

禁止二次修改、涂抹 logo 及任何商业用途，转载请注明出处

荷兰留学二三事



文字：李栋梁、甜美大叔

排版：甜美大叔

Logo 设计：李栋梁

校对：李栋梁、甜美大叔

目录

第一章 从中国到荷兰	4
1.1 签证 & 保险 Visa & Insurance	4
1.1.1 签证 Visa	4
1.1.2 保险 Insurance	4
1.2 落地 Landing	5
1.3 银行卡 Bank Card	6
1.4 电话卡 SIM Card	6
1.5 交通 Transportation	6
1.6 住宿 Accommodation (阿大链接)	8
1.7 开学之前 Preparing yourself	11
1.7.1 介绍周 Intreeweek (非强制性的):	11
1.7.2 开学日 Introduction Day	11
1.7.3 学生证 Student ID Card	11
1.7.4 学生邮箱 Student Email	12
1.7.5 政府注册地址 Address Registration	12
1.7.6 居留卡 Residence Permit	13
1.7.7 开学前体检 Health Examination	13
第二章 在荷兰如何学习	13
2.1 阿姆斯特丹大学 Universiteit van Amsterdam	13
2.1.1 学校世界排名 University Ranking 2020	13
2.1.2 个别专业世界排名 Programme Ranking 2019	14
2.1.3 学生分布 Student Distribution	14
2.1.4 学校优点 Advantages	14
2.1.5 学校缺点 Disadvantages	15
2.1.6 学年 Academic Year	15
2.1.7 学分 Credits	16

2.1.8	成绩 Grading Scheme	16
2.1.9	荣誉学位 Honours Programme	17
2.1.10	优等生 Cum Laude	17
2.1.11	奖学金 Scholarship	17
2.2	手机应用 & 重要网站 Applications and Websites	17
2.3	电脑软件 Computer Software	18
2.4	WiFi & VPN	19
2.5	交换 Study Abroad	19
2.6	深造 Further Study	20
2.7	荷兰语 Dutch	20
2.8	学校特殊服务 Services	21
2.9	电脑 Laptop	21
2.10	作弊 Plagiarism & Fraud	21
2.11	栋梁的课表 (仅供参考)	22
第三章 在 UvA 如何生活		26
3.1	吃吃吃	26
3.1.1	中餐	27
3.1.2	其他亚洲菜	27
3.1.3	西餐	28
3.1.4	中国超市/亚洲超市	28
3.2	买买买	29
3.2.1	衣服	29
3.2.2	美妆 & 护肤	29
3.2.3	日用品	30
3.2.4	家具	30
3.2.5	电器	30
3.2.6	精神粮食	30
3.3	逛逛逛	31
3.4	玩玩玩	31

3.4.1 博物馆	31
3.4.2 著名景点	31
第四章 获取实习经历	32
4.1 UvA 实习服务	32
4.2 我需要学荷兰语吗?	32
4.3 搞关系重要吗?	32
4.4 GPA 重要吗?	33
结语	34

第一章 从中国到荷兰

少小离家老大回，乡音无改鬓毛衰。

1.1 签证 & 保险 Visa & Insurance

1.1.1 签证 Visa

留学生签证 有中介帮忙申请留学生签证的同学这部分不需要操心太多，需要自己申请签证的同学在被 UvA 录取之后，UvA 会发一封邮件给你，指导你[申请签证](#)。申请居留和签证的费用是 195 欧。有效期是你 programme 时长加三个月，如果你的本科是三年，那么签证有效期就是三年加三个月。拿到居留卡的时候请检查一下有效期是否正确，栋梁大一去拿居留卡的时候发现卡上写的有效期只有一年，于是赶紧发了一封邮件问学校怎么回事，结果是他们的失误，后面学校就免费帮我延长了有效期和重新制作了一张卡。去其他欧盟申根国家的时候，记得随身携带护照和居留卡。办签证和居留需要的文件如下（资产证明和 Nuffic Certificate 相关请[戳链接](#)）：

- 有效的护照
- [资产证明](#)
- [Antecedents Certificate](#)（务必本人签字）
- [Nuffic Certificate](#)（需在申请签证前申请；需要的文件有学历证明和英语测试证明等等）

1.1.2 保险 Insurance

- 荷兰政府要求所有学生必须购买学生保险，推荐 Aon 保险，比较经济实惠。
- 请注意：若你在留学期间，实习或者工作的工资超过荷兰最低工资，就要从学生保险转成 Dutch Basic Health Insurance，这里说的工作是指公司会帮你申

请 working permit 的工作，而不是简单的 internship。在拿到 working permit 之后，是可以向政府申请保险补助的，详情请戳[这里](#)。

- UvA 保险相关[网址](#) Aon 保险相关[网址](#)

1.2 落地 Landing

字面意义上的落地 当航班到达 Schipol 机场之后，从海关出来，如果运气不错没有被海关抽查到（本文某小编曾多次被抽检），你就带着自己的行李到大厅了。虽然叫大厅，但和国内的机场比起来就是个弟弟，叫“小厅”也未尝不可。寻着公交火车的指示，最终你会到达一处相对开阔的地方，那里有一对对或背靠背、或并排而立的自动售票机。别害怕，有英文版的操作系统，你可以在上面顺利购买通用车票，但前提是你有荷兰的银行卡。如果没有荷兰银行卡，请使用现金到真人柜台处购票。票的种类分为多种，后面会在交通部分详细介绍，这里你只需要知道要买一张 24h 的“天票”。Schipol 机场有 6 个站台，1/2,3/4 和 5/6 分别在一起。想要乘坐火车的同学可以根据大厅上方的站台指示牌来到位于地下一层的站台。地下站台也有众多显示屏，可以查询车次（注：有些停靠站，例如阿姆斯特丹南站 (Amsterdam Zuid)，不会出现在指示屏上的某些车次停靠站信息内，最好用谷歌地图确认）另外，如果有些同学一时马虎走错站台，例如想从 1、2 站台换到 3、4 站台，就必须先乘电梯或爬楼梯返回到刚才买票的地面层再找到通往 3、4 站台的电梯/楼梯爬下去。需要乘坐公交或者出租车的同学请径直走出机场大厅（从买票层）到外面的公交站候车。出租车价格在 30-50 欧的区间，量力而为。

以上内容均只适用于决定孤身一人面对这一切的同学，如果您财力雄厚需要接机，或者路途疲惫担心自己应付不来，又或者行李家当太多搬不动的，请直戳后台 200 欧元包天。当然，学校是有[接机服务](#)的。

