

出国留学要做哪些心理准备

八大心理关 逐个去攻克

要留学去了,即将出行的学生们总是满怀兴奋与憧憬。然而,海外的生活往往并不像想象中那么美好,诸多的困难与障碍也将随之而来。应该如何应对?留学专家指出,留学生在出国前要做好必要的心理准备。因此,小编根据不少专家的建议和老留学生们的经验,为即将准备出国的学子们整理了在心理方面需要度过的八大“关口”。

■ 六个月左右适应期

大部分人认为将出国留学的学生安顿下来是一件容易的事情,但专家指出这样的观念是错误的。出国之后,大部分留学生都会感到很难适应当地的生活。除了想念家人和朋友,语言障碍通常是最大的困难,再加上其他各种因素,可能会感到一时无法承受。

由此,专家指出,学生们应该清楚他们必须忍受一些初期不可避免的麻烦,并给予时间调整。“大多数的学生在他们第一次抵达国外的时候会紧张、害怕和非常疲倦,因此初期时他们应咬紧牙关克服过去。每个留学生及其家庭需要有6个月左右的文化适应期,这段时间内家长一定要鼓励自己,鼓励孩子,共同度过这六个月。”

■ 孤独关

当今的自费留学生,特别是年龄较小的留学生,多是家中的小皇帝小公主。他们衣来伸手,饭来张口,养尊处优。周围称赞之声不绝于耳。自出生到出国,他们完全浸染在无微不至的关怀与呵护之中,周围全是蜜,上下全是哄。试想,这样的孩子,在脱离国内安乐窝



之后,当然会是孤独!

支招:这个关口是非过不可的。重要的是出国之前学生本人和其家长都要做好思想准备。根据一般人的心理规律,想家最厉害的时候,或曰情绪低谷是到国外半个月以后。这时,要特别注意自我排解,要有意识地让自己“忙”起来,使自己无暇“胡思乱想”。

■ 自立关

能自立,是一个人最终可以干点事的人生要义。出国留学就意味着要自立,就意味着背井离乡,意味着远离亲人,远离朋友,就意味着自己的事自己干。

支招:学习本身就是一人自立能力的发挥过程。学习计划的安排,听讲考试的参与,钻图书馆,查找网上资料,课外阅读老师指定的参考书,做笔记等等,哪一项能离开自立?不自立者不能成,劝大家牢记。记住,自立之日,就是成人之时。

■ 语言关

不管你在国内学校学习时英语多么好,也不管你出国前参加过多长时间的英语培训,雅思成绩达到几级,出国以后仍然难免听不懂。到国外一段时间之内,你会觉得自己是聋子是哑巴,很多人甚至怀疑自己能否学得下去。

支招:这段时间会持续三个月左右。没有捷径可走,只能多听、多看、多说、多写、多读、多问。

■ 学习关

国外学校教学更加注重挑战能力、逆向



思维能力、提出问题的能力、解决问题的能力、团队意识、实际动手能力等的训练。

支招:突破学习关最重要的是要科学地“自己安排自己”,强调自学。有不懂的可以及时请教老师。辅导教师辅导课不要轻易溜号。

■ 自卑关

在国外产生自卑,经常是在学习上,要解决此问题,重要的是铲除心理障碍。我们中国人由于自身的文化传统和其他方面的积习,比较容易害羞,缺乏自信,特别在课堂讨论环节和公众场合发表个人见解,担心自己被笑话。

支招:你完全可以“狂妄”地这样想,“你没什么了不起,我英语不如你,你汉语还一字不知呢!有本事你去我们中国试试。”

■ 融入关

在国外留学和生活,当然意味着整日整时都浸润在国外的文化、历史、现实和人际关系中。不管你情愿不情愿,不管你自觉不自觉,不管你是否意识到,你每日每时都在接触各种人各种事,外界的各种存在都会在你的心目中潜意识里发生形形色色的撞击,产生各式各样的影响。

