# 外国留学生心理健康现状及教育机制研究[[1]](#footnote-1)

梁乘

（华东理工大学国际教育学院 上海 200237）

摘要：随着中国经济飞速发展，国际影响力日趋上升，外国留学生规模增长十分迅速。已有研究表明，心理健康问题会很大程度影响高校外国留学生的学习、生活以及其他各个方面，已受到外国留学生管理部门的高度重视。分析得出，外国留学生的心理健康问题主要体现在语言、文化、环境、人际关系、学习等方面，可以通过心理健康教育队伍建设、朋辈心理辅导、辅导员面谈咨询、心理咨询网络系统、团体心理健康辅导、校园文体活动等方面完善教育机制。

关键词：外国留学生; 心理健康；教育机制

中图分类号: G444 文献标识码: A

## 一、问题的提出

当前我国处于社会转型期，越来越多的国际学生来华留学，接受中国文化的熏陶。作为我国高等教育的重要组成部分，外国留学生教育事业蓬勃发展，给我国带来了学术、文化、经济、政治等方面的诸多益处，同时对传播中国文化和扩大国家影响力起到了重要作用。

目前，外国留学生的心理健康教育越发受到重视。由于地理环境、社会文化、生活习惯等诸多方面的差异，外国留学生面临来自语言、文化、环境、人际、学习等诸多方面的压力，显现出焦虑、抑郁、烦躁等负面情绪。案例表明，现阶段外国留学生存在着不同程度的心理问题，若不及时进行适当教育，很容易发生恶化甚至发展成精神分裂、伤人、自杀等恶性事件。心理问题给外国留学生的学习和生活带来了巨大的困扰，也给外国留学生教学和管理带来了巨大的挑战。心理健康教育是素质教育的重要内容之一，已成为目前高校教育管理的重要工作。因此，充分认识和了解外国留学生心理健康现状，探讨外国留学生心理教育机制建设，已成为当今外国留学生教育和管理工作者的重要研究方向，具有很强的理论意义和实践价值。

## 二、相关概念

20世纪80年代末，我国提出了素质教育这个概念，心理素质是伴随素质教育的兴起而出现的一个衍生概念。国内学者的学科领域与研究角度不同，对于心理素质涵义的理解也不尽相同。纵观国内学者的观点，心理素质是以先天的生理条件为基础，通过后天的个体行为与外界环境输入的交互作用而形成的，与创造行为和社会适应行为紧密联系的稳定的心理品质。从具体内容上来看，心理素质个体以天生素质为基础，在后天的环境和活动的影响过程中逐步发展起来的，是个体素质的重要组成，体现了个体的性格和心理能力。从构成因素来看，心理素质一般包括心理健康水平、情绪素质、人格素质、意志素质等，其中心理健康是心理素质的核心要素，是影响一个人成长与发展的最重要因素。

关于心理健康的定义，目前还没有统一的标准。从本文视角来看，心理健康可以理解为没有心理障碍和行为问题，并能够有效地进行自我心理调节，具体表现为在社会环境中健康的生活，心理水平保持不断地提高，能更好地贡献社会。

## 三、外国留学生心理健康现状

随着外国留学生数目日趋增长，高校外国留学生管理部门开始重视外国留学生心理健康教育。由于语言和文化等因素的差异，外国留学生来到中国以后，会受到语言、文化、环境、人际、学习等方面的巨大影响，然后在传统意识、价值观念等方面产生了巨大差异，导致外国留学生心理健康受到一定影响，主要表现在外国留学生的性格的变化、情绪的展现等方面。

## ㈠语言障碍

语言障碍是大多数外国留学生初次来到中国碰到的最直接、最普遍的问题。汉语言作为外国留学生日常生活的基础，会影响到他们的生活、学习、社交等诸多方面。外国留学生刚刚来到中国，由于语言不通，短时间内很难实现与外界良好地沟通，会时常感到孤单，思念家乡和亲人，极易产生焦虑、孤独、失落等负面情绪，严重的学生甚至会把自己完全封闭在一个小圈子中，放弃了与高校外国留学生管理部门老师和其他学生正常交流的机会，有的甚至直接放弃学业。

