

每个把孩子送出国的家长,都不希望自己的孩子被心理问题所困扰。如果很不幸孩子出现心理问题,家长应慎重待之

如何避免小留学生的心理问题

赵庆华

在中国学生跨国流动的过程中,法国社会学家布尔迪厄所定义的各种资本是如何进行积累与转化的?这些中国学生在一个陌生的国度里面临着什么样的挑战?他们又是如何应对这些挑战的?近年来,对于留学生群体,我一直在研究和关注,不仅从个体或者家庭的角度去研究,还会注意到国家政策对这一现象的影响,以试图寻找个体与社会结构之间的关系以及这种关系对中国学生跨国流动现象所产生的影响。

小留学生心理健康问题不应忽视

在最初设计相关研究时,我受到以布尔迪厄为代表的很多社会学家及思想家的影响,为此,我的研究更多地倾向于结构主义解释,并没有过多地关注跨国移动的个体学生。然而,随着接触了越来越多的学生、家长以及教育工作者,我慢慢地意识到留学生的心理健康问题是研究这一群体时不可忽略的重要问题之一。

特别是,这些年来,随着中国逐渐扩大的开放政策,中国留学生日益增多,而留学低龄现象也越来越显著,很多问题接踵而来,比如近年来关于中国留学生的负面事件新闻偶有发生,甚至骇人听闻。其实,这些事件背后隐藏着一个被长期忽视的问题——留学生心理健康问题。一项针对在日本学习的中国留学生的调查发现,超过33%的在日中国留学生处于轻度甚至中度抑郁状态。所有一切都表明,对留学生特别是小留学生的心理健康问题进行根源分析,并进行有效应对,颇为必要。

国外课业压力大且同伴竞争激烈

对于出国留学而言,截然不同的语言和文化永远是小留学生在出国过程中所要面临的第一个问题。在国外工作期间,很多刚到国外的中国留学生经常向我抱怨,说他们上课根本听不懂老师在讲什么。没办法,有的就自己上课看书自学,有的需要偷着录音,回家重新听几遍课程才能理解。如果遇到教授讲英语带口音,那简直就是他们的噩梦。此外,一些中国留学生一开始很难顺利地融入西方文化。一个中国留学生告诉我,班上有西方同学在讲某个听起来一点儿也不好笑的笑话时,自己很尴尬,



对于出国留学而言,截然不同的语言和文化永远是小留学生在出国过程中所要面临的第一个问题。视觉中国 供图

不知道该笑还是不该笑。这种文化隔阂,也使得中国留学生在国外的朋友圈几乎都还是中国人,能够和西方人亲密交朋友的中国留学生并不多。通常而言,我们都认为西方的课业负担很轻松,但其实并非如此。

我有一个朋友,在孩子七年级的时候举家移民到加拿大,至今在加拿大生活了多年。尽管朋友的孩子在加拿大接受了多年的本土教育,孩子的英语也和当地孩子水平相当,但这个孩子的英文学术写作总是不尽如人意。

众所周知,在加拿大的本地孩子,要用高中成绩,尤其是十二年级的成绩去申请大学,而十二年级的英语分数在申请的过程中就尤为重要。为此,朋友请人给她的孩子专门补习学术写作。终于到了申请大学的时候,朋友兴冲冲地告诉我,孩子英语考的分超出预期,老师的评价也非常棒,尤其对于写作部分,评价很高。

没想到,第二天一早,我就看到朋友给我的一条留言,说因为刚刚发布的成绩报告,她儿子的同年级同学自杀了。那个女孩子因为成绩没有达到预期,选择自寻短见。让人惊讶的是,这个女孩子是个地

道道的加拿大本地人。由此,大家可以试着想一下国外的课业压力之大以及同伴竞争的激烈程度。因此,作为海外中国留学生,英语为第二语言,在这种激烈的竞争中如果没有很强的心理素质以及预防性心理建设,后果确实不堪设想。

