

在泰中国留学生跨文化适应研究——以华侨崇圣大学为例

A Study on Cross-cultural Adaptability of Chinese Students in Thailand:

A Case Study of Huachiew Chalermprakiet University

Dong Ting*, Tanes Imsamran

College of Chinese Studies, Huachiew Chalermprakiet University

*Email: 2293716319@qq.com

摘要

本研究以泰国华侨崇圣大学的中国留学生为研究对象，通过问卷调查和数据分析，探讨其在心理、学习、生活及社会文化四个维度的跨文化适应现状。调查结果显示，留学生在校园设施和基础文化认知方面适应良好，但面临语言障碍、社交主动性不足及心理压力等挑战。

基于问卷调查的研究结果，本研究进一步探讨了影响跨文化适应的心理、社会、个体及校园因素，希望这些研究成果不仅为在泰中国留学生提供一些适应建议，也为泰国高校及相关教育管理机构优化国际学生支持政策提供了理论依据，同时推动了中泰教育文化交流的深入发展，并为未来相关研究提供一定的参考价值。

关键词： 在泰中国留学生，跨文化适应，学习适应，生活适应，社会文化适应

Abstract

This study focuses on Chinese students at Huachiew Chalermprakiet University in Thailand as the research subjects and explores their current status of cross-cultural adaptation in four dimensions: psychology, learning life, and social culture through questionnaire surveys and data analysis. The survey results indicate that international students adapt well to campus facilities and basic cultural understanding, but face challenges such as language barriers, insufficient social initiative, and psychological pressure. Based on the findings from the questionnaire, this study further investigates the psychological, social, individual, and campus factors affecting cross-cultural adaptation, and proposes strategies to enhance adaptability. It is hoped that these research findings will provide suggestions for Chinese students in Thailand on how to adapt, offer a theoretical basis for Thai universities and relevant educational management institutions to optimize support policies for international students, promote deeper development of Sino-Thai educational and cultural exchanges, and provide reference value for future research.

Keywords： Chinese international students in Thailand, Cross-cultural adaptation, Academic adaptation, Daily life adaptation, Socio-cultural adaptation

一、序言

（一）研究背景

在世界经济一体化的背景下,中国教育国际化的趋势日趋明显,为了获得更多的教育资源,出国深造的学生人数不断增加。泰国与中国在经济和政治领域有着密切的联系,也成为中国学生选择出国留学的热门目的地之一。这一趋势的背后有多方面原因。首先,泰国的地理位置靠近中国,方便学生和家之间的往来,尤其吸引了来自中国南部如云南和广西等省区的学生。其次,与欧美等发达国家相比,泰国的教育费用和生活费都更加便宜。另外,泰国的教育体系更加灵活,尤其在一些创新领域如数字技术、商业管理等学科中,具有一定的吸引力。

尽管泰国吸引了大量中国留学生,但跨文化适应仍然是他们面临的主要挑战之一。泰国和中国是两个迥然不同的国家,两国在语言、风俗、价值观等方面存在显著差异,例如,泰国的高温潮湿气候、独特的饮食习惯以及复杂的交通体系等,都可能成为中国留学生适应新环境的障碍,给中国留学生带来了诸多挑战。因此,中国留学生到泰国学习,他们面临的不仅仅是学业上的困难,更重要的是适应不同的社会文化背景,因此,如何更好地融入国外的学习和生活中去,是每一位留学生都要考虑的一个问题。

如何有效地融入泰国的社会文化环境,成为这些学生顺利完成学业并实现个人发展的关键。在留学生活中,跨文化适应问题的解决程度直接影响到学生的学业成绩、心理健康以及社交生活。如今跨文化适应研究成为全球教育研究中的一个重要课题,而中国留学生在异国他乡的环境下不可避免地会遇到跨文化适应问题。因此,对留学生群体的国别研究是十分必要的。

（二）研究意义

在现实层面,中国留学生在泰国的跨文化适应问题对其学习成就及生活品质产生了重要的影响。由于中国留学生人数众多,泰国留学所产生的跨文化适应性问题也日益突出,希望透过此项研究,能让中国留学生更好地融入泰国,通过提供一些实际的适应策略,从而提升他们的学习体验和生活质量,从而使该群体更好地平衡学习、生活与社交之间的压力,以便于更好地完成学业。

从理论上讲,本文对泰国大学采取更为有效的扶持措施具有重要意义。研究结果将揭示中国留学生在泰国适应过程中遇到的具体问题,如文化冲突、语言障碍、社交隔阂等,这将帮助高校为国际学生提供更有针对性的语言课程、跨文化培训和心理支持,从而提升留学生的适应速度和学习成果。

总之,本研究对在泰国的中国籍留学生的跨文化适应情况进行考察,弥补这一研究领域的缺失,为相关人员提供参考。不仅有助于推动中国留学生的个人发展,还能促进中泰教育与文化的深入合作,推动两国间人才交流与教育领域的进一步融合。

（三）研究目的

为了对中国留学生的跨文化适应情况进行调查研究,并对其面临的现实适应问题和影响因素进行了总结分析,最后从各个角度就如何提高在泰中国留学生跨文化适应能力提出建议,希望能帮助他们更好地适应泰国的学习和生活。

（四）研究方法

1. 文献法

本论文主要利用图书资料和电子文献检索系统,通过中国知网、谷歌学术、华侨崇圣大学图书馆等网站中查阅和搜集了有关文献,根据现有的研究成果,进一步深化和拓展,提出对在泰国的中国留学生跨文化适应问题的一些看法,以丰富这个课题的研究。

2. 问卷调查法

为了使本研究的论证更具有说服力,利用了问卷星发布问卷进行调查,以问题量表为导向,针对中国学生赴泰国学习过程中所面临的心理、学习、生活和社交等问题,编制了一份关于在泰中国学生的跨文化适应量表。

3. 统计分析法

通过在线平台“问卷星”系统收集数据,然后采用数据分析工具,如问卷星进行数据收集和分析,再运用描述性统计等方法,研究在泰中国籍留学生的跨文化适应的情况。

(五) 研究现状

关于跨文化适应的研究成果是比较丰富的,在中国主要对两个方面进行了研究,一方面是中国籍人员在海外的跨文化适应,例如在海外学习的留学生,接受中国教育部中外语言合作中心的外派任务赴国外高校孔子学院及孔子学堂执行教授汉语及中国文化的国际中文教育志愿者,还有中国企业进军外国市场前期外派到当地的中国籍员工且一般为管理层人员;相应的在另一方面则是在华外籍人员的跨文化适应研究,有其他国家赴中国的留学生,也有外国企业在进入中国市场时的外派工作人员。

