中国青年社会科学 2021年第6期

当"精英理想"遭遇现实落差

——在校博士生群体焦虑心理研究

■ 冯 蓉

(北京航空航天大学心理中心,北京100191)

【摘要】运用 SAS 量表对北京 1112 名在校博士生焦虑心理状况调查发现,博士生样本焦虑水平偏高,36.9%的受调查博士生存在不同程度的心理焦虑。读博动机的功利化期待,读博年限的理想化预设,读博规划的缺位性迷失等使博士生容易产生焦虑心理;博士生在毕业、择业、婚恋等方面的预期与现实落差是他们存在焦虑心理的主因。当焦虑心理出现时,部分博士生通过接纳与认知重评来疏解焦虑情绪。也有少数博士生,尽管努力调整,但由于读博过程中的困难和落差持续增加,焦虑心理日益加重。建议学校加强博士生入学初期的认知指导,探索博士生学业发展性评价模式,完善博士生心理健康发展支持系统,提升博士生群体的心理健康水平。

【关键词】高校博士生 焦虑心理 认知指导

一、问题提出

美国社会学家英格尔斯在《人的现代化》一书中提出:"如果一个国家的人民缺乏一种能赋予这些制度之真实生命的广泛的心理基础,如果执行和运用着这些现代制度的人,自身还没有从心理、思想、态度和行为方式上都经历一个向现代化的转变,失败和畸形发展的悲剧是不可避免的,任何一个国家,如果不经历一种国民心理和行为向现代化的转变,仅仅依靠引进技术、经济基础或社会制度,都不可能真正实现现代化。"[1]社会现代化发展需要健康的心理状态。从宏观上讲,国民良好的心理素质是构建和谐社会必要的精神基础;从微观上看,健康的心理状态是每个生命个体顺利成长、实现全面发展的必要条件。

当前,我国高校博士生在学人数已达46.65万人,该数据约是10年前的1.7倍^[2]。社会大众赋予博士生群体的身份标签是"精英""高知""站在知识塔尖的人",对博士群体的期待也常常是"卓越""光鲜""前途无量"。但近年来,高校博士生心理危机事件频频见诸报端,这一群体的心理健康状况亟待关注。一位博士生在接受心理咨询时这样描述:"这种焦虑的感觉就像一块重石压在我的胸口,让我烦躁、忧郁却又无所适从,我投入更多的时间精力用于学习和科研,却效率低下,长期的失眠更让我感觉疲惫不堪……"。某博士生导师也在文章中写道:"在你的想

收稿日期:2021 - 09 - 18

作者简介:冯 蓉,北京航空航天大学心理中心副研究员,博士,硕士生导师,主要研究高校学生心理健康教育、家庭教育。

象中,科研似乎是这样的:一个孤独的学者在安静的图书馆、资料室里独自研读,或埋首于显微镜,周边围绕玻璃器皿与电脑……,终于有一天,你的电脑哗哗地打出了你的一篇长长的博士论文。如果情况偏离了你的预期,焦虑就出现了。你这样的焦虑,大多数的研究者也曾感受过。"[3]

相关研究显示,当前存在焦虑心理问题的博士生已达到一定比例。吴学智等人的调查发现,在校研究生(含博士生)的焦虑指数为38.18±10.56,其中,轻度焦虑占68.4%,中度焦虑占10.5%,重度焦虑占21.1%^[4]。卢绍君等调查显示,博士生心理问题的检出率为39.3%,博士生在强迫、焦虑、恐怖、精神病性及心理健康总均分上明显高于全国常模^[5]。部分感到"非常焦虑"的博士生,多数伴有失眠、情绪低落、身体状况不佳等情况,进而导致学业困难、情感阻碍、人际冲突等,直接影响了博士生的培养质量。因此,有必要关注博士生群体的焦虑心理,进而加强和改进博士生心理健康教育,提升高等教育人才培养的整体质量。

二、研究设计

本研究采取问卷调查和深度访谈相结合的方式,试图探讨以下几个问题:博士生焦虑心理现状是怎样的,比例多大,程度如何?博士生焦虑心理的影响因素有哪些?博士生焦虑心理有着怎样的生成逻辑?处于焦虑中的博士生如何调整心态?

