

# 生活技能让留学经历多姿多彩

开学在即,准留学生们已经或者马上就要离开家乡,开启异国留学的旅途。出国前很多学生都自我感觉准备的已经很充分了,但即将面对的是一个全新的陌生环境,陌生的同学,完全不同的生活方式和文化,难免会有一些不适应。临行前都要准备什么行李物品?要注意哪些事项?记者就此问题请教了相关留学专家,从物品和心理两个方面的准备给学生和家长一些建议。

本报记者 姚明辰

## 多次排查

### 重要文件和证件

“每个国家需要的文件和证件有所区别,以美国为例,要携带以下重要文件:1、已签发的有效护照;2、录取通知书及其他校方签发的重要文件;3、I-20表格;4、《国际旅行健康检查证明书》和《国际预防接种证书》;5、联系人的信息,美国大学联系人姓名、地址、电话;6、经济资助的证明文件:奖学金证明等;7、就读过的中学、大学正式成绩单及毕业证书等。”金吉列留学济南分公司美国二部经理王会渊老师介绍说,“在坐上飞往美国飞机的那一刻,除了一颗激动澎湃的心之外,还要仔细排查一下,不要因为粗心而误大事。”

每个国家在入境时要求的资料都有所不同,视国家而定,可能还需要一寸照片、健康证明原件、移民卡、签证合同原件等等,学生在出发前一定要把要求的资料备齐,减少不必要的麻烦。

## 心理准备

### 比物质准备更重要

出国留学,良好的心理准备比丰富的物质准备更重要。在出国前,一定要想清楚自己想要什

么,然后学着改变自己一下曾经的学习习惯,有很多方面需要适应和处理。就英国留学来说,英国的教学方式与国内是有着很大差异的,比如大作业,通常一篇2000~3000字的作文,由于要求较高,通常需要耗费学生很大的精力和时间去完成,所以中国留学生在出国前就应该准备好独立完成思考、研究和总结归纳的习惯和学习方式,以往那种记笔记、背笔记就可以通过考试的模式很难再行得通。

留学生在留学后会有半年左右的心理适应期,期间会产生一种孤独感和煎熬感,产生这种现象主要是由语言障碍和生活习惯差异造成的,再加上对亲人的思念和繁重的学业压力,几乎每一位留学生都会有不同程度的不适感。留学生出国前要学会调整自己的心态,家长和留学机构也应帮助孩子做好留学心理健康教育。

金吉列留学济南分公司留学专家建议:“在出国前,尽量把各种可能发生的情况都想一想,学会自我激励的方法,有困难时候要主动提出来,不要自己硬扛。另外,家长也要帮助孩子顺利度过过渡期,许多案例表明,得到家长诸多鼓励,以及愿意和家长分享喜悦和痛苦的孩子,过渡期会缩短很多。”

## 掌握一些

### 基本的生活技能

如果不想天天去餐厅吃沙拉三明治一类的食物,最好掌握做饭这项生存技能。当然年龄较小的学生可以只会几道简单的菜品就好。国外的餐厅往往都是自助餐,既不合胃口而且花费较高。在国内的时候,最好向父母学习几样家常菜,在国外宿舍附近的社区,都有大型的超市,学生可以买到做中餐所需要的食材和调料。自己开小灶,既可以改善生活,让自己不那么怀念父母的手艺,也能在朋友面前露一手。除做饭外,洗衣物、简单的电脑修理、行李打包技巧等都是需要掌握的基本技能,可以省下一笔不必要的开支。

根据当地气候、生活习惯、度量标准等问题,也要做相应的准备。例如美国标准电压为110伏,那最好携带一个美标转换插头;加拿大气候较寒冷,风很大,建议带上几件挡风防寒的外套以及羽绒服,但即使是冬天,加拿大室内温度一直会保持在25度左右,因此短袖和单衣也是一年四季的必备物。在重量允许的情况下,也可以将床单、被子、衣物压缩后装箱,虽然在国外买不一定贵,但是刚到一个新环境,不一定能够立即买到。

## 教育资讯

### 山东劳动职业技术学院两学生获省大学师生美术书法作品大赛金奖

日前,由中共山东省委高校工委、省文联主办的“艺术梦中国梦·山东省大学师生美术书法作品大赛”获奖名单揭晓。山东劳动职业技术学院学生李福磊、陈志辰获得学生组金奖,该院也成为此项比赛中学生组唯一获得金奖的高职院校。学院另有四位师生获得3个铜奖、1个优秀奖。

