

购物等日常生活得分最高 幽默及人际交往得分最低

学子如何跨过文化适应之坎？

本报记者 赵晓霞



谢菲尔德大学迎新会

启德教育集团日前在京发布《中国留学生跨文化适应调查报告》，根据该《报告》，逾六成中国留学生社会文化适应较好。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，人际交往仍是中国留学生跨文化适应面临的大难关。

三个月适应困难期

《报告》显示，留学时间长短会影响留学生的社会文化适应情况，3个月以下是适应最困难时期，过了该调整期，留学适应程度就会提升；当留学超过1年之后，留学生的社会文化适应水平基本趋于稳定。

对处在留学初期的留学生来说，不仅面临着语言适应和安排日常生活事宜等，还必须在短期内适应当地的教育体系与教学方式，心理压力随之而生。

相关留学专家表示，留学生一般在开学前几天（最多提前半个月）到达目的地，因此，他们必须在很短的时间内安排好诸如住宿、申请银行账户、购物、学校注册、选课等一系列日常生活和学习所必需的手续，并快速地调整好心态，迎接来自语言、个人管理能力还有专业知识方面的各项挑战。“经过一个学年的不断调整，留学生积累了足够多的应对经验，使他们面对跨文化适应中的各种事务不再像初到时那么生疏。”

启德教育集团加拿大分公司总经理温燕京告诉记者，要度过最初的适应期，具体可从4个方面做起，一是做一些运动规划，二是适度旅游，三是尝尝各地的

美食，四是寻找实习机会。“这些既可作为和当地人交流的内容储备，也可在尝试过程中提升自己的交际能力。”

多交“非中国朋友”

《报告》显示，在社会文化适应各维度上，中国留学生得分最高的是“购物”，得分最低的是“理解当地人的笑话和幽默”。

“语言是人类交流的中介，处于跨文化中的个体，由于语言习惯不同、文化氛围的差异，同一句话在不同的文化背景下被赋予了不同的深意。留学生如果不具备较多的留学国家生活经验，对当地人的交流习惯可能会不了解。”启德教育集团留学事业部助理总经理金冉说。

相关留学专家表示，主动与当地人交流可以让留学生认识自己、了解他国文化。如果想获得更好的跨文化适应，留学生必须跨出自己的舒适区，寻求“非中国朋友”的支持。

《报告》建议，在学习过程中，留学生们可以主动地加强与当地同学和老师的课内外交流，比如积极参与与小组讨论、敢于就不清楚的知识向老师提问、参与课题项目等。根据报告的调研结果，不少中国留学生选择在外租房，而大多数选择与同胞合租，这样会导致交际范围比较狭窄，建议除了积极参加学校活动、同学聚会和社区活动外，也要主动创造机会，参与当地的文化交流活动，在活动中积极交谈、发表观

点。

培养自我管理能力和

《报告》调研发现，那些善于自我管理和规划时间的留学生更容易成功。因此《报告》建议，一方面，中国留学生要确定学习目标，并对学习进行切实可行的规划；另一方面，留学生应该主动去尝试感兴趣的活动，积累成功的经验。从而可以充分利用留学国度和学校的丰富资源去提升自己的各种能力，树立自信心。

一位接受访谈的留学生就表示，“先把情绪放在一边，这是我会做的第一件事情。”

“以加拿大为例，加拿大在校老师授课的时间很短，大部分时间要靠自主学习。学生要合理安排自己的时间完成预习、上课、作业和复习。”金冉说。

据金冉介绍，英国大学也讲求独立自主学习，因此学生需要合理安排自己的时间来阅读各种书籍、完成作业。通过合理安排自己的课表，学生既能够学到自己喜欢的课程，又有足够的时间完成阅读与作业。同时，无论在考试期间还是平时上课期间，学生还是需要保持生活平衡，分配时间去运动、娱乐和社交活动，以缓解学习压力。



异国留学 不做异客

王子衿

天气阴冷，光线昏暗，突然被扮成吸血鬼的人用血袋砸中。英国约克大学的雪儿(化名)出国后的第一个万圣节就遭受了“血光之灾”。“当时吓了一大跳，以为是在国外被人欺负，爸妈好朋友又都不在身边，一个人难过了很长时间。”直到后来跟英国朋友谈起，她才知道这是“吸血鬼”们希望一起玩的邀请。

