

来华留学生跨文化适应现状及服务优化研究

——基于宁波高校的实证调查

席子悦, 李依诺, 余静, 熊纯济, 陆琼*

宁波工程学院人文与国际传播学院, 浙江 宁波

收稿日期: 2026年4月22日; 录用日期: 2026年5月20日; 发布日期: 2026年5月27日

摘要

在全球化的驱动下, 宁波高校来华留学生规模持续增长, 但跨文化适应难题凸显。本研究采用分层抽样法, 选取宁波不同层次高校留学生, 从学习、生活、社交、心理四大维度开展实证调查, 运用“个体-学校-社会”三维分析框架, 结合SPSS等工具量化各影响因素关联路径。研究发现, 留学生面临课程适配不足、语言沟通障碍、社交融入困难及心理焦虑等问题, 其适应进程受文化差异、学校服务质量、城市包容氛围等多重因素影响。基于此, 从个性化管理、沉浸式教学、多方协同机制三方面提出优化策略, 构建“高校-社会”协同服务网络, 为提升宁波高校留学生培养质量、推动城市国际化发展提供实证支撑与实践参考。

关键词

来华留学生, 跨文化适应, 服务优化, 宁波高校, 实证调查, 影响因素, 协同服务

Research on the Current Situation of Cross-Cultural Adaptation and Service Optimization of International Students in China

—An Empirical Investigation Based on Universities in Ningbo

Ziyue Xi, Yinuo Li, Jing Yu, Chunji Xiong, Qiong Lu*

School of Humanities and International Communication, Ningbo University of Technology, Ningbo Zhejiang

Received: April 22, 2026; accepted: May 20, 2026; published: May 27, 2026

*通讯作者。

文章引用: 席子悦, 李依诺, 余静, 熊纯济, 陆琼. 来华留学生跨文化适应现状及服务优化研究[J]. 教育进展, 2026, 16(5): 1689-1701. DOI: 10.12677/ae.2026.1651040

Abstract

Driven by globalization, the number of international students in Ningbo's universities has been steadily growing, yet cross-cultural adaptation challenges have become increasingly prominent. This study adopts a stratified sampling method to select international students from universities of different levels in Ningbo, conducting an empirical investigation covering four core dimensions: learning, daily life, social interaction, and psychological well-being. Using the "individual-school-society" three-dimensional analytical framework, combined with tools such as SPSS and NVivo, the study quantifies the correlation paths of various influencing factors. The research reveals that international students face issues including inadequate curriculum adaptation, language barriers, difficulties in social integration, and psychological anxiety. Their adaptation process is affected by multiple factors such as cultural differences, the quality of university services, and the inclusive atmosphere of the city. Based on these findings, optimization strategies are proposed from three aspects: personalized management, immersive teaching, and a multi-stakeholder collaborative mechanism, aiming to construct a "university-society" coordinated service network. This study provides empirical support and practical references for improving the quality of international student training in Ningbo's universities and promoting the city's international development.

Keywords

International Students in China, Cross-Cultural Adaptation, Service Optimization, Ningbo Universities, Empirical Investigation, Influencing Factors, Coordinated Service

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. 绪论

1.1. 研究背景与意义

1.1.1. 全球化背景下来华留学生规模扩大的现实需求

在全球化推进下,中国已然成为高等教育国际化核心枢纽。据《2023年来华留学统计公报》显示,2023年在华外国留学生共49.2万名,他们来自196个国家和地区。扩大留学生规模与生源,使跨文化适应成为国际化治理核心议题,语言、文化、生活、学术适配等问题关乎学习、生活质量,也是对高校服务与社会包容发出的挑战。构建跨文化适应支持体系,是高等教育高质量发展的重要命题。

1.1.2. 宁波作为沿海开放城市的研究价值

宁波是长三角地区重要的中心城市、海上丝绸之路东方始发港和典型的沿海开放城市,宁波的高等教育国际化快速发展。宁波大学、宁波诺丁汉大学等高校形成全层次留学生培养体系,生源覆盖80余个国家和地区。相较一线城市,来宁波留学生以发展中国家学生为主、地域文化特征鲜明,跨文化适应兼具普遍性与港口城市独特性。以宁波大学、宁波诺丁汉大学、宁波工程学院为样本研究,可把握来甬留学生所面对的区域适应困境,为地方高校服务优化提供依据,为同类沿海城市提供可复制经验,地域研究价值突出。

1.1.3. 理论意义与实践意义

理论意义:

结合经典理论与宁波场景,拓展跨文化适应理论在发展中国家留学生、沿海开放城市的应用边界,

丰富中国语境下理论内涵，呼应西方理论本土化调整的观点。

量化分析个体、学校、社会三层影响因素路径，揭示适应内在机制，弥补“重描述、轻机制”不足，为实证研究提供方法参考。

结合霍夫斯泰德文化维度理论，深化文化维度与适应结果关联的本土化认知。

实践意义：

基于一手数据识别留学生四维适应痛点，为宁波高校制定精准服务策略提供依据。

提出“学校-社区-政府”协同服务网络，为地方政府完善涉外服务、优化外国学子来华留学体验提供参考。

设计沉浸式教学与文化适配措施，助力高校提升学术适应与文化融合水平。

1.2. 国内外研究现状

1.2.1. 跨文化适应理论的演变与主流模型

跨文化适应研究起源于20世纪60年代西方学界，理论体系成熟。Lysgaard (1955)提出U型文化适应理论，划分蜜月期、危机期、恢复期、适应期，奠定阶段研究框架。Berry (1997)提出四维策略模型，将适应方式分为整合、同化、分离、边缘化，成为经典分析框架[1]。

