

從中美文化差異

談留學生的文化適應

羅德島大學傳播系 陳國明 教授

多年的努力和準備，離鄉背井的日子終於來臨，背負著親友的期待與祝福，和萬般的離情別緒，登上了如鯤似鵬的飛機。一路難眠，思潮如湧，想著過去，望著將來，不到一日光陰，驀然已踏足異鄉，成了異客。試想昨夜還是一個談笑自如的本地人，如今卻變成一個目瞪口呆的外籍學生，這變化不可謂不大。幾年後，這條潛龍是否能蛻變而成飛龍，或不幸化成一條蟲，端在自己的姻緣造化，加上自己調適的意願和能力。

姻緣造化受制於天，非你我所能掌握，因此隨它而去，大概也捆綁不死自己。自我調適的意願和能力，卻得依靠後天的涵養和滋潤，操之在自己的手中。肯下功夫調適文化差異的異鄉人，必會少流一些「追趕人的目屎」（台語發音）。

文化適應的尚方寶劍

談到文化適應，當然是指適應和自己文化不同的部份。從一個泱泱五千年的文化古國來到這個生氣盎然約二百餘歲的年輕大國，放眼所見，固有略同之處。但不同之處卻比比皆是，譬如思想和價值觀，這些文化差異往往形成留學生心理上極大的負擔。適應和克服文化差異所帶來的衝擊，正是分別成龍、成蟲的指標。從多年教授「文化間溝通學」和輔導國際學生心理適應的經驗，我發覺文化的差異為留學生帶來了下列幾項常見的適應問題。

1. 了解中美價值觀之差異以破除「文化休克」症

首先，留學生必須面對美國人不同的價值觀所帶來相異的思想和行為舉止。殺雞宰羊，你啃頭吃肝、啖腳嚙腸、食胖咬骨，美國人卻茫然相視，以為你來自外星球，你的美味似乎他們的毒品。上課時，美國學生滔滔不絕，你卻苦於不知如何開口，但又覺得他們言多卻不見得有物。為了適應這些因價值觀的不同所引起的困狀，常會惹得心神不定、茶飯不思、沮喪欲哭，加上課業的壓力，真是無語

問蒼天，不知今夕是何年。半夜獨處房裡，抬頭望月，興起一走了之、他日不再來的念頭。

上述意志消沈、心情鬱卒，以及精神蕭條的症狀，正是所謂的「文化休克」。只要是凡夫俗子客居他鄉時，都會遭文化休克的病毒感染，因此說它是成為飛龍過程中胸口之痛也不為過。

據研究顯示，有些留學生因個性、溝通技巧和其他能力（下列將詳述）的協助，在幾個月的時間內就能甘之如飴，甩掉了文化休克的干擾。不幸的是，有些留學生終年不得其門而入，如同掉入泥淖，不能自拔，經年累月而導致精神分裂。結果書讀不成，學位也拿不到，甚至嚴重到無顏見江東父老，終其一生在異國流浪。

因此，如何應付「文化休克」，便成了留學生脫胎換骨的關鍵。而要驅走「文化休克」的魔力，懷抱誠意了解美國人與中國人的價值觀差異，便是萬人矚目的尚方寶劍。

下列對照表可顯示出美國人和中國人的價值觀之差異：

美國人	中國人
重視個人主義	重視人群關係
重視變遷	重視傳統
重視競爭	重視和諧
重視表現	重視謙虛
重視自助	重視仲裁
重視征服自然	重視與自然合一
行為舉止的表現較直接	較圓滑重面子
以年輕為重	以年長為主
一神論	多神論
社交禮儀較不正式化	較正式化

中美文化的價值觀差異難以計數，但表內所舉是較明顯的差異，而且是直接影響到生活行為層次的項目。要想適應美國文化，留學生首先必須對這些差異有所了解，而且經由實際生活的觀察，慢慢調適自己。當然，調整自己以適應美國文化，並不意味著拋棄自己的文化來遷就美國文化。文化的適應必須建立在自我文化認同的基礎上，從自我文化的認識和肯定的過程中，了解自己是文化的產物，

並進而了解與美國文化之間的差異，再經由共識以達相互容忍的層次，才是文化適應的要義。

2. 熟悉學校系統的運作

除了價值觀的差異外，留學生面對的第二個問題，主要來自對學校系統的不熟悉。美國的學校系統與其他國家的學校系統基本上有很大差異，因此對外國學生的要求也跟著不同。留學生在台灣就學時，可能表現得很好，但在美國學制裡卻一籌莫展。因此，留學生在開學之前，應對學校的行政、課業等系統，有個明確的了解。

