

“成为中国人”何以海外出圈

作者：罗珊珊 | 来源：人民日报 | 版面：第05版 | 日期：2026年2月6日

2月6日文章精读笔记

总论点：

“成为中国人”热潮映照中国对外开放的进阶、与世界互动关系的深化，彰显中华文化源远流长的生命力；中国的开放已抵达文化共情的新境界，不再只是政策的放开、市场的打开，更是生活方式与文化理念的真诚敞开。

分论点：

1. **见证中国文化软实力的提升**：中外互动由“仰视与俯视”转变为“平视与对话”，从单向文化输出变为互相奔赴的文化共鸣。

2. **反映对外开放从“器物互通”到“标准对接”再到“文化交融”的进阶**：中国的开放迈入制度型开放新阶段，并抵达文化共情的新境界。

3. **彰显中华文化亘古亘今的生命力**：外国网友对中式生活智慧的认同，根植于中华文明的沃土；中华文化在守正创新中焕发活力，不刻意迎合却能接纳万物，不强行输出却能打动人心。

论据（案例）：

- 华裔博主在海外社交平台喊话“变成中国人”，引发外国网友晒喝热水、捧保温杯、煮养生粥、练八段锦等中式生活日常。
- 英国品牌金融公司《2026年全球软实力指数》报告显示，中国多项软实力指标排名全球第一，全球受众将中国视为能提供亲切体验和文化共鸣的国家。
- 孔子学院架起文化桥梁，国产手游、网文风靡全球。
- 过境免签政策让外国友人轻松触摸真实中国，短视频平台让一杯热水、一套养生功法跨越山海找到拥趸。
- 喝热水的习惯源于中医“温阳散寒”理念，八段锦蕴藏道家“天人合一”哲学，饮食文化承载“民以食为天”追求。

“从明天开始，你要变成中国人了。”最近，华裔博主的一句趣味喊话，在海外社交平台掀起“成为中国人”的热潮。

“成为中国人”并非更改国籍，而是对中式生活的热情探索。外国网友晒出喝热水、捧保温杯、煮养生粥、练八段锦的日常，争相宣告自己“进入了人生中非常中国的阶段”。如同一面镜子，“成为中国人”的爆火，映照中国对外开放的进阶、与世界互动关系的深化，也照见中华文化源远流长的生命力。

1. 这股风潮的出圈，见证中国文化软实力的提升。

近代以来，中外文化交流曾经历“西学东渐”，我们一度在器物与制度的学习中，对自身的文化产生迷茫。彼时的世界看中国，也多是带着猎奇的眼光，将功夫、长城、熊猫等符号化标签当作全部认知。随着中国综合国力的提升，中外互动逐步完成由“仰视与俯视”到“平视与对话”的转变。从孔子学院架起文化桥梁，到国产手游、网文风靡全球，再到如今外国网友主动拥抱中式生活，这种互动的方式，已从单向文化输出转变为互相奔赴的文化共鸣。

英国品牌金融公司发布的《2026年全球软实力指数》报告显示，中国多项软实力指标排名全球第一。报告还提出，全球受众如今将中国视为能提供亲切体验和文化共鸣的国家。当外国网友感慨“拥有中式思维很酷”，我们清晰地看到，中国与世界的关系已今非昔比。

2. 这股风潮的出圈，反映对外开放从“器物互通”到“标准对接”再到“文化交融”的进阶。

上世纪八九十年代，我们打开国门，逐步融入全球产业链，彼时中外互动多停留于商品贸易、技术交流层面。新时代以来，中国的开放迈入制度型开放新阶段，自贸区网络不断织密，“一带一路”倡议架起合作之桥，中欧班列驰骋在亚欧大陆上，中国与世界的互动更加频繁、联系更加紧密。

“成为中国人”的热潮印证，中国的开放已抵达文化共情的新境界。过境免签政策让外国友人轻松触摸真实中国，短视频平台让一杯热水、一套养生功法跨越山海找到拥趸，中国的开放不再只是政策的放开、市场的打开，更是生活方式与文化理念的真诚敞开。

3. 这股风潮的出圈，彰显中华文化亘古亘今的生命力。

“成为中国人”热潮涌动，说到底还是外国网友对中式生活智慧的认同，而这份智慧根植于中华文明的沃土。喝热水的养生习惯，源于中医“温阳散寒”的健康理念；八段锦的风靡，蕴藏着道家“天人合一”的养生哲学；多彩的饮食文化，承载着“民以食为天”的朴素追求。这些看似不起眼的日常，是中华文化历经岁月洗礼形成的瑰宝。从诸子百家的思想智慧，到唐宋诗词的人文情怀，再到当代中国和合共生的开放理念，中华文化始终在守正创新中焕发活力。它不刻意迎合世界，却能接纳万物；它不强行输出价值，却能打动人心。

从古时丝绸之路的声声驼铃，到如今短视频里的杯盏茶香，中国的对外交流从未停歇。世界在中式生活中读懂中国，正是人类命运共同体理念的生动书写——以文明交流互鉴超越隔阂、超越冲突。

“成为中国人”何以海外出圈

作者：罗珊珊 | 来源：人民日报 | 版面：第05版 | 日期：2026年2月6日

2月6日文章精读笔记

“从明天开始，你要变成中国人了。”最近，华裔博主的一句趣味喊话，在海外社交平台掀起“成为中国人”的热潮。

“成为中国人”并非更改国籍，而是对中式生活的热情探索。外国网友晒出喝热水、捧保温杯、煮养生粥、练八段锦的日常，争相宣告自己“进入了人生中非常中国的阶段”。如同一面镜子，“成为中国人”的爆火，映照中国对外开放的进阶、与世界互动关系的深化，也照见中华文化源远流长的生命力。

