

## 考研大学生的心理健康问题的 研究和对策

——以小高同学为例

赵姝慧

浙江师范大学行知学院，金华

**摘要** | 随着社会的发展和竞争的加剧，备考研究生考试已成为越来越多大学生的选择。然而，这一过程不仅存在极大的压力，还时常伴随着焦虑和抑郁的情绪，对考研学生的身心健康造成了很大的影响。本文选取了本校一名学生作为案例对其在备考过程中的焦虑和抑郁的状况进行了研究和帮助。我们应该认识到在考研备考过程中焦虑和抑郁症状的存在，并探索一些有效的缓解方法，比如积极的心理干预、适当的娱乐放松活动和塑造积极的心态等，以保护考研学生的身心健康，提高备考效率，顺利实现人生目标。

**关键词** | 考研学生；焦虑；抑郁

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



作者简介：赵姝慧，浙江师范大学行知学院，硕士研究生，心理教师，国家三级心理咨询师，研究方向为大学生心理健康。

文章引用：赵姝慧. 考研大学生的心理健康问题的研究和对策——以小高同学为例 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (4): 335-341.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0504031>

## 1 正文

### 1.1 案例介绍

小高，女，大二旅游管理专业学生，上大学第一天开始就立志要考研究生，于是两年的大学生生活中除了完成学校安排的课程和作业外，课余时间都在自习室准备研究生考试。“老师，我感觉我有病了”小高急匆匆地找到老师，眼神中是担心和疲惫。小高说自己最近的学习效率很低，每天都困，脑子像被糨糊粘住，记性差，不管怎么喝咖啡、喝茶、吹冷风提神都没有用，自己偷偷去中医院检查医生说身体没什么问题，可能是心理压力有点大，建议去医院看一下精神科，这下把小高吓坏了，认为自己“有病”了，同时也担心自己这样的状态会影响学习及本学期的考试，特别紧张和害怕，前来求助。

### 1.2 成长经历

小高出生在一个小县城，父母在县城的一家外贸工厂打工，家里有一个比自己小2岁的弟弟，出生不久便被诊断出来生长发育迟滞，还有一个比自己小十岁，才刚上小学的妹妹。疫情三年，父母的工作受到影响，母亲失业在家，父亲找到了隔壁县的一个送货工作，每天工作长达十二个小时，小高作为家里最大的孩子，知道自己要承担起家庭的责任，担心父母年纪大了自己没有能力照顾弟弟妹妹，认为考研然后找一份好的工作是目前最好的一个方法。这也是小高上大学就立志要考研究生的一个原因。另外一个原因，小高在中考时发挥失常，在擅长的科目上失分三十分，与心仪的高中失之交臂，那天晚上父亲失望的眼神和母亲难过的泪水让小高下定决心，以后绝对不会出现这样的情况，于是后面的每一次考试，尤其是重大考试，对小高来说都是一个压力。上了职高的小高学习非常努力，在班级排名稳居第一，但是班主任却好像并不太肯定小高，在班级同学面前只肯定她的努力，小高认为自己在老师眼里是“不聪明的”，于是更加想要考一个好大学，考上研究生来证明自己。

## 1.3 应对方式

在职高的三年没有学过英语，上了大学之后就面临考四六级的压力，小高开学后便每天开始自学英语，从早上六点多起床到晚上熄灯后还独自去寝室走廊的灯下背单词，终于在自己的努力下一次性通过四六级。据小高所述，在考六级的时候突然间心跳很快，什么也听不进去，呼吸急促，脑子一片空白，脑海里就一个想法：“我不考了，我要退学。”在经过长达十几分钟的平复后才慢慢进入到状态中，这样类似的事情也发生在一次期末考试中。小高在班级里成绩名列前茅，除了上课写作业就是在自习室学习，有时候甚至为了节约时间而时常把面包当午餐，周末也拒绝同学的邀约出去玩，上大学两年只有2次没办法才出过校门，把时间利用到了极致，每次出去学校内心都很慌张，要时常看时间，担心还未完成的背单词任务。长时间在高度紧张和压力的状态下学习，导致小高出现了一些不良症状：（1）晚上睡不着，入睡时间久，早上易早醒；（2）白天犯困严重，注意力下降；（3）情绪低落，不开心，担心自己不能应对考试。

在与该生的交谈过程中，发现了典型的焦虑情绪和症状，且目前表现出来的情况已经影响到了社会功能，该生表现出强烈的求助诉求，在听到小高的诉求后，建议小高先去专业的精神科医生那进行一个科学的诊断和评估，同时给予心理帮扶和支持。在持续了近一个学期的帮助下，小高的状态有了明显好转。

## 2 具体的帮助过程和措施

### 2.1 全面把握学生信息，有效进行个案概念化

在长达3个月的接触中，从小高现阶段的学习状态、人际关系、家庭背景、成长经历，全方面收集信息，争取更充分准确地认识和了解她，不轻易下定论，以自己的主观臆断去提供单方面的建议。从一开始惊讶于她积极努力上进的态度和异于常人的毅力，到后来理解这背后的动力和小小年纪的压力承担，对小

高目前面临的状况有了更为深刻的理解和认识。从小的家庭背景和成长经历，加上比较敏感和要强的性格，使得小高坚定地认为自己必须要为父母和自身做出一些成绩来证明自己和分担家庭责任。此外，从精神科专家处了解到，经过心理测试和专家的评估，小高现在有焦虑情绪和抑郁情绪，建议服药，小高也积极地接受医生的建议。

