

莫让心理 问题成留学拦路虎

从2019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。

“心理健康对中国留学生群体来说,是非常重要的一关。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,语言不畅通容易导致焦虑。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《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。



视觉中国

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,叫作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。

(教育部官网)

无锡这所幼儿园的“民间游戏节”嗨翻新年 好玩又有爱



为了让孩子们体验童年的欢乐,感受中华民族传统文化的独特魅力,近日,太湖新城金桥实验幼儿园开展了“民间游戏节”园本特色活动。活动以“走街串巷闹新年”为主题,邀请幼儿父母共同参与,将无锡的老街老巷与传统游戏相融合,让孩子们在体验民间游戏快乐的同时,感受浓浓的年味和亲情。

“民间游戏节”现场,孩子们和爸爸妈妈或跟随音乐扭秧歌,或合作猜成语,或一起制作动物版画,玩得不亦乐乎。还有“木头人”“红包大作战”“套圈”等游戏,参与家庭都表示“游戏太好看了”“我太开心了”。此外,为了给孩子们一个更完美的活动体验,幼儿园还邀请了“糖画”“捏面人”等非遗项目的民间艺人入园为孩子们表演,让他们与民间艺术进

行近距离沟通。

据悉,这是太湖新城金桥实验幼儿园第二年开展“民间游戏节”。幼儿园秉承金桥大爱立教的精神,联合“索玛花阳光午餐”公益项目,将活动所得的爱心捐款交由四川省索玛慈善基金会“阳光午餐”项目工作人员带到大凉山贫困区,用爱心温暖孩子的冬天,点亮孩子的未来。该园王静霞园长在接受采访时表示:“我们开展民间游戏节的初衷,是希望中华民族的传统文化、传统手工艺、传统活动能够在下一代得以传承和延续,看到今天的活动现场,我觉得我们不仅要培养孩子的家国情怀,同时也要让孩子从小成为一个温暖的人,懂得感恩,懂得付出,懂得帮助有困难的人。”

(千木/文,学校供图)