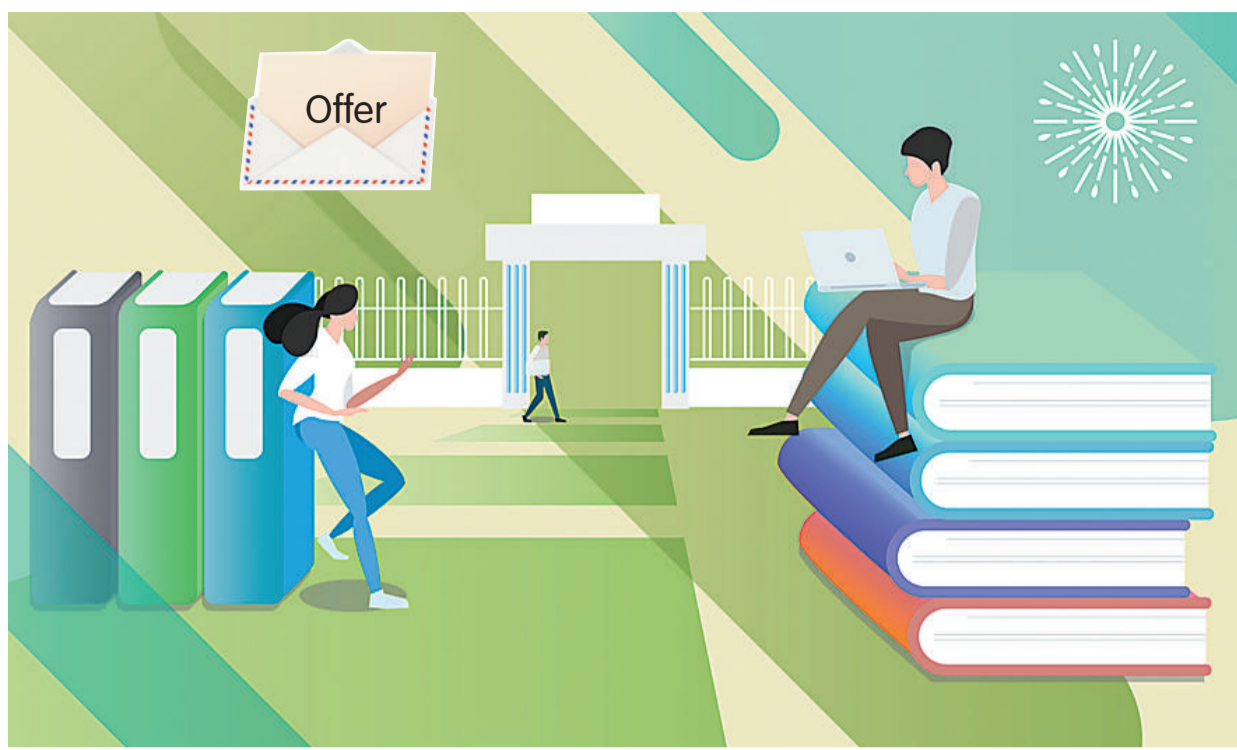


在留学申请中，“软实力”是重要的考察部分。它指学生除院校背景、专业绩点、各类留学考试成绩等“硬件”之外的积累，包括实习、科研竞赛、课外活动、面试表现等个性化经历。

近年来，多国高校在录取评估中将考察学生的“软实力”放在了重要位置。如何提升申请“软实力”？听听这几位有经验的学生和留学专业人士怎么说。



(图源：千库网)

# 留学申请 如何提升“软实力”？

本报记者 周姝芸

## 积累实习了解行业

刚开学不久，经济学专业的大三学生李夏涵在上海一家咨询公司开始了实习。李夏涵说，自己今年有出国留学的打算，而积累实习是其中重要的一环。“我打算在留学申请前积累3段及以上实习。对于商科学生，实习不仅能增加行业认知，还能锻炼沟通、管理能力，如果简历上有业内知名公司的实习经历能加分不少，锦上添花。”李夏涵说。

