

高校研究生的心理适应及对策*

陈瑜, 何跃

(重庆大学 贸易与行政学院, 重庆 400044)

[摘要] 随着高校研究生扩大招生,越来越多的学生加入到了研究生的队伍,面对迥然不同的教育模式,越来越多的学生表现出心理不适应。本文对其不适应的原因进行了深入分析,并从多角度提出了研究生心理调适的对策。

[关键词] 研究生; 高校管理; 心理适应

[中图分类号] G44

[文献标识码] A

[文章编号] 1005-2909(2005)01-0116-03

The researching on psychology adaptability of high - school postgraduate

CHEN Yu, HE Yue

(College of Trade and Administration, Chongqing University, Chongqing 400044, China)

Abstract: More and more students come to the ranks of postgraduate, following the high - school expanded. They have been hard to adapt in psychology, when the students faced to different education pattern. The authors research the reason, and put forward the measure.

Key words: postgraduate; high - school management; psychology adaptability

心理适应是主体对环境所作出的积极反应,并与环境建立平衡关系的过程。心理学研究表明,当一个个体长期在某种环境中生活,并逐渐适应这一环境以后便形成一种思维方式和行为方式的固化状态,当其转移到一个新环境时,便会出现心理不适应问题,影响自身的生活和工作效率。而心理不适应主要是指不能对环境作出有效的反映以迅速建立与环境的平衡关系。著名心理学家皮亚杰说:智慧的本质就是适应。据调查,现在很多研究生在心理上表现出了不适应,并影响着整个研究生阶段的学习和生活。高校应关注研究生的心理健康,积极引导研究生进行自我心理调适,这十分必要。本文对研究生心理不适应的表现及其原因进行了深入分析,并提出了研究生心理调适的对策。

一、研究生容易产生的几种心理问题

刚入学的研究生,特别是直接由本科阶段跨入研究生阶段的,在入学后的相当长一段时间内多表现出心理不适应,容易产生以下心理问题。

第一、冷漠。冷漠是个体遇到挫折后的一种防

御手段。它包括缺乏积极的认知动机、活动意向减退、情感淡漠、情绪低落、意志衰退。在学习、工作、生活中,表现为对事对人漠不关心、缺乏进取精神。随着年龄的增大,周围环境的变化,自我防卫意识的增强,入学不久的部分研究生难于与同学进行有效的沟通和交流,表现出对师生关系和同学关系的冷漠。

第二、焦虑。焦虑是一种情绪反应,是个体对当前或预感到的挫折产生的一种紧张、忧虑、不安而兼有恐慌的消极的情绪状态。它包括自信心、自尊心的丧失和失败感与负疚感的增加。进入研究生阶段之前,研究生一般都对未来的期望较高,特别是对未来的职业期望较高,进入研究生阶段之后,发现就业前景并非如想象的乐观,由此导致相当数量的研究生产生心理焦虑。

第三、抑郁。抑郁会导致心理上的孤立无助、心灰意冷、紧张、压抑。刚进入研究生阶段的研究生都有一个角色转换与适应的过程。由于研究生对自己缺乏一个明确的规划,没有制定长期或短期目标,所以,在时间相对充裕的研究生阶段会感觉到迷茫、不

* [收稿日期] 2005-01-20

[作者简介] 陈瑜(1979-),女,贵州贵阳人,重庆大学硕士研究生,从事人力资源管理研究。

知所措,一方面不知道该做什么,另一方面因虚度光阴而自责,常常处于一种矛盾、抑郁的心理状态。

二、研究生心理不适应的原因探析

1. 院系活动减少,学生之间缺乏必要的沟通交流平台

本科阶段,高校为了鼓励学生全面发展,活动很多,奖项也很多,营造了竞争合作的氛围。通过这些活动不仅增加了学生之间的相互理解和信任,而且培养了学生勇敢、坚韧、团结、不怕困难等良好的意志品质和乐观向上的态度。然而,从本科阶段进入研究生阶段后,不论是文娱活动还是体育活动都明显减少,研究生没有了沟通交流的平台,失去了很多相互交流和认识的机会,心理有障碍也找不到合适的排解渠道和宣泄途径,其结果自然是:学生之间关系较冷淡,缺乏合作精神。

