



Bechtel International Center

at Stanford University

Student and Scholar Family Services

亲爱的国际学生、博士后以及访问学者等的配偶们：

首先，热烈欢迎来到美丽的斯坦福大学！

来到异国他乡，不管是放弃已经颇有成绩的工作还是自己已经熟悉习惯的生活，为了家庭的团聚，来到一个完全陌生的环境，大家的生活都面临着巨大的改变。这封信希望能给您提供一点有用的信息，帮助您尽快适应这里的新生活。

根据以往的经验，大多数的配偶/陪伴呆的时间会在1-5年之间。那么，如何充实而有意义的度过这段在人生中不算漫长却绝不短暂的时光呢？苦练厨艺？打游戏？看碟？和朋友MSN, QQ聊天？在网上各大BBS灌水？除了这些，我们其实有很多更有意思的事情可以做。你需要做的，就是走出家门，多多尝试着和外面的世界接触，然后，你会发现，原来在阳光加州的生活，真的可以很精彩。

语言：

来到美国，第一件事恐怕就是过语言关。除了少数英语已经很好的配偶，大部分人的英语还是需要学习和提高。国际中心有各种各样包括阅读、写作、会话等的英语课程，你可以根据自己的情况选择性的参加（具体的课程表可以登陆国际中心网站或者亲临国际中心领取）。另外，Palo Alto也有免费的成人英语学校，在预约参加入学测试之后，你就可以去上英语课啦！我们还可以参加E-I-A项目（English in Action Program），在国际中心一楼大厅填表并登记，经过或长或短一段时间的等待，我们就可以和一个英语为母语的志愿者老师结对子开展一对一的英语学习了。以上所有这些课程，都是免费的。既然已经来到美国，利用斯坦福大学以及周边社区提供的免费学习资源提高自己的英语水平，进而更好的融入社会，何乐而不为呢？况且，除了学习英语之外，还可以结识来自世界各地的朋友哦！

计划：

我们常常觉得在国外1、2年2、3年的时间很长，不知道怎么打发。其实不然，如果不好好计划的话，时间其实过的飞快。刚来的时候，找房子买家具适应环境，离开的时候，卖东西告别打包行李，中间再时不时旅个游或者朋友家人来访，然后后再懒散的过几天，你们算算，其实就没多少时间啦！所以，从一开始到这里，最好就能对自己这几年的时间有一个计划。是上学？工作？还是打算利用这段闲暇的时间增添家庭成员？或者发展自己的某一个兴趣爱好？关于这些计划，国际中心还专门设了一个“资讯中心”是给配偶提供规划服务的。而且，在特定的时间，还有讲中文的辅导员可以给您提供服务呢！

资源：

斯坦福大学是一个国际一流的大学！和其他大学不同的是，斯坦福专门有一个“国际家庭资讯中心”是为国际学生、博士后、访问学者、教职工等以及他们的家庭提供各种服务的。对于配偶，还专门有一个办公室和专门的人员为大家提供各种信息、指导以及组织各种丰富多彩的活动。建议大家一定要善用国际中心的资源，经常去国际中心看看，或者登陆国际中心的网站，查看最新的信息。

国际中心的常规活动主要包括：

- 1、每周五上午10点到12点的“Friday Morning Coffee”(周五咖啡晨会)。这个活动基本全年无休（除了特定的节日或假日），我们可以获取大量的信息以及结识很多朋友。（强烈推荐!!）

- 2、各种课程。每个学期都有不同的课程，包括英语以及其他各国语言的语言课程，以及艺术，烹饪，舞蹈等各种各样有趣的课程，还会常常有各种讲座（例如职业生涯规划，如何写简历，如何找工作，怎样更好的度过在斯坦福的时光等等）。所有的课程表以及信息都可以在周五咖啡晨会拿到。
- 3、丰富多彩的活动。国际中心经常组织各种各样精彩纷呈的活动。例如斯坦福周边的短途旅游，周末舞会，周二配偶酒吧聚会等等，还有很多兴趣小组（例如阅读，运动，新闻讨论，音乐等）。所有这些活动的时间表都可以在周五咖啡晨会以及国际中心网站上查到。

除此以外，在另外一封国际中心国际家庭服务小组的信里面，你可以找到大量有用的信息和资源诸如“国际家庭资讯中心”、国际家庭手册/年历、国际中心电子邮件列表以及国际配偶职业交流会等等。以电子邮件列表为例，根据我的经验，加入这个电子邮件列表是一件很棒的事情。因为国际中心会定期发送各种有关配偶的最新课程及活动的消息直接到我们的电子邮箱，因此即便有时候您在家也可获知有关国际中心各种最新活动的消息。如何加入这个列表呢？很简单，您只要给 icenter-spouseprograms-join@lists.stanford.edu发个邮件，您的电子邮件地址就会自动加入国际中心的电子邮件列表啦！（这个是自动加入，因此您在邮件主题和邮件内容中写的任何内容都将被忽略）

心态：

关于心态这一点，其实是我们配偶们最难调整的一点。来到一个新的社会，过去一切成功光环舒适生活都留在国内，我们有了一个新的身份标签——陪读/工。如何适应这种身份的巨大转变以及心理落差？从最开始的新鲜感，到迷失困惑，进而认真思考，然后找到目标，制定计划，实现理想。您将面临的所有困难、困惑，都是您在开始海外新生活时必经的阶段！不止是你，所有的配偶们都经历过这个难熬的阶段。因此，在您孤独，迷惘，困惑的时候，请不要沮丧，要认识到这些都是正常的，都是黎明前的黑暗，凤凰涅槃前的历练。

保持积极心态并不容易，在遇到挫折例如语言交流不畅时尤其容易懈怠以及放弃。我们海外中国人有一个特点，就是很容易抱团。这其实是个好事，因为大家兴趣爱好背景相同，谈的来玩的拢，还可以温暖彼此，容易有家的感觉。但是换个角度看，如果过度抱团，很容易致使社交圈狭窄，缺乏对当地社会的了解和融入性，缺乏来自其他国家以及社团的人群的交流，配偶们尤其容易如此。因此，不管是出于提高语言能力，还是出于融入社会，提高生活的多样化程度，我都强烈建议配偶们走出家门，多多参加活动，多多结识朋友。而当你打开那扇缤纷多彩的的门的时候，你会惊喜地发现，阳光加州的生活真的多彩缤纷，而且会成为你人生美好的回忆。

祝各位配偶同志们都能以斯坦福为起点和平台，找到属于自己的一片天地！

此致

敬礼

一位斯坦福配偶