

来华医学专业留学研究生心理韧性现状及培养机制研究

毛玉竹¹, 萧家芳², 陈志宇¹, 汪语琪², 王宏梅^{2*}

¹湖北医药学院国际教育学院, 湖北 十堰

²湖北医药学院护理学院, 湖北 十堰

收稿日期: 2026年6月24日; 录用日期: 2026年7月30日; 发布日期: 2026年8月7日

摘 要

目的: 为探究来华医学专业留学研究生心理韧性现状、影响因素, 构建适配该群体的心理韧性培养机制。方法: 采用便利抽样方法选取46名来华医学留学研究生为研究对象, 运用Connor-Davidson心理韧性量表(CD-RISC)、社会支持评定量表进行调查, 使用SPSS 26.0进行统计学分析。结果: 来华医学留学研究生心理韧性总体得分为(62.35 ± 8.62)分, 处于中等偏下水平; 不同生源地区、汉语水平留学生心理韧性得分存在显著差异(P < 0.05); 社会支持、汉语适配能力、学业适配度与心理韧性呈显著正相关, 跨文化压力、科研压力、临床实操压力与心理韧性呈显著负相关。结论: 当前来华医学留学研究生存在心理韧性整体偏弱、跨文化适应阻力大、支持体系不完善、抗压调适能力不足等问题, 应从个体、学校、高校管理、社会四个维度构建全方位、常态化的心理韧性培养机制, 为提升来华医学留学研究生心理健康水平、优化医学留学生教育管理体系、推进来华留学教育高质量发展提供相关依据与实践参考。

关键词

来华留学生, 医学研究生, 心理韧性, 跨文化适应

A Study on the Current Status and Cultivation Mechanism of Psychological Resilience among Postgraduate Medical International Students in China

Yuzhu Mao¹, Jiafang Xiao², Zhiyu Chen¹, Yuqi Wang², Hongmei Wang^{2*}

¹School of International Education, Hubei University of Medicine, Shiyan Hubei

²School of Nursing, Hubei University of Medicine, Shiyan Hubei

*通讯作者。

文章引用: 毛玉竹, 萧家芳, 陈志宇, 汪语琪, 王宏梅. 来华医学专业留学研究生心理韧性现状及培养机制研究[J]. 职业教育发展, 2026, 15(8): 142-148. DOI: 10.12677/ve.2026.158325

Received: June 24, 2026; accepted: July 30, 2026; published: August 7, 2026

Abstract

Objective: This paper aims to explore the current status and influencing factors of psychological resilience among postgraduate medical international students in China, and construct a targeted cultivation mechanism of psychological resilience for this population. **Methods:** A total of 46 postgraduate medical international students in China were recruited via convenience sampling. The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) and Social Support Rating Scale (SSRS) were adopted for questionnaire survey, and SPSS 26.0 software was used for statistical analysis. **Results:** The overall score of psychological resilience of the participants was (62.35 ± 8.62) , indicating a moderately low level. Significant differences in psychological resilience scores were found among students from different regions of origin, and Chinese language proficiency ($P < 0.05$). Social support, Chinese adaptation ability and academic adaptation were significantly positively correlated with psychological resilience, while cross-cultural stress, research pressure and clinical practice stress were significantly negatively correlated with psychological resilience. **Conclusion:** Postgraduate medical international students in China generally suffer from weak psychological resilience, severe barriers to cross-cultural adaptation, inadequate support systems and insufficient stress coping capacity. A comprehensive and regular cultivation mechanism of psychological resilience should be established from four dimensions: individuals, schools, university administration and society. This study provides empirical evidence and practical references for improving the mental health of postgraduate medical international students, optimizing the education and management system for medical international students, and advancing the high-quality development of international student education in China.

