

我的中国妈妈

于中美



图片来源：百度

17岁那年，我到中国读高三，喜欢上了中国舞蹈、中国历史、中国古装剧。中国文化在我看来，就像是个永远猜不透的谜题。

我父母在年轻时就到了中国，他们希望我也体验不一样的文化和生活，学会另一门语言，与普通的美国人拥有不一样的人生经历。就这样，我在中国出生了。

父母为了表达对我的期望，在我刚出生就给我取了“中美”这个名字。妈妈当时看着怀里的我，就觉得中美之间的友谊应该像这个刚出生的小婴儿一样纯洁，希望我在将来能为中美之间的友谊作出贡献。我小时候，父母因为工作回到了美国。妈妈为了让我克服语言环境的困难，在英语环境中坚持学习汉语，看中国的动画片和中文的儿童读物，一直到我17岁时选择回到北京读书，汉语能力得到了巩固，我也开始理解中华文化的底蕴和内涵，并逐渐爱上了中国。

8年后的今天，我依然在北京生活。而我命运的轨道离不开我这8

年生活中的重要成员，她就是我的“中国妈妈”。

高三那年，我有机会到北京留学，这段经历改变了我的人生轨道。到北京后，我兴奋地穿上了北京师范大学第二附中的校服，也住进了中国家庭，认识了“中国妈妈”。

在中国家庭生活中体会到的酸甜苦辣，是我事先没有料到的。刚开始，我有些心高气傲，觉得我练习汉语这么多年，融入中国家庭会非常容易，但随着时间推移，我慢慢发现，汉语说得好，并不代表懂中国文化。

在日常生活中，我常会说错话，让场面有些尴尬，但这些并不会将这些放在心上。她每天不仅要工作，还要做很多家务，即便如此，每天晚上都会花几小时辅导我的汉语作业。

我在中国家庭中感受到了温暖和幸福，很是自在开心，因此我选择报考中国大学，选择学舞蹈。中国妈妈为了让我保持良好的身材，全家人都吃健康食物。每天的家庭任务都是减肥。

作为美国人，我一方面羡慕中国孩子能享受到父母这样无微不至的关爱，另一方面我也学到了不一样的家庭观。孩子的事情就是父母的事情这样的价值观，让我自然地生出“反哺”之心。到现在我都会觉得，父母的事情也是我的事情。父母需要帮助时，作为被他们精心照顾的孩子一定要挺身而出，这种能为家庭出力的责任感让我很是满足和充实。

我的中国父母打开大门，前后接待了20多位像我这样的来华留学生。住在中国家庭的这段经历不仅让我受到了中国文化的熏陶，给了我家庭的温暖，更让我懂得要去帮助别人。

我希望将来也能和我的中国妈妈一样，给留学生们一个家，为他们创造有人情味的学习环境，并让他们也在中国找到自己的梦想。

现在，无论我去哪里，都会记得给中国妈妈带她最喜欢的小礼物。在她家里的冰箱上，贴满了来自世界各地的冰箱贴，那是留学生们在世界各个角落对她表达的满满谢意。

(作者曾就读于北京师范大学、中国传媒大学)

莫让心理问题成留学拦路虎

本报记者 赵晓霞

“希望2020年第一天，能睡5个小时。”这是留学英国读大众传播专业的王静（化名）所发的最新一条微信朋友圈。从今年9月入学开始，来自学业及跨文化适应的双重压力让王静的睡眠时间越来越短。“一躺到床上，脑海里各种要做的事就都蹦出来，怕做不完、做不好，想着这些事，就很难入睡。”在焦虑的情绪中，王静的睡眠成了问题，渐渐有了失眠的趋势。“一天能睡5个小时，我就高兴得不得了。”

因睡眠时间无法保证，王静的日常学习和生活也受到影响。“心理压力很大，到网上做了一些心理测试，分数值显示已经处于抑郁阶段。”

“那些撑不下去的时刻”

像王静一样顶着巨大心理压力兼顾学业的中国留学生并不少见，更有中国留学生因心理问题导致自杀的事件见诸媒体，当大家为生命定格在年轻的瞬间悲痛、惋惜之余，留学生心理健康也一次次成为热点话题。

来自教育部的统计数据显示，2018年度中国出国留学人员总数为66.21万人，其中，自费留学59.63万人。“心理健康对中国留学生群体来说，是至关重要的一环。因为相较于在国内读书，出国留学面对的是新的语言环境、跨文化的冲击等，这都是很大的挑战。”王静说，“每当我听不懂老师所讲的内容及临考时，就变得很焦虑。明明觉得写得不错的论文，成绩却很不理想，就会更加沮丧。只有在夜晚放下手头的学业，才敢放任自己将这些负面情绪释放出来。”

