



今年3月，一名中国留学生在美自杀的新闻，让留学生心理健康再次引发公众关注。事实上过去几年里，伴随着出国留学人数增长，一些海外学子因抑郁、焦虑而形成心理疾病的并非个例，有的学生甚至造成了严重后果。如何妥善应对负面情绪，是海外学子求学路上的一大挑战。

关注留学生心理健康——

# 从“心”开始护航留学路

本报记者 孙亚慧

## 跨文化适应有起有伏

“刚到国外时觉得周遭一切都很有意思，新奇的文化，不一样的生活环境，这个阶段也是不少学生刚开始留学生涯时的‘蜜月期’。绝大部分留学生这时候都在愉快地享受这种新鲜感。”李盛（化名）就读于日本名古屋大学，2018年前往日本的她，至今仍对自己甫一到达留学国时的兴奋印象深刻。

入学后，李盛报名了许多学校组织的活动，也加入了不少社团，丰富课余时间。既为了尽情体验异国文化与生活，也为了帮助自己提高语言能力，使日语表达和应用更为娴熟。

然而，从2019年秋季学期开始，这种情况发生了变化。随着生活渐渐进入平静期、入学之初的新奇消退，留学过程中可能遭遇的心理压力逐渐显现。

“那阵子我的学业压力变大了，有时老师语速过快我会听不懂，看到身边别的国际学生还能够应付自如，这对我来说的确有挫败感。”李盛说，不少留学生常常心照不宣地选择向家中“报喜不报忧”，“父母不在身边，想帮自己也使不上劲，我的烦闷说多了只会让他们跟着担心。要实际解决问题还得靠自己想办法，有些坎儿必须要迈过去。”

好在时差只有1小时，李盛与国内亲朋好友可以保持即时联系。但对不少身处更遥远国度的海外学子来说，有时想找国内的好友倾诉几句心里话，常常是一条信息发过去，大半天才会等到回复。

郭一萍（化名）曾留学于巴西南大河州联邦大学，她告诉记者，学会自己想办法排解焦虑、忧郁等不良情绪是海外求学路上非常重要的一课。“刚来巴西的时候，碰到难过的事情第一反应是跟国内的好朋友‘吐槽’，有他们‘在身边’感到特别踏实。但中间毕竟隔着11个小时时差，有时我迟迟等不来回复，只能慢慢自我消化情绪。还真是‘远水解不了近渴’，所以靠自己调整好情绪非常重要。”

## 心理问题诱因复杂

北京大学—清华大学出国人员心理健康支持项目组秘书长李同归指出，近年来伴随中国出国留学队伍扩大，且留学低龄现象越来越突出，一些留学生自身个性特征尚未成熟、个人能力尚有欠缺、出国准备并不充分，再加上语言障碍、学业负担、社交压力、文化冲突等因素，容易在情绪上遇挫，这需要引起多方重视。

留学生心理健康话题是老生常谈，其中发生的自杀等极端悲剧更是引人深思。面对跨文化交流环境、不同于国内的教育教学方式，学生所产生的跨文化适应压力如若得不到及时、正确疏导，累积下来就有可能诱发心理问题。

一些留学生表示，功课压力大、学生竞争激烈是造成自己情绪焦虑的主要原因。“我们专业每年都有无法按时毕业的学生。”回忆起自己在美国威斯康星大学麦迪逊分校读书的时光，如今已回国就业的艾梓轩仍清楚地记得那份“被实验和论文环绕”的紧张感。“‘白加黑’地赶进度是留学生的常态。美国学费昂贵、生活开销很大。我们花的是父母攒下的辛苦钱，所以大家都想早日学有所成，常常会自我施压。”他说。

离开熟悉的环境，同时承担着来自课业、生活、社交、情绪等几方面压力，众多因素叠加，考验着海外学子妥善处理情绪的能力。不可忽视的是，一些学生低估了出国后可能遇到的困难，面对全然陌生的环境缺乏有效的应对之策，因而陷入自我否定，心理防线更加脆弱。

## 及时疏导消极情绪

“我们安慰自己时总说一句话，‘没经历过彻夜难眠的孤独，留学生涯就不算完整’。独自在外，谁没体会过孤单和无助呢？但是很多事自己当时觉得濒临崩溃，回头再看时其实也不算什么。”艾梓轩表示，留学生出现消极心理状态的情况并不少见，也很正常，他建议，海外学子如果



