

中图分类号: H179

单位代码: 10231

学 号: 2019732027



哈尔滨师范大学

HARBIN NORMAL UNIVERSITY

硕士学位论文

苏丹来华留学生跨文化适应能力研究

学科专业: 语言学及应用语言学

研究方向: 跨文化交际

作者姓名: 于浩

指导教师: 邵华 副教授

哈尔滨师范大学

二〇二三年六月

中图分类号：H179

单位代码：10231

学 号：2019732027

硕士学位论文

苏丹来华留学生跨文化适应能力研究

硕 士 研 究 生：于浩

导 师：邵华 副教授

学 科 专 业：语言学及应用语言学

答 辩 日 期：2023 年 5 月

授 予 学 位 单 位：哈尔滨师范大学

A Thesis Submitted for the Degree of Master

**A STUDY ON CROSSCULTURAL
ADAPTATION OF SUDANESE
INTERNATIONAL STUDENTS IN CHINA**

Candidate	: Yu Hao
Supervisor	: Associate Professor Shao Hua
Speciality	: linguistics and applied of linguistics
Date of Defence	: May, 2023
Degree-Confering-Institution	: Harbin Normal University

目 录

第一章 绪论.....	1
一、 研究目的与意义.....	1
(一)研究目的	1
(二)研究意义	1
二、 相关研究综述.....	2
(一)留学生跨文化适应问题的相关研究	2
(二)留学生跨文化适应能力的相关研究	3
(三)国别化留学生跨文化适应问题的相关研究	4
三、 研究方法.....	6
(一)数据分析法	6
(二)问卷调查法	6
(三)访谈法	6
四、 跨文化适应问题的相关说明	6
(一)概念界定	6
(二)跨文化适应的维度	7
第二章 苏丹来华留学生跨文化适应情况调查设计与实施	8
一、 调查总体设计.....	8
(一)调查目的	8
(二)调查对象	8
(三)调查方法	9
(四)调查内容	9
二、 调查的实施.....	11
(一)问卷调查的实施	11
(二)访谈调查的实施	11
第三章 苏丹来华留学生跨文化适应情况调查结果分析	12
一、 问卷调查结果的统计与分析	12
(一)基本情况的调查结果统计与分析	12
(二)心理适应情况调查结果统计与分析	14
(三)学习适应情况调查结果统计与分析	17
(四)生活适应情况调查结果统计与分析	21
(五)社会文化适应情况调查结果统计与分析	26
二、 访谈结果的整理与分析	28
(一)教师访谈结果的整理与分析	28
(二)苏丹留学生访谈结果的整理与分析	30

第四章 苏丹来华留学生跨文化适应能力存在的问题及提升路径	33
一、 苏丹来华留学生跨文化适应能力存在的问题	33
(一)跨文化适应心理准备不足	33
(二)学习动机有待加强	33
(三)学习策略不够科学	34
(四)跨文化交际意识相对薄弱	34
(五)跨文化交际能力亟待提高	35
二、 苏丹来华留学生跨文化适应能力的提升路径	36
(一)加强心理素质,提高跨文化适应能力	36
(二)明确学习动机,激发学习积极性	37
(三)优化学习策略,建立学习自信	37
(四)充分利用语言环境,促进人际交往	38
(五)树立文化对比意识,提升跨文化交际能力	39
结语	40
参考文献	41
附录 1 苏丹来华留学生跨文化适应情况调查问卷	48
附录 2 汉语教师访谈提纲	54
附录 3 苏丹来华留学生访谈提纲	55

摘 要

三年的在华留学生活，让笔者见证了当今中国前所未有的发展速度。随着中国综合国力的日益强盛，各国与中国的经济、文化交流也在不断加深，来华留学生的数量也正逐年增加。与此同时，留学生跨文化适应问题也日益突显。由于文化的差异，留学生往往会面临很多挑战，例如不同的饮食习惯、生活环境、文化习俗、价值观念等，这些因素都会不同程度地给他们带来跨文化适应方面的一些障碍，致使其跨文化交际能力不可避免地受到影响。可见，跨文化适应能力的高低是决定来华留学生学习、生活是否顺利的关键性因素。因此，如何提升来华留学生跨文化适应能力是需要我们深入探究的问题。

苏丹作为最早响应中国“一带一路”倡议的国家之一，近些年与中国的经济、文化等方面的交流不断深入，苏丹来华留学生也迅速增长。但苏丹与中国无论是在地理、气候、人种、语言，还是风土人情、宗教信仰等方方面面都存在着各种各样的差异，因此，苏丹来华留学生跨文化适应问题的深入研究也显得尤为重要。本文将苏丹来华留学生跨文化适应能力作为研究对象，从留学生跨文化适应问题、留学生跨文化适应能力、国别化留学生跨文化适应问题等三个方面，对相关文献进行了全面梳理与评述，并在此基础上，从苏丹来华留学生心理适应、学习适应、生活适应、社会文化适应等四个维度，对苏丹来华留学生的跨文化适应情况进行问卷调查与访谈调查，同时为了使本研究更全面、客观，我们也对相关汉语教师开展了访谈调查，并以跨文化交际理论的相关知识为指导，分别对问卷调查和访谈调查的结果做以逐层的数据分析，总结归纳苏丹来华留学生在跨文化适应方面的主要问题，最后结合专业所学提出提升苏丹来华留学生跨文化适应能力的建议。希望本文能为苏丹来华留学生快速适应生活条件、文化习俗、价值观念等提供一些借鉴与参考，为来华留学生跨文化适应能力的提高探索出更多的有效途径。

关键字 苏丹来华留学生；跨文化适应；能力；提升路径

Abstract

During the author's three years of studying in China, I have observed the country's rapid development and its increasing economic and cultural exchange with other nations, leading to a rise in the number of international students in China. However, due to cultural differences, international students face challenges in adapting to Chinese customs, values, living environments, and eating habits, which affects their cross-cultural communicative competence. The level of cross-cultural adaptability is critical to determining the success of overseas students in China. Therefore, improving international students' cross-cultural adaptability is a significant issue that needs to be explored.

As one of the first countries to respond to China's Belt and Road Initiative, Sudan has increased its economic and cultural exchange with China in recent years, and the number of Sudanese students studying in China has also risen. However, Sudan and China have various differences in geography, climate, race, language, local customs, religious beliefs and other aspects. Therefore, it is particularly important to conduct in-depth research on the cross-cultural adaptation of Sudanese students in China. Taking the cross-cultural adaptability of Sudanese international students as the research object, this paper comprehensively combs and comments relevant literature from three aspects, namely, the cross-cultural adaptability of international students, the cross-cultural adaptability of internationalized students. On this basis, From four dimensions of psychological adaptation, learning adaptation, life adaptation and sociocultural adaptation, questionnaire survey and interview survey were conducted on Sudanese international students' cross-cultural adaptation. Meanwhile, in order to make this study more comprehensive and objective, we also conducted interview survey on relevant Chinese teachers, guided by the knowledge of cross-cultural communication theory. The results of questionnaire survey and interview survey were analyzed layer by layer, and the main problems of Sudanese international students in cross-cultural adaptation were summarized. Finally, suggestions were put forward to improve the cross-cultural

adaptability of Sudanese international students in combination with their professional knowledge. It is hoped that this paper can provide some references for Sudanese students in China to quickly adapt to the living conditions, cultural customs, values, etc., and explore more effective ways for international students to improve their cross-cultural adaptability.

Keywords Sudanese students in China; Cross cultural adaptation; Ability; Improving path

第一章 绪论

一、研究目的与意义

（一）研究目的

目前，来华留学的学生数量与日俱增，其中苏丹留学生的人数也逐年增长，苏丹来华留学生跨文化适应问题也逐渐突出。对于苏丹留学生来说，一开始来到中国，新鲜感和好奇感能够暂时让他们忘记生活、学习的烦恼，但是这种新奇感一过去，中国与苏丹在风俗习惯、价值观等方面的不同、语言文化差异等会导致苏丹来华留学生逐渐产生跨文化适应问题，严重的还可能会出现文化冲突。因此，本研究的主要目的在于通过对苏丹来华留学生心理适应、学习适应、生活适应、社会文化适应等方面情况的调查，找出跨文化适应的问题，探讨文化差异对苏丹来华留学生在中国的学业和生活产生的各种影响，探索提升苏丹来华留学生跨文化适应能力的对策，从而为苏丹来华留学生更好地适应中国文化提供参考。

（二）研究意义

1. 理论意义

跨文化适应性的相关研究，迄今已经取得了很多的成果，但大多都是关于西方人的，以往的研究大多侧重于发展中国家的留学生到发达国家的适应性问题，并没有涉及到有关的跨文化适应问题，并且中国和西方的差异很大，缺少借鉴意义。2000年以后来华留学生人数日益增长，来华留学生跨文化适应问题也日渐突出，各界对这方面的研究也越来越多。本研究对跨文化适应的相关理论进行了重新梳理，同时对各国留学生跨文化适应的研究进行了综述。并在此基础上对苏丹来华留学生在心理、学习、生活、社会文化适应方面的问题展开分析，符合苏丹与中国文化交流发展的趋势要求，一定程度上丰富了相关理论研究的数据与内容，具有一定的理论意义。

2. 现实意义

由于文化差异因素的影响，苏丹来华留学生无论是学习还是生活上都将会遇到诸多文化适应及跨文化交际问题，如果处理不好就会直接影响其来华的留学体验，致使其预期的留学目标难以实现。苏丹和中东各国在来华留学生跨文化适应

能力方面的学术研究还处于起步阶段，笔者作为苏丹东北的一位来华留学生，对该领域的研究颇有兴趣。通过对来华苏丹留学生在心理方面、学习方面、生活环境、社会文化等方面所遇到的问题的分析，提出有针对性的解决对策与建议，期望减少苏丹来华留学生跨文化交际障碍，从而更好地在华学习、工作与生活，具有一定的借鉴价值，因此具有一定的现实意义。

二、相关研究综述

（一）留学生跨文化适应问题的相关研究

关于留学生跨文化适应问题的研究主要从心理适应和社会文化生活适应等方面开展，有关留学生跨文化心理适应问题研究通常聚焦于三个方面。一是对留学生的心理应激表现进行了概括和概括，如李萍（2009）孤独，自闭，易怒，易怒，焦虑，抑郁等是留学生存在的主要心理问题。常悦珠、陈慧（2008）等人从对来华留学生的管理状况及对其经营状况的预期分析中得知，留学生跨文化适应问题主要表现为：学习、生活、环境等方面的紧张情绪；因不同的民族而产生的混乱，因价值观念的矛盾而产生的不安和不满足；缺乏社交支助导致的无力和沮丧。大部分的症状都和“文化冲突”的表现相似。二是采用调查问卷，对留学生的应激行为进行调查。雷龙云（2004）利用 Zung 氏自评抑郁量表分析研究了 45 个国家 90 位来华学生的心态改变，发现他们的 SDS 平均得分比中国的常模要高，这表明他们是一个心理问题较多的特别的群体，应该把他们列为主要的心理病变预防目标。还有许多相似的调查结果表明，留学生是一个容易出现精神问题的人群，需要做好防范措施。三是对来华留学生的精神压力影响因子进行实证分析，例如李秋菊（2019）对 50 个不同国家的 120 个来华留学生进行了心理状况调查，结果发现：学生的性别、年龄、是否有跨文化背景、是否接受过跨文化培训等与抑郁症并不相关，但来华留学生来华留学时间、交际圈、学生类别等与留学生抑郁有关。研究表明留学生留学时间越久抑郁表现越明显，留学生学历越高、交际圈越小抑郁水平越高。

关于留学生社会文化生活层面适应问题研究的角度更广。阚侃（2018）运用开放性调查方法，共搜集 88 位来中国的外国学生对于 445 项社会文化适应项目，按生活适应、公德意识、交往、社会支持、服务模式、社会环境和居民生活方式等 7 个方面进行分析。此外，根据沃德的社交适应量表，元华制定了来华留学生的社交文化适应度量表。从三个角度分析了外国留学生在中国的社会和文化

适应性问题，并提出了针对性的建议。陈琇霖（2014）指出，“差序格局”、中国人对留学生的看法、中国人的交友方式、环境的核心等四大价值要素，都是影响来华学生的社会和文化适应性的重要因素。这些价值要素主要是对外国学生社会适应性产生了影响。杨军红（2005）运用问卷调查法进行了调查，结果表明，中国人对于来华留学生有一种固有的观念，中国学生往往对外国留学生不太了解，产生许多负面的定型观念，从而影响到我们对外国学生的认识，同时也阻碍来华留学生他们对中国的社会和文化的适应性。华帝（2019）通过调查，得出了不同文化间的差异对学生的跨文化适应有明显的作用的结论。也就是说，不同程度的文化差异导致他们的跨文化适应能力也会产生变化。文化差异越大，留学生跨文化适应能力越弱，文化差异越小，来华留学生跨文化适应能力越强。

（二）留学生跨文化适应能力的相关研究

关于留学生跨文化适应能力的相关研究主要集中于两个方面，一是侧重调查分析影响留学生跨文化适应能力的因素，二是侧重分析如何提升留学生的跨文化适应能力。其中邢悦（2013）以南京农业大学的外国留学生为调查对象，以调查问卷的形式，对其在中国的跨文化适应状况进行系统调查，根据调查数据得出结论：跨文化适应能力与文化、个人主动性以及参与活动积极性等方面有关；基于此，她认为应重点关注留学生在中国社会文化生活上的适应能力情况，对于适应能力差的留学生要及时调整、及时干预。何培仪，张正珊等人（2018）对某医科大学的留学生进行跨文化适应能力的调查，根据收集到的调查数据，他们认为跨文化适应能力与留学生心理、沟通能力有密切关系，需减轻其适应中华文化的心理负担，加强留学生的跨文化交际能力。

对于提升留学生的跨文化适应能力的问题，袁慧（2005）阐述了留学生的文化适应模式，通过能力研究留学生所遇到的跨文化问题，从意识和文化两个方面为留学生提供应对策略，进而提高其跨文化适应能力。刘祥（2012）以跨文化适应的W形模式为基础，分析了影响跨文化适应的因素，他认为主要有三点，分别是外部因素、内部因素以及个体与当地环境的接触情况，并给予留学生四条提高跨文化交际能力的建议，从而帮助留学生更好地适应留学生活。孙杰（2015）指出跨文化适应能力是留学生综合能力的体现，他梳理整合了国内外关于留学生跨文化适应能力的文献，认为提升留学生的跨文化适应能力是十分重要的，并提出了几点建议：学校应为留学生设置关于跨文化适应能力的课程、教师应帮助留学生提高语言技能、鼓励留学生参加文化活动等。孙驰（2018）认为留学生的跨文化适应能力与来华时间长短、语言水平、出国经验以及留学目的有关；对提升跨

文化适应能力提出了三条建议，他认为留学生要发挥自己的主观能动性，在此基础上学校和教师进行管理和引导，重视与留学生的沟通，从而帮助留学生适应中国的学习生活。李一鸣、董思思等人（2019）从三个维度阐述跨文化适应能力的培养模式，即体系化、系统化和递进化；他认为要从文化适应、生活适应以及跨文化适应的角度提升留学生的跨文化适应能力。李志刚（2019）首先对非洲来华留学生的适应性问题进行调查分析，他认为虽然来华留学生一开始对于中华文化和中国的社会生活具有较大兴趣，但是陌生的风土民情会使其产生心理压力，通过调查显示影响留学生跨文化适应能力的因素有：语言掌握程度、人际交往关系以及定式思维，因此提升留学生的跨文化适应能力是非常有必要的。

综上所述，影响留学生跨文化适应能力的因素主要是个人心理、风俗文化以及沟通能力。在提升留学生跨文化适应能力方面，要从留学生自身、学校课程和活动以及教师教学方式的角度入手，帮助留学生克服心理困难，进而使其更好地在中国学习生活。

