

文章编号: 2095-1663(2023)04-0012-08 DOI: 10.19834/j.cnki.yjsjy2011.2023.04.02

# 学习者、研究者还是“打工人”?

## ——角色认同互动模型下的博士生情绪韧性研究

孙晓红, 李 琼

(北京师范大学 教师教育研究中心, 北京 100875)

**摘要:** 博士研究生的情绪韧性是其良好心理状态的体现。基于角色认同互动模型,以21位博士研究生为访谈对象,研究发现:博士生的情绪韧性建构常囿于学习者、研究者和“打工人”三种角色认同的矛盾张力中。三种角色认同之间的关系构成了博士生从“角色认同分离”到“角色认同整合”之间的连续统。在这个连续统中,“沮丧的适应者”“艰苦的追随者”“激情的战斗者”分别代表了博士生低、中、高三个水平的情绪韧性。其中博三是博士生情绪韧性水平变化的关键时期,个人、关系、环境三种因素联动,共同影响了博士生的情绪韧性。为此,建议高校博士生招生应注重性格、学术志趣等软实力的考核;要创设适当条件,帮助博士生搭建共同体;应健全博士生培养过程,为博士生的学术成长提供支持。

**关键词:** 博士研究生;情绪韧性;心理状态;角色认同互动模型

**中图分类号:** G643

**文献标识码:** A

### 一、问题提出

我国自1981年开始启动博士研究生(以下全部简称为“博士生”,本研究主要关注学术型博士生)教育,经过近40年的发展,已成为世界上授予博士学位数量最多的国家。<sup>[1]</sup>博士生作为各个专业领域的科研储备人才,承担着学术发表和知识生产的重要任务。博士生的质量不仅关乎未来学科发展,更关乎一个国家创新力和竞争力的可持续性,其重要性不言而喻。然而正如马克斯·韦伯(Max Webber)在《以学术为业》的著名演讲中所说:“学术生涯是一场鲁莽的赌博”<sup>[2]</sup>,学术之路充满坎坷和不确定性,甚至还潜藏着一定的心理健康风险。在当前“不发表就出局”的绩效文化和日益“内卷”的学术生态之

下,博士生心理健康问题逐渐成为有关部门和研究者关注的议题。美国Nature杂志社2019年对全球6300多名博士生的调查显示,36%的博士生曾因焦虑或抑郁寻求过帮助。<sup>[3]</sup>社会学家卡蒂娅·利维克等人对比比利时法兰德斯区的3659名博士生的调查显示,32%的博士生已经有或者即将面临精神疾病的风险,尤其是抑郁症。<sup>[4]</sup>我国研究者相关调查结果亦显示,博士生心理问题的检出率为39.3%,博士生在强迫、焦虑、恐怖、精神病性及心理健康总均分上明显高于全国常模。<sup>[5]</sup>这表明,博士生心理健康问题已然成为不可忽视的重要问题。

当前已有的对于博士生心理健康问题的研究,多从博士生存在的负面心理问题出发,去探讨问题产生的原因以及解决对策。例如有研究者从博士生的心理焦虑<sup>[6]</sup>、心理压力<sup>[7]</sup>、抑郁<sup>[8]</sup>等问题入手,在

收稿日期:2022-09-28

作者简介:孙晓红(1993—),女,山东烟台人,北京师范大学教师教育研究中心博士研究生。

李琼(1974—),女,山东潍坊人,北京师范大学教师教育研究中心教授,博士生导师,教育学博士,本文通讯作者。

基金项目:教育部人文社会科学重点研究基地重大项目“中国教师教育质量的评价体系研究”(19JJD88000);教育部人文社会科学重点研究基地重大项目“中国教师教育质量的基本理论研究”(19JJD880002)

学理层面增进对博士生心理健康保护机制的理解。诚然,研究博士生存在的负面心理健康问题能够揭示出这些问题的产生机理,从而更好地避免博士生负面心理健康问题的产生。但是已有研究没有关注到那些同样处在高压环境下,却始终能够以积极健康的情绪面对学术和生活的博士生。本研究旨在将“情绪韧性”(emotional resilience)的概念引入博士生心理问题的研究领域,从积极心理学的视角对博士生心理健康问题进行研究。具体的研究问题是:博士生情绪韧性的产生机制是什么?有哪些因素影响了博士生的情绪韧性?

## 二、文献综述与理论视角

### (一)文献综述

“韧性”一词源自拉丁语“resilire”(向后跳)。其中名词“韧性”是形容词“韧性”的派生词,它一般用于两种情况:一是物体能够在弯曲、拉伸或压缩后回弹或是指人能够迅速从困难状态中恢复;二是指人从不幸或疾病中容易而迅速地康复或是指物体弯曲或拉伸后能够恢复其原始形状或位置。“韧性”这一概念被广泛地用于各类学科中。最早出现在生态学中,称为“生态韧性”,指生态系统在受到外部干扰的情况下保持原始状态的能力。<sup>[9]</sup>随后,韧性这一概念开始被广泛地应用于其它学科中,比如说,在工程领域,“工程韧性”是指在工程建设过程中,面对不良事件的冲击或者扰动时,工程系统应对这些不良事件并从中吸收、恢复和适应的能力。<sup>[10]</sup>在物理科学中,“材料韧性”经常用于形容物理材料的质量,“材料韧性”越强,受到外界压力发生形变时恢复原形的能力越强,说明其质量越高。<sup>[11]</sup>大约从20世纪50年代开始,“韧性”一词开始频繁出现在心理科学的研究中,主要关注的是个体从长期或者急性压力中恢复所体现出来的心理资本。总体来看,“韧性”运用于不同学科时的定义虽略有不同,但一般都用于某事物在面对困境之后能够保持原状的能力或者状态。

