

留学心理问题 案例解析

崔红 晓华 编著

♥ 把 | 握 | 留 | 学 | 心 | 理 | 关



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

留学心理问题 案例解析

♥ 崔红 晓华 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

留学心理问题案例解析 / 崔红, 晓华编著. —北京:
人民卫生出版社, 2013

ISBN 978-7-117-18181-5

I. ①留… II. ①崔…②晓… III. ①留学生—
心理咨询—案例—中国 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 235570 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

留学心理问题案例解析

编 著: 崔 红 晓 华

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 16

字 数: 238 千字

版 次: 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18181-5/R · 18182

定 价: 35.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

内容简介



送孩子留学是很多家庭的梦想。跨出国门只是一个新的起点，远离父母亲人的孩子和他们的家长都可能面临意想不到的困难，需要健全的心理素质，基本的抗压能力和调适能力，才能在新环境中生存和发展。

本书通过剖析大量案例，揭示留学生所面临的特殊心理问题。让留学生和准留学生获得理论上和技巧上的帮助，认识并理解正在和可能面临的问题，少走弯路，避免由于心理障碍而影响学业；也让在国内的父母亲友了解他们的快乐、苦衷及面临的心理压力，在鼓励他们学业有成，事业发展的同时，也来多关心他们的心理健康，化解负面情绪的绑架，找到适合自己的路。本书还探讨事业成功的心理要素，帮助留学生发现短板，挖掘潜能。

孩子要出远门，父母帮孩子准备行装，常会放进一个小小医药箱，里面装有各种常用药物。家长并不希望孩子生病受到伤害，也不期待这个医药箱解决所有的问题，但还是要为孩子们准备，目的是在意外伤病发生时，能够得到及时救治。同样道理，当孩子要远行到异国他乡去留学时，是不是也要为他们准备一个心理的“医药箱”呢？留学生、准留学生或者学生家长，相信能够从本书中获益。

前言



2013年2月下旬的一天下午，中国农历元宵节刚刚过去，纽约的冬天乍暖还寒，天空乌云密布。我正在为本书进行后期的修改，两点半左右，电话铃急促地响了起来。这是一通紧急求助电话，打电话的是纽约理工学院（New York Institute of Technology）心理辅导中心主任伯克女士。她告诉我，在校学习的一名中国留学生发生了意外，邀请我当天晚上到该校位于曼哈顿中城的校区，为五十几名中国留学生进行团体心理辅导。

自20世纪80年代以来，留学生作为一个特殊的群体，走出国门，成为中国改革开放，走向世界的一个象征。西方先进的科学技术，教育体制，不同的文化吸引了大批中国学子去追求、去探索、去学习。他们的理想，他们的远大抱负，他们的勇气赢来了不少羡慕的目光和荣耀。他们是罩着光环走出国门的，然而告别了亲朋好友之后，身背父母的嘱托，肩负老师和同学们的众望，前面要踏上的是——一条十分陌生，布满了鲜花也布满了荆棘的路。这条路时而平坦开阔，时而曲折蜿蜒。走在这条路上的人会得到很多惊喜、快乐和收获，也会遇到意想不到的艰辛、孤独、甚至是苦闷。很多优秀学子凭着坚强的毅力，凭着聪明才智顽强地走过去了，为自己开辟了更加广阔的天地，在各个领域取得了令人瞩目的成就。他们有的留在国外继续发展，有的学成归国，正在为科技、医学、经济、教育等各个领域作出贡献；还有相当多的学子刚刚踏上这条路，仍在探索中前行；但也有一部分学子在这条路上迷失了方向；甚至有的不堪重负和疲劳，跳下了独木桥，令人唏嘘不已，痛心之至。我们不禁要问，到底是什么原因使一些留学生在事业和人格发展上双丰收，大放异彩，取得令人羡慕的成绩？又是什么原因致使另一些孩子迷失了方向，没能到达他们预期的目的地？



