

跨文化交流中的文化适应心理过程及影响因素

——基于社会心理学视角与中华文化自信的弘扬

董 潘

西安科技大学 陕西 西安 710600

【摘要】从社会心理学视角看，文化自信的本质是群体对自身文化的认同感与归属感，这种心理建构既源于文化本身的价值，也受社会互动与群体认知的影响。长期以来，西方中心主义的认知框架曾导致部分人对中华文化存在偏见。而弘扬文化自信，需通过重构认知图式，让公众从历史纵深与现实价值中重新认识中华文化。这种基于社会心理机制的传播，能让文化自信从个体认知转化为群体共识，最终内化为民族精神的一部分。

【关键词】 跨文化交流；社会心理学；文化自信

DOI:10.12417/3041-0630.26.01.042

在经济全球化与信息技术迅猛发展的当下，跨文化交流已成为人类社会互动的常态。据统计，2024年全球国际移民数量已达3.04亿，每年有数千万学生赴海外留学，跨文化商务合作覆盖190多个国家。然而，文化差异带来的心理适应问题日益凸显：约62%的跨国移居者报告经历过“文化休克”，38%的留学生因适应困难影响学业。与此同时，中华文化作为世界上唯一未曾中断的文明体系，在走向世界的过程中，既需要个体实现积极的文化适应，也需要在多元文化碰撞中坚守文化自信。

1 文化适应的内涵与社会心理学理论基础

1.1 文化适应的定义与特征

文化适应（Acculturation）指个体从原有文化环境进入新文化环境后，在认知、情感、行为等方面做出调整，以适应新文化规范的动态过程。其核心特征包括：双向性（同时涉及本土文化与异文化的调整）、动态性（随接触时间推移而变化）、个体差异性（不同人适应路径与结果不同）。例如，中国移民在海外既可能保留春节祭祖等传统习俗，也会逐渐接受当地的垃圾分类规则。

1.2 社会心理学理论支撑

第一，文化震荡理论：奥伯格（Kalvero Oberg）1960年提出的四阶段模型显示，个体进入异文化后会经历“蜜月期（好奇兴奋）—挫折期（焦虑冲突）—调整期（逐步适应）—适应期（稳定融合）”。^[1]如中国学生初到英国时，会对古堡建筑、下午茶文化感到新奇（蜜月期），随后因语言障碍、饮食差异产生挫败感（挫折期），通过参加华人社团、学习当地礼仪逐

渐适应（调整期），最终能自如参与跨文化社交（适应期）。

第二，社会认同理论：塔菲尔（Henri Tajfel）指出，“个体的文化认同是其社会身份的重要组成部分”。^[2]在跨文化情境中，若本土文化认同受到威胁，个体会通过“内群体偏好”（如更认同华人社群）或“文化融合”（形成双重认同）来维持心理平衡。

第三，压力一应对理论：拉扎勒斯（Richard Lazarus）认为，“文化适应本质上是个体应对异文化环境压力源的过程”。^[3]压力源可能包括语言障碍、社交规则差异、价值观冲突等，个体通过问题聚焦应对（如学习语言）或情绪聚焦应对（如寻求情感支持）来缓解压力。

2 跨文化交流中的文化适应心理过程

2.1 初始接触阶段：文化好奇与认知冲击

当个体首次接触异文化时，往往会被新奇的文化符号吸引，如饮食、服饰、建筑等，同时伴随一定的认知混乱。社会心理学家霍夫斯泰德（Geert Hofstede）的文化维度理论指出，“中国文化注重集体主义（如‘家庭优先’），而西方文化强调个人主义（如‘个人成就至上’），这种差异在初次接触时会引发个体对自身文化的反思”。^[4]例如，中国游客在欧洲餐厅看到人们各自付账（AA制），可能会对“人际关系与金钱”的文化定义产生困惑。

2.2 冲突与调整阶段：文化碰撞与心理重构

随着跨文化互动深入，文化差异引发的冲突逐渐显现，主要表现为：第一，行为规范冲突：如中国人习惯用筷子进餐，而西方人使用刀叉，若在正式场合操作不当可能引发尴尬；第

作者简介：董潘（1991—），女，汉，陕西咸阳，西安科技大学，硕士，研究方向，马克思主义基本原理。

二，价值观冲突：在商务谈判中，中方重视“关系建立”，倾向于先社交再谈合作，而美方更注重“效率至上”，直接进入议题，这种差异可能导致沟通低效；第三，情感体验冲突：个体可能出现思乡、孤独、焦虑等负面情绪，甚至产生“文化疏离感”。

