

来华留学生跨文化适应现状及影响因素研究

——以宁波工程学院为例

陈 蓓, 黄 辰

宁波工程学院经管学院, 浙江 宁波

收稿日期: 2026年5月18日; 录用日期: 2026年6月10日; 发布日期: 2026年6月22日

摘 要

我国与各国的教育国际交流持续深化, 宁波工程学院依托地域优势, 吸引了众多国家的来华留学生, 他们的跨文化适应状况至关重要。本研究以该校来华留学生为调研对象, 通过问卷等研究方法, 掌握多维度跨文化适应现状, 剖析影响其适应效果的关键因素, 由此精确提出优化举措。本研究结论可为同类高校优化来华留学生管理服务、提升国际办学水平提供实操参考, 也能助力来华教育合作提质升级、增进国际人文交流提供实践支撑。

关键词

来华留学, 跨文化适应

A Study on the Current Situation and Influencing Factors of Cross-Cultural Adaptation of International Students in China

—Taking Ningbo University of Technology as an Example

Bei Chen, Chen Huang

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

Received: May 18, 2026; accepted: June 10, 2026; published: June 22, 2026

Abstract

The international exchange of education between China and other countries continues to deepen.

Ningbo University of Technology has attracted foreign students from many countries relying on its geographical advantages. Their cross-cultural adaptation is very important. This study takes the international students in China as the research object, through questionnaires and other research methods, to grasp the current situation of multi-dimensional cross-cultural adaptation, analyze the key factors affecting its adaptation effect, and accurately propose optimization measures. The conclusion of this study can provide practical reference for similar universities to optimize the management and service of foreign students in China and improve the level of international education. It can also provide practical support for helping to improve the quality and upgrading of educational cooperation in China and enhance international cultural exchanges.

Keywords

International Students in China, 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

1.1. 研究背景

2018年教育部出台《来华留学生高等教育质量规范(试行)》¹,从培养标准、管理服务等方面构建质量保障体系,推动留学教育从规模扩张向质量提升转型;2020年教育部等八部门联合出台《教育部等八部门关于加快和扩大新时代教育对外开放的意见》²进一步明确高层次国际化人才培养方向,强调通过教育交流深化人文互通;2025年中共中央、国务院印发《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》³再次提出“加强‘留学中国’品牌和能力建设”,将来华留学生教育纳入国家教育强国战略布局。

我国来华留学生规模稳步增长,推动我国成为亚洲最大的留学目的地国家[1]。宁波工程学院依托宁波港口城市的对外开放区位优势,积极响应国家战略,吸引了大批国家学子来华求学,逐步成为区域国际教育交流的重要阵地。

现有研究已形成多元理论与实证基础,仍以宏观普适性研究为主,针对地方高校来华留学生的精细化研究相对匮乏。

本研究通过文献分析法、问卷调查法相结合的方式,探究留学生适应现状与影响因素,进而提出针对性对策,研究成果可直接运用于宁波工程学院留学生管理服务,也能为同类高校提供可学习借鉴的范例,深化国际人文交流,推动国际教育合作高质量发展。

1.2. 研究意义

结合相关文献研究可知,来华留学生在跨文化适应过程中面临诸多困境,涉及语言、文化、学业等多个核心维度,这些问题影响着留学生在华的学习质量与生活体验,也决定了其跨文化适应的最终效果。

¹教育部. 教育部关于印发《来华留学生高等教育质量规范(试行)》的通知[EB/OL]. (2018-09-03) [2025-05-10].

http://www.moe.gov.cn/srcsite/A20/moe_850/201810/t20181012_351302.html

²教育部等八部门. 教育部等八部门关于加快和扩大新时代教育对外开放的意见[EB/OL]. (2020-06-17) [2025-05-10].

http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/moe_2082/zl_2020n/2020_zl33/202006/t20200617_466545.html

³中共中央, 国务院. 中共中央 国务院印发《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》[EB/OL]. (2025-01-19) [2025-05-10].

