么办

如今，很多国（境）外院校都采取了网上授课方式，有许多留学生担心，这是否会影响他们将来的学历学位认证？

之所以产生这样的担忧，是因为按照 2018 年公布的《教

育部留学服务中心国（境）外学历学位认证评估办法》，通过跨境远程教育方式获得的国（境）外学历学位证书和高等教育文凭暂不在教育部的认证范围。对此，教育部留学服务中心主任程家财强调：“由于受到新冠肺炎疫情的影响，国（境）外部分高校实施网上教学，凡是属于这种情况，申请人在申请国（境）外学历学位认证时，其所学的网上课程不会影响其学历学位认证。除此以外，凡涉及远程课程的国（境）外学历学位认证仍按原标准执行。”

如今，教育部留学服务中心在海外留学人员回国就业、创业等方面将积极提供帮助和服务。程家财表示，中心将举办两场留学回国人员招聘会。

一场是网上招聘会，目前正在筹备中，预计在 6 ~ 7 月份举办。一场是现场招聘会，将在下半年 10 月至 11 月期间举办。预计两场招聘会参加招聘单位（主要包括高校、科研单位、企事业单位、金融机构）超过 500 家，招聘岗位在 5000 个左右。中心还会通过中国留学网向国内外留学人员及时发布高校、科研单位、企事业单位招聘信息。

教育部国际合作与交流司副司长、港澳台事务办公室常务副主任徐永吉表示：“当前，海外疫情仍在持续蔓延，希望在外留学人员科学理性做好防护，遇到任何困难和问题及时与驻外使领馆联系。毕业季和假期即将到来，教育部将会同外交部等有关部门及驻外使领馆对留学人员学业保障、回国需求、就业创业等问题及时进行研究，努力维护好海外留学人员的合法权益和健康安全。”

做好防护和保持良好心态都重要

身在异国他乡，留学生们的身心健康是家长和社会各界非常关心的问题。

如何做好防护工作，北京大学第三医院院长乔杰表示，留学生的个人防护工作要注意细节。“第一，要洗手洗到位，这个是最重要的。第二，不要聚集，最好不聚餐，保持好社交距离。第三，密闭空间，例如电梯、会议室等，尽可能戴口罩。此外，要有良好的作息时间，因为这对免疫力的影响比较大。在饮食上要均衡营养，不要挑食。最后要适当锻炼。”

针对一直牵挂子女的留学生家长，清华大学社会科学学院院长兼心理学系主任彭凯平表示，留学生与家长之间的情感陪伴最重要。“一定要多多地交流，在沟通交流中，我们可以产生积极、愉悦的感受。父母要学会积极倾听，不要着急去做判断、出主意，不要着急下结论，一定要让孩子多说，父母多理解。”

彭凯平认为最重要的是，父母一定要以身作则，先让自己积极向上起来。不着急，不怨恨，不愤怒，其实就是对孩子最好的支持、关怀和教育。



巴黎城的苏州园林

文 · 王艺坤



游苏州园林，最大的看点便是借景与对景在中式园林设计中的应用。中国园林讲究“步移景异”，对景物的安排和观赏的位置都有很巧妙的设计，这是区别于西方园林的最主要特征。园内庭台楼榭，游廊小径蜿蜒其间，内外空间相互渗透，得以流畅、流通、流动。透过格子窗，广阔的自然风光被浓缩成微型景观。题词铭记无处不在，为园林平添了浓郁的人文气息。涓涓清流脚下而过，倒映出园中的景物，虚实交错，把观赏者从可触摸的真实世界带入无限的梦幻空间。就技法来说，把园外的美景，通过精心选择和剪裁，收纳到园林中来，这称为远借；用一处景致映衬另一处景致，这称为互借，等等。这样不仅使得面积有限的苏州园林能够提供更丰富的景观、更深远的层次，而且还极大扩展了欣赏者的空间感受。

“怡黎园”——法国首座中国传统园林

苏州古典园林“不出城郭而获山水之怡，身居闹市而有灵泉之致”，历史可上溯至公元前 6 世纪春秋时吴王的园囿，私家园林最早见于记载的是东晋（四世纪）的辟疆园，历代造园兴盛，名园日多。明清时期，苏州成为中国最繁华的地区之一，私家园林遍布古城内外。16、17、18 世纪全盛时期，苏州有园林 200 余处，现在保存尚好的有 60 余处，并由此使苏州得名“人间天堂，园林之城”的美誉。

