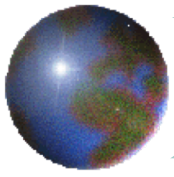


# *MSU* 中国留学生学 业心理适应

秦宝莲

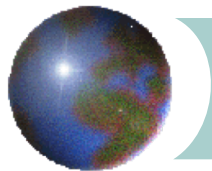
[dqin@msu.edu](mailto:dqin@msu.edu)

人类发展与家庭研究系



# Overview

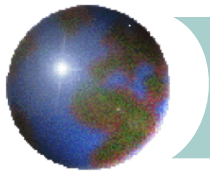
- 自我介绍
- MSU中国同学数量
- 我们大一中国留学生的学习生活适应研究的一些初步结果
- 给家长的一些小建议
- 讨论

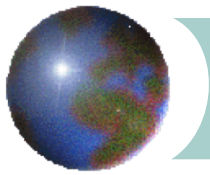


# 自我介绍

- 黑龙江—哈尔滨—  
波士顿—纽约—密  
西根州立大学
- 社科学院人类发展  
和家庭研究系副教  
授
- 两个女儿



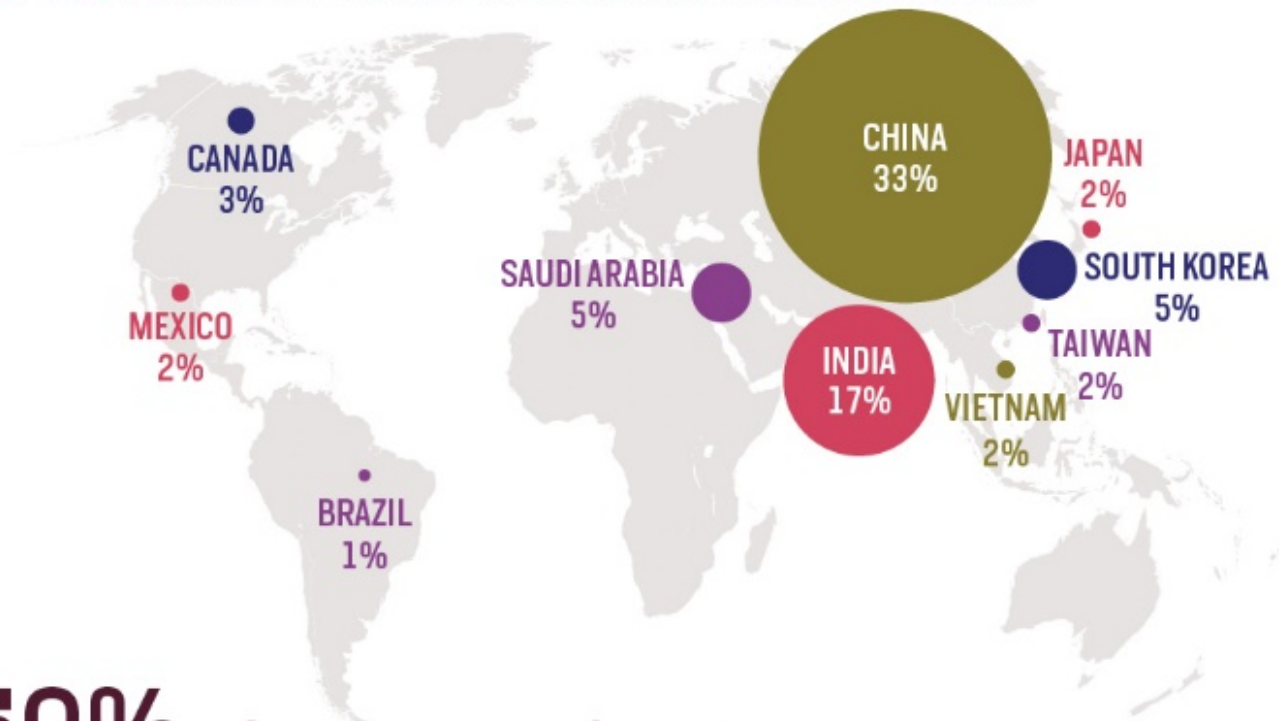






# 美国国际学生来源

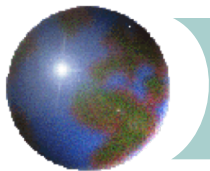
## TOP TEN PLACES OF ORIGIN OF INTERNATIONAL STUDENTS



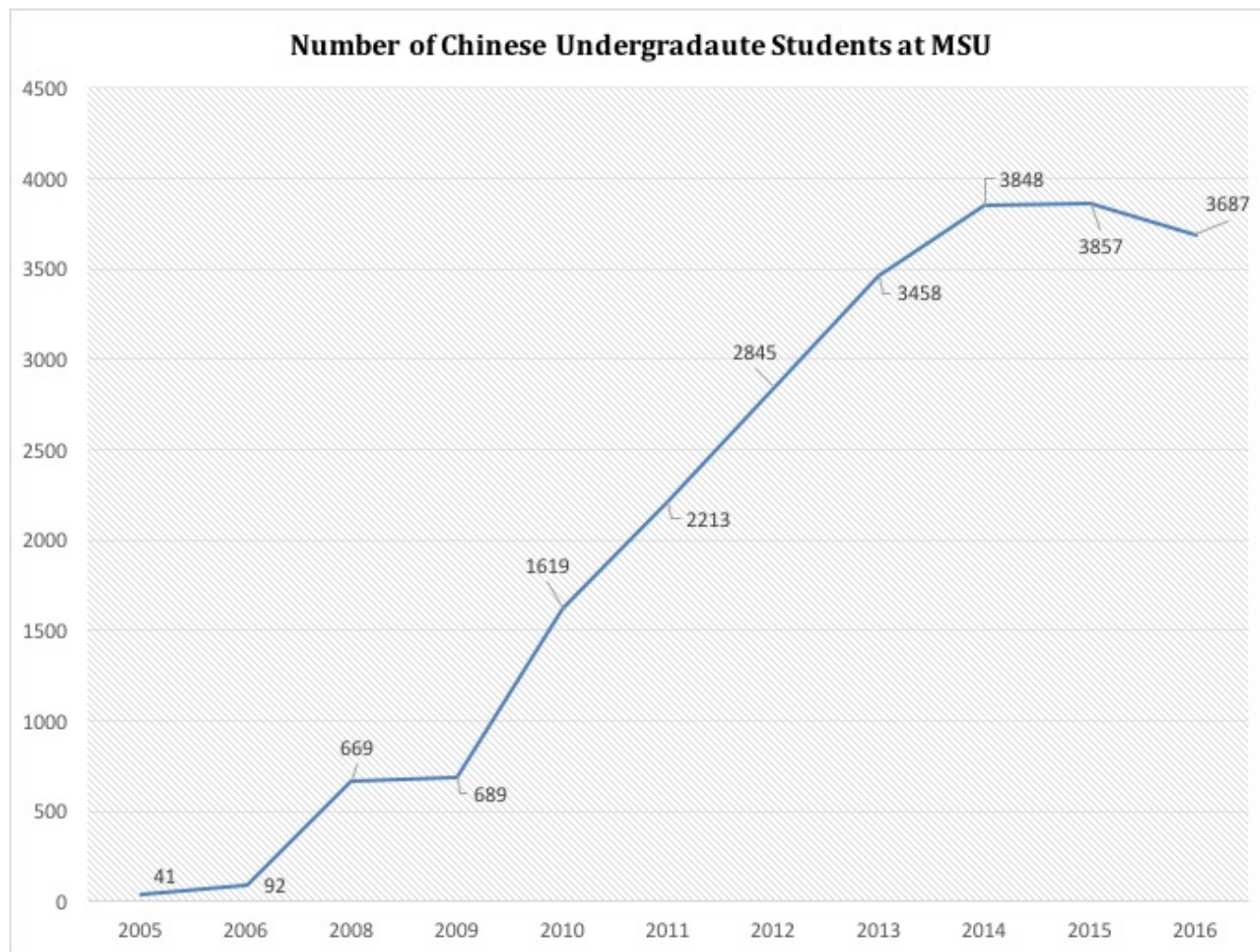
**50%** of international students  
come from China and India.