（三）国别化留学生跨文化适应问题的相关研究

部分学者对欧美国家来华留学生的文化适应问题作了相关研究，如吕玉兰（2000）选择欧美来华留学生的文化适应问题作为研究样本，特别是涉及生活、学习以及课外交际等方面的文化适应问题展开深入研究，研究结果表明，欧美留学生文化适应的过程有三个阶段，即观光心态阶段、严重文化休克阶段与基本适应阶段，此外，她还指出文化休克带来的不单单只是消极的影响，一定程度上还能够帮助他们在真实地文化体验中构建自己的文化观。侯小凡（2013）的研究内容为欧美来华留学生文化适应问题对学习造成的影响性研究，他利用定量和定性分析相结合的研究方法来完成关于南京大学欧美留学生文化适应问题和学习效果的相关分析，分析结果表明跨文化适应程度与学习效果正向关联，可关联度比较低，也就是说，虽然提高欧美来华留学生的跨文化适应程度有助于提升学生的学习效果，但不能起决定性的作用，学习效果的提升还是要依靠教学本身。另外，还有诸多学者针对欧美的某一国家来华留学生的跨文化适应问题，作了专门的研究。如李欣（2012）将瑞典来华留学生的跨文化适应问题划分为社会文化适应与心理适应两种，并围绕这两种适应问题对瑞典留学生进行调查和访谈，调查结果表明相较于心理适应，瑞典留学生社会文化适应能力较强，虽然在母语文化与中国文化地碰撞下，瑞典留学生要面对一些文化冲突问题，但同时也积累了许多跨文化的经验和教训，得到了许多启发。张文玉（2021）围绕生活、学习、文化环境以及社会交往四个方面，并结合对调查数据以及案例得分析，对美国来华

留学生的跨文化适应问题进行了深入研究，研究结果表明美国来华留学生对生活和文化环境的适应程度比较高，存在问题较少，而存在适应问题比较多的是在学习适应方面，其中首要问题是教师关系的处理。她提出想要处理好这一问题，教师需要具备扎实的基础知识以及丰富的文化知识。

黄河，刘睿（2017）以留学生的心理适应、学业适应，社会适应以及社会支持四个方面为基准，利用问卷调查法，并结合 SPSS 对调查结果的分析，对在川的韩国留学生跨文化适应情况展开研究，分析结果显示，大多数韩国留学生的跨文化适应能力比较强，基本能够适应当地的学习和生活，但对某些社会支持方面的满意度不高，为此，他提出应为留学生提供更多社会支持以及更完备的设施服务，创设有助于文化交流的环境，从而帮助解决韩国留学生跨文化适应问题。黄瑞金（2021）的研究样本则主要来自于京津地区的泰国留学生，对其社会、心理以及学习三方面的适应问题进行问卷调查与访谈，通过对调查结果的分析与研究，他发现在社会适应方面泰国留学生总体适应较好，但对中国人的卫生习俗则有些难以适应；在心理适应方面，性别、年龄对心理适应的影响较为显著，其中，相较于年龄小的留学生，年龄大的留学生心理适应能力更强；而在学习适应方面，泰国留学生整体适应状况较好。崔洁，贺建华，国芳（2022）以所在的老挝留学生为研究对象，从提高留学生在中国的归属感、营造更好的中外文化交流氛围、建立留学生跨文化教育体系、提升教师跨文化教学素养、完善留学生管理制度等方面入手，提出提升留学生跨文化适应能力的方法路径以及提高留学生在中国的归属感、营造更好的中外文化交流氛围、建立留学生跨文化教育体系、提升教师的跨文化教学素养和完善留学生管理制度等切实可行的策略。

此外，还有部分学者将欧美国家与亚洲国家来华留学生的文化适应问题进行对比研究，如孙乐苓（2009）等人员对 341 位来自不同国家的留学生进行了问卷调研，结果显示：欧美学生在社交上的适应性程度最好，东南亚及东亚地区次之。同类研究中，秦晔（2017）的调研结果显示，欧美学生的整体适应性较好，日本学生次之，苏丹学生处于一般水平，东南亚学生的适应性较弱。上述结果显示，与中国文化差异较大的欧美学生，其对中国的社会和文化适应性反而更高，而东亚和东南亚地区的这些与中国文化差异较小国家的来华留学生则反而对中国跨文化适应表现相对要弱的多。

综上所述，大多数学者都在坚守着自己的研究方向，他们在自己研究领域深耕的同时，我们也看到了来华留学生跨文化适应能力方面的研究，尤其是该领域的国别化研究仍有较大的空间。当前，学界对于苏丹来华留学生跨文化适应能力

的研究还处于起步阶段，大部分的研究都聚焦于欧美、日韩等一些发达国家的来华留学生跨文化适应问题，对发展中国家或者新兴国家来华留学生的关注度显然不足。同时，目前跨文化适应的研究也主要依靠国外的理论和成果，以苏丹人的研究视角对该领域的研究成果并不多见，更缺乏量化与质的结合。因此，本文以苏丹为例，以苏丹人的视角对苏丹来华留学生跨文化适应能力展开研究，以期丰富发展中国家来华留学生跨文化适应能力的相关研究成果，为相关领域的研究提供一些理论参考和借鉴。

三、研究方法

（一）数据分析法

通过对调查问卷进行统计，并对统计数据描述性分析，在此基础上，开展比率分析，使得调查结果的呈现更直观、更清晰。

（二）问卷调查法

通过对来华的苏丹留学生做问卷调查，分别对他们所遇到的问题进行汇总、整合、统计，分析。对来华的苏丹留学生遇到的情况进行调查分析。

（三）访谈法

为了辅助本次调查，使调查结果更全面地反映事实，还对部分苏丹留学生采用了个人访谈的调查方法。在访谈过程中，访谈者向被访谈者提问，通过提问的过程可以引起访谈者对调查问卷的深入思考，从而得出综合性的结论。

四、跨文化适应问题的相关说明

为了使本文的研究更具针对性，在相关文献梳理和研究的基础上，我们对“跨文化适应”的相关概念界定如下。

（一）概念界定

“跨文化适应”这一概念最初起源于美国，它既可以指族群层面的文化模式改变，又可以指个体层面的文化模式改变。Redfield（1936）等人将跨文化适应定义为：“两种不同文化的群体之间发生的接触，在接触过程中发生的文化模式变化。”^[1]随着中国改革开放力度的不断加强与深化，中国学者对跨文化交际这

^[1] Redfield. R Linton. R.&Herskovits. Momorandum on the study of accultu-ration [M]. American. Anthropologist. 1936.

一领域的关注度也明显提高。许多学者对“跨文化适应”概念的理解也给出了自己的专业观点。杨军红(2005)指出跨文化适应是“在异文化里的居留者对新文化的适应。”^[2]毕继万(2009)认为,文化适应指处于新文化环境的人从行为方式、价值观念、生活习惯等方面做出改变,最终适应新的文化。换句话说,就是外来拘留者对新文化环境的适应过程。顾力行(2018)提出:“跨文化适应就是个体或群体置身于新的文化情境当中,和新文化有直接的接触,并持续地接触。面对压力不断做出调整,最终形成跨文化认同的过程。”^[3]

综合上述观点,结合本文的研究定位,我们认为,跨文化适应是指来自不同文化背景的人为适应新文化环境而在心理、思维、行为、观念等方面不断做出调整的过程。

(二) 跨文化适应的维度

关于跨文化适应的维度,学界的众多学者也是各持己见。John Berry 认为,文化适应的维度应该包括自己母文化的认同程度与当地社会群体的关系两个方面。Correlation Anlysis 则认为留学生的跨文化适应的维度应包括:心理适应、生活满意度、社会文化适应、人际交往适应、学术适应五个方面。根据本文的研究方向和研究内容,我们将重点聚焦于苏丹来华留学生个体层面的跨文化适应能力研究,即从心理适应、学习适应、生活适应和社会文化适应四个维度对苏丹来华留学生跨文化适应问题展开调查、分析与研究。

^[2] 杨军红. 来华留学生跨文化适应问题研究[D]. 华东师范大学,2005.

^[3] 顾力行. 跨文化交际研究:互动与适应[J]. 国际人才交流,2018,(10):17-19.

第二章 苏丹来华留学生跨文化适应情况调查设计与实施

一、调查总体设计

苏丹自建国后迅速与中国建立了外交关系，为了寻求发展，近些年苏丹与中国的交往更加密切，中国与苏丹的国际关系发展也推动两国民间、教育等行业产生千丝万缕的联系。在国际环境的影响下，苏丹学生大量来到中国留学，学习中国的文化与知识。但苏丹与中国文化存在着诸多文化差异，许多苏丹学生来华后跨文化适应情况并不乐观。因此，本研究就苏丹来华留学生跨文化适应情况展开调查。本研究主要采用问卷调查法和访谈法，对苏丹来华留学生的心理适应情况、学习适应情况、生活适应情况、社会文化适应情况展开调查。

（一）调查目的

本文采用问卷的形式对苏丹来华留学生跨文化适应情况进行调查，通过整理和数据分析，找出苏丹来华留学生在跨文化适应方面存在的问题，并从专业角度提出相应的解决对策，以期为苏丹来华留学生跨文化适应能力的提升有所帮助。由于新冠肺炎疫情影响，本文的调查范围设定为在中国各高校的苏丹留学生和在中国短期学习过的留学生，重点对苏丹留学生的心理适应、学习环境适应、生活环境适应、社会文化适应四方面的情况进行调查，并根据苏丹来华留学生的年龄、性别、来华时间等因素进行纵向分析，在统计和梳理调查结果的基础上，找出问题，深入剖析影响苏丹来华留学生跨文化适应的重要因素，最后提出相应的建议。研究通过问卷对苏丹来华留学生的跨文化适应问题进行调查，并应用统计分析对这些问题进行归类、分析、总结，旨在帮助更多的来华或即将来华的苏丹留学生能够更好地适应中国生活和中国文化。

（二）调查对象

本文的调查对象主要分为两类：一类是当前正在中国高校学习的苏丹留学生，主要来自于哈尔滨、长春、北京、上海、西安、广州等中国各大城市的相关高校，共计 100 名。通过问卷星对这部分学生展开调查，了解中国高等教育视野下的苏丹留学生跨文化适应情况。另一类是上述相关高校的 10 位对外汉语教师，通过对这些教师的访谈，获取更加专业、更加多元化的提升建议，拓宽本文

思路,为留学生提供更有针对性、更细致、更科学的指导。

(三) 调查方法

本研究的问卷调查法主要是通过问卷星进行线上调查,通过各大网络平台,如微信、校园网、校园贴吧等在各大大学开展线上宣传,对这些学校的苏丹留学生进行摸底,向其发放问卷,邀请这些学生填写问卷,并及时进行回收和整理,提高问卷回收率与有效性。

本研究的访谈法主要通过微信和邮件的形式,对10名苏丹来华留学生和10位对外汉语教师进行线上访谈。需要说明是,10名学生访谈对象均来源于上述100名苏丹来华留学生。通过对访谈对象调查结果整理、归纳与总结,为后文提供更为客观且全面的研究依据。

(四) 调查内容

问卷共设计了五个部分内容,第一部分为苏丹来华留学生基本情况,包含性别、年龄、来华时间、学历层次等人口统计学因素。这一部分共分有单项选择题、多项选择题两种题型。单项选择题一般为性别、年龄、学历、宗教等个人情况题目;多项选择题为学习汉语途径及来华留学的原因,这两道题设计为多项选择题主要是因为许多受访者的学习汉语途径及来华留学原因可能不止一个,为了更全面地了解受访者的实际情况及心态想法,如此设计是较为合适的。

第二部分为被试对象心理适应情况。这一部分共有12道题。而这一部分多数为量表题,主要题目有“在留学期间,您是否经常思念家乡?”“在这里学习和生活,您感觉轻松和愉快吗”“在华学习生活,您感觉孤单吗”“您周边的中国人对您的态度如何”及“看到不喜欢的行为或现象时,您通常如何应对”等,这些题分别共有三个选项,程度皆为“重程度”“一般”“轻程度”。

第三部分为被试对象学习适应情况,主要从来华留学生对所在高校校园环境、课堂适应情况、学校管理制度、汉语学习应用及学习模式等五方面开展问卷调查。这一部分共有14道题。有“您用多久适应中国校园上课时间?”“对于学校老师的讲课方法,您认为怎么样?”“您觉得苏丹的教学方式与中国的教学方式有区别吗”及“您认为学校的课程设计得怎么样?”等。

第四部分为被试对象生活环境适应情况,主要从留学生在中国留学的住宿、交通、气候,饮食及生活习惯五方面开展问卷调查。这一部分皆为单项选择题,共有17道题。比如“您是否适应当地的生活?”“当地生活中您最认可的是哪一方面?”“您当前居住的环境是怎样的?”“您生活的城市交通情况是怎样

的？”“您对中国的饮食种类满意吗？”“您觉得中国的公共卫生怎样？”“穿着苏丹服饰在学校里出行是否受到关注？”“你所在食堂有没有清真区？”等等。

第五部分为被试对象社会文化适应情况，主要从来华留学生人际交往、价值观差异和参加校园文化活动参与情况开展能力研究；以及被试对象社会支持情况开展能力研究。比如“您认为中国和苏丹的文化差异大吗？”“您喜欢参加中国传统的节日活动吗”“您习惯在中国的居住环境吗？”及“您了解并能够时刻遵守中国的社会规范和行为要求吗？”“您所在城市是否能够满足您信奉宗教活动需求？”“你跟你的同学或中国朋友一起约饭时，会有哪些选择？”“如果有朋友请你饮酒你会怎么做？”等等。访谈内容则主要包括教师认知中苏丹来华留学生跨文化适应的基本情况、进步情况、不适应情况、学生客观认识情况等。

访谈内容分为两个部分。第一部分是针对对外汉语教师的访谈，包括教师个人基本信息，以及从教师的角度对苏丹来华留学生跨文化适应的表现进行归纳。比如“您所教的留学生班级苏丹留学生多吗？他们整体的跨文化适应状况您认为怎么样？”“您看到他们在跨文化适应中的进步了吗？有没有什么印象深刻的人和事？”“根据您接触的苏丹留学生，他们对待中国文化的态度是怎样的？”。也从教师的角度，对苏丹来华留学生跨文化适应能力的提升方法进行总结，比如“您觉得这些苏丹留学生到达中国后适应速度如何？当他们出现适应不适状况时，您是如何进行帮助和心理干预的？”“在苏丹留学生跨文化适应中最不适的阶段，您认为这个阶段外界的有效支持有哪些？”“您对高校留学生管理部门有哪些建议？”等。

为了使调查更加深入，更好的了解来华苏丹留学生跨文化适应情况，笔者在问卷调查的基础上，选定了几位被调查对象进行追踪访谈。主要从其来中国后对中国文化适应的实际情况与主观感受进行调查。比如“您刚来中国的时候，对中国生活适应的情况如何？”“您觉得在中国留学有哪些心理压力？”“您觉得家乡的校园文化与中国校园文化的区别是什么？”“您如何看待中国的礼仪规范？”“您对中国的什么现象觉得很难理解？”“您对哪些中国社会风俗难以接受？”“走在中国的街道上您会被别人盯着看吗，您是怎么看待这种现象的？”等。

二、调查的实施

（一）问卷调查的实施

为提高问卷调查的效率，在制定好问卷设计后，会在一个月内完成问卷的发放、问卷的回收、无效问卷的剔除，方便后期间卷的分析处理，根据研究需要，提取问卷调查所需数据。由于本次研究采用了问卷星网络调查，因此无法统计到发放到苏丹留学生手中的数量，但在问卷星软件的设置下，回收 100 份问卷后就停止问卷收集。由于问卷星软件可以对题目进行设置，设置为必答题的题目若没有回答则无法提交，所以并没有出现回答缺漏或者不完整的问卷。在回收所有问卷之后笔者对每份问卷进行检查，排除了被调查者的乱答题现象，因此，问卷星调查问卷有效回收率为 100%。

