

专家：出国前心理准备要做足 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/336/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_EF_BC_9A_E5_c107_336160.htm 国外大学的开学时间不尽相同，1月、2月、7月、9月、10月均有。目前，对于9、10月份开学的一些国家来说，国内这一批拿到了签证的准留学生们正在紧张地打点行装，准备出发。许多同学在做这项看似比较简单的工作时，却是万千头绪理不清。留学的行囊里，除了父母亲人的叮咛，还该有些什么？走出国门的第一步，怎样才能从容自若？对即将来临的留学生活该有什么样的准备呢？心理准备要做足 离开自己熟悉的地方，来到一个完全陌生的国家，一下子离开生活了多年并且已经熟悉、习惯的环境，身处异国他乡，这对于留学生的生理、心理都是一个巨大的考验。远离亲人和朋友，最开始的几周时间是十分难过的。所以在出国之前把最后一样东西放进行李箱之后就要调整自己的心态了。有国外生活经历的人都能理解到，出国前良好的心理准备比带上多么丰裕的经济储备都要有用和重要。对国外生活了解的多少和精神上的准备程度，就像一只无形的手，始终影响着留学生的生活质量和顺利与否。留学专家指出，一般，初到留学国家会有以下几种心理状态：
一、抵触情绪。这与学生的出国目的不明确有关，这种情况经常发生在年纪较小的孩子身上。潘妍清老师认为，这种情况首先要改变家长的想法，不要强迫孩子做自己没有兴趣的事。可以在留学前帮助他们了解留学这件事情，在其中找到一个自己孩子的兴趣点。
二、思乡情绪与孤独感。孤独感主要是由语言障碍和生活习惯的差异造成的。没有了自己成

长的土壤，没有了原来游刃有余的圈子，运用语言不熟练让自己羞于启齿，生活每迈出一步都感到如此的艰难。潘妍清老师指出，这种情况每个人出国以后都会遇到，只不过是程度不同。应该先在国内做一些准备，培养一个爱好是十分必要的，出国以后，这种爱好会吸引你学习以外的注意力，而全身心地投入到学习之中也是冲淡思念与孤独的一个好办法。

三、挫折感和心理压力。对困难的估计和自信心不足的人更容易有这样的问題。刚一到国外，学习跟不上，交流困难的情况很正常，经过一段时间的调整都是可以解决的。另外一种情况，就是一些学生本身心理素质不好，无端地把自己的困难夸大，越想越绝望，在极度的焦虑中走向精神崩溃或是半途而废的情况都是有的。潘妍清老师建议，留学生在出国前就要把各种可能发生的情况都想一想，有意识地让自己处理自己遇到的问题，多面对一些挑战，在独立的环境下自己寻找解决问题的方法。在国外要学会自我激励的方法。出国后前半年的不适应期，是因为两个国家和地区的文化、历史、生活方式等种种的差异造成的。所以留学前的心理准备就是做一些预防工作。其实了解是前提，心理准备最根本的是要尽量详细地了解那个国家，大到文化历史，小到图书馆怎么用，公共汽车怎么坐，了解得越清楚，准备得就越充足，心里就越有底，出国后的生活也就更顺利。

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