

# 留学心理安全引发社会重视

□ 高佳

平安留学,始终是留学家庭关注的重点。随着留学人数增长和老龄化趋势,心理安全问题增多,这引起了学子、家长及社会各方的关注。

## 心理安全走进大众视野

对于很多留学家庭来说,拓宽眼界、增长见闻、学习专业知识是家长对孩子留学生涯的期许。近年来,随着出国留学人数的不断增长,一些安全问题随之出现。“学子自杀”“学子抑郁”等字眼不时出现在大众视野中,这些由心理健康问题导致的安全问题开始被社会各界关注。“心理安全”指的是人面对所处内外环境的安全景况,所持有的一种追求平稳、不受威胁的应对性心理机制。而留学生面对的外在环境包括学业压力、语言障碍、远离亲友产生的孤独等。只有提早做好心理建设,才能达到心理安全。

刘天宇现于美国萨凡纳艺术设计学院就读,今年是他留

学的第一年。他说:“在出发之前,父母很担心,每天都会嘱咐。一方面,他们看到很多有关枪击案、绑架案之类的美国新闻,特别担心我的人身安全问题;另一方面,他们担心我的心理状态。因为距离太远,他们不在我身边陪伴,害怕我产生负面情绪的时候没人帮助纾解。”

比起家长和社会各界的“未雨绸缪”,许多学子却对此不以为然。

魏来工作两年后,选择出国深造,目前在英国曼彻斯特大学就读。她说:“出国之前,我没有这方面顾虑,一直在忙出国的事情。可能只有出国之后,心理上的一些问题才会慢慢显现出来吧。”

## 学子常遇到心理安全问题

“心理安全”问题看不见摸不着,但是导致其发生的原因却有迹可循。

语言不通导致沟通障碍,这给学子心理带来极大挑战。刘天宇刚入学时,舍友的作息习惯与自己不太相同,影响到了正常的睡眠,他想沟通一下解决问题,但一个舍友是美国人,另一个舍

友是韩国人,3个来自不同国家的人需要用英语进行沟通。“我那会刚去美国,英语口语不是很好,感觉在交流时特别费劲,没法有效沟通,因此心里特别难受。”他说。

曲铭硕上个月刚刚从日本九州产业大学毕业。高中结束后,她即前往日本留学,已经在



日本待了将近6年。言谈间,笔者感到她是个豁达乐观的姑娘,她觉得没有什么不开心是“吃饱之后睡一觉解决不了”的。但是大学期间的一些事,也让她感到十分难过甚至有些生气。“刚上

大学的时候,我们班有一个日本女生对中国人有偏见,因为她的原因,班级中所有的女生都一起孤立我。有一次,班级群里有同学通知拍毕业照,我就问‘是着普通装还是需要穿西装?’结果,

所有人都看到了信息,但是没有人回复我。后来,因为时间的偏差,直到我等两个小时之后回到家才收到他们的信息,并告诉我他们已经拍完了。”她说,“我觉得他们是在欺负我,特别生气。”习惯、爱好、文化的不同,让海外学子在异国环境中很难融入当地人的社交圈,进而产生极大的疏离感。这种感觉如果不及排解,很容易累积成严重的心理问题。

除此之外,学业压力也会让学子产生消极情绪。魏来提到:“因为有过工作经验,而且年龄比同级人稍大一些,我的适应能力也相对强一点。但是在考试周的时候或者赶论文的时候,还是能感觉到沉重的课业压力,那个时候心情会比较低落。”

## 情绪低落时 如何认真面对

曲铭硕的经验是,在面对负面情绪时要理性对待。“不必把语言或环境的改变当成很大的事,也不要放大遇到的困难。”她说,“其实无论在哪里,都不可能不遇到困难。要学会自己解压,不要让负面情绪冲上头,不要夸大和胡思乱想,给自己找事做,让自己忙起来。比如我会买一些拼图,当我专心致志地拼好一幅拼图,会觉得很有成就感,负面情绪也在不知不觉间减少了一些。”

对于学子的心理安全,家长也可以有所作为,不仅当一

名好的倾听者,而且要当一名出谋划策的军师。魏来说,当情绪低落时,自己需要的是一个可以倾诉的对象。她说:“我觉得聊天是一个比较能缓解压力的方式,我会通过跟父母聊天疏解压力。所以,家长的倾诉很重要。”刘天宇说:“我的父母特别理解我,像那次我和舍友出现沟通障碍时,他们先是安抚我的情绪,然后再帮我想办法。我觉得父母对我的帮助特别大。”

