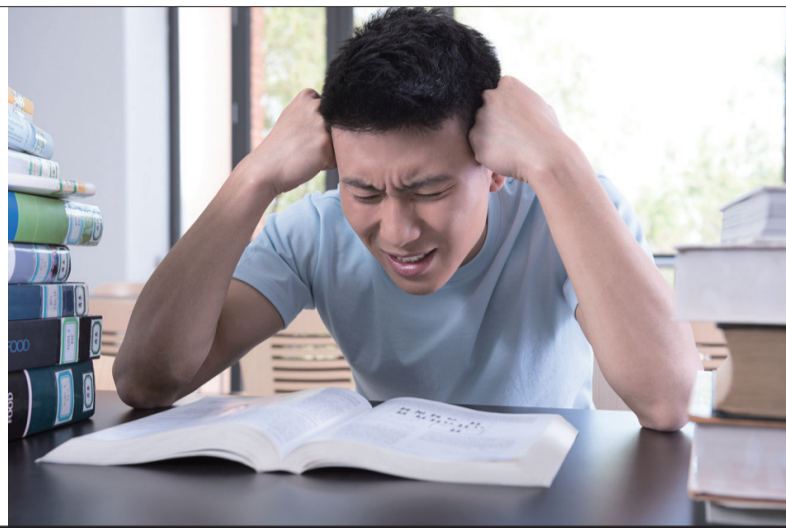


9月中旬,海外各大高校陆续迎来开学季

跨出国门如何缓解留学焦虑?

9月中旬,海外各大高校陆续迎来开学季。出国留学看着光鲜亮丽的背后,却隐藏着诸多的现实问题和挑战。

留学生们对富有挑战、新鲜感的留学之旅充满期待,而其中的艰辛与挑战又让他们感到担忧甚至畏惧,从而衍生出不同类型的焦虑——租房焦虑、语言焦虑、社交焦虑、离家焦虑等,它们一同构成了所谓的“留学焦虑”。为此,记者采访了几名远在他乡的南通留学生。



CSP供图

学会自我调节
缓解焦虑心情

焦虑,这是记者见到从美国宾夕法尼亚大学休学在家的宋同学时,最直观的感受。

“感觉就像是加强版的中国高考生,每天就是学习,学习,还是学习;话题就是拿A,拿A,还是拿A。”为了让留学“有价值”,这个姑娘每天埋头和数学课、经济课作“斗争”,学业压力太大又找不着自己的方向,为此得了抑郁症,被迫休学一年。

留学焦虑带来的心理问题在留学群体中非常普遍。虽然少有留学生提到自己或者周围人存在严重的心理疾病,但是长期积累焦虑情绪,若不加以有效化解,就有可能转变为心理疾病。“有时候我整夜都睡不着,睡着后夜里会突然醒来,却不敢跟家里人和朋友说这些事情,因为不想让他们担心。”李思思说。

留学生如何舒缓焦虑情绪呢?

刚从新加坡南洋理工大学毕业的陈朵决分享了自己的留学经验。在提及留学初期刚到国外时如何度过“emo”时期,陈朵决为留学生们提出了几个小妙招:提早几天出发,留够安顿的时间,规划好到国外之后的动线,留几天时间来置办物品,熟悉环境;适当地找朋友倾诉心情;认识一个上课或者吃饭“搭子”。

大一就在美国读书,至今已经在国外留学6年的朱楷樾说:“到国外这么多年,压力大的时候太多了。但是,我逐渐意识到,使自己强大起来是最好的解决办法。”他笑了笑说:“学会自我调节,我练就了现在很强的抗压能力。”

一名心理专家建议:面临留学焦虑的留学生们在当地积极寻求帮助。他说:“西方发达国家已基本形成了较为完善的心理健康咨询服务体系。许多国外大学都在校园内配备学生心理咨询师,留学生可主动寻求帮助。”他补充道,各个地方高校都有中国留学生的微信群组,留学生们可以积极在群里沟通提问,以缓解自己的焦虑心情。

本报记者吕雪琦

焦虑隐藏在每一件小事里

“焦虑真的无处不在,担心时间不够用、文化差异等。每天愁得失眠。”24日,刚刚抵达伦敦的邹子航直言不讳。她在8月刚被英国伦敦大学学院录取,在出发前做了整整一个月的功课,但真正抵达时,却依然手足无措。

“留学生从一个国家到另一个国家,从熟悉的一切到陌生的一切,文化背景不一样,生活环境不一样,需要一个适应的过程。如果适应不良,则会出现抑郁、焦虑、孤独、失望等负面情绪。”南通一名心理专家解释道,因此,“留学焦虑”成为留学生们长期以来关注并讨论的话题。

