

从边缘人到融入

——留美中国学生跨文化适应分析

马文琴 杨雨琦 李若涵

(贵州师范大学教育学院, 贵阳, 550001)

(美国乔治·华盛顿大学, 美国加州大学·圣芭芭拉分校)

摘要: 中国留学生目前已经成为美国国际学生的最大群体。留学期间, 留美中国学生常常会有“边缘人”感觉, 表现为环境的不适感、内心的孤独感、身份的焦虑感、学业的压迫感、人际交往的疏离感等。究其原因, 一是由于学生对留学准备不充分, 二是由于文化中断带来的影响, 三是由于文化差异造成的冲击。要改变这一状况, 留学生必须强化语言能力、积极学习跨文化知识、不断提高跨文化适应力、建立社会支持网络、认同中国文化。

关键词: 中国留学生; 边缘人; 跨文化适应

中图分类号: C91 **文献标识码:** A

中国留美学生目前已经成为美国国际学生中的最大群体。据《2020年中国留学白皮书》最新数据显示, 2020年, 中国赴美留学人数已近36万, 连续11年“卫冕”美国最大生源国。尽管中国留学生是美国国际学生中的最大群体, 由于他们在美国面临的是一个迥异于中国的文化国别, 在跨文化交流中, 留学生又是一个特殊的群体, 他们特殊的身份决定了他们如同在一个“大池塘中的小鱼”一样, 多是漂泊不定的流动者, 决定了他们异文化适应过程也是一个艰难、复杂的过程。

一、留美中国学生的“边缘人”状态

美国社会学家罗伯特·帕克(Robert Ezra Park)提出了“边缘人”(the marginal man)概念, 并总结出了边缘人的特点, “他和两种文化生活与传统截然不同的人群密切地居住、生活在一起。他决不愿意很快与自己的过去和传统割裂; 即使他被允许这么做, 但由于种族偏见的缘故, 他也不能很快地被他正努力在其中寻求一个社会位置的新社会所接受。他是一个在两种文化和两个社会边缘生活的人, 而这两种文化和两个社会是不可能完全地互相穿透和融合的”。¹

在跨文化交际过程中, 由于语言、文化的弱势, 在异国留学的人常有“边缘人”的苦闷。在美国, 两种异质文化的交汇、交锋, 对每一个留学生个体而言, 其自我身份归属感的确定

往往会陷入尴尬，催生了中国留学生“夹缝里的人”、“边缘人”心态，使他们内心遭受着两种不同的文化冲突的折磨，没有归属感，从而产生文化归属上的失落和民族身份认同的困惑，既无法再坚信原生文化中的种种真理，又难以真正融入新文化群体的生活。面对新的环境、新的文化、繁重的学业压力、语言障碍以及与家人的长久分离，边缘化的位置以及异国身份的尴尬，许多学生变得颓废、焦虑、孤独，备受多重压力。²美籍华人李玫瑰博士在《中国人在美国》一书中指出，从社会学的观点来看，留学生是所谓的“边缘人”。在美国时，他们群居在一起，保留许多中国的习惯，他们处于美国主流文化的边缘，始终打不进美国的主流社会。

1. 环境的不适感

在留学生中，许多学生是第一次出国，来到一个陌生的环境，由于对美国社会环境不甚了解，他们中的很多人来到美国后都有“不安定”和“不安全”的感觉，其“不安定”感既有心理原因也有客观现实原因。从心理上讲，他们离开了自己熟悉的文化环境，失去了自己怡然自得的归属感和家园感，处于异文化之中，情感上得不到足够的支持。从客观现实来看，他们大都没有舒适的家庭环境，得不到学校或邻里足够的关心和帮助。而“不安全”对他们来说则意味着在美国生活存在着现实的危险性，严重的社会问题（如高犯罪和种族冲突）时刻威胁着人们的生命安全。³

2. 内心的孤独感

多数中国学生离开了本土文化来到美国后，由于远离家乡，远离亲人和朋友，大都有强烈的思乡之情，内心时常感到孤独寂寞。虽说现阶段留美中国学生的语言水平、经济状况、教育背景、专业技能和社会活动能力，使他们比之前的留学生更易与美国人交流，但他们仍不能很好地融入到美国主流社会，不能自如地与美国人在精神层面进行交流。多数中国留学生往往会处在一个相对封闭的环境中，从而产生一种“孤岛心理”，表现出一定的孤僻、高傲、心胸狭窄等心理倾向。⁴尽管中国学生留学动机和期望、性别、年龄和教育程度存在一定的差异，具体面临的适应困难和问题表现不尽一致，绝大多数学生都普遍感受到来自语言沟通、学业和社会文化生活方面的压力，不同程度体验到想家、焦虑感和孤独感。在学业、经济、语言、就业等诸多困难之下，很多中国留学生渐渐得上了“留学孤独症”，很多负面情绪无法得到释放而累积。近年来出现心理危机的留学生越来越多，导致一些留学生产生压抑、精神失常、沟通困难等问题，通常表现为焦虑、抑郁或是酒精和药物滥用，这一现象多

