

外籍国际中文教育专业博士生主观幸福感及其影响因素的质性研究

纪燕如, 俞 婕, 齐春红*

云南师范大学国际语言文化学院, 云南 昆明

收稿日期: 2026年1月1日; 录用日期: 2026年1月28日; 发布日期: 2026年2月6日

摘要

本研究基于8位国际中文教育专业外籍博士生的深度访谈资料, 采用扎根理论研究方法, 探讨其快乐感受及影响因素。研究发现, 尽管受访者在学业负担、身心压力及未来发展等方面面临多重挑战, 但社会支持、他人关怀、跨文化适应能力、个人兴趣与成就感以及文化体验等因素显著提升了其快乐体验。研究将促进幸福感的积极因素归纳为“保障层”和“发展层”, 将各类困难与挑战归为“压力层”。研究指出, 通过多渠道减轻学业压力、加强心理健康支持、拓展社交网络以及促进积极的文化适应, 可有效提升外籍博士生的幸福体验, 进而促进国际中文教育的高质量发展。

关键词

国际中文教育, 外籍博士生, 主观幸福感, 扎根理论, 跨文化适应

A Qualitative Study on the Subjective Well-Being and Its Influencing Factors of Foreign Doctoral Students in the Context of International Chinese Education

Yanru Ji, Jie Yu, Chunhong Qi*

School of International Languages and Cultures, Yunnan Normal University, Kunming Yunnan

Received: January 1, 2026; accepted: January 28, 2026; published: February 6, 2026

*通讯作者。

Abstract

This study explores feelings of happiness and the factors influencing them of eight international doctoral students majoring in Chinese Language Education, based on in-depth interviews and employing grounded theory methodology. The findings indicate that, although participants face multiple challenges related to academic workload, psychological and physical stress, and future career development, factors such as social support, interpersonal care, cross-cultural adaptation ability, personal interests and achievements, and cultural experiences significantly enhance their sense of happiness. These positive factors were categorized into “protective layer” and “development layer,” while challenges were grouped as the “stress layer.” The study further suggests that alleviating academic pressure through multiple channels, promoting mental health support, expanding social networks, and facilitating positive cultural adaptation can effectively improve the happiness experience of international doctoral students, thereby contributing to the healthy development of international Chinese language education.

Keywords

International Chinese Education, Foreign Doctoral Students, Subjective Well-Being, Grounded Theory, Cross-Cultural Adaptation

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着全球化的深入发展，国际中文教育在全球范围内展现出了其独特的魅力和重要性。作为连接不同文化和促进全球交流的重要桥梁，国际中文教育不仅承载着语言教学的使命，更肩负着文化传播与理解的深远意义。

当前中国已成为亚洲最大的留学目的地国家[1]，越来越多的外国学子选择来华深造，国际中文教育正逐渐从单一的语言教学向更高层次、更广领域的学术研究和文化交流拓展。而外籍国际中文教育专业的博士生，作为这一进程中的关键群体，大多数已经是本土汉语老师或未来希望从事和汉语相关职业的人员，他们的角色不仅限于语言知识的传播者，更是文化交流的使者，对于增进不同文化之间的理解和尊重，促进国际合作与和谐世界的构建发挥着重要作用。然而，尽管这一群体在数量上的增长迅速，针对他们的心理健康和幸福感的研究却相对不足。现有的研究主要集中在探究来华留学生存在的消极情绪，如来华留学生的焦虑、抑郁、恐惧和人际交往敏感等一系列问题[2]-[4]，都表明来华留学生情绪问题不容忽视。

而情绪调节，尤其是积极情绪的培养，不仅关乎个体心理健康、幸福感和学习成效[5]，还直接影响到他们作为文化交流使者的角色发挥。一个心态积极、情感稳定的汉语相关工作者，更可能在教学和工作交流中传递出中国文化的积极形象，激发他人汉语学习的热情，促进文化的理解和尊重。因此，关注并提升这些博士生的积极情绪，不仅有助于他们的个人发展，也对国际中文教育的质量和效果产生深远影响。本研究旨在为国际中文教育领域提供新的视角和策略，一方面希望通过质性探索的方法，深入剖析他们在博士学习生活中的快乐情感体验，为博士生培养质量提供策略和见解，另一方面希望能培养更多优秀的文化交流使者，推动汉语教育的全球化发展。

2. 研究设计

2.1. 研究对象

本研究选用了 Diener 等人[6]研发的生活满意度量表¹(Satisfaction with Life Scale, SWLS)来评估来华留学博士生的生活满意度情况, SWLS 量表具有良好的心理测量特性, 内部一致性高(克隆巴赫系数为 0.87), 并在 2 个月内显示出良好的重测信度(0.82)。此外, 该量表在效度和区分度方面表现良好, 能够有效区分生活满意度与其他情绪幸福感构念, 在全球范围内被广泛认可和应用。因此, 本文通过这一量表筛选出 8 位生活满意度评分均在 26~35 分之间的外籍国际中文教育专业博士生, 通过对这些高满意度博士生的快乐来源进行研究, 从而挖掘出在跨文化学术环境中促进他们快乐的关键因素。

为了确保理论饱和度的严谨性, 我们特别选取了其中 2 名对象的数据作为理论饱和度检验的样本。本研究在征得受访者同意的情况下, 通过录音方式进行记录并及时转录, 共获取 8 万余字的访谈资料。为保护受访者隐私, 用代码(D1~D8)表示受访博士生(见表 1)。

Table 1. Basic information of interviewees

表 1. 访谈对象基本信息表

编号	性别	年龄	国籍	年级	HSK	SWLS 评分
D1	女	30	缅甸	博士三年级	六级	26
D2	男	37	贝宁	博士二年级	六级	26
D3	男	34	泰国	博士二年级	六级	35
D4	女	34	斯里兰卡	博士二年级	五级	28
D5	女	26	越南	博士二年级	六级	27
D6	男	34	斯里兰卡	博士四年级	六级	32
D7	女	39	越南	博士一年级	六级	31
D8	女	36	越南	博士一年级	五级	29

