

附件 4

常州市教育科学“十五五”规划 备案课题开题论证书

课 题 名 称 西藏班（校）初中生跨文化适应中的心理调适策略研究

课 题 负 责 人 毛 平

负责人所在单位 常州西藏民族中学

开 题 时 间 2026.06



常州市教育科学规划领导小组办公室制

二〇二六年一月制

一、开题活动简况（开题时间、地点、评议专家、参与人员等）

开题时间： 2026 年 6 月 18 日 10:00

开题地点： 常州西藏民族中学三楼会议室

评议专家： 房宏 鲁兴树 李小静

参与人员：毛平、赵志花、吴斌、李敏婕、金琦、刘倩



二、开题报告要点（题目、目标、内容、方法、组织、分工、进度、经费分配、预期成果等，限 5000 字，可加页）

（一）课题名称

西藏班（校）初中生跨文化适应中的心理调适策略研究

（二）研究目标

1. 调查西藏班（校）初中生在跨文化适应过程中的具体表现，系统评估心理状态及影响因素；基于跨文化适应理论，分析学生适应阶段特征与群体差异。
2. 识别西藏班（校）初中生在跨文化适应中出现的主要心理问题，运用相关理论，多维度深入剖析问题成因，揭示心理调适的内在逻辑与作用机制。
3. 探索并构建具有文化敏感性的心理调适策略体系，设计针对西藏班（校）初中生心理调适干预方案。
4. 开发校本课程并试点验证，建立包含 6-12 个月追踪的长期评估机制，形成可复制的“阶段-策略”匹配模型与可推广的实施指南。

（三）研究内容

1. 西藏班（校）初中生跨文化适应现状与心理特征调查的研究

- (1)量化调查。设计/选用信效度良好的标准化量表，涵盖语言、学习、生活、人际、文化认同、思乡情绪、感知接纳度/歧视等维度，对多所西藏班（校）不同年级、性别、来源地的初中生进行样本施测，系统收集适应现状与心理数据，分析群体差异。
- (2)质性访谈。选取不同适应水平的学生、相关教师、家长进行深度访谈。访谈提纲聚焦适应过程中的具体困难与内心体验（如课堂互动中的文化沉默、饮食作息冲突、宗教习俗保持困境）、对文化差异的感知与应对策略选择、深层文化冲突（价值观、习俗）、教师观察到的问题、家长的支持方式与期望。旨在补充量化数据，获取丰富、深层的语境化信息。

2. 西藏班（校）初中生心理问题识别与多维成因解析的研究

- (1)问题识别与评估。整合量化数据与质性访谈主题，系统梳理学生在跨文化适应中呈现的主要心理问题，并评估其普遍性与严重程度。

(2)理论驱动的成因分析（具体见下表）

成因	维度	内容
理论驱动(文化适应理论、压力-应对模型、社会认同理论框架)	文化差异	深入解析西藏传统文化与内地校园文化的具体碰撞点及其诱发的心理后果
	个人因素	探究学生所采用的适应策略类型、文化智力(CQ)水平、心理韧性特质等与心理健康状况的关联
	环境因素	评估学校环境文化包容性的具体体现（课程、活动、师生互动、学校规章等）及其不足，评估家庭支持的类型（情感、信息、工具、文化连续性支持）与质量

