第 8 卷◆第 12 期◆版本 1.0◆2025 年
文章类型：论文 | 刊号（ISSN）：2630-4686 /（中图刊号）：380GL020

在德中国留学生学术适应问题与应对策略研究

张益一
朗阁教育集团
DOI:10.12238/er.v8i12.6623

[摘　要] 在全球高等教育国际化背景下，德国以其优质教育资源吸引了大量中国学生，然而其学术适应问题与较高辍学率亦不容忽视。本研究以在德中国留学生为对象，聚焦其跨文化学术适应过程。研究发现，留学生在专业学习、科研及学术社交方面面临三重挑战，并主要运用心理调节、元认知及资源管理策略予以应对。适应过程受个人因素和环境因素共同影响，呈现动态、持续的特征。据此，建议留学生加强语言与文化准备、拓展支持网络，同时高校应提供系统跨文化培训，以提升学术适应成效。
[关键词] 在德中国留学生；学术适应；适应问题；应对策略；跨文化教育
中图分类号：G648.9 文献标识码：A

Research on Academic Adaptation Issues and Coping Strategies Among Chinese Students in Germany

Yiyi Zhang
Longre Education Group

Abstract: Against the backdrop of global higher education internationalization, Germany has attracted a large number of Chinese students with its high-quality educational resources. However, their academic adaptation challenges and relatively high dropout rates cannot be overlooked. This study focuses on the cross-cultural academic adaptation process of Chinese students studying in Germany. Findings reveal that these students face threefold challenges in specialized coursework, research, and academic socialization, primarily addressing them through psychological regulation, metacognitive, and resource management strategies. The adaptation process is dynamically influenced by both personal and environmental factors, exhibiting ongoing and persistent characteristics. Accordingly, it is recommended that students enhance language and cultural preparation while expanding support networks. Concurrently, universities should provide systematic cross-cultural training to improve academic adaptation outcomes.
Keywords: Chinese students in Germany; academic adaptation; adaptation issues; coping strategies; cross-cultural education

引言

在高等教育国际化浪潮下，德国成为中国留学生重要目的地。据德国学术交流中心（DAAD）数据，2020-2021 冬季学期，中国留学生约 4.1 万人，占比 12.6%，连续十二年成为德国最大留学生群体。然而，德国高校“宽进严出”的学术传统使国际学生辍学率居高不下，德国高等教育和科学研究中心（DZHW）数据显示，硕士留学生辍学率达 29%，显著高于本土学生的 19%。在德中国留学生虽数量庞大，但在跨文化学术环境中，常面临语言障碍、教学模式差异、学术规范冲突等问题。在此背景下，探究在德中国留学生的学术适应问题与应对策略，对丰富留学生跨文化适应研究具有重要的学术与现实意义。

1 在德中国留学生学术适应核心问题

1.1 专业学习挑战

专业学习是留学生最突出的适应难题，根源在于中德教学与考核体系的显著差异。教学方式上，德国高校课程分为讲座（Vorlesung）与研讨课（Seminar），但大量专业术语的密集输出，使留学生因语言障碍难以跟上节奏，如工科学生反映“德语授课的自动化课程，仅能听懂 50% 专业概念”。研讨课则以学生为中心，需课前完成 30-80 页学术阅读，非母语阅读使留学生耗时比本土学生多 5-6 倍，且需自主提炼讨论议题，与国内 “教师主导、被动接收” 的课堂模式形成强烈反差。

课堂参与方面，留学生普遍存在“不敢问、不会说”的困境：语言输出能力不足导致 “想表达却无法准确措辞”，70% 受访者表示 “初期仅能被动听课，不敢主动发言”。

课程考核上，德国高校拒绝机械背诵，强调知识的理解与转化。此外，考核通过率极低，部分课程挂科率超 70%，

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

文章类型：论文 | 刊号（ISSN）：2630-4686 /（中图刊号）：380GL020

如某大学 “大地测量分析” 课程 2022 年夏季学期挂科率 77.5%，且关键课程两次挂科即面临退学，给留学生带来巨大心理压力，60% 受访者在留学第一学期出现挂科或低分（德国计分体系 1-5 分，3 分及格，超 40% 受访者首学期成绩在 3 分以上）。

1.2 科学研究困难

德国教育以 “科研与教学相统一” 为核心，但留学生普遍存在科研基础薄弱的问题。多数受访者在国内本科阶段未接受系统科研训练，初期对定量研究、定性研究的基本概念认知模糊，甚至混淆学术写作类型，一名已毕业留学生回忆：“刚到德国时，连论文结构都不懂，更不知道如何选择研究方法，像张白纸”。

学术写作中，留学生常因中西方思维差异陷入困境：用中文逻辑翻译外文内容，导致表达不符合学术规范如一名学生表示 “第一学期的学期论文因引用不规范，被教授要求修改 3 次，差点不及格”。此外，德国学术规范对 “学术不端” 零容忍，从论文格式到文献标注均有严格标准，留学生需从零开始学习学术写作逻辑与规范。

