

论移民的焦虑感和不安全感 PDF转换可能丢失图片或格式，  
建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/208/2021\\_2022\\_\\_E8\\_AE\\_BA\\_E7\\_A7\\_BB\\_E6\\_B0\\_91\\_E7\\_c107\\_208319.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/208/2021_2022__E8_AE_BA_E7_A7_BB_E6_B0_91_E7_c107_208319.htm) 何为焦虑感和不安全感焦虑感和不安全感人人有之，它会时常和忧郁及愤怒等情绪联系在一起。焦虑症的核心是，担心那些在现实生活中多半不会发生，或发生的可能性非常小的事。害怕是指感到或识别出，有具体人和事对自身构成威胁或可能受到伤害而产生的一种恐惧感觉。不安全感是指日常生活中的一些基本层次没有能取得或取得后并不觉得牢固地拥有它，所以感到担心害怕。不安全感和焦虑及害怕，有联系也有区别。焦虑本身是指一种担心恐惧的感觉，是一种不幸感或灾难会降临的感觉。焦虑所涉及的问题很多，包括强制性（或强迫性）行为或想法，偏执或妄想狂，一种漫延到生活各个方面的担心和恐惧，以及各种具体的恐惧症（如恐高症，恐蛇症，恐学校症等），其中以受虐妄想狂最为严重。移民为何易于产生焦虑感和不安全感如今，华人的移民几乎遍布全世界，尤其是在北美地区，华人移民还在不断增加。而对大部分移民来讲，西方并不是他们梦想的淘金乐园。随着理想的幻灭，接下来的是打工、读书，因为要找一份专业工作并不容易。加上相当一部分移民自己的语言能力并不能真正过关，专业水平与西方认同的水平程度有差距，加上每天要为生存而奔波，不少人觉得活得那么地辛苦，那么地累。这种感受其实就是一种强烈的不安全感。你看：打工的累得要死，还不知今后路在何方；读书的愁毕业后如何就业；搞专业的怕经济不好裁员；自雇的除“创业艰难百战多”外，还愁怎样把生

意维持下去。不少移民时常叹息：人活著怎么这么地难？生活的基本要素包括食物、住所和衣物，接下来是需要健康，需要接受教育，需要有所作为（包括有工作），需要爱和被爱，需要在生活中有创造性并享受这种创造性，需要被他人或社会认同，需要生活得有价值、有意义，需要有信仰和精神追求，最终希望能达到一种超越世俗的高尚境界（Peak Experience）。以上就是心理学大师亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）的主要理论，马斯洛也是健康人格心理学（Health Psychology）创始人和心理学上“第三思潮”的奠基人之一。从以上观点来分析，新移民所面临的不安全感，是在最基础的层面上，即要有钱去付房租，要有钱去买食物、衣物，许多人不得不为此去打工，还怕被人炒鱿鱼，受委屈还要装出笑脸。有的人去重新读书，为的也是找份专业一点、固定一点的工作。但读书时心里有一种彷徨感和对前途的漂浮不定，不知未来脚落何方的担心。这种迷茫感，也是一种不安全感。移民海外后机遇好点、能力强点、时间长点，有份较固定的工作，收入不错的，这种不安全感会相对减少一些，但是心中的不安全感不会消失，不时仍会浮现。因为在西方的任何职业，工作上的挑战和压力都是巨大的。专业工作中新领域不断被开拓和充实，也需要你自己随时充电提高。而如果工作本身不稳定，它带来的焦虑和不安全感更会加强。移民的不安全感的主要表现

一、经济方面的不安全感。如果经济收入不稳定，会影响生活的方方面面，除了影响生活的品质，还会影响自身情绪，夫妻和家庭关系，以及子女心身的健康成长等。中国有句老话“贫贱夫妻百事哀”，也就是指这个意

思。二、日常生活的可预见性 ( P r e d i c t a b i l i t y o f D a i l y L i f e )。安全感指知道什么会发生，你期待的是什么，可能得到的是什么。例如，一位学生，知道自己所学的专业好，毕业后有市场需求，会有一份相对稳定的工作，读书时经济上再困难，其内心却会感到比较踏实，对待生活的各种挑战也能比较从容应付。反之，如果你不知道你对未来的期待是什么，对未来把握有多少，你内心一定会有不安全感和焦虑感的。而大多数新移民是在后者这个范围内。三、对社会环境的安全感。笔者在英国、美国和加拿大长期居住过。英国和西欧的社会治安最好，加拿大次之，对美国大城市的社会治安就不敢恭维了。但是，对于移民，尤其是大多数新移民来讲，由经济上的拮据，宁可找安全差一点的区域居住，以图房租便宜一些。像美加一些大城市的穷人区，毒品、妓女以及枪击现象都存在，自然会给新移民造成一种社会治安环境引起的不安全感。四、被社会和社交圈认同的安全感。如果你觉得被社会认同、尊敬，以及有比较广泛的社会联系，这也会帮助你增加心理上的安全感。移民中从事商业活动的人士恐怕对这点感受最深，这也是他们喜欢社交和办 P a r t y 的重要心理动机之一。五、由健康状况引起的不安全感。新移民所面临的精神压力是巨大的，这些压力会影响情绪，情绪影响内分泌，内分泌的不良运作可以诱发各种疾病。笔者在多伦多的朋友圈子中，有两位本是国内的英才，来这里几年后患上绝症，其中一位已经谢世。六、不安全感可以导致许多心理疾病和情绪问题。最常见的是抑郁症、焦虑症，还有的产生愤怒狂燥，自弃行为或反社会行为。婚姻家庭关系出问题，子女情绪行为受大人