(一)研究方法

1. 问卷调查

研究面向北京高校在读博士生,通过分层整群抽样选取调查样本,运用集中填答、单个发送填答、网络填答等方式开展问卷调查。共发放问卷1200份,回收有效问卷1112份,有效回收率为92.67%。在有效样本中,男生706人,女生406人;25岁及以下250人,26-29岁634人,30-34岁154人,35-39岁52人,40岁及以上22人;全日制博士生980人,非全日制博士生132人;一年级博士生232人,二年级博士生248人,三年级博士生178人,四年级博士生164人,五年级博士生128人,六年级及以上博士生162人。

2. 深度访谈

抽样选取北京五所高校28名博士生进行深度访谈,观察并收集博士生样本表达的所思所想,深入了解受访者内心的真情实感,挖掘影响在校博士生焦虑心理的微观因素。其中,男生15人,女生13人;人文社科类博士生12人,理学类博士生8人,工学类博士生8人;年龄25岁及以下3人,26-29岁14人,30-34岁8人,35岁及以上3人;一年级博士生3人,二年级博士生6人,三年级博士生7人,四年级博士生6人,五年级博士生3人,六年级及以上博士生3人。

(二)研究工具

1. 调查问卷

研究编制《在校博士生焦虑心理及影响因素调查问卷》。问卷包括两部分,第一部分采用李科特(Likert)五点式自陈量表的方式,要求被试从代表"非常不符合"(1分)到"非常符合"(5分)挑选一个作答;第二部分是焦虑自评量表(Self-Rating Anxiety Scale),测试在校博士生样本的焦虑水平。该量表含有20个项目,采用4级评分,标准为:1=没有,2=小部分时间,3=相当多时间,4=绝大部分时间或全部时间,分数越高,表示焦虑水平越高。经检测,问卷第一部分各题目的内部一致性信度为0.714,斯布分半信度为0.785,Guttman分半信度为0.785,表明其一致性水平可以接受。问卷第二部分焦虑自评量表经国内外诸多研究表明具有较高信度,本研究不再重复分析信效度。

2.访谈提纲

本研究编制半结构式访谈提纲。访谈所要考察的主要内容如下:(1)受访对象焦虑心理的存在状况及评价。问题包括:你是否感到过焦虑,如何评价焦虑给你日常学习生活带来的影响。(2)受访对象焦虑心理的影响因素,以及这些因素带来的影响。问题包括:你对读博士有怎样的预期,你是否担心自己的毕业问题,对自己的研究方向是否有兴趣,你的婚恋状态是怎样的,通过攻读博士能否实现你读博的初衷。每个样本的访谈时间约为1小时。

(三)数据收集与分析

1. 问券数据分析

经集中审核,剔除无效问卷,对有效问卷数据使用SPSS20.0作为数据统计与分析工具,数据分析的方法主要是探索性因素分析法。

2. 访谈数据分析

每次访谈结束,对样本访谈录音进行转录,对于访谈中出现的与研究无关的内容进行剔除。采用计算机辅助质性分析软件NVivo11.0作为编码和分析工具,对访谈数据进行开放编码、主轴编码和选择编码,厘清在校博士生焦虑心理的影响因素。

三、研究结果及讨论

调查显示,博士生样本焦虑标准分均值 D≥50 的博士生占样本总数的 36.9%,表明受调查 样本中有超过三分之一的博士生存在不同程度的焦虑心理。这一结果,与美国《自然》杂志对 6000 多名研究生的调查结果趋同^[6]。

受调查博士生样本焦虑水平偏高,经T检验存在显著差异(P<0.001)。在性别方面,男博士生(N=706)焦虑得分均值为49.79,女博士生(N=406)焦虑得分均值为49.82,男女博士生焦虑水平未见显著差异(P>0.05)。在年龄方面,本研究根据需要将样本年龄分为五个阶段,各阶段焦虑得分均值为:25岁及以下为50.53,26-29岁为49.51,30-34岁为49.29,35-39岁为48.50,40岁及以上为56.73。显示不同年龄段焦虑总分存在显著差异,事后检验LSD显示,40岁以上博士生样本焦虑得分显著高于其他年龄段。在家庭所在地方面,研究将博士生样本家庭所在地分为直辖市或省会城市、地级市、县级市或县城、乡镇或农村四组。结果显示,家庭所在地与样本焦虑水平无显著相关(P>0.05)。在婚恋方面,在1112名有效样本中,26-29岁年龄区间的博士生占总数的57%,其中已婚博士生占总数的24.3%,低于同年龄段社会青年群体35.53%的已婚比例[7]。比较不同婚恋状态的焦虑水平发现,已婚博士生焦虑水平显著高于未婚博士生,其中已婚有子女博士生焦虑水平最高(D=41.53,P<0.05)。离异博士生(D=40.33)焦虑水平仅次于已婚有子女博士生。非恋爱状态的博士生焦虑水平(D=38.89)最低。