## ㈡文化障碍

文化障碍是指由于国家文化传统、价值观等方面的不同，使外国留学生在中国的生活无法适应，尤其是第三世界国家的外国留学生。外国留学生刚到中国学习，突然处于一个文化、习惯完全陌生和不同的国度，一开始会产生好奇的感觉，当他们面对日常生活、学习、异文化适应时，会逐渐体验到文化差异所带来的心理冲击和不适，当他们遇到生活、学习上的一些问题时，会激发他们对异文化的自我抵抗，对现状不满并经常抱怨，产生孤独、自卑等负面情绪。如果不能及时进行心理调节，严重的会导致一些心理疾病的发生。

## ㈢环境障碍

外国留学生适应新环境能力各不相同，有的外国留学生在新的环境中依然固守自己原有的生活习惯，有的外国留学生不能适应中国城市的气候环境、居住环境、生活习惯、人口密度、公共设施条件等，有的外国留学生觉得新环境与故乡相比或者与预期相比落差太大。外国留学生对当地的社会生活环境和校园生活环境不适应，容易产生身体不适，进而产生烦躁、叛逆等负面情绪，严重的会发展为各种心理问题。

## ㈣人际关系障碍

外国留学生生活在不同的自然地理环境，语言和文化背景不同，导致其性格特征呈现很大的差异性。有的外国留学生缺乏与老师和同学的充分交流，难以和他人愉快相处，产生了对周围人的不信任甚至怀疑的态度，他们往往觉得周围的老师和同学是怀着着某种目的，并不是真诚地对待自己。缺少交流会使外国留学生容易误解他人甚至产生敌意，这种误解可能会导致一些不必要的冲突事件和恶性时间。具体来看，外国留学生因为语言原因往往倾向于和本国或本地区的外国留学生扎堆；来自发达国家或地区的外国留学生与来自发展中国家或地区的外国留学生交往甚少；个别外国留学生因为内向的性格，过度自卑或者缺乏一定的交际技巧，缺少与他人的交流和沟通。长此以往，这些外国留学生很少能够交到真正的朋友，不能融入到学校的大集体中。有的外国留学生遇到困难时往往手无足措，加上平时的生活不便以及学业的繁重，与其他同学日积月累的矛盾，会使他们产生急躁、自卑等负面情绪，严重地会导致外国留学生打架斗殴、恶性伤人事件。

## ㈤学习障碍

学习障碍是指由于教育方法、学习方法、考试形式等诸多方面的差异，外国留学生在中国高校学习过程中遇到的各种困难。有的外国留学生由于对中国的教育方式适应困难，对汉语言、中文专业课程心生胆怯，很容易自我评价失调而产生自卑感、挫败感。具体来看，有的外国留学生感觉学习不如别人，心理失衡；有的外国留学生找不到合适的学习方法，感到迷失。外国留学生遇到学习障碍，容易产生忧虑、抑郁等负面情绪，这些心理问题会影响外国留学生的学习、生活，甚至会导致外国留学生出现自残、自杀等恶性事件。

## 四、外国留学生心理健康教育机制

## ㈠外国留学生心理健康教育队伍建设

有组织、高素质的工作团队是做好外国留学生心理健康教育工作的基础和保障。高校应组建外国留学生心理健康教育工作指导小组，负责全面指导该项工作，并成立外国留学生心理健康教育中心，配备专职、兼职外国留学生外国留学生辅导员和心理健康教育教师，主要负责外国留学生心理健康教育工作。另外，外国留学生管理部门应定期组织对心里健康教育工作人员进行相关培训，加强工作人员对各国文化和风俗习惯的了解，提升工作人员心理健康教育水平和技巧，提高工作人员对外国留学生心理健康问题的敏感度和危机意识，及时掌握外国留学生心理动态，尽早发现有心理问题的外国留学生并及时进行心理健康教育，防止外国留学生因心理问题造成恶性事件的发生。语言障碍是大多数外国留学生初次来到中国碰到的最直接、最普遍的问题。

