

理工科研究生抗逆力的现状分析及提升对策

——以上海某高校为例

吴悦, 章少峭

上海理工大学健康科学与工程学院, 上海

收稿日期: 2023年12月25日; 录用日期: 2024年2月9日; 发布日期: 2024年2月23日

摘要

提升理工科研究生抗逆力水平, 以增强理工科研究生的心理健康教育实效性。以上海某高校理工科研究生为调查对象, 对其抗逆力水平开展调查。结果显示, 理工科研究生抗逆力整体处于中上等水平, 内在个人力与外在支持力得分都较高, 且两者具有显著相关; 内在个人力与外在支持力的结构维度呈多元化差异; 导师指导风格与家庭关系等均显著影响理工科研究生的抗逆力。结合分析结果, 要以数字赋能守住课堂教学主阵地和五育并举畅通心理教育主渠道以提升内在个人力, 加强导师队伍建设构建和谐的导学关系和构建强有力的支持系统等对策以提升外在支持力。

关键词

研究生, 理工科, 抗逆力

Current Situation Analysis and Development Strategies of Resilience of Postgraduates in Science and Engineering

—Taking a University in Shanghai as an Example

Yue Wu, Shaoshao Zhang

School of Health Science and Engineering, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Dec. 25th, 2023; accepted: Feb. 9th, 2024; published: Feb. 23rd, 2024

Abstract

Enhancing the level of resilience of postgraduates in science and engineering to increase the effec-

tiveness of mental health education for S&E postgraduates. A survey was conducted to investigate the resilience level of S&E postgraduates in a university in Shanghai. The results show that the overall resilience of S&E postgraduates is in the middle to upper level, and the scores of intrinsic individual strength and extrinsic support are high and significantly correlated; the structural dimensions of intrinsic individual strength and extrinsic support are diversified; and the tutor's guidance style and family relationship significantly affect the resilience of S&E postgraduates. Combined with the results of the survey and analyses, it is proposed to enhance the intrinsic strength of human resources through digital empowerment to guard the main position of classroom teaching and the main channel of psycho-education through the five education methods, and to enhance the extrinsic strength of support by strengthening the tutor's team to build a harmonious relationship between the tutor and the student and by constructing a strong support system.

Keywords

Postgraduate, Science and Engineering, Resilience

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

作为我国实现高水平科技自立自强的生力军,理工科研究生既是国家经济社会发展的重要人才储备,更是国家创新驱动发展战略的智力支撑。从招生规模来看,据统计,2022年我国在学研究生约有365.36万人,其中理工农医类硕士和博士研究生的招生规模分别接近60%和超过80%,可见,理工科研究生已成为我国高校教育与管理中不可忽视的关键群体。

近年来,因心理健康问题导致理工科研究生非正常死亡的危机事件屡有发生,逐渐引起学校及社会各界的广泛关注。从理工科研究生心理行为特征来看,相较于文科研究生,他们因长期受严谨、理性、逻辑训练的影响,不善于处理人际关系,更倾向于采用忍耐克制的方式以应对学术科研、职业发展、生活情感等多方的压力与冲突(钱慧荣, 2019),这对其心理健康状况带来较大挑战。已有研究发现,理工科研究生在躯体化焦虑、人际关系敏感、抑郁等因子上得分均高于文科研究生,更容易激发心理问题(苏玉琼等人, 2010)。因此,如何增强理工科研究生的心理健康教育实效性已成为高校心理健康教育的重要课题。

抗逆力(Resilience)是个体心理健康的重要保护因子,当面对压力或情绪变动时,高水平的抗逆力有益于个体更好地调节自己的社会支持系统来适应学习、工作和生活的压力,从而维持心理健康(Pietrzak et al., 2010)。为此,厘清理工科研究生抗逆力的内涵结构,分析其抗逆力现状与特征,将有助于更有针对性地找到理工科研究生抗逆力的提升对策,也能为高校研究生心理健康教育提供新的工作视角与思路。

2. 理工科研究生抗逆力的概念界定与内涵结构

2.1. 概念界定

抗逆力又称“心理弹性”“心理韧性”“复原力”等,最早出现于物理学,而后在心理学领域被引申为面对压力、困难或变化的有效调整与适应(Holdsworth et al., 2018)。关于抗逆力的定义大致有三种倾

