

文章编号: 2095-1663(2020)01-0022-05 DOI: 10.19834/j.cnki.yjsjy2011.2020.01.04

# 博士生知识焦虑的多维透视及其消解策略

和平, 宫福清, 闫守轩

(辽宁师范大学 教育学院, 辽宁 大连 116029)

**摘要:** 作为知识社会重要的劳动主体, 博士生受知识引发的现实性变革影响而压力倍增, 逐渐暴露出由知识引发的焦虑问题。从心理学来看, 博士生知识焦虑表现为以无助感为特质的情绪症候, 消解之策在于博士生自我调控和外部干预两个方面; 从现象学来看, 其导源于博士生消极的学术体验, 主要表现为由知识建构中自我效能感降低和师生关系紧张所诱发的学术倦怠, 对此应加强研究生教育的系统性, 建立科学机制以保证师生间的良性互动; 从生命哲学而言, 知识焦虑表现为博士生对学术生命的存在困惑, 因应之道在于关注博士生的生存状态、尊重其学术生命的独特性和完整性, 满足博士生潜能发挥与自我实现的内在需求。

**关键词:** 博士生知识焦虑; 心理症候; 学术体验; 学术生命

**中图分类号:** G643

**文献标识码:** A

知识社会的迅猛发展, 改变了生产工具、生产对象和劳动者的内涵和性质。知识劳动者成为劳动者的主体, 生产工具和生产对象则因知识占比的不断增加呈现出“软化”特征, 教育与科研等知识性要素成为生产力发展的内生性因素。一方面, 在以知识为核心驱动力的社会现实中, 博士生凭借受教育层次和学术研究工作俨然成为了重要的知识劳动者。而另一方面, 也正是由于博士生在知识生产中的重要性愈发凸显, 使其在学术研究、知识生产中的压力徒增, 逐渐暴露出由知识引发的焦虑问题, 严重影响了博士生正常的学术生活。

博士生“知识焦虑”从心理学层面而言, 是一种由与知识相关的现实性威胁所引发的情绪症候, 是一种基于个体生理反应的释义; 从现象学角度而言, 知识焦虑是一种博士生难以排解的生活经验, 导源于其消极的学术体验; 从生命哲学的立场而言, 知识焦虑是博士生对其学术生命存在的困惑与质疑, 源于对自身学术生命完整性的思考。对博士生知识焦虑现象的多维剖析, 继而以此为基础提出的消解策

略, 在一定程度上保障了博士生的心理健康、有序学习及学术发展, 对提升博士生教育质量具有重要的现实意义。

## 一、作为心理症候的知识焦虑及其消解策略

从心理学而言, 焦虑是一种由多种情绪组成的症候, 如紧张、恐慌、愧疚、无助等, 这种情绪上的反应常伴随着个体生理或行为上的表现, 如失眠、颤抖、头痛等。博士生由与知识相关的现实性困境或威胁所引发的焦虑情绪, 起初是一种状态焦虑, 即面对与知识相关的特定情境所产生的专门反应状态, 常表现为对知识拥有不足的惧怕、知识的强迫性收集以及对知识生产力不从心等心理反应。

但随着这种情绪功能的逐渐生成, 博士生很可能会形成一种相对稳定的焦虑倾向, 引发个体逻辑思维及判断能力降低, 造成不确定、挫败、质疑等一系列的自我否定和强迫心理。一项基于全球 5700 多名博士生的调查显示, 近 25% 的博士生认为自己

收稿日期: 2019-09-20

作者简介: 和平(1991—), 女, 汉族, 山东新泰人, 辽宁师范大学教育学院博士研究生。

宫福清(1967—), 男, 满族, 辽宁丹东人, 辽宁师范大学党委书记, 教授, 博士生导师。

闫守轩(1974—), 男, 汉族, 河南濮阳人, 辽宁师范大学教育学院副院长, 教授, 博士生导师。

患了“冒牌综合症”,也就是说博士生们经常觉得自己是个“冒牌”的博士,是一种对自我否定而产生的精神压力。<sup>[1]</sup>这些不适当的心理反应或消极情绪状态,大致可以描述为博士生面对知识的渺小感、怀疑感甚至是危机感,是一种伴随知识困境的无助感人格特征。

