
生态系统视角下大学生考研选择焦虑的质性分析

——以盐城师范学院商科为例

何蕾蕾¹

(盐城师范学院, 江苏 盐城 224000)

【摘要】: 硕士研究生已成趋势, 逐年扩大的考研规模让大学生在面临考研选择时出现选择焦虑: 考与不考、考什么样的专业或学校。选择以盐城师范学院商科专业为例, 结合生态系统理论, 从微系统、宏观系统对个案进行分析, 并提出从成本效益比较出发衡量考研选择, 学校、家庭和个人均应在缓解考研选择焦虑上做出努力。

【关键词】: 生态系统 大学生 考研焦虑

【中图分类号】: F24 **【文献标识码】:** A

1 研究背景

当学生在硕士研究生考试中顺利闯关并昂首阔步迈进新学校和新学期时, 全国普通高等学校的应届毕业生与部分往届的毕业生又进入到新的一年紧张刺激的研究生考试复习备考中。结合笔者的工作环境, 遇到学生咨询最多的无疑是“老师, 您觉得我应该考研吗”“我能报哪个学校呢”“您有什么专业选择的建议吗”“老师, 我想跨专业考研, 您觉得行吗”……面对面的交流中可以深刻感受到学生们的迷茫和焦虑。

从全国的研究生考试报名情况看, 总人数已经从 2015 年的 165 万人增至 2019 年的 290 万, 仅与 2018 年相比, 2019 年的报考人数就增加 52 万人, 上升 21.8%。这数据中不仅包含应届毕业生, 还囊括了与年俱增的往届生, 2018 年 238 万考研学生中有 45% 都是往届生, 单 2019 年往届生占比逐渐接近半数, 有的往届生甚至不止参加过 2 次全国研究生考试, 可谓屡败屡战。从研究生求学的热度足见用人单位和考生的争相追捧, 但伴随着的无疑是激增的竞争力和淘汰率。此种情形下, 笔者结合工作经历和个案来分析大学生的考研选择焦虑无疑显得必要和及时, 但愿可以说中并打开大学生的心理之门, 指导他们正确选择和面对研究生考试。

2 个案选择

本文之所以以盐城师范学院商科专业的个案作为案例进行研究分析, 分为以下几大原因: 一是因为盐城地处江苏省, 而江苏省是被普遍认可的考研大省, 自 2015 年至 2019 年的五年间, 江苏省考研报名人数从 10.4 万人增加至 21.2 万人, 翻了一番多, 竞争之激烈可想而知。二是盐城地处江苏中北部, 列于三线城市行列, 该地的学生大部分都有个城市梦, 有自己心神所往的城市或高校, 故而考研成为他们追逐城市、追逐名校的重要的一种途径。三是盐城师范学院是一所普通高等学校, 其目前还没有具备研究生推免资格, 这也是应届毕业生特别是成绩优异的学生想拥有却很无奈。四是商科专业是目前考研热门且排名前列的专业, 据研招网考研调查数据显示, 2019 年北京市研究生招生从报考专业分布看, 报考人数居前十位的专业依次为工商管理、法律硕士

作者简介: 何蕾蕾(1991-), 女, 江苏盐城人, 硕士, 盐城师范学院, 助教, 研究方向为教学事务管理、思想政治教育、人口学。

(非法学)、金融、会计、公共管理、计算机技术、法律硕士(法学)、工程管理、广播电视、新闻与传播。前四位中有三个都是商科热门专业,另外一个法律硕士(非法学)也是商科学生跨专业考研的热门选择。

综合以上几点原因,选择盐城师范学院商科专业的一些个案作为案例有其代表性,能够充分代表学生在考研选择上表现出的焦虑现象。

3 当前大学生考研选择焦虑的表现

常被人挂在嘴边的焦虑其实是一种情绪,由紧张、恐惧、忧虑等不同感受交织而成的一种情绪状态,考研焦虑是焦虑情绪的一种典型表现,也是考试焦虑中的一种特殊表现。考试焦虑中的学生在自我评价中更具有主观性,容易产生自卑或自我贬低的认知,自我效能感偏低。大学生考研焦虑的出现主要因为大学生在考前或准备阶段给予自己预期的失败,认为自己的智力、社会能力、学习能力、自我管理能力等均不符合考试情境的要求。如此便会产生一系列担忧、焦虑、甚至逃避的状态或行为,这也是为什么很多考生在研究生考试前夕“临阵脱逃”。