“情绪韧性”便是一种个体在情绪方面的韧性。已有研究表明,“韧性”并不是一个可以涵盖个体全面适应能力的词。因为个体在不同情境或者不同时间段内会表现出某些特定方面的韧性。<sup>[12]</sup>一方面,情绪作为韧性的一个重要维度,在建立和维持韧性的过程中起着关键作用,积极的情绪尤其能增强个体韧性。<sup>[13]</sup>另一方面,韧性在情绪体验的过程中起

着不可或缺的作用,具有较强韧性的个体往往有着更加强烈的情绪体验。<sup>[14]</sup>

本研究中的“情绪韧性”便是这样一种特定方面的韧性,是指个体在面对情绪冰点时能够积极调整自己的精神状态,以积极的情绪面对困难。对于博士生群体来说,“情绪韧性”是指博士生在遭遇困境时产生的负面情绪能得到及时调整的能力。

### (二)理论视角:角色认同互动模型

本研究基于角色认同互动模型(Dynamic Systems Model of Role Identity)理解博士生的情绪韧性。该模型借鉴了复杂的动态系统的方法,整合了心理学、社会心理学和结构象征互动主义和社会文化理论对身份认同及其发展的观点。该模型的重要内容旨在探讨社会文化背景下个体不同角色的整合及其形成过程与个体情绪情感的关系。<sup>[15]</sup>

基于该理论,本研究认为,在不同角色协商的过程中,博士生的情绪与他们的角色发展发生相互作用。<sup>[16]</sup>博士生情绪韧性的变化源于个体对于不同子角色的认同之间的互动关系。子角色认同的整合将会促进博士生对角色的高承诺感和内在动机的形成,以及整体幸福感的提升;而缺乏整合将会引发负面情绪、个人困境和内在动机的减弱。<sup>[15]</sup>在情绪韧性发展的过程中,博士生们不断地协商和努力解决关于角色系统中各个组成部分之间的认同紧张关系。<sup>[17]</sup>可以说角色认同协商结果影响了博士生的情绪韧性过程。<sup>[18]</sup>(分析框架如图1所示)

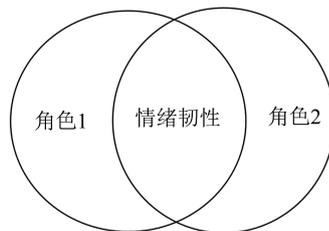


图1 角色认同互动模型下的博士生情绪韧性分析框架

## 三、研究方法

本研究旨在探讨博士生情绪韧性形成与发展过程,是一个聚焦于博士生学习过程中角色认同矛盾冲突的研究,因而选取了具有脉络性、意义性、诠释性等属性特征的质性研究范式。

### (一)资料收集方法

本研究主要运用访谈法进行资料收集,其中包括正式访谈和非正式访谈。研究围绕着博士生的情

绪韧性设计了半开放式的访谈提纲,主要涉及博士生的基本信息、在读博士期间感知的不同角色、情绪变化以及原因等方面的内容。访谈问题例如“请问你在博士期间有没有过情绪低落的时候?为什么会有这样的情绪变化?”访谈的过程中,研究者依据访谈提纲对访谈对象进行提问,并进行适当追问,以全面了解研究对象在博士期间的情绪变化的关键事件及影响因素等细节,包括情绪、态度以及能动性的变化。非正式访谈主要包括面对面的随机交流、微信聊天等形式,其目的主要是补充正式访谈中还不够充分的信息,同时追踪研究对象在最近一段时间内发生的事件,以丰满研究资料。

访谈主要以面对面、腾讯视频会议的方式进行,每次访谈时长在45~60分钟。在每次开始访谈之前,研究者会征求被访者的意见对访谈的全过程进行录音。

### (二)研究对象的选取

本研究采取目的性抽样的原则,即按照研究目的抽取能够为研究问题提供最大信息量的研究对象。为保证研究对象的典型性,尽量全面呈现博士生情绪韧性的多样化样貌,本研究在选取研究对象时遵循以下原则:其一,研究对象涵盖理工科博士生和人文社科博士生;其二,研究对象包含不同年级、性别、区域和不同学校等级(“双一流”高校和“双非”高校)的博士生群体。基于以上原则,通过“守门员”介绍、滚雪球等方式最终选取了21位博士生作为研究对象。研究对象的基本信息见表1。

### (三)资料分析方法

研究者在每次访谈结束后,都会及时转录访谈录音,根据录音带的内容将访谈内容整理成逐字稿。随后在逐字稿的基础上重听访谈录音,由研究者添加访谈过程中的非语言信息,如受访者在接受访谈过程中语气、情绪的变化,停顿以及沉默等信息。这些信息用于后期对分析资料的补充。在收集上述资料之后,研究者对原始资料进行整理和编号,资料编码原则为研究对象(例如:张)+资料收集时间(2022)。本研究在资料分析阶段主要运用类属分析法和情境分析法。在反复精读和解读的基础上寻求规律进行主题分类,并寻求主题之间的关系。

