

心理学视角下导师与新时期研究生相处的技巧与方法

——以中科院成都山地灾害与环境研究所为例

姚彩云, 张 宇

(中国科学院 成都山地灾害与环境研究所, 四川 成都 610041)

[摘 要] 在新的时代背景下, 80、90 后成为了研究生的主体。他们身上有着时代的印记, 有着自己的特点, 如价值观多元化、有主张敢于表达自己的观点、维权意识强、蕴藏着很强的创新潜力和心理承受能力相对不足等特点。导师在面对新时期的研究生时除了传统的传道授业解惑, 还需要关注学生的心理健康状况。本文从心理学的视角结合案例探讨了导师如何把握研究生的心理状况的一些简单实用的原则、技巧和方法。

[关键词] 导师; 80、90 后研究生; 相处; 心理学视角

[中图分类号] G643.1 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1672-8874(2014)01-0072-05

The Communication Skills and Methods Used by Tutors and 80/90s Graduate Students in Psychological Perspective: Institute of Mountain Hazards & Environment, CAS, as an instance

YAO Cai-yun, ZHANG Yu

(Institute of Mountain Hazards & Environment, CAS, Chengdu 610041, China)

Abstract: Students born after 1980、1990s become the main part of graduate students. They grew up in the specific environment including an abundance of material goods, advanced information technology, diversified value system, and dramatic changes in society. They are thoughtful and original, strong in developing and creative, but weak in psychological endurance. In this paper we explore skills and methods used by tutors to get along with these students in psychological perspective.

Key words: tutors; 80/90s graduate students; communication; in psychological perspective

一、引言与背景

在开展由中国科学院教育基金会资助项目《西部地学研究所研究生心理素质培育》课题工作中, 在入学考试期间, 对来自中科院成都山地灾害

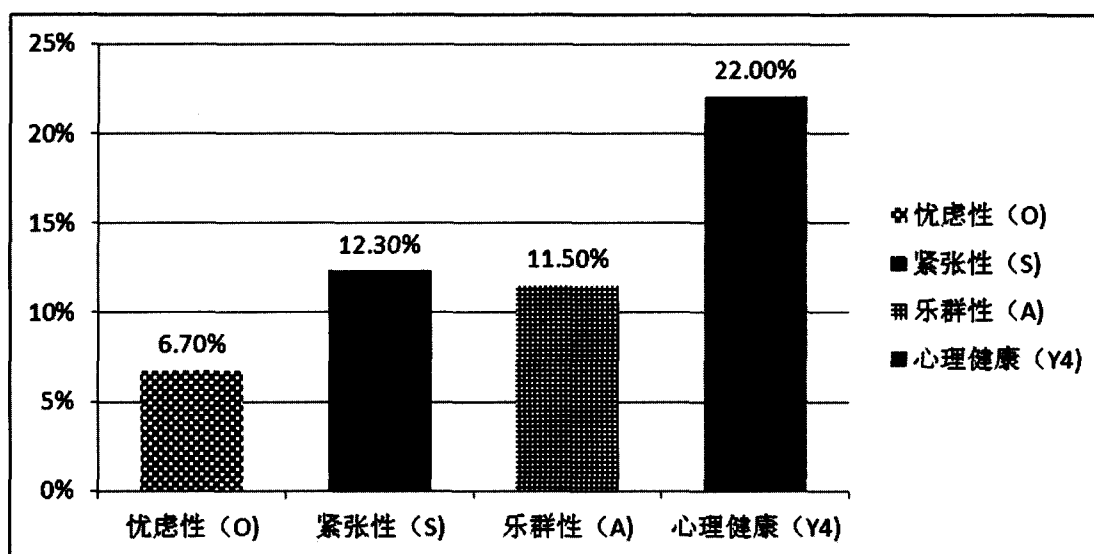
与环境研究所(下文简称成都山地所)、中科院寒区旱区环境与工程研究所(下文简称兰州寒旱所)、中科院新疆生物地理研究所(下文简称新疆生地所)三个西部地学研究所的考生使用 16pf 量表对考生进行心理健康筛查。

[收稿日期] 2013-05-22

[基金项目] 中国科学院大学 2011 年教育研究项目(2011JY-008)

