

家长指南

供在美国的亚裔孩子的父母参考

新冠疫情
严重地影响了我们的亚裔社区



该如何跟你的亚裔子女谈论关于种族歧视的话题？



WILLIAM JAMES
COLLEGE

Center for Multicultural &
Global Mental Health



The MGH Center *for*
Cross-Cultural Student
Emotional Wellness

你是否经历过：

- 被人说“从哪儿来的回哪儿去！”
- 有人暗示亚洲食物不卫生或不安全
- 过分在意在公众场所的人身安全
- 担心戴口罩会不会更容易被骚扰
- 在公共场合说英语以外的语言时会犹豫
- 担心别人对特朗普说的“中国病毒”会作什么反应



你的孩子

可能有跟你同样的经历！

美国歧视亚裔的历史悠久

1871

在洛杉矶，至少有17位中国移民被一群白人暴徒绞死在唐人街。

1854

People v. Hall 法律条款规定华裔不能在法庭上做不利于白人的证词。

1875

旧金山的天花爆发被归咎于亚裔。

1882

排华法案
Chinese Exclusion Act:
美国首次禁止特定种族移民。

1900

当黑死病爆发时，檀香山的卫生委员会烧毁了唐人街。

1933

加州法律禁止菲律宾人与白人通婚。

1942

在第二次世界大战期间，超过12万的日裔美国人在没有经过正当程序的情况下，被逮捕和带到拘留营。

1979

Ku Klux Klan 放火烧毁了越南难民位于德克萨斯州的渔村。

1982

两个白人因为反感日本汽车的普及，竟然乱棍打死了无辜的华裔美国绘图员 **Vincent Chin**。

1992

由于Rohney King的判决，韩裔企业在洛杉矶的骚乱中被抢劫和烧毁。

2020

美国总统 President Trump 将新冠病毒称为“中国病毒”。

但亚裔反歧视的历史 同样悠久^{3,4}

1869

中太平洋罢工

近2000名中国铁路工人罢工一周，要求改善工作条件，与白人工人同工同酬。

1886

根据旧金山法律Yick Wo v. Hopkins条款，针对华裔洗衣企业并拒绝他们的商业许可证是违宪的。

1898

United States v. Wong Kim 案件

出生于旧金山的黄先生质疑美国政府拒绝承认他的公民身份，最高法院裁定他获胜。

1903

日裔-墨西哥裔甜菜罢工

通过罢工，日裔和墨西哥裔工人成功地提高了工资，改善了工作条件。

1920

欧胡岛糖罢工

菲律宾裔美国人和日裔美国人成功罢工，得以提高工作报酬。

1974

亚裔美国人促进平等就业

亚裔率先在曼哈顿孔子广场抗议歧视劳工行为。他们的要求得到满足。⁵

2014

亚裔帮助黑人维权

帮助被以杀害Eric Garner为由起诉的警察Daniel Pantaleo伸张正义，免于起诉。

为什么亚裔家庭需要谈论种族歧视



与新冠疫情相关的种族歧视

新冠疫情导致针对亚裔的歧视和攻击事件增多。仅2020年3月中旬到8月初之间，美国就记录了**2,500**多起针对亚裔美国人和太平洋岛民的仇恨事件。⁶

大部分的亚裔家长不跟孩子谈论这个话题

在非白人种族和民族中，亚裔家长可能最不喜欢积极地举报群体中歧视或不平等的对话。⁷



沉默伤害了我们的孩子们

父母在孩子成长过程中给予他们关于种族和族裔的信息越少，当他们遭受歧视时，增加心理压力的概率越大。⁷

亚裔美国高中生曾有过共同的心声：

“我们的心理健康状况正在恶化，我们的学习成绩将会下降，这将会影响到我们在高等教育中的未来。那些没有着手处理种族歧视问题的学校让我们感觉十分不安全。”⁹

你的孩子有同样的想法吗？

为什么亚裔家庭 需要谈论种族歧视

交谈可以帮助孩子们

教孩子们了解关于他们的种族和身份，是帮助他们认识到社会歧视的重要方法之一。⁷



很多积极的结果

谈论种族歧视问题可以给亚裔美国青年带来更强的自尊心^{10, 11}、更高的学校参与度¹²和更强的家庭凝聚力。¹³

父母是必不可少的

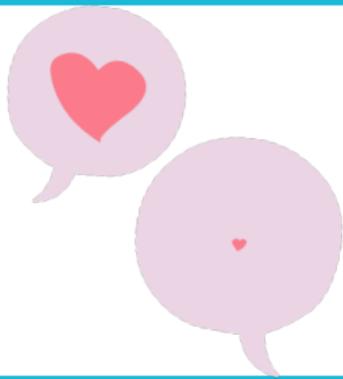
亚裔父母善于教导孩子关于他们祖国的文化、传统和语言。而父母也可以在孩子对身份认知的教导方面起关键作用，可以让孩子更多地了解在美国做为亚裔意味着什么。