当前大学生考研选择焦虑症结主要在于回答两个问题:一是回答报考还是不报考的问题。二是回答报考什么样专业或学校的问题。这两类问题之所以会出现,是因为大学生受到生态系统中各类环境和主体的影响,可谓“身不由己”。

4 生态系统理论下的典型个案分析——以盐城师范学院商科学生为例

从达尔文的进化论中“适者生存”开始,生态环境一直以一个开放的姿态呈现在众人面前,环境中的个体与环境之间的相互作用成为关注的焦点,这种作用可积极可消极。可见,在生态系统中的个体所经历的都是“生活中的问题”,生态视角系统论让我们“在情境中理解行为”,在环境中寻找矫正行为的干预点。考研焦虑亦是如此,大学生的考研焦虑也来自于环境系统。在生态系统理论中将个体经历的系统分为四个子系统,分别是家庭、朋友、学校、社区这样的微系统,家校合作、社区服务等互助形式的中系统,父母的社会网络等与个体无直接相关的外系统,以及影响个体成长在大社会层面的宏系统。大学生的考研选择焦虑从生态系统论出发主要关注大学生的微系统和宏系统。

学生 A 在入学初始便聊起考研之事且表现得非常坚决,仔细询问她为何如此肯定未来之路,她说道:她的母亲是兄弟姐妹中最小,舅舅阿姨家的哥哥姐姐们都考取了很好的大学且都考了研究生,现在有的出国、有的读博、有的留校当老师,这样的结果是母亲期待她也能达到的,故而在高考失利后立即下定决心选择考研,不管大学学什么专业,也无论自己专业课掌握得如何。决定固然好做,但微系统中存在的这些榜样既会是动力也会是巨大的压力,当专业掌握程度不如人意,当对考研结果把握不大,当不知道在选报学校时是选择学校层次还是选择命中率的时候,焦虑由此而来。

学生 B 大学期间所读专业财务管理,专业课学习成绩一般,甚至可位列于成绩不理想的学生序列,因此对所学专业失去信心。在谈心谈话中问及其未来的打算,本以为他会直接找工作或者试一试考编考公务员一类,但他没有,他也很坚决地说要考研,放弃所学专业,选择跨专业考研,跨哪个专业还是未知。问其原因,他的回答倒也直接而利落“现在本科文凭出去哪儿还有分量呀?研究生都快遍地开花了,压力太大”。其也合理解释为何跨专业,成绩为原因之一,还有更重要的原因是商科的一些专业属于联考形式,统考时间进行 2 门统考,复习量小故而报名人数庞大。那么,他的焦虑在于如何让一个所谓的学习能力不强的学生“巧妙”地选对专业和报对学校,他的焦虑来自宏系统里社会发展趋势,来自社会平均学历的提高,来自市场在人才资质的要求,如此看来,考研成为不得不选。

学生 C 是公认品学兼优的学生,无论学习能力、组织能力、语言表达能力都是极优之选,她的考研选择意料之中。万万没有料到的是,面对考研,最不应该焦虑的反而是最焦虑的。第一,自我感觉良好,想向双一流大学发起冲刺,可是完全没有把握,认为风险很大;第二,进行保险式的选择,选择一所把握十足的学校,学习负担小了但心有不甘而不像屈就;第三,如果因为自己选择的

城市或学校的竞争异常激烈而名落孙山,会不会让别人笑话。这样的状态让她更不知道应该何去何从。该类学生的考研选择焦虑来自对自我系统的期待和彷徨,也有微系统环境中别人的看法和评价。

