

大陆交换生在台湾地区的跨文化适应经历： 质性研究视角

晋媛媛¹ 严 灿²

1. 浙江经济职业技术学院，杭州；

2. 浙江财经大学，杭州

摘要 | 大陆交换生在台湾地区面临新的生活环境，如何适应成为重要议题。本研究采用质性方法，基于积极心理学的“优势取向”视角，通过对12名大陆交换生的深度访谈，探讨他们的跨文化适应过程和促进适应的关键因素。研究发现，交换生主要面临学习压力、人际关系困扰和生活方式变化三类压力源；社会支持、心理资本、积极应对策略、文化相似性和跨文化经历是促进适应的重要因素。

关键词 | 大陆交换生；跨文化适应；质性研究

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

自20世纪80年代以来，大陆与台湾地区之间的交流日益频繁。截至2020年，交换生群体逐年增加，赴台交换生已经成为两岸青年教育交流的重要组成部分。“大陆交换生”是指经选拔并获许可，赴中国台湾地区高校短期学习的大陆学生。尽管两岸共享中华文化和语言，但在饮食、风俗、环境等方面仍存在显著差异。身处陌生环境，大陆学生难免面临学习和生活的挑战，文化差异、人际关系、学业压力、同侪互动及情感适应等均可能成为压力源（林逸栋，2011）。

跨文化适应（Cross-Cultural Adaptation）指个体进入不同文化环境时，通过认知、情感和行为调整以适应该文化的过程（Berry, 1997; Kim, 2001）。大陆交换生的跨文化适应经历因两岸文化的“同中有异”而更具特殊性。萧佑庭（2011）指出，两岸同宗同源，但在历史、政治和社会发展等因素的影响下，形成了既有共同点又有差异的复杂关系。在此背景下，大陆交换生在台湾地区面临的跨文化适应难题与在一些西方国家所遭遇的程度相当（萧佑庭，2011），这使其适应过程更为复杂。

作者简介：晋媛媛，浙江经济职业技术学院，心理健康教育管理教师，研究方向：大学生心理健康教育、心理咨询、积极心理学；严灿（通讯作者），浙江财经大学，心理辅导员，研究方向：大学生心理健康教育、临床与咨询心理学。

文章引用：晋媛媛，严灿. 大陆交换生在台湾地区的跨文化适应经历：质性研究视角[J]. 心理咨询理论与实践, 2025, 7(3): 155-165.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0703018>

本研究通过质性研究深入探讨大陆交换生在台湾地区的适应历程和关键影响因素，同时，基于积极心理学的“优势取向”视角，关注个体如何利用心理韧性、积极应对策略和社会支持等优势促进适应，以深化对该群体跨文化适应机制的理解。

2 研究设计

2.1 研究方法

质性研究是在自然情境中，研究者作为研究工具，采用多种资料收集方法，以整体视角探究社会现象，并通过归纳分析与与研究对象的互动，理解其行为及意义建构（植凤英，张进辅，2008）。

访谈法是质性研究常用的方法之一，指通过口语叙述收集与研究主题相关的信息，以全面了解研究对象的行为（李逸云，2011）。根据访谈的结构化程度，可分为结构式、半结构式和非结构式访谈（潘淑满，2003）。半结构式访谈，又称“半标准化访谈”或“引导式访谈”，要求研究者在访谈前拟定提纲，并在访谈过程中灵活调整提问顺序，以开放态度引导受访者自由表达（李逸云，2011）。

鉴于大陆交换生在台湾地区的经历和心理体验存在个体差异，本研究采用半结构式访谈作为主要资料收集方式。访谈基于预设提纲进行，并围绕受访者提供的信息展开深入探讨，以获取更丰富的细节。

2.2 研究对象

采取立意抽样法，即根据研究问题，所选取的样本能够为研究者提供最丰富的信息（钮文英，2006）。研究者在多个大陆交换生微信群转发了访谈招募的消息，尽可能达到研究对象的多元性。在研究对象的选取上，尽量涵盖在台湾地区交换的不同地区和学校，以及不同的专业背景。经过初步筛选，确定12位访谈对象。

表1 访谈对象基本信息

Table 1 Interviewee basic information (N=12)

