

# EduCare

## 中国青少年留学生 心理韧性报告

大都会人寿中国与Educatus Group联合发布  
2024年7月

助力青少年留学生  
建立更强大的心理韧性

# 目录

- 序言
- Educatius 全球青少年留学生心理韧性指数研究概述
- 心理韧性的定义与重要性
- 中国青少年在海外留学、构建心理韧性时,遇到哪些挑战?
- 面对这些挑战,留学家庭如何提前准备?
- 经历留学锻炼的中国青少年能够建立良好的心理韧性水平
- 结语
- 附录:全球青少年留学生心理韧性表现概览

# 序言

社会对心理健康的重视度正变得越来越高，松弛、内耗、焦虑、情绪稳定等心理健康相关的词汇成为了社交网络上常被讨论的热词。对处于成长重要阶段的青少年而言，拥有健康的心理不仅对他们当下的身体健康、人格塑造、学业表现有重要影响，也对在这个不确定的时代下，培养他们独自应对不确定性和风险的能力有着积极影响。而一个人保持心理健康的能力，即是“心理韧性”。

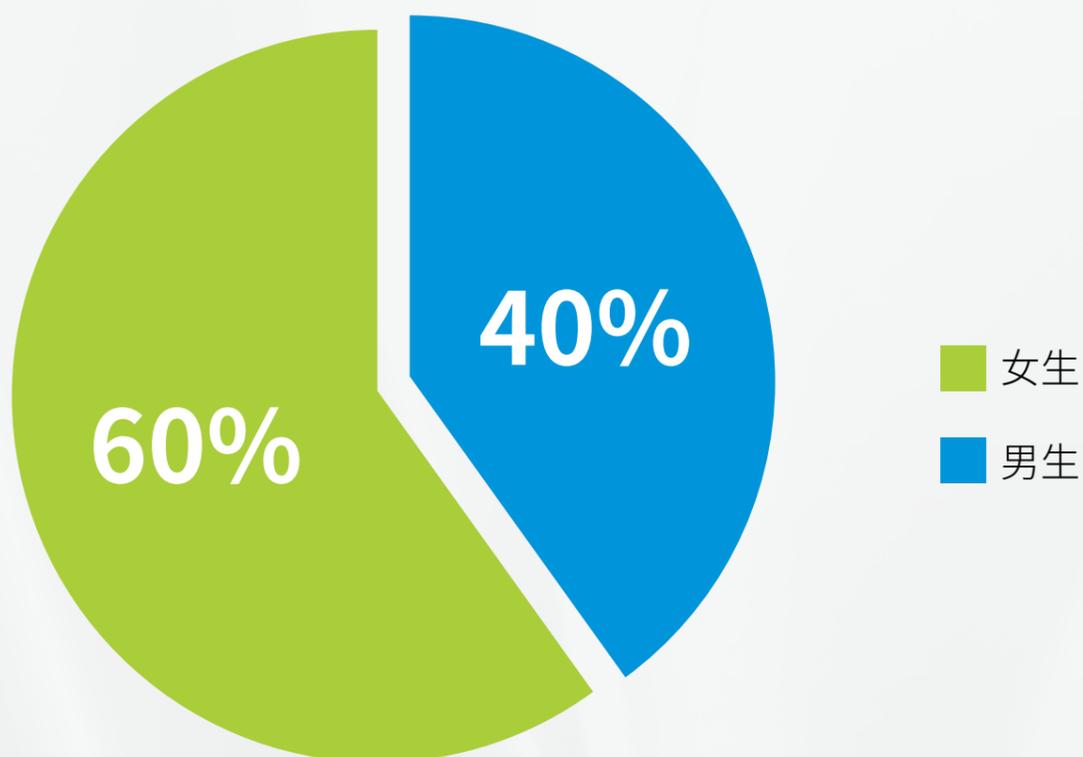
全球教育专家Educatus Group在2023年对全球9个国家4000多名16-20岁青少年进行了调研，进一步拆解了心理韧性的构成维度和不同国家青少年在心理韧性方面的表现。调研的核心发现之一，便是包括中国留学生在内，拥有海外留学经历的青少年普遍拥有更强的心理韧性。但建立心理韧性的过程对许多中国留学生并不轻松，面对语言差异、文化冲击、学业压力等因素，他们需要独自应对求学道路上的许多独特挑战。

因此，大都会人寿中国与Educatus Group联合发布了《EduCare中国青少年留学生心理韧性报告》。在调研中，我们发现亚洲国家青少年留学生在心理韧性方面存在一些共性，但由于文化差异，各国之间也存在不同。该报告重点展示了中国青少年留学生在心理韧性方面各维度的表现，深入探讨了他们在留学过程中各个阶段所面临的挑战、潜在的解决方案，**以及在此过程中逐步建立的心理优势，而不涉及与其他国家的对比。**

# Educatius全球青少年留学生心理韧性指数研究

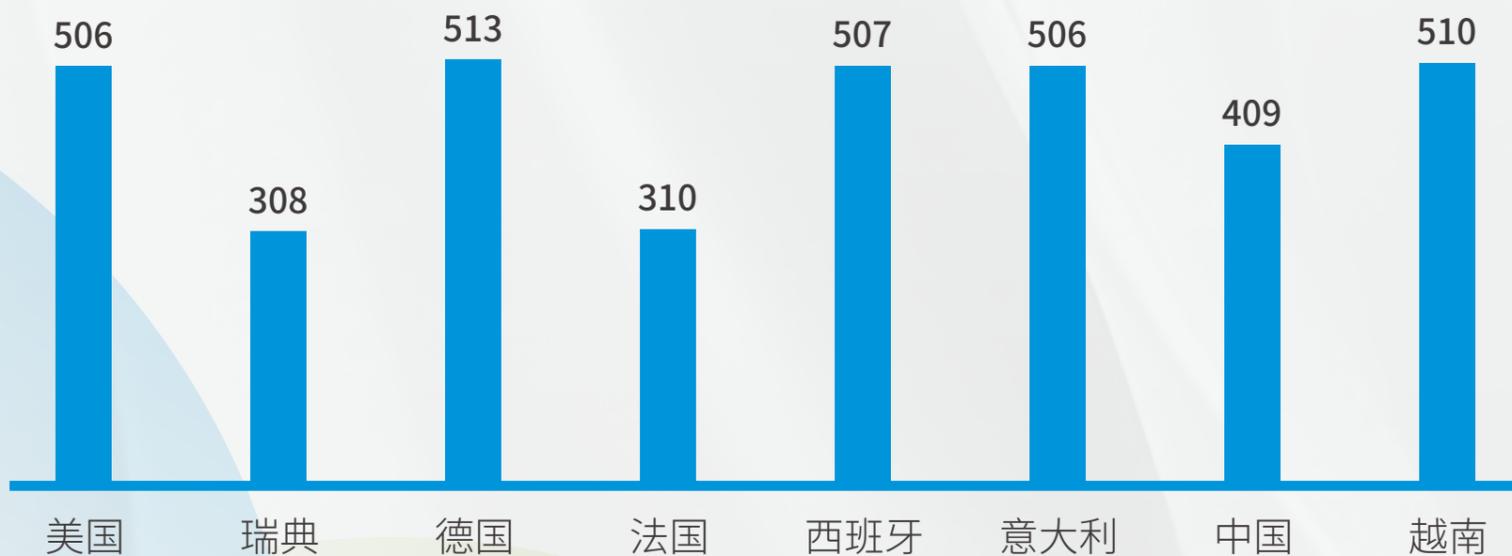
2023年9月，全球教育专家 Educatius Group, 对 **9个国家** (美国、中国、瑞典、巴西、越南、意大利、法国、德国、西班牙) 的 **4079 多名 16-20 岁青少年**进行了全球青少年留学心理韧性指数调查。其中 **409 位参与者来自中国**。调查均以各国官方语言进行。

调研参与者性别比例：



(关于不同国家受访者心理韧性的性别差异洞察详见附录 I)

