

# 来华留学生跨文化适应研究

胡心悦

宁波工程学院经济与管理学院, 浙江 宁波

收稿日期: 2026年2月16日; 录用日期: 2026年3月23日; 发布日期: 2026年3月30日

## 摘要

高等教育国际化背景下, 来华留学生跨文化适应是地方高校提升国际化培养质量的核心问题。本研究以沃德跨文化适应双维度理论为框架, 聚焦我国东南沿海某二本院校多国来华留学生, 采用量表问卷与半结构化访谈结合的混合式研究方法, 从心理、社会文化适应维度探究其适应现状、群体差异及核心影响因素。研究发现, 该校留学生跨文化适应整体良好, 对中国文化与生活环境接纳度较高, 但在语言沟通、饮食适配、文化共情及中外学生深度交往上仍存在显著挑战。在华时长与中文水平是影响适应效果的关键变量, 宗教信仰、人格特征与校园支持体系也发挥重要作用。基于研究结果, 本研究从语言教学、生活服务、文化交流平台及专业化支持体系构建方面提出针对性对策, 为地方应用型高校深化高等教育国际化提供实证依据与实践参考。

## 关键词

来华留学生, 跨文化适应, 心理适应, 社会文化适应, 地方高校, 国际化教育

# Research on Cross-Cultural Adaptation of International Students in China

Xinyue Hu

School of Economics and Management, Ningbo University of Technology, Ningbo Zhejiang

Received: February 16, 2026; accepted: March 23, 2026; published: March 30, 2026

## Abstract

In the context of higher education internationalization, the cross-cultural adaptation of international students in China is a core issue for local universities aiming to enhance the quality of their international education. Framed by Ward's two-dimensional model of cross-cultural adaptation, this study focuses on a cohort of international students from various countries at a second-tier university in China's south-eastern coastal region. Employing a mixed-methods approach combining questionnaire surveys and

semi-structured interviews, this research investigates their adaptation status, group differences, and core influencing factors from the perspectives of psychological and sociocultural adaptation. The findings indicate that the international students at this university demonstrate a generally good level of cross-cultural adaptation, showing a high degree of acceptance towards Chinese culture and the living environment. However, significant challenges persist in areas such as language communication, dietary adaptation, cultural empathy, and the depth of interaction between Chinese and international students. Length of residence in China and Chinese language proficiency are identified as key variables affecting adaptation outcomes, while religious beliefs, personality traits, and the university support system also play significant roles. Based on these findings, this study proposes targeted countermeasures concerning language instruction, living services, cultural exchange platforms, and the development of specialized support systems, thereby providing empirical evidence and practical references for local application-oriented universities to deepen the internationalization of higher education.

## Keywords

International Students in China, Cross-Cultural Adaptation, Psychological Adaptation, Sociocultural Adaptation, Local Universities, Internationalization of Education

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

在全球化进程持续深化与中国高等教育国际化战略稳步推进的时代背景下，来华留学生教育已成为中外人文交流的重要纽带与教育对外开放的核心载体[1]。根据教育部《2022 年全国教育事业统计公报》[2]，2022 年在华留学生总数达 46.1 万人次，较 2021 年增长 12.3%，接近疫情前水平，我国已逐步发展为全球第三大留学目的地国。同时，我国实施《留学中国计划》，进一步加强中外教育交流与合作，推动来华留学事业持续健康发展，提高我国教育国际化水平[3]。来华留学生规模从 2010 年的 26.5 万人增至 2023 年的 51.6 万人，生源结构从传统周边国家向“一带一路”沿线国家辐射，学历生占比突破半数，留学动机也从单一学术需求转向多元化诉求[4]。

地方应用型高校积极响应国家教育国际化号召，以研究院校——我国东南沿海某二本院校为例，其吸引了来自摩洛哥、孟加拉国、泰国、也门、沙特阿拉伯等多个国家的留学生就读。不同国籍的留学生带着各自独特的文化背景、宗教信仰与生活习惯进入中国文化环境，在学习、生活、社交等层面不可避免地面临文化差异带来的适应挑战。跨文化适应的成效不仅直接关乎留学生的学业表现、心理健康与留学体验，更深刻影响我国教育的国际声誉与文化传播效果。然而，当前地方高校留学生教育普遍存在“重管理轻服务”的现象，专业化跨文化支持体系尚未完善，难以充分满足留学生的多元适应需求[5]。

