

# 研究生心理健康问题的分析与应对策略

宋 娇, 于景琦\*, 王睿琼, 张一帆, 王美如

山东中医药大学健康学院, 山东 济南

收稿日期: 2022年3月14日; 录用日期: 2022年4月8日; 发布日期: 2022年4月18日

## 摘 要

随着社会的快速转型、研究生招生规模的急剧增长和专业教育改革的不断深入, 研究生群体面临多重压力, 由此而导致的心理健康问题日渐突出。本文通过文献综述分析法, 探讨目前研究生心理健康存在的问题及产生原因, 并分别从研究生自身层面及学校层面提出相应的六条应对策略, 旨在增强研究生自我心理保健和心理危机预防意识, 健全高校研究生心理健康教育机制, 进一步为防治研究生心理健康问题提供参考。

## 关键词

研究生, 心理健康问题, 原因, 应对策略

# Analysis and Coping Strategies on Mental Health Problems of Postgraduates

Jiao Song, Jingqi Yu\*, Ruiqiong Wang, Yifan Zhang, Meiru Wang

School of Health, Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Ji'nan Shandong

Received: Mar. 14<sup>th</sup>, 2022; accepted: Apr. 8<sup>th</sup>, 2022; published: Apr. 18<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

With the rapid transformation of society, the rapid growth of graduate enrollment and the deepening of professional education reform, graduate students are facing multiple pressures, resulting in increasingly prominent mental health problems. In this paper, through the method of literature review, the current graduate student mental health problems and causes, and from graduate students their own level and school level respectively puts forward six strategies, aims to strengthen the graduate student mental health and psychological crisis prevention awareness, and im-

\*通讯作者。

prove the mechanism of graduate student mental health education in colleges and universities, to provide reference for prevention and treatment of mental health problems of graduate students.

## Keywords

Graduate Students, Mental Health Problems, Causes, Coping Strategies

Copyright © 2022 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

随着社会的快速转型、研究生招生规模的急剧增长和专业教育改革的不断深入，研究生群体面临的压力更加多样，抑郁以及自杀问题的频繁出现，使得研究生的心理问题也越发引起了学校和社会的关注。有研究者对国内相关高校 8000 名“95 后”研究生进行问卷调查发现，受访研究生中有 15% 的在抑郁情绪、师生关系、科研和就业压力、自卑和社交恐惧等方面或多或少存在不同程度的心理问题(柯小君, 杨睿, 2021)。有学者对某中医院校在读硕士研究生心理健康状况进行的评价研究发现, SCL-90 调查结果异常者为 19.55%, 强迫症状、人际关系敏感、忧郁、焦虑为最主要的心理问题, 其中以强迫症状最为突出(王慧, 黄琦岚, 尹红新, 李震, 郭继龙, 2020)。研究生阶段是大学教育的高级阶段, 研究生也承担着我国科研之路的未来, 是未来国家创新能力以及创新体系可持续发展的关键和重要支柱。习总书记在全国研究生教育会议上指出“研究生教育在培养创新人才、提高创新能力、服务经济社会发展、推进国家治理体系和治理能力现代化方面具有重要作用”(中国研究生, 2020)。综上所述, 研究生的心理健康问题迫切需要进行关注和积极应对, 本文聚焦当下, 通过文献综述分析目前研究生心理健康存在的问题及其产生原因, 并分别从研究生自身层面及学校层面提出相应的六条策略, 这不仅有利于增强研究生的自我心理保健和心理危机预防意识, 也有利于健全学校相关的研究生心理健康教育机制, 进一步为防治研究生心理健康问题提供参考。

## 2. 研究生心理健康存在的问题

### 2.1. 焦虑情绪突出

焦虑是日常生活中常见的概念, 紧张、不安、忧虑、焦躁等词汇都是对焦虑情绪的描述。存在主义哲学家克尔凯郭尔认为, 焦虑是人们面临自由选择时所必然存在的心理体验, 焦虑的产生与人们自我意识的形成和发展有关(索伦·奥碧·克尔凯郭尔等, 2013)。《应用心理学百科全书》提出, 焦虑是一种情绪, 包括不愉快的想法、感觉及身体变化, 是对被认为具有威胁性、危险的情况或刺激的一种反应(Salminen et al., 1995)。因此焦虑是源于个体内心对目标的不确定性所引起的害怕或恐惧而形成的忧虑, 带有强烈的紧张、不安、焦躁、烦恼等特点(张潮, 杨彩红, 李海鸥, 2020)。研究生作为高学历群体, 学习、科研任务重, 大部分研究生会对学习情况表示担心。当今社会就业形势越来越严峻, 荆德刚(荆德刚, 2015)提出, 大学生就业供过于求, 总量压力不断增长; 蒋益琴等(蒋益琴, 丁雪梅, 2007)调查结果表明, 就业问题是研究生焦虑的最直接原因。综上所述, 研究生群体的焦虑情绪突出, 亟待采取适当干预措施来缓解。