各国家调研参与者人数：



## 一、心理韧性的定义与重要性

心理韧性指从逆境、挑战或挫折中恢复的能力，包括积极适应困难环境、吸取教训、保持精神健康和情绪健康。心理韧性强的人有目标、具有乐观和坚韧不拔的精神来驾驭生活中的起起落落。培养心理韧性通常包括建立应对机制、提供社会支持、培养接受变化和成长的心态。

具体而言，心理韧性由向内和向外五个维度组成——  
自信心、负性认知（即对事物负面性的关注度）、情绪洞察力（即调节情绪的能力）、社交技能、同理心（即对他人的宽容心）。



疫情后，全球进入 BANI 时代，即脆弱、焦虑、非线性、不可理解的时代，每个人面临的挑战都变得更多元、复杂、不确定，如经济前景的多变、人际关系的复杂、不断加剧的社会内耗等，而强大的心理韧性往往能在这个时代下，给予人更大的定力与底气应对挑战。**青少年前往海外留学时，心理韧性至关重要。它有助于他们建立积极开放的世界观和价值观，培养独立、毅力、自信等品质，并在未来升学、就业、生活等人生关键时刻发挥自身潜能。**

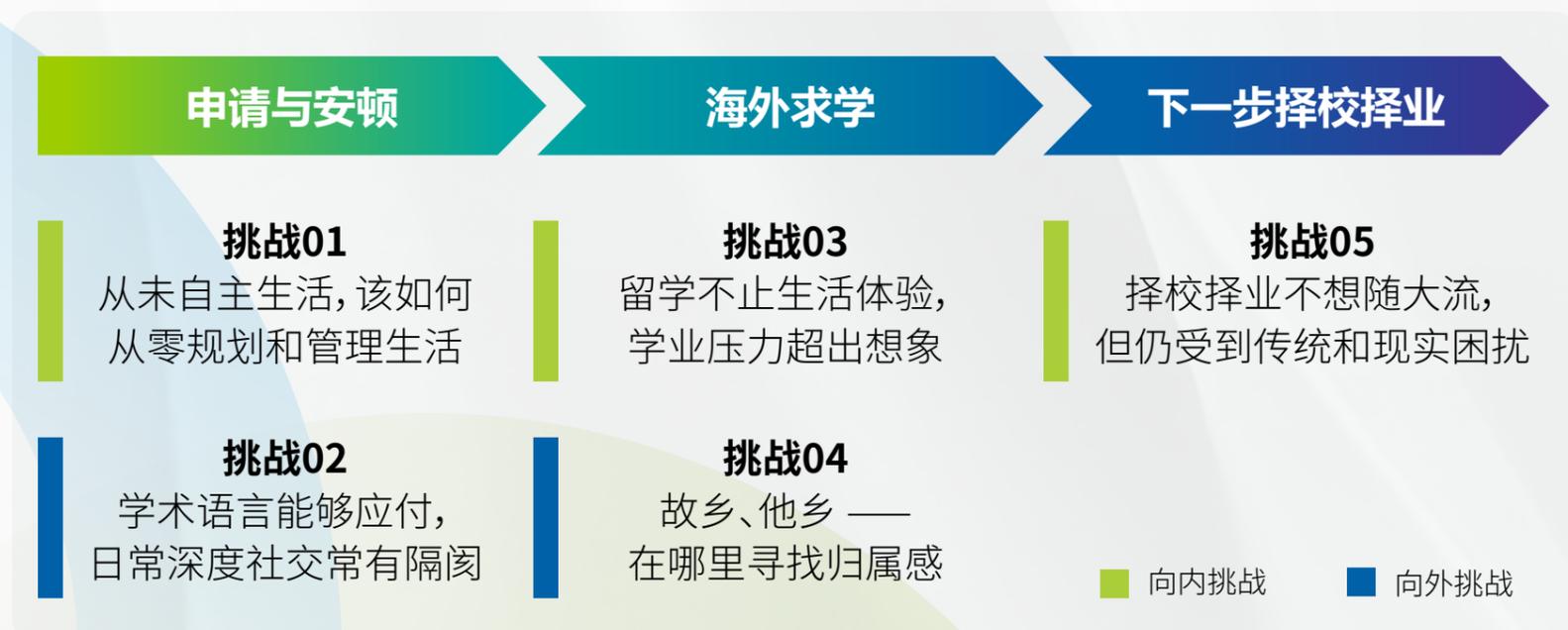
## 二、中国青少年在外留学、构建心理韧性时，遇到哪些挑战？

中国青少年留学生边求学、边构建心理韧性的过程并不容易。在留学旅程的不同阶段，留学生面临的困境挑战也会有所不同。

不论初高中、本科还是研究生，一般我们将海外留学分为三大阶段：

- 第一阶段【**申请与安顿**】，指的是留学生从国内筹备申请海外学校到入学安顿适应新生活的整个过程。
- 第二阶段【**海外求学**】，指的是留学生逐渐适应新环境后，在外求学生活的阶段。
- 第三阶段【**下一步择校择业**】，指的是进入学业后期，留学生开始筹备升学（高中至本科，本科至研究生甚至更高）乃至就业的阶段。

整个留学旅途中，学生会面临来自生活、社交、学业、发展、归属感等等方面的挑战，基于 2023 年 Educatius Group 全球青少年留学生心理韧性调研和 EduCare 长期服务中国青少年留学生家庭的实践经验，我们发现五大核心挑战贯穿于留学的三大阶段中：