除了在江南地区名满天下的“留园”“狮子林”等名园，巴黎西南郊 78 省的圣雷米 · 奥诺雷市有一座占地一万平米的“怡黎园”。

“谁谓今日非昔日，端知城市有山林”。法国知名的中国园林“怡黎园”自 2004 年 6 月对外开放以来，便承担起让法国公众了解中华文化的责任。园内的每一朵花、每一株草、每一棵树，都寄托着中国人对祖国的思念，也架起了一座中法两国人民沟通交流的桥梁。

“怡黎园”是法国兴建的第一座中国传统园林，由旅法华人园艺师康群威和建筑设计师石巧芳夫妇设计建造。在法国学

习生活一段时间后，他们发现全法有两个百年日本园林，而东方园林的鼻祖——中国园林，却一个也没有。“能不能来做一做这件事呢？”恰好在 20 世纪 90 年代中期，石巧芳曾参与了广州欧式住宅小区的观念设计，结识了很多出口花商，这为她实现梦想带来了很多帮助。

亲历亲为，力求完美

1995 年，石巧芳顺利从凡尔赛建筑大学毕业，拿到了法国最高等的国家建筑师证书。毕业后为了生活，他们在巴黎拿达勒建筑事务所寻到了一份不错的工作，竞赛投标、设计公共建筑，忙起了自己的事业。

2002 年，中法两国决定要办中国文化年，这是建造中国园林的最好时机。为了将园林建到最好，石巧芳亲自绘制八角亭、六角亭、四角亭、水榭、长廊的图纸，再交由以古典园林建筑著称的苏州金山定做；地上的砖也是由过去给皇帝御制“金砖”的苏州陆慕烧制；甚至不远万里回到家乡寻找斧劈石放到园子里……

工作的同时，石巧芳希望在法国巴黎近郊买一块地，在这块地上“画最好最美的画”。她和丈夫走遍了巴黎近郊，最后看中了离巴黎 35 公里的圣雷米市一块 100 亩土地。

“法国土地交易也要拍卖，但和中国不同，地的卖价不变，由专门机构负责审核各位买主提供的土地使用方案，谁的方案更能发挥这块土地的价值，就卖给谁。”石巧芳说，当时她和丈夫已经取得了建筑师证书、园艺证以及三年以上工作经验，具备了同台竞争的资格，“我的方案就是建造全法第一座中国园林，建成后能够为中西文化交流提供一座桥梁。”这个方案得到了法国的首肯，石巧芳如愿以偿。

成为展示中国文化的新窗口

土地到手后，第一个修建起来的是盆景园，她在园内种了很多法国人视为珍稀和高贵品种的花木，并从中国引种了一大批榆树、茶花等。有一些无法进口的品种，他们就自己种，比如法国人称之为“40 金币”的银杏，还有苹果、五针松。

2004 年，在法国中国文化年活动中，“怡黎园”如期开园。从此，法国有了第一座中国园林，园林里粉墙黛瓦、飞檐重脊、漏窗回廊，充分展现了中国园林的魅力，让前来游玩的巴黎市民赞叹不已，成为了展示中国文化的窗口。

“怡黎园”建成后，举办过许多传播中国文化的活动。2007 年，山东菏泽市送给“怡黎园”800 株各种牡丹，园中园“八卦牡丹园”拔地而起，同年开始举办牡丹节，截至 2019 年，已连续举办了 12 届。“怡黎园”成了中国文化在法国的窗口，许多人慕名而来。法国中南部的外省学校，经常会到“怡黎园”举办“中国一天”活动。通常他们租车上午赶到“怡黎园”参观，中午在园里用中餐，下午再参观东方博物馆，或是在“怡黎园”里举办赏石、盆景的推介活动。成千上万的法国人把这里作为了解中国文化的课堂，甚至连英国人也赶到这里来参观。与此同时，这座园林自然也成了华人聚会的好地方，中央电视台“中国留学生故事”也曾到这里拍摄、取景。

这座在巴黎郊外的苏州园林承载的不仅是一个中国人对祖国的思念，更是对中国文化的新阐述——苏州园林不仅是在苏州的园林，而是中国人对自然、对生命理解的一种表达形式，每一个园林布置的背后都有一段生动的故事，或是“山嶂远重叠，竹树近蒙笼”，或是“青山隐隐水迢迢，秋尽江南草未凋”。■



威尼斯，一个漂浮在碧波上浪漫的梦

编辑 · 文末



世界上有许多“水城”，但最名符其实、名气最大的当数威尼斯，一是外面四周环水，二是里面水道纵横，三是城市是建在水中的树干上。

威尼斯有“因水而生，因水而美，因水而兴”的美誉，享有“水城”“水上都市”“百岛城”“亚得里亚海的女王”“光之城”“桥之城”等美称。177 条水道、401 座桥梁成为这座城市的马路，链接起一百多个小岛。

