

留学指导

独家访谈

留学生心理健康是留学痛点之一,同时,也是中国学生海外留学不容忽视的一道坎儿。关注留学生心理健康和抗压能力,刻不容缓——

# 留学四问 告别“压力山大”

王亚飞

留学生在海外的学习和生活,往往在旁人看来羡慕:每日穿梭在环境优美的校园里,接触着最前沿的知识,社交网站上晒满了聚会照片,假期时足迹遍布全球。实际上,留学生的生活远不像看起来那么美好,他们也承受着压力。从准备申请留学开始,留学生们就一路披荆斩棘,好不容易收到了海外学校的录取通知书,却发现这只是个开始。

一问: 在国外,为何文化适应很重要?

当踏上国外的土地,中国学生习惯的生活方式和文化会受到冲击。不少中国学生在社交方面受到了局限,有些学生只和中国同学交朋友,抵触和外国人交往;也有些学生完全脱离中国学生的圈子,只和外国学生玩;还有些学生习惯于一个人,最好的朋友是笔记本电脑,每天除了去学校上课,就是宅在家里打游戏和看剧。

对于一部分留学美国的中国高中生而言,会选择住在当地的民房里,体验最直接的美式文化。然而,对于大多数中国学生而言,直接空降在一个美国家庭里,最大的冲击来源于语言和文化。虽然很多学生在国内学习了多年的英文,托福成绩也不错,但是到了美国家庭以后发现依旧存在沟通障碍。而且,文化差异对他们来说也是个挑战。大多数美国人热情、直接、有活力,而性格内敛的中国学生往往被认为“害羞”。很多中国学生依旧保持着在国内的习惯,放学了喜欢闷在自己的房间里,踏不出自己的“舒适区”,不喜欢和别人交流。

另外,大部分住在美国当地家庭的中国学生,出国前都曾沐浴在父母无微不至的关怀下,但他们到了新家之后,往往会面对完全不同的家庭氛围和对孩子的要求标准。在美国的家庭里,即使是未成年孩子,也要承担相应的家务。大部分去美国上大学的中国学生第一年都会选择住在学校的宿舍里。虽然住在宿舍比较方便,但也存在很多潜在的问题——并不是所有室友都是通情达理的“天使”,遇见不友好的室友就是一场“没有硝烟的战争”,影响生活、心情和学业。

对中国留学生来说,选择方面的压力也不小。我在工作中常常发现这样的现象:在出国前,这些学生很少有需要自己单独做决定的机会,家长往往会替孩子权衡利弊并做出决定。这样表面上看着轻松了很多,但实际上剥夺了孩子的自主选择权以及提高独立思考 and 判断能力的机会。到了国外以后,面对各式各样的选择,小到选课,大到选专业、选将来工作的方向以及甄别身边各式各样的机会,中国学生必须依靠自己做出选择。刚进入国外大学的时候,总有一批焦虑的中国



遇到问题时,留学生要了解周围有哪些资源可以利用,不同的问题应该向哪些人寻求帮助,用哪些方式去求助才会最有效。 CFP 供图

学生对专业和选课充满了不确定感,只能四处打探别人在上什么课,什么课容易拿高分,甚至想寻找一个“大腿”抱。当然,这也说明他们缺乏自我认知以及自我规划能力。

二问: 面对文化适应的压力,家长可以做什么?

出国前,家长应当有意识地培养孩子的自理和自立能力以及孩子做选择的能力。想要留学成功,考验的不仅仅是学术能力,生活方面的管理同样重要。同时,学会做选择,对孩子的一生也非常重要。尤其到了国外后,留学生将面临大大小小的选择,从学业到生活,都需要依靠自己的判断去决定。在培养孩子选择能力的过程中,家长要多对孩子进行鼓励和引导,切忌贬低和打击,否则容易导致他们对自己的选择缺乏自信。

同时,家长要引导孩子对事物进行批判性思考,拒绝盲从他人,避免“非黑即白”的极端看法。在国外的学习和生活中,形成包容、开放的心态,更有利于克服在国外文化方面的压力,更快地适应留学学习和生活。

三问: 中国学生聪明,学习不会有困难?

