

从一个案例透视研究生心理问题

刘健¹ 胡椿²

(1. 云南大学信息学院 云南昆明 650500; 2. 大理大学马克思主义学院 云南大理 671000)

摘要: 研究生作为高校学生的一个特殊群体,其心理问题也不可避免。研究生心理问题的产生主要由学业、人际、就业、情感、经济、家庭、学校、自身内在原因等方面造成,需要通过完善高校心理健康教育体系、强化导师和辅导员心理健康教育责任意识、提升研究生自我教育及调适能力、营造和谐家庭氛围,注重家校合作等方式进行有效干预。

Abstract: As a special group of college students, post graduate students' psychological problems are inevitable. Post graduate student psychological problems mainly caused by academic, social, employment, emotion, economy, family, school, and the inherent reason, colleges and universities need to improve the mental health education system, strengthening teacher and counselor mental health education responsibility consciousness, promote post graduate students education and self-adjustment ability, build harmonious family atmosphere, Focus on home-school cooperation and other effective interventions.

关键词: 研究生; 心理问题; 个案研究

研究生作为学历层级较高学生群体,其本身具有自尊心强、优越感高、思维活跃等特点,对自身及未来的计划也会抱有相对比较高的期许,因此其承担的压力和挑战更大,心理问题也会相伴而生。高层次的学习阅历、知识结构、不同的成长环境及更高的社会要求都造成了研究生的心理问题鲜明的特点。分析和研究研究生心理问题成因以及给出相应的对策建议,对他们的健康成长具有积极的意义。

一、案例详情

肖严(化名),男,研究生三年级学生,性格比较内向,不善于与人交流,个性强,执拗,遇事喜欢自我消化不善于表达;农村家庭,姐弟三人,他是老大,经济状况较差,看着别人衣食无忧,他常常心里不是滋味;父母忙于生计,对肖严关心较少却期望很高,他与父母的关系一直比较紧张。肖严看着经营店铺比较赚钱,研二的时候背着导师和家长借钱经营了一家服装店,开始边读书边做生意,与导师和身边的同学沟通越来越少,学习热情不高;其导师由于所带学生多,又身兼行政职务,对研究生沟通指导的时间少,肖严也不愿意和导师沟通。由于社区街道拆迁,肖严所经营的店铺开店不到半年就被迫关店,导致了经营亏损,欠下不少债务,学业上的事落下太多,内心十分焦躁,失眠严重;到了研三,他意识到自己可能无法达到毕业条件,加之硕士论文及就业的双重压力,情绪十分低落,常常沉默寡言、阴阳怪气,他原来的女朋友感到无法继续和他相处,果断和他分手。正值毕业临近,父母要求他毕业后赶快找个好工作,他气愤地回答:“你们以为就那么好毕业?那么好找工作?再逼我,我就死给你们看!”之后便不再与家人联系。情绪低落提不起精神,整日浑浑噩噩,不学习也不找工作,失眠,觉得自己无能无用。辅导员也不深入了解到他的情况,只是批评他不该消极、自暴自弃。肖严的负面情绪越来越严重,经医院诊断为抑郁障碍心理疾病。

二、心理问题产生的原因分析

肖严的心理问题及成因可以归纳为以下八个方面。

(一) 规划与学业问题

肖严缺乏科学合理的学业规划和职业生涯规划。本来研究生的学习和科研要求高,对自我学习能力和自我约束力要求更高。肖严误认为学习环境比较宽松,自己可以做兼职,未做合理规划就借钱开店,边读书边做生意,结果是既没有赚到钱,还误了学业。到了研三,面对落下的学业和毕业压力,产生了严重的消极情绪。由此

引起的心理问题无法向外界宣泄,就造成自我怀疑、无所适从、茫然失措。

(二) 经济问题

研究生的消费观念随着年龄的增长也发生着变化,对经济条件的期望和要求也越来越高,家庭条件有限的学生容易形成心理问题。肖严对经济困难的家庭无法满足自己期望和别人一样衣食无忧生活的虚荣心,因而常常心里不爽,表现出自卑、自信心不足的情况,对任何人和事都比较敏感,更加在意他人的看法和眼光,在与同学的相处中容易逃避,情绪低落,自我封闭,从而产生心理问题。