远赴重洋，留生活障碍多

只身前往陌生的国度，面对不熟悉的文化环境，困惑、茫然、抑郁甚至恐惧，雪儿的经历在留学生中并不少见。“国外办事讲究规则，租房合同到期，中介就有权利清理房屋，可是我刚去的时候根本不知道，结果好多东西因为没及时收拾就被中介清理了。本来身体就不舒服，

怕爸妈担心又忍着没跟他们说，但当时真的很难受”，毕业于英国曼彻斯特大学的齐楠(化名)告诉笔者，“有一段时间我甚至怀疑自己得了抑郁症”。

除了生活习惯等方面的不同，留学生在人际交往中的障碍最为突出。在雪儿看来，在国外待一段时间，别的问题都可以慢慢解决，“怎么跟外国人交往才是最头疼的事情”。

“中国孩子一般都比较在答案答案对错，上课的时候不会或者不敢表达自己

的态度，但实际上在国外学习，回答问题或者考试更强调自圆其说。”目前在澳大利亚留学的小瑜(化名)说。

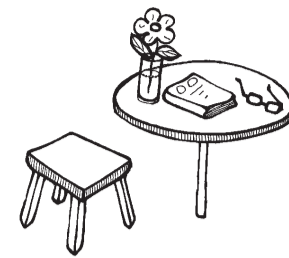
入乡随俗，主动融入适应快

尽管大多在国内已经通过了雅思、托福等的考试，语言障碍仍然是留学生出国后的第一个难关，但熟练地运用语言也是尽快适应、融入当地文化的“利器”。对此深有体会的雪儿说：“留学生的

英语水平日常生活基本够用，但学好语言可以让我更有自信，敢张嘴说，也能听懂，慢慢就适应了。”

身居异国，和使用相同语言、有相同文化背景的本国同学一起“抱团”在留学之初确实能在一定程度上消除孤独感，帮助留学生更快地适应新环境。但如果想要更好地了解当地文化，还应该主动接触当地或其他国家的朋友，锻炼自己人际交往的能力，独在异乡，不为异客。

已经在澳大利亚收获爱情的小瑜告诉笔者，“文化适应其实也就是不同国家的人互相磨合，互相尊重的过程。如果只是中国人和中国人玩，你就已经在心理上把别人排斥出去了，多和别的人交往才会发现，原来生活还可以有另外的样子，世界上还可以有那么多不同的人”。



虽然久居英国，但我却是个棒球迷，在我的英国同事面前，这个爱好多少有点尴尬，但在我的北美学生面前，这足以让我晋级最受欢迎老师。前不久我和先生去芝加哥休假，作为芝加哥小熊队的球迷，自然要去著名的瑞格利球场给他们主场加油助威。

对于棒球迷来说，去瑞格利球场看球无异于一次棒球朝圣之旅。球场巨大的需人工翻板的记分牌仍在用，布满常青藤的外墙也依然绿意盎然。这里还是很多北美棒球传统的发源地，比如比赛第7局中场全场合唱《带我去看棒球赛》这首歌，就是从这里开始的。而小熊队作为美国最老的职业棒球队，也是故事满满的传奇球队。据说“小熊”这个名字是为了既能震慑到对手又不失顽皮。而这个球队最为“顽皮”的事迹莫过于他们上次获得棒球世界大赛的冠军是在上世纪的1908年。但这丝毫没有影响小熊队的受欢迎程度。在美国所有职业球队里，唯独小熊队的球票价格和它的战绩毫无相关性，甚至有几年战绩不佳时，反而激起更多球迷现场助阵，票价飙升。

瑞格利球场远端露天看台的票尤其受欢迎，从价格上看，这些没有固定座位，需要自己排队占座的长条木凳区，貌似也是球场上除了包厢最贵的票。别看我先生和我都是棒球迷，但我俩都从未在露天看台上看过球。不过想起以前上学坐校车的时候，“酷小子永远坐在后排”(cool kids always sit in the back)的定律，我和先生觉得这票一定错不了。