- 只有 2020 年 8 月 14 日和 8 月 17 日两天有接机服务
- 推荐申请接机服务，因为学校不仅接机，还会跟新生讲一些在阿姆斯特丹生活必须要知道的注意事项。

1.3 银行卡 Bank Card

强烈建议到达阿姆斯特丹的第一天放好行李就开始着手办理银行卡。身边大部分朋友和同学开的都是 ING 的学生账户，你可以先办 Debit Card (储蓄卡)，之后有需要再在网上申请 Credit Card (信用卡)。在[这个网站](#)上预约时间，然后带上你的护照在预约的时间和分行去当面办理。过段时间银行卡还有密码就会寄到你家邮箱了。与国内不同，荷兰这边的银行密码不是户主设置的，如果忘了的话就要在网上重新申请新密码，然后过段时间新密码会寄到你家。

1.4 电话卡 SIM Card

栋梁用的电话卡是 T-Mobile 的，因为家里、学校以及公司都有 Wifi，所以我选择了最基础最便宜的套餐 - 每个月 14 欧，每个月荷兰境内 1GB，如果某一天长时间无 Wifi 的话，我就会买一个 3.5 欧的当天无限流量套餐。如果我要出荷兰到其他的欧盟国家的话，就会买一个 12.5 欧的欧盟 2000MB 流量套餐。如果是有异国恋情的朋友，建议买流量多一点的套餐，这样在地铁公车电车也可以与对象畅快裸聊了。当然除了 T-Mobile，还有其他的运营公司，例如沃达丰 (Vodafone) 之类的，但写这本 Guidebook 的两个闲人都不太了解，就不多 bb 了。

1.5 交通 Transportation

单车：阿姆的自行车文化非常浓厚，基本上人人有“车”，家家有“车”。如果你不惧东西南北不管哪个方向都是逆风的情况，请果断拾起自行车。阿姆并不算太大，自行车可以带你去任何你想去的地方，同时还能锻炼出两腿腱子肉，何乐不为。购买单车的时候不要忘了买前后照灯（政府规定天黑时骑单车一定要把前后照灯打开）和两个锁（一个锁前轮一个锁后轮；甜美大叔就有单车前轮被偷的经历，哈哈哈哈哈）。

交通卡：在办交通卡之前，都只能在电车上或者地铁站里买日票或者周票。荷兰的交通卡分两个颜色，蓝色的是非实名制交通卡，黄色的是实名制交通卡“OV-chipcard”（申报丢失之后可以转移余额）。建议办理一张实名制的卡。在网站上注

册并申请后，GVB 会把卡邮寄到你家邮箱。这张交通卡在全荷兰都适用，可以坐地铁、火车、巴士。如要坐火车，至少保证交通卡里有 20 欧，否则无法 check-in。上车前刷一下，下车后刷一下，哔！千万别逃票！千万别逃票！千万别逃票！（不知道为什么重复三遍，可能比较重要吧）该刷就刷，查票被抓住，不仅会罚款，可能还会对你的签证有影响。

公交月票，一个月 100 欧，地铁、电车、巴士随便坐，阿姆斯特丹随便跑，只有你想不到没有你去不到。走，上车，哔！

公共交通系统 这里简单梳理一下阿姆的公共交通系统。首先是 3 个重要的车站：阿姆总站（Centraal），阿姆斯特丹站（Amstel），阿姆南站（Zuid），这三个车站都有火车、地铁、电车以及巴士。

Tram 是有轨电车，穿梭在阿姆的大街小巷。通常情况下，中门/前门上车，其他门下车，上下车开门都需要按按钮（如果没有别人帮你按的话），提醒司机下一站停车，然后走到门前时再按一下门旁边的那个按钮，“告诉”这个门等一下麻烦打开一下。

公交车的售票员是司机，可以用现金或刷卡买票，一般是前门上车，中门/后门下车。车长座位旁边，或者扶手柱子上都有红色的按钮，按一下表示你在这站（即将要停的站）下车，如果不按，司机发现站台没人等车也许会直接开走。

地铁有 50、51、52、53、54 五条线，跟国内的主要区别就是没有屏蔽门，所以大家等地铁时要注意安全，务必站在黄线以外。另外，上下车开门也需要按门上的按钮，有的时候按钮是坏的，用力按后如果门没开说明坏了，赶快跑到邻近的车门上下车。还有，住阿姆东南方向的同学最好晚间（10 点以后）不要乘坐地铁，尤其女生独自一人。某些区域的治安不是很好，而且车上经常会有醉汉。

如果遇到回家太晚所有公交都停运的情况，可以考虑走回家或者打 Uber。这边的 Uber 需要提前设置，只能绑定信用卡。有一点栋梁需要提醒一下同学们的是，这边的 Uber 非常非常贵。每次栋梁从机场坐 Uber 到家里都要 35 欧左右，但其实

也就 15 分钟的车程.....

查询路线和时间表：日常出行，准确的掌握时刻是非常重要的，同学们可以精确控制自己的时间，以免迟到之类的情況发生。除了必备的 Google maps (谷歌地图)，使用较多的几款 app 还有：

- **GVB**：用来查询公交/地铁/有轨电车的班次时刻非常方便
- **9292** (荷兰语)
- **NS International**：坐火车去别的城市/国家必备。需要注意的是，如果大家想要乘坐火车去别的城市玩耍，在查询车次的时候，如果车次信息显示 direct 和 supplement 字样，表示这趟车是需要单独购买一个补充车票 (supplement) 的。如果不买被抓到就会吃罚单，大概 10-20 欧 (栋梁和甜美大叔都是守法公民没有吃过这类罚单所以不太清楚)。具体的购买方法是进车站后，在候车站台刷火车卡，本次购买是单次扣除金额，所以下车后不需要再刷 supplement，只需要出站刷卡即可。
- **Citymapper** (中文/英文)

1.6 住宿 Accommodation (阿大链接)

宿舍申请 一般来说，UvA 是会给新生提供宿舍的 (所谓宿舍，其实是一些与 UvA 合作的学生公寓公司提供给大学生的住房罢了)，但是 UvA 的住宿合同为期仅一年，一年之后必须得搬出去。阿姆斯特丹的房源十分紧张，部分学生因为找不到房，只能住在 Student Hotel (学生酒店；在旺季期间酒店可能会把你赶出去) 或者住到阿姆斯特丹附近的城市，每天坐火车来学校，想象一下，如果考试是在早上 9 点钟的阿姆斯特丹郊区，你迟到的几率有多大？因此，提前找房子非常重要，提前一年可能都算晚的了。喜欢独处的同学可以找 studio (一般是 20 平米左右；有厨房和独立卫生，可以在市政厅注册地址，注册地址是申请房屋补助的必要条件，若地址的前主人忘了注销的话，记得一定要跟市政厅说一声，要不然就拿不到房补了，下面会讲房补的，别急)。