## 2. 文献综述

从学术研究的演进脉络分析，跨文化适应领域在西方学术界已积累了丰富的实证研究成果。早期研究聚焦移民群体，Berry (1997)提出“跨文化适应策略理论”，将适应策略划分为整合、同化、分离与边缘化四类，揭示移民文化接触中“保持本土文化”与“接纳宿主文化”双重决策逻辑[6]；Furnham 和 Bochner (1982)发现文化休克强度与文化距离、社交支持网络密切相关。随着研究拓展，范畴涵盖留学生等多元对象[7]：Ward 和 Kennedy (1999)针对留学生深化跨文化适应双维度理论，明确心理与社会文化适应的核心划分，通过多样本实证验证语言能力、在华时长与文化距离的关键影响，其开发的 SCAS 量表成为领域

核心测量工具[8]; Smith 和 Khawaja (2011)[9]经 94 项研究综述指出,留学生面临语言障碍、学业压力等多重压力源,社会支持与积极应对可缓冲压力,同时强调现有模型对留学生群体的适用性需针对性实证完善。然而,需明确指出的是,西方的研究大多基于其独特的社会文化情境展开,在文化价值观、教育体系架构、社会制度等方面与我国存在显著差异。这种文化与制度的异质性使得西方的研究成果难以充分阐释来华留学生在跨文化适应过程中面临的复杂问题。

在国内,现有跨文化适应研究多以海外留学的中国留学生为主要对象[10],针对来华留学生的系统性研究相对匮乏。在有限的关于来华留学生跨文化适应的研究中,多数研究将留学生视为一个同质化群体进行分析,忽视了留学生内部在性别、专业、文化背景、来华时间、中文水平等维度上的差异。例如,部分聚焦跨文化适应压力的研究仅得出“留学生普遍面临文化休克”的笼统结论,却未关注不同性别留学生的压力差异,而实证显示男女留学生的文化适应压力并无显著统计学差异[11];还有研究仅指出“文化差异导致适应困难”,未细化文化背景的影响,而实际东亚留学生因文化相近适应期多为 3~6 个月,非洲留学生则需 1 年以上[12]。这种研究范式缺乏对留学生群体内部多样性的深入洞察,导致研究结果在指导留学生教学与管理实践时缺乏精准性与针对性,极大地削弱了研究成果的实践应用价值。

基于此,本研究以地方应用型高校为特定研究场景,基于沃德(C. Ward)的双维度理论模型[8],采用混合研究方法拟回答三个问题:1) 来华留学生跨文化适应的总体状况如何? 2) 留学生内部不同群体之间在跨文化适应中是否存在差异? 如果有,具体体现在哪里? 3) 来华留学生跨文化适应状况受哪些因素影响? 本研究旨在精准识别留学生适应过程中的核心问题与影响因素,为地方高校优化留学生教育管理、构建专业化跨文化支持体系提供坚实的理论支撑与实证依据,同时为我国来华留学教育事业的高质量发展贡献实践智慧。

### 3. 研究对象与方法

本案例选取我国东部沿海城市某二本院校的留学生群体为研究对象,采用混合式研究方法,通过问卷和访谈分别收集量化和质性数据,然后再进行综合分析。

#### 3.1. 研究工具

本研究采用混合研究方法,结合问卷调查法与深度访谈法开展系统研究,二者优势互补、相辅相成,既能通过量化数据保证研究的客观性与普适性,亦能以质性访谈实现研究的深度与针对性。在问卷调查方面,参考 Demes 和 Geeraert 编制的心理适应量表[13]与 Ward 和 Kennedy 的社会文化适应量表[8],结合地方高校留学生特点设计问卷。问卷由三部分组成:第一部分为人口统计学信息,涵盖国籍、性别、年龄、在华时长、中文水平、专业等内容;第二部分为心理适应维度,包含 9 个题项;第三部分为社会文化适应维度,包含 17 个题项,均采用李克特 5 点计分法(1 = 非常同意,5 = 非常不同意,即得分越低,该留学生的跨文化适应性越好)。此外,设置 2 个开放性问题,均采用主题分析法了解留学生最适应与最不适应的方面。本次调查共发放问卷 99 份,回收有效问卷 97 份,有效回收率 97%。

