

留学时面临的压力有许多。但最主要的有3个：学业压力、个人经济承受压力和未来就业压力。

学会破解压力 走好留学之路

谷莹



多方面压力客观存在

出国学习伊始，学业压力便与学子如影随形。出国留学，学子在语言、文化等方面存在短板，国外学校的学习方式也与国内学校有着较大不同。很多学生虽然在国内很优秀，学习成绩很好，但在国外并不一定能取得同样的成绩。这些反差很容易让对自己学业成绩要求很高的中国留学生产生较大压力。

个人经济承受压力和未来就业压力也是让留学生倍感焦虑的原因。在澳大利亚读硕士的刘超（化名）说：“我留学的两年里各种开销加起来至少有70万元，这些都是父母的辛苦钱，而我毕业之后，不知道多久才能把这些钱赚回来。”有这种焦虑的，刘超并非个例，受访的多名留学生均对未来就业存在焦虑。其中，为了提升自我价值，进而得到更好的就业机会的硕士群体，其所承受的就业压力最大。

年龄也会成为压力的另一个来源。目前在美国一所知名高校攻读计算机博士学位的陈飞（化名）就此谈道：“在美国读博士的压力非常大，每天被数据和论文缠身，经常会怀疑自己做出的出国读博士的选择是否正确。加上年龄也不小了，成家立业的问题也常常困扰着我，在遇到学术瓶颈时，这种焦虑更甚。”

在国外学习，自己支配的时间较多，生活也大多独立。这让一些自控能力较差的学生很难把握好学习和生活的节奏，进而更加焦虑。

从高中起就在美国读书，至今已经在海外留学8年的郑凡（化名）说：“来国外这么多年，压力大时太多了。但是，我逐渐意识到，使自己强大起来是最好的解决办法。”她笑了笑，说：“就这样，我练就了现在很强的抗压能力。”

心理压力在留学群体中非常普遍。虽然少有留学生提到自己或者周围人存在严重的心理疾病，但是长期积累焦虑情绪，若不加以有效化解，就有可能转变为心理疾病。



就读于美国康奈尔大学酒店管理专业的张悦芊（左）积极参加校内外活动。图为她在学院校友会活动上的留影。

当然，并不是每个人都能成功地适应国外的环境。学子和家长应该在留学前就对学子的心理状态做出正确评估。



正视压力 学会自我调节

正视压力并学会主动调节情绪，则大部分人的焦虑感都会或多或少地得到减弱。刘超说：“细想来，在国外读书两年，时间也不算长。而有这样的经历很难得，应该学会珍惜。曾经的我不会主动交朋友，留学的新环境倒是让我没了顾虑，能主动和别人交流，也交到了一些好朋友，这让我非常有成就感。我现在状态好多了。”

陈飞说：“必须承认，负面情绪是生活中的一部分，但每个人都可以活得很精彩。我就很喜欢现在的专业和学校，所以我会把自己的生活安排得很丰富，旅行、运动、聚会……这使我在学习和休息之间收获平衡。”

国外的大多数学校里都有中国学生组织，加入学生社团组织对减少孤独感、降低焦虑情绪很有帮助。此外，培养健康的兴趣爱好，让生活更加丰富多彩，也是缓解压力的有效方法之一。同时，学子应该正确看待学业或者社交方面遇到的不顺，不必因为一时的挫折而全盘否定自己。



利用多方资源进行疏导

在很多发达国家，心理咨询系统非常成熟健全，学校内设立有各类心理咨询机构，为学生提供完善的心理疏导服务。学子可以充分利用这些校内免费资源进行心理疏导。“在康奈尔大学，心理咨询机构非常多，分工也非常细。在学生入学时，学校会向我们详细地介绍心理咨询机构的设置。这些机构的服务基本都是免费的，这让我印象深刻。”在该校就读的张悦芊介绍道。

传统观念对于心理咨询存在偏见，觉得去进行心理咨询和心理辅导就说明这个人不正常，而这会让很多学子认为寻求心理帮助是一件丢脸的事。“对于中国留学生来说，从意识到自己可能存在一些心理问题到寻求帮助，这一步的跨越非常困难。”张悦芊提到，“在康奈尔大学，有70%的学生都曾经在心理咨询机构咨询过，这样高的比例反映的并不是学生普遍心理状况不好，而是学生对自身的心理状况非常了解，学校也能对学生的状态很好地把握。”张悦芊认为，寻求心理帮助，并非一件难堪的事情。如果学习和生活中的压力对自己的心理状况产生影响，那么，去寻求专业的帮助恰恰是对自己和家人负责的表现。