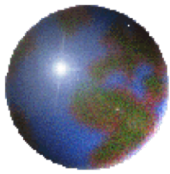
Open Doors is conducted by the Institute of International Education with the support of the Bureau of Educational and Cultural Affairs of the U.S. Department of State. Online at: [www.iie.org/opendoors](http://www.iie.org/opendoors)

opendoors®



# MSU 中国留学生





# 国际学生给本地带来显著经济贡献

AT&T

4:14 PM  
detroitnews.com



The Detroit News

MICHIGAN

## East Asian influx slowly changes East Lansing

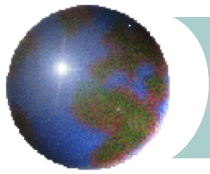


In 2016-2017, the arrival of international students contributed \$36.9 billion and supported 450,331 jobs nationwide



1: Data were from NAFSA (2017). The United States of America Benefits from International Students. Retrieved from [http://www.nafsa.org/\\_/File/\\_/econvalue2017\\_natl.pdf](http://www.nafsa.org/_/File/_/econvalue2017_natl.pdf)

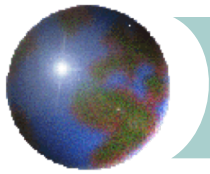




## 整体来讲，美国大学教职员工和学生还是不了解中国留学生

(Wang, Wei, & Chen, 2015).

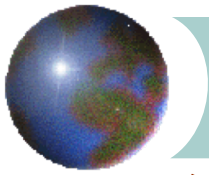




# 了解留学生适应情况的重要性

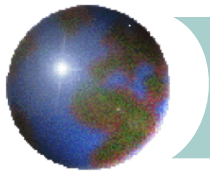
- 可以帮助学校更好的为留学生提供服务
- 在问题发生前做有用的相关干预

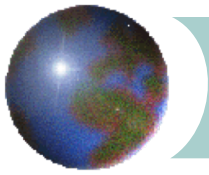




# 我们的研究

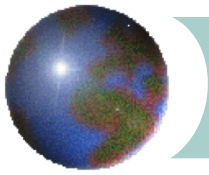
- MSU国际学生研究, 样本大一学生
- 大约400份大一中国同学调查 (900份美国学生, 76份其他国际学生调查)
- 100 份大一中国同学深度访谈
- 研究组: Desiree Qin, Kris Renn, Andrea Louie, Dongbin Kim, Charlie Liu, & Elizabeth Matthews





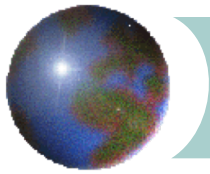
## 2015年入学的大一同学调查

- 45% 男生
- 37%来自大都市; 42%二线城市;  
15%小镇; 1%农村; 5%其他
- 70%独生子女
- 75%中国高中毕业 (77%公立);  
25%美高毕业
- 51%选择MSU因为专业排名靠前



## 在MSU大一生活

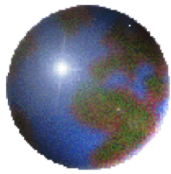
- 30%参加学校社团活动
- 55%同学课下经常讲英文
- 86%同学的朋友绝大多数都是中国人  
(75% in Year 2)
- 85%同学认为自己学习努力
- 20%同学认为自己是学霸, 1/2认为自己的朋友是学霸



