

# 那些在美國大學裏痛苦掙扎的中國留學生...

編者按：本文轉載自紐約時報中文網，作者高雨華早年就讀於人大附中後獲得全額獎學金轉學進入美國頂尖寄宿高中 Deerfield Academy，高中畢業後進入耶魯大學，大學畢業後又前往哈佛大學繼續深造。

作者在這篇文章指出，努力學習的中國留學生被形容成「努力跳出中國教育體系，但卻在美國博雅教育中深感無力」的一群人。

也許里面提到的很多感受，也正是廣大留學生們的心路歷程。

中國留學生在美國主流媒體中的印象究竟如何？土豪、學霸、還是有集體榮譽感？恐怕這些都不是.....

2015年秋天，我開始了在研究生院最後一年的學習，我覺得有些事情感覺不對。早晨醒來時，我的心撲撲直跳。在研討班的討論中，我支支吾吾地講着碎言片語，而我的同學們的聲音猶如刺耳的雜音將我淹沒。

在那之前，我十分享受在哈佛校園度過的時光。那些楓紅色喬治亞風格建築，我是在父親20年前首次從中國到美國旅遊時拍的照片里第一次看到的。其中一張照片的背面，他用藍墨水寫着：“有一天你會親眼看到它。”

但在那段時間，我沒有欣賞哈佛的美景，在我埋頭從一棟教學樓走向另一棟時，我的眼睛直盯着地面，心里數着鋪路的石頭，以控制我內心躁動不安的思緒。

焦慮的發作讓我意外，我當時已經離開自己在北京的家，來美國求學和工作八年了。隨着時間的推移，在研究生院感受到的孤立，用第二語言閱讀的沉重負荷，以及和遠在北京的人因距離而產生的關係緊張，都開始加在一起。為了理解發生在我身上的一切，我回憶了其他中國留學生經歷的事，他們在當時看起來不過是應對學業的小挫折而已：缺課、抱怨失眠、突然缺席集體活動幾個月，用憂鬱的形容詞寫成的冗長 Facebook 帖子。

2016年，有54.45萬中國人在國外留學，最

近的一份報告稱，僅在美國就有32.9萬。對這些學生來說，這個機會是建立在數不清的課後美國標準化考試準備課程上的，它意味着從無情的中國教育體系中解脫出來。

不過，這些勝利也伴隨着隱藏的危險。耶魯大學(Yale)的研究人員2013年發佈的一項調查發現，45%的中國留學生報告稱自己有抑鬱症狀，29%的人表示自己有焦慮症狀。這個比率令人驚訝，因為美國大學生的整體抑鬱症和焦慮症比例約為13%。其他美國大學的報告也證實了這些發現，擁有大量中國留學生的澳大利亞和英國的一些學校也有類似的報告。

中國留學生承認自己承受着在國外生活常見的那些挑戰，比如語言障礙和文化差異，但他們認為，學業壓力是最大的壓力來源。儘管他們都聽說過博雅教育，但他們常常對它的嚴苛要求感到意外。很多中國人在學業中以結果為導向，這種思維模式並不適合強調分析過程和審辯思維的教育體系。

因此，中國學生在國內成功所憑藉的決心和毅力，可能更會加深他們在國外的挫敗感，因為一堆精心整理的筆記卡片並不能輕鬆促成一篇文章大綱，或者，歷史考試所問的問題是關於假設的情景，而非他們努力記住的歷史事件。

另一個常見的問題在於，他們很難與學術導師建立富有成效的關係，這加深了他們的挫敗感。美國西南部的一所大學在一項研究中，詢問19名中國研究生的壓力來源，很多人表示自己很難取得導師的信任。有些人擔心，語言障礙可能會令導師懷疑他們的智力。還有些人承認自己晚上睡不着覺，老是想着溝通中的失誤，比如一次不愉快的談話，或給導師發了一封措辭不當的郵件。