在威尼斯，人们总为那些数百年泡在水里的老房子担心，它们底层的砖石早已泡酥了，一层层薄砖粉化得像苏打饼干，那么淹在下边的房基呢？一定更糟糕，万一哪天顶不住，不就“哗啦”一下子坍塌到水里？

威尼斯人听了，笑我的担心多余。一千多年来，听说哪所房子泡垮？只有圣马可广场上那个钟楼在一百年前发生倾斜，重建过后就没事了，今天一如皇家卫兵那样笔直地挺立着。

其实，威尼斯所有房子并非建在水里，而是在一片沼泽中间的滩地上。当年无数为战争和生计所迫的人逃避到这片水中泽国，经过一代又一代人的千辛万苦，在泥沼中打下以“几十亿”计的树桩，铺上路、架起桥，终于在树桩上建起了这座水上之城。其实威尼斯的造城方式与东南亚的水上村庄是一样的架构，但威尼斯最终“成城”了。威尼斯位于亚得里亚海深入内陆的一个潟湖中，建在离岸 4 公里外的浅水滩上，四面被海水包围，由 118 座小岛组成。狭义的威尼斯是指主

岛上的老城区，内中水道纵横，是游客的销魂地。

古代威尼斯人就在这潟湖中的滩地上砸下密密实实的木桩，中间填上沙砾，上边铺一种又厚又大的石板。这些石板是经亚得里亚海从斯洛文尼亚那边的伊斯特拉运来的，这种石头的防水性能极好，几层石块铺好后，再在上边叠砖架屋，当然坚实可靠。不知这主意最初是哪个聪明的人发明的。历史有时候会把伟大的普通人忘记，威尼斯却受益于这个水中建房的高招，直到今天。

潟湖受大海潮汐的影响，每天都会涨潮落潮。涨潮时所有房子像站在水里。威尼斯有一百多个建满房屋的岛屿，四百多座连接岛屿的大大小小、各式各样的桥梁。绝大多数房子的正门开在岛上陆地的一边，后边是临水的私家小码头。在威尼斯如果想走近道，就得上桥下桥，穿街入巷，很吃力；如果想省腿脚，便乘船渡水过河。

威尼斯主岛没有汽车，所有王公大臣、贩夫走卒一律坐船或移步。即名为水城，那河就是街道，船就是车。S 型的大运河是主岛的最大河道，穿过市区将主岛一分为二，也是交通的主干道，两侧有众多的小河道与之相交叉，组成威尼斯密如蛛网、四通八达的水上交通系统。大运河上百舸争流，千帆竞发，当中是轮渡，两边是“贡多拉”，你来我往的十分热闹。千万别小看了这条大运河，它的意义早已超出了一条河的定义。

河道大多很狭，像水上的胡同，船身必须细长才好穿行。桥洞又低，不能有船篷。所以，这里独特的风光是那种月牙式两头翘起的优美的小舟，蜿蜒幽深的水道，插在老屋前各色各样的拴船的杆子，这一切都五光十色地倒映在波光潋滟之中，水光摇曳，影如梦幻，变化无穷，入夜后灯光再加入其中，无处不叫你感到新奇。

威尼斯虽然不担心房子泡垮，却担心整座城市下陷。城市的下陷是由地球变暖、海平面上涨造成的。现在每年平均下陷一厘米多。一百年就是一米多。有一天它会不会陷到地平线以下，成为一座水下的城市？这可怕的事情虽然不会在我们这个时代发生，我们这个时代的人却要为此担忧，设法阻止。历史要延续，遗产要留给后人。这是文明的思维。

威尼斯，一个被寄予了丰富想象的浪漫地：蔚蓝的海水环绕，蜿蜒的水巷纵横，小桥下贡多拉像在画中游，无数座华丽的建筑好像浮在水上，威尼斯，一个漂浮在碧波上浪漫的梦。



珍珠妆成清平乐

文 · 刘苗

近期，以宋仁宗赵祯荡气回肠的一生为故事线索铺展的电视剧《清平乐》热播，由江疏影饰演的宋仁宗“官配”曹皇后一角引起广泛热议。值得一提的是，这位端庄典雅的上海姑娘其实还是一名海归学霸。2009 年，江疏影赴英国东英格利亚大学留学，主修传媒经济学，并于 2011 年获得硕士学位。



