



Chinese Undergraduate Students' Intercultural Adaptation in German Higher Education

—A Report from a Double First-Class University in Shanghai

Jiahang Xi, Rui Song, Xiaofei Rao*

Sino-German College of Technology, School of Foreign Languages, East China University of Science and Technology, Shanghai, China

Email: *mariaraoxiaofei@163.com

How to cite this paper: Xi, J.H., Song, R. and Rao, X.F. (2020) Chinese Undergraduate Students' Intercultural Adaptation in German Higher Education. *Open Access Library Journal*, 7: e6815.

<https://doi.org/10.4236/oalib.1106815>

Received: September 13, 2020

Accepted: October 25, 2020

Published: October 28, 2020

Copyright © 2020 by author(s) and Open Access Library Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

Grounded in researches on intercultural adaptation and the status quo of Chinese undergraduate students in German higher education, using an online anonymous questionnaire-based approach, this study investigated these student sojourners' intercultural adaptation in terms of general life, social communication, academic studies, and mental health. Further coping strategies and suggestions were provided with regard to the four aspects of boosting foreign language skills and competence, respecting, understanding, tolerating and accepting cultural differences, constructing positive and healthy psychological expectations, and improving diverse offline and online social support systems.

Subject Areas

Education

Keywords

Intercultural Adaptation, Chinese Undergraduate Students, Cultural Difference, German Higher Education, Sino-German Cooperative Education Program

1. 引言

跨文化适应是跨文化交际领域最为重要的研究方向之一。Redfield 等学者将其界定为：由个体所组成的、且具有不同文化背景的两个群体间发生的持续且直接的文化接触，从而导致一方或双方原有的文化模式发生变化[1]。Berry 指出，跨文化适应包含跨文化接触后的文化变化过程和心理变化过程；

其中,文化变化包括个人的风俗习惯和经济政治生活的改变,而心理变化则指个人对所接触群体的社会行为及文化形式和态度的改变[2]。跨文化适应问题的产生主要源于两种不同文化的碰撞以及一定时间的接触。由此,当个体从一种文化情景进入另一种文化情景,在新的社会文化环境下经历来自语言、饮食习惯、生活环境、人际交往和价值观念等方面的压力和挑战,个体则需通过学习 and 交往做出相应性调整以适应新的社会文化环境[3]。影响跨文化适应有诸多因素,Ward 将其分为心理适应和社会文化适应两个维度[4];Berry 和 Kim 认为,教育、态度、既有经历和社会支持亦在跨文化适应过程中发挥着重要作用[5] [6]。当今全球化及高等教育国际化语境下,国际学生(或称留学生)和移民群体的跨文化适应问题最为显著。

国际上的跨文化交流论述可追溯到 20 世纪 60 年代前[7]。1959 年霍尔所著《无声的语言》,被普遍认为是该领域的奠基之作。中国学生赴德留学始于晚清,民国时期人数不断扩大,仅次于留日、留美、留法的学生人数[8]。自 1978 年改革开放以来,我国逐步成为留学生源输出大国,与众多国家和地区的高等学府建立了多元的学生交换及学术交流合作。据 2019 年 8 月中旬德意志学术交流中心(DAAD)和德国高等教育与科学研究中心(DZHW)共同发布的《向全球开放的学术 2019》报告显示[9],截至 2018 年,中国留德学生数量达 3.69 万名,占外国留学生总数 13.1%,排名第一,且德国已超过法国,成为仅次于美国、英国和澳大利亚的全球第四大留学目的地和非英语国家中最受欢迎的留学目的地。

然而,在我国赴德学生逐年增多的同时,跨文化适应的问题日益显著。首先,与英美留学的跨文化适应研究相比,针对在德中国留学生的跨文化适应研究非常有限[10]。其次,在德中国学生退学率较高,近半数中国留学生可能因无法适应文化差异、生活环境等问题而无法在德顺利完成学业(其并未区分参与交换项目的中国留学生、公派留学生和自费留学生) [11]。据德国高校校长联席会议调查数据显示,仅半数留学生群体(49%)在校园与德国当地学生深入接触,生活中则更少(24%)。由文化差异带来的学业、生活、心理上的困难与不适,在一定程度上成为德国高等教育中留学生高淘汰率的重要因素之一。德国学术基金会联盟与麦肯锡公司发布的《德国高等教育报告 2020》指出,在德留学生群体中,仅有 59%的留学生能顺利完成学业,显著低于德国本地学生的 72%;已毕业的留学生中,仅有 44%最终能定居德国,其中来自非欧盟成员国的留学生定居比率则更低(23%) [12]。上述数据表明,较德国本地学生而言,在德求学的留学生除面临同样的学业压力外,还要应对由于文化差异、生活习惯等所带来的种种跨文化适应问题。

鉴于此,本研究针对赴德留学的中国本科生群体,通过匿名在线问卷调研上海某双一流高校的中德合作办学项目,从“日常生活”、“人际交往”、“学科学业”及“心理健康”四方面探究其学生群体的在德跨文化适应现状及成因;并基于上述调研,从“提升外语综合能力”、“尊重、理解、包容并接纳文化差异”、“构建积极、健康的心理预期”及“完善多元的线下、线上社会支持体系”四方面提出可行性解决路径和对策。