在澳大利亚墨尔本大学读生物工程的温临（化名）告诉记者，最大的压力还是来源于学业。“首先要适应的是全英文授课，语言不通容易导致焦虑。老师在上面讲，你在下面茫然一片，那种感觉我至今还记得，太泄气了；其次，完成科研项目并没那么容易，科学研究出现失败是正常的，但面对花费大量心血却换来一次次失败的结果，还是很难接受。每到那些撑不下去的时刻，我甚至会想，自己的选择是否是对的？要不要换个专业？”温临说。

学业和跨文化适应双重压力

相关专家表示，留学生的心理健康问题值得格外关注，因为外界环境变化和文化差异冲击容易导致心理压力。

王静认为自己心理健康出现问题的主要原因在于留学前准备不足。“在踏出国门留学之前，我们常会进入一个误区，认为国外课业轻松，但厚厚的课下阅读材料、小组作业、论文撰写等都需要花费相当大的精力，根本没时间松口气。加上有些考试和作业形式和国内有很大不同，需要重新适应，就需要付出更多的努力。比如以前期末考试突击复习一下，看看课堂笔记就好，但现在每一次平时成绩都要计算在总成绩内，一刻都不敢松懈。如果出国留学前心理准备不足，面对各种压力，就会导致心理问题。”

对温临来说，压力还在于人际交往圈的拓展。根据启德教育集团发布的《中国留学生跨文化适应调查报告》调研数据显示，留学生最常接触的4大社会支持来源中，获得的主要支持来自“家人”，其次为“中国朋友”“教学教务人员”，而与“非中国朋友”的人际互动较少。但数据分析结果显示，“非中国朋友的支持”能够为留学生提供即时、有效的跨文化知识和信息，并具备提供实际帮助的基本能力。

“非中国朋友提供的知识和信息会让你更快地适应跨文化环境，也能提升自己面对文化差异的自信。”温临说。

第一时间寻求专业帮助

意识到心理问题，该如何应对？有的中国留学生选择咬牙坚持。相关调研数据显示，对不主动寻求心理帮助的中国留学生来说，原因可能在于：一是对抑郁等心理健康问题的基础性知识缺乏了解；二是对心理咨询的形式心存顾虑，对向陌生人说起心理和情绪问题感到不适应；三是由于校方心理支持服务只有当地语言的选项，可能存在一定的语言障碍。

对此，相关专家建议，遇到心理问题，应该第一时间寻求专业帮助。王静正是借助外部帮助，让自己的抑郁情绪有所好转。“我怕自己英文不好，表达不够清楚，便从国内预约了电话心理咨询，医生通过我的描述认为我的症状不算严重，经过几次心理咨询，情绪渐渐有了好转。其实，校内也提供心理咨询服务，英语足够好的话可以预约。”她同时托朋友买了中文版的《渡过》《图解抑郁症：走出不安、焦虑和悲观》等心理学相关书籍，“看了那些书，我才了解到，原来没力气拿起笔（情绪反应），也是抑郁症的表现。了解病症，认识病症，才能更好地面对它。”

链接：

清华大学心理学系主任彭凯平：

平安留学不仅指身体健康，还包括心理健康、学识培养等。

出国留学最大的挑战并不是生活习惯，吃什么、用什么这些相对容易适应。最大的挑战是对思维情感、认同心理的影响。如何调整心态，适应文化环境？有3个因素非常重要。

第一，一定要有接触，叫做contact。这种接触不光是与当地人的接触，也包括和自己人的接触——亲密关系的呵护、友情的培养、同学的情谊、朋友的情谊，这都是生活中特别重要的心理保护机制。

第二，一定要有沟通，即communication。同样，这不光是指跨文

化沟通，也包括和自己亲人、同事的交流沟通，文化内部的交流沟通也很重要。

第三，要有文化能力，即culture competence。对留学生来说，要培养文化能力，了解不同文化，了解历史的进程。

（来源：教育部平安留学微信公众号）



(本文配图均来自网络)



征文

跨越太平洋的记忆(22、23)