搬家 搬家有很多方法，可以蚂蚁搬家：自己找同学一趟一趟搬东西到新地方，可以找收费的中国人搬家，也可以找当地搬家公司搬。栋梁当时搬家找的是一个中国人开的搬家公司，老板叫 Jacky，人很好，也是 UvA 毕业的，微信号是 Jacky820607，不知道他现在还有没有在做这个，你们可以试着加一下。如果是荷兰的搬家公司说的话，可以到脸书上找找看，价钱都是差不多的（四五十欧左右）。

住址 荷兰的住址包括：1) Straat 街道，2) Huisnummer 房号，3) Postcode 邮编，4) Plaats 城市。这里给个例子（乱编的）：Spuistraat 123A, 1072CK, Amsterdam。“Spuistraat”是街道，123 是房间号，A 是房间附带号码，1072CK 是邮编。

空调 荷兰大部分住房是没有空调的，因为没有太阳照射的地方是非常凉快的。但是这两年可能是由于全球变暖吧，夏天真的是会热到中暑，受不了的同学可以在**[blokker](#)**上买个风扇。

暖气 据栋梁所知，大部分住房都是有暖气片的。冬天的时候，栋梁一般只在白天开暖气，晚上睡觉前关掉，要不然第二天起床嗓子会非常痛，皮肤也会变得很干。如果有同学喜欢晚上也开暖气的，建议买个超强加湿器。

烟雾报警器 荷兰所有室内都安装了非常灵敏的烟雾报警器，所以建议同学们别在房间内抽烟。有时候煮饭炒菜烟雾太大会触发烟雾报警器，建议做饭的时候开窗然后把油烟机开到最大。

学生公寓 Studio:

- **Holland2Stay**（有点像国内的蛋壳/家具等配套设施都有/阿姆南边/附近有亚洲超市和餐厅）
- **Our Campus**（蛮多 UvA 学生住那的/天黑之后治安可能不太好）
- **Student Experience**（楼顶有篮球场/需要自己买家具）
- **Xior**（有 40 平米的单身公寓/鲜为人知/阿姆 Arena 足球场和 IKEA 附近）

- **HiCondo** (鲜为人知)

房屋中介网站:

- **Kamernet**: 提供 Studio, Apartment, Room。由于房源是房东自己而不是正规公司在这个网站上发布的, 与房东交流、看房以及签合同的时候, 自己留个心眼。类似的网站还有**Pararius**, **Kamer.nl** 等等。
- **Studentenwoning**: 相较于 Kamernet 之类的中介网站会更加正规, 但同时竞争也会更加激烈, 所以提前注册排队等房非常重要, 越早越好。

学生酒店 Student Hotel:

- **Hotel Casa**: 之前学校办活动的时候去过一次, 装修非常好, 位于 Amstel 站的斜对面, 所以去哪都很方便, 坐地铁去学校 10min, 走路去学校 30min。
- **The Student Hotel**: 在市中心有一间, 在阿姆西边也有一间 (有点偏), 酒店内环境很好。

(* 不同的网站/公司有不同的游戏规则, 建议点进链接仔细浏览网站里的所有信息)

回收 : 栋梁建议同学们来到荷兰之后养成良好的回收习惯, 这边的回收比起上海的回收条例简单很多, 荷兰的回收仅分为纸、塑料、玻璃以及其他。如果你乱丢垃圾, 然后被政府发现, 会有巨额罚款的。栋梁有个朋友就被罚过一次, 很多同学可能会好奇政府是怎么发现的, 其实很简单, 也就是我那位朋友没回收的快递纸盒上有他的姓名和住址, 政府就是通过这个找到他的。

垃圾税污水处理税: 刚搬到新家之后, 每位同学每年都会收到来自阿姆斯特丹市政厅“Gemeente Amsterdam” 给你寄来的税单, 全荷兰文, 所以建议同学找荷兰朋友帮忙翻译或者自己用谷歌地图的拍照翻译功能。按照上面的要求及时交税就行了, 若没有及时交税, 你在不久的将来就会收到一封巨额罚单。同学们也可以试试税费豁免, 详情请戳[这里](#)。

房补：众所周知，阿姆斯特丹的房租非常贵，所以政府会给部分学生提供房补。如果你小于 23 岁，你每月的房租最多 432 欧；如果你大于 23 岁，你每月的房租最多 737 欧，要不然无缘房补。详情请戳[这里](#)。

1.7 开学之前 Preparing yourself

1.7.1 介绍周 Intreeweek（非强制性的）：

- 费用：7 月 1 日 - 7 月 25 日之间注册为 100 欧；7 月 26 日 - 8 月 16 日之间注册为 125 欧
- 活动内容：认识新同学、逛阿姆斯特丹一些景点、公园 BBQ、博物馆.....
- (* 开学前你会收到一封 UvA 给你发的 Intreeweek 相关邮件询问你是否有意参加 Intreeweek)

1.7.2 开学日 Introduction Day

(强制性的，但如有特殊情况，可以不参加，但要发邮件通知学校)：

- 约等于开学日，有开学典礼等等活动，建议参加。

1.7.3 学生证 Student ID Card

UvA 官网里有非常详细的步骤，我在这里先大致翻译一下：1) 点击[网址](#) 2) 用你的 student ID 登录 3) 上传跟你护照上一样的照片（注意照片是有要求的，详见[网址](#)） 4) 你的学生卡制作好了之后学校会通知你带上你的护照去 Central Student Desk（位于 REC 的 E building 内）领取。学生证的用处：

- 借书
- 打印
- 在学校咖啡机上买咖啡

- 在校外的一些地方可以有折扣
- 在 UvAshop 买学校的衣服水杯等等产品的时候能打九折
- (* 学校食堂不能用学生证买东西)

如果丢失了学生证，需要重新申请一张并且支付学校 15 欧。充值有两种方式，第一种是在位于 E building 里的一个机器充值，可以在领取学生卡的时候询问一下 Central Student Desk 的人详细位置；第二种是在[网上充值](#))