# 留学生适应情况

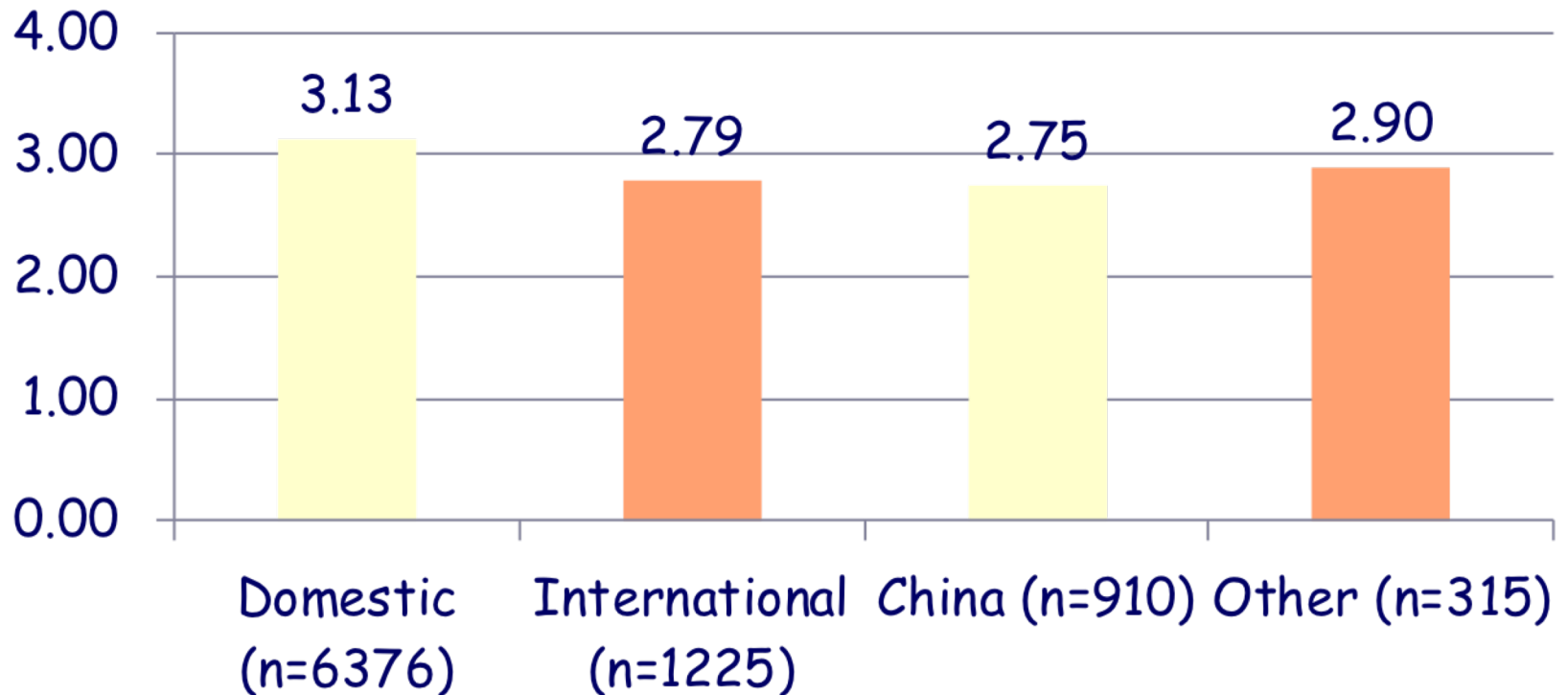
- 学业适应
- 心理适应
- 社会文化适应





# 学业适应

## Fall 2014 Average First-Year Student GPA by Country of Origin



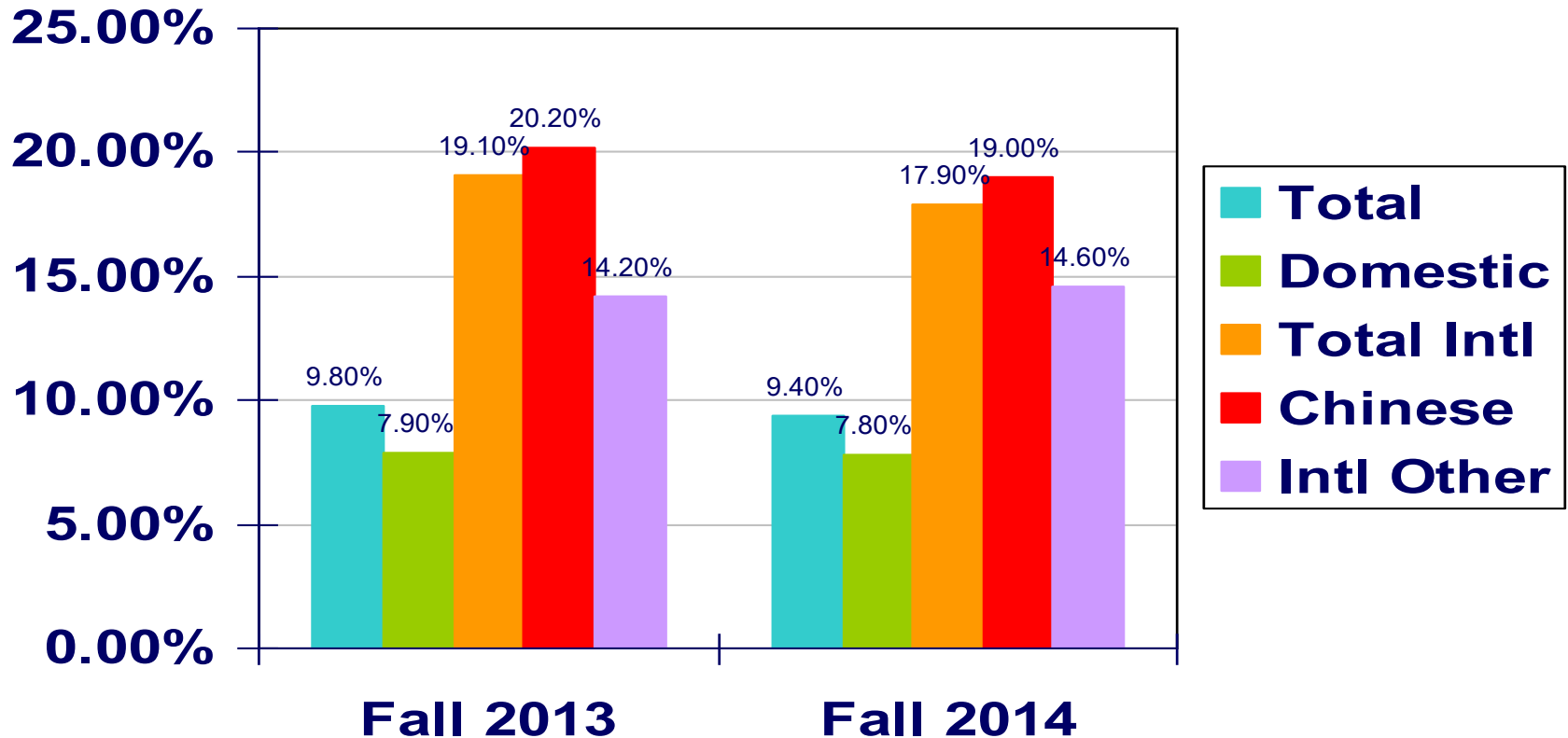
Note. Data prepared by Larry Long, Management Analyst for Student Success Initiatives



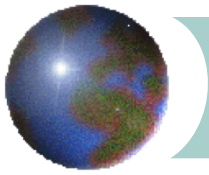


# 学业适应

## *Academic Probation Rates (Long, 2015; also see Mei dissertation)*

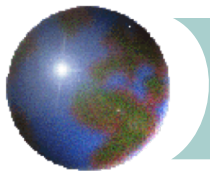


Note. Data compiled by Larry Long, Management Analyst for Student Success Initiatives

