人民日报海外版

2020年9月17日 星期四

责编：赵晓霞 邮箱：xiaoxiapeople@126.com

在跨文化适应中了解世界

（一）

答好跨文化适应这道题

赵晓霞

将洗过的衣服晾晒在户外，被看作不文明的行为甚至会被罚款；搬家时将新买的家具留在租住的房内未带走，会被房东扣押金；和朋友开玩笑说“我想打你”可能会被认为危害他人安全……在国内觉得正常的事，在国外却反常了，不少中国学子说起自己初到国外留学的窘况，可谓心有余悸。

随着中国出国留学人数逐年攀升，学子的跨文化交际受到越来越多的关注。根据某留学机构发布的《中国留学生跨文化适应调查报告》，在社会文化适应各维度上，中国留学生在日常生活方面得分最高，在人际交往方面得分最低，文化差异和人际交往障碍仍是中国留学生跨文化适应面临的两大难关。

对中国学子来说，初到异国他乡，因为语言表达、生活习惯、思维方式、文化观念等的不同，会导致在跨文化交流中产生误解和冲突。如何增进了解、消弭误解是摆在学子面前的必答题，也直接关系到留学生涯能否顺利进行。

首先，学子要有开放的心态，理性面对并尊重文化差异。众所周知，处于跨文化中的个体，由于语言习惯不同、文化氛围的差异，同一句话、同一个行为会被赋予不同的含义，这就需要学子了解并尊重来自异文化环境中人们认识世界的不同方式，在尊重差异的基础上达到有效交流。

其次，跨文化适应是深入了解文化差异之下的理解包容和兼收并蓄，而非否定自身，一味迎合对方。

第三，提升语言表达水平，增强人际交往能力。蕴含着文化内涵的语言是相互沟通理解的钥匙，对学子来说，能用流畅的当地语言沟通不仅可获得有用的信息，还有助于自己与老师、同学间的人际互动。这样一来，可以更多地获得社会支持，从而更有信心应对跨文化适应中遇到的挑战。

最后，走出舒适圈，多交当地朋友。中国留学生圈中，常常调侃说：“听得懂课程、听不懂笑话，交得了作业、交不到朋友”，这正是学子在跨文化交流过程中遇到的常见困难。要克服该困难，需要学子积极主动、迎难而上，比如在学习方面，多与当地同学和老师进行交流，积极参与小组讨论等；在社交方面，积极参加学校活动以及当地的文化交流活动等。假以时日，跨文化交际能力自然会得到提升。

主动出击助力 化解文化冲击

王淑晨

落地美国纽约的那一刻，孙迎雪和赵子涵既期待又紧张。两个姑娘是鲁东大学大三学生，今年1月，她们到美国卡斯尔顿州立学院开始交换学习。

“刚下飞机我就开始想象自己在美国的学习生活情景，除了希望能在这里开拓眼界，也有点担心自己会不适应新的环境。”孙迎雪说。

结交新朋友

如何应对远离朋友圈后的孤独感几乎是中国留学生都会遇到的难题。“尽管当地民众和同学都很友好，但他们一般不会主动跟你搭话。”孙迎雪说，在山东读书的时候常与朋友结伴而行，突然要自己生活难免会感到孤独。但这种困扰没有持续太久，选课完成后，她逐渐找到了自己的小天地。

“我选修了瑜伽课，拉伸和冥想会让心情变好，课余时间还认识了许多学习舞蹈的同伴，大家经常聚在一起讨论和练习不同的舞种。”孙迎雪说，“国外纸质书价格昂贵，所以我常去大学的图书馆坐坐。尽管读外文书有些吃力，静下心后就能自觉地融入书里。”

旅行也是一个排遣情绪、适应新环境的好方法。赵子涵在课余时间报名参加了阿拉斯加的极光旅行，在旅途中，她结交了一个“意料之外”的朋友。“到达目的地，我看到他在营地外摆弄无人机，我很好奇，过去问这个是怎么操作的，没想到他跟我认认真真地讲了起来。从工作到生活，聊了很多很多。”赵子涵说，因为自己也是个外向的人，所以和那个朋友聊得很投机。两人还加了微信好友，到现在还保持联系。

向对方学习

除了生活和社交方面的转变，令两人头痛的还有学业压力。“课程安排也不是很满，老师并没有很严苛，但大家的作业总是要做到下半夜才能收工。”赵子涵说，并非是老师管得严，而是布置的课题需要自学的内容很多，而且考核标准很严格。如此一来，如果想得到一个理想的分数，学生必须在大量涉猎文献资料和相关知识的基础上才能交出一份让老师满意的作业。再加上语言上的障碍，两人常常写作业到深夜一两点。