谈到学业上的压力,很多中国学生及家长会觉得,中国的学生聪明(功),到了国外平均成绩绩点(GPA)不会有什么问题。几年前,还有这么一种观点,认为出国留学的学生都是在国内成绩不好,送去国外反而可以轻松上大学。然而,这些都不是事实。学术成绩对中国留学生来讲,并不都是想象中那样

轻松拿高分。

那么,在国外留学,学术方面有哪些可能出现的压力呢?

首先,比如美国,国外高校学术成绩评估标准是多元的。很多课程会采用百分比的形式来分配各项学术指标,包含小组项目、论文、课堂演讲(presentation)、期末考试和平淡小测试等,甚至上课发言次数和发言质量也是课程的评分标准。这些方式对中国学生来说,有一定的压力。尤其是小组项目,要求几个学生组成一个小组共同完成一个项目,需要各位成员互相配合并协作完成,所以对个人的沟通能力、责任心等都有较高的要求。与中国学生相比,大部分国外学生或多或少有做项目的经历或者经验,因此对这种项目形式相对了解,也清楚自己擅长的和弱弱的方面。

其次,中国留学生还面对时间管理方面的压力。出国前,大多数中国学生都是由老师和家长监管和督促学业,但到了国外以后,学术、生活等都只能靠他们自己了。除非学生自己主动向老师请教,否则老师不会特别关注学生的学习状态和时间安排。在这样一个主要依靠个人努力和自我管理的环境里,留学生们不仅是上课和写作业,还有生活中的各种琐事需要平衡和处理。时间管理能力差的学生,往往学业、生活等都容易出问题。

四问: 学业压力大,留学生可以怎么做?

工作中,我遇到过不少“学术焦虑”的留学生。在外人看来,他们条件优秀,并且已经成功入读海外名校,但仍然对于学业倍感压力。为此,可以从以下几个方面进行努力:

一是学会正确地看待成绩。成

绩虽然重要,却要切忌把分数视为唯一。在国外的学习和生活中,与人沟通和社交能力、执行多任务的能力、灵活而有弹性的抗压能力都是需要被重视的。在平时的紧张学习中,一定要给自己留出放松和娱乐的时间,过于紧绷和高节奏的生活会让我们的压力越积越大,并且得不到缓解,从而有害健康。沿途,偶尔驻足停歇,更有利于往上攀登。

二是学会保持健康的生活习惯。比如,注重饮食健康、尽量保持足够的睡眠、定期运动和健身等,这些都有利于增强免疫力和减压。在国外大学的考试期间,相当一部分中国学生喜欢靠熬夜、通宵、吃速食、喝能量饮料等来支撑自己复习,其实这对身心健康有很大的负面影响。在好的国外大学里,一般都配备了设施齐全的健身房,并提供各种类型的运动课程,比如瑜伽、击剑、舞蹈等,而且对本校学生开放的价格一般都相对低廉。留学生可以利用好这些资源,重视运动健身,从而强身健体并排解学业方面的压力。

三是培养主动向他人寻求帮助的能力。其实,初到国外,留学生在学业和生活方面遇到问题再正常不过了。为此,留学生需要掌握向他人寻求帮助的能力。遇到问题时,留学生要了解周围有哪些资源可以利用,不同的问题应该向哪些人寻求帮助,用哪些方式去求助才会最有效。比如说,面对专业和课程选择的困惑时,各个专业的学生顾问(advisor)、教授甚至学长、学姐都是可以请教的对象。而当留学生遇到了心理上的困境时,大学的心理健康中心往往会配备专业人士,可以向他们寻求免费心理和情绪疏导等。

(作者系上海择由出国留学服务有限公司心理咨询项目主管)

