

来华留学生心理健康支持体系构建与实践探索

朱梦洁

南京理工大学国际教育学院，江苏 南京 210094

摘 要： 在深入探讨心理健康支持体系构建的宏大命题中，本文旨在勾勒出一幅政策扶持与保障为基石，服务体系构筑为筋骨，跨文化交流平台搭建为经络的立体架构。此体系之确立，不仅对于提升来华留学生群体的心理健康素养具有深远影响，更在促进其综合素质全面提升与社会融合层面发挥着不可替代的作用。

关 键 词： 来华留学生；心理健康；支持体系；文化适应

Construction and Practical Exploration of the Mental Health Support System for International Students in China

Zhu Mengjie

School of International Education, Nanjing University of Science and Technology, Nanjing, Jiangsu 210094

Abstract： In the in-depth discussion of the grand proposition of mental health support system construction, this paper aims to outline a picture of policy support and guarantee as the cornerstone, service system as the bones and muscles, and cross-cultural communication platform as the three-dimensional structure of meridians. The establishment of this system not only has a profound impact on the improvement of the mental health literacy of overseas students, but also plays an irreplaceable role in promoting the comprehensive improvement of their comprehensive quality and social integration.

Keywords： overseas students in china; mental health; support system; cultural adaptation

引言

在全球化浪潮的席卷之下，国际学生的流动性已成为高等教育版图上一道鲜明的风景线。作为全球经济版图的重要一极，中国的高等教育舞台正日益成为国际学生趋之若鹜的目的地。教育部发布的数据揭示了过去十年间来华留学生人数的显著攀升，这不仅是对中国高等教育国际吸引力的有力证明，更是我国教育国际化步伐加速的生动写照^[1]。然而，这一现象背后，来华留学生在心理适应层面的挑战也渐次浮出水面，这些挑战不仅关乎他们的学术成就和个人成长，更对营造和谐多元的校园文化提出了严峻考验^[2]。

心理健康议题，作为一种普遍存在的全球性问题，对于身处异域的来华留学生而言，其复杂性尤为凸显。他们不仅要跨越语言与文化的鸿沟，还需在学业重压与社交网络重构的双重考验下艰难前行。这些交织的困境，往往成为诱发焦虑、抑郁等心理疾患的催化剂，严重侵蚀了他们的生活品质和社会融合度^[3]。鉴于此，探索有效提升来华留学生心理健康水平的策略，构建一个全方位、高效能的支持架构，已成为摆在我们面前的一项紧迫而深刻的课题。

一、来华留学生心理健康状况分析

（一）心理健康的内涵与价值维度

1. 心理健康的内涵诠释

心理健康，作为一种多维度的概念，涵盖了个体在认知、情感和行为层面的和谐状态，它意味着个体具备有效应对生活挑战并保持积极生活态度的能力。世界卫生组织（WHO）对心理健康的界定，不仅局限于精神疾病或心理障碍的缺席，更强调了认知功能、情绪调节以及社会适应等方面的优化状态。心理健康与身体健康的互动关系，构成了个体全面健康的双重支柱：前者为后者提供精神动力，后者则为前者奠定物质基础^[4]。

2. 心理健康的价值考量

心理健康在个人成长与社会和谐构建中扮演着不可或缺的角色。在个人层面，心理健康是挖掘个体潜能、提升生活品质和幸福感的关

键所在。一个心理健康的个体能够更加从容地面对生活压力，保持乐观心态，进而在学业、职业和私人生活领域取得卓越成就。在社会层面，心理健康构成了社会和谐的基础框架。心理健康的社会成员能够更好地融入社群，积极参与公共生活，推动社会的稳定与进步。因此，提升心理健康水平不仅是个人责任，更是社会共同承担的使命。

（二）来华留学生遭遇的困境解析

1. 文化适应的挑战

文化适应对于来华留学生而言，是一道必须逾越的门槛。不同的文化背景导致了他们在初抵中国时普遍遭遇适应难题。这种难题主要体现在文化差异与冲突以及语言障碍两个层面。文化差异不仅在工作、学习场景中造成困扰，更在饮食习惯、礼仪规范等日常生活细节中显现，使得留学生感到迷茫甚至挫败。语言障碍则如一道屏障，加剧了他们的不适应感，尤其是在学术探讨和社交互动中，语言的隔阂可能导致误解和沟通不畅。

