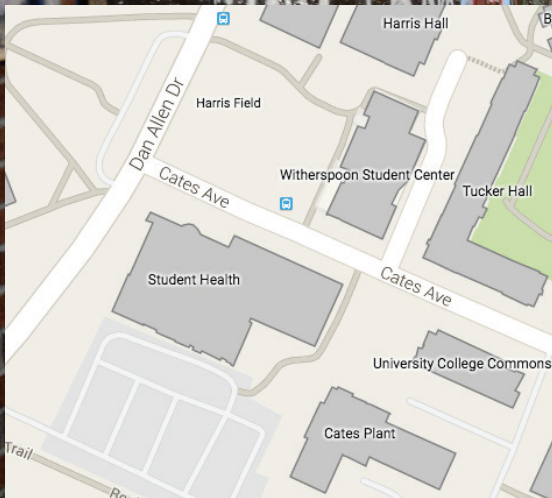


NC STATE

选择咨询服务中心的原因



NC State Counseling Center  
2815 Cates Ave. - 2<sup>nd</sup> Floor  
Raleigh, NC 27695  
919.515.2423  
[counseling.dasa.ncsu.edu](http://counseling.dasa.ncsu.edu)



咨询师可以通过提供指导，帮助留学生在美国获得更丰富多彩的求学、社交和文化体验。留学生可能面临许多特殊挑战。

受过良好培训、经验丰富的咨询师能够就许多问题为留学生提供支持帮助。咨询师经常为情绪沮丧、焦虑或人际关系出现问题的留学生提供帮助。此外，咨询师会在严格保密的前提下为你提供反馈和知道，而这是你的朋友或家人无法做到的。

除了以上这些常见原因之外，留学生选择使用北卡州立大学咨询服务中心还有其独特的原因：

**语言障碍：**不得不将第二语言作为日常使用语言可能是一件让人倍感压力和身心俱疲的事情（例如，跟上别人的谈话内容，同其他学生及学校的教职人员发展关系，用第二语言学习和开展研究等等）。

**文化困惑：**不知道自己的行为在所处的社会是否妥当，以及随之而来的困惑。其他人是否理解我？我是否完全理解其他人的行为？

**思乡之情：**背井离乡可能是留学生产生压力的一个重要原因。思乡之情的表现形式多种多样，例如：

- 想念朋友、家人和重要的另一半
- 由于时差问题和距离遥远，难以得到家人的帮助或支持
- 怀念自己熟悉的食物、节假日习俗、生日聚会和其他事情
- 人生第一次自己独立生活



**学习压力：**咨询服务中心经常帮助面临学习压力的留学生，例如：

- 不想让家人失望，包括实现自己和家人对于学业有成的期望
- 进入一个新的学术文化氛围，面对不同于以前的环境和期望
- 远在祖国的亲朋好友可能不了解你就读的新大学的复杂环境
- 美国本土土长的同学和导师可能不理解赴海外求学的个中难处

**求职压力：**留学生还可能遇到与职业发展前景不明和求职相关的压力。这种不明朗可能包括担心能否获得工作签证，了解美国的求职文化，寻找求职渠道，决定是回国找工作还是继续留在美国等等。

如果你能将接受咨询服务视为一项对个人健康和技能发展的投资，以便今后更好地应对在工作和生活中遇到的类似情况，这将对你大有裨益。从长远来看，你从中收获的好处和技能将为你节省大量宝贵的时间和精力。