在微博、小红书、知乎等社交平台

中,检索“出国留学”,“留学焦虑抑郁”“留学焦虑失眠”“如何缓解留学焦虑”等词条都有着超千万的点击率,引发了许许多多留学生的共鸣。

“留学焦虑”究竟是什么?一万个留学生有着一万种回答,但是他们又能相互理解。

“这是一种很复杂的情感,在担忧中期待,又在期待中担忧。”邹子航解释道,焦虑的来源很复杂,未知的生活环境、不熟练的语言沟通、复杂的人际关系、昂贵的生活开销、对未来的迷惘……“作为‘爸妈宝女’,我一想到和爸妈有一年见不到,就有点崩溃。”

“我在出国前整个人非常焦虑,睡

都睡不好。害怕在异国他乡遇到自己无法解决的问题;担心没有同行的伙伴相互照应,独自出行有安全问题;焦虑自己的口语表达不够流利,听力也一般,与当地难以沟通……”利兹大学研究生洪亦凡回忆了自己出国前的心情,“焦虑是一种‘见缝插针’的感受,藏在每一件小事里,很多亲戚朋友问我在担心什么,我时常回答不上来,这是一种难以具象化的无力感。”

在留学过程中,留学焦虑已然对留学生们的日常生活造成消极影响。胃口变得不好、睡眠变得不好,容易感到乏力疲惫等,是留学过程中常见的焦虑表现。

导致焦虑的原因各不相同

留学焦虑似乎从留学开始前就裹挟着准留学生们,从而成为他们巨大的心理负担。但具体来看,导致焦虑的原因又各不相同。

学业压力带来的焦虑与学子如影随形。出国学习伊始,留学生们在语言交流、文化差异等方面存在一定短板,进而影响上课听讲、小组讨论、论文写作等。“我昨天刚上了第一节专业课,一点没跟上。”洪亦凡说,幸好之前有学姐提示,刚开始上课要全程录音,自己回去反复听了三遍才把笔记做好,内容易懂,“现在一想到上课,就很焦虑,压力倍增。”

另外,国外学校的学习方式也与

国内有较大不同。很多学生在国内学习成绩很好,但一到国外却不一定能取得优异的成绩。“这些反差很容易让那些对自己学业成绩要求很高的中国留学生产生焦虑情绪,更加影响学习。”南通一家留学机构的咨询师李老师说,在国外学习,自己支配的时间较多,生活也大多独立,这让一些自控能力较差的学生很难把握好学习和生活的节奏,进而更加焦虑。

个人经济承受压力和未来就业压力也是让留学生倍感焦虑的原因。“研究生快的话一年半可以读完,我在想一年半之后我的工作在哪里。”在澳大利亚昆士兰读硕士的李思思同学说:

“我留学的各种开销加起来至少有70万元,这些都是父母的辛苦钱,而我毕业之后,不知道多久才能把这些钱赚回来。”有这种焦虑的,李思思并非个例,网络上很多留学生也都对未来就业存在焦虑。其中,为了提升自我价值,进而得到更好的就业机会的硕士群体,其所承受的就业压力最大。

年龄也会成为压力的另一个来源。目前在日本京都大学攻读社会学博士学位的陈同学谈道:“在日本读博士的压力非常大,每天被数据和论文缠身,在遇到学术瓶颈时,这种焦虑更甚。加上年龄也不小了,成家立业的问题也常常困扰着我。”

更俗
剧院

最新演出信息

杰森·斯坦森、西尔维斯特·史泰龙主演

《敢死队4:最终章》

大鹏、林家栋、张颂文主演《第八个嫌疑人》

周冬雨、章宇主演《鹦鹉杀》

10月12日19:30——

音乐剧《画中的道林·格雷》

10月18日19:30——

白俄罗斯明斯克经典乐团《经典之声》音乐会

扫二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。

更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>

售票热线:85512832 服务监督:85528668

福彩直通车

南通福彩热线电话:85286795

南通彩民10元擒获双色球头奖661万

9月3日晚,福彩双色球游戏进行第2023102期开奖。当期双色球红球号码为01、09、10、13、21、28,蓝球号码为10。

当期头奖开出10注,单注奖金661万多元,其中一注花落南通如皋市。购彩者凭借一张复制的5注10元双色球单式彩票,其中第5注与当期中奖号码完全一致,擒获一等奖661万多元。

幸运站点位于南通如皋市益寿路开发新村B03幢108室,编号32060436福彩投注站,出票日期为9月2日18时55分06秒。机主王

女士表示,自己的彩站开了二十年了,还是第一次中得这么大的奖,得知消息的第一时间特别激动,也替幸运彩民感到高兴,捧得大奖归。

9月4日,南通福彩给中奖站点送去了中奖铜牌及站点奖励4000元。市福彩中心副主任表示,今年以来,南通市累计中出双色球一等奖7注,共诞生了6名幸运儿,希望广大购彩者理性购彩,量力而行,在奉献爱心的同时也给自己的生活增添一份欢乐与希望。

本次计奖后,双色球奖池金额为20.75亿多元。下期,彩民依然有机会2元中得1000万。

福彩双色球 2元可中1000万