面对孩子的困扰，也许你一知半解，也许你不知道该说什么。也许你会担心谈论种族歧视会不会给孩子带来负面的伤害。就算有这些疑虑也没有关系。

倾听并体会孩子的感受和体验是帮助他们建立应对能力的重要方法。经过共同的探索和学习，也许我们可以跟孩子一起把事情弄清楚，一同找到应对的办法！

让我们 开始倾听¹⁴



为孩子创造讲话的机会

交谈可以更自然地发生在车里，在用餐时间，或在休闲活动期间，可能不那么会感觉到尴尬或刻意。



好奇心与尊重

不加评判地提出问题，态度开放地听取孩子的答案。即使你不同意，也要努力尊重孩子的观点。鼓励孩子去理解，说不定能够刺激孩子的求知欲！

想办法把话题带起

善于引导话题，发起谈话。
可以利用时事或者新闻，询问孩子对这些问题的看法。

保持开放的态度

分享自己的故事，坦诚地谈论自己的一些经历和感受。
听到父母的困难经历可以帮助孩子了解自己的优势。

认可孩子的感受

让孩子知道，无论他们有怎样的感受，即使父母不同意或不能完全理解，都是正常和合理的。这会让孩子知道他并不孤单。

鼓励孩子发言

想办法带动孩子参与讨论他们关心的问题，这有助于帮助他们解决问题和消除无助感。

请记住...

不要
反应

不要
评判

保持 关切的和冷静的面部表情， 避免因面无表情 而令孩子觉得父母没有同情心

不要告诉他们
应该或不应该有什么样的感受

只是倾听！

嗯，听起来
真的很难

多跟我
说一些
好吗？

Okay

谢谢你
分享给我

用来开始谈话的一些可以尝试的话题

你感觉回到学校安全吗？什么能帮助你增强安全感？

你有对亚裔受到的待遇感到愤怒，但不知道该怎么处理吗？

你经历过被他人取笑，叫你各种奇怪名字或者“玲玲”的时候吗？

注：玲玲是一个贬义词，用于高中和抖音，针对所有亚裔群体

你会担心因为你是亚裔而被区别看待吗？



鸣谢!

亚裔心理健康计划 多元文化和全球心理健康中心 威廉·詹姆斯学院 (William James College)

随着世界陷入2020年新冠疫情大流行，导致针对亚裔的歧视和攻击事件增多。为了减轻亚裔美国青年遭受的负面心理压力，威廉·詹姆斯学院“多元文化和全球心理健康中心”（CMGMH）旗下的“亚裔心理健康计划”（AMHP）制作了《家长指南》，希望能为家长在帮助子女应对种族歧视方面提供有效的支持。

我们衷心感谢社区卫生网络区（CHNA-17）为这一重要项目提供资金。CHNA-17的使命是促进社区参与、寻求最佳做法、保障种族公平和学习机会，以满足边缘化社区的需求。该联盟由奥本山医院、麦克莱恩医院和剑桥公共卫生部/剑桥卫生联盟资助。

我们感谢负责监督该项目实施的 Catherine Vuky博士，表彰AMHP学生领袖兼《家长指南》撰写者Ellen Yang、CMGMH联合总监兼本项目资助申请文件作者Natalie Cort博士，以及Ellen Yang的母亲Michelle Mu的咨询。我们向马萨诸塞州总医院“跨文化学生情感健康中心”的项目合作伙伴 Justin Chen博士, Juliana Chen博士和Cindy Liu博士表示衷心的感谢。最后，我们感谢各位《家长指南》的翻译者: Oanh Bui, Ivy Chuang, Tim Kim, Ayaka Nariki, Hyung-jib Lim, Thanh Phan, Rymane Tsouria, Xinru Wang, James Yeung, Hongcheng Zhang, and Manrou Zhen.

