

留学期间如何保持心理健康

留学期间,学子们在陌生的环境里独自生活,需要面对文化差异、语言障碍、学业压力等现实问题。近年来,受新冠肺炎疫情影响,留学生学习、社交压力加大,如何保持心理健康更受关注。日前,记者采访了几位留学生和专家,听听他们应对心理健康挑战的经历和建议。

建立自己的社交网络

“在韩国,不少同学面临语言方面的困扰。”廖珂就读于韩国延世大学,据她观察,部分中国留学生因为韩语不太好,很难交到要好的朋友,又因为长期身处国外,国内好友、父母很难对自己面临的困境及时进行正向的沟通和疏导。“一些同学坦言,经常感到孤独。他们对在韩生活持消极态度,因此回避社交,这样更缺少朋友,从而形成恶性循环。”

即便对于外语好的同学,沟通障碍也可能存在。北京大学-清华大学出国人员心理健康支持系统项目组秘书长、北京大学心理与认知科学学院教师李同归认为,沟通不仅仅是语言本身,还会涉及文化背景。

“举个简单的例子,有时候我们会在日常的交谈中使用网络词汇,如果对方没见过这个词汇,或者不知道‘梗’,沟通就会尴尬。如此一来,会导致自己慢慢地不愿意和他人交流、封闭起来。”李同

归说道。

对此,李同归建议,中国留学生要建立起自己的社交网络,包括个人圈和社会圈。

“个人圈联系人包括父母、同学、导师等,国内的朋友也不要断了联系。社会圈指留学的学校、社区,比如各国中国学生学者联谊会、校友会等留学生群体组织,同学们要多参与相关活动。”

不久前,延世大学中国学联就组织了一场线上心理健康讲座,在这次活动中,在韩中国留学生一起互动聊天,学联还为大家创建了可以互相认识、帮助的社群。

於洁楠是延世大学中国学联组织策划部的部长,谈及此次活动,她说:“活动后有同学特地联系我们,吐露了自己之前在大学里很难认识到新朋友的苦恼,表示很喜欢此类活动。大家都是身在异国他乡的留韩学子,很多同学在学联活动中找到了归属感。”

培养爱好调节负面情绪

出国留学意味着学子们要在陌生的环境里独立开始新的生

活,在适应前,周围环境、人际交往等问题都会成为挑战,进而导

致负面情绪的产生。

於洁楠作为在韩中国留学生的一员,切身感受到了身边不少同学有负面情绪。“比如在疫情期间,很多中国留学生对于线下课有恐惧、排斥的心理,也有社交苦恼以及因不能回家、想念父母产生的消极情绪等。”

负面情绪的表现症状有哪些?李同归罗列出以下几种。“首先就是情绪低落,感到空虚。比如有的同学早晨醒后先浏览手机信息消磨时间,感到

索然无味,不知是否应该起床、上学,心里觉得空落落的;还有的同学会自责,后悔离开家乡出国留学,感到无助、无望;一些同学会紧张,甚至会无缘无故地担心发生不好的事,总怀疑自己身体出了问题;还有同学会变得易怒、暴躁,以往不在意的事现在也能使自己心烦等。”

於洁楠建议,学子们可以通过向他人倾诉来调整负面情绪,而不是独自承受。“比如延世大学中国学联在公众号开设

了树洞栏目,听取每一位投稿同学的烦恼。我们发现,说出心事可以帮助大家减轻心理负担,而且聆听的同学还能给出有用的建议,对缓解负面情绪很有帮助。”

情绪调节的方法有很多种,李同归认为一个基本原则是做自己喜欢的事情。“学子们从现在开始可以培养一个兴趣、爱好,并且坚持下去。当大家留学在外心情不愉快时,做感兴趣的事,能调节心情。”

积极乐观释放学业压力

留学期间,学习仍然是首要任务。记者了解到,当面对高强度的学业压力时,不少同学会有紧张、焦虑、痛苦等心理问题症状出现。

“在韩国上大学课业较多,小组协作也十分频繁,很多留学生刚开始会觉得很难适应。”廖珂说,“因此,不少留学生的学业压力大、学习吃力,但想要获得好成绩的心情迫切。这时不知道如何调节,就容易陷入苦恼无法自拔,精神上处于高压状态。”

面对学习压力如何有效自我调整,李同归给出了建议。

“同学们要有自我效能感,它指一种‘我一定能做好’的强烈信念,其实我们每个人都具备抗压能力,需要有意识地激发出来。同时,大家要学会保持乐观,以积极的心态去看待问题,调整好面对困难的状态。”

“心态的调整并不容易,最直接的方法是从改变行为开始。”李同归进一步解释说,“可以给自己设定目标,比如坚持跑步、锻炼,多调几个闹钟督促自己早起,这是当下完全能做到的。有了积极的行动,心态自然会受到影响变得开阔,这样可以形成一个良性循环。”

“当持续处于高压状态下时,我认为要找一个宣泄的出口,比如放松休息。给自己放一天假、吃好吃的东西、看场电影、听音乐等。”於洁楠说,在延世大学举办的心理健康讲座中,她还了解到大部分心理测试都把睡眠当作重要的考察指标。其实,保证充足、良好的睡眠对拥有健康的心态至关重要。如果出现严重睡眠障碍,要向专业医生、心理咨询机构寻求帮助,心理健康问题不容小觑。

(周姝芸 来源:《人民日报海外版》)

