中国高校教师在职留学期间学业与工作的心理调适经验探析：基于教育心理学视角的质性研究

张誉允 [1*]

[1*]播音主持艺术学院，南京传媒学院，中国

摘要

本研究从教育心理学视角出发，探讨中国高校教师在职留学期间，如何在面对学业与工作的双重压力下，进行时间调控与心理调适。通过对一位中国高校教师在职博士生的深入访谈，揭示了其在学习动机、自我效能感、时间管理、情绪调节等方面的典型经验与应对策略。研究运用了时间管理理论与压力-应对理论作为理论基础，并结合成人学习理论与自我调节学习理论进行综合分析。研究发现，①有效的时间优先排序与任务分配能力显著提升了学业-工作平衡的可能性；②正向的学业动机与家庭支持显著增强了留学生的心理韧性；③自我效能感的提升对于缓解焦虑和坚持学术目标起到关键作用。研究结果对高等教育中成人学习者支持系统的建设具有现实启示意义，尤其在针对中国高校教师在职出国深造背景下的心理干预与教学资源配置方面，提供了经验性参考。

关键词：*在职留学生，时间管理，自我效能感，压力应对，教育心理学*

Doi： 10.63802/jlpcs.v1.i1.51

论文作者：张誉允；电子邮件：1247652822@qq.com

引言

研究的必要性

随着全球化和教育国际化的加速发展，越来越多中国高校在职教师选择赴海外深造，以提升学术水平与职业竞争力。然而，在跨文化环境中同时应对学业与工作的挑战日益突出。在职教师留学期间不仅面临学术压力，还需应对生活适应、经济负担等多重困扰，尤其在同时承担工作与学业的双重责任时，心理调适难度显著增加。对部分高校教师而言，工作不仅是减轻经济压力的方式，更是职业发展的关键环节。因此，探讨在职留学期间教师如何实现学业与工作的有效平衡，具有重要的现实意义。

尽管现有研究涉及部分留学生的学习适应过程，但专门聚焦于中国高校教师在职留学期间工作与学业并行经验的研究仍较为稀缺。这为本研究提供了理论价值与现实意义，有助于填补该领域的学术空白。

从理论层面来看，探讨高校教师在职留学期间如何协调学业与工作，有助于拓展教育学、跨文化研究与社会心理学的视角。当前学术界虽关注留学生的适应能力与学术表现，但对其在异国环境中如何兼顾工作与学业的经验性研究仍显不足。相关文献多聚焦于工作与学习的相互影响，对具体困境与应对策略的剖析不够深入。本研究通过对高校教师在职留学经历的质性分析，力求揭示其心理调适机制，丰富在职留学生群体的多维理解，进一步推动留学研究向纵深发展。

在现实层面，本研究可为在职留学生群体、教育管理者及政策制定者提供有针对性的参考。随着选择在职留学的高校教师数量不断增长，其在学术与职业发展方面的需求日趋多样化。深入了解其平衡工作与学业的实际经验与方法，有助于高校和相关机构提供更具个性化与可操作性的支持服务。此外，研究成果也可为教育管理者制定更灵活、务实的政策提供依据，以减轻留学生压力，优化其学习与职业发展路径。

在当前全球经济环境变化和技术发展的背景下，中国高校教师的学习与工作方式亦发生转变，远程学习与灵活就业逐渐普及。在此趋势下，平衡学业与工作的能力变得尤为关键。经济不确定性促使留学生在追求学术目标的同时，更加依赖工作维持经济独立。因此，如何在学业与工作之间实现有效调适，成为他们亟需解决的重要课题。本研究旨在提出切实可行的建议，帮助在职留学生缓解压力，提升整体生活与学习质量。

综上所述，本研究旨在通过聚焦中国高校教师的在职留学经历，丰富相关理论研究，并为教育管理实践提供经验参考。通过本研究的开展，有望深化对中国高校教师在职留学群体的理解，推动教育管理体系的优化，并提升留学生在跨文化环境中的学习与生活体验，具有重要的理论意义和现实价值。

