

跨文化交际：文化冲击与应对

江丽容

(宜宾学院外语系, 四川宜宾 644007)

摘要：世界已经进入跨文化交际时代，各种文化相互影响，相互渗透。不管愿意与否，当一个人从一种熟悉的文化背景移居到一种陌生的文化背景中，首先要面对的是文化冲击。本文分析了文化冲击产生的原因并提出应对措施，提醒那些即将起程去一种新的文化环境的人们有一个心理准备。

关键词：跨文化交际；文化冲击；应对

随着经济和信息全球化步伐的日益加快，我们生活的时代在急剧变化着，地球变得越来越小，六十亿人成为一个地球村（global village）的村民。商务、技术、旅游、跨国婚姻、人口迁移及人口密度迫使我们越来越多地与不同文化背景的人交往。不管我们喜欢与否，也不管我们居住在世界哪一个国家，这种交往将会更加频繁，跨文化交际作为一门新兴的边缘学科便应运而生。跨文化交际（cross-cultural communication）即是一种不同文化背景的人们进行交际的一种现象，包含国际间的交流、不同种族之间的交流以及不同宗教之间的交流。由于文化背景的差异，人们在跨文化交际过程中不同程度地遭遇各种各样的尴尬，文化冲击乃其中之一。不管是求学还是工作，当一个人从自己长期以来熟悉的文化背景移居到一种陌生的文化背景中，面对一种陌生的文化，往往需要相当一段时间才能适应，这就是文化冲击。

1. 为什么会产生文化冲击

文化冲击（culture shock）作为一个术语于1958年由美国人类学家K. Oberg首次提出，也译作“文化休克”“文化震惊”等。用来形容一个人到了一种陌生的文化环境中所产生的焦虑感与失落感。当一个人突然来到一种与自己的文化截然不同的环境中，面对周围的一切往往感到无所适从，不知道什么该做，什么不该做。比如见面该不该主动和别人握手，餐馆吃饭该不该给小费，以及给多少，受到邀请时该接受还是拒绝，等等。一个留学美国的秘鲁学生这样写到：来到美国以后我几乎天天哭，我紧张得耳朵嗡嗡响，觉得自己傻冒，我甚至一天睡觉超过12个小时，梦中见到我原来的生活，我的家人，还有利马的朋友。整整三个月我把自己关在屋子里，不与人交往，最后只好硬着头皮出去。但我开始头疼，且越疼越厉害，我去咨询医生，她却给我大量止痛药。医生和老师都从未给我提起这两个魔术般但却能改变我生活的词汇：culture shock。等我了解以后，我开始以一种新的视觉去看待这一切，并能更好地接受自己以及自己表现出的情感。

一个人到了一种陌生的环境，由于遭遇的文化冲击不尽相同，表现出来的症状也各有差异。首先是语言，当地人不用你的母语和你交流，而当地人讲出来的语言往往与你事先掌握的外语又出入太大，你会感到烦躁；其次是生活习惯不同，在原来生活的社会里，人们往往根据十分明确的社会准则相互作用、相互影响。比如在中国与陌生人见面时，目光接触的同时要面带微笑，并握手致意；打喷嚏时要用纸巾或手绢。这些礼貌行为是从孩提时代就开始学的。到了一个陌生的国度，势必存在许多你不了解的行为准则，你也不知道他们是否在遵守这些准则，或是违反了这些准则。如果他们违反了某些行为准则，你也不知道后果

【作者简介】江丽容（1956-），女，宜宾学院外语系副教授；研究方向：翻译与跨文化，语用学。

如何或怎样进行补偿。虽然你是一个非种族中心主义者 (a non-ethnocentric person) , 有时你也会用这样的话语来概括当地人：“他们粗鲁、肮脏”或“他们不喜欢我”等。这势必极大地影响你自己的形象。同时，你可能会莫名其妙地感到浑身不适，如头痛、食欲不振、疲乏、腹泻等，这些症状往往要持续好几个月。从许多在海外生活多年的中国人那里了解到，有的甚至持续数年。一直到他们和所处的新文化之间建立起良好的关系，并且也能流利地讲当地语言后，这些症状才会慢慢消失，这时他们已经适应了新的文化。