《清平乐》江疏影饰曹皇后

从《父母爱情》的“松山岛”场景，到《知否知否应是绿肥红瘦》的饮食习俗，再到《清平乐》的风土人情，出品方正午阳光可谓把品质细节做到了极致。

近期，《清平乐》完结，观众们不仅沉浸在“怀柔 CP”的意难平中，更是惊叹于剧中对宋朝“仁宗盛治”历史绘卷的还原，特别是可媲美“找不同”游戏的服饰文化。

宋朝继太祖赵匡胤“杯酒释兵权”后加强了中央集权，美学观点上趋于纤弱、拘谨，体现在服饰上则呈现独特的理性之美，特点是修身适体、朴素无华、色彩质朴而纯粹。

女性自古以来便是一个十分爱美的群体，在服饰文化对社会生活的反映和传承上显然更具特色和代表性。

与开放绚丽的唐朝相比，宋朝的女性服装和传统的融合做得更自然，汉族风格更加强烈。如果要给宋朝女性的衣着做一个划分的话，那就要分为三种：一为“公服”，即皇后、贵妃和各级命妇所用带品级的服装；一为“礼服”，也就是平常百姓为了祈福等重大事件而准备的衣服；一为“常服”，即日常所穿的衣服，以舒适便利为主。

当时后妃的衣服讲究上穿宽袖衣，下有长裙，而“诰命夫人”则会偏于整体瘦、细、长的着装特点，且会跟随丈夫的朝服而定穿着颜色。到了平民这一层次上，就明确地规定了不能用过于艳丽的颜色来缝制衣物，只能使用浅色系的布匹。

《国家宝藏》服饰顾问陈诗宇参与了《清平乐》礼服部分的考证，提到宋朝礼制极繁、细节极多，要真正完全还原很难，作为影视剧来说能执行到大体接近的程度已是一次很难得的尝试。在剧中，大娘娘刘娥的服饰，就参考了宋朝昭宪太后（赵匡胤母亲）的画像进行了还原设计，包括她所佩

戴的红珊瑚及珍珠项链、霞帔的款式，都非常接近原貌。

《清平乐》中的刘娥，一生兢兢业业、克己守礼，即使是在权势最盛的时候都没有觊觎过皇位，却在病重时提出要着衮服参加祭祀大典、祭拜列祖列宗，被群臣认为“逾越礼制”。毕竟，衮服是天子在祭祀大典时的专服。

宋仁宗为报答大娘娘二十余年养育之恩，力排众议，在礼部的“紧急商议”后，决定在衮服上做一些修改。刘娥得以“皇帝衮服减二章，衣去宗彝，裳去藻，不佩剑，龍花十六株，前后垂珠翠各十二旒，以衮衣为名祭祀祖庙”。

历史上，宋仁宗的曹皇后出身将门，熟读经史，谦谨节俭，辅佐三朝，可谓一代贤后。《清平乐》中江疏影饰演的曹丹姝端庄大气，蕙质兰心。其册封大典上，一身相当于现在高级定制的深青色织翟鸟花纹袆衣礼服，尽显后位之贵重。

皇后礼服只有在受皇帝册封或祭祀典礼时使用，且在穿着之时，头上必须戴凤冠，内穿青纱中单，腰饰深青蔽膝，另挂白玉双佩及玉绶环等饰物，下穿青袜青舃。

说到凤冠，其实，在宋朝之前，所谓的凤冠上都没有凤，而作为皇帝的正式礼帽上也没有龙。进入宋朝后，凤冠出现了大变革，将龙和凤都装饰在上面，成为了名副其实的凤冠。

《宋史 · 舆服志》记录了皇后凤冠的形制：“其龙凤花冠钗，大小花二十四株，应乘與冠梁之数，博鬓，冠饰同皇太后，皇后服之。”

大娘娘刘娥头上戴着光彩照人的凤冠，百鸟之王卓然独立在其他大大小小的凤凰上面，珠翠环绕，凤凰展开双翅，展露出俯视天下的气势。

曹皇后的凤冠，除用大小不一的基础花株点缀以外，还要用镂空的龙凤点缀。做一顶这样的凤冠，仅珍珠就要用到三千余颗，此外下垂过耳鬓上饰有翠叶的两博鬓更是让人惊艳，其设计的目的除装饰以外，更为凸显皇后身份的尊贵。

除雍容华贵的凤冠外，让不少观众印象深刻的还有曹皇后和徽柔公主出嫁时曾用过的珍珠妆。

珍珠妆，原本是唐妆的珠翠面花，因宋人喜爱淡雅清秀，所以在前朝妆容中面靥、额黄、斜红的位置全部饰以珍珠。曹皇后的珠面花，就是将大珍珠贴在额头上，在左右眉梢末端贴上由细珍珠做成的贴片，再加上珠排耳环和戴在额部的抹额，构成了完整的珍珠妆。