Keywords

International Students in China, Medical Postgraduates, Psychological Resilience, 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

随着我国来华留学教育高质量发展战略深入推进,医学专业凭借完善的教学体系、优质的临床资源和广阔的就业前景,成为来华留学的热门专业,医学研究生群体规模持续扩大。来华医学留学研究生肩负着国际医学交流、跨境医疗合作的重要使命,是中外医学文化互通的核心纽带,其心理健康状态、心理抗压能力直接影响学业完成质量、临床执业能力及留学体验,更关乎我国来华留学教育的品牌形象与国际影响力。

心理韧性是个体面对逆境、压力、挫折时的心理调适与自我修复能力,是衡量留学生跨文化适应、学业抗压、心理稳态的核心指标,也是保障留学生顺利完成学业的关键心理品质[1]。医学研究生教育兼具高强度科研压力、高严谨性临床实操压力、长周期学习压力[2],相较于其他专业留学生,来华医学留学研究生需同时面临跨文化适应、汉语语言壁垒、医学专业难度高、临床实操标准严苛、科研成果要求高等多重压力,更容易产生焦虑、迷茫、适应不良等心理问题,心理韧性面临严峻考验[3]。

当前国内相关研究多聚焦于国内医学研究生心理韧性或普通来华本科生心理健康,针对来华医学专

业留学研究生这一特殊群体的相关研究相对较少。基于此,本研究通过实证调研,系统分析来华医学留学研究生心理韧性现状、人口学差异及相关影响因素,构建科学可行的心理韧性培养机制,弥补现有研究短板,为高校优化医学留学生心理健康教育、完善育人管理体系提供数据支撑与实践路径。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

采用便利抽样法选取在读来华医学专业留学研究生为研究对象。纳入标准:全日制在读医学研究生留学生;来华留学时长 ≥ 6 个月,已适应基本校园生活;自愿参与本次调研,配合完成问卷填写。排除标准:短期交换生、进修生;存在严重心理疾病、精神疾病病史;来华时长不足 6 个月。

2.2. 方法

2.2.1. 研究工具

1) 一般资料调查表

自行设计,包括性别、年级、来华时长、生源地、汉语水平、临床工作经验等。

2) Connor-Davidson 心理韧性量表(CD-RISC)

采用国内广泛应用的中文版 CD-RISC 量表[4],共 25 个条目,包含坚韧、力量、乐观 3 个维度,采用 5 级计分法(0= 从不,4= 几乎总是),总分 0~100 分,得分越高代表心理韧性水平越高。其中总分 < 60 分为低水平,60~80 分为中等水平, > 80 分为高水平。本研究中该量表 Cronbach's α 系数为 0.892,信度良好。

3) 社会支持评定量表

采用肖水源编制的社会支持评定量表[5],共 10 个条目,包含客观支持、主观支持、支持利用度 3 个维度,总分越高代表个体获得的社会支持越充足。本研究中量表 Cronbach's α 系数为 0.836,信度良好。

4) 留学生学业压力感知量表

结合医学研究生学业特征及留学生跨文化特点修订量表,包含科研压力、临床实操压力、课程学习压力、跨文化学业适配压力 4 个维度,20 个条目,5 级计分,总分越高代表学业压力越大,本研究量表 Cronbach's α 系数为 0.851,信度良好。

2.2.2. 资料收集方法

采用问卷调查方法,遵循《赫尔辛基宣言》[6]的医学研究伦理原则,获得研究对象的知情同意并签署知情同意书后,解释调查目的,向符合标准的来华留学生发放问卷,对其提出的问题进行解答。答题时间设定为 10 分钟,当场收回问卷,核查问卷有效性。共发放问卷 70 份,回收有效问卷 46 份,有效回收率为 65.71%。

2.2.3. 统计学处理

用 SPSS 26.0 分析数据,计数资料采用频数、构成比描述、计量资料均符合正态分布,采用均值 $\pm$ 标准差描述;相关性采用 Pearson 相关分析; $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

3. 结果

3.1. 来华医学专业留学研究生一般资料

本次研究共调查了 46 名来华医学专业留学研究生,其年龄范围为 22~37 岁,其中男生 29 人(63.04%),女生 17 人(36.96%);生源地分为东南亚 31 人(67.39%)、非洲 15 人(32.61%);汉语水平 HSK3 及以下 19 人(41.30%)、HSK4-HSK5 有 27 人(58.70%)。

