

中职校来华留学生心理健康现状及教育对策研究

赵开衡 洗丽萍

广西华侨学校

摘要：来华留学生目前已经成为中职校教育的一部分，当前受到生活、文化、教育等多种因素影响，导致来华留学生存在不同程度的心理问题，影响来华留学生的身心健康。因此有针对中职校来华留学生心理健康现状进行分析，以及开展心理健康教育等尤为重要。基于此，本文中针对中职校来华留学生心理健康现状以及开展心理健康教育的意义进行了初步探究，以期中职校来华留学生心理健康教育对策提供参考。

关键词：中职校；来华留学生；心理健康现状；教育对策

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.05.186

引言

随着中职校教育国际化发展不断推进，我国综合能力与影响力不断提高，在学校中来华留学生成为学校成员的重要组成部分，促进了各国之间文化交流互鉴。但目前来华留学生心理健康问题逐步凸显，影响留学生学习以及生活，因此针对来华留学生开展心理健康教育尤为重要，可满足中国教育国际竞争力与影响力需求，并且促进来华留学生个人成长成才。对此，中职校可通过控制招生质量，在兼顾留学生知识技能学习的同时，建立多样化教育体系，开展丰富学生文化活动，以及建立心理咨询服务中心等，解决留学生心理困扰，改善心理健康状况。基于此，在本文中针对中职校来华留学生心理健康教育提出如下参考建议。

一、中职校来华留学生心理健康教育的意义

（一）提高中国教育国际竞争力与影响力需求

中职学校留学生作为携手构建更加紧密的人类命运共同体的重要力量之一。当前，国际化教育竞争日趋加剧，来华留学教育对我国中职学校的对外开放，以及提高教育质量等具有重要意义。留学生作为中外文化的参与者以及传递者。他们的心理健康会直接影响到个人的健康成长，以及留学生培养质量的提高。甚至还有可能演变为外事工作问题，影响国家的安全、稳定等。因此，在中职校中对留学生开展心理健康教育，可以有效促进留学生的身心健康，提高留学生的培养质量，进而提高中国教育国际竞争力与影响力^[1]。

（二）促进来华留学生个人理想与成长得以实现

部分留学生在来华前会对中国职业教育充满期待，并希望可以到中国进行深造，但是在来到中国之后，因为环境、生活、文化等差异较大，会出现负面心理问题，影响学习、生活与发展。同时，留学生的心理健康与留学的成功密切相关。在中职校中为留学生建立心理健康

教育机制，可以让留学生的心态稳定，并且可积极投身到学习与生活中，提高留学生的留学质量，使学生自我理想与成长得以提高。

（三）促进社会与校园的安稳

校园安稳是师生学习和工作的基础保障。随着中职校招收留学生人数逐步增加，留学生的质量差异性较大，他们的心理健康与校园安全、稳定、和谐有着密切关系，若留学生因心理健康问题导致出现抑郁症、焦虑症、精神分裂症等心理疾病，会影响学生的学习效果以及生活质量，甚至威胁校园的安全和社会稳定。同时，留学生严重的心理问题，还会增加学校教育教学管理难度，因此需要加强对留学生心理健康教育。中职校在开展心理健康教育期间，可针对存在负面心理问题的留学生及时予以关注，疏导消除学生焦虑、抑郁、自卑等负面情绪，保障学校以及社会的安全^[2]。

二、中职校来华留学生心理健康现状

（一）自然、生活环境导致文化障碍

国家的差异性产生不同的思想文化与价值观，来华留学生需要适应新文化、新环境的差异，融入到另一个陌生的文化、环境、生活中，若自身的适应能力不强，容易受到来自新文化以及新生活的冲击，使其出现心理不适，造成身心健康问题出现。首先，环境的变化使留学生对中国环境并不适宜，部分留学生会因为地理环境以及气候等原因，出现水土不服、食欲不佳、精神状态差等现象，进而导致焦虑抑郁等问题出现。其次，在中国衣食住行与自己国家的差异性大，并且对风俗难以适应，需要长时间的调节，若没有及时调节则会放弃，出现想回国以及想家的心理。留学生在来到中职校中会因为与中国的同学不熟悉，在来到中国后因为和家人与朋友分开，加之生活经验不足，会在面对问题的时候出现迷茫、紧张不安等现象，无法真正释怀，进而产生苦闷

以及焦虑的心理。同时也有部分学生因为自我约束不高,过度的沉迷在网络游戏中,作息规则较差,会严重地影响学业,如不及时进行调整调节,则会导致学生的生活、学习等受到影响,严重的会导致心理出现障碍以及疾病。