发人群介于 16—24 岁之间，被称为“留学负现象”。⁵耶鲁大学 2013 年的一项研究表明，45%的中国留学生称曾出现过抑郁症状，29%的人有焦虑症状，而美国大学中常规的焦虑及抑郁比例只有 13%。⁶

3. 身份的焦虑感

人不能离开身份而存在，对自我身份的寻求与确认是人类主体性的重要表现。身份认同本身是一个人从情感和价值意义上对自身的审视，即认为自己是某个群体的成员或自己隶属于某个群体的认知，这种认知完全是通过个体的心理认同来完成的，是通过认同来实现对个人社会角色的认识上。⁷

当个体在不同的文化群体间流动时，建构着不同的文化身份，个体难免会产生文化身份焦虑和困惑。当不同文化群体间碰撞时，留学生就如徘徊在不同文化夹缝里的流浪者，在文化认同上感到迷茫和困惑。在美国，中美两种文化心理结构的交汇、碰撞所带来的困扰，是任何一个留学生都难以回避的问题。当中国留学生与所属的社会文化传统失去了联系，失去了社会文化的方向定位，就会面临文化认同的不确定，即一种“身份焦虑”，不知道自己是谁，从而产生观念、心理和行为的冲突及焦虑体验。“我”是中国人？美国人？美国化了的中国人？还是什么都不是？留学生大都面临着这样的“文化身份认同危机”。对刚到美国的一些留学生而言，困难不仅是生活、语言和学习上的，而且是文化上的。对多数中国学生而言，其跨文化经历都伴随着紧张、慌乱、迷惑和不确定。没有确定的文化归属感，在中国文化根基和西方思想之间徘徊。一方面，他们对西方思想兴趣高扬，但又发现真正的西方生活却是陌生和疏远的，中国学生普遍展示出去国怀乡海外游子的情怀。另一方面，虽然他们对中国文化难以割舍，并有着强烈的家国情结，但当他们在美国学习和生活数年后，又对美国产生了一种特殊和深厚的情感。⁸对那些长期在美国生活的留学生而言，由于长期在美国生活，导致他们与中国的疏离、隔膜，于是出现了尴尬的局面：无论是中国文化还是美国文化都无法深入，他们在中美文化两极中摇摆，不能完全认同其中一种文化，也不能被其中一种文化完全接受。感觉自己什么都不是，既不是“中国人”，也不是“美国人”。⁹一些研究发现，即使在美多年的中国留学生，在身份认同方面的生活适应效果并不好，仍旧有一种局外人的感觉。他们虽然生活在美国社会，但是对于美国社会的关切程度仍旧不能够与对中国的关心程度相比，个人对于美国社区成员身份的认可程度低。这种身份认同低的情况影

响了其在美国社会生活适应情况。¹⁰

4. 学业的压迫感

在学习过程中，语言能力、文化差异和受教育经历是影响留学生学术融合的几个因素。美国的教育理念、教学方式与中国教育有很大差别，美国教育更注重学生自学能力的培养，而不是教师在课堂上的灌输。进入美国大学，意味着传统的师生关系发生较大转变，中国留学生需要自己选课、需要独立安排自己的学业计划及职业前景，大多数留学生在面对这一切往往不知所措。在课堂文化方面，美国大学多数课堂都要求学生在课堂上踊跃发言，分享自己的观点，或对自己不清楚的内容提出疑问。中国留学生被骤然放入一种与国内完全不同的课堂上，由于存在语言障碍，必然会采取一种观察和倾听的保守态度。再加上受中国传统文化中的“面子文化”观念的影响，中国学生在课堂上的参与度有限，普遍存在“课堂沉默”现象，不好意思参与课堂讨论，更不敢提出问题。一些学生成为了课堂里的“边缘人”。¹¹他们在课堂上手足无措，内心纠结不知该说什么，也不知该怎样说才不会被人嘲笑。

当接受了多年中国传统教育的学生进入到美国的文化语境、生活环境时，由于大多数熟悉的文化暗示已不复存在，再加之语言能力、学术背景知识匮乏，留学生在学业方面往往面临强大的压迫感、失败感及焦虑感。在一项关于留学生学业的问卷调查中，有 4.91% 的学生认为自己非常担忧自己的学业，有 82.82% 的学生比较担忧自己学业，仅有 12.27% 的学生认为可以应对自如。¹²

5. 人际交往的疏离感

疏离 (Alienation) 被广泛用于描述跨文化适应中的个体文化身份定位，通常指个体对于特定群体没有确定归属并无力影响其所处环境的状况。

从社会心理学角度来看，交往是人的一项基本需求，是个体社会化发展的必有之路。受文化和语言等原因影响，再加之对美国社会缺乏了解，导致了一些留学生面临无法“融入”美国文化的困境，他们不是自愿疏离或拒斥居住国的文化，而是试图顺应却又无能为力。一些研究发现，初入美国的学生，他们渴望与人交往，并且在日常生活中想方设法去接近他们。¹³但通过交往后发现，自己很难融入当地主流文化群体，即便与当地学生建立起社交网络的，也会因为文化差异感到不适应。绝大多数留学生在与美国当地群体交往过程中有明确的疏离感。¹⁴一些中国留学生反映，来到美国社会以后最不喜欢美国社会的方面是“人与人之间的

