

中国社会科学院大学

学生出国（境） 学习交流项目宣传册



中国社会科学院大学
国际交流与合作处（港澳台办公室）

网 址：<https://intl.ucass.edu.cn/>
地 址：北京市房山区长于大街11号

社科大国际交流
官方微信公众号

欢迎大家参加 出国（境）学习交流项目！ Welcome

亲爱的同学们：

欢迎来到中国社会科学院大学！在这里，你们将开启一段追求卓越、探索真知的成长之旅。为培养兼具家国情怀与全球竞争力的新时代人才，学校积极推进学生出国（境）学习交流支持计划，并设立专项奖学金，以资助和鼓励学生参与交流项目，提升学术研究能力与跨文化沟通技巧。

我校国际化人才培养体系包括多样化的国（境）外学分项目与寒暑假短期研修项目，以专业深化为主轴、文化交流为补充，旨在为同学们提供一个全面、深入、系统的成长支持平台，提升专业素养、增进对世界的理解与尊重。目前，我校学生出国（境）学习交流项目覆盖美国、英国、新西兰、俄罗斯、意大利、日本、韩国等多个国家和地区，为同学们提供了丰富的国际学习资源和体验机会。为了让同学们更全面地了解并参与这些项目，我们特别制作了《中国社会科学院大学学生出国（境）学习交流项目宣传册》。本宣传册包含五个部分：第一部分是社科大学生出国（境）学习交流项目介绍，同学们可以了解我校海外培养项目的基本信息，参考往期学生的项目感言；第二部分是国家公派留学项目介绍；第三部分是全球 TOP50 海外高校校友指导岗内容介绍；第四部分是赴国（境）外深造申请经验分享；第五部分是外语语言能力考试经验分享。此外，同学们可以通过校园信息平台和“社科大国际交流”微信公众号（UCASSInternational）获取最新的项目信息和动态。

愿每一位社科学子都能在学术的海洋中自由翱翔，探索知识的无限可能，成就非凡的自己，不负韶华，不负梦想！

国际交流与合作处
（港澳台办公室）

CONTENTS

目录

02	PART 1 社科大出国（境）学习交流项目
02	学分项目
46	寒暑假短期研修项目
70	常见问题 Q&A
75	咨询办法
76	PART 2 国家公派出国留学项目
80	PART 3 全球 TOP50 海外高校校友指导
84	PART 4 赴国（境）外深造申请经验分享
85	赴国（境）外深造申请经验分享
126	赴国际组织实习申请经验分享
132	PART 5 外语语言能力考试经验分享
133	雅思考试
136	托福考试
139	日语能力测试



UCASS

国际交流与合作处
港澳台办公室

PART 1

社科大出国（境） 学习交流项目

学分项目介绍

我校组织开展为期一学期或一学年的学生出国（境）学习交流学分项目。学生提交项目申请并被国（境）外合作高校录取后，将根据各自学业修读计划以及我校的学分管理规定，在合作高校提供的课程中选课，以全日制插班生的身份赴该校学习。学期结束后，如顺利通过课程考试或考核，合作高校将签发成绩单。学生如计划将在国（境）外合作高校修读课程的学分转换为我校学分，应在项目申请阶段办理学分转换申请手续，获得所在学院和成绩管理部门预批准。在返校后，学生凭合作高校签发的成绩单等材料，向所在学院和成绩管理部门申请将国（境）外高校学分转换为我校学分。

部分学生项目简表

序号	项目院校	国家 / 地区	申请对象	简介页码
1	加州大学伯克利分校	美国	本科生、硕士生	4
2	加州大学圣地亚哥分校	美国	本科生、硕士生	6
3	加州大学戴维斯分校	美国	本科生、硕士生、博士生	8
4	杜兰大学弗里曼商学院	美国	本科生	10
5	印第安纳大学	美国	本科生	12
6	圣母大学	美国	本科生、硕士生	14
7	牛津大学	英国	本科生	16
8	埃克塞特大学	英国	本科生	20
9	伦敦玛丽女王大学	英国	本科生、硕士生	22
10	利物浦大学	英国	本科生、硕士生	24
11	圣心大学	意大利	本科生、硕士生、博士生	26
12	圣彼得堡国立大学	俄罗斯	本科生、硕士生、博士生	30
13	奥克兰大学	新西兰	本科生、硕士生	32
14	早稻田大学	日本	硕士生	34
15	长崎大学	日本	本科生、硕士生、博士生	36
16	顺天乡大学	韩国	本科生	38
17	澳门大学	中国澳门	本科生	40

注：本宣传册中列出的信息仅供参考，每一学期开展的项目、具体的项目时间、申请截止日期以及项目费用均可能有调整，请以正式的项目通知内容为准。

卓越人才海外培养奖学金专项——

美国加州大学 伯克利分校

University of California, Berkeley

学分项目



项目介绍及学生项目感言

■ **学校简介:** 加州大学伯克利分校 (University of California, Berkeley) 建于 1868 年, 是世界顶尖的公立研究型大学, 位于美国旧金山湾区东北部伯克利市, 是加州大学系统中历史最悠久、学术最繁荣的大学, 是国际公立大学论坛成员, 在学术界享有盛誉, 被誉为“公立常春藤”。伯克利校友、教授及研究人员中总计产生了 114 位诺贝尔奖得主、14 位菲尔兹奖得主和 25 位图灵奖得主。2025 年, 加州大学伯克利分校名列 QS 世界大学排名第 12 位, U.S. News 世界大学排名第 4 位。加州大学伯克利分校共设 14 个学院, 包括文理学院、商学院、教育学研究生院、传媒学研究生院、法学院、公共政策学院、社会福利学院等, 开设 300 多个本科、硕士、博士学位课程, 其中超过 50 个学位课程在全美排名均在前 50 位。作为世界重要的研究及教学中心之一, 其在经济学、法学等诸多领域位列世界前十, 与旧金山南湾的斯坦福大学构成美国西部的学术中心。

■ **项目参考时间:** 秋季学期: 8 月中旬至 12 月中旬; 春季学期: 1 月中旬至 5 月中旬

■ **申请对象:** 本科生、硕士研究生

■ **申请基本条件:**

1. 成绩要求: 本科生平均绩点 3.5 分及以上, 硕士研究生平均分 85 分及以上;
2. 语言要求: 雅思 7.0 分及以上, 或托福 90 分及以上。本科生还可以用大学英语六级成绩申请, 须达到 520 分及以上。

■ **项目参考费用:** 24000-26400 美元 (折合人民币约 17-19 万元), 包含学费、食宿费、注册费、申请费、保险费等。

■ **校内申请截止时间:** 每年 5 月中旬 (秋季学期项目) 或 9 月下旬 (次年春季学期项目) (供参考, 具体以项目通知为准)。

■ **咨询办法:** 请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn, 邮件名请务必写为“【加州大学伯克利分校学分项目咨询】姓名 + 学院 + 年级 + 本科生 / 研究生”。

学生项目感言

李亚馨 新闻传播学院 2021 级本科生
曾参加 2025 年春季学期美国加州大学伯克利分校学分项目

在 UCB 的交流时光, 是一场重塑认知的学术与成长之旅。作为中国社会科学院大学的交流生, 我在这所以自由开放著称的顶尖学府中, 沉浸式体验了“主动式学习”与“实践型研究”的魅力。从以山东新旧动能转换为案例完成万字研究报告, 到用盲人家庭纪录片项目引发关于媒介包容性的课堂讨论, 跨文化学术训练让我实现了本土经验与国际理论的深度对话。

课堂之外, 多元的校园生态同样滋养着我的成长: 在 BISP 项目中与全球学子碰撞思想, 在领导力课程里锤炼沟通智慧, 在健身房的互动中感受跨文化友谊。这段经历不仅拓宽了我的学术视野, 更让我以中国青年的视角, 在世界舞台上清晰锚定自我坐标。伯克利教会我的, 正是如何带着批判思维与人文关怀, 在全球化浪潮中从容生长。



袁方旭

国际政治经济学院 2021 级本科生
曾参加 2025 年春季学期美国加州大学伯克利分校学分项目



感谢母校和导师的支持, 使我得以在本科期间有机会参加加州大学伯克利分校的交换项目。这是一段极具价值的学术与个人成长之旅, 在这里, 我深入体验了不同的学术体系, 修读了涵盖商学院、传媒及公共领域的多门课程, 不仅拓宽了知识面, 更在沟通技巧、创意思维与团队协作等方面取得了显著提升。同时, 丰富多样的校园生活也令人十分难忘, 从健康美味的食堂餐饮到充满活力的社团活动, 再到独处时的自我反思与成长, 伯克利为我提供了一个多元包容的环境, 让我在与不同文化背景同学的交流中, 拓宽了视野, 提升了自我认知。这是一次全面提升自我的宝贵机会, 值得每一位有志于拓展国际视野、追求学术卓越的学生积极参与。

卓越人才海外培养奖学金专项——

美国加州大学 圣地亚哥分校

UC San Diego

University of California, San Diego

学分项目

■ **学校简介:** 加州大学圣地亚哥分校 (University of California, San Diego, 简称 UCSD) 成立于 1960 年, 隶属于著名的加州大学系统, 是环太平洋大学联盟和北美顶尖大学联盟美国大学协会 (AAU) 成员。该校下设 6 个本科学院、5 个学术学院 (包括艺术与人文、生物科学、工程、物理、社会科学)、3 个研究生院、1 个医学院和 1 个药学院, 开设 130 多个本科专业。加州大学圣地亚哥分校在 2025 年 QS 世界大学排名中位列世界第 72 名, 共 27 位校友及教研人员曾获得 28 项诺贝尔奖, 现有 254 位院士在校工作, 科研拨款总额高达 12 亿美元 / 年, 位居全美第 5 位。

■ **项目名称:** University Credit Programs

■ **项目参考时间:** 秋季学期: 9 月底至 12 月下旬; 春季学期: 3 月下旬至 6 月上旬

■ **申请对象:** 本科生、硕士研究生

■ **申请基本条件:**

1. 成绩要求: 平均学分绩点须达到 2.8 分及以上 (4 分制);

2. 语言要求: 雅思 6.5 分及以上或托福 79 分及以上, 签发日在 2 年以内的成绩单有效。

■ **项目参考费用:** 9995 美元 (约折合人民币 7.2 万元, 包含申请费、学费、国际学生服务费、医疗保险费用, 具体以加州大学圣地亚哥分校的费用通知单为准)。

■ **校内申请截止时间:** 每年 4 月中旬 (夏秋季学期项目) 或 12 月中旬 (次年春季学期项目) (供参考, 具体以项目通知为准)。

■ **咨询办法:** 请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn, 邮件名请务必写为 “【加州大学圣地亚哥分校学分项目咨询】姓名 + 学院 + 年级 + 本科生 / 研究生”。

学生项目感言

倪师洋

2020 级马克思主义学院本科生

曾参加 2023 年秋季学期美国加州大学圣地亚哥分校学分项目

UCSD 的学科范围非常广, 最令我瞩目的是它的艺术院系 (戏剧、舞蹈、音乐、视觉艺术……) 和它有关海洋的各个学科 (海洋地理学、海洋生物学、海洋物理学……)。这些学

科设置和发展的成果让学校有自己的剧院、音乐厅、美术馆、水族馆……有数不胜数对学生免费、优惠开放的艺术活动和各种资源。

UCSD 实行的是比较特殊的短学期制, 每年有 3 个学期, 每个学期 10 周。10 周的节奏非常快, 有 1-3 次的期中考试和最后的期末考试 / 作业。另外一个和国内不太一样的是 “少量多次” 的课时。每门课每周基本都有 2-3 次的上课时间, 每次课的时长从 50 分钟到 1 小时 50 分钟不等。此外, 学生在学分配置和课程评价方式上都有自主选择权。有一些实习实践类型的课学生可以自己决定在这门课拿多少学分。评价方式上可以选择 letter grade (ABCD, 即绩点制), pass or not pass (及格不及格) 等。

这一次美国之行让我沉浸式体验了另一种非常不同的文化和教育制度, 开阔了我的认识, 对我很有启发。我非常感谢学校提供的宝贵的机会, 也希望在校的同学如果有想法一定不要犹豫, 多多参加学校的国际交流项目。



UCSD

卓越人才海外培养奖学金专项——

美国加州大学 戴维斯分校



University of California, Davis

学分项目

■ **学校简介:** 加州大学戴维斯分校 (University of California, Davis) 创立于 1905 年, 位于美国加利福尼亚州戴维斯市, 临近州府萨克拉门托, 隶属于加州大学系统, 是一所美国顶尖的公立研究型大学。UC Davis 下设 10 个学院, 以农林、工程、管理、经济、法律、健康、社会、人文及艺术等科系著称, 在众多学科领域享有广泛声誉, 工程学、生物学、环境科学、心理学、经济学等专业常年保持在全美前 30。UC Davis 在 2025 年 QS 世界大学排名中位列第 130 名。

■ **项目名称:** Global Study Program (简称 GSP)

■ **项目参考时间:** 秋季学期: 9 月下旬至 12 月中旬; 春季学期: 3 月下旬至 6 月中旬

■ **申请对象:** 本科生、硕士生、博士生

■ **申请基本条件:**

1. 成绩要求: 平均学分绩点为 3.0 及以上 (4 分制);

2. 语言要求: 不同类型课程的语言成绩要求不同, 如下:

1) 学分课程: 托福网考 80/ 纸考 550/ 雅思 6.5/ 大学英语六级 450/ 大学英语四级 493/ 英语专业四级 70 分及以上;

2) 学分导向课程: 托福网考 71/ 纸考 530/ 雅思 6.0 分及以上;

3) 语言课程: 托福网考 61/ 纸考 500/ 雅思 5.5 分及以上。

■ **项目参考费用:**

1. 学费: 学分课程及学分导向课程 8600 美元/人/学期 (折合人民币约 6.2 万元), 语言课程费用 4640 美元/人/学期 (折合人民币约 3.4 万元);

2. 生活费: 主要指住宿、餐饮、书本、交通、校园活动等费用, 预计约为 4550-6050 美元/人/学期 (折合人民币约 3.3-4.4 万元), 每位学生实际生活费用可能相差较大, 仅供参考。

■ **校内申请截止时间:** 每年 4 月中旬 (秋季学期项目) 或 12 月下旬 (次年春季学期项目) (供参考, 具体以项目通知为准)。

■ **咨询办法:** 请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn, 邮件名请务必写为 “【加州大学戴维斯分校学分项目咨询】 姓名 + 学院 + 年级 + 本科生 / 研究生”。

学生项目感言

张涵桐

新闻传播学院 2021 级本科生

曾参加 2025 年春季学期美国加州大学戴维斯分校学分项目



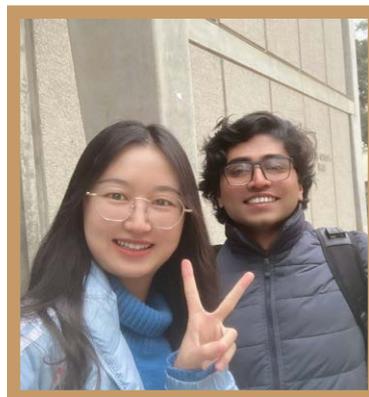
在美国加州大学戴维斯分校 (UC Davis) 交换的短短三个月中, 带给了我非常新鲜的体验, 对我来说是弥足珍贵的回忆。UC Davis 坐拥面积可观的农场, 还拥有生态层次非常丰富的花园和森林景观, 每次上课都是对眼睛的疗愈。在戏剧艺术中的视觉元素 (Visual Aspects in Dramatic Arts) 课程中, 老师会安排同学们到剧场观赏戏剧并撰写观后感, 我也借此机会来到 Sacramento 仅能容纳几十个人的小剧场, 还打卡了 Davis 校园里就能看到的沉浸式戏剧。在演讲、交流与沟通 (Presentations, Communication and Collaboration) 这门课专为国际学生开设的课程中, 通过个人、小组的 Presentation, 以及课上的各种创造力练习, 我提升了英语沟通的自信, 并在小组合作中收获了珍贵的友情。在这里没有人会认为何种文化背景是 “独特” 的, 或许是因为国际学生的数量, 交流和碰撞, 丰富多元的文化就像是理所当然的事情。在校园文化集市、食堂菜品种类上, 到处都可以看到各个大洲文化的痕迹, 这些经历和见闻都让我保持了更加开放的心态来面对文化的多样性。

不管是在课堂上学习新知, 还是在生活中体验语言和文化碰撞, 在陌生的环境中寻找秩序、在差异中建立联系, 都成为了我弥足珍贵的经历, 也帮助我更好地探索自己。

吉治璇

2022 级应用经济学院博士生

曾参加 2023 年秋季学期美国加州大学戴维斯分校学分项目



戴维斯是一座包容、多元、积极践行可持续理念的大学城。在这里学习气候与环境经济学, 不仅让我深入了解环境问题的经济学原理和政策工具, 还培养了我的批判性思维和自主开展研究的能力。

在戴维斯的这段时间里, 我有幸与来自世界各地的同学和教授交流, 这种跨学科、跨文化的合作交流, 不仅拓宽了我的视野, 也加深了我对全球气候问题的理解。我特别感激有机会参与到戴维斯学分项目中, 三个月的时间虽短, 但我所收获的知识与经历终将成为人生道路一笔宝贵的财富, 值得永久珍藏与回忆。

美国杜兰大学 弗里曼商学院

Freeman School of Business, Tulane University

免费交换生项目



■ **学校简介:** 杜兰大学 (Tulane University) 成立于 1834 年, 位于美国南部路易斯安那州 (Louisiana) 新奥尔良市 (New Orleans), 是一所著名的综合性大学, 同时也是北美大学联盟 (AAU: 北美 62 所顶尖研究型大学联盟) 成员。2009 年被《美国新闻和世界报道》评为一级国家级大学, 历年排名在全美前 50 名左右。这所学校共有学生 1.2 万人, 包括 6000 多名本科生, 来自八十多个国家及全美五十个州。1000 多名教学研究人员中, 包括诺贝尔奖得主和众多国际级学科领军学者。杜兰大学成立至今, 它的校友及教师中有 2 人获得诺贝尔奖, 5 人获得普利策奖。

杜兰大学对学生要求严格, 是一所治学严谨, 历史悠久的顶尖私立学府, 其弗里曼商学院 (Freeman School of Business) 是 AACSB (The Association to Advance Collegiate Schools of Business, 国际高等商学院联盟) 的创始学院之一。其自 1914 年建立以来, 培养了一批又一批的顶尖商业人才, 被誉为全美最顶尖的商学院之一, 其商学、金融学、会计学、人力资源管理等专业毕业生在就业市场上炙手可热。杜兰大学 2024 年 U.S. News 全美大学综合排名第 73 名。

■ **项目参考时间:** 秋季学期: 8 月中旬至 12 月下旬; 春季学期: 1 月上旬至 5 月上旬

■ **申请对象:** 本科生二年级及以上

■ **接收名额:** 每年不超过 3 名本科生;

■ **申请基本条件:**

1. 语言成绩: 雅思 6.5 分及以上或托福 90 分及以上
2. 学习成绩: 平均学分绩点为 3.0 及以上 (5 分制绩点)。

■ **项目参考费用:**

1. 根据两校协议, 双方交换生互免学费和学杂费;
2. 除学费和学杂费之外的费用, 如杜兰大学医疗中心费用、课程附加费 (课程指导、材料等)、住宿、伙食、交通、签证、保险等个人生活学习产生的费用由学生自行承担。
 - 1) 生活费预计为 2000 美元 / 月左右 (约折合人民币 14567 元 / 月), 包括住宿、伙食、交通费 (不含往返机票费用) 以及其他杂费等;
 - 2) 健康保险费: 有关费用信息将在入学培训中由杜兰大学校方提供;
 - 3) 申请学生签证的资金证明: 银行存款证明, 要求金额至少为 10000 美元 / 学期。

■ **校内申请截止时间:** 每年 2 月初 (秋季学期项目) 或 9 月初 (次年春季学期项目) (供参考, 具体以项目通知为准)。

■ **咨询办法:** 请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn, 邮件名请务必写为 “【杜兰大学弗里曼商学院免费交换生项目咨询】姓名 + 学院 + 年级 + 本科生 / 研究生”。

学生项目感言

支皓宇

2017 级经济学院本科生

曾参加 2019 年秋季学期美国杜兰大学弗里曼商学院免费交换生项目



我在这里选了四门课程, 每门课的课容量大约在 15 到 25 人之间, 保证了同学们可以和授课老师有充分的交流。弗里曼商学院是一个国际化的商学院, 这里的同学和老师都来自世界上不同的国家和地区。在课堂上, 你经常可以遇到来自世界各地的同学。教授们也友善和蔼, 并且十分乐意提供帮助。

这次交换经历让我的专业知识水平有了进一步的提高, 锻炼了我用英语与人交流沟通的能力。四个月的生活也让我体验和认识了美国社会, 增长了见识, 开拓了眼界。这次经历一定会成为我人生经历中的美好回忆和宝贵财富。

美国印第安纳大学

Indiana University

学分项目



INDIANA UNIVERSITY

■ **学校简介:** 印第安纳大学 (英文全称 Indiana University, 简称 IU) 始建于 1820 年, 是美国中北部地区的一所老牌名校, 也是著名的研究型大学, 在全国共设有八个分校, 分别是: Bloomington, Fort Wayne, Gary, Indianapolis, Kokomo, New Albany, Richmond 和 South Bend。其中主校区布鲁明顿早在 1909 年便加入了北美顶尖大学联盟美国大学协会 (AAU), 也是美国 30 所“公立常春藤” (Public Ivy) 之一; 并与芝加哥大学、西北大学、威斯康星大学、密歇根大学等知名大学一同入选美国中西部“十大联盟 (Big 10)” 高校。

印第安纳大学伯明顿分校实力最强的学科是社会科学, 目前该校已经成为全美国人文社科学科最强的大学之一。尤其是在经济学、音乐、社会学、新闻传播等领域处于美国乃至世界的领先水平。社会科学研究生项目中有 85% 排名在全国前 20 名。社会学、新闻、商科、法学等学科的专业排名跻身美国前十名; 公共事务、传媒等学科进入美国专业前五名。印第安纳大学在 2024 年 U.S. News 全美大学综合排名中位列第 73 名。

向我校学生开放申请的文理学院是印第安纳大学最重要也是最大的组成部分, 大约由五十多个科系组成, 包括数学系, 经济系, 政治系, 东亚语言与文化系, 生物系, 化学系, 历史系, 电信传播系, 表演系, 美术系等, 都在全美享有很高的学术声望。

■ **项目参考时间:** 秋季学期: 8 月中旬至 12 月中旬; 春季学期: 1 月初至 5 月初

■ **申请对象:** 本科生 (参与项目时为本科三年级及以上)

■ **接收名额:** 每学期不超过 4 人;

■ **申请基本条件:**

1. 平均学分绩点 3.0 分及以上 (4 分制) 或平均学分绩点 3.2 分及以上 (5 分制);

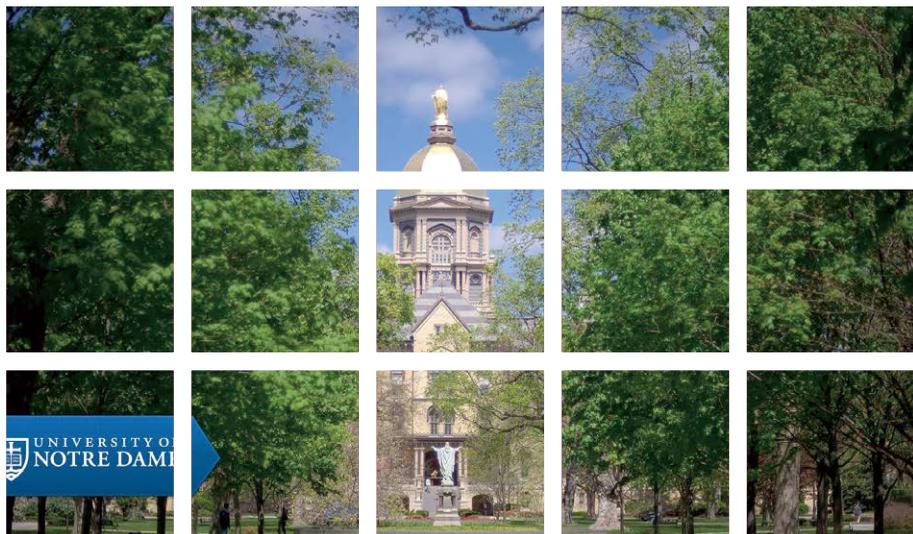
2. 雅思 6.5 分及以上 (听力、口语单项不低于 6.0 分) 或托福总分 90 分及以上 (听力、口语单项不低于 20 分)。

■ **项目参考费用:** 学费 18291 美元、健康保险 1000 美元、留学生费 357 美元、其他费用 (食宿、交通、书籍、个人开支等) 约为每人每学期 7500 美元。总计每人每学期费用约为 27148 美元 (约折合人民币 194092 元)。

■ **校内申请截止时间:** 每年 3 月初 (秋季学期项目) 或 9 月初 (次年春季学期项目) (供参考, 具体以项目通知为准)。

■ **咨询办法:** 请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn, 邮件名请务必写为“【印第安纳大学学分项目咨询】姓名 + 学院 + 年级”。





美国圣母大学

University of Notre Dame

学分项目



■ **学校简介:** 圣母大学 (University of Notre Dame) 始建于 1842 年, 位于美国印地安纳州南湾市, 是一所知名度高、以教育和研究并举的私立大学。圣母大学下设建筑学院、文学院、商学院、工程学院、全球事务学院、研究生学院、法学院和理学院共 8 个学院, 开设 75 个本科专业, 现有在校本科生 8530 人, 研究生 3863 人, 教师 1309 人。美国圣母大学在 2024 年 U.S.News 全美大学排名中位列第 20 名。

■ **项目参考时间:** 秋季学期: 8 月下旬至 12 月下旬; 春季学期: 1 月中旬至 5 月中旬。

■ **申请对象:** 本科生二年级及以上、硕士生 (只能选本科生课程)。

■ **申请基本条件:**

1. 雅思 7.0 分及以上或托福 90 分以上 (可能会有电话面试环节);
2. 平均学分绩点不低于 3.0 (5 分制)。

■ **项目参考费用:** 约 26109 美元 (12 学分课程) — 29816 美元 (15 学分课程), 包括学费、住宿费、医疗健康保险、服务费、学生活动费等; 费用不包括往返机票、护照和签证费和其他个人开支。

■ **校内申请截止时间:** 每年 3 月中旬 (秋季学期项目) 或 8 月下旬 (次年春季学期项目) (供参考, 具体以项目通知为准)。

■ **咨询办法:** 请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn, 邮件名请务必写为 “【圣母大学学分项目咨询】姓名 + 学院 + 年级 + 本科生 / 研究生”。



卓越人才海外培养奖学金专项——

英国牛津大学

University of Oxford



访问生项目

■ 学校简介：牛津大学（University of Oxford）是英语世界国家中最古老的大学，创建历史可追溯至十一世纪末，2016-2024年连续八年蝉联全球排名第一，是英国享誉盛名的罗素大学集团成员之一。牛津大学拥有雄厚的师资力量，其教职队伍中有83位皇家学会会员和125位英国科学院院士。近900年的校史中，牛津于各个领域培养了许多杰出领袖，包括6位英国国王、28位英国首相、多位外国政府首脑、50余位诺贝尔奖获得者及一大批世界著名的文学家和科学家，在诸多科学研究领域引领世界前沿。

■ 项目简介：牛津大学摄政学院全球发展与展望研究院联合牛津大学各书院，共同组织一年注册访问生项目。牛津大学学年注册访问生项目面向本科生开放申请，注册到牛津大学书院进行为期一年的交流学习，课程设置安排以导师制（tutorial）及讲座（lecture）为主。访问生将与大学正式学生享有同等权利，使用牛津大学的所有设施（图书馆，校内网系统等），学习结束后将自动成为牛津大学接收学院的终身校友。学生注册成为牛津大学相应学院或学堂的访问学生后，每学期将依据个人专业选择两门导师辅导课程，一门8学时，一门4学时，即平均每周接受导师面授的时间为1.5小时，但课堂之外通常需要至少40小时来完成作业，一学期通常会需要撰写12篇2000单词的文章，学期结束时一般会以论文形式结课。



项目介绍及学生项目感言



■ 项目参考时间：牛津大学每学年分为三个学期，每学期8周，2025-2026学年时间如下：

Michaelmas 2025 学期：2025年10月12日至2025年12月6日

Hilary 2026 学期：2026年1月18日至2026年3月14日

Trinity 2026 学期：2026年4月26日至2026年6月20日

■ 申请对象：本科生

■ 申请基本条件：

1. 学习成绩：平均学分绩点不低于3.7分（4分制），相当于我校3.9分（5分制）及以上。

2. 英语成绩：雅思7.5分及以上（每项均不低于7.0）或托福110分及以上（听力不低于22分，阅读不低于24分，口语不低于25分，写作不低于24分）。

■ 项目参考费用：该项目各专业、学院学费皆不相同，且每年都有所变动。2025-2026学年的费用预估：

学费：£35,000 - 50,000（约折合人民币32.2-46万元）

住宿费：£11,000 - 20,000（约折合人民币10.1-18.4万元）

预计总费用：£45,000 - 70,000（约折合人民币42.3-64.4万元）

■ 校内申请截止时间：每年12月（供参考，具体以项目通知为准）。

■ 咨询办法：请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn，邮件名请务必写为“【牛津大学访问生项目咨询】姓名+学院+年级+本科生”。

学生项目感言

黎映池

外国语学院 2022 级本科生

曾参加社科大卓越人才培养专项
——2024-2025 学年英国牛津大学访学项目

回想到第一天抵达牛津的时候，我搬着沉重的行李终于抵达学院分配的住处，力竭地坐在房间地板上的凄惨光景，似乎是时候正正经经地说出这段话：

我于 2024 到 2025 学年赴英国牛津大学访学。这一年中，我的学术在案牍间飞速地成长，我的精神在砖瓦和尖塔中横冲直撞地充盈，我的同情和爱给了许多仅有一面之缘的，以及一些有幸接续此缘、留存于我生命之河中的人和事物，在傍晚的风里随着古城的钟鸣高歌。

牛津是一所天才的集中营。不论是其中的天才，还是为天才们量身定制的资源都令人无时无刻不感到卑微。初来乍到时，我对于如何写出一篇像样的“牛津论文”一无所知。每两周三篇论文的高强度工作量让我的日程变成了单调的“读论文-写论文”循环：花费大量时间在海量阅读材料中寻找可以打磨的论点，结果不知不觉间时间已经连成文都不太够了，只好磕磕绊绊地开始发展一个残次的论点……我就这样摸爬滚打，从刻板地按照格式拼拼凑凑，到能在一定时间内独立地生成优质观点——终于，在一个学年间不知多少个泡在图书馆的深夜后，我从牛津的极高压中存活下来，收获了导师们的赞誉和自己对自己的认可。

我的学院在每学年末都会举办一场仪式，旨在送别该学年结束后要离开牛津的学生。完成学业的学生会被叫到台上，在学院的 register 上签字，作为学院的一份子永远被“记录在案”。当我在书页上留下自己歪歪扭扭、颤颤巍巍的记号时，我知道自己已经获得了这一年最珍贵的成果。

