用“心”护航留学路

在海外生活,学子们需要独自面对陌生环境、学业压力、文化差异等现实问题。近年来,如何保持心理健康正受到越来越多家长和学生的关注。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。

积极融入环境

刘铭雨是一名留英学子,她坦言,刚来英国时不免感到孤独。刘铭雨说:“留学初期我有一个适应新环境的过程,这期间父母和熟悉的朋友不在身边,当我遇到困难、产生烦恼时很难找人倾诉。不仅如此,英国多阴雨天,受天气影响我出门的意愿降低,宅家时情绪容易低落。”

“据我观察,部分中国留学生因为语言障碍、文化差异等原因很难交到要好的朋友,适应不好海外生活。”荷兰中国学联主席陈榆说,“一些同学表示自己社交圈狭窄,时常感到孤独、沮丧。同时,留学生长期身处国外,国内的好友、父母很难与自己及时沟通、疏导情绪,严重者甚至产生抑郁、自闭等心理问题。”

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李同归认为,留学生可以先从身边的人开始,主动跟对方交往,建立和扩大新的朋友圈。李同归说:“学生身边的人包括导师、师兄师姐、室友、邻居、当地的同学等,他们都是在日常生活中、紧急情况下,能够给留学生提供直接帮助的人。建议学子有意识地、主动地接触,才能构建起新的朋友圈,这也能增强学子应对新环境中各种突发事件的能力,帮助学子尽快适应新的环境。”

对此,刘铭雨有切身体会。她说:“我喜欢打羽毛球,在学校健身房里认识了几名有相同爱好的同学。之后,我主动建了一个微信群,平时约大家一起打球。我们渐渐熟络起来,成为了好朋友,除了运动,我们还一起去超市、图书馆等。”

学会释放压力

留学期间,学习知识和技能是学生们面对的任务。当学业、求职的压力加剧时,不少同学会出现紧张、焦虑、痛苦等心理症状。

就读于韩国延世大学的廖珂提到,韩国大学的课业较多,很多留学生一开始会感到难以适应。廖珂说:“一些同学压力大、学习吃力,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。”

“求学在外,部分同学对未来职业发展感到迷茫,当求职遇到挫折时会情绪低落,甚至自我否定。”陈榆说,“我建议留学生先要坚定自己能够克服困难的决心和信心,振作精神。此外,学习生活中遇到困难,大家可以与朋友倾诉,以此释放内心的压力。为了帮助留荷学子应对心理健康问题,全荷学联成立了‘心理健康紧急联络小组’,小组成员可向相关同学提供及时的帮助。”

对于如何释放压力,李同归建议说:“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。心态的调整并不容易,最直接的方法是从改变行为开始。可以给自己设定目标,比如坚持跑步、锻炼,多设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。”

培养兴趣爱好

到达新环境后,留学生们慢慢地适应了生活节奏,买菜做饭、上课自习、完成作业……在日复一日的生活中,一些同学会容易出现迷茫、空虚的负面情绪。

“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。”李同归说,“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,甚至无缘无故地担心发生不好的事,总怀疑自己身体出了问题等。”

对此,李同归认为做自己喜欢的事情能有效调节情绪。他说:“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可以做感兴趣的事,心情会变得更好。”

“兴趣爱好让我的生活丰富起来。”刘铭雨说,“当沉浸在羽毛球运动中时,我感到充实快乐。我建议同学们积极尝试不同活动,发现自己的爱好,比如参加学校的足球、话剧、动漫等社团活动,结交朋友,让留学生活更有趣。”

就读于美国杜兰大学的庄沁说:“许多留学生日常轨迹是学校和住所两点一线,如果缺乏社交,生活容易单调乏味。我认为如果感到生活枯燥而心情不好时,要做具体的事来转移注意力,比如打扫卫生、做饭、看场电影等。其实,‘会生活’是一门需要习得的技能,大家可以多探索自我,把时间花在自己喜欢的事上,保持对生活的热爱。”

(周姝芸 来源:人民日报海外版)

去德国留学入学条件有哪些?

为了帮助更多学子了解赴德留学资格,规划求学之路,DAAD(德国学术交流中心)日前公布了一份赴德国留学资格指南,针对德国高等教育即本科或者硕士的一般入学资格作出解答,供有留德意愿的同学参考。

对于高中申请本科的学生而言,无论是普通高中毕业学生,还是国际学校(如IB,A-Level以及AP课程等)学生,只要满足相应的专业和分数要求,均可去德国读本科。

2020年8月,APS(留德人员审核部)公布了参加国内高考的毕业生申请德国大学本科程序:只要在2019年以后(含2019年)参加高考,且高考分数至少达到满分的70%,高考科目中有2门语言(语文和一门外语)和一门数学或理科科目的学生,即具备德国大学本科直接入学资格(限相关专业)。