如刘金丹(2024年)以赴巴西汉语教师志愿者为研究对象采用跨文化适应的相关理论,从社会—文化—心理—工作三个层面对其进行考察研究。本研究发现,参加此次调查的汉语教师在巴西的社会适应状况较好,未出现明显的不适应,但在一些方面仍然存在着问题^[1]。

นภัสสร จาระสมบุญ¹, ศุภพัชร พิมลสิมลี² (2024) 通过文献资料及对 7 名在日泰国留学生的深入访谈进行资料收集,在分析影响跨文化适应的因素时发现,如果个性灵活、能顺应情境并勇于社交,适应过程会更容易;有与外国人沟通的经验以及出国经历者,在跨文化交流中更有信心;语言能力不足会造成沟通障碍。两位泰国学者建议适应策略应该从心理准备、语言训练与社会交往三个方面入手,以提高留学生跨文化融合的成功率^[2]。

2020 年,新冠疫情在全球范围内肆虐,极大地冲击着各国学生的学业与生活,并对他们的跨文化适应提出了更加严峻的挑战。新冠疫情暴发近一年后,2021 年 1 月,一篇名“Re-examining intercultural research and relations in the COVID pandemic”的文章在 International Journal of Intercultural Relations 上发表,号召各界人士重新审视新冠疫情期间的跨文化议题,在此基础上进一步探讨人际传播与社会文化的关系。

从 20 世纪初开始,众多学者就移民、留学生、旅居者和外派人员等群体的跨文化适应进行了大量的研究,并形成了一系列的理论成果,包括 Lysgaard(1955)的 U 型曲线理^[3]、Gullahorn J. T. Gullahorn J. E (1963) W 型曲线理论^[4]、文化学习理论、Young Yun Kim (1988) 提出应激适应理论^[5]、Berry (1997) 提出的整合理论^[6]。

随着互联网技术的发展,跨文化适应研究的范围有了进一步扩展,延伸到了互联网虚拟环境和数字网络化的领域,如跨境电子商务、远程办公、线上教育等等。同时,社交媒体和数字

^[1] 刘金丹. 赴巴西汉语教师志愿者跨文化适应调查研究[D]. 河北大学, 2024.

^[2] นภัสสร จาระสมบุญ, ศุภพัชร พิมลสิมลี. การปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในญี่ปุ่น[J]. วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ธนบุรี, 2024, 7(2): A57-A69.

^[3] Lysgaard, S. (1955). Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright grantees visiting the United States. *International Social Science Bulletin*, 7, 45-51.

^[4] Gullahorn, J. T., & Gullahorn, J. E. (1963). An extension of the U-curve hypothesis. *Journal of Social Issues*, 19(3), 33-47.

^[5] Kim, Young Yun. "Cross-Cultural Adaptation." *Oxford Research Encyclopedia of Communication*. August 22, 2017. Oxford University Press.

^[6] Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5-34.

平台的普及,例如 TikTok、Instagram、YouTube 等软件使不同文化背景的人们能够互相交流,这成为新时代跨文化适应研究提出了新的论点。

综上所述,从 20 世纪初开始,众多学者就移民、留学生、旅居者和外派人员等方面进行了大量的研究,并形成了一系列的理论成果。中国学者对于中国留学生在海外求学、生活等方面做了大量的研究,并形成了丰富的研究成果。但是,对泰国中国学生的跨文化适应问题的研究还不多见。泰国作为一个佛教文化浓厚的君主立宪制国家,其社会文化环境、宗教信仰、生产生活方式与中国有着显著的差异,这对于中国学生的学习和生活产生了深远的影响。因此,本选题具有一定的研究价值。

二、在泰中国留学生跨文化适应情况调查设计与调查结果分析

通过查阅文献发现,现有关于留学生跨文化适应的研究主要集中于在中国留学的外国留学生群体,而针对出国留学的中国学生的研究相对较少,且研究对象多以欧美国家的中国留学生为主,针对泰国的中国留学生的调查尤为稀缺。因此,本文将研究对象聚焦于在泰国的中国留学生,重点探讨他们在心理、学习、生活及社会文化适应等方面面临的挑战及其应对策略。再者,根据实际情况,选择了泰国华侨崇圣大学的中国留学生作为抽样调查的对象。

本次问卷调查以中国在泰留学生群体为研究对象,共有效抽样 113 人。问卷的发放和收集采用在线调查的形式,运用了在线问卷调查平台“问卷星”将问卷发放给所抽取的被调查对象,本问卷发放给了在泰国华侨崇圣大学就读的中国留学生,以确保答卷人员来源的可靠性。通过电脑、手机微信等多种渠道发放和回收问卷,然后对问卷进行初步的整理和筛选,再把这些数据进行系统的统计与分析。

本次问卷调查以在泰中国留学生作为调查对象,这些学生全部就读于泰国华侨崇圣大学,他们来自中国的各个省市地区的高校,共发放问卷 113 份,收回 111 份有效问卷,产生 2 份废卷,回收率为 98.2%。基本信息统计结果如下:

按性别划分:男生 38 人,占比 34.23%,女生 73 人,占比 65.77%,男女比例约为 1:2。

按年龄划分:受访者年龄基本在 20-25 岁,其中 23 岁出现频率最多,占比最大。

按专业划分:泰语专业约占 63.06%,汉语教学专业约占 29.73%,工商管理专业约占 7.21%。

按学历层次划分:本科生约占 54.05%,硕士研究生约占 38.74%,博士生约占 7.21%。以下是具体的问卷结果:

(一) 心理适应的调查结果统计与分析

题目选项	完全不符合	不符合	一般符合	比较符合	完全符合
1.我因语言不够好而沮丧	11(9.91%)	26(23.42%)	36(32.43%)	30(27.03%)	8(7.21%)
2.我在独处时总是感觉到不安	23(20.72%)	47(42.34%)	31(27.93%)	7(6.31%)	3(2.7%)
3.我经常想念国内的家人朋友	9(8.11%)	12(10.81%)	52(46.85%)	21(18.92%)	17(15.32%)
4.我晚上经常睡不好	23(20.72%)	36(32.43%)	32(28.83%)	14(12.61%)	6(5.41%)
5.我觉得自己有用且被别人需要	7(6.31%)	15(13.51%)	49(44.14%)	23(20.72%)	17(15.32%)
6.我比在国内更敏感了	25(22.52%)	35(31.53%)	32(28.83%)	12(10.81%)	7(6.31%)
7.我做事情难以集中精力	13(11.71%)	40(36.04%)	37(33.33%)	18(16.22%)	3(2.7%)
8.我感觉体重减轻了	20(18.02%)	33(29.73%)	29(26.13%)	15(13.51%)	14(12.61%)
9.我感到焦虑,容易上火	13(11.71%)	38(34.23%)	37(33.33%)	17(15.32%)	6(5.41%)
10.总体心理压力很大	11(9.91%)	31(27.93%)	42(37.84%)	20(18.02%)	7(6.31%)