毋庸讳言,知识社会的高速发展、知识生产模式的巨大变革以及知识评价相关者的博弈等现实问题是博士生知识焦虑产生的客观背景。一方面,博士生的学术研究需要较为广博的知识储备,但面对日益扩增和迅速更迭的知识体量,不断涌现的“新知识”又使其陷入“无知”的痛苦之中。这就使博士生在掌握了一些知识后仍会产生无力感,觉得对知识的数量把握不够,对所需处理的问题难以把控,内心陷入无法自拔的困惑、痛苦和焦虑。另一方面,高等教育大众化催化了科学研究场所的“弥散”,博士生不再是具有绝对优势的知识生产者,一些为应对市场多样化需求而成立的研究团队,越来越体现出科学研究和人才训练的优势,这一现实动摇了博士生在科学研究和知识生产中的优势地位,诱发了失落和恐慌等消极情绪,进而加剧了博士生知识焦虑的心理反应。

虽然知识社会的种种变革是博士生知识焦虑产生的客观原因,但源于博士生教育的高期待、重压力、强竞争则是导致博士生知识焦虑的直接诱因。随着知识生产模式的转型,博士生不得不走出象牙塔,面向超越学科和更具实际效用的知识获取与生产,对博士生知识成果的价值评价也不再局限于学术共同体内。日渐攀升的评价标准和来自不同评价群体的多元期待,使博士生常感到理想与自身现实间的落差,焦急和自馁情绪随着而来。加之博士生毕业须达到一些硬性指标,如论文发表数量、课题研究成果等等,致使博士生学习强度剧增,身心俱疲。随着研究生进一步扩招,博士生的学业竞争和就业竞争更为激烈,而这些竞争则多以知识产出的成果数量为筹码。迫于学术竞争的压力,一些博士生呈现出急于求成的浮躁心理,却忽视了学术研究的阶段性过程,越是想有高质量的知识产出就越难以实现,这使原本已疲惫不堪的博士生在知识生产中更为煎熬。这些以身体损耗、情感无助、精神上的负性自我以及消极倦怠为特征的心理症候,俨然成为博士生身心亚健康与学术倦怠得以滋生的深层病灶。

承前所述,对博士生知识焦虑的心理疏导和排

解应从博士生自我调控和外部干预两个方面展开。首先,博士生应理性面对知识带来的现实性变革,增强在知识社会中自我调控和适应现实的能力,从心理调节的角度提高应对知识焦虑的能力,克服心理障碍。在面对海量的知识时,博士生应接受自身的局限,不要试图在短时间内处理所有获取的知识,而是应该将注意力放在自己所能控制的范围内。<sup>[2]</sup>也可以尝试较为先进的知识管理软件,以不断提高自己的知识获取、知识处理、知识鉴别以及知识管理的能力。博士生还须加强自我认知,对理想自我、应该自我和现实自我<sup>[3]</sup>有更为清晰的认识,制定合理学术目标,切忌好高骛远,以踏实的态度和平和的心态消解焦躁、失落情绪。博士生也要学会调整自己的学习、生活节奏,积极建立良好的人际关系,通过与同学和导师的交流,适当采纳他人意见和帮助,以缓解心理压力。其次,博士生教育应将博士生心理健康发展作为重要议题,并对其心理问题进行系统性研究,为博士生心理问题的外部干预提供科学依据。在此基础上,高校需设置博士生心理咨询机构,切实了解博士生与本科生和硕士生心理焦虑的差异性,对现实案例和干预方案进行记录和反馈分析,尝试建立博士生心理疏导案例的档案袋和数据库。最后,博士生教育应转变人与知识逐渐异化的关系,制定科学合理的博士生考核标准,避免追求“功利化”的学术评价而忽视博士生精神文化的培养。高校应支持研究团队的建设、赋予博士生较为自由的时间和空间,消除管控、多加疏导,营造宽松积极的学术氛围。

