

当代研究生学术焦虑的影响因素及对策

樊 兰

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年3月10日; 录用日期: 2024年4月16日; 发布日期: 2024年4月26日

摘 要

研究生的学术焦虑是一种心理问题, 指的是研究生在从事学术研究活动时产生的困惑、厌烦、不安、焦虑甚至恐惧的情绪体验。随着社会发展和研究生规模的扩大, 学术焦虑已成为研究生普遍存在的问题, 影响他们的学习效率和学术成果, 阻碍个人全面发展。本文从内部和外部两方面探讨了研究生学术焦虑的影响因素, 包括完美主义、过度概括思维、灾难化思维、学术界内卷和社会就业压力等。并提出了针对性的策略, 包括重构认知方式、培养情绪调控能力、完善学术评价体系以及提供学校的指导和支持等。旨在帮助研究生应对学术焦虑问题, 促进他们的健康成长与学术发展。

关键词

学术焦虑, 影响因素, 对策

Influencing Factors and Countermeasures of Academic Anxiety of Contemporary Graduate Students

Lan Fan

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Mar. 10th, 2024; accepted: Apr. 16th, 2024; published: Apr. 26th, 2024

Abstract

Academic anxiety of graduate students is a kind of psychological problem, which refers to the emotional experience of confusion, boredom, restlessness, anxiety and even fear produced by graduate students when they engage in academic research activities. With the development of society and the expansion of the scale of graduate students, academic anxiety has become a common problem for graduate students, affecting their learning efficiency and academic achievements, and hindering

their all-round development. This paper discusses the influencing factors of graduate academic anxiety from both internal and external aspects, including perfectionism, over-generalization thinking, catastrophizing thinking, academic introspection and social employment pressure. The corresponding coping strategies are put forward, including reconstructing cognitive mode, cultivating emotional regulation ability, improving academic evaluation system and providing school guidance and support. It aims to help graduate students cope with academic anxiety and promote their healthy growth and academic development.

Keywords

Academic Anxiety, Influence Factor, Countermeasure

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

相关数据显示,自2005年以来,研究生焦虑患病率逐年递增。有研究者对2022年的39,668名研究生进行研究,结果显示有34.8%的毕业生有焦虑情绪。焦虑是大多数心理疾病的早期表现,例如抑郁症和强迫症,焦虑甚至可能导致自杀(Chi, Cheng, & Zhang, 2023)。很显然,研究生的心理健康状况堪忧。在所有焦虑问题中,学术焦虑在研究生群体极为普遍,它不仅影响学生的心理健康,还会对学习效率和学术成果造成负面影响,阻碍研究生的全面发展。研究生作为青年群体中的精英,他们面临的学术焦虑问题不仅仅是个体层面的问题,还是学校教育、教育界乃至整个社会和国家在学术环境、培养机制和社会就业等方面存在的问题。研究研究生学术焦虑问题有助于我们进一步改革社会机制,完善相关的制度和体系,引导整个社会的风气向着更加积极、健康的方向发展。因此,本文探讨影响研究生学术焦虑的内外因素,并提出针对性策略,为研究生的学术成长和心理健康提供有力支持,同时也为社会的进步与发展贡献力量。

2. 学术焦虑的含义

“学术焦虑”是心理焦虑的一种,心理焦虑是焦虑的组成部分,与生理焦虑相对应,在焦虑状态下的情绪体验与行为表现,处于该状态下的个体会感到害怕,担心,紧张不安,烦恼,甚至感到惊恐。本文所言的学术焦虑,是指研究生在从事学术研究活动时产生的困惑、厌烦、不安、焦虑甚至恐惧的情绪体验(李俊, 2013)。这种焦虑可能来自于对学术研究的不了解、对研究过程的迷茫、对学术要求的提高以及对论文写作的厌烦和恐惧。各阶段研究生学术焦虑的具体表现有所不同,但都普遍影响着他们的学术进程和心理状态。

3. 学术焦虑的影响因素

在探讨影响研究生学术焦虑的因素时,本文将其分为内部因素和外部因素两大类。内部因素主要涉及个体的心理状态和思维方式,而外部因素则与个体所处的社会环境和时代背景紧密相关。

3.1. 学术焦虑的内部因素

学术焦虑是一种心理问题,美国心理学家埃利斯认为人的大部分心理问题,都来自于自己不合理的

认知。这种不合理的认知具有三个特征：绝对化的要求，过分概括化，“糟糕至极”的想法(赵丽云, 2016)。本文以不合理认知的三个特征为线索，探寻研究生学术焦虑的三个内部因素，即完美主义、过度概括思维和灾难化思维。