学校是我的坚实后盾

来英国前,我满怀期待,想着要尝特色美食、看名胜古迹、尽情体验异国的风土人情。如今,留学生活已经过半。在这里,我的确通过旅行收获了很多新鲜、有趣的体验,但平日的校园生活给我留下的印象更为深刻。

在杜伦大学,我感受到了来自异国他乡的温暖。我所在学院对国际生很重视,学期初给每位国际生安排了生活导师。导师不仅能为我们解答日常疑惑,还乐于与大家交流谈心。

学院将来自不同国家的学生组成一个小组,我的小组里有来自印度、美国、泰国的留学生,在几次会面里,具备不同文化背景的同学积极地分享自己的生活经历,在彼此有趣生动的叙述中加深对其他文化的认识。我的导师戴维德经常带着我们小组的同学在学校附近游玩,就在这些日常的小组活动中,我与同学的关系愈加亲密。大家还建了一个聊天群,平时会在群里分享一些有趣的日常生活,这些伙伴以及生活导师都成了我的好朋友。

年初,身在异国的我还感受到了中国传统节日春节的温暖。除夕当天,我收到了一封来自学校的节日祝福邮件,邮件里一只红色的老虎跳跃着,伴随着一句“HAPPY NEW YEAR”,暖意弥漫我的心中。那时,宿舍贴上了红色的春联,在管理处还可以领小老虎挂饰,如果碰巧

遇到宿管,他们还会来一两句亲切的新年问候。

留学时,丰富多彩的校园活动必不可少,这构成了我宝贵回忆的重要部分。去年万圣节时,我体验了英国的万圣节换装派对,至今印象深刻。参与派对的同学无不发挥天马行空的想象力,每个人都铆足劲去扮演角色,有扮演蜘蛛侠的、卡通动物的、还有身穿特色文化服装的……派对上,大家会找装扮有趣的人合影,纪念彼此逗趣的瞬间。在动感的音乐下,气氛被烘托到顶点,每个人脸上都洋溢着快乐的笑容。

平日里,完成学习自然是首要任务,我很关注学校提供的学业服务。杜伦大学有针对平时写论文的学术辅导,学生每学期可以预约3次咨询,每次时长45分钟。除了学业辅导服务外,学校也很注重培养学生的职业规划意识,每位同学不仅可以进行相关咨询,还可以请老师协助修改简历。学校也会发布不同专业的工作、实习信息,帮助学生明确走出学校的职业方向。

在这里,我适应了学习节奏,掌握了知识,结识了一群来自世界各地的好朋友,度过了第一个不在家的春节,感受了西方节日的氛围……我想,这一段留学的日子定会成为我人生中值得回味的经历。

(王嘉丽 来源:节选自《人民日报海外版》)

阅读让我不再迷茫



我的爸爸是大学老师,因此我小时候常去大学的图书馆看书、学习,并喜欢上了那里的氛围。3年前的盛夏,我来到韩国延世大学攻读心理学。由于性格偏内向、喜欢安静,我常与书相伴,大学里的图书馆也是平日最佳去处。

延世大学的中央图书馆气派、宏大,外观方正对称,整体简约,巨大的玻璃窗户在阳光下熠熠生辉,现代、前卫的风格在校园一众建筑里脱颖而出。进入图书馆正门,大厅敞亮,有一条长廊通向学术情报院。在学术情报院里,延世大学的学生可以查阅最新文献资料,也可以安静学习。长廊的两侧是“功勋墙”,记录了为延世大学做过贡献的每一位校友。走在长廊里观看前辈们的名字牌,让人感受到学校的

历史沉淀。

图书馆藏书丰富,平时课业繁忙,我便常去,大多数时间都在学习,偶尔也静下心来读书。在我看来阅读非常重要,在书中能汲取先贤的思想精华,获得智慧;也能进一步探索自我,明确人生方向。

在延世大学图书馆里,我收获了带给我启发的专业书籍。在上大学前,我对未来学什么专业很是迷茫。其实,我从小就学医,做白衣天使救死扶伤。奈何我的理科成绩不突出,与医学注定无缘,这让我很沮丧,失去了未来方向。读大学前,我听从了爸爸的建议,申请了心理学专业,但我没有强烈的喜欢,直到有一天在延世大学的图书馆里,我看到了《自卑与超越》这本书,作者是奥地利心理学家阿尔弗雷德·阿德勒,

他是心理学领域个体心理学派的创始人。这本书改变了我的想法,让我感受到了心理学的魅力。

事实上,我在高中就读过这本书,只是像看故事一样,随便翻了翻。机缘巧合,这次在延世图书馆我又遇到了它。重新读这本书,我有很多新的发现。以前觉得书里有许多浅显的大道理,但现在结合我在专业课上学的知识,我发现在心理学尚未发展成熟的百年前,能总结出这些看似简单的道理并非易事。随着我的专业系统学习深入以及生活阅历的增加,逐渐理解了以前在书中一知半解的知识。这些知识也在潜移默化影响着我,甚至应用在我的生活中。读完这本书,我对心理学的兴趣在慢慢增加,也找到了新的目标不再迷茫——像阿德勒一样做一名心理学研究者。现在心理学学科已经有了很大发展,但仍然有许多待发现、待研究的问题。希望将来我能研究出新的成果,帮助治疗病人,这和我想要做医生,帮助病人战胜疾苦的初衷是一致的。

在延世大学图书馆读书的日子,我不仅找到了未来的目标,也对历史人物有了新的认识,这正是阅读的魅力,总会有不期而遇的启迪和欣喜。我期待着每个在图书馆与好书相逢的时刻。

(任臻逸 来源:节选自《人民日报海外版》)