3.2. 来华医学留学研究生心理韧性总现状

本次调研结果显示，46 名来华医学留学研究生心理韧性总体得分为(62.35 ± 8.62)分，处于中等偏下水平。各维度均分分别为：坚韧维度(30.26 ± 5.38)分、力量维度(21.17 ± 4.25)分、乐观维度(10.92 ± 2.16)分。心理韧性水平分层统计：低水平(<60 分) 16 人，占比 34.78%；中等水平(60~80 分) 26 人，占比 56.52%；高水平(>80 分) 4 人，仅占比 8.70%。本调研结果表明超九成来华医学留学研究生心理韧性处于中低水平，仅极少数个体具备良好的心理抗逆与调适能力，整体心理韧性现状不容乐观。

3.3. 不同人口学特征来华医学留学研究生心理韧性差异分析

通过单因素方差分析与独立样本 t 检验，不同特征留学生心理韧性得分差异如下(P < 0.05)，男生心理韧性得分显著高于女生；东南亚地区留学生心理韧性最优，非洲地区留学生得分最低；汉语水平较高者其心理韧性得分也较高。详情见表 1。

Table 1. Variations in psychological resilience across demographic groups of international medical postgraduates in China
表 1. 不同人口学特征来华医学留学研究生心理韧性差异

变量	分组	样本数	心理韧性总分($\bar{x} \pm s$)	F/t 值	P 值
性别	男	29	64.12 ± 8.25	3.862	0.000
	女	17	60.38 ± 8.91		
生源地区	东南亚	31	63.85 ± 7.96	4.218	0.001
	非洲	15	59.12 ± 9.05		
汉语水平	HSK3 及以下	19	58.26 ± 9.12	5.634	0.000
	HSK4-HSK5	27	62.85 ± 8.36		

3.4. 心理韧性与各影响因素相关性分析

Pearson 相关性分析结果显示：来华医学留学研究生心理韧性总分及各维度与社会支持、汉语适配能力、学业适配度呈显著正相关(P < 0.01)；与跨文化压力、科研压力、临床实操压力、学业焦虑呈显著负相关(P < 0.01)。其中社会支持与心理韧性相关性最高(r = 0.582)，科研压力相关性次之(r = -0.536)，具体相关系数见表 2。

Table 2. Correlation between psychological resilience and influencing factors among international medical postgraduates in China
表 2. 来华医学留学研究生心理韧性与各影响因素相关性

变量	社会支持	汉语适配能力	学业适配度	跨文化压力	科研压力	临床压力
心理韧性总分 r 值	0.582**	0.465**	0.428**	-0.492**	-0.536**	-0.471**
P 值	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

注：**表示 P < 0.01。

4. 讨论

4.1. 来华医学留学研究生心理韧性整体心理韧性水平偏低，心理调适能力薄弱

调研数据显示，仅 8.7% 的来华医学留学研究生具备高水平心理韧性，超 90% 个体处于中低水平，乐

观维度得分最低,成为心理韧性的核心短板。医学研究生学业周期长、知识体系复杂、临床实操容错率极低,留学生在语言不通、文化陌生的双重困境下,面对学业挫折、科研失败、临床考核不通过等问题时,极易产生自我否定、消极懈怠情绪,缺乏积极乐观的心态和主动调适的能力,心理抗逆、修复能力显著不足[7]。

4.2. 群体差异化特征显著,分层短板突出

人口学差异分析显示,女生、非洲生源、低汉语水平留学生为心理韧性薄弱重点群体。女生情绪感知更细腻,面对高压学业环境与跨文化冲突时,更容易产生焦虑、抑郁情绪;非洲地区留学生受教育基础、经济条件、文化差异影响最大,适配难度远高于其他地区学生;低汉语水平留学生存在交流障碍,生活和学习可能会出现困难,会降低其心理韧性水平。

4.3. 多重压力叠加,负向影响持续凸显

相关性分析证实,科研、临床、跨文化三重压力是削弱心理韧性的核心因素。医学科研对数据精准度、实验规范性、论文质量要求极高,留学生受语言、科研思维、实验基础限制,科研产出难度大,长期处于科研压力之下;在临床实习中,留学生需克服语言障碍完成医患沟通、病例书写、实操操作,严苛的行业标准使其心理负担过重;同时,饮食、习俗、社交、文化认知的跨文化冲突持续存在,多重压力叠加导致心理资源持续消耗,难以维持稳定的心理状态[8]。