3.1.1. 完美主义

完美主义属于心理学范畴，上世纪八、九十年代，多位心理学家如 Burns、Hollender、Frost、Hewitt 和 Flett 等人将其作为一个专门的研究领域放入心理学视野(陈建梅, 2014)。它指的是个体对事物持有追求完美无缺的态度和倾向。这种心理特质使得人们在面对各种任务和挑战时，会设定非常高的标准，并对自己或他人要求达到这些标准。然而，这种对完美的过度追求往往会导致过度的压力、焦虑和失望，因为现实生活中很难达到真正的完美。研究生作为高学历群体，在学术上有着对自己的绝对化要求，认为自己必须做到完美或达到某个不可能达到的目标，表现出完美主义倾向。

在完美主义心理的作用下，初入学的研究生往往对自己有很高的期望，希望在学术上有所建树，因此会为自己设定非常高的学术标准，追求在每个研究项目、论文或其他学术成果中都达到完美。在最初，不少学生对自己的科研方向和科研道路感到很迷茫，不知道该如何读书，读哪些书，如何研究，如何写作(李俊, 2013)。并且学术研究是一个复杂而多变的过程，往往充满了不确定性和挑战。因此学术的困境与预设的高标准产生激烈冲突，导致研究生因对自己的期望过高而感到沮丧和失望，从而导致抑郁和焦虑。同时，研究生担心作品不够完美，会反复修改，过度关注细节，对微小的错误感到极度不安，这种担忧和压力可能进一步加剧他们的学术焦虑。

3.1.2. 过度概括思维

过分概括化是过度概括思维的一种具体表现形式，过度概括思维是一个心理学上的概念，起源于阿伦·贝克的认知疗法。它指的是个体在面对问题时，倾向于将个别事件或经验过度泛化，从而形成一种片面的、不准确的认知。这种思维方式往往会导致个体对复杂情况作出简单化的判断，忽视事物的多样性和复杂性，进而影响到个体的决策和行为。在学术生活中，过度概括思维表现为研究生在评价自身学术能力、研究成果以及学术环境时，往往基于片面的信息或个别事件，对整个学术生涯或学术领域产生过于绝对化的看法。

研究生在学术研究中要通过自我或他人评价来判断自己的学术水平，然而过度概括的思维方式，使得研究生对自身学术能力的认知较为片面。例如，他们会因一次失败的实验或一篇被批评的论文产生自我怀疑，认为自己缺乏学术能力。这种以偏概全的认知不仅会影响研究生的自信心，还会加剧他们的学术焦虑。学术环境是一个复杂多变的系统，包括导师的指导风格、同侪的竞争关系、学术资源的分配等多个方面。研究生在面对这些环境因素时，如果采用过度概括的思维方式，很容易对整个学术环境产生过于绝对化的看法。例如，他们可能会因为一次与导师的沟通不畅，就认为导师对自己有偏见；或者因为看到其他同学取得了优异的成绩，就认为自己无法在这个环境中脱颖而出。这些过度解读不仅增加了研究生的心理压力，还可能导致他们产生逃避或放弃的念头。

3.1.3. 灾难化思维

“糟糕至极”的想法这一特征常常表现为灾难化思维，灾难化思维属于心理学范畴，这一概念由美国心理学家 Albert Ellis 提出。他在 20 世纪 50 年代提出理性情绪行为疗法时，将这种倾向作为非理性的、有害的思维方式之一列出。这种思维方式指的是个体在面对学术挑战或困难时，倾向于将情况过度灾难化，预见最坏的结果，从而引发强烈的焦虑情绪。研究生的学术创作过程包括选题、研究设计、实验操作和论文撰写等多个环节，每一个环节都可能遇到困难和挑战。这些挑战足以激起研究生内心的焦虑和压力感。但是在灾难化思维的作用下，研究生会以消极的心理来面对挑战，过度放大他们面临的困难，

消极地认为一次或几次的失败就是永远的失败，从此对学术创作感到厌烦和恐惧。不仅如此，在这种思维模式下，研究生会将导师或同学正常的评价和建议曲解为质疑和否定，面对困难时选择逃避或放弃。逃避和放弃无法解决问题，反而进一步加剧其内心的焦虑。更为严重的是，他们会将失败的原因归结为自身能力不足或运气不佳，而不是从问题本身寻找解决之道。这种自我归因的方式，不仅无法帮助他们有效应对挑战，反而会加深他们的焦虑情绪，形成一种恶性循环。