## 二、作为学术体验的知识焦虑及其消解策略

导源于学术体验的知识焦虑,常表现为博士生的学术倦怠。一般而言,倦怠有外表之形和内在状态两层含义,博士生学术倦怠是其知识建构低效、学科逻辑缺乏、知识生产无力等一系列不良体验的外在表征,通常体现为博士生身心损耗、才智枯竭、理性衰落等消极现象。在此意义上,博士生学术倦怠与知识焦虑的心理症候具有内在一致性,但学术倦怠却是知识焦虑症候情绪的扩散与加重。

以知识为核心的学术研究,是博士生生活中极为重要的部分。学术研究中产生的知识焦虑,在现象学视野里实则是一种难以排解的生活体验。<sup>[4]</sup>生活体验不只是人的生活经历,它还是人生活经历中

“含蓄的、无主题的、非反思的意识”。<sup>[5]</sup>推至博士生,这种生活体验多产生在学术研究的过程之中,因此也可视之为博士生的学术体验。在此意义上,学术体验既可以是愉快的、恬淡的,也可以是痛苦的、焦虑的。而作为博士生,通过记忆获得学术体验时,学术体验便逐渐获得了现象学层面上的意义。换言之,学术体验能够使博士生对当下学术生活的感受和未来学术生活的想象在思想上得以“客观具体化”,<sup>[5]</sup>故而作为学术体验的知识焦虑,学术倦怠实则为博士生对当下和未来的学术生活赋予的否定和消极意义。

博士生在学术体验中的知识焦虑,主要由博士生在知识建构阶段自我效能感降低和师生关系紧张所引发。知识建构包括博士生对外界知识的吸纳以及学科逻辑的形成,其中知识吸纳是博士生知识增长的重要方式,也是博士生形成学科逻辑的基础。由于研究生有确定的研究方向并且要在研究方向上取得相应的知识成果,所以研究生教育中课程知识一定是结构性的,而我国各高校中却少有对硕士和博士培养方案中的课程进行结构性分析,更缺少研究生知识结构性增长分析。<sup>[6]</sup>对研究生知识增长特质的忽视,常使博士生将知识数量型增长与结构型增长混为一谈,从而在急切吸纳知识的过程中影响了学科知识结构的生成。与之相关,由“学习逻辑”向“学科逻辑”转化的低效,也是博士生自我效能感降低的重要原因。与本科和硕士阶段不同,博士生的培养更注重对学科既有知识的突破和创新,博士生要将个体知识转化为具有学科逻辑的知识,借助“规律—趋势”的理论模型对学科未来的研究工作给予设计和评估。但实际上,本科和硕士阶段的培养基本以学习逻辑为主,学生通过专业性知识和相关性知识的学习,以期达到对本学科已有知识体系的基本把握。这种从学习逻辑到学科逻辑的转向,常会使一些博士生感到无所适从,加之毕业时限的要求并不允许花费较长时间和精力适应该过程,因此这一消极体验往往会使博士生对自己在知识学习和生产中的能力产生怀疑和挫败感。

此外,与导师之间的疏离甚至对立关系,也是造成博士生消极学术体验的重要原因。一些导师因担任重要职务或忙于自身科研工作,很少花大量时间和精力与博士生进行当面的沟通与交流,而博士生却常常将导师作为自身重要的“知识货源”。这样一来,一些博士生很少能得到导师在学术方面的指导,

这种情况偏离了博士生对导师的预期,焦虑也就出现了。还有部分导师把科研任务的完成情况与博士生能否顺利开题和毕业作为前提条件,在一定程度上遏制了博士生知识生产的积极性,使其感到被动和压抑。更有甚者,将博士生视为知识生产的“雇佣者”,造成双方关系势同水火。