用珍珠装饰，既保留了前朝妆容的美感，又利用了相对来说更加高雅的珍珠来替代胭脂，女子显得既清秀素雅又不失奢华，十分符合宋人的审美以及价值观。

宋朝美学正应了道家名言——大道至简。而宋时女子服饰更是彰显了简约的高级感，既承续于前代，又改变了前代，给后代的服饰美学以深刻影响。一首《清平乐》只能描摹其一二，也难怪广大网友“想要穿越去宋朝，体会大宋雅致风华”。



《清平乐》曹丹姝

中国人“练摊儿”的那些国家首都

文 · 龙登高



曼哈顿唐人街

近三十年来，随着国门的日渐打开，中国人纷纷到欧美与其他国家的首都与大城市练摊。在对群体和细节的观察中，我们能体察到别样的意味。

一

西欧各国的首都，无论罗马、马德里、巴黎，还是伦敦、布鲁塞尔，随处可见中国人练摊的身影，其中最为活跃的是温州人、青田人，来自中国其他地区的亦不乏其人。中国价廉物美的商品得以打开欧洲市场，就是他们的功劳。伦敦有不少香港人，巴黎则集中了不少潮汕人，他们更早来此谋生。

青田人将摆地摊称为“卖散”，不仅是小本生意人的谋生手段，也是不少华商赖以度过艰困的支点。知名西班牙华商张甲林说，“当年我公司货物积压，也摆过地摊。”这位经济学出身的华商总结得好：“地摊是一个特殊的市场，是廉价商品和企业积压产品的集散地。摆地摊的摊主不少开着奔驰大货车轮流在不同的市场销售。在发达国家，地摊普遍存在，西班牙的地摊市场，大得一天都看不完，它甚至是一道风景线，外国游客经常去地摊。地摊是不同时代商品的展示会，是一个民族不同层次商业文化的缩影。”

在异国他乡通过摆地摊，逐渐了解市场，获得经营经验，艰辛累积资本，进而开设店铺。客居罗马的温州人与青田人主要经营批发业，地摊经济渐次不再成为其关注的重点。十年前我到罗马考察时，看到维多利亚公

园与火车站周围的五条大道及其相连的近二十条街巷，中国人经营的批发店面鳞次栉比，而每个华商还在机场附近拥有庞大集装箱的仓储。不仅如此，华商还开始聘请当地设计师设计款式，形成自主品牌，并将中国沿海的制造延伸至帕拉多等地，形成 made in Italy by Chinese. 二十余年间，就从地摊经济转型升级。

西欧各国首都地摊经济的主导者当然不是中国人。十余年前我与鲁汶大学彭静莲教授合作项目的内容之一，是考察欧盟首都布鲁塞尔有名的跳蚤市场（The Flea Market）中的移民主体，土耳其人、非洲人与比利时当地人，惟少见中国人。跳蚤市场，就是旧货中的跳蚤而得名，据说源于德国，我没有光顾过，听说首都柏林有近 20 个大型的摆摊场所。逛地摊是一种消费体验，过一把侃货与砍价的瘾。

三

中国练摊人在美国远比欧洲更为活跃，历史也更长。美国首都华盛顿，经济并不活跃，但华侨华人也在此练摊，近数十年间唐人街从无到有，从小到大。相比而言，纽约、旧金山、洛杉矶、波士顿等经济都会，唐人街跨越三个世纪，近二、三十年来迅速扩张，地摊经济功不可没。

纽约唐人街人满为患，环境脏乱差，地摊经济难辞其咎。店面伸展占道，街边摆摊叫卖，地下室里三个人一个床位，每人八小时轮流休息。然而曼哈顿唐人街竟成为纽约旅游的一大热点。其实，纽约各闹市区的环境也好不到哪里去。街边横七竖八的流浪汉比比皆是，也是城市独特的景观。

高大上的一流大学校园也有摊贩。哈佛校园的流动餐车很受欢迎，虽然味道谈不上可口，但为我们提供了多样化的选择。听说后来有一家卖包子的华人生意火得很。书店旁边街上有一个拉二胡卖艺的中国人，三年后仍在那里。哈佛校园核心区 Havard Square 在特定日子里还有大规模的地摊，直销农民的农产品。英国剑桥大学校园的摊点更是露天常设。耶鲁大学校园（也是街区）不时有黑人或墨西哥裔推着流动摊车贩卖。

