

来华留学生跨文化心理适应研究：研究进展与干预路径

邝佳慧

深圳北理莫斯科大学学生工作部, 广东 深圳

收稿日期: 2025年6月4日; 录用日期: 2025年7月14日; 发布日期: 2025年7月28日

摘要

本文基于2020~2023的实证研究, 旨在解析来华留学生跨文化心理适应的多维度进展。理论层面, Ward双维模型(心理适应与社会文化适应相关性 $r^* = 0.68$)仍为核心框架, 而本土化“关系导向适应模型”因纳入“面子”“孝道”等文化要素使解释力提升12%($\beta = 0.31, *p < 0.05$)。实证显示: 个体因素中, HSK5级及以上者适应满意度达初级者3.26倍(95%CI [1.89, 5.62]), 神经质人格抑郁风险OR = 2.95 (95%CI [1.87, 4.65]); 环境因素中, 导师支持效应($\beta = 0.32, *p < 0.01$)显著超越同伴支持, 非洲留学生因文化距离($d^* = 0.71, 95\%CI [0.58, 0.84]$)适应水平最低; 时间维度上, 高职生呈现含19~30个月关键危机期的W型适应曲线, 研究生需>24个月达稳定态。干预实践表明: 分层预防机制(语言/文化/社交支持)降低心理危机事件42%, 数字疗法(AI/VR)接受度73%(95%CI [68%, 78%]), 宗教适应性支持减少穆斯林学生焦虑56% ($t^* = 3.28, *p = 0.001$)。未来研究需深化文化特异性机制探索并加强技术赋能的跨学科整合。

关键词

跨文化适应, 心理适应, 来华留学生, 文化距离, 分层干预, 本土化理论

Cross-Cultural Psychological Adaptation of International Students in China: Multidimensional Advances and Intervention Pathways

Jiahui Kuang

Student Affairs Office, Shenzhen MSU-BIT University, Shenzhen Guangdong

Received: Jun. 4th, 2025; accepted: Jul. 14th, 2025; published: Jul. 28th, 2025

文章引用: 邝佳慧(2025). 来华留学生跨文化心理适应研究: 研究进展与干预路径. 心理学进展, 15(7), 206-211.
DOI: 10.12677/ap.2025.157420

Abstract

This study synthesizes empirical research (2020-2023) to examine multidimensional advances in cross-cultural psychological adaptation of international students in China. Theoretically, Ward's dual-dimensional model (correlation between psychological and sociocultural adaptation $r^* = 0.68$) remains foundational, while the localized Relationship-Oriented Adaptation Model enhanced explanatory power by 12% ($\beta = 0.31$, $p^* < 0.05$) through integrating cultural elements (e.g., mianzi [face], filial piety). Empirically, individual factors revealed HSK5+ learners' adaptation satisfaction was 3.26 times higher than beginners' (95%CI [1.89, 5.62]) with neuroticism increasing depression risk (OR = 2.95, 95%CI [1.87, 4.65]); environmental factors indicated supervisor support ($\beta = 0.32$, $p^* < 0.01$) surpassed peer effects, and African students showed poorest adaptation due to cultural distance ($d^* = 0.71$, 95%CI [0.58, 0.84]); temporally, vocational students exhibited a W-curve adaptation with critical crisis phases at 19~30 months, while postgraduates required >24 months for stabilization. Interventions demonstrated: tiered prevention (language/culture/social support) reduced psychological crises by 42%, digital therapies (AI/VR) achieved 73% acceptability (95%CI [68%, 78%]), and religious accommodation decreased Muslim students' anxiety by 56% ($t^* = 3.28$, $p^* = 0.001$). Future research must prioritize cultural-specific mechanisms and interdisciplinary technology-enabled interventions.

