

女性研究生的心理冲突及自我调适

高任连

(湖南科技大学 教育学院, 湖南 湘潭 411201)

摘要:研究生是具有较高智力、较高文化水平的精英群体,但其中的女性研究生由于外界因素和自身原因,正承受着巨大的心理冲突,如自立与依赖、不甘示弱与不敢争强、期望与现实、对爱情和婚姻既渴望又惧怕、职业角色与家庭角色等种种矛盾冲突。她们的就业前景和心理健康状况令人堪忧。女性研究生应该学会自我调适,及时发泄不良情绪,正确认识自己,积极进行人际交往,合理分配精力,纠正一些错误的观点,协调生活各个方面。

关键词:女性研究生;心理冲突;自我调适

中图分类号:G643

文献标志码:A

文章编号:1674-5884(2014)07-0124-03

自1999年高等教育扩招以来,我国的研究生教育也得到了快速发展,研究生在校人数逐年大幅度增长,其中女研究生的增长更为突出。教育部网站近日公布了2012年教育统计数据,在各级各类学校女生人数统计中,全国女大学生人数已连续4年超过男生;女硕士生人数连续3年超过男生;女博士生的比率也每年在递增,2012年已经达到36.45%。以上情况说明,当今社会,女性接受研究生教育的机会越来越多。然而,在日益激烈的社会竞争下,研究生肩负着来自社会、家庭、个人多方面的期望,也面临着来自经济、学业、就业、婚恋等方面的压力。研究生尤其是女研究生已经不同程度地存在心理问题,女研究生由于种种心理冲突而引起的精神疾病甚至自杀等遗憾事件已屡见报端。研究生教育是培育精英的教育,而女性研究生却成为精英中的弱势群体,她们的心理健康严重受损。本文旨在分析女性研究生的各种心理冲突,寻找这些冲突背后的原因,并提出几点自我调适的建议,以增进她们的身心健康和持续发展。

1 女性研究生心理冲突的表现

心理冲突(Psychological Conflict)是由于个体在意志行动中,具有两个或两个以上的需要或目标,而这些需要或目标又不能同时满足或实现,使个体处于一种矛盾的心理状态^[1]。在社会环境、现实压力以及女性性别角色等综合作用下,女性研究生的内心往往存在多重矛盾冲突。

1.1 自立与依赖的心理冲突

首先表现在人格上。女研究生作为女性中出类拔萃的一个优秀群体,她们受过良好的文化和教育熏陶,因而在思想、言行各方面都体现出很强的独立性。她们追求独立的人格,向往自由的人生,懂得靠自己的努力争取幸

福、优越的生活。然而,再独立的“女强人”都有柔软的一面,都希望自己累了的时候有个坚实的肩膀和温暖的港湾,这是由性别角色特点决定的。因而女研究生作为一个基本的女性角色,又不得不带有与生俱来的依赖心理。其次表现在经济上。研究生的年龄都在20岁以上,已经是一个青年人甚至是中年人,在经济上非常渴望自立。然而,在校的全日制研究生几乎没有收入,尤其是近年来很多人从本科直接升硕士研究生,根本没有资金积累。所以,绝大多数研究生不得不依赖家庭,这给研究生尤其是家境贫寒的研究生带来很大的心理负担。男生的性格显得较为不拘一格、大大咧咧,认为自己还没独立的时候接受家里的帮助很正常;但心思更为细腻和敏感的女生就会形成不能释怀的一个心结,在理应回报父母的年龄还继续“啃老”是她们难以接受的。

1.2 不甘示弱与不敢争强的心理冲突

这种冲突主要体现在学业和事业上。社会的迅速变革要求女性和男性一样具有竞争意识,尤其是作为社会精英群体的女性研究生,普遍具备很强的进取意识和社会参与意识。多年来对女性的歧视和压制,使得现代女性非常乐于证明自己不比男性差。但是社会对高学历和女强人存在偏见,一个“第三类人”把女性研究生的形象严重扭曲和丑化,一句“干得好不如嫁得好”让社会上的女强人显得很尴尬。这些传统观念和舆论偏见瘟疫般流传于社会,给女性研究生带来很大的心理压力以及实实在在的利益损失。这些困惑和艰辛对女研究生的成就动机产生极大的消极影响,并使她们陷入不敢示弱与不敢争强的矛盾冲突之泥潭。