三

中国人在海外练摊，当数南洋历史最悠久。在新加坡、吉隆坡、雅加达、曼谷、马尼拉等地，一代又一代的中国人下南洋，初期不少以摆地摊、当流动商贩而白手起家，但有的成为当地富裕阶层，有的建立起了跨国企业集团。这些历经沧桑的企业家，他们都对当地社会的接纳心存感念。现在东南亚的华侨华人与新移民，多数仍是升斗小民，不乏摊贩，谁能说他们中就没有潜存着未来富有影响力的企业家？

非洲、中东、中亚、拉美等地各国的首都，无不存在来自温州、福州、东北及各地的中国练摊者。我没有亲历过，但听很多海外华商朋友介绍过。2011 年我在剑桥大学访学时，BBC 有一个火遍全球的节目 The Chinese is coming，惊讶于中国人的市场拓展力与经营力，这个节目对世界大都城的练摊人持包容的态度。

世界各地的中国练摊人，勇敢闯荡，特别能吃苦，与常人相比，有着非凡的毅力与不折不挠的企业家精神。他们为当地也为中国创造了财富，有的可望转型升级，甚至可能涌现柳传志、宗庆后、马云、刘强东等从地摊经济中诞生的世界级企业掌门人。

四

公共资源服务于民众，尤其是向平民倾斜。举世皆然，各国首府和城市中心等公共资源集中之地都是平民汇聚之所。

地摊经济的外部性为城市管理与服务提出了更高的要求与挑战。地摊经济可能不能直接带来税收，但其烟火气与草根活力是不可替代的，也是不可低估的。相信地摊经济的管理和服务水平，一定会在“烟火气”和“效用满足”中得到提升。（作者系清华大学华商研究中心主任）■







六月的肯尼亚即将迎来又一次的动物大迁徙。肯尼亚 马赛马拉，摄：候鸟旅行

BOOK

《论电影》

作者 : [法] 阿兰 · 巴迪欧
译者 : 李洋 / 许珍
出版社 : 华东师范大学出版社
出版时间 : 2020 年 1 月
定价 : 78.00 元

自 20 世纪 50 年代末至今，作者撰写了三十多篇论述电影的文章，提供了哲学家看电影的一种视角与解释方式。本书涉及各种电影的风格，为读者呈现了过去五十年来电影发展的多样路径。

《马可瓦尔多》

作者 : [意] 伊塔洛 · 卡尔维诺
译者 : 马小漠
出版社 : 译林出版社
出版时间 : 2020 年 1 月
定价 : 42.00 元

本书是卡尔维诺创作生涯中一部承前启后、具有里程碑意义的作品，开启了他创作的黄金时代。经历了马可瓦尔多式的那些小不幸和小欢喜，作者以此作为献给城市的最后一首爱情诗。

《中村佑介的插画世界 I：蓝》

作者 : [日] 中村佑介
译者 : 汪婷
出版社 : 后浪 | 湖南美术出版社
出版时间 : 2019 年 11 月
定价 : 199.80 元

大热动画《春宵苦短，少女前进吧》《四叠半神话大系》角色原案、森见登美彦的御用画师中村佑介，十年创作精选。校服的深蓝色、是晴空的湛蓝色，或者深海的蓝色，流淌在这本书深处的色彩。

《天堂的电脑》

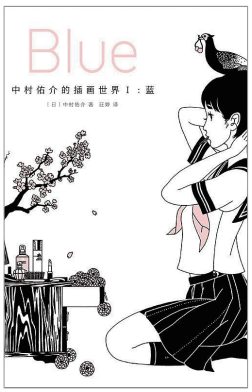
作者 : [法] 伯努瓦 · 迪特尔特
译者 : 龙云
出版社 : 上海译文出版社
出版时间 : 2019 年 12 月
定价 : 35.00 元

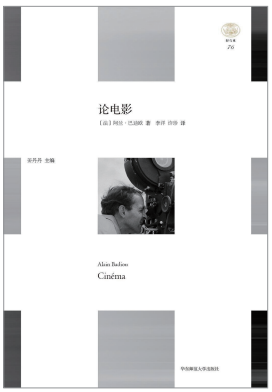
西蒙·拉罗什因意外身亡，死后到达“彼岸”，吃惊地发现天堂与地狱与想象中截然不同：数字化管理让个人隐私大白于天下，官僚主义和形式主义大行其道，简直就是人间的翻版。作者用“天堂”和“地狱”来表现现实生活中“阶级固化”的现象，时而令人莞尔，时而触目惊心。