表 1 心理适应情况调查统计表

根据表 1 数据，可以分析出留学生的孤独感和焦虑感没有特别突出。数据中，只有约 37% 的受访者在独处时感到焦虑不安。此外，约 47% 的受访者表示晚上经常睡不好，显示出较高的心理压力。

有约 81% 的学生表示会经常想念国内的家人朋友，而完全不思念的人仅占 8.11%，这表明留学生的思乡情绪较明显，可能影响他们的适应过程。

此外，心理敏感度和自信心下降也是适应过程中的重要问题，约 46% 的学生认为自己比在国内更敏，这可能与语言障碍、文化差异和社交环境变化有关。

然而，也有一定比例的学生逐步适应。比如，在“我觉得自己有用且被别人需要”这一项上，超过八成的受访者选择了“一般符合”及以上，结合“总体心理压力”说明部分学生仍能保持良好的学习和生活状态。

总体而言，心理压力较大、孤独感强、情绪敏感和思乡情绪是中国留学生在泰国适应过程中的主要挑战。因此，学校和社会需要提供更多心理支持、社交机会和文化适应培训，以帮助他们更好地融入当地生活。结合总体心理适应压力来看，心理适应是一个重要的挑战，并且情感适应是关键。

(二) 学习适应的调查结果统计与分析

题目\选项	完全不符合	不符合	一般符合	比较符合	完全符合
11.我能适应泰国学校的教材	3(2.7%)	6(5.41%)	50(45.05%)	33(29.73%)	19(17.12%)
12.课堂上能够听懂老师授课内容	3(2.7%)	7(6.31%)	40(36.04%)	45(40.54%)	16(14.41%)
13.我能在泰国获取所需学习资源	3(2.7%)	5(4.5%)	50(45.05%)	40(36.04%)	13(11.71%)
14.我能够适应泰国老师的上课方式	2(1.8%)	5(4.5%)	47(42.34%)	41(36.94%)	16(14.41%)
15.我能积极主动参与课堂互动	2(1.8%)	14(12.61%)	40(36.04%)	40(36.04%)	15(13.51%)
16.我能适应泰国的考试和评分制度	4(3.6%)	5(4.5%)	42(37.84%)	43(38.74%)	17(15.32%)
17.我能适应学校上课时间(如不午休)	5(4.5%)	17(15.32%)	34(30.63%)	39(35.14%)	16(14.41%)
18.完成作业感到很吃力(课后作业以及课堂展示)	5(4.5%)	25(22.52%)	50(45.05%)	23(20.72%)	8(7.21%)
19.我对自己的考试成绩感到满意	3(2.7%)	10(9.01%)	51(45.95%)	39(35.14%)	8(7.21%)
20.总体学业压力很大	6(5.41%)	22(19.82%)	41(36.94%)	32(28.83%)	10(9.01%)

表 2 学习适应情况调查统计表

从表 2 数据来看，在泰中国留学生在学术适应方面整体表现较好，但仍面临一定挑战。

首先，语言理解能力影响课堂学习。约有 55% 的学生能较好或者很好的理解老师授课内容，但仍有约 36.04% 的人只能一般适应，6.31% 甚至表示不太适应。这表明部分学生的语言能力仍是中国留学生学习方面的重要障碍。

对泰国的学习资源和教学方式适应情况较乐观。有超过 60% 的学生表示能适应泰国的学习资源和教师的授课方式，其中分别有 36.04% 和 36.94% 的人表示“比较符合”。

课堂互动和评分制度的适应情况相对良好。40.36% 的学生能较好参与课堂互动，38.74% 的学生能适应评分制度，仅有极少数人表示完全不适应。这说明多数留学生能接受泰国高校的教学管理方式，但仍需加强课堂参与意识。

学习负担和时间安排仍然是挑战。超过 70% 的学生对作业和考试持一般或较高适应压力，约 20% 的学生难以适应学校的课程安排，可能是由于授课时间或节奏的不同。

整体学业压力较大，约有 38% 的学生认为学习压力较大或很大，约有四分之一的学生没有感到学习方面的压力，说明他们的学习适应过程仍有较大的改善空间。

(三) 生活适应的调查结果统计与分析

1. 日常生活适应

题目\选项	完全不符合	不符合	一般符合	比较符合	完全符合
21.我能适应泰国的饮食	9(8.11%)	16(14.41%)	44(39.64%)	27(24.32%)	15(13.51%)
22.我能适应泰国的气候	6(5.41%)	8(7.21%)	45(40.54%)	36(32.43%)	16(14.41%)
23.我能适应泰国的交通工具	6(5.41%)	11(9.91%)	51(45.95%)	31(27.93%)	12(10.81%)
24.我能顺利在泰国找到住房	4(3.6%)	17(15.32%)	45(40.54%)	32(28.83%)	13(11.71%)
25.泰国娱乐方式太少我不适应	7(6.31%)	22(19.82%)	52(46.85%)	23(20.72%)	7(6.31%)
26.我能顺利解决行政手续问题(交房补、续签、办银行卡等)	4(3.6%)	16(14.41%)	40(36.04%)	33(29.73%)	18(16.22%)
27.总体生活适应压力很大	8(7.21%)	30(27.03%)	38(34.23%)	27(24.32%)	8(7.21%)

表 3- 1 日常生活适应情况调查统计表

从表 3- 1 数据来看，中国学生在泰国的生活适应情况总体较为乐观，但在某些方面仍存在挑战。

在饮食、气候、交通工具和住房方面，大多数学生表现出中等以上的适应能力。体现在，约 39.64% 的学生认为对泰国饮食“一般符合”适应，24.32% “比较符合”，而完全适应的占 13.51%；

气候适应性稍好，40.54% 选择“一般符合”，32.43% “比较符合”。交通工具和住房的适应情况类似，约 45.95% 和 40.54% 的学生分别选择了“一般符合”。行政手续的解决能力相对较强，36.04% “一般符合”，29.73% “比较符合”，16.22% “完全符合”，表明多数学生能较好地处理此类事务。然而，娱乐方式的适应性稍差，46.85% 认为“一般符合”，但仍有 26.13% 的学生认为娱乐方式较少。约 34.23% 的学生认为“总体生活适应压力一般”，但仍有 31.53% 感到压力较大，表明部分学生在适应过程中存在一定困难。

