

· 职 场 ·

## 对一位工科女博士生涯困惑的指导与思考

作为一名在高校从事学生咨询指导工作多年的老师,我常常遇到一些典型案例,在为他们进行咨询的过程中我也经常产生一些思考。本文的田芳(化名)即是一例。

田芳现为北京某高校计算机学院在读博士研究生。她本科在河北某二本高校读行政管理专业。大三时认为自己的专业不好找工作,看到计算机专业的学生容易就业,便决定跨专业考研。经过两年努力,她考取了河北另一所普通高校计算机专业的研究生。

读硕士期间,田芳体会到了压力:要补修计算机专业本科阶段基础课,做课题过程中发现自己动手能力差……好在学校对硕士生毕业要求不是很高,她得以顺利毕业。田芳来北京找工作屡遭碰壁。最终,一家小公司录用了她,但不解决北京户口,她觉得很不甘心,拒绝了。

田芳认为自己找工作失利的原因是所读的学校太差了,于是决定继续考博士。经过近两年努力,她考取了北京某重点高校计算机学院。然而,博士生活仅开始半年,她的心情已从当初的期待振奋跌至痛苦沮丧,课程学习更加吃力,导师布置的任务难以完成,与身边同学讨论学术问题基本插不上话。看着学校对博士毕业的科研成果与论文的要求标准,田芳对自己是否能顺利毕业感到极度焦虑,甚至时常产生退学念头。带着困惑,田芳走进我的咨询室。我分别从“怎么了?”“为什么?”“怎么办?”启发田芳进行自我探索和反思。

**怎么了?**在学业困难方面,田芳的问题是课程学习困难,专业知识学习不连续、不扎实;专业能力难达到博士生日常学习科研要求;不具备独立科研和创新的能力,对科研项目不知如何下手。

她的生涯困惑是:“付出了那么多努力,却感觉路越走越窄……”困惑自己选择错误,放弃读博不甘心,也不确定能找到适合的工作,继续攻读博士又担心难以毕业,深感无助。

她目前面临的情绪困扰:悲观、失落、焦虑,面对现实困难全面否定自我,和同学在一起感到自卑,害怕导师,面对家人有愧疚感,一想到难以顺利毕业就感到绝望。

**为什么?**咨询中可以发现原因来自



个人、学校和社会三个方面。个人原因方面,田芳的年龄偏大,她是一名女生,就业期望值高,就业认知存在误区(执意留京);缺乏专业积累,科研训练有限,学习特点偏重识记,动手能力弱;不善于和导师沟通,和同学也缺乏交流。学校原因方面,田芳本科和硕士毕业阶段缺乏及时有效的学习指导;高校对博士生培养标准严格把关。社会原因方面,目前社会整体就业环境竞争激烈,招聘单位“选人标准”日趋理性,从重视学历到重视能力。

**怎么办?**面对学业困难,我请她思考几个问题:1)能否在尽可能短的时间内追补专业知识,跟上课程进度?2)能否开始和导师建立有效沟通,得到导师的理解和帮助?3)能否通过分解目标逐步完成日常科研任务?

面对生涯困惑,我指导田芳运用“生涯平衡单”梳理生涯发展需求,理性分析就业期望,正确评估学业困难。关于情绪困扰,我希望田芳能克服不合理信念,改变行为趋于目标结果,从而逐步调整情绪。

通过咨询,田芳改善了自我认知,通过评估制定了更理性客观的生涯目标,明确了学习科研重点难点问题,制定了任务分解执行计划和时间节点。她表示,如果在一年里,她确实无法克服困难完成既定任务,会考虑终止博士学业,选择力所能及的工作。

田芳对自己的生涯发展是有规划的,也付出了努力。但她忽视了社会就业大环境的不断变化,以及自我能力特点和生涯目标的匹配与调适。在多年高校学生咨询指导工作中,笔者遇到很多与田芳有着相似经历和处境的研究生,他们通常有如下特征:

### 1) 就业期望值高,专业基础薄弱

一些同学之所以跨专业考研、考博,是因为对新专业和其能够带来的就业收

益抱有很高期望,跨专业后才发现自己缺乏专业兴趣,就业机会也没想象中好。并且,他们其实只是通过了跨专业入学考试,这离他们完成专业积累、胜任更高层次的专业技术要求还相差太远。

### 2) 求学成本高,心理压力

有一类研究生有着很高的求学成本。他们或复读多年,或辞职考研,或拖家带口,或与亲人和情侣异地。这让他们背负着一定的心理压力,特别在学业、就业遇到困难时会加重心理负担。

### 3) 内心无助,却不愿主动求助

这类研究生在心理层面具有低自我认同、高自尊的特点,面对学习、科研、生活、求职发展等方面存在的困难和挫折,他们往往疏于向导师和同学寻助。

对于上述情况,笔者提出如下建议:

#### 1) 重视专业兴趣

一方面是重视专业研究的兴趣:科研学习生涯常是枯燥而辛苦的,科研项目科技含量越高,困难越大,越需要研究生投入持久的努力和热情。二是重视对未来即将从事职业的兴趣:在选择在专业领域继续深造的时候,应该对所学专业方向、技术特点、职业前景有起码的评估和考衡,避免出现临近毕业才发现并不愿将所学专业作为职业的情况。

#### 2) 克服投机心理

高学历、名校、热门专业与所谓的“好工作”之间不再绝对直接关联。用人单位更重视对应聘者实际专业技能、综合素质、性格特质、抗挫能力、团队意识等职业素质的考察。此外,随着研究生培养考评机制的不断完善,企图通过读研、读博“镀个金”“混个证”已经越来越难实现。

#### 3) 动态规划生涯

笔者所在的高校,每年都有因超过最长学习年限未能毕业而被清退的硕博士。高质量的生涯规划应该是动态的,伴随生涯目标和个人现实情况及时修正,合理调整,才能对个人生涯发展发挥有效的激励和规划作用。

文/冯蓉

作者简介 北京航空航天大学电子信息工程学院,副研究员。图片为本文作者。

栏目主持人 马臻,电子邮箱:zhenma@fudan.edu.cn。

(责任编辑 李娜)