

山海不可平 祝福传千里

文·本刊编辑部

春节是中国人最重要的传统节日，春节期间阖家团圆、走亲访友、休闲娱乐……温暖而深切的亲情尽情挥洒，这就是中国人那么重视春节、那么看重春节要返乡团聚的原因。唐代白居易有诗曰“守岁尊无酒，思乡泪满巾”，也只有在外的游子最能体会“每逢佳节倍思亲”是怎样的心境。

几乎所有的留学生都会面临留学期间要在留学目的国“过大年”的情况。在春节期间是否要选择回国与家人团聚，其实是一个非常“个人”的问题，不同的情况、不同的学制、不同的留学时长……都会让留学生们做出不同的选择。回不回来要以学业和今后的就业为出发点，这是考虑是否回国过年的核心因素。

一般来说，在国内欢度新春佳节之时，身居海外的广大留学人员，往往会在中国驻所在国使领馆的安排下，通过留学所在校或者当地的联谊机构，大家一起过大年。也会按照国内的习俗一起聚餐、包饺子。中国留学生比较多的学校或地方，会安排学生们自己组织排演文艺节目。在异国他乡大家聚在一起，互道新春的问候，欣赏精彩的节目，交流学习的体会，也能慰藉游子的心灵。

相比以往，2021年的春节有所不同。世界多地出现了新一轮的新冠肺炎疫情，英国、南非和巴西还冒出变异的新冠病毒，给疫情防控带来新的挑战。由于海外疫情形势严峻，这也使他们将疫情防控作为是否回家过年的一个考量因素。然而，他们合理安排生活，与家人“隔空”传递思念，虽然“留守”异国，这个年也过得并不冷清。前有“健康包”，后有“春节包”。千万里之外，来自祖国的关爱让留学生们十分温暖。山海不可平，祝福传千里。许多留学生与亲人、朋友在“云端”相聚，传递思念之情。

每一种经历都是成长，每一次体验都有收获。求学路上的这一次次考验也使他们加速成长。而此时的相隔万里，正是为了春暖花开之日更好地团聚。■

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

2021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 丁仲礼
副会长（按姓氏笔画为序） 王春法 刘利民 闫傲霜 安立佳 许京军 李一
李林 张柏青 陈贵云 郑泽光 施一公 姚望
姚檀栋 黄卫 曹卫星 程林 潘建伟

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
国际标准刊号： ISSN 1671-8739
邮发代号： 2-298

编辑出版 《留学生》杂志社

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 许雪相 阔 郑莉佳 王威
专题部主任 薛莉
特邀编辑 宋海燕 曹昕
本期责编 张晔
美术编辑 王鹏凯
摄影 毛京崑
校对 九日
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 山海不可平 祝福传千里

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 留在海外过春节

10 留在海外过春节的心境

13 守望互助，同心共度疫期

16 留在伦敦的校园里过春节

18 留日学子吴婧：宽松防疫下的自我保护

21 祖国赋予的安全感，是这个时代赠予我们最好的礼物

留学星秀 New Star

24 从外向内找到迷宫的中心：来自西部世界的 Dolores

28 马成虎：让莫高窟壁画“活起来”

31 焦念韬：哈佛高材生的教育寻梦之旅

留学直播室 Live Room

34 多国采取措施防控新一轮疫情

37 赴美留学几个关注度集中的问题

40 海归求职要“三看”：行业、预期、履历

43 疫情下的海归就业趋势

趣留学 Studying Abroad

46 留学，青春里的别样成长经历

49 新加坡留学见闻

万象 Panorama

52 在日本吃中国菜

55 在加泰罗尼亚寻访达利的足迹

58 世界性的菜品——泡菜

60 看天下 View

62 推送 Recommended

思考者 Think Deeply

64 老舍先生与春节



短波 NEWS



“为北京 2022 设计” ——全国青少年创意大赛评审结束

1月28日，第三届“为北京2022设计”——全国青少年创意大赛进入终评阶段，本次大赛共征集到作品1470余件，经初评474件作品进入终评，11位专家现场评审出冬奥“文化教育进校园”活动徽章设计，最佳设计奖作品15件，优秀设计奖作品15件；北京2022“共迎未来”主题Logo设计，最佳设计奖作品15件，优秀设计奖作品15件。

我国公民科学素质达到“十三五”目标

第十一次中国公民科学素质抽样调查结果显示，2020年公民具备科学素质的比例达到10.56%，较2015年的6.20%提高了4.36个百分点，完成了《国民经济和社会发展的第十三个五年规划纲要》提出的2020年“公民具备科学素质的比例超过10%”的目标任务。



遥感三十一号 02 组卫星成功发射

2021年1月29日12时47分，我国在酒泉卫星发射中心用长征四号丙运载火箭，成功将遥感三十一号02组卫星发射升空，卫星进入预定轨道。卫星主要用于开展电磁环境探测及相关技术试验。此次任务是长征系列运载火箭的第359次飞行。



多国政要接种中国新冠疫苗

随着中国新冠疫苗在国内外推广使用，其安全性和有效性日益得到多国认可，越来越多国家将目光投向中国。迄今已有40多个国家提出进口中国疫苗需求。多国政要纷纷“带头接种”中国新冠疫苗。



中国科研人员揭示人类大脑进化的基因组调控机制

中国科学院昆明动物研究所近日发布消息称，该所与北京大学、中国科学院数学与系统科学研究院合作，首次产生非人灵长类动物的高精度三维基因组图谱资源，并通过跨物种多组学分析，发现人类特异的染色质结构和脑发育调控元件，为阐明人类大脑发育的进化机制提供新思路 and 证据。

数据 NUMBERS

64516.1 亿元

2020年，全国规模以上工业企业实现利润总额64516.1亿元，同比增长4.1%，实现正增长。全国规模以上工业增加值比上年增长2.8%，规上工业企业营业收入增长0.8%。



超 18 万亿元

2020年，全国一般公共预算收入182895亿元，同比下降3.9%。其中，个人所得税11568亿元，同比增长11.4%，主要是居民收入随经济复苏恢复性增长以及股权转让等财产性收入增加。



80 公里

1月27日，首台国产氢燃料电池混合动力机车在中国中车大同电力机车有限公司下线，设计时速80公里。这是我国氢能源在铁路机车领域产业化应用的最新成果，标志着我国氢能利用技术取得关键突破，中国铁路机车装备驶入全球氢能技术高地。



增长 4.3%

2020年，交通运输主要指标总体呈现先降后升、持续恢复态势。预计全年完成交通固定资产投资3.48万亿元，实现较快增长。其中公路水路预计完成投资2.59万亿元，完成全年投资目标任务的143.8%。2020年，全社会完成营业性货运量463.4亿吨，同比下降0.5%，已基本回补疫情造成的缺口。此外，2020年我国完成港口货物吞吐量145.5亿吨、同比增长4.3%，从4月至12月，连续9个月实现正增长。其中，内贸完成100.5亿吨、同比增长4.4%，外贸完成45亿吨、同比增长4%。

50 亿千瓦时

截至今年1月底，世界首条新能源远距离输送大通道：青海—河南±800千伏特高压直流工程累计向中原地区输送“绿电”50亿千瓦时，相当于替代受端原煤225万吨，减排二氧化碳370万吨。青豫特高压工程起于青海省海南藏族自治州，止于河南省驻马店市，是我国发展先进输电技术破解特大型新能源基地集约开发世界级难题的重要实践。



活动EVENTS

01

【北京】

“月球样品 001 号·见证中华飞天梦”展览

时间：2月27日起

地点：中国国家博物馆

2021年2月27日，由国家航天局向中国国家博物馆捐赠的月球样品001号正式入藏国博，“月球样品001号·见证中华飞天梦”展览在国博开幕并对公众展出。展览位于国家博物馆西大厅。

此次展出包括月球样品001号在内的探月工程相关科技实物40余件，辅以大量图片资料、动态图片和视频资料，系统回顾中国探月工程取得的辉煌成就，全面展示中国人民实现“上九天揽月”梦想的伟大奋斗历程。



02

【武汉】

“华章重现——曾世家文物特展”

时间：2月3日-5月23日

地点：湖北省博物馆

湖北省博物馆“华章重现——曾世家文物特展”呈现了130余件（套）曾国青铜器精品，全面反映了从距今3000多年的西周早期到距今2400年的战国中期的曾国历史文化面貌，带领观众感受曾国深厚的礼乐文明积淀。

此次展览以湖北近年重大考古发现为线索，由“始封江汉”“汉东大国”“左右楚王”“华章重现”等四部分组成，以曾国考古发现为依托，以传世曾国青铜器以及曾侯乙墓的发现为起点，跨越了曾国立国700余年的历史。



声音 QUOTES

任正非： 合力，成就产业

当前科技的进步已超过人类的迫切需求，一项科技发明并不能创造一个大产业、创造超额利润，像蒸汽机、电动机那样，一出现就改变了世界，现在需要全世界的合力，才能完成一个产品、一个产业。科技发展正处在一个饱和曲线的平顶端，付出巨大的努力，并不能有对等的收益，反而给追赶者减少了追赶的困难。

薛其坤： 科研突破的背后，得益于国家强大的支持

我们国家改革开放 40 多年，给我们提供了非常强大的支持，使我们在相对经济还不是最发达的情况下，建成了世界上最先进的实验平台。没有国家的强大，经济的发展，这个实验是做不成的。所以我们失败的教训和最后成功的经验，说明追梦者美好梦想的实现，需要一个强大的国家支持。

范迪安： 新时代，美术创作大有可为

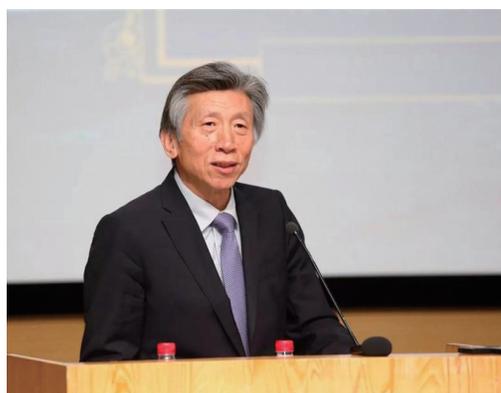
今天的美术已经是一个包括创意、设计、公共艺术、城乡建筑在内的“大美术”概念。“大美术”与人们的衣食住行密切相关，能美化生活环境、提高人们的审美素养，也能够为中国研发和制造的产品增添中国美学文化内涵。



任正非（企业家、华为创始人兼总裁）



薛其坤（南方科技大学校长、党委副书记）



范迪安（中国美术家协会主席、中央美术学院院长）

留在海外过春节

策划 · 本刊编辑部

春节是中国最重要的节日。按照传统，出门在外的游子要回到家乡、回到父母亲人身边，一家人团聚。还要走亲访友，给亲朋好友拜年。应该说春节寄寓的是中国人最看重的亲情、爱。因此，春节之于在外的游子，是最能体现“每逢佳节倍思亲”的时候。

2021年的春节注定会与以往不同。世界多地出现了新一轮的新冠肺炎疫情，一些地区还冒出变异的新冠病毒，给疫情防控带来新的挑战。在这样的情况下，许多远在海外的莘莘学子们，选择在春节期间留守在留学国。那么，留在海外过年的留学生，他们将如何度过这个春节，他们会怎样在国外过年？在疫情防控常态化背景下，如何平衡学业和生活？我们一起走近海外留学生，感知他们的生活和求学之路。



留在海外过春节的心境

文·如实

Di（应受访者要求，Di为化名）所在的城市是美国中西部一个州的首府，在落基山脉的东侧，是一个内陆州。受地形的影响，夏季凉爽，冬天的积雪常常能够达到接近2米。自美国报告新冠肺炎疫情以来，与加利福尼亚、佛罗里达以及东北部各州相比，Di上学的城市及所在州的疫情一直处于相对平缓的态势，直到现在，也没有出现任何大规模传播或聚集性传染的事件。

Di所在的学校是美国中西部一所著名的高校丹佛大学，是美国最早设立商学院的高等学校之一。这所学校有四个专业在美国名列前茅：会计学，金融学，酒店和旅游管理以及房地产和建筑管理。Di就在攻读酒店和旅游管理的本科。

今年是Di在美国读书的最后一年，如果一切顺利——主要是疫情的原因，今年5月她就要回国了。也正因此，Di从2019年秋季开学后就一直留在



丹佛大学

美国读书。2020年的新年、春节直到今年的新年，Di说她想一鼓作气，既避免了旅途的劳顿，又可以给家里节省点开支，在美国上完学就回国工作，所以她自己选择了留在美国。这样算起来，Di在美国已经不间断地生活了

一年半。去年美国疫情泛起后，她也曾想回国，可是回国的机票“一票难求”，她很快打消了回国的念头，安心留下来学习。尽管只能以网课的形式继续上课，但Di依然认真上好每一节课，特别是认真完成教授布置的作业，

因此获得了学校的表彰。

美国对疫情的防控措施一直是比较宽松的，普通人的防护意识也很淡漠，在这样的环境下，Di只能是自己尽量做好防护，她按照学校给出的防护提示，参考从网络看到的中国国内提出的防护措施，自己平时多注意，一直还是比较安全的，大多数中国学生都做得比较好，因为中国人认为戴口罩是为了预防生病，而美国人则认为只有生病了才戴口罩。

《留学生》杂志曾经委托一位留学生在去年美国疫情泛滥后对滞留在美国的中国学生进行过采访。这一次《留学生》杂志直接通过在线互动交流，对远在丹佛市的Di进行了采访，请她讲一讲眼下她所在美国城市的情况，讲讲她不能回国过春节的心境。

《留学生》杂志：今年春节你肯定要留在美国了，是什么原因决定留下？比如疫情发生后，买不到机票回国；回国一段时间应学校要求返校或者去年秋季开学去了美国？

Di：很多留学生都说，越到后来越感到时光的宝贵，美国疫情期间正好是我留学的最后一年，所以我就想着坚持到毕业再回国。

《留学生》杂志：你所在学校的防疫情况如何？你有没有观察过美国同学对疫情的认识、看法和表现？其他



丹佛市一角

第三国的留学生如何看待疫情和防控措施？

Di：去年疫情最开始的时候能明显感觉到美国同学对疫情不是很关注，很多人认为新冠只是一场感冒，也很少有人主动戴口罩，学校只是提倡勤洗手。但中国学生普遍都会戴口罩。其他第三国留学生见的比较少，主要是中东和非洲同学，据我观察他们的防疫意识也不是很强，基本和美国人差不多。

《留学生》杂志：你自己平时都做了哪些防护措施？美国同学对你采取防护措施有何反应？

Di：我自己买了很多一次性口罩、



学校采取了管控措施，多个地方限行



傍晚丹佛市雪后街景

酒精和随身携带的酒精洗手液。平时在外面经常用酒精洗手液洗手，回家会按时消毒门把手之类经常接触的地方。疫情之初我戴口罩去上课曾经被教授怀疑是不是生病了，我向她解释后就没事了，大家对我戴口罩没有表现出过多关注。

《留学生》杂志：所在学校的中国留学生组织是否联系紧密？中国使领馆是否与中国学生联系紧密？其他第三国留学生与其学生组织及使领馆的联系状况如何？

Di：我们学校的中国留学生学生会（CSSA）与中国大使馆联系还是比较密切的。疫情到现在已经发放了两次健康包。去年第一次接到 CSSA 通知去领健

康包，第一反应是惊喜，真正拿到手里的时候还是很感动的。我感觉“健康包”沉甸甸的，特有安全感。我觉得大使馆发放健康包这件事更多的是给我们心理上的慰藉，给身在海外的我们更多安全感。

其他国留学生我不是很清楚。

《留学生》杂志：面对新一轮的疫情反弹，你的认识和看法是怎样的？与去年相比，心理上、情绪上是否有大的变化？如何自我调节？

Di：疫情反弹对我们留学生是一个更大的挑战，在过去的一年我们可以说是提心吊胆吧。一年到头盼着疫情过去，没想到年底更严重了。为了防疫身心俱

疲，在长时间的半封闭状态下甚至会有抑郁的错觉。自我调节就是经常和家里通话吧。

我有一个表妹，从小与我一起长大，我们无话不谈。她今年也要出国，我给她讲一些在美国学习生活提前要注意的事情，告诉她其实中国留学生在疫情防控方面做得是很好的，让她安心……这些，对我是很好的心理疏解。

《留学生》杂志：此次春节期间不能回国了，心情如何？有没有过春节的计划安排？

Di：其实几年前一开始留学就做好了心理准备，回家过年这件事就没有机会啦。四年来也习惯了在美国过年。往年会跟其他中国同学一起聚餐，也参加过 CSSA 办的“春晚”，觉得挺开心的。