(二) 因语言、学业造成心理落差

留学生来到中国之后主要对中国文化、知识、技能进行针对性的学习,学业难度较大、任务较重,并且在语言方面与其他的同学存在差异,进而会出现极大的心理落差,导致负面心理增多,容易情绪低落、抑郁。首先,语言障碍会导致留学生出现孤独的心理。留学生在来华前汉语掌握并不高,因此会存在语言沟通障碍,不能及时扩大自己的“朋友圈”,因此导致留学生会出现孤独、抑郁等心理健康问题。其次,对中国的专业课难以适应,对课堂内容理解性不足,会出现紧张、焦虑、不安等心理,无法在课堂中与学生教师进行沟通,造成学生学习压力大,严重影响留学生的学业成绩。最后,学业学习的困难,会造成学生存在一定挫败感。目前大部分学校对留学生与中国学生开展相同化、趋同化管理,并且让中国与外国学生一同上课。虽然部分留学生已经具有良好的汉语,但是在学习专业课时,对教师的讲解内容依旧难以理解,进而导致跟不上学业进度,造成焦虑恐慌心理出现。同时,各国的教育理念与体制差异性较大,在同一班级中的留学生学习水平也会存在不同,加之突然换了学习环境等,导致自己成绩滑坡,进而产生焦虑、失眠等问题,久而久之会导致学生出现负面心理^[3]。

(三) 因社会、人际交往导致心理不适

初次进入到中国的留学生,因为语言以及文化差异,会与自己的国家或者同样信仰的人结交,会对中国的学生与教师产生避让心理,导致学生的人际交往存在局限性,使其难以融入到中国文化、社会生活中。留学生在面对问题的时候,会寻找教师以及同学进行沟通,但是因为国家文化认知的差异,会导致看待事物的方法不同,以及对中国社会、传统文化的了解不足。他们往往会更习惯按照自己的民族文化以及观念处理事情,在与其他人出现问题差异期间,极容易发生冲突以及误会,甚至还会出现极端的想法。部分留学生与其他学生虽然运用汉语交流没有障碍,但是因为性格以及环境陌生的影响会更喜欢独处,并且不喜欢与他人交流,不愿意融入到学校集体中,容易出现自我封闭,容易陷入纠结矛盾当中。而在学习以及生活中遇到问题,难以及时有效解决,会导致负面情绪增加,还会产生自我怀疑,情绪低落,以及思想行为异常等,严重的还会激发恶性事件。

三、中职校来华留学生心理健康教育对策

(一) 严控招生管理, 保证生源质量

为了保障来华留学生的心理健康,应按照“提质增效”等理念,学校要重视招生管理的工作,进而可以保证生源质量,减少留学生负面心理健康。学校在招生期间,需要对招生工作前置前移,做好审核,全面详细地了解学生的实际情况,尤其针对家庭背景、心理健康等方面,做好各项筛查工作。然后将学生的信息档案进行收集,以便后续掌握学生状态。同时,加强对留学生的语言能力进行审查,尤其汉语的掌握度以及语言表达能力等,避免加重语言交流障碍等问题。此外,在进行招生期间,还需留学生针对自己的个人信息进行如实全面上报,要告知留学生审核掌握好想要入学学校的情况,减少入学后出现厌学、抗拒学等消极情绪。通过这些形式,使学生与学校双方均实现“双向”详细了解,减少留学生因为新的学习环境以及较繁重学业等因素影响,避免留学生出现抵触、焦虑、痛苦等心理症状^[4]。

例如,中职校在开展招生考核期间,采用面试以及笔试叠加的方式筛选学生,其中在面试期间,教师需要观察留学生的精神状态,以及性格、语言沟通能力等,进而可以初步了解学生的心理健康,及时掌握研判其在今后学习生活中是否会因为语言沟通障碍而出现焦虑等心理。同时,可以采用“心理健康测试”等问卷,了解留学生的心理健康情况,若存在心理疾病的学生,要慎重招收入学。在笔试方面可针对我国文化、学校情况、专业技能、课程知识等进行检验,初步了解学生对我国以及学校等方面了解情况,掌握学生是否会出现学业抵触等问题。此外,在招生期间应提前向申请人介绍学科知识、专业技能,以及相关专业的信息等,让学生先通过网络平台了解学校概况,避免出现后续心理落差。

(二) 建立多样化教学, 降低留学生学业焦虑

在教学期间因为留学生与中国学生接受的文化、认知等差异性较大,按照传统的教学形式,会导致留学生对知识的理解以及掌握度不高,进而造成心理焦虑等问题,产生负面心理健康,因此结合留学生的实际情况,探索多样化教学模式,综合运用讲授式、研讨式、案例式、模拟式、沉浸式、体验式等多种形式,以学员喜闻乐见、生动活泼的形式,及时调节调整教学计划和方案,让留学生更容易、更轻松、更充分理解专业知识和技能,逐步改善、消除学生学业焦虑。在开展教学期间,中职校设定“留学生心理健康教育”等课程,针对留学生心理健康、自我认知以及情绪压力等管理进行详细讲解。目前,