家长应了解孩子留学所在国的文化

目前,学习和生活在海外的中国留学生,大多都是独生子女,在国内时能够得到家长无微不至的照顾,但出国后,很多时候都需要自己去面对和处理,并且想到知心的朋友也不容易。因此,很多中国留学生自然而然地产生孤独感,而这种孤独感如果得不到及时的疏导和排解,其后果就是一些小留学生们出现心理问题。

当然,每个把孩子送出国的家长,都不希望自己的孩子被心理问题所困扰,但如果很不幸孩子出现心理问题,家长应慎重待之,不要怨天尤人或者斥责孩子,更不应该听之任之,放任自流。为人父母,家长应该对孩子的日常生活以及心理变化多加关注。

其实,在真正把孩子送出国门

之前,家长应该对孩子的留学国家和学校有所选择,而不能盲目跟风。作为家长,只有不怕麻烦,不辞劳苦,事先做好功课,切实了解了孩子留学国家的社会状况、风土人情等,才能真正做好孩子的指导和参谋。也只有充分了解了留学国家的文化,才能事先让孩子做好准备,而不至于一跨出国门,就紧张不安、无所适从,从而以最短的时间消除文化差异,融入当地。

一般来讲,对孩子留学国家社会的方方面面了解得越仔细、越透彻,对孩子的帮助也就越大。因此,作为家长,不仅要关注一个国家的文化习俗、文化价值观、政治、教育、宗教和人际关系等精神和理念方面的问题,还应了解该国民众购物、娱乐、社交、工作等日常生活中的习惯和行为模式、交流风格等,以便为孩子提出最明确、实用的建议和方法。

鼓励并引导孩子培养兴趣爱好、多交友

轻视甚至忽视孩子兴趣爱好的培养,是一些中国家庭存在的教育理念问题之一。曾经,听说一个家长在送孩子出国后,还每天叮嘱孩子少和其他孩子玩,多学习。父母

望子成龙之心可以理解,但从成长学和社会学的角度来讲,这种家长的认识和做法值得商榷。其实,鼓励并引导孩子培养健康的兴趣爱好,不仅能使他们的生活变得积极进取,正能量满满,而且和志同道合的朋友在一起,能够使他们互相帮助,更快地成长。

随着科学技术的日新月异,各种社交软件迭代升级的速度不断加快,各种网络交流工具更是令人眼花缭乱。对于年轻人来讲,追求新鲜永远是他们的天性。然而,表现在社交工具的使用上,家长和孩子之间往往就会有明显的不同。孩子在国内的时候微信等用得好好地,一出国就换成了脸书(Facebook)、推特(Twitter)等。面对这种情况,很多传统的中国家庭父母一脸懵懂和无助。无形中,交流工具的不同竟然成了他们之间交流的屏障与壁垒。

孩子独居国外,不沟通和交流是不行的,但想随时和孩子保持联系畅通,新型的交流工具又不熟悉,应该怎么办呢?对于父母来讲,那只有重新学习一条路了。毕竟,年轻人代表了先进生产力的发展方向。因此,一个合格的留学生家长,还得是一个具有学习精神的家长。

告诉孩子遇到问题时敢于接受心理辅导

最后,对于很多中国家长和孩子来讲,找心理咨询师是一件让人难以启齿的事情,因为他们容易把心理问题同精神疾病画上等号,在认识上把心理问题同形形色色的贬义词联系在一起。正因为如此,对待心理问题,一些中国家长和孩子不约而同的想法是视而不见,甚至设法隐瞒,普遍采取堵而不是疏的策略。殊不知,这种做法最后的结果只能是七军被水淹,等后悔之时已晚矣。

对于中国家长来讲,我们必须明白,刚刚走出国门的子女,独自一人置身于一个陌生的环境中,心理或多或少地产生一些涟漪是必然的,也是非常正常的。而且,几乎每个国外的大学都设有心理辅导办公室,工作人员都是持证的心理咨询师。当发现孩子出现心理问题的苗头时,作为家长,应该鼓励孩子去这些办公室接受心理疏导,毕竟良医者,常治无病之病,故无病。

(作者系资深国际教育研究者)