感谢中国社会科学院大学为我提供了体验世界顶尖教育资源的平台的机会，感谢老师和亲友们对我殷切的期待。现在的我踏上回程，怀揣更丰富的知识、更顶尖的能力、以及更炙热的情怀，随时准备再次出发，追逐新的梦想的塔尖。



张一诺

2018 级经济学院本科生

曾参加社科大卓越人才培养专项
——2021-2022 年英国牛津大学访学项目



回顾这段在牛津大学的读书时光，我确实感受到了牛津作为世界顶级学府的独特魅力。牛津在选课和上课方式方面都没有限制，学生有充分的自由去探索自己感兴趣的领域。作为一个经济学专业的学生，我可以选修政治、哲学、数学等其他专业的课程，以此丰富自己的知识储备。

牛津的上课方式包括 lecture（讲座）和 tutorial（导师辅导），lecture 很像我们在国内上的大课，一般几十到几百个人一起上课。学校对 lecture 的出勤并没有要求，讲授的内容主要是一些基础知识，真正的深入学习是，学生课下通过阅读文献以及在辅导课上和导师沟通完成的。导师辅导课一般是 1~3 个人的小课，每周（主课）或每两周（辅修）会有一次。辅导课要求学生针对指定话题结合自己本周的学习内容和导师进行深入探讨。不同老师在辅导课上的侧重点很不一样，比如一些会考察本周阅读文献中的理论，一些则会询问学生对于问题的想法。当不同专业背景的学生聚集在同一节辅导课上时，身处其中可以明显感受到不同专业观点带来的智慧和思想火花碰撞，从而将一节辅导课涉及的知识面拓展得很宽广。

为了能充分利用每周 1.5 小时的辅导课时间，我们平均要花费 30-40 小时准备素材。学期开学前 1 周，导师会联系我们确定这一学期的学习内容，包括每周需要提交的论文主题、需要阅读的书单和结课方式等。之后每一周，我们会参与与本周学习主题相关的讲座，按计划阅读指定的书单，或是设计并完成自己的实验及该周的论文。

有时书单可能包括好几本书和几十篇相关论文，其中也不乏意见完全相悖的论著。这就要求我们提高阅读效率的同时，也要对所读的理论 and 观点加以甄别，通过批判性的接受，从而形成自己的论点。

一个学期，短短的八周时间，我熬过 4、5 个通宵，和舍友一起在 24 小时图书馆挑灯夜战，还见到过太阳刚刚升起时闯入学院的小狐狸。不过这一切的努力与付出，在拿到满意的成绩时，顿时感到这一切都是值得的。作为摄政公园学院本学年拿到最高成绩的访问生，我们学院 VSP（访问生）负责人 Daniel 在告别茶会上对我讲：Yinuo, You are going home covered in glory.（一诺，你将满载荣誉而归。）



英国埃克塞特大学

University of Exeter

学分项目



■ **学校简介:** 埃克塞特大学 (University of Exeter) 建于 1955 年, 是英国“常青藤联盟”罗素大学集团成员之一, 拥有世界领先的科研水平和极高的学生满意度, 三个校区均坐落于英国西南部埃克塞特市和康沃尔郡。该校下设商学院、人文学院、社会科学与国际研究学院等, 在英国高等教育排名中多年位列前十, 在 2025 年 QS 世界大学排名中位列第 169 名。

■ **项目参考时间:** 秋季学期: 9 月中旬至次年 1 月上旬; 春季学期: 1 月中旬至 6 月中旬

■ **申请对象:** 本科生 (至少在校完成一学年学习)

■ **申请基本条件:**

1. 语言要求: 雅思 6.5 分及以上 (写作不低于 6.0, 其余部分不低于 5.5), 托福 90 分及以上 (写作、听力不低于 21, 阅读不低于 22, 口语不低于 23)。部分课程有更额外的要求, 具体请查看项目官网;
2. 成绩要求: 平均学分绩点 3.0 分及以上 (4 分制)。

■ **项目参考费用:** 学费为 10072.5 英镑 / 学期 (折合人民币约 93200 元); 生活费 (含食宿、书本费等) 约 1023 英镑 / 月 (折合人民币约 9500 元 / 月)。

■ **校内申请截止时间:** 每年 5 月上旬 (秋季学期项目) 或 10 月中旬 (次年春季学期项目) (供参考, 具体以项目通知为准)。

■ **咨询办法:** 请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn, 邮件名请务必写为“【埃克塞特大学学分项目咨询】姓名 + 学院 + 年级 + 本科生”。



学生项目感言

第一次出国、第一次一个人在外租房做饭、第一次写全英文论文, 人生当中许许多多第一次就都这么在埃克塞特给遇上了。来之前很激动, 各种幻想总是时不时地在脑海里冒出来; 到了之后却很是平静, 新鲜的、不新鲜的也都就很快接受了。但初体验的欣喜还是很美妙的, 美丽的校园自然风光、草坪上时不时蹦出来的松鼠兔子都是那么的可爱喜人。

其实五个月的学习生活真的不长, 它不够让你完全地融入进来, 也不够让你真真正正地去体验另一种生活方式; 但五个月的学习生活也真的不短, 它可以让你在日复一日的时光中去感受、去体悟、去成长。因此, 在这里我还是鼓励有想出国学习交流的同学们, 去努力积极地争取、去好好地把握机会, 不要顾虑太多, 经历过你才能真正的搞清楚那是不是你真的想要的。想的话就去做吧!

饶坤鹏

政法学院 2016 级本科生

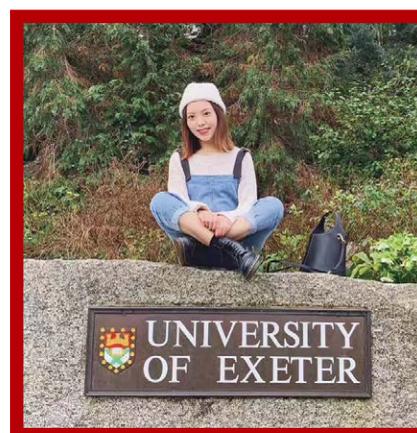
曾参加 2019 年春季学期埃克塞特大学学分项目



申佳祺

马克思主义学院 2016 级本科生

曾参加 2018 年秋季学期埃克塞特大学学分项目



令我受益最多的是英国大学的教育体系, 学校非常注重学生的自主学习能力, 拿上课来说, 在上课前老师会把这节课所有会涉及到的知识点的参考书目段落以及相关论文放在校园网上, 学生自己下载来看, 如果不看听课可能就会有些费劲。可以说课前的准备占了知识传输过程的一半以上, 课后的反馈则通过小组讨论以及论文来实现。英国大学小组讨论的重要性和老师授课是等同的, 小组讨论同样需要进行大量的准备, 如果对话题不熟悉就会遇到在讨论中无话可说的窘境。而论文的写作更是一个与老师直接对话的过程, 在正式写作开始前, 需要先写一个框架与老师商讨, 这时会得到十分有效的指导, 我的论文水平正是在这个过程中得到了极大的提升。

要说在英国的这四个月给我带来最大的收获是什么, 我会说是更好的时间规划能力、更高的学习工作效率以及独自处理困难的能力。以前的我是一个不太自信、拖拖拉拉、对自己认识很不清晰的人, 但现在我对未来有了清晰的规划, 对生活中遇到的难题毫不畏惧, 也变得更加自信与从容。感谢学校给我这个机会, 让我变成更好的自己。

英国伦敦玛丽女王大学

Queen Mary University of London

学分项目



■ **学校简介:** 伦敦玛丽女王大学 (Queen Mary University of London) 是一所世界著名的高校, 是英国“常春藤联盟”罗素大学集团的成员, 位于充满活力的伦敦东区。伦敦玛丽女王大学始建于 1785 年, 作为一所历史悠久的大学, 在学术研究和教学实践方面均处于世界领先地位, 多次参与并领导国际性的研究项目, 注重“启发式”教学。伦敦玛丽女王大学下设四大学院: 艺术学院、法律与社会学学院、自然科学学院、工程和数学学院, 其课程涵盖了艺术、社会科学、法律、工程、医学、自然科学等。在 2025 年 U.S.News 世界大学排名中, 伦敦玛丽女王大学位列第 92 名。

■ **项目参考时间:** 秋季学期: 9 月至 12 月; 春季学期: 1 月至 6 月

■ **申请对象:** 本科生、硕士生, 且交换时需至少一学年的学习 (硕士生只能修读本科生课程)

■ 申请基本条件:

1. 语言要求: 雅思 7.0 分及以上, 且每一小项不低于 6.0 分;
2. 成绩要求: 平均学分绩点 3.0 分以上 (4 分制)。

■ 项目参考费用:

1. 学费: 11000 英镑 / 学期 (约折合人民币为 10 万元);
2. 住宿费: 约 3200-8000 英镑 / 学期 (折合人民币约 3-7.3 万元)。

■ **校内申请截止时间:** 每年 5 月下旬 (秋季学期项目) 或 9 月底 (次年春季学期项目) (供参考, 具体以项目通知为准)。

■ **咨询办法:** 请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn, 邮件名请务必写为“【伦敦玛丽女王大学学分项目咨询】姓名 + 学院 + 年级 + 本科生 / 研究生”。

学生项目感言

孟延

2017 级经济学院本科生

曾参加 2019 年秋季学期英国伦敦玛丽女王大学学分项目

作为一名交换生, 行走在校园中, 我们与一名普普通通的英国大三本校生别无二致, 老师们不会因为课堂中交换生的存在而放低语速或放宽标准。但艰难的另一个名字是蜕变, 努力地经受住考验后, 它们也顺利地成为了我们成长的一部分。

在国外的学习并不仅仅意味着语言能力的锻炼或是学习环境的变化, 在我看来, 它让你学着用另外一种方式思考, 从另外一个角度来看世界。感谢这一段时光中的林林总总, 带我看到了不一样的美丽风景。

英国利物浦大学

University of Liverpool

学分项目



■ **学校简介:** 利物浦大学 (University of Liverpool) 始建于 1881 年, 位于英格兰西北部港口城市利物浦市, 是英国一流研究型大学, 著名的六所“红砖大学”之一, 英国罗素大学集团的创始成员之一, 也是长期位列世界前 1% 的精英大学。

利物浦大学拥有超过 22000 名在校生, 其中 7700 名来自全球各个国家, 开展教学和研究的学科领域覆盖艺术人文 (英语、历史、语言文化、音乐、哲学)、社会环境研究 (建筑、城市设计、法学、管理学、政治学和社会学)、科学 (生物科学、化学、心理学等) 和法律等。

■ **项目参考时间:** 秋季学期: 9 月至次年 1 月; 春季学期: 1 月底至 5 月底

■ **申请对象:** 本科生、硕士生, 本科生申请项目时已在我校至少完成一学年的学习

■ **申请基本要求:**

1. 语言要求: 雅思 6.5 分及以上 (小分不低于 5.5 分);
2. 成绩要求: 平均学分绩点为 3.0 及以上 (5 分制)。

■ **项目参考费用:**

1. 学费: 8685 英镑 / 学期 (约折合人民币 8.1 万元);
2. 住宿费: 约为 3064-3226 英镑 / 学期 (约折人民币 2.9-3.1 万元)。

■ **校内申请截止时间:** 每年 4 月中旬 (秋季学期项目) 或 9 月下旬 (次年春季学期项目) (供参考, 具体以项目通知为准)。

■ **咨询办法:** 请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn, 邮件名请务必写为 “【利物浦大学学分项目咨询】姓名 + 学院 + 年级 + 本科生 / 研究生”。

学生项目感言



柯金燕

2017 级媒体学院传播学研究生

曾参加 2019 年春季学期英国利物浦大学学分项目

利物浦的国际化在课堂上即可见一斑, 即便我们作为非英语母语的留学生, 老师也并不会区别对待, 这对课下的自学提出了高要求。每一次课前提前阅读手册中的对应文献对听懂 Lecture 大有帮助, 随之而来的淡定进而欣慰的心态也让专业和英语的学习效率都进入了良性循环。口语的提升需要时间, Seminar 便是最好的检验方式, 随着一学期的过去, 从静静地听到敢于大声表达自己的见解, 进步有迹可循。

在复活节假期前的第一次论文“潮”让大家成天成天地驻扎在了图书馆, 24 小时开放的小天地里满眼可见都是大家在小组讨论、敲击键盘、租借图书的情境。第一次写 2000 字以上的全英课程论文是个大难题, 让我又一次感受到了备战考研时的学习节奏。在忐忑地提交过后, 老师给的批阅遍布全文, 有的是建议继续深挖、有的是引用格式不准确、有的是配上案例更佳。每一次的论文都是文思和英文的切实锻炼, 老师们给的帮助和指点更是力道满满。

意大利圣心大学

Università Cattolica del Sacro Cuore

学分项目



■ **学校简介:** 意大利圣心大学 (Università Cattolica del Sacro Cuore, 简称 UCSC) 成立于 1921 年, 主校区位于米兰, 其他三个校区分别位于布雷西亚、皮亚琴察—克雷莫纳和罗马。圣心大学是欧洲体量最大的私立高校, 拥有政治和社会学院、经济学院、法律学院、艺术与哲学学院等 12 个学院、87 所高等研究中心、教职员工 1272 人, 拥有来自超过 153 个国家的国际学生。圣心大学以全球经济管理、社会文化发展、农业食品研究和人文艺术探索等方面卓越的研究能力而闻名于世。圣心大学位列 2024 年 THE 世界大学排名全球前 350 名, 2025 年 QS 欧洲大学排名前 140 名, 毕业生企业美誉度和就业率位列意大利前 5。



五大校区贯穿意大利全境



Milan 米兰



Brescia 布雷西亚



Piacenza 皮亚琴察
Cremona 克雷莫纳



Rome 罗马



■ **项目参考时间:** 秋季学期: 9- 次年 1 月; 春季学期: 学术课程项目 (2-7 月) / 国际学生项目 (2-5 月) (有些专业有小学期, 详见官网)

■ **申请对象:** 本科生 (大二及以上)、研究生

■ **申请基本条件:**

1. 成绩要求: 平均学分绩点为 2.75 及以上 (4 分制);
2. 语言要求: 雅思 6.0 分及以上, 或托福 79 分及以上, 或大学英语六级 540 分及以上, 或大学英语四级 570 分及以上。

■ **项目参考费用:**

1. 学费:
国际学生课程项目: 4725 欧元 / 学期 (约折合人民币为 3.65 万元);
学术课程项目: 2000 欧元 / 学期 (约折合人民币为 1.55 万元);
2. 住宿费: 宿舍楼单人间/两人间公寓套房, 3300 欧元 / 学期 (约折合人民币 2.55 万元);
3. 学习资料费: 平均 150 欧元 / 学期 (约折合人民币 1200 元);
4. 伙食费: 学生可以通过充值学生卡在餐厅就餐, 一餐平均价格为 5-10 欧元。其余费用由学生自行承担, 如差旅费、医疗保险费等。

■ **校内申请截止时间:** 每年 3 月底 (秋季学期项目) 或 11 月初 (次年春季学期) (供参考, 具体以项目通知为准);

■ **咨询办法:** 请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn, 邮件名称请务必写为“【圣心大学学分项目咨询】姓名 + 学院 + 年级”。

学生项目感言

杨科

文学院 2021 级本科生

曾参加 2025 年春季学期圣心大学学分项目



圣心大学有着丰富的课程资源，一方面种类多样，包含文学、法律、商学、心理学等领域，另一方面则具有地域特色，如意大利烹饪、时尚产业等。除此之外，学生还可以选择意大利语的语言课程，借助当地的语言条件来习得一门新的语言。一门课程每周有四个课时，一节课时为四十五分钟，部分课程会被拆分为一周两次。

在学期中，进行完期中考试以后，会有为期大约两周的 spring break（春假），同学们可以利用这一时间探索欧洲大陆。

学业以外，校园的氛围多元而包容，时常有学生团体组织各种活动，欢迎所有人参与其中。在圣心大学的三个多月，我有幸能和来自世界各地的学子沟通，并借助便利的地理条件去欧洲各地探索不同的风景和文化，这既拓宽了我的视野，本身也是一次难忘的经历。非常感谢学校能提供这次机会，也希望在校同学不要犹豫，借助学校提供的条件去一个陌生有趣的环境中获得成长。



姜宁

国际政治经济学院 2023 级硕士研究生

曾参加 2025 年春季学期圣心大学学分项目

在圣心大学的这一学期，最难忘的是和来自世界各地的同学深入交流。课堂上和来自德、法等国的同学讨论欧盟问题，课后听美国同学分享不一样的理论体系，课余听韩国同学聊起不同的视角。这些真实的对话，让课本上的国际关系变得鲜活具体，让我真正体会到不同国家视角的差异和共同关切。而意大利本身就是一个巨大的历史课堂。走在佛罗伦萨和罗马的街头，随处都能感受到深厚的历史。看到古老的建筑和广场上悠闲生活的人们融合在一起，让我明白历史不是死的，它就活在当下。这里的人似乎很自然地带着过去在生活，这种人文气息深深感染了我。

这段经历让我看世界的方式更开阔了。它教会我理解不同背景的人，也让我对文化传播与交流有了更深的感触。带走的不仅是知识，更是一份想和世界保持连接的心。

俄罗斯圣彼得堡国立大学

St Petersburg State University

免费交换生项目



Санкт-Петербургский
государственный
университет

■ **学校简介:** 彼得堡国立大学 (Saint-Petersburg University) 旧称为列宁格勒大学, 是俄罗斯第一所大学, 于 1724 年由彼得大帝敕令与彼得堡科学院一道创建。圣彼得堡国立大学是俄罗斯两大王牌学校之一, 是一所世界著名的公立研究型大学, 与莫斯科国立大学并列俄罗斯最高学府, 是科英布拉集团、欧洲大学基金会、欧洲大学协会成员。作为俄罗斯重要的科研文教中心, 在圣彼得堡国立大学诞生了 9 枚诺贝尔奖和 3 枚菲尔兹奖, 600 多位彼得堡科学院、前苏联科学院及一些专业科学院院士和通讯院士。目前, 学校共有来自 45 个国家的约 4500 名外国学生就读, 学校根据学生的水平, 还为外国学生提供俄语教育计划。学校提供多样多层次的教育计划, 下设社会学系、经济系、历史系、哲学系、法律系、语言学系、新闻系、东方系等。圣彼得堡国立大学位列 2025 年 QS 世界大学排名第 365 位, 俄罗斯第 3, 2025 年现代语言学专业 QS 世界大学专业排名第 93 位。



■ **项目参考时间:** 秋季学期: 8 月 - 次年 1 月; 春季学期: 2 月 - 6 月

■ **申请对象:** 本科生、研究生

■ **接收名额:** 每学期 2 名或每学年 1 名

■ **申请基本条件:**

1. 在校全日制本科生、硕士生、博士生;
2. 学习成绩: 平均学分绩点 3.0 分及以上 (5 分制绩点)。
3. 语言成绩: 选修英语课程和俄语课程, 英语或俄语需分别达到“欧洲语言共同参考框架” B2 等级及以上。英语 B2 等级对应雅思 5.5 分及以上, 或托福分 72 分及以上。俄语 B2 等级对应对外俄语等级考试 B2 及以上。

■ **项目参考费用:**

1. 根据两校协议, 双方交换生互免学费和学杂费;
2. 除学费和学杂费之外的费用由学生自行承担, 如医疗保险费用、住宿费 (约 6000 卢布 / 月, 折合人民币月 540 元 / 月)、生活费 (1-2000 元 / 月) 等。

■ **校内申请截止时间:** 每年 5 月中旬 (秋季学期项目) 和 10 月上旬 (次年春季学期项目) (供参考, 具体以项目通知为准)。

■ **咨询办法:** 请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn, 邮件名称请务必写为“【圣彼得堡国立大学学分项目咨询】姓名 + 学院 + 年级”。

学生项目感言

崔文隽

2022 级国际政治经济学院博士研究生

曾参加 2025 年春季学期圣彼得堡国立大学学分项目



非常有幸参与了我校首届圣彼得堡国立大学学分项目, 也很高兴能有机会分享我的留学体验。

圣彼得堡大学是俄罗斯乃至世界一流学府, 坐落于俄罗斯第二大城市圣彼得堡核心区涅瓦河沿岸。学校历史悠久, 师资力量雄厚, 学术水平和国际化程度处于世界领先地位。这里的老师学识渊博而耐心, 乐于为你解决学习和生活上的一切问题。在学习方面, 圣彼得堡大学提供了自由选择导师制与学分制的机会和双语课程, 既能通过俄语课程深度了解俄罗斯学界的研究现状与方法; 也可以在英语课堂上与来自世界各地的其他同学展开交流。在生活上, 学校通过 Buddy Program 为每一个交换生匹配了本地学生作为伙伴, 善良而热情的俄罗斯同学帮我解决了落地后的一系列问题, 让我很快从茫然无措的状态调整过来, 逐渐适应在俄罗斯的生活。除此之外, 学校也策划和组织了许多如户外郊游、河道游船、参观展览等多种集体活动。在和全球各地学子交流的过程中, 我的跨文化沟通能力和语言水平得到了很大提升, 看待世界的视角也变得更加开阔。

圣彼得堡是俄罗斯最浪漫、最富有文化底蕴的城市, 从数以万计的绘画、雕塑、工艺品到精彩绝伦的芭蕾舞, 在管弦乐团的奏鸣声中, 既能窥见沙俄帝国的余晖, 又能触摸红色苏联在这个国家的血脉里留下的不灭印记。遍布城市的数百个博物馆提供了全面了解这个国家的机会, 大大小小的公共图书馆和咖啡馆营造了绝佳的学习氛围。在宫殿的金碧辉煌中、在涅瓦河温柔的晚风里, 在拉赫塔醉人的海边日落里, 你一定会感受到圣彼得堡无与伦比的温柔与浪漫。在圣彼得堡的求学时光为我留下了无数珍贵的记忆, 衷心感谢两校搭建的这一学术桥梁, 也希望有更多同学能借此机会踏出国门, 探索更广阔的世界。

SPBU



新西兰奥克兰大学

The University of Auckland

学分项目



■ **学校简介:** 奥克兰大学 (The University of Auckland) 创建于 1883 年, 位于新西兰奥克兰市中心, 是新西兰最古老的公立大学之一, 也是新西兰排名第一的大学。该校是新西兰规模最大、科系最多的高等教育机构, 拥有新西兰最大的图书馆, 由一个藏书 150 万册的综合图书馆和 12 个专业图书馆组成。目前在校生 4 万余名, 其中包含来自世界 120 多个国家的 8000 名海外留学生。奥克兰大学设有商学院、创意艺术与产业学院、教育与社会工作学院、法学院、文学院等八个院系, 所有教学和科研活动分别在五个校区内进行。除此之外, 大学还有 50 个跨学科的研究机构和团体, 从事新兴的跨学科研究。奥克兰大学在 2025 年 QS 世界大学排名第 65 位, 位列全新西兰第一。

■ **项目参考时间:** 第一学期: 2 月底至 6 月底; 第二学期: 7 月中旬至 11 月中旬

■ **申请对象:** 本科生二年级及以上或研究生

■ **接收名额:** 每学年最多接收 10 名本科生和 5 名硕士生

■ **申请基本条件:**

1. 语言要求: 雅思 6.0 分及以上 (每小项不低于 5.5 分) 或托福总分 80 分及以上 (写作不低于 21 分);

2. 成绩要求: 平均绩点 2.7 及以上 (4 分制)。

■ **项目参考费用:**

1. 学费: 11880 新西兰元 (约折合人民币 5 万元);

2. 生活费 (含食宿, 不含教材费、通讯费、保险费等): 约 11000 新西兰元/学期 (约折合人民币 4.6 万元)。

■ **校内申请截止时间:** 每年 3 月下旬 (秋季学期项目) 或 9 月下旬 (次年春季学期项目) (供参考, 具体以项目通知为准)。

■ **咨询办法:** 请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn, 邮件名请务必写为 “【奥克兰大学学分项目咨询】姓名 + 学院 + 年级 + 本科生 / 研究生”。

学生项目感言

孙雁鸣

2021 级历史学院本科生

曾参加 2023 年秋季学期奥克兰大学学分项目



在新西兰奥克兰大学的交换生活, 是我人生中一段难忘的旅程。我选择了一些对我来说全新的课程, 它们让我感到既兴奋又挑战重重。每天, 我都在阅读和理解大量材料中度过, 虽然有时会感到疲惫, 但每当我理解了新概念或解决了难题时, 那种成就感让我无比自豪。与来自世界各地的室友们一起生活, 我们互相帮助, 共同学习如何独立生活, 这些日常的小事让我感到温暖和成长。

这段经历让我更加珍惜身边的人和事。我感激学校提供的这个机会, 感谢父母的支持, 以及所有朋友的鼓励。他们的爱和支持是我在异国他乡感到不孤单的原因。我学会了倾听自己内心的声音, 勇敢地面对生活中的每一个选择。我继续带着这份勇气和真诚, 迎接生活中的每一个新挑战。

日本早稻田大学

WASEDA University

学分项目



早稻田大学
WASEDA University

■ 学校简介

早稻田大学创办于 1882 年，是位于日本东京的一所世界著名研究型私立大学，也是日本超级国际化大学计划（Top Global University Project）面向世界 TOP100 的 A 类顶尖校，亚太国际教育协会发起成员和顶级研究型大学组织环太平洋大学联盟五所日本成员校之一。早稻田大学 2024 年 QS 世界大学排名第 199 名。

■ 项目参考时间

春季学期：3 月中下旬至 7 月末；秋季学期：9 月初至 2 月初

■ **申请对象：**硕士生，且参与项目时需在我校完成至少一学期的学习

■ **接收名额：**根据两校合作交流协议，我校每年可选派 2 名硕士生赴该校学习一学期。

■ 申请基本条件

1. 语言要求：日语语言能力测试 JLPT 达到 N1 水平，或雅思 7.0 分及以上；
2. 成绩要求：申请者的平均分应为 75 分及以上；
3. 其他要求：要求申请人有较强的学术科研能力。

■ **项目参考费用：**根据两校协议，早稻田大学为我校交换学生减免部分项目费用（学费和学术费用）。早稻田大学提供的生活费参考标准（含房租及日常开销）为 160000 日元/月（约合人民币 7900 元）。旅行费、医疗保险费以及其他费用均由学生本人承担。

■ **校内申请截止日期：**每年 4 月上旬（秋季学期项目）或 10 月上旬（次年春季学期项目）（供参考，具体以项目通知为准）。

■ **咨询办法：**请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn，邮件名请务必写为“【日本早稻田大学学分项目咨询】姓名 + 学院 + 年级 + 研究生”。

学生项目感言

郑小满

国际政治经济学院 2023 级硕士研究生

曾参加 2025 年春季学期早稻田大学学分项目



这是我第一次正式踏上日本进行长时间的学习生活，半年的时间过得很快，在异国一个人生活是对独居生活的演练，需要自己学会处理学习和生活的平衡以及生活中所有细枝末节的烦恼和手续。在早稻田的学习中，需要做好并不轻松的心理准备，日本的硕士学习压力很大，每门课每周都会有作业，基本小班制的教学每隔几周就会有发表，请前往交换学习的大家评估好自己的抗压能力和学习效率，谨慎选择课程数量。以及早稻田大学的各个图书馆和日本的国立中央图书馆有非常庞大和珍贵的藏书量，请大家合理多多利用，收集自己研究和毕业论文的材料。一个人的留学生活难免孤独，但不要放弃对自己生活的掌控权，合理作息，按时吃饭，生病及时看医生，多交世界各地的好朋友，读万卷书行万里路，在学习和周游中拓展自己的视野，不断修正自己的臆想和偏见，成为更优秀成熟的个人。



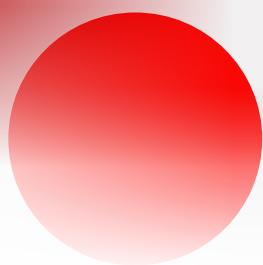
李欣桐

外国语学院 2023 级硕士研究生

曾参加 2025 年春季学期早稻田大学学分项目

第一次出国，也是第一次来到日本，我对未知的一切都充满了好奇与期待。虽然在早稻田大学学习的时间非常短暂，但每一天的学习体验都让我收获满满。这里藏书丰富，无论是专业书籍还是珍稀古籍，都能轻松找到，为我的论文写作与学术研究提供了极大的支持。同时，我非常幸运地遇到了一位严谨负责的导师。每次和导师讨论时，他都会认真审阅我的论文结构和论证逻辑，并提出具体可行的修改建议。此外，和日本学生一同参加讨论会的经历也令我受益匪浅。在开放互动的学习氛围中，我不仅有机会用日语表达自己的观点，还能听到来自不同背景同学的思考。这一过程不仅锻炼了我的语言能力，也拓展了我的学术视野。我由衷感谢社科大和早稻田大学给予的这次宝贵机会，也感谢在此期间给予我帮助的所有老师和同学。正是这段充实而有意义的留学经历，让我得以认识更广阔的世界，并更加坚定了未来继续努力的方向。





日本长崎大学

Nagasaki University

免费交换生项目



■ **学校简介:** 长崎大学（英文：Nagasaki University），简称长大，1949年建校，位于长崎县长崎市，是日本一流研究型国立大学之一。大学医学部是旧制六大医科大学其中一所。日本牵引国际化人才大学计划校，入选卓越研究生院计划。1949年由长崎医科大学、长崎医科大学附属药学专门部、长崎经济专门学校、长崎师范学校、长崎青年师范学校、引长崎高等学校合并而成。其是日本历史最悠久的公立医学校。其校友包括了2008年诺贝尔化学奖得主下村修。长崎大学在2025年QS世界排名中位于851-900位，其排名位于日本第19位。

■ **项目介绍:** 申请参加长崎大学免费交换生项目的学生将在长崎大学各学部修读课程。我校学生将根据各自的专业学习计划和我校学分管理相关规定，在长崎大学提供的课程中选课，具体课程信息可参考附件。为顺利将长崎大学修读课程的学分转换为我校学分，请务必在项目申请阶段向所在学院和成绩管理部门咨询学分转换事宜。

■ **项目参考时间:** 9月中旬—次年2月中旬

■ **项目参考费用:**

1. 根据两校协议，长崎大学为我校交换生减免学费。
2. 住宿费：约138000-168000日元/学期（约折合人民币7100-8600元），具体费用根据宿舍位置及配置而定，具体详见附件信息；
3. 基本生活费（不含教材费、保险费等）：约60000-80000日元/学期（约折合人民币3100-4100元）。

■ 项目申请条件:

1. 具有我校学籍的全日制在读本科生、硕士及博士研究生（不含外国留学生、港澳台学生）；
2. 学习成绩：本科生平均绩点3.0分及以上（5分制），研究生平均成绩80分及以上；
3. 语言成绩：选择日语授课课程的需具备一定日语语言能力，JLPT需达到N2及以上；选择英语授课课程的需具备一定英语语言能力，TOFEL PBT550及以上，或TOFEL iBT79及以上，或IELTS6.0及以上。每个学院对语言成绩的要求不尽相同，请自行查看附件或官网提供的细节信息。

注：本科生只能选择本科生课程，研究生只能选择研究生研究指导课程。研究生网申时需获得长崎大学在职教师的同意书或回复邮件。

■ 咨询办法:

请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn，邮件名请务必写为“【长崎大学免费交换生项目咨询】姓名+学院+年级”