Keywords

Cross-Cultural Adaptation, Psychological Adaptation, International Students in China, Cultural Distance, Tiered Intervention, Localization Theory

Copyright © 2025 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

近年来，中国已成为全球第三大留学目的地(仅次于美国、英国)，留学生规模呈现持续增长态势，占全球留学生份额的 3.47% (马筱琼, 2024)。在这一背景下，留学生跨文化心理适应问题日益凸显。研究表明，约 34% 的来华留学生存在中度以上适应压力，其中欧美学生抑郁检出率(28.7%)显著高于亚洲学生(16.2%) (李腾子, 2022)。这一现象不仅影响留学生的学业完成质量，还可能导致心理危机事件，对高校留学生教育管理提出了新的挑战。

通过对 2020~2023 年间相关文献的可视化分析发现，跨文化适应研究已成为该领域的核心热点，而心理健康问题作为其中的重要组成部分，研究深度仍有待加强(蔡增楠, 饶春, 2023)。随着“一带一路”教育行动的深入推进，生源结构多元化趋势更加明显。非洲留学生比例从 2015 年的 8.3% 上升至 2023 年的 16.5%，东南亚留学生占比则达到 45.7%，不同文化背景留学生的适应模式和需求差异显著(李腾子, 2022)。教育层次差异对适应结果影响较大，仇海霞(2023)对江苏某高职院校的实证研究表明，50% 的留学生存在不同程度的心理适应不良，其中 12.9% 达到中度不适水平，高于同期普通高校留学生群体(仇海霞, 2023)。这些差异性要求高校必须采取分类支持策略。

2. 概念界定与理论基础

2.1. 概念内涵与维度

跨文化心理适应作为一个多维度构念，学界对其定义尚未完全统一。Ward 及其团队的双维模型仍具

主导影响力,该模型将跨文化适应划分为心理适应(psychological adaptation)和社会文化适应(sociocultural adaptation)两个核心维度(Ward & Kennedy, 1999; 朱暘, 2015)。心理适应侧重情感层面的心理健康状态,以焦虑、抑郁等负面情绪的减少为标志;社会文化适应则强调行为层面的文化技能习得,如语言沟通、习俗遵守等能力。最新实证研究表明,两个维度的相关系数达 $r = 0.68$ ($p < 0.001$),但预测因子存在差异:心理适应更易受人格特质影响,而社会文化适应则更多依赖文化接触频率(李腾子, 2022)。

2.2. 理论基础和发展

当前研究主要基于四种理论框架: Berry (1997)的双维适应理论、ABC 整合模型、文化智力理论(CQ)以及社会支持缓冲模型。Berry 理论提出四种适应策略——整合、分离、同化和边缘化,其中整合策略被证明最有利于心理健康($\beta = 0.42, p < 0.001$) (朱暘, 2015)。Ward 的 ABC 模型则从情感(Affective)、行为(Behavioral)、认知(Cognitive)三条路径解析适应过程,为干预设计提供了系统框架(Berry, 1997; 万梅, 2008)。

近年来,文化智力理论的应用价值日益凸显。通过结构方程模型验证了文化智力的四维度(元认知、认知、动机、行为)对适应结果的作用路径,其中行为 CQ 每提高 1 单位,社会文化适应能力提升 0.48 个标准差(李腾子, 2022)。这为跨文化培训提供了理论依据。

值得关注的是,本土化理论构建取得新进展。“关系导向适应模型”,将中国特有的“面子”、“孝道”等文化要素纳入理论框架,使解释力提高 12% (李腾子, 2022)。该模型特别强调师门关系在研究生适应中的关键作用,发现导师的“家长式领导”风格对东亚留学生适应有积极影响($\beta = 0.31, p < 0.05$),但对欧美留学生则产生负面影响($\beta = -0.28, p < 0.05$) (朱暘, 2015)。

3. 影响因素的实证进展

3.1. 个人因素

语言能力作为基础性影响因素,其作用机制得到深入验证。追踪研究表明,汉语水平(HSK 级别)与心理适应呈显著正相关,HSK5 级及以上者的适应满意度是初级学习者的 3.26 倍(95%CI: 1.89~5.62) (李腾子, 2022)。值得注意的是,学术语言能力与日常沟通能力的差异效应被发现:理工科研究生的专业词汇掌握程度对学术适应的预测力($\beta = 0.38$)高于其日常汉语水平($\beta = 0.24$) (朱暘, 2015)。