https://www.gov.cn/zhengce/202501/content_6999914.htm

语言适应是来华留学生面临的首要难题。多数留学生虽能顺利通过 HSK 汉语水平考试, 具备基础的汉语沟通能力, 但在学术场景中, 依旧存在着难以熟练运用或不认识专业术语、无法流畅参与课堂研讨的困境[2]。而在日常生活交流中, 留学生还常常因为不懂中国特有的方言、俗语、谦词等, 导致与中国师生沟通不畅, 进而影响与他人的社交融入[3]。

文化差异引发的冲击与社交隔离, 是留学生面临的另一大主要困境。不同国家在价值观、社交规则和行为习惯上存在明显的差异, 这种差异让初来乍到的来华留学生极易产生困惑和孤独感, 长期下来还会影响他们的心理健康和在华生活的满意度[4]。

学业适应的挑战则更为复杂。留学生不仅要克服前文提到的学术语言障碍, 还要努力适应中国高校与母国不同的教学方法(课堂互动)、考核方式(随堂测试, 期中期末考试等), 这需要一个较长的调整过程[5]; 此外, 目前国内院校现有针对留学生的支持服务, 还存在部门协同不足、缺乏文化敏感度等问题[6], 无法及时为遇到困难的留学生提供有效帮助, 进一步加剧了他们的学业适应困境。

1.3. 理论框架

跨文化适应是个体在进入异文化环境后, 在社会互动、生活方式、价值观念等方面不断调整, 以实现与新环境动态平衡的过程。现有研究已形成较为成熟的理论体系, 为本研究提供了支撑。

Berry [7]提出的跨文化适应策略理论将个体适应方式分为整合、同化、分离、边缘化四种, 强调文化保持与文化接触共同影响适应结果。Ward [8]的社会文化 - 心理适应二维模型则把适应划分为两个核心维度: 社会文化适应侧重个体在日常互动、生活事务、学习工作中解决实际问题的能力; 心理适应侧重情绪体验、心理健康与生活满意度。该模型清晰区分“能力层面”与“情感层面”。Kim [9]的跨文化适应沟通理论强调人际沟通与社会参与是适应的核心动力, 频繁、良性的跨文化互动能有效减少文化误解、提升融入水平。

本研究以 Ward 社会文化 - 心理适应二维模型为核心框架, 结合 Berry 适应策略理论和 Kim 的沟通理论, 将调研内容整合为生活适应、学习适应、社交适应、文化适应四大维度, 既覆盖日常实务与社会互动, 也兼顾认知观念与心理体验, 系统考察来华留学生跨文化适应全貌, 并以此为依据识别关键影响因素、提出优化对策。

2. 具体现状

2.1. 研究对象

本研究调查对象为宁波工程学院的来华留学生, 他们主要来自: 摩洛哥、也门、乌兹别克斯坦、孟加拉国、泰国、法国, 共 6 个国家。为了确保本次调查的可靠度和准确性, 我们首先对问卷中的题目进行了解释, 确保来华留学生不会对题目和选项产生误解。通过微信群聊、问卷星, 集中发放问卷, 匿名填写并在设定时间内回收。本次调查共随机发放 130 份中英双语问卷, 回收 126 份, 回收率为 96.9%。剔除一些回答不完整或答案明显不能反映填写者真实意愿的问卷后, 有效问卷 122 份, 有效回收率为 93.8%。

其中男性留学生 78 人占比 64%, 女性留学生为 44 人占比 36%, 男性占比明显高于女性。年龄方面, 18~22 岁留学生为主要群体, 占比 90.16%, 23~26 岁留学生占比 9.84%, 整体以青年学生为主。就读年级分布上, 大一学生人数最多为 105 人, 占比 86.07%, 大二及以上共 14 名学生占比 11.48%, 另有 3 名学生处于语言学习阶段。