收到来自全省73所高校的书法、美术、设计作品3936件。经过初选、复审和终审,共评选出金奖37名,银奖78名,铜奖165名,优秀奖144名。山东劳动职业技术学院多名师生参加了此项赛事。8月17日,“艺术梦中国梦·山东省大学师生美术书法作品大赛”颁奖及优秀作品展开幕式在青岛中国雕塑馆隆重举行。开幕式当天,许多在校大学师生专程前往观看展览。展览将一直持续到9月8日。

### 新东方优能一对一高分学员颁奖典礼举行

近日,济南新东方学校举行“优能一对一”2013状元嘉年华暨高分学员颁奖典礼。济南新东方学校校长赖寒结合高三学生即将步入大学、处于人生命运拐点的实际,认为做好学业规划,制定生活和学习的目标,是一件重要的

事情,将影响甚至决定一生。他结合自己的经历,生动地阐释了不同的选择造就不同人生的哲理。众多高分学员都讲出了自己获得高分、取得进步经验,他们认为:刻苦的学习、注重应试技巧和新东方老师的悉心指导是制胜的三大法宝。

教外综资认字【2000】15号 京公境准字【2007】0012号

**金吉列留学移民** ISO9000 国际质量体系认证 全国满意明星班组 中国质量协会

金吉列携手中国消费者协会联合发布《出国留学消费指导手册》

**2014 留学风向标** 美国澳大利亚教育参赞高峰论坛

10:00-11:00 九月,备战留美黄金季——参赞为您答疑  
主讲人:中国驻美国纽约总领馆前教育领事 刘在祥参赞

10:00-11:00 2014年澳洲留学移民一站到底  
主讲人:中国驻澳大利亚总领事馆前教育组组长 王文选参赞

11:00-12:00 英国最火专业院校推荐  
主讲人:金吉列英国海归留学规划师 于老师

11:00-12:00 加拿大各省优势专业  
主讲人:金吉列加拿大资深留学规划师 孔老师

11:00-12:00 名师教你规划留学新加坡  
主讲人:金吉列亚洲资深留学规划师 王老师

讲座时间:9月1日(周日)10:00-12:00  
讲座地点:金龙大厦29层 济南市泺源大街229号  
预约电话:0531-81851155

已经移民和准备申请加拿大移民 **客户紧急通知** ?

加拿大启动 **如何防止高额罚款** ?

阻止逃税计划

加拿大唯一可提出税务申诉的华人注册会计师

**寇鸿久首次来华举办税务巡讲盛典**

演讲嘉宾 寇鸿久 STEVEN KOU

加拿大第一套中文税务宝典作者  
加拿大中文电台、电视财税节目知名评论人  
多年从事税务研究、税务申诉及实践

济南站:9月1日14:00  
地点:银座泉城大酒店A座五楼四号会议室  
席位有限,务请提前预约咨询  
详询:81612999

主办方:伊康财富管理有限公司 协办方:亨瑞移民留学

前教育参赞请来了

干脆,我们把「砖家」所伤! 知道你屡次为

据称,成为一个合格的专业人士,大概需要八年左右的持久努力,在留学教育方面,尤其甚。毕竟,这是与孩子一生相关的慎重抉择。

金吉列理解您对速成的“哈佛小王子、剑桥小公主”的深深担忧,把我们能请到的前教育参赞(大使)都请了来,不仅凭借他们丰富的经验为我们提供参考和监督,更是凭借权威,为您的审慎选择提供多一份保证。

做良心事业,铸精彩人生 诚邀业内资深留学顾问加盟。简历投递邮箱hr.jn@jil.cn

专业办理:美、英、澳、加、新、日、韩、俄、乌、马、西、意、白俄、爱、法、荷、挪、瑞、丹、芬、比、德等国留学

专家团队:美国、英国、加拿大、澳大利亚、新西兰、法国、俄罗斯、日本、意大利、西班牙等十国大使馆前教育参赞

济南分公司:0531-8185 1155 网址:WWW.JJL.CN  
地址:济南市泺源大街229号 金龙大厦29层 中文域名:金吉列中国

高级物流师培训 造就专业能力 打开成长空间

**山东国储职业培训学校**

我校是经山东省人社厅许可,省民政厅登记设立的省级职业资格培训机构,依托国家战略物资储备系统和相关高等院校资源优势,具有现代化的培训基地,高素质的师资力量。

培训项目:物流师、保管员(初、中、高级)培训考试合格后可获得人力资源和社会保障部颁发的国家职业资格证书(高级证可享受高级技师待遇,享受国家津贴),人社部各个工种的联合培训及岗前培训等等。

报名热线:0531-81272198 18653122538李 13012991080王 13105316819葛

校址:1.济南市经二路338号山东储备物资管理总院院内办公楼一层105室  
2.经十路10567号成城大厦A座14层  
(详情请登录http://www.sdgedu.com查询)