学生项目感言

曹倩兮

外国语学院 2023 级硕士研究生

曾参加 2025 年春季学期长崎大学免费交换生项目



我非常荣幸能参加社科大学生海外培养项目，感谢社科大与长大提供这次宝贵的机会，让我得以走出国门，增长见识，体验截然不同的生活，这些经历也极大地反哺了我的学业。

长崎是一座小而精、底蕴深厚的城市。作为日本历史上重要的对外交流窗口，它深受中国与西方文化的深刻影响，这种独特的文化融合至今仍生动地体现在城市风貌、饮食文化乃至人们的日常生活中。对于希望体验别具一格的文化氛围的同学，特别是研究中日文化交流相关课题，长崎大学交换项目是一个非常值得推荐的选择！

当然，海外生活离不开语言能力的基础。但我想告诉大家，不必过分畏惧在异国生活的挑战。就像我亲身经历的去市政府办理户籍转入转出等手续，这些看似陌生的事务，实际做下来发现远比想象中简单顺畅。每一次成功的“小挑战”都让我对独立生活的能力更加自信。

这段交换经历弥足珍贵，不仅拓宽了我的视野，更锻炼了我的独立性与解决问题的能力。真诚推荐同学们积极把握机会，挑选适合自己的交流项目，开启一段难忘的成长之旅！



韩国顺天乡大学

Soonchunhyang University

免费交换生项目



■ **学校简介:** 顺天乡大学 (Soonchunhyang University) 是韩国一所私立综合类大学, 创立于 1978 年, 位于忠清南道牙山市, 新首都商业圈中心大学, 搭乘巴士到首尔需 1 个小时。顺天乡大学开设了人文学院、社会科学学院等 6 个学院, 以本科生教育为主, 实行导师制和学分制, 现有各类学生 11000 余名。学校积极开展国际间的学术交流与合作, 推进教育国际化, 拥有来自世界各地的多语种专职教师队伍。学校浓郁的学术氛围、丰富多彩的校园社团, 完善方便的生活设施, 为学生的学习和生活提供了充分的保障。

■ **项目参考时间:** 春季学期: 3 月至 6 月; 秋季学期: 8 月至 12 月

■ **申请对象:** 本科生

■ **申请基本英语语言条件:**

无硬性要求, 但应具备较好的英语听说读写能力, 大学英语四六级、雅思、托福成绩优秀的同学优先考虑。

■ **项目参考费用:**

1. 学费和住宿费: 顺天乡大学为推荐学生减免学费和住宿费。

2. 生活费用: 基本生活费约 40 万韩元 / 月 (约折合人民币 2200 元), 以实际汇率为准, 其他费用如国际机票、书本费、交通、医疗保险费等须由学生自行承担。

■ **校内申请截止时间:** 每年 5 月 (秋季学期项目) 或 11 月 (次年春季学期项目) (供参考, 具体以项目通知为准)。

■ **咨询办法:** 请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn, 邮件名请务必写为 “【顺天乡大学免费交换生项目咨询】姓名 + 学院 + 年级 + 本科生”。

学生项目感言

苏默非

法学院 2020 级本科生

曾参加 2024 年春季学期韩国顺天乡大学免费交换生项目



顺天乡大学历史悠久, 校园环境优美, 文化氛围浓厚。大学为交换生提供了韩语和英语课程, 可以自由选择 4-6 门。韩语课的老师耐心细致, 虽然我的韩语几乎是零基础, 但通过老师生动趣味的讲解也能听懂大部分, 在课程结束后韩语能力也得到了很大提高。

在企业家精神和韩国电影两门英文课程中, 老师深入地讲解了韩国经济、政治、文化等多方面的内容, 我也通过小组合作和 pre 展示锻炼了自身的英语能力和跨文化沟通的能力, 并且有机会参观了现代汽车的工厂。

除了课程学习, 更让我觉得珍贵的是在顺天乡大学结交的友谊。因为所有交换生都住在 Global Village, 所以除了一起上课之外也还有很多其他的交流。我认识了来自日本、墨西哥、法国、乌兹别克斯坦、俄罗斯、英国、美国等许多国家的朋友, 假期时我们一起聚餐, 唱歌, 去周边城市玩, 交流彼此国家的文化, 学习对方的语言。顺天乡大学孔子学院还开展了“华风汉艺”活动, 让学习中文的韩国学生和中国交换生一起交流, 每个人都热情友好, 每次活动的氛围都十分热烈, 让我认识了许多喜欢中国的韩国同学, 并约定以后要在中国见面, 带他们亲身感受中国文化。还有来自国内其他学校的交换生, 大家在学习和生活上互相帮助, 也结下了难忘的友谊。回国前, 我和朋友们互相交换了信和小礼物, 依依不舍地告别。世界虽然如此广袤, 但我相信我们未来一定会再相见。

在韩国的四个月转瞬即逝, 这让第一次走出国门的我极大的拓宽了视野和思维, 也提升了独自在国外学习和生活的自信, 为我的大学生活写下了浓墨重彩的结尾。我会时时回忆起这段宝贵的经历, 并鼓励自己勇敢地走向更大更精彩的世界。

澳门大学人文学院

University of Macau Faculty of Arts and Humanities

免费交换生项目



■ **学校简介:** 澳门大学 (University of Macau, 简称“澳大”) 创办于 1981 年, 前身是私立东亚大学。经过 40 年的发展, 已成为澳门本地唯一综合性公立大学。澳门大学在 2023 年泰晤士高等教育世界大学排名第 201-250。澳门大学新校园于 2014 年启用, 位于横琴半岛, 现有学生超过一万人, 其中本科生人数 7,000 多人。设有人文学院、工商管理学院、教育学院、健康科学学院、法学院、社会科学学院、科技学院、荣誉学院, 以及研究生院和持续进修中心。学士学位课程采用学分及书院制, 授课语言主要为英语。

向我校开放交换的澳大人文学院设有中国语言文学系、英语系、历史系、葡文系、哲学与宗教学系、日本研究中心和英语中心。

■ **项目参考时间:** 春季学期: 1 月初至 5 月底; 秋季学期: 8 月至 12 月

■ **申请对象:** 文学院、外国语学院本科生, 在校至少已完成一学年的学习。

■ **接收名额:** 根据两校合作交流协议, 双方每学期最多接收对方学校 5 名学生。

■ **项目参考费用:**

1. 学费: 根据两校协议, 双方交换生互相免除学费;

2. 其他费用: 住宿、伙食、交通、签证、保险等个人学习及生活产生的费用由学生自行承担。

其中住宿费用为 8035 澳门币 / 人 / 学期 (折合人民币约 7100 元), 生活费用约 3800-4500 澳门币 / 月 (折合人民币约 3400 元 -4000 元)。

■ **校内申请截止时间:** 每年 3 月 (秋季学期项目) 或 10 月 (次年春季学期项目) (供参考, 具体以项目通知为准)。

■ **咨询办法:** 请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn, 邮件名请务必写为 “【澳门大学人文学院免费交换生项目咨询】姓名 + 学院 + 年级”。



学生项目感言

朱思锦

2020 级文学院本科生

曾参加 2024 年春季学期澳门大学人文学院免费交换生项目



在为期五个月的交换过程中, 我不仅领略到了澳门大学特别的学习模式、语言模式和国际氛围, 还利用闲暇时间深入感受了粤港澳大湾区独特的人文与自然风光。站在后设的时间结点回望, 这段弥足珍贵的经历是一段不断淬炼自身能力、逐步掌控自我心性的奇妙旅程, 我的专业素养和综合视野也随之迎来了质的飞跃。

项目剪影



1



2025年春季学期
社科大——雅典大学
考古科学学分项目
学生合影



2

1. 2025年春季学期社科大 - 圣心大学学分项目学生合影

2. 2024年春季学期社科大 - 加州大学戴维斯分校学分项目学生合影

3. 2023年春季学期社科大 - 加州大学伯克利分校学分项目学生合影

4. 2023年春季学期社科大 - 加州大学戴维斯分校学分项目学生合影



3



4



2022年秋季学期社科大—澳门大学免费交换生项目学生合影
(左二与右二为社科大学学生)



2019年春季学期社科大—英国埃克塞特大学学分项目学生合影



2019年秋季学期社科大—美国杜兰大学弗里曼商学院免费交换生项目学生合影



2022年秋季学期社科大—美国加州大学伯克利分校学分项目学生合影



2019年春季学期社科大—美国加州大学河滨分校学分项目学生合影



2019年秋季学期社科大—美国明尼苏达大学学分项目—社科大学学生在明大迎新活动中合影



寒暑假短期研修项目

通过与国（境）外高校和科研机构开展合作，学校在寒暑假期间设立了一系列短期研修项目。同学们可以结合个人兴趣和未来规划，选择自己感兴趣的课程。多数项目以讲座、研讨会、学术讨论或实地考察为主，参与项目期间，同学们将在国（境）外合作高校进行2-4周的沉浸式学习，同来自世界各地的同学们共同体验多元文化，提升外语交际和引用能力，加深对本专业知识的理解。

短期研修项目列表

序号	项目院校	地区	申请对象	项目类别	简介页码
1	耶鲁大学	美国	本科生、硕士生	暑期项目	48
2	牛津大学	英国	本科生	寒暑期项目 导师制项目	50
3	埃克塞特大学	英国	本科生、硕士生	暑期项目	52
4	伦敦玛丽女王大学	英国	本科生、硕士生、博士生	暑期项目	54
5	奥克兰大学	新西兰	本科生、硕士生	寒假项目	56
6	圣心大学	意大利	本科生、硕士生	暑期项目	58
7	明治大学	日本	本科生、硕士生、博士生	寒暑期日语课程项目	60
8	长崎大学	日本	本科生、硕士生、博士生	寒暑期项目	62
9	巴黎政治大学	法国	本科生、硕士生、博士生	寒假项目	64

注：本宣传册中列出的信息仅供参考，每一学期开展的项目、具体的项目时间、申请截止日期以及项目费用均可能有调整，请以正式的项目通知内容为准。

美国耶鲁大学

Yale University



暑期课程班项目

■ 院校介绍

耶鲁大学 (Yale University) 位于美国康涅狄格州纽黑文市, 创建于 1701 年, 是美国历史最悠久的高等教育机构之一。该校现有本科生 6057 名、研究生 7517 名、国际学生占 21%。学校设有本科生学院、文理研究生院、建筑学院、艺术学院、神学院、戏剧学院、工程与应用科学学院、环境学院、法学院、管理学院、药学院、音乐学院、护理学院、公共卫生学院。耶鲁大学是美国大学协会的 14 所创始院校之一, 也是著名的常春藤联盟成员。耶鲁大学在 2025 年 U.S.News 世界大学排名位列第 10 名, 泰晤士高等教育世界大学排名位列世界第 10 名, QS 世界大学排名位列第 23 名。

■ 项目介绍

耶鲁大学暑期课程项目线下和线上同步开展, 面向全球招生。学生可以申请参加国际学生证书课程项目, 提升英语语言能力和学术写作能力。项目结束后, 参加国际学生证书课程项目的学生将获得结业证明。学生也可以申请参加学分课程项目, 利用五周时间线上或线下学习一门或两门专业课程。线上课程将以小型研讨会的方式开展, 学生们将与耶鲁本校学生以及参与项目的其他国际学生为伴, 聆听世界知名教授授课, 与来自世界各地的同龄人在线上对话, 互动交流。参加学分课程项目的学生将获得结业证明和非官方成绩单。如需将耶鲁大学暑期学分课程项目获得的学分转换为我校学分的同学, 请务必在项目申请阶段向所在学院及成绩管理部门详询学分转换事宜。

详情见项目官网:

<https://summer.yale.edu/courses-programs>

■ 项目时间

(一) 国际学生证书课程项目 (Certificate Programs for International Students, all known as The English Language Institute): 6 月 30 日 - 8 月 1 日 (供参考, 具体以项目通知为准)

(二) 学分课程项目 (Yale College Courses for Credit): 第二期: 6 月 30 日 - 8 月 1 日 (供参考, 具体以项目通知为准)

■ 项目费用

根据两校协议, 耶鲁大学为我校学生提供 20% 的学费折扣 (以下列出的费用为合作院校学生享受优惠后的费用)。

(一) 国际学生证书课程项目

1) 强化英语课程, 约 9005 美元 (折合人民币约 6.5 万元);

2) 研究生研讨会课程, 约 9005 美元 (折合人民币约 6.5 万元);

3) 商务或法律研讨会课程, 约 9961 美元 (折合人民币约 7.2 万元)。

注: 以上为合作院校为学生减免申请费 (80 美元) 并享受折扣后的总费用。

(二) 学分课程项目 (线下)

两门课程: 约 12981 美元 (折合人民币约 9.4 万元)

注: 参与该课程的 F-1 学生签证要求学生必须修读至少两学分课程; 以上为合作院校为学生减免申请费 (80 美元) 并享受折扣后的总费用。

(三) 学分课程项目 (线上)

一门课程: 4381 美元 (折合人民币约 3.2 万元);

两门课程: 8486 美元 (折合人民币约 6.2 万元)。

课程目录: <https://summer.yale.edu/academics/course-list>

费用详情请登录: <https://summer.yale.edu/apply/tuition-and-fees>

■ 申请须知

1. 申请对象: 我校全日制在读学生 (不包括应届毕业生、外国留学生、港澳台学生);

2. 语言要求: 申请参加学分课程项目的学生需提交语言能力证明, 如雅思 7 分及以上或托福 iBT 机考 100 分及以上 (不接受 My Best Score); 参加国际学生证书课程项目的学生没有提交语言能力证明的硬性要求。

■ 咨询办法

请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn, 邮件名请务必写为 “【耶鲁大学暑期项目咨询】姓名 + 学院 + 年级”。

英国牛津大学

University of Oxford



寒暑期课程班项目

■ 院校介绍

牛津大学作为英语世界国家中最古老的大学，其授课历史可追溯至十一世纪末。自 2017 至 2025 年连续九年蝉联全球排名第一。牛津大学师资卓越雄厚，其教职队伍中有 83 位皇家学会会员和 125 位英国科学院院士。近 900 年的校史中，牛津于各个领域培养了许多杰出领袖，包括 6 位英国国王、30 位英国首相、多位外国政府首脑、70 余位诺贝尔奖获得者和一大批世界著名的文学家和科学家，在诸多领域引领着世界最前沿的科学研究。

■ **项目简况：**项目将由牛津大学摄政公园学院牛津展望计划（Oxford Prospects Programmes）项目组以及牛津大学相关协办学院共同组织，面向中国部分合作院校开放。项目课程延续牛津大学学院制的跨学科教育理念，内容覆盖政治、文化、经济、科学、技术、艺术、医学、文学等多个领域，由牛津大学各学科教授授课，拓宽学生的学术视野。牛津展望计划项目组将根据测验、结业测试、小组汇报展示、考勤等方面对参与者表现进行综合评定，学员顺利完成课程班项目后，将获得牛津大学摄政公园学院发放的结业证明（Programme Certificate）、成绩单（Transcript Report）、优秀学员奖等。

■ 项目时长：2 ~ 3 周（寒暑假期间）

2025 年寒假项目时间（供参考，具体以项目通知为准）：

第一期：1 月 19 日 - 2 月 1 日（PPEL 政治 - 经济 - 哲学 - 法律模块，LLD 文学 - 语言 - 传播学模块）；

第二期：2 月 2 日 - 2 月 15 日（MS 医学模块、STEM 前沿科学：数学 - 物理 - 计算机 - 工程模块、BFM 商科 - 金融 - 管理模块）。

2025 年暑假项目时间（供参考，具体以项目通知为准）：

第一期：7 月 20 日 - 8 月 2 日（BFM 商科 - 金融 - 管理模块，MS 医学模块）

第二期：7 月 27 日 - 8 月 9 日（PPEL 政治 - 经济 - 哲学 - 法律模块，LLD 文学 - 语言 - 传播学模块）

第三期：8 月 3 日 - 8 月 16 日（STEM 前沿科学：数学 - 物理 - 计算机 - 工程模块）

第四期：8 月 10 日 - 8 月 23 日（PPEL 政治 - 经济 - 哲学 - 法律模块，LLD 文学 - 语言 - 传播学模块）

■ 项目课程设置及师资：

项目将由学术交叉课程，小班研讨会，拓展工作坊，独立研究学习组成。近年来，该项目调整为线上直播授课，同步录制，便于学员回放复习。

1. 学术交叉课程 Academic Lectures

学生可在以下模块中选择其一：

- A. 政治 - 经济 - 哲学 - 法律；
- B. 文学 - 语言 - 数字文化与传播学；
- C. 金融 - 商科 - 管理；
- D. 人工智能 - 生命科学 - 数学 - 物理。

2. 研讨班 Seminar

每日学术课程之后将安排线上互动研讨课，就当日学术课程内容进行深度研讨。

3. 拓展工作坊 Workshops

拓展工作坊旨在激发参与者的内驱力，锻炼批判性思维和研究技能，强化自我意识和心理健康，

■ **项目费用：**3950 英镑（约折合人民币 3.6 万元），含学费、课程材料、住宿费（学院宿舍、一人一间）、早中晚三餐（周日仅含早餐）、结业晚宴 & 舞会、参访门票及交通、接送机等。费用不包含：国际机票、签证、保险以及个人消费。

■ **申请对象：**我校全日制在读本科生、硕士研究生（不包括应届毕业生、外国留学生、港澳台学生）；

■ 申请须知：

1. 学生申请时需注明所选学术课程模块，建议选择与所学专业相近的学术课程模块。

2. 牛津大学项目学术组将会对申请人进行资格审核。

3. 为保证学生深度参与课程研究与讨论，申请人须达到以下基本要求：雅思 6.0 及以上，或托福 80 分及以上。如申请人尚未拥有上述英语成绩证明，可提供其他英语能力证明（如四级，六级，或高考成绩等），牛津大学项目组将依据申请人资历进行审核，需要时将安排面试。最终录取学员名单由项目组决定。

■ **咨询办法：**请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn，邮件名请务必写为“【牛津大学短期研修项目咨询】姓名 + 学院 + 年级”。

导师辅导制线上项目

■ 项目简介

牛津大学导师辅导制是牛津大学区别于现代大学所独有的教学模式，也是牛津本科教学活动中最为核心的环节。本项目为期 9 周，学生将以 2-3 人小组形式接受牛津导师就自身兴趣学科的针对性辅导。项目师资由牛津大学各学院及科研组的教授和学者组成。本项目由牛津大学相关方面统一组织面试遴选。

■ 项目时间及费用

项目时间：3 月 - 5 月（具体以项目通知为准）；

项目费用：1260 英镑（折合人民币约 1.16 万元）。

■ **咨询办法：**请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn，邮件名请务必写为“【牛津大学导师制项目咨询】姓名 + 学院 + 年级”。

英国埃克塞特大学

University of Exeter



暑期课程班项目

■ **学校简介:** 埃克塞特大学 (University of Exeter) 建于 1955 年, 是英国“常青藤联盟”罗素大学集团成员之一, 拥有世界领先的科研水平和极高的学生满意度。学校位于英国西南部德文郡首府埃克塞特和康沃尔郡首府法尔茅斯。该校下设商学院、人文学院、社会科学与国际研究学院等, 在英国高等教育排名中多年位列前 10 名, 在 2025 年 QS 世界大学排名中位列第 169 名。

■ **项目概况:** 2024 年暑期埃克塞特大学共开设两类短期项目, 分别为国际暑期学校 (International Summer School) 和创新技术训练营 (Technology Innovation Bootcamp)。国际暑期学校包含英国文化、人权法、国际关系等 11 门课程, 申请人可从中选择一门课程。项目时间从 6 月下旬到 7 月底。

■ **项目参考费用:** 不同课程费用不同, 约为 2700-3750 英镑, 课程费用包含课程指导费、活动费、伦敦及埃克塞特住宿费; 费用不包括往返机票费、签证费、医疗保险费、餐费及其他个人花费。



寒暑假短期研修项目



■ 项目申请条件:

1. 年龄满 18 周岁;
2. 我校全日制在读学生 (不包括应届毕业生、外国留学生、港澳台学生), 大一新生申请需提前联系埃克塞特大学并征得同意;
3. 学习成绩要求: 绩点 3.0 分及以上 (4 分制);
4. 语言要求: 雅思 6.5 分及以上 (每项小分不低于 6.0), 或托福网考 90 分及以上, 或大学英语四级 550 分及以上, 或大学英语六级 520 分及以上。

■ 咨询办法:

请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn, 邮件名请务必写为“【埃克塞特大学暑期项目咨询】姓名 + 学院 + 年级”。

英国伦敦玛丽女王大学

Queen Mary University of London

暑期课程班项目



■ 学校及项目简介:

伦敦玛丽女王大学是一所世界著名的高校，是英国“常春藤联盟”罗素大学集团的成员，位于英国伦敦东区。伦敦玛丽女王大学始建于1785年，作为一所历史悠久的大学，在学术研究和教学实践方面均处于世界领先地位，拥有来自160多个国家的员工和学生，是世界上最多样化的高等教育机构之一。在2025年U.S.News世界大学排名中，伦敦玛丽女王大学位列第92名。

项目可选择的课程内容涉及文化、电影、文学、现代语言、金融、商务与社会、国际法、英美政治、纪录片制作等。学生可以参加各种讲座、研讨会和学术活动或者实地考察，开展自主学习，参加小组讨论，并且与专家学者和同学进行讨论辩论。详细的课程信息和更多内容请查看项目官网：

<https://www.qmul.ac.uk/summer-school/what-can-i-study/>

■ 项目时间:

第一期：6月底-7月下旬（供参考，具体以项目通知为准）；

第二期：7月下旬-8月初（供参考，具体以项目通知为准）。

■ 项目费用:

1. 课程费用：我校学生享受10%的减免，减免后，参加一期课程的费用为2250英镑，参加两期课程总费用为4410英镑（折合人民币约为2.1/4万元）；

2. 住宿费用：校内单人间独立卫浴，住宿费一期1013英镑，两期共2025英镑（折合人民币约9200/18300元）。

其余费用需个人自理，如餐费、国际旅费、保险、生活费等。以上信息仅供参考，具体以伦敦玛丽女王大学通知为准。

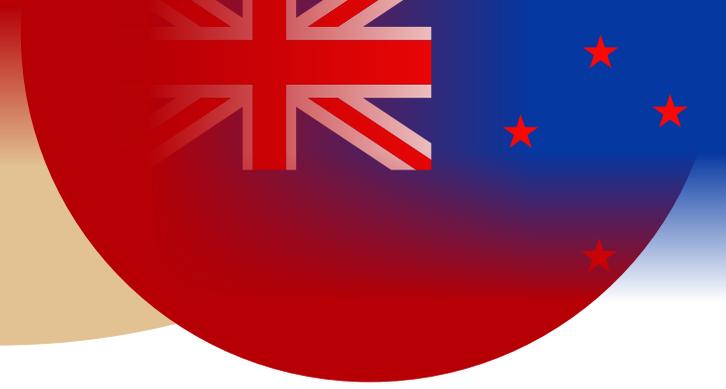
■ 申请条件:

1. 年龄满18周岁；
2. 我校全日制在读学生（不包括应届毕业生、外国留学生、港澳台学生）；
3. 平均学分绩点不低于3.0分（4分制）或百分制平均分不低于75分；
4. 雅思7.0分及以上（各项小分不低于6.0），或托福100分及以上（写作不低于21，阅读不低于19，听力不低于18，口语不低于21）。

■ 咨询办法:

请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn，邮件名请务必写为“【伦敦玛丽女王大学暑期项目咨询】姓名+学院+年级”。





新西兰奥克兰大学

The University of Auckland



寒假课程班项目

■ 院校介绍

奥克兰大学 (The University of Auckland) 创建于 1883 年，位于新西兰奥克兰市中心，是新西兰最古老的公立大学之一，也是新西兰排名第一的大学。该校是新西兰规模最大、科系最多的高等教育机构，拥有新西兰最大的图书馆，由一个藏书 150 万册的综合图书馆和 12 个专业图书馆组成。目前在校生 4 万余名，其中包含来自世界 120 多个国家的 8000 名海外留学生。奥克兰大学设有商学院、创意艺术与产业学院、教育与社会工作学院、法学院、文学院等八个院系，所有教学和科研活动分别在五个校区内进行。除此之外，大学还有 50 个跨学科的研究机构和团体，从事新兴的跨学科研究。奥克兰大学在 2025 年 QS 世界大学排名第 65 位，位列全新西兰第一。

学校官网：www.auckland.ac.nz

■ 项目介绍

我校赴奥克兰大学交流学习的学生可以结合各自的学习修读计划在奥克兰大学提供的课程中选择一至两门课。如课程结束学生顺利通过考试，奥克兰大学将签发正式成绩单。需要将在奥克兰大学修读课程的学分转换为我校学分的同学，请务必在项目申请阶段向所在学院及成绩管理部门咨询学分转换事宜。

■ **项目时间：**1月6日-2月19日（2025年项目时间供参考，具体以项目通知为准）

■ 项目费用

1. 课程费用：一门课程的课程费用为 2970 新西兰元（约折合人民币 1.3 万元），两门课程的课程费用为 5940 新西兰元（约折合人民币 2.6 万元）。我校学生享受 10% 的学费减免，上述费用为减免后的学费。

2. 生活费（含食宿，不含教材费、通讯费、保险费等）：约 4125 新西兰元 / 学期（约折合人民币 1.8 万元）。

■ 项目申请条件

1. 申请对象：我校全日制在读本科生、硕士研究生（不含外国留学生、港澳台学生）；

2. 语言成绩：雅思 6.0 分及以上（每小项不低于 5.5）或托福网考 (iBT) 80 分及以上（写作不低于 21 分）；

3. 学习成绩：本科生平均绩点 3.0 及以上（5 分制），硕士研究生平均成绩 75 分及以上。

■ **咨询办法：**请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn，邮件名请务必写为“【奥克兰大学寒假项目咨询】姓名 + 学院 + 年级”。



意大利圣心大学

Università Cattolica del Sacro Cuore

暑期课程班项目



■ **学校简介:** 意大利天主教圣心大学(Università Cattolica del Sacro Cuore, 简称圣心大学), 主校区位于国际经济、时尚和文化之都米兰。意大利圣心大学目前在校生规模达四万名, 国际学生占比逾 12%, 生源覆盖全球 162 个国家和地区。圣心大学位列 2024 年 THE 世界大学排名全球前 350 名, 2025 年 QS 欧洲大学排名前 140 名, 毕业生企业美誉度和就业率位列意大利前 5。

■ **项目概况:** 本项目由圣心大学组织, 面向中国部分合作院校开放, 学生将在全球时尚和设计中心米兰及意大利的政治和历史首都罗马进行文化探索研学之旅。课程结合最前沿的时事话题和意大利的悠久传统, 课程内容涵盖商业、营销与传播、文化研究、国际关系、心理学和健康科学等多个领域, 包括 44 学时的上课及学术实地考察。在圣心大学校内, 学生可以使用学生餐厅、图书馆、健康中心等校园设备。学员顺利完成课程班项目后, 将获得圣心大学发放的成绩单。

■ **项目时间:** 7 月 -8 月 (不同课程的时间不同)

■ 项目参考费用:

根据两校协议, 圣心大学为我校学生减免 75 欧元的申请费。除此之外, 申请人还需要支付以下费用:

1. 学费: 1550 欧元/门 (约折合人民币 1.2 万元), 包含: 注册费、每门课 44 学时的上课及学术实地考察、学习资料、官方成绩单 (修读证明)、使用校园设施 (学生餐厅、图书馆、健康中心等)、学生服务团队支持、欢迎活动和欢迎午餐。

2. 米兰及皮亚琴察校区住宿费: 双 / 多人间 600-900 欧元 /2-3 周 (约折合人民币 4700 元 -7000 元)。

费用不包含: 国际机票、签证、保险、当地交通、饮食及个人消费。

■ 项目申请条件:

1. 申请对象: 我校全日制在读本科生 (二年级及以上)、研究生 (不包括应届毕业生、外国留学生、港澳台学生);

2. 语言要求: 雅思 5.5 分及以上, 或托福 80 分及以上, 或大学英语四六级成绩 540 分及以上。

■ **咨询办法:** 请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn, 邮件名请务必写为“【圣心大学暑期项目咨询】姓名 + 学院 + 年级”。

日本明治大学

Meiji University



寒暑期课程项目

■ 院校介绍

明治大学 (Meiji University) 是本部设在东京都千代田区的日本著名私立大学，成立于 1881 年，是日本文部科学省选定的“超级国际化大学计划”大学之一，也常年稳居日本私立大学 TOP6，与东京大学、庆应义塾大学、早稻田大学、法政大学、立教大学并称“东京六大校”。

学校官网：<http://www.meiji.ac.jp/index.html>

■ 项目介绍

本项目由日本明治大学组织，面向海外合作院校的本科生和研究生，旨在提高参加者日语水平，了解日本社会文化。项目结束后，明治大学会颁发结业证书。项目详情可参见项目链接：

<https://www.meiji.ac.jp/cip/english/programs/mjlp/summer.html> (ENG)

<https://www.meiji.ac.jp/cip/english/programs/mjlp/jp/summer.html> (JPN)

■ 项目时长：2 周（一般在寒暑假期间）

■ 项目费用：

课程费用：90000 日元，含学费、教材费等，不含住宿费、国际旅费、餐费及其他个人消费。

项目参与者可申请 JASSO 提供的奖学金，金额为 80000 日元，奖学金具体事项请在项目官网查询。

参与者需自行安排住宿，也可以申请明治大学推荐的酒店。

■ 申请须知：

1. 校内申请报名截止日期：4 月（暑期项目）或 11 月（次年寒假项目）（供参考，具体以项目通知为准）

2. 明治大学网申截止日期：4 月（暑期项目）或 11 月（次年寒假项目）

3. 项目对象：我校全日制在读本科生、研究生

4. 语言要求：初级课程需有一定日语基础（JLPT N4 或欧洲共同语言参考框架 A2）；中级课程应具备良好的日语听说读写能力（JLPT N3~N2 或相欧洲共同语言参考框架 B1）。

■ 咨询办法：请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn，邮件名请务必写为“【明治大学日语课程班项目咨询】姓名 + 学院 + 年级”

日本长崎大学

Nagasaki University



寒暑期课程班项目

■ **学校简介:** 长崎大学（英文：Nagasaki University），简称长大，1949 年建校，位于长崎县长崎市，是日本一流研究型国立大学之一、大学医学部是旧制六大医科大学其中一所。日本牵引国际化人才大学计划校，入选卓越研究生院计划。1949 年由长崎医科大学、长崎医科大学附属药学专门部、长崎经济专门学校、长崎师范学校、长崎青年师范学校、引长崎高等学校合并而成。其是日本历史最悠久的公立医学校。其校友包括 2008 年诺贝尔化学奖得主下村修。长崎大学在 2025 年 QS 世界排名中位于 851-900 位，其排名位于日本第 19 位。

■ **项目概况:** 2025 年暑期长崎大学共开设两类短期课程，分别为日语和日本文化课程（Japanese Language and Culture Course）和强化日语课程（Intensive Japanese Course）。日语和日本文化课程项目时间为 7 月下旬 -8 月初，费用约 270000 日元（约折合人民币 1.4 万元）；强化日语课程项目时间为 8 月初，费用约 140000 日元（约折合人民币 7000 元）。以上费用包含学费、教材费、注册费及住宿费。费用不包括往返机票费、签证费、医疗保险费、餐费及其他个人花费。

■ 项目申请条件:

1. 我校全日制在读学生（不包括应届毕业生、外国留学生、港澳台学生）；
2. 学习成绩要求：绩点 3.0 分及以上（4 分制）；
3. 语言要求：日语和日本文化课程：申请参加初级课程以及 N4 课程需具备一定的英语语言能力，申请参加 N2 及 N3 课程须具备一定的日语语言能力。强化日语课程：申请人的日语语言能力须至少达 N3 及以上。

■ **咨询办法:** 请发送邮件至 studyabroad2@ucass.edu.cn，邮件名请务必写为“【长崎大学寒暑期项目咨询】姓名 + 学院 + 年级”。



巴黎政治大学

Sciences Po



SciencesPo.

