



“过来人”教你 尽快适应国外课堂教学

如何利用高考成绩申请出国留学

但凡有留学经历的学生多少都会有这样的感慨：“在刚开学的第一个月里，每天都处在‘崩溃’边缘，恨不得有48个小时可以给我用……”尤其是选择文科专业的学生，有太多意想不到的阅读需要完成，更有那不知道如何下手的大小论文。

那么，新到国外留学的学生该如何才能尽快地进入学习状态呢？让三位在国外学习至少已有一年的“过来人”“现身说法”。此外，也有留学机构的顾问给出的一些建议，希望能给予留学新生一定的帮助。



【“过来人”谈经历】

前三个月依靠录音笔上课

Abby在美国佛罗里达州的一所大学读书，今年已是大二，回忆刚到学校时的情况，她用了“手忙脚乱”四个字来形容，“一般本科生都可以住学校，生活方面没什么大问题，主要还是学习上……”

Abby口中学习上的问题是指适应不了美国老师上课的节奏和说话的语速。Abby的英语并不差，出国前，她的托福成绩是85分，“进了课堂才明白，托福真的只是考试，每门授课老师的英语都带点口音，说话方式也不同，一天上课下来，简直是‘云里雾里’。”

事后，Abby在自己加的一个留学生群里提到此事，有“过来人”给了她一个建议，让她在课堂录音，这样一来，即便是课堂上跟不上老师的节奏，也可在课后利用录音自行温习。

“我前三个月就是这样过来的，不过也要避免过分依赖录音，课堂上还是要尽量去听，慢慢习惯老师的语速与说话方式。”在Abby周围的同学中，就有因过分依赖录音，以至于两学期下来，还没能适应课堂。此外，Abby还提到一点，在录音前，一定要与老师沟通，取得同意后才能录音，“录音牵涉到版权问题，国外老师很看重这点，有些老师不喜欢学生录音。”

一年下来，Abby已总结出一些规律：一般老师用“here are some important points...”（这里还有一些要点），“This is the key which...”（这是关键）或是“I'd like you to remember...”（我想让你们记住）”等作为开场白时后面的内容基本都是本节课的重点所在。

相比国内课堂，国外课堂因为上课人数少，授课方式也比较多样，课堂除老师讲课外，随时都会有课堂讨论、分组任务、presentation（口头陈述）等丰富的课堂任务。

“刚开始，我都不敢说话，就怕自己的口语出‘洋相’……”在法国读建筑专业的大三学生Alan回想起当时自己的课堂表现都觉得

“好笑”，“同组的美国同学在那侃侃而谈，我因为不敢讲，只能听，偶尔还听不懂，只能求助电子词典。”

一个月下来，Alan发觉自己的口语一点进步都没有，“当时心里很急也很苦恼，因为我心里明白，要想真正地学习，就必须尽快融入课堂。”想到这一点，Alan只能逼着自己“开口说话”，“只能是‘厚着脸皮’说啊，因为你不敢不主动发言，别的同学是不会来跟你说的。”

用Alan自己的话说，第一次在小组讨论时发言，是一个单词一个单词地说，根本不像是日常对话，“好在同组同学很有耐心，也很乐于接纳不同的意见，很安静地听我说完。”有了第一次，之后再开口就不再是难事了。

现在的Alan不但英语好，也说得一口很溜的法语，“课堂讨论一定要积极参与，这需要我们先看书或做资料的检索，除锻炼口语外，还能锻炼自己的能力，与同学之间交流多了，也能逐渐改变自己的思维方式。”

“厚着脸皮”参与课堂讨论

在国外读书，写论文、报告可谓是家常便饭，这也是很多学校在申请时比较看重学生雅思、托福写作部分分数的原因之一。

“我在开学第二周的作业就是写一篇小论文，老师只是给了个方向，剩下的都要自己去摸索。”在英国留学的大二学生Anne说，当时面对偌大的一个图书馆，只觉得更加茫然，“压根不知道要找哪些书，找到之后就是大量的阅读，要是没有很好的阅读习惯，那真是苦不堪言，重点是，永远都不用妄想能抄，一旦被发现有后果真的很严重……”

