学子出国留学，把握实习和实践机会对于提升专业技能、确定职业规划、适应未来职场环境等均有所帮助。但实习在给学子带来帮助的同时，往往也充满了困难和挑战。

海外学子实习生活的苦与乐

卢安迪

实习机会，争取熟人推荐

对于留学生而言，在国外找到一份心仪且专业对口的实习工作并不容易。赵新渝就读于美国埃默里大学，他在学校攻读商学和经济数学双学位。在刚刚结束的2017年的暑假，他通过校友介绍进入纽约一家投行进行实习。

赵新渝说：“和国内一样，美国大部分公司只招收大三年级的实习生，大二学生要找到一份实习难度很大，尤其对于留学生而言。”他表示，因为公司不公开招募实习生，只能通过熟人推荐的方式找实习岗位，这个过程并不容易。联系校友并寻求其帮助，就像一个在黑暗中探索的过程，不知道谁可以帮你，但又需要去不停地尝试。每一个机会都是经过长时间的努力得来的，都来之不易。

张琪晨现就读于韩国东国大学电影剪辑专业，通过实习，将专业知识学以致用对于这个专业尤为重要。她说：“进入剧组的实习机会一般都是以熟人找熟人的方式获得。对留学生来说，进入中韩合资的公司相对容易，但进入一个韩国剧组难度就大了不少。实习的经历越多，认识的人越多，再找实习的时候就会更容易一些。”

在剧组工作要求团队协作，每个人都会紧张忙碌。图为张琪晨在剧组实习时，为剧情需要协助采摘蒲公英。

实习机会来之不易，赵新渝分外珍惜。图为赵新渝（右）实习最后一天与公司老板合影。

实习经历，直面职场挑战

得到实习工作机会，对于海外学子而言只是实习经历的第一步，进入真实的职场环境开始工作，挑战才算真正开始。张琪晨在实习过程中，有一次去现场拍摄，作为现场的数据管理员，她需要一整天都待在现场。在8月的骄阳下曝晒了没几天，她的胳膊就晒脱了皮。但是能够亲身感受电影的制作过程，体会在一个剧组中团队协作完成一项工作的感觉，这一切让她觉得自己的付出挺值得。

赵新渝在纽约实习期间也遭遇了不少挑战。由于是大二学生，在专业知识方面尚有欠缺，因此工作一开始不能轻松上手。所以在实习期间，他利用工作之余恶补了分析建模等方面的专业知识。同时，他的语言能力也受到挑战。因为在工作环境中，除了日常交际用语，很多专业词汇和专业表达方式都是这个行业里独有的，也是以前没有接触过的。

“作为一个球迷，能在球队工作简直像活在天堂，克服这些困难都不成问题。”吕宇然就读于迈阿密大学体育管理专业。在留学期间他找到的实习工作是为迈阿密热火篮球队运营官方微博账号和中文网站。由于部门中的其他美国人说话时除了语速快，还会讲一些俚语，所以在适应工作和融入团队时，吕宇然面临了很大挑战。通过仔细听、大胆问、虚心学，最终吕宇然慢慢地适应了工作节奏。

实习总结，通往职场桥梁

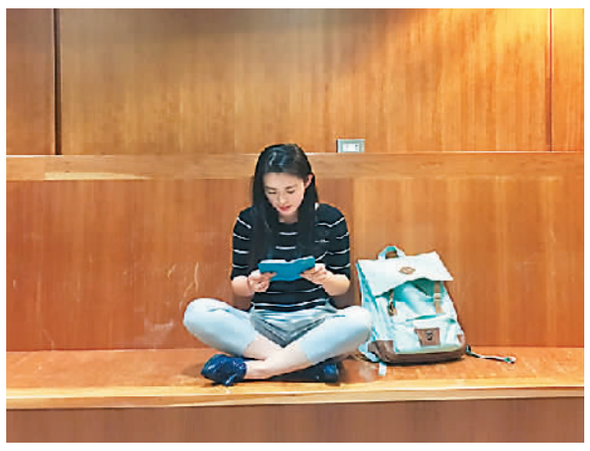
实习是一个把理论应用到实践的过程，也是学子从校园步入职场必不可少的过渡环节。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，海外学子如能把握住实习机会，将求学经历和实习过程加以思考和总结，融会贯通，将为日后进入职场打下一定的基础。

张露元在英国朴茨茅次大学攻读法务会计专业，而会计专业十分需要通过实习来提高专业技能。但是由于朴茨茅次是一个港口城市，并不像伦敦那样公司众多，所以提供的实习机会有限。于是，她选择回国，在国内一家会计事务所实习。在实习期间，她在审计业务和会计实务方面有了很大提高。张露元说：“上学时是纯理论的学习，到会计事务所实习后，才感觉到自己在实践领域的进步，对未来职业规划也更加明确。”

