

远离家园

游学在外

到了一个新的城市学习,你会有机会学到很多新鲜的事物,并结识来自各个地方的,有着不同文化背景的朋友。这是多么让人感到兴奋。不过,对于许多学生来说,他们生平第一次尝到了远离家园的滋味。他们要学会如何应付印想家而产生的情绪上的波动。

激励斗志

大学和高中最大的区别在于:这时候再也没有人在你身边督促你用功学习。在家的時候,你的父母也可能会鼓励,督促,支持,奖赏以及帮助你。他们或许会时常与你攀谈,并关注你的进步。当这一切不再伴随在你身边的时候,你可能会感到恐慌,加上你很可能在大学校园里遇到派对文化,毒品,饮酒和性体验,所以我们一点都不奇怪,即便是在中学里成绩优秀的学生,他们在大学第一年里也会深感困惑。

明确你来大学学习的原因,你今后要想取得好的成绩以及你为何要这样做,这是让你自己振作起来的第一步,把你的奋斗目标写成标语贴在墙上,常常诵读,他们会是治疗你忧愁的良药。自我激励,自我管理,以及目标设定,这都是些可以学会并发展的技能。学生服务部会在学生学习中心(Centre for Teaching and Learning)和学生心理咨询中心(Student Counselling Services)开设有关的讲座,并为你提供有关的资讯。

有时候,某些过去的未曾解决的问题会让你产生困惑或是冷漠的情绪。你或许未意识到这些情绪会在你的心里潜伏好几年,在当你面临一个新的,充满压力的情况下,比如远离家园,那么那些过去的,不愉快的情感就会再次浮现。

自由与责任

你新的居住地,校舍或是公寓,都会跟你自己的家很不一样,你的个人空间会被那些企图获得更多乐趣的学生所占据,你也可能会经历恋爱,性生活,毒品和饮酒。这些都是潜在的危机;这些危机需要你调整个人的承受能力,与你所要取得的学业相调和。

你可能在借学生贷款,也可能在领学生津贴。学生津贴的延续是要看每个学期的课程和几个率的。这有助与建立紧迫感,尤其当你感到落后于其他同学的时候。财务管理和目标预算,如今完全是你的责任了。找个本子,仔细的记录你的收入和支出。这有助你避免财政赤字。你也许会考虑找份兼职工作,以求增加收入。这势必会增加你时间安排上的压力。

如今远离家园,当你遇到困难的时候,你可能不会得到像在家里时相等同的支持。多找一些可以倾心交谈的朋友,这会很有帮助的。如果你参与了辅导老师计划(Mentor Programme),那么就尽快结识和利用你的辅导老师吧。他们一定会乐于帮助你的。

我患了思乡病该怎么办

虽然你的身体已经离开家了,但心理上仍需要一定时间去适应这种分离。当你因为想家而感到忧伤,这里是很正常的,特别是当你感到压力,生病或遇到困难时,这种感觉会更加强烈。学会弄清自己对家里的感情可以帮助你决定那种程度上依恋和独立是适当的。可选择的并非只是全和无和全有两种。

评估并充份利用你所能得到的帮助。其实可能有不少有丰富人生经验的人在你的周围。他们同样会非常关心你,你可以用电话,电邮,或者信件等便利的方式与家人保持联系,以便让他们时时得知你的近况。因为当你离开家独立生活后,你个人或或许会有所变化。比如学会了新的知识,仪表焕然一新或结识了新的朋友,但你应该意识到,你的家人兴许并未知道这一切变化,也很难亲眼见到这些变化。有时候,你的一些亲戚会住在学校附近,与这些亲戚发展良好的人际关系,都会令你感到有所帮助。

总之，注意安全，与朋友关系良好，并与家人建立新型的关系，这有助于发展良好的个人支持网络，这样你就是在远离家园的时候处于主导地位，并且在大学里生活愉快。

从哪里可以得到这些帮助？

你可以从学生心理咨询中心、学生健康服务中心、国际学生会或梅四学生会毛利学生文化辅导处拿到一些有关交朋友和其他有关的资料。

如果你想更深一步了解心理咨询，你可以打电话约见你校区的心理咨询顾问。长途(Distance Learning) 学生可以联络任何一个校区中心。

- 奥克兰 (Albany) : 学生健康及心理咨询中心
 周一至周五：上午8:30 到下午5:00
 电话： (09) 443 9783

- 北帕默斯顿 (Manawatu) : 学生心理咨询中心
 周一至周五：上午8:30 到下午5:00
 (寒暑假期间：周一至周五, 上午8:30到下午4:30)
 电话： (06) 350 5533

- 威灵顿 (Wellington) : 学生心理咨询中心 (The Student Services Trust@Wellington)
 周一至周五：上午8:30 到下午4:30
 电话： (04) 801 2542

欢迎参观我们的网页：

<http://health-counselling.massey.ac.nz>
<http://crow.massey.ac.nz>