2018英孚英语熟练度指标报告近日发布。报告显示——

欧洲英语水平整体领先

本报记者 黄金鲁克

10月30日,以“破界,共赢”为主题,英孚教育在北京发布2018英孚英语熟练度指标报告。报告显示,瑞典重返榜首,中国排名第47位,中国上海的英语水平连续5年领跑中国城市。

此次报告覆盖88个非英语母语国家和地区,共有逾130万人参与测试。世界范围内,欧洲英语熟练度继续保持领先优势,瑞典时隔两年之后重回榜首,以70.72分排名第一位,荷兰、新加坡分别以70.31及68.63分列第二、三位。去年英语熟练度达到了7年来最高值后,中国今年的整体英语熟练度得分略有下降,为51.94,在低熟练度范围徘徊,列居第47位。中国上海在英语熟练度指标排名中再次摘得中国地区第一名,并首次达到高熟练度水平。

根据2018英孚英语熟练度国家及地区排行榜,排名前10位的分别是瑞典、荷兰、新加坡、挪威、丹麦、南非、卢森堡、芬兰、斯洛文尼亚和德国。报告发现,欧洲国家英语熟练度水平保持领先,榜单前十名中占8位。非洲国家英语熟练度提升最快,阿尔及利亚、埃及、南非得分均提高两分以上。新加坡代表亚洲国家首次进入榜单前三位。然而,整体来看,亚洲国家英文熟练度地域分化严重。值得注意的是,拉美国家排名稍有下滑,拉美各国间英语水平差异较小。

相比国家和地区之间的差距,全球行业间的英语熟练度差距已经大幅缩小。2016年行业间差距为19分,如今仅有10分,这主要归功于原先英语熟练度最弱行业英语水平的提高。

根据英孚英语熟练度指标调查数据显示,十几年来无论世界各国、各行业或个人都在持续关注英语教育,努力提高英语水平。英孚教育全球教学研究事务执行副总裁梅熙博士表示,40年来的改革开放政策使得中国面貌一新。对于企业而言,要想在国际市场中保持竞争力和促进创新,以沟通为目的的英语能力是一项关键要素。

中国教育部外语教学专业委员会理事长龚亚夫表示:英孚英语熟练度指标有助于我们了解世界各地英语教学成果,对于人才英语能力水平的追踪,不应止步于大学阶段。外语教育是把语言学习、思维能力还有文化素养结合在一起的语言教育,培养在跨文化交流中能相互理解并沟通协作的国际人才有助于中国实现面向未来的教育发展目标。

据悉,英孚英语熟练度指标报告自2011年起每年定期发布,2018英孚英语熟练度指标数据来源于英孚标准化英语测试(EF SET)的测试结果。

“SSAT”与国内合作 打造国际测评体系

本报讯(记者 却咏梅) SSAT 被称为美国中考,是北美优质私立中小学国际测评标准,对学生素质有成熟的培养和测评体系。除了对孩子的学业能力进行测试,该测试还会对表达与实践能力、社会活动等方面进行综合考查。目前,该测试为全球1200多所优质中学提供标准、高效的素质测评服务。

近日,名为VIPKID的中国在线少儿英语教育公司宣布与该测试达成战略合作,成为其官方指定的中国大陆地区独家线上合作伙伴。双方将携手打造国际素质教育权威测评体系,共同助力提升孩子综合素质能力,从而为孩子们将来的出国留学积累软实力。

据悉,双方将在三大维度展开深度合作:第一,中方将在官网开放通道,提供专属的考位和中文报名入口,为孩子提供一站式的报考体验;第二,借助对方强大的教育专家库,中方将与全球教育专家不断提升现有课程的评测体系;第三,中方将共享对方千校联盟的优秀教育理念和实践经验,携手开发更适合中国孩子的系列素质教育课程。

新东方留学聚焦“录取力”“学术力”和“就业力”

本报讯(通讯员 聂铭静)在国家持续推进经济全球化和贸易自由化的大环境下,我国出国留学大潮呈现出国人数增长、回国服务规模双增长的态势。人才国际化进程中,提升综合竞争能力、增加名校录取概率、顺利完成海外学业、留学后赢在职场起跑线等诸多留学痛点亟待解决。