“部分商科专业以就业为导向、实践性强，实习对于相关专业学生较为重要。”指南者留学创始人张宁在接受本报记者采访时说道，“学校看重学生的职业规划和发展潜力，这需要学生通过实习经历展现出具备的行业知识、储备技能和申请动机。此外，申请竞争激烈的名校项目时，学生达到各项分数的硬性要求后，高质量的实习经历能助力学生脱颖而出，而在跨专业申请时，实习经历能增强学生与意向专业的匹配度。”

“我曾接触一名靠出色实习申请到新加坡国立大学企业商业科技分析专业的学生。”张宁介绍，“这名学生的本科院校在竞争者中不算出众，参照以往申请案例来看，被录取难度较大。然而，他有4段实习，其中科技算法和数据分析岗位的实习都和申请专业高度匹配，深度接触了实际



(图源：千库网)

业务中的数据分析和挖掘，这帮助他在众多申请者中脱颖而出。”

李夏涵说，她在上一份实习中还收获了上级写的留学推荐信。“实习结束前我和上级沟通，希望他能当我的推荐人，幸运的是他欣然同意了。我认为实习期间要勤观察、勤思考，主动与上级沟通，在工作中展现自己的长处，这样能有助于上级了解我，增加对方愿意做推荐人的概率。”

## 理工专业注重科研

“对于不同专业的学生，提升软实力的途径各不相同。”托普仕国际教育业务总监李开会介绍，“商科学生常见的途径有参加商业运营比赛、实习等，而理工科学生需要多参加科研项目、尝试发表论文，项目质量高低、论文发表的期刊等级会拉开竞争学生间的差距。”

石晨是一名高中生，不久前他如愿收到了美国康奈尔大学环境科学专业的录取信。石晨说：“高中期间我参加了CTB（创新研究项目挑战）竞赛、矿业科学调研项目等，对科学研究有了直接、深入的了解，也在比赛的挑战中提升了创新思维和抗压能力。留学申请时，这些经历能展现我的专业兴趣和学术能力，拿到梦校的入场券。”

启德教育发布的《2022中国学生留学白皮书》显示，以美国为例，排名前30

的大学本科录取中，更偏好录取拥有4—5种竞赛奖项或学术荣誉的申请者。在去年申请季中，就读于国际学校的陈冰收获了美国布朗大学物理专业的录取信，圆梦藤校。陈冰曾在高中时参加了加州大学洛杉矶分校物理学相关科研项目，也在“物理碗”竞赛中获得区域优胜奖，学术经历丰富突出。

本科期间，如何参与科研项目？张宁说：“在校内，学生可以先了解任课老师的研究方向、研究项目，多跟老师沟通，适时表达意愿。此外，学生也可留意校外机会，很多海外高校提供暑期科研项目，学生需提前了解和准备。科研经历需要铺垫积累，学生可以从大一时开始寻找机会，提升简历，充分利用大二、大三的寒暑假，争取参与高质量的项目。”

## 独特经历更能加分

就读于法国SKEMA高等商学院的叶森提到，一些看似与专业无关的活动经历，有时也可能带来惊喜。“我在申请材料中展示了自己担任波尔多中国学联主席的经历，学联每年在当地举办华人春晚，我需要分配任务、协调不同部门共同完成活动，这一定程度锻炼了我解决问题的能力。不仅如此，面试时我被问到平时生活的爱好，当我告诉系主任我喜欢摄影时，他明显表现出了兴趣，继续追问。”

“我在本科时有创业失败的经历，然而这恰好成为我的加分项。”在美国读研的刘恺辛分享了自己的申请经历，“我在面试时向招生官讲述了自己创办服装设计工作室的故事，虽然没有运作成功，但我对服装设计、品牌营销、财务管理等方面有了更深入的了解，也在不断解决问题的过程中成长、收获。招生官并不在意失败的结果，他提出的问题聚焦于我对这段经历的复盘和反思。我认为申请时有特别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。”