2.2. 研究方法

本研究采用质性研究方法, 通过深度访谈, 围绕“来华留学过程中, 你的快乐来源是什么?”这个关键点探究影响国际中文教育专业来华留学博士生快乐情绪的因素, 研究过程中收集一手资料, 深入分析访谈转录的文本资料, 以便发现与所研究的主题有关的概念。本研究采取线上线下相结合的形式进行访谈, 每位受访者的访谈持续了 20~60 分钟, 并对个别受访者做了二次访谈, 追加部分遗漏信息, 通过征得受访者同意后, 对访谈内容进行录音并进行转录后获得访谈材料。

2.3. 数据分析

本研究遵循建构扎根理论的自下而上研究范式, 对所汇集的数据资料进行了系统的分析与编码。在资料分析环节, 我们利用 Nvivio 14 软件对数据进行详尽的“逐行”和“逐句”编码及整理, 以捕捉有关快乐来源的关键信息。首先, 通过开放式编码方法, 我们识别并确定了概念类属的属性, 提炼出涵盖所有记录的 38 个初始概念和 19 个初始范畴, 共涉及 203 个参考点(见表 2), 这些参考点是对访谈材料中的特定内容进行标记和分类的虚拟“书签”, 参考点的数量即为编码到该节点的数据片段, 这些范畴表征

¹生活满意度量表的得分情况可以通过以下标准进行解读: 31~35 分: 非常满意; 26~30 分: 满意; 21~25 分: 少许满意; 20 分: 中立; 15~19 分: 稍微不满意; 10~14 分: 不满意; 5~9 分: 非常不满意。

Table 2. Three-level coding results of factors influencing the well-being mechanism of international doctoral students studying in China

表 2. 影响来华留学博士生快乐机制的三级编码结果

原始数据摘录	初始概念	初始范畴及其参考点	主范畴	核心范畴
奖学金足够生活，还能在中国旅游，体验不一样的文化。(D5)	奖学金支持	奖学金支持 (21)		
通过孔院来到中国读书。(D2)	孔院支持			
学校给我们提供了很多学术资源(D5)	学术资源充足		社会支持	
进出门要刷卡，很有安全感(D3)。学校生活非常便利。(D7)	日常保障	高校支持(8)		
学校的环境很好。(D3)	环境优美			
选题等不懂的都会告诉我。(D2)	学术指导			
我导师很好，很关心我，他们真正的让我感受到了家人(的感觉)。(D6)	情感关怀	导师支持(37)		保障层
同学都挺好的，有什么不懂的他们都会帮忙。(D4)	学习合作			
和同学、室友玩，吃饭什么的，就不会孤独了。(D1)	社交互动	同学交往(16)	他人支持	
如果不是我导师和朋友的鼓励和支持的话，我早就走了。(D6)	情感支持			
家人都能理解读博士的意义和价值。(D2)	家人理解	家人支持(10)		
每天都聊天，遇到困难，他们也会帮忙。(D6)	家人鼓励			
一部手机可以走天下，去哪里都很方便。(D1)	生活便利			
在中国生活的比较长，已经很熟悉了。(D6)	生活环境适应	生活适应(11)		
汉语都听得懂，和人家沟通没有问题。(D1)	沟通没问题	语言能力(16)		
参加一些传统节日活动，了解中国，很有意思。(D2)	参加节日活动			
吃到不同地方的好吃的食物。(D5)	品尝美食		跨文化适应能力	
1月份我刚去哈尔滨，哈尔滨很冷，下雪，这些在泰国是看不见的，很特别，能体验新的东西。(D3)	看不同的风景	文化体验(12)		
我到了新疆以后才发现完全没有感觉到外国媒体说的那么坏，那样那么糟糕，那么乱。安保工作做得非常好，特别是对外国人。(D6)	重塑中国形象认知			发展层
我很喜欢中国文化，能来中国就很开心。(D8)	对中国文化感兴趣	文化兴趣(4)		
我喜欢说汉语，来中国可以经常说汉语(D3)	喜欢汉语	语言兴趣(3)	个人兴趣	
我很喜欢昆明，终于实现了回来读博的梦想。(D8)	喜欢昆明	城市吸引(2)		
找到论文和专业书中有关选题内容就很开心。(D2)	文献阅读灵感			
每次参加活动都有不一样的收获。(D6)	学术活动参与			
写了一篇小论文。(D1)	科研成果		个人成就	
参加比赛拿到了两个一等奖。(D3)	活动获奖	学业成就(8)		

续表

写作风格不一样，表达方式也不一样，很担心写不出来(D1)	论文撰写难		
投一篇文章太难了。(D6)	论文发表难	论文压力(19)	
沟通障碍倒是没有，但是一些老师发给我们的专业书，有时候也看不懂(D8)	学术语言障碍		学业压力
唯一一个压力就是学习压力。很多软件要装，像 Spss 我们也都不懂。(D7)	软件学习困难		
论文的研究方法不太懂，博士课堂也不会讲很多，都靠自己学习。(D6)	理论学习深度不足	课程压力(6)	
有时候会很想家(D8)	牵挂家人		
太难了，甚至都有退学想法(D2)	退学念头	情感压力(12)	身心压力
上学期我生病，觉得挺孤独的，没有家人陪伴(D6)	生病		身体不适
还要承担工作学校的上课工作，晚上要回去给学生上线上的课程。(D7)	兼顾原工作		工作冲突(5)
偶尔做一些翻译工作，有时候没时间看论文(D2)	兼职工作		
我以后想回去当高校老师，但是我想去的学校不一定还要招老师。(D4)	高校岗位少		工作挑战
回去越南高校当老师，就要博士以上，而且本科专业要一致，所以很担心读了博也去不了公办的高校。(D5)	高校入职要求高	未来就业担忧(3)	

