

▶▶▶在海外学音乐④

西班牙是古典吉他的发源地。王景灏从小学习古典吉他，对留学西班牙充满期待，高中毕业后他入读了巴塞罗那加泰罗尼亚高等音乐学院。在西班牙学古典吉他是什么体验？王景灏认为，古典吉他教会他的不仅有音乐知识，还有创作哲理。



王景灏（后排右二）和各国同学在乐器选修课合影。

受访者供图

追寻心中所爱

王景灏和古典吉他的缘分从他7岁时说起。“当时，爸妈带我去乐器培训机构，我感到用吉他弹奏流行乐好听，便有意想学。听说古典吉他的琴弦比较软，不容易伤小孩的手，就这样我懵懂懂懂被‘安利’了这门乐器。”

随着对古典吉他的不断学习和练习，到了高一，王景灏发现自己对古典吉他的喜爱已经占据生活很大部分，于是他特地转学到了当地音乐学院附属高中，下定决心走专业道路。

“古典吉他也是吉他家族成员，因定型于古典主义时期而得名，和竖琴、鲁特琴等同属古典弦琴大类。它起源于西班牙，以演奏古典乐为主，兼顾一定量的现代经典乐曲。”王景灏介绍说，“我在国内上中学时，西班牙加泰罗尼亚高等音乐学院的一位教授曾来学校举办音乐会，我在现场聆听了他的演奏，相当喜欢他的风格。音乐会结束后，我和教授留下了联系方式，萌生了去加泰罗尼亚高等音乐学院留学的想法。”

王景灏认为，巴塞罗那为古典吉他表演者提供了很大舞台。“在音乐表达方面，有的国家偏‘学院派’，注重演奏技巧的精湛；西班牙则是‘纯粹派’，体现音乐丰富的情感，音乐起伏变化明显，我更喜欢后者。巴塞罗那位于地中海沿岸，这里气候宜人、风光旖旎，有‘伊比利亚半岛的明珠’之称，我在中学时曾来此旅游，当时就爱上了这座城市，想到可以在这里生活，不禁十分期待。”

学习与演出并重

在加泰罗尼亚高等音乐学院学习，学校的课程安排让王景灏有些意外。他说：“学校每星期安排紧凑的理论课、学习音乐史、文化、作曲、录音技术等，来之前我以为主要是学古典吉他专业

课，不曾想到学得如此全面。除了理论课外，剩下的时间由学生自己安排，比如练琴、预习、兼职等，自由度很高。”

王景灏说：“理论课中我很喜欢音乐与文化课程，西班牙人看待音乐的角度让我感到新奇，他们希望音乐回归纯粹，而不是着重于雕刻细节。例如西班牙普遍推崇现场演奏，希望引起观众情绪共鸣，这跟录音完全不一样，后者追求完美和音质，这个表演思路带给我很大的震撼。”

在巴塞罗那学习，王景灏有不少演出经历。“有校内学生会演出，学校组织去当地小镇演出，还有中国驻西班牙大使馆的五四青年节活动演出等。不久前，世界移动通信大会在巴塞罗那会展中心开幕，来自中国、阿根廷等国家的通信企业前来参展，我在举办的晚会为大家独奏表演，当时现场观众来自多个国家，我以中国人的身份登台表演，心潮澎湃。”

在大大小小的演出中，王景灏有了



王景灏演奏古典吉他。

受访者供图

一些心得，他说：“作为一个专业的演奏者，要保持一定量的曲目表演库存。当演出机会来临时，通常没有充足时间让我去学新的曲目，因此日常就要不断积累和更新，有演出时才能做到‘随叫随到’。有时由于紧张，上台前我的四肢有些发凉。这时我会原地做一个热身运动；或者深呼吸，然后绕着场地小跑几圈，让全身暖起来。”

艺术源于生活

“作曲课令我印象深刻。”王景灏说，“我发现欧洲同学的创作思维有一个特别之处，他们十分注重感受。比如，作曲课上有的同学并没有学习和声、框架等理论知识，但他通过对乐器的摸索，‘不管三七二十一’先写一首曲子，只要好听即可。等学了作曲课的理论知识后，再复盘出自己这样写的原因。其实，人们先有接受的、喜欢的音乐，再对其进行总结、沉淀，这就产生了所谓的‘理论’。”

