

来华留学生适应力的问卷调查和分析——以宁波大学为例

吴越

宁波大学，浙江宁波，315211；

摘要：本文聚焦于来华留学生的适应力及其影响因素，以宁波大学 189 名留学生为对象，分析其学习与生活状态。随着经济全球化与文化交融，来华留学规模不断扩大，但留学生面临文化冲击与适应压力。宁波大学作为浙江省重点高校，已形成完善的来华留学教育体系，但留学生仍因文化背景差异和语言障碍难以快速适应。研究旨在为高校提升国际化水平、优化教育服务质量提供参考，助力来华留学生更好地融入中国学习生活，推动人类命运共同体建设。

关键词：来华留学生；适应力；问卷分析；留学生教育

DOI：10.69979/3029-2735.25.06.070

在经济全球化和文化交融不断深化的时代背景下，国际教育合作已成为推动人类命运共同体建设的重要力量。随着中国的经济、文化、教育等领域的快速发展，其在全球的影响力也在逐步提升。近年来，越来越多来自不同国家和地区的国际学生选择来到中国深造学习。教育部 2023 年统计数据显示，我国接收的外国留学生规模已连续 8 年保持年均 9.2% 的复合增长率，生源国别覆盖 184 个国家，形成以亚洲为主体、非洲增速显著、欧美国家持续增长的多元化格局。时至今日，发展高质量的来华留学教育不仅是提升中国高等教育国际化水平的内在要求，而且在推动人类文明交流互鉴、促进人类社会共同进步、推动构建人类命运共同体的战略构想中扮演了不可或缺的重要角色。^{[1][2]}在这一背景下，中国高校面临着新的机遇与挑战。一方面，国际学生的到来为高校带来了多元文化的交流与融合，丰富了校园文化的内涵；另一方面，高校也需要在教学、管理和服务等方面做出相应的调整，以更好地满足国际学生的需求，帮助他们更好地适应中国的学习和生活环境。因此，研究来华留学生的适应力及其影响因素，对于提升高校的国际化水平、优化教育服务质量具有重要的现实意义。

宁波大学是浙江省重点综合性大学，学校每年接收来自亚洲、非洲、欧洲、美洲等全球多国留学生，主要来源国包括韩国、泰国、印尼、印度、俄罗斯、坦桑尼亚、摩洛哥等。除了提供本科、硕士、博士全英文授课专业，涵盖经济、管理、医学、海洋生物等领域，宁波

大学还设有语言进修和短期交流项目。学校提供中国政府奖学金、宁波市政府奖学金及校内奖学金。目前学校已经形成了相当完善的对外来华留学生教育体系。来华留学生具有学习者、交流者、旅居者等多重身份，是典型的文化“陌生人”，持续面对文化冲击与跨文化适应的多重压力。上个世纪 90 年代以来，国内学者开始关注中国留学生和访问学者在国外适应异国文化的问题，但对于来华留学生在中国的跨文化适应问题却较少研究关注。^{[3][4]}笔者注意到，由于文化背景差异及语言交流障碍，他们往往难以迅速适应我国的教育环境与教育特点，进而影响其学习和生活。本文通过对宁波大学 189 名来自各个专业的留学生学习和生活状态的调查与分析，以期为来华留学生的教学、管理和服务等相关工作提供一定的参考和依据。

1 对象和方法

1.1 研究对象

来自宁波大学各个专业的 189 名留学生参与了本次问卷调查。

1.2 研究方法

问卷是经过充足的文献查阅，同时结合我校来华留学生的现实情况而设计制作。本问卷由引言部分、个人基本情况及问卷主体等三部分组成。引言阐明了本次调查的目的及意义，问卷全面覆盖了宁波大学来华留学生在校学习和生活中的多个方面，包括个人背景、学术适

应、文化适应、资源获取、社交支持、心理韧性和学校服务支持等。问卷采用线上发放的方式，一共发放了 189 份调查问卷，其中有效回收了 189 份，有效回收率为 100%。

1.3 统计学处理

将回收的问卷数据导出为 Microsoft Excel 工作表，进行统计分析。对于参与问卷调查的留学生基本情况，运用描述性统计分析方法（包括频数、百分率等指标）进行呈现；定性资料则通过卡方检验进行分析；对于意见和建议部分，采用内容分析法进行归纳总结。

