如何铺就留学安全通道（上）

平安留学，始终是留学家庭关注的重点。随着留学人数增长和低龄化趋势，心理安全问题增多，这引起了学子、家长及社会各方的关注。

留学心理安全 引发社会重视

高 佳

心理安全走进大众视野

对于很多留学家庭来说，拓宽眼界、增长见闻、学习专业知识是家长对孩子留学生涯的期许。近年来，随着出国留学人数的不断增长，一些安全问题随之出现。“学子自杀”“学子抑郁”等字眼不时出现在大众视野中，这些由心理健康问题导致的安全问题开始被社会各界关注。“心理安全” 指的是人面对所处内外环境的安全景况，所持有的一种追求平稳、不受威胁的应对性心理机制。而留学生面对的外在环境包括学业压力、语言障碍、远离亲友产生的孤独等。只有提早做好心理建设，才能达到心理安全。

3月23日，由教育部国际合作与交流司主办，教育部留学服务中心承办的“2019平安留学伴你行宣传推广活动”在北京全国农业展览馆举办。在活动现场，笔者发现，除了“平安留学大讲堂”、留学安全知识展板、安保实操演练等，还有一个专门的区域用于心理学专家为留学家庭答疑解惑。自2009年以来，教育部留学服务中心受教育部国际司委托，在全国范围内开展出国留学行前培训工作。10年来，以“平安留学”为主线，已为361万人次提供线下线上培训，其中包括“心理安全”方面的培训。在活动现场可以看到，很多家长向专业人士咨询留学心理问题，以期“防患于未然”。

美国亚特兰大有一个很有名的涂鸦隧道——克罗格街隧道，刘天宇（左一）和他的朋友当时在准备有关这条隧道的演讲，二人亲自前往隧道观察体验。

刘天宇现在于美国萨凡纳艺术设计学院就读，今年是他留学的第一年。他说：“在出发之前，父母很担心，每天都会嘱咐。一方面，他们看到很多有关枪击案、绑架案之类的美国新闻，特别担心我的人身安全问题；另一方面，他们担心我的心理状态。因为距离太远，他们不在我身边陪伴，害怕我产生负面情绪的时候没人帮助纾解。”

比起家长和社会各界的“未雨绸缪”，许多学子却对此不以为然。

魏来工作两年后，选择出国深造，目前在英国曼彻斯特大学就读。她说：“出国之前，我没有这方面故虑，一直在忙出国的事情。可能只有出国之后，心理上的一些问题才会慢慢显现出来吧。”

学子常遇到心理安全问题

“心理安全”问题看不见摸不着，但是导致其发生的原因却有迹可循。

语言不通导致沟通障碍，这给学子心理带来极大挑战。刘天宇刚入学时，舍友的作息习惯与自己不太相同，影响到了正常的睡眠，他想沟通一下解决问题，但一个舍友是美国人，另一个舍友是韩国人，3个来自不同国家的人需要用英语进行沟通。“我那会刚去美国，英语口语不是很好，感觉在交流时特别费劲，没法有效沟通，因此心里特别难受。”他说。

曲铭硕上个月刚刚从日本九州产业大学毕业。高中结束后，她即前往日本留学，已经在日本待了将近6年。言谈间，笔者感到她是个豁达乐观的姑娘，她觉得没有什么不开心是“吃饱之后睡一觉解决不了”的。但是大学期间的一些事，也让她感到十分难过甚至有些生气。“刚上大学的时候，我们班有一个日本女生对中国人有偏见，因为她的原因，班级中所有的女生都一起孤立我。有一次，班级群里有同学通知拍毕业照，我就问‘是着普通装还是需要穿西装?’结果，所有人都看到了信息，但是没有人回复我。后来，因为时间的偏差，直到我等了两个小时之后回到家才收到他们的信息，并告诉我他们已经拍完了。”她说，“我觉得他们是在欺负我，特别生气。”习惯、爱好、文化的不同，让海外学子在异国环境中很难融入当地人的社交圈，进而产生极大的疏离感。这种感觉如果不及时排解，很容易累积成严重的心理问题。

除此之外，学业压力也会让学子产生消极情绪。魏来提到：“因为有过工作经验，而且年龄比同级人稍大一些，我的适应能力也相对强一点。但是在考试周的时候或者赶论文的时候，还是能感觉到沉重的课业压力，那个时候心情会比较低落。”

曲铭硕于3月18日在日本九州产业大学毕业典礼上。

情绪低落时 如何认真面对？

曲铭硕的经验是，在面对负面情绪时要理性对待。“不必把语言或环境的改变当成很大的事，也不要放大遇到的困难。”她说，“其实无论在哪里，都不可能不遇到困难。要学会自己解压，不要让负面情绪冲上头，不要夸大和胡思乱想，给自己找事做，让自己忙起来。比如我会买一些拼图，当我专心致志地拼好一幅拼图，会觉得很有成就感，负面情绪也在不知不觉间减少了一些。”

