

出国发展：心理素质需要过关 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/207/2021_2022__E5_87_BA_E5_9B_BD_E5_8F_91_E5_c107_207918.htm 到一个完全陌生的国家发展，如果缺乏一定的生活能力和心理素质，任何微小的事情和问题都会带来精神上的压力。对于从国内出去发展的人来说，除了要语言过关、掌握一定专业技能外，还要有良好的心理素质。那么，如何培养良好的心理素质呢？要走出家门，融入社会。许多新移民因为语言不好，老是躲在家里不敢出门。长此以往，将导致心理压力增加，情绪低落，并且对生活失去信心。要努力学习英语，克服语言障碍。语言是人们生活中不可缺少的交流工具，不会讲英语，不但失去接触社会的机会，而且容易导致忧虑症的产生。要积极寻找工作，充实自己的生活。有些人出国后，一时找不到合适的工作，不合适的工作又不愿做，时间一长，精神上就会感到无聊和苦闷。要一切从头开始，忘掉过去的成就。技术移民在国内时一般都有不错的工作，有的甚至可能会小有成就。但如果对自己的过去老是念念不忘，将会缺乏前进和开拓的动力。要善于广交朋友，扩大自己的生活圈子。有些人出国后感到无聊，原因之一就是不善于结交新朋友，从而孤立了自己。要多做有益的事情，助人为乐。一些社区和社团的工作虽然没有报酬，但可以使新移民的身心得到一种满足，因此，帮助别人其实也是在帮助自己。nbsp；100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com