

浅析“文化冲击”对来华留学生心理健康的影响及对策

张丽雅

(国际关系学院国际交流合作处 北京 100091)

[摘要]全球化的背景下,大力发展我国的留学事业是大势所趋。随着来华留学的规模不断扩大,各高校需格外关注留学生群体的心理健康问题。本文通过分析“文化冲击”对来华留学生群体心里方面的影响,旨在给高校的留学生教育和管理工作提出一些可行性的建议和意见,从而促进高校留学生工作质量的不断提升。

[关键词]来华留学;文化冲击;文化适应;留学生心理健康

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.079

引言

无论是教育,还是学术研究,在本质上都是一个交流的过程。近年来,全球化进程不断加快,全球化程度不断加深,为跨文化交流提供了绝佳的机会,而留学生这个群体则是推动国际文化交流的重要载体。为支持并促进高等学校留学事业的发展,各个国家和地区出台了各种政策和措施。留学生规模的不断扩大对各国的经济文化等方面的发展都有着巨大推动作用。中国政府也大力发展新时期教育对外开放战略,这使得来华留学事业得到了持续快速发展,中国也 already 成了亚洲最大的留学目的国。随着“一带一路”战略的实施,来华留学也成了服务国家战略的抓手。

一、发展来华留学事业对我国高校的要求

发展来华留学事业意义重大,因此,建立健全来华留学教育体系十分必要。全新的环境会使很多外国留学生觉得难以适应,而这就需要学校及其所在社区提供必要的帮助,使得来华留学生们顺利度过“适应期”,然而,现有的体系仍存在诸多不完善的地方,不足以应对留学生们可能面临的各种问题。他们漂洋过海,来到中国学习生活,浸润在一个全新的文化环境中,拥有了和国内相比更多的机会来锻炼和提升自己,这本是难得的好机会,但是挑战常常与机遇并存,新的环境会带来新的压力,如果无法正确处理这些压力,就极易产生各种心理问题,因此,高等学校面临着建立健全留学生保障体系的迫切需要。

二、来华留学生群体心理问题产生的原因

留学生所面临压力的来源是多方面的。只有了解留学生压力产生的原因,才能更有效的帮助他们解决心理问题,从而确保留学生顺利完成学业。他们面临的问题主要包括:语言障碍、学业压力、地域差异、文化冲击,以及原有的心理问题。

(一) 语言障碍

来华留学本应通过与不同文化背景的人交往来获得在本国无法获得的知识与技能,而语言障碍的存在使得留学生无法顺畅的获得一手资料,需要通过翻译来获取信息,因此他们倾向于跟与其有着相同或相近文化背景的人交往。虽然有着相同或相近文化背景的同伴的帮助会使留学生更快的融入新环境,但交往只局限于在熟悉的群体中对留学生而言是非常不利的。如果一所高校中,来自同一国家或地区的学生很多,他们很容易形成小群体,即使对于中文很好的学生来讲,参加深入的、专业的专题学习和讨论也并非易事。这种总是跟本国同学交往的习惯不利于留学生融入当地文化,从而影响他们的学习效果。

(二) 学业压力

学业压力本身就是影响留学生情绪和心理的重要方面。留学生来到高校学习,学习阶段和环境都发生了变化,这要求他们更加独立和成熟。同时,我国高校的时间安排、学业要求和考核标准等等可能均与自己本国的要求差异巨大。此外,不同国家学生的学习方式和教学方法也有很大差别,比如线下授课和科学实验的参与度、线上教学的贡献率和小组任务的分配问题等等。留学生如果不了解这些区别和要求,将很难取得优异的课业成绩。

(三) 地域差异

即使是中国国内的学生去外地上大学,也会经历地域差异的影响,譬如南北方的地域差异等。而相比之下,外国留学生受地域差异的影响则更为巨大。学校环境、学术压力、经济压力以及孤独感等潜在压力都会导致留学生焦虑情绪的产生,从而影响留学生们的心理健康。

(四) 文化冲击

当今时代,不同文化相互碰撞交融,“文化冲击”早已不是一个陌生的词汇。广大留学生便是“文化冲击”的直接体验者。尤其对一些地域上距我们较远的国家和地区而言,中国与本国的文化和习俗差异巨大。来华留学生初来乍到,极易产生不安感,而这种不安感所导致的疑惑和焦虑的情绪就是“文化冲击”。文化冲击给留学生带来的负面影响包括焦虑、沮丧、乡愁、孤独、压力,甚至是睡眠障碍。来到新环境,留学生在校园内外均需适应当地的社会和文化环境,他们需要学习新技能,通过调整自身的行为方式来应对“异文化压力”,这种行为叫做“文化适应”。而在留学生们为了适应新的文化环境,而调整自己的行为方式的过程中,他们的文化本体、信仰和价值观都会受到一定程度的影响甚至是撼动。这些巨大的变化会给他们带来压力和焦虑,如何在保留原有文化观念的同时适应新的文化是众多留学生们的重要压力来源。

留学生需要在全新的环境中完成学业的同时应对多种社交压力,而新环境可能与他们本国有着完全不同的文化习俗。由于有些学生可能是家族中第一个出国留学的人,前人经验的缺乏也会让他们产生负面情绪,导致其与新环境格格不入。此外,校园及其所在社区对于留学群体可能会存在某些负面态度,这源自于对一些国家和地区的思维定势,以及部分媒体的负面报道,而这些都是需要避免的。

中西方间存在的文化差异往往会来自西方国家的留学生感到不适应。例如,我们十分强调集体荣誉感,合作、信任和顺应是值得肯定的行为,而总是批判别人的做法则不被大多数人所接受,而与之相反,西方国家则更多的强调个人价值,这