研究的目的和问题

本研究主要探讨在全球化背景下中国高校教师在职留学期间如何平衡工作与学业。通过分析谢女士的经历，揭示中国高校教师在职留学期间在学业与工作并行中遇到的困境和应对策略，以及他们如何管理时间和压力，保持身心健康和学业成绩。

具体研究问题包括：

RQ1.在职选择留学的动机是什么？

RQ2.工作与学业如何协调？

RQ3.留学期间面临的主要挑战及应对策略是什么？

RQ4.留学对未来职业发展的影响是什么？

文献综述

为深入理解中国高校教师在职留学期间如何平衡工作与学业的双重压力，本研究选取了时间管理理论、压力-应对理论、自我效能感理论这三个具有代表性的教育心理学理论作为分析框架，这三者分别从行为策略、情绪调节与心理信念出发，为揭示受访者的调节机制、挑战体验及其背后的心理逻辑提供了理论支撑。

时间管理理论

时间管理理论最早由美国管理专家艾伦·拉金（Alan Lakein）于 1973 年提出，认为时间是一种有限资源，必须通过合理规划和控制加以优化使用。拉金强调，良好的时间管理不仅仅是制定日程计划，更包括设定明确目标、区分任务优先级、避免浪费行为、优化执行效率等方面。

在教育心理学中，时间管理能力被广泛视为学习策略的重要组成部分，尤其对成人学习者而言更具实践意义。其核心在于如何在多重角色之间灵活调配精力，最大化任务完成的质量与效率。

本研究中，受访者长期处于教学与攻读博士学位双重角色之间，时间管理能力成为其能否实现学业目标的关键变量。通过分析其如何规划寒暑假、如何调整工作与研究节奏，以及如何应对高峰期任务重叠等情境，时间管理理论为研究提供了行为层面的解释依据。

压力-应对理论

压力-应对理论由心理学家理查德·拉扎斯（Richard Lazarus）与苏珊·福尔克曼（Susan Folkman）于 1984 年提出，强调个体在面对压力源时，会经过两个认知评估过程：初级评估（事件是否构成威胁）和次级评估（个体是否具备资源应对）。基于评估结果，个体会采用不同的应对策略，包括问题导向型（如寻找解决方案、调整计划）与情绪导向型（如自我安慰、社会支持）等方式。

该理论广泛应用于教育、健康、跨文化适应等研究领域，尤其适用于解释个体如何在多重压力下进行心理调适与策略选择。

在本研究中，受访者提及了语言障碍、文化差异、经济压力与情绪困扰等多种压力源。她通过调整作息、依赖家庭支持、寻求朋友安慰、短暂放松等方式进行应对。这些策略反映了典型的“混合型应对”特征。压力-应对理论帮助我们理解她为何能够在复杂处境下维持心理健康并持续完成博士学习任务，也为高校在职进修群体的心理支持提供了理论参考。

自我效能感理论（Self-Efficacy Theory）

自我效能感理论由社会认知学派代表人物阿尔伯特·班杜拉（Albert Bandura）于 1977 年提出，指个体对自己是否有能力完成某项任务的主观判断。该理论强调，个体的信念会直接影响其目标设定、努力程度、坚持行为和面对困难时的反应。

在教育心理学中，自我效能被视为学习动机与成就表现的关键因素。尤其是在面对压力或失败时，拥有高自我效能的个体更容易保持积极态度，寻找解决办法并坚持到底。

本研究的受访者在面对语言障碍、时间冲突与文化适应等问题时，展现出了较高的自我效能感。她多次表达“*我相信可以完成学业*”“*我一定能处理好教学与论文*”，并通过积极行动去印证自己的判断。这种心理信念不仅帮助她应对生活挑战，也维系了她完成博士学业的动机与坚持。自我效能感理论为理解其“坚持不放弃”的心理机制提供了有力支撑，也提示我们在支持在职留学生时，应注重其心理信念的强化与建设。

综上所述，本研究通过时间管理理论、压力-应对理论与自我效能感理论的整合应用，建立了一个兼具行为维度与心理维度的理论分析框架。它不仅帮助揭示个体在面对工作与学业双重任务时的调节机制，也为高等教育实践提供了心理支持层面的理论依据。