我也曾是一名留学生，二十几年前从北京来到美国哥伦比亚大学研究生院读心理学，一路走来，深知留学生活的酸甜苦辣。从1993年至今，我一直在美国从事心理咨询工作，目前在纽约曼哈顿中城和长岛两地设有私人心理咨询诊所。这几年来，来我诊所就诊的患者当中，留学生的比例越来越大。随着出国留学人数的增多，这个群体中出现的各种问题也越来越多。这些留学生多是因为不堪心理压力，来寻求帮助。他们当中有小留学生、大学生，也有一些研究生。他们所面临的个人境遇及心理问题各种各样，例如，有的由于情绪失控，打伤了室友或正在交往的异性朋友；有的因为考试作弊，被学校制裁；有的不慎毁坏了公物，或拿公共财产为私有。虽然每个人的情况不同，但这些同学表现出的状况有一定的代表性，可以从一些案例中“管中窥豹”，总结出一些留学生常见的心理问题。这些问题促使我提笔写这本书，以帮助莘莘学子在留学的路上走得更稳、更踏实。

这本书通过分析留学生群体和个人所面临的特殊心理问题，让已经出国的留学生，能够得到一些理论上和技巧上的帮助，正确认识和理解正在和可能面临的问题，在留学的路上免走弯路，避免由于心理障碍而影响学业。这本书的目的还在于，希望让留学生在国内的父母以及关心他们的家人朋友，了解他们的快乐和苦衷，他们所面临的心理压力，在鼓励他们学业有成，事业发展的同时，也来多关心他们的心理健康，帮助他们尽快适应留学生活，化解负面情绪的绑架，在困难的时候不放弃，找到适合自己的路。一个人如果没有健全的心理素质，基本的抗压能力和调适能力，很难在新的环境中生存和发展。同时希望这本书也能为准备出国的学生和家长们提供一些参考，在准备考 TOEFL, GRE, SAT 等各项考试，申请学校，筹措学费和办理各种手续的同时，也做一些必要的心理准备，帮助未来的留学生适应全新的生活环境，积极面对新的挑战，愉快有效地度过宝贵的留学时光。这本书还从心理学的角度探讨留学生的成才和成功之道，讨论事业成功的一些个人要素；帮助留学生发现自己的短板，挖掘潜能，充分发挥聪明才智，去适应现代科学技术，经济发展的需要。

留学不是目的，上名牌大学不是终点，而是一条新的起跑线。



出国之后还有很长的路要走，在新的环境中，怎样调整自己的心态，克服眼前的困难，将自己打造成一个有所作为的人才，是这本书最终要达到的目的。

如果你是一名留学生，或者你正在准备出国留学，已经有出国留学的打算或计划；如果你的孩子正在国外读书，或者你打算送你的孩子出国留学，正在为孩子留学作准备，希望你考虑花一点儿时间读读这本书，相信你能够从中获益。这本书共分五个部分：第一和第二部分，主要通过案例，回答留学生父母关注的一些问题；第三和第四部分，探讨大学生和研究生所面临的挑战以及化解各种烦恼的途径；第五部分鼓励留学生把握自我，发展 3G，培养 3Q，挖掘潜力，留学成才。

孩子要出远门，父母在帮助孩子准备行装的时候，常常会在他们的箱子里放进一个小小的医药箱，里面装有各种常用药物，例如感冒灵、板蓝根、创可贴以及纱布、消毒液等，目的是在意外伤害发生时，能够得到及时的救治。家长并不希望孩子生病或受到伤害，也不期待这个医药箱解决所有的问题，但还是要为孩子们准备，因为谁也不知道路上会是怎样一个情况。同样道理，当你的孩子要远行到异国他乡去留学时，是不是也要考虑为他们准备一个心理的“医药箱”呢？我希望，这本书能够起到一个心理医药箱的作用，把它放进孩子的行囊中，帮助他们作好心理上的准备，让他们离开家的时候，目标更加明确，对未来更加充满信心。

