

[加] 林家羽 著

留学 本无忧

青少年实用心理手册



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS



留学 本无忧

青少年实用心理手册

[加] 林家羽 著



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

留学本无忧/(加)林家羽著. —上海:上海社会科学院出版社,2019

ISBN 978-7-5520-2610-8

I. ①留… II. ①林… III. ①留学生—心理卫生—健康教育—研究—中国 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 002745 号

留学本无忧

著 者:(加)林家羽

责任编辑:杜颖颖

封面设计:夏艺堂

出版发行:上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

<http://www.sassp.org.cn> E-mail:sassp@sass.org.cn

排 版:南京展望文化发展有限公司

印 刷:上海新文印刷厂

开 本:710×1010 毫米 1/16 开

印 张:16.5

插 页:2

字 数:260 千字

版 次:2019 年 6 月第 1 版 2019 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-2610-8/G · 822

定价:68.00 元

版权所有 翻印必究

作者简介

林家羽,加拿大籍华裔,青少年与家庭关系心理专家。现任上海高端诊所临床心理治疗师,上海私立学校心理咨询室负责人。美国心理协会认证资深会员,中国国家二级心理咨询师(注册外籍),加拿大专业人士发展中心执行董事。

林女士拥有二十多年中国与加拿大心理咨询和学生职业督导从业经验。临床个案咨询超过 10 000 小时,团体心理辅导和督导超 1 200 小时。临床经验丰富,包括三万多幅投射测试分析和沙盘治疗。擅长多动症,阿斯伯格症和行为情绪障碍;成人焦虑抑郁和失眠;亲子、婚姻关系以及第三类文化类心理适应问题等咨询。中加教育学和心理学专业经验,深谙东西方文化的差异与融合,是口碑最佳的双语心理专家之一。

邮箱: 1248721640@qq.com



良好的抗压能力,能够轻松自如应对来自外部的学习与生活压力。



健全的人格发展,保证孩子们自如应对留学的挑战



插图(林家羽)



心理创作画：如何渡过焦虑之河？(林家羽)



心理创作画：生气图解动物园(林家羽)



心理绘画作品(林家羽)

前言

某天早晨醒来,你突然发现,这个世界变了!周围的人似乎都在热衷讨论或者准备出国留学这件事情:家里的侄子去了美国留学;邻居家的美女考上了英国私立高中;几个同学全家移民加拿大;犀利的女上司辞职去了欧洲某国陪女儿读书;那个你看不上眼的朋友家的儿子竟然收到了美国名牌大学的录取申请书!你忽然产生了一种莫名的恐慌感与焦虑感,“这是怎么回事?人人都出国了,难道我落伍了吗?我的孩子落后了吗?”于是,一个坚定的念头迅速在你的心里形成:我也要把自己的孩子送出国深造,不管去哪个国家。于是,马上行动!

近年前,社会正兴起一股留学潮,而且呈现低龄化趋势。目前,到国外接受高中以及高中以下教育的学生比例达到近30%,家庭每年的私立住宿学费以及其他开支高达50万人民币以上。留学中介机构的服务费用从十几万到几十万。你是否已经感受到了低龄留学潮的暗流涌动?或者你已经是这股潮流中一个勤勉的家长,你的孩子终于要离开父母的庇护去闯荡一个新的天地。作为一名尽职的好家长,你是否可以终于长舒一口气了?你的心情是兴奋紧张,激动还是忧虑?孩子的未来会怎样?你是否有点担心孩子该如何面对国外陌生的环境,陌生的朋友,他/她会遇到哪些人?哪些事?外面的世界究竟会是如何?你不断地搜索着网上关于留学的只字片语,您也许夜晚会焦虑难以入眠;耳中又飘来电视机里的留学的新闻报道,你的心总会咯噔一下,掠过几丝不安与担忧……

在写《留学本无忧》的日子里,我一路努力并仔细地寻找着过去的记忆,整夜做着奇特的梦。梦里重又回到在加拿大学习与生活的十几年岁月里:碧绿的草地上露珠晶莹透亮,白鸽子挥动着翅膀落下几片羽毛;彩色的房屋映着红色的余辉,金黄灿烂的树叶随风飘舞;雪地上脚印深深浅浅,教

