

心理健康服务在外国留学生教育中的应用探索与实践

徐 峰¹, 张 霞², 陈桂军¹

(1. 空军第一航空学院 外训系, 信阳 464000; 2. 空军第一航空学院 社科部, 信阳 464000)

摘要: 留学生教育已经成为我国高等教育的重要组成部分, 在华外国留学生的心理问题越来越引起专家和相关方面的重视。外国留学生中主要存在适应、人际关系、情绪、认知偏差等心理问题, 形成原因包括跨文化差异、个体调适能力差异、个体人格差异等, 承担培养留学生的高校应在专业心理健康服务力量、留学生管理人员心理辅导能力、留学生心理健康教育、组建留学生心理健康社会支持系统等方面加强建设, 做好留学生心理健康服务工作, 提高留学生教育培训质量。

关键词: 外国留学生; 心理问题; 心理健康服务

中图分类号: G 648.9

文献标志码: A

文章编号: 1009-895X(2016)02-0188-05

DOI: 10.13256/j.cnki.jusst.sse.2016.02.017

A Research on Practices of Mental Health Service for Overseas Students

Xu Feng¹, Zhang Xia², Chen Guijun¹

(1. Foreign trainee Department, The First Aeronautical Institute of Airforce, Xinyang 464000, China;

2. Social Science Department, The First Aeronautical Institute of Airforce, Xinyang 464000, China)

Abstract: Education for overseas students has been an important part of higher education in China, experts and the authority begin to care more about the mental health of the overseas students who have psychological problems, such as adaptation obstacles, fresh interpersonal relationship, emotional problem, cognitive biases, since the causes can be attributed to cultural diversity, individual adjustment ability, individual personality, the institutions should make more efforts to improve mental health services for these students, to employ more professional psychologists, to improve psychological consultation, to offer mental health education and to set up mental health social support system so as to improve the quality of overseas students education.

Keywords: overseas students; psychological problems; mental health service

近年来, 随着来华留学生数量的迅速增加, 由于留学生心理问题引发的管理乃至社会问题也随之显现。重视留学生的心理健康, 从全面提高留学生

教育质量、维护学校和社会安全稳定、培养中外友谊使者等工作角度出发, 研究探讨如何在外国留学生中开展心理健康教育、提供心理健康服务, 从而

收稿日期: 2015-06-24

作者简介: 徐 峰 (1972-), 男, 副教授。研究方向: 航空机电工程、教育管理。E-mail: icewing@126.com

提高留学生群体的心理健康状态水平,已经成为当前留学生教育和管理工作者所面临的重要课题。

一、留学生心理健康方面存在的主要问题

随着国内心理学研究的不断深入,一些学者以及部分留学生教育管理工作者已经开始关注留学生群体的心理健康状态及其对管理工作的影响,并进行了一系列研究探索。综合近年来部分专家学者的研究成果,留学生心理健康方面主要存在以下几方面的问题。

(一) 适应问题

留学生突然离开自己的故土,来到一个完全陌生的环境中,加上语言、文化的差异,他们在很短的时间内很难做到身心与现实环境保持和谐一致,也很难达到认识环境、改造环境、发展自我的一种状态。为此会出现各种适应问题。其一,因为远离自己的国家与亲人,他们会时常感到孤独与寂寞;其二,因为脱离自己国家的文化与语言环境,他们会时常感到陌生与恐惧;其三,因为学习上的困难,他们会时常感到有压力。孤独、寂寞、恐惧、紧张等一系列负面情绪会困扰他们正常的学习与生活,导致出现心理的不适。大部分留学生通过自身的调适会逐步适应新环境,但有少部分留学生因自我调适能力低,应对策略差,把自己完全封闭在同胞的小圈子中,或者沉浸在互联网上的虚拟社交空间中,不能正常融入留学环境,导致长时间不能熟悉新的生活环境。客观上也使他们在了解中国、感受中华文化等方面处于消极的状态之中。