4.4. 社会支持体系不完善,其作用未充分发挥

社会支持是提升心理韧性的关键保护因素,但当前高校针对医学留学生的支持体系存在明显短板。现有支持多集中于学业课程指导,缺乏专项心理帮扶、跨文化适应指导、科研临床专项辅导;留学生社交圈层狭窄,多局限于同国籍群体,中外学生交流互动较少;学校心理服务多适配国内学生,缺乏双语心理咨询、跨文化心理疏导服务,留学生难以有效获取、利用社会支持,导致心理韧性的保护机制失效。

4.5. 来华医学专业留学研究生心理韧性系统化培养机制构建

基于实证调研数据与现存问题,结合来华医学留学研究生群体特征、压力来源及影响机制,构建个体主动赋能、学校分层培育、管理精准保障、社会协同支撑的四位一体心理韧性培养机制,实现常态化、精准化、系统化心理培育。

4.5.1. 个体层面:强化自我赋能,夯实心理韧性基础

聚焦留学生自我调适能力提升,引导个体构建主动抗压、积极适配的心理体系。一是开展自我认知教育,引导留学生正确认知医学专业高压属性,正视跨文化适应、学业挫折的必然性,摒弃消极逃避心态,提升乐观心理品质,弥补乐观维度短板。二是普及科学压力调适方法,定期开展情绪管理、压力疏导专题培训,教授正念冥想、积极心理暗示、合理情绪疗法等实操方法,提升自我心理修复能力。三是引导主动拓展支持网络,鼓励留学生主动参与校园活动、中外学术交流,打破国籍社交壁垒,主动对接导师、同学、心理咨询资源,提升社会支持利用度。四是强化学业能力提升,主动强化汉语学习、科研技能、临床实操能力,从源头降低学业适配压力,减少心理应激源[9]。

4.5.2. 学校层面:分层分类培育,精准破解群体短板

针对不同性别、生源、汉语水平留学生的差异化特征,实施分层精准培育,靶向解决薄弱群体问题。一是建立新生心理筛查档案,对所有来华医学留学研究生开展入学心理韧性测评,精准识别低心理韧性群体,重点标注非洲生源、低汉语水平、女性硕士研究生,建立一人一档的重点帮扶台账。二是开设分

层专项培训,针对低汉语水平学生开设医学汉语专项辅导班,解决学业与沟通壁垒;针对硕士研究生开展科研启蒙、临床实操岗前培训,降低学业压力;针对女性留学生开展专属心理团体辅导活动,缓解情绪焦虑。三是搭建多元化交流平台,定期开展中外医学学术沙龙、临床技能竞赛、文化交流活动,助力留学生快速适应校园文化,缓解跨文化压力。四是优化课程体系,增设跨文化适应、医学职业心理、科研素养提升等特色课程,全方位提升留学生适配能力与抗压基础[10][11]。

4.5.3. 管理层面:完善支持体系,激活社会保护效应

依托社会支持的保护作用,完善高校育人管理体系,强化全方位支撑保障。一是构建双语心理健康服务体系,组建专业双语心理咨询团队,开设跨文化心理咨询门诊,提供常态化、专业化的心理疏导服务,适配留学生心理服务需求。二是完善导师帮扶机制,落实研究生导师第一育人责任,要求导师定期与留学生开展谈心谈话,兼顾学业指导、科研帮扶与心理关怀,及时疏导学业压力。三是优化科研与临床保障,为留学生提供科研设备、实验指导、论文辅导等专项支持,降低科研产出压力;制定适配留学生的临床实习指导方案,配备专属带教老师,缓解临床实操心理压力。四是建立常态化心理预警机制,定期开展心理韧性复测,动态追踪学生心理状态,对心理韧性持续偏低、存在严重心理压力的学生及时介入干预,防范心理问题恶化[12][13]。

