

留学生的跨文化心理适应

刘丽妍

(韩国大真大学 韩国)

摘要：随着时代经济的不断发展进步，世界各国之间的交流在不断的增加，因此现在越来越多的人选择远离自己的家乡去到国外接受不同的教育，每个国家的文化都有所不同，中国留学生在去到国外时会遇到文化，习惯等的不同，进而会给他们造成一些心理压力，因此为了能够让中国留学生更好的进行跨文化心理适应，本文主要分析了影响跨文化适应的因素以及跨文化差异对留学生的心理影响，之后提出了帮助留学生进行跨文化心理适应的策略。

关键词：留学生；跨文化；心理适应

随着全球经济一体化的进程不断发展，各国之间的距离变得越来越短，因此有越来越多的中国学生会选择到国外留学，学校也会向国外输送一些学生，希望其能够学习到更多知识^[1]。由于其文化与我国的文化有所不同，面对此种文化差异，留学生会出现心理上的压力，因此需要帮助他们进行跨文化心理适应，这样才能够帮助其更好的适应国外的生活，提高他们的生活质量，并且让其更好的进行学习。

一、影响跨文化适应的因素

(一) 外部因素

留学生的价值观将会影响到他们的文化适应，每个国家的价值观有所不同，而这也是产生文化差异与文化碰撞的主要原因之一^[2]。不同国家的人对于某一件事情的价值观不同，这就导致其对于这件事情的看法不同，比如，中国学生对于国外发生的某一件事情可能会不理解，但是这件事情对于当地的学生来说可能是常见的。还有在中国传统文化的影响之下，中国学生相对于外国学生来说会更谦虚，而外国人受到外国文化的影响，其会更开放。

社会支持会影响到学生的跨文化适应，社会支持是指外国社会对中国留学生的态度，若其对中国留学生的接纳程度和友好程度较好，那么中国留学生能够更快的适应，相反其若对中国留学生的态度较差，那么可能会增加留学生的心理压力，影响到留学生的文化适应。

文化距离越远，文化差异就越大，因此留学生去到文化距离较远的国家会有更大的文化适应压力，韩国日本相对于欧美国家来说与我国的文化距离较近，因此留学生若去到这些国家将会更容易适应。

种族歧视也是影响文化适应的一个重要因素，比如欧美等一些国家的人可能会对中国人有种族歧视，若中国留学生去到这些国家那么将会增加他们文化适应的难度，相反若是这个国家非常欢迎中国人，那么中国留学生能够更快的适应。

留学生到某一个国家的时间也会对其文化适应产生影响，文化适应的程度并非直线发展的，而是呈U形发展的，留学生刚进入到一个国家时会因为周围新奇的环境，暂且感觉不到文化差异造成的影响。但是过一段时间后，学生已经适应了这种新鲜感，需要严肃应对学习生活环境时，道德观念，语言以及生活习俗的不同将会给留学生的心理带来较大的压力。若不能顺利的度过这一时期，那么留学生很容易出现心理障碍。一段时间后，留学生会想办法克服文化差异带来的问题，并且这一阶段其已经对国外的文化有了一定的了解，能够应对一些简单的问题。长时间在国外居住后，留学生已经能够很好的适应当地的文化习俗，并且能够友好的看待周围的事物。

(二) 内部因素

留学生的性格会对文化适应产生影响，外向型的留学生比内向

型的留学生适应当地的文化速度快，外向型的留学生性格较活泼开朗，因此其在陌生的国家时能够较快的结交到朋友，帮助他们适应当地的文化，但是内向型的学生会恐惧与陌生人交流，适应当地文化时只能靠自己。

语言能力较好的留学生能够更快的适应当地的文化，比如到欧美等国家留学时，若能够说流利的英语，那么将会给留学生减轻较大的压力，其若遇到困难，能够顺利的取得当地人的帮助。留学生的生活经验也会影响到其文化适应。若留学生在去到外国前能够独立，并且有独立生活的经验，那么其在国外时也能够更好的适应并且照顾好自己。若在留学之前处处依赖父母，不能完全独立的留学生，那么在文化适应时将会遇到更多的挫折。

留学生的期待值会对其文化适应产生影响，若留学生对某一个国家的期待值过高，当其去到这个国家时发现并未达到自己的期待值，留学生内心会出现失落的情绪，进而会降低其文化适应的能力。

年轻的留学生较容易接受新事物，因此其文化适应力相对来说会更好，女性留学生的文化适应力相比于男性来说较低，女性在性格上比较细腻，若未能良好的适应当地的文化，那么较容易出现抑郁的情绪。

