

海外学子：

解好心理健康这道题

丁芳昀 文/图



左图：北京大学-清华大学心理学系出国留学人员心理健康支持系统项目组老师在向学子和家长介绍相关心理知识。



右图：哥伦比亚大学毕业的廖晨在平安留学讲堂中和大家分享留学经验。

在刚刚落幕的第二十三届中国国际教育巡回展（北京）上，新增设的留学心理测评区引起众多学子和家长的关注。近年来，海外学子因心理问题不能及时疏导而造成的悲剧时有发生，留学生心理健康问题浮出水面。

行前测试了解自己

“我的神经质分数（人格特质测试）比你高呢！”中国国际教育巡回展北京站现场，两名做完平安留学适应力测试的准留学生兴奋地比较着测评报告。一旁的北京大学-清华大学心理学系出国留学人员心理健康支持系统项目组秘书长李同归解释道：“这个测评报告中的高低没有好坏之分，只是预测学生在留学环境下的优势和劣势。”

对海外学子来说，语言障碍、学业负担、社交压力、现实困难、文化冲突等因素影响着他们的心理状态，冲击着他们的心理舒适区。相关留学专家表示，对于这点，学子不必过于紧张，因为不适应是常态，重要的是了解自己，积极调整心态，努力适应新的环境。

北京大学-清华大学心理学系出国留学人员心理健康支持系统项目组工作人员认为，留学前进行心理状况的测试、评估，能帮助学子更加全面地认识自己，了解优劣势，以评估自己的心理状态，为更好地适应海外生活做好准备。

除了对自己有一个准确的认知和定位，学子还需学会从内外部寻求适应途径。一方面外在的行为可以改变内心的认知，比如有规律地运动锻炼就是很好的解压方法；另一方面，心理上的问题多来自于对自己的内在

认知，准留学生对于自我评价、留学海外的认识等问题的思考，可以缓解心理压力。

多途径寻求帮助

求学过程中遇到心理问题，该如何寻求帮助？就此，李同归建议，抵达留学目的国以后，应先把所有可能寻求帮助的渠道了解清楚，尽可能通过中国驻外使领馆、中国学联、同学会认识一些朋友，建立并保持联系；另外，出国前的社会关系网不要断掉，当有一些压力需要疏解时，随时跟国内的亲朋好友交流也非常重要。

“要跟能给你想要的答案的人交流。”来自阿姆斯特丹自由大学的丁文慧认为，“如果你想要排解负面情绪，请找快乐的人吐槽。”在丁文慧看来，有些人并不能把你拖出压力的泥潭，如果沟通不畅，甚至会把你推向深渊。在获取外界帮助，特别是家人、朋友的帮助时，要清楚这次交流是否能够获得你所期待的答案和结果。

对海外学子来说，最重要的还是寻求专业帮助。毕业于哥伦比亚大学的廖晨在展览现场的平安留学课堂中同大家分享在海外处理学业压力的方式时，倡导“寻求专业帮助”。“留学海外学习压力较大，到了学期末，就更紧张，很多时候无法靠自己排解压力，这时就需要寻求专业帮助。有些同学可能觉得找心理医生抹不开面，但在国外心理咨询非常常见，在多数学校的医疗中心可以预约咨询。我的一个舍友就因为学习压力大，到学校相关机构进行心理咨询，她的压力得到了缓解，感受也非常好。”

在采访中，不少留学生表示，必要时向

专业人士寻求帮助可以帮助学子更好地评估现状，找出阻碍恢复心理健康的因素并提供必要的情感支持，以尽快解决心理问题。

搭好沟通之桥

李同归认为，家长也应和学子搭好沟通之桥，但现实中有些家长存在“错误关心”和“不关心”两类问题。在他看来，“错误关心”的家长，常简单地物化成功和幸福，把是否幸福与学习成绩的高低划等号，所以会追着孩子问“你这回考得怎么样？”“排名第几？”对这样的家长来说，应该了解孩子的成功并不由分数决定，也不由拿几个奖项决定，更不由发表几篇论文决定，成功的评价标准不仅有成绩，还应包括爱好、沟通交流能力以及身心健康等。“对孩子的学习、交往、心理变化等方面多加关注，并给予适当的建议和引导是较为正确的选择。”

那些对孩子“不关心”的家长则以为把孩子送出国留学，就算完成任务，与孩子的交流只停留在“好好学习，没钱就说，注意安全”这样简单的对话上，学子也渐渐地只“报喜不报忧”，和家长的距离越来越远。“这些都容易对孩子的心理健康产生负面影响。家长要与孩子保持密切联系，让孩子知道自己永远可以依靠的人。”李同归说。

