

文化冲击： 国际学生指南



引用

简介

在新冠肺炎疫情爆发之前，加拿大高等教育院校的国际学生注册人数增加了 13.7%。对于许多学生而言，前往加拿大留学可能会经历文化冲击。

文化冲击是指接触一种截然不同的全新文化时产生的迷惘感。作为一名国际学生，您可能需要不断地调整，以适应当地气候、校园生活、时区、食物、语言以及社会规则或行为规则等等诸多方面。



影响文化冲击程度的因素

对于新移民来说，有多种因素会影响他们受到的文化冲击程度

- 在新的国家/地区获得的掌控感
- 人际交往因素(例如:年龄、性别、语言技能、财务状况)
- 性格因素(例如:社交能力、情绪稳定性)
- 生理因素(例如:残疾、医疗护理、饮食限制)
- 时空因素(例如:停留时间、旅行地点)
- 地缘政治因素(例如:政治氛围)

如果您能够提高对新文化的接受程度、保持乐观的心态、满怀信心、培养开放和灵活的思维并表现出宽容，那么文化冲击较难对您产生影响。

此外，周围人的行为和态度也会对文化冲击产生影响。例如，您与新国家/地区成员之间的互动可能会导致更严重的文化冲击。这包括针对国际学生的种族主义或偏见行为，这些行为可能会让国际学生无法感受到团结和归属感。

教职人员回应您的方式也是另一个方面的因素。如果教职人员对跨文化差异缺乏深入了解，可能会让您感觉自己的意见没有得到倾听。例如，医疗服务提供者可能不了解不同文化中心理健康污名化的影响，或者不了解在医疗保健领域人们对非药物疗法的渴望。

文化冲击的各个阶段

新移民在面临文化冲击时，会经历 4 个阶段。有时，您可能会发现自己在这些阶段之间反复横跳。



- 1 蜜月期:** 您可能会感觉很欣喜、被吸引和钦慕
- 2 危机期:** 您意识到语言、思维、价值观等方面的差异，可能会觉得您自己不够优秀，感到沮丧、焦虑和愤怒
- 3 恢复期:** 渡过危机期，您开始了解新的国家/地区
- 4 调整期:** 尽管依然带有轻微的焦虑或压力，您将以全新视角欣赏新的文化

应对文化冲击

您可通过以下方式应对文化冲击：

- 与其他国际学生交流经历，这样可以纾解孤独感和思乡情绪，缓和跨文化冲突，从而更好地融入当地社会
- 参加俱乐部、寻找能让您想起家乡的活动，或者在条件允许时致电家乡的亲朋好友，通过此类方式保持与家乡文化的联系
- 保持耐心，给自己留出时间去调整
- 带着好奇心去尝试新的体验
- 了解可以从校园内外获得哪些类型的支持，在来到新的国家/地区切实影响到自身健康或表现时寻求帮助
- 提醒自己哪些事情是可以掌控的，并练习“脚踏实地”的方法，在感到不知所措时运用五感让意识聚焦于当下。例如，您可以散步或者手拿冰块。
- 与新文化的成员建立密切、积极的关系，以提高跨文化适应能力。

资源

YMCA 新移民信息中心 (NIC): YMCA 的 NIC 可提供各种免费的线上和线下支持，包括提供各类资讯、转介、一对一会议和指导计划，以及帮助您与社区建立联系从而打造人脉

International Students Connect: 该网站为国际学生提供各种资源，例如学生指南、学生手册、过渡计划、网络研讨会以及各种相关主题的简介资料。网站还提供 ArriveON 应用程序，以便在安大略省安顿下来的新移民获取有关工作、社区、教育和财务的信息。