今年这个疫情，就自己在住所里做饭吧，吃点饺子。

《留学生》杂志：留在美国过春节，你有没有别的想说的话？

Di：特别希望疫情能早日结束，不止中国、美国，希望世界恢复正常运作，早日摘掉口罩，不再过得提心吊胆。

《留学生》杂志：你今年就大学毕业了，有什么计划、打算？

Di：我最想的就是4月毕业后就回国，在国内找一个专业相关的工作去上班，给自己积累经验以便日后更好地发展。我也想去创业，前提是先工作一段时间，积累一些经验和资源。■

守望互助，同心共度疫期

文·王威

尽管世界各国都在积极应对新型冠状病毒肺炎疫情，但随着冬季到来，欧洲地区有疫情反弹的态势，法国更是出现了第二波疫情，这对于仍然留在当地的中国学生来说无疑是一项巨大的挑战，为进一步了解法国的防疫情况，记者联系到了留法学生吴一丹。她是法国高等经济与商业研究院即将毕业的硕士研究生，面对当前形势严峻的疫情，她决定暂时留在法国，以期按时完成学业。在过去的一年中，她经历了两次禁足令，在居家防疫的同时，继续远程上课、完成相关的课题与论文。“在这个过程中，学会自律，提升学习效率，逐步适应线上授课的新模式，对于我们来说也是一种很有意义的锻炼和考验。”面对记者的提问，吴一丹回忆起居家防疫期间的收获。

吴一丹向记者讲述了她所在学校的防疫情况。学校第一时间通过邮件向学生们发布了防疫措施要求，在公共区域配备了消毒洗手液，并在教室座位贴上



吴一丹在巴黎克利孟梭广场

醒目的标识，提醒学生隔座而坐，保持一米以上的社交距离。而后，面对日渐严重的疫情，学校开始积极响应法国政府“停课不停学”的倡议，及时调整授课方式，开展远程线上教学，保障在校学生的健康和平安。

疫情是一场大考，行动是一面镜子。法国政府采取禁足令后，在疫情暴发巅峰期，大部分医院仅对危重病人进行新冠肺炎检测，导致大部分疑似患者只能暂时联系普通科医生或家庭医生。这种防疫模式，给没有回国的中国留学生带



疫情期间的巴黎地铁站

来了一定程度上的就医困难。全法中国学者学生联合会（以下简称全法学联）密切跟进中国防疫经验，早在中国疫情刚刚暴发之际，全法学联就展开了面向在法留学生的防疫宣传工作，比法国政府的应对措施早很多。吴一丹作为全法学联骨干成员与其他成员一起参与了防疫工作，3月初联系医学专家编写了适合中国学生生活习惯的《新冠病毒防疫安全手册》。同时，还邀请了在法国医院工作的中国医生为在法留学生进行在线新冠防疫讲座，以及联合各城市学联和专业的医学团队，组建了义诊医疗群、心理健康群，为有需要的同学提供专业的就医建议，为在法留学生防疫抗疫提供了非常有用的帮助。

“作为身处海外的学生，即便远渡

重洋，身边依旧少不了祖国母亲对我们的牵挂与帮助，而且能在第一时间领到漂洋过海的‘健康包’，除了感动更多的是心生敬佩，敬佩那些在危急时刻挺身而出的中华儿女，是他们向世界展示了刻在中华民族骨子里的不屈与坚韧，展现了中国的大国担当。这不仅让我们体会到了‘万里送真情，祖国在身边’的温暖，更让我们为身后有一个强大的祖国而感到自豪。”吴一丹说。

每逢佳节倍思亲，身处海外倍思乡，2021年的春节对海外游子来说，注定是既特殊又难忘的。在辛丑牛年来到之际，我们收到了由国家为海外留学生准备的“春节包”，里面的节日用品和防疫物资给我们带来了莫大的鼓舞，真切体会到背靠伟大祖国的幸福与自豪。临

近除夕，我还和全法学联的学长学姐们一同筹划并成功举办了全法学联首届线上春节联欢晚会——《牛云百福》。来自社会各界的中法友好人士与近千名中国留学生通过云上连线，线上团圆，共庆新春佳节。这不仅展现了留法青年学子不忘初心、以梦为马的精神风貌，更坚定了我们争做中法友谊的民间使者、践行留学报国使命、开启不懈奋斗新征程的决心！

“即便与祖国远隔万里，我们并不会感到孤独，因为我们有来自祖国的关心，有来自使领馆的帮助，有来自留学生团体组织的温暖，我们有决心也有能力确保自身安全，与同为在法求学的同胞守望互助，同心共度疫期。也祝愿所有的海外学子万事顺遂，愿大家无论在世界的哪一个角落，都同心携手、共度辛丑年新春佳节。”吴一丹说。

《留学生》杂志：你身边的同学对疫情的认识、看法和表现与中国学生有显著不同吗？他们如何看待疫情和防控措施？

吴一丹：由于新冠肺炎的前期症状和感冒极为相似，在疫情前期，班上的法国同学都一致认为这只是“大号的流感”，所以他们不会特地注意佩戴口罩或保持社交距离，偶尔还会开玩笑调侃佩戴口罩和使用消毒洗手液的其他同学。而当禁足令开始实施后，他们才开始意识到情况的严重性并正视疫情。

学校里不乏来自北欧、印度、日本等其他国家的留学生。也许是由于有着相似的文化背景，来自亚洲的同学大多

和我们一样吸取了抗疫经验，及时购买口罩、酒精等防疫用品，也能快速适应、遵守保持社交距离、减少外出等防疫措施。与之相比，来自其他国家的留学生购买防疫用品的意愿则相对较低。

《留学生》杂志：你在学习、生活中做了哪些防护措施？

吴一丹：首先是积极了解、响应法国政府的倡议，比如减少外出、正确佩戴口罩、保持社交距离等。其次是提高自身防疫的警惕性，通过学习钟南山、张文宏教授给海外留学生的防疫小贴士，做好日常的消毒工作，比如尽量不乘坐公共交通、外出时穿的衣物不带入干净的生活区、购买食材后用酒精消毒后再取用等，这些有效的防控措施能让我们更从容地应对疫情，保障自己的身体健康。

《留学生》杂志：疫情期间身处海外，你有哪些直观的感受？

吴一丹：身处法国，疫情当前，驻



健康包



吴一丹

法使领馆的老师反应迅速，第一时间将祖国准备的“健康包”送到每一个有需要的留学生手中，这份来自祖国的关怀，坚定了我们同心共渡疫期的决心。

在禁足期间，我们也和法国同学以及来自不同国家的同学分享防疫经验。通过和他们的交流，我发现他们的国家面对这一突发的公共卫生灾难，并没有较为完善的防疫抗疫机制及经验。面对疫情，暂时无法做出及时的反应，当出现防疫用品短缺、就医困难等紧急情况，也暂时无法给滞留海外、物资紧缺的同胞提供相应的帮助。

《留学生》杂志：面对新一轮的疫情反弹，你的认识和看法是怎样的？与去年相比，心理上、情绪上是否有大的变化？

吴一丹：2020年由于疫情暴发，法国紧急颁布了禁足令，给我们的身心都带来了一定的压力。值得庆幸的

是，居家隔离期间通过全法学联组建的心理健康咨询群，我们及时得到了来自心理医生专业的建议与开导，内心也慢慢平静下来，开始专注于学习与工作，隔离期变得不再难熬。而且通过前期对祖国的抗疫过程以及经验的关注，我们掌握了有效的应对措施，这也让我们能用更从容、冷静、乐观的心态面对疫情。只要我们齐心抗疫，疫情的乌云终会散去！

《留学生》杂志：你未来的计划是怎样的？

吴一丹：我希望在法国学习期间，能发扬远渡重洋赴法勤工俭学的革命先驱的爱国主义精神以及求知热情，坚定信念，在学习先进知识、锻炼自身本领的同时获取更宽广的国际视野。期待能早日学成归国，报效祖国，肩负起一份中国青年的责任与担当，为实现中华民族伟大复兴贡献绵薄之力！

留在伦敦的校园里过春节

文·蒙纳士

2020年初席卷全球的新冠肺炎疫情给各国造成了巨大的冲击。在2020年年中时出现了缓解的态势，各国科学家一再提醒不可放松警惕，2020年至2021年冬春之际，很可能要迎来新一轮疫情。这样的预判是基于对病毒学客观规律的把握。

果不其然，进入2020年9月，英国便迎来了新一轮的疫情。这一次英国政府及时“出手”，并强调必要时将进一步采取更加严厉的防控措施。在这样的背景下，酒吧、餐厅等营业场所晚上10点必须结束营业，零售、室内餐饮、出租车等行业从业人员必须戴口罩，大型展览、会议以及体育赛事的重开计划暂停实施，所有的学校依然保持关闭。英国人最重视的圣诞节也与往年不同，街头巷尾冷清了许多。

范同学已经在英国留学5年，本来她在2020年的冬季可以回到国内，但学业中出现了一些情况，一直在向学



英国出现新一轮严重疫情，政府采取了严厉的防控措施

校申诉，因不能确定是否要在2020年的12月份返校补考，所以留在了英国。现在，因为加重的疫情，春节前回国已经绝无可能。

范同学在谈到所在学校的防疫情况时说，学校方面对2020年秋季开学一如既往，但是9月下旬疫情新发后，

在接近10月时才宣布全部课程改为网课，不多久全校封闭——学生、老师都不再进出学校。她平时就在宿舍里上网课，学习上的问题几乎都是在网上完成。学校封闭了，还有“限行令”，所以想随便出门也不太方便，包括这一次接受采访，想到学校里拍几张照

片都不可能。平时就是到超市买些东西自己做饭。

据她观察，英国本国对于疫情都不太在意，直到英国政府出台严厉政策，他们才戴上了口罩。她自己平时坚持戴口罩，外出回到住处，一定要用酒精洗手液洗手。

去年疫情暴发后，中国驻英大使馆就为中国学生建立了微信群，安排包机回国。从那以后，大使馆一直与中国学生们保持密切的联系。虽然没有周期性地发放“健康包”，但只要向大使馆申请就可以拿到。去年疫情发生后，学校采取了隔离措施，所以平时也很少与第三国留学生有交集，也没有条件了解其他国家对本国留学生录取了哪些防护措施。

面对这一次新一轮的疫情反弹，范同学在心理上、情绪上反倒没有特别的变化。她说主要还是因为学业的情况。去年秋季开学后还是比较迫切地想尽快



完成学业回国，如果一切顺利，年底前就能够回国了。学业出现了新情况，要留下来继续读书，而且按照学校的安排，当时就已经明确肯定要在2021新年以后，所以反倒没有那么急切了，先把书读好，把学业的问题解决了，什么时候能回国了就回去。

范同学说，对于留学生来说，春节在海外度过是十分普遍的，她到英国几年了，之前的春节也都是在英国过的，所以对能不能回国过春节没有特别的感觉。前两年的春节，她和其他中国同学

一起包饺子、聚餐，大家在一起，也挺热闹的，所谓“思乡之情”似乎也不是特别浓烈。前几年到中国春节的时候，伦敦市开始安排在街头做一些装饰，但是不像在国内那样觉得处处有“年味”。所在学校的中国留学生组织也会举办活动，她和同学也会参加，不过多数时间也就是与同学在除夕那天一起包饺子、聚餐。

今年，伦敦的疫情反弹，政府不允许聚会，她和她的同学已经相互问询过，大家约定好今年别聚会了，反正平时也见不了面，大家各自忙各自的学习，时间长了也习惯了。

今年留在伦敦过春节，也没有特别多的想法，还是希望能够尽早回家吧。倒也不是特别地想家了，只是觉得学业要完成了，要回国发展，因为现在还是不能确定回国的时间，所以有些无奈。不过，心情上没有什么不适，出国留学、回国工作，一切如常。■



学生宿舍



空空荡荡的校园

留日学子吴婧：宽松防疫下的自我保护

文·王小白

近日来，日本新增感染人数屡创新高，防疫措施持续升级。2021年1月7日，日本首相菅义伟宣布“一都三县”（东京都及周边的神奈川县、埼玉县和千叶县）从1月8日起实行暂定持续1个月的紧急状态。日本东京大学环境学在读博士吴婧表示，日本新增病例基数大、疫情蔓延速度快，加上回国机票比较难买，需要隔离的时间比较长，时间成本比较高，因此她决定春节期间留在日本。

吴婧向本刊记者介绍了日本的防疫现状。日本的防疫政策朝令夕改，之前甚至曾发放“go to travel”和“go to eat”优惠券，鼓励民众出门旅游和消费。虽然超市、商店和便利店等都有消毒液和一定的隔离措施，但是因为没有严格的病毒追溯，也没有公开感染者的详细行程，民众每天仅能看到数据的增加，但是日本民众比较乐观，在疫情如此严峻的状态下依然会参加一些线下的大型聚集活动，如1月11日举办的“成人式”



华促会成员在第三批物资前合影

有上万人参加，大多数日本人不会特别严格遵守防疫要求，这也为疫情的控制增加了难度。

“电车和饮食店常常都是满员的状态，会不会被感染全凭运气。大家能做的就是自我防护，戴口罩，勤消毒，不外食，偶尔也会网购食物，叫外卖等。

两周去一次超市，戴好口罩护目镜，随身带消毒湿巾和小瓶的消毒液，所有的安全感都来自自我保护。”吴婧无奈地说。

吴婧所在的学校里每个实验室都配有消毒液和消毒湿巾，进出都需要刷卡。但整体防疫状态比去年要宽松，

也没有强制大家必须待在家里，但是基本上大家都在家远程办公，很少遇见同学，大家只能以减少外出的办法来保护自己。

《留学生》杂志：中国使领馆在疫情暴发后提供了哪些帮助？你是否参与了抗疫活动？

吴婧：东京大学华人科学技术促进会在去年和今年给报名的中国留学生发放了口罩和消毒液，感受到了在日本的华人学生组织送来的温暖。领事馆也会定期在公众号更新消息，微信群里的使馆教育处老师也会提醒大家近期的情况，还发放了健康包，时刻感受到祖国和来自同胞们的关怀。

去年2月，在国内疫情最严重的时

候我和日本十所大学的35位中国留学生一起，迅速组织了定向援助湖北医院的募捐活动，得到广大在日华侨和留学生的支持。为保证募捐活动全程公开透明，我们对每一份转账捐款都做出了及时反馈，每晚向所有捐款人汇报活动进展。通过努力，2月2日至2月10日，共筹措到价值约18.3万元人民币的医疗防护物资，分3批次全部通过绿色通道送达了黄冈市中心医院和鄂州市鄂钢医院，收到了来自医院的感谢信。

5月中旬，在国内疫情得到有效控制、日本疫情日渐严峻时期，我们为东京大学附属医院和东京大学食堂捐赠了约5000枚口罩，也收到了医院和食堂的感谢信。12月，在日本疫情第三次大规模反弹时，我们收到了国内

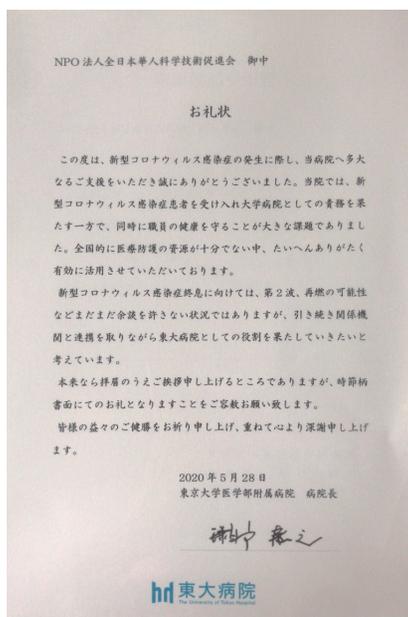
企业和各方组织的捐赠，我们再次组织了公益活动，为报名的中国师生发放消毒液和口罩，即使日本这个时候已经不再缺乏口罩和消毒液，但这代表了国内爱心企业和组织的心意，十所高校的华促会分会成员们再次给报名的留学生发放了约700瓶消毒液和5500枚医用口罩。

《留学生》杂志：面对新一轮的疫情反弹，你的认识和看法是怎样的？与去年相比，心理上、情绪上是否有大的变化？

吴婧：目前我们能做的就是保护好自己。在日留学生们除了关注日本疫情，也非常关注国内的防疫情况，学习了钟南山院士讲过的提高免疫力的方法，多吃富含蛋白质和维生素的食物，我现在



