



会说给父母听吗？

杨心怡

学子在海外留学，大小事都要自己操心、解决。随着年龄的增长，他们可能不会再像小时候那样遇事就要告诉父母，希望得到父母的赞赏或鼓励。

欢笑和泪水 报喜不报忧

于骏飞现在在德国富克旺根艺术大学攻读长号专业研究生。他戏称：“我现在过得就像上世纪60、70年代的留学生活。”据他介绍，他在刚入大学的时候，遇到了一件非常难熬的事情。

“我现在住的这个宿舍，在我刚搬进来的时候，有好多臭虫，咬得我整晚整晚睡不着。”这种臭虫是吸血的，他身上经常被虫子咬出六七十多个包。

“这种包不碰会痒，但是一挠起来就疼得不得了。”于骏飞说，“我当时应该有近1个月没睡过好觉。那段时间我就把3个凳子拼着搁在地上，天天在那上面睡。”是啊，这样怎么可能睡得舒服。他跟宿管说了好几次关于杀虫的事情，自己也找了各种各样的方法，折腾了很久，才把这些臭虫消灭干净。

“那段时间我真的是要崩溃了。”于骏飞说。

这件事情发生的时候，于骏飞并没有告诉父母。反而是等到事情已经过去了，当做一个笑料讲给父母听。“就算告诉父母，他们也没有什么办法，只会徒增他们的担心罢了。”于骏飞这样解释。

李帆现在在英国利物浦大学读书，学习通信工程专业。他说：“在学校里遇到了开心的事儿是会和父母分享的。”在被问及更喜欢同父亲分享还是同母亲分享，他说：“其实没有特定的倾向，因为和家人通电话一般都是父母一起接听。”

“比如，我参加学校社团活动的时候，发现我是里面唯一的亚洲人，不过他们本土学生也非常欢迎我的加入。”李帆表示，把这些新鲜事和在学校里遇到的开心事同父母分享，父母会更加放心。

总的来说，男孩子相比女孩子来说，性格更坚强一些。通过了解，大部分女生在外留学基本每天都会和父母保持联系，遇到开心或难过的事情都比较愿意告诉父母。

通过视频聊天 拉近时空距离

学子独自在外留学，很容易想家。韩若冰现

在英国利物浦大学读书。她说：“来到英国留学时，我很想家，尤其是想念爸爸妈妈。”

她说：“我和父母沟通主要是通过视频聊天。一是非常方便，二是避免了高昂的通讯费用。”所以每当想念父母的时候，韩若冰就会和父母视频通话，表达对父母的思念。“有时候晚上睡觉梦到他们，早上一醒来就会和他们视频通话。”韩若冰说。通过手机屏幕看到妈妈，听着妈妈的声音，她的眼泪就止不住地落下来。“有时候一边视频一边流眼泪，止也止不住。哭完再去上课。”韩若冰有些不好意思地说道。

屈可薇目前在美国俄勒冈大学读书。“因为经

学子与父母的交流更加方便，拉近了彼此间的时空距离。

朋友在身边 习惯与之分享

于骏飞介绍说，在外读书，平时大小事情还是和朋友聊得比较多。“现在德国，我有两个关系特别好的朋友，一个男生，一个女生。”

于骏飞说：“当时那个‘臭虫事件’发生以后，我身边有好多朋友会说一些类似‘你别过来啊，这会不会传染啊’之类的话。无论是不是玩笑话，都还是让我蛮伤心的。”但是他现在的这两个好朋友二话没说，积极地帮他想办法，没有露出任何害怕或者嫌弃的表情。“这让我非常感动。当时的情况说句不好听的话，真的像是‘过街老鼠，人人喊打’。所以他们俩那时的反应就特别让人感到温暖。这也是我们友谊的开始。”

在异国读书的时候，身边有好朋友是一件非常幸福的事情。他们可以和你好分享喜悦、分担忧愁。

韩若冰介绍说：“我现在也有好几个关系很好的朋友，都是中国人。”有时候遇到了不顺心的事情，为了不让父母担心，就很少会告诉父母。“当然，想念父母的时候，还是会和他们通话的。”韩若冰笑着补充道。

当然，避免父母担心，只是韩若冰很少选择同父母“诉苦”的原因之一，还有一个原因就是如果真的要同父母说起一件伤心事，那就要向父母解释清楚来龙去脉，这可能有些“麻烦”。因为父母不在身边，对于自己身边的许多状况并不清楚。

“有时候，和父母解释那么多，还是有点儿麻烦的。”韩若冰说。这时候，朋友就是她最好的倾诉对象。

留学之路能帮助学子迅速成长起来。由于离家较远，身边没有父母的悉心照料，所以自立能力可以得到显著提高。他们逐渐学着“报喜不报忧”，不让父母操心；也努力学着广交朋友、交好朋友，让自己在异国他乡也有人陪伴。



常可以视频通话，所以即使留学海外，我依然觉得父母就在身边。”屈可薇说。

她平时遇到什么事，都会第一时间告诉父母。就算这一天没有发生什么新奇的事情，她在放学以后，还是会打开手机和妈妈视频通话，但不会一直聊天。有时候开着视频通话，但彼此都继续做着各自的事情。“妈妈如果透过镜头看到我的屋子里乱了，就会指挥我收拾屋子。”屈可薇说道。

