

踏上心的旅程

史占彪 高文斌 / 主编

——研究生心理手册

± ÷ ∞ ∞ ≠ — ▲ ※ ∞ ∞ ≠ — ■ ※ ∞



科学出版社
www.sciencep.com

踏上心的旅程

——研究生心理手册

史占彪 高文斌 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书是目前国内正式出版的第一本针对促进研究生心理健康的专业科普读物,阐述内容涵盖了研究生心理素质培养过程的系统步骤和关键环节,具有很强的针对性、操作性和可读性。

本书内容主要包括:研究生的心理定位、职业生涯发展、心理素质提升、压力应对、人际关系发展等重要课题,同时提供了一些简便易行的自我评估工具与自我指导方法。本书对于研究生读者具有直接的帮助作用,对于研究生导师和从事研究生培养工作的教师也具有重要参考价值。

希望这本理论与实践相结合的随身读物能够受到广大读者的欢迎,成为研究生成长和成才过程中的好帮手。让我们伴随着心理的成长旅途,踏上崭新的成功征程!

图书在版编目(CIP)数据

踏上心的旅程——研究生心理手册/史占彪,高文斌主编. —北京:科学出版社,2007

ISBN 978-7-03-019825-9

I. 踏… II. ①史…②高… III. 研究生-心理卫生-健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 134176 号

责任编辑:王 静 王海光

责任印制:钱玉芬/封面设计:耕者设计

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

天时代彩色印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007 年 8 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2007 年 8 月第一次印刷 印张:4 1/2

印数:1—8 000 字数:103 000

定价:18.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换(双青))

编写单位：

共青团中国科学院委员会

中国科学院心理研究所

参编人员：

史占彪 高文斌 冉 恬 刘国平

序 言

研究生教育是我国教育体系的最高层次，研究生在教育程度上是最高层次的人群，其素质关系到国家未来科学技术发展的水平，因此研究生的成才与成功直接关系到国家的前途和命运。目前我国高等教育在学人数总规模已居世界第一位，在读研究生规模居世界第二位，仅次于美国。在研究生规模迅速扩展的同时，如何保证并提高教育质量，就成为当前关注的要点。

怎样才是一名高素质的研究生呢？

在一段时间里我们常常强调单一的学术标准，即培养的研究生是否达到了获得学位的标准，是否满足了学术要求。而在当今全球社会迅速发展的时代，则要面对多元化的新质量观——学术需要、社会需要和个性需要。即研究生培养体系是否满足促进科技进步的学术需要，是否满足促进社会进步的专门人才需要，是否满足使受教育者获得自我实现的个性发展需要。

一名高素质的研究生应同时面对上述三方面需要，而培养高素质研究生就必然要从个体的心理发展与综合能力两方面入手。

从整体上看，研究生人群在年龄上已经是成人，但社会角色仍然为学生。他们一方面要承担繁重的学业与科研工作，另一方面还要面对经济、就业等社会问题。同时，来自社会外部与研究生内心的期望值都比较高，这些压力给研究生的心理带来了更多的矛盾与冲突。一些研究生长期处于这样的应激状态，得不到及时缓解，就会产生各种各样的心理和行为问题。

综合看来，研究生人群在心理、行为方面确实存在一些值得关注的问题，以年级划分可以简要地看出以下特点：

(1) 低年级研究生主要面临适应性问题。主要表现为：新

入学的研究生面对自然和周围社会环境的改变，存在着入学后学习和生活等方面的不适应；新生与周围的同学和老师还未形成稳定的人际关系，缺乏较好的社会支持；研究生的培养模式与本科生不同，即使同学之间也不完全相同，进入新角色需要一个过程，多数学生对即将开始的研究生学习生活感到不同程度的不明确。

(2) 中年级学生主要面临发展性问题。经过一年的适应和锻炼，大多数学生基本上熟悉了学校及其当地的环境和生活习惯，掌握了研究生的学业特点和规律，各项任务也基本能够完成。但另一方面，进一步发展的需要带来了新的问题。主要表现为：为了提高自己的学业成绩，承担了过于繁重的学习与研究任务；为了证明自己的能力与价值，介入了更多的挑战与竞争；为了找到知心伴侣，在结交异性朋友方面费尽心思与周折。

