

高等学校英语专业系列教材

跨文化交际

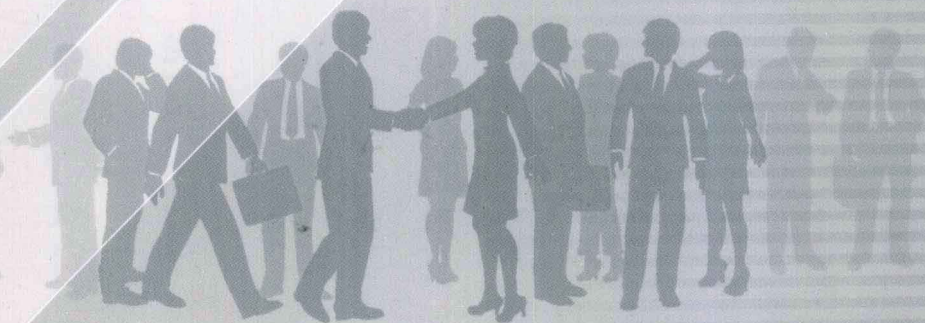
李建军 李贵苍 主编

Intercultural Communication



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社



高等学校英语专业系列教材

跨文化交际

主 编 李建军 李贵苍

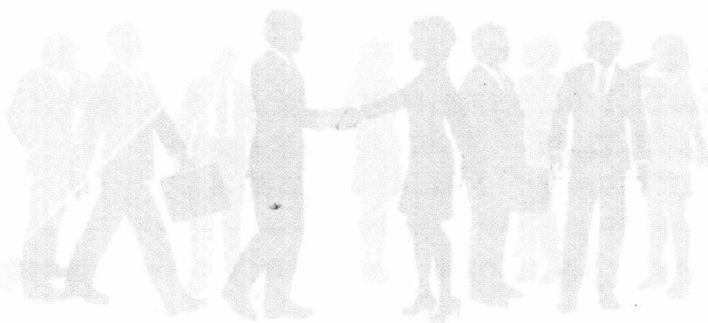
副主编 张 赫 王 宏

张生祥 王 珏



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

跨文化交际/李建军,李贵苍主编. —武汉:武汉大学出版社,2011.8
高等学校英语专业系列教材
ISBN 978-7-307-08809-2

I. 跨… II. ①李… ②李… III. 文化交流—高等学校—教材
IV. G115

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 103980 号

责任编辑:叶玲利 责任校对:刘欣 整体设计:马佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)
(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷:武汉市宏达盛印务有限公司

开本:720×1000 1/16 印张:11.75 字数:206千字 插页:2

版次:2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

ISBN 978-7-307-08809-2/G·2034 定价:20.00元

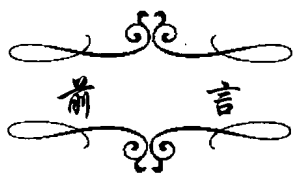
版权所有,不得翻印;凡购我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。



作者简介

李建军，男，安徽省太湖县人，1967年1月出生。浙江师范大学副教授，硕士生导师，金华市翻译协会常务副会长。多年来发表论文二十余篇，主持编写出版了专著《文化翻译论》（复旦大学出版社），教材《新编英汉翻译》（东华大学出版社）、《710分大学英语四级考试应试技巧——阅读与写作》（东华大学出版社）、《英汉应用文互译》（上海交通大学出版社）4部，参编《新编英美概况》（汕头大学出版社）等5部教材和读物，出版译著 *Folk Houses, South of the Yangtze*（《江南民居》）1部。

多年来，获得过多种荣誉。1995年被评为安徽技术师范学院“优秀教师”。1996年获得“陈香梅教育奖”。2001年获“安徽省优秀教师”荣誉称号，同年获得安徽技术师范学院“优秀教师”和“教学优秀奖”。2002年到浙江师范大学外国语学院工作。2004年入选浙江师范大学“四级人才梯队”，被评为校“优秀中青年骨干教师”，同年7月，被衢州市人民政府聘任为衢州学院外语系兼职系主任。2005年入选“浙江省新世纪151人才工程第三层次培养人员”。