为了对研究问题有更深入的了解,本研究还会对个别学生(n=6)进行半结构式访谈,涵盖学习适应、生活适应、文化认知、人际交往等核心议题,采用中英文结合的访谈方式,录音后转录为文本进行主题分析。通过量化研究与质性研究的相互印证,确保研究结果的科学性、全面性与真实性。访谈的数据作为对问卷数据的补充和互证。

#### 3.2. 研究对象

本研究以目标高校来华留学生为研究对象,国籍覆盖摩洛哥、也门、乌兹别克斯坦、孟加拉国、泰国、沙特阿拉伯、塔吉克斯坦等多国。在人口学特征上,样本覆盖青年男性女性,多数来华时间不足半

年，正处于跨文化适应的关键初期。学生涵盖语言生与学历生，其中学历生分属经管学院、建筑与交通工程学院、网络空间安全学院。中文沟通能力整体处于基础水平。值得关注的是，近半数学生信仰伊斯兰教，其在饮食等方面的宗教文化需求突出，构成了本样本一个重要的群体特征。整体而言，样本呈现出来源国别集中、适应阶段早期、文化背景多元的特点，为探究跨文化适应差异提供了有价值的研究基础。

## 4. 研究发现与讨论

### 4.1. 来华留学生跨文化适应的总体状况

#### 1) 心理适应总体状况

心理适应作为跨文化适应的情感核心，聚焦留学生在异质文化环境中的情绪体验、归属感与生活满意度[14]。从9个题项的统计结果来看，留学生心理适应整体呈“积极主导、局部困扰”的特征：

在积极情绪与文化探索层面，超90%留学生对来华学习持正面态度，近60%明确表示“来到中国感到高兴”，超60%对中国文化差异抱有好奇，不少留学生主动提及“被中国的舞蹈、诗歌等文化魅力吸引”。

在负面情绪层面，思乡与孤独感是主要困扰，超60%留学生表示“会想念祖国”，且无一人完全无思乡感；约30%的留学生在与中国学生交流、办理行政事务时易感到紧张，尤其在语言不通时焦虑感更明显。值得注意的是，结合问卷专项调查与半结构化访谈结果，孤独感存在明显阶段性差异——在华不足6个月的留学生孤独感更强，随着在华时间延长、社交圈扩大，这种感受会逐步缓解。

在生活满意度层面，超80%留学生对在华日常生活表示认可，仅少数人存在不满，不满点主要集中在饮食适配与气候适应，而对交通便利性、校园环境、师生态度等方面评价普遍较好。

此外，关于“对中国社会的归属感”“面对文化差异的心理韧性”等其余3个题项，超70%留学生表示“基本能适应”，未出现明显的极端态度，整体表现平稳。

#### 2) 社会文化适应总体状况

社会文化适应作为跨文化适应的行为体现，涵盖文化认知、人际交往、生活技能、学习适配4类共17个题项，整体呈现“表层适应良好、深度融入不足”的特点：

文化认知层面涵盖3个题项，超80%留学生能清晰识别中西方文化差异(如社交礼仪、表达习惯的不同)，但仅半数会主动从中国人的视角理解问题，近40%人持中立态度，反映出文化认知仍停留在“识别差异”的表层，未达到“共情理解”的深度。例如，摩洛哥留学生在访谈中提到“自己习惯用幽默化解尴尬，但中国朋友常get不到笑点”，也门留学生也表示“初期觉得中国人话少是不友好，后来才明白是内敛的文化特质”。

人际交往层面涵盖4个题项，留学生“跨境交往顺畅、中外互动薄弱”的特点突出，近80%能轻松与其他国家留学生交流，但其与中国学生的交流多局限在课堂互动，私下深入交往较少。双向语言障碍是重要制约因素——留学生中文能力有限，中国学生英语口语表达薄弱，导致日常沟通存在阻碍；同时，社交心理差异也加剧了这一问题，中国学生多偏害羞、不善主动发起交流，留学生的社交主动性同样有待提升，这些因素共同影响了中外学生的深入互动。