(一)非理性认知:博士生焦虑心理产生的起点

在人的心理过程中,认知过程是必不可少的,个体的认知过程直接影响到他对事物的态度。美国心理学家艾里斯认为,人的大部分心理问题都来自不合理的认知。

1. 读博动机的功利化期待

动机是"引起和维持一个人的行为活动,并使之朝向某一目标的心理倾向"^[8]。考博动机是博士生攻读博士学位的内在动力,求学动机的类型和强弱程度对博士生的学业及学习投入都有着直接影响。访谈发现,博士生的读博动机分为功利型和非功利型。非功利型读博动机受学术兴趣驱动。如受访博士B03所言:"我很喜欢学术研究工作,希望将来成为一名科研工作者,很享受科学研究的过程,我选择攻读博士基本是凭着兴趣。"这一类型的博士生有着科研创新的

热情,并希望在研究领域有所建树。功利型读博动机的博士生相信,学历水平提升能给他们带来更好的生活、更多的资源与机会。受访博士生 B08 表示:"博士的社会地位高,更容易找到好工作,比如说,博士想留在北上广这样的城市,相对就容易一些,包括在北京落户呀,将来孩子上学等,具有博士学位还是很有竞争力的。"这一类型的博士生把攻读博士视为择业或改变生活现状的重要途径,攻读博士的主要目的是为了更好的工作和生活环境。

研究发现,具有功利型读博动机的博士生普遍存在较高焦虑值。他们选择攻读博士更多 关注的是博士学位所带来的利益,如找到理想的工作、获得更高的薪酬、满足职称职务晋升条 件等,而缺乏对自身学术科研兴趣及能力的判断与评估,导致在读博士以后出现专业兴趣弱、 科研能力不足、缺乏学习动力等问题。

2. 读博年限的理想化预设

理想化预设,指假设没有任何干扰因素,事物按照最完美的实现状态去发展^[9]。访谈中,博士生 B26表示:"学校博士学位研究生培养工作规定中的学习年限是4年,我也是这样预期的,但进入实验室后发现师兄师姐都是五年或更长时间才能毕业,说实话,从那时起我就开始焦虑了。"调查发现,关于读博年限,受调查博士生平均心理预期为4.3年。其中,读博年限预设在4年以下的占39.7%。通过对在校各年级博士生样本焦虑均值的比较发现,博士一年级均值为48.4,博士二年级均值为49.82,博士三年级均值为50.62,博士四年级均值为52.26,博士生焦虑均值随年级不断增长。在访谈中,少数博士生表示,科研任务有时会成为毕业的阻碍。如受访博士生B17说:"在我们实验室,科研能力强,科研任务完成快,通常会被导师任命为课题小组负责人,会承担更多课题和科研项目任务,但反而都是同年级博士生中毕业最晚的。"受访博士生B18表示:"我的研究方向总是跟着导师的课题在变,导师项目很多,不知道哪个课题会是自己最终的研究方向,听师兄说,导师不想太早为我们定方向,希望我们多探索几个领域,多承担一些课题。我还没开题,有点焦虑。"调查发现,博士生对弹性学制和学校培养要求的内涵认识不足,对读博年限的预设忽视了外部环境、个体差异及科研过程中的种种不确定因素,将读博轨迹设想得过于简单或顺利。

3. 读博规划的缺位性迷失

调查中,对于"是否对读博有过具体规划?"这一问题,52.8%的博士生表示"没有具体的规划",29.6%的博士生表示"有大致方向",5.2%的博士生认为"没有必要"规划,仅有12.4%的博士生表示"有过认真思考,有自己的规划"。博士生B09表示:"我是很认同职业生涯规划的,但还真没给自己做过规划,现在想想,如果先对自己有个清晰的规划,再做选择和努力,自己应该会少走一些弯路。"