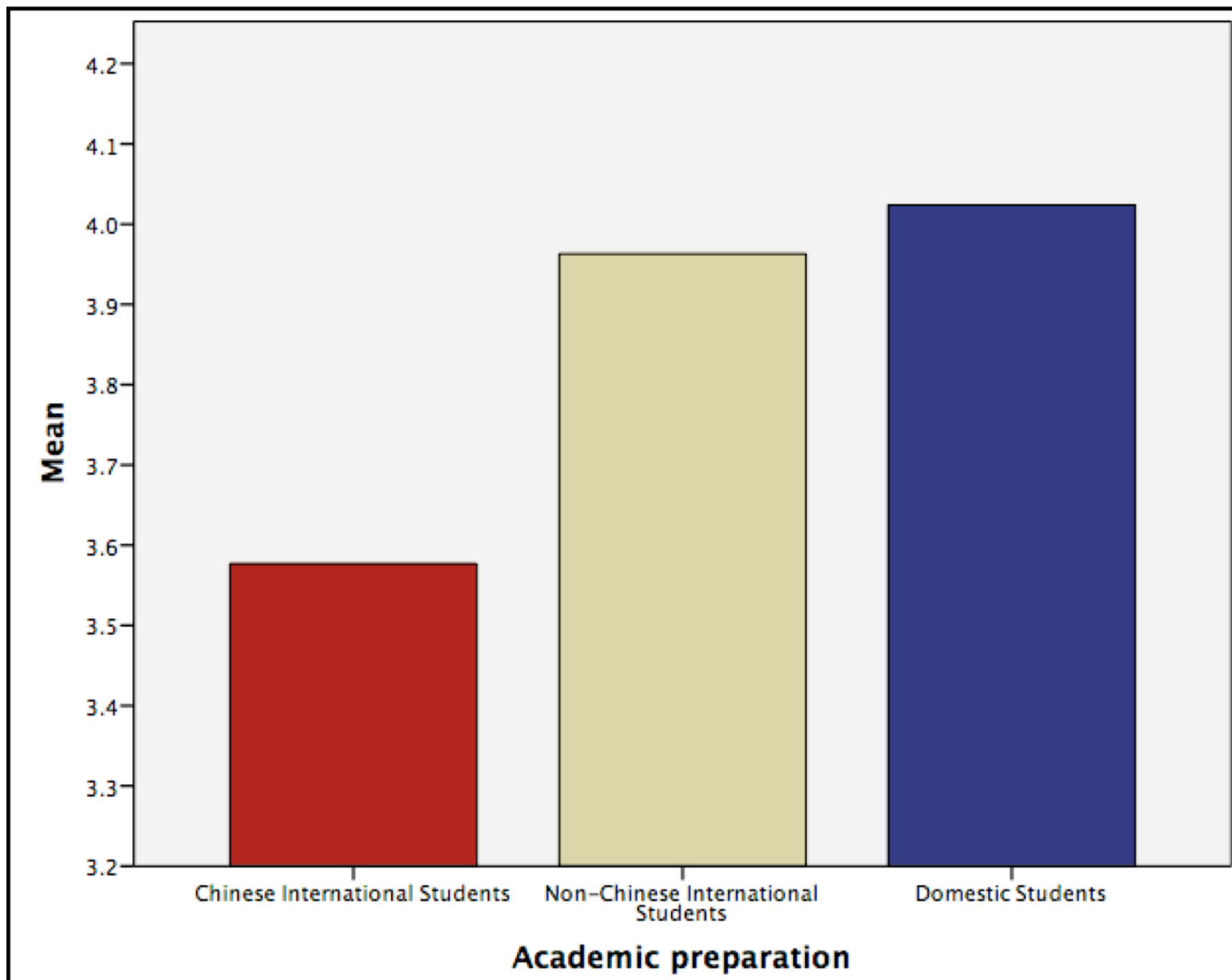


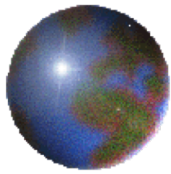
# 影响学业的一些原因和挑战

- 学业准备
- 美国大学语言文化学习环境变化大，同学不适应[在家老师家长照顾]
- 不用校园资源
- 个人原因
  - 课没选好
  - 不注重第一学期的学习
  - 作息饮食影响身心健康



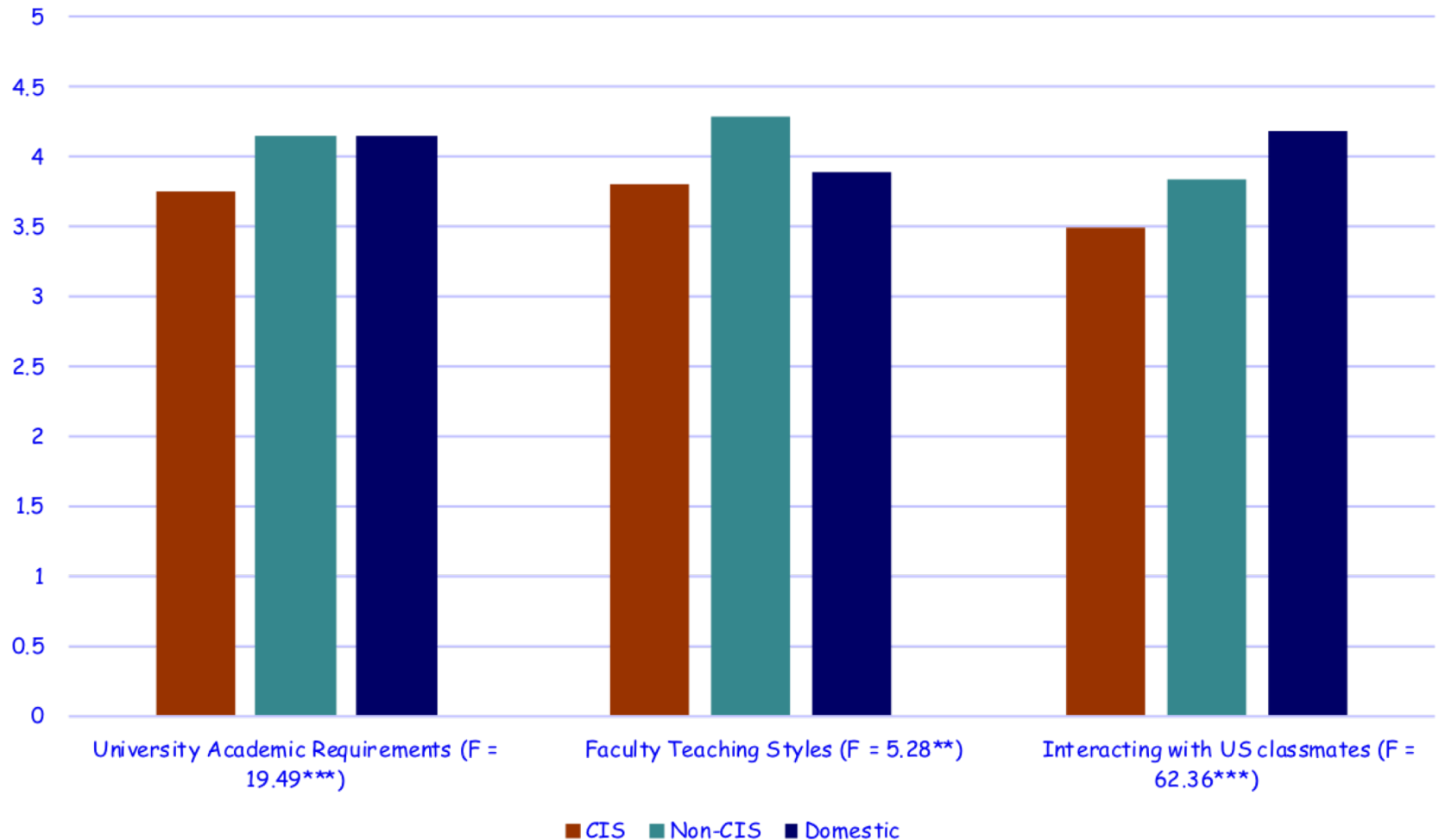
# 学业准备

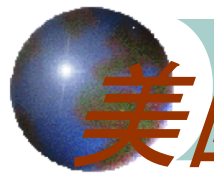




# 美国大学学习适应情况

## Adjustment





# 美国课堂：学生为中心 (Sung & Matthews)

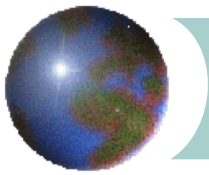
## US Classroom/Teaching Style: Learner Centered\*