1.3 期望与现实的矛盾冲突

现在,很多女生考研并不是出于对科研本身的兴趣,

而是迫于激烈的就业竞争,希望通过提高学历来增加就业筹码,从而更加接近自己的梦想。她们考研时都怀着美好的憧憬,把读研当成了实现自己最终目标和自身价值的途径,当她们经过艰辛的备考而终于挤过考研大军的独木桥后,却发现现实并非如此^[2]。实际上读研并非易事,要顶着科研或学术的高压,要忍受低头做实验和埋头看文献的无聊与孤独,要拒绝外界社会的各种诱惑,要过着因经济不独立而清贫不堪的日子。女性研究生正处于心理成熟期和婚育的最佳时期,对外界的影响是没有免疫力的,哪个没读研的闺蜜嫁了个有钱人,哪个同学生了个可爱的宝宝,哪个朋友创业成功了,这些消息都无时无刻不牵动着她们的神经。又加之没有足够的科研兴趣,很多女研究生无法沉下心来学习。况且研究生的疯狂扩招已经使这些“精英”们不再有精英的就业优势。读研几年所付出的青春、金钱之高代价,自然期望一个丰厚的回报,一旦现实与之相去甚远,必定产生巨大的心理落差,导致心理不平衡,这是正常人都难以承受的不幸。

1.4 对爱情和婚姻既渴望又惧怕的心理冲突

现在的女研究生中,尤其是硕士研究生,很多人未婚,甚至单身。研究生一般都在 22 岁以上,是婚恋的最佳时期,也可能是最后的佳期,所以,很多女性研究生渴望爱情和婚姻。另外,研究生阶段的交际圈并不大,想在本阶段遇到一个知心爱人很不容易,这也增加了女研究生们对爱情的渴望。然而,现实因素又让她们不敢轻易踏进爱河或婚姻殿堂。这些现实因素主要体现为对未来的不确定性,她们不知道未来在哪里工作,在哪里定居等。所以,单身女研究生对爱情保持警惕,恋爱中的女研究生也对婚姻很谨慎,后者甚至对已有的爱情持怀疑态度,没有安全感。在特殊的年龄里,谁都耗不起,谁也不愿尝试没有结果的婚恋,但谁都渴望美好的爱情和婚姻,因为她们已经踩在青春的尾巴上。而面对残酷的现实,爱情与面包相比,理智的女研究生们大多会先选择面包,因而对不确定的婚恋又很惧怕。

1.5 职业角色与家庭角色的矛盾冲突

每个人都同时扮演着多种角色,对于成熟女性来说,最主要的两种角色就是职业角色和家庭角色^[2]。根据社会对女性的传统价值定位,女性的最重要角色是贤妻良母。对于一般的女性,已经很能接受和适应这一定位,她们可以心安理得视如天命地过着相夫教子的生活。但是,女研究生不甘心只守着一个家,一辈子依附、从属于男人。她们多年生活在学校中,接受得天独厚的学术氛围和先进思想的熏陶,她们向往独立自由和自立自强。但另一方面,她们又实在无法抵挡舆论的压力,无法摆脱传统观念的影响,所以,很容易将自己置身于职业、家庭双重角色的冲突和束缚中。女研究生在就业中面临的不公平竞争使得她们要想获得跟男性同等的成功需要付出更大的努力和代价,有些事业的成功需要以牺牲家庭为代价,如韩国现任总统朴槿惠,至今未婚。而女性在学业、事业上无论取得多大的成就,如果没有家庭作为支撑,人们还是会认为她是失败的,甚至是悲哀的^[3]。鱼和熊掌不可兼得,在职业角色和家庭角色面前,女研究生的心理产生了强烈的矛盾冲突。

女性研究生存在的种种心理冲突严重影响着她们的幸福感,甚至影响部分女性研究生的心理健康。媒体的负面报道、社会的不公待遇使女研究生的前途不那么美好,身心也不那么健康,以至于这个本属于精英的群体沦为了精英弱势群体。