3.2. 外部因素

外部因素无法像内部因素那样直接影响研究生的学术焦虑问题，但它们可以通过影响研究生的学术环境和社会环境两方面间接作用于学术焦虑。

3.2.1. 学术界内卷

学术环境的内卷化也是造成研究生学术焦虑的重要外因。学术界低水平内卷现象严重，科研人员普遍存在生存压力大、工作透支严重、身心健康水平低、学术自主动机弱化等负面现象(李杨, 2024)。在学术界内部，由于竞争压力、资源限制以及评价标准等多重因素的影响，导致研究者们陷入一种过度竞争、互相倾轧的状态(刘诗琦, 王璐, 2022)。这种状态使得学术产出虽然看似繁荣，但实际上缺乏真正的创新和实质性的进步。因为内卷并不意味着努力和勤奋，由内卷延伸出的动词“卷”多用于形容“无意义”“没有效果”的努力，带有质疑与讽刺挖苦的意味(佟亚云, 意如贵, 王天瑞, 2024)。在“竞争”的话语框架下，“内卷”用于形容一种不进则退的循环博弈状态，所有参与者都处于投入与回报不匹配的处境，并付出心理健康的代价(张骞, 高雅仪, 2022)。个体投入增加推动竞争标准提高，所有参与竞争的个体都需承担标准提高的后果(佟亚云, 意如贵, 王天瑞, 2024)，即使部分研究生不想内卷，也被裹挟进不进则退的压力中不得不卷，由此造成的学术压力加剧了学术焦虑。学术界内卷的重要体现之一就是学术论文的发表越来越困难，投稿的成功率越来越低(郭昌盛, 2023)。因此研究生在发表学术成果的毕业指标下，往往选择将目光投向发表门槛较低的期刊。研究生规模不断扩大，学术资源却是有限的，如优质的研究资源和导师的指导机会，为了获得这些资源，研究生不得不进行激烈的竞争，这种竞争压力使得研究生不得不时刻保持高度紧张的状态，担心自己无法获得足够的资源支持，影响学术研究的进展，从而产生焦虑。并且研究生的竞争力主要体现在学术评价体系上，在当前的学术评价体系中，论文发表数量、影响因子等指标往往被视为衡量学术成就的主要标准。因此，部分研究生不得不将大量时间和精力投入到论文发表上，再加上为了提高投稿成功率选择低门槛期刊，选择以量充质的方法来提高竞争力，追求论文数量而忽视了论文的高质量。这种情况加剧了研究生在学术成果上的心虚和焦虑。

3.2.2. 社会就业问题

研究生作为高学历群体，其就业问题往往容易被忽视。实际上他们不仅要面对学业上的压力，还要面对就业压力。据国家统计局公布的《中华人民共和国 2023 年国民经济和社会发展统计公报》显示，2023 年全年研究生教育招生 130.2 万人，在学研究生 388.3 万人，毕业生 101.5 万人。研究生招生规模不断扩大，师资力量、教育质量却没有得到显著提高，导致研究生就业质量不高。近年来，在经济下行压力和疫情防控常态化的双重影响下，很多企业面临生存困境，使得研究生就业形势异常严峻。与此同时，研究生培养过程中，只注重理论型与学术型的人才培养，忽视了技能型与应用型的人才培养，造成研究生实践经验少，与社会需求相脱节，一定程度上影响了研究生的就业(杨晶, 杜林娜, 吴卓夫, 2023)。在以上诸多不利因素的影响下，能否顺利找到心仪的工作给研究生带来不小的心理压力。高校研究生在求职中遇到的困难主要包括求职方法技巧欠缺、就业能力不足和社会关系欠缺。此外，研究生还普遍面临就业歧视、高校培养方向与社会需要存在差距、对企业岗位专业知识缺乏了解、自身就业期待与企业实际

需求存在较大差距、岗位招聘信息获取不足等困难(唐黎, 翟卿雅, 杨忠杨, 2023)。并且随着经济社会的发展和转型, 传统行业的岗位如公务员、老师、科研机构和实验室等数量有限。部分研究生转向互联网、金融等新兴行业, 但这些行业对研究生的专业背景要求较高, 拥有高质量的学术论文或项目经验往往能够增加研究生的竞争力。然而, 由于学术内卷导致的资源紧张和竞争压力, 很多研究生无法获得足够的学术成果来满足就业市场的需求。因此对自己的学术能力产生怀疑, 自信心受到打击。这种自信心受挫的状态进一步加剧了他们的学术焦虑情绪。