1.7.4 学生邮箱 Student Email

建议在各位同学在日常与老师、助教交流过程中使用学生邮箱收发邮件，但同时要把重要的邮件转发到自己的个人邮箱中保存。这样做的好处是当你从 UvA 毕业后，也许要去别的学校继续求学，这样 UvA 的邮箱地址就不再有效，这时使用自己的个人邮箱就可以继续查看以往重要的邮件了。最简易的方法就是将自己的学生邮箱设置自动转发到自己的个人邮箱地址，这样日常只用学生邮箱即可，个人邮箱始终会有备份。另外，用学生邮箱注册的各种促销、打折信息在毕业后也就不会继续骚扰你了。

1.7.5 政府注册地址 Address Registration

可以[网上注册/更改](#) 或者亲自去市政府注册/更改（去离你最近的一个 City Hall 就好），详细地址如下：

Centre District: Amstel 1
District of Nieuw-West: Osdorpplein 1000
District of Noord: Buikslotermeerplein 2000
District of Oost: Oranje-Vrijstaatplein 2
District of West: Bos en Lommerplein 250
District of Zuid: President Kennedylaan 923
District of Zuidoost: Aton de Komplein 150

只要改了住宿地址，都要记得在线上或者线下进行修改。这样能确保你及时收到市政厅的各类邮件，比如垃圾费、水费等，这些费用是必须交的，如果逾期会有罚金。即便你毕业后回国，税费和罚金的记录也会留存在荷兰政府的数据库中，避免因小失大，最好不要拖欠。

1.7.6 居留卡 Residence Permit

一般来说，来荷兰的第一张居留卡，UvA 在接机之后或者 intreeweek 时会统一发放。如果没有的话，就要自己去学校的 Central Student Desk 取。

如果本科毕业之后还留在荷兰读研究生，需要自己（[申请延长居留](#)）。如果居留卡没下来，但急着出荷兰，需要申请 return visa。需要预约；带护照；一天搞定；费用 150 欧（[链接戳这里](#)）。

1.7.7 开学前体检 Health Examination

很多小伙伴可能会问是否需要体检，目前（2020 年）的政策是中国留学生免测。

第二章 在荷兰如何学习

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。

2.1 阿姆斯特丹大学 Universiteit van Amsterdam

2.1.1 学校世界排名 University Ranking 2020

- US News Best Global Universities - 第 40 名
- Times Higher Education World University Rankings - 第 62 名
- QS World University Rankings - 第 64 名

- Leiden Ranking - 第 79 名
- Academic Ranking of World Universities - 第 101-150 名

2.1.2 个别专业世界排名 Programme Ranking 2019

- 传播学以及媒体学 Communication Science and Media Studies - 第 1 名
- 社会学 Sociology - 第 12 名
- 心理学 Psychology - 第 16 名
- 政治学 Politics - 第 26 名
- 法学 Law - 第 40 名
- 经济学、会计学以及管理学 - 第 51-100 名

2.1.3 学生分布 Student Distribution

数据来源

- 一共 28,823 名学生 (63% 本科生 + 37% 研究生)
- 5,943 名国际学生 (53% 本科生 + 47% 研究生)

2.1.4 学校优点 Advantages

- 坐标阿姆斯特丹市中心，去哪都很方便
- 传播类专业排名全世界第一
- 国际化做的不错
- 设施齐全
- 有钱，每年的政府预算貌似是 60 亿欧元

- 拥有 ASCoR 和 CREED 等等研究院
- 相较于英国和澳大利亚等移民大国的大学学费，UvA 的学费算便宜的了。

2.1.5 学校缺点 Disadvantages

- JK 楼跟个迷宫一样
- 管理和办事效率还有很大的提升空间
- 部分 Tutor 教学水平有待加强
- 食堂物价比外面高很多且难吃
- 大部分学生宁愿去离学校 200 米远的 AH 超市买食物再回到食堂里吃，可想而知食堂有多差劲
- 部分学生作弊过于猖狂；监考很多都是上了年纪的长辈们
- 相较于阿姆斯特丹自由大学和鹿特丹伊拉斯姆斯大学的校园，UvA 约等于无校园。说好听点，UvA 校园遍布阿姆斯特丹（有段时间学校的宣传口号还是“City as campus”），说难听点，UvA 没校园，一眼望去，学生与社会人士和游客十分和谐地融为了一体。

以下内容是针对 UvA 传播学本科和经济学本科的同学的，但其他同学也可以瞧瞧，毕竟所有专业的基本信息都差不多（栋梁本科和研究生的课表在本章的最后，仅供经济学本科和传播学研究生同学做参考。其次，因为很多朋友在知乎或微信上问我一年的和两年的传播学研究生的差别在哪里，所以我也会在本章末尾大致讲讲）。

2.1.6 学年 Academic Year

- 每学年 (academic year) 有两个学期 (semester)
- 每学期长达五个月 = 五个期间 (block) = Block 1 (两个月) + Block 2 (两个月) + Block 3 (一个月)

- Block 1 和 Block 2 正常来说是同时修两门课，第一个月结束是期中考，第二个月结束是期末考，有些课程没有考试而是其他类型的测验（演讲、论文等等）。勤奋努力上进且自信的孩子可以试试同时修四门课，栋梁和大叔都亲身尝试过，两个字为那段时光做总结，充实:)
- Block 3 正常来说是只修一门课，不正常的就是同时修两门课，同样两个字，充实:)

2.1.7 学分 Credits

- 28 个小时学习时间 = 1 个学分
- 大部分课程都是 6 个学分，小部分课程是 3 个学分或者是 12 个学分或者更多。
- 我所知经历过/知道的，经济学和传播学本科学生三年修满 180 个学分才能毕业
- 大一至少修够 48 个学分才能上大二，否则留级
- 荷兰政府规定每年至少修够 30 个学分，否则拜拜

2.1.8 成绩 Grading Scheme

- 8.5 - 10 = Excellent 优异
- 7.5 - 8.4 = Good 良好
- 6.5 - 7.4 = Satisfactory 符合要求
- 5.5 - 6.4 = Sufficient 足够合格
- 1.0 - 5.4 = Fail 拜拜

2.1.9 荣誉学位 Honours Programme

传播学本科经济学本科：录取要求是大一 GPA 至少 7.5；大三结束之前要修够除原本就要修的 180 个学分之外的 30 个相关学分。

2.1.10 优等生 Cum Laude

Cum Laude对所有专业的要求都一样，毕业时的 GPA 必须至少 8.1，毕业论文至少 8 分（Cum Laude 要比 Honours 更加 “honour”）。