（二）访谈调查的实施

本次访谈的人数共 20 人，其中对外汉语教师 10 人，苏丹留学生 10 人，包括哈尔滨师范大学在读苏丹留学生 3 人，来自其他大学的苏丹来华留学生 7 人。接受访谈的教师有丰富的对外汉语教学经验，对于苏丹来华留学生们的跨文化适应情况也更了解，对外汉语教师与苏丹来华留学生之间的交流也更紧密、流畅，在平时教学中更能够真实的了解到苏丹留学生的真实留学感想和情况。访谈针对对外汉语教师设计了 9 道问题，邀请各位教师进行回答，在得到问题的基本答案的同时，还会深入询问“您认为产生这个问题最主要的原因是什么”，希望通过更深入的交流，掌握苏丹来华留学生最真实的境遇，能够找到苏丹来华留学生跨文化适应问题的影响因素，制定更具有可行性和有针对性的策略去帮助他们更好地在中国留学和生活。访谈针对苏丹留学生设计了 13 道问答题，期望从更主观、真实的访谈记录中寻找苏丹来华留学生跨文化适应问题的共性，探索其跨文化适应能力提高的途径。

第三章 苏丹来华留学生跨文化适应情况调查结果分析

一、 问卷调查结果的统计与分析

（一）基本情况的调查结果统计与分析

1. 性别

研究对象是苏丹来华留学生或曾在中国留学的苏丹人，其中男性 74 名，占总人数的 74%，女性 26 名，占总人数 26%，男性数量几乎是女性数量的 3 倍。

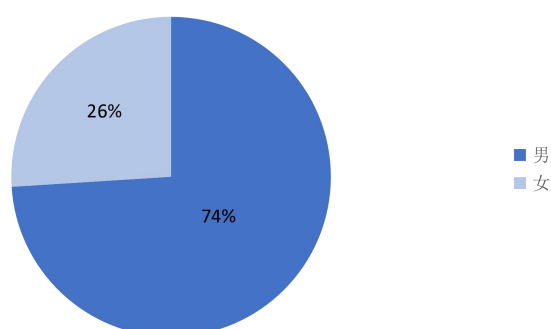


图 3-1 苏丹来华留学生男女比例情况

2. 年龄

从调查问卷来看，苏丹来华留学生年龄普遍较小，其中 6 人未达到 18 岁，占总人数 6%；48 人处于 18-25 岁之间，占总人数 48%；46 人处于 26-35 岁之间，占总人数 46%。本次问卷中没有超过 35 岁的苏丹留学生。苏丹入学年龄的限定并不严格，通常儿童 6 岁以前就可以决定是否进入小学接受教育，但儿童年满 6 岁必须要上小学，如有特殊原因，可推迟至 7 岁，但儿童最迟入学年龄不可超过 7 岁。这也是苏丹来华留学生中存在多位不满 18 岁人员，且多数苏丹留学生不满 35 岁的原因。

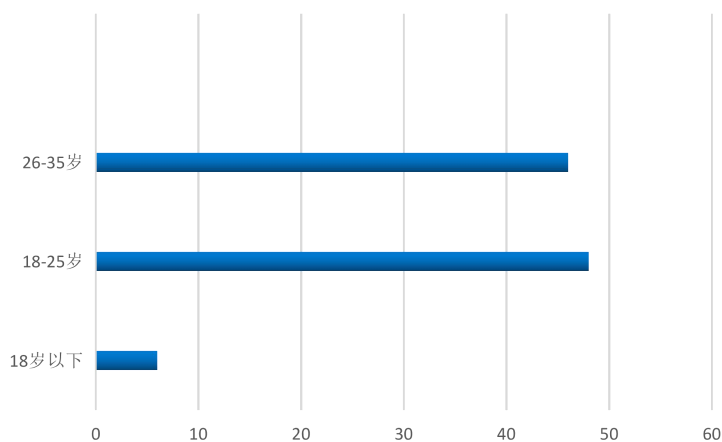


图 3-2 苏丹来华留学生年龄分布情况

3. 所在学校

本次问卷调查在问卷星线上实施，因此调查范围得到了很好的拓展。本次调查对象分布较广，其中 47 名来自中国各地区师范类院校，占总人数的 47%，比如浙江师范大学、西北师范大学、哈尔滨师范大学等。其余调查对象则来自中国地质大学、陕西科技大学、中国石油大学、东南大学等，占总人数的 53%。

4. 来华时间

问卷中苏丹来华留学生的来华时间基本都在 1--8 年之间，未对 10 年以上苏丹来华留学生数据进行提取。其中来华 1-3 年的人数为 33 人，来华 3-5 年的人数为 42 人，来华 5-8 年的人数为 22 人。8 年以上的为 3 人。

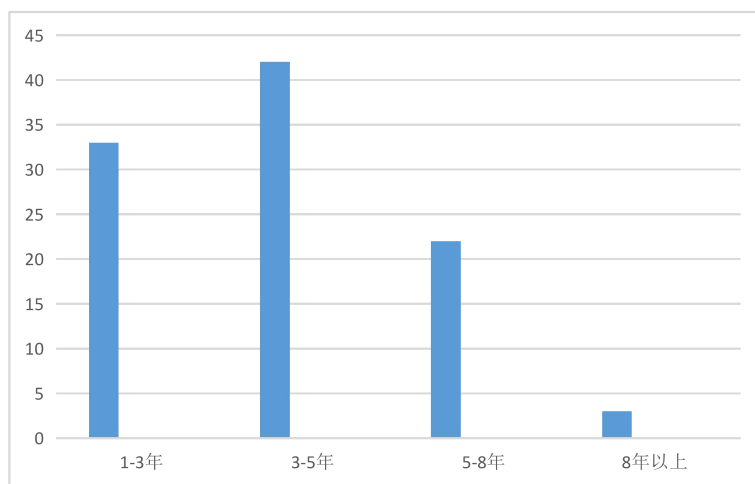


图 3-3 苏丹来华留学生来华时间分布情况

5. 学历层次

调查对象来自于不同的大学，其学历层次也并不一样。其中语言学习生的人

数为 22 人，占总人数的 22%；本科生的人数为 40 人，占总人数的 40%；硕士生的人数为 29 人，占总人数的 29%；博士生的人数为 9 人，占总人数的 9%。

（二）心理适应情况调查结果统计与分析

1. 来华前心理准备情况的调查结果统计与分析

对苏丹留学生来华前心理准备情况调查主要是体现在其心理准备与文化、语言、经验准备等方面。一般而言，有出国与否的经历以及和有否不语言地区交流的经验一般会影响一个个体在新的社会文化中的反应力与适应力。根据结果显示，来苏丹来华留学生中以前没有出国经历的人有 59 人，占比总人数的 59%，比有过出国经历的人多 18%；来华留学以前曾去过其他国家的人数为 41 人，所占比比例为 41%。

就苏丹来华留学生对中国大学的了解程度调查数据表明，苏丹留学生中对中国的了解程度不一，认为非常了解或了解中国的人数均比较少，选择非常了解的人数仅有 8 人，占比总人数的 8%；选择了解的人数为 26 人，占比总人数的 26%；选择一般了解的人数为 37 人，占比总人数的 37%；选择不了解的人数为 29 人，占比总人数的 29%，大部分人对于中国大学的了解介于不了解和一般了解之间。

表 3-1 苏丹留学生来华前心理准备情况

问题	选项	人数	占比
您来中国前对中国了解吗？	非常了解	8	8%
	了解	26	26%
	一般	37	37%
	不了解	29	29%
您来中国前对中国的大学了解吗？	非常了解	0	0%
	了解	32	32%
	不了解	42	42%
	非常不了解	26	26%
您对自己的中国留学之行有信心吗？	非常有信心	21	21%
	有信心	32	32%
	没有信心	47	47%

就对苏丹留学生对就读大学的了解程度调查来看,绝大多数的留学生选了“了解”和“不了解”,选这两个选项的人数分别有32人、42人,分别占比总人数的32%和42%;选择“非常不了解”的人,共有26人,占比总人数26%;该选项下没有人对就读大学“非常了解”。中国幅员辽阔,人口众多,知名院校比比皆是,留学生了解起来的确有一定难度。当问到为什么选择所在大学学习时,一些苏丹学生表示“是他的学校安排他来的”或者是“我只有这一所大学这一个选择”,更有甚者说“我以为是在北京学习,到中国之后才知道是在哈尔滨”,可见,很多学生选择自己的学校学习并非出自自愿,这也是苏丹留学生对所在院校认知模糊的一个原因,也使得苏丹留学生对来华留前所做准备可能与实际就读院校存在差异。

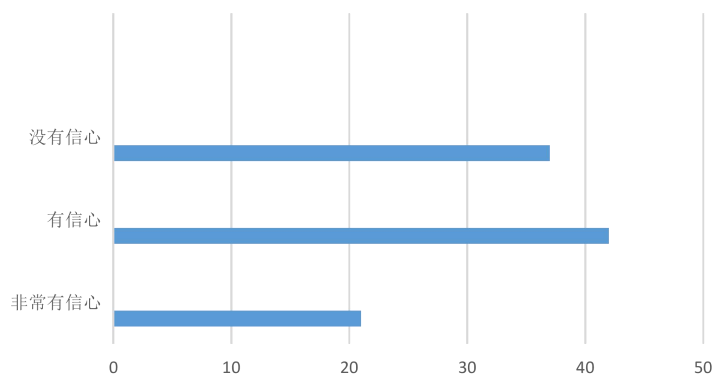


图 3-4 苏丹来华留学生对中国留学之行信心情况

苏丹留学生来华留学前还有一项十分重要的准备,就是适应留学生活的思想准备。如图 3.4 所示,大多数苏丹留学生来华留学前对于自己的留学生涯没有足够的信心,关于“您对自己的中国留学之行有信心吗?”调查中,仅有 21%的人选择了非常有信心;32%的人选择的有信心,47%的人选择了没有信心。可见,苏丹留学生来华前大多在心理上并没有做好充足的准备,对于到与苏丹社会、文化差距较大的中国留学,他们内心比较茫然。

从这几个调查项目的结果来看,苏丹来华留学生来华前的心理准备情况实际上都是不够充足的,无论是来华留学的动机,还是选择中国留学院校的意愿等方面,苏丹留学生大多都是受外界影响而做出决策,是自己充分了解且有强烈意愿前往留学的学生几乎为零。

2. 来华后心理调整情况的调查结果统计与分析

表 3-2 苏丹留学生来华后心理调整情况

问题	选项	人数	占比
您花多久时间适应中国？	1-3 个月	24	24%
	3-6 个月	39	39%
	6-12 个月	25	25%
	1 年以上	12	12%
在留学期间，您是否经常思念家乡？一开始想	会想家	12	12%
	经常想	43	43%
	经常想	32	32%
	不想	13	13%
在这里学习和生活您感觉轻松和愉快吗？一般	很愉快	29	29%
	不愉快	44	44%
		27	27%

留学生到一个新的国度生活基本都需要经历一段适应期，特别是一些心理准备不足的学生，留学过程需要更多时间进行心理调整。从调查的苏丹留学生心理调整情况来看，选择花费 1-3 个月适应中国校园生活的人数有 24 人，占总人数的 24%；选择 3-6 个月的人数为 39 人，占总人数的 39%；选择 6-12 个月的人数为 25 人，占总人数的 25%；选择一年以上的人数为 12 人，占总人数的 12%。

对于家乡的思念与依赖，会加剧留学生对中国的不适应，增加学生内心的孤独感与无助感。本次调查中关于“在留学期间，您是否经常思念家乡？”中，仅有 12% 的选择了“这里朋友多，氛围好，很少会想家”，更多的人选择了“最初的时候思念的多，后来就好了”，这一选项的人数达到了 43%；而选择“时常思念”的人数也有 32%，13% 的人表示并不会经常思念家乡。留学生在中国生活和学习状态也会影响其心理适应状态，在关于“在这里学习和生活，您感觉轻松和愉快吗？”调查中，选择“很轻松、很愉快”的人数为 29 人，占总人数的 29%；当留学生在中国交到了朋友，他们的心理适应情况又会好很多，因此，有 44% 的选择了“有人陪伴的时候，还可以”；但还有 27% 的人感觉在中国生活和学习并不愉快，选择了“心里充满了压力，时常感到紧张不安”。

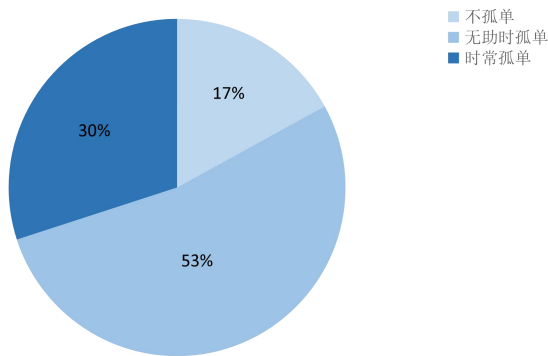


图 3-5 苏丹来华留学生孤单感情况

关于“在中国学习生活，您感觉孤单吗？”的调查中，选择“不孤单”的人数仅为 17%；选择“无助或需要帮助的时候感觉很孤单”的人数有 53 人，占总人数的 53%；还有 30%的人认为在中国学习生活总是自己一个人，感觉十分孤单。

从调查结果来看，大多数的苏丹留学生来中国后，心理适应状态并不理想，尤其是短期内，多数留学生心理上难以调整过来，对中国这样一个文化多样却陌生无比的国家感到很迷茫。尽管经过一段时间的缓冲后，多数苏丹留学生都逐渐敞开心扉接受中国，但还有少部分留学生跨文化适应能力并不乐观，可能很长时间都无法很好的适应中国文化。

（三）学习适应情况调查结果统计与分析

1. 对学习环境适应情况的调查结果统计与分析

表 3-3 苏丹留学生学习环境适应情况

问题	选项	人数	占比
您用多久适应中国大学上课时间？	1-3 个月	27	27%
	3-6 个月	34	34%
	6-12 个月	30	30%
	1 年以上	9	9%
您喜欢中国上课时的学习氛围吗？	十分喜欢	28	28%
	喜欢	31	31%

您经常参加学校组织的沙龙或讲座吗?	一般	24	24%
	不喜欢	17	17%
	经常	26	26%
您经常参加学校组织的沙龙或讲座吗?	偶尔	41	41%
	从不参加	33	33%
业余时间, 您是否主动学习课外知识?	经常	25	25%
	偶尔	49	49%
	从不	26	26%
您对自己的学习有安排和计划吗?	有详细计划	22	22%
	必要时有计划	43	43%
	没有计划	35	35%

学习环境直接影响学生的学习状态和效果。苏丹对本国学生教育很重视, 近些年无论是苏丹女性和男性, 其学习资源、学习条件以及学习环境等都有很大的进步和提高。但苏丹女性和男性无论是在学习制度、学习课程还是在学习环境上与男性相较还是存在着较大差距的, 因此, 苏丹男性和女性留学生对中国学习环境的适应情况也存在一定的差异性。从当前苏丹留学生对中国大学上课时间的适应情况来看, 27%的人选择了 1-3 个月, 其中 22%为男性留学生; 选择 3-6 个月的学生为 34%, 其中 26%为男性; 选择 6-12 个月的为 30%, 其中 14%为男性; 选择 1 年以上的为 9%, 皆为女性。中国是一个发展中国家, 男性、女性受教育机会均等, 留学生在中国受教育、工作的机会也都均衡, 学校对于学生学习态度、环境、制度等几乎都比较一致, 近些年中国学校对于苏丹留学生的待遇还呈现提升趋势, 而这在苏丹国内暂时是无法实现的。因此, 对于中国学习氛围表示喜欢的也恰恰是苏丹女性留学生居多。对“你喜欢中国上课时的学习氛围吗?”调查中, 选择“十分喜欢”的为 28%, 其中 19%的人为女性; 选择“喜欢”的人占 31%, 其中 25%为女性; 选择一般的人占 24%, 其中 11%为女性; 选择“不喜欢”的占 17%, 其中女性为 3%。而苏丹男性留学生在中国校园失去了学习的优越性与自由性, 大多很难适应中国大学的学习气氛。

此外, 对于苏丹男女留学生的学习积极性和交际主动性调查方面, 苏丹男性学生主动参与学校组织的学习讲座的人数也远远不及女性。在“您经常参加学校

组织的沙龙或讲座吗?”调查一项中,选择“经常参加”的26人中,9人为女性;选择“偶尔”的41人中,11人为女性,选择从不参加的为33%,女性占比仅为6%。女性留学生对于学习的主动性与渴望程度远远超过男性学生。因其经常主动参与学校组织的各类活动,所以在适应校园生活方面明显优于男生。