室里回荡着年轻爽朗的笑声；曾经熟悉的脸庞再现，湖边野鸭低颈不语；冬夜里一个温暖的拥抱，教堂玻璃上透过的晨曦……

无数夹杂着感伤与快乐的感觉，迟疑间梦境突变，仿佛电影蒙太奇上演人间悲喜剧，却又被打乱了次序和节奏。情绪的色彩跨越了时空与思维的局限，在脑海中跳跃翻滚。醒来时，碎片纷纷落地，一眨眼散开去了。

“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈。”这是一首男女老少都耳熟能详的老歌，但却在我们这个飞速发展的新时代被赋予了新的涵义。中国最近一次出国潮的兴起应该始于 20 世纪 80 年代，出现了留学史上最大的一次留学浪潮。1998 年中国出国留学生是 17 000 人，到 2002 年达到 117 000 人，其中国家公派近 3 000 人，单位公派 5 000 多人，自费留学生将近 110 000 人，5 年之内出国留学生是五年前的 7 倍多。随着留学从精英向民众扩散，留学生的分布也发生变化，足迹遍布五大洲 100 多个国家和地区。与留学潮并驾齐驱的是三次移民潮。中国 1949 年后被公认的移民潮有两次，一次是 20 世纪 70 年代末期，这就是第一波“移民热”。第二波“移民热潮”是在 20 世纪 90 年代，这是以赴海外留学为主要形式，主力以年轻人。其中相当一部分学成后定居海外。这两次移民多是以“穷人”身份，到发达国家去“淘金”“镀金”。《中国国际移民报告(2012)》称，第三次移民潮为 20 世纪初十年，显著的特点是投资移民和技术移民比重增加，主要以中青年为主，受教育程度和职业层次高，经济实力、融入意识和参政意识较强。移民客户年龄层主要集中在出生于 1965 年到 1980 年之间，大部分为企业高管和私人企业主，为社会中坚力量。移民的人群中 80% 都是为了子女的教育，他们希望自己的孩子能够接受世界一流的教育，在开放、学业压力不大的环境中成长。另外，则是因为事业发展的需求以及改善生活环境。

那么，最近几年的留学报告又是怎样情况呢？根据最新留学数据统计，中国青少年出国留学定居生活的比例日益增大，并在最近十年呈现留学低龄化的现象。2016 年 3 月，中国教育部发布了留学统计数据，从 1978 年到 2015 年年底，我国累计出国留学人数达到了 404.21 万人，年平均增长率为 19%。2015 年，我国有 52 万学生出国留学，比 2014 年增长了 14%，其中自费 48 万。留学国家中，美国是首选国家占约 37.5%，英国 20.11%，澳大利亚占 14.19%。2015 年在美留学生达到 32 万人，其中研究生从 80% 下降到 42%，本科及以下已经大幅超过研究生。中国占美国国际留学生的 31%。

根据新东方《2017 中国留学白皮书》报告,中小学留学人群从 2016 年的 25%,增长到 2017 年的 30%。2017 年留学生年龄分布为 12~14 岁年龄段占 4%;15~17 岁年龄段占 18%;18~21 岁年龄段占 48%;22~24 岁年龄段占 21%,25 岁以上占 8%。低龄化已经成为不可阻挡的留学趋势。留学生因为低龄化,被称为“小留学生”。电视剧《小别离》的热播更是把小留学生的问題推到了大众的面前。剧中的三个孩子都是在初三十五六岁出国留学,面临中考的压力,家长们是否选择将十四五岁的孩子送出国读高中成为了影视剧中一个重要的矛盾冲突点。在现实中,事实也是如此。根据调查结果,出国留学的年龄和家庭收入相关,30%收入较高的家庭选择在初中毕业后就送子女出国留学。中学生占留学总人数的 45%,甚至已经提前到小学阶段。低龄留学势不可挡,已经成为目前留学的主要趋势。家长表示,“再晚点送出去就来不及了!”“我不想我的孩子去高考,压力大太苦受不了!”而出国是否就可以逃避这一切呢?有位教育家感言:“当今我们的留学,好像把中国高考的压力无情地推向了世界!”

