

“平安留学”--海外留学人员心理健康系列读本

# 心理调适自助手册



北京大学



清華大學



教育部留学服务中心  
北京大学--清华大学心理学系  
出国留学人员心理健康支持项目组

委托

编写

心理调适是用科学的方法对个体的认知、情绪、意志、意向等心理活动进行调整，以保持或恢复正常状态的实践活动。本手册介绍的方法既可以用于对自己进行心理调适，也可以用来帮助别人进行调适。

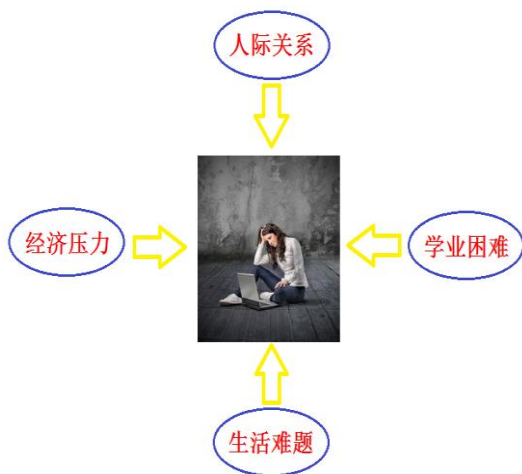


心理调适  
是平安留学的有力保障

# 目录

留学难题	5
人际关系	6
学业困难	8
生活压力	10
难题背后的科学道理	12
CBT 理论（一）	13
记住 ABC 理论	14
CBT 理论（二）	15
生活中常见的非理性信念	16
CBT 理论（三）	17
解决难题	18
看一看：你的情绪状态	18
测一次：你的焦虑	19
测一测：你的抑郁	20
试一试：学会放松	21
试一试：呼吸放松训练	22
试一试：自我催眠	23
测一测：处理问题效能感	24
试一试：积极的心理暗示	25
看一看：你的应对方式	26
试一试：积极的应对方式	27
试一试：不积跬步无以至千里	28

来到新的国家，面对新的生活，种种未曾意料到的问题和困难可能会一个接一个地出现，让你疲于应付。



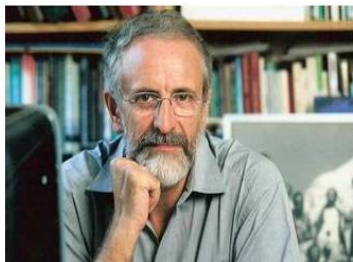


## 人际关系

### ~~室友篇~~

在国内度过愉快的假期之后，杨红马上就要前往国外开始留学生活。出发前，她打开关闭了整整一个假期的电子邮箱，发现塞满了来自国外室友的 E-mail，她们询问她关于宿舍布置的各种意见，大至客厅里家具的摆放，小至卫生间里浴帘的颜色，杨红突然意识到，宿舍对国外的同学来说是另外一个家，在参与布置的过程里她们已经迈出友谊的第一步，她已经错过第一个和室友发展亲密关系的机会。

开学后，杨红发现自己和国外的同学的学习生活全然不同。杨红是个内向的女孩，习惯了自己看书学习，不喜欢公众场合；室友 A 是个十分会生活的女孩，工作日的时间她喜欢图书馆的清静，周末却是网球、游泳和沙滩冲浪的最美时光；室友 B 是个十足的派对女王，每天流转在不同的聚会里。一个月过去了，也不知道是语言文化不通还是自己不会交际，杨红的话越来越少，也不太愿意和其他人接触，虽然与两位室友天天见面，却不知道能对她们说什么。



## 人际关系

~~导师篇~~

杨红的导师是个严肃但是却很活泼的老教授。

刚出国的杨红英语说得结结巴巴，往往是词不达意，有时着急起来，杨红甚至会忘记一些很简单的单词，往往要手舞足蹈才能使对方明白。每次和导师沟通的时候，杨红都会紧张到浑身冒冷汗，杨红担心这样会给导师留下不好的印象，甚至是如果遇到急事，可能会给导师造成很大的麻烦。每次要和导师汇报的时候，杨红总是事先预演好几遍，以免出现什么意外。好在导师十分体谅杨红，总是耐心听她讲完。平时生活中更是会时时照顾一下这个腼腆的中国小女生。但是谈到工作和研究的时候，导师就不会那么好说话了。他对学术的要求十分严格，如果杨红问他以前在课上强调过的知识，他会毫不犹豫地告诫杨红，她最近对自己太放松了，该要认真一点学习。



