



留学指南

# 留学申请 规划先行

日前发布的《2023 中国学生留学白皮书本科篇》指出,海外院校在录取时越来越强调全面评估申请人背景,既考察学生的在校 GPA、标化成绩等“硬件”,也评估课外活动、奖项荣誉、面试表现等“软件”。如何提升申请综合实力,收获 Offer? 几名有经验的学生和留学专业人士给出相关建议。

## 尽早关注学术成绩

李佳欣在今年申请季中成功被美国康奈尔大学录取,圆梦藤校。谈到申请经验,李佳欣说:“美国大学的本科申请强调全面评估法(Holistic Review),主要考察要素包括在校 GPA、托福 /SAT/ACT 成绩、课外活动、奖项荣誉、申请文书、面试表现等。如果想要冲刺好的院校,我认为要尽早做长线留学规划,例如,我第一次考托福成绩不理想,但好在有时间冲刺更高分,第二次考到 119

(满分 120), 提升了自己的学术背景。”

托普仕国际教育业务总监李开会介绍:“在申请留学时,我们通常将学生的院校背景、专业绩点、各类留学考试的成绩等合并称为学生的‘硬实力’,而实习工作经历、科研竞赛、课外活动、面试表现等个性化经历则属于申请学生的‘软实力’。尤其是在申请排名靠前的学校时,竞争激烈,一般而言,申请学生的各项成绩需要达到学校

的较高要求,还要有丰富的课外活动体现出学生的综合素养。”

为了提升申请时的学术成绩,人力资源专业的李艾琳花了不少工夫。她说:“我在大一时便明确了想申请读商科的硕士,因此额外选修了投资学、计量经济学等课程,力争取得好成绩,能在申请时体现我的学习能力。我周围还有同学修读了第二学位,这在跨专业申请时也能体现出学科背景的优势。”

## 根据专业安排课外活动

《2023 中国留学白皮书本科篇》显示,随着申请留学的竞争加剧,“软实力”的强弱对于能否得到招生官的青睐至关重要。以申请博士项目为例,英国院校较为看重学生的实习或科研经历,如有专业相关的论文发表非常加分。其中,有 2-4 段实习和科研经历的博士申请人占比最高,分

别达 62%和 57%。此外,发表过 2 篇及以上论文的占比达 56%。

“对于不同专业的申请者,提升软实力的途径各不相同。”李开会介绍,“对于商科学生,常见的途径有参加商业运营比赛或参加实习,这些活动可以锻炼学生的创新思维和管理能力。对于生物、物理等基础学科的学生,可以多

参加科研项目并尝试发表论文,项目质量高低、论文发表的期刊等级都会拉开竞争学生间的差距。艺术类专业学生除了参加行业实习外,若有艺术作品参加大赛,也可以为申请加分。”

为了申请商科专业,李艾琳利用寒暑假时间,做了不少行业实习。她说:“我在外资银行和咨

询机构分别做过和金融相关的工作,展现了我的跨专业想法不是‘一时兴起’。我的其中一段实习在行业内的知名公司,面试时被招生官重点提问了这段经历,获得表现自己的机会。”

李佳欣申请的是环境科学专业,她曾在高中参加了斯坦福大学的人文夏校(Summer School)活动,也参加了创新研究项目挑战(CTB)竞赛、矿业科研项目等,活动经历丰富,突出,帮助她收获梦校“入场券”。

## 独特经历有助于加分

值得一提的是,看似与专业无关的活动,能为学生申请带来惊喜。

“我在本科时有组织读书沙龙的经历,这恰好成为我的申请加分项。”在美国读研的林琳分享了自己的申请经历,“我喜欢读书、表达观点,上学时我邀请同学、学校老师在周末到学校咖啡馆聚会,分享自己喜欢的书,谈论书里的内容。面试时我向招生官讲述了这段经历,这和我申请的企业管理专业看似无关,但其实展现了我的组织协调力,招生官提出的问题聚焦于我发起这件事的动力、遇到的困难和解决办法等,我认为个性化的经历能让人印象深刻,打动对方。”

“部分海外院校考察学生的兴趣、特长时,还看重学生的运动能力。”李开会说,“很多学校以此考察学生的精神面貌、是否具有冒险精神等。尤其对于竞争激烈的名校来说,招生官关注申请者的思维与个性,据此评估学生未来发展的潜

力。换句话说,学校不仅考查一个学生是否可以被录取,也在判断学生是否具备成为该校校友的潜力。”

陈冰在去年申请季中被美国布朗大学物理专业录取。除了参与学术竞赛和科研项目,陈冰还有不少生活化的课外活动,比如做过社区和留守儿童学校的志愿者,创建个人微信公众号,定期分享自己的绘画作品等。

就读于法国 SKEMA 高等商学院的叶森在面试时被问到个人兴趣。“当我告诉对方我平时的爱好是摄影时,他眼前一亮,当时我心中便觉得‘有戏’!我觉得如果条件允许,可以多培养些个人爱好,作为学生既要读好书也要爱生活。”

启德留学相关专家建议,尤其对于竞争激烈的院校和专业,学生务必要提前规划不同阶段的发力方向,有的放矢兼顾“软”“硬”实力,让申请之路走得更顺畅。

(周姝芸 来源:人民日报海外版)



学子手记

## 英国美食的多重体验

提到英国美食,很多人脑海里浮现出的是英式早餐、炸鱼薯条、下午茶等。我很幸运得到去英国交换留学的机会,来到历史悠久、景色宜人的英国诺丁汉大学学习,得以近距离、多角度感受别样的英国餐饮文化。