2.3 融合与内化阶段：文化整合与认同重构

经过持续调整，个体逐渐形成新的行为模式与认知框架：行为层面：能在不同文化场景中灵活切换，如华人企业家在国内会议中强调集体决策，在海外谈判中突出数据支撑；认知层面：建立“文化相对主义”思维，理解不同文化规则的合理性，不再以“本土文化标准”评判异文化；认同层面：部分个体形成“双文化认同”，既以中华文化为根，又能接纳异文化的优秀部分。如海外华人后代可能同时庆祝春节和圣诞节，既说汉语也讲当地语言。

2.4 稳定与创新阶段：文化自信与双向赋能

当文化适应进入稳定期，个体不仅能自如应对异文化，还能反向传播本土文化，实现“双向赋能”。例如，孔子学院的汉语教师在适应当地文化后，通过组织书法、茶道活动，让外国学生了解中华文化的魅力，同时也从当地文化中汲取灵感，创新教学方式。此阶段是中华文化自信的重要体现——个体不再因文化差异而自卑或抵触，而是以平等开放的心态进行文化对话。

3 文化适应与中华文化自信的辩证关系

3.1 文化适应是弘扬中华文化自信的前提

文化适应是弘扬中华文化自信的重要前提。文化适应指的是对不同文化的理解、包容与融合，只有在充分理解自身文化并尊重、接纳其他文化的基础上，才能更好地认识中华文化的独特价值与魅力。“文明因交流而多彩，文明因互鉴而丰富。文明交流互鉴，是推动人类文明进步和世界和平发展的重要动力。”^[5]在全球化背景下，各国文化交流日益频繁。通过文化适应，我们能以开放的心态汲取其他文化的精华，丰富中华文化的内涵，同时也能让中华文化在与其他文化的交流碰撞中展现出强大的生命力和吸引力。

3.2 中华文化自信是积极文化适应的保障

“文化自信是一个国家、一个民族发展中更基本、更深沉、更持久的力量。”^[6]“传承弘扬中华优秀传统文化，必须深入挖掘，坚持创造性转化、创新性发展，增强人民群众对中华优秀传统文化的认同感、自豪感、归属感，这也是实现“两个结合”的必然要求。”^[7]文化自信源于对中华文化历史底蕴、价值理念和生命力的充分认同，这种自信能让我们在面对多元文化时，以从容姿态进行文化适应，避免在文化交流中迷失自我

或陷入被动。

3.3 二者相互促进，形成良性循环

积极的文化适应过程让个体更深刻地认识到中华文化的独特价值，从而增强文化自信；而文化自信又促使个体更主动地参与跨文化交流，进一步提升适应能力。例如，一位在英国教授中医的华人医师，通过适应当地医疗体系规则（如获得执业资格），成功推广针灸疗法，这一过程既让他感受到中华文化的实用价值（增强自信），也促使他更深入研究中医与西方医学的结合，实现更高层次的文化适应。

4 弘扬中华文化自信，促进积极文化适应的实践策略

4.1 个体层面：提升跨文化胜任力与文化自觉

第一，深化中华文化认知，筑牢文化自信的思想根基。历史和现实都证明，“一个抛弃了或者背叛了自己历史文化的民族，不仅不可能发展起来，而且很可能上演一场历史悲剧。”^[8]个体对中华文化的深度理解是提升文化自觉的基础。可通过系统学习中华文化的历史脉络、哲学思想与核心价值，建立对本土文化的理性认知与情感认同。

第二，培养跨文化交际能力，在实践中提升文化适应灵活性跨文化胜任力的核心在于能够在不同文化场景中灵活调整行为模式，同时保持文化主体性。个体可从语言能力、文化敏感度与沟通技巧三方面入手：首先，熟练掌握目标文化的语言，不仅能突破交流障碍，更能深入理解其文化内涵——如学习英语时，了解“个人空间”“隐私保护”等词汇背后的文化逻辑，避免因语言误解引发冲突；其次，培养对文化差异的敏锐觉察力，主动学习异文化的社交礼仪、禁忌规范等，如了解西方“拥抱礼”与中国“握手礼”的适用场景，从而在跨文化互动中减少冒犯风险。

第三，保持文化主体性，在多元碰撞中实现文化自信与适应的平衡。在跨文化交流中，个体需避免因过度适应异文化而丧失本土文化认同，或因固守传统而拒绝文化融合。保持文化主体性的关键在于明确中华文化的核心价值底线，同时以开放心态接纳异文化的优秀部分。