括而言之,无论是知识建构中自我效能感的降低,还是与导师关系的紧张,均导源于博士生消极学术体验的困扰和裹挟,进而加强了博士生在学术研究中的迷茫感、无助感与无趣感。因此,改善博士生的学术体验,是消解当下博士生学术倦怠的重要路径。首先,研究生教育应加强硕士生和博士生培养的系统性,将学科知识结构和学科逻辑生成作为研究生学术训练的重点之一,增强博士生在知识建构中的自我效能感。博士生知识结构的有序延展,是建立在硕士的知识结构和不同的结构延展方向基础之上,这就要求研究生教育的课程结构和培养计划应该具有连续性、稳定性和可延伸性。硕士生的课程设置与培养方案应与博士生培养相联通,应对研究生课程进行结构性分析和知识结构性增长分析,注重研究方向各领域知识间的横向联通,而不能仅以导师研究经历、课程设置传统和培养经验借鉴为依据制定课程与培养计划。

与之相关,博士生学科逻辑的生成也不是一蹴而就的,应在硕士期间就展开相关的学术训练。事实上,学科逻辑是学科知识所反映的事物演化的逻辑,是学科本身的体系和内在联系,与学习逻辑(认知逻辑)并不完全相同。学科逻辑要求知识的系统化演进,需要博士生的知识结构具有可延伸性和学科理性,这不仅与硕士期间的知识结构相关,还受到教师教学逻辑的影响。博士生学科逻辑的形成,实际上是一种知识逻辑,这就需要教师能够明晰不同逻辑之间的区别与转化机制,对研究生进行合理的学术训练,使其从明晰学科逻辑起点、中间结构以及逻辑终点的归属为始基,逐步形成学科前瞻性思维。

其次,应加强对博士生学术自主性的培养,并着力建构导师与博士生的良性互动关系。博士生应避免对导师的过分依赖,否则将很可能丧失自己的学术判断力和学术自主性,难以消解对学术生活的厌倦和拒斥。在此基础上,还需多加关注博士生教育中“导师缺位”的现实问题,以定期学术研讨、学术进展汇报、合理的申诉管理通道以及博士生参与导师评价等科学机制,保证博士生和导师的良性互动。

此外,还应建立合理的导师培训考核机制,虽然很多导师接受过系统的学术训练,但这种训练大多停留在个人经验层面,如果没有科学理论指导,就很有可能演变成狭隘的经验论。<sup>[7]</sup>所以,应对导师进行哲学、教育学、心理学、人际关系学等内容的培训,并结合灵活多样的方式,将现实问题结合起来,以改进和完善导师与博士生之间的关系。

### 三、作为学术生命存在的知识焦虑及其消解策略

博士生作为人的存在,抑或人作为研究者的存在,是博士生学术生命的逻辑起点。博士生对自身学术生命存在的迷茫与困顿,是其学术倦怠感的加深,也是其知识焦虑的心理症候在生命哲学范畴内的涌现。对学术生命存在的困惑,表现为博士生对人与知识关系逐渐异化的焦虑与无奈,学术研究仿佛成为冷冰冰的知识生产流水线,博士生的热情与兴趣、潜力与创造、情怀与理想渐渐泯灭,知识成果中多样的生命痕迹慢慢消陨。生命哲学主张精神自治是生命存在的样式,只有用主体性和精神性来定义生命才能揭示其存在的真谛。<sup>[5]</sup>然反观当前,在博士生“专业教育”中许多人养成了研究习惯、专业精神和实践技能,从初衷而言,这种体系化的专业培养,旨在规范并保障博士生学术生命的有序发展、消除一些主观经验世界中的“障碍”。但实际上却造成了对博士生学术生命多样性、发展性和完整性的忽视。当外界对博士生表现出诸如期待与失望、羡慕与质疑等复杂的情感,博士生就陷入学术生命迷失的困境之中,更为可叹的是作为被批判又被期待的“当事人”,博士生只能挣扎在外部评价与内部失语的夹缝中,逐渐丧失确证自身存在的话语。<sup>[5]</sup>