不过，写论文也不是“孤军奋战”，可以找同学一起讨论完成，“刚开始我不会写，就一段一段地写，写完让同学帮忙阅读，提出修改意见，逐步完善。”Anne说。

【留学顾问建议】

充分利用空档期给自己创造语境

对于大多数学生而言，会在每年的2月到

5月之间陆续拿到国外大学的录取通知书，学校开学通常是在9月，也就是说，中间会有半年左右的空档期，“很多同学拿到大学通知书后，会在这段时间彻底放松，出去旅行等，其实这段时间英语最好不要放掉，尤其是口语、听力与写作更要重视。”

留学顾问介绍说，在她“送”出去的学生中，不乏雅思、托福成绩很高的学生，但到了国外后或多或少碰到英语方面的问题，“最先受考验的就是日常生活的交流，中国的学生考试很棒，但口语这块相对比较薄弱，因为在国内说得不多。”

建议学生利用这半年的空档期，提高自己的口语、听力等，“不用像准备雅思、托福等考试这么辛苦，可以看美剧、听英语歌曲等，也可以找老外聊天，总之是尽可能多地给自己创造一个英语的环境。”

当然，也会有学生选择提前一个月去国外适应环境，他们有些会去参加国外的一些语言培训机构，这些培训机构主要是锻炼学生的口语，介绍当地学校的上课方式，教会学生如何适应学校的学习方式等。

提前了解自己专业的课程

“国外大学的官网上，都会介绍各个专业的课程设置，学生在国内可以提前了解自己的专业课程，也可以提前在网上购买学校的课本等。”建议学生提前了解自己专业方面的课程，

阅读相关的资料，这样入学之后会相对比较轻松。

在国外学习，很多时候需要自己提前看各种资料，这样万一课堂上进行小组讨论，才能有内容可以与同学进行交流，“有时候老师也会提前把上课的资料发到邮箱，这样就更需要我们先进行提前预习了。”

此外，要养成每天查看自己邮箱的习惯。“国外大学没有班级的概念，有什么通知，比如考试时间、上课时间、地点等，学校都会直接以邮件的方式告之，学生如果没有每天查看邮箱的习惯，就会漏掉很多信息。”

高考已经结束，很多准备高考后选择出国留学的学生和家长仍然一头问号：高考成绩究竟重不重要？

在过去，出国留学仅针对于高考成绩不理想的学生，因为这部分人在国内显然很难再读到好大学。但现在，随着观念的开放，世界教育资源的共享，高考成绩中等的学生也不愿意就读于国内一所普通的高校，而高考成绩优异的学生，则更想冲击世界顶尖名校，在完善自身的同时，趁着年轻开阔眼界。据留学专家介绍，其实大多数热门留学国家并不把高考成绩作为录取的标准之一，甚至不需要提供任何高考成绩，比如美国、英国、加拿大、澳大利亚等国家。当然，如果你的高考成绩越好，申请名校的机会自然更大。值得注意的是，新加坡、法国、意大利等国家则对高考成绩有一定要求。所以，学生在申请学校的时候一定要根据自身的实际情况出发。在高考时，有多大力使多大力，尽量让自己有一个好的高考成绩。

高考成绩达一本线：冲击顶尖名校

高考成绩在一本线上的学生可直接申请美国排名前30位的本科名校、澳大利亚的悉尼大学、加拿大的多伦多大学等顶尖高校。除了高中成绩和语言成绩之外，学生的社会实践和实践能力也是申请名校所必需的。此外，要提前准备语言考试，否则要先读语言课程，才能开始学习本科课程。

高考成绩达二本线：双录取、预科申请机会大

高考成绩在二本线上的学生多数想冲击国外名校，但名校对语言和平时在校成绩要求较高。双录取或预科是这部分学生实现留学的最佳选择。目前，双录取项目主要集中在加拿大和美国，学生可通过“预科+本科”的途径进入英国的大学。