1.2.2. 留学生服务优化研究的主要进展

国外研究聚焦高校管理与社会支持，Altbach (2010)指出语言、学术、生活、文化融入服务是核心保障，发展中国家学生需经济支持与跨文化培训[2]；亚洲留学生研究表明，同伴帮扶与多元文化活动可降低文化休克。国内研究中，王留栓(2015)梳理得出我国留学生服务体系短板，指出供给碎片化、精准化不足、文化融入缺失等问题[3]。

1.2.3. 现有研究的不足与本研究的切入点

现有研究存在三点局限：

地域局限：实证研究多集中于一线城市，针对宁波等沿海开放城市的地域化研究不足。

维度局限：侧重单一适应维度，缺乏学习、生活、社交、心理四维系统量化分析。

策略局限：优化策略偏宏观，缺乏实证支撑的精准路径与可操作措施。

本研究以宁波高校留学生为对象，通过问卷与访谈获取一手数据，剖析三层影响机制并提出优化策略，弥补地域与方法缺口，支撑区域高等教育国际化质量提升。

2. 核心概念与理论基础

2.1. 核心概念界定

跨文化适应指个体进入新文化环境后，通过学习调整与新环境建立稳定关系的过程，包含情感(心理舒适与归属)、行为(掌握社交技能)、认知(理解接纳文化)三维度。成功适应需在保持文化认同基础上发展跨文化能力，高校对此需系统培养。

2.1.1. 跨文化适应

文化差异易滋生刻板印象，如欧美学生课堂主动被误解为不尊重纪律，西方学生认为中国教师缺乏亲和力，因认知偏差而妨碍沟通[4]。

2.1.2. 服务优化

培养文化移情需多维度协同：语言教学融入跨文化内容，开设选修课与讲座；搭建中外交流平台，开展文化实践；刘晴(2025)强调文化比较教育助理性看待差异。

需建立心理支持网络：设心理咨询中心，建朋辈支持体系，关注心理健康，提升归属感。语言教学、课程、实践与心理支持相互支撑，助力留学生转变刻板印象，提升跨文化能力。理论基础包括 U 型文化适应理论(四阶段心理轨迹)、压力 - 适应 - 成长模型(动态循环上升)、霍夫斯泰德文化维度理论(解析文化差异根源)，三者互补构成多维支撑。

2.2. 理论基础

2.2.1. U 型文化适应理论

U 型文化适应理论(利斯加德, 1955)分四阶段：蜜月期(好奇兴奋，高校迎新强化体验)、文化休克期(语言饮食不适，负面情绪，高校干预不足)、恢复期(掌握用语，朋辈与导师助转变)、适应期(切换文化，认同价值观，部分反复)。高校需强化休克期期间的心理预警与同伴支持。

2.2.2. 压力 - 适应 - 成长模型

压力 - 适应 - 成长模型(杨)强调循环上升机制：压力源(语言、人际、教学、饮食等)、适应策略(从被动回避到主动建构，高校支持不足)、成长结果(认知、情感、行为提升)。问题：部分学生陷入恶性循环，高校重压力缓解轻成长促进，需强化成长导向。

2.2.3. 霍夫斯泰德文化维度理论

霍夫斯泰德文化维度理论(六维度)用于文化价值观差异研究，为跨文化比较提供工具，肯定文化教学在语言教学中的地位，助解析文化冲突根源[5]。

不确定性规避维度差异影响留学生适应体验，中国文化对规则等较重视，存在“隐性规则”，低不确定性规避文化的留学生对此感到焦虑。

长期导向维度上，中国是长期导向文化，教育重学业成绩等，而来自短期导向文化国家的留学生关注即时回报等，面对中国教育易适应困难，且要承受“面子”社交压力。

此外，放纵与克制维度上，中国文化倾向克制，留学生在日常生活中能感受到社会对消费行为的约束。中国文化对娱乐、情感表达的审慎态度，与放纵文化留学生的自由表达和享乐取向形成对比，可能引发生活摩擦与心理压抑。霍夫斯泰德文化维度理论揭示，留学生跨文化“不适”源于文化价值观差异。当留学生误解中国文化特点时，文化冲突会被简化为负面标签；高校通过相关课程和培训帮助留学生理解差异，可使其从“对错判断”转向“差异理解”，为情感移情和行为调适奠定基础。这表明来华留学生跨文化适应是深层文化图式重构与价值观对话。

3. 宁波高校来华留学生跨文化适应现状调研

3.1. 调研设计与实施

20 世纪 30 年代，美国学者开始研究跨文化适应，当时称“acculturation”(文化濡化)，强调文化吸收同化中个体对新文化与本土文化的二维选择；“cross-cultural adaptation”更强调个体文化从众心理和行为变化。不同领域学者视角不同，早期社会学家和人类学家视“文化濡化”为群体现象，社会心理学家从微观层面研究个体，划分长短期适应。大多微观研究认为跨文化适应是困难挑战，如“文化冲击”理论；20 世纪后期部分学者认为其本质积极，“U 型曲线”和“W 曲线”体现此观点。

本研究考察宁波高校来华留学生在在学习、生活、社交及心理四个维度的跨文化适应现状，分析特征、问题及影响因素，为高校管理与服务提供实证依据。

调研对象：选取宁波大学、宁波诺丁汉大学、宁波工程学院(综合、中外合作、理工类)，覆盖超六个月学历与非学历留学生，兼顾各大洲。

调研工具：定量(问卷 180 份，有效 175 份，回收率 97.2%)与定性(30 人半结构化访谈，40~60 分钟/场)结合，设学习、生活、社交、心理四维评价指标。

