图片来源：**中国新闻网**

就读于美国加州大学圣塔巴巴拉分校（UCSB）的一位中国学子将自己的生命定格在了20岁。根据相关媒体的报道，当地警方经调查后认为，死因应为自杀。越洋传来的噩耗令人悲痛，留学生心理健康的红灯再度亮起。

留学也是一场“心理大考”

苏　木

心理健康红灯频亮

打开知乎APP，输入关键词“留学生心理健康”，相关话题讨论甚多。不少留学生试图在知乎上寻求帮助，附议的评论里却可以看到一些人讲述自己留学时情绪崩溃之事。

中国留学生因心理压力引发的悲剧也曾见诸媒体：就在过去的2016年，年初，芝加哥大学布斯商学院的一名中国留学生自杀；同年12月，就读于美国俄亥俄州立大学的刘凯风自杀身亡。

让心理健康话题更为沉重的是，还有不少学子曾经或正在遭受心理问题的困扰。

吴宇辉曾在英国谢菲尔德哈勒姆大学学习体育商业管理专业，毕业后在当地从事教育培训工作。“事实上，留学生的心理健康问题并不少见。”吴宇辉表示，“在英国的中国留学生群体中，每年都会看到一些因为抑郁导致严重后果的案例。我知道的就有纽卡斯尔大学的一个女生因为学业压力太大而跳楼自杀，最终没有抢救过来。”

因曾在中国学生学者联合会工作的机缘，吴宇辉在和同事的沟通中了解到不少留学生存在心理问题。“一位家长曾通过学联论坛找到我们，希望我们帮助她女儿调节情绪。那个女孩在谢菲尔德读博士，学业问题和感情问题给她带来了极大的困扰，导致了抑郁。”吴宇辉说。

焦头烂额的那些时刻

“出国留学看起来很美。但当你真正在异国他乡开始学业时，就会发现课业负担、文化差异、孤独感会一起涌来，每一天过得都很艰难。如果抗压能力差一些，

图片来源：**《武汉晚报》**

真的会出问题。”在英国留学已进入第五个年头的小徐说。

小徐提到的“艰难”，对求学海外的学子来说并不鲜见。

“刚来剑桥时，最沮丧的事莫过于时间不够用，语言不够流利。当时每门课程都有海量的阅读书单，每周要和导师见面讨论博士论文，还有我在中国学生学者联谊会的工作以及各类学术会议。”正在剑桥大学读博士的肖超伟形容那时候的自己真是“忙得焦头烂额，恨不得日日通宵达旦，常常在办公室熬夜加班”。直到半年后，随着英文水平的提高，时间管理和承压能力的增强，他才更好地适应了留学生活。

在美国纽约福特汉姆大学读研究生的关欣初到纽约的那段日子也并不轻松：“我来纽约1个月后，初到的热忱就消失殆尽了，开始极度地想家，想爸爸妈妈，想家里的饭菜。我觉得这里不属于我。那段时间想家想得食不甘味，经常在太阳落山后感到孤独，然后默默流泪。”

说到刚到异国求学的日子，现就读于荷兰鹿特丹的苟雅微用“只有体验过才知道”来形容。“因为进入了一个完全不同的环境，即使和父母讲自己的困扰，他们也无法理解，所以只能自己默默承受。”

经过1年的历练，苟雅微已经熟悉了荷兰的学习生活，但是压力还是如影随形。“每天都是数着日程表上的各种论文作业的截止日期，不断敦促自己。另外，我所在的学校实行短学期制——每两个月为一个学期，所以基本上刚开学就要考试了。考试的压力从未缓解过。”

压力来自哪里？

谈到影响留学生心理健康的因素，不少学子在接受本报采访时表示：“语言障碍、文化隔阂导致的交流能力不足，学习、科研压力大是重要原因。如果留学生没有及时找到合适的方式排解，心理问题会越来越严重。”

回想起初到英国时要和许多不同口音的老师、同学打交道，肖超伟坦言，最大的压力来自语言方面，“由于语言不够流利，在学术会议上常常不能充分表达自己的研究成果。”

苟雅微也认为语言障碍是一道坎，“比如，我的小组成员都是外国人，和他们一起做作业，因为语言问题难以沟通交流是常事；还有每次上课时，老师规定每个学生都要发言，但我因为口语不好，常常插不上话。”

