

# 研究生积极心理培育的具体实践研究

魏宛辰

上海大学，上海 200444

**摘要：**积极心理品质的培育是抵御心理问题发生最有力的武器，是维护新时代大学生心理健康、预防心理问题发生、降低危机事件发生频率的重要影响因素。近年来，研究生心理问题日益显现，但研究生心理健康教育却稍显薄弱。促进研究生心理健康教育是适应社会发展和时代进步的需要，也是研究生成长与发展的需要。基于上海大学积极心理品质培育的现状，分析其原因，并从认知和路径方面提出相应对策。

**关键词：**研究生；积极心理；教育

据教育部发布的数据显示：“研究生招生 124.25 万人，比上年增加 6.60 万人，增长 5.61%；在学研究生 365.36 万人，比上年增加 32.12 万人，增长 9.64%。”研究生招生增长率和在校生增长率已经超过本科生。作为“高层次专门人才”，研究生心理问题不仅向下关系着学生的个人身体健康和学业发展动能，还向上承接经济持续发展、社会安全稳定、科技难关突破等重大问题。然而，尽管研究生心理健康问题已经日益成为高等教育系统思政教育的重点问题，但许多研究仍然倾向于将研究生和本科生等量齐观。同时，“看病吃药”的消极心理学研究范式使研究生心理健康教育处于偏狭的被动性空间，解决方案呈现出碎片化、单一化的不良倾向。

近年来，随着经济下行趋势明显、就业机会减少、社会舆论压力增大、研究生招生规模扩大，社会竞争日益加剧，大学生群体的心理压力也随之越来越大。然而，相较于本科生，步入研究生阶段的硕博群体具备更加复杂的心理问题。专业化发展和项目式学习使研究生群体对未来发展预期呈现紧缩态势。在此背景下，“研究生阶段多种心理问题交织，比本科生更具复杂性和隐蔽性。相对于本科生而言，研究生有年龄跨度大、生源多元化、专业多样化、生活阅历千差万别等特点，其心理问题表现千差万别。同时，研究生也面临学业、职业、婚恋等多种压力带来的心理问题。”

## 1 研究生心理问题剖析

就现实性而言，人是一切社会关系的总和。通常情况下，硕博群体身处的社会关系远比本科生群体复

杂。一方面，就个人情况而言，研究生阶段的硕博群体年龄跨度大、专业能力差异显著、生活方式难以趋同，将摆置于模式化的科研轨道上培养必然呈现面临适应性难题，进而出现个性化的心理问题；另一方面，就社会关系而言，硕博群体面临更峻切的生活挑战，科研、就业、人际关系、生活方式等多种因素往往集聚于校园生活阶段，个人身份处于学生和社会之间的模糊地带，进而产生普遍性的心理压力。

### 1.1 个性化问题的共性因素

受消极心理学影响，对于研究生的心理健康问题仍然过多保持“看病吃药”的碎片化关怀，对研究生的心理健康建设缺乏系统理解和有效方案，导致心理健康教育形式单一、内容乏味，严重影响学生个体的成长和社会的发展。以心理问题为衡量标准的心理健康教育，不仅忽视了学生积极心理品质的培养和潜能的开发，还有可能对学生形成一种消极心理暗示，导致学生过分关注自身的消极层面，忽略自身的积极心理品质的培养和塑造。

#### 1.1.1 性别因素

2022 年上海大学共录取 6423 名研究生，男女比例约为 0.9:1。实际工作显示，女性硕博研究生的心理问题相对比较显性，男性研究生的心理问题则比较隐性。相关研究表明：“数据统计发现，男生在情感维度和超越维度平均得分显著高于女生。情感维度在性别方面达到了极其显著差异水平，男生感受爱、爱与友善、社会认知等情感品质得分明显高于女生。”女性研究生常常受困于自我设限导致的自卑和焦虑，进而变得低沉、怯懦、甚至是抑郁，无法与他人之间形

成良好的人际关系，进而呈现出学习和生活上的种种纠结和躁郁。男性研究生同样受困于此种问题，男生在社会生活中往往被要求具备勇于担当、自信、责任心、有内涵、有魄力、灵活等品格特征，沉重的社会期许和大多平庸的学习生活构成了剧烈的冲突，男性研究生的心理问题则呈现出具有偏执倾向的自卑或自负情感底色。

