

积极心理学视角下研究生学业压力与心理韧性的干预机制研究

周玛

农业农村部南京农业机械化研究所，江苏 南京 210014

DOI: 10.61369/ETR.2026130008

摘 要： 在高等教育普及化和研究生培养质量提高的双重背景之下，学业压力已经成为影响研究生心理健康和培养质量的主要因素，心理韧性是积极心理学的核心概念，也是研究生应对学业压力、实现个人发展的主要心理资源。基于此，本文将浅析研究生学业压力的表现形式与成因，并探讨积极心理学视角下研究生学业压力与心理韧性的干预机制构建路径，以期提高研究生的心理韧性，使研究生把学业压力变成成长的动力，实现学术能力和心理健康共同发展。

关 键 词： 积极心理学；研究生；学业压力；干预机制

Research on the Intervention Mechanism of Graduate Students' Academic Stress and Psychological Resilience from the Perspective of Positive Psychology

Zhou Ma

Nanjing Research Institute of Agricultural Mechanization, Ministry of Agriculture and Rural Affairs, Nanjing, Jiangsu 210014

Abstract： Against the dual background of the popularization of higher education and the improvement of graduate training quality, academic stress has become a major factor affecting graduate students' mental health and training quality. Psychological resilience, as a core concept of positive psychology, is also a key psychological resource for graduate students to cope with academic stress and achieve personal development. Based on this, this paper briefly analyzes the manifestations and causes of graduate students' academic stress, and explores the construction path of the intervention mechanism for graduate students' academic stress and psychological resilience from the perspective of positive psychology. It aims to improve graduate students' psychological resilience, enable them to transform academic stress into motivation for growth, and realize the coordinated development of academic ability and mental health.

Keywords： positive psychology; graduate students; academic stress; intervention mechanism

随着我国高等教育由外延式向内涵式转变，研究生教育的培养要求不断提高。研究生处在高强度的学业压力之下，容易产生情绪低落、学习动力缺乏、科研倦怠、自我认同危机等状况。积极心理学是20世纪末出现的新兴心理学分支，它将重点放在挖掘个体的积极潜能、培育积极心理品质、促进个体全面发展上，为研究生学业压力和心理韧性研究赋予了新的视角^[1]。因此，研究积极心理学视角下研究生学业压力与心理韧性的干预机制，对提升研究生培养质量具有重要的理论价值和现实意义。

一、研究生学业压力的表现形式与成因

（一）研究生学业压力的表现形式

1. 课程学习压力

研究生阶段的课程学习具有很强的专业性、系统性，课程设置注重理论联系实际，以及对研究生独立研究能力和学术思维的培养。这也意味着研究生除课堂外还要阅读大量的中外文献，参加学术讨论和撰写课程论文。部分研究生因为本科阶段专业基础差或缺乏自主学习能力，难以适应研究生阶段的课程学习节奏，不仅出现了学习困难、成绩不理想等问题，还产生了焦虑、紧张

等心理压力。另外，一些高校对于研究生的课程成绩有严格的要求，如果成绩不合格，会影响研究生奖学金评定、开题答辩、毕业资格等，从而加大研究生的课程学习压力。

2. 科研实践压力

科研实践属于研究生培养的重要部分，也是研究生学业压力的主要来源之一。科研工作具有很强的探索性和不确定性，研究生在科研实践中会遇到研究方向不明、实验反复失败、数据分析困难、科研创新不足等问题，从而使得科研进度缓慢，难以达到预期的目标。高校对于研究生的科研成果有明确的要求，比如发表核心期刊论文、参加国家级科研项目等，这些要求在增加研究

生科研压力的同时,也给研究生带来了不小学术竞争的压力,有的研究生会害怕自己的科研成果达不到毕业的要求,从而产生自我怀疑、科研倦怠等负面情绪^[2]。

3. 就业预期压力

随着研究生招生规模的不断扩大,研究生就业市场的竞争也愈加激烈。由于就业市场对高层次人才要求越来越高,部分研究生找不到符合自己预期的工作,产生就业焦虑、自我认同危机等问题。另外,一些研究生对于自身的就业规划不清楚,没有明确的就业目标,担心自己所学的知识和实践能力不能够满足就业的要求,从而产生心理上的压力。此外,部分研究生的家庭对其就业期望值高,在无形之中又给研究生增加了一层心理压力,加大了研究生就业预期压力,久而久之,这种状态会加快对研究生心理韧性的消耗。

