

# 硕士新生“转变”阶段的自我管理

曹艳丽

(厦门大学 教育研究院, 福建 厦门 361005)

**摘要:** 硕士新生在入学之初, 面临着生活环境、人际关系和学习方式的转变, 在转变过程中出现了一系列难以克服的问题。本文在对硕士新生进行分类的前提下, 找出存在于硕士生转变阶段的特殊问题和普遍问题, 并在此基础上指出硕士生如何进行自我管理。

**关键词:** 硕士新生; 转变; 自我管理

**中图分类号:** G 645      **文献标识码:** A      **文章编号:** 1004-8154(2010)01-0060-03

硕士新生面临着从大学生到研究生的转变, 在转变过程中难免会遭遇一系列难以克服的问题, 产生较强的挫折感。面对挫折, 有些硕士生可以发挥自我能动性, 使转变顺利完成。但也有些硕士生, 由于不能进行准确地自我定位和自我认知, 在遇到问题时, 陷入迷茫和无助的漩涡之中不能自拔, 影响到以后的发展。所以, 研究硕士新生转变阶段如何进行自我管理显得尤为重要。

## 一、转变的概念与模式

我们把转变定义为个人生活过程的不连续性<sup>[1](P. 19)</sup>。“在生活流逝的过程中, (人)要经历许多变化。相见、离别、成长、衰老、成功、失败——每一变化都既有得也有失。过去的环境要摒弃, 新的环境要迎接……人们需要放弃一种生活模式, 去接受另一种生活模式。”<sup>[1](P. 19)</sup>

霍普森认为, 若想了解转变, 主要一点应是, 人们日常生活中的变化无论是有意的, 还是突然降临的, 或是对进入一个以加强或削弱稳定为特点的生活阶段的不断增长的意识, 都会引起一个能够预测的反应和感情周期。这一周期有七个阶段: 不知所措; 尽力缩小; 压抑; 接受现实; 测验; 寻找意义; 内化。这七个阶段大体上代表了一个剧变, 缓慢认可现实、测验自我、理解自我, 把变化纳入行为的周期。当遭遇剧变时人们首先表现的是一种不知所措, 无力做规划, 无力理解事物。随后便进入第二阶段, 否认变化的存在, 尽力缩小。但是变化并不因为缩小而变得不存在, 这时候, 人就会表现出压抑, 感到无能为力, 无法控制生活的各个方面。这个阶段恰恰就是转变成功与否的关键时期, 即有挫折感的时期。当人经历压抑挫折, 完全接受现实时, 人们就会认识并接近那种从剧变或危难中走出来的潜力。

但有人可能在这个阶段就停止了发展。霍普森认为, 无论转变性质如何, 都存在共同的因素, 都存在着一个普遍模式, 即: 霍普森转变模式(图1)。

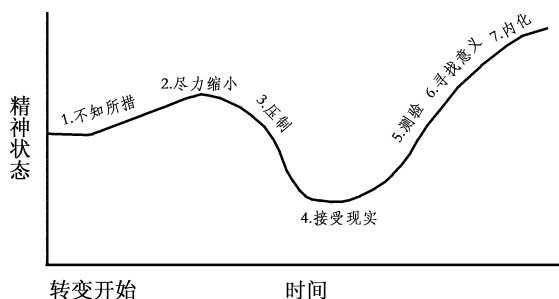


图1 霍普森转变模式

作为刚刚进入研究生阶段的硕士新生, 面临的转变主要包括生活环境、人际关系和学习方式的转变, 同样遵循霍普森这一转变模式, 都会经历转变周期的七个阶段, 由不知所措到理解变化后再内化为自己的行为周期。但是作为大学中较为特殊的群体, 硕士新生的人员也比较复杂, 有的是直接被保送读研的, 有的是经过刻苦努力直接考上的, 有的甚至是经过无数次考研的失败, 也有一些工作多年而考上来的, 等等。经过调查, 不同背景的硕士新生在转变阶段出现的问题以及渡过压抑期的时间也各不相同。

## 二、不同类型硕士生转变过程中出现的问题

### 1. 保送的硕士新生

被保送读研的硕士新生, 他们占硕士新生的2%左右, 可以说是各高校大学生中的佼佼者, 一般在本科阶段的知识基础都较好。这部分学生发自内心的自信和期望值都很高。但是, 研究生阶段的学习方式不同于大学阶段, 他们面临着由“识记型”