觉察自己的心理承压已到达临界点，一定要及时寻求专业的心理辅导帮助。“有的同学会跟别人比较，看到对方承压能力更强，自己却容易‘崩溃’，比来比去更看低自己。千万不要这么比，悲观情绪是主观性非常强的感受，即使面对同一件事，每个人受到的影响程度也不尽相同。产生焦虑、迷茫、无助等感受是很正常的。”

许多海外院校都设有心理咨询中心，受过专业培训的教师或工作人员会为学生提供心理咨询服务。李盛就曾预约过学校的心理咨询，“老师多数时间在倾听，像是扮演一个‘树洞’角色，认真去了解我的烦躁和无奈，然后帮助我厘清逻辑。”

她表示，学生大可不必“羞于”见心理医生，良性沟通能够帮助学生倾诉自己的困扰，如果因语言障碍无法与本地心理咨询师交流，也可以在线远程向国内心理专家寻求帮助。“如今，国外也有不少当地华侨华人或心理系中国留学生在做志愿者，面向海外学子提供情绪疏导帮助。‘出门靠朋友’，有难的事儿别自己憋着。”李盛说。

“留学出发前的心理准备其实很重要，但却常被忽略。”郭一萍的父亲就曾前往德国读书，在她留学出发前，父女俩尽可能详尽地完成了一整套巴西攻略。“对一个国家了解越充分，心里面会越踏实，这是父亲的经验。大到历史语言文化，小到三餐习惯、打招呼是握手还是拥抱……出国前多了解一些，跨文化适应效果就会好一些。”

## 在跨文化交流中了解世界



德国哈勒城市美景。

如今，我已记不清往返中德之间的次数，但每次起降时心中的热切和兴奋，却是崭新又相似的。

2012年冬至，我暂别家人飞往德国。由东向西，窗外的慕尼黑越来越清晰，如果你俯瞰这个国家，会发现一个古老的德意志和其现代标签所带的象征仿佛有一种格格不入的错位。

那时的我内心隐隐担忧，我想起海涅那本《德国，一个冬天的神话》，但又掩饰不住兴奋，开始期盼自己未来在这片土地上的各种可能。

冬季的德国，街道安静，黑白灰是本地人穿衣最常选择的颜色，这让整座城市更显得沉寂而单调，若是见到一场大雪就已算得上足够惊喜了。

学习、生活，逐渐适应和融入当地人的节奏。但是，我和当地人之间仿佛一直隔着一层薄纱，似有似无，彼此之间是礼貌也是“生分”，是好奇也是试探。直到在一个聚会上，我认识了一位对中国历史和文化颇为了解的德国人，从明朝皇帝聊到文艺复兴，从三国蜀地聊到巴伐利亚，我们天南海北地聊，认识他之后彻底颠覆了我对德国人人际交往很有距离感的印象。

几个月之后，这个德国人成为我在德国的第一任老板。当他提出要给我一份工作机会的时候，我强压住自己开心的情绪，绷着脸冷静地问清了工作内容和时间。德国老板后来告诉我，当时我淡定的反应像极了德国本地求职者，我笑着回答：“跨文化课程上学的求职技巧还好都留着。”内心深处长舒了一口气。

跟着德国老板，我参加了很多商务和政府活动，随着工作配合度不断增加，他还让我和他一起回国参加展会。从助理到翻译，再到协调与后续跟进，工作强度不大，但让我有了感受德国人另一种工作状态的机会。以前总听说德国严格遵守工作时间的意识很强，但我的这位老板却在晚上和假期也非常工作，我的许多客户同样如此。当然，完全相反的例子也有，无论事情多着急都严格按照上下班时间来安排。但整体来说，和第一位德国老板共事的经历，让我对德国人的工作方式有了新的体会，也让我意识到：对任何一个国度的简单画像，本质都是以偏概全。这里的人或事并非像一本游客指南那样简单，在跨文化交流中更要避免用“刻板印象”来待人接物。

后来，我开始深入接触翻译工作，逐步学习找到自己的节奏。我参与了超百场政府及商务活动，接触的德国人基本上是政府和经济界的代表，这样的场合能很好体现典型的“德式严谨”，也能让人感受到明显有意的距离感。

回到国内工作近两年后，我决定以半工半读的形式重返德国攻读研究生。来德后，我担任中德中小企业产业园区的中方驻德代表，同时负责中德教育领域的部分工作。新的工作内容更加具体，我需要与德国许多不同领域接触，这种文化和意识形态差异化所带来的交际更具有挑战性。双方共同利益和彼此间的尊重包容是合作成功的基础，每当看到双方合作顺利、一些德国人对中国的固有观念有所改观时，我心里都会为自己的工作感到自豪，这也成为我下一次更好出发的动力。