在加拿大温哥华读高中的小留学生小西（化名）便找到了和父母沟通的有效途径，除了平时和家人通电话外，她还和妈妈有一本共同的日志。妈妈写一篇，自己写一篇。通过写日记的方式，小西帮助妈妈了解自己生活、学习中遇到的问题和困难，提高了沟通质量。

2017年留澳中国学子达18.4万

本报电 澳大利亚教育和培训部的最新数据显示，澳大利亚是最受中国留学生欢迎的留学目的地之一，2017年中国留澳学生人数达到18.4万余名。数据还显示，澳大利亚的国际学生入学率在2017年达到了新的高点。

据悉，今年澳大利亚驻华使领馆商务处（澳大利亚贸易投资委员会）将携手人才发展平台智联招聘等今

年7月，在北京和上海举办两场中国留澳校友职业发展咨询会。此活动将为留澳的中国学生提供一个平台，帮助其了解国际国内的就业前景及企业需求，并充分展示其在澳学习成果与所获技能。此外，咨询会活动还安排了一系列职业发展及企业专题活动，为毕业生们提供不同行业的就业、面试与个人发展规划指导。（叶文）

近6000名中国学子在爱尔兰学习

本报电 日前，爱尔兰贸易科技局与爱尔兰教育推广处联合在京召开新闻发布会。发布会数据显示，4年来，中爱高校在教学、科研、人才培养、中外合作办学等方面交流日益加强，中爱合作办学数量由2013年的42个，增长到目前的51个。

据统计，2017年中国赴爱尔兰学习签证申请人数比2014年增长了64%，目前在爱尔兰学习人数为5726名。

2003年在爱尔兰的中国留学生曾达3万人，随着

2005年爱尔兰政府规范教学质量并收紧留学政策，这一数字在2014年大幅下降。在过去4年中，经过各方努力，中国学生赴爱尔兰留学再次升温。

据介绍，爱尔兰高校的优势学科包括化学、纳米技术、免疫学、动物与乳制品、农业科学和数学等。

另据相关负责人介绍，中国留学基金委从2008年开始就与爱尔兰开始合作，与两所爱尔兰高校——圣三一大学和爱尔兰国立科克大学签署了公派奖学金协议。（梓文）

24所法国高教机构4月举行见面会

本报电 法国高等教育部日前宣布，在4月将组织24所法国高等教育机构在杭州、北京、长沙和厦门4个城市举办法国高校春季见面会活动。在见面会期间，学生可以在“一对一面谈”中了解大学的专业设置并就申请资料向院校代表进行咨询。

北京的见面会将在法国文化中心举办。届时将有法

国高校的代表及留法归国学生与中国学生及家长见面。此外，见面会期间还将举办相关主题讲座等。

据介绍，自2016年12月起，中国学生可以申请临时长期签证去法国进行3至6个月的法语学习。如果是3个月以下的学习，学生可以直接申请短期签证，不需要经过法国高等教育署预签证程序。（佩玲）



在美国留学 交换的日子

李 娅

大三下半学年，我选择前往美国做交换生。当时有朋友问我是不是想借此机会逃避考研和找工作，我的回答是否定的。我想的是，在刚过20岁的时候换一种生活方式，去感受不一样的世界。

飞机跨越山川湖海，在12个小时后降落在西雅图机场。因为需要转机，我们同行的3人在西雅图停留了大半天。在机场停留时，我总有种随处都是美剧现场的错觉，一切都是那么新鲜而又陌生。凌晨时分我们终于坐上了到学校的短途飞机，到达学校所在的小镇时，目光所及的只有远方星星点点的还亮着灯的别墅，那黑夜中的灯光却带给初到异国他乡的我一种莫名的温馨感。

刚来阿伯丁时，我总会在隐约间生出一种无法消弭的失落感。最让我感到不习惯的便是饮食，不习惯披萨、薯条、汉堡以及美国人就算零下20摄氏度依然对冰可乐的挚爱。好在宿舍楼每层都有厨房，每当想家时，与好友一起涮火锅，安慰一下自己的胃，似乎离家的心酸也得到了治愈。