研究方法

研究对象

本研究的主要研究对象为谢女士，28 岁，单身未婚，担任中国某民办大学的全职声乐教师。她在韩国木浦市攻读教育学博士学位，主要研究方向为声乐教学与教育学理论的结合。谢女士选择利用寒暑假赴海外留学，以兼顾高校教师工作与博士学习。目前，她处于博士第五学期，预计 2025 年 8 月毕业。

研究工具

本研究主要采用半结构化访谈法，以开放性问题为主，深入了解谢女士的工作与学业并行的经验。通过音频录音的方式收集数据，并进行后期的逐字稿整理与分析。

研究步骤

本研究通过以下三个步骤进行数据收集与分析。

1．初步访谈，确定受访者的基本信息和背景；

2．访谈过程中，围绕学业与工作的双重角色展开讨论，重点分析角色冲突、时间管理、情绪调节等方面的应对策略；

3．数据整理与编码分析，结合相关理论框架，提取主要主题和次级主题。访谈编码与主题抽取过程中参考了教育心理理论中关于学习动机、应对策略与信念调节的相关研究维度。

资料分析

访谈数据将通过主题分析法（Thematic Analysis）进行编码和分类，提取出主要的经验主题。通过对受访者的访谈内容进行逐字稿分析，结合理论背景，找出在工作与学业并行过程中常见的挑战、应对策略，以及文化适应的表现。

研究结果

主题	子组	访谈内容
1.留学动机	学历提升与职业发展	我选择在寒暑假期间出国读博，主要是为了提升学历，希望未来能够有机会进入更好的单位，获得更高的薪资待遇。
	与韩国学校的合作关系	我并没有将其他国家作为留学的备选目的地进行考虑。主要的原因在于，我目前所工作的单位与韩国的这所学校之间有着非常良好的合作关系，这种合作关系对我来说非常重要，也是我最终决定选择来韩国留学的一个重要原因。

	家人和朋友的支持	我的家人对我留学的决定给予了极大的支持，特别是在经济上，他们提供了我所需的一切帮助，让我能够心无旁骛地追求学术上的进步。与此同时，我身边的一些朋友之前已经有过在韩国留学的经历，他们的亲身经历和建议对我影响很大，让我更加坚定了前往韩国留学的决心。他们的故事和经验分享，让我对韩国的文化和教育环境有了更深的了解和期待。
2.工作与学业的平衡	工作性质与学术研究的关联	我在中国某民办大学担任全职的声乐老师，主要教授音乐表演课程。我的工作职责不仅限于传授声乐技巧，还包括对学生进行音乐理论的教育，以及培养他们的艺术审美和舞台表现力。这些工作内容与我的学术研究紧密相连，因为声乐表演不仅仅是一种艺术技能的展示，它还涉及到教学方法和教育理念的综合运用。在实际教学过程中，我不断地将理论知识与实践相结合，探索更有效的教学策略，这些都对我正在进行的博士研究提供了丰富的实践经验和理论支持。
	时间管理与工作安排	我每天都会根据任务的紧迫程度和重要性来合理分配我的时间。在一般情况下，我会把白天的时间主要用于工作，尤其是涉及到教学活动和对学生的辅导工作。而到了晚上或者是在我有空闲的时候，我就会把注意力转向学术研究和论文的写作工作。至于寒暑假这样的长假期，我则会把大部分时间都用在博士学习和科研项目上，以确保能够高效地推进我的学术研究。
	工作和学业的平衡挑战	在这样的情况下，有时确实会感到两者难以兼顾，尤其是当学校有重要演出或期末考试时，我会觉得时间特别紧张，难以分配好每一项任务所需的时间。
	压力与情绪调节	每当感到压力或疲劳时，我都会尽量通过这些简单的方式来进行调节，比如去喝一杯咖啡，或是与朋友们聚会、唱歌来放松心情，甚至会给自己安排一个短暂的小假期，以便更好地恢复精力。
3.留学过程中的挑战与收获	语言障碍与经济压力	在我留学的过程中，我遇到的最大挑战无疑是语言障碍和经济压力。虽然在出发之前，我对韩语已经有一定的了解和基础，但是当我真正踏上韩国的土地，开始我的日常生活以及参与学术交流时，我仍然会遇到许多不便之处。
		韩国的生活成本相对较高，尤其是在经济上需要精打细算。不过，我很幸运，家人给予了我很大的支持，尤其是在经济方面，这让我能够专注于学习。
	教育体系差异与适应问题	韩国的教育体系和中国的教育体系之间存在着很大的不同，特别是在课堂氛围方面，韩国的课堂更加自由，教授们在教学过程中采用的方式以及他们与学生之间的互动模式，都让我在刚开始接触时感到有些不适应。
	个人婚姻问题探索	我觉得他们多少有些担心，尤其是我已经 28 岁，单身未婚。我妈妈偶尔会以旁敲侧击的方式提到这个问题，比如会讲一些亲戚朋友家孩子结婚生子的故事，表达出她对这些事