## 2.2. 抑郁问题显著

抑郁症是一种常见的心境障碍,以显著而持久的心境低落为主要临床特征,严重者可出现自杀意念和自杀行为(李青栋,许晶,2009)。抑郁情绪作为常见的负性情绪之一,是影响个体心理健康的重要因素(阳德华,2004)。研究显示,高校学生抑郁检出率较高,当前高校学生的抑郁问题已成为一个值得关注的公共卫生问题(Baldassin et al., 2008)。国内对研究生抑郁症状的调查表明,研究生抑郁症状的检出率为26.5%,抑郁水平显著高于全国常模(刘晔颖,2015)。抑郁不仅会影响个体的学业表现(Owens et al., 2012)、人际交往(潘建英,2012),长期处于抑郁状态甚至会导致个体产生自杀意念(吴才智,陈真珍等,2015)。

## 2.3. 孤独感强烈

我国学者在综述国内外多种关于孤独的解释后做出了更全面的界定:认为孤独是当个人感到缺乏令人满意的人际关系,自己对交往的渴望与实际水平产生差距时而引起的一种主观心理感受或体验,常伴有寂寞、孤立、无助、郁闷等不良情绪反应和难耐的精神空落感(骆光林等,1999)。有研究表明,在校硕士研究生孤独体验普遍,其中情感孤独高于社会孤独(马素红,2010),而导致孤独感的原因有很多,例如影响孤独感的因素有人口学因素、个人、家庭和社会因素(刘金婷,李雪平,2015)。研究生不同于本科期间有明确的班集体生活,上课或者参加活动时的归属感,同学之间是以师门进行划分的小团体,在学期期间主要的交往对象是导师和同寝室的同学,由于和导师存在师生间隔,一般局限于学术交流,而不涉及个人生活状态的沟通,交友面狭窄而导致心理宣泄渠道的缺乏,这样极易导致个体产生不安全感和寂寞、孤独感。

## 3. 研究生产生心理问题的原因

### 3.1. 学业压力

学业压力是影响研究生心理健康问题的危险因子,有学业压力的研究生在焦虑和忧郁因子得分上更高(王慧,黄琦岚等,2020)。这种焦虑感产生的原因主要在于两方面,一是由于考研动机与专业学习兴趣的矛盾。部分研究生考研是由于本科毕业时择业困难,迫于现实的压力而做出的选择,读研究生仅是为硕士文凭增加就业竞争力,或是出于“考研热”的从众心理,盲目选择考研,这部分同学都未进行明确的职业生涯规划,通过考研来暂时逃避择业问题,但对研究生期间所要学习的专业课程不感兴趣而导致消极学业情绪。另一方面是因为学业要求与自身能力的冲突(禹玉兰,郑希付,2005;王慧,黄琦岚等,2020)。依据国家教育部及各院校制定的研究生培养细则,毕业规范中均含有需发表高质量论文和低于5%查重率的毕业论文等指标。这就要求研究生在校期间不仅要修满课程学分、完成导师布置的任务,还需要达成各种毕业硬性指标。但有较大比重的硕士生是跨专业报考,不具备一定的学科基础,而所读年限又短,会存在自身能力达不到学习要求的状况,发生实验操作不当、数据处理偏差、论文退稿等情况时易产生焦虑甚至厌倦感,导致自我效能感不足。

### 3.2. 就业压力

随着社会的进步以及研究生的扩招,就业难现象愈发严重。有调查发现,研究生对于薪资的要求一般比较高,就业意向多集中在中东部发达地区。经管类研究生的就业方向,集中在高等院校、政府公务员、政府选调生、银行国企等,就业面相对狭窄(侯环,2018)。这就造成了热门岗位炙手可热,竞争激烈,而有些职位门可罗雀的情况。

目前,研究生在就业能力培养及求职过程中,表现出来的不良心理主要有以下几种:一是矛盾心理(吴守宝,吴胜华,2008)。研究生群体通常对未来抱有较高的期望值,认为毕业后可以轻松获得一份称心