向：一是指面对压力事件时能恢复并采取适应性行为的能力；二是处于高压环境下个体所产生的具有积极性和发展性的适应结果；三则强调是个体内部力量与外部环境资源相互支撑、互相调适的过程(乔倩倩, 贾志科, 2014)。上述三种倾向分别从不同角度对抗逆力的本质与作用机制进行阐释, 本研究更倾向于将其综合, 将抗逆力定义为个体在面对内外压力困境时用以激发内在潜在认知、情感与行为的能力特质, 通过积极运用内外资源进行复原与调适, 最终让个体在面对困难、压力与挫折时产生良好的适应结果。

2.2. 内涵结构

理工科研究生抗逆力的内涵结构呈现多维特征。国际抗逆力研究项目(the International Resilience Research Project)将抗逆力结构分为拥有的外部支持和资源(I have)、面对困难的内在力量(I am)和具备的人际交往与问题解决技能(I can)三大形式(Grotberg, 1996), 而加州健康儿童调查表(California Healthy kids Survey)则将抗逆力看作是由内外保护因子共同构成的合力, 其中外在保护因子包括有意义的参与、积极期望、关系支持三方面, 内在保护因子则由问题解决与自我效能、目标与期望、自我意识等方面构成(Constantine & Benard 2001)。当前, 绝大部分学者均赞成内、外部的“保护性因素”在抗逆力形成及发展过程中起关键中介作用, 本研究在以往研究成果的基础上, 进一步结合我国理工科研究生群体生活的时代背景与思想行为特点, 将抗逆力内涵结构分为内在个人力与外在支持力两大维度(如图 1)。

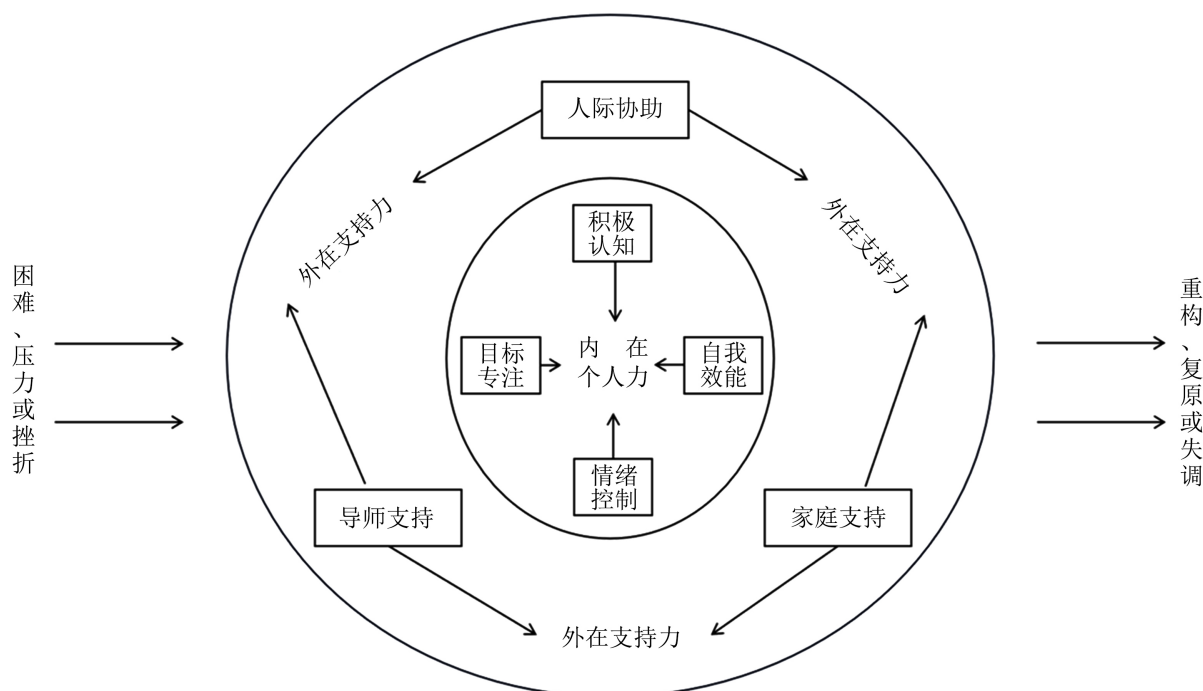


Figure 1. The structure of resilience in S&E postgraduates

图 1. 理工科研究生抗逆力的内涵结构

内在个人力即个体在“知、情、意、行”心理过程中呈现出的心理特质。积极认知主张个体摒弃对顺境和逆境的二分思维, 强调用辩证的视角看待学习生活中的压力与挑战; 情绪控制是个体适应社会生活的关键心理指标, 主张个体能在困境中准确觉察情绪的波动, 并对其进行有效控制与调整; 目标专注强调个体对人生价值与意义聚焦性的思考, 具有明确目标追求的个体更能获得持久的内驱力, 更善于进行自我调节; 自我效能是对个体在面对压力、困难和挫折时能否把握逆境这一契机所具有的主观信念、