2. 中国本科学生在德跨文化适应现状

上海某双一流高校的中德合作办学项目于 2003 年经教育部批准设立,与德国某研究型高校建立“本科 2.5 + 1.5”的合作办学模式。在该合作办学框架下,中德两校在电气工程及自动化和化学工艺与工程等前沿学科领域进行本科教育合作,以促进中德两国学生与教师的交流与合作。该项目在 2005 年和 2008 年两次获得 DAAD 高度评价,2015 年再次无条件通过 ACQUIN 国际办学资质认证。本研究以参与该校中德合作办学项目的 13~15 级学生群体为调研对象,共 84 名学生自愿以匿名形式参与本次调研,其中本科在读 56 人,本科毕业后在德国或他国读研的学生 28 人。调研采用在线问卷星问卷形式,以 Likert 五级量表评分法自主设计问卷,并在问卷正式投放前进行了小范围测试。根据反馈结果对问卷题目及选项进行优化,最终确定 49 题(44 道客观题和 5 道简答题),从“日常生活”、“人际交往”、“学科学业”、“外语能力”及“心理健康”五方面展开调研。从 2019 年 1 月至 6 月,在线发放匿名问卷 84 份,回收匿名问卷 84 份,均为有效问卷。

如下从问卷反馈的“跨文化日常生活适应”、“跨文化人际交往适应”、“跨文化学科学业适应”和“跨文化心理健康适应”四方面展开讨论。

2.1. 跨文化日常生活适应

跨文化日常生活适应是赴德留学生的首要挑战。社会历史以及文化差异导致中德两国在社会制度、饮食习惯及生活方式上明显不同。Lux 发现[11],在柏林,超过 40%的中国留学生选择与本国学生居住。这其中,不少学生德语能力较弱,较少与非中国籍的学生来往。对其而言,留学生活并未带来多元文化的收获,即使完成学业,也通常因无法适应在德生活而选择回国发展。

基于调研对象的特定性,我们的问卷主要以其对当地饮食和生活环境的感受作为评价其跨文化日常生活适应的标准(见表 1)。问卷反馈显示,近八成的调研对象较为适应当地饮食(含中餐),但其同时指出,即便是中餐,其口味与做法也与传统中餐有显著区别。此外,逾八成的调研对象非常满意其居住的生活环境及住所舒适度。一般而言,对异质文化中饮食及日常起居的适应度与个体的跨文化适应能力呈正相关,故可认为该群体的跨文化日常生活适应能力较强。

不仅如此,超过 72%的调研对象对德国当地的新鲜事物表现出浓厚的兴趣与好奇心。在适应德国的饮食习惯与生活环境的同时,能对留学国的新鲜事物满怀好奇,这无疑是一项乐观的发现。究其原因,我们的调研对象均为 90 后赴德中国本科学生,其正处于高等教育日趋国际化、部分课程强调“全

表 1. 在德留学日常生活适应调研结果(部分)

“日常生活适应”部分问题	赞同	一般	不赞同
我适应当地饮食,并有喜欢的就餐场所	79.76%	11.9%	8.33%
留学期间,我常对当地新鲜事物感到好奇	72.64%	20.24%	7.14%
留学期间,我时常怀念国内的朋友和生活	41.67%	36.9%	21.43%

球公民”意识的时代[13]，普遍具有较为广阔的国际视野，并对社会多样性持有更为包容的心态[14]。换言之，全球高等教育国际化的趋势及留学生群体国际意识的提高均促进了该群体跨文化适应能力的发展。仍需关注的是，约 41% 的调研对象表现出在德国留学期间对亲朋及国内生活的思念。大部分调研对象存在思乡情绪，这也反映了其虽能适应在德的日常生活，但仍无法完全融入异质文化中。

2.2. 跨文化人际交往适应

人际交往方面，不同国家和民族的文化差异体现在跨文化交际中交际语言、社交方式以及道德互动等方面的不同[15]。语言交流是影响人际交往适应的重要因素之一，其中第二语言焦虑是主要压力源[13]。若留学生具有语言障碍，势必对其生活乃至学业带来诸多不便，对其真正融入或理解留学国的文化造成巨大阻碍。长期的第二语言焦虑还会让个体失去新鲜感和好奇心，导致第二语言交流缺失乃至交流恐惧，无法适应留学国的文化和人际交往。

除语言障碍的影响外，非语言交流习惯则会带来更大困难[14]。非语言交流包括特定的文化手势、肢体语言、情感流露方式及礼仪习惯等，这些非语言表达通常在潜意识中决定了一段友谊或关系的养成[16]。由于留学生的成长环境不同，可能会对当地社交礼仪、社交方式和伦理道德的理解存在偏差，以至于在特定场合产生误会，不利于与当地人建立良好的社交关系。例如中德两国对于时间概念存在认知差异，中国人讲求“大概”，即在约定时间的前后 5~10 分钟皆可视为“准时”，而德国人则更求“精确”，即约定好时间后不可提前来访也不可超时过多。故留学生需充分认知当地的习俗礼仪并有效运用，才能更好地实现跨文化的人际交往适应。