2.2. 研究方法与研究目标

本研究以来华留学生为对象, 通过问卷调查, 掌握其基本信息, 明确其在学习、生活、社交及文化

适应四个维度的表现与问题, 收集其真实需求与建议, 为提出针对性支持对策提供依据。

本研究问卷依据 Ward 社会文化 - 心理适应二维模型, 结合来华留学生跨文化适应研究成熟量表与宁波工程学院实际情境编制。问卷设置生活适应、学习适应、社交适应、文化适应 4 个维度, 共 21 个正式测量题项, 采用李克特 5 点计分法, 对反向题项进行正向转换以保证计分方向统一。问卷分为三个部分: 第一部分统计基本信息。第二部分通过量表分别调查来华留学生的生活适应、学习适应、社交适应和文化适应状况。第三部分为开放性回答。采用中英双语编制, 通过线下渠道发放与回收, 确保数据真实有效。

2.3. 信效度检验

本研究采用心理学与教育学领域最常用的克隆巴赫系数(Cronbach's alpha)对跨文化适应问卷开展信度检验。判定标准为: α 系数高于 0.8 表示量表信度非常好; α 系数在 0.7~0.8 之间表示量表信度良好; α 系数在 0.6~0.7 之间表示量表信度尚可接受; α 系数低于 0.6 则表明量表题项需要重新修订与设计。

检验结果如表 1 来华留学生跨文化适应量表信度检验结果所示, 本问卷总量表克隆巴赫 α 系数为 0.826, 各维度 α 系数介于 0.773~0.815 之间, 均达到 0.7 及以上, 其中总量表信度达到非常好水平, 说明量表内部一致性高、测量结果稳定可靠。

Table 1. Reliability test results of the cross-cultural adaptation scale for international students in China

表 1. 来华留学生跨文化适应量表信度检验结果

维度	题项数	Cronbach's α 系数
生活适应	6	0.801
学习适应	5	0.794
社交适应	4	0.773
文化适应	6	0.815
总量表	21	0.826

2.4. 调查结果及分析

对回收问卷的初步整理分析显示, 来华留学生跨文化适应主要面临四方面问题:

1) 方言和饮食构成主要文化适应障碍

生活适应是指来华留学生在宁波生活、学习期间, 在饮食、住宿、交通及日常事务处理等方面产生的感受。本量表采用李克特 5 点计分法, 量表赋值范围为 1~5 分, 其中 3 分为中间值。该计分体系参考了相关领域成熟量表的通用设计规范具体赋值含义为: 1 = 非常不适应, 2 = 不太适应, 3 = 一般适应, 4 = 比较适应, 5 = 非常适应。被试得分越高, 表示留学生在华生活适应程度越好; 得分越低, 则表示生活适应程度越差。

结果见图 1 来华留学生生活适应能力表现。从总体水平上来看, 来华留学生全体被试的生活适应均值为 4.02, 指数(即总分/满分)为 0.804, 属于比较适应。其中非常和比较适应的来华留学生占比 78.69%, 共 96 人, 一般适应的来华留学生占比 15.57%, 为 19 人, 不太适应和非常不适应的来华留学生分别占比 4.10%和 1.64%, 仅为 5 人和 2 人。这说明来华留学生整体已较好地适应在华生活, 多数留学生能够顺利应对生活中的各类相关问题, 仅有少数留学生在生活适应方面仍存在一定困难。关于住宿、交通和移动支付的一道题, 均值分别为 4.12、4.36、4.57, 均为非常或比较适应。但是关于饮食与方言的两题, 均值却只有 2.64 和 2.41, 属于不太适应的范畴。这也表明来华留学生能够快速掌握现代技术并将其用于日常

生活中, 但对于地方方言和饮食习惯出现了适应度低的现象。

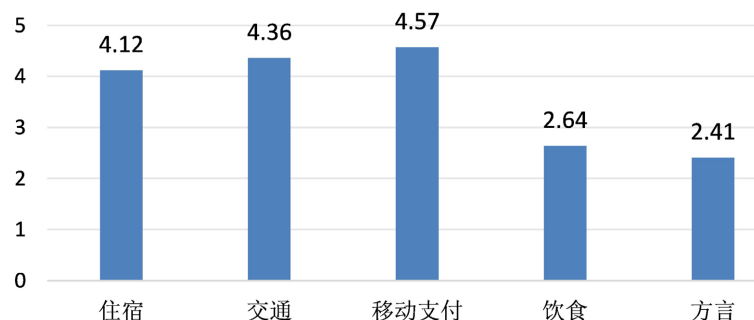


Figure 1. Performance of life adaptation ability among international students in China
图 1. 来华留学生生活适应能力表现

