饮食不适吃出急性肠胃炎
写论文经常熬到凌晨四点

留学生的世界你没全懂

专家支招：海外留学应理性选择 提前准备

又是一年一度的升学季，“万里挑一”的中考、高考，让每个有孩子的家庭陷入了各自的焦灼。同时，也有越来越多的家庭转而为孩子谋划另一条“道路宽阔、门槛渐低”的路——海外留学。据统计，2017年度我国出国留学人数达到60.84万人，位居世界最大留学生生源国。

留学生活真有这么好吗？出国留学需要具备哪些能力？市场星报、安徽财经网（www.ahcaijing.com）、掌中安徽记者日前采访了几个有过海外留学经历的学生和相关专家，为即将准备出国留学的学生提供借鉴。□ 记者 于彩丽

初到异国 饮食不适吃出急性肠炎

殷丹青是留学大军中的一员。她从合肥一中毕业后，即赴美国就读乔治华盛顿大学国际事务专业，后在宾夕法尼亚大学攻读硕士，如今已是美国堪萨斯大学教育政策专业的博士生。

花季少女独自留学异国他乡，一切都充满新奇，同时也不可避免地面临各种不适。殷丹青说，初到美国时，饮食和学习都面临着不适。“作为资深国产吃货来说，美国的中餐大多是改良成适合美国人和其他国家移民口味的中餐，油炸食品多，吃不习惯。”本科住校时，下馆子去吃正宗中餐也不方便。一次学业压力大，半夜写完论文的殷丹青，在宿舍楼下食堂顺便吃了个美式夜宵即炸鸡翅加可乐，结果得了急性肠胃炎，难受了好几天。“后来我在父母和朋友的指点下，尝试自己做饭。经过几年的锤炼，我的做饭水平有了很大进步，逢年过节，我也可以露几手‘大菜’，比如秘制红烧排骨，蒜蓉蒸扇贝等。”

同样，在学习上，殷丹青也经历了一段时间的适应期。“在国内读高中的时候，大部分课堂都是以讲座的形式，即听老师讲为主；而在美国，尤其是文史类的科目，课堂不仅包括大课，也同时要求修一个讨论课，专门复习和预习大课内容。在小课上的发言是需要计入这门课的分数里的。”殷丹青告诉记者，自己刚到美国的时候，讨论课上美国同学的发言包括很多俚语，说的快的时候听起来相当费劲。“不过这样的不适，逐渐随着修课数量增多而逐渐适应咯。”

为顺利毕业经常熬夜到凌晨四点

刘润宇也曾是一名留学生，本科就读安徽师范大学新闻学专业，受本科西方新闻史等相关学科影响，她希望自己也可以去西方学习新闻专业知识，感受一下那里新闻的氛围和新闻媒体的环境，实践和理论是如何结合的。“当初选择学校一定要是全球前一百，然后定的专业是国际新闻，媒体专业排名也要靠前。最后选择了英国利兹大学。”

2016年，刘润宇进入利兹大学就读国际新闻研究生，“到了英国之后，我先去上了一个月的语言班适应口音和环境，刚开始上课时听不懂的，就录音回来听，随着时间久了，熟悉了教学方式就好一些，适应期有三个月左右。”因为币种不一样，需要仔细分辨就需要花费时间，在认识各种面值的英镑润宇也花了一些时间。

提及留学时光，最让润宇记忆深刻的当数写毕业论文了。她坦言，国外读书压力很大，并不是别人说的那种“可以随便玩玩就毕业”的。“写毕业论文每晚都会熬夜到凌晨四点，觉得快熬不下去了，每天都会找导师修改论点，找论据，确定论证方法，害怕无法毕业。”

后来刘润宇的导师开导她不能太紧张，要学会休息和放松。在导师的开导下，她跟朋友聊天发现，大家状况都差不多，焦虑也缓和了很多。

刘润宇认为，在异国留学，心理压力的自我解压尤为重要，如果只是憋在房间里自己一个人憋论文，找不到适当的方式去缓解和放松，不一定能顺利完成论文。“在国外读书时，我趁机去欧洲其他地方玩了下，从订机票做行程都是自己，熟悉每个欧洲国家的生活方式和风土人情，适应能力非常强。”刘润宇说，这种独立的生活方式也是留学的一大收获，可以独立的解决在异国遇到的每一个问题，不会第一时间想依靠父母或者朋友，而是独立解决。