(3) 高年级学生主要面临决策性问题。主要表现为：临近毕业，担心能否达到导师和学校的要求，论文的压力陡增；面临就业，能否达到自己的人生目标，这些问题使研究生忧心忡忡；一些已婚研究生在考虑自己前途的同时，还要担心家属的就业及子女的入学问题等等，从而压力重重。

心理状态是一种连续而变化的状态，如果个体的情绪与行为在适当的范围表现，不仅个体会自我感觉良好，而且与社会关系也会比较和谐，这样个体就能够发挥出自己的能力与特长。任何影响这种状态的因素都会伤害到个体的心理健康，影响研究生群体心理健康的因素主要包括以下五个方面：

(1) 多重的压力。形象地讲，当代研究生从入学伊始就背负着“三座大山”：一是毕业的压力；二是就业的压力；三是事业的压力，即实现自我价值的压力。多重压力的交互作用，势必影响研究生的心理健康状况。

(2) 复杂的关系。研究生虽然身在学校，但一只脚已经踏入社会。在求学求职的同时，复杂的人际关系也摆在了他们面前。很多同学认为读书期间最难处理的是人际关系，参加工作

后最怕的也是人际关系，甚至对进入社会有恐惧感。

(3) 封闭的环境。不少研究生自进入实验室后，就处于相对封闭的生存环境，与外界缺乏足够的沟通，缺少群体的活动与交流，时间久了，研究生的身心健康必然会受到影响。

(4) 特殊的经历。不良的成长经历会对人格造成扭曲，比如对他人怀有敌意，这种敌意有时直接指向外界，对别人的言行特别敏感，而有时还会指向自身。

(5) 重大的事件。研究生阶段正是求学、恋爱、结婚、求职等多事之秋，与之相关的生活事件，尤其是负性生活事件，往往与身心疾病相关。例如失败的婚恋经历就是重大负性事件之一，失恋常常给某些研究生造成难以平复的心理创伤，从而引发心理疾病。

研究生心理工作要面向发展性问题，面向大多数学生开展。有一种观点认为心理工作的目的就是防止心理疾病的发生，这种理解是不完全的。深入开展研究生心理工作的作用不仅在于及时发现问题个体、提供有针对性地干预措施，更重要的是提高研究生的综合能力，促进个体的全面成长，帮助他们把自己的精力与能力在学习和工作中发挥出来。

因此，关注研究生心理健康发展的最终目标是：

(1) 维护研究生个体与群体的心理健康，保证教学、科研工作顺利进行；

(2) 促进研究生的发展与成长，使之适应社会的要求，能够应对环境的复杂多变，在现实中真正成才，从而达到个人与集体事业的成功。

《踏上心的旅程——研究生心理手册》是一部专门面向研究生群体及青年科技工作者的心理读本，作者结合在心理学研究工作中积累的丰富案例，深入浅出地介绍了心理健康促进与能力提升的基本知识，内容涉及了科学精神、团队意识、生涯设计、师生关系、同伴关系、生活方式、恋爱婚姻、就业压力、生涯规划、健康发展等十大主题，并提供了一些简便易行的自