第一批捐献给黄冈中心医院的物资



东京大学附属医院的感谢信

NPO法人 全日本華人科学技术促進会

抗疫物资发放

公益活动

日本第三波疫情高峰，华促会联合十大高校分会向在校师生发放防疫物资

◆◆ 活动内容 ◆◆

发放对象
NPO法人 全日本華人科学技术促進会联合十大高校分会：
北海道大学、大阪大学、东北大学、东京大学、东京工业大学、广岛大学、京都大学、九州大学、名古屋大学、早稻田大学（按首字母排序）为各分会其周边大学师生发放物资

发放物资
500ml消毒酒精（一人一瓶），医疗用口罩若干

活动赞助
深圳市驻日经济贸易代表事务所
美丽天使股份公司(綺麗堂 belulu)

截止日期：2020/12/07(星期一)/12:00
数量有限，先报先得

QR Code

NPO法人 全日本華人科学技术促進会
活动详细信息请参照官网通知
· 扫码报名，入群领取物资 ·

华促会向中国留学生发放口罩和消毒液



装载着物资前往黄冈中心医院的卡车（物资即由吴婧协调的东京大学华人科学技术促进会组织筹集）

每天都会喝牛奶吃鸡蛋，锻炼身体。现在主要是心理压力比较大，疫情严峻导致我们只能长期宅在家，缺乏与人沟通的环境，我自己会通过弹吉他、弹钢琴、做瑜伽缓解压力，每天也会和母亲视频聊天，放松心情。

《留学生》杂志：此次春节期间不能回国了，心情如何？

吴婧：因为日本的疫情比较严重，不打算参与线下聚会，但是会关注留学生组织的线上活动，比如之前使馆教育处的老师们就曾组织公派留学生参与线上的元旦交流会，也期待各种形式的“云春晚”。希望大家也尽量少聚集，少外食，保护好自己，多和亲人联络，健康快乐

就是家人们最希望的。了解到国内的新冠疫苗已经上市，正在为高危人群接种疫苗，现在日本的形势不容乐观，希望可以尽快接种疫苗，可以尽快回国和亲人相聚。

《留学生》杂志：你未来的计划是什么？

吴婧：我目前正在联合国实习，希望接下来可以继续努力，保持初心，写出更多讲述中国政策的文章，讲好中国故事，让更多外国朋友走近中国，了解中国，为祖国增加国际话语权贡献自己的一份绵薄之力。■



吴婧，东京大学环境学在读博士

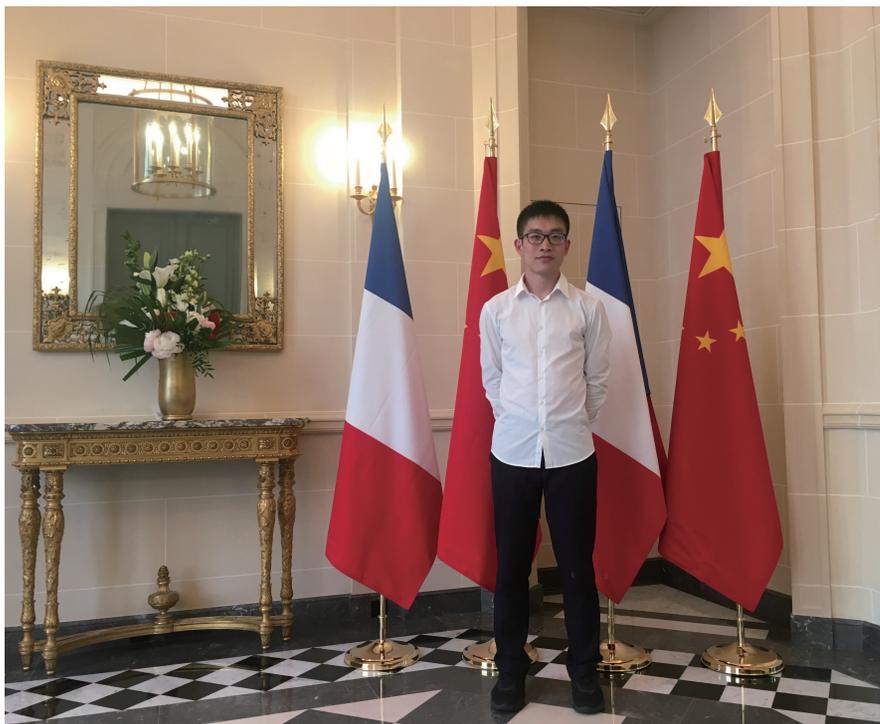
祖国赋予的安全感， 是这个时代赠予我们最好的礼物

文·布偶

春节即将来临，本是阖家团聚的节日，然而全球性疫情反弹趋势以及日渐收紧的出入境政策使得大部分海外学子无法回国过春节。法国巴黎第十三大学在读博士生徐欢，今年就决定留在学校过春节。此前，他与其他在法中国留学生一起，先后经历了法国政府封城（2020年3月）、二次封城（2020年10月）、宵禁（2020年12月）等一系列针对新冠肺炎疫情蔓延的卫生防疫政策。值此春节来临，远在异乡的他，心里有很多话想说。

徐欢在2020年初的回国探亲假结束后就回到法国，继续自己第二年的博士学业。暑假正值法国疫情最严峻的时期，回国机票曾“一票难求”，而他的学业又即将进入博士阶段的关键第三年，学业压力陡增，因此他打消了暑假回国的念头。

从心系祖国，担心家人安危，到身处疫情，冷静沉着应对，徐欢一直身体力行，向实验室的同事们传授中



徐欢在中国驻法国大使馆

国成功的抗疫经验，与他们一起从法国疫情最严峻的时期挺了过来，其中不乏来自保加利亚、墨西哥、伊朗、越南等国的在法留学生。徐欢所在的

实验室也反复强调佩戴口罩、保持社交距离、控制办公空间容纳人数的重要性，并且在实验室内部的各个位置，都设有专门的卫生点，配备了酒精和



徐欢在凡尔赛宫游览

免洗洗手液。正因实验室全体人员对于卫生防护措施的重视，所以一年以来，徐欢所在的实验室只通报了两例新冠阳性确诊病例。然而实验室外部的情况却并不乐观。“在我所居住的学生公寓，依然能遇见一些人不佩戴口罩，但因为自己住的是独立公寓，并不与他们共用任何公共空间（如厨房、卫生间等），所以大家平时基本也都互不打扰，相安无事。”徐欢略显无奈地说道。

《留学生》杂志：你所在学校的中国留学生组织是否联系紧密？中国使领馆是否与中国学生联系紧密？其他国家留学生与其学生组织及使领馆的联系状况如何？

徐欢：在欧洲各国相继暴发新冠肺炎疫情的时候，法国的相关医疗物资曾出现过短缺的情况。2020年4月份，国内的“健康包”就顺利运抵法国，并由中国驻法国使馆工作人员迅速打包分拣，交付给此前就已经建立起来的“健康包”发放点，开始向在法中国留学生发放。

中国驻法使馆教育处邀请了一些国内的专家老师，建立多个医疗咨询、肺炎义诊微信群，义务帮助出现相关症状的同学进行远程咨询，并且帮助出现高度疑似新冠肺炎症状的同学联系法国当地的医疗机构，进行检查和治疗。除此之外，教育处先后组织多场有关“新冠肺炎疫情防控知识”和“留法学生平安健康留学”线上主题讲座，向大家普及

科学的防护方法，帮助大家做到平安留学、健康留学。

有了使馆如此迅速的响应策略，加上中国留学生及当地华人自发组织起来互帮互助，虽然在法国疫情暴发初期，仍不可避免地有一段混乱期，但面对疫情，大家齐心协力、守望相助，一起平安度过了那段最严峻的时期。

一年以来的所见所闻，正好可以印证当初抵达法国的防疫物资外包装上的两句话，一句是三国蜀汉学者、经学大家谯周的名句——“千里同好，坚于金石”，另一句是法国大文豪雨果的名言——“Unis nous vaincrons（团结定能胜利）”。

《留学生》杂志：面对新一轮的疫情反弹，你的认识和看法是怎样的？心理上、情绪上是否有大的变化？

徐欢：因为有了过去一年比较丰富的卫生防护经验，面对法国新一轮的疫情反弹，以及未来可能出现的第三波，相信绝大多数留法学子都跟我一样，不再像一开始那样恐慌和手足无措。

无必要，不出行，确需出行保持社交距离、正确佩戴口罩、勤用酒精或免洗洗手液进行手部消毒，营养均衡，合理膳食、加强锻炼，增强自身免疫力，这些行之有效的科学防护方法，都能够最大程度地保护我们免受病毒的感染。

当然，身心健康也同样值得我们关注。在这一方面，其实国内外有很多线上的活动和节目可以用来丰富我们的课余生活。驻法使馆教育处也先后组织了

多场线上主题讲座，邀请国内的专家学者指导大家如何排遣自身的压力，保持身心健康，在这一方面我们也获益匪浅。

《留学生》杂志：今年春节不能回国了，心情如何？

徐欢：面对即将到来的中国新春牛年，独在异乡不能跟亲人团聚，确实会有点小失落。前段时间我也刚刚和朋友讨论过，是否可以尝试一起在线下相聚，包饺子、吃火锅等。但根据法国政府2021年1月8日发布的现行卫生防疫政策，目前来说还是“禁止私人聚会（在家庭圈子之外）和公共聚会”的。

年年岁岁话变迁，庆祝中国新年，确实是每年我们中国人深植记忆中最重

要的一件大事，但目前因为新冠肺炎疫情在法国的影响，线下的活动计划也只能作罢。不过，最近听闻全法学联正在筹备2021牛年“云春晚”，与留法学子在线上共度春节，非常期待这场线上的庆祝新年活动。

《留学生》杂志：留在法国过春节，有没有特别想表达的？

徐欢：与亲人相隔两地，每逢佳节倍思亲，此时此刻这可能是我最想说的心里话了。好在一年以来，一切平安，与导师相处得也很融洽。毕业在即，时常会忙碌到无暇多想，趁此机会，执笔凝思，不由得深深地感慨一番。

父母在，不远游，游必有方。导师时常也会询问我家人的近况，每每遇此，

也能坦然答之一切平安。没有千里之外祖国卓有成效的抗疫举措，可能现在的我，内心早已是一团乱麻。祖国赋予我们的安全感，是这个时代赠予我们年轻人最好的礼物。

《留学生》杂志：你未来有什么计划、打算？

徐欢：现阶段的计划，可能跟每一位临近学业尾声的同学一样，及时整理好博士期间取得的研究成果，开始毕业论文的撰写，以及下半年的博士答辩。总结4年留学生活，收获良多，又正值三十而立的年纪，更觉肩上的担子更沉、更重。大丈夫处其实，不居其华。收拾行囊，期望早日与亲人团聚，报效祖国，服务社会。■



千里同好，坚于金石



徐欢

从外向内找到迷宫的中心： 来自西部世界的 Dolores

文 · Lzzy

小博是个很健谈的人，和她聊天像是打开了魔术师的神秘盒，有源源不断的魔法涌现出来，其中又点缀着熠熠的星光。

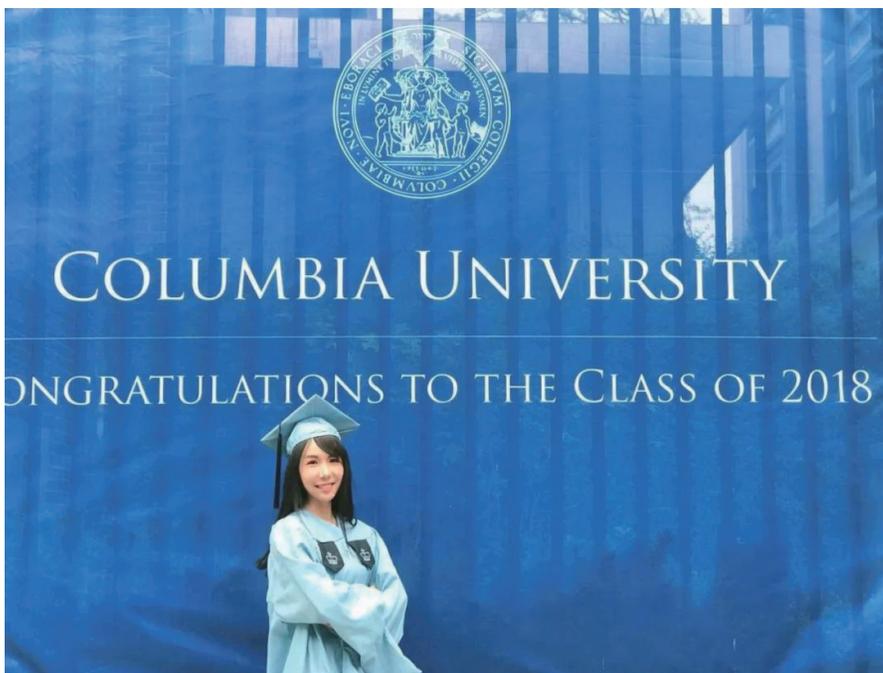
从开始的资料了解她，我记住了她的很多名字：徐小博、徐老师、余小十、Dolores……

采访前问她怎么称呼合适，她也大方地表示都可以，但和她聊下来之后，我还是决定在这篇采访稿中称呼她为 Dolores。

徐小博也许代表着他人的期望，或者更懵懂更年轻的状态；Dolores 却代表着她自己的觉醒，人生观点的成熟；今天，我想把优秀的学霸徐小博讲给你听，更想把勇敢通透的 Dolores 讲给你听。

她是谁，她想告诉你什么？

上海交通大学 GPA 全系第一本科毕业生，连续 4 年获得校奖学金，主导大学生创业国家级科研项目，自主创业获



徐小博在哥伦比亚大学毕业典礼上

北塔、蓝象资本投资，这些都是她的成绩，她是徐小博，博士的博，这个名字承载着父母对她的期望。

徐小博生于教师家庭，按她的话说，“从小就是被父母以才女的标准教育长大”，学校里成绩必须得好，考试

必须拿高分，学校外琴棋书画样样都不能落下。

不负父母的期望，她每一项都完成得很出色。

收获 25886 个赞同，得到 4173 个感谢，自我描述是一个觉醒的 AI——

这是她的另一个身份,知乎上的余小十。

“余小十是取自我的中文名字中间的部分,这个名字所传达的含义是:我分享的感悟、表达的观点,都只能代表一部分的我,我希望留有空白,去探索未来更多的可能性,永远有新的东西带给大家。”

哥伦比亚大学研究生,宾夕法尼亚大学脑科学实验室研究员——这些也是她,她是 Dolores,从西部世界走出来的 Dolores。

Dolores 是一个不太常见的英文名,取自 HBO 剧集《西部世界》中的一个角色。

剧中的 Dolores 本来是一个农场主的女儿,过着普通人的生活,每天和镇上的人聊天,日出而作日落而息,日复一日。但是有一天她发现,自己其实是个仿生人,所有那些她曾以为是出于自己自由意志的活动,甚至是她说的每一句话,其实都是被设定好的程序。得知真相后,她奋起反抗,不再按既定的轨道去“演剧本”,而是追寻自己内心的声音。

“这个人物带给我一种极大的关于宿命的悲伤感,也让我反思了很多事情。现在很多孩子,还都在接受着相对传统的教育,目标很明确,就是考高分。每天早上6点起来,晚上11点睡觉都算早的,他们很少真正从自己的兴趣和感受出发去规划未来的路,就像被设定好的仿生人,按部就班地走着。”

她曾经也是这些孩子中的一员,但



徐小博给自己起的 Dolores 是一个不太常见的英文名

现在,她对自己的人生有了新的想法。

“以前觉得,自己想干什么是一种由内而外的事情,就是我们常说的 follow your heart,但其实只有少数人能很明确自己的目标。那当我没有这个能力的时候,我应该怎么办?我和电影里的 Dolores 找到了共鸣:也许可以尝试另一种方向的觉醒过程,从外往里,问自己每一次的抉择是怎么做出来的,当时的情绪是什么样的,不断质疑自己理所当然的东西,最后到达迷宫的中心。”

不想随波逐流,不想理所当然。所以当别人选大热的金融专业时,她选了经济学。所以当她再去交响乐团演出、做公益、做主持、跳爵士舞时,都是抱

着热爱的心情,而不是被他人加之的功利。

她在做什么,又为什么要做

Dolores 的父母对她的期望是读常春藤高校的博士,一开始她也懵懵懂懂地这样做了。

事情的转机就在写申请材料的时候,要叙述自己的研究计划和为什么要读博士,她面对着空白的电脑屏幕,那几行字删了又打、打了又删,突然感觉像是在写一篇命题作文。她可以用很多华丽的辞藻、严密的逻辑洋洋洒洒写出长篇大论,但那都不是她真正想表达的

东西，那只是一种应对命题的手段。

“这种感觉很难受，我在想是不是哪里不对了。从外往里，追根溯源，我回忆什么事能让我兴奋、发自内心充满激情地去做，我脑子里的第一反应，就是本科时期做的大学生创业项目。”