這些挑戰似乎非常普遍，事實上，很多美國學生對它們也不陌生。但對中國學生來說，這些挫折可能會讓他們深感不安，因為他們從小到

大一直接受的觀念將人生前景和自我價值與學業成績幾乎劃上了等號。學術自由的光明前景，往往最終製造出強烈的不安感，讓他們不敢考慮失敗的可能性。

對大部分中國留學生來說，失敗的代價是不可想象的。中國留學生絕大多數是全額支付學費。一年的開銷在六萬美元左右，大約是中國城鎮平均可支配收入的十倍，工薪家庭往往需要花光全部積蓄或出售房產才夠送孩子出國留學。為自己珍愛的獨生子女的未來做出這些犧牲，父母不會有半點猶豫，然而對於美國大學里那些來自深圳或長沙的勤奮新生來說，他們在努力跟上學業要求的同時，會覺得經濟上的壓力像雪崩一樣沉重。

芝加哥的一名(使用化名的)中國留學生在接受中國熱門的新聞網站《澎湃》採訪時表達了一種普遍的情緒，她一直在想，她的學業成績是否配得上她的工資階層父母在她的教育上花的錢。這讓她比“高考”時更焦慮——高考是以競爭激烈著稱的全國大學入學考試。

最近的統計數據也不大可能讓這些學生感到安慰：據北京的中國與全球化智庫和中國招聘網站智联招聘9月份聯合發佈的報告稱，80.5%的海歸月工資低於1500美元，他們的平均工資僅略高於中國大陸的大學畢業生。

共同的難題讓中國留學生在沮喪之時向彼此求助。中國文化賦予精神疾病的污名剛剛開始消散，幾位中國名人袒露了自己與精神疾病作鬥爭的經歷。但由於中國嚴重缺乏訓練有素的治療師，甚至對那些最見過世面的學生來說，精神治療依然是一個模糊的概念。

耶魯大學的調查發現，儘管中國留學生出現精神疾病症狀的比例高得驚人，但

他們中27%的人從未聽說過學校的心理諮詢服務，只有4%的人用過這項服務。

一些嘗試過這項服務的學生往往也不以為然。除了漫長的等待和有限的諮詢時間——這些都是日益擁擠的大學心理諮詢中心的常見問題——還有一些更棘手的問題。語言障礙正是中國學生壓力和抑鬱的根源，所以他們怎么能用外語表達自己思想和情緒的本質呢？共情治療師可能從未品嚐過熊貓快餐(Panda Express)之外的中餐，所以中國留學生怎么能說清楚自己對家裏的美味飯菜的懷念之情呢？

普渡大學(Purdue University)和俄亥俄州立大學(Ohio State University)等院校為中國學生設立了專門的諮詢服務。更多的學校需要效仿。聘請講中文的心理諮詢顧問可能是最理想的解決方案，不過符合這個要求的人可能不多。由諮詢顧問領導的非正式的支持小組和外展項目——這些項目得到了亞裔學生的正面反饋——可以擴展到中國留學生中間。大學可以僱傭和培訓那些適應良好的中國學生，讓他們擔任社區顧問。

中國學生在多數美國校園里是規模最大的國際學生團體，他們的學費是大學急需的收入主要來源。大學管理者應該更加努力地滿足他們的心理健康需求——至少得像學生們爭取獲得錄取那樣努力。高雨華 俄州亞大聯盟



# 廢止十年簽擱置華裔卡害苦海外游子

中美中加對等十年簽證，來之不易，廢止則一朝。單方面廢止對等十年簽，既失信於相關協議國家，也損害民衆利益，失信於海內外民心。有的國家已開始外交報復，關停華簽證中心。

改革開放以來，上千萬第一代海外大陸移民走出國門。對於整個中華民族融入世界民族之林現代文明來說，無疑是千載難逢的大好事。可是，由於長期閉關鎖國，畫地為牢，陳腐的中國國籍法一成不變，取得外國公民身份後，海外大陸移民與生俱來的中國國民身份便不再被祖國官方承認，被視為外國人，失去回祖國的基本人權自由。回國不但要辦外國人訪華簽證，困難重重，而且到家就需向當地公安機關報到，停留限期僅一個月，逾期就按非法居留重罰。