除了语言障碍，文化的隔阂也是导致留学生沮丧的原因之一。“留学初期，和英国本地同学交流的时候，我之前很少关注他们讲述的内容，所以和他们没有共同话题。类似这样的交流障碍有时会使我很沮丧。”正在英国剑桥读博士的李博灏说。

吴宇辉还注意到，一些读艺术专业、读博士或从事高精尖课题的学生“太爱和自己较真。若是几个月甚至半年在学术上没有突破，就会烦恼焦虑，产生一些抑郁和心理问题”。

相关留学专家表示，留学生心理健康问题，并非孤立现象。随着出国留学低龄化趋势日益凸显，年龄较小的学生在生活自理、自控能力方面相对较弱，也易引发心理问题。

莫把自己封闭起来

在谈及海外留学如何保持良好心态时，接受本报采访的几位留学生和心理学专家均表示要多与人交流，积极参加社团或社会活动，结识不同的朋友，千万不要把自己封闭起来。

“交流让不同的思想融合互通，对学习和研究也大有裨益。”肖超伟说，“我在研究大数据与城市规划时，一直被一些编程和数据库的问题所困扰。通过学校的晚宴，我认识了几名计算机专业的同学。和他们的交谈给了我很大的启发。”

针对博士留学生，李博灏认为应该尽可能地使自己的研究课题与当下的社会经济问题相关，使得在海外学习的过程成为解决社会问题过程的一部分。“举一个很简单的例子，我的博士研究课题关注的是中国当下问题，在求学的过程中，我可以很有效地将所学知识融入到国家社会经济发展的大环境中。这种充分的学习与社会活动之间的有效调解可以帮助留学生拥有一个较好的心态。”李博灏自信地说。

除此之外，青少年儿童心理学专家陈志林在接受本报采访时表示，预防心理隐患最重要的是要获得家人的支持。“既然把孩子送出去读书，那就要尊重他，信任他。不要总是给孩子提要求，要给予孩子理解和支持，和孩子保持至少每周一次的电话和视频交流，感受和倾听孩子的内心。”

在陈志林看来，在出国前参加适当的心理培训也很有必要。“参加一些出国机构、培训中介对准留学生的心理辅导，对适应留学生活会有很大帮助。”

吴宇辉也肯定了家长的作用，“家长能够和孩子保持沟通，就可以慢慢引导孩子。多问孩子一些具体问题，比如：最近去哪儿玩了？和哪些朋友交流等。不要每次打电话都笼统地问‘最近好不好’之类的问题。”

在韩国收获友谊

宋敬君

所谓异国的友情，大都缘起于偶然。下次再见之前，希望我们能彼此挂念。

在韩国遇见的朋友中，每个人都有他们特有的性格和让我特别着迷的地方。这其中，给我留下深刻印象的是历史系的韩国小学妹知恩。那时候我正为做旅行报告发愁。知恩知道后便提出可以帮助我。她带我去景福宫参观，一路上给我讲解韩国古代建筑构造的知识，也同我分享她每次来的感受。有了她的陪同，我对景福宫这个景点有了深入了解。所以报告做起来就容易了许多。

知恩特别喜欢中国文化，所以我们经常会讨论与中国文化有关的问题。一来二去的交流和辩论中，我们都对博大精深的中国文化有了更深刻的理解。知恩的出现让我明白，即使不同的国籍和不太流畅的对话也无法阻挡友谊的建立，而真正的友谊又能给我们带来精神上的富足。

在韩国的第一次独自“长途旅行”，是韩国高中生海星邀请我中秋节去他家做客。由于初到韩国，我韩语口语尚不熟练，所以有点犹豫。但是，想到既然已经到了韩国，就要学会独立，于是我便坐上了从水原站到大邱的列车。

我是去年夏天在威海认识海星的。他和他的妹妹来中国旅游，在我们大学附近的海水浴场游玩。作为韩语专业的一名学生，我自然就和他搭上了话。当他得知我这学期要去韩国学习，感觉很惊讶。于是我们约定要在韩国见面。

在海星家度过的中秋节假期让我真正体验到了韩国生活。比如，我在他家吃到了正宗的大酱汤。令我惊讶的是，在我来之前，他和妹妹已经计划好了这3天的行程。妹妹一直带着一个小本子，上面写着商量好的计划。她把重点内容翻译过来，加上汉语拼音说给我听。虽然磕磕绊绊，但我能感到兄妹俩的用心。