\* Adapted from *U.S. Culture Series: U.S. Classroom Culture*  
January 01, 2004. Michael Smithee, Sidney L. Greenblatt, and Alisa Eland

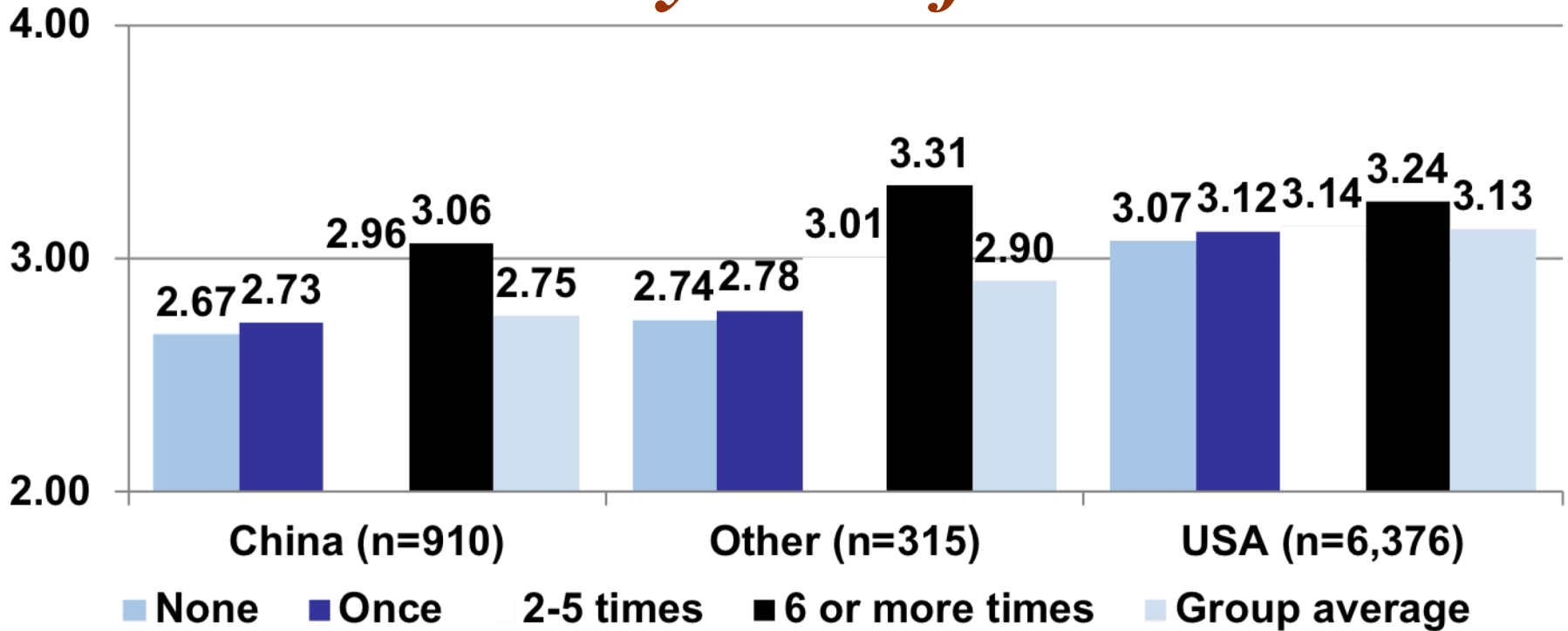
### Teacher-Centered

### Learner-Centered

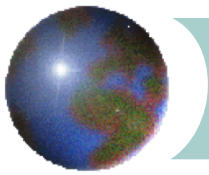
	Teacher-Centered	Learner-Centered
<b>Preferred Teaching Method</b>	Lecture	Lecture, large/small group discussion
<b>Instructor Role</b>	Directs learning, source of knowledge, clarifies/interprets text	Present content, facilitate dialogue, demonstrate analytic skills
<b>Learner's Role</b>	Listen, take notes, read, memorize, demonstrate memorization through testing	Listen, take notes, read, think critically about content, express opinion in class/papers, demonstrate understanding
<b>Learning style</b>	Top-down	Cooperative, participatory, interactive
<b>Learning Outcomes</b>	Memorize text & absorb knowledge	Gain knowledge, apply concepts to new situations, use critical/analytic skills