综上，中国学生在泰国的生活适应整体较好，但在娱乐生活和整体压力方面仍需进一步关注和支持。

2. 校园生活适应

题目\选项	完全不符合	不符合	一般符合	比较符合	完全符合
28.我能适应学校的图书馆	1(0.9%)	9(8.11%)	38(34.23%)	44(39.64%)	19(17.12%)
29.我能适应学校的教室、教学楼	0(0%)	5(4.5%)	36(32.43%)	50(45.05%)	20(18.02%)
30.我能适应学校的自助售卖机	0(0%)	6(5.41%)	34(30.63%)	45(40.54%)	26(23.42%)
31.我能适应学校的行政管理	2(1.8%)	6(5.41%)	48(43.24%)	42(37.84%)	13(11.71%)
32.我能适应学校处理问题的方式	2(1.8%)	7(6.31%)	61(54.95%)	33(29.73%)	8(7.21%)
33.我能适应校园内的通勤方式	1(0.9%)	4(3.6%)	40(36.04%)	47(42.34%)	19(17.12%)
34.我能适应学校宿舍的管理模式	2(1.8%)	8(7.21%)	41(36.94%)	44(39.64%)	16(14.41%)
35.总体校园生活适应压力很大	7(6.31%)	35(31.53%)	44(39.64%)	21(18.92%)	4(3.6%)

表 3- 2 校园生活适应情况调查统计表

从表 3- 2 数据来看，中国学生对泰国校园环境的适应性整体较好，但在某些方面仍存在差异。

在硬件设施方面，学生对图书馆、教室、教学楼和自助售卖机的适应度较高。例如，39.64%的学生“比较符合”，17.12%“完全符合”；教室的适应性更高，45.05%“比较符合”，18.02%“完全符合”；自助售卖机的适应情况最佳，40.54%“比较符合”，23.42%“完全符合”，表明学生对校园基础设施的满意度较高。

在行政管理方面，学生的适应能力稍显分化。43.24%对学校行政管理“一般符合”，37.84%“比较符合”，但仍有 7.21%的学生对学校处理问题的方式感到不适应；宿舍管理模式的适应性相对均衡，36.94%“一般符合”，39.64%“比较符合”，但仍有 9.01%的学生存在不适应。

校园通勤方式的适应性较好，42.34%“比较符合”，17.12%“完全符合”，表明学生对校内交通安排较为满意。

虽然 39.64%的学生认为“总体校园生活适应压力一般”，但仍有 22.52%感到压力较大，这可能与行政管理或文化差异有关。

综上，中国学生对泰国校园环境的硬件设施适应良好，但在行政管理和宿舍模式方面仍需进一步优化支持。

(四) 社会文化适应的调查结果统计与分析

题目/选项	完全不符合	不符合	一般符合	比较符合	完全符合
36.我在泰国的人际交往能力很好	5(4.5%)	14(12.61%)	50(45.05%)	32(28.83%)	10(9.01%)
37.我在日常社会交往中能与泰国人交流无障碍	10(9.01%)	23(20.72%)	47(42.34%)	23(20.72%)	8(7.21%)
38.我会主动参加泰国当地的社交活动	9(8.11%)	23(20.72%)	41(36.94%)	31(27.93%)	7(6.31%)
39.我经常主动找泰国人交流	10(9.01%)	29(26.13%)	41(36.94%)	22(19.82%)	9(8.11%)
40.我习惯泰国的社交礼仪(如进入室内脱鞋、不随意用脚指向物品等)	7(6.31%)	9(8.11%)	43(38.74%)	38(34.23%)	14(12.61%)
41.我了解泰国的基本礼仪(如双手合十“合十礼”)	2(1.8%)	4(3.6%)	36(32.43%)	44(39.64%)	25(22.52%)
42.我了解泰国年轻人的文化(如了解一些网络用语)	9(8.11%)	16(14.41%)	42(37.84%)	35(31.53%)	9(8.11%)
43.我参与过泰国的传统节日(如宋干节、水灯节等)	4(3.6%)	9(8.11%)	35(31.53%)	36(32.43%)	27(24.32%)
44.我了解泰国的宗教文化(如佛教在日常生活中的重要性)	6(5.41%)	8(7.21%)	42(37.84%)	42(37.84%)	13(11.71%)
45.总体社会文化适应压力很大	8(7.21%)	28(25.23%)	43(38.74%)	24(21.62%)	8(7.21%)

表 3 社会文化适应情况调查统计表

根据表4数据显示,中国留学生在泰国的社会文化适应呈现“文化认知较好但主动社交不足”的特点(ภาษาไทย: หินทุมม่านร้ออ้อ)。在文化礼仪认知方面表现最佳,超过九成的学生表示了解泰国基本礼仪,约88%的学生表示能够了解基本的宗教文化,将近90%参与过传统节日,显示出较强的文化融入能力。

然而,实际社交互动存在明显障碍,仅37.83%的学生能较顺畅地与当地人交流,45.05%处于一般水平;主动社交意愿更低,仅34%会经常参加当地活动,约28%的中国学生会主动与泰国人交流。

可以发现,社交礼仪适应度显著高于实际社交能力,表明语言障碍可能是主要制约因素。

虽然62.16%了解年轻人文化,但仅39.64%达到积极适应水平,反映出现代流行文化是比较难掌握的。

整体适应压力可控,但仍有28.83%学生感到较大压力。建议学校加强语言实践课程,组织更多跨文化交流活动,并针对现代流行文化开展专题工作坊,以提升学生的实际社交能力。

三、影响在泰中国留学生跨文化适应的因素

(一) 影响跨文化适应的心理因素

1. 文化认同

文化认同影响留学生对新文化的接纳程度。进入新环境时,留学生的原有文化可能受到冲击。若能在保持自身文化认同的同时,积极接受泰国文化的优质元素,将更易适应。例如,泰国华裔家庭在祭拜、语言等方面展现出中泰文化的融合。留学生若能效仿这种双文化认同模式,可减少适应焦虑,提升跨文化交际能力。

泰国社会对LGBTQ+群体^[7]较为包容,公共场所设有“第三性别卫生间”。部分中国留学生初见此现象可能感到惊讶甚至排斥,若能理解其文化背景,可调整认知,增强文化适应能力。此外,泰国街头步行环境、交通规则与中国不同,如行人需抬手示意过马路,司机通常礼让。留学生需适应这些细节,才能融入当地生活。