《亚瑟与乔治》

作者 : [英] 朱利安 · 巴恩斯
译者 : 赵安琪
出版社 : 文汇出版社
出版时间 : 2020 年 3 月
定价 : 59.90 元

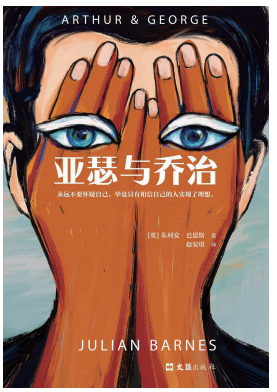
亚瑟就是《福尔摩斯探案集》的作者，此刻正经历着人生理想的破灭；乔治，一个一心想当律师的印度移民，三年前无辜入狱，永远失去了做律师的机会。为了找回乔治的律师梦，毫无侦探经验的亚瑟决定离开书桌，像福尔摩斯那样披挂上阵。











TV & FILM



爱尔兰人

导演：马丁·斯科塞斯
主演：罗伯特·德尼罗 / 阿尔·帕西诺 / 乔·佩西 / 安娜·帕奎因 / 杰西·普莱蒙
类型：剧情 / 传记 / 犯罪
制片国家 / 地区：美国

剧情简介：影片通过二战老兵弗兰克·希兰的视角，讲述了战后美国有组织犯罪的故事，记录了美国历史上最大的悬案之一，即传奇工会领袖吉米·霍法失踪案。



超龄少女

导演：Nandini Reddy
主演：萨曼莎·鲁斯·帕布 / Rajendra Prasad / Lakshmi
类型：剧情 / 歌舞 / 奇幻
制片国家 / 地区：印度

剧情简介：正值妙龄的 Swati 拥有令人闻之即醉的歌声，后参加当地的歌唱比赛一举成名，但是年轻貌美的 Swati 总是会做出一些不符年龄的举动，种种怪异的举动背后，实则隐藏着一个巨大的秘密。



给我翅膀

导演：尼古拉·瓦尼埃
主演：让－保罗·卢弗 / 梅拉妮·杜泰 / 路尔斯·瓦兹奎兹 / 弗雷德里克·索雷尔 / 丽露·弗格利
类型：冒险
制片国家 / 地区：法国

剧情简介：改编自法国气象学家克里斯提安·穆莱克领航野雁迁移真人实事。克里斯提安毕生都在研究如何教失去父母的白额雁迁徙。他计划开着轻航机，一路从挪威到法国，指引雁鸟安全地迁徙。



盖布瑞案：消逝的小生命

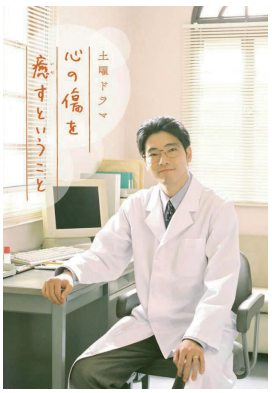
导演：布莱恩·耐本伯格
主　演：William Guirola / Wyatt Hinz / Rodrigo Alfonso / Larry Mantle / Johnny Jett Mercado
类型：纪录片 / 犯罪
制片国家 / 地区：美国

剧情简介：一名男孩遭到残忍谋杀，而对他的监护人和社工的公开审判，让人不禁质疑现有体制是否能保护弱势儿童。

疗愈心中的伤口

导演：安達もじり / 松岡一史
主演：柄本佑 / 尾野真千子 / 滨田岳 / 森山直太朗 / 赵珉和
类型：剧情
制片国家 / 地区：日本

剧情简介：本剧描述 1995 年阪神大地震背景之下研究创伤后应激障碍（PTSD）的先驱人士。自己亦属于受灾者的安和隆，在地震之下致力于治疗居民的心理创伤，帮助其回到生活正轨。



麻浦帅小伙

导演：罗英石
主演：宋旻浩 / 表志勋
类型：真人秀
制片国家 / 地区：韩国

剧情简介：真人秀讲述的是 10 年至亲好友宋旻浩和表志勋展开的时尚对决。年龄、职业甚至连居住地区都一样的两人，却有着完全相反的时尚取向。



“怂恿”妈妈去跳广场舞

文 · 落落

离家读书之后，我回家的频率从原来的一星期一次，变成一个月一次甚至三个月一次。

这样一来，妈妈每逢节假日都会提前一周发信息给我，“过节回不回来啊？”

如果确认了我会回家，妈妈这一周就开始忙活，被单全部拿去洗，房间大扫除。快到正日子的头三天，她便开始催，“你那天几点回啊？”

更多时候，妈妈发给我的微信总是不变的主题，“你在干嘛？”

即便我离开了家，她仍然想方设法窥探我的生活状态。而我就像完成每日一课一样，在对话框里汇报我的一切大小事务。

妈妈的每一天从清晨六点半开始，买菜、做饭、做家务，闲暇时间看电视、散步，此外无它。这么多年，我甚至从来没有见过我妈对什么感兴趣。她常常挂在嘴边的一句话是：“妈妈还不是为了你。”

