

当代研究生心理健康现状与对策初探

徐开艳

四川师范大学数学科学学院, 四川 成都

收稿日期: 2024年3月15日; 录用日期: 2024年5月9日; 发布日期: 2024年5月22日

摘要

研究生阶段是学生向科研工作者转型的关键时期, 他们面临着多方面的压力, 如课程学习、科研任务、发表论文、毕业论文撰写等, 这些压力可能导致研究生产生焦虑情绪, 如果不及时预防处理, 过重的心理压力会导致心理疾病, 影响心理健康。文章旨在从当前研究生心理健康现状分析研究生心理压力的来源, 提出有效的心理健康教育对策和建议, 增强研究生心理调适能力。

关键词

研究生, 心理健康, 对策

Current Situation and Countermeasures of Contemporary Postgraduates' Mental Health

Kaiyan Xu

School of Mathematical Sciences, Sichuan Normal University, Chengdu Sichuan

Received: Mar. 15th, 2024; accepted: May 9th, 2024; published: May 22nd, 2024

Abstract

The graduate stage is a crucial period for students to transition into scientific researchers. They face various pressures, such as course learning, research tasks, publishing papers, and writing graduation theses. These pressures may lead to anxiety among graduate students. If not treated in a timely manner, excessive psychological pressure can lead to mental illness and affect mental health. This article aims to analyze the sources of psychological stress among graduate students based on the current state of their mental health, propose effective strategies and suggestions for mental health education, and enhance their psychological adjustment ability.

Keywords

Postgraduates, Mental Health, Countermeasures

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

作为国民教育体系中学历层次最高的群体，研究生是创新科学技术、促进社会进步、引领时代发展的主力军。近年来，研究生招生规模逐年扩大。根据教育部网站发布 2022 年全国教育事业发展统计公报显示，2022 年全国研究生招生 124.25 万人，比上年增加 6.60 万人；在学研究生 365.36 万人，比上年增加 32.12 万人。研究生招生规模的扩大，在某种程度上满足了社会经济发展对高层次人才的需求。但是随着研究生招生人数的不断增长，研究生的心理健康问题也日渐显现。这些心理健康问题具体包括焦虑、抑郁、自卑、冲动、失眠、强迫等。由心理健康问题而出现的厌学、自杀等心理危机事件频繁发生。研究生心理健康状况不仅直接影响着个体的成长发展，影响着家庭的幸福和谐，还关系到学校人才培养的质量，关系到国家发展和民族未来。因此，聚焦当下研究生心理健康问题，分析研究生心理压力的来源，探索切实可行的对策势在必行。

2. 研究生心理压力的来源

2.1. 研究生学业和科研压力确实可能导致心理健康问题

首先，研究生的主要压力是学业压力[1]。研究生阶段是学生向科研工作者转型的关键时期，研究生阶段的学习和科研任务通常比本科阶段更为繁重和复杂。研究生需要掌握更深入的专业知识，同时还需要具备独立思考、创新和解决问题的能力。这些要求对于许多研究生来说是非常具有挑战性的，过度的压力可能导致他们产生焦虑、抑郁等心理问题。

其次，研究生在做科研过程中通常需要面对许多不确定性，例如实验失败、研究进度缓慢、研究成果无法达到预期等。这些因素都会给研究生带来压力和挫折感，如果不能得到及时的处理和排解，就可能对他们的心理健康产生负面影响。

此外，研究生还需要面对发表论文、毕业论文撰写等压力。这些压力不仅关系到他们的学业成绩，还可能影响他们的未来职业发展。因此，这些压力也可能导致研究生产生焦虑、抑郁等心理问题。

2.2. 就业压力和来自家庭、社会等方面的期望可能给研究生心理健康带来多方面的影响

首先，就业压力可能导致研究生感到焦虑和压力过大。在竞争激烈的就业市场中，研究生需要面对许多挑战，如找到合适的工作、满足用人单位的要求等。就业难就意味着现实生活压力的增加，导致研究生在心理上产生焦虑和烦躁的情绪[2]。

其次，来自家庭和社会等方面的期望也可能给研究生带来负面影响。家庭和社会通常对研究生有较高的期望，认为他们应该具备高水平的知识和技能，能够承担起家庭和社会的责任。这些期望可能使研究生感到压力和焦虑，因为他们需要努力满足这些期望，同时还要面对学业和科研任务的挑战。

此外，就业压力和来自家庭、社会等方面的期望还可能影响研究生的自尊心和自信心。研究生是一

个与本科生有着非常大差异的群体，他们在本该选择就业、承担家庭经济责任的年龄选择继续在高校深造，在提升自身学历的同时，对自身今后工作和职业也有了更高的期望。如果研究生无法找到理想的工作或者无法满足家庭和社

2.3. 个人经历、家庭关系、人际关系等对研究生的心理健康都可能带来负面影响

首先，在个人经历方面，考研失败、就业难等挫折都可能对研究生的心理健康产生负面影响。考研失败可能导致研究生感到沮丧、自卑、焦虑和失望，而就业难则可能给他们带来巨大的压力和焦虑，因为就业市场的不景气可能导致他们无法找到理想的工作。这些挫折和压力可能进一步影响研究生的学习、生活和人际关系，从而加剧他们的心理问题。