总之，文化冲击是由新、旧两个居住地不同的生活方式和行为准则所引起的。具体有以下四个方面：

- (1) 语言、气候、宗教、饮食、教育制度以及风俗习惯等；
- (2) 人生观、价值观、时间观以及思维方式等；
- (3) 制定计划和做出决定的方式、消磨闲暇时间的方法、解决冲突的手段以及情绪与情感的表达方式等；
- (4) 身体语言、手势语、面部表情以及身体的动作等都容易引起误解，造成混乱，产生情绪和情感上的压力。

2. 文化冲击的主要表现形式

文化冲击的表现形式可分为心理和生理两个大类。初到一个陌生环境，情绪上很沮丧，一时又不能接受新的文化，心理上表现出下列症状：

- (1) 精神压抑，感觉悲伤、孤独、忧郁和无助；
- (2) 性情改变，变得容易消沉、脆弱和无能为力，失去原有的幽默感；
- (3) 容易产生愤怒、急躁、怨恨等情绪，不愿与他人交往，竭力地躲开那些自己不适应的公共场合；
- (4) 民族优越感 (ethnocentrism) , 表现为对原有文化的认同，也称文化定型 (stereotypes) , 以自己原有的文化为标准，并将新的文化与之比较，甚至对客居文化产生敌对情绪；
- (5) 过于费尽心思去吸收新文化和新国家里的一切；
- (6) 迷失自我，缺乏信心，甚至无法解决简单的问题；
- (7) 感到空虚，没有安全感；
- (8) 无缘无故感觉委屈或者感到迷茫、被忽视、被利用或遭受虐待；
- (9) 极度思念家乡，渴望家庭的温暖；
- (10) 压力大，无法全神贯注于学习和工作。

由于这些心理反映往往导致生理上出现身体不适，感觉头痛、胃痛、过敏等。因而还会引起失眠、贪睡或睡眠不足，感觉沉闷而疲倦，食欲不振，甚至过度担心身体健康。一个名叫莉莉的中国女孩，去美国留学的第一个学期经历了文化冲击的不同阶段，本文选择第二封信，也就是到达美国四个星期后，这一阶段往往是文化冲击的高峰期。

September 30

Dear Grandmother,

Oh, dear, I have spoken too hastily. Gabriela says that what I have is called "culture shock". All I know is that my heart is breaking. I think of you and Mother and my friends all the time. I'm always looking at my watch and counting on my fingers to see what time it is back in China and imagining what you and Mother and Father are doing at that very moment. I feel like I'm living with one foot in America and the other foot in China. I always carry the photo of all of us in front of the Great Wall tucked in my book. Even in class, my mind is back in China. I was so embarrassed yesterday when the teacher caught me writing a letter to Mother during class. It seems that things got worse right after I wrote the last letter. Gabriela and Brian are now too busy with their other classes to spend much time with us—everybody is so busy. I long for letters from home. I rush to the mailbox immediately after class and my heart breaks if it is empty but my whole evening is golden if I find that brown airmail envelope inside. I keep all the letters and read them over and over

again. And I'm losing weight—the food here has no taste. How I would love to have some of your jiao-zi right now. And I'm sleeping much more; I can't seem to get started. And I'm worried about my studies.

Grandmother, I just can't seem to concentrate. In China I could easily study for 4 or 5 hours straight, but here I read a sentence and then my mind just wander off and I have to start over again and again. I just have no desire to go anywhere or do anything. Time just pushes me here and there and my money is going so fast. Everything costs money here! I'm so surprised at how much everything costs. There are so many things to learn—not just English language but how to take the bus, how to wash clothes, and a thousand other things and I make so many mistakes. I don't know if I'll ever be able to live here comfortably.

I miss you so much.