寒假课程班项目

■ **院校简介:** 巴黎政治大学 (Sciences Po), 简称巴政, 1872 年成立于巴黎塞纳河畔, 是人文社科领域的世界著名学府, 涵盖本、硕、博阶段, 传统支柱学科包括政治及国际关系、经济、法律、历史和社会学。2024 年 QS 世界大学排名中, 巴政的国际事务及政治科学排名全球第 2 位。

一百多年来巴政培养了无数精英, 包括联合国秘书长加利、二战后 8 位法国总统中的 6 位 (如现任总统马克龙及前任总统希拉克), 12 名外国现任或前任国家政治首府, 4 名国际货币基金组织总裁, 现代奥林匹克之父顾拜旦, 时尚大师克里斯汀·迪奥, 当代世界文学大师马塞尔·普鲁斯特, 罗斯柴尔德家族现任掌门人大卫·罗斯柴尔德, 及无数跨国集团 CEO 等。中国近代著名国学大师陈寅恪先生, 现任联合国教科文组织副总干事曲星也曾就读于巴政。

巴政本着通识教育的精神, 运用多学科交叉的教学模式, 联合众多知名教授、前沿研究学者及来自政府、国际组织和著名企业的专家, 通过高度互动的课堂, 向学生教授理论和实践完美结合的知识, 并着重培养学生的国际视野、独立思考能力、探索精神以及公众表达能力, 培养世界公民及决策人才。巴政的学生来自全球 150 个国家, 学生可根据自身情况申请英语或法语授课项目。

■ **项目概况:** 巴黎政治大学寒假项目由两个课程组成。

(一) 国际关系课程: 该课程为初学者设计, 包含 24 课时的国际关系入门课程 (含 12 课时讲座课程和 12 课时小班辅导课程) 以及 16 课时的选修课程 (可选课程领域: 欧盟事务、法语、法国历史)。同时可以选择参加研讨周, 研讨周含 6 课时讲座课程以及 19 课时的实践课程。

(二) 全球治理课程: 该课程主要面向在社会科学及国际关系领域有一定学术积累的申请人, 包含 24 课时的国际治理课程 (含 12 课时讲座课程和 12 课时小班辅导课程) 以及 16 课时的选修课程 (可选课程领域: 欧盟事务、法语、法国历史)。同时可以选择参加研讨周, 研讨周含 6 课时讲座课程以及 19 课时的研讨课程。

课程之余, 申请人还可以与巴政的学生共同参与社交活动及学术会议。

■ **项目申请条件:**

1. 申请对象: 我校全日制在读本科生、研究生 (不含外国留学生、港澳台学生), 对国际关系和国际事务有浓厚兴趣;

2. 语言成绩: 申请人的英语水平须达到欧洲语言共同参考框架等级 C1 水平, 如托福 90 分及以上 (听力和阅读部分总分不低于 46 分, 口语和写作部分总分不低于 44 分), 或雅思 6.5 分及以上 (各项小分不低于 5.5 分);

3. 其他要求: 申请参与全球治理课程的申请人平均学分绩点须不低于 3.5 分 (4 分制), 且需要参与过国际事务相关课程。

学生项目感言

郭婧宜

政府管理学院 2023 级硕士生

曾参加 2025 年寒假巴黎政治大学访学项目
——全球治理寒假课程



2025 年 1 月, 我有幸参加了学校组织的巴黎政治大学访学项目——全球治理寒假课程。这次经历不仅让我收获了丰富的知识, 还深刻体验了巴黎的独特魅力。在课程开始前的开幕式上, 老师让我们用一个单词概括对本次课程的期待, 我选择的是 “Difference”, 我希望通过此次课程看见差异。课程结束, 我不仅看到了学术观点的碰撞, 更深度体验了巴黎的风土人情。

项目剪影



2025 年寒假社科大外国语学院—奥塔哥大学课程班项目



2025 年寒假社科大学学生参加英国牛津大学跨学科学术项目



2025 年暑期社科大学学生参加美国耶鲁大学暑期课程班项目



2024 年寒假社科大学学生参加英国牛津大学寒假课程班项目

项目剪影



2025 年寒假社科大学学生参加巴黎政治大学课程班项目



2024 年暑假社科大学学生参加俄罗斯喀山联邦大学暑期课程班项目



2024 年寒假社科大外国语学院 - 新西兰奥塔哥大学课程班项目



1



2

- 1. 2023 年暑期社科大学生参加美国耶鲁大学暑期课程班项目
- 2. 2023 年暑期 社科大外国语学院 - 法国波城大学课程班项目
- 3. 2019 年寒假社科大学生参加维也纳 - 日内瓦国际组织项目



3



2019 年暑期 社科大 - 英国牛津大学赫特福德学院课程班项目



2019 年寒假社科大学生参加荷兰海牙国际法学院暑期课程班项目



2018 年暑期社科大学生参加英国埃克塞特大学暑期课程班项目

学生出国（境） 学习交流项目释疑

在我校开展学生出国（境）学习交流项目的过程中，我们收到了很多同学的咨询，所以特别在这里列出了一些常见问题的回答，希望能够为有意向参加项目的同学解惑。除了下面列出的问题，如果同学们有其它想要了解的信息，欢迎咨询国际交流与合作处（港澳台办公室）。

学生出国（境）学习交流项目 部分常见问题回答

Q 我校学生可以申请哪些学生出国（境）学习交流项目？

A: 一、学分项目：

1) 一般学分项目：学生赴我校海外协议院校学习一学期，修读学分课程。

2) 卓越人才培养专项：学生赴世界排名前 50 名的顶尖大学学习一学期或一学年，修读学分课程。

二、中外双学位项目：学生参加我校与海外协议院校共同组织开展的双学位项目。

三、短期海外研修项目：学生参加我校组织的两周以上的海外短期学习交流项目，如寒暑期课程班。

四、港澳台地区学习交流项目：学生赴我校港澳台地区合作院校学习交流，修读学分课程或者参加短期研修项目。

五、国家公派项目：学生参加由国家留学基金委员会组织的“建设高水平大学项目”“国家公派硕士研究生项目”“国际区域问题研究及外语高层次人才项目”以及“国际组织人才培养项目”等。

Q 参加学分项目怎样进行选课以及学分认定呢？可以跨专业选课吗？

A: 申请阶段，申请人可在项目院校的官网上查看下一学期的课程（或本学期的课程，因为下学期的课程信息通常在学期末发布）。同时，申请人还应填写《学分转换确认书》，提前与所在学院确认自己计划选修的课程待返校时是否可以转换为社科大的相应学分。待项目结束返回后，申请人持成绩单及《学分转换确认书》办理学分认定。有关政策和要求，本科生可咨询学院及教务处，研究生可咨询学院及研究生教育管理部（学位办）。

大多数学分项目允许跨专业选课，但个别课程要求申请人有相关专业背景，所以申请人应提前查询项目及具体的选课要求。另外，由于境外高校通常会要求申请某一门课程的同学有相关专业的背景，跨专业选课有被拒的可能性。

Q 雅思成绩能否延后提交？

A: 大多数境外高校要求申请人在截止日期之前提交所有必要材料，尤其是语言成绩。如果申请人在截止日期之前不能拿到语言成绩的官网证明，那么显示成绩的网页截图可以暂时代替，等拿到正式的证书之后再补交。

需要特别注意的是，我校每个项目仅进行一次校内集中评审，评审之后会将遴选出的符合要求的学生提名推荐给海外合作高校的项目负责老师，如果申请人不能在校内申请截止日期之前提交完整的申请材料，不参评我校奖学金。

Q 导师英文推荐信有模板吗？有什么要求吗？

A: 一般情况下没有模板和字数要求，具体以项目通知要求为准。

推荐人应是了解你学术能力或综合表现的老师，推荐信中应包含推荐人的姓名全拼和职务 / 职称，落款处应有推荐人的手写签名。

Q 在“校园门户 - 外事系统”中在线申请项目时需要填写平均学分绩点，是指所有科目的平均学分绩点还是必修课的绩点？另外，平均分怎么计算？

A: 本科生以教务处或学院出具的制式成绩单上的绩点为准，即历年来所有科目的平均学分绩点。研究生只需要填写平均分，平均分的计算方法是所有科目的成绩加总之后，除以门数。本科生在线填写申请信息时，如果项目对平均分没有要求，此栏可以不填。

新生入校第一学期的学生没有成绩单，无法填写平均学分绩点或平均分，可填写“0”，在上传成绩单的地方上传空白文档即可。

Q 硕士研究生申请学分项目需要提供本科阶段的成绩单吗？

A: 以具体项目通知中的申请要求为准。

Q 申请过程中的审批手续是否可以线上办理？

A: 为了给同学们提供便利，国际处已在外事服务系统中开启线上申请及审批功能，相关部门可以在线上完成审批，学生可在社科大“一站式服务大厅”手机端“我的消息”中收到审批进度的提醒。如同学们不方便线下到相关部门完成签字盖章环节，可以选择线上审批。

Q 如符合项目通知上面的所有要求，提交了材料，就一定能被录取吗？

A: 不一定，最终录取权在海外高校的相应院系（即申请修读课程的院系）。

Q 护照是自己办还是学校进行统一办理？

A: 由学生自行办理，建议有意向申请学生海外项目的同学尽早办理护照，以便给后续办理签证等事项预留更多时间。

Q 什么时间办签证，是由学生自行办理吗？

A: 由学生自行办理，通常情况是拿到海外高校的录取通知书（offer 或 admission letter）之后可以申请签证。建议可以提早查看前往的国家的驻华签证处官网，提前准备相关材料。

Q 我校都有哪些学生海外培养奖学金？

A: 我校学生海外培养奖学金资助适用于由我校或院系组织实施并获得我校批准的学生海外培养项目，以及经我校认定的由国家留学基金委员会组织的国际组织实习项目，包括海外学分项目：一般海外学分项目、卓越人才海外培养专项（本科生）、中外双学位项目、短期海外研修项目、国际组织实习项目、国际竞赛、国际文化交流项目、优秀应届毕业生海外深造奖学金项目。

Q 参与奖学金评定的基本条件是什么？

- A: 1) 无考试作弊行为，无任何学术不端行为，不在处分期内；
2) 历年所有科目学习成绩无不及格记录，本科生所有科目平均学分绩点不低于 3.0（五分制），研究生所有科目平均分不低于 80 分（百分制）；
3) 外语水平符合海外合作院校接收国际学生的要求以及我校规定的要求；
4) 赴海外学习交流期间仍是我校在籍并有效注册的学生，“优秀毕业生海外深造奖学金”除外；
5) 具体学生海外培养项目中所要求的其他条件。

Q 奖学金的评定依据有哪些呢？

A: 评定依据如下:

- 1) 在校学习成绩
- 2) 外语语言水平
- 3) 留学规划及学术研究能力
- 4) 综合素养

Q 奖学金具体会怎么评选呢？

A: 请登录中国社会科学院大学校园信息平台（校园门户）首页——搜索栏输入“奖学金”查询相关政策文件。

Q 目前与我校合作开展出国（境）学习交流项目合作的院校有哪些？

A: 一、学分项目

- 1) 美国：加州大学伯克利分校、加州大学圣地亚哥分校、加州大学戴维斯分校、杜兰大学弗里曼商学院、圣母大学、印第安纳大学；
- 2) 英国：牛津大学、利物浦大学、埃克塞特大学、伦敦玛丽女王大学；
- 3) 意大利：圣心大学；
- 4) 俄罗斯：圣彼得堡国立大学；
- 5) 日本：早稻田大学、长崎大学；
- 6) 新西兰：奥克兰大学；
- 7) 韩国：顺天乡大学；
- 8) 中国澳门：澳门大学。

二、联合培养项目

伦敦玛丽女王大学

三、短期研修项目

耶鲁大学、牛津大学、埃克塞特大学、伦敦玛丽女王大学、奥克兰大学、圣心大学、明治大学、长崎大学

Q 在哪里可以了解学生出国（境）学习交流项目的通知？

A: 1) 社科大外网 - 合作交流板块

<http://intl.ucass.edu.cn>

2) 社科大内网（校园信息平台）

3) 社科大国际交流微信公众号：扫描二维码，关注 UCASSInternational 公众号，点击页面下方的菜单栏即可分类查看往期项目详情；或进入公众号，在顶部搜索框中搜索公众号曾发布过的内容（如下图所示）。



咨询办法

国家公派项目、社科大学生出国（境）学习交流项目、全球 Top50 海外高校校友指导预约，咨询办法如下：

邮箱：studyabroad2@ucass.edu.cn

电话：010-81360324

地址：国际交流与合作处（良乡校区行政楼 324 办公室）

PART 2

国家公派出国 留学项目

公派留学，是人才强国战略的重大举措，是根据现代化建设发展需要选拔优秀人才出国深造的一条重要途径。留学人员主要通过国内推选单位或个人渠道联系国外留学单位派出，也可利用国家留学基金委与国外教育、科研机构合作协议派出。国家公派留学项目由国家留学基金管理委员会负责具体组织实施，网址为：<https://www.csc.edu.cn/>。

我校目前开展的国家公派出国留学项目包括国家建设高水平大学公派研究生项目，国家公派硕士研究生项目，国际区域问题研究及外语高层次人才培养项目，以及国际组织人才培养项目。不同项目的选派要求不同，我校会有针对性地发布项目信息，并组织开展校内选拔推荐工作。

一、主要选派类别及留学期限

1. 赴国外攻读博士学位研究生：一般为 36–48 个月，具体以留学目的国及院校学制或外方出具的录取通知书或邀请信为准。
2. 联合培养博士生（在国内攻读博士学位期间赴国外从事研究）：6–24 个月。
3. 赴国外攻读硕士学位研究生：一般为 12–24 个月，具体以留学目的国及院校学制或外方出具的录取通知书或邀请信为准。
4. 联合培养硕士生（在国内攻读硕士学位期间赴国外学习）：3–12 个月。

二、主要项目

1. 国家建设高水平大学公派研究生项目
2. 国际组织人才培养项目
3. 国际区域问题研究及外语高层次人才培养项目

三、国家公派项目申请

■ 申请基本条件

1. 拥护中国共产党的领导和中国特色社会主义制度，热爱祖国，具有服务国家、服务社会、服务人民的责任感和端正的世界观、人生观、价值观。
 2. 具有良好专业基础和发展潜力，在工作、学习中表现突出，具有学成回国为国家建设服务的事业心和使命感。
 3. 具有中华人民共和国国籍，不具有国外永久居留权。申请时年龄满 18 周岁。
 4. 身体健康，心理健康。
 5. 符合国家留学基金资助出国留学外语条件及留学国家、留学单位的语言要求。
 6. 符合申请项目的其它具体要求。
- 暂不受理以下人员的申请：
1. 已获得国外全额奖学金资助。
 2. 已获得国家公派留学资格且在有效期内。
 3. 已申报国家公派出国留学项目尚未公布录取结果。

4. 曾获得国家公派留学资格，未经国家留学基金委批准擅自放弃且时间在 5 年以内，或经国家留学基金委批准放弃且时间在 2 年以内（因疫情原因申请放弃公派留学资格或资格有效期内未能派出的除外）。

5. 曾享受国家留学基金资助出国留学、回国后服务尚不满两年。项目有特殊规定的，按相关规定执行。

■ 申报流程

1. 选拔办法

遵循“公开、公平、公正”的原则，采取“个人申请，单位推荐，专家评审，择优录取”的方式进行选拔。推选单位需对申请人的政治思想、品行学风等严格把关，并在申请表主表单位推荐意见栏中对上述表现做出评价，我校符合申请条件者，应按规定程序和办法完成校内审核申报流程，学校将通过校内选拔程序的申请人上报国家留基委。国家留学基金管理委员会根据相关项目要求，组织评审，确定录取结果。申请人可登录国家公派留学管理信息平台（<http://apply.csc.edu.cn>）查询录取结果，下载、打印录取材料。

2. 项目时间

1) 国家建设高水平大学公派研究生项目：攻读博士学位研究生 3 月申请，5 月公布录取结果（部分中外合作协议 / 项目需与外方合作院校 / 机构确认录取结果，公布时间略晚）；联合培养博士研究生 5 月申请，7 月公布录取结果。

2) 国际组织实习项目：单位或个人联系渠道全年随时申请，每月公布录取结果；国家留学基金委与有关国际组织合作项目每年均需国际组织提供岗位后发布，全年随时发布。

3) 国际区域问题研究及外语高层次人才培养项目：3 月申请，5 月公布录取结果。

以上为国家留基委 2023 年公布的项目申请、录取时间，最新项目时间请以国家留基委资助出国留学人员选派简章公布的时间为准。我校将根据各项目时间适时提前开展有关校内选拔程序。请申请人关注国家留基委最新选派简章，按拟申请项目及派出渠道做好前期申请准备工作。

四、资助

国家留基委为留学人员提供资助，资助内容一般为一次往返国际旅费和资助期限内的奖学金。具体资助方式、资助标准等以录取文件为准。

五、派出与管理

对留学人员实行“签约派出，违约赔偿”的管理办法。派出前，留学人员须按要求签署《国家公派出国留学协议书》，协议书经国家留学基金委审核通过后生效。留学人员在国外留学期间，应遵守所在国法律法规、国家留学基金资助出国留学人员的有关规定及《国家公派出国留学协议书》的有关约定，自觉接受国内推选单位和驻外使（领）馆的指导和管理，定期向推选单位提交研修报告。留学人员学成后应按期回国履行回国服务义务，回国后按规定时间内须向国家留基委以及推选单位报到。

PART 3

全球 TOP50 海外高校校友 指导

为了进一步提升我校国际化氛围，支持我校优秀学生前往国（境）外高校深造及国际组织实习，学校专门设立“全球 TOP50 海外高校校友指导岗”，邀请获得国（境）外名校及国际组织录取的校友，就同学们在申请海外高校和国际组织实习过程中遇到的疑惑进行指导解答。

指导预约渠道现已正式开放，欢迎各位同学前来咨询！详情请查看国际处官方微信公众号。

“全球 TOP50 海外高校校友指导”介绍

一、岗位设置

为进一步推进我校深度国际化发展战略，促进学生海外培养支持计划的实施，支持我校优秀学生前往国（境）外高校学习深造、参与国际组织实习，学校从 2021 年 9 月起设立“全球 TOP50 海外高校校友指导岗”，为有意前往国（境）外高校学习、深造的在读学生们提供指导和帮助。

全球 TOP50 海外高校校友指导岗由我校已经被国（境）外高校及国际组织录取的毕业生负责，采取“朋辈辅导”方式，帮助大三、大四的同学们了解留学及国际组织实习的申请流程，解决他们在申请过程中遇到的困惑；也帮助大一、大二的同学了解在国（境）外高校就读的体验以及在国际组织实习的体验，提早明确方向，尽早为申请做准备。

二、具体形式

全球 TOP50 海外高校校友指导方式为线上，由已经被国（境）外高校及国际组织录取的师兄师姐担任指导老师，以微信电话或视频会议的方式进行指导。同学们可根据自身需要选择合适的指导方式，每次指导时间为 1 小时，接受指导需要提前预约。（预约办法请见国际处公众号推送——社科大国（境）外学长指导岗 | 指导预约办法说明）。

同学们可以在预约申请表中填写意向接受指导的时间，但考虑到时差问题，最终指导时间需要与地处国（境）外的指导老师协商确定。

国际处会将其联系方式告知提交预约申请的同学，由双方直接联系决定具体咨询方式，也可以根据实际情况调整指导时间。

三、预约办法

“全球 TOP50 海外高校校友指导”采用提前预约制，有意向接受指导的同学填写预约申请表，并以“全球 TOP50 海外高校校友指导预约 + 姓名 + 学号”邮件为标题，将申请表电子版发送至邮箱：studyabroad2@ucass.edu.cn，按要求签署《学生接受指导知情书》并提交后，收到进一步邮件反馈即为预约成功。

同学们需要在每周四下午 16:30 前提交下一周的预约申请，国际处将统一整理本周收到的预约申请并联系相关的指导老师。

电话：010-81360324（非工作日期间请通过邮箱联系咨询）

邮箱：studyabroad2@ucass.edu.cn

2025-2026 学年全球 TOP50 海外高校校友指导岗 指导老师一览



郭悦萍

2022 届新闻传播学院传播学专业硕士毕业生

曾于联合国儿童基金会利比亚国家办公室儿童保护部门实习，将任联合国志愿者



毕翼飞

2025 届法学院去学专业本科生

将赴荷兰莱顿大学攻读国际金融法硕士学位



刘辰浩

2025 届历史学院历史学专业本科毕业生

将赴新加坡国立大学中国研究系攻读中国文化与语言硕士学位



刘一然

2023 届经济学和管理学专业本科毕业生

2025 年获得康奈尔大学经济学和管理学理学硕士学位，现于伦敦大学攻读管理学（量化市场学方向）博士



方鑫茹

2025 届新闻传播学院新闻学专业本科毕业生

将赴香港大学攻读图书馆与信息管理学硕士学位



封佳仪

2025 届历史学院历史学专业本科毕业生

将赴澳大利亚国立大学攻读考古与进化科学硕士学位



汪燕

2023 届新闻传播学院新闻专业本科毕业生

现于美国密歇根州立大学就读传播学博士学位（全奖），在校担任研究助理和教学助理，现独立授课



修心然

2025 届经济学院经济学专业本科毕业生

将赴美国哥伦比亚大学攻读公共管理（能源、气候与环境方向）硕士学位



江晓璇

2025 届经济学院经济学专业本科毕业生

将赴美国哥伦比亚大学攻读企业风险管理硕士学位



姜天锦

2025 届外国语学院英语专业本科毕业生

将赴宾夕法尼亚大学攻读文学研究项目硕士学位



杨曦真

2025 届政府管理学院政治学与行政学专业本科毕业生

将赴英国伦敦政治经济学院攻读国际社会与公共政策硕士学位



元少伟

2021 届哲学学院哲学专业本科毕业生

将赴法国巴黎文理大学-巴黎高等师范学院名下攻读认知科学方向硕士学位



金林

2024 届社会与民族学院社会学专业本科毕业生

现于美国宾夕法尼亚大学攻读社会政策与数据分析理学硕士学位



李柯霖

2025 届外国语学院英语专业本科毕业生

将赴美国宾夕法尼亚大学攻读社会政策与数据分析理学硕士学位



张静怡

2024 届法学院去学专业本科生

于 2025 年获得乌特勒支大学法与经济学硕士研究生学位



张鑫宇

2024 届经济学院经济学专业本科毕业生

2025 年获美国芝加哥大学社会科学（经济学方向）硕士学位，现于美国西北大学凯洛格商学院金融系任博士前研究助理



郑曦

2022 届经济学院经济学专业本科生

曾就读于美国约翰·霍普金斯大学（JHU）保罗·尼采高级国际研究院（SAIS）并获得国际关系硕士学位，专业方向为能源经济以及能源政策

PART 4

赴国（境）外深造 申请经验分享

近年来，我校不少优秀毕业生成功获得世界顶尖高校及国际组织的录取，赴境外深造求学，或是前往国际组织实习。他们分享了自己的申请经验和求学感悟，内容涵盖了文书写作技巧、如何提高语言标化成绩、如何通过实习经历、科研经历和各类竞赛提升申请“软实力”等方面。通过往届学长干货满满的分享，可以帮助同学们有效掌握海外交流的政策、流程并解决自己在申请路上的困惑。

与此同时，学校设立了“全球 TOP50 海外高校校友指导岗”，向学生提供海外学习指导咨询，帮助大家解答关于申请过程中的问题，欢迎同学们前来咨询！

赴国（境）外深造申请经验分享

杜若洲

2021 届经济学院经济学专业本科毕业生

本科期间平均学分绩点 4.06，雅思 8 分；曾获得两次校一等奖学金、两次“优秀共青团员”称号和一次“三好学生”称号；曾参加我校“卓越人才奖学金专项——加州大学伯克利分校学分项目”，期间所修 7 门课程取得全 A 成绩；曾就读于美国芝加哥大学并获得社会科学硕士学位。

超越申请才能赢得申请

出国申请是一场马拉松，在冲刺阶段收获理想的成绩离不开一路上师友的帮助，我在此向陪伴我的所有人，特别是全力支持和保障我留学计划的我校国际交流与合作处，表示衷心的感谢。这篇微不足道的经验分享如果能对学弟学妹有所帮助、对母校有所回馈，那将是我的莫大荣幸。出国申请是繁琐的，但只要尽早规划，有序准备，收获满意的结果其实是水到渠成的。

留学申请时间线的第一个阶段是规划期，这一阶段是在进入大学的新鲜感褪去后越早开始越好的。不妨问自己几个问题：我是否要深入学习现在的专业？未来的职业规划是怎样的？研究生希望申请就业导向还是研究导向的项目？意向的留学目的地是哪个国家？在实际申请中，不同国家、不同专业、不同类型项目的要求有所差异，在前期理清一条相对明确的申请思路有助于节省从事不匹配的准备工作的成本。我个人的情况是有读博意愿，硕士主申了美国的经济学研究导向项目，兼有申请个别英国的项目，以供参考。

留学申请时间线的第二个阶段是准备期，这一阶段从出国规划形成开始，直到进入申请季结束，大约覆盖大一下学期到大三下学期的两年时间。要充分利用这段时间，首先需要了解出国申请的基本要求。在大学看来，申请者的能力无非是通过标化成绩和软实力体现的，其中标化成绩包括绩点、语言成绩和 GRE（或 GMAT）成绩；软实力则因专业而异，需要的可能是学术研究能力、领导力、创新能力等等。全面提高综合素质需要合理的时间安排，我个人的建议是在大一照顾好功课，关键是适应大学的学习节奏，并开始着手准备语言考试；在大二一定要学好核心的专业课程，并争取参与一段科研或实习，完成基础性工作；在大三需要深度参与科研或实习工作，并确保语言和 GRE（或 GMAT）考试取得理想成绩，学业更不能放松，如果学校的课程设计没有达到申请要求，还要自行补充一些高级别课程。在准备出国申请的各个阶段，请务必保证较高的绩点，毫不夸张地说，课业成绩直接决定录取学校的档次。

标化成绩的提升没有捷径，唯有靠大量的积累和一定的应试准备，我更想就软实力的提升多说几句。深度参与一项科研或者实习往往需要投入大量精力，这也就意味着一味追求项目的数量是不现实的。筛选并参与具有含金量的项目尤其重要，**选择科研或实习不仅需要考虑工作单位的影响力，还要考察工作的内容**，以经济学专业为例，提升软实力的理想途径是参与涉及数据处理的定量研究或量化实习。**除了以社会招聘的形式争取机会，我会特别建议利用好学业导师的资源**，学校为我们配备的学业导师都是在各自领域具有很高声望的知名学者，如果能够直接参与由社科院专家领导的项目，这种提升综合素质的机会将是非常难得的。实习或科研的选择和希望就读的硕士项目性质有关，就业导向的项目比一般会更看重申请者的实习经历；而对于未来有读博意愿的同学，需要更多参与科研项目以发掘自身的兴趣所在。参与科研项目可以采用做研究助理和独立研究相结合的形式，前者主要是为了熟悉正式开展研究需要完成的步骤，后者则是为了培养独立思考的能力。学校为同学们提供了丰富的独立科研立项机会，我的建议是有选择性地参加，选择的依据是**能否形成规范的产出**，如果能够尝试英文写作，并将成果作为申请研究型项目所要提交的 Writing Sample，那么这样的机会是值得把握的。否则，请谨慎参与。

如果条件允许，我还会特别推荐在本科阶段参与一次交换。我认为交换经历的价值至少有以下几点。第一，申请交换项目需要提交和申请硕士项目相似的材料，可以视为正式申请的一次预演；第二，深度课堂参与有助于适应国外的教育模式，为将来出国深造打好基础；第三，有很大机会争取到助研，收获有国际影响力学者的推荐；第四，了解更多有助于正式申请的信息，解决身处国内信息不对称的问题；第五，听说读写全方位沉浸，提升英语能力。

在完成漫长的准备工作后，留学申请时间线来到了最后的申请季。这一阶段的首要任务是根据自身条件选择合适的目标项目，关注网上的留学论坛和社交媒体上的留学博主有助于找到自己的定位，但不要忘记搜集一手资料，国外大学的官方网站上都有公开各个项目的申请要求、录取条件、培养方案、毕业去向等重要信息，只有自己最了解自己的专业和需求，所以选校、定校务必亲力亲为。申请季的大头是文书写作。简单来说，文书需要以两到三段具体经历展现自己为申请目标专业所做的准备，并对自己未来的长短期目标有所说明。我认为一篇出色的硕士申请文书绝不是天花乱坠地展示自己在某一领域取得了怎样的成绩，因为这对于一名本科生来说几乎是不可能的，招生官希望通过文书看到的是一名学生发现问题、尝试解决问题、发现兴趣并愿意深入学习的过程，所以**真诚地展示自己对于学科的理解甚至困惑才是文书写作的更高境界**。能够反映申请人能力的另一项重要支持材料是推荐信，我的建议是尽早“物色”人选，和意向推荐人多沟通。就硕士申请而言，授课老师、学业导师、科研项目的导师、实习负责人都可以成为合适的推荐人，**关键不在于推荐人的名头多响，而在于推荐人要十分了解被推荐人，并能举出实例以表达对推荐人的认可**。在完成以上全部工作后，出国申请已经接近尾声，你只需要细心地递交网申，期待圆满的结果。

最后，说几句真心话。我愿意相信超越申请才能赢得申请，我始终将准备申请的过程看作探寻值得终生奋斗目标的过程，在这种信念的支持下，去追求理想的成绩、去尝试科研项目不再是功利的目标，而是证明自我价值的一个部分。当状态的起伏带来自我否定、当怀疑付出是否会有回报、当同辈压力带来焦虑，我会激励自己：现在的努力一定会在未来人生的某个阶段带来多一些的选择机会。借用一位伯克利教授在交换临别之际给我的赠言：人生最重要的事情，除了爱，就是拥有选择的权利。

缪高意

2021 届政府管理学院政治学与行政学专业本科毕业生

本科期间平均学分绩点 3.71，托福 105 分，六级 633 分；获得约翰霍普金斯大学、哥伦比亚大学、日内瓦国际关系与发展高等研究院、南洋理工大学、莱顿大学、悉尼大学等多所高校录取；曾于约翰霍普金斯大学保罗·尼采国际研究学院就读国际关系硕士，专业方向为能源、气候与可持续发展。硕士就读期间在世界银行、联合国气候变化框架公约秘书处实习。

有梦去追，热爱会赢

SAIS (Paul H. Nitze School of Advanced International Studies, 保罗·尼采高级国际研究学院) 一直都是我的白月光，可是一直考不好的托福和 GRE、突然爆发的疫情和愈发复杂的中美关系让我觉得去华盛顿、去 SAIS 不过是遥不可及的梦想。我甚至也勉强为自己规划出一条在欧陆也不错的路径，也将申请投向亚洲和澳洲。但最后发现，热爱会赢，全球混申的终点其实是回到了我最初梦想的起点。