“做饭的时候，有些程序不太清楚，我就会直接和妈妈视频通话问问具体应该怎么做。虽然隔着太平洋，但就如同妈妈在手把手地教我。”屈可薇补充说。通讯的发达、视频电话的普及使海外

现在，正值部分国外学校的开学初期。学子初到国外，面对与国内迥然相异的环境，难免经历一段从不适应到适应的过渡期。



过渡期怎么“过”

初到异国 要跨许多坎儿

语言、风俗习惯、文化差异、独立生活的适应问题，都是学子初到海外需要跨过的坎儿。

区海坤目前就读于泰国曼谷大学。他高中时曾在外国语学校上过泰语班，因此有一定的泰语基础。但由于在国内所学习的泰语是由中国老师教授的，与泰国人的接触少之又少，因此初到国外时语言交流是他面对的首要难题。

“刚开始的时候，与当地人用泰语交流有一定问题。在泰国，讲英语的人不多，在一些大型商场以外的地方很少有人会讲英语，所以在沟通上有很大困难。”区海坤说。

而离开了生活多年的母语环境，语言的不熟悉只是学子初到海外的第一道坎儿。生活和行为习惯的不同，要从不适应到了解接受，也颇费时间。

区海坤的留学目的地虽然是中国相距不远的亚洲国家，但在生活和文化上也存在诸多差异。区海坤举例说：“在泰国，大部分人家进门前都必须脱鞋光脚，甚至许多店铺也是如此；在公共场所听到国歌，都要停下来立正站好，等国歌结束后要鞠躬。”刚开始不了解诸如此类的生活习惯，常令学子遭遇尴尬场面。

在过渡期中，学子需要适应的还不仅是

过渡期在所难免。有人在较短的时间内跨越过渡期，顺利开启留学生活；也有人花费了许多时间也未能很好地适应，以致于在留学路上踉跄而行。

跨越过渡期 难在哪里

洪娇虹

国内外的生活和文化的差异，还要独立面对所有事情。

佟静仪（化名）目前就读于澳大利亚皇家墨尔本理工大学。她表示，自己从坐上飞机的那一刻开始，就明白接下来的路需要一个人走。“比如刚到国外，我自己跑了很多地方找房子；房子找好后独自买家具，买回来后必须自己组装。还有水电、网络宽带等琐事都要自己处理。”这些原来可能不曾操心的生活细节，都成了学子到国外之初要独立解决的现实问题。而在试着独立生活的

同时，他们还要兼顾好在不同的教育环境和新的教育模式下的学习。

适应难题 常有负面情绪

由于在过渡期内学子需要适应的问题不少，因此许多留学新生在此期间容易出现负面的心理情绪。

“学校的作业，大部分都是需要和同学一起完成的小组作业。因此刚到国外时，有时跟同学交流不好就会完成不好。”区海坤坦言，“那时候曾经想过退缩。”

学习上的难题会带来挫败感，生活上遇到难题则常常让学子更觉孤独、更加想家。

“刚开始的适应阶段，对于每一个刚到国外的人来说都挺难的。因为许多你需要面对的事情都是新的，环境也是陌生的。”佟静仪说，“那时候还没有太多的朋友。虽然身边有中国伙伴，但大家每天都很忙碌，没有谁可以一直陪着你、帮助你。”正因如此，她形容过渡期那段日子的自己就像是一架孤独的战斗机。

“在国内时父母在身边，许多事情都不用自己操心。这与在国外生活完全不一样。”佟静仪说。因此刚离开父母来到异国的时候，也是佟静仪最想念父母的时候。但想念归想念，她对父母还是报喜不报忧，初到国外的艰难滋味都自己咽下。“但是经历了这样逐渐独立起来的过程，我觉得自己成长了很多。”佟静仪说。



享有“全球最宜居城市”美誉的墨尔本汇聚了来自世界各地的人们。澳大利亚这个多元文化之邦以其一如既往地开放、包容的姿态接纳着种种异域文化，并使其交织、交融，最终成就了墨尔本这个百花齐放的“文化之都”。而在这多元文化中占据半壁江山的，便是饮食文化。告子曰：“食色，性也。”人可无色，不可不食。迁居此地的人们带着各自的饮食习惯在这一方水土生根、发芽，并得益于此。这个“文化之都”囊括了各地美食。由此，墨尔本的饮食文化值得一提。

本土人热衷于西式餐饮，因此最常见的是沿街的小食店。薯条、沙拉和面包是这些店的基本配置，再在街边设几张桌子，四周摆放几把简易的椅子。你总能见到沿街一边吃薯条、沙拉，一边谈笑风生的人们。除了西餐厅，当属烧烤最受当地居民欢迎。为了迎合人们的这种喜好，政府在公园及其他一些适宜的公共区域设置了免费烧烤场所，并提供煤气供人们烧烤聚会。在各类学生生活中，烤肉、烤香肠并搭配面包食用的做法亦最受欢迎。对于上班族来说，披萨则是作为正餐的不二之选。在墨尔本，披萨连锁店遍布大街小巷，5澳币能买到一个大披萨，10分钟便可制作完成，可谓是便捷、美味。