收稿日期: 2009-09-29

作者简介: 曹艳丽(1983-), 女, 厦门大学教育研究院 2007级硕士研究生。

和“理解型”的学习方式向“研究型”学习方式的转变。因此,在研究生阶段的开始“找不着感觉”是难免的。其次,保送生所面对的同学似乎丝毫不比自己弱,其中还不乏优秀者,这就使这部分保送生产生失落感,继而形成压抑心理

### 2 无工作经历直接考上来的硕士新生

第二类是经过刻苦自学,投入较大的精力和财力后终于考上研究生的新生。这部分是硕士新生的主体,大约占 96%。这部分硕士生又可大致分为两种情况,一种是经过一次考研便顺利过关者,这部分同学大都是各高校实力派或者是没有保送名额的 University 里的尖子生。另一类是经历一次甚至是数次考研失败后,才终于考上研究生的同学。对于一次过关者来说,他们压抑心理产生的原因较为普通。他们既会有保送同学学习方面相同的失落感以及选择导师时的无力感,也可能产生因为是“考研”而不是“保研”的“屈辱心理”。

对于经历数次考研失败而考上来的同学来说,如愿以偿后的那一份欣喜是短暂的,继之而来的是挫折。他们可能在入学后的学习中发现,由于长期进行考研方面的复习,他们的知识结构已显得过分单一,并且形成了固定的“识记型”学习模式,这在无形中加重了向“研究型”学习方式的转变的困难,让他们会产生强烈的挫败感。另外不容忽视的是,这部分同学都存在着因长期考研而导致的或多或少的经济问题,这也加剧了他们入学后的心理压力。

### 3 有工作经历的硕士新生

这一类硕士新生有过较长的工作经历,年龄较大,也是研究生群体中的“少数派”。他们考研主要是如下原因:出于更新知识结构的需要,想改变生活环境包括物质的和精神的环境,或者是想更换目前的工作职位,谋求事业上的更好发展等。这一类研究生中的绝大多数已经成家。因此,在这种情况下,他们在校脱产读研,就会遭遇一系列问题使他们身心受挫。首先,他们年龄比一般的研究生要大,虽然具有较丰富的社会生活阅历和工作经验,但是毕竟是研究生群体中的“少数派”,可能会和很多作为主流的硕士新生产生代沟,这使他们产生一种远离人群的孤寂感。其次,作为年龄较大者,从智力发展的一般规律上看,其中不少人已经越过智力发展的高峰期。因此,学业上的紧张感时常压迫着他们,再加上与学弟、学妹们在一起同堂竞技时,时常会因为专业基础知识的不够理想而自卑。再次,有些经历过家庭生活的学生对私人空间的要求更加强烈。然而现实的校情一般都很难以满足他们的要求。在和比自己小很多的同学同住一间宿舍中,生活习惯和行为上的种种差异都会不断加强他们的烦躁与焦虑。

## 三、硕士转变阶段的自我管理

霍普森认为,“在任何转变事件面前,人们随着各模式阶段的跨越都要做两件事情:第一,掌握压力,控制紧张引起的压力,以便解决转变引起的外部问题。第二,认知性对应方法:转变需要调整,任何调整都需要对旧行为模式的恰当程度做出判断。这两种方法的成功与否决定着转变的完成速度。”<sup>[1](P. 28)</sup>在此基础上他拟定了一份问卷,该问卷包括七大板块:了解自己,了解新环境,了解能给予帮助的人,从过去的经历中汲取经验教训,照顾自己,让过去的事情过去,制定目标和行动计划。这份问卷也可以用来协助硕士新生在转变阶段进行自我管理。

### 1 了解自己

面对新的环境,新的角色,新的地位,硕士新生必须重新审视自己,重新给自己正确定位。无论是保送的新生,还是经过刻苦努力考上来的,都应当知道人各有其长,各有其短。对于年龄比较小的硕士新生,智力正处于发展最高峰,学习能力比较强,但在为人处世等很多方面都值得提高。而对于有工作经历年龄比较大的,虽然已经过了智力发展的最高峰,但是在生活经验和为人处世方面却有很多值得别人学习的地方。所以每个硕士新生首先要了解自己的优势和缺点,了解自己在新的学习环境中要达到什么样的目标,如何才能达到,为了达到目标,自己是否采取了积极的应对措施。

### 2 了解新环境

硕士新生面临的新环境主要包括生活环境、学习方式以及人际关系的改变。面对新的生活环境,人们的适应性就会激发,这对于已经成年的新生来说并不难。对于他们来说面临的主要是学习方式和人际关系的改变。大学的学习方式主要是“识记型”和“理解型”,但是研究生阶段学习方式却是“研究型”,具有较强的实用性和自主性。所以硕士新生要了解这种新的学习方式和原来学习方式的差异,尽快接纳新的学习方式。