当然,还有一类学生并没有任何主见,从众心理极强,在个人无法合理做出职业规划时,让同学们的选择成为他的微系统影响因素,让社会大众的热门选择成为他的宏系统影响因素,他们的考研选择在于别人都选了那么自己选了不会错,他们的考研焦虑是对自己能力评估的缺失和目标的模糊性,这来自微系统和宏系统的共同作用。此类现象在商科专业里表现也比较突出,这也是为什么商科成为考研热门且排名前列的专业,且越热越选择报考。

5 应对措施

5.1 基于成本效益比较

成本效益分析是通过比较项目的全部成本和预期效益来评估项目价值的一种方法,成本效益分析既可以作为一种经济决策方法,也可以在任何决策过程中予以运用,考研选择也不例外。将考研选择中的成本量化为时间和若放弃考研选择直接就业而可能会获得的经济收入,收益包括考取硕士研究生后的价值、研究生毕业后工作的经济收入等等。大学生需要比较的成本和收益主要是耗费时间准备考研和同样时间选择实习的经济差额,考取的概率,考取后可能实现的经济价值,以及若没有考取后立即实施的补偿机制可以弥补多少损失。如,学生C花费6个月时间复习,成绩优异的她选择985院校为目标,假设自我感觉考取的概率30%,损失的是每个月1500元的实习工资,但考取研究生后的月薪起点因学历高出的部分可以弥补这个差额,这样弥补的概率是30%,百分之七十的可能无法考取,研究生入学考试一结束就投入就业大军,以她的能力找到工作成本效益分析理论的功效在于自我说服,在分析之下,心甘情愿选择考研和学校后,便心无旁骛,潜心学习,释放额外的压力和负担。

成本是时间,收益是能力累积,假设180天的成本需要达到难度指数10000分的积分,平均每天就要积累55.6积分,看自己是否能够实现。假设180天的时间需要达到的难度指数只有1000分,每天实现5.56积分,结合能力评估,是不是轻松可达。积分难度也可以帮助筛选出合理目标专业和学校。若在最简单的积分层面都觉得自己力不能及,索性应该放弃考研选择,便无需焦虑。

5.2 “三位一体”齐上阵

一方面学校应该建立心理咨询机构,从心理学和职业生涯规划的角度加强与学生的交流,引导学生主动释压,对焦虑等情绪进行疏导,利用专题团体辅导项目将心理健康咨询服务常规化。另一方面,以专题教育引导学生正视考研焦虑。曾有研究表明,考研焦虑的程度与考试的效果之间呈现倒U型曲线关系,适度的焦虑情绪对学习而言是一种正面的激励和积极的影响,可以激发学生考试过程中更大的潜能。考研焦虑情绪是一种正常的情绪表现,并不可怕,适度的焦虑也不必担心。

家庭环境对个人的决策产生重要影响,故而家庭方面也应该针对考研选择适当干预与配合。结合家长的个人社会经验以及对就业形势等信息的加工给予学生适当的建议,但不是必须,另外,在生活上和心理环境构建上与学校打配合,让学生在出现焦虑现象后有所依靠。

学生个人而言应该做到理性。虽存在期望效应,但还应该依赖“最近发展区”的说法,对个人的考研目标和就业期望保持理性,不因社会潮流盲目考研,不应个人情怀高设目标,学会审时度势,根据社会发展和市场需求的变化及时调整自己的考研选择。另外,身体是革命的本钱,情绪也是素质的一部分,学生应充分利用大学各种活动的机会锻炼自己的身体、心理和科学文化素质,以强大的综合素养和坚实的知识基础来应对合理的考研选择焦虑。

参考文献:

[1]韩晓燕,朱晨海.人类行为与社会环境[D].北京:格致出版社,49-50.

[2]李强,海香.女大学生考研焦虑的影响因素及对策[J].太原师范学院学报(社会科学版),2011,10(03):140-141.

[3]洪显利,冉瑞兵.中学生考试焦虑的心理分析及控制策略[J].心理学,2001,(7).

[4]朱云莉,谢柳青.应届大学研究生入学考试焦虑(考中、考后)现状的调查[J].才智,2015,(21):103-104.