是影响来华留学博士生快乐的初步因素。

随后，在主轴式编码阶段，我们对开放式编码之间的关系进行了系统的梳理，进而归纳出 8 个主范畴。最后，在主题编码阶段，我们聚焦于与研究问题紧密相关的主题类别，对主轴式编码阶段的数据进行了深入的剖析，最终形成了三个关于“影响来华留学博士生快乐感受”的具有代表性和概括性的核心范畴，即“保障层”“发展层”“压力层”。这些发现从不同维度展示了国际中文教育专业博士留学生的来华过程快乐感受的影响机制。

3. 资料分析与研究结果

3.1. 保障层：来华博士生快乐体验的基石

本研究基于对来华国际中文教育专业博士留学生的深度访谈资料，运用扎根理论研究方法，揭示了受访者在留学期间普遍体验到的快乐情绪。研究发现，保障层是来华博士生快乐体验的基石，其中社会支持和他人支持是构成其快乐体验的两大关键要素，保障层的高参考节点数(共 92 个)表明，这些支持性因素是促进博士生快乐体验的普遍和重要来源。

3.1.1. 社会支持

社会支持指的是留学生从社会体系中获得的各种形式的支持，其中包括经济资助、政策支持、学术资源等。这种支持为留学生提供了稳定的物质基础和发展机会，减轻了他们的经济压力，使他们能够更加专注于学术研究和个人成长。多位受访者都提到了他们在华期间快乐体验的前提是各种政策支持和奖学金项目，为留学生提供了坚实的经济基础和生活保障。如受访者(D7)明确表示奖学金除了保障他们的日常生活外，还允许他们有一定的经济条件去探索中国文化，受访博士生(D5)曾提到“奖学金

足够在这边生活，我当初选择读博的原因是我很喜欢中国文化，现在除了在学校学习之外，我还能有机会去旅游，体验书上没有的景色和文化”，同时，受访博士生(D4)表示，“有奖学金之后，我不需要边工作边读博，可以全身心投入到我的学习中”。生存资金不足一直以来都是研究生成功的障碍[7]，它往往会导致博士生在研究过程中逐渐失去动力，甚至产生挫败感，进而削弱他们对学术的专注和热情。而奖学金的支持大大减轻了留学生的经济压力，使他们能够更专注学业和享受留学生活。除了奖学金的支持外，部分来华留学博士生通过孔子学院获得了来华留学的机会，“通过我们国家斯里兰卡的孔子学院来的，成绩好的可以优先申请来中国留学”(D6)，孔子学院为留学生提供了学习汉语和了解中国的途径，通过孔子学院的桥梁作用，留学生获得了来华学习的机会，从语言和文化的支持到协助他们学术和情感的满足，为来华学生扫清了语言障碍，帮助留学生更快地适应中国的教育和文化氛围，为他们能够在中国更好地生活做好了充足的准备。

此外，中国高校也为来华留学生提供全方位的学术支持和生活支持。多位受访者在访谈中提到，学校图书馆不仅在馆藏数量和数据库覆盖面上满足了其研究需要，更在潜移默化中影响了其学术行为方式与研究者身份的形成。受访者 D5 曾表示：“我本科学的是生物，读研的时候刚好疫情期间，我是在线上完成的，其实自己对专业的很多理论都理解不是很深入，学校图书馆有好多专业的书籍，我很喜欢和我的同门去图书馆，图书馆是我的第二个导师。”图书馆不仅是信息获取的场所，更是促进学术社会化的重要空间，在支持留学生从“课程学习者”向“主动研究者”转变的过程中发挥了关键作用。此外，高校所提供的相对稳定、安全且有序的生活环境，在心理层面为留学生的学术投入提供了必要的支持条件。访谈中，受访者更多将宿舍管理与生活设施理解为一种“基础保障”，而非单纯的生活便利。“学校生活比较有安全感，进门都要刷卡，生活方面比较方便，我很喜欢学校的环境”(D3)，这种由制度化管理所带来的安全感，有效降低了留学生在异文化环境中的不确定感与焦虑水平，使其能够将更多心理资源投入到学习与研究之中。

这些外在的支持是来华留学博士生体验快乐和满足感的重要来源，不仅体现在物质层面，还包括了对他们学术追求和个人成长的全面关怀，不仅减轻了他们的经济负担，也为他们创造更多的机会去探索和享受在中国的生活，为来华留学博士生的快乐体验提供了系列保障。

3.1.2. 他人支持

他人支持主要体现在留学生从家庭、同伴及导师等社会网络中获得的情感关怀、学术引导和价值肯定。这类支持在博士留学生面临高强度学业压力、文化适应压力与身份不确定性的情境中，发挥着显著的缓冲作用，对其情感健康和心理适应具有关键意义。

家人的理解与持续鼓励为留学生提供了稳定的情感依附基础。在远离原有社会支持系统的情况下，家庭支持可以有效缓解他们因孤独、失败以及未来不确定性所带来的情绪压力，成为他们情感的坚实后盾，“他们都很支持我读博，给了我很多精神上的支持。”(D1)这种来自家庭的无条件的接纳在心里层面上降低了他们对失败的自我归因倾向[8]，归因理论指出，当个体将失败归因为外部或不稳定因素时，更有利维持其学业动机与心理适应水平[9]。