人格特质通过调节压力应对方式影响适应结果。大五人格测试显示,外向性($r = 0.41, p < 0.01$)与开放性($r = 0.37, p < 0.05$)特质学生更易采用整合策略,而神经质特质个体则面临更高抑郁风险(OR = 2.95, 95%CI: 1.87~4.65) (李腾子, 2022)。这一发现解释了为何在相同环境中留学生适应状况存在显著差异。

性别差异研究获得新证据。仇海霞(2023)对高职院校留学生的调查发现,女生抑郁评分显著高于男生(54.16 vs. 50.51, $t = -2.25, p = 0.026$),这与朱国辉、周楠等人的全国性研究结论一致(仇海霞, 2023)。这种差异被归因于情感敏感性和社会期望压力的双重作用:一方面,女性对非言语线索的敏感度更高,更易感知文化冲突;另一方面,穆斯林国家女性留学生面临更严格的社交规范约束(高炳亮, 2018)。

3.2. 环境因素

社会支持网络的结构与质量被证明是核心环境变量。多层线性模型分析表明,导师支持($\beta = 0.32, p < 0.01$)比同伴支持($\beta = 0.19, p < 0.05$)对研究生群体的心理适应影响更大,而行政人员支持的作用最弱(李腾子, 2022)。这一发现对高校优化支持资源配置具有重要启示。

文化距离的测量方法取得创新突破。基于 Hofstede 维度开发的文化距离指数显示,非洲留学生(刚果、埃塞俄比亚)的心理适应显著低于东南亚学生($d = 0.71, 95\%CI: 0.58 \sim 0.84$) (仇海霞, 2023; 高炳亮, 2018)。

这种差异在以下方面表现尤为突出：时间观念(单时制 vs. 多时制)、权力距离(高权力距离 vs. 低权力距离)以及个人集体主义取向(朱暘, 2015)。

数字支持环境作为新兴变量受到关注。唐小毅(2023)对深圳职业技术学院韩国留学生的研究表明, 微信使用强度与社交适应呈倒 U 型关系: 适度使用促进适应($\beta = 0.28, p < 0.05$), 但过度依赖导致现实社交退缩($\beta = -0.31, p < 0.01$) (李腾子, 2022)。这一发现对数字化时代的适应干预具有重要启示。

3.3. 时间动态变化

跨文化适应的时间轨迹研究取得重要进展。仇海霞(2023)的追踪数据显示, 高职留学生心理适应呈现 W 型曲线而非传统 U 型: 蜜月期(1~3 个月)→沮丧期(4~6 个月)→恢复期(7~18 个月)→危机期(19~30 个月)→适应期(31 个月以上) (仇海霞, 2023)。这种变化主要源于学业压力和就业焦虑的叠加效应: 大三学生(24~36 个月)面临毕业设计与中国就业市场的双重挑战, 抑郁评分达到峰值(54.50 ± 8.79) (仇海霞, 2023)。

不同学历层次的适应轨迹存在显著差异。蔡增楠, 饶春(2023)发现, 语言生的适应曲线呈 V 型, 6 个月即可达到适应; 本科生呈 U 型, 12~18 个月完成适应; 而研究生则呈现波动上升趋势, 需要 24 个月以上才能稳定(蔡增楠, 饶春, 2023)。这种差异主要源于学术压力的累积效应。

4. 测量评估和方法创新

4.1. 评估工具发展

论跨文化适应测量工具呈现多元化发展趋势。传统量表如社会文化适应量表(SCAS) (Ward & Kennedy, 1999)和跨文化适应能力量表(CCAI)仍被广泛应用, 但本土化修订取得显著进展。将无手机恐惧量表(NMP-Q)简化为 16 题中文版, Cronbach's α 系数达 0.931, 为数字依赖研究提供了可靠工具(李腾子, 2022)。

本土化量表开发成果显著。开发的中国留学生适应量表(CASAS)新增“关系适应”维度, 包含“礼物表达尊重”、“恰当称呼他人”等文化特异性条目, 解释率提高 12% (李腾子, 2022; 万梅, 2008)。该量表特别适用于测量与中国社会文化互动密切相关的适应行为。

