

徐光兴 著

跨文化适应的

留学生生活

中国留学生的
心理健康与援助

上海辞书出版社

KUAWENHUASHIYINGDE

LIXUESHENGHUO



徐光兴 著

跨文化适应

的

留学生生活



中国留学生的

心理健康与援助

上海辞书出版社

图书在版编目(CIP)数据

跨文化适应的留学生活——中国留学生的心理健康与援助/徐光兴著. —上海:上海辞书出版社,2000.10

ISBN 7-5326-0719-4

I. 跨… I. 徐… III. 留学生-青年心理学-研究-中国
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 49776 号

跨文化适应的留学生活

——中国留学生的心理健康与援助

上海辞书出版社出版

(上海陕西北路 457 号 邮政编码 200040)

上海辞书出版社发行所发行 常熟市文化印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8.25 插页 3 字数 218000

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

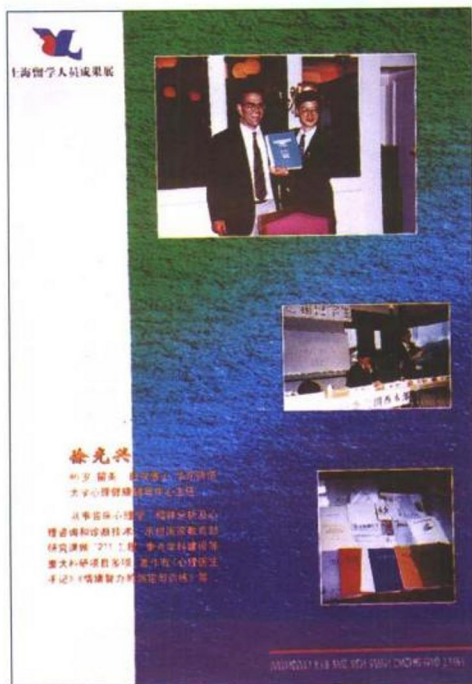
印数:1—3000

ISBN 7-5326-0719-4/G·302

定价:15.00 元



1996年12月中国社会科学研究会日本关西地区协会在日本京都大学国际文化会馆召开“中国学生留日百周年纪念学术会议”，主题为“21世纪的中国与留日学生”。



1999年11月上海市人事局上海市回国留学人员工作处在上海图书馆举办“上海留学人员成果展”，图为作者的展板。



I

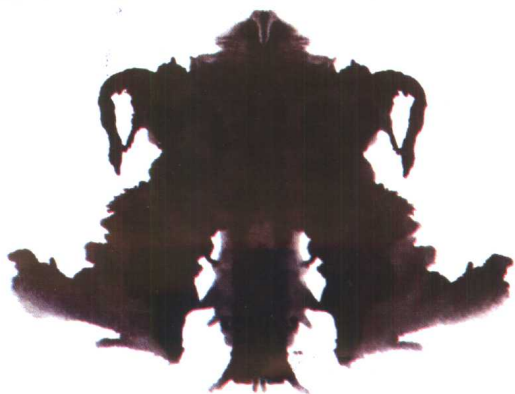


II



III

IV



V



VI



VII





VIII



X



IX

图 4-1 留学生心理咨询中使用的
罗夏墨迹测定图版 (I - X)

前 言

近年来,在国际教育交流、社会心理学等领域中,留学生的跨文化适应及心理健康的研究非常引人注目。在日本,亚洲留学生约占留学生总人数的 90%,因此国际社会十分关注他们的问题。然而在日本,几乎没有人对亚洲留学生作过有组织的研究。笔者在日本国立名古屋大学攻读发展临床心理学专业博士学位时,考察以中国留学生为中心的生活状况,讨论中日两国文化的关系,并参照其他文化研究的已有资料,其目的在于实证地研究有关留学生的跨文化适应过程和心理健康的问题及其援助方法。本书是这些研究成果的结晶。

据日本文部省 1997 年度的报告称,截至 1996 年 5 月 1 日,在日本约有从海外来日学习的外国留学生 52 921 人(依据日本入国管理法具有“留学”在留资格者)。这些留学生通常可分为三类:一是获得日本文部省奖学金的公费留学生;二是获得派遣国政府奖学金的外国政府派遣留学生;三是自己承担留学经费(包括获得私人团体组织奖学金)的自费留学生。

