

文化壓力

當感到疲憊、焦慮、失望、孤立、憤怒、想家，卻想不出是甚麼原因導致這些情緒；當處於這個狀態長達數年，這些感受也許在過程中或增或減，但卻從未消失……實在會很想知道，這到底是怎麼回事？也許，這就是所謂的「文化壓力」。你可能會說：「我知道**文化衝擊 (culture shock)**，但甚麼是**文化壓力 (culture stress)**？」「文化衝擊和文化壓力有甚麼不同？它是甚麼造成的？又會帶來什麼影響？」「該怎麼面對或預防？」讓我們來思考以下的問題。

何謂文化壓力？

文化壓力就是當為了融入新文化而改變生活方式和型態所產生的壓力；就是當還未真正接受或在某個文化當中感到自在時，卻為了要融入那個文化而先做出符合該文化的行為時的感受。這是成為該文化一份子的必經之路，過程中極可能會經過一段文化壓力的適應期，直到這些習慣積累到我們能自然地與之共處的程度。

當然，若是生活在跨文化工作者較為聚集的地方，文化壓力就會稍小，比如早年跨文化工作者經常一起住在從工場上特別劃分出來的某個區域。雖然這類區域都位於宣教工場，但居住於此的跨文化工作者主要來往的對象仍是其他的跨文化工作者。在如此形成的次文化群體當中，可能會讓跨文化工作者對自身並該次文化群體的關注凌駕於對工場的關注，因此會經驗到較少的文化壓力。那些試圖完全成為工場文化中整體的一部分的工人，往往是經歷文化壓力最為劇烈的人。

文化壓力與文化衝擊有何不同？

文化衝擊共會經歷四個階段（蜜月期、危機期、復原期、調整期），而文化壓力則是其中的一部分。因「衝擊」這個詞意味著短暫或瞬間的事件，因此許多人將文化衝擊視僅分為危機期（感到困惑、茫然、失控）與復原期（較熟悉該地區的語言與文化時）。這些階段的歷程會在跨文化工作者在進入新文化的前數週開始，由熱烈、興奮、樂觀的「遊客模式」，接著在接下來的半年間情緒狀態直往下墜，然後在一到兩年內結束。

文化壓力即是最後的調整期，是當人們接受新環境、適應新的思考方式，並感受到歸屬的階段。這個階段會花上數年，甚至有些跨文化工作者從未完成此階段，文化壓力便會一直持續。

甚麼造成了文化壓力？

當生活於另一個文化中，許多因素會導致文化壓力的積累。以下是幾個主要的因素。

- **參與感**。當越投入一個文化，越容易感受到文化壓力。遊客、商務人士，或外交人員並未承諾要在該文化中成為道成肉身的基督，感受到的文化壓力通常較小。
- **價值觀**。當原生的文化和新的文化之間的落差越大，越會感受到文化壓力。關於清潔、責任感、時間運用等價值觀的壓力，可能會持續數年之久。文化在表面上也許是相似的，但越往深處探索，就會發現越多的不同。
- **溝通**。學習一個語言的文法、詞彙，只占有效溝通的一小部分；需要對該文化有極大的熟悉，才能掌握到該文化整體的思考模式、背景知識，和非語言的溝通。

- **民族氣質、文化氣息 (temperament)**。當個人的特質與該文化的性格越不同，越會感受到文化壓力。如同一個含蓄的人若身處熱情開放的文化當中很難感到自在，一個活潑的人若身處保守文化也會感到備受壓抑。
- **進出**。大多數的跨文化工作者並不像真正的移民，而是同時生活在兩個文化當中，每過數年就必須面臨一次搬家遷徙，因此很難在任一個文化中感受到歸屬。
- **小孩**。當孩子越認同、越將新文化的價值觀內化為其一部份時，父母就會越察覺到與孩子間的差距，並在過程中讓父母感到更強烈的文化壓力。
- **跨文化團隊**。即使跨文化/國籍的工人組成的團隊效率可能較好，與來自不同文化的人一起工作往往還是會增加文化壓力。

