



华裔女性在美国成长的艰辛

□小林君

成长中，我们都或多或少经历过孤独、无助的负面情绪。而在海外生活着的少数族裔、亚裔、留学生……他们所承受的可能远比我们多上数倍，因为他们面对着新环境的疏离，生活中无时无刻存在的由

于种族、性别、阶层等差异而导致的冲突，甚至是刁难与排斥……
以生活在美国的亚裔为例，长期以来被“刻板印象”困扰的他们，通常只在公众前留下黑头发、黄皮肤、勤奋好学、家境优

越的印象，但实际上亚裔内部高度分化的结构以及横跨社会各阶层的现状比这些标签复杂得多。
在美国就曾有这样一位华人女孩，她从8岁开始，就告诉自己：“不想要当华裔……”

她的故事在互联网上获得了12万评论、38万赞，看哭了无数同样遭受歧视的海外华裔，连BBC都注意到了。但17年后，她又哭着告诉曾经的自己：“金伯利·任，你应该庆幸你是一名华裔！”

“不想当华裔”的女孩

女孩 Kimberly Yam，长着一张典型亚洲人的脸，却从小在美国纽约长大。如今的她是美国新闻网站《赫芬顿邮报》亚洲之声的编辑，2018年8月18日，Kimberly在Twitter上发了一条推文——

今年你8岁，就读三年级，班上订了中国菜而且是你爸爸送来的。

你一心期待在学校见到你的爸爸。他是你的英雄。可是别的小朋友不这么认为，他们觉得你爸爸不酷，他们嘲笑他并模仿他的口音。

于是，你不想再当华裔了。

Kimberly Yam 连推数则推文，继续诉说接下来的成长过程：

当你9岁了，你参加一个芭蕾舞夏令营，有人告诉你，有一个女孩讨厌你，因为她觉得你的眼睛的形状很丑。

你找不到词汇来描述为什么这件事令你受伤，只是自那以后，你开始讨厌你的亚洲脸蛋。

你不想再当华裔了。

当你16岁了，万圣节那天，两位同学打扮成“亚洲观光客”走进你的班级。他们用胶带把他们的眼睛往后黏，脖子上挂着相机，这让你感到不舒服。

当老师问你，这身装扮有没有冒犯到你，你只能说没有。你不想让人觉得你很生气。你跟着其他人一起大笑。

你不想再当华裔了。

“第一次，想做一名华裔”

17岁那年，你上大学了。

在那里，你遇到了其他亚裔，他们身上有着你从没有过的骄傲。你认识的一个男孩问了你两个问题：为什么不学你的母语？为什么你最喜欢的食物是奶酪而不是小笼包？

你说你们家的生活的方式不是那样。

但其实你知道，从很久以前开始，你一直在抵制你的文化，你拒绝说中文，你曾经说过你妈妈做的食物“恶心”，你一直在自己欺骗自己。

你突然想通了，你想要重新找回那些曾经令你无比厌恶的东西，找回那些与你种族文化相关的东西。

第一次，你想做一名华裔。

20岁那年，你已经花了好几年的时间去学习自己的文化，你将自己的中文姓氏纹在了自己的身上，它将永远存在。

再也没有人能让你产生过去那种感受，你爱上华裔这个身份。

25岁那年，你看了一部全是亚洲演员的电影（注：《疯狂的亚洲富人》），因为一些原因，你哭得不能自己。

你从来没有看过这样的好莱坞电影，里面的每一个亚裔演员都很出色。

你为自己是一名华裔而感到无比开心。

Kimberly Yam 的8则推文发完后，账号瞬间就被顶上了热搜，也迎来37万网友的点赞、近12万次的分享，她从讨厌自己到爱上自己，诉说着一位华裔女性在美国成长的艰辛。

不自信的亚裔女孩

从因为种族身份自我厌弃，到接受自己的血统，爱上自己的血缘，Kimberly用了17年时间来治愈自己。

但同样的故事，其实曾在不同的人身上，不断地重演。有学术研究表明，亚裔女性群体更容易患上形体焦虑，并感觉自己在吸引力上不如白人。

据UCLA（加州大学洛杉矶分校，世界著名公立研究型大学）的调查，亚裔女生对自己的外表



评价过低的比例为24%，是白人女生（12%）的两倍。

加州知名私立大学查普曼大学（Chapman University）针对美国夏威夷大学（University of Hawaii）和UCLA的303名亚裔女性和367名白人女性的外表满意度进行调查，研究发现：相对于白人女性，亚裔女性对自我外表的评价要低得多。

这种对自身脸部、体重以及整体形象的不自信，以及对于自我吸引力的不自信，几乎贯穿了许多亚裔女性的一生，这让研究员们十分诧异。不知为何，亚裔女性总是趋向于遭遇关于自己身材的自卑感。

而来自美国媒体 BuzzFeed 的调查同样显示，相比于非洲、欧洲、拉丁美洲的女性而言，亚洲女性更不满于自己的身体。

当我们就此话题进一步讨论，形体焦虑所反映的，其实是自身评价、幸福满意度过低与随之而来的不安全感。

然而要知道，研究选取的对象都是出生在美国，或者是已经在美国生活了很久的居民，作为同样接受西方媒体和美国文化熏陶下的群体，却产生了如此大的不同。

最初，研究人员趋向从文化因素解释这背后的原因，例如女性隔

多久会考虑一次自己在他人眼中的形象，她们会在多大程度上和其他同胞进行比较等等。但显然这些原因好像都不是那么重要。随着研究的深入，研究人员意识到东西方文化在集体主义上的差异。