OR





## 学业困难

~~上课篇~~

不管课前花费了多少精力在课业的预习上，对于长期生活在全中文的环境中的杨红来说，听懂老师上课的内容十分不易，不要说老师是否带有不同的口音，就是语速也快得让杨红无暇思考，有时老师说了笑话，杨红也常常不能理解其中的文化背景，根本不知道笑话的意思，只能茫然跟着班里的同学大笑，让她十分尴尬难过。更困难的是，有时杨红甚至不知道老师上课是否布置了作业或者是讨论，给她的学习带来了很大的麻烦和障碍。



# \$ & @ ^ ...

听不懂...





## 学业困难

VS

~~作业篇~~



杨红曾经是个成绩非常优异的学生，但是老师最近对她第一次个人作业的反馈让她十分焦虑，她花费

了大量的时间阅读完了老师给的读书清单，老师也将她的努力看在眼里，但是反映在她的作业上却并不是那么一回事，老师甚至怀疑杨红的努力是不是仅仅是做做样子。杨红感觉十分的委屈，她十分不理解自己明明已经非常刻苦用功了，但是老师仍然认为她的工作做得不到位，并且质疑她没有自己思考，只是简单罗列观点。很快，有更大的问题接踵而至，她要参与到小组中和其他同学一起完成一个大作业，当大家在一起讨论的时候，她发现自己完全不能够跟上同学的思维，同学们都有源源不断的想法，以及各式各样呈现方式，但是她对此毫无头绪，甚至她开始觉得同学们都不希望和她一起完成作业，因为她没有自己的观点和思想体系。更重要的是，同学们有他们自己的合作方式，分工明晰，在合作的过程中，她完全插不上手，帮不上忙。杨红突然发现，一向在学业上游刃有余的自己现在居然连作业都不会做了。



## 生活压力

~~经济篇~~

在国内，学生们主要就餐的地方是学校食堂，多数的食堂都因为有补助而十分便宜；但是国外的食堂却是以营利为目的的，如果想要每一餐都有质量保证，那么花费是巨大的。

当然，也可以自己动手，可是要购买食材，她必须前往很远的超市或者集市，不仅需要相当长的时间，而且健康的食物普遍价格昂贵，如果想要吃饱又能节省，她只能选择干到掉渣的面包和充满脂肪和糖类的饼干。除了就餐，杨红还要面对各种生活用品、衣服鞋帽甚至课本费用等的支出，尽管有各式节省的策略——超市在晚上比较便宜、趁着圣诞节和感恩节百货商店打折以及购买二手的书本等，杨红仍旧觉得在国外生活成本太高，负担太重。



**没钱了！！**



## 生活压力

~~思乡篇~~

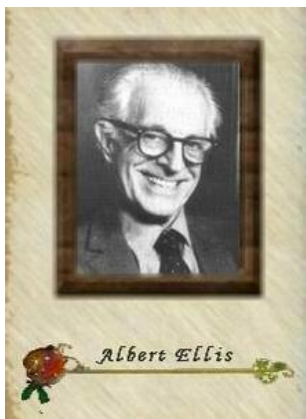
到纽约的第一天，汗涔涔的一天之后，躺在床上，给在国内的妈妈打电话。听见熟悉的声音，杨红浑身的酸痛和满心的委屈一下全跑出来了。依旧是聊着家常，人没变，心却变了。杨红突然发现，原来自己对家人的依恋是如此强烈。对于一个几乎没有怎么独自远行的人来说，这真不知是好是坏。



难题背后

的

科学道理



## 我的难题根源 在哪儿？

### 认知与行为-CBT理论

人的行为是由个人整体生活形态所塑造的。这包括个人对自我的认识、对世界的看法、个人的信念、期待等。而在这个过程中，认知起着至关重要的作用，它不仅影响人的行为，更会影响个人整个生活形态的形成。

心理学中有一个认知学派。他们的基本观念是：人类的思维、感觉和行动之间是有相互联系的。人的行为受学习过程中对环境的观察和解释的影响。不适宜的行为产生于错误的知觉和解释。所以，要改变人的行为，就要首先改变人的认知。