^[7] LGBTQ+群体是一个高度多样化的群体,涵盖了多种性取向和性别身份,包括但不限于:同性恋、双性恋、泛性恋、无性恋、跨性别者、非二元性别者(Non-binary)、性别流动者(Genderfluid)、间性人(Intersex)、酷儿(Queer)等。

泰国被称为“微笑国度”，人们在不同情境下常以微笑回应。然而，中国留学生可能误解微笑即表示认可，如在办理手续时，因工作人员微笑误以为事情顺利，最终却因资料不齐被退回。理解这种文化差异，有助于减少误解，顺利适应新环境。

2. 个性风格

个人的性格类型是影响跨文化适应性的一个关键因素，而不同的性格类型又会对其在跨文化环境的适应产生多方面的影响。

个性风格的划分方式有好几种，按照传统的气质类型划分，分为多血质、胆汁质、黏液质、抑郁质。多血质的人活泼好动、热情大方、热爱交际、适应能力强，对新事物充满好奇。如果留学生是这一种个性，那么他在面对新的社交文化环境时，往往能够迅速调整自己建立友谊，容易融入泰国本土社交圈，例如参加泰国朋友的节日庆典，如宋干节、水灯节；他们也愿意尝试泰国特色美食，比如虫子小吃、榴莲等，而不会因为陌生感到排斥。但是这类个性的留学生也容易分心，虽然对新事物的兴趣高。但容易三分钟热度，可能对学习缺乏耐心，影响学习效率。

胆汁质的人直率热情、精力旺盛、自信刚强，在面对挑战时，他们会充满激情和勇气，善于表达自己的观点。这种性格的留学生在课堂讨论中不怕发言，即使泰语或英语不是母语，他们仍然勇敢表达自己的观点。但是他们也容易冲动，而且过于直率，可能冒犯他人，在泰国文化中，人们倾向于含蓄礼貌，而胆汁质的人可能因为性格过于直接，例如不小心在公共场合批评食物味道或者抱怨服务，容易让泰国人感到不舒服。

黏液质的人性格安静、稳重踏实、思考很理想，喜欢适度交际，能够合理规划自己的生活节奏，但是话比较少，这个风格的人在新环境中可能适应速度相对较慢，他们不会像多血质那样快速融入，但一旦适应后，会维持较长时间的文化适应状态。在面对跨文化冲击时，他们不会急于做出评判，而是慢慢观察。例如，初次看到泰国街头的“第三性别洗手间”时，他们可能会先思考和了解背后的文化，而不是立即感到惊讶或困惑。

抑郁质的人行为比较孤僻，性格敏感内向，容易多愁善感，不善与人交往。这种性格的留学生往往对文化差异更加敏感，面对陌生环境时，他们可能容易感到焦虑或不安，例如，在刚到泰国时，可能会因饮食不习惯、天气炎热而感到不适，甚至产生孤独感。他们不太愿意主动结识新朋友，可能会长期局限在中国留学生圈子里，导致对泰国文化的适应速度较慢。

随着时代的发展和进步，出现了MBTI（16型人格）^[8]的人格类型划分，其中“I”代表内向型人格，“E”代表外向型人格。

内向型人格留学生更擅长进行深度思考和自我反思。在面对泰国的文化差异时，他们会静下心来研究泰国的历史、文化和社会习俗，通过阅读书籍、查阅资料等方式深入了解新文化，从而在内心构建起对泰国文化的认知体系。在学习上，他们更能专注于学业，不受过多社交活动的干扰，在专业学习上可能取得较好的成绩。而且，内向型留学生一旦与他人建立起友谊，往往不会流于表面，他们更注重情感的质量，与泰国朋友的交流可能更有深度，有助于他们从朋友那里深入了解泰国文化的精髓。内向型留学生在跨文化适应中面临的最大问题就是社交障碍。例如在泰国的校园环境中，小组作业和团队活动较为常见，内向型留学生可能因为不善于主动交流，在团队合作中难以充分发挥自己的能力，导致学习任务完成效果不佳。

外向型人格留学生，通常凭借对社交的热爱和积极主动的态度，能迅速与泰国当地学生及其他国际学生建立联系。他们会主动与不同文化背景的同学交流，分享自己国家的文化，同时也积极了解泰国文化和其他国家的文化，拓宽自己的视野。在语言学习上，他们乐于与当地人沟通对话，在实践中锻炼语言能力，更快地适应泰国的语言环境。但是有些外向型留学生在社

^[8] [MBTI（迈尔斯-布里格斯类型指标，Myers-Briggs Type Indicator）是一种广泛使用的人格测评工具，基于瑞士心理学家卡尔·荣格（Carl Jung）的心理类型理论，由凯瑟琳·布里格斯（Katharine Briggs）和伊莎贝尔·迈尔斯（Isabel Myers）母女开发。MBTI将人格类型分为16种，每种类型由4个字母组成，分别代表4个维度的偏好。]

交中过于自信，可能会因为对泰国文化习俗的不了解而无意中冒犯他人，虽然他们本意并非如此，但可能会给自己的跨文化交流带来一定阻碍。

不管是内向人格，还是外向人格，其个性特征与适应性都各不相同各有长短。在了解了这些个性风格之后，我们可以从学校、学校和外国学生两个方面来制定相关的对策。为适应不同个性的外国学生，学校可举办各种形式的文化交流活动；同时，留学生也能针对自己的个性特征，采取相应的应对策略，以达到更好的交际效果。

3. 心理素质

心理素质是个人综合素质的重要组成部分，对个体的身心健康、学习、工作和人际交往等方面都有着深远的影响，也对留学生的跨文化适应也有深刻的影响。心理素质不仅包括挫折承受能力，还包括情绪管理能力、意志品质、人际交往和应变能力等等。

挫折是生活中不可避免的一部分，对于留学生而言更是如此，留学生在面对挫折和失败时的心理承受和应对能力越强，那么跨文化适应压力会更小。在泰国留学生不仅要面对学业上的挑战，还要适应全新的文化环境、风俗习惯和社交模式，会经常遇到不顺心的事情，比如考试失利、论文被拒、难以融入当地社交圈子等。然而，留学生在面对挫折和失败时的心理承受和应对能力越强，那么跨文化适应压力会更小。

情绪管理好的学生，可以对自己的情绪变化、内心的不满、愤怒等情绪进行及时的感知和控制，并在适当的时候将自己的情绪表现用合适的方式表现出来，不过分压抑，也不肆意的宣泄，对别人的情感反应也能体谅并接受。留学生通过对情感的有效控制，可以创造出一种和谐的跨文化沟通气氛，增进交流与合作。