2. 学业压力的审视

来华留学生在学业上承受着不容小觑的压力。中国高等教育的高标准和严要求，要求留学生投入更多精力以适应紧凑的课程节奏。家庭和社会的殷切期望也为他们增添了额外的心理负担。留学生往往承载着家庭的梦想，期望在中国接受优质教育，以期在未来的职场竞争中占据优势。时间管理和自我效能感的培养也是缓解学业压力的关键因素，留学生需在学习和生活中找到平衡，同时建立自信，克服学术挑战^[5]。

3. 社交困境的探讨

在异国他乡建立新的人际关系网络，对来华留学生而言是一大考验。新环境中的孤立无援易引发孤独感和归属感的缺失，这不仅侵蚀心理健康，也可能影响学业表现。为了克服这一挑战，留学生需积极投身于校园和社会活动，拓展社交圈，寻找共鸣伙伴。然而，文化差异和语言隔阂的存在，使得这一过程充满挑战，它要求留学生展现出极大的耐心和坚持。

（三）影响来华留学生心理健康的因素

1. 个人因素

在探讨来华留学生心理健康问题时，个体内在因素构成了一个不可忽视的复杂网络。性格特质作为心理适应的基石，其作用不容小觑。乐观、外向的性格特征往往成为留学生面对生活挑战时的保护伞，而内向、敏感的性格则可能在逆境中放大焦虑与抑郁的阴影。应对策略的选择直接影响着心理压力的管理效果。积极的应对机制，如寻求支持、有效沟通和自我调适，能够为留学生构筑起心理韧性的堡垒。反之，逃避、否认等消极应对方式则可能加剧心理问题的沉淀与恶化。

个体的过往经历和背景如同心理适应的底色，深刻影响着对新环境的适应能力。多元文化背景下的成长经历或许能够为留学生提供更为宽广的适应视野，而单一文化背景的个体则可能在文化差异的冲击下面临更为严峻的适应挑战。家庭背景、经济状况和社会支持网络等结构性因素，亦如影随形，对留学生的心理适应产生着潜移默化的影响。家庭资源的丰富与否，不仅关系到留学生应对生活挑战的能力，也在一定程度上决定了他们的心理承受底线^[6]。

2. 家庭因素

家庭因素在留学生心理适应的舞台上扮演着双重角色。家庭支持与期望构成了留学生情感依托和心理压力的双重来源。家庭的支持如同温暖的港湾，为留学生提供情感上的慰藉和生活上的指引。然而，过高的期望则可能转化为心理上的枷锁，尤其是当留学生肩负着家庭的厚重期望，期望在异国他乡取得卓越成就时，这种压力往往成为心理健康的隐形杀手。

家庭经济状况同样在留学生心理健康的方程中占据一席之地。经济条件的优渥与否，直接关系到留学生在中国的生活品质和学习投入。充足的经济支持能够为留学生提供稳定的生活环境，减少经济压力，从而有利于心理健康。相反，经济困难不仅可能迫使留学生分散精力以应对生计问题，还可能加剧心理上的不安和焦虑，对心理健康构成威胁。

3. 社会环境因素

社会环境因素，如同无形的磁场，深刻影响着来华留学生的心

理健康状况。校园文化氛围，作为留学生心理适应的宏观背景，其作用不容忽视。一个开放、包容的校园文化环境，不仅为留学生提供了和谐的学习与生活空间，更是他们文化适应和社会融入的催化剂。通过多元文化交流活动的举办、语言辅导及文化适应指导的提供，校园文化在无形中构筑了留学生的归属感和认同感，为心理健康筑起了坚固的防线。反之，封闭或排他的校园文化则可能成为留学生心理健康的隐性障碍，导致他们在心理上感到疏离和排斥^[7]。

社会支持系统的构建，则是留学生心理健康保障的另一个关键维度。一个健全的社会支持网络，如同一张安全网，为留学生提供了全方位的援助与支持。专业的心理咨询中心、学业指导服务以及生活关怀，共同构成了支持体系的核心。学校、社区及非政府组织的协同作用，为留学生解决了实际的生活难题，同时也为他们心理健康的维护提供了有力支撑。同伴支持网络的建立，作为一种互助式的心理援助模式，对于提升留学生的心理韧性具有不可估量的价值。在这样的网络中，留学生能够在逆境中相互扶持，共同成长，从而在心理层面构建起一道坚实的屏障。