疏远”“人际关系肤浅”和“缺乏深入交流”。¹⁵由于不能跟当地人进行良好沟通，留学生产生了无助感、孤独感、负罪感、疏离感等负面心理情绪。他们通常用“外国人”和“老外”来称呼美国人，更倾向于“抱团”，在心理上和现实生活中与国内和当地的中国人保持着更为紧密的联系，主要讲中国话，社会交往圈子主要是中国学生，生活范围相对狭窄。¹⁶

“当你在这里待久一点，你还是喜欢跟中国人说话，这是一种本能反应，因为你是中国人。”“主要是想家，其次融入不了，找不到自己的位置。”“跟大部分美国学生的交流，可能大家文化背景不一样，有时候没有那么能理解，没有那么包容，所以说我跟你不同，所以不走一样的路，你会明显感觉他们有他们的圈子，你是活在自己这个地方，还是有隔阂……”¹⁷

二、留美中国学生“边缘人”状态归因分析

1. 对留学缺乏充分的准备

语言准备不足。与人交流首先要理解他人的意思，表达自己的想法，这就需要过硬的听说能力，语言不好直接影响到与人交流。即便中国学生出国前通过了 TOEFL 和 GRE 标准化考试，到了海外，留学生们仍会面临语言交流障碍。在陌生的环境下用外语与人交流本身就是一件容易的事情。除了词汇量不足造成的困难，还有表达方式和语序上的不一样，都会使留学生们感受到压力。相比美国大学中来自英语国家的留学生而言，中国留学生需要较长时间才能适应身边陌生的语言环境。在适应英语环境的过程中，他们很难在课堂上和生活中自如地表达自己的认识和想法。由于较长时间在思维表达方面的障碍感会相应带来心理上被忽视的感觉，成为引起压力感的一个重要诱因。¹⁸研究发现，中国留学生与美国师生交流的压力来源于：语言动力不足、语言表达的被动性、交流模式的非直接性以及学业缺少自治和自主引领。而这也成为增加中国学生交往失败的动因。¹⁹

对美国文化适应准备不足。近年来，越来越多的中国学生选择赴美留学，但多数学生很少考虑留学潜在的风险和困难，在赴美之前多集中于语言考试方面的训练，很少针对美国文化适应有所准备，这就导致他们在美国校园文化及社会文化等的适应方面处于被动地位。这种忽视跨文化准备的趋势将持续影响中国留学生，使他们即便浸润在美国文化背景下，他们仍感到对美国仍是知之甚少，对美国文化缺乏深入了解。一项针对美国中西部公立大学中国留学生的研究显示，73%的学生承认自己缺乏在美国文化下生存和适应的策略。²⁰正因为留学

准备不充分与留学认知不到位，很多学生出国后出现了适应困难，甚至出现了无法完成学业的情况。

2. 文化中断带来的影响

人类文化学认为，每个个体在本国文化的长期熏陶下，会形成一套比较稳定的价值观念及固定的行为模式。当一个人从其固有的文化环境移居到一个新的文化环境，就会出现短暂性的文化割断，移居者会发现自己的思维方式、行为模式、价值观念与当地居民完全不同，从而产生文化冲击（又叫文化震惊、文化休克）现象。这就像突然离开自己生长的文化茧壳，有一种突如其来的忧虑和无所适从的焦虑症。文化学者杨和克卢姆认为，在一个社会中，文化提供了规范式信息来引导个人的思想和行为。当个体从一种文化穿行到另外一种文化，就会造成文化信息的缺失，从而给个体带来身体、心理及精神适应上的困难，使他产生强烈的不适应感，甚至会出现心理上的忧郁症和生理上的不适感。留学生身处异国文化环境，由于失去了自己熟悉的社会交往信号和符号，对对方的社会符号不熟悉，从而使留学生在自我概念重构过程中，不可避免地产生了“深度焦虑症”。²¹

3. 文化差异带来的冲击

研究发现，社会文化差异导致身份认同混乱及社交恐惧。根据约翰·贝利(John W. Berry)的跨文化适应理论，跨文化族群穿行于两种文化中，受双重文化的影响，由此会发生一系列深刻的变化。²²

文化冲击是每一个留学生都会经历的普遍现象。但凡从一种稳态熟稔的文化飘移至崭新却又陌生的文化过程中，伴随而来的极大可能是理想与现实的难以精确对应这一现实，在留美学生中不可避免产生了心灵的矛盾与理智的冲突。²³在跨文化适应过程中，因中国学生来自于一个完全不同于美国的文化国境，熟悉的文化暗示和准则不复存在，在与美国文化接触过程中经常承受着较大的焦虑感和挫折感。