调研于 2025 年 3 月~2026 年 3 月开展，通过留学生办公室发放问卷，访谈录音转写后采用主题分析法编码，数据进行描述性统计与差异分析。

3.2. 学习维度适应现状

总体尚可但深层挑战突出。如图 1 所示，语言障碍是最突出的课堂挑战，63.4%的受访者表示语言障碍限制了复杂思想的交流。学生观点表达不够直接开放(50.3%)以及互动形式单一、深度不够(40.6%)并列第二，教师主导性过强(40.6%)同样值得关注，另外图 2 中反应出超过 58%的留学生对学校学术辅导资源(写作中心、导师咨询等)的利用程度偏低(从未或很少使用)，仅约 19.4%的学生经常或频繁使用相关资源。这说明学术支持服务的普及度和可及性存在明显短板。

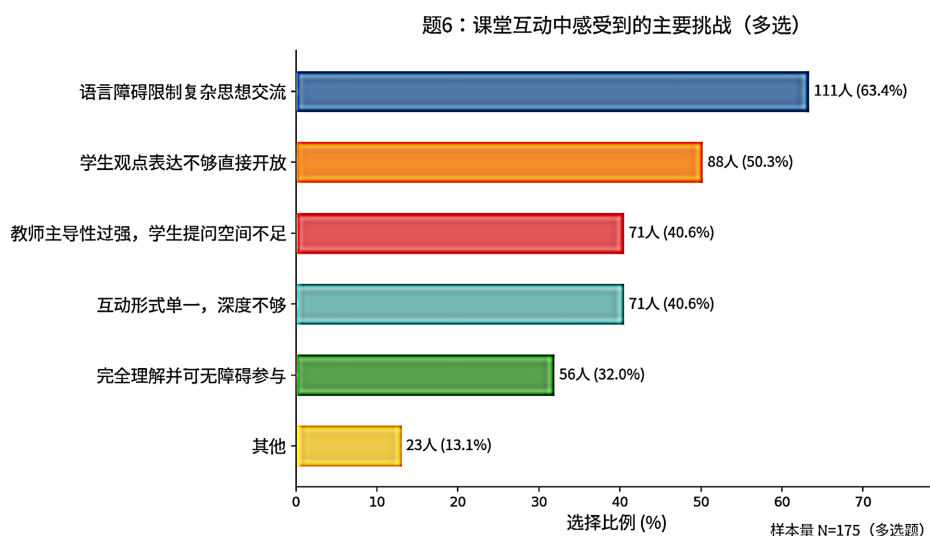


Figure 1. The main challenges identified during classroom interactions

图 1. 课堂互动中感受到的主要挑战

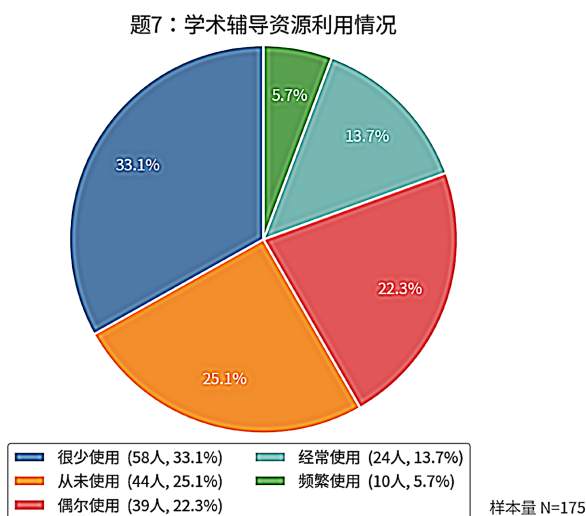


Figure 2. Utilization of academic tutoring resources

图 2. 学术辅导资源利用情况

3.3. 生活维度适应现状

由图3可知,留学生日常生活中获取信息的渠道呈多元化趋势:自行搜索网络(54.9%)和中国同学或朋友(52.6%)是最常用的两条渠道,学校官方通知(46.9%)位列第三,本国学长学姐(49.7%)的作用也较为显著。正式的留学生办公室/一站式服务中心使用率仅24.6%,存在明显落差。图4所示行政事务方面的困难较为普遍,几乎无人表示“无明显困难”(仅0.6%)。最突出的困难是办事流程繁琐(55.4%),其次是材料要求不明确(52.6%)和信息发布不清晰(50.3%)。在线系统仅限中文(49.7%)和工作人员外语能力有限(41.7%)也是高频困扰。