## 延伸阅读

不少学生选择义工活动来增加实践经历，开阔眼界。寻找义工项目的途径有哪些？

在国外上学，可以关注学校官网发布的义工招募，其岗位多集中在图书馆、学生活动中心或校内研究项目上。校内义工活动期间，学生有机会结识学校老师，这对日后留学申请写推荐信有较大帮助。

学生也可以在国际志愿者平台申请义工工作。例如国际志愿者平台UN Volunteers（联合国志愿者）就是由联合国成立的志愿服务组织。学生可根据自身需求申请联合国志愿者线上或线下项目，若参与联合国志愿者项目，还能获得由联合国开具的义工服务证明。

在国内，不同的机构组织也常有招募志愿者的需求。例如北京2022年冬奥会及冬残奥会期间就招募了许多在校大学生做志愿者。

学生寻找义工项目，首先要选择正规的平台，核实招募信息的真实性。学生还可以将义工活动与自身条件结合，选择与自己专业相关、感兴趣的活动的，不仅能够丰富申请文书的内容，也在帮助别人时收获乐趣。

秋天的莫斯科美如童话，此时的城市景象恰似俄罗斯现实主义风景画大师列维坦所作《金色的秋天》：白桦叶子层层叠叠布满了草地；秋风拂过橡树林，树叶随风慢慢飘动。

秋天的莫斯科宛如一位美丽优雅的女孩，她明艳动人，有无穷魅力，深深吸引着我。我想深入探索这座城市，领略它不同层次的美。

莫斯科在城市高速发展的节奏下仍然保留其独有的魅力，在我看来那是一种不加修饰的艺术气息，整座城市就像是一幅色彩斑斓的油画：红场附近的克里姆林宫、圣瓦西里大教堂、历史博物馆等建筑“红”得亮眼而热烈；而分布在城市四周的圆顶、尖顶教堂为城市点缀上圣洁的白色，在落日余晖下格外庄严与明亮；交织在城市、郊区的森林公园用绿色包裹城市，生意盎然；坐落在街道旁的建筑物为画作涂抹上金色，辉煌大气。

来到莫斯科，一定要去阿尔巴特街看看。它紧邻莫斯科河，起源于15世纪，长约1公里，是莫斯科市现存最古老的街道之一。随着城市的不断发展

## 莫斯科的艺术风情

台翎彤



台翎彤在特列季亚科夫画廊参观。 作者供图

展，阿尔巴特街在变化中形成了古朴与时尚两种风格的容貌，既保留了古典艺术气质，又融合了现代都市特征，让初来莫斯科的人感受到其迷人风情，回味无穷。

走在阿尔巴特街，我忍不住感叹这里仿佛是艺术的殿堂：历史悠久的名人故居、琳琅满目的纪念品商铺、引人入胜的艺人表演，文艺浪漫的咖啡店……想象一下，午后在街角角落点一杯咖啡，沐浴着阳光，听着街头艺人的俄罗斯风情小曲，美好的时光仿佛在这一刻定格。

在莫斯科河畔，坐落着俄罗斯著名的艺术收藏馆——特列季亚科夫画廊。1892年，酷爱艺术的企业家帕·米·特列季亚科夫在逝世前将毕生收藏的艺术品捐赠给了莫斯科市，这座颇负盛名的画廊由此诞生。我与朋友到访了这里，画廊中收藏了多达6万件价值连城的艺术品，包括油画、水彩画、版画、雕塑等。沿着长长的展示走廊前进，我观摩了俄罗斯不同历史时期的经典艺术作品，领略了其千年文化风貌。

这就是莫斯科，一个充满艺术气息的地方。我沉醉于它迷人的景色，赞叹它的文化内涵，被它独一无二的风情深深吸引。

（作者系俄罗斯莫斯科国立大学国家管理系学生）



## 《征稿启事》

在海外学习、生活，你有哪些关于美食的故事？或许是品尝当地佳肴的体验，或许是对家乡味道的回忆，或许是动手练就厨艺的经历……

为了展现中国留学生在海外丰富多彩的生活图景，人民日报海外版《海外学子》版“美食美客”栏目向广大中国留学生征稿。我们期待您分享在留学期间与美食有关的故事、观察、感悟。