其次，在家庭环境方面，研究生的家庭关系也可能对他们的心理健康产生影响。如果家庭成员之间的关系紧张，或者家庭存在矛盾或冲突，这些因素都可能给研究生带来负面情绪和压力。此外，家庭的支持和理解也是研究生顺利完成学业和科研任务的重要支撑，缺乏家庭的支持和理解可能导致研究生感到孤独和无助。

此外，研究生在人际关系方面如交往不畅，与寝室或实验室同学关系不融洽和睦，亦或者失恋造成的情感困扰，都会导致研究生产生无奈、困惑、压抑甚至悲观厌世。

3. 预防和解决研究生心理问题对策

总的来讲，我们可以从学校和导师、研究生本人三个层面多管齐下来预防和解决研究生心理健康问题：

1) 从学校层面来讲，建立研究生心理健康工作机制[3]，以提高学生对心理健康问题的正确认识，帮助研究生获得恰当的专业支持。首先学校可以设立专门的心理咨询中心、心理健康驿站，提供心理咨询、心理辅导等服务，根据研究生身心发展规律开展环境适应、人际交往、交友恋爱、求职择业、情绪调节等方面的心理咨询与辅导，帮助研究生调整认知偏差、增强适应能力、优化心理素质，达到排解焦虑、增强抗压能力、放松心情的目的，从而应对研究生的心理健康问题[4]。其次，学校可以开展心理健康讲座、心理培训等活动，提高研究生的心理健康意识和自我保护能力。接下来学校须做好研究生心理普查工作，建立研究生的心理健康档案，定期进行心理测评和心理干预，及时发现和处理研究生的心理健康问题。与此同时，学校还可以合理安排研究生的课程设置和科研任务，避免给他们过度的压力。此外，学校还可以提供科研培训和指导，帮助他们更好地掌握科研技能和方法，提高研究效率和质量。

2) 从导师方面讲，导师可以和研究生之间进行更多的交流和互动，以便及时了解研究生的学习和生活状况，为他们提供必要的指导和帮助。导师作为与学生朝夕相处的领路人，应该以身作则，为学生做好榜样；导师应该积极关注研究生的学习、科研和生活状况，了解他们的困难和需求，及时给予指导和帮助。同时导师应该做到经常与学生交流，了解他们的心理状况，能够及早发现处于心理困难的学生，并给予足够的关心和帮助。同时，导师还可以指导研究生学习压力管理和自我调节的技巧和方法，帮助他们更好地应对学习和生活中的压力。

3) 研究生本人充分发挥自身的主观能动性，通过自我调节、保持积极心态等措施来应对心理健康问题。研究生需要接受自己的情绪和感受，不要对自己的负面情绪感到自责或羞愧。只有正视自己的情绪，才能更好地处理它们。当研究生有困惑或感到难受时可以主动向外界寻求帮助，如与家人、老师或好友交流，积极参加心理咨询和心理辅导等。通过与他人分享自己的困惑和感受，可以减轻心理负担，并获得更好的解决方案。研究生还可以学习一些自我调节的技巧，如运动就是缓解心理压力的一个不错的方式，运动 20 分钟以上，身体所产生的多巴胺会让你的大脑神经放松，从而缓解紧绷的神经。此外保证充

足的睡眠、合理的饮食等，都有利于帮助他们保持身体健康，并有助于缓解心理压力和焦虑，提高心理素质 and 自我调节能力。当遇到心理压力时，要保持着一颗积极向上的心态，在压力中不断成长，塑造健康的人格显得尤为重要[5]。积极的心态可以帮助他们更好地应对挑战和压力，提高自信心和应对能力，保持身心健康。

研究生心理健康问题既有环境客观因素，也有自身主观因素。高校作为研究生培养的主阵地，要意识到研究生心理健康问题的重要性，充分尊重研究生心理特点，构建以预防教育为主、心理咨询和干预为辅的心理健康教育模式，帮助研究生舒缓心理压力，提高他们对不同环境的适应能力，对研究生产生心理压力的原因进行具体分析，并针对不同的问题采取相应的缓解方式。在生活上多关心他们，在学习上多帮助他们，帮助他们构建和谐的同学关系、师生关系、家庭关系，从而能够培养研究生强健的心理素质，在遇到困难时能够勇敢地面对现实，促进研究生身心健康和成长成才。

参考文献

- [1] 王丹. 理工科类研究生新生压力源及对策分析: 以某高校为例[J]. 现代交际, 2020(13): 159-160.
- [2] 丛娜, 段志锦, 吴艾辉. 基于“互联网+”背景的高校研究生心理健康教育管理探讨[J]. 佳木斯职业学院学报, 2019(11): 20-21.
- [3] 张瑜, 符国帅, 覃海冰, 等. 研究生心理健康状态的影响因素及其辅导策略[J]. 科教导刊(中旬刊), 2020(14): 156-157.
- [4] 许静. 高校硕士研究生心理健康状况及疏导方式探索——以西安邮电大学为例[J]. 教育教学论坛, 2022(6): 13-16.
- [5] 张斐然. 研究生心理压力状况调查及对策研究[J]. 校园心理, 2022, 20(6): 464-467.