针对留学生的心理教学关注度不高,而现实是留学生相较中国学生更需重视心理问题。因此,在教学中需要重视留学生心理健康教育课程建设,逐步调整留学生教学规划,针对性地制定出系统的留学生心理健康全面覆盖。在课程设定期间,教师需要考虑留学生的语言、文化冲突、人际关系障碍等问题,为其制定出“线上线下”“双向”教学方案,提高留学生学习兴趣,保证教学质量,降低留学生的学习焦虑心理。

例如,教学期间教师结合留学生心理课程,针对跨文化适应,以及心理咨询等内容进行讲解,针对性对留学生的心理健康予以疏导。同时,学校可以建立网络平台,在线上进行授课,对课程中的知识详细讲解,加深留学生对知识技能的掌握。在教学可采用沙盘游戏、小组合作学习等形式,鼓励学生发挥自己的特长与潜力,针对问题进行探究,相互合作交流,共同完成学习任务,有效提高教学质量,以及减少留学生孤独的心理。

(三) 设置丰富的学生活动,实现心理健康教育的实效性

在学校中学生活动形式多样、内容丰富,通过学生活动可将课堂内容进行延伸,并为心理健康教育提供方向,保障心理健康教育实效性。中职校需要提高对留学生活动的重视,将留学生活动融入到学校心理健康教育工作体系中。在开展留学生活动期间,可以选择留学生在入校以及毕业、传统节假日等时间节点,通过网络、讲座、座谈等形式,提高心理健康知识的宣传力度,不断为留学生输送心理健康知识,使学生对自我心理水平有明确的认知。同时,在课堂以外可以建立多种形式留学生活动,增加学生的交际圈、朋友圈,让留学生以及学生、教师之间建立沟通纽带,促进留学生改善文化差异以及环境差异等带来的影响,提高留学生对中国环境与人文的认同与喜爱。此外,可选取积极向上、心理健康的留学生作为心理委员,建立心理疏导社团,开展心理健康教育活动。在活动中,学校积极予以支持,对活动予以指导,进而可以保证心理健康教育的实效性。

例如,中职校在留学生入学期间,举办入学活动,可以将中国的特色文化以及心理知识等融入其中。如通过民族歌舞、小品等节目形式,充分展现中华民族文化的特色,让留学生初步了解中国传统文化的魅力。留学生入学后,开设心理健康讲座,邀请留学生以及中国学生共同参与,针对文化差异、语言差异等方面进行详细讲解,提高学生对彼此之间的认同感,并且建立和谐共

处以及互帮互助的关系,让留学生的负面心理、消极情绪得到改善。

(四) 完善心理咨询服务,改善留学生心理问题

心理疏导是医治学生“心良”的良方。在中职校中,基本已经建立一定的心理健康咨询体系,在开展活动期间会关注留学生心理健康,并且针对性予以心理资源与指导,可以准确地发现学生的心理情况,并予以疏导使其负面心理逐步改善。针对留学生心理健康教育工作应格外重视,进而需要将心理咨询服务进行推广,让学生可以充分了解心理咨询服务的意义,并积极针对自我心理情况进行沟通交流,进而改善留学生心理问题。在建立心理咨询服务期间,学校要予以支持,为其提供物质以及资金的帮助,同时需建立线上、线下等多种服务方式,为留学生予以心理辅导。同时,定期对留学生进行心理咨询培训,推动相同国家的学生进行交流交往,进而可以缓解留学生的心理问题。

例如,中职校在开展心理咨询服务期间,可以建立心理咨询室,以及团体活动等,适时邀请心理咨询师定期在学校开展讲座,或者到心理咨询室为留学生开展心理疏导服务。在提供心理服务中,可面对面地予以疏导,若是留学生的害羞,则可以通过电话、视频等线上形式,为学生提供的心理健康咨询服务。

结语

综上所述,中职学校留学生心理健康教育工作的开展,可有效疏导学生的负面心理,保障学校与社会的安全稳定。目前留学生因环境、文化、认知、语言等多种因素的影响,导致出现焦虑、抑郁、恐慌等心理问题,影响留学生的正常生活与学习。因此,中职校可通过严控招生管理、建立多样化教学、设置丰富的学生活动、完善心理咨询服务等体系建设,构建具有文化智识的心理支持生态系统,促进我国职业教育健康稳定发展。

参考文献

- [1] 谭彩, 欧阳祎. 来华留学生心理健康教育现状及对策探究 [J]. 进展, 2025 (1): 24-26.
- [2] 鲍婷. 来华留学生心理健康教育浅析 [J]. 电脑校园, 2024 (7): 568-570.
- [3] 王荣秀, 高停. 广西高职院校东盟国家来华留学生管理现状及对策研究 [J]. 国际援助, 2024 (23): 19-21.
- [4] 赵以榄. 趋同化背景下来华医学留学生心理健康教育体系构建研究 [J]. 才智, 2023 (29): 103-106.

基金项目: 本文系广西教育科学“十四五”规划2024年度专项课题《中职校来华留学生心理健康现状及教育对策研究》(课题编号: 2024ZJY646)研究成果。