《中国制造2025》提出实现制造强国的战略目标。为此,未来的中国需要大量技能人才。新西兰国立联合理工学院聚焦于职业和专业领域的科技应用学术研究,并在全球享有声誉。近日,新西兰国立联合理工学院校长利兹亚·博伊斯(Leeza Boyce)女士到访中国,并就技能人才培养、国际学生招生等问题接受了本报记者的独家专访。

## 充分考虑学生不同的学习方式 ——访新西兰国立联合理工学院校长利兹亚·博伊斯

本报记者 黄金鲁克

记者:作为一所理工类特色院校,贵校在新西兰高等教育中的地位及优势如何?贵校的教育理念是什么?

利兹亚·博伊斯:新西兰有15所理工学院,只有3所获得新西兰移民局批准,国际学生可以申请一个签证来读完预科和本科,而我们是其中之一。

这几天,我在中国访问了一些中国高校和教育中介机构,并与新西兰驻华大使进行了交流,其间的重要议程之一就是与他们探讨并了解中国现在和未来需要的人才、项目、课程类型等,并期望基于此创造一些新课程来满足中国市场需求。目前,我们在中国能够提供的不只是技术课程,还有软技能培养,如人际关系、团队合作能力等。

说到教育理念,其实学习是非常个性化的。有些学生喜欢正常上下课,而有些学生喜欢下班后通过电脑自学。为此,我们的教育理念是课程设计要充分考虑到学生不同的学习方式。这次我们访问中国和亚洲其他国家,任务之一就是调研亚洲国家学生的学习方式,从而在未来设计出适合他们的课程产品。而且,我们进行课程设计时,会考虑到未来10年甚至20年。

记者:您认为当前世界在技能型人才培养方面如何面对挑战?

利兹亚·博伊斯:我们不能满足全世界需要的技能型人才培养要求,但我们可以和全球其他教育机构合作,给学生提供一种相对完整的课程教育,从而实现“1+1=3”的效果。

对于学校而言,面对技能型人才培养方面的问题和挑战,要先了解学生本身的兴趣以及学生自己如何理解成功。了解之后,教师可以辅导学生,提供咨询并为他们做决定提供建议。如果学生在学习中存在问题,教师应该尽可能地帮助他们。而且,学校课程应该应用性强,并且能够提供实习机会,让学生把课程中学到的技能直接运用起来,从而学以致用。

记者:根据《中国制造2025》,中国要建设成为世界制造强国,为此需要培养大量技能人才。您认为贵校有哪些经验可以供中国借鉴?

利兹亚·博伊斯:首先,和企业保持良好的关系,了解他们需要的技能人才类型和核心技能。例如,我们与新西兰企业和国际企业沟通密切,了解他们对于学生的技能有什么要求。了解之后,我们会及时在学校设置新课程。我们关注到《中国制造2025》,为此结合中国市场需求,我们对中国学生重点推出交通、物流等项目课程。

其次,为学生提供不同的学习方式,同时为他们提供去企业学习的机会。在我们学校,有些学生一边上学,一边在企业工作

留学资讯

## 2018雅思考试合作伙伴年会举行

本报讯(胡晗)近日,由英国文化教育协会(雅思考试主办方)主办的“2018雅思考试合作伙伴年会暨颁奖典礼”在海南省三亚市落下帷幕,来自全国各地的60余位雅思考试合作伙伴机构代表参与会议,北京新东方教育科技(集团)有限公司和新航道国际教育集团再次获得“集团贡献奖”。

# “道德银行” 让更多的孩子分享红利

——记江西省宜春市沁园小学德育特色创新之路

“北国风光,千里冰封,万里雪飘。”每当人们朗诵这首豪放的诗篇,便想起了伟大领袖毛泽东主席的《沁园春·雪》。然而,在江西省宜春市却有这样一所“沁园”命名的学校,它就是——沁园小学。