正视压力 解放自己

齐心

现代社会的各种压力，早已投射到象牙塔之中的学生群体，留学生也不例外。留学生远离家人朋友、离开熟悉的生活环境、操着异国语言，所以从某种意义上说，他们的压力更大。面对压力，学子首先要对自己有一个正确的认识，正视压力并寻找适合自己的解压方式。

学子产生压力的原因很多，其中很重要的一点在于，家庭和社会对于海外学子的高期望值。大部分家庭乃至社会舆论，往往只注重学子飞得有多高，而忽略了他们飞得有多累。“天之骄子”“幸运儿”之类的称号成为海外学子的标签，这既是美誉，也是压力形成的一个原因。

当然，防止留学压力无限增大的方式很多，除了亲朋的体

谅、社会舆论的宽容外，学子的自我解压尤为重要。真正能将自己从压力之下解放出来的只有自己。首先，应该正视压力，认识到适当的压力有助于进步。其次，要分析压力来源、程度，如果靠自身能力无法解决，一定要及时向外界求助。

办法总比问题多。其实，留学既是汲取知识的过程，也提供了一个让学子审视自我的机会。在陌生环境中，面临学业、经济、社交等多种压力，了解自己的长处和不足，可以丰富学子的人生体验，使其快速成长。而面临压力并成功化解压力的经历，也将成为学子一生的宝贵精神财富。

留学随笔

礼仪尽显文化特色

每个国家都有自己的礼仪文化。学子留学在外，充分了解异国的礼仪文化，也是其“必修课”。

谈及法国和法国人，很多人的印象是“热情”“浪漫”，其中，代表热情的“法式贴面礼”给不少留法学子留下深刻印象。张雨婷现在在法国里昂政治学院学习，提到法国的贴面礼，她表示这对中国学生来说有些“不好意思”。“法式贴面礼就是两个人贴脸颊，然后左右换方向，同时发出亲吻的声音。对于不熟悉这项礼仪的人来说，做起来会有些尴尬。”当然法国也有其他形式的见面礼仪，“如第一次见面时两人一般会握手，熟悉之后男生之间会碰拳。”张雨婷说。

在英国利兹大学读书的赵媛媛（化名）表示自己很欣赏英国的社交礼仪。“当地人大多很有礼貌，去逛街时，售货员的态度也很好。此外，英国人对排队这一点极其重视，不排队被认为是没有礼貌。”谈及英国礼仪中的禁忌，赵媛媛举例说：“在英国，拍照的时候如果比剪刀手，手背不可以朝外，那样会被认为是一种挑衅，很不礼貌。不过手背朝内的话是没有问题的。”

餐桌礼仪也是礼仪文化中的重要组成部分。吕心悦在日本关西外国语大学留学，她介绍说，在日本，餐桌礼仪很受重视。“吃饭前，人们会感谢食物，因为他们认为食物成为了身体的一部分，人类通过吸收别的动植物的营养来补充自己，所以要向食物表达感谢。”

留学在外，少不了与当地人打交道。在交往过程中，礼仪显得尤为重要。中外礼仪文化不同，对此，学子该不耻下问，上好第一课——



留学时怎样减少误解？

了解异国礼仪是必修课

周孟博

增进理解才能减少误解

初到异国，面对礼仪文化的差异，学子难免遭遇一些小尴尬。张雨婷在法国留学期间曾遇到过“要不要使用贴面礼”的纠结。她介绍说，一方面一些法国同学可能会觉得中国同学比较腼腆就不用贴面礼了；另一方面又会有一些很热情的当地人主动行贴面礼。“有一次，我去旅行时遇到了一个法国小姑娘，她之前在北京住过一年，我们聊得很开心。在分别的时候，她来找我贴面告别，而我一时没有反应过来，她有些失望地走了。”

就读于意大利米兰圣心天主教大学的王嘉（化名）也曾遇到过类似烦恼。她说，在意大利有一种特色的“迟到”文化——人们去朋友家做客的时候习惯迟到几分钟，因为这样可以给对方留出充足的时间准备食物等。但是初到意大利时，王嘉并不了解这些。“第一次去当地朋友家做客时，为了避免迟到，我提前到了二十几分钟，当时食物等还没有完全准备好，让朋友有些手忙脚乱。后来我才知道，在意大利，做客去太早也可能被认为不礼貌。”