对于国际高中学生,需满足基本条件和一定的专业条件后可入读德国大学相关专业。例如中国AP课程学生申请赴德留学需获得HSD(美国高中毕业证书)并满足德国大学对于具体专业的要求:申请德国大学数学、医学、自然科学等方向的学生,其数学、1门自然科学、1门语言、1门高中其他学科等4门AP课程至少拿到3分;申请人文科学、法学、社会学等方向的学生,英语、1门其他语言、1门数学或自然科学、1门高中其他学科等AP课程至少拿到3分。

对于大专在读生,三年制大专毕业后可申请德国的预科就读,预科毕业后可申请德国的本科课程。

对于国内在读本科生,211工程院校学生满足至少修满1个学期,非211院校学生满足至少修满3个学期,可直接申请德国的本科课程。

本科毕业后申请德国研究生项目,可以申请本科相关专业的硕士课程。如果想大跨度换专业,需重新申请德国的本科课程。硕士在读或已毕业的学生可以去德国再申请一个硕士学位,但要选择本科原专业或者相关专业。

不具备赴德留学资格的学生包括:中国高校两年制大专在读生和毕业生、三年制大专在读生、高等职业教育(高职)在读生和毕业生、成人教育(含自学考试教育)在读生和毕业生、军队院校未获得学士学位的申请人、高中尚未毕业者(艺术院校和音乐院校申请人除外)等。

(张舟 来源:人民日报海外版)

去加拿大留学收好这份安全手册

赴加留学,你是否已经做好了行前功课?在当地学习、生活需要掌握哪些常识?如何保障留学安全?日前,教育部留学服务中心编制《留学加拿大安全手册》,向留学人员介绍留学加拿大常见的安全风险,并提出合理化应对建议,帮助留学人员实现平安留学。

出行安全

加拿大路况良好、道路宽敞,但受国内频发的暴风雪等恶劣天气和超速驾驶等因素影响,加拿大交通事故时有发生。据加拿大运输部公布的数据显示,2020年该国共有1745人因交通事故身亡,另有101572人因交通事故受伤,其中重伤人数为7868人。

加拿大大部分地区位于寒带,冬季寒冷漫长,易出现暴风雪天气。每年春季则是加拿大的雨季,受强降雨天气和积雪融化的影响,南部地区时常发生洪灾、山体滑坡等自然灾害。近年来,随着全球气候变化,加拿大正在经历更频繁的极端天气,如高温、寒潮、强降雨等,学子日常出行需注意避开恶劣天气,远离事故高发地带。

租房事项

在签订租房合同时,中介或者房屋主人有权要求房客支付第一个月和最后一个月的租金,以及钥匙押金(该押金不能超过更换钥匙的成本),但除上述款项外的一切要求属于非法要求,留学生有权拒绝支付。

除此之外,加拿大许多租房代理公司或业主会在租约上列明,租客需自费购买租屋保险(Tenant insurance)。这是因为加拿大房东购买的保险不会对租客的财物损坏进行赔偿,租客为保障个人财产而购买一份租屋保险是有必要的,避免日后发生事故引发双方争执与诉讼。

房屋租满12个月后,或距上次租金上涨12个月后,房东才能再次上涨房租,这一规定也称1年加租法则。此外,房东加租时,必须提前至少90天提供书面通知。租房合同期满,租客如不想续签,应至少提前1个月通知房东。

法律法规

加拿大院校的校纪校规繁杂,包括未经他人允许不得私自拍摄他人照片,未满法定年龄不得吸烟喝酒,禁止打架斗殴等,一旦留学生出现违纪行为,校方将根据事件的严重程度对涉事学生予以处分,严重者甚至被校方开除。留学生若被开除,其学习许可(Study Permit)随即终止,本人也必须离开加拿大,这就是所谓的被遣返。

此外,加拿大院校十分重视学生的学术诚信,学校老师或者教授会严格规范学生写文章时的引用格式(Reference/Citation),因论文未注明引用来源、引用比例过多、出现雷同答案等导致留学生被处分的情况时有发生。

在加拿大留学期间,学子若有校外兼职打工的经历,需每年向加拿大税务局按时申报打工期间所得收入。如果被税务局发现偷税漏税,不仅会影响本人的信用记录,同样会陷入被遣返的处境。

人身安全

加拿大治安状况整体良好,但也不时发生枪击、凶杀、绑架等治安案件。据加拿大统计局报告显示,2021年加拿大仇恨犯罪案件数量呈现上升趋势。加拿大警方报告了3360起仇恨犯罪案件,其中针对种族的仇恨犯罪案件约1700起,较2020年增加6%。

留学生在海外如遇种族歧视,应在保证个人安全的前提下通过录音、录像等方式记录下对方的犯罪证据。在举报和申诉时,最好可以提供具体时间、地点、举报对象的外表特征。如遇见情绪激动、精神不稳的挑衅者,避免与其发生进一步的冲突,尽快撤离至安全地区,并报警求助。

(张舟 来源:人民日报海外版)