判断或自我感受。

外在支持力是个体参与生活、学习、工作等社会活动获得的支持资源与力量。研究表明, 家庭资本存量越高, 个体越能自信地面对困难挫折(张学敏, 林宇翔, 2022), 温暖且可靠的家庭支持是个体抵御外界压力与困难的精神后方, 会影响内在个人力的形成; 在很大程度上, 抗逆力取决于良好的人际关系建立(Luther & Zelazo, 2003), 积极且有意义的人际协助将有助于个体宣泄情绪以获得外在支持; 导师是理工科研究生非常特殊的重要他人, 导师支持也被认为是帮助研究生克服困难和心理危机的重要途径(Tompkins et al., 2016), 是理工科研究生外在支持力的重要维度。

3. 理工科研究生抗逆力的现状调查

3.1. 研究设计及研究对象选择

结合抗逆力内涵结构模型和前期与理工科研究生的访谈情况, 自编研究生抗逆力调查问卷。调查问卷第一部分是基本信息收集, 包括性别、年级、生源地、家庭情况、导师指导风格等; 第二部分是抗逆力水平量表, 共 26 个条目, 囊括目标专注、情绪控制、积极认知、自我效能、家庭支持、人际协助和导师支持七大维度, 采用里克特 5 级计分, 每题根据选项各计 1~5 分。问卷初稿完成后, 邀请 15 名研究生群体作为被试进行试测, 经修订后形成问卷终稿。第二部分抗逆力水平量表的 KMO 值为 0.895, Bartlett's 的球形度检验达到显著水平($p < 0.001$), 具有良好的内在一致性。数据采用 SPSS 27.0 软件进行统计分析。

本研究选取上海某高校的理工类研究生为调查对象, 共发放 450 份问卷, 回收有效问卷 436 份, 有效率 96.89%。其中, 男生 244 人(56%), 女生 192 人(44%); 研究生一、二、三年级分别为 200 (45.9%)、120 (27.5%)、116 (26.6%); 生源地来自城市 156 人(35.8%), 农村 280 人(64.2%)。本研究已获得研究对象知情同意。

3.2. 调研结果分析

3.2.1. 理工科研究生抗逆力整体水平较强, 内在个人力与外在支持力显著相关

研究显示, 被调查的理工科研究生抗逆力均分高于理论中值($M = 3.766$, $SD = 0.810$), 整体水平普遍较高, 但仍有 7.3% 的群体在所有调查维度上得分均低于理论中值, 其中内在个人力各维度均低于理论中值的占比达到 15.3%。可见, 理工科研究生的抗逆力仍还有较大的提升空间, 进一步说明了提升抗逆力水平的现实必要性。

理工科研究生群体的抗逆力水平在各维度内部略有差异。从性别上看, 男生整体抗逆力水平($M = 3.855$, $SD = 0.510$)稍高于女生($M = 3.652$, $SD = 0.474$), 这与逯嘉等(2014)、徐珊珊(2023)等人的研究结论基本一致, 即在遇到逆境或困难时, 男生相较女生往往能更好地调控情绪, 更有效地对挫折情景进行合理归因, 并将注意力集中于个人目标上(如表 1); 而在人际协助方面, 女生得分高于男生, 说明女生更善于通过有意义的社会交往来宣泄情绪或缓解压力, 而男生在社会期望下的压力应对则多采用对内隐忍的方式, 较少向外宣泄或寻求他人支持与帮助。从生源地来看, 城市生源研究生的抗逆力水平($M = 3.795$, $SD = 0.505$)与农村生源研究生($M = 3.749$, $SD = 0.504$)水平相当, 但在人际协助维度上, 城市研究生($M = 3.989$, $SD = 0.770$)得分显著高于农村研究生($M = 3.689$, $SD = 0.814$), 这大概率受成长环境和家庭条件影响。