(三) 家庭问题

贫困家庭具有一定特殊性,但不一定导致家庭困难学生自暴自弃,在困难中崛起的大有人在。肖严原来也可能是因为家庭困难而想走“边读书边做生意”赚钱弥补生活的路子,但是由于客观原因店铺被迫关店,导致了经营亏损,欠下不少债务,实际上是给困难家庭雪上加霜,自己又不敢对家人、对别人诉说,父母不知情也不理解,加上原来其父母的关心较少却期望很高,他与父母关系一直比较紧张,就容易造成他性格更加孤僻、敏感、自卑、缺乏安全感,导致他更加自卑和叛逆。

(四) 情感问题

研究生因恋爱造成的情感危机,是诱发研究生心理问题的重要因素之一。研究生已经进入了婚恋的阶段,而自我调节和自我控制能力仍然处于不稳定阶段,在遭受情感挫折时会感觉到心灵上的迷茫,从而产生孤独感、压迫感、焦灼感、自我怀疑,从而造成心理问题。肖严本来就受到创业失败、学业失误、家庭关系不好、经济处境非常糟糕的多重打击,又加上他原来的女朋友不继续和他相处,果断和他分手,这无疑会加重其心理问题。

(五) 人际问题

良性的人际交往有利于研究生对新环境新问题的心理适应。肖严本来就性格比较内向,不善于与人交流,甚至不愿意和导师沟通,缺乏必要的人际交往,遇事喜欢自我消化不善于表达,自主交往意识差,交往能力不足,更容易导致人际交往困难,而不和谐的人际关系也是造成他心理问题的重要原因之一。如果这个时候不进行指导和调整,其心理问题就会加重,进一步影响身心健康。

(六) 就业问题

目前研究生越来越多,国家就业岗位的要求越来越高,就业压力是越来越大。国家在择业和就业中引入了双向选择的竞争机制。

所有面临毕业的大学生都要接受社会的选择。学生缺乏足够而有必要的就业心理准备,在毕业前期容易出现就业压力。类似肖严这样创业的学生,没有做好充分的前期调研准备,盲目跟风创业,造成学业和经济损失,两头亏,未毕业就背负经济债务,造成沉重的心理负担。

(七) 自身问题

研究生这个年龄阶段的青年人是生理上的成年人,心理上的“准成年人”,自认为可以完全独立,想要充分表达和行使自由和决策权,但是缺乏生活经验积累和社会阅历,为人处世都不成熟,往往是眼高手低,做事容易冲动盲干。肖严自我认识及自我定位不准确、不全面,过于“理想自我”,自我期待过高,能力与期望不成正比,当他意识到理想与现实落差大,自己陷入多重困境时,又自我否定,进一步弱化了自己交际能力,更不敢和导师和辅导员沟通,性格就更加容易变得内向和孤僻,人际交往困难,造成严重的心理问题,甚至丧失自我存在感。

进一步分析肖严的问题,他性格内向,不善于与人交流,个性强,执拗,就是先天不足的不良性格,此种性格的人加之家境条件不佳,学业上也不优秀,往往内心缺乏安全感,自卑又敏感,不具备强大的心理承受力,在遇到挫折或者遭遇到别人的排挤、拒绝、压迫或者遭受其他严重挫折时很容易产生心理危机。与此同时,他没有形成稳定、成熟的人格,人生观、价值观也有偏差。表现在他不能正确认识和处理好自己与父母的关系,不能正确认识自我、认识社会、认识研究生价值及其实现形式,缺乏崇高远大的职业理想和生活理想,更谈不上有崇高远大的政治理想,看不清自己应该走的正路,而看着经营店铺比较赚钱,就去开服装店做生意,急于发财致富,其结果是发财梦的破灭而陷于重重危机。

(八) 学校方面的问题

肖严的问题,也暴露了学校方面的一些问题。这既有学校对研究生学业规划、职业生涯规划、就业指导以及思想政治工作重视不够、抓得不实的问题,也有导师和辅导员的工作不到位的问题。长久以来,人们通常认为学历层次高的人理应具备更完善的人格、优异的成绩、强大的心理,实际上,“研究生”这个身份本身就承载了很多责任和挑战,随之而来的研究生各类心理问题也会随之增多,严重影响到学生的健康发展和国家的人才培养,因此,十分有必要切实了解当前研究生心理问题造成的具体原因,准确把握研究生的心理问题,同时积极引导研究生树立正确的人生观和价值观,注重其心理健康,切实解决其心理问题。