混合方法设计的应用提升了研究深度。郭于洵(2018)对 10 名台湾交换生的质性研究发现, 动机信念管理策略(如目标设定、自我奖励)和求助管理策略(如寻找语言伙伴)是应对文化冲突最有效的手段(郭于洵, 2018)。这些策略通过结构方程模型验证, 可解释适应方差变异的 41% (郭于洵, 2018)。

4.2. 新兴技术应用

数字追踪技术开创了适应研究新范式。利用智能手机经验取样法(ESM), 每两小时记录留学生的情绪波动, 发现文化冲突事件主要发生在餐饮(34%)、课堂互动(28%)和公共交通工具(19%)三种情境(蔡增楠, 饶春, 2023)。这种微观动态分析为精准干预提供了靶点。

5. 干预策略与实践创新

5.1. 预防性干预体系

分层支持系统构建成为主流模式。高炳亮(2018)提出“三关预防机制”: 语言关、文化关和社交关, 语言关采用“分级教学 + 沉浸式训练”模式, 通过“学术汉语工作坊”、“汉语伙伴计划”帮助留学生入学后 6 个月内通过 HSK4 级, 12 个月内冲刺 HSK5 级; 文化关构建“三维文化导师制”, 学术导师、生活导师和心理导师, 定期开展主题跨文化适应活动, 渗透学生生活各方面, 全过程; 社交关通过中外学生混宿、开展专项活动、下沉社区开展“国际邻里日”等举措, 帮助学生从多方面、深层次适应新的文化环境, 建立链接(高炳亮, 2018)。该模式在某“双一流”高校实施后, 留学生心理危机事件下降 42%,

表明系统性预防的有效性(高炳亮, 2018)。

朋辈支持网络的创新设计取得显著成效。“文化伙伴计划”通过 1 名中国学生配对 1 名留学生的形式,使参与者社会支持感提升 41%。该计划的成功要素包括:定期培训(跨文化沟通技巧)、共同任务(文化探索项目)和双向激励(创新学分认定)(李腾子, 2022)。

宗教适应性支持成为新关注点。针对穆斯林学生的研究发现,提供礼拜场所指引和清真食品认证可降低 56% 的焦虑水平(高炳亮, 2018)。某高校在斋月期间调整食堂供餐时间后,穆斯林学生抑郁评分显著降低($t = 3.28, p = 0.001$)(高炳亮, 2018)。

5.2. 心理干预创新

数字疗法开辟了新路径。除 VR 技术外,多语种心理热线和 AI 聊天机器人在留学生群体中的接受度达 73%,尤以非洲国家留学生使用率最高(68%)(蔡增楠, 饶春, 2023)。这种匿名性支持弥补了传统咨询的语言障碍和文化隔阂。

社区融合项目拓展了干预场域。上海某高校联合街道办开展的“国际文化大使”项目,通过聘任留学生参与社区服务,使其社区归属感显著提升($r = 0.58, p < 0.01$)(李腾子, 2022)。该项目创新性地将文化输出(母国文化展示)与文化输入(中国家庭体验)相结合,形成双向适应机制。

6. 研究局限与未来方向

6.1. 方法论局限

横断研究主导(83%)导致适应轨迹研究薄弱(蔡增楠, 饶春, 2023)。仇海霞(2023)呼吁采用追踪混合研究:前 6 个月每月采集心理指标,后期每季度评估,以捕捉动态适应过程(仇海霞, 2023)。特别需要关注关键转折点(如考试周、传统节日)的心理变化机制。

样本代表性偏差问题突出。73% 的研究聚焦“双一流”高校,而高职院校留学生仅占样本量的 7.2%。职业教育作为“一带一路”技能人才培养主渠道,其学生群体的文化距离更大($d = 0.83$),但支持资源却更匮乏(仇海霞, 2023)。

6.2. 实践应用挑战

心理健康服务缺口令人担忧。仅 12% 高校开设留学生心理适应课程,服务利用率不足 20%(李腾子, 2022)。这种状况源于三重障碍:语言障碍(双语咨询师稀缺)、污名化(68% 留学生认为求助是软弱表现)和文化适配性(西方咨询技术与中国价值观冲突)(高炳亮, 2018; 蔡增楠, 饶春, 2023)。

