



征文

跨越太平洋的记忆 (7)

“双栖”能力的快乐和自由

徐平

我是一名出生在美国的华裔青年。我逐渐发现，父母让我在美国和中国这两个国家长大，是一笔无形且弥足珍贵的财富。在这里和大家分享一个令我终生难忘的“跨越太平洋”的故事。

故事发生在3年多前，我当时17岁，在美国公立高中读高三。我清楚地记得那天的情景，当时我正舒服地坐在电脑前一边学习，一边想着即将到来的一周春假。母亲坐在我的斜对面，在忙着她自己的事情。这时，我们接到了居住在中国的父亲的电话，这个电话不仅改变了我的春假，甚至改变了我的人生轨迹，可以说，它是我人生中的一个重要转折点。

从我上初三开始，每年暑期都会回国参加国内的临床研究活动，而我初三参加的那次临床研究活动，其成果发表在了世界顶级医学杂志上。

中国科研团队的成果被美国心脏病学会认可，并受邀在大会上做专题报告。可电话里父亲的语气却透着些忧虑，这是为什么呢？原来，科研团队成员因工作任务繁重，都无法前来美国。难道只能眼睁睁地看着如此完美的一次机会化为泡沫？可若要不放弃这个机会，就需要一个人——既对我们的科研成果有深入了解，又能够流利地用英语做口头报告并与专家交流，而且还有时间在未来一周准备报告和参会。能满足这些条件的人只有一个人，那就是我。情况虽如此，但当时我脑海中也出现了无数反对的理由。最终，我决定了，“我可以去！”

就这样，我盼望已久的春假时光被一张一张的幻灯片、一页一页的讲稿、一次又一次的演练填满。父亲也特意回到美国，培训我演讲。我每一次开始演讲之前，他都会拿起他那看着很笨重的iPad给我拍照和录像。而我每次都会半不好意思、半不耐烦地告诉他，放下iPad吧，我不想要录像。

终于到了大会的那一天——2016年4月4日。我在父亲的陪伴下，带着紧张的心情来到做专题报告的礼堂。当我看到自己一周前准备的幻灯片被打到会场那巨大的屏幕上、听到主持人说“有请下一位报告人……”时，我最后的一份淡定瞬间蒸发了。站上讲台，面对台下众多面孔，我脸上冻结着尴尬的微笑，试着张开嘴，但似乎忘记了怎么说话；再次张开嘴，想深吸一口气，但似乎肺也被冻住了。我的目光在观众中漫无目的地跳跃，突然，我看到了父亲，他坐在前排，两手捧着那看着很笨重的iPad，正给我录像呢。我当时突然有一种冲动，就是半不好意思、半不耐烦地向父亲喊一句：“放下iPad吧，我不想录像。”在这一瞬间，我面对的不再是台下众多的观众，而是回到了家



2016年，本文作者在第65届美国心脏病学会（ACC）科学年会上做大会专题发言。

里，回到了跟父母练习演讲的场景。既然是练习嘛，有什么好紧张的！于是，我开始演讲。

在听到络绎不绝的掌声后，我才恍然醒来。由于紧张，演讲得怎么样、演讲中间的细节，我都不记得了，脑子里一片空白。后来还是看了父亲的录像才知道，我结束演讲时面向观众，微笑着鞠了个躬，然后从讲台上下来，直到走出礼堂一路都在傻笑。

对我来说，这是终身难忘的一次经历。因为，我参与的中国科研团队取得的科研成果，赢得了美国科学家的佩服和尊重。

能加入这个优秀的团队，得益于我假期一直待在在国内；而能够把在国内学到的、我们研究出来的重要发现，用英语在美国学术大会上做精彩的演讲，则得益于我长期生活在美国。我成为了中国与美国科学家之间的桥梁。

希望读到我的这个故事的美中两国的学生，能够意识到，这种“双栖”的能力是多么重要；也能够意识到，在中国与美国之间，这样的“桥梁”是多么重要。多一座这样的“桥梁”，世界就会多一分友好、交流，多一分合作、发展。

（本文作者系美国杜克大学三年级学生）



如何解好 心理健康 这道题

吴思颖 郭焜

据媒体报道，当地时间7月19日，日本东京某住宅区，一名中国留学生持刀刺伤男性室友。该新闻见诸媒体后，心理健康这个老话题再度引发舆论关注。

学子说：
跨文化压力是挑战

薇薇安（化名）于2017年入读英国帝国理工大学，专业是电子电气工程。在国内，薇薇安是师生眼中的“高材生”。到了国外之后，由于国内外教育方式不同以及教学用语是英语，薇薇安甚至跟不上老师的教学进度。“我们学校是名校，同学们都非常厉害。平时，我会比其他同学花更多的时间在学习上，但考试的结果却并不理想。渐渐地，我感到压力很大，也变得不自信了。”薇薇安说。