三、解决研究生心理问题的对策

(一) 完善高校心理健康教育体系

一是针对研究生的心理特点,建设针对研究生心理健康教育的相关课程、讲座以及专业咨询服务机构,为研究生心理辅导做好引导、服务工作。二是针对研究生心智、思想、生活等方面的问题,充分发挥思政课程的主渠道作用,促进研究生树立正确的世界观、人生观和价值观,注重课程思政的“润物细无声”的作用,注重日常思想政治教育的全员育人的作用,加强思想政治教育引导。三是定期开展心理筛查工作,针对筛查中发现存在心理异常、心理障碍及心理疾病的学生积极开展心理疏导工作。

(二) 研究生导师要树立心理健康责任意识

导师在研究生的学习生涯中发挥着重要而不可替代的作用,不仅要在学术科研方面给予学生帮助,同时导师的责任意识和深入细致的思想政治工作也会对学生产生重要影响。任何导师都不应该以自己带的研究生多或工作繁忙等原因而弱化了自己的责任。要避免导师在研究生培养教育工作中“重科研、轻思想”的情况发生。研究生导师需要掌握一定的心理学及心理健康教育的知识,要及时掌

握研究生的思想心理状况,尽量多交流多沟通,在与研究生的交流过程中注重正确的思想引领和心理疏导,具备一定的心理危机处理办法。

(三) 提升研究生自我教育及调适能力

研究生应该强化自我教育。一是要正确认识自己,善于自我调适。能够认识到自己的优点和不足,了解自己的优势并充分发挥,认真分析自己的不足并改正,对未来进行合理规划。二是要提升自身耐挫力和交往力。能够正确认识人生中的挫折,塑造积极乐观、稳定的心理状态及健康情绪,培养自身的抗挫能力和人际交往能力。三是要努力丰富课余生活,积极参加各类文体活动,注重自身的全方面发展,关注心理卫生和身体健康。四是要提前做好学业规划和职业生涯规划,树立科学理性的职业观,科学合理的为就业做好充足的准备,同时也要积极乐观地面对求职中可能出现的各种挫折,提高自身的职业素养。

(四) 注重家校合作,营造和谐家庭氛围

首先,学校与学生家庭建立适时的联系,学生心理问题需要家校共同努力。其次,家长要经常与学生联系沟通,多关心、多鼓励、多倾听,在学生出现心理危机时,父母的耐心陪伴和悉心引导有着重要的作用。辅导员要建立家校联系机制,做好学生与家庭联系的桥梁,共同帮助学生解决好经济困难问题、情感问题、就业压力等问题,实时化解学生的思想和心理问题。

四、思考与感悟

面对研究生的心理健康问题,作为高校教育工作者,首先要了解“病因”,“对症下药”才能得到好的疗效。包括研究生在内的当代大学生的抗压能力相对较弱,一旦发生无法承受的困难、压力、负面情绪,容易导致极端心理倾向。用心贴近学生的思想生活,切身的感受学生面临的种种压力和困惑,用爱去融化学生内心的症结,用倾听和沟通去化解学生的心理问题,用以理服人和“共情”让学生感受到你是理解他的、关爱他的、可以帮助他的。拥有关爱、肯定、归属、共鸣、认同、意义、成长和成才都是学生们所渴望的,当他们的这些渴望得到满足时就会拥有幸福感、满足感、和谐感,那么他们的心理问题就会自然化解、人生就会拥有动力和方向。

参考文献:

- [1]熊明瑞,安哲锋.以深度辅导提升高校心理育人工作途径探索[J].北京教育(德育),2021(07、08).
- [2]柯小君,杨睿.新时代背景下“95后”研究生心理健康问题及对策[J].高教论坛,2021(10).
- [3]周莉,李安琪.研究生心理压力成因和自我调节策略探析[J].北京教育(德育),2020(09).
- [4]魏洪斌,赵寅开.研究生导师开展心理健康教育的探讨[J].中国林业教育,2020(38).
- [5]刘胜江.研究生心理健康教育[J].学位与研究生教育,2003(08).
- [6]孙莹.研究生心理健康教育中存在的问题及解决对策[J].中国高教研究,2006(11).
- [7]赵婉黎.研究生心理问题分析与调适的个案研究[J].教书育人,2007(01).
- [8]魏萍,宋宝萍.高校研究生心理健康问题与对策研究[J].思想理论教育导刊,2009(9).

作者简介:刘健,1992年出生,女,河北省唐山市人,助教,硕士研究生,研究方向:思想政治教育、心理健康教育。

胡椿,1956年出生,男,云南大理人,教授,本科,研究方向:思想政治教育、老龄问题。