1.3 学术社交障碍

学术社交是融入德国高校学术系统的关键，但留学生面临师生与朋辈双重交往困境。师生交流上，德国硕士仅在毕业论文阶段配备导师，且多由教授的博士生指导，指导频率低，指导内容局限于论文框架，难以覆盖细节问题；留学生因语言自卑回避与授课教师沟通，错过学期论文选题、框架修改等关键指导机会，影响作业质量，一名学生表示 “因担心德语表达不清晰，未向教授咨询论文思路，最终成绩比预期低 1 个等级”。

朋辈交流方面，德国高校自主选课制无固定班级，学生课程安排差异大，导致跨课程朋辈关系难以维系。小组合作中，文化差异易引发分工矛盾，如一名学生因组员遗忘提交小组作业，导致延期毕业 1 年；此外，德国学生 “固定社交圈”特点与留学生语言障碍叠加，使跨文化朋辈关系难以建立，70%受访者表示 “社交圈以中国同学为主，与德国同学仅课堂交流，无私下往来”。

2 在德中国留学生学术适应的必要性与应对策略

2.1 适应的必要性

2.1.1 学业完成的基础

德国高校辍学率与学术适应直接挂钩，适应失败将直接导致学业中断。研究显示，80%顺利毕业留学生均在 1-2 年内形成有效适应策略，如合理规划课程、主动求助资源；而未形成策略的学生，学业进度普遍滞后 1-2 个学期。个人成长的关键学术适应过程也是留学生心智与能力重构的过程。

2.1.2 就业竞争力的保障

德国企业与高校重视 “实践能力 + 跨文化素养”，学术适应良好的留学生能更熟练掌握专业技能与德语，更易获得实习机会。调研显示，顺利适应学术环境的留学生，毕业 1 年内就业率比适应困难者高 40%，且多进入汽车制造、光电、医疗器械等德国优势产业领域，职业发展起点更高。

2.2 核心应对策略

2.2.1 心理调节策略

心理调节是学术适应的 “内在支撑”。调整心态方面，留学生逐渐放弃 “与国内成绩对比” 的思维，接受 “初期落后是正常现象”；部分学生通过 “与其他留学生交流” 缓解焦虑，意识到 “挂科是普遍经历，并非个人能力问题”。

兴趣导向方面，留学生以兴趣选择专业或研究方向，激发学习动力：一名原就读文学与传媒专业的学生，因对 “微纳光学” 感兴趣转专业后，课堂参与积极性显著提升。研究显示，以兴趣为导向的留学生，学习投入时间比无兴趣者多 30%，学业成绩平均高 0.5 个等级。

劳逸结合方面，留学生通过兼职、兴趣社团拓展社交，缓解学业压力：部分学生在咖啡店、公益机构兼职，既锻炼德语能力，又结识德国同事，一名学生表示 “兼职让生活有了学业外的主题，心理状态从‘抑郁’恢复到‘平稳’”；另有学生通过参与骑行、滑雪社团，与兴趣相近的留学生或德国朋友建立联系，丰富课余生活，减少孤独感。

2.2.2 元认知策略

元认知策略帮助留学生 “掌控学习节奏”，核心是调整认知与学习计划。课程与考试规划上，留学生根据自身状态灵活调整：挂科后取消后续考试，待语言与知识基础提升后再报考；第二学期减少选课数量，给予适应缓冲期；将 “难课”，如工科核心课，安排在留学后期，先通过基础课程建立信心，一名学生表示 “第一学期仅选 2 门课，专注适应教学模式，第二学期再挑战难度高的课程”。

课堂参与突破上，留学生借助德国教师 “包容态度” 克服胆怯：提前演练提问内容，降低发言紧张感；主动坐在课堂前排，强迫自己关注课程内容，减少走神，部分学生从 “被动听课” 转变为 “主动提问”，甚至成为课堂讨论的主导者。

应试策略调整上，留学生摒弃国内 “刷题背诵” 模式，转而适应德国考核要求：通过分析历年真题，梳理考试脉络；复习时注重知识逻辑梳理，而非机械记忆，如一名学生表示 “反复推导物理公式原理，考试时能自主推导，而非背诵结果”；部分学生组建 “备考小组”，与同学互相讲解知识点，深化理解。

2.2.3 资源管理策略

资源管理是学术适应的 “外在保障”，留学生通过主动利用资源提升适应效率。语言提升方面，留学生采取 “实践 + 练习” 双路径，突破 “德语电话沟通” 障碍；自主练习方面，通过 “大声朗读学术文献” 提升语感，“记录地道表达”积累学术语料库，一名学生表示“积累 100 + 学术短语后，写作时无需先想中文，能直接用德语表达”。