受教育程度越大的留学生相对来说文化适应能力越强，其在接受教育时也会学习到一些文化知识技能，而文化知识技能能够帮助学生面对新环境所带来的压力。

二、跨文化差异对留学生的心理影响

由于国外的教育模式与我国的教育模式有所不同，虽然大多数留学生在出发之前都对自己需要前往的国家进行了初步的了解，但是其去到之后真实感受到的与只用眼睛看到的有所不同，会导致真实情况与留学生想象中的情况有些差距^[3]，这会影响到留学生的跨文化心理适应，进而会导致其心理方面出现一些问题。

(一) 孤独和思乡，留学生从一个熟悉的环境中去到一比较陌生的环境可能会对周遭的环境产生恐惧，而且留学生还需要面对语言不通的问题，这就会导致其有一段时间不能与外界的人进行良好顺利的沟通，加上周围并没有其熟悉的同学与朋友，此时留学生将会产生孤独的情绪，思念自己的家乡与亲人朋友，长期以往，这种情绪会影响到留学生的生活与学习。

(二) 怀疑和急躁，留学生去到国外后由于语言不通的问题，会导致其与周围的人缺少沟通，进而会导致留学生对周围的环境产生不信任甚至是怀疑的情绪。而且由于国外的教学环境与国内有所不同，有些留学生上课时并不能很好的跟上教师的脚步，此时其将会怀疑自己是否能够顺利的完成学习任务，而且由于缺乏与周围人的交流，其也会怀疑周围的人是否能够用心的对待自己。刚到国外的留学生可能还没有交到朋友，当他们遇到困难时，周围没有能够为其提供帮助的朋友，此时其将会产生急躁的情绪。

(三) 埋怨和误解，一些留学生来到国外后，发现国外的情况

与自己预想中的情况有所差距,而且由于语言不通的原因,导致对周围的环境产生怀疑和急躁的情况,进而会导致其对自己的留学生活产生埋怨与不满。甚至会导致留学生对周围的人产生误解,认为周围的人并未友好的对待自己,从而导致其对周围的人产生敌意,这种敌意可能会导致留学生发生一些突发的事情。

(四)焦虑和抑郁,因为教育模式的转变,有些留学生适应国外教学模式的速度较慢,导致其不能跟上教师讲课的速度,害怕自己无法完成学习任务,进而导致留学生出现焦虑的情绪。有些留学生在国外时无法正确的处理一些人际关系,而且遇到心理压力不敢与父母说,周围也缺少能够诉说朋友,这些心理压力长时间的积压,最终会导致留学生出现抑郁的心理问题。

三、留学生跨文化心理适应的策略

(一)出国前做好心理准备。留学生进入到陌生的环境,由于文化等的差异。出现心理不适反应是必然的,因此在留学生发现自己在文化适应方面出现问题时,首要的解决问题的办法是适应异国的文化和生活,努力克服两国之间的文化差异^[4]。首先,留学生在去到国外之前需要熟练的掌握目的国的语言。平时学生在国内学习其他语言时,主要利用写作与阅读的方法,反而忽略了口语的学习,当学生去到异国时,需要用口语与其他人交流,这就会导致学生在交流上出现较多的困难,因此学生需要努力夯实自己的语言基础,不仅需要进行阅读与写作的训练,还需要注重口语的训练,在去国外之前了解当地的语言习俗,这样才能够保证留学生更好的适应当地社会的文化生活。其次,留学生需要克服文化偏见的问题。留学生之所以会出现文化偏见,是因为其并没有充分的了解该国家的文化,有些留学生只通过网络视频等了解某一个国家,但是不同国家之间会出现信息流通不对称和原有信息加工不充分的问题。因此学生在出国之前需要通过各种途径比如网络和书籍来了解当地的风土人情,在了解时需要对其文化进行充分的理解。若有条件可以多与曾经去过目的国的人交流,让他们为其介绍当地的一些生活习惯以及文化习俗等。最后留学生需要掌握必要的文化适应策略。在去国外之后,留学生多多少少都会接触一些刺激源,这是不可避免的。而且在面对陌生的生活和学习环境时也会产生各种的压力,因此留学生在出国之前需要学习一些文化适应的策略,比如在面对压力时应如何放松安慰自己,如何缓解压力,学习一些合理的情绪治疗法能够有效的帮助学生缓解自己的情绪压力,帮助其更好的适应留学生活。

