

探寻高校研究生辅导员在研究生教育中的重要作用

张宏平

上海大学管理学院

DOI:10.12238/er.v3i12.3490

[摘要] 面对日渐激烈的社会竞争和伴随年龄增长而来的家庭责任,来自社交、就业、家庭和情感等多方面产生的巨大压力,研究生正常发展受到了阻碍。本文分析了阻碍研究生发展的主要原因,并探寻了研究生辅导员在研究生教育过程中的工作落脚点和重要作用。

[关键词] 研究生; 研究生教育; 研究生辅导员

中图分类号: G41 **文献标识码:** A

研究生教育作为培养我国最高层次人才的教育,对于国家的发展有着极其重要的作用,随着研究生的逐年扩招,研究生总数不断逼近甚至局部超过本科生,研究生教育已经进入新的阶段。与此同时,研究生承载的社会期望和面临的竞争压力与日俱增,产生的心理和认知问题严重阻碍研究生的正常发展。研究生逐渐成为各大高校心理危机事件的主角。

研究生辅导员作为研究生教育的中坚力量,是对研究生开展心理疏导和价值引领的直接实施者。确立研究生辅导员在研究生教育中的工作重点对落实新的阶段研究生教育有着重要意义。

1 研究生主要特点和心理问题研究现状

研究生相比本科生具有如下特点:

(1) 组成结构复杂。高校研究生招生来源广泛,且一部分是应届生考研成为研究生,另一部分是有过工作经历的研究生或者在职研究生,有些在职研究生或已组织家庭,为人父母。研究生教育难度加大,需要建立适应不同结构人群的管理系统。(2) 压力来源广泛。研究生阶段年龄更加成熟,社会身份更加多元,需要考虑的问题更加复杂,不仅有学习和科研上的压力,还有来自经济、工作、情感、家庭以及个人发展等多方面的压力;研究生教育维度加大,需要调动与之问题相关的多元力量参与。(3) 心理问题加剧。研究生在自我认知上较本科生更加

成熟,但也更加固执,成熟的价值体系会排斥新的价值观,同时排斥向他人排解压力,心理问题日益加剧。研究生教育力度加大,需要更加专业更加长时间的心理健康教育引导。

针对研究生心理健康问题,2011年,北京航空航天大学大学生心理咨询研究中心的马喜亭等采用《症状自评量表(SCL-90)》对在校研究生进行心理健康测试,结果显示有44.16%的研究生存在心理问题,其中轻度心理问题者占比32.18%,中度心理问题者占比11.04%,重度心理问题者占比0.95%。2020年,中国政法大学的吴意芬以北京某大学在校硕士和博士研究生为对象进行问卷调查,结果显示现存压力占比从高到低依次是“论文发表与毕业论文的压力”(66.81%)、“人生发展与职业选择方面的迷茫”(62.07%)、“课程学习与科研任务重”(40.09%)。这些研究数据直观地反映了当下研究生教育面临的问题,将研究生心理健康问题摆在了关键位置,同时也为本次研究的方向性选择提供了参考和有力支撑。

2 研究生心理问题产生的原因

本研究围绕研究生的日常学习生活状态、研究生面临的迫切问题和实际困难,对上海某一流高校在校研究生展开问卷调查和访谈。访谈结果显示困扰研究生正常发展的主要因素包含科研本身的压力、就业的压力、以及对未来规划的迷茫。

2.1 科研无法完成

研究生期间最主要的任务就是完成期刊论文的发表以及毕业论文写作和答辩,最主要的任务亦是最难完成的任务,所以研究生在读研期间最主要的压力正是来自于科研。85%的受访者表示,因本身学习的兴致不高,与导师的沟通效率过低,没有打下牢固的基础,缺乏建立知识体系和结构的能力,未能形成良好的学术写作习惯,因此期刊论文的发表成为目前最大的困扰。部分研究生反映,其所在的领域研究很少有前人做过,可以参考的文献和资料非常少,研究经常遇到瓶颈;有的同学自身能力有限,或者本科的专业和研究生专业不同,在科学研究方面会比较吃力;还有部分同学的论文处在一个积极撰写的过程中,但也遇到诸如数据库获取、英文文献阅读、量表查找翻译、数据的分析处理等各方面困难。这些问题构成了研究生的科研压力,阻碍了研究生正常学业的完成,甚至成为研究生心理健康问题的主要来源。

2.2 就业竞争激烈

在与受访者的谈话中了解到,有过半研究生打算毕业后留在上海工作,小部分有落户的打算。上海是全国甚至全世界优秀人才汇聚的中心,必然导致研究生毕业后需要面临与来自全世界各地优秀人才的同台竞争。同时,伴随着近些年硕士研究生的扩招,拥有硕士学位的人数在逐渐增多,硕士文凭的价值在逐

渐降低,研究生面临的同段位竞争者增多。而且,现阶段高校对研究生的培养依然以学术为主,而工资待遇较高的企业单位更欢迎专业型人才,导致大多数学术型研究生在同台竞争中出于劣势。综合以上三点,研究生因担心自身竞争力不足而产生了较大的心理压力,分担了很多原本应该投入到学业中的精力,产生很多浮躁和焦虑的情绪。