从访谈情况来看,一部分博士生对职业发展的认知和判断还停留在几年前其师兄师姐毕业时的状态,对近几年就业竞争环境和求职岗位的变化关注不够。受访博士生B14表示:"我选择攻读博士就是希望能进入高校从教,我很喜欢大学的环境和浓郁的学术氛围……"。当被问及"近年来,许多高校引进人才的政策发生了很大变化,你是否了解?"等问题时,该博士生陷入犹豫:"我感觉应该是有地方去的吧,毕竟我的专业还不错,感觉自己学术做得也挺不错的……"。从访谈情况来看,近三成博士生对自身特点与期望职业的匹配度、自身素质在就业中的优势和短板等问题认识有限,并未把攻读博士与未来职业发展建立关联。

(二)现实落差:博士生焦虑心理的主因

自我差异理论认为,现实自我与理想自我的落差,显示出个体对"未出现积极结果"的失望。这些"落差"让一些博士生置身于一种莫名的"迷茫的急迫"之中,他们缺失明确的努力方向,又受挫于无法尽快成功,随之而来的是对自我的怀疑与否定,引发焦虑的心理状态。

1. 毕业焦虑:论文内外的认同落差

调查发现,毕业焦虑是博士生焦虑心理的重要构成,博士生在完成课程学分与实践环节没有困难,毕业焦虑主要来自论文压力。调查发现,受调查样本中有55.2%的博士生对"发表论文"感到"非常焦虑"或"比较焦虑"。

访谈中,多数博士生表示不同专业、不同教研室以及不同导师对博士生毕业论文发表的要求不尽相同,这些要求通常没有文本规定,通过导师或师兄师姐口耳相传,成为本实验室约定俗成的毕业标准。受访博士B16表示:"在我们实验室,似乎没有统一的毕业标准,最低要求是2篇SCI论文,但也要看参与科研项目的贡献情况,导师会有整体评估,并不是发够论文就能毕业,所以对我来说,并不清楚自己什么时候能毕业。"受访博士生B04这样描述:"日常科研工程项目任务很重,经常出差,有时候赶项目一连几个月在实验基地,非常辛苦。在科研锻炼的过程中,我感觉自己的科学素质和实践能力都得到很大提升,但是我们的研究课题发论文很不容易,但博士阶段如果不发表论文,学位论文评审及答辩是很难得到认同的,也会对自己的科研能力感到怀疑。"此外,发表论文过程中的各种不顺利,如投稿被拒等也会加重博士生的心理落差。

2. 婚恋焦虑:角色内外的情感落差

博士生群体对婚恋的需求与期待更多地表现在精神生活层面,在忙碌的学术科研生活之余,他们内心很渴望与人交流、被爱、被理解。这一诉求在外界环境和内心选择交互作用下未能满足时,会让他们产生明显的焦虑体验。调查发现,53.5%的博士生因婚恋问题存在焦虑心理,其中表示"非常焦虑"的有8.8%,表示"比较焦虑"的有19.8%,表示"偶尔焦虑"的有24.9%。30.6%的博士生否认存在婚恋焦虑,另有15.9%的博士生表示"不确定"。

访谈发现,女博士生群体的"婚恋焦虑"高于男性博士生群体,"家人催婚""最佳生育年龄"以及部分男性对女博士生的"污名化评价"是焦虑的主因。曾有研究对北京三所高校的调查发现,受调查样本中近80%的女博士处于待嫁状态,60%的女博士没有婚恋对象[10]。在本调查中,26-29岁的女博士生中未婚比例为60.2%,30岁及以上的女博士生中未婚比例为63.8%。受访博士生B19坦言:"压力最大的就是年龄,一直忙于学业忽视了自己的感情发展,等父母朋友开始催促我时才发现年龄真的不小了,可是一直呆在学校,交往范围有限,确实没机会认识到合适的人……"。博士生B02表示:"读博士后,父母对我寻找男朋友的标准有所提高,他们认为对方的学历不能比我低太多,否则两个人思想上不容易交流,他们还希望对方具有稳定的工作和一定的物质基础,因为我年龄不小了,父母希望我可以尽快拥有稳定的生活……"在受访女博士生中,28岁以上的受访对象存在明显的婚恋焦虑体验。在传统"男高女低"的婚恋观念影响下,"个性强""事业心强"的角色标签,把女博士生群体推向边缘化,助推了女博士生在婚恋中的被动地位。