如意的工作,但期望值很难得到满足,理想与现实的差距使他们对就业状况充满矛盾,而导致在就业能力提高方面积极性不够。二是自卑心理(柯小君,杨睿,2021)。一些内向型人格的研究生,不善交际、平时只顾做学术研究生,在学校缺少自我展现的锻炼,容易产生强烈的自卑感,导致在择业中态度消极,不敢参与竞争,以致错失良机。三是依赖心理(吴守宝,吴胜华,2008)。有些研究生持有“等靠”观念,一心等待学校和老师推荐岗位,等待父母或亲友安排职位,缺乏自主就业的意识。四是盲从心理。部分研究生缺乏清醒的自我认知,对自己的兴趣、能力以及所学专业的社会需求和岗位要求不明确,不具备独立决断的能力,容易受他人干扰,因此在择业时会表现出从众心理。

### 3.3. 社会压力

社会普遍认为研究生是高学历人才,应该会有更好的工作,会获得更高的福利待遇和工资报酬。然而一部分硕士研究生毕业以后不但不能求得专业对口的工作,更有甚者一些博士研究生在毕业后经历了多方面的考验终于进入了一些研究院工作,可只有微薄的工资(蒋益琴,丁雪梅,2007;荆德刚,2015)。不仅如此,随之而来的是亲戚朋友不理解的舆论压力,众说纷纭,有的言论甚至难以入耳,久而久之心中的压抑难以疏泄堆积起来,导致抑郁、焦虑等问题。

另外,硕士研究生毕业时正常年龄集中在26岁左右,毕业后不久就会面临婚育的问题,但正如上述所及,由于在校期间学业的繁重和交友面的狭窄,导致很大比重的研究生在亲密关系方面的缺失,相关研究发现,亲密关系的缺失会导致抑郁、心理健康出现问题(高岚等,2016)。刚走出校园生活进入社会环境的研究生,一方面会有来自家庭的担心催促,另一方面还要面临社会中针对高学历难婚恋的负面舆论,甚至女硕士生还会被贴上“大龄剩女”的标签,这对社会适应能力不强的同学是非常大的打击,导致产生不良情绪,影响心理健康。

## 4. 研究生心理问题的应对策略

### 4.1. 研究生自身方面

#### 4.1.1. 提高情绪自我调节能力

大量的实证研究表明,情绪调节与健康和幸福感有着密切的关系,尤其是整体的身心健康。当个体面对复杂多变的学习压力、生活环境和人际关系却无法适应和调整时,就会产生焦虑、压抑、悲观等情绪(刘志等,2021)。一些研究发现,情绪调节过程确实可以在无意识的情况下自动进行,这个过程被成为内隐情绪调节。内隐情绪调节是一种有效的自我保护,当个体正在体验消极情绪时,这种调节会自动平缓当前的消极情绪,这不仅帮助人们减弱了当前的消极情绪体验,还能方便人们找到远离威胁情境的途径和方法。任俊的研究表明:个体可以通过内隐认知重评、情绪标签、习惯化训练三种方式来进行内隐情绪调节。认知重评主要是指通过改变对情绪事件的理解、改变对情绪事件对于个人意义的认识等来降低情绪反应;情绪标签则是指个体用言语来对自己当前所面临的情绪刺激或情绪刺激所引发的反应做出表达,即将感觉诉诸于言语;习惯化主要是指通过有意识训练而使被试在新情境下能自动按已形成的习惯进行情绪调节(任俊,朱琼嫦,2015)。当研究生通过训练具备内隐情绪调节能力时,便能防止因消极情绪体验而出现心理问题。

#### 4.1.2. 培养正确的归因能力

根据抑郁的素质应激理论阐述,归因方式是导致抑郁的一种易感素质,即消极归因方式能直接导致抑郁;抑郁的无望感理论认为,长期的负性事件会使个体倾向于做出消极的归因方式(姚崇等,2019)。研究发现,个体将积极事件归因于能力或努力等内部因素时,会增强个体的自尊、自我效能感和幸福感,并对焦虑起到缓解作用(陈允恩等,2017)。如果个体把论文发表失败归因为缺乏能力,个体对以后的论文