认知学派认为，在多数情况下，行为和认知是相伴而生的，认知可以改变行为，行为也可以改变认知。

# 我的难题 来自于哪儿？

~~记住 ABC 理论~~

ABC 理论给出了一个科学的回答！

根据 ABC 理论，诱发事件 A(activating event 的第一个英文字母) 只是引发情绪和行为后果 C(consequence 的第一个英文字母) 的间接原因，而引起 C 的直接原因则是个体对激发事件 A 的认知和评价而产生的信念 B(belief 的第一个英文字母)。


因此，人的消极情绪和行为障碍结果(C，比如人际交往困难)，不是由于某一诱发事件(A，比如留学)直接引发的，而是由于经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所产生的错误信念(B，比如出国就是镀金)所直接引起。

**CBT的基本理论（一）**

❖**A-B-C理论（Albert Ellis, 1962）**

**A** → **B** → **C**

- A-activating event (诱发事件)
- B-belief (信念)
- C-consequence (后果)



# 我的难题 来自于哪儿？

~~记住信念的作用~~



童年期开始形成的对自我、他人和周围世界广泛、稳定的信念  
——核心信念

对事物所持有的一般态度、信念或者行为准则  
——中间信念

处于某种情境时大脑中自动产生的想法，认知层面的最浅层  
——自动思维

认知歪曲产生的错误信念  
——非理性信念

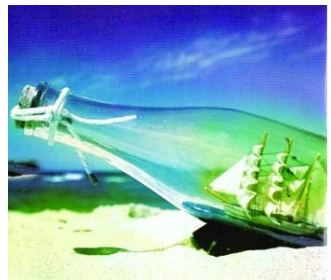
# 我的难题

## 来自于哪儿？

~~生活中常见的非理性信念~~

- 在生活中，所有和自己接触的人都必须始终真心地喜欢我，赞成我。
- 我必须在各个方面都有能力和成就，或者至少在某些重要方面有真才实学，否则，我毫无价值。
- 伤害我或做坏事的人都是坏的或邪恶的人，他们必须受到严厉谴责和惩罚。
- 任何事情的发展都应当和自己所期待的一样，否则生活就是可怕的、恐怖的、甚至是灾难性的。
- 人的不幸绝对都是外界造成的，我无法控制自己的悲伤、忧愁和敌意。
- 生活中有些事情是危险可怕的，因此我必须全力思考对策，如临深渊。
- 回避生活中的难题和责任要比正视它们更容易。

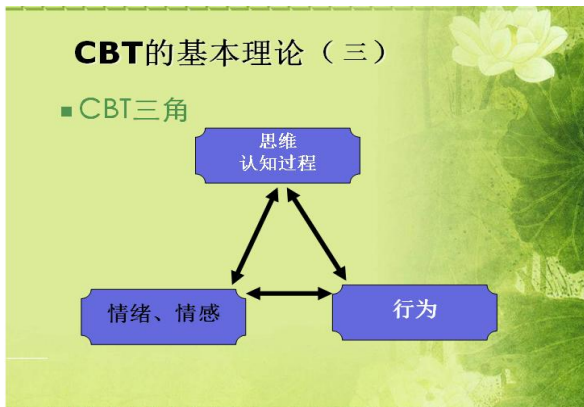
.....





# 我的难题 来自于哪儿？

~~认知、情绪与行为~~



入睡前害怕这空虚的一天完结  
清醒时没有意志面对世界  
压抑与疲倦让阳光冰冷如铁  
失望、后悔，寒风和黑夜

我需要一次酣畅淋漓的跳跃  
享受精疲力竭汗水在倾泻  
放下对平凡生活盲目或不屑  
嗅一嗅清风，吻一吻彩蝶

一曲轻灵婉转的音乐  
一场荡气回肠的离别  
新的念头会让黑暗退却  
迈开步伐对过去说声多谢



## 看一看： 你的情绪状态

你是否觉得自己难以集中精力，做事不是拖到 deadline 最后一刻就是敷衍了事？

你是否发现自己无缘无故的发脾气，或者因为鸡毛蒜皮的小事抓狂？

你是否对一切都失去了兴趣，哪怕美食也没法让你提起精神？

你是否夜不能寐，一丝光亮或一缕微响都让你从浅梦中惊醒？

这一切都可能是不良情绪的征兆，孤身在外，要学会觉察自己的不良情绪。



## 测一测：你的焦虑

- 回想过去的一周，你是否有过类似的体验？
  - ◇ 1.比平常容易紧张或着急
  - ◇ 2.心里烦乱或觉得惊恐
  - ◇ 3.无缘无故感到害怕
  - ◇ 4.脸红发热
  - ◇ 5.容易衰弱和疲乏
  - ◇ 6.做恶梦
  - ◇ 7.吸气呼气都感到很困难