## ㈡外国留学生朋辈心理辅导

研究表明，外国留学生来华初期遇到困难时，更倾向于从同胞或者朋友那里寻求帮助，然后才是外国留学生管理部门老师。因此，高校外国留学生管理部门可以考虑引入外国留学生朋辈心理辅导这种特殊的心理健康教育模式。与专业的心理咨询不同，这种方式只能发生在外国留学生亲人和朋友之间，却在外国留学生心理问题干预上更加直接有效。高校外国留学生管理部门应调动外国留学生的主动性与积极性，从外国留学生中挑选一批心理健康、性格开朗、沟通能力强、组织能力强的高年级外国留学生，招募为外国留学生朋辈心理辅导员，根据外国留学生的国家、宗教信仰等实际情况与外国留学生新生结对子。同时，对外国留学生朋辈辅导员定期进行专业培训，使辅导员老师具备一定的心理咨询专业知识与技能。外国留学生朋辈辅导员与外国留学生新生进行学习生活经验和心理问题上的交流，可以使外国留学生新生尽快适应来华学习和生活，充分融入到新的环境中，实现全面的发展和进步。外国留学生管理部门应及时与外国留学生朋辈辅导员联系，了解外国留学生中存在的心理诉求和心理问题，预防恶性事件的发生。

## ㈢外国留学生辅导员面谈咨询

2017年3月教育部、外交部、公安部联合下发了《学校招收和培养国际学生管理办法》，对规范学校招收、培养、管理国际学生的行为，提高中国教育国际化水平提出了具体举措，对外国留学生辅导员的配比、模式、工作制度等方面做了规定，也为高校做好外国留学生辅导员工作提供了政策基础。高校外国留学生管理部门应定期开放辅导员一对一谈话时间，鼓励外国留学生经常去辅导员办公室谈心，充分与辅导员老师进行生活、学习、情感等方面的交流和沟通。辅导员以师长、朋友的角色对外国留学生进行心理上的开导，对外国留学生给予情感上的关怀，要把每一个外国留学生当做特殊情况来对待，充分考虑交流的方式、语气等细微的方面。同时，外国留学生辅导员应对谈话内容进行详细记录并做好保密工作。另外，外国留学生辅导员应在平时加强对外国留学生的心理健康教育，在与外国留学生日常交谈中，关注其思想动态，预防外国留学生恶性事件的发生。

## ㈣外国留学生心理咨询网络系统

高校外国留学生管理部门可以通过建立外国留学生心理健康专题网站、QQ群、微信群、心理咨询信箱等，拓宽心理健康咨询渠道，让广大外国留学生熟知这些渠道并积极参与。这对于性格内向的外国留学生来说，是非常适用的心理健康教育方式。一方面外国留学生可以单独找老师进行轻松、舒适的沟通，另一方面外国留学生可以相互之间进行充分的交流。研究表明，越来越多的外国留学生愿意利用网络的方式与高校外国留学生管理部门老师进行交流，但是网络的虚拟性造成了外国留学生心理健康教育的局限性，所以外国留学生心理健康网络教育需要与辅导员面谈咨询等其他方式有效结合，才能相得益彰。外国留学生辅导员可以从网络渠道上了解外国留学生心理动态，并判断是否需要进行面谈。

## ㈤外国留学生团体心理健康辅导

高校外国留学生管理部门应定期为外国留学生组织心理健康专题辅导讲座，指导外国留学生应对在华学习期间可能遇到的文化冲突和适应问题，使外国留学生掌握必要的心理健康知识，让外国留学生对自己有可能遇到的文化冲突和文化适应障碍有所了解和准备，识别和排解出现的一些心理问题，鼓励外国留学生积极与家人和朋友联系，勇敢向老师进行情感的反馈。