### 1.1.2 年龄因素

作为成年人，研究生有更强的心理防御机制，更容易包装隐藏自己，使心理问题隐蔽累积起来。然而，研究生来源较广，问题也不能一概而论。以上海大学理学院为例，2023 级硕士研究生年龄最小为 20 岁，最大为 31 岁。其抗压能力和主要压力来源因年龄和经验的差异而大相径庭。通过学生访谈发现，低龄学生普遍对学业、生活和就业有较强的“滤镜”，所谓“孔乙己的长袍”正是过高的自我要求和庸俗的社会现实冲撞的产物。这类学生的心理问题常常囿于想象和现实之间，多且复杂地思考困扰着它们的生活，以至于失去面对学习、生活和未来的动力。大龄学生社会经历较为丰富，通常意义上被认为抗压能力强。然而，实际工作中大龄学生的心理问题也十分突出。这类学生经历过工作、婚姻等社会生活，重新回到校园生活常常出于“自我发展”和“逃离圈层”两种心态。前者对学术或校园生活有过多美丽的增补，后者则对人生的发展有一定的期许。因此，科研学习的实际工作和研究生身份的“贬值”都增添了这类学生的焦虑和不满。相对成熟的心理状态也导致这类学生更倾向于学校解决种种诉求，不愿配合心理辅导的相关工作。

### 1.1.3 家庭因素

调查结果显示，大多数学生同家长之间沟通情况不容乐观。许多家长都过度的关注孩子的学习成绩和未来发展，而忽略了心理健康对于孩子成长的重要意义。家庭教育是一个循序渐进的过程，然而，很多家长在孩子进入大学后，便不再关注孩子的教育问题，仅给予孩子充分的经济支持，没有平等友好地对待孩子，没有建立良好的沟通和亲子关系。同时，来自于城乡不同经济条件的学生面对共性的校园生活呈现出显著差异。低水平经济收入家庭大学生的各种积极心理品质明显高于中等水平经济收入家庭大学生。但是，这也只是抽象的概括，其意义在于提醒心理工作者应当注意引发不同学生群体心理问题的诱因之多样性，

从而更好地掌握学生关切的症结，积极引导。

## 1.2 共性问题影响因素

### 1.2.1 学业压力

研究生面对的课题有探索性，特别是博士生，论文要求有创新性，这不一定是光靠努力就能够实现。还有很多理科领域的博士，如果实验结果不符合预期则前期努力就会白费。科研一定程度的不可控性导致所有研究生都有一定的心理压力，而博士生的心理压力相对更大。沉重的学业压力导致了研究生群体过长的的工作时间，而过长的的工作时间对心理健康有着负面影响。学业压力的伴生物则是研究生群体的生活方式：多数人从早到晚奔走于教室、食堂、实验室、寝室，与外界少有接触，生活模式日复一日的重复，易使人产生倦怠心理，而且遇到问题时，求助的途径十分有限，难以获得社会支持，使得一些人陷入“孤立无援”的状态。同时，简单的生活方式就导致人际关系的困顿，如导学矛盾、朋辈矛盾等问题成为研究生人际关系的重要问题。外部学业挤压、朋友圈缩小，导致人际关系生态圈十分脆弱。

### 1.2.2 就业压力

扩招之后，研究生这一群体的基数越来越大，而市场提供的岗位数量远远跟不上扩招的速度。用人单位选择毕业生逐步走向理性，不少企业表示，招聘人才更看中能力和经验。伴随着经济下行和产业萎缩，就业前景不理想和不知道自己适合怎样的工作也是研究生主要的压力源。叠加学业压力和就业压力，毕业年级的研究生压力要显著高于其他年级的研究生。学习是学生的主要任务，当前高等教育的培养模式导致许多研究生在毕业时并没有做好自己的职业规划，对于未来的职业方向和目标并不清晰，以至出现“考公热”“考编热”等盲从现象。

### 1.2.3 身份认知

研究生群体的特殊性正在于其身处身份认同的模糊时期：一方面作为学生仍然身处象牙塔内，面对学习这一主要矛盾；另一方面又同社会紧密衔接，主动或被动的渴求获得全新的社会身份，这又构成了研究生群体的次要矛盾。二者之间的主次关系随着年级的提升、科研的进展、实习的情况、家庭的要求、个人的欲望等种种因素而不断转换，无法妥善处理好两大矛盾之间的关系将为学生带来巨大的心理压力。

## 2 积极心理培育的实践路径

调研发现,大学生积极心理品质的培育现状不容乐观,应引起社会各界的高度关注。在访谈中发现,部分学生、家长和教师并没有意识到积极心理品质培育的重要性,不仅很少从预防的角度去关注心理发展,更将心理问题视为洪水猛兽。既认为学生“小题大做”,又要求教师“对症下药”,然而心理问题的形成往往是长期的、多元的。这种心态反而常常导致学生心理问题的加剧和心理辅导的低效。