就需要留学生们增强竞争力、自主性和创新能力。此外，价值观和信仰的差别也会影响留学生的心理，他们很难找到与本国文化相适应的学习资料和服务场所。

此外，一部分留学生来华前就已经存在一些心理健康问题，而这些问题因文化冲击而变得更加严重。进入本科甚至更高的学习阶段本身就具有挑战性，同时，学生时期的心理发育特点也是导致留学生群体心理问题频发的原因。还有一些学生，因担心影响成绩、被周围人嘲笑，或是害怕丧失继续学习的机会，从而有意识地掩盖他们的心理问题。

三、来华留学生群体心理问题的应对措施

培养来华留学生的归属感，建立他们与当地学生的联系是减轻他们心理负担的有效途径，但这并非易事。尽管越来越多的外国留学生毕业后会选择留在中国工作和居住，但很多人仍然觉得自己像是“旅居者”。事实证明，留学事业的发展会给我国带来包括文化、社会、技术、劳动力等诸多好处。然而由于学习时间的限制，很多来华留学生并没有足够的时间融入当地生活、深入学习中文，以及利用各种机会来丰富文化体验，而这都是对他们的心理健康极为重要的。

压力、语言障碍以及社会帮助的缺乏等，都会对留学生的学业表现产生负面影响，并损害其身心健康。不良的心理状态和学业表现就像是一个怪圈，对压力的处理不当会导致学业荒废，甚至引发更为严重的心理危机。与校内居住的留学生相比，住在校外的留学生生活压力更大，且更不容易得到及时且有效的帮助。

针对上述问题，校方应该出台有效措施，建立行之有效的帮扶机制，以保障留学生的身心健康，为他们提供一个良好的学习环境，促进留学生尽快适应在华学习生活，助力留学生们的成长。高校的政策制定者应充分考虑留学生的不同背景和特殊需要，并耐心倾听来自学生本人的建议和意见。高校应与当地心理机构建立协作关系，提供更权威、更有针对性的心理咨询服务。高校还应鼓励消除偏见，减轻针对部分国家和部分人群的思维定势。同时，高校应充分考虑本校和留学生本国教育体系的不同，并对可能面临的问题进行开诚布公的讨论，提出具有可行性和可操作性的措施，而不是把问题留给留学生，让他们自己处理。

鉴于留学生群体的特殊性，高校应对于向留学生提供心理咨询的工作人员，提供各种便利条件，包括配备相关翻译以减轻由于语言障碍而产生的排异心理，以便心理咨询人员有效的开展工作。同时，应经常性的开展培训活动，提高其职业素养。

越多的参与当地的文化活动、与当地学生相处，就越能够顺利适应当地文化。因此，应对文化冲击的能力对于留学生们至关重要，这是他们能否出色完成学业的关键。这就需要高校给留学生提供帮助，以使其顺利度过“缓冲期”。

让国内外学生参与到文化交流活动中来，既能有效的缓解留学生的压力，也能促进其学习。良好的学业表现与归属感密切相关，高校应创造更多国内外学生的交流机会。让来华留学生和本国学生均能在一个多样化的群体中受益。

与教授和评估留学生们的学业表现相比，发现并疏导他

们的心理问题更具有挑战性。高校教职员工应意识到留学生可能面临的问题。虽然教师并不一定能够直接处理学生的心理问题，但他们应具备发现问题，指导学生寻求帮助，并将损害降到最小的能力。

许多留学生在课程开始前没有充足的时间适应新环境，还有些学生错过了入学教育活动。而留学生需要的正是足够的时间适应新文化，并在正式课程开始前适应新环境，同时，他们也需要通过入学教育或者预备会议来适应环境。尽管一些高校的入学要求并不高，留学生还是应做好充足的准备。高校应严格留学生入学资格的审查。我国实行来华留学生全员保险制度，来华留学生需要购买我国的保险，以应对包括心理问题在内的各种健康问题的出现，这也有效的保障了留学生群体的权益。

高校留管工作人员应及时了解留学生的生活状况、知晓他们所需。进行入学教育和开展会议时，也需要考虑留学生本国的制度和背景，并鼓励不同国家的学生之间互帮互助，帮助留学生顺利度过文化冲击。

随着来华留学生规模的不断扩大，尽管我国对这个群体的心理状况日趋关注，但关注度仍然不够。高校管理者应意识到留学生这个群体并非单一化的；相反，由于文化、种族、信仰等方面的不同，这个群体是多样性的。高校应在日常管理中充分考虑留学生本人及其家人的需求和建议。

结束语

大力发展来华留学事业有利于促进我国对外交流工作的开展，对我国的经济、文化等等都有正向的影响，也有利于提升我国的国际地位。作为留学事业的直接执行者和受益者，高等学校所肩负的责任十分重大。高校应充分关注留学生这个特殊群体的心理健康问题，从制度和政策层面减轻“文化冲击”对留学生群体心理的不良影响，在提供学术和心理咨询等方面的支持时，应充分考虑留学生本国的文化特点，因材施教、对症下药。同时应同当地心理咨询机构通力合作，降低来华留学群体心理问题的发生。

参考文献

- [1] 外国留学生工作研究 中国高等教育学会 2017年第3期: 2-35;
- [2] 来华留学教育研究(2018) 北京语言大学出版社: 8-50
- [3] 文献法规必读 中国高教学会外国留学生教育管理分会内部书籍 1-47
- [4] James AB. An Introduction to Multicultural Education. 3rd ed. [M]. Boston: Allyn and Bacon, 2002. 32
- [5] Gollnick D M, Chinn P C. Multicultural Education in a Pluralistic Society [M]. ST. Louis: C. V. Mosby, 1983. 48

作者简介:

张丽雅(1989.7),女,汉族,山东禹城,硕士研究生,助理研究员,研究方向:思政、教育管理。