



(上)

新一轮开学季就要来了！

对于刚踏出国门、远赴他乡，人地两生的中国留学生来说，如何快速适应陌生环境是一大挑战。

老旧的楼房、阴沉的黑夜……初到美国的张思媛，感到焦虑又难过；担心生活不易、老师不认可、融不进同学圈……初到法国的陈雪凝，感到忐忑又紧张——回想初到留学国的情景，已适应海外留学生活的中国学子仍能感受到当时的压力。

另一大挑战来自于贯穿整个留学生活的跨文化交流。

留学澳大利亚的林桑认为，因文化差异带来的压力大于经济和学业压力；留学德国的刘天娇因老师在课堂上讲对中国不友好的段子勇敢发声，赢得了同学和朋友的尊重。面对文化差异，既要积极适应，更要彼此尊重。

面对这些挑战，中国留学生努力适应，积极应对，将其变为人生的宝贵财富。

今日，本版邀请留学“过来人”，谈谈他们在异国他乡的适应之道，为即将走出国门、开启留学征程的学子提供借鉴。

——编者

留学美国

变“压力”为“独立”

□全君娣

2016年8月13日1时，张思媛拖着行李来到美国南卡罗来纳大学。老旧的楼房、阴沉的黑夜，人生地不熟的张思媛一时找不到门牌号，内心感到焦虑又难过。“这大概是留学的第一步考验吧。”张思媛想。

刚到美国那段时间，张思媛十分想家。“当时很想给家里打电话又怕家人担心，最后接通电话时眼泪止不住地往下流。”回忆起两年前刚到美国的情景，张思媛有些感慨。留学在外，搬家、办卡等各项生活事务都要自己处理，“有时候会觉得委屈”。经过一段时间的磨炼，她逐渐适应了在美国的生活。张思媛告诉笔者，面对留学在外的心理压力，最重要的是冷静下来思考如何解决，学会独立。

除了思念家乡之外，留学更大的压力来自于课业。作为南卡罗来纳大学的本科生，张思媛的学习生活并不轻松。对英语非母语的她来说，刚开始时学习压力很大，“会紧张，担心在非母语环境学习，成绩达不到预期效果”。虽然一学期只有五门课，上课时间也可自由选择，但作业量却不容小觑。各科课程要求都比较高，“老师把课程安排得详细充实，课后需花很多时间自主学习”。此外，南卡罗来纳大学同一节课上可能包括大一到大四各个年级的学生，课堂讨论随机分组，不确定因素多，这对张思媛来说亦是挑战。

有早课时，张思媛从8时便开始一

天的学习。学习感到吃力时，张思媛会请教老师，“老师都很乐意提供帮助”。这让她感觉压力有所缓解，也慢慢找到了适合自己的学习节奏和方法。“其实每学期都有一个从不适应到适应的过程，因为每学期都要面对新的课程、新的老师和新的同学，都需要主动去调整适应，寻找与之相适应的学习方法。”张思媛说。

张思媛感到压力最大的时刻是考试和写论文。据她介绍，大部分课程一月一考，有的课一周一测。尤其到了考试周，“几门考试集中在一起时感觉压力很大，复习紧锣密鼓，特别害怕成绩达不到自己的预期目标，或者出了一点小瑕疵，拉低绩点，就会烦躁。”

张思媛印象最深刻的是她选的一门“旅游的可持续发展”课程，这门课要求写两篇论文，得分94以上才算A。张思媛说：“第一篇我花了很多时间和精力，很认真地写，可最后的得分只有B+，不够理想。当时真的挺难过的。我就去找教授谈，请教改进的方法。”在教授的指点下，张思媛的第二篇论文得到了A。“感到压力大时首先要接纳自己，遇到问题去问老师，和老师一起探讨原因，以寻求下一步的改进。”

留学海外，因文化差异带来的“文化冲击”同样需要适应。张思媛所在学校在美国南方，“那里的人们生活比较悠闲安逸，但环境相对闭塞”。刚到美国时，张思媛感到有些格格不入。但经过一段时间的适应，她感觉



张思媛在美国过圣诞留影

“人们其实很友好，也常主动助人”。张思媛还发现美国同学相对独立，用学生贷款读大学，等自己工作以后还贷的现象十分常见。“而我还在用父母的钱，生活上也不如他们独立。”张思媛说，她慢慢学会对不同的文化环境下孕育的思维观念与生活方式表示理解和尊重。

如今，张思媛已在美国留学近两年，即将毕业的她感到刚到美国时的那种压力仍在，但她渐渐找到了排解压力、适应环境的方法，“重要的是从情绪中走出来，思考和学会独立解决问题”。

