

## 留學生文化適應小錦囊

撰文/毛咪

陌生的城市 陌生的街道  
熱鬧的人群 孤單的遊子  
我乘著夢想而來 絕不輕言放棄

異國求學是一件非常需要勇氣的事情，初到一個陌生環境，留學生可能會遭遇飲食習慣的差異、浴室設施的差異、對整潔的標準不同、或是對個人安全的害怕等大大小小的衝擊。除了這些實體的部份，也有可能因為語意、表情引發很多誤解，例如當別人說“是”卻意味著“不是”；或是當別人的微笑卻可能代表著生氣，這些遭遇都可能令人感到沮喪而引起文化衝擊。

### 【瞭解文化衝擊】

文化衝擊是指進入一個全新環境時所產生的焦慮感，即個體置身於不同國度或與自己熟悉的環境完全不同的地方時所感受到的生理和心理的雙重不適。文化衝突有不同的階段，第一階段，在新環境中的個體感覺新鮮有趣、身心愉悅；而第二階段，個體可能會在生活中遭遇到一些挫折，滋生一些不滿、憤怒、悲傷或無助的情緒；隨著對新文化了解的增加，第三階段中我們開始獲得心理平衡，開始對新舊環境進行比較和評估並渴望真正的融入；當我們開始意識到新的文化環境中優劣並存，就代表我們進入了第四個階段，這個階段我們開始重新認識自身，也在文化交融的過程中建立起更堅定的歸屬感；最後一個階段則是當我們回到故鄉時，發現自己對家鄉的新環境也開始不熟悉，於是返鄉衝擊就產生了。

文化衝擊的表現症狀在不同階段也有所差異，最初會感到悲傷和孤獨，有時身體也會出現一些反應比如各種疼痛和過敏症狀，然後可能會經歷敏感易怒、不願與人溝通的狀態，嚴重者會有強烈的迷失感，甚至喪失基本的問題解決能力。文化衝擊在不同的時間、不同個體身上的展現會有所差異，它的時間跨度和嚴重程度也會受到諸如個人心理健康程度、性格特質、社會經濟狀況、語言熟練程度、家庭和社會支持系統等內外因素的影響。但對留學生而言，瞭解文化衝擊的階段性特征可以幫助我們自我覺察，當我們知道這是一個適應過程，會不斷變化，就可以安心一些，也可以知道身處不同階段時可以尋求什麼樣的資源。

### 【適應文化契機】

雖然個人在文化衝擊下會相當痛苦，但這種狀態並不會一直持續，人類是如此具有適應性的動物，因此這也不失為一次重新定義人生目標的良機。試著去學習和接受新的觀點，文化衝擊在另一層面上也可以幫助個人提升自我認識並激發

個人的創造力。那麼我們可以如何因應文化衝擊呢？首先我們要認識到在異國他鄉遭遇文化衝擊是非常正常的，而且它的影響並不會永遠存在，只要我們積極應對就可以將負向的影響最小化。下面就提供一些幫助文化適應、克服文化衝擊的小錦囊給大家作參考：

- ◇ 培養一個新的興趣愛好。
- ◇ 不要忘記自己已經擁有的美好！
- ◇ 保持耐心，新環境的適應本身就是需要時間的。
- ◇ 盡量往積極的方面去行動，盡量避免將自己置身於不愉快的環境，不要對自己有过高的要求。
- ◇ 記住，你永遠擁有一些可以利用的資源。
- ◇ 在行程中安排一些體育活動，幫助自己擺脫悲傷和孤獨感的困擾。
- ◇ 在面對悲傷和壓力時，放鬆和冥想也是非常有效的調節方法。
- ◇ 與同鄉保持聯繫，當你在感到孤獨時，這會幫你找到歸屬感。
- ◇ 允許自己表達因離開家人、朋友和熟悉環境而產生的悲傷情緒。
- ◇ 試著和新環境接觸並學習他們的語言，參加一些志願活動能提升你的語言能力，減少你因語言交流問題而產生的焦慮。
- ◇ 在生活和工作中與大家保持良好互動，當你面臨困難時大家可以給予你強大的支持。
- ◇ 為自己設定一些簡單可行的目標並時時審視你的進步。
- ◇ 試著接受、勇敢面對生活中的不完美和不確定。
- ◇ 保持自信，永遠對自己的人生保持積極進取的態度。
- ◇ 當你感到無助時，不要猶豫，去尋求可以幫助你的信息和資源！

我們自身就是文化的產物，我們的語言、我們的價值觀、我們的行為偏好無一不是文化的表達，所以當我們的語言（非母語）進步、當我們的價值觀發生改變、當我們有改變的意圖，這些都是文化適應的表現，所以也不需要過度強迫自己，放輕鬆一點，只要我們開放自己、願意嘗試，我們與新環境互動的每個片段都是文化適應的一部分。

留學最大的價值並非走進一個不同的世界，作出此善彼惡、此是彼非的取捨，而是為自己增添更豐富的色彩，這樣一來，與來自不同文化的人互動時就如同奏響色彩斑斕的琴鍵，最後若能融成悅人的和弦，那一定是件美妙的事情。

參考資料

「Culture shock」 by Carmen Guanipa from <https://www.jyu.fi/mclinic/cis/shock.html>

#