2.1.11 奖学金 Scholarship

UvA 有两个**奖学金**（申请截止日期都是每年一月中旬）：

- Amsterdam Excellence Scholarship (AES): 25,000 欧
- Amsterdam Merit Scholarship (AMS): 免学费

（除此之外，UvA 还有一些**资金补助项目**，需要的同学可以看看）

2.2 手机应用 & 重要网站 Applications and Websites

- **MyUvA**: MyUvA: UvA 自己开发的手机软件，可以看到实时更新的课表、最终成绩等等。
- **Canvas**: 在 UvA 期间最重要的一个 APP，每天至少要打开 3 次。可以看到老师发布的所有资料和通知等等。
- **Pulse Secure**: 一款 VPN，可以浏览阅读大部分文献和进入一些数据库，在国内用学生号登录可以翻墙到荷兰。用户名是你的学生号加上 @uva.nl。
- **UvA - Rooster** 课程表: Rooster 是一个荷兰语中的 Timetable/Schedule。登录之后可以查看自己整个学年的课表，也可以查看所有课的时间表：点击 “Add Timetable” - “Courses”；点击某个你感兴趣的课之后，加入 timetable 后，点击 “Filter activities” 之后可以筛选小组，得到一个更加准确的 timetable。

- [UvA - SIS](#): 在 SIS 上可以查看已修学分、成绩以及选课（第一学期的课学校会帮忙选好，之后就要自己选了，学校到时候会发邮件教的，别担心）
- [UvA - Library](#) 线上图书馆: 查找文献；有些学刊 UvA 是没有权限的，因为 UvA 没给钱，所以学生只能看到 UvA 付了年费的学刊文献。
- [UvA - Database](#) 数据库: 跟 Library 同理，如果 UvA 给某个数据库的公司付了钱，你就有权限进入这个数据库，否则你就自己掏腰包吧，
- [UvA - Vacancies](#): UvA 有时候会在这里招聘 PhD, tutor, lecturer, researcher 等等，有兴趣的同学可以多关注一下。
- [UvA - Programmes](#): UvA 所有的专业
- [UvA - Courses](#): UvA 所有课程
- [Google Scholar](#): 写论文的时候最有一个学术网站，电脑登录 UvA 的 VPN 之后可以浏览几乎所有 Google Scholar 上的学术文献。
- [Google docs](#): 谷歌共享文档（写小组作业）
- [Google slides](#): 谷歌共享幻灯片（小组演讲）
- [StuDocu](#): 对商科学生非常有用，有历年来的考试卷和一些学生自己整理的 summary。
- [APA Style](#): 论文写作格式（建议买实体书，写论文的时候会方便很多）
- [Kahoot!](#) 演讲时和观众进行互动、活跃气氛的一个网站。

2.3 电脑软件 Computer Software

Office 365 : 用 UvA 给的链接下载，在校期间免费使用 Office 365。除此之外，UvA 学生还可以免费使用 Mathematica, Matlab 等等。

Stata : 数据分析

SPSS : 数据分析; 在[这个网站](#)登录 UvA 账号有折扣

Atlas.ti : 用于传播学里的内容分析; 传播学老师会给 UvA 学生免费下载代码。

R 语言/Python : R 语言用于数据分析、可视化, 比 STATA、SPSS 的程序性强, 需要一定的代码基础。优点是简单易上手, 众多学者会使用, 因此用于各种分析的工具包 (package) 比较丰富, 但缺点一大堆。有时间的可以提前自学, 社科类学科都会用到。现在这年头, 谁要不会点编程都不好意思自己学的是科学类学科。因为小伙伴们也十分有必要把 Python 放进自己的技能包中, 略知皮毛也聊胜于无。本科阶段 Python 在社科类专业中的应用不是很多, 基本都是计算器和手算搞定, 但是到了 Master, PhD 时, 或者在很多工作中, 它都有广泛的应用前景。

2.4 WiFi & VPN

在 UvA 校园内可以搜到三个[WiFi](#): UvA Open-Wifi, uva 以及 eduroam:

- UvA Open-Wifi 所有人可以登录, 时间限制为半小时, 时间一到就会掉网, 掉了之后是允许再次连接的。
- uva 只有 UvA 的学生和职工才可以使用, 用户名是你的学生号加 @uva.nl, 密码就是你学生账号的密码。
- eduroam 在荷兰大部分学校都有, 所以作为 UvA 的学生, 到 VU (阿姆斯特丹自由大学) 也有 WiFi 用。

连 Wi-Fi 之后, 无需 VPN 就可以随便浏览学术网站。

2.5 交换 Study Abroad

UvA 的交换项目有好几种类型, 这里就主要说说国际交换项目, 对其他项目感兴趣的同学们可以戳链接进行了解。对国际交换项目有兴趣的同学, 可以看看 UvA 的[交换地图](#)。中国籍学生是可以去中国的大学的, 跟 UvA 合作的中国大学都是国

内的顶级大学（例如北大清华）。但值得注意的是，每所交换大学对不同专业的录取要求是不一样的。栋梁在这里提一个小小建议给传播学的同学，如果想要交换，不妨试试去中国人民大学（传播学排国内第一）。

2.6 深造 Further Study

如果你有本科之后继续深造的计划，建议大二就开始根据你心仪的院校的要求准备相关考试，例如 GRE、GMAT、托福以及雅思。如果想申本校，只要 GPA 过基本线 (6.5)，UvA 本校生申本专业的研究生是免试的。如果本校生想跨专业申请研究生，建议提前咨询学校的 study advisor 或者心仪专业的 admission office，跨度比较大的话是需要尽早做准备的。例如，栋梁想从经济学本科跨到传播学研究生，于是在传播学专业的 admission office 建议下提前修了 60 学分的传播学。

2.7 荷兰语 Dutch

UvA 有一个学荷兰语的机构，给本校生打非常大的折扣，感兴趣的同学，请戳[INTT](#)。栋梁先在这里教大家几个日常生活中用得着的荷兰语：

- Goedemorgen 早上好
- Goedemiddag 下午好
- Goedenavond 晚上好
- Dag/Hallo/Hoi 你好
- Tot ziens (正式) /Dag/Doei/Doeg 拜拜
- Alstublieft 请
- Dank u 谢谢
- Sorry 对不起
- Bonnetje met? / Wilt u het bonnetje? 需要发票吗? (超市收银员必问)

- Wilt u pinnen of contant betalen? 刷卡还是现金?