(二) 人际关系问题

人际关系,是人与人之间由于沟通与交往而建立起来的心理上的关系。交往是一种生存本能,人天生就有与别人共处交往的需求,也只有与别人保持正常的交往,人才能真正感到具有安全感。部分留学生由于缺乏良好的语言沟通能力,产生对周围环境的陌生和对人的不信任甚至怀疑,导致缺乏安全感。他们会怀疑自己是否能够顺利完成在华学业,自己周围的教师和同学是否能够真诚对待自己。甚至,一些留学生会因为敏感于其所在国与中国的关系,进而产生心理压力,怀疑中国以及校方是否会对自己另眼相待。久而久之,他们会自认为

没有交到真正的朋友,遇到学习、生活困难时缺少朋友的帮助而出现人际交往障碍。

(三) 情绪问题

一些留学生由于学习基础问题或者对中国教育方式的适应慢,会因课程学习跟不上而担心课程考试能否及格,甚至于担心无法顺利毕(结)业,完不成来华学习的任务,这样会产生焦虑情绪。还有一些留学生,遇到恋爱或家庭问题处理不好,也会产生焦虑或者抑郁情绪。空军第一航空学院曾有一名留学生因夫妻关系不和问题长期得不到解决而出现极端焦虑情绪,由于该学生自我情绪调控能力差,不能为负面情绪找到科学合理的出口,因不合理的情绪宣泄方式而出现违纪行为,后经学校留学生管理单位和心理咨询中心的教师及时处理和疏导,才使学生从极端焦虑状态中解脱出来。

(四) 认知偏差

很多心理问题的产生,和个人的认知有着极为重要的关系,主要是存在认知偏差。我们面对的事物是客观存在的,但是每个人的主观感觉都不一样,主观解释也不一样。由于留学生来自于不同的国家,其生活、工作习惯异于国内的留学环境,文化价值观念也与我们有较大的差异。因为对留学环境的心理预期与现实存有一定的差距,加上对周围环境的怀疑和急躁情绪的困扰,就会使少数留学生出现认知的偏差,表现为对现状不满,产生抱怨情绪,从而导致他们容易误解别人,甚至会产生敌意、造成一些不必要的冲突事件。

二、留学生产生心理问题的原因

(一) 跨文化差异

美国人类学家奥伯格于20世纪60年代提出了著名的“文化休克”(“Cultural Shock”)理论,而来华留学生正好面临同样的问题。文化休克现象,即“由于失去了自己熟悉的社会交往信号或符号,对于对方的社会符号又不熟悉,从而在心理上产生的深度焦虑症”。当一个人初次进入异文化时,文化刺激所带来的兴奋感随时间延长而逐渐减弱,文化差异对心理的负面影响则会显现出来。内在的文化积累与外在的文化移入所引起的急剧变迁往往会人们对人们的心理产生冲击与震动,导致了一系列心理问题,如抱怨、误解、焦虑和抑郁等,个别人会出

现躯体症状,如便秘、失眠、头痛、头晕等,甚至少数留学生还会生病甚至住院。

(二) 个体调适能力差异

不同国家、不同民族的留学生有其各自不同的生活、学习与成长经历,即使来自同一国别、民族的留学生,也会因性别、年龄、性格、成长环境、成长经历以及自身的知识、技能、认知方式等众多因素的影响,存在绝对的个体间调适能力差异。心理调适能力良好的人,能够做到自觉、能动、有选择地改造和利用环境,使眼前的瞬间过得充实而有意义,即使遇到不快也能很快摆脱。而心理调适能力差的人,要么沉浸在过去的的生活难以自拔,要么担心未来生活会遇到不测,整天忧心忡忡,寝食难安,从而导致心理失衡,出现心理问题。当留学生来华后发现原先的预期想法与现实环境不符时,不可避免地会对其心理造成冲击和影响,但同样的环境变化,有的留学生可以逐渐调整适应,有的则需要较长的时间,个别心理调适能力差的留学生就可能产生心理问题,不能自拔。

