

研究生心理健康状况和对策分析

黄友初^{1,2}

- (1. 浙江师范大学数理与信息工程学院, 浙江金华 321004;
2. 温州大学数学与信息科学学院, 浙江温州 325035)

摘要: 在当前的教育情势下, 在校研究生心理健康状况日益受到关注。当前在校研究生群体存在压力感沉重、人际交往障碍、自身定位不清等心理健康方面的问题。为解决以上问题, 应该建立系统、完整的德育教育体系, 加强专业教育, 调整角色, 认清自我, 开展集体活动, 加强上网辅导, 进行就业辅导, 建立研究生党(团)支部等措施。

关键词: 研究生; 心理现状; 对策分析

中图分类号: G640 **文献标识码:** A **文章编号:** 1008-309X(2007)05-0112-05

随着在校研究生数量的日趋增多, 他们的心理健康状况也越来越受到人们的关注。从 2003 年的一项全国在读硕士研究生身心健康状况调查中可看到, 有近 30% 的硕士研究生存在这样或那样的心理健康问题, 这比在校大学生 21.68% 的比例高出约 7 个百分点^[1]。南方某省对四所高校在校研究生心理健康状况的调查后发现, 有心理和行为问题的研究生占研究生总数的 25%^[2]。某高校对一年级的硕士生进行调查发现, 可能有严重心理问题应进一步分析诊断的研究生占被调查者总人数的 10.5%; 可能有某种心理问题, 但不甚严重应引起一定注意的研究生占 27.7%^[3]。由此可见, 研究生的心理健康问题已不容忽视。

一、研究生心理现状

为了解研究生心理健康状况, 本人在浙江省内几所高校的在读硕士研究生中做了一个问卷调查。结果显示, 目前研究生主要存在以下一些心理健康方面的问题:

(一) 压力感沉重

调查显示, 有 74.6% 的研究生认为自己现在有很沉重的压力感, 具体压力中以就业压力、学业压力和经济压力, 居前三位, 分别占 40.8%、27.8% 和 13.4%。在与学生交流中还发现, 就业压力不但占首要位置, 而且还对其它方面的压力产生重要的影响。

现在的就业形势越来越严峻, 研究生们对自己能否找到一个理想的工作都很关心, 也很担心。特别是直接从本科进入研究生的学生, 他们一直在学校里读书, 没有在社会上工作过, 对就业都很迫切, 但也都很担心自己到时能否找到一个比本科毕业时更好的工作, 有的同学还在怀疑当初选择考研而没有马上就业是否正确。研究生所学知识和学习方式都与本科期间有很大区别, 适应

收稿日期: 2006-10-24

基金项目: 温州大学学位与研究生教育教改研究项目(YJG0502)

作者简介: 黄友初(1978-), 男, 浙江苍南人, 讲师, 学士, 研究方向: 数学教育

不好就会在学习中遇到困难。另外,公开发表论文在很多高校还是毕业的硬指标,而一些学科的学术论文发表周期较长,这些都给研究生带来很沉重的压力感。

一个人所能承受的压力是有限的,当压力超过一定限度时就会成为心理负担^[4]。从调查中可发现,压力感给研究生带来的影响多表现为失眠、紧迫感、焦虑、不能安心学习、开始讨厌一些事物、不爱说话等,甚至还有学生偶尔有自杀的念头。这其中以有紧迫感、焦虑和失眠的学生居前三位,分别占38.4%、18.4%和13.5%。

(二) 人际交往障碍

研究生较本科生年长,特别是有部分学生工作后再考研的,他们的生活方式以少数人甚至个体为主,缺少群体行为和活动,生活方式也较为简单,与人沟通也不是很多。调查显示有17.0%的学生课后基本独自活动,和其他同学交流不多,还有33.1%的学生靠自我调节来缓解压力,而不是通过与别人交流来缓解压力,这种缓解压力方式存在很大的不确定性。

这大致有两个方面的原因,一方面是研究生的思想认识问题,不少研究生认为花时间培养交往能力,不如把时间用来读几篇论文,不如呆在实验室,不如上网查资料等;另一方面是研究生的性格问题,个别研究生性格比较孤僻、言行比较偏激或脾气比较暴躁,对来自外界的刺激不管大小都可能产生过激的反应,不但处理不好一般的人际关系,就连师兄弟的关系都处理不好^[5]。调查显示,研究生自认为自己人缘好、受欢迎的仅有33.8%,在求助于心理咨询的研究生中,人际关系问题大约占30%^[2]。

(三) 自我定位不清, 陷入心理困境

部分研究生,特别是一年级学生对自己的角色没有清晰的认识,新的角色定位没有随新环境而转变过来,导致学习和生活中出现不适应,主要有以下表现形式:

1. 轻松型

考研期间学习的十分辛苦,有种被压抑的感觉。考上研究生后,一些学生认为目标达到了就万事大吉了,应该放松一下了。于是,上课去应付一下,课后上网、游玩、运动,花在学习上的时间相对减少,这种思想在一年级学生,特别是男生中尤为明显。

