

2017.09.07 东京

2017.09.07

东京





105 29.3.-6 ICHIGAYA 東日本会社線 170区間 小児80円 4047 16:53
発売当日限り有効 下車前迄有効





郵便
POST

JP 日本郵便
POST



明天，又是新的一天了

2017.09.18

2017.09.09 星期六

出发来日本前，在北京，爸爸对我说：“新生活开始了。”

从东京的羽田机场和西山老师一起出发。

两个同班同学，宿舍老师，还有校长先生亲自来接机。不由得被这个阵仗吓了一跳。

到了学校，一下车就被演奏部围在中间吹了一曲，又被吓了一跳。

走进宿舍得知所有的现金和电子产品都要由宿舍老师收起来统一管理，这回是结结实实的吓了一跳。

我深吸一口气，用五秒钟接受了接下来的一年都只能在周末限定的两个小时内使用手机的现实。这只是我迈向自己所选择的新生活的第一步。

迈出第一步之后一切都变得不那么难以接受了。脑内对新事物的包容性和接受能力的功率调到最大，理解能力和处理信息的功能加速运转，没有时间去兴奋，没有多余的脑容量来感受新鲜，更没有抱怨发牢骚的时间了——因为宿舍生活实在是太难了，用游戏术语来讲就是Hell(地狱)模式。

2017.09.11 星期一

第一天上学。首先在办公室对所有老师自我介绍，然后在体育馆对全校师生发表自我介绍，最后是班内同学老师的自我介绍。力求一次记住全班同学名字的我，走进教室后看见“英语，数学，物理，化学，国语，世界史”的课表后，虽然还是早上，但感受到了真切的疲惫。

虽然昨晚借了同学的笔记，做了在国内从未有过的认真地预习，还是听得云里雾里。一天下来走路都有点飘，班主任用十分心疼我的语气通知我，接下来还要去校长办公室谈话，每天放学后都要去。

我意识到宿舍生活只是一个留学生活的开端，一个小小的下马威。学校的生活需要我接受和习惯的新事物更多。

2017.09.14 星期四

在东京培训时，日中交流中心的老师讲过一个U型图。最开始在顶端的是新鲜期，随着兴奋感的消退，曲线下滑，跌入谷底的牢骚不满期，再次缓慢上升的过程是旁观期，最后曲线呈平缓上升趋势，这是最后的适应期。

理智分析的结果是，前面两个时期都是受情绪影响所导致，特别是牢骚期，对学习只能产生负面作用。最佳选择就是尽可能快地进入平稳的适应期。

我对日本这个国家短暂的新鲜期已经在东京的四天中度过了，牢骚因为过于劳累的校园生活显得没有那么强烈，处于牢骚期向旁观期过渡的过程中。

宿舍的生活已经适应了80%，日常用品配备齐全，时间表熟记于心，吃饭洗澡打扫卫生时的小规则也都清楚，唯一困扰着我的，就是自从住进宿舍的第一晚就开始了，整夜的噩梦。

由于小时多次搬家的经验，我知道噩梦只是住所变更的正常反应，一般持续一到两周就会好，无需过度担心。

学校生活也在缓慢的步入正轨。除了国语还存在难度，其余科目都已经能跟上正常教学进度。因为是转校生，为了十月份的期中考试，还需要自学前面的内容。于是制定了周期的自学计划，从相对于简单的理科开始，然后再是文科。

国语课程，我发自内心地拒绝了整整一节课后终于接受了，并开始了应对。从老师那里拿到了相对于课本而言难度低一些的基础习题，复印的同学的笔记，晚自习耐着性子磨几个小时，也能看懂一些了。

2017.09.16 星期六

迟到了一周的负面情绪终于还是在今天集中来临了。

因为生理期痛的直冒冷汗，在宿舍找了一圈找不到可以喝的热水。持续一周的噩梦和学习压力导致精神有些萎靡。因为台风，期待的学园祭延期，所有同学和家人打电话通知行程改动时，我没人可以汇报，只能一个人坐在角落。下午所有同学各回各家，宿舍只剩下六个同学。终于到了用手机的时间，我满心欢心的和家人朋友视频，却得知外婆住院和一个朋友检查出恶性肿瘤的消息。

无力，不安，焦虑，以及对生活失去掌控的失控感。我意识到，我也只不过是一个三个月前刚过完16岁生日的普通高中生。有时过度的理性并不能帮我控制好情绪，反而会反噬得更为激烈。独自在异乡的生活那么艰辛，一个人不可能凭才华和骄傲去对抗无孔不入的寂寞，圣人都做不到。

低谷期避无可避，就好比资本主义经济发展的曲线图，后退和不景气时期的波动在所难免。适应越快，低谷期来得越快。像1929年因为生产无序造成的世界恐慌，直线下坠。

2017.09.17 星期日

已经来到鹿儿岛整整一周了。今天有台风刮来，和宿舍里仅剩的五个同学，三个老师在宿舍呆了一整天。作为一个在中国内陆生活了十几年，只在电视上见过台风的人，今天好好感受了一次大自然的威力。

谷底反弹来得比想象得还要快，昨夜没有做噩梦，和预计的时间一样，刚好一周。

之前爸爸对我说“新生活开始了”的时候，我并没有意识到，所谓“新生活”，是一个多么沉重的一个字眼。这意味着，你从前所有的人际关系网都不复存在，所有的生活习惯、学习方式都要推翻重来。一切对你而言都是“新”的，而你只身一人。

好好的睡了一觉，养足精神，翻开日记本看见出国前朋友写给我一句话：

“你一定可以的。”

明天，又是新的一天了。

感想太多，日语水平有限，无法用日语完整表述，下次开始会用日语写日记。