

“慢就业”背景下高校辅导员助力考研学生克服焦虑的个案研究

杨红娟 王 佳 米伟丽 郑智聪

(西安理工大学, 陕西 西安 710048)

摘要: 本文通过对一例考研学生个案进行研究, 分析了当前“慢就业”背景下高校大学生考研焦虑的现象和辅导员的处理方式, 探讨了辅导员处理考研心理问题学生的有效思路和方法, 力求帮助更多考研的学生克服焦虑, 助力高校大学生更加充分更高质量就业。

关键词: 慢就业; 考研; 心理问题; 高校辅导员

随着高等教育大众化的发展, 高校毕业人数日益增长, 社会就业的压力也越来越大, 但大学毕业生却出现了“慢就业”现象。面对日益严峻的就业形势, “考研热”也在持续升温, 越来越多的大学生选择考研来进一步提升自己, 为自己增加就业“筹码”, 2023年考研报考人数已高达474万人。然而, 近年来, 面对日益增长的“考研大军”, 学生因考研而引发的心理问题也日益增多。如果这一类学生群体, 不注意及时加以引导和帮助, 特别容易情绪化从而走向极端, 后果将不堪设想。高校辅导员老师承担着教学、管理和服务等多重职责, 应当要努力成为学生的知心朋友, 有责任有义务, 对心理出现问题和需要帮助的学生进行心理疏导, 缓解焦虑, 引导他们正确看待考研, 正视自己的焦虑, 合理规划自己的职业发展。

一、案例背景

陈某, 女, 22岁, 西安某高校大四的学生, 汉族, 无宗教信仰, 无重大躯体疾病史, 无精神病家族史。陈某是家中独生女, 从小与父母一起生活, 父母均为农民, 生活条件一般。自幼聪明懂事, 生活独立, 好胜心强, 而且从小学到高中学习成绩一直名列前茅, 一直都是父母眼中的乖乖女, 老师眼中的高才生。但是高考发挥失常, 只考了一个二本大学, 好胜心强的她决定高三复读, 最终也只考取了一个一般的一本大学。为此, 在大学期间, 她一直严格要求自己, 并在大一就决定一定要考一个211学校的研究生。经过不断的刻苦努力, 大学三年的成绩也位居专业前三。现在大四了, 根据大学前三年的学习成绩, 可以免试保送本校的硕士研究生, 但是她自己又想考211学校的研究生, 所以就放弃了保送本校硕士研究生的资格。但是近三周以来, 对于考研, 自己完全失去了信心, 考研复习进度缓慢, 害怕自己像当年高考一样, 辜负父母的期望, 失去老师同学的赞许。她每天很痛苦, 自己也一直处于焦虑之中, 整天心情不好, 食欲下降, 睡眠质量差, 意志消沉。

二、案例事件

突然有一天, 陈某的班长打电话说, 他们班一个同学在教室晕倒了, 辅导员第一时间赶到教学楼。陈某已苏醒, 带陈某到校医院检查, 医生说是低血糖。根据舍友反馈, 陈某这几周都没怎

么好好吃饭, 晚上睡眠也不佳, 在宿舍的话很少, 也不怎么和她们交流, 整天感觉没精神, 闷闷不乐的。问其原因, 她也一直说没事, 因此具体原因, 她们也不知道。之后, 找陈某当面询问情况时, 陈某一边流泪一边说着: “导员, 我没事, 让您担心了……”听着陈某这样说, 更加心疼她了。几周没见, 原本瘦小的一个女孩, 现在更加消瘦了。

耐心询问后, 陈某才告知实情。原来, 自从10月份考研填报志愿后, 她就特别容易焦虑, 心静不下来, 在教室看书看不进去, 注意力不集中, 一直担心自己考不上研究生。陈某边哭边说, 进入大学之后, 她一直严格要求自己, 想考一个211学校的研究生, 想好好努力证明自己, 但是, 现在面对考研感觉很痛苦很无助。想考211学校的研究生又害怕万一自己像当年高考一样, 发挥失常, 考不上研究生怎么办? 如果花费了将近一年的时间复习考研, 结果没考上, 而且也失去了上本校研究生的机会, 是不是很丢人; 如果找工作, 大四第二学期也基本没什么好工作了。如果真是这样, 感觉自己一切就都完了, 感觉自己的大学都白上了。她不想让关心自己的舍友、父母担心, 不敢跟他们说, 感觉自己很孤独很无助。不知道自己该怎么办?

从目前看, 该生是因为害怕考不上研究生而引发的一般心理问题。

三、解决问题的思路、方法及效果

通过以上案例事件, 可以知道陈某是因为害怕考不上研究生而产生的一般心理问题。这种一般心理问题产生的最主要原因在于她自己的错误认知。对陈某进行积极的心理疏导是本案的关键。具体方法如下:

(一) 全面了解学生基本情况

想要对症下药, 首先需要全面的了解该生的情况。可以通过父母、舍友、班级同学、好朋友等进一步了解该生大学及大学以前的事情, 特别是高考经历对她的影响。从陈某的交谈中, 我们可以了解到陈某因为高考发挥失常, 导致高中学习成绩优秀的她选择高三复读, 但复读也只是考了一个一般的一本大学; 大学期间, 对自己要求严格, 有保本校研究生的资格, 但为了上211大学的研究生, 放弃保研……这一系列的事件中, 可以看出高考失利对陈某的影响巨大。

(二) 实时关注学生状态

出现心理问题的学生, 一定要进行实时关注, 可以依靠班级安全信息员, 如班长、舍友等, 实时关注该生的情绪变化, 不能让其一人独处。并嘱咐有什么情况第一时间通知辅导员老师。

