

移民的心路历程 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/210/2021_2022__E7_A7_BB_E6_B0_91_E7_9A_84_E5_c107_210746.htm 在加拿大的移民历史上，目前正在经历一个巨大的转换期。世界各地来的各类技术移民，在过去几年里源源涌入加拿大。这些技术移民大多集中在少数几个城市，如多伦多、蒙特利尔、温哥华、卡尔加利以及爱德蒙顿。最大的移民群体来自中国大陆。新移民决定背井离乡，离开中国大陆，原因种种，可归结为：1) 有出于想对西方的了解和对东方生活的体验；2) 有想出来淘金的；3) 有的是想出国另谋发展的；4) 有的是为了下一代的教育，不愿意孩子一代在国内的残酷的升学竞争中去挣扎，为了给孩子一个安定自由健康发展的环境和一个更好的未来；5) 有的是向往西方的民主和自由；6) 也有不少人担心中国潜在的、随时可能爆发的危机。比方说，严重的贪污腐败迟早会导致社会的大动荡；环境问题，如水的污染和严重的土壤沙化和尘暴，将导致生态和生存的问题；人口问题，长期的“一胎化”政策预计会使中国人口在约2020 - 2025年老龄化人口达20 - 25%。而当一个社会的老龄化人口超过20%，除去儿童和青少年，剩下的能从事经济生产的人口会太少，经济会支撑不下去的而导致崩溃。另外，长期“一胎化”政策所导致的重男轻女，男女比例失调。有人估计一、二代人以后，男性将超出几千万人。从理论上讲，一个社会有几千万的男性不能找到女性配偶，给社会带来的负面影响将是十分巨大的。怀着不同的目的，不少有高等教育程度的夫妇和家庭以及个人，决定加入技术移民加拿大的行列。新移

民的到来，无疑给加拿大带来多元文化，技术和劳动力市场，为加拿大的社会增添了生机和动力。然而，对大部分新移民来说，加拿大却不是他们在国内所想象的那样的美好。许多新移民来到这里，马上面临几个严峻的问题：英文或法文都不过关；发出无数求职信却没有一个工作面试机会，甚至一般打工的机会都不容易找到；带来的钱越来越少而心理上的压力越来越大。在这些人当中，不少原来在国内和祥、安定、舒适的家庭，来到这里后由于压力和烦恼，开始出现争吵。有的夫妻关系日渐紧张，甚至还出现家庭暴力事件。抑郁症、焦虑症、狂躁情绪等现象常有发生。对于这一切，笔者不能提供一个现成的、简单的答案。本人已出国十几年，移民加拿大八年，交往过几代新老移民。因而我深知这其中的甜、酸、苦、辣，以及那像似无穷无尽的压力和烦恼。这里写出一点点感受与朋友们一块探讨。结合我的专业背景，我认为目前新移民面临最大的问题之一是心理落差，然后便是语言能力和专业能力，以及在文化价值观念与西方价值观接轨的问题。从中国大陆来的新移民，大部分在国内有一个还算不错的位子和稳定的收入。当以技术移民的身份来到加拿大时，他们就以为或希望很快找到一个专业技术的位置，发挥一技之长，同时也就能很快安定下来。心理期待和现实之间的反差往往是巨大的。除少数幸运者之外（多半曾在外资、合资企业工作过或第三国转道移民来加者），大部分新移民是不可能马上找到专业技术的职位。当经济压力上升的时候，他们就不得不去做最一般的打工工作。心理期待值当不能被满足或实现不了时，自信心（Self - confidence）会直线下降，自我形象（Self - image）也开始被扭曲。自信心和

自我形象本来是心理人格（Personality）的核心部分。当自信心垮掉以后，焦虑、愤怒和抑郁以及自卑等情绪和心态就会出现。情绪不好加上自卑，婚姻、家庭中自然会矛盾不断。情况严重的可以导致婚姻、家庭解体。怎么办？心态调节是核心，但了解移民的心路历程也会有所帮助。（待续）作者/李昶 寄自加拿大多伦多【编者注】本文作者李昶，四川成都人，在中国获文学学士，硕士学位，并在大学任教，后赴英国和美国攻读心理辅导及婚姻家庭心理研究，获硕士，博士学位。曾担任美国“亚洲广播电台”婚姻家庭系列专题节目主讲人，并在美国加拿大多家报刊杂志，大学学会发表文章。现为美国，加拿大注册婚姻家庭心理治疗师，在加拿大安省儿童精神健康协会心理治疗中心从事儿童，青少年，婚姻，家庭心理治疗工作。 nbsp； 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