为了更快地融入当地环境，薇薇安选择住在学校宿舍。可没想到，住进宿舍却加深了她在国外的压力。“宿舍里住的都是外国学生，她们喜欢晚上在厨房聚会。当地食物多是三明治、汉堡等，我不习惯，多数情况是自己做饭，但室友常占着厨房，我就没法做饭，很是困扰。”

除此之外，薇薇安的舍友们都睡得很晚，习惯早睡又不喜欢参与聚会的薇薇安显得和舍友们格格不入。“由于文化差异，在我上大学后都没有遇到一个能交心的朋友，感觉很孤独。”薇薇安说。

和薇薇安的情况类似，王安娜（化名）是一个性格开朗且乐于交朋友的女孩，但她在英国谢菲尔德大学读书的1年半时间里，朋友圈里从未出现过外国朋友。“文化差异太大了，大家的价值观也不一样，所以留学期间交的朋友多是中国人。”王安娜说。

专家说：
学业压力居首位

就造成海外学子心理健康问题的原因，曾帮助不少海外学子解决心理健康问题、一鸣心理创始人、知名心理咨询博主潘鸣说：“除了学习压力和陌生的环境会给海外学子带来心理健康问题外，学子无法适应当地的饮食，也会对他们的生理和心理造成一定的影响。”

广西大学教育学院老师吕催芳在《教育学术月刊》撰文指出，学业生活、语言适应、社会文化生活和经济方面这些压力源很少单独作用，多与其他压力源共同作用于中国留学生，如经济压力经常会与学业压力共同作用。其中语言适应是最为核心的压力源，语言障碍不仅直接影响中国留学生学业表现，同时会与其他压力源如社会交往、生活适应等交织形成叠加效应。在众多压力源中，学业生活压力位居首位。

就学业生活压力而言，主要来自专业和课程选择、自我管理、课堂参与和学业成绩等方面。

而在众多压力源中，语言能力已被公认为衡量跨文化适应压力的重要指标之一，语言障碍不仅影响学生的学术生活表现，也妨碍了他们的社会交往，导致社会-文化生活的压力的出现。

如何解：
可以多方寻求帮助

当一些身处海外的学子不堪重压，尝试与学校的心理老师进行交流时，碍于语言不同以及文化差异，往往迈不出第一步。

接受笔者采访的海外学子表示，国外心理医生多说当地语言或者英语，这样一来，学子就不能确切地表达出自己的困扰。其实，可以通过网络查一些方法进行自我调节。

对于如何解决留学生心理健康问题，潘鸣认为海外学子和其家长都需要提前做好心理建设。“家长需要和孩子进行深入沟通，建立良性的、顺畅的沟通机制。孩子在国外一旦遇到问题可以与家长沟通，家长可以根据自己的经验给孩子一些疏导。”潘鸣说。

潘鸣还建议家长要鼓励孩子多参与社交活动，加入一些学校社团，展现自身能力，与不同种族、不同文化背景的同学有更多交流，保持一个积极、开放、接纳的心态。一旦感受到较强的压力或者明显的焦虑情绪和抑郁情绪，学子要学会自我调节。如果不能自行化解这些情绪的话，则要寻求专业的力量加以解决。“如果依靠国外的心理老师无法解决问题的话，可以通过电话向国内的心理专家咨询。”潘鸣补充说。

留学 青年说 (五)

瞿璐：

把希望之光带进自闭症儿童家庭

本报记者 赵晓霞

“我推荐由日本作家东田直树撰写的《我想飞进天空》（《The Reason I Jump》），讲述的是一个重度自闭症患者视野下的内心世界……”6个多月前，在线教育平台密西大学的“百位名校博士看世界”课程《运动与康复，从出生开始说起》即将结束时，主讲人密歇根大学博士瞿璐推荐了她2018年最喜欢的一本书。

近40分钟的课程中，瞿璐带领听众走进了运动人体科学与现代康复医学世界。运动人体科学是一门什么样的学科？现代康复医学与中医大保健有什么区别？自闭症研究目前的热点有哪些？……从学科介绍到研究热点，从研究领域到个人规划，瞿璐的分享深入浅出、娓娓道来。