2. 导师制存在缺陷

本科阶段基本上都是实行辅导员制。辅导员一般都与学生有密切的接触,比较了解学生,他们的主要工作就是关心学生的思想、学习和生活。而研究生阶段实行的是导师制。由于导师多既搞教学又搞科研,部分导师还承担行政工作,使得相当数量的导师与学生很少接触。特别是近几年研究生扩招,导致导师与学生之间的数量比严重失衡。导师相对短缺,而需要具备研究生学历以应对日益增大的就业压力的学生数量持续增加。在一些高校,有的导师在一年中同时招收10个以上的硕士研究生,已属正常。有的导师与学生之间一学期也难得见两次面,学生认为自己没有得到应有的教育和指导,这就使得师生之间心理距离扩大,部分学生感到孤独、无助。

3. 导师选拔培养体制不够完善

世界发达国家都将研究生教育放在重要的战略位置上。2001年全国招收研究生16.52万人,比上一年增加3.67万人,增长28.6%;2002年全国招收研究生20.3万人,比上一年增加3.78万人,增长22.8%。最近两年的招生比例也是有增无减。而有些高校遴选导师时常常降低遴选标准,搞“突击提拔”,致使导师水平无法保证。有些高校对导师只注重使用,不注重培养,致使导师知识结构老化,科研及研究生指导工作受到影响。许多研究生面对这样状况感到失望,打破了原先对研究生学习的美好憧憬,产生严重的失落感。

4. 研究生自身心理素质有待提高

近年来,在有些高校出现了研究生自杀现象,研究生的心理素质问题引起了社会各方面的关注。高校学生中司空见惯的心理问题,日益成为影响校园稳定的重大隐患,也成为高校面临的一个迫切的问题。虽然硕士生、博士生都已经是成年人,但由于长期呆在“象牙塔”内,很多人缺乏和社会的交流,一部分学生的心智与社会上的同龄人相比还不够成熟,他们的心理敏感而脆弱,往往承受不了太大的压力。华东师大心理咨询中心专家张麒告说,在本科生中,心理问题案例数量最多的是学业问题,而研究生按数量依次为:人际关系问题、论文压力过大和就业问题、家庭困惑和经济问题。因此,人际关系问题这一比较内在的心理问题是造成研究生压力过大最明显的不安定因素。

三、研究生心理适应对策

1. 开展各种文体活动,促进研究生的身心健康

体育运动对学生s的良好情绪和意志品质培养以及优良性格特征的形成有积极作用,它会使人心情舒畅,精神愉快,减轻忧虑和紧张情绪。所以,高校应该组织研究生广泛参加各种体育活动,以促进他们身心健康发展,培养积极向上的人生观和良好的心态。集体体育活动不仅有助于学生之间的沟通交流,增进人际关系,还可以培养学生之间的协调能力与合作精神。同时,高校还应该组织丰富多彩的文娱活动,让学生在活动中发现自己的价值,认可自己的能力,把研究生的注意力分散到自己感兴趣的活动中去,让活动冲淡心中的郁闷,减轻心理压力。

2. 采取切实措施,缩短导师与学生之间的心理距离

高校应采取切实措施,提高导师工作积极性。例如在研究生招生面试时,按比例给导师一定的自主空间,在双向选择中,使学生与导师之间可以达到相互认同,从一开始就建立起良好的师生情谊。高校还要建立有效的激励机制,对在研究生培养中作出突出贡献的导师应给予重奖。另外,高校应该支持导师参加国际国内学术会议,鼓励导师申报各级各类课题,从而带动研究生提高科研能力,使研究生体会到学业上的收获,增加成就感。导师不但要关注学生的学业,还要注意排解学生的心理问题。导师可以通过读书会、讨论会等方式来增进导师与学生之间的交流与联系,帮助他们树立正确的世界观、人生观和价值观。学生也应该主动与导师沟通,如果有心理方面的困惑应及时向导师倾诉和排解,不