理工科研究生内在个人力与外在支持力显著相关($r = 0.620$, $p = 0.000 < 0.001$)。当前抗逆力的研究取向逐渐转向个体与外部环境互动的系统论(蒋帆, 姚昊, 2022), 认为抗逆力既与个体特质相关, 也受后天环境、教育与家庭等因素影响。本研究再次印证了这一观点, 即抗逆力是个体内在与外部环境相互作用的结果(如表 2)。

Table 1. Gender differences in the dimensions of emotional control, goal focus, and self-efficacy**表 1.** 性别因素在情绪控制、目标专注和自我效能维度的差异

		个案数	平均值	标准差	Levene 检验		显著性 (双尾)
					F	显著性	
情绪控制	男生	244	3.524	0.721	1.337	0.248	<0.001
	女生	192	3.147	0.715			
目标专注	男生	244	4.100	0.532	14.196	<0.001	<0.001
	女生	192	3.668	0.650			
抗逆力	男生	244	3.855	0.510	0.141	0.708	<0.001
	女生	192	3.652	0.474			

Table 2. Correlation analysis between intrinsic personal strength and extrinsic support among postgraduates**表 2.** 研究生内在个人力与外在支持力的相关性分析

		内在个人力	外在支持力
内在个人力	Pearson 相关性	1	0.620***
	显著性(双尾)		0.000
	个案数	436	436
外在支持力	Pearson 相关性	0.620***	1
	显著性(双尾)	0.000	
	个案数	436	436

***在 0.01 级别(双尾), 相关性显著。

3.2.2. 理工科研究生内在个人力整体较强, 但不同维度存在差异, 尤其是情绪控制维度有较大提升空间

理工科研究生的内在个人力整体高于均值($M = 3.728$, $SD = 0.566$), 但内在个人力在不同维度上并不均衡, 其中积极认知($M = 3.994$, $SD = 0.599$)和目标关注($M = 3.910$, $SD = 0.625$)得分较高(如表 3)。蒋瑜仙等(2020)、陈权等(2014)学者的研究也指出, 随着年龄的增长与生活阅历的丰富, 理工科研究生对所经历的事件认知会趋向理性与成熟, 能较客观地评价成得失; 经前期访谈了解, 超过 90%的理工科研究生明确表示“有明确的目标”“会给自己设定目标推动自己前进”, 这进一步佐证了他们的目标专注处于较高水平。

Table 3. Descriptive statistics of individual manpower dimensions for postgraduates**表 3.** 研究生内在个人力各维度的描述性统计

变量	样本量	最小值	最大值	平均值	标准差
情绪控制	436	1.5	5	3.358	0.742
积极认知	436	2.2	5	3.994	0.599
目标专注	436	2	5	3.910	0.625
自我效能	436	1	5	3.651	0.805
内在个人力	436	2.1	5	3.728	0.566

温亚等(2014)研究者曾围绕研究生的心理韧性 with 情绪的关系展开实证研究,发现情绪控制对研究生的心理韧性水平具有正向促进作用,本研究再次印证这一结论,即情绪控制与抗逆力强相关($r = 0.763, p = 0.000 < 0.001$)。研究还发现,理工科研究生的情绪控制水平($M = 3.358, SD = 0.742$)还有待提高。受社会文化以及传统思想的影响,绝大部分理工科研究生认为表达负面情绪是懦弱、不够坚强的表现,因此他们习惯将情绪憋在心里,假装若无其事,但这看似“平静”的背后是对真实情绪的抑制表达,而非积极的情绪调节策略。通过访谈也了解到,“说了没用”“不知道该怎么说”等是理工科研究生抑制情绪表达的常见理由,这也说明理工科研究生未能充分认识合理情绪表达的意义。

3.2.3. 理工科研究生具有较强的外在支持力,但导师支持有待提升

研究表明,理工科研究生具有较强的外在支持力($M = 3.815, SD = 0.548$),但与人际协助($M = 3.797, SD = 0.810$)和家庭支持($M = 4.017, SD = 0.660$)相比,导师支持($M = 3.632, SD = 0.660$)有较大的提升空间(如表4)。

Table 4. Descriptive statistics of external support dimensions for postgraduates

表 4. 研究生外在支持力各维度的描述性分析

变量	样本量	最小值	最大值	平均值	标准差
人际协助	436	2	5	3.797	0.810
导师支持	436	1	5	3.632	0.825
家庭支持	436	2.5	5	4.017	0.660
外在支持力	436	2.4	5	3.815	0.548