宋敬君（左）在韩国

和海星的遇见，大概是我在韩国学习期间最幸运的一件事情。与他们一家相处的这段时间，脑子常常处在即时翻译状态，这种高度紧张使我的韩语口语有了提升，为我的留学生活积累了语言基础。同时，因为海星的邀请，我初到韩国便进行了独立旅行，这在很大程度上也给了我在这里更好地生活的勇气。海星兄妹为我量身打造的“旅行计划”让我感受到他们的细心和体贴。大概是善良的人都有照亮生活的魔力，所以现在回想起我和海星一家一起度过的时光，依然觉得充满阳光。

在他乡举目无亲的环境中，一起去交换学习的同学间的友谊就更加珍贵。只要有机会，我们便会相聚。

记忆中最有趣的一次经历，是与在中国和我同校的女同学一起看文艺演出。她们一直渴望看到喜欢的韩国艺人的现场表演。于是，我便陪同她们一起去首尔参观了一期《音乐银行》节目的录制。在这里，我看到了韩国年轻人为自己喜欢的艺人加油的热烈场面，他们给现场增添了不少感染力，让不追星的我也跟着呐喊起来。韩国的艺人层出不穷，成为明星仿佛是年轻人十分热衷的事。通过这场演唱会，我了解到在韩国娱乐业光鲜的舞台后，艺人们难以想象的艰辛和汗水。

作为一名到韩国求学的中国学生，我看到过半夜喝得烂醉如泥、满嘴脏话的韩国大叔，听到过在韩打工的员工抱怨老板。但我也遇见过在公交车站主动送冰棍的小哥哥，在水原站用手机定位为我们导航的善良姐姐，和我们依依不舍道别的大学教授……我更感叹缘分的奇妙，让我认识了海星、知恩。

他们让我明白，抱着某种既定眼光去认识不同的人和社会是不公平的。自己切身的感受和体验，远远比在论坛、网络上见到的更真实。我们应该珍惜每一段可贵的友谊，感受每个人的善意。

（寄自韩国）

留学记

北京胡同

北欧森林

展现北京胡同喧闹与北欧森林清冷

留法学子摄影展巴黎举办

智　龙

日前，中国留法学生、摄影师陈颉个人摄影展《置换孤独》在法国巴黎举行。陈颉就读于巴黎国际摄影学院，并从事摄影行业（人像、纪实、时尚），系中国国家二级摄影师。作品曾刊登在《城视》、《海内与海外》等中国杂志和《中国青年报》上，并登上法国杂志。

此次展览展出了陈颉近期创作的27幅作品，呈现了她在法国巴黎和中国北京两地学习和生活状态的心得。陈颉把那些自己独有的情感和旅程，换成了她的作品。

不难看出，陈颉的情感和旅程是丰富的，却也一定是孤独的。好的摄影作品都是摄影师孤独的置换品，因为好的摄影师是需要独处的，摄影的行为也必然是孤独的。然而他们深知，自己一瞬的凝心静气将会换来不朽和永恒。

巧合的是，陈颉这次展出的系列作品之间，也存在着某种关系上置换孤独的可能。

陈颉创作的北欧系列干净、杳远、清冷。人迹罕至的萧瑟营造出一种幸福的孤独。北京系列则完全相反，错综复杂的电线，老建筑上的电箱，大都市里随处可见的“人迹”似乎描述着一种喧嚣、嘈杂，却以一种大城市之下的迷茫、孤独直击人心，她隐去喧闹北京的色彩，留下干净、纯粹的红门蓝天。两组作品在以不同的方式讲述着孤独，都有令人心生向往的，也都有令人怅然若失的；一个是近旁，一个是远方。

这个展览希望能够对这两种孤独进行一次诗意的置换，也许，北欧清晨冷冽树林里的香气和北京傍晚时分

陈颉近影

胡同里的喧闹永远也不会相识，但它们却都以一种相似的方式拨动着人们的心弦。对于摄影师来说，这种迥异环境中不期而遇的碰撞一定时常发生，那些美好的孤独时刻，也让独处不至凄凉。

据悉，该展览在巴黎左岸的COSMOS摄影画廊举行，将持续至2月27日。