在本调查中,在26-29岁的男博士生中,未婚者占样本总数的78.2%;30-34岁的男博士生中,38.2%处于未婚状态。调查中,85.7%的男博士生表示,不喜欢比自己学历高的女生,其中70.8%的男博士生不希望自己的伴侣是女博士。"经济压力"是男博士生婚恋焦虑的主因。受访博士生B05说:"我老家在农村,父母在成家立业上基本帮不了我,我只能依靠自己努力一步步实现生活的积累,从现状来看,尚不具备婚恋的条件,不能让人家姑娘跟着我太苦……"。受访博士生B12表示:"女朋友父母对我很满意,看好我的发展前景,我和女朋友也有结婚的考虑,但毕竟我还在读书,学校发放的补助能够满足日常基本生活,没有太多结余,所以想再等等。"调查发现,现实压力是多数男博士生延迟婚恋行为的主要原因。

3. 择业焦虑:职场内外的价值落差

研究发现,博士生因学业时间长、投入精力多、受教育成本高等原因,对就业目标有着更高的期待。当现实中的就业过程出现困难,或就业选择与期待存在落差时,会产生明显的焦虑体

验。有研究者对北京部分高校和科研院所博士生的调查显示,男女博士生认为找到满意工作存在困难的比例分别为49.4%和56.3%^[11]。调查中,在择业问题上,18.7%的博士生表示"非常焦虑",27.1%的博士生表示"比较焦虑",20.9%的博士生表示"偶尔焦虑",表示"完全不焦虑"的博士生仅占总数的10.8%,另有20.9%的博士生表示"不确定"。

访谈中,部分博士生坦言择业焦虑背后是自我价值感的落差。受访博士生B24坦言:"我就读的本科不好,内心一直存在出身差的自卑,硕博阶段非常勤奋刻苦,学术科研成果一点都不比身边'名校起点'的博士生差,但在找工作时经常会遇到将本科就读高校设为招聘门槛的单位,而不看重个人的自我奋斗和学术潜力,让我非常沮丧。"

还有博士生表示,读博后发现择业范围"变得更小了"。一方面,随着社会分工的深化和细化,与高、精、尖人才匹配的工作领域有限;另一方面,从工作分工看,本科生和硕士生更多承担着常规和基础性工作,博士生更多从事研发创新性工作,考虑到用人成本和人才结构,企业招聘中对硕士生的需求量往往大于博士,这也让一些博士生感觉读完博士,工作更不好找了,从而增加了择业的焦虑体验。

(三)博士生焦虑心理的疏解或蔓延

访谈发现,当出现焦虑心理时,多数博士生能够有意识地觉察并疏解,他们能够理性思考并接纳现状,努力减少期望与现实条件的落差。一些博士生会主动到学校心理咨询中心寻求帮助,请心理咨询师帮助自己调节认知、情绪、人际关系等。也有少数博士生,尽管努力调整,但由于读博过程中的困难和落差持续增加,焦虑心理日益加重。

1. 接纳与认知重评:博士生焦虑心理的疏解

与本科生相比,博士生已从对父母和老师的依赖关系中解脱出来,他们有自觉的独立意识。他们对自我的认知,已从"生理自我"逐渐过渡到"心理自我"。这种心理自我让他们对自身状态进行相关的心理适应、判断和评价,以此做出有利于自己的一切情绪反应。访谈发现,博士生倾向于通过接纳和认知重构的方式疏解自己的焦虑情绪。

接纳有广义和狭义之分。广义的接纳是一种情绪调节策略。如接纳承诺疗法(ACT)、辩证行为疗法(DBT)等许多"接受取向"的心理疗法都以接纳策略为理论基础,即认为心理疾病患者刻意逃避消极情绪体验的倾向,对情绪调节会产生适得其反的效果。正视并接纳自己的情绪感受,反而能帮助个体产生更积极的体验^[12]。狭义的接纳是指"自我接纳",指一个人既能估量自己的抱负,又有能力将其实现;既能将自身素养与他人进行对比,又能采纳他人的意见,来丰富自身认识,修正自我评价^[13]。认知重评,是指个体可以通过改变对情绪事件的理解,改变对情绪事件的认识来降低情绪反应。