学校的老师也比较关注学生的心理问题。“老师无论

是在课上还是在课下都很关注学生的感受。比如,有的同学性格比较内向,老师会多给些时间让他慢慢适应,在不强迫他上课发言的同时,细心地鼓励他积极地表达自己。”刘天宇提到,“如果有某位学生没来上课,老师就会通过询问其他同学等途径了解该名学生的情况。”

据悉,国外的很多高校都有免费心理咨询服务,在校学生有任何心理问题,都可以通过预约,和专业的心理咨询老师进行沟通。

## 多方合力护航平安留学

□ 赵晓霞

据媒体报道,今年3月,一名中国留学生在加拿大遭暴力绑架,日前已获救。自该案发生以来,便受到极大关注,也引发了海外学子关于留学安全的新一轮讨论。

### 留学安全呈现新特点

教育部数据显示,2018年度,我国出国留学人员总数为66.21万人,与2017年度相比,出国留学人数增加5.37万人,增长8.83%。随着留学人员规模的不断增长及留学低龄化现象的日益凸显,各类侵害留学人员人身、财产安全,甚至危害生命的案例时有发生,也让留学人员在海外的人身安全问题成为热点话题。

在英国谢菲尔德大学就读的王菁(化名)表示,留学安全一般包括人身和财产两方面。但具体到个人来说,因留

学目的国不同、留学学校不同、留学期间租住公寓所在的地区不同等因素,个人可能遇到的危险差异很大。

值得关注的是,2018年留学安全呈现出新的特点。就大家关注的全球恐怖活动增多和留学安全之间的关系,相关专家表示,在某些国家,种族主义正在抬头。在此背景下,中国留学生面临新的安全问题。因此,留学生赴留学目的国之前要增强安全意识,了解当地常用法律以及最新的相关案件,了解学校附近的治安状况。

### 提高应对安全问题能力

就中国学子在海外遭遇危险的原因,王菁认为,留学生安全意识不够是导致留学

安全事故发生的重要原因。“虽然对留学生来说,无论是从互联网还是其他渠道都可

以看到相关的安全教育材料,而且中国驻外使领馆也会提供各种安全相关培训,但关键还是自己要有安全意识。”王菁说。

由万铎科技发布的《2018年中国赴美留学生安全报告》显示,35%的受访留学生认为自身安全意识薄弱,仅有20%的受访对象表示知道如何应对校园枪击、恐怖袭击这类突发事件。近80%的受访对象表示不知道或不确定如何应对在海外遭

遇抢劫或绑架的情况。这也从侧面反映出海外学子的安全意识和应对突发事件的能力都有待提高。

相关专家表示,需要正视因文化差异导致的冲突。了解留学目的国的文化风俗、社会状况、法律法规不仅对迅速融入当地生活有帮助,而且对避免文化冲突、减少因文化差异、国情差异导致的安全问题有重要影响。但《2018年中国赴美留学生安全报告》显示,有36%的受访留学生在到达异国他乡

之前,对上述方面只有零星了解。

“以我周围正在留学的中国朋友来说,他们对留学目的国和留学目的学校所在区域了解甚少,因没有做好充分的准备确实容易导致安全问题。”王菁说,“每次一有中国留学生在海外遇到危险的案例曝光,就会紧张一阵。但随着讨论热度的递减,大家的安全之弦就没那么紧绷了。但要保证留学安全,需要时刻有警惕之心。”

### 为平安留学添力

除了海外学子个人增强安全意识外,为留学人员“平安留学”保驾护航,已经纳入了中国相关机构的服务范畴。教育部留学服务中心从2009年开始实施针对留学人员的出国行前培训公益服务,从人身安全、身心健康、国别知识等方面进行培训。

外交部领事保护中心相关负责人提醒,如果留学生

在海外遇到问题,要及时与中国驻外使领馆取得联系,以寻求帮助。在海外安全和合法权益受到侵害的时候,可以就近联系中国的驻外使领馆,提出相关诉求,说明相关情况。驻外使领馆可以根据当地的法律法规、中国的法律法规等,来协助包括留学生在内的中国公民和机构,维护他们的安全和合法权益。