2.8 学校特殊服务 Services

预订教室： 有时候小组开会的时候，如果嫌食堂学校其他公共区域太吵的话，可以预约一间教室（周末不开放）。

借书： 学校现在有两个图书馆，一个在 REC 校区的 H 楼（食堂上面）；一个叫“Amsterdam University Library”，在阿姆斯特丹市中心的中心地带，出门就能逛街吃麦当劳喝早茶……

借电脑： REC(阿大市区分部) 的图书馆的二层可以借到笔记本电脑（Windows 系统的）。

2.9 电脑 Laptop

身边大部分朋友和同学用的都是苹果电脑，因为界面整洁，用户体验很好；当然 Windows 和 Linux 也不错，看你个人喜好。如果未来有学数据分析或者编程的打算，建议买配置好一点的电脑。电脑配件建议买罗技的配件，不建议用苹果的鼠标，中看不中用。懒得打印、买笔的同学或者环保主义者，可以买一个 iPad (pro)，做笔记和看电子书以及文献都非常方便。

2.10 作弊 Plagiarism & Fraud

作弊？找代写？想是可以想一想，毕竟只有梦里才能实现。

阿大的作业基本上都需要上传到电子提交系统 (“Turnitin”) 中，如果你抄别人的作业，计算机算法会立刻抓住你。别怀疑，反作弊系统只有可能错抓，绝不会漏抓。一旦被抓到抄作业，你将要面对的最轻微的处罚是当次作业 0 分，其他处罚有挂课、停学以及开除等更加严重的措施。

另外，把作业借别人的人也会 0 分，不管你是有意无意，不管你是否告诫对方“只可参考，不可照抄”，学术委员会和老师是不会听你的借口的。栋梁和大叔在这里给一个小小的提示/提醒：不要輕易地把你的作业还有论文给其他同学看，要不然很可能就会发生农夫与蛇的故事。

考场的作弊行为更难以被接受，相应的处罚也会更严厉，也许你会在 UvA 大大小小的考试中目睹别的同学作弊，但是请切记：在这个注重个人信誉的时代，一切行为都可以/可能被记录，请不要尝试越过红线，否则等待你的只会是数次侥幸和一次终身遗憾。具体内容请见[UvA 相关规定](#)。

2.11 栋梁的课表（仅供参考）

2018 年 E&B 学院进行了课程改革，现在跟我之前读的不太一样了，建议同学们以新的为准，新的版本在[这里](#)。栋梁在大一修了十一门课（66 个学分），大二修了十二门课（72 个学分），大三修了十四门课（102 个学分），一共 240 个学分。想挑战自己的同学也可以试试修多几门自己感兴趣的课，但是栋梁不建议同时上四门课以上，要不然很难分配时间的，课外娱乐活动时间也会大大减少。

栋梁在读经济学本科的时候，渐渐发现自己其实一点都不喜欢经济学，觉得人生很迷茫，不知道自己在学什么（仅个人喜好），在大二的时候开始有了研究生转专业的想法，在听说 UvA 最强专业是传播学之后，就想着大三可以试试辅修传播学。结果发现传播学比经济学有趣多了（仅个人喜好），虽然工作量不比经济学少，但是学起来会很开心，于是栋梁开始联系 UvA 传播学院的 admission office 询问录取条件，UvA 对本校生还是蛮好的，office 给我的回复是只要我 GPA 保持现有水平然后把 60 个学分的传播学本科辅修读完就可以直升传播的 research master。于是为了直升，栋梁的大三过得是真的生不如死，现在想想都有点心疼自己。但成功升上了 research master 之后，觉得一切都值了，是本栋梁想读的东西了。水课少了很多，每一门课的知识也都十分新鲜好玩，所以我永远都在期待下一门课。教授或者讲师的教学和研究水平都是在业界一流的，身边的同学也一个比一个强，2019 年秋季开学的有 33 个学生，有的是 UvA 传播本科全级第一名，有的拿了荷兰不止一个奖学金，有的从本科就开始在 UvA 传播研究院（ASCoR）做研究，有的一

上研究生就开始去本科授课的，有的已经在三四个大媒体公司实习过，有的本科毕业论文已经被发表……刚开始进入这个项目的时候，栋梁其实是有点自卑的，但同时也很庆幸有一群带着我飞速成长的同学们。

UvA 传播学的 research master 项目从 2019 年 9 月份开始分 track 了 - academic (学术) 和 professional (职业)，两个 tracks 的学生都是可以申请 PhD 的。个人觉得这两个 tracks 的区别就在于实习地点，相较于 pro 的学生，aca 的学生会比较容易修完实习学分，因为 aca 学生的实习学分是要在 ASCoR 或者其他研究机构修，pro 学生则是要在传播相关公司（例如广告公司）做研究修实习学分。在被录取之后，项目的 coordinator 会发邮件要求你填一份 study plan，要把两年里所有的课程安排计划写下来然后上交，如果计划有变化，就要找 study advisor 谈。两年里除了七八门必修课，其他课全部学生自己选，栋梁个人比较喜欢 entertainment 方向，所以大部分课都是娱乐相关的。

在栋梁看来，一年和两年的传播研究生项目的差别主要有三个：第一，一年的项目毕业标准是 60 个学分，两年的则是 120 个学分；第二，一年的项目没有实习学分，两年的研究生必须修够一定的实习学分才能毕业（栋梁是必须修完 18 个实习学分）；第三，相较于一年的项目，两年的更倾向于培养学生的研究能力，所以两年的学生会有很多学校专门给 research master 学生开的课，UvA 很看重数据分析能力，所以这些课大部分是编程或者新科技相关的，也有一些研究方法相关的。一年的研究生项目不比两年的差，只是侧重点不同，二年的研究生项目只是在一年的项目上加了研究方面的东西而已。也有很多不想做研究的优秀学生直接选了一年的项目的，学校看起来很看重 research master 的学生，可能也只是因为这些学生能帮研究院干活罢了，也有可能是因为这些学生会给学校多贡献一年的学费：)。UvA 两年的传播研究生项目不在乎学生有没有大公司实习经历，也不在乎做没做过志愿者，参加过多少有意义的课外活动，它只在乎学生的 GPA 和学术能力。所以想未来做传播相关研究、GPA 较高的同学，栋梁建议申请 research master 试试，保你不后悔。

经济学本科：

- Mathematics (必修)

