

留学期间 如何保持心理健康

本报记者 周姝芸



图片来源于网络

留学期间，学子们在陌生的环境里独自生活，需要面对文化差异、语言障碍、学业压力等现实问题。近年来，受新冠肺炎疫情影响，留学生学习、社交压力加大，如何保持心理健康更受关注。日前，本报记者采访了几位留学生和专家，听听他们应对心理健康挑战的经历和建议。

建立自己的社交网络

“在韩国，不少同学面临语言方面的困扰。”廖珂就读于韩国延世大学，据她观察，部分中国留学生因为韩语不太好，很难交到要好的朋友，又因为长期身处国外，国内好友、父母很难对自己面临的困境及时进行正向的沟通和疏导。“一些同学坦言，经常感到孤独。他们对在韩生活持消极态度，因此回避社交，这样更缺少朋友，从而形成恶性循环。”

即便对于外语好的同学，沟通障碍也可能存在。北京大学—清华大学出国人员心理健康支持系统项目组秘书长、北京大学心理与认知科学学院教师李同归认为，沟通不仅是语言本身，还会涉及文化背景。

“举个简单的例子，有时候我们会在日常的交谈中使用网络词汇，如果对方没见过这个词汇，或者不

知道‘梗’，沟通就会尴尬。如此一来，会导致自己慢慢地不愿意和他人交流、封闭起来。”李同归说道。

对此，李同归建议，中国留学生要建立起自己的社交网络，包括个人圈和社会圈。

“个人圈联系人包括父母、同学、导师等，国内的朋友也不要断了联系。社会圈指留学的学校、社区，比如各国中国留学生学者联谊会、校友会等留学生群体组织，同学们要多参与相关活动。”

不久前，延世大学中国学联就组织了一场线上心理健康讲座，在这次活动中，在韩国留学生一起互动聊天，学联还为大家创建了可以互相认识、帮助的社群。

于洁楠是延世大学中国学联组织策划部的部长，谈及此次活动，她说：“活动后有同学特地联系我们，吐露了自己之前在大学里很难认识到新朋友的苦恼，表示很喜欢此类活动。大家都是身在异国他乡的留韩学子，很多同学在学联活动中找到了归属感。”

培养爱好调节负面情绪

出国留学意味着学子们要在陌生的环境里独立开始新的生活，在适应前，周围环境、人际交往等问题都会成为挑战，进而导致负面情绪的产生。

于洁楠作为在韩中国留学生的一员，切身感受到了身边不少同学有负面情绪。“比如在疫情期间，很多中国留学生对于线下课有恐惧、排斥的心理，也有社交苦恼以及因不能回家、想念父母产生的消极情绪等。”

负面情绪的表现症状有哪些？李同归罗列出以下几种。“首先就是情绪低落，感到空虚。比如有的同学早晨醒后先浏览手机信息消磨时间，感到索然无味，不知是否应该起床、上学，心里觉得空落落的；还有的同学会自责，后悔离开家乡出国留学，感到无助、绝望；一些同学会紧张，甚至会无缘无故地担心发生不好的事，总怀疑自己身体出了问题；还有同学会变得易怒、暴躁，以往不在意的事现在也能使自己心烦等。”

于洁楠建议，学子们可以通过向他人倾诉来调整负面情绪，而不是独自承受。“比如延世大学中国学联在公众号开设了树洞栏目，听取每一位投稿同学的烦恼。我们发现，说出心事可以帮助大家减轻心理负担，而且聆听的同学还能给出有用的建议，对缓解负面情绪很有帮助。”

情绪调节的方法有很多种，李同归认为一个基本原则是做自己喜欢的事情。“学子们从现在开始可以培养一个兴趣、爱好，并且坚持下去。当大家留学在外心情不愉快时，做感兴趣的事，能调节心情。”

积极乐观释放学业压力

留学期间，学习仍然是首要任务。记者了解到，当面对高强度的学业压力时，不少同学会有紧张、焦虑、痛苦等心理问题症状出现。

“在韩国上大学课业较多，小组协作也十分频繁，很多留学生刚开始会觉得很难适应。”廖珂说，“因此，不少留学生的学业压力大、学习吃力，但想要获得好成绩的心情迫切。这时不知道如何调节，就容易陷入苦恼无法自拔，精神上处于高压状态。”

面对学习压力如何有效自我调整，李同归给出了建议。“同学们要有自我效能感，它指一种‘我一定能够做好’的强烈信念，其实我们每个人都具备抗压能力，需要有意识地激发出来。同时，大家要学会保持乐观，以积极的心态去看待问题，调整好面对困难的状态。”