如果最近的一个星期里，你有相当多的时间或者绝大多数时间，甚至全部时间都有上述的体验，你要意识到：我这是焦虑了！



半满还是半空？



## 测一测： 你的抑郁

- 在过去的一周，你经常有这样的感受吗？
  - ◇ 1.感到悲伤
  - ◇ 2.对一切事情都不满意，感到枯燥无味
  - ◇ 3.对自己感到失望
  - ◇ 4.比往常哭得多
  - ◇ 5.对别人的兴趣减少了
  - ◇ 6.比往常早醒
  - ◇ 7.食欲不如过去好

如果在最近的一个星期里，你有相当多的时间或者绝大多数时间，甚至全部时间都有上述的体验，你要意识到：我这是抑郁了！





## 试一试： 学会放松

### ● 紧张的表现

- ◇ 过于敏感
- ◇ 对突然发生的轻微声音或动静也易引起惊跳，警觉性提高
- ◇ 做事轻率
- ◇ 不加考虑地轻率做出决定
- ◇ 难以集中注意力
- ◇ 思维杂乱如麻，做事没有头绪，频出差错
- ◇ 小动作增加
- ◇ 咬嘴唇、拗手指、坐立不安
- ◇ 表情不自然
- ◇ 深色慌张，笑的不自然
- ◇ 不能入睡
- ◇ 辗转难眠，浅睡多梦，说梦话
- ◇ 尿意频频
- ◇ 总是要上厕所



## 试一试： 呼吸放松训练

### 1、准备阶段

呼吸放松有三种姿势：坐姿，站姿和卧姿。下面一一介绍。

**坐姿：**坐在凳子或椅子上，身体挺拔，腹部微微收缩，双脚着地，与肩同宽。

**站姿：**站在地上，双脚与肩同宽，双手自然下垂。

**卧姿：**平稳地躺在床上或沙发上，双脚伸直并拢，双手自然地伸直，放在身体两侧。

准备阶段要尽量做到：排除杂念，双目微闭。

### 2、操作步骤

(1) 注意力集中于腹部

(2) 慢慢吸气，感受气流到达腹部的过程，运用想象，体会腹部随着不断吸气，慢慢膨胀的感觉，直到不能再吸气

(3) 缓慢地呼气，让气体从腹中自然流出，腹部逐渐瘪下去，直到不能再呼气。

重复上述步骤，直到自己平静放松下来。

## 试一试： 自我催眠

自我催眠——积极的心理暗示

如果你总是这样想：

- ◇ 我不够优秀。
- ◇ 我不值得被爱。
- ◇ 我对自己不满意。
- ◇ 我只有不断努力，才能被其他人认可。
- ◇ 我感到自己值得自豪的地方不多。
- ◇ 很多事情我都做得不够好。
- ◇ ……

那么你或许需要……





## 测一测： 处理问题效能感

仔细阅读下面的句子，选择最符合你的选项。

其中：1 表示完全不符合我的情况

2 表示有点符合我的情况

3 表示比较符合我的情况

4 表示完全符合我的情况

若我尽力去做，我总能够解决难题。	1	2	3	4
即使别人反对我也有办法得到所要的。	1	2	3	4
我坚信能达成我的理想和目标。	1	2	3	4
我自信能有效应对突如其来的事情。	1	2	3	4
我的定能应付意料之外的情况。	1	2	3	4
只要努力我一定能解决大多数的难题。	1	2	3	4
我能冷静地面对困难，因为我相信自己	1	2	3	4
对一个难题时我能找到几个解决方案	1	2	3	4
有麻烦时我能想到一个好的应付方法。	1	2	3	4
无论发生什么事，我都能够应付自如。	1	2	3	4



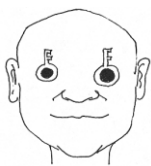


## 试一试： 积极的心理暗示

如果你上面的小问卷中较多地选择了“完全不正确”，你可以试试这样的暗示：

- ◇ 我是一个有价值的人，至少与他在同一水平上
- ◇ 我有许多好的品质。
- ◇ 我能像大多数人一样把事情做好。
- ◇ 总的来说，我对自己是满意的。
- ◇ 我有能力做好很多事情。
- ◇ 我的存在是有意义的。
- ◇ ……