[作者简介] 姚彩云(1984-), 女, 新疆乌鲁木齐人, 中国科学院水利部成都山地灾害与环境研究所助理研究员, 硕士。

表1 考生 16PF 心理不健康因素筛查结果的整体分析



(注：筛选标准：标准分乐群性 $A \leq 2$ 或稳定性 $C \leq 3$ 或兴奋性 $F \geq 9$ 或敢为性 $H \leq 2$ 或忧虑性 $O \geq 8$ 或自律性 $Q3 \leq 2$ 或紧张性 $Q4 \geq 8$ 或心理健康 $Y1 \leq 21$)

表2 考生 16PF 常见检出因子与年龄的相关水平

因子名称	与年龄的相关水平(r)	校验值(β)
忧虑性(O)	0.103	0.423
紧张性(N)	0.198	0.231
乐群性(A)	0.217	0.375
心理健康(Y4)	0.137	0.157

对检出数据分析后可见，西部地学研究所考生主要存在的心理问题为不善于与人交往，遇事容易紧张，对于未来未知事物容易疑虑，遇到困难和挫折不善于调节自己的心理状态等特点。其中硕士生集中表现为不善于与人交往，而博士考生集中表现为忧虑、紧张，心理承受能力不足的特点。考生呈现的这些问题与年龄存在一定的相关关系，表现出年龄越小，出现这些心理问题的几率就越大的特点。在与其他地区研究所导师的访谈过程中这一研究结论得到了广泛的共识。本文就此问题结合研究成果、教育心理学的理论和教育管理实践经验做了探索和尝试。

二、新时期研究生的心理特点

依据课题中的一些研究结论以及与导师、研究生的访谈结果，并结合实际工作经验，我们认为新

时期的 80、90 后研究生有以下几大特点：

(1) 价值观多元化。80、90 后的研究生表现出价值观的多元化，对不同的价值观具有很强的包容性的特点，看待事物的视角对于接受传统价值观的导师来说显得有些“离经叛道”。如传统价值观认为雷锋是助人为乐而不留名的典范，而新时期研究生会研究雷锋的手表价格不菲，雷锋做好事不留名但是留下了照片和日记等等。

(2) 有主张、有个性，敢于表达自己的观点。

(3) 蕴藏着较强的创新潜力，接收新生事物能力强。很多 80、90 后研究生有较好的计算机和外语基础，在科研中能将传统的科研成果电子化，对于外文文献的阅读和学习能力也较强。

(4) 存在信息提取惰性现象。不少 80、90 后研究生不爱看说明材料。他们的信息相对于过去极大的丰富，这种丰富造成了信息污染，增加了信息提取的难度，以致出现了信息提取惰性的现象。尽量在实际操作中了解规则，而不愿意事先看操作说明。在与导师的访谈中了解到交代给学生的任务，虽然附了详尽的注意事项和具体说明，学生还是会忽视说明中已经提到的问题，或者不停地问，而不愿意自己去看。

(5) 维权意识强。由于网络信息的迅速发展，网络舆论监督力量的日益强大，80、90 后研究生利用网络、舆论维权的意识也较强。对于他们认为

可能存在不合理的现象和事件往往追根问底。对于导师与学生相处过程中自己认为不合理的方面也较为敏感。

(6) 心理承受能力相对不足。主要表现在对挫折的耐受能力不足等。

三、动态有效地关注新时期研究生心理状况的原则与方法

针对80、90后研究生的特点,结合与研究生访谈的实际案例和教育心理学理论与研究成果,我们导师有效关注研究生心理动态的一些实用原则与方法。

(一) 原则一:包容理解,彼此尊重。80、90后研究生敢于表达自己的观点,而有时这些观点与导师的观点往往存在分歧和差异,导师们面对这种情况,不妨多倾听,少指责。如果觉得不合适,可以通过分享自己的生活经历等方法,循循善诱。避免直白的讲道理和生硬的否决。

以下结合三个访谈案例:

案例1:“我一般不和我们导师说学习以外的事,我们导师是个老古板,什么都看不惯,有一次和他开个笑话,他还正经八百地说我思想有问题。”

——学生 A

案例2:“我们导师,一点也不民主,和他说话,不能顶嘴,不然他就要生气。我一般都只是听,从来不和我们老师说多余的,他说什么,就是什么,他说鸡蛋是扁的,我们就说是扁的,他说是圆的,我们就说就是圆的。”

