



定义

种族歧视: 相信某个种族优于或劣于其他种族的观念。种族歧视可以是直接、外显的, 或内隐、间接的。

仇外: 害怕或仇视外国人、不同文化的人, 陌生人。

微歧视: 在简短日常互动中对少数种族群体发出负面观感

发生了什么事?

据报道, 截至4月中旬, 与COVID-19有关的亚裔歧视案件超过1500起。

- **肢体暴力:** 一名戴着口罩的亚裔妇女在纽约市地铁站被人踢打(2月5日)
- **刺伤:** 一名缅甸裔男子和他的两个孩子在德州的山姆俱乐部被刺伤(3月14日)。
- **泼酸攻击:** 一名亚裔女子在布鲁克林倒垃圾时被人泼酸(4月5日)。
- **言语攻击:** 一个亚裔家庭在加州一家餐厅庆祝生日时被人辱骂(7月6日)。

COVID-19疫情揭开了对亚裔美国人的种族主义和仇外情绪, 导致针对这一群体的言语骚扰和人身攻击急剧增加。

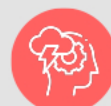
遭遇种族歧视往往会引起



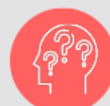
恐惧



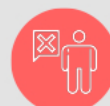
愤怒



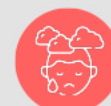
沮丧



混乱



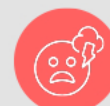
受辱



自卑



抑郁



焦虑



为什么会发生这种情况?

对亚洲人的负面刻板印象并不新鲜: 自从19世纪亚裔大量抵达美国后, 他们就被新闻媒体、医学期刊和政府官员描绘成代表肮脏和疾病的“黄祸”。

1950年代, “黄祸”的标签被“模范少数族裔”的刻板印象所取代。 虽然看似积极, 但模范少数族裔的刻板印象是有害的, 因为它抹杀了不同亚裔群体之间的巨大差异, 分裂了亚裔与其他少数族裔, 并刻意忽视种族歧视的影响。

COVID-19疫情向我们展示了在公众的认知中, 亚裔从“模范少数族裔”转变到“黄祸”有多快。 这场流行病几乎影响了世界上每一个人, 损害了健康和经济, 引起了对未来的焦虑和不确定性。而人们面对焦虑和恐惧的常见反应是愤怒和指责他人。因为病毒起源于中国武汉, 所以这种愤怒从一开始针对中国人, 进而扩展到所有亚洲人。政客使用“中国病毒”这样的词汇, 助长了这种种族刻板印象。

对精神健康的影响

种族创伤：

种族主义和种族歧视会对人的心理及身体健康造成伤害，甚至会导致创伤后压力症候反应，包括出现恐惧，焦虑，逃避，过度警惕（对未来可能出现的攻击一直处于戒备状态）的症状。

亚裔在日常生活中面对的“微歧视”会加强被排外的感受

- “Where are you really from?” “你到底是来自哪里？”
- “You must be good at math” “你数学一定很好。”
- “You’re a cute obedient woman” “（对女性）你很可爱听话。”
- “I can’t tell you people apart” “我没法分清你们。”
- “You’re not really a minority”. “你并不是少数族群。”

微歧视，种族主义，仇外都对健康有害

- 降低自尊并内化这些对亚裔负面刻板印象
- 焦虑或抑郁症状，包括自杀想法
- 健康问题的恶化，包括心脏疾病和疼痛
- 下一代移民的子女处于更高的风险中

我们能做什么？



帮助自己

维持安全感

- 即使没有肢体暴力，种族主义也会让人有被攻击的感受
- 培养自己的安全感
- 让支持你，理解你的友好的群体围绕你
- 向你喜爱的人，尊敬的导师，团体（亚裔美国人联合会）里的伙伴，或者信仰组织寻求帮助

练习自我关爱

- 辨识焦虑是创伤的一种正常反应，包括在社交媒体上看到亚裔被攻击后产生的“替代性创伤”反应
- 识别并把自己生活的中心放在自己可以掌控的领域
- 对生活基本需求最优化（饮食，运动和睡眠）
- 参与可以让你平静的日常练习
- 在需要的时候寻求专业帮助

在安全的情况下，向当地机构，比如警察，报告仇恨和歧视的事件，也可以向国家机构或组织报告，比如A3PCON的“停止对亚裔仇恨报告中心”（“Stop AAPI Hate Reporting Center.”）。

报告事件可以帮助提供证据，推动相关机构和政策制定者处理种族歧视问题，也可以帮助你在充满挑战的大环境下获得自我能动性。

帮助他人



- 当你看到种族歧视的状况时，说出来
- 接受旁观者效应训练，了解如何对歧视事件进行回应
- 对受害者提供支持
- 团结其他受压迫的群体

帮助社区



- 和身边人谈论这件事，或是在学校或职场组织讨论
- 我们可以通过分享自己脆弱的一面或是个人经历，组织并倡议来停止更多未来可能会发生的种族歧视或攻击。