3. 西藏班（校）初中生文化敏感性心理调适策略体系构建的研究

(1)策略构建原则：文化尊重与整合、优势视角（发掘西藏文化资源与个体韧性）、实操导向、多方协同等。

(2)心理调适策略体系（具体见下表）

分类	策略类别	内容
个体层面	情绪管理	设计整合藏文化元素的情境化训练方案（应对课堂焦虑、人际误解等）
	认知重构	开发课程引导学生理解文化差异的常态性，运用文化对比进行积极归因，培养积极的双重文化认同，提升文化自我效能感
	人际技能	提供跨文化沟通专项训练，采用模拟真实场景的体验式教学
学校层面	心理健康教育	开发/融入“跨文化心理适应”专题模块，内容涵盖适应阶段理论、常见心理反应、应对技能、文化智力提升、资源获取途径；教学方法强调体验互动（角色扮演、案例研讨、小组合作）
	心理咨询服务	培养理解西藏文化背景、具有跨文化咨询能力的心理咨询师，服务形式包括个体咨询、文化适应主题团体辅导（如“我的文化身份”“新环境新朋友”）、同伴支持小组
	校园文化营造	主动建设多元包容环境（展示多元文化、庆祝藏历新年等民族节日、设立民族文化展示角）；组织实施结构化的藏汉学生深度交流项目（学习伙伴、合作课题、文化分享工作坊）
家庭与社会层面	家庭支持	制定家庭沟通指导方案，指导家长理解子女适应挑战，掌握有效远程沟通技巧（积极倾听、情感支持、避免施压），鼓励家长扮演“文化桥梁”与“安全基地”角色
	社会资源整合	协同社会资源，为学生创造展示与连接民族文化的机会；链接西藏大学生等资源提供朋辈辅导，邀请西藏学者（杰出校友）进行励志讲座等

4. 西藏班（校）初中生心理调适策略试点应用与综合效果评估的研究

(1)试点选择与方案制定。选取具有代表性西藏班（校）作为试点；制定详尽的分阶段《实施方案》，明确各项策略的具体操作流程、责任人、时间节点、所需资源，严格匹配学校现实条件，确保可行性。

(2)实施过程监控。建立过程管理机制，详细记录实施过程、依从性、遇到的障碍及应对调整。

(3)效果综合评估。量化评估+质性评估+过程评估。

(4)数据分析与策略优化。整合量化、质性及过程评估数据，全面评价策略的有效性、可行性、文化适宜性及可持续性；基于证据对策略体系进行优化，最终形成可推广的《西藏班（校）初中生跨文化心理调适策略手册》或《实施方案》。

（四）研究方法

1. 文献分析法。通过查阅国内外相关文献，梳理跨文化适应、心理调适、心理健康教育等领域的研究成果，为本课题提供理论支持。

2. 问卷调查法。设计并发放问卷，收集常州西藏民族中学等内地西藏班（校）初中生的跨文化适应情况，包括心理表现、行为特征、适应程度等。

3. 访谈、观察法。通过半结构化访谈，深入了解学生在文化冲突、生活习惯、学业压力等方面的具体适应困难；观察学生的日常行为表现，记录其在跨文化适应过程中的心理变化。

4. 个案研究法。选取典型学生进行个案跟踪研究，分析其在跨文化适应过程中的心理调适过程和策略。

5. 行动研究法。结合教学实践，设计并实施心理调适干预方案，结合文化适应理论等理论框架，通过诊断性评价、形成性评价和总结性评价，不断优化干预策略，构建心理调适机制模型。

（五）组织与分工

角色	姓名	分工内容
主持人	毛平	统筹课题整体推进，撰写结题报告
核心成员	赵志花	课程设计、实施与评估，编制《心理健康教育实践指南》
核心成员	吴斌	调查识别、实证研究，撰写心理调适策略实证报告
核心成员	李敏婕	调查识别、实践研究，协助实证数据整理
核心成员	金琦	文献综述、调适策略研究，撰写中期报告
核心成员	刘倩	调查实践研究，汇编论文集
核心成员	田晓	资料整理分析，设计心理调适干预方案

（六）研究进度

1. 基础构建与理论验证期（2025.10-2026.01）：组建团队，完成文献综述与政策研究；开展前期调研，明确学生适应现状。
2. 试点攻坚与路径优化期（2026.02-2027.06）：正式调查、访谈及个案研究；设计并实施分阶段心理调适干预方案，探索有效策略。
3. 推广深化与体系成型期（2027.07-2028.03）：构建心理调适机制模型，开展中期测评，修正研究内容与方式。
4. 总结提升与成果转化期（2028.04-2028.08）：总结研究结论，撰写结题报告；完成策略手册与论文汇编，推进成果推广。

（七）经费分配

1. 调研费（40%）：问卷印制、跨校访谈交通、数据采集工具购置等；
2. 培训费（20%）：跨文化心理咨询师培训、教师研讨会议费等；
3. 成果推广费（25%）：策略手册印制、研究论文发表、成果展示活动等；
4. 文献资源费（15%）：书籍、数据库购买、文献资料打印等。