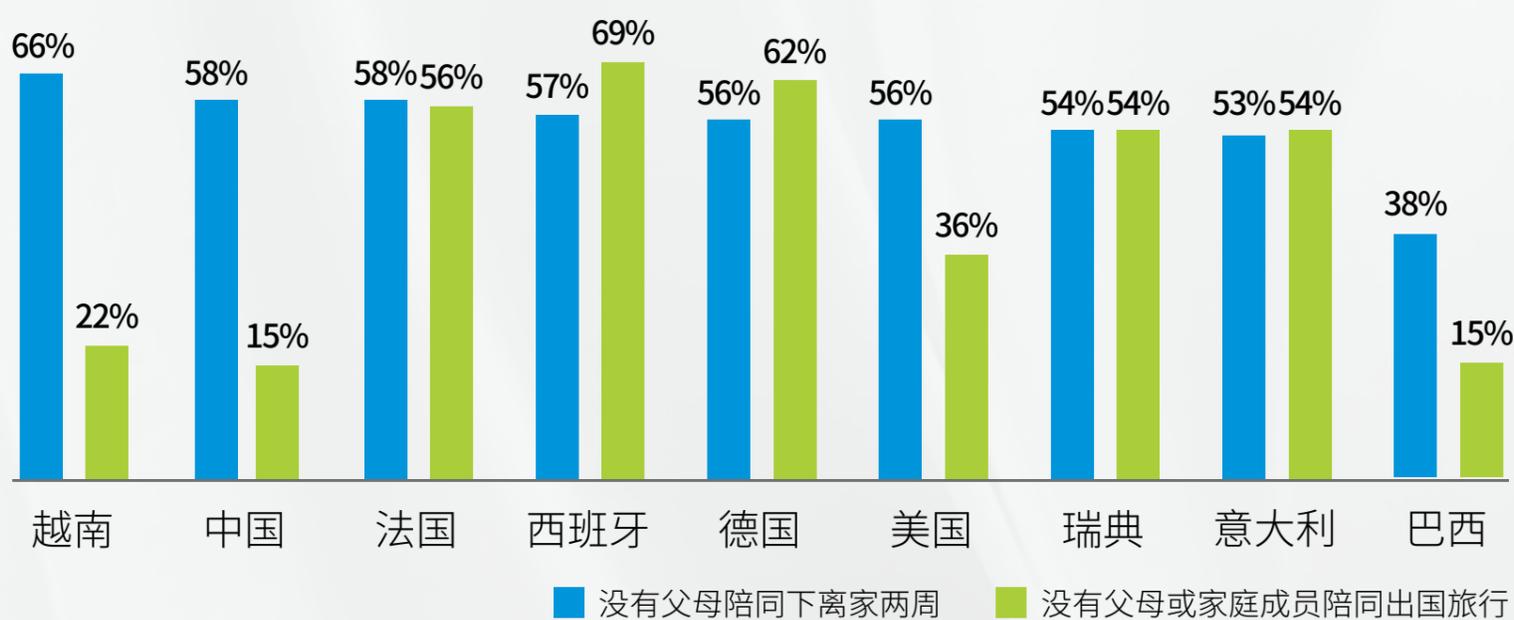


## 挑战一：

### 从未自主生活，该如何从零规划和管理生活

尤其对许多低龄出国的留学生而言，海外留学将是他们人生中第一次长时间离开父母独立生活的经历。自律自控，应对突发情况，自我时间管理等，对他们而言都是一次全新的体验。

尽管近60%的中国留学生曾在没有父母陪同下离家至少两周参加语言学校、运动营地等项目，但多数学生参加的是有组织、有目的、时间较短、被动式的拉练，对他们积累独立生活的经验和锻炼自律自控的帮助比较有限。在独立旅行方面这一点更为明显。中国留学生在没有父母或家庭成员陪同下出国旅行的比例仅有15%，而部分欧洲国家留学生因地理位置近、交通便利等因素，这一数据普遍达到了50-60%甚至更高。（关于不同国家在心理韧性相关因素，如多元文化环境经历、社交媒体使用等洞察详见附录 II 和 III）



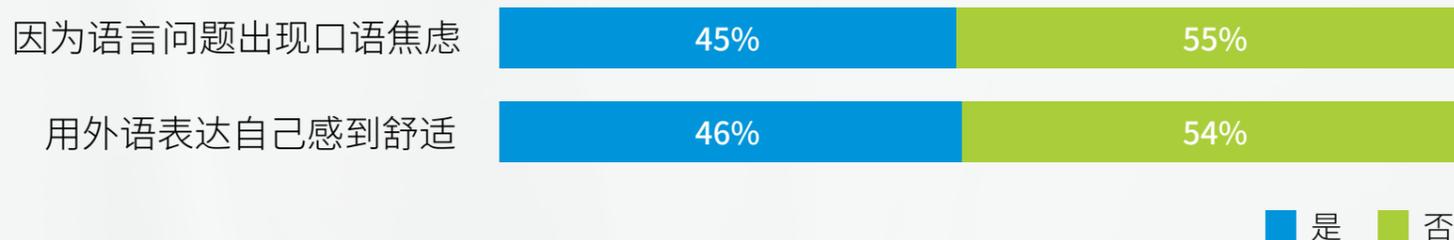
（来源：2023年Educatus 全球青少年留学生心理韧性指数研究）

“我女儿拿到美高 offer 的那天我失眠了。女儿年龄还小，从来没有离开我们单独出国旅行过，这么长时间在外，怕她吃不惯住不惯，没有办法一个人应付突发情况。女儿自己也非常紧张”

——周周家长，孩子 15 岁，女，留学美国 1 年

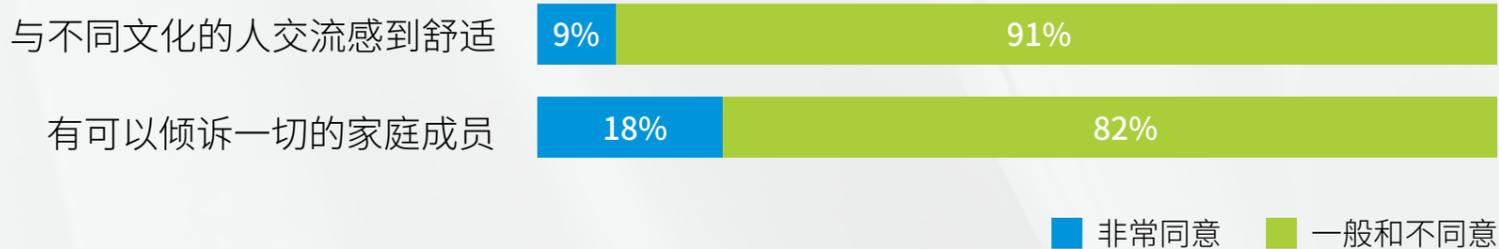
## 挑战二： 专业术语沟通过关，日常深度社交常有隔阂

经过重重应试的训练，在课堂上的专业术语以及较为正式的书面沟通没有问题，但使用日常化的口语英文与人交流时却变得支支吾吾。数据显示近一半的中国青少年留学生认为用外语表达自己的时候，并不感到舒适，或因为语言不熟练的原因出现了不同情况的“口语焦虑”困扰。



(来源:2023年Educatus 全球青少年留学生心理韧性指数研究)

说着不同的梗、开着听不懂的玩笑,为了避免误解和尴尬,日常口语的障碍会逐渐转变为许多中国留学生与外国朋友、寄宿家庭成员、学校导师难以敞开心扉,深度融入的原因。数据显示只有18%留学生非常同意寄宿家庭中有能让我倾诉一切的人,仅9%的留学生非常同意与不同文化的人交流时感到舒适。



(来源:2023年Educatus 全球青少年留学生心理韧性指数研究)

## 挑战二：

### 专业术语沟通过关，日常深度社交常有隔阂

“那时候我才刚到国外，虽然我性格还算外向，但也有点敏感。总希望先了解学习更多后再尝试与周边人交流。担心尴尬，每天一个人独来独往。和父母交流时也习惯报喜不报忧。”

——小迪,18岁,男,留学加拿大3年

“我的英语阅读听力写作都很好，但一讲口语，就会浑身颤抖、舌头打结。我只有确保自己说出来都是对的、准确的，才敢开口。所以和人交谈时，我只敢挑自己会说的，而不是自己真正想说的，感觉特别痛苦。久而久之，我越来越封闭自己，也越来越不自信了。”

——七七,19岁,女,留学美国2年半

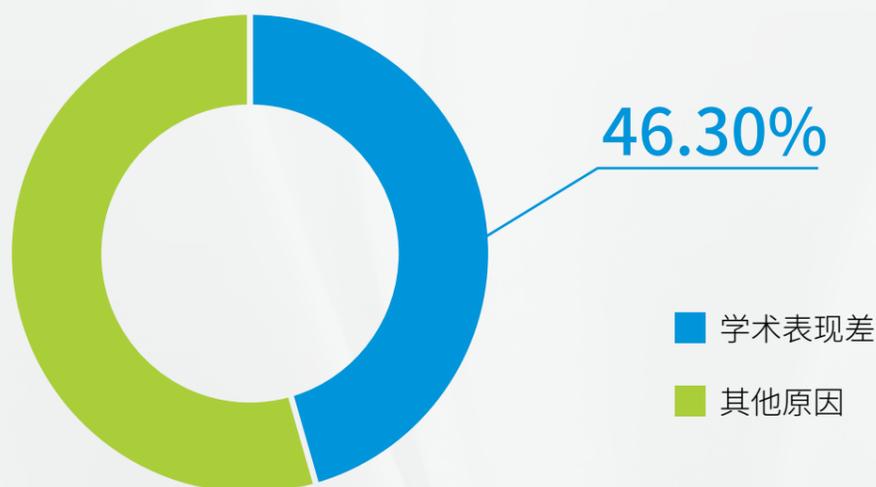
## 挑战三：

### 留学不止生活体验，学业压力超出想象

学业是否顺利对留学生建立自信、保持心理健康相当重要。但习惯于应试教育的中国学生在面对海外高校常见的团队合作项目、独立论文撰写、公开演讲时，往往需要投入更多的时间和精力去调整适应。

同时，加拿大、英国、美国等部分院校课程实行末尾淘汰打分，这意味着即使学生的分数不错，但排名在班级中相对靠后，则学生仍会得到较低的学术评分。2023年，学术表现差作为劝退原因的中国留美学生人数占留美劝退学生人数总数的46.3%，且这一数据逐年正有所上升。

中国留美学生劝退主要原因占比：



(来源:留美中国学生现状白皮书)