		情的向往和担忧。不过他们尊重我的选择，没有直接催促我结婚，但我能感觉到他们的期盼，所以我也会思考关于个人婚姻的问题。
	自我成长与跨文化交流能力	最让我印象深刻的是，留学的经历不仅仅局限于学术上的收获，它更是一次对自我全面的挑战和成长。在国外，我不得不独立生活，这让我学会了如何在各种复杂多变的环境中自我调节，以及如何提高自己的适应能力。更重要的是，我通过这段留学经历显著提升了我的跨文化交流能力。
	放弃的时刻与坚持	那段时间，我几乎觉得自己无法平衡所有任务，感到非常沮丧和无助。但是，每当这种消极情绪袭来，我都会想到自己留学的初心，以及那些支持我的家人朋友。我告诉自己再坚持一下，不要轻易放弃。
		每当我感到压力时，我都会和妈妈聊一聊。她是个非常好的倾听者，虽然有时她并不一定能给出具体的建议，但她的关心和理解让我感觉非常舒心，情绪也会得到很大的缓解。由于我没有结婚，父母一直是我最坚强的后盾。我相信如果没有他们的支持，我的博士学业可能很难坚持下来。此外，朋友们的陪伴和理解也是我重要的情感支撑，特别是在国外独自面对生活挑战时，这种支持显得尤为珍贵。
4. 职业发展与未来规划	职业规划与学术目标	一旦我完成了学业，我的计划是返回中国，继续致力于音乐教育的领域。同时，我也渴望能够在更高级别的学校中，开展我的学术研究和教学活动。
	深造与应用转化	就目前而言，我并没有一个明确的计划去继续深造，因为我相信，在完成了博士学位的学习之后，我更需要将我的精力和时间投入到教学和实际操作中去，以此来积累更多的实践经验。
	教育学兴趣与未来发展	自从我选择出国留学以来，我对教育学产生了特别的兴趣，尤其是职业教育与音乐教育相结合的领域。我非常期待在未来能够在这个领域做出更多的研究工作，并且为这一领域的发展贡献自己的力量。
	留学经历对职业生涯的影响	这段留学经历让我在专业能力上有了质的飞跃，同时也极大地拓宽了我的国际视野。这不仅为我在未来的职业生涯中从事学术研究打下了坚实的基础，还让我具备了参与更多国际项目和跨文化合作的能力与信心。

表 1 主题编码

留学动机

学历提升与职业发展

在寒暑假期间，许多高校教师选择了出国深造，攻读博士学位。他们之所以做出这样的决定，主要是出于对学历提升的渴望，希望通过获得更高的学术资格，为自己的未来职业生涯铺平道路。他们期望通过这一途径，能够在未来有机会进入更加优秀的单位工作，并且能够享受到更加丰厚的薪资待遇。正如受访者所表达的那样：“我选择在寒暑假期间出国读博，主要是为了提升学历，希望未来能够有机会进入更好的单位，获得更高的薪资待遇。”

与韩国学校的合作关系

在众多潜在的留学目的地中，受访者并未将其他国家纳入考虑范围，这一决定的背后有着明确的原因。其中，受访者目前就职的单位与韩国的某所学校之间存在着紧密的合作关系，这一点成为了受访者选择韩国作为留学目的地的关键因素。受访者明确表示：“我并没有将其他国家作为留学的备选目的地进行考虑。主要的原因在于，我目前所工作的单位与韩国的这所学校之间有着非常良好的合作关系，这种合作关系对我来说非常重要，也是我最终决定选择来韩国留学的一个重要原因。”