第一次走近残疾人群体

11年前，当时还是北京体育大学运动康复专业本科生的瞿璐参加了由中国残联等单位共同主办的“青年行动者计划”项目。“该计划致力于建立一个青年行动者集体，并提供相关培训和支持，为这些青年日后从事残疾人工作及相关事业打下基础。”瞿璐说。



瞿璐近照

在参加该项目的过程中，瞿璐第一次真正走近中国残疾人群体。“当时给我的震撼很大。我本科的专业是运动康复，但接触的多是病人在医治过程中的状态，对病人拿到残疾证后的生活状态并不了解。”瞿璐说。

这段让瞿璐内心受到触动的经历，影响了她之后的读书选择——第一次走出国门赴欧洲留学，选的便是残疾人体育专业。

欧洲留学归来，工作之余，瞿璐在为孤独症儿童及其家庭提供服务的民办教育机构星星雨教育研究所做兼职。“当时，大家对自闭症了解较少，在国内可以运用国际金标准工具进行自闭症诊断的专家不多，我对如何做自闭症的评估诊断很感兴趣。”为了能继续从事自闭症评估诊断方面的工作，瞿璐决定继续出国深造，到美国密歇根大学攻读博士，因为导师的研究方向——儿童运动发展和她的专业对口。

硕士毕业成绩第一名

说到和博士导师的渊源，不得不提瞿璐在欧洲攻读硕士的那一年。她获得欧盟伊拉斯莫斯奖学金，赴欧洲留学1年。根据项目计划，前半年需在主校区比利时鲁汶大学学习，后半年可以自由选择校区。“我选的是捷克的帕拉茨基大学，因为其专业方向偏运动和康复。”瞿璐说。

1年的留学经历，不仅让瞿璐结识了如今的博士导师，还为她打开一扇新的知识之窗。从专业学习层面来讲，让她对专业知识有了更加系统和全面的了解；从对世界的看法层面来讲，这段留学经历培养了她的国际视野，并重塑了她的世界观。

项目邀请来自世界各地、在各自研究领域表现卓越的科学家，到鲁汶大学上课。“老师所讲的课程很有国际视野，学生的构成也非常国际化。”来自德国的一位教授的课程《国际视野下的体育发展》给瞿璐留下了深刻的印象，“在这门课上，大家围绕《残疾人权利公约》讨论了各个国家的具体做法。通过讨论，我不仅了解了各国的情况，也打破了之前的一些固有认知。”

类似这样的上课经历是瞿璐在欧洲留学期间

的常态，也让她受益匪浅。对中国颇感兴趣的项目负责人对瞿璐的参与很是高兴，“在项目负责人看来，中国很大，可以做很多事推进残疾人事业发展”。

让这位项目负责人更加高兴的是，瞿璐以第一名的成绩毕业。“项目结束时，同学们回到鲁汶大学。我得知自己获得第一名成绩的那天迟到了，有人和我握手祝贺都没反应过来。得知消息后，我脑子里蹦出来的第一个想法是北京体育大学的课程设置很好，和国外院校比起来并不差。”瞿璐说。

以家庭为核心进行早期干预

从就读于北京体育大学到留学欧洲，从硕士毕业到回国工作，从在民间教育机构兼职到赴美国攻读博士，瞿璐对未来的规划越来越清晰——“希望自己成为儿童发育功能检查评定的专家，也希望能搭建一座桥梁，让国外最新的研究成果服务于国内的自闭症儿童家庭。”

在美国读博士期间，瞿璐的专业是人体运动康复，常参与一些关于运动干预的研究。“我自己想做的是以家庭为核心的早期干预。因为在传统的医学模式来看，自闭症孩子是病人，只要治病就好。但实际上应以整个家庭的发展为主要目标，不仅仅只是治病。”瞿璐说，“我在星星雨教育研究所做兼职期间，就对这一点深有感触，因为家长的状态直接关系到孩子的康复。”

去年夏天，瞿璐参加了当地相关机构组织的一个公益项目——单车训练营。该训练营的目标是教会唐氏宝宝、自闭症儿童骑单车。“5天时间里，工作人员不断改变单车的造型，以适应不同孩子的能力及环境需求。但大家始终秉持一个理念，要消除孩子们对单车的恐惧。最终，20多名营员都学会了骑单车。”瞿璐至今忘不了家长看到孩子学会骑单车后喜悦而流泪的场景。

无论是学术研究还是参加公益活动，瞿璐的关注点从未改变——希望能帮助更多的自闭症儿童家庭。让她欣慰的是，近年来国内对自闭症群体的关注度越来越高。“希望自己能赶紧毕业，并获得相关资质，投入具体的工作中。”瞿璐说。