其中人数最多的是自费留学生,约占 85%。留学生总数中约有 90%来自亚洲,其中 80%来自于与日本有着深刻历史联系的中国、韩国等国家。这是留学生构成的一大特征。按国别分类计算,中国留学生居首位约 24 026 人(1996 年 5 月 1 日),占总数的 44.7%,比 1995 年增加 770 人。

留学生中近半数是本科学士(其中包括短期大学的大专生),另约 20%为专修学校、高等专科学校的学生。按专业分类计算,以经营学、经济学为中心的社科专业类约占 30%,电子学等工科专业类约占 20%以上。这两个专业类别的留学生人数超过了总留学生人

数的一半。

从留学生个人层次而言,过半数的留学生都有着情绪、人际关系、生活经费等适应问题。日本政府及日本大学对此作何努力?他们的行动可以说是检验日本的国际化、国际交流及大学国际化程度的一块试金石。亚洲留学生们所面临的不仅是入国管理局签证的更新和生活经费等实际问题,还有“感到孤独寂寞”等精神问题。很多留学生都抱怨说:“想和日本人交流,可总觉得和他们之间有着很大的隔阂。”“日本(人)崇拜欧美,看不起亚洲。”

1995年1月的阪神大地震中,6300人丧失了生命,其中有40多人是中国华裔或中国留学生。其后一年间,留学生在日本的适应问题日益深刻化。在此后两年中发生了数起留学生自杀事件(因精神、情绪问题)。在此情况下,笔者作为日本某中文报社的留学生特约记者,开始调查留学生在日本的适应问题。此后,笔者又受《留学生新闻》(在日留学生的中文报纸)及东京中文广播电台所邀,担任在日中国留学生的心理咨询医生,开始接待留学生各种适应问题的心理咨询。这也使得笔者的研究获得了异常珍贵的材料,并且掌握了大量的真实信息和证据。

另外,笔者在报纸上发表过“心理咨询与心理健康”等系列报道和文章,并以此向在日留学生提出了在日本的心理适应问题及心理援助的主张。

然而,解决在日留学生问题的一大关键在于留学生自身的努力和适应能力。留学不单是学习知识、技术,留学生还应进行广义上的跨文化学习,打破学校的限制,通过日常生活,把握与日本文化接触的机会,并考虑如何使文化交流进一步进行。换言之,即留学生自我必须努力做到正确、深刻地理解日本人的思维方式及日本社会现状。

适应是指生物体与环境保持协调的生活状态。但是必须指出,适应不仅是指生物体单方面适应环境,而且还包含着改变环境以使环境与自身保持协调之意。

关于留学生的适应问题,可以从多种角度进行研究,本书则以留学目标达成、社会文化、身心健康的适应等三大问题为中心。

跨文化适应不可能一蹴而就,适应必须有一个过程。改变主体的条件,使其与所要求的客观内容一致,这一课题解决过程就是适应过程。就是说,留学生的适应过程是在不同文化环境中的一种课题解决过程。

所以,对那些确实有适应困难的留学生,我们应尽早提供适当的建议和心理咨询,即进行心理健康指导,并进行援助。

本书详细、系统地分析了以留学为形式的跨文化适应的生活状况,并加以心理学考察。为此,从1993年至1996年,笔者竭尽自己的精力、财力,对在日本留学生进行以问卷调查分析、心理咨询及面接调查等为基础的案例研究。在财团法人名古屋内外学生中心的事务局的协助下,笔者对日本爱知县内以名古屋大学为首的国立、公立、私立大学的留学生进行了数据调查。笔者还得到了北海道大学、东京大学、京都大学、广岛大学等日本国立大学留学生和有关人士的协助,因此,数据调查的范围遍布日本全国。