2017年，润宇顺利从英国毕业，回到合肥，就职于一家传媒公司，这种经历也让她在走入职场时更加坚定和自信。

高中留学最大的收获是独立

2015年，16岁的小方毕业于合肥市滨湖寿春中学，便选择去美国读高中，“因为我的以后梦想是就读美国的藤校，而这样的目标是在国内高中，包括国际部很难助我实现的，所以当时也是鼓足了很大的勇气，决定去国外读高中。”

在老师的推荐下，2015年9月，小方如愿进入美国新泽西地区一所理工科见长的蔡斯中学，如今已就读11年级。“我比较喜欢纽约，因为有很多好的大学，比如哥伦比亚大学、纽约大学等等，纽约市区还是比较拥挤的，校园环境都不是很大，国际学生也比较多，我不是很喜欢，所以我最终选择了在郊区的新泽西。”

到美国以后，小方说，吃汉堡再也没有在国内感觉好吃了，第一个月当中有半个月是在外面吃的，“因为国外一般很少有热水供应，每天喝的都是凉水，尤其纽约冬天冷的还比较早，那种酸爽的感觉难以形容。”

异国他乡求学，远离父母的庇护，小方不得不快速成长和独立。“后来慢慢熟悉环境了，知道哪里能买到又好吃、又不贵的午饭晚饭了。”幸运的是，小方遇到的老师和所寄宿的家庭主人都非常友好，常常在他遇到困难时伸出援手，帮助他走出困境。

小方告诉记者，留学以来最大的收获便是独立。不管是生活上，学习上，还是对于以后的方向思考上，都更独立了，更清楚地知道自己想要什么。“每个人的路都很长，走好每一步。有时候觉得累了，压力大了，那一定是因为你在走上坡路，告诉自己坚持过去，就会收获不同的风景。世界很大，比想象中的要丰富多彩。”



专家：留学渐有低龄化趋势 应理性选择提前准备

什么情况适合留学，出国留学前需要做哪些准备工作呢？日前，记者就此采访了有10多年留学工作经验的立思辰留学360安徽子公司总经理钟建国。

钟建国告诉记者，过去几年合肥本地出国学生主要以本科和硕士较多，但是也发现有渐渐低龄化的趋势。钟建国分析称，一些70后的家长渐渐成为社会主力，他们的视野和学历背景决定着不同的教育观点。更多的培养孩子独立性，更早的接触多元化文化，更大的舞台让学生去体验，都是对孩子的一种锻炼。“一般来说年龄段最多还是在17~22周岁之间；去往的国家以美国、英国、澳洲、新西兰、日本、韩国居多。”

什么样的情况适合留学或者说留学生活要求学生具备哪些能力呢？钟建国认为，出国留学和年龄并没有直接的关系，很多低龄的孩子适应能力反而会更强，而且大部分国家都给予父母的陪读签证机会，所以年龄已经不再是制约学生的门槛了；但并不是每个学生都适合出去留学，“一定是适合自己的才是最好的，不用盲目攀比身边的孩子，只有孩子做好留学的心理准备、学习准备、独立生活准备和家长的财力准备才是适合出去的。”

在选择留学国家和学校时，钟建国表示，每个国家都有自己的优势和劣势，一般诸如希望学历短的，可以考虑英国；注重毕业后有工作签证的，可以考虑美、澳、新、加；注重费用低廉的可以选择新西兰、新加坡、日本、韩国或者欧洲。“同时不同的专业，建议去往的国家也会有所不同。”

异国留学生活难免会有诸多不适应，比如说时差、生活、学习方式、交流习惯等等。钟建国建议广大学生和家长，要提前做好各项准备工作。“提前建议学生可以有一两个兴趣爱好，因为兴趣爱好是去当地参加活动交朋友最快捷有效的方式；第二建议学生有比较好的语言底子，语言能力是适应当地课业、有效交流的一个前提保障；第三是需要学生提前对当地的文化、宗教、生活、法律背景有一个初步了解，有利于更快的融入；第四是可以在国内多学习一些生活技能，尤其是做饭、超市采购等等。”