“心态的调整并不容易，最直接的方法是从改变行为开始。”李同归进一步解释说，“可以给自己设定目标，比如坚持跑步、锻炼，多调几个闹钟督促自己早起，这是当下完全能做到的。有了积极的行动，心态自然会受到影响变得开阔，这样可以形成一个良性循环。”

“当持续处于高压状态下时，我认为要找一个宣泄的出口，比如放松心情、看场电影、听音乐等。”于洁楠说，在延世大学举办的心理健康讲座中，她还了解到大部分心理测试都把睡眠当作重要的考察指标。其实，保证充足、良好的睡眠对拥有健康的心态至关重要。如果出现严重睡眠障碍，要向专业医生、心理咨询机构寻求帮助，心理健康问题不容小觑。

留学记

学校是我的坚实后盾

王嘉丽文/图



图为英国杜伦大学图书馆内景。

来英国前，我满怀期待，想着要尝尝特色美食、看名胜古迹、尽情体验异国的风土人情。如今，留学生活已经过半。在这里，我的确通过旅行收获了很多新鲜、有趣的体验，但平日的校园生活给我留下的印象更为深刻。

在杜伦大学，我感受到了来自异国他乡的温暖。我所在学院对国际生很重视，学期初给每位国际生安排了生活导师。导师不仅能为我们解答日常疑惑，还乐于与大家交流谈心。

学院来自不同国家的学生组成一个小组，我的小组里有来自印度、美国、泰国的留学生，在几次会面里，具备不同文化背景的同学积极地分享自己的生活经历，在彼此有趣生动的叙述中加深对其他国家文化的认识。我的导师戴维德经常带着我们小组的同学在学校附近游玩，就在这些日常的小组活动中，我与同学的关系愈加亲密。大家还建了一个聊天群，平时会在群里分享一些有趣的日常生活，这些伙伴以及生活导师都成了我的好朋友。

年初，身在异国的我还感受到了中国传统节日春节的温暖。除夕当天，我收到了一封来自学校的节日祝福邮件，邮件里一只红色的老虎跳跃着，伴随着一句“HAPPY NEW YEAR”，暖意弥漫我的心中。那时，宿舍贴上了红色的春联，在管理处还可以领小老虎挂饰，如果碰巧遇到宿管，他们还会来一两句亲切的新年问候。

留学时，丰富多彩的校园活动必不可少，这构成了我宝贵回忆的重要部分。去年万圣节时，我体验了英国的万圣节换装派对，至今印象深刻。参与派对的同学们无不发挥天马行空的想象力，每个人都铆足劲去扮演角色，有扮演蜘蛛侠的、

卡通动物的、还有身穿特色文化服装的……派对上，大家会找装扮有趣的人合影，纪念彼此有趣的瞬间。在动感的音乐下，气氛被烘托到顶点，每个人脸上都洋溢着快乐的笑容。

我还在这次派对上认识了一位英国同学，交谈中得知他曾经在中国当过外教，更奇妙的是他工作的城市和我本科上学的城市一样，于是我俩之间的话题瞬间被打开了。那一刻，我心想，缘分真是太奇妙了！

平日里，完成学习自然是首要任务，我很关注学校提供的学业服务。杜伦大学有针对平时写论文的学术辅导，学生每学期可以预约3次咨询，每次时长45分钟，还可以根据自己的需求选择服务类型，包括论文框架咨询、内容咨询等。此外，学校还提供各种提升学生学术技能的免费课程，比如可以申请学术写作课程，学习论文写作的结构、批判思维等。

除了学业辅导服务外，学校也很注重培养学生的职业规划意识，每位同学不仅可以进行相关咨询，还可以请老师协助修改简历。学校也会发布不同专业的工作、实习信息，帮助学生明确走出学校的职业方向。

相比旅行中感受的新奇，学校带给我的体验是温暖的陪伴。这里是我汲取知识的场所，更是在我面对挫败、遇到难题时的坚实后盾。

在这里，我适应了学习节奏，掌握了知识，结识了一群来自世界各地的好朋友，度过了第一个不在家的春节，感受了西方节日的氛围……我想，这一段值得回味的经历。

（作者系英国杜伦大学市场营销专业硕士生）



图片来源于网络

关注心理健康 护航留学之路

阅读让我不再迷茫

任臻逸文/图

慧；也能进一步探索自我，明确人生方向。

在延世大学图书馆里，我收获了带给我启发的专业书籍。在上大学前，我对未来学什么专业很是迷茫。其实，我从小就想学医，做白衣天使救死扶伤。奈何我的理科成绩不突出，与医学注定无缘，这让我很沮丧，失去了未来方向。读大学前，我听从了爸爸的建议，申请了心理学专业，但我没有强烈的喜欢，直到有一天在延世大学的图书馆里，我看到了《自卑与超越》这本书，作者是奥地利心理学家阿尔弗雷德·阿德勒，他是心理学领域个体心理学的创始人。这本书改变了我的想法，让我感受到了心理学的魅力。