赵新渝说：“现在，无论是在美国找工作，还是回国就业，用人单位都很看重求职者的经验。实习的经历越多，加分越多。努力争取实习机会，就是为了提升自己今后求职时的竞争力。现在海归越来越多，国内的竞争压力也越来越大。既然决定毕业后要回国发展，那么，就要在回国之前尽可能地多学习一些、多感受一些，力争通过实习打好专业基础，增强竞争力，使自己在未来的职业道路上走得顺当一些。”

在采访篮球运动员过程中，吕宇然感受到他们的幽默和活力，也感受到他们对于中国的向往。图为吕宇然（左）和热火队球员合影。

题图来源：**中国新闻网**



由于学校考试频率高，课程作业难度大，夏菲坦言自己的学业压力大，而且经常掉发。图为上课前，夏菲坐在教室门口的木板凳上学习。

留学压力不仅限于名校

近年来，关于留学生自杀案的报道不时见诸报端或网络，出现问题的留学生以名校学生居多。名校留学生的心理健康问题一直是家长和学生不可忽视的重要话题。

名校留学生上演自杀悲剧，令人扼腕，引人深思。究其原因，一些留学生认为，其一，名校淘汰率高，功课难度大，竞争力强，对学生的综合素质要求很高，在这样的高标准下，不能按时毕业的留学生也不在少数；其二，名校普遍学费高昂，造成留学生的经济负担较重。此外，不少留学生表示，无论是入读名校还是普通院校，都会受到来自课业、生活、情感、社交等方面的压力。这些因素叠加，会使身处其中的留学生承受很大的心理压力。如果心理承受能力较差，处理不好个人情绪，再不及时做心理疏导，就容易出现抑郁甚至是自杀的极端行为。

颜舒彦就读于加拿大约克大学。她说，压力主要来自于父母的期望和自我期望。“在异国的日子里，孤独感十分强烈。但我对家里从来都是报喜不报忧。临近期末考试，我的心理压力很大，担心因挂科而辜负家人对我的期望。”

日前，加拿大滑铁卢大学传来噩耗，一名留学生因压力过大在学校宿舍自杀。近年来，留学生在国外自杀事件不时见诸报端，使人们将关注的目光投向留学生心理健康问题。

关注留学生心理健康

林之韵

题图来源：**画画大全网**

低龄生心理不成熟且脆弱

随着留学门槛的降低，中国家庭经济收入水平的不断提高，越来越多的中国家长将孩子送到国外学习，留学也出现了低龄化趋势。媒体披露的低龄留学生自杀案例，令家长们越来越关注小留学生的海外生活的适应性问题。

颜舒彦中学时期便前往加拿大读书。她坦言，当初自己遇事受挫时很容易钻牛角尖，一旦事情无法达到自己预期的结果，就会万分沮丧。那时，自己年纪太小，不懂得如何发泄情绪，更谈不上管理情绪。“这是一种非常危险的状态。当时和我同龄的一些留学生中，就有因无法及时排遣负面情绪，最后发展成抑郁症，甚至自杀的。”

毋庸置疑，在心理和生理方面，许多低龄留学生不及成年出国留学的人成熟。杨心怡就读于英国杜伦大学。她说：“低龄留学生年纪小，环境适应和抗压能力较弱，而且正处在青春期，往往敏感、迷茫、缺乏安全感，所以最需要父母在精神上给予关注和引导。”

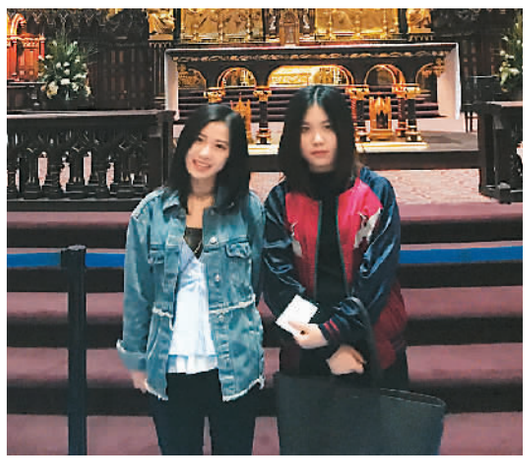
泰勒宁（化名）就读于泰国东方大学。他认为，许多低龄留学生居住在寄宿家庭中，陌生的生活环境和沟通能力的缺乏，让他们无法尽快融入当地文化，从而增加了抑郁和自杀的可能性。

学会自我疏导并主动寻求帮助

留学考验的不只是一个人的智力水平和学习能力，还有适应环境和对抗压力的能力。如果留学生的心理年龄小，那么在海外生活和学习过程中，遇到“坎”就可能迈不过去。虽然因心理压力过大而引发的暴力犯罪或自杀行为在留学生中属于个案，但也引发了我们对于留学生心理健康问题的关注。

夏菲就读于加拿大西安大略大学。她说：“要学会寻求帮助，多参加学校组织的社团和活动。结交新朋友有利于融入当地人的生活圈，切莫被自闭心理和孤独感笼罩。”