Dolores 在本科阶段做过一个国家级的创新实践项目——基于英语语义及二语习得理论的记忆规律定量研究，简单来说就是用算法帮助学生背单词。

“在那个过程中，看到很多测试者一开始抓耳挠腮很痛苦，后来就变得游刃有余，觉得自己做的事情实打实能够帮助别人，助他们一臂之力，甚至能够改变一些人的命运。在纽约带公立学校里的孩子进行午餐阅读时，让他们增加了对阅读的兴趣，增长了好奇心，我觉得这就是我想要做的事情。”

一开始决定要做这个事业的时候，



舞台上的徐小博

她也面临来自父母和朋友的很多质疑和不支持。但是由于 Dolores 的坚持，最后还是克服了重重压力和困难，一路走到了今天。

“我觉得，做选择重要的点不在于选择什么，而在于选择放弃什么。在我读研期间，导师给我推荐了非常不错的工作，可以留在美国，我拒绝了；有读博士后进入高校这条相对稳定的路可以选，我也放弃了；当时在纽约可以去华尔街从事金融行业的工作，我也没有选。”

不是因为她的创业路有多么顺利，多么明朗，只是坚持着自己想要的而已。

这一路上，有过留学机构来寻求合作，于是 Dolores 团队尝试了 To B 的商业模式。

但是做着做着发现，和机构合作涉及到太多方的利益，有机构高层决策者、



徐小博参加上海交大 120 周年校庆演出

机构老师、助教、学员、学生家长等，每一方想追求的利益点都不一样，其实这对好的产品本身是一种消耗。

“之后我们开始想，要不我们直接做 To C 吧，当时的客户群其实就是大学生，我们就给他们做免费的训练营，后来咬咬牙说还是得收点钱，那收多少好呢？下定决心，一天收他们一块钱，现在想想也挺不可思议的，当时几乎就是在做慈善了，想法都比较稚嫩。”

“创业就是一直在极度自信和极度自卑中来回切换”，这是每一个创业者都逃不掉的，Dolores 面对的困难也是一个接着一个。

过了一段时间后，她发现回报率不高，而且大学生们考完留学考试就不会再是他们的用户了，于是 Dolores 和团队又开始想办法突破这个瓶颈。

“后来我们进行了复盘，改变了策略，我们的优势是做课程、做算法、做产品，不是营销，我们不能把重点放在不断获取一波又一波的用户上，而应该深耕产品本身和服务，这个策略也使我们收获了一些初高中生客户，这部分客户留存率就很高。”

这个过程中，也被一些前辈看到，接洽了一些投资人。

“教育和投资某种程度上确实是冲突的，投资想要快，而教育是一个很慢的过程，更像是农耕，你要陪学员们一个个春夏秋冬地走，一步一个脚印，才能看到成果。我们不想因为接受投资而改变我们的初心，所以找好投资人很重

要。只投钱的投资人我们都没有找，后来我们接受了蓝象和北塔的投资，他们很懂教育，完全没有要求我们要做得多快，反而提议我们慢慢做产品，做个性化，做好服务才是真正的竞争力。”

教育产品，是发现问题，然后解决问题。Dolores 想做的不再是一款背单词的工具，而是一个完整的解决方案，那就是帮学生提升听说读写全方位的能力。

教育不仅仅是传递知识，更离不开老师和学生之间交互的温度，但名师再厉害，他能真正触达的学生也是有限的。线下天然有教室限制；而线上的超大直播，老师更不可能顾及到每一个人。

她把名师的优秀教学方法和经验体系化、产品化，这样不管有多少学员，教学质量都不会下降，每个学生都能通过最优秀的学习方法、最高的效率学习。

她相信什么，她想改变什么

“我相信教育是一个人点亮人的过程，做教育的人应该做那个点灯人，找到受教育者眼睛里的光。”

现在很多的孩子，在课堂上听老师讲课，但是一节课有很多知识点，只是他听着感觉自己会了，但其实没有真正学会，一考试就错漏百出。还有的孩子，由于害羞或者内向，没听懂的时候也不表达出来，这都不是 Dolores 想要的教育。

Dolores 现在的公司叫做“学爻教



在 Read Ahead 带着孩子阅读

育”。第一个含义取自“爻”的象形含义，这个字像是上下两个大叉，“学爻”就是学孩子不会的东西。第二个含义是“爻”字的本意，变动和交错，象征产品的算法和底层逻辑，用变动交错的方法去记忆和学习。

这两个核心的含义，就要求产品在个性化上做到极致。

“英语教育的前景绝对不会有很大集中度，就算是头部的机构，占有率也很低，所以看似是红海，其实还有很多机会。少儿的领域会几家独大，拼营销拼广告，就像当年共享单车和打车的烧钱大战。但初高中领域不会，因为每个省份的重点、考纲都不一样，你需要了解地方的东西，在这个领域里，谁最了解当地的考试，谁最了解学生，谁才能赢。”

在事业之外，关于个人，Dolores 也一直在坚持自己相信的道理。

“每个阶段有每个阶段的活法，不能给自己设限。很多事情确实不是靠自己的努力就能改变的，但是只要你不断提升自己，积极去探索，就会获得幸福感，也会有安全感。”

就像 Dolores 说的那样，时间向前的推进，是没有一个所谓的“方向”的，它可能到处分叉，随机扭转，也没有主干道和岔路之分。在这个漫长的过程里，能量上的积累和心态上的成长，才是最重要的。而你所在的路，永远是主干道。■

人物简介

徐小博，上海交通大学学士，美国哥伦比亚大学硕士，宾夕法尼亚大学脑科学实验室研究员。

“学爻教育”联合创始人。

马成虎：让莫高窟壁画“活起来”

文·孙亚慧

从英国谢菲尔德哈莱姆大学毕业回国后，马成虎开启了自己的传统文化传播之路。2018年，他与团队共同将敦煌莫高窟壁画中的乐器图像转化为实物，让古老的敦煌艺术在科技和理性的结合下，通过空间转化和虚实转化在观众面前“复活”，给予传统文化以崭新的呈现角度。

精妙壁画在心底扎根

马成虎出生在甘肃兰州，敦煌莫高窟这座中华文化的瑰宝，于他而言更多了一份不同寻常的意义。从幼时第一次见到莫高窟开始，富丽多彩的壁画、惟妙惟肖的彩塑就深深震撼了他，铭刻在马成虎的记忆深处。

从西南民族大学本科毕业后，马成虎选择了出国留学，他想去更大的世界闯一闯，体验不同的文化。“在英国读书的两年，是我人生中一段重要的经历，



马成虎

也为今后工作带来很多帮助。英国作为创意之都，由创意产业带来的外溢效应，带动了英国的旅游、酒店、餐饮、航运等一系列行业的发展，既成为可持续受益的驱动力，也变成国家软实力的标志之一。”英国创意产业的高速发展，也

给留学中的马成虎带来了新的思考：回国后，这些留学成果能否应用到国内的文化创意产业中，并转化为有益的、可以指导实践的经验呢？

“对于我们留学生来说，走得再远，也不能忘记为什么出发。”马成虎说。

研究生毕业时，国内对于文化行业的政策支持和广阔的市场空间吸引了他，没有丝毫犹豫，马成虎决定回国创业。“留学人员大都学习了先进的科技文化知识，拥有较强的创新创业能力，同时，既具有国际视野和经验，又满怀报国情怀和愿望。留学的优势在于同时拥有国内成长经历和海外生活体验，这种跨文化的交流经验赋予了我们进行文化创意创新的独特优势——可以用外国民众听得到、听得懂、听得进的途径和方式，讲述好中国故事，传播好中国声音。”

此时，第一时间跃进他脑海的，便是位于家乡甘肃的敦煌莫高窟。

崭新角度呈现敦煌音乐

“莫高窟洞窟里有 240 个洞窟壁画绘有乐舞场面，出现乐器 4000 余件、乐伎 3000 余人、不同类型的乐队 500 余组。”这组数据，马成虎熟稔于心。

如何创新传统文化的传播方式？回国后深耕文化领域一段时间后，一个想法在马成虎心中渐渐成形：如果能够把莫高窟壁画上的乐器“拿下来”，做成实物，就可以让更多人更加直观地了解这些乐器，从崭新的角度感受莫高窟的艺术魅力，从而更深刻地体会到中国古代音乐的辉煌。

敦煌研究院的乐舞专家郑汝中几十年来对壁画上的乐器进行研究，硕果累累。基于郑汝中的研究，马成虎与团队决定复原乐器。并且，复原的乐器不仅



复原乐器展览吸引了大批观众

外观要与壁画相似，更重要的是得能够用于演奏。

团队走遍了上海、苏州、扬州、北京、河南、河北等地，共找到 30 余位民族乐器的制作工匠，总共复原制作了两套 245 件、共 97 种乐器，包括弹拨、拉弦、吹奏、打击四大类，基本涵盖了壁画上各个种类的乐器。

古乐器的复原过程并不容易。

首先是空间转换。要将乐器从二维空间的壁画“变为”三维空间的实物，马成虎团队能看到的只有壁画上的乐器，却看不出它的内部结构，甚至连线索都无法掌握。“我们在半年时间里不断往返于全国各地的乐器厂之间，不断地与郑汝中先生和制作工匠沟通，确定尺寸、结构、选材等具体工艺，才得以最终实现了乐器的空间转换。”马成虎说。

其次是虚实转换。“壁画不是摄影，它所呈现的内容并不是百分之百真实，这就导致壁画上的乐器与现实乐器不一

致。”马成虎说。比如，壁画上既有四弦琵琶，也有六弦琵琶，这些都需要区分。同时，还要确定律制，因为中国古代各种乐器的律制并不一样，但壁画却无法讲述出乐器分别使用的律制。为了能让乐器顺利演奏，马成虎团队最终决定根据如今通用的十二平均律来定音。为了尽量展现壁画乐器的精妙绝伦，马成虎与团队在复原乐器的过程中考虑到了方方面面的细节。

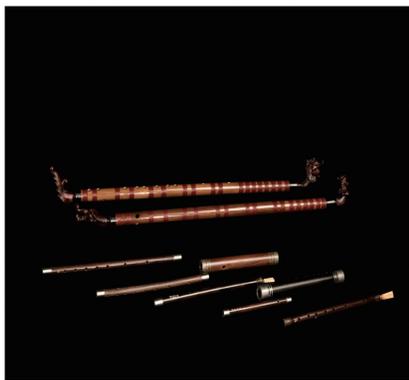
维也纳奏响中国古韵

2018 年 9 月，第三届丝绸之路（敦煌）文化博览会上，第四批敦煌壁画仿制研发乐器得到了第一次公开亮相的机会。100 余件乐器齐聚敦煌，声音曼妙，在场观众仿佛步入时空隧道，得闻古韵悠扬。

几个月后，在维也纳中国新年音乐会上，来自敦煌的音乐在维也纳市政大厅礼堂上空回响，赢得了在场中外观众



复原出的吹奏乐器——笙、排箫



复原出的吹奏乐器——笛



复原后的各种古琴参加“乐动敦煌展”

热烈的掌声。手持琵琶、胡琴、箏箏、笙篪等古乐器的演奏者们，穿越千年丝绸之路，将莫高窟壁画中的东方乐器送到了西方音乐之都维也纳。

“乐器复原之后，还可以在此基础上组建乐队，演奏出悦耳音乐，让古老的文化走到大众身边，这也是对敦煌文化的传承和保护。”马成虎说，参与复原古乐器，也让团队了解到了中国古代音乐兴盛繁荣的情景。“比如，单是琵琶就有30多种不同形态，比今天要丰富得多。我们要更加坚定文化自信，在传承的同时，创造更多属于当代的辉煌文化。”

展演时，由于担心古乐曲高和寡，影响传播效果，马成虎与团队并没有刻板地认定敦煌壁画乐器只能演奏敦煌古乐，而是选择展演符合现代人欣赏习惯的乐曲。在他看来，继承与创新的关系并不是两者必取其一，而一定是相辅相成。

除此之外，创新性推广和发展传统文化还要处理好文化与市场的关系。“优质的文化资源要面向市场，融入生活，通过整合运作营销来培养消费社群，增强文化认同感，从而产生经济效益。同时，继承和发扬优秀传统文化必须与现代科学技术结合起来。比如，在整个复原制作过程中，我们都秉持理性和科学的态度，充分考虑内部结构、律制、材料等，这样才算做到了乐器复原，而不是乐器复古。让科技赋能于传统文化，才能不断开拓出新的传播方式。”马成虎肯定地说。■

人物简介

马成虎，西南民族大学学士，英国谢菲尔德哈莱姆大学硕士。2018年，他和团队共同将敦煌莫高窟壁画中的乐器图像转化为实物，让壁画上的千年古乐器重新“活”了起来。

焦念韬：哈佛高材生的教育寻梦之旅

文·许若瑾

焦念韬是地道的北京大男孩，哈佛高材生。在蓝象资本任投资经理的他，英语流利，思维敏捷，全身贴满了“精英”标签。

然而，在精英的外表之下，他所关注的自始至终都是教育领域。从郊区支教，当新东方英语老师，到主办“哈佛中国教育论坛”，做教育投资……丰富的经历使他对教育资源分配、教育科技和终身教育有了深刻理解。

教育是他的初心，他希望通过自己的力量让中国教育变得更好。这就是焦念韬，一个有理想又务实的青年人。

对教育的思考，源于支教经历

焦念韬的高考成绩距离北京大学差了一点点。站在人生的十字路口，英语优秀的他选择留学美国，在加州大学洛杉矶分校（UCLA）学习心理学和经济学。

“和大多数中国学生一样，由于自小都是应试导向，大学面临选专业时我比较迷茫，不知道能学什么。而美国本科提倡 Liberal Arts，也就是通识教育，各个领域的知识都可以接触一些。”

当时他正好读了几本心理学书籍，挚爱的篮球偶像蒂姆·邓肯也是心理学毕业的学霸，于是他修读了心理学，并在学习过程中收获了很多。

焦念韬还有一颗教书育人的心。早在大一暑假，他就在新东方当英语老师。那时他 19 岁，台下的学生普遍二十一二



焦念韬



与哈佛教育学院教授、多元智能理论创立者 Howard Gardner 教授合影

岁。除了英语知识外，他也会讲述美国的生活见闻。这份工作更像是一份体力活，有时候一天十小时都要站在讲台上，但他依旧充满热情。

除此之外，一段支教经历令他感触颇深。“我去的不是什么大山里的学校，就在北京东五环外，但和城里相比天差地别。城里的孩子有各种先进的方式学习英语，郊区的孩子英语课本上还写着中文注音。那一刻真的感受到教育资源不平衡的严重性。”

如何改变我们的教育？焦念韬的答案是：科技。“申研期间我用手机APP背诵GRE单词，了解科技给教育带来的便利。”这个想法最终促使他进入哈佛大学深造，专攻教育科技与创新。



蓝象投资组织的团建活动

在哈佛，学以改变世界

“在哈佛，所有学生都感到快被压垮，事情特别多。每周都有学术讨论，学校和社区会提供大量机会发掘我们的潜力。”

哈佛大学带给焦念韬的最深刻印象便是开放与包容。校园环境非常多元化，参加一堂学术研讨会的十九个学生就分别来自十个国家，俨然一个小联合国。学生之间热衷于探讨问题，在这样的环境中，会让我们看世界的角度变得更加丰富。

“Learn to change the world.”（学以改变世界）这是哈佛教育学院的院训，提醒学子要发挥自己的所长去服务社会、影响他人。焦念韬一直铭记于心。

读研期间，焦念韬参与主办哈佛中国教育论坛，邀请中美著名专家和教育实践者共同探讨教育话题，机缘巧合结识了国内某在线教育领域领军企业的创始人。

焦念韬本想毕业后先留美工作一年，但这家的教育公益项目令他改变了想法。他们集结优质的教师资源，打破常规支教模式，通过互联网直播，每周给贫困山区的孩子教授英语、美术、音乐和科学等课程，实现山村孩子和名师的零距离接触，让他们也有机会享受城市孩子的教育资源，开阔眼界。

用科技手段点亮教育公平的的未来——这样的理念和焦念韬自己的价值观不谋而合，回国两天后他便带着行李赶到上海，负责该在线教育公司的海外



接待哈佛硅谷参访团

业务拓展。

这段经历让焦念韬在教育行业和国际业务合作上积累了丰富经验，同时他还在这段时间参与设计了几款英语课程产品，对于用户的需求有了深入观察。

而那时的在线教育行业普遍面临着不同程度的盈利困境，这也让焦念韬开始思考他职业生涯的下一站发展。此时，蓝象资本创始合伙人向他抛出了橄榄枝。2019年3月，焦念韬正式加入蓝象，担任高级投资经理。

