

在海外生活，学子们需要独自面对陌生环境、学业压力、文化差异等现实问题。近年来，如何保持心理健康正受到越来越多家长和学生的关注。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。



图源千库网

用“心”护航留学路

本报记者 周姝芸

积极融入环境

刘铭雨是一名留英学子，她坦言，刚来英国时不免感到孤独。刘铭雨说：“留学初我有一个适应新环境的过程，这期间父母和熟悉的朋友不在身边，当我遇到困难、产生烦恼时很难找人倾诉。不仅如此，英国多阴雨，受天气影响我出门的意愿降低，宅家时情绪容易低落。”

“据我观察，部分中国留学生因为语言障碍、文化差异等很难交到要好的朋友，适应不好海外生活。”荷兰中国学联主席陈瑜说，“一些同学表示自己社交圈狭窄，时常感到孤独、沮丧。同时，留学生长期身处国外，国内的好友、父母很难与自己及时沟通、疏导情绪，严重者甚至产生抑郁、自闭等心理问题。”

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李同归认为，留学生可以先从身边人开始，主动跟对方交往，建立和扩大新的朋友圈。李同归说：“学生身边的人包括导师、师兄师姐、室友、邻居、当地的同学等，他们都是在日常生活中、紧急情况下，能够给留学生提供

直接帮助的人。建议学子有意识地、主动地接触，才能构建起新的朋友圈，这也能增强学子应对新环境中各种突发事件的能力，帮助学子尽快适应新的环境。”

对此，刘铭雨有切身体会。她说：“我喜欢打羽毛球，在学校健身房里认识了几名有相同爱好的同学。之后，我主动建了一个微信群，平时约大家一起打球。我们渐渐熟络起来，成为了好朋友，除了运动，我们还一起去超市、图书馆等。”

学会释放压力

留学期间，学习知识和技能是学生面对的任务。当学业、求职的压力加剧时，不少同学会出现紧张、焦虑、痛苦等心理症状。

就读于韩国延世大学的廖珂提到，韩国大学的课业较多，很多留学生一开始会感到难以适应。廖珂说：“一些同学压力大、学习吃力，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。”

“求学在外，部分同学对未来职业发展感到迷茫，当求职遇到挫折时会情绪低落，甚至自我否

定。”陈瑜说，“我建议留学生先要坚定自己能够克服困难的决心和信心，振作精神。此外，学习生活中遇到困难，大家可以与朋友倾诉，以此释放内心的压力。为了帮助留学生应对心理健康问题，全荷学联成立了‘心理健康紧急联络小组’，小组成员可向相关同学提供及时的帮助。”

对于如何释放压力，李同归建议说：“同学们要有自我效能感，它指一种‘我一定能做好’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。心态的调整并不容易，最直接的方法是从改变行为开始。可以给自己设定目标，比如坚持跑步、锻炼，多设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。”

培养兴趣爱好

到达新环境后，留学生们慢慢地适应了生活节奏，买菜做饭、上课自习、完成作业……在日复一日的生活中，一些同学会出现迷茫、空虚的负面情绪。

“有的同学早晨醒来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。”李同归说，“还有的同学会自责，后悔离开家乡出国留学，感到无助、无望；一些同学会紧张，甚至无缘无故地担心发生不好的事，总怀疑自己身体出了问题等。”

对此，李同归认为做自己喜欢的事情能有效调节情绪。他说：“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可以做感兴趣的事，心情会变得更好。”

“兴趣爱好让我的生活丰富起来。”刘铭雨说，“当沉浸在羽毛球运动中时，我感到充实快乐。我建议同学们积极尝试不同活动，发现自己的爱好，比如参加学校的足球、话剧、动漫等社团活动，结交朋友，让留学生活更有趣。”

就读于美国杜兰大学的庄沁说：“许多留学生日常轨迹是学校住所两点一线，如果缺乏社交，生活容易单调乏味。我认为如果感到生活枯燥而心情不好时，要做具体的事来转移注意力，比如打扫卫生、做饭、看电影等。其实，‘会生活’是一门需要习得的技术，大家可以多探索自我，把时间花在自己喜欢的事上，保持对生活的热爱。”

去加拿大留学 收好这份安全手册

张舟

赴加留学，你是否已经做好了行前功课？在当地学习、生活需要掌握哪些常识？如何保障留学安全？日前，教育部留学服务中心编制《留学加拿大安全手册》，向留学人员介绍留学加拿大常见的安全风险，并提出合理化应对建议，帮助留学人员实现平安留学。

