

留学期间 如何保持心理健康

本报记者 周姝芸



全荷学联面向在荷中国留学生举办心理健康讲座活动。

资料图片

求学海外，学子们需要独自面对陌生环境、文化差异、学业压力等现实问题。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建议。

建立新的社交网络

李楚语在英国上学，据她观察，部分中国留学生因为语言、文化的差异，在交友方面有困难，又因为长期身处国外，父母很难及时对留学生面临的困境作出正向沟通和疏导。李楚语说：“我身边一些留学生难以适应环境，坦言孤独，并因此情绪低落、回避社交，形成恶性循环。”

“我认为心情不好时别闷在房间。”李楚语分享了自己的经验，“英国多阴雨天，受天气影响宅家时容易消沉。我会有意识找周围人聊天，之前不好意思和外国同学用英语对话，但后来发现只要‘厚脸皮’迈进一步，不怕出错，大家都会友善回应，我还能从对话中收获知识。有时，我也会用手机和国内好友视频，虽分隔两地，但依旧有许多有意思的话题分享。”

“来到异国他乡，留学生需要适应新的语言环境和文化氛围，这离不开良好的心理状态。”全荷学联主席陈瑜建议说，“留学生们可以积极参与国外的跨文化交流活动和语言课程，利用社交媒体资源等方式拓宽朋友圈。既结交更多来自多元文化背景的国际友人，以开放包容的态度理解新文化，

也要多与自己具有相似背景的中国学生沟通。建议大家出国前和学长学姐提前交流，学习过来人的经验和应对技巧。”

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。

李同归说：“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，比如各国中国学生学者联合会、校友会等留学生群体组织，同学们要多参与相关活动。”

培养一门兴趣爱好

到新环境后，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，一些同学容易出现迷茫、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、失望；一些同学会紧张，甚至无缘无故地担心发生不好的事，总是怀疑自己的身体出了问题等。”

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或者爱好，并且坚持做下去。当留学在外心情不愉快时可以去做感兴趣的事，心情会变得好起来。”

“许多留学生日常轨迹是学校和住所两点一线，如果缺乏社交，生活容易单调乏味。”在美国上学的庄沁说，“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、看场电影等。其实，‘会生活’是一门需要习得的技能，大家可以多把时间花在自己喜欢的事上，保持对生活的热爱。”

留学英国的刘铭雨正是在兴趣爱好中让自己的留学生活丰富起来。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，充实快乐。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。”

积极应对学业压力

留学期间，学习知识和技能是学生们面对的任务。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。”

“国外的教育科研体系跟国内有较大差异，留学生在求学期间面临的学业压力包括对自我期待值较高、成绩竞争等因素。”陈瑜认为应对此类学业压力，拥有良好的时间管理能力和学习策略十分重要。他说：“大家可以分短期目标、中期目标、长远目标制定学习计划，分段执行。同时，主动与老师以及高年级同专业学长、学姐交流学习经验，掌握高效的学习方法和策略。国外的高校提倡学生自主学习，同时提供了多种支持平台和资源，比如写作指导中心、就业中心等，建议大家利用好校园内的丰富资源。”

对于如何释放压力，李同归建议：“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、锻炼身体，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，心态自然会受到提振而变得开阔，这样可以形成一个良性循环。”

近日，墨尔本一名中国留学生卷入一起“虚拟绑架”诈骗案。

诈骗分子通过电话和社交软件远程“洗脑”涉案学生，该生主动按照诈骗分子编造的“剧本”欺骗家人。该生首先谎称自己被英国著名大学录取，需要父母尽快筹集四年学费共计数百万元。在家长多方查证产生怀疑后，该生又编造自己在澳大利亚涉赌，需要父母帮助尽快还钱。同时，该生还在身边并无真实绑架分子的情况下，主动离境，前往柬埔寨，在诈骗分子指定的酒店住下以逃离澳警方追踪。之后，诈骗分子通过该生微信账号直接与其父母沟通，发送受伤流血的虚假照片和贩卖人体器官恐怖图片，威胁家长尽快转账，令家长陷入极度恐慌。最后，该生在酒店住宿期间，意识到自己被骗，中断与诈骗分子联络后，自行返澳。

当前，针对中国留学生的“虚拟绑架”类电信诈骗案件时有发生，且诈骗手段纷繁复杂、花样繁多。在此，中国驻墨尔本总领馆郑重提示领区内留学生：务必提高警惕，提高全面防范能力，切勿掉入电信诈骗陷阱。

首先，了解反诈常识，守住“钱袋子”。近段时间以来，电信诈骗手段和方法迷惑性和伤害性逐渐增强。诈骗分子利用现代科技不断翻新骗局套路，并利用留学生缺乏社会经验、远离父母的特点，特别制造针对中国留学生的诈骗“套路”。如不慎上当，将遭受严重财产损失和精神伤害。