(二)出国后的适应技巧。留学生刚到国外时会经历一段的“蜜月期”,此时期学生会周围陌生的环境产生新奇的感觉,此时留学生需要有意识的加强自己对于异国文化的思考,明白自己之后将要面对的困难,在心理上做好面对困难的准备,这样可以有效的帮助学生适应新的文化^[5]。适应新文化的最好办法是,加强对目的国知识的了解,在去国外之前,需要有计划的学习学习目的国的风俗习惯以及文化,并且能够正确的判断何为主流文化何为奇异文化。在了解了异国的文化之后,留学生需要站在异国的价值观角度来理解当地的文化,平时留学生可以多与当地的人交流,在交流的过程中不仅可以帮助提高留学生的口语能力,还可以让其深入的了解当地的文化以及习惯,同时消除留学生的孤独感。在异国时需要具有照顾自己的能力,首先需要解决的是自身吃饭以及住宿的问题,住宿尽量选择安全以及舒适的地方,吃饭尽量选择有营养的食物,保证自己的身体健康。除此之外,留学生在国外时也需要与朋友和家人有密切的联系,若有心理压力时可以与朋友诉说,让其帮

忙缓解心理压力,得到朋友与亲人支持的留学生能够更快的适应异国的文化,同时也能缓解朋友亲人不在身边的孤独感。

(三)培养积极乐观的心理。留学生在留学时需要保持积极乐观的心态,时刻牢记自己来异国的学习目的。尽量避免使用自己国家的价值观来批判当地的文化,这样可能会导致留学生对异国的文化产生抵触的心理。同时留学生还需要避免对当地的文化过度的崇拜,否则其可能会在当地的文化当中迷失自我^[6]。留学生需要从心理上接纳异国文化,同时还需要用欣赏与宽容的心理来看待异国文化,这样才能够保证留学生在异国生活时有积极乐观的心态。留学生还需要了解目的国与我们国家的文化差异,并且使用乐观的心态来看待两者之间的文化差异,这样留学生不仅能够在国内时保持积极乐观的心态,在国外时也能够更好的适应当地的文化,成为一个积极进取的人^[7]。

(四)在留学生出国之前,国内的教师也需要时刻关注学生,学生出国前可能会因为即将去往陌生的地方而产生紧张的心理,此时教师需要积极安慰学生并且消除学生紧张的情绪。在学生了解目的国文化时,教师也需要为学生提供帮助,让学生能够对目的国的文化有更深入的了解,帮助学生在去到目的国后更好的适应当地的文化^[8]。

四、结束语

综上所述,留学生去到陌生的国家后,由于不同国家的文化存在差异,学生不可避免的会产生一些心理压力。留学生的价值观,目的国的社会支持,学生自身的性格,语言能力,年龄等都会影响到留学生的文化适应。留学生在去到异国之后可能会产生孤独,焦虑,抑郁等心理问题,因此为了能够帮助学生更好的进行跨文化心理适应,学生在出国前需要做好心理准备,充分的了解目的国的文化知识,学习好目的国的语言,出国后需要学习好适应的技巧并且培养自身积极乐观的心理,在留学生出国前,国内的教师也需要提供一些帮助,消除学生的紧张感并且让学生能够充分的了解目的国的文化知识,这样才能够避免留学生出现心理上的问题,让其能够更好的进行跨文化适应。

参考文献:

- [1]仇海霞.跨文化背景下高职来华留学生心理适应的现状研究[J].科学咨询(科技·管理),2023(01):67-69.
- [2]单彬.基于心理契约理论的来华留学生跨文化适应问题研究[J].湖北开放职业学院学报,2022,35(21):28-30.
- [3]唐泽健.在黔非洲留学生跨文化适应研究[D].贵州大学,2022.
- [4]汪茜,宋俐,杨玲,陈亚慧.提升高校留学生心理适应水平的对策探究[J].湖北中医杂志,2022,44(04):64-66.
- [5]来金.来华留学生汉语交际意愿对其跨文化心理适应的影响[D].兰州交通大学,2022.
- [6]向蕾.来华留学生跨文化适应状况探究[D].兰州大学,2022.
- [7]马洪菊.建构主义学习模式下留学生跨文化交际能力的培养[J].牡丹江教育学院学报,2023(1):70-72. DOI:10.3969/j.issn.1009-2323.2023.01.020.
- [8]程宏云.高校留学生跨文化教育管理问题探究[J].黑河学院学报,2022,13(12):50-52,126.
- [9]蓝珊.留学生的跨文化教育问题及其管理研究[J].现代职业教育,2022(22):106-108.

作者简介:刘丽妍(1983-11),吉林省白城市,汉,韩国大真大学在读博士,研究方向:教育心理学