面對回國難的困擾，海外一批有識之士挺身而出，大力呼籲祖國政府承認雙重公民身份，爭取回祖國自由免簽。經過不懈努力，逐步形成強大的主流民意，引發海內外關注，得到美國主流華裔政治團體和上百家華裔社團的同情理解合力支持，進而，得到政府高層關注。2014年11月，美國總統訪華，美中兩國元首奧巴馬和習近平在北京會談，雙方一拍即合，終於達成了對等十年簽證的協議。中加十年簽緊隨其後，也達成協議。這一經過十多年努力得來不易的歷史性成果，直接受益的是上千萬海外大陸移民，極大緩解了回祖國探親簽證難，為進一步爭取華裔卡回祖國自由奠定了基礎。

得益於十年簽，常回家看看方便了。2015年至2019年，海外游子回國潮浩浩蕩蕩。實踐證明，十年簽利國利民，並沒有影響到國家安全，只不過是砸了腐敗誤國勢力借回國簽證發洋財的金飯碗、搖錢樹、聚寶盆。因此，2020年疫情一來，反十年簽當權勢力就迫不及待地廢止了十年簽，對持外國護照的海外游子，幾乎關閉

了國門。辦理緊急回國簽證，也倒退回限期三個月，似乎多住一天，攜帶擴散病毒的風險就多一天。

有人說，海外游子有祖國不能回，有老父老



母不能回家探望盡孝，有喪不能奔，都怪沒完沒了的疫情。可同是疫情擴散，同為中國大陸出生，有的能回國，有的不準。中美中加對等的十年簽證，單方面說廢就廢。難道持中國護照不攜帶病毒，持外國護照就攜帶病毒嗎？據統計，外來輸入的確診病例，百分之九十以上持的是中國護照。卡住持外國護照的骨肉同胞回國，並沒有卡住病毒輸入擴散。顯然，堵住持外國護照骨肉同胞的回國路，差的不單在在疫情，更是親情、人情和國家歸屬身份認同。極端變態的疫情防務，病毒未能清零，骨肉親情和人情已近清零。

單方面改變十年簽證規定，不僅涉及國家關係，涉及某個人、某個家庭、某個老父老母，而且關係到千萬萬海外大陸移民，關係到千萬萬家庭和江東父老的團圓期盼幸福。有的海外游子情急之下，迫不得已回國四十天，居然被隔離近一個月，做了三十次核酸檢測，直呼太恐怖、太離譜了。不能回國盡孝，趕不到老父老母

臨終床前，趕不上奔喪遺體告別的，望洋悲嘆、望洋心碎、望洋淚干，抱憾終生的，屢見不鮮。

疫情以來，上千萬海外大陸移民回國難於上青天的慘痛經歷，再次證明瞭十年簽的脆弱。與華裔卡承認國民身份最大的不同，十年簽依舊是把海外大陸移民當成外國人，想廢就單方面廢。所謂的對等簽證，根本靠不住。

出生於中國大陸，改革開放後走出國門的上千萬海外游子，最大的悲哀，莫過於祖國的政府不懂或故意裝不懂現代國際社會國民身份與公民身份的不同，堅持把取得外國公民身份的海外中國國民自動放棄居住在國。進而，剝奪上千萬海外國民回祖國探親盡孝的基本人權自由。

世人皆知，出生在哪個國家，或父母是哪國人，就是哪國國民。國民身份是與生俱來的先天的自然的國家民族血緣歸屬關係。而公民身份則是後天的社會的行政歸屬關係，不論是哪國國民，只要符合法律規定的公民條件和資格，都可以歸化為某住在國公民。公民身份並不影響每個人與生俱來的國民身份，不影響每個人的祖國歸屬，因為國民身份是無法改變的，祖國是不能改變的，生來是哪國人，一生就是哪國人。

把封建特色依附畫地為牢的戶籍制度，擴展上升到現代國際社會，扭曲搞混國民身份和公民身份的概念，胡扯什麼國家的籍，只認外國公民身份，拒不承認取得外國公民身份的本國海外移民與生俱來的本國國民身份和自然國家歸屬關係，是賣國僑務政策的謬論基礎。