2. 高傲型

这类学生对自己的定位过高,做事、看问题都高高在上。不能很好和其他人交流,对学校一些环境、管理制度也意见多多,看问题偏激,就业定位较高,不能正确评价自己。

3. 失落型

进入研究生学习后如果没有给自己树立一个明确的目标,学习就缺乏动力,精神上出现真空。再加上研究生课程安排一般较为宽松,硬性作业不是很多,相对于原先紧张的复习气氛和条理清晰的学习内容,研究生学习显得缺乏系统性和有效性,容易产生比较强烈的漂移感和空虚感^[6]。部分学生对自己所学的专业认识不清,学习目的性不强,对就业缺乏信心,陷入心理困境。这些都会导致学生学习厌倦,情绪低落,自信心不足,意志消沉,并感到前途无望,在学校中得过且过,熬年头,混文凭,既为完不成学习和科研任务而感到烦躁不安,又对个人的经济、婚恋等问题感到忧心忡忡^[5],甚至有学生因此而沉迷于网络的虚拟空间中,影响了学习和生活。调查显示,研究生中感到“目前生活空虚、无聊”、“感觉没什么意思”的共占调查总人数的46.3%,觉得“周围学习气氛比较浓或还可以”的仅占48.3%。“如果还让你重新选择,不会再选择考研或考本专业”的学生占32.7%。这说明,目前部分研究生的心理是十分矛盾的,他们对自己选择的道路缺

乏自信,这其中以没有工作经历的学生居多。

(四) 入学动机和学术态度不端正

在对研究生报考动机的调查中发现,报考研究生是纯粹为了文凭或家长的共占17.5%。这些研究生的思想中,潜伏着一些不积极因素,这将在学习和生活中陆续体现出来。另外,目前研究生在对待学术态度方面也存在一些消极现象。调查显示,对于“研究生论文抄袭现象”表示理解的占83.4%,对于“如果发现身边同学有论文抄袭现象的不支持但会选择默认”的为69.0%,更有5.6%的学生表示支持,并表示如有可能自己也会这么做。由此可见,研究生在学术道德意识方面还是比较淡薄的,甚至部分学生有阴暗心理。

二、对策研究

(一) 建立系统、完整的德育教育体系

现在多数高校的研究生由各学院(系)管理,而各院(系)中负责学生思想政治工作人员的重心一般都在本科生,多数院(系)没有专职的研究生思想政治工作辅导员,由任课教师或其它行政人员兼职担任研究生思想政治辅导员,由于缺乏监督机制或指导体系,这种管理方式还有待完善。如调查显示,学生有压力或思想问题的时候主动找辅导员的仅占0.4%。

因此,各个管理部门要重视研究生的心理健康问题,并建立一支从研究生管理部门、院(系)书记、研究生导师到研究生专(兼)职辅导员的德育工作队伍。研究生处(院)和各学院(系)应有专门的研究生德育工作人员,完善的研究生管理体制,并能根据研究生的特点,提出一些区别于本科生的思想政治工作思路。

另外,一些研究生导师对国家、学校或院(系)的政策持不同看法,并把这些不满传染给学生。因此,各院(系)可以通过各种渠道,提高导师们的思想认识,并由导师辐射到学生那里,也可以向导师传授一些必要的思想政治教育、心理辅导技巧。对于研究生的专兼职辅导员要给予指导和监督,如定期考核,包括上层考核和学生对其考核,将考核与职称、酬劳等挂钩。同时,研究生管理部门也要定期召开辅导员会议,除了听取他们工作汇报外,还可以发一些学习材料,对他们进行一些思想教育、工作技巧等方面的辅导。

(二) 加强专业教育

从前面分析可看出,专业认清与否对研究生的学习和心理将会产生重要影响。虽然研究生在报考前是自己选择专业,但多数学生对该专业具体要学些什么课程,有什么用,今后去向都不是很清楚,况且好多专业下面还分几个方向,所以要加强对研究生的专业教育。如在研究生一入学,各二级院(系)就要认真组织师生对新生进行专业教育,让学生认识到所学专业的主要内容、学科特点、重要性、用途、就业方向等。让学生对自己所学的学科有个基本的认识,对毕业后自身的角色和社会定位有个初步的概念,不至于在今后学习中对所学课程感到迷惘,意志消沉。

从调查来看,目前除一些专业性强的院校(如师范院校和医学院校)这方面工作做的还可以外,一些综合性院校在研究生的专业教育工作方面还有待提高。

(三) 调整角色,认清自我

导致角色失衡的研究生多数是从本科直接进入研究生的学生,他们年龄偏小,面对新的环境、碰到新的问题(如理想和现实出现落差)不能很好的调整心理,调整学习方法,学习中依然存在较强的依赖情结等。针对这些因素,我们可以采取以下措施:

1. 研究生管理部门要多组织全校性的思想、心理、形势、就业等方面的讲座。同时督促各院(系)做好学生的心理引导,帮助研究生的角色转换。

2. 各院(系)除了组织研究生进行相关讲座、看录像外,还要加强辅导员、班主任队伍建设,各辅导员、班主任能深入学生生活中。另外,各导师除了学业上指导外还要对学生在思想、心理上给予及时发现、引导。

(四) 开展集体活动

心理问题宜导不宜堵,如果学生性格外向,与人交往较多,这种人不太会有心理问题。因此,无论研究生管理部门还是各学院都有必要多组织一些集体活动,学生也有这方面需求。调查显示,有78.9%的学生支持学校或学院组织集体活动。这既可以丰富学生的课余生活,又可以增加师生和学生之间的交流。同时,也可以减少学生的自闭心理,适当开展一些竞赛类项目还可以增强学生的集体荣誉感和集体的凝聚力。

(五) 加强上网辅导

现在各高校给研究生配备的硬件条件都不错,都有便利的上网条件,上网也是研究生学习科研所必需的。但过渡的沉迷于网络的虚拟空间则可能会给学生造成以下不良影响:

1. 影响个性发展

学生在网络中可以扮演不同角色,多重角色间的矛盾冲突,虚假身份与现实身份的矛盾冲突,都容易引发学生的角色认同障碍,导致人格异常。

2. 诱发不良爱好

网络中资源十分丰富,但这其中也包括一些反动言论、色情内容、极端案例等不良内容,如果学生自制力不强很容易引发不良爱好,影响他们的学生和生活。

3. 人际交往障碍

学生沉迷于网络,过多的时间和精力用于浏览网页或游戏中,久而久之,对周围的同学和事物会逐渐冷淡,容易导致人际交往出现障碍。

所以我们应重视学生的上网问题,除了要加强网络上的监督外,还要通过不同渠道,不同形式给予学生文明上网的引导。

(六) 对研究生进行就业辅导

现在的就业形势比较严峻,有必要对研究生进行就业辅导,让学生做好自身定位,找到切合实际的工作。大部分研究生考研就希望有个好工作,但也许等他毕业后所能找到的工作,在他们看来还没有考研前的好,这些都有可能的,所以我们要帮助学生做好这方面的思想工作,让他们认识到,影响学生找工作的因素有很多,并不是说考上研究生就高人一等,就一定要比本科生找的工作要好。但是,我们应让学生认识到,高的学历和广博的知识将会为以后的发展打下良好的基础。而且,行业没有好坏之分,现在的人才机制下,闪光的金子是不会被埋没的。因此,对研究生进行就业方面的指导,是十分必要的,让学生在思想上对就业有个正确的认识。

(七) 建立研究生党(团)支部,并发挥其重要作用

在有条件的学院中建立研究生党支部,发挥党员在学生中的堡垒作用,让党员定期开展组织生活,在学习和生活中发挥带头作用,把一些思想辐射到全体研究生中。并能随时关注周围同学的心理变化,及时向有关人员汇报或交流情况,确保大家的心理健康、思想上进。人的本性是习惯被安慰和关心的,对学生而言,如果能在心理困扰之时得到学校和老师的关心和鼓励,会让他

们得到巨大的精神支持。

三、结束语

研究生的培养质量直接关系到中华民族的兴衰和祖国的昌盛,关注研究生心理健康状况,为社会输送合格的人才才是研究生教育不可推卸的责任和义务。随着研究生群体的不断扩大,关注研究生教育的人会越来越多,各高校将会探索出适合自己本校的研究生管理体制,提高研究生教育水平。

参考文献

- [1] 赵殿军. 高校在读硕士研究生身心健康状况研究[J]. 北京体育大学学报, 2003, (6): 746-748.
- [2] 林金辉. 硕士研究生的心理健康标准与心理教育[J]. 教育研究, 2003, (2): 84-87.
- [3] 武晓峰, 梁永明. 研究生心理健康状况的调查与思考[J]. 学位与研究生教育, 1995, (3): 47-49.
- [4] 盘芝明, 杨光. 研究生心理健康状况影响因素与对策的探讨[J]. 学位与研究生教育, 1998, (1): 26-28.
- [5] 刘玉梅 徐建军. 网络环境下研究生心理健康教育的有效性研究[J]. 学位与研究生教育, 2005, (9): 54-57.
- [6] 陈晓莉. 研一新生心理过渡问题探析[J]. 学位与研究生教育, 2005, (12): 38-42.

Problems and Tactics in Postgraduates' Psychology

HUANG Youchu^{1,2}

(1. College of Mathematics, Physics and Information Engineering, Zhejiang Normal University, Jinhua, China 321004; 2. College of Mathematics and Information Science, Wenzhou University, Wenzhou, China 325035)

Abstract: More and more people pay close attention to postgraduates' psychology nowadays. This paper finds some problems, such as heavy pressure, difficult to get along with others and mixed-up orientation in postgraduates' psychology. The author puts forward some tactics to solve these problems.

Key words: Postgraduate; Psychology; Tactic

(编辑: 李颖)