坐在露天看台上看棒球赛，不仅可以把整个赛场尽收眼底，而且我们这两个久居英国的家伙还对英美观球的“文化差异”有了一次直观体验。英国对应于美国棒球的，大概是板球或网球。内敛的英国人看这两种球时都是很安

● 张悦悦

露天看台上的棒球赛



静的，比如看板球赛，你可以在一旁毫无干扰地喝茶看报，而网球赛场也是静到全场屏住呼吸跟随着那击球的节拍左右摆动。但在美国，棒球赛可是天经地义又交换八卦的社交场所。而露天看台之所以受欢迎，不仅因为本垒打的远球常常会落到这个区域，而且这里因为没有固定座位，简直就是聊天搭讪的天堂。

球迷们呼朋引伴地陆续在露天看台占到座位已经是一番热闹，而随着场内一声嘹亮的“play ball!”(开球!)真正的八卦大会也才正式开始。美国人的开明极具感染力，而且绝对是“友谊第一，比赛第二”，即便是坐在对手球队的球迷旁边，也不妨碍他们打开话匣子。比如我们身后坐着两对中年夫妇，分别是小熊队和旧金山巨人队球迷，但从第一杯啤酒和第一袋花生开始，4人就如老相识般聊起来啦：从西海岸的天气、儿子的婚礼、今早修车经历到芝加哥旅游攻略。坐在前面的我们即便想集中精力看球，也无法不被这两家人的闹闹轶事逗笑。美国大叔聊得更为起劲儿，干脆把一袋花生递到我们面前，执意让我和先生一人抓一把，好像我们分享同一袋花生才表示够朋友。

把陌生人的花生扔进嘴里，想象着同样的场景在英国会引起怎样一番惊讶与手足无措，我忍不住不禁。坐在露天看台上，未必能很好地观赏一场棒球赛，但却能让你最好地体验棒球文化。“酷小子永远坐在后排”这个定律也真不假，当年校车后排那些喧闹整蛊的酷小子长大之后，估计依然会选择酷酷的远端露天看台吧。

小贴士

如何快速适应国外教学方式？

美国

善于利用学校的网络资源，上网登录教学系统了解作业要求。在课堂上做好笔记，也可以将教授的讲课内容录音，课后慢慢消化课堂学习内容。在课堂上积极思考、发言。有问题及时与教授沟通。

课堂上，尽量留意每个老师的不同风格和要求。老师们通常会在第一节课上提到对于自己课程的要求，所以学生必须认真记录。这直接关系到老师对你的评价和最后的GPA成绩。

可以在入学前联络学姐学哥，通过学姐学哥了解教学方式，在出国前就做好准备。

英国

英国的大学学习讲求学生的独立自主、思考能力，教授和导师是不会强制性要求学生完成阅读与学习的，更不会帮学生画重点，提示考试内容。因此，学生需要阅读更多的文章和书籍来丰富课堂上学到的知识，更需要自己归纳学习的重点，做好笔记。遇到不懂的问题，首先要做的是自己思考，尝试寻找答案，而不是直接问导师。在询问导师时，导师更希望听到的是你思考过后的答案，而且通常导师也不会直接把答案告诉学生，而是一步一步地引导学生自己寻找答案。

澳大利亚

几乎每学期都有很多网上测试，单元验收，还有很多论文要网上提交，如果其中某一个环节你没有按时做到，那你就很容易在这门课中挂掉。澳大利亚教育注重团队合作，基本每一科目都会有小组作业，这种作业会贯穿课程始终。

法国

法国大学的教学方式，简单来说是一种鼓励创造的教学，主要体现在以下几方面：

注重应用性：教学计划由课程和实习两部分组成，课程又分上课、指导作业课、个人作业课。

开放式教育：法国的大学专业学习无课本，上课老师发讲义。学生上课以记笔记为主，老师列出需要阅读的指导书目，学生去图书馆查询自学。

鼓励创造性思维：案例分析在大学学习中占很大的比例。学生4至5人为一组，对老师所发案例进行分析讨论，旨在培养学生分析问题和解决问题的能力，激发学生的创造性思维。

实习：实习是法国大学教学计划的一个重要组成部分。实习时间根据专业，要求在1至5个月不等。实习报告有严格要求，如页数的最低限制，摘抄的内容和图表的数量限制等。此外，学生还需要对所写的实习报告进行答辩。