代号	性别	年龄	专业	交换学校	访谈时长 / 分钟
0522-P	女	24	图书情报	台湾大学	62
0522-N	女	21	广告学	台湾政治大学	60
0523-O	男	22	哲学	辅仁大学	78
0524-X	女	20	物联网工程	台湾科技大学	75
0525-W	女	25	新闻与传播	东海大学	104
0526-Y	女	20	国学	台湾师范大学	66
0530-Z	女	24	心理学	辅仁大学	55
0526-L	男	20	剧场艺术	台湾中山大学	70
0612-D	女	21	俄语	台湾大学	67
0613-H	女	20	社会学	台湾大学	55
0613-J	男	20	医学	高雄医科大学	69
0614-M	女	20	财务管理	台湾东华大学	50

2.3 访谈过程

访谈前，研究者与受访者联系预约，并在约定时间开展访谈。每次访谈时长 40~120 分钟，地点由双方协商确定。因部分受访者与研究者相距较远，访谈形式包括线下和线上两种。

正式访谈前，研究者向受访者介绍个人信息、研究背景及访谈提纲，说明保密原则，并在其同意后签署知情同意书。线上访谈时，受访者可提供电子签名或授权研究者代签。访谈过程中，提纲顺序可根据实际情况灵活调整，研究者鼓励受访者自由表达，并关注其非言语表现。访谈结束后，及时转录录音，便于后续分析。

2.4 研究伦理

访谈前，研究者向受访者说明研究目的、内容及匿名处理原则，并在其同意并签署访谈同意后书后进行录音访谈。研究结果的发表遵循学术伦理，充分保障受访者隐私。

2.5 资料分析

采用 Hycner (1985) 提出的现象学分析方法，借助 NVivo 11.0 软件对原始数据进行处理。具体步骤包括：文本转录、保持开放态度、多次聆听访谈录音、识别概述性单位、提取与研究问题相关的意义单位、验证并精炼意义单位、聚类相似意义单元、提取主题、撰写访谈摘要，并向受访者反馈核实，依据反馈调整主题和摘要，最终提炼出访谈的共同主题与独特主题，并在上下文中加以理解，形成综合总结。

3 研究结果

通过对原始访谈资料的分析，本研究获得了 368 个意义单元，经过分析和归纳，得出聚类单元 10 个，最后形成 3 个主题，分别为压力来源、适应结果和影响因素。

表 2 大陆交换生跨文化适应

Table 2 Cross-cultural adaptation of mainland Chinese exchange students

主题	聚类单元	意义单元
压力来源	学业挑战	语言
		学习方法
	人际困扰	大陆朋友
		台湾地区的同学
	生活变化	偏甜的饮食
		晚睡和无午休的作息
		高温潮湿的气候
		现金支付方式
适应结果	个人成长	自我重塑
		视野拓展
		学术成长
		友谊收获
影响因素	社会支持	工具性社会支持
		情感性社会支持

续表

主题	聚类单元	意义单元
影响因素	心理资本	希望
		韧性
		乐观
		自我效能
	积极的应对方式	倾诉
		正面解决问题
		自我调节
	文化相似性	相似的生活习惯
		相通的语言和文字
	跨文化经历	短期经历
		长期经历

3.1 大陆交换生的压力来源

在谈及“最困难的事情”时，交换生的主要压力来源包括学业挑战、人际困扰和生活变化。

(1) 学业挑战：部分陆生因英语授课和不同的学习方式而感受到学业压力。受访者 J（医学专业）表示：“学习全用英语，作业、报告、考试都是，医学知识点翻译也不同，完全没有原来的思路，期中考时特别痛苦。”（0613-J）受访者 X 提到：“这边特别注重实践和动手能力，很多课要自己做项目，而我只会理论，不太适应。此外，不知道老师教学目的，以前靠刷题，现在不奏效。”（0524-X）

(2) 人际困扰：有些陆生在与台湾地区同学及同行陆生的互动中遭遇人际压力。受访者 D 提到：“聊天时要注意表述，比如政治、观念问题，不然容易引起误会，甚至感到被冒犯。”（0612-D）部分陆生由于朝夕相处，过于紧密，反而引发矛盾，如 W 所说：“本来关系不错，但朝夕相处后，矛盾和摩擦增加。圈子很小，缺少缓冲渠道，在台湾地区也没什么朋友，一开始感到被孤立，被困住了。”（0525-W）