“亚洲心理健康计划”将《家长指南》献给已故的Jean Lau Chin博士。她是多元文化心理学的先驱，也是“亚洲心理健康计划”的坚定拥护者。Jean Lau Chin博士是马萨诸塞州第一位亚裔美国人执业心理学家，也是建立多元化、公平和包容社会的积极推动者。



**WILLIAM JAMES
COLLEGE**
Center for Multicultural &
Global Mental Health



The MGH Center for
Cross-Cultural Student
Emotional Wellness

相关的资源：

- **解决与新冠疫情相关的种族歧视的信息资源**
 - 黄色危亡： tinyurl.com/ss9673t
 - 麻省总医院“跨文化学生情感健康中心”：
www.mghstudentwellness.org
 - 旁观者干预培训：
www.afsc.org/bystanderintervention
 - 亚裔美国人种族正义工具手册：
www.asianamtoolkit.org
- **家长与孩子谈论种族的教育资源**
 - 接受种族： www.embracerace.org
 - www.gse.upenn.edu/news/talking-children-after-racial-incidents
 - talktokids.net
 - 种族歧视和我有怎样的关系？亚裔美国孩子开始说话
youtu.be/j75eoC9WXrE



- **活动**
 - 帮助教师/家庭与亚裔美国孩子谈论族裔和种族歧视的教材: bit.ly/RacismAAKids
- **举报**
 - 停止 AAPI 仇恨，举报仇恨事件：
stopaapihate.org
可以用中文举报！（繁体皆可）

参考资料：

- (1) Ancestors in the Americas: Asian American History Timeline." Accessed September 22, 2020. <http://www.cetel.org/timeline.html>.
- (2) Time. "Violence Against Asian Americans Is on the Rise—But It's Part of a Long History." Accessed September 22, 2020. <https://time.com/5834427/violence-against-asian-americans-history/>.
- (3) PBS NewsHour. (2020, April 9). "The Long History of Racism against Asian Americans in the U.S.". <https://www.pbs.org/newshour/nation/the-long-history-of-racism-against-asian-americans-in-the-u-s>.
- (4) "Timeline - Asian American Activism: The Continuing Struggle." Accessed October 15, 2020. <https://blogs.brown.edu/ethn-1890v-s01-fall-2016/timeline/>.
- (5) Montgomery, Paul L. "Asians Picket Building Site, Charging Bias (Published 1974)." The New York Times, June 1, 1974, sec. Archives. <https://www.nytimes.com/1974/06/01/archives/asians-picket-building-site-charging-bias-city-sees-compliance.html>.
- (6) Stop AAPI Hate. (2020). FOR IMMEDIATE RELEASE PRESS STATEMENT Attacks Against AAPI Community Continue to Rise During Pandemic. http://www.asianpacificpolicyandplanningcouncil.org/wp-content/uploads/PRESS_RELEASE_National-Report_August27_2020.pdf
- (7) Hughes, D., Rodriguez, J., Smith, E.P., Johnson, D.J., Stevenson, H.C., & Spicer, P. (2006). Parents' ethnic racial socialization practices: a review of research and directions for future study. *Developmental Psychology*, 42(5):747-70. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.747>.
- (8) Atkin, A.L., Yoo, H.C., & Yeh, C.J. (2019). What types of racial messages protect Asian American adolescents from discrimination? A latent interaction model. *Journal of Counseling Psychology*, 66(2), 247-254. <https://doi.org/10.1037/cou0000297>.
- (9) Xu, S., Sun, M., C., J., Y., S., Z., X., & X., Z. (2020, September 21). Youth Letter to School Leadership. BCNC. <https://bcnc.net/news/youthletter2020>
- (10) Brown, C.M., & Ling, W. (2012). Ethnic-racial socialization has an indirect effect on self-esteem for Asian American emerging adults. *Psychology*, 3(1), 78-81, <https://doi.org/10.4236/psych.2012.31013>.
- (11) Gartner, M., Kiang, L., & Supple, A. (2013). Prospective Links Between Ethnic Socialization, Ethnic and American Identity, and Well-Being Among Asian-American Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(10), 1715-1727. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-0044-0>
- (12) Seol, K. O., Yoo, H. C., Lee, R. M., Park, J. E., & Kyeong, Y. (2016). Racial and ethnic socialization as moderators of racial discrimination and school adjustment of adopted and nonadopted Korean American adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 63(3), 294-306. <https://doi.org/10.1037/cou0000120>
- (13) Liu, L. L., & Lau, A. S. (2013). Teaching about race/ethnicity and racism matters: An examination of how perceived ethnic racial socialization processes are associated with depression symptoms. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 19(4), 383-394. <https://doi.org/10.1037/a0033447>
- (14) Williams, D., & Southern Poverty Law Center. (2005). *Beyond the Golden Rule : a Parent's Guide to Preventing and Responding to Prejudice*. Southern Poverty Law Center.