研究生导师和学生的关系(下文简称导学关系)是影响研究生培养质量和研究生身心健康的关键要素。理想的导学关系应当是导师与研究生相互尊重与信任,实现专业知识的传承创新以及情感交流的双向互动。然而,现实情况中导学关系却呈现复杂性与多元化。王文文等(2018)的研究表明仅 59.69%的硕士研究生和导师关系融洽,肖香龙等(2020)在调查中还发现 90.6%的研究生认为理想的导学关系是良师益友型,而现实中良师益友型的比例只有 66.4%。本研究在一定程度上也证实了多元化导学关系的存在,在所调研的 436 名研究生中,认为导师类型为良师益友型的研究生人数最多,占比 39.4%,其次是传统师徒型(25.7%),自由放任型、成果压榨型及雇佣老板型也有一定的占比(如表 5)。

Table 5. A test of differences in resilience levels of postgraduates with different types of supervisors

表 5. 不同类型导师的研究生抗逆力水平的差异检验

变量	选项	频数	平均值	标准差	t/F	p
导师类型	传统师徒型	112	3.811	0.464	19.702	0.000
	自由放任型	76	3.556	0.445		
	雇佣老板型	20	3.563	0.503		
	良师益友型	172	3.978	0.468		
	成果压榨型	48	3.391	0.427		
	混合型	8	3.306	0.238		

注:混合型的导师类型主要是指具有两种及两种以上导师类型。

通过差异性检验, 进一步比较了不同类型导师指导的研究生其抗逆力差异水平。结果显示, 研究生抗逆力水平因导师类型不同而存在显著性差异($F = 19.702, p = 0.000 < 0.01$)。具体表现为: 与良师益友型导师相处的研究生抗逆力水平最高, 其次是传统师徒型, 而与成果压榨型导师相处的研究生抗逆力水平则最低。研究者还尝试结合研究生抗逆力和与导师关系融洽度进行相关性分析, 最终发现抗逆力和导师关系融洽度呈显著正相关($r = 0.496, p = 0.000 < 0.001$), 即与导师关系越融洽, 研究生的抗逆力水平越高(如表 6)。

Table 6. Correlation analysis of postgraduate students' resilience and rapport with supervisors

表 6. 研究生抗逆力和与导师关系融洽度的相关性分析

		与导师关系融洽度	抗逆力
与导师关系融洽度	Pearson 相关性	1	0.496***
	显著性(双尾)		<0.001
	个案数	436	436
抗逆力	Pearson 相关性	0.496***	1
	显著性(双尾)	0.000	
	个案数	436	436

***在 0.01 级别(双尾), 相关性显著。

一般来说, 良师益友型的导师往往会与研究生建立平等、伙伴、宽容与友爱的关系, 因而在面对逆境时, 学生也会得到导师的更多帮助与支持; 传统师徒型的导师与研究生的关系主要以学术为主导, 当遇到学业逆境时, 导师能给予有效的学术指导, 从而降低学业带来的压力与困扰; 成果压榨型的导师与研究生的关系最为紧张, 甚至于研究生所面临的压力与困难也多与此类导师相关, 所以导学关系也成为学生主要压力源之一。

3.2.4. 理工科研究生的抗逆力水平与其家庭关系显著相关

家庭通常被看作是促进个体抗逆力生成的背景性因素或外在保护因子之一。在此次调查的 436 名研究生中, 有超过 85% 的研究生表示自己与家庭成员的关系比较融洽或非常融洽, 只有 4 人认为自己与家庭成员关系比较紧张。通过将研究生的抗逆力与家庭关系融洽度进行相关性分析(如表 7), 发现研究生抗逆力和家庭关系融洽度存在显著的正相关关系($r = 0.422, p = 0.000 < 0.001$), 即随着家庭融洽程度的提高, 抗逆力水平也会相应地提升。

Table 7. Correlation analysis of postgraduate students' resilience and family rapport

表 7. 研究生抗逆力和家庭关系融洽度的相关性分析

		家庭关系融洽度	抗逆力
家庭关系融洽度	Pearson 相关性	1	0.422***
	显著性(双尾)		<0.001
	个案数	436	436
抗逆力	Pearson 相关性	0.422***	1
	显著性(双尾)	0.000	
	个案数	436	436