“那时才体会到书到用时方恨少。每天晚上为作业头疼的我心里燃起了小火苗，告诉自己一定要加油。”孙迎雪说。

“因为历史、地图方面较为薄弱，我专门请教了系里的历史老师。她是一位非常友好、负责、专业的人。我向她请教问题时，她总能旁征博引、生动丰富地为我绘制一幅完整的知识图谱，现在想来她是在给我补课。”孙迎雪笑笑说。

对两个姑娘来说，课下和来自五湖四海的同学谈天是适应文化冲击的有效途径。孙迎雪的隔壁宿舍住了一个日本留学生，她大学选修的日语派上了用场。“虽然我的日语只是学了皮毛，但同这个日本留学生交流时，又学到了不少地道的日语表达。”

赵子涵也坦言，从旅行中“偶遇的朋友”那里学到很多。“极光之旅中遇到的那位朋友风趣幽默，和他聊天很轻松。我从他那里学到许多金融和计算机科学的知识。”

就如何尽快完成跨文化适应过程，赵子涵认为最重要的诀窍就是主动出击。“不适应是一个正常的过程，但只要积极主动和同学朋友沟通交流，向老师请教知识，主动结交新朋友，就会很快融入新环境。”

◀ 赵子涵在课余时间报名参加了阿拉斯加的极光旅行。图为她在旅行途中留影。

学会入乡随俗

李梦瑶

有中国留学生听过这样一个故事——意大利某超市给顾客立了个牌子：“尊敬的顾客，请您不要再敲西瓜了，它们是真的不会有回应的。”虽然牌子是用意大利语而非汉语书写，但很多中国留学生认为这是面向中国人之举，他们也有点无奈——“敲拍挑瓜是我们的日常习惯呀。”“拍”与“不拍”之间，体现的正是不同文化背景之下生活习惯的不同。

“我有个中国胃”

饮食文化差异恐怕是不少留学生的“心头之痛”。16岁就出国留学的刘文宇在美国兰卡斯特天主高中读书时，在当地的美国家庭寄宿。她告诉笔者，美国的饮食习惯和饮食结构和中国有很大差异，刚到美国时她很不习惯。

在饮食习惯上，中国菜的烹调方式多种多样——煮、蒸、炸、烤，还喜欢用大火炝炒，重调料的使用，讲究的是色香味俱全。而美国食物的烹调方式多是油炸和水煮。

“在我吃的饭菜中，生冷、方便食品入菜非常普遍，一个罐头一个蔬菜沙拉就会成为一道菜。西兰花、大白菜只用水煮一下再加很少的盐和黄油就算一道菜，味道很是寡淡，实在不喜欢吃。重口味一些的多是炸鸡、汉堡等高热量且不健康的食物。”刘文宇刚到美国时，每天中午的午餐都是裹着厚厚芝士的鸡排汉堡。到美国的第一年就长胖10斤，“有段时间我实在吃腻了，特别想念妈妈做的酸辣土豆丝。”

刘文宇说，中式早餐非常丰富，有豆浆、油条、包子、粥等，早上吃得暖暖的再去上学。而在美国，喝冰水是常态，只有咖啡等需要冲泡的饮品才是热的。“我的住家早餐种类较少，多数时候是塞给我两个能量棒或是鸡蛋，我撑不到中午就感觉到饿了。”

后来，刘文宇到波士顿大学读书，饮食上终于有所改善。“学校地理位置很好，附近有‘中国城’，可选择的食物就多了，想吃中餐也能立马吃到。”但在刘文宇看来，最正宗的中国菜还是“妈妈的味道”。

穿错衣的笑话

今年是陈嘉伊在加拿大留学的第五年，现在正在埃德蒙顿阿尔伯塔大学读本科。她告诉笔者，刚到加拿大时，因为文化差异，闹了不少笑话，比如冬天穿错衣。

在中国的北方，对于大多数人来说，冬天没有加厚的秋衣秋裤是过不了冬的。“加拿大冬天比北京还冷，所以来加拿大的第一年，我特意带了许多条加厚秋裤。”陈嘉伊说。

刚到10月底，埃德蒙顿就下了大雪，陈嘉伊全副武装，穿得超级厚去上课，结果她看到的情景是周围的本地同学依旧穿着短袖上课。“我当时很诧异，加拿大的朋友们都不怕冷吗？结果我发现教室里暖气超级热，坐在教室里穿着秋裤、秋衣、毛衣的我真的是如坐针毡。”陈嘉伊说。