关注教育改革，把握时机需求

由于我国应试和高考的大环境，从事教育行业像是“戴着镣铐跳舞”，围绕“考试提分”的课外辅导依然火热。

但K12、应试类的项目焦念韬看得很少，反而更强调STEAM课程、体育、美育等素质教育。

STEAM的理念风靡美国，分别代表科学（Science），技术（Technology），工程（Engineering），艺术（Arts），数学（Mathematics），是一种跨领域、重实践的综合教育。在未来，单一技能的运用并不能够支撑社会发展，需要多方面的综合型人才。

但在国内推广STEAM教育却困难重重。首先，课程所需的配套硬件和机器人价格不菲，校方要有充足的资金支持，而大部分学校并不具备这样的条件。另外，大部分家长仍无法避免对功利化的追逐，这也是发展STEAM的阻碍。

“大部分家长还是倾向于提升成绩

的辅导，或者培养孩子学习成果外化程度更好的琴棋书画。学STEAM能干什么？短期内又看不到效果。”焦念韬略感无奈。

诚然，我国目前的教育评价体系还是以学科培训为主，家长普遍焦虑，教育内卷化更是不得不面对的问题。但是，焦念韬有自己的看法：“要跳出同质化竞争的怪圈，让孩子拥有一个独立完整的世界和属于自己的独特闪光点。”

站在投资者的角度，焦念韬建议教育创业者要保持初心，不急功近利，踏踏实实把服务做好。“教育行业的数据和别的行业不同，每个数据都代表一个活生生的人和他背后的家庭。”他的目标是改变教育资源分配不均的问题，关注科技和终身学习领域，投资和扶持符合自己价值观的企业。

教育是一个细水长流的过程，埋下种子，静待花开。■

人物介绍

焦念韬，在美国加州大学洛杉矶分校（UCLA）学习心理学和经济学，获学士学位；美国哈佛大学教育科技与创新专业硕士毕业。现任蓝象资本高级投资经理。

冠确诊病例超过 24.8 万例，创疫情以来新高。尽管美国多项疫情数据刷新纪录，但受圣诞节和新年假期数据统计滞后影响，目前的数据可能还未完全反映疫情真实状况。一些公共卫生专家此前预测，新年假期之后，美国新冠发病率、死亡率等可能大幅上升。

节后多国防控加码

新年假期结束后，全球多国新冠疫情依旧严峻。日本、英国、德国等国宣布进一步收紧疫情防控措施，部分国家推进新冠疫苗接种。

日本首相菅义伟 1 月 7 日晚宣布，首都圈从 1 月 8 日到 2 月 7 日进入紧急状态。日本政府围绕新冠病毒检测阳性率、病床使用率和一周内每百万人感染者数量等 6 个指标设定了 4 个等级，首都圈 4 个都县的上述指标基本接近或超过了最高等级。据日本广播协会电视台统计，日本 1 月 8 日新增新冠确诊病例数和新增死亡病例数均创下最高纪录。

英国首相约翰逊 1 月 4 日晚宣布在英格兰实施大范围“禁足”措施。德国联邦和各州政府 5 日达成新协议，限制疫情严重地区居民的出行范围。丹麦首相弗雷泽里克森 5 日宣布，6 日起进一步收紧疫情防控措施。瑞典政府 8 日晚宣布，从 10 日起实施更严格的防疫措施。

为了防控疫情，一些国家推动新冠疫苗接种。目前，英国已有超过 130 万人接种了新冠疫苗，丹麦已有超过 5 万人接种，以色列已有近 200 万人接种。



数据

◇美国

美国约翰斯·霍普金斯大学 1 月 9 日发布的新冠疫情最新统计数据显示，美国累计确诊病例超过 2200 万例。美国是全球累计确诊病例数和累计死亡病例数最多的国家。美国疾病控制和预防中心 9 日公布的疫情数据显示，8 日全美报告新增新冠确诊病例超过 30 万

例，达 314093 例，刷新美国新冠疫情暴发以来最高纪录；新增死亡病例逾 3600 例。

截至 1 月 9 日美国累计确诊病例最多的州是加利福尼亚州，为 2649119 例；其次是得克萨斯州，为 1943625 例。佛罗里达州累计确诊病例超过 146 万例，纽约州和伊利诺伊州都超过 102 万例。

◇巴基斯坦

巴基斯坦卫生部 1 月 10 日发布的疫情数据显示，该国 9 日新增新冠确诊病例 2899 例，累计确诊 502416 例；新增治愈 1524 例，累计治愈 456969 例；新增死亡 46 例，累计死亡 10644 例。

据巴卫生部消息，该国累计新冠确诊病例数从去年 9 月 10 日突破 30 万例到 11 月 30 日超过 40 万例用时 81 天，但从 40 万例到 50 万例仅用时 40 天。

数据显示，巴基斯坦 9 日实施新冠病毒检测 44410 人次，累计完成检测逾 708 万人次。巴基斯坦现有新冠确诊病例 34803 例，治愈率约为 91%，死亡率约为 2.1%。



日本明确多项防疫政策，为全面解除停业铺路



疫情期间，英国伦敦街头的行人



加拿大地铁站的新型消毒防疫措施

◇日本

据日本广播协会电视台统计，1月9日日本新增新冠死亡病例59例，累计死亡病例超过4000例，达4022例。日本新冠死亡病例从2000例增加到3000例用时约1个月，从3000例增加到4000例仅用时18天，快速增加趋势明显。

◇非洲

非洲疾病预防控制中心1月9日的数据显示，非洲累计确诊新冠病例2986564例，累计死亡71463例，累计治愈2433002例。多个国家当天报告单日新增确诊病例数创新高。

数据显示，目前累计确诊病例数居非洲前几位的国家包括南非、摩洛哥、突尼斯、埃及、埃塞俄比亚等，其中南非最多，高达1192570例。南非也是非洲报告新冠死亡病例最多的国家，已累计报告34789例。

◇加拿大

据加拿大电视台1月9日报道，截至当地时间9日中午，加拿大累计确诊新冠病例超过65万例，达650922例，累计死亡病例16788例。



疫苗接种

◇中东多国推进新冠疫苗接种工作

中东多国1月9日推出或继续推进新冠疫苗接种计划。以色列总理内塔尼亚胡当天接种了第二剂新冠疫苗。伊朗总统鲁哈尼当天表示，政府已制定“国家疫苗接种计划”。

以色列总理办公室1月9日发表声明说，总理内塔尼亚胡当晚接种了第二剂新冠疫苗，成为首名接种第二剂新冠疫苗的以公民。以色列去年12月20日启动新冠疫苗接种工作，目前已有近200万人接种了第一剂疫苗。内塔尼

亚胡日前表示，以色列所有16岁以上民众都可在3月底前接种新冠疫苗，卫生部门正“设法比原计划更早地引进疫苗”。

伊朗卫生部1月9日报告新增新冠确诊病例5924例，累计确诊1280438例，累计死亡56100例。伊朗总统鲁哈尼9日出席国家疫情防控指挥部会议时表示，政府已制定“国家疫苗接种计划”，在确认获取疫苗后将分4阶段安排民众接种。第一阶段将为医护人员等高风险人群接种。

土耳其卫生部1月9日说，该国当天对168289人进行了新冠病毒检测，其中9537人的检测结果为阳性。土耳其卫生部科学委员会专家表示，目前的新冠防疫限制措施有望在2月15日之后取消，预计那时该国已有部分居民完成第二剂新冠疫苗接种。

巴勒斯坦卫生部长马伊·凯拉1月9日说，该国新冠疫情目前有所缓解，单日新增确诊病例数已连续两天降至1000例以下，但现在还不能放松防控，预计新冠疫苗将于今年第一季度运抵该国。

科威特卫生部1月9日报告新增确诊病例427例，累计确诊153900例，累计死亡940例。卫生部说，第二批新冠疫苗预计下周运抵科威特。

阿尔及利亚1月9日宣布新增确诊病例256例，累计确诊101913例，累计死亡2803例。阿尔及利亚防治新冠科学委员会成员福拉尔9日表示，该国全境将开展新冠疫苗接种宣传和培训活动，以便在本月获得疫苗后开始接种。■

赴美留学几个关注度集中的问题

文·刘中文

自2020年初开始肆虐全球的新冠肺炎疫情给世界各国带来巨大的影响，中国在以习近平同志为核心的党中央的坚强领导下，取得抗击新冠肺炎疫情斗争重大战略成果，GDP规模首次突破百万亿人民币大关，成为世界上唯一正增长的主要经济体。学生和家長对于留学的需求依然十分旺盛。

张伟用学长在美国做研究学者，受邀参加北卡罗来纳州立大学中国留学生招生与成长支持项目。他长期从事各教育阶段中美教育差异与衔接的研究，也有十分丰富的留学支持工作经验，对赴美留学有着深厚洞见。他经常组织、参与访谈活动，分享留学资讯与经验，解决留学疑难与需求。

针对赴美留学需求，张伟用对目前具有普遍性的问题进行总结，提炼出最具代表性的两个，以问答的形式做阐释。

普通高中如何准备出国留学

网友：我在普通高中就读，即将高三，近期萌生出留学的想法，家里也很



北卡罗来纳州首府——罗利

支持。如果参加高考我应该可以考一个不错的大学，但是出国能接受更多元化的教育，自己很纠结。

张伟用：如果你参加普通高考也可以考一个不错的大学，建议还是不要分心，全力以赴先高考，根据录取结果再决定大学升学方案，是最理性的选择。

出国留学，需要一定的准备期，学术、语言和心理等方面。

以美国留学为例。学术准备方面，你有完整的中国高中学业，若高考也能考上理想的大学，说明你的学术能力很强，准备得充分，将来出国留学，也更能如鱼得水。

语言方面，由于国内应试和教育方式等原因，哪怕你平时英语成绩非常好，也不一定能立即适应出国留学的英语环境，甚至不一定能在出国考试（比如“托

福”和SAT)中考出理想的分数,因此,用半年左右时间准备出国英语考试并综合提升听说读写能力,还是很有必要的。

心理方面就不用多说了,中美教育环境和模式很不一样的,做些了解和准备,将来也能最快适应国外生活,并“减震”文化差异。

其实大学阶段留学美国,还有一个小窍门,对于大多数美国大学,读本科后转学比新生要容易得多,尤其是性价比很高的美国公立大学。

例如我所在的北卡罗来纳州立大学教堂山分校(UNC),全美综合排名前30,每年本科新生录取的中国学生也就几十名,竞争异常激烈,都是各高中的尖子生。

尤其这些年,在美国读高中的中国学生很多,UNC也更喜欢招收美高的中国留学生,因此从大陆招收的中国学生就更少了。

这是因为UNC作为公立大学,拿了州政府巨额的预算,也得接受州政府领导,因此在招收国际生方面是被严格限制的,当然这仅限于本科新生。

同样,美国的公立大学,也有强大的动机招收国际学生,因为学费是本州学生的3倍左右,UNC也不例外。

因此,UNC的本科转学放开了招



美国北卡罗来纳州立大学罗利分校



北卡罗来纳州著名中学——夏洛特中学

生，这也成为一些想进入美国公立名校读本科的中国留学生的可选方案。而本科转学对于高三学生来说，有一至两年的准备周期，也更加从容。

北卡非常优秀的高中有很多，比如北卡数理高中、阿什维尔中学、杜克学院、凯瑞学院等，每年都有学生进入哈佛、耶鲁、普林斯顿大学等藤校。

不喜欢本科专业 如何出国重读感兴趣的专业

网友：不喜欢就读的专业，本科已经毕业，国内跨考考研到喜欢的专业几乎不可能，请问如何去美国读本科学喜欢的专业？

张伟用：美国教育推崇终生教育，也有丰富的教育资源和完善的教育体系，致力于满足任何有教育需求的人。因此，在你的求学动机明确、经济基础足够的情况下，留学美国是一条值得考虑的升学路径。对于本科毕业生，留学美国有两个最基本的选择。

首先，按你目前考虑的思路，重读一个本科。这个最简单，当然利弊也很明显。简单在于，美国大学对于学生年龄的问题，持非常开放的态度。

举个非常有趣的例子。2007年，

95岁的美国老太太诺拉·奥克斯和孙女一起从海斯堡州立大学毕业，打破现行吉尼斯世界纪录，成为“世界最年长大学毕业生”。而在2004年，时年90岁的莫泽勒·理查森获得了俄克拉何马大学的新闻专业学士学位。

我以前在做美国留学顾问工作时，也曾接触一位非常优秀的学生小刘，她当时就读于对外经贸大学本科大三，被一所神奇的大学——密涅瓦大学吸引，放弃了211高校的文凭，成为密涅瓦大学2016年第一届学生，当年密涅瓦大学的录取率1.9%，比哈佛大学还要难进得多。现在这名学生已经毕业了，发展也相当惊艳。

其次，直接申请美国研究生。你现在的情况是不喜欢本专业，国内跨考考研到喜欢的专业几乎不可能，而留学美国的话，这条路可能就通啦。

实际上，美国本科教育是基础教育，研究生阶段才是真正的职业教育。因此，美国研究生在招收学生方面，是很灵活的，我此前也有很多学生跨专业到美国读研究生的情况。

当然，美国不同的大学、不同的研究生专业的招生标准也不太一样。还要根据学生的申请，给出针对性的具体建议。■



人物介绍

张伟用，旅美学学者。中国教育在线国际部驻北美特约编辑，“护航计划”首席美国留学规划师。

海归求职要“三看”：行业、预期、履历

文·孙嘉熙

海归在求职过程中，专业与岗位如何匹配、就业地如何选择等话题一直备受关注。专业契合度固然很重要，但同一个专业也可以有不同的发展方向，这就需要求职者拓展思维，勇敢地去尝试多种可能性。

拓展求职领域

如果最终选择的职业与所学专业无关或关联度不强怎么办？

回国求职过程中，多数海归往往预先将选择范围简单圈定在与专业领域相关的行业，这么做本无可厚非，但需要注意的是，不要轻易将与本专业关联度不大的岗位排除在外而失去很多潜在机会，这也会使求职者的心态随时间推移而出现波动。

笔者曾结识一位英语水平出众的留学生 Eason，他凭借优异成绩获得奖学金，在高中毕业后选择前往丹麦就读比较语言专业。回国求职时，Eason 希望专业对口，因此将主要选择范围锁定在国内小语种培训机构的丹麦语语言教学



方面。但是，由于他的专业对口岗位很少，因此数次求职均未获成功。之后他决定扩大范围求职，最终成功入职一家从事对外贸易的谈判团队。这家企业正处于发展上升期，急需拓展海外尤其是北欧地区的业务。Eason 在丹麦留学多年，对当地风土人情颇为熟稔，这些都成为了他求职时的加分项。

其实，求职时除了专业优势，对留学国的了解、对当地风土人情的体悟，也都会成为求职的潜在助力。重要的是，

求职时不要预先给自己绝对设限。

求职时大家又会遇到一个新问题：是在国外工作几年积累经验后归国，还是毕业后直接回国求职？结合几位学长和校友的经历，笔者认为，这主要取决于所学专业在国内市场上的就业行情和短期前景。比如，理工科专业的学生如果有海外就业经验则有助于提高竞争力，若有机会可以进入对口工作岗位积累经验。但是，一些对周边社会资源依赖较高的职业，在国外工作的时间越长，

潜在“转型成本”就越高，这类专业的学生不妨尽早回国求职，在国内积累社会资源。

另外，一些专业因为国内外在工作中使用、参考的系统 and 理论不完全相同，也会出现“水土不服”的情况，这需要海归在国内工作时尽快完成转型，适应国内环境。

调整心理预期

摆正心态，调整自己的心理预期，在回国求职时也是很重要的。随着回国海归逐渐增多、国内毕业生竞争力上扬，想要单凭一纸学历而获得高薪的想法并不现实，如果没有提前调整好心理预期，就容易产生落差和挫败感。

调整心态是留学生回国前需要做好的准备工作之一，为的是尽量避免回国后可能出现的心理落差。在求职阶段，不少留学生在潜意识里会认为自己的综合能力“胜人一筹”，在求职市场上拥有“隐形优势”，但现实却泼来了冷水。随着留学生人数的增多，海归的职场“含

金量”不复从前，除了名校海归仍拥有较强的竞争力外，一些不那么知名的海外院校毕业的海归很可能在求职市场“遇冷”。

Alex 同学在美国完成了本科和研究生学业后回国。在求职中 Alex 发现，由于近年来理论演变和国内的快速发展，自己所学的专业内容难以直接应用到国内相关行业之中，一些理论在国内难有用武之地。同时，岗位的技能要求