出行安全

加拿大路况良好、道路宽敞，但受国内频发的暴风雪等恶劣天气和超速驾驶等因素影响，加拿大交通事故时有发生。据加拿大运输部公布的数据显示，2020年该国共有1745人因交通事故身亡，另有101572人因交通事故受伤，其中重伤人数为7868人。

加拿大大部分地区位于寒带，冬季寒冷漫长，易出现暴风雪天气。每年春季则是加拿大的雨季，受强降雨天气和积雪融化的影响，南部地区时常发生洪灾、山体滑坡等自然灾害。近年来，随着全球气候变化，加拿大正在经历更频繁的极端天气，如高温、寒潮、强降雨等，学子日常出行需注意避开恶劣天气，远离事故高发地带。

租房事项

在签订租房合同时，中介或者房



图源千库网

屋主人有权要求房客支付第一个月和最后一个月的租金，以及钥匙押金（该押金不能超过更换钥匙的成本），但除上述款项外的一切要求属于非法要求，留学生有权拒绝支付。

除此之外，加拿大许多租房代理公司或业主会在租约上列明，租客需自费购买租房保险（Tenant insurance）。这是因为加拿大房东购买的保险不会对租客的财物损坏进行赔偿，租客为保障个人财产而购买一份租房保险是有必要的，避免日后发生事故引发双方争执与诉讼。

房屋租满12个月，或距上次租金上涨12个月后，房东才能再次上涨房租，这一规定也称1年加租法则。此外，房东加租时，必须提前至少90天提供书面通知。租房合同期满，租客如不想续签，应至少提前1个月通知房东。

法律法规

加拿大院校的校纪校规繁杂，包括未经他人允许不得私自拍摄他人照片，未满法定年龄不得吸烟喝酒，禁止打架斗殴等，一旦留学生出现违规行为，校方将根据事件的严重程度对涉事学生予以处分，严重者甚至被校方开除。留学生若被开除，其学习许可（Study Permit）随即终止，本人也必须离开加拿大，这就是所谓的被遣返。

此外，加拿大院校十分重视学生的学术诚信，学校老师或者教授会严格规范学生写文章时的引用格式（Reference/Citation），因论文未注明引用来源、引用比例过多、出现雷同答案等导致留学生被处分的情况时有发生。

发生。

在加拿大留学期间，学子若有校外兼职打工的经历，需每年向加拿大税务局按时申报打工期间所得收入。如果被税务局发现偷税漏税，不仅会影响本人的信用记录，同样会陷入被遣返的处境。

人身安全

2021年4月，一名中国留学生在埃德蒙市一地铁站遭一名男子持刀刺伤，事后嫌疑人被警方逮捕。警方发布的消息显示，该男子在中国留学生下车后，对其跟踪和口头骚扰，随后使用利器刺伤对方手臂。

加拿大治安状况整体良好，但也不时发生枪击、凶杀、绑架等治安案件。据加拿大统计局报告显示，2021年加拿大仇恨犯罪案件数量呈现上升趋势。加拿大警方报告了3360起仇恨犯罪案件，其中针对种族的仇恨犯罪案件约1700起，较2020年增加6%。

留学生在海外如遇种族歧视，应在保证人身安全的前提下通过录音、录像等方式记录下对方的犯罪证据。在举报和申诉时，最好可以提供具体时间、地点、举报对象的外表特征。如遇情绪激动、精神不稳的挑衅者，避免与其发生进一步的冲突，尽快撤离至安全地区，并报警求助。

读三毛的作品时，我总是被她笔下的西班牙深深吸引。去年暑假，我终于踏上了寻梦西班牙之旅，从巴塞罗那到格拉纳达，从龙达到塞维利亚，一个月我走走停停，在这个熟悉又陌生的国度驻足、探索。让我最难以忘怀的，是塞维利亚小城。

余秋雨在《古老的窄街》中这样写道：“塞维利亚，因奇异的历史，因多民族的结合，因理性的薄弱和感官的丰裕，因一个个艺术灵魂的居住和流浪，使每个角落都充满了弹性。”