3. 建立良好的人際關係

第三個常碰到的難題，來自與指導教授、室友或房東等類美國人之間的關係。由於文化背景不同，和這些人很可能會形成很緊張、痛苦的關係。留學生當了解，不該把這種對社交角度認知的差異，歸咎於對方，宜抱著較開放的胸襟，調整自己在新環境下所扮演的角色。

4. 避免自我期待過高

第四個難題來自期待過高所產生的挫折感。這種對自己期待過高的現象，可能來自父母、自己或親朋好友。研究顯示，外籍學生輔導員最怕碰上這種對自己期望過高的個案。解鈴還需繫鈴人，留學生在入學後，了解學校系統之餘，應盡力排除對自己不切實際的期待。

5. 與海外華人和諧相處

第五個難題可能來自同一社區內，和同文同種的留學生或華人，因宗教或政治等信仰上的差異，所產生的困擾。這個問題自早就存在來自海峽兩岸的中國同學之間。雖然目前情況較以前好得多，但隨著國內政經情況的改變，新的問題也跟著發生。

6. 消除對居留身份的疑慮

第六個面對的難題，起源於移民局作業的程序所帶來的焦慮。移民局官員的官僚作風和晚娘面孔，常使留學生畏懼七分。因居留身份問題而被遣送回國，或出境後無法再入境的情況時有所聞。留學生在這方面若有疑問，應主動找外籍學生顧問以尋求解答和協助。

7. 若遭家中變故，應尋求協助

第七個難題，來自面對國內家人或親友發生變故，而無法回國探望所帶來的壓力。不克返國可能是經濟上、學業上、政治上或其他因素所造成。這種困境常會帶來一生的遺憾，或嚴重影響到在美國學習的情緒。碰上這種狀況，留學生當立即約見學校心理輔導員，以求精神或實質上的支持。

8. 追求畢業即就業的心安保證

最後一個面對的問題，是畢業後何去何從的壓力。留美繼續奮鬥或回國發展，兩種抉擇之間如同魚與熊掌的難以取捨；其中有如臨深淵、如履薄冰的驚險，與一失足成千古恨的戒慎恐懼。對個人所學的多寡深淺以及國內外就業市場的充分了解，是達到畢業即就業的心安保證。

秘笈與絕招

了解了負笈他鄉可能遭到的難題，也同時取得了過關斬將的尙方寶劍。問題是，寶劍在手，如何揮舞才能驅除群魔以達仙人之境呢？來幾招柳暗花明、絕地重生的劍法誠屬必要。在此奉上多年秘笈，雖然言簡意賅，但只要勤加研讀，用心揣摩字裡行間之義，不下幾週，定能熟而生巧，虎虎生威，從容上陣，一夫當關，萬人莫敵。

下列三個絕招可以和上述的尙方寶劍配合得天衣無縫：(1)情感妙心招，(2)認知通達術，(3)舉止搭配法。這三項劍法乃是尙方寶劍的一劍三刃。精通後，行在他人之鄉，必能如入無人之地，通行無阻，游刃有餘。

情感妙心招

情感妙心招以心為基，以己為主。此招首重建立自信和自尊，也就是培養肯定自我的思考方式和能力。把自己看成糟粕或是一條蟲的人，難以逃過文化差異巨靈的攻擊，能夠適時適度膨脹自己的留學生，才是龍的傳人。

此招的第二把刷子是培養改變自我的動機。像條健康愉快的變色龍，知過能改，知差異能自我協調以息氣煞之機。視死如歸，與君共存亡，「一生甘願為你錯」和「一生只愛你一個人」等堅壁清野的烈士作風，是亢龍有悔的最佳寫照。當然，變的原則是為了「健康愉快」著想，絕非一日三變似的浪漫豪情，而忘了我是誰。

此招的第三片花瓣是知道我是誰。自知的能力如同一口取之不盡、用之不竭的古井，活水源源而來。不知道自己是阿斗、張三或李四的，是糊塗蟲；知己才能知彼，知彼才能知機，知機才能促使留學生的生涯風光得意。

認知通達術

認知通達術以學習為宗，以知識為主。居異鄉、處異地的前前後後，要不怕動腦筋學習文化的知

識，特別是自己的文化和客居文化的異同。不知自己與地主國文化間的差異，就像掛了墨鏡在暗房中摸索的龍，撞得東倒西歪，有的還不幸失血過多而氣竭身亡。若能詳細明察文化間的差異，就可以明辨是非、執行大事而有餘，且讓人對你恭敬有加。