人们生活在这个世界上就需要与人进行交往，而具体的交际行为，包括言语交际和非言语交际，都承载着丰富的文化内涵。在交际中，人们的言语和行为都不可避免地受到交际时的时空环境、人物以及群体规范等文化因素的影响。在跨民族、跨地域、跨种族的交际中，文化因素显得尤为突出。

交际中的言语和行为是否恰当与得体，其判断与衡量标准往往是一定社会和群体的规约。在一定的地域或者群体内部的得体言行，对来自另外一个地域或者群体的人来说或许会不够恰当或得体。

交际中言行的得体性，既关系到交际者的尊严和面子问题，也关系到交际的成功与失败。合适而恰当的言行，往往会受到对方的欢迎与配合，也会赢得对方的尊敬。在跨民族、跨地域、跨种族的交际中，不恰当的言行不仅会给自己带来羞辱，还会损害到国家、民族的尊严。

交际中，特别是跨文化交际中，我们应该做到不卑不亢，既要尊重他人，又要维护自己，还要学会去理解和尊重不同的文化习俗，去接受和适应新的文化环境，灵活处理各种问题。

本着实用有效的编写原则，编者在多年教学实践的基础上，始终围绕交际和文化两个主题，从符号学、语言学、社会学以及交际学等角度阐述了文化对交际的影响，通过对精选案例的剖析，深入浅出，融知识于图文与案例之中，归纳出交际所应遵从的规范与原则，旨在帮助人们成功地实现交际的目的。

本书适合英语、翻译、国际贸易、国际接待、文秘、商贸等涉外专业的本科、专科学生使用，也可供广大涉外工作者参考借鉴。

在编写本书的过程中，承蒙浙江师范大学外国语学院的李贵苍教授、张生祥博士、张赫老师、王珏老师以及安徽省蒙城学院外语系的王宏老师等学者的指导和参与，他们分别完成了相关资料的收集和有关章节的撰写、审校等工作，在此对他们的辛勤工作表示感谢。同时，还得到了浙江师范大学教务处、外国语学院及翻译系领导的大力支持和研究生戴鹏宇、李景瑞的协助，在此深表感谢。书中引述了一些学者的观点，还有部分图片来自互联

网，由于作者不详而没有标注出处，在此一并致谢！

由于时间仓促，以及本人能力和水平有限，书中难免出现错误和不妥之处，希望广大师生和学者批评指正。

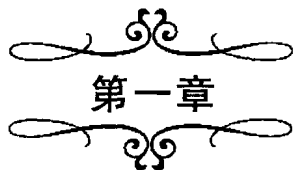
作者

2011 年春于浙江金华

鸿儒阁

目 录

第一章 跨文化交际概论·····	1
第二章 文化休克·····	8
第三章 跨文化交际的失误·····	15
第四章 交际·····	25
第五章 交际符号·····	34
第六章 跨文化的言语交际·····	41
第七章 跨文化非言语交际·····	53
第八章 文化·····	63
第九章 中西文化的渊源及其影响下形成的文化差异·····	73
第十章 观念对跨文化交际的影响·····	81
第十一章 环境对跨文化交际的影响·····	93
第十二章 跨文化交际与规范·····	105
第十三章 跨文化交际中的习俗与禁忌·····	114
第十四章 跨文化交际中的礼仪·····	126
第十五章 跨文化交际的原则·····	134
附 录·····	145
参考书目·····	180