——学生 B

案例3:“我们老师因为我是**学院毕业的,感觉对我不太重视,老是因为我毕业的学校就说我不如**大学(211院校)毕业的师兄,基础差之类的。”

——学生 C

如案例1、2中学生所表达的情况,建议导师在和研究生讨论学习以外的话题时,不以自己的价值观去评判对错,不将自己的价值观强加在学生身上。以包容的态度,倾听学生的表达。让学生打开心扉。

如案例3中所表达的情况,建议导师不当着研究生的面与其他同学做比较,但是可以就当事研究生自己从前和现在的学习进步情况做分析比较。英雄不问出处。不因为研究生的生源学校不同而产生先入为主的偏见。

关于生源学校与学生的培养质量问题,我们在研究中(以山地所为例)发现

表3 山地所2009-2012年不同生源学校的毕业生高水平论文发表情况比较

专业	985、211 院校	普通院校	T 值
自然地理学	2.37 ± 0.25	2.34 ± 0.21	5.32
人文地理学	2.35 ± 0.18	2.47 ± 0.20	5.98
岩土工程、防灾减灾与防护工程	2.19 ± 0.32	2.31 ± 0.22	4.63
土壤学	1.69 ± 0.42	1.67 ± 0.46	3.45

注:双侧检验, p 值均大于 0.05。

生源学校为985、211院校的与来自其他普通院校的学生在发表高水平论文(SCI、SSCI期刊)方面并没有显著差异。

(二) 原则二:春风化雨,不着痕迹。如春雨般润物细无声,而对学生的思想动态的把握亦是如此。面对新时期研究生喜欢通过网络表达自己想法的特点。以下三个小方法帮助导师把握学生的思想

动态。

第一,建立学生的QQ群。给自己的学生们一个自由沟通和交流的平台,即帮助导师通过学生之间的聊天内容,以及学生的QQ签名内容把握学生的思想和心理状态,也便于导师和学生沟通联系。

第二,关注学生的微博。眼下微博在80、90后研究生中十分流行。关注学生的微博,如通过与

学生 QQ 关联的腾讯微博可以动态了解他们所感兴趣的事物以及他们的行踪和生活状态等。

第三，关注学生的危险信号。心理学中涉及的心理异常的行为及危险信号有很多，而在这里仅选出导师容易观察到的学生的异常行为表现。根据表

现的危险程度的从轻到重，列出 7 点。如果出现较为危险的信号，导师需要高度关注学生的状况，找学生谈心了解近况，安排关系好的同学陪伴和留意动向，并及时通知教育管理部门，劝导学生到心理咨询机构接受辅导。

表 3 研究生常见危险信号

1. 心不在焉，神情恍惚。★
2. 常常不知所踪，手机长期停机关机状态，联系不到人。★★
3. 贪睡嗜睡，很少说话，情绪低落。★★★
4. 烦躁易怒，一点就着。★★★★
5. 时而非常活跃，活力四射，喜欢表现自我，时而情绪低落，情绪波动较大。★★★★★
6. 难以完成各种工作。★★★★★
7. 平时很少与导师沟通交流，忽然找导师谈心，或者赠送自己的贵重物品。★★★★★

注：★表示危险指数。

四、与新时期研究生沟通交流的简单技巧

(一) 点石成金，巧用期待

在心理学中教师期待效应又称为“罗森塔尔效应”。导师对学生的期待可给学生带来戏剧化的影响，对学生而言导师是学生的“精神之父”，是学生的精神支柱。学生在心理上、情感上深深地依赖导师。导师对学生的态度就是学生的心灵动力。导师也是从学生这样的年纪成长起来，可分享自己的学业、事业、婚恋等人生经历，拉近与学生心灵的距离。

(二) 耳提面命，当面讲解

随着现代化通讯设备的发展，或者由于出差，在外访学等各种原因，一方面可能疏于指导，另一方面过于依赖电子通讯方式与学生联系，对学生进行指导。而以往研究表明，导师对学生指导对学生学业成绩的促进作用显著大于学生自学，此外，当面反馈能够同时激活大脑中认知以及正面情绪体验的区域，帮助学生有效提高认知水平。^[1]比使用电子通讯设备如手机、E-mail 等更加有效。如果条