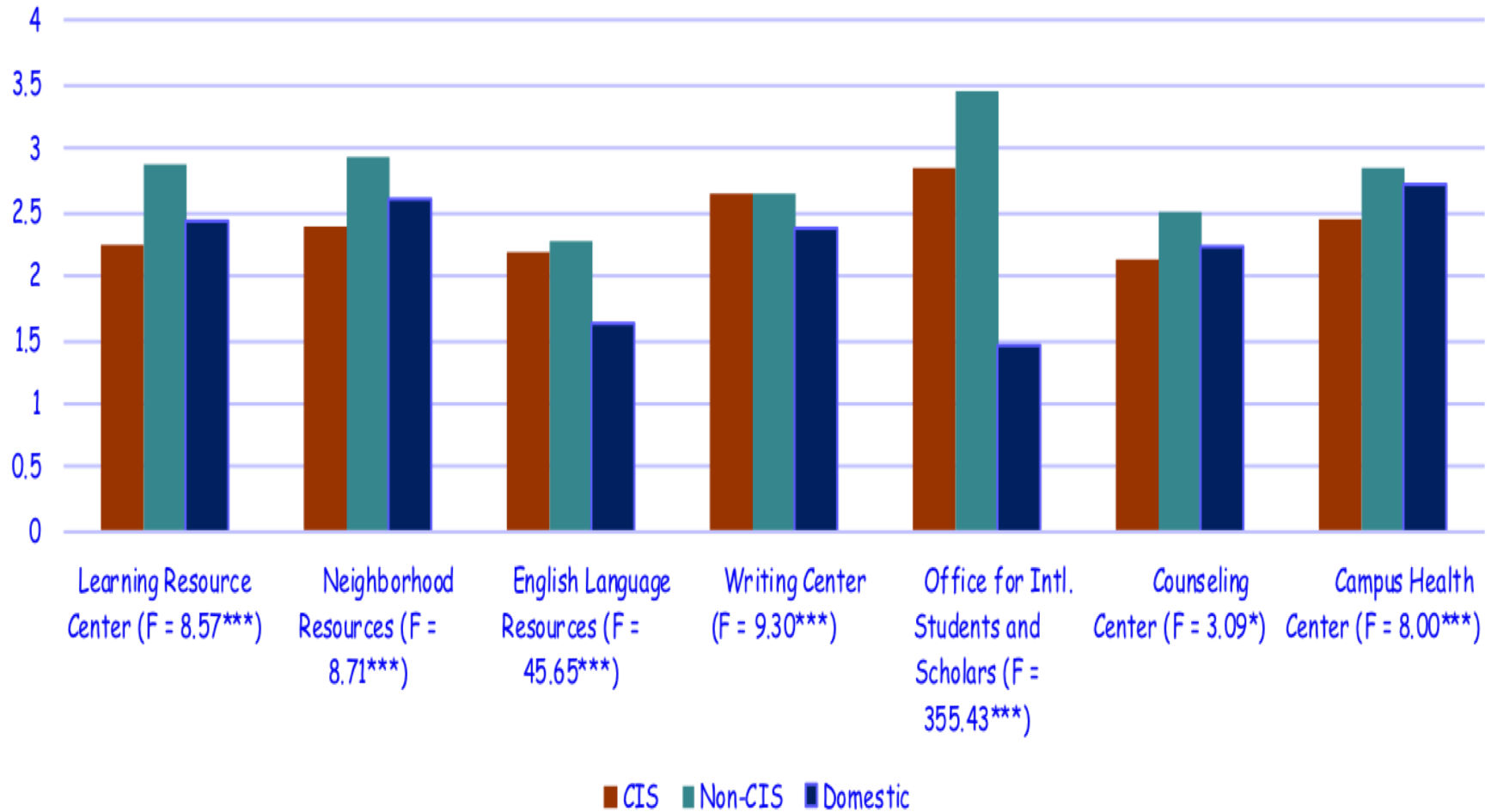
# *Fall 2014 GPA by Use of Service*

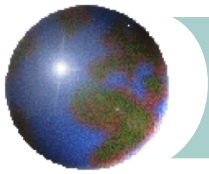


Note. Data prepared by Larry Long, Management Analyst for Student Success Initiatives

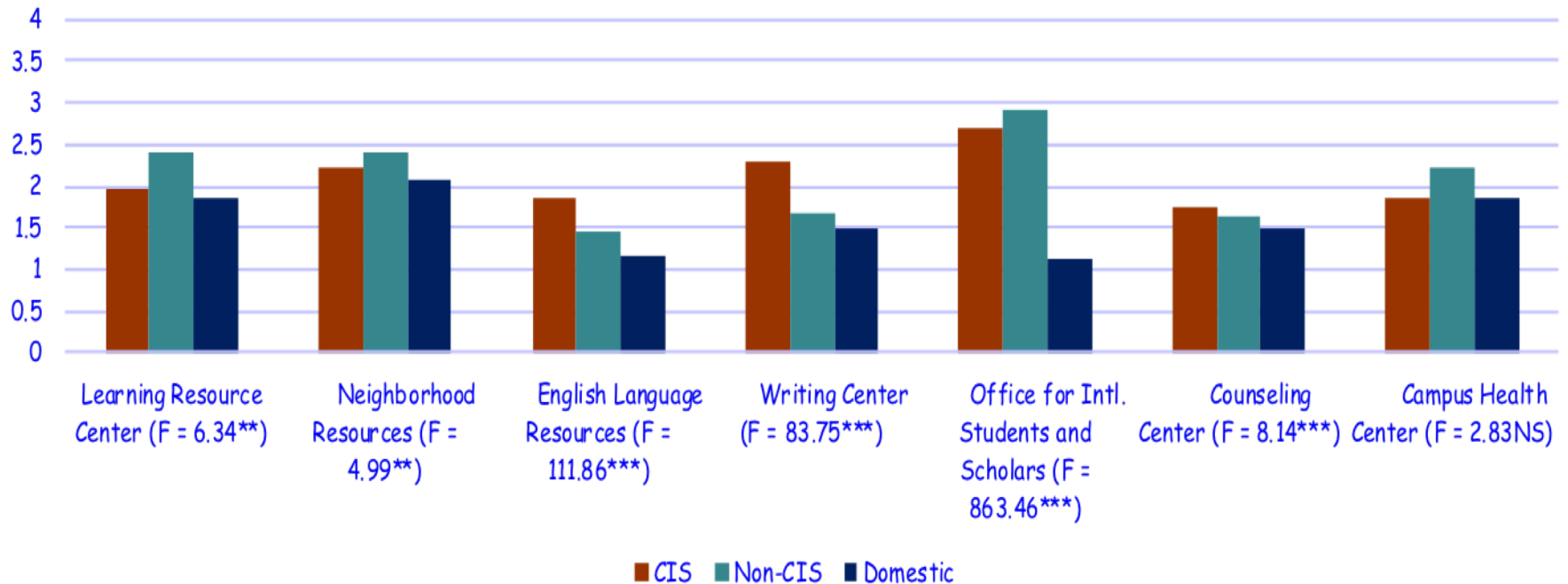


## Awareness of Campus Services

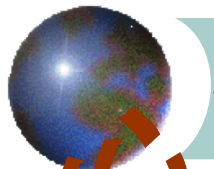




## Use of Campus Services

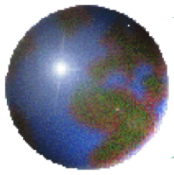






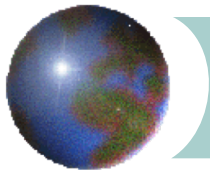
# 心理健康

- 导致抑郁倾向的一些因素
  - 文化适应
  - 英文
  - 想象的和实际的美大学生生活有差距
- 导致焦虑的一些因素
  - 学业问题
  - 社会文化适应
  - 个人遇到的一些问题
- 朋友家人支持很重要



# 亲子关系

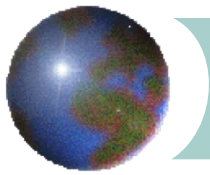
- 长大过程中和父母分离（有钱的留守儿童）
  - 爸爸工作忙
  - 爸妈都忙，由亲戚，保姆，老师带大
  - 和父母各过各的
- 独立孤单
  - 原生家庭对孩子心理健康影响很大