影响也容易出问题。解决的出路与途径要真正解决不安全感，核心是要努力建立起相对稳定的经济来源渠道。要做到这点，除了自身努力以外，还要有智慧胆识。工作是难找，但也要看你自已是否敢于去闯、去创、去开拓。前些年留学生中曾流行一句话：在国内坐轿子的，出国几年后还是坐轿子；在国内抬轿子的，出国几年后还是抬轿子。这句话的确揭示了一种现象，大部分移民或留学生在刚出国时几乎都是在同一条起跑线上，两手空空，一无所有，几年之后，差距就拉开了。这里核心是人的思维方式（Cognitive Process）（也即认识问题的方式）的差距，思维方式将对人的态度和行为调节起决定性的作用。心理学上对这方面有大量的研究，敢闯的，敢开拓的，自信心强的人中，往往成功率比例是比较高的。要解决不安全感的另一方面，是要做好心理调节，不要被一时的困难压倒，而觉得前途渺茫，终日忧郁焦虑。要相信天生我才必有用，这同时也要调节自己的心理期待值，并把它建立在社会的某个点上（即某种类别或职位的工作），有了感到满意的目标，为此去不懈地去努力，不要斤斤计较，不要患得患失，不要自暴自弃。如果由不安全感导致的忧郁症、焦虑症，以及自信心低下，或严重愤怒，或产生严重的心理、行为、婚姻、家庭等问题，就建议你去接受心理辅导，以调节自己心态，便于重新振作起来。总之，我们都希望移民朋友在异国他乡尽快适应环境，重新建立自己的家园，身心愉快、健康地生活下去。李昶  
出国留学移民教育考试出国,留学,移民,澳洲,澳大利亚,加拿大,英国,美国,法国,日本,新西兰 何为焦虑感和不安全感焦虑感和不安全感人人有之，它会时常和忧郁及愤怒等情绪联系在一

起。焦虑症的核心是，担心那些在现实生活中多半不会发生，或发生的可能性非常小的事。害怕是指感到或识别出，有具体人和事对自身构成威胁或可能受到伤害而产生的一种恐惧感觉。不安全感是指日常生活中的一些基本层次没有能取得或取得后并不觉得牢固地拥有它，所以感到担心害怕。不安全感和焦虑及害怕，有联系也有区别。焦虑本身是指一种担心恐惧的感觉，是一种不幸感或灾难会降临的感觉。焦虑所涉及的问题很多，包括强制性（或强迫性）行为或想法，偏执或妄想狂，一种漫延到生活各个方面的担心和恐惧，以及各种具体的恐惧症（如恐高症，恐蛇症，恐学校症等），其中以受虐妄想狂最为严重。移民为何易于产生焦虑感和不安全感如今，华人的移民几乎遍布全世界，尤其是在北美地区，华人移民还在不断增加。而对大部分移民来讲，西方并不是他们梦想的淘金乐园。随着理想的幻灭，接下来的是打工、读书，因为要找一份专业工作并不容易。加上相当一部分移民自己的语言能力并不能真正过关，专业水平与西方认同的水平程度有差距，加上每天要为生存而奔波，不少人觉得活得那么地辛苦，那么地累。这种感受其实就是一种强烈的不安全感。你看：打工的累得要死，还不知今后路在何方；读书的愁毕业后如何就业；搞专业的怕经济不好裁员；自雇的除“创业艰难百战多”外，还愁怎样把生意维持下去。不少移民时常叹息：人活著怎么这么地难？生活的基本要素包括食物、住所和衣物，接下来是需要健康，需要接受教育，需要有所作为（包括有工作），需要爱和被爱，需要在生活中有创造性并享受这种创造性，需要被他人或社会认同，需要生活得有价值、有意义，需要有信仰和精神追求，最终