## 2.2 深入了解学生心理，建立心理帮扶方案

在药物的帮助下，笔者和小高也每周定期见面，给予心理辅导。在这个过程中，主要采取认知行为疗法对小高进行帮助，以缓解其焦虑和抑郁的情绪，达到良好的身心状态继续学习。在建立了良好的关系后，小高跟笔者说了很多自己的感受和想法，发现其存在着以下不合理的信念：“我很没用，我不聪明”“只有我考上研究生了才能有好工作”。并且不能接受自己考不上的结果，不能想象这样的事情发生，抗拒面对自己考不上的可能性，认为这就是彻底的失败。在这样的不合理信念驱使下小高采取的应对策略就是不停地努力学习，没日没夜地准备考研，拒绝一切与学习无关的娱乐和放松活动。根据小高的心理状态和存在的核心信念，首先，协商制定了帮扶计划，主要针对其存在的不合理信念进行了多次工作，通过认知行为疗法进行中间信念的调整和核心信念的挑战。其次，鼓励其寻求合理的放松方式进行解压。

## 2.3 积极构建合作关系，有效开展介入措施

在建立了良好的合作关系基础上，我们开展了有效的帮扶工作，在生活上与小高的辅导员进行沟通给予考研相关的建议，例如找到直系的考研上岸的学长进行交流，提供考研择校的意见，在专业课上与任课老师交流提供问题解答等，在实际层面提供切实有效的帮扶。在心理层面，给予鼓励和肯定，并在每周的帮扶中针对存在的不良情绪和不合理信念具体展开工作，在长达3个月的各方面帮助下，小高的情绪有了很大的缓解，尤其在症状上得到了明显改变。

## 3 启发

### 3.1 充分重视大学生心理健康教育工作，组建专业的心理健康服务团队

在辅导员的学生管理工作中，心理健康教育工作一直是重要部分，也是高校工作中的基础工作。近年来，随着心理健康问题的频发，越来越多的人看到心理健康的重要性，国家也高度重视大学生心理健康工作。2020年教育部专门成立疫情防控心理小组并制定有关心理健康教育和干预方案；2021年教育部印发《关于加强学生心理健康管理工作的通知》，有针对性地开展心理干预工作，以此促进大学生身心健康发展。在国家的积极倡导下，浙江省也出台了相关一系列政策，鼓励高校的心理健康教育工作向标准化建设迈进。首先，到高校的具体工作中，需要通过各方努力各种渠道普及心理健康的知识，把加强大学生心理免疫力作为工作重点，全方位提升心理品质。其次，要进一步建立健全心理服务体系，保证提供的心理服务专业、科学和及时。在类似的心理问题学生的处置中，辅导员能做的是调动和整合学校的资源，为此类学生提供一个相对良好的学习和生活环境，以免发生不必要的意外。而对于学生的心理问题疏导和帮扶，还需要更加专业的方法，这时候学校的心理健康服务团队就能提供强有力的保障，能够帮助辅导员做到早预防、早疏导、早干预，快速并有效控制大学生心理危机事件的发生，帮助大学生顺利地完学业。

### 3.2 加强大学生的心理品质培养，促进身心健康发展

当代大学生的心理健康成为社会关注的问题，学校要注重学生的身心发展，将心理教育融入大学生培养体系中，通过实践与理论教育相结合的方式，加强大学生心理品质的培养，尤其是耐挫力的培养，提高他们对自己身心状况的认识，掌握调整心理状态的方法，促进心理健康的发展。

### 3.3 强调多方协同育人，提高学生管理工作效率

学生在出现心理问题的时候往往存在好几个方面的原因，是各个现实层面

困难的集合，因此我们在给学生提供有效帮助时要注意多管齐下，协同育人，从学生的学业困难、经济困难、家庭困难、就业困难等多角度、多方面同时入手，发挥学校的资源优势，调动各个相关的部门和老师一起发挥作用，提高学生管理工作的效率，促进学生问题的切实有效解决。

## 4 结语

大学生的心理健康问题是高校育人过程中的重要工作内容，学校应该关注大学生常见的抑郁和焦虑情绪，针对他们实际的困难给出有针对性的、科学的、全面的帮扶措施，帮助大学生成长成才。

## 参考文献

- [1] 贾萍. 大学生抑郁症个案分析及应对策略 [J]. 陕西青年职业学院学报, 2019(4): 3.
- [2] 谭熠. 高校辅导员心理育人工作模式研究: 辅导员工作案例分析 [J]. 世纪之星 (高中版), 2021(5): 100-101.
- [3] 马雁思. 高等教育水平分层视角下当代大学生心理健康状况研究 [D]. 济南: 山东大学, 2023.

# Research and Countermeasures on the Mental Health Problems of Postgraduate Students —Take Xiaogao as an Example

Zhao ShuHui

*Xingzhi College Zhejiang Normal University, Jinhua*

**Abstract:** With the development of society and the intensification of competition, preparing for postgraduate exams has become a choice for more and more college students. However, this process not only involves great pressure, but also is often accompanied by anxiety and depression, which has a significant impact on the physical and mental health of postgraduate students. This article selected a student from our school as a case study to investigate and help with their anxiety and depression during the preparation process. We should recognize the existence of anxiety and depression symptoms in the process of preparing for the postgraduate entrance examination, and explore some effective ways to alleviate them, such as positive psychological intervention, appropriate entertainment and relaxation activities, and shaping a positive attitude, in order to protect the physical and mental health of postgraduate students, improve the efficiency of preparing for the examination, and successfully achieve their life goals.

**Key words:** Postgraduate; Anxiety; Depression