



Q&A咨询问答栏目

问



留下你的问题

来美国以后感觉很孤独，美国人很冷漠，在这里的中国人又很奇怪，不像在国内，有朋友亲人感觉很亲切，这里就很孤独，怎么办呢？

谢谢你的分享，首先我想说的是，每个人都是孤独的。人出生的时候是一个人来到这个世界，然后死亡的时候是一个人离开。或多或少，人人都会有在不同的时期和地点产生过孤独感。

回到你提出的问题，感觉在一个新的环境里，感觉到不适应，这可能就是我们所说的文化冲击。西方文化和东方文化，一个以个体为主，一个以群体为主。所以你感受到的整体性的，“美国人冷漠”可能是文化冲击引起的。美国人一定有热情的，和冷漠的，但一定不是所有美国人都冷漠，美国人是五花八门的，世界各地的移民美国，其实是错综复杂的社会。在你熟悉的文化和环境里，你会感受到亲切感。加之本来中国文化就很群体，大家见面会聊到很多私人问题，然后给予建议。如果一个初到中国的美国人，听到自己被问到，“有没有男朋友或女朋友？要不要给介绍个对象？年收入多少？”等等的问题，会不会觉得为什么这样打探个人隐私。

根据你的问题，以上是我的揣测和分析，仅供参考。

至于如何应对你的孤独感，可以给条可实施的办法：

1. 寻求合适自己的华人社交团体。
2. 积极参加社区或学校举行的活动，以了解当地文化并结交志同道合的朋友。
3. 寻找合适自己的学习机会，制造成就感。比如：学习网球，学校一门新的语言，
4. 和有同样境况的人聊天。
5. 参加一些免费自我成长活动：图书馆活动，演讲(toastmaster)俱乐部
6. 如果觉得无法舒缓孤独感，并影响到了学习和工作，请寻找专业帮助。

答



查看更多

TALK ABOUT

AUTISM SPECTRUM DISORDER

Jul. 19th, 2023 11:00a.m.-12:30p.m.
Nepali In-person

What is Autism Spectrum Disorder?
Let's see it from a clinical perspective.

ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD)

Aug. 16th, 2023 11:00a.m.-12:30p.m.
English & Online

Basic information about Attention Deficit Hyperactivity Disorder, also known as ADHD



Presented by
Dr. Priya Shrestha, M.D., Psychiatrist

दर्ता गर्न, मार्कस बिस्वालाई कल गर्नुहोस्
(330) 676-2545 मा वा
mbiswa@asiaohio.org

Scan the code to sign up online for
Children's Mental Health Seminars
370 East Market Street
Akron, OH 44304



庆祝友谊

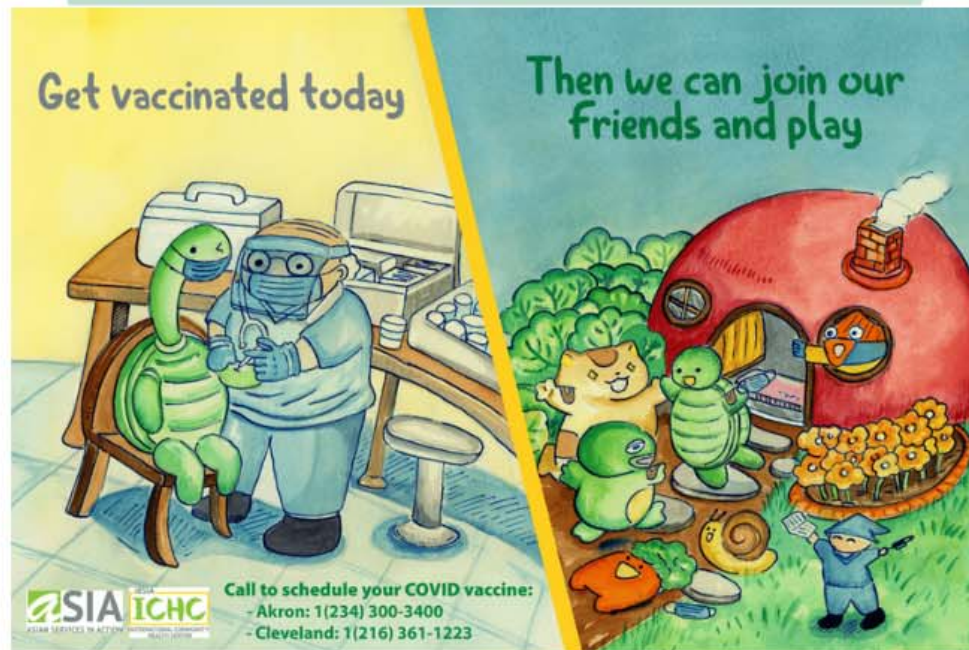
370 E MARKET ST | AKRON, OH, 44304

2023年7月29日
星期六

社区 | 游戏 | 音乐
活动 | 食物 | 乐趣

如有问题，请联系
COMMUNITY@ASIAOHIO.ORG

上午11点
至
下午5点



提供 COVID-19 疫苗和加强剂! COVID-19 Vaccines & Boosters available!

每逢星期二
Every Tuesday
欢迎预约和上门
Walk-ins and appointments
welcome



2999 Payne Ave Ste 140
Cleveland, OH 44114
(216) 361-1223