家人和朋友的支持

在家庭的大力支持下，受访者得以全身心地投入到学习中，不必为经济问题分心。家人的慷慨资助，无疑为受访者的学术追求提供了坚实的后盾。此外，来自朋友的留学经历分享，也极大地影响了受访者的决定，使他们对前往韩国留学充满了信心和期待。受访者满怀感激地表示：“我的家人对我留学的决定给予了极大的支持，特别是在经济上，他们提供了我所需的一切帮助，让我能够心无旁骛地追求学术上的进步。与此同时，我身边的一些朋友之前已经有过在韩国留学的经历，他们的亲身经历和建议对我影响很大，让我更加坚定了前往韩国留学的决心。他们的故事和经验分享，让我对韩国的文化和教育环境有了更深的了解和期待。”

工作与学业的平衡

工作性质与学术研究的关联

受访者的工作内容与博士研究高度相关，担任全职声乐老师，教授音乐表演课程，且教学方法和教育理念的综合运用对其博士研究有很大帮助。受访者表示：“我在中国某民办大学担任全职的声乐老师，主要教授音乐表演课程。我的工作职责不仅限于传授声乐技巧，还包括对学生进行音乐理论的教育，以及培养他们的艺术审美和舞台表现力。这些工作内容与我的学术研究紧密相连，因为声乐表演不仅仅是一种艺术技能的展示，它还涉及到教学方法和教育理念的综合运用。在实际教学过程中，我不断地将理论知识与实践相结合，探索更有效的教学策略，这些都对我正在进行的博士研究提供了丰富的实践经验和理论支持。”

时间管理与工作安排

根据受访者的描述，她通过精心规划自己的时间表，确保在白天能够全神贯注地投入到工作之中，而到了晚上以及休息时间，则会将精力集中在学术研究和撰写论文上。特别是在寒暑假这样的长假期期间，她更是会将大部分的宝贵时间投入到博士阶段的学习和科研活动中去。受访者强调说，会根据任务紧迫性和重要性分配时间。通常白天工作，晚上和空闲时进行学术研究和论文写作，长假期主要用于博士学习和科研项目，以高效推进学术研究。该段访谈反映了受访者通过优先排序与任务安排实现了典型的时间管理行为。

工作和学业的平衡挑战

在面对一些紧急的学术任务或者是在重要的演出期间，许多受访者都表示他们确实感受到了学业与工作之间难以平衡的困境。特别是在学校安排了期末考试或者有重大演出活动的时候，她常常会感到时间特别的紧张和宝贵。受访者在访谈中提到：“在这样的情况下，有时确实会感到两者难以兼顾，尤其是当学校有重要演出或期末考试时，我会觉得时间特别紧张，难以分配好每一项任务所需的时间。”

压力与情绪调节

在面对日常生活中的压力和疲劳时，受访者倾向于采取一些简单而有效的方法来调节自己的情绪和状态。这些方法包括但不限于，享受一杯香浓的咖啡，与亲朋好友进行聚会，或是通过唱歌来释放内心的紧张和压力，从而达到放松心情的目的。此外，受访者还提到，当他们感到特别疲惫时，会给自己安排一个短暂的小假期，以此来恢复精力，重新找回生活的活力和动力。受访者表示：“每当感到压力或疲劳时，我都会尽量通过这些简单的方式来进行调节，比如去喝一杯咖啡，或是与朋友们聚会、唱歌来放松心情，甚至会给自己安排一个短暂的小假期，以便更好地恢复精力。”其以咖啡、短期假期等方式自我调节情绪，是情绪导向型策略的体现。

留学过程中的挑战与收获

语言障碍与经济压力

在留学生活的初期阶段，许多学生会面临一系列的挑战，其中语言障碍和文化差异往往是最为显著且难以克服的两大难题。受访者分享了她的亲身经历，她表示，在留学期间面临的最大挑战是语言障碍和经济压力。尽管出国前对韩语有所了解，但在韩国生活和学术交流中，仍感到诸多不便。她还表示：“韩国的生活成本相对较高，尤其是在经济上需要精打细算。不过，我很幸运，家人给予了我很大的支持，尤其是在经济方面，这让我能够专注于学习。”