4. 克服研究生学术焦虑的对策

4.1. 重构认知方式

“认知”是指一个人对一件事或某对象的认知和看法, 对自己的看法, 对人的想法, 对环境的认识和对事的见解等等。正如认知疗法的主要代表人物贝克(A·T·Beck)所说: “适应不良的行为与情绪, 都源于适应不良的认知。”认知行为疗法的着眼点放在患者不合理的认知问题上, 通过改变患者对己, 对人对事的看法与态度来改变心理问题。因此, 基于认知行为疗法, 本文建议研究生重新构建认知结构。通过重构认知, 研究生能够有效地调整学术期待, 使其更加符合自身的实际学术能力和进度。研究生应该抛弃以往的负面的自我评估, 以一种更加客观积极的态度来审视自己的学术进度。并且通过与导师和同学们的交流获取多方面的反馈, 理性听取别人对自己的评价与建议, 不过度放大这些信息。将这些外部信息内化为自我认知的一部分, 全面客观地了解自己在学术上的优势和不足, 不必过度追求完美, 制定出更加合理有效的学术规划。总之, 重构认知方式有助于减轻研究生对学术失败的恐惧和焦虑, 提高他们的自信心和学习动力, 减少过度且不必要的焦虑和担忧, 专注于学术研究本身。

4.2. 培养情绪调控能力

情绪调节理论是心理学的一个重要理论, 主要关注个体如何管理和调整自己的情绪状态, 以达到心理适应和心理健康的目标。该理论认为有效的情绪调节有助于减少心理压力、提高生活质量, 促进个人成长。基于此, 本文建议研究生应培养情绪调控能力。情绪的自我调控能力是指控制自己的情绪活动以及抑制情绪冲动的能力, 具体是指一个人如何有效地摆脱焦虑、沮丧、激动、愤怒或烦恼等因为失败或不顺利而产生的消极情绪的能力(刘香华, 2010)。研究生面对学术焦虑时, 可以主动学习一些情绪调节的方法来摆脱消极的心理状态。例如, 学习深呼吸和冥想, 通过调控呼吸节奏来促使内心的平静, 从而缓解紧张焦虑的情绪; 学习放松训练, 通过放松肌肉来降低机体活动水平, 从而达到心理上的松弛, 进一步减轻焦虑情绪; 参加有益身心的活动, 如体育锻炼、音乐欣赏以及旅行等, 通过这些活动保持积极的情绪, 增强个体的心理韧性。此外, 研究生可以选择加入学术团体或组织, 与志同道合的人交流学习也是一种有效的情绪调节方式。这种集体归属感能够为研究生提供稳定的情绪支持, 帮助他们建立更加积极的学术态度, 以此减少焦虑情绪的产生。通过培养情绪调控能力, 有助于研究生管理自己的情绪, 在面对学术困境时迅速调整情绪状态, 避免情绪失控给学术研究带来负面影响。保持积极的心态面对挑战, 有效地克服学术焦虑, 实现个人学术发展的良性循环。此外, 情绪调控能力的提升也有助于研究生在人际交往和团队合作中更加从容自信。

4.3. 完善学术评价体系

传统的科研评估方式注重论文的发表次数和影响因素, 包括论文数量、被引次数、高被引论文、影响因子和 ESI 排名等(万格, 2009)。致使研究生过分关注短期外显的研究结果, 而忽略了对研究的深度和广度。这不但制约了研究生探索学术本质的探索, 也因为“重量轻质”, 即追求论文发表数量忽视论

文内容质量,导致他们在面对自己大量的低质量学术成果时,产生一种愧疚心虚和焦虑的感觉。针对这一现状,需要对现有的评估模型进行深入地调整和优化,从而建立更加全面和科学的评估系统。可以采用过程性评价的方法,从科研过程、科研方法、科研态度、科研团队合作等方面,对研究生的学术能力与发展潜能进行综合评价。还要注重多层次的评估,除发表论文数量以外,综合考量研究生在报告质量、参与科研项目、发明专利和学术创新等方面的表现。同时建设更加公平透明的评价机制,公开评价标准和程序,确保评价的公正性和客观性,避免评价的时候出现主观偏见和权力寻租等问题。通过完善学术评价体系,研究生可以放心地在公平竞争中研究高质量论文,从而增强学术自信和归属感,减少因评价压力而产生的焦虑情绪。