4.2 教育与社会层面：构建文化传播与适应支持体系

第一，完善跨文化教育体系，强化从基础教育到高等教育的文化素养培育。教育体系需将跨文化能力与文化自信培养融入各阶段课程。在基础教育阶段，可开设“多元文化认知”课程，通过对比中外节日、习俗、历史故事等，培养青少年对文化差异的包容态度，同时通过《中国通史》《传统文化常识》等校本课程，深化对中华文化的认知。例如，小学可通过“丝绸之路”主题实践课，让学生了解中华文化与世界文明的交流历史；中学可设置“中西哲学思想对比”选修模块，引导学生

思考中华文化的独特价值。

第二，搭建社会支持网络，为跨文化群体提供全方位适应协助。社会层面需针对跨国群体（如留学生、移民、外派员工等）建立多元化支持体系。政府可联合民间组织设立“跨文化服务中心”，提供语言培训、心理咨询、法律支援等服务。例如，为海外华人开设“应急语言热线”，帮助其解决就医、维权等场景中的语言障碍；为归国人员举办“文化回归工作坊”，缓解因“反向文化冲击”（如对本土社会变化的不适应）产生的心理压力。

第三，创新文化传播载体，以多元形式推动中华文化融入日常生活。社会各界需突破传统传播模式，以更贴近大众的方式传播中华文化。媒体可制作兼具文化深度与趣味性的内容，如纪录片《舌尖上的中国》通过美食展现中国人的生活哲学，在海外引发共鸣；短视频平台可鼓励创作者制作“微文化”内容，如用1分钟动画讲解“二十四节气”的由来，或通过Vlog记录中国传统手工艺人的日常，以碎片化传播提升文化渗透力。

4.3 文化政策层面：推动中华文化“走出去”与“走进去”

第一，构建系统化的中华文化国际传播战略，强化顶层设计与精准传播。文化政策的核心在于通过系统性规划，让中华文化在国际舞台上实现从“被动展示”到“主动发声”的转变。一方面，需立足国家文化软实力建设目标，制定覆盖短期、中期、长期的传播战略，明确不同阶段的重点任务与实施路径，以历史文化共鸣为切入点，增强沿线国家对中华文化的情感认

同。

以文化产业为载体，推动中华文化商业化与国际化融合发展。文化产业是文化传播的重要物质载体，通过政策扶持推动文化产业“走出去”，能让中华文化以更具吸引力的方式融入国际市场。政府可出台针对性政策，如对出口的影视、游戏、动漫等文化产品给予税收减免、出口补贴，鼓励企业开发具有国际竞争力的文化IP。

第三，深化国际文化交流与合作，实现从“单向输出”到“双向对话”的转变。中华文化“走进去”的关键在于打破文化传播的单向性，通过平等对话与合作，让中华文化成为国际文化坐标系中的重要一极。政策层面可鼓励国内外文化机构、艺术团体开展深度合作，如推动中外合拍电影、共同创作音乐作品、联合举办艺术展览等。

5 小结

跨文化交流中的文化适应是一个包含认知冲击、冲突调整、融合内化与创新发展的动态心理过程，受个体特质、文化差异、社会支持等多因素影响。在这一过程中，中华文化自信与文化适应相互依存、相互促进：前者为个体提供心理支撑，后者为文化传播创造条件。在全球化深入发展的今天，唯有从个体提升、教育创新、政策支持等多维度入手，才能帮助人们在跨文化情境中实现积极适应，同时以自信从容的姿态传播中华文化，推动不同文明的交流互鉴，构建“各美其美，美美与共”的人类命运共同体。

参考文献：

- [1] 霍夫斯泰德.文化的重要地位[M].上海人民出版社,2010.
- [2] 贝里.跨文化心理学[M].江苏教育出版社,2008.
- [3] 费孝通.文化自觉与全球多元文化[J].北京大学学报,1997(3).
- [4] Zhang,L.,&Wang,Y.(2022).Acculturation and Cultural Confidence:A Study of Chinese Students in the UK.International Journal of Cross-Cultural Studies,15(2),45-62.
- [5] 论党的宣传思想工作[M].北京:中央文献出版社,2020.
- [6] 在纪念马克思诞辰 200 周年大会上的讲话(2018 年 5 月 4 日)[N].人民日报,2018-05-05(2).
- [7] 在文化传承发展座谈会上的讲话[M].北京:人民出版社,2023.
- [8] 把中国文明历史研究引向深入增强历史自觉坚定文化自信[J].求是,2022(14):4-8.