发表失败期望就会增加；而把失败归因为外部运气，个体对论文发表成功期望就会增加。积极的归因训练能引导个体做出客观的归因，使个体能够理性和科学客观的对生活事件进行归因，有助于大个体养成良好的心理状态、形成正确的认知习惯。研究生若能进行自主归因训练，将能有效促进身心健康的发展，从而减少抑郁、焦虑。

#### 4.1.3. 提升自我接纳水平

罗杰斯认为，接纳自我是个体直面各种生活境遇的心理起点，自我接纳、自我满意度等是影响个体自我实现水平的主要因素(闫明, 吴亚子, 2020)。自我接纳强调的是个体意识到自身的缺陷后仍能感知到的自身价值感。自我接纳可预测有效一般自我效能水平，领悟社会支持与自尊等积极人格因素。越能自我悦纳，对自我能力的认知也会更高。大学生正处于埃里克森人格发展阶段中的“自我同一性”阶段，这一阶段的主要任务是认识自我、了解自我，如果能够更好地接纳自己的能力，也能提升自我效能水平(张琪等, 2019)。研究生要注重提升自我接纳水平，当个体的自我接纳水平比较高时，便会正确地来自家庭及同学等各方面的支持进行理解和评价，同时伴随着积极的情感体验，心理健康水平也会相应提升。

### 4.2. 学校层面

#### 4.2.1. 加强和完善研究生心理辅导机制

首先，发挥课堂教学主渠道作用。不断完善研究生的心理健康课程安排，配备专业的心理学教师，选择有针对性的心理教材。帮助学生掌握心理健康知识和技能，树立自助互助求助意识，学会理性面对挫折和困难。其次，要规范咨询团队，建立专门的研究生心理健康辅导机构并配备专业人员，加强研究生教育管理人员和指导教师在心理咨询、心理辅导及学生交流方面的培训。最后，要确保心理健康测评工作的开展，健全筛查预警机制。对于入学时就确定有抑郁症等心理障碍的学生，学校组织校内外相关专业人员进行研判，及时将干预方案告知家长，与家长共同商定任务分工。在心理测评中得分较低的同学，要进行积极关注，及时进行诊断评估，并采取适当的干预措施，阻止情况的恶化。

#### 4.2.2. 营造良好的环境文化，注重课余生活

环境因素会潜移默化地影响着个体的心理活动(Zhao et al., 2020)。良好的校园文化环境会不知不觉地优化学生的心理品质，让研究生感受到校园生活的温暖，从而产生强烈的归属感和安全感，有利于心理健康。此外，研究生的社交范围普遍较小，学校的研究生会或社团可以积极举办精彩且有内涵的竞赛活动，丰富研究生的课余生活。一方面竞赛活动可以促使研究生主动将书面知识与实际操作相结合，把所学知识转化为实践能力，巩固学习成果；另一方面可以增强研究生的社交能力，提高处理人际关系的灵活性，丰富精神世界，进而减少心理问题的发生，提高社会适应性。

#### 4.2.3. 多措并举引导研究生多渠道、多元化就业

为解决研究生因就业问题而导致的焦虑，建议学校把就业教育、就业引导全面纳入课堂，通过开展就业竞争力测评和就业能力培训，引导硕士生树立正确的职业观、就业观和择业观。积极开展研究生求职择业意向调研，及时准确掌握其求职心态、就业困惑和升学需求，毕业生求职择业的黄金期、关键期和机遇期，提供系列化、专题化、个性化的就业指导，精准推介就业岗位，从而缓解研究生的就业压力，减少心理健康问题的产生。

### 参考文献

陈允恩, 彭焱, 姜宝顺, 马威, 赵跃, 庞楠, 李凌, 李丽娜(2017). 高校应届毕业生核心自我评价、归因方式与就业焦虑的关系. *中国健康心理学杂志*, 25(11), 1738-1740.

