

“心理储备”左右你的留学之旅 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__E2_80_9C_E5_BF_83_E7_90_86_E5_c107_336323.htm 准备好最后一件行李

，就要登上出国留学的路程，不妨在这时问问自己：我准备好了吗？我有没有忘带一件衣服，或是落下了治感冒的中药？还是……一份准备充分的心情？有国外生活经历的人最能理解到，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。

问题一：带着抵触情绪出国 有些家长盲目地认为出国好，不考虑孩子的想法，就强迫孩子出国。年纪较小的孩子独立思考判断的能力比较弱，叛逆的思想又比较重，很容易带着抵触情绪到国外去。一些孩子没有明确的目标，自我控制能力再差一些，就会走到歪路上去，最后荒废了学业。应对有方：家长不要强迫孩子做没有兴趣的事。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。比如，孩子很喜欢旅游，可以告诉他，留学之后会有很多出去玩儿的机会，但是必须学会怎么旅游，掌握了其中的知识，才能够玩儿得好。这样，不但能够吸引孩子的兴趣，有一个积极的留学心态，又能把基本的生活常识告诉给他。

问题二：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。来到一个完全陌生的国家，最开始的半年时间是十分难过的。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，生活中每迈出一步都感到如此的艰难。另外，国外的生活方式与中国人有相当

的差异。中国人爱热闹，总爱朋友们凑在一起。但是到了外国，每个人都有自己的生活内容，尤其是开始没有朋友的时候，就要学会自己打发时间。否则一旦无事可做，一个人触景伤情，更容易感到孤独。应对有方：在出发前就作一些准备，学会自己打发时间，培养个人爱好。出国以后，爱好会吸引你学习以外的注意力，陶醉其中的乐趣还能很好地调节心情。全身心地投入到学习之中也是冲淡思念的一个好办法。

问题三：挫折感难以承受 出国留学没有困难是不可能的，区别在于每个人面对挫折的承受能力和解决能力。出国前对情况估计不足，突然面对这种“四面楚歌”的生活，一下子应付不了。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。应对有方：首先要求学生将国外的情况了解得尽量清楚，遇到的时候就不会手忙脚乱。其次，学习自我激励的方法，比如不断给自己定出难度适中、需要一定努力才能达到的目标，并且在达到目标后给自己一些奖励。这样在不断的努力和满足中，已经克服了困难并且进步了。第三，给自己找一个精神榜样。最好是一个生活化的例子，可能就是你的家人或者朋友，也有类似的留学经历。在自己遇到问题的时候，就很快会想到你的精神榜样是怎么解决的。第四，找到一种有效的发泄压力的方式，学会自己开导自己。可能是一种运动方式，可能是听一段疯狂的音乐，总之因人而异，有效就行。

问题四：经济包袱沉重急于打工 有的学生认为一到国外就得马上开始打工，否则就生活不了。于是把很大一部分的精力放在了挣钱上。其实刚到国外，一切都还不熟悉，花大量的时间打工肯定会耽误学习，拖慢

适应国外学习方式的进度，得不偿失。应对有方：凡是出国的学生，在第一年应该相信自己有足够的学费和生活费，没有一定的经济能力是不太可能被允许留学的。虽然开始感到生活的花费比较昂贵，经常会按“1：8”、“1：10”的思维花钱，但是一定要坚定自己的出国目的，学习是第一位，其他都是为了学习服务的，只要能生活，而且不至于太艰苦，就不要急于打工。另外，申请奖学金的方式也可以帮助你减轻经济负担。留学前作好心理准备，将来遇到困难的时候，可以自信地说：这个问题我有准备，我知道该怎么克服它。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。摘自：金羊网--新快报 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