Li Li¹

在前一封信中，一切对莉莉都是那么新鲜，她讲到她的室友，已经在美国呆了三年的墨西哥女孩 Gabriela，是那么热情地帮助她，班里一个名叫 Brian 的美国男孩常和她们一起吃饭，也很乐意帮助她们，教她们“跨文化”课的女教师非常好等等。而时隔三个星期的第二封信就一切都乱了套。思念家乡，思念亲人，扳着指头数日子想回家，甚至上课给母亲写信被老师逮住；茶饭不香，贪睡，身体消瘦，精神恍惚，什么也做不进去。随着时间的推移，莉莉在逐步的自我调节中度过了文化冲击期，接下来的两封信都表明她在慢慢适应新环境，到新学期开始时，她已经可以帮助新来的同学调整心态了。

3. 怎样应对文化冲击

面对文化冲击带来的困扰和障碍，应该如何应对并克服呢？也许下面这些建议能帮助人们应对并克服文化冲击带来的烦恼。

(1) 首先你应该认识到你是在经受文化冲击的考验，你所有的反映并不来自其他因素，记住，许多人都和你有同样的经历，这很正常。理解你的感情是在接受客居文化过程中的一种反映，用积极的态度去对待。

(2) 允许自己暂时纵容这些症状：比如想睡就睡。

(3) 和当地人交朋友，了解他们的文化，并就你感兴趣的文化现象进行研究，同时乐意回答他们提出的有关你国家及其文化的问题；这样你可以和当地人进行饶有兴趣的文化问题对比。

(4) 可能的话多找找与你具有相同文化背景的人，和他们谈谈家乡、饮食等，从他们的经历中得到一些启发。并热心帮助后来的同胞，你会惊奇地发现你已经学到了不少东西。

(5) 多和家人及朋友交流，写信、打电话或发邮件，要知道那些在家的人或许并没有意识到文化冲击是一种正常的经历，让他们知道这是在不同文化中生活的一种暂时的适应阶段。

(6) 保持幽默，嘲笑自己的错误，这些错误通常都不严重。

(7) 积极主动去观察熟悉周围的环境，主动和邻居打招呼，建立友谊。与同学或同事友好相处，比如一起进行一些户外活动等。

(8) 做你喜欢做的事。比如享受休闲购物的乐趣，市内观光，参观博物馆，听一场音乐会，看一场电影等。

(9) 忘掉你的外语并不地道，主动询问信息，请求指点，许多人都很友好，也乐于帮助别人。你也可以参加某个社团组织，或者参加练习所学语言的社团活动，多一些机会接触当地文化，减少语言带来的压力。

(10) 心情要放松，正确对待挫折，要有决心迎接新的挑战。同时要有耐心，文化冲击是每个客居者都会遇到的对新环境的一种适应过程，这个过程通过自我调节和朋友们的帮助，总会过去的。

¹ 许力生. 2004. 跨文化交际英语教程[M]. 上海：上海外语教育出版社，375.

经历了一段时间的文化冲击，人们开始融入周围环境，尽管还会遇到这样那样的问题，他们的态度已经是：“这是我的问题，我能承受”。他们又有了幽默感，不再抱怨和批评，而是与人调侃，甚至就自己遇到的困难开玩笑，他们开始从文化冲击中解脱出来。再经过一段时间的调整，他们接受了客居国家的习惯和生活方式，虽然有时还会有社会压力，在社会生活中这些压力也会慢慢消失，这时他们已经可以理解当地人说的话，虽然有时也不能完全明白其意思。他们不仅接受了当地的食物，习惯，并且开始欣赏。值得一提的是，以积极的态度去应对文化冲击，可以使一个人尽快积累经验，加深对自己的感知并增强适应性，缩短文化冲击周期。著名文化冲击研究专家 Peter Adler 认为以积极的态度应对文化冲击可积累如下经验：

- (1) 潜心于使自己走出原有的文化框架，融入一种新的文化结构。
- (2) 能有独特的自我体验并完善自我；
- (3) 迫使自己进入一种自我检查的状态中；
- (4) 至少让自己经历一段沮丧、焦虑、以及身体不适的考验；
- (5) 迫使自己去面对和处理那些与自己有关的各种关系，尽管取胜的希望不大；
- (6) 激励自己去尝试并确立一种新的态度和行为准则，同时不断地进行比较和对照。²