逐渐，学业不适应和压力成为了许多留学生心理健康困扰的最重要因素。中国权威心理学组织 Know Yourself 发布的《中国留学生心理自助手册》显示，约70%中国留学生曾因课业压力过重产生过负面情绪。

## 挑战三：

### 留学不止生活体验，学业压力超出想象

“有一次我觉得自信满满的 essay 结果挂了，满腹的疑惑和委屈无处可说。然后要连夜修改 essay，看电脑看到想吐，合上电脑的时候突然好想哭。好几次想给家里打视频但又忍住了。”

—— 斯斯, 19 岁, 女, 留学英国 1 年半

“大多都是道听途说，只了解到很片面的信息，比如放学早，作业少，数学很简单这样，那只是表象！好的高中选拔严，要求高，校风严谨，有时候下了晚自习都要在寝室熬夜到凌晨一两点，甚至两三点才能完成作业。”

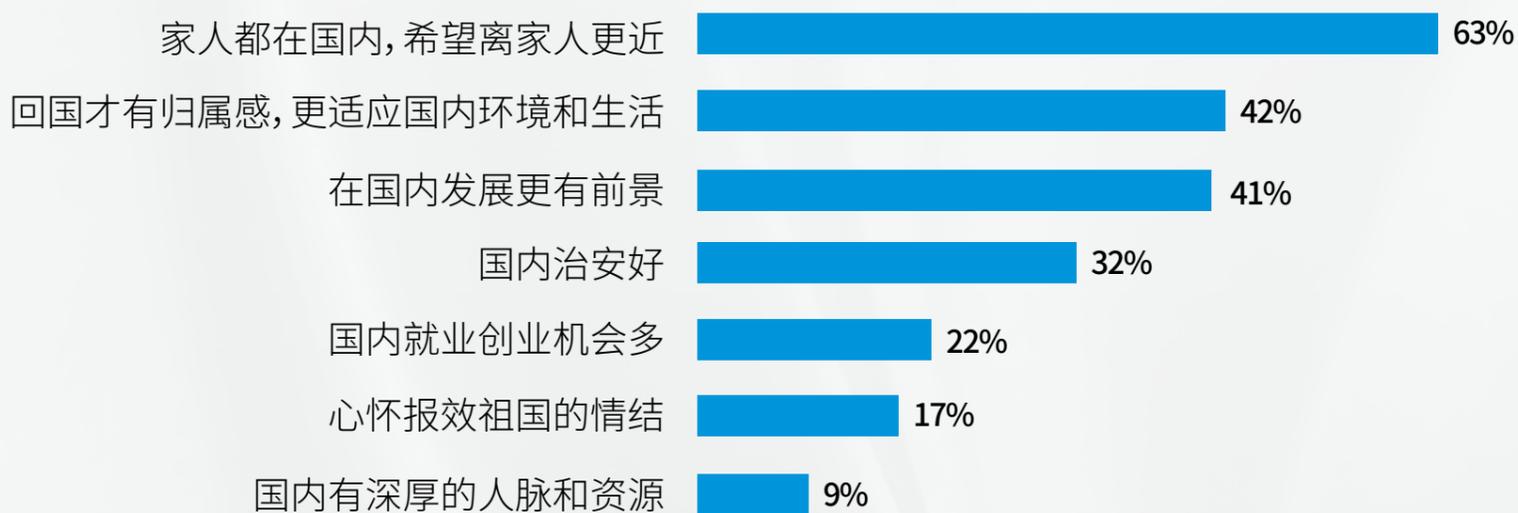
—— Ricky, 16 岁, 男, 留学美国 1 年

## 挑战四： 故乡、他乡 —— 在哪里寻找归属感

面对西方国家截然不同的价值观念与生活习惯，从小在中国长大的青少年留学生往往在留学初期会受到强烈的文化冲击。根深蒂固的习惯并非一朝一夕就能改变，许多留学生即使经过数年留学也仍然难以与当地文化形成深度的情感绑定。

2023年海外留学人才就业发展报告中显示，中国留学生打算学成归国原因中，“亲人都在国内”和“回国才有归属感，更适应国内生活”位列榜首。

### 中国海外留学生未来回国的原因：



(来源:2023 海外留学人才就业发展报告)

不仅如此，随着留学生在外生活时间变久，他们又与中国传统或主流的思想或生活习惯渐行渐远。渐渐的，他们便陷入了一种“双重文化身份的迷失”，导致他们感到孤独和不安全感。

## 挑战四： 故乡、他乡 —— 在哪里寻找归属感

“在国内和美国，我都分别拥有比较稳定的社交圈子。但慢慢的，我还是会感觉两边都没有真正的归属感。好像哪都能去，但又觉得自己不属于任何一边。

每次放假回国和没有出过国的亲友聊天，都觉得我们三观有很多不一样，很少能有深度的共鸣。而在国外，我的朋友虽然不少，但毕竟彼此成长环境不同、有文化差异，我也不愿意为了融入美国主流文化而丢弃掉自己的东西。所以，我和大部分的外国朋友都难有深层次的交流，关系也难以长久。”

—— Jackie, 21岁, 男, 留学美国6年

## 挑战五：

### 择校择业不想随大流，但仍受到传统和现实困扰

00后如今已成为留学生的主力军。相比之前几代留学生，他们更有主见。对他们来说，找到真正喜欢的学校与专业，比“爬藤”更重要。数据显示，**仅30%中国留学生倾向于或非常同意随大流。**

(2023年Educatus 全球青少年留学生心理韧性指数研究)

然而，不随大流往往也会带来“专业太小众没有中国伙伴一起”、“专业和我想象的并不一样”、“专业的知识门槛高”、“未来择业的选择不清楚”等挑战。

不仅如此，虽然许多父母送孩子留学的目的之一是希望他们收获更多丰富的人生体验，但许多父母在观念上仍然比较传统和保守。尤其在他们的交际圈前，“学校名字说出去响亮”、“在国外实习能留下来”往往更能带来面子。而这种期待最终也会变为焦虑，传导给孩子。

**“我因为兴趣选择了较为小众的分子生物专业 但经过几个学期，发现纯理论课程太无聊，但专业离应用又很远，很多时候很迷茫不知道学了用来干嘛，后面找什么工作。”**

——Amy, 19岁, 女, 留学英国1年

## 三、面对这些挑战,留学家庭如何提前准备?

### 【申请与安顿】

#### 家校共育,提前有自主生活的锻炼

面对自律自控、时间管理、生活经验方面的挑战,家庭往往比学校肩负更重要的培养责任。留学生家长必须提前有意识的让孩子体验“自主生活”,无论是日常生活还是有计划的拉练项目,通过日常实操的积累,让孩子在日常生活中锻炼。