## 四、研究结果

总体来看,博士生对于学习者、研究者、“打工人”

表1 研究对象的基本信息

编号	研究对象	性别	学校等级	学校所在地	所学专业类型	所在年级
1	CG	女	“双一流”	北京	人文社科	博二
2	HX	女	“双非”	济南	人文社科	博四
3	MZ	男	“双非”	济南	人文社科	博二
4	BY	女	“双一流”	北京	人文社科	博二
5	DZ	女	“双非”	济南	人文社科	博四
6	XJ	男	“双非”	北京	人文社科	博二
7	AY	女	“双一流”	上海	人文社科	博一
8	WG	女	“双非”	济南	人文社科	博三
9	JJ	男	“双一流”	重庆	人文社科	博三
10	YB	女	“双一流”	长春	人文社科	博二
11	WQ	男	“双一流”	北京	理工科	博一
12	PS	男	“双非”	济南	理工科	博一
13	SL	男	“双一流”	长春	理工科	博四
14	XQ	女	“双非”	济南	理工科	博二
15	GF	男	“双一流”	西安	理工科	博一
16	ZP	男	“双一流”	北京	理工科	博四
17	MG	男	“双一流”	北京	理工科	博二
18	LY	女	“双非”	济南	理工科	博三
19	WQ	男	“双一流”	天津	理工科	博二
20	XH	男	“双非”	济南	理工科	博四
21	ZB	女	“双一流”	北京	理工科	博三

三种不同的角色的整合能力影响其情绪韧性水平,从低水平到高水平分别呈现出“沮丧的适应者”“痛并快乐的追随者”“激情的战斗者”。

### (一)博士生三种不同角色:学习者、研究者、“打工人”

基于角色认同互动模型,情绪韧性形塑于博士生对于不同身份认同之间的平衡与互动关系。分析可知,博士生的身份主要有学习者、研究者、“打工人”。

首先,博士生从严格意义上说还是学生,尽管是处在学生生涯的最后阶段,但是学习依旧是重要的任务之一。尤其对于跨专业的博士生或者本硕阶段未能很好地打下研究基础的博士生而言,学习如何做研究是他们博士阶段的重要任务。正如大多数被访者所讲的:“学习还是博士生最重要的事情吧,其

实对这个领域理解得越深入,越是觉得自己不知道的东西还有很多”(AY-20220521)。因此,“学习者”毋庸置疑是博士生的一种重要角色。

其次,研究者也是博士生很重要的一种角色。当前除了极少数高校外,大多数高校都会对博士生有科研产出的要求,发表论文成为博士生能否顺利毕业的关键。可以说,论文发表是悬在很多博士生头上的“利剑”:每天脑子里只有论文,每天睡前和醒来想的事情都是论文,不仅是要达到毕业的要求,更是要考虑之后找工作的论文要求,亚历山大!(CG-20220521)

此外,“打工人”成为不少博士生的标签,给“老板”“打工”亦成为博士生的常态。这种现象普遍存在于理工科当中。这种“打工”往往是一些“杂事”,虽然也有实验等科研工作,但是很大一部分是与自身科研任务无关的事务。这些“杂事”占用了博士生大量的时间与精力,成为影响博士生情绪的重要因素:“天天干杂事肯定耽误时间的,我这周都没怎么写自己的文章,全去‘跑腿’了,上午取这么个文件,下午填写那么个表格,然后写个申报书等等吧,根本没有大块的自己做研究的时间”(ZP-20220521)。

综上所述,学习者、研究者与“打工人”三种身份之间关系的平衡是博士生情绪韧性的来源。

## (二)博士生的三种不同水平的情绪韧性

通过对访谈资料的分析,基于角色认同互动模型,博士生的情绪韧性水平随着对于三种身份的整合程度由低到高而呈现出:沮丧的适应者、艰苦的追随者、激情的战斗者。这里需要指出的是,博士生的情绪韧性水平是不断变化的状态,而且不仅仅是以下所呈现的三种。如下文(研究讨论)中所言,博士生的情绪韧性水平实际上是呈现由低到高的连续统。本部分仅呈现低水平、中水平、高水平三种类型,类似韦伯的理想类型分类法,旨在更便于读者理解博士生情绪韧性的现状。

### 1. 低水平的情绪韧性:沮丧的适应者

(1)“沮丧”的产生与表现:在博三的关键节点,呈现焦虑的“莫比乌斯环”

所谓的“低水平的情绪韧性”,是指博士生在遇到困境且情绪遭到相对“重创”时,无法及时从消极情绪中走出来,正如“莫比乌斯环”一般陷入无限循环的焦虑中。本研究中有6位博士生(HX、JJ、LY、SL、XH、ZB)表述了这些状态。在访谈中发现一个有趣的现象:呈现低水平情绪韧性的博士生多为博