个体的素质品质，如自我意识、自我控制能力等，在跨文化交际中起着举足轻重的作用。自觉性高的学生可以清楚地知道自己在国外的学习和生活目的，积极地理解并融入当地的文化，积极参加各种各样的学习和社会活动。自我控制有助于人们抵御各种各样的诱惑，集中精力于自身的目标。例如，在面对丰富多彩的海外娱乐活动时，可以有效地控制自己的时间与精力，合理地安排自己的学习与休闲，不沉溺于游戏，忽略学习，以便更好地融入新的学习环境中。

人际交往能力在跨文化环境中也十分重要。不过，有些人被称作“社会恐高症”，也就是通常所称的“社恐”，这种情况下，跨文化的沟通将会遇到更大的困难。“社恐”群体在社会环境中容易产生紧张、不安的情绪，害怕与人交往。在跨文化环境中，具有人际沟通技巧的人，可以积极地与具有不同文化背景的人交流，善于听取别人的意见和感觉，从而构建一个良好的人际网。这不但可以增进个人的跨文化交际能力，而且可以增加个人的生活阅历，推动不同民族之间的文化交流和融合。

在跨文化适应中，留学生的学习和生活状况常常是非常复杂和不确定的。具有较强适应性的学生，可以快速地对不同的环境做出反应，并能灵活地改变他们的想法和行动。在不同的文化背景下，有些行为会被认为是不合适的和具有攻击性的，具有高度适应性的人可以很容易地发现这种差别，并且快速地适应。

（二）影响跨文化适应的社会因素

在泰中国留学生的跨文化适应受多种社会因素的影响，语言、饮食、价值观、文化习俗等。这些因素相互联系，对留学生的心理状态、学习表现和社交融入产生深远影响。

1. 语言水平

对于在泰国求学的中国留学生来说，要面对许多的社会问题，尤其是语言问题，是一个非常重要的问题。语言作为文化的关键载体，是人与人之间顺畅沟通的基石。在跨文化适应过程中，外语能力的水平，关系到学生的学习效率，社交能力的发挥，以及日常生活的品质。

从学习方面来看，语言能力是影响学习质量的重要因素。在泰国，中国学生在学习或上课时，如果掌握了较好的语言技能，他们就能对教师所讲的内容有更准确地了解，在课堂上也能积极主动地表达出自己的看法和看法，使自己的学习成绩更优秀。

就社交层面而言，语言能力的强弱直接影响了中国学生与泰国当地社会的互动程度。如果中国学生能把泰语、英语说得很好，那么他们在和泰国人沟通时，就会变得更轻松、更有信心，也更容易和当地人打成一片，逐渐形成自己的交际圈。相反，若有语言上的障碍，不但会引起交际上的误会，导致交流困难，而且还会使外国学生处于社会隔离的境地，使他们难以适应当地的社会。

2. 饮食差异

对于在泰中国留学生而言，饮食文化差异是其中一个不可忽视的方面。不同国家和地区的饮食文化差异，形成了不同的社会文化，习惯泰国菜也是一项挑战。

泰国的饮食风格颇具特色，各种辛辣、酸甜口味的搭配，以及各式各样的生腌食物，并且在烹饪中大量使用各类香料和具有特色风味的鱼露，并且习惯分餐制，通常用叉子和勺子进餐，叉子用来把食物推到勺子里再送入口中。然而，大部分中国学生都比较喜欢家里比较清淡、新鲜的食物，习惯大家一起围桌而坐，菜品摆在中间，大家一起夹菜，用筷子为主。当他们尝试泰国本地菜时，如果身体无法适应这种口味上的巨大差异，很可能就会出现消化不良的情况，影响到身体健康。

在泰国，聚餐也是一种非常重要的社交方式，人们通过一起吃饭聚会来建立和维护彼此之间的关系，部分中国学生可能会因为不习惯这些口味而在聚餐时显得拘谨或挑食。例如泰国朋友精心准备了一顿饭的情况下，留学生却在聚餐时过于坚持自己的饮食偏好，例如只吃自己熟悉的食物，而不愿意尝试当地菜肴，可能会给泰国朋友或同事留下不易相处、不尊重当地文化的印象，在某些情况下，这种饮食上的不适应可能会导致误解。

3. 价值观和文化习惯

对于身处泰国的中国留学生而言，在经历跨文化适应的过程中会发现他们与当地人的价值观与文化习惯方面存在的差异，无疑是最为深刻且棘手的挑战之一。

例如在对待时间的观念上，中泰两国也存在差异。中国的生活节奏比较快，每个人都很注重时间的有效使用，经常把准时赴约、按时完成工作看作是一种基本的素质，也是一种对别人的尊重。泰国的“泰国时间”比较宽松，有时候也会迟到，这倒不是泰国人不遵守传统，只是一种特殊的对待时间的方式。对中国学生来说，约好与泰国同学、朋友见面、参加活动时，由于时间概念上的不同，可能会出现一些误会。举个例子，中国学生按时到了，而泰国人来得晚，中国学生就会感到被轻视，而泰国人则不清楚，他们的举动已经惹来了对方的反感。

并且泰国作为一个佛教氛围浓厚的国家，这在泰国民众的生活中占据着举足轻重的地位。可以看到泰国到处都是佛像和庙宇等宗教因素，他们对宗教总是抱有一种崇敬的心情。比如，进到庙要穿戴适当，不能衣着过于暴露；应以礼相待，切勿轻触，不要有不敬之举。或许是因为不了解泰国的宗教文化，一些留学生在进入寺庙时，可能会因为衣着不得体、言行不雅，而触犯了当地人的宗教感情。这种状况一发生，不但使中国留学生自身处境难堪，而且也容易引起当地居民的误会，使其在国外的生活受到许多不必要的干扰，从而影响其在当地的社会环境中的融合。

还有泰国的传统节日也十分丰富，如宋干节，拜师节，水灯节等，常与宗教，历史，文化联系密切。泼水节是泰国最为隆重盛大的一个节日，在这一天，大家都聚集到街上，相互泼水，祈求保佑，并用泼水的方式来洗涤一整年的霉运，并迎来新的一年的好运气。除了泼水之外，往别人脸上涂抹粉末是一种表达善意和祝福的方式，寓意着为对方带来好运和净化，这也

是泼水节的一个传统习俗。但中国学生对此却并不十分了解，而在参加活动时有不当之处，为了更好地适应泰国的本土文化环境，中国留学生必须理解并尊重他们的传统。

（三）影响跨文化适应的个体因素

对于身处泰国的中国留学生而言，跨文化适应会受到很多因素的综合作用。其中，个人层面的一些因素更是起着关键作用，例如留学时长的差异、出国之前所储备的知识与技能的多寡、个人可支配生活费的水平高低，以及父母对于留学这件事的态度等等，这些个体因素都影响着他们在泰国的跨文化适应进程。