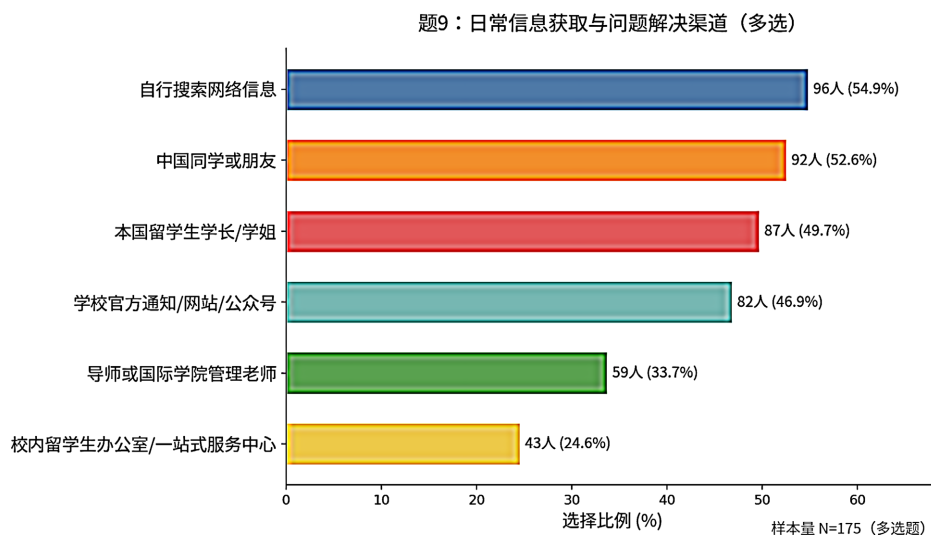


Figure 3. Channels for daily information acquisition and problem-solving

图3. 日常信息获取与问题解决渠道

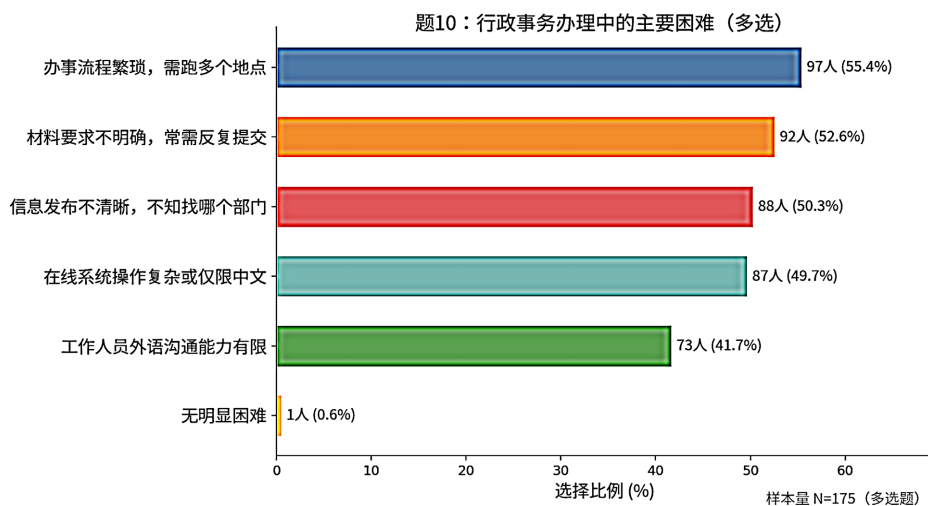


Figure 4. The main difficulties in handling administrative affairs

图4. 行政事务办理中的主要困难

3.4. 社交维度适应现状

社交网络呈现出“内圈同质化、外圈浅层化”的特征,留学生的社交对象主要集中于留学生群体内

部。图 5 中，来自本国的留学生(占比 63.4%)和其他国家的留学生(占比 62.3%)是最为主要的社交对象，与中国学生的互动占比也相对较高(58.3%)，然而与校外本地居民的交往极为有限(占比 13.1%)。基于此，通过深入研究发现，留学生拓展中国朋友圈面临多重障碍，且各因素占比相对均衡(均处于 49%~53%之间)。由图 6 可以得出，交往模式差异(53.1%)、倾向留在本国人圈子(50.9%)、中国学生固定圈子难以融入(50.9%)以及缺乏认识渠道(50.3%)是主要原因，语言能力不足(49.7%)同样是重要障碍。

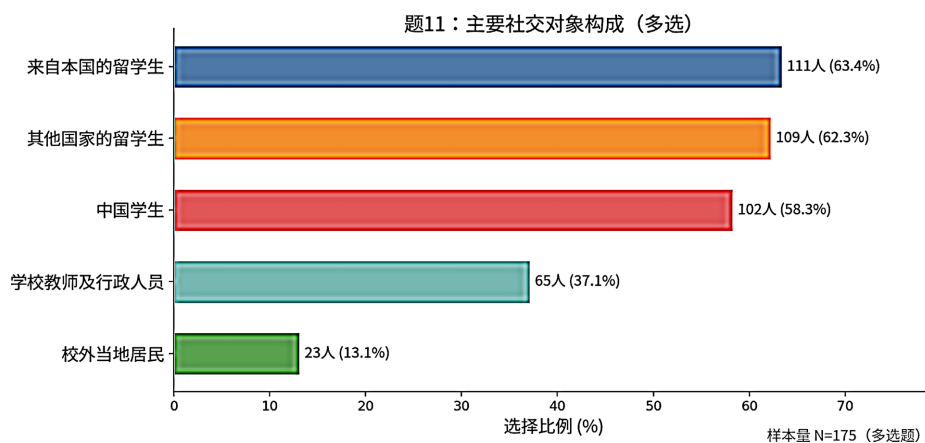


Figure 5. Composition of the primary social circle

图 5. 主要社交对象构成

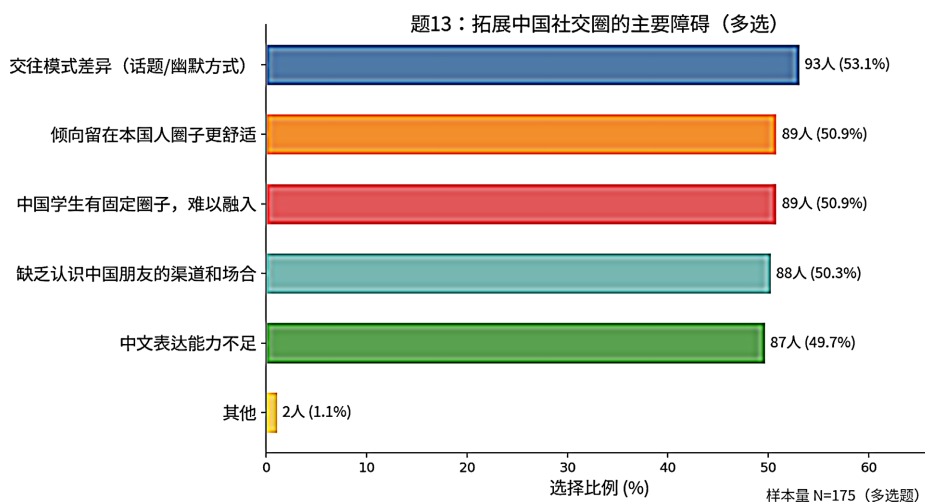


Figure 6. The main obstacles to expanding your China's social circle

图 6. 拓展中国社交圈的主要障碍

学历生的交往比例随在华年限的增加而提升，但总体水平仍然较低。语言能力、交往模式差异以及“圈子”文化是主要障碍，拥有中国朋友的留学生适应水平显著更高。

3.5. 心理维度适应现状

由图 7 分析，整体态势平稳，但潜在压力较为凸显。“外国人”身份所引发的疏离感，是影响范围最为广泛的负面情绪，占比达 57.1%；其次是对未来发展的焦虑与迷茫，占比 42.3%，以及因语言文化隔阂而产生的挫败感，占比 54.3%。孤独感与思乡情绪(46.9%)，以及学业压力所致的紧张与失眠(40.0%)，也对相当比例的留学生造成困扰。

