

## 如何适应 ANU 的校园生活

出国留学是一个非常值得拥有的经历。

刚到一个新的环境，文化冲击是一种很常见的现象。在文化冲击的影响下，有的人会不知所措，也会时常想家。悲伤、寂寞、恐惧、疲劳和困惑都是文化冲击的正常表现，但是有的时候也可能会感到有希望、高兴、激动、独立和自信。

### 学长学姐的温馨提示：

- 不要太心急。了解澳洲当地文化并且适应你新的生活环境需要充足的时间。
- 注意饮食和作息习惯。时差综合症需要充足的睡眠。
- 尽量把你的生活规律计划好。
- 常运动。运动可以提高你的心情。
- 把自己的房间装饰得舒适且温馨，提高自己的归属感。
- 尽量参与当地的日常活动。虽然澳洲有些文化你可能比较不适应，但是随着时间的推移你也许会更自信地去面对比较陌生的情况。
- 培养你的多元文化身份，了解不同的做事方式
- 与本地人交流可以更好地了解在澳洲的生活。譬如：
  - SET4ANU：为新生提供的一个免费指导项目。新生都会安排一个有经验的志愿者帮他们适应他们新的环境。
  - 参加各种学生社团活动。
  - Get Up and Go：与志愿者经常出去散散心，不会觉得孤单。
  - 参与各种宿舍组织的活动。

课堂上也可以认识新的朋友。

学校辅导中心，澳洲国立大学，堪培拉，澳洲首都领地，澳大利亚，邮编：0200

电话：（02）6125 2442

电子邮件：[counsellingcentre@anu.edu.au](mailto:counsellingcentre@anu.edu.au)

网址：<http://counselling.anu.edu.au/>

2015年1月

- 与其他留学生交朋友，他们很可能和你一样感同身受。
- 尽量不要孤立自己。经常参加你认为比较适合你的活动。（比如：感觉交流有困难的时候可以参加运动活动）
- 跟家人和朋友保持联系。写信、发邮件和照片或者打电话。

### 更多同学的建议：

- 幽默可以给自己带来愉快的心情。读一本幽默的书、看喜剧片、听欢快的音乐或者读励志书。
- 列出你当初决定来澳洲留学的理由。让周围的人经常提醒你为什么要坚持。
- 想到以前远离家乡的时候如何面对想家的问题。
- 出国并不容易。在适应一个新的文化和环境的过程中，情绪的低落是很正常的。一开始可能会很愉快，但是后来可能会经历孤独和不愉快，但在这之后你才能够完全适应、满意这里的生活，开始变得自信。
- 在一个不熟悉的地方，产生危险的可能性较大。在药物、毒品和酒精的影响下，心理问题可能会变得更严重，比如情绪低落、缺乏动力，妄想症。
- 需要帮助可以咨询 ANU 心理辅导中心、ANU 健康中心、学生协会和学校的牧师。
- 即使家人和朋友在国外，时常和他们聊天也是有帮助的。
- 如果你住在学校的宿舍，可以找你的 Senior Resident 或者负责人帮你排忧解难。

遇到压力和困难的时候，可以咨询学校的心理辅导中心。

留学生与辅导员经常讨论的问题包括自闭、想家、学习问题、公开演讲困难、困惑和焦虑、人际关系问题、经济压力等。

除了一对一的心理辅导之外，ANU 心理辅导中心还提供心理健康讨论会。通过 Get Up and Go 可以和同学一起散步，提高自己的心情，也不会觉得孤独。

该心理辅导中心是免费提供的，个人信息也绝对保密。如有需要，请致电 6125 2442 预定，或者去位于 18 号楼的第一层的心理辅导中心（在 North Road 上，Coffee Grounds 咖啡店的隔壁，健康中心的楼上）。

学校辅导中心，澳洲国立大学，堪培拉，澳洲首都领地，澳大利亚，邮编：0200

电话：（02）6125 2442

电子邮件： [counselling.centre@anu.edu.au](mailto:counselling.centre@anu.edu.au)

网址： <http://counselling.anu.edu.au/>

2015 年 1 月