生活技能层面包含5个题项，留学生对现代生活服务适配度高，但饮食、作息适配存在明显短板：超80%能熟练使用地铁、公交等公共交通，超90%熟练操作移动支付、外卖软件，不少人认为“中国互联网服务比本国更便捷”；但超60%穆斯林留学生面临清真餐饮选择少、品类单一的问题，多数需在宿舍自行做饭；部分来自非洲、中东的留学生对中国夏季炎热潮湿气候不适应，还有少数人因“中国多数

场所晚 10 点关门”，难以适应与本国不同的作息节奏。

学习适配层面包含 5 个题项，超 80% 留学生认可中国高校的教学模式，觉得“教师耐心、课堂氛围轻松”，中英双语教学也有效缓解了语言压力[15]。但近九成留学生认为中文难学，尤其对拼音声调、汉字书写不适应，常出现“声调读错导致意思混淆”的情况；约三分之一的留学生觉得课程进度偏快，数学、专业理论课的学习压力相对较大，需花费更多时间课后复习。

## 4.2. 跨文化适应的群体差异

来华留学生的跨文化适应存在显著的群体差异，不同特征留学生的适应效果呈现明显分化。基于 SPSS 推断性统计分析结果，群体差异的具体表现如下：

性别对跨文化适应的影响较小。在心理适应维度，女性留学生的适应表现略优于男性(如“很高兴来到中国”：女性  $M = 1.10$ ,  $SD = 0.316$ ；男性  $M = 1.74$ ,  $SD = 1.101$ )；在社会文化适应维度，女性在“应对他人注视”(  $M = 1.60$ ,  $SD = 0.843$ ) 上优于男性( $M = 2.41$ ,  $SD = 0.992$ )，而男性在“与异性交流”(  $M = 1.97$ ,  $SD = 0.837$ ) 上优于女性( $M = 2.60$ ,  $SD = 1.075$ )。独立样本  $t$  检验显示，除上述两项外，其余维度  $p$  值均大于 0.05，未呈现统计显著性，表明性别并非影响跨文化适应的关键变量。在华时长与适应效果呈显著正相关，通过独立样本  $t$  检验可知，在心理适应的“对日常生活满意度”维度，在华超 1 年留学生的均值( $M = 2.03$ )显著高于在华不足 6 个月的留学生( $M = 1.70$ )；在社会文化适应的“理解本土价值观”维度，前者均值( $M = 2.29$ )同样优于后者( $M = 2.40$ )。这表明随着在华时间增加，留学生对本土文化、生活与教育模式的熟悉度提升，社交网络更完善，心理安全感与归属感增强，印证了跨文化适应的阶段性特征。

中文水平是影响适应效果的关键因素( $p < 0.05$ )。在“适应中国文化”的心理适应维度，中文熟练留学生的均值( $M = 3.60$ )显著更高；在“跨文化问题双向认知”的社会文化适应维度，其均值( $M = 2.52$ )亦表现突出。语言能力的提升能有效助力留学生深入了解中国文化、拓展社交圈，降低沟通壁垒。宗教信仰对适应的影响集中于生活层面( $p < 0.05$ )。非穆斯林留学生的社会文化适应总体得分显著高于穆斯林留学生，核心差异体现在饮食适应维度，宗教饮食禁忌导致穆斯林留学生在“寻找偏好食物”等相关指标上得分较低，成为生活适应的重要制约因素。

人格特征显著影响适应进程( $p < 0.05$ )。外向型留学生在“与不同种族人群沟通”维度的均值( $M = 1.95$ )，以及“参与社交活动”等相关维度得分，均显著高于中等型与内向型留学生。这类群体更易主动交流、参与校园活动，能快速建立社交圈，适应表现更优。