在交往方面，文化差异是影响留学生交流的一大障碍。留学生来到美国之后，最先感受到的是中美两国文化的差异。这是留学生在出国之前从未预料到的一个巨大挑战。对多数中国留学生来说，美国是陌生而疏远的。美国生活的陌生或源于来美生活的短暂，抑或源于两种文化巨大的反差。中美文化差异的一个重要方面体现在集体主义和个体主义的冲突上。东方文化欣赏集体主义、群体意识，而美国文化则强调个人主义、珍视个人意识。美国人一般不太愿意主动帮助人，但中国人又不太好意思主动求助，中国人的“面子”观念强化了他们在交往中所产生的无效感和无力感。很多中国留学生认为，在中国社会所适用的生活技能和

方法在美国的社会文化中被证明是不适用的。一项研究表明,中国留学生对于文化适应的困难与他们在美国参加社会交往的困难相关联。²⁴一项以美国中西部公立大学在读中国留学生为研究对象的研究显示,69.3%的学生表示,自己在异国文化中感到被动和无力;有47.7%的学生承认,想到要调整自己以适应异国文化让他们感到很紧张;69.3%的学生相信,适应美国文化要比学习上的困难更加难以应付;81%的学生感到融入美国文化、进入美国人的交际圈有不同程度的困难。²⁵

文化距离问题也影响着留学生们的文化适应问题。Bahiker, Cox 和 Miller(1991)提出了文化距离概念,即母文化和主流文化的差异。弗恩海姆和波克纳的研究解释了文化差异对文化休克程度的影响:本国文化与移居国文化越相似,其文化距离越小,移居者所经历的文化休克也就越少,反之,两种文化越不同,适应另一种文化的压力就越大。²⁶作为东西方非常有代表性的两种文化,中美两国文化距离较远,其差异体现在地域、语言、价值观、政治、经济、文化、社会结构和政治意识形态等方面。由于中美文化差别迥异,中国学生在美面临文化冲突难以避免。同时,在数字时代,作为离散者的中国留学生早年在中国大陆的社交媒体使用经验与海外互联网文化形成新的“数字文化冲突”,这进一步加剧了“文化休克”现象,为离散者的社会融入带来新的挑战。²⁷

刻板印象(stereotype)是理解留学生交流互动关系的一个关键词。有研究表明,刻板印象是主流社会对某一群体偏见长期积累的结果,体现的是某一社会的文化和政治结构中的不平等²⁸。研究发现,号称开放、多元、尊重的美国社会对于中国留学生的偏见与刻板印象一直没有消失,并以不同表现形式在延续,影响着中国留学生的教育体验和身份建构。²⁹很多美国人并无真正机会了解中国。他们认识中国的方式主要通过舆论引导。中国留学生时常能感受到来自美国社会对于中国人的刻板印象:对于中国留学生而言,“只会考试的书呆子”“高分低能”常常是美国本地同学对其的刻板印象。来自美国社会的刻板印象一方面阻碍了中国留学生群体的深度融入,另一方面造成了他们的“自我规训”,使该群体对于美国社会产生一定的疏离感。³⁰当中国留学生进入美国社会后,会不知不觉地有“我是少数人”的意识。而刻板印象的体验,使中国留学生增加了对美国社会的疏离感,并且进一步强化其作为

“少数民族”的身份。³¹同时,研究发现,多数中国留学生认为其美国同学总是以自我为中心,这种刻板印象对其社交同样起到了负面作用,阻碍了他们与美国同龄人积极建立社会联系。³²

三、从边缘人到融入,留美中国学生跨文化适应建议

赴美留学一方面给中国留学生带来了更多的学习先进知识技术和进行国际文化交流的机会,另一方面也给他们带来了学业、生活、人际交往等方面的巨大挑战。对中国留学生而言,文化适应是一个漫长而艰辛的过程,比一般的适应更为复杂。针对留美中国学生的文化适应问题,特提出以下建议:

1. 强化语言训练,增强语言能力

语言作为人际沟通的桥梁,对跨文化交际能否有效进行有着决定性的影响。研究发现,语言是导致文化冲击和影响文化适应的主要原因之一。古迪孔斯特的 AUM 理论指出:旅居者外语能力的提高会增加其对当地人行为预测的准确度,从而减少他们在进入不同文化环境中所产生的焦虑感。如果留学生有较好的语言能力,那他们就会体验到积极的留学经验、获得较好的文化融合结果。

对中国留学生而言,除了要掌握日常口语外,具备一定程度的学术研究能力也是必不可少的。进入国外大学通常要学几十门专业课程,为了完成学业,留学生必须要阅读大量英文书籍、参与无数课堂讨论、写各类学术论文,这就要求留学生不仅要满足对专业单词和语法的要求,更要能够高水平完成学术研究和论证。因此,良好的听、说、读、写能力是适应留学生活、克服文化休克的先决条件。因此,留学前学生必须得集中一段时间进行英语强化训练,以提高英语水平。