增进了解才能减少误解，学子留学时多了解异国的礼仪文化，做到“知己知彼”，才能以包容理解促进沟通。

入乡随俗也应保持自我

为了尽快适应和融入当地生活，学子应比较中外礼仪文化的差异，积极了解当地的礼仪文化，入乡随俗。

吕心悦在日本留学时，发现日本的很多礼仪习惯与中国有很大不同。“日本人在接受礼物方面的礼仪让我印象深刻。去做客时，客人一般会带点心等小礼物。收到礼物时，主人要当场拆开一起分享，随后也会回赠小礼物。”吕心悦说。

在了解和学习外国礼仪的同时，保持自己的见解也是必要的。不少受访学子表示，面对礼仪文化上的中外差异应有自己的判断。王嘉留学的意大利宗教文化盛行，教堂随处可见。当地人在游览教堂时一般会跟着做一些宗教仪式。对此，王嘉表示，学子在参观教堂时只要抱着尊重的态度即可，至于宗教仪式则不必照做。”

日本的礼仪与中国的礼仪有很多不同点，要想入乡随俗，多体验、多学习是关键。图为吕心悦在课余时间体验日本游乐场文化。



于素媛：

我在“长白云之乡”

农历春节前，我背上书包，带着一只绿色旅行箱，开始了新西兰求学之旅。

初到新西兰，第一感觉便是天湛蓝、云真白。后来在介绍毛利文化的书中读到，毛利先祖座落为一个环境优美、白云朵朵的地方取了个毛利名字——Aotearoa，意为长白云之乡。

本科拿过奖学金、又在国内有工作经验的我，对自己的规划是先系统地学习语言，再攻读硕士学位。与此同时，我还想多参加志愿者活动，加深对多元文化的了解，拓宽视野，开阔眼界。



图为于素媛作为志愿者参加新西兰人口普查活动时与当地小朋友的合影。

从初入语言班的半梦半醒，到能够轻松听懂外国人的对话，最应该感谢的是无私奉献的语言班的老师们。初到新西兰，初到新西兰的莫利老师针对中国留学生爱扎堆的情况对我提出了要求：坐前排，精听多记；莉莉老师知道我初到异乡，怕我畏缩沉默，在课堂上经常叫我发言，课下也不断鼓励我；高级班的卢克老师课上风趣幽默，课下害羞保守，有个舞蹈专业的中国女生说他长得像泰迪熊，他害羞到脸通红；凯利老师是所有学生最敬佩的神级老师，是前雅思考官、雅思9分的高人。我在听力阅读进入瓶颈期时，每天早早来到学校围堵他问问题，他都耐心解答，每次都让我得到新的收获。

为期20周的语言课结束后，我的雅思成绩从6分升到了7分。于是，我带着满满的自信进入假期，等待奥克兰大学的硕士入学。

运气很好，入学后我遇到了俄罗斯裔的美国姑娘做室友。她在新西兰时装周实习，经她引荐，我也得到了去新西兰时装周做贵宾联络员的机会。我不怕脏，不怕苦，不挑活，自己分内工作完成后，就帮助其他志愿者。总部、前台、后台、安保团队、摄像团队，包括公关公司我都有接触。活动结束后，我对活动的组织架构、人员安排、活动策划都有了一定理解，收获颇丰。活动结束后那天，主办方负责人眨着眼睛问我有

没有学到东西时，我竟想哭，心里满满的感激和不舍。我看着他，很认真地说，有，实在太多了。

记得我刚来新西兰时曾遭遇小匪劫财，因为语言不通，吃了苦头。我意识到不光是我自己，其他华人特别是海外学子，也应该增加安全意识。于是我申请了去奥克兰警局做国际留学生大使的机会，学习如何提高安全意识并传播安全常识。负责我们这个学生组织的姐姐叫杰西卡，能量满满，干练漂亮。我一直以为她也40岁出头，没想到搬桌子、扛椅子比20多岁的人还生猛的她已经年过60，惊叹不已。奥克兰警局每月都会邀请各个社团的精英领袖分享新西兰文化、普及法律常识及安全知识。每次会议结束，我都将学习心得分享到社交网络上，心里也更加踏实。

时间飞快，我已在新西兰度过了大半年的时间。上学期我学习了经济学和管理学，反思一下，我掌握得并不算扎实。现在，我正在学习数据分析与会计实务，希望能总结之前的不足及经验，之后能做得更好。路还长，学无止境，心怀感激，但行好事。

留学素描