(3) 生活变化：饮食、作息、气候及支付方式的不同也带来了适应压力。受访者 D 表示：“我是湖南人，喜欢辣，不喜欢台湾地区偏甜的口味。”（0612-D）受访者 O 提到：“台湾地区习惯晚睡，虽然宿舍 11 点关灯，但还是很吵，半夜有人吹头发、聊天，影响入睡。”（0523-O）此外，部分学校无午休，导致精力不济：“中午 12 点放学，下午 1 点 10 分上课，下午都没精神。”（0523-O）气候方面，受访者 J（东北地区）表示：“这里太热，出一次门洗一次澡，又潮湿，还有蟑螂、壁虎，到处都是。”（0613-J）支付方式也让部分陆生不适应，受访者 W 提到：“台湾地区多用现金支付，不像大陆可以扫码支付，感觉生活不方便。”（0525-W）

面对这些适应困难，多数交换生经历了负面情绪，如孤独、抑郁和低落。受访者 X 表示：“刚来时特别没有安全感，感觉形单影只，五天内哭了七八次。”（0524-X）受访者 D 则提到：“对很多事提不起兴趣，没动力，心情低落，尤其是独处时。”（0612-D）

3.2 促进适应的因素

3.2.1 心理资本

(1) 乐观：受访者 P 的乐观特质使她在台湾地区适应良好、心情愉快。她表示：“虽然没有淘宝，但可以用集运方式买东西。”面对初期的不适应，她乐观解读：“不来月经意味着绝经晚，老得慢。”即使在学业上遭遇排外，她也坦然应对：“小组成员不听我的建议，全是他们在讨论，但这个学分对我来说并不重要，我可以出去玩，‘躺赢划水’。”(0522-P)

(2) 韧性：交换生在困境中展现出韧性，主动调动资源应对挑战。受访者 J 心情低落时，会去高雄最富有和最贫穷的地方观察，激励自己：“虽然难受，但还是要坚持，不能放弃。”(0613-J) 受访者 W 在人际困扰中从未想过放弃：“既然来了，就算熬也要熬完……后来想想，熬到现在了，就更该坚持下去。”(0525-W)

(3) 希望：多数受访者在来台前设定了目标，这成为他们克服困难的重要动力。受访者 N 表示：“想到来之前的目的，还有很多想做的事没完成、很多地方没去打卡，便不想轻言放弃。”(0522-N)

(4) 自我效能：对自身能力的信心帮助交换生解决问题。受访者 X 对学习方式不适应，但仍不断自我激励：“每天都被逼着做各种事情，但做就要做好。别人可以，为什么我不行？”(0524-X)

3.2.2 社会支持

(1) 工具性社会支持：主要来自台湾地区的同学、老师和新朋友，他们为交换生提供实际帮助。受访者 X 表示：“不知道去哪儿玩时，会问台湾地区的朋友。”(0524-X) 受访者 Y 提到：“在保研夏令营期间麻烦了许多老师，他们都很愿意帮忙。我修了硕博课，需要找文献时，会请朋友帮忙或去图书馆，认识了一些热心的台湾同胞，帮助很大。”(0526-Y)

(2) 情感性社会支持：主要来源于大陆的家人、朋友、恋人，以及在台湾地区新认识的陆生朋友和心理咨询师。受访者 X 回忆：“刚来时不适应，就挨个给朋友打电话哭，他们的安慰给了我安全感，即便在这里适应困难，仍知道有人关心我。”(0524-X) 受访者 H 表示：“在这里认识的大陆朋友，让我感受到家的温暖。”(0613-H) 此外，心理咨询师的支持也发挥了重要作用。受访者 D 提到：“每周有个安全的地方倾诉，对我帮助很大。”(0612-D)

3.2.3 积极的应对方式

(1) 倾诉：倾诉的对象有父母、男 / 女朋友、好朋友、室友等，起到舒缓情绪和提供情感支持的作用。如受访者 W：“和朋友倾诉吐槽很重要，朋友会帮着吐槽，说完心里舒服很多。也和男朋友说，他的作用是安抚作用，让自己感到温暖、安心、被爱，心理补偿吧，毕竟我在这边没有。”(0525-W)