你如果已经或者即将作出留学的决定，那要问问自己，是不是作好了心理准备？可能很多同学会想，我早就准备好了。我从小就努力学习外语，现在已经通过了高级别的考试。我收听外语广播，看原版电影，口语能力可以和老外直接交谈，曾在英语演讲比赛中力压群芳。我各科成绩优异，平均分数（GPA）在全校名列前茅。从小到大我一直是班干部，具有领导才能，而且还经常参加各种公益活动。在我的简历上有很多闪光点：多才多艺，弹得一手好钢琴，曾经举办过独奏音乐会；我爱好体育，是校队主力，曾为学校争得过市比赛冠军，曾得过很多奖状；我经常被父母夸奖，受到老师表扬；我对国外的大学颇有研究，对各大学专业的排名如数家珍。



一些家长也会想，我早就准备好了。我早年艰苦创业，事业有成，家境宽裕，早已为孩子筹得留学经费。我在国内外有很多朋友和关系，他们都愿意为我帮忙。我对孩子注重早期培养，从小让孩子学外语，上各种补习班，打下牢固基础。我曾多次出国考察，还专门为孩子到国外考察学校。我为孩子买好了一切学习、生活必需品，最高级的电脑、手机和名牌衣服，也给孩子在银行账户上存下了足够的零花钱。

很多留学生和留学生家庭，在准备留学这件事上，多注重留学的硬件，例如语言关，留学的学费和生活费，出国后的一切生活用品，而往往忽略心理素质，应变能力和适应能力等软实力的培养，以至于留学生出国后，由于心理准备不足，出现了很多状况。这些状况将在后面的章节中详加分析，希望能给留学生和留学家庭提供一些启示。

到大洋里航行是很多探险家的梦想。当年的欧洲各国，正是通过航海探险，开疆拓土，发现了一个个新大陆。在未知的蓝色海洋里，有令人垂涎的矿产资源，有丰富的鱼类生物，有深埋海底的宝藏，有让你叹为观止的美景，还有很多没被人发现的新岛屿。这些探险家，饱经风霜，有的还带回大量的财宝，有的带回丰富的航海经验，有的却永远尸沉大海。中国历史上也不乏梦想者和探险家，从孔子的“道不行，乘桴浮于海”（《论语·公冶长》），到郑和七下西洋，中国人从古至今，没有停止对于外部世界的探索。

未知的大洋固然宽阔无边，美景无限，却也充满风险，充满挑战。航海者需要了解，在未知的海洋深处，哪里会有漩涡，哪里会有风暴，哪里会有暗礁，哪里会有海盗。航海者需要了解如何避开风险，选择安全的航道；也要知道在摇摆颠簸的时候，如何把握准确的航向。除了可能的惊涛骇浪，还要知道，航海探索常常伴随着长时间的孤独、烦闷、乡愁甚至是痛苦。

准备出国的留学生，如同一艘艘整装待发的航船，目的地已经选好，航线已经确定，风帆已经升起，发动机已经启动，一切物资都已准备就绪，只等一声汽笛，航船便要扬帆远航。

准备起航的人们是否检查过，看看船上是否备有足够的食物，指南针是否处在良好的工作状态，是否淡水满仓，导航雷达是否信

号清晰，GPS 系统是否运转正常？风帆是否扯满，探测声呐是否精确可靠？除了吃的、喝的、用的，船上是否备有足够的抗晕药和其他药品？船上是否也备足了精神食粮，帮助航海者度过漫长而孤独的航海历程，以解思乡之苦呢？是否也准备了备用汽艇和其他急救设备以防不测呢？