2) 考核差异使学业压力成为主要适应难点

学习适应是指来华留学生在宁波工程学院求学过程中, 根据环境及学习目标, 努力调整自我达到与学习环境相平衡的过程, 包含课程学习、师生沟通、学业压力及学习资源利用等方面的适应状况。本量表采用李克特 5 点计分法, 量表赋值范围为 1~5 分, 其中 3 分为中间值。该计分体系参考了相关领域成熟量表的通用设计规范具体赋值含义为: 1= 非常不适应, 2= 不太适应, 3= 一般适应, 4= 比较适应, 5= 非常适应。被试得分越高, 表示留学生在华生活适应程度越好; 得分越低, 则表示生活适应程度越差。

结果见图 2 来华留学生学习适应能力分析。从总体水平上来看, 来华留学生全体被试的学习适应均值为 3.80, 指数(即总分/满分)为 0.76, 属于一般适应。其中非常和比较适应的来华留学生占比 34.43%, 共 42 人, 一般适应的来华留学生占比 46.72%, 为 57 人, 不太适应和非常不适应的来华留学生分别占比 9.02%和 9.83%, 仅为 11 人和 12 人。这说明在学习适应方面, 多数留学生处于一般适应范畴。其中对课程内容和与授课教师沟通交流两题均分较高为 4.62 和 3.85, 但对学业压力的适应程度略低, 为 3.10。来华留学生受其本国学校不安排考试、考核难度较小且考核次数少的影响, 对我国高校常用的考核方式产生了轻微的不适应。

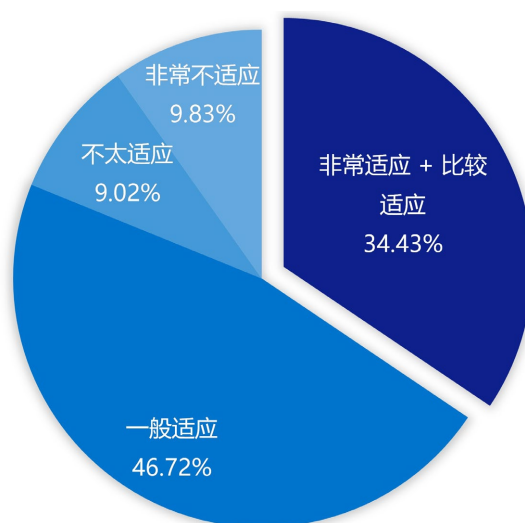


Figure 2. Analysis of academic adaptation ability among international students in China
图 2. 来华留学生学习适应能力分析

3) 交往频繁者更易产生跨文化交流误解, 相关适应水平有待改善

社交适应是指来华留学生在华期间, 为建立并维持社会联系, 在与中国人及其他国际学生的人际交往中, 跨文化社交互动的频率、质量及伴随的心理体验所构成的综合性适应状态。本量表采用李克特 5 点计分法, 量表赋值范围为 1~5 分, 其中 3 分为中间值。该计分体系参考了相关领域成熟量表的通用设计规范具体赋值含义为: 1 = 从不, 2 = 很少, 3 = 偶尔, 4 = 比较频繁, 5 = 非常频繁。被试得分越高, 表示留学生在华生活适应程度越好; 得分越低, 则表示生活适应程度越差。

对反向计分题项(“与中国同学交流时因文化差异产生误解的频率”、“在宁波感受到孤独的频率”)进行了分数转换, 即“1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1”, 以确保所有题项得分方向一致, 得分越高代表适应水平越高。