另外,笔者还对归国留学生进行了追踪调查。他们有过怎样的留学经历?他们对日本及日本有何印象,持何种态度?他们如何评价留学的成果?在他们今后的生涯中怎样发挥在日本所学到的经验和知识?他们是否支持其他中国人去日本留学?针对这些问题,笔者以归国留学生为对象进行了调查。此调查得到了中国政府的教育行政机构、地方的归国留学生组织,以及华东师范大学、北京理工大学、复旦大学、交通大学、同济大学等15所中国著名高校的协助;同时还得到了诸多归国留学生和教育组织的支持,这使笔者的研究计划得以进一步实施,在此谨表示衷心的感谢。

为供广大读者和研究留学生问题的专家进行参考,笔者特地附上日本政府的有关留学法规的文件,以加深对这一段史实和社会背景的理解。

研究框架和调查数据的概要

实施时间	人数	调查对象和调查种类	调 查 内 容
1993.1 ~ 1993.12	656	以在日留学生为对象的问卷 调查	在日本的适应状况及问题
1994.4 ~ 1994.6	466	以归国留学生为对象的追踪 问卷调查(1)	留学日本的成果、评价及有关 信息
1995.7 ~ 1995.12	7	以罗夏测试法对在日留学生 进行心理咨询	留学生心理健康诊断
1995.11 ~ 1996.2	108	以归国留学生为对象的追踪 问卷调查(2)	对日本的印象和态度
1994.4 ~ 1996.5	12	在日留学生的心理咨询	留学生适应援助的尝试
1994.1 ~ 1996.8	31	在日留学生的采访调查	留学生适应的心理问题和生 活状况
1995.9 ~ 1996.8	65	在日留学生的调查	留学生的自我同一性、自我概 念与适应的关系
1996.3 ~ 1996.8	113	以在日留学生为对象的问卷 调查	留学生适应问题的构成调查 量表
1996.4 ~ 1996.8	113	以在日留学生为对象的问卷 调查	留学生的心理援助与适应的 因果关系

笔者作为一个留学生问题研究者和留日学生,肩负着众多留学生的期望。若本书能为他们提供帮助的话,将不胜欢欣。自 1896 年(明治 29 年)第一批中国留学生到日本留学延续至今,中国人赴日留学已有一百多年历史了(1896 ~ 1996),谨以本书作为“中国人留学日本一百周年”的纪念。

徐光兴

2000 年 8 月



徐光兴 简介

上海人。原为高等师范院校教师。1989年初出国留学，专攻临床心理学、精神分析及心理咨询、诊断技术。曾获日本名古屋大学教育学博士学位、美国太平洋威斯坦大学心理学博士学位。

1998年初作为上海市海外高层次留学人才引进回国。现为华东师范大学心理健康辅导中心主任，临床心理学、学校心理学硕士生导师，国家教育部全国中小学心理健康咨询委员会专家委员等。目前承担有国家教育部“211工程”重点学科建设等多项重大科研项目。

回国以后勤于笔耕，主要代表作有《心理医生手记》、《情绪智力的测定与训练》、《培养一流的儿童——0~6岁婴幼儿身心素质发展辅导丛书》等。

目 录

前 言	1
-----	---

第一章 研究留学生生活的理论背景

第一节 适应的概念	2
一、生物的顺应和适应	2
二、适应与不适应的心理过程	3
三、适应的标准	5
第二节 留学生生活的适应和不适应	7
一、留学生的适应问题	7
二、留学生的不适应问题	11
第三节 异文化和适应	12
一、文化和适应	12
二、中国人的文化价值观	15
三、留学生眼中的日本文化价值观	17
1. 日本的国民性和人际关系	17
2. 人际关系(日本人的微笑)	18
3. 日常生活(日本料理)	19
4. 日常生活习惯	19
第四节 适应和心理援助	20