观察学习方面，留学生通过 “模仿示范” 降低试错成

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

本；学术写作中对比多篇文献，总结结构规律与论证逻辑，形成个人写作模板，一名学生表示 “通过对比 5 篇文献，掌握了学期论文的结构，写作效率提升 50%”。

主动求助方面，留学生打破 “埋头苦干” 的传统习惯，积极利用各类资源：向授课教师咨询论文修改意见，向 “小导” 索要科研文献；向德国同学索要 “考试笔记”“选课建议”，加入中国留学生社团获取补考资料、实习信息，构建互助网络。

3 学术适应的影响因素与优化建议

3.1 关键影响因素

3.1.1 个人因素

个人因素是学术适应的 “内在动力”，留学准备与个人性格起决定性作用。留学准备充分的学生，初期文化冲击更小，适应周期缩短 3-6 个月；德语专业背景的留学生因语言与德国文化储备充足，在课堂参与、学术写作上的适应难度显著低于非德语专业学生。性格方面，外向、开放的学生更易主动社交与求助，如主动加入德国学生小组、向教师提问，适应速度更快；内向学生虽初期适应较慢，但通过 “规律规划”“观察学习” 也能实现有效适应，如制定每日学习计划、模仿他人社交方式；而过度自卑、回避问题的学生，易陷入 “适应困境循环”。

3.1.2 环境因素

环境因素是学术适应的 “外在保障”，学校资源与社会环境影响适应质量。学校资源上，德国高校国际学生中心提供签证办理、新生引导、奖学金申请等服务，能帮助留学生拓展社交与提升技能；但部分高校对留学生的学术支持不足，如缺乏针对性的学术写作课程、德语强化课程。社会环境方面，德国 “自由包容” 的氛围让留学生减少身份焦虑，利于个性发展；但 “低人情味” 的社交文化，使部分留学生感到孤独，尤其是在中小城市，留学生易陷入 “自闭状态”，影响心理适应。

3.2 优化建议

3.2.1 学生层面

强化语言与学术准备：提前系统学习德语，重点积累专业术语，参加国内高校与德国高校合作的预科课程，熟悉学术写作规范与科研方法；调整心理预期：通过与在读留学生交流、阅读德国高校官网信息，提前了解德国考核标准与课堂文化；主动构建社交网络：借助国际学生中心的新生见面会、中国学联的文化活动，结识中外同学；尝试与德国同学合作小组任务，从学术交流切入，逐步建立跨文化朋辈关系；定期与家人、国内朋友沟通，获取情感支持，缓解孤独感。

3.2.2 高校层面

完善跨文化培训：国内高校为有留德计划的学生开设 “留德预备课程”，涵盖德国学术文化、科研基础、心理调适内容，邀请在读或毕业留德学生分享经验；德国高校为留学生开设免费的德语强化课程与学术写作工坊，配备导师指导论文写作；

优化留学生支持体系：建立 “导师 - 学长” 双指导制度，为新生配备在读中国学长，提供选课、考试、生活等方面的指导；要求授课教师每学期组织 2-3 次学术答疑会，鼓励留学生提问；为毕业论文阶段的留学生配备教授级导师，提高指导频率；深化校企合作：德国高校与本土企业共建实习实训基地，为留学生提供实践机会；国内高校与德国高校合作开展 “2+2”“3+1” 联合培养项目，让留学生提前适应德国教学模式，降低跨文化适应难度。

4 结论

在德中国硕士留学生的学术适应是一个 “反复调试、动态发展” 的过程，需克服专业学习、科学研究、学术社交三重挑战，通过心理调节、元认知、资源管理三类策略协同应对，最终在学业融合、社交融合与个人成长上取得阶段性成果。个人因素与环境因素共同决定适应质量，二者缺一不可。未来需进一步关注非英语国家留学生适应问题，通过 “学生主动调整 + 高校精准支持”，帮助在德中国留学生更好地融入德国学术环境，实现学业与个人成长的双重目标，为中德高等教育交流与人才培养提供更坚实的支撑。

[参考文献]

[1]陈熙.留美中国学生自我监控、文化智力、跨文化适应的关系研究[D].华东师范大学,2015.

[2]大变局之下全球及中国留学发展趋势[C]//全球化智库(CCG),中国银行,西南财经大学发展研究院.中国留学发展报告（2022）No.8.社会科学文献出版社(SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS(CHINA)),2022:7-35.

[3]徐东波.德国高等教育国际化的进展与动向[J].黑龙江高教研究,2022,40(1):69-76.

[4]仲彧欣,张庆华.国内外留学生跨文化学术适应研究进展[J].中国地质教育 2020,29(2):9-13.

[5]Fang, F., Zhang, S., & Elyas, T. Role of Prior Intercultural Learning in Chinese University Students' Cross-cultural Adaptation[J]. Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities, 2020, 28(3): 1599-1619.

[6]Xi, J. Chinese Undergraduate Students' Intercultural Adaptation in German Higher Education— A Report from a Double First-Class University in Shanghai[J]. Open Access Library Journal, 2020, 7(10):1-6.

作者简介：

张益一（1999.08-），女，汉族，山东泰安人，硕士研究生，研究方向为跨文化教育、英语教学。

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.