

# 来华留学生跨文化交际焦虑干预策略研究

方正洲 曾思予 陈香凌 曹筱艺 廖芳莹

深圳技术大学 广东深圳 518000

DOI: 10.12238/jief.v7i10.17732

**[摘要]** 随着“留学中国”品牌建设的深化与来华留学生规模的持续扩大，跨文化交际已成为影响留学生培养质量的核心议题，其衍生的交际焦虑问题愈发凸显且亟待系统性回应。从个体维度看，跨文化交际焦虑直接制约留学生的文化适应进程，不仅降低其学术体验与生活满意度，更可能引发心理适应障碍；从高校维度而言，该问题直接关联留学生培养目标的达成度，对跨文化教育质量、学生管理效能形成关键挑战。本文将以来华留学生跨文化交际焦虑为基点，对影响跨文化交际焦虑的原因进行系统性拆解，系统识别来华留学生跨文化交际焦虑的核心影响因素，并结合高校留学生培养定位，提出干预策略，为完善来华留学生跨文化教育体系、提升“留学中国”品牌内涵提供理论支撑与实践路径。

**[关键词]** 来华留学生 跨文化交际 文化适应 来华留学教育

## Research on Intervention Strategies of Cross-cultural Communication Anxiety for International students in China

Fang Zhengzhou Zeng Siyu Chen Xiangling Cao Xiaoyi Liao Fangying

Shenzhen Technology University, Shenzhen, Guangdong 518000

**[Abstract]** With the deepening of the "Study in China" brand building and the continuous expansion of the scale of international students in China, intercultural communication has become a core issue affecting the quality of international student training, and the derived communication anxiety has become increasingly prominent and urgently needs a systematic response. From an individual perspective, intercultural communication anxiety directly restricts the cultural adaptation process of international students, not only reducing their academic experience and life satisfaction but also potentially triggering psychological adaptation disorders. From the perspective of universities, this issue is directly related to the achievement of international student training objectives, posing key challenges to the quality of intercultural education and the efficiency of student management. This paper takes the intercultural communication anxiety of international students as a starting point, systematically deconstructs the causes of intercultural communication anxiety, identifies the core influencing factors of intercultural communication anxiety among international students in China, and proposes intervention strategies based on the positioning of university international student training. These efforts aim to provide theoretical support and practical pathways for improving the intercultural education system for international students in China and enhancing the connotation of the "Study in China" brand.

**[Key words]** international students in China, intercultural communication, cultural adaptation, international education in China

在全球化与高等教育国际化纵深发展的时代背景下，中国作为新兴留学目的国，“留学中国”品牌影响力日益增强，来华留学生规模持续攀升。留学生不仅是中外人文交流的使者，更是中国高等教育质量与国际声誉的重要体现。然而，跨文化语境下的学习与生活，对来华留学生来说也是一个严峻的挑

战。其中，跨文化交际焦虑作为一种在跨文化互动中产生的特定情境焦虑，普遍存在于来华留学生群体中，并深刻影响着他们的学术表现、社会融入与心理健康。

跨文化交际焦虑不同于一般性的社交焦虑，它根植于文化差异的土壤，是当个体在异文化环境中进行人际交往时，因语

言障碍、文化规则不明、社会期望不清而产生的紧张、不安、忧虑甚至恐惧的情绪状态。这种焦虑若得不到及时识别与有效疏导,轻则导致留学生学术参与度降低、社会孤立,重则引发文化适应危机、心理抑郁,甚至导致学业中断<sup>[1]</sup>。从高校办学维度审视,留学生跨文化适应水平直接关联其培养目标的达成度与满意度,是衡量高校国际化办学质量与跨文化教育效能的关键指标。因此,系统性研究来华留学生跨文化交际焦虑的成因、机制,并据此构建科学有效的干预策略,不仅关乎留学生个体的成长福祉,更是我国提升高等教育国际化内涵、打造中国式留学教育品牌的必然要求。

既有研究多从文化适应理论、社会支持理论视角探讨留学生适应问题,对“焦虑”这一核心情感维度的生成机理与靶向干预挖掘尚不够深入。实践层面,高校现有的支持措施多集中于生活便利与语言补习,缺乏对跨文化交际心理过程的深度介入与系统性干预设计。鉴于此,本研究将以跨文化交际焦虑为焦点,通过系统梳理其核心影响因素与传导机制,剖析当前高校干预的实践困境,最终结合我国高校留学生培养的实际情境,提出一个多层次、整合性的干预策略,为构建更具人文关怀与支持效能的来华留学生跨文化教育体系提供学理支撑与实践指引。