(三) 改变学生不良认知

在沟通中, 对陈某介绍了合理情绪疗法, 即ABC理论。指

导陈某回忆以前的种种不良情绪，初步分析自己，自己内心冲突的原因是什么？自己对最后的考研结果是如何看待的？对于考研有些什么样的信念，支持这些信念的证据是什么？指导该生写出诱发事件 A，不适的具体结果 C 和两者之间的不合理的信念 B。通过这种方法让陈某深入反思自己的观念。具体如表 1 所示。

表 1 合理情绪疗法自我分析表

基本步骤	具体分析
事件 A	害怕考不上研究生
具体结果 C	紧张焦虑不安
信念 B	考研肯定会和当年高考一样的，所以肯定会失败。 我是优秀生，所以我必须考上 211 学校的研究生。 如果考研失败了，那么自己一切都完了。 如果考研失败了，父母会很失望。 如果考研失败了，那么身边的老师同学都会笑话我。
驳斥 D	高考发挥失常，考研就一定会失败？ 优秀生就一定要考上研究生？ 即使考研失败，自己就真的完了？真的一无用处了？ 如果考研失败，父母就一定不会原谅我？ 身边的老师和同学一定会时时刻刻关注我？一定会因为考研失败而不认可我？
新观念 E	高考失利只是人生当中的一个小插曲，曾经发生的事已成为历史，它不能决定你的现在和未来。 我希望考上 211 学校的研究生。 世界上根本没有永远成功的人，尽管以往有过很多成功的经历，但是无法保证每一件事都能成功。 父母的期望是孩子健康的成长，而不是只考高分。 人的一生中不可能得到所有人的赞许，就像你不可能赞许所有人一样。

通过合理情绪疗法，让陈某做一些类似的理性的思考和分析，尝试把该生的注意力放到积极的一面，按照新的观念进行实践，观察自己的心理变化。通过这样循序渐进的方式，逐渐改变该生的错误认知。

（四）建立可信赖的师生关系

通过循序渐进的心理疏导，该生也渐渐地改变了自己在考研上的不良认知。距离研究生考试还有一个多月的时间，而这段时间也是考研复习冲刺的黄金时间，为防止之前的工作付之东流，仍需要定期约谈，及时了解该生的思想变化，及时发现，及时纠正。除此之外，帮助该生制定合理的考研复习计划，增强该生的考研信心，时刻为该生加油打气，帮助该生在考研路上，重拾信心。

（五）帮助学生树立长远奋斗目标

从短期效果来看，是要帮助该生改变对于考研的不良认知，帮助该生在考研路上，重拾信心。但是从长远的效果来看，是要增强该生的自信心，提高该生的受挫能力。该生从小到大，都是班级的优等生，学习能力强，生活独立，好胜心强，但是因为高考受挫，可谓一蹶不振。对于该生的情况，要告知该生父母，并采用家校联合的方式，共同引导该生，鼓励该生，增强该生的受挫能力。要让该生懂得过去的种种经历是为了更好的锻炼我们，

帮助我们成为更好的自己，而不能因为过去的种种经历束缚我们未来的发展。

随着帮扶工作的深入和现实具体帮助的跟进，陈某的心态越来越乐观，面对考研、生活也越来越积极，整个人看起来也越来越自信，也更加相信失败乃成功之母的道理。

四、分析与启示

（一）建立健全班级安全信息网

案例中的学生陈某是老师们印象中的“好学生”，即学习好、自律性好，不用操心的学生。但这类学生往往会被学院、班主任、班干部以及舍友四级安全信息网所忽视。陈某事件，也充分说明在高校教育工作中，任何一个学生都不应该被忽视。要建立健全班级安全信息网，关注每一个学生的健康成长。

（二）引导学生树立正确的就业观

近年来，随着“慢就业”现象日益突出，高校选择考研的学生越来越多，其中有一部分学生并未树立正确的就业观。在他们看来，考不上研究生，自己就没有出路；考不上研究生，自己就一无是处；考不上研究生，自己上学就白上了……甚至越来越多的学生，选择二战、三战考研，有种考不上研究生誓不罢休之感。面对这类学生，作为高校的辅导员老师，我们要帮助并引导学生树立正确的就业观。

（三）巧用专业知识引导学生

案例中的陈某最主要的问题就是在考研过程中，存在错误的认知，导致其产生一般心理问题。通过多次使用合理情绪疗法，循序渐进的引导，该生最终走出了自己的认知错误圈。所以，在日常的管理中，要善于运用心理学等专业的理论知识引导学生，启发学生。

（四）重视学生的长久发展

教育的真正目的，不只是危机的解除，这仅仅是一个开端，更重要的是重视学生的长久发展，实现心理危机向教育契机的转化。使一个存在心理问题的学生能真正融入正常的学习、生活，使学生能够从原来的经历中获得成长的经验，提高生命智慧，实现人生价值。

参考文献：

- [1] 郑晓明，王丹. 高校毕业生“慢就业”现象的成因与治理策略[J]. 社会科学战线，2019（03）：276-280.
- [2] 崔亚，任伟吉. 大学生考研与研究生就业调查研究——基于中北大学[J]. 经济师，2022（07）：244-245.
- [3] 朱东缘，徐敏，张文婧，郭帆，杨妍彬. 新就业形势下考研大学生的心理状况与需求——以毕业生考研心理变化探求合理对策[J]. 黑龙江人力资源和社会保障，2022（07）：125-127.
- [4] 郭念锋. 心理咨询师（二级）[M]. 北京：民族出版社，2005.

基金项目：2022 年校人文社会科学研究专项项目（辅导员骨干专项）（602-451622009），项目名称：后疫情时代高校大学生“慢就业”成因及对策调研分析。