#### 提前了解未来生活的方方面面

从学业、日常生活、运动、娱乐等维度入手,提前对留学生生活的方方面面有全面、细致的了解,如院校设施、周边社区环境、寄宿家庭情况等。

#### 深入生活社交场景下的语言培训

不仅要有应试书面的语言培训,更需要围绕日常社交场景下当地人常用的“地道”表述,有针对性地提升语言的口语表达能力,扩充日常口语词汇量。

#### 过渡安顿阶段“搭把手”,有生活安置的支持

银行卡电话卡置办、落地交通、寄宿家庭交接等等工作对留学生尤其是未成年留学生而言有不小挑战,父母应提前准备,为学生提供过渡阶段的支持。

## 三、面对这些挑战,留学家庭如何提前准备?

### 【海外求学】

#### 有了解自己、专业且长期的学术支持

根据孩子的学术表现,个性化的、长期的、专业的学术学业辅导支持,让孩子能够在有浓烈兴趣和天赋的兴趣的学科上展露锋芒,对有明显短板的学科上进行有针对性的辅导。

#### 不断探索广泛的兴趣,在试错中找到热爱

拥有广泛的兴趣爱好和特长往往是打开交际圈的重要方式。孩子需要有机会接触到不同类型的兴趣活动,不限于艺术、运动、音乐等,让孩子不断尝试,找到自己喜爱并擅长的爱好。

#### 获得全方位生活的专业建议

睡眠、饮食、运动往往是维护心理健康的重要方式。根据孩子的生活状态,提供个性化的睡眠、饮食营养、运动锻炼等方面的建议支持,让好身体作为好心理的基础。

#### 拥有专业的心理疏导的通道

在需要的时候,保证孩子能够获得专业的、可信赖的心理疏导服务,让孩子能够在出现不良情绪时得以坦诚沟通、倾诉烦恼。

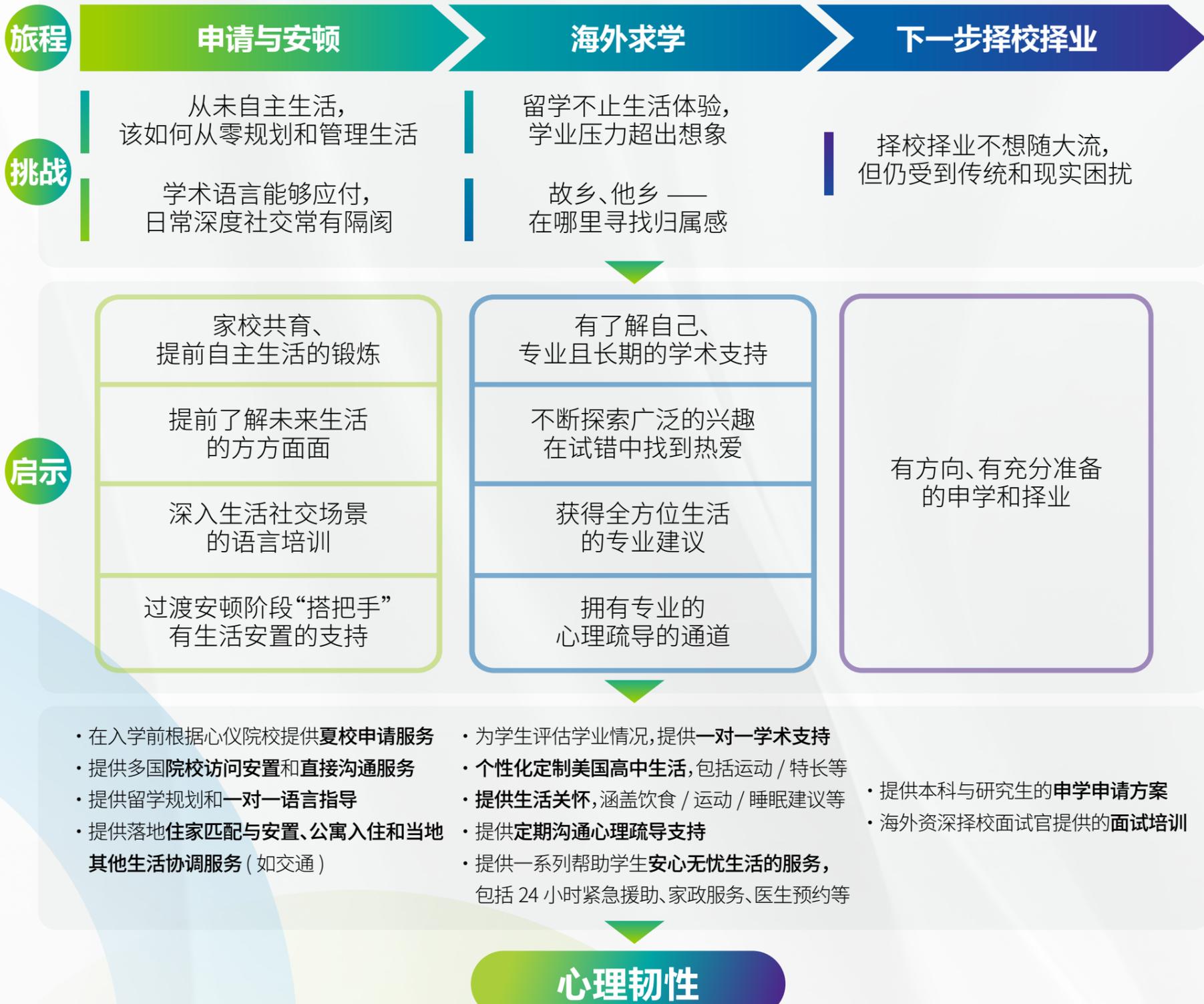
## 三、面对这些挑战，留学家庭如何提前准备？

### 【下一步择校择业】

#### 有方向、有充分准备的申学和择业

在孩子对未来择校择业迷失方向时，能够及时提供全面的信息，帮助孩子做出最佳判断；在孩子无法有效备考备试时，能够提前提供包括面试模拟、申学材料指导等方面的支持。

基于 Educatius 在留学和教育领域的专业经验，结合调研分析和大都会人寿中国 EduCare 的丰富经验，针对留学生在留学的不同阶段遇到的潜在挑战，大都会人寿中国 EduCare 为留学生家庭提供了一系列支持。



## 四、经历留学锻炼的中国青少年能够建立良好的心理韧性水平

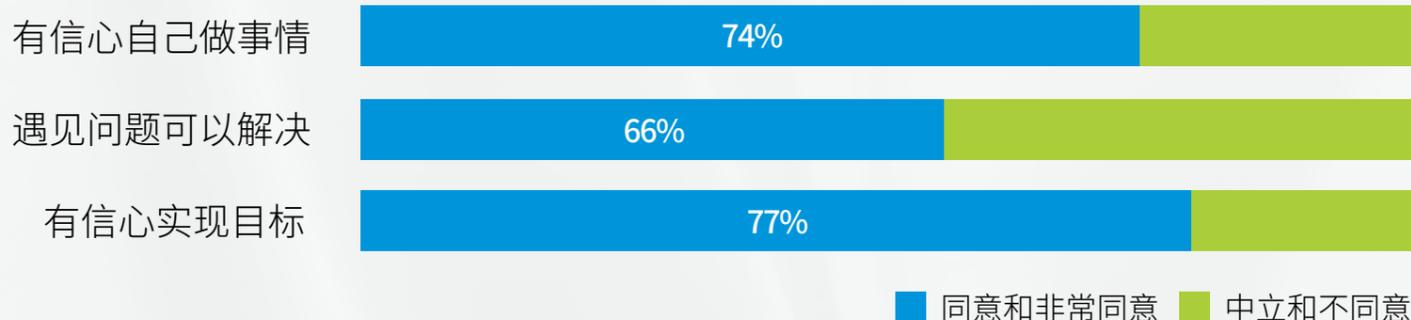
拥有海外留学经验的学生往往能够更早地建立比较良好的心理韧性水平。Educatus Group 在 2023 年对全球青少年所作的心理韧性调研也发现,包括中国在内的,提前拥有海外教育背景的中国青少年留学生,倾向于在心理韧性五大维度自信心、负性认知、情绪洞察力、社交技能、同理心建立良好的心理韧性水平。

(关于中国不同地区受访者的心理韧性差异详见附录IV)

### 自信心较强:

#### 面对目标和挑战胸有成竹

中国青少年留学生在面对问题或未来潜在的挑战,普遍较有信心,能独立解决应对。他们同时相信自己有能力实现目标。

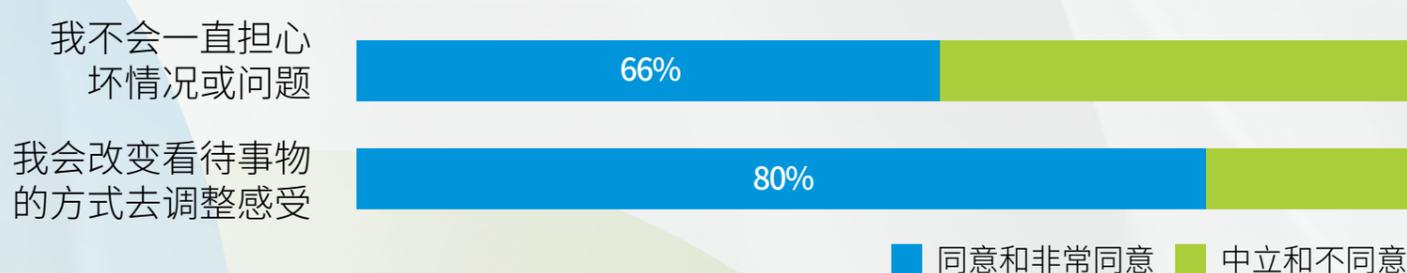


(来源:2023年Educatus 全球青少年留学生心理韧性指数研究)