如果你对这些问题的回答是肯定的，那么，你的航船将会航行得比较平稳，你会比较顺利地到达目的地。

编者

2013 年 9 月

目 录



♥ 导论	留学生群体分析	1
♥ 第一部分	父母篇	7
一、抚平创伤		7
【案例】突如其来的打击		7
(一) 创伤后的表现		9
(二) 衡量创伤的冲击程度		9
(三) 悲剧事件发生后应该如何做		10
二、跨越三道壕沟		12
【案例】我的女儿怎么了		12
(一) 三道壕沟		13
(二) 孩子报喜不报忧		16
(三) 怎样保持畅通的沟通管道		16
(四) 沟通内容多样化		17
(五) 沟通有哪些技巧		17
(六) 孩子不接电话怎么办		18
(七) 孩子突然要很多钱怎么办		18
(八) 我不喜欢孩子交的异性朋友怎么办		18
(九) 为什么爸爸妈妈也要学习英语		19
三、生长环境对留学生心理素质的影响		20
【案例】女儿常做的噩梦		20
(一) 为什么有些孩子慢半拍		20



(二) 家庭环境对孩子有哪些影响	21
(三) 父母资格考核证书	22
(四) 比尔·盖茨与史蒂夫·乔布斯	23
(五) 骄傲的成绩单	24
四、怎样评估留学的得失	26
【案例】女儿要出国，我们该怎么办	26
(一) 衡量留学的得失	26
(二) 留学 ROI	29
(三) 比较两位留学生的 ROI	31
五、孩子什么时候出国好	36
【案例】我该不该把上六年级的孩子送出国	36
(一) 高中出国有何好处	37
(二) 2+2 的利与弊	38
(三) 琼斯家的故事	38
(四) 鞋子好不好，只有脚知道	40



第二部分 小留学生篇

一、谁来监管小留学生	45
【案例】有优越感的小强	45
(一) 全日制住宿学校	46
(二) 亲友或住宿家庭	47
(三) 陪读父母	49
(四) 奋斗得来的才有意义	50
二、身份认同及交友的困惑	52
【案例】困扰明明的两难选择	53
(一) 身份认同的困惑	53
(二) “黄香蕉”与“涩柿子”	54



三、陪读父母避免触犯法律	56
【案例】一巴掌打出的后果	56
(一) 为什么“打是疼，骂是爱”不灵了	57
(二) 父母要反思	58
四、网瘾对留学生的危害	59
【案例】网瘾的危害	59
(一) 我的孩子是不是患上了网瘾	60
(二) 给父母的建议	63
五、好动的小留学生	64
【案例】小亮妈妈的苦恼	64
(一) 父母或监护人该向哪些专家请教	65
(二) 是不是所有多动不专心的孩子都患有多动症	67
六、交友难是自闭吗	68
【案例】小芳的爷爷奶奶是否错了	69
(一) 了解自闭症	69
(二) 自闭症的具体表现	70
(三) ESL 和 Special Ed 的区别	71
七、沟通从心开始	72
【案例】沟通难	73
(一) 三个心理断层	74
(二) 沟通心理障碍测试	74
(三) 孤独与性格及环境的关系	75
(四) 扩大交往与脑结构的改变	76
(五) 陌生国度，缔交新友情	76
(六) 与同学的互动	77
(七) 社会网络理论	78