(2) 自我调节：通过运动、兴趣活动或认知调整来调节情绪。如受访者 P：“最喜欢蹦迪，作为一种运动，是情绪发泄的出口。”(0522-P) 受访者 O 在不开心时，会选择打游戏、看电影、逛书店、外出散心，甚至随机出行：“坐上地铁的那一刻，可能就已经好转了。”(0523-O) 受访者 M：“学校里狗很多，加入了管理校狗的社团，撸狗，和狗狗玩很解压，遛狗时和同伴聊聊天都很解压。”(0614-M) 受访者 J 倾向于自我认知调节：“自己出去转一转，在高雄最繁华和最贫穷的地方看看，激励自己。”(0613-J)

(3) 正面解决：对于受访者 O 而言，正面应对是最终策略。“如果打游戏、看电影、出去玩还解决不了，那就说明得正面面对了，第一步知道什么问题，第二步知道怎么解决它。找到问题解决办法就能想得开。”(0523-O)

3.2.4 文化相似性

(1) 相似的生活习惯：曾在美国留学的受访者 H 说：“回到熟悉的文化、母语环境，学习压力会比全英文环境好得多。生活习惯相同了，在美国的话晚上 8 点街上就没人了，学习中心 9 点关门，而台湾地区夜生活比较频繁，便利店 24 小时都有人，很喜欢这种生活方式。好吃的很多，心情也会好起来。”(0613-H)

(2) 相通的语言和文字：受访者 N 认为自己很适应的原因在于“两岸差异其实很小，使用的文字都是一样的，虽然他们用繁体字，但也能认出来，毕竟都是汉语。生活环境差不多，吃的用的也差不多”。(0522-N)

3.2.5 跨文化经历

(1) 短期经历：如暑校、冬令营、夏令营、旅游等。受访者 P 的短期跨文化经历比较丰富：“去过欧洲的冬令营，半个月；夏令营也是半个月；去过两次美国，还有韩国、俄罗斯，和家人去过东南亚玩，都是十几天。除了学校的冬令营、夏令营，其他基本上都是自己去的，我自己规划行程。”(0522-P)

(2) 长期经历：主要是留学。受访者 H 表示：“我在美国留学了两年，已经习惯多元文化的氛围。在台湾地区时面对不同，可以更快地找到适应方法。上社科类的课，有个词叫‘伪装’，就是说去新环境后，去伪装得和别人一样，所以来台湾地区的话也有‘伪装’技能，模仿台湾地区的口音，减小隔阂。”(0613-H)

3.3 跨文化适应结果

交换期临近结束时，交换生们已习惯在台湾地区的生活。回顾这段经历，他们普遍认为收获颇丰，尤其是在个人成长方面，表示这次交换非常值得。

(1) 自我重塑：受访者 D 在来台前正经历失恋，希望借此机会调整自己。她认为：“达成了来的目的：重新整理了自己。过去，我对前男友的依赖让我害怕独立生活。但来到台湾地区后，在心理咨询的帮助下，我切断了旧关系，逐渐走出焦虑和不安。意识到自己才是唯一可以依赖的人，不再寄托于他人。现在状态很好，内心平静，是大学以来最好的时候。”(0612-D) 受访者 M 提到：“这次交换挑战了许多‘第一次’：第一次独自远行这么久，真正体会到了大学生活；还开始喜欢拍照、自拍，以前我是从不自拍的。”(0614-M)

(2) 视野拓展：受访者 H 表示：“去了很多地方，尝试了各种美食，学到了新知识，也对两岸政治有了更深理解。这段经历让我‘开眼看世界’，开始思考不同的意识形态和政治体系，世界观得到了拓展，也感受到不同社会的公民氛围。”(0613-H)

(3) 友谊收获：受访者 M 表示：“东华也成了我的母校，在这里交了很多交换生朋友，还相约回大陆后再聚。”(0614-M)

(4) 学术成长：研究生受访者 Z 提到：“这半学期的学习强度等同于过去一年半，思维得到了极

大锻炼。台湾地区的老师很负责，会引导学生拓展思路。在老师的带领下，我对组织行为学的框架脉络掌握得更快，也学会了如何进行语言分析。”（0614-Z）本科生受访者 X 则借此经历重新审视未来学业规划：“我本来想看看自己是否适合继续本专业。来台湾地区后，我发现自己的学习模式并不适应国外教育，决定不考虑出国。整体而言，这次交换收获很大。”（0524-X）

