

## 逆向文化休克（作者 范晓舵，中国《上海青年报》，9/17/2011）

逆向文化休克是那些重新回到自己的国家和文化的人所经历的现象。与文化休克非常相似，当人们从外地回到自己所成长的环境时，他们必须调整心态，重新熟悉周围环境。就像文化休克的反应因人而异，不同的人对逆向文化休克的体验也不一样。

近年来，“海归”这个人群在中国受到越来越多的关注。他们是架起东西方文化桥梁的一个特殊群体。他们对中国与世界其他各地之间在商业，科学，和技术方面的双边交流发挥了重要的作用。经历逆向文化休克在这个人群中是很常见的。许多人没有意识到他们在海外生活期间在思维及行为方面有了很大的变化；而与此同时中国的各个方面也变了很多。结果是“海归”族不得不重新适应中国的文化和社会。也许这个比喻能帮助我们更好的理解逆向文化休克：当您在国外生活了两年并在思维及行为方面改变了两年，那些在国内的人也在思维及行为方面改变了两年。这就意味着，当您回国后，您将面临四年的变化！

以下是一个“海归”人分享逆向文化休克的亲身体会：

“这是一种奇怪的感觉：当你同国内的人说话时，或观看国内的电视频道时，有时我自己都很难相信，因为我发现将对话在脑海里翻译成英语后更容易跟上内容及情节。正因如此，我需要更多的时间来明白他们在说什么。我的朋友们一定以为我在海外留学期间脑子变笨了。我在与别人交谈时总是中英文夹杂，甚至与我父母交谈时也不例外。我的洋腔怪调时常让我的父母感到很困惑。”

逆向文化休克的具体症状可能包括以下方面：

- 感觉自己不属于所在环境

- 坐立不安

- 逆向思乡 - 怀念国外所认识的人和住过的地方

- 无聊，缺乏安全感，不确定感，困惑，挫折

- 睡眠过多

- 改变人生的目标和重点

- 与周围环境格格不入的感觉

- 对中国式的行为抱有负面的看法

- 对家人和朋友有一种抵触感

虽然逆向文化休克可以令人不安，甚至有点吓人，随着您对似曾相识的文化更加熟悉，文化休克的反应将逐渐缓和。认识到这一点很重要：无论是别人对您的，或是您对别人的反应和看法都不是针对个人的，而是由于文化的冲突造成。如果您能够很好的理解这种文化冲突在什么时候，以何种方式体现，您也越容易作出调整，从而帮助您避免比较严重的适应困难。

一些克服逆向文化休克的建议包括：

- 保持与国外朋友的联系，分享您重新适应从前文化的经验。

- 参与社区的国际性文化活动。

- 通过报纸和全球新闻网络保持与世界的连接。

- 将您的思想和情感写出来。