***在 0.01 级别(双尾), 相关性显著。

4. 理工科研究生抗逆力的提升对策

4.1. 着力提升理工科研究生的内在个人力

4.1.1. 数字赋能, 守住内在个人力提升的课程教学主阵地

我国研究生群体的心理健康问题呈多样化的发展趋势, 然而当前高校几乎没有专门面向研究生群体开设心理健康相关课程, 也更少考虑研究生群体心理健康需求的独特性, 因此, 如何守住课程教学的主阵地以提升理工科研究生的内在个人力更具现实意义。近年来, 网络心理健康教育逐渐成为传统心理健康教育的拓展与延伸, 部分高校也已尝试探索并初见成效, 例如北京师范大学的“京师心晴网”、北京航空航天大学“i-home”平台等(冯蓉等人, 2015)。在当代研究生心理支持的获取途径上, 邓丽芳和王姝怡(2023)通过调研发现, 新时代研究生网络平台的利用率较高, “网络互动”在一定程度上可以满足研究生的心理需要。所以, 高校研究生主管部门应当充分发挥资源聚合和供给优势, 拓展革新心理健康教育的模式, 善于利用数字网络技术与资源集结有限的师资力量, 着力打造个人内在力提升的在线心理健康教育平台, 让学生通过课程学习、知识科普等方式掌握归因理论、情绪表达技巧、人际沟通理论与方法等内容, 促进研究生积极认知、情绪控制等维度的有效提升, 进而切实提升研究生群体的抗逆力水平。

4.1.2. 五育并举, 疏通内在个人力提升的日常教育主渠道

一是以德育心。充分挖掘中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化的积极元素, 心理健康教育贯彻落实至思想政治教育工作的全过程, 引导理工科研究生坚定理想信念, 以积极的人生追求和崇高的目标价值获得稳定内核, 获得心理发展动力; 二是以智慧心。在日常学术科研指导方面, 要时刻关注并关怀理工科研究生的心理健康状况, 鼓励他们积极参与科创竞赛, 通过创设真实情景、解决实际问题来提升他们的逆境认知力; 三是以体强心。鼓励理工科研究生走出寝室和实验室, 主动走向操场和运动场参与各类体育锻炼, 充分发挥体育在增强体质、调节情绪、纾解压力、锤炼意志、促进人际关系等各方面的作用; 四是以美润心。利用跨学科优势帮助理工科研究生增强人文艺术熏陶, 鼓励其积极参与艺术创作、文娱类社团等活动, 以此提升审美情操和增强愉悦感, 更好地抵御逆境与困境带来的压力; 五是以劳健心。积极推动劳动教育和心理健康教育相结合, 让理工科研究生通过劳动实践将个人发展与社会责任相结合, 并在此过程中磨练意志品质, 提升内在个人力水平。

4.2. 加强理工科研究生导师的队伍建设

作为研究生群体的重要他人, 研究生导师的指导行为直接决定了研究生的心理稳定与健康发展(刘勉, 赵静波, 2014)。因此, 要想切实培养和提升理工科研究生的抗逆力水平, 就需要进一步加强导师队伍建设, 充分发挥导师在研究生心理健康教育中的重要作用。

4.2.1. 更新导师观念, 思想上提高认识

思想是行动的先导, 唯有思想认识到位, 才能在行动上形成自觉。当前仍有部分导师认为研究生心理健康教育是辅导员或专职心理教师的职责, 并未意识到导师在研究生心理健康教育上的重要作用。因此, 加强理工科研究生导师队伍的建设首要任务要解决导师思想观念的问题。研究生导师应深入学习习近平总书记关于教育的重要论述, 深刻领悟导师在建设教育强国、为党和国家培养高层次创新人才的使命与责任, 努力成为“四有好老师”; 导师还应主动学习相关的政策文件, 如《教育部关于全面落实研究生导师立德树人职责的意见》(教研[2018] 1号)、《教育部关于印发〈研究生导师指导行为准则〉的通知》(教研[2020] 1号)等, 走出“唯科研指导”的思想误区, 不仅要在科研学术上指导学生, 更需要