这股风潮的出圈，见证中国文化软实力的提升。

近代以来，中外文化交流曾经历“西学东渐”，我们一度在器物与制度的学习中，对自身的文化产生迷茫。彼时的世界看中国，也多是带着猎奇的眼光，将功夫、长城、熊猫等符号化标签当作全部认知。随着中国综合国力的提升，中外互动逐步完成由“仰视与俯视”到“平视与对话”的转变。从孔子学院架起文化桥梁，到国产手游、网文风靡全球，再到如今外国网友主动拥抱中式生活，这种互动的方式，已从单向文化输出转变为互相奔赴的文化共鸣。

英国品牌金融公司发布的《2026年全球软实力指数》报告显示，中国多项软实力指标排名全球第一。报告还提出，全球受众如今将中国视为能提供亲切体验和文化共鸣的国家。当外国网友感慨“拥有中式思维很酷”，我们清晰地看到，中国与世界的关系已今非昔比。

这股风潮的出圈，反映对外开放从“器物互通”到“标准对接”再到“文化交融”的进阶。

上世纪八九十年代，我们打开国门，逐步融入全球产业链，彼时中外互动多停留于商品贸易、技术交流层面。新时代以来，中国的开放迈入制度型开放新阶段，自贸区网络不断织密，“一带一路”倡议架起合作之桥，中欧班列驰骋在亚欧大陆上，中国与世界的互动更加频繁、联系更加紧密。

“成为中国人”的热潮印证，中国的开放已抵达文化共情的新境界。过境免签政策让外国友人轻松触摸真实中国，短视频平台让一杯热水、一套养生功法跨越山海找到拥趸，中国的开放不再只是政策的放开、市场的打开，更是生活方式与文化理念的真诚敞开。

这股风潮的出圈，彰显中华文化亘古亘今的生命力。

“成为中国人”热潮涌动，说到底外国网友对中式生活智慧的认同，而这份智慧根植于中华文明的沃土。喝热水的养生习惯，源于中医“温阳散寒”的健康理念；八段锦的风靡，蕴藏着道家“天人合一”的养生哲学；多彩的饮食文化，承载着“民以食为天”的朴素追求。这些看似不起眼的日常，是中华文化历经岁月洗礼形成的瑰宝。从诸子百家的思想智慧，到唐宋诗词的人文情怀，再到当代中国和合共生的开放理念，中华文化始终在守正创新中焕发活力。它不刻意迎合世界，却能接纳万物；它不强行输出价值，却能打动人心。

从古时丝绸之路的声声驼铃，到如今短视频里的杯盏茶香，中国的对外交流从未停歇。世界在中式生活中读懂中国，正是人类命运共同体理念的生动书写——以文明交流互鉴超越隔阂、超越冲突。

思维导图：“成为中国人”何以海外出圈

总论点

“成为中国人”热潮映照中国对外开放的进阶、与世界互动关系的深化，彰显中华文化源远流长的生命力；中国的开放已抵达文化共情的新境界，不再只是政策的放开、市场的打开，更是生活方式与文化理念的真诚敞开。

分论点

****见证中国文化软实力的提升****：中外互动由“仰视与俯视”转变为“平视与对话”，从单向文化输出变为互相奔赴的文化共鸣。

****反映对外开放从“器物互通”到“标准对接”再到“文化交融”的进阶****：中国的开放迈入制度型开放新阶段，并抵达文化共情的新境界。

****彰显中华文化亘古亘今的生命力****：外国网友对中式生活智慧的认同，根植于中华文明的沃土；中华文化在守正创新中焕发活力，不刻意迎合却能接纳万物，不强行输出却能打动人心。

对策

继续推进制度型开放，织密自贸区网络，深化“一带一路”合作。

促进文化共情，通过过境免签、短视频平台等让外国友人触摸真实中国。

坚守文化自信，推动中华优秀传统文化在守正创新中焕发活力，促进文明交流互鉴。

论据（案例）

华裔博主在海外社交平台喊话“变成中国人”，引发外国网友晒喝热水、捧保温杯、煮养生粥、练八段锦等中式生活日常。

英国品牌金融公司《2026年全球软实力指数》报告显示，中国多项软实力指标排名全球第一，全球受众将中国视为能提供亲切体验和文化共鸣的国家。

孔子学院架起文化桥梁，国产手游、网文风靡全球。

过境免签政策让外国友人轻松触摸真实中国，短视频平台让一杯热水、一套养生功法跨越山海找到拥趸。

喝热水的习惯源于中医“温阳散寒”理念，八段锦蕴藏道家“天人合一”哲学，饮食文化承载“民以食为天”追求。

金句

“如同一面镜子，‘成为中国人’的爆火，映照中国对外开放的进阶、与世界互动关系的深化，也照见中华文化源远流长的生命力。”

“随着中国综合国力的提升，中外互动逐步完成由‘仰视与俯视’到‘平视与对话’的转变。”

“中国的开放已抵达文化共情的新境界，不再只是政策的放开、市场的打开，更是生活方式与文化理念的真诚敞开。”

“中华文化始终在守正创新中焕发活力。它不刻意迎合世界，却能接纳万物；它不强行输出价值，却能打动人心。”

“世界在中式生活中读懂中国，正是人类命运共同体理念的生动书写——以文明交流互鉴超越隔阂、超越冲突。”