4.4. 提供学校的支持与指导

学校的支持与指导是缓解研究生学术焦虑的关键措施。学校导师是研究生发展的关键,为了缓解研究生学术焦虑,导师应加强对研究生的学术引导,帮助他们明确自己的研究方向和策略,还要提供必要的学术资源与支持,从物质到精神层面给予学生全方位的滋养。因此,加强导师与研究生的思想引导与情感交流显得尤为关键(马明霞,李涓,2013)。在交流中,导师可以洞察学生的学术困惑与焦虑情绪,从而给予及时的解答与心理支持。这种支持不仅是学术上的指导与建议,更是一种精神安慰和鼓励。

学校的指导与支持不仅体现在学业上,还体现在就业上。学校可以在研究生入学时开展职业生涯规划教育,帮助学生初步确定自己的职业目标。让学生们意识到,在毕业之前他们拥有充足的时间来提升自己的综合素质和专业水平,从而在心理上减少他们对就业问题的恐惧。在研究生即将毕业时,学校可以聘请企业导师来校授课,指引研究生分析社会需求,为研究生进行职业规划指导,传授工作经验。使研究生能够不出校门就了解行业市场需求,增长见识、拓宽眼界(杨晶,杜林娜,吴卓夫,2023)。此外,长期以来,硕士研究生就业工作被片面地认为只是高校就业管理部门和学生工作部门的职责(贺筱华,潘光堂,2021)。就业工作是一个系统工程,单靠高校就业部门的力量是不够的,需要积极寻求校外多方力量的支持,协同构筑就业工作合力(郑秀英,张璇,杨栋强,2016)。因此学校可以充分利用资源接触政府和社会各界,呼吁他们为研究生提供良好的就业环境。例如,政府可以出台相关政策,鼓励企业招聘研究生,提供税收优惠和资金支持。社会各界可以与学校加强合作,提供更多的实习和就业机会。综上所述,学校的支持与指导能有效缓解研究生对学业和就业两方面的困惑和焦虑,缓解研究生的学术焦虑问题。

5. 结语

综上所述,研究生的学术焦虑问题主要来源于不合理的认知这种内部因素,还来源于学术界内卷和社会就业这些外部环境的压力。为了应对学术焦虑,研究生应调整心态,理性看待学术挑战,同时社会与学校也应提供必要的支持与引导。只有内外合力,才能有效应对学术焦虑,促进研究生的健康成长与学术发展。

参考文献

- 陈建梅(2014). 内隐完美主义及其与外显完美主义的关系. *渭南师范学院学报*, 29(23), 57-61.
- 郭昌盛(2023). 学术论文写作的形式、实质和文献引注. *写作*, 43(6), 100-107.
- 贺筱华, 潘光堂(2021). 后疫情时代研究生就业工作“三全育人”机制构建探析. *学位与研究生教育*, (3), 32-37.
- 李俊(2013). 论当前研究生的心理焦虑及其疏导. *学理论*, (26), 326-327.
- 李杨(2024). 科技治理范式下的人才评价: 理论指向与实践进路. *中国科技论坛*, (1), 93-104.
- 刘诗琦, 王璐(2022). 新媒体背景下内卷文化传播对青年群体的涵化效果分析. *科技传播*, 14(6), 76-81.

- 刘香华(2010). 大学生情绪管理探析. *中国轻工教育*, (6), 42-44.
- 马明霞, 李涓(2013). “心理契约”理论在研究生教育管理工作中的运用. *思想政治教育研究*, 29(5), 138-140.
- 唐黎, 翟卿雅, 杨忠杨(2023). 职业胜任力视阈下高校研究生就业现状及对策研究——基于陕西省48所高校调查结果的 analysis. *中国大学生就业*, (9), 27-39.
- 佟亚云, 意如贵, 王天瑞(2024). 年轻人不愿意努力了吗?——“反内卷”话语下青年对勤奋伦理的重新阐释. *中国青年研究*, (3), 13-18+59.
- 万格(2009). *中国研究型大学竞争力态势及提升研究*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨工业大学.
- 杨晶, 杜林娜, 吴卓夫(2023). 生物学研究生在新农科背景下的培养模式探索. *现代园艺*, 46(20), 171-173.
- 张骞, 高雅仪(2022). 竞争与博弈: 课外补习的学业回报与心理健康代价. *社会*, 42(3), 159-194.
- 赵丽云(2016). *大学生同辈交往不合理信念量表编制及应用*. 硕士学位论文, 金华: 浙江师范大学.
- 郑秀英, 张璇, 杨栋强(2016). “三全育人”理念下大学生就业指导工作探索. *北京教育(高教)*, (11), 57-59.
- Chi, T., Cheng, L. Y., & Zhang, Z. J. (2023). Global Prevalence and Trend of Anxiety among Graduate Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Brain and Behavior*, 13, e2909. <https://doi.org/10.1002/brb3.2909>