第一章

跨文化交际概论

跨文化交际的英文名称是“Intercultural Communication”，也有学者使用“Cross-Cultural Communication”来表示。跨文化交际作为一种社会现象，其发展过程与人类的历史一样悠久，可追溯到原始部落时期。但作为一门学科，跨文化交际则是一门新兴的学科，其研究历史是短暂的，最早可以追溯到20世纪初 Boas 和 Sapir 等学者从人类学、社会学和心理学的角度对跨文化交际的探讨。

现在人们普遍认为真正的跨文化交际研究开始于20世纪50年代末，由于 Edward T. Hall 在他的著作 *The Silent Language* (《无声的语言》，1959) 中首次使用了“Intercultural Communication”（跨文化交际）这一术语 (Hart 1997)，因此，人们将此视为跨文化交际学的开端。

自20世纪50年代以来，学者们开始从不同的角度来研究跨文化交际行为，跨文化交际逐渐在世界范围内发展成为一门学术及应用科学。

对跨文化交际的研究最先在美国兴起。美国是一个移民国家，来自世界各地的移民都强调并维护自己的文化，因此形成了美国的多元文化格局，文化碰撞时有发生。于是跨文化交际引起了美国学者和各界人士的广泛关注。

随后，其他经济发达的国家也开始关注和重视跨文化交际的研究。日本率先于1972年在东京召开了第一届跨文化交际学国际研讨会。1974年，美国宣布成立跨文化教育训练与研究学会 (SIETAR, Society for Intercultural Education, Training and Research)。20世纪70年代，国外的一些大学开始开设跨文化交际课程，有关跨文化交际方面的文章陆续被发表。

我国对跨文化交际的研究起步较晚。北京外国语大学胡文仲教授于20世纪80年代初期开始从事跨文化交际学的研究，出版了《跨文化交际学概论》、《跨文化与语言交际》等多部图书。随后，陆续有一些跨文化交际方面的研究论文和著作问世。

随着科技的高速发展，跨民族、跨种族、跨地域、跨行业、跨群体之间

的交际也变得日益频繁，跨文化交际研究也越来越受到人们的关注。人们开始从人类学、社会学、心理学及语言学等角度对跨文化交际中的文化差异现象进行研究，并做出了各自的分析和阐述。也有学者称之为“比较文化”(Comparative Culture)。一方面，它主要考察不同国家的政治、经济制度和人们的生活方式、生活习惯；另一方面，它还属于应用语言学范畴，研究语言和文化的关系。跨文化交际可应用于个人与群体之间、国家与民族之间的交际往来，在经济、政治和文化日益全球化的今天，研究跨文化交际可以增进了解、消除误解、避免冲突。目前，跨文化交际学已发展成为一门被国际学者充分重视的集人类学、语言学、心理学、传播学、社会学等为一体的综合性学科。

1. 跨文化交际的定义

随着人们对跨文化交际研究的深入，给跨文化交际所下的定义也各有侧重，主要是从社会学和文化学的角度来定义的，如：

跨文化交际是指文化观念和符号系统迥异的人们之间的交际。(Intercultural communication is communication between people whose cultural perceptions and symbol systems are distinct enough to alter the communication event.)

跨文化交际是指具有不同文化背景的人们之间所进行的思想和信息交流的活动。(Intercultural Communication means an exchange of ideas or information between persons from different cultural backgrounds.)

Intercultural Communication is the process that occurs when two or more people from different cultures or co-cultures exchange messages in a manner that is influenced by their different cultural perceptions and symbol systems, both verbal and non-verbal. (Samovar, 2007)

跨文化交际是来自不同文化背景的人们运用符号来创设含义和对创设含义进行解读的互动交流过程。当文化差异巨大而显著时，人们对用一定符号所创设的含义因文化不同而存在不同的解释和期待，这种解释和期待的差异大小直接影响交际的效度。因此，在跨文化交际过程中，交际环境、符号运用的恰当性和有效性、认知程度以及交际动机或者目的等都影响交际的结果。