活上关心关爱学生, 努力成为研究生成长成才的人生榜样和知心朋友。

4.2.2. 加强导师培训, 业务上增强能力

理工科研究生导师大多长期从事理工科的专业学习、教学与科研工作, 对心理健康教育方面的知识储备与实践能力多有不足。不仅如此, 还有一部分导师自身也面临职称晋升、聘期考核等多重压力, 有较大的精神压力(杨睿娟, 游旭群, 2017), 长期处于心理亚健康状态, 因此, 就非常有必要加强对研究生导师的心理健康相关培训。一方面, 高校在对新聘研究生导师开展的专项培训中, 应对其开展心理健康基本知识和技能全覆盖培训, 在研究生导师的日常工作学习中也要增加人际交往、情绪调控等方面的沙龙讲座, 让他们均能了解心理健康教育的基本知识, 积累心理辅导谈话、心理问题识别及心理危机干预的经验(薛明, 2023); 另一方面, 研究生主管部门应定期开展导师经验分享、导学交流沙龙、导学文体活动等, 通过拉近导学的空间距离来实现心理距离的靠近, 进一步提升理工科研究生群体的外在支持力。

4.3. 构建理工科研究生强有力的社会支持系统

抗逆力的培养与有赖于内外多重因素的共同协作。良好的社会支持网络能有效促进各类资源的良性互动, 为学生健康发展提供强有力的外部支持。面向理工科研究生, 强有力的社会支持包括家庭支持、朋辈关系以及专业支持等方面。

4.3.1. 搭建多方沟通平台, 构建强有力的家庭支持

家庭作为最基本的社会单位, 是个体身心发展的重要场所, 而家庭成员间良好的、建设性的情感表达能够满足个体爱与归属的需求。因此, 提升理工科研究生的抗逆力水平需营造融洽的家庭氛围, 获取强有力的家庭支持。一方面, 积极鼓励研究生和家庭成员进行双向的有效互动, 及时与父母沟通近期的学习和生活状况, 从家庭中获取积极关注和关怀, 让学生有所依靠; 另一方面, 高校研究生辅导员也应不定期地与家长沟通, 特别是对于可能存在潜在心理问题的学生, 要积极获取家长的支持, 以开展家校合作的形式加强对学生的关注与干预, 共同帮助学生走出困境。

4.3.2. 营造和谐校园氛围, 构建强有力的朋辈支持

朋辈间因具有类似的生活需求、心理诉求和价值追求而更容易形成认同感和共情。相关调查显示, 研究生心理支持获取途径在“他人支持”中学长学姐、同学等朋辈支持排名靠前(刘文博, 杨光玮, 2013), 因此, 要积极构建和谐的朋辈关系。一方面, 研究生导师应重视团队良好氛围的营造, 鼓励课题内与课题间的研究生多交流互动, 为其创设良好的学术氛围与团队合作氛围; 另一方面, 研究生辅导员要积极创设和谐朋辈关系构建的平台, 比如依托学生社团开展活动, 为研究生找到志趣相投的朋辈; 依托学生党支部规范支部建设, 为研究生找到理想信仰相同的朋辈; 依托寝室加强宿区文化建设, 为研究生创建良好的室友关系等。

4.3.3. 挖掘多元社会资源, 构建强有力的专业支持

提升理工科研究生的抗逆力水平还需得到有力的专业支持。首先, 高校可以在研究生心理健康普测中增加抗逆力的测评, 及时建立“一生一册”的抗逆力水平档案, 并结合谈心谈话等情况筛查出抗逆力水平较低的群体, 以便有针对性地开展指导与干预工作; 其次, 邱丽华和姜宇(2016)、王华容(2019)等人的实证研究证实了长期的团体辅导对于有效促进研究生人际关系和谐化、改善整体心理素质、提升抗逆力水平等具有显著效果, 高校可以尝试设计面向理工科研究生群体的团队辅导方案, 通过营造和谐与信任的团体氛围来实现抗逆力水平的提升; 最后, 做好抗逆力提升的科普宣传与专业资源支持工作, 积极促进与精神卫生中心、社会专业机构之间的合作, 推动医教结合、社教结合, 为学生搭建起多元化的服