三、博四的高年级博士。针对这一现象,研究者进行了追加访谈发现,博三是博士生情绪韧性水平变化的关键期。这是因为当前多数高校博士的学制为3~4年,处在博三、博四两个年级的博士生若还在科研、学习与“打工”三者之间斗争,便极易形成低水平的情绪韧性。正如DZ所说:“心情经常处于一个很down的水平,会持续很长时间,就是感觉做什么事情也提不起兴趣,感觉没意思。”同样,JJ也表示:“心情不好的那段时间不知道自己该干什么,能干什么。感觉自己什么都做不好吧。非常沮丧。”处于低水平情绪韧性的博士生往往会较长时间处在负面情绪中。

(2)“沮丧”的原因:难以平衡学习、科研与“打工”三者之间的关系

究其原因,低水平情绪韧性的博士生往往难以很好地处理学习、科研和“打工”三者之间的关系。但这里需要指出的是,并不是所有的博士生都会同时面对学习、科研、“打工”三方面的平衡问题。因为“打工”现象在很多人文社科专业表现不显著。因而大多数人文社科的低水平情绪韧性的博士生都是面临学习与科研两个方面的矛盾。这种平衡的难度主要表现在以下两个方面:

时间分配难。访谈中有的博士生同时面临了学习、科研、“打工”三者之间的平衡问题。尤其体现在“老板”会布置很多的课题组任务,希望博士生“随叫随到”:“我老板就是希望我们永远待在他的眼皮子底下,以便于他能时刻给我们安排任务,没事的时候他也希望我们能在办公室坐着,反正就不能离开他的视线”(ZB-20220524)。博士生处在研究的初期阶段,对于未来研究还处于探索阶段。此时若是没能很好地处理学习、科研和“打工”三方面的任务时,便极易产生消极低沉的情绪,进而影响整个博士进度,导致延期等问题。

学习难度大。以学习与科研之间的矛盾来说,有这方面困境的博士生往往是跨专业考博或者硕士期间未能打下很好的研究基础。“从博士入学到现在,每天生活得兵荒马乱的,课多,课下需要时间消化相关知识。课程作业还需要交相关主题论文,真不知道该怎么写,不知道从哪些地方入手,感觉挺崩溃的”(HX-20220420);“很多研究方法以前都没用过,只是听说过,但是没有系统学习过,上了博士要重头开始学,感觉自己的基础还不如一个硕士。但是博士要求高呀,需要学会将方法运用于研究中,并

达到发表的水平,真是亚历山大”(XH-20220513)。就像 XQ 说的:“也没个什么办法啊,只能慢慢熬呗,现在这个状态也做不了什么事,延期是肯定的了”。

(3)“沮丧”的“催化剂”:“不发表就出局”的表现型文化

分析访谈资料可知,当前博士生所在的“不发表就出局”的学术生态可以说是博士生情绪韧性的一个重要影响因素。当前,SSCI、C 刊、SCI 等已经成为博士生头上的一把利剑。这不单是指多数高校对于博士生毕业有不同程度的论文发表的要求。而且还有博士生毕业后寻求学术教职时,不同高校会“明码标价”对博士生获得何种职称进行分级设定。这在无形之中对博士生的论文发表数量和质量提出了要求。正如访谈中多数博士生提到的“这是一个‘不发表就出局’的时代啊!”博士生想要顺利地、按时地毕业,并在毕业后将自己“卖个好价钱”,便要在论文发表这一项上拼尽全力。现实中,很多的博士在这种表现型文化的影响下,更多的感觉是“累”。访谈中“摆烂”“想要躺平”“不想卷了”这类字眼频繁出现。虽然这可能是多数博士吐槽的方式,并不是真的想要“躺平”。但是也可以看出,这种表现型文化给博士生带来了较大的压力。

## 2. 中水平的情绪韧性:“痛并快乐”的追随者

(1)“痛并快乐”的产生与表现:低年级表现明显,很累但在坚持

“中水平情绪韧性”的博士生往往能够积极地调整自己的情绪,虽然时常会感到“很累”,但是“还能坚持”。本研究中有 7 位博士生(CG、BY、AY、YB、XQ、GF、MG)属于这一类型。访谈中发现呈现中水平情绪韧性的多为博一、博二的博士生。他们在面临困境的时候也会情绪低落,且会持续一段时间,但是他们往往会通过各种方式从这种负面情绪中走出来。比如就像 AY 所说:“每天周转于不同的工作之间确实感觉挺累的,但也是一个学习的过程”(AY-20220420)。

(2)“痛并快乐”的原因:学习、科研、“打工”三种之间的平衡是极大的挑战

完美主义的特质降低了工作效率。博士生作为“天之骄子”,总会或多或少有“完美主义”的个人特质。参与访谈的博士生也大多表示自己经常会有“强迫症”,感觉做不好一件事情的时候会有焦虑感。现实中,富有“完美主义”的博士生倾向于将事情做好,这必然有利于更高质量的任务完成。当有正向反馈时,对于博士生来说也无疑是一种激励。但是,

很多“完美主义”的博士生会“强迫”自己“尽善尽美”,这往往会给自己带来更多的压力和挑战,当长久没有正向反馈时,博士生也经常因此降低其情绪韧性水平。AY 在师门里是老师的得力助手,正所谓“能力越强责任越大”,师门几乎所有的“行政类事务”都是她去解决。这些事情虽都不难,但却是千头万绪,十分繁杂。AY 表示,自己经常觉得时间被冲得很散,“论文写作需要大块的时间,我经常苦于找不到大块时间沉浸于论文写作中”。这种苦恼时常会给她带来消极的情绪(AY-20220420)。