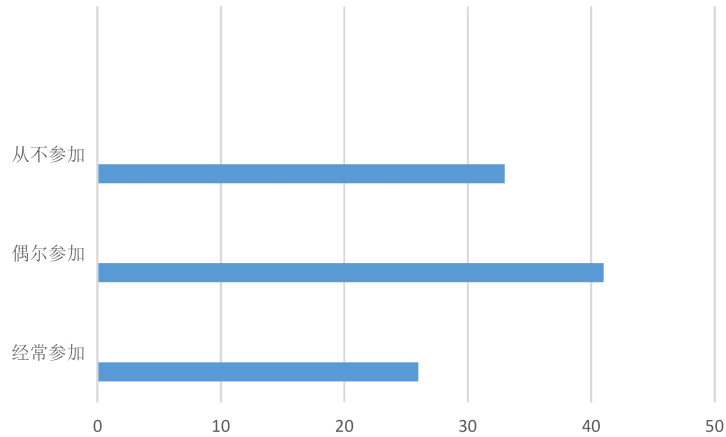


图 3-6 苏丹来华留学生学习与交际主动性情况

由于苏丹本土教学制度与中国有很大的差别,教学氛围、方式等也有很大差距,苏丹学生习惯了课时短、学期短、考核少的学习方式,学习的紧迫感不足,因此苏丹留学生业余时间主动学习课外知识的人数却整体较少,在“业余时间,您是否主动学习课外知识?”调查中,选择“经常”的人数不及30%,仅有25人,选择“偶尔”的人数为49%,还有26%选择了从不主动学习。苏丹学生对于自己的学习安排和计划也往往比较缺乏。在对“您对自己的学习有安排和计划吗?”调查中,选择“有详细的计划”的仅有22人,占总人数22%,大多数苏丹学生在重要时期还是会制定一些学习计划,选择“必要时有计划”的人数占43%,其余35%的学生选择“基本上没计划”,随着学校课程的安排得过且过。

2. 对教学模式适应情况的调查结果统计与分析

表 3-4 苏丹留学生教学模式适应情况

问题	选项	人数	占比
您觉得苏丹与中国的教学方式有区别?	十分相似	14	14%
	比较相似	24	24%
	有点区别	36	36%
	区别很大	26	26%

	很喜欢	23	23%
您觉得学校教师的讲课方法怎么样？	不适应	41	41%
	不习惯	36	36%
	十分合理	27	27%
您认为学校的课程设计得怎么样？	合理但不适应	45	45%
	不合理	28	28%
	积极回答	14	14%
老师让您回答问题您通常是怎么表现的？没什么感觉		46	46%
	怕说错	23	23%
	不回答	17	17%

苏丹对于教育的重视程度近些年有了很大的提高，小学采取全免费制度，中学自费，但是在中学阶段很多人会选择边学边做兼职进入社会，还有部分学生会学习技术专业，能够上高等院校的人很少。在这种松散的学习观念下，苏丹学生对于学习的积极性也受到了影响。而中国高等院校的学生是在层层考核之下筛选出来的，从小在严格的教学模式下学习，即便是大学也要面临诸多考核才能顺利毕业、就业，因此，苏丹学生对于中国大学严格的教学模式有许多不适应。在“您觉得苏丹的教学方式与中国的教学方式有区别？”调查中，选择“十分相似”的人数仅有 14 人，选择“比较相似”为 24%，选择“有点差距”的人数为 36%，还有 26%选择了“区别很大”。

苏丹学生对于中国教师的讲课方法也比较难适应，中国课堂讲授、讨论和提问是必不可少的环节，但是实践的机会相对较少，而苏丹小学、中学、大学都比较注重实践教学，理论学习的时间反而较少。因此，在对“对于对于学校老师的讲课方法，您认为怎么样？”调查中，选择“很喜欢”的仅有 23 人，占总人数 23%，多数苏丹学生选择了“不适应”，这一选项的人数占 41%，其余 36%的学生选择“不习惯”，在对“您认为学校的课程设计得怎么样？”调查中，选择“十分合理”的占 27%，选择“合理但不适应”的占 45%，选择“不合理”的 28%。加上一些苏丹学生本身汉语水平就较低，在对教学模式、教学课程都不适应的情况下，学习过程十分煎熬，在课堂上要么昏昏欲睡，要么艰难跟课，学习效果并不理想。因此，在课堂上苏丹留学生很少与教师互动，能够在课堂上非常积极地回答问题的人数仅有 14%，46%的没有什么感觉，偶尔会回答问题。23%的人怕说

错了没面子，基本不主动回答老师的提问，还有 17%从不回答老师问题。

3. 对学校管理制度适应情况的调查结果统计与分析

表 3-5 苏丹留学生对学校管理制度适应情况

问题	选项	人数	占比
您能够习惯并遵守中国课堂纪律吗?	完全能够	29	29%
	不太习惯	51	51%
	不能遵守	20	20%
您认为学校奖学金和学费机制合适吗?	十分合适	45	45%
	部分合适	26	26%
	不太合适	18	18%
	很不合适	11	11%
您喜欢学校对于留学生的管理制度吗?	十分喜欢	12	12%
	喜欢	34	34%
	一般	33	33%
	不喜欢	21	21%

近些年，苏丹社会稳定性与安全性还在逐步改善，因此苏丹学校基础设施、教学条件、管理制度等都还在逐步发展，尤其是社会各界一旦发生动乱，就会影响学生学习。中国是一个非常安全的国家，学校秩序非常有条理，也非常严格，哪怕是在新冠疫情风控期间，学校的线上教学也非常严格。但这对于苏丹学生来说却是另一种考验。调查显示，对学校的奖学金和学费机制等是否适合苏丹留学生调查中表示十分合适的人数占到了 45%，因为中国对于苏丹留学生是非常关注和关心的，无论是资金奖励还是住宿条件都给予了优待。但是对于学校对留学生管理制度的支持方面，却只有 34%的人表示喜欢，大部分人觉得学校管理过于严格，选择不喜欢的人数占到了 21%。对中国课堂纪律表示认可和遵守的苏丹学生则更少，能够完全遵守中国课堂纪律的人数仅为 29%，51%的人表示不太习惯这些纪律，还有 20%的人认为很难遵守。

（四）生活适应情况调查结果统计与分析

1. 饮食适应情况调查结果统计与分析

表 3-6 苏丹留学生对中国饮食适应情况

问题	选项	人数	占比
当地生活中您最难适应的是哪一方面?	交通	19	19%
	居住	15	15%
	饮食	40	40%
	穿着	26	26%
你们城市的清真食品怎么样?	很好吃	20	20%
	一般	41	41%
	不好吃	39	39%
你所在食堂有没有清真区?	有	95	95%
	没有	5	5%
您对中国的饮食种类满意吗?	非常满意	12	12%
	满意	28	28%
	一般	41	41%
	不满意	19	19%

中国是一个多民族国家，有 56 个民族，而且每个民族、每个地区都有不一样的语言、不一样的饮食习惯和风俗，但是中国人信奉宗教的很少，因此中国人饮食基本上是杂食性的，根据喜欢进行选择。而苏丹社会则主要为伊斯兰教信徒穆斯林，穆斯林的饮食受到教规的严格约束，存在着非常多的禁忌。两个国家之间不同的饮食文化，让苏丹留学生来中国后饮食环境变差，饮食便捷性、选择性都出现了问题。从调查报告来看，苏丹留学生对所生活的中国当地生活中最难适应的就是饮食，在“当地生活中您最难适应的是哪一方面？”调查中，选择饮食的人数占到了 40%。有些苏丹学生不仅自己不能吃“非清真食物”，对于中国学生一些“过分”的饮食习惯甚至会非常抵触，觉得是玷污了自己的信仰和神明，极少部分学生会对其他人的不同举止提出抗议。还有 39%的人表示当地的清真食品“不好吃”，5%的人表示自己的学校食堂没有“清真区”。由于中国清真食品较少，因此仅有 28%的人对中国的饮食种类表示满意，仅有 20%的人对中国清真

食品的味道表示满意。

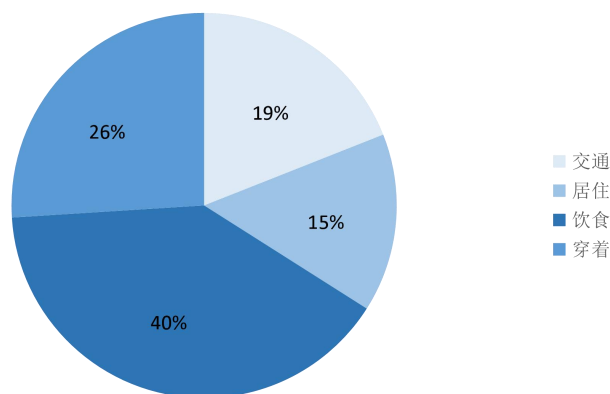


图 3-7 苏丹来华留学生对中国生活不适应情况

苏丹国内信仰相对统一，因此，他们的饮食习惯、食品、穿着等也基本上能够统一，在自己的生活区域如果出现违背其信仰的举止行为，他们会进行干涉。但在中国，“民以食为天”的传统已深入中国人骨髓，饮食文化尤为丰富，饮食品种也极为多样。因此，清真菜系仅仅为中华饮食的一个很小的分支，与湘菜、粤菜、淮扬菜等中国人喜爱的菜系相比，清真菜系的普及范围要小得多，而在中国大学校内食堂也并不都具有清真菜系。这无疑会给苏丹来华留学生带来生活上的不便，造成相应的跨文化适应障碍也在所难免。

2. 住宿适应情况调查结果统计与分析

苏丹是一个热带沙漠气候为主的国家，全年炎热高温，平均温度在 22-35 度之间，国家地理环境以沙漠为主苏丹学生的生活学习也围绕其国家环境而开展。但中国地域广袤，绝大多数地区气候复杂多变，一年四季温度、湿度差异显著，对苏丹留学生的适应能力提出了更高的挑战。比如，中国哈尔滨冬季平均温度在零下 12 度，在极端低温时期，可以到达零下 45 度，这种极端的气候，对于苏丹留学生来说是极大的考验。因此，有 61% 的苏丹留学生都表示，自己在中国留学的城市冬天太冷，15% 的苏丹留学生表示对当地的居住环境很难适应。当然，也有 24% 的学生对于自己当前的居住条件表示认可，在“您当前居住的环境是怎样的？”调查中，有 23 的人，认为自己的宿舍“硬件设施齐全，能够满足个人需求”、“宿舍卫生很干净，打扫及时”、“宿舍管理人性化，生活方便”同时“宿舍环境安静，能够很好休息”，其中 6% 的人至少选择了其中的 3 项。可见，在不同的城市、不同的学校，由于住宿设施设备的条件不同，苏丹学生的满意度

会随之变化，也就是说，对于住宿条件的适应主要取决于所在学校的基础设施，而学生主观的抗拒比较少。

3. 出行适应情况调查结果统计与分析

表 3-7 苏丹留学生出行适应情况

问题	选项	人数	占比
当地生活中您最认可的是哪一方面	饮食	5	5%
	交通	47	43%
	居住	36	36%
	穿着	12	12%
您对中国交通最不满意的一方面是？	道路设施	12	12%
	交通工具	17	17%
	交通秩序	34	34%
	交通拥堵	37	37%
您生活的城市交通情况是怎样的？	交通便利	20	20%
	规划良好	12	12%
	交通拥堵	45	45%
	不守交规	23	23%

苏丹学生选择中国留学的学校一般都比较大的城市，因此这些城市的交通基本都是非常发达的。因此，在“当地生活中您最认可的是哪一方面”调查中，对于交通的认可度是最高的，选择的人数占了总人数的 47%，可以说苏丹留学生在中国的出行是非常方便的了。由于苏丹当地比较习惯乘坐三轮摩托车和私营公交车，这些车辆不仅价格低廉，同时还能随叫随停，把乘客送到更方便的目的地，因此，这些交通工具和方式非常受欢迎。在中国，公交车几乎只能停靠在指定的站台，如果站台离学校较远，出行就需要走更远的距离，而乘坐其他交通工具价格又比价昂贵。所以，还有部分的人对留学城市的交通不满意。当然，在一些政策宽松的城市，苏丹留学生还可以选择共享单车出行，这是当前大学生非常喜欢的一种出行方式，但还有一些城市并不支持这些共享单车，且中国人口非常多，哪怕是小城市也是几百万人生活，因此，无论是大城市还是小城市，在上下班高峰时期，中国各地区交通都是比较拥堵的。在“您生活的城市交通情况是怎

样的？”调查中，有 45% 的学生认为当前生活的城市“交通较为拥挤，经常堵车”，有 23% 的人认为当地人“遵守交通规则意识单薄，闯红灯人较多”。在“您对中国交通最不满意的一方面是？”调查中，对于中国“交通秩序”不满意的人数也比较多，占总数人数的 34%。可见，苏丹留学在中国出行中，最不适应的就是交通秩序与交通拥堵这两项，对于在中国出行的设施设备、交通工具等则普遍满意度较高。

4. 着装适应情况调查结果统计与分析

表 3-8 苏丹留学生着装适应情况

问题	选项	人数	占比
穿着苏丹服饰在学校里出行是否受到关注？	很多人围观	56	56%
	少量人关注	41	41%
	没有人关注	3	3%
你对中国服装的接受程度如何？	喜欢且愿穿着	11	11%
	喜欢但不会穿着	24	24%
	没什么感觉	26	26%
	不喜欢	39	39%

苏丹留学生对中国的穿着打扮方面的适应性则普遍比较低，尤其是苏丹女性留学生对于中国的服装很难适应。男性留学生自身不能接受穿着中国服装，但是对于其他人服装穿着并不会有过想法。而苏丹女性留学生自己不能接受穿着中国服装的同时，对于其他学生穿着过于暴露或者怪异的也比较难以接受。在“你对中国服装的接受度如何？”调查中，选择“不喜欢”的人高达 39%，而选择“没什么感觉”的人为 26%，选择“喜欢且愿意穿着”的人仅为 11%，更多的人表示“喜欢但不会穿着”的人为 24%。这一数据也表明，大多数苏丹留学生对于中国服装是处于一个能接受他人穿着，但自己难以尝试的状态。而在“穿着苏丹服饰在学校里出行是否受到关注？”调查中，56% 的人表示会有“很多人关注”，“41%”的人表示会有“少量人关注”，选择“没人关注”的仅为 3%。这表明苏丹留学生穿着穆斯林服装作为常服在中国穿着还是面临被过度关注的情况，在苏丹留学生不能很好的适应中国学生穿着的同时，中国人对于苏丹留学生穿着也还需要适应时间。

（五）社会文化适应情况调查结果统计与分析

1. 人际交往适应情况调查结果统计与分析

苏丹来华留学生在来中国前基本都有过汉语培训或者学习经历，许多苏丹来华留学生来华前在苏丹喀士穆孔子学院学习过，因此，大多数苏丹留学生有最基本的汉语沟通能力。但是本次问卷调查发现，苏丹留学生感到在用汉语清楚地表达自己这方面没有任何困难的仅仅占 29%，觉得稍有难度的占 41%，还有 30% 的苏丹留学生表示困难比较大，其中特别是来中国时间 1-3 年以下的学生感到交流很困难。调查显示，无论是在中国短居还是长居的留学生，他们都表示与中国当地人交流用汉语处理生活中的一些问题很难，因为中国地方性语言与之前自己学习的汉语并不一样，一些名词、交际用语也不能完全套用以前学习汉语普通话。很多学生表示，在课堂学习过程中，理解课文中的汉语可以通过重复学习去适应，最后学习起来都是没多大问题的，然而在日常生活中用汉语与当地人进行交流就很困难了。尽管，他们在日常生活中与人用汉语交流的机会也并不多。