在北方州立大学，我感受到的是完全不同的课堂氛围和教学方式。课堂时间很自由，两节课之间也没有休息时间，但通常老师会提前下课，不过课后作业决不能掉以轻心。还记得我上第一节演讲课时，老师坐在办公室里通过墙上的投影与我们交流，这样的上课方式对我来说非常新奇。演讲结束，我收到同学们各种各样的反馈纸条，这些纸条都被我收藏进自己的记忆盒子。

除了上课，我把自己的课余生活尽量安排得丰富。周末和好友一起看场篮球赛，每周做瑜伽和跳尊巴健身舞。我的尊巴老师是个充满激情的人，每次跟着她的步伐跳动，似乎就可以把一周堆积的压力释放出去。

大学的活动也很丰富。在保龄球之夜，朋友会带我们去学校附近打保龄球；冬天穿着夏天的服装参加在室内举办的主题为“不要冬天”的派对……这些活动让我对美国有了更深入的了解，也熟悉了当地的文化。

我很喜欢旅行，它也是了解美国的方式之一。趁春假去了3座城市，体验不同。华盛顿是政治中心，纽约是五光十色的万花筒，波士顿则是一座令人难忘的文化之城。华盛顿纪念碑前草坪上慵懒坐着的一家人，远处追风筝的小孩，为极限飞盘狂甩汗水的年轻人，博物馆前一边弹唱着轻快曲子一边对我微笑的街头艺人……这一切都让我觉得旅行的美好。不过纽约给我的印象就全然不同了。在这个城市，人们的脚步似乎从未停歇过。波士顿是一座很安静的城市，被皑皑白雪覆盖着，美得让人难以忘怀。

阿伯丁的雪终究还是化了，回家的日子也在无声无息中近了。回望这段异国之旅，我发现收获满满。我难忘这段岁月，也将铭记在这段岁月中的点滴成长。

（寄自美国）



李娅（左一）和友人在一起

留学遇见更好的自己

许黛如

所有困难都是生活的馈赠，所有经历都是人生的财富。对此，许可感慨颇深。

“留学后我才体会到独在异乡为异客的艰辛，原来在父母的羽翼下是那么舒心。但正因这些困难挫折，才成就了我的独立勇敢，换得了灯泡，修得了电视，打得了蟑螂，走得了夜路。”谈起在日本的留学生活，许可口气极为平静，像在叙述别人的故事。在她位于札幌的狭小而干净的房间里，她仿佛又看到了3年前从北京刚来东京的自己。

从国内本科毕业后，学习日语专业的许可本可以找翻译类工作，或在国内继续读研，待在父母的身边。但奋斗趁年轻，她觉得趁着年轻看看外面的世界，体验不同文化，岂不是更好的青春岁月？于是她选择赴日读书，到东京大学做研究生。

在东京大学，她感受到了古老与厚重并存、严谨与创新并重的氛围。教授的渊博和学术态度，让她新鲜而兴奋；秋季时遍地落叶的银杏大道是她美好的记忆。然而东京大学人才济济，她变得有些自卑，觉得自己如此渺小。为了考上正式修士，许可整日泡在图书馆，熬夜至凌晨看报告和学术专著。但天不遂人愿，她在学校发布的合格名单上反复看了数次，并没看到自己的考号。

这时的许可变得更加自卑，既觉得“无颜见江东父老”，又前路未卜，不知何去何从。幸而她得到家人的大力支持，“只要尽力就好，你只管努力往前飞，我们是你的后盾”。许可爸爸这样说。正因这份沉甸甸的亲情，她重整旗鼓，再战江湖。

“最大的困难是对未知的不安，担心自己全力以赴也没有结果。考研是一个人的战斗，在陌生的国家，这种孤独感和无助感是加倍的。”许可说。她努力调整心态，坚定信念，踏踏实实走好每一步，最终成功考取了北海道大学的修士。

现在的许可，每天写报告的同时，还积极参加各种活动。她还利用课余时间学习法语，并和来自各国的学生一起进行小组讨论，了解异国文化的同时，也努力把中国文化和美食介绍给他们。

除了生活习惯、语言交流需要磨合之外，留学最重大的困难是消除孤独感。许可的经验是：“多参加学校活动，多和同学沟通。努力丰富自己，就觉得不再孤单了。”

“回想在日本的生活，为了省钱搬家，我半夜拖着行李辗转数次地铁；落榜后在东京街头泣不成声；打工时被顾客刁难、委屈流泪……但我仍旧感谢这段留学经历，让我成长，让我收获了最好的自己。”说这番话时，许可淡定而平和。

（寄自日本）