“内卷”的环境加剧了焦虑情绪。一般来说,博士生具有较强的学习能力,也是同辈群体中的“佼佼者”。但是博士生群体中都是这样的“佼佼者”,“内卷”的环境带给博士生极大的压力。由于论文发表受到诸多因素的影响,多数时候往往不能如偿所愿,这让博士生感到“心累”:“我喜欢看书,如果可以的话,我希望能一直看书学习,而不是为了功利性的目的疲于奔命”(CG-20220609)。

(3)“痛并快乐”的“助燃剂”:自我调整与重要他人支持

积极暗示与自我调整:中水平情绪韧性的博士生主要有以下几方面的表现:其一,他们在处理不同身份认同问题遇到困难时总会给自己积极的暗示:“有的时候会感觉心情很郁闷啊,就是觉得自己这么努力,还是没有什么成果,但是在校园里溜达一圈,欣赏一下花花草草,瞬间又会觉得生活充满了希望,梦想的实现就在前方不远处”(CG-20220420);其二,他们也会经历负面情绪的困扰,但是能够及时地从负面情绪中解脱出来:“那能怎么样呢?生活不是还得继续;生活不会因为你的持续沮丧而变好,却可能因为你长久沉浸在自己的情绪里而变坏,所以,还是乐观一些吧”(BY-20220429);其三,他们比较擅长调整自己的节奏以适应不同的角色:“虽然经常会为了各种事情忙忙碌碌,但我认为还是要调整好自己的时间安排吧。该做什么的时候专心做什么,尽量不使时间碎片化”(GF-20220425)。

重要他人支持:与博士生关系最为密切的重要他人对于博士生学习和生活的支持是不可忽视的重要影响因素。从访谈中可知,重要他人主要有导师、家人以及同伴。博士生导师可以说是与博士生关系最为密切的重要他人,能够直接影响博士生的情绪韧性。在不同的师门文化下,导师的形象以及对博士生的影响又是多样化的。有的导师属于“权威型”导师,这类导师往往在学生面前处于绝对的权威地

位,不仅有身份权威,更有知识权威。例如CG言道:“我导师在学术界是绝对的权威,我们师门的同学对于导师是十分敬畏的”(CG-20220511)。然而有的博士生尽管也有幸投靠于权威导师门下,但是由于自身专业基础相对薄弱,“入门”较慢,跟不上大家的节奏。这种情况下也会出现情绪韧性水平较低的情况。还有的导师属于“朋友型”导师,这类导师往往是比较年轻的博导,能够与博士生“打成一片”。这类导师对于博士生的教育经常是“放养型”,希望博士生能够按照自己的学习节奏进行,导师只是适时地给予指导。这对于个人能力较强的博士生来说是一种“福利”,比如AY所说:“老师给了我足够的学术自由,让我能够独自地在自己感兴趣的学术领域中探索,这对我来说虽然是一种挑战,但更多的是福利”(AY-20220513)。

除了导师之外,家人和同伴的支持也是博士生提升情绪韧性的重要因素。虽然访谈中也有博士生提到“来自家人的压力”,即家人对博士生年龄、婚配等的焦虑,但是更多的情况下,家人和同伴对于博士生是一种支持性的重要他人。这主要体现在当博士生情绪低落的时候,家人和同伴的安慰性话语对博士生是一种极大的慰藉:“我爱人是一个很幽默的人,我每次跟他倒苦水的时候,他都能够有办法安慰我,逗我笑。每次难过的时候跟他聊一聊,瞬间就感觉没那么难过了”(AY-20220519);“班里同学都是很温暖的存在,每次被拒稿或者有其他烦心的事,找个人说一说,或者来个爱的抱抱,自己迅速就能调整过来了”(XQ-20220523)。家人和同伴对于博士生来说更多地扮演了心灵驿站和树洞的角色,为他们破解困境提供了强有力的后援支撑。

### 3. 高水平的情绪韧性:激情的战斗者

高水平情绪韧性的博士生主要表现在情绪极其稳定,极少时候处于情绪非常低落的状态。本研究中有8位博士生(MZ、DZ、XJ、WG、WQ、PS、ZP、WQ)处于该类型。

(1)“激情”的产生与表现:各年级均衡,学术热情高涨

高水平情绪韧性的博士生总体表现出高产出、高效率与情绪稳定的特征。研究发现,高水平情绪韧性的博士生既有来自博一、博二的低年级博士生,又有博三、博四的高年级博士生。他们有的在博士期间一直都处于较高水平的情绪韧性状态,也有的在博士阶段的前期处于中水平的情绪韧性,后期通过自我调整和重要他人的帮助,情绪韧性水平不断

提升。这类博士生总是能够在情绪波动时给自己提供正向暗示,以满满的正能量去看待困难,整体处于学术热情高涨的状态。

(2)“激情”的“加速剂”:很好地平衡学习、科研与“打工”之间的关系

这类博士生之所以能够成为“激情的战斗者”,在于他们能够很好地平衡学习、科研与“打工”之间的关系。更进一步地说,他们作为学术的“料”,在理想驱动下,能够以享受过程的心态将博士期间的学习、科研与“打工”三类事务很好地结合在一起。