文化距离带来显著的适应差异趋势。依据霍夫斯泰德的文化维度理论，不同国家或地区在权力距离、个人主义与集体主义、不确定性规避等维度上存在系统性差异，这些差异构成了“文化距离”的宏观基础。在本研究中，来自东亚及东南亚地区的留学生(其文化与中国的文化距离相对较小)在“理解本土世界观”(  $M = 2.16$ )、“从本土视角看问题”(  $M = 2.40$ ) 等维度的群体平均得分，优于来自非洲、中东等地区的留学生群体(对应维度均值分别为  $M = 2.30$ 、 $M = 2.60$ )。这在一定程度上反映了文化距离较近的群体可能在价值观和生活习惯的某些层面具有相似性，从而可能在适应初期降低文化冲击带来的部分挑战。然而，必须强调，这仅是基于群体数据的宏观趋势观察。文化本身是复杂、动态且高度异质的，个体的适应表现深受其个人经历、教育背景、开放心态及社交网络等多元因素的综合影响，远非单一的地理或文化维度所能完全预测或解释。因此，上述发现应被理解作为一种群体层面的概率性趋势，而非对任何个体的定论。

## 4.3. 跨文化适应的影响因素

来华留学生跨文化适应受个体与环境双重因素的综合影响，各因素相互关联，共同作用于适应进程。

个体层面，中文水平、在华时长、人格特征与宗教信仰构成核心影响因素。其中，中文水平作为核

心中介变量, 统计分析显示其与心理适应( $r = 0.32, p < 0.01$ )、社会文化适应( $r = 0.28, p < 0.01$ )均呈显著正相关, 直接决定留学生人际交往、学业学习与文化认知的“效率与深度”——中文熟练者能更精准理解中国社交礼仪与思维方式, 减少文化误解; 在华时长与适应效果的相关系数为 0.25 ( $p < 0.05$ ), 是适应的“时间基础”, 为留学生熟悉环境、积累社交资源、调整心理状态提供保障; 人格特征中, 外向型人格与适应效果的相关系数达 0.31 ( $p < 0.01$ ), 显著影响留学生的社交主动性与文化探索意愿, 能更快打破社交壁垒, 促进跨文化融入; 宗教信仰则通过饮食禁忌、生活习俗等具体需求影响适应质量, 在“饮食适配”相关指标中, 穆斯林留学生与非穆斯林留学生的得分差异显著( $p < 0.05$ ), 成为生活适应的核心制约因素——需求满足度越高, 生活归属感越强。此外, 基于霍夫斯泰德文化维度理论的文化距离, 为理解不同地区留学生群体在适应模式上的宏观差异提供了分析视角, 但其影响需结合个体层面的具体因素进行综合考量, 避免简单归因。

环境层面, 学校支持体系、校园文化氛围与当地社会环境共同作用于适应过程。学校支持体系与适应效果呈显著正相关( $r = 0.27, p < 0.05$ ), 是留学生适应的重要支撑, 其完善程度直接影响适应质量: 参与学校文化活动的留学生在“文化差异理解”(均值 2.07)等维度得分更高, 开展文化体验活动(如茶艺、书法课)的频次与留学生文化共情能力正相关, 定期组织的中外学生交流活动可使深度交往提升; 校园文化氛围的包容性也很重要, 包容开放的环境能降低留学生的文化休克感, 但目前多数高校缺乏常态化中外交流平台, 中外学生在“深度文化共情”等维度的交互得分较低, 制约了文化融入的深度; 当地社会环境为留学生适应提供“基础保障”, 宁波等沿海城市完善的基础设施与市民素质相关指标得分较高, 为留学生生活提供便利, 但清真餐饮配套不足、部分场所缺乏外文标识等问题, 使得留学生在“日常生活便利度”维度得分偏低(均值 1.97), 仍给日常生活带来不便( $p < 0.05$ ), 影响适应体验。

为进一步验证各因素对跨文化适应总体的综合影响机制, 本研究进行了多元线性回归分析。将跨文化适应总值作为因变量, 将国籍、性别、年龄、在华时长、专业、汉语学习时长、汉语水平、性格类型八个因素作为自变量纳入回归模型(因变量已整合心理适应与社会文化适应双重维度)。结果显示, 该回归模型具有统计学显著性( $F = 2.106, p = 0.043$ ), 表明这些因素整体上能够有效预测留学生的跨文化适应水平。模型的决定系数  $R^2$  为 0.158, 调整后  $R^2$  为 0.083, 意味着八个自变量共同解释了跨文化适应 15.8% 的方差变异。