件允许，建议导师依然使用传统的耳提面命的方式来指导学生。

(三) 言之有物，说教有度

有的导师在情绪激动时，或者觉得学生做的确实不妥当时，难免说出“你怎么这么笨”、“我从来没有见过你这样的学生”之类的语言，这类批评往往不能促进和提高学生的学习动机，反而容易激起逆反情绪，不能达到教育的效果。建议导师在批评的内容方面就具体的事情，指出不足，并同时提出改进的建议。在方式方面可使用“三明治式”的批评方式即“认同、肯定 + 就事论事的批评、建议 + 期望”，这样可以给学生留面子，保护学生的自尊心，避开学生的心理防御机制，而批评的内容也更容易被接受，起到较好的教育效果。

(四) 因人而异，有效沟通

心理学中对于学生个体差异，如气质类型、性格特点、认知风格相关理论十分丰富，出于实用性考虑，在这里仅列举了不同性别和气质类型下的差异化沟通方式，并提出一些实用建议，帮助导师与学生有效沟通。

表4 基于研究生性别差异的不同沟通方式

性别	特点	建议沟通方式
男生	追求效率和成果, 最怕被说无能	避免对男生说: “你太笨, 这点事你都做不好”, 之类的语言。
女生	注重情感和支持, 最怕导师生气	避免用很生硬的语气、较高的音量和生气的情绪与女生交流。

表5 基于研究生不同气质类型的不同沟通方式

气质类型	表现特点	建议沟通方式
多血质	活泼好动, 反应迅速, 动作敏捷, 思维灵活, 但往往不求甚解, 注意力易转移, 情绪不稳定, 易适应环境, 喜欢交往等。 “聪慧外向型”	1. 沟通时, 采取“引蛇出洞”的方式。 2. 重要问题, 反复多提醒。
胆汁质	精力旺盛, 反应迅速, 直率热情, 表里如一, 情绪体验强烈, 易冲动, 但缺乏耐心, 整个心理活动笼罩着迅速而突发的色彩等。 “急性子”	1. “开门见山”有话直说。 2. 可使用“激将法”, 但是避免当众批评。
粘液质	安静沉稳, 喜欢沉思, 反应缓慢, 灵活性不足, 比较刻板, 注意稳定, 不易习惯新环境, 情绪不易外露, 善于忍耐, 坚韧执拗等。 “安静沉稳型”	1. “以理服人”。 2. 交代工作前要做充分的、全面的沟通, 不要怕这类学生问的多。
抑郁质	敏锐稳重, 有较强敏感性, 易觉察一般人不易觉察的事件, 情感体验深刻持久、少外露, 行动缓慢, 不善交往等。 “敏感内向型”	1. 态度温柔, 尽量用委婉的方式沟通。避免批评, 稍稍提点即可。 2. 不宜在大庭广众下表扬或者批评。

(五) 物质待遇, 合理适度

案例4: “其实, 我也不是多么在意津贴的高低, 待遇的高低, 毕竟来当学生, 是来学习的, 不是来赚钱的。但是, 为什么别的同学, 没有我们付出的多, 做得多, 津贴却比我们高。为什么只有我们要比别人低, 我觉得这不公平”。——学生D

正如这个案例中反应的一样, 对于研究生待遇问题, 可以用“不患寡而患不均, 不患贫而患不安”来形容。学生更在意的是由导师所发科研补助津贴差异引发的不公平感, 而不是科研津贴本身的多少。关于这个问题, 我们建议导师, 如果条件允许, 尽量保持津贴与其他导师均衡; 如果因为课

题、专业、项目、其他条件的不同, 津贴水平低于其他导师, 可提前向学生说明, 避免学生因为相互比较产生不公平感; 另外过多、过于频繁的物质奖励可能将学生内在的学习、科研的内在兴趣, 学习动机变成为奖励而做的外部动机, 不利于学生能力的提高和自身素质的发展。

[参考文献]

- [1] Menestrel M L. A One - Shot Prisoners' Dilemma with Procedural Utility[J]. International Game Theory Review . 2006, 8(4): 819

(责任编辑: 赵惠君)