4.5.4. 社会层面:搭建协同网络,构建长效培育生态

联动高校、医疗机构、留学管理部门、涉外社会组织,构建多方协同的心理韧性培育生态。一是医疗机构配合高校优化临床实习环境,为留学生提供包容、规范的实习氛围,减少临床执业心理压力,配备双语带教人员,助力医患沟通适配。二是留学教育管理部门完善来华留学生育人政策,将心理韧性培育、跨文化心理健康教育纳入医学留学生培养体系,推动心理健康教育规范化、常态化。三是联动涉外社会组织、留学生校友会,搭建跨境交流帮扶平台,为在读留学生提供经验分享、心理互助渠道,强化外部社会支持。四是营造包容多元的社会氛围,减少文化偏见与适配阻力,为来华医学留学研究生提供良好的跨文化生活、学习环境,助力其持续提升心理韧性[14]-[15]。

5. 小结

本研究显示来华医学专业留学研究生心理韧性整体处于中等偏下水平,少数学生具备良好抗逆能力,群体差异化特征显著。性别、生源地、汉语水平是影响心理韧性的重要人口学因素,社会支持、学业适配能力、跨文化压力、科研临床压力是核心影响因子,且社会支持在学业压力与心理韧性之间发挥显著部分影响因素效应。基于调研数据构建的四维一体心理韧性培养机制,精准贴合来华医学留学研究生的心理发展特征与学业需求,可有效弥补当前心理健康教育的短板,为高校优化医学留学生育人管理、提升心理健康教育质量提供科学依据。未来可进一步扩大调研样本范围,开展纵向追踪研究,深入探究心理韧性的动态发展规律,持续优化培养机制,助力来华医学留学研究生身心健康全面发展,推动我国来华医学留学教育高质量、可持续发展。

基金项目

湖北医药学院研究生教育教学研究项目 YJ2025039。

参考文献

- [1] Rosenberg, M. (1965) Society and the Adolescent Self-Image. Princeton University Press, 255-256.
- [2] 刘颖, 孟娜, 肖芳, 等. “五育融合”背景下中医医学研究生教育困境及应对举措的研究现状[J]. 公关世界, 2024(2): 97-99.

-
- [3] 王文英. 医学专科来华留学生汉语学习问题及对策研究[J]. 现代职业教育, 2023(12): 121-124.
 - [4] 于肖楠, 张建新. 自我韧性量表与 Connor-Davidson 韧性量表的应用比较[J]. 心理科学, 2007, 30(5): 1169-1171.
 - [5] 肖水源. 《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用[J]. 临床精神医学杂志, 1994(2): 98-100.
 - [6] 世界医学会. 赫尔辛基宣言(2013 版) [C]//第 64 届世界医学大会. 福塔雷萨, 2013.
 - [7] 张岫美. 来华留学临床医学教育面临的问题及对策[J]. 中国药理学与毒理学杂志, 2019, 33(10): 823-824.
 - [8] 滕夏虹, 王明丽, 韦建辉. 医学专业来华留学研究生教育与管理[J]. 高教论坛, 2016(3): 115-117.
 - [9] 金鑫, 田凌晖, 程诗婷, 等. 来华留学研究生学习成效影响因素研究——基于上海九所“双一流”建设高校的实证分析[J]. 复旦教育论坛, 2022, 20(6): 64-71.
 - [10] 宋晓洲. 来华预科医学汉语词汇教学研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 吉林大学, 2023.
 - [11] 张悦, 李莉, 崔涛. 基于中国知网的近 20 年我国来华留学生医学汉语研究现状分析[J]. 中国继续医学教育, 2023, 15(2): 167-171.
 - [12] 陈心航, 陈伟英, 陈星, 等. 来华医学留学生教育研究的热点与趋势分析[J]. 中华医学教育杂志, 2023, 43(8): 578-582.
 - [13] 田美, 陆根书. 来华留学生感知的在线学习环境对学习成效的影响——学习方式的中介效应分析[J]. 江苏高教, 2023(4): 70-76.
 - [14] 王懿儒. 来华医学留学生跨文化适应现状与管理对策研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 四川大学, 2021.
 - [15] 金文. 来华留学生医学人文课程现状、对策及问题研究[J]. 医学教育研究与实践, 2020, 28(1): 72-75.