2. 积极学习跨文化知识,增加对美国文化的认知

文化在很大程度上构建着个人的社会现实,并影响着与他人的交流的行为方式。当留学生在行为和语言上与西方主流文化交流方式不符时,交流失败在所难免。留学既是知识学习过程,也是一个难得的了解不同文化的机会。研究显示,出发前充足的准备将会大大缓解在美国前几个月的压力和挫折感。³³学生出国前应对自己的学习能力、独立生活能力、社会适应能力以及心理、性格做好综合客观的评价。准备去美国留学的学生除了要在学术和资金上做足准备之外,还要充分考虑到因为中美文化差异、思维方式差异和教育差异所带来的诸多不便。

中国学生在出国前要培养积极的对待文化差异的态度,对现实的美国社会有较为全面的

把握,对将要面对的异域文化与生活有足够的精神和思想准备。中国学生要提高文化敏感度,充分了解美国的教育观念,提高对异国文化的心理适应能力,从而更好地适应留美生活,为自己赢得更广阔的空间。³⁴在出国之前,学生可通过阅读有关跨文化适应的书籍、咨询相关的留学顾问,积累美国的社会文化背景知识,尽可能多的收集留学信息,全面分析在留学中可能遇到的问题,提前做好准备。为了解美国的相关文化知识,学生除了参加语言培训外,还应参加跨文化交际培训。跨文化交际培训的内容主要包括:美国概况、学校所处的地理位置和生活环境等自然状况、当地传统习俗、宗教信仰、价值观、娱乐和交往方式。培训并不是要求留学生接受他国的文化理念和价值观,而是帮助他们意识到差异的存在并且了解这些差异,增强文化理解力,以帮助他们做好充分的思想准备去应对这些差异。出国后,留学生可通过阅读当地报纸、收听当地新闻、收看当地电视以拓宽视野和知识,增加与当地当地人交流,使用当地流行的社交媒体如推特、脸书等,更深入地了解并尊重当地文化。

3. 提高跨文化适应力,积极融入美国文化生活

跨文化适应(Acculturation)是对于一种新文化环境的文化、心理和社会适应过程。当一个人能有意识地去认识文化差异、自觉地尊重文化差异并能积极地协调文化差异的时候,其跨文化适应能力就形成了。总的来讲,跨文化适应力主要包括跨文化认知、跨文化意识与敏感、文化整合以及其他个人特质等四个方面内容,而个体在异文化中的沟通能力、人际关系能力和冲突解决能力则是跨文化适应力的基础。³⁵

大量研究表明,跨文化适应压力与个体的焦虑、抑郁、孤独等问题密切相关。当个体从一种文化穿行到另外一种文化时经常造成文化信息的缺失,对于自我行为结果的不可预见性随之增大,从而给个体造成压力。如果应对不当,个体将会经历较多挫折和焦虑、抑郁等负面情绪体验,即适应困难与心理应激。针对亚裔留美国国际生的研究表明,相对于其他群体,因来自于迥异于美国的文化体系,亚裔留美国国际生遭遇适应困难和心理应激的风险更高,来自语言、人际、学业等方面的适应压力严重影响亚裔留美国国际生的主观幸福感和学业成就。

³⁶

涵化是一种文化选择、发展过程。在跨文化心态的选择上应采用整合融合策略。贝瑞区分了四种不同的文化涵化策略,分别是:整合(Integration)、同化(Assimilation)、分离(Separation)和边缘化(Marginalization)。四种文化涵化策略中,整合者为最佳,其核心在于对多元文化的尊重、承认和维护;边缘者为最差,因为他们既无法认同自己所属的文化,

也不愿接受另外一种文化，将造成问题重重。³⁷跨文化交流要避免仇外、媚外两大误区。两者都是文化偏见极端化的表现。³⁸根据约翰·贝利（John W. Berry）的跨文化适应理论，能否成功进行跨文化交流，取决于我们如何改变自己与不同文化的融合。如何去平衡自己传统文化和身份认同与世界其他多文化的融合，而不是抗拒、逃避或者企图支配他者。³⁹根据巴里的研究表明，在跨文化过程中，留学生一方面存在着对于自身本体身份与文化的保留，另一方面又有对于新文化和新身份的追求，当这两方面融合在一起时，便形成了四种策略模式。留学生认为保持自己自身文化与新环境文化的关系同样重要时，会采取整合策略；只保持自己文化，不注重与当地文化群体的接触关系时就是分离策略；只看重当地文化而忽略自己本体文化被定义为同化策略；既不保持自己文化，也不看重与其他群体关系为边缘化策略。⁴⁰研究表明，整合是融入主族文化的最佳方式，即在保留母文化的同时接受主族文化。只有将母文化和主族文化相整合才能提高中国留学生生活适应性和心理健康水平，减少因为文化差异所产生的压抑感。⁴¹