中国驻美使（领）馆
人民日报海外版 主办

三载鲍村 岁月如歌

刘 晋

3年，能做什么？
3年，能改变什么？
3年，能让我懂得什么？

在我登上飞往美国的飞机之前的几百个日日夜夜里，这3个问题，我问自己最多。赴美求学是自己从小的梦想，能在实现梦想的同时做一名汉语教师志愿者，把自己喜欢的汉语和英语结合在一起，用来向拥有不同文化背景的人介绍中国文化和中文，这对从小就颇有点书呆子气的我来说，颇具诱惑。只是3年的时间，真的够吗？和选择留在国内求学3载相比，其中得失，又将如何？大洋彼岸的世界，是否如想象般美好，种族和文化的差异，是否真的是不可逾越的沟壑？

鲍村

像散布在美国各地的国人一样，我们亲切地把所在的鲍灵格林称作“鲍村”。号称肯塔基州第三大城市的“鲍村”名副其实，人口不多。虽然超市、商场和饭馆等各类基础设施一应俱全，但相比于北京通霄达旦、繁华热闹的烟火气，晚上9点一过，鲍村更像个安居乐业、不问尘世喧嚣的世外桃源。朋友们最爱开的玩笑便是：“这哪里是Bowling Green，应该是Boring（无聊）Green才对。”

我任教的小学在城外西南角的郊区，名字叫Rich Pond，我喜欢叫它“富池”。富池小学很小，和国内的小学校园一比，富池小学规模甚至小得有点可怜。但令我做梦也没有想到的是，就在这方小小的天地里，我浑然不觉地度过了3年最难忘的岁月。在这段岁月中，我不仅收获了如家人般的学生和同事，也找到了那些问题的答案。

岁月

入职首日，教职工会议上，仪表堂堂的校长Dan身着乳白色西装，俨然一名美国南方绅士，他一开口，浓重的南方口音就让我仿佛置身于《阿甘正传》中的阿拉巴马州，全程如听天书。我心道不妙之下，以为这汉语教师志愿者任教的第一关就要跨不过去，会议结束后没多久，却早已经有同事在校长之前的安排下，将各类所需文件和教学物资送到手边了。

刚到美国，最深刻的体会就是“在美国没有车，就相当于没有腿”。开车5分钟即到的目的地，步行却要40分钟以上，最初一年里，全靠同事Kimberly上下班全程接送。她常常会在工作之余，不厌其烦地带我们去各种地方体验美国生活，直到自己买车后我才知道，接送我们的一年里，她每天的通勤时间，由本来的15分钟变成了1小时，而这些，都是校长Dan询问了她之后，她自愿承担的。

稳定下来之后，生活开始按部就班地进行。人在他乡，最黯然的时刻无非是看着窗外的万家灯火，却知道其中没有一盏是为自



二〇一九年五月，刘晋与富池小学二〇一九届三年级汉语小班学生合影。

己而亮的。同事Anna每年都会邀请我在感恩节和圣诞节加入到他们的家庭聚会中，大家一起吃美食、玩游戏、讲故事、拆礼物——噼啪作响的壁炉旁，暖黄色的灯光下，异乡的节日，似乎不再那么落寞。

突破

初为人师，文化间的巨大差异让从小习惯了尊师重道、端坐静听的我对美国孩子的“散漫”和“吵闹”大惑不解，再加上毫无教学经验，曾一度到了崩溃的边缘。那时，我一想到上课，就会莫名地紧张冒汗，想要甩开一切逃离。但一到走廊里，听到同事们带着笑意的热情问候，感觉便好了一些；等到了教室中，面对几十个孩子发自内心的问候，争先恐后地告诉你“中文课是我最喜欢的”，还有那一声声夹杂着美国口音的“你好，刘老师”时，一切负面的情绪都烟消云散。富池小学的老师和学生可能永远也不会知道，他们涓涓细流般的善意帮助一个年轻的中文教师渐渐在挣扎中战胜了自我，让他能够勇敢地面对教学中甚至以后生活中可能遇到的一切挫折。

后来，在不断地打磨下，教学不再是沉重的工作内容，反而成了我和美国学生们最期待的沟通方式。在正确地引导下，即使是一年级的学生也能接受全程使用中文的汉语

如歌

3年，让我慢慢懂得就算有不同的语言、文化和肤色，人与人之间也存在毫无保留的善意，求同存异，将心比心，就能结出友谊的硕果。

3年，让我慢慢懂得不论是在中国还是在美国，只要放下怀疑、克服懒惰，以一颗真心去对待工作和生活，换来的结果也一定不负所托。

3年，逝者如斯，转瞬即逝。可我始终知道，那座名叫鲍灵格林的小城里，有我的家人和朋友，他们说：“不管你何时回来，我家的房间，总会为你留一个。”我也知道，那座美国南部小镇的每一个日子里，岁月如歌。

（作者为北京师范大学外派汉语教师）