

加拿大留学生交流指南

本文目的是描述一些典型的文化指南，适用于您可能遇到的许多常见社会情况。它是基于文化规范，可能不适用于所有情况。

什么是清晰的交谈？

- 用直接和详细的方法表达出一个人的想法和感受；不要做出假设
- 最好直接与情境相关的人交谈
- 交流可以是亲自与他人交谈（例如：面谈）或者通过书信方式交流（例如：电子邮件）
- 提前准备你想表达的内容和方式是会有帮助的

清晰交流基础指南：

- 当你不确定如何与教授、朋友、以及同学交谈时，详细直接地谈谈你的目标、想法、或者一个观点会是一个不错的方式。别人无法事先假设你的这些想法及观点。
- 加拿大人习惯于直接的表达出自己的目标；他们较少会用非语言交流、肢体语言和不言而喻的方式进行沟通。
- 加拿大人可能会对你很友善（例如：开玩笑）；这个普遍的互动方式不代表这个人想与你成为朋友。如果你对一个人的行为不确定，你最好问一下对方。
- 在加拿大合理的时间观念是一种习俗。例如，如果你与教授或朋友约定早上九点见面，那你应该准时赴约。

常见的情景：

情景	期望
走在校园里/埃德蒙顿	- 与他人对视或者微笑是可以的，这样做也显得友善 - 一般大家不互相问候或者说话，除非互相认识对方
在加拿大课堂里	- 与他人对视或微笑是可以的，可以显得友善。与同班同学讨论作业和学习也是常见。你可以说“想要一起复习考试吗？”
在学校图书馆	- 图书馆是一个安静的学习区域
在健身房	- 在这个环节一般人们不会刻意与他人进行互动，一般都喜欢待在自己的地方 - 记得擦拭消毒你用过的运动器械
周末在宿舍	- 在加拿大大学宿舍里，喝酒和去酒吧是周末的常见活动 - 不是有学生都被期待或要求参加这些活动 - 其他活动：看电影、学习、出去喝咖啡/吃晚饭，或者去学校提供的活动，比如运动，校内活动。
与朋友在外面餐厅吃饭	- 一般都是分开付钱，也有时候有人会请你。你可以接受或者拒绝好意，取决于你自己。如果你接受了，下一次吃饭你应该请回来。

	- 如果你不确定，你可以问“我们要不要分单？”
邀请一同去喝咖啡	- 邀请你一起去喝咖啡的人可能会帮你买单，虽然他们没有义务请你。 - 你可以只买自己的单，“我可以付我自己的，谢谢你”或者帮他也买了然后说“我来买吧。”
约会	- 在大学，加拿大学生们与他人约会是很常见的。约会可能会演变成亲密关系也或者不会，这取决于参与者的目的 - 在约会时，明确的表达你的意向（比如：追求，表白）是很重要的。你可以说“我想要的是一场恋爱”或者“我没有恋爱方面的想法，我和很多人都出去玩”。 - 喝酒会妨碍清晰的交谈，还有对约会或者性行为的判断能力。

学生与老师的关系：

有帮助或有效的：	无帮助或有问题的：
<ul style="list-style-type: none"> - 与你的老师约好时间。不要总等着老师主动与你联系。 - 询问你老师最方便的交流方式（如：电子邮件，电话，面谈） - 清晰明确地阐述你的目标，需要详细直接，一目了然。 - 讨论你对彼此的期望 - 你的老师提供的支持，指导和鼓励 - 以尊重的方式解决分歧 	<ul style="list-style-type: none"> - 紧张的交流或彼此忽视 - 对彼此不明确或含糊的期望 - 很少或者没有支持或指导 - 分歧变成争论，涉及大喊大叫或威胁 - 性骚扰（如：具有攻击性、恐吓性或者羞辱性的讨厌性关注或者交流）- 联系 U of A Sexual Assault Centre, 2-705 SUB 获取帮助。
攻略：	
<ul style="list-style-type: none"> - 及早解决问题 - 以清晰和自信的方式进行交流（具体和直接的） - 仔细聆听并记录讨论内容 - 对老师们的帮助表示感谢 	

决策指南：

- 想要让自己感到更加适应加拿大的生活，最好的方法就是到外面去，体验生活。
- 与人们见面交谈
- 练习英语
- 加入一个学生小组（例如，Asian Cultural Exchange）或者一只队伍（例如，校内运动队）
- 了解这个城市和学校校园
- 做义工（例如，U of A hospital, YMCA, Boys and Girls Club）
- 找份兼职
- 当你遇到情况或问题，并且不确定如何去处理时，请考虑一下通用指南：

常见问题或情况:

例子:	可能的策略:
你难以与别人交谈	尝试与同班同学或一个宿舍的舍友交谈
你正拥有对饮食、交通或者住房等等的疑问	询问周边的学生，国际学生，或者宿舍工作人员
你有工作、义工、签证、或移民方面的疑问	询问 International Services Center 国际学生服务中心的工作人员 (142 Telus Centre;780-492-2692)
你对去学校上课感到紧张害怕	尝试去认识你的同学和教授。在课堂里和教授互动。
你希望邀请某人去约会或者出去喝杯咖啡	尝试一下，这个人可能会同意也可能拒绝！要尊重他人还要礼貌
你难以和教授交谈	运用清晰交流基础指南提及的方法来指导你
你长期处于情绪低迷的状态	请向以下人士咨询： A) 受过训练的可以提供帮助的人（例如，Distress Line:780-492-4357 or Peer Support Center:780-492-HELP）或者 B) 专业人士（Student Health Centre:780-492-2612 or Mental Health Centre:780-492-5205）
你有自残或者伤害他人的想法	
你感到持续的紧张并且逃避一些环境和人	
你的身体健康恶化	