2.3 未来规划迷茫

87%的受访研究生表示自己目前还没有明确的职业生涯规划,整体对于自身的未来规划不够明晰。部分同学处于纠结和迷茫的阶段,一边想在学术之路上继续前行,同时也考虑是否应该去社会上历练。75%的同学也表示未来毕业后的走向很多,不知道自己要选择就业、读博或者是考公务员。15%的同学即使已经决定要就业,但也没有确定自己的职业或者创业方向,不知道要去什么样的行业从事何种职务的工作。同时,超过半数的研究生对于职业生涯规划的意识淡薄,欠缺职业生涯规划的知识,没有积极主动思考自己的职业规划,对职业规划概念不重视、意识不到位等。

除了以上列举的三点主要因素外,研究生也面临很多来自自身生理、情感、家庭和经济方面的困扰,这些复杂多元的因素往往同时存在,而且因为没有得到及时的心理疏导和价值引领,对研究生正常发展产生了严重的负面影响。

3 辅导员在落实研究生教育上的重要作用

研究生辅导员的作用应当落在“辅导”二字上,既是辅助和引导研究生完成自身问题的解决。随着研究生教育进入新的阶段,各大高校亦开始致力打造职能完整、人员充沛的研究生辅导员队伍,形成了各具特色的思政工作路径,对研究生辅导员心理健康教育 and 价值引领的能力提出更高要求

3.1 问题的发现者

研究生辅导员是研究生在校期间学习和生活的全程参与者。新生入学后即开展心理健康普查测试工作,但仅从此种途径发现研究生心理问题的难度系数

较大,因此可以选择朋辈沟通的方式了解研究生内心最真实的想法。主动和同学进行面对面访谈,不限时间和地点,以更加放松的环境与研究生进行沟通和交流。将学生反馈的问题进行分类汇总,建立研究生心理问题数据库,并及时更新,及早发现问题,全方位多角度地动态了解研究生的心理状况。

3.2 平台的搭建者

研究生辅导员作为学院、导师和研究生的中间人,是串联学院一辅导员一导师的沟通平台的纽带。对于普遍问题,应积极与学院层面反馈,引进优秀的心理咨询师,共同完善管理机制和心理健康教育机制。对于突出问题,应主动与研究生的导师联系,从导师角度更全面地了解研究生的真实情况,与导师共同探讨合理的科研任务安排,协助建立良好的导学关系,走出认知偏差的误区。最重要的是搭建与研究生的沟通平台,良好的沟通是最获取信任的有效途径,是研究生获取鼓励和关心的有效途径。

3.3 活动的组织者

86.5%的受访研究生表示,当自己感觉到压力较大时,会通过跑步、打球等体育锻炼放松身心,排解压力。然而研究生没有体育课程要求,长期驻守在实验室和图书馆,极度缺少社团活动和体育锻炼。体育锻炼不仅可以保障学生的身体健康,并且在这一过程中,学生可以放松自己,培养自我的团队意识和协作能力,在一定程度上会给心理方面带来积极的影响。研究生辅导员成为这些必要活动的组织者,应该适时开展户外体育项目,要求学生定期参加。同时集体活动也能够使人愉悦,可以排解压力,应鼓励同学们学习之余进行团建娱乐活动和心理素质拓展训练等。

3.4 教育的实施者

研究生辅导员一项重要工作内容既是开展研究生心理健康教育和价值引领,这也是研究生教育中的重要组成部分。心理健康教育的落实根据学校要求和辅导员工作重心的不同也有差别,通常分为心理健康课程教学、心理健康素质拓展和心理健康谈心谈话等,不同的教育

形式针对的对象不同,达到的教育效果也是不同。而最普遍也是最有效的方式既是辅导员与研究生间面对面谈心谈话教育,因心理问题和差异在具体实施内容主要是分为心理疏导和价值引领。研究生的认知体系相对成熟,针对研究生的心理疏导和价值引领需要更加长期的跟踪和更加专业的指导,对研究生辅导员谈话技能和政治信仰有更高的要求。

3.5 危机的处理者

每当校园危机事件发生,辅导员都会第一时间到达现场,对危机事件的处理也大多是在辅导员的联络下展开,辅导员危机处理能力直接关乎事件的最终走向。近日高校研究生因压力过大而出现危机的事件频发,引起了社会的广泛关注,作为研究生日常事务管理的负责人之一,研究生辅导员应与学院一起制定紧急危机处理方案,将其对身边同学和学校的影响降到最低。此外,最为重要的是研究生辅导员应加强甄别研究生的心理和行为的能力,做到早预防,早发现,早解决。

综上所述,研究生辅导员主导的心理疏导和价值引领是研究生教育的重要一环,对研究生认知和心理问题的化解起着不可替代的作用。高校应更加重视研究生辅导员的工作,积极推动研究生辅导员队伍建设改革,为研究生辅导员发挥教育作用提供工作空间。同时研究生辅导员本身也应该明确自己的工作职责,不断加强思政学习和技能提升。

[参考文献]

[1]马喜亭,李卫华.研究生心理健康状况与生活压力调查研究[J].中国特殊教育,2011(04):91-96.

[2]吴意芬.高校研究生心理健康状况与应对策略分析[J].中共济南市委党校学报,2020(04):57-62.

[3]刘佳.关于研究生心理健康教育工作的分析与思考[J].思想教育研究,2009(S2):245-247.

作者简介:

张宏平(1992-),男,汉族,江苏镇江人,硕士,上海大学研究生辅导员,研究方向:思想政治教育、青年研究、影视动画研究。