在访谈中我们发现,多数博士生自觉或不自觉地经历着"接纳"和"认知重评"的过程。博士生B09表示:"读博之初一直计划着四年毕业,所以前几年压力特别大,特别是博士生三年级快到四年级的时候,感觉自己现状与目标的差距太大了,确实很焦虑……但真的达不到条件也没办法,之前预期的毕业时间已经过去了,觉得自己当时目标制定得也不够合理,干脆不想了,现在心态反而更平了,在一点点努力,争取能早日毕业。"如博士生B09一样,面对现实状况与预期的落差,多数受访博士生能够通过接纳和认知重评调整自己的焦虑情绪。

2. 落差持续增加:博士生焦虑心理的蔓延

卡佛和谢勒的自我调控模型认为,个体当感知到现状与目标不一致时会尝试通过努力减少差异,当差异得到有效减少时,个体解决问题的信心会提升。但当问题困难超出个体能力时,差异将逐渐增大,导致更大程度的焦虑[14]。并不是所有博士生都能够通过行动减少现实与预期的落差,常见的情况是个体存在完美化的性格特点,以及较低的心理灵活性。受访博士生

B27今年34岁,目标是留在北京工作。作为非北京生源,根据北京市人力资源和社会保障局印发的《北京市引进非北京生源毕业生工作管理办法》(京人社毕发[2018]37号),"引进当年博士研究生一般不超过35周岁。"[15]B27需要在一年内毕业,但目前还没有开题,也没有完整的研究成果,所以,她把自己的日程表安排得满满的,希望能尽快发表论文,每天压力都很大。从博士生人才培养规律和要求来看,尽管B27非常努力,但一年内实现毕业是不太可能的。可以预见,如果不及时调整,她的焦虑心理将很难得到疏解。

四、研究结论及建议

本研究通过对北京地区在校博士生的问卷调查和深度访谈,重点探究在校博士生焦虑心理的生成逻辑与影响因素。研究发现,部分博士生在选择攻读博士时缺乏理性认知,过于看重博士身份带来的功利价值,对读博过程中的困难预判不足。当理想化期待在学业、情感、择业等现实困境中受阻,博士生会出现强烈的认同落差、情感落差和价值落差,进而产生焦虑心理。少数博士生能够通过接纳与认知重评疏解焦虑情绪,但也存在一定数量的博士生无法有效调整,导致焦虑心理不断集聚,亟待寻求专业的心理帮助。根据上述研究结论,笔者认为,针对在校博士生焦虑心理的现状,学校应加强对博士生人学初期的认知指导,帮助博士生形成理性读博认知;探索博士生学业发展性培养评价模式,削减博士生学业科研焦虑;完善博士生心理健康发展支持系统,通过教学、咨询、干预等举措提升在校博士生群体的心理健康水平。

(一)加强博士生入学指导

在招生阶段,学校可将各专业、研究领域部分工作情况展示到学校网站中,帮助考生初步了解预报专业博士生生活、学习、工作的本来面貌。在复试阶段,学校可安排考生参观各博士生工作室(涉密专业除外),与研究团队就某一内容深入探讨,使其真实地感受博士生日常科研生活。学生入学后,学校可适当增加博士生职业生涯规划、时事政策等多种类型的讲座,提供实习实践机会,帮助博士生清楚认知时代变化特点及政策发展趋势,准确评估劳动力市场需求,及时调适心理预期,减少心理冲突,从而减轻焦虑情绪。通过这些指导,一是帮助学生尽快适应博士阶段的学习特点和环境,让学生们充分了解博士生培养模式及自己即将要面临的科研和要求,更好地完成个体角色心态的转变;二是及时纠正博士新生的不合理认知,引导其正确认识博士的意义和价值;三是帮助博士生树立生涯规划意识,鼓励博士生结合自己兴趣、爱好及性格特征,规划自己未来的可能发展路径,将现实环境和长远规划相结合,明确自己的生涯定位,对三至五年甚至更长时间博士生涯中可能会遇到的困难与问题做到心中有数。