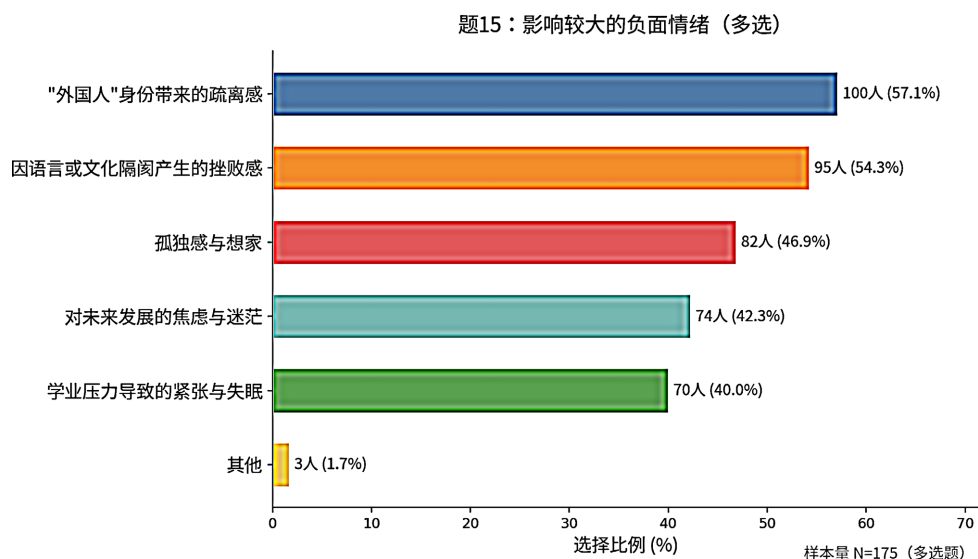


Figure 7. A highly influential negative emotion

图 7. 影响较大的负面情绪

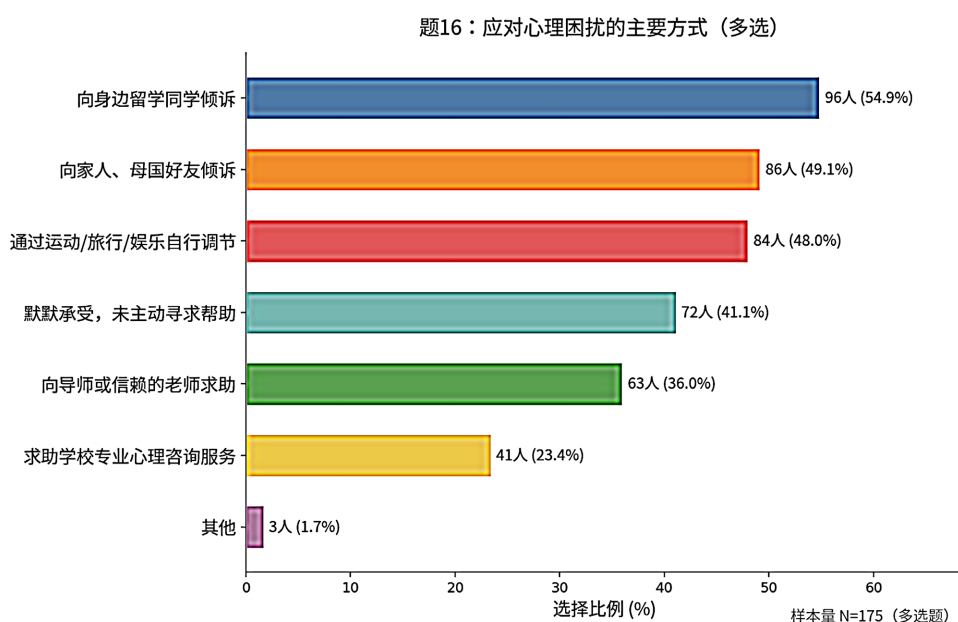


Figure 8. Main approaches to addressing psychological distress

图 8. 应对心理困扰的主要方式

由图 8 得出留学生应对心理困扰的方式主要以非正式途径为主。向留学同学倾诉(54.9%)、自行调节(48.0%)和向家人倾诉(49.1%)是最为常见的三种方式。默默承受的比例为 41.1%，同样不容忽视。主动寻求学校心理咨询帮助的比例仅为 23.4%，专业支持的利用率较低。

进一步的调查表明(见图 9)，高达 84.6%的留学生表示并不知晓学校为国际学生提供的免费、保密心理咨询服务；仅 8%的留学生知晓并使用过该服务；另有 7.4%的留学生知晓但未使用。心理健康服务的知晓率极低，与其重要性形成了显著的落差。

在阻碍留学生使用心理咨询服务的主要原因中，从图 10 分析得出，留学生们对文化差异的担忧占比 48.6%，位居首位；其次是对隐私保密的顾虑(34.9%)、自我评估问题轻微(42.3%)和心理健康污名化