4 讨论

4.1 大陆交换生的压力来源

在台湾地区的大陆交换生面临的主要适应问题包括学习压力、人际困扰和生活方式变化，这与韩宜娟（2011）、萧佑庭（2011）及谭柳和蔡文荣（2016）的研究结果一致。谭柳和蔡文荣（2016）以中兴大学大陆交换生为例，指出大陆交换生在学习方式、生活方式和人际关系三个方面存在适应问题。韩宜娟（2011）的调查也显示，大陆交换生的压力主要来自课业、人际关系及家庭，而萧佑庭（2011）则发现“课业学习”和“人际互动”是他们的主要困难来源。

学习是交换生的核心任务，其挑战主要来自英语语言环境和不同的学习方式。谭柳和蔡文荣（2016）也发现，大陆交换生在学习适应上面临语言差异、课程互动少和考试方式不同等问题。

在人际交流方面，一些交换生遇到台湾地区同学的偏见，导致沟通困难。林家正（2011）也指出，部分大陆学生反馈，在与台湾民众的接触中，察觉到一些台湾民众对大陆存在片面认知及不恰当态度。庄屿瑞（2013）分析认为，台湾地区部分人对大陆的印象仍停留在过去，这种固有的偏见影响了正常交流。此外，交换生之间的关系也会影响情绪，当相处不融洽时，压力更为明显。

在生活方式上，交换生主要面临饮食、作息和气候等方面的压力。谭柳和蔡文荣（2016）指出，大陆交换生普遍反映台湾地区饮食偏甜且较为单一，住宿条件不如大陆，午休时间短且容易疲劳。此外，气候湿热、蚊虫问题以及强烈阳光也是普遍存在的适应难题。

4.2 大陆交换生的跨文化适应结果

多数交换生都认为这次赴台交换很有收获，主要体现在个人成长方面。在台湾地区的经历不仅促使他们实现自我的重塑和突破，还在跨文化生活体验中拓宽了视野，丰富了个人经历。同时，他们在学术与职业规划上得到了新的启发和调整，并收获了新的友谊。这些都体现了赴台交流的积极意义。

Furnham（2004）指出：“跨文化经历对很多学生来说受益匪浅，可以改变生活观。这是他们最有意义的经历之一。不论他们早期经历过多少消极的文化冲击，回忆起来，绝大多数人想起来的都还是积极的经历。”萧佑庭（2011）访谈了8位曾去台湾地区交换的大陆交换生，发现所有受访者对赴台交流经验都给予了积极评价，认为它让他们“成为了全新的个体”。大陆交换生的适应过程也正是这样一个自我发现和成长的过程。因此，跨文化适应不一定导致病症，而是一种深刻的学习经历，会形成较高的自我意识和个人成长（Adler, 1987）。

4.3 促进跨文化适应的因素

4.3.1 社会支持

多项研究表明，社会支持对跨文化适应压力具有显著的缓冲作用（Mallinckrodt & Leong, 1992; Redmond & Bunyi, 1993）。对于交换生而言，工具性社会支持来自台湾地区的同学、老师、学伴等，主要提供生活上的帮助和信息，减少不确定性带来的焦虑感，提高对新环境的认知和掌控感。林燕青和李铭义（2017）也发现，大陆交换生遇到问题时，通常能通过教师和同学获得迅速的帮助，从而顺利适应。台湾同胞热情且善解人意，帮助大陆交换生缩短了适应过程。

情感性社会支持则来自家人、朋友以及在台湾地区结识的其他大陆交换生。有一位受访者还在心理咨询中获得了重要的情感支持，心理咨询师的接纳和温暖成为了情感性支持的一部分。萧佑庭（2011）指出，重要他人的支持是大陆学生在台湾地区顺利适应的关键因素。