泰勒宁说：“在遇到困难时，要学会自我疏导，换一种角度去思考。处于困难中的留学生要明白，你并不是唯一遭遇不顺的人，世界上有许多留学生会遇到和你一样的问题。既然别人能够克服困难，你也一定可以做到。”这既是事实，也是一种自我疏导。



虽然颜舒彦感到国外的生活和学习压力不比国内的小，但她庆幸在遇到困难时，很多朋友会前来帮忙。他们不时会组织团队旅行，来帮助她更好地适应国外环境。图为颜舒彦（右）与同校好友在蒙特利尔大教堂合影。

暑假过后，新学年即将开始，不少留学生已启程或准备启程奔赴海外，开始自己的留学生涯。独在异乡，没有了家人的陪伴，离开了老朋友的圈子，建立新的朋友圈就显得格外重要。且看一些“过来人”是如何在留学时交第一个外国朋友的。

题图来源：**淘图网**

留学时交的第一个“洋朋友”

赵贝贝

相识途径多种多样 善用身边社交资源

说起初到国外，和第一个外国朋友相识的情景，每个人都不相同：有的是在课堂上同桌时，有的是在大街上作为陌生人相互帮助时，有的是成为室友后……

刘博正在加拿大滑铁卢大学攻读计算机科学专业，他与自己的第一个外国朋友吉米相识于2012年。那时，刘博在安大略省的一所公立高中读高三，住在当地的一个寄宿家庭里。吉米作为西班牙的交换生也住在同一个寄宿家庭。“我们两个都来自加拿大，也都对新环境感到陌生，于是就有了共同语言。再加上我们平时住在同一屋檐下，他的房间就在我隔壁，而且我们每天一起上学、下学，自然而然就成了朋友。”

史悦在韩国高丽大学留学。她认识的第一个外国朋友是来自日本的友子。“我在读语言班的时候，同学们每周都会更换座位，这样我就有了和不同国家的同学坐在一起学习的经历。有一次，我的同桌换成了友子，在聊天中我发现，我们喜欢同样的食物，也都喜欢买化妆品。这样一来二去就成为了朋友。”

韩冰子珍藏着这张略微模糊的与第一个外国朋友合影的照片。图为韩冰子（右）和伊米莉亚在迪士尼游乐园游玩。

杨濡青（二排左四）的外国朋友很多。图为杨清青所在橄榄球队合影。

北美地区的很多大学设有迎新周，旨在让新同学熟悉学校环境，结识其他同学，结识的同学中既包括和自己一样的新生，也包括已入学的老生。学校会安排老生作为志愿者带领新同学参观。刘博说：“在迎新周里，大家见面时一般都会主动介绍自己，这除了能培养学生的社交能力外，也增加了我们认识新朋友的机会。”

语言不同不是障碍 敢于交流不拘小节

很多留学生会因语言问题而害怕与外国朋友沟通，但有过交友经验的留学生普遍认为，语言不会成为障碍。

杨濡青在加拿大维多利亚大学修读电子工程专业。他的第一个外国朋友是来自加拿大的印度裔移民肖恩。两人相识时，杨濡青在加拿大读高一，英语说得并不流利，但语言并没有阻碍他和肖恩成为朋友。“留学生在与外国人交流时一定要敢说，不管说得有多烂，一定要敢张口。其实大部分外国人在交流时，并不看重你的语法是否正确，而是更关心交流的结果。”

韩冰子就读于美国印第安纳大学公共关系专业。她和自己的第一个外国朋友伊米莉亚交流起来十分顺畅，她形容伊米莉亚为“中式英语十级”。“留学生在与外国人交流时要敢于表达自己。中国留学生比较含蓄、害羞，给人造成难接近、不愿意交流的假象。其实，就算外语不太流利，也可以用肢体语言、画画、表情等其他方式表达自己的想法和情感，以达到交流的目的。”

不必惧怕文化差异 宽容真诚相处融洽

留学生和“洋朋友”来自于不同的国家，可能会因为文化差异而在交流中产生问题。

朱稳宇在新加坡南洋理工大学攻读环境工程专业。她认为，在与外国朋友交往时要本着彼此尊重与理解的态度，理解对方的成长背景，尊重对方的文化信仰。她说：“我的第一个外国朋友叫安迪，他是一名基督徒，在吃饭前会祷告。我们一起吃饭的时候，我会安安静静地等他祷告完，然后再一起愉快地用餐。我不会问他为什么要祷告，祷告有什么意义等。每个人都有信仰的自由，彼此尊重才能让友谊更牢靠。”

杨濡青觉得在友谊构建的过程中宽容是最重要的，此外在与外国朋友交流时，要把握好度，避免一些容易引起争议的敏感话题，这样相处起来彼此会更舒服。

韩冰子开朗的性格使她拥有很多外国朋友。她总结自己与外国朋友的相处经验时说：“在交往过程中不仅要尊重自己国家的文化，也要尊重其他国家的文化。交朋友最重要的准则是将心比心。在对自己国家的文化感到自豪的同时，也应该以开放的心态面对他国文化。这样大家才能成为朋友。”