在博士阶段，导师不仅承担学术指导者的角色，同时也是研究生学业坚持过程中的关键社会支持来源。从资料分析结果中可以看出，涉及“导师”的参考点多达 37 个，是涉及的单个参考节点中最多的一个。从社会支持理论的视角来看，导师所提供的支持属于典型的“重要他人支持”，其效力往往高于一般同伴支持或制度性支持。这是因为导师在学术评价体系中兼具了权威性与情感意义，其态度与反馈会直接影响博士生对自身能力与学术归属的判断[10]。既有研究指出，博士生面临的压力并非仅来源于科研任务本身，更在于其长期的不确定性、高失败率以及对学术身份合法性的持续怀疑[11]。在此情境下，导

师支持构成博士生学业体系中的重要“保障层”，其核心功能并不在于直接消除科研难度，而在于通过提供情绪支持、认知引导与关系稳定性，缓冲高强度学业压力对个体心理状态的负面影响。一位博士生(D6)在访谈中深情地表示：“很多次我的成果做不出来，真的很想放弃，是导师的默默支持，让我能够坚持到现在。”导师通过理解、接纳与情绪支持，为博士生提供了基本的心理安全感。当他们在科研受挫或阶段性失败后，如果导师能表达对其努力的认可，有助于缓解博士生在高压环境下产生的焦虑、孤独与无助感，为其持续投入学业提供情绪层面的稳定基础。

“平时有不懂的问导师，她都会很快回复我，也会帮我梳理我的问题所在”(D2)。除了情绪支持外，导师通过对科研问题的解释与反馈，也影响博士生对失败原因的归因方式。导师在此过程中，通过“正常化科研失败”“拆解问题结构”“明确改进路径”等，引导博士生重新理解学业挫折，降低对其失败的过度内化，这一认知重构过程，是导师支持在保障层中发挥作用的关键心理机制。部分博士生曾表示自己“焦虑到睡不着，感觉毕不了业”(D1)，甚至曾经有过“退学”的想法(D6)(D7)，但导师的支持让他们坚持了下去。“我导师对我真的非常好，非常关心我，他还打电话给留学生办的老师们，让他们多鼓励我”(D6)“我导师总说我是这些留学生里面最努力最棒的，而且前期也有基础，说我一定能完成研究的”(D7)当导师持续表达对学生研究潜力的信任，即便在成果暂时不理想的情况下，学生依然能维持对“我属于学术共同体”的基本认同。这种关系性支持有助于防止博士生在高压情境下产生“学术身份断裂”或“被排除感”，进而降低退学意向。

综合来看，导师支持并非通过直接减少科研任务或学业要求来发挥作用，而是通过一系列心理中介机制，影响博士生对压力情境的认知与情绪反应。具体而言，其作用路径可概况为：

导师支持→心理安全感提升→失败归因方式重构→学术身份维持→学业坚持增强

导师支持首先缓冲压力事件带来的情绪冲击，其次通过认知引导减少失败的自我归因倾向，最终帮助博士生在长期不确定性的学术环境中维持自我效能感与学术投入。这一过程也印证了社会支持“压力缓冲模型”的核心观点，即支持的关键作用在于改变个体对压力的心理的加工方式，而非消除压力本身[12]。

在博士生培养体系中，导师支持被视为保障层的基石，其功能在于为博士生提供持续的心理稳定性与知识锚点。尤其在高风险阶段，如研究停滞或学术产出受阻时期，导师提供的具体支持行为将影响他们对当前困境视为“撤退信号”或“可克服的挑战”的认识。

综上所述，社会支持和他人支持为留学生提供了必要的资源和情感慰藉，是他们来华留学的重要快乐来源，为其在华的学术研究和跨文化交流提供了坚实的保障。

3.2. 发展层：来华留学博士生快乐体验的催化剂

3.2.1. 跨文化适应能力

跨文化适应能力是指个体在不同文化背景下与他人交往时，能够有效地理解和沟通，适应并融入新文化环境的能力。跨文化适应能力并非孤立生成的个体特质，而是在保障层支持持续作用下逐步内化形成的发展性心理资源。在博士培养体系中，导师支持与制度支持为留学生提供了相对稳定、可预期的外部环境，这种稳定性构成了跨文化适应能力得以发展的前提条件。

在对这些来华博士生的深度访谈中可以得知，跨文化适应能力是他们快乐体验的关键驱动因素，它涵盖了生活适应、语言能力、文化体验等多个方面，跨文化适应能力不仅是一种生存技能，更是他们快乐感受的催化剂之一。受访博士生在硕士阶段，甚至更早的本科阶段，就已经在中国留学，对中国的生活环境和文化已经有了深入的了解。正如博士生(D6)所说，“在中国生活的时间比较长，已经很熟悉了”，这种熟悉感让他们在异国他乡也能迅速融入，减少文化冲突带来的不确定性和焦虑，也让博士生能够将

更多精力投入到学术探索和研究创新中。

此外，语言能力的熟练也是跨文化适应的重要组成部分。作为国际中文教育专业的博士留学生，他们的语言能力都达到了汉语高级水平，在访谈中，博士们强调语言能力是他们学术参与感的重要桥梁，他们不仅对中国文化比较了解，还能够与当地人流畅沟通，理解课堂的讲解，甚至在学术会议上用汉语发表演讲，“我汉语都听得懂，上课、沟通都没有问题”(D1)。对留学生来说，语言不仅仅是交流的工具，更是理解和融入新文化的桥梁。高水平的汉语能力不仅保证了课堂理解和学术交流的顺畅，更提升了他们的自我效能感。

文化体验也是他们快乐的重要来源，它不仅丰富了留学生的个人生活，也促进了学术身份的重构与认同整合。对于国际中文教育的博士生而言，汉语的学习不仅是一种交流工具，更是探索和体验中国文化的钥匙。无论是品尝地道美食，还是参与各种传统节日庆典，参观各地历史遗迹等都极大拓宽他们的视野，在体验文化的过程中，不仅为他们提供了实际运用语言的机会，提高他们语言运用的能力，而且其认知和情感也得到不同程度的刺激。“这些在泰国是看不见的，很特别，能体验新的东西”(D3)，通过对中国社会与文化的深入体验，他不断将自己原有的认知与现实经验进行对照，形成了更加全面和积极的文化理解。“我看到了不一样的地方，不管我到哪，我都会把我们国家和我知道的知识和它去对比。”(D6)。这种体验不仅提供了实际的语言运用场景，也帮助博士生在学术与文化层面重塑身份认同，在精神层面获得更高层次的满足感。