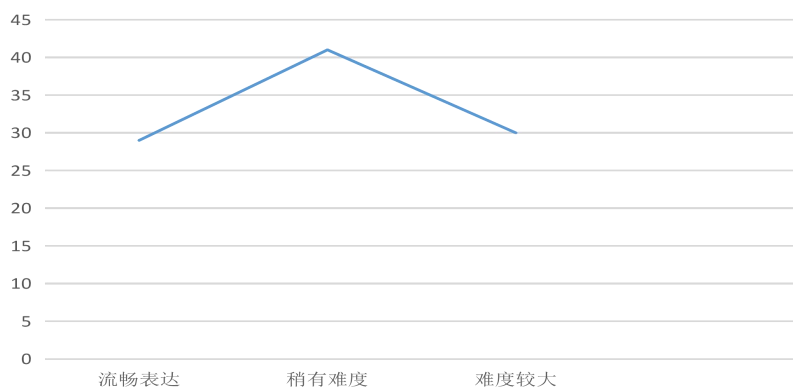


图 3-8 苏丹来华留学生汉语表达与沟通情况

调查发现，苏丹留学生基本没有交很多中国朋友，对中国人的行为习惯的适应程度很低。由于来华一年以下的留学生汉语水平比较有限，在与中国朋友交往的过程中，往往难以理解中国的观点和行为。而且，苏丹留学生更喜欢跟中亚国家的人交流，在了解中国人的观点方面，38% 的苏丹留学生表示不太能理解，只有 26% 的留学生可以了解中国人的观点。尽管如此，大部分学生都感觉中国人的可信赖度比较高，44% 的人认为中国人比较可靠，但来华一年以下的学生还没有来得及对中国人建立起较强的信赖感。关于苏丹留学生能否“了解并能够时刻遵守中国的社会规范和行为要求吗？”调查中，绝大多数的人表示能够了解并遵守，仅有 14% 的人表示“了解但并不习惯”。

2. 宗教信仰适应情况调查结果统计与分析

对于苏丹留学生来说,宗教信仰是极为重要的信条,不仅要恪守宗教的约束,每一天都必须严格做礼拜。伊斯兰教的教众很多,中国许多城市也有伊斯兰教信徒,但是教众很少,影响力也不大。特别是在中国年青一代,伊斯兰教信徒更加少。因此在学校里,能够对苏丹留学生宗教信仰表示支持的人并不多。在“你所在城市是否能够满足您信奉宗教活动需求?”调查中,表示能够完全满足的人只有22%,有25%的人表示“基本能够满足”,绝大多数人表示“不能满足”,选择这一选项的人数占到了53%。中国多数城市没有提供穆斯林做礼拜、实施宗教仪式的地方,苏丹留学生只能在自己的宿舍简单的完成宗教仪式。或者趁着放假,走很远的路去到当地的清真寺完整的做一次宗教仪式。整体而言会给苏丹留学生信仰造成一定的不便。

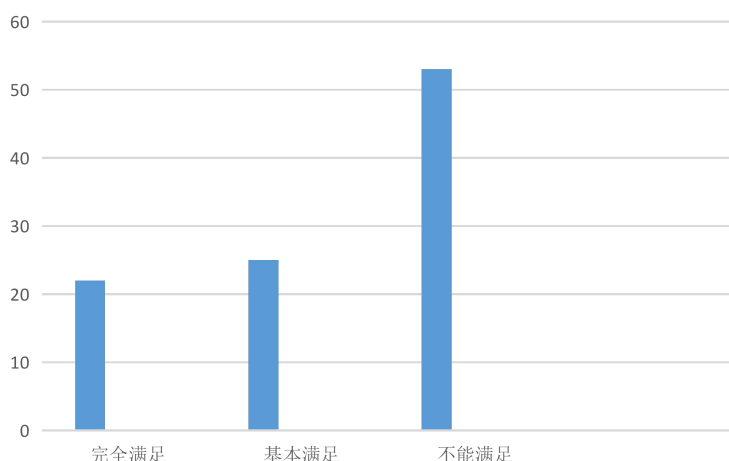


图 3-9 苏丹来华留学生宗教信仰活动开展条件情况

但是关于“您周边的中国人是否尊重您的信教活动?”调查中,54%的学生表示周边的人都很尊重自己的信教活动,31%的人表示部分人尊重,只有15%的人表示“都不尊重”。中国人本身就比较“中庸”,对于自己不认同的事物也不太会表示出不满或者出面干预,因此从平时生活中看,中国学生对于苏丹留学生的信教活动并没有任何干涉和不满。但少数苏丹留学生认为,中国学生会把自己的一些信教活动看做“异常”行为,当成“新鲜”看你,因此认为中国人不尊重自己的信教活动。事实上,饮食规则也是穆斯林宗教信仰的重要的一部分,对于苏丹来华留学生来说,中国相对单一的穆斯林饮食供应对于其宗教信仰的坚守是一项考验,对于中国食物的口感方面,34%的人表示可以接受,但是更多人对于中国清真食品口感是不喜欢的。因为苏丹制作食物的方法通常是烤和炸,这些食物

的口感比较酥脆，而中国清真食品则以蒸和煮为主，口感绵软。单从食物味道来讲，还仅仅影响苏丹来华留学生的饮食习惯。但是少部分学校清真食品区很少，苏丹来华留学生要坚持清真饮食就需要去校外甚至更远的地方购买食物，这对于本就不富裕的苏丹学生来说，开销过大。

二、访谈结果的整理与分析

访谈教师主要为本校对外汉语教师与其他学校对外汉语教师各 5 名，本校苏丹来华留学生 3 名，及其他学校苏丹来华留学生 7 名，共计 20 份访谈记录。由于新冠疫情影响，访谈都通过线上采访的模式进行。10 位教师分别从事对外汉语教学的时间为 2-3 年、3-5 年、5-8 年，不同教龄的教师，面对苏丹留学生跨文化适应问题的看法有所不同。

（一）教师访谈结果的整理与分析

1. 对苏丹留学生跨文化适应总体情况的评价

访谈对象执教时间基本在 3-5 年，人数为 6 人，3 年以下的 1 人，5 年以上的有 3 人。在与教师的访谈过程中发现，教师们在教学过程中面对的外国学生虽多，但是苏丹来华留学生占比并不算大。教师们普遍认为近些年苏丹留学生在跨文化适应方面虽然有所提升，但总体来说依然处于较低水平。苏丹来华留学生相较欧美留学生在性格上、交际习惯上相对要保守一些，在留学过程中积极主动与教师进行互动交流的很少，在课堂中，苏丹学生积极回答问题的人只占很少一部分，课后主动找教师咨询或交流的苏丹留学生就更少了。再者，苏丹来华留学生在跨文化适应方面出现的有些问题是新问题，他们自己没有处理的经验，需要通过逐步摸索去逐渐解决，而学校教育方面还未有成型的引导体系。另一方面，也是因为苏丹留学生本身对于新环境的适应能力有所欠缺，独自解决问题和自我减压能力欠缺，难以快速适应中国的文化和生活环境。

2. 对苏丹留学生跨文化适应的帮助辅导情况

留学生较多的学校，针对留学生有专业的辅导机制。近些年苏丹来华留学生逐渐增多，中国许多高校都有针对苏丹学生开展的辅导管理部门。从访谈可以得知，教师们眼中苏丹学生跨文化适应的速度是比较慢的。苏丹地区社会风气相对保守、肃穆，这将加剧其跨文化适应的难度。教师们认为苏丹来华留学生跨文化适应都会有一个过渡期，初来中国时，苏丹留学生对于中国普遍抱有一种好奇心与新鲜感，对于新事物的好奇和趣味暂时可以让他们忘记乡愁，忽略跨文化适应

的一些问题。但是当这个新鲜感过去，生活和学习中的各种困难和不适应就显得十分突出，继而引发乡愁和孤独感、无助感。在“您认为苏丹留学生跨文化适应中最不适的阶段是什么时候？”提问中，教师们都深有体会，认为基本来华半年左右，留学生都会进入跨文化适应问题最突出的阶段，并认为这一阶段，苏丹留学生通常会非常迷茫、情绪低落，特别是一些汉语水平相对较差的苏丹留学生，他们既无法正常与周边的同学交流，也无法正常在课堂获得知识，身边没有亲人和朋友就会当下的生活无所适从，对未来学习生活感到心慌。当然，多数教师表示，学校也早已经对留学生跨文化适应问题做了研究和预防，每当这个阶段，学校的留学生管理机构就会通过开展系列交流活动，有意识的去推动苏丹留学生与中国学生的接触交流，让他们自己去交朋友，融入周边交际圈，只要能够认识新朋友，在遇到问题时就能有倾诉和求助的渠道，一些琐碎的好奇和提问也能得到及时的解答，其跨文化适应问题会逐渐减少。对于一些跨文化适应反映强烈的苏丹来华留学生，学校还设置有专业的帮助辅导机构，只要发现这些学生的问题，就会及时的对他们进行心理疏导，并听取这部分学生的心声，尽可能满足其诉求，从外部环境上去减少其适应难度，并通过辅导帮助苏丹来华留学生自我调节，从内到外提高其跨文化适应能力。

3. 对高校留学生管理机构的意见及建议

访谈过程中，教师们认为，高校留学生管理机构在苏丹来华留学生跨文化适应过程中担当着十分重要的作用。但是许多教师认为高校对于苏丹来华留学生的关注度还不够，将苏丹来华留学生与欧美留学生等进行统一管理，没有考虑到苏丹留学生的信仰、社会风貌、民族特性等问题，在管理上没有针对性，对于苏丹来华留学生跨文化适应问题的管理和帮助也就不能发挥应有的效果。教师们提出，各校管理机构应该加大对苏丹留学生跨文化适应研究，密切关注苏丹来华留学生的心理适应和生活适应等情况，准确把握苏丹留学生跨文化适应的不同阶段，更要针对不同时期的苏丹留学生提供阶段性的服务和指导，帮助这些苏丹留学生克服跨文化不适的问题。教师们认为，学校加强组织交流活动，为苏丹留学生提供一个与其他国家或中国学生的沟通平台，促进其融入到学校的大环境中，是提高苏丹来华留学生跨文化交际能力的有效方法之一。学校相关辅导机构要定期观察和总结苏丹来华留学生跨文化适应情况，对于极难适应的苏丹来华留学生应提供定向的服务，尽可能的减轻苏丹留学生的心理负担和精神压力，避免这类学生出现严重的心理问题。

（二）苏丹留学生访谈结果的整理与分析

1. 苏丹来华留学生跨文化适应总体情况

访谈对象 10 人均均为苏丹来华在校留学生，其中 7 人为本科学生，3 人为硕士研究生，来华时间为 1-5 年之间。从访谈结果可知，苏丹来华留学生刚来中国的时候，对于中国的生活普遍都不适应，无论是穿着打扮还是饮食起居。大多数苏丹来华留学生表示自己家乡的校园文化与我国校园文化有很大的差别，就学校环境来说，中国高校要比苏丹环境更优越，学习制度也要严格许多，特别是高校考核制度，给苏丹来华留学生带来了较大的学习压力。从访谈来看，学习压力是苏丹留学生最大的心理压力。因为在来中国之前，面对未知的新国度和新环境，苏丹留学生是抱有很高的幻想的，把留学生涯想象的很自由、丰富，但实际上，中国高校课业繁多，且考核严谨，与其预想的留学生活是有一定差距的。但是，苏丹来华留学生最大的压力还是来自于生活压力，尽管许多苏丹留学生都有来华留学优惠政策，但是苏丹国经济水平相对较低，在中国要像在苏丹一样自如生活，消费压力是相对较大的。

多数苏丹来华留学生表示来到中国后，对于中国开放的社会文化习俗很不适应，对于中国的食物也很难适应。苏丹留学生受穆斯林文化影响深远，他们对于海鲜、动物内脏等十分抵触，尤其是生吃、生腌食物和宰杀鱼类的方式等，都让他们极其抵触。多数苏丹来华留学生对于中国年轻女性穿着的暴露是很不认同和理解的，“您对中国的什么现象觉得很难理解？”中，超 60% 的人认为中国宰杀动物的方式方法很残忍，选择将内脏、爪牙、触手等作为食物等行为表示很难理解。完全不同的饮食文化加剧了苏丹留学生跨文化适应的问题。还有部分苏丹来华留学生认为，中国人对于外国人已经见惯了，并不会过多的去关注一个外国人，但是对于苏丹人的穿着还是会觉得奇怪，尤其走在中国街道上，中国群众还是会把苏丹着装当做奇装异服而特别关注。但是多数苏丹留学生认为中国人的这种关注并不是一种恶意，仅仅是处于好奇，少部分人表示被人集体关注会觉得不适，很反感。总体来看，苏丹来华留学生跨文化适应情况并不乐观，多数人跨文化适应能力较差。

2. 苏丹留学生跨文化适应的帮助辅导情况

访谈结果显示，苏丹留学生存在不同程度的跨文化适应问题，学校也有专门的机构关注和帮助留学生度过跨文化适应的困难时期。但是学校的关注并不是长期、持续、逐步深入的，往往都是咨询一下，甚至只是电话咨询，没有进行深入交流，根本不能发现留学生的问题，而没有交流基础，苏丹来华留学生即便面

对辅导老师也不能敞开心扉,流畅的把自己的跨文化适应问题表达出来。还有一部分人认为,学校的留学生辅导机构会对欧美学生比较关注,在进行心理辅导和平时交流时,对于欧美学生的问题解答会更详细,更耐心,而对于苏丹留学生的辅导则相对要弱。加之苏丹留学生一般比较被动,不会主动找辅导老师反应问题,他们得到学校辅导机构帮助的机会就更小了。还有部分苏丹来华留学生提出,学校会组织留学生开展交流会、友谊会等,帮助留学生积极与当地学生进行沟通交流,建立友谊。但是学校并没有针对苏丹留学生开展交流活动,以苏丹学生的被动性格来看,多数交流活动中他们都不会有什么收获。

3. 苏丹来华留学生对中国文化的态度

访谈中,苏丹来华留学生对中国文化几乎呈现两个极端,其中3人十分喜欢中国文化,能够对于某一种中国文化了如指掌,谈及这部分中国文化会表现出特别的热情,甚至2名留学生因此表示对于中国都十分喜爱,以后学业结束也打算留在中国工作、结婚。但也有2人表示非常不喜欢中国文化,对于中国文化很难适应,甚至部分人表现出对中国文化的抵触情绪。访谈中,中国文化最受欢迎的部分是中国特色的民族文化,尤其是一些少数民族民俗文化,非常受苏丹来华留学生的欢迎;中国文化中最不受欢迎的则是其饮食文化,因为苏丹来华留学生生活在中国不同地区,一些地区会有诸如“炸蝎子”“炸金蝉”“炸蚂蚱”等食物,这对于苏丹穆斯林来说是完全无法接受的,与其从小接受的伊斯兰教饮食规则完全相悖。但是,从访谈也可以看出,来苏丹来华留学生来中国的时间越久,其跨文化适应情况越好,跨文化适应能力越强;而自身跨文化适应能力过差以及对中国文化抵触情绪过强的人,都会在短期内选择回国。

4. 苏丹留学生对高校留学生管理机构的意见及建议

通过整理、归类,访谈中苏丹留学生对于高校留学生管理机构的建议主要集中在以下三方面。第一,希望学校能够帮助汉语基础的苏丹留学生提供一个提高汉语水平的环境或团体,这样既能在汉语学习中提高汉语水平,也能借此认识中国朋友。第二,希望学校能够针对苏丹学生组织友谊聚会,充分尊重苏丹留学生的风俗与信仰。苏丹留学生交际能力可能相对较差,放假情愿待在宿舍,也不愿意外出,交际状态被动,学校组织针对苏丹留学生的活动,能够引起他们的兴趣,打开他们的心扉,让他们化被动为主动,从而达成有效交际。第三,希望学校留学生帮助辅导机构能够针对苏丹留学生跨文化适应可能出现的问题,做出针对性的预案,因为有些留学生并不会出现苏丹留学生信仰、风俗适应困难等问题。