最好的时光是当下

付如如

回想留学国外语言课第三周的那个周一，指导教师凯瑟琳高高高兴兴来给我们上课。在介绍了一系列跳舞滑冰各种活动海报之后，她说“下一个是关于应对生活学习压力的讲座，嗯……你们也不需要……”

谁知在座的大龄少年们突然齐声说：“我们特别需要。”凯瑟琳大惊失色，就像发现自己家外表活泼开朗的孩子们都集体进入了抑郁症晚期一样，连连呼喊：“我没有开玩笑，别逗我了，你们觉得有很大的压力？”在看到大家点头如捣蒜后，凯瑟琳突然特别严肃，把资料一放，课也不讲了，说给每个小组发一张令人平静的蓝色纸，你们商量写下来自己所有的压力，我们一起想办法解决。

一开始大家都以为凯瑟琳只是例行客气，没想到后来真的来了一场群体心理健康咨询。而在“心理辅导”结束之后，大家已经纷纷酝酿情绪摩拳擦掌准备面对挑战。在10周的语言课里，甚至在整个研究生生涯里，课业和生活是永恒的主题，生活在同一个城市同一个教育体系的留学生们最后得到的结果也将会是大同小异，而将大家区分开的正是每个人处理问题的不同风格和方式。要生存就会有压力，压力带来焦虑。

有位作家说，我听过许多大道理，依然过不好这一生。尽管听起来有点“然并卵”，但这不就是人生嘛，经验大道理什么的，并不会因为我们懂了就不会发生。不然那么多人辛辛苦苦出国做什么，坐在家请湖南卫视给我们拍一个《留学去哪儿》真人秀就行了呗。

当留学生们讨论压力的时候在讨论什么内容？就是在讨论自己的生活呀，在这些琐碎里慢慢找到自己更想要的，在心力交瘁中把前些年被家人宠爱没有养成的生活习惯捡起来，在作业哗啦啦从天而降的时候还不遗漏了打球跑步喝酒爬梯，在拖延到千钧一发的时候毅然好几个通宵把欠的论文交了，这个过程中再遇见本国、异国好友，疼爱学生的凯瑟琳，可不就是最好的故事嘛。



(寄自英国)

冻土中能生出春花

东呵呵

“你在南方的艳阳里大雪纷飞，我在北方的寒夜里四季如春。”就这两天，美国匹兹堡降温了，寒风凛冽刺骨还带着雨。我走在去上课的小路上，耳机里传来这首歌，歌词无比清楚，像倾泻而下的雨水，却直直打在了心里。

最近《南山南》特别火，我知道这首歌得从去年说起。去年此时，我在北京认识了一个典型的南方姑娘，带着水乡人所有的柔软和细腻，小巧的身体里住着可爱又温和的灵魂。在复习托福准备出国的难熬时间里，她曾写信给我，小小的便条纸上写满了《南山南》的歌词：她说，她在南方的艳阳里大雪纷飞，想到四季如春的我这儿来。当时内心里满是感慨，虽然在北京生长20来年，但没想到这座城市有她这么大的魅力，更不曾想它会让我一个看起来那么柔弱的女子宁愿远离故里漂泊闯荡。

后来我顺其自然地出国读书，之所以选择匹兹堡是因为它安全，带着钢铁城市的硬朗和阳刚，踏实而静默地看着历史的沧桑。友善的匹兹堡人像极了北京八月的艳阳，有着烘烤内心的热度，能抵抗漫长的严冬。

有一天去中国超市买东西，附赠一盒月饼，才意识到了中秋节。我觉得他乡的节日就是想团聚，想庆祝，可最终不过是一个人的狂欢，那么寂寞。可反过来想，新的城市又给了人们太多的机会，太多的相遇，太多的振奋，那么疯狂。每一点新鲜的累积都会让人忘记过去，忘记曾经让我们倦怠的或者留恋的种种。我觉得匹兹堡是有魅力的，可是你问匹兹堡的年轻人，他们想到华盛顿去。

所以也许结论是这样的，你向往的地方冻土中能生出春花，困住你的所在骄阳下也会飘雪。

(寄自美国)

留学素描