是呀，塞维利亚有着独特的气质，连当地美丽的女子也是，我的脑海中浮现这样一幅画面：塞维利亚女子安静地坐在中世纪风格建筑的阳台边，她微卷长发随意搭在肩头，漫不经心地翻看着一本书。当温热的夏风吹过，她偶尔抬头，和窗外路过的友人打招呼，不施粉黛的脸上神采奕奕，鼻梁高挺宛如神话中的女神。

在塞维利亚的第一天，我和朋友去参观了塞维利亚斗牛场。当我站在斗牛场的中心，突然感到自己的渺小。

深红色的栅栏已被牛角顶掉漆，土黄色的沙地里还能看出人与牛曾经激烈搏斗后留下的印记。听工作人员介绍，西班牙的斗牛至死方休，斗牛士在直面公牛时会用利刃刺入牛的心脏。斗牛在别处被认为残忍，但对传统西班牙人而言是一场绚丽的演出。



吴雨遥在西班牙旅行时留影。

作者供图

走出斗牛场已是下午，我直奔西班牙广场，想去看看期待已久的弗拉门戈舞表演。

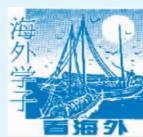
塞维利亚建筑的色彩和瓷砖应用独树一帜，而西班牙广场更是拥有“最美广场”的美称。夏日的薄暮笼罩在广场上，孩子们在喷泉旁跑来跑去，三三两两船只载着日落落在蜿蜒小河水里驶向远方，河边绿树下的街头艺术家唱着“viva la viva（生命万岁）”歌颂热烈的生命。

路过广场的长廊时，我看到艺术家正在表演弗拉门戈。林达在《西班牙旅行笔记》里写过：“弗拉门戈舞的舞者亮出第一个动作，就明确地告诉你，她要做自己。舞者以外部强势传达内心的悲凉和人生的沧桑，外表的彻底玩世不恭却表达出留存给自己的善良、真诚、干净。”

我和朋友在第一排台阶近距离观看了舞蹈表演，弗拉门戈舞真是太震撼了！表演者是街头艺术家，她们展现出了饱经风霜、经历世态炎凉的洒脱，那是刻在骨子里的骄傲，是不畏痛苦和挑战的勇气，是明知前路漫漫却一往无前的乐观。

披着落日的余晖，漫步在塞维利亚的街头，我感到这座城市迸发出蓬勃的生命力，给人鼓舞。当我们迷茫、遭遇挫折的时候，不妨约上三两好友，点一杯桑格利亚酒，举杯高喊：“生命万岁！”

（作者系英国兰卡斯特大学媒体与文化研究专业学生）



第12届海外英才北京行 第二场全球宣介会举办

本报北京电（记者周姝芸）日前，由北京海外学人中心主办的第12届海外英才北京行第二场全球宣介会（创新创业专场）以网络直播方式举办。

活动吸引了来自英国、法国、德国、俄罗斯、挪威、波兰、芬兰、日本、韩国、新加坡、阿联酋、澳大利亚等20多个国家和地区的1.6万余名海外人才线上参与。活动政策宣介环节围绕在京创新创业的机遇和服务展开，邀请了北京市人才工作局、北京市科学技术委员会、中关村科技园区管理委员会等嘉宾代表介绍相关情况，搭建海外人才来京创业的桥梁。

为帮助海外人才精准对接北京需求，在“英才招募”环节，主办方创新宣传形式，面向全球海外人才发布“英才榜”，榜单从学历背景、工作经验、科研成果、技术创新能力等方面明确了创业、科研、管理、技术等4个领域的高层次人才引进标准，帮

助海外人才对标行业需求、更加有效对接在京发展机会。

活动还面向全球发布185家在京用人单位的870个岗位类别、共计2700余个不同层次的引才岗位。岗位领域涵盖新一代信息技术、集成电路、医药健康、智能装备、节能环保、新能源智能汽车、新材料、人工智能等创新发展重点领域，并兼顾金融、法律、艺术等人文社科岗位，受到了海外人才的广泛关注。此外，北京海外学人中心6个相关部门负责人还详细介绍了人才落地北京过程中可享受的各项服务举措，增强海外人才来京创业就业的信心。

据悉，“海外英才北京行”是北京引才的品牌项目，也是留学人才回国服务的重要渠道。第12届海外英才北京行创新打造全年系列活动，通过全球宣介、平台对接和落地聚才等活动板块服务海外人才，打造系统性、全链条的人才创新服务平台。

漫步塞维利亚

吴雨遥