### 负性认知较低:

#### 他们拥有更广阔的视野,能够转换视角看待事物

中国青少年留学生不断“走出去,看世界”。这个过程潜移默化地为他们提供了更广阔的视野和认知。在面对负面事物时,他们不太容易过分焦虑担心,并擅长通过改变看待事物的方式,来改变自己的感受。



(来源:2023年Educatus 全球青少年留学生心理韧性指数研究)

## 四、经历留学锻炼的中国青少年能够建立良好的心理韧性水平

情绪洞察力强：

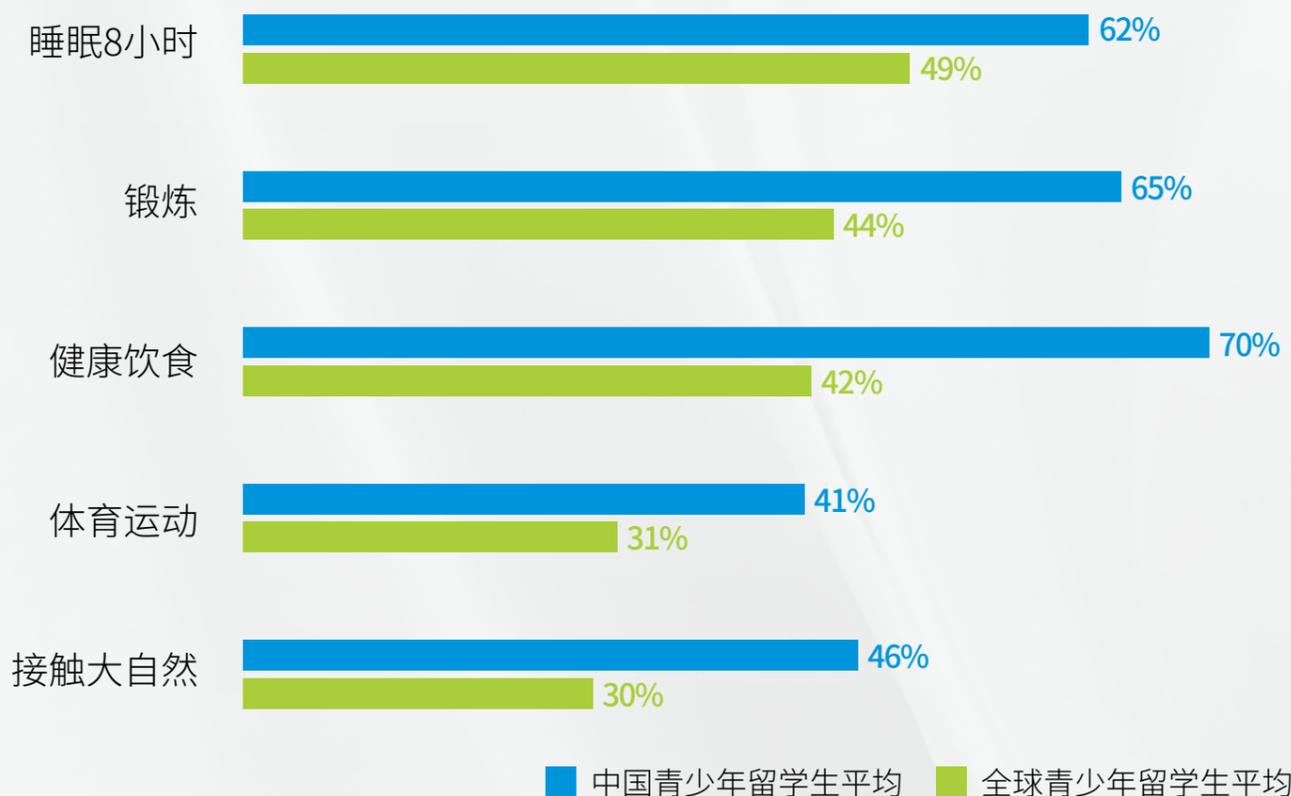
他们不易陷入负面情绪中，能够通过丰富的方式调节

中国青少年留学生不容易沉溺在负面情绪的牢笼中，相反他们普遍能够较好的控制情绪。其中，相较海外国家的青少年留学生，中国学生通过更丰富的方式如健康饮食、锻炼、睡眠等去调节自己的心理状态。



(来源:2023年Educatus 全球青少年留学生心理韧性指数研究)

主要心理韧性活动参与度：



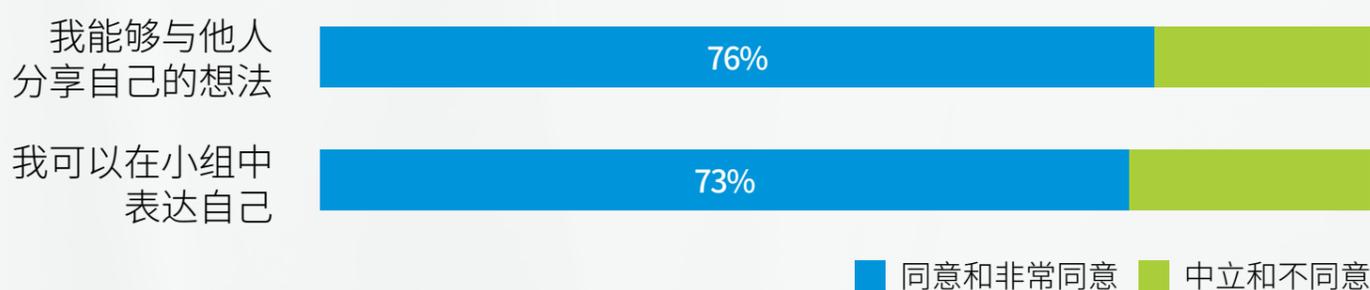
(来源:2023年Educatus 全球青少年留学生心理韧性指数研究)

## 四、经历留学锻炼的中国青少年能够建立良好的心理韧性水平

### 社交技能强：

#### 大方自如地表达自我

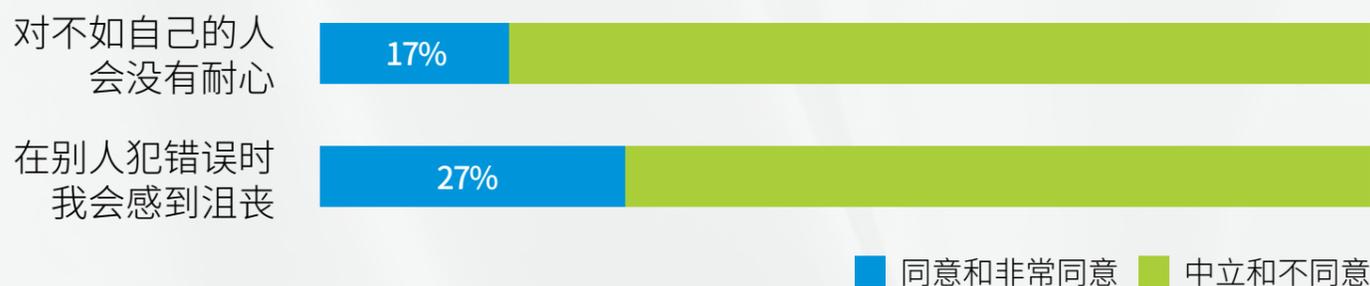
中国青少年留学生在团队活动中，能够大方自如地与他人分享自己的想法。遇到挑战时，他们不会内耗消化，必要时愿意与外界沟通、寻求帮助。