自己也并不熟悉，在竞争力上并无明显优势。权衡利弊后，他边了解国内行业最新发展边求职，并下调了自己对薪资待遇的要求。“目前最重要的是尽快跟上业内步伐，否则，时间久了我的竞争力很可能进一步下滑。” Alex 说。

此外，受新冠肺炎疫情影响，还有一些留学生出现“被迫求职”的情况。Edward 就是其中之一。留学英国的他因疫情影响，导致论文进度严重拖后，





毕业时间也比预期更晚。同时，疫情对与他专业密切相关的金融行业造成冲击，使得他不得不在临近本科毕业时放弃了继续攻读研究生的想法。仓促决定下，Edward 原已经做好了短期内找不到工作的准备。同时，他也在寻找国内的实习机会，为的是让自己初步熟悉行业环境，然后再考虑接下来的计划。

充实个人履历

挑选回国后的就业城市，也是海归求职中的重要一步。事实上，“哪里更适合自己”是个仁者见仁、智者见智的问题，并没有一个统一的标准答案。

一方面，“北上广深”薪资较高，但生活成本也同样居高不下；“新一线”或二线城市薪资略低，但生活压力相对较小。另一方面，对于一些较为冷门的

专业，北上广深提供的选择机会更多，平台更大；而在非一线城市能提供的岗位有限，甚至“无岗可选”。

值得注意的是，即使是对于热门专业的海归来说，想要在一线城市获得理想职位、站稳脚跟也并非易事，年龄和资历必须要着重考虑。比如，一些行业的海外实习或工作经验在国内说服力较低，海归求职者要努力增加行业内认可的国内实习经历。同时，研究生学历以上的海归往往在初次求职时年龄偏大，用人单位也会有人力资源成本方面的顾虑和考量。

考虑到冬季并非大多数企业的招聘旺季，于求职者而言机会相对有限。如果不能短期内获得工作机会，留学生们也不要闲下来，要主动了解所在行业的短期动向，同时拓展技能，全面提升自身的求职竞争力。■

疫情下的海归就业趋势

文·智昭

2020年，新冠肺炎疫情蔓延全球，以往热门的留学国家陷入公共卫生危机，而国际关系的紧张和通航困难也在重塑着海外人才的发展计划。在此境况下，海归群体如何应对？

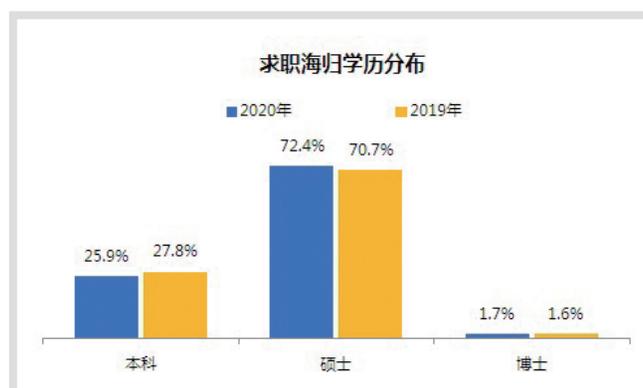
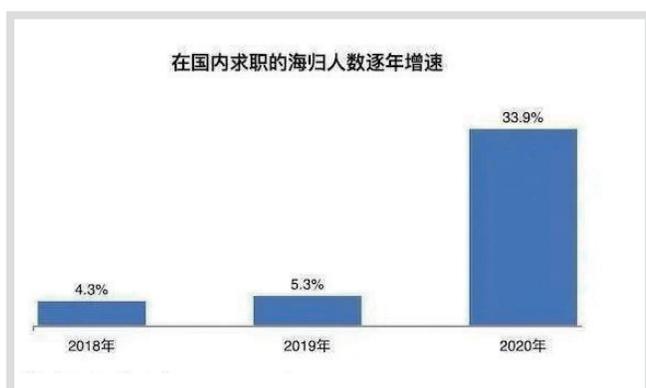
国内一知名互联网就业平台发布2020年度海归就业、创业调查报告，结合平台求职大数据及问卷调研，呈现2020年留学生群体的回国趋势。

归国人数增加、学历结构优化

2020年度海归就业、创业调查报告显示，2020年向国内岗位投递简历（即有意在国内发展）的海归人才数量较2019年猛增33.9%，增幅远高于2019年（5.3%）、2018年（4.3%）的同比增幅。其中应届生更是增长67.3%，增幅是海归总体的2倍。具体到逐季看，

在全球疫情暴发后的二季度，回国求职留学生人数同比增幅更是高达195%，可见疫情对留学生回国决策起到重要影响。

除了人数增加，回国的海归群体还出现了结构上的优化——主要是学历更加高知。硕士是国内求职海归的中坚力量，占比72.4%，比上一年增长1.7%；博士占比1.7%，与上一年基本持平；本





科学历占比 25.9%，较上一年减少 1.9%。

此外，海归们还呈现年轻化趋势，25 至 34 岁的人群占比最高，达 64.6%；16 至 24 岁的海归占比较上一年扩张 4.5% 达到了 27.9%。

回国原因

疫情对于国外同学影响非常明

显，因此当调查到选择回国的考虑因素时，2019 年大家考虑最多的还是“方便与家人、朋友团聚”，2020 年就变成了“国内疫情管控效果更好”——占比 56.8%。

其次，“国内生活更加便利”占比 45.3% 位居第二；“国内经济恢复更好”占比 42.1% 位居第三。说明在近年来海归回国发展意愿持续增强的大趋势下，

2020 年疫情黑天鹅事件及国际关系变化等因素明显起到助推作用，加速海归回国潮流。中美关系的明显波动或者签证规定的再三更改，使大家对于国外的宏观环境与政策也比较在意，22.1% 的留学生担心国际关系变化对留在国外发展不利而选择回国，17.9% 的留学生因所在国对华人政策不如以前友好而回国。

行业倾向

该报告显示，IT/通信/电子/互联网行业集中吸引了 22.1% 的海归求职者投递简历，占比最高，生产/加工/制造业 (12.3%)、贸易/批发/零售/租赁业 (10.5%) 依次排在其后。

整体上看，金融、互联网、文娱行业比较受海归偏爱。9.5% 的海归向金



融业投递简历，比全平台求职者占比高出 4.8%。而在申请阶段，金融就一直都是留学热门专业之一。

另外，近年来中国互联网产业蓬勃发展，也吸引了不少高精尖海归——求职人数占比较全平台高出 1.6%。

整体就业形势不佳的情况下，海归求职还能有好的发展趋势，说明国际化人才在市场上非常受欢迎，有良好的前景。

薪资低于预期，但倾向出现好转

薪资方面，海归回国就业后对薪资的满意程度较 2019 年有所提升，但仍与预期相差甚远。根据调研，57% 受访者的薪资不及预期，同比下降 6 个百分点；38% 表示基本符合预期，较上一年的 34% 有所上升；而表示实

际收入超过理想情况的占比 6%。而“远高于预期”、“高于预期”、“基本符合预期”分别占比 1%、5%、38%，同比上升了 7%。

这意味着相比 2019 年，2020 年海归回国就业后对薪资的满意程度有所提升，求职趋势在逐渐往好的方向发展。

首选城市仍是京沪

报告显示，海归就业首选城市仍是京沪，深圳、杭州和广州位列三到五位。

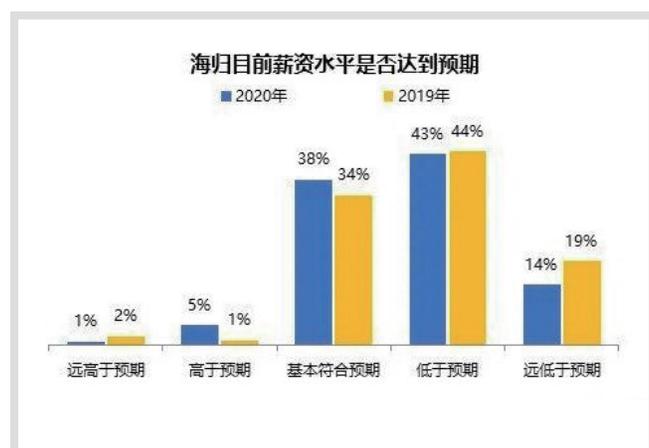
在就业地方面，海归渴望就业的城市仍主要集中在一线城市和新一线城市。其中，一线城市为海归回巢大本营，吸纳了 45.1% 的求职申请。

具体来看，海归投递前十的城市

吸纳了 64.3% 的海归就业需求，其中北京和上海两大强一线城市在全国遥遥领先，占比分别为 16.4% 和 15.8%。近年来，我国收入最高的三个行业分别是信息传输、软件和信息技术服务业，金融业，科学研究和技术服务业。而京沪是这些高收入行业最集中的地区，因此居民平均收入高，也成为海归就业的首选。

京沪之后，深圳以 8.1% 的占比位居第三。位居第四的是新一线城市杭州，占比达到 5.1%，略微超越广州（占比 5.0%）。杭州的吸引力强，得益于高速发展的数字经济。2020 年疫情中，数字经济起到很重要的对冲和稳定器作用。

此外，成都、南京、苏州、天津和武汉位列该榜单第六到第十位。■



留学，青春里的别样成长经历

文·温雅

2010年出国热潮中的我，选择在高一下半年申请去美国继续高中学业。在去往美国的飞机上，我感性地流下了眼泪，心里有怀念，也有一点担心。肯尼迪机场，外面是冷清的秋雨。我坐在候机室里的椅子上，面露焦虑。这个时候，一位工作人员走过来，问我是否需要帮助，还给我倒了一杯水。在异国他乡，这份来自陌生人的善意与关心让我获得了力量，我告诉自己，要坚持下来，完成学业。这段记忆已经距今十多年了，于我却仍历历在目。在美国学习生活的两年，说长不长说短不短，我收获了独立和自信，还拥有了写作这一爱好。

刚来美国 我仍是那个被宠坏的小女孩

思乡病和文化冲击是我初到缅因州班戈时的最大两个问题。定居在波士顿的小姨偶尔会来看我，也会邀请我去她



波士顿大学

家小住。记得那年冬天，小姨刚生下小儿子，我买了去 whispering town 的车票（大概6个小时的车程），一个人找到她家——一栋两层小房子。姥姥姥爷那会正在小姨家照顾她的饮食起居。我从小就在中国乡下的姥姥家长大，和姥姥感

情很深，见到我她激动地眼睛都湿了。

小姨是我们镇上第一个出国的医科大学生，上世纪90年代初就拿到了金奖去美国攻读医学，后来在美国成家立业，现在在一家医院上班。小姨待我极好，在她家的时候，经常给我煎蛋煮挂

面，我也很喜欢她的小儿子，经常抱抱他。在我初期的留学记忆中，我俨然是一个备受宠溺的小女生。

“自画像”帮助自卑的我找到自己

在学校，我的功课很一般。学不会法语（美国高中必修法语或者西班牙语，我选择了法语），选修的乐器也不擅长，总是弹不好吉他和弦。那个时候的我，很自卑。直到遇见一位老师，她帮我打开了心结。她是一个西班牙裔的女孩，很年轻也很漂亮。比起老师，我们之间的相处更像是朋友。有一次，她帮我收拾房间，突然称赞起我的一件T恤，觉得很漂亮。那是一件很简单的橘红色条纹T恤，虽然我一次都没穿过，但见她很喜欢便说：“if you like it, you can keep it！”（如果你喜欢它，送你好啦！）她很惊讶地看着我，很开心地收下了这份礼物。就这样，我们成为了好朋友。

后来，我给她发邮件诉说了不自信对自己的困扰。是她告诉我，“其实，你需要去定义什么是自己擅长的东西，懂得扬长避短的同时培养自己的爱好和特长。自信的前提是做一个让自己接纳和喜欢的女孩！”随后，我给自己画了一幅“自画像”：我有点胖，爱吃零食，不喜欢数学，擅长写作，英语口语也不错。

有了这幅“自画像”，我就给自己



波士顿大学校友会一角

买了一台苹果笔记本电脑，专门用来写作。开始，我只是用它记录生活碎片、写随笔、写心情文字。后来，出去旅行我就用它写游记。再后来，我开始给国内的杂志社投稿，写小说和我的故事。就这样慢慢找到了自我。

虽然也会烦恼 但更庆幸自己的清醒

说起留学生活，我觉得在缅因州的生活很平淡，这种平淡中透着平和的美好。比如，在共享厨房里大家分享烤出来的苹果派；又或者一起约定好时间，坐上大巴车去市中心的沃尔玛超市采

购。尽管自己不擅长社交，也很少参加聚会，没有太多的朋友，但是，这些并不妨碍我的成长，我开始懂得了女孩要独立。

在新加坡版的《读者文摘》杂志中，有这样一段文字打动了我：

When I was a young girl, and college still seemed like a place for girls to find husbands, my mother taught me that the best answer to the question, “what do you want to be when you grow up?” “Was, independently wealthy.”（当我是一个年轻的女孩时，大学看起来好像是姑娘们谈情说爱的地方，我妈妈告诉我最佳答案：“你未来想成为什么样的人？”我说，



作者 17 岁时在美国俄亥俄州奥运村体育场



作者 23 岁时在黄石公园

“靠自己取得财富的人。”)

那个时候，我也为爱情而烦恼，但是在看到这段文字后，释怀了。我很庆幸那个时候的清醒。

比起在哪儿 更重要的是拥有获得快乐的能力

结束高中生活后，我回到了国内读大学。在一所语言类大学里，我开始找到了真正的快乐和自信。整个大学时代，我做兼职家庭教师，去北京驻斯里兰卡大使馆实习，给一些杂志写专栏，还去了济州岛旅行，写的游记发表在旅行杂志上。这些体验让我觉得不管是在国内还是国外，我们其实都可以过得很快乐。当然，这需要我们多维度思考问题，多培养爱好，最重要的是拥有正确的价值观。

很多人问过我，留学好不好？收获大吗？

于我而言，留学是喜忧参半的经历。体验到了多元文化，也需要忍受一个人的孤独。这大概就是青春中的一次成长经历吧。■

新加坡留学见闻

文·寿湖 刘学

新加坡给人的印象是地方小、华人多，干净整洁、法律严苛，是个严格的国家。在新加坡度过了两年半的求学生活之后，这个城市给我留下的最深刻的印象，就是它对多元文化的包容，以及使不同背景的人都能融入其本国文化的神奇能力。

文化丰富多彩、凝聚力强的新加坡

新加坡的华人约占 76%，包括本地华人、马来华人、中国华人等。为表区分，我的本地朋友在向其他人介绍我的时候，会说“*She's Chinese Chinese*(她是中国人)”。第一次听到这样的说法感觉有点奇怪，但仔细想来，这说明在 *China* 之外，还有许多其他地域文化背景的 *Chinese*，我们的风俗习惯虽然已经产生了一些差异，但都曾根植于同一片土壤，并且仍然保留着一些同样的东西，想来还是很有些亲切的。

除了华人之外，新加坡这个小小的地方还生活着来自其他很多国家的人。比如我认识的同学有越南人、伊朗人、土耳其人和英国人，面谈过的



新加坡

教授则有印度人、韩国人、德国人等。虽然大家来自世界各地，但在相处之中并没有隔阂，大家都用着不同口音的英语积极而热情地沟通和交流，人与人之间的距离并不因地域和文化的不同而疏远。

新加坡没有国教，它的法律和政策也不会偏向于任何一种宗教和文化。例如，对于每种文化中的新年（例如印度新年、马来新年和中国新年）全都一视同仁地放假，所以法定假期非常频繁，受到不同国家的人的一致好评。此外，

在新加坡国内不能强制执行任何一种宗教的教规，例如一位来自伊朗的女同学在她的祖国必须要戴头巾，但在新加坡就不需要，也没有人能强迫她戴，因此她向我们展示的一直是一个无拘无束、自由热情的穆斯林女性形象。

新加坡的法律是很严格的。例如，法规对于在公开场合触碰女性未覆衣物的肢体、司机没有礼让行人、在公共场合丢东西等“小错”的处罚非常重，因此绝大多数人都“谨言慎行”，极少出现粗俗无礼的行为。当然，在享受这种



花园城市新加坡



新加坡的组屋

文明礼貌的同时，我们也要注意约束自己的行为。曾经有一个师兄没有及时倒掉洗衣服的水，而是放在了自己的宿舍里，随后就被冲进来的管理员罚了一笔巨款，因为蓄水容易滋生蚊虫，是违反法律规定的。