（八）预期成果

成果名称	成果形式	完成时间	责任人
西藏班（校）初中生跨文化适应现状分析报告	研究报告	2026.02	刘倩
跨文化适应心理调适机制模型构建	案例汇编	2026.04	田晓
心理调适策略的实证研究与分析	问卷调查分析报告	2026.05	吴斌 敏婕
心理调适干预方案设计与实施	实施报告	2026.10	田晓 刘倩
中期研究成果总结与评估	中期报告	2027.02	金琦
西藏班（校）初中生跨文化适应中的心理调适策略研究	结题报告	2028.06	毛平
常州西藏民族中学学生心理健康教育实践指南	实践指南	2028.10	赵志花
西藏班（校）初中生心理调适策略研究	论文汇编	2028.12	刘倩

三、专家评议要点（侧重于对课题组汇报要点逐项进行可行性评估，并提出建议，限 800 字）

本次课题汇报完整呈现研究缘起、核心概念、研究设计、实施规划、预期成果等内容，专家组结合民族教育政策、跨文化心理研究规范与学校实操条件，对课题整体框架、实施路径逐项开展可行性评估，并形成综合评议意见如下。

一、课题整体可行性综合评估

课题紧扣铸牢中华民族共同体意识时代要求，立足西藏班初中生跨文化适应现实困境，选题兼具理论价值、育人实践价值与社会价值。依托常州西藏民族中学四十余年民族教育积淀，研究人力、场地、数据资源保障充足。研究综合采用问卷、访谈、个案追踪、行动研究等多元方法，分四阶段规划研究周期，时序安排科学合理；报告配套多维度梳理表格，能够为后期调研、干预落地提供清晰支撑，预期产出调研报告、校本实施手册、课程资源等可推广成果，实践转化潜力突出，整体研究方案具备较强落地可行性。同时汇报文稿仍存在主线界定不清、文献与表格排布不合理、行文详略失衡等细节问题，需系统优化完善后方可正式启动研究。

二、分项可行性评估与优化建议

课题组依托量化与质性相结合的混合调研模式，具备完整调研工具开发与实施条件，以学生自发调适行为作为核心切入点的思路贴合学生真实心理处境，通过梳理学生自主调适方式、实际效果及存在的消极调适短板，能够精准划分干预对象、匹配对应干预时段与实施形式，可有效提升干预策略针对性，该调研设计具备落地条件。建议增设学生自发调适专项调研模块，完善问卷、访谈提纲对应维度，形成学生自主调适分类报告，作为分层干预方案开发的核心依据。

课题提出分阶段校本心理调适课程，契合学生跨文化适应发展规律，校本课程开发、分层干预等内容依托校内现有心理健康教育师资即可推进，实操性较强。但报告前文提及分阶段课程设计，后文研究实施、成果板块缺少配套内容，且文献综述篇幅占比过高，文稿格式规范性不足。需补充校本课程相关设计，在研究实施流程、试点干预、预期成果中配套增加课程教案集相关产出；压缩文献综述篇幅，全文重心向调研流程、干预实操方案倾斜，统一全文行文格式规范。

课题以知网为核心渠道选取近年文献，可保证文献时效性；开题简化明细表格、将完整细化表格延后至中期报告的调整思路，能够避免固化研究思路、预留探索空间，调整方案具备可操作性。但原报告标题主次关系模糊，全文未清晰划分两类调适路径，开题阶段放置大量详尽表格，易限制后续研究拓展。需在核心概念界定中明确“跨文化适应是研究背景，心理调适为本研究核心落脚点”，重构策略体系，全程区分自主调适、外部干预两大维度；文献检索优先选用近五年知网核心文献，仅保留少量经典理论文献；开题阶段删减详细操作表格，完整细化表格统一放置中期报告。

三、综合评议结论

本课题选题贴合时代与教育现实，研究目标清晰，基础保障完善，整体研究设计可行。请课题组按照上述意见全面修订开题报告，厘清研究主次主线、完善学生自主调适专项调研模块、补齐分阶段校本课程配套内容、规范文献选取与表格排布、明确双维度调适框架，修改完善后准予开题。

评议专家组签名

2026 年 6 月 18 日

郭宏
李小平

四、重要变更（侧重说明对照课题申报评审书、根据评议专家意见所作的研究计划调整，限 1000 字，可加页）

课题主持人签名

年 月 日

五、主持人所在单位科研管理部门意见

同意



2016 年 6 月 18 日