申请季与时间安排

大一至大二：探索与碰壁

大一大二期间，除了将绩点维持住以外，我做的主要是**探索与尝试**。在校期间，我蹭不同学科的讲座，参与校学生会的工作，尝试参与学术课题。课余时间，我周末尽可能多地参加志愿活动，暑假去陕西、云南等地做社会实践，寒假去斯里兰卡当义工。在不同的尝试中，我有碰壁，也有发现自己的兴奋点。**前两年的经历让我知道了什么是不感兴趣的，什么是自己想要追求的**。我唯一的遗憾是没到海外高校做交换访学，这也是我申请季时在软背景方面的最大硬伤，间接导致了巴政的脆拒（巴政非常偏爱有丰富国际化背景的学生）。

大三：确定目标，准备标化

大三是个分水岭，基于对国际关系与国际事务的兴趣和学科前沿的追求，我选择了出国读研。我首先根据 US News、QS 和软科世界大学排名以及询问国际关系专业老师和留学的学长、学姐的意见，大致确定了理想的学校，并依据学校官网整理了招生要求。通常来说，申请学校需要准备硬性标化成绩和软背景两个部分。硬性标化成绩主要有学分绩点、语言成绩（托福/雅思）、其他学习能力考试（如 GRE/GMAT）。软背景是个人的实习、科研和实践经验。这一年注定是繁忙的，需要兼顾硬背景和软背景提升。硬背景方面，在校内要尽可能地提升绩点，并考出符合学校要求的语言成绩。软背景方面，在课不多的大三期间，要利用好平时和周末的时间，多去实习和尝试学术研究。理想的情况是大三结束之时，就有了理想的标化成绩和丰富的实习经历与科研成果，大四全力以赴完成最后的冲刺。

大四：确定最终选校并开始申请

大四才是真正的申请季，主要工作是确定最终选校、准备申请材料和网申。

1. 最终选校

选校方面，我的建议是在选择一所保底校、两所匹配校的基础上，尽可能多地选择可能不太符合条件的理想学校。除了排名以外，**选择一个学校更要看重的是匹配度**。以国际关系为例，虽然项目名称都是 master of international affairs，但是南洋理工的国际关系项目会更注重亚洲研究，霍普金斯则更倾向实操。这些不同在学校官网的项目介绍和课程设置中都会表现出来，也是选校关注的重点。

2. 准备申请材料

申请材料即文书，主要包括简历、个人陈述、推荐信。

如果申请了多所学校，那么强烈建议**了解自己并且有一定时间能处理相关流程的老师**来写推荐信，因为每所学校的要求各异，传达推荐信是一个非常繁琐和麻烦老师的过程。微博上有许多案例，展示了老师们因推荐信繁琐而临时被劝退或是上传错误的情况，以示警醒。个人陈述是所有申请材料中最需要打磨的。通过几百字讲述自己的成长经历以及对学科的认知和未来规划，一腔热血可能会打动招生官，最终收到意外的惊喜。

此外，不同地区对申请材料的要求也有区别。美国通常是最繁琐的，还会要求提供 writing sample，所以需要有一篇之前比较满意的学术论文。欧陆需要本科期间所有课程的 course description。

3. 网申

网申方面并没有特别多的技巧，就是细心的走流程，有问题及时发邮件向负责招生的老师咨询。

申请经验分享

标化决定下限，梦想决定上限

基于多年的录取数据，我们可以根据标化成绩确定申请定位，比如绩点 4.0+、GRE330+、托福 110+ 是麻省标配，绩点 3.5 以上可以冲击 top30 以上的学校，绩点 3.0-3.5 则可能与之无缘。但是，标化成绩不是绝对性的，**申请学校是个双向匹配(玄学)的过程，中间也包含很多主观努力。**海外高校的招生通常是高度灵活的，不会仅仅限于 offer(通过)与 reject(拒绝)。哪怕是喜欢的学校拒绝了，也可以动情地争取，用真情感动招生官，改变申请结果。因此，与招生官保持着持续的联系，向招生委员会展现出在专业领域的抱负和对学校和项目的向往，则有可能“逆天改命”。

学习兴趣与绩点的平衡

需要全部课程绩点的留学同学需要注意公共选修课的选择。以本人的惨痛教训为例，本人在大一时并没有成型的留学计划，公选课完全按照兴趣选择。其中一门外教的课给我带来非常多的收获，但这门课的成绩确实对总绩点造成“重创”。感兴趣的课当然要去学，但是什么课最终打算写进成绩单，应该考虑得更清楚一些。

全球混申，合理规避风险

新冠疫情为申请带来了许多不确定性，比如去年法国因为疫情失控，绝大多数学生选择延期，这直接导致巴政下一年的招生人数缩减。哥大的政治学博士去年停止招生，这也导致了今年申请难度的增加。**全球混申仍然是规避疫情及其他不确定风险的好策略。**在选校时，除了最优选择，可以兼顾北美、英国、欧陆、亚洲、澳洲等多国，分散风险。

交流有益，充分利用资源

申请季的成功很大程度上取决于交流，**每个学校都有很多不成文的规矩与申请小窍门**，比如伦敦政治经济学院看重故事线，霍普金斯喜欢有实操理想的人。这些不会明文写在官网，只能通过与已经在该学校就读的学长学姐交流得知。理想情况是每个申请的项目都能认识到申请成功的学长学姐，并向之取取经。此外，微博、知乎和一亩三分地都提供了大量的资源供学习。



申请季陷阱

语言与标化陷阱

(1) 去美国就考托福，去英国就考雅思？

其实不然，目前多数学校对这两个成绩都是承认的，主要还是选择适合自己的。两者的主要差异如下：

A. 分数：托福更便于冲击绝对高分（即 110+ 可能比雅思 7.5+ 更容易），但最开始过 100 分的线并不轻松。雅思过 7 相对较易，但 8+ 更难，刷小分也不易。

B. 难点：普遍认为托福听力难，雅思写作难。

C. 材料：托福的考试材料更加学术化，涉及生物、天文、地理、经济、历史等等，对于完全没理科背景的文科生，还是比较难受的（比如本人，后期多背了很多学科专业词汇及看了 BBC 各种科普）；雅思的考试材料更贴近生活。

(2) 托福和雅思是越高越好吗？

是，但不完全是。语言考试的最终目的是证明语言能力，即能够适应英语教学环境。115 的托福必然是漂亮的，但其实 110 甚至 105 分也是完全够用了。所以在时间紧迫的情况下，追求语言成绩的绝对高分并没有完善软背景和文书的意义大。

中介宣传陷阱之幸存者偏差

不论选择中介与否，大家通常都会关注一些知名中介以获取相关案例和经验分享。以世某盟为例，其案例不论绩点如何，最终都能去世界名校，这无疑会给申请季的普通学子们带来焦虑。这其实是一种幸存者偏差，大型留学中介展示的漂亮案例背后，还有一个极大的分母。中介只让你看到他们想让你看到的，却将分母上的平庸之辈隐藏起来了。

最后的最后，附一个好运玄学。申请专用的邮箱里不要留拒信，offer 就会源源不断~ 祝师弟师妹都能获得梦校 offer。

古沛灵

2022 届经济学院经济学专业本科毕业生

本科期间平均学分绩点 4.25，雅思 8.5 分，GRE331+4.5 分；曾参加我校“卓越人才奖学金专项——加州大学伯克利分校学分项目”；成功获得牛津大学、伦敦政治经济学院、芝加哥大学、哥伦比亚大学等国外名校的 offer；现于英国牛津大学攻读经济学硕士学位。

早做准备，厚积薄发

留学申请像是一场贯穿大学四年的长跑，在漫长的准备过程中，如果能有一个清晰的规划，往往能取得事半功倍的效果。大家可以在本科期间广泛涉猎，尝试不同的科研项目、实践活动，最大限度发现自己的兴趣和潜力，找到努力的方向并思考长期的规划。基本确定自己是要去“学界”还是“业界”，想从事什么行业、什么类型的工作，既是我们为申请所做准备之一，也是我们选择学校项目的出发点。留学申请需要方方面面的准备，我将其大致分为三个部分：必须项、软背景、申请季需要的准备。

一、必须项

留学的“必须项”主要是标化成绩（包括 GPA 以及雅思 / 托福、GRE/GMAT 等语言成绩）。标化成绩或许不能决定申请结果的上限，但它大概率可以决定下限，是申请中最重要的硬实力。

GPA 是重中之重，每一门课都需要认真对待，对于专业相关的核心课程（以经济学为例，中级宏观、中级微观、计量经济学、数学课等）则更需要重点关注。同时，也要注意想申请的项目对本科课程的要求，比如一些经济学项目会要求修一系列数学课，如果没有修相应的课程，可能会影响申请结果，建议大家提前规划。

GRE/GMAT 是常见的两种研究生入学考试，相对来说 GRE 的适用范围更广，而 GMAT 主要用于商科申请。这些考试都建议高强度集中备考，将战线控制在 2 个月以内为佳，因为词汇量要求比较高，拖长备考时间容易出现背了又忘的情况。

二、软背景

留学的“软背景”主要是实习经历、科研经历、各类竞赛以及国际交流经历。这些可能会决定申请结果的上限。

实习经历和科研经历最好都与自己长期的职业规划相关，这样在申请时写 SOP、PS 等会更有说服力。相对来说，实习的质量比实习单位的 title 更加重要，建议申请就业导向项目的同学从大二暑假或者大三上学期开始实习，在申请前有 2 段以上专业相关性强、内容充实的实习经历。

科研方面，低年级同学可以从新苗计划、大创做起，大三可以找找 RA 的机会，或者寻求

学业导师的帮助，参与到一些科研项目中，本科期间如果能发一些不错的刊物也是加分项。专业相关的各类竞赛也可以帮助大家提升软背景。比如申请对金融、金工类的项目，在数学类的竞赛中获奖可以为自身的量化分析背书；如果申请泛商科的项目，则可以参加知名度较高的商赛。

此外，条件允许的情况下建议意向留学的同学参加一次海外交流学习项目。海外交流可以让大家提前适应不同的教育体系、英文授课环境。如果交流期间取得了不错的成绩，也是申请时比较重要的加分项。如果可能最好和海外学校的教授建立良好的关系，请教授在申请季时帮忙出具推荐信。

三、申请季需要做的准备

申请季需要做的准备主要有选校、以及各种材料——个人陈述、简历、写作样本（部分项目需要）、推荐信、成绩单、学籍证明等等。

选择合适的项目是申请过程中的重要一环，大多数出国的同学会选择申请 10 个左右的项目，项目会分为彩票 - 冲刺 - 主申 - 保底四档。我在选择项目的时候主要考虑了几个因素：项目专业排名、往届录取大概的门槛、学制、课程设置、项目导向 / 毕业生去向、career service、地区。选校非常依赖信息的支持，绝大部分的信息在项目官网上都能找到，除此之外还可以多和往届的学长学姐交流，留学论坛（ChaseDream、一亩三分地）上的经验帖也能提供一些有效信息。

材料方面，所有的文书都需要细心检查、用心打磨。不同项目对于材料的要求也不同，需要大家到项目官网仔细查看，最好做一个 excel 统计各个项目的信息。同时，申请季一定要克服拖延症，不要临近 ddl 才开始准备材料。

个人陈述的核心在于讲好自己的故事。我在申请季写的个人陈述采用了“兴趣 - 准备 - 对专业更深入的思考 - 职业规划 - 这个项目怎么帮助我实现规划”这样的主线，在基本条件达标之后，是否录取的关键在于申请人和这个项目是否“fit”，大家可以从以下几个方面来考虑契合度的问题，并在个人陈述中体现出来：1) 项目要培养什么样的人，和你的职业规划是否契合；2) 你已有的技能是否满足项目的要求；3) 项目 / 学校的价值观是什么。

简历则需要根据申请的不同项目进行调整，挑选合适的经历放在简历上即可。此外，还要注意内容的精简、用语的规范（特别是专业词汇）以及美观性问题。

不同项目对于写作样本的要求基本也不尽相同，需要大家上项目官网确认，挑选合适的材料上传。一般可以用本科期间写的比较好的课程论文或者论文大纲，时间精力允许的话也可以为申请量身打造重写一篇。大多数硕士项目会要求 2-3 封推荐信，大家需要尽量提前联系 3 位以上自己熟悉的教授 / 实习导师。成绩单、学籍证明等材料也需要提前开具，仔细核对之后再上传。

提交网申后，部分项目会有笔试、面试环节，可以利用网上的经验贴提前准备，也可以联系往届申请过同样项目的学长学姐多多交流。完成这些环节后也要持续跟踪进度，勤看申请界面和邮箱，及时上传需要补的材料。

最后祝大家在申请季可以保持平稳的心态，克服所有的困难和挑战，收获理想 offer。

郭蔚霄

2021 届外国语学院英语专业本科毕业生

本科期间平均学分绩点 3.59，GRE326+3.5 分，托福 104 分；成功获得加州大学圣地亚哥分校、乔治城大学、芝加哥大学、伦敦国王学院等海外高校录取 offer；现于美国加州大学圣地亚哥分校全球政策与战略学院攻读硕士学位，专业方向为中国政治经济研究。

选校至关重要，完善软性背景

一、选校定位

选校定位是申请的基础与重中之重。因为每个院校对申请者的要求都有所不同，大家必须先确定自己想要申请的院校，再根据其申请要求逐步优化自身条件。第一步要明确自己今后的目标是从事科研工作还是进入职场，以此来选择 Academic Program 或 Professional Program（类似于中国的学硕与专硕）。通常情况下，Academic Program 的申请标准会更加苛刻，注重申请人的学术潜力，课程设置上更偏向于方法论的训练；而 Professional Program 侧重于申请者的实习经历，能够提供很好的校友网络和工作机会。在确定了项目方向后，大家就可以开始进行院校的挑选。我所采取的选校策略是“三三制”，在确定了选择 Academic Program 后，根据专业排名、课程设置和教授水平将院校划分为难中易三档，每个档次挑选三所院校申请，总共申请了九个院校。这样做的好处是在一定程度上规避“全聚德”的风险，坏处是准备的材料较多，申请过程繁琐耗时。建议大家在选择时先参考排名榜单，再进入每所大学的官网细致地查看项目信息，重点关注课程设置、师资力量和毕业生去向（一般而言，优秀的硕士项目都会主动公布毕业生去向）。

关于排名问题，在申请季很多人都会面临院校的综合排名和专业排名何者优先的抉择。我的建议是，如果希望继续深造，从事学术研究，那一定要重视专业排名。因为专业排名代表了该学校在这一学科的研究水平和研究能力，这直接关系到今后的博士申请与学术发展。而综合排名则对毕业后计划进入职场，特别是回国工作的同学更加重要。对于排名榜单的选择同样重要，申请英联邦或计划回国工作的同学建议参考 QS，申请美国或希望继续从事学术研究的同学则建议参考 U.S. News 和 ARWU，特别是 U.S News 的专业排名，因为其针对的是研究生项目。

二、标化成绩

标化成绩主要包括 GPA、语言成绩（托福雅思）和 GRE，自然都是越高越好，但在确定好申请院校后，大家可以对分数目标有一个更加明晰的概念。GPA 固然重要，但切记不要为了刷高分而大肆选择一些与自身专业毫不相干的课程，因为许多招生官会仔细查看申请者的本科成绩单，课程是否与专业相关一眼便知。语言成绩方面，托福的成绩有效期为 2 年，GRE 的成绩有效期为 5 年，因此我建议先考 GRE、再考托福，在保障成绩有效的前提下越早考越好。一是因为 GRE 的英语难度要高于托福，考完 GRE 后基本不需要再为托福备考。二是在申请后期大家需要投入大量精力准备个人陈述等一系列文书，难以再挤出时间复习考试。

三、软性背景

软性背景主要包括个人陈述、Writing Sample、推荐信、实习经历、科研经历、社会实践等。如果你的标化成绩离目标院校有所差距，那么优秀的软性背景可以帮助弥补这一缺陷。

个人陈述对于文科申请者来说至关重要，几乎所有知名院校都会将个人陈述放在申请的首位。通过个人陈述，申请者需要向招生官展示自己申请该项目的动机，以及该项目与你的契合度。申请者要用一种清晰明了的逻辑向招生官表述自己的兴趣所在和未来规划，让招生官发现这个硕士项目能够帮助你实现自己的价值。虽然个人陈述的意涵高调，但最好以一种平铺直叙、简单明了的表达方式去撰写，让招生官一眼看去就能发现关键点，不要用词华丽、引用名人名言。同时一定要注意结合自己的学习经历与社会实践，表达出对本专业的了解和探索，提出自己的见解，而不是通篇的套话和空话。

Writing Sample 是申请 Academic Program 的必备材料，通常是写过的论文的截取片段或是一篇小论文。这份材料的目的是为了向招生官展示出你的学术潜力与基本的研究能力，所以在准备 Writing Sample 时一定要仔细推敲润色，向老师多多请教。

推荐信是申请材料中非常特殊的部分，由于大多数同学无法找到非常有影响力的推荐人，再加之外国院校的招生官对大多数的国内老师、公司领导并不了解，因此推荐信能起到的作用并不大。我建议大家尽量找熟悉自己的老师写一篇热情饱满的推荐信，而不是用模板拼凑的套话，这样招生官才可以从信中看出老师是否与你存在深入的互动与交流，从而帮助构建一个立体全面的形象。

科研、实习、与社会活动经历需要根据你想要申请的项目类型来加以调整，例如 Academic Program 需要大量的科研经历，不一定非得是发表论文，在研究所、实验室或是智库实习都是非常好的科研经历。Professional Program 则需要更多的公司实习和社会活动，以展示你的领导力和交际能力。总而言之，这些经历一定要与申请的项目高度相关。

以上就是我的申请经验，希望大家都能够收获心仪的 offer。

向晨曦

2022 届商学院财务管理专业本科毕业生

本科期间平均学分绩点 3.58，托福 108 分，GRE329 分，曾获得大学生英语能力竞赛三等奖、“优秀共青团员”称号；曾参加我校 2019 年经济学院-杜兰大学弗里曼商学院暑期课程班项目、2021 年春季学期加州大学伯克利分校学分项目（线上）；现于美国约翰霍普金斯大学攻读应用经济学硕士项目。

合理分配规划与行动时间，及时调整心态跑完申请“马拉松”

一、语言：规划长期，行动短期

对于出国读研的计划，我最开始是从大一进校收到伯克利交换项目的通知开始的。彼时也不清楚这条路会不会适合自己，所以希望通过一学期的实验来得出结论，于是对照着各项要求加以准备。其中最首要的硬性指标当属绩点和语言，前者在此不多赘述，后者相信大家对于托福雅思也不陌生，所以在此仅以个人经验提出两条建议供诸位参考。

所谓“规划长期”，是指尽早确定课程和考试的时间。大一寒假我报名学习了托福，并在开学后完成了首考，毕竟刚入学时还没有过多学生工作、科研项目、比赛实习等压力，所以好好利用假期是一个不错的选择。也得益于前期的准备，大一暑假能够随经济学院前往美国杜兰大学弗里曼商学院进行短期学习，尽管那时只是将它作为未来学期交换的提前体验，但后来的新冠疫情却阴差阳错地让这趟游学变成了大学四年的唯一一次出国机会，也是让人有点感叹。至于 GRE，毕竟是一视同仁的研究生入学考试，跟针对非英语国家的托福难度体系确实不在一个数量级上，词汇、题型、写作、长难句都需要同母语使用者一较高下，所以提前进行一些单词积累是有必要的。我的情况是先将单词书整体过至少两三遍后，再加以近义词、形近词、同主题等分类记忆。同时推荐使用背词软件，因为 app 会自动根据遗忘曲线和用户的实际情况做出每日新词和复习计划的调整，而且定期使用其中的词汇测试功能可以及时检验所学，所以算是进阶阶段不错的巩固小帮手。

“行动短期”则是在客观条件允许的情况下，考虑缩短实际行动的周期长度。备考阶段每天不断地刷题是标配，并且还要定时定量地回顾错题反思总结，甚至还需要加入额外的阅读篇幅帮助积累素材和保持语感，这样重复的数小时脑力消耗确实不宜将战线拉得过长，否则也会难以平衡校内的学习任务。在不算最后刷分的情况下，从开始上课到首次考试，自己的托福学习耗时不到两个月得分 101，GRE 稍长大约两个半月得分 324——当然不是劝说大家一定要唯快不破，只不过人的精力是有限的，所以高效专注速战速决，能一定程度上减少多线任务同时进行带来的忙乱和焦虑。

二、实习：脚踏实地，坦诚交流

对于商科类的专业，实习经历不仅是丰富简历、背景提升中必不可少的一部分，多几次工作经历增加相关行业的感知理解，于日后的职业规划也会大有裨益。

首先，在投递简历的过程中，个人努力主动出击必不可少，不过适当寻求帮助也是事半功倍的关键。前者是指寻找实习群、公众号、相关论坛软件等平台，它们通常会提供海量的招聘信息，根据专业、所在地、细分行业、工作内容等条件筛选出合适的岗位后，按照用人单位的要求格式和个人资料发送邮件。这个过程相当重复繁琐，自己当时也是投递了上百封才收获了数次面试机会，不过独立完成之后的喜悦与积累的经验也是无法比拟的。后者而言，合理沟通、科学地利用身边包括父母长辈、导师同门、学长学姐内推等资源，能够分担一部分海投的时间精力，也有利于更精准地达成愿望，不过这类机会更多的是可遇不可求，所以需要摆正心态，竭尽全力而后问心无愧。

其次，面试和工作期间的线下交流，不必过于紧张，自然大方即可。刚开始步入职场难免会对陌生环境心存忐忑，毕竟很多任务是在课堂、作业、考试中从未经历过的，这就需要培养快速适应的能力：一方面可以尽量发挥自己的优势特长，这样在工作中能够有更优异的表现，也能让单位老师看到你的闪光点从而留下好印象，另一方面对于不熟悉或有问题的方面也不必胆怯，起步阶段不能事事周到是再正常不过的，关键是态度积极不要逃避，坦诚表达、及时求教、虚心学习、努力弥补，循序渐进地提高解决实际问题的能力。

最后的离职和总结阶段，除了基本的工作交接和实习证明，得到指导老师的推荐信会有利于未来寻找其他机会，或是日后保持联系，不仅能在申请时更有力地展示出自己的实践经历和具体能力，更是能在专业领域收获一位良师益友。在完成校内任务的同时，书写总结也是复盘反思的好时机，通过一段时间工作所锻炼的技能、开拓的领域、得到的教训都是日后职业规划的宝贵财富——虽然同属商科大类，但投资、财务、券商、咨询等不同职位的重点与模式可谓千差万别，所以好好利用这段不可多得的、还没有生存压力的时间去多切身体会和感悟，才能在真正选择时做出最适合的判断。

三、心态：积极迎战，不忘初心

出国申请无疑是场拉锯战，如果加上语言准备和交换项目，那几乎是整个四年都在和它相爱相杀。如何跑赢这场马拉松，及时调整心态便显得尤为重要，在这里分享几个时间点和自己的心路历程，希望能对诸位有所启发。

其一是大三上学期，我从大一就开始关注的伯克利交换项目发出通知，也得益于一直以来的准备，自己顺利通过面试获得了奖学金资格。正当与外方老师联系具体课程设置的事宜时，却传来了因为疫情导致项目调整为线上开展的消息……努力了很久的目标因为不可抗力付诸东流，我自然郁闷，但重新审视我的长期计划后，发现了留给自己线下参加项目的时间其实并不十分充裕。所以从某个角度讲，线上参加项目为我准备 GRE 和投递简历的多线并行提供了可行性。最终，在线上参加伯克利学分项目期间，我完成了两个语言考试，并且在期末作业上传后开始了实习通勤。所以意外常是有失有得，面对无法改变的现状只能迅速调整心态，同时努力获得限制条件下的最优解。

其二是寻找实习。得益于提前将选修课学分积累足够，大三下学期只有两天的专业必修使往来于学校公司成为可能。对于丰富简历，很多中介会推荐种类繁多、描述高端、价格不菲的项目，自己一开始也被扑面而来的背景提升压力弄乱了方寸，焦虑不安，失去了独立寻找机会的勇气。不过在文书老师和几位学长学姐的鼓励下，从加了不少资源群、到好几次翻阅数十页的招聘信息、到根据要求逐个修改发出一两百封邮件、到一天跑两家公司进行面试、到最后每天地铁四小时上下班，还是靠自己一步一个脚印地走了过来。当然，付费者肯定具有独特的优势，但亲身经历过种种细节后所获得的能力磨练和内心成长，也是光靠金钱无法实现的。

最后是网申的材料集合与文书写作。若条件允许，个人还是比较推荐请一位老师帮助完成选校、规划、填表、写作等程序性工作，这样自己能把有限的心力放在考试和工作上，加之术业有专攻，让专业的人做专门的事，也有助于避免因为不熟悉或过于复杂琐碎而踩坑犯错。但是并不能指望把所有资料交给对方后就能撒手不管，毕竟最终上学的人是我们自己，对于一些关键信息还是有必要亲自确认跟进，尤其文书，短短几百词是呈现硬实力和软背景的集大成者，不仅要把能展示的亮点准确表达，还要在字里行间体现出个人性格和对待事物的态度，所以精益求精地追求细节也一定是自己份内之事。

总之，选择了路就要为自己负责，途中必然是荆棘与鲜花相伴，或辗转彷徨、或斗志昂扬、或晨兴夜寐、或柳暗花明，坚持心之所向，一路徐行之后，自有斜照相迎。

陈境浓

2023 届经济学院经济学专业本科毕业生

本科期间平均学分绩点 3.76，GRE328+3.5 分，雅思 7.0 分；曾担任国家级大创项目负责人，在校期间共积累 16 个月实习经验；成功获得南洋理工大学、香港中文大学（深圳）等高校笔面试；现于香港大学攻读经济学硕士学位。

长线规划，积极准备

一、求学深造目标的确立

1.1 求学深造的个人故事

前往海外院校攻读硕士学位，大概是我入学一年后出现的想法。那时，我从英语专业转入经济学专业不久，在学校国际处担任学生助管时接待国外访问教授，陪着伯明翰城市大学的史默伍德教授（Prof. Smallwood）参观故宫博物院。其实我和教授都不是特别健谈，寻找话题的过程中，我提起在学校接触了很多参与过交换项目的同学，很向往他们经验分享笔下多彩的生活和多元的课程，又害怕自己难以适应。然而教授非常支持我，告诉我年轻人应该大胆尝试，不要错过了机会才后悔，这番话成为了后来故事的开端。

一个月后，疫情开始了，交换项目纷纷取消，但我仍然想着疫情结束以后要出去看看，于是故事慢慢变成了现在的样子。其实关于留学每个人都有自己的故事，或许没有那番对话也会有其他事情让我决定留学，但是我仍然非常感谢国交处和史默伍德教授，因为这些故事已经构筑成我人生的一部分。



与史默伍德教授的合照

1.2 求学深造的理性评估

在有了感性的 impulse 以后，更重要的是**理性地评估自己是否适合留学**。我的建议是首先确定自己初步的职业规划，是进入学界还是从事市场化工作，从而确定自己申请的项目类型；同时，需要结合自己的专业与感兴趣的研究领域/工作岗位，对相关的研究生专业有大致概念；最后是根据个人的留学预算和意愿，决定自己的主要申请地区。在对以上的这几个问题有了初步思考后，算是对留学及其目的有了概念，那么不妨将留学、考研、保研、工作等众多选项结合起来，评估它们在不同方面的特点，甚至可以量化打分后进行加权比较。

20200523		留学	保研	考研	工作
预计院校层次 30%	描述	华威到新国立	大概率本校	两财一贸，中大？	本科找不到相关工作，排除
	评分	7	5	8	
完成难度 20%	描述	绩点、科研、实习	绩点要求更高	报录比	
	评分	2	1	2	
期间体验 15%	描述	挣扎四年，也充实简历	挣扎四年	挣扎一年，痛苦程度高	
	评分	2	1	1	
相关成本 20%	描述	一年硕，财务成本50左右	专硕两年	专硕两年，可能二战	
	评分	6	6	5	
就读体验 15%	描述	海外，文化差异	学校事务多	学校事务多	
	评分	8	5	5	
总分		520	380	470	

在后期环境变化后再次自我量化评估

我个人希望寻找金融领域内的工作，同时对于风险有较强的规避心理，因此，在根据个人情况认真评估过后，我选择了留学的道路，上面的表格也是我在个人规划较后期的评估结果。

从做下决定到最后的申请季，这期间会发生许多大大小小的事情，都可能让大家的考量有所变化。而面对这些变化，我的建议是需要**坚持一遍遍地思考这些问题**，这样的思考本身也是对个人性格的挖掘，能够加深对自我的理解，相信在与自我对话的过程中，最适合自己的答案也会浮出水面。

二、求学深造的项目选择

2.1 求学深造信息差的打破

经过前期规划过程中对于职业和留学目的地的初步估计，项目选择已经完成了大半，而在后面的过程中，我们需要做的是**进一步了解一开始被排除的部分项目，随时跟进目标项目的情况变化，打破信息差，避免前期“想当然”的情况**。

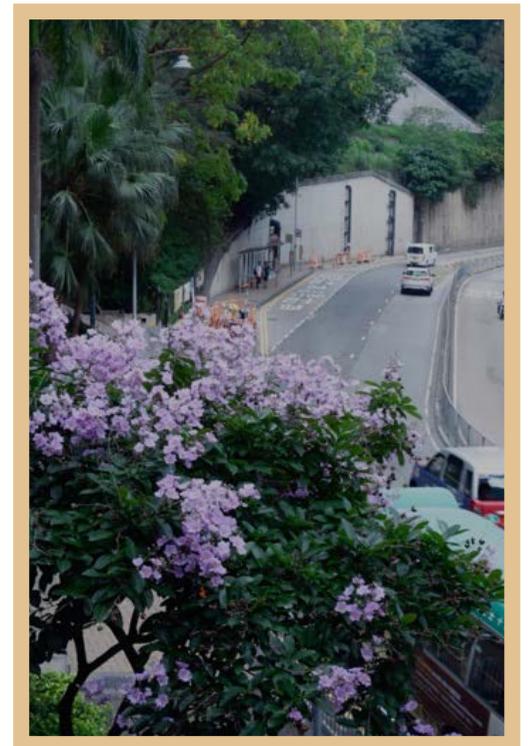
例如，对于预算有限的同学，是不是一开始因预算而排除了某些美国大学的项目，而实际上这些项目会给有竞争力的申请者发放高额的奖学金以缓解经济压力；对于希望进一步深造读博的同学，是否因为一些榜单的排名排除了某些项目，而实际上它们在学界的声誉相当好并且有与个人研究方向高度契合的导师；对于希望毕业后在国外就业的同学，是否遗漏了部分欧洲在国内缺乏名气但是在当地拥有顶尖雇主声誉的商学院；或者是一开始认为自己对于目标项目十拿九稳，过了两年后因为竞争程度愈发激烈，项目的录取门槛与一开始的情况发生了巨大变化等等。

这些情况对于刚刚打算留学的同学来说，都是很有可能发生的，尽管有的留学中介声称对这些问题非常了解，但我认为留学申请始终是自己的事情，自己的情况只有自己最清楚，不能完全交给中介评估；遑论大部分中介机构对于这些非主流选择的项目的了解也可能停留在皮毛。**留学申请几乎处处都有信息差，打破这些信息差，掌握其他申请者不掌握的信息，往往是大幅提高申请成功率最有效的手段之一。**