我评估工具与自我指导方法。

这本理论与实践相结合的随身读物，希望能够受到广大读者的欢迎，成为研究生成长和成才过程中的好帮手，让我们伴随着心理的成长旅途，踏上崭新的成功征程！

张 侃

中国心理学会理事长

中国科学院心理研究所所长

踏上

心的旅程

——研究生心理手册

目 录

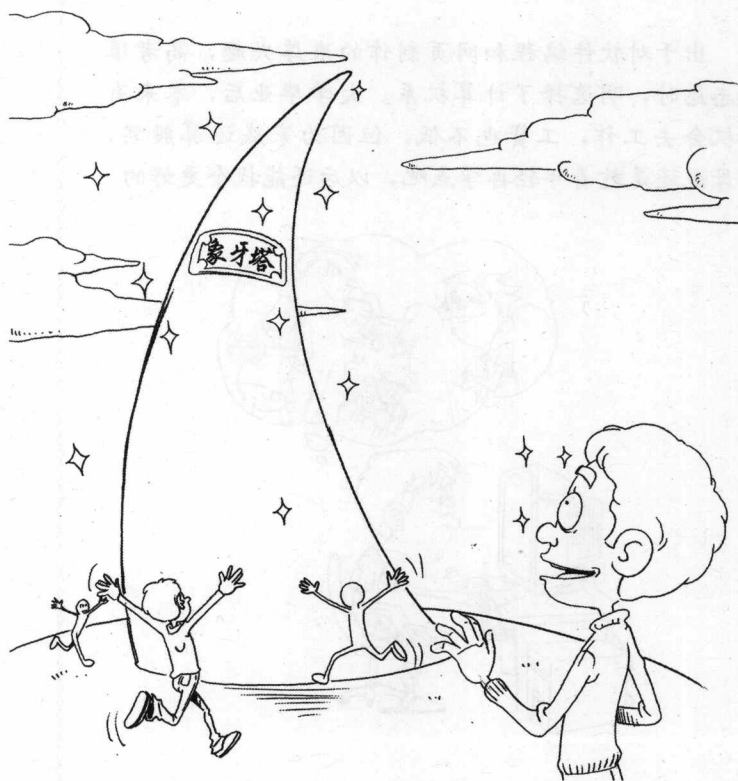
序言

一、象牙塔里新视野——科学精神	(1)
心理链接之一：归因对学习动机的影响	(10)
心理链接之二：需求层次理论与自我实现	(11)
二、一个好汉三个帮——团队意识	(17)
心理链接之三：心理测验 (1)	(24)
心理链接之四：心理测验 (2)	(26)
三、运筹帷幄之间——生涯设计	(29)
心理链接之五：自我效能感	(37)
心理链接之六：时间管理小贴士	(38)
四、是老师，还是老板——师生关系	(41)
心理链接之七：情绪智商	(48)
心理链接之八：心理测验 (3)	(51)
五、睡在我上铺的兄弟——同伴关系	(53)
心理链接之九：人际距离	(61)
心理链接之十：心理测验 (4)	(63)
六、在时尚中选择健康——生活方式	(65)
心理链接之十一：ABCD 四型行为模式	(72)
心理链接之十二：A 型人格与 D 型人格的异同	(74)
七、那人却在灯火阑珊处——恋爱婚姻	(77)
心理链接之十三：“爱情三元素”理论	(83)
心理链接之十四：爱情四原则——学会 LOVE	(83)
心理链接之十五：提升爱的能力	(84)
八、鱼与熊掌之间——就业压力	(89)
心理链接之十六：心理测验 (5)	(95)
心理链接之十七：应对方式	(95)
九、主宰自己的人生——生涯规划	(99)

心理链接之十八：职业兴趣理论及其测评	(104)
心理链接之十九：心理测验 (6)	(107)
十、风雨之后有彩虹——健康发展	(109)
心理链接之二十：理性情绪疗法	(119)
心理链接之二十一：衡量心理健康水平的十项指标 ..	(121)
附录 1 心理测验参考解释	(125)
心理测验 (1)：有效团队的信任四要素	(125)
心理测验 (2)：容纳与被容纳	(125)
心理测验 (3)：述情能力	(126)
心理测验 (4)：共情能力	(128)
心理测验 (5)：压力测试	(128)
心理测验 (6)：内控与外控	(129)
附录 2 推荐专业机构	(131)
参考文献	(132)

象牙塔里新视野

——科学精神



内心

独白

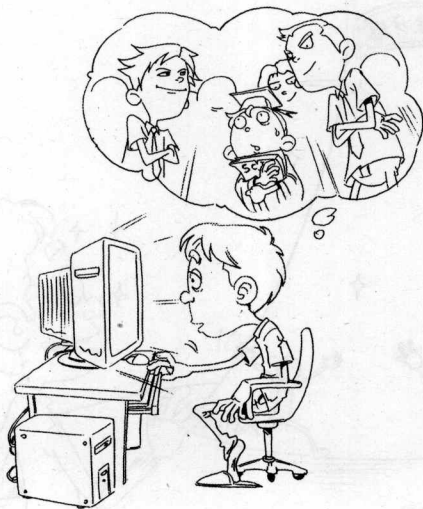
独白一

出于对软件编程和网页制作的浓厚兴趣，高考填报志愿时，明选择了计算机系。大学毕业后，本来有个机会去工作，工资也不低，但因为家底还算殷实，父母说还是趁着年轻再学点吧，以后还能找个更好的