(三) 个体人格差异

正如心理学有一句经典格言:“世界上没有两片相同的树叶,也没有两个完全相同的人。”人格是由多种成分构成的一个有机整体,它包含一个人的思想、情感、气质、能力、性格、认知风格、自我调控等诸多成分,具有内在的一致性,受自我意识的调控。当一个人的人格结构各方面彼此和谐一致时,就会呈现出健康的人格特征,即健全人格;否则,就会使人发生心理冲突,产生各种人格障碍,甚至出现“分裂人格”。不同国家、不同民族的留学生因生物遗传因素的差异、成长环境差异、社会文化差异等诸多因素影响,个体间人格差异较大,部分留学生存在一定的人格问题,甚至有人格缺陷,为此不能很好地适应留学生活,也不能有效地处理生活学习中遇到的问题,从而导致心理冲突,出现心理问题。

(四) 其他原因

导致留学生产生心理问题的主要原因除前述几点之外,还存在有其他非确定性因素。比如,留学生未处理妥当的、在来华学习之前的情感、经济方面的问题,会对留学生的心理造成影响,个别情况下,还有可能激化。再比如,留学生所在国或者国

际上发生突发事件,也会对相关的留学生造成心理压力。例如,2015年,尼日利亚发生“博科圣地”恐怖组织袭击该国某空军基地的恶性恐怖袭击事件,来自于该基地的某尼日利亚军事留学生就产生了较大的心理波动,担忧亲朋、同事的安危情况,情绪连续几天处于不稳定的状态。

三、做好留学生心理健康服务的对策及办法

俗语说,心病还要心药医,对于留学生因心理问题导致产生的心理问题,应该对症下药,及时提供心理咨询、心理疏导等心理健康服务。所谓学校心理健康服务,是教师以心理学理论和方法为依据,在对一组已知事实、经验结果进行理解和解释的基础上,通过心理健康教学、心理健康评估、心理辅导以及心理危机干预等活动,提高学校全体师生员工心理健康水平的专业活动^[1]。

世界留学生接收大国的高等学校普遍设立跨文化心理咨询室,以缓解国际学生心理和社会文化适应问题^[2]。例如东京大学就设有留学生烦恼咨询处、留学生咨询室,帮助留学生实现心理适应和文化适应;在多伦多大学的国际学生中心,也设有跨文化咨询岗位,通常由具有心理咨询或跨文化心理咨询专业训练的专业人员任职^[3]。国内也有专家学者指出,我国接收来华留学生高校应尽快建设以留学生办公室为基础的跨文化心理咨询机制。

(一) 加强学校专业心理健康服务力量建设

目前,国内学生心理健康问题已经得到学校和社会的普遍重视,许多院校都开设了专门的心理健康服务机构,为学生提供心理健康咨询、团体辅导等服务。心理咨询是学校心理健康服务的核心和关键。该工作的主要承担者是学校的专兼职心理健康教育教师,他们运用心理学的理论、原理和方法,对多数学生共同的心理行为问题进行团体心理辅导,对少数有较严重心理困扰和心理障碍的学生,进行个别心理辅导与心理咨询^[1]。考虑到留学生的特殊性,相关的学校心理健康服务机构,需要在以下两个方面加强对这些专业人员的培训,提高能力素质。一是外语交流能力。鉴于汉语的复杂程度,从做好留学生心理咨询以及辅导的角度出发,需要心理咨询师具有较好的外语能力,从而有效地与留学

生交流沟通,避免因借助翻译交流可能带来的信息失真。二是对留学生来源国以及民族特点等情况的了解。来自于不同国家、民族的留学生,其心理成长以及适应特点不同,充分掌握留学生的相关国家、民族、宗教等背景状况,心理健康服务工作的专业人员能更准确地把握留学生的心理状态,从而采取有效的处置办法。

(二) 提高留学生管理人员的心理辅导能力

在学校心理健康服务体系尚未建立和完善时,留学生管理人员也是心理服务工作的实际承担者。从事留学生管理工作的人员,包括部分任课教师,和留学生朝夕相处,应该接受心理学知识的培训,通过培训使管理团队成員学到必要的心理学知识与技能,接受系统的危机预防、识别与干预知识和技能的培训,对于推进学校心理危机预防与干预服务系统的建设至关重要。尤其是能掌握心理问题识别的方法和一般性心理辅导策略,从而在工作实践中能够发现和预防一些留学生心理问题和疾病,当专业人员进行辅导与矫正时,也能给予支持配合,提高管理工作的效能。

