

換個環境努力就行?談出國決定的自我覺察與心理準備

撰文/李嘉茵

大學畢業後，小文選擇到美國唸碩士。在得知錄取消息時，他懷著滿滿的期待，心想「我終於要離開台灣，我終於可以改變了！」那時的他以為只要換一個環境，人生就能重新開始，一切都會從此改變。彷彿只要出國，就能為迷惘的人生找到解答；就能解決所有生命的課題。

到美國的初期，小文對周遭的一切都很新奇。環境好棒、食物好特別、用英語溝通好酷、甚至連煮飯都好好玩。一開始的異地生活，就像是處在蜜月期一樣，圍繞著快樂和新鮮感。然而，隨著時間推進，他需要學著真正地去「生活」。於是，煩惱接踵而來，原本稀鬆平常的上課、與人溝通、處理生活瑣事等，都開始困擾著他。日漸累積的小挫折逐漸打破他對異地求學的幻想。但，真正給他重重一擊的是人生的迷惘並沒有減少。他還是那個沒有自信、不擅社交、對未來感到迷惘的他。那時他才赫然地發現：

「原來我不主動改變，即使環境改變了，我也只會毫無改變。」

小文的經歷並不是個別例子。許多人在面對人生的課題時，都會幻想只要換個環境就能順利解決。似乎只要在異地重新開始，便能長出截然不同的自己。誠然，新的環境確實能帶來新的刺激。但是，如果你不選擇改變，你仍然是你。不擅交際的人，不會因為到了美國而變社交達人；過度在意他人目光的人，不會因為到了荷蘭就能勇敢做自己；放不下父母的期待的人，不會因為到了法國就能擁抱個人主義……人生課題，不會因為單純換個環境就能改變。

如果你也對於換個環境有著莫大的期待，或許可以停下來想想以下的問題：

1. 為何我會選擇換環境？
 - 我的動機、原因、起心動念是什麼呢？
2. 對於換環境，我有什麼期待？我的期待合理嗎？
 - 我期待新的環境是怎樣的？對自己有什麼影響？
 - 我期待自己會煥然一新嗎？

NO. 281

- 這些期待合理嗎？

3. 在原先的環境中，我遇到的困難是什麼？

- 原先我沒辦法處理的課題，「換個環境」就會被解決嗎？
- 我的人生議題是環境造成的，還是我的個人因素呢？

當你仔細思考了這些問題之後，或許你對於自己出國的選擇會有更多自我覺察。你會更清楚自己是把「換個環境」當成萬靈丹，還是新刺激。如果是前者，那麼你可能要有**心理準備**：

- 假若到新的環境，過往我所遇到的困難和課題還是一再出現，那我該怎麼辦？
- 如果再次遇到同樣的挫折，我要再換個地方努力嗎？還是主動改變自己？
- 舊的問題加上新的適應挑戰，我準備好了嗎？

無論是前者或後者，為了避免如小文般面臨新舊問題的雙重打擊，即將離開的你需要更務實地去權衡新環境可能帶來的機會，如：文化交流、語言學習、生活體驗的機會；以及挑戰，如：文化衝擊、語言溝通困難、環境適應問題等等，盡量調整適切的心理期待。“Hope for the best, prepare for the worst!”或許，事先對未來可能會經歷的有基本了解也會讓你比較踏實。而綜合心理學家的研究，移居者可能走過以下的跨文化適應歷程：

- **第一階段、蜜月期 (honeymoon)**：初來乍到，對於新的環境很有新鮮感且充滿好奇，就像遊客一樣。
- **第二階段、文化衝擊期 (cultural shock)**：隨著時間增長，新鮮感褪去，開始經驗到一些困難和挫折，對新文化和環境的衝擊感到迷惑徬徨，情緒轉為低落，難以感受到當地人的關懷，也會敏感於他們對自己的看法。
- **第三階段、恢復期 (recovery)**：可以把幻滅和文化衝擊當作一個暫時的經驗，並且試圖調適自己或尋找可行的解決方法，逐漸從負向情感經驗中走出，試圖拓展對當地的認識。
- **第四階段、調適期 (adjustment)**：對當地的負面情緒減少，視新的文化風俗為另一種的生活選擇，接受、了解這樣的文化，喜愛並享受新的生活。

研究移民適應的學者 Lysgaard (1995) 認為整個適應歷程需要 20 個月左右才能完成，而且約有 6 至 18 個月的時間停留在文化衝擊期階段。然而，也有學者認為這無關於時間的長短，

NO. 281

而是視乎移居者怎麼在這過程中去詮釋、理解文化衝擊並作出調整，是一種循環或螺旋式而非單一線性歷程（Beamer 與 Varner, 2008）。無論是哪一種理論，都未必能解釋每個人會經歷的過程，但重要的是你可以把這些先備知識當成是一種預告、一種提醒，讓你可以做好準備。

結語

「換個環境」的確是一個不容易的選擇，你已勇敢地踏出了改變的第一步。然而，新環境只能帶來新刺激而已，真正能改變的是你自己。如果你能有所覺察，放下「換個環境就會截然不同」的幻想，調整適切的期待、做好心理準備，並且主動負起改變的責任、著手行動，那麼改變才可能發生！

參考文獻

Beamer, L., & Varner, I. (2008). *Intercultural communication in the global workplace*. NY: McGraw-Hill Irwin.

Lysgaard, S. (1995). Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright grantees visiting the United States. *International Social Science Bulletin*, 7, 45-51.