2.2 毕业时间与工作签证问题

除此之外，对于以就业导向的同学，还应该格外注意的是项目的毕业时间。校招是大部分人拿到工作 offer 最稳定的手段，而项目的毕业时间会影响到参加校招的时间，有的一年制硕士相当于入学就要参加秋招，时间非常紧张。所以选择一个适合自己找工作节奏、甚至能够灵活毕业参加多次校招的项目，对于就业导向的同学是至关重要的。对我个人而言，尽管南洋理工大学金融学项目的排名声誉等都更好，但是在拿到香港大学经济学的 offer 后，我放弃了它的面试，也是出自毕业时间不够灵活的考量。

另外，对于希望毕业后留在留学地的同学，也需要考虑毕业后**工作签/工作机会的可获得性**。美国 H1B 签证的获取非常看运气，英国毕业可以直接申请 PSW 签证，香港毕业可以申请 IANG 签证，新加坡则找工作难度较大等等，出于对自己负责的态度，各种情况都需要同学们深入了解后自己妥善评估。



港铁香港大学 B1 出口风景

种攀比与焦虑，而在真正获得机会之后往往却会打破滤镜。如何在一些枯燥和重复的工作中真正学到属于自己的收获更加重要，而这不仅需要我们要认真做好应该完成的工作，更需要发挥主动性，积极寻求更富挑战性的任务，并且保持学习与总结的习惯，获得自己的理解，才能算是有所收获。

四、申请季的临门一脚

完成漫长的准备工作后，终于踏入申请季。此时对于项目我们已经有了自己的理解，而在正式的申请中可以把项目根据申请难度分为**冲刺-主申-保底**三档，并且根据不同项目公布录取结果的时间合理规划申请节奏，将保底项目和发放 offer 速度快的项目调整到较后的申请节点，以避免在某一 offer 截止收取留位费前还有更想去的项目未公布结果的情况。同时最好建立专门的文件夹保存每一个项目的相关材料文件，同时建立专门的 Excel 表格记录申请进度和项目信息，方便更加直观的了解申请进度。

材料方面，每一个项目的文书都需要认真检查，确保没有张冠李戴的情况出现，并根据不同项目特点修改打磨。项目录取的不光是优秀的申请者，而且还需要是最“fit”的申请者，所以我们要明确项目对于申请者的期待，并在文书中说明为什么自己是符合项目期待的候选人甚至是项目所需要的候选人。

在网申之后，有的项目还会进行笔试和面试，需要大家提前复习专业知识，并积极在社交平台上寻找面试经验，做好相关准备，了解当下专业相关的国际新闻动态，学习平时不了解的领域。同时也可以找一些中介机构帮助准备，进行模拟面试，寻找面试状态。

完成申请等待 offer 的过程中，大家往往会进入无事可做的焦虑阶段，因为接下来的结果已经难以控制，而社交媒体上总会刷到别人的 offer 或者拒信，进一步增加焦虑。我个人认为尽管如此还是要保持信息的畅通，随时跟进信息，可以加入一些社交媒体上的申请群，与大家一起交流。其中不仅会有其他申请者提供的笔试面试经验，更重要的是交流的过程能够大大缓解焦虑的情绪；此时的大家既是竞争关系，又是共享彼此焦虑情绪的战友。



五、尾声

对我来说，留学申请像是一卷胶卷，来到某个地方调整某个参数最终按下快门，但在送进暗房冲洗前，你永远不会知道它最终的模样。

回顾留学申请，我发现它几乎贯穿了我整个大学生活。一个人来到陌生的城市开始第一段实习、在房山线的沙丁鱼车厢里背单词、在偶尔有座位的十号线上打盹、在考试前通宵背书、在提交各种科研项目材料的过程中奔波……似乎每个阶段都在为我最终的结果做点什么，然而置身其中时却并没有那种为了最终目标奋斗的感觉。或许它始终只是这五年来的一条暗线而非主旋律，我的大学生活更多是一首各种人和事交织谱成的交响曲，也许我其实并没有把自己 push 到极限，也许那样的话我的申请季会有更好的结果，但我生性只能坚持到此为止，走走停停不时看看风景，它们一起成为我。

对于希望留学的师弟师妹而言，我想说的是只要定下目标不要偏离方向，不妨在步履匆匆时停下脚步欣赏一下风景，无论如何，你播下的种子总会开花结果。

张卓

2023 届历史学院历史学专业本科毕业生

我离自己希望的样子甚远，
我希望自己良善，明察，
永远不要仓促经过这人间，
要常常躬身低首，缓缓而行。

——玛丽·奥利弗 (Mary Oliver)

本科期间平均学分绩点 3.81，曾获校二等奖学金、“优秀共青团干部”、“最美志愿者”、图书馆“借阅之星”称号；曾参加英国牛津大学寒假课程项目获校一等奖学金全额资助，参加第二届公众口述历史征文大赛获二等奖；曾在中国社会科学出版社、社科文献出版社、中国图书进出口集团公司、北京世纪文景等多家单位有过实习实践经历；现于新加坡国立大学中文系攻读中国文化与语言专业文学硕士学位。

明确自身优先级，寻找多种可能性

选择留学很大程度上意味着需要走出舒适圈，未知的一切事物都需要自己探索，非常荣幸能在这里分享自己留学申请的一些经验，希望对有志于留学的同学能有些许帮助。

一、院校专业选择

虽然我本科所学的专业是历史学，但对文学、人类学、文化研究等领域也有一定兴趣，因此对这些学科相关的硕士项目也有关注和了解。大概在大二时，我就有了留学的想法，主要是想出去领略不一样的风景，开开眼界，见见世面。真正做出留学决定是在大三，有了父母的支持后，我开始综合考量各个国家和地区的大学和专业，在英国、中国香港、新加坡之间纠结，最终经过多方面考虑后选择了新加坡国立大学中文系的中国文化与语言硕士专业。

回想我最初选择新国立这个专业大概有以下几个原因：第一、新国立 QS 世界排名前列，对于未来毕业后无论是找工作还是读博深造都有一定优势；第二、中文系师资优良，课程设置丰富，适合打开视野培养跨学科意识和能力；第三、被录取者大部分都是来自国内重点 985 和 211 且均分高的学生，无论是课程小组作业还是人脉拓展都有一定优势；第四、2023 年为国大中文系建系 70 周年，具有特殊纪念意义等等。另外，新加坡作为华人社会较为容易融入，花园城市比较宜居，安全系数高，回国方便，没有时差等也是我考虑新加坡这个国家的原因。当然，没有哪个学校哪个专业是无可挑剔的，有所得必有所失，很多时候不能要求面面俱到，国家地区、大学和专业三者之间不一定能完美匹配，**要找到自身的优先级，问清楚自己到底最想要什么、**

最看重什么。

历史系专业学生申请中国文化与语言项目，可以说既对口又不对口。对口是因为这个专业并不是传统意义上只涵盖语言学和文学的课程，还涉及到历史文化、宗教哲学、人类学、中英翻译等领域，可以从广泛的海外汉学研究视角全面探讨中华文化，历史系、哲学系、外语系同学来说申请是有一定优势的；不对口是因为这个专业和国内的“中国语言文学”专业名称特别相似，从录取者背景来看绝大多数也都是本科汉语言文学的同学，很少出现在历史系同学留学的考虑范围，也许历史系留学可能更多选择世界史、区域国别研究、国际关系等专业。很多时候我们会被自己的专业所限制，觉得自己申请不到和本科不对口的硕士，但如果真正感兴趣且有一定能力为什么不去尝试申请呢？**不要让专业的局限成为你未来人生的局限，尝试打开自己的视野或许能有很多意外的发现。**

二、申请材料准备

一般而言，**成绩单、个人陈述、简历、推荐信、语言成绩单**是申请的基本材料，以下所列举的申请材料适用于大部分留学项目：

■ **成绩单**：一般为五分制成绩单，需包含入学以来所有课程成绩（包含选修课），可通过教务系统自助下载或教务处打印中文成绩单，然后自行一一对应翻译成英文，再找教务处盖成绩专用章，并找院系主任签字；

■ **均分证明**：自行计算加权平均分（或算数平均分），本校计算加权平均分方式非常简单，直接为平均学分绩点 X10+50，如绩点 3.5 对应均分 85，绩点 4.0 对应均分 90，需自行撰写好中英文均分证明后找学院审核盖章；

■ **个人陈述 (PS)**：一般需用英文撰写，1000 词左右，内容涉及选择这个学校 / 专业的原因、为申请做了哪些准备、为什么适合学这个专业、个人研究能力、专业学习情况、社会实践，毕业后是否回国、继续深造还是就业等等。PS 撰写需要**突出自身特点，真实且符合个人情况，要避免泛泛而谈，避免语法错误**，有时候 PS 能起到力挽狂澜的作用，值得多多打磨；

■ **简历 (CV)**：英文，可分为教育背景 (Education Background)，研究经历 (Research Experiences)，工作经历 (Work Experiences)，社会实践 (Social Projects)，课外活动 (Extracurricular Activities)，所获奖项及荣誉 (Awards and Certificates) 等几大模块，需要写清楚时间、项目名称、参与身份、活动过程及成果，可广泛挖掘以前参与过的各类活动，尽量贴合所申请的专业，**多用数据说话**；

■ **写作样本 (WS) & 研究计划 (RP)**：展现出你的学术研究能力和潜力，一般而言申请博士和研究型硕士需要提供，授课型硕士大多无需提供；

■ **语言成绩单**：一般为雅思或托福，要求有效期在**两年之内**，其他材料短期内是可以准备好的，而语言成绩则一定要**趁早准备**；

■ **推荐信**：一般为两封，最好是找学业导师或申请专业相关度高的任课老师，内容需**详实具体**，如推荐人基本情况简介、有无海外留学 / 访问经历、与申请人关系、上过的课程介绍、指

导过的研究及取得的成绩、对你其他能力的了解等等，邮箱一定要准确无误，网申后及时提醒老师查看邮箱并上传推荐信；

■ **在读证明**：自行找模版翻译成英文，找校学籍管理处盖章；

■ **财产证明**：根据需要提供父母其中一方存款证明(银行开具)，家庭关系证明(公安局开具)，父母长期资助证明(英文并附上签名)；如果自己账户有充足的存款则只需提供银行存款证明；

■ **护照**：迟早需要，尽早办理，申请阶段可能需要护照首页或者身份证扫描件。

三、一些经验教训

1. 要**明确自己留学的目的**，是想追求更高水平的学术训练，为继续深造打下基础，还是为了拿到一个光鲜亮丽的文凭，将来毕业后找到一份自认为不错的工作，又或是为了开阔视野，拥有一段与众不同的经历？我想大部分人留学的目的都不是单一的，但无论如何都不要为了留学而留学，要想清楚自己真正想要什么，时刻保持一颗独立清醒的头脑，而不是随波逐流盲目跟风。一旦决定留学就不要轻易反悔，即使面临很多不可预测的困难也要迎难而上。

2. **专业成绩永远是王道**，成绩固然不能代表一切，但当对方不了解你的专业能力时，一张成绩单或许能提供最直观的证明。申请海外留学需要提供的成绩单是大学入学以来所有课程的成绩单，因此**公共 / 专业选修课也需要同等重视**，需要每一门课都有较为不错的分数，一般而言，均分 85/88/90 是三个等级门槛，就本校而言，如果要申请到世界排名高的学校，最好刷分到 88 (也就是 GPA3.8) 及以上，成绩这块才不会被卡住。

3. 一定要**尽早考出语言成绩**，语言成绩再怎么强调也不足为过，千万不要拖到申请快截止了才去考试，大多时候你的计划都赶不上变化，很有可能申请季考位紧张报不上名，考前几天通知场次取消，需要报考几次才能达到理想的分数，考后甚至可能需要进行复议 这将是漫长的等待，对心态也会产生很大的影响。雅思的话可以选择机考，三天即可出分，最好提前一个多月报名，用一个月时间集中复习备考，一定要提前练习雅思机考模式，有小分要求的学校和专业要多注重口语和写作，没有小分要求可以多刷听力和阅读。因为我个人雅思成绩不是特别理想，所以这块就不多说，可以多多参考其他同学分享的语言备考经验。

4. 如果实在无法提高 GPA、雅思这些硬性条件了，或者即使花费大量功夫最终提升幅度也不大，那就可以**着重提升软性背景**，如考取一些体现专业技能的证书，报名与学校合作的海外短期课程 / 交换项目 (学校资助一般能覆盖很大一部分费用)，参加一些大型志愿服务活动，利用周末或者寒暑期参加短期社会实践，让学院帮忙联系企业实习也是不错的选择，前提是必须保证不会耽误学业课程的学习，以上这些都能写进 PS 和 CV 成为一个亮点。

5. 如果有**条件可以找中介帮忙**，不要执着于常见的大机构，可以多看看一些小机构，前提是对方必须足够了解自己的本科学校，最好有过相关背景的成功案例，没有经济条件的话可以选择 DIY 或者半 DIY，不过最好还是先向中介机构咨询一下选校方面的问题，专业的事交给专业的人做，找到好的中介能极大发挥出现有申请材料的作用，不过即使选择全包给中介也不能高枕无忧完全放心，需要自己随时跟进督促把关，例如很多专业术语中介翻译不一定靠谱。

6. 个人建议**尽量不要“海投”**，一方面是申请费用每个项目都是好几百，先录取的学校大概率都需要交一笔留位费，这些加起来都是一笔不小的费用；另一方面是同时申请很多项目难以面面俱到，不能对特定文书进行精心多次打磨。建议着眼于几个不同层次的学校，冲刺、正常、保底学校尽量都要有，耐心打磨每个项目的文书，在每个项目申请上做到最好。如果有充足把握，或者非某个学校某个专业不去，那也可以只申请一个，不过这样风险很大，某些学校喜欢“养鱼”，迟迟不发 offer，特别容易引发焦虑，因此需要提前做好二手准备。

四、实用资料推荐

指南者选校助手小程序可以前期选校时使用，查看留学国家 (地区)、学校、专业具体要求，有了目标院校之后和中介机构沟通更加顺畅；

指南者留学公众号上有很多就读体验可供参考，可输入关键词搜索往期经验分享 (其中的广告自行甄别选择)；

小红书 APP 是万能宝库，申请要求、就读体验、语言备考几乎所有信息都能找到，甚至能找到一起申请这个专业的同学以及未来的室友；

北京新东方雅思、鸭圈留学考试、雅思哥等微信公众号上都能找到当季口语题库，当然也有一些雅思备考经验可以参考，按图索骥能找到最适合自己的“屠鸭”之路；

充分利用学校提供的资源，**多向本校留学的师兄师姐咨询**，如预约社科大国际处的“**国(境)外学长指导岗**”，收获的一定是最真实且毫无保留的经验。

人生是旷野，不是轨道，留学只是人生中一段特殊的经历，不能决定你的人生，**每个人的人生都具有无限的可能性和多样性**，有时候你所认为不值得的一条路可能沿途会有更多意料之外的收获，所以**请永远对自己充满信心和保持耐心**。

以上是我梳理出来的一些的经验，如果能为你的申请提供些许帮助，那我将欣慰不已，欢迎大家随时联系我询问更多留学相关问题，我一定知无不言，言无不尽。最后送给大家一句话：**人生是用来体验的，而不是用来演绎完美的**。这句话激励我大学一路走来，希望也能与此刻正迷茫的你共勉。

祝愿大家都能收获理想的 offer，未来的道路越走越宽！

张鑫宇

2024 届经济学院经济学专业本科毕业生

九层之台，起于累土；合抱之木，生于毫末。

——《道德经》

本科期间必修课平均学分绩点 4.22，曾获校二等奖学金、校三好学生等荣誉称号。2022 年赴加州大学伯克利分校交流学习一年，并受邀参与 BISP 校友研讨会。今年成功获得芝加哥大学（部分奖）、杜克大学（部分奖）、哥伦比亚大学、康奈尔大学等名校录取，也在一些顶级经济学系的博士前研究助理申请中积累了一些经验。

明确定位，水到渠成

“出国留学”是一个需要持续付出的选择，在我看来，申请季繁杂的工作仅仅是对本科生活的总结，如果同学们找准定位，只需要按部就班完成规划，最终就会收获成功的喜悦。同时，我要在这里向为我们提供开拓眼界机会的社科大以及国际处表示感谢，能以经验分享的形式回报学校和老师们的付出，我深感荣幸。

我分享的主题是“明确定位，水到渠成”，因此我希望就“定位”来做文章，将“定位”分为“主动”和“被动”两种，分别介绍我在经历申请季以后的经验与体会。

一、主动定位

首先，不论是国内还是国外升学，拥有“主动定位”的意识是保持良好状态的关键。

如果从出国留学来说，在本科前两年的“主动定位”就包括探索自己的兴趣与对职业发展进行规划。在逐渐熟悉本科生活后，对自己的专业兴趣有所思考，对自己未来想从事的工作进行大胆尝试是申请路上迈出的第一步。由于在实际申请中，不同国家、专业和发展导向的项目要求各有不同，大胆探索新的世界也能为今后在相对感兴趣的领域丰富自己的经历提升效率。同时，“主动定位”还包括与有经验的老师和学长学姐沟通。社科大国际处的“全球 TOP50 海外高校校友指导岗”作为特色，是同学们完成“主动定位”的最好资源，“过来人”的意见能让同学们消除信息差并且更加精准地锚定自己需要努力的方向。

在经历了本科前两年的学习和尝试后，我选择主要申请美国的经济学研究导向项目，同时兼顾全职研究助理（PreDoc）的申请，这对于有读博意愿的同学来说具有一定的普适性。在进行“主动定位”时，我主要和同学就金融行业的工作进行了交流，并且就自己的学习成绩、性格特点以及未来职业规划进行了分析。对我来说，自己的学习和语言成绩可以决定我申请较高档次的学校，性格特点及职业规划使我准备申请研究导向的项目，在这一过程中，社科大的“全球 TOP50 海外高校校友指导”给予了我很大帮助，不论是即将读博的杜学长还是即将工作的古学姐，再有已经学成归国的张学姐，都无私地分享了自己的经验，并且不断鼓励我继续努力前行。

二、被动定位

其次，在出国留学的申请季，“被动定位”的成分更多，在这个过程中的动态调整与灵活应变将成为决定申请高度的胜负手。

我更愿意将大四的申请季看作是对前三年的总结，这时我们需要面临着选校、文书、申请和在录取通知中做决定这一系列工作，而这些工作都随着前三年的积累而不断推进。例如，在选校时，“主动定位”的成分可能是学校的地理位置、就业/升学情况，而“被动定位”的成分可能就包括自己的学习与语言成绩、科研/实习经历和推荐信情况。因为海外高校的申请看似多元，实际上也有一套较为标准的评价体系作为兜底，在满足各方面要求的情况下，应当选择好“保底”、“主申”与“冲刺”的院校，在学生和学校的双向匹配中达到均衡。除此以外，“被动定位”也并非一切都根据前三年的成果进行选择与准备，由于申请是动态的，在大四提升自己的机会同样重要，因此时刻保持“主动争取”的态度也是取得成功的关键。

我在申请季中根据自己的学习成绩、科研经历与未来规划选择了以经济学 Top7 的全职研究助理和耶鲁 IDE 项目作为冲刺对象，芝加哥大学、杜克大学、康奈尔大学和 CEMFI 等开设知名研究导向硕士的高校作为主申，同时用哥伦比亚大学、LSE 和威斯康星麦迪逊等对我来说相对容易的高校作为保底。这一过程其实相对来说比较“被动”，因为能够与自己未来规划相匹配，同时又拉开档次的学校与项目基本上只有这些，而中国学生比较传统的选择也是这几个高校。虽然我在冲刺档的申请结果并不好，但一般来说，在同等标化与科研/实习经历下，文书可能是提升申请结果的一个未知数。如果一篇文书能够展示出自己对于学科的理解、困惑和未来学习的动力，并且用心说明自己与项目的匹配程度，那么将会为申请起到一定的增色。在面试普林斯顿的全职研究助理时，老师也提到了文书中与岗位的匹配程度，但最终这几所顶尖大学仍然给我留下了进步的空间。

总而言之，我的申请季并没有大风大浪，而更多的是和风细雨，这不仅来自于我在本科前几年修筑好的坚固航船，也因为学长学姐能为我们预测好海上的风暴。我在这篇分享里，试图从“定位”的角度告诉大家，“主动”的心态能让同学们在申请中占据先手，“被动”的选择也是双向匹配中重要的环节，为大家带来一点新的想法。

最后，出国留学是一个个性化与标准化结合的过程，在动态匹配中，我们总能找到最适合自己的均衡点，祝所有同学能乘人文之风破万里浪，追寻自己精彩的人生。

江晓璇

2025 届经济学院经济学专业本科毕业生

我的美国硕士申请经验分享

在刚刚过去的申请季，我申请了多个美国顶尖院校的硕士项目，包括：

- **哥伦比亚大学：** 企业风险管理 (MS in Enterprise Risk Management), 金融工程 (MS in Financial Engineering)
- **康奈尔大学：** 经济学硕士 (MA in Economics)
- **约翰霍普金斯大学：** 金融硕士 (MS in Finance), 应用经济学硕士 (MS in Applied Economics)
- **加州大学伯克利分校：** 运筹学项目 (Master of Engineering in Industrial Engineering & Operations Research)
- **圣路易斯华盛顿大学：** 资产管理项目 (MS in Finance – Asset Management Track)
- **纽约大学：** 经济学项目 (MA in Economics)

最终，我收获了以下录取通知：

- 圣路易斯华盛顿大学的资产管理项目
- 哥伦比亚大学的企业风险管理项目
- 约翰霍普金斯大学的金融硕士
- 约翰霍普金斯大学的应用经济学硕士
- 加州大学伯克利分校的运筹学项目

经过慎重考虑，我决定入读**哥伦比亚大学的企业风险管理项目 (MS in ERM)**。

回顾整个申请过程，我深刻体会到申请海外研究生绝非易事，也无法依靠短期突击完成。即便我付出了相当多的努力，过程中也难免犯下错误、踩了不少坑。因此，我希望能将这段经历整理成文，为计划出国深造的学弟学妹们提供一些切实的参考。

一、明确目标：方向与选校

我认为，启动申请前的首要任务（并且越早越好），是**清晰定义你未来希望攻读的专业方向**。这一点与本科申请侧重“先选学校再选专业”的思路不同。美国研究生项目申请规则各异，有的学校只允许申请一个项目，有的则允许在同一个学院内申请一个项目。因此，对于研究生申

请，**专业选择的优先级往往更高**。此外，如果你未来计划在美就业，**地理位置**是一个必须纳入考量的关键因素。研究生项目时长通常只有 1-2 年甚至 1 年，毕业即面临求职，而美国的经济金融类就业机会高度集中在纽约、华盛顿、旧金山等核心区域，实习资源丰富。以我个人为例，从大二起我就明确了以就业为导向的经济金融方向，这使得我在专业选择上目标相对清晰。

在专业方向明确后，**选校策略**就显得尤为重要。我认为这里需要将**学校排名与地理位置结合起来综合评估**。对于经济金融这类就业导向强的专业，地理位置的重要性有时甚至可能超越综合排名。如前所述，实习和就业资源集中的城市应作为首选。我的选校流程大致如下：

1. **筛选地理位置：** 优先考虑位于纽约、华盛顿、旧金山等核心经济区的学校。
2. **比较学校与项目：** 在满足地理位置要求的基础上，比较学校的综合排名、意向专业的排名以及项目课程设置是否符合个人兴趣。
3. **评估可行性：** 排除自身条件明显难以企及的项目（如耶鲁、哈佛等顶尖院校的极热门项目）。
4. **构建申请梯队：** 按照“冲刺项目：匹配项目：保底项目 \approx 2:4:2”的比例，最终确定了我的申请名单（共 8 个项目）。我认为申请数量控制在 10 个以内是比较合理的，既能覆盖不同层次，又不会给自己和推荐人带来过大压力（尤其是需要老师、导师或实习带教为你提交推荐信时，申请学校过多容易引起他们的倦怠）。

需要坦诚的是，我是一个有拖延习惯的人，直到大三下学期才正式开始准备出国事宜（这绝对是不可取的反面教材，请大家务必尽早规划！）。鉴于时间紧迫和自身情况，我选择了寻求留学中介协助申请（但这也成为后续踩坑的重要原因之一，后文会提及）。一旦目标学校和项目清单确定，后续的申请步骤就变得相对清晰。

二、深入研究申请要求

我认为，对目标项目申请要求的调研，应该在你萌生出国念头时就开始着手。不同学校、不同专业对申请者的要求和偏好差异显著。申请成功的核心在于向招生委员会证明你与项目的**高度契合度**。这种契合度不仅体现在优秀的学业成绩（GPA）上，更在于你是否具备该项目期望申请者拥有的特质或技能。

以我申请的项目为例：

- 哥大金融工程（MFE）非常看重申请者的量化能力和编程功底（这恰恰是我的弱项）。
- 哥大企业风险管理（ERM）则更侧重实习实践经历和解决实际问题的能力。
- 有些项目还看重申请者平衡学业与生活的能力，或者希望了解你在学习工作之外的兴趣爱好以及在家庭中扮演的角色等。这些隐性要求往往不会明确写在官网，需要你广泛搜集信息，研究过往录取案例和经验分享。

信息搜集的渠道主要有：

1. **项目官网：** 这是获取**最权威、最标准**信息的第一站。官网通常会详细列出申请截止日期

（Deadline）、标准化考试成绩要求（GRE/GMAT, TOEFL/IELTS）、推荐信数量与要求、文书题目/要求、申请费等核心信息。建议将目标项目的官网收藏好，因为在准备过程中你会频繁访问。

2. 经验分享平台：如小红书、一亩三分地、知乎等，汇聚了大量申请者的经验帖。内容涵盖面试真题、录取背景分析、就读体验分享，以及申请过程中遇到的各种疑难杂症。这些信息非常全面，但需要**注意辨别真伪和时效性**，部分帖子也可能引发不必要的焦虑。无论如何，只要目标明确，就应专注于自己的规划与努力。

这里有一个非常重要的提醒：**即使你委托了中介机构，也绝不能将信息搜集（以及申请过程中的任何关键环节）完全甩手交给他们。**对中介而言，这是一份工作；但对你而言，这关乎你的未来。你必须全程参与、监督并最终决策。

三、规划时间线以及准备申请材料

申请是一个系统工程，合理规划时间线至关重要。大部分美国院校的硕士项目申请通道在**8月中旬至10月开放**，截止日期通常在**12月中旬至次年1月中旬**（部分项目设有多轮申请，第一轮可能在10月中下旬截止），也有少数项目采用滚动录取（Rolling Admission）。普遍认为，申请批次越早，获得录取的概率相对越大。因此，在条件允许的情况下，**尽早提交申请**是明智之选。

申请材料的准备周期差异很大，我将它们分为长期、中期和短期任务：

（一）长期准备（贯穿大学期间）：

1. 学业成绩（GPA）：其重要性无需赘言。对于美国 Top 院校的热门项目，3.5/4.0 是基础门槛，**越高越好**。如果你的 GPA 相对不高（比如我），就需要在其他方面（如标化成绩、实习、科研）投入更多精力来弥补。

2. 证书与技能提升：我个人喜欢尝试新事物。我在大一考取了 FRM 一级，大三考了 CFA 一级，还考过一些诸如 ESG 分析师、潜水证等证书。客观地说，对于经济金融领域，尤其是金融方向，**FRM 和 CFA 证书的认可度较高**，在我的申请中起到了很积极的加分作用。有兴趣和精力的同学可以考虑，即使未能一次通过，学习过程本身也能增长知识。**但考证需谨慎，最好选择国际认可度高的证书**，避免投入时间和金钱在一些国内“水证”上（比如我考的那个 ESG 分析师，其国内外认可度都存疑）。不要轻信“未来有用”的宣传，务必考察证书的实际价值和行业认可度。否则，其作用可能微乎其微。

（二）需要提前一年以上重点攻坚的：

1. 标准化考试（GRE/GMAT, TOEFL/IELTS）：**强烈建议在大四秋季学期开学前完成目标分数的考取！**最好能在更早的阶段（如大三暑假前）先考出一个“保底”分数。我本人是在大四上学期（11月）才完成最后一次托福考试，但成绩并未有显著提升，且因为我同时兼顾 GRE 学习、托福备考以及一份全职实习，导致托福战线拉得过长，身心俱疲。如果重来一次，我会选择在实习开始前集中精力高强度突击一个月。普遍建议 GRE 备考战线不宜过长，2 个月左右较为理想。语言我是通过自学备考的：

- **托福：**目标院校通常要求总分 100+（单项也有要求）。网上学习资源（如 B 站课程）和练习资料非常丰富，大家可以自行查找。

- **GRE：**我使用了青山学堂的资料。核心方法就是刷题（尤其是填空和阅读）和大量背诵单词。作文需要练习结构和逻辑。一般来说，总分 320+ 是基础门槛，其中语文（Verbal）155+，数学（Quant）力争满分（169+），写作（AWA）3.5+，能比较稳妥地满足较好学校的要求。

2. 实习或科研经历：对于申请就业导向型项目（如我申请的多数项目），**2-3 段与申请专业密切相关的优质实习经历**几乎是标配。我本人拥有 1 段基金公司实习和 2 段券商行业研究实习。实习的价值不仅在于丰富简历，更是文书素材的重要来源，同时能让你学到课堂之外的实际技能，因此在**保证不影响学业的前提下，实习多多益善。**

- **不必过分追求“Big Name”：**如果没有进入顶尖公司实习也不必焦虑。招生官更看重实习内容的**深度**和你的**收获**。在一家小型公司深入参与一个核心项目，其价值远胜于在知名大公司从事整理发票、处理数据等边缘性工作。

- **勤于记录与反思：**在实习过程中，务必详细记录工作内容、遇到的挑战、解决方案以及你的思考。这些记录是后续撰写简历和文书的宝贵素材库，尤其是当文书要求你阐述工作经历或解决难题的过程时。

（三）提前 2 个月左右准备的：

1. 推荐信（Recommendation Letters）：推荐信通常分为**学术推荐信**（来自授课教授或导师）和**职业推荐信**（来自实习/工作上司）。各校对推荐信的要求不同，务必仔细查看。关键点：

• 选择合适的推荐人：

- √ **学术推荐人：**优先选择熟悉你、评价积极且沟通顺畅的教授。确保他们符合学校要求（例如，有的学校明确规定必须是你修读过其课程的老师，导师可能不符合）。我所在学校的老师普遍非常友善，基本都会答应写推荐信。务必警惕所谓的“黑推”（推荐人对你评价消极）。

- √ **职业推荐人：**首选直接指导你的实习带教/上司。务必确认推荐人的身份（姓名、职位、公司邮箱）能在公司官网查到。因为越来越多的学校会对推荐人进行背景调查（背调），若信息不符或无法核实，后果严重。

- √ **尽早沟通：**给推荐人留出充足的准备时间（至少一个月），并提供详细的背景材料（简历、成绩单、申请项目清单、截止日期、文书草稿、你希望推荐人强调的特质事例等）。

2. 简历（Resume/CV）：当语言成绩和核心经历（实习/科研）基本落定后，就可以着手撰写申请专用的简历。研究生申请简历通常为 1 页，最多不超过 2 页。核心内容包括：

- 个人信息（姓名、电话、邮箱、地址 - 可用学校地址）
- 教育背景（本科学校、专业、入学及预计毕业时间、GPA、相关核心课程）
- 所获奖项（奖学金、竞赛奖项等）