看一看：

OR



你的应对方式

面对困难时，你或许是这么做的：

- ◇ 不管那么多了，可能睡一觉就好了
- ◇ 借酒消愁
- ◇ 时间可以改变一切，如今只有等待
- ◇ 遗忘是最好的解脱
- ◇ 哎，等着别人帮我吧
- ◇ 没有其他办法，只有接受现实了
- ◇ 也许会发生某种奇迹，可以改变现状
- ◇ 尽量克制自己的失望、悔恨、悲伤和愤怒
- ◇ .....
- ◇

这些消极的应对方式并不能从根本上解决问题，长期使用还会造成不良习惯，引起情绪问题，产生恶性循环。或许现在，你需要做出一些改变……

## 试一试： 积极的应对方式

- 积极的应对方式
  - ◇ 与人交谈，倾诉内心烦恼
  - ◇ 尽量看到事物好的一面
  - ◇ 改变自己的想法，重新发现生活中什么是重要的
  - ◇ 不把问题看得太严重
  - ◇ 找出几种不同的解决问题的方法
  - ◇ 向亲戚朋友或同学寻求建议
  - ◇ 改变原来的一些做法或自己的一些问题
  - ◇ 借鉴他人处理类似困难情景的方法
  - ◇ 寻求业余爱好，积极参加文体活动
  - ◇ .....



## 试一试： 不积跬步，无以至千里

还记得杨红的难题吗？或许对你来说，在短时间内解决所有的问题有些困难，但不要着急，下面以害怕考试为例，介绍一种一点点解决问题的方法。

- ◇ 放松，在头脑中想象“考前一周想起考试”的情境，越清晰越好，感到紧张之后，用呼吸帮助自己放松下来。坚持一段时间，直至想象这一情境不再那么紧张。
- ◇ 同样，想象“考前一天想到考试”的情境
- ◇ 同样，想象“考试当天去考场的路上”的情境
- ◇ 同样，想象“进入考场”的情境
- ◇ 同样，想象“看到试卷”的情境



## 教育部留学服务中心简介

教育部留学服务中心(以下简称“中心”)是教育部直属事业单位,专门从事为各类留学人员提供相关服务工作。多年来,我们坚持“服务全球学子,成就国际人才”的服务宗旨,和“热情、周到、快速、准确”的服务准则为留学人员提供专业服务。

中心的前身是原高等教育部出国留学学生集训办公室,成立于1964年7月。1981年,为适应出国留学工作发展的需要,经国务院批准,在集训办公室的基础上成立了教育部出国人员北京集训部;1983年更名为国家教委出国留学人员北京集训部;邓小平同志对留学工作十分重视,在1987年北戴河中央政治局常委扩大会议上,亲自提议由国家教委成立一个专门机构,从事留学服务工作。在邓小平同志的提议和关怀下,1989年3月31日,国家教委留学服务中心正式成立,对外称中国留学服务中心。

目前,中心已经发展成为拥有14个业务部门,150多名员工,2个直属企业,32个国内外分中心,业务涉及公派留学、自费留学、行前培训、签证代理、国外宣传保障、国(境)外学历学位认证、留学人员档案管理、留学人员集体户口管理、留学人员回国就业、中国留学人才市场、回国创业政策咨询、“春晖计划”海外留学人才学术休假回国工作项目、承办“春晖杯”中国留学人员创新创业大赛、中国国际教育巡回展、留学中国教育展、来华留学毕业生联络联谊工作等多领域、全方位、一站式服务的综合留学服务机构,服务范围遍布世界100多个国家和地区。

北京大学—清华大学心理学系  
留学生心理健康社会支持系统项目组秘书处构成

吴艳红	北京大学心理学系
周晓林	北京大学心理学系
彭凯平	清华大学心理学系
樊富珉	清华大学心理学系
李同归	北京大学心理学系
陈绍建	清华大学心理学系
何燕	北京第四十七中学

秘书处工作人员：李同归、陈绍建、何燕

联系地址：北京大学心理学系王克桢楼 1602 室

联合出品：北京优肯立智管理咨询有限公司

邮政编码：100871

联系电话：010-62747622

网址：[www.youcanwise.com](http://www.youcanwise.com)

E-mail: [liuxuexinli@163.com](mailto:liuxuexinli@163.com) (“留学心理”的全拼)

中国留学网：[www.cscse.edu.cn](http://www.cscse.edu.cn)