随性的新加坡

新加坡也有它随性的地方，绝大部分学生都表示能够适应新加坡的留学生活和学习，下面用一些见闻展示一下新加坡的一些随性和小瑕疵。

新加坡国家整洁干净，国民素质高。但并不是说新加坡人人都遵纪守法、注重文明礼貌。我到新加坡以来，见识过几次闯红灯，那些老太太噌噌地就跨过人行道了，很是利索。但新加坡闯红灯还是少见的，一般人还是愿意等待几分钟的。

新加坡也有不少人喜欢贪小便宜，比如坐公交车的时候逃票。新加坡的公交车（包括地铁）实行一人一卡，上、下车均刷卡，根据站数计费，从卡中扣钱。如果只在上车刷卡，下车没刷的话，就自动按到终点站计费。有些高峰期或者在起始站的时候，排队上车的人多，司机忙不过来，有些人在

前门刷了上车卡，路过后门的时候再刷一下下车卡，这样上下车在同一站就不再扣费，等于免费坐公交车。不过这种情况很少见，而且人少的时候很容易被揭穿。

新加坡虽然没有拉黑车的出租，但也有司机宰客的情况。有一次我和同学从黄金坊打车到淡滨尼，原本只要 8 新币，那个司机看我们是外国人，就七绕八绕，下车时表上显示竟然是 14 新币！我们就和司机据理力争，最后说要举报他，他才服软收了我们的 8 新币。

来到新加坡，第一眼给我留下深刻印象的，是满大街各式各样亮丽的拖鞋和短裤裙子。不仅是休闲逛街的人穿，拿着公文包行色匆匆的职业人士也是一身短打扮。第一天到学校报名，很多人见我就问：“新生吧？”我正茫然，对方就笑着说破：“只有新生才穿这么整齐的鞋袜。”放眼望去，果然鞋袜整齐的我，在 T 恤短裤拖鞋的世界里，格外另类。现在我们都适应了这种状况，从路边大排档到最豪华的大酒店，从小超市到大购物中心，从学校到公司，从地铁到机场，随处可见穿着拖鞋和短裤的新加坡人。

我觉得这与新加坡的气候有关系，



南洋理工大学——新加坡知名高校

新加坡一年四季炎热多雨，拖鞋短裤，既方便又舒适。除非正式场合和有特殊着装要求的地方，那就是拖鞋短裤的天下。不过新加坡不少地方空调温度相当低，像我一个朋友，还真是受不了这样的低温穿了裤子呢。

新加坡大部分居民都居住在政府组织开发的“组屋”里。我也曾和朋友在组屋区租过几个月房子。新加坡的组屋，虽然算不上漂亮，但配套设施齐全，也挺不错。

组屋最大的难题就是晾衣服。在组

屋区，晾衣服绝对是个体力活。先把洗好的衣服串在竹竿上，然后把竹竿一端插在窗户外面一段大约 20CM 深的洞里。晾衣杆就这样横在窗子外面，一排排的。我每次在下面走都担心一阵风会把竹竿吹下来。不过，似乎没发生过晾衣竿砸人事件，倒是偶尔会有衣服从上面飘下来，还听说曾有因为晾衣服而摔下楼去的事件。不过要把挂满湿衣服的竹竿顺利插进那个洞里要花不少力气，老幼妇孺是很难办到，非得身强力壮的男人不可。■

在日本吃中国菜

文·苏菲

在北海道吃别样美食

北海道在日本 47 个都道府县里面积是最大的，共 8.3 万平方公里，放到中国只有重庆市差不多大小，不过人口数量却不足重庆市的 1/4，只有 500 万，也就是说平均每平方公里的居民只有 60 人左右。这样地广人稀、森林土地资源丰富的北海道，不仅有与都市迥异的自然风光，稀奇的野生动物，也有各种各样令人垂涎的美食。也因此，北海道已经连续 8 年被评为日本最有魅力的都道府县。

那么在此把北海道的美食做一番盘点。

说到北海道的函馆市，很多人想到的可能是夜景。但北海道的当地人一定会推荐你尝试一下函馆的活乌贼。这道菜虽然新鲜好吃，但也需要一定的勇气。

现杀的乌贼虽然被大卸八块，某些



北海道

部位还会活蹦乱跳，看着动弹的乌贼、吃它面前的生鱼片，就是这家活乌贼料理的特点了。不过你也不必声讨这种吃法不人道。首先乌贼和鱼类是没有疼痛

神经的，所以被杀死的时候他们并不痛苦。另外乌贼的身体虽然在动，但其实早已死去，动弹只是因为神经反射。在吃完生鱼片之后，剩下的一部分鱼肉可

以油炸或者切片食用，有点类似于我们的“龙虾三吃”。如果你有胆量就去尝试一下吧。

还有一种美食叫“成吉思汗烤肉”，这是一种使用特殊铁锅和酱汁烤制的羊肉料理。这种锅形状是一个半圆，似一个铁帽子，一般会把豆芽、蔬菜等放在帽檐上，然后再把羊肉放在中心，烤得差不多以后洒上酱汁直接食用。日本人吃涮锅和平时的料理几乎不用羊肉。爱好者只有在成吉思汗烤肉的店里才能大快朵颐。北海道的畜牧业非常发达，因此在这里吃到的羊肉不仅比东京等大城市柔软多汁，价格还十分亲民。路边小店本地人常会光顾，两个人吃到饱，人均消费 100 元人民币左右。如果你是开车自驾，店员有时还会给你免停车费。

所以，如果你到北海道不必去挤全都是外国游客的著名店铺。日本料理的特点就是重食材、轻调味，无论进哪家店都可以尝到足够美味的料理。

那么北海道的蔬菜又怎么样呢？当地的蔬菜有个特点，天生就甜，这其中最有名也最推荐尝试的就是黄油土豆，土豆的松软和香甜搭配黄油的润滑，让人虽然是在吃土豆，却会有吃肉的满足感。在一些比较讲究的店铺里，这道菜还会配腌制过的鱼类，其味道咸鲜，称得上是画龙点睛，给平淡中加了一丝刺激。

总之对于美食爱好者来说，去北海道一定要提前查好攻略，列个清单，按照计划吃全、吃好。



北海道函馆朝市市场上的菜品

日本的“中华料理”

日本人钟爱中华料理，可以说除了日本餐馆以外，这类餐馆的数量最多。如果你来日本时间久了，一定会想念家乡的菜肴，走入这样的餐馆，打算重温一下干炒锅、炖豆角、水煮鱼、鱼香肉丝的味道，然而“陷阱”往往就在这里，你走入的那家中华料理，90%的可能性是根本没有以上这些广受中国人欢迎的中国菜。

仔细阅读菜单，你会发现这样的菜品：青椒炒肉丝、韭菜炒猪肝、麻婆豆腐面、天津饭、炒饭、饺子、干烧虾仁、火锅、糖醋里脊——有时也会这样写：醋猪。那么，水煮鱼呢，麻辣烫呢，宫保鸡丁呢？答案是：没有。实际上，日本 80% 的中华料理都是卖着刚刚说的这些菜，绝大部分日本人并不知道鱼香肉丝、水煮鱼、干锅、蚝油牛肉这些菜肴，更不必说红烧狮子头、

蛋黄焗南瓜、猪脚黄豆锅、乌鸡肉串、蟹粉豆腐了。

我觉得，日本人钟爱的只是中国菜的不到 0.1%、而且是相当普通的菜肴，这太让人伤心了。

而且，为了适应大部分日本人的口味，仅有的这几样菜肴还都被改良了。要想吃爽快的酸甜口、过瘾的麻辣口，基本就是做梦。几乎所有的日式中华料理都是一种说不清、道不明，只剩两行老泪的、淡淡的、温柔的、略甜的味道。

这种东西根本不是中国菜好吗？这样的中华料理，倘若是中国人组团来吃饭，基本不会去。

在东京，其实也能吃到正宗的中国菜——中国人自己开的饭馆中也有一部分保持了原汁原味的。这些菜馆大部分散布在池袋、大久保站，而且做得相当正宗，吃起来很过瘾。

那么，中华料理被如此改良，是不是因为日本人真的无法接受中国菜浓烈

的味道呢？不！去看看那些在中国的日本留学生的评价就知道了。当他们第一次吃到中国菜时，反应往往是“原、原来这才是中华料理呀！我们以前吃的都是什么？实在是太好吃了，太感动了，还要再吃……”

如果你得知下面这个事实，一定会感到诧异。日本中华料理的饺子其实只有一种馅儿——白菜猪肉馅儿，所有日本料理里面，包括日本专业饺子店里所有的饺子也都只有一种馅儿——白菜猪肉馅儿，而且都是煎饺。白菜猪肉馅儿、白菜猪肉馅儿……

日本还有一种奇葩的、中国没有的中华料理，叫做“天津饭”。其本质是一个放到汤里的蛋包炒饭，天津人真的会吃这种东西吗？

再提到麻婆豆腐，那是多么奇葩的一种场景啊！因为这在日本是深受欢迎的一道料理，这样一盘美味的麻婆豆腐摆在面前，你会怎么吃呢？当然是把豆腐吃光。但是，如果你和日本人一起去吃，你会发现，他们会把勾芡的汤汁一滴不剩地全部喝光——真的喝光，真的是把麻婆豆腐的汤汁和红油全都喝下肚。那一刻你会感叹，这道菜的主角不应该是豆腐吗？只喝汤，难道真的不辣吗？■



麻婆豆腐——世界上最下饭的菜



水餃

在加泰罗尼亚寻访达利的足迹

文·大牙

萨尔瓦多·达利，世界闻名的超现实主义艺术家，出生于西班牙加泰罗尼亚省布拉瓦海岸地区。如果您是这位艺术家的忠实粉丝，那么一定要去他的故乡看一看，因为那里孕育了这位伟大艺术家的灵感源泉。

达利许多超现实主义作品的灵感来源于布拉瓦海岸地区，在这里可以体验这位艺术家的日常生活，探寻艺术家的灵感来源。如果有机会旅行至巴塞罗那，不妨花一天时间到达利的故乡参观游览，领略艺术家故乡的风土人情。

达利与菲格拉斯市

对于熟悉达利的游客来说，菲格拉斯市已经等同于他本人。达利于1904年5月在这座城市出生，1989年在此逝世。城市中建有这位艺术家设计的超现实主义美术馆。

达利美术馆。达利美术馆由菲格拉斯市政府与达利共同完成，馆内收藏艺术家个人作品、收藏品，以及特意为美术馆创作的艺术品。美术馆选址地点对达利来说意义非凡，此地之前是市级剧场，达利年轻时曾在此展出他的作品。达利人生中的最后几年在美术馆中度过，去世后长眠于此地，被埋葬在剧场



布拉瓦海岸

舞台下面的地窖里。

达利美术馆本身就是达利最大规模的艺术作品，囊括了他在人生各个时期的代表作，其中包括著名的红唇沙发。漫步于美术馆就像置身于一场超现实旅行，而独特的体验都是由这位天才艺术家精心设计的。达利对这座美术馆评价道：“我希望我的美术馆被视作独立的个体，一个迷宫，一个伟大的超现实物体。他会是一个完全戏剧化的美术馆。来参观的人们看到他会萌生出戏剧般的

梦境。”

馆内艺术品没有过多文字介绍，所以需要从美术馆购买介绍手册进一步了解馆内的艺术品与设计，也可以预约导游服务，专业导游会带你参观整个美术馆并做详尽介绍。参观美术馆通常不需要提前预约，但是尽量将参观行程安排在上午，并且避开周末。

此外，美术馆参观门票还包含了达利珠宝展览，需要从美术馆之外的人口进入参观。展览展出大量由达利设计的

精美珠宝。

由巴塞罗那驱车前往菲格拉斯参观达利美术馆的行程非常受欢迎，有许多当地旅行团开辟的一日游线路可供选择。

达利故居。除必看的达利美术馆外，你可步行至位于 Carrer de Monturiol 20 号的达利故居，这里是达利的出生地。虽然故居内部尚未开放，但可以看到外部建筑与纪念匾。

此外可以去达利经常光顾的咖啡厅 Cafeteria Astoria 喝一杯咖啡，在 Duran Hotel & Restaurant 过夜。达利曾经常在此地出没，返回家乡时也曾逗留此地。

上述地点都是非常热门的观光地，不过鉴于达利一生中超过 80 年都在菲格拉斯度过，所以他所留下的痕迹其实遍布于城市的各个角落。

达利与卡达克斯

卡达克斯镇因多次出现在众多画家的作品中而享誉世界。这个与世隔绝的小渔村吸引了很多艺术家，比如毕加索，胡安·米罗与马塞尔·杜尚。这个小渔村纯白色的建筑，艳丽的色彩与崎岖的

地形吸引着众多世界名人前来到访。达利在夏季携家人前来此地避暑。1916 年暑假，达利遇见了加泰罗尼亚画家雷蒙·皮乔特，这被视作达利艺术生涯的转折点。

卡达克斯是达利最为喜爱的地点之一，他喜欢来这里度假，因为可以在这个安静的小渔村更好地陪伴家人。他也在这里遇见影响他职业生涯与人生的人。1929 年，达利遇到了带给他灵感的女神与日后的妻子加拉。婚后，二人选择在渔村不远处的利加特港修建了他们的别墅。

现在，卡达克斯已经成为西班牙人与世界游客的旅游度假胜地。时至今日，人们所见的景致与达利所见并无二致。古镇鹅卵石铺就的小路、圣玛利亚教堂、Cala Nans 灯塔仍是旧时模样。悬崖峡湾、沙滩与小渔船，仍可见渔村昔日的光景。达利十分喜爱去小镇后面爬山，并从山顶俯瞰整个村落，并将此情景记录在画布上。

卡达克斯美术馆也有关于达利的展览，就值得一看。达利往日与家人避暑的房屋现在是达利妹妹安娜·玛利亚的家，在 Llana 海滩不远处，但至今未对

公众开放。此外还有加拉的小屋，1953 年达利从一个牧羊人手里买下这栋房，这样他的妻子就能在这里举办派对。现在这里正重新修缮，准备在未来开放。

熟知达利作品的人，会在小镇中找到许多画中出现地点，尤其是在海边。达利经常在度假期间作画，也许你也想带着自己的速写本在海边作画。不远处，会发现一尊达利的铜像。如果想从海上一览小镇的全貌，建议搭乘观光游船。如果想品尝当地美食，建议试试达利经常光顾的餐厅安妮塔之家与巴洛克餐厅，巴洛克餐厅的标志由达利亲自设计。

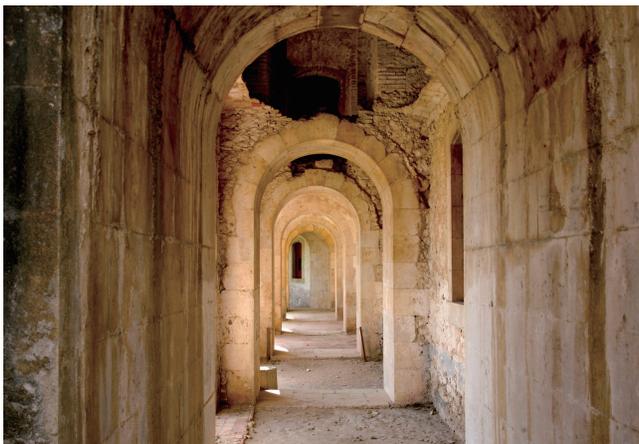
达利在利加特港

利加特港位于卡达克斯不远处，处在 Cap de Creus 半岛以北的海岸边。1930 年，达利在这里买下一间房，并开始修建永久居住的别墅。达利于 1929 年遇到此生挚爱加拉，但是他的家庭反对他与大龄且有婚史的女性结婚。迫于压力，他来到此地隐居，买下这间房屋与恋人开始新生活。

达利十分喜欢利加特港，因为那里



达利美术馆



造访达利的故乡

与世隔绝，并且风景优美。他将这里的景致描绘在自己的几幅画作中，比如《利加特港的圣母》。最初，他的海滨之家仅仅是一个渔夫曾经居住过的破败小屋，经过达利与妻子多年的修缮与扩建，才有了今日迷宫一般的布局。在这里达利与加拉度过了美好的时光，达利也经常在这里进行创作。

达利别墅内并没有很多他本人的画作，但是这里仍然保留着他与妻子昔日的家具与陈设，也许在这里人们最能体到达利的日常生活气息。进门处迎接主人归来的北极熊标本，设计诡异的游泳池，养蟋蟀的笼子，能听到奇怪声音的椭圆形房间，还有艺术家的工作室。离开房间来到户外，

也可以在花园漫步。

十字架海角自然公园

十字架海角坐落于西班牙东北角最北端，由 Llan à 延伸到 Roses，此地自然风光引人入胜。与附近其他区域相比，这里地形崎岖不平，土地贫瘠且岩石漫布。岩石悬崖，隐蔽的洞穴，与形状各异的风化岩石组成了奇异的自然景观，曾带给达利许多灵感。