教育体系差异与适应问题

在比较韩国与中国的教育体系时，我们不难发现两者之间存在着显著的差异。韩国的教育环境相较于中国来说，课堂氛围显得更为自由和开放。教授们在授课时采取的教学方式以及他们与学生之间的互动模式，往往与中国的传统教育方法大相径庭。这种差异使得初次接触韩国教育体系的受访者在开始阶段感到不太适应。受访者在描述自己的体验时提到：“韩国的教育体系和中国的教育体系之间存在着很大的不同，特别是在课堂氛围方面，韩国的课堂更加自由，教授们在教学过程中采用的方式以及他们与学生之间的互动模式，都让我在刚开始接触时感到有些不适应。”

个人婚姻问题探索

在留学过程中，受访者还遇到了一个很现实的问题就是：个人婚姻。受访者出国留学时已经 26 岁，留学过程中也一直单身，临近毕业也没有谈恋爱，来自父母时不时的关心，也成为她留学生活中的一个心结。受访者心事重重的说：“我觉得他们多少有些担心，尤其是我已经 28 岁，单身未婚。我妈妈偶尔会以旁敲侧击的方式提到这个问题，比如会讲一些亲戚朋友家孩子结婚生子的故事，表达出她对这些事情的向往和担忧。不过他们尊重我的选择，没有直接催促我结婚，但我能感觉到他们的期盼，所以我也会思考关于个人婚姻的问题。”

自我成长与跨文化交流能力

留学的经历不仅仅为受访者带来了丰富的学术知识和技能，而且极大地提升了她在跨文化交流方面的能力。受访者特别强调说：“最让我印象深刻的是，留学的经历不仅仅局限于学术上的收获，它更是一次对自我全面的挑战和成长。在国外，我不得不独立生活，这让我学会了如何在各种复杂多变的环境中自我调节，以及如何提高自己的适应能力。更重要的是，我通过这段留学经历显著提升了我的跨文化交流能力。”

放弃的时刻与坚持

尽管在学业与生活压力加重时曾想放弃，但受访者通过调整心态和坚持目标，克服了困难。受访者表示，在面对重重挑战和压力时，确实有过想要放弃的时刻，尤其是在学业和生活压力积重难返时。受访者说：“那段时间，我几乎觉得自己无法平衡所有任务，感到非常沮丧和无助。但是，每当这种消极情绪袭来，我都会想到自己留学的初心，以及那些支持我的家人朋友。我告诉自己再坚持一下，不要轻易放弃。”受访者还特别感激的说：“每当我感到压力时，我都会和妈妈聊一聊。她是个非常好的倾听者，虽然有时她并不一定能给出具体的建议，但她的关心和理解让我感觉非常舒心，情绪也会得到很大的缓解。由于我没有结婚，父母一直是我最坚强的后盾。我相信如果没有他们的支持，我的博士学业可能很难坚持下来。此外，朋友们的陪伴和理解也是我重要的情感支撑，特别是在国外独自面对生活挑战时，这种支持显得尤为珍贵。”受访者的坚定信念体现了高度的自我效能感，成为持续投入学业的心理基础。

职业发展与未来规划

职业规划与学术目标

在完成学业之后，受访者有着明确的未来规划，她打算回到中国，继续投身于音乐教育的事业之中。不仅如此，受访者还怀揣着一个宏伟的愿望，那就是希望能够在更加广阔的学术舞台上，进行深入的学术研究工作。她强调说：“一旦我完成了学业，我的计划是返回中国，继续致力于音乐教育的领域。同时，我也渴望能够在更高级别的学校中，开展我的学术研究和教学活动。”

深造与应用转化

根据受访者的表述，目前她并没有打算继续进行进一步的学术深造，而是倾向于将自己在博士学位期间所取得的学术成果和知识应用到实际的教学工作中去。受访者明确表示：“就目前而言，我并没有一个明确的计划去继续深造，因为我相信，在完成了博士学位的学习之后，我更需要将我的精力和时间投入到教学和实际操作中去，以此来积累更多的实践经验。”