西方文化更倾向于通过个人主义来实现自我身份的认同，而东方文化则更倾向于集体主义，也就是她们更注重自己在所属群体中的角色。

“如果你对于团体规范更敏感，你就会更容易受到媒体信息以及同侪的影响。这也是亚裔女性对于自己外表的不满意程度要高于白人女性的原因之一。”教授弗雷德里克说道。

比起白人，亚裔更加追求完美主义。这三种形态的完美主义分别包括了：来自父母的期待、来自父母的苛责、来自对犯错更为小心翼翼的态度。

相比于白人女性，亚裔女性之间有一种相互依存自我意识，弗雷德里克教授说道：“所谓相互依存的自我意识，指的是你倾向于更关注自己所属的社会群体，将整个群体的要求放在优先地位，而不是个人的自我需求。”

当人们努力剖析亚裔女性对自身的不自信现象，其根源一方

面在于隐性的种族歧视，同时也存在于我们的东方文化、家庭环境和教育之中。而跳出种族和肤色的局限，其实每个人在一生中都在面临着相似的问题。

如何学会爱上自己、接受自己，并且找到自己的价值，相信你我都藏着不同的成长背景。回首自己曾经刻意逃避或是否定的人与事物，如今却幻化为茁壮成长的养分。

当你可以笑着回忆起往事，表示你已经能勇敢、欣然接受真实的样子。怎样才能活出自己想要的样子？

《了不起的麦瑟尔夫人》给了我们一个很好的答案：

米琪·麦瑟尔是一名家庭主妇，她拥有黄金的身材比例，每天等丈夫睡着后才卸妆，比丈夫更早起床化妆，贤惠又精致，没人不喜欢。

然而，丈夫却跟大大咧咧的秘书小姐搞起了婚外情，说了一句：“你完美得太不真实”。

离婚后，她选择了另一种人生。站在台上像男人一样讲段子，舞台上的她幽默风趣，光芒万丈。在那个男权主义盛行的年代，生活赐予她一种从没有想过的惊喜未来。而今天，我们有更多随心所欲的可能性。

令人欣慰的是，如今我们看到越来越多像 Kimberly、麦瑟尔夫人“这样的人，最终完成了对自己身份认同的转变，并为自己的根源而骄傲。

如果你的心不自由，被现实枷锁牢牢地桎梏、终日焦虑，那么你是在害怕别人的看法，害怕连自己都看不起自己。

这个世界，因为人与人的不同，肤色与肤色的不同，语言与语言的不同而变得更加绚丽多彩。只有世界更加多元化，才会呈现它本来应有的美丽与和谐。

（节选自《精英说》、BBC.com）



在马萨诸塞州经营蓝莓农场的中国夫妇

□唐嘉丽

据美国《世界日报》报道，一对中国夫妻北大毕业后，赴美攻读博士，竟意外成了美国马萨诸塞州蓝莓农场主人。如今，随着夫妇二人的精心打理，这个农场不仅变成了家庭与所在社区聚会的欢乐之地，也吸引了许多外地人前来农场放松身心。

32岁的韩东燃和刘一星本是

北大的学生，毕业后赴美读博。韩东燃2013年至哈佛大学做博士后研究，学心理的刘一星想开幼儿园，希望给自己和幼儿园的孩子找个能够身心全面发展、接触大自然的环境，2016年在美国波士顿西南郊 Sherborn 镇找到了当时已荒废数年的农场。

“当时只是要开幼儿园，没有想

太多”，刘一星说，但搬进有15亩地、1000多株蓝莓树的农场，才发觉“不能不对这块土地负责”。

他们没有管理土地的经验，便请来家人亲戚帮忙，全家人齐心协力，整建出美丽和饶有趣味的“儿童乌托邦蓝莓农场”。

除了两片有机蓝莓田，农场中木制儿童游乐屋、小火车、风车等出自曾经获得中国建设工程鲁班奖的叔叔之手，懂结构学的韩东燃也帮忙不小；一片坡地被开辟成有平坦绿地和座椅的野餐区，原来的马厩和工作室改为派对屋和儿童游乐室，温室中种植中国蔬菜，还有一辆房车也成为孩子游乐处；农场曾养过鸡、鹅，主人说，不幸多被野生动物叨走

吃了。

每年7月初至8月中的蓝莓季，农场挂上 Open 旗帜，游客在停车场附近的小亭自取大小容器，按公示标价放钱，自助采摘蓝莓；刘一星说，农场无人力管理，就回归没压力、荣誉制的原始农场型式。

刘一星的农场幼儿园开了一年半，蓝莓农场在全家人齐心经营下愈来愈蓬勃；脸书上游人评价高，大赞蓝莓可口，主人温暖、农场美丽；经营三年，口碑好，名气也渐扬，她说，天天都有游客，周末更多采摘和来开派对的游人。

“经营农场的乐趣多多”，她说，从市区迁来，住在视野开阔、自然拥抱的农场心境大不同，“全身心与自然融为一体，有着深层



刘一星(左)与帮忙农场运作的亲人李丽娜

次的宁静”；农场中，万圣节、中秋节、复活节都开派对、搞活动，成为为周边小区家庭带来快乐的欢乐之地，自己也很满足；农场也为许多各地亲人带来精神寄托、心灵解脱，“农活虽忙，但心里高兴”；刘一星说，一家人在树林中摘果而食，看两岁儿子已能区别紫、青果实，感觉“农场对孩子的成长真是特别宝贵的财富”。

（据《世界日报》报道）



开放采摘季节，农场外有蓝莓图像标示