(二) 研究生学业压力的成因

1. 个体因素

个体因素主要是指个体认知方式、自我效能感、能力水平等各方面。认知方式对研究生学业压力的产生有着重要的作用,一些研究生存在着完美主义倾向、灾难化思维、习得性无助等消极认知,对于学业任务的难度过分夸大,对于自身的不足进行过度的否定,从而在面对学业上的挑战的时候,会产生焦虑、紧张等负面的情绪,进而加重学业压力。自我效能感低下的研究生对于自己的学术能力以及应对压力的能力缺乏信心,在面对学业任务和挑战的时候,容易产生畏难情绪,不能主动去应对,从而导致学业压力增大^[3]。个体的能力水平,即专业基础、科研能力、文字表达能力等如果不能达到研究生阶段的学习要求,就会使研究生在课程学习、科研实践、论文写作等各方面遇到困难,从而产生学业压力。

2. 人际因素

首先,如果研究生与导师之间缺少有效的沟通和交流,导师不能及时给研究生提供学术指导、心理帮助和支持、情感上的关心,那么研究生在进行科研实践和论文写作时就会遇到更多的困难,不能确定自己的研究方向,从而产生学业压力。另外,如果导师对研究生要求过高、太严格,或者没有理解、包容研究生,也会加重研究生的心理负担。其次,研究生如果没有良好的同学互助关系,在遇到学业困难的时候不能得到同学的帮助和支持,也会加大其学业压力。最后,家庭关系是研究生重要的情感依托,如果家庭对研究生的期望值过高,给研究生带来过多的心理压力,或者家庭不能给研究生足够的理解、支持和关爱,就会使研究生在面对学业压力的时候,难以有效地应对压力,从而加重学业压力。

3. 环境因素

环境因素属于研究生学业压力产生的外部推动力量,它由高校培养环境、学术环境和社会环境这三大构成。高校培养环境对于研究生学业压力的产生有着重要的影响,一些高校的培养方案不合理,课程设置过繁、科研要求过高,给研究生带来了过多的学业负担。学术环境的竞争压力也会引起研究生学业压力的产生。随着学术领域的发展,学术竞争越来越激烈,研究生要在

这个激烈的竞争中脱颖而出,发表高质量的学术论文、完成高水平的科研项目,这样的竞争压力就会直接转化为研究生的学业压力^[4]。社会环境影响也不可小视,社会对高层次人才的要求越来越高,就业市场竞争越来越激烈,社会对研究生的期望也越来越高,都会给研究生带来额外的心理压力,加重其学业压力。

二、积极心理学视角下研究生学业压力与心理韧性的干预机制构建路径

(一) 激发内在潜能,培养积极心理品质

一方面,高校通过开设认知行为疗法课程、专题讲座等,使研究生认识到消极认知的危害,引导研究生学会辨别自己消极的思维,用认知重构、合理情绪疗法等方法改变对学业压力的认识 and 评价,把压力看作一种挑战而不是威胁,把挫折看作是成长的一种机会。例如,运用“语言盘诘技术”,当研究生有消极想法的时候,引导其进行自我提问:(1)支持这个想法的证据是什么?(2)有没有其他的解释?(3)最坏结果出现的概率是多少?(4)我能承受吗?通过这四个连续问题,帮助研究生打破消极认知^[5]。另一方面,引导研究生树立合理的期望,避免过度追求完美,并学会合理分配时间与精力,制定切实可行的学业目标,减少由于目标过高、期望过高而产生的学业压力。例如,要求研究生依据“80分原则”,将复杂的学业任务拆解成一个个小目标,每完成一个小目标就给自己一些积极的反馈和奖励,慢慢积累起成就感,提高面对压力的信心。

此外,引导研究生正确认识自身的长处和短处,注重自身的进步与发展,通过记录自己的学业成就、科研进展等方式,强化自我认同感。例如,建立“成就日记”,记录自己达成的每一个目标、解决过的每一个问题,从而使成就感与价值感变得具象化,增强研究生的自我效能感^[6]。借助案例分析、小组讨论、角色扮演等方式,引导研究生学习应对学业压力的方法和技巧,培养坚持、勇敢、自律、灵活等心理韧性品质。例如,模拟学业压力情景,组织研究生角色扮演让研究生练习应对压力的方法,提升应对能力。

(二) 构建积极支持网络,强化人际支撑

首先,导师是研究生学业发展和心理健康的重要引导者,加强导师的指导和支撑,对缓解研究生学业压力、提高研究生心理韧性有重大意义。高校对导师进行培训,使导师树立积极的教育理念,既要注重研究生的学术成果,又要关注研究生的心理健康。同时,出台相关规章制度,要求导师定期与研究生进行思想交流,了解研究生的学业情况和心理状况,及时给予学术指导、心理支持和情感关怀。例如,导师定期组织研究生开展学术交流活动,了解研究生的科研困难并给予相应的指导^[7]。此外,高校还应健全导师评价体系,把导师对研究生的心理健康指导、情感支持等纳入评价范畴,调动导师参与研究生心理健康教育的积极性,提高导师指导能力与责任感。

