



视觉中国/图

“过来人”说： 如何度过留学适应期

回望自己刚到异国他乡求学的情景，不少“过来人”多用“孤独”“压力大”“不容易”等词来描述。确实，身处陌生的环境，面对跨文化背景的压力以及学业的压力，每一个海外学子都需要度过一个适应期。

就此，我们采访了几位“过来人”，听他们讲如何度过适应期——

勇敢迈出第一步

中国留学生初到海外，面临的首要事情是独立生活，需要自己解决食宿、学习、规划生活费等问题。

去年1月到美国攻读硕士的刘思源说：“在家时感觉自己还是个孩子，出门在外，就需要快速成长，逼着自己变成大人。记得飞机在纽约降落后，刚踏上异国土地的我连办银行卡、买电话卡这些简单的事情都不知道该怎么办，也联系不上接机师傅，当时感觉十分沮

丧。”

刘思源提到的这种情况，对学子来说并不陌生。也许自己在出国之前对国外的情况有所了解，也对未来在国外的学习生活有设想，但当真正到了一个语言文化完全陌生的环境中，才发现还是无所适从。

但正如刘思源所说，谁不是在挫折中成长呢？她在被雨淋过一次后养成了每天关注天气的习惯，

想念家乡菜的味道便尝试着自己做……“每天睡前，我都会安排好第二天的行程规划。生活有了计划，就不会感到空虚，也不会觉得日子过得‘兵荒马乱’，才能让学习生活快速走入正轨。”刘思源说。

刘思源告诉笔者，尽快度过适应期的最有效方法是要一直保持想融入新环境的心态，“凡事迈出第一步，就会发现其实困难没有那么大”。

找到适合的节奏

国外高校的课业压力众所周知。除了要面对非母语的教学环境，学子还需适应课堂讨论、口头报告、小组辩论等授课方式。

泰德（化名）曾经在德国留学4年，他告诉笔者：“刚到德国时，我很抵触课堂讨论和小组作业。因为大家不会因为你是外国人就迁就你，他们讲话语速飞快，我根

本听不懂大家在说什么。在这样的状态下，我时常陷入自我怀疑，感到一种前所未有的挫败感与孤独感。”

泰德建议准留学生在出国前就要做好准备，不但要学好语言，还要养成善于表达自己观点的习惯。“国外高校很注重平时成绩，对各种随堂测验、小论文、小组作业

等要认真对待，否则会影响到平均分绩点(GPA)。”

经过1年的融入适应，泰德逐渐调整好了心态。“在国外留学，需要养成每天学习、复习以及泡图书馆的习惯。中国学生的韧性很好，也能吃苦，只要找到适合自己的节奏就不会感到吃力，成绩也不会差。”泰德说。

建立新的朋友圈

离开国内熟悉的朋友圈，如何在异国他乡建立新的朋友圈，每位中国学子的应对方式并不相同。有一些学子因语言、文化背景等原因不愿意主动交朋友，长此以往，就容易产生孤独感。

正在美国读大四的简说：“刚到美国的几个月，我也尝试结交新朋友，但没有什么兴趣爱好的我看着别的同学聊得热火朝天，自己只能笑笑而不知道该怎么插话。

即使在出国前，标化语言考试的成绩很好，但到了一个全英文环境的国家，还是需要一段适应期。”

简的室友因为喜欢漫威系列，很快找到了聊得来的朋友。受到朋友启发，简也开始选择修一些在国内没有机会尝试的课。“我的专业是经济，但我尝试了欧洲艺术史等人文科目，修了一些很有意思的特色课，也逐渐找到了和自己志同道合的朋友。”

简建议，留学生刚到异国他乡时，不要因为害怕孤单去急着融入自己不喜欢的圈子，而是应该发挥所长，找到适合自己的朋友圈。此外，可以多了解一些当地的历史和文化，这样也有助于在交友过程中找到更多的话题。“留学生活美好而短暂，是人生中一段难得的自我成长的经历。尽快度过调适期，美好的留学生活大门就会慢慢打开。”简说。

减压， 留学路上的必修课

面对海外求学中学业与适应环境的双重压力，学会自我减压是海外学子非常重要的技能之一。对姚知意和孙迎雪来说，回想自己的留学时光，艺术与旅行是缓解学业压力的好办法。

课业密度繁重

姚知意就读于南非西开普大学，纵使出国前对学业压力有一定心理准备，但入学后课业之繁重仍然让她大呼“累惨”。“班里同学的数量比我在国内读书时少了很多，因此老师对每个同学都很关注，要求非常严格，尤其是作业质量。”姚知意的备忘录上，满满当地记录着一段时间内需要完成的作业，包括论文、研究报告、延伸阅读、小组讨论等多种形式。“有空闲时我还在做兼职教师，基本上每天都是连轴转。”

对于夜以继日的学习状态，在美国纽约一所大学交换留学的孙迎雪同样深有体会，就连今年春节，她都是在开足马力完成作业中度过的。

“那时，朋友圈里不少同学晒出了与家人团聚的照片，我也很想家，很想回去过年，但时间和课程安排上都不允许。”孙迎雪从小没出过远门，这是她第一次离家过年。除了想家，更让她头疼的是每天需要完成的几十页阅读任务与报告撰写，那段时光孙迎雪几乎日日鏖战到凌晨之后才能稍稍休息。

异国他乡求学，也要适应不同国家和地区的生活习惯。孙迎雪所在的大学宿舍实行男女混宿制度，相隔很近的男生寝室晚上喧嚣吵闹，让她头痛不已。“赶作业时固然不能早睡，作业写完可以休息了，可楼道里闹哄哄的，仍旧让人无法入睡，我得戴上耳机才能勉强入睡。”回想当时的情景，孙迎雪苦笑着说。

寻找解压出口

小学三年级时，孙迎雪便在母亲的引导下开始学习民族舞，在国内时多次参加学校组织的民族舞比赛。于是，舞蹈自然而然成了她留学生涯里释放压力、保持良好心态的重要“伙伴”。

在纽约，孙迎雪报名了学校的瑜伽课。“中国民族舞这样的课程国外确实比较少，我也一直对瑜伽有兴趣，心静下来之后压力就会得到释放。”她还盘算着一场前往阿拉斯加看极光的旅行。孙迎雪的想法很简单，去了也不一定能看到极光，但这一路风景、一路追求、一路伴随着期待与畅想，这个过程本身也是旅行的重要组成部分。

开普敦生活的几年里，姚知意逐渐爱上了摄影。她喜欢拍摄那里的自然风光，桌山旁的海水湛蓝、天高云阔，每一张照片的景色都令人流连。朋友喜欢登山，也常拉着姚知意同去，既锻炼了身体，也让双眼饱览了美景。登一次山回到家里，再繁重的课程压力似乎也没那么沉重了。

(人民日报)