从各因素的独立贡献来看, 汉语水平是最重要的预测变量( $\beta = 0.382, p = 0.001$ ), 达到极其显著的水平, 这与前文方差分析中汉语水平与适应显著相关的结论高度一致——汉语水平每提升一个单位, 跨文化适应总值相应提高 0.310 分。相比之下, 专业背景( $\beta = 0.176, p = 0.140$ )、在华时长( $\beta = -0.168, p = 0.185$ )、国籍( $\beta = -0.124, p = 0.306$ )、汉语学习时长( $\beta = 0.104, p = 0.384$ )、年龄( $\beta = -0.080, p = 0.428$ )、性格类型( $\beta = 0.070, p = 0.507$ )、性别( $\beta = -0.042, p = 0.693$ )等变量的影响均未达到统计学显著水平( $p > 0.05$ )。这一结果表明, 在控制其他变量的情况下, 汉语水平是唯一对留学生跨文化适应具有显著独立贡献的个体因素, 而其他因素的影响可能通过汉语水平这一中介变量间接发挥作用, 或需要特定条件的交互才能显现。

综合方差分析与回归分析结果可见, 来华留学生跨文化适应是多因素共同作用的复杂过程。在两类因素中, 中文水平与学校支持体系构成“核心驱动因素”。中文水平决定留学生“主动适应”的能力, 学校支持体系则提供“被动保障”的条件, 二者协同作用, 共同提升适应效果——中文能力弱但学校支持完善的留学生, 可通过语言辅导、文化帮扶弥补不足; 中文能力强但缺乏支持的留学生, 也易因文化信息获取不畅、社交渠道有限, 延缓适应进程。回归分析进一步强化了这一结论, 凸显出汉语水平在适应机制中的核心地位: 无论是在个体层面的直接比较(方差分析), 还是在多因素综合模型中的独立贡献(回归分析), 汉语水平始终是最稳定、最显著的预测指标。这提示高校在留学生管理与服务中, 应将汉语培训作为优先干预策略, 同时完善学校支持体系, 为不同汉语水平的留学生提供差异化的文化适应帮扶。

## 5. 提升来华留学生跨文化适应能力的对策建议

### 5.1. 优化中文教学体系，破解语言沟通壁垒

应分层分类开展个性化中文教学，根据留学生的中文基础、专业需求、在华时长，开设基础中文、日常交际中文、专业中文、中文口语实训等不同课程，采用情景教学、实践教学、沉浸式教学等方法，提升中文实际应用能力；针对理工科、商科等不同专业留学生，编写专业中文教材，满足学业学习需求。强化中文口语与跨文化沟通训练，增加中文口语课程比重，通过角色扮演、场景模拟、文化辩论等形式，提升留学生的口语表达能力与跨文化沟通技巧；将中国文化、社交礼仪等内容融入中文教学，帮助留学生在语言学习中理解文化内涵。完善中文学习支持资源，建设多语种中文学习资源库，设立中文学习辅导中心，配备专业教师为留学生提供一对一辅导；定期举办中文演讲比赛、汉字书写大赛等活动，营造良好的中文学习氛围。同时，组织中国学生与留学生结成“语言伙伴”互助小组，相互学习语言，实现双向提升。

### 5.2. 完善生活配套服务，满足多元生活需求

优化清真餐饮配套，在校内食堂增设标准化清真窗口，丰富清真菜品品类与口味，根据留学生饮食需求进行菜品研发与更新；与学校周边优质清真餐厅建立合作关系，签订协议提供餐饮优惠与接送服务，扩大留学生饮食选择范围；为留学生宿舍配备完善的厨房设施，提供食材采购、烹饪技巧等方面的指导，满足自行做饭的需求。提升校园生活国际化服务水平，在教学楼、食堂、宿舍、图书馆等场所增加多语种标识，方便留学生日常出行；在校园服务大厅设置留学生专属服务窗口，提供中英双语服务，简化行政事务办理流程；编制《留学生宁波生活指南》，涵盖交通出行、餐饮购物、旅游休闲、医疗服务等信息，标注清真餐厅、外文服务场所等关键信息。加强气候与作息适应指导，针对不同国家留学生的气候适应需求，开展针对性的生活指导，提供夏季防暑、冬季保暖等实用建议；合理调整留学生宿舍的作息管理规定，在不影响整体秩序的前提下，兼顾不同国家的作息习惯差异。