结果见图 3 来华留学生与中国学生交流情况分析。从总体水平上来看, 来华留学生全体被试的社交适应均值为 2.88, 指数(即总分/满分)为 0.576, 属于不太适应。关于“与中国同学交往的频率”和“与中国同学交流时因文化差异产生误解的频率”的两题均值分别为 2.76 和 2.23, 略低于另外两题。其中有 30 人认为与中国同学交往的频率比较频繁及以上, 27 人认为与中国同学交流时因文化差异产生误解的频率较为频繁及以上, 群体高度重合。这说明来华留学生整体社交适应状况较好, 但其在与中国同学交往频率及跨文化交流误解方面的适应表现相对薄弱, 且经常与中国同学交往的留学生, 也更容易在交流中因文化差异产生误解, 二者存在明显的关联性。

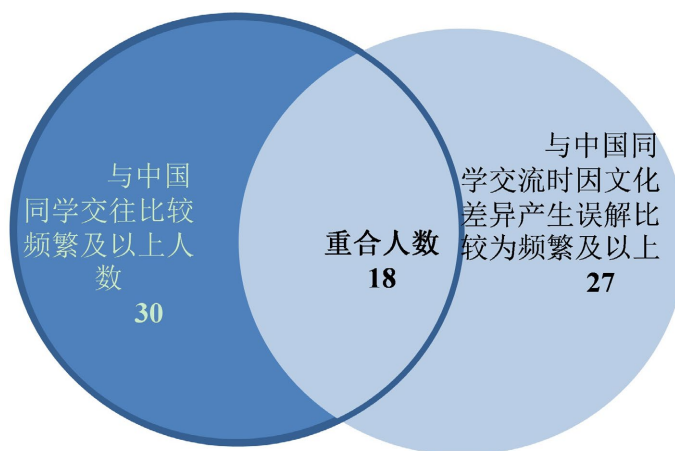


Figure 3. Analysis of communication situations between international students and Chinese students in China
图 3. 来华留学生与中国学生交流情况分析

4) 核心文化掌握良好, 日常文化略微不足

文化适应是指来华留学生在宁波生活期间, 在接触中国及宁波本地文化、价值观、习俗等方面产生的感受。本量表采用李克特 5 点计分法, 量表赋值范围为 1~5 分, 其中 3 分为中间值。该计分体系参考了相关领域成熟量表的通用设计规范具体赋值含义为: 1 = 完全不, 2 = 比较少, 3 = 一般, 4 = 比较了解/强烈, 5 = 非常了解/强烈被试得分越高, 表示留学生在华生活适应程度越好; 得分越低, 则表示生活适应程度越差。题项 8: 因文化差异导致沟通误解的频率为反向计分, 数据分析前已进行正向转换。

结果见图 4 来华留学生对中国及宁波文化适应表现分析。从总体水平上来看, 来华留学生全体被试的文化适应均值为 3.87, 指数(即总分/满分)为 0.774, 属于一般适应。关于传统节日、价值观和法律法规的三题, 均值较高分别为 3.95, 4.27 和 4.06, 但是在家庭观念、日常社交用语和民俗参与度方面, 均值较低分别为 3.69, 3.74 和 3.51。这说明得益于宁波工程学院积极组织来华留学生学习相关文化, 目前多

数留学生已经掌握了中国核心文化知识、树立了基本的价值认知并了解相关法律法规,文化适应整体呈现较好态势;但在家庭观念、日常社交用语及民俗参与度等与日常生活联系更为紧密的文化维度上,留学生的适应表现仍有提升空间,尚未达到与核心文化维度相当的适应水平。

