

·读者之声·

研究生新生的 科研选择焦虑症

新学期的开始意味着大批科研新兵的到来。面对科学研究的塔尖,研究生新生攀登态度的选择,蕴藏着“科研选择焦虑症”的身影。所谓“科研选择焦虑症”,是指面对科学研究的召唤,科研新兵由其摇摆不定以及患得患失的犹疑态度所产生的焦虑情绪。焦虑往往源自个人期望和现实成就之间的冲突。倘若科研新兵长期遭受“选择焦虑”的折磨,轻则无心向学,重则抑郁寡欢,甚至酿成极端悲剧。

“科研选择焦虑症”分为2个层面:第1层焦虑是“准入资格焦虑”,集中于是否愿意或者能否被容许踏足科学研究的殿堂;第2层焦虑是“能级匹配焦虑”,聚焦如何克服面对科研难题一筹莫展所带来的低自我认同。

“准入资格焦虑”由师生双方的选择共同决定。首先,要撇开那些无力引导学生享受科学乐趣或只将学生视作“廉价劳动力”的导师。若学生怀抱科学理想却遇人不淑,要坚持学术抱负,树立自主培养的坚定信念并持之以恒地践行恐怕是唯一的解决办法。其次,若研究生以学位挂帅,对科研毫无兴趣,则导师只能眼睁睁看着学生“躺在起跑线上”,只待终场哨响时将学生连拉带拽地撵出终点线。再次,若导师经过严格考核,发现学生在科研方面的积极性并非真实意愿的表达,而是迫于周边环境胁迫而“强作欢颜”,则合作关系注定不会长久。对此,导师与其“死皮赖脸地纠缠”,不如“高贵尊严地放手”。最后,哪怕学生愿意潜心治学,其“准入资格焦虑”并不会因此而彻底消失,仍会不时扰人心绪:一方面,缺少了科研历练,很难称得上名副其实的硕士,故完全放弃科研追求多少有些不甘心;另一方面,科研与求职就业的关联度看似不大,耗费众多时间发表学术论文却未曾积攒任何“实用性”技能,会不会沦成招聘市场上的loser?特别是学生极易受至亲之人的影响,有时亲朋好友一句无心之言,经过科研新兵的过度解读,往往抵消掉导师苦口婆心

的千言万语。“准入资格焦虑”在那些读研目的不明确者身上,最为常见。

“能级匹配焦虑”起因于学生的不自信。很多科研新兵一边准备开始攀登之旅,一边却在头脑中预设各种失败模式,其挑战自我的勇气逐渐流逝,直至选择逃离。由于大学阶段很少接受严谨务实的科学训练(那些为求简历更漂亮而参与大学生创新创业项目者,大多无法藉此成长为真正的科研新人,反倒让他们错误地以为科学研究就是粗制滥造地东拼西凑。这样埋下的“坏基因”,不知道毁掉了多少本有可能成长为“学术达人”的好苗子),科研新兵面对棘手问题时,多存畏难心态;同时,对自身学术能力的认知出现妄自尊大或妄自菲薄的错估,导致进展不顺时科研热情遭受严重打击。还未真正踏上科研之路,却在预想“选择错误”带来的不良后果将成为“学习中不能承受之重”,充分说明科研新兵的“能级匹配焦虑”有着更为深层次的原因。

由于“不科研”是当下研究生的主流选择,所以部分站在科研大门之外的旁观者看到治学者作出成绩时,他们未必会衷心送上祝福;一旦治学者弄砸了,他们可能会持幸灾乐祸的心态加以嘲笑和讥讽。对于年纪尚轻的科研新兵而言,因为科研绩效不佳而产生“自我价值劣化”的挫败感,自然更加驻足不前,甚至丧失选择继续前行的勇气和果敢。最严重者,纠结于“凡事难两全”的利益核算,最终做了自己都不齿的逃兵——既辜负了亲人的期望,又推诿掉对导师的责任,说不定就此养成“逃避型人格”。“能级匹配焦虑”多出现在自我认知和自我认同容易受他人左右者身上,常令导师头疼不已。

“科研选择焦虑症”会带来压力,让人心烦意乱;倘若处理得当,却也能催生动力,使人心潮澎湃。科研新兵常忽视“选择焦虑”的双重性,只注意到问题得不到解决时的山重水复,看不到潜能被激发后的柳暗花明。无论处于哪一种焦虑状态,一旦焦虑累积到令科研新兵感到难以为继时,为调适心理和应对压力,通常会选择3种策略:一是“打开天窗说亮话”。直接向导师言明“科研之痛”,获

得导师的理解和谅解,转而商讨其他适宜的培养模式;二是“半推半

就”。既不敢向导师递交退出研究团队的申请,又无法产出符合要求的学术成果,总是处于“有苦劳无功劳”的境地,这极易在师生之间酿成误会,引发信任危机;三是“阳奉阴违”。表面上体现出浓厚的科学兴趣,私下却将资源集中于与学术研究无关之事,时间一久,导师意识到被欺瞒,可能爆发激烈冲突,甚至相互攻讦直至彻底决裂。

为防止上述情况的发生,导师和科研新兵都应该重视“科研选择焦虑症”的不利影响。高校和导师群体理所应当提供必要的心理辅导和可得的社会支持,帮助科研新兵们做好身心维护。当新兵出现“科研选择焦虑症”时,导师责无旁贷,应与其共同寻觅应对之策。对于“准入资格焦虑”者,他们大多拥有反复无常又纠缠不清的心态,而这一心态的产生主要源于对科学研究的理解不够,导师须得善加开导、引导和指导,帮助他们认清科研训练能够练就“可转移技能”,即惟有高质量的学术成果,才能提升获得高端就业岗位的成功几率,才能享受真正的成就感。对于“能级匹配焦虑”者,他们太过于注重做事的目的性而忽视掉“过程才最重要”,这根植于其对成功的错误理解。导师应当引导他们树立“成功并非获得预设的结果,而是在通往目标的历程中所实现的自我超越”这一不那么急功近利的理念。当科研新兵不再惧于犯错,也不再原地踏步,而是信心满满地走在学术的康庄大道时,能否产出高质量的学术成果也就并非最重要的评判标准,关键在于借助研究生阶段学术经历所产生的“增量”,给科研新兵的未来沉淀更多“存量”,直至实现人生的“质的飞跃”。这才是帮助科研新兵摆脱“科研选择焦虑症”的正确之道。

——中南大学土木工程学院工程管理系
副教授 王进
(编辑 石萌萌)

