



NEW WORLD TIMES
全美首家中文简体字报纸
1997年9月19日创刊
www.newworldtimes.us

新世界时报

2023年
9月8日
第1357期
每星期五出版 本期56版
ISSN 1543-7930

校园枪击案引发留学生心理健康担忧



当地时间8月28日,在美国北卡罗来纳大学教堂山分校,34岁的博士研究生齐太磊涉嫌在实验室开枪打死其华裔导师严资杰。29日,齐太磊被控犯有一级谋杀罪和校内持有枪支罪,并首次出庭,法官将听证会时间定于9月18日。

数据显示,21世纪以来,中国出国留学人数增长迅猛,从2000年的3.9万到2019年的70.35万。1978年至2019年,各类出国留学人员累计达656.06万。

2013年有研究者对耶鲁大学130位中国留学生进行调查,发现45%的人报告有抑郁症状,29%的人报告有焦虑症状。然而,在受访者中,27%的人从未听说过学校的心理健康咨询服务,只有4%的人用过这项服务,但后者也多为漫长的等待、有限的咨询时间所困扰。

2022年,在Covid-19流行期间,一项面对中国留学生的研究显示,由于社交隔离、线上教学等原因,64.9%的人群感到焦虑,其中22岁以下留学生的焦虑患病率(68%)高于22岁以上的群体(61%)。

我们为此拜访了廖元辛。他在北大毕业后,赴美国马里兰大学攻读公共政策专业硕士。2015年毕业后,他走访美国19个州,30多所高校,访问了100多位中国留学生。

"留学生在海外,明显脱离了亲情磁场,没有父母的注视,远离亲戚,人际关系也无法与国内相比,"他试图总结,"好像身处旷野之中。"

留学生出国之后,首先面临的是环境变化带来的巨大冲击。

比如"城与乡"的巨大差异。在美国,很多学校建在乡下,虽然叫"大学城",但城镇都是围绕大学发展而来的。但国内,许多大学都集中在大城市里,留学生离开国内热闹的城市生活,来到美国乡下的大学城,就会面临许多新的挑战。

关于"乡居"生活,不单单是指生活不便利。更重要的是,很多留学生会感受到一种

置身"世"外的疏离。很多人也会感到强烈的孤独感。

因为美国的人际界限相对明确,每个人更关注自己的家庭和生活。留学生背井离乡,没有国内温暖的人情磁场,远离家庭、亲戚和朋友,也缺少兜底的安全网。

总结自己的留学生活,我会用一个词来概括,"旷野"。如果说孤独是一种心境,"旷野"可能就是一种完全依靠自己的状态。

除了环境之外,留学生普遍面临的另一个冲击是,随着社会对自己的评价标准发生变化,个体会感受到强烈的落差,从而影响心理和生活状态。尤其对于新入学的留学生来说,这种情况更是普遍。

在国内,"好学生"的评价标准相对单一,那就是学习成绩好。相比之下,美国的高中生觉得最酷的是,男生打橄榄球,女生做啦啦队。这种情况下,他的自我认知就会受到冲击。

那些普通沉默的大多数

2016-2017年,有35万名中国学生前往美国高等教育机构学习。然而,在媒体的叙事中,他们中的大多数都面目模糊且沉默。大多数留学生是怎样的生存状态和心境?他们在学业、社交、生活和家庭等方面都面临着哪些挑战?这些都少有人关心。

相比三十年前,当下留学生群体的背景和构成都出现明显的变化。首先是人数成倍增长,这也意味着竞争压力增大。尤其是让一些中国留学生谈之色变的H-1B签注,每年数以十万计的中国留学生和印度、拉美学生参与抽签,抽中之后,可以在美国合法工作三年(此后如有需要,可以申请再延长,再次到期则不能延长,只能选择其他类型签证或绿卡)。

低龄留学的趋势也越来越明显。中国赴美留学生中,低龄留学生、本科、硕士及以上的比例已经达到了1:2:2。

另外,与三十年前相比,还有一个关键变量——独生子女,这一点无论对留学家庭还是留学生本人都有着深刻的影响。这一

代留学生在成长过程中垄断了家庭所有的教育资源。当孩子留学遇到困难时,家长可能会无意识地弱化困难,这会导致孩子倾向于报喜不报忧。因为在孩子看来,如果父母不了解自己所面临的处境,报忧只会加剧他们的焦虑,不但无益于问题的解决,还会让自己承担额外的压力。

抑郁的留学生们,只是讲出来都很困难

触发留学生抑郁的因素很多,前面就有提及来自环境、社交和学业带来的挑战。

重点提两个群体。一个是低龄的留学生,他们本身处于探索自我,塑造世界观、人生观的阶段,如果环境出现剧烈变动,对他们的影响会很大。

另外则是博士群体,因为从PhD的申请开始,一路都充满了不确定性。学校的录取委员会虽然会把GRE和托福的分数、推荐信和科研成果的含金量作为重要的参考指标,但最终录取的结果不像单纯的考试成绩那样,掌握在申请人手里。这是在申请读博时会遇到的问题。

而在正式开始读博后,挑战依然很多。严进严出的标准也让人感受到巨大的压力。淘汰规则更为严厉,实行按比例淘汰。

在这样的处境中,不少人逐渐出现抑郁情绪,但很多人都不自知,仍在苦熬。

我发现许多留学生都有类似的处境,但大家彼此从不或很少交流,总觉得自己是"异类",是旁人无法理解的。当听我说,"我也经历过""我采访的留学生中,抑郁情况相当普遍"时,他们的眼睛突然亮了。我那时候逐渐认识到,讲述抑郁是如此艰难的一件事,我们也缺少窗口,看到他人也如自己一般困顿其中。

中国留学生面临的处境、触发抑郁的因素和当地人有很大的差异,很多时候很难有参考价值。如果一些高校没有面向留学生的心理支持体系,语言障碍、文化差异可能确实会让人在寻求帮助时却步。

(本文转自《知识分子》不代表本报的观点和立场)

九月全国备灾月国税局提醒:
纳税人为自然灾害做好准备

>>详见17版

留学、移民必备!
美国无犯罪记录证明种类,
办理三级认证攻略大揭秘!

>>详见18版

大华府中秋晚会
暨小吃庙会
给你带来视觉味觉双重盛宴

>>详见23版

以文化和美食搭建中美多元文化
理解和融合的桥梁
记同乡会联合会参与组织2023华
盛顿中国文化节

>>详见24版



WWW.newworldtimes.com