达利曾说，自己对妻子加拉的浪漫感受也来源于十字架海角半岛漫布的悬崖。1998年，这里的土地与海域被划归到国家自然公园内，作为自然保护区，政府禁止任何人在此地施工、露营，以

及开展现代化渔业。你可在公园内找到最佳登山路线 Sant pere，这条路线直通十字架海角灯塔。你可以查找关于灯塔的游览信息，并找到灯塔附近合适的登山线路。以 Tudela 登山线路为例，将途经出现在达利画中的峡湾、悬崖与岩石。

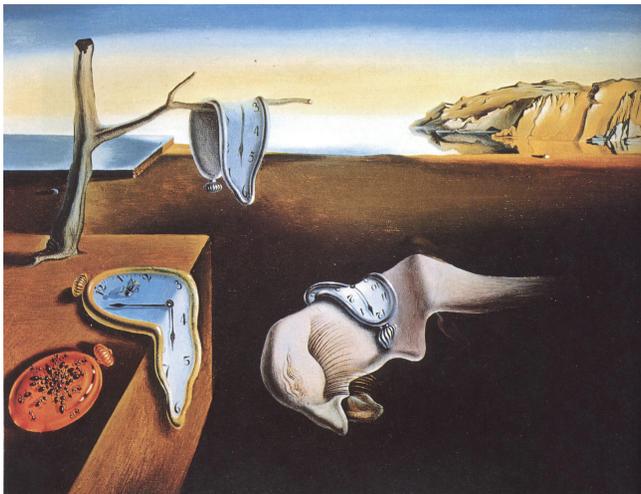
海边的奇异岩石是激发达利灵感的源泉。例如，伟大画作《The Great Masturbator》(1929) 的灵感就来源于人们今日所见的岩石。此外，久负盛名的画作《永恒的记忆》(1931) 描绘了布拉瓦海岸地崎岖的悬崖。今日，在海边巨大的风化岩石前面，矗立着一些铜钢板，提示经过的人们这块岩石酷似哪些动物，相信达利也曾做过类似的想象。■



卡达克斯小镇



达利作品



永恒的记忆 (1931年)

世界性的菜品——泡菜

文·张晔

“民以食为天”，世界各国都是如此。因内外部环境的不同，造就出不同地域、不同民族不同的饮食文化，个性鲜明、特色突出。中国大餐与法兰西美食，日本料理与意大利佳馐，墨西哥的玉米饼与俄罗斯油腻齁咸的罗宋汤……几乎每一片地域，都能产生出足以标识本地特色的一两道菜品，按照现在所谓文旅产业的说法，就是打造成具有当地文化的特色产品，促进当地旅游业的发展。当然，从“吃”上说，中国是可以傲视全球的——随便一个菜系的品类，与任何一个国家地区的饮食文化相比都不会相形见绌。

不过，有一种菜品却具有“世界性”——全球各地，除去赤道沿线低海拔的极个别的地方，多数国家、地区都有颇具本地特色却又可以昭告天下的菜品——泡菜。

泡菜只是一个通行的说法，相对严谨的表达应该是“腌制蔬菜”。在汉语里，“泡菜”、“腌菜”、“酱菜”、“榨菜”这些从制作方法的角度，“咸菜”、“酸菜”、“梅菜”这些从口味的



角度所指向的那类菜品，都是“腌制蔬菜”。只是当下用“泡菜”来指称“腌制蔬菜”比较通行，就暂且用“泡菜”做代表吧。

说泡菜是世界性的菜品，可以用两个极端的例子从侧面证实。一，德国人严谨、理性，做事情认真、规矩，做饭也一样。据说在德国人的厨房里，最抢

眼的不是现在在中国国内各大电商平台上大肆宣传的优质铁锅和炊事刀具，而是两样实验器材——天平，计时器。德国人做饭严格按照菜谱所述，哪些材料用多少克，要用天平量出来；烹饪时间要多长，要用秒表倒计时掐点儿算出来……所以，德国人的饮食文化一向名声寥落，除了德国香肠，似乎实在想不

起还有什么有名气。然而，香肠之外能让人跃然嘴边的还有一样——德国泡菜。是的，德国泡菜，准确地说是“德式酸黄瓜”，这是能被世人想到的德国美食中第二种名声在外的菜品。你看，连严谨、认真，把大餐做成工业品一般的德国人都能做出一手闻名遐迩的泡菜，可见泡菜的“世界性”。

第二个例子是俄罗斯。俄罗斯没有什么能让人想起的菜品，他们自己说有一种“红菜汤”、就是被中国人称为“罗宋汤”的东西：牛肉块儿煮在水加西红柿的汤汁里，加些细如火柴棍的卷心菜叶，浓厚、肥腻，这与中国人喝汤讲究清淡、恬适、养生为主的观念大相径庭。俄罗斯饮食的特点是大起大落——要么齁甜、要么齁咸，甜到一口之后就觉腻味，咸到尝过一口直叫人想起那句俗语——“打死卖盐的了”。就是有着这样的饮食习惯，俄罗斯也有自己的泡菜——俄罗斯酸黄瓜。酸黄瓜在俄罗斯

是很普遍的，像在中国，老百姓自己在家腌制、自己食用，是家庭日常生活必备。

英国除去炸鱼薯条也有泡菜；瑞士人除了把手工业、艺术品与现代化完美结合的手表之外，也喜欢腌制的酸黄瓜；以色列人技术创新能力强，饮食中也少不了泡菜；美国是多元文化，各国饮食都可品尝到。美国自己的快餐文化，也有泡菜。国内改革开放后较早引进的美国快餐连锁店，有两个很有名气。其中之一的一种汉堡中，就有肉馅饼中加些切成片的酸黄瓜。那酸黄瓜片儿多数时候会被孩子们抠出来扔掉，据说是太难吃。当时连把吃快餐当作宠孩子的主要方式的家长也会扔掉——的确太难吃了，尽管当时吃美式快餐算作一种小小的奢侈。

其实，泡菜之所以具有“世界性”，根本原因还是过去食品保鲜储藏手段的缺乏。新鲜蔬菜不宜保存，人们慢慢发

现加盐可以抑制制腐化，发酵可以保持一些鲜味，于是“腌制”就成了世界各地保存蔬菜的不二选择，这从泡菜全部来源于日常家庭生活、咸菜能吃出“妈妈做的饭”的味道足以说明。

中国地大物博，国内不同地域也有颇具本地特色的泡菜，最有名的如四川泡菜、东北酸白菜、山西腌菜，还有朝鲜族泡菜等。北京是一座国际化大都市，各地方人员交流密集、频繁，也形成了多元、包容的文化内涵。有需求就会有供给，集合了各地不同的口味，提炼出老少咸宜、贫富通吃的品种，“北京酱菜”的名声早已誉满天下，还打造出“六必居”、“天源酱菜”这样驰名品牌，最为卖座的是“八宝菜”、“麻仁金丝”、“酱乳瓜”等品类。

有句话说“越是中国的就越是世界的”，泡菜是世界性的，中国的泡菜，世界性可能是最强的。■



四川泡菜在国内广被接受



酸黄瓜是严谨的德国人的流行美食





信步闲庭的孔雀也在音乐声中驻足。波兰 华沙 肖邦公园，摄影·候鸟旅行

BOOK

《量子的神秘世界》

作者：[法]蒂博·达穆尔 编/[比]马蒂厄·布尔尼亚 绘
译者：张能玥
出版社：后浪 | 广东旅游出版社
出版时间：2020年9月
定价：72.00元

半小时漫画，深入浅出，带你一窥量子力学的神秘世界。法国科学院院士、多项物理学奖获得者蒂博·达穆尔担纲编辑，清晰梳理量子力学的发展史和脉络，为读者提供了一份轻松进入量子力学大咖“朋友圈”的指南。

《最后与最初的人》

作者：[英]W.奥拉夫·斯塔普雷顿
译者：潘震
出版社：广西科学技术出版社
出版时间：2020年8月
定价：59.80

英国科幻小说大师斯塔普雷顿的最高杰作，描绘20亿年的历史和18代人类的兴衰。作为一本科幻小说，它已被公认为经典；作为一本预言书，它预测了人类的全部历史，其中一些已经应验，另一些正在应验。

《慢慢微笑》

作者：[英]德里克·贾曼
译者：王肖临
出版社：一頁 folio | 北京联合出版公司
出版时间：2020年9月
定价：88.00元

身兼导演、诗人、艺术家和园艺家等多重身份的德里克·贾曼，在绝症之中写下遗书般优美的日记，惊世骇俗又饱含深情，这本书是贾曼最温柔的袒露与最缓慢的告别。

《尼尔·盖曼随笔集》

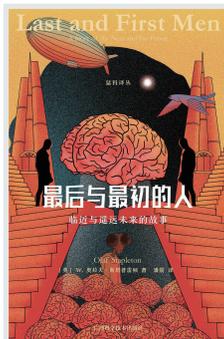
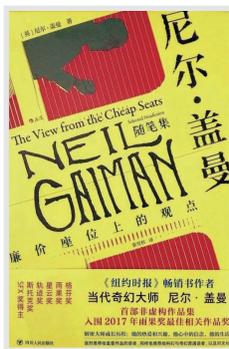
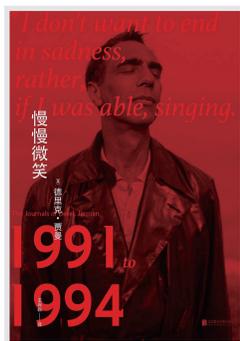
作者：[英]尼尔·盖曼
译者：张雪杉
出版社：后浪 | 四川人民出版社
出版时间：2020年9月
定价：69.00

当代幻想文学巨匠尼尔·盖曼首部非虚构作品集，一部对幻想艺术的鉴赏，对创作理念的剖析，涵括观点、激情与希望之书。在这部精选了八十余篇演讲和文章、前言与随笔的巨著中，尼尔·盖曼真诚地探讨了对科幻、音乐、漫画以及电影的诸多看法，揭示了他对幻想写作的理解。

《谎言之家》

作者：[瑞典]马提亚斯·爱德华森
译者：郭腾坚
出版社：四川文艺出版社
出版时间：2020年12月
定价：55.00元

桑德尔家是一个让人艳羡的三口之家。星期六夜里，游乐场发生了一场骇人听闻的谋杀案，邻居目击了桑德尔家小女儿的身影。女孩被捕了，真相却出现了不同的版本。错综复杂的多边关系编织出了一个密不透风的谎言世界。



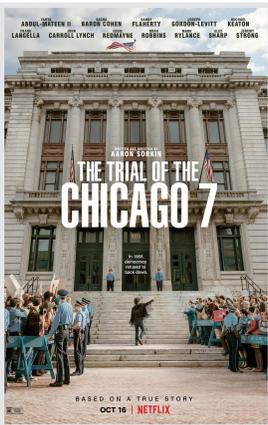
TV & FILM



剧场

导演：行定勋
 主演：山崎贤人 / 松冈茉优 / 宽一郎 / 伊藤沙莉 / 井口理
 类型：剧情 / 爱情
 制片国家 / 地区：日本

剧情简介：永田从高中开始和朋友建立了一个剧团，但剧作由于太过前卫收到了很多差评，剧团面临着即将解散的状态。直到一天，永田在路上向穿着同样鞋子的沙希搭话。



芝加哥七君子审判

导演：艾伦·索金
 主演：埃迪·雷德梅恩 / 艾利克斯·夏普 / 萨莎·拜伦·科恩 / 杰瑞米·斯特朗 / 约翰·卡洛·林奇
 类型：剧情 / 惊悚 / 历史
 制片国家 / 地区：美国 / 英国 / 印度

剧情简介：1968年民主党全国代表大会上的和平抗议演变成了与警察和国民警卫队的暴力冲突。抗议活动的组织者包括艾比·霍夫曼、杰里·鲁宾、汤姆·海登和鲍勃·席勒，他们被指控阴谋煽动暴乱，随之而来的审判是历史上最臭名昭著的几场审判之一。



托米莉斯女王

导演：阿坎·萨塔耶夫
 主演：阿尔米拉·图森 / Adil Akhmetov / 埃克布兰·戴洛夫 / 别里克·艾特占诺夫 / Satybaldy Azamat
 类型：剧情 / 历史 / 战争
 制片国家 / 地区：哈萨克斯坦

剧情简介：电影还原了斯基泰马萨格草原女王托米莉斯击杀波斯阿契美尼德王朝国王居鲁士二世的历史传奇。

三时三餐

导演：罗英石
 主演：殷志源 / 李宰镇 / 金在德 / 张水院
 类型：真人秀
 制片国家 / 地区：韩国

剧情简介：罗英石团队为 jekki 水晶男孩制作了自给自足野外合宿综艺——清溪山合宿生活，展现水晶男孩少见的野外合宿生活。



离经叛道

导演：玛丽亚·施拉德
 主演：希拉·哈斯 / 阿米特·拉哈夫 / 耶夫·威利布什 / 阿里克斯·瑞德 / 罗内特·阿什里
 类型：剧情
 制片国家 / 地区：德国

剧情简介：一名隶属哈西迪犹太教派的女子为了躲避家人安排的婚姻，从布鲁克林逃往柏林，在一群音乐家的接纳下展开新生，直到过往的一切找上门来。

两个男人一台戏

导演：波吉特·斯塔莫 / 蒂姆·费威尔
 主演：爱德华·霍尔克罗夫特 / 凯文·格思里 / 夏洛特·霍普 / 妮芙·沃尔什 / 克雷格·帕金森
 类型：剧情 / 运动
 制片国家 / 地区：英国

剧情简介：这是三部完全即兴制作的 Netflix 喜剧特辑，每一场演出都完全根据一条随机的观众建议进行。三个部分全都拍摄于纽约大学斯科博表演艺术中心。



老舍先生与春节

文·书生二少

作为著名作家，老舍先生带给中国现代文学的影响是厚重而深远的。老舍先生作品中处处体现出的“北京味儿”，直到今天都在深深影响着文艺创作。如果小说中出现北京特有的表达，会一下子吸引阅读；电视剧中带着“京腔儿”的话音儿、对话用“京白”，大江南北都乐于接受。

世人皆知老舍先生是地地道道的北京人，其作品中浓浓的“京味儿”，让人觉得他足以代表北京人。而对于老舍先生有过6年多在英国留学、工作的经历，恐怕多数人并不知晓。老舍先生是“老北京”，老舍先生也是留学生、“海归”；“老北京”与留学生集于一身并不矛盾，只是在一般人的感觉中，同时放到老舍先生身上总感觉有点诧异。当然，老舍先生赴英国主要是从事教学工作，英语学习主要是在国内完成的。在英国期间老舍先生创作发表了三部长篇小说：《老张的哲学》、《赵子曰》和《二马》，可以说老舍先生成为作家正是在英国期间。

春节是中国最重要的传统节日，举



国欢庆，过去还要有重要的祭祖仪式，传统民俗也会在这个节日里最充分地体现出来。作为真正“老北京”的老舍先生，则不仅是可以用优美语言述说身在其中的文学大师，他对于春节还有着特别的情结。老舍先生是在春节的喜庆日子里出生的，他在自传小说《正红旗下》中有过这样的叙述：“我是腊月二十三日酉时，全北京的人，包括着皇上和文武大臣，都在欢送灶王爷上天的时刻降生的呀！”因此，他的作品多次涉及到春节。最著名的就是专门为过大年这个全国人民的习俗所写的《北京的春节》。这篇文章的节选现在是小学高年级语文扩展阅读的范文。

1962年2月3日，老舍先生63岁

生日这一天，在《北京日报》上发表了散文《春联》，这是老舍先生与《北京日报》的默契，表达出大报对“人民艺术家”的尊敬。老舍先生另有一篇散文《新年醉话》，起首写道：“大新年的，要不喝醉一回，还算得了英雄好汉么？喝醉而去闷睡半日，简直是白糟蹋了那点酒。喝醉必须说醉话，其重要至少等于新年必须喝醉。”春节是休息的日子，人人都可以彻底地放松心情，尽情体味一下生活的美好，“喝醉而去闷睡半日”，应该是每个成熟男人都有过的经历。

老舍先生1924年开始赴英国学习、教书，此后的6年里一直在英伦三岛，春节自然也要在英国过。万千思乡之情，也都化作了创作的灵感，由此奠定了他在现代文学中的地位。

2021年的春节，对于众多留学海外的莘莘学子而言，也是不同寻常的。节日里愈加浓厚的思乡之情、对家人的思念，因为疫情这个“大敌”，只能转换成无奈。不过，由此产生的，也许是完全出乎意料的巨大创造——这真说不准。■