

## 文化压力

当感到疲惫、焦虑、失望、孤立、愤怒、想家，却想不出是什么原因导致这些情绪；当处于这个状态长达数年，这些感受也许在过程中或增或减，但却从未消失……实在会很想知道，这到底是怎么回事？也许，这就是所谓的「文化压力」。你可能会说：「我知道**文化冲击 (culture shock)**，但什么是**文化压力 (culture stress)**？」「文化冲击和文化压力有什么不同？它是什么造成的？又会带来什么影响？」「该怎么面对或预防？」让我们来思考以下的问题。

### 何谓文化压力？

文化压力就是当为了融入新文化而改变生活方式和型态所产生的压力；就是当还未真正接受或在某个文化当中感到自在时，却为了要融入那个文化而先做出符合该文化的行为时的感受。这是成为该文化一份子的必经之路，过程中极可能会经过一段文化压力的适应期，直到这些习惯积累到我们能自然地与之共处的程度。

当然，若是生活在跨文化工作者较为聚集的地方，文化压力就会稍小，比如早年跨文化工作者经常一起住在从工场上特别划分出来的某个区域。虽然这类区域都位于宣教工场，但居住于此的跨文化工作者主要来往的对象仍是其他的跨文化工作者。在如此形成的次文化群体当中，可能会让跨文化工作者对自身并该次文化群体的关注凌驾于对工场的关注，因此会经验到较少的文化压力。那些试图完全成为工场文化中整体的一部分的工人，往往是经历文化压力最为剧烈的人。

### 文化压力与文化冲击有何不同？

文化冲击共会经历四个阶段（蜜月期、危机期、复原期、调整期），而文化压力则是其中的一部分。因「冲击」这个词意味着短暂或瞬间的事件，因此许多人将文化冲击视仅分为危机期（感到困惑、茫然、失控）与复原期（较熟悉该地区的语言与文化时）。这些阶段的历程会在跨文化工作者在进入新文化的前数周开始，由热烈、兴奋、乐观的「游客模式」，接着在接下来的半年间情绪状态直往下坠，然后在一到两年内结束。

文化压力即是最后的调整期，是当人们接受新环境、适应新的思考方式，并感受到归属的阶段。这个阶段会花上数年，甚至有些跨文化工作者从未完成此阶段，文化压力便会一直持续。

### 什么造成了文化压力？

当生活于另一个文化中，许多因素会导致文化压力的积累。以下是几个主要的因素。

- **参与感**。当越投入一个文化，越容易感受到文化压力。游客、商务人士，或外交人员并未承诺要在该文化中成为道成肉身的基督，感受到的文化压力通常较小。
- **价值观**。当原生的文化和新的文化之间的落差越大，越会感受到文化压力。关于清洁、责任感、时间运用等价值观的压力，可能会持续数年之久。文化在表面上也许是相似的，但越往深处探索，就会发现越多的不同。
- **沟通**。学习一个语言的文法、词汇，只占有效沟通的一小部分；需要对该文化有极大的熟悉，才能掌握到该文化整体的思考模式、背景知识，和非语言的沟通。

- **民族气质、文化气息 (temperament)**。当个人的特质与该文化的性格越不同，越会感受到文化压力。如同一个含蓄的人若身处热情开放的文化当中很难感到自在，一个活泼的人若身处保守文化也会感到备受压抑。
- **进出**。大多数的跨文化工作者并不像真正的移民，而是同时生活在两个文化当中，每过数年就必须面临一次搬家迁徙，因此很难在任一个文化中感受到归属。
- **小孩**。当孩子越认同、越将新文化的价值观内化为其一部份时，父母就会越察觉到与孩子间的差距，并在过程中让父母感到更强烈的文化压力。
- **跨文化团队**。即使跨文化/国籍的工人组成的团队效率可能较好，与来自不同文化的人一起工作往往还是会增加文化压力。

## 文化压力会造成什么结果？

文化压力导致的许多结果与任何其他压力造成的结果相同。

- 焦虑、困惑、茫然、不确定感、不安全感、无助
- 疲劳、疲倦、缺乏动力、嗜睡、缺少喜乐
- 疾病（压力会抑制免疫系统）、担心受到感染、担心食物不安全
- 失望、感到不满足、沮丧、受伤、不适任、格格不入
- 愤怒、烦躁、看不起工场文化、怨恨（也许是对上帝）、优越感或自卑感
- 拒绝工场文化、宣教组织，甚至拒绝上帝
- 想家
- 其它

有些人似乎相信他们可以适应任何事情，甚至是持续的压力，认为这些不会伤害到他们。但事实并不是这样的。在1930年代，压力研究员Hans Selye将老鼠置于许多不同的压力之下：把一些老鼠放在冰箱、一些放在烤箱、让一些老鼠每天游泳几个小时、给一些老鼠注射化学物质、另一些注射细菌等等。结果老鼠们的反应是一致的：首先是启动了类似警报的反应，然后运用某些自身的资源来进入抵抗和调适的阶段。表面上，老鼠似乎已经进行相当的调整措施，但若压力够强或够长，当精力耗尽，迟早会耗竭；若压力持续，就会导致死亡。也许你见过似乎正在进行适当调整的人怎么突然就崩溃了。足够强度且不间断的压力迟早会让大多数人耗竭殆尽。

## 我们可以做些什么？

有很多方法可减轻文化压力并使之变得能够处理。

- **认同**。文化压力对于那些试图融入新文化的人来说是不可避免的。有了这个认知，再来看看哪些因素会带来最大的压力。
- **接受**。了解新文化本身的生活方式，是基督要带给生活于其中的人们的媒介。
- **沟通**。避免自我隔离。别远离那些在原来文化中你可以在他们面前放松做自己和谈话的人。
- **逃离**。需要每日、每周，和每年的喘息。上帝为人们设立了安息日，一定要遵守它。阅读、音乐、健行、崇拜（而不是带领崇拜），和休假，都是必要的。
- **认同**。知道自己是谁并允许自己受到影响的部分。文化适应本身就涉及个性的转变，因此要先确定好不要被改变的部分。
- **活动**。压力容易诱使你逃离环境 (flight) 或与人发生冲突 (fight)，跨文化工作者必须有一些身体活动来宣泄这种能量。运动、锻炼、与家人或朋友间的游戏，都可以减轻压力。
- **交友**。不为了学习或传福音，就纯粹为了是好玩而与当地的家庭来往，从这个过程中可以学习到如何在其他的文化中获得乐趣。

## 文化压力可以预防吗？

答案很简短：不行！压力本身是无法预防的，生活中也都在所难免。试图把另一种文化变成自己的家，本身就是充满挑战的冒险。

然而，如同其他压力，文化压力可以被管理，并被降低到可与之共处而不感到痛苦的程度。保罗在《哥林多前书》第13章结尾提到的三件经久不衰的事情中，总结了帮助应付压力的因素。

- **信**。除了对上帝的信心，相信自己是按上帝的形象创造并蒙召服事他人，将帮助你面对这些压力。
- **望**。除了对上帝抱持永恒的盼望，相信上帝对未来也有美好的计画，将帮助你面对这些压力。
- **爱**。最后，拥有上帝的爱和他子民的爱，会支持你面对每天的压力。

压力是生活的一部分，每个人都要学会如何管理并承受压力的结果。请记住，不是每个人都可以在两种文化中感到自在，就算成功办到的人，通常也是花了很长时间才达到的。

---

### 出处

原文作者：Ron Koteskey, [Culture Stress](#)

检自：[crossculturalworkers.com](http://crossculturalworkers.com)

经许可使用。