其次,同学是研究生日常学习、生活中重要的伙伴,构建互助共赢的同伴支持体系可以给研究生提供重要的人际支持。比如

在日常教学中,导师组织研究生成立学习小组、科研小组,交流学习经验、科研心得,共同解决学业上的问题;开展文体活动,丰富研究生的课余生活,缓解学业压力,增进同学之间的感情^[8]。另外,导师引导研究生树立正确的竞争观念,摒弃嫉妒、攀比心理,学会相互尊重、相互帮助、共同进步,形成互助共赢的局面。鼓励研究生在学业有困难、心理有压力的时候主动向同学求助,学会分享自己的烦恼和困惑,以得到同学的理解和支持;引导研究生主动关心身边的同学,在同学遇到困难的时候给予力所能及的帮助,建立相互支持的同伴网络。

（三）优化培养环境，营造积极氛围

高校要健全研究生心理健康教育体系,为研究生提供专业的心理健康服务,帮助研究生减轻学业压力,提高心理韧性。建立研究生心理健康教育机构,配足心理健康教师和心理咨询师,为研究生提供个体咨询、团体辅导、心理测评等服务,及时发现研究生的心理问题并予以干预和指导。例如,针对学业压力较大的研究生,对其进行团体辅导活动,教授他们如何面对压力及应对方法;对出现心理问题的研究生,对其进行个体心理咨询,调节他们的心理状态,减轻他们的心理压力^[9]。同时,通过开设心理健康教育课、举办专题讲座等形式的心理健康教育活动,传播心理健康知识与压力应对方法,促使研究生形成科学的身心健康理

念,提升他们的自我心理保健意识与心理调适能力。

积极的学术氛围,可以给研究生减轻学业压力、提高心理韧性提供良好的环境支持。营造出崇尚创新、宽容失败的学术环境,让研究生勇于探索、大胆创新,允许研究生在科研实践的过程中出现失败,并引导研究生正确看待科研失败,把科研失败当作一种成长的机会来把握,从而降低由于科研失败造成的心理压力。例如,建立学术容错机制,减轻研究生的学术压力,激发其科研创新热情^[10]。或是举办学术交流活动、科研成果分享会等活动,为研究生提供一个交流科研经验及失败经历的平台,让研究生互相学习、互相启发,这不仅能减轻研究生的学术压力,还有助于调动他们科研创新的积极性。

三、结语

综上所述,研究生学业压力与心理韧性干预是一项系统工程,需要从个体、人际、环境等方面协同发力,以积极心理学为导向,激发研究生内在潜能、构建积极支持网络、优化培养环境,帮助研究生正确应对学业压力,加强心理韧性,从而培养出更多兼具健全人格与抗压能力的高层次创新人才。

参考文献

- [1] 齐蕾.从“崩溃”到“坚韧”——研究生科研压力与心理韧性的博弈[J].心理与健康,2025,(12):38-39.
- [2] 刘家赫,李莉.硕士研究生学业压力与焦虑的关系:学业拖延与手机成瘾的链式中介作用[J].心理月刊,2025,20(20):96-99+103.
- [3] 郭艺璇,董贝贝.农林类研究生心理危机预防与干预路径研究[J].山西青年,2025,(14):109-111.
- [4] 黄丽,龚蕾蕾.基于积极心理学理论下研究生心理健康支持系统构建研究[J].知识文库,2025,41(11):87-90.
- [5] 常雅慧,李卓群.积极心理学视角下研究生希望感的生成机制与教育路径[J].牡丹江教育学院学报,2025,(05):111-115.
- [6] 雷音,潘治辉.积极心理学视角下的研究生心理健康教育[J].科教文汇,2025,(01):55-59.
- [7] 杨斯文.研究生心理危机预警和干预体系的构建与分析[J].西部学刊,2023,(06):137-140.
- [8] 胡卉君,熊燕,杨宇.积极心理学视角下培育研究生积极心理品质的研究[J].山西青年,2023,(03):184-186.
- [9] 张永然,许晶晶.研究生心理危机预防与干预中导师的应对策略[J].成都师范学院学报,2022,38(12):12-17.
- [10] 王淑珍.积极心理学视角下导师与研究生和谐关系构建路径的探究[J].中国林业教育,2022,40(01):45-49.