### 5.3. 搭建文化交流平台，促进中外文化融合

开设跨文化交际必修课程，为留学生与中国学生共同开设跨文化交际课程，讲解中西方文化差异、社交礼仪、思维方式等内容，培养双方的文化认知能力与共情能力；通过案例分析、情景模拟、文化体验等方式，让学生在互动中理解文化差异，学会跨文化沟通技巧。打造多元化校园文化活动，结合中国传统节日(春节、中秋、端午、元宵)与国际节日，举办中外文化节、美食节、文艺晚会等活动，为中外学生提供文化展示与交流的平台；定期开展茶艺、太极、书法、剪纸等中国传统文化体验活动，让留学生深入感受中国文化魅力；组织中外学生开展户外拓展、志愿服务、研学旅行等集体活动，增进相互了解与友谊。推进中外学生深度互动，逐步推行中外学生混合住宿模式，打破住宿壁垒，让中外学生在日常生活中朝夕相处、相互交流；支持中外学生共建社团(如双语演讲社、国际文化社、体育社团等)，通过社团活动实现常态化交流；开展中外学业互助活动，组织中国优秀学生与留学生结成学业互助小组，在学业交流中增进了解[16]。

### 5.4. 构建系统化支持体系，强化个性化服务保障

建立跨文化适应跟踪与辅导机制，对新生开展跨文化适应摸底调查，建立个性化适应跟踪档案；定期评估适应状况，对存在适应困难的留学生及时提供针对性辅导；配备专职跨文化辅导员，负责留学生的心理适应、文化融入、生活服务等方面的指导，缓解思乡情绪、社交焦虑等心理问题。完善心理健康服务，在学校心理咨询中心开设留学生心理辅导专线，配备中英双语心理咨询师，提供专业心理辅导服

务；定期开展留学生心理健康讲座，普及心理健康知识，教授心理调节方法；建立留学生心理危机干预机制，及时处理心理危机事件。提供个性化支持服务，针对不同国籍、宗教信仰、专业的留学生，提供个性化服务；为穆斯林留学生提供宗教活动场所与相关支持；为理工科留学生提供专业学习辅导与学术资源支持；为新生提供入学适应培训，涵盖校园环境、规章制度、文化习俗等内容。

## 6. 结论与展望

本研究以本校留学生为对象，基于沃德跨文化适应双维度理论，采用混合研究方法探究其跨文化适应现状、群体差异及影响因素。研究发现，该校留学生跨文化适应整体处于中等偏上水平，心理与社会文化适应态势良好，对中国文化兴趣浓厚，对校园环境、交通便利等方面满意度较高，但仍存在突出问题：语言沟通呈双向壁垒，留学生中文水平偏低、本土学生英语口语薄弱；清真餐饮配套不足，穆斯林留学生饮食需求难以满足；文化认知浮于表面，深度共情能力不足；校园融入与专业支持体系有短板，中外学生浅层交流为主，常态化跨文化交流平台缺失，专业化、个性化适配支持供给不足。同时，跨文化适应存在显著群体差异，在华时长、中文水平、人格特征、宗教信仰及文化距离均影响适应效果，其中中文水平与学校支持体系为核心影响因素，与跨文化适应呈显著正相关。

为提升留学生跨文化适应质量，高校需从四方面完善支持体系：语言教学上，强化汉语课程实用性，开设生活、学术汉语专项课；生活服务上，增设清真餐饮窗口，编制多语种生活指南；文化交流上，搭建中外学生常态化互动平台，通过语言伙伴、文化体验等活动推动深度交往；专业支持上，配备跨文化心理辅导人员，开展适应性工作坊，发挥适应良好留学生的同伴引导作用。