(二)探索博士生学业发展性评价模式

有必要建立发展性的博士生毕业评价模式,将博士生人才培养从"结果性评价"转变为"发展性评价"。这样的"发展性评价"模式应该有以下几个特征:一是阶段性,即评价应覆盖博士生学习科研的每个节点,贯彻博士生求学生涯始终。如除了对博士生课程研修、论文开题、交流实践、毕业答辩等培养环节进行考评外,还要同时进行"学期考评",对博士生学术科研进展情况进行阶段性评价,对踏实钻研但尚未实现科研产出的博士生给予鼓励,对主动性不足、学业进展缓慢的博士生给予劝诫和引导。二是互动性,在对博士生进行评价的同时,也引导博士生对课程内容及效果、日常科研进展情况、参与课题收获等进行评价,积极引导博士生增强自我成长发展的主体意识。三是综合性,将日常评价与结果评价相结合,重视博士生日常学习科研的表现,重视博士生在实践中的创新能力,将高质量的调研报告、科研获奖、成果专利等纳入毕业评价标准范围,引导博士生克服毕业焦虑,投入更多精力潜心科研。

(三)完善博士生心理健康发展支持系统

博士生心理健康教育工作是一个有机的系统。针对博士生焦虑心理的现状及成因,建议加强构建专业化、规范化的心理健康教学体系、咨询体系和干预体系。一是完善教学体系。建议学校有针对性地组织开设博士生心理健康教育选修课程,课程内容应结合博士生的群体特点,聚焦就业、婚恋等现实问题,引导博士生群体对自我心理健康素质提升的自觉追求。二是加强咨询体系建设。分析把握博士生遇到困难和挫折后产生消极情绪或行为的心理过程特点,让心理健康咨询服务体系成为博士生倾诉心声、疏解情绪的渠道,增强博士生的主动求助意识,通过各种心理主题教育活动宣传心理健康常识,让博士生敢于主动通过专业化的心理咨询服务解决实际困难和问题。三是强化干预体系。关注博士生在学习科研、毕业择业、婚恋情感等方面的现实困难,通过心理普查等方式及时发现具有潜在心理危机的博士生,建立博士生群体心理危机情况统计数据库,完善心理危机排查、预警制度,努力将心理问题引发的危机消灭在萌芽状态。

「参考文献]

- [1] 阿历克斯·英格尔斯:《人的现代化》,殷陆军译,成都:四川人民出版社1985年版,第4页。
- [2] 教育部:《2020年全国教育事业发展统计公报》, http://www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_fztjgb/202108/t20210827_555004.html
- [3] 冯长根:《博导、博士生科研复述和杂谈》,载《科技导报》,2012年第30期。
- [4] 吴学智 彭林珍等:《某医学院硕士研究生焦虑与抑郁自评量表结果分析》,载《昆明医科大学学报》,2013年第1 期。
- [5] 卢绍君 王井云 等:《博士研究生心理健康状况与社会支持、应对方式的关系研究》,载《中国健康心理学杂志》,2012年第9期。
- [6] Chris Woolston. PhDs: the Tortuous Truth, Nature, 2019, (575).
- [7] 侯佳伟 刘俊彦:《中国青少年发展状况统计数据分析报告》,载《中国青年研究》,2006年第1期。
- [8] 黄希庭:《心理学》,上海:上海教育出版社1997年版,第88页。
- [9] 弗雷格:《语言哲学》,牟 博 杨音莱 等译,北京:商务印书馆2004年版,第379页。
- [10]《剩女时代谁来结束单身女博士》, http://book.qq.com/zt/2007/femaledoctor/
- [11] 任锡源 武 勤 等:《基于性别差异的博士生就业影响因素研究》,载《中国海洋大学学报(社会科学版)》,2013年第6期。
- [12] 史蒂夫·海耶斯 斯宾塞·史密斯:《学会接受你自己——全心的接受与实现疗法》,曾早垒译,重庆:重庆大学出版社 2010年版,第55-59页。
- [13] Ellis, A. Psychotherapy and the Value of a Human Being. In A, Ellis & R. Grieger (Eds), Handbook of Rational Emotive, New York: Springer, 1977, p. 101.
- [14] Moshe Zeidner, Gerald Matthews:《焦虑》,赵静波译,北京:人民卫生出版社 2013 年版,第104页。
- [15]《北京市人力资源和社会保障局关于印发〈北京市引进非北京生源毕业生工作管理办法〉的通知》, http://www.bei-jing.gov.cn/zhengce/zhengcefagui/201905/t20190522_60909.html

(责任编辑:王俊华)