- Marketing and Strategy (必修)
- Microeconomics 1 (必修)
- Accounting (必修)
- Academic English and Skills (必修)
- Statistics (必修)
- Organisation and Management (必修)
- Finance (必修)
- Macroeconomics (必修)
- Research Project (必修)
- Intermediate Statistics (必修)
- Economics of Markets and Organisations (必修)
- Finance (必修)
- Money and Banking (必修)
- Economic Methodology (必修)
- Microeconomics 2 (必修)
- Intermediate Mathematics (必修)
- Macroeconomics 2 (必修)
- International Money (必修)
- Game Theory (必修)
- Quantitative Data Analysis 1 (选修)

- Econometrics (必修)
- International Trade and Investment (选修)
- Behavioural Economics (选修)
- Bachelor's Thesis and Thesis Seminar Economics (必修)
- Economic Policy Analysis (Honours)
- Letters of Mercy: The Dutch Maritime Empire in the 17th and 18th Century (Honours)
- Biosocial aspects of antisocial behaviour (Honours)
- Science and Life of Albert Einstein (Honours)

辅修传播学本科:

- Milestones in Communication Science (必修)
- Methods of Communication Research and Statistics (必修)
- Topic Organisations in the Media (选修)
- Seminar Academic and Research Skills (必修)
- Qualitative Research (必修)
- Topic International Communication (选修)
- Statistical Modelling for Communication Research (必修)
- Research Workshop: Content Analysis (必修)

传播学研究生：

- Advancing and Building Communication Science Theory (必修)
- Developing Media Entertainment (选修)
- Experimentation in the Social Sciences (必修)
- Research Data Ethics (必修)
- Using R for data wrangling, analysis and visualization (选修)
- Content Analysis (必修)
- Big Data and Automated Content Analysis, Part I II (选修)
- Survey Design (必修)
- Evaluating Professional Research (必修)
- Public Relations, Media and Public (选修)
- Media Strategies (选修)
- The Blind Spot: Tracking Young Media Users (选修)
- Thesis Communication (必修)

第三章 在 UvA 如何生活

殊乡寂寞使人悲，异域留连不暇归。

3.1 吃吃吃

下面都是栋梁和大叔亲自一口一口吃出来的餐厅 list，包含了各种血泪史，因为我俩都是中国胃，所以 list 主要是中餐或者其他亚洲菜。如果有想请栋梁和大叔吃饭的同学，我们随时有空的喔！

3.1.1 中餐

- 月满楼 Full Moon: 粤菜/早茶/市中心/荷兰连锁/离 UvA 近/味道好/有港式甜品
- 福禄 FuLu Mandarin: 川菜/粤菜/市中心/Dam Square/离 UvA 近/菜式花里胡哨/味道好/奶茶不错/小编们去的最多的一家中餐厅
- 四川 Sichuan: 川菜/中国城/红灯区/离 UvA 近
- 南记 Nam Kee: 粤菜/叉烧饭/分量足/甜美大叔的最爱
- 琥珀花园 Amber Garden: 装修高级/花里胡哨/阿姆斯特芬
- 李家厨 Taste of Culture: 打边炉/烤鸭/粤菜/市中心
- 新皇酒楼 New King: 粤菜/生蚝/早茶
- 海天 Hoi Tin: 粤菜/早茶
- 海城酒楼 Oriental City: 粤菜/早茶
- 沸腾三国 Hot&Hot: 阿姆最好吃的火锅/荷兰连锁/我们的御用火锅店

(中国城在”Nieuwmarkt” 地铁站出来直走)

3.1.2 其他亚洲菜

- 可汗 Restaurant Khan: 韩国料理/辣牛肉汤/泡菜汤/海鲜饼/烤肉
- Hwa Won Koreaans Restaurant: 韩国料理/烤肉
- Miss Korea: 韩国料理/烤肉
- Miu: 日本料理/自助餐
- 西贡 Saigon: 主营越南菜/有越南春卷/越南香茅烤鸡/虾/鸡肉/牛肉米粉/汤

- Little Thai Princess: 泰国料理/红咖喱/绿咖喱/黄咖喱/味道比较不错/价格不贵/位置在中国城餐饮一条街

3.1.3 西餐

- The Seafood Bar: 海鲜
- Coffee Company: 平时学习喝咖啡可以去这里
- Avocado Show: 网红餐厅/牛油果
- Café-Restaurant Stork: 海鲜/风景超棒/北岸/约会圣地
- Vapiano: 意大利面/连锁/推荐它家的 carbonara 加辣椒
- Febo: 方便/类似麦当劳肯德基/荷兰特色
- 其他

3.1.4 中国超市/亚洲超市

- 东方行 Amazing Oriental: 线上与线下/卖各种食材、调料、锅碗瓢勺、零食饮料/饺子比较好吃
- 邓蓉 Toko Dun Yong: 线下/经营范围与东方行差不多/特点是泡面比较多而且种类全
- 华南行 Wah Nam Hong: 线下/位于东方行和邓蓉之间/零食种类比较多/各种辣条瓜子泡椒凤爪
- 打酱油: 品类比较齐全的一个线上中超
- Fresh Superman: 线上/有大闸蟹
- Myeushop: 线上

3.2 买买买

主站是素有荷兰淘宝之称的bol.com和德国亚马逊Amazon.de，其他具体分类购物网站汇总如下。

3.2.1 衣服

- [De Bijenkorf 女王店](#) (线上 + 线下): 中高端牌子
- [Zalando](#) (线上)
- [Urban Outfitters](#) (线上 + 线下): 超级无敌好逛
- [COS](#) (线上 + 线下): 小编们很喜欢的一个牌子
- [S.V.D](#) (线上): 潮牌
- [Size?](#) (线上 + 线下): 各种潮牌
- [Solebox](#) (线上 + 线下): 各种潮牌
- [Patta](#) (线上 + 线下): 荷兰本土潮牌
- [Très Bien](#) (线上): 稍微贵丢丢的各种潮牌
- [END](#) (线上 + 线下): 各种潮牌
- [Foot Locker](#) (线上 + 线下): 各种运动牌子
- [JD](#) (线上 + 线下): 各种运动牌子

3.2.2 美妆 & 护肤

- [Douglas 道格拉斯](#) (线上 + 线下)
- [ICI PARIS XL 加大号巴黎在此](#) (线上 + 线下)
- [Holland&Barrett 荷兰花园店](#) (线上 + 线下)