(三) 加强针对留学生的心理健康教育

要重视对留学生开展心理健康教育。目前,绝大多数招收留学生的院校都在学生入校后的第一个学期,进行中国国情、社情以及学校学习生活环境的介绍,这对于帮助学生熟悉新的环境起到了积极的作用。在上述情况介绍的基础之上,针对留学生的特点,及时开展有针对性的心理健康教育。例如,在某军事院校就读的外军留学生,在报到初期,部分留学生会对我国军校的严格管理不适应,出现不适应问题。这时,在充分考虑外军学员的特殊性、制定完善的军事留学生管理制度基础上,需要结合新生入学教育环节,对留学生开展针对性心理健康教育,及时开设“适应问题与适应能力培养”专题课程,从而帮助外军留学生理解学校的管理要求,消除心理抵触情绪,尽快适应新的管理环境。

(四) 组建留学生心理健康社会支持系统

据某地方高校调查显示,在远离家乡的情况下,当留学生遇到困难需要寻求帮助时,他们首先想到的是朋友(47.6%),其次是父母(35.27%)、教师(7.36%)和留学生管理干部(3.49%)^[4]。有研究

表明,家人和亲戚朋友是缓解来华留学生心理适应问题的重要社会支持,由教师和管理人员为代表的学校支持在心理适应中的作用并不显著^[5]。而同学是留学生人际关系中的重要成员,由于在日常生活和学习中密切接触,大学生认为其他大学生与自己是同一群体内的人,与自己有许多的相似之处,同情与帮助其他大学生在某种意义上也是在同情与帮助自己。大学生有一种如果自己处于和被助者一样的困境中也想得到别人同情与帮助的想法。在内群体中提供帮助是天经地义的^[6]。因此,同学是帮助留学生缓解心理适应问题的重要力量,特别是来自相同国家、具有相同或相似的语言文化背景的留学生之间,更容易相互沟通和帮助。

现在国内不少地方高校拥有一批“朋辈辅导员”,一些军校也在学员中培养“心理辅导骨干”,上述二者都是指受过一定的心理知识培训,在同学中从事咨询辅导等工作的学生,他们在日常生活和学习中,能够充分发挥良性心理支持的作用,营造良好的氛围。事实上,朋辈之间更容易理解和产生共鸣,同伴互助、朋辈辅导对于解决学生的学习和适应问题具有得天独厚的优势,在实践中也起到了良好的效果。另外,朋辈辅导过程建立起来的人际关系也是学生现实人际关系的一部分,拥有这样相对融洽、亲密的人际关系,本身就具有心理上的积极意义^[1]。例如,空军第一航空学院曾有一名留学生出现比较严重的焦虑症,一方面由心理咨询中心的教师给予辅导干预,另一方面,由教师安排他的一名同胞对他进行帮助,并及时向教师和管理人员反馈情况,对于高效干预发挥了积极的作用。

(五) 完善学校心理健康服务体系要素建设

近年来,国内高校的心理健康服务体系的建设得到了长足的发展,但是面向留学生这一特殊群体,相关的心理健康服务体系要素还需要进一步完善。

(1) 研究编制适用于各类留学生特点的心理测评软件。随着我国学校心理健康教育工作的逐步深入,国内针对各类院校的心理测评软件也日趋完善。但针对留学生特点的心理测评软件缺失,有些软件虽然可以借用但因为没有针对性,信度和效度不够。加强在该领域研究探索,是目前摆在我国心理健康研究工作者面前的一项有价值的任务。

(2) 建立留学生心理健康档案。现在国内高校

普遍实行对新生进行心理测试与筛查,在第一时间了解和掌握新生的心理健康状态。部分院校建立学生心理健康档案,针对具有心理问题的学生制定心理疏导计划与策略,有效预防了重大心理问题的发生。