以上建议与教师访谈中所提出的建议也比较吻合。这些建议对于苏丹来华留学生跨文化适应问题的解决及相关研究有着极为重要的参考价值。

第四章 苏丹来华留学生跨文化适应能力存在的问题及提升路径

一、苏丹来华留学生跨文化适应能力存在的问题

（一）跨文化适应心理准备不足

在较为保守的苏丹社会中，伊斯兰教对于男女关系有着严格的规定，要求两性保持一定的距离。许多苏丹留学生在中国尝试融入当地文化，特别是男性学生，社交机会更多。而苏丹女性学生通常在公共场合会戴头巾，与同学保持适当距离，表现较为保守。相对于女性学生，苏丹男性保守程度较低，家长更倾向于支持他们出国留学。调查显示，来华留学的苏丹女性学生较少，男性学生占主导地位。此外，研究表明，留学生的年龄与适应能力呈正相关。年纪较大的留学生适应能力更强，而年轻学生则在心理适应方面表现出一定的脆弱。统计数据揭示，大多数来华留学的苏丹学生为年轻人，高中毕业后选择前往中国学习，年长留学生比例较低。从调查结果可以看出，苏丹留学生经常会想起自己的家乡、家人和朋友，有的学生会感觉自己在中国没有朋友，走到哪里都是一个人，常常会有孤独感。由此可见，由于这些苏丹留学生跨文化适应心理准备不足，来到中国后有各方面都会觉得不适应，接受中国文化较慢，也难以短期内调整好心态。

苏丹留学生群体普遍存在心理适应问题，大多数留学生缺乏坚强的意志，面对困难和挑战时不愿意积极寻求解决办法，也不会向身边的中国同学或朋友求助，而是选择回避，导致焦虑和抑郁的情绪。很多留学生在心理状态不佳时，宁可自己默默承受，也不愿意向心理老师或辅导员倾诉自己的困惑和烦恼，这样会让情绪无法得到有效的释放和调节，长期下去，容易引发心理疾病，甚至是影响到学业成绩。尤其是一些女性学生，本身受自己国家伊斯兰教教规约束，不敢与中国同学有过多的接触，面临问题和困难时，几乎只能无助的默默承受。

（二）学习动机有待加强

在来中国留学的细节方面，有近一半的苏丹留学生在来中国以前没有过在其他国家留学或生活的经验。访谈中发现，他们来中国留学的方式大部分是透过留学中介推荐及介绍的。从“来华学习目的”调查结果来看，绝大多数来华留学生

的学习目的为取得学历和学业成绩，其次是为了未来工作需要而来华留学，两者占比分别为 34%和 29%。苏丹留学生对对中国文化的向往及对汉语的喜爱并不占多大的比例，“对汉语和中国文化感兴趣”的人数仅为 16%，更多的人是为了获得更高的学历或者获得更好的工作才来中国留学。从来华苏丹留学生的调查和访谈分析中可以得知，来中国的苏丹留学生对中国留学感受的评价都不是很高的，在汉语沟通能力方面存在一定的难度，对中国文化的也需要较久的适应时间。苏丹留学生对于中国的学习制度、学习氛围、学习进度等适应起来都存在不同程度的困难。加之苏丹留学到中国留学的动机大多非出自主观意愿，学习的主观能动性较低。从这些苏丹留学生到中国之后学习的适应状态来看，其学习现状是存在许多不足的，如果自身不提高学习意愿和学习动机，那么在中国留学几年，苏丹学生的学习成效很难得到大幅度的提升。

（三）学习策略不够科学

苏丹留学生来到中国的主要目的是学习，不仅要掌握专业知识，提高专业水平，还要了解中国的文化和其他知识。因此他们在校园中的学习适应情况，对他们的留学效果有着直接的影响。然而，目前苏丹留学生在中国校园学习中存在着一些不理想的现象。一是课内学习缺乏互动性和融入性。苏丹留学生对中国的课程设置、教学方法、学习环境等方面都比较认可和适应，但在与教师和同学进行交流、提问和回答时，却显得不够积极。这可能与他们受到国内教育模式的影响有关，他们没有适应中国相对开放和灵活的教学风格，在心理上有些拘谨和恐惧。这样就影响了他们在课堂上的学习效果和效率。二是课外学习缺少参与感和主动性。苏丹留学生对学习没有很高的热情，他们大多认为学习只是课堂上的事情，下课后就应该休闲或做自己喜欢的事情。能够主动参加各种课外学习活动的留学生并不多，有些人是对这些活动不感兴趣，有些人则是因为担心自己无法融入其中而选择了回避。长此以往，就导致他们对各种课外学习内容缺乏主动性和兴趣，很少或者直接不参与各种形式的学习活动。三是学习缺少规划性和目标性。大多数苏丹留学生没有养成制定学习计划和学习目标的好习惯，他们对学习基本上处于依赖教师授课的状态，缺乏自我主动性和方向感。他们更多地是被动地接受课堂的知识，而不会积极主动地去探索知识。这样就使得苏丹留学生的学习成绩不够理想，学生们对这样的成绩也表示很不满意。

（四）跨文化交际意识相对薄弱

笔者经能力研究发现，苏丹来华留学生初到中国普遍存在不适应的情况，

43%的苏丹留学生会时常思念家乡，88%的人没有过多的中国朋友，53%的苏丹留学生在华留学时感觉孤独，27%的苏丹留学生在华留学感到紧张不安。从调查结果看，苏丹留学生与当地学生结交的意识是相对薄弱的，由于没有中国朋友，参与当地生活去的难度增加。还有17%的苏丹留学生从来不参加中国高校组织的校园文化活动与知识沙龙等活动，更不会去参加学校的社会实践活动。这些问题都在很大程度上缩小了苏丹留学生的交际圈层，不利于留学生了解中国社会、文化及生活方式的途径，阻碍了留学生跨文化适应进程的良好推进。

苏丹留学生对中国文化有着浓厚的兴趣和好奇心，但在来到中国之前，他们受到了自身母语环境中的价值观、思想观念等因素的影响。因此，在面对新环境时，他们难免会遭遇文化冲击，产生各种心理和生理上的适应困难，导致他们在遇到文化差异时倾向于逃避或忽视。苏丹留学生对中国文化的了解程度不一，有些人只停留在表面层面，有些人则能够深入探究。然而，在实际生活中，他们往往会遇到许多意想不到的情况，这些情况可能与他们原有的认知有所出入。根据笔者的调查结果¹，苏丹留学生在处理因文化差异而引起的问题时，很少采取积极主动的态度，而是选择逃避或向家人、朋友倾诉。更少数的人会向身边的中国朋友寻求帮助。除此之外，苏丹留学生在华的人际交往方面也存在一定的障碍。这些障碍与他们的个人性格、性别、适应能力、汉语水平等因素有关。一般来说，性格外向、思想开放、汉语流利的苏丹留学生更容易交到中国朋友，而性格内向、思想保守、汉语欠佳的苏丹留学生则相反。特别是苏丹女性留学生，由于受到自身文化和宗教的制约，她们很少参与社交活动，不愿意主动与他人交流。

（五）跨文化交际能力亟待提高

通过问卷调查发现，苏丹留学生在华的生活范围较为狭窄，主要局限在校园内。他们与中国人的交流对象主要是老师和同学，但与老师的交流多数发生在课堂上，课外很少有机会。与同学的交流也多为礼貌性的打招呼，缺乏深入的沟通。这样的情况使得苏丹留学生难以通过与中国人的交际来了解中国的语言文化。

为了促进苏丹留学生对中国文化的认识和适应，有必要从以下两个方面进行改善：一是学校应该举办更多的跨文化活动，增加苏丹留学生与中国留学生深入交往的机会；二是苏丹留学生应该主动走出校园，积极参与社会生活，获取更多与中国人交流的机会，亲身体验中国文化。此外，苏丹留学生在华的人际交往方面还受到了一些因素的制约。这些因素包括个人性格、性别、适应能力、汉语

水平等。一般而言，性格外向、思想开放、汉语流利的苏丹留学生更容易结交中国朋友，而性格内向、思想保守、汉语欠佳的学生则相反。尤其是苏丹女性留学生，由于受到自身文化和宗教的影响，她们很少参与社交活动，不愿意主动与他人沟通。另一个影响因素是苏丹留学生和中国学生没有居住在一起，他们只能在国际学生的小圈子里生活，没有机会和中国学生建立友谊。这些因素都阻碍了苏丹留学生在华的跨文化适应过程。

二、苏丹来华留学生跨文化适应能力的提升路径

（一）加强心理素质，提高跨文化适应能力

加强心理素质，才能提高苏丹留学生的跨文化适应能力。但加强心理素质绝不是简单的通过苏丹留学生的自我调节去加强。学生在留学过程中可以通过心理咨询、心理暗示、心理调节等方式，提升自己的心理接受能力与调节能力。这是从内部提升苏丹留学生心理素质的途径之一。但是，更多的是需要通过中国校方与中国群众对苏丹留学生的接纳和帮助，去提升其心理素质。学校方面，对于苏丹留学生的生活、学习应该要加强关注，及时的帮助苏丹留学生解决遭遇的困难和生活、学习中出现的问题。此外，还要不定期对苏丹留学生进行心理咨询和疏导，及时的关注他们的心理变化和状态，让苏丹留学生能够感觉到校方的关心，同时在心理疏导过程中解开心结，打开心房，勇敢走出去交朋友。学校还可以多举办一些利于各国留学生以及中国学生之间交流的聚会和座谈会，让生性保守的苏丹留学生有机会向大家介绍自己、展现自己，从而被更多人认识和接受。只有当苏丹留学生在大家的帮助下切实体会到了被接受、被喜欢、被认可，才可能提高自信，反过来去接触、认识、认可中国文化，从而提升自己的跨文化适应能力。

在留学过程中，苏丹留学生也能接触到许多中国社会群众，一些大城市由于国际贸易发展良好，群众对于外国人早就看习惯了，面对苏丹留学生时，可能都会有比较好的接受度。但是在一些小一些的城市，比较少有外国人出现，一些苏丹留学生在这类城市留学就往往被当成“怪人”一样围观，这样的事件发生多了，苏丹留学生就会对外出交际产生畏惧感，更加不敢主动与中国群众交流。部分苏丹留学生会将自己封闭在狭小的学校空间内，且随着时间的推移内心越来越封闭，越独来独往，最后心理素质越来越差。这就需要社区管理部门多在社区开展国际友好交往原则宣传，或者多给群众一些与外国人接触的机会。比如在当地

民俗活动举办时期、节庆时节等，相关部门可以架构起留学生参观、参与、体验当地民俗、节庆活动的桥梁，由活动举办方与学校联合建立留学生活动参与平台，让中国学生、志愿者等与留学生一起在当地民俗活动中互动交流，这不仅可以让留学生切身体会中国民俗活动的魅力，建立起留学生交际的自信心，同时也能让中国群众熟悉外国留学生。当苏丹留学生不再是“异类”，苏丹留学生的跨文化适应能力必然会快速提升。

（二）明确学习动机，激发学习积极性

学习动机关系到苏丹留学生学习的态度与成效。当前苏丹来华留学生中大部分人的学习动机是“提升学历，回国找好的工作”，在这种学习动机引导下，学生会认为只要拿到“学历”毕业证，就算完成了留学任务，在中国留学过程中基本不会积极主动和深入的去学习中国文化与教学知识，一切只要能过得去就行。学习时没有计划，也没有方案，更不会执行，没有成效。这样一来，只要面临少许的困难，苏丹留学生就会选择逃避，心理完全没有抵抗压力的能力和激情，对中国的适应能力也难以得到提升。要切实的提升苏丹留学生的跨文化适应能力，首先要强化其自身的学习动机，树立一个明确的、具有吸引力与执行力的目标，比如将留学动机提升为“学习文化知识，熟练运用汉语，提高汉语交际能力，找最好的工作等”，当自我学习动机和目标明确起来，苏丹留学生学习的动力也就能加强，跨文化适应过程中遇到困难时，也会有更强的抗挫折能力与自我调控能力。这就需要教师在教学过程中不断的对留学生进行引导，尽可能的以鼓励的态度帮助留学生建立起汉语学习的自信，并让留学生意识到汉语学习对于个人文化素养提升的价值。同时，学校也可以有针对性的为学生提供职业规划引导，让学生在明确未来职业规划的前提下，了解自己需要掌握哪些技能，比如有些学生未来想要回到苏丹做汉语教师，那么除了提升汉语水平，可能还需要掌握一定的汉语教学理论、拥有国际汉语教师资格证书等。总之，只有帮助留学生明确学习动机，才能切实提升留学生学习的自主性与积极性。

（三）优化学习策略，建立学习自信

从调查结果看，来华苏丹留学生对于中国学习环境、制度等适应也存在一定的难度。而语言交流障碍、缺乏良好的学习习惯和学习策略等则直接影响其学习成效，从而导致其学习信心丧失。因此，苏丹留学生除了要努力提升自己的汉语水平外，还要尽可能的优化自己的学习策略。许多苏丹留学生在在学习过程中只是根据教师的课程安排一步步的学，教师讲到哪里，他们学到哪里，课前不预习，

课中不交流，课后不复习。很多课程是教师教完，他们也就忘记的差不多了。特别是苏丹留学生对于中国大学频繁考核大多不能很好的适应，他们大部分人平时不注意加强学习，每当考试来临就会着急的制定“紧急学习计划”，尝试在短时间内把该长期积累和深度掌握的知识临时的记忆进脑子里，应付完考试了事。当然这种方法可能会让他们短暂的记忆住部分知识点，不至于挂科，但是这种方法不能够让他们知其然并知其所以然，随着时间推移，这些知识点很快又会被忘记。当他们自己在考试中一次次面对紧张、失望的情绪后，对于中国的教学制度可能会更难适应，甚至产生畏难和逃避情绪。苏丹来华留学生，完全可以向优秀中国大学生学习，根据课程设计和教材内容以及自己的学习水平制定详细的学习计划，对于当天学习的课程可以进行交流、复习，不懂的知识，可以询问老师，也可以询问同学，在无形中提升自己的知识水平，也加强了与教师、同学的沟通，从而不断提升自信心与跨文化适应能力。

再者，来华苏丹留学生还可以充分利用网络开展学习，从各种网络平台中了解中国的社会文化，学习中国的生活语言。并通过一些网络学习平台有计划的学习汉语语言和相关课程。就像中国人说的“笨鸟先飞”，当自己学习基础差的时候，只有利用一切能够利用的时间和机会，比别人多学一会儿、先学一会儿，才可能追上同学的步伐，更快适应中国学习环境，切实提高自己的学习效率。

（四）充分利用语言环境，促进人际交往

语言环境是促进语言学习与人际交往的重要环节，但当前苏丹留学生面对的语言环境是相对狭隘的，多数苏丹留学生的语言环境都囿于校园之内。要提升苏丹留学生的跨文化适应能力，就要让留学生走到课堂外的语言环境中去，才能真正提高汉语水平和人际交往能力。学生应该积极走出校门，克制自己应用翻译软件 and 中介语，在学校外想要买东西，要尽量用汉语，哪怕讲的汉语不流畅、不地道，多说说，慢慢的也就会了。迷路了，克制自己应用导航软件，可以在街边用汉语问问中国大爷大妈，他们热情又空闲，不会因为留学生的汉语不流利而嫌弃，在大爷大妈口语和手语的双重交流下，最终总能找到要去的目的地。苏丹留学生还可以在中国商业环境中去实习，通过在工作中面对各种各样的客户，在汉语环境中提升自己的汉语水平与交际能力。作为苏丹留学生，在中国还有一个非常好的学习汉语的语言环境，就是中国的清真寺聚礼，这里汇聚的人群全部都是穆斯林，也可能来自不同的国家和地区，大家信仰一致、价值观相近，会更有共同语言。苏丹学生在条件允许时，可以多参加这类聚礼，多与他们交流，当有了共同语言的支撑，交流也会更有趣味。

当然，单提升汉语水平还不足以提升苏丹留学生的跨文化适应能力，同时还是要融入中国群体中去，苏丹留学生要跳出自己的舒适圈，去主动结交中国朋友，接触中国文化，领略中国风俗，只有当自己能够对中国人、中国文化、中国风俗都熟悉起来后，才能从内心接受和认同这些，适应起来也就更容易。