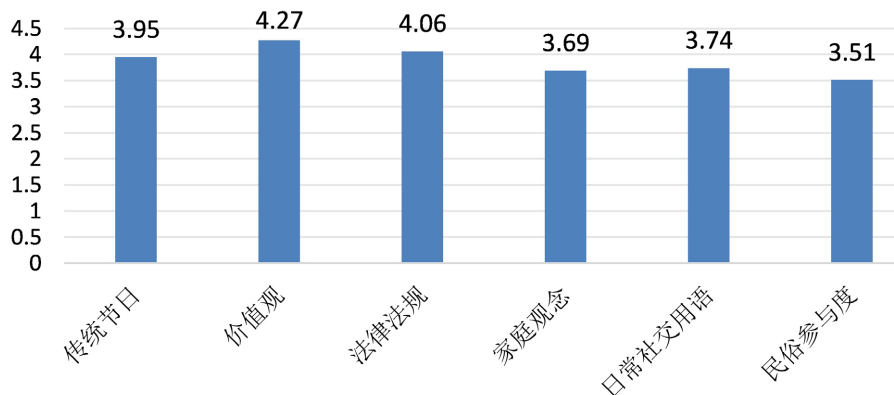


Figure 4. Analysis of cultural adaptation performance of international students to China and Ningbo culture
图 4. 来华留学生对中国及宁波文化适应表现分析

3. 对策

3.1. 优化在地生活支持体系, 破解方言与饮食适应障碍

针对宁波方言沟通不畅的问题,学校可以在校园及周边生活服务场景推行双语标识与基础方言常用语指引,为来华留学生整理简单易懂,包含方言常用表达、服务用语的简易手册,并通过入学教育、线上小程序等渠道普及,让留学生在潜移默化中熟悉方言,减少因语言差异带来的沟通壁垒。在饮食适应方面学校需要充分考虑到来华留学生的口味差异,在固定时间内定期联动校内食堂,在保留本地特色饮食的基础上,增设适配留学生饮食偏好的食物,同时定期开展饮食文化体验活动,让留学生在了解饮食习俗的过程中逐步适应宁波饮食。此外,持续强化住宿、交通、移动支付等成熟生活场景的服务保障,巩固现有生活适应优势。

3.2. 完善学业适应衔接机制, 缓解考核差异带来的学业压力

本研究立足来华留学生母国与中国高校考核模式差异带来的学业压力问题,提出优化教学与考核衔接环节,帮助留学生逐步适应国内学业考核体系。在留学生入学时,学校可以安排专业的教师向留学生提供学业适应指导,详细说明本校的考核标准、形式和次数,让留学生提前清楚学业要求。调整考核的节奏和形式,增加课堂表现、小组作业、阶段性测验等过程性考核的占比,减少期末集中考核带来的压力。搭建师生学业沟通的渠道,教师针对留学生的学习难点进行个性化辅导,及时解答他们在课程学习和考核中遇到的问题,帮助留学生调整学习方法,适应国内的学习环境。

3.3. 搭建跨文化社交互动平台, 降低交往中的文化误解风险

围绕前文提出的“交往频率”不够频繁的问题,学校可以鼓励校园社团和学生部门,举行有序包容、高参与度的社交活动,引导留学生与中国师生在愉快的活动中良性互动,减少文化认知误解。针对留学生个体,学校需要在来华留学生不反感的情况下,开展跨文化沟通课程,内容包括:中国社交礼仪、常用表达用语,帮助留学生学得基础的沟通能力。此外,虽然在数据分析中来华留学生并不时常在宁波感到孤独,但学校也需要建立防范机制,建立朋辈帮扶与心理支持机制,通过中外学生结对互助、心理疏

导服务, 缓解社交不适, 让留学生在积极的社交互动中提升适应水平。

3.4. 深化分层分类文化浸润, 补齐日常文化适应短板

根据前文发现的核心文化掌握较好、日常文化适应不足的现状, 提出构建分层文化浸润体系。在传统节日、价值观、法律法规等核心文化掌握较好的基础上, 继续依托丰富的校园文化活动、专题讲座等, 持续强化核心文化知识的普及。对于家庭观念、日常社交用语、民俗参与度等薄弱环节, 学校需要挖掘宁波文化资源, 将家庭观念、民俗等融入教育环节。在掌握核心文化的优势下, 逐步学习日常文化, 实现核心文化与日常文化的同步学习。