本研究的问卷反馈显示(见表 2)，调研对象在德国当地更倾向于结交新的中国朋友(51.19%)而非结交德国朋友(27.38%)在社交活动方面，仅有 14.28% 的调研对象愿意参与德国朋友的社交活动，还有 26.19% 的调研对象更倾向于独来独往而不参与社交活动。虽然教学语言为德语和英语，但只有不到半数的同学(42.86%)敢于主动与外国友人交流。分析上述情形可以发现，该社交现状与留学生的外语能力(即德语和英语)密切相关。相关研究也表明，仅有约一半的留学生在赴德前学习过德语[17]。有调研对象表示，由于授课语言主要为英语，个体的德语能力相对薄弱，故对宿舍通知等德语内容通常需借助翻译工具。在外语能力尤其是德语能力不足的情况下，他们会尽量避免参与当地的文化活动，从而导致跨文化的人际交往适应更为艰难。

表 2. 在德留学人际交往适应调研结果(部分)

“人际交往适应”部分问题	赞同	一般	不赞同
留学期间，我常因英语能力有限而不敢开口	25.54%	28.57%	42.86%
留学期间，我更愿意结交本国朋友	51.19%	36.9%	11.9%
留学期间，我更愿意参与德国朋友的社交活动	14.28%	38.1%	47.62%
留学期间，我更愿意独来独往，对社交活动不感兴趣	26.19%	30.95%	42.86%

2.3. 跨文化学科学业适应

选择赴德留学的一个重要原因是为在学业上有所收获。除在前往留学国前需具备一定的学术基础,在德留学生还需真正适应并融入当地的学术环境。德国素以严谨的学术氛围著称,由于历史发展以及社会观念的差异,德国高等教育在类别划分与治学风格上与国内存在显著差异:不同于国内“综合型”高校,德国高校更偏重于“研究型”与“专业型”。此外,相较于国内教育通常弱化学生的个体意识,更为强调集体感与归属感的学习氛围[18] [19] [20],德国的教育更加注重学生的独立思考与自主研究。面对上述教育理念和模式,来自中式教育环境下的留学生普遍面临更大的适应性挑战[21]。

中国学生赴德后不仅需尽快适应德国大学的授课模式,找到合适的学习方法,学会与外籍教师沟通,同时还要对自己的未来进行大致规划,而上述差异则对中国学生的学术适应能力带来一定的挑战。一项在哥廷根大学的研究显示,中国学生在面临学术困难时更愿意去书本中自主寻找答案而不愿与德国同学交流[22]。通过调研反馈同样发现,只有约五成的调研对象会主动与教授探讨学业上的困惑,只有不到 40%的同学使用过德国高校的图书馆资源来巩固及提升自身学术水平。这就表明,大部分中国学生尚未适应德国的学科业生活,其学术意识和能力亟待增强,而这其中语言交流障碍引发的学术适应性问题尤为显著。由此可见,语言能力对跨文化学术适应的影响不容小觑。国内阶段的学习若能同步在外语能力和学科学习上打下坚实的基础,这将对留学生赴德后的学术适应大有裨益。

2.4. 跨文化心理健康适应

在讨论跨文化的心理适应时,常会提到“文化冲击(Cultural Shock)”这一术语。此概念由美国人类学家奥博格(K. Oberg)于 1960 年首次提出,指一个人进入新的文化环境时,会因失去熟悉的交流符号和手段而产生迷失、疑惑、排斥甚至恐惧的心理现象[23]。究其本质,文化冲击是文化主体间的价值观念冲突,在本研究中主要体现在上述三方面的跨文化适应问题,即留学生在日常生活、人际交往和学科业方面的适应情况将决定其跨文化的心理适应。心理适应与留学生活密切相关;当个体在心理上难以接受陌生文化及其产生的价值冲突时,其心理适应也会对其他方面的跨文化适应产生负面影响。

本研究中,逾 90%的调研对象在赴德留学前从未去过德国,其对于当地的认知仅停留在书本与别人的描述中,并未有过亲身体验。缺乏与异质文化的直接接触势必会影响留学生的心理预期。由于受本土文化的影响较多,留学生普遍难以短期内树立积极、健康的心理预期,并容易对陌生文化未经接触就产生一定的排斥感[24],在到达德国后会产生巨大的心理落差或心理不适。这样的心理落差不仅会导致情绪低落,还会对积极的自我暗示以及身心健康造成一定的影响[25] [26]。问卷调研发现(见表 3),约 19.0%的调研对象在德留学期间深感压力甚至难以入眠,约 32.2%的调研对象在德国留学期间有过莫名的紧张与不安。不仅如此,17.9%的调研对象表示,因未能很好地适应在德的学习生活,后悔选择出国留学。这就表明,部分留学生跨文化的

表 3. 在德留学心理健康适应调研结果(部分)

“心理健康适应”部分问题	赞同	一般	不赞同
留学期间,我能保持作息规律,不会因压力大而焦躁失眠	58.33%	22.62%	19.04%
留学期间,我有时会莫名感到紧张、不安	32.15%	26.19%	41.66%
留学期间,我会因学业生活上的不顺而后悔选择出国	17.86%	19.05%	63.39%

