

交流经验对青少年自身发展的影响

Wie beeinflussen Austausch Erfahrungen
die Entwicklung der Jugendlichen?

南京外国语学校 Nanjing Fremdsprachenschule
吴蓉 Wu Rong

交流让我有机会广泛的去尝试，去体验我所感兴趣的，以及去探索、去发现那些令我兴奋不已的事物。

Der Austausch gibt mir die Möglichkeit, zu experimentieren, zu erfahren, was mich interessiert, und die Dinge zu erforschen und zu entdecken, die mich begeistern.

在繁杂的学习中兼顾好自己对住家、校篮球队、社团和集体的责任，不断突破心理上的障碍和极限，对自己的未来发展出清晰的定位。

Indem die Schüler*innen ihre Verantwortung gegenüber ihrem Wohnort, der Basketballmannschaft der Schule, den Vereinen und Gruppen mit der Komplexität ihrer Schule in Einklang bringen, stoßen sie weiterhin an psychologische Barrieren und Grenzen und entwickeln eine klare Vision ihrer Zukunft.

在这段时间里，我体验了什么是孤独，生病一个人去药店买药；一个人刮风下雨出去买菜；一个人学习烧饭……

Während dieser Zeit erlebte ich, was es heißt, allein zu sein, krank zu sein und allein in die Apotheke zu gehen; allein bei Regen und Wind Essen zu kaufen; allein kochen zu lernen

在做交换生的五个月里，白天在七节课之间疲于奔命，夜里看着一窍不通的美术作业和堆积如山的阅读材料伤脑筋。周末更是黑白颠倒。

In den fünf Monaten, in denen ich Austauschsschüler(in) war, verbrachte ich meine Tage mit den sieben Unterrichten und meine Nächte damit, mir Kunstaufgaben und Stapel von Lesestoff anzusehen, von denen ich nichts wusste. Die Wochenenden waren Tage und Nächte ganz umgekehrt.



一、出国交流：机遇or困境

Austausch im Ausland: Chance oder Verlegenheit?

学习语言Sprache lernen;

深入了解不同的文化Kennenlernen der Kulturen;

培养独立能力Selbständigkeit fördern;

具有国际视野internationale Ansicht;

有机会进名校Zugang zu Top Unis;

结交新的朋友neue Freunde kennenlernen;

掌握别人的学习方法Lernmethoden von anderen lernen;

更多种的选择 mehr Wahlmöglichkeiten;

.....



一、出国交流：机遇or困境

Austausch im Ausland: Chance oder Verlegenheit?

语言障碍带来沟通上的困难Kommunikationsschwierigkeiten wegen Sprache;

学业占据很多时间Schule kostet viel Zeit;

生活上的差异甚至是落差Unterschiede im Alltagsleben;

人际交往的困难Schwierigkeiten beim Sozialleben;

选项不同，机会未必增加Wahlmöglichkeiten sind nicht Chancen

.....



二、影响因素：是什么阻碍了交流的体验？

Einflussfaktoren: Was behindert den Austausch?

心理准备不足：过于理想化 keine genüge Vorbereitung

文化冲击：从短暂的蜜月期后会进入较长的痛苦期和适应期 Kulturschock:
von Honeymoon-Phase über Krise bis zur Anpassung

忽视过程：缺乏慢慢体验的耐心 keine Geduld zum Erleben

矛盾的价值观：在自由开心与学业成功之间摇摆 Widerspruch zwischen
Freiheit und Schulerfolg

缺乏支持：孤独地面对困难 fehlende Unterstützung

关系不稳定：交流中的关系时间短暂且难以持续 keine stabile
Freundschaft mit Gastschülern



三、应对策略：让交流促进青少年发展

Strategien: Wie kann der Austausch die Entwicklung der Jugendlichen fördern?

1、从发展的视角看青少年交流 Jugendaustausch aus der Entwicklungsperspektive

◎学习在生活中做出选择取舍 Balance zwischen Lernen und Leben

◎增强独立的体验，促进分离个体化 Selbständigkeit fördern



三、应对策略：让交流促进青少年发展

Strategien: Wie kann der Austausch die Entwicklung der Jugendlichen fördern?

2、鼓励行动 Aktionen fördern

- ◎尝试冒险：做一点跟以往不同的事情 Förderung neue Versuche
- ◎开放自己，融入不同文化的生活中 Offenheit zur fremden Kultur



三、应对策略：让交流促进青少年发展

Strategien: Wie kann der Austausch die Entwicklung der Jugendlichen fördern?

3、建立支持系统 Unterstützungssystem bilden


- ◎拥有几个朋友 Freunde finden
- ◎表达自己的需要 Bedürfnisse ausdrücken
- ◎寻求专业帮助 sich an professionelle Unterstützung wenden



三、应对策略：让交流促进青少年发展

Strategien: Wie kann der Austausch die Entwicklung der Jugendlichen fördern?

4、引导青少年自我调适 Selbstkorrektur der Jugendlichen fördern

- ◎自我觉察 Selbstreflexion
 - ◎理性思维 vernünftiges Denken
 - ◎区分想像与现实 Erwartung von Realität unterscheiden
 - ◎专门的焦虑时间 Zeit für Aufregung
 - ◎感恩日记 Tagebuch zum Bedanken
 - ◎规律的生活 regelmäßiges Leben
- 

“我所收获的远远超过分数和大学通知书。他们助我打开心中的枷锁，推开世界的大门。”

"Ich habe viel mehr als nur Noten und Uni-Zulassungen erhalten. Sie haben mir geholfen, die Ketten meines Herzens zu öffnen und die Türen der Welt aufzustoßen."