综合来看，跨文化适应能力正是在保障层的持续支撑下，完成了从“被动适应”到“主动整合”的转变。博士生不再仅仅满足于在异文化环境中“生存下来”，而是逐渐将跨文化经验转化为学术理解框架的一部分，这一过程与 Berry (1997)提出的“整合型适应策略”高度契合，即个体在保持原有文化认同的同时，积极参与并理解东道国文化，从而获得更高水平的心理适应与幸福感[13]。

3.2.2. 个人兴趣

个人兴趣，作为个体对特定活动、领域或事物的内在驱动和热情，不仅是追求快乐和满足的有效途径，也是影响个体行为、学习动机和生活满意度的关键因素[14]。在本研究中，访谈结果显示，个人兴趣是来华博士生缓冲学业压力、激发学术投入的重要机制之一。

受访博士生普遍表示，能够在自己感兴趣的领域探索和实践，和他们在学术压力和跨文化适应的双重挑战下仍能维持积极心理状态息息相关。受访者(D3)直言：“能够来中国本身就令我非常开心，因为我对汉语有浓厚的兴趣，而在这里，有大量的机会来实践和提高汉语能力。”这种兴趣驱动不仅提升了语言技能，也让他在学术和社交活动中获得持续的满足感。而受访者(D6)则被中国文化的深厚底蕴吸引：“认为能亲身体验中国文化是一种特别的幸福。”在体验文化的过程中，他不仅拓展了认知视野，也强化了自身作为跨文化研究者的学术身份认同，“我会把我们国家和我知道的知识和它去对比，并且运用在汉语教学，还有在我的论文中”。受访者(D7)则因为对自己读博城市的热爱而选择回来，她表示：“回到这个学校，我感觉像回到了家。”这种情感纽带使其在学术探索中获得归属感与持续动力。

Csikszentmihalyi (1990)的“心流理论”指出，当个体在自己感兴趣且具备相应能力的活动中高度投入时，会产生专注、愉悦和时间感消失等体验，这种体验与高水平幸福感密切相关[15]。研究表明，兴趣具有“压力缓冲效应”，当个体从事感兴趣的活动时，更倾向于将挫折归因于可调整的过程因素，从而降低焦虑、抑郁和倦怠水平[16]。

因此，在高压环境(如博士培养阶段)中，个人兴趣不仅提升幸福感，还防止幸福感被压力侵蚀。

3.2.3. 个人成就

博士阶段的学习并非线性推进的知识积累过程，而是一个伴随高度不确定性与反复挫折的深度探索

与自我超越的过程。在这一过程中，当博士生逐渐感知自身投入的学习活动能够转化为真实、可辨别的学术进展时，个体对学术任务的意义判断就会产生转变，从而形成更为稳定的学习动机与积极态度[16]。访谈显示，来华留学博士生的个人成就感，正是在反复应对科研压力的过程中逐步生成。多位受访者表示，每当自己“读懂了很多文献”(D1)“找到文章中有关于自己研究主题相关的内容”“对自己研究的领域有新的思路……”(D6)时，即便整体科研进度仍缓慢，这些阶段性突破依然能够显著缓解其对失败的焦虑感。进一步来看，这种个人体验感并不仅限于结果性产出，而更多体现在学术能力的持续建构过程中，无论是参加学术会议(D2)、研学活动(D6)，还是“比赛获奖”(D3)、“完成小论文”(D1)“参加导师的科研项目”并“很快发表”(D5)，这些经历均被受访者认为自己正在成长的关键节点。尤其值得注意的是，这些成就体验并不是“完成任务”，而是被理解为逐渐具备博士研究者应有能力的象征。正如一位受访者(D8)多言，通过持续阅读、写作与学术交流，“开始感觉自己是在读博了”。

个人成就感激发的积极情绪，在压力调节中具有放大效应。根据 Fredrickson 的“积极情绪拓展建构理论”，认为正面的情感体验，拓宽了一个人的意识，促进资源积累，进而促成了更高的学术成就[17][18]。访谈材料显示，来华留学博士生在获得阶段性学术成就后，更倾向于主动调整研究策略，尝试新的研究路径，并在学术交流中展现更高的自信度与开放性。个人的成就感赋予了个体深层次的快乐体验，同时，这种积极情绪状态也反作用于个体的学术表现，对其产生正反馈。

综上所述，个人成就感并非留学博士生快乐体验的附属产物，而是在高压的学术环境中，通过持续的能力确认、身份认同的强化与积极情绪的积累，发挥着关键的“发展性缓冲”功能。它不仅为来博士生提供了坚持下去的内在理由，也在无形中重塑了他们对“博士学习意义”的理解。使其能够在不确定性和压力并存的情境中，持续投入学术探索，并在这个过程中获得更为深层、稳定的主观幸福感。简而言之，发展层是驱动博士生快乐体验的催化剂，为来华留学博士生的快乐感受提供了持续的动力和支持。

3.3. 压力层：来华留学博士生快乐体验的挑战

来华留学的博士生在追求学术成就的同时，不可避免地面临各种压力，这些压力成为了来华留学博士生快乐体验的主要障碍。从访谈的数据来看，涉及到学业压力的节点总共有 25 个，学业压力可以说是他们日常面临的最大挑战，他们的学术压力往往源自于论文的压力和课程的压力。这些压力不仅容易引发留学生的焦虑和抑郁等负面情绪，还会降低他们的生活满意度和幸福感，进一步影响他们的情绪状态和生活质量。部分博士生曾表示自己“焦虑到睡不着，感觉毕不了业”(D1)，甚至曾经有过“退学”的想法(D1)(D2)。

