

# 浅谈在华留学生心理适应问题及其预防机制构建

黄宇 段伟杰

湖南工程学院

DOI:10.12238/mef.v4i10.4097

**[摘要]** 近年来,随着来华留学生群体不断扩大、国别不断增多、跨文化交际多元程度不断上升,来华留学生面临着语言障碍、思乡情绪、紧张的人际关系等问题,让他们的心理适应问题日益凸显。在华留学生的心理健康教育已成为高校来华学生管理工作的重点。本文从留学生辅导员的视角出发,结合本校来华留学生工作实践,对来华留学生心理适应问题及其预防机制的构建进行深入的思考与探索,以期促进高校来华留学生的跨文化心理适应及管理工作的有序开展。

**[关键词]** 在华留学生;心理适应问题;心理健康教育;预防机制

中图分类号: G647

文献标识码: A

## Analyse on the Psychological Adaptation Problems and Construction of the Prevention Mechanism of Foreign Students in China

HUANG Yu, DUAN Weijie

Hunan Institute of Engineering

**[Abstract]** In recent years, with the growing number of overseas students in China, the increasing number of countries and the diversity of cross-cultural communication, foreign students in China are confronting with the language barriers, homesickness, tense interpersonal relationships and many factors, which makes their psychological adaptation problems increasingly prominent. The mental health education of foreign students studying in China has become the focus of students' management in universities. From the perspective of foreign students' counselor, combined with the work practice of international students in my university, this paper makes in-depth thinking and exploration on the psychological adaptation of foreign students in China and the construction of its prevention mechanism, in order to promote the orderly development of cross-cultural psychological adaptation and management of foreign students in universities.

**[Key words]** foreign students in China; psychological adaptation problems; mental health education; prevention mechanism

### 1 来华留学生的心理适应问题的产生

心理适应主要指各种个性特征互相配合,适应周围环境的能力,这直接关系到一个人能否尽快地适应新环境,能否处理好复杂、重大或危急的特殊情况。调查和研究发现,许多来华留学生存在不同程度的心理健康问题,如果不进行及时干预,轻则影响学业和生活,重则可能导致严重的恶性事件。因此,留学生的心理适应问题需要得到更多的关注。高炳亮对高校来华留学生心理健康问题进行了类型分析,并对其主要类型进行分类。刘书菡、李宪等对来华留学

生在跨文化交际背景下的心理适应问题进行了探讨,分析了留学生的适应问题及其原因,并针对性地提出疏导及教育对策。陈楠、谢婷玉等人对来华留学生心理健康教育工作机制进行了探索,分析了开展相关工作存在的困境,从不同的视角提出了具体的工作建议及对策。

### 2 构建来华留学生心理适应问题预防机制的必要性

来华留学生教育是高校国际化办学的重要组成部分,是优化学校职能、推动教育国际化进程和“双一流”建设的重要一环。2018年9月3日,教育部印发了《来华留学生高等教育质量规范(试

行)》的通知,其中明确要求高校应当为来华留学生提供基本医疗服务和心理咨询服务,并为他们使用社会医疗和心理咨询服务提供必要的辅助和支持。但目前,仍缺乏针对来华留学生心理健康教育方面可行的系统的纲领性指导。在“一带一路”战略推动的背景下及高校“双一流”建设进程中,来华留学生教育作为高校人才培养体系中的重要组成部分,需要得到高校的高度重视。

### 3 来华留学生心理适应问题预防机制建构的具体路径

3.1 高校应高度重视并积极支持来华留学生心理适应问题预防机制的构

建。建立来华留学生教育管理体制和全方位联动工作机制。本校国际教育学院(国际交流处)定期向分管校领导汇报来华留学生管理工作情况及计划,定期组织相关部门召开来华留学生的教育教学、管理服务、安全教育、政策制度解读等会议,建立了校内外跨部门联动机制和应急管理预案,统筹协调全校来华留学生的教育管理与服务工作,共同保障来华留学生教育管理工作的健康发展和持续改进。

进一步完善来华留学生基本医疗服务和心理咨询服务。专门为留学生开设心理健康教育课程、教育活动和中英文咨询热线;建立来华留学生健康安全教育长效机制;建立并完善信息化管理平台。

加强来华留学生教学、管理、服务的经费保障,结合来华留学生实际情况,加强精细化管理,科学合理地使用奖学金政策来激励留学生发展。

重视加强开放多元的校园文化建设,提高对来华留学生精神文化需求及高校社区融入的重视。本校定期举办来华留学生座谈会、校长午餐会等活动形式来听取留学生的心声,帮助留学生解决实际困难;鼓励留学生参加校内外文化沙龙、节日庆典、户外社会实践等活动,丰富对中国文化的认知和理解;组织新年团拜会、贴春联、包饺子、吃团圆饭、做月饼等活动来增进留学生对中国传统节日佳节的体验与感悟;鼓励留学生积极融入高校社区,在文化艺术节等活动上进行中外文化对比与交流,从中找到归属感。

