

季刊

适应美国的生活

适应美国生活的先决条件是什么？如何在两种或多种文化之间取得平衡？这里有一些有用的建议！

美国的价值观

虽然美国人来自各种各样的文化渊源，但将他们团结在一起的是共同的核心价值观。这些价值观可以追溯到美国早期的殖民时代。这些是使美国人有别于其他国家人民的特质。

一般来说，以下是其特点：

- 个人主义、独立和隐私
- 平等主义
- 相信未来、变化和发展

“我们认为这些真理是不言而喻的，人人生而平等，造物主赋予他们若干不可剥夺的权利，其中包括生命权、自由和对幸福的追求的权利。” - 独立宣言

这些价值观促使人们相信，每个人都有自己的独特性，但每个人都应享有平等的机会和权利。美国人也有一种强烈的信念，即他们要对他们的未来负责，他们相信变革将带来积极的发展，改善和增长。

其他价值包括：

- 时间的意义
- 自助
- 竞争和自由企业
- 实用性和效率
- 不拘小节
- 直接、公开和诚实性
- 物质和获取主义

文化冲击

“在一个新的地方经历文化冲击是正常的。一开始，你可能会对新的、不熟悉的文化感兴趣和兴奋。这就是所谓的蜜月期。然而，就像所有蜜月一样，这种兴奋也许不会持久。你之后可能会感到困惑、焦虑、思乡、不确定和迷失方向。

“我刚到这里时，大多数人都很友好。人们很少评判你。也没有任何让你去迎合任何团体或小团体的压力。总的来说，我的经历是美好的。然而，在公共安全方面似乎没有任何改善的迹象，这是一个严重的问题”。 - 一年的国际学生

一旦蜜月期褪去，谈判阶段开始。你可能开始将美国的文化规范和信仰与你自己国家的进行比较和对比。悲伤、烦躁和误解的情绪有可能出现，这可能导致与社会隔绝和强烈的回国欲望。有可能在整个这段时间内，

文化冲击- 延续...

融入社会的挑战和语言障碍将被证明是一个更大的障碍。

"我希望能与讲我母语的人流利地交谈。在我目前情况的限制下, 这种可能性现在对我来说是不存在的。" - 过去8年的美国合法居民

"为了让他们了解我的最新情况, 我每周都会给家乡的家人打一个电话"。大多数时候, 只有我滔滔不绝地讲述我的经历。包括积极的和消极的。他们给了我继续前进的力量。" - 一名持有2年工作签证的专业人员

下一个阶段是**适应的阶段**。这个阶段的持续时间取决于个人, 以及他们所付出的努力。对一些人来说, 可能需要几个月的时间, 而其他人可能需要至少一年的时间来适应新文化的习俗。你将**有常规和方法来处理你周围发生的变化**。例如, 当你迷路时, 你会怎么做? 你是在街上找人求助, 还是直接去警察局寻求帮助? 随着你开始适应, 你将逐渐以更积极的态度接受新的文化方式, 并减少负面的体验。

"虽然美国并不理想, 但它比我的祖国有更多的绿色植物, 而且不那么拥挤。事实上, 有如此广泛的机构、不同类型的美食等, 再加上自由, 是我非常欣赏的。" - 就读一学年的国际学生

当地社区在协助新美国人定居方面有很大帮助。其中包括从学生团体到族裔社区, 如唐人街、小西贡、小印度和韩国城等等。如果你有需要, 从心理健康到住房等, 不要害怕寻求帮助。尽管亚洲人普遍倾向于相当的社区化, 但不要只局限于这个社区。美国是一块广阔的土地, 有大量的选择。可能性几乎是无穷无尽的!



"我真的不记得了, 因为我在这么小的时候就移民了。我的许多童年记忆都与我在当地民族教会度过的时光有关。" - 入籍60年的公民

掌握是这个过程中的最后阶段。祝贺你走到了这一步! 你不仅能够适应美国社会, 还能在美国社会中找到自己的位置。你不仅能够适应你的新文化, 而且还能分享、融合, 并将你的祖国的价值观和传统带到美国。你所有的生活经历都塑造了现在的你和你如何看待世界的方式。

适应新文化和新环境没有一个放之四海而皆准的方法。至于做什么和怎么做, 则完全取决于你。这就是美国的伟大之处。请记住, 你并不孤单, 你的朋友、同事和其他学生都在你身边, 你能做的最重要的事情是与你的亲人保持密切联系, 无论他们是在美国还是在家乡。当你最需要他们的時候, 他们会在你身边。

参考文献:

佛罗里达理工学院。"适应美国的生活", 2022年7月24日访问 <https://www.fit.edu/media/site-specific/wwwfit.edu/isss/documents/Adjusting_to_Life_in_America.pdf>.

科尔斯, 罗伯特。"美国人生活的价值观", 子午线国际出版社, 1984年。

每月的亚洲美食

"中元节"吃鸭子的习俗



中国鬼节是每年农历七月十四和十五晚上举行的中国传统民俗节日。这个庆典也被称为七月半、饿鬼、中元、盂兰盆节。在这一天，每个家庭都会去其家庭墓地祭扫，纪念逝者。

中国鬼节祭祀烤鸭的做法一直代代相传。这是由于鸭子的中文谐音是"压"，表示对"鬼"的压制，表明这些鬼或不好的东西将被"压制"。

八月焦点活动

- 8月25日 - KPOP-17 世界巡回演唱会 [Be the Sun] - 芝加哥, 伊利诺伊州
更多详情: [CLICK HERE](#)
- 9月3日 - 元宵节 - 中国城绿道 "大门" - 牛顿, 马萨诸塞州
更多详情: [CLICK HERE](#)
- 9月3日和9月4日 - 第一届菲律宾和太平洋岛民节 - 谢尔茨市, 德克萨斯州
更多详情: [CLICK HERE](#)
- 9月17日 - Chuseok (韩国感恩节) 节 - 帕拉莫斯, 新泽西州
更多详情: [CLICK HERE](#)



Copyright © 2022
All rights reserved.

Our mailing address is: hello@sparklechange.io