在墨尔本，咖啡和酒是必不可缺的。用“把咖啡当茶喝”这句话来形容人们对咖啡的热爱，丝毫不为过。光是在墨尔本大学校园中，就有不下10家大大小小的咖啡屋。在墨尔本，星巴克只不过是一家再普通不过的便捷咖啡馆而已。有咖啡的地方就有甜点，可以在这里品尝过咖啡和甜点的人一定会情不自禁地迷恋上咖啡和甜点的味道。每到夜晚，工作学习了一天的人们总喜欢找一个酒吧小酌几杯、放松心情。不过，在墨尔本买酒有严格的年龄限制，对于长相年轻的中国学生来说，大多需出示护照证明自己已年满18周岁，方可买酒。

对于亚洲人来说，无论在这边待了多久，习惯的口味依然是亚洲菜肴。可喜的是，墨尔本不乏地道美味的中餐厅和韩日料理。重庆火锅、云南米线、北京烤鸭以及香港、台湾的美食应有尽有，还不足奶茶、贡茶、皇茶等饮品。不仅是华人，更有许多外国人非常爱吃中国食物，因此中餐馆里经常有外国面孔。爱吃韩日料理的人也能在墨尔本吃到正宗精致的韩餐和日餐。可谓是虽身居一地却能品尝世界美食。

对于居住此地的华人来说，最美味的当属自家炒的家乡菜。国人自古重土难迁，虽身居墨尔本，心念的依旧是故乡的味道。对于留学生来说，自己做饭能省下大笔生活开销，因此本无做饭经验的学生们纷纷拿起锅铲亲自下厨。杨缘先生书中曾提到自己留学时的煮饭经历，“鸡肉、猪肉、羊肉，用‘文火’炖。从此一法通，万法通”。此法也是每个留学生最深谙于心之法。凡是不知如何烹煮的，一律下个火锅料涮着吃。积累了一定的做菜经验后，留学生便会开始细细琢磨更深层的“炒菜大法”，或是同有经验之人“求道取经”。经过日日积累实践之后，待到回国时俨然成为一名“大厨”。

留学素描

重行前准备

徐菲（化名）从初三起就到加拿大留学，至今已有多年在海外学习、生活的经历。虽然出国时年纪尚小，但她却很快适应了在海外的生活。谈及经验，她首先提到的便是出国前就要做好独立的准备。这种准备既是指

学子要从心理上和行动有所改变，也需要家长学着放手。“不独立就不要出国。很多家长想要帮孩子置办好一切衣食住行，就差没有领着孩子去上学了。这种既想让

如何轻松地度过过渡期，尽快适应在异国他乡的生活，成为留学新生的开学第一课。

艰难过渡期 如何轻松度

焦虹

孩子独立又不让孩子独立的行为，当然容易让孩子到国外之后，对突然一下子要自己生活难以适应。”徐菲说。

那月目前就读于美国纽约州立大学布法罗分校。今年是她到美国的第二年。她提到：“在出国之前应该提前了解当地的生活，还可以加入一些社交的群聊，努力提前融入当地的圈子。”提前做好准备，可以避免到留学国家后，面对各种陌生的事物措手不及。

多主动出击

学习上需要主动，生活里也不可缺少。“国外的大学里，许多时候老师不直接教你知识。在课堂上学习的只是一个框架，课后更需要学生自己勤下功夫。国外的学习模式对于学生主动性和自觉性的要求更高。”佟静仪说。因此，学会主动思

考，可以尽快适应国外的学习模式。

“如果只和中国同学在一起，一般来说外国同学就不会主动和你交流，因为他们不会说中文，会觉得融入不了。”因此区海坤认为，主动与外国同学交朋友很有必要：“他们不仅能在学习上帮助你，生活上也能帮助你很多。只要在这里有朋友了，他们能够很快把你带入他们的圈子，慢慢地你就会适应并且喜欢上这个国家。”

同时，主动观察和学习当地的生活习惯和风俗习惯，入乡随俗地接受和适应不同国家的文化差异——具备这样的心态，能更容易地融入新的环境中。徐菲补充道。

学子初到海外，孤独感是普遍的感受。而要缓解这样的心理状态，便要与人勤联系，与当地人多交流。

“心理上要学会独立，摆脱对父母的依赖感。但家人还是我们最重要的依靠。”佟静仪认为，与父母多联系，哪怕只是聊聊天，也能够纾解自己的消极情绪，获得面对一切难题的力量。如此一来，可以保持健康积极的心理，更好地去习惯和适应新生活。

“要与当地的同学、朋友多交流，这样能了解许多原本并不知道的当地约定俗成的规则和习惯。”佟静仪说，“国外的老师大多很好相处，可以与老师多交流，他们能够在学习上给你许多帮助。”

这一观点也得到了那月的认同。她目前在美国攻读的是博士课程，因此导师是其学习路上的一个重要角色。她强调，与导师常联系、多沟通，有助于初来乍到的留学生尽快适应国外的学习环境。