



3、了解日本的法律法规，做受人尊敬的守法外国人。日本是法律体系完备、守法意识较强的国家，违法犯罪现象为全社会所不齿。由于近年来外国人犯罪问题被媒体大肆炒作，因此社会舆论和日本民众尤其关注外国人群体。因此您要了解日本基本的法律常识，严格遵守日本的法律法规，远离违法犯罪现象，不做有损于中国人形象的事。只要做一个遵纪守法的外国人，日本社会就会接受、尊重和包容您。比如您需要知道，按照日本法律规定，拣骑无主自行车是盗窃行为；日本的交通规则是左侧通行，机动车在绿灯直行时并不减速，因此万万不可争抢信号；不从事与签证种类不符的工作和活动，以免不良记录影响您日后更新或变更签证。

### 三、及时更新护照和签证，保持信息畅通，保证健康体魄，避免这些问题冲击和干扰您平稳的生活

1、妥善保管护照和外国人登录证，及时办理护照和签证相关手续。护照是重要的国际旅行证件和境外身份证明，护照有效期不足6个月或护照空白页不足2页，应及时办理更新手续。万一遗失护照，应尽快报警并到驻日使领馆补办新护照，以免紧急情况下无法及时出入日本国境。未及时办理签证更新或延期手续，可能导致您丧失合法居留资格，未随身携带外国人登录证，可能被警察盘查甚至逮捕。

2、保持畅通的信息渠道，及时获取外界信息，避免陷入孤立无援的境地。来日初期由于尚未过语言关，结交日本朋友可能有一定的难度，所以容易感到孤独。在日本发行的中文报纸、中文卫星电视、互联网、在日中国人团体等，是您获取有益信息、了解在日中国人社会、学习生活智慧、缓解精神压力的有效渠道，建议您积极利用。

3、加入必要的保险，以备后患。人难免得病或发生其它意外事故，加入健康保险、机动车任意保险等必要的保险并及时支付保费，将帮助您渡过可能出现的难关。建议您根据自身具体情况，积极加入相关保险。

### 四、把握生活节奏，及时调整心情，有困难及时求助

1、日本生活节奏很快，生活压力相应较大，工作不顺、语言不畅、收入下降、邻里不和等问题，都会对您身心健康造成不同程度的冲击。因此，您更需要把握好工作和生活的节奏，保持平和的心态，提高抗压能力，使自己始终保持积极向上、健康有为的精神面貌。

2、为自己寻找可以倾诉的对象和渠道，及时释放心理压力。即使心理素质再好，来日本初期难免出现不同程度的烦躁不安、感情脆弱、疑心重等心理反应，家属、老师、同学、邻居、同事、好友等可能都能成为你倾诉的对象。您最好找几个能谈得来的中国朋友，苦闷时莫如用母语一吐为快。

3、如果您有不便向亲朋好友吐露的隐情、烦恼和困难，建议及时向专业机构和人士求助，日本的中文报纸、居住地政府、专业咨询所等，都可以为您提供答疑解惑、排忧解难的服务。

4、当您的正当权益受到侵犯或需要紧急求助时，建议您及时向驻日使领馆寻求保护和协助。我馆的求助电话是：06-6445-9427（周一至周五9:00-17:30，中国和日本的节假日休息），24小时应急手机电话是：090-6673-6659。

总之，为了您能在日本能愉快、健康地学习、工作和生活，请您积极适应和融入日本社会。祝愿您在日本生活幸福、家庭美满。