那么,到底是怎样的心理魔咒把巨大的焦虑带给了中国千千万万的家长?是中国的教育制度,还是残酷的职场竞争?是物质财富的增加,还是社会贫富差距形成无形的阶层?是跟风攀比还是影响于“不要输在起跑线上”这样的教育理念上吗?“为了孩子的未来”,似乎被中国家长当作最重要的移民或者留学原因之一。有的父母说,“我不能甘于落后!我不送孩子出国,自然有其他人也会这么做的!”仿佛穿上了红舞鞋,我们无法停下竞争的脚步:为了报考一个国外名校,家长们关注的焦点牢牢锁在孩子的学习成绩、技能特长、社会实践和各种成功经历分享。国外的求学之路漫长,申请过程繁琐耗资巨大,也是无数盈利机构关注的重点。最近的教育部数据显示,2016 年出国留学 54.45 万人,留学回国有 43.25 万人,较 2012 年增幅为 58.48%。回国的留学生从 15 年前的 15%到了如今的 80%。

值得父母骄傲的是,在世界的每一个角落,我们当代年轻无畏智慧勤奋的中国留学生们正在以自己的奋斗抒写着一个个精彩纷呈的人生故事。有人分析研究发现,中国留学生似乎总有高度的相似性:良好的本科或研究生教育,优秀的英语成绩,大机构的实习经验,以及进入世界 500 强大公司工作的强烈愿望。然而,中国留学生的另一个普遍特征就是,情商似乎不太高,生活宽度比较狭窄,容易变得比较自卑或者自负;工作或者学习的目的

性过强,而兴趣不高。在名校的光环下,心理的阴影只能躲避在角落里。孩子们心理健康的重要性,往往是被家长与社会所忽略或者说,“故意”遗忘的内容。当心智与年龄尚不成熟的孩子们踏上路途的那一刻,需要独自面临承担无数的困难与挑战。有些困难来自生活,有些来自学习,有些来自家庭,有些来自交往与沟通。事实上,他们在国外的岁月中承受父母无法想象的负担与压力,情绪的波动是巨大的:陌生的环境,学习的压力,生活的独立与艰苦,朋友的缺失,语言的局限,孩子们往往感到孤独无助,悲伤失落,应接不暇。我们来看看一组新闻:在马德里理工大学读研的“90后”中国留学生李某,患抑郁症服毒自杀;加州州立大学的一名中国留学生因抑郁跳楼身亡;美国约翰普金斯大学的一名中国留学生,抑郁跳楼自杀……这些留学生在国外患上了抑郁症,并且最终选择用极端的方式告别了世界。留学生的心理问题已经威胁到其生命的安全,必须引起社会的足够重视。

在过去的二十几年里,我陆续接触咨询了许多留学生,已经记不清具体人数了。他们有的已经长大成人,有的回了国,创业风投或者在世界五百强企业里担任高管;有的留在了国外,找到了稳定的工作,成为大众眼里融入“主流社会”的精英人士;而有的保持着单身,坚持着自己独特的信仰与价值观;有的在留学生涯中,找到了真爱结婚生子,过上了平静幸福的生活……在回忆留学生活中,他们的眼里却不一而同地泪光点点,浅笑中带着与年龄不符合的一份成熟与沧桑。

有的说,“留学好啊,我从此更加热爱中国了。只有到了外国,才会拥有一颗真正的中国心!”

有的说,“遇到困难从来不会告诉父母,他们会担心发愁睡不着觉,何必呢!所以我宁愿选择去没有人的海边或山上大喊几下……”

有的说,“感到孤独吗?呵呵,那是一定的,几乎每天每周都有这种绝望的感觉。在北美冬天漫长的雪夜里,周围都是寂静,窗外就是一片灰白的世界,你可以听到下雪的声音。这种声音让你有点难受,甚至绝望。”

有的说:“当时的感觉非常糟糕,但是我能做什么呢?心情糟糕时,我只有大口地吃东西,或者蒙上被子睡觉,才能止住无尽的悲伤与孤独。”

还有的说“有时候要融入一个异乡环境,需要做出很多努力,努力融合、喜欢别人,去试着让自己被别人理解和包容。”

谈话结束时,他们低垂下头,目光失落在咖啡杯口,指尖上慢慢点起一

支烟,星火跳跃着弹落了几缕灰,空气中仿佛在表示深深的怀疑:“我们留学生的生活,每一天所经历的事情,我们内心的真实感受,能够表达些什么呢……”一位留学生写出自己的留学感受:

“十七岁到十八岁这一年,发生了许多不太好的事。日子过得像一个世纪一样漫长,瞬间就老了十岁。”

还有的留学生在网上写出自己对留学的感受,“不聪明又没抱负的孩子,去国外烧钱,其实他们并没有多大的真正的痛苦。或许会有社交上的苦难,会生活得浑浑噩噩。”

“聪明却没有抱负的孩子,会像上一代留学的那群人一样。拿到绿卡,在美国有个中等的收入,却活在社会阶层的偏底层,生活的圈子极小,幸福指数并不高。”

“聪明又有抱负的孩子,会活得痛苦,却在痛苦中想明白美国。这样的孩子,去一段时间是会磨砺的,磨砺完就尽早回国来吧,多作贡献。”

“出国这么些年,我发现自己变了。痛苦的是,我永远成不了一个真正意义上的美国人,也不再是一个传统意义上的中国人。我不知道我是谁。”

我沉默了。他们年龄虽小,思考的深度与广度却因为出国的经历而加速;他们情感上痛苦(Emotional pain)的感觉是如此之深切,以至于难以用语言或文字来贴切表达,各种情绪的波动在陌生的环境中被加倍放大,甚至扭曲变异。而移民与留学生人群,虽然同样来自祖国,却也要竭力区分开彼此的身份,唯恐被划入同一个类型。而留学生则是被贴了“负面标签”的人群,甚至被称为“垃圾留学生”“花天酒地的富二代”。在旁人的眼中,他们不好好学习与工作,每天不求上进,花着父母的钱,开着豪车,住着豪宅,在国外谈情说爱吃喝玩乐。在大众的偏见,媒体的误导和贫富差距造成的妒忌心理驱使下,没有人能够了解他们的内心感受与真实世界。他们的情感伤口一旦被打开,常常就有无情的势力在上面撒盐。网络世界的隐秘性,让人性的丑陋面放大从而去攻击他人。因此,在孤立无援的情况下,留学生们不得不做出无数个选择并接受人生的严峻考验。这些情况,在国内的父母甚至陪伴在旁的父母也并不完全知晓。残酷的事实就是如此无情,家长们往往从一些负面的新闻中才会惊醒过来,震惊、痛苦、悲伤、谴责、不满与无法理解。家长们感叹:“我为你付出这么多心血,还有昂贵的学费,为何你还是不开心?如此想不开?”两代人的鸿沟随着孩子们在异地时间的加长而更加疏

远恶化,世界观人生观价值观的差距日益加大。极端的例子就是,家庭成员彼此关系的破裂,由于死亡悲剧的发生而永远没有弥补的机会了。

我想对孩子说:这本书是为你而写。它不是空洞的说教,而是温暖的陪伴与帮助。它像你的好朋友,静静地躺在那里等待。快乐的时候,你也许不需要它。在你感到悲伤孤独的时候,请千万记得翻开这本书,一页一页地仔细阅读。它提供了一些实际解决问题的方法和建议,也许能够帮助你克服人生一个又一个难关,帮助你慢慢适应渡过那些艰难的日子。不管你在纽约伦敦,巴黎罗马,还是在不知道名字的寂静小镇,请你找一个温馨的角落,泡一杯咖啡或者一壶茶,拿起书来读一段吧。就像一个好朋友,温暖贴心的挚友,与你聊一聊那些不能说的吧。

我更想对家长们说,这本书是为你们而准备的:它是一本“未雨绸缪”的书,一本“以不变应万变”的书,一本“解释原因和提供行动步骤”的书。它能够帮助家长拓宽思路,为孩子的未来做更好的规划与准备。家长们也许即迷茫又焦虑:既然留学已经成为一种不可逆转的潮流,我到底该如何选择呢?是顺流还是逆流?如果选择留学,到底如何才能帮助孩子们更好更快地适应国外生活?如何培养孩子的心理承受能力的培养,情商能力,逆商能力等?如何与国际的文化知识接轨,并保持中国传统文化的底蕴已经成为一个重要的课题。

