

留学开学季，打开社交圈

开学季到来，学子们将在海外开启全新生活。远离父母亲人，独自在异国他乡学习，这对每名留学生来讲都是不小的挑战。如何尽快融入新环境、建立自己的社交网络？



近期，全荷学联面向新生举行了线上答疑会，帮助大家做好开学准备。

文化尊重与理解

在海外生活和学习中，理解和尊重文化差异是顺利融入社交圈的重要前提。不同国家和地区在语言表达、礼仪习惯、时间观念与公共秩序等方面各有特点。初到陌生环境，留学生可以通过观察、倾听和适度提问，逐步适应当地文化。例如在日常交流中注意称呼方式，了解用餐礼仪，通过细节表现出真诚的尊重，不仅能够减少日常误会，也更容易赢得认可与信任。

“刚到这边的时候，我其实挺不适应的。比如课堂讨论里，大家会积极发言，但我担心自己的英语不够好，也怕打断别人。”在美国留学的王岩分享自己的体会，“后来我发现，这种讨论式的课堂很常见，甚至有时是学生主讲，老师点评。如果能提前准备观点，抓住机会表达，会受到很大鼓励。”

国际安全教育专家王学军提醒，对中外文化、风俗等差异不了解也可能导致安全风险。例如与警察打交道时理解偏差可能会招致暴力执法，“OK”等手势在有的地方可能有负面含义等。一个在国内很平常的行为，在国外可能会触犯当地法规或者习俗禁忌，轻则不受欢迎，重则有人身安全隐患。留学生在出国时需要了解所在地风俗习惯、法规禁忌等，入乡随俗。

此外，同学们要避免带入刻板印象。每种文化都有其独特的价值与历史背景，尝试从他人的角度理解问题，有助于交流。比如积极参与学校举办的活动、志愿者服务或社区活动，不仅能够加深对当地社会的理解，也为建立自然的人际关系提供了良好契机。

王岩说：“我参加过学校的文化节，当时我们几个同学一起准备展位，互相介绍各自国家的特色食物，氛围真的很温暖。在活动中，我感到真正融入了校园。”

主动拓展校内外资源

高校开学初的迎新周和社团招新活动，是结识朋友、了解校园文化的好机会。例如，英国华威大学的“Freshers Week”（迎新周）集中展示了数百个社团，涵盖学术、艺术、体育和公益等多个领域。积极参与这些活动，不仅可以丰富课余生活，也有助于通过共同兴趣结识志同道合的同伴。

“我印象最深的是刚到学校那一周的迎新活动。”在英国留学的刘元说，“社团展台排得满满当当，我当时抱着试试看的心态报名了摄影社和爱心志愿者社团。后来在摄影社的活动里，我认识了第一批朋友。大家因为共同的兴趣，很快就熟络起来，后面还经常约着一起拍照、做饭。”

兴趣和特长往往是跨越文化隔阂的“共同语言”。喜

欢音乐、烹饪或运动的同学，可以通过这些爱好快速拉近彼此距离。分享家乡文化，邀请朋友品尝中国美食，往往能够激发对方的兴趣，让社交关系自然延展。此外，学术合作也是建立联系的重要途径。组队完成课程项目或参加研讨会，不仅能提升学术能力，也能在合作的过程中建立信任和默契。

校外资源同样值得关注。社区中心、公益组织和志愿服务活动，都是建立联系的重要平台。在澳大利亚墨尔本，当地社区中心每年组织义工活动，为老人送餐。参与其中，不仅能感受当地社会的运作节奏，也能够获得真实的生活体验，为理解社会、融入环境积累宝贵经验。

高校通常还会为留学生提供多样化的支持服务。国际学生办公室可在签证、心理辅导、学业规划等方面提供帮助；学生会及各类社团也会定期组织活动，帮助新生快速融入校园生活。例如，美国加州大学伯克利分校每周举办“Language Exchange Program”（语言互助学习项目）活动，让留学生与本地学生结对练习语言、交流文化。

保持积极心态

融入新环境是一个循序渐进、不断磨合的过程，并非一蹴而就。初到海外，大部分同学可能会感到孤独、思乡，甚至经历文化冲击。面对这些挑战，保持积极心态尤为重要。加入社团、运动队或参与定期举办的交流活动，既有助于逐步建立稳定的社交圈，也能在互动中获得理解与支持。

北京大学心理与认知科学学院教师李同归认为，留学生可以先从身边的人开始，主动跟对方交往。他说：“导师、师兄师姐、室友、邻居、当地的同学等，他们都是在日常生活中、紧急情况下，能够给留学生提供直接帮助的人。建议学子有意识地、主动地接触，这也能增强学子应对新环境中各种突发事件的能力，帮助大家尽快适应新的环境。”

海外课程学习通常节奏紧凑，同学们需要在学业、休闲和社交之间找到平衡，合理安排时间同样至关重要。规律的作息、适度的运动和充足的休息，是缓解孤独感、适应文化差异的重要保障。

交流离不开沟通表达。如何提升语言能力？课堂学习之外，同学还可以通过收听当地新闻和播客，或观看影视作品，来提升口语与听力水平。在课堂上，积极参与小组讨论、课后主动向教授请教，不仅有助于锻炼表达能力，也能展现良好的学习态度。

学子以开放、真诚和包容的态度面对新环境，不仅能让留学生活更为充实温暖，也有助于在异国收获更多的支持与友谊。

（据人民日报海外版）