学术的“料”:这类博士生常被称为“学术的料”,意指在学术方面有较高的天分,对待研究问题和研究现象有较强的敏感性。他们一般都有着扎实的学术基础,有的博士生甚至在硕士期间就有了一定的学术成果发表,博士入学后更是“顺风顺水”,发表文章一篇接一篇。他们并没有明显的学习与研究之间的矛盾关系。其次,由于他们的“超强能力”,在处理来自导师或者其它方面的行政事务时,亦能够以超高效率完成。

理想驱动:充满学术热情的博士生大多有着自己的学术理想。在访谈中,这类博士生表示自己有着非常朴素的学术理想,就是希望自己未来能够在相应的学术领域中有所贡献,“希望自己做的研究能够真正运用于实践中,对实践产生影响”。这种内在的理想驱动着博士生即使遇到困难也能以积极的心态去面对,及时调整自己,以时刻保持较高水平的情绪韧性。

享受过程:“享受过程”的博士生对于追求所谓“功利型”目标不太推崇。他们认为“读博是一场旅行,沿途会有很多的风景,如果一味地去追求最终的目标,就会错过这沿途上更多的美好景色”。当然,DZ和WG也不完全是放弃追求功利性目标,毕竟在毕业要求和绩效文化之下,论文发表是个“硬通货”。他们也并不排斥发表任务,而是认为这种任务更是一个水到渠成的事情。正是在这样的心态之下,PS和WQ将博士的大量时间用于学习和思考科学问题上,对于偶尔的“打工”事项也看做学习的过程。因此他们很少会有持续的消极情绪出现。

## 五、研究讨论与建议

### (一)研究讨论

1. 博士生情绪韧性水平呈现从角色认同分离到角色认同整合的连续统

在洪堡精神“大学理应存在一种精神贵族气质和对纯粹学术的强烈追求”的影响下,博士被视为“最有资格创造、实施和扩散知识与创新的群体”。<sup>[19]</sup>然而在现实中,博士生往往同时拥有学习者、研究者以及“打工人”几个不同的角色。这些角色认同之间的关系影响了博士生的情绪韧性。从对于这几个角色认同之间的关系构成了“角色认同分离”到“角色认同整合”之间的连续统,在这个连续统上,“沮丧的适应者”“艰苦的追随者”“激情的战斗者”分别代表了博士生低、中、高三个水平的情绪韧性。此外,博士生的个人特质、重要他人支持以及表现型文化对于其情绪韧性具有影响作用。

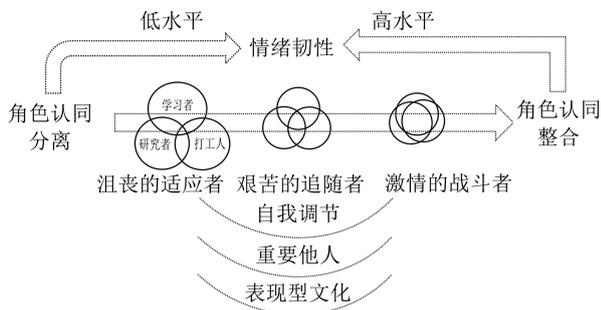


图2 博士生情绪韧性形成机制图

基于角色认同互动模型,本研究形成了“博士生情绪韧性形成机制图”(如图2所示)。具体而言,与后现代主义的观点一致<sup>[20]</sup>,本研究发现博士生情绪韧性的动态性和变化性。随着博士生不断地与社会环境进行互动,他们的多个子角色之间的协商是一个持续的过程。<sup>[21]</sup>因此,本研究中的这三种水平的博士生情绪韧性之间是流动的,是随着外界环境的变化可以随时改变的。换言之,本研究比较认同Carter的观点,即博士生的情绪韧性不是简单地与外界的管理保持一致或分离的明显二元论特征,而是一种连续变化的、动态的特征。<sup>[22]</sup>

2. 博三是博士生情绪韧性水平发生转变的关键时期

本研究发现,在博士阶段初期,博士生的情绪韧性水平相对处于中高状态。而在博三之后,在外部压力之下,如若博士生不能很好地平衡科研、学习与“打工”之间的关系,便很容易出现情绪韧性水平降低的现象,进而导致博士生心理健康问题的出现。具体的情绪韧性变化如图3所示。

就博士生情绪韧性水平变化的影响因素来看,本研究结果与已有研究有类似的观点。首先,博士生作为研究者势必要重视外部定义的“成功”标准。

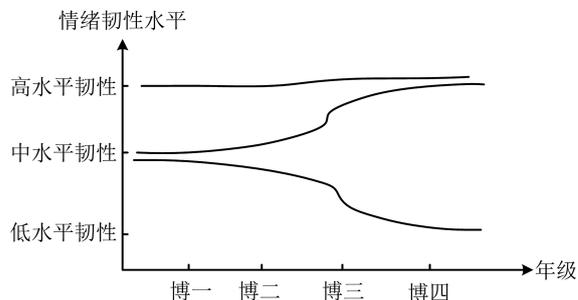


图3 博士阶段中博士生情绪韧性水平的变化图

在“不发表就出局”的表现型文化<sup>[23]</sup>中,即便外在支持不足<sup>[24]</sup>、博士发文的作者偏见<sup>[25]</sup>,也依然需挺地进行学术研究,以获取学者身份。在这个过程中,自我效能感较低且个人信念与外在制度要求不一致时,博士生很可能会经历角色认同冲突,进而引发整体的负面情绪反应和个人困境。<sup>[15]</sup>当然,也有的博士生能够很好地变压力为动力,在角色认同协商基础上,获取一定成就。<sup>[22]</sup>此外,在这个过程中,来自重要他人的支持也是不可忽视的。