留学澳大利亚

有舍有得 进退自如

□林桑



林桑在悉尼奥林匹克公园

来澳大利亚学习已5月有余，虽不能说完全了解了澳大利亚的教育体系，但是摸爬滚打了1个学期，也有许多独特的体会。

从课程安排上来看，机动灵活。学校的课程大纲列出了学生在规定时间内需上完的包括选修课在内的所有课程。具体到每个学期上什么课，什么时间上课，学生可以自由选择。从校园本身来看，我所在的新南威尔士大学有多个“校门”，门口既没保安也

无限流标志，感觉氛围很开放。

在课堂上，我感受最深的一点是思维的碰撞。老师鼓励学生发表个人见解，欢迎随时提问、质疑。一位老师上课时曾说：“如果有问题，请直接课堂上提出，课后我不会接受任何答疑。首先这对于所有同学来说是公平的，大家都希望得到问题的答案；其次，课余时间由老师自由支配。”除此之外，老师上课最喜欢用的词是“为什么(Why)”和“那会怎么样呢(So what)”，引导学生不断地透过现象剖析问题。如果同学在展示和演说时引用了不恰当的数据和模棱两可的说辞，老师会毫不留情地打断并且指出，或者要求学生提供数据依据和来源。这种思维的碰撞是理性的沟通和严谨的交流，学生会从中受益良多。

然而“自由选课”并不意味着毫无压力。

首先是经济上的压力。很多学子通过勤工俭学为家里分忧，或者通过申请奖学金得以减免学费。

其次是来自语言交流和文化差异的压力。虽然我在国内就读于外国语学校，学习了近20年外语，但是到澳大利亚之后发现，英语考试和实际运用很不一样。且不说在浩如烟海的英

文文献中抽丝剥茧以及如何用母语还原并理解教科书上的近义词，光是日常生活中出现的俚语、简称等都会让初来乍到者摸不着门。此外，在一个母语、文化背景完全不同的国度，因文化差异带给学生的压力往往大于经济上的压力。这种压力所带来的副作用是中国学生更多地倾向于“抱团”。

最后，文化和语言的差异还会带来课业的理解不畅，导致学习吃力，会出现耗费了巨大精力却得不到理想成绩的状况。自由开放的教育氛围以高度自律为基础。老师会在一周甚至两周之前把之后上课的内容和相关资料传到网站，以供学生提前预习。但是这些内容往往阅读量巨大，动辄20页，这还不包括跟课程相关的参考书目。另外，研究生课程进度非常快，内容庞杂，需要一定的时间消化吸收。而留学生常吐槽的“作业期限如山倒”，就是每门课的论文、作业、课堂报告等集中在同一个时间段，这也要求学生在平时合理安排时间，平摊课业压力。

留学生活有压力和挫折，也有动力和惊喜，重要的在于平衡自己的内心，有舍有得，方可进退自如。

(寄自澳大利亚)

留学法国

未来充满一切可能

□全君娣

1年前，陈雪凝以交换生的身份赴法国巴黎政治学院学习，在国内以外交学为专业的她在巴黎政治学院主修国际政治。

初到法国，陈雪凝心忐忑。她担心在一个完全陌生的环境生活不易，担心得不到老师的认可，担心融不进同学的圈子……“第一个学期是适应期，刚开始时确实很辛苦。”陈雪凝说。

虽然和国内相比，在巴黎政治学院的课不多，但是每堂课的内容很多，需要课下付出努力。为了更好地完成作业，陈雪凝经常辗转于巴黎的各大图书馆查找资料、借阅图书，把大部分课余时间都花在学习上。而选修课中的“19世纪欧洲历史”，对于没有欧洲文化背景的她来说尤其困难。“当时觉得自己都快疯掉了，上课时心里很慌。”她还记得第一次准备课堂报告时的焦虑心情。“我当时太慌张了，整夜睡不着觉，熬夜到凌晨3时还给教授写邮件请教问题……”除了校内学习，陈雪凝还积极参加其他大学和研究机构的讲座来提升自我。那段时间，她每天学习到晚上10时图书馆闭馆后才坐地铁回家，回去以后还要自己下厨做饭。

陈雪凝告诉笔者，在巴黎政治学院，学校只负责教学，租房、吃饭都需要自己解决。陈雪凝每周都腾出时间走到离家1公里多的中国超市采购食材，“每天从图书馆回来之后都要为今天做什么菜而苦恼”。“在法国，办理各种手续常会遇到意想不到的问题，比如原本应该一周之内就可以寄到的交通卡可能在3个月后才还查无音信。”陈雪凝说。

独自一人异国他乡，学业的压力和生活的辛苦让陈雪凝有时候“感觉凄凉”。但在陈雪凝看来，留学生活是一个很好的锻炼自己的机会，所以她积极适应新环境，遇到问题努力解决。课程难度大，她通过反复听上课录音整理笔记，慢慢摸索出了适合