當然，要把認識文化差異的德性培養到普遍廣大、靜深而有本源，且又時時能適當地表現在儀容言行之間，非得吞下認知通達術的三顆仙丹不可。第一顆是「認識」文化間的差異，吞食後，腸胃、心境頓覺開朗；第二顆是「尊重」文化間的差異，吞食後，腦海手腳頓覺鬆綁；第三顆是「整合」文化間的差異，吞食後，七情六慾頓覺舒暢。由認識、尊重到整合地主國文化之間的差異，是通往「極樂世界」的大籌碼，非龍種無法索得。思以鸚鵡、偃鼠的身手，達到如鯤似鵬不食五穀，餐風飲露，乘雲氣、御飛龍，而遊乎四海之外的境界，真不可得也。

舉止搭配法

舉止搭配法以情感為經，以認知為緯，織布機一開，經緯凌空一拋，百衣於是乎成。情感上能肯定、了解自我，認知上能了解文化知識，兩項合一形成龍身的雙翼，舉手投足之間乃能韻律悠揚，如庖丁解牛，得心應手。當然，得心應手的行為必須經由千般的練習、萬般的錘擊。

文化適應的三寶

在文化適應的擂台上千錘百鍊出的仙果，有三個最碩大甜美：神入、彈性 and 互動經營。

神入

神入的修來不靠「緣份」、「小姐請你乎我愛」（台語發音）、「空思戀」、「愈愛深心愈凝」等單向通車術；神入必須像「人生親像扮電影」（台語發音）一樣，能扮演別人的角色，能試著入他人的心中，穿他人的鞋，以從他人的角度來衡量他人的作為。如此，對別人表現出和我們不同的思想舉止，才不會有大驚小怪、怨天尤人的失常作風。

行為彈性

行為彈性，就如我們祖宗講的「見人說人話，見鬼說鬼話，不見人鬼不說話」，也就是在不同的場合，知道表現不同的舉止，圓滑是也。不過，圓滑並非意指心術不正，誠實無欺的態度，才是上策。如果僵化到像出國前清唱「舊情綿綿」，出國後

還一直低吟「舊情也綿綿」的地步，文化適應的擂台上，你非給揍得滿眼金星，倒地待斃不可。

互動經營

互動經營的能力，是龍族的傳家寶。互動經營意味著和他人言語溝通時，能有潛龍、見龍與飛龍，以及或躍在淵之龍的氣度和修養。換句話說，互動時，能如潛龍傾聽他人；高談闊論時，能如見龍和飛龍一樣，自己也口沫橫飛一番，也能如或躍在淵的龍，沈寂養銳地終止一場舌槍唇戰的精彩戲。總之，這些乃指引話、聽話和息話的功夫。這種溝通的技巧，在文化互動時，更顯得重要無比。

這三個絕招，是文化適應成功與否的三件寶貝。這三寶易知易行，只待有心的留學生，課暇之餘，挪出部份時間加以融會貫通，實地演練。這三寶不似佛教、基督教、道教和儒教的三寶，那樣高深玄妙，不易得其門而入。知行合一後，不僅課業蒸蒸日上，生活也會變得春風得意。課堂、信場、社交場，以及事業方面，皆能得當，何樂而不為？

更有甚者，精通此三寶，保證你會從一元文化人轉變成二元文化人，甚至成了當今時代教育最需要的「多元文化人」，不僅能在美國適應得稱心愉快，就是到了其他國度，也能如同魚游水中，悠然自如。

結論

文化適應的過程，如人飲水，冷暖自知。其中的酸甜苦辣，只有像留學生當事人一樣，才有辦法體會出究竟。但事實上，文化適應的意義，並不在到底當事人的體驗有多麼酸甜苦辣，而是如何克服這些酸臭雜陳的經驗，並把它納入一般正常生活的軌道中；進而在異鄉奮鬥的過程中，能在短時間之內，有效地解開「心中鎖」，拾回「失落情」，拋開「想厝的心情」（台語發音），不再「疼惜我的吻」和能夠「往事就是我的安慰」等複雜的情緒。

在祝福同學們鵬程萬里、鸞飛魚躍的同時，讓我再添點油加些醋。寶劍少動再揮時，絕招或會有短暫穿幫的時候。當此之際，千萬別萬念俱灰，勿忘美國大學內都有編制免費為學生服務的單位，如國際學生服務中心、心理輔導室、同學會、各系的專業服務，或像我在學校所設的文化適應中心等，多利用這些服務，是把鈍劍磨利、揭開文化適應的神祕面紗的好機會。多利用之，善哉！