希望能达到一种超越世俗的高尚境界 ( P e a k E x p e r i e n c e )。以上就是心理学大师亚伯拉罕·马斯洛 ( A b r a h a m M a s l o w ) 的主要理论，马斯洛也是健康人格心理学 ( H e a l t h P s y c h o l o g y ) 创始人和心理学上“第三思潮”的奠基人之一。从以上观点来分析，新移民所面临的不安全感，是在最基础的层面上，即要有钱去付房租，要有钱去买食物、衣物，许多人不得不为此去打工，还怕被人炒鱿鱼，受委屈还要装出笑脸。有的人去重新读书，为的也是找份专业一点、固定一点的工作。但读书时心里有一种彷徨感和对前途的漂浮不定，不知未来脚落何方的担心。这种迷茫感，也是一种不安全感。移民海外后机遇好点、能力强点、时间长点，有份较固定的工作，收入不错的，这种不安全感会相对减少一些，但是心中的不安全感不会消失，不时仍会浮现。因为在西方的任何职业，工作上的挑战和压力都是巨大的。专业工作中新领域不断被开拓和充实，也需要你自己随时充电提高。而如果工作本身不稳定，它带来的焦虑和不安全感更会加强。移民的不安全感的主要表现一、经济方面的不安全感。如果经济收入不稳定，会影响生活的方方面面，除了影响生活的品质，还会影响自身情绪，夫妻和家庭关系，以及子女心身的健康成长等。中国有句老话“贫贱夫妻百事哀”，也就是指这个意思。二、日常生活的可预见性 ( P r e d i c t a b i l i t y o f D a i l y L i f e )。安全感指知道什么会发生，你期待的是什么，可能得到的是什么。例如，一位学生，知道自己所学的专业好，毕业后有市场需求，会有一份相对稳定的工作，读书时经济上再困难，其内心却会感到比较踏实，对待生活

的各种挑战也能比较从容应付。反之，如果你不知道你对未来的期待是什么，对未来把握有多少，你内心一定会有不安全感 and 焦虑感的。而大多数新移民是在后者这个范围内。

三、对社会环境的安全感。笔者在英国、美国和加拿大长期居住过。英国和西欧的社会治安最好，加拿大次之，对美国大城市的社会治安就不敢恭维了。但是，对于移民，尤其是大多数新移民来讲，由经济上的拮据，宁可找安全差一点的区域居住，以图房租便宜一些。像美加一些大城市的穷人区，毒品、妓女以及枪击现象都存在，自然会给新移民造成一种社会治安环境引起的不安全感。

四、被社会和社交圈认同的安全感。如果你觉得被社会认同、尊敬，以及有比较广泛的社会联系，这也会帮助你增加心理上的安全感。移民中从事商业活动的人士恐怕对这点感受最深，这也是他们喜欢社交和办 P a r t y 的重要心理动机之一。

五、由健康状况引起的不安全感。新移民所面临的精神压力是巨大的，这些压力会影响情绪，情绪影响内分泌，内分泌的不良运作可以诱发各种疾病。笔者在多伦多的朋友圈子中，有两位本是国内的英才，来这里几年后患上绝症，其中一位已经谢世。

六、不安全感可以导致许多心理疾病和情绪问题。最常见的是抑郁症、焦虑症，还有的产生愤怒狂燥，自弃行为或反社会行为。婚姻家庭关系出问题，子女情绪行为受大人影响也容易出问题。

解决的出路途径 要真正解决不安全感，核心是要努力建立起相对稳定的经济来源渠道。要做到这点，除了自身努力以外，还要有智慧胆识。工作是难找，但也要看你自己是否敢于去闯、去创、去开拓。前些年留学生中曾流行一句话：在国内坐轿子的，出国几年后还是坐轿子；在国内抬轿

子的，出国几年后还是抬轿子。这句话的确揭示了一种现象，大部分移民或留学生在刚出国时几乎都是在同一条起跑线上，两手空空，一无所有，几年之后，差距就拉开了。这里核心是人的思维方式（Cognitive Process）（也即认识问题的方式）的差距，思维方式将对人的态度和行为调节起决定性的作用。心理学上对这方面有大量的研究，敢闯的，敢开拓的，自信心强的人中，往往成功率比例是比较高的。要解决不安全感的一方面，是要做好心理调节，不要被一时的困难压倒，而觉得前途渺茫，终日忧郁焦虑。要相信天生我才必有用，这同时也要调节自己的心理期待值，并把它建立在社会的某个点上（即某种类别或职位的工作），有了感到满意的目标，为此去不懈地去努力，不要斤斤计较，不要患得患失，不要自暴自弃。如果由不安全感导致的忧郁症、焦虑症，以及自信心低下，或严重愤怒，或产生严重的心理、行为、婚姻、家庭等问题，就建议你去接受心理辅导，以调节自己心态，便于重新振作起来。总之，我们都希望移民朋友在异国他乡尽快适应环境，重新建立自己的家园，身心愉快、健康地生活下去。李昶 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)