4.3.2 心理资本

Luthans 等人（2007）提出的“心理资本”概念包括自信、乐观、希望和韧性四个维度，这些特质相互促进，共同作用，形成心理资本的更高层次构念。姚姝慧（2010）的研究发现，心理资本与跨文化适应之间存在显著正相关，这一观点在访谈中得到了验证。例如，受访者 P 的乐观和自信特质比较突出，这使她在面对学业中的小组排挤时保持积极心态，认为“学分不重要，自己可以享受更多自由时间”。（0522-P）受访者 J 受到挫折时，韧性和希望特质得以激发：“会在高雄最富有和最贫穷的地方看看，激励自己。”“想到来之前的目的，还有很多想做的事情没做完，还有很多地方没有打卡完，就觉得不能放弃了。”（0613-J）

4.3.3 积极的应对方式

访谈显示，大陆交换生在面对困境时，常采取积极的应对方式，如倾诉、正面解决问题和自我调节。倾诉对象主要包括父母、朋友和室友，这种方式有助于获取情感支持；自我调节方式包括蹦迪、打游戏、看电影等活动，用以宣泄情绪和缓解压力；而正面解决问题则涉及寻找解决途径，并通过“比较他人更困难的处境”来激励自己。

多项研究表明，良好的应对方式能够缓解心身症状，而应对不当会加重应激反应（陈亚娣，陈君柱，姜乾金，2003）。韩宜娟（2011）调查发现，采用“逻辑思考正向情绪”的应对方式的大陆在台交换生，生活适应较好；而“怪罪他人”或“责怪自己”的应对方式则与较差的适应相关。

4.3.4 文化相似性

大陆在台交换生的跨文化适应良好，与外部环境密切相关。根据“文化相似性假设”，文化距离越近，文化差异越小，适应水平越高。曾在美国读书的受访者 H 认为来到台湾地区是“回到熟悉的文化和母语环境，生活习惯相同，心情也好起来”。（0613-H）受访者 N 表示：“和大陆很像，很适应。”（0522-N）这和林燕青和李铭义（2017）、陈小淑（2018）的部分研究结论一致：大陆交换生表示台湾地区与大陆文化差异小，交流无障碍，这种文化相似性可促进大陆交换生的适应过程。

4.3.5 跨文化经历

Furnham 和 Bochner（1986）提出的文化学习模型认为，跨文化适应的关键是学习有利于适应的社会

技能，国际学习项目为学生提供多元文化视角和技能，具有多种文化经历的旅居者更具适应力。访谈中，有五位交换生曾有境外经历，包括暑校、冬令营、旅游、探亲等。曾在美国留学的H表示：“美国也有文化差异，我已学会适应，在台湾地区可以更快找到适应方法。例如，在美国课堂上，我会模仿当地口音以适应，来到台湾地区也使用了‘伪装’技能，模仿台湾地区的口音，减小隔阂。”（0613-H）

跨文化经历不仅帮助适应，Adler（1975）和David（1971）认为，适度的文化冲击促进了自我发展和成长。经历丰富的P表示：“除了学校的冬夏令营，其他基本是自己规划行程，比较擅长处理这些。”（0522-P）

然而，林家正（2011）对台湾大学和义守大学的大陆交换生研究发现，未有出国游学经验的大陆交换生，在台湾地区的整体满意度较高，这可能与样本差异或旅居地的不同有关。

4.4 建议

4.4.1 个人层面

- （1）行前充分准备：与曾在台旅居者交流，提前了解当地生活环境与文化差异。
- （2）拓展社会支持：交换期间保持与家人、朋友的联系，遇到困扰时，可寻求心理咨询帮助。
- （3）提升环境适应力：通过短期暑校、夏令营、支教等经历，提高跨文化适应能力。

4.4.2 高校层面

- （1）大陆高校：应提供行前培训，使学生提前了解当地生活环境与文化差异。
- （2）中国台湾地区高校：可建立学伴制度、联谊活动，为陆生提供更多支持。

4.5 不足与展望

（1）样本局限性：采用质性方法，样本规模较小，可能无法全面代表所有大陆交换生的适应情况，影响研究的外部效度。

（2）数据收集方式的局限：主要依赖半结构式访谈收集数据，难以量化不同因素对适应的影响程度。未来可结合量化方法，以提供更具统计意义的数据支持。

（3）适应过程的动态性未充分体现：未能动态展现交换生在台湾地区不同阶段的适应特征，未来研究可采用纵向设计，追踪适应过程的变化，以更全面理解适应过程。

（4）研究时间的局限性：本研究实施于2019年，随后两岸关系变化导致部分交换项目暂停。未来研究可在更稳定的两岸关系背景下进行，进一步验证结论的适用性与持续性。

5 结论

- （1）大陆交换生的跨文化适应结果较为良好，并且获得了个人成长。
- （2）大陆交换生的跨文化适应压力主要来源于学习压力、人际困扰和生活方式变化三个方面。
- （3）促进大陆交换生跨文化适应的因素包括社会支持、心理资本、积极应对方式、文化相似性和跨文化经历。