在日常接到快递、电话、短信、邮件时，大家务必加强甄别，不要轻易透露个人信息，提醒自己和家人亲友切勿向所谓的“安全账户”汇款转账。

其次，增强反诈意识，警惕“虚拟绑架”。“虚拟绑架”利用留学生和家长相隔万里、沟通不畅的现实情况，精心设计。当前电信诈骗分子针对中国留学生实施“虚拟绑架”已呈现跨区域的态势。为躲避澳大利亚警方利用手机定位追踪到受害人，诈骗分子开始逼迫诱导受害人前往东南亚及一些治安较差国家或地区，致使受害人身安全面临极大风险。领区内留学生和家长如接到“虚拟绑架”可疑电话，应不听不信，并及时通过官方渠道核实。

再者，提高应急能力，及时报警求助。如真的不幸上当受骗，要第一时间向当地警方报案，配合警方调查取证。如款项系通过中国大陆地区银行卡转账取现，可直接拨打国内户籍所在地110报警电话介绍案情，并提供涉案银行账号，或者通过110报警电话转接、查询当地反电信诈骗中心的报警电话后，提供涉案银行账号。

驻墨尔本总领馆提醒领区内中国公民特别是留学生们在警惕电信诈骗的同时，也要防范其他种类的诈骗陷阱，如杀猪盘、网络博彩、非正规平台换汇、交友骗局、代缴学费及无资质中介租房等，提高网络交易和非现场交易风险意识，避免造成经济损失。

(来源：中国驻墨尔本总领事馆官网)

平安过新年
安全记心间

邮储银行江苏省分行： 争当普惠金融生力军

金融是国民经济的血脉。聚焦中央金融工作会议提出的“做好科技金融、绿色金融、普惠金融、养老金融、数字金融五篇文章”，邮储银行江苏省分行深入贯彻落实党中央、国务院决策部署，立足资源禀赋，发挥自身优势，以科技赋能、创新特色金融产品和开展网格化运营，构建精准化、体系化、规模化服务机制，争当普惠金融生力军。

聚焦乡村全面振兴，培育新增长极

2023年，邮储银行江苏省分行新增涉农贷款479亿元，同比增加255亿元，增幅达114%。邮储银行江苏省分行坚持对表对标，锚定



邮储银行江苏省分行客户经理深入农村开展金融服务

战略方向，统筹产品、数据与科技，推动涉农贷款量质并进突破，服务覆盖面稳步扩大。推动农村区域金融服务高效触达。邮储银行江苏省分行联合江苏省农业农村厅，以“苏农云”平台数据为基础，融合涉农补贴、产权交易等数据，通过平台赋能、数据驱动、动态建模，创新推出全线上主动授信产品“邮农E贷”，实现“秒批秒贷”。促进城乡融合更全覆盖。依托公积金、社保、税务、房产等大数据，针对涉农小微企业打造“邮商E贷”产品。推动实施“一县一品一策”。立足江苏地区农业产业强镇、“一村一品”示范村镇、县域特色产业，聚焦示范园区、龙头企业、农产品市场等，以交易链为脉络，推行“一县一品一策”，批量准入243个特色产业、260个专业市场，实现金融资源精准“滴灌”。提升产品服务效率。围绕4条超千亿元、10条超五百亿元、10条超百亿元的省、市、县特色产业，提炼行业差异化特质，对接属地化数据资源，提升信贷额度测算效率、精准性，持续提升客户体验。

突出功能规划，服务产业融合

邮储银行江苏省分行重点支持美丽乡村、人居环境、生态旅游等领域，融入当地整体发展规划，服务一二三产业和农文旅融合，探索功能性、连片化、多业态的乡村全面振兴服务模式，已授信覆盖昆山、常熟、张家港等31个经济基础好、产业强的重点县(市、区)。着眼交易场景，加大与财政、农业农村等相关部门合作，沿资金流转路径批量营销、覆盖产品、拓展客群。

切实支新助小，注入普惠金融服务新动能

“专精特新”企业是中国制造业的重要支撑，也是保产业链、供应链稳定的关键所在。2023年，邮储银行江苏省分行小微企业贷款净增长165.6亿元，普惠型小微企业贷款净增长333.5亿元。邮储银行江苏省分行全面推进“敢贷、愿贷、能贷、会贷”长效机制落地落实，切实提升小微金融服务质效，助力小微企业纾困解难，大力支持高科技企业技术研发，用实际行动助力制造强国、科技强国建设。完善服务机制，强化资源支持，打造服务生态，深入开展“科技金融深化年”活动，加力加速服务科技型小微企业。提速发展小微易贷线上贷款，积极对接征信公司、地方大数据中心和政务平台，引入外部数据进行模式创新和场景优化，创新推出“政务e贷”“创新积分贷”“政务首贷”等新产品，开辟小微企业金融服务新路径。为破解“专精特新”中小企业无抵押物、抵押物不足等难题，邮储银行江苏省分行开发出特色信用贷款产品——“科技信用贷”，并结合政策导向，创新推出“专精特新贷”，具有针对性强、授信额度高、审批速度快的特点，有效缓解科技型中小企业融资难题。

数据来源：中国邮政储蓄银行江苏省分行