

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

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;

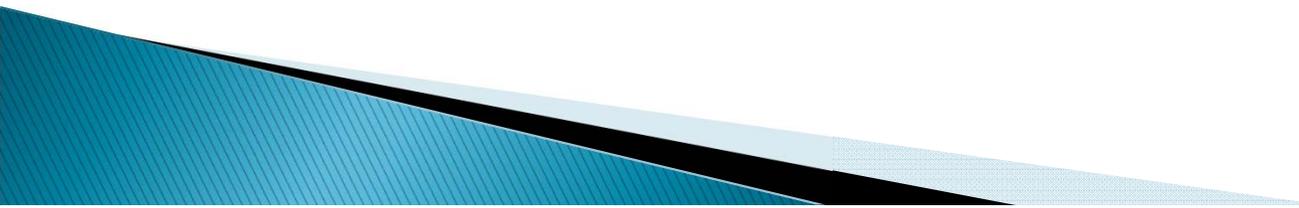
学业占据很多时间Schule kostet viel Zeit;

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."