心理不适,会直接影响其在日常生活和学科学业上的表现;而后者的不适,同样会影响其心理上的跨文化适应。

3. 影响中国本科学生在德跨文化适应的因素分析

本研究将中国本科学生在德的跨文化适应问题细分为“日常生活”、“人际交往”、“学科学业”及“心理健康”四方面,并不意味着不同方面的适应性问题相对独立。值得强调的是,跨文化适应问题一直被视为各因素动态关联且错综复杂的。Berry 将跨文化适应解释为跨文化接触后的文化和心理的变化过程[2],可见文化和心理的适应是同时产生且密不可分的。Mannan 的研究表明对于本科学生而言,学术适应和社会适应相辅相成[27]。Hanwei Li 对 26 名在德中国本科学生的访谈调查亦证实了社会适应有助于学术适应的观点[10]。

本研究将调研对象的跨文化适应视作一个有机整体,结合其实际的跨文化适应现状及问卷反馈,探讨影响其跨文化适应的如下因素:个体认知差异、文化冲击、心理预期差异和社区及社会支持。我们构建了“跨文化影响因素-跨文化适应内容-跨文化适应对策”的关系模型(见图 1),以呈现各跨文化适应要素的相互关联和制约,强调跨文化适应对策最终旨在改善跨文化影响因素,从而有助于留学生在特定语境下的跨文化适应。如图 1)中虚线所示,通过改善跨文化影响因素以达到跨文化适应的实现是一个长期过程。在经历“跨文化影响因素-跨文化适应/不适-跨文化适应对策”三者的多次循环后,最终实现留学生在不同社会文化语境下的跨文化适应。

3.1. 个体认知差异

个体认知差异主要体现在人格特质和现有知识水平两方面。

在影响跨文化适应的人格特征因素中,包容性备受关注。Ibadova 认为,当包容性作为人格特征时,可与大五人格理论(Five-Factor Model)中的开放性和宜人性进行关联,呈现人们在面对外部环境变化时调整身心平衡去适应这种变化并与新环境建立良好关系的能力[28]。Irina 和 Alexey 通过对 329 名来自不同国别的留学生进行问卷调查,发现包容性类型与跨文化适应两者间存在一定的正相关关系,从而证实包容性是跨文化适应中的重要影响因素[29]。我们发现,约 85.7%的调研对象表示能够理解中德两国在文化、习俗和生活观念上的差异,并入乡随俗地尊重这些差异。由此可以认为,大部分调研对象有意识地培养其包容性的人格特征,这也在一定程度上解释了其在出行工具(91.7%)、饮食(79.8%)、气候(89.3%)等方面较好的跨文化适应。

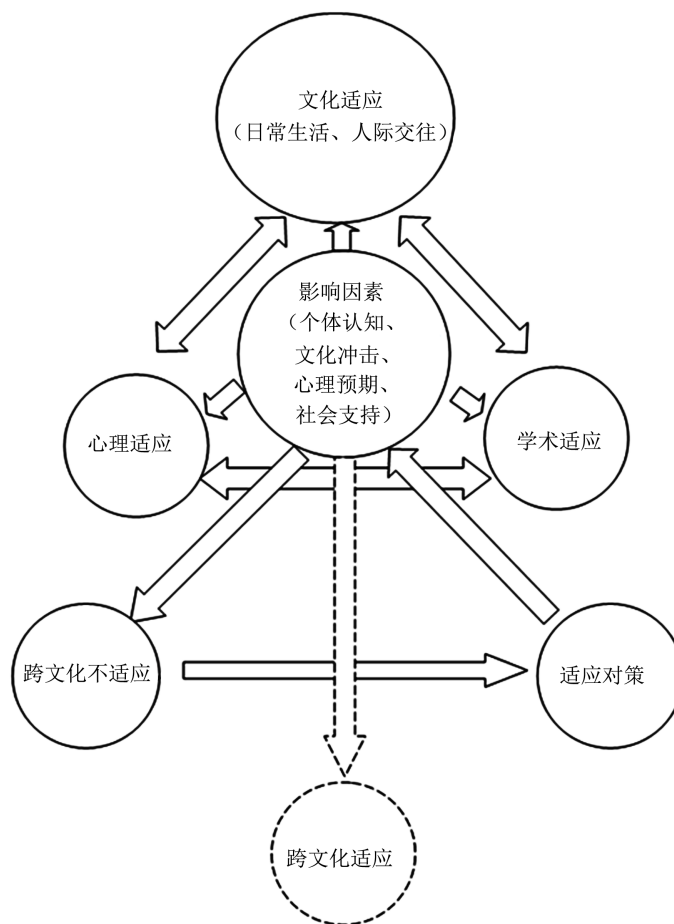


图 1. 跨文化影响因素-跨文化适应内容-跨文化适应对策关系模型

中国本科学生在德所需的知识储备主要为外语能力和学科知识。本研究中的德方高校为中德合作办学项目的中国留学生提供英语授课，要求其在国际通行的英语水平考试中取得一定的成绩方可赴德继续本科学业。调研反馈表明，90.5%的调研对象能够适应英语授课。但调研结果同时发现，调研对象与德国教授的上课下交流并不活跃，普遍缺乏与当地人的口语交流，对自身的外语口语能力不自信且存在一定程度上的语言交流障碍，在社交方面“抱团”现象较为严重。语言(外语)障碍不仅会阻碍留学生语言综合能力的提升，还会对其课堂表现及跨文化交流带来负面影响。上述发现与孔文静“薄弱的德语能力对留学生的学习、生活产生消极作用”这一论断相一致[30]。