二、心理健康支持体系构建

（一）政策支持与保障

1. 政府层面的支持措施

在心理健康支持体系的宏观构建中，政府扮演着举足轻重的角色。国家级心理健康政策框架，如同灯塔般，为心理健康服务的航向提供了明确指引。近年来，中国政府对于心理健康议题的重视程度日益提升，相继颁布了《“健康中国2030”规划纲要》和《全国精神卫生工作规划（2015-2020年）》等政策文件，勾勒出了心理健康服务的发展蓝图。这些政策文件不仅强调了心理健康服务的普及性和可及性，也为各级政府和教育机构指明了行动的方向。

在地方政府的层面，一系列创新性的实施策略被积极探索并落实。地方政府通过设立专项资金、构建多部门协作机制等措施，确保了心理健康服务的有效落地。例如，某些地方政府与高等学府携手，缔造了心理健康服务联盟，通过资源的优化整合，共同推进心理健康服务的广泛传播与深入发展。通过举办心理健康宣传周、系列讲座等活动，地方政府在提升公众心理健康意识方面亦发挥了积极作用。

2. 高等教育机构层面的政策布局与资源整合

高等院校作为心理健康服务的前沿阵地，其政策布局和资源整合同样对留学生心理健康水平产生直接影响。在此背景下，高校心理健康教育计划成为心理健康支持体系中的重要一环。众多高校已将心理健康教育融入课程体系，开设了《心理健康与心理调适》《压力管理》等课程，旨在传授学生必要的心理健康知识与技能。通过心理健康讲座、工作坊等形式，高校在普及心理健康知识、提升学生心理健康素养方面做出了不懈努力。

在心理健康服务资源配置方面，高校需构筑起全方位的心理服务网络。建立健全的心理咨询中心，配备专业的心理咨询师和心理医生，是确保服务质量的基石。高校应当加大对心理健康服务设施的投入，优化咨询室、心理测评室等硬件环境，以提

升服务效能。高校可通过采购社会服务的方式,引入专业机构参与心理健康服务,从而丰富服务的内涵与形式。

(二) 服务体系搭建

1. 心理咨询与辅导服务

心理咨询与辅导服务构成了心理健康支持体系的核心架构。个体咨询,作为一种深度的专业介入,旨在为学生的心理困扰提供定制化的解决方案。专业的心理咨询师通过倾听、同理心以及专业的咨询技巧,引导学生深入探索自我,化解心理难题,进而提升其心理韧性。个体咨询还致力于培育学生积极的应对机制,增强其自我调节的能力。

在服务模式上,线上与线下服务的融合已成为心理健康服务发展的新趋势。线上服务依托互联网平台,为学生提供了便捷的心理健康支持,包括在线咨询、心理测评、网络课程等,满足了学生即时获取服务的需求。线下服务则通过面对面的交流,提供更为个性化和深度的支持。这种线上与线下的互补模式,极大地拓宽了心理健康服务的触及范围和实际效果。

2. 心理健康教育与培训

心理健康教育在预防心理问题和提升心理健康水平方面扮演着关键角色。课程开发作为心理健康教育的基石,高校应针对留学生的特定需求,精心设计相关课程,如《跨文化适应与心理健康》《留学生心理调适》等,以助力学生更好地融入新环境。这些课程应注重实践性和互动性,通过案例研究、角色扮演等教学手段,激发学生的参与热情,提升学习成效。

在师资培训方面,高校需定期举办心理健康教育培训,以提升教师和辅导员在心理健康领域的专业素养,使他们能够更加敏锐地识别并妥善处理学生的心理问题。建立一支专业的心理健康教育师资队伍,将为心理健康教育的深入开展提供强有力的专业支撑。

3. 危机干预机制建设

危机干预机制,作为心理健康支持体系的关键一环,其核心使命在于敏锐捕捉并有效应对学生的心理危机,防止心理困扰演变成灾难性的心理事件。在此框架下,危机的识别与早期预警构成了干预的初步防线。高校需构建一套精密的心理健康监测体系,通过对学生群体的定期心理健康评估,以期在潜伏期便识别出心理隐患。