博士生的学术生命与其个体生命共存,在实然的场境中,如若“博士生”这一角色与“个体人”的存在产生了背离,那么博士生教育就违背了以人为本这一根本的教育宗旨。但实际上,许多博士生在现有的制度面前,很可能沦为“知识生产的工具”,<sup>[8]</sup>“人性”被遮蔽而“物性”逐渐膨胀。博士生的知识生产“凝固成一个界限分明的、在量上可测定的一些‘物’充满的连续统一体”。<sup>[9]</sup>这一过程使得具有生命活力的博士生沦为知识成果的载体,甚至是某种用以统计的因素,以成果数量衡量精神劳动的价值。这样一来,博士生对学术生命的理解将逐渐失去对

精神性、多样性和完整性的关注,而将知识成果作为评价其学术生命意义的唯一标准。长期以往,这种对外显性成果的崇拜与追逐,很可能会诱发博士生过分夸大学术成果价值、以非客观方式描述学术成果意义、凭学术高产体现研究水平等背离学术初衷的行为,进而加剧了对自身学术生命存在的焦虑和不满情绪。

从存在主义观点而言,个体作为博士生的存在实质上是一种“自为的存在”,也就意味着作为个体的博士生选择了学术研究这条道路,也就选择了一种可能的生活,同时则选择承担这种可能生活的责任。<sup>[5]</sup>虽然作为个体人的博士生选择了以知识研究安身立命,但对自身学术生命存在的焦虑现象并没有消失,这主要源于外界和博士生自身对学术生命存在及价值评判的不断变化、相互拉扯。由于评价总被设定在一定的价值尺度中,所以对知识成果的评价受到学术共同体、政府、市场等多方利益集团的博弈,博士生对自身知识成果的评价很容易受某一方的影响。学术共同体对博士生知识产出的价值评判主要依据是否做出了推动学科发展的原创性知识贡献,市场则可能更注重知识成果转化的应用前景或经济效益,而政府可能关注于博士生的知识成果是否与政策实施或绩效考核等要求相契合。面对以知识评价个体学术价值的现实,博士生的学术生命渐渐沦为为知识服务的工具,远离了最初的学术兴趣和学术理想。

鉴于此,博士生教育须始终以关怀生命为根本,关注博士生的生存状态、尊重博士生学术生命的独特性和完整性,满足博士生潜能发挥与自我实现的内在需求。首先,无论博士生作为一种自然生命存在,还是一种学术研究者的存在,提高生命质量,改善生存状态都是其存在和发展的基石。学校在博士生培养中,应尊重博士生的正当需求,理解他们的精神追求,通过组织丰富的活动,使其生命不囿于单一的学术研究,从而展望其完整的生命历程。其次,以激扬学术生命作为学术评价制度的价值追求,明确学术评价和科研评价之间的差异,关注博士生学术生命的独特性和完整性。博士生教育不仅仅是培养学生有承担科研职业的专业技能,而且是使他们有能力过一种有信念有意义的生活,将博士生的无限潜力和创造性仅系于生产知识一途,无疑是对学术评价的扭曲与狭隘的理解。因此,对博士生的评价机制应从短期成果考核转向其学术生命的持续性、