第三部分 大学生篇 81

一、与室友相处 81

【案例】室友的烦恼81

主动选择室友83

二、课业压力 84

【案例】小张的经历85

(一) 选择适合自己的课程86

(二) 设立目标, 注重过程87

三、交男女朋友 88

【案例】钱小姐88

慎重选择男女朋友90

四、不要预支烦恼 90

【案例】不理想的成绩91

(一) 焦虑程度测试92

(二) 减压措施93

(三) 转变心思意念的途径94

(四) 为什么有的人更容易焦虑95

(五) 控制焦虑的技巧98

(六) 快乐的“Amigo”99

五、用希望和幽默化解郁闷 100

【案例】小鸽遇到的麻烦 101

(一) 排解郁闷的技巧 102

(二) 为什么人会郁闷 103

(三) 幽默的效果 103

(四) 里根的幽默 104

(五) 助人为乐, 助己为乐 105



六、用勇气化解恐惧 106

【案例】一个女生的自白 106

(一) 恐惧测试 107

(二) 找出恐惧的原因 108

(三) 摆脱恐惧的技巧 108

(四) 用爱心化解恐惧 109

(五) 如何提高勇气 110

第四部分 研究生篇 113

一、保持优势要突破自我禁锢 113

【案例】数学天才遇到了瓶颈 113

突破瓶颈，均衡发展 114

二、毕业后的选择 116

【案例】小王的失落感 116

摆平心态，面对新的挑战 118

三、耐心是化解烦恼的良药 119

【案例】急于求成的后果 120

(一) 李安的经历 121

(二) 烦恼测试 124

(三) 缓解烦恼的方法 127

(四) 如何化解矛盾 128

(五) 碰壁并非坏事 129

四、用自信驱除嫉妒 130

【案例】卢刚事件的启示 130

(一) 嫉妒就是绿眼睛的怪物 132

(二) 嫉妒小测试 133

(三) 周瑜的故事 134



(四) 找出嫉妒的根源	136
(五) 自信驱逐嫉妒	137
(六) 增强自信的途径	137
(七) 情感分析	139
(八) “情绪绑架”	140
五、用慈悲化解愤怒	142
【案例】马良的教训	142
(一) 手里捧着烧红的火炭	143
(二) 测试愤怒的掌控能力	144
(三) 愤怒与压力	145
(四) 换位思维	145
(五) 化解愤怒的技巧	146
(六) “忍”和“让”	147
(七) 培养慈悲心怀	149
(八) 慈悲与愤怒的不同心理反应	151
(九) 寻求谅解	152
(十) 慈悲的社会效应	152
第五部分 留学与成才篇—发展 3G，培养 3Q.....	155
一、3G——未来国际人才市场的需求	155
【案例】什么原因阻碍了诚刚的提升?	155
(一) 何为 3G	157
(二) 以扫的启示	158
(三) 国际大公司对人才的期待	160
(四) 用才不当的教训	161
二、逆商——职场成功的关键	164
【案例】两个合伙人的不同轨迹	164
(一) 斯多尔茨博士的一项试验	166
(二) 何为逆商	166



(三) 邓小平的三起三落	168
(四) 欧普拉在逆境中脱颖而出	168
三、智商与情商	169
【案例】一个来自哈佛大学的球员	170
(一) 英特尔的殊荣	171
(二) 智商 (IQ) 高与成才的几率	173
(三) 智商 (IQ)	173
(四) 情商 (EQ)	176
四、情商、逆商与软实力、软技能	177
【案例】为什么精彩设计却无人喝彩	178
(一) 软实力	179
(二) 软技能	180
(三) 姚明的情商	181
(四) 如何改变情商	182
(五) 增长逆商—CORE	183
(六) 克服“短板效应”	184
五、意志力	186
【案例】Grace 的康复旅程	186
(一) 三种意志力	188
(二) 意志力疲弱期	190
(三) 意志力与人脑的关系	193
(四) 意志力与自我意识	193
(五) 训练脑子的注意力和意志力	196
(六) 意志力与体能的关系	199
(七) 人与人之间意志力的差别	201
(八) 压力与动力	202
六、人生把握在你自己的手中	203
【案例】提笔忘字的留学生	203



（一）伦敦司机	203
（二）你的脑子掌握在你的手中	204
（三）人脑可塑性	205
（四）脑器官的发展变化与文化的关系	206
（五）你的身体也掌握在你的手中	206



附录 心理疾病小常识 209

一、心理问题和心理疾病的区别 209

二、网瘾 210

（一）网瘾的高危群体	211
（二）关注网瘾产生的不良后果	212

三、多动症 214

（一）多动症分哪几种	215
（二）多动症是怎样形成的	217
（三）其他与注意力短缺多动症有关的病症	218
（四）多动症的治疗	219
（五）处于青春期的患者	221

四、忧郁症 222

（一）忧郁症的主要症状	222
（二）忧郁症产生的原因	223
（三）忧郁症年龄降低的趋势	223
（四）忧郁症的诊断	224
（五）忧郁症的治疗	225
（六）患者和家人如何配合治疗	226
（七）患者到哪里寻求帮助	227

五、焦虑症 228

（一）焦虑症的种类	228
-----------------	-----