

留学带来的身心压力

——基于5位留学生访谈的研究

马艺鸣

澳门城市大学, 中国·澳门 999078

【摘要】随着我国的对外教学迅速发展, 留学生规模不断扩大, 越来越多的学生选择走出国门接受教育。这在为教育注入新活力的同时, 也使得来自不同地区、种族的学生在文化、宗教信仰、沟通语言截然不同的异国环境下, 产生了巨大的身心压力。本文将基于对随机抽取五名留学生的半结构化访谈记录, 从身体、心理两个方面入手, 分析留学给学生带来的压力问题。

【关键词】留学教育; 留学生; 身体压力; 心理压力

改革开放以来, 中国的国际地位不断提升, 与外界的联系日益密切, 近年来在全球化的背景下, 跨国间的教育流动给学生提供了广阔视野, 体会丰富多彩的异国文化成为潮流。近来疫情爆发, 留学生的身心健康都承受着更加严峻的挑战。可见, 我们不能只看到留学带来的好处, 也应当客观分析留学在身体与心理上带来的压力挑战, 只有正视危机, 才能“转危为机”。

1 身体压力

根据访谈内容可得, 大部分有留学经历的被采访者都谈到了自己在到达陌生环境后, 在衣食住行等生活起居上的困难。

1.1 饮食差异

由于宗教文化及国家历史之间的差异, 不同地区在饮食方面可能存在显著不同。饮食的不习惯往往给留学生带来了巨大的困扰, 且很多国外学校并没有单独为留学生提供他们当地的食物, 以及熟悉亲切、相对宽敞舒适的用餐环境, “这就使得留学生在饮食上很难适应, 慢慢就会导致身体健康状况下降、产生厌烦心理”。在受访的五位同学中, 其中三人提到了饮食话题: 学生G提到东南亚的饭与国内存在差异; 学生Z表示, 英国的饭菜给她留下了非常不好的印象“我不会选择留在英国, 其中有一部分原因也是因为英国菜太难吃了”; 学生D认为他甚至会把饮食当作选择留学目的地的一个关键的的决定性因素。

1.2 睡眠不足

留学生往往面临着语言及思维方式上的障碍, 在应对学业时不可避免要比本地生花费更多时间, 正如采访中学生Y提及: “很多时候他要依靠舍友的帮助, 但舍友也是边嘲笑边帮他的, 并且他也谈到了期末汇报的焦虑与困难。”除学习之外, 许多留学生还会抽出时间打工, 缓解经济负担。过分压榨自己的精力很容易导致睡眠匮乏, 可能会引发严重的心理疾病。

2 心理压力

比身体压力更严峻的是跨国留学带来的心理压力, 文化差异导致了巨大的文化冲击, 文化冲击这一心理学概念包括焦虑、抑郁、疲惫、易怒、孤独等症状(Pedersen, 2004), 长期的心理压力得不到有效缓解, 就会严重影响在外的学习与生活, 甚至演化为心理疾病进一步压迫身体。

2.1 文化休克

由采访可得, 在跨国留学过程中, 最先遇到的心理压力就是来源于“文化差异”。当留学生跨入文化背景截然不同的陌生环境时, 文化休克就成为了心理上第一重难关。人类学家KalverOberg于60年代提出著名的“文化休克”理论, 指从一种文化移入另一种文化而成为旅居者与旅居地文化接触时, 会面临很多变化和冲击, 产生如丧失心理安定, 各种心理、行为的变化, 以及情感方面的障碍等心理问题, 导致他们较高的得病率和住院率。

2.2 语言焦虑

语言上的障碍是跨国留学中, 留学生最大的心理负担来源。

它严重影响了留学生日常的生活、学习与社交, 无时无刻不给留学生的跨文化适应带来巨大挑战。在生活上, 留学生无法与国人流畅沟通、快速理解其中的含义, 无法融入当地社会。在学习上, 语言障碍和教学体制的不同, 极大地影响留学生的学业表现。在社交上, 留学生的社交圈子较小, 他们往往会寻找自己国家的伙伴, 因此导致交流的人少。

在采访中, 语言问题是大家不约而同都有提及的, 大部分留学生都明确表示不能留在当地长期生活其中很大一部分原因来自于语言障碍, 可见, “语言障碍”与“是否愿意留下生活”之间存在着很强的相关性, 语言不通使他们体会到了巨大的留学压力, 使得留学目的地拉力不足:

表1

采访人员	来自	留学目标地	母语	留学语言	是否有意愿留下生活
学生W	内地	澳门	普通话	粤语	未提及
学生Y	澳门	台湾	粤语	国语	否
学生G	中国	东南亚	汉语	英语	否
学生Z	中国	英国	汉语	英语	否
学生D	中国	韩国	汉语	韩语	否

2.3 跨文化适应困难

留学生的心理压力, 很大部分来自于长期难以适应当地文化。施仁娟(2016)在《留学生跨文化敏感度研究》中采用问卷调查的方式, 发现全体留学生的跨文化敏感度较高。个体的跨文化敏感发展过程要经历否定、防御、最小化、接受、适应和融合等六个阶段, 可见, 解决跨文化敏感最重要的方法是“跨文化适应”。以中国留学生为例, 目前已经有一些研究者关注中国人适应外国文化的问题, 通过发放开放型调查问卷, 对留学生展开了实证研究, 结果表明, 中国独特价值观念极大的影响了跨文化适应, 导致了跨文化适应困难。

3 结论

由以上分析可得, 留学在带来益处的同时也给留学生带来了巨大的身心压力, 认识并正视这些压力是尤为重要的。根据教育部发布的数据显示, 我国已经成为亚洲最大的留学生目的国。留学生管理, 尤其是留学生压力缓解问题, 将面临着巨大的挑战。可见, 对压力问题的分析与正视不仅有利于留学生的身心健康, 同时也将为我国的留学发展提供良好借鉴。

参考文献:

- [1]陈慧. 留学生中国社会文化适应性的社会心理研究. 北京师范大学学报(社会科学版), 2003, 32(06): 135-142.
- [2]丁秋菊, 刘鹏丽. 关于高校留学生心理健康教育的思考. 教育现代化, 2020, 33(4): 118-121.
- [3]黎亚青. 跨文化景下来华留学生心理问题疏导及教育对策分析. 当代教育实践与教学研究, 2020, (6): 123-124.