（五）树立文化对比意识，提升跨文化交际能力

文化是一个地区风土人情与历史沉淀以及精神情感等等因素融合出来的产物，因此，不同的文化其内涵、形式、内容、载体等都有着显著的区别。苏丹地区的文化与中国文化的区别就有着天壤之别。两国无论是历史、地理、风土人情、传统习俗、生活方式、文学艺术、行为规范、思维方式、价值观念等等文化都存在巨大的差异，这就导致苏丹留学生来华后跨文化适应的难度增加。特别是苏丹留学生对自己国家过分依赖，对于自己一直生活圈子、习惯、文化等根深蒂固，形成了思维定式，对中国文化的认同几乎需要他们完全扭转自己固有的思维。要改变苏丹留学生这种思维定式，每一个苏丹留学生要树立起正确的文化对比意识，文化对比意识越强，对于苏丹和中国两国文化的辨识灵敏度就越强，在跨文化交际中的思维活力和文化表达、情感表达也就越准确。

苏丹留学生要把苏丹文化和中国文化至于平等的天平上，正视和接受中国文化，这样才能在与中国人的交流中做到相互尊重和相互理解。此外，苏丹留学生还是要积累更多的汉语知识，只有对中国文化和汉语知识都有更深程度的了解，比如军事、历史、经济、科技等知识，这样才能够将中国与苏丹文化进行准确的对比，而对中国社会动态、时事政治的适度关注，也能够增加留学生对于中国的认识，从而丰富留学生的交际话题，提升学生跨文化交际能力。

结 语

跨文化适应能力作为留学生跨文化交际能力的重要构成要素之一，它既是留学生在跨文化交际中的必备能力，也是判断其跨文化交际能力高低与否的重要依据。如何帮助留学生尽快适应目的国的学习、生活与社会文化，减少跨文化交际中的文化差异，化解交际障碍，一直是学界不断探索的研究领域。笔者作为一名苏丹来华留学生，对国别化来华留学生的跨文化适应问题始终有着浓厚的研究兴趣，更愿意结合自身的在华留学经历与所学的专业知识，为苏丹来华留学生跨文化适应能力的提高探索出更多的有效途径，从而也为该领域的研究提供一些参考和借鉴。

本文运用数据分析法、问卷调查法、访谈法等研究方法，以“苏丹来华留学生跨文化适应能力”为研究对象，在对相关文献进行全面梳理与充分研究的基础上，选取100名苏丹来华留学生和10位汉语教师作为调查对象，以跨文化适应问题为轴心，从心理适应、学习适应、生活适应、社会文化适应四个维度，分别设计了相关问题，对调查对象展开全面调查。通过对调查所得数据进行细致的统计与深入的分析，我们发现，当前苏丹来华留学生跨文化适应能力方面存在的主要问题包括：跨文化适应心理准备不足、学习动机有待加强、学习策略不够科学、跨文化交际意识相对薄弱以及跨文化交际能力亟待提高等。针对上述问题，本文提出相应的提升路径：一是加强心理素质，提高跨文化适应能力；二是明确学习动机，激发学习积极性；三是优化学习策略，建立学习自信；四是充分利用语言环境，促进人际交往；五是树立文化对比意识，提升跨文化交际能力。

由于笔者汉语水平有限，理论高度不足，本研究还存在许多不足之处。比如，由于笔者受汉语水平的限制，本研究中的问卷题项大多是参考前人的问卷设计，使问卷内容的针对性有所欠缺。再如，问卷未能采用汉语和阿拉伯语或汉语和英语的双语形式进行设计与编制，因汉语理解的偏差使得某些苏丹学生的调查结果客观性受到一定程度的影响。未来的研究我们可在问卷调查之前对苏丹来华留学生进行一个小范围的预调查，据此，设计出有针对性的调查内容后再进行正式调查，从而使该领域研究的国别化特点得以凸显。在今后的学习中，笔者将不断提升自己的汉语水平和理论水平，努力钻研，不懈探索，弥补上述不足，使本研究不断完善。

参考文献

著作类

- [1] 毕继万. 跨文化交际与第二语言教学[M]. 北京: 北京语言大学出版社, 2009.
- [2] 顾力行, 戴晓东. 跨文化适应[M]. 上海: 上海外语教育出版社, 2012.
- [3] 关世杰. 跨文化交流学[M]. 北京: 北京大学出版社, 1995.
- [4] 黄伯荣, 廖序东. 现代汉语[M]. 北京: 高等教育出版社, 2017.
- [5] 刘珣. 对外汉语教育学引论[M]. 北京: 北京语言大学出版社, 2000.

期刊类

- [1] 崔洁, 贺建华, 国芳. 高职院校留学生跨文化适应能力提升路径研究[J]. 现代职业教育, 2022, (24): 73-75.
- [2] 陈纯, 蒋爱华. “一带一路”高职留学生跨文化适应对策研究[J]. 高教学刊, 2021(09): 185-188.
- [3] 楚亚杰, 唐榕蔚. 社会化媒体时代的媒介素养与跨文化适应[J]. 新闻界, 2020(11): 29-38.
- [4] 傅琳杰. 中国留学生跨文化适应过程和影响因素研究[J]. 数据, 2022(06): 84-86.
- [5] 范晓玲. 跨文化交际视角下对中亚留学生敏感话题的调查分析[J]. 新疆社会科学, 2015(01): 86-91.
- [6] 顾跃庭, 李雪琪, 王建辉. 跨文化交际对高校来华留学生管理工作的启示[J]. 国际公关, 2022(06): 109-111.
- [7] 郭玉华. 来华留学生跨文化适应的国家战略价值和对策[J]. 高教学刊, 2021, 7(32): 8-11.
- [8] 郝燕, 李欣媛, 周平, 章志国, 魏兆莲, 曹云霞. 来华留学生跨文化适应困难及应对策略研究[J]. 科教文汇(下旬刊), 2020(01): 22-23.
- [9] 韩玲. 跨文化适应视角下来华留学生中华文化认同研究[J]. 河北能源职业技术学院学报, 2021, 21(01): 37-40.
- [10] 黄玲, 胡伟华. 留学生跨文化交际中的心理学因素分析[J]. 西安工程大学学报, 2013, 27(04): 530-533.

- [11]黄河,刘睿. 在川韩国留学生跨文化适应状况研究[J]. 当代韩国, 2017, (04): 83-97.
- [12]胡雪松,李文文,王蕾. 来华留学生跨文化适应的困境与对策研究[J]. 高校辅导员学刊, 2022, 14(01): 83-88.
- [13]黄涵琪. 在华留学生社交媒体使用与跨文化适应研究综述[J]. 新闻传播, 2022 (03): 31-32.
- [14]何培仪,张正珊,王颖,肖丹婷,丁春燕,曾凯. 来华医学留学生跨文化效能及适应现状的调查[J]. 护理研究, 2018, 32(20): 3268-3270.
- [15]李小瑞,王占军. 基于深度访谈的来华留学生跨文化适应研究[J]. 山东高等教育, 2020, 8(02): 71-78.
- [16]李萍. 留学生跨文化适应中的心理障碍与社会行为问题研究[J]. 浙江万里学院学报, 2009, 22(06): 14-18.
- [17]李秋菊. 留学生跨文化适应的整合交际理论及其创新与启示[J]. 扬州大学学报(高教研究版), 2019, 23(04): 22-28.
- [18]李秀华,李溪萌,张妮娜. 来华留学生跨文化适应障碍及其消解[J]. 现代教育管理, 2016(06): 108-112.
- [19]李志刚. 非洲来华留学生适应现状探究——以江苏高职院校为例[J]. 佳木斯职业学院学报, 2019, (12): 291-292.
- [20]李一鸣,董思思,刘慧莹,李卓妮. “三维度”跨文化适应能力培养模式的构建与定位研究——基于出国留学学生培养视角[J]. 重庆科技学院学报(社会科学版), 2019, (05): 113-115.
- [21]刘志敏,唐佳璐,林泳连,董辉. 来华留学生的文化适应与高校国际化的现状省思——基于上海市E校的个案研究[J]. 教育学术月刊, 2020(07): 42-51.
- [22]刘秋菊. 来华非洲留学生跨文化适应现状调查及对策——以某高校为例[J]. 河北经贸大学学报(综合版), 2019, 19(03): 10-15.
- [23]雷龙云,甘怡群. 来华留学生的跨文化适应状况调查[J]. 中国心理卫生杂志, 2004, (10): 729.
- [24]吕文娇. 留学生跨文化交际障碍成因分析及对策[J]. 语文教学通讯·D刊(学术刊), 2015(02): 68-70.
- [25]吕玉兰. 来华欧美留学生的文化适应问题调查与研究[J]. 首都师范大学学报(社会科学版), 2000, (S3): 158-170.

- [26]梅倩. 基于归因理论的来华留学生跨文化适应问题探析[J]. 黑河学刊, 2021(04):27-31.
- [27]孙杰. 浅谈对外汉语教学中外国留学生跨文化适应能力的培养[J]. 当代教育实践与教学研究, 2015, (10):268.
- [28]孙驰. 留学生跨文化适应能力提升策略[J]. 盐城师范学院学报(人文社会科学版), 2018, 38(05):110-112.
- [29]孙乐琴, 冯江平, 林莉, 黄筱杉. 在华外国留学生的文化适应现状调查及建议[J]. 语言教学与研究, 2009, (01):41-48.
- [30]唐燕儿, 梁咏琪, 兰茜予. 基于实证调查的来华留学生跨文化适应差异性探析[J]. 海外华文教育, 2020(02):119-130.
- [31]王冰一, 赵国栋. 来华中亚留学生跨文化适应危机及对策[J]. 黑龙江高教研究, 2019, 37(02):35-38.
- [32]王颖杰, 赵琪玮, 刘洁, 王海燕, 金淼, 雷亚静. 来华留学生跨文化交际障碍及对策——以河南科技大学为例[J]. 海外英语, 2019(21):185-186+233.
- [33]文雯, 刘金青, 胡蝶, 陈强. 来华留学生跨文化适应及其影响因素的实证研究[J]. 复旦教育论坛, 2014, 12(05):50-57.
- [34]薛阳, 段湔文, 冯银虎. “一带一路”倡议背景下来华留学生跨文化交际能力提升路径研究[J]. 菏泽学院学报, 2022, 44(01):89-93.
- [35]邢悦. 外国留学生在中国的跨文化适应状况调查[J]. 青海师范大学学报(哲学社会科学版), 2013, 35(04):46-49.
- [36]袁慧. 从跨文化交际理论看如何提高留学生的适应能力[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2005, (01):144-145.
- [37]袁丽娟. 来华留学生跨文化适应的问题和策略研究[J]. 智库时代, 2019(31):209-210.
- [38]于晨辰, 单韵鸣. 来华留学生饮食文化适应研究——以广州地区留学生为例[J]. 探求, 2022(04):111-120.
- [39]张曦, 周睿婧. 留学生跨文化适应的整合交际理论及其创新与启示[J]. 扬州大学学报(高教研究版), 2019, 23(04):22-28.
- [40]张田田, 柳承吟. “一带一路”倡议下高校来华留学生跨文化交际能力培养模式初探[J]. 上海第二工业大学学报, 2019, 36(04):309-313.
- [41]周艳萍, 李世忠, 杨泽. 海外中国留学生跨文化适应的影响因素及其对策[J]. 中国国境卫生检疫杂志, 2021, 44(05):337-339.

- [42]赵荃. 当代留学生全球化跨文化交际能力培养[J]. 北京印刷学院学报, 2021, 29(12):102-104.
- [43]朱俊华. 外国留学生跨文化交际能力现状考察及教学对策[J]. 辽宁师范大学学报(社会科学版), 2017, 40(03):116-122.

学位论文类

- [1]艾德 (TsoblewuAwoviMawuedem). 来华非洲与亚洲留学生跨文化适应比较研究[D]. 华东师范大学, 2016.
- [2]BUSHRAMOHSENAHMEDAL-QADHI. 中国高校留学生跨文化适应研究[D]. 吉林大学, 2020.
- [3]陈琇霖. 来华留学生跨文化适应研究[D]. 广西大学, 2014.
- [4]华帝. 来华留学生跨文化适应影响因素研究[D]. 山东大学, 2019.
- [5]阚侃. 跨文化交际能力的文化间性问题研究[D]. 黑龙江大学, 2018.
- [6]黄瑞金 (SUKANYA PIRUNPAISAN). 来京津地区泰国留学生跨文化适应状况分析研究[D]. 天津大学, 2020.
- [7]胡哲. 来华留学生再建构社会网络与跨文化适应研究[D]. 中国青年政治学院, 2012.
- [8]侯小凡. 欧美来华留学生跨文化适应度与其学习效果的调查研究[D]. 南京大学, 2013.
- [9]李红兰. 北非来华留学生跨文化适应问题研究[D]. 兰州大学, 2021.
- [10]李亚文. 生态心理学视域下来华留学生跨文化适应问题研究[D]. 南京中医药大学, 2021.
- [11]李乐. 在华非洲留学生人际交往与跨文化适应研究[D]. 浙江传媒学院, 2020.
- [12]李欣. 瑞典留学生在沪跨文化适应调查研究[D]. 复旦大学, 2012.
- [13]刘祥. 武汉理工大学非洲留学生跨文化适应研究[D]. 武汉理工大学, 2012.
- [14]彭麟茜. 来华留学生跨文化适应问题及小组工作介入研究[D]. 北京建筑大学, 2020.
- [15]秦晔. 高校来华留学生跨文化适应问题研究[D]. 沈阳航空航天大学, 2017.
- [16]谭瑜. 高校中外合作办学项目学生跨文化适应研究[D]. 中央民族大学, 2013.
- [17]UDEZE, CHINEDUEMMANUEL (陆恒宇). 来华尼日利亚留学生跨文化适应问题研究[D]. 上海外国语大学, 2020.
- [18]王坚. 来华留学生网络社会支持与跨文化适应研究[D]. 华中师范大学, 2015.

- [19]杨军红. 来华留学生跨文化适应问题研究[D]. 华东师范大学, 2005.
- [20]张桂洲. 来华留学生的感知教师支持行为、跨文化适应与汉语学习焦虑的关系研究[D]. 赣南师范学院, 2016.
- [21]张文玉. 在京美国留学生跨文化适应问题研究[D]. 中央民族大学, 2021.

其他类

- [1]常悦珠, 陈慧. 来华留学生跨文化适应阶段研究[A]. 北京市高等教育学会. 2008: 287-297.