中国博士生教育的一个显著特征是以学术发表为基础的质量评价取向。学生要获得博士学位，除完成博士论文外，还要在专业领域的高水平期刊上发表一定数量的学术论文。学术写作是一个成功的博士研究生项目的核心要素之一[19]，但实际上对于他们来说，论文的压力不仅来自研究的深度和广度，还来自于学术语言的局限，“我们的表达能力不如中国学生”(D6)，平时语言沟通没有什么问题，但当博士生们遇到学术性比较强的“词汇”(D3)“论文”(D5)“专业书籍”(D7)(D8)等往往力不从心，这种学术语言能力的限制，使得论文撰写和发表的难度进一步加大。除此之外，博士生们还要承受课程学习的压力，作为国际中文教育专业的文科留学博士，(D7)(D8)两位博士生在访谈中坦言自己以前从来没接触过数据处理软件，仅仅是安装软件就耗费了自己整整一个通宵的时间。而另一位博士生(D1)则是表示自己在论文研究方法方面的知识欠缺，主要依靠自学，因此感到压力很大。可以说，这些学业压力不仅考验着博士生的学术能力，也考验着他们的心理承受能力和时间管理能力。

除了学术上的重负，博士生们还要面临身心的双重压力。身处异国他乡，博士生难免抑制不了对家乡和亲人的思念，尤其在身体不适时，这种孤独感愈发强烈，有博士生坦言自己生病时的状况，“我有

一次发烧了，还是导师发现之后叫同学帮忙送饭送药的”(D6)“上学期我的脚崴了，我躺在床上，没有家人的陪伴，也不敢跟家人说实话，特别想家”(D6)。这些身体上的不适和心理上的孤独感，往往加剧博士生们的心理负担，导致焦虑和抑郁等问题。这些身心压力不仅影响了博士生的日常生活和学业进展，也对他们的心理健康造成了严重威胁。此外，工作挑战也是他们必须面对的现实问题。一些博士生在攻读学位的同时还需要兼顾工作，而那些没有工作单位的博士生，也面临着未来就业的不确定性和竞争压力。

来华留学博士生的快乐体验受到多方面的压力挑战，学术论文的压力，语言的局限以及孤独感和思乡情绪的加剧，都是阻碍他们快乐体验的因素，此外，兼顾就业的压力和对未来发展的担忧也给他们带来了额外的压力。这些压力并非孤立存在，而是在博士培养的长期过程中不断叠加、放大，对其情绪状态和心理健康产生深远影响。因此，如何有效缓冲压力层对博士生主观幸福感的侵蚀，成为理解其快乐体验结构中亟需回应的关键问题。

综合以上三个核心要素，我们可以构建一个综合性的快乐模型(见图1)。

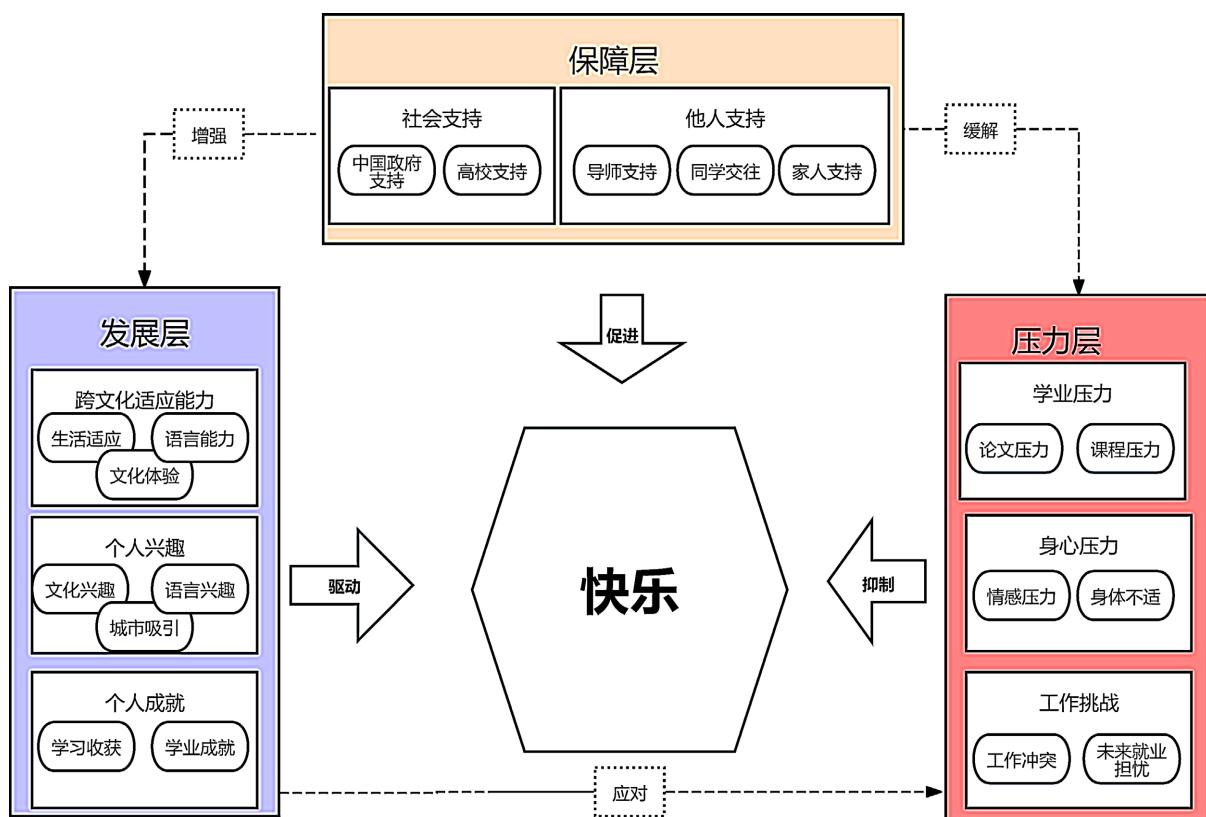


Figure 1. Model of well-being experiences of international doctoral students studying in China
图 1. 来华留学博士生快乐体验模型