此外，留学生的学科知识储备也较为薄弱。调研显示，我们的调研对象出国前的课业内容集中在学科基础课程，极少涉及学科专业课程。若仅依赖于课内知识，留学初期的学科专业课程学习会存在较大困难，加之全英文授课，势必对其留学造成学术和心理上的双重压力，从而对其在德的学习生活产生消极影响。

3.2. 文化冲击

文化冲击通常被理解作为一种受压反应[31]。当个体身处异文化环境，在与

其接触的过程中感到压力,进而产生焦虑、沮丧等生理反应。德国是典型的西方国家,在生活环境、人际交往、教育体制、饮食文化等方面与中国截然不同,即存在显著的文化距离。调研发现,本研究调研对象的住宿环境为就读的德国高校所提供的单人单间公寓,较之国内大学传统的四人间或七人间宿舍,这意味着更高的独立生活能力。人际交往的差异主要体现在德国学生更习惯直截了当地表达自己的观点想法,而中国学生在交流过程中常呈现出间接含蓄的风格:如在教学过程中,德国学生通常在课堂上明确表达自己的疑问,而中国学生则更愿意在课后通过求助同学来描述自己的课业困惑。在学科学业上,留学生多年的国内学习经历使其更为注重课程的考试环节,德国的教育理念和教学模式则更为看重学生的实践能力,认识上的差异通常导致中国留学生在课程实践环节的不适。饮食方面,由于德国高校内并无独立的中餐厅,学生在留学初期只能接触到更多的西方饮食,对其食材、样式、口味也常出现不适的症状。

就高等教育的文化差异而言,Jin Sun 将中德双方在录取方式、管理模式、学习模式、社会关系、角色意识等方面的差异对比分析,呈现了中国留学生在适应德国教育模式时所面临的挑战[32]。Berry 指出,两种文化越是接近,产生的行为变化及文化适应压力就越少,反之则越大[33]。对赴德的中国本科生而言,巨大的文化距离带来生活、学业及心理方面巨大的文化冲击,这势必会对其跨文化适应产生深远影响。

3.3. 心理预期差异

跨文化适应中,心理预期指留学生基于出国前对留学国文化、价值观等方面的认识所产生的对未来留学经历的想象[13]。当其认识不够全面、客观时,便会在留学过程中产生心理预期差异,即心理落差。心理落差分为积极面和消极面两种影响:积极面会让留学生主动意识到自身对留学国文化的认识有待提高并主动参与学习,以逐渐适应新的文化环境;消极面则会让留学生产生负面情绪,认为自身不能够适应新的文化环境,从而不利于跨文化适应。

就积极面而言,本次调研中,约 79.7%的调研对象认为自己在留学期间会主动去观察并感受德国人的价值观念,这就反映出他们会主动调适自己,以积极的方式应对心理落差。但不可忽视的是,心理落差对少数学生(13.1%)造成了较为严重的负面影响:因缺乏对自身适应能力的信任,他们很少主动接触异国文化,有时产生畏惧、排斥等负面心理变化,如将自己的社交朋友圈局限在有限的中国留学生的范围内。

3.4. 线下、线上社区及社会支持

本研究的调研对象所就读的德方高校具有完备的社区体系和完善的基础设施为留学生提供各方面帮助,以保障其顺利完成学业。在留学初期,每位中国留学生还会有一位德国伙伴(German buddy)帮助其适应在德的留学生活。完善的社区及社会支持旨在缓解留学生在德国留学初期的种种跨文化不适。

然而，我们的问卷调研表明，由于语言障碍，本研究的调研对象并未有效利用上述社区及社会支持，其跨文化适应仍在一定程度上借助于线上的社会支持，如微信、QQ 等各种社交软件。线上社会支持的影响主要体现在弱联系作用上。弱联系理论由马克·格兰诺维特于 1973 年提出[34]。格兰诺维特发现，在社会交往中，有时候联系较少、不怎么熟悉的人反而比那些亲密的人给予自身更大的帮助。本研究中，这种联系体现在在德不同的中国留学生群体间的在线信息交流。相比于直接的线下社区和社会支持，线上的社会支持为留学生们提供了匿名的交流环境，这使其放下内心的怯弱和羞耻，更为自由地获取信息[35]。故除开留学高校所能提供的线下社区及社会支持，较为完善的线上社会支持对留学生而言也是必要的。

4. 中国本科学生在德的跨文化适应对策

国际上普遍认同的跨文化适应理论基于二维适应性模型[33] [36]，并根据跨文化适应者对其固有文化和身份的维持意愿及对主流社会文化的融入意愿划分出 4 种跨文化适应策略，即同化、分离、整合及边缘化[37]。Weihua Yu 和 Shu Wang 在梳理跨文化适应策略时发现“整合”是唯一的主流跨文化适应策略，但在对在德的中国留学生进行研究时却发现，“分离”亦是主要的跨文化适应策略[38]。上述回归源文化的适应策略虽在跨文化适应初期能给留学生带来舒适感，解决一部分跨文化适应的问题，但长期而言，并非最佳选择。