教育学兴趣与未来发展

受访者对教育学领域表现出了浓厚的兴趣，特别是将职业教育与音乐教育相结合的交叉学科，她对于这一领域充满了探索的热情，并期望在未来能够在这个方向上进行更深入的研究。在接受采访时，受访者表达了这样的观点：“自从我选择出国留学以来，我对教育学产生了特别的兴趣，尤其是职业教育与音乐教育相结合的领域。我非常期待在未来能够在这个领域做出更多的研究工作，并且为这一领域的发展贡献自己的力量。”

留学经历对职业生涯的影响

通过留学经历，受访者明显地提高了自己的专业技能和国际视野，这为她将来参与国际合作以及跨文化项目创造了宝贵的机会。受访者在回顾自己的留学生活时总结道：“这段留学经历让我在专业能力上有了质的飞跃，同时也极大地拓宽了我的国际视野。这不仅为我在未来的职业生涯中从事学术研究打下了坚实的基础，还让我具备了参与更多国际项目和跨文化合作的能力与信心。”

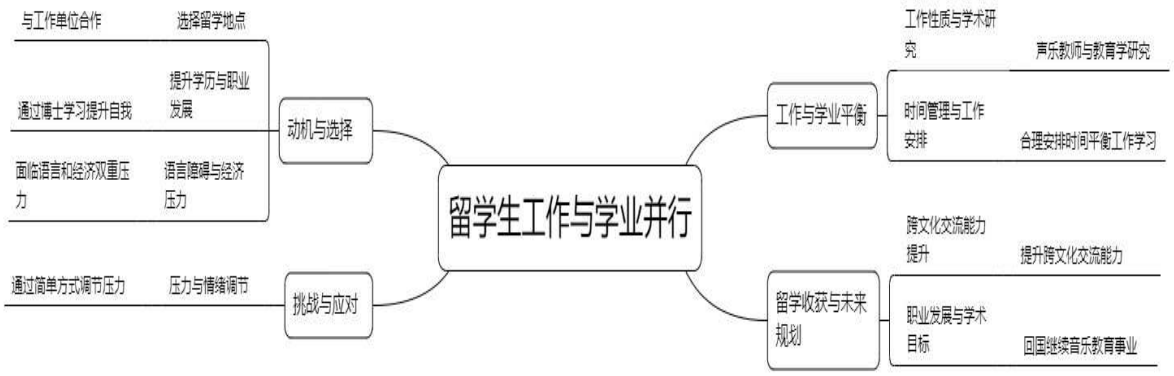


图 1 采访者工作与学业并行经验

研究结论

本研究通过深入探讨中国高校教师在职留学期间如何平衡学业与工作，揭示了这一群体在时间管理和压力应对方面的独特经验和挑战。研究结果表明，尽管中国高校教师在职留学期间普遍面临时间压力和心理负担，但通过有效的策略，他们能够实现学业与工作的平衡。

第一，时间管理是留学生成功平衡学业与工作的关键因素。本研究发现，合理规划时间和优化任务分配是留学生应对双重压力的主要方式，但时间管理能力的差异导致了留学生在平衡学业与工作上的不同表现。具备良好时间管理技能的学生能够有效地找到学业与工作之间的平衡点，而缺乏这些技能的学生则更易感到焦虑和疲惫。因此，提升时间管理能力对于留学生来说至关重要。

第二，应对策略在调节留学生的心理健康中扮演了重要角色。留学生通常采用问题导向型和情绪导向型两种应对策略。问题导向型应对策略，如优先处理重要任务和寻求外部支持，被证明在长期管理学业与工作压力方面更为有效。而情绪导向型应对策略，如社交活动和娱乐，虽然在短期内能够缓解压力，但长期来看可能不足以应对累积的焦虑。因此，留学生需要结合使用这两种策略，以达到最佳的压力管理效果。