4. 结论

本研究聚焦在宁波工程学院就读的来华留学生, 探究其跨文化适应现实问题, 通过调研明确留学生在生活、学业、社交、文化认知方面存在显著差异, 并据此提出四大对策, 形成完整的校园支持体系, 该研究成果为学校优化国际学生管理服务提供直接参考, 为同类高校实施精细化跨文化教育提供可借鉴的实践范例, 满足新时代高等教育国际化发展的现实需求, 未来研究可将视角从单向适应拓展至中外师生双向互动, 构建包容性更强的跨文化学习共同体, 持续跟踪个体适应轨迹, 探索个性化、动态化的支持策略, 在实践层面推动教育合作实现更高水平、更高质量的发展。

5. 研究局限与展望

5.1. 研究局限

第一, 样本结构存在局限性。本研究以来华留学大一学生为主要调研对象, 占比高达 86.07%, 高年级及研究生样本数量较少, 难以全面反映不同学习阶段留学生的跨文化适应差异。同时, 调研对象仅覆盖摩洛哥、也门、孟加拉国等 6 个国家, 国别与文化背景覆盖范围有限, 导致研究结论在更广范围的推广应用受到一定制约。

第二, 研究方法相对单一。本研究主要采用横截面问卷调查法, 仅能反映特定时间节点的适应状况, 无法揭示跨文化适应的动态变化与长期发展趋势。研究以量化数据为主, 缺少深度访谈、个案分析等质性资料, 对留学生适应困境背后的主观感受、文化冲突根源等深层问题挖掘不足。

5.2. 未来研究展望

未来可从三方面推进相关研究: 一是拓展样本覆盖面, 增加高年级、不同国别、不同专业留学生的样本量, 提升研究结论的代表性与普适性。二是完善研究方法体系, 开展纵向追踪研究, 持续跟踪同一群体在不同学期的适应轨迹; 结合深度访谈、焦点小组等质性方法, 量化与质性相结合, 更全面地揭示跨文化适应困境与需求。三是深化研究视角与内容, 从“留学生单向适应”转向“中外学生双向适应”, 探索构建包容性更强的跨文化学习共同体; 针对方言、饮食、社交误解等突出问题, 开展更具针对性的干预研究, 为高校提升来华留学生管理服务质量提供更精准的理论支撑与实践方案。

基金项目

本论文作为 2025 年度宁波工程学院省级大学生创新创业项目结题材料。

参考文献

- [1] 李冰冰, 王超. 来华留学生学习体验及其影响因素研究——基于共建“一带一路”国家来华留学生样本的实证分析[J]. 教育评论, 2025(11): 30-44.

- [2] 程璐璐, 李由, 刘佳. 面向经贸类本科专业学习的预科生词汇需求分析——基于微观经济学教材的文本研究[J]. 语言教学与研究, 2021(1): 12-20.
- [3] 郭倩. 高校国际学生辅导员职业能力培养探究[J]. 华章, 2025(2): 159-161.
- [4] 刘昭艺. 江西财经大学来华留学生教育满意度研究[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 江西财经大学, 2019.
- [5] 许晶晶, 王静怡. “职教出海”背景下中巴郑和学院文化类双语课程改革路径研究——以苏州职业技术大学中国文化概况课程为例[J]. 山东商业职业技术学院学报, 2025, 25(6): 63-67.
- [6] 徐墨, 苑大勇, 王定华. 新时代非洲来华留学生培养质量提升研究[J]. 中国教育科学(中英文), 2025, 8(6): 62-74.
- [7] Berry, J.W. (2005) Acculturation: Living Successfully in Two Cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, **29**, 697-712. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.013>
- [8] Ward, C. and Kennedy, A. (1994) Acculturation Strategies, Psychological Adjustment, and Sociocultural Competence during Cross-Cultural Transitions. *International Journal of Intercultural Relations*, **18**, 329-343. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(94\)90036-1](https://doi.org/10.1016/0147-1767(94)90036-1)
- [9] Kim, Y.Y. and Kim, S.Y. (2004) The Role of Host Environment in Cross-Cultural Adaptation: A Comparison of American Expatriates in South Korea and Their Korean Counterparts in the United States. *Asian Communication Research*, **1**, 5-25.