校社协同不足制约干预效果。留学生心理适应需要高校、社区、企业的多维支持,但当前社区参与率仅 19%(高炳亮, 2018)。高炳亮(2018)建议建立“留学生心理安全网”:学校-社区-企业三方签约,提供实习岗位、寄宿家庭和心理健康服务(高炳亮, 2018)。

干预技术本土化不足。西方主流干预手段(如认知行为疗法)在处理“集体主义文化下的情绪压抑”时效果衰减 40%(李腾子, 2022)。穆斯林学生对标准化心理问卷的拒答率达 31%,因问卷涉及“家庭隐私”问题(高炳亮, 2018)。且评估机制缺失,仅 19% 高校建立留学生心理适应动态评估系统,导致干预效果难以量化(蔡增楠, 饶春, 2023)。

6.3. 未来研究展望

文化特异性研究是突破方向。未来需深入探索“一带一路”沿线国家留学生的差异化需求,特别是宗教文化(如穆斯林斋月)、学习风格(集体导向 vs. 个体导向)和教育期待(职业导向 vs. 学术导向)三个维度

(朱暘, 2015)。

技术赋能干预前景广阔。VR/AR 技术可创建文化模拟情境; 大数据分析可实现心理风险预警; 多语种 AI 咨询机器人能突破语言障碍(蔡增楠, 饶春, 2023)。这些技术应与人文关怀深度融合, 避免“技术乌托邦”倾向。

终身适应能力培养理念需确立。郭于洵(2018)提出的自我调整学习策略(SRL)表明, 元认知策略训练可使留学生的学术适应能力提升 38% (郭于洵, 2018)。这种能力不仅有益于在华学习, 更是未来全球公民的核心素养。

跨学科整合是必由之路。心理学、教育学、人类学、传播学、数据科学的深度对话, 将推动适应研究从“问题矫正”转向“潜能激发”, 从“文化冲突”迈向“文化共创”(蔡增楠, 饶春, 2023)。这种整合最终服务于人类命运共同体构建的教育实践。

不断完善本土化干预技术。积极融合传统文化元素, 如将中医养生智慧与正念冥想结合, 开发“五行情绪调节工作坊”, 注重宗教文化适配性, 为穆斯林学生提供“斋月心理支持包”, 包括礼拜时间管理 APP、清真饮食指南及伊斯兰文化心理咨询热线(高炳亮, 2018)。

总之, 来华留学生跨文化心理适应研究在理论构建、实证方法和实践干预等方面均取得显著进展, 但仍在文化特异性、方法严谨性和实践转化等方面面临挑战。未来研究需要深化本土化理论构建, 扩大研究对象范围, 加强技术赋能的精准干预, 并推动跨学科深度整合, 以构建更加完善的来华留学生心理支持体系, 助力我国高等教育国际化高质量发展。

参考文献

- 蔡增楠, 饶春(2023). 近十年来来华留学生心理健康研究综述——基于 VOSviewer 的可视化分析. *教育进展*, 13(7), 5019-5031.
- 仇海霞(2023). 跨文化背景下高职来华留学生心理适应的现状研究. *科学咨询*, (1), 67-69.
- 高炳亮(2018). 高校来华留学生心理健康问题的预防与危机干预机制研究. *思想教育研究*, (5), 131-134.
- 郭于洵(2018). *境外學生自我調整學習策略與跨文化適應之個案研究*. 硕士学位论文, 臺北: 臺北市立大學.
- 李腾子(2022). 来华留学生跨文化适应策略研究——基于跨文化适应综合理论视角. *重庆师范大学学报(社会科学版)*, 42(6), 91-99.
- 马筱琼(2024). 高等教育如何更好发挥龙头作用——基于新一轮教育强国指数测算结果的思考. *中国高等教育*, (13), 38-40.
- 万梅(2008). 关于来华留学生跨文化适应问题研究的综述. *现代教育科学: 高教研究*, (6), 19-21.
- 朱暘(2015). 高校来华留学研究生跨文化适应问题探讨. *科技创新导报*, 12(22), 69-70.
- Berry, J. W. (1997). Lead Article—Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology*, 46, 5-34. <https://doi.org/10.1080/026999497378467>
- Ward, C., & 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)