

赴美留学手册 第九章：文化适应 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/335/2021_2022__E8_B5_B4_E7_BE_8E_E7_95_99_E5_c107_335083.htm 文化具有非常深沉、非常持久的力量，在本国生活时一般很难体验到，只有到了一个文化背景非常不同的国家生活，才能真正体验到文化的力量。而且，生活时间越长，体验越深。与学习适应不同的是，文化适应是一个漫长的过程，年纪大一些的人可能永远都无法适应。问题，还有文化上的适应问题。而且，学业的好坏，在一定程度上也与文化适应密切相关。许多老中国留学生觉得，比起过学习关来，过文化关更为难。以下介绍一些文化冲击与文化适应的看法与经验，但要指出的是，文化层次很深、内容复杂，每个人的体验差别很大，所介绍的看法和经验只能作为参考。

一、克服文化冲击

中国留学生到美国学习，都会经历文化冲击或文化震撼的问题，在开始的几个月里最为明显。文化冲击或文化震撼 (Culture Shock)，主要是因两个不同文化的差异而引起。当一个人到达一个全新的地方，接触一种全新的文化，突然发现一切都与过去熟悉的事物回然不同，以往的生活经验不管用了，不知道该怎样表现才恰当，不知道自己的角色是什么，觉得很不舒服，很不自在，很是困惑时，就是文化冲击或文化震撼。可以说，文化冲击或文化震撼，是一个人从一种文化和物质环境转到另一种文化和物质环境，在心理感受、举止行为，乃至生理等方面发生的震动与失调现象。文化冲击或文化震撼会使人觉得不安、害羞或难堪，有时会使人觉得挫折、生气或失望。大略而言，文化冲击或文化震撼可能会有如下的表现。孤

独感：会变得神经质，对一切事物都感到厌烦，感觉非常寂寞，可能整天昏沉沉，凡事提不起精神。思乡感：有强烈的思念家乡、怀念亲友感，思想难以集中，整天都想给家人写信或通话，甚至痛哭不已。怀疑感：对来美留学可能陷入严重置疑，怀疑远道来美究竟是否明智，甚至对自己的能力都失去信心。敌意感：微小的刺激都会使人异常的愤怒，甚至可能产生一种想法，认为所有的一切烦恼都源于美国。倚赖感：在异国他乡，同胞友谊十分重要，但一个人可能会变得严重倚赖学校里和周围社区的同胞们。文化冲击或文化震撼除会造成心理上的焦虑、沮丧、不安、压力、孤独等现象外，还可能引起身体上与生理上的症状反应，如疲倦、失眠、心悸、头痛、肚子痛、胃口不好或女同学还会有月经不调等现象。一般看来，几乎每个中国留学生在美国都会经历过文化冲击或文化震撼，但所感受的冲击与震撼程度则因人而异，有些人可能感觉轻微些，有些人则有较强烈的反应。文化冲击或文化震撼也不是经历一次就会结束，在最初一段时间内可能有密集的、反复的被冲击和被震撼的感觉。中国文化与西方文化差异较大，中国留学生在美国经受的文化冲击或文化震撼，一般强于来自欧洲国家的学生，经历的时间也要长得多。根据美国有关教育机构的研究，外国留学生经历的文化冲击或文化震撼，从开始到结束实际就是一个适应新文化的过程。一般而言，它有一个循环期，通常包括四个阶段。第一、初始期。留学生刚到美国，对事情、环境都感到新鲜与好奇。这时最急于学习，认识环境，安排生活，想尝试新事情，整个人充满热情和自信，一心想赶快安顿下来。但当找房子不顺，碰到奇怪室友，没有说话的人，面对一大堆

课程，尝到挫折滋味的时候，就开始想家，怀念国内的环境和朋友，这就生了思乡病。这一段时间一般不长，在头一、两个月内。第二、蜜月期。当慢慢习惯新的环境之后，就开始了蜜月期。在这一阶段里，人的心情通常比较愉快，学习动机非常强，语言进步很快，也乐于与美国人交往，希望快点建起新的人际关系，有时甚至会觉得美国好多地方都比中国好。不过，这时候对美国社会和美国人的接触其实还很肤浅，多数的认识仅限于表面现象，与美国人的交往也很简单，尚未达到深入的程度。第三、震撼期。随着更深入地接触美国，蜜月期很快就结束，震撼期接着开始，将会出现较强的心理困惑和生理不适。此时留学赴美已有一段时间，但当笑话听不懂，还得要人翻译时；当没车或不会开车，还要请人接送时；当与美国人打交道，遇到困难或挫折时，孤单、寂寞、困惑、压抑以至失控的感觉排之不去，甚至会出现莫名其妙的愤怒。这时常常伤感，情绪低落，想家情绪再度高昂。第四、恢复期。震撼期的挫折使人不快，但可加深对美国社会、文化和人的了解，加快对周边环境的适应，让人从震撼中恢复正常，开始知道如何处理周边的人与事，[1][2]

下一页 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