对于学子的心理安全，家长也可以有所作为，不仅当一名好的倾听者，而且要当一名出谋划策的军师。魏来说，当情绪低落时，自己需要的是一个可以倾诉的对象。她说：“我觉得聊天是一个比较能缓解压力的方式，我会通过跟父母聊天疏解压力。所以，家长的倾诉很重要。”刘天宇说：“我的父母特别理解我，像那次我和舍友出现沟通障碍时，他们先是安抚我的情绪，然后再帮我想办法。我觉得父母对我的帮助特别大。”

学校的老师也比较关注学生的心理问题。“老师无论是在课上还是在课下都很关注学生的感受。比如，有的同学性格比较内向，老师会多给些时间让他慢慢适应，在不强迫他上课发言的同时，细心地鼓励他积极地表达自己。”刘天宇提到，“如果有某位学生没来上课，老师就会通过询问其他同学等途径了解该名学生的情况。”

据悉，国外的很多高校都有免费心理咨询服务，在校学生有任何心理问题，都可以通过预约，和专业的心理咨询老师进行沟通。

海外学子在求学的过程中，也会结交许多异国朋友。互动交流中，不仅展现了彼此的差异，而且也会相互影响。

互动交流不仅让海外学子了解多元的世界，而且也给所处的环境带去了“中国元素”。

年轻学子 变得更主动积极了

高 佳

在交往中 变被动为主动

出国读书的年轻人越来越多，在多元环境中的互动机会也越来越多。同时，国内外的高校也更加注重营造交流环境。

陶欣宇现在就读于韩国延世大学，而她的留学经历从初中毕业时就开始了。那时她前往加拿大一所私立高中学习。学校设有“国际日”，在这一天，各个国家的同学集中在一起，烹饪自己国家的特色美食，然后一起品尝、分享。

学校里丰富的课外活动是结识朋友的好机会。目前在英国南安普顿大学就读的王子君通过学校举办的体育活动结识异国朋友。她说：“学校有乒乓球比赛，我就是在比赛时结识了两个印度朋友。”

以往在外国人印象中，中国学生普遍比较安静、不爱主动交往。但是现在，这种印象正在逐渐改变，借助科技的发展，中国学生的交流和交友方式也发生了变化。

张宇宁正在澳大利亚悉尼科技大学就读。在出国之前，他很期待入学后能结识一些不同国家的朋友。学校的安排恰恰满足了他的愿望。到学校之后，一进入班级课堂，他发现班上除了本地同学之外，还有很多来自其他国家的学生。于是他马上下载了一款社交软件，热情地将同学们统统加为好友。

在交流中 发现彼此的差异

不同的文化背景、不同的成长环境，学子在和异国朋友交往的过程中，经常发生令双方意想不到的事。

学子们普遍感到，他们的外国朋友在交流中更加活跃、热情；在公共环境中，也表现得更加主动、积极。魏来目前在英国曼彻斯特大学读书。她说：“老师经常布置小组作业。一个学习小组由来自不同国家的同学组成，大家就作业和课程进行讨论。在交流过程中，我发现外国同学不仅敢于表达，而且更积极、更活跃。”王子君也提到刚入学时的一件趣事。她和一个中国同学去主校区报到，走在校园中，只是和人们擦肩而过时，就有并不相识的外国朋友用中文夸奖那位女生“你真漂亮”。第一次遇到这种情形令她们感到有趣和惊奇。

同样，在课堂环境中，中国学子的学习能力也常让外国同学感到惊讶。陶欣宇说：“我发现很多外国朋友在做数学题的时候，无论是多么简单的运算，都会使用计算器。这可能是他们的一种习惯。中国学生做数学运算时不使用计算器，而且做题很快、很轻松。外国同学见了非常吃惊。”

在互动中 努力创造多元

“我发现，现在好多外国人都开始使用微信。我有一些朋友，他们很喜欢微信中的翻译功能，这极大方便了我们之间的沟通。”张宇宁说。

魏来发现，在她所生活的曼彻斯特市，中国人、印度人占比很大，这个城市文化包容度也很大。“在这里的中国餐厅有很多外国人就餐，也有很多外国人去排队买奶茶，而这些奶茶品牌都创始于中国，比如快乐柠檬、一芳、coco等。”她说，“我觉得这种现象很有意思，也从一个侧面看出中国品牌的影响力。”

新一代学子开始主动展现自己的文化，为多元环境增添一抹中国颜色。

王子君举例说，她曾碰到一位中国留学生，身着中国传统服装，在当地的街头弹奏着中国古典乐器。“我觉得这很好呀！不仅锻炼了自己的演奏能力，而且也传播了中国文化。”她说。