我记得一位人类学家曾提出过“多种价值取向”的观点，他认为，不同时代的任何民族面临着当时人类的共同问题，但每种价值取向都存在于所有的社会和个体中，只是最终呈现明显差异化和偏好的区别。“山和山不相遇，人和人要相逢”，这句德国谚语仿佛也是每一个留德中国学子的内心写照。时代洪流里，中德两国民众之间的交往主题在推陈出新，共同面对的问题也在不断变化，在此过程中的所有参与者都在书写着文化交流与融合的新历史，不变的“求同存异，和而不同”的理解与尊重。

（作者系德国马门路德-哈勒维滕贝格大学政治学/德国文学与文化在读硕士）

## 重返德国 感悟「和而不同」

唐彬

## 留学记

新华社悉尼电（记者张明、刘诗月）在澳大利亚伍伦贡大学，有一群中国博士留学生，他们在远离祖国和亲人的异国他乡，用勤奋和坚韧书写着自己的成长历程。

李艳楠是伍伦贡大学计算与信息工程专业在读博士生，与区块链相关的网络信息安全是热门领域，但读起来也相当艰辛。

“刚出国留学时压力很大，这里的生活各方面跟国内很不一样，刚开始时有些焦虑。”李艳楠告诉记者，虽然和她一起学习的同学都是工程专业，但研究方向各不相同，没人能在学业上给她提供帮助。

为缓解压力，李艳楠尝试着丰富课余生活，多交朋友。她学会了弹奏尤克里里，还积极参与中国留学生的社团活动，并成为学生团体的骨干。李艳楠一方面帮助其他中国留学生克服海外求学的压力和困难，另一方面努力提高中国留学生在学校和其他学生群体中的认可度。

在去年举行的伍伦贡大学研究生学生会换届选举中，李艳楠在参与竞选的各国学生中脱颖而出，成功当选主席。

同样凭借刻苦和努力迎来收获的还有中国留学生赵家弘。“五四”青年节这天，他获得伍伦贡大学校长奖章——教学杰出贡献奖，他是全校4名获奖学生中唯一的中国学生。

“学术研究的路上没有捷径，每当身边有人想放弃时，我们都会相互鼓励。”赵家弘学的是工程与信息科学专业，每天都要写复杂的程序、代码打交道。凭借着好学和不服输的韧劲儿，赵家弘的成绩得到导师高度认可。

“海外求学会经历语言挑战、文化震荡、学习困境等困难，但只要求学的初心不变，每次经历和挫折都会化为成长道路上的甜蜜。”赵家弘说。

## 奋斗，是为了更好地成长 伍伦贡大学的中国博士留学生



▲图为澳大利亚伍伦贡大学的几名中国博士留学生正在实验室内工作。

▶图为澳大利亚伍伦贡大学的中国博士留学生赵家弘正在进行VR实验。

新华社记者 白雪飞摄



## 留学服务站

### 驻日使馆教育处提醒广大留学人员继续做好疫情防护

日前，中国驻日本使馆教育处发布通知，提醒留学人员做好疫情防护。近期日本新冠肺炎疫情反弹严重，尤其是变异菌株扩散致使感染人数迅速攀升。4月份以来，驻日使馆领区已有多名中国留学生确诊感染，其中有多人为无症状感染者，是在回国前接受检测时发现，导致不得不推迟回国行程。主要感染途径有：在外就餐、出门逛街购物、打工。驻日使馆教育处再次提醒广大在日留学人员要认识到疫情的严重性，切实加强个人防护。

- 一、遵守所在地和学校的防疫规定。
- 二、坚持非必要不外出。除上课、采购生活必需品外，避免前往公共场所。不得前往时，尽量缩短停留时间，切勿有侥幸心理。
- 三、居住地、研究室要勤通风、常消毒。外出锻炼散心，请选择空旷人少处，并全程做好个人防护。
- 四、避免徒手直接接触公共场所的门把手、电车吊环、电梯按键等物件。接收快递或外卖，要进行消毒处理。
- 五、回国人员应按要求接受检测并申领健康码。检测后登机前的时间段内避免举办或参加送别会等活动。
- 六、出现疑似症状，请避免外出。及时联系所在地保健所或咨询中心，按指导接受检测。
- 七、一旦确诊，请积极配合治疗，遵守所在地的防疫措施，并及时联系驻日本大使馆。
- 八、如需要“健康包”（内含莲花清瘟胶囊、口罩等），请关注驻日本使馆教育处公众号，并在“个人中心”栏填写“健康包”申领信息。

（孙亚慧）