

国际学生的心理咨询资源

心理咨询与学生发展中心（CSDC）为那些在美国大学学习而每日面对挑战的学生们提供支持服务。

许多国际学生不愿寻求此类咨询服务，原因是他们害怕被视为弱者、失败者、甚至是“疯子”。但很多美国学生把这些服务看作是处理或改善他们当前生活状态的一种方式。在美国，与专业人士讨论和处理个人事务是很普通的事。它有助于防止身体和情绪方面出现问题。

国际学生关切的许多问题可以与咨询顾问探讨。例如：

- 孤独和怀乡病，
- 语言困难，
- 适应新的学术风格和压力，以及新的社会环境，
- 发展新友谊和新关系，
- 与家人和亲友保持联系，
- 还有更多其他问题！

JMU 的心理咨询服务

CSDC 为学生提供多项服务，包括个人和团体辅导、危机援助、精神科/药物治疗服务等。
[了解更多有关 CSDC 的服务](#)

对来自其他国家的学生来说，与心理咨询顾问交谈的想法可能很奇怪。说起来你也许不信，在美国，用这种方式应对生活中某些特别困难时期的做法其实非常普遍。

同侪辅导计划

入学第一年，具有多元文化背景的国际学生可以利用同侪辅导计划所提供的机会，与一名同学建立相互联系，为自己平稳过渡到 JMU 的校园生活获得额外的帮助。

[了解更多同侪辅导计划](#)

适应美国的生活

在向一个新国家的大学生活过渡的过程中，你会产生各种各样的感觉。为了适应一个陌生地方的生活而经历若干调整阶段是完全正常的。几乎每个人都会经历某种形式的“文化冲击”或文化适应压力。

“文化冲击”是指从一种文化环境过渡到另一种时你所经受的压力。这是适应新环境的正常环节，很可能你的许多同学们也正经历着同样的适应过程。

住房、交通、购物、语言、食品、以及其他许多领域中的改变需要你不断进行调整与适应。人体的警觉状态会提高，这个过程需要消耗大量的能量，从而导致身心疲惫和疾病易感性增加。甚至像时差、温度和湿度变化这样相对温和的改变也可能影响学生的学习能力。

在此期间你可能经历的感受包括：

身体症状

- 疲劳，疲惫
- 胃肠不适
- 头痛
- 腹泻或便秘
- 全身不适和疼痛
- 患病或发生意外的次数增加
- 需要更多的睡眠或无法入睡

情绪/社交症状

- 想家
- 悲伤
- 孤独
- 交际减少
- 自信心下降
- 感到脆弱，无助，和/或过度依赖
- 哭泣
- 烦躁、愤怒
- 对所在国及其文化和人民持负面感觉
- 把原籍国及其文化过度理想化
- 对出国留学的决定产生疑问
- 滥用酒精和/或其他药物

这些都是调整过程中常见的症状，是这些时段内的正常感受。

调整过程的分期：

1. **蜜月期：**你可能会感到高兴和兴奋，被新生活和新体验深深吸引。
2. **文化冲击期：**在这个阶段，蜜月期结束。现实的学术，社会和日常生活需求开始变得清晰，好多事情需要你处理。你可能开始感到悲伤、困惑、不知所措、或由于文化差异而感到孤立。
为了应对这些感受，许多学生会寻求其他能够分担或理解这些体验的国际学生的帮助。在此阶段，感到愤怒或对“解决”文化差异无能为力的情形也很常见。

3. **恢复/渡过期：**在这个阶段，对文化现象的理解，以英语沟通和处理学术问题等都开始变得比较容易。
在此阶段，你对其他学生的态度和对正在逐渐融入其中的文化环境的态度也可能变得更加积极。
4. **自主/接纳期：**在这个阶段，融入美国大学生活的难题和困扰已基本成为过去。你对周围的环境更加熟悉，对美国文化的感觉也更舒服。

帮助你适应美国生活的建议：

- 保持活跃，多运动
- 善待自己的身体（充足的睡眠、健康的饮食、限制酒精摄入量等）
- 腾出时间让自己放松或冥想
- 参加社区活动
- 倾听与观察 - 保持开放性和好奇心
- 通过练习与实践来提高你的英语熟练程度，即使开始时每天只有几分钟时间。
- 获得需要的信息 - 不要害怕问问题
- 对自己要诚实
- 尽量不要用你自己的文化去评判美国文化，而是承认你所经历的差异但不做评判
- 与周围的人多交流
- 不要怕犯错或受到嘲笑
- 尝试接受挫折 – 总有些日子会相对好过些
- 参加各项活动和各种组织
 - 浏览下列网站，了解如何参与校园活动：
 - 学生活动及如何参与：<http://info.jmu.edu/osai/>
 - 国际事务办公室（oIP）：<http://www.jmu.edu/international/>
 - 多元文化学生服务中心（CMSS）：<http://www.jmu.edu/multicultural/>
- 最重要的是对自己要有耐心！调整需要时间，并且它将会越来越容易！