1. 留学时间的长短

留学时长这一个体因素，对中国留学生在泰国的文化适应进程有着直接且显著的影响。

例如大学里一年期的交换生和两年制的硕士对比。通常来讲，以交换生为代表的短期留学生，由于他们在泰国停留的时间较短，在面对当地特色的文化时，往往会遭受更为强烈的文化冲击。因为适应周期短，这使得他们很难有充足的时间去深入了解和融入当地社会，只能在表面上对泰国的文化、生活等方面有一些初步的了解。

对于长期留学生来说，可以有较长的一段时间，让他们慢慢地适应泰国的文化风俗、语言环境和社会生活。在长时间的亲身体验中，他们逐渐习惯了泰国独特的生活风格，也习惯了与中国不同的教育方式。他们能够与当地人或者其他留学生建立起深厚的情感联系和社交关系，在日常生活中学习精通各类实用的生活技巧，并在持续的交流与学习中使自己的泰语水平得到了明显的提高。这些正面的因素累积起来，大大减轻了他们在跨文化融合时遇到的困境与障碍。

2. 出国前的知识技能储备

对于留学生来说，独立生活的能力直接影响到他们在异国他乡的生活质量。其中，独立生活能力的培养尤为关键，它包括多个方面，从日常生活的饮食起居，到财务的规划管理，再到应对各类突发状况，每一项能力都深刻影响着留学生在海外的生活质量与心理状态。

例如，泰国人有自己的特色美食，他们偏向酸辣的食物，而且他们的食物和烹饪方法都跟中国有很大的不同。因此，掌握基本的烹饪技术，就成了留学生应对饮食差异的一种方法。例如，掌握简单的炒菜、煲汤技能，这样，学生们就可以按照自己的喜好，用当地的材料，做出自己最喜欢的家乡菜。这不仅能够节省外出就餐的开支，还能满足味蕾。

除了饮食，理财技能同样不可或缺。留学生活中，合理规划生活费是确保经济稳定的关键。具备理财技能，大学生能够对每月的生活费进行科学分配，明确各项支出的比例，避免不必要的消费。比如，做好预算，合理安排交通、吃饭、学习、购物等开支，不仅可以确保自己的生活品质，也可以让自己不至于因为资金紧张而感到焦虑。

此外，应对突发情况的应变能力也是留学生必须掌握的重要知识技能。在泰国生活，诸如普通感冒发烧、遗失物品、遇到紧急事件等突发状况难以避免。例如如果有什么不舒服的地方，通过一些基础的医学知识来保护自己的身体。还要掌握遗失物品后的处理流程，如及时挂失证件、向相关部门报备等，可以降低财产损失和身份信息泄露的风险。在遇到诸如火灾、地震等突发事件时，要事先学会应急处理，学会逃生和呼救，在危急关头能保住自己的性命。

生活自理能力、理财能力和应急应变能力是留学生在国外生活的“保护伞”。留学生们到泰国之前，应该主动地学习、提高自己的相关知识和能力，这样才能更好地适应泰国的文化，度过一段丰富而精彩的留学生活。

3. 经济状况

经济状况是影响在泰国的中国留学生跨文化适应的重要个体因素之一，它直接关系到留学生的生活质量和心理状态，进而影响他们在异国他乡的整体适应过程。也就是留学生的生活消费水平会影响他们的日常生活选择，包括住宿条件、饮食质量、社交活动以及休闲娱乐方式。

如果学生的经济状况较好，留学生可在条件允许的情况下，选择条件较为优越的宿舍，如设备完善的公寓、校园附近等，既可让他们有更好的休憩、学习之地，又可减轻不良生活所带来的心理压力。另外，经济水平高的同学，在饮食上有更大的自主权，他们可以尝试泰国本地

菜,也可以自己动手做,或者到外面吃,这样就能更好地适应不同地区的饮食习惯。与此同时,富裕的经济状况也为他们提供了更多的参与泰国旅游、节庆和社会活动的机会,有助于他们加深对泰国文化的理解,加快跨文化融合的速度。

相反,如果留学生的经济状况较为紧张,有些学生为了减少家庭的经济压力,会选择一边上学一边做兼职来赚取生活费用,这样在一定程度上可以缓解家庭的压力,但同时也会消耗掉很多的学习与休闲时间,造成精力的分散,严重的还会对学习成绩产生不良的影响。长此以往,会对身心造成不良的影响,严重的还会出现焦虑、孤独等消极情绪。这些心理应激不但影响了大学生的生活品质,而且也影响了大学生的社会交往能力,从而给大学生的跨文化适应带来了更大

4. 家庭支持

在泰中国留学生的跨文化适应过程中,来自家庭的支持对他们的心理健康、独立性和适应性都有很大的影响。父母的态度和支持程度,对这些留学生在国外的人生经历及适应过程有直接的影响。

有了家长的大力支持与鼓励,留学生在泰国文化中将会产生强烈的自信心。这不仅是简单的语言上的鼓励,还是一种精神上的陪伴。例如,父母定期与留学生进行视频通话,耐心倾听他们在泰国的学习、生活点滴,分享快乐,分担烦恼,给予孩子温暖的回应和肯定,让留学生在异国也能感受到家的温暖,从而增强内心的安全感和自信心。反之,如果家长自身过于焦虑,在与留学生的沟通中频繁传递负面情绪,或者对孩子的生活和学习过分干预,就会给留学生带来沉重的心理负担。比如,有些家长总是担心孩子在泰国吃苦,不断询问各种细节,甚至试图替孩子做决定,这不仅会让留学生感到压抑,还会削弱他们的独立性。

同时,适当的经济保证也为留学生提供了坚实的物质基础。这使他们不必担心最基本的生活开支,能够更从容地探索泰国文化,如参加泰国传统节日庆典、外出旅游参观等,进一步加深对当地文化的了解和融入。

还有家长是否具备国际化的视野,是否尊重学生的自主发展,对留学生的跨文化适应有着不可忽视的影响。孩子表达对泰国文化的兴趣和探索欲望时,这类家长不仅会给予理解,还会鼓励他们勇敢地迈出脚步,去适应新环境。比如,鼓励子女加入泰国本地的社会团体,并体验泰国人的独特生活。这样的尊敬与鼓励,可以使留学生产生一种内在的动机,使他们更有信心、更开阔,从而使他们对泰国的文化有一种更好地接受与融合,从而使他们更好地适应新的环境。