陈雪凝近照

自己的学习方法；课程作业集中，她就提前安排，管理好自己的时间；生活上遇到麻烦事，她都视之为磨砺自己的机会；感觉压力大时，她会向一起合租的中国留学生倾诉，大家互相扶持；同时她也积极参加各种活动，结交外国友人……

她的努力结出了果实。从期中到期末，她的成绩从刚及格及格线提高到了高分段，法语水平尤其是口语表达有了很大进步。在学校里，她打开心扉，认识了更多朋友。生活上，她已经能顺利处理租房、办医疗手续、银行开户、办交通卡等各项事务，遇事更加从容。在国内从未下过厨房的她还学会了做饭。

“刚开始到巴黎时肯定有一段适应期。一开始，总觉得周围的同学都比自己优秀，但后来通过努力，自己的学术能力渐渐得到了教授、同学的认可，独立生活能力也有很大提高。身边的同学都非常优秀，他们通常都很明确自己未来要干什么，这也让我觉得未来充满一切可能。留学不仅拓展了我的视野，让我变得更加自信，更让我快速成长。”回首1年的留学生活，陈雪凝如是说。

留学德国

在跨文化交流中成长

□刘天娇

2017年10月，我来到德国哥廷根大学开始为期一年的留学生活。在这里，我感受到了中国留学生在异国他乡的压力，也从中收获了成长。

初到德国时的重重困难仍令我记忆犹深。在陌生城市的月台下车，由学校安排的同学带到住处之后，我竟有些不知所措。住处只有简单家具，生活用品都需自己置办。在哥廷根这个小城市里，能一站购齐全部所需用品的大型超市不是很多。再加上那时我还没办公交卡，没买自行车，真是感到寸步难行，只好在附近的小超市买了第一晚要吃的食材，回到家才发现没有锅。我只好去敲邻居的门借锅炒菜，吃上在德国自己做的第一顿饭时真是百感交集。

虽然我的专业是德语，可是还是存在语言障碍。最初，在交流时我必须全神贯注才能勉强跟上德国人的日常语速，如果对方用流利的德语说到我不熟悉的领域我就跟不上了。刚开始遇到这种情况时，我总是感到窘迫，实在不能通过语境判断时，只好请对方放慢一点。若是闲聊，对方还会友好地给我慢慢解释。但在办理事务时，有时会收到不耐烦的回应。而用德语进行专业课学习更让我感到雪上加霜。在国内两年的德语学习注重语言基础，而在德国却需用德语进行学术学习，这让我感到压力颇大。

在哥廷根学习的一大特点是阅读材料多，有时候上一堂课需读完50页的德语材料，这让当时的我感到“格外痛苦”。还记得有一次我听了有一堂课主题为“什么是文学”的课，一节课下来，几乎什么都没听懂。

除了语言障碍，德国人的行事习惯、交通规则等也都需适应。

此外，让我印象深刻的是，有时会遇到当地民众对中国存在误解和偏见的情况，开始遇到这种情况时我手足无措，后来，我开始有针对性地反驳这些偏见。我曾参加大学开设的一次工作坊，上课的16人中只有我来自中国。老师有一次讲到“面子工程”，以“鸟巢”为例说“在奥运会使用过后就废弃了，这是极大的浪费”。我立即举手：“老师，您说得不对。我们现在还在使用‘鸟



刘天娇在欧洲旅行留影

巢’。”老师大概也没想到我会勇于站起来表达想法，听了我的解释后他也有些尴尬。

因这位老师在讲课中经常拿亚洲开涮，3天课程结束，当他向大家询问课程讲授的评价时，我便举手站起来说：“老师，我觉得您的课讲得不错，但我觉得您讲的那些关于亚洲尤其是关于中国的段子并不好笑，而且我感到了不受尊重。”在全班同学目光注视下讲出这些话之后，我跑到卫生间擦拭3天以来感觉委屈的泪水。等我回到班里时已经下课，德国同学看我时的目光带着尊重和佩服，还有同学特地对我说：“我觉得你公开讲出来特别好，我也觉得老师不应该讲那些段子。”当我把这件事情讲给我的亚洲好友听时，他们无一例外地给我大大的拥抱：“天娇，我真的太为你骄傲了！”通过这件事我更加坚信，跨文化交流需要求同存异，但更应该不卑不亢。

留学仅1年，我却成长了许多。我的留学收获不仅在于学业，更在于人格上的成长。只要我们勇敢地做到自己最好的样子，努力解决留学过程中遇到的每一个困难，就会比从前更强大。

(寄自德国)

留学海外 适应有道



题图来源：摄图网