首先，交际环境影响到交际者的跨文化交际能力，因为这种环境决定交际行为发生时交际者之间的关系以及交际状态。

其次，交际符号运用的恰当性和有效性影响或者限制交际者在一定交际

场合下对符号所表示含义的解读,乃至交际的结果发生。

再次,认知程度决定交际者对交际对象的民族个性、生存环境、风俗习惯和行为规范等的了解程度。例如,在中国,时钟是不能被当做礼品来送人的,因为“送钟”与“送终”同音,后者表示一个人生命的终结,因而以时钟作为礼品是中国人所忌讳的。

最后,交际动机影响到人们在交际过程中的情感表达、方式的选择等。

2. 跨文化交际的分类

来自不同文化结构体系的人们之间的交际都属于跨文化交际。但根据不同的标准和要求,跨文化交际的分类也不同。

(1)按照跨文化交际范畴的不同可以分为“宏观跨文化交际”(Macro-Cross-Cultural Communication)和“微观跨文化交际”(Micro-Cross-Cultural Communication)两种。

所谓宏观跨文化交际指国际性的跨文化交际,即跨国界的观念、习俗不同的民族、种族之间的交际。例如,中国人与美国人之间的交际。

微观跨文化交际指同一国家内来自不同文化圈的人们之间的交际,包括同一国家内来自习俗不同的民族、种族、地域的人们之间的交际。例如,同在中国的汉族人与回族人之间的交际。

(2)根据交际群体(circles of colony)的不同可以分为“文化圈内的交际”(In-Group Communication 或者 Inter-Cultural Communication)和“文化圈际的交际”(Out-Group Communication 或者 Intra-Cultural Communication)。

文化圈内的交际是指同一主流文化内不同个体之间的交际。例如,同属阿拉伯文化圈的不同国家的个体之间或者同一国家不同地域之间个体的交际。同属于中国大文化圈的南方地区和北方地区有很多不同的习惯性差异。比如,南方人喜欢用“我的乖乖”来表示惊讶,如“我的乖乖,速度这么快呀!”但是在淮河以北的很多地方,“我的乖乖”却不能乱用,否则会招来敌对情绪,甚至会引发冲突。因为在淮河以北的很多地方,“我的乖乖”相当于南方人常用的口头禅“老子(怎样怎样)……”

文化圈际的交际是指不同主流文化的个体之间的交际。例如,分属阿拉伯文化圈和非洲黑人文化圈或者欧洲文化圈的个体之间的交际。

【案例】 有位保加利亚外交使节的夫人设宴招待客人。最后一道菜是夫人拿手的汤,每人一碗。看着客人喝完汤后露出满意的神态,夫

人依次问客人要不要再添一碗。别的客人都以够了为由婉谢，只有一位黑人留学生满脸笑容地应道：“好的，好的。”等到这位客人喝完第二碗，夫人又问要不要再添一碗，这位留学生依然满脸笑容地点头。这第三碗客人喝得明显有些艰难，但当夫人问他还要不要再来一碗时，他又立即换上一副笑脸，点头连说：“好的，好的。”看着夫人端着碗走进厨房，留学生已经撑得瘫倒在地。

【分析】在以黑人为主体的非洲文化里，只要主人劝食，客人是不能推却的。但在保加利亚文化中，只要客人不推却，主人则必须满足客人的要求。在本案例中，非洲黑人文化和欧洲文化在习俗方面的冲突导致了尴尬局面的产生。

来自不同文化圈的个体因文化差异而导致交际的表达方式、表达含义存在差别。例如，某君在和一外国朋友交谈，当谈及自己父母的职业时说“My parents are peasants”，没想到他的这个外国朋友显露出一脸的惊愕之色，认为该君对其父母存在偏见。原来，在英语中表示“农民”的词有两个：一个是“peasant(a crude uncouth ill-bred person lacking culture or refinement)”，相当于汉语中具有轻蔑色彩的词语“乡下佬、乡巴佬”，“不是很有教养、粗鲁的人”；另外一个“farmer(a person who operates a farm)”，是一个中性词语，只是表示一种职业。在中华人民共和国成立后到20世纪80年代，我国的英语教科书中多用peasant来表示“农民”的含义，在改革开放之后，已经改用farmer一词了。