当学生离开祖国，千里迢迢到海外留学时，他们发现自己原有的一套符号系统、价值体系和行为规范在这个相对陌生的新社会文化环境下已不再完全适用。为了满足自己在东道国生存和发展的需要，中国留学生不得不努力进行文化学习，并采取各种应对方法来调整自己的思维方式和行为模式，使之与当地的社会文化更相容，从而达到较好的适应效果。留学生需要对美国文化有一个客观、理智的认识，积极了解美国人的价值观、思维方式以及行为模式。在美国学习期间，留学生可通过了解美国电影、音乐、体育、食物、时尚等主题，增加留学生对美国文化的认识程度；通过积极参与、熟悉美国的课堂文化、学术文化、校园文化乃至社区文化，与美国老师、美国同学等保持有效的沟通，和当地人交朋友，避免因文化差异而带来误会、尴尬或矛盾。

4. 改变面子观念，建立社会支持网络

研究发现，社会支持网络在缓解留学生异文化紧张感方面有着重要的作用。社会支持对于中国留学生提升其社会文化适应具有显著的促进作用。由于进入到文化迥异的环境当中，中国留学生面临着繁重的学习和生活压力，亟需排解自身的苦闷与孤独，而父母和非本国朋友作为其人际互动的重要组成部分，能够在较大程度上帮助其实现过渡和适应。⁴²研究发现，绝大多数留学生到达美国之后需要重新建立社会支持网络。然而，大部分中国留学生被证实

严重或者较为严重缺乏社会支持网。一些研究发现,美国大学校园里绝大多数中国留学生只和中国人或者同样来自外国的留学生建立友谊关系。⁴³

为了更好地适应当地社会文化环境,结交“非中国的朋友”是中国留学生跨文化适应的最有效途径。中国留学生需要对自己原有面子观念进行重新审视、反思和调整,应从自我隔离、自我封闭的状况中解脱出来,将其中不利于与当地人员进行跨文化沟通的成分(例如过分关注他人的反应、压抑自己的真实想法和情感等)进行相应削减和弱化。通过积极投身于校园内的各种活动,结交各国留学生,更快适应留学生活,减少文化休克引起的负面情绪,这样才能提高自身的跨文化沟通技能和适应策略,才能够更快地适应中国学生感觉最难的“人际交往”环节,获得“融入感”,而非被边缘化。⁴⁴在学校和社区等公共空间高度趋近美国文化的公共领域,通过与美国当地人共同居住、参与课堂活动、社区活动和学校事务等方式与美国群体维系一种松散但密切的社会交往,与美国当地人的社会交往有助于中国留学生熟悉美国文化规范,了解中美文化差异,调适自身的文化融入方式,减轻适应过程中文化信息缺失所致的不确定感和焦虑感,增强文化适应能力,以满足学业和生活需要。⁴⁵

5. 继承文化本源,保持对中国文化的认同

文化认同是一种身份的构建和归属,反映了一种共同体意识,是一个国家和民族得以存在和发展的基础,也是一个民族国家富有凝聚力的保障。台湾作家在一些文学作品中表达了这样一种观念:所有个体的孤寂、迷茫、失落感,皆因缺乏文化归属感而致。由于生活在异国文化中,留学生自身固有的文化必然与生活地区的他文化产生碰撞,受到文化的冲击。要解除留学生因位于两种文化交锋面而产生的痛苦,首先得继承自己真正的文化本源,有了坚实的基础后再吸收异质文化,方能摆脱迷失方向的困惑。如果对文化的选择摇摆不定,精神失去了基点的支撑,自然也就难以稳定,痛苦的产生就是必然的了。⁴⁶研究表明,对中华民族的认同有利于形成中国留学生的身份感和安全感,提高自尊,维系积极的自我概念。⁴⁷

在跨文化交流过程中,我们应该暂时放下自己的标准去理解他人。但是不等于要放弃自己的文化价值观而全盘西化。⁴⁸事实上,对于短期旅居的中国留学生而言,学业发展是其旅美的主要目标,并不需要完全认同东道国主流文化生活所有内容,可以在教育和学习方式上接纳和认同美国文化,但在价值观、生活方式、文化习俗上应保持自己本民族的文化特性。

⁴⁹与相对固定的社会身份相比,中华文化身份认同在个体身上表现为深层次的精神身份认同。留学生必须明白认识自己是一个“外国人”,同时也是一个中国人,具有中国人的外表、文化背景、认识水平和处理问题的方式方法,如果一味按照美国人的身份认同去要求自己本身即是对自己身份认识的不准确。对“我是谁”的认识不准确,过高或过低对自己身份提出要求,本身就是身份不适应的一种表现。⁵⁰早期旅美作家在经历了东西方文化碰撞之后,对自身文化有了更深刻的了解,他们更有一种在海外承担传播延续母国文化的使命感。他们以中国人自居,无论从身份、心理上都会倾向于中国,在文化上也有一种不愿被同化的坚守。⁵¹海外中国留学生应正视中外文化的碰撞与差异,在“边缘”文化中自觉地重新确认自己的文化身份,在对比中坚守与传承中国优秀传统文化,要成为中国文化对接世界文化的桥梁,传播中国好声音,讲好中国故事,扩大中国文化在海外的现实影响力。⁵²