- 高岚, 王可欣, 陈晨, 周奕欣, 金铃, 周明洁(2016). 大学生依恋类型、亲密关系满意度与抑郁的关系研究. *中国全科医学*, 19(31), 3850-3854.
- 侯环(2018). 新时代背景下研究生心理健康问题及对策. *山东农业工程学院学报*, 35(9), 168-171.
- 蒋益琴, 丁雪梅(2007). 毕业班大学生焦虑状况及相关因素分析. *杭州师范学院学报(医学版)*, (1), 34-37.
- 荆德刚(2015). 新常态视角下的大学生就业形势与任务. *中国高教研究*, (12), 37-40.
- 柯小君, 杨睿(2021). 新时代背景下“95后”研究生心理健康问题及对策. *高教论坛*, (10), 75-80.
- 李青栋, 许晶(2009). 抑郁症的概念及分类研究历史. *医学与哲学(临床决策论坛版)*, 30(11), 78-80.
- 刘金婷, 李雪平(2015). 内地高校研究生孤独感研究述评. *乐山师范学院学报*, 30(8), 128-131.
- 刘晔颖(2015). *研究生自我同情与抑郁情绪的相关及干预研究*. 硕士学位论文, 南昌: 南昌大学.
- 刘志, 朱锐锐, 崔海丽, 黄忠敬(2021). 情绪调节: 中国青少年社会与情感能力测评分报告之二. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 39(9), 47-61.
- 骆光林, 阮俊华, 楼成礼, 方志伟, 祝国群(1999). 大学生孤独心理的调查与分析. *浙江大学学报(理学版)*, (3), 112-115.
- 马素红(2010). 在校硕士研究生孤独感现状调查. *中国健康心理学杂志*, 18(10), 1241-1243.
- 潘建英(2012). *医学专科学生抑郁情绪与人际关系的相关性研究*. 硕士学位论文, 南昌: 南昌大学.
- 任俊, 朱琼端(2015). 内隐情绪调节: 一种有效的自我保护. *心理科学进展*, 23(12), 2054-2063.
- 师生热议习近平总书记对研究生教育工作的重要指示. *中国研究生*, 2020(9), 6-8.
- 索伦·奥碧·克尔凯郭尔, 等(2013). *畏惧与颤栗 恐惧的概念 致死的疾病*. 中国社会科学出版社.
- 王慧, 黄琦岚, 尹红新, 李震, 郭继龙(2020). 新型冠状病毒肺炎期间研究生心理健康状况. *中国健康心理学杂志*, 28(10), 1477-1483.
- 吴才智, 陈真珍, 于丽霞, 段文婷, 江光荣(2015). 抑郁、绝望对自杀意念的影响: 心理痛苦的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 23(6), 1040-1043.
- 吴守宝, 吴胜华(2008). 研究生心理健康现状、问题分析及对策思考. *中国高教研究*, (6), 75-76.
- 闫明, 吴亚子(2020). 焦点解决取向团体辅导对大学生自我接纳的干预效果. *中国学校卫生*, 41(2), 298-301.
- 阳德华(2004). 大学生抑郁、焦虑的影响因素调查. *中国心理卫生杂志*, (5), 352-355.
- 姚崇, 游旭群, 刘松, 周晨琛, 惠琪(2019). 大学生生活事件与抑郁的关系: 有调节的中介作用. *心理科学*, 42(4), 935-941.
- 禹玉兰, 郑希付(2005). 扩招时期研究生心理压力现状及其相关影响因素. *心理发展与教育*, (3), 99-103.
- 张潮, 杨彩红, 李海鸥(2020). 疫情防控期间研究生焦虑状况分析. *心理月刊*, 15(19), 1-4.
- 张琪, 张雅文, 吴任钢, 郝树伟, 徐震雷, 官锐园(2019). 大学生自我接纳与自尊的关系: 自我效能与领悟社会支持的双重中介. *中国健康心理学杂志*, 27(12), 1879-1884.
- Baldassin, S., de Toledo Ferraz Alves, T. C., de Andrade, A. G., & Nogueira Martins, L. A. (2008). The Characteristics of Depressive Symptoms in Medical Students during Medical Education and Training: A Cross-Sectional Study. *BMC Medical Education*, 8, Article No. 60. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-8-60>
- Owens, M., Stevenson, J., Hadwin, J. A., & Norgate, R. (2012). Anxiety and Depression in Academic Performance: An Exploration of the Mediating Factors of Worry and Working Memory. *School Psychology International*, 33, 433-449. <https://doi.org/10.1177/0143034311427433>
- Salminen, S., Liukkonen, J., Hanin, Y., & Hyvönen, A. (1995). Anxiety and Athletic Performance of Finnish Athletes: Application of the Zone of Optimal Functioning Model. *Personality and Individual Differences*, 19, 725-729. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00096-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00096-0)
- Zhao, X., Wang, J., Wang, M., Li, X., & Huang, C. (2020). A New Model for Assessing the Impact of Environmental Psychology, e-Learning, Learning Style and School Design on the Behavior of Elementary Students. *Kybernetes*, 50, 512-527. <https://doi.org/10.1108/K-09-2019-0579>