(3) 根据交际群体的不同可以分为“跨种族的交际”(Interracial Communication)和“跨民族的交际”(Interethnic Communication)。

跨种族的交际是指来自不同种族的个体之间的交际，如白种人与黑种人之间的交际。例如，在美国，对黑人的称呼有“black person”(中性)，“negro”(含歧视意味)和“blackamoor”(带有蔑视的意味)等几种。美国白人过去习惯用如下表达来称呼黑人(现在已经废止)：“dower Negro”(陪嫁黑奴，即当做嫁妆的一部分)，“field Negro”(种植园的黑奴)和“new Negro”(新黑奴，即刚从非洲贩运到美国的黑人)。

跨民族的交际是指来自同一国家或者不同国家的不同种族的个体之间的交际。例如，在中国，汉族特有的药叫中药，藏族特有的药叫藏药。汉语中“赤脚医生”是对应英语里的“Bare Feet Doctor? Red Feet Doctor? Local Doctor? Village Doctor?”还是“Farmer Doctor?”根据汉语词典的解释，赤脚医生是指“中国农村中经过短期训练且不脱离农业生产的，能治疗小伤小病并

做一些公共卫生工作的医务人员”，其对应的英文应该是“Local Doctor”，“Village Doctor”，或者“Farmer Doctor”，其中“Farmer Doctor”最能传递其真实含义。

3. 学习跨文化交际的意义

人们生活在世界上就离不开与他人交往，而生活在不同社会、地域的不同民族、种族群体所接触的事物、生活环境、生活方式、生产和生活观念等文化存在差异，这些势必会对交际产生影响。Smith 说：“Whenever people interact they communicate. To live in societies and to maintain their culture they have to communicate.”（只要人们有接触就有交际的存在。只要人们生活在一定的社会群体中并维护其社会文化的生存与发展，他们就需要交际。）（Smith, 1966）

然而，跨文化交际涉及言语交际、非语言交际、交际手段、思维模式、价值观念、认知行为等多种交际因素。“性相近，习相远。”（《三字经》）（Human beings draw close to one another by their common nature, but habits and customs keep them apart. —*The Three-Character Classics*）由于文化背景的不同，在人们的交际过程中往往会出现沟通受阻、合作受挫、交际失误的后果。

在跨文化交际过程中，文化观念往往成为影响人们交际的主要因素。

人们长期生活在一定的社会环境中，必然要受到一定的影响，进而形成一个展现自己情感、态度、立场和观念的用以判断是与非、好与坏、成与败的标准模式。例如，在印度，当你看到一个农民收获了 10 袋麦子，问他为何他的邻居收获了 15 袋时，你得到的回答是“那是真主的旨意”。当你拿同样的问题去问美国的农民时，你得到的回答是“那是因为我不够努力的缘故”。