高考成绩达三本线：美国社区大学新选择

高考成绩达三本，学生可选择美国社区大学，进入社区学院且成绩优异的学生有机会以此作为跳板升入名校，最后获得名校本科毕业证。

来源：京报网

“汇豪出国”专业打造移民、留学

宁波市汇豪出国服务有限公司由宁波市海曙区汇豪教育培训学校投资创办，自成立以来秉承“厚德汇豪”的经营理念，专业致力于移民、留学，竭诚为学生家长提供优质服务。“汇豪出国”在办理美国、英国、加拿大、澳大利亚等国投资移民的同时，目前已成功输送近百名学生赴美国、加拿大、英国、澳大利亚、新加坡、瑞士等国留学深造。

“汇豪出国”拥有一支专业的移民、留学、培训团队，拥有一套完善的出国考试培训服务体系，提供雅思、托福、SAT、ACT等各类专业培训。

地址：宁波市江东区安波路168号仙峰复合中心3楼
咨询电话：87056970 15057408282

宁波市国际交流服务中心

NINGBO INTERNATIONAL EXCHANGE SERVICE CENTER

宁波市国际交流服务中心隶属于宁波市人民政府外事办公室，本中心于1992年创办为社会各界人士提供出国留学、签证、领事认证、翻译、机票等涉外服务。教育部资格认定书编号：教外综资证字[2002]242号

特别推荐国交留学特色项目

- 1.德国公立大学项目：非应用技术大学，英语双向授课，公立大学免学费，无需高考成绩和语言成绩。2015年6月29日宁波点入学考试正在火热报名中！（本中心为校方指定的宁波地区性考试报名点）
- 2.加拿大、新西兰快捷移民留学项目：网站以及智能软件开发与应用专业、西餐、酒店管理热门移民专业，费用低、时间短，一步到位！
- 3.美国/加拿大/澳大利亚快速申请通道：无语言要求申请高中、本科名校，研究生入读世界名校，快速录取、奖学金率高！
- 4.全球飞行员储备计划：学习航空技术，就业轻松稳定。
- 5.英国、中国香港、日本、韩国、匈牙利、波兰、意大利、奥地利等国家地区更多高中至研究生等出国留学项目等等！

更多信息请访问www.nbfao.gov.cn-服务版
地址：宁波市江东区民安东路268号（国际金融中心B座12楼）
垂询电话：0574-87345223、87281608、87182007

宁波卫生职业技术学院

NINGBO COLLEGE OF HEALTH SCIENCES

全日制国有公办高等职业技术学院

据浙江省教育评估院最新公布的报告，在全省49所高职高专院校中，学校毕业生已连续2年就业率位居全省前三、专业就业相关度位居全省前二、离职率（最低）保持全省第二。

学校前身是创办于1925年的宁波华美高级护士职业学校。近年来，学校主动顺应宁波市卫生事业和健康产业的发展需求，紧紧围绕“卫生健康双领域”这一办学定位，坚持“以服务为宗旨、以就业为导向、走产学研结合发展道路”的办学方针和“合力办校、质量立校、特色兴校、创新强校”的办学策略，致力于培养“厚人文、明医理、强技能、高素质”能胜任卫生与健康服务的专业技术型人才。

专业	计划数	文科	理科	三校生	3+2
护理	669	135	183	70	281
护理（老年护理方向）	70	35	35		
助产	190	100	80	10	
康复治疗技术	140	40	50	10	40
言语听知觉康复技术	60	30	30		
医学检验技术	97	82	15		
卫生检验与检疫技术	90	80	10		
口腔医学技术	105	45	50	10	
医疗美容技术	212	100	102	10	
美容养颜	130	44	50	15	21
健康管理	50	28	20	8	
家政服务	111	51	51	9	
幼儿保育	110	50	50	10	
卫生信息管理	57	13	22	20	
合计	2099	1558	197	344	

招生咨询热线：0574-88126069（多路接听）、0574-88126099
地址：宁波市海曙区（南区）学院路51号宁波卫生职业技术学院招生办
邮编：315100
学校网站：http://www.nchs.edu.cn
招生网站：http://zs.nchs.edu.cn

2015 宁波菁华高复招生

办学20年，硕果累累，为“学习失误、考试失手、志愿失策、升学失望而不失奋斗志向”的学生提供强有力的复读支持！

招生计划：理科班、文科班、艺术班

www.jhes.net

宁波海曙菁华双预培训学校 报名地址：宁波市江北环城北路东段67号
咨询热线：87224599 81017117 海教广登【2015】0806号