2 女性研究生心理冲突的原因

2.1 客观原因

当今社会错综复杂,促使女研究生出现各种心理冲突的外界客观因素是多方面的:其一,研究生的扩招导致数量的增加和质量的下降,直接影响研究生整体就业优势;其二,用人单位对女研究生的性别歧视使她们得不到平等的就业机会,就业压力增加;其三,社会上流传的传统“男尊女卑”、“贤妻良母”等观念与当代社会倡导的男女平等思想相冲突,直接折射进女研究生的角色冲突中;其四,生活中电视广播、报纸杂志、网络的大众媒体传播着大量性别角色模式的观念,贬低女研究生的应有价值,放大女研究生的情感、就业等困惑^[4]。如网络上散布的“世界上有三种人:男人、女人和女研究生”和“女本科生是黄蓉,女硕士生是李莫愁,女博士生是灭绝师太”等偏见言论。这些不客观的负面新闻让社会对女研究生产生了无厘头的排斥,也给女研究生带来很多无奈的困惑;其五,学校教育没有充分考虑女研究生的困境,既没能传授给她们立足于社会的过硬本领,也未能在心理健康方面实施必要的教育,使得大部分女研究生内心充满了矛盾和纠结。其六,家庭对女研究生给予过高的期望,让她们压力更重,重到喘不过气。

2.2 主观因素

马克思主义认为,内因起决定作用,外因通过内因起作用。所以,面对种种心理冲突,女研究生更应该从自身找原因。首先是女性特殊的身体条件。女性身体素质相对于男性要差一些,特殊的生理时期会引起烦躁、郁闷等负面情绪的产生,从而使本来不小的现实压力加大。而且,女性过了 25 岁,身体抵抗力确实大不如年轻的小姑娘,熬夜也熬不起了,缺乏体育锻炼又顶着巨大的学习压力,患妇科病的女性不在少数。健康的身体是从事一切活动的前提,不健康的身体让人学习起来力不从心,也因而增加很多心理负担。其次是心理素质。大部分女性的心理素质不如男性,更计较生活中的琐事,虚荣心、嫉妒心、忧患意识更强。女性更在乎别人对自己评价,又喜欢拿别人跟自己比较,当自己强于别人时,很有优越感;但当发现别人在某方面优于自己时,就产生挫败感,甚至自卑感。所以,她们花更多的时间和精力在处理心理失衡与平衡上,一方面产生了负面情绪,另一方面也真正在学习上落后于男性。

3 加强女性研究生的自我调适

3.1 及时发泄不良情绪

电脑要及时清理内存,人也要及时整理情绪,将消极情绪通通清除掉,否则会积郁成疾。生活中的烦心事在所难免,遇到很大的委屈时,不妨找个空旷的地方大声哭出来,然后奖励自己一顿美食大餐或一个精美礼物,女人

要爱自己。遇到不顺心的事或感到无助时,就大胆寻求导师、同学或家长的帮忙,有时别人的一个小小提示或开导就能让自己跨进一大步。当感到孤独寂寞而身边同学又没时间陪伴时,可以跟远方的密友煲个电话粥,寂寞会烟消云散,或看部电影、一期综艺节目,也能很好转移注意力。要是感觉很空虚又浮躁,那就去图书馆逛逛吧,琳琅满目的书籍,你只需一行行扫视书名,就会瞬间静下心来,并重拾奋斗的激情。人不可能每时每刻都拥有一份明朗的心情,也不可能分分钟都充满斗志,所以,记得及时发泄不良情绪,稳住心态。

3.2 正确认识自己,理性看待外界评价

苏格拉底说,未经审视的人生是不值得过的,人必须认识自己才有可能获得幸福^[5]。所以,女性研究生一定要正确认识自己,这种正确要建立在客观和积极的基础上。了解自己的长处和短板,结合自己的兴趣和有能力选择奋斗方向,制定可望又可及的目标,这样就更容易成功。正确认识自己还要积极接纳自己现状的不足,有些事情是无法改变的,那就没必要殊死挣扎,也没必要抱怨。总之,要扬长避短,充分发挥自己的优势。另外,理性看待外界评价非常重要,人最大的悲剧莫过于活在别人的评价中,听风便是雨,那样会很累,会患得患失,甚至会崩溃。现在媒体对女性研究生的评价存在很大的偏见,是不科学的。女性研究生重在“研究”二字,理应突出她们的科研成就,而不是放大其私生活领域。媒体喜欢通过炒作来吸引民众眼球,越是负面、变态的消息越能达到它的目的。所以,女性研究生作为更理性的一个群体,应更能理性地看待外界的评价。