针对不同的跨文化影响因素，我们提出相应的跨文化适应对策(见图 2)，旨在培养留学生出国后的跨文化“整合”能力。图 2 中双向箭头表示二者内在关系；影响因素指导适应对策的形成，适应对策旨在改善影响因素。跨文化适应对策虽与其影响因素间存在对应关系，但不意味着某一对策与某一影响因素间的必然因果关系。跨文化适应过程中的各因素动态关联且错综复杂，其适应对策也并非只解决某一方面的跨文化适应问题。故适应对策虽是针对某一影响因素而提出的，但落实某项对策对整体上的跨文化适应存在广泛而深远的影响。

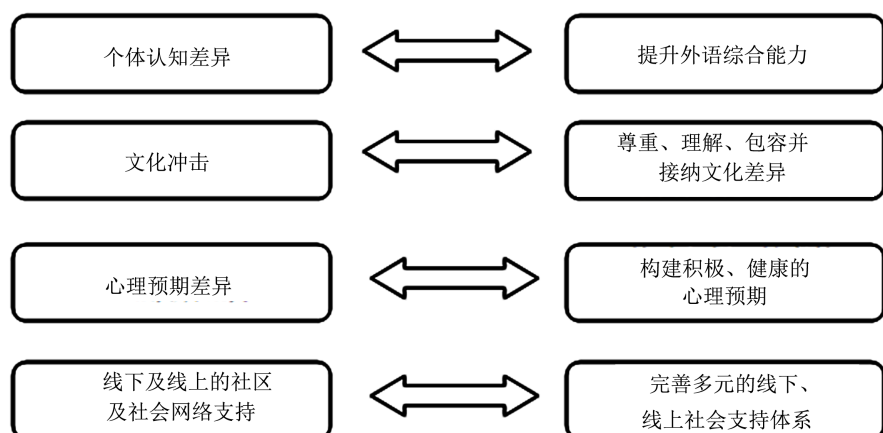


图 2. 跨文化影响因素-跨文化适应对策对应关系图

4.1. 提升外语综合能力

调研结果显示,对中国留学生而言,掌握较强的外语(在本研究框架内为英语和德语)口语能力及较高的学术英语综合技能有益于缩短跨文化交际的适应期,并提升跨文化交际的有效性。口语能力的培养不可仅依靠口语课程,更要为留学生在出国准备阶段营造尽可能真实的语言环境,构建使用外语进行日常和学术交流的氛围,鼓励本校外籍教员、外籍留学生的参与,并拓宽交流活动的规模、频次及学生的参与度。在学术英语综合技能的提升方面,不仅注重学术英语课程与学科专业课程的有机整合,还应提升全英语授课及双语教学的课程比例,探索并实践中外教员合作授课,让学生们在出国准备阶段适应学术英语的教学环境,熟练掌握使用外语(如英语或德语)完成作业、查阅文献、撰写论文,并在这一过程中注重其学术和专业表达的准确运用及学术道德、规范的同步培养。

4.2. 尊重、理解、包容并接纳文化差异

我们发现,对不同社会语境下的文化差异的尊重、理解、包容及接纳是跨文化适应过程中的重要且必要环节。虽长期与异文化的共处与接触有利于缓解文化冲击带来的不适,但鉴于中德两国的文化距离较大,需较长时间的共处和接触方能逐步适应。故在出国准备阶段,校方应定期开展德国文化及教育的系列讲座,帮助学生提前了解德国国情及教育体制。此外,还可安排丰富的德国文教体验活动,让学生通过亲身经历,提前感受尽可能真实的德国文化。当其在留学过程中再次身处类似经历时,能助其消除陌生、紧张和焦虑感,在心理层面上更利于理解并接纳文化差异。

4.3. 构建积极、健康的心理预期

心理预期指留学生在出国准备阶段通过参与双语教学、文化讲座及其他活动而产生的对留学国文化、价值观等方面的认识和对未来留学经历的想象。留学生若能通过上述经历,对实际的留学生活抱有积极乐观的态度和客观合理的认识,将减弱其心理落差的负面作用,使其更快更好地实现跨文化适应。调研发现,在实施过程中,需要中外校方共同协助学生去完成这个过程。如,为学生提供出国的学习生活咨询和心理健康咨询等一对一的交流能在一定程度上很好地解决个性化的困惑。此外,构建积极、健康的心理预期亦可融入到出国准备阶段的日常教学与教务管理中。如,在授课过程中可要求中外教员对所授课学科的中德教学差异进行对比说明,教务处或相关学院可定期安排教育活动,以实践教育的方式帮助学生更为清晰全面地认识中德两国在社会文化及高等教育上的共性和差异。

4.4. 完善多元的线下、线上社会支持体系

通过问卷调研我们发现,线下社会支持体系的多元化可通过留学生自主接触留学国本地人的方式实现,并逐步扩大自身的社交范围、以建立广泛、坚实的社交关系获得基于本土文化的多元社会支持,这就有利于留学生尽早

融入留学国的学习生活，顺利实现跨文化适应。此外，考虑到留学个体的性格因素，仍会有一部分中国留学生因羞于与本地人接触而导致其社会支持的来源受限。故线上社会支持的开发应重在帮助在德的中国留学生顺利解决跨文化的适应问题。对比其他留学国的案例，如新加坡，已具备较为成功的线上社会支持体系，名为 Living in Singapore Group (LSG) [39]。该线上社会支持平台主要通过提供情感、信息支持及留新期间的学习生活协助，帮助中国留学生在短期内适应新加坡的留学生活。留学生在该平台上匿名交流、结交伙伴、解决各种跨文化适应问题。Chen 和 Yang 的研究表明，该平台的运行在很大程度上有效地解决了留学生群体的跨文化适应问题。故针对在德的中国留学生而言，亦可通过完善此类线上的社会支持体系以助其实现跨文化适应。