妈妈，活在以女儿为中心的怪圈里。她的快乐建立在我身上，她的工作、生活都围绕着我。

妈妈习惯地扮演家庭中的付出者，把自己的喜好放在了最末端，甚至放弃。以至于我要像一个侦探一样，挖掘妈妈隐藏起来的喜好。

有次回家，吃完饭我和妈妈一起散步。走到公园，看见大妈们正热火朝天地跳着广场舞。以前，我通常是加快步伐，赶紧避开，因为看一群大妈跳舞，实在没什么意思。

可那天，我忽然停下来，留心观察广场舞大妈们。她们的年纪和妈妈相仿，穿着统一的舞蹈服，手里拿着红手绢，跟着节奏跳，扭得很带劲。我转头打趣我妈，“老妈，你天天在家这么无聊，不如一起去跳呗。”她先是一脸嫌弃，“你妈我天天忙里忙外，哪里有时间来跳舞？”然后她又小声嘀咕了一句，“大街上跳这个多难为情。”但是，准备离开时，我分明看见她又偷偷地往跳舞的队列多瞥了两眼。

到了某个阶段，父母和孩子的身份便会开始互换。每次回家，妈妈都有意无意地流露出一种“你怎么不主动关心一下老妈”的小情绪。就像小时候，我遇到一些不开心的事情，总会习惯性地向妈妈求关爱。只是小孩长大了，渐渐离开了妈妈的怀抱，可妈妈的臂膀却还停留在怀抱孩子的姿势。

而我希望，找到一个合适的方式，把妈妈的心灵空缺给填满。

我很清楚，如果我直接劝妈妈去跳广场舞，那一定是白费口舌，她一定会有一百种理由拒绝我。于是，我决定先斩后奏。

赶在我妈拒绝之前，我先以交了钱不能退、不去就浪费了为由，晓之以理。然后我再动之以情，跟我妈说只要我回家就会陪她一块去练习广场舞。见我苦口婆心，她终于答应了我先去试跳一个星期。

在这场让妈妈走出家门的行动中，她像一个孩子，而我像一个家长。

有一天，妈妈给我发来一张照片，照片里妈妈和阿姨们统一着装，齐刷刷地凹着一个舞蹈造型，笑容很灿烂。妈妈在微信那头问我：“妈妈美吗？”

我忽然意识到，广场舞给了这群年过半百的阿姨们一种精神寄托。它让无数妈妈从家庭琐事中短暂地抽离出来，拥有自己的片刻自由。

自那以后，我和妈妈的沟通变得轻松起来。

我们的微信聊天，不再是你问我答的单向式聊天，而是共同分享各自的生活。她不再把所有的期待都压在我身上，而我也因为妈妈拥有新生活而成就感满满。

今天早上，我妈在饭桌上给我留了一张便签，上面写着：“早餐给你留锅里，妈妈去跳舞了。”

留学生

《留学生》杂志

传承留学报国光荣传统
讲好创新创造精彩故事

《留学生》杂志是由中央统战部主管、
欧美同学会（中国留学人员联谊会）主办、海内外公开发行的国家级刊物（半月刊）。

杂志创刊于 1920 年，当时名为《欧美同学会丛刊》。
1987 年，邓小平为本刊题写刊名《欧美同学会会刊》。
2002 年，因市场需求，杂志更名为《留学生》。
2013 年，《留学生》杂志由月刊扩展为半月刊。

上半月刊主要服务于广大归国留学人员。杂志以高端的视野、
独特的视角、生动的细节、精美的图片，综合反映归国留学人员的观点、建言、生活及思考。
下半月刊主要服务于广大出国留学人员。杂志为读者提供最新的出国留学资讯，
密切关注海外留学生的学习、生活和工作，感知留学环境，感受名校脉搏，
为留学生及准留学生提供全面而权威的服务。

留学生传媒

欧美同学会微信



英国剑桥街边


Education

OVERSEAS STUDENTS

创刊于1920年
2020年06月下
总第323期

留学生

出国留学
安全在“新”

低龄教育与留学教育的选择权

疫情时期如何保障留学生的学业

疫情肆虐下在美留学生的真实生活

留学前，档案、户口、组织关系怎么处理？

STUDY ABROAD

1.
2.
3.

ISSN 1671-8739
9 771671 873200 12>

中央统战部主管
欧美同学会（中国留学人员联谊会）主办
国内统一刊号：CN11-4869/C
邮发代号：2-298　定价：10元
编读热线：010-65270708