以取得外國公民身份為藉口，剝奪上千萬海外國民回祖國探親盡孝的基本人權自由，是古今來、古今中外最荒唐的僑務惡政。這類惡政，遠在兩千年前，就曾被老祖宗的《諫逐客

書》痛訓，也不如近代滿清王朝恭迎下南洋國民認祖歸宗落葉歸根置業辦學，更遜於中華民國海納百川，吸引海外僑胞歸國抗日救亡、參政議政。與美國、加拿大等現代文明國家相比，更是南轅北轍。不認國人，阻擋排斥海外骨肉同胞回祖國，直接的惡果，就是東南亞四千多萬華裔因此傷透中國心，與祖國分道揚鑣，不再認同自己是中國人。改革開放後走出國門的第一代、第二代海外大陸移民，也正在重蹈東南亞華裔的覆轍，與祖國漸行漸遠。

恢復承認海外大陸移民與生俱來的中國國民身份，還他們聯合國《世界人權宣言》規定的回祖國自由基本人權，只需仿效印度頒發華裔卡，或頒發其它官方承認的生為中國國民的合法身份證明。中國公民身份和權利義務，個人可以自願放棄，政府也可依法取消。但國民是國家之本，國民是國家的自然所有人，其中國民身份和回祖國自由，必須依法得到保護。

判定祖國歸屬的國民身份，判定海外大陸移民是不是中國人，不但與政治信仰、社會政治、國際關係無關，而且也與住在國的公民身份無關。敢問，絞盡腦汁發明“祖籍的國”一詞，用來切割上千萬海外游子與祖國血肉關係的涉僑決策高官，可曾聽到普天之下海外中華兒女有國有家不能回、有老不能盡孝、有喪不能奔的悲呼？將心比心。天下誰人無父母、無祖國、無回國回家自由基本人權？恢復十年簽不難，頒發華裔卡不難，回祖國探親盡孝自由也不難，關鍵在於涉僑決策高官要不要改革開放，能不能順乎于天理人倫。

全球疫情即將過去，萬象更新可待。恢復十年簽，儘快頒發華裔卡，還上千萬海外大陸移民回祖國探親盡孝自由，利國利民。得民心者得天下，失民心者臭千年。再不順勢而為，更待何時？作者：天下公

**生隆精英保險理財公司**  
**Solon Financial Group, LLC**  
 -An independent financial services company  
 Tel: (440) 519-1838 Fax: (440) 519-1878

Bo Li, CFP, ChFC, MBA  
**黎博** Cell: (440) 223-3838  
 Xin Sa, Life Insurance Specialist  
**薩新** Cell: (216) 849-7868

**Solon FINANCIAL GROUP**  
 ONE STEP AHEAD

6200 SOM Center Rd, B21, Solon, OH 44139

**人壽保險**——定期險,分紅險,儲蓄險,投資險  
**資金積累**——個人投資規劃,小公司投資省稅,教育基金  
**財產責任**——個人汽車房屋險,公司,餐館生意險

Insurance & Annuities: Prudential, American General, MetLife, ING ReliaStar, Jackson National, John Hancock, etc  
 Investments: American Funds, OppenheimerFunds, Fidelity Investments, BlackRock, T.Rowe Price, ETFs, etc  
 Securities offered through Multi-Financial Securities Corp, member FINRA/SIPC. Solon Financial Group, LLC is not affiliated with Multi-Financial Securities Corp.

**A NAME YOU CAN TRUST**  
**大克里夫兰地区专业地产经纪人**

**诚信可靠 买卖房屋**  
**出租房屋 装修顾问**

**OwnerLand REALTY®**

**Tel:(440) 655-1119**  
**www.OwnerLand.com/JimChen/**  
**Email:JimChen1992@gmail.com**

**陈进湧**  
 Jinyong Chen (Jim)  
 Certified Negotiation Expert

RE/MAX REALTOR