(四) 影响跨文化适应的校园文化因素

对于身处泰国的中国留学生而言,他们在跨文化适应过程中会受到诸多因素的影响,而在这其中,作为学生身份而言,校园生活以及与校园环境相关的各种因素,在这些留学生适应异国求学生活的进程里扮演着重要的角色。以下,便是那些对留学生跨文化适应产生关键影响的主要校园相关因素:

1. 校园包容度

在泰国的中国留学生在跨文化适应过程中,校园包容度是一个重要的校园环境因素,它反映出学校对不同文化、不同民族、不同文化背景的学生的接受和支持。只有一个具有包容性的校园文化,才能为留学生提供一个安全,尊重和多元的学习环境,以帮助他们更好地适应不同文化。创造一种没有种族隔离的文化氛围,让每个同学都能在和谐的气氛中学习、生活。

在华侨崇圣大学,不仅有泰国学生和中国学生,还有来自菲律宾等其他国家的学生在同一个校园学习生活,这就需要学校、老师和同学共同营造良好的环境来促进这些留学生的跨文化适应,无论外貌、肤色等种族特征如何,也无论学生的家庭背景、经济状况、教育经历如何,让学生都能在校园中感受到平等与公正,可以更快地融入校园生活,建立良好的社交关系,会大大减少因文化差异带来的不适和困惑,然后逐渐适应并融入当地的文化环境,实现跨文化的顺利过渡。

2. 校园生活支持度

校园生活支持程度是一个全面的概念，它反映了一所学校以及它的有关组织为学生提供的多种支助和服务，协助学生尽快融入大学的学习与生活。它通常包括学术支持、心理支持、生活便利设施、社交活动等多个方面。对于国际留学生而言，校园生活支持度的高低直接影响他们的跨文化适应能力和整体留学体验

学校为留学生配备专业的心理咨询团队，针对他们在异国他乡可能产生的孤独、焦虑、抑郁等负面情绪，提供一对一心理咨询、团体心理辅导等服务。比如设置专门的心理咨询室，留学生可随时预约咨询，帮助他们缓解心理压力，增强心理调适能力，以积极心态应对跨文化挑战。

鉴于泰国教育体系与中国的差异，学校为留学生提供学业辅导。一方面，帮助留学生理解泰国的教学模式、课程设置和考核标准，指导他们制定合理的学习计划；另一方面，针对留学生在专业课程学习中遇到的困难，安排专业教师或优秀学长学姐进行辅导，助力他们提升学习成绩，适应泰国的学业要求。

学校在生活方面为留学生提供便利。住宿上，提供多种住宿选择，并保障住宿环境安全舒适，比如现在大学里有一些宿舍是没有热水供应的，但中国学生习惯了用热水洗澡；饮食方面，学校食堂提供多元菜品，既有泰式美食，也考虑到留学生的口味偏好准备中餐等；还提供医疗保健服务，如校医院、健康讲座等，保障留学生的身体健康；设立专门的留学生办公室，提供专门的帮助和咨询服务，如入学指南、签证办理、住宿安排、银行开户等。例如设立专门的中国留学生服务热线和在线客服，及时解答留学生在学习和生活中遇到的问题。

通过完善学校的服务系统，不但可以提高中国学生的跨文化适应性，同时也可以加强他们对泰国大学的认同与归属感，从而让他们能够更好地在泰国学习和生活。

3. 学校国际化程度

学校的国际化程度直接关系着留学生跨文化适应质量的高低，一所国际化程度较高的学校，往往汇聚了来自世界各地的学生和教职工。国际化学校的教师对外也往往具有丰富的国际背景和视野，能够带来不同的教育理念和教学方法，接触不同的教育理念和方法，从而找到更适合自己的学习方式，促进自身的成长和发展，提供更广阔的学习和发展空间。

尤其在课程设置方面，国际化学校还会提供丰富多样的合作课程和双学位项目，例如学校的“3+1”“2+2”模式，合作课程是由华侨崇圣大学和中国高校共同合作授课，融合了两个国家的教育资源和师资力量。中国留学生通过本专业的学习，不仅可以获得世界上最先进的学术理论与研究方法，而且还可以从不同的文化背景中，对同一个问题的认识与研究角度，有所差异。此外，“双学位”课程还可以让学生同时攻读两种不同的国家学历，既提高了学生的竞争能力，又可以使他们在不同的教育制度下得到磨炼与成长，降低了由于文化差异引起的矛盾与误会，使跨文化适应变得更顺畅，在国际化的校园环境中茁壮成长。

结语

跨文化适应是中国留学生在泰国求学过程中面临的关键挑战。本研究通过对心理、学习、生活及社会文化适应四个维度的调查分析发现，尽管留学生在校园设施、文化礼仪认知等方面表现出较好的适应能力，但在语言沟通、社交主动性、心理调适等方面仍存在显著困难。这些挑战主要源于中泰两国在语言、教育体制、社会习俗等方面的差异，同时也受留学生个人心理素质、文化适应策略等因素的影响。

为提升中国留学生的跨文化适应能力，从心理调适、学习策略、生活技能及社会文化融入四个层面提出了具体建议，包括加强语言实践、参与跨文化交流活动、优化时间管理、利用本地社交资源等。此外，高校及相关机构也应提供更多支持，如开设文化适应工作坊、完善心理咨询服务、搭建中泰学生互动平台等，以帮助留学生顺利过渡并融入当地环境。

未来研究可进一步探讨数字化工具，如社交媒体、语言学习APP等在跨文化适应中的作用，以及从扩大样本范围的角度着手，包含不同地区、不同类型高校的中国留学生，提高样本的代表性，还可以结合多种研究方法，来获取更深入、更全面的适应变化情况。总之，提升跨文化

适应能力不仅有助于留学生的个人成长与学业成功，也对促进中泰交流、深化教育合作具有积极意义。

参考文献

刘金丹. 赴巴西汉语教师志愿者跨文化适应调查研究[D]. 河北大学, 2024.

นภััสสร จาระสมบุรณ์, ศุภพัชร์ พิมลสิมลี. การปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในญี่ปุ่น[J].

วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ชนบุรี, 2024, 7(2): A57-A69.

Lysgaard, S. (1955). Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright grantees visiting the United States. *International Social Science Bulletin*, 7, 45-51.

Gullahorn, J. T., & Gullahorn, J. E. (1963). An extension of the U-curve hypothesis. *Journal of Social Issues*, 19(3), 33-47.

Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5-34.

Kim, Young Yun. "Cross-Cultural Adaptation." *Oxford Research Encyclopedia of Communication*. August 22, 2017. Oxford University Press.