近年来,沁园小学以“沁文化”为引领,打造出了响亮的特色品牌:“沁德·沁知·沁行”浸润着每一名学生;“教育为本,德育为先;润物无声,沁人心田”的理念,推动着学校不断创新;“以德为首·知行合一”的办学思想,为办好人民满意的教育增添了无穷动力。特别是,学校创新的“道德银行”育人模式,把孩子培养成了具有民族文化根基和世界眼光的现代公民。学校荣膺“全国中小学德育工作优秀案例、全国多维信

息化联盟实验学校、江西省文明校园”等多项荣誉称号,赢得了社会各界的广泛赞誉。

“道德银行”助推学校创新发展

成功的教育必定是教育的成功。2015年沁园小学成立“小小红领巾道德银行”,主要是以学生的“文明行为、道德善举”为内容,以“银行储蓄”为手段,以“榜样教育”为途径,以“激励提高”为目的的一种教育载体。它从安全、文明、纪律、卫生、学习、好习惯等六个方面对学生的行为进行评定,将沁园币存入学生个人道德银行存折,每学期学生根据存折上的沁园币按级别到道德银行兑换奖品。这种创新举措,让学生形成

了关心他人、无私奉献的良好品质。目前,“道德银行”已成为沁园小学一张靓丽名片。

沁园小学创建于2014年,有在校学生1305人。由于学校大多数生源来自于郊区和进城务工人员子女,很多学生存在着文明习惯欠缺的问题。为了让孩子们成为文明守纪、积极向上、健康快乐的少年,学校创新了“道德银行”这一育人模式。该模式旨在自我管理、自我督促、自我激励,提高学生的自身思想道德素养,为终身发展夯实基础。

“道德银行”遵循教育发展规律

“道德银行”育人模式,主要围绕“沁德、沁知、沁行”校训展开,

以生态式学校、标准化管理、开放式教学、国际化视野为办学理念;以制度促规范、以爱心育学子、以文化底蕴、以特色创品牌为办学宗旨;打造出了适于孩子健康成长的快乐校园、平安校园、书香校园、文明校园、艺术校园、绿色校园,让每个孩子都享受到公平的教育。

“道德银行”的基本操作流程是:构建德育处为总行、班级为支行、学生为储户的道德银行体系。每生一本道德银行存折,每组一本存储台账,由红领巾自治管理委员会评定,将“沁园币”存入道德银行存折。“道德银行”每个班级设4个小队,每队1名小队长。小队长负责统计本周队员的得分;班级支行长负责每周全班得分、存储。班主任为支行顾问,督促

引导支行的正常运行。“道德银行”(班级)每周小结一次,评定出支行道德之星1名。道德总行每月评定一次,评定出道德之星5名,进入光荣榜。德育处每学期总结一次,评定出全校道德之星3名予以表彰,学校的这一经验在当地全面推广。

“道德银行”让孩子们充满光彩

“道德银行”育人模式,还离不开多元教育的创新发展。学校通过“道德银行”赋予家长、社会、教师更多参与权、监督权,让家长、社会真正成为学校教育的“合伙人”,打造出和谐发展的教育生态。

近年来,学校为加强学生的养成教育,与学生家庭紧密合作每周确立

一个“在家好习惯”活动。孩子们在家表现好,经家长申请,班主任认定,每周可以奖励给孩子1—10分沁园币。在此基础上,学校还与社区合作,深化“道德银行”的内容,自觉遵守和维护公共秩序,做一个文明的小顾客、小乘客、小观众、小游客;教育学生尊重他人,帮助有困难的人;遇到坏人坏事机智报警和斗争;积极参加社区组织的文艺演出、志愿服务、义务劳动等活动,做爱的使者和文明的传递者。

2017年3月,江西省宣传部门肯定了沁园小学的经验,希望学校充分发挥榜样的力量,在全社会形成崇德向善的浓厚氛围,让好人文化蔚然成风。

(汤敏 袁志发 周忠诚)