5. 结语及研究展望

本研究基于中德跨文化适应研究的现有成果，以上海某双一流高校的中德合作办学项目为例，通过在线匿名问卷调研的形式，从“日常生活”、“人际交往”、“学科学业”及“心理健康”四方面探究赴德留学的部分中国学生群体的跨文化适应现状及影响因素，并从“提升外语综合能力”、“尊重、理解、包容并接纳文化差异”、“构建积极、健康的心理预期”及“完善多元的线下、线上社会支持体系”四方面提出可行性解决路径和对策。鉴于我们采集到的学生群体的样本数量有限，且属于中德两国合作办学项目框架下的研究，不能广泛地代表其他在德中国留学生(如公派或自费留学、游学等)的跨文化适应过程及特质，故我们希望在后续研究中在更大的赴德留学学生群体中开展调研，继续深入探讨赴德的中国本科学生、甚至是研究生群体的跨文化适应问题。

基金信息

本论文为华东理工大学 2019 年“大学生创新创业训练计划”国家级项目“在德中国留学生跨文化适应研究”(课题编号: 201910251103)的阶段性成果。

Conflicts of Interest

The authors declare no conflicts of interest regarding the publication of this paper.

References

- [1] Redfield, R., Linton, R. and Herskovits, M.J. (1936) Memorandum for the Study of Acculturation. *American Anthropologist*, **38**, 149.
<https://doi.org/10.1525/aa.1936.38.1.02a00330>
- [2] Berry, J.W. (2005) Acculturation: Living Successfully in Two Cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, **29**, 697-712.
<https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.013>
- [3] 杨安琪. 来华留学生跨文化适应影响因素研究[J]. 文化创新比较研究, 2019, 3(8): 174-179.

- [4] Searle, W. and Ward, C. (1990) The Predictions of Psychological and Socio-Cultural Adjustment During Cross-Cultural Transitions. *International Journal of Intercultural Relations*, **14**, 449-464. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(90\)90030-Z](https://doi.org/10.1016/0147-1767(90)90030-Z)
- [5] Berry, J.W. (1992) Psychology of Acculturation. In: Brislin, R.W., Ed., *Applied Cross Cultural Psychology*, Sage, Newbury Park, CA, 232-253.
- [6] Kim, Y.Y. (2003) Adapting to an Unfamiliar Culture: An Interdisciplinary Overview. In: Gudykunst, W.B., Ed., *Cross-Cultural and Intercultural Communication*, Sage, Thousand Oaks, CA, 243-257.
- [7] 殷丽霞. 简述跨文化交际的学科历程[J]. 青年时代, 2019(4): 22-23.
- [8] 元青. 民国时期中国留德学生与中德文化交流[J]. 近代史研究, 1997(3): 237-256.
- [9] 中国赴德留学人数 3.69 万成德国第一大留学生来源国[EB/OL]. <https://edu.sina.cn/a/lxgc/2019-08-19/detail-ihytcern1856577.d.html?from=wap>, 2019-08-19.
- [10] Li, H. (2017) Academic Integration of Mainland Chinese Students in Germany. *Social Inclusion*, **5**, 80-92. <https://doi.org/10.17645/si.v5i1.824>
- [11] Lux, M. (2013) Challenges and Measures Related to the Integration of Chinese Students in Germany—The Activities of a German Foundation. In: Coverdale-Jones, T., Ed., *Transnational Higher Education in the Asian Context*, Palgrave Macmillan, London, 82-94. https://doi.org/10.1057/9781137034946_6
- [12] 俞可. 德国留学: 毕业率低, 德企需求高[N]. 中国教育报, 2015-11-05(012).
- [13] 张慧婧, 李方舟. 赴外中国高校交换生跨文化适应问题及对策探析[J]. 高教论坛, 2018(10): 82-84, 97.
- [14] Masgoret, A.-M. and Ward, C. (2006) 5-Culture Learning Approach to Acculturation. In: Sam, D.L. and Berry, J.W., Eds., *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology*, Cambridge University Press, Cambridge, 58-77. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511489891.008>
- [15] 吴为善, 严慧仙. 跨文化交际概论[M]. 北京: 商务印书馆, 2009.
- [16] Dew, A.-M. and Ward, C. (1993) The Effects of Ethnicity and Culturally Congruent and Incongruent Nonverbal Behaviors on Interpersonal Attraction. *Journal of Applied Social Psychology*, **23**, 1376-1389. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1993.tb01038.x>
- [17] Mao, X. (2011) Die soziale und wirtschaftliche Lage der chinesischen Studierenden in Berlin 2010. GRIN Verlag. <https://www.grin.com/document/169091>
- [18] Kennedy, P. (2002) Learning Cultures and Learning Styles: Myth-Understandings about Adult (Hong Kong) Chinese Learners. *International Journal of Lifelong Education*, **21**, 430-445. <https://doi.org/10.1080/02601370210156745>
- [19] Nield, K. (2009) The Problems of Applying Labels of Learning Style to National Cultures. *International Journal of Learning*, **16**, 425-434. <https://doi.org/10.18848/1447-9494/CGP/v16i07/46426>
- [20] Sayers, J. (2008) Culture Shock! Cultural Issues in a Tertiary Course Using Reflective Techniques. *Reflective Practice*, **9**, 79-88. <https://doi.org/10.1080/14623940701816675>
- [21] Auyeung, P. and Sands, J. (2009) A Cross Cultural Study of the Learning Style of Accounting Students. *Accounting & Finance*, **36**, 261-274. <https://doi.org/10.1111/j.1467-629X.1996.tb00310.x>
- [22] Guan, H. (2007) Anpassung und Integration der chinesischen Studierenden in Deutschland-Eine Untersuchung anhand des Beispiels an der Universität Bremen.