外文类

- [1] Buoncompagni Giacomo. The “Inhospitable Pandemic”. Local Effects of Covid-19 on Migration and Intercultural Public Communication[J]. European Review Of Applied Sociology,2022,15(25).
- [2] Chenchieh Su. Geert Hofstede’s Cultural Dimensions Theory and Its Implications in SLA[J]. Academic Journal of Humanities & Social Sciences,2022,5(14).
- [3] Dressler Roswita,Crossman Katherine,Kawalilak Colleen. Blogging for intercultural communicative competence in study abroad programs[J]. Study Abroad Research in Second Language Acquisition and International Education,2022,7(2).
- [4] Di Weifeng,Zhang Sijia,Lian Xing,Oubibi Mohamed,Li Dana,Ding Lisi,Zhang Zhuji,Yang Tianping. Research on cross-cultural adaptation and educational management of international students in China: Case of African students at Zhejiang Normal University[J]. Frontiers in Psychology,2022,13.
- [5] Du Xinman. Cross Cultural Communication Strategy of Enterprise Brand under the Background of New Media[J]. Academic Journal of Humanities & Social Sciences,2022,5(13).
- [6] Dressler Roswita,Crossman Katherine,Kawalilak Colleen. Blogging for intercultural communicative competence in study abroad programs[J]. Study Abroad Research in Second Language Acquisition and International Education,2022,7(2).
- [7] Fanari Alice,Gahler Heather,Case Tiana,Gim Hyeonchang,Harwood Jake. Study Abroad Soundtracks:: Exploring the Role of Music in Cross-Cultural (Re)adaptation among U.S. and International Students[J]. Journal of Intercultural Communication Research,2022,51(5).
- [8] Fuchs Joseph R.,Tannous Andrew M.,Guiton Gretchen,Kaul Paritosh. An innovative

- e approach to teaching cross-cultural communication among dental students[J]. British Dental Journal,2022,233(10).
- [9] Gaitán Aguilar Leonor,Hofhuis Joep,Bierwiazzonek Kinga,Carmona Carmen. Social media use, social identification and cross-cultural adaptation of international students: A longitudinal examination[J]. Frontiers in Psychology,2022.
- [10]Guenier Amily,Min Ge. Navigating the Digital World: Teaching Contemporary Chinese Culture via a Third Space With a Multimodal Approach[J]. International Journal of Computer-Assisted Language Learning and Teaching (IJCALLT),2022,12(5).
- [11]Jiajie Pan. A Study on Cultivation Strategies of Intercultural Communication Awareness in PEP Textbooks for Primary School English[J]. Journal of Research in Vocational Education,2022,4(10).
- [12]Mudambi Anjana,Collier Mary Jane,Scott Lindsay,Muneri Cleophas Taurai. Revisiting Whiteness Pedagogy: Examining the Discursive Practices of Diverse Students in an Intercultural Communication and Conflict Course[J]. Journal of Intercultural Communication Research,2022,51(6).
- [13]Manachai Inkaew. A Simple but Unaware Matter: Cultivating Intercultural Communication Awareness through a Non-Formal Education of Office Personnel in Bangkok[J]. World Journal of Educational Research,2022,9(5).
- [14]Peng Cui. The Study on Improving Chinese College Students' Intercultural Communication Competence in College English Teaching[J]. Pacific International Journal, 2022,5(3).
- [15]Pei Wu. Teaching Design and Practice of Intercultural Communication Course Based on BOPPPS[J]. The Educational Review, USA,2022,6(9).
- [16]Rudnák Ildikó,Alshaabani Ayman,Wu Jingjing. The Relationship between Perceived Organizational Support and the Intentions of International Students in Hungary to Stay in Hungary: The Role of Conflict Climate and Intercultural Adjustment[J]. Sustainability,2022,14(21).
- [17]Ulla Mark B.. Queer intercultural communication in migration: Perspectives and future directions[J]. Frontiers in Communication,2022.
- [18]Wanqing Huang,Fenqing Liang,Solodukho Alexander. Smartphone addiction and cross-cultural adjustment among overseas Chinese students: The role of emotion regulation beliefs and strategies[J].Frontiers in Psychology,2022,13.

- [19]Wu Ming Yi. COVID-19 and Health Inequality: Explaining Differences in Public Trust and Concern by Ethnicity and Protective Health Behaviors with Predictive Analytics[J]. Journal of Intercultural Communication Research,2022,51(6).
- [20]Wan Jia. Multimodal Translation and Communication of Cultural Terms With Chinese Characteristics: A Case Study of the Translation of Dunhuang Cultural Terms[J]. International Journal of Computer-Assisted Language Learning and Teaching (IJCALLT),2022,12(5).
- [21]Xiao Pan. Developing Students' Intercultural Communication Competence (ICC) in English Medium Instruction (EMI) Programmes in a Transnational University in China[J]. The Educational Review, USA,2022,6(9).
- [22]Yusupova Feruza Makhkamovna,Yusupova F. M.,Yusupova F. M.,Musayevich S. A., Temirovna K. G.,Mukhiddinovna A. M.,Muxtarova S.,Umaraliyev H.,Normurodov C. B.,Mengliev S. A.,Mengliev I. A.,Normurodov C. B.,Mengliev S. A.,Mengliev I. A.,Mehri S.,Kadirova Z. Z.,Kadirova Z. Z.,Kadyrova Z.,Kadirova Z. Z.,Bazarova E.,Kadirova Z.,Kadirova Z. Z.. Intercultural communication competence as a modern science[J]. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 2022,12(10).
- [23]Yi Ran. Intercultural Communication In Interpreting: Power And Choices[J]. Journal of Intercultural Communication Research,2022,51(6).
- [24]Zhang Lejin,Liu Yiming. Multimodal E-Textbook Development for the Course of Intercultural Communication of National Image[J]. International Journal of Computer-Assisted Language Learning and Teaching (IJCALLT),2022,12(5).
- [25]Zhang Minglei. The Quality Evaluation of Business English Classroom Teaching Using Improved DA-BP Algorithm[J]. Mathematical Problems in Engineering,2022

附录 1 苏丹来华留学生跨文化适应情况调查问卷

您好，我是苏丹留学生，我正在进行关于苏丹来华留学生跨文化适应问题研究，需要通过本次调查问卷来撰写论文。因此，希望您在忙碌中能够抽时间填写本次问卷，您的答案非常宝贵，将会成为本次论文撰写的重要数据。本问卷没有标准答案，只需要您根据自己的真实状况进行回答，我们将对本次调查的信息进行保密。在此，对您的参与表示万分感谢！

一、苏丹来华留学生基本信息

1. 性别

A 男 B 女

2. 年龄

A 20 岁及以下 B 20—24 岁 C 25—28 岁 D 29 岁及以上

3. 是否是华裔

A 是 B 否

4. 文化程度

A 本科 B 研究生 C 博士 D 其他一

5. 所在院校：()

6. 来华留学时间

A 1—3 年 B 3—5 年 C 5—8 年 D 8 年以上

7. 来华学习目的

A 工作需要 B 对汉语和中国文化感兴趣 C 旅游 D 取得学历和学业成绩 E 其他

8. 您来华前的汉语学习水平

A 高级 B 中级 C 低级 D 非常低

9. 是否有其他留学经历

A 是 B 否

10. 以前是否来过中国

A 是 B 否

11. 毕业后您是否愿意长居中国

A 是 B 否

12. 回国后您是否会介绍其他朋友来中国留学

A 是 B 否

13. 您是否信教?

A 是 B 否

14. 您信奉什么宗教?

A 伊斯兰教 B 基督教 C 佛教 D 其他宗教

15. 来中国留学前学习汉语的时间为?

A 一年以内 B 1-3 年 C 3 年以上

二、心理适应情况调查

1. 你花了多久的时间适应中国的生活?

A 1-3 个月 B 3-6 个月 C 6-12 个月 D 1 年以上

2. 在留学期间, 您是否经常思念家乡?

A 这里朋友多, 氛围好, 很少会想家 B 最初的时候思念的多, 后来就好了 C 时常思念

3. 在这里学习和生活, 您感觉轻松和愉快吗?

A 很轻松. 很愉快 B 有人陪伴的时候, 还可以 C 心里充满了压力, 时常感到紧张不安

4. 您认为, 周边的人尊重苏丹文化吗?

A 很尊重, 并时常和我谈论苏丹文化 B 一般, 虽然尊重但并不好奇
C 不太好, 太喜欢, 不尊重苏丹的文化

5. 在华学习生活, 您感觉孤单吗?

A 不孤单, 有很多朋友和同学 B 无助或需要帮助的时候感觉很孤单
C 十分孤单, 总是自己一个人

6. 遇到问题时, 您首先会向谁寻求帮助?

A 周边的同学 B 同来留学的朋友 C 老师 D 家人

7. 您周边的中国人对您的态度如何?

A 十分友好 B 比较普通 C 不太友好

8 看到不喜欢的行为或现象时, 您通常如何应对?

A 知道这是文化或者国情不同, 理解并且适应 B 尽量让自己适应和习惯
C 直接表现出明显的厌恶 D 想离开中国

9. 如果有机会, 您愿意再到中国学习或生活吗?

A 愿意 B 如果政策好, 就来 C 一般 D 不愿意

10. 来中国以前你了解中国吗?

A 非常了解 B 了解 C 一般 D 不了解

11. 来中国以前你了解中国的大学吗?

A 非常了解 B 了解 C 一般 D 不了解

12. 您对自己的中国留学生活有信心吗?

A 非常有信心 B 有信心 C 没有信心

三、苏丹来华留学生学习适应情况调查

1. 您用多久适应中国大学的上课时间?

A 1-3 个月 B 3-6 个月 C 6—12 个月 D 一年以上

2. 对于学校老师的讲课方法, 您认为怎么样?

A 方法很好, 而且很喜欢 B 方法很好, 但不太适应

C 方法不好, 十分不习惯

3. 您觉得苏丹的教学方式与中国的教学方式有区别吗?

A 区别很大 B 有点差距 C 比较相似 D 十分相似

4. 您认为学校的课程设计得怎么样?

A 设计十分合理 B 设计较好, 但不太适合自己 C 设计不太合理

5. 您喜欢中国上课时的学习氛围吗?

A 十分喜欢 B 喜欢 C 一般 D 不喜欢

6. 上课时, 您经常与老师进行互动吗?

A 经常 B 不经常 C 基本不互动

7. 上课老师让您回答问题时, 您通常是怎么表现的?

A 非常积极地回答问题 B 没什么感觉, 想说就说

C 怕说错和没有面子 D 不敢回答, 担心被老师批评

8. 您能够习惯并遵守中国课堂纪律吗?

A 完全能够 B 不太习惯, 但能够遵守 C 很难遵守

9. 您经常参加学校组织的沙龙或讲座吗?

A 经常参加 B 偶尔参加 C 基本不参加

10. 业余时间, 您是否主动学习课外知识?

A 经常学习 B 闲暇时学习 C 偶尔学习 D 基本不学

11. 您对自己的学习有安排和计划吗?

A 有详细的计划 B 重要时期会有计划, 如考试临近时 C 基本没计划

12. 您认为自己当前的学习成绩如何?

A 很好 B 比较好 C 一般 D 不好

13. 您认为学校的奖学金和学费机制等是否适合苏丹留学生?

A 十分适合 B 部分适合 C 不太适合 D 十分不适合

14. 您喜欢学校对于留学生的管理制度吗?

A 十分喜欢 B 喜欢 C 一般 D 不喜欢

四、生活适应情况 (可多选)

1. 您是否适应当地的生活?

A 非常适应 B 比较适应 C 不适应 D 非常不适应

2. 您对中国的饮食是否满意?

A 非常满意 B 满意 C 不满意

3. 您对中国的居住环境是否满意?

A 非常满意 B 满意 C 不满意

4. 您认为中国出行是否便利?

A 非常便利 B 一般 C 不便利

5. 您对中国交通最不满意的一方面是?

A 道路设施 B 交通工具 C 交通秩序 D 交通拥堵

6. 您生活的城市交通情况是怎样的?

A 交通便利 B 规划良好 C 交通拥堵 D 不守交规

7. 您对中国的饮食种类满意吗?

A 非常满意 B 比较满意 C 不满意 D 无所谓

8. 您对中国饮食的味道满意吗?

A 非常满意 B 比较满意 C 不满意 D 无所谓

9. 您觉得中国的公共卫生怎样?

A 很好, 很满意 B 一般 C 不满意

10. 您认为中国是一个比较安全的国家吗?

A 很安全 B 一般 C 不安全

11. 您能适应中国当地的生活习俗吗?

A 非常适应 B 一般适应 C 不适应

12. 穿着苏丹服饰在学校里出行是否受到关注?

A 会被很多人围观 B 少量人关注 C 没有人关注

13. 你对中国服装的接受程度如何?

A 喜欢且会穿着 B 喜欢但不会穿着 C 没什么感觉 D 不喜欢

14. 你所在食堂有没有清真区?

A. 有 B. 没有

15. 你们城市的清真食品怎么样？

A 很好吃 B 一般 C 不好吃

16. 当地生活中您最认可的是哪一方面？

A 饮食 B 交通 C 居住 D 穿着

17. 你对中国服装的接受程度如何？

A 喜欢且会穿着 B 喜欢但不会穿着 C 没什么感觉 D 不喜欢

五、社会文化适应情况调查

1. 您是否了解中国的传统文化内容？

A 十分了解 B 了解 C 不太了解 D 完全不了解

2. 您认为中国和苏丹的文化差异大吗？

A 差距很大 B 有点差距 C 比较相似 D 没有差异

3. 休息时，您喜欢看中国的电影或电视剧吗？

A 十分喜欢 B 喜欢 C 偶尔会看 D 从来不看

4. 您会正确使用中国式礼仪吗？

A 完全能够 B 部分能够 C 偶尔能够 D 不能够

5. 您喜欢参加中国传统的节日活动吗？

A 十分喜欢 B 喜欢 C 偶尔参加 D 从不参加

6. 您结识的中国朋友多吗？

A 特别多 B 多 C 一般 D 没有

7. 您习惯在中国的居住环境吗？

A 十分习惯 B 比较习惯 C 不习惯

8. 看到饭店很吵，您的态度是

A 很正常 B 没什么感觉 C 不喜欢，但是能理解 D 很反感

9. 您喜欢中国人的穿着打扮吗？

A 十分喜欢 B 喜欢 C 一般 D 不喜欢

10. 放假时，您喜欢到中国其他地方旅游吗？

A 十分喜欢 B 喜欢 C 一般 D 不喜欢

11. 到中国一个陌生的地方后，您能看懂当地的路线图，并正确向路人问路吗？

A 能看懂并能够问路 B 看不懂但能够正确问路

C 能看懂但不能正确问路 D 看不懂而且不能正确问路

12. 看到排队时有人不遵守规则，您的态度是

A 理解他们，会发生的事情 B 没什么感觉 C 讨厌，但不说什么
D 很生气，跟他们吵架

13. 您了解并能够时刻遵守中国的社会规范和行为要求吗？

A 了解并能够遵守 B 了解但并不习惯 C 不了解

14. 火车站或飞机场人很多，人们大声说话，您的态度是

A 没什么感觉，很正常 B 不喜欢，但是能理解 C 很反感

15. 您所在城市是否能够满足您信奉宗教活动需求？

A 能够满足 B 基本满足 C 不能满足

16. 您周边的中国人是否尊重您的信教活动？

A 都很尊重 B 部分人尊重 C 都不尊重

17. 你跟你的同学或中国朋友一起约饭时，会有哪些选择？

A. 哪个饭店我都可以去

B. 先给他们推荐几个清真饭店

C. 我会去，但只吃素的

D. 我会假说有事，为了避免尴尬

18. 如果有朋友请你饮酒你会怎么做？

A. 给他面子喝一点

B. 跟他说我的信仰不允许饮酒

C. 不在乎他的感受直接

附录 2 汉语教师访谈提纲

1. 请您简单介绍一下自己。（姓名，年龄，教学科目等）
2. 您有几个苏丹留学生？
3. 您所教的班级苏丹留学生多吗？他们整体的跨文化适应状况您认为怎么样？
4. 您看到他们在跨文化适应中的进步了吗？有没有什么印象深刻的人和事？
5. 您觉得这些苏丹留学生到达中国后适应速度如何？当他们出现适应不适状况时，您是如何进行帮助和心理干预的？
6. 苏丹留学生跨文化适应中最不适的阶段是什么时候，您认为这个阶段外界的有效支持有哪些？
7. 根据您接触的苏丹留学生，他们对待中国文化的态度是怎样的？
8. 我把苏丹来华留学生的跨文化适应分为社会文化适应、学习适应、生活适应和心理情绪适应四个方面，您觉得是否符合您接触的苏丹留学生的情况？
9. 你对高校留学生管理机构，在组织活动方面有哪些建议？

附录3 苏丹来华留学生访谈提纲

1. 您刚来中国的时候，对中国生活适应的情况如何？
2. 您觉得在中国留学有哪些心理压力？
3. 您觉得家乡的校园文化与中国校园文化的区别是什么？
4. 走在中国的街道上您会被别人盯着看吗，您是怎么看待这种现象的？
5. 您如何看待中国的礼仪规范？
6. 您对中国的什么现象觉得很难理解？
7. 来到中国之后，您遇到过什么跨文化现象？
8. 您对哪些中国文化感兴趣？
9. 您对哪些中国社会风俗难以接受？
10. 您喜欢哪些中国社会风俗，并希望传播到您自己的国家？
11. 到中国留学您收获了些什么？
12. 您来中国后跨文化适应最困难的阶段是什么时候，学校和教师对您进行了哪些帮助？
13. 您对高校留学生管理机构，在组织活动方面有什么意见及建议？