此模型向我们展示了来华留学博士生快乐体验的三个关键层次及其相互作用：保障层通过社会支持与他人支持为博士生提供了基本的心理安全感与情绪稳定性，构成其应对高强度学业与生活压力的基础条件。发展层则包含跨文化适应、个人兴趣和个人成就感等元素，驱动他们适应异国文化的同时，也获得了更多的个人发展机会，发展层不只是对压力的被动应对，而是在更高层次上重塑博士生对困难的认知方式，使压力由“消耗性负担”转化为“可承受甚至具有成长意义的挑战”。而压力层涵盖了学业、身心和工作等挑战，这些压力考验着他们的应对能力，但他们在保障层和发展层积累的资源和能力可以

帮助他们缓解压力，从多个渠道优化来华的快乐体验。这三个层次并非彼此割裂，而是通过“压力 - 支持 - 发展”的循环机制相互作用、相互强化：压力层提出挑战，保障层提供缓冲，发展层实现转化，共同构成一个支持来华留学博士生积极情绪体验与持续投入的动态系统。通过这个模型，我们可以更深入理解博士生快乐情绪的影响机制，并为他们提供更为全面和有效的支持策略。

4. 讨论与建议

本研究基于扎根理论的研究范式，对来华留学博士生的快乐来源进行挖掘，并据此构建了来华留学博士生的快乐模型，希望能够通过各因素的相互作用，不断提高留学博士生的积极情绪。综合以上研究结果，我们提出以下建议：

4.1. 多渠道缓解学业压力

鉴于学术压力是影响他们快乐体验的主要因素，高校作为培养留学生的前沿阵地，应当建立有效的反馈机制，及时响应留学生的需求和建议，不断优化教育服务，提供更多的学术支持。例如，定期举办和国际中文教育相关的学术工作坊，涵盖学术前沿、教学方法、课程设计、教材编写和研究方法等主题，旨在提升他们论文撰写和项目研究的能力。此外，建立中外学生合作小组，促进不同文化背景博士生之间的交流与合作，共享学习资源，共同克服学术难题。这种小组合作模式，这种合作模式不仅促进中外博士生之间的互相帮助，还可以扩展到由导师领导的团队合作，或导师小组联合指导等多方式的合作形式。

导师的支持作为快乐体验的关键要素，对博士生的学术成长至关重要，它是影响博士学位完成率和流失率的重要外部因素[20]。导师不仅提供专业的学术指导，帮助学生顺利完成博士课程，还帮助他们培养积极的学术态度，制定合理的职业规划，从而影响他们未来的学术职业前景[21]。有鉴于此，高校应加强导师队伍团队的建设和管理，确保导师能够及时了解并帮助学生解决学术和心理上的问题。此外，鼓励博士生积极参与学术活动，与导师保持密切的沟通和协作，以促进他们的学术成长和个人发展。

4.2. 注重心理健康与拓展社交网络

来华留学博士生面临着身心压力，及时缓解这些压力对于维护他们的心理健康至关重要。高校需要建立健全适合来华留学生的心理健康教育工作机制，分析留学博士生和中国学生在学习和生活中所面临的共同挑战，并注意结合来华留学博士生特殊的心理文化背景，及时掌握他们的心理状态。在此基础上，积极探索适合来华留学生心理健康教育工作制度和方法，为他们的心理健康提供坚实的保障。

例如可以利用高校提供的专业心理咨询服，务并鼓励学生参与心理健康教育活动，以增强他们的心理韧性。同时，帮助学生建立同伴支持网络，鼓励他们参与学生组织，拓大自己的社交圈。这样的同伴网络不仅体现在学术知识的共享和科研方法的交流，还在情感支持，动力激发以及压力管理等方面发挥重要作用。在异国他乡的求学过程中，同辈群体是他们情感支撑的重要来源，与志同道合的同伴建立深厚的友谊，对于缓解孤独感、分享学术心得及生活经验同样至关重要。同伴间的相互激励、合作研究以及共同面对挑战的经历，不仅促进了学术上的进步，也丰富了他们的情感世界，使他们在追求学术卓越的同时，感受到归属感和快乐。

Mau & Jepsen [22]以及 Evans & Stevenson [23]也曾指出，拥有共同国籍或相似背景的同伴网络能够为早期职业研究人员提供情感的慰藉和学术上的指导，这种支持网络有助于缓解研究过程中的孤独感和压力，促进学术的进步。McAlpine 等人的研究还强调了同伴群体中的经验分享的重要性[24]。在博士研究中，面对复杂的研究课题和严格的学术要求，学生往往压力重重。此时，与同伴分享经验，交流心得成为了有效的压力缓解方式。通过了解他人的挑战和应对策略，他们可以以更加理性的态度看待自己的

困境，增强了解决问题的信心和能力，从而以更加积极快乐的情绪投入到自己的研究当中。

4.3. 合理调整自我状态

博士留学生在面临学业、身心和就业的多重压力时，个人意志品质的支撑对于消极情感体验的疏解至关重要，因此，合理调整自我状态，以积极的心态面对挑战，显得尤为重要。

首先，确立明确、具体且可量化的学习目标是关键，这些目标既要包含学术成就，如论文的撰写和发表，也要考虑到个人的成长，比如提升语言技能和积极参与学术交流。同时，掌握时间管理技巧和学会调节压力，保持积极的学习态度和热情。