3.2.3 日用品

- [Albert Heijn](#) (线上 + 线下): 荷兰国民超市满大街都是
- Jumbo: 和 AH 一样的连锁超市
- Aldi : 平价超市
- [HEMA](#)
- Marqt (线下): 小编 k 的最爱, 追求有机健康生活的朋友可以到这里买吃的, 如果碰巧遇到小编 k, 也许会帮你买单也说不定 (没错就是这么壕)
- kruidvat (线上 + 线下) 洗发水、沐浴露。需要买药可以看这边
- [Etos](#) (线上 + 线下): 洗发水、沐浴露、化妆棉、创口贴等等, 和 kruidvat 很像, 但栋梁个人比较喜欢 Etos 的装修风格, 嘿嘿 (有点药妆店的意思)

3.2.4 家具

- [blokker](#) 线上 + 线下: 厨具、小电器、拖把等等
- [ikea](#) (线上 + 线下)

3.2.5 电器

- [MediaMarkt](#) (线上 + 线下)
- [Coolblue](#) (线上 + 线下)

3.2.6 精神粮食

- [Sefa](#) (线上 + 线下): 线下在 REC campus 的 E 楼大厅里, 建议读商科的同学买个会员 (或者和朋友共用), 因为很多本科的实体书都非常贵, 用 sefa 会员会打点折扣, 蛮划算的。

3.3 逛逛逛

- [De Bijenkorf 女王店](#) (线上 + 线下): 中高端牌子
- K 街 (Nieuwedijk-Kalverstraat): 各种各样的店
- PC 街 (P.C.Hooftstraat): 奢侈品
- De Pijp: 买手店/古着店/设计师店。

3.4 玩玩玩

3.4.1 博物馆

- 国家博物馆 Rijksmuseum
- 梵高博物馆 Van Gogh Museum
- 科技博物馆 Nemo
- 喜力啤酒体验馆 Heineken Experience
- 性博物馆 Sex museum
- 眼睛电影博物馆 Eye Film Museum Het Scheepvaartmuseum

(喜欢逛博物馆的人, 建议办一张[博物馆卡](#), 会划算很多)

3.4.2 著名景点

- 伦勃朗故居 Museum Het Rembrandthuis
- 安妮之家 Anne Frank House
- 阿姆斯特丹冯德公园 Vondelpark
- 阿姆斯特丹红灯区 De Wallen

- 水坝广场 Dam Square
- 阿姆斯特丹王宫 Royal Palace Amsterdam
- 阿姆斯特丹杜莎夫人蜡像馆 Madame Tussauds Amsterdam

第四章 未来规划

长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。

4.1 UvA 实习服务

UvA 有提供一些[实习前的服务](#)，例如：帮助学生检查并改善简历、传授面试技巧等等。除此之外，UvA 也会举行一些帮助学生找工作的活动 ([Career events](#))。UvA 自己也有一个[招聘网站](#)，一些公司在上面发布招聘信息，找实习的孩子可以多多关注一下这上面的动态。

4.2 我需要学荷兰语吗？

英语（听说读写）是最重要的，如果会荷兰语会非常加分。栋梁我就遇到过一次因为不会荷兰语被竞争对手 pk 掉的情况，自从那以后，无论以后留不留荷兰，栋梁立志学会荷兰语并报了 UvA 的荷兰语课程（详情请看 2.7）。栋梁现在在一家媒体公司实习，身边的同事都会讲英语，但是大部分时间他们都是在用荷兰语进行交流的，所以栋梁建议未来想长期在荷兰工作的同学把荷兰语重视起来。

4.3 搞关系重要吗？

栋梁去上过 UvA 一节关于职业方面的 Q&A，演讲的人说荷兰 70% 的岗位都是靠熟人介绍的。所以，关系重要吗？当然重要，如果你未来想进企业的话，建议本科就开始找实习（比如暑期实习），想尽办法拓展自己的简历。除此之外，栋梁也建议开一个 Linked 账号，有助于找工作。

对于有读研等继续深造打算的同学，如果能在一开始就有坚定的方向那最好不过。然后循着这个方向，与相关的、自己感兴趣的教授多进行交流（无论是课堂、课间还是邮件），都能够加深教授对你的印象，对日后大有裨益。如果你目前还不是很清楚自己的兴趣，只是有一个大致的概念自己未来要读研，那么建议你从一开始就物色好给自己写推荐信的教授，并且努力学好这门课程，把分数考高一些，因为有些教授是不会给低分同学写推荐信的，无论你们多熟。另外，如果你成绩优异，平时多跟教授交流，也许你在本科阶段就可以成为一名光荣的“助教”：拿着 UvA 发的工资，给低年级的小伙伴们批改一下作业，还有免费的咖啡喝，岂不美哉？

总而言之言而总之，关系固然重要，但是归根结底看的还是专业能力。即便关系再硬，如果能力不济、成绩不好，那些好事还是不会落到咱的头上。正所谓自助者天助之，不管是未雨绸缪，还是笨鸟先飞，be prepared！

4.4 GPA 重要吗？

重要。GPA 可以让你进 Honours Programme、毕业的时候有 Honours degree 或 Cum Laude、国际交换到很好的大学、去更好的大学继续深造等等。但这也不是绝对的，有一些同学 GPA 不高，但进了社会之后也混得很好的；有一些同学 GPA 非常高，进了社会也有可能是渣渣。重要的是学习的过程，学到了知识，掌握了技能。

结语

人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。

相信大部分同学都是独自一个人走在出国求学的这条路上，刚来到异国他乡，一个人生活，一个人学习，孤独感也许会让你非常不适。你开始晚睡、刷剧、逛各种论坛、一个人在家时还要打开背景音。别担心，这都没关系，只是成长的必经之路。鸡汤这里就不喂了，最重要的是了解自己的本心，想明白自己真正想要的是什么，不要在浑浑噩噩中度过每一天。一时的懈怠也不必过度焦虑，在这个大肆贩卖焦虑的年代，大部人的焦虑级别其实远超过实际所需。正如开题诗所言，人生得意须尽欢！周末找上三五好友，小酌几杯，岂不美哉！最后，预祝每位同学都能拿到自己心仪的 offer，在荷生活、学习诸事顺利！（请不吝打赏）

Disclaimer： 本文章版权归本文作者所有，内容均为作者个人之观点，只提供参考建议，并不构成任何具有法律效力或官方性质的应用。任何人或平台转载须注明出处，本文作者拥有对此文章及声明的最终解释权。