以积极的态度去应对文化冲击，你就不会没完没了地抱怨，也不会老担心身体不适，更不会打退堂鼓逃回原有的文化中去。反之，文化冲击会让你变得更坚强。

文化冲击是每一个移居到另一文化环境的人都必须面对的。如果事先对其有所了解，并保持一种良好的应对心态，在调节过程中就比较轻松。建议那些准备到另一国度学习或工作的人先做一个自我测试，下面这组测试可以看出你对新文化环境适应性的心理准备，每项指标均为 5 个等次：1（很低），2（低），3（中），4（高），6（很高）。

- _____ 动机
- _____ 自信心
- _____ 对不确定因素的忍耐力
- _____ 对差异性的忍耐力
- _____ 非心理判断能力
- _____ 心胸开阔
- _____ 有幽默感
- _____ 理解力
- _____ 善于处理人际关系
- _____ 灵活性与适应性
- _____ 情感转移
- _____ 交际能力
- _____ 好奇心
- _____ 面对挫折
- _____ 低目标/任务定位
- _____ 自我理性意识强（非自我中心）³

将测得的分数加起来，若总分高于 65 分，说明你有较强的心理能力去适应新的文化。反之，若低于 55 分，说明新环境的文化冲击可能给你更大压力，可以先作一些调整或适当推迟出去的时间。

² R. L. Oxford & R. C. Scarcella. *Two Views of Culture Shock*. (笔者译)

³ L.R. Kohls. *Survival Kit for Overseas Living*. (笔者译)

4. 结 语

文化冲击就是人们从一个居住习惯了的地方迁徙到另一个生活方式生活习惯不同、语言不同、文化风俗也完全不同的地方，都要有一个重新认识、重新熟悉、重新习惯周围一切的过程，有一个感受并比较各种程度的不同过程。来自于不同国家、带有各个民族独特文化色彩的人走到一起，相互接触，在谋求生存道路、追求理想和信仰的同时，那种自发的寻求了解的要求就自然产生，就会出现种种合理和不合理的、理想和感性的身体接触、精神碰撞，碰撞的开始自然会有种种的不协调和不适应，然而当陌生和困惑、痛苦和烦恼交融，矛盾和碰撞发生，理解和沟通、融合和渗透其实就已经开始了，而多元文化碰撞、交融最终的结果将是：地球变得越来越小，生活在这个星球上的人，尽管肤色不一样，语言不同，文化背景各异，却能够在一个新环境中相互适应，相互理解，相互包容，世界将会变得更加和谐。

参考文献：

- Jandt, F.E.. 1998. *Intercultural Communication: An Introduction Thousand Oaks*[M]. California: Sage.
Larry A. Samovar. 2000. *Communication between Cultures*[M]. Beijing: Foreign Language Teaching and Research Press.
Ting-Toomey, S.. 1999. *Communication across Culture*[M]. New York: The Guilford Press.
Y. Y. Kim. 1997. Adapting to a New Culture // Porter & Samovar, Eds. *Intercultural Communication*[Z]. Belmont, CA: Wadsworth.
胡文仲. 1999. 跨文化交际学概论[M]. 北京：外语教育与研究出版社。
申厚坤，陈微微. 2003-2004 文化冲击探析[Z]. 英语辅导报大学教师版。
许力生. 2004. 跨文化交际英语教程[M]. 上海：上海外语教育出版社。
杨学锋. 2003. 跨文化交流（海外人士访谈录）[M]. 济南：山东人民出版社。

Cross-cultural Communication: Culture Shock and How to Deal with It

JIANG Li-rong

Abstract: Now the world has entered into an era of cross-cultural communication. Cultures influence and infiltrate one another. Willing or not, people must first encounter culture shock when they migrate from a familiar cultural background to a strange one. This thesis analyzes what causes culture shock and puts forward some suggestions to deal with it. Those who are about to go into a new culture environment may have some mental preparation.

Key words: cross-cultural communication; culture shock; deal with

(Edited by Michael, Doris and Jessica)