通过这番观察，王景灏受到了许多启发，他说：“艺术源于生活，因此一味追求技术、学习概念意义并不大，创作成果只是理论的堆砌。我觉得在生活中要有充分的观察和感受，无论通过和人的交流还是品味文化，积累各类经历才能有源源不断的创作灵感。”

王景灏在作曲课上，将中国小调融入其中，使得自己的作品独具风格。“我是学校唯一的中国学生，平时大家也会好奇地问我关于中国的问题。我想，不妨在作曲课上展现中国音乐特色。于是，我在创作的旋律中加入了中国传统音乐调式，听众一听就会有‘东方味道’，还记得结课表演时，我的作品受到了许多老师、同学的赞赏。”

谈到未来的学习计划，王景灏兴致勃勃地说：“等本科毕业，我打算继续读研，不过我想换个城市体验不同的文化，也能迎接新的挑战，为音乐创作带来更多新灵感。”

留学期间
关爱心理健康

青于兰 陈 榆

来到异国他乡，留学生需要适应新的语言环境和文化氛围。想要平稳应对文化语言差异所带来的挑战，离不开良好的心理状态。面对不同语言和文化差异怎么办？

留学生们可以积极参与国外的跨文化交流活动和语言课程，利用社交媒体资源等方式拓宽朋友圈。既要结交更多来自多元文化背景的国际友人，以开放包容的态度学习和理解新的文化。同时也要加强与自己具有相似背景的中国留学生们的交流沟通。尤其要提到的是，第一次出国的留学生可能对文化适应压力和外语焦虑缺乏了解，心理准备不足，可能会想当然认为来到国外自然而然就能融入文化、熟练使用外语，然而现实往往并非如此。建议出国前和学长学姐提前多做交流，学习过来人的经验和应对技巧。

对于很多留学生来说，这

找实习和心理疏导等。写作中心可以提供英文写作辅导和学术论文的写作指导。就业中心一般提供实习和就业招聘的信息，也提供简历和动机信的写作指导等。中国学生往往对老师有畏惧心理，出国之后也不习惯寻求老师的帮助，忽略了校园内已经设置齐全的丰富资源。

孤身在外，留学生是心理健康和情绪问题的易感群体，不免感到焦虑、孤独等。通常情况下，轻度心理问题如同“心灵的感冒”，我们应该以平常心面对，可以采取一些基础的应对策略。如果感到问题比较严重，不要犹豫，请及时通过专业渠道获得帮助。平时也要注意建立身边可及的社会支持网络等。

每个人都需要学习一些实用的自我照顾和情绪管理方法，不仅仅是留学生群体。学会这些自我照顾、应对压力和



图源：千库网

可能是大家第一次在异国他乡长时间独立生活，各种日常生活中的挑战是不可避免的。提升各类基本生活技能水平是应对日常生活挑战的关键。同学们可以充分利用好互联网，主动去发现学习各类生活技能的乐趣，如可以观看各类厨艺展示视频、超市采购攻略等，也可以与同学朋友结伴一起做做饭和去超市采购等。通过这样有趣的探索，不但可以提升技能，适应独立生活，还有助于保持乐观开朗的心态，促进身心健康。

国外的教育科研体系和国内有着较大的差异，留学生在求学期间往往面临较大的学业压力，这里也包括留学生们对自己期待值较高、课程本身竞争性较强等因素。应对此类学业压力，拥有良好的时间管理能力和学习策略十分重要。留学生们应积极制定学习计划，可分短期目标、中期目标、长远目标，分段执行。同时，主动与老师以及高年级的同专业学长学姐交流学习经验，掌握高效的学习方法和策略也很重要。国外的高校提倡对学生在学习上自主性的培养，同时也提供了多种支持平台和资源，比如学生辅导员（student advisor）、写作指导中心和就业中心。在荷兰，学生辅导员往往是指派到学生个人，辅导责任涵盖的范围非常广，包括但不限于：找住宿、找家庭医生、学习策略指导、