在一定文化环境中属于正确得体的行为与言语，在另外一个新的文化环境中则有可能被认为是错误或者不得体的行为或言语。



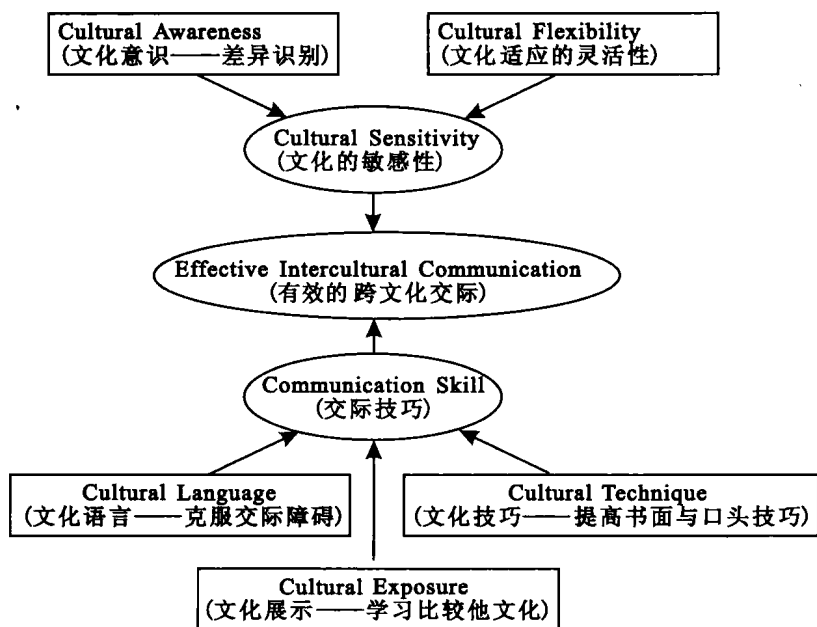
图 1



图 2

在上面的两幅图片中，图片 1 是日本产品，“大便”是指便利食品，与中文中“大便”的含义显然不同，中国人看了难免会有作呕之感。第二幅图片是结婚照相册的封面，其凸显的“Real Sex”，对于比较传统的中国人来说，公开而大胆地谈性会给人以轻浮之感。

在跨文化交际过程中，常常会出现因文化价值观念、礼俗原则、社会关系等方面的冲突而导致交际失败的案例。因此，学习和研究跨文化差异具有重要意义。有效的跨文化交际取决于多方面因素，但主要受两大方面因素的影响：一是文化，二是交际。如下图所示：



在与不同民族和种族人群交往的过程中，要遵循一定的原则，即既要尊重对方，又要不委屈自己。如果不懂得交际对象的文化，难免会冒犯对方，或者给自己带来羞辱。

随着科技的发展，世界变得越来越小，跨民族、跨种族和跨地域的政治、经济、科技等方面的交往越来越频繁。在世界范围内，跨文化交流具有文化传递的功能，是向大国文化的趋同，也是弱小文化的适应与变异。

交际障碍的形成与产生，低效的交流和沟通，相互间的误解与冲突，通常都是由跨文化交际中的文化差异造成的。学习跨文化交际的知识，认识跨文化交际的本质，了解跨文化交际的过程，是为了克服跨文化交际的障碍，

避免跨文化交际的失误，寻求解决跨文化交际冲突的途径，是适应时代发展的迫切需要。

“观乎天文，以察时变。观乎人文，以化成天下。”(《周易·贲·彖》)我们学习跨文化交际，是为了学习、了解异域文化和交际规则，适应和尊重异域文化，维护本族和本域文化的发展，减少矛盾和纠纷，以利于有效而成功地交际。

学习跨文化交际，就是了解什么是交际？交际的方式和原则是什么？什么是文化？文化是怎样影响交际行为的？怎样克服跨文化交际中出现的失误？通过学习可以发现跨文化交际失误的原因，有利于我们解决在跨文化交际中产生的问题，解释交际双方在交际过程中出现的文化冲突现象，消除误解，实现交际双方的沟通和谅解，最终实现成功且有效的交际。

通过学习掌握跨文化交际的基本原则和策略，以应对各种不同场合、不同种类的交际，以达到成功、高效的交际目标。正如唐太宗所说：“以铜为鉴，可以正衣冠；以古为鉴，可以知兴替；以人为鉴，可以明得失。”

学习跨文化交际，可以帮助我们克服文化障碍，实现政治、经济、科技等领域顺畅而有效的交流和沟通。通过学习还可以帮助我们增强文化意识，学会尊重他们的文化行为和习俗，改进我们的交际方式和交际策略。