(36.6%)。语言障碍(33.1%)和流程不清晰(36.0%)等问题也较为突出。仅有 8.6%的留学生表示正在使用且对服务感到满意。

题17：是否知晓校园免费心理咨询服务

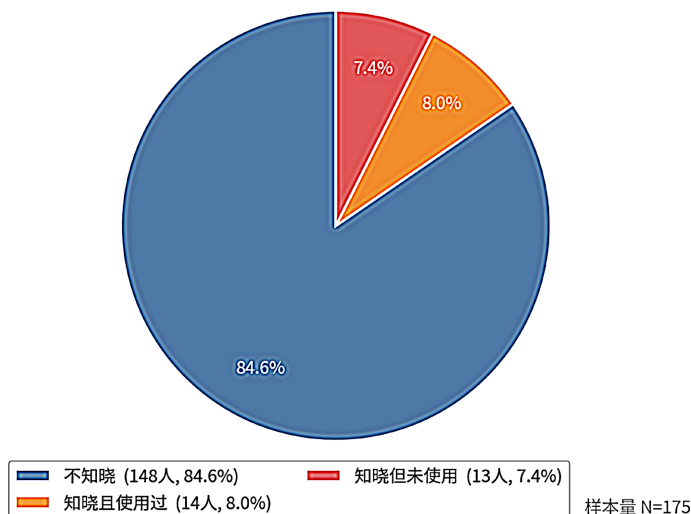


Figure 9. Are international students aware of the free psychological counseling services available on campus?

图 9. 是否知晓校园免费心理咨询服务

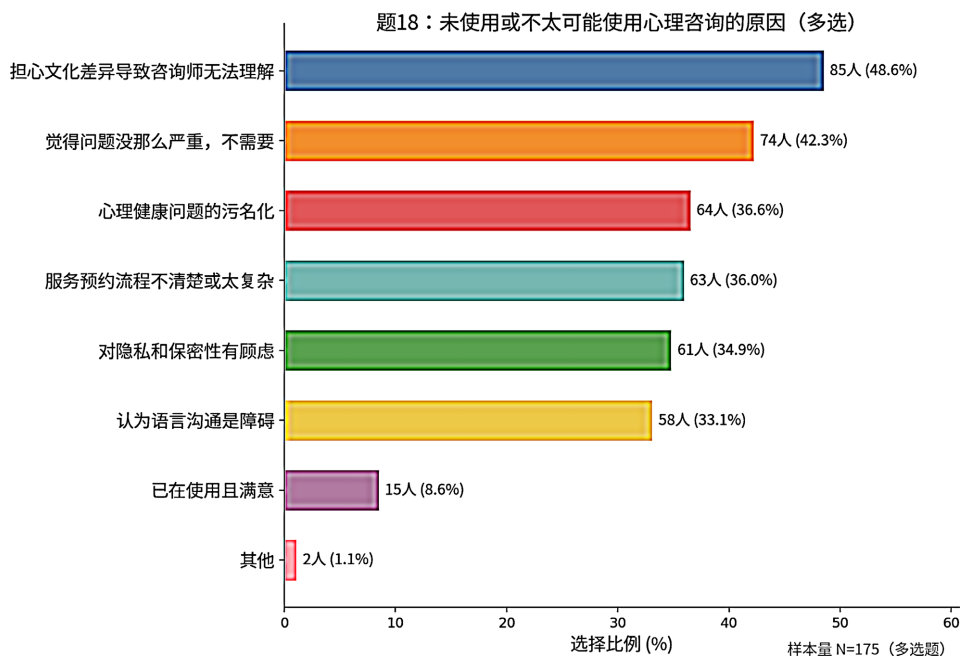


Figure 10. Reasons for not using or unlikely to use psychological counseling

图 10. 未使用或不太可能使用心理咨询的原因

4. 跨文化适应影响因素实证分析

来华留学生的跨文化适应是个体、学校与社会多重因素交织作用的结果。本研究基于“个体-学校-社会”三维分析框架，通过对宁波高校来华留学生的实证调查，运用描述性统计、相关性分析与结构

方程模型等方法，系统考察各因素对留学生跨文化适应的影响路径与作用强度。

4.1. 个体层面影响因素

个体层面因素是留学生跨文化适应的内驱力，主要包括文化差异度、语言能力、性格特质与留学动机等维度。

文化差异度是引发跨文化适应困难的根源。本研究基于霍夫斯泰德文化维度理论，对比分析留学生母国文化与中华文化的差异。调查显示，来自东南亚、东亚等文化圈的留学生，由于文化背景与中国更为接近，适应难度普遍低于来自南亚、中东及非洲地区的留学生。文化差异度与适应压力呈现显著正相关($p < 0.01$)，文化距离越大，留学生越容易遭遇误解与冲突。

语言能力是跨文化适应的核心工具。分析表明，语言能力与整体适应水平呈显著正相关。语言能力较强的留学生在课堂参与、信息获取等方面表现更主动。值得注意的是，部分全英文授课项目的留学生虽日常交流无障碍，但在深度沟通时仍面临“隐性语言壁垒”。语言能力对社交圈层具有显著中介效应，语言水平较高的留学生更倾向于与中国学生建立深度友谊。

性格特质与留学动机方面，外向性、开放性与尽责性三个维度与适应成效呈正相关。外向性高的留学生更主动参与校园活动，开放性高的个体对文化差异持包容态度。留学动机上，“兴趣导向”的留学生表现出更高韧性，而“经济导向”或“被动选择”者更易产生挫折感。

4.2. 学校层面影响因素

学校是留学生跨文化适应的主要场域，其支持体系直接塑造留学生的适应体验。

入学教育体系方面，宁波高校普遍开展新生入学教育，但不同高校在系统性、互动性上存在差异。部分高校的入学教育仍停留在“讲座式”输出，缺乏情境模拟与互动环节。数据显示，入学教育完整性与留学生入学3个月内的适应问题发生率呈负相关。