(来源:2023年Educatus 全球青少年留学生心理韧性指数研究)

### 同理心强：宽以待人，善于理解包容

中国青少年留学生普遍拥有良好的包容心。对不如自己或他人犯错时，善于将心比心、设身处地去理解和包容。



(来源:2023年Educatus 全球青少年留学生心理韧性指数研究)

## 五、结语

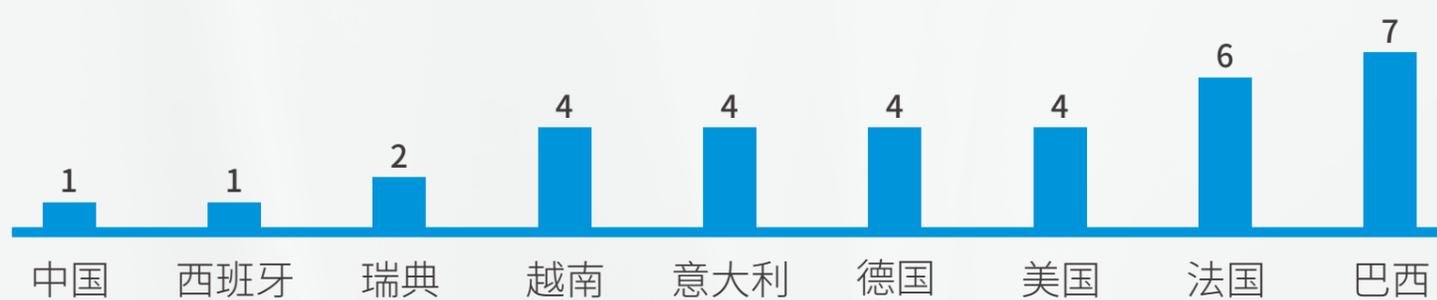
全球青少年心理韧性的建设是一个重要议题。中国青少年通过海外留学能够锻炼并加强心理韧性。然而我们必须认真对待留学过程中学生可能面对的独特挑战。因此，我们必须提前做好准备，及早规划介入，在留学旅程的各个阶段为家庭与孩子提供必要的支持与服务，共同守护孩子的留学之旅，呵护他们的心理韧性，助力他们顺利稳健地踏上人生的下一个篇章。

## 附录 I：中国和其他国家青少年心理韧性的性别差异

### 中国青少年心理韧性的性别差异和其他国家相比较小

在 2023 年 Educatius Group 对全球 9 个国家进行的心理韧性调查中还发现，各国参与者不同性别均显示出一定的心理韧性差异，多数国家的男性受访者普遍显示出相对更强的心理韧性。相反，中国受访者多数心理韧性的相关行为或衡量数据并未体现显著的男女差异。

各国男性和女性存在差异的影响心理韧性方面的梳理：



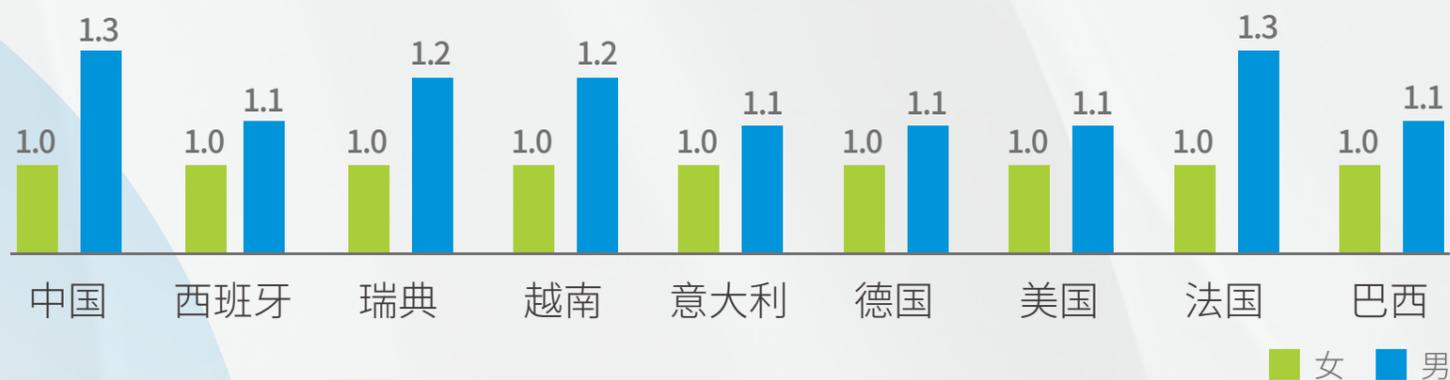
(来源:2023年Educatius,全球青少年留学生心理韧性指数研究,影响心理韧性方面包括自信心、同理心、与学校联结感等)

但自信心方面是例外，

### 中国青少年男性受访者在自信心的评分更高

尽管中国男女青少年在心理韧性表现上差异较小，但在“自信心”方面，中国男性青少年受访者的得分显著高于女性受访者。其他国家仅法国呈现相似情况。

各国男性和女性存在差异的心理韧性因素梳理：



(来源:2023年Educatius 全球青少年留学生心理韧性指数研究)

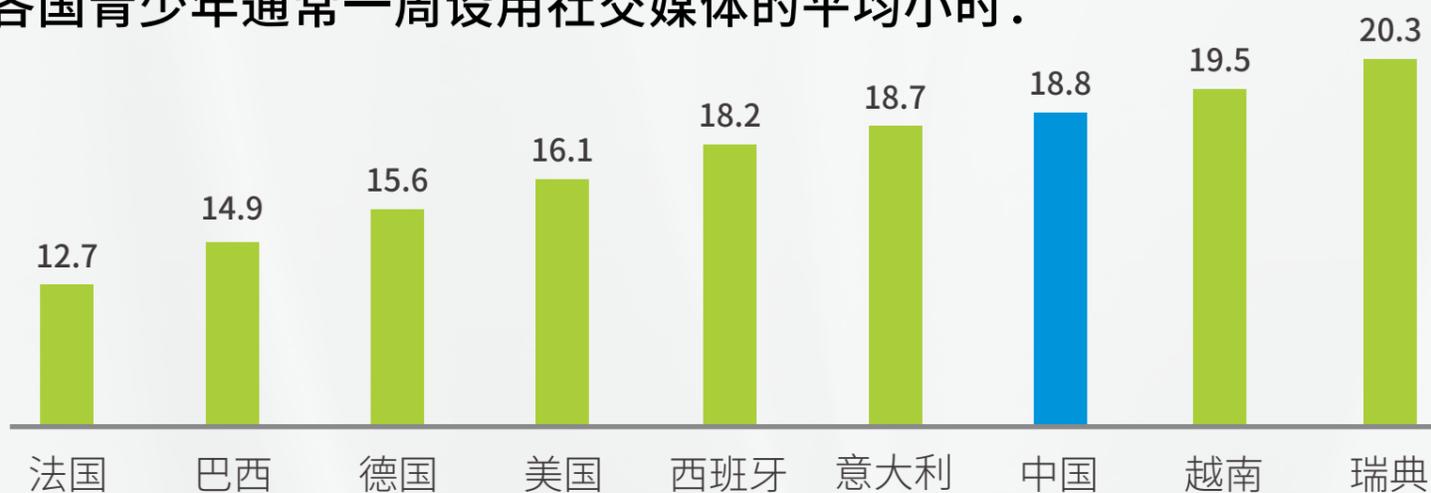
## 附录 II：中国和其他国家青少年在社交媒体使用上的差异

### 研究表明社交媒体使用与心理韧性水平可能存在关联

2023年 Educatius Group 全球青少年留学生心理韧性指数研究表明社交媒体的使用与青少年心理韧性之间有微妙关系：过度（尤其是在夜间）使用社交媒体会降低心理韧性；适度使用社交媒体，则有助于提升学生的情感洞察力。