参考文献

- [1] 陈小淑. 交换生艰难的情感性适应(博士论文)[D]. 南京: 南京大学, 2018.
- [2] 韩宜娟. 陆生来台就学动机与生活适应(博士论文)[D]. 台北: 台湾师范大学, 2011.
- [3] 李逸云. 大陆学生来台就学动机、生活适应及对相关政策看法之研究—大陆“交换生”群体的实证调查(硕士论文)[D]. 台北: 台北市立教育大学, 2011.
- [4] 林逸栋. 科技院校大陆学生跨文化适应及其满意度之研究(博士论文)[D]. 台北: 台湾师范大学, 2011.
- [5] 林燕青, 李铭义. 陆生赴台之学习适应与文化认知调适研究[J]. 发展与前瞻学报, 2017(17): 53-73.
- [6] 林家正. 大陆来台交换就读满意度之研究——以台湾大学义守大学为例(博士论文)[D]. 台北: 台湾大学, 2011.
- [7] 潘淑满. 质性研究: 理论与应用[M]. 心理出版社, 2003.
- [8] 萧佑庭. 同宗同源下的跨文化适应研究(博士论文)[D]. 上海: 复旦大学, 2011.
- [9] 谭柳. 大陆交换生在台的学习动机及适应问题之研究: 以中兴大学为例[J]. 台中科技大学通识教育学报, 2016(5): 139-176.
- [10] 植凤英, 张进辅. 我国民族心理学研究的困境及出路[J]. 心理学探新, 2008(1): 7-11.
- [11] Adler P S. The transitional experience: An alternative view of culture shock[J]. Journal of Humanistic Psychology, 1975, 15(4): 13-23.
- [12] Berry J W. Immigration, acculturation, and adaptation[J]. Applied Psychology, 1997, 46(1): 5-34.
- [13] Furnham A, Bochner S. Culture shock: Psychological reactions to unfamiliar environments[M]. London: Methuen & Co Ltd, 1986.
- [14] Hycner R H. Some guidelines for the phenomenological analysis of interview data[J]. Human Studies, 1985, 8(3): 279-303.
- [15] Kim Y Y. Becoming intercultural: An integrative theory of communication and cross-cultural adaptation[M]. New York: SAGE Publications, 2001.
- [16] Luthans F, Youssef C M, Avolio B J. Psychological capital: Developing the human competitive edge[M]. Oxford: Oxford University Press, 2007.
- [17] Mallinckrodt B, Leong F T L. Social support in cross-cultural transition[J]. Journal of Counseling Psychology, 1992, 39(4): 465-472.
- [18] Redmond M V, Bunyi J M. The relationship of intercultural communication competence with stress and the handling of stress as reported by international students[J]. International Journal of Intercultural Relations, 1993, 17(2): 235-254.

Cross-Cultural Adaptation Experiences of Mainland Chinese Exchange Students in Taiwan: A Qualitative Study

Jin Yuanyuan¹ Yan Can²

1. Zhejiang Technical Institute of Economics, Hangzhou;

2. Zhejiang University of Finance & Economics, Hangzhou

Abstract: Mainland Chinese exchange students in Taiwan encounter a new living environment, making adaptation a crucial issue. This study adopts a qualitative approach from the strengths-based perspective of positive psychology to explore the cross-cultural adaptation process and key facilitating factors. In-depth interviews were conducted with 12 mainland Chinese exchange students. The findings indicate that students face three primary sources of stress: academic pressure, interpersonal challenges, and lifestyle changes. Key factors that facilitate adaptation include social support, psychological capital, positive coping strategies, cultural similarity, and prior cross-cultural experiences.

Key words: Mainland Chinese exchange students; Cross-cultural adaptation; Qualitative research