陈嘉伊回到宿舍后，跟她的外国同学描述了这件囧事。同学告诉她，他们都没有穿秋裤的习惯，只是会在冬天穿厚点儿的外套。入乡随俗，陈嘉伊再也没有把加厚的秋裤拿出来。

陈嘉伊说，适应文化差异，入乡随俗很重要。同时，不要怕闹笑话，克服文化差异就不是问题。她还建议，留学生刚到异国他乡，最快适应文化差异的办法就是住在学校宿舍。“住宿舍期间会结交到很多朋友，当地人也好，中国老乡也好，他们都会在生活小事、学习和熟悉环境上给学子提供很多帮助，同时也可以帮学子摆脱刚到异国他乡时心里产生的孤独感。”陈嘉伊说。

在加拿大留学的陈嘉伊近照。

刘文宇近照

只有了解 才能理解

郑乐心

高中毕业后，我来到英国开始了大学生活，不知不觉已有几年时光。回顾过去，我发现自己在这段独立生活的日子里成长了许多。新鲜的文化环境不仅拓宽了我的眼界，也赋予了我全新的生活习惯，塑造了我的性格。可以说，是留学的经历让我进一步认识了自己——当然，这个过程中少不了最初的迷茫与不适。

初到英国，令我感受最深的是民众的友好。在机场，巴士司机会耐心地和你讲解换乘路线；在超市和餐厅，店员会在结账时和你说“谢谢”；和陌生人在路边相逢，对方会脱口而出“对不起”；在朋友和家人之间也会使用礼貌用语……但让我感受更深的是，在这种看似烦冗的英式礼貌背后，人和人之间还是留出了恰到好处的距离。

不过，随着对英国的深入了解，我也看到了英国社会的另一面。作为一个以酒吧文化闻名的国家，英国城市的大街小巷有很多酒吧，每到晚间总有许多人聚集其中。因此，在深夜和凌晨的街道上经常能听到吵嚷声。深夜在宿舍听到的音乐和吵闹声，也让我感觉无可奈何，有时还不得不出面交涉。

除了社会环境与生活方式的不同，我在留学生活中感受最深的文化差异来自语言。虽然在国内上学时早已适应了外教和英文授课环境，但初到英国学习时，我还是感受到了一些冲击。得益于从小的英语学习，我可以顺利地用英文完成一篇几千字的学术论文，但从没有人教过我如何用英文和同龄人进行日常对话或是在网上聊天。在同学和老师的谈话中，我发现了自己从未使用过的英文表达、俚语、缩略语。在聊天软件里，我不得不重新学习各种拟声词、缩写甚至表情符号的使用，以便用一种看来不奇怪古板的方式和人对话。但即便掌握了这些，我还是发现用英文表达自己的幽默感十分困难，因为我对英国的社会和文化还不够了解。

同样让我感到有些手足无措的还有英国人的英语发音和语速。尽管自觉英语水平不错，我还是花费了相当一段时间才习惯了英国人日常对话的速度。

这里的英语电影一般没有字幕，对我理解电影情节造成了很大影响，甚至有时一大半的台词都无法听懂。但与此同时，我也欣喜地发现自己的英语水平在逐渐进步，不论写作、口语还是听力。我开始在网上出于兴趣搜索英国各地区的不同口音，并试图看一些电视剧和电影来提升自己的听力水平。日常上网浏览各种英国新闻网站、学生和本地居民论坛也使我了解到了许多以前闻所未闻的文化信息，例如当地年轻人中流行的活动和电视节目、伦敦正当红的新乐队……

现在，虽然不敢说我已经完全适应了英国的文化环境，但相比出国之前，我的确了解了太多新的知识和信息。不同文化环境的经历也拓展了我的思维与包容度，让我不再为自己的身份和无知感到焦虑。

在多数情况下，英国人都会保持礼貌和尊敬。在熟悉了英国社会对于规则和礼节的尊重后，即便身为外国人，我在日常生活中也丝毫不会感到不便。

作为留学生，我也和许多来自不同国家的同学成了好朋友。在日常交流时我发现，在这里人们乐于倾听你的个人见解，学校也鼓励学生在课堂上表达自己的独立思考——与众不同的想法是值得尊重的。

虽然我对当地文化的了解不够，但老师和同学们在谈话时都会考虑到文化差异，主动向我解释一些词语的含义。同样地，我发觉英国同学对其他国家文化的了解也是缺乏的，比如对亚洲国家的基本地理和文化常识了解较少。在互相交流的过程中，我们都意识到自己成长背景的局限性，但这也使我们更愿意彼此倾听、了解对方的文化。有时，我们甚至会惊讶于两个生长在不同国家和文化背景中的人竟会有如此多的共同之处。

（寄自英国）

（本版标题上方图片来自网络）