# 学校的社会文化适应

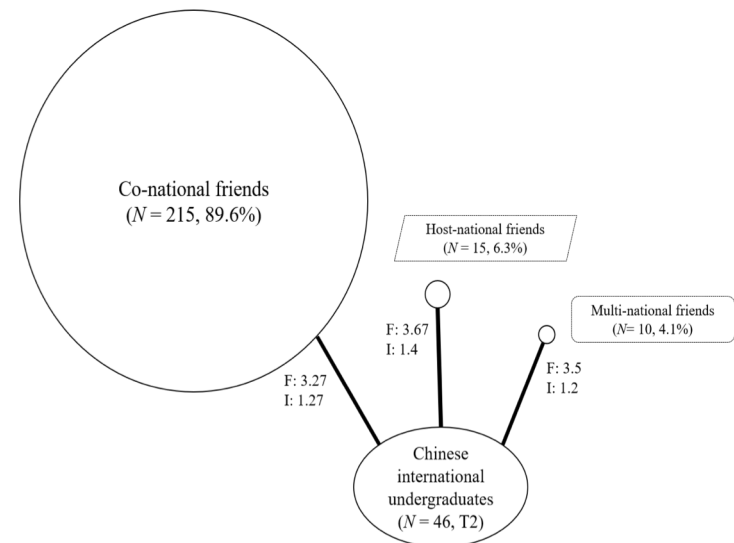
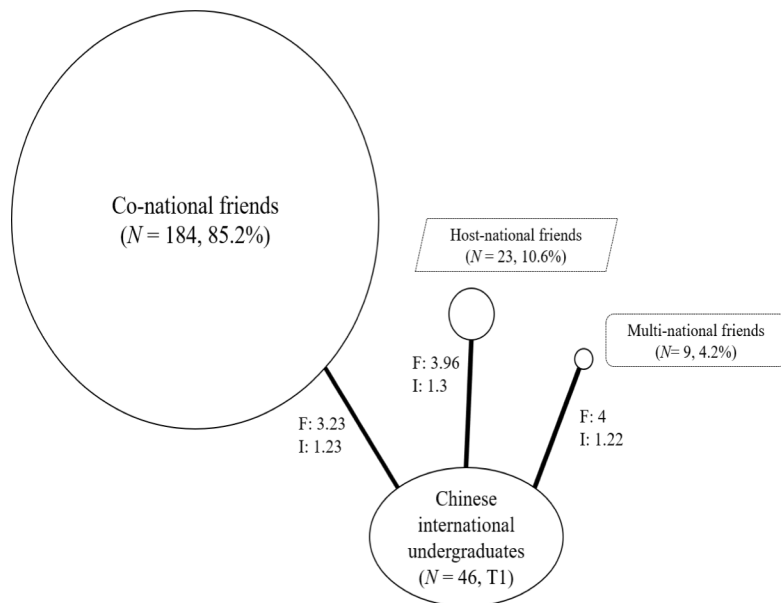
- 语言文化差异(在家被老师家长照顾)
- 迷失方向, 交友不慎
- 学校偶尔有不公平待遇

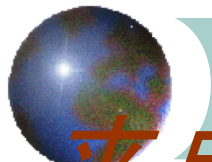




# 社交圈子

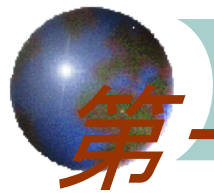
- 中国学生多和中国同学交朋友，学校鼓励不同背景学生交友但不容易做到 (Xie, 2019)





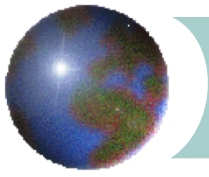
# 来自学长学姐们的建议

- “防寒措施要做好”
- “选好课很重要”（对GPA影响大）
- “就e-mail那些最好保证每天看吧”
- “所以学习方面就平常课外肯定是要多参加活动”
- “就是让他们多学会利用学校的那种提供的免费的资源”
- 更独立：“如果说以前都是父母帮你做事情，你可能在这边都很难适应。在这边十八岁以上大家已经把你当成人看待了”
- 好好规划自己的每一天：“我要把要做的事情，我都写在手机日志里面”



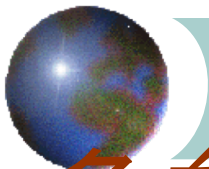
# 第一学期学习不要落下！

- “来到美国的学习节奏直接瞬间加速，直接一切步入正轨。。。甚至有的同学因为起步落下了一大截，整个信心就遭到了摧毁。开局就开的很烂，影响太差了“
- “我觉得首先觉得还是就学习肯定不要落下，因为在美国学习压力是很大的，你不要去想的，美国什么很自由，或者是美国什么，大家都是玩乐、party，其实不是”
- “建议啊，就是我觉得很多人可能第一年会觉得很轻松，从第一个学期其实就开始要好好认真对待，上课就不能，这种东西GPA如果第一学期低的话，后面要落下来还是挺费劲的，所以从第一个学期就好好开始认真，就一点都不要浪费，一点都不要放松”



# 慎重交友！

- “得最好是自制力强一点的人，因为在这里很容易变坏，就很多爱玩的人，如果你自制力不强，一不小心就跟他们一起玩”
- “我觉得这个出国之后选好朋友圈子也很重要，就是不要跟你这个差太多的人，各方面都差太多的人，不是说学习，就是说价值观，家庭的这种，因为追求不一样，就是像之前我感觉在美国高中的时候，就是可能家里面不是那么条件特别好的那种，就是跟这些女孩混在一块儿也会去花一个月的生活费或者更多去买一个包包什么的，我觉得这样子会，一是增加你自己，我感觉心理会扭曲，我也不知道，我觉得是这样自己心理会不平衡，我觉得对生活影响很大”

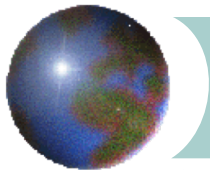


# 多参加活动！

- “大一的话，你可以参加一些玩的也好，运动的也好，志愿者的也好，就多参加一下吧。然后关于工作嘛，就随便个人喜好了，你觉得需要的话。其实工作是一个，很促进你能融入这边文化的一个方式，而且是一个很好的方式，因为在工作过程中也会遇到很多很好的朋友。反而我觉得在工作中认识的朋友比在社团认识的更加多。所以就觉得，尽量就是选择自己喜欢的事吧，也不要别人怎么你就怎么，就跟从自己想做的做就好了。”