同时，博士生们应努力在学业、家庭和工作之间找到平衡，根据自己的兴趣和专业背景规划职业道路，不仅有助于提高职业满意度，还能减少因不确定带来的焦虑。在中国留学期间，保持身心健康，主动构建稳固的社交网络，并积极融入当地文化环境，这些都是提升幸福感和满足感的有效途径。

来华留学博士生的快乐体验是一个复杂而多维的过程，通过实施学业压力缓解、心理健康和社交网絡构建以及自我状态调整等策略，提升来华博士生的积极情绪，这些措施的实施有助于构建一个支持性的学术环境，促进博士生的快乐情绪的发展和体验。

5. 结语

本研究通过分析来华留学博士生的访谈数据，从保障层、发展层与压力层三个维度探讨其主观幸福感的形成机制。研究结果表明，当博士生获得稳定支持，并通过学术实践与跨文化体验获得成长经历时，压力便可能转化为提升学术投入度与身份认同建构的驱动力。未来研究可在此基础上进一步扩大样本结构的多样性，引入不同幸福水平的比较案例，并结合纵向追踪方法，从动态视角更全面地揭示留学博士生在不同发展阶段主观幸福体验及其机制的变化过程。

基金项目

2022 年教育部人文社会科学研究一般项目(22YJA740033)。

参考文献

- [1] 王天欣, 尚佳, 孙颖. 来华留学生心理健康教育研究探析[J]. 湖北开放职业学院学报, 2023, 36(1): 65-67.
- [2] 高炳亮. 高校来华留学生心理健康的预防与危机干预机制研究[J]. 思想教育研究, 2018(5): 131-134.
- [3] 许有云, 张先义, 杨瑾. 社会支持对新冠疫情期间在华留学生心理健康的影响: 情绪调节策略的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(3): 452-457.
- [4] 江瑞辰, 李安民. 新冠肺炎疫情期间安徽大学生心理健康状况及其影响因素[J]. 环境与职业医学, 2020, 37(9): 867-871.
- [5] 李成陈, 李嵬, 江桂英. 二语学习中的情绪研究: 回顾与展望[J]. 现代外语, 2024, 47(1): 63-75.
- [6] Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. and Griffin, S. (1985) The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, **49**, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- [7] Larivière, V. (2013) PhD Students' Excellence Scholarships and Their Relationship with Research Productivity, Scientific Impact, and Degree Completion. *Canadian Journal of Higher Education*, **43**, 27-41. <https://doi.org/10.47678/cjhe.v43i2.2270>
- [8] Mikulincer, M. and Shaver, P.R. (2007) Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. Guilford Press.
- [9] Weiner, B. (1985) An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion. *Psychological Review*, **92**, 548-573. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.92.4.548>
- [10] Cornér, S., Löfström, E. and Pyhältö, K. (2017) The Relationship between Doctoral Students' Perceptions of Supervision and Burnout. *Studies in Higher Education*, **42**, 1939-1957.
- [11] Levecque, K., Anseel, F., De Beuckelaer, A., Van der Heyden, J. and Gisle, L. (2017) Work Organization and Mental

- Health Problems in Ph Students. *Research Policy*, **46**, 868-879. <https://doi.org/10.1016/j.respol.2017.02.008>
- [12] Cohen, S. and Wills, T.A. (1985) Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, **98**, 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- [13] Berry, J.W. (1997) Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology*, **46**, 5-34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- [14] Deci, E.L. and Ryan, R.M. (2000) The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, **11**, 227-268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01
- [15] Csikszentmihalyi, M. (1990) Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row.
- [16] Veeravalli, S., Venkatraman, V. and Hariharan, M. (2019) Why Do People Seek Knowledge? Tracing Factors That Affect Knowledge Seeking Intention. *VINE Journal of Information and Knowledge Management Systems*, **50**, 271-290. <https://doi.org/10.1108/vjikms-04-2019-0059>
- [17] Fredrickson, B.L. (1998) What Good Are Positive Emotions? *Review of General Psychology*, **2**, 300-319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- [18] Fredrickson, B.L. (2001) The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, **56**, 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>
- [19] Itua, I., Coffey, M., Merryweather, D., Norton, L. and Foxcroft, A. (2014) Exploring Barriers and Solutions to Academic Writing: Perspectives from Students, Higher Education and Further Education Tutors. *Journal of Further and Higher Education*, **38**, 305-326. <https://doi.org/10.1080/0309877x.2012.726966>
- [20] Willis, B. and Carmichael, K.D. (2011) The Lived Experience of Late-Stage Doctoral Student Attrition in Counselor Education. *The Qualitative Report*, **16**, 192-207.
- [21] Mainhard, T., van der Rijst, R., van Tartwijk, J. and Wubbels, T. (2009) A Model for the Supervisor-Doctoral Student Relationship. *Higher Education*, **58**, 359-373. <https://doi.org/10.1007/s10734-009-9199-8>
- [22] Mau, W. and Jepsen, D.A. (1990) Help-Seeking Perceptions and Behaviors: A Comparison of Chinese and American Graduate Students. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, **18**, 94-104. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1912.1990.tb00439.x>
- [23] Evans, C. and Stevenson, K. (2011) The Experience of International Nursing Students Studying for a PhD in the U.K: A Qualitative Study. *BMC Nursing*, **10**, Article No. 11. <https://doi.org/10.1186/1472-6955-10-11>
- [24] McAlpine, L. and Turner, G. (2012) Imagined and Emerging Career Patterns: Perceptions of Doctoral Students and Research Staff. *Journal of Further and Higher Education*, **36**, 535-548. <https://doi.org/10.1080/0309877x.2011.643777>