稿件文风不限，2000字以内。同时，如果方便，希望附上与文章内容相关的电子版照片一到两张。稿件电子版请发至zsyrmrb@126.com，并附上联系人、所在院校等信息。

《海外学子》  
2023年4月13日

## 一路向北 探索斯洛文尼亚

杨震文/图

在斯洛文尼亚留学时，我开启了一次探索当地之旅，深深感受到这是一个充满精彩的国度。

旅程第一站，我来到了位于斯洛文尼亚狭长海岸线上的科佩尔市，它是一个繁忙的港口城市。

科佩尔市承载着斯洛文尼亚人的海洋情愫和夏日记忆，城市一角的海滨小城皮兰不仅是风光宜人之地，也是颇负盛誉的历史古城，著名小提琴艺术家朱塞佩·塔蒂尼就诞生于此。到了初夏，这座海滨小城摇曳的夹竹桃花、微咸的海水气息令人卸下一切烦恼，心情怡然自得。

从科佩尔北上，我经过溶岩洞区波斯托伊纳市及首都卢布尔雅那后，不出3小时便到达布莱德市，位于该市的布莱德湖是绝大多数赴斯洛文尼亚游客的必打卡之地。当我走近岸边，深切感受到了湖光山色美景的震撼。湖心小岛和北岸陡峭山崖上的城堡诉说着这里发生过的往事，或惊险或浪漫。轻轻用手触摸清凉澄澈的湖水，我的心情都明亮起来。

从布莱德市出发继续北上，进入特里格拉夫国家公园区域。该地区有朱利安阿尔卑斯山脉，其中的最高峰——特里格拉夫峰深受游客喜爱。

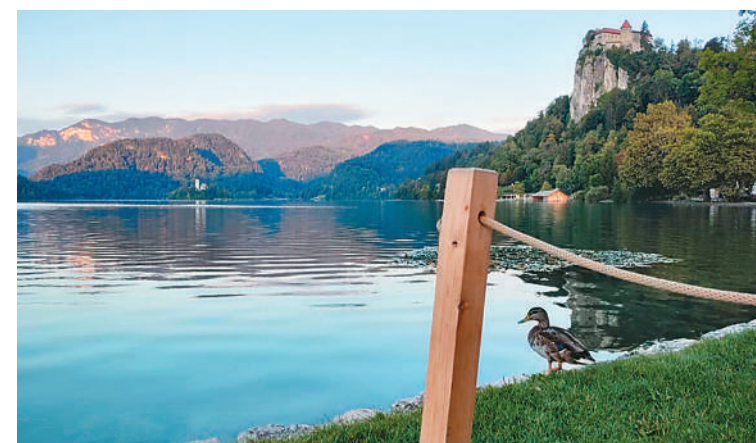
2022年北京冬奥会期间，一块来自斯洛文尼亚特里格拉夫山巅的冰川样本在“游历”了13000多公里后，抵达冬奥会现场，随后在张家口举行了“融冰”仪式。这一举动意在引起大家对全球变暖的重视，呼吁世界人民关注气候变暖问题。

不同于许多游客，我在特里格拉夫国家公园游历时既没有选择自驾，也没有骑行，而是徒步行走。从滑雪胜地克拉尼斯卡戈拉开始，我一路经过空灵的维斯克山峡、壮丽的特伦塔山谷，沿着蜿蜒斑斓的索察河到达边境小镇博韦茨，全程徒步将近40千米。行走在山间盘路时，我更加理解了突破险阻、敢想敢为、自由奔放的山地勇士精神。

我徒步的主要目标之一是穿越海拔高且拥有多个惊险弯道的

维斯克山峡，这是朱利安阿尔卑斯山脉能够允许车辆通行的最高处，也是世界知名山峡。徒步中，一队队摩托车骑行者、极限自行车爱好者从我身后不时穿过，我们虽不相识，但互相打气加油，共同享受着探索自然的喜悦与兴奋。

去崎岖的自然河道中漂流是年轻人探访山地小镇博韦茨的不



斯洛文尼亚布莱德湖一景。