要长期郁积在心理,造成心理疾病。

3. 把握好招生比例,采取有效的管理体制

高校在研究生的招生上,增幅不宜过大。高校可以尝试校企联合培养研究生的新模式。研究生第一年在学校攻读基础理论课程,第二年赴企业开展课题研究和撰写学术论文。该模式一方面可以缓解由研究生规模扩大造成的高校师资紧缺矛盾,另一方面研究生积极参与社会实践也有利于心智的全面发展。同时,高校应建立严格的导师遴选、聘用制度,逐步完善导师负责制。导师规模的扩大,决不能以水平和责任心的降低为代价。

4. 研究生应努力进行自我心理调适

研究生要提高自己的挫折认知能力,正确认识挫折情境,对挫折作出积极的行为反应,这样才能变消极为积极,变被动为主动,真正实现对挫折的理性超越。另外,还要将自己对目标的期望值调整到适度的水平。如果期望值过高,即使尽其所能,依然力不从心,只会让失败的结局损伤一个人的自尊心和自信心。研究生在确立自己的发展目标时要考虑到

以下几个因素:首先,自己所能付出的努力程度;其次,本领域的人才分布状况;第三,自己的兴趣;最后,目标是否可以做到梯度化、体系化。这样确立的目标实现的可能性很大,可以做到失败不气馁,成功增信心,有利于身心的健康发展。总之,研究生应该遵循心理调适规律,通过自身努力或借助外在力量对心理进行有效调整,以提高自我心理适应能力。

[参考文献]

- [1] 贾晓波.心理适应的本质与机制[J].天津师范大学学报,2001,(1):50-52.
- [2] 樊富珉.社会现代化与人的心理适应[J].清华大学学报,1996,(4):22-23.
- [3] 刘朝霞.大学生心理适应能力与神经生理特点及相关研究[J].健康心理学,2002,(6):15-16.

(责任编辑:欧阳雪梅)

(上接第115页)的社会环境,同样也离不开良好的校园文化氛围。丰富多彩的校园文化活动有助于培养大学生乐观向上的生活态度和健康愉悦的心理品质。学校作为精神文明的窗口,应大力抓好校园文化建设,通过开展各种学术活动,形成健康、融洽的校园环境,使大学生充分张扬个性,发展潜能。

大学生心理健康教育工作关系国家人才培养的质量,关系广大学生的健康成长,关系千百万家庭的幸福,关系学校和社会的稳定。要充分认识到开展好大学生心理健康教育工作的极端重要性和紧迫性,从讲政治、讲大局和维护社会稳定的高度出发,本着求真务实精神,按照“三个代表”的要求,认真贯彻落实全国加强和改进大学生思想政治工作会议的各项部署,切实抓好加强和改进思想政治理论课的教学,用当代马克思主义指导学校哲学社会科学教学,大力加强师德建设,深入开展社会实践,加强校园文化建设,充分发挥学校党团组织和学生组织的重要作用,加强大学生思想政治教育队伍建设等各项工作,特别是要认真做好大学生心理健康咨询和教育,为大学生健康成长积极创造良好条件,为

实施科教兴国和人才强国战略培养更多的优秀人才。

课题组负责人:姚木远

课题组成员:张旭东、罗涤、袁文全、冯业栋

[参考文献]

- [1] 李新明.当代大学生普遍存在的几个心理问题及其对策探讨[J].中国人民大学书报资料中心·心理学,2002,(7):73-75.
- [2] 徐鹰.大学生心理健康问题及其解决对策[J].湖南社会科学,2003,(3):55-57.
- [3] 张大均.加强学校心理健康教育,培养学生健全心理素质[J].中国人民大学书报资料中心·心理学,2002,(5):67-73.
- [4] 费立鹏.预防自杀不能等[N].文摘周报,2004-01-26(4).

(责任编辑:欧阳雪梅)