2 结果

2.1 留学生基本情况

这份问卷共涉及 179 名留学生。参与问卷的女生略多于男生（女性 95 人，男性 94 人）。年龄主要集中在 19–23 岁，占比约 64.8%，以本科教育为主，占比 73.5%。国籍方面，非洲国家的留学生数量最多，占比约 61.4%，显示出学校在非洲地区具有较强的吸引力。学习时长以短期（少于 1 年）为主，占比约 56.4%。专业分布上，商科类专业占比约 40.2%，其次是医学类和工科类专业，分别占比约 15.6% 和 14.5%。

2.2 留学生在校学习适应性涉及课程难度、语言障碍、研究任务挑战性、学校日程适应性以及导师指导满意度五个方面

36.5% 的受访者认为课程难度“适中”，而 28.6% 认为课程“容易”，24.3% 认为课程“困难”，10.6% 认为课程“非常困难”。在语言障碍方面，36.5% 的受访者表示“有时”会因语言障碍而难以理解课程材料，28.6% 表示“很少”遇到这种情况，24.3% 表示“经常”遇到语言障碍，10.6% 表示“总是”遇到语言障碍。关于研究任务的挑战性，36.5% 的受访者认为任务“适度挑战性”，28.6% 认为任务“轻微挑战性”，24.3% 认为任务“无挑战性”，而 10.6% 认为任务“极具挑战性”。在适应学校日程方面，36.5% 的受访者表示“相当适应”，28.6% 表示“非常适应”，24.3% 表示“有些困难”，10.6% 表示“非常困难”。最后，在对导师指导的满意度方面，36.5% 的受访者表示“满意”，28.6% 表示“非常满意”，24.3% 表示“中立”，10.6% 表示“不满意”。

2.3 留学生在适应当地文化方面存在一定的差异

在语言适应方面，多数人表示初到当地时遇到不同程度的困难，其中约 34.4% 认为“非常困难”，而 17.5% 表示“极其困难”。文化习俗差异也较为常见，约 37.6% 的受访者表示“有时”会因文化差异而产生误解或尴尬，但也有 27.5% 表示“很少”遇到此类问题。在文化生活熟悉度上，36.5% 的受访者表示“相当熟悉”，而 27.5%“非常熟悉”，但仍有 13.8%“几乎不熟悉”。校园活动参与度方面，32.3% 的受访者每月参与一次，22.2% 每六个月一次，16.4% 从不参与。社交礼仪方面，30.2% 能够“非常好地”遵循当地礼仪，42.3%“较好地”遵循，而 16.4%“中等程度地”遵循。生活成本适应性上，44.4%“相当好地”适应，27.5%“非常好地”适应，但也有 14.3% 表示“有些困难”。

2.4 受访留学生在学术资源获取和利用方面的体验也存在差异

包括学习资料的获取、对校园学术资源的了解以及在学习困难时寻求帮助的情况。在学习资料获取方面，36.5% 的受访者表示“总是”能够轻松获取必要的学习资料（如教材、期刊等），而 28.6% 的受访者表示“经常”能够获取，24.3% 表示“有时”可以获取，但仍有 10.6% 的受访者表示“很少”能够获取，甚至有 1.1% 表示“从未”获取过。对于校园内各种学术资源（如图书馆数据库、研究中心等）的了解程度，22.2% 的受访者表示“非常了解”，34.4% 表示“了解”，29.1% 表示“一定程度上了解”，而 13.2% 表示“不太了解”，1.1% 表示“完全不了解”。在面对学习困难时寻求帮助的情况方面，23.8% 的受访者表示“总是”会向学术顾问或导师寻求帮助，34.4% 表示“经常”寻求帮助，27.5% 表示“有时”寻求帮助，12.7% 表示“很少”寻求帮助，而 1.6% 表示“从未”寻求过帮助。

2.5 在心理支持方面

问卷调查结果显示，在与同学的关系方面，大部分学生表示与同学是好朋友，占比约 47.1%。约 22.2% 的学生表示与同学是熟人，17.5% 的学生与同学关系非常亲密，10.6% 的学生表示不太熟悉同学，2.6% 的学生则表示与同学关系较为疏远。在参加校园活动的频率方面，28.6% 的学生表示经常参加校园活动，27.0% 的学生有时参加，24.3% 的学生很少参加，11.1% 的学生总是参加，8.9% 的学生从不参加。在结交本地朋友的数量方面，36.