管理情绪的技巧是惠及一生的“投资”。一方面要重视身体健康，身心联结是帮助我们应对压力的基本。比如定期进行体育锻炼，开展户外活动，保持规律的作息和充足的睡眠，保持健康均衡的饮食习惯等。另一方面可以学习对自己面对的压力水平进行识别和评估，日常进行self check-in（自我检查），帮助自己实现劳逸结合。可以学习诸如冥想/正念和深呼吸等调节情绪的技巧。写日记是一种比较好的自助方式，帮助自己记录和疏导情绪感受。

留学生在外，如果遇到自己的心理情绪问题不能通过自我调节缓解的时候（需要事先想到这种情况的存在），应当积极主动寻求专业的帮助。许多国外大学都在校园内配备学生心理咨询师（student psychologist），是专门为学生服务的（免费）资源，大家不要忽视。另外，西方国家的医疗健康体系与国内不同，留学生到当地后一定要尽快注册属于自己的家庭医生（如果不知道怎么做，应及时向学校咨询，或向当地的中国学联求助）。不管是身体的不适还是心理情绪的不适，都可以通过家庭医生提供专业的支持服务，或者是由他们申请转送到专业的心理保健机构进行评估和治疗。这些费用根据当地健康保险的情况，一般是可以部分或者全部报销的。

这些国外院校接受高考成绩

张 舟

近年来，对计划留学的学生来说，高考成绩日益重要。日前，启德教育发布的《2023中国学生留学白皮书本科篇》显示，高考成绩被越来越多的海外高校认可和接受。

在英国，今年5月伦敦政治经济学院宣布开始接受国内高考成绩申

请英国本科，目前包括英国已有超过40所院校认可高考成绩，例如剑桥大学、杜伦大学、爱丁堡大学、格拉斯哥大学等。

澳大利亚共有27所院校接受中国高考成绩，值得一提的是，澳大利亚八大院校中除墨尔本大学外均

认可中国高考成绩。学生持有中国高考成绩，达到申请澳大利亚大学学科的语言要求即可申请直入本科。

在北美，美国逐渐有越来越多排名在80-200间的学校开始接受高考成绩。中国高中毕业生如申请加拿大大学，不必考SAT（美国高考），大部分学校只需申请人提供高中3年学习成绩即可。但是加拿大少数几所高校，如麦吉尔大学、多伦多大学、英属哥伦比亚大学、女王大学等，除高中3年成绩外，还把学生的中国会考成绩和高考成绩列为重要申请材料，要求尽量提供。并且，为了保证材料的真实性，多伦多大学、不列颠哥伦比亚大学、麦克马斯特大学还要求学生对提交的高考成绩进行第三方权威机构认证。

2019年秋，德国提出要简化成绩优异的中国高中毕业生的留德本科申请资格。2020年8月，具体政策公布，打开了中国学生通过高考分数直申德国本科的大门。对于高考分数达到高考总分70%的国内高中毕



留学服务站

业生，提交审核材料参加高考程序审核，即具备直接申请德国大学相关本科专业的申请资格；高考分数未达到高考总分70%可申请德国教育部特批预科项目，视情况参加审核部德适考试，入读德国大学预科项目（时长1年）。

其他欧洲院校如法国公立院校、荷兰研究型大学本科需要国内普通高中毕业生提供高考成绩。

韩国高校中，首尔大学在本科录取时要求提交高考成绩，延世大学、高丽大学、成均馆大学、汉阳大学等建议学生提交高考成绩。

托福成绩可申请
加拿大学生直入计划

本报电（记者周姝芸）日前，ETS（美国考试服务中心）宣布托福iBT考试已被加拿大官方批准用于申请加拿大学生直入计划（Student Direct Stream, SDS）。该计划为国际学生申请进入加拿大指定院校就读提供快速学习签证申请，适用于包括中国在内14个国家的国际学生。

据悉，此前仅有一种英语测试被批准用于申请SDS。现在，托福iBT考试也可用于申请，考生因此拥有更多的

自主选择权，选择最适合自己的英语考试。从2023年8月10日起，中国考生可通过提交托福iBT成绩递交SDS申请，达到83分即可用于申请SDS。

ETS相关负责人表示，托福考试被纳入加拿大学生直入计划（SDS）不仅能有效证明申请人的英语语言水平，使每年通过SDS通道递交申请的学生受益，还能帮助当地院校接触到更多申请者。



图源：千库网