文化壓力會造成甚麼結果？

文化壓力導致的許多結果與任何其他壓力造成的結果相同

- 焦慮、困惑、茫然、不確定感、不安全感、無助
- 疲勞、疲倦、缺乏動力、嗜睡、缺少喜樂
- 疾病（壓力會抑制免疫系統）、擔心受到感染、擔心食物不安全
- 失望、感到不滿足、沮喪、受傷、不適任、格格不入
- 憤怒、煩躁、看不起工場文化、怨恨（也許是對上帝）、優越感或自卑感
- 拒絕工場文化、宣教組織，甚至拒絕上帝
- 想家
- 其它

有些人似乎相信他們可以適應任何事情，甚至是持續的壓力，認為這些不會傷害到他們。但事實並不是這樣的。在1930年代，壓力研究員Hans Selye將老鼠置於許多不同的壓力之下：把一些老鼠放在冰箱、一些放在烤箱、讓一些老鼠每天游泳幾個小時、給一些老鼠注射化學物質、另一些注射細菌等等。結果老鼠們的反應是一致的：首先是啟動了類似警報的反應，然後運用某些自身的資源來進入抵抗和調適的階段。表面上，老鼠似乎已經進行相當的調整措施，但若壓力夠強或夠長，當精力耗盡，遲早會耗竭；若壓力持續，就會導致死亡。也許你見過似乎正在進行適當調整的人怎麼突然就崩潰了。足夠強度且不間斷的壓力遲早會讓大多數人耗竭殆盡。

我們可以做些甚麼？

有很多方法可減輕文化壓力並使之變得能夠處理。

- **認同**。文化壓力對於那些試圖融入新文化的人來說是不可避免的。有了這個認知，再來看看哪些因素會帶來最大的壓力。
- **接受**。了解新文化本身的生活方式，是基督要帶給生活於其中的人們的媒介。
- **溝通**。避免自我隔離。別遠離那些在原來文化中你可以在他們面前放鬆做自己和談話的人。
- **逃離**。需要每日、每周，和每年的喘息。上帝為人們設立了安息日，一定要遵守它。閱讀、音樂、健行、崇拜（而不是帶領崇拜），和休假，都是必要的。
- **認同**。知道自己是誰並允許自己受到影響的部分。文化適應本身就涉及個性的轉變，因此要先確定好不要被改變的部分。
- **活動**。壓力容易誘使你逃離環境（flight）或與人發生衝突（fight），跨文化工作者必須有一些身體活動來宣洩這種能量。運動、鍛鍊、與家人或朋友間的遊戲，都可以減輕壓力。
- **交友**。不為了學習或傳福音，就純粹為了是好玩而與當地的家庭來往，從這個過程中可以學習到如何在其他的文化中獲得樂趣。

文化壓力可以預防嗎？

答案很簡短：不行！壓力本身是無法預防的，生活中也都在所難免。試圖把另一種文化變成自己的家，本身就是充滿挑戰的冒險。

然而，如同其他壓力，文化壓力可以被管理，並被降低到可與之共處而不感到痛苦的程度。保羅在《哥林多前書》第13章結尾提到的三件經久不衰的事情中，總結了幫助應付壓力的因素。

- **信。**除了對上帝的信心，相信自己是按上帝的形象創造並蒙召服事他人，將幫助你面對這些壓力。
- **望。**除了對上帝抱持永恆的盼望，相信上帝對未來也有美好的計畫，將幫助你面對這些壓力。
- **愛。**最後，擁有上帝的愛和對他子民的愛，會支持你面對每天的壓力。

壓力是生活的一部分，每個人都要學會如何管理並承受壓力的結果。請記得，不是每個人都可以在兩種文化中感到自在，就算成功辦到的人，通常也是花了很長時間才達到的。

出處

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

檢自：crossculturalworkers.com

經許可使用。