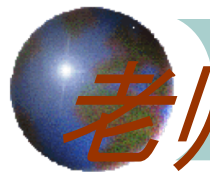






# 了解美国文化！

- “但我觉得你还是，毕竟是来美国学习，你还是要了解美国文化，就是还是不要整天就一直待在中国人的圈子里，并不是说那个圈子风气差怎样怎样，就是你失去了来美国的目的了，你懂不懂，就这个意思。”
- “建议就是要多跟美国人一定要去主动交流，既然来到这边就要运利用他们这个资源，然后把英语一定要学好，因为英语不好，英语是前提嘛，英语不好的话交流有问题，然后跟人聊不到一块儿去，交流要困难。然后还要多加入组织，因为对自己能力是一种提升，然后把学习搞好这样。”
- “我觉得他刚来的时候可能会比较羞涩，然后也不敢跟这些美国人说话。但是后来你交流之后发现，就是主动跟他们交流了之后，你会发现他们都很热情”



# 老师给大一新生的建议

- 照顾好自己的饮食起居，身心健康-尽量吃好三餐，保证睡眠
- 学会管理自己的时间，每天一定要查邮件！
- 交那些对你有好的影响的朋友
- 写日记，定期反省自己的目标，调整状态
- 作弊后果很严重！
- 美国法律和中国不同：打架后果也严重
- 适度地享受自由
- 寻求不同的信息来源，不要只听一两个朋友，学长的话，多问问其他人（很多道听途说）
- 多发言多和老师沟通；保持好奇心交不同国家的朋友
- 多利用学校资源（包括在学费里的，为什么不用？）

# YOUR ENGAGEMENT CENTER RESOURCES

Support is just around the corner.



**BRODY**



**SOUTH**



**NORTH**



**RIVER TRAIL**



**EAST**

## Academic Advising Locations

Students can schedule an appointment or take advantage of drop in hours (8:30 a.m. - 4:30 p.m.) at any of the five Engagement Centers. Office Hours: 8:30 a.m. until 5:00 p.m Monday - Friday.

The 1st two weeks of classes we ONLY have drop-in hours available.

- **Brody Engagement Center:**  
160 Brody Hall, 517-884-6670
- **East Engagement Center:**  
C130 Hubbard Hall, 517-884-3501
- **North Engagement Center:**  
200 Union Building, 517-884-4050
- **South Engagement Center:**  
Holden Hall, 517-884-6680
- **River Trail Engagement Center:**  
C101 McDonel Hall, 517-884-4080

**NSSC**

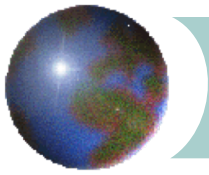
<http://nssc.msu.edu/advising.php>



# 给家长的一些建议

- 鼓励您的孩子多尝试新的文化，上课多发言，多和其他人交流，多参加活动 (学校体育比赛, 国际学生办公室每周五的咖啡小聚; 参加学生社团)
- 鼓励您的孩子安排好时间
- 鼓励您的孩子遇到困难时一定要寻求帮助！
  - 学业上的困难: campus learning centers, advisors; go to office hours to talk to professors, TAs, fellow students; encourage them to form study groups
  - 如果不及格: 一定要及时和教授和advisors约谈！
  - 心理健康: Counseling center
- 鼓励您的孩子去多帮助其他学生
- 我们家长照顾好自己过好自己的生活



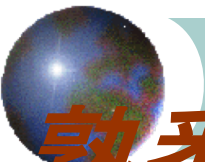


# 尽量保持和孩子之间的交流

- 多听，少说教— 让孩子愿意和您交流
- 不要替孩子解决所有问题，多问问题，让孩子自己找到解决方案

<http://parents.umich.edu/page/supporting-your-college-student>

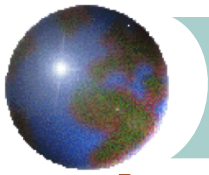
- 继续和孩子讨论“困难话题”
  - “研究表明家长在孩子上大学之后仍然可以对孩子的行为起到重要作用，比如在喝酒，吸毒和交朋友上面”
- 适当放手- 不要做“直升机家长”



# 熟悉我们学校给学生提供的免费资源

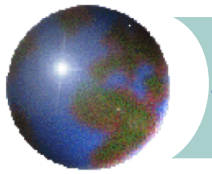
- ▶ “帮助您的孩子很好地利用一个综合大学为学生提供的各种资源是家长关心上了大学的孩子最好的途径之一

*(<http://parents.umich.edu/page/supporting-your-college-student>)*



# 孩子上了大学会有变化的

- ▶ “一般上大学对学生的社交，职业倾向，个人的选择都会有较大的改变，这是自然不可避免的，经常这些变化会对孩子将来独立的人生有益，但很多时候对家长来说这些变化很让人头痛。您不能停止孩子的变化，很多时候可能也不理解，但是您可以尝试去调整心态接受它，这对您尤其是您的孩子都是好事 (<http://parents.umich.edu/page/supporting-your-college-student>)

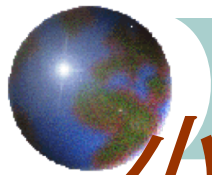


# 鼓励孩子找到自己的兴趣

- 大学的目的不仅是毕业
- 鼓励孩子找到他们感兴趣热爱的东西
- 学商科或工程不是唯一可以让孩子有安稳未来的专业
- 人从事自己喜爱的职业更容易成功，而且幸福感更高







# 小马君的故事

- 初来想学商科
- 后来在学校的早教幼儿园做义工
- 专业改成儿童发展
- MSU毕业后在宾夕法尼亚大学读完教育研究生
- 成为中国早教专家，在北京一家大的早教机构任教学总监

常青藤爸爸公众号隆重推出

## 小马君聊育儿 没有鸡汤 只给干货

致中国家长的焦虑

马喆超 著



两个常青藤大男孩，  
一个耶鲁毕业，辞去投行执行董事，做自己的育儿公众号；  
一个宾大毕业，放弃金融专业，专心投入早期教育。  
他们不约而同，不期而遇，  
于是有了这本书。

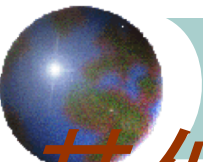
指导百万父母 **从容育儿**

• 阅读量超 100 万

• 带你轻松阅读 西方早教理论

**全新视角 + 超前理念 + 实战经验**

黑龙江少年儿童出版社



# 其他一些帮助家长的资源

- MSU Parent Resource Center
- MSU Events Calendar
  - <https://events.msu.edu/main.php>
- 其他资源:
  - [https://internationaloffice.berkeley.edu/sites/default/files/parent\\_and\\_family\\_transition\\_calendar\\_2018-2019.pdf](https://internationaloffice.berkeley.edu/sites/default/files/parent_and_family_transition_calendar_2018-2019.pdf)
- NAFSA 国际家长手册 (help international parents understand the U.S. educational system, visa requirements, health and safety issues, cultural adjustment)
  - <https://shop.nafsa.org/detail.aspx?id=241>





谢谢！祝您的孩子大学学业顺利！