公共休息室里，王子君（右）正在和印度朋友玩“四星棋”游戏。

（本版照片由受访者提供，图片来自于网络）

软件很多 功能不同

正在澳大利亚就读的王紫涵展示了她的手机截图，在“办公”这一个文件夹里，“my monash”是学校教学软件，里面有各种学习资源、课程安排以及校车到站时间等；“Okta Verify”是配合学生账户登录时的安全验证软件；“扫描全能王”是扫描日常作业的软件；“Kahoot!”是一个抢答积分游戏，有时候老师会准备一些问题在课上让学生们抢答。

除了这些在学校学习必须的软件外，王紫涵和外国朋友联系时，还会用“WhatsApp”和“Twiter”；了解公交电车火车的实时动态要点开“PTV”；买电影票要用“Hoyts”……加上不可或缺的微信、微博，王紫涵手机里大大小小的软件常使她“手忙脚乱”。

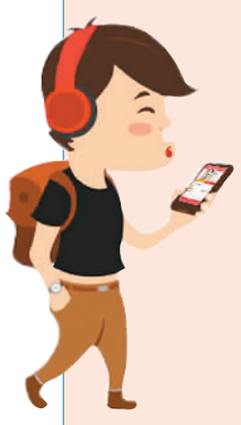
让海外学子感到忙乱的，不止因为App的数量多，还因为一些国外软件与国内软件使用方式的不同，他们往往要花很多时间去熟悉和适应。

在法国留学的胡启元同样使用 WhatsApp和外国朋友交流。她说：“这个应用软件的操作方式和发短信一样，但只有发短信聊天的功能。这和国内广泛使用的微信很不一样，功能少了很多。”在胡启元的留学生活中，更多的信息交流出现在Facebook讨论组里，讨论组里有艺术文化活动信息，也有聚餐的通知。胡启元不得不开始习惯于打开不同的软件去查看不同的信息。

同时应对多方联系 各种软件功能不同

学子 被APP搞得 手忙脚乱

于 涵



学子在海外社交、购物、学习中离不开各种手机应用软件（APP）。

他们既用国内的软件与亲人朋友沟通、了解国内的大事小情，也用国外的软件去见识不一样的风土人情，还要适应学校独特的教学沟通软件。

有的用着顺手 有的别扭

在韩国的王舒容用“Kakao Talk”与周围的朋友进行交流。这个软件和国内的微信功能相同。但她对“Kakao Talk”中礼物券的独特功能印象颇深。要过生日了，而她的好朋友不能前来，于是便通过“礼物券”送给她一份蛋糕。她到附近的门店出示券码，就可以拿到朋友送给她的礼物。这使王舒容十分感动，这是她第一次收到这种形式的生日礼物。王舒容补充说：“电子礼物券的种类会按照具体情况进行推荐：比如要送生日礼物时，它就会推荐蛋糕。如果收到蛋糕券却不想用，还可以加钱换成其他礼物。”

使用电子邮件，是海外学子和学校之间沟通的主要方式。由于在国内已经习惯了在微信等即时通讯平台上交流，所以很多学子并没有养成随时查阅电子邮箱的习惯。

就在采访当天，王紫涵因为忘记看邮件还闹了个笑话。“原本今天约好和我的老师Mark见面，但是上午9点时，老师发邮件通知我见面因故取消了，由于我没有及时查看邮箱，直到11点赶到学校赴约时才发现。”王紫涵不禁感慨：“没有及时看邮件，实在太误事了。”

胡启元在抱怨的同时，也承认使用邮件交流的好处：“法国人一般周末不看邮件，这样可以把工作学习和个人生活分开。”但胡启元认为自己还做不到这般洒脱：“现在，我基本上做到‘邮箱不离手’。因为学校会用邮件群发的方式告知学生有关上课、停课或者相关活动的通知。经常是突然收到一个邮件，告诉你临时放假。”那么，怎么减少漏看邮件带来的麻烦呢？学子之间就增加了一项新的社交内容——同学之间互相提醒。

身在国外 仍偏爱中国APP

王紫涵说：“在澳大利亚，没有综合性的线上购物软件，不同种类的物品要通过不同的软件购买。”比如，购买家居物品时，可以上宜家官网购买；购买蔬菜、零食等日常食品时，可以用墨尔本当地的超市软件。这些虽然都提供送货上门的服务，但也需要花不少运费。

由于澳大利亚的线上购物平台难以满足各种需求，王紫涵更愿意远隔重洋在淘宝上买这买那。“最主要是买衣服。澳大利亚的服装款式要么我不喜欢，要么价格贵得离谱，我还是喜欢国内的购物平台。”王紫涵说。

在韩国，能用支付宝和微信的地方很多。王舒容说：“从今年开始，出租车也可以使用支付宝付费了。”抖音的国际版“Tik Tok”在韩国受到很多人的喜欢。一次，王舒容还看到了“Tik Tok”的广告出现在当地的公交车上。这些带来熟悉感受的中国APP让学子在海外找到了“家”的影子。