## (二) 实践建议

1. 博士生招生应注重性格、学术志趣等软实力的考核

博士生本身对于不同角色之间的关系的认识和处理能力是其情绪韧性的重要影响因素。研究表明,具有乐观、自我效能感强等特征的博士生的情感韧性更强。此外,像学术志趣这种内驱力也是博士生重要的个人特质。正如已有研究所指出的,研究者的研究兴趣<sup>[26]</sup>、对研究价值的信念<sup>[27]</sup>等在整合不同角色方面发挥了重要作用。只有当研究者以内部驱动去进行研究,才更能够为不同角色的整合创造机会。因此,在博士生招生阶段,便应关注其性格、学术志趣等软实力。

2. 高校应创设适当条件,帮助博士生搭建共同体

博士生涯的多数时光是孤独的,重要他人的陪伴与慰藉对于提升博士生的情绪韧性具有重要作用。建议高校为博士生创设一定的条件,促进学术共同体的形成。这主要可以从以下几个方面入手:一是定期举行博士生学术论坛搭建学术共同体。这种论坛可以是院级、校级甚至跨校的学术交流。比如清华大学教育研究院每年定期举行的博士生论坛、北京师范大学教师教育研究中心每年举办的青年学人论坛等。这些博士生学术会议为博士生之间的相互交流提供的契机,他们既可以通过交流进行学术方面的切磋,

亦可以互诉生活衷肠。这对于提升博士生的情绪韧性意义重大。二是定期举办院际博士生交流活动以搭建生活共同体。这种交流活动可以是文艺类的,比如音乐节,也可以是体育类的,比如羽毛球赛等。这种活动有利于博士生接触到不同专业领域的同伴,开阔眼界,进而提升其情绪韧性水平。

3. 健全博士生培养过程,为博士生的学术成长提供支持

博士生作为未来科研力量的储备军,其学术成长之路应有足够的关注与支持。首先,导师无疑是能够为博士生的学术成长提供最大化支持的关键人物。导师在博士生学术成长之路上应扮演“激励者”“指导者”的角色,为博士生提供系统化的、专业化的学术指导。具体而言,导师可通过定期组会、一对一指导、提供学习资源等形式支持博士生的学术成长。其次,学院乃至学校层面也应为博士生的学术成长提供制度化的、体系化的支持。例如,不同院系应基于博士生的学术成长规律,合理规划博士三至四年的课程安排,以多样化的课程内容和课程形式支持博士生的学术成长;在课程体系中,应专门为博士生开设“学术写作与发表”等方法类课程,为博士生突破学术写作瓶颈提供支持。

#### 参考文献:

- [1] 吴东姣. 博士生学业情绪现状调查及提升策略[J]. 高教探索, 2019(1): 24-31.
- [2] 马克斯·韦伯. 学术与政治[M]. 冯克利, 译. 北京: 商务印书馆, 2018: 10.
- [3] Chris Woolston. PhD Poll Reveals Fear and Joy, Contentment and Anguish[J]. Nature, 2019, 575: 403-406.
- [4] Levecque K, Anseel F, Beuckelaer A D, et al. Work Organization and Mental Health Problems in PhD Students[J]. Research Policy, 2017, 46(4): 868-879.
- [5] 卢绍君, 王井云, 田明. 博士研究生心理健康状况与社会支持、应对方式的关系研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(9): 1397-1400.
- [6] 和平, 宫福清, 闫守轩. 博士生知识焦虑的多维透视及其消解策略[J]. 研究生教育研究, 2020(1): 22-26.
- [7] 孙俊华, 汪霞. 博士研究生心理压力状况、压力源及影响因素研究——基于江苏五所高校的调查数据[J]. 学位与研究生教育, 2021(7): 50-58.
- [8] 程猛, 吴慧敏, 马啸. 读博: 一场精神赌博? ——国外关于博士生抑郁风险的研究述评[J]. 比较教育研究, 2020, 42(8): 26-33.
- [9] Holling C S. Resilience and Stability of Ecological Systems[J]. Annual Review of Ecology and Systematics, 1973, 4: 1-23.
- [10] Holling C S. Engineering Resilience Versus Ecological Resilience[C]. // Schulze PC (ed). Engineering within Ecological Constraints. Washington WA, USA: National Academy Press, 1996: 31-44.
- [11] Walsh F. Strengthening Family Resilience (2<sup>nd</sup> ed.) [M]. New York: Guilford, 2006.
- [12] Luthar S S, Doernberger C H, Zigler E. Resilience is not A Unidimensional Construct: Insights from a Prospective Study of Inner-city Adolescents[J]. Development & Psychopathology, 1993, 5(4): 703-717.
- [13] Mansfield C F, Beltman S, Broadley T, et al. Building Resilience in Teacher Education: An Evidenced Informed Framework[J]. Teaching and Teacher Education, 2016, 54: 77-87.
- [14] Beltman S, Mansfield C, Price A. Thriving not Just Surviving: A Review of Research on Teacher Resilience [J]. Educational Research Review, 2011, 6(3): 185-207.
- [15] Garner J K, Kaplan A. A Complex Dynamic Systems Perspective on Teacher Learning and Identity Formation: an Instrumental Case[J]. Teachers and Teaching: Theory and Practice, 2018, 25(3): 1-27.
- [16] Yang S, Shu D, Yin H. 'Frustration Drives Me to Grow': Unraveling EFL Teachers' Emotional Trajectory Interacting with Identity Development[J]. Teaching and Teacher Education, 2021, 105(2): 103-120.
- [17] Shams F. Managing Academic Identity Tensions in A Canadian Public University: the Role of Identity Work in Coping with Managerialism[J]. Journal of Higher Education Policy and Management, 2019, 41(6): 619-632.
- [18] Joanna K G, Kaplan A. A Complex Dynamic Systems Perspective on Teacher Learning and Identity Formation: An Instrumental Case[J]. Teachers and Teaching: Theory and Practice, 2019, 25(1): 7-33.
- [19] 苑健. 21 世纪初的世界博士教育发展态势特征——基于 OECD 调查数据分析[J]. 中国高教研究, 2015(6): 63-67.
- [20] Henkel M. Academic Identity and Autonomy in a Changing Policy Environment[J]. Higher Education, 2005, 49(1-2): 155-176.
- [21] Billota J. The Imagined and the Real: Identifying the Tensions for Academic Identity[J]. Higher Education Research and Development, 2010, 29(6): 709-721.
- [22] Carter S. Academic Identity and the Place of Stories: The Personal in the Professional[M]. Springer, 2020.