### 一、跨文化交际焦虑的理论内涵

跨文化交际焦虑概念衍生于交际焦虑与外语焦虑,并在跨文化适应研究框架下得以丰富。加拿大女王大学心理学系终身荣誉教授约翰·贝利提出的跨文化适应理论提出了跨文化适应的四种策略:整合、同化、分离、边缘化,其中“边缘化”策略下留学生焦虑水平最高,“整合”(保留母国文化和融入跨文化)最优;同时,该理论提出了“文化冲击四阶段”:蜜月期-危机期-恢复期-适应期,其中危机期是焦虑爆发的关键阶段。从感受到跨文化交际的焦虑到适应跨文化交际的环境,再到一个稳定成熟的发展是一个长期处于动态波动的过程,本文利用跨文化适应理论分析了来华留学生在交际焦虑不同维度的表现,判断焦虑阶段与焦虑程度,从而进行干预。

本文所界定的来华留学生跨文化交际焦虑,特指其在华学习生活期间,因需使用中文(或英语)与来自不同文化背景的师生、社会成员进行互动时,因感知到自身语言能力不足、文化知识欠缺、可能遭遇误解或负面评价,而产生的以紧张、担忧、自我监控过度及回避倾向为特征的综合情绪体验。

### 二、来华留学生跨文化交际焦虑的成因剖析与生成机制

来华留学生因为在异文化环境中进行交际时,因为文化差异、语言障碍等导致产生跨文化交际的焦虑<sup>[2-3]</sup>,原因也是多种多样,但总体上可以从以下五个层面进行焦虑的成因分析。

(1) 个体认知与情感准备不足:部分留学生来华前对中国的认知存在刻板印象或过度浪漫化想象,现实落差易引发心

理震荡。跨文化敏感度与自我调适策略的缺乏,使其在面对冲突时易产生挫败感与归因偏差(如将困难完全归咎于外部环境或自身无能)。

(2) 文化适配障碍:这不仅是宏观的文化价值冲突,更体现在日常微观交际中。例如,对中国含蓄间接表达方式、层级化师生关系的不解与不适应,导致留学生在课堂讨论、师生沟通及日常社交中感到困惑和焦虑。

(3) 语言工具性与社会性运用的双重挑战:语言焦虑是跨文化交际焦虑的核心组成部分。即便通过HSK考试,留学生在真实的、非结构化的社会交际及高要求的学术讨论中仍感力不从心。语言不仅是工具,更是社会身份的载体,其使用不畅直接损伤社交自信。

(4) 教育支持体系的结构性缺位:当前许多高校的支持服务呈碎片化与后勤化倾向。心理咨询服务缺乏跨文化胜任力的咨询师;学术辅导未充分考虑留学生的文化背景与学习风格差异;旨在促进中外融合的校园活动常流于形式,未能创造深度、安全、平等的互动情境。支持体系未能形成从入学适应到毕业离校的全流程、全方位闭环。

(5) 社会交往的浅层化与支持网络同质化:留学生社交圈往往局限于本国或同类文化群体,形成“文化飞地”。虽然这提供了短期情感慰藉,但长期看阻碍了语言进步与文化学习,并可能因信息茧房效应强化对东道国文化的偏见与疏离感,间接维持甚至加剧了跨文化交际的焦虑。

### 三、系统性干预策略

为突破上述困境,本文提出一个整合性的“四维干预策略模型”,涵盖个体、课程、校园与管理四个相互支撑的层面。

#### (1) 个体层面:心理资本建设与认知重构

目标是提升留学生的心理韧性、自我效能感与跨文化元认知能力。

● 推行正念认知疗法工作坊:针对性地教授留学生运用正念技术,觉察在跨文化交际中的焦虑情绪与自动化负性思维,学会与之共处而非对抗,减少情绪反应强度,为理性应对创造心理空间。

● 开展成长型思维训练:通过团体辅导,引导留学生将跨文化挑战视为学习成长的机会而非对能力的威胁。鼓励其将关注点从证明自己转向提升自己,接纳交际初期的不完美,重视进步过程。

● 提供个性化跨文化训练:培训具备跨文化背景的辅导员或优秀高年级留学生,为新生提供小组辅导,聚焦解决其遇到的具体交际困境,提供策略性指导与情感支持。

#### (2) 课程层面:课程浸润与能力建构

将跨文化交际能力培养深度嵌入课程体系,超越单独开设的中国文化概况或跨文化交际课。

● 深化“中文+”跨文化交际课程改革:中文教学应实现

从语言知识传授到交际能力与跨文化意识培养的转型。创设模拟真实交际场景的任务(如医院挂号、学术辩论等),在语言学习中同步讲解背后的文化逻辑与社会规范。

● 在专业课程中融入体验式学习:鼓励教师在专业课中采用小组合作学习(将中外学生混合编组)、案例讨论、跨文化视角分析等教学方法。为教师提供跨文化教学法培训,使其能有效引导多元文化课堂的讨论,创造包容、平等的学习环境。