### 学校的日常美食

诺丁汉大学主校区(University Park Campus)依湖而建,风景秀丽,标志性的钟楼建筑(Trent Building)极具辨识度,这里是法学院、经济学院等众多学院的所在地。学校提供不同类型的学生宿舍,也提供可选择的餐饮服务。此外,学生和教师可以在课间来到学生活动中心(Portland Building)品尝种类丰富的多国美食,也可以小酌一杯,交流学习观点和体会。

我住在校内的 Lincoln Hall,它被建在大草坪旁,采光和通风都很好。几个相连的 Hall 楼下有设置食堂,学生可以就近在食堂用餐。刚来时,我有满满的新鲜感,晚餐时我点了芝士焗饭搭配鱼排和土豆,还有果汁,相当丰盛。餐厅每天的菜品有一定变化,每周循环。

平时上课,由于教室、图书馆与宿舍间有一定距离,学生们

往往选择在图书馆附近的餐厅吃午餐,英国人对待午餐并不像他们对待早餐或下午茶那样有仪式感,往往一个三明治或者鸡肉卷配一杯咖啡就“应付”过去了,这样的饮食习惯也影响了来此学习的国际学生。

在英国高校中,学校提供的餐饮较为单一,并不能满足各国留学生多元的口味,因此学生公寓中一般配置了公共厨房,方便学生自己动手来制作符合自己口味的美食。通常结束了一天的学习后,我会去附近超市采购食材,然后利用学校宿舍配置的公共厨房下厨。在英国高校周边以及附近商圈还有众多全球风味的餐厅,周末或者节假日我会和好友结伴去校外的中餐厅改善伙食。

### 体验“牛津宴会”

古老的牛津大学见证了历史的兴衰沉浮,培育了无数世界名家。我很荣幸作为诺丁汉大学模联代表团的一员来到了这里,和来自世界各地的代表们一起参加牛津国际模拟联合国大会,体验短暂的牛津生活,碰撞出思维的火花。

晚上组委会精心安排了正餐(Formal Dinner),在牛津,也被

称为高桌晚宴(High-table Dinner),我第一次体验了如此正式的宴会,非常兴奋。用餐的地点是牛津大学一学院餐厅,大厅布置得十分庄严,墙壁上悬挂着各个学院的院徽、创办人和历任院长的大幅画像。饭前,大家用拉丁文祷告。男士身穿正装或燕尾服出席,女士多身着晚礼服。

晚宴一共是 3 道菜,一块餐前面包,一份蔬菜蛋挞,主菜是牛排土豆泥,之后再再来一份甜点和一杯咖啡。每个人的右前方整齐地摆着 3 副大小不一的刀叉,每道菜后都会拿掉一副,主菜的刀叉是最大的。满满的仪式感让人感受到英国学院制高校传统、深厚的饮食文化,令人印象深刻。

我还听说正餐是牛津大学各学院举办的正式晚宴中最为主流的一种,它还能促进各学院的学生社交。正式晚宴一般分为普通正式晚宴、宾客晚宴和白领结晚宴 3 个等级,每个学院的正式晚宴时间和价格也不一样。如果想去其他学院参加正式晚宴,往往需要该学院的学生邀请为客人才能进入。作为回馈和感谢,客人之后又可请对方来自自己学院享用晚宴,晚宴社交因此成为了牛津校园不可或缺的饮食文化,

为人所津津乐道。

### 和英国朋友聚餐

在参加国际学生社团活动时,我认识了一位名叫詹姆士的英国同学,并和他结下深厚友谊。他来自英国巴斯,就读于英国牛津大学。詹姆士在华实习期间,我曾经邀请他到我的家乡温州做客,品尝了温州鸭舌、灯盏糕、永嘉麦饼等地方特色美食。当他得知我去英国交换学习后,也邀请我去他位于巴斯的家里做客。

巴斯是一个小而精的城市,文化底蕴深厚,城内许多建筑诉说着英国的文化和历史。

当詹姆士的妈妈得知我要来后,特地为我们下厨制作了地道的英国正餐美食,由土豆、牛肉、胡萝卜和四季豆混搭而成的正午餐,搭配英国人喜欢的软饮,美味可口。他们告诉我,无论在学校、校外餐厅还是英国人家中,土豆是常见的主食选择。除了本土饮食外,他们对中餐、日本餐、印度餐等亚洲美食也很感兴趣,想要尝试制作中餐。

品美食不仅是品可口的食物,也让我体验了不同的文化,看到更广阔的世界。

(徐晓 来源:人民日报海外版)



留学服务站

## 中泰人才校园 招聘会在泰国举办

日前,“2023 中泰人才校园招聘会在泰国博仁大学举办,超 100 家中资企业进场招人,在泰中国留学生、泰籍大学生及社会各界专业人才等纷纷参与应聘。

泰国博仁大学常务副校长达丽嘎在开幕式上表示,本次招聘会旨在促进中泰人才流动和企业合作,为中泰求职者提供丰富多样的就业机会,并帮助企业寻找合适的人才。

参加招聘会的 100 多家企业所从事的行业涵盖制造与生产、贸易、消费、翻译、广告媒体与新媒体等多个领域,并带来了近 300 个计划招聘的岗位。

招聘会期间,泰国高校管理层代表、在泰中国留学生代表、中资企业代表一起举行了座谈交流会,就目前中国留学生比较关注的在泰工作签证、在泰应聘需求、校企合作人才培养以及实习相关问题进行探讨交流。

(李映民 王贤思 来源:中新网)