☞ 思考题

1. 学习跨文化交际的意义何在？
2. 我们应该怎样学习跨文化交际？
3. 案例分析与讨论：

【案例】 1861年李鸿章出访美国，因吃不惯西餐，就叫厨师做中餐。一次，他在下榻之处招待美国客人，因中国菜好吃，菜很快就被吃光了。该上的菜都上完了，厨师很着急，怎么办呢？李鸿章对厨师附耳交代了一下，很快厨师便端上来一盆大杂烩的菜，并告诉客人，中国人往往将最好吃的菜留到最后才上。客人问这道菜叫什么名字，李鸿章答非所问地说：“好吃！好吃！”正巧英语中的“haggis”[ˈhæɡɪs]（杂碎）与“好吃”的读音很相近，从此，这道名为“李鸿章杂碎”的菜流传美国，乃至流传世界而成为名菜。

第二章

文化休克

当人们离开一个熟悉的环境来到一个陌生的环境时，总会产生一种不适感，这种不适感往往是由于环境生疏、饮食不习惯、语言交流不畅等原因引起的。这种现象通常被称为文化休克。文化休克现象往往给人们带来生活和工作上的不便。

【案例 1】 据西班牙欧浪网报道，家住西班牙巴塞罗那的山东籍侨民张女士遭医院医生报警，并被指控对其 10 岁的女儿使用家庭暴力。据了解，原来是中医“拔罐”被误认为“家庭暴力”。事情的经过是这样的：张女士在出国前曾学过中医刮痧(skin scraping therapy)、针灸、按摩、拔罐(heated-cupping therapy)等中医非药物疗法，因女儿患了重感冒，她认为拔罐可以活血化瘀，治疗由外邪引起的感冒发热、头痛、咳嗽等症状，就用从国内带来的一套拔罐仪器为女儿进行了拔罐治疗，但未见好转，就带她去医院找医生开药，当医生为她女儿检查身体的时候，发现了她女儿身上因拔罐治疗留下的淤痕，就认为小孩受到了虐待，于是就报了警。警察表示，经过医生诊断，这些有规则排列的淤痕，系热力烫伤所致，因而是故意的人为行为，张女士也承认是她做的，她解释那是中医疗法，但医生和警察表示不清楚中医的“拔罐”是什么，没有见过也无法证实那是一种怎样的医疗行为，因此被认定为家庭暴力行为而起诉。(中新网 2008 年 8 月 11 日消息)

这个案例中的“拔罐”疗法给西班牙医生和警察带来了文化休克，而西班牙医生的报警行为和警察的处理行为给中国山东籍侨民张女士也带来了文化休克。

1. 文化休克的定义和特征

术语“休克”一词源自生理学的概念，指的是人体重要功能的丧失。文化休克又称文化震惊，是指生活在某一种文化环境中的人初次进入另一种文化环境时所产生的思想混乱与心理上的精神紧张综合征。

“文化休克”(Culture Shock)的概念是美国著名人类学家奥博格(Oberg)借鉴生理学的概念于1958年首先提出的。他观察到很多脱离母语文化的人来到一种新的文化环境时常常会在心理上出现一段时间的不适反应，如抑郁、疑惑、暴躁，甚至恐惧、自闭等。因此，他将“文化休克”的概念界定为“由于失去了自己熟悉的社会交往信号或符号，对新环境下的社会符号不熟悉，而在心理上产生的深度焦虑症”。