● 引入数字叙事项目:鼓励留学生使用新媒体平台记录并反思其在华的跨文化经历。这既是情感宣泄与意义建构的途径,也能作为跨文化学习的成果展示,增强其主体性与成就感。

### (3) 校园层面:情境创设与关系网络构建

营造一个支持性的微环境,促进自然、深度的跨文化接触。

● 创设高语境浸入式“第三空间”:建立常态化的、非正式的跨文化交流平台,如国际咖啡角、语言伙伴项目(不仅练习语言,更合作完成小项目)、主题沙龙。关键是要有经过培训的中外学生协调员,设计有深度的话题,引导对话超越寒暄,触及价值观层面。

● 实施文化导师制度:将留学生打乱分组,按照不同国籍和不同性别组队,为每组留学生匹配一名热忱且受过培训的中国文化导师(可以是学校的青年教师也可以是优秀的中国学生干部),形成相对稳定的支持小组。关系建立在长期、互惠的基础上,而非短期志愿服务。

● 共建跨文化校园品牌活动:改变由国际处单方面为留学生办活动的模式,鼓励中外学生社团联合策划、共同主办文化节、志愿服务、体育联赛等活动,在合作中共创共享校园文化。

### (4) 管理层面:体系整合与数据驱动

为上述干预提供制度保障与资源支持。

● 构建跨文化交际焦虑动态监测与预警支持系统:在入学、学期中、学期末等关键节点,使用标准化量表结合定性访谈,定期评估留学生群体的跨文化交际水平及其影响因素。利用数据识别高风险个体与群体,实现预警和早期精准干预。

● 建立跨部门协同工作机制:成立由校领导牵头,国际处、学工部、教务处、心理中心、后勤保障部及各院系共同参与的留学生跨文化适应支持委员会,统筹规划、协调资源、评估成效,打破部门壁垒。

● 强化全员跨文化服务能力培训:对全体接触留学生的教职工进行基础跨文化沟通培训,提升其文化敏感性与服务意识,确保留学生在各个接触点都能感受到友好与支持。

● 完善留学生校友网络:建立并维护留学生校友网络,邀请成功适应并有良好发展的校友返校分享经验,为在校生提供远程指导和职业发展指导,延伸支持链条。

## 四、结论与展望

来华留学生的跨文化交际焦虑是一个多因共生、动态复杂的心理社会现象,其有效缓解关乎个体福祉、教育质量与国家

形象。本研究系统剖析了其成因的个体认知、文化适配、语言运用、社会支持及教育体系等多重维度,揭示了文化触发-认知评价-情绪-行为的传导<sup>[4]</sup>,并批判性审视了当前高校干预实践中存在的理念滞后、措施碎片化等现实困境。

在此基础上,本研究创新性地提出了一个整合性的四维干预策略模型。该模型强调,干预不应是孤立、补救性的措施,而应是一个贯穿留学生培养全过程、多主体参与、多层面联动的系统性工程。其核心在于:从赋能个体心理资本出发,通过重构课程体系夯实能力基础,借助营造浸润式校园微环境提供实践场域与关系支持,最终依靠数据驱动的管理体系实现精准施策与资源整合。

来华留学生的跨文化交际与跨文化适应问题是一个复杂且具有挑战的研究工作,合理的提出其跨文化交际焦虑的干预策略具有多维度的意义。从短期来看,干预策略能够有效降低留学生的跨文化交际焦虑水平,提升其语言能力与交际技能,改善其学术体验与生活质量;从长期效果来看,干预策略有助于培养留学生的跨文化适应能力与全球胜任力,增强其对“留学中国”品牌的认同与好感<sup>[5]</sup>;从行业影响来看,系统的干预策略可以推动来华留学生教育从规模扩张向质量提升转型,助力教育国际化战略的深入实施。

为了助力中国高等教育国际化的发展,持续探讨来华留学生的跨文化交际与跨文化适应问题,进一步培养来华留学生的文化认同感,助力中华文化的传播需要广大来华留学工作者深入交流探讨,共同解决难点与个案问题,持续优化跨文化交际的干预策略,来共同为中国高等教育国际化奉献力量。

## [参考文献]

[1]武汉大学 匡文波 武晓立. 跨文化视角下在华留学生微信使用行为分析——基于文化适应理论的实证研究 [A]1672-7320 (2019) 03-0115-12

[2]杨军红.米华留学生跨文化适应问题研究[J].上海:华东师范大学,2005.

[3]陈且.新媒体视域下未华留学生的跨文化适应探析[J].教育教学论坛,2019(10):259-261.

[4]Wang, Y. (2024). Research on cross-cultural adaptation and educational management of international students in China: Case of African students at Zhejiang Normal University. PubMed Central, 9619094. DOI: 10.1016/j.pmedr.2024.101932.

[5]Li, X. (2022). Psychological study of international doctoral students studying in China: cross-cultural adaptation. Current Psychology, 1-13. DOI: 10.1007/s12144-022-04133-4.

基金项目:深圳技术大学青年发展研究中心资助项目 2025-11。