对留美中国学生而言,文化冲突在所难免。要缓解跨文化压力,缩短跨文化社会适应的周期,在抵达美国前,中国学生应积极进行语言训练,深入学习了解美国文化机理,在美留学期间,应不断调适个体行为,积极进行社会交往,汲取中美优秀文化元素,努力成为既具有国际视野、又具有民族情怀的复合型人才。

参考文献

- [1]Robea E. Park. Human Migration and the Marginal Man[J]. The American Journal of Sociology, 1928, (6). 892
- [2]吕催芳. 中国在美留学生心理和社会文化适应[J]. 教育学术月刊, 2017 (05)
- [3]陈向明. 旅居者和“外国人”: 留美中国学生跨文化人际交往研究[M]. 北京: 教育科学出版社, 2004. 238
- [4]戴道坤. 留美中国学生学者政治思想状况分析[J]. 长春工业大学学报(高教研究版), 2011(09)
- [5]朱慧玲. 近三十年来美国华侨华人职业与经济状况的变化及其发展态势[J]. 八桂侨刊, 2007 (01)
- [6]中国留学生在海外媒体看来到底是怎样的存在?
[EB/OL]. <https://xw.qq.com/cmsid/20191211A0P8EP00>
- [7]孟霞. 留学女研究生社会适应研究-以美国 D 大学中国女研究生为例[D]. 武汉大学, 2010
- [8]阎琨. 中国留学生在美国状况探析: 跨文化适应和挑战[J]. 清华大学教育研究, 2011 (04)
- [9]Wang, X -L., Chinese students in the United States: A cultural and geographical perspective. Unpublished doctoral dissertation, Arizona State University. 1992.
- [10]孟霞. 留学女研究生社会适应研究-以美国 D 大学中国女研究生为例[D]. 武汉大学, 2010
- [11]吕催芳. 中国在美留学生心理和社会文化适应[J]. 教育学术月刊, 2017 (05)
- [12]宋美玲. 新时期中国留美高校学生跨文化适应问题探析[J]. 经营管理者, 2013 (11)
- [13]陈向明. 旅居者和“外国人”: 留美中国学生跨文化人际交往研究[M]. 北京: 教育科学出版社, 2004. 115
- [14]吕催芳. 中国在美留学生心理和社会文化适应[J]. 教育学术月刊, 2017 (05)
- [15]陈向明. 旅居者和“外国人”: 留美中国学生跨文化人际交往研究[M]. 北京: 教育科学出版社, 2004. 123
- [16]阎琨. 中国留学生在美国状况探析: 跨文化适应和挑战[J]. 清华大学教育研究, 2011 (04)