多样性和完整性发展。放眼当下对博士生教育的考核,以就读期间成果产出为主要标准的高校不在少数,而对博士生毕业后学术发展的跟踪调查与反馈评价却相对较少。侧重于对短期内学术成果的考察,在一定程度上并不能反映博士生真实的学术成长,例如人文学科领域的研究者拥有的资源通常是创意和想象力,其学术成就难以仅仅依靠论文数量进行衡量。<sup>[10]</sup>因此,对博士生学术评价制度的安排与实现,应坚持有利于启动博士生学术生命的动力机制、有利于启动博士生学术生命的思维机制、有利于启动博士生学术生命的行动机制,<sup>[11]</sup>激发博士生的学术理想,在宽松的学术氛围里自由主张学术思想,并始终坚守学术品格为真理而不断努力。最后,博士生教育应倡导对学术生命存在价值和意义的深度思考。从更普泛的意义上而言,博士生学术生命的存在亦是博士生作为知识分子的公共性价值,这意味着博士生并不是被动的知识学习者、机械的知识生产者和失语的被评价者,相反他们应该是具有质疑精神、批判意识和建构能力的社会公民。因此,对博士生学术生命的关怀,还需使其将专业价值和自身的历史使命联系起来,这样才有足够的信心和毅力克服现实中的困境,体会生活的完满与生命意义的充盈,实现真正的自我超越。

#### 参考文献:

- [1] Chirs Woolston. Graduate Survey: A Love-hurt Relationship[J]. *Nature*, 2017: 549-552.
- [2] 梅松丽,曹锦丹. 信息焦虑的心理机制探析[J]. *医学与社会*, 2010(10): 93-99.
- [3] (匈)卢卡奇. 历史与阶级意识:关于马克思主义辩证法的研究[M]. 杜章智,任立,燕宏远,译. 北京:商务印书馆, 1996: 151-152.
- [4] 马克斯·范梅南. 生活体验研究[M]. 宋广文,等,译. 北京:教育科学出版社, 2003: 48.
- [5] 余宏亮. 教师角色焦虑三维透视[J]. *全球教育展望*, 2016(7): 96-103.
- [6] 李志平. 研究生知识增长模式研究[J]. *中国高教研究*, 2007(10): 43-45.
- [7] 田建军. 导师与研究生关系的基本类型及科学构建探析[J]. *研究生教育研究*, 2018(6): 55-58.
- [8] 杨琰. 知识·能力·素质·素养:教育价值追求的不同阶段转向[J]. *教育理论与实践*, 2018(28): 13-16.
- [9] 黄文武,唐青才,李雅娟. 大学知识生产的物化逻辑及其二重性:知识生产模式转型视角[J]. *江苏高教*, 2018(1): 31-35.
- [10] 覃红霞,张瑞菁. SSCI与高校人文社会科学学术评价之反思[J]. *高等教育研究*, 2008(3): 6-12.
- [11] 刘建佳. 学术评价的三个基本价值诉求:背离和光复[J]. *现代大学教育*, 2015(5): 21-27.

### Doctoral Students' Knowledge Anxiety in Multidimensional Perspective and Resolution Strategy

HE Ping, GONG Fuqing, YAN Shouxuan

(School of Education, Liaoning Normal University, Dalian, Liaoning 116029)

**Abstract:** As an important workforce in the knowledge society, doctoral students now feel the increasing pressure from realistic change influenced by knowledge, and the anxiety problems resulted from knowledge have gradually become obvious. From the viewpoint of psychology, the knowledge anxiety of doctoral students is characterized by the emotional symptoms of helplessness, and the countermeasures should be from two aspects: self-regulation and external intervention; from the viewpoint of phenomenology, the anxiety of doctoral students is derived from the negative academic experience, with the main expression of academic burnout triggered by the low self-efficacy in knowledge construction and the tension of the teacher-student relationship. To this problem, the authors suggest we should strengthen the systematicness in post-graduate education and set up a scientific mechanism to ensure the benign interaction between teachers and students; from the viewpoint of the philosophy of life, the knowledge anxiety of doctoral students is expressed in the bewilderment of their academic life. The solution is to pay more attention to the living conditions of them, respect their uniqueness and the integrity of their academic life, and meet the inner demands of the students for potential release and self-fulfillment.

**Keywords:** doctoral students' knowledge anxiety; psychological symptoms; academic experience; academic life