本研究对教育管理者和政策制定者具有重要的启示意义。建议教师所在就职单位为教师在职留学期间提供更多的支持，包括时间管理培训和心理支持服务，帮助他们更好地应对学业与工作的双重压力。同时，工作与学业之间的灵活安排政策也应得到进一步完善，以确保留学生在承担工作责任的同时，能够顺利完成学业。

总体而言，本研究为理解在职留学生的双重挑战提供了经验基础，也为未来相关研究指明方向。通过深入理解中国高校教师在职留学期间如何应对这些挑战，我们可以为他们提供更加有效的支持，帮助他们在海外留学期间实现个人成长和职业发展。

此外，研究结果也印证了本研究所采用的理论框架：时间管理理论帮助解释了受访者如何有效分配任务；压力-应对理论揭示了其如何结合情绪与问题导向策略维持心理平衡；而自我效能感理论则说明了其坚持完成学业的心理动因。这些发现对在职留学生支持机制的设计具有启示意义。

致谢

感谢韩国世翰大学、中国南京传媒学院对本研究的支持。

参考文献

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY: W. H. Freeman and Company.

Jiahang, X., & Ruizhe, S. et al. (2020). Chinese undergraduate students' intercultural adaptation in German higher education：A report from a double first-class university in Shanghai. Open Access Library Journal.

Lakein, A. (1973). How to get control of your time and your life. New York, NY: New American Library.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York, NY: Springer Publishing Company.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. Theory into Practice, 41(2), 64–70.

Tan, I. B. (2013). 东南亚来华留学生的跨文化适应研究. 上海交通大学. 博士学位论文.

陈本友, 张锋, 邹枝玲等. (2005). 大学生时间管理倾向与焦虑的相关研究. 中国临床心理学杂志, 13(4), 459-461.

李丹洁. (2007). 来华留学生跨文化社会心理适应问题研究与对策. 云南师范大学学报(哲学社会科学版), 39(4), 120-123.

李萍. (2009). 留学生跨文化适应中的心理障碍与社会行为问题研究. 浙江万里学院学报, 22(6), 89-92.

刘宏宇, 贾卓超. (2014). 来华留学生跨文化适应研究——以来华中亚留学生为个案. 中央民族大学学报(哲学社会科学版), 41(3), 123-130.

万梅. (2008). 关于来华留学生跨文化适应问题研究的综述. 现代教育科学, 6, 85-88.

叶敏. (2012). 短期来华留学生跨文化适应研究. 华南理工大学. 博士学位论文.

王坚. (2015). 来华留学生网络社会支持与跨文化适应研究. 华中师范大学. 博士学位论文.

张秋红. (2011). 外国留学生跨文化心理适应问题的探析与对策. 现代教育科学, 12, 67-69.

作者简介

张誉允，中国南京传媒学院播音主持艺术学院教师，韩国世翰大学教育学博士，主攻教育心理学和有声语言创作。

Psychological Adjustment Experiences of Chinese University Faculty During In-Service Overseas Study: A Qualitative Study from the Perspective of Educational Psychology

Yuyun Zhang[1*]

[*1] School of Broadcasting and Hosting Arts, Nanjing Communication University, China

Abstract

This study, grounded in the perspective of educational psychology, explores how Chinese university faculty members engage in psychological adjustment and time management while coping with the dual pressures of academic pursuits and professional responsibilities during their in-service overseas study. Through an in-depth interview with a Chinese university faculty member pursuing a doctoral degree abroad, the study identifies typical experiences and coping strategies in areas such as academic motivation, self-efficacy, time management, and emotional regulation. The research draws on time management theory and the stress-coping model as its theoretical foundation, complemented by adult learning theory and self-regulated learning theory for integrative analysis. Key findings include: (1) effective prioritization and task allocation significantly enhance the feasibility of achieving a balance between academic and professional demands; (2) positive academic motivation and family support substantially strengthen the psychological resilience of in-service international students; (3) enhanced self-efficacy plays a critical role in alleviating anxiety and sustaining commitment to academic goals. The results offer practical implications for the development of support systems for adult learners in higher education, particularly in the context of psychological interventions and

instructional resource allocation for Chinese university faculty undertaking overseas study while in service.

Keywords: *in-service international students, time management, self-efficacy, stress coping, educational psychology*