踏上

心的旅程

——研究生心理手册



工作，还能做更大的事业。想想也有一定道理，现在本科毕业月薪三、四千，硕士毕业后至少得涨两千吧，况且这三年中还可以接触到更高明的老师，学习到更尖端的技术。因此，明选择了继续攻读硕士学位。

可入学一年多，硕士研究生的就读时间已经过去了一半，明却明显感觉失落。导师研究的内容绝对属于国际前沿，但主要是基础理论问题，不但晦涩难懂，更令人困惑的是，和现实编程技术相差甚远。自己的主要时间都花在了阅读文献上，学问倒是涨了，知识也确实多了，编程技术却日渐淡忘，以至于朋友们介绍的一些私活，原本以为只是小菜一碟，可真正做起来，原本3天的活儿却花了6天才勉强完成。明常常暗自嘀咕：拿到了硕士学位后还能做编程这一行吗？还能找到好工作吗？能比得上已经在公司工作了三年的往昔同窗吗？我是不是来错了地方？

独白二

虹是个独生女，可是一直不怎么讨爷爷奶奶的喜欢，因为老人一直满心希望能抱上一个孙子。在南方小镇的背景下，这种想法并不少见。受过教育的母亲当然不以为然，因此母亲和爷爷奶奶之间好像一直有些别扭。所幸虹的成绩一直很好，爷爷奶奶也因此颇为自豪，却还是掩饰不住其内心遗憾。虽然他们从来没有明说，细心的虹还是能清清楚楚地感受得到。虹是个懂事早的孩子，不仅从小担任班干部，有强烈的责任心，而且还特别热心于帮助弱者，关注他们的喜怒哀乐。当面对寻求帮助的乞丐时，也总是会说服父母尽量满足那些乞求的目光。高考时，父母让她自己

选择志愿，她不假思索地在专业志愿栏里全都填下了“心理系”三个字。大学里，虹在努力掌握专业知识的同时，积极参加心理社团、主持心理热线、参与公益心理讲座。她越来越明确自己的定位，自己以后就是要做一个“爱心大使”。

不知不觉到了大四，因为出色的学业成绩，本已立志去中学做心理辅导员的她，获得了保送心理学研究生继续深造的机会。导师是位青年才俊，在国际国内同领域都很有名气，SCI文章很多，这在中国心理学界实属不易。不过在虹看来，这些成果与她心目中的心理学理想出入还不少。虹本想研究一些助人技术，然而看看周围的师兄师姐们，要么是在动物实验室解剖动物，要么是在影像图片里观察大脑皮层的某些闪亮区域，实验过后，都没有和被试聊天的机会，更谈不上倾听他们的心声、关注他们内心的情感。几个月下来，虹萌生了退学的念头，希望还是回到一所中学上班，但一想到研究生学习的机会实在难得，虹始终下不了这个决心。

心灵对话

凭借自己的一番辛勤耕耘，加上幸运女神的一点点眷顾，我们得以进入中国各所名牌院校、科研院所学习。在开始研究生生活前，我们常常会感到有些兴奋，对未来生活满怀期待。可是当我们真正来到研究所，到导师的办公室看看，目睹导师的正襟危坐，到课题组的实验室走走，看到师兄师姐们的严阵以待，不少同学会逐渐发现，研究生生活好像和自己最初的想像有些不一样。与活跃多姿的本科生活及喧嚣