课程设置与教学模式的适配性是影响学习适应的关键。部分留学生对“以教师为中心”的讲授模式感到不适，尤其习惯小班研讨的学生适应难度较大。全英文授课项目中，师资的跨文化教学能力参差不齐。实践类课程的适应情况普遍优于理论课，说明留学生更倾向于“做中学”的模式。

管理与服务支持方面，留学生事务办理存在办事流程繁琐(55.43%)、材料要求不明确(52.57%)、信息发布不清晰(50.29%)、在线系统复杂或仅限中文(49.71%)四大核心问题，且自行搜索网络(54.86%)和中国同学(52.57%)是主要信息渠道，校内留学生办公室使用率仅24.57%，官方信息权威性未充分发挥。管理部门服务满意度均值为3.5(满分5分)。心理健康服务知晓率与利用率偏低，仅15.43%的受访者知晓相关服务，实际使用者不足10%。

4.3. 社会层面影响因素

社会层面因素构成留学生跨文化适应的外部生态。

城市包容度与社会氛围方面，调查显示超过60%的本地居民对留学生持“欢迎但保持距离”的态度，主动接触意愿较低。有57.14%的留学生因为“外国人”身份带来的疏离感而产生负面情绪，且部分留学生反映在公共交通、社区生活中偶有误解与排斥体验，削弱了城市归属感。

社会支持网络方面，留学生的信息性支持主要来自高校与留学生群体，工具性支持多依赖同乡，情感性支持主要来自母语社交圈与家庭。与中国居民建立的情感支持关系薄弱，社会支持网络的规模与多样性与其心理适应水平呈显著正相关($\beta = 0.32, p < 0.01$)。

政策环境与社区资源方面，宁波市虽已出台留学生奖学金政策并试点建设国际化社区，但留学生对

政策资源的知晓率不足 40%，普惠性与可及性有待提升。

4.4. 各因素关联路径量化分析

本研究运用结构方程模型构建三维影响因素的作用路径模型($\chi^2/df = 2.31$, $CFI = 0.94$, $RMSEA = 0.048$)。主要发现:个体层面因素对适应成效具有直接显著影响(路径系数 0.47),语言能力与文化差异度最为核心;学校层面因素不仅产生直接影响(路径系数 0.35),还在个体因素与适应成效之间发挥部分中介作用;社会层面因素直接影响较弱(路径系数 0.21),但通过影响城市归属感与心理安全感间接作用于适应水平。三个层面因素交互作用,共同决定留学生的跨文化适应轨迹。

5. 跨文化适应服务优化策略

基于宁波高校留学生跨文化适应实证数据,围绕学习、生活、社交、心理四维痛点,保持原有四大策略框架不变,结合最新调研结果精准优化如下。

5.1. 个性化服务机制构建

1) 建立留学生动态成长档案与智能预警

针对心里维度发现的系列问题:心理适应偏弱、隐性压力突出的现状,建立覆盖学业、社交、心理的电子档案,对学业滑坡、社交孤立、心理焦虑实现自动预警与分级干预,变被动响应为主动关怀。

2) 推行分层分类精准服务

按留学期限、文化背景、语言水平差异化供给:为文化距离大、汉语薄弱学生强化适应辅导;为中期留学生重点缓解孤独感与身份困惑;为长期留学生拓展社区融入与就业支持,破解服务同质化问题。

3) 完善跨文化导师与朋辈支持体系

全覆盖配备跨文化导师,定期开展教学能力培训;针对社交圈层固化、融入不足问题,强制配对中外学生语伴与互助小组,提升跨文化交往意愿与实际融入效果。对于教师,要坚持跨文化教育领域的“双引进”,即引进海外区域研究专才担任师资和导师,定期开展跨文化课程教学法工作坊,锻炼教师的比较文化和情景教学设计思维[6]。

4) 优化涉外事务一站式服务

聚焦流程繁琐、信息不畅等高频问题,简化办事手续、提供多语言指引、升级外文服务系统,提升官方服务渠道使用率,解决留学生办事难、咨询繁的现实困境。

分层分类服务设计。针对交换生等短期留学生(6个月~1年)提供“快速融入活动”(如城市探索),中期留学生(1~2年、2~3年)开展“兴趣社群”(如运动、艺术)以打破固定圈子,长期留学生(3年以上)鼓励参与本地社区活动,提升与居民交往比例根据文化背景、语言水平、专业类型等因素设计差异化服务。为文化距离较大的群体增设文化适应预备课程,为高年级学生拓展就业支持,为全英文授课项目提供“专业汉语”选修课。

5.2. 沉浸式教学模式创新

留学生社交和生活方面在于汉语上的不足可以通过语言与学术适配双提升:围绕课堂理解不足、参与度偏低等学习痛点,分层开设基础汉语、学术汉语、专业汉语课程;全英文授课项目补充中英双语学术规范指导,降低教学模式差异带来的适应障碍。

推行互动实践型教学,增加小组研讨、实地调研、项目式学习,推动中外学生混合编班、混合组队,以协作学习促进自然交往,缓解交往模式差异带来的社交隔阂。

地域文化与专业教学深度融合:将宁波港口经济、海洋文化、民营经济案例融入课程,在专业学习

中嵌入文化理解，提升学习适配性与本土文化认同。

人才培养是教育的核心。教育须从学生个体的日常学习活动出发，立足其能力养成，关照其成长和发展。中外合作办学以培养国际化人才为目标，而高水平国际化人才最重要的标准是创新，“让学生有创新意识、问题意识，比什么都重要”[7]。

5.3. 多方协同服务网络打造

为了打破留学生和社会的隔阂可以通过：高校-社区联动机制，来推动高校与周边社区共建“留学生校外服务驿站”，提供语言交流、生活咨询等服务。鼓励留学生参与社区志愿服务，在服务中增进对本地社会的理解，形成双向互动、资源共享的良性循环。