提升教师和辅导员对心理危机的识别能力,是确保干预机制有效运作的关键。通过专业培训,强化他们的危机意识,确保在第一时间能够识别并上报潜在的心理危机信号。

在危机应对与转介流程方面,一旦心理危机的警报被触发,紧急响应机制应即刻启动,为学生提供迅速的心理救援。高校需建立一套跨部门协同作业的机制,确保信息流通无阻,各部门能够高效协调,共同抵御心理危机的冲击。高校应当与外部专业机构搭建起合作桥梁,为那些需要更深层次治疗的学生提供精准的转介服务,确保他们能够在关键时刻获得专业的医疗支持^[8]。

(三) 跨文化交流平台建设

1. 文化适应指导

文化适应指导,作为留学生融入新环境的桥梁,扮演着至关重要的角色。高校应当设立专门的文化适应指导中心,旨在为留学生提供量身定制的文化适应咨询与服务。该中心致力于解析文化差

异,提供生活习性指导,以及社交技巧的培育,助力留学生深入洞察并顺利融入中国的文化脉络。中心还可定期举办文化适应专题讲座与研讨会,邀请经验丰富的学者和成功适应的留学生分享其独到见解和实践经验,为新生提供切实可行的建议和引导。

2. 学生社团与兴趣小组

学生社团和兴趣小组,作为留学生参与校园生活、拓宽社交领域的桥梁,具有重要意义。高校应当积极倡导并支持留学生参与诸如语言学习俱乐部、体育俱乐部、艺术社团等各类社团和小组活动。这些平台不仅为留学生提供了展示才华和兴趣的舞台,也为他们创造了结识志同道合伙伴的机会,从而增强其归属感和认同感。高校可特别设立国际学生社团,为留学生打造一个专属的交流与互助空间。

3. 同伴支持网络

同伴支持网络,作为留学生适应新环境的支撑体系,其作用不可或缺。高校应当精心构建同伴支持网络,选拔一批热情且有经验的在校学生担任同伴导师,为新留学生提供一对一的个性化指导和支持。同伴导师通过多种沟通渠道,如定期会面、电话咨询、社交媒体交流等,协助新留学生克服生活和学习中的难题,提供情感层面的支持与专业建议。同伴导师还肩负着引导新留学生参与校园活动的使命,助力他们加速融入校园生活的步伐^[9]。

三、结论

在国家层面的心理健康政策框架与地方政府的具体实施细则协同作用下,心理健康服务体系得以在顶层设计的指引下稳步推进。高等院校在贯彻相关政策的通过精心策划的心理健康教育计划和服务资源配置,为留学生群体构筑了坚实的知识与技能支撑体系。在此框架下,服务体系的构建涵盖了心理咨询与辅导、心理健康教育与培训、危机干预机制等多个维度,形成了对留学生心理健康的全方位护航。跨文化交流平台的建设,包括文化适应指导、多元文化交流活动的举办以及同伴支持网络的构建,不仅提升了留学生对新环境的适应力,更在深层次上增强了他们的归属感和文化认同。这一系列措施的实施,共同织就了一个支持留学生心理健康成长的坚固网络。

参考文献

- [1]. 王超,刘爱君,郑培国. 跨文化交际能力培训对高校来华留学生国际流动的良好影响研究[J]. 文化创新比较研究, 2018(14):2.
- [2]. 吴海迪. 试论“一带一路”背景下来华留学生跨文化交际能力的培养[J]. 亚太教育, 2016(28):1.
- [3]. 赵妍. 来华留学生心理健康状况及其影响因素研究[D]. 哈尔滨工程大学, 2011.
- [4]. 李勇. 心理健康教育对来华留学生突发事件预防与处理的意义浅析[J]. 中国校外教育, 2011.
- [5]. 陈晔,林铿,孙忠梅. 地方高校应用型人才培养模式探索[J]. 中国高校科技, 2012(4):3.
- [6]. 颜鹤立. “三育人”视角下来华留学生趋同管理的挑战及对策[J]. 学园, 2020(12):2.
- [7]. 柏铁山. 高职院校开展来华留学生思想政治教育的现状与对策[J]. 机械职业教育, 2020(11):3.
- [8]. 陆蔚,罗加详. 高校来华留学生心理健康教育浅析[J]. 大学, 2023,(14):139-142.
- [9]. 刘志敏,唐佳璐,林泳连,等. 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B校的个案研究[J]. 教育学术月刊, 2020(7):10.