- [17] 吕催芳. 中国在美留学生心理和社会文化适应[J]. 教育学术月刊, 2017 (05)
- [18] 李冰. 留美中国学生异文化紧张感研究[J]. 管理智库, 2012 (24)
- [19] 宋美玲. 新时期中国留美高校学生跨文化适应问题探析[J]. 经营管理者, 2013 (11)
- [20] 杨新晓, 陈殿兵. 在美中国留学生学习和生活现状调查及研究——以美国中西部公立大学在读中国留学生为例[J]. 中国高教研究, 2015 (07)
- [21] 黄新宪. 当代中国留学生群体的适应性问题的探究[J]. 教育研究, 1994 (11)
- [22] Berry, J.W., "Immigration, acculturation and adaptation," *Applied Psychology: An International Review* 46 (1997), 5-34.
- [23] 张睦楚. 异质文明下的游移: 近代留美学生之身份二重转换[J]. 大学教育科学, 2015 (01)
- [24] 杨新晓, 陈殿兵. 在美中国留学生学习和生活现状调查及研究——以美国中西部公立大学在读中国留学生为例[J]. 中国高教研究, 2015 (07)
- [25] 杨新晓, 陈殿兵. 在美中国留学生学习和生活现状调查及研究——以美国中西部公立大学在读中国留学生为例[J]. 中国高教研究, 2015 (07)
- [26] 沈巧, 施叶丽. 不同时代的中国留学生文化休克现象成因分析[J]. 科教导刊, 2011 (07)
- [27] 付晓燕. 网络空间的“文化休克”与文化认同: 基于中国留学生社交媒体使用的生命故事[J]. 国际新闻界, 2018 (03)
- [28] 佐斌, 张阳阳, 赵菊, 等. 刻板印象内容模型: 理论假设及研究[J]. 心理科学进展, 2006, 14(1):138-145. [Zuo Bin, Zhang Yangyang, Zhao Ju, et al. The stereotype content model and its researches[J]. *Advances in Psychological Science*, 2006, 14(1):138-145.]
- [29] Alexandra Yoon-Hendricks. Visa Restrictions for Chinese Students Alarm Academia[N/OL]. *The New York Times*. (2018-07-25) [2018-10-18]. <https://www.nytimes.com/2018/07/25/us/politics/visa-restrictions-chinese-students.html>.
- [30] 林煦丹, 陈晓亮. 跨国教育流动中的刻板印象与身份建构——以在美中国留学生为例[J]. 人文地理, 2019 (03)
- [31] 林煦丹, 陈晓亮. 跨国教育流动中的刻板印象与身份建构——以在美中国留学生为例[J]. 人文地理, 2019 (03)
- [32] 李冰. 留美中国学生异文化紧张感研究[J]. 教育界: 高等教育研究, 2012 (08)
- [33] 阎琨. 中国留学生在美国状况探析: 跨文化适应和挑战[J]. 清华大学教育研究, 2011 (04)
- [34] 王媛. 中国留美学生留学准备情况与文化适应性分析[J]. 安徽文学, 2012 (07)
- [35] 刘俊振. 外派人员跨文化适应成功的衡量: 一个多构面的概念模型[J]. 技术与创新管理, 2010 (03)
- [36] 吕催芳. 中国在美留学生心理和社会文化适应[J]. 教育学术月刊, 2017 (05)
- [37] 刘俊振. 外派人员跨文化适应成功的衡量: 一个多构面的概念模型[J]. 技术与创新管理, 2010 (03)
- [38] 陈惠, 车宏生. 朱敏跨文化适应影响素研究述评[J]. 心理科学进展, 2003 (11)
- [39] 郑雪, 王磊. 中国留学生的文化认同、社会取向与主观幸福感[J]. 心理发展与教育, 2005 (03)
- [40] 杨柳, 傅纳, 王孟楠. 中国留学生社会文化适应的影响因素研究[J]. 教育学报, 2019 (12)
- [41] Sherry, M., Thomas, P. & Chui, w. H. International students: avulnerable student population. *Higer Education: The International Journal of Higher Education and Educational Planning*, 2010, 60(1): 33-46
- [42] 吕催芳. 中国在美留学生心理和社会文化适应[J]. 教育学术月刊, 2017 (05)
- [43] 中国留学生跨文化适应调查: 美国最好适应 [EB/OL]. https://mp.weixin.qq.com/s?src=3×tamp=1577098867&ver=1&signature=4wlfABr42Uuoh0avDud5MpgugJ6q0z4q1ALslDvvDnN0PnYCLELMRDc0ZjKblbcQQtJvra0qaxH0Ux0hrBxCqIv7GIntp4J3PWQVRcVKRg0oq5XljkTj05TZCoWoxR04n1jgnjeflfxdoq0E2*86ZQ==
- [44] 宋美玲. 新时期中国留美高校学生跨文化适应问题探析[J]. 经营管理者, 2013 (11)
- [45] 吕催芳. 中国在美留学生心理和社会文化适应[J]. 教育学术月刊, 2017 (05)
- [46] 在双重文化夹缝里背向潜行——八十年代后海峡两岸中国留学生
<http://www.chinawriter.com.cn/bk/2005-06-02/20797.html>

- [47] 吕催芳. 中国在美留学生心理和社会文化适应[J]. 教育学术月刊, 2017 (05)
- [48]<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1604230659728097531&wfr=spider&for=pc>
- [49] 吕催芳. 中国在美留学生心理和社会文化适应[J]. 教育学术月刊, 2017 (05)
- [50] 孟霞. 留学女研究生社会适应研究-以美国 D 大学中国女研究生为例[D]. 武汉大学, 2010 (05)
- [51] 王鑫, 聂鑫. 论海外中国留学生思想政治教育的有效之策[J]. 社科纵横, 2018 (06)
- [52] 王鑫, 聂鑫. 论海外中国留学生思想政治教育的有效之策[J]. 社科纵横, 2018 (06)

From marginal people to inclusion

--Analysis of the cross-cultural adaptation of Chinese over-seas students in the United States

Ma wenqin¹, Yang yuqi², Li ruohan³

(1 Institute of Educational, Guizhou normal University, Guiyang, Guizhou, 550025; 2 George Washington University; 3 University of California, Santa Barbara)

Abstract: At present, the Chinese over-seas students in the United States have now become the largest part of overseas study groups. They often feel "marginal people", which manifested as discomfort to the environment, inner loneliness, identity anxiety, academic oppression, and alienation in interpersonal communication. There are some influencing factors, which the students are not sufficiently prepared to study abroad, impact of cultural interruption, the impact caused by cultural differences. To change this situation, they must strengthen their language skills, learn cross-cultural knowledge, continuously improve cross-cultural adaptability, establish a social support network, and identify with Chinese culture.

Keywords: Chinese over-seas students; marginalized people; cross-cultural adaptation

作者简介: 马文琴 (1970—), 女, 贵州余庆人, 贵州师范大学教育学院教授, 主要从事国家认同教育研究, E-mail: gymawenqin@126.com; 杨雨铸, 女, 美国乔治·华盛顿大学在读研究生; 李若涵, 女, 美国加州大学·圣芭芭拉分校在读本科生。

基金项目: 教育部人文社会科学研究规划基金项目“留美中国大学生国家认同研究” (17XJA880002)

一级学科: 社会学 二级学科: 文化社会学

论文首发

电话: 18612759777