赵妍等认为,对来华留学生进行必要的心理测试筛查,可以帮助留学生管理人员关注那些情绪不稳定、容易产生心理问题的留学生,并在他们遇到困难时及时予以帮助、关心和支持,帮助他们度过跨文化适应中的文化冲突所导致的抑郁、焦虑、孤独等不良情绪,防止发生严重的心理问题;而对于那些已经存在心理问题的留学生,可以请专业的心理咨询师给予干预或者及时劝退,以保证留学生的心理问题及时得到解决而不影响留学生活^[7]。因此,应该对留学生进行入学心理测试与筛查,建立留学生心理健康档案,以便早期发现留学生心理问题,及时制定疏导策略,及时应对处理。

(3) 建立留学生专用心理咨询室。一方面,要完善用于留学生心理辅导工作的设备以及环境条件,包括语言交流辅助条件等;另一方面,要通过宣传教育,使留学生知晓心理健康咨询中心(心理辅导室)、信任并且愿意接受心理辅导服务。例如,空军第一航空学院在留学生迎新教育宣传环节,专门组织学员参观学校的心理健康咨询中心,请专业的心理咨询教师为留学生介绍讲解,并组织心理健康知识讲座,起到了良好的效果。

四、结束语

综上所述,来华学习的外国留学生,相比较其

在本国学习的同学以及中国同学,他们会遇到更多的心理困扰和难题,对于心理健康服务也会有更多的需求。留学生作为中外文化交流的参与者,是当前以及未来中外友谊的重要基础,他们能够在中国身心健康的生活、学习,不仅仅关系到自身的成长,还会对未来的中外友好合作交流发挥积极的作用。因此,需要更多的人去关注留学生的心理健康问题,并采取更加有效的措施,完善来华留学生心理健康服务工作,为留学生创造一个宽松、和谐的学习和生活环境,从而促进提高留学生培养质量,推动我国留学生教育事业不断向前发展。

参考文献:

- [1] 俞国良,侯瑞鹤.论学校心理健康服务及其体系建设[J].教育研究,2015(8):125-132.
- [2] 王勇,林小英,周静,等.来华留学生教育管理工作满意度:构成、贡献与策略——基于北京大学来华留学毕业生样本的调查分析[J].教育学术月刊,2014(2):40-48.
- [3] 李三青.1996年以来马来西亚外国留学生教育研究[D].厦门:厦门大学,2007.
- [4] 汪静娜,柴可夫.构建高校外国留学生心理健康教育体系[J].中医药管理杂志,2010,18(3):257-259.
- [5] 朱国辉.高校来华留学生跨文化适应问题研究[D].上海:华东师范大学,2011.
- [6] 林锦秀.大学生对他人行为的责任推断与助人行为——群体关系与情感体验作用分析[J].上海理工大学学报(社会科学版),2012,34(2):304-309.
- [7] 赵妍.来华留学生心理健康状况及其影响因素研究[D].哈尔滨:哈尔滨工程大学,2011.

(编辑:巩红晓)

(上接第153页)

参考文献:

- [1] 余志森.美国通史(第四卷):美国崛起和扩张的时代,1898—1929[M].北京:人民出版社,2011:218.
- [2] [美]托妮·莫里森.爵士乐[M].潘岳,雷格,译.海口:南海出版公司,2006.
- [3] [美]卡罗尔·卡尔金斯.美国文学艺术史话[M].张金言,译.北京:人民出版社,1984:114.
- [4] 王毅.美国简史[M].合肥:安徽人民出版社,2013:155.
- [5] [德]尼采.悲剧的诞生——尼采美学文选[M].周国

平,译.北京:三联书店,1986:11-12.

- [6] [古希腊]亚里士多德.诗学[M].陈中梅,译.北京:商务印书馆,1996.
- [7] [美]托妮·莫里森.天堂[M].胡允恒,译.海口:南海出版公司,2013:2.
- [8] [德]尼采.悲剧的诞生[M].杨恒达,译.南京:译林出版社,2012:100.
- [9] Schappell E. Interview with toni morrison[M]//Plimpton G. Women Writers at Work: The Paris Review Interviews. 2nd rev. ed. New York: Modern Library, 1998:365.

(编辑:巩红晓)