第二章 中国留日学生的历史和现状概述

第一节 中国人的早期留学日本史	22
-----------------	----

一、最初派往日本的中国留学生	22
1. 中国的近代化和海外留学	22
2. 国人对留学日本的关心及其背景	23
3. 最初对留日学生的教育	25
4. 日本接受留学生的态度	27
5. “留学生管理规定”事件	28
二、早期留学生在日本的生活和适应	32
1. 留学生的生活费	32
2. 最早的中国留学生会馆	33
3. 文化摩擦和价值观的变化	34
4. 留学生对学校生活的适应	37
三、早期中国留日学生的适应问题	39
1. 鲁迅的事例:我的恩师——藤野先生	40
2. 郁达夫的事例:《沉沦》中的精神病理现象	47
四、近现代中国革命和留学日本潮流的变化	67
第二节 当代中国人的留学日本和适应问题	70
一、日本的留学生政策	70
1. 战后至当代日本接受留学生的状况	70
2. 留学生招收情况的国际比较	73
3. 21 世纪的留学生教育政策	75
4. 日本大学的国际化	79
二、有关留学生生活的问题	82
1. 日常生活的问题	82
2. 入国管理行政的问题	83
3. 保证人的问题	85
三、当代中国的留学政策和留学生派遣动向	87
1. 当代中国的赴日留学动向	87
2. 当代中国的留学政策	90

四、对日本的留学生教育制度的提议	91
1. 日本的留学制度和政策	91
2. 中日友好的留学	91
3. 对在日留学生的人才意识	92
第三章 在日留学生和归国留学生	
第一节 在日留学生的适应问题	93
一、1994 年《留学生新闻》的调查研究	94
1. 调查的对象	94
2. 在日本的留学生活	97
二、在日留学生的采访调查	103
案例 1——我是个迷路的羔羊	104
案例 2——《廊桥遗梦》与婚外恋	107
案例 3——家庭教育的困惑	110
案例 4——在日本的医院看病	112
案例 5——在日本送礼	114
三、在日留学生的适应和心理问题的考察	116
1. 从生活方面考察留学生的适应	116
2. 从心理方面考察留学生的适应	118
3. 留学生的心理援助	119
第二节 归国留学生留学日本的成果追踪调查	120
一、调查的目的和方法	120
1. 调查的背景	120
2. 调查的方法	121
二、调查对象	122
1. 性别和年龄结构	122
2. 出身地	123
3. 赴日留学年代	125

4. 留学生所在校	126
5. 留学专业与现在的专业领域	128
三、留学日本的成果及其评价	130
1. 取得的学历、学位	130
2. 其他留学成果	133
3. 对留学成果的自我评价	133
四、留学日本的成果及其发展方向	134
1. 留学日本成果丰硕	134
2. 为进一步扩大留学成果所提的建议	136
第三节 归国留学生对日本的印象和态度的追踪调查	138
一、问题的提出和调查的目的	138
二、调查的方法	140
1. 调查方法的设定	140
2. 调查对象的分类与背景	141
三、结果的分析	145
1. 以 SD 测定法获得的归国留学生对日印象	145
2. 留学生对日本的评价	148
3. 中日交流及对留学日本的态度	148
四、归国留学生对日印象和态度	151

第四章 留学生的心理健康

第一节 留学生的心理诊断和心理健康	155
一、留学生的适应问题和心理咨询	155
二、留学生的心理健康	157
1. 留学生的心理健康诊断的重要性	157
2. 从罗夏测试法看留学生的跨文化适应	157
案例 1——婚恋风波	158
案例 2——走进赌场的人	165

案例 3——寂寞的心	171
三、在日留学生的跨文化适应和心理健康	177
第二节 女留学生适应障碍的心理咨詢案例	181
一、案例概要	181
二、咨詢面接的全过程	183
三、案例分析	192
第三节 留学生异文化压力症候群的心理咨詢	194
一、案例报告	196
案例 1——缩阳神经症	196
案例 2——神灵附体症	198
案例 3——寒冷恐怖症	200
二、案例的分析与点评	203
1. 三个案例的心理症状特征和与文化的相关性	203
2. 留学生心理健康问题	206
3. 留学生心理保健的预防对策	208
第四节 留学生的自我心理调查研究	209
一、问题的提出和调查目的	209
二、研究方法	211
1. 被测者状况	211
2. 调查方法	212
3. 调查内容的构成	212
三、结果分析	214
1. 自我心理一致度与现实自我适应得分的度数 分布	214
2. 自我心理一致度和适应得分的关系	214
3. 自我一致度、不适应得分与 Y-G 性格测定之 间的关联	215
4. 自我心理一致度的得分高群与低群的比较、	