- 科研经历（项目名称、时间、你的角色、核心工作内容、导师）
- 实习及工作经历（公司名称、职位、时间、具体职责和成就，用动词开头量化描述）
- 技能（编程语言、数据分析工具、证书如 CFA/FRM 等）
- （可选）课外活动 / 领导力经历（如相关且能体现重要能力）

• **核心原则：相关性、简洁性、量化成果。** 切忌堆砌无关紧要或含金量低的活动充数。如果你自己都觉得某个经历“很水”，招生官只会更看轻它。重点突出与申请专业直接相关的经历和技能。

（四）申请通道开放后的冲刺阶段：

1. **文书（Personal Statement / Statement of Purpose / Essays）**：文书是申请材料中极其重要的一环，是展示你独特性、与项目契合度以及职业规划的关键。虽然我委托了中介进行文书创作（这确实减轻了负担），**但再次强调，绝不能做甩手掌柜！**再优秀的文书老师也无法完全了解你。你的闪光点、独特经历以及你与目标项目的契合之处，需要你主动与文书老师深入沟通、共同挖掘。准备文书的过程有点像准备托福口语：可以整理一些核心素材（如关键实习经历、科研项目、克服的挑战、职业目标等），然后根据每个学校的具体文书题目和要求进行针对性调整。**避免生搬硬套模板，核心始终是展现你与申请项目的契合度（Fit），努力将你的经历、技能和目标与项目的特色、资源和培养目标联系起来。**

2. **网申系统填写（Online Application）**：这是一个相对琐碎但要求极度细致的工作。务必仔细检查每一项填写的信息是否准确无误（个人信息、教育背景、成绩、活动列表、上传的文件名等），任何错误都可能导致后续麻烦，甚至因信息不实而被拒。建议预留充足时间，分多次检查，或请他人帮忙复核。

四、给尚未明确方向同学的建议

如果你目前还在国内读研（考研 / 保研）和出国留学之间犹豫不决，我强烈建议你**尽早做出决定**。因为保研、考研和出国留学这三条路径的准备方向、重点和时间投入差异巨大。**切忌抱着“保不上研就出国，出不了国就考研”的备选心态来准备。**这种分散精力的策略，极有可能导致三条路都走不通。一旦确定了方向，就应全力以赴，心无旁骛地投入准备工作。

五、总结

申请海外研究生是一场对规划能力、执行力、信息搜集能力和心理素质的综合考验。希望我的这些经验与教训，能帮助学弟学妹们在未来的申请道路上少走一些弯路，更高效地实现自己的目标。核心要义在于：**目标明确、规划先行、主动参与、细节制胜。**祝大家申请顺利！

封佳仪

2025 届历史学院历史学专业本科毕业生

澳洲留学申请经验分享

我的申请季没有太多额外的尝试，仅仅申请了澳大利亚国立大学考古学与进化科学的两年制硕士项目。澳洲硕士的准入门槛客观来说的确较低，但也并非没有经验可谈，早做准备、做好准备可以帮助我们从容地、踏实地、经济地开启留学生活。

一、目的地的选择

（一）国家或地区

于我而言，留学首先意味着要去往一个全新的国家或地区，体验并融入当地社会，所以自然环境、语言交流、生活方式和多元文化是我所看重的要素。如果把眼光投向全世界，能满足个人学习和成长需要的名校很多，心仪的居住地却难得，即使这停留可能仅仅是短暂的一或两年。综合考虑生活、学业和预算，比较了港新、英国、欧陆、韩国和澳洲等地，我首先将我的留学目的地确定在澳大利亚，这也是我整个申请最花费心思的环节。澳大利亚的优势在于：1. 优越的地理环境和气候条件；2. 英语为第一语言，小语种非必须；3. 移民国家，多元的文化体验；4. 相对宽松和自由的社会氛围；5. 与国内时差较小。而这些优势恰好是我需要的。

有关于不同国家或地区的生活体验，请不要相信留学机构或网红的描述，这些人会迎合客户或受众群体输出或模糊或极端的内容。你的生活是具象的，所以也请一定要与具体的人沟通，可以与在当地留学、定居的朋友进行深入交谈，或者请教相识的学长学姐，或者在豆瓣“艰苦留学小组”、小红书搜索活人经验帖，做出自己的判断。由于每个人的感受是不同的，在此我不分析其他地区的优缺点，但欢迎同学们与我交流。在留学机构实习时，我观察到很多学生在选择留学地时常常只考虑名校光环和经济预算，而忽略了其他对生活有根本性影响的因素。没有忍受漫长寒冬的意志力请不要往北走，没有接纳潮湿雨季的热情也请不要靠近回归线，生活在自己喜欢的地方是一件可以为学习加油打气的事，这是很简单的逻辑。

（二）学校与项目

在选定国家或地区后，我们要快速着手择校，对于澳洲留学而言，时间真的是金钱。在这一阶段，我主要考虑了以下几方面：

1. QS 排名在前 50 范围内，为考公考编留门；2. 可以帮助我拿到 485 签证的两年制项目；3. 可以授课型转研究型的项目，给我时间选择合适的 supervisor；4. 学校在当地的教学和就业声誉要好。至于有些人可能会担心的澳洲生源和学风问题，首先，我不认为全球各地大多数的文科硕士项目在录取难度上有质的差别；其次，无论是当地人还是留学生，愿意攻读文科硕士的人总体上学习能力都比较强、对该学科也怀抱极大兴趣，学科性质已经为我们做了过滤，请

勿过分担心。当然，有关上述提及的学习体验、研究氛围以及签证问题，最好能在互联网上找到就读于该项目的学长学姐进行再次确认。最终，我选择了澳国立作为目标院校，申请 Master of Archaeological and Evolutionary Science 项目。

二、申请与留学准备

澳洲学校的硕士录取只参考院校层次、绩点与语言成绩，详细条件可在学校官网的项目主页查询，小红书上留学中介总结的信息也基本真实，这些硬性条件对于我校同学而言应该是很容易就可以达到的（雅思 6.5 小分 6，均分 85 以上）。澳洲留学真正的难题在于签证的办理，这一点我会在下文中详细说明，考虑到签证收紧这一现实问题，我选择了中介辅助申请。以下依时间顺序梳理我的申请节点与一些感想。

（一）签约中介

2023 年 12 月（大三上学期），我与某较为知名的澳洲留学中介签约 3 个项目的申请与学生签证的办理。事后回想起来，这可能是目前为止我花的唯一一笔冤枉钱，中介人员实在不够专业，以至最后我反而要向中介解答签证、机票、住宿和注册的问题。同学们可以参考我下文中提及的时间、材料和注意事项，尝试 DIY 申请。不过，澳洲留学的中介费用属于最低一档，不想提交繁琐文件的同学也可以考虑签约中介。

（二）中国信息日

澳洲学校每年会有中国信息日，与老师的沟通可以帮助我们更好地了解各学院的情况，与招生负责人的沟通可以帮助我们确定录取的条件（比如我们学校是否在对方学校 list 上），现场还可以领取申请费豁免码，帮助我们省下留学的第一笔钱。具体时间地点可以关注各学校的微信公众号或小红书账号，2024 年澳国立的中国信息日时间在 5 月 12 日（大三上学期），北京是其中一站。

（三）语言成绩

我的雅思考试是 2024 年 5 月 18 日（大三下学期）在日本进行的。日本的雅思费用仅是国内的一半，考试体验也更好。由于澳洲的语言要求很低，在选定出行时间后我只进行了短暂的备考就进考场了，之后不久日本就关闭了境外雅思纸笔考试的大门，在我看来也算是一种留学

的早鸟福利。如果我们最终的目标是为了多出去看看世界，那用境外雅思的差价换一张机票非常划得来，但是建议符合以下两点的同学选择这种方式：1. 目标院校认可境外雅思成绩（在提交成绩时，我被要求补充了出入境记录、照片、机酒记录材料用以佐证成绩真实性）；2. 申请时间宽裕，在国内通过机考考试也可以快速取得同样的分数。

（四）Offer 到 COE

原则上，有六学期成绩单就可以向澳国立申请有条件 offer，于是我在 2024 年 9 月（大四上学期）递交了初次申请。2025 年 2 月（大四寒假），凭七学期成绩单换取无条件 offer。接受 offer 后尽快支付押金，拿到确认入学证明（COE）办理学生签证。这里有一个插曲，澳国立在下发 COE 时以课程重叠的理由主动提出减免 0.5 年课程。我首先询问了学校工作人员和直系学姐，确认这不影响转研究型硕士的可能性；然后查询移民局官网 485 签证的办理要求：两年的学制（CRICOS 上显示超过 92 周）+ 至少 16 个月的学习时长（包括假期）。也就是说，2 年制项目减免成 1.5 年不会影响我起初对学习和签证的规划，于是我选择接受了校方的建议。不过，签证条件是瞬息万变的，我无法保证到我毕业的时候政策是否维持现状，只是把这种课程减免的情况提供给同学们，请诸君自辨。

（五）学生签证

应届生 + 文科生 + 八大硕士的身份貌似给签证申请提供了一张免死金牌，但鉴于澳洲移民局无差别攻击的黑历史，以及高昂的签证费用，在这一环节我们要尽量全面地准备材料、谨慎递签，最好能够触发机审，告别漫长等待，丝滑下签。我个人准备的材料清单如下：

1. 护照彩色扫描件（护照首页及所有签证和出入境记录页彩色扫描件）
2. 父母及本人身份证正反面彩色扫描件 + 全家户口本公证书彩色扫描件 + 本人出生公证彩色扫描件
3. 两寸照片
4. 确认入学证明（COE）
5. 银行存款证明 + 父母双方收入证明和近半年银行工资流水 + 房产证和车辆登记证
6. 语言成绩单 + 在校成绩单和在读证明的中英文对照件
7. 学生保险单
8. 体检证明（尽量在递签前体检，体检结果直接上传移民局）
9. GS 问答和完整信件
10. 签证费 1600 澳币

当然，如果有曾用名、空档期等特殊情況，还需要提交其他材料。上述材料中准备起来较为麻烦的是公证材料（如果户口迁到学校，则公证需要在家乡和北京两处办理）。最需要谨慎对待的是 GS，我是自己 DIY 写作，交由中介润色，但最终中介反馈给我的是一个模板文书，

分歧最大的点在于我无法提供归国工资高于澳洲当地平均收入的依据，和中介沟通后最终以我写的材料为主提交了4个GS问题的回答。我的原则是所有材料一定要真实，即使可能无法满足澳洲移民局官方的期待，也不要有一些小问题上弄虚作假。2025年3月（大四下学期初），我准备好所有材料递签，非常幸运地获得秒签。2月份在语言培训机构实习的时候，甚至曾有老师建议我申请英国、港新学校作为签证被拒的“保底”选择，无差别拒签是极小概率事件，但落到每个人身上可能就是COE被撤回甚至是永不下签的大问题。如果澳洲是唯一的选择，请务必认真对待500签证的办理。

（六）行前准备

签证申请完毕只是澳洲留学的开始，接下来我们还要确定住宿、预订机票、准备补充材料。

1. 住宿及住宿

堪培拉的住宿相对悉尼、墨尔本等大城市而言是较为宽裕的，学校有比较充足且价格合理的学生宿舍（宿舍文化是校园文化非常重要的一部分，并且距离学校更近，没有受骗风险），但是在6月份也出现了紧缺的情况。在宿舍选择上，比起小红书，我更建议先在学校官网浏览全景图片判断住宿条件，再搜索Google Map、Reddit等国外网站的学生评价，最后从宿舍的IG账号内容中感受生活及活动氛围。提前做好功课，3月份宿舍申请开放后我就提交了申请，这个时候宿舍空位是充足的，基本上都可以被最心仪的宿舍接纳。确定好宿舍的入住时间，我们就可以开始订机票了。据我与周围朋友沟通，提前订票帮助我选到了时间合适且便宜相当多的航班。无论是住宿还是交通，“赶早”都让我用更低廉的价格收获了最满意的结果。

2. 注册及选课

澳洲学校的开学时间在七月底八月初，六月中下旬就开放注册和选课，需要时刻关注邮箱信件。

3. 补充材料

入学前，我们还需要补充提交加盖公章的中英文完整八个学期的成绩单、本科毕业证原件 and 英文翻译件、本科学位证原件和英文翻译件。开学时间紧张，这些材料需要在毕业典礼后快速办理。

以上就是我澳洲留学申请的整个流程，总体来说是非常顺利的，也算是给留学开了个好头。文章中没能尽述的地方（特别是雅思备考和GS书写方面），欢迎同学们随时与我交流。不过，留学归根结底是自己的经历，所以请多听听自己的声音。

道路从清晨通向夜晚，又终会从夜晚通向黎明。只要目标是确定的，我们就一定能去到喜欢的地方，做喜欢的事，希望大家都能梦想成真！

刘辰浩

2025届历史学院历史学本科毕业生

录取院校：新加坡国立大学（中国文化与语言）

本科期间平均学分绩点3.86，雅思6.5。获墨尔本大学，悉尼大学，爱丁堡大学等高校录取及入学奖学金，将赴新加坡国立大学攻读中国文化与语言硕士学位。

大二升大三的暑假以前，我的在校活动都是围绕保研进行的。一次偶然的机会让我开始思考留学的可能性。如走保研道路，我获得保研资格难度不大，也与意向导师进行过沟通，是一条较为稳妥的升学路径。如走境外升学道路，可以在有限范围内“小换专业”，更加专注于自己的研究兴趣，丰富人生体验。在与家里商量后，我们定下了主申港新文学文化类专业的申请目标。

一、申请前的准备

（一）查缺补漏，我还需要做些什么？

我主申的中国香港、新加坡地区学校并不算多。根据学校排名、学科实力等因素确定目标校相对容易。作为传统热门留学地点，每年有大量申请人申请与其本科专业相同的硕士项目，想要“大改”专业方向，并不是一件很轻松的事。若想更改专业，申请一个在目标专业与本科所学专业交叉领域开设的项目，相对来讲要更简单。根据这一原则，我确定了每所目标校中准备申请的项目。在这里要提示一点，**留学所获学位，回国后需经教育部留服中心认证才有效力**。每人在认证时有一次复议机会，将国外学位对应成国内某一一级学科。**如有打算体制内就业的同学，在确定项目前一定要和往届毕业生确认是否能认证成你所需的专业，避免影响个人发展。**

众所周知，我校保研细则规定学生保研分数由学业成绩（80%）、科研能力（15%）和社会实践（5%）组成。对照留学所需材料，我们可以绘制如下表格：

保研	留学（人文学科不需提交标化故未列出）
成绩（必修课）	绩点（全部）
科研	研究经历
社会实践	荣誉奖项
推荐信	推荐信
代表作	Writing Sample（写作样本）
……	语言成绩
	实习经历
	PS/SOP/CV（个人陈述、动机信、简历）



前文中提到，在决定留学之前我做出的准备都是为了保研，对照以上表格，我需要在申请季开始前的7个月内完成以下任务：考出合格的语言成绩，继续补充个人软背景，继续进行几段实习。得益于本人前两年选课较多，故大三学年有较为充足的时间完善个人背景。对照目标项目的招生要求和人才培养目标，我从寒假开始又进行了三段、为期十个月的较为对口的实习。当有了第一段实习后，用这一段经历背书当下一段实习的敲门砖，不算困难。对于实习单位的选择，我认为在单位级别相差较大时应优先选择名气较大者，差别不大时应优先选择能学到知识/技能者。与其在庙堂之上沏茶倒水拿快递当小黑工，不如在一个虽略逊一筹但能真正让你参与核心业务流程的单位静心学三个月知识/技能。在实习过程中，结合工作内容，我对自己的发展路径形成了一些个人思考，这也构成了后期写个人陈述的时候的一条重要主线。

港新地区的人文学科，通常会将申请人的均分分为三档：85%，88%和90%及以上，一般来讲88%的均分会具有一定竞争力，如均分在90%以上，则竞争力进一步加大。由于留学成绩单会体现所有课程的加权均分，因此每一门课的分数的分数都显得至关重要。如果想要取得一个有竞争力的均分，一定要认真对待每一门科目。

我的语言成绩是在第六学期期末考出来的，因成绩不高，仅仅满足申请要求，故在此不做分享。我深知有些学校reject我的原因就是语言成绩没有竞争力（尽管已经超过了公布的最低要求）。因此强烈建议大家把语言考得越高越好。

（二）中介的作用有多大？

谈到留学，不可避免会说到中介。一般来讲，三种选择：**纯diy**，**半diy**，**中介全包**。对于港新地区的申请，各大中介机构的报价相差不大，套餐内容也较为相近。所以我认为同一家机构里不同文书老师的水平差距，要远远大于机构与机构间的差距。因为我已经有强烈指向的学校和专业，所以在前期咨询和选校方面他们能给我的帮助并不多。其主要工作就是头脑风暴生产文书、润色个人陈述和操作申请系统。我认为，如果你的目标十分明确，完全可以考虑半diy的形式，一方面能节约不少完全是为了信息差而付的钱，另一方面能自行把握申请节奏，避免日思夜想“这个中介对我到底上不上心”。

另外一点就是，你是一个独特的“你”。你所提交的所有材料，包括文书，个人经历等，都应当是相互联通、相互补充的，都是为了给招生官呈现一个与其他申请者不同的“鲜活的人”。因此无论是研究经历、实习经历还是文书，甚至是你选过的课，老师给你出具的推荐信内容，都应该围绕着这条你所构建的主线来服务。虽然各所学校开设的项目名称相似，但是培养内容

和目标可能差之千里，这使得我们在写不同学校的文书时，要和文书老师多多沟通，投其所好，通过修缮文书部分内容，灵活调整我们打造的“鲜活的自己”。在撰写文书时，我建议先针对项目类别分别写好主线，通过调整why school和why program的内容，形成具有自己独特风格且切合每个项目的文书。

（三）另一个自己：写作样本与推荐信

相对于社科类学科，人文类专业由于不需要提交标化成绩，因此对于其他方面更为看重，特别是能体现一个人科研水平的写作样本，是多个我所申请的项目指出“可以提交”的。我想这应是参考招生官在数以千计的申请人中进行取舍的参考要素之一。在此我建议读者在申请前打磨出一篇导师和自己都认为“还不错”的文章，以供目标学校参考。要注意的是，就算是香港地区的学校要求你交一份写作样本，语言大概率也是英文，所以一定要提前着手翻译，斟酌文中用词，不要因为语言原因拉低了文章的水准。

一般情况下，英联邦国家需要两封学术推荐信。在推荐人的选择和沟通上，也需要花费一定的时间和精力，需要提早做打算。在老师认可你的专业学习之外，你还需要提前与老师确认好是否能够配合你的申请工作。根据本人观察，海外推荐信 >>> 国内推荐信，推荐人与目标高校有关联（如从目标高校毕业，当过访问学者）> 无关联，推荐人对你很熟悉 > 真不熟（大牛除外）。拥有行政职务的老师是加分项，本身并非核心考量因素。要避免过分追求行政职务高的老师，导致推荐信内容空洞。基于以上原则，在导师外我又邀请了一位有行政职务的教授担任我的推荐人。由于港新高校多采用网推模式（即学校招生部门直接联系推荐人），作为学生，我们需要1、联系老师确认edu邮箱是否可用（部分港校只接受机构邮箱和edu邮箱）。2、询问老师是否收到招生办邮件，请求老师把邮件转发过来并登录网推系统上传推荐信，完成推荐表格和问答。3、向老师要网推系统密码（如推荐人先前推荐过学生前往该校）。有些老师会对学生要密码有顾虑，因此老师是否好说话，远胜于以上一切。以上转发邮件的过程，每申请一个项目都要经历一次。老师们都很忙，不会每时每刻都盯着邮箱。所以最好攒一批项目一起申请，请老师帮忙一次性转发，减少麻烦老师的次数。

二、录取的要素：背景 & 多样性

“我校到底是个什么档次？”这是每个申请者都会考虑的问题，因为它决定了我们要不要给一所学校交申请费。每所学校都有自己的录取偏好，这点以英国为最（公开列出目标学校的list，分学校等次规定所需绩点，以985/211/双一流作为等次区分），港新为次（偏好明确，但不对外公布）。综合我的申请，我在英国认可度浮动于985/四非之间，在新加坡属于上九。在澳洲，如墨尔本大学有明确的标准。本人在香港地区的申请遭遇不少波折，有传言说港校今年有一条“只要软科国内榜前200”的斩杀线，这条传言是否真实，还有待进一步验证。在我看来，对于人文类专业申请，本科学校 > 均分 > 雅思 >> 科研实习文书（以上经验仅适用于本年度人文学科申请）

另一个非常重要的要素便是多样性（diversity）。不仅QS宣布在2026年主榜中宣布加入“国际生多样性”作为权重因素，在我参加的一次新加坡国立大学招生宣讲会中，招生主任亦明确指出在录取时会着重考虑多样性。那么，什么是多样性？大到国籍、种族，小到个人，

院系，学校，多样性体现在方方面面。换言之，你不仅是在和其他学校的申请者竞争，也是在和同校的人竞争。例如新国立负责招生的老师明确表示，如果同一所学校的申请者过多，会进行校内比较。因为它们要考虑学校与学校间的多样性，不能让一所学校的人过多，这就是一个注重 diversity 的典例。在国籍、种族、本科学校已经不可改变的情况下，请尽量避免让自己成为招生官眼中写八股文书的千篇一律的申请者，仔细打磨一套属于自己的申请资料，让自己“鹤立鸡群”，让自己的纸面形象在招生官眼前一亮。

三、推荐一部分网站

兼听则明，中介告诉我们的是一部分，我们自己主动搜集的信息也是十分重要的一部分。这一章节中推荐几个本人觉得十分好用的网站。

（一）指南者留学

市面上少有的对外公开的留学信息库。收录了港新欧美澳等地学校的硕士项目及其培养目标、申请要求、申请时间、课程设置等信息，收录的成功案例对选项目有所帮助。

缺点：不注册用不了，一注册就给你打电话推销。部分学校部分项目有误或未收录。这里也提一句，不能信国内的二手资料，想要知道什么信息一定要亲自去目标校网站上验证一遍。

（二）小红书

在小红书上能找到和你申同一个专业的诸多申请人，可组群互通有无。以及各种 diy 申请教程、适合草履虫体质的写作模板、社恐 i 人与学校 / 老师沟通话术……我愿称之为申请必备软件。

缺点：鱼龙混杂，中介奇多，盗图的，p 图的，搞烟幕弹的，诈骗的，数不胜数，需要仔细分辨。

（三）摆渡学人 / 文史哲留学

这两个公众号是一家，经常发文史哲留学内容，包括他们的申请过程，文书思路之类，对于文史哲选手很有帮助。

四、结语

行文至此，这一年来我积攒的一些经验也就都呈现于上了。本文没有也无意面面俱到、事无巨细梳理留学全过程，只是将自己的一些感触较深的地方罗列出来。希望我的分享可以给大家带来一些帮助。

每个人的申请之路都是独一无二的，也没有一路平坦的康庄大道。人生有很多付出都不是立等可取的，可你做的任何努力，都有它收获的一天。“尽人事，听天命”，不要在焦急等待中陷入无尽内耗，当已经做好了我们自己可控的部分，剩下的就放在脑后吧！趁着难得清闲，多出去走一走，看一看，尝试一下自己以前想做又没时间做的事。相信大家终会收到自己心仪的 offer。

祝各位好运！



赴国际组织实习申请经验分享

周卓玮

国际政治经济学院 2023 届硕士毕业生
CSC 国际组织实习（个人渠道）
录取机构：联合国亚太经济社会委员会



给自己一个更高的平台学习和参与全球治理

申请到联合国实习并获得国家公派奖学金资助可以通过**两种渠道**：

一种是通过国家留学基金委员会（以下简称留基委）的**合作渠道**，参加项目选派并通过各层考核，然后获得 CSC 奖学金。合作渠道一般在每年上半年 5 月和下半年 10 月分别进行两批选拔。

另一种也就是我申请的**个人渠道**，是通过联合国招聘官网（<https://inspira.un.org/>）进行自行申请，拿到 offer 后再通过留基委网站申请 CSC 奖学金，也就是“先上车后补票”，个人渠道申请 CSC 奖学金是没有时段限制的，全年均接受申请。

但是需要注意的是，从申报留基委资助到录取派出至少需要一个月的时间，需要协调好实习工作开始日期和申请留基委资助的进度。接下来我将以个人渠道申请为重点，简单讲一讲我申请中的经验，希望对各位有所帮助。

01 常见问题 / 关于联合国实习申请

问：我是否可以申请联合国实习？

答：作为全世界最大的国际组织，联合国具有很强的包容性，为了鼓励和培养青年人才，每年向全世界所有青年人开放不同岗位的实习，对专业和背景限制较少，欢迎大家积极申请。

问：我是在校生可以申请吗？是否有专业限制？

答：留基委合作渠道申请一般要求本科 / 硕士最后一年，或毕业一年之内（GAP year）方可申请；而个人渠道申请一般要求本科最后一年在读、硕士或博士在读，或已经取得本科、硕士或博士学位。

部分岗位可能要求不同，在申请时请注意岗位申请条件和工作需求，有的岗位也对专业、海外经历等做出限制 / 偏好。

问：联合国实习是否有语言要求？

答：当然有啦！英语肯定是必备的工作语言，要求听说读写全部达到流利水平，部分岗位对申请者是否掌握其他特定联合国官方语言给出一定要求（必须 / 偏好）。英语四六级或专四专八的国际认可程度比较低，最好还是参加托福 / 雅思考试（托福 / 雅思考试成绩在申请留基委资助阶段也需要，要达到托福 95 分以上、雅思 6.5 以上），但联合国对语言成绩具体多少分并无硬性要求（当然越高越好），和我一起的实习生（白俄罗斯人）甚至没有提交语言成绩，但是他本硕都在英国上学，所以也是很好的语言能力证明方式。到了工作岗位上，会有大量的英语听说读写需求（办会开会、写报告），所以一定一定要重视语言！我身边的同事们人均熟练掌握两三门外语。

问：Inspira 如何查找岗位？

答：可以在首页 Job Search 板块上，选择 Temporary job openings (Less than one year) 查找，然后在左侧 level 选择 I (Intern)，就可以看到目前开放的实习岗位了。可以根据工作内容和工作地点选择自己感兴趣的岗位。

问：Inspira 上如何申请？

答：点击申请按钮填写必要申请信息，例如教育背景、语言水平等，最重要的是描述个人能力与岗位需求的匹配度（可以通过实习和科研经历等说明），同时，需要写一封动机信，由于字数有限，需要尽量用精简的语言表达出申请岗位的原因、个人能力、实习教育经历等。

可以利用小红书、Bilibili 等渠道查找过往其他实习生的申请经历和动机信进行参考。每人可以同时投好几个岗位，之前填写的学校、实习经历等基本信息在申请其他岗位时可以自动填充，但是注意不要所有的岗位用完全一样的内容，岗位匹配度很重要！

问：如何知道自己是否有面试机会？

答：同样是在 Inspira 网站上，在 My Applications 板块，可以看到申请状态，如果显示 Recruitment Completed，那么不好意思，HR 已经选择了其他人；如果显示 Under Consideration，表示你有机会收到面试通知哦，请及时查看邮箱。每个岗位的申请周期不一定，我看到网上经验有实习生一个月内就结束了所有面试、笔试流程，而我的申请周期长达四个月。

问：面试和笔试会考察什么内容？

答：每个联合国下属机构、每个岗位考察实习生的内容都不一样，有些实习生接到了相当复杂的笔试，例如需要在几天内完成一个项目设计或撰写一篇新闻稿作为考察。就我而言，我先进行了面试，主要内容有自我介绍、专业能力考察、就之前的实习经历说一说自己处理 Multi-task 的能力。幸运的是，我接到的面试通知是我最想去也是专业匹配度最高的岗位，专业能力内容考察并不是很难（因为自己之前是做中亚研究，而申请的职位是亚太经社委员会北亚和中亚区域办事处）。同时，我也在面试中提到了自己定量的相关能力（实习岗位描述中的需求）和之前撰写的相关领域文章。

在面试结束最后，面试官（现在是我的 supervisor）让我发一份自己的简历（在 Inspira 申请阶段并不需要提交简历）和自己之前写过的文章（幸好之前有写过英文的报告）当作笔试考察，想看看我有没有独立撰写报告的能力（到正式实习后发现果然天天都在写报告）。面试结束第二天我发了简历和文章给 HR，约一个月后收到了录用邮件。

02 资助申请 / 如何申报留基委资助

由于联合国一般不提供实习补贴，因此在多方冲突背景下的阿拉木图（我在的地方）生活成本很高，而留基委为了鼓励中国优秀青年到国际组织实习、学习，提供了一定的经济补助和一次性往返机票。需要注意的是，少部分联合国分支机构（例如 UNDP）岗位本身已经提供了实习津贴，这种情况是不能再申请留基委资助的。留基委申请国际组织实习补贴的另一个条件是，必须是线下工作，全部远程不可以申请，且线下工作时间不能少于三个月。这点需要在实习 offer 中注明（如果 offer 中没有，可以提交往来邮件作为补充）。

并不是收到录用邮件之后就可以着手开始申请留基委资助，而是需要补充相关材料到申请实习的机构（在读证明、健康证明、保险等等），他们需要再完成审核流程，通过审核后收到



正式 offer。这时候就可以开始申报留基委资助了（当然也可以提前在留基委网站上把所有预填信息和材料都准备好，只剩下最后一步，等到 offer 下来直接上传，这样可以节约很多时间）。需要注意的是，提交申请后还需要受理单位审核推荐。在读学生的受理单位是学校；已毕业生的受理单位是档案所在地的省人事或教育部门。并不是个人提交后直接进行留基委评审，因而还需要走学校的相关流程和审批，请及时跟国际处老师汇报沟通，预留出足够时间，在每月 15 号之前学校推荐到留基委（到达留基委评审阶段），当月月底出评审结果；在 15 号之后被推荐到留基委，下月月底出评审结果。在这里特别感谢在时间紧急的情况下，学校国际处对我申请留基委奖学金的大力支持和帮助。



留基委评审结果（个人渠道）可以在申请当月或次月底自行登录网站及时查看。然后按照留基委所给出的提示，办理银行卡（用以发放奖学金）、购买机票等。到达实习目的国 10 日内需要在国家公派留学服务平台进行网上报到（提供签证、入境章等信息），部分国家可能要求学生到使馆/领馆进行现场报到。



希望看到本“攻略”的大家都能如愿以偿，申请到自己心仪的职位，到国际组织去学习、去发挥自己的才能。

03 感想感言 / 联合国实习体验

这是我第一次出国工作，第一次用英文作为工作语言，同时也是第一次自己独居国外。在“光鲜亮丽”的朋友圈背后，工作、生活上其实也有很多艰辛的时刻。联合国给予我完全不一样的眼界和平台，同事们都是来自世界各地的精英，和他们交流也让我学会用不同的方式和视角看待世界。我在这里得到了足够的尊重，他们并不会因为我是实习生而不让我承担某项工作，同时，又不厌其烦地帮我修改我写的内容。他们鼓励我提问、提出自己的想法，时时刻刻关注实习生的个人成长。