研究生教育是高等教育的较高阶段,它最显著的特征是更加专业化。所以学生的交际不再像大学阶段那般丰富,人际关系也发生了很大的变化。专业化要求学生和自己本专业的同学以及老师交往增多。特别是研究生的导师负责制培养模式,更加缩小了研究生的交往范围。所以学生的活动范围除了导师周围(实验室,研究室)就是宿舍,交往比较单一,再加上随着年龄的增长,人的心境更趋于平和,对自我空间的要求比较强烈。所以硕士生的交往主要是导师,导师所带的研究生和舍友。所以硕士新生也要尽快适应这种人际关系的变化,与导师以及和同门以及舍友搞好关系,这样在很大层面上可以减少许多不必要的焦虑和困惑。

## 3 了解能给予帮助的人

“有许多事情证明,向人们,包括朋友、同事甚至陌生人,倾诉自己的问题会有效地减缓紧张。”<sup>[1](P.34)</sup>对于硕士生来说,在新的环境中,有很多人是可以给予帮助的,学院管理人员、同学、高年级的师兄、师姐,以及任课教师和指导老师。就像前面论述的人际关系的变化一样,硕士新生的交往更多的是自己的导师、同门和舍友。所以当问题来临时,硕士生应该知道导师是能给自己帮助的最主要的引路人,如果还没有选择导师,那么舍友以及师兄师姐就是最能给自己帮助的人。遇到不懂或迷惑的就多和他们交流,这些人将可以给你最大的帮助。

## 4 从过去的经历中汲取经验教训

“过去是当今的一个重要部分。过去是成功与失败的历史,也是学习的过程。因此人们可以继续吸取过去的经验教训。”<sup>[1](P.35)</sup>作为硕士生,已经经历了从高中到大学的转变,在适应的过程中,有许多经验都是可以借鉴的。回忆曾经走过的路,哪些是相似的,哪些是不同的,相似的该如何解决,不同的又该如何面对。这些都可以缩短转变的感情周期,从而使硕士生尽快地适应研究生生活。

## 5 关照自己

关照自己要做到两点,一是内心,二是身体。“人们自己造成的许多问题以及自我帮助,都来自同一根源,内心的自我谈话。”<sup>[1](P.35)</sup>这些“内心的自我谈话”对人的生存和成长极为重要,它能使人适应新环境、进行学习和感觉,并不假思索地对各种事物做出正确的反应。同时,研究生阶段不再像大

学每周有体育课,不能按规定每周不时地锻炼一下身体,再加上研究生要在研究中学习,呆在实验室或图书馆的时间越来越多,所以需要消耗更多的脑力和体力。所以研究生应当主动锻炼身体,呼吸新鲜空气,并保持健康的饮食,使自己的身体保持良好的状态。

## 6 让过去的事情过去

“对于那些不愉快的过往,该过去的就让它过去”。但是有很多人都做不到这一点。所以,硕士生要学会自己解脱自己,学习心理知识,必要时可以积极寻求心理帮助。

## 7 制定目标和行动计划

《学位条例暂行实施办法》中规定,硕士生必须在本门学科上掌握坚实的基础理论和系统的专门知识,具有从事科学研究或独立担负专门技术工作的能力。所以,作为硕士生首要的目标就是学习专业知识,形成科学的科研能力,并在毕业的时候能交出一份合格的研究成果。关于行动计划,每个人可以根据自己的特点制定适合自己的行动计划。合理的计划是诱发人的动机、激发人的积极性、产生自觉行为的动力。研究生既是学习生活的继续,也是研究历程中的新的起点。目标明确,学习和研究才会有动力和方向,才能使自己的研究生生活紧张而有序。

## 参考文献:

- [1] [英] 鲁思·霍尔兹沃斯. 职业咨询心理学 [M]. 天津: 天津大学出版社, 1988. 19-35

## The “Transition” Phase of Master's Students Self-management

CAO Yan-li

(Institute of Education and Research, Xiamen University, Xiamen 361005, China)

**Abstract** At the beginning of the enrollment, some master's degree students faced with the change of the living environment in personal relationships and learning way and a series of problems difficult to be overcome in the change process. Under the premise of the classification of the new master's degree, the article identifies the specific problems and general issues existing in the Master's transition phases and on this basis that the Master's how to conduct self-management.

**Key words** Master's students; transition; self-management

(责任编辑 杜 华)