另外，高校外国留学生管理部门应定期为外国留学生组织班会，鼓励外国留学生分享自己在中国的学习和生活经验，探讨适应过程中遇到的问题和难题。经验的交流和相互的探讨可以使外国留学生更快地适应新环境，更顺畅地自我调整生活、学习过程中出现的各种负面情绪，避免和排除一些心理问题的产生。这种方式还可以使辅导员老师能够实时掌握外国留学生心理动态，及时预防外国留学生心理问题的发生。

## ㈥丰富的校园文体活动

高校外国留学生管理部门应鼓励外国留学生积极参加国家、省市、学校组织的各类文化体育活动，让外国留学生在展示自己特长的同时，增进与他人的交流和沟通，提高面对、分析、解决问题的能力，提升自信，锻炼自己的心理素质，减少或者避免忧虑、抑郁等负面情绪的产生。同时，高校外国留学生管理部门应为外国留学生组织丰富多彩的文化体育活动，如外国留学生迎新晚会、外国留学生运动会、外国留学生歌唱比赛、外国留学生文艺比赛、外国留学生户外旅游等，丰富外国留学生的课余生活，扩大外国留学生的交际圈子，培养外国留学生的凝聚力、集体荣誉感，增进外国留学生之间、外国留学生与老师之间的交流，使外国留学生在集体活动中排解他们长期以来的思乡情结，充分释放自身的负面情绪，消除因文化差异导致的各种矛盾和障碍。

## 五、结语

外国留学生是一个特殊的群体，在当前外国留学生人数激增的情况下，高校外国留学生管理部门应重视外国留学生心理健康教育，建立和完善外国留学生心理健康教育机制，把外国留学生心理健康教育工作落到实处，促进外国留学生心理健康发展，培养一大批知华友华的高素质来华留学毕业生，实现外国留学生的培养目标。

## 参考文献：

1. 王春刚,刘卫财. 外国留学生教育过程中的矛盾及应对之策[J]. 黑龙江高教研究,2017,(02):65-67.
2. 王俊,刘慎军. 来华医学留学生心理健康状况的调查与研究[J]. 教育评论,2017,(10):102-105.
3. 李亚红,李红,张传凰. 基于关键事件技术的来华留学生心理压力源探析[J]. 中南民族大学学报(人文社会科学版),2016,36(06):192-195.
4. 杨大伟,杨升荣,刘俭. 新时期高校发展外国留学生教育的对策研究[J]. 高教探索,2016,(05):97-101.
5. 王祖嫘. 北京高校外国留学生跨文化适应实证研究[J]. 中国高教研究,2016,(01):91-96.
6. 李红,李亚红. 完美主义、社会联结对外国留学生心理健康的影响——文化适应压力的中介作用[J]. 西南民族大学学报(人文社科版),2016,37(01):213-217.The Study on

Research on International Students’ Psychological Health and Education Mechanism

LIANG Cheng

(College of International Education, East China University of Science and Technology, Shanghai 200237）

**Abstract:** With the rapid economic development and rising international influence of China, Chinese universities have enrolled more and more international students. Previous studies have shown that, psychological health problem will affect international students’ study, life and other aspects, which attracts great attention from international student administration department. International students’ psychological health problems are mainly reflected in language, culture, environment, relationship and study. Chinese universities could enhance psychological health education mechanism by constructing psychological education teachers’ team, establishing psychological counseling platform and organizing more extracurricular activities.

**Keywords:** international students; psychological health; education mechanism

（责任编辑：侯净雯）

1. 收稿日期：2017年11月24日

   作者简介：梁乘（1987-），男，满族，吉林白山人，讲师，硕士，研究方向：留学生管理、留学生心理健康教育。 [↑](#footnote-ref-1)