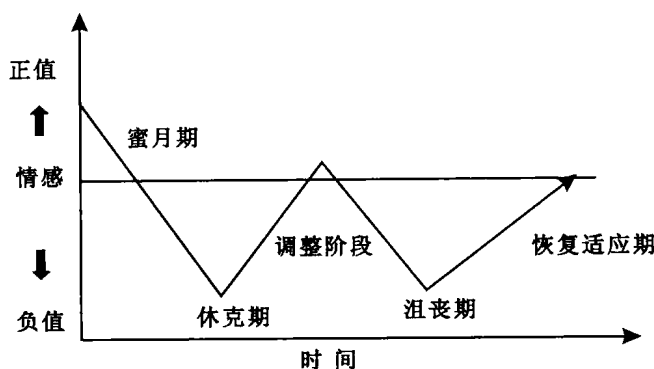
文化休克是人们对于另一种不熟悉的文化环境的心理反应。通俗地说，一个人从一地迁移到另一地，原来自己熟悉的一套符号、习俗、行为模式、社会关系、价值观念等被另一套新的自己不熟悉的符号、习俗、行为模式、社会关系、价值观念所替代，因而在心理上产生焦虑，在情绪上不安定，甚至沮丧。严重的情况下，会产生各种心理和生理方面的疾病。最严重的甚至会患精神病或者自杀。

文化休克主要体现在人的情感变化上，包括从浅层次的不适到深层次的心理危机。根据专家研究，文化休克的主要表现如下：(1)超出预期角色行为的混乱感觉；(2)了解全新文化的某些特征后所产生的惊奇感；(3)失去熟悉的环境(如朋友、财产等)和文化形式的陌生感；(4)在新文化环境中的被拒绝感；(5)在新文化中的无能感和失去自信感；(6)对原有价值观的迷恋感和对新环境适应的怀疑感，等等。

一个处于文化休克状态的人，往往怯于进行跨文化沟通，甚至丧失正常跨文化沟通的能力。据研究发现，“文化休克”大体上有四个阶段：蜜月阶段、沮丧阶段、调整恢复阶段和适应阶段。

(1) 蜜月阶段(Honeymoon Phase)

人们刚到一个新的环境，由于新鲜感，所以心理上兴奋，情绪上高涨，这个阶段一般持续几个星期到半年的时间。在到其他国家以前，人们常常对异邦生活、工作充满美好的憧憬。来到异国文化环境中后，刚开始对所见所闻都感到新鲜，对所看到的人、景色、事物等一切都感到满意，处于乐观兴奋的“蜜月”阶段。



文化休克的发展适应阶段

(2) 沮丧阶段 (Anxiety or Rejection Phase)

“蜜月”期过后，由于生活方式、习惯等方面与母文化不同，尤其是价值观的矛盾和冲突，在国外生活的兴奋感渐渐被失望、失落、烦恼和焦虑所代替。

这个阶段一般持续几个星期到数月的时间。在这个阶段处于异邦文化中的“外乡人”由于文化的不同，加上人地两生、孤独少援和种种生活不便，原来被认为是规范良好的生活方式在异文化中频频碰壁，由于不了解当地文化和习惯被当地人嘲弄，此时很容易感到迷惑和挫折。

(3) 恢复调整阶段 (Regression and Adjustment Phase)

在经历了一段时间的沮丧和迷茫之后，“外乡人”逐渐适应了新的生活，找到了应付新文化环境的办法，揭开了一些疑团，熟悉了本地人的语言以及食物、味道、声音等非语言，了解了当地的风俗习惯，理解了异国文化中不仅有缺点，也有优点。于是他们与当地人的接触多了起来，与一些人建立了友谊。

(4) 适应阶段 (Acceptance and Adaptation Phase)

在这一阶段，“外乡人”的沮丧、烦恼和焦虑消失了。他们基本上适应了新的文化环境，适应了当地的风俗习惯，能与当地人和平相处。

在一个新的文化环境中，人们通常失去了某些东西，如亲近的家庭成员、熟悉的朋友、已有的地位乃至日常生活中习惯了的物品、行为方式、饮食习惯、气候条件、休闲方式等。新文化环境下出现的文化休克现象存在不同程度的差异性。例如，在美国的中国人大致有三种，即“CBC”(Chinese-Born Chinese)、“CBA”(Chinese-Born American)和“ABC”(American-Born