高校-企业合作网络。依托宁波港口经济与制造业优势，与涉外企业共建实习基地，举办留学生专场招聘会，拓宽实习就业渠道。企业可借助留学生的语言与文化优势，拓展海外市场与跨文化交流。

政府-高校线上综合服务平台。政府与众高校可联合设计一个线上综合事务平台高校可提交涉及签证、医疗、金融等跨部门复杂诉求，台自动分派至对应部门(如外事、卫健)，并支持线上联合审批、进度追踪，超时自动预警。另外各部门发布留学生实习、外教工作许可、医保参保等政策，平台通过精准推送(如面向外籍师生)、政策解读、在线问答，以助于实现“政策找人”。此外它可以实时统计高频问题、部门响应时效、资源覆盖情况，为联席会议提供决策依据，并公开满意度评价，整合外籍人员“工作+居留+社保”、短期来访“邀请+住宿登记”等跨部门联办套餐，实现一表申报、并联审批。此平台支持多语言(中英等)对接现有政务系统，并利用AI客服辅助解答常见问题。变“高校跑部门”为“数据协同办”，推动服务、政策、数据下沉，切实提升跨部门问题解决效率。

5.4. 文化适配干预措施设计

调查中许多留学生参与课堂讨论等环节程度有限，所以设立跨文化能力训练课程可以通过开发系统性课程，采用文化同化训练、角色扮演、情景模拟等方法，涵盖文化价值观比较、课堂参与策略、社交礼仪、冲突管理、心理健康调适等模块。

朋辈支持与互助小组。建立中外学生语伴项目、跨文化适应朋辈辅导小组，通过招募培训志愿者为新生提供陪伴支持。对面临心理压力的留学生，组织文化适应团体辅导，围绕文化冲击、孤独感等主题进行专业引导。

从“单向输出”转向“双向互鉴”，在传统节日体验之外增设留学生本国文化展示周、国际美食节等活动。组织中外学生共同参与文化探访、社区服务，在共同行动中建立真实的情感联结。

心理健康服务体系优化。针对低利用率问题，从三方面优化：普及心理健康知识降低污名认知；设立多语种心理咨询热线与线上平台提升可及性；培养跨文化敏感性的咨询师，提供文化适配服务。

来华留学生的跨文化适应既是教育问题，也是社会问题。本研究基于宁波高校实证调查，揭示了跨文化适应在个体、学校与社会三层面的影响因素及其关联路径，并提出了系统化的服务优化策略。提升留学生跨文化适应水平，需要超越“问题-补救”的被动管理模式，转向“潜能-发展”的积极支持体系，为构建更具包容性与国际竞争力的高等教育环境贡献地方智慧。

6. 研究结论与展望

6.1. 主要研究结论

本研究以宁波高校留学生为样本，经问卷、访谈与实证分析，探究跨文化适应现状、影响因素及服务路径，结论如下：

适应整体中等偏上、维度不均衡。总得分平均分 3.81 分(满分 5 分), 生活适应平均分 3.58 分, 心理适应平均值达 48.74 (满分 100 分), 孤独感、身份困惑、社交焦虑为核心制约因素显示适应过程中存在隐性压力。

个体、学校、社会因素显著影响适应。个体核心变量: 汉语水平、跨文化交际能力、出国前准备; 学校关键要素: 学术辅导、文化活动、同伴支持; 社会核心因素: 城市包容性、涉外服务便捷度。

现有服务体系存在短板。同质化多、个性化少, 线下多、数字化弱, 学校单打独斗多、多方协同少, 难以满足差异化需求, 导致心理与社交适应偏低。

6.2. 研究局限与未来展望

6.2.1. 研究局限

样本代表性不足: 仅覆盖 3 所本科院校, 未含职业院校、民办高校; 样本以东南亚、欧洲学生为主, 美洲、非洲学生占比低, 影响结论普适性。

研究方法受限: 采用横截面数据, 未追踪长期动态; 心理适应依赖主观自评, 客观性待提升。

策略落地性不足: 优化策略偏宏观, 缺乏院校与生源细分方案, 需试点验证可行性。

6.2.2. 未来展望

扩大样本范围, 覆盖不同类型高校与周边城市, 增加欧美、日韩样本, 开展跨区域对比研究。

采用纵向追踪设计, 跟踪 1~2 年, 揭示适应动态规律, 验证经典理论在宁波的适用性。

深化机制与方法研究, 引入混合研究方法, 探索大数据、AI 在适应监测与服务推送中的应用。

参考文献

- [1] Berry, J.W. (1997) Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology*, **46**, 5-34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- [2] Altbach, P.G. (2010) Globalization and the University: Realities and Myths. *European Journal of Education*, **45**, 3-15.
- [3] 王留栓. 来华留学生教育发展报告(2014-2015) [M]. 上海: 上海社会科学院出版社, 2015.
- [4] 刘晴. 来华留学生跨文化适应面临的挑战与文化移情能力培养[C]//湖南省瑶族文化研究会. “文化融合与教育创新”研讨会论文集. 2025: 47-49.
- [5] 孙千惠. 国际中文教育视角下留学生跨文化适应研究——基于霍夫斯泰德文化维度理论[J]. 天津中德应用技术大学学报, 2024(5): 92-96.
- [6] 高怿能, 黄斐, 饶小飞. 高校学生跨文化适应能力影响因素实证研究——以上海某双一流高校中外合作办学为例[C]//外语教育与翻译发展创新研究(10). 2020: 110-115.
- [7] 冯德平, 张舒, 邓道骏. 跨文化适应与中国国情教育的融合路径研究[J]. 华章, 2025(9): 24-26.