事实上，我在高中就读过这本书，只是像看故事一样，随便翻了翻。机缘巧合，这次在延世图书馆我又遇到了它。重新读这本书，我有很多新的发现。以前觉得书里有许多浅显的大道理，但现在结合我在专业课上学的知识，我发现心理学尚未发展成熟的百年前，能总结出这些看似简单的道理并非易事。随着我的专业系统学习深入以及生活阅历的增加，逐渐理解了以前在书中一知半解的知识。这些知识也在潜移默化影响着我，甚至应用在我的生活中。读完这本书，我对心理学的兴趣在慢慢增加，也找

到了新的目标不再迷茫——像阿德勒一样做一名心理学研究者。现在心理学学科已经有了很大发展，但仍然有许多待发现、待研究的课题。希望将来我能研究出新的成果，帮助治疗病人，这和我想要做医生，帮助病人战胜痛苦的初衷是一致的。

通过阅读，我也发现了钦佩的人物。上中学时，历史是我喜欢的学科，尤其是中国史，因此在大学期间，我选了东亚历史学作为第二专业。让我意想不到的是，大学是以研究的方式学习中国历史、东亚历史，需要我花很多课外功夫到图书馆阅读历史类

书籍。

在读了陈寿的《三国志》之后，曹丕成了我最喜欢的三国人物。他是个立体丰满的人，在文学上的建树也值得关注。《典论·论文》里的“盖文章，经国之大业，不朽之盛事”脍炙人口，也是我写作时常用来自勉的话。

在延世大学图书馆读书的日子，我不仅找到了未来的目标，也对历史人物有了新的认识，这正是阅读的魅力，总会有不期而遇的启迪和欣喜。我期待着每个在图书馆与好书相逢的时刻。

（作者系韩国延世大学心理学专业本科生）



图为韩国延世大学中央图书馆。



阅读时光

我的爸爸是大学老师，因此我小时候常去大学的图书馆看书、学习，并喜欢上了那里的氛围。3年前的盛夏，我来到韩国延世大学攻读心理学。由于性格偏内向、喜欢安静，我常与书相伴，大学里的图书馆也是平日最佳去处。

延世大学的中央图书馆气派、宏大，外观方正对称，整体简约，巨大的玻璃窗户在阳光下熠熠生辉，现代、前卫的风格在校园一众建筑中脱颖而出。进入图书馆正门，大厅敞亮，有一条长廊通向学术情报院。在学术情报院里，延世大学的学生可以查阅最新文献资料，也可以安静学习。长廊的两侧是“功勋墙”，记录了为延世大学做过贡献的每一位校友。走在长廊里观看前辈们的名字牌，让人感受到学校的历史沉淀。

图书馆藏书丰富，平时课业繁忙，我便常去，大多数时间都在学习，偶尔也静下心来读书。在我看来阅读非常重要，在书中能汲取先贤的思想精华，获得智



留学服务站

中国驻英使馆在线举办 防电信诈骗讲座

本报电（记者周姝芸）日前，中国驻英国大使馆通过视频会议方式举办在英中国留学生电信诈骗预防讲座，邀请使馆相关工作人员，为在英中国留学生提供防范电信诈骗安全知识。

讲座上，中国驻英国大使馆警务联络官陈小平结合多年工作经历，从电信诈骗技巧、求助咨询途径等4个方面讲解了在英电信诈骗情况。陈小平列举了常见的电信诈骗套路，包括不法分子假冒中国大使馆、国内公检法、物流公司、电信业务等工作人员，虚

构故事，欺骗中国留学生配合调查，然后索要费用。

陈小平提醒，接到陌生电话要先通过官方渠道确认对方身份，收到未知邮件的链接不要点进，以防泄露个人信息。陈小平强调，驻英使馆不会通过电话通知中国留学生有案件需要处理，也不会通过电话禁止学生与外界联络，更不会要求向个人账户转账。在英学子如果遭遇电信诈骗，可以向英国警方或者国内公安机关报案，也可以拨打领事保护电话，相关联系方式在中国驻英国大使馆的官网上可以找到。