务体系, 进一步畅通理工科研究生获取专业心理支持的渠道。

参考文献

- 陈权(2014). 研究生心理韧性及情绪智力的关系研究. *研究生教育研究*, (5), 48-51.
- 邓丽芳, 王姝怡(2023). 新时代研究生心理健康需求: 现状与影响因素——基于我国 15 所高校的调查分析. *中国高教研究*, (4), 83-88.
- 冯蓉, 张彦通, 马喜亭(2015). 我国高校研究生心理健康教育研究现状与进展——基于 CNKI(1983~2013)的文献分析. *研究生教育研究*, (1), 21-25+84.
- 蒋帆, 姚昊(2022). 家庭背景、学校氛围如何影响学生抗逆力?——基于 PISA 2018 的实证分析. *基础教育*, 19(1), 43-53.
- 蒋瑜仙, 陈伊, 等(2020). 研究生心理韧性与主观幸福感的相关性研究——基于硕士生和本科生的差异比较. *教育学术月刊*, (6), 76-81.
- 刘勉, 赵静波(2014). 心理韧性在导师指导行为对研究生心理健康影响的中介作用. *中国学校卫生*, 35(8), 1170-1172+1175.
- 刘文博, 杨光玮(2013). 理工科研究生心理问题分析和对策研究. *教育教学论坛*, 93(12), 147-149.
- 逯嘉, 刘琴, 等(2014). 中国大学生心理弹性现状及其特征的 Meta 分析. *吉林大学学报(医学版)*, 40(2), 328-337.
- 钱慧荣(2019). 理工类学生心理危机与应对策略研究. *科学大众(科学教育)*, (9), 162+154.
- 乔倩倩, 贾志科(2014). “抗逆力”研究现状述评与展望. *社会工作*, (5), 140-149+156.
- 邱丽华, 姜宇(2016). 提高研究生心理健康水平的团体辅导实证研究. *中国成人教育*, (16), 56-59.
- 苏玉琼, 刘萍, 朱晓珊(2010). 理工类高校研究生心理健康状况及教育对策研究. *成都理工大学学报(社会科学版)*, 18(1), 87-91.
- 王华容, 陈言凯, 莫闲(2019). 积极心理学视域下团体心理辅导技术对提升研究生心理韧性的效果. *中国健康心理学杂志*, 27(1), 101-104.
- 王文文, 郭宁, 王扬, 等(2018). 硕士研究生导学关系现状及影响因素研究. *研究生教育研究*, (6), 76-82.
- 温亚, 刘伟, 陈权(2014). 研究生心理韧性及情绪智力的关系研究. *研究生教育研究*, 23(5), 48-51.
- 肖香龙, 等(2020). 研究生人才培养中导学关系满意度分析及提升研究. *中国高教研究*, (10), 76-81.
- 徐珊珊(2023). *身体活动与大学生心理韧性的关系基本心理需要的中介作用*. 硕士学位论文, 济南: 山东大学.
- 薛明(2023). 高校导师在研究生心理健康教育中的指导作用探究. *科教导刊*, (29), 82-84.
- 杨睿娟, 游旭群(2017). 对付出-回报失衡理论的推进——基于经济报酬对教师心理健康的影响. *心理学报*, (9), 1184-1194.
- 张学敏, 林宇翔(2022). 家庭资本对大学生成长型思维水平的影响. *重庆高教研究*, 10(3), 88-103.
- Constantine, N. A., & Benard, B. (2001). California Healthy Kids Survey Resilience Assessment Module: Technical Report. *Journal of Adolescent Health*, 28, 122-140.
- Grotberg, E. H. (1996). The International Resilience Project Findings from the Research and the Effectiveness of Interventions. In *The 54th Annual Convention of the International Council of Psychologists* (p. 6). ICP Press.
- Holdsworth, S., Turner, M., & Scott-Young, C. M. (2018). Not Drowning, Waving. Resilience and University: A Student Perspective. *Studies in Higher Education*, 43, 1837-1853. <https://doi.org/10.1080/03075079.2017.1284193>
- Luther, S., & Zelazo, B. (2003). Resilience and Vulnerability: An Integrative Review. In S. Luther (Ed.), *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities* (pp. 510-549). Cambridge University Press.
- Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B. et al. (2010). Psychosocial Buffers of Traumatic Stress, Depressive Symptoms and Psychosocial Difficulties in Veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom: The Role of Resilience, Unit Support, and Post-Deployment Social Support. *Journal of Affective Disorders*, 120, 188-192. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.04.015>
- Tompkins, K. A., Brecht, K., Toker, B. et al. (2016). Who Matters Most? The Contribution of Faculty, Student-Peers, and outside Support in Predicting Graduate Student Satisfaction. *Training and Education in Professional Psychology*, 10, 102-108. <https://doi.org/10.1037/tep0000115>