丰富的校园环境相比，研究生的学术氛围显得有些凝重，有时会觉得不太适应，甚至可能会对当初的选择产生怀疑。

明和虹的困惑容易引起很多同学的共鸣。不少同学当初选择继续读研深造，很大一部分原因是出于相对实际的考虑，想利用这三五年的时间，再充充电，多学些技术技巧，为日后找到一份更好的工作增加砝码。因此，当他们面对略显单调的科研工作，往往难以很快进入科研工作状态，一旦没有迅速获得科研成果，就耐不住寂寞，而去追寻现实应用中的快速满足。而且这些同学将自己在科研上的没有取得快速成功，归因于自己没有学术素养，归因于自己缺乏当博导、成院士的潜质，也对此不抱奢望；认为自己只能属于金字塔外的热闹集市，只有精彩的社会生活能激发自己的奋斗激情，而在学术殿堂中找不到属于自己的位置，甚至认为自己根本不是这块料，从而萌生退意。

回想当初，我们之所以那么坚定地选择来一所实力雄厚的科研机构继续深造，我们看

中的不就是这里浓郁的学术氛围吗？我们当初怀揣着发展自己，寻求更大价值的自我实现来到这里，不正是因为科学殿堂强烈的吸引力吗？当初大学时代对学术活动和科学精神的粗浅理解确实有必要重新积淀，细加品味。学术研究不仅仅是动动脑筋，搞搞创意，还需要文献知识的积累，实验研究的支持。科学探索也不仅仅是满足一种求知欲和好奇心，还需要许多实实在在，确切切的数据来演绎。

如今我们已经成为一名象牙塔尖里的研究生，如果不能尽快调整好自己的心态，迅速进入科研状态，而是处于延误时间、迟疑不决的状态，这只会让我们在临毕业时更加尴尬，更加捉襟见肘。不停的抱怨、无端的怀疑也会在我们的内心产生太多的消极心理暗示，使得我们面对生活时缺少热情，慢慢消沉下去。这样状态下的我们，即便陡然放弃学业，真正走入社会职场，也必将难以适应高强度快节奏的生活。

因此，面临科研学术机构特有的学习工作模式，面对种

种迟疑和冲突，我们需要了解学术研究和科学精神的内涵，更好地在研究与应用两种取向中找到平衡。

首先，要看到学术研究的重要社会价值。正是在秉承学术研究的科学精神，老一代科学家成功研制出原子弹、导弹、人造卫星，大大提高了我们国家的军事实力和国际地位。近几年，许多老中青科研工作者迎难而上、精心钻研、不断超越，在“神五”、“神六”的研制和发射过程中，为我们树立了弘扬科学精神的典范。诸如中国科学院和许多知名大学等学术机构是国家创新体系的领头羊和倡导者，是科技的国家队，卫星上天、南极考察、尖端科技无不活跃着各个学科专家们的身影。这里就是一个科学家战斗的阵地，是站在科学高端遥望历史星河的阵地。人类发展、民族振兴、社会进步，都必须有坚实的科技力量作为支撑。我们加入了科学研究的国家队，责无旁贷地承担着重大前沿科技创新工作。科学如何成为真正的生产

力，如何切实为人类社会谋取

福利，这些是我们的职责，也并不与我们期望追求“实际应用”的初衷相违背。

其二，进入学术环境中，我们理应主动积极地融入这种氛围。“千里之行，始于足下”，面对导师及师兄师姐们的积极投入，我们能做的同样是针对高精尖的科学问题，思考琢磨，努力为科学事业添砖加瓦。不过，在实际工作中我们常有的抱怨是，“研究生都在做简单重复、没有任何新意可言的纯粹操作性工作，何谈国家创新体系的建立”云云。或许我们已经淡忘了小学课本上学到的《达·芬奇画蛋》的故事，其实在中国历史上，也有类似的故事。王羲之睡梦中遇到高人授

他书法秘诀，即在他手心写了一个“永”字。此后，王羲之就单单一个“永”字，比划写练，终于领悟到了横竖勾、点撇捺方块字的笔画和字体结构的诀窍。此后，在兰亭与文友欢聚时，挥笔写下了千古流传的书法珍宝《兰亭集序》。

王羲之书“永”与达·芬奇画“蛋”，看似都是简单机械的重复练习，但在重复过程中，他们用心练习体悟，抓住了最核心的东西，从而“悟道”，领悟了事物的基本原理和方法，才能够以不变应万变，进一步开展具有创造性的工作。同时，通过重复可以培养出良好的心态，形成良好的习惯，磨掉急躁的性子、浮躁

