

■心理关注

回国不适 海归该怎么自救?

小达在家族的殷切希望中出了国，好不容易克服重重困难，勤学三年，以优异成绩修完课程，拿到了心仪的名校硕士学位证书。一心想要回国大展拳脚，回国大半年，他却发现自己很难适应国内的生活：跟不上快节奏的生活，大家都很忙，忙得没时间交流感情；压力大，焦虑失眠；一些人不守规则、大声喧哗、随意外放音乐和视频、直接打听工资或感情生活，凡此种种让他十分反感……后来进了“海龟群”，小达才发现难熬的不止自己一个，许多海归都有百般不适。



出国留学是好事，可丰富人生经历、扩大眼界，但学成归来后，不要错误地把机遇转化成烦恼，海归们需要更好地做好心理调适和规划自己的未来。

首先，清楚自己和外部环境都在变化，丢掉怀旧伤感情绪。对很久不回国的人来说，中国可以说是日新月异。很多游子回国后，恍若隔世，很激动但又深感陌生，各种情绪和想法纷至沓来，却又不知从何讲起。想说的话，对方已经不能理解了，感觉大家已不在一个频道；想念的朋友因为搬家、求职或婚娶都四散开去，不复当初的热闹；想去的地方找不到了，拆迁后景象不再；想吃的味道没有了，当地已经流行新的做法和口味……心有不甘，难舍牵挂，但感到真的回不去了。祖国和我们自己都在飞速改变，回国变成了重新认识一个似曾相识的国家。隔阂加重，没有他人的认同，怀旧情怀又得不到抚慰，严重的身份认同危机，让他们觉得自己变成了尴尬的异乡人。此时最明智的做法就是，收起个人的小情绪，用理智去迎接新的生活，体验变化中国的活力与便利。

其次，明白行为差异，心态平和地融入国内生活。回国前后，

不要沉溺于个人一厢情愿的美好假设，而要清晰地审视国内外的差异，列出这些差异部分，看有什么应对的方法。比如回国可能会被反复地问一个问题：出国多好，你为什么不留在国外？这个问题其实涉及到个人的生活选择、性格、能力和职业前景等多个领域，如果仔细回答会被新的追问打破正常的“心理边界”，无数熟稔的亲友会忍不住发表个人言论，试图来说服你，占领你的判断和替你阐释生活的意义。你想获得宁静和独立的思考很困难，因为你变成了“少数派”，被别人框进大同小异的价值体系并被评价。虽不至于完全被越俎代庖，但他们的声音还是会让你精神独立和完整被冲突、拉扯、撕裂和消耗。

对这些亲友的热情“进攻”，完全可以带着平和的心态，微笑着点头称是，附和他们的观点，维持良好关系；但在实际决策时，按照自己的心意来办就好了。态度友善，但内心坚定有立场，才能融入国内的生活，否则就会经常想要和别人理论，弄得自己不开心。

再次，对某些不太好的部分要钝感和容忍。发达国家人文环境的优秀部分，是大家向往的进步文

明，也是我们需要奋力追赶的美好生活。但祖国也在进步，要用发展的眼光看当前的不足。一些不守规则的行为在逐步减少，国人素质在飞速提升，不要见了不平就怨，抱怨连连。车不让人，就多等会再过马路；有人插队，不赶时间，就笑笑算了；办事员拉长脸，装着看不见把事情办完就走；人多拥挤，就呆在家里看剧休闲。总有弹性的解决方案，智慧圆融地处理环境的不和谐因素，把看不惯的东西看得惯，这就是一种更高的生活哲学思想。

最后，做好个人人生规划，主动操控命运。留学不单单是增广见闻和视野，而是为个人的事业和生活积累机会和资源。在国外就要有意识地连接国内的需求，了解行业的动态和最新进展，清楚个人的能力结构和性格特点，清楚行业的资质要求、薪资待遇和升值空间，做好人生规划。这样可以让自己随时注意国内外的变化，减少认知误区。

留学是为个人增值的，必须立足当前现实，不要想着一蹴而就，应对人生重新定位和选择：一是要准备一份体面的学习成绩单，重视专业课程的成绩和毕业论文，尽量提高学术性，拿到让

人力资源和同行业认可的资质，补充国内需要的技能和能力。多参加各类竞赛和培训活动，多出高质量成果，办理好学历认证，早日进入留学人员智库，适应从“出国热”到“归国热”的巨变；二是要重视海外实习、工作的经历。如果没做好立即回国的打算，可以先在国外工作一段时间，积累点海外就业经验。毕竟有过海外实习、入职的经历，含金量比较高；三是务实。收集各地就业信息和人才奖励方案，如果符合各地人才引进计划，可以大胆前往；四是愿意放下身段，求取别人的支持。比如可以向亲友透露自己的求职意向，请求相关人员牵线搭桥，帮忙推荐；也可以向同行大佬虚心学习，多多了解行业的讯息和精要之处；五是扩大人脉，广泛结交朋友。一方面可以帮助自己尽快熟悉国内各地环境，另一方面也可以增加情感连接，通过各类社交群和网站，形成一种互助的心理联盟和同辈心理辅导，抱团取暖而不是孤军作战。通过建立除了亲友外更广泛的社交网络，海归才不会内心迷失。

中南大学湘雅二医院精卫所
李则宣 黄任之

中国最具影响力专业报品牌 中国十佳卫生报

大众卫生报

服务读者 健康大众

全年定价 **168元**
邮发代号 **41-26**
全国邮局均可订阅 邮局收订电话: 11185



征订热线: 0731-84326226 广告热线: 0731-84326448 地址: 长沙市芙蓉中路442号新湖南大厦47楼