5%的学生表示结交了较多本地朋友（超过 5 个），28.6% 的学生结交了一些本地朋友（2-5 个），21.2% 的学生结交了少数本地朋友（1-2 个），13.8% 的学生表示没有结交本地朋友。在遇到问题时是否有可以倾诉的人方面，28.6% 的学生表示总是能找到倾诉对象，27.0% 的学生经常能找到，24.3% 的学生有时能找到，11.1% 的学生很少能找到，8.9% 的学生表示从未找到过倾诉对象。

2.6 在心理韧性方面

根据问卷数据，留学生在面对压力时，56.6% 的学生选择与朋友或家人交谈，34.4% 通过锻炼缓解压力，12.7% 寻求专业心理帮助，15.3% 选择忽视问题，另有 6.3% 采取其他方式（如写任务清单或看动画片等）。在感受到的压力程度方面，22.2% 的学生从不感到压力，37.0% 很少感到压力，28.6% 有时感到压力，10.6% 经常感到压力，而 1.6% 总是感到压力。在从挫折中恢复的能力上，45.5% 的学生肯定能快速恢复，37.0% 可能能恢复，13.8% 不确定，3.7% 可能不能恢复。总体来看，大多数学生能够通过多种方式应对压力并具有一定的心理韧性，但仍有一部分学生在应对压力和恢复能力方面需要更多支持。

对校园服务支持系统的问卷结果显示，约 18.5% 的学生对学校提供的心理健康服务非常了解，25.4% 的学生有一定了解，23.3% 的学生有些了解，而 20.1% 的学生表示不太了解，12.7% 的学生完全不了解。在咨询服务的使用方面，13.2% 的学生多次使用过学校提供的咨询服务，34.4% 的学生未使用但曾考虑过，而 52.4% 的学生未使用且不知道学校提供此项服务。对于国际学生适应支持的评价，9.0% 的学生认为支持超过足够，34.4% 的学生认为足够，36.5% 的学生认为有些足够，15.9% 的学生认为不够，4.2% 的学生认为远远不够。

2.7 留学生在问卷中提出了多方面的建议，以提升在学校的体验和满意度

首先，留学生希望学校能组织更多促进国际学生与本地学生交流的活动，包括体育、文化和学术交流活动，以及增加混合授课的机会。其次，学生建议在学校的重要信息和指示牌上增加英文翻译，并提供更多的双语教学资源，以改善语言支持。此外，留学生希望学校能提供更多课外活动和俱乐部，特别是针对国际学生的活动，如体育、艺术和学术相关的社团或者俱乐部。在心理健康方面，学生需要更多的支持，包括英语心理咨询服

务和心理健康教育资源。学术支持方面，学生建议增加实验室助理和提供更多的英文学术资源。最后，学生还希望学校能提供更多国际学生专属的活动和资源，以及职业指导和实习机会，以帮助他们更好地适应中国市场。

3 分析

文化适应是留学生面临的首要挑战，语言障碍和文化差异往往导致误解、尴尬和不适。为帮助留学生克服这些困难，学校应加强语言支持和语言培训，提供更多语言课程，提供系统和全面的语言课程，减少因语言障碍带来的不便，帮助学生更好地适应汉语教学环境。与此同时，建议学校组织更多语言交流活动，如“语言角”，促进国际学生与中国学生之间的语言和文化交流。同时，随着国家对来华留学生毕业生的中文要求越来越高，学校需针对 HSK（汉语水平考试）开设课内和课外辅导课程同时。此外，目前已经设立的国际学生服务中心，除了常规的始业教育和文化活动外，可以加强指导留学生提供更多的文化适应活动，定期举办国际文化节、文化交流晚会、博物馆参观、传统节日庆祝，文化习俗和社交礼仪等方面的培训活动，帮助国际学生更好地了解中国文化，从而增进跨文化交流和理解。