### 2.1 端正对积极心理培育的认知

因此,要提升大学生积极心理品质整体水平,首要任务是要正确认识、高度重视积极心理品质的培育。认知不是学生个人的问题,而是家庭、学校、社会的共识。受困于心的主体自我解救固然是最理想的方案,但心理工作更应当结构化地协助困难群体摆脱难以自控的心理困境。作为高校教育工作者或学生家长,应正确认识积极心理品质的培育对维护大学生心理健康、预防心理问题发生、降低危机事件发生频率的重要意义,将积极心理品质的培育理念适时贯穿于大学生日常学习、工作、生活中。简而言之,以“肯定”代替“否定”,以“尝试”代替“要求”。前者是心理健康工作群体的理论立场,后者则是对心理健康辅导的实践标准。

消极心理学常常以助力解决问题为导向,进而要求学生做到某一件事、抱有某一种想法,存在着“否定”当前状态,“要求”改过自新的前提和暗示。这种心理辅导方式固然见效快、有迹可循,更多时候却为学生带来更大的心理压力。“否定”某一种心理状态的前置条件是确认学生所处的心理条件是病态,这种心理暗示伴随着学生摆脱困境的努力反而愈发强调其病态的困境。因此,心理健康工作务必要“肯定”学生所处的心理困境是一种正常现象,进而通过谈心谈话等方式寻根溯源,找出症结。在实践阶段,“要求”学生以主客二元的立场同心理问题作斗争其实是一种不认同。这种“不认同”的压力恰恰来自于教师,再由教师传导给学生自己,外界的否定恰恰造成学生摆脱心理问题的压力。心理健康工作应当鼓励学生正面自身处境、认同自身困境,以“尝试”的心态主动参与校园实践,在健康积极的学习生活中疗愈自身。

### 2.2 创新对积极心理培育的路径

多途径、全方面促进新时代大学生积极心理品质水平整体提升。大学生积极心理品质及各维度的得分都处于中等偏下,探寻积极心理品质培育对策是当前教育工作中非常重要的一项任务。很多学生提到,学校心理健康教育的方式太过单一,仅限于心理健康教育课堂。作为高校心理健康教育工作者,要创新工作方式,探索积极心理培育的路径。

贴近学生生活,丰富心理健康工作载体。将积极心理品质的培育贯穿于各项教育任务中。如开展心理健康活动月等大中小型活动中,进行积极心理品质训练讲座,开展相关趣味游戏、团体辅导等活动。注重利用学生社区等生活空间“一站式”解决学生心理问题。个体心理咨询不仅关注学生心理问题的“对症下药”,也要将积极心理元素纳入心理咨询中。定期采取学生喜爱的形式,开展积极心理品质提升专题沙龙,拓宽学生生活圈。开展就业讲座、科研讨论会等形式多样的活动解决学生实际困难,引导积极生活的心理状态。

注重分化培育,关注心理健康群体差异。根据人口学变量的差异性有针对性地开展积极心理品质的培育。差异分析显示,大学生积极心理品质总维度及各分维度在性别、是否独生子女、城乡、年级、专业、家庭经济收入方面都表现出了明显的差异性。所以,作为培养新时代青年的重要阵地,高校应结合学生实际,提升整体积极心理品质,同时有针对性地开展相关工作。整理心理工作台账,个性化解决学生问题的同时深入研究共性症结。定期开展教学教研活动,分享典型案例和工作方法。

集合多方力量,多维共建心理工作平台。多层次、全员参与积极心理品质的培育工作,学校管理者应出台相关文件和政策,多方宣传,动员全体教职工参与到积极心理品质的培育工作中。通过媒体平台、宣传栏等方式营造积极的培育氛围。除心理健康教育教师外,学校领导、其他学科任课教师、专职辅导员、组织员等都要将积极心理品质的培育融入日常工作中,多层次保障积极心理品质的培育效果。真正认识到研究室心理健康工作的综合性和复杂性。组织家庭力量,为孩子营造积极愉快的家庭氛围,及时和学校老师沟通交流。

---

### 3 总结

学界对“心理健康”的定义莫衷一是，但“心理健康”无疑是“健康”的必要条件。习总书记在二十大报告中也强调，“重视心理健康和精神卫生”。目前随着高等教育对于“立德树人”的认识不断深化，心理健康成为高校教育系统不可缺失的环节。积极心

理培育正成为研究生心理健康教育的重要探索方向，是帮助研究生缓解焦虑、积极奋斗的重要途径。探究研究生积极心理培育的总体思路与有效路径，并提出系统性、具备可复制性的意见建议正是一线高校心理教育工作者努力的方向之一。

### 参考文献

- [1]2022 年全国教育事业发展统计公报,  
[http://m.moe.gov.cn/jyb\\_sjzl/sjzl\\_fztjgb/202307/t20230705\\_1067278.html](http://m.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_fztjgb/202307/t20230705_1067278.html)
- [2]赵晓凤:《促进研究生心理健康发展的积极心理学路径》,第 296 页。
- [3]李鑫洁,裴秀芳:《新时代大学生积极心理品质的培育研究》,第 22 页。