(下转第 63 页)

After entering the new stage of development, the high-quality development of professional degree postgraduate education demonstrates such connotations as innovative development, coordinated coexistence, sustainable development, open cooperation and shared development. In reality, there are many logics exist, such as the practice orientation of moral education in China, the guidance of the policy context in the national quality improvement, and the theory construction of the essential attribute of professional degree postgraduate education, which makes the high-quality development of professional degree postgraduate education possible. Therefore, the author suggests that when promoting the high-quality development of professional degree postgraduate education, we should foster the “trinity” education concept, reshape the value orientation of professional degree postgraduate education, construct a “three elements” system, promote coordinated development of the professional degree system and postgraduate education, and build a “comprehensive - value-added - integration” evaluation system, so as to create a good eco-environment for professional degree postgraduate education.

**Keywords:** professional degree postgraduate education; high-quality development; new development concept; high-level applied talent

(上接第 19 页)

- [23] Bai, LI. Language Teachers' Beliefs about Research: A Comparative Study of English Teachers from Two Tertiary Education Institutions in China[J]. *System*, 2017, 72:114-123.
- [24] Xu, Y. Becoming Researchers: A Narrative Study of Chinese University EFL Teachers' Research Practice and Their Professional Identity Construction[J]. *Language Teaching Research*, 2014, 18(2):242-259.
- [25] Dai H M, Ju B, Teo T, et al. Understanding Chinese Female University Teachers' Intention to Pursue a PhD Degree: Some Insights from A Chinese University[J]. *Higher Education*, 2020(1):1-20.
- [26] Mägi E & Beerkens M. Linking Research and Teaching: Are Research-active Staff Members Different Teachers? [J]. *Higher Education*, 2016, 72(4): 241-258.
- [27] Kaasila R, Lutovac S, Komulainen J, et al. From Fragmented Toward Relational Academic Teacher Identity: The Role of Research-Teaching Nexus[J]. *Higher Education*, 2021, 82(5):1-16.

### Student, Researcher or Laborer?

#### ——A Study on the Emotional Resilience of Doctoral Students with the Role Identity Interaction Model

SUN Xiaohong, LI Qiong

(Center for Teacher Education Research, Beijing Normal University, Beijing, 100875, China)

**Abstract:** The emotional resilience of doctoral students is a reflection of their good psychological state. With the help of the role identity interaction model, the interviews with 21 selected doctoral students find that the formation of the emotional resilience of doctoral students is often confined to the contradictory tension of the three role identities between student, researcher, and laborer. The relations between the identities of the three roles constitute a continuum for doctoral students from "role identity separation" to "role identity integration". Along the continuum, the identities as "frustrated adapters", "hard followers", and "passionate fighters" represent respectively the low, medium, and high levels of emotional resilience of doctoral students. The third year of doctoral education is a critical period for the changes of the emotional resilience levels of doctoral students. The interaction between personal, relationship, and environment factors jointly influences the emotional resilience of doctoral students. Based on this study, the authors suggest that universities should pay attention to the assessment of personality, academic interest and other factors related to the "soft power" of the candidates when enrolling fresh doctoral students, create appropriate conditions to help them build a community, improve the training process for them, and provide support for them in their academic development.

**Keywords:** doctoral student; emotional resilience; mental health; role identity interaction model