近日,新东方前途出国产品体系升级战略发布会在北京召开。以“录取力”“学术力”“就业力”三大维度为战略核心,新东方前途出国将现有产品进行重新整合升级,科学帮助学生拓展全球视野、适应海外学习、培养独立人格、全面成长成才。

留学本身是一个学习和开拓视野的过程,而一段有意义的留学经历则会历练出更加独立的人格,大多西方教育更是以创新意识与团体责任为培养目标。新东方教育科技集团助理副总裁兼新东方前途出国总裁孙涛表示,一段价值最大化的留学过程,正是对终身学习、全球视野、独立人格、社会责任最好的实现方式。

通常来说,留学语言考试,每进步一分需要10个有效学习小时

托福口语练习 并非低效率重复

滕达

够的高质量输入基础上的。因为托福考试是考查学术环境下的英语语言能力测试,所以在选择输入材料的时候也要选择相关的内容,比如BBC和探索频道的纪录片、TED演讲、大学公开课等。中国考生平时比较喜欢看的美剧和电影中的话题,反而与托福考试的相关度并不高。

中国考生要想提高综合能力,关键是在发音、语法、词汇、拼写等方面的语言知识和语言的流利度方面着手。而提高流利度,就是要重复做自己已经会做的事情,使之变成一种习惯。在练习口语的时候,自己一定要说话,并进行录音,录完了之后自己去听,找到不足之处。同时,只有对照《托福考试官方指南》标准,找到自己的差距,在后面的练习中才能更有针对性。另外,要多听母语为英语者的发音,做跟读和对比,比较自己和别人的不同,然后逐渐向母语者的发音靠近。这会是一个相对平缓的学习曲线,但是只要做了,就一定会看到进步。

练习的质量比数量更重要

做托福在线模考,也是中国考

生获得高质量输入的很好途径,但是在这里提醒大家,一定要使用官方在线模考资料。同时,中国考生还可以从《托福考试官方指南》中找到听、说、读、写四项测试的全模拟试题。当使用官方在线模考材料进行听力和阅读测试的时候,一定要做到真正弄懂每一道题目,不能明明知道自己是蒙对的,也不回去看看。

练习的质量比数量更重要。自己做过的每一篇阅读、听力文章,都要做到每一个词都真正弄懂,如果有自己不明白的地方一定要找老师讨论。中国考生做出了错误的选项,一般是因为理解错误。当然,有足够量的输入对提高输出质量也非常有帮助。比如,假设你之前读过艺术赏析类英文文章,如果在口语中遇到描述印象深刻的照片或者画,那么阅读文章里的素材是可以帮助你回答口语问题的。另外,检查自己是不是学懂了的最好方式是教。如果学生把做过的题给别人也能够完全讲清楚,那他一定是完全理解了这些内容。如此高质量的练习也是学生提高输入质量的有效方式。

现在的中国考生并不缺乏英语

学习资源,而是缺乏学习行动。语言是一种技能,需要不断练习。就像摊煎饼一样,如果只看别人摊煎饼,永远不可能自己把煎饼摊圆。不过,口语练习应该是高质量的,而非低效率的重复。

如果在练习的时候不录音,并且只注重练习的数量,那么很可能自己的错误就会不停地重复,比如第三人称没有使用单数形式,人称代词不分男女等,这就会导致错误的固化,后面会非常难改正。有了正确的方法,还需要足够的时间投入才能取得更好的成绩。通常来说,留学语言考试,每进步一分需要10个有效学习小时。如果需要进步10分的话就需要100小时。因此,中国考生应该根据自己现有的水平,希望达到的成绩和备考的时间来安排每天花多长时间备考口语。整体来看,中国考生花在口语和写作上的时间会比阅读和听力稍短一些。

口音和发音错误有区别

有学生比较关心口音是否会影响评分。在托福口语考试中,不影响沟通的口音是可以有的,因为即