3.3 积极进行人际交往,丰富社会兴趣

人是社会中的人,社会交往对人的正常生活非常重要。实验表明,长期隔离人的社会交往,会使他精神崩溃。女性更需要与朋友交流和倾诉,而研究生生活是相对封闭和乏味的,她们往往就是在图书馆、实验室、食堂、寝室四个地方活动,科研需要冷静的思考,况且可交往的人也不多,也就是导师、室友和同方向同学。这种寂寞与枯燥对女研究生来说是难以接受的。长期没有交流的对象会让人产生很多心理问题,所以,女研究生要主动构建自己的社会支持,扩大自己的人际交往圈。平时要多串门,主动关心同学,也要真诚接纳别人,实际上女研究生们都是非常渴望友谊的。罗素说,人类的很多烦躁都来源于对自己的过度关注,如自恋、自大、自责,而消除这些烦恼的最好办法就是培养社会兴趣,将自己的关注转向客观世界^[6]。这一观点是有道理的,培养社会兴趣,不仅能结识志趣相投的朋友,充实生活,增进幸福,还能在其中发现自己的长处,明确人生方向。

3.4 明确奋斗目标并分步实施

没有目标的人就像无头苍蝇,寻寻觅觅,忙忙碌碌却感觉不到真正的充实,增加了痛苦。女性研究生尤其要明确自己的奋斗目标,不然读研几年就是挥霍青春。确定目标容易,难的是实施过程。女研究生在刚进校时就要清楚自己毕业后要干什么,为了什么而读研,然后将目标分解为每一学期、每一星期、每一天的具体任务。坚持很难,但想想当初备考的艰辛,想想以后就业的竞争吧!坚持是辛苦的,但苦中有乐,那种充实感和成就感就是对坚持者最好的奖励。

3.5 合理分配精力,平衡生活各个方面

生活是一个完整的体系,作为成年人,学习不是女研究生生活的全部。所以,一心扎进学习,不考虑健康、人际交往、婚恋、家庭是不合适的,也是不可能的。生活的任何一个方面出了问题,都直接影响其他方面,所以,女研究生的生活不能失衡。对于女研究生来说,学习当然是非常重要的,但这个年龄要开始对健康投资,因为你的身体素质已经开始走下坡路,一不小心病魔就会找上门来。这个时期也要关注自己的爱情,经营自己的婚姻,错过了最佳年龄会给以后带来很多麻烦,毕竟绝大多数女性是渴望幸福的婚姻家庭的。这个时候,也要关心父母,因为父母已不再年轻健壮,他们的心灵也开始脆弱,开始渴望儿女的关爱。总而言之,要合理分配自己的时间和精力,平衡生活的各个方面,构建完好的生活体系。

综上所述,女性研究生在当代社会大背景下,出现了很多心理冲突,直接导致了令人担忧的心理健康问题。但女性研究生应该学会自我调适,正视现实,认真审视自己的“病端”,纠正一些错误的观点,协调生活各个方面,朝着目标前进,女性研究生也可以获得成功和幸福。

参考文献:

- [1] 章明明. 心理冲突研究的回顾与展望[J]. 宁波大学学报(教育科学版),2006(3):24-27.
- [2] 邓春江. 女研究生心理健康问题分析及对策[D]. 南昌:江西师范大学,2008.
- [3] 苑世芬. 女大学生心理防御机制的相关研究[J]. 成都大学学报(教育科学版),2007(3):39-41.
- [4] 刘梦,廖敏利. 凸显与遮蔽,媒体中女研究生形象研究[J]. 西南大学学报(人文社会科学版),2007(3):126-131.
- [5] 孟建伟. 教育与幸福——关于幸福教育的哲学思考[J]. 教育研究,2010(2):28-33.
- [6] 伯特兰·罗素. 幸福之路[M]. 曹荣湘,倪莎,译. 北京:文化奥林出版社,1998.

(责任校对 游星雅)