从比较客观的角度来讲,世界上并不存在绝对完美的教育制度。虽然说,许多人批评中国的教育制度存在许多弊病。但是,与外国的教育制度相比,很难说哪种教育更好更适合自己的孩子。近年来,中国的领导力、影响力以及经济能力在世界地位中越来越突出,中国之声绝不能小觑。那么,我们的孩子应该以怎样的素质去迎接迅速发展变化的未来?这将成为一个变数。但我们需要有优秀的资源和留学心理适应培训内容,在孩子们出国前进行系统地辅导教育和危机心理预防干预。做到以不变应万变。

本书是一本为中国留学生和家长编写的留学心理实用指南,是根据我二十年来在国内外学校、社区与诊所实际心理咨询和教育经验编写。书中提供了大量实用的自我评估测试量表,并综合运用包括认知行为疗法、辩证行为疗法、表达性艺术疗法、游戏疗法、焦点解决疗法、自我催眠疗法等等当代最新心理治疗方法。精选青少年面临的实际心理问题,针对性实用性与问题的解决性都比较强,是适合孩子们自我心理调节与家长们进行一些家

庭心理辅导,学校或教育机构进行出国前的辅导和培训用书,是可以伴随孩子们走出国门携带在身边的实用心理手册。

想起某位作家曾说过:“人生的得失是守恒的。”我祝愿你,在回顾国外留学与生活的历程时,没有留下任何遗憾。



更多咨询讲
座与课程,持
续更新中,敬
请期待

目 录

前言	1
第一章 你适合出国留学吗?	1
一、留学适应度心理问卷	2
二、留学心理问题分析	3
三、留学心理适应能力	5
第二章 如何从容应对国外生活?	8
一、安全至上原则	9
二、实用生活能力	18
三、和谐的寄宿家庭	20
第三章 怎样培养好习惯?	24
一、培养好习惯	25
二、制订计划与规划	26
三、时间管理与分配	29
四、自我财务管理	30
第四章 什么是战胜学习压力的法宝?	36
一、突破传统模式	38
二、学习无忧	41
三、心理压力自评表	49
四、校园心理援助	50
第五章 如何建立良好的人际关系?	52
一、如何让别人喜欢你?	53
二、建立亲密关系	61

	三、安抚他人情绪的黄金法则	65
	四、提高情商综合能力	66
	五、反校园欺凌	67
第六章	友谊能够地久天长吗?	71
	一、友谊特质	72
	二、友谊基本原则	73
	三、什么是“伪友谊”?	75
	四、如何解决朋友间的矛盾?	75
	五、解决冲突准则	77
第七章	如何浇灌爱情之花?	78
	一、爱情与激素的碰撞	78
	二、初恋能否成功?	81
	三、爱情催化剂	84
	四、寻找合适伴侣	85
	五、如何终结一段关系?	88
第八章	如何对待“性”的那点事?	90
	一、安全的性爱	91
	二、远离性侵犯	94
	三、关注性取向	99
第九章	家庭关系,距离能够产生“美”吗?	101
	一、父母之“爱”	103
	二、家庭关系评估	106
	三、特殊家庭的有效沟通	107
	四、儿童保护法	108
	五、如何改善原生家庭关系?	109
第十章	如何适应文化冲突?	115
	一、什么是第三类文化?	117
	二、文化休克	118
	三、适应性心理问题	120
	四、适应性心理治疗	122

	五、向“种族歧视”宣战	123
第十一章	如何战胜情绪困扰?	127
	一、提高自我意识	128
	二、战胜焦虑	130
	三、孤独是一种病吗?	134
	四、情绪中的行为	137
	五、治疗痛苦	142
第十二章	如何摆脱失眠的困扰?	145
	一、失眠自评表	146
	二、失眠主因分析	147
	三、失眠的心理治疗	148
	四、提高睡眠质量	149
	五、战胜“担忧”情绪	151
第十三章	如何进行自我心理急救?	153
	一、走出抑郁	154
	二、当压力转化成为危机	160
	三、自杀——如何面对这个终极“杀手”?	162
	四、毒品之害	165
	五、如何帮助危机中的他人?	169
第十四章	美食能带来快乐感吗?	172
	一、健康饮食标准	173
	二、快乐心情的食材	174
	三、食物的自我疗法	175
	四、热量与体重的平衡	178
	五、食谱与行动至上	179
第十五章	如何打赢面试心理战?	181
	一、成功简历要素	181
	二、面试速胜要点	185
	三、面试心理点评	190