支招:面对这一切要采取主动,主动接触,主动融入。人是社会的人,脱离不开社会。再说,书本是学习,课堂是学习,各种实践场合更是不可或缺的学习。自从你进入“罗马”,你就应该成为“罗马人”。

■ 自律关

自律着重强调“自己管住自己”。只身独处国外,没有来自外界的任何监督,就全靠你自己了。

支招:学习上要自己管住自己,每日都有进取。生活上管住自己,不虚度每一天。花销上管住自己。不要动辄下馆子,摆阔气。不要沾染任何不良嗜好,不要在人前表现金钱方面的虚荣心。

■ 应变关

沟沟坎坎在所难免,突发事件亦会发生。不管属于人世间的,还是属于自然界的,种种不测都会伺人不备突而加之。对此事先应有充分心理准备。

支招:事情一旦发生首先是不慌不乱,从容应对。自己对付不了的找朋友,找学校国际学生办公室,必要时也可找我国大使馆或总领事馆,寻求帮助或保护。 整理/阿伦

相关链接

境外文凭怎样辨识

教育部监管信息网供您查询

近日,记者从教育部获悉,2011年9月起,教育部将对本科以上层次中外合作办学学生获得的境外学历学位证书认证实行严格的注册制度。

据了解,今后所有通过中外合作办学取得的境外本科以上学历学位证书的认证,事先都需经认证注册。教育部为此建立了中外合作办学学历学位认证注册系统,并已依托教育部教育涉外监管信息网(www.jsj.edu.cn)试运行。

为加强对中外合作办学颁发境外学历学位证书的社会监督,教育部还将在今年下半年,通过教育涉外监管信息网开通境外学历学位证书认证信息注册公开查询功能。学生可凭本人姓名、身份证号码查询本人境外学历学位证书认证注册信息。

教育部有关部门负责人指出,根据前一阶段开展信息注册工作的情况,发现部分中外合作办学机构或项目存在超出经审批机关批准的招生计划人数招生、自行更换招生专业或增设颁发境外学历学位证书专业、自行增发境外学历学位证书等问题。还有个别的单位未依法取得中外合作办学资格,违规招收颁发境外学历学位证书的学生。教育部要求相关单位按照政策法规进行整改,补报或补办相关材料手续。

教育部有关部门负责人强调,中外合作办学学生境外学历学位证书认证注册信息由中方合作办学者负责提交,经中外合作办学所在地省级教育行政部门负责审核后报送教育部。学生就读期间,若注册信息发生变动,中方合作办学者须及时将变动情况报经所在地省级教育行政部门审核后上报更改。属于关键信息变更的,还须提供相关材料。

教育部有关部门负责人介绍,教育部重点通过推动建立“两个平台”和“两个机制”,即建立中外合作办学监管工作信

息平台和中外合作办学颁发证书认证信息注册平台,建立中外合作办学评估机制和中外合作办学执法处罚机制,来进一步加强对中外合作办学的行政监管。

其中,中外合作办学监管工作信息平台自去年试开通以来,提供了经审批机关批准的机构及项目名单、办学机构及项目评估信息、教育部及各地监督举报渠道、热点在线问答、国外教育资源情况、中外合作办学就学指导和省市地方监管职责等11项信息,基本上涵盖了中外合作办学的主要信息内容,受到学生、家长和办学单位的重视和欢迎。

文/刘奕湛





诚邀家长

6月26日 13:30-15:00

警惕! 毕业 < 国内升本-大学英语-职场英语-职称英语
海外留学-出国考试-校园英语-生活英语

孩子的后高考英语危机

英语伴您一生

抢座热线: 86030111

雅思放心工程

暑假只来朗阁

高分热线: 0531-86030111 86030222 官方网站: jinan.longre.com

济南朗阁地址: 济南市历山路173号历山名都B座北204 (历下大润发南行168米路西)