在学习适应方面，留学生主要面临课程难度、研究任务挑战性和学术资源获取的挑战。学校应根据留学生的实际情况，优化课程设置，确保课程难度适中。同时，一些学生提到，课程材料和教学过程中应增加英语或其他外语的辅助，以便更好地理解课程内容。部分学生反映获取学习材料（如教材、期刊等）存在困难，研究生及以上的同学希望导师能提供更多针对性的帮助，尤其是在研究任务和论文写作方面。因此建议学校提供更多的电子资源和图书馆支持，提供更多的学术服务辅导和科研支持，如提供英文学术资源，从而确保留学生能够轻松获取所需的学习资料。此外，学校在奖学金、活动参与等方面给予国际学生相同多的机会，避免因名额限制而使国际学生感到被忽视，从而增加国际学生的在华学习的体验感和参与度。

生活适应方面，留学生主要面临生活成本、校园活动参与度和社交礼仪等方面的挑战。学校在每年的开学初为留学生提供具体的生活指导，包括住宿、餐饮、交通等方面的信息，帮助他们更好地适应异国生活。同时，增加校园活动的种类和数量，特别是针对国际学生的活动，提高留学生的校园活动参与度。此外，学校应加强

社交礼仪培训，帮助留学生更好地融入当地社会，减少因文化差异带来的尴尬和误解。部分学生提到宿舍设施需要改进，例如提供更方便的厨房设施、热水供应等问题，也需后勤相关部门多加关注和妥善处理。此外，在校园生活适应方面，学校需在通知和信息传递方面更加透明，确保国际学生能够及时了解学校的各项政策和活动，减少部分学生反映在办理一些行政手续时遇到困难，建议学校简化流程，提供更多的英文指导。

社交适应方面，留学生主要面临结交本地朋友和遇到问题时的倾诉对象的挑战。学校应组织更多的国际学生与本地学生的交流活动，如混合授课、文化交流活动等，增进彼此之间的了解和友谊。同时，鼓励留学生加入学生组织和社团，建立自己的社交支持网络。此外，学校可以开发或利用现有的社交平台，为留学生提供便捷的交流渠道，帮助他们结识更多的朋友和合作伙伴。学校可以鼓励国际学生建立更多的俱乐部和社团，如音乐俱乐部、舞蹈俱乐部等，丰富学生的课余生活。

心理适应方面，留学生主要面临压力应对、挫折恢复和心理健康服务的挑战。学校目前已经开设心理健康教育课程，并配备有双语心理咨询系统，可以给留学生提供专业的心理咨询服务为留学生提供心理健康方面的知识和技能培训，帮助他们更好地应对压力和挫折。

同时，学校需定期对留学生进行心理健康评估，通过问卷调查、心理测评等方式，定期监测留学生的心理健康状况，及时发现潜在问题。此外，学校应鼓励留学生加入心理支持小组或社团，与其他留学生分享经验和感受，共同应对心理压力和挑战。以上措施可以建立有效

的反馈机制，鼓励留学生主动反馈自己的心理状况和需求，以便学校及时提供帮助和支持。

4 结语

总体来看，留学生在文化适应、学习适应、生活适应、社交适应和心理适应方面面临诸多挑战。学校可以通过强化语言支持课程、文化适应培训、双语教学资源、学术辅导服务、丰富的校园活动、社交技能培训和心理健康服务等措施，帮助留学生更好地适应留学生活。通过这些综合性的支持措施，学校可以进一步加强中外学生的教学、教务、服务、管理的同质化，为来华留学生创造一个更加友好和支持性的环境，帮助留学生更好地适应异国生活和学习环境，促进他们的全面发展和心理健康。

参考文献

- [1] 聂朝昭. 人类命运共同体视域下来华留学教育的路径选择 [J]. 教育观察, 2021(12).
- [2] 傅锦彬, 方竹根. 高校发展来华留学教育的对策研究 [J]. 黑龙江高教研究, 2003(4).
- [3] 陈慧. 留学生中国社会文化适应性的社会心理研究 [J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2003(6).
- [4] 何安娜. 异质文化的适应过程存在“蜜月期”吗?——以初到中国的外国留学生为例 [J]. 南京社会科学, 2010 (12).

作者简介：吴越（1990.05—），女，汉族，浙江宁波人，辅导员，硕士研究生，研究方向：思政。