本研究仅选取东部沿海某地方高校为样本，受院校类型、生源结构限制，结果难以推广至各类高校，存在一定局限性。未来研究可拓展调研范围，对不同地区、层次、培养类型高校的留学生开展比较研究；采用纵向追踪设计探究跨文化适应的动态演化过程，运用结构方程模型分析各影响因素的作用路径；亦可开展支持方案干预实验、适应良好留学生个案研究，挖掘跨文化适应成功策略，为高校优化留学生支持服务、深化高等教育国际化提供更具针对性的实证参考。

## 基金项目

本文为2025年度浙江省省级大学生创新训练计划项目《来华留学生跨文化适应研究——以宁波工程学院留学生为例》的最终成果。

## 参考文献

- [1] 邢鸥. 来华留学生与中国学生的跨文化交际障碍及对策分析[J]. 中国多媒体与网络教学学报(下旬刊), 2025(11): 41-44.
- [2] 中华人民共和国教育部. 2022年全国教育事业发展统计公报[EB/OL]. [http://www.moe.gov.cn/jyb\\_sjzl/sjzl\\_fztjgb/202307/t20230705\\_1067278.html](http://www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_fztjgb/202307/t20230705_1067278.html), 2023-07-05.
- [3] 中华人民共和国教育部. 教育部关于印发《留学中国计划》的通知[EB/OL]. [http://www.moe.gov.cn/srsite/A20/moe\\_850/201009/t20100921\\_108815.html](http://www.moe.gov.cn/srsite/A20/moe_850/201009/t20100921_108815.html), 2010-09-28.
- [4] 中华人民共和国教育部. 2023年全国教育事业发展统计公报[R]. 北京: 教育部, 2024.
- [5] 衣红连, 石晨凯, 吴洁文, 等. 来华留学生跨文化心理适应有效路径研究[J]. 神州学人, 2025(7): 39-41.
- [6] Berry, J.W. (1997) Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology*, 46, 5-34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- [7] Furnham, A. and Bochner, S. (1982) Social Difficulty in a Foreign Culture: An Empirical Analysis of Culture Shock. In: Bochner, S., Ed., *Cultures in Contact*, Elsevier, 161-198. <https://doi.org/10.1016/b978-0-08-025805-8.50016-0>
- [8] Ward, C. and Kennedy, A. (1999) The Measurement of Sociocultural Adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 23, 659-677. [https://doi.org/10.1016/s0147-1767\(99\)00014-0](https://doi.org/10.1016/s0147-1767(99)00014-0)

- 
- [9] Smith, R.A. and Khawaja, N.G. (2011) A Review of the Acculturation Experiences of International Students. *International Journal of Intercultural Relations*, **35**, 699-713. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2011.08.004>
- [10] 王辉, 李明. 海外中国留学生跨文化适应压力与应对策略研究[J]. 比较教育研究, 2020, 42(5): 89-96.
- [11] Al Zukari, R. and Wei, T.L. (2023) Gender Differences in the Acculturative Stress of International Students: A Meta-Analysis. U.S. Department of Education.
- [12] 白小宁, 龚瑞琴. 留学生跨文化适应对比研究及管理模式探索——以宁夏大学留学生为例[J]. 宁夏大学学报(人文社会科学版), 2016, 38(4): 193-196.
- [13] Demes, K.A. and Geeraert, N. (2014) Measures Matter: Scales for Adaptation, Cultural Distance, and Acculturation Orientation Revisited. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, **45**, 91-109. <https://doi.org/10.1177/0022022113487590>
- [14] 郭婉然, 陶梦欣. 基于 PERMA 模型的积极心理团体辅导对来华留学生跨文化心理适应的影响[J]. 心理月刊, 2024, 19(21): 118-120, 124.
- [15] 刘田丰, 李嘉颖. “互联网+”时代在华非洲留学生的食物交流与跨文化适应[J]. 湘潭大学学报(哲学社会科学版), 2024, 48(4): 186-193.
- [16] 闫桥静. 跨文化视域下来华留学生学校适应问题及对策研究——以在盐来华留学生为例[J]. 盐城工学院学报(社会科学版), 2025, 38(5): 104-107.