郭悦萍

新闻与传播学院 2022 届硕士生

CSC 国际组织实习（合作渠道）

录取机构：联合国儿童基金会（UNICEF）

利比里亚国家办公室

结合自身优势，争取多样机会

跨越了一年的时间，我成功通过国家留学基金委（后简称“国家留基委”）与国际组织合作项目，申请到了联合国儿童基金会（UNICEF）利比里亚国家办公室的实习岗位。

申请背景 | 个人介绍

本科期间，我修读的专业是新闻学与国际政治，硕士期间，我进一步钻研国际传播方向，并接受了国际人权法的训练。这些学术经历加深了我对跨文化传播、国际政治经济与法律等领域在理论层面的了解，并使我坚定了往国际发展领域探索的想法。此外，本硕期间，我一直在性教育、性别平等、青年赋权等领域从事志愿工作，并由此接触到了联合国人口基金、联合国教科文组织等联合国机构，以及国际计划生育联合会等国际非政府组织，对于国际组织在国际发展中发挥的作用及其工作方法有了更具体的了解。

以国际发展领域为职业发展方向，在 2022 年毕业前（5 月），我申请了国家留基委面向应届硕士、博士毕业生的国际组织实习项目（合作渠道）。

在第一批申请时，我选择的岗位是联合国粮食及农业组织北非分区域办事处（突尼斯）性别专员实习生。岗位选择主要考虑到：（1）我在性别平等方面有较丰富的研究、实践经验，且未来也希望继续推动性别平等事业；（2）我对人道主义援助工作很感兴趣，联合国粮食及农业组织是联合国机构中重要的人道主义援助机构；（3）北非及中东地区的文化多样性对我很有吸引力。

第一批项目申请时，我通过了中方笔、面试后，迟迟未收到外方的面试通知，便进入了旋转人员名单，申请第二批项目。

在第二批申请时，我选择的岗位是联合国儿童基金会利比里亚国家办公室儿童保护部门青年赋能项目实习生。岗位选择主要考虑到：（1）我在儿童保护、青年赋能领域有较为丰富的工作经验；（2）利比里亚经历过殖民化、内战、埃博拉疫情等挑战，该国家的历史文化很吸引我；（3）根据资料，利比里亚克服埃博拉疫情的一大力量是民间社区，青年赋能项目的工作方法也很重视激发社区的能量，我希望在实习期间深入了解当地社区及其潜力。

过程虽然漫长，但能够前往利比里亚国家办公室实习，深入一线支持项目的设计、执行、监测与评估，对我来说是极为幸运的。

全流程介绍

申请过程 | 全过程介绍

国家留基委与国际组织合作项目（合作渠道）选拔流程主要有几个阶段：提交申请材料、中方笔试、中方面试、外方面试。

在申请材料中，个人陈述需要说明自己为什么想申请、为什么适合所申请的机构和岗位，定制化地结合该机构的主要工作领域、岗位职责和能力要求，用自己的实践和研究经历加以论述，重在讲故事突出自己的角色、发挥的作用、取得的成果。

中方笔试是线上进行的，约2小时，全英文答卷，题目一般涉及联合国核心价值观和能力（UN Core Values and Competencies）的理解和实际应用、2030年可持续发展议程、跨文化背景下职场工作等，有场景分析、材料分析和总结、提供解决方案等题型。

中方面试是线上进行的一对多结构化面试，约15分钟，主要关注申请人的申请动机，以及跨文化沟通、团队合作等综合能力，并确认是否接受调剂，不会有过多关于具体申请岗位的问题。在第二批申请时，面试官还进一步问了我想要前往利比里亚国家办公室实习的原因及对该国家的了解。

外方面试的形式和内容取决于相应机构和部门的要求。我经历的是用 Microsoft Teams 进行的一对多半结构化线上面试，时长约30分钟。一位面试官是联合国儿童基金会利比里亚的HR，另一位是儿童保护部门的工作人员。面试内容主要是申请动机和具体的岗位技能，我的面试问题包括了为什么对联合国儿童基金会、利比里亚感兴趣，对利比里亚及该国儿童保护工作的了解情况，用具体案例介绍自己在复杂情境下分析和解决问题的能力以及取得的成果等。因此，在外方面试之前，需要认真研究所申请岗位的职位描述，并按照岗位的工作内容和能力要求匹配自己的能力和过往经验。

经验分享

申请建议 | 经验分享

如果有同学未来也希望申请联合国的实习和工作，我建议：

（1）申请过程需要保持耐心：在等待结果的过程中持续寻找机会和提升自己。国家留基委与联合国合作的实习项目是面向应届的硕士、博士毕业生的，考虑到项目申请启动时间为每年的毕业季（4-5月）、申请周期较长、结果的不确定性、实习周期仅为6-12个月等因素，建议大家申请该项目之外，按照自己原定计划就业、求学，等拿到机会再决定是否接受。

（2）多渠道申请：在留基委的合作项目之外，应届或非应届的学生都可以在inspira、联合国各个机构的网站、国际组织工作相关社交媒体资讯平台找到联合国机构的实习、工作机会，以及相关的经验帖。国家留基委也有面向个人渠道的资助，即同学可以先成功申请到实习，再申请国家留基委的资助。

（3）申请适合自己的岗位：国际组织的工作和实习申请过程中，有很多工具和模板可以参考，但不论是提交的资料，还是笔、面试过程，都很关注申请人是否真正适合这个岗位，并需要申请人通过具体的经历、成果来证明适配性。此外，在挑选岗位时，还需要考虑到自己的未来职业发展，包括关注的领域、议题（如性别平等、农村发展、经济赋能、和平建设等），以及所从事的岗位角色（如项目管理、监测评估、技术开发、传播等）。

申请过程中，我得到了许多老师、朋友的支持。首先是我的导师，新闻与传播研究所副研究员张丹老师不仅为我提供了学术上的指导，更是非常尊重我的决定，支持我朝着自己的理想发展。同时，在申请过程中，新闻系系秘、辅导员、国际处老师等都提供了莫大的帮助，并持续给我肯定和信心，使我得以顺利完成申请。此外，许多前辈、同侪用自己的经验和时间帮助我完善材料、准备笔面试等，我的家人也始终尊重和支持我的每一个选择，在此一并感谢。

希望有更多中国社会科学院大学的同学能够共同投身国际发展工作，祝愿想要申请国际组织实习和工作的同学们都能梦想成真！



PART 5

外语语言能力 考试经验分享

海外高校通常对项目申请人有外语语言成绩和学分绩点的硬性要求，排名越高的大学，要求越高。所以，建议感兴趣的同学提早了解雅思、托福和日本语能力等考试，尽早做好准备，拿到符合要求的语言成绩证明。

在这一篇章中，我们摘选了同学们分享的语言能力测试备考经验，供大家学习借鉴。

雅思考试

雅思 (IELTS)，全称国际英语测试系统 (International English Language Testing System)，是最权威的国际性英语语言水平测试之一。雅思考试分为 G (General Training) 类与 A 类 (Academic)，其中 A 类为海外学习考试需要的测试类别。雅思总分 9 分，考生的得分为听说读写各项加总后平均所得 (四舍五入，允许半分)，有效期为两年。在海外培养项目中，各个海外高校对申请人的雅思总分及小分成绩也有不同的要求。

可扫描右侧二维码，关注雅思考试官方微社区，及时获取考试相关信息。雅思考试包含纸笔模式与机考模式，考生可自由选择适合自己的考试模式。笔试部分之外的口语考试统一为人与人对话形式。雅思考试报名费用为 2170 元；报名时间为全年开放式，每年有 48 个考试日期，平均每个月开设 4 场考试，考生自行挑选合适的考试时间和考点。可以登录教育部考试中心雅思报名网站 (<https://ielts.neea.cn/>) 进行考试安排信息查询。



雅思考试官方微社区

雅思考试题型和时间

	考题内容	时间
听力	听 4 段对话或独白	40 分钟
阅读	阅读 3 篇文章，回答 40 个问题	60 分钟
写作	任务驱动型作文，包括两篇 (两个任务)，分别是 150 词以上和 250 词以上	60 分钟
口语	包含三个部分：个人信息问答、指定话题对话、话题深入交流。	11-14 分钟

备考经验

听力部分：

古沛灵 2018 级经济学院经济学专业（雅思 8.5 分）：就雅思听力而言，把剑桥真题过一遍很有必要。可以采取“模考 + 错题精听”的方式。第一遍做题时要模拟考场上的状态，不要暂停，利用好每个 section 开始前的读题时间，训练快速读题的能力，对于选项内容很多的题，至少要扫一遍题干；做完之后，对错题部分要分析原因，常见的原因有：关键词抓不住、被易混项迷惑、拼写问题等，然后针对这些问题做相应的改进。所有听力测试都相通的铁律：如果有一道题没有听到，千万别纠结，不然遇到语速比较快的题可能一整道大题都没了。

伊禹澄 2017 级外国语学院英语专业（雅思 7.5 分）：就比较擅长的听力部分来讲，我每做完一套题或是一个专项练习都会着重看错题，找出错误的原因——是单词不熟悉，状态不好，还是做题的思维步骤出了问题，把问题写下来，再多看几遍加深印象，对进步还是很有帮助的。我觉得题海战术不是很适合我，重要的还是在做题的过程中总结出适合自己的答题步骤。

周杰侯 2015 级劳动与社会保障专业（雅思 7.5 分）：我用的是《剑桥雅思 13》的 Test1, 2 模考，个人认为听力最根本的得分方法还是在于听懂，并且读题速度、匹配速度足够快，注意力保持长时间集中，个人对王陆的“听不懂也能拿高分”的训练方法比较不认同，英语能力是根本。除了做剑桥真题之外还要靠平时积累（听力：无字幕看电影、美剧、英剧，Twitch 看游戏比赛直播听英文解说等，备考雅思听力的时候不管是练习还是模考，不要低于 1.2 倍速；

阅读部分：

柯轲 2018 级哲学院哲学系本科生（雅思 7 分，阅读 9 分）：雅思备考的技巧和策略都要以词汇量作为基础。除了达到最基本的读懂阅读文章的要求之外，我们应该有充足的词汇量准备，从而有效提升阅读的速度。在考场上，从读文本上节省下来的时间都能转化为对题目进行思考的时间，而且对于目标是高分或者满分的同学，可以采取完整看懂文章再做题的策略，这样比看一段做一段的题要更加合适。

学会定位专有名词，按照出题顺序去对应文本，更重要的是要熟悉雅思阅读的逻辑。雅思作为全球范围内的专业英语评级考试，阅读和听力的文章都不是直接从已有报刊、讲座、电台里随意截取的，每套题都是经过专家编写而成，也就是说，基本就不会有能直接忽略的废话，不起眼的句子里可能隐藏着能排除掉一个选项的信息。因此，要拿高分一定要真正通篇读懂文章，而不能仅靠先看题目再反过来跳读找答案的方法。阅读篇目的逻辑是也成规律且有迹可循的，所以同学们一定要重视每一套真题，做完题目之后不要只是划下生词留待以后记忆，而是要重新回到文本中，去思考究竟是哪些文本使得这个题目不会有第二种可能的答案。通过这样的反复训练，相信在高考中已经脱颖而出的同学们一定也能熟悉雅思阅读的逻辑。

胡乔莹 2017 级思想政治教育专业（雅思 7.5 分）：刷题是必须必须要做的。刷题第一个方面就是剑桥雅思。因为基础不好，除了跟着辅导书的练习，每天剩下的能利用的时间我差不多都用来刷题了，差不多刷了两遍剑 5 到剑 13 所有的听阅部分。每天的量可以根据当天重点练习的科目决定，还有自己觉得不足的程度啦。最好是能每天各练听阅的一个 test。

写作部分：

古沛灵 2018 级经济学院经济学专业（雅思 8.5 分）：千万不要片面追求长难句和生僻词，有些句子，在考官眼中可能是这样的：“小明明明明的好朋友，为什么明明明明不理小明”，生僻词看起来可能是这样的：圖、嘸、哿，这些都是雅思写作中比较忌讳的点。更可怕的是，句式很高级，内容没什么营养，文章依旧不容易出彩。雅思写作重在逻辑！一篇思路清楚，逻辑感人（清晰）的雅思作文，分是不会低的，一定要让考官看到你自己的观点！可以参考一些网课视频，学习雅思作文基本的写法。在雅思写作中，逻辑比高级词汇、花哨的表达更重要，在具备一定写作基础后就应该在梳理文章逻辑方面有所侧重，多思考文章的结构、论点以及如何维护自己的观点、体现思辨的能力。

周杰侯 2015 级劳动与社会保障专业（雅思 7.5 分）：当时我练习使用的材料是《顾家北翻译 100 句》，线上加入了 LINK 雅思工作室写作打卡团（打卡 21 天周期，打卡完毕后继续每天看每天背），LINK 家的批改也不错，多写完整的作文，多批改找自己的缺陷（逻辑方面、素材方面还是语言方面，对症下药）。

伊禹澄 2017 级外国语学院英语专业（雅思 7.5 分）：关于写作，我主要是在 Simon 的网站上看例文和分析（<http://ielts-simon.com>），重点学习文章结构，写作内容还是从自身出发为好；根据评分标准分析自身问题，在平时练习的时候注重强化改进。说到单词的准备，我觉得一定的词汇量对雅思考试是很必要的，但我准备的时候没有将精力放在背单词上。如果备考时间充足的同学可以多背背单词，提升英语水平；如果短期提高应试技巧，熟练掌握高频词汇才是关键。

口语部分：

古沛灵 2018 级经济学院经济学专业（雅思 8.5 分）：口语考试是有一定套路的，大家可以上网查找之前的雅思口语题库，照着话题练就可以，要注意表述的条理性。口语部分的靠前准备，核心在于多开口说。口语不是一个靠突击就能提分的部分，建议大家在日常生活中增加使用英语进行口语表达的频率，同时借助一些参考资料积累地道的表达，也可以尝试上外教课，考试前可以刷一下当季的口语题库，但不建议死记硬背。

刘之凡 2015 级文学院汉语言文学专业（雅思 8 分）：除了跟着老师学习应试和自我训练的方法外，还要好好利用题库，认真对待每一题，尤其是 part 2。我习惯的方法是，在自己生活中寻找合适的素材，慢慢组织语言形成属于自己的答案，而不是去背别人的答案，这样考试的时候才更加自然。即使突然忘记预先准备的某一句话，你也知道自己大概想说什么，能比较顺利地换个方式衔接。形成的最终回答要用手机录音的方式记录下来，以便自我检查。在此基础上反复训练流利度和准确度。

伊禹澄 2017 级外国语学院英语专业（雅思 7.5 分）：口语对我来说最需要的是勇气和自信，平时没什么机会说英语，偶尔想要表达就会很困难，我认为创造机会去说是很重要的，不断地培养感觉、形成下意识的习惯，说到底还是多练习。对题库中话题的准备也是必要的，但如果考期将近，我不建议去死背答案，既浪费时间又不会有很大帮助。

刘雨桐 2017 级外国语学院英语专业（雅思 7.5 分）：保持良好的心态，无论是在备考时还是在考场上都一样重要。特别是在口语考试中，相信自己的实力，集中注意力于考官的问题，自然真挚地表达出自己的想法即可。如果没有听懂问题，务必不要慌张，可以礼貌地询问。平常多多练习真题可缓解到现场时的紧张，但不推荐背诵提前准备好的答案。

托福考试

托福 (TOEFL) 是由美国教育测验服务社 (ETS) 举办的英语能力考试。托福采用机考形式, 为每个考生发出不同的考题。考试内容主要有听力、口语、写作、阅读四个部分, 各 30 分, 考试满分 120 分, 考试时间约 2 小时。托福考试每年多达 40-50 次, 考生可以登录教育部考试中心托福报名网站 (<https://toefl.neea.edu.cn/>), 选择考位查询或注册考试, 筛选自己所要报考的城市和月份, 报名费用为 2100 元。可扫描右侧二维码关注托福考试官方社区公众号, 及时获取考试报名相关信息。



TOEFL 托福考试官方社区公众号

托福考试题型和时间

	考题内容	预估时间
听力	3 篇讲座, 每篇讲座后有 6 个问题; 2 篇对话, 每篇对话后有 5 个问题。	36 分钟
阅读	2 篇学术文章, 每篇 700 字左右, 每篇后有 10 个问题。	36 分钟
写作	2 道题, 1 项学术写作讨论, 1 项综合写作任务 (含听力材料与阅读材料)。	29 分钟
口语	4 道题, 1 项独立口语任务 (独立表达自己的观点), 3 项综合口语任务 (含听力材料与阅读材料)。	16 分钟

备考经验

听力部分:

刘玉叶 2017 级经济学院财务管理专业 (托福 104 分): 听力在托福考试中的重要性可以用贯穿始终来形容, 托福听力部分本身难度就不低, 而且口语也要听听力, 写作也要听听力。听力最重要的就是语感, 所以从开始备考到考试, 听力绝对是每天都必须要练习的项目, 就算只听一个 lecture 一个 conversation, 每天也要坚持听。第一遍, 听完之后做题, 对答案; 第二遍, 先看文本, 仔细听一遍, 不懂的地方退回去再听一遍; 第三遍, 参照文本听, 搞明白自己听不懂的原因, 总结遇见的生词。也可以自己总结一下听力材料的常见类型, 每种类型考题的重点其实都是比较固定的。以人物介绍类为例, 考题不过就是人物的特点、代表作的特点、别人的看法、与其他人的比较之类的, 这些信息要着重听。

张一诺 2018 级经济学院经本科生 (托福 113 分): 听力平常练习建议一天两篇 conversation 一篇 lecture。如果开始听比较吃力, 可以每一篇都做精听, 听不清楚的地方先不看 script 听几遍, 觉得自己听懂了再对照 script 检查。每做一篇检查一下有没有什么生词, 这些词也要记下来。等到后期差不多能听清每一篇 conversation 和 lecture 的时候可以加倍速 (1.25 或 1.5 倍) 多训练耳朵, 正式考试的时候听力就会非常简单。当然觉得只练习题目枯燥的话也可以去看一些美剧, 但是一定要遮住字幕看。

阅读部分:

刘玉叶 2017 级经济学院财务管理专业 (托福 104 分): 我阅读是 30 分满分, 还是挺惊喜的。阅读其实没有太多技巧, 主要就是如何合理分配时间还有词汇问题。推荐小站托福 APP, 里面有大概 50 多套 TPO, 40 之后的难度和考试类似, 用电脑打开的话, 答题界面也和考试的相似度极高。我在考前的半个月, 每隔两天会自己掐表做整套的阅读题。在不断地练习中找到最适合自己的答题节奏, 才能做到考试的时候两眼放光, 丝毫不慌。

张一诺 2018 级经济学院本科生 (托福 113 分): 阅读的重中之重还是单词, 最有效的方法是把托福词汇书背上几遍, 这样看文章会轻松很多, 做题准确率也会大大提升。当然背单词需要持之以恒的努力, 所以这个方法适合备考时间较为充裕的同学。如果已经没有时间背单词书了, 建议同学每做一篇阅读都记下里面的生词, 找到出现频率较高的词, 把这些词背过。这么做是因为托福的阅读主题主要就是天文学、考古学、生物学、地质学、环境和艺术, 一些重点词汇会在不同的文章里反复出现 (比如浮游生物 plankton) 把这些词记下来会给阅读扫清障碍。(听力的 lecture 主题也差不多是这几个, 这些词背好了真的很有用!)

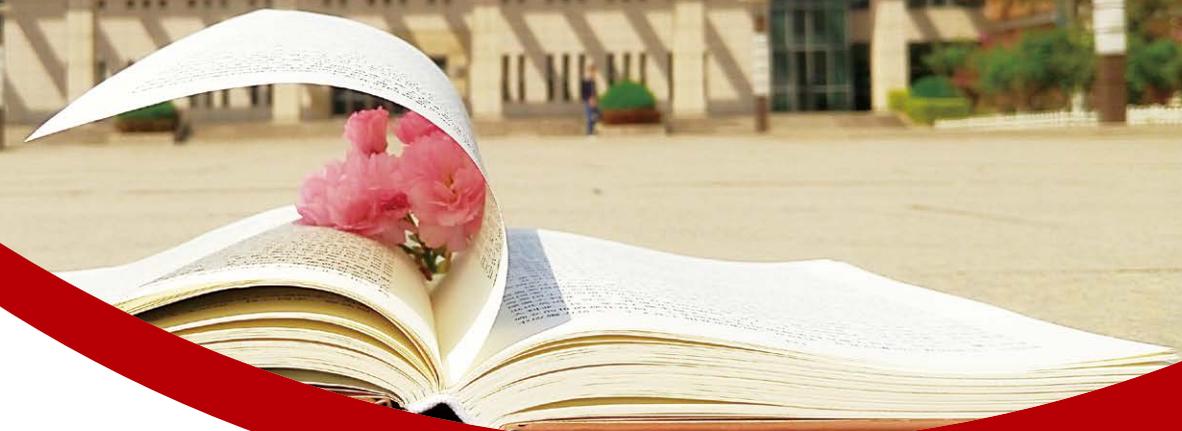
写作部分:

张一诺 2018 级经济学院本科生 (托福 113 分): 机考过程中, 写作部分的打字速度尤为关键。托福独立写作要拿高分, 字数差不多要在 450-500 字左右, 这个对于打字较慢的同学就比较困难了, 尤其在考试的键盘并不是很好用的情况下, 打字速度是一个很严重的限制因素。其次, 要在写的时候要时刻注意自己的语法是否有问题、语句是否通畅, 拼写是否有误。写作时间并不是很充裕, 回来再找问题是不太来得及的。当然, 如果打字够快并能在写完后整体通读一遍的话就太棒了。最后, 尽量背下几种高级的表达方式或者高级词汇, 哪怕是举例子也要尽量让语言不要过于通俗, 毕竟托福是学术写作, 更加学术化的表达会给作文增色不少。

写作的两个题型里, integrated writing 结构都差不多, 听力和阅读几乎都是 oppose 的, 并且有三个对应论点。这种情况可以背几个模板, 提升语言丰富度还节约写作时间。Independent writing 就需要大家建立自己的语料库, 从几个大的方面(如效率、公平、长远计划等)对题目进行分析, 提升作文构思效率。

口语部分:

张一诺 2018 级经济学院本科生 (托福 113 分): 口语我认为比较重要的就是流畅度、语音语调语速以及对题目的提取能力。流畅度指的是在录音中不要有大片的空白, 也要尽量避免嗯、额、emmm 等语气词的部分。说错了没有关系, 可以用一些比较地道的表达比如 I mean... 等来救场, 据我之前的口语老师说, 如果救场表达很地道甚至是一个加分项。语音语调语速方面就需要去多听多模仿, 之前提到的听力练习的几部美剧这里也能用得上, 平时多听多练, 考试的时候大方自信, 口语分数会十分理想。对题目的提取能力指的是 task2 3 4 的部分, 这里就需要能够准确提取阅读及听力中的关键信息, 比如学校要颁布一项政策, 这里的关键信息就是政策的具体内容、政策推行的两个原因、学生对政策的看法及原因。或者提出一个学术词汇, 这里的关键信息就是它的概念以及教授用于说明的两个例子。口语的日常练习很推荐托福考满分, 它很接近考试界面并且里面的评分机制可以快速精确的帮我们找到需要提升的点(词汇、语法、流畅度等)帮助我们后期进行针对性练习。



日语能力测试

日语能力测试 (JLPT / The Japanese-Language Proficiency Test) 是日本国际交流基金会主办的, 面向母语为非日语的日语学习者的日语语言能力测试。新 JLPT 分为 N1、N2、N3、N4、N5 共 5 个级别, 以纸笔方式作答。教育部考试中心负责在中国举办考试, 每年举办两次, 分别在 7 月份和 12 月份 (报名时间约在 3 月与 8 月), 可登录教育部考试中心日语能力官网 (<http://jlpt-main.neea.cn/>), 查看报名时间及相关信息。N1、N2 的考试费用为 550 元, N3、N4、N5 的考试费用为 450 元。

等级	测试科目 (测试时间)		
N1	语言知识 (文字、词汇、语法)、阅读 (110 分钟)		听力 (60 分钟)
N2	语言知识 (文字、词汇、语法)、阅读 (105 分钟)		听力 (50 分钟)
N3	语言知识 (文字、词汇) (30 分钟)	语言知识 (语法)、阅读 (70 分钟)	听力 (40 分钟)
N4	语言知识 (文字、词汇) (25 分钟)	语言知识 (语法)、阅读 (55 分钟)	听力 (35 分钟)
N5	语言知识 (文字、词汇) (20 分钟)	语言知识 (语法)、阅读 (40 分钟)	听力 (30 分钟)



备考经验

齐仪

2019 级法律硕士教育中心研究生，获得日语证书：N1、专四、专八

日语作为一门语言，不像数学，不会就是不会，而语言只要下苦功夫，就会有所收获。日复一日的重复，年复一年的累积，**无他，唯手熟尔。**

有一种说法是将语言的学习分为听说读写译，但这些分类的界限其实都很模糊，语言水平的提升是一个整体，不能割裂开来。听和读属于输入，写、说和译属于输出。要保持一定的输入量，才能有输出。对于从零基础开始的日语学习者来说，大量的输入是基础。

听，大量地听，课文听力，日剧日漫、NHK 新闻等。有些材料可以倍速听，多跟读以练音准，培养语感，一篇课文可以速读，大声读。读，大量地读，读课文，读原著。要让自己通过文字去学习词汇、句型、表达；感受文化、语言习惯、日语的思维方式。**专业的语言学习者不应该将外语在脑海中翻译成汉语再去理解，应该试着像母语学习者一般，直接去理解文字本身的含义。**说和写都属于输出，都是在表达，在听和读的输入后，解码，然后再编码，最后输出。“译”则属于更高阶段，要求信达雅，不只是语言本身，还有两国文化背景的积累，再加一些技巧等等，此处不多加赘述。

就我个人而言，N1 的备考主要就是**做真题**，一定要是真题。我们的课程一直很紧，几乎每天都有八点的早课，作业也很多，大三上还有科研立项等任务，所以备考 N1 要挤时间的。我每天早上上课前会去图书馆做半小时听力，晚上做完作业后再做阅读等板块，晚上运动时也会听真题的听力等等，尽量连续的学习，以求对知识点保持一定的熟悉度。

总而言之，在基础扎实、并坚持练习的前提下，N1 的考试不过是水到渠成。当时有一位其他专业辅修日语的同学，从开始学习日语到通过 N1 考试，只用了一年时间。足见得，日语并不可怕，N1 也并不可怕，只要下到功夫，日专生两年能做到的，你一年也可以做到。

李纪盈

2019 级日本研究系国际政治专业硕士，获得日语证书：N1、专四、专八

外语学习的五个维度“听说读写译”中，我比较推荐从听力着手突破，从听开始，大量的接受，开始模仿，慢慢的学会说话。最初练习时建议使用附有原文的日语能力试验的听力习题，但是使用习题的目的并不是单纯的把题作对，而是**培养对语句的理解能力，并学习不同场景下的措辞，句式，语气等**，以提升日语能力。

稍微提高一些难度，可以进行听写的练习，就是在听的过程中把听到的原文逐字逐句写下来。建议使用篇幅较短的各类新闻作为材料，最初可以听内容比较简单的新闻，比如天气预报和交通信息，然后逐渐过渡到一些有难度的，比如政治、经济、科技文化方面等。

听力练习之后，不断的跟读、模仿，将输入转化为输出是很必要的。对于口语的练习，比较推荐シャドーイング（shadowing），即**影子跟读**，又叫目的语或源语复述练习，是同传技巧中常见的一种练习方式，能够增强口译员听说同步能力以及短期记忆能力。在选择学习材料时，应该根据学习目的，选择略高于自身难度的，比如可以听 NHK 新闻、纪录片等等。影子练习法的精髓是以最快的速度，尽力去模仿语音。

在大量的听力材料中，一定会出现各种不认识的单词和句式，这时需要做的是**查阅和整理，将未知转化为已知，注重积累**。除此之外，还要拓宽学习的渠道，不光从书本中学习，从生活、娱乐的各个方面汲取知识，这也可以应用到日语学习中。比如我们大多数人都会听日文歌，看日剧、日综，当看到没见过的单词、句型和表达方式时，不是简单的看一下中文字幕了事，而是应该及时地查阅，学习。从这些细小的方面入手，不断巩固日语基础。

许奎

2021 级法律（非法学）专业硕士，本科为日语专业，获得日语证书：N1 178 分（满分 180 分，其中听力及阅读满分）、专四、专八

关于“听”

对于日语入门者，我想推荐一个 app：喜马拉雅，里面有一个叫溜溜日语的频道，有一个栏目是中国老师和日本老师进行简单的日语对话，介绍中日之间文化的不同，非常适合初学者锻炼听力，平时走在学校可以带着耳机磨耳朵用。当到了一定阶段，可以去听“Dr. 劉のお悩み相談室”，这是一个收集全国日语学习者烦恼然后进行答疑解惑的栏目，全程都是正宗的日语交流，会让自己感受日本真正的语速。当然，如果你的爱好是日漫或者日剧，那通过观看日本动漫或电视剧的方式磨练听力也是不错的选择。

关于“说”

大二的时候阴差阳错报名了本应该由大三报名的演讲比赛，刚刚会说几句简单日语的我非常焦虑。我的外教给我制定了一个三个月口语速成计划，大家可以参考：每天去找外教让他随机给你一个题目，三分钟的思考时间，随后围绕该题目进行自由演讲。刚开始可以说是支支吾吾，一句话在

嘴里转好几遍。但是使用这个方法不到一个月的时间，已经可以开始流畅地表达自己的观点。那次竞赛虽然没有取得非常好的成绩，但是让我口语能力得到了极大锻炼。大三我前往日本山梨县一所学校进行交换，关于出国交流我的建议是一定要大胆、要多说，如果你去了国外只是独来独往沉默寡言或只选择和中国留学生玩，那留学将毫无意义。

关于“读”

在本科阶段，我记忆最深刻的是“主楼坐穿”这个词。因为日语班固定的自习室在主楼，所以几乎每个人都见过我坐在楼梯口背书的身影。都说兴趣是最好的老师，那没有兴趣该怎么办，我觉得就是坚持。我会坚持每天背单词，每天背课文。长此以往初学者会快速地适应日语口语交流。看日本的电视剧也是可以“读”，因为日剧中对话基本都是短句，可以跟读重复主人公的话，一集下来，嘴会说的发酸，但是在某一天你会发现那些经常重复的话你在日常生活中可以脱口而出。

关于“写”

因为考研时我选的日语，所以必须得准备日语作文，我也把自己的练习方法分享给大家：每周可以让老师或者外教给自己一个题目，这一周的时间打磨出一篇文章，交给老师修改。老师修改完的地方下次写作要特别注意，这样慢慢你会规避掉很多误区。除此之外，“抄报纸”也是一个很好的锻炼机会，可以在网上搜一些日本的报纸，选取一篇自己感兴趣的，把它誊抄到自己的笔记上，在这个过程中遇到不认识的单词去查询标注，一篇抄下来，既积累了写作素材，也在无形中学习了有经验的人的写作技巧。

虽然现在我已经转行到了法律专业，但是本科四年的日语学习让我掌握了更高效的学习方法、拥有了更开阔的眼界。也许你现在学的并不是你喜欢的，但是每一次学习都会在今后的某一天里发挥它的价值，所以不停学习，不停奔跑吧！



学生出国（境）项目咨询办法

地址	良乡校区行政楼 324 办公室
电话	010-81360324
国家公派项目	studyabroad1@ucass.edu.cn
社科大学生出国（境）学习交流项目 全球 Top50 海外高校校友指导预约	studyabroad2@ucass.edu.cn