- https://www.researchgate.net/publication/27336237_Anpassung_und_Integration_der_chinesischen_Studierenden_in_Deutschland-Eine_Untersuchung_anhand_des_Beispiels_an_der_Universitat_Bremen
- [23] Oberg, K. (1960) Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments. *Practical Anthropology*, **7**, 177-182. <https://doi.org/10.1177/009182966000700405>
- [24] Zhang, J., Mandl, H. and Wang, E. (2010) Personality, Acculturation, and Psychosocial Adjustment of Chinese International Students in Germany. *Psychological Reports*, **107**, 511-525. <https://doi.org/10.2466/07.09.11.17.PR0.107.5.511-525>
- [25] Naughton M.J. and Wiklund, I. (1994) A Critical Review of Dimension-Specific Measures of Health Related Quality of Life in Cross-Cultural Research. *Quality of Life Research*, **2**, 397-432. <https://doi.org/10.1007/BF00422216>
- [26] Larson, R.W. (2000) Toward a Psychology of Positive Youth Development. *American Psychologist*, **55**, 170-183. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.170>
- [27] Mannan, M.A. (2007) Student Attrition and Academic and Social Integration: Application of Tinto's Model at the University of Papua New Guinea. *Higher Education*, **53**, 147-165. <https://doi.org/10.1007/s10734-005-2496-y>
- [28] Ibadova, T.I. (2011) The Problem of Tolerance in Modern Foreign Psychology. *Bulletin of Peoples' Friendship University of Russia. Series: Psychology and Pedagogics*, **3**, 68-74.
- [29] Novikova, I.A. and Novikov, A.L. (2013) Tolerance Types and Features of Intercultural Adaptation in International Students. *Journal of Educational and Social Research*, **3**, 625-625. <https://doi.org/10.5901/jesr.2013.v3n7p625>
- [30] 孔文静. 德语能力对留德学生跨文化适应的影响研究和对策分析——以浙江科技学院“2+3”项目为例[J]. 文化创新比较研究, 2018, 2(35): 80-81, 83.
- [31] Winkelman, M. (1994) Cultural Shock and Adaptation. *Journal of Counseling & Development*, **73**, 121-126. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1994.tb01723.x>
- [32] Jin, S. (2010) Die Universität als Raum Kultureller Differenzenerfahrung: Chinesische Studierende an einer deutschen Hochschule. Peter Lang, Frankfurt.
- [33] Berry, J.W., Kim, U., Minde, T. and Mok, D. (1987) Comparative Studies of Acculturative Stress. *International Migration Review*, **21**, 491-511. <https://doi.org/10.1177/019791838702100303>
- [34] Granovetter, M.S. (1973) The Strength of Weak Ties. *American Journal of Sociology*, **78**, 1360-1380. <https://doi.org/10.1086/225469>
- [35] King, S.A. and Moreggi, D. (1998) Internet Therapy and Self-Help Groups—The Pros and Cons. *Psychology & the Internet Intrapersonal Interpersonal & Transpersonal*, 77-109.
- [36] Berry, J.W. (1997) Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology*, **46**, 5-34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- [37] Rudmin, F.W. (2003) Critical History of the Acculturation Psychology of Assimilation, Separation, Integration, and Marginalization. *Review of General Psychology*, **7**, 3-37. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.7.1.3>
- [38] Yu, W. and Wang, S. (2011) An Investigation into the Acculturation Strategies of Chinese Students in Germany. *Intercultural Communication Studies*, **20**, 190-210.
- [39] Chen, L. and Yang, X. (2015) Nature and Effectiveness of Online Social Support for Intercultural Adaptation of Mainland Chinese International Students. *International Journal of Communication*, **9**, 21.

Appendix (Abstract and Keywords in Chinese)

中国本科学生在德跨文化适应问题及对策研究 ——以上海某双一流高校为例

摘要：本文梳理跨文化适应的相关研究，结合当前在德的中国本科学生现状，基于在线匿名问卷调查，从“日常生活”、“人际交往”、“学科学业”及“心理健康”四方面入手，探讨该群体面临的跨文化适应问题，并从“提升外语综合能力”、“尊重、理解、包容并接纳文化差异”、“构建积极、健康的心理预期”及“完善多元的线下、线上社会支持体系”四方面提出可行性解决路径和对策。

关键词：跨文化适应，中国本科学生，文化差异，德国高校，中德合作办学项目