要提高宣传中国政策、文化、舆论的意识,重视表彰“知华、友华、爱华”的留学生典型。2020年6月,本校组织留学生学习北京科技大学全体巴基斯坦籍留学生给中国国家主席写的信及其回信,引发了热烈反响。

3.2提升留学生管理队伍的业务能力。加强入学教育,对来华留学生的培养政策、教学管理规定、签证与居留、医疗与保险、学生活动、安全提醒、常用网站和管理系统等进行深入解读,帮助留学生全面了解相关信息。

提升对来华留学生进行发展规划指导的工作能力,帮助留学生做好学业和职业发展规划,激发留学生提升内驱力,树立明确的留学目标,做好合理规划。

切实提高管理人员的心理辅导水平,密切关注来华留学生跨文化适应及心理健康状况,建立留学生心理健康数据平台,及时了解心理动态,举办讲座为留学生培养跨文化交际技能和积极心理学调适能力提供指导,必要时进行积极有效的干预。

严抓留学生的常规管理和安全教育,建立考勤制度、请假制度、缺勤约谈警示制度、住宿管理晚归登记制度、离开高校所在城市报备制度。

有针对性的对宿管、保安及相关管理人员进行跨文化交际训练与指导。

要不断提升风险管理能力,密切留意国际形势,了解来华留学生的国情、风俗、文化情况,增强与留学生的沟通,帮助他们减轻学习和生活压力。

3.3从教育教学促进来华留学生跨文化适应与认同。建立国际化的教学与科研团队,拓宽研究领域,针对实践教学和理论教学中涉及到的跨文化适应问题进行研究,积极探索语言、文化、心理健康教育、跨文化交流等因素多位一体的融合模式,激发留学生“知华、友华、爱华”的认同感。

实施灵活多元的教育管理方式,切实提升教育教学管理能力,按比例留学生配备导师,作为留学生管理队伍的坚强补充,全程对其语言、文化适应、专业课学习、未来发展方向进行针对性的指导。

注重在教学实践中培养学生的获得感和成就感。通过校际交流、参加校内外比赛、国际文化展示等形式给留学生展示才华的平台和机会,培养来华留学生的获得感和成就感,激发他们的学习热情,收获课堂教学之外的乐趣与喜悦。

3.4朋辈精准帮扶。中国大学生要充分发 挥主人翁精神,作为“行走的中国文化”,对来华留学生的学业、生活方面提供支持与帮助,可以作为留学生管理中的有力补充。笔者所在的高校会在入

学周,组织中国学生党员帮助和引导留学生入住宿舍、熟悉校园环境、办理基本业务等,帮助留学生顺利、快速的稳定下来;在假期组织中国教师、学生党员和留学生组成线上学习小组,每天定时与留学生进行专题话题交流,确保留学生学习“不掉线”、联络“不断线”;在平时的课外辅导、文化实践、社团联谊等活动中,组织中国学生和兄弟院校留学生一起参与,帮助留学生快速建立新的社交圈,结交志同道合的新朋友。

#### 4 结语

针对来华留学生心理适应问题,笔者贯彻落实以人为本的培养理念,以留学生的健康发展为出发点、成功留学为落脚点,从高校、留管队伍、教育教学、朋辈帮扶等四个方面构建高效的预防机制,希望促进留学生的教育和管理工作稳步健康发展。

#### [参考文献]

[1]赵妍.来华留学生心理健康状况及其影响因素研究——以哈尔滨工程大学为例[D].哈尔滨工程大学人文社会科学学院,2011.

[2]高炳亮.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[J].思想教育研究,2018(5):131-134.

[3]刘书菡.跨文化背景下来华留学生心理问题疏导及教育对策[J].智库时代,2019(40):99-101.

[4]李宪.高校辅导员对来华留学生跨文化适应问题的探讨和对策研究[J].海外英语,2020(1):52-53.

[5]陈楠.高校辅导员对留华国际生心理危机干预的影响[J].现代交际,2020(1):173-174.

[6]谢婷玉.高校来华留学生心理健康教育工作机制研究[J].高校后勤研究,2021(2):86-88.

#### 作者简介:

黄宇(1989--),女,汉族,湖南湘乡人,助教,硕士,研究方向:对外汉语教学及来华留学生管理。

段伟杰(1986--),男,瑶族,湖南永州人,讲师,博士,研究方向:课程教学与思政研究。