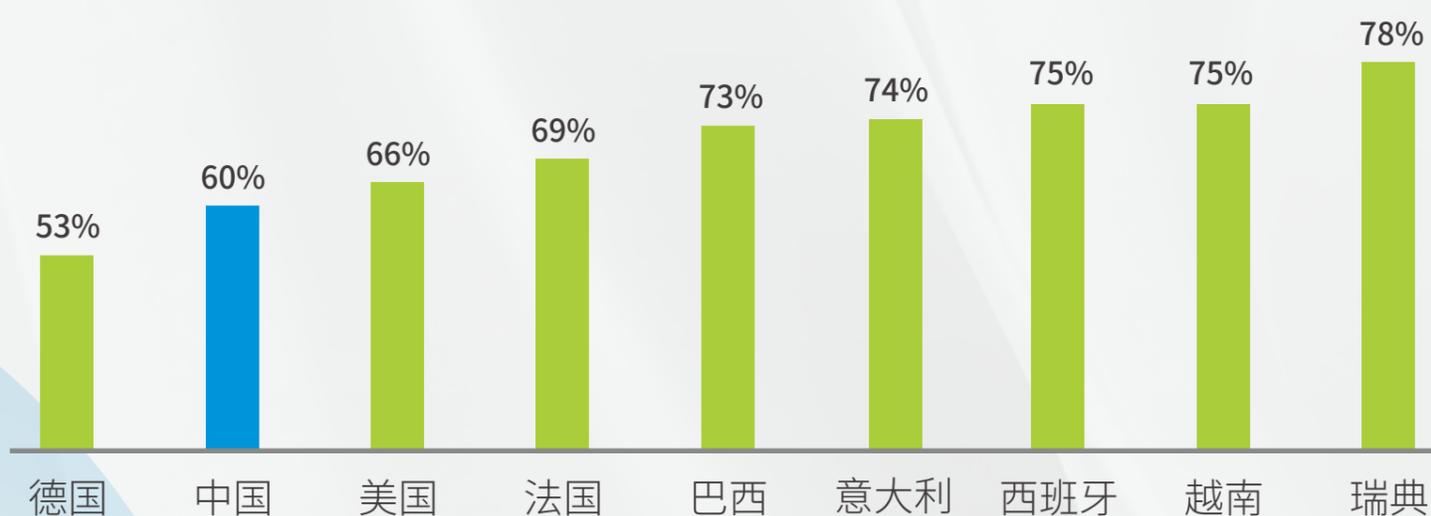
### 中国青少年的社媒使用时长较长， 相较其他国家晚上睡前看社媒比例稍低

各国青少年通常一周设用社交媒体的平均小时：



(来源:2023年Educatius 全球青少年留学生心理韧性指数研究)

各国青少年经常晚上在床上使用社交媒体的比例：



(来源:2023年Educatius 全球青少年留学生心理韧性指数研究)

## 附录III：中国和其他国家青少年在多元文化环境经历的差异

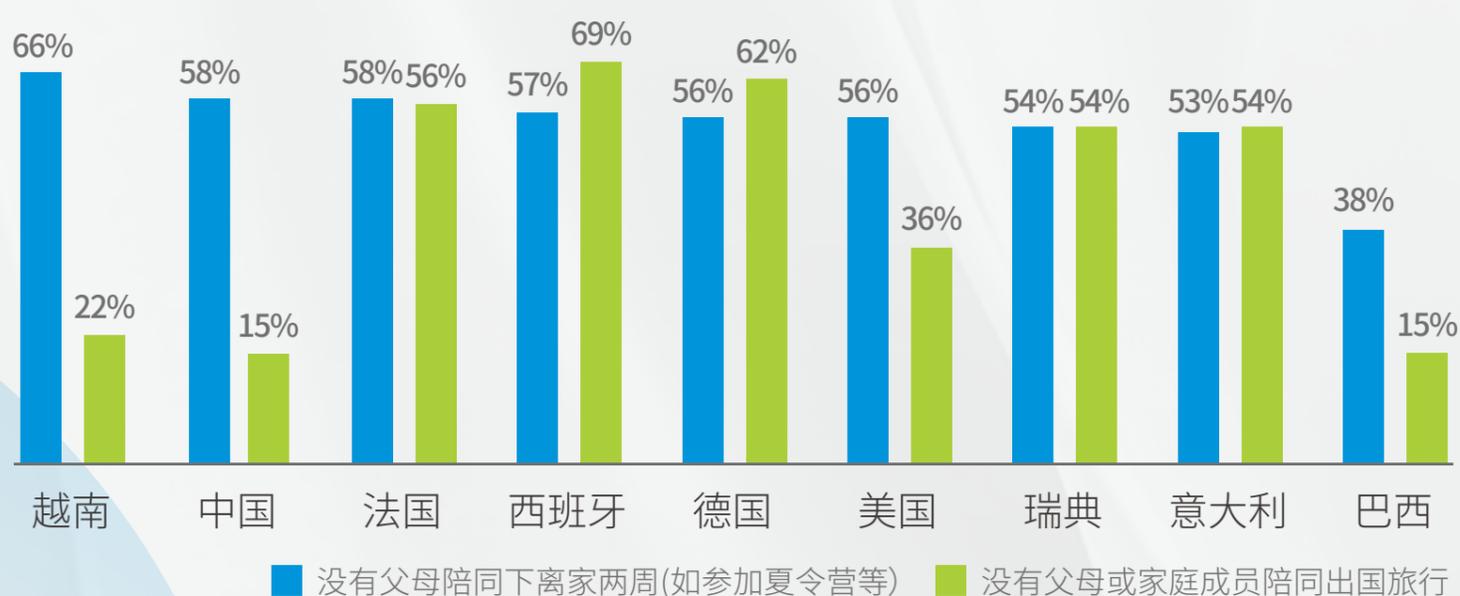
### 研究表明多元文化环境经历与心理韧性水平可能存在关联

2023年 Educatius Group 全球青少年留学生心理韧性指数研究表明多元文化沉浸和非母语的语言学习在增强学生心理韧性和培养他们成为世界公民方面有着重要作用。

在“**没有家庭成员陪同下出国旅行**”方面，与没有此类旅行经历的人相比，有过此类旅行经历的参与者在一定程度上更自信，与朋友和家庭成员的联结更好，更认为他们的朋友和家庭亲密度高，他们的社交能力总体上也更强。

在“**没有父母陪同下离家至少两周**”（如参加夏令营等）方面，有类似经历的参与者总体上具有更强的情感洞察力、自信心、社交技能，更认为家庭成员亲密度高、与朋友、学校、社区的联结好。

**欧洲受访者无家人陪同出国旅行比例最高，中国则在没有父母陪同下离家两周（如参加夏令营等）比例高**



(来源:2023年Educatius 全球青少年留学生心理韧性指数研究)

## 附录IV：中国不同地区青少年留学生的心理韧性差异

2023年 Educatius Group 全球青少年留学生心理韧性指数研究表明：

### 中国东部地区受访者多元文化环境经历更丰富

- 中国东部地区受访者在“用外语表达自己时感到舒适”方面的比例高于其他地区受访者。
- 在没有父母或家庭成员陪同下出国旅行方面，整体上东部、北部、南部都多于西部。
- 在没有父母陪同下离家超过两周方面，东部地区受访者达到70%以上，中部地区参与者在49%，其他地区持平或更低。

### 中国东部地区受访者社媒使用强度最大

- 中国东部地区受访者每周使用社交媒体的平均时间最长，约24个小时，中部地区受访者每周使用社交媒体的时间最短，约15个小时。
- 东部和中部地区受访者最关心如何在社交媒体上展示自己，而西部地区受访者最不关心

### 地区心理韧性差异主要在同理心、负性认知和社交技能上，东部地区受访者整体心理韧性表现相对靠后

- 同理心：东部地区受访者得分最低